سعادتك في تواضعك



الرضا عن النفس، يمثل طريقاً ثانياً للوصول إلى التواضع

هل تعرفين نفسك؟

سؤال جاء في استطلاع للرأي حول السعادة الحقيقية في الحياة، والذي أجراه معهد «كاريوكا» لاستطلاعات الرأي، في مدينة ريو دي جانيرو البرازيلية، بيّن أن 61 % يعتبرن أن السعادة الحقيقية لهن تأتي من خلال تواضعهن مع الآخرين، وعبرت الفتيات اللواتي أُخذت آراؤهن عن شعورهن بالسعادة في حال:

1 - كنّ محبوبات من قبل الآخرين.

2 – عرفن حدود إمكانياتهن.

3 – لم يتجاوزن الخطوط الحمراء الاجتماعية.

الرضا الذاتي

58 % من المشاركات في الاستطلاع أشرن إلى أن الرضا عن النفس، يمثل طريقاً ثانياً للوصول إلى التواضع. وقلن: "الفتاة الراضية عن نفسها تكون عادةً ميالة لتقبل الآخرين كما هم، وعدم مطالبتهم بما هو فوق طاقاتهم. وهذا يمثل نوعاً من التواضع. لكن تحقيق الرضا الذاتي يحتّم عليك معرفة نفسك من الداخل".

وأكدت نسبة كبيرة من المشاركات في الاستطلاع أن معرفة الذات من الداخل مهمة ليست بالسهلة؛ لأن هناك الكثيرات لا يعرفن ترسيم حدود إمكاناتهن على الشكل الصحيح. ومن أكثر الأمور أهمية في هذا المجال هو معرفة ما هو جيد في داخلك؛ لأن هذا هو ما سيقودك إلى التواضع وتحقيق السعادة. فالكثيرات لسن راضيات عن أنفسهن، حسبما أشار إليه الاستطلاع، وهذا نابع من الافتقار للثقة بالنفس التي لها دور كبير في معرفة الأمور الجيدة في النفس الداخلية.

لا تخشَي من إظهار مشاعرك

نسبة كبيرة من المشاركات في الاستطلاع أكدن أن الفتيات اللواتي لا يخشين من إظهار عواطفهن هن اللواتي يظهرن متواضعات؛ لأنهن بذلك يظهرن نوعاً من الشفافية التي يحبها الناس جميعاً. وقالت نسبة 70 % من المشاركات في الاستطلاع إن التي لا تخشى من إظهار عواطفها ومشاعرها تكسب ثقة الآخرين بها، ومن يثق بك يعني أنه يحبك أيضاً، ذلك الحب الذي يدخل السعادة إلى النفس.

فالمتكبرات فقط هن اللواتي لا يستطعن أو لا يحببن إظهار مشاعرهن للآخرين؛ لاعتقادهن بأن ذلك هو ضعف في الشخصية.

محاولة فهم الآخرين يعني التواضع

أكدت نسبة 70 % من اللواتي أُخذت آراؤهن في الاستطلاع أن من تحاول معرفة الآخرين وفهمهم يعني أنها مهتمة بهم، والاهتمام بالآخرين هو تواضع. محاولة معرفة الآخرين يعطيهم الانطباع بأنهم على قدر من الأهمية، وإذا أشعرت الآخرين بأنك مهتمة بهم، فإنهم سيحبونك ويعتبرونك شخصاً متواضعاً غير متكبر أو ناكراً لأهمية الناس في المجتمع.

المتواضعة تحب بـ«حرية» وبلا حدود

أعربت نسبة كبيرة من المشاركات في الاستطلاع عن اعتقادهن بأن المتواضعة تستطيع أن تحب الناس بلا حدود؛ لأنها لا تضع حدوداً أو قيوداً على حياتهم. وأضفن أن المتواضعة عندما تحب فإنها تحب بـ«حرية» أيضاً؛ لأن حب الآخرين لها يجعلها تشعر بأنها تتمتع بالحرية، التي يجلبها الشعور بالسعادة؛ بسبب حب الآخرين لها.

كما أن المتواضعة تتمتع بالحياة أكثر من غير المتكبرة؛ لأنها تقبل بما تقدمه الحياة، وتعرف حدودها عندما تكون عاجزة عن تحقيق المعجزات.