

Самоценность собственной личности

У многих людей, даже очень далёких от психологии, есть представление о таком термине, как самооценка. С понятием самоценности знакомо гораздо меньшее количество людей. Хотя это очень важный компонент личности.

Самоценность – это образ человека в собственном сознании, его представление о себе, своеобразный автопортрет. В чертах этого портрета отражается, считает ли себя человек достойным любви, принятия, уважения. Важно то, что это фактически базовые настройки личности, которые не зависят от успешности или неуспешности человека в каждый конкретный момент.

Если чувства самоценности нет, личность постоянно тратит свой основной ресурс - неприкосновенный запас жизненных сил. Это ведет к внутреннему напряжению, ощущению несвободы, к физическому и психологическому истощению, а впоследствии - заболеваниям. Как это проявляется? Как диагностировать у себя такое состояние?

Стоит насторожиться, если продолжительное время замечаете за собой в комплексе:

- чувство опустошенности
- ожидание насмешки, унижения и другого негатива от окружающих людей
- равнодушие к себе и окружающим
- желание спрятаться от себя и других
- склонность спрятать свою уязвимость за маской - высокомерия, агрессии, цинизма, внешней покорности и т.д.
- сложности с пониманием других людей и построением отношений
- чувство неуспеха и безнадёжности.

Если же человек ощущает ценность собственной личности, это служит основанием для принятия себя и источником внутренней энергии. Самоценность можно сравнить с резервуаром, который сам себя наполняет. Когда он полон, то дает огромный ресурс для решения жизненных задач, достижения целей, выстраивания отношений, ощущения полноты жизни и чувства собственного достоинства.

Человек, чья самоценность высока, создает вокруг себя атмосферу спокойной уверенности. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он

ощущает, что мир стал лучше от того, что он в нем существует. Он доверяет самому себе, он способен в трудную минуту просить помощи у других, однако он уверен, что всегда способен принимать самостоятельные решения и совершать обдуманные поступки.

Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей.

Важно и то, что человек сам по себе нуждается в самоценности. Если ему не хватает внутреннего источника, он прибегает ко внешнему, делая себя зависимым от постоянного поступления поддержки извне, от других людей. Получая одобрение, человек недолго ощущает душевный подъём, а потом снова откатывается на прежнее состояние и нуждается в поступлении новой порции. Именно поэтому порой люди ставят перед собой непосильные цели, ненужные им задачи, попадают под влияние других людей и пресловутых «плохих компаний», ищут облегчения в зависимостях.

Есть люди, которые считают работу над собой чем-то необязательным, приятным, но не слишком нужным дополнением к обычной жизни. Укажем, что самоценность имеет понятный любому человеку конкретный практический эффект.

Каждый человек хочет стабильности, благополучия, уверенности в завтрашнем дне. Когда он планирует переезжать, менять работу, поступать учиться, создать семью, попробовать себя в новом хобби – нам важно знать, что всё получится, что мы будем успешны. Мы, по сути, хотим гарантий. Но жизнь никаких гарантий никому не дает, она преподносит сюрпризы, делает резкие повороты и изменяется. Чтобы справиться с её вызовами, нужно искать опору в себе, благодаря которой человек имеет возможность устоять, если что-то не получилось, и двигаться дальше. Внешние опоры в виде отношений, карьеры, материальных ценностей, друзей – всё это прекрасно. Но с работы могут сократить, отношения могут закончиться, дороги друзей могут разойтись. А вот внутренние опоры человека всегда остаются с ним.

Вы прониклись важностью самоценности? Тогда предлагаем Вам несколько несложных рекомендаций для её развития.

1. Помните, что человек, человеческая личность является безусловной ценностью. Эта ценность дарована нам по праву рождения.

2. Ваше окружение – родные, друзья, знакомые, коллеги – важная часть жизни, но Вы - отдельная личность, со своими мыслями, чувствами и правами, проходящая собственный жизненный путь.
3. Окружающие Вам люди имеют право на собственное мнение, они будут оценивать Вас и Ваши поступки. Используйте их мнение как источник полезной информации, даже если это критика. Но помните, что Вы не обязаны воспринимать чьи-то слова как истину в последней инстанции.
4. Если у Вас случилась неудача, если что-то не получилось так, как Вы планировали, всегда помните, что это – совершенно нормально. У каждого, даже самого умного и талантливого человека, получается не всё и не всегда. Сегодня не получилось – получится в следующий раз. Проанализировали ошибку, сделали выводы, научились чему-то новому – всё, достаточно. Корить себя, высмеивать, шпынить, постоянно напоминать об этом – жестоко, несправедливо и антиполезно. Будьте добре к самому себе, не скупитесь на поддержку.
5. Учитесь организовывать – себя, свое время, свое жизненное пространство. Это даёт комфорт, удобство и создает ситуацию внутреннего успеха.
6. Прислушивайтесь к своему телу и его потребностям, будьте внимательным к своему здоровью. Уделяйте время профилактике – часы, потраченные на предупреждение заболеваний, сэкономят Вам и время, и силы, и средства.
7. Не бойтесь преодолевать собственные барьеры, те ограничения, которые Вы сами себе установили. Порой люди настолько заведомо настраивают себя на поражение, что даже не пробуют что-то новое.
8. Страйтесь не сравнивать себя с другими с точки зрения «хуже-лучше». Соревнуйтесь только сами с собой. Всегда будет кто-то, кто бегает быстрее Вас, лучше печёт пирожки или лучше кладет кирпич. Но Вы, именно Вы как личность – всегда уникальны. С точки зрения биологии, если бы у Ваших родителей были ещё тысячи детей, не появился бы второй такой, как Вы. Вы – уникальны. Вы ценные самим фактом своего рождения.

Желаем Вам делать ставки на самый сильный элемент – самих себя. Удачи!

СППС МГТК