



كل شيء فانت لا تسوى شيء! وربما تطلق على الطريقة التفكير بالأسود والأبيض، ويتم حينها إلغاء تدرج الألوان من حياتك، ولا شك أنه لا يوجد إنسان مهما كان مميزاً لا يقع منه عمل ناقص، فالخطأ من طبيعة البشر، وربما أنت مفتتح من الناحية التواصلية النظرية أنه لا يوجد بشر كامل معصوم، ولكنك عندما تبدأ في النظر إلى ذاتك تربطها كاملة لا تغفل وأنوع الخطأ منها، وإلا أصبحت بلا قيمة ولا تستحق التقدير أو الاحترام.

خطوات لبناء تقدير ذات مهما كانت طفولتك تمر بمراحل صعبة وتتمر من زملاء الدراسة وسوء معاملة والدية وظروف قاسية أجبرتك في تلك الأيام أن تنظر لنفسك بطريقة غير تواقفية ولا جيدة، وتجعلك تستمر برؤية أياك بأنها بالسوء نفسه عندما كنت طفلاً صغيراً تستطيع الآن أن توقف قطار الأفكار المؤلمة، وتعيد توجيه مسار جديد من الآن، تبدأ الرحلة بقرار جديد تتحمل تبعاته، يبدأ القرار عندما تعرف أن المشكلة بدأت بطريقة تفكيرك التي تطورت وفقاً للظروف القاسية التي عبرت حياتك فغيرت فيها كل شيء، ولأن المشكلة لا تنتهي باتخاذ القرار في ذهنك، وإنما في تحديد الخطوات العملية التي تساعد لتحقيق النجاح بعد استمراريته فيها، ولخطوات تعزيز تقدير الذات توقف النقد السلبي للذات، وتطوير النظرة الموضوعية العقلانية للأمور، ومن الممكن اللجوء لشخص مغرب للمساعدة في ذلك من خلال طرح رأيه ونظراته، ثم تعلم الحديث الذاتي الإيجابي عندما تسرح بأفكارك مع ذاتك، إذ لا بُد أن يكون الشخص صديقاً داخلياً لنفسه، ويُساعدنا على تغلّب الأسور، وتقليل ذاته كما هي وتجسّب عمل المقارنات مع الآخرين، وضرورة إدراك الاختلاف بين الأفراد، وعيش الحاضر والتوقف عن استذكار ألم الماضي وخيبات الأمل التي تم مُعايشتها فيه، وإدراك أن المستقبل أمر لا يُمكن رؤيته أو تغييره، وبالتالي فإنه لا بُد من التوقف عن التلقين، والاستمتاع وممارسة التمارين؛ فهي تُساعد على تجاربة الاكتئاب وبناء الرُضا الذاتي، عليك تحزّي الصدائبة والمباشرة عند الرغبة في إيصال المشاعر والأراء والاحتياجات الخاصة إلى الآخرين.

لا بُد أن يكون الشخص صديقاً داخلياً لنفسه ويُساعدنا على تقبّل الأمور

الاختيارية أكثر أهمية وقيمة في الواقع؛ فلما ياتيني طبيب بشري مميز في عمله خفف ألام عشرات المرضى وساعدهم وغير حياتهم للأفضل ولكنه يفتقد لكل شعور جميل بهذه المزايا التي حققها بنفسه، ويذل فيها مجهوداً يعجز عنه غالب الناس، أنا هنا لا أتكلّم عن مهنة الطبيب فقط؛ وإنما قصدت أن هناك مجموعة من الناس استطاعت رغم جميع الظروف ومستوى المشاعر التي يحملها في نفسه عن نفسه أن يتجاوزها ويحقق إنجازاً صعباً مميزاً مقدراً من جميع المجتمع، لذا أقول أنه من المحزن أن نرى هؤلاء الذين تقدّمهم الحياة وتحتفي لهم تقديراً لما بذلوا من دور لكتهم لا يرون صورهم في مرآة الحياة كما يراها الآخرون.

