

أولاً:

- هل تحب نفسك وتعرف قدرها؟!
- لا تكن إلا نفسك !

هل تحب نفسك وتعرف قدرها؟!

هل تحب نفسك وتقدرها حق قدرها أم أنك من النوع الذى ينكر ذاته؟!.. هل وصفك أحدهم بالمغرور؟.. هل نضع اهتمامات الآخرين قبل اهتمامك أم العكس؟!..

للأسف معظمنا لا يفصح عن هذا مطلقا حتى لو كان يجب نفسه بالفعل ويقدرها، لأننا نشأنا على أن حب الذات يعتبر نوعا من الأنانية ويجب أن نضع اهتمامات الآخرين قبل اهتماماتنا.

بل إن طريقة تنشئتنا للطفل ومعاملتنا له قد تجعله لا يحب نفسه ولا يقدرها، ويستمر معه ذلك الإحساس حتى فى الكبر.

فإحساسنا بأنفسنا بالفعل يبدأ منذ الطفولة ومن فكرة الآخرين عنا وطريقة تلقينا للسلوكيات.

وهذه الفكرة تظل عالقة بأذهاننا إذا لم نحاول أن نغيرها أو نفض الغبار عنها.

ومثال لذلك: عندما ننهر طفلا ونقول له: "أنت كلب وحيوان؛ لأنك تصرفت هكذا"، فقد سلبناه فى تلك الحالة صفة الإنسانية وقللنا من حبه لذاته واحترامه لها - وهذا يفعلها الكثيرون منا مع اختلاف الألفاظ - مع أنه كان الأفضل أن نقول له أن تصرفه هذا سيئ جدا مع أنه إنسان جميل وما كان يجب عليه أن يفعل هذا مثلا فبذلك ننتع التصرف وليس هو!

ومثال آخر: قد نقول للطفل فى حالة عقابه إننا لم نعد نجهه؛ لأنه يفعل هذا وذاك، بدلا من أن ننت تصرفاته فقط.. والواجب أن نبتعد عن موضوع الحب والكره هذا حتى لا يتسرب إلى ذهنه أنه مكروه وأنه إنسان سيئ وتصرفاته لا تعجب أحدا، ومع الوقت يتسبب ذلك بداخله، وكلما تصرف فى كبره - أى تصرف مشابه لما فعله وهو صغير - يشعر بكره من حوله له، فالأمثلة كثيرة جداً وصعب حصرها.

ولذا علينا أن ننتبه أن حب النفس وتقدير قيمتها يبدأ منذ الصغر، فلا يجب أن ننظر لأى طفل على أنه كم مهممل، بل يجب أن نقدره وندعم حبه لذاته.

فحب الذات يبدأ من الأسرة والمدرسة والمحيطين به.. وإذا كانت ممارسة حب الذات تبدأ أساساً من الصغر فعلىنا أن نشعر أطفالنا بمدى اهتمامنا بهم وبقيومتهم الذاتية.. ونوضح لهم أيضاً أن حب الذات وتقديرها ليس بالشىء المشين، وأنه حتى يعطى أى إنسان للآخر لابد أن يكون باستطاعته العطاء لنفسه أولاً.. فحين تحب نفسك ستحب غيرك وتقدره لأن هذا الغير يسعد تلك النفس.

ولكى تعرف هل أنت تحب نفسك وتقدرها أم لا.. لابد أن تتعرف على نوعية الحب الذى تريده منها ومن الآخرين.

ولتتعرف على ذلك سأسألك سؤالين: **هل تفضل أن يظل من تحبهم كما هم على شاكلتهم؟!.. أم ترى أنه لابد أن يكونوا مثلك فى أفكارك وتصرفاتك؟!؟**

إذا كنت من النوع الأول الذى يجب الآخرين كما هم، فهذا معناه أنك تحب نفسك وتعرف قيمة ذاتك ولست فى حاجة لمن يدعمها.

أما إذا كنت من النوع الثانى الذى يفضل أن يكونوا مثله فى أفكاره وتصرفاته، فمعنى هذا أنك ستسلب الناس فرديتهم التى تحبهم من أجلها وتشعر بالسعادة معهم بسببها.. لأنهم بالفعل من نوع خاص ومختلف وفى تلك الحالة أنت فى حاجة لبعض الدعم.

فعندما تحب فعلا ذاتك وتقدرها ستعطى للآخرين بلا مقابل ولا تنتظر حتى كلمات الشكر. فقط تفعل ذلك بكل رضا ومحبة لمساعدتهم وإسعادهم..

أما لو كنت على العكس ولا تحب نفسك فسيكون حبك وعطاؤك للآخرين مستحيلا..

ولكى تنجح فى أن تقدر نفسك عليك بالآتى :

• ألا تنكر ذاتك أو تقلل مما تقوم به، وهذا يتطلب منك إحساساً مرهفاً باللحظة الآنية التى تمارس فيها سلوكا تؤنب فيه نفسك.

مثال: كأن تنجح فى إتمام عمل معين فيمتدحك رئيسك ويشيد بنجاحك.. فتقول فى داخلك إنك لا تعرف كيف فعلت هذا.. إن الحظ لازمك.. فهذا يعنى بالطبع أنك لا تقدر نفسك حق قدرها.. وعليك أن تغير من هذا السلوك لأن الحظ وحده لا يحقق نجاحا ولا بد أنك بذلت مجهوداً ولتقل هذا لنفسك حتى يسجله عقلك، وبهذا تغير فى طريقة تفكيرك التى تنكر فيها ذاتك.

• لا تقارن نفسك بآخر فكل له إمكانياته ومواهبه.

مثال: قد يفضل رئيسك شخصا آخر عليك، فهذا لا يقلل من قيمتك إطلاقا وليس له علاقة بك.. بل له علاقة بالرئيس نفسه.. فهو من اختار وهذا الأمر يترتب على إحساسه بنفسه هو وبالآخر ولا يقلل مطلقا من شأنك.. ومادمت تحب نفسك وتثق فى قدراتك فلن يغير هذا من الأمر شيئا.

• يجب ألا تخلط بين ممارستك لأى عمل وقيمتك الذاتية.

مثال: ربما إنك لأى سبب تفشل فى عمل ما، فهذا ليس معناه أنك مقصر أو أنك إنسان سيئ، ربما لم توفق فقط مع أنك عملت ما فى وسعك أو كان هذا العمل من الصعب إنجازة مثلا.

• لا ينبغي أن تقدر نفسك من تقدير الآخرين لك وخاصة البعيدين منهم.

مثال: أحيانا تعبر عن حبك من خلال تقديم هدية لحبيبتك أو مساعدة زوجتك منزليا أو العكس تلبية رغبات الزوج مثلا، وفى نفس الوقت ورغم شعورك بالامتنان تجد صعوبة فى أن تتفوه بكلمات الحب.. والسبب الداخلى يكمن فى اعتقادك أنه يمكن أن تتلقى رداً لا يرضيك، كأن يكون رد الفعل المقابل كلمات عادية فتشعر حينئذ أن هذا قلل من قيمتك الذاتية..

فعلى العكس تماما لو كنت تعرف قيمة نفسك جيدا ما فكرت بتلك الطريقة.. لأنك فى تلك اللحظات كنت تشعر بالحب فعبرت عن

شعورك برضا وما يحدث بعد ذلك من رد فعل هو مشكلة الطرف الآخر المتلقى الذى لم يستجب وليست مشكلتك.. وهذا ليس به أية إهانة لذاتك !

• المهم ما نريد قوله هنا، إنه حتى إذا لم يبادلنا من نحبهم نفس المشاعر وبنفس القوة فهذه مشكلتهم هم وليست مشكلتنا نحن.. وهذا لن ينقص من قيمة ذاتنا وحبنا لأنفسنا.. فلا يجب أن نخلط بين حبنا لأنفسنا وسلوكنا وسلوك الآخرين نحونا.

• اهتمامك بصحتك يدل على أنك شخص مهم وتتعامل مع نفسك على هذا الأساس.. ويتضح هذا في محافظتك عليها باختيار الطعام المفيد والتخلص مثلا من الوزن الزائد الذى يمكن أن يضرك، لأنك إن لم تفعل ذلك فهذا مؤثر على كرهك لنفسك.

• حاول برحمة عقلك بكل سلوك جديد ترتضيه لنفسك وبصوت عال، وليس مطلوباً منك إلا أن تحب وتعمل من أجل شخص واحد وهو "أنت" وأبعد عن تفكيرك تماماً أن هذا نوع من الأنانية؛ لأن هذه هى البداية للانطلاق لكل ما هو جميل ومجيد. فلتنتبه لهذا جيداً.

■ **ونقطة أخيرة** أحب أن أوضحها وهى أنه ليس المقصود هنا بحب الذات أن نهيم ولعاً بأنفسنا ونحاول لفت أنظار المحيطين بنا.. ولكن نحب أنفسنا عن حق ولا نكون إلا هى !

لا تكن إلا نفسك !

هل نشعر أحيانا أنك لست أنت، أي بمعنى أنك نرتدى قناعا نواجه به الناس بغير ما نشعر به؟! هل ننصرف كما يريدون منك وليس كما نريد أنت؟ وبمعنى ثالث، هل نشعر بانك تمثلك شخصية لست أنت؟

كثيرا ما نصف شخصا بأنه رجل طيب، أو نصف امرأة بأنها ضعيفة أو مخادعة مثلا.. وربما ذلك الوصف لا ينطبق في الحقيقة على أى منهما، ولكننا نصفهما به لأن هذا ما يبدو عليهما خارجيا وهو الظاهر لنا.. أما الوصف الداخلي فلا يعلمه إلا الشخص نفسه !

وأحيانا نرى أن طبيعة العمل تفرض على الشخص أن يرتدى "ماسكا" بأن يكون مثلا ضابطاً أو دكتوراً أو مدرساً أو أى شىء يستلزم الحزم، أو يعمل كمدير علاقات عامة، والمفروض أن هذه الشخصيات تعود لطبيعتها عند عودتها للحياة الطبيعية ويجب ألا تسيطر عليها الشخصية الدخيلة.

لا بد أن يكون كل شخص هو نفسه بأخطائه ومحاسنه، لا بد أن يتبنى مسئولية أفكاره ويتحمل ما ينجم عن مشاعره وتصرفاته حتى يستطيع أن يغير نفسه ويختار بكامل إرادته.. لا أن يرتدى ثوباً واسعاً أو ضيقاً عليه لأن ما يختاره من دور يؤديه أو يرتضى نفسه فيه يؤثر على طباعه وملامحه.

فمثلا: الرجل الطيب غالبا ما نجد الابتسامة تضىء وجهه.. والجداد دائما نجده عابسا ومقطب الجبين، والضعيف دائم الشكوى، والعصبي

صوته مرتفع وغالبا ما يرتعش أثناء حديثه وهكذا.. وهذا هو ما نحكم به على أى شخص.. نحكم من الصورة الخارجية فقط، وربما داخليا لا تنطبق عليه.

وهذه الانطباعات يتطبع الشخص بها فيما بعد إذا اعتادها ويصعب عليه التخلص منها.

والغريب أننا قد نجد شخصا فى حقيقته ضعيفا وهاشا، ولكنه يحاول أن يبدو قويا بالصوت العالى و"الزعيق" وما إلى ذلك، أى يرتدى قناعا ليخيف من حوله لأنه هو بالفعل خائف من داخله.

والمشكلة التى تواجهنا من ارتداء تلك الأقنعة التى تخفى ذواتنا عن الآخرين، أننا مع الوقت نصبح بالفعل الدور الذى نلعبه ونفقد إحساسنا بشخصيتنا الحقيقية مما يجعلنا لا نستطيع أن ندرك ماهيتنا، لدرجة أننا أحيانا نجد تباينا فى شخصية فرد معين فنقول: "الرجل ده محير.. يا ترى هو طيب حقيقى ولا شرير!" ونلاحظ هذا فى الممثلين حينما يقول أحدهم "ظللت لابس الشخصية لفترة طويلة مش عارف أخرج منها".

