

معرفتها بدق#ة ينبغي على المرء أن يدرك واستمرار، ويسأل مَنْ يثق بهم فيما يرونه فيه، ولا يراه هـ وفي نفسه، فقد يُغفل بعد ضال نقاط ال#سلب#ي ال#تي#ت تخل#ل شخص#ي ته، وتعيقه عن ال#نجاح، في حين ي تمكن#ن الآخرون الذين يعرفونهُ ج Cيدا، أو يعيشون معه ملاحظتها بسهولة، وإذا مات#م لفت انتباهه ال#مرء لهذه ال#سلب#يات ونقاط ال#ضعف، فإ#ن#أ#و لخطوة في تغييرها هي إدراكها، فمن لا يدرك أ#ن ال#تدخين ضار-مثلاً لن يتركه، الإقلاع عنه.

وعلى المرء أن يحرص مما يكون ناجحاً ومتميزاً، فبسبب الإرادة تشكك لالعالم م تحولنا، فإرادة (توماس أديسون هي التي أضاعت لنا ما حولنا، والأمثلة لا حصر لها في قوة الإرادة وال تصمي م ال تي أنت جها ال#سك ل ف ال صال ح وال ع ظم اء وأصحاب البصمات، ثم يأتي تغيير ال نقاط ال سلبية تل والتصمي م ، ولا ب#د#م ن إدخال عادات إيجابية تحل محلها للمساعدة على التخلص منها، فمن كانت نقاط ضعفه هي الانفعال والعصبية، فلا بد من تدريب نفسه على تركها، وإدخال عادة الهدوء وال صمت وضبط الأعصاب في أثناء الموقف الذي يستدعي استغزازه، وبهذه الطريقة يتعلم التقليل من نقاط الضعف الشخصية. كالقيادة-مثلاً-أو سرعة الحفظ، أو الصفات الأخلاقية ال حسنة، فلا بد من تعزيزها وتقويها؛ وبهذا يعلو تقدير المرء لذاته، فتقدير الذات هو بداية طريق ال تميز وال تمييز، فأصحاب ال بصمات العظيمة قد دروا نواته م في البدايات، ووثقوا من أحلامه م وأهداه م، وعززوها بالعمل ال دؤوب واله مة العالية، وبذلك تركوا أثراً إيجابياً ملموساً على أرض الواقع، وخلصوا ذلك ره م بتخلي د إنجازات م، ولذا يحرص المرء أن يحرص على دغايات هكيبص لالي مراده. إن المرء يستطيع تقدير ذاتيه بعدة طرائق أخرى، حين يثنيه ج نه جاسلياً وضاماً، ويتخذ مثلاً علناً تفهيك لجان بمنج وان بال ح ي اة ، والألف ضل أن ي ك ون م ث لآح ق ي ا ، ي س ت ط ي ع أن ي ر ا ه ، أ و ي ت ع ل م م ن ه في ك ل ج ا ن ب م ن ج و ا ن ب ا ل ح ي اة ، ك ا ل ج ا ن ب ا ل د ي ن ي ا و ا ل م ا ل ح ي ا و ا ل ت ق ا ف ي ا و ا ل م ه ن ح ي ا و ا ل ش خ ص ح ي ، إ # ن ب ن اء ا ل ص و رة ال ذات ية الإيجابية عن النفس، وتعزز قدراتها، بأهداها يدفعها إلى تقدير ذاتها، فصورة الفرد ال داخل ية تتغل بعلياً شي آخر، حيث يركز على أفعال قدواته، كما يفارن سلوكه بسلوكهم، وأخيراً يركز على الصورة الذاتية المستقبلية لنفسه، ومن أراد أن يكون؟ وعليها أن يجيب هذا التساؤل بوضوح تام، وأن يحرص على ال م دة ال زمن ية ال لازم ال للوصول ومن ال ج د ي ر ب ا ل . ذك ر ا 3 ن ك ت ا ب ة ن ق ا ط ق وة ا ل ش خ ص و ت غ D ي ر ه ا ل إ ي ج ا ب . ي ، و ت ع ل ي ق ه ا ف ي م ك ا ن ي ر ا ه ي و م ، و غ ي ر ذل ك ، ي س ا ع د ع ل ي ب ن اء ص و رة دا خ ل ية ح س نة ، و ت ح س ن ت ل ك ا ل س ل ب ية ال ت ت خ ل ل ه ا ق ل ة ا ل ث قة ب ا ل ن ف س و ب ا ل ق د ر ا ت ال م و ج و دة و ب ا ل إ م ك ا ن ا ت ال م ت ا ح ة ، ي . و ا ن ق ل 3 ت ، إ ن ج ا ز ا ت ه ب ا س ت م ر ا ر ، و ا ن ي ت ع ل م ك 3 ل ي و م ش ي ئ ا ج د ي د ا ، و أ ل ا ي ك ت ر م ن ت ر د ي د س ل ب ي ا ت ه و ف ش ل ه ف ي ت ج ا ر ب ه ال س ا ب قة ، ف ذ ل ك ي ج ع ل ه أ ك ث ر إ ح ب ا ط ا ، و أ ق 3 ل ت ق د ي ر ا ل ذ ا ت ه ، و ي ج ل ب ش ع و ر الفشل الذي عاشه في تلك التجارب إلى اللحظة الآن ي بقوت ه نفسها، فلو أحصى المرء إنجازات م نذ إدراكه الحياة لوجد لها لا حصر لها. كتبها اللهنعالعليه، بعلنيهاً ن يكون متقناً بالها بشدة، وموحوباً، وغري ر م ح ا ر ب ل ق د ر ه ا . فإ#ن الخطوات الأولى لتقدير الذات هي ال رضاه عن تلك المقدرات، والسعي لتطويرها وتنميتها، حيث