كيف تحقق ذاتك؟



◄لعل عالم النفس ماسلو وضّح صفات أولئك الذين استطاعوا تحقيق ذاتهم فقال:

1- إنّهم يدركون الحقيقة بكفاءة، ويستطيعون تحمل التأرجح بين الشك واليقين.

2- يتقبّلون ذاتهم كما هي والآخرين كما هم.

3- إنّهم تلقائيون في تفكيرهم وسلوكهم.

4- إنّهم يركّزون اهتماماتهم في المشاكل أكثر من تركيزهم على ذاتهم.

5- يتحلّون بملكة الفكاهة.

6- مبدعون وخلّاقون.

7- يقاومون التشكل الحضاري الدّخيل، ولكن دون تحفّظٍ متزمّتٍ.

8- إنّهم يهتمون بسعادة الإنسان والبشرية.

9- إنّهم قادرون على التقدير العميق للتجارب الأساسية في الحياة.

10- إنّهم يقيمون علاقات مشبعة مع القلة وليس مع الكم من الناس.

11- ينظرون للحياة نظرةً موضوعية.

والآن ماذا تفعل لكي تحقق ذاتك أنت؟

1- مارس حياتك كالطفل!! أي: باستغراقٍ واهتمامٍ كامل.

2- جرّب دائماً الجديد ولا تلتصق بالقديم.

3- استمع إلى إحساسك الخاص في تقديرك للتجارب – وليس لصوت التقاليد أو السلطة أو الغالبية –.

4- كُن مخلصاً وتجنب المظاهر.

5- ليكن لك رأيك المستقل... وكُن مستعداً لتكون غير محبوب إذا كانت آرائك تختلف مع الأغلبية.

6- تحمل المسؤولية.

7- اعمل بجدية فيما تقرّره.

8- حاول استكشاف عيوبك ودفاعاتك اللاشعورية، وتحلّى بالشجاعة في القضاء عليها. ►

المصدر: كتاب رحلة مع الذات