

## مرآة، مرآة على الحائط . . .

تقول المؤلفة النقابية والشخصية التلفزيونية، الدكتورة جويس برذرز Joyce Brothers : « ليس من قبيل المبالغة القول أن صورة ذاتية قوية وإيجابية هي التحضير الأفضل للنجاح في الحياة». يتفق كثير من علماء النفس البارزين في أمريكا معها في هذه النقطة، ويرون أن احترام الذات المتدني هو جذر علة معظم المشكلات الاجتماعية في الأمة. ذلك أن صورتك الذهنية عن نفسك تشكل جوهر شخصيتك، وتحدد المزيد عنك أكثر من أي عامل آخر مفرد يؤثر في حياتك.

### لماذا احترام الذات حاسم هكذا؟

لماذا تشكل الصورة الذهنية، التي تحملها عن نفسك، عاملاً حاسماً في تحديد مدى انطلاقتك في الحياة ومدى سعادتك على طول الطريق؟  
يُشكّلُ احترامك لنفسك:

اختيارك للزوجة.

اختيارك للمهنة

اختيارك للأصدقاء

اختيارك لأنشطة وقت الفراغ

وتحدد صورتك الذهنية:

مواقفك إزاء نفسك والناس الذين حولك

قدراتك على النمو والتعلم

أفعالك وردود فعلك

سعادتك أو فقدانك للسعادة.

الطريقة التي ترى بها نفسك لها تأثير عميق في:

علاقاتك العائلية

علاقاتك المهنية

جميع علاقاتك في العبادة، اللعب، والجماعة.

أسئلتك الأكثر حيوية

تستطيع، في جميع المراحل الرئيسية لحياتك، أن تسأل نفسك

سؤالين حيويين مفيدتين:

١. هل أحب نفسي حقاً؟

٢. هل أرى نفسي شخصاً قادراً وأن ما أفعله مهم؟

وبما أن الفصول اللاحقة تركز على السؤال الثاني، فلنقم بالتركيز

على السؤال الأول: «هل حقاً، حقاً أحب نفسي؟»

قبل أن تقفز إلى جواب سريع - أنك، بالطبع، تحب نفسك - يجب أن تفكر ببعض الحقائق.

يقول لنا الأخصائيون المحترفون:

❖ يجيب معظم الناس بسرعة أنهم يحبون أنفسهم، فقط كي يكتشفوا أنهم لا يحبون أنفسهم.

❖ إن كثيراً من البشر الذين يبدوون بمحبة أنفسهم يفقدون، بالتدريج، احترامهم العالي لأنفسهم.

❖ يمتلك معظم الناس، على الأقل، مجالاً وحيداً من حياتهم يكرهون فيه أنفسهم، وتؤثر هذه الكراهية في حياتهم برمتها.

❖ تتأمر كثير من القوى في مجتمعنا ضد صورتنا عن أنفسنا.

❖ أظهرت دراسات لا تُحصى أنه إذا كان احترامك لنفسك عالياً فأنت من صنعه.

هناك دلائل متزايدة على أن الشخص المتفاني في العمل يمكن أن يُميز عن الشخص الذي يتخبط في الحياة بفرق واحد حاسم: احترام للنفس مرتفع. في الحقيقة، إن القوة الداخلية لاحترام الذات إما تدفع أمراً إلى النجاح والسعادة، أو تجر ذلك الشخص إلى الفشل ككائن بشري.

فكّر بهاتين النقطتين الحساستين :

١. إذا كنت تملك احتراماً عالياً لنفسك لن تفقد شيئاً إذا

أغويت صورتك الذاتية ، بل ستكسب الكثير.

٢. إذا كان لديك احترام متدن لنفسك تستطيع تعزيز فرصك في النجاح وسعادتك الشخصية من خلال رفع قيمتك في عينيك.

### ما هي الصورة الذاتية الإيجابية والجيدة؟

من السهل الإشارة بالإصبع إلى المتبطلين السكارى في شوارع السقوط في المدن الكبرى، إلى الناس المكتئبين بنحو مزمن في المستشفيات العقلية، إلى مدمني المخدرات اليائسين، وإلى الناس الذين لا يُحصى لهم عدد في السجون. يمتلك هؤلاء، بنحو واضح، صوراً بائسة عن أنفسهم. ما ليس سهلاً هو تحديد من من الناس الذين تلتقي بهم في عالم كل يوم تُحفظهم مشاعر قوية عن قيمتهم. فالشيء الأصعب هو أن تتظر في داخل نفسك وترى كيف تشعر حقاً بنفسك.

