

التقدير الذاتي جواز سفر من أجل الحياة



حين تنتظر في المرأة هل تكون راضيا عما تراه؟ وهل تحب صوتك عندما تتكلم؟ هل تشعر بأن لديك نفس ما عند الآخرين إذا ما قمت بالمقارنة بينك وبينهم؟ هل يمكنك تقبل الآخرين كما هم؟ هل بإمكانك التعامل مع مهام حياتك اليومية بغير الشعور بفقدان الأمل أو السأم؟ هل عندك فترة للاسترخاء أثناء مهام عملك اليومية؟

إذا كانت الإجابات على الأسئلة السابقة "نعم" فإن لديك شعورا مرتفعاً بتقدير الذات. لسنا سواء في التمتع بمستوى مرتفع من تقدير الذات وسواء كان تقدير الذات مرتفعاً أو منخفضاً فإنه لا يبقى على نفس الوتيرة طوال حياتنا؛ فالحياة كلها ما بين النجاح والفشل، فقد يتقلص تقدير الذات نتيجة لتغير الظروف المحيطة بنا، ومن الممكن أن يتحسن تقدير الذات يوماً عن يوم. فإذا كنا نعاني من انخفاض مستوى تقدير الذات فبإمكاننا بذل الجهد لتحسين هذا الوضع، كما يمكننا النهوض به والحفاظ عليه عند المستوى الذي نرغب فيه، فكل ما نحتاج إليه هو المزيد من المعرفة باتجاهاتنا وسلوكياتنا، وبذل الجهد المستمر لتحقيق شيء من التقدم في هذه المجالات التي قد تعزز تقدير الذات عندنا، والمقصود هو أن يكون لدينا الاستعداد لإحداث التغيير في أنفسنا.

معنى التقدير الذاتي

ويقصد بتقدير الذات الكيفية التي ندرك بها أنفسنا وهو الثقة في قدراتنا البدنية والعقلية والانفعالية والروحية. وهو يشمل الصورة الذاتية عن النفس (أي الصورة التي نرى عليها أنفسنا) وقيمة الذات أي القيمة التي نكنها لذاتنا).

مكونات تقدير الذات

1. الكفاءة الذاتية:

- الثقة بالنفس .
- إيمان المرء بقدراته على التكيف وتجاوز تحديات الحياة.

2. قيمة الذات:

- القبول غير المشروط للذات.
- الشعور بالأهلية للحياة والسعادة.

أهمية التقدير الذاتي

التمتع بمستوى مرتفع من تقدير الذات يعني ارتياحنا للمحيطين بنا واحترامنا للصورة التي نبود عليها أو الطريقة التي نتحدث بها أو الطريقة التي نسلکها ومدى احترام الآخرين لنا فنتمتع بالثقة بالنفس والثبات ويكون لدينا الشعور الأكيد تجاه رغباتنا واحتياجاتنا، فتفاعلنا مع الآخرين مبني على الأمانة والوضوح. كما يدفعنا التقدير الذاتي المرتفع لإنجاز الأهداف الشخصية والعائلية والمجتمعية بشكل أكبر فيغمرنا الحماس للاستمرار في الحياة التي نعيشها، كما نشعر بالسعادة في كل يوم يمر بنا بل ونشعرها للآخرين كذلك. فإذا تمتعنا بالرضا عن النفس فإننا نستجمع مخزوناً من القوى الداخلية التي تمكننا من التكيف مع الأزمات الحياتية المتغيرة فيعكس لنا تقدير الذات صورتنا الداخلية.

وبالمقابل فإن الشخص الذي يعاني من انخفاض في مستوى تقدير الذات مصاب بعدم الثقة في النفس (لا يدري ما إذا كان يستطيع القيام بهذا العمل أو ذاك) وكرهية الذات (يكره أن يكون هكذا) وانخفاض الذات (يظن أن ليس لديه أي قدرات) وغالباً ما يجد صعوبة في التعامل مع الآخرين نظراً لأنه يميل إلى عدم الثقة في الآخرين وانتقاضهم، وأكثر من ذلك بل تشير الدراسات إلى العلاقة الارتباطية بين تدني تقدير الشخص لذاته وبين إخفاقاته في عمله بل الاختبارات النفسية التي يتم إجراؤها على المنحرفين والمجرمين والمدمنين تظهر مستوى متدنياً لتقدير الذات لذا فكلما استطاع شخص ما أن يرتقي بمعدل تقديره لذاته كلما حقق الرشد النفسي والعقلي والشخصي والمهني.

