

تقدير الذات يعني الصورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه، فجهل الإنسان بنفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً، وهذا الأمر يؤثر سلباً على عطائنا وإنتاجنا. ينبغي أن نفرق بين تقدير الذات والثقة بالنفس، فالثقة بالنفس تأتي نتيجة لتقدير الذات، وبالتالي من لا يملك تقديرًا لذاته فإنه يفتقد الثقة بالنفس تبعاً. أبنائي الطلاب والطالبات: لابد أن نضع خطوطاً زمنية في حياتنا، فكما قيل « الحكم على الشيء فرع عن تصوره ». مع الحذر من اليأس عند الإخفاق، المشاركة الفعالة ضرورية لبناء الذات، يملكون الإيجابية مع ذواتهم لتمنح الثقة لذاتك وتستنهض الإيجابية لديك. الشعور بالمسؤولية يمكنك من النجاح، وأخيراً، تقدير الذات يشعركم بالقدرة على التحمل والصمود،