فهل يحدث لك هذا على أرض الواقع.. إذا كان قد حدث بالفعل فلا تقلق وانتبه معى فيما هو آت وسأخلصك من خلال لعبة الحياة التى نمارسها من كل هذا.. فقط انتبه!

حتى تستطيع أن تغير الدور الذى تلعبه والذى لا يعبر عن مكنون نفسك بالآتى:

- أن تصف نفسك فى نقاط كما تراها، وليس كما يراها الآخرون.

• ثم تضع خطا تحت النقاط التي تريد تغييرها والأشياء السلبية التي تحاول شطبها وتضع بدلا منها أشياء إيجابية.

فمثلا.. لو كنت عصيبا اشطب هذه الكلمة وضع مكانها هادئا. وإذا كنت مكتئبا ستشطب هذه الكلمة وتكتب مكانها مرحا.. وهكذا .

• ثم اختر دورا مخالفا لما تريد تغييره.
• وأطلق الزمام لنفسك ولمشاعرك ليخبراك إذا كان هذا الدور مناسبا أم لا.

• ابدأ في ارتداء الشخصية الجديدة بتغيير سلوكك، والذي ستتغير معه بالتدرج مشاعرك التي تؤدي بك لذلك !

• ومن ثم تدريجيا ستتخلص من الثوب الذي كنت ترتديه وترتدى الثوب الجديد.

وباختصار : يمكنك أن تغير دورك الذي تعيشه بحسب المتغيرات الجديدة، ولكن لا تتخفى وراء قناع ولا تكن إلا نفسك التي جُبلت عليها.

وقد أعجبتني كلمات أغنية للفنان أحمد مكى التي كتبها وتغنى بها في أحد أفلامه والتي على بساطتها إلا أنها توضح كل ما أردت قوله بسهولة ويسر.. فكلماها تقول: "ما تحاولش تبقى حد تانى غير نفسك، دور بنفسك جوه نفسك، ماتكسلش وقوم قلب ودور حتلاقي ميزتك.. صدقنى.. ح.. حتلاقي ميزتك، ما تحاولش تبقى حد تانى غير نفسك.. خليك واثق من نفسك.. قوم دور بنفسك جوه نفسك،

حتلاقى حاجة محدش فيها ينافسك .. حتلاقى ميزتك، ميزتك فى صوتك أو فى رسمك، ما تستبعدش تبقى ميزتك حركة بيعملها جسمك أو فكرة فانتاستيك فى مخك، ممكن تكون كمان مميز فى الطب أو فى الحساب، أو ميزتك فى طبخك، ممكن ميزتك تطلع فى لوحة أو كتاب، ممكن تكون ميزتك لياقتك، ميزتك إنك قلب ميت تقدر تضرب كل الناس.. بادى جارد، أو تكون ميزتك سياستك، ميزتك أنك رومانسى "مأفور" فى الإحساس تكون ميزتك فراستك".

وتوضح كلمات الأغنية أن كل إنسان له مميزاته التى قد يفتقدها غيره وأنه لا يوجد إنسان على وجه الأرض إلا وبه مميزات خصه بها الله تعالى دون غيره وأن كل إنسان بصفاته التى جُبل عليها هذه له دور مهم فى الحياة.. وقد قال هذا فى أغنيته ببساطة ملخصا الحدوتة:
"لو مالکش عازہ ماکنتش اتخلقت، ولا اتحسبت من الناس ولا اترزقت" .

هلا فعلت ذلك وخلعت قناعك المزيف وعدت لبساطتك الأولى.. وبحث عن نفسك جوه نفسك!؟

أم مازلت مستعذبا للزيف ولا تثق فى قدراتك ونفسك!؟ إذا كنت مازلت هكذا فاسمع رأى المحللة والطبيبة النفسية الأمريكية "جولودن" فى كتابها (كن نفسك واخلع القناع):

"اخلع قناعك.. افتح نفسك للآخرين بالألفة.. افتح نفسك لنفسك.. كن نفسك".

فلنكن نفسك وليكن ما يكون! وتماسك ولا نفقد ثقتك بنفسك مطلقا!