ثقافة تقدير الذات

د. سارة بنت إبراهيم الشهيل

لقد أنعم الله على الإنسان بنعم كثيرة، منها معرفة الإنسان تقدير ذاته، إذ إن معرفته بذاته، يجعله يقومها تقويماً عالياً، وجهله بها يجعله يقومها تقويماً خاطئاً، فإما أن يكلفها فوق طاقتها، وإما أن يحتقرها، ويقلل من شأنها فيهلك.

وثقافة تقدير الذات تعني: مجموعة من المعتقدات، والقيم، والأفكار، والمشاعر، التي يملكها الإنسان حول نفسه، وتتضمن قبوله لذاته، أو عدم قبولها.

فالإنسان المقدِّر لذاته، والواثق بها، يتميز بالعديد من الصفات التي تظهر من خلال تفاعله مع المجتمع، وذلك: بسرعة الاندماج مع الأفراد الآخرين، وأيضاً القدرة على التحدي، والسيطرة على النفس، وقبول النقد، والاعتراف بالخطأ، وتصحيحه.

وتعود ثقافة تقدير الذات، أو إهمالها، لعدة أسباب، منها: ما يتعلق بالفرد نفسه، مثل: هيئة الجسم، طريقة التفكير، المشاعر، أسلوب التعامل...، ومنها ما يتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد، مثل: الأسرة، المدرسة، الشارع، جماعة الرفاق، وغيرها.

كما أن ثقافة تقدير الذات لدى الفرد، تحتاج إلى وسائل كثيرة، تتمثل في الإرادة، والعزم على التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية، لقوله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)، وأيضاً الرضا عن الذات، وتشجيعها، والحزم في تحديد الأهداف، وتنفيذها، كذلك زيادة مستوى تقدير الذات بالوعي، والتثقيف، وغير ذلك من الوسائل؛ فثقافة تقدير الذات، تزرع الثقة بالنفس، وتطرد الملل، وتشعر بالارتياح .

د. سارة بنت إبراهيم الشهيل

عضو هيئة تدريس بجامعة الملك سعود
أكاديمية وكاتبة