

كيف تُنمِّي صورة ذاتية قوية، وإيجابية

إن والديك، وبيئتك، والناس الآخرين، وأحداث حياتك تؤثر كلها، بقوة، في الطريقة التي ترى نفسك بها. في النهاية، على أي حال، لا يستطيع مزيج من الأحداث والظروف أن يحدد الصورة التي تحملها عن نفسك. ما يصوغ صورتنا عن أنفسنا ليس ما يحدث لنا، وإنما ما يحدث فينا. في هذا الفصل، سنتحدث عن كيف تستطيع أن تصوغ صورة ذاتية قوية، وإيجابية.

تستطيع الصورة الإيجابية عن النفس أن تمنحك الشخصية كي تواجه أي عائق يقف في طريقك. يمكنك، باحترام عال للذات، أن تواجه المواقف الأكثر تخيباً للأمل وتثبيطاً للعزيمة بإيمان، وأمل، وجرأة. الأمر بهذه البساطة! إذا كنت تحب نفسك، آمن بنفسك، وثق بالله، تستطيع أن تكون ناجحاً وسعيداً. تستطيع السير مباشرة إلى الحياة وتُصبح كل ما قد خلقت كي تكونه.

كيف تنمِّي احتراماً للذات، صحياً وإيجابياً؟ إليك بعض الفوائد التي وجدتها ناجعة. وهي ليست من ابتكاري وإنما جمعت من بعض أعظم العقول التي سبق وعرفها العالم.

الفائدة الأولى

ابدأ متأكداً بنحو مطلق من أن الله يحبك!

الذين يبنون حياتهم على الإيمان بأن إلهاً محباً يعمل لصالحهم يميلون إلى رؤية المشكلات كفرص للنمو.

لاحظ أحد الأطباء النفسيين أن يسوع كان يمتلك «أفضل نظام أنوي تنظيمياً في تاريخ العالم» لأنه بُنيَ حول علاقة شخصية عميقة مع أبيه. بالنتيجة، الحرس المسلحون، وليس أسيرهم، سقطوا على الأرض في تلك الليلة المشؤومة في المكان الذي اعتُك فيه المسيح.

قال بليز باسكال **Blaise Pascal**: «هناك فراغ صنعه الله في كل منا. إن كيفية ملء هذا الفراغ هي خيارنا، ولكنني لاحظت أمرين مهمين حول الطريقة التي يقارب بها الناس المسألة: أولاً، أولئك الذين ينشدون إرضاء توقعهم الداخلي العميق بإثارة، يبدو وكأن إنجازاتهم، وشهرتهم تصارع الحياة وكأنها عدو يجب أن يُغزى. ثانياً، أولئك الذين يضعون الله في مركز حياتهم يبدو وكأنهم يعثرون على تلك المتعة، والأمل، وطمأنينة الذهن التي تمكنهم من أن يخلقوا في الحياة ويرونها كصديق يجب الترحيب به. باختصار، إن وعياً قوياً بأن الله يحبك يقدم الأساس الأكثر صلابة لبناء الاحترام العالي للنفس.

الفائدة الثانية

اقبل نفسك بنحو كلي وغير مشروط، مبتدئاً الآن!

لا يهم كثيراً كيف أصبحت ما أنت عليه الآن، بل ما تفعله بالشخص الذي صرته. ليس هناك شيء يساعد في لوم والديك، أو الطريقة التي

عاملك بها المجتمع، أو قيودك الجسدية أو الذهنية، أو أي شيء آخر من أجل أمور لا تحبها في نفسك.

المسائل الحقيقية هي :

من أنت؟

ما الذي ستفعله بنفسك؟

إن نقطة البداية لبناء احترام للنفس قوي هي الآن (القبل نفسك، وانطلق من هناك) لحالما تكمل التمرين ٥-١ أنت مستعد للانتقال إلى الخطوة التالية.