### إن الصورة الإيجابية الجيدة ليست :

١. الأنانية! قال أحدهم : «إن أصغر رزمة في العالم هي شخص مغلف كله بنفسه». فإذا أردت صيغة كي تصبح بائساً، فإن المكون الأول هو أن تفكر بنفسك فحسب. فالأشخاص الذين يفكرون بأنفسهم وحسب، وبما يريدونه، يجدون من الصعب أن يكونوا سعداء بأي شيء يحصلون عليه. فحصولهم على تعاون الآخرين، الذين هم أساسيون لنجاحهم، مستحيل تقريباً. إن معظم علاقاتهم الشخصية مُحبطة ومخيبة. فالضغط الذهني هو القدر المستمر لأولئك الذين يشعرون أنهم الأشخاص الأكثر أهمية في العالم. والتعبير المطلق عن الأنانية هو الوحدة واليأس اللذان يدفعان شخصاً إلى الانتحار. أرني شخصاً أنانياً، وسأريك شخصاً تدفعه صورة بائسة، وسلبية عن نفسه!

٢. الإذعان الشخصي والرضا الذاتي المعتد بنفسه! تستطيع أن تراهن بآخر دولار لديك أن الشخص الذي يتقل بسرعة من عمل إلى آخر، ومن علاقة إلى أخرى، غير راغب بأن يجازف بصورته. ذلك أن جميع العلاقات البشرية تتضمن المجازفة، والذين يملكون صورة ذاتية إيجابية راغبون بأن يجازفوا ويتعرضوا للألم أو الفشل في محاولاتهم كي يصبحوا كل ما يستطيعونه.

٣. مقت الأشخاص الآخرين! إن الأشخاص الذين يمتلكون صورة ذاتية قوية وإيجابية لا ينظرون بازدراء إلى الأشخاص الآخرين الذين لا يملكون الفوائد التي يمتلكونها، أو الذين لا يحققون مكانة وشهرة مثلهم. فإحدى الأخطاء القديمة للناس الذين يمتلكون احتراماً للذات متدنياً هو الاعتقاد بأنهم يستطيعون أن يرفعوا أنفسهم من خلال تخفيض الآخرين.

### إن الصورة الذاتية الجيدة هي:

١. قبولك لنفسك كما أنت! صعد الكوميدي فليب ولسون Flip Wilson إلى الشهرة من خلال شخصيته، جيرالدين، التي كانت تقول دوماً: «ما تراه هو ما تحصل عليه!» حين قال جيرالدين السطر، كان مسلياً، لكنه ليس موقفاً سيئاً لشخص كي يطوره.

فالقبول الكلي، غير المشروط لنفسك، هو الخطوة الأولى في بناء صورة ذاتية جيدة وإيجابية. جميعنا نمتلك صفات في أنفسنا لا نحبها، أموراً لا نستطيع أن نفعل أي شيء حيالها. ربما، نعتقد، أن أنفنا طويل جداً، وأعيننا قريبة جداً من بعضها، أو أننا قصار القامة أو طوال جداً.

لماذا تشعر أنك من المرتبة الثانية لأنك لست تاماً؟ كُتِبَ على قميص ترتديه سيدة متناسقة الجسم: «لا أحد مثالي بنحو مطلق، ولذلك لماذا يجب أن تحاول أن تكون هكذا؟». فالفكرة التي تعكسها تلك الكلمات تقدم أساساً جيداً لقبولك لنفسك كما أنت. سأراهن أن أجزاء منك هي ممتازة! كما تُركِّز على العناصر القوية لشخصيتك، لجسمك، ولاستعداداتك، وتمتلك الأساس لبناء صورة ذاتية إيجابية وجيدة. اقبل نفسك على أنك الشخص الفريد، الرائع الذي هو أنت ثم تحرك من هناك.

٢. احترام ودي للناس الآخرين دون إطلاق الأحكام عليهم! إن الناس الذين يشعرون بنحو جيد حيال أنفسهم يدركون أن مقارنة أنفسنا ببشر آخرين هو فرضية تؤدي إلى الخسارة. فمن علامات النضج أن ندعو لله أن يمن بكرمه على الناس الآخرين كما يفعل معنا. حين تقبل نفسك بنحو كامل، أنت حر في أن تقبل الناس الآخرين. في الحقيقة، إن إحدى الإشارات الأكثر تأكيداً إلى الشخصية غير الآمنة هو عدم الثقة بالناس الآخرين، أو كراهيتهم العامة.