أهمية تقدير الذات في هرم ماسلو



يؤكد ماسلو أن التقدير الذاتي يأتي ضمن الاحتياجات الإنسانية الأساسية وهي في ترتيبه الهرمي تأتي في المرحلة الرابعة أي بعد الاحتياجات الفسيولوجية والإحساس بالأمان و حاجة الحب و الانتماء..وماسلو يعتبرها مهمة جدا إذ من خلالها يستطيع الفرد المضي قدما في طريق النجاح والتفاعل الاجتماعي بشكل إيجابي، وإشباع هذه الحاجة السيكولوجية تساعد الفرد في بلوغ أقصى درجات النجاح ، و ما يسميها ماسلو تحقيق الذات self-actualization وحرمانه منها يعني الفشل والانطواء الذي قد يقودان الى الإدمان والسلوكيات العدائية..

وكمثال لذلك فإن المدراء الذين يركزون على حاجات التقدير كمحرك لدوافع العاملين تتحقق أهداف مشاريعهم على عكس من يقلل من إمكانيات الفرد في التنظيم. ومثال آخر فإن الطلبة الذين يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع:

1. غالبا يمتلكون سجلا دراسيا جيدا.
2. يشاركون في الأنشطة بإيجابية.
3. أقل عدوانية من الأقل تقديرا لأنفسهم.
4. إيجابيون ويحافظون على النظام ويساهمون في الحفاظ على مرافق المدرسة ونظافتها.
5. يحترمون إدارة المدرسة ومعلميهم.
6. ينزعون إلى التجديد والإبتكار.
7. يتمتعون بعلاقات ودية وندية مع أقرانهم.
8. أكثر نظافة وتنظيما .
9. يشاركون في الأنشطة الرياضية.
10. يساهمون بإيجابية من خلال مجلس الطلبة ومجالس الفصول.
11. يمتلكون النفس الطويل وحب العمل والإصرار على النجاح.
12. يحترمون أنفسهم بدون قيود وشروط.

مقياس روزنبرغ لتقدير الذات

مقياس وضعه الدكتور موريس روزنبرغ المحامي الكندي يختصر بـ (RSES) أي (Rosenberg self esteem scale) ويتطلب الحصول على نتيجة هذا القياس الإجابة على عشرة عبارات تدور حول تقدير الذات واحترامها ويعد هذا المقياس شائعا ومشهورا في اختبارات العلوم الاجتماعية وتتضمن العبارات في هذا المقياس خمسة عبارات سلبية المضمون وخمسة إيجابية المضمون أي خمسة منها يؤدي الجواب الإيجابي عليها إلى تقليل الناتج الكلي للاختبار في حين تؤدي الخمسة الأخرى إلى زيادة الناتج ولكل عبارة أربعة من الأجوبة تتراوح بين (أوافق بشدة، وأعارض بشدة) وقد تم إجراء الإستبيان الأول لهذا الاختبار على عينة من طلاب المدارس الثانوية في نيويورك تتكون من 5024 طالبا وقد تمت ترجمة هذا المقياس إلى لغات عدة كالفارسية والفرنسية والصينية والبرتغالية والإسبانية ويعتمد هذا المقياس إلى درجة كبيرة في تحديد احترام الذات وفيما يلي ترجمة العبارات الموجودة ضمن مقياس روزنبرغ.