إذا كنت حقاً جاداً بأن تصبح ناجحاً وسعيداً، توقّف لتقوم بالتمرين التالي:

١. ضع قائمة بعشر صفات على الأقل تمتلكها. كن كريماً، ولكن صادقاً، في تسجيل الأمور التي تحبها في نفسك. حين تكمل القائمة، اكتب تعبيراً موجزاً من الامتتان لله، للناس الذين ساعدوك، ولنفسك من أجل الجماليات التي تراها في نفسك.

٢. ضع قائمة (أي طول) بالأمور التي لا تحبها في نفسك. مرة أخرى، كن صادقاً. ضع إشارة إلى جانب الأمور التي تشعر أنك تستطيع تغييرها. اكتب فقرتين موجزتين: واحدة يجب أن تكون خطبة قبول تقر بالأمور التي لا تحبها ولكنك لا تستطيع تغييرها؛ الأخرى، تعهد بتغيير كل الأمور التي تستطيع تغييرها.

٣. اكتب موجزاً قصيراً عن الشخصية يصف الشخصية التي تماهيت معها. ركز انتباهك الكامل على قواك وحدودك.
٤. اكتب خطبة قصيرة تقبل هدية نفسك.

التمرين ٥-١ قبول الذات

الفائدة الثالثة

توقف عن قول كل تلك الأمور الوضيعة والدميمة عن نفسك لا يروك كثيراً أن يهزمك شخص ما، أليس كذلك؟ فأنت لا تُحب التعليقات السلبية خاصة حين تكون مزيفة، أو نصف صحيحة فقط، أليس كذلك؟ مع ذلك، إن كلمة واحدة من النقد المدمر للذات تؤدي احترامك لنفسك تقريباً أكثر بعشر مرات من كلمة نقد من شخص آخر! فالأشخاص الذين يقولون باستمرار أموراً سيئة عن أنفسهم يصدقون في النهاية ما يقولونه. حالما يصدقون أنفسهم، يعملون وفق معتقداتهم. ويصبحون أناس اللامكان الذين أخبروا أنفسهم إنهم هم.

لكن هذه الظاهرة تمتلك جانباً آخر! حين يغذي الناس أذهانهم بأفكار وتقييمات إيجابية عن أنفسهم، يبدوون بتصديق تلك الأمور. يصبحون البشر المثيرين الذين قالوا لأنفسهم أنهم هم. فالتقييمات الإيجابية - الاطرءات لنفسك من نفسك - هي شيء يستطيع أن ينمو عليه احترامك لنفسك.

لا تستطيع تجاهل الانتقادات التي تقوم بها أنت أو أشخاص آخرون. إذا لم تستحم في غضون أسبوع، وشممت رائحة جسمك، متجاهلاً

أنفك وملاحظة أصدقائك فأنت غبي! تعلّم أن تقيّم النقد كهدّام أو بناءً. حين يكون لديك أو لدى شخص آخر تعليق سلبي، قرر إن استطعت، أو يجب أن تقرر، قم بشيء حيال ذلك.

إن المقصود هنا هو ألا تتعود على التقليل من قيمتك بنقد ليس في موضعه. اعتد أن تقول أموراً ظريفة عن نفسك، لنفسك. وستجد أنك ستحب نفسك بنحو أفضل.

الفائدة الرابعة

اذهب واعمل على الأمور التي تحتاج إلى أن تغيرها،

وتستطيع أن تغيرها!

تذكر أن تضع إشارة إلى جانب الأمور التي لم تحبها في نفسك ولكن التي تستطيع تغييرها؟ اعمل على تغييرها.

بالإضافة إلى ذلك، إليك بقائمة من الأمور التي ستحب نفسك بنحو أفضل بكثير من دونها:

❖ استأصل جميع التفاهات والانتقام! فهذه الميول هي كمثّل أعشاب في حديقة: لا تحتاج إلى دراسة من أين تأتي أو كيف تنمو - قم باقتلاعها من الجذور وتخلص منها. قم بممارسة منتظمة لتقرر ما هو الشيء المزعج. سئل مرة دزرائيلي Disraeli كيف استطاع أن يعيّن أحد نقاده العلنيين في منصب رفيع. أجاب: «لا أزعج نفسي أبداً بالانتقام!» مثلما كانت فلسفة أبراهام لنكولن: «لن أسمح لأي شخص بأن ينزل روحي إلى مستوى الكراهية». الضغائن مثل الأورام؛ لا تحيا إلا إذا التهمتك!

