

العلاقة بين تقدير الذات والنجاح

obeikandi.com

العلاقة بين

تقدير الذات والنجاح

هناك اتفاق بين الباحثين عن وجود علاقة بين تقدير الذات والنجاح ، ولكن الاختلاف القائم هو عن طبيعة هذه العلاقة ، فهل لابد أن يكون الشخص متفوقاً في تحصيله العلمي لكي يكون لديه الإيجابية في تقدير ذاته . أو أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمي . والحقيقة أنها علاقة تبادلية ، مع أنه لابد من الاعتراف بأن الاعتداد بالذات مطلب لكي يتم التفوق في الحقل العلمي ، وهذا التفوق بالتالي يؤدي إلى زيادة الثقة بالذات . فلكل منهما يغذي الآخر .

ومن هنا يقسم علماء النفس التقدير الذاتي إلى قسمين: المكتسب والشامل:

- **التقدير الذاتي المكتسب :** هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته ، فيحصل الرضا بقدر ما أدى من نجاحات . فهنا بناء التقدير الذاتي على ما يحصله من إنجازات .

- **التقدير الذاتي الشامل :** يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات ، فليس مبنياً أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة . فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون نعمون بدفع التقدير الذاتي العام ، وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب .

والاختلاف الأساسي بين المكتسب والشامل يكمن في التحصيل والإنجاز الأكاديمي ، ففكرة التقدير الذاتي المكتسب تقول : إن الإنجاز يأتي أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتي . بينما فكرة التقدير الذاتي الشامل - والتي هي أعم من حيث المدارس - تقول : إن التقدير الذاتي يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز .

ويقول المؤيدون للتقدير الذاتي المكتسب : على أحسن الأحوال التقدير الذاتي

الشامل لا معنى له ، وعلى أسوأ الأحوال التقدير الذاتي الشامل ذو تأثير سلبي ؛ فإن زيادة الثقة تؤدي إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش والفراغ الذي يعيشه ، أو يؤدي إلى عدم الثقة في التعامل مع الآخرين وهذا يؤدي إلى الشك الذاتي .

بينما التقدير الذاتي المكتسب بإمكانية الاهتمام بذاته ، فهو ينمو طبيعياً وخصوصاً عندما ينجز شيئاً ذا قيمة . بينما الشامل فهو زائف ، يحتاج لمن يفعل ما لديه ، فلا بد من تدخل المعلم والوالدين والأشخاص المحيطين به ، ليس فقط مجرد تشجيع وإنما خداعهم بجميع ما يفعلونه . إنه يستحق التقدير والثناء .

ولكننا يجب أن لا نغفل أن للعلاقات الاجتماعية أثراً في إكساب النفس الثقة ، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي . وهذا النجاح يشمل الاعتداد في المظهر ، والنجاح العلمي ، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة . إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه ، ويرى نفسه أنه ناجح في عيون الآخرين . كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام ، والانفتاح الذهني والتقبل للآخرين .

الثقة بالنفس أمر ضروري:

أ - الثقة بالنفس أمر ضروري : لأنها تقودك إلى الطريق الصحيح وتصبح قادراً على أن تحدد مسارك بناء على إرادتك الداخلية التي تعرف إمكاناتك تماماً ، ولا يمكنك الحصول عليها إلا بعد أن تعرف وتقبل وتحترم جوهرك الحقيقي .

ب - استكشف مكنون ذاتك : إن معرفتك ذاتك تتيح لك الدخول إلى رغباتك الداخلية والتي ستمكنك من وضع خطة لمسارك فعندما تعرف من أنت ستعرف ما تريد وعندها ستتيح لنفسك إمكانية الاختيار وستضع قدمك على الطريق الذي يناسبك .

ج - ابحث عن هدفك : بعض الناس يعرفون هدفهم في سن مبكرة جداً ، وهناك من يستغرق أعوام ليكتشف هدفه ، وهذا حال الغالبية من الناس .

د - ابحث عن كل ما يهمك وتأكد أنه الطريق الصحيح الذي تبحث عنه .