٣. الرغبة بالمجازفة! نوّه أحدهم أن جراد البحر يخلع محارته كي تتموله أخرى، إذا كان يجب أن ينمو. ذلك أن عملية النمو والتعلم تتطوي دائماً على مجازفة. فالشخص الذي يخرج كي يصوغ علاقات جديدة، أو كي يعمّق العلاقات القائمة، يجازف بالتعرض للأذى. ويمكن أن تتطوي وظيفة جديدة، أو موقع جديد، أو موقف جديد على أخطار كثيرة تهدد سعادة شخص ما وتحققه، لكن الشخص الإيجابي يرغب

بأن يزن دوماً المكتسبات الممكنة. ويدرك الذين يملكون صورة قوية عن أنفسهم أن الطريقة الوحيدة للابتعاد عن ارتكاب الأخطاء هي عدم القيام بأي عمل وهذا أكبر الأخطاء!

٤. العثور على طرق إيجابية للتعبير عن فرديتك! قرأت مرة لافته تقول: «كن من أنت، لأنك حين لا تكون من أنت، فأنت لست أنت!» فيما كنت أزور اليونان مؤخراً، أخبرني بروفيسور عن إله قديم، يدعى بروميثيوس، كان مخادعاً إلى درجة أنه يستطيع أن يتحول إلى أي شخص يختاره. ولقد تحول إلى كثير من البشر المختلفين، بحيث أنه في النهاية نسي من كان. فالناس الذين يقبلون أنفسهم ليسوا مشغولين بما يفكر الآخرون حولهم. يرغبون بالتعبير عن تلك السمات والمشاعر الداخلية التي تمنحهم فرادتهم، دون احترام غير ضروري لما يفكر به أي شخص آخر. فالناس الذين يمتلكون صورة ذاتية إيجابية وقوية يرضيهم بأن يكونوا أنفسهم، بغض النظر عما هم بنظر أي شخص آخر.

٥. كن معتمداً على نفسك وحر الإرادة! الناس الذين يشعرون بنحو جيد حيال أنفسهم يدركون أنهم لا يستطيعون أن يلوموا أي شخص، أو ظروف، أو نظام على مشكلاتهم أو عيوبهم. يبحثون في داخلهم عن أجوبة حيال كيف سارت الأمور بطريقة معينة وكيف يمكن تغيير الأمور إلى الأفضل. لن تجدهم يوجهون اللوم. ستجد أنهم يعتمدون على مواردهم الداخلية للعثور على حلول. سيقبلون المساعدة بلطف، لكنهم مهتمون أكثر بتقديمها. وليس من المحتمل العثور عليهم يتحدثون عن الحرية، كما يمارسون حريتهم.

## احترام النفس يجعل الحياة جديرة بأن تُعاش، الآن

قال أبراهام لنكولن : «إن معظم الناس هم تقريباً سعداء بقدر ما يقررون أن يكونوا كذلك». إن رسدي للناس يقودني إلى اعتبار هذه المقولة صحيحة. لكنني سأدفعها خطوة إلى الأمام، مضيفاً أن معظم الناس هم تقريباً ناجحون بقدر ما يقررون ذلك.

## اهزم الصراع الكلاسيكي

الصراع بين النجاح والسعادة فكرة مشهورة بحيث أصبحت حبكة كلاسيكية للقصص، والمسرحيات، والأفلام. وأنا متأكد من أنك شاهدتها! وهي تتحدث عن موضوعات مثل :

المدير التنفيذي الذي يفقد للمرونة، و الذي يفقد أسرته في بحثه عن النجاح

الممثل أو الراقص الذي يفضل المهنة على الحب

الأم الممزقة بين الوظيفة وأبنائها

المتقاعد الذي يفقد مبرر حياته

في الصراع الكلاسيكي، لا تستطيع أن تملك إلا شيئاً واحداً: النجاح أو السعادة الفردية.

لكن هناك طريقة تستطيع أن تتغلب بها على الصراع الكلاسيكي! وهي ببساطة هذه: اكتب السعادة الشخصية في جميع خططك من أجل النجاح! تستطيع أن تفهم ما أعنيه في هذا التعريف للنجاح:

النجاح هو أن تعثر في كل لحظة من حياتك، على ما تستمتع بفعله أكثر، وعلى ما تستطيع فعله بنحو أفضل، وعلى ما يملك الإمكانية الأكبر لتقديم وسائل للحياة كما تود أن تحياها أنت وجميع الأشخاص الذين يمتلكون قيمة بالنسبة إليك، وأن تفعله بقدر استطاعتك.

الحياة قصيرة جداً بالنسبة لك كي تستقر على التالي للأفضل في وظيفتك، وفي حياتك الشخصية، أو في أي من علاقاتك المهمة. فأي هدف لا يأخذ بالحسبان كل المجالات الثلاثة ليس جيداً بالملاحقة. قال أحدهم: إن الحياة الجيدة تمتلك ثلاثة مكونات: التعلم، الكسب، والتوق. وأنا على اقتناع متزايد بأن النضج هو التوفيق الناجح بين هذه العناصر الثلاثة.