❖ أعلن الحرب على الكذب! يلجأ الناس الذين يملكون احتراماً متدنياً لأنفسهم إلى الكذب كي يدعموا صورتهم. لكن للأكاذيب تأثيراً مضاداً: تقلل من احترام النفس، سواء اكتشفت أم لا! الكذب والغش عادتان سيئتان تسرقان منا احترام النفس.

ومن الممتع أن العكس هو الصحيح. فالاستقامة تُنتج احترام الذات العالي، وتكسب لك الكثير من الأصدقاء أيضاً.

❖ اجعل العادات تعمل لصالحك، وليس ضدك! ليست العادة سوى فعل أصبح آلياً. كرر القيام بأي شيء بما يكفي يصبح عادة. نستطيع اختيار عاداتنا كما نختار طعامنا، وبناتج مشابهة. تماماً كما تصبح أجسامنا ما نأكله، تصبح أذهاننا وعواطفنا نتاجاً للعادات التي نطورها.

الفائدة الخامسة

تعلم قبول الناس الآخرين كما هم واحترمهم احتراماً عالياً.

كان إيرل نايتنجيل Earl Nightengale على حق حين قال إن ٨٥٪ من الناس الذي طردوا من أعمالهم سُرحوا لأنهم لا يستطيعون التماشي مع الناس الآخرين. يعتمد «التماشي» بنحو كبير على قبول الناس كما هم. فالمصدر الوحيد الأكبر للصراع هو شخص واحد، أو مجموعة واحدة، يقومون بفرض القيم والتوقعات على شخص آخر أو مجموعة أخرى. قالت هيلين كيلر Helen Keller بحكمة: «التسامح هو المبدأ الأول للجماعة؛ إنها الروح هي التي تصون أفضل ما يعتقد جميع البشر». فعلامة النضج الحقيقية هي أن تسامح الآخرين على أخطائهم وأن تكون متحمساً، بنحو مساوٍ، لنجاحهم ونقاط قوتهم.

إن مفتاح نجاحك، تقريباً في أي حقل، هو أن تكون حساساً بما يكفي كي تفهم ما يريده أشخاص آخرون، وأن تكون كريماً بما يكفي كي تساعدك للحصول عليه. إذا ساعدت الأشخاص الآخرين على النجاح في تحقيق أحلامهم، تستطيع تحقيق أحلامك. وسوف تحظى بكثير من الأصدقاء على طول الطريق. من ناحية أخرى، إذا أردت صيغة للفشل والبؤس الشخصي فهي هذه: حاول أن تُسرَّ الجميع، وتوقع أن يحاول الجميع أن يسروك.

لم يكن توجيه اللوم مهماً أبداً، أما توطيد العلاقة فقد كان مهماً على الدوام. اقبل حقيقة أن جميع الناس في جميع المواقف يملكون نقاط قوة ونقاط ضعف، كما تملك أنت؛ ثم تحرك من هناك. «افعل للآخرين ما تحب أن يفعلوه من أجلك»، لا يزال الأساس الأفضل لبناء علاقات جيدة.

الفائدة السادسة

تبين موقفاً ذهنياً إيجابياً وابحث عن الناس الإيجابيين!

هناك نوعان من الناس في العالم: الإيجابيون والسلبيون. إن الأشخاص المتفائلين، والإيجابيين يقفزون من السرير في الصباح ويقولون: «صباح الخير، يا إلهي!» أما المتشائمون، والسلبيون فيرفعون الأغطية إلى فوق رؤوسهم ويئنون: «يا إلهي، إنه الصباح!» أي نوع من الأشخاص أنت؟

سواء كنت متفائلاً أم متشائماً، فإن خيار كيف ستكون في المستقبل رهن يديك، ورهن يديك وحدك. إذا كنت مثل الناس الذين لا يكونون

سعداء إلا إذا كانوا بائسين، بوسعك أن تبقى هكذا. إذا كنت تريد أن تكون مسروراً، ومتحمساً، ومبتهجاً بالحياة، تستطيع أن تكون هكذا، بغض النظر عن ظروفك.

إن القاعدة الأولى لتطوير موقف ذهني إيجابي هي: اعمل بنحو إيجابي، وستصبح إيجابياً! لا تستطيع أن تشق طريقك إلى العمل إيجابياً من خلال التفكير، ولكنك تستطيع أن تفكر إيجابياً من خلال العمل.

القاعدة الثانية لتطوير وصيانة موقف ذهني إيجابي هي البحث عن الناس الذين يملكون مواقف ذهنية إيجابية، وأن تمضي معظم وقتك معهم! الناس يؤثرون في وجهة نظرنا. مثلاً، مرة كان رجل على وشك القفز عن جسر مرتفع والانتحار. جاء رجل آخر، وجلس الاثنان كي يتحدثا. بعد حوالي ساعة، قفز كلاهما عن الجسر.

في الحقيقة، يتأمر كثير من الناس كي يقدموا لنا وجهة نظر سلبية في الحياة. إن طبيعة تغطية الأنباء هي هكذا بحيث نسمع الكثير عن السيئ أكثر مما نسمع عن الجيد. دوماً نسمع عن تحطم الطائرات، ولا نسمع عن آلاف الطائرات التي تهبط بأمان. حتى مذيعو الطقس يحذروننا من فرصة ١٠٪ من المطر، بدلاً من ٩٠٪ من فرصة يوم جميل! حين تمضي الوقت مع الناس الناجحين، مع الناس الإيجابيين، فهم يعززون مواقفك الإيجابية حيال الحياة. فالناس الذين يحترمون أنفسهم وقدراتهم يساعدونك على الشعور بنحو جيد حيال نفسك وقدراتك. وهكذا إذا كان «البؤس يحب الرفقة»، فليحصلوا عليها! أمض وقتك مع الناس الذين تستطيع أن تستمد منهم القوة والذين تستطيع أن تمنحهم القوة.

الفائدة السابعة

أوضح قيمك، وركز عليها!

يتعلم الأشخاص السعداء والناجحون أن يقدرُوا الناس ويستخدموا الأمور. فالأشخاص الذين يبحثون عن شيء ما يجعلهم سعداء، نوعاً ما، لا يبدوون أبداً وكأنهم يعثرون عليه. مع ذلك، أولئك الذين يجدون طريقة كي يكونوا سعداء، بينما هم يبحثون عن شيء ما، يستفيدون بطريقتين. لا يعني هذا أنهم في العادة سعداء بينما هم يبحثون وحسب، ولكنهم أيضاً يجدون، على نحو نموذجي، ما يبحثون عنه. قال جون رسكين John Ruskin: «إن من يصبح قلبه أكثر رقة، ودمه أكثر دفئاً، ودماعه أكثر سرعة، ومن تدخل روحه في طمأنينة حية، هو وحده الذي يتقدم في الحياة».

إن فهم اليهود للأوثان والوثنية يمكن أن يساعدك في توضيح منظورك الخاص. استخدم العبرانيون القدماء مصطلحي «وثن» و «وثنية» كي يرمزوا إلى قيم منتزعة من موضعها. بالنسبة لهم، الوثن كان دجالاً، شخصاً ما كان يحاول أن يمرر نفسه على أنه «الشيء الحقيقي». كانت الوثنية تُعجب بما هو مزيف. حين نؤله صورة غير واقعية عن أنفسنا، من المحتمل أننا لا نستطيع أن نحب ونكون سعداء مع شخصيتنا الحقيقية. بنحو مشابه، حين نفتح مشكاة لأنفسنا في مستقبلنا المتخيل، ونقرر أننا لن نكون سعداء إلى أن نحققه، نشعر أننا مهددون وقلقون من أي شيء يقف في طريقنا وحسب.