١- استفت قلبك : أحياناً ينبع حب المرء للشئ من اهتمام أو موهبة فطرية أو نتيجة لحدث وقع فجأةً وأحياناً بناءً على تجربة ، فهذا ديف توماس مؤسس وصاحب سلسلة مطاعم ، نشأ في بيئة تغلب عليها التعاسة وتعد التجربة الوحيدة التي كان يشعر فيها بالدفء الأسري عندما كان يخرج مع والده لتناول وجبة في أحد المطاعم حيث كان يرى الأسر السعيدة حولهم يستمتعون بتناول الطعام ، ومن هذه الذكري خرج أنجح سلسلة مطاعم للوجبات السريعة في البلاد .

٢- تعرّف على مواهبك : لأنها هي الخطوة الأولى المفيدة لمعرفة الطريق الذي يناسبك وانصرف جهلك إليها عنصر رئيسي في وصفة نجاحك مستقبلاً ، وإذا لم تكن مستعداً للتعرف على مواهبك فاسأل من حولك أن يعرفوك عليها وسيبدون استعدادهم لإرشادك لها .

٣- اعرّف احتياجاتك : لكل فرد احتياجات خاصة ، ولن تستطيع النجاح والوصول إلى أقصى غاياتك ما دمت في محيط لا يشبع حاجاتك الخاصة ، وهناك عوامل عديدة ينبغي أن تضعها في اعتبارك عندما تنظر إلى احتياجاتك الشخصية ؛ فهناك البيئة ومستوى تقدمها وحجم الضغوط واعتبارات الوقت وقوة البصر والقدرة السمعية والمحيط الملموس ، وتأكد من أن سيرك على غير رغبتك سيؤدي بك إلى شعور دائم بعدم الارتياح .

٤- ثق في مواهبك : كان أحد طلاب الجامعة يقول إنني أخطط لدخول كلية الحقوق ولكن لا أخطط لممارسة مهنة المحاماة فهل ترى قضاء أربع سنوات بتلك الكلية شيئاً مجدياً؟! ففحوى الرسالة التي يريد توصيلها هي أنه يخاف الثقة بنفسه .

٥- منيع الخوف : الخوف سلوك مكتسب حيث إنك تتعلم الخوف عندما تشعر

بالنقص أو بالعجز عن التعامل مع شيء أو عندما لا تشيع احتياجاتك ،
ونحن نسعى جاهدين لتكون اختياراتنا صائبة وأن نتحاشى الكثير من
الأخطاء متى أمكن ذلك .

٦- الخوف والثقة : أمران متناقضان تماماً فعندما يوجد أحدهما يبتعد الآخر أو
يختفي ، وما دمت خائفاً فلن تثق في اختياراتك ، والعكس صحيح وهو أنك
إذا وثقت بنفسك فلن تحشى من عاقبة اختياراتك .

و- تغيير الاتجاه : ينبغي أن يقودك شعورك الداخلي لا رغبات الآخرين فليس هناك
إلا خياران لا ثالث لهما وهما إما إن تكون قائداً وإما إن تكون تابعاً . فأيهما
تختار وإياك والمثبطين فهم دون وعي يسلبونك حريتك في اتباع ميولك الخاصة
وكن على ثقة بأنك ما دمت بنيت مرة فبإمكانك أن تبني مرة أخرى ، وانك إذا
كنت قد امتلكت الذكاء والقوة والتصحيح الكافي لتوجد لنفسك حياة مريحة
رغم عدم حبك لها فتصور ما الذي يمكنك أن تقدمه لنفسك لو كنت تفعل شيئاً
تجبه . إن بنك الفرص والإمكانات لا ينضب ، وعندما تعترف بحقيقتك تستطيع
مواصلة الخطوات الباقية نحو إحداث التغيير - هذا إن أردت ذلك - وهي الاختيار
والتخطيط والتنفيذ ومكافأة نفسك على نجاحها . فهل أنت مستعد للتغيير
للافضل أم انك ستفضل البقاء حيث كنت ؟!

ز- الإيمان بالنفس : فالثقة إيمان داخلي بأنك تمتلك كل المقومات اللازمة لإنجاز أي
مهمة تسعى لأدائها وكلنا ولد وبدخله إحساس بالثقة ؛ فلو لم يكن لدى الطفل
الشعور بالثقة لما حاول أن يقف ، وتتحطم هذه الثقة بمرور الزمن عندما نسمع من
يقول لنا لا تلمس ذلك ، ويتقلص مخزوننا من الثقة مع وصولنا إلى مرحلة النضج
لدرجة نجد مشقة في البحث عنها للاستفادة منها . إن هناك طريقتين لاستعادة
الثقة الفطرية المفقودة وهما : الاستكشاف الداخلي والاكتماب الخارجي ،
وعندما تثق بنفسك فستكتشف حقيقتك ، وعندما تحترم حقيقتك فستتمكن من
معرفة طريقك الصحيح وسوف يقودك ذلك إلى النجاح .

