Polubić siebie. Charakter czy natura - spotkanie "Klubu Ludzi Aktywnych"

Urszula Wojtalewicz Data publikacji: 10.12.2010

7 grudnia odbyło się pierwsze spotkanie doradców zawodowych CIiPKZ ze studentami Szkoły Wyższej im. P. Włodkowica w Płocku. W spotkaniu tym w ramach" Klubu Ludzi Aktywnych" uczestniczyło 16 osób z kierunku Zarządzanie projektami.

Celem pierwszego spotkania w cyklu zajęć nt. "Poznaj siebie" było między innymi przybliżenie pojęć: charaker, osobowość oraz wykazanie potrzeby polubienia siebie.

Studenci podczas "burzy mózgów" ustalili czym jest charakter. Określili go jako: zespół cech psychicznych danej osoby, które ujawniają się w jej zachowaniu, sposobie bycia, usposobieniu. Następnie skupili się na wyjaśnieniu pojęcia osobowość. Określili to pojęcie jako wewnętrzny system regulacji pozwalający na adaptację i wewnętrzną integrację myśli, uczuć i zachowania w określonym środowisku w wymiarze czasowym (poczucie stabilności). Jest to zespół względnie trwałych cech lub dyspozycji psychicznych jednostki, różniących ją od innych jednostek.

Zespół cech osobowości, które związane są z przekonaniami moralnymi to pojęcie używane do pozytywnego i negatywnego wartościowania osobowości jednostki, np. szlachetny charakter, niezłomny, osoba o silnej woli, ale: bez charakteru, egoistyczna, o słabym charakterze.

Kolejne ćwiczenie dotyczło przeniesienia się w świat marzeń. Studenci rysując swoje drzewka ubrane w marzenia rozważali na ile realne do zrealizowania są ich marzenia. W trakcie rozmów doradcy zawodowego ze studnetami rozważane były drogi do realizacji wyznaczonych celów. W dyskusji pojawiały się aspekty oceny negatywnej co do mozliwości osiągania celu. Ta ocena stała się wyjściową do udzienia wskazówek jak polubić siebie, mieć poczucie własnej wartości i być silnym w pokonywaniu różnych przeszkód. Człowiekowi, który lubi siebie żyje się łatwiej. Mniej nerwowo.

Bez poczucia, że inni nieustannie go (negatywnie) oceniają, a być może nawet czyhają na jego błędy. Bez nieustannych pretensji do siebie. Łagodniej przebiegają jego relacje z otoczeniem. Niewielka gafa czy potknięcie, jakimi usiane jest nasze życie nie stają się źródłem bezsenności i trwającego wiele dni napięcia. Dlatego warto polubić siebie. Studenci podczas pracy w grupowej wypracowali następujące wnioski, spostrzeżenia jako wskazówki do zapamiętania.

Należy pamiętać o tym, że:

- Większość ludzi ocenia siebie o wiele gorzej, niż odbiera ich otoczenie.
- Mamy prawo do pomyłek.
- Jeśli coś nie wychodzi, traktujmy tą sytuację jak źródło informacji o tym, nad czym musimy popracować i na czym się skupić, a nie jako kolejną okazję do sprawienie sobie bólu pod hasłem: "jestem do niczego".
- Musimy określić swoje mocne strony.
- Musimy nauczyć się dostrzegać nie tylko swoje duże sukcesy, ale i te małe.
- Nagradzajmy siebie. Konsekwentnie chwalmy się za każdy, choćby niewielki sukces.
- Często łatwiej jest nam lubić siebie, gdy nabierzemy nieco dystansu do tego, co robimy i co nam się w życiu przydarza. Traktowanie siebie z przymrużeniem oka i stosowną dawką pobłażliwości jeszcze nikomu nie zaszkodziło.

- Zachowujmy się w sposób asertywny - dajmy sobie prawo do nieagresywnego odmawiania prośbom innych ludzi, ale też naucz się akceptować fakt, że inni mają prawo odmawiać tobie. Takie zachowanie zwiększa poziom szacunku dla samego siebie, a tym samym ułatwia akceptowanie siebie.

- Postarajmy się lubić siebie.

Lubienie siebie nie oznacza ciągłych samozachwytów. To nie to samo, co udawanie kogoś, kim się nie jest, i wmawianie sobie w każdej sytuacji: "Jestem świetna, świetny!". Chodzi o zaakceptowanie nawet najmniejszej cząstki siebie. A jest to możliwe dopiero wtedy, gdy dobrze znasz własny charakter, swoje zachowania i cechy wyglądu.
Tylko wówczas jesteś w stanie zdystansować się do złośliwych uwag na swój temat. Potrafisz bez strachu odezwać się w nowym towarzystwie. Łatwiej nawiązujesz przyjaźnie i bez trudu potrafisz zmienić pracę.

Spotkanie zakończono słowami Seneki " Gdy nie wiesz do jakiego portu płyniesz żaden wiatr nie jest dobry" jako wyjściowe motto do rozważań nad ustaleniem celów życiowych i zawodowych.