

ثانياً:

- هل تفنقذ لثقنك بئفسك ؟!
- هل أنت راض عن شكلك ؟!

هل تفتقد لثقتك بنفسك؟!

ما أسباب هذا؟ هل بسبب النشأة الخاطئة؟ أم بسبب مواقف حياتية تعرضت لها؟ هل لأسباب خاصة لا يعلمها الاك؟ هل نعرف مقومات الثقة بالنفس ومن هو الإنسان الواثق بنفسه؟! هيا لنبحث في هذه الأمور سويا.. ربما السبب غائب عنك.

الثقة بالنفس هي أولى خطوات النجاح في الحياة وعندما يفقد الإنسان ثقته بنفسه يفقد معها كل فرصة للتطور والتقدم، ويصبح وحيداً وهدفاً سهلاً وعرضة لهجمات كل الذين يستطيعون التحليق عالياً والذين صقلتهم الحياة وتدريبوا على فنونها.

وإذا كانت الثقة بالنفس أولى خطوات النجاح فافتقادها حتماً يؤدي بنا للفشل.. ولعدم الثقة بالنفس أسباب عديدة إذا تعرفنا عليها وتجنبناها، لا بد أن تعود إلينا ثقتنا المفقودة، فإلى تلك الأسباب!

أسباب فقد الثقة:

- من أسباب فقد الثقة غالباً أن يعيش الإنسان طفولة بائسة خائفة وسط والدين لديهما نزعة لتحويل المواقف، وبت الخوف في نفوس صغارهما مما يمنعهم من الإقدام والسعى والتقدم.
- وهناك سبب آخر وهو الخوف من ردود أفعال الآخرين.. إذ يخشى الشخص الإقدام على أى شىء خوفاً من تعرضه لرأى الآخرين.. ورفضهم له.

- وأيضاً إحساس الإنسان بأنه يجب أن يكون مثالياً، وفي هذه الحالة يريد أن يؤدي جميع المهام المطلوبة منه على أكمل وجه وعندما لا يتحقق له هذا بعد جهد وتعب يصاب بالإحباط ويفقد ثقته بنفسه.
- وغالباً ما تكون حالات "فقد الثقة بالنفس" راجعة إلى أساس واحد كما يقول علماء النفس، وهو أن طبيعة احترام الشخص لنفسه قد فسدت وتلفت خلال السنوات الأولى والمبكرة من حياته - كما سبق وقلنا-.

• مثال:

شخص تربى وسط أسرة عدد أفرادها كبير وجاء دون رغبة منهم للحياة فتعامل معه الأبوان كما لو كان عبئاً عليهما.. وكان يشعر أنه غير مرغوب فى وجوده طوال الوقت - فذلك بالطبع يشعره بالمهانة والضييق ويفقده ثقته بنفسه، بعكس شخص آخر يحيا حياة سوية ويحصل على احتياجاته كاملة وحب أبويه وسعادتتهما به، بالطبع سيكتسب ثقة فى النفس من اهتمام المحيطين به.

• مثال ثان:

وهذا يحدث كثيراً فى تلك الأيام، أن الآباء يريدون أن يحصل أبناءؤهم على المراكز الأولى مهما كانت قدراتهم - غير عابئين بإمكانياتهم - .. مما قد يفقدهم ثقتهم بأنفسهم حينما لا يستطيعون تحقيق ذلك رغماً عنهم!

• **مثال ثالث:** هناك من يربون الطفل على أنه لا بد أن يكون رجلاً

منذ صغره فيكلفونه بما لا يطيقه وهو لم يصل بعد إلى مرحلة الكمال التي ينشدونها والتي يفقد معها مرحلة طفولته ومراهقته التي يتمتع بها غيره، وفي نفس الوقت لا يستطيع أن يتمم ما يطلب منه لصغره ولعدم خبرته، وبالتالي يشعر بعدم الثقة في نفسه.

والأمثلة كثيرة وكثيرة جدا.. وليس لها حصر.. فما الحل إذن؟! وكيف تسترد ثقتك الضائعة إذا كنت قد تعرضت لأسباب جعلتك كذلك؟!!

• الحل يكمن بداخلك، فأنت الوحيد الذي تعرف سبب ما أنت فيه وخاصة إذا رجعت للوراء إلى سنواتك الأولى، فكر في سلوك والديك معك وسلوك معلميك.. بالطبع قد تشعر أن هؤلاء قمم ولا يجب أن يقع عليهم اللوم أو النقد في تصرفاتهم لأنك تحمل بداخلك مشاعر عميقة تقدر بها هؤلاء.. مثلنا جميعاً.

وعليك أولاً أن تتصرف بشجاعة وحيادية وتتناول هذه السلوكيات بالبحث، ربما وجدت السر فيما أنت عليه.

ارجع للوراء وتناول سلوكها معك، وضع أمام عينيك أن والديك لم يكونا كاملين - فالكمال لله وحده - وربما كانا يجهلان لحد كبير الطرق السليمة لتربية الأطفال.. - ومعظم الناس يربون أولادهم بالسليقة، أو كما تربوا دون النظر لفارق الأجيال وتغيرات العصر - وحاول أن تقيم أخطاءهما من خلال خبرتك الحياتية وتعرف عليها، فهذا سيخلصك مما تعانیه.. وليس مطلوباً منك أن تظل تلومهما أو تندم على ما فات.. فقط ابحث عن السبب في نقص تلك الثقة وضعه

جلياً واضحاً أمامك واسأل نفسك: هل ستظل متقبلاً لحكم خاطئ وقع عليك سابقاً أم ستتخلص من هذا؟

أمثلة لذلك:

• أب يدلل ابنه منذ ولادته ويلبى له كل طلباته ورغباته حتى أنه يطعمه في فمه ولا يترك له مطلقاً التعبير عن حرите، وحين يذهب للمدرسة لأول مرة لا يستطيع التجاوب مع زملائه لأنهم أنضج منه، وقد ينتج عن ذلك أى تصرف له فيضحكون منه، وإذا تكرر الموقف يفقد ثقته في نفسه واحترامه لذاته، وبالطبع سيستمر هذا معه دون أن يعلم السبب إلا إذا رجع للوراء.. وسيكتشف أنه كان على والده ألا يدلله هكذا بل يعلمه الاعتماد على النفس.

• طفلة تعجب بقلم زميلتها في الفصل وتأخذه.. قد يفسر المحيطون هذا بأنها سرقتة- بالطبع كلمة تسرق هذه لا تنطبق على وضع الطفلة - لأنها لا تدرك أن هذا يسمى سرقة.. هى فقط أعجبها لون القلم فأخذه.. فتنهرها معلمتها وربما تنعتها بأنها "سارقة".. وربما تقول لها إن الله سيعذبها لأنها فعلت ذلك.. فتخاف الطفلة وتتأثر مشاعرها الرقيقة مما تسمع ولا تدرى عنه شيئاً- وبالفعل المعلمة هنا غير تربوية- المهم أن الطفلة تقرر بينها وبين نفسها ألا تتخذ قراراً بمفردها لأنها ستعذب من الله - بل لا تصدق أحكامها الخاصة مطلقاً فيما بعد.. وعلى العكس كان على المعلمة أن تهدي لها قلماً شبيهاً بما أخذته وتوضح لها بأسلوب مهذب أنها إذا احتاجت شيئاً تطلبه منها أو من والدتها.

• طفلة أو طفل قبل سن الخامسة يكتشف أحد والديه أنه يعذب بجزء حساس في جسمه - وهذا شيء طبيعي لأن كل طفل يحاول اكتشاف نفسه - فيوبخه ويعنفه أو يلومه فيزعج الطفل أو الطفلة ويستمر الشعور بالخجل والعار ملازما له حتى يكبر مما قد يفقده الثقة في نفسه.

• بعض المحيطين أحيانا ينعنون الطفل بأن أذنيه كبيرتان فيقال له حين لا يرد على النداء مثلا: " لديك ودان كبار كودان " الحمار " وعمالأنده عليك ما تردش " والبعض قد يقول: " البنت ديه طالعة سمرة مش بيضا زى أخواتها " .. وهكذا دون الاهتمام بنفسية الطفل أو على أساس أنه مش فاهم .. ولكن ليفهم الكبار أن لهذا أثرا كبيرا يترسب في عقل الطفل ويفقده ثقته في نفسه مستقبلا.

• وهذه الأمثلة قد أوردتها حتى أحفزك - عزيزى القارئ- لأن تبحث فيما مضى لتتبع سبب شعورك بفقد الثقة في نفسك وفي أحكامك وتنظر لمشاكل الطفولة التى لم تكن تعيرها اهتماما بنظرة إيجابية.

واسأل نفسك ماذا يمكنك أن تفعل في مثل هذا الموقف؟ واعترف لنفسك أن موقف والديك أو معلميك كان خاطئا.

ولكن ضع نصب عينيك أيضا أن هؤلاء تصرفوا معك في جميع الحالات بحسن نية.

وانظر لتلك الأحداث التى تسببت في ذلك بكل تقدير لنفسك

وحاول أن تحررها من مشاعر الخطأ التى كنت تشعر بها عندئذ وسيتغير الوضع تماما.. ثم عليك أن تشجع نفسك على الثقة بها
وتذكر مثلاً:

- هل رفض والداك أن تدخن لأن التدخين يضر بصحتك وارتديت رداء الرفض وعدم الموافقة.. رغم أنك تعلم جيداً أن هذا خطأ، وفي قرارة نفسك تريد أن تتخلص من هذا القيد.. إذا اكتشفت هذا لا تكابر حطم هذا القيد، وعبر عن شخصيتك الخاصة واعتقاداتك التى فكرت فيها بنفسك واقتنعت بها دون وصاية من أحد.

- هل عنفك والداك على وضع الماكياج وأنت فى سن صغيرة فرفضت ذلك وعاندت مع أنك فى قرارة نفسك كنت مقتنعة بما يقولان واستمرت الحالة معك فيما بعد.. إذا اكتشفت هذا حاولي أن تتخلصي من ذلك وافعلي ما تجدينه صحيحاً من وجهة نظرك.

- هل راودك شعور بأنك غبى ولا تمتلك عقلاً وليست لديك القدرة على إتمام أى عمل؟ هل رجعت للماضى واتضح لك أن هناك مدرساً جاهلاً قد وصمك بـ "الغبى" .. وأن هذا ترسخ فى ذهنك دون أن تدري.. إذا اكتشفت هذا ستجد أن الصعوبة التى تواجهها فى التركيز الذهنى تعود لشعورك بعدم الثقة فى قدرتك وقواك نتيجة لهذا الموقف.. فكيف تتصرف حيال ذلك؟!

اعكس الموقف وآمن بقواك العقلية وابدأ تمرين نفسك ببعض

الدراسات البسيطة التي تشبع رغبتك وتجدها لذة وتميل للقيام بها، وستلاحظ مدى قدرتك على الفهم والاستيعاب الجيد فيما بعد.

• **وأخيراً:** حاول أن تغير من برمجة عقلك فتمد نفسك كل يوم ببعض الإيجاعات الإيجابية.

مثال: عندما تستيقظ في الصباح أعلن لنفسك أنه يوم جميل، وأن الحياة رائعة، وأنت خلقت لأن لك دوراً في تلك الحياة ومكانا تشغله في مقدرات هذا العالم.

ثم ذكر نفسك بأن لك قيمة طبيعية في نظر الله والناس وحطم قيودك وتقدم وقم بأى عمل يحتاج للشجاعة كل يوم.

وستجد أنك تسير من نجاح إلى نجاح وأنت تبنى ثقة في النفس لم تكن تشعر بها من قبل.. بعكس لو استيقظت من نومك متبرماً ساخطاً لاعنا الدنيا والحياة وما فيها ستظل طوال اليوم مكتئباً لأنك شحذت عقلك بهذا.

• **ونصيحة للآباء والمعلمين واولى الأمر:** تربية الأطفال ونشأتهم هي اللبنة الأولى التي تبنى عليها بقية حياتهم، فرجاء أن نهتم بذلك ونحاول أن نتعرف على السبل التي تؤدي لتربية سليمة ونشأة نفسية سوية، حتى لا يجنى أبناؤنا نتاج الجهل بأساليب التربية القويمة في المستقبل وحتى يستطيعوا أن يحققوا النجاحات التي يصبون إليها.

وينصح علماء النفس بالابتعاد عن بعض التفسيرات الخاطئة

السائدة فى المجتمعات والتي قد تصف الشخص عديم الثقة بأنه مؤدب ومسال وعلى العكس الواصل فى نفسه بأنه مغرور وأنانى.

• **وخلاصة القول:** لا بد أن نعرف أن هناك مجموعة متشابكة من العناصر تشكل الثقة بالنفس وتبرز أهميتها فى المراحل الأولى من حياة الإنسان أثناء نموه وما يصاحب هذا من تنشئة أسرية واجتماعية وتربية عقلية ولا بد أن ننتبه لها.

• بالنسبة للطفء فى مراحلها الأولى:

- لنحرص على مديح الطفء عندما يستحق هذا، فهذا يساعده على بناء صورة إيجابية عن ذاته، ولا بد أن نجعله يتعرف على قدراته.

- لا نحقره ولا نكثر من ذمه عندما يخطئ فتضعف صورته عن ذاته وتكون سلبية.

- لا ننسخر منه ولا نرهبه إن أخطأ بل نشجعه على اعترافه بخطئه.. ونجعله يشعر أن الصدق قوة والاعتراف بالضعف والخطأ قوة أيضا.

- ولا بد أن نجعله يحب نفسه ويعجب بها، بالطبع فى حدود حتى لا يصل للأنانية أو يصبح نرجسيا.

• بالنسبة لمرحلة المراهقة:

- نساعد على أن يعتمد على نفسه ونكافئه على إنجازاته؛ ونجعله يتقبل الفشل إذا تعرض له، بل نحاول أن نساعد لنجعله ناجحا.

- وعليه حين يصبح شابا سيكون واثقا من نفسه؛ وسيشعر بأنه قادر على التحكم في حياته والسيطرة على عالمه وستكون لديه إرادة التغيير؛ ولن يلتفت للآراء السلبية ويعرف متى يقول نعم أو لا... وهكذا.

المهم أنه لن يحتاج منا للروشتة التي سنمد بها غير الواثقين في أنفسهم.. لأنه لن يحتاج لهذا بالفعل فقد نشأ نشأة سوية جعلته يستطيع العيش في الحياة ويمكنه السباحة في عوالمها بكل ثقة وشجاعة.

• وبعد كل هذا.. سأسألك وتجب بصراحة، هل تعرفت على أسباب عدم ثقتك بنفسك؟ هل تفهمت معنى الثقة بالنفس؟ هل كنت واقفا على بر الأمان؟

إذا كانت إجابتك بالموافقة فما أسعدنى بذلك!.. وإذا كنت لازلت متشككا فأكمل معى اللعبة! وبتركيز لتتعرف كيف تكون الثقة بالنفس السبيل للنجاح بالفعل وما هى مقوماتها!؟

• مقومات الثقة بالنفس:

أولا: الثقة بالنفس تعنى مصداقيتك وإخلاصك وكفاءتك.. فالنفس الصادقة.. جديرة بالثقة.. وأيضا النفس المخلصة ذات الكفاءة.

ثانيا: الثقة بالنفس تساعدك على إبراز قدراتك وإمكانياتك واستغلالها على أكمل وجه.. وعدم الثقة قد يعنى العكس، أى أن تكون لديك إمكانيات وقدرات ولكن لا تستطيع استغلالها.. فقد

يكون الإنسان قويا ولكنه لا يثق بقوته فيهزم أمام غيره أقل قوة.. وأيضا قد يمتلك إنسان ما كل عناصر ومقومات النجاح ولكنه يفشل أمام منافسه، وذلك لعدم ثقته بالعناصر التى يمتلكها.

وخلاصة القول: إن مصادر الثقة بالنفس هى الإخلاص ودرجة الكفاءة والصدق، وأن الثقة بالنفس تعنى الطمأنينة والشجاعة والإقدام وقوة الإرادة وعدم اليأس والتفاؤل وحب الذات والإحساس بأنها تستحق النجاح.. وإذا كانت الثقة بالنفس تعنى هذا كله.. فمن هو الإنسان الواثق بنفسه؟

إذا كنت واثقا بنفسك فلا بد أن تتوافر بك تلك الشروط:

- أن تحب نفسك وتقدر ذاتك بلا غرور ولا أنانية، أى أن تقدر نفسك حق قدرها وتثق بإمكانية نجاح قدراتك وتعترف بالقيم وتقدرها، فإذا كنت معجبا بذاتك وتحترمها داخليا وخارجيا.. فأنت واثق فى نفسك.

- أن تنفذ إلى أعماق نفسك وتتعرف على ذاتك معرفة واقعية بعيدة عن المبالغة فلا تغتر، ولا تقلل من شأنها فتصاب بالإحباط أى أن تفهم نفسك من الداخل باستبصار وعلى حقيقتها.. فأنت واثق فى نفسك.

- أن تعرف ماذا تريد بالضبط وتكون لك أهداف محددة ولها أولويات حسب الوقت والظروف المتاحة.. فتكون حساباتك دقيقة غير مندفع، واقعى فى اختياراتك، وأن تحاول أن تكتسب صفات إيجابية تؤهلك لتحقيق ما تصبو إليه.. فأنت واثق فى نفسك!

• أن تتمتع بالذكاء الاجتماعى فى معاملتك للآخرين متبعاً سلوكاً اجتماعياً سليماً وهذا يتطلب منك أن تكون هادئ الوجه، واثق الخطأ، صوتك به ود، ابتسامتك صافية، نظراتك ثابتة وحركاتك ملتزمة.. إذا كنت كذلك.. فأنت واثق فى نفسك!

• أن تكون حازماً فى الأمور التى تحتاج للحزم.. ألا تتردد فى المواقف التى تحتاج سرعة الرد أو البت، أن تساند الآخرين فى أفراحهم وأتراحهم.. فأنت واثق بنفسك!

• أن يشعر من حولك بالأمان وهم يرفقتك وذلك يوحى به صدقك وإخلاصك وتصرفاتك.. فأنت واثق فى نفسك!

• ألا تستمد قوتك من ضعف الآخرين ولكن من ذاتك القوية فلا تقلل من قدر الآخرين لتبدو أفضل وأقوى، ولكن اطلب من الله التوفيق والنجاح لك ولغيرك.. فأنت واثق فى نفسك!

• أن تكون إنساناً نشطاً مليئاً بالحيوية التى تتدفق منها الطاقة فتدفع من حولك على الحركة والعمل والجدية.. فأنت واثق فى نفسك!

• أن تكون جاداً وملتزماً ومسئولاً، وأن تستمع للرأى الآخر لتستفيد منه ولا تتشبث بآرائك فقط، وأن تكون دائماً على استعداد للتراجع إذا اقتنعت بالرأى الآخر.. ولا تحشى إظهار نقاط خطئك أو ضعفك فى أى موقف مادمت تمتلك مناطق قوة كثيرة.. فأنت واثق فى نفسك!

• أن تظن أن الثقة الزائدة فى النفس ستؤدى للغرور وأنت لا ترضى لنفسك بهذا.. وأنه العكس تماماً فالشخص المغرور غالباً

لا يثق فى نفسه، وهو مغرور لأنه فى حاجة للاطمئنان على نفسه، وأن الوثائق فى نفسه لا يباهى بها ويكفى أن تتحدث عنه أعماله وإمكانياته فى هدوء.. وأيضاً ليس معنى الثقة بالنفس التواضع الشديد وإلغاء النفس.. إذا فطنت لهذا.. فأنت واثق بنفسك؟!

• **وأخيراً..** أن تكون متفائلاً وتنظر لنصف الكوب الملىء ولكن بطريقة واقعية، وتضع جميع الاحتمالات أمام عينيك، وأن تكون شجاعاً قلباً وعقلاً، صادقاً مخلصاً محباً لمن حولك ولنفسك - بالطبع - متمسكاً بالقيم والأخلاقيات متقرباً من الله فى السراء والضراء.

وبعد كل هذا يا ترى.. هل أنت واثق فى نفسك! ولكى تكتمل هذه الثقة لا بد أن ترضى عن شكلك وأن تمتلك إرادة قوية، وأن تكون متحمساً للحياة، وأن تشعر بالأمان والألتخاف شيئاً، وأن تشعر أنك حر فى اختياراتك، أن تستطيع أن تواجه الحقائق وغيره الكثير الذى سنتناوله تباعاً فهل هذا متوافر لديك..

هيا بنا ندخل لعبة الحياة لنناكد من ذلك !



هل أنت راض عن شكلك؟!

هل نظرت لنفسك فى اطراة؟ هل أعجبك نقاطيع وجهك؟ هل اسدرت امامها مرات ونظرت لجسدك ونفصيلائه جيداً؟ هل ملست على شعرك وحاولت أن ننعرف على النوع الذى ينمى إليه؟ هل أعجبك شكلك أم وجدت بعض "الديفوهات" التى كنت ننعنى عدم وجودها؟!

بداية الإنسان ما هو إلا جسد.. وهذا الجسد يحمل أشياء كثيرة بداخله تحركه.. وهى غير مرئية كالمخ والقلب والعضلات والمعدة... و... وأشياء أخرى خارجية يراها الآخرون كالعين والفم والأنف والجسد الخارجى بتكويناته.. **فمن أنت من ذلك؟!**

إنك حينما تنظر لشكل جسمك الخارجى قد لا تعجبك بعض أجزاءه متناسياً أن ذلك الجسد هو أنت! وإذا كرهته فمعنى ذلك أنك تكره نفسك كإنسان. **فكيف نحل هذه المشكلة؟!**

لنفترض أن هناك جزءاً فى شكلك لا يعجبك كنوعية شعرك مثلاً، أو أنك لديك جزء فى جسمك لافت كالأرداف أو الكرش أو غيرهما، فكيف ستتغلب على ذلك؟

ستتغلب على ذلك إما بمعالجة الشعر بالكريمات أو تغيير لونه أو ما إلى ذلك.. وتمارس الرياضة لتتخلص من الزيادات والبروزات، وهذه المشاكل سهلة الحل لاشك.

أما لو كان ما لا يرضيك خارجاً عن إرادتك كلون البشرة مثلاً أو

الأذرع طويلة أو قصيرة بعض الشيء، أو السيقان رفيعة، أو العظم عريض أكثر من اللازم أو الأنف كبير وضخم أو العين ضيقة جدا وهكذا.. **فماذا تفعل؟**

• لا يجب أن تفعل شيئا وعليك أن تحب شكلك الذى خلقك عليه الله كما هو، وأن تنظر إلى نفسك بكل رضا وترفض مقارنات وآراء الآخرين فى جسدك والتى تنبع من المقاييس التى وضعت اجتماعيا للجمال.. والتى وضعت من أشخاص وتختلف من زمن لزمان.

فكلنا بشر وكل منا له صفاته التى تميز شكله وإلا كان الله خلق شكلاً واحداً للإنسان، وأصبحنا كلنا شكلاً واحداً.

وأنا فى اعتقادى أن العين الجميلة هى التى ترى جيداً وتؤدى وظيفتها البصرية على خير وجه والأنف الجميل هو الذى يشم جيداً.. وهكذا.

ولو فكرت بطريقة أخرى، فالشعر خلقه الله ليحمى الرأس والمخ من العوامل الخارجية، وإذا كان هناك اختلاف فى شكله أحيانا يكون بسبب الوراثة وأحيانا أخرى بسبب الطبيعة.

