

# الفخر 175

مستوى التقييم

الفخر هو الاعجاب بالنفس والآخرين هم الأقل شأنًا أو قيمةً على سبيل المقارنة. الأشخاص الناضجين يعتبرونه سمه محرجةً وسيئة اجتماعيا.

## المقدمة..

- مزيد من الإيجابية وزيادة الثقة بالنفس.
- متحرر من العار والشعور بالذنب والخوف لأنه خرج من اليأس.
- يحظى بالتشجيع اجتماعيا الا انه سلبي. لأنه يعتمد على ظروف خارجية. ممكن ان ينحدر الى العار.
- يتسبب بالشقاق والانقسام وفيه الغطرسة والانكار وهي خصائص تقيد النمو.
- مشكلة الانكار هي بسبب الفخر.

PRIDE

## نقاش

- كلما ارتفع مستوى الوعي ترتفع معه السعادة.
- 22% من الناس يشعرون بالسعادة في هذا المستوى.
- انتماخ الانا - تغالي في تقدير أهميتها.
- غرور الفخر يعتمد على اراء مضخمة ومبالغ فيها وليس على الواقع.
- الفخر مرتبط بالمكافأة الذاتية نتيجة البرمجة.
- يقع الخطأ عندما تظن الانا بأن الذي تمت مكافأته هو الانا بدلا من السلوك نفسه.
- مع تزايد النصح يتم تقليل أهمية آراء الآخرين ويحل محلها الاستحسان الذاتي.

## الفخر الاجتماعي

- يعبر عنه اجتماعيا بالتملك والشعبية والالقباب والثروة، أسلوب اللغة، واللباس، عنوان الإقامة وحجم المنزل، السيارات.
- الثقافات الفرعية تؤثر على الفخر واحترام الذات والقيم الاجتماعية وتؤثر على السلوك.
- يصبح فيها الوعي الفردي مجرورا ومهيمن عليه.
- التفاخر يعتبر مصدرا للقوة في بعض الثقافات الفرعية ويعتبر عائق في المجتمع.
- الجانب السلبي للفخر: الحسد والتنافس والغيرة، كراهية حقن وانتقام، جوهرها نرجسي يؤدي الى جنون العظمة الاجتماعي.

- ان عداء مناهضة المشاهير ينشأ من الدوافع الداخلية الذاتية للسعي للشهرة.
- الأهمية الذاتية المبنية على الفخر تحتاج الى تغذية مستمرة لتعويض الشك، لذلك هو دافع للتهكم والاستهزاء والهزاء ومهاجمة الشخصيات العامة.
- تظهر عند الأطفال بحسدهم ومعاداهم للفائزين في فصلهم، السخرية من الأداء المتميز
- التشكيك بالنزاهة في شبكة الانترنت .. يمثلها انتفاخ النرجسية "الرأي".
- "حرية التعبير" دافعة من الانا النرجسية ناتجة من الأهمية الذاتية المزيضة.
- الرأي وظيفته للانا وهو عبارة عن مجرد فكرة أضيفت اليها أهمية ذاتية.

# ديناميكية الانا

- سلوكيات الترويج الذاتي، من خلال الصور والرموز لتعزيز الاهمية.
- تخشى الانا الانكماش عن طريق النفي لذلك هي تسعى باستمرار للتحصن عن طريق الاستحسان والقبول وكذلك التقدير واستغلال وسائل الاعلام والمبالغة والتي يرفضها العاقل.
- يساء تفسير التواضع عند الانا وتعتبرها ذل، في حين انه هو من يواجه الضعف.
- يستند التقييم الذاتي للانا على الآراء وهي تختلف عن احترام الذات "ان تكون".



- القبول الذاتي نتيجة التخلي عن الشك الذاتي.
- نمط الضعف ينشأ من مرحلة الطفولة لأن احترام الذات يتوقف على رأي الآخرين ورضاهم.
- ولكن يحتاج ال طفل ان يشعر بالقبول للإحساس بالأمان.
- في التطور الطبيعي يكون بدلا من ذلك قبول الاستحسان الذاتي.
- ينشأ احترام الذات من تحقيق مبادئ الأمانة وتكون النية عامل مهم.
- يتطلب التخلي عن دعائم الفخر الى الشجاعة في التواضع وقبول الواقع الداخلي.
- بدل "من أنا" الى "ما أنا".
- ليكن امتنانك لله لأن له يرجع الفضل لكي تتخلص من التفاخر.

# The

## معالجة الفخر

- ان تعي ان هناك مساواه بين الجميع.
- ان يحل الامتنان محل الفخر.
- تعي ان الفخر جوهرة التعبير عن النقص، ولكما زادت تغذيتها زاد عوزها.
- الإحباط بالفخر يؤدي الى الغضب. المتفاخرين يتحولون الى حاقدين او منتقمين.
- ممكن لادعاء الفخر ان يكون شكل من اشكال التباهي كدلاله على الفخر الروحي.
- كلما أصبحت متطلباتك اقل تزايد الإحساس بالحرية وتقدم مستوى الوعي.