مفهوم حب الذات يُعتبر مفهوم الذات مصطلح مهم لكل من علم النفس الاجتماعي والإنساني، ويُستخدم للإشارة إلى كيفية تقييم، ويتضمن ذلك صفات الشخص،١] أما حب الذات فهو مصطلح يُعبر عن حالة التقدير للنفس والذي ينمو ويتطور من خلال ممارسة الأعمال التي تدعم نمو الشخص الجسدي، وفيه يتقبل الشخص نقاط ضعفه، ويتعامل مع نقاط قوته بشكل أفضل، كما أنه لا يحتاج إلى تفسير نواقصه بل يُركز على تحقيق أهدافه للوصول إلى النجاح،٢] كيفية حب الذات استخدام نقاط القوة إن استخدام نقاط القوة تُعزز من ثقة الشخص بنفسه وبالتالي حبه لذاته، ويُمكن أن يتم ذلك من خلال التفكير في بعض الإنجازات التي حققها الشخص في حياته، بغض النظر عن حجم تلك الإنجازات، كالفوز بجائزة ما، ثمّ كتابة نقاط القوة التي تمّ استخدامها لإنجاز تلك الأهداف واستخدامها لتحقيق المزيد من النجاح.٣] تجنب المقارنات من أهم الأسس لتحقيق حب الذات الابتعاد عن أسلوب مقارنة النفس بالآخرين، بحيث يجب على الشخص السعي لتطوير ذاته وتنمية معرفته للحصول على نسخة أفضل من نفسه، وعدم النظر إلى الأشخاص الآخرين ومقارنتهم بالذات.٣] الاستمتاع بالوقت مع النفس يجب على الشخص القيام بالأنشطة المختلفة التي يستمتع بها عندما يكون وحيداً؛ وذلك للوصول إلى حب الذات، بالإضافة إلى ضرورة الاستمتاع بأموره الخاصة التي يقوم بها سواء كان يسير في منتزه،٤] قول كلمة "لا" يجب على الشخص أن يمنح نفسه إذناً برفض طلب أو أمر ما وقول كلمة "لا"، أو أخذ وقت كافٍ للتفكير في قرار معين قبل قبوله، ومن الأمثلة على ذلك قول: "أنا بحاجة إلى النظر في الجدول الزمني الخاص بي"، فهذا يُساعد الشخص على فعل ما يُحبه ويرضيه مما يُعزز من حبه لذاته.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي