

## كيف تحقق ذاتك؟



- «لعل عالم النفس ماسلو وضّح صفات أولئك الذين استطاعوا تحقيق ذاتهم فقال:
- 1- إنّهم يدركون الحقيقة بكفاءة، ويستطيعون تحمل التّأرجح 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 وخالقون.
  - 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 موضوعيةً.

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

المصدر: كتاب رحلة مع الذات