### اهزم الأساطير الكلاسيكية

تقول أسطورة كلاسيكية: إن الشخص «سيعثر» على السعادة في زمن مستقبلي - «لحظة سحرية» - وعادة في مكان بعيد. مع ذلك، وكما قال الطبيب النفسي المشهور فكتور فرانكل **Victor Frankl** «إن البحث عن السعادة هازم للذات». أولئك الذين يمضون حياتهم بحثاً عن السعادة لا يعثرون عليها أبداً، بينما أولئك الذين يبحثون عن معنى، وهدف، وعلاقات شخصية قوية يجدون أن السعادة تأتي إليهم كمنتج فرعي لتلك الأمور الثلاثة.

السعادة هي حالة ذهنية وقلبية تنمو من الداخل إلى الخارج، وليس العكس. والطريقة الوحيدة التي تستطيع أن تعثر بها على الظروف والعلاقات التي ستجعلك سعيداً هي أن تقرر أن تكون سعيداً، مهما كانت ظروفك أو المشكلات في علاقاتك.

إن تجارب الماضي لم تؤد إلى تحقق ضحايا هذه الأسطورة، وهم قلقون من المستقبل، بحيث لا شيء في اللحظة الحاضرة يجعل العيش مهماً. كما عبر شخص عن هذا الشعور: «أينما كنت، دوماً أشعر أن سبب وجودي هناك هو للذهاب إلى مكان آخر». فالكلمة الشائعة لهذا الشعور هي الضجر، وهو واسع الانتشار بحيث أن المؤسسة القومية للصحة الذهنية أطلقت عليه مصطلح «وبائي».

ورغم أن الضجر في اللحظة الحاضرة واسع الانتشار، فهو ليس جديداً. منذ قرون، كتب غوته عن رجل قايض روحه بلحظة من الزمن تكون سعيدة بحيث سيدعوها كي «تستمر». وكم بدا أحق! لم يخسر روحه فحسب، كما روت القصة، وإنما قام بصفقة ليس من الضروري أن يقوم بها أي شخص منا.

تستطيع التغلب على أسطورة «لحظة المستقبل السحرية» من خلال تقنية بسيطة جداً: تعلم أن تستقبل كل لحظة، كما تأتي إليك، كهبة خاصة وفريدة من الله. احتف باللحظة الخاصة وتمتع بها واستخدمها كي تصوغ المستقبل. وتذكر أن الماضي تلاشى إلى الأبد، ويمكن أن يتأثر بأفعالك في الحاضر وحسب. وهكذا تعلم أن تُثمن كل لحظة كما تأتي، واترك الماضي والمستقبل بين يدي إله محب.

تروي أسطورة كلاسيكية أخرى أن الحصول على منصب، والقيام باكتشاف، والقيام بفعل، والحصول على هدية سيجعل شخصاً ما ناجحاً. وكمثل ويلي لومان Willy Loman في مسرحية آرثر ميللر، «وفاة بائع»، يدفع بعض البشر هذه الأسطورة إلى أبعاد سخيفة

وتراجيدية. كان المسكين ويلي دوماً سيقوم بعملية «بيع كبرى»، ويحضر الثروة إلى المنزل، وينال الاعتراف الذي يستحقه حقاً. في النهاية، كل ما استطاع أن يأمله هو أن ترى أسرته أي نجاح سيحققه حين يجيء عدد لا يُحصى من الناس إلى جنازته. لسوء الحظ، كان الأشخاص الوحيدون الذين ظهروا كي يدفنوه هم الأشخاص الذين أحبوه وقبلوه كما كان.

إن الطريقة الوحيدة للتغلب على «أسطورة الانتصار أو النجاح التام» هي أن تستغل، قدر استطاعتك، جميع اللحظات المتاحة لك. فالبيع المهم هو ما تحاول القيام به الآن! والاستراحة الكبيرة التي تبحث عنها هي الفرصة التي تقدم نفسها الآن! ورهانك الأفضل من أجل وظيفة جيدة هو أن تبذل ما في وسعك بما تملكه الآن! قال المسيح: إن أولئك الذين يفعلون جيداً بما مُنحَ لهم سيُمنح لهم المزيد. يتحقق النجاح لمعظم الناجحين كسلسلة من النجاحات الصغيرة، بدلاً من استراحة واحدة كبيرة. لا أحد سيقدم النجاح أو السعادة لك على طبق فضي. ونادراً ما يأتي النجاح بسرعة، وتقريباً لا يأتي بسهولة أبداً. معظمنا يفقدون أفضل فرصهم في الحياة لأنها تأتي إلينا متكررة كعمل شاق.

