

Penerimaan Diri Sendiri (Self-Acceptance)

Ramlan Nordin

Apabila mengambil berat mengenai diri sendiri-kita mestilah menerima diri sendiri, tidak membangga diri atau malu, tetapi membangunkan kualiti yang diinginkan, dan berusaha untuk mengubah apa yang tidak kena. Ia bukannya mudah, terutamanya apabila orang lain selalu menilai diri kita, seperti keluarga, katua, pasangan, kanak-kanak, atau kawan-kawan. Terdapat tiga cara untuk memupuk kita menerima diri sendiri iaitu:

1. Hidup dengan imej sendiri

Jika selalu mencuba untuk menjadi Mr./Mrs. Perfect, amatlah sukar untuk mengenal konsep-diri. Meletakkan matlamat yang tinggi akan menyebabkan konsep-diri negatif akan berlaku sekiranya tidak dapat mencapai kejayaan. Keluarga, pekerja, semuanya mempunyai harapan terhadap kita-piawaian harapan terhadap kita-piawaian yang mereka inginkan pada diri kita, menyebabkan proses penerimaan diri menjadi semakin sukar.

2. Hidup dengan perubahan yang stabil

Sebagai tambahan, untuk mendapatkan kepercayaan orang lain, dan berusaha untuk mencari jawapan sebenar kepada diri, kita perlu berubah seiring dengan keadaan sekeliling. Jika kita terlambat maka, kita bakal tidak dapat menerima diri kita sendiri.

3. Gabungan ia bersama

Semakin realistik konsep-diri, maka nilai kepercayaan diri akan meningkat. Untuk meniklai konsep diri ia dipanggil *self-esteem*. Semakin kurangnya jarak di antara diri idaman dan diri sebenar, *self-esteem* akan menjadi lebih tinggi. Diri sebenar membawa maksud, diri sendiri pada masa ini. Diri idaman adalah diri yang dikehendaki.