التفكير يصنع كل شيء لا يستطيع الإنسان أن يتخطى عن التفكير للحظة من لحظات حياته، بالرغم من وقوعنا في لحظات غفلة ونشئت للانسياح إلا أننا حتى في تلك اللحظات يعمل الدماغ مفكراً على مستوى آخر من مستويات الوعي، فنحن لا نستطيع التخلص عن الأفكار، ويبقى المهم جداً في مدى جودة التفكير، ومدى مطابقته للواقع، ونُباعده عن الوقوع في عيوب، والأساس في عيوب التفكير تلك الأفكار التي تبُعد عن الواقع في المبالغة أحياناً أو التجاهل أحياناً أخرى، وبالتالي نستطيع أن نعرف مدى صلاحية الفكرة في البحث عن أدلة عقلانية موزونة من خلالها نحدد مستوى ملائمة الفكرة الموضوع من عدمها، فلكل الفكرة التي تلغي جميع إيجابياتك وتركز على عيوبك لا يمكن التّداول عليها واقعيّاً بطريقة لا يخالفك عليها الآخرون، ومن الأفكار السيئة التي نقل من تقدير الذات تلك الفكرة التي تخبرك أنك إن لم تكن متميزاً في



عش الحاضر وتوقف عن استذكار ألم الماضي وخيبات الأمل التي تمت معاشتها فيه ومن الأفكار السيئة تلك التي تخبرك أنك إن لم تكن متميزاً في كل شيء فانت لا تساوي شيئاً !

والتميز غير المختار، فكون شخص ما ولد من عائلة ثرية سلبية النسب، أو أن يكون والده مشهوراً مميزاً في المجتمع، أو أن يكون جميلاً في ملامحه، سليماً في بدنه فهذه أشياء لم يخترها بإرادته وإنما ساقها التقدير الإلهي له يجب عليه الاحترفاء بها وشكر المجتمع بها عليه، وربما تؤثر طبيعتها في مقدار تقدير لذاته، بالرغم من كون الأشياء

عن أنه سيتقبّل نقاط ضعفه دون التقليل من قيمة نفسه، وسيمكن أيضاً من معرفة نقاط قوّته واستخدامها بالشكل المطلوب، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة التآلق والنجاح في الحياة.

التميز الاختياري

وفي العمل العملي ترى كثيراً من الناس مميزون في أشياء تلفوق كثير من الناس، ولعلي أنه أهمية التميز الاختياري

والضغط العصبي، والعزلة، كما يمتلكون علاقات اجتماعية يؤدي إلى السعي المستمر لتحقيق الأهداف المحسدة والطموحات الشخصية، فضلاً عن أن تقدير الذات يساعد على التخلص من الشعور باليأس، والفشل، ويمكن أن يقل لدى الأشخاص الذين يفترون ذانهم بشكل جيد احتمالية الإساءة بالاكتهاب، والقلق، وزيادة الوزن، والتعب،

على الاعتناء بنفسه، واستكشاف كافة قدراته ومهاراته، الأمر الذي يؤدي إلى السعي المستمر لتحقيق الأهداف المحسدة والطموحات الشخصية، فضلاً عن أن تقدير الذات يساعد على التخلص من الشعور باليأس، والفشل، ويمكن أن يقل لدى الأشخاص الذين يفترون ذانهم بشكل جيد احتمالية الإساءة بالاكتهاب، والقلق، وزيادة الوزن، والتعب،



أرسل أوس (طالب جامعي) رسالة بالبريد الإلكتروني يشرح فيها ضعفه ومعاناته وعدم شعوره بقيمة ترفع مكانته بين أصدقائه وتمنحه شعوراً بالتميز والقوة، وكان يقارن نفسه بأصدقائه قائلاً: أنا لست ماهراً في لعب الكرة مثل خليفة وعبد الله، ولا أملك صوتاً جميلاً مثل عمر وبدر، وحتى في اللقاءات الاجتماعية لا أملك الحضور الذي يتميز به صفر الذي يجتمع حوله الناس، ولا أعرف كيف أكون صداقات، وحتى لو غبت

أهمية تقدير الذات

يؤثر احترام الذات بشكل كبير على الاختيارات والقرارات التي يُمكن اتخاذها، إذ إنه أشبه بعمل تحفيزي يُشجّع الشخص

