

## أتحب نفسك؟



علينا أن نتعلم أن نحب أنفسنا ونقدرها جيداً حتى نكون سعداء، ولكن الملاحظ مؤخراً من سوء فهم مصطلح (حب الذات) حيث أدى هذا المصطلح المجرد بزيادة نسبة الأنانية والتسلط والخلافات في العلاقات الإنسانية نتيجة الرفض للخسارة، حتى وإن كان الشخص على خطأ، كما أصبح حب الذات وسيلة الوصول إلى المثالية بمفهومها الجديد، حيث يظهر كل شخص بأنه متحضر ومتأنق وذكي ومثقف، وفي الحقيقة هناك ازدواجية يعيشها هذا الشخص ويحاول نكران سلبياته وعدم الاعتراف لتتضخم بداخله وتقيد شخصياً وتمنعه بالاعتراف بالخطأ كما أنهم غير صادقين مع أنفسهم وكثيراً ما يدعون السعادة ويعتقدون بأنهم مجرد أن يخطر في بالهم التفكير السلبي، فإنه قد يصبح سحابة من موت، لذا نلاحظ أنهم لا يتقبلون أي سلبية ولا حتى البثور التي تظهر على وجوههم، وفي الحقيقة هناك أنواع مختلفة لحب الذات الذي يؤدي إلى السعادة، ومنها:

- تقدير الذات

أن يكون الشخص لطيفاً مع نفسه عندما تسوء الأمور بالإضافة إلى التمتع بالحياة، فهو في حاجة إلى

تقبل ذاته بكل جوانبها، وأنه ليس كاملاً ولاشك في أنه لديه عدداً من الإيجابيات والسلبيات، كما لديه الاتزان بين الشعور والسلوك وأن أهم ما يعزز ذلك هو احترام الذات وتقبلها، وتقدير الذات كما يشرحه بعض العلماء النفس الإيجابي هو (معرفة الذات وقبولها، حيث لدينا نقاط القوة والضعف، وكيف يمكننا التوصل لأن نتصالح مع ماضينا لنندرك مدى التخلص من القيود التي تعرقل الوصول إلى الشعور بالسعادة، وان نستمر في العمل على التغيير حتى نصل لأن نكون مع أنفسنا وليس ضدها)، كما هناك فرق بين تقبل الذات والاعتداد بالنفس فتقبل الذات يعنى اكتشاف الإيجابيات والسلبيات فينا وتقبلها، وعندها سنحترم الذات، حيث نشعر بالاتزان النفسي وسيوصلنا ذلك إلى السعادة والتفاؤل وسنكون أقل سلبية.

#### - الثقة بالنفس

حيث تستند الثقة بالنفس عادة إلى أحكام جيدة وضمن أوقات وظروف محددة من حياتنا، نحن نرى جيداً كيف تتقلب نظراً لأن هذه الأحكام تعتمد على كيفية قيامنا بأمر معينه نقوم بها استناداً إلى نجاحنا أو فشلنا، كما تظهر الثقة نتيجة مكانتنا لدى الآخرين وماذا نعني لهم وكيف يقيمونا، حيث إنها يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالتفوق على الآخرين.

#### تقبل الذات مقابل احترام الذات

إذا كنا متدنين في قبولنا لذواتنا، فيمكن أن نشعر بالقلق في جوانب معينة فقد نعيش ازدواجية حيث لا نعرف من نحن في مواقف معينة وكأنا شخصين مختلفين، وقد يؤدي ذلك للحديث إلى النفس بطريقة سلبية عن الذات، ونبدأ بالتركيز على السلبيات، وبالتأكيد سيؤدي ذلك إلى خلل نفسي كالإصابة بالاكتئاب أو عدم التوافق مثلاً.

#### - التعاطف الذاتي

إن تعرضنا لبعض الصعوبات، فالرحمة توصلنا إلى السعادة والتفاؤل والمرونة والحد من القلق، من خلال الاعتراف بالألم والفشل ومواجهتهما بدلاً من تجنبهما، والرحمة تأتي بثلاثة أجزاء متداخلة:

#### - الشعور بالإنسانية المشتركة.

- الوعي المتوازي لمشاعرنا .

- أن نكون لطفاء ونفهم أنفسنا في حالات المعاناة، وعدم لوم الذات.