11 نصيحة تفيدك.. أحبي نفسك أوّلاً..



جميعكن سمعن بمقولة إنّه لكي تحبي الآخرين يجب أن تحبي نفسك أوّلاً والسبب في ذلك بسيط، وهو أنّ الشريك الذي تبحثين عنه هو انعكاس لشخصيتك. فأنت تجذبين أناساً يشبهونك من حيث الشخصية والمبادئ والقيم، وليس من حيث الرومانسية والانجذاب الجسدي. تجذبينهم ميتافيزيقيا، وبالتالي يدخل مثل هؤلاء الناس حياتك.

قالت دراسة برازيلية متخصصة بالشؤون الاجتماعية والسياسية والعلاقات الإنسانية. إن كل منا ينظر إلى العالم والحياة من منظار مختلف عن الآخر، وهذا يشبه إلى حد كبير بصمات الإصبع التي تختلف من شخص لآخر بحيث إنّه لا توجد بصمات متطابقة، وكذلك هو الأمر بالنسبة للناس والبشرية. هناك اختلافات من حيث معتقداتنا السياسية ومذاقات مختلفة من حيث المأكولات، وكذلك هناك ذوق مختلف في سماع الموسيقى المختلفة. هناك أحياناً تشابهات من ناحية أو اثنتين، أو ربما بين الأشخاص، ولكن ذلك يختلف عن التطابق.

وأضافت الدراسة: "نختلف أيضاً من حيث حبنا للألوان والموضات والملابس، والنظر للحياة من منظار متفائل أو متشائم. إنها اختلافات فرضتها الطبيعية علينا وليس بإمكاننا فعل شيء بشأنها".

مشاعرك تجاه الآخرين:

قد تميلين لبعض الناس وتحبين التقرب منهم وتنبذين آخرين وترغبين بالابتعاد عنهم. وهذا أمر طبيعي أيضاً في الحياة، إذ إنّه من غير الممكن حب جميع الناس بنفس الدرجة، أو الاحتفاظ بمشاعر المودة تجاه الجميع بنفس الدرجة، علّقت الدراسة: "هذه الحقيقة تبرز إلى السطح موضوع الاختيار، بحيث إننا نختار ما نريده لأنفسنا؛ لكي نتمتع بالراحة النفسية أو الجسدية". ولكن هناك مشكلة تواجهها أغلب النساء. عندما ينجذبن رومانسياً لبعض الناس، فإنّ الطرف الذي ننجذب إليه ربما يكون على النقيض، وهذا يعني أن مثل هؤلاء الناس ليسوا بالأشخاص الصحيحين الذين تبحثين عنهم، ولكن هذه المشكلة تحدث. تنجذب المرأة لرجل جذاب من حيث الوسامة والبنية القوية وإلى ما هنالك، ولكن عند

التعمق في معرفته تكتشف أنّه بعيد كل البعد عما تبحث عنه فتقع المشكلة، أي أنك قد ترتبطين به كزوج، ومن ثمّ تكتشفين بعد فترة أنك لم تنجحي في اختيارك وأن مشكلة كبيرة قد اقتحمت حياتك. وفي أحيان كثيرة لا تستمر الحياة بينك وبينه وينحل الموضوع بالطلاق.

الحقيقة أمر آخر:

برأي الدراسة أن هناك رجالاً كثيرين مبدعين من حيث التظاهر والتمثيل على النساء ببراعة. فالرجل الذي ينجذب لامرأة معينة، ويريد ممارسة العلاقة الحميمية معها يتظاهر بكل شيء حتى يصل إلى غرضه، ومن ثمّ تنقلب الأمور وتصاب المرأة الضحية بالدهشة، وربما تقع ضحية مرض أو عقدة نفسية