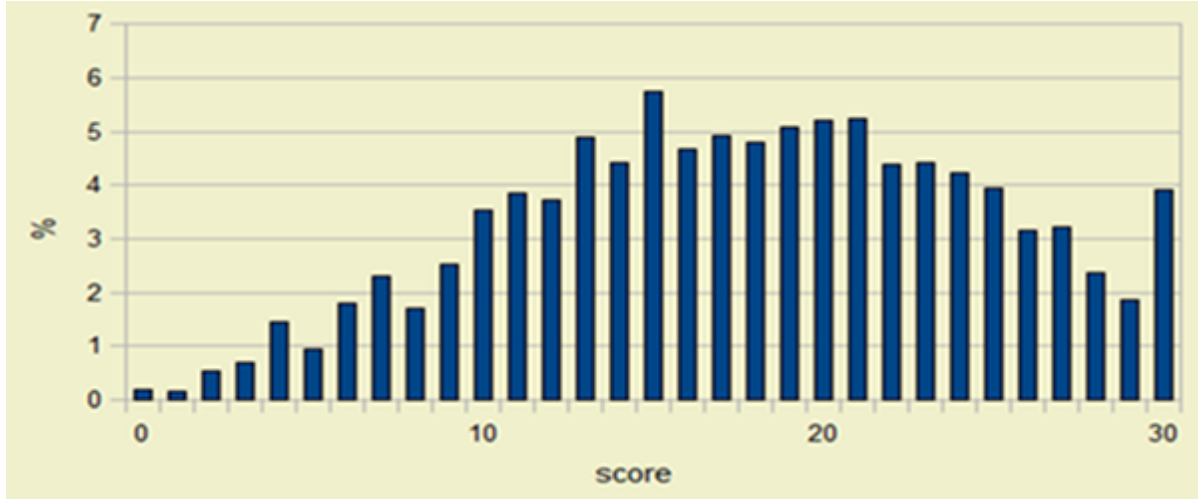
NovoPsych

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

Instructions:

Below is a list of statements dealing with your general feelings about yourself. There are four possible answers for each of the 10 questions, from "strongly agree" to "strongly disagree." Tap the box to indicate how strongly you agree or disagree with each statement.

		Strongly Agree	Agree	Disagree	Strongly Disagree
1	On the whole, I am satisfied with myself	3	2	1	0
2	At times, I think I am no good at all	0	1	2	3
3	I feel that I have a number of good qualities	3	2	1	0
4	I am able to do things as well as most other people	3	2	1	0
5	I feel I do not have much to be proud of	0	1	2	3
6	I certainly feel useless at times	0	1	2	3
7	I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others	3	2	1	0
8	I wish I could have more respect for myself	0	1	2	3
9	All in all, I am inclined to feel that I am a failure	0	1	2	3
10	I take a positive attitude toward myself	3	2	1	0



- (1) أشعر أنني شخص قيم, أو على الأقل مساو للآخرين.
- (2) أشعر أنني أمتلك عددا من الصفات الجيدة.
- (3) بالمجمل أشعر أنني فاشل.
- (4) أنا قادر على القيام بالأشياء كما يفعل الآخرون.
- (5) أشعر أنني لا أملك الكثير لأفخر به.
- (6) لدي نظرة إيجابية تجاه نفسي.
- (7) بالمجمل أنا راض عن نفسي.
- (8) أتمنى أن أحصل على المزيد من الاحترام لنفسي.
- (9) أشعر أنني عديم النفع أحيانا.
- (10) أحيانا أشعر أنني لست جيدا مطلقا.

وتتراوح الإجابة على هذه العبارات بين (أرفض وبشدة، أرفض، أوافق، أوافق وبشدة)...

كيف تنمي تقديرك لذاتك

- ⇐ لا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر عليك فتقودك للوراء أو تقيدك عن السير قدما، انس عثرات الماضي واجعل ماضيك سراجا يمدك بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى تقديرك لذاتك على تجاربك الفردية.
- ⇐ ضع خطوطا زمنية في حياتك، ونقاطا انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتك في تطوير ذاتك .
- ⇐ غص في أعماق ذاتك وتعرف على حقيقتها ، فإذا جهلنا أنفسنا فلا بد أن تكون أحكامنا على ذواتنا خاطئة، وتصرفاتنا وسلوكنا مع أنفسنا غير صائبة وهنا يكون الظلم لهذه النفس التي هي أمانة عندك.

← أكتب ما تريد تحقيقه ، وضع الأهداف لتحقيق ما دونته ، وهنا ملاحظة ضرورية لا بد من ذكرها وهي ضرورة الحذر من التثبيط واليأس عند الإخفاق في محاولة تحقيق الأهداف ، فلا شك أن الإنجازات الرائعة سبقتها إخفاقات عديدة ، فقط استمر لتحقيق هدفك مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل .

← اكتشف اللحظات الإيجابية ، اقض بعض الوقت مع نفسك في التركيز فيما لديك وفيما أنجزت . افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك ، واحذر من الغرور والكبر ، افتخر بنفسك بالقدر الذي يجعلك تقدر وتحترم ذاتك .

← ولعل الاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير النفس وإكسابها الثقة، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، وهي كالرياضة للجسم ، فعند ممارسة الرياضة فإن الجسم ينتج كيميائيات ، ويطلق هرمونات تساعد على ارتياح وهذوء العقل ، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس الارتياح ، والشعور بالرضا ، وهنا لا بد أن تكون المشاركة مع أناس فعالين نشيطين ، يملكون الإيجابية مع ذواتهم ، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستنهاض الإيجابيات لديك، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل. والطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة والإختلاط فإن أردت أن تكون فعالاً ، فابحث عن ذوي الهمم العالية واحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم.

← كن إيجابياً مع نفسك ، استبدل كل تفكير سلبي عن نفسك مباشرة بشيء إيجابي لديك . إن الذين يعانون من ازدياد ذواتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويغفلون أو يتناسون إيجابياتهم ، فيحطمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقاتهم .

← اعمل ما تحب وأحب ما تعمل، اكتشف ما تريد عمله ، واعمل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغبه الآخرون . إن الغالب في العمل الذي تؤديه عن حب هو العمل الذي ينجز ويتم ، وثق تماماً عندما تعمل عملاً بدون حب ورغبة أن هذا العمل وإن أنجزته فلن يكون فيه إبداع. وإذا لم تكن قادراً على اكتشاف ما تريد أن تعمله ، أو لا تستطيع عمل ما تحبه ، فاعمل ما بيدك الآن برغبة وامتعة ، ازرع هذه الرغبة والمتعة في عملك حتى تطرد الملل والسآمة وتشعر بالارتياح.

← اعمل ما تقول إنك ستعمله ، فمن الأمور الأساسية لقيمة الإنسان واحترامه لذاته هو احترام كلماته ، والوفاء بعهده .

← كن أنت ولا تكن غيرك، فليس هناك شخصين متشابهين في كل شيء، افتخر بذاتك فليس أحد لديه كل ما لديك من صفات ومعاني، عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة. ابحث عن الإيجابيات التي لديك وتمسك بها.

← كن على الوقت في كل شيء، فعندما يكون هذا سلوك دائم في حياتك، تكن ذو شخصية مميزة، ويرى الناس أنك صادقاً في وقتك، حريصاً كل الحرص على تقدير القيمة الزمنية، حينئذ يبدأ الناس يثقون فيك ويكونون أكثر اطمئناناً في تعاملهم معك .

← الشعور بالمسؤولية في الأمور الصغيرة يمكنك من تحمل المسؤولية في القضايا الكبيرة . أشعر بالمسؤولية ولو مع نفسك فإن هذا يمكنك من النجاح ، وهذه أولويات سلم النجاح . لا تنظر إلى الآخرين كيف تخلو عن مسؤولياتهم ، فهذه سلبية لا تتبع ، كن شجاعاً مع نفسك فليس أحد مسئول عن خطئك أو إخفاقك ؛ فلا تلم الآخرين بأنهم لم يحملوك المسؤولية ، فالمسؤولية تؤخذ ولا تطلب.

← حاول عمل أشياء جديدة: غالباً ما يرافق تعلم شيء جديد الشعور بالتوتر، وعدم الإيمان بالقدرة الذاتية، بالإضافة إلى الشعور بمستويات عالية من القلق، والتي تعتبر مشاعر ضرورية في مسيرة

- التعلم. عندما تشعر بأنك تفقد ثقتك واحترامك لذاتك تذكر تلك المرحلة عندما تعلمت شيئاً جديداً، وتذكر بأنه من الطبيعي أن نشعر بالقلق عندما نواجه شيئاً جديداً.
- ⇐ أنشئ توقعات واقعية عن نفسك، وجزء أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.
- ⇐ امنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم.
- ⇐ دع لنفسك الحرية في الاختبار والحركة والنمو والنجاح.
- ⇐ قم بعمل شيء كنت تؤجله: على سبيل المثال إنشاء مدونة خاصة بك أو دعوة صديق على العشاء، أو تنظيف البيت، أو ترتيب الحديقة، أو تفقد السيارة، أو دفع الفواتير أو تحضير وجبة طعام لذينة وصحية، الهدف هو القيام بشيء تكون أنت فيه صاحب القرار، إذ أن القيام بقرارات بشكل يومي يرفع الثقة بالنفس ويزيد من احترامنا لذاتنا.
- ⇐ قم بعمل تجيده: ماذا عن السباحة أو الطبخ أو البستنة أو تسلق الجبال أو أخذ صور للطبيعة والعائلة أو الكتابة، قم بعمل تحبه وتبدع فيه، ستشعر بالرضا والراحة لأنك تقوم بعمل تحبه، وستكون النتيجة برهانك على أنك قادراً على القيام بأعمال خاصة بك تلقى الإعجاب. إن التدفق الإيجابي للطاقة خصوصاً أثناء ممارسة عمل نحبه ترفع من ثقتنا بنفسنا وتزيدنا قوة.
- ⇐ توقف عن التفكير بنفسك : على الرغم من أن ذلك يبدو غريباً، إلا أن مشاعر الضعف وعدم الثقة بالنفس، غالباً ما ترافقها مشاعر بالتركيز على الذات أكثر. قم بعمل يجعلك فرداً في مجموعة، وركز على الآخرين وعلى العمل الذي تقوم به .
- ⇐ استمتع بالراحة والاسترخاء: إذا كنت تشعر بالتوتر والقلق، أو عدم الثقة بالنفس، أول شيء يجب أن تقوم به هو الاسترخاء تماماً. يقوم بعض الناس بالاسترخاء عن طريق أداء التمارين الرياضية، والبعض الآخر عن طريق الانشغال بأعمال ذهنية، مثل لعب الشطرنج. ولكن إذا تمكنت من الاسترخاء في الوقت المناسب، فأنت لا تعمل فقط على تخفيف مستويات التوتر والقلق ولكن أنت تقوم برفع معنوياتك وثقتك بنفسك، فأنت تسيطر على الوضع تماماً.
- ⇐ تذكر إنجازاتك السابقة: قد يبدو أمراً صعباً في بداية الأمر، ولكن مع التدريب الذهني ستتمكن من استرجاع ذكريات النجاحات التي حققتها، على سبيل المثال، اجتزت فحص قيادة السيارات الذي يخفق فيه الكثير من الناس على الرغم من توترك الشديد، اجتزت امتحانات الثانوية والجامعة وكنت مميزاً، استطعت توفير المال لشراء سيارة، أو تعرفت على شريك حياتك الذي يصعب أحياناً أن تتخيل أنه كان من الممكن أن تتعرف عليه.
- ⇐ تذكر بأن الخطأ مسموح.
- ⇐ إذا كنت تشعر بالسوء، تذكر بأن مشاعرك تؤثر على أفكارك، وذاكرتك وتصرفاتك، لذلك عندما تشعر بالسوء، يجب أن تتذكر بأن الأمور السيئة تحدث دائماً، وبأنك قد مررت بأوضاع أسوأ ونجحت في اجتيازها وبأن كل ممر مظلم ينتهي بنور ساطع، وبأن المرحلة السيئة هي مجرد مرحلة.

مع تحيات فريق دورة "المهارات الحياتية"