صفات نقص الذات:

تشير الدراسات إلى أن قرابة ٩٥٪ من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عملياً في كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم بيسر، فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات. وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق، وكثير من حالات الاكتئاب والانتحار لها علاقة بالازدراء الذاتي.

(وجيمس باتيل ١٩٨٠م) كان من الأوائل الذين قرروا قوة الترابط بين الاكتئاب والازدراء الذاتي، فلقد اكتشف أنه عند ازدياد الاكتئاب؛ فإن تقدير الذات يقل، والعكس بالعكس، ولهذا فمن العلاج لحالات الاكتئاب تنمية المهارات الفردية في رفع مستوى تقدير الذات والمحافظة على الحالات المزاجية لديه.

وعادة الأشخاص الذين لديهم ازدراء الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بإحدى طريقتين:

٧ الشعور بالنقص تجاه أنفسهم: يشكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليلاً من الجهد في أنشطتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم. وغالباً ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين في حالة حدوث النجاح. وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك في قبول هذا الثناء والإطراء، فالمدح يسبب لهم جرح؛ لأن لديهم شعور بأنهم يكذبون أو أنهم دجالون في حياتهم. وهذا الشعور مدمر، مُهلك لهم؛ فعند شتمهم أو إهانتهم لا يدافعون عن أنفسهم لأنهم يشعرون أنهم يستحقون ذلك.

٧ الشعور بالغضب وإرادة الثأر من العالم: فهم غالباً ما يعانون من مشاكل في أعمالهم وفي مسكنهم مما قد يسبب لهم في النهاية مرض نفسي وعضوي ورغبة في محاولة الانتقام من العالم. وتراهم دائماً يبحثون عن الأخطاء، ولا يرون إلا السلبيات، ويجدون سروراً غامراً لأخطاء الآخرين ومشاكلهم.

ويمكن ملاحظة هؤلاء بالتالي:

- استحقاق الذات أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء .
- الشعور بالذنب دائماً ، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ .
- الاعتذار المستمر عن كل شيء .
- الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وإن كان الآخرين يرون ذلك .
- عدم الشعور بالكفاءة في دور الأبوة أو في دور الزوجية .
- يميلون إلى سحب رأيهم خوفاً من سخرية ورفض الآخرين .
- وأظهرت الدراسات أنهم يحملون أنفسهم على التميز فتراهم يمشون ببطء مطأئين رؤوسهم ، إنهم يبدون غرباء على العالم ، يحاولون الانكماش على أنفسهم فلا يريدون العالم أن يراهم .

صفات الواثقين في ذاتهم : الأشخاص الواثقون من ذاتهم تجدهم سريعين في الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا ، فلديهم الكفاية ، والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدي ، ولقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم هم الأكثر إنتاجية ، والأكثر سعادة ورضاً بحياتهم ، وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل ؛ فهم ليسوا ملائكة وليسوا كاملين ، ولا يملكون أداة سحرية لذلك ؛ ولكنهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم ، وأقوياء في مواجهة عثرات النفس .

ومن البديهي أنهم لا يتحكمون في كل شيء ولكنهم يتحكمون في مشاعرهم واستجاباتهم اتجاه القضايا والأحداث . ولا يشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائماً إيجابية ؛ ولكن لا بد أن تكون مستمرة ، فبناء النفس رحلة طويلة شاقة ، قد تواجه الأشواك والهضاب والتلال وتواجه السهول والأودية ولا بد من الارتفاع والانخفاض في هذه الرحلة الشاقة ، وإن أردت أن تنجز هذه الرحلة بنجاح فاستمر في المسير ولا تتوقف حتى تنتقل من بيئتك إلى بيئة أكثر سعادة واستقراراً . ولا شك أن نهاية الرحلة ممتعة تنسيك آلام السفر والتعب ، فلا تتوقف عن السير .