








# اكتشاف القيمة في الذات

يمكنك استخدام ورقة العمل هذه للبدء. وأما أفضل ما يتضمنه، فهو: لا توجد إجابات صح أو خطأ.

نصيحة احترافية: احفظ إجاباتك للرجوع إليها عندما تحتاج إلى بعض الدعم أو مجرد التفكير والتأمل. احتفظ أيضًا بنسخة فارغة في متناول يدك، حتى تتمكن من تكرار التمرين واستكشاف المزيد من الأسباب لتقدير نفسك.

تخصيص الإنسان جهدًا ووقتًا معينًا لتقدير لذاته قد يكون غريبًا أو غير مألوف، ولكنه يحقق العديد من المنافع في نهاية المطاف. إن إدراك قيمتك الشخصية يمكن أن يؤدي إلى حياة أكثر إشباعًا، ويساعدك على التغلب على التحديات ويعزز الشعور بالتفاؤل.

|   |   |
|---|---|
| الأشياء التي تعجبني في ذاتي   | أشعر أنني في أفضل حالاتي عندما  |
|      | أشياء فريدة في شخصيتي   |
|      | الأشياء التي أفعالها بشكل جيد   |
|    | النجاحات التي أفتخر بها   |
|  | أشعر بالامتنان تجاه   |
| الجزء المفضل من جسدي  | الجزء من عقلي الذي أقدره أكثر   |
|    | أشعر بالامتنان تجاه   |
| الجزء المفضل لدي في كوني على ما أنا عليه  | درس مهم تعلمته عن نفسي  |
|    | الأشياء التي أود أن أتعلمها تشمل  |
| شيء أتطلع إليه  |  |

المصادر

Health Direct, [Self-esteem and mental health](#). فبراير 2024.

Mayo Clinic, [Self-esteem: Take steps to feel better about yourself](#). 6 يوليو 2022.

Mind.org, [What is self-esteem?](#) أغسطس 2022.

تعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. W15498908 335254-012025 OHC

**Optum**