

إنَّ تقديرَ الذاتِ يَعْنِي أَنْ تَنْظُرَ لِذَاتِكَ نظرةَ تقديرٍ، ولكي يتمكن المرءُ مِنْ تقديرِ ذاتهِ عليه أن يعرف قدراته وإمكاناته، فقد تكونُ القدراتُ هائلةً إلا أنها تحتاج للتنمية، وبالعمل الجاد والهمة العالية تغدو تنمية القدراتِ الشَّخصيَّةِ أمرًا مُمكنًا، فهناك في شخصية كُلِّ فرد نقاط قوة، ويسأل مَنْ يثق بهم فيما يرونه فيه، فقد يُعَقِّلُ بعض النقاط السلبية التي تتخلَّلُ شَخْصِيَّتَهُ، وإذا ما تمَّ لَفَتْ انتباه المرء لهذه السلبيات ونقاط الضعف، فالإرادة سر النجاح، وعلى المرء أن يُصَمِّمَ أن يكونَ نَاجِحًا وَمُتَمَيِّزًا، فبسبب الإرادة تشكل العالمُ مِنْ حولنا، ولا بُدَّ مِنْ إدخال عادات إيجابية تحل محلها للمساعدة على التخلص منها، فَمَنْ كانتْ نقاطُ ضعفه هي الانفعال والعصبية، ويثيرُ حنقَهُ، لتغدو أفضل مما هي عليه، وبهذا يعلو تقدير المرء لذاته، وتزداد نظرته الإيجابية لنفسه، وَخَلَدُوا ذِكْرَهُمْ بتخليد إنجازاتهم، ولذا يجب على المرء أن يُحدِّدَ غايته كي يصل إلى مُرادِهِ. حيثُ ينهج نهجًا سليمًا واضحًا أمامه، وَيَتَّخِذُ مَثَلًا أعلى لذاته في كُلِّ جانب من جوانب الحياة، وتعزيز قدراتها، وقد يستمد المرء قوتَهُ مِنْ قُدْوَةِ الذاتية، ليغدو أفضل، كما يُقارنُ سلوكه بسلوكهم، ومن الجدير بالذكر أن كتابة نقاط قوة الشخص وتغيره الإيجابي، وتعليقها في مكان يراه يوميا أكثرَ مِنْ مرَّة، وتحسين تلك السلبية التي تتخللها قلة الثقة بالنفس والقدرات الموجودة وبالإمكانات المُتاحَةِ، وبالتالي قلة التقدير الذاتي. وإن قَلَّتْ، فلو أحصى المرء إنجازاته مُنذُ إدراكه الحياة لوجدها لا حصر لها. كَشَكْلِهِ ولونه واسمه وأهله، مُحارِبٍ لِقَدْرِهَا. وَحُبُّ الذَّاتِ كما هي، والسعي لتطويرها وتنميتها،