

## إزاي أحب نفسي؟

ممکن ناس تستغرب من السؤال ده وما تكونش متخيلة إن فيه حد ما بيعحبش نفسه .. بس الحقيقة إنه للأسف فيه ناس مابتحبش نفسها .. ويمكن ده سبب من الأسباب الرئيسية للمشاكل والأمراض النفسية .. وعلشان كده مهم إنك تحب نفسك .. علشان لما تهتب نفسك هتعرف تحب غيرك، وھتعرف تبقى سوى نفسيًا وتسد نفسك وتسد اللي حواليك.

طيب إزاي أقدر أحب نفسي؟

سؤال صعب بس نحاول نساعد بعض ونجاوب عليه:

. أول حاجة افتكر إنك مكرم من ربنا من بداية خلقك وإنك صنع ربنا وفيك صفاته اللي لازم تكون لامسها فيك.

. ما تحطش شروط لحب نفسك .. خد نفسك زي ما أنت بحلوك ووحشك .. وكل اللي تعمله إنك تشتغل على الحلو اللي فيك وتنميه .. وتشتغل على الوحش علشان يقل.

. خصص لنفسك وقت يبقى بتاعك لوحدك كل يوم .. اقعد فيه مع نفسك وافصل عن اللي حواليك.

. اعمل الحاجات اللي بتحيا مهمما كانت بسيطة .. كل الأكل اللي بتحبه .. اشرب فنجان قهوة واستمتع بيه وحس طعمه .. اتمشى مع نفسك .. لما تدلع نفسك هتحبك فأنت هتحيا.

. سامح نفسك لو غلطت وماتقعدش تلوم فيها .. وخليك  
حنين على نفسك وطيبطب عليها .. كلم نفسك كلام إيجابي ..  
قول أنا بحبيني.

. لو لقيت نفسك زعلان من نفسك في يوم ، اكتب الحاجات  
الحلوة اللي بتعملها والحاجات الحلوة اللي فيك وركز عليها.  
. ما تقولش لنفسك كلام سلبي ، وفلتر أفكارك أول بأول.

. اشتغل حاجة بتحبها لو ساعة في اليوم ..وخصوصاً لو  
كنت بتشتغل شغل ما بتحبوش.  
. خلي عندك حلم واسع إنك تحققه.

. اللعب رياضة وخليك مرح.

. ألبس لبس حلو لايق عليك حتى في البيت .. وبص لنفسك  
في المراية وقول ما شاء الله قمر.

. حط في دماغك إن ما فيش إنسان كامل .. وما فيش حد  
كل الناس بتتنفق عليه .. فلو عماد مش بيحبك .. إسماعيل  
بيموت فيك.

. ابعد عن الناس اللي بتضغطك .. عاملهم في أضييق  
الحدود.

. ما تسمحش لحد يقلل منك أو يحيي على كرامتك .. مهما  
كان مهم عندك .. سيبه وامشى.

. بطل شكوى .. لو عايز تفضفض فضفض مرة وانسى اللي  
مضايقتك .. وأحمد ربنا على كل حاجة حتى لو شايفها شر ..  
فلعل الخير يكمن في الشر.

. ماتركزش على انتقادات الناس ليك .. خد اللي يفيدك من  
كلامهم وارمي الباقي كأنك ماسمعتوش.

. اقعد مع ناس بتقولك كلام إيجابي عن نفسك وعن  
الحياة.. بيحسسوك بحبهم ليك وبفرحتهم بوجودك معاهم ..  
ناس بتظمنك.

وافتكر إنك مهما كان شكلك أو مستواك أو طبعك .. فأنت  
واحد مختلف عن كل اللي حواليك .. حب الهدية اللي ربنا  
ادهالك علشان تعرف تحافظ عليها.