

الفصل الخامس

حب الذات

من الخطأ أن ننظر إلى حب الإنسان لذاته .. علي أنه نوع من النرجسية .. والأنانية .. إذا كان

هذا الحب غير مبالغ فيه .. وإذا لم يكن علي حساب مصالح الآخرين ..

خاصة في حال كونه معدل طبيعي .. يراعي مصالح الآخرين ..

ولا يتعدي جوانبه الإيجابية ..

من إحترام النفس .. والثقة بالنفس ..

فهذا ما يرفع من مكانة الشخص .. ويزيد من قيمته ..

بل هي مؤشرات إيجابية .. نحو تشكيل علاقات إجتماعية ناجحة .. وحياة مستقرة ..

مما يؤهل الإنسان للفوز بحب الآخرين ..

الحب القائم علي الأخذ والعطاء .. والتبادل المنفعي .. وليس الأناني .. أو النرجسي .. المبني علي تفضيل الذات ..

فلن يمكننا أن نحب الآخرين .. إذا لم نتمكن من حب أنفسنا ..

ولن يستطيع أن يحب أحدا .. من لا يستطيع أن يحب نفسه ..

وذلك إنطلاقاً من أن فاقد الشيء لا يعطيه ..

وأقول ذلك لأن تطبيق مفهوم الحب على الموضوعات المختلفة لا يثير أي إعتراض ..

بل إنه من الفضيلة أن يحب الإنسان الآخر..

إلا أنه يوجد إعتقاد لدي البعض .. أنه من الخطيئة أن يحب الإنسان ذاته ..
وأن حب الذات هو عين الأنانية ..

وهذا ما يقول به (فرويد) .. حيث يفترض أن حب الذات .. وحب الآخرين ..
طاردان لبعضهما البعض .. على نحو متبادل .. بمعنى أنه كلما إزداد وجود
الواحد .. قل وجود الآخر ..

وهو ما يعني أن هناك تناقضا .. بين حب الإنسان لنفسه .. وحبه للآخر ..
وأرى أن هناك مغالطة منطقية في فكرة أن حب الآخرين وحب الذات طاردان
لبعضهما ..

فإذا كان من الفضائل أن أحب جاري كإنسان .. فيجب أن يكون من الفضائل
أن أحب نفسي .. نظرا لأنني إنسان أيضا ..

وهذا هو الجانب السيكولوجي لحب الذات .. و الأنانية ..

فليس الآخرون فقط هم موضوع الحب .. بل نحن أيضا موضوع مشاعرنا ..
أي أن إتجاهاتنا نحو الآخرين ونحو أنفسنا .. هي أبعد ما تكون عن التناقض ..
بل هي مترابطة بشكل أساسي ..

فحبنا لأنفسنا .. وحبنا للغير .. ليسا بديلين .. بل بالعكس ..

فلن نستطيع أن نحب الآخرين .. إذا لم نكن قادرين على أن نحب أنفسنا ..
ولفك هذا التشابك بين الأنانية .. وحب الذات .. أرى أنهما ليسا شيئا واحدا ..

فحب الذات شيء .. والأناية شيء آخر ..

والأناية .. تستبعد أي إهتمام بالآخر .. فالشخص الأناي .. ليس مهتما إلا بنفسه ..

ويريد كل شيء لنفسه .. ولا يشعر بأية لذة في العطاء .. بل على العكس من ذلك ..

يشعر باللذة في الأخذ .. ولا ينظر إلى العالم الخارجي إلا من وجهة نظر ماذا يمكن أن

يحصل عليه منها ..

إنه لا يهتم بحاجات الآخرين ..

إنه لا يستطيع أن يرى سوى نفسه ..

إنه يحكم على كل فرد .. وكل شيء .. من زاوية النفع بالنسبة له ..

إنه عاجز عن الحب ..

هذا فيما يتعلق بالأناية ..

أما حب الذات .. فموضوع آخر ..

وهما أبعد من أن يكونا متماثلين ..

إنهما ضدان بالفعل ..

وإذا أحببت ذاتك .. أحببت الآخرين ..

وإذا أحببت ذاتك .. فافعل للآخرين ما تود أن يفعلوه لك ..

وعاملهم كما تحب أن يعاملوك ..

فماذا تريد أن تجده في الشخص الذي ترغب في أن تسلم له قلبك .. وتخلص له الحب ..

طبعاً .. أن يكون ذا قلب رقيق .. مراعيًا لمشاعر الآخرين .. يتعامل معهم باحترام .. وود ..
محبا .. ينصت للآخرين .. و يقدر آمانياتهم ورغباتهم .. ويحترم أهدافهم .. وأحلامهم ..
ويشعرهم بخصوصيتهم .. والإعتراز بهم .. وسعادته لنجاحهم .. والإخلاص لهم ..
تأمل نفسك جيدا ..

كيف تتفاعل مع الآخرين ..

إذا استطعت أن تتفاعل مع الآخرين .. بمثل هذه القائمة الهامة من الفعاليات ..
التي ترغب في توافرها لدي الآخر .. حتي تثق فيه وتسلمه قلبك .. فأنت تملي عليهم
.. ولو بغير قصد .. كيف يتعاملون معك .. وكيف يتحدثون معك .. وكيف يحترمونك
.. وكيف يحترمون إحترامك لنفسك .. وتقديرك لذاتك ..
وهذه هي الرغبات التي تمليها علي الآخرين .. في صورة رسائل .. تبثها إليهم ..
ولو بغير وعي منك أنك تفعل ذلك ..

وبذلك تشكل النموذج الذي يتعاملون معك من خلاله ..

فإذا تعاملت مع نفسك بإهمال .. وبغير تقدير .. وبغير إحترام ..

ولم تتبين حبك لذاتك .. فماذا تنتظر من الآخر؟! ..

فليس من المنطقي أن يطلب الإنسان من الآخرين أن يمنحوه حبهم .. بينما هو نفسه .. لا يحب
ذاته .. ولم يمنح نفسه .. هذا الحب ..

ولا يمكن أن ينتظر منهم أن يقدموا له الإحترام .. بينما هو لا يحترم ذاته ..

بل يشعر بداخله بعدم احترامه لنفسه .. ويغرق في مشاعر الدونية .. والنقص ..

ويفقد كل مقومات الثقة بالنفس .. والشخصية المتوازنة ..
فيتوارى عن الناس .. وقد ينكفيء علي نفسه مكتئبا ..
ويفقد القناعة الداخلية بأنه يستحق الحب ..
ويفقد ثقته في نفسه أنه يستطيع أن يحب ..
وذلك من منطلق .. أن فاقد الشيء .. لا يعطيه ..
إن حب الذات .. والثقة بالنفس .. وإحترام النفس .. هي مقومات الشخصية ..
التي تجعل الإنسان أكثر انفتاحا علي الآخرين ..
وأكثر قدرة علي مبادلتهم الحب ..
بل أن علم الإجتماع .. يؤكد أن حب الذات .. إنما هو طاقة إيجابية .. تزيد قيمة الإنسان ..
وتؤكد ثقته بنفسه ..
فالإحباط والحزن إنما يؤديان إلي ازدياد الذات .. والتواري عن العيون ..
والغرق في بحور من الظلام .. حتي الموت ..
وهي ليست مبالغة .. فمن لا يعرف الحب .. فهو جثة هامدة ..
ويبدو التأثير السيء .. لهذه الحالة من اليأس والحزن وازدياد الذات .. في نمو علاقة
الكراهية بين الإنسان والمجتمع ..
وإفشال علاقاته الإجتماعية ..
بل استبدالها بالدوافع العدائية .. والعدوانية .. والحقد .. والحسد ..

وذلك من منطلق انعدام الإحساس بالعدالة الاجتماعية .. والإحساس المرير بالمظلومية ..

ومن المهم أن نعرف أنه علينا التوقف عن مقارنة أنفسنا بالغير ..

لما لذلك من آثار سلبية على الحالة النفسية .. وجنوح نحو رفض الذات ..

وعدم الرضا بالوضع القائم ..

وهو بداية الإحساس بالنقص .. وفقدان الثقة بالنفس ..

والوقوع بين برائن الدونية .. وتحطيم الذات ..

وعليك أن تحصي ما لديك ..

ولا تبحث عما منع عنك ..

وعليك أن تقنع بما لديك ..

فليس هناك من يمتلك كل شيء ..

وحذار من السقوط في بئر الإحساس بالدونية ..

وعندما تحب ذاتك .. فسوف تصبح شخصا أفضل .. نفسيا .. وعاطفيا ..

شخصا مؤهلا لأن تمنح الآخرين الحب .. والعطاء ..

وتبادلهم الاحترام .. والتقدير ..

بغض النظر عن الفارق في الطبقات الاجتماعية .. أو الثقافية ..

فكثيرون .. هم الذين استطاعوا أن يشقوا طريق الحياة .. رغم هول الصعاب .. التي كان

عليهم أن يتخطوها ..

ونجحوا ..

واستطاعوا أن يصعدوا أول درجة من درجات السلم .. التي تنقلهم إلى الطبقة الإجتماعية

الأعلى ..

ولم يستسلموا لقهر الفقر .. الذي لم يستطع أن يرغمهم على الحياة تحت خط الفقر ..

هذا لأنهم أحبوا ذواتهم .. ولم يتركوا الفرصة للإحساس بالنقص تدمير حبهم لأنفسهم ..

واستطاعوا أن يشاركوا الآخرين في علاقات إجتماعية متوازنة ..

أما إذا تطور حب الذات المبالغ فيه .. إلى إعجاب بالنفس زائد عن اللازم .. وحالة سلبية من النرجسية .. والأنانية ..

فسوف تقطع بذلك .. الخيط الرفيع .. الذي يفصل حالة حب الذات الإيجابية ..

عن حالة النرجسية السلبية .. بتفاعلاتها السلبية ..

وإفساد علاقاتك مع المجتمع .. ومع أسرته .. ومع أصدقائك ..

وأهم من كل ذلك .. هو تدمير الإلتزام بالواقعية .. والغرق في بحور الأوهام ..

فلن تكون أقوى رجل ..

ولن تكوني أجمل فتاة ..

ولن أكون أذكى إنسان .

إن النرجسية تعني أن هذا الإنسان .. ليست لديه مساحة من أجل الآخرين ..

بل تعني عشق الذات .. والإعجاب بها ..

فعواطفه منصرفة نحو نفسه .. شديد الإعجاب بها .. شديد الزهو .. شديد التعالي ..

وذلك على حساب تحقير الآخرين .. والتقليل من شأنهم ..

ويحتاج دائما إلى أن يسمع كلمات الإعجاب والإنبهار به ..