تستطيع دائماً أن توقف قطار الأفكار المؤلمة وتعيد توجيهه لمسار جديد

كيباناً متكاملأ بما يحوي من قوة وضعف وميزات وعيوب، ويتم استخدامه للدلالة على البعد التقني للتصور الذاتي. فهو القرار الذي يتخذه الفرد كموقف تجاه نفسه، ويشغل تقدير الذات قطاعات الشخص حول نفسه بالإضافة إلى الحالات الشعورية. وعند إمعان النظر في مفهوم تقدير الذات يمكننا إدراك الجيد أن تقدير الذات لا ينتج عن ما نملك أو ما لا نملك في الواقع، وإنما في الطريقة التي يتخذها الإنسان دون وعي في تحديد صورة الذات لدى نفسه! فهي صورة مخيلة غير حقيقية ولا واقعية ويشير إريكسون إلى أن مرحلة الطفل معتمداً على نفسه من الذاتية النفسية والبدنية تولد احتمالات جديدة لنمو الشخصية، وفي الوقت نفسه تزداد فرص المؤثرات الممتلئة في التوتر بشأن البُعد عن الوالدين والخوف من عدم دوام التحكم بالبرز وافتقاد تقدير الذات عند الفشل، وقد تسهم ردود أفعال الوالدين تجاه الطفل في تعزيز جانب من جوانب تقدير الذات لدى الطفل، إما أن يدفعون لتنمية شعور عالي بتقدير الذات، أو مستوى منخفض من تقدير الذات وذلك بتعويد الطفل التركيز على ما أنجزه والثناء عليه ثم التنبيه في سرعة عالية على الخطأ الذي ارتكبه وكيفية تصحيحه في المستقبل.

أهمية تقدير الذات
يؤثر احترام الذات بشكل كبير على الاختيارات والقرارات التي يُمكن اتخاذها، إذ إنه أشبه بعمل تحفيزي يُشجّع الشخص

تقدير الذات، الثقة بالنفس، احترام الذات من العبارات الدارجة بكثرة في كتابات علم النفس، وهي في الوقت ذاته تكثر في أسئلة الناس، وربما كثيراً ما نسمع عبارة: أنا شخصيتي ضعيفة، ابني ليس له شخصية، ويقدّر بها غالباً عدم القدرة على إعطاء قيمة عالية من الحب والتقدير لنفسه بما تحويه من نقاط قوة أو نقاط ضعف، ولعل الذي يعاني من ضعف تقدير الذات لا يفتقد للكثير من الامتيازات التي تجعل منه شخصاً جميلاً مميزاً يستطيع أن يشعر بالفخر تجاهه، لكنه خلل في التفكير يجعل بعضنا يلغي إيجابياته وما يمتلك من قوى شخصية حقيقية ويركّز على نقاط ضعفه، إذن تكمن حقيقة المشكلة في التركيز الذهني على تجربة ما مر بها الشخص، أو كلمات قيلت له في يوم ما ركّز عليها حتى تحولت لوحش يطارده ويقلل من قيمته في كل تجربة حياتية يمر بها، ومع مرور الأيام وهو يستصحب طريقة التفكير ذاتها (إلغاء الإيجابيات والتركيز على السلبيات) يجمع كل تجارب الفشل والضعف التي مر بها في حياته، ففي أحد الأيام انتهرته مدرسة العلوم، ولما خرج للعب الكرة لم يكن لاعباً جيداً بل كان سبياً في خسارة فريقه، وحتى عندما تكلم لجيب على سؤال بسيط تعلم وتكلم بكلمات غير واضحة وهكذا يحمل في ذهنه اليوماً لجميع الصور المزعجة التي مرت به في حياته، والتي ربما مر بها معظم الناس إن لم يكن كلهم! وفي الوقت نفسه يلغي تلك المواقف التي امتحنه الناس من حوله، وأجاب بها على الأسئلة بطلاقة، ولعب الكرة باحترافية وقوة جعلت فريقه فخوراً به، بينما هو لم يفخر بنفسه! وعجيباً أسمع من الناس أنهم يقولون تلك الأمور الجيدة التي حصلت حصلت مصادفة من الحذر، أو مجاملة من الأصدقاء والأقارب، وحتى لو تميز في الإجابة على بعض الأسئلة في أيام دراسته فهذا أمر طبيعي على كل الطلبة إن يفعلوه وليس شيئاً مميزاً حتى ذاك الذي تخرج بامتياز مع مرتبة الشرف لا يرى ذلك إنجازاً!

تقدير الذات
ولعل من المناسب جداً تحديد ماهية تقدير الذات في صورته الحقيقية الكاملة، فهو باختصار الطريقة التي يستطيع فيها الشخص توصيف نفسه باعتباره