

9

«أنا» ليست كلمة بأربعة أحرف

لقد قرأت في فصول كتاب «من الصعب جداً أحبك»، جميعاً عن إيجاد التوازن والسلام. أكثر الطرق ضماناً لتحسين وضعك مع الشخص العسير الذي تحبه هي الاستماع إلى نفسك والعناية بها - أولاً، سوف تشعر - وأنت تقوم بذلك - بتوتر أقل؛ لأنك ستكتشف طرقاً صحية للاستجابة للتوترات المحيطة بك. سيكون تملك أدوات وطرق تفكير تساعدك على تجاوز النجاة إلى الازدهار.

يقدم هذا الفصل طرقاً للقيام بالجزء الثاني من الترك مع الحب. تتعلم في هذا الجزء أن الاعتناء بنفسك عملية حب تقوم بها، تعود بالفائدة على الآخرين أيضاً. بينما تختبر اقتراحات العناية بالنفس، سوف تشعر براحة أكبر، وستتحكم أكثر بحياتك. هذا بالضبط ما وجده الأخ والأخت في القصة الآتية، عندما بدأ بالاعتناء بنفسيهما، والتغاضي عن التصرفات المؤذية التي يفعلها شقيقهما.

بقي (مالكوم) و(جانيتا) يعيشان في منزل العائلة منذ وفاة والديهما قبل سنوات عديدة. عاش أخوهما الأصغر، (تيرانس)، في المنزل أيضاً، حتى شهرين ماضيين. بعد عدة سنوات من التعامل مع تلاعب تيارنس، وأكاذيبه واعتماده الزائد على غيره، طلبت منه جانيتا ومالكوم الانتقال

من المنزل. لم يكن ذلك سهلاً بالنسبة لهما، وشعرا إلى حد ما بالذنب، لكن الحياة مع تيرانس أصبحت مرهقة جداً لهما. بقيا على اتصال مع تيرانس، لكنهما تعلمتا تغيير كيفية التعامل معه. تضمنت هذه التغيرات إيجاد طرق للاهتمام بحاجتهما الخاصة.

«في الحقيقة، يا جانيتا، الوضع هنا أكثر هدوءاً بالتأكيد منذ أن تركنا تيرانس، ألا توافقين؟»

«نعم، لكني مازلت أشتاق إليه. أعتقد أن الأمر سوف يتطلب بعض الوقت. مع أنني أشعر أنني بحالة أفضل، فلا أزال أقلق عليه أحياناً. لكنني بالتأكيد سعيدة بوجود وقت للقراءة والمشي، دون التساؤل الدائم عما سيقوم به. كنت أشعر أحياناً - قبل أن ينتقل من المنزل - أنني سوف أصرخ إن أخبرني بكذبة أخرى لا تصدق! من الأسهل الآن عدم القلق من أي قصصه تعد صادقة وأيها تعد كاذبة؟. أتعرف ماذا يا مالكوم؟ ليس ذلك لمجرد أنه ذهب - بل أيضاً لأنني بدأت أشعر أنه لا بأس بتسليية نفسي لمجرد أنني أريد ذلك».

«أعرف ماذا تعنين. عندما دعاني أصدقائي في ليلة سابقة إلى الخروج للعب البوكر، شعرت شعوراً رائعاً لمجرد أن أقول: «نعم» دون أن أشعر بالذنب؛ لأنني مضطر للهروب من تيرانس - أو أخذه معي. في الواقع، أعتقد أن تيرانس كان هو السبب في أنني لم أعد أدعى إلى الخروج كثيراً كما كنت أدعى في السابق. الآن وقد عرف الشباب أنه ذهب، نحن نخطط لرحلة صيد سمك. أعرف أنهم كانوا يشعرون بالسوء لإبعادهم لي في السابق، لكنني أرى لماذا فعلوا ذلك. كان يبدو أن تيرانس يفسد الأمور على الدوام. تبدو الأمور أفضل بكثير الآن».

كان للكوم وجانيتا طرق مختلفة للاعتناء بنفسيهما، لكن المهم هو أنهما قاما بذلك - وحصدوا النتائج. أصبحت حياتهما أكثر هدوءاً وانتظاماً، وأصبح لديهما طاقة أكبر للتعامل مع تيرانس عندما كانا يمضيان الوقت معه.

ما هو الاعتناء بالذات؟

يعني الاعتناء بالذات القيام بالأمر المسلية، والمريحة، والمثيرة للاهتمام، والمثيرة للتحدي، والمسالمة، والمشوقة، التي تنعش الروح... إلخ. يعني الاعتناء بالنفس القيام بأمر صغيرة من أجل نفسك على أساس منتظم، إضافة إلى القيام بالتغييرات الأوسع وتوفير الفرص الأكبر لنفسك.

سواء كنت تعتني بنفسك فعلاً، أو كنت نادراً ما تسمح لنفسك بقليل من الراحة لإعادة شحن بطايرتك، فمن الممكن أن تقوي «عضلات الاعتناء بالذات» الخاصة بك. سوف تحسن مثل هذه التغييرات من مستويات الطاقة التي تملكها، ومن ثباتك العاطفي، ومن صحتك العامة.

تظهر القائمة الآتية بعض التغييرات التي يمكن أن تتوقع رؤيتها في نفسك وفي حياتك عندما تعتني اعتناء أفضل بنفسك. ضع إشارة أمام التغييرات التي تحب أن تراها. إن فكرت في تغييرات أخرى تحب أن تراها، ضع قائمة بها في دفتر مذكراتك.

√	أرغب بـ...
	أن أفلق أقل
	أن أكون أكثر استرخاء
	أن أنام أفضل

	أن أضحك وأبتسم أكثر
	أن أشعر بتوتر أقل
	أن أتسلى أكثر
	أن أبدأ هواية جديدة، أو أعاد ممارسة هواية قديمة
	أن لا أصاب بالآلام الرأس والبطن والآلام الأخرى
	أن أفكر بوضوح أكبر
	أن يتسنى لي الوقت لنفسى
	أن أصرف بعض الأموال على نفسى
	أن أحب نفسى أكثر
	أن أتوقف عن الاعتذار بهذه الكثرة

يمكن أن تكسب هذه الفوائد، وفوائد أخرى كثيرة، عندما تهتم بحاجاتك وطلباتك الخاصة أكثر مما تهتم بها الآن. تذكر أن التمرين يجعلك أفضل. يمكنك أن تصبح أقدر على قول: لا للآخرين، وقول: نعم لنفسك.

أنا، هل أعتنى «بنفسى»؟

الخطوة الأولى في الاعتناء الأفضل بنفسك هو إدراك أنك تتأذى والإقرار بذلك. في هذا الكتاب، سنحت لديك الفرص لفحص مشاعرك وأفكارك وأفعالك. نأمل أن تكون قد تعرفت على إحباطك وألمك وخيبتك، ومشاعرك الصعبة الأخرى. ولكن، إن كنت لاتزال تجد صعوبة في السماح لنفسك بالشعور بأنك مخدوع أو متأذى، ففكر بالمقارنة الآتية:

تخيّل نفسك وأنت تستيقظ في مستشفى. بعد لحظة من استيقاظك، تتذكر الحادث الذي أتى بك إلى هنا، وتبدأ بالإحساس بوجود ألم هائل في ساقك اليمنى. يطمئنك الطبيب بقوله: «لقد كنت في حادث مروري، ورجلك مكسورة، لكننا سوف نعالجها». إنها تؤلم بالفعل، لأن الكسر سيئ.

لكن الطبيب يعطيك بعض الدواء، وسرعان ما تنام. في اليوم التالي، يتسبب الألم العميق الذي تحسه في رجلك بإيقاظك. فيما تمد يدك لتقرع الجرس وتستدعي الممرضة، تلاحظ أنه صار لديك زميل في الغرفة، شخص لا بد أنه أُدخل أثناء الليل. تبدأ أن بالحديث، وتكتشف أن زميلك الجديد قد كسر ساقه الاثنتين. هل تتوقف ساقك فجأة عن الألم لمجرد أن جارك ساقه مكسورتان؟ لا، لا تزال ساقك تؤلمك. قد تشكر الله لأن إصابتك ليست بسوء إصابة جارك، لكنها لا تزال تؤلمك، ولا تزال تحتاج إلى عناية.

لذلك، إن وجدت نفسك تشك فيما إن كان «عليك» أن تشعر بالأذى أو إن كان لديك «الحق» بأن تفعل أمراً ما يرضيك، ففكر بقصة الساق المكسورة. اسمح لنفسك بالشعور بما تشعر به. ليست الحياة مسابقة لمعرفة من يعاني من المصيبة الأسوأ. إنها مجرد (الحياة) فقط، وأحياناً الحياة تؤلم. لا بأس بأن تعني بنفسك.

حجرا البناء في الاعتناء بالنفس

لتبدأ بالعناية بنفسك، ألق نظرة على حجري البناء هذين في تشييد الاعتناء بالذات:

1. الإرادة

2. الفعل

الإرادة - ولو بأقل قدر- تجعل من الممكن النظر إلى الأفكار الجديدة والتفكير بمواقف جديدة تجاه نفسك. إنها تعني (نعم)، أو على الأقل (ربما)، بدلاً من (لا). عندما تشاهد الاحتمالات الجديدة فعليك أن

تعمل عليها- اكتشافها، ورؤية كيف تشعر حيالها، ومعرفة إن كانت ستفيد، واختبار أنماط أخرى.

عبر استخدام حجري البناء هذين، سوف تستكشف احتمالات وترى أشياء تفضلها ربما لم تكن تعرف أنها موجودة. سوف تنظر إلى نفسك بطرق جديدة. دعونا نلق نظرة أدق الآن على حجري بناء الاعتناء بالذات.

الإرادة

إن كنت تعاني من شخص تحبه، فقد يكون قد خطر على بالك آلاف المرات: «أنا مستعد لأن أبذل أي شيء لجعل هذه الفوضى تنتهي»، أو «أنا متعب جداً من هذا»، أو «أتمنى فقط لو أستطيع أن أجعله يري». لكن تمنى الحال الأفضل مختلف تماماً عن كونك راغباً في القيام بما يلزم لتغيير الأمر.

من الطبيعي أن تتمنى الحلول وتحلم بها، لكن مثل هذه الأحلام غالباً ما تكون غير واضحة، وهي أمثلة غير منطقية عن التفكير السحري. قرأت في الفصل الثاني أن التفكير السحري يعيق قدرتك على التركيز على ما تستطيع فعله، وما سوف تفعله لإجراء التغييرات الإيجابية. أما عندما تكون راغباً باختبار واقعك الخاص والعمل عليه، فسوف تحصل كثير من الأمور الرائعة. لذلك، ابحث عن بعض الإرادة الكامنة تحت أمنياتك. اسأل نفسك «أسئلة الإرادة» هذه:

■ هل أنا راغب باعتقاد أن لي قيمة تعادل قيمة الأشخاص الآخرين؟

■ هل أنا راغب بالقيام بشيء جديد لمساعدة نفسي على الشعور بشعور أفضل؟

■ هل أنا راغب بأن أشعر بالسخف، أو أن أبدو سخيماً أيضاً، بعض الشيء بينما أتعلم المهارات والمواقف الجديدة؟

■ هل أنا راغب باكتشاف شيء جديد عن نفسي - سواء أعجبنى الأمر الذي أكتشفه أم لا؟

■ هل أنا راغب في باعتقاد أنني أملك ما يلزم لتحسين حياتي الخاصة - ولو بعض الشيء؟

■ هل أنا راغب بالنجاح؟ أو مستعد لارتكاب الأخطاء؟ أو أقتبل أن جهودي لن تكون مثالية؟

إن أحببت بنعم على أي من الأسئلة الآتية، فإن لديك ما يكفي من الإرادة للنمو. حتى إن كنت راغباً بالاستعداد لتكون مريداً، فهذا كافٍ من أجل تعلم كيف تعتني بنفسك (أو القيام بأي تغيير، في واقع الأمر).

اختر أحد أسئلة الإرادة من القائمة السابقة، واكتب ردك عليها. على سبيل المثال: قد يختار أحد الأشخاص السؤال الأول، «هل أنا راغب باعتبار أن لي قيمة تعادل قيمة الأشخاص الآخرين؟»، ربما يرد بقوله، «بالتأكيد، أنا راغب باعتقاد أن لي قيمة لدى أحفادي أو أصدقائي، لكن من الأصعب أن أرى قيمتي عندما أفكر بأخي السيء. أعتقد أنني منفتح على الفكرة، إن استطعت اكتشاف كيف أقوم بالأمر».

أجب الآن عن أحد الأسئلة عن نفسك. لا توجد إجابة صحيحة ولا خاطئة - فقط حقيقتك في هذه اللحظة. نحن نقترح أن تسأل أكثر من واحد من أسئلة الإرادة في دفتر مذكراتك، ثم تجيب عن. تدعم معرفة الذات الاعتناء بالذات، والعكس بالعكس.

إن لم تكن تشعر بالرغبة بتغيير نفسك في هذا الوقت أو مساعدتها، فلا بأس بذلك. فقط استمر بالقراءة وطلب المساعدة أثناء حياتك، وسوف تجد الإجابات التي تبحث عنها.

الأفعال

حجر البناء الثاني للاعتناء بالنفس هو الفعل. عندما يكون لديك شرارة (أو نار متقدة) من الإرادة، ومن ثم تقوم بشيء ما - فكر بفكرة جديدة، وجربها - فستحصل أمور جيدة. سوف تشعر بشعور أكثر ثقة وراحة. سوف تجد أن بإمكانك معالجة الأوضاع التي كانت تسبب لك الحيرة والشعور بالعجز.

على سبيل المثال: أراد (إيفان) أن يشعر بشعور أفضل حيال نفسه، وأن يقوم بأمر يحب القيام به. بالرغم من شعوره بالخجل وعدم الثقة، كان لدى إيفان مقدار قليل من الاستعداد بالمجازفة بتجربة شيء جديد. لذلك

-بالرغم من توتره، والتعليقات الساخرة من شريكه، (غاربي) - التحق إيفان بصف تمهيدي في الكتابة. ذكّر إيفان نفسه، قبل الدرس وبعده، أنه من المنطقي أن تكون الدروس ليلية، مهما كان رأي غاربي. عرف إيفان أنه إن كان سيصبح سعيداً، فإنه يحتاج لأن يجعل نفسه سعيداً. تصرف إيفان وفقاً لشرارة الإرادة الصغيرة التي أحس بها.

إن كنت راغباً بمتابعة اهتمام جديد، أو أن تبدو سخيماً، أو بأن تتخلص من التفكير السلبي تجاه نفسك، فأنت قادر على ذلك. جرب تلك الرقصة الجديدة التي كنت تفكر بها. اكتب تأكيداً إيجابياً كل يوم لمدة شهر. حسن مهارتك في لعبة الشطرنج. استرح تحت ظل شجرة. يستحق أي شيء أنت مستعد لأخذه بالاعتبار الاستكشاف - لأنك ذو قيمة.

يمكنك أن تساعد نفسك

كثيراً ما يبحث الأشخاص -الذين يجدون أنفسهم في مواقف مزعجة أو الأوضاع المسببة للتوتر- عن الراحة خارج أنفسهم. ينتظرون أن يتغير الشخص العسير الذي يحبونه. يريدون من أفراد العائلة الآخرين أن يفعلوا أكثر (أو أقل). إنهم يأكلون أو يشربون أو يعملون أو ينامون أكثر مما يلزم أو أقل. يشعرون بالغضب تجاه السلطات؛ لأنها لم تصلح المشكلة. إن كنت قد بحثت في مثل هذه الأماكن عن الراحة من توترك، فأنت على الأغلب مصاب الآن بالخيبة والإحباط. ذلك لأنك -كما قلنا سابقاً- تبحث عن الحلول في الأماكن الخاطئة.

أنت الحل لقلقك وفوضاك. تستطيع أن تتخذ نفسك. أنت قادر على إيجاد الإجابات عن أسئلتك، واستعمال تلك الإجابات. عندما تعني

بنفسك، فسوف تجدد روحك وقلبك وعقلك وجسمك. يناقش قسم لاحق من هذا الفصل الدعم الخارجي، لكن تذكر أن الأشخاص الآخرين والموارد المتوافرة يمكن أن تفيدك فقط عندما تعمل من أجل نفسك.

عندما تقرأ اقتراحاتنا المتعلقة بالاعتناء بالنفس، اتبع حدسك الخاص. استمع إلى غرائزك الداخلية، وتخطّ الخوف، وامض قُدماً!

تقترح القائمة الآتية العديد من الطرق التي تمكّنك من الاسترخاء، والشعور بشعور أفضل، وشحن نفسك بالنشاط - بكلمات أخرى، الاستمتاع بوقتك. ضع دفتر مذكراتك وقلمك قريبين منك إذا أردت أن تدوّن بعض الملاحظات. ضع نفسك في حالة من التأمل والهيام. اجلس أو استلق في مكان مريح لن تتشتت فيه لمدة خمس عشرة دقيقة. اقرأ ببطء في قائمة احتمالات الاعتناء بالنفس، ولاحظ - وأنت تقرأ - شعورك حيال كل اقتراح. أي الاقتراحات يروق لك؟ وأيها لا يروق لك؟ وأي منها تعتقد أنك قد تقوم به؟ هل يوجد بينها أمور تقوم بها أساساً؟ وهل يوجد أي طريقة لإعادة إحياء هذه النشاطات؟

وازن كرة مدة عشر دقائق	ابتسم. اضحك. فهقه
ركب طائرة أو سيارة تركيب	قُد قارباً أو زورقاً
اكتب الشعر أو اقرأه	اقرأ شيئاً مختلفاً
اذهب لصيد السمك	ابدأ هواية جديدة
شاهد أطفالاً يلعبون	أضء بعض الشموع
كن صامتاً بلطف ليوم واحد	اخرج لشراء المخلجات
صلّ في مكان غريب	خذ دروساً في تسلق الجبال
ركب لعبة تركيب معقدة	العب بالمعجون أو الطين
اصنع شيئاً لنفسك	اقرأ لشخص ما
شارك بفريق رياضي	خذ حماماً طويلاً
زر شخصاً كبير السن	اطلب من شخص أن يقرأ لك

ارقص وحدك	ارسم خطوطاً عشوائية مدة خمس دقائق
افعل شيئاً غير متوقع لشخص ما	انظر إلى النجوم
امش ببطء على العشب حافي القدمين	هز مولوداً حتى ينام
اقرأ تأكيداً إيجابياً واحداً في اليوم	اقفز بالحبل
لون في دفتر تلوين	مشط شعرك مدة خمس دقائق
اكتب تأكيداً إيجابياً واحداً في اليوم	اشتر الورد لنفسك أو اقطفه
انظر إلى حشرة مدة عشر دقائق	لون بأصابع التلوين
امش في المطر	خذ كلباً للمشي
استمع إلى الموسيقى في الظلام	لا تجب على الهاتف لمدة
اطفأ على دولاب سباحة مدة ساعة	العب لعبة الإمساك مع شخص ما
شم القهوة شماً	اكتب رسالة بخط اليد
اقرأ قاموساً	اصرخ على القمر

ليس هناك حد لعدد الأشياء التي يمكن أن تقوم بها للاستمتاع والاعتناء بنفسك. ولذلك جرب بعضها! ما الذي ستخسره؟ (في الواقع، ربما تخسر بعض الكرامة مدة دقائق، ولكن هل سيكون ذلك سيئاً جداً؟)

في القسم الآتي، سوف نناقش أحد الطرق المعينة للاعتناء بالنفس - وهو كتابة المذكرات - ساعد هذا كثيراً من الناس.

اكتب بهذه الطريقة

شرحنا في مقدمة هذا الكتاب قليلاً عن الاحتفاظ بدفتر مذكرات. يوفر لك دفتر المذكرات مكاناً من أجل:

■ اختبار أفكارك ومشاعرك

■ استكشاف نفسك وعالمك

■ التعبير عن نفسك

■ توسيع مداركك وإمكانياتك الخاصة

كنت تشجع باستمرار -وأنت تقرأ كتاب «من الصعب جداً أن أحبك»- على متابعة التمارين في دفتر مذكراتك. هذه إحدى طرق استعمال دفتر المذكرات، لكن يوجد أيضاً كثير من الطرق الأخرى. انظر، في سياق جهودك للتعرف على نفسك ومحبتها على نحو أفضل، وإلى هذه الأنواع الأخرى من دفاتر المذكرات وتمارين المذكرات:

■ مذكرات العرفان بالجميل - اكتب كل يوم لمدة شهر، خمسة أشياء أنت شاكر عليها.

■ مذكرات الآمال والأحلام - أخرج أحلام اليقظة تلك من مخيلتك إلى الورق! يمكنك فعل ذلك من الاعتراف بها وتذوقها، ويجعلها في الوقت نفسه أقرب إلى التحقق. حالما تخرج الآمال والأحلام من رأسك، فأنت أكثر احتمالاً لأن تفعل شيئاً حيالها.

■ مذكرات طقس اليوم وأهم أحداثه - الاحتفاظ بسجل يومي للأمر الاعتيادية في الحياة طريقة رائعة لبدء كتابة دفتر مذكرات. إنها كتابة تاريخ حياتك - يوماً بيوم طريقة رائعة أيضاً.

■ تعلمت هذا الأسبوع... - أعط نفسك وقتاً لتقومَ تطورك في مساع جديدة. امنح نفسك الثقة، وانظر بعين الاعتبار إلى الاختيارات أو المقاربات الجديدة. فكر بما نجح وما لم ينجح.

■ حالياً، أنا أشعر... - اعرف نفسك معرفة أفضل عبر إقرار مشاعرك وتسميتها. تسمح لك ملاحظة مشاعرك لمدة برؤية

أنماط استجابتك للمواقف المتنوعة ومساعدتك على فهم نفسك
فهماً أفضل.

■ التأكيدات الإيجابية - اكتب التأكيد نفسه خمس مرات في اليوم مدة
أسبوعين. هذه طريقة رائعة لتغيير تفكيرك نحو الأفضل والمضي
إلى الأمام.

■ دفتر المذكرات المشترك - اكتب مع شخص آخر عن الحياة، أو عن
وضع ما، أو عن أي شيء. اقرأ مشاركات بعضكما، وتبادلا الأفكار
مع بعضكما. قد يكون من الأسهل أن تكتب ما تفكر به وما تشعر
به بدلاً من أن تقولهما. دفاتر المذكرات المشاركة طريقة مسلية
للاستمتاع بأي علاقة وتعميقها.

بالرغم من أن قائمة اقتراحات دفاتر المذكرات قصيرة، فهي تعطيك
فكرة عن الإمكانيات المتاحة. وإضافة إلى الأنواع المتنوعة من كتابة المذكرات،
يمكنك أيضاً أن ترسم اللوحات أو الرسوم العشوائية أو تلصق الصور أو
اللصاقات - أي شيء تريد، يجعل من دفتر مذكراتك تعبيراً عن نفسك.

استخدم تسالٍ مريحة ومثيرة لاختبار نفسك واكتشافها والتعبير عنها.
عبر توسيع آفاقك فيما يتعلق بالاعتناء بالنفس والنمو، سوف تكون قادراً
على تعزيز نقاط قوتك، وإيجاد الإجابات التي تبحث عنها.

يمكن للآخرين أيضاً أن يساعدوك

سوف تساعدك أفكار الاعتناء بالنفس السابقة على الاستماع لنفسك
وفهم ما يجري معك. لكن بالرغم من فائدة هذا الفحص الذاتي وضرورته،

فهو ليس كافياً دوماً. يمكن أن يكون دعم شخص آخر وتوجيهه مفيدتين أحياناً، ويمكن أن يساعدك على فهم نفسك والاهتمام بها. عندما تتحمل المسؤولية عن وضعك الجيد بأفضل ما تستطيع، يمكن لشخص و/أو مورد آخرين أن يساعدك ويفنياك إغناءً أكبر.

تصف القائمة الآتية عدة أنواع من الموارد المفيدة:

■ الكتب والمجلات والأشرطة الصوتية والأقراص المضغوطة والمواقع الإلكترونية والمذياع والتلفاز - استخدمهما للحصول على المعلومات والإلهام والأفكار الجديدة.

■ الأصدقاء والعائلة - إن شعرت أن ذلك آمن، فاختر الأجرء مع شخص مقرب إليك لتري إن كان بإمكانه مساعدتك على التحمل والنمو. هل سيستمع بالصبر؟ هل لديه اقتراحات مفيدة نابعة عن الاهتمام؟ هل مر «بالطريق» نفسه الذي تمشي فيه؟

■ مجموعات مساعدة النفس، ومجموعات الدعم، ومجموعات العلاج - يوجد اليوم كثير من المجموعات التي تساعدك على التعامل مع صراعاتك، وتعلم مهارات التعامل بين الأشخاص، والالتقاء بأشخاص يفهمونك. عندما تعلم أنك لست الوحيد الذي يعاني من مشكلة ما، فإن ذلك يعطيك شعوراً جيداً.

■ الطب البديل - تقبل كثير من الناس في السنوات الأخيرة عدداً من ممارسات الصحة واللياقة كانت تعدّ سابقاً غريبة في أمريكا الشمالية. بعض هذه البدائل المهدئة المفيدة: الريكي والشياتسو والإبر الصينية والمساجات والمعالجة بالاعطور والمعالجة بالتقويم.

- المنتزهات والدورات - يقدم كثير من المجتمعات فرصة لحضور الصفوف أو للذهاب إلى منتزهات في عطلة نهاية الأسبوع، كمنتزهات التأمل أو دورات تدبير الغضب، لمساعدتك على الراحة، والتعلم، والمشاركة، والتعبير عن نفسك. دور العبادة، والمنظمات الاجتماعية، والكليات، ووكالات الخدمات الاجتماعية أماكن جيدة للبدء في البحث عما يتوافق في منطقتك.
- الاستشارة الفردية أو في مجموعة - يمكنك أن تحصل على فوائد كبيرة من المستشار أو المعالج المختص. يمكنك أن تتوقع الأمور الآتية من الاستشارة المفيدة:
 - الشعور براحة متزايدة مع مستشارك، ومع فكرة الاستشارة.
 - اكتساب بصيرة داخلية في أسباب تصرفك وشعورك بالطريقة التي تتصرف وتشعر بها.
 - اكتساب بصيرة داخلية في أسباب تصرف الآخرين وشعورهم بالطريقة التي يتصرفون ويشعرون بها.
 - تعلم ما يلزم للتعامل مع الشخص العسير الذي تحبه، ومع وضعك.
 - الشعور بإحساس التقدم إلى الأمام في نفسك وحياتك.
- الأدوية الموصوفة طبيياً - اعتماداً على حالتك، قد يصف لك الطبيب أو الطبيب النفسي الأدوية لمساعدتك. تحدث مع الطبيعة بالتفصيل عن سبب اقتراحها لتلك الأدوية. من المنطقي أن تطلب من الطبيبة المختصة أن تشرح شرحاً كاملاً وبوضوح ما الذي تفعله. إن كنت

تشعر بأنك غير متأكد من صحة توصياتها، فاعلم بأنك حر في طلب رأي ثان.

