لعلاقات جيدة مع الآخرين.. ابدئي بنفسك



◄مَن ينتظر أن يقوم بأعمال خير كثيرة دفعة واحدة لن يفعل أي شيء أبداً، ابدئي بتغيير بعض عاداتك السلبية، لتتعرّفي إلى قيمتك الحقيقية وتتقبليها، وتزيدي منها وتؤمني بها، فتصبحي الشخص الذي يسعى الجميع إلى إقامة علاقة معه.

إذا أردت النجاح في علاقاتك مع الآخرين فعليك أن تبدئي بنفسك، فإذا ما ركزت على نفسك أوّلاً ستكونين مستعدة للتركيز على الآخرين والتأثير فيهم. وهناك سببان مهمان يجعلان النجاح في علاقتك بالآخرين يتوقف على البدء بنفسك.

أوّلاً: لا يمكنك أن تكوني سعيدة من دون أن تكوني شخصية إيجابية، لقد كشفت الأبحاث النفسية المعاصرة أنّ الإنسان لا يستطيع أن يكون سعيداً بالتخلص من الاكتئاب أو التوتر أو القلق؛ ولكنّ السعادة أن تتمتعي بإيجابية وصحّة نفسية وعاطفية جيّدة مع نفسك أوّلاً، وهذا هو محور الفوز بعلاقات جيّدة مع الآخرين.

ثانياً: لا يمكنك أن تمنحي أي شخص شيئاً ما لا تملكينه، فإذا أردت القيام بمساعدة الآخرين عليك بمساعدة نفسك أوّلاً، لأنّك لا تستطيعين منحهم ما لا تملكين، ولا يمكنك أن تسعدي الآخرين مادمت غير سعيدة.

يقول هاري فايرستون: "أنت ستحصل على أفضل ما عند الآخرين عندما تحصل على أفضل ما في نفسك". تجدين أكثر الأصدقاء حولك يعانون القلق والتوتر، فإذا طلب منك أن تصفي الشخص الكامل المثالي، فربما تجيبين بأنّه ذلك الشخص الواثق بنفسه، دافئ المشاعر، اللطيف، المستقر، المعطاء، وما إلى ذلك، إنّ هذه جوانب مهمّة في شخصية الناجح؛ لكن هناك صفة مهمّة جدّاً تتوافر في كلّ الناجحين وهي (القيمة).

إنّ الفائزين أشخاص ذو قيمة عالية، بمعنى أنّ نجماً رياضياً أو فائزاً بميدالية ذهبية سبب حصوله على هذا التميز، هو أنّه يعرف قيمة ما لديه من مهارات تماماً، وهو يوظفها توظيفاً جيّداً لتكون طريقه إلى الفوز، وإليك طُرقاً عدة تجعلك تعرفين قيمتك وهي:

1- تعرّفي إلى قيمتك: هناك حكاية يرويها جاري سمولي، وهو يلقي محاضرة على منصة، قام بعمل جعل الجمهور الذي يصل إلى عشرة آلاف شخص ينتبه له، حيث عرض نقوداً ورقية من فئة الخمسين دولاراً وسألهم: "مَن يريد هذه الخمسين دولاراً؟". بدأ الجمهور برفع الأيدي، فقال: "سوف أعطي الخمسين لأحدكم؛ ولكن أوّلاً اسمحوا لي بأن أفعل هذا الامر، ثمّ قام بتجعيد وكرمشة النقود"، وسأل: "مَن منكم لا يزال يرغب في الحصول عليها؟" وارتفعت الأيدي كما في المرة الاولى، فاستطرد جاري: "حسناً، ماذا لو فعلت هذا الأمر؟" وأوقع النقود على الأرض وبدأ يسحقها بحذائه، ثمّ التقطها وهي مجعدة ومتسخة، وقال: "والآن مَن منكم يرغب في الحصول عليها؟". ومرة ثالثة ارتفعت الأيدي نفسها، فقال جاري: "لقد تعلمتم جميعاً درساً قيماً، فبغض النظر عمّا فعلته في النقود، فأنتم مازلتم ترغبون في الحصول عليها، لأنّ قيمتها لم تقل أو تضعف، فهي مازالت تساوي خمسين دولاراً".

