اعرف قَدر ذاتك وحفّزها

◄ذات الإنسان وتقديرها:

ذات الإنسان هي انعكاسٌ لكل ما بداخله، وهي تمثل وجهته في الحياة وقدراته، وطموحاته، أي: إنها تمثل نظرة الإنسان لنفسه، وقدراته، ومهاراته.. ذات الإنسان هي نتاج الخبرات والمواقف التي يمر بها..

فالذّات: هي سمات الإنسان، وطابعه الخاص، وهي مستوى الأداء مع مدى تأثره بالبيئة المحيطة به..

بمعنى آخر: هي اعتقاد الشخص المكون عن نفسه أو تقييمه لنفسه من حيث إمكانياته، ومنجزاته، وأهدافه، ومواطن قوّ َته، وضعفه، وعلاقاته بالآخرين، ومدى استقلاليته واعتماده على نفسه.. أي: كيف يرى الإنسان نفسه؟..

تقدير الذات: هو الثّ َمن الذي تراه يساوي نفسك؛ أي: كيف تسوم قيمة هذه الذات التي تعيش بداخلك، أو هو المكان العالي الذي ترى ذاتك تستحقه.. هو احترامك لها، ووقوفك تبجيلاً لإنجازاتها.. لأنّها الأعجوبة الأولى من عجائب الدنيا السبعة..

"العجائب سبعة، والإنسان أعجبها، وهو قادرٌ أن يحقق أي شيءٍ لو لم تقف نفسه في وجهه". (د. صلاح شفيع)

تقدير الذات هو البوابة والمفتاح لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة؛ فمهما حاول الإنسان الوصول إلى مبتغاه، لن يكون ذلك ممكناً إذا كان تقديرُهُ لذاته وتقييمه لها ضعيفاً، وذاك لأنّه يرى نفسه غير قادرٍ، وغير مؤهلٍ، وغير مستحق لذلك النجاح.

دون أن تحترم ذاتك وتقدرها حق قدرها، لا يمكن أن تتصور أنها ذاتٌ فعالة في أرض الوجود.

"إن احتقار الذات دمارٌ للغايات، ولا يمكن لشخصٍ يحتقر ذاته أن ينجز مهمته، وينفع أمته". (أ. د. بشير صالح الرشيدي)

وتقدير الذات لا يولد مع الإنسان، بل هو مكتسَب من تجاربه في الحياة، وطريقة رد فعله تجاه التحديات، والمشكلات في حياته.

وهناك علاماتٌ تظهر على الشخص ذي التقدير المنخفض للذات، منها: الانطوائية، الخوف من التحدّث أمام الناس، إرضاء الآخرين لتجنّب سماع النّقد منهم، أو بالمقابل: العدوانية، وعدم تقبل النقد، هي صور من ضعف تقدير الذات؛ لأنها عملية هروب من مواجهة مشكلات النفس..

هل تقدير الذات هو الثقة بالنفس؟

إنّ الثقة بالنفس هي نتيجة تقدير الذات، وبالتالي: من لا يملك تقديراً لذاته، فإنّه يفقد ثقته بنفسه لاحقاً.

كما أنّ الهروب من مواجهة مشكلاتنا وجروحنا الداخلية، وتغطيتها وعدم الرغبة في إثارة الحديث عنها، يقلل من تقديرنا لذواتنا.. أما مواجهتها ومعالجتها بسرعةٍ، (اقتل الوحش وهو صغير)؛ فإنّه يزيد من السعر ويحسن من نظرتنا لأنفسنا، وهذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الإنسان باخطائه، وبعيوب نفسه ومشاكله، ليتمكن من العلاج، لأنّ العلاج هو الخطوة الثانية بعد تحليل نوع المرض..

إذاً: المهمة الأولى في معالجة نقص تقدير الذات، هي رفع مستوى الشجاعة عند كلّ منّا، ليواجه عيوبَهُ ويعمل على حلها.

ورفع مستوى الشجاعة يكون بالحديث الإيجابي للنفس، بأنّها غالية وعزيزة، ولها قدر عالٍ عند صاحبها، وبالتالي، فإن حبها، وحب الخير لها، يدعوان بالتأكيد إلى خليصها من أي شوائب أو عيوب قد تنقص من قَدرها أو تضعفها.

وهناك من خلط الأمور، وفَهم أن تقدير الذات هو التكبر، والتعالي على البشر!.. إن تقديرك لذاتك هو عكس هذا الفهم تماماً..

وما هو إلّا تكريم النفس التي خلقها الله وآتاها العقل، لتتميز به عن سائر المخلوقات..

إنّ التقدير الذاتي، يؤدي لاحقاً إلى تعلم وامتلاك مهارة التحفيز الداخلي، والتي تجعل من الإنسان العادي شخصيةً فريدةً مميزةً.

أبرز سمات الأشخاص أصحاب الحس المرتفع بتقدير الذات، المؤدي إلى التحفيز الدائم لها:

1- شدة الحب لله؛ لأنّهم يستمدون من قربهم، وحبهم للملك الخالق، المتصف بالعلوّ والسُّمو، الذي يمنحهم قوةً وطاقةً داخلية، تمكنهم من الوصول إلى ما يحبون.

2- الهدوء والسكينة والتصالح مع الذات ليكونوا كما يقال: (كُن أنت نفسكَ).

3- الحماس والعزيمة والإصرار على تحقيق الأهداف.

"إنّ الإصرار أروع هبة من الذكاء.. والمصرّ على هدفه وإن كانت قدراته ضئيلةً يصل إلى الهدف.. ولا يصل إليه الموهوب ذو القدرات العالية. في مفهومي: أنّ النجاح إصرار". (د. صلاح شفيع)

4- يحافظون على رؤيةٍ واضحةٍ للطريق الذي يسيرون فيه.

5- الإيجابية والتفاؤل: فهم يتحدثون مع أنفسهم دائماً بإيجابيةٍ، ويملؤون قاموسهم بالكلمات التي تزيد من تقديرهم الذاتي، فلا يطلقون على أنفسهم القاباً سلبيةً مثل: (أنا فاشل – أنا كسول).. وإنما إذا كان ولابدّ يقولون: (مررت بموقفٍ تعثرت فيه، وسأحاول أن أكون أفضل في المرة القادمة.. أو شعرت بحالةٍ من الخمول والتعب سأتجاوزها وأنشط نفسي أكثر..).

"لابدّ أن نكون دائماً عمليين، وواقعيين، ومتفائلين". (سمو الشيخ محمّد بن راشد آل مكتوم)

6- العلاقات الاجتماعية المتوازنة، والإيمان بمبدأي: التعاون والتكامل بين الأفراد.

فلا أنا كاملٌ، ولا أنت كامل، إنما كلّنا يكمّل بعضنا بعضاً.

7- يعلمون أنّ الحذر واجبٌ في العلاقات مع الناس، ويختارون من يصعد معهم إلى الأعلى، لا من يسحبهم إلى الأسفل.

8- الاعتماد على النفس، واتخاذ القرارات الصائبة في الغالب، والحسم بالشكل الصحيح؛ لأنّهم لا يسعون دائماً للحصول على موافقة الآخرين، أو آرائهم قبل أن يتخذوا قراراً، أو يتصرفوا في أمرٍ ما.. إنّ الشخص المتزن في قراراته، يصل لدرجة الإيمان بنفسه وتحفيزها الدائم، فهو ذو تفكيرٍ منطقي عاقل.

9- السعي دائماً وأبداً لتطوير الذات؛ لأنّهم يطمحون دائماً إلى التعلم أكثر وتنمية إمكاناتهم، وقدراتهم، ولا يكتفون بحدٍّ ما في مجال المعرفة.

10- أسلوبهم في الحياة يقوم على أساس الاعتناء بالروح والجسد.. روح متسامية، وجسد صحي، ليس بديناً مفرطاً، ولا هزيلاً محطماً.

"البِطْنَةُ تُذْهِبُ الفِطْنَةَ".

11- لا يتورطون أبداً في عاداتٍ روتينيةٍ ضارةٍ بهم؛ لأنّهم يعرفون قيمة نفوسهم.

12- لديهم القدرة على التعبير بتلقائيةٍ عندما يرغبون عمّا في داخل أنفسهم.

13- لا يستهينون بقدراتهم أبداً، وخصوصاً في مراحل التغيير، ونادراً ما يظهرون العجز بسبب القلق أو الخوف، ولا يبدو أنهم يطيلون التفكير في الندم.. كما أنّهم غير مستعدين أبداً للتنازل عن رؤيتهم ورسالتهم في الحياة، ولأي سببٍ كان..

"لا تستهِن بقدرتك على تغيير ذاتك للأفضل، كما لا تسمح لأحدٍ أن يبعدك عن رسالتك، ورؤيتك في الحياة".

14- يستمتعون بصحبة أنفسهم، ولا يحتاجون بالضرورة للدعم الكامل، والمساندة من الآخرين حتى يساعدهم على الاسترخاء أو العمل بكفاءةٍ... وإن أتت المساعدة فهذا خيرٌ، ولكن الأصل هو الاعتماد على النفس.

15- يتولون المسؤولية الكاملة عن تأمين ومراقبة استقرارهم المالي.

16- يتوقعون الأفضل من الناس، ومن العالم من حولهم.. ويظهرون الود والثقة تجاه الآخرين على اختلاف عقائدهم وثقافاتهم.

17- لا يحاولون لفت الأنظار الدائم، وأخذ أكثر من نصيبهم العادل من الاهتمام في الاجتماعات أو اللقاءات الاجتماعية.

18- يبدو عليهم الاهتمام بالاستماع إلى الآخرين تماماً كما يحرصون على أن يستمع إليهم الآخرون.

19- مستعدون للتنازل والتفاوض، ولكن يحتفظون رغم ذلك بالتقدير الذاتي المرتفع.

20- يحبون مساعدة الجميع، ولا يترددون في تقديم أيّ دعمٍ لمن حولهم، فلا يزعجهم نجاح أو سعادةُ الآخرين، بل بالعكس، يحبون الخير لكل الناس.

21- غالباً يبرزون في دور القيادة بشكلٍ طبيعيّ، وأيضاً هم مستعدون أن يشاركهم الآخرون في السلطة والنفوذ.

22- يمكنهم تفويض غيرهم لكي ينوبوا عنهم في القيام ببعض الأعمال.

23- يقفون بصلابةٍ للمطالبة باحتياجاتهم وحقوقهم.

24- قادرون على ضبط النفس، أي: لا يتركون انفعالاتهم وعواطفهم تقود حياتهم وتوجهها.. كما أن لديهم القدرة على الإصلاح الذاتي والنهوض بعد أي فشل؛ لأنّهم يتجاوزون الأخطاء بسرعة ولا يجترون الماضي نادمين ومتأسفين، فما مضى فات، وليس منه إلا أن نتعلم ألا نعيد الأخطاء مرةً أخرى.

25- يعلنون عن مواطن القوة والإنجاز التي حققوها.

26- يسعدون بالاعتراف بأي نقائص أو أخطاء؛ لأنّهم دائماً يبحثون عن وسائل وطرق لتحسين سلوكهم وأدائهم.. ولا يبررون لأنفسهم الخطأ، ويتباهون به، ويتمسكون بعدم تغيير ما هو سيّئ من عاداتهم.. فلو كان أحدهم غضوباً مثلاً ويدمر علاقاته بالغضب، لا يبرر لنفسه بأن تلك طباع لا تتغير، فعندما قال الرسول (ص): "لا تغضب" قصد فيه: أن بإمكان أيّ منّا أن لا يغضب، وهذا أمرٌ يقبل التغيير.. والمرونة في التغيير تؤدي حتماً إلى جلب الإيجابية التي تحفز الإنسان داخليّاً، وتزيد من تقديره الذاتي..

27- لا يهدرون الكثير من الطاقة أو الوقت في معارك مع أصحاب النقد العدواني الهدّام، وفي المقابل يرحبون بالنقد البنّاء، والنصائح المفيدة.

28- يتميزون بالصّراحة والقدرة على التعبير.

29- يبدؤون بإصلاح أنفسهم أوّلاً قبل الجميع، وعلى الأغلب هم منهمكون بشكلٍ مستمر في مشروعاتٍ تعليمية وتطويرية أو أفكار تخص التنمية الشخصية. ►

المصدر: كتاب أنت ونفسك رحلة التغيير