إنَّ تقديرَ الذّاتِ يَعني أنْ تنظُرَ لِذاتِكَ نظرةَ تقديرٍ، وأنْ تُعطي مكانـةً مُميّزةً للذّاتِ الشّخصيّـةِ بعيدًا عن الغرورِ. ولكي يتمكّنَ المرءُ مِنْ تقديرِ ذاتِـهِ عليـهِ أنْ يعرفَ قُدراتِـهِ وَإمكاناتِـهِ، فقد تكونُ القُدراتُ هائلـةً إلّا أنّها تحتاجُ للتّنميـةِ، وبالعملِ الجادّ والهمّـةِ العاليـةِ تغدو تنميـةُ القُدراتِ الشّخصيّـةِ أمرًا مُمكِنًا، فَهُناكَ في شَخصيّـةِ كُلّ فردٍ نِقاطُ قوّةٍ، ويسألَ مَنْ يثقُ بِهِمْ فيما يرونَـهُ فيـهِ، في حينِ يتمكّنُ الآخرون الّذين يعرفونَـهُ جَيّدًا، أوْ يعيشونَ معَـهُ مُلاحظتَها بسهولـةٍ، وإذا ما تمَّ لَفْتُ انتباهِ المرءِ لهذهِ السّلبيّاتِ وَنِقاطِ الضّعفِ، فَمَنْ لا يُدركُ أنَّ التّدخينَ ضارٌّ ـ مَثَلًا ـ لَنْ يترُكَـهُ، ولنْ يُحاولَ الإقلاعَ عَنْـهُ. فالإرادةُ سِرُّ النّجاحِ، وعلى المرءِ أنْ يُصَمِّمَ أنْ يكونَ ناجحًا وَمُتَميّزًا، فلا بُدَّ من تدريبِ نفسِـهِ على تركِها، وبهذا يعلو تقديرُ المرءِ لذاتِـهِ، فتقديرُ الذّاتِ هوَ بدايـةُ طريقِ التّميّزِ والتّميزِ، وَعزَّزوها بالعملِ الدّؤوبِ والهمّـةِ العاليـةِ، ولذا يجبُ على المرءِ أنْ يُحدّدَ غاياتِـهِ كي يصلَ إلى مُرادِهِ. إنّ المرءَ يستطيعُ تقديرَ ذاتِـهِ بعدّةِ طرائقَ أُخرى، حيثُ ينهجُ نهجًا سليمًا واضِحًا أمامَـهُ، ويتّخِذُ مَثَلًا أعلى لذاتِـهِ في كُلّ جانبٍ من جوانبِ الحياةِ، أوْ يتعلّمَ مِنْـهُ في كُلّ جانبٍ من جوانبِ الحياةِ، إنَّ بناءَ الصّورةِ الذّاتيّـةِ الإيجابيّـةِ عن النّفسِ، والإيمانَ بأهدافِها يدفعُها إلى تقديرِ ذاتِها، وقد يستمدُّ المرءُ قوّتَـهُ مِنْ قدوتِـهِ الذّاتيّـةِ، حيثُ يُركّزُ على أفعالِ قدواتِـهِ، وأخيرًا يُركّزُ على الصّورةِ الذّاتيّـةِ المُستقبليّـةِ لِنَفسِـهِ، وَمَنْ أُريدُ أنْ أكونَ؟ وعليـهِ أنْ يُجيبَ عن هذا التّساؤلِ بوضوحٍ تامٍّ، وأنْ يُحدّدَ المُدّةَ الزّمنيّـةَ اللّازمـةَ للوصولِ إلى هدفِـهِ. وَتعليقَها في مكانٍ يراهُ يوميًّا أكثرَ مِنْ مرّةٍ، كأنْ تكونَ على حائطٍ أوْ مِرآةٍ، وتحسينِ تلكَ السّلبيّـةِ الّتي تتخلّلُها قلّـةُ الثّقـةِ بالنّفسِ وبالقُدراتِ الموجودةِ وبالإمكاناتِ المُتاحَـةِ، وبالتّالي قلّـةُ التّقديرِ الذّاتيّ. إنّ قيمـةَ المرءِ الذّاتيّـةَ تعلو بالإنجازاتِ، فعلى المرءِ أنْ يُعِدَّ إنجازاتِـهِ باستمرارٍ، ويجلِبُ شعورَ الفشلِ الّذي عاشَـهُ في تلكَ التّجاربِ إلى اللّحظـةِ الآنيّـةِ بقوّتِـهِ نفسِها، لا يجبُ عليـهِ أنْ يتقبّلَ ذاتَـهُ كما هوَ في الأشياءِ الّتي لا يُمكِنُـهُ تغييرُها، كَشَكلِـهِ وَلونِـهِ واسمِـهِ وأهلِـهِ، من الأمورِ القَدريّةِ الّتي كتبَها اللّهُ تعالى عليهِ، لذا، والسّعيُ لتطويرِها وتنميتِها، حيثُ إنَّ كُرهَها لا يؤدّي إلى تحسينِها البتّةَ،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي