وَن ذلـ َك باسـتمرارٍ، ويسـأ َل مـَ ْن يثـق بِهـم فيمـا يرْونـ ُه فيـ ِه، ولا يـرا ُهC معرف تِهـا بدقـ#ـُ ِة ينبغـي علـى المـر ِء أ ْن يـد
نقـا ط ال #سـ ْلب #ي ِة ال#تـي # ت َتخلـ#ـ ُل شـخص #ي َته، ً وتعي ُقـهC هـ َو فـي نف سـ ِه، فقـَ ْد ُي ْغفـ ُل بعـ َض ال
يـدا، أو يَعيشـو َن معـَ ُه ُملاحظ َتها بسـهول ٍة، وإذاC عـ ِن ال #نجـا ِح، فـي حيـ ِن ي َتمكـ#ـ ُن الآخـرو َن الذيـن يعْرفونـَ ُه ْج
مـا تـ #م لفـت ان تبـا ِه ال َمـ ْر ِء لِهـ ذه ال #سـلب #يا ت ونقـا ط ال #ضعـ ف، فـإ #ن أ #و َل ُخطـْو ٍة فـي تَغييرِهـا هـ َي
إ ْدرا كُهـا، فمـَ ْن لا يـُدر ُك أ #ن ال #تدخيـ َن ضـار~ َمثـلاً لـ ْن يتركـَ ُه، الإقلا َع عنـْ ُه.
مَمأْنيكوَنناِجحًا َوُمَتميِّزا، َفِبَسببالإرادة تشكّ َلالعا َل ُم م ْنُحولِنا، فإرادُ َة)توماس أديسون(هي الّتي أضا َء ْت لناCوعلىالمرءأْن ُيَص
ما حولنا، والأمثلة لا حص َر لها في ق ّو ِة الإراد ِة وال ّتصمي ِم ال َتي أنت َجها ال #س َل ُف ال ّصال ُح وال ُع َظما ُء
Éل وأصحا ُب البصما ِت، ُث #م يأتي تغيي ُر ال ّنقا# ط ال ّسلبّي ِة تل َو الّتصمي ِم ، ولا بُ #د م ْن إدخا ِل عادا ٍت إيجابّي ٍة تح
محلها للمساعد ُ ِة على ال ّتخلّ ِص منها، ف َم ْن كان َ ْت نقا ُط ضع ف ِه هي الانفعا ُل والعصب ّية، فلا بُ #د من تدري ِب
نف س ِه على تر ِكها، وإدخا ِل عاد ِة الهدو ِء وال ّصم ِت وضب ط الأعصا ب في أثنا ِء الموق ف الّذي يستدعي استفزا َز ُه،
مالّتقليُلمننقاِطضع فالّشخصّية. كالقيادة ـَمثلاً ـأْو ُسرعِة الحف ظ، أ و ال ّصفا ت الأخلاق ّي ِة ال َحس َن ِة،Éوبهذهالّطريقةيت
فلا بُ #د م ْن تعزيزِها وتقوي تِها؛ وبهذا يعلو تقدي ُر المر ِء لذاتِه، فتقديُرالّذا تِهَوبدايُة طري َ ِق ال ّتم ّيز ِ وال ّتمييز ِ، فأصُحا ُب
ال َبصما ِت العظيم ِة ق ّدروا ذوات ُه ْم في البداي ِة، ووثقوا م ْن أحلا م ِه ْم وأهدا ف ِه ْم، َوع #ززوها بالعم ِل ال ّدؤو ِب
يا ملموً سا على أر ِض الواق ِع، َو َخلّدوا ذ ْك َر ُه ْم بتخلي ِد إنجازات ِه ْم،õ واله ّم ِة العالي ِة، وبذل َك تركوا أَثَ ًرا إيجاب
د َدغايات ِ هكييص َلإلى ُمرا د ِه. إ ّنالمرَءيستطيُعتقديَرذاتِهبعّدةطرائَقأُخرى، حي ُثينه ُجC ولذايج ُبعلىالمر ءأ ْن ُيح
لجان ٍبمن ج و ا ن ِب ا ل ح ي ا ِة ، و ا لأ ف ض ُل أ ْن ي ك و َن َم ثC نه ً جاسليًماوا ض ً حاأمامَه، ويّت خُذ َمثلاًأعلىلذاتِهفيكُ
ل ج ا ن ٍب م ن ّ ج و ا ن ِب ا ل ح ي ا ِة ، ك ا لC ُ ي ا ، ي س ت ط ي ُع أ ْن ي ر ا ُه ، أ ْو ي ت ع ل ّ َم م ْن ُه ّ في كõ لا ً ح
ي، إ #ن بنا َء ال ّصور ةC ي أ و الشخصC ي أ و ال م ْهنC ي أ والثقافC ي أ و ا ل م ا لC ج ا ن ِب ا ل ّد ي ن
ال ّذات ّي ِة الإيجاب ّي ِة عن ال ّنف س، وتعزي َز ُقدراتِها، بأهدا فها يدف ُعها إلى تقدير ذاتِها، فصور ُة الفر د ال ّداخل ّي ُة
ز على أفعا ل قدوات ِه، كما ُيقار ُن سلوكُهبسلوكِهْم، Cشيءآخَر، حيث ُيركCتتغلُّ ُبعلىأي
د َدC زعلىالّصورةالّذاتّيةالُمستقبلّيةلَنف سِه، َوَمْنأُريُدأْنأكوَن؟وعليهأْن ُيجيَبعنهذا التساؤ ل بوضو ح تا ●م، وأ ْن ُيحُCوأخيًرا ُيرك
ال ُم ّد َة ال ّزمن ّي َة ال ّلازم َة للوصو ل و م ن ا ل ج د ي ر ب ا ل . ذ ْك ر أ 3ن ك ت ا ب َة ن ق ا ط ق ّو ِة ا ل ّش
ياأكثَر م ْنمّرةٍ، ّوغيرذلُك، ُيسا ع ُد على بنا ءQي ر ِه ا لإ ي ج ا ب . ي ، َو ت ع ل ي َق ه ا فيمكا نيرأُهيومD خ ِص َو ت غ
صور ٍة داخل ّي ٍة َحسن ٍة، وتحسي ِن تل َك ال ّسلب ّي ِة التي تتخللها قلّ ُة ال ّثق ِة بال ّنف س وبال ُقدرا ت الموجود ِة
وبالإمكانا ت ال ُمتا َح ِة، ي . وإ ْن َقل3 ْت، إنجازات ِه باستمرارٍ، وأ ْن يتعلّ َم كُ 3ل يو م شي ًئا جديً دا، وأ ّلا ُيك ث َر م ْن
تردي د سلب ّيات ِه َوفشل ِه في تجارب ِه ال ّسابق ِة، فذل َك يجع ُل ُه أكث َر إحبا ً طا، وأق 3ل تقدي ًرا لذات ِه، ويجل ُب شعو َر
الفش ِل الّذي عا َش ُه فيُ تل َك ال ّتجار ب َ إلى اللّحظ ِة الآن ّي ِة بق ّوت ِه نف سها، فلو أحصى المر ُء إنجازات ِه ُم ْنذ إدرا ك ِه
ب ا ، و غ ي َر ُم ح ا ر ٍبõ بلاًلهابش ّد ٍة، َو ُم حCالحياة لوج َدها لا حص َر لها. كتَبها ّاللهُتعالىعلي ِه، ب ْلعلي ِهأْنيكو َن ُمَتق
رضا عن تل َك ال ُمق ّدرا ِت، وَال ّسع ُي لتطويرِها وتنمي تِها،C ل َق َد ر ِه ا . فإ #ن الخطوا ت الأولى لتقدير ال ّذا ت هي ال
حي ُث

Summarized by © lakhasly.com