

## الفصل الثالث عشر التقويم الذاتي

كل واحد، تقريباً، يتوافق مع التأكيد أن التقويم الذاتي المتعقل الجيد ضروري جداً، غير أن مجرد القليلين يدركون كيف يمكن الوصول إلى إدراك الأهمية الخاصة. وتقويمنا النفسي يتجمع من تصور المفاهيم الفكرية كلها، المتشكلة في السنوات المعاشة. وفي نهاية الأمر، فإن هذا التصور ينطبع في العقل الباطن لدرجة أنه يبدأ بالحياة بنفسه، ونحن، ببساطة، ننسى أننا خلقناه بأنفسنا، ولذلك يمكننا تغييره وصناعته من جديد.

فهيا بنا نتأمل باهتمام زائد كيف يتجمع التقويم الذاتي. وفي الطفولة، أول ما يتجمع «تقويم» الإنسان، فنحن نمتص التصور عن أنفسنا من المحيط. وإذا ما لاحظ الطفل الحب والمساعدة من والديه، فسوف يتعامل مع نفسه جيداً عندما يكبر. وإذا ما عتف الوالدان ولدهما، أو سخرأ منه أو أهاناه، فسيملك هكذا شخص تقويمياً ذاتياً أقل إيجابية في المستقبل. وبعد أن نكبر، فإننا سنترك منزل الوالدين، ندخل في عالم أترابنا والأكبر الكبير، والمعارف الجديدة غير المعودة تخرن فينا انطباعاتها، وللأسف، إذا ما اعتدت أن تعطي الخيبات الحياتية اليومية اهتماماً كبيراً فإنه لا يستبعد أن تصبح الخيبات، فقط، هي الجزء الرئيس من صورتك.

استوعب نفسك

بصورة جدية

إذا لم نعتن بالسيارة، فهي ستنكسر حتماً. وإن توقفنا عن اتباع النظام في البيت، فسوف يتهدم ويسقط. وهكذا أيضاً، من الضروري الاهتمام بالتقويم الذاتي خاصتك، لو أردت أن تكون قوياً وكاملاً في حياتك. فالجهل والاستهانة بالنفس

يخفضان التقويم الذاتي دون المستوى المطلوب. فالنظم بقاعدة الاهتمام بالعلاقة بنفسك، كما بالاهتمام بنفسك شخصياً.

الحياة مليئة بالخيبات الظاهرة المتكررة، الآلام النفسية، الخسارات والمشكلات. وإذا لم تكن متنبهاً، فإن هذا الحمل سوف يسحبك إلى القعر. ومن الضروري ترسيخ التقويم الذاتي لكي تدعم الصورة الصحيحة. ويمكن تحقيق ذلك، ببناء وعينا على الارتقاء الروحي المولود، الإيجابي والموحى به، للأفكار حول الشخصية الذاتية. كما أن القليل من خداع النفس مفيد أحياناً. وتدخل هنا الأحلام، التي لم تصبح حقيقة بعد. وتذكر أن العقل الباطن يقبل أيّ تخيلات، تظهر لدينا دائماً، بغض النظر عما إذا كانت صادقة أم لا. وبالنتيجة الطبيعية تصبح هذه الأفكار جزءاً من صورتك.

والتصورات الثلاثة التالية، يمكن أن تحسن تقويمك الذاتي:

- 1- أنت فريد، ولا يوجد شخص في العالم مؤهل للتفكير كما أنت، ولا أحد يستطيع القيام بشيء ما أفضل منك. فأكثرية الناس يعتبرون أنهم عاديون، ولكن، ها أنت لا تقوم بتلك الغلطة وحتى لن تحاول البحث عن تأكيدات لفرادتك، ببساطة، فكر وتصرف بما يناسب ذلك. وافرح بفكرة أنك تعيش في هذه الدنيا، وأنت طيب هكذا، كما أنت. وحافظ على كرامتك، التي تستحقها وضع نفسك في المكانة اللائقة.
- 2- يمكنك أن تفعل كل ما تريده. نحن ننسى أن الحياة تقدم لنا إمكانات واحتمالات غير محدودة. وببساطة، عندما نغمس في العادات والروتين، نغفل من بالنا ما يمكننا تحقيقه، إذا ما أضفنا قوة.