حين تنشُد صيانة صورة عن ذاتك إيجابية، تذكر هذه القاعدة:

أنت والناس الذين تحبهم مهمون. أهدافك وأفعالك هي الطرق التي تعبر بها عن قيمك وحسب، والأمور التي تراكمها على طول الطريق هي أمور إضافية من الحياة.

الفائدة الثامنة

كن معتمداً على نفسك و مساعداً للآخرين!

إن الناس الذين يملكون احترام الذات الأقوى هم أولئك الذين تعلموا أن يقفوا على أقدامهم الخاصة. يرفضون التسلية في اللحظة الراهنة ويختارون المنحى الذي يكافئهم على المدى الطويل. جميعنا يتوق إلى أن نكون حراً، وفرصتنا الأفضل في البقاء أحراراً هي من خلال الاعتماد على الذات. قال أحدهم: «إن الذي يدفع لعازف الكمان، يختار الألمان». ولا نستطيع الحفاظ على احترامنا لأنفسنا وترك خياراتنا الأوسع مفتوحة إلا حين نكون معتمدين على أنفسنا. لم أستطع التعبير عن هذه الفكرة كما فعل رالف والدو إمرسون في هذه الأسطر:

هناك وقت في تربية كل شخص يصل فيه إلى قناعة بأن الحسد هو الجهل؛ أن المحاكاة هي انتحار؛ أنه يجب أن يقبل قدره في أسوأ الأحوال أو أفضلها، أنه، رغم أن الكون الفسيح مليء بالخير، لن تأتي إليه نواة ذرة مغذية إلا من خلال كدحه على بقعة الأرض تلك التي تُمنح له كي يحرثها. فالقوة التي تكمن فيه هي جديدة في الطبيعة، ولا أحد غيره يعرف ما الذي يستطيع فعله، ولا يعرف هو إلا بعد أن يحاول.

في الوقت نفسه، الناس الذين يملكون صورة ذاتية إيجابية يميلون إلى أن يكونوا مساعدين، بنحو أصيل، للناس الآخرين. في الحقيقة، إن الميلين يتماشيان معاً بنحو جيد بحيث يصعب أن نحزر من ينتج الآخر. فالذين يشعرون بنحو جيد حيال أنفسهم يتوقون إلى مساعدة الآخرين كي يشعروا بنحو جيد حيال أنفسهم، وكلما انطلقوا لمساعدة الآخرين، شعروا بنحو أفضل حيال أنفسهم. فغير الآمنين، والخائفين، الذين يملكون احتراماً متديناً يقاربون الحياة بموقف يقول: «إن كل إنسان هو لنفسه!» ومن المحزن أنهم لا يجدون إلا مزيداً من غياب الأمان، واحتراماً للذات متديناً.

هناك بحران في الأرض المقدسة: بحر الجليل الذي ترفده مياه عذبة من جدول، ويستخدمها كي ينتج تنوعاً واسعاً من حياة الخضرة البحرية، ثم يمنحها لنهر الأردن. نهر الأردن، بدوره، ينشر الحياة عبر الصحراء ويحولها إلى سهل خصب. وبينما ينبض بحر الجليل بالحياة، فإن البحر الميت هو بالضبط: بحر ميت. ماؤه مليء بالملح بحيث لا يستطيع أن يغذي الحياة. لماذا؟ يأخذ المياه من نهر الأردن ويتعلق بها. ليس لديه مخرج.

إنها صورة تامة تعبر عن الاختلاف بين البشر. فالذين «يحصلون على كل ما يستطيعونه ويقدرّون على أن يحصلوا عليه» يميلون إلى أن يصبحوا أنانيين وخائفين من أن شخصاً سيسرقه منهم. أما الذين يعطون من أنفسهم بحرية فينتهون عادة وهم يملكون أكثر مما يستطيعون منحه. عبر روبرت لويس ستيفنسون Robert Louis Ste

venson عن الأمر هكذا:

كي تكون غنياً بالإعجاب وحرماً من الحسد؛ كي تغتبط بنحو كبير بخير الآخرين؛ أن تحب بسخاء قلب بحيث يكون حبك ملكاً عزيزاً في الغياب أو الشح: هذه هي عطايا الثروة التي لا يستطيع أن يشتريها المال وبدونها لا يستطيع المال أن يشتري أي شيء. إن من يملك كنزاً من الثروات كهذا، وهو سعيدٌ وجسورٌ بطبيعته، سوف يستمتع بالكون كما لو أنه مزرعته؛ ويساعد الإنسان الذي يعيره يداً كي يستمتع معه.

الفائدة التاسعة

اصقل إحساساً قوياً بالامتنان

قال أحدهم مرة: إن أكبر نكتة في العالم هي شخص «يصنع ذاته». إن فرداً كهذا غير موجود. بطريقة مماثلة، إن أعظم مأساة في العالم هي الشخص الذي يصرح بفرور: «لا أحد سبق ومنحني أي شيء!» سواء أكان ذلك الشخص غنياً أم فقيراً على الصعيد المادي، فهو يعاني من بؤس الروح.

مرة، في الأيام الأولى من وظيفتي في التحدث أمام الجمهور، حين كنت أشعر، بخاصة، أنني فخور بإنجازاتي، وقع لي أحد أكثر الحوادث تواضعاً في حياتي. كنت في ألباني، جورجيا أخطب بمجموعة من الناس الناجحين جداً. كان هذا «شيئاً مهماً جداً» لشاب لم يكن يستطيع التحدث بالإنكليزية مطلقاً قبل بضع سنوات وحسب!

في صباح خطابي المحدد، نهضت باكراً، ذهبت مثاراً إلى النافذة كي أحيي اليوم، وفتحت فمي كي أقول كلمتي العادية: «صباح الخير، يا إلهي!» لكن لم يخرج أي صوت! حاولت مرة ثانية، ولكنني عجزت عن

النطق! الآن، خطيب عام مصاب بالتهاب في الحنجرة هو تقريباً يائس مثل الحريش بسيقان تؤلمه! مذعوراً، تساءلت ما الذي سأفعله!

وبينما كنت أجلس على حافة السرير وأصارع كي أتحدث بما يشبه الهمس، شيء أكثر عمقاً بدأ يصل إلي. لقد تأكدت من النجاح! فجأة، وجدت نفسي على ركبتي، أهمس صلاة شكر لله من أجل جميع الأمور التي منحها لي! تعلمت أنه ، أحياناً، عليك أن تفقد شيئاً ما قبل أن تدرك من أين يأتي. عاد صوتي على الفور، ومعه جاء وعي جديد بالأمور الكثيرة التي تلقيتها من إله محب.

يشعر الناس، الذين يملكون احتراماً للنفس قويا، بالتواضع حين يدركون كم منحهم الله من أشياء كثيرة. ترهبهم الإسهامات التي قام بها آخرون في حياتهم. قال الأسقف جيرالد كينيدي **Gerald Kennedy**:

كلما عظم الإنسان، يزداد تواضعه حين يتذكر الإيمان، والحلم، والأمل، هذه الأمور التي جعلت حياته ممكنة. إذا أغرت الكبرياء أي شخص بسبب إنجازاته، ليتذكر ما تلقاه من جميع بشر الماضي. الذين كان إيمانهم هو الذي حدد اتجاه حياتهم، وأفضل ما يستطيع أن يكده من أجله هو أن يصبح محققاً لإيمانهم.

مع ذلك، لا يأتي الامتتان بنحو آلي؛ يجب أن يُصقل. ذلك أن كثيراً من الناس لا يشعرون به حقاً أو يعبرون عنه. على سبيل المثال، حين اصطدمت سفينة ليدي إنجن بمركب لنقل الأخشاب وغرقت في ليلة عاصفة في ١٨٦٠، ترك ٣٩٣ شخصاً متناثرين في مياه بحيرة ميشيغان وغرق منهم ٢٧٩. لكن إدوارد سبنسر **Edward Spencer**، الذي

كان طالباً جامعياً، غاص في المياه، مرة بعد أخرى، لإنقاذ البشر. وبعد أن سحب ١٧ شخصاً من المياه، تغلب عليه الجهد فانهار، ولم يقف بعدها أبداً. لبقية حياته، حجز على كرسي مدولب. بعد سنوات، سأله أحدهم عن ذكراه الأكثر حيوية عن تلك الليلة. كان جوابه بحسب صحيفة تصدر في شيكاغو: «إنها حقيقة أن لا أحد من السبعة عشر عاد كي يشكرني». لا يمكن التفكير أن شخصاً رأى أنه من غير الملائم أن يقول شكراً، حتى من أجل حياته.