فمثلا الناس الموجودون فى المناطق الحارة تجد شعرهم كثيفا والعكس فى المناطق الباردة، وكذلك شكل الأنف فى المناطق الباردة تجد فتحاته ضيقة لأنه يدخل به هواء بارد لا بد من تدفئته ببطء بعكس المناطق الحارة نجد الأنف بها مفلطحا وهكذا.

وإذا تأملنا أنفسنا أكثر سنجد أن الحاجب والرموش خلقا فى

الأساس ليحميا العينين من الأتربة، وسنجد أن أى منطقة حساسة فى الجسم بها شعر كثيف لحمايتها أيضا لأن الإنسان فى البداية كان بلا ملابس ولا " موضة" .. والعرق الذى يخرج من المسام وتكون غالبا رائحته كريهة وغير مستحبة يخلص الجسم من السموم والأملاح وأشياء كثيرة.

فلننظر لشكلنا نظرة موضوعية وكلية، فأحيانا تكون الملامح غير متناسقة ولكن التركيبية على بعضها تعطى شكلاً جميلاً وجذاباً، وهذا ستلاحظه لو دقت فى وجوه بعض الفنانين وكل جزء بها على حدة ستجده غير جميل بمقاييسنا، أما ملامح الوجه على بعضها فهى جميلة ومتماشية.

فمثلاً: أنظر لشخص أنفه أفطس وتخيل أنفه مستقيماً ستجده غالباً غير متماش مع تقاطيعه وهكذا... فلنشكر الله على ما أعطانا ونحب ونقدر هذا العطاء.

لا بأس من إصلاح بعض العيوب بالملبس، بالماكياج البسيط، من باب "أنا لا أكذب ولكنى أتجمل" .. بحيث ترضى نفسك أولاً قبل الآخرين .. فقبولك لذاتك معناه أن تحب نفسك كما هى بداية من الجسد، وأن تتخلص من كل ما تفرضه عليك آراء الآخرين وأن تكون أنت كما أنت.

• وعموما نستطيع القول أن قدرة الإنسان على اختيار صورة لنفسه عن نفسه تنطبق على كل الصور الكامنة فى الذهن له.

فمثلا إذا أراد أن يكون موفقا فى النواحي الاجتماعية فلن يستطيع هذا إلا بقدر اختياراته فى هذا الشأن.. ولكن ماذا لو رأى أنه غير موفق فى هذا؟ بالطبع عليه أن يغير من سلوكياته، ولكن لا يخلط بين تقييمه لذاته وبين هذا.

ومثلما يفعل فى هذا الشأن يفعل مع شكله، فمن الممكن أن يغير فيه سلوكياته الرائعة.. فكم من جميلات لا تستطيع أن تجلس معهن ولو لدقائق والعكس صحيح، فجمال الروح الذى يكمن بالداخل والذى يتسبب فيه الرضا النفسى وحب النفس والمحيطين أهم من كل هذه القشور.

فكثيرا ما ننظر لرجل وسيم وجميل متزوج من سيدة ليس بها أى قدر من الجمال ونتعجب لذلك وإذا سألته يقول: "شوفوها بعينى" فهى فى نظرى أجمل الجميلات فيها من جمال الروح والطباع ما يجعلنى أعشق ملامحها ولا أرى أجمل منها والعكس أيضا يحدث.

فحبك لشكلك ورضاك عنه من اختيارك أنت، ودع الآخرين وآراءهم.. فالجمال نسبى ولولا اختلاف الأذواق لبارت السلع، المهم أن تعرف كيف تحب شكلك.. وكيف تراه جميلا.. وكن جميلا ترى الوجود جميلا.

وإذا كنت لازلت تفكر فى موضوع الشكل هذا.. وترغب فى تأييد الآخرين لك وإطرائهم عليك.. ونهنم بنظرئهم لك.. فلنكنم معى اللعبة ولنرى هل هذا شئ مسنحب أم لا !