■ العناية بالمريض في مستشفى - قد تكون أفضل مساعدة تقدمها لنفسك في بعض الحالات هي إدخال نفسك إلى مستشفى أو مركز علاجي. المنشآت الحديثة عموماً مضيئة ونظيفة وتوظف الأشخاص المهتمين المدربين على العناية. يمكن أن توفر مدة من العناية في مستشفى وقتاً ومكاناً آمين تتلقى فيهما الدعم والمساعدة المكثفين في المشكلات التي تصعب عليك.

يقدم قسم الموارد في نهاية هذا الكتاب قائمة من الكتب والمنظمات التي قد تكون مفيدة أيضاً.

أعط لنفسك التقدير

ذكرنا عدة مرات أنه لا بأس - بل إنها في الواقع فكرة جيدة - أن تعطي نفسك التقدير على التقدم الذي أحرزته، مهما بدا صغيراً في بعض الأحيان. تماماً كما بدأت العداء الأولومبية رحلتها بخطوطها الأولى قبل سنوات عديدة، فإن رحلتك إلى السلام الأكبر والاستقرار العاطفي تبدأ أيضاً بخطوات صغيرة. يمكنك أن تتعلم مهارات جديدة، وأن تشعر بالفخر لقيامك بذلك! اقرأ ما الذي قالته (مارشا) عن تعلم تقدير نفسها:

كنت أتحدث مع صديقتي (سالي) في ليلة من الليالي بعد العشاء. كنت أحدثها عن وظيفتي الرائعة في مركز تعليم البالغين وكيف شعرت بالخوف في البداية، أخبرتها أنه سرعان ما أدركت مدى استمتاعي بمساعدة الطلاب.

قالت سالي لي: «هذا رائع يا مارشا، لديك بالفعل موهبة. لن أستطيع أبداً أن أقوم بمثل هذا النوع من العمل!» أخبرتها أنه ليس صعباً - أي شخص يستطيع القيام به. نظرت سالي إلي قائلة: «لا، لا يمكن لأي كان أن يقوم به! أنا لن أستطيع، وأعرف آخرين لن يتمكنوا من القيام به أيضاً».

صعقتني حقاً الطريقة التي قالتها بها. كنت دوماً أظن أن العمل الذي أقوم به عادي - إن تمكنت من القيام به، فأني شخص يمكنه القيام به. لكن ربما قد لا يكون الأمر كذلك. قلت لسالي: «في الحقيقة، أعتقد أنني ربما كنت أقل من شأن نفسي. ربما عليّ أن أتوقف عن القيام بذلك».

كن مثل مارشا، قدّر نفسك على الأشياء التي تقوم بها.

التغيير يبدأ من نفسي

عندما تتعلم كيف تعتني بنفسك، قد تشعر بأنك تتصرف بأنانية أو بطريقة مبالغ فيها. مثل هذه المشاعر مفهومة، لكنها ليست دقيقة. من الرائع أن تساعد نفسك لتكون قوياً ومعافى وسعيداً. الميزة الإضافية هي أن ثققتك وهدوءك الناتجين سوف يعودان بالفائدة على الأشخاص الذين حولك.

لذلك استمر في الصمود. تتطلب المهارات الجديدة التمرين، الذي يعني القيام بالشيء مرة بعد مرة. يمكنك أن تتعلم كيف تعتني بنفسك وتقدر نفسك على إنجازاتك. مع مرور الوقت، سوف تشعر بأن الاهتمام بنفسك قد أصبح أقل غرابة وأصبح طبيعياً. تذكر أن خيارك بأن تحب نفسك لا يحرم أي شخص آخر من الحب - لدينا جميعنا كثير من الحب نتشارك فيه، ويمكنك أن تحب بحرية وبسلام أكبر عندما تحب نفسك.