ربما لا يأتي الامتتان بسهولة لمعظم الناس لأن تركيز انتباهنا على ما نريده، أو ما نحتاج إليه، أسهل من الإقرار بما تلقيناه. إذا كنت ستبني وتصون صورة عن الذات قوية وإيجابية، طور حس امتنان نشيطاً.

الفائدة العاشرة

اصقل علاقات قوية!

بالطبع، يجب أن يكون الجميع مسرورين، ومن الأسهل التماشي معهم في جميع الصلات مع الناس. وعادة ما تكون صورتك الجيدة في أذهان الآخرين نتيجة لمعاملة الناس بكرامة، واحترام واعتبار. على أية حال، الأمر أعمق من ذلك بكثير. فالشخص الناجح يمكن أن يكون له آلاف المعارف، ولكن فقط حفنة من الأصدقاء.

يستطيع الأصدقاء الحقيقيون فعل الأعاجيب لاحترامك لنفسك! قال أحدهم بما ينم عن حكمة: «الصديق هو شخص ما يعرف كل شيء عنك، ويحبك بأية حال». فالأصدقاء هم الأشخاص الذين يسميهم الدكتور بول تورنيير Paul Tournier: «الآخرين المهمين». الذين يغتبطون معك حين تكون سعيداً، ويقفون معك في الظرف العصيب.

يمكن أن تهاجمنا الحياة بعنف وحشي أحياناً، وغالباً في هذه الأوقات الشيء الوحيد الذي يساعدنا على الاستمرار هو معرفة أن شخصاً ما يكون حريصاً علينا حقاً. فأصدقاء كهؤلاء يمكن أن يكونوا أعضاء من أسرتك أو بعض الرفاق المختارين جيداً، ولكنهم يشبهون، في ساعات الألم العميق، ملائكة الرحمة.

كمثل الامتتان، لا تأتي الصداقات بنحو آلي. وإنما تأتي نتيجة منح أنفسنا لأولئك الذين نحبهم. يقول مثل قديم حكيم: «كي تحصل على الصديق، يجب أن تكون صديقاً». لا استثمار سبق وحقق ربحاً أكبر مع مرور المزيد من السنوات، سوى الاستثمارات التي تقوم بها في صقل علاقات لا تُقدر بثمن. وبنحو مشابه، جميع جهودك لكسب الشهرة والثروة لا قيمة لها البتة إلا إذا كان معك شخص تشاطره انتصاراتك. مع أي شيء آخر تفعله لبناء احترام الذات، اصقل الصداقات.

مراجعة سريعة

❖ الفائزون يُصنعون، لا يولدون. الفرق الرئيسي بين الفائزين والخاسرين هو الموقف. الفائزون يحققون أهدافهم، ولكن الخاسرين يقدمون الأعذار.

❖ إن أحد أهم الأجزاء في موقف الفائز هو صورة عن النفس إيجابية وقوية، إيمان راسخ أنك تملك قيمة كشخص، فقط لأنك توجد. كما قال أحدهم: «أنا، بالتالي، أهم».

❖ إن صورتنا عن أنفسنا هي الطريقة التي نجرب بها أنفسنا. حين نجرب أنفسنا بنحو إيجابي، نملك الاحترام العالي للنفس. كي تكون

ناجحاً وكي تستمتع بالنجاح الذي تحققه، يجب أن تحب نفسك. يجب أن تؤمن، على مستوى عميق جداً، أنك محبوب وقابل للحب. ويجب أن ترغب بأن تجازف بمحبة الآخرين.

