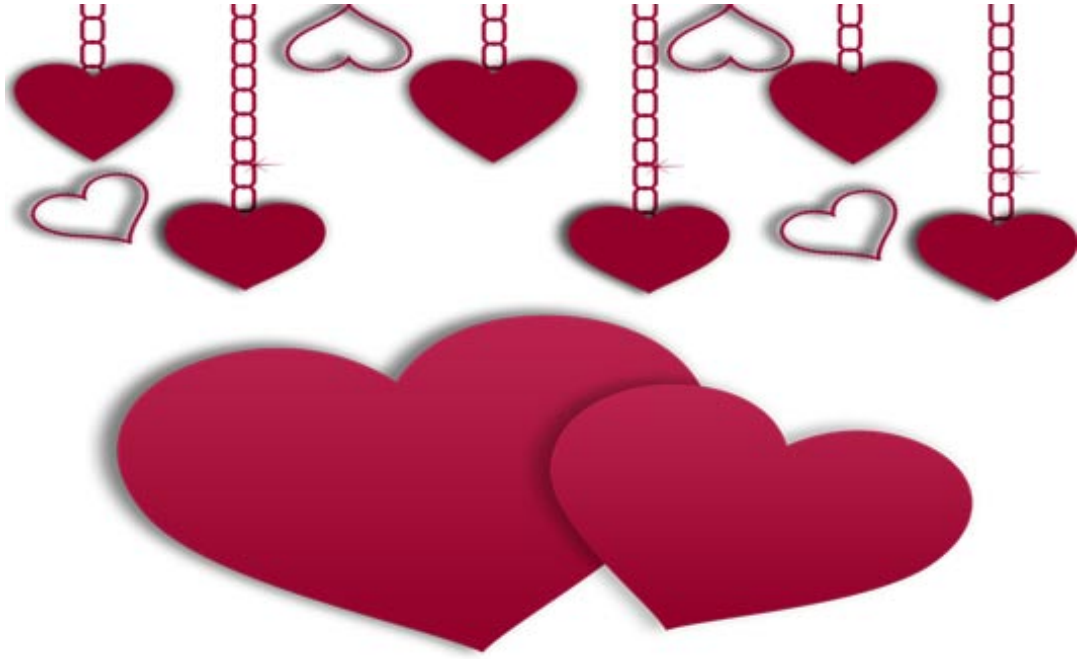


## تطبيق حبّ الذات في حياتك



هل حبّ نفسك يُحسِّن من علاقاتك مع الآخرين؟ ليس من المفاجئ أن يكون هناك علاقة قوية بين احترام الذات وصحة علاقاتنا مع الغير؛ فإذا كنت تفتقر إلى الشعور بقيمة ذاتك، فإنّ ذلك سيؤثّر حتماً على الكثير من سلوكياتك، ممّا يؤثّر بدوره على اتصالاتك مع الآخرين.. وبشكل أكثر تحديداً، فإنّ قلة حبّنا لأنفسنا يميل إلى جعلنا أكثر سلبية بشكل عام.

أنت نفسك بالتأكيد لا تفضّل أن تكون محاطاً بأشخاص سلبيين، بل تميل لمن يشعرون بالراحة، لأنّ انفعالات مَن حولنا تنعكس علينا.

يوجد فيما يلي بهذا المقال بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها لبدء تطبيق حبّ الذات في حياتك، سواء كان لديك تقدير منخفض لذاتك أو حتى الكثير منه:

### 1- اثبت نفسك

أنت لا تعتقد أنّ الأشياء التي تقوم بها جيّدة بما فيه الكفاية، لذلك فإنّك ترغب في استقبال مدح دائم من الآخرين، لكنّ ما قد لا تدركه هو أنّ هذا يزعج الناس ويمكن أن يضرّ بعلاقاتك مع الأصدقاء وزملاء العمل أو حتى المعارف، حتى لو كنت تفعل ذلك بأفضل النوايا، فإنّ الناس عادةً ما ينظرون إلى سلوكك على أنّهُ «صيد للمجاملات» من أجل أن ترضي نفسك.

ومع ذلك، يجب أن تلقي نظرة على كلّ ما أنجزته وتنجزه وتمنح نفسك بعض الفضل؛ لأنّ من المهم أيضاً أن نتعرّف على ما نقوم به من أمور صالحة لنكرّمها، وبمجرد أن تبدأ في القيام بذلك بشكل منتظم، ستجد أنّك أقل اعتماداً على آراء الآخرين.