تستطيع التوجه إلى أي بلد،

وتعلم لغة أجنبية؛

والبدء بعملك الخاص؛

وتعلم العزف على الأدوات الموسيقية؛

وأن تصبح عضواً في أي نادٍ؛

وإتقان صنعة؛

وامتلاك أي حرفة؛

وتغيير مهنتك؛

وبدء عمل بحثي علمي.

والتفكير بأي شيء.

على هذا النحو، ما هو الشيء، الذي لست قادراً على القيام به بوجود المزاج الملائم؟ ففي عقلك كما في الكومبيوتر الجيد، قد رسمت البرامج الواسعة، التي جربت كل الطرائق. وأنا أسميها «فرصنا المجسمة». فمن بذرة البندورة يمكن أن تنمو شتلة البندورة فحسب. والوردة يمكن أن تكون وردة فقط. مصيرها - الوجود في الواقع، أما أنت فتملك مقدر غير محدودة. وأي حبة تختر، يمكن لها أن تنمو فيك.

3- أنت تملك سلطة غير محدودة على نفسك. فإنك تستيقظ كل يوم، مالكا سلطة غير محدودة. وهنا يدور الحديث عن مقدرتك في اختيار طريقة تفكير ذاتية. فلا أحد يستطيع أن يقول لك كيف وبماذا تفكر؟ أنت، فقط أنت تحدد ما الذي تفعله مع هذه السلطة، فأنت في حالة خلق، بناء أو إقرار أي مجال في حياتك:

ستصبح ذلك،  
الذي تفكر فيه لنفسك

الأفكار الوجلة تخلق شخصاً هيباً.  
الأفكار الثابتة تخلق شخصاً واثقاً.  
الأفكار الضعيفة تخلق شخصاً لا إرادياً.  
الأفكار القوية تخلق شخصاً مقررأ.  
الأفكار الموجهة تخلق شخصاً هادفاً.  
الأفكار المحالة تخلق شخصاً غير عملي.  
الأفكار غير القادرة تخلق شخصاً عديم القدرة.  
الرافة بالنفس تقود لأن يشفق الشخص على نفسه طوال عمره.  
الأفكار المليئة بالحماسة تخلق شخصاً نشيطاً.  
الطف يلد شخصاً محباً.  
الأفكار الناجحة تخلق شخصاً موفقاً.

إذا... أنت مسؤول عن خلق علاقاتك بنفسك والمحافظة على تلك العلاقات، فاعترف بنفسك وتخيل، ذهنياً، صفاتك الإيجابية، وطورها وادعمها.

## أحبب نفسك

إذا كان حب الذات من طراز: «أنا أفضل الناس»، فهو يؤدي دوراً مهماً جداً. فاتبع قاعدة: «أنا جيد بالشكل، الذي أنا عليه»؛ وافهم أنه لا يجب أن تكون أحداً - ما آخر. والتناقض الظاهري يتلخص في أنك إذا ما قبلت نفسك كما أنت، فيمكنك التحول بسهولة لتصبح شخصاً آخر. وطبعاً من الصعب أن تحب نفسك مباشرة، بعد مرحلة طويلة من عدم الثقة والنفور: فالاستحسان، الذي يسمح بالتقدم إلى الأمام، مخبأ في مكان ما عميق جداً. وتوقف عن الضغط على نفسك، لأنه لا يجب أن تبدو شخصاً آخر تماماً. وبمجرد قبول ذاتك على الحال التي أنت فيها، فيمكنك تعلم بعض الصفات الأخرى، وتسبقها بكلمة «ذات»، التي يمكن أنك تريد اكتسابها فجأة.

## الثقة بالذات

كن واثقاً بنفسك. ولا تضبط نفسك على أقل من الإيمان الكامل والقناعة في أنك مليء بالطاقة، وتستطيع القيام بأي شيء وستحقق النجاح حتماً. وإذا لم توفق بالتحرك - انس ذلك؛ فأنت في الحاضر، والمستقبل ليس بعيداً. وسواء من ذلك أو مما قبله، فقد منيت بالفشل! والشيء الوحيد، الذي يمكن أخذه بالحسبان - كيف تفكر الآن؟ وكيف تتصرف في المستقبل؟ فإن كنت مؤمناً بنفسك وبقوتك تستطيع إيجاد مخرج من أيّ حالة حياتية. وإن كنت متغيراً ذاتياً، سترى كيف تغير كل ما حولك. وهكذا، كل شيء بيدك.