إنّ هذا المثال التوضيحي البسيط يؤكّد وجهة نظر متعمقة، ففي أوقات كثيرة في حياتك قد تسقطين، وتسحقك الهموم والمشاكل بسبب قرارات اتّخذتها، أو ظروف تقف في طريقك، ربما شعرت وكأنّك بلا قيمة، وبلا أهمية في عين نفسك، أو أعيُن الآخرين؛ ولكن على الرغم من كلّ ما حدث لك لا تفقدين قيمتك كإنسان، وهذه القيمة لا يستطيع أحد أن ينتزعها منك.

2- تقبّلي قيمتك: كم مرّة سمعت الناس يقولون عن شخص ما إنّه يعاني بعض المشكلات؟ إنّ ما يعانونه هو أنّ هذا الشخص عاجز عن التقدم، إنّه يعاني مشكلة نفسية، إنّه غير متقبل لذاته. هناك أشياء معينة لا يمكنك تغييرها، فبعض الأمور المتعلقة بك لها طابع فطري أو وراثي، فجيناتك قدمت لك صفات يجب عليك تقبلها في النهاية، مثل طولك، ولون بشرتك، وسمات وجهك... إلخ. فإذا لم تتقبلي هذه الصفات الوراثية سوف تقضين حياتك محاولة تعويض العيوب التي تشعرين بوجودها وتصبحين عالقة في عدم تقبل شكلك، ولن تنجحي في علاقاتك ما لم تتقبلي نفسك كما هي.

3- زيدي من قيمتك: ربّما تكونين مدركة بالفعل ومتقبلة لقيمتك، وربّما تعرفين في قرارة نفسك وفي أعماق روحك أنّك محاطة بالعناية الإلهية وأنّ قيمتك لا تُقدر بثمن، تأتي الخطوة التالية وهي زيادة قيمتك بالنسبة إلى الآخرين، ومن أهم الخطوات لزيادة قيمتك التغلب على مشاكلك، وتغيير ما يمكن تغييره في شخصيتك، فربّما تعانين صعوبات وعادات سيئة، وتحتاجين إلى تعديل بعض سلوكياتك، وتشير أبحاث أمريكية إلى أنّ كلّ شخص منّا يمتلك عقبات يمكنه التغلب عليها. وأشارت الأبحاث إلى أنّ 45% من الأمريكيين قد يغيرون عادات سيئة لديهم إذا تعرفوا وأدركوا العقبات التي لديهم وقرروا تحدي صعوباتهم، والحقيقة لأنّهم قادرون، وأنت كذلك يمكنك أن تحسني من نفسك حينما تقررين القيام بذلك.

4- آمني بقيمتك: بمجرد أن تدركي قيمتك، وتتقبليها، وتزيديها، عليك أن تؤمني بها، أي أن تقتنعي بأنّك مستعدة للاعتماد عليها. عندما تستهينين بقيمتك، ولا تؤمنين بأنّك تملكين شيئاً ذات قيمة كبيرة تقديمنه لشخص ما، وبالتحديد نفسك، فلن تفوزي بعلاقات جيّدة مع الآخرين، إنّ ذاتك هي أعظم ما تملكين، ومادمت أدركت هذه الممتلكات القيمة، وتقبلتها وآمنت بها باقتناع كبير، يمكن أن يصبح طريق الفوز بعلاقات جيّدة مع الآخرين جزءاً من شخصيتك، سوف ينبع ذلك من قلبك وسيكون له مفعول ساحر على مَن حولك. تناسي ما يجعلك تشعرين بعدم الأمان، واسألي نفسك: كيف أزيد من قيمتي من أجل أن أفيد الآخرين بدلاً من أن أستفيد بها لنفسي فقط؟ اكتبي قائمة بالأشياء التي يمكن أن تحسنيها في نفسك (العادات السلبية التي يجب تغييرها، كوني شديدة في نقد نفسك، ليتم التغيير إلى الأفضل).►