## 2- خدمة الآخرين

قد أظهرت العديد من الدراسات أن أفعال الخدمة والجمعيات الخيرية تفيد المتطوع أكثر من المتلقي، على الأقل من حيث المكاسب الإيجابية والعاطفية؛ حيث يظهر تطوير الشخصية في جميع علاقاتنا كنتيجة لما نفعله، فأن تكون صديقاً يُعتمد عليه يعزز علاقة مبنية على حُسن النوايا والولاء. حتى العلاقات الرومانسية تنلأم مع هذا النموذج، حيث أنّها تزرع فوائد عاطفية تساهم في دافع أكبر من الشخص الآخر (مثل الالتزام).

## 3- لاحظ حركة عينيك

واحدة من أفضل الطرق لتحسين العلاقات (والاتصال) هي ممارسة الاتصال بالعين، فعندما تنظر إلى أسفل على سبيل المثال، فأنت تتواصل مع نفسك وغيرك دون وعي بأنك مُستسلماً، وبالتالي فأنت لا تحترم نفسك، وتجعل الآخرين لا يحترمونك أيضاً.

بينما يؤدي الاتزان والانضباط والحرص على التواصل البصري إلى احترام الذات وزيادة الثقة، فإذا بدأت بالتركيز مع هذه النقاط، فستبدأ في بناء علاقات مع الآخرين على أساس قوّة الشخصية والثقة بالنفس.

## 4- التمرّن وتناول الطعام الصحي

حبّ نفسك من خلال إظهار الحبّ لجسمك، فإنّ ما يجعلنا لائقين جسدياً يجعلنا مناسبين عاطفياً، ويحسّن أمزجتنا جنباً إلى جنب مع صحّتنا.

فالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وتناول الطعام بشكل صحيح يعطينا الطاقة ويخفف من الإجهاد؛ ونتيجة لذلك، نشعر بالرضا عن أنفسنا، وهذه المشاعر الإيجابية تصل إلى الناس من حولنا.

## 5- النظافة الجيدة

في حالة عدم القيام بذلك بالفعل، ابدأ في العناية الجيدة باحتياجاتك الصحية، مثل الاستحمام كل يوم، وغسل الملابس الخاصة بك، ووضع مزيل العرق وفعل كل الأشياء التي نصحك بها والديك عندما كنت صغيراً.

جدياً، الاعتناء بنفسك هو شكل من أشكال البقاء على قيد الحياة، ويجعل الآخرين يرغبون أكثر في القرب منك، فإذا كنت غير متأكد من أنّك تمارس عادات نظافة جيّدة أو لا، اطلب من شخص تعلم أنّه سيعطيك رأياً صادقاً وموضوعياً. مثل والديك أو أحد أخوتك.

## 6- تأسيس شيء ما

سواء كنت رسّاماً، أو كاتباً، أو مخرج أفلام، أو عامل بناء، أو مطرباً محترفاً، فانشئ شيئاً يخصك تماماً يعزز من حبك لنفسك.

إنّك لا تحتاج إلى انشاء شيء من فراغ؛ بل اختيار أمر سهل مثل القيام بشيء تحبّ القيام به أفضل من أي شخص آخر؛ حيث يلعب هذا الإحساس بالإنجاز والفخر في عملك دوراً كبيراً في النمو الشخصي والنضج، لأنّ إنتاج الأشياء، سواء كانت للعمل أو الفن، يؤدي إلى شعور الشخص بأنّ لديه شيء ذو

قيمة ليقدمه للآخرين. كما أن هذا سيجعلك شخصاً يجذب الناس، حيث يجذب الناس أولئك الذين يثرون حياتهم، ويمكنك أن تكون هذا الشخص إذا بدأت في بذل الجهد اللازم لإنشاء شيء لم يكن لدى أي شخص آخر.

7- كن على دراية جيداً بذاتك

ابدأ بالنظر إلى نفسك ككلٍّ وحدٍ نقاط القوة ونقاط الضعف لديك، فإذا بدأت في معرفة المزيد عن نفسك ستبدأ في اكتساب وعي ذاتي يزيد من تقديرك لنفسك، فضلاً عن الأشخاص حولك.

حيث يؤدي الوعي الذاتي إلى مكاسب في الشخصية أيضاً مثل أن تكون صادقاً ومتسقاً مع ذاتك، وهذا يدل على أنك تحب نفسك بما يكفي لتكون حقيقياً مع الآخرين، وهذا هو السبيل الأفضل لتجنب النزاعات التي لا داعي لها والتي من شأنها أن تمنح علاقة قوية مع شخص قريب منك.

خلاصة القول، حب نفسك واقبل كونك «أنت» وفكّر في كيفية تطوير نفسك، وتذكّر أنك عندما تكون في مكان تحب فيه نفسك، عندها فقط تكون مستعداً للبدء في إعطاء الآخرين أسباباً أكثر من أي وقت مضى ليحبونك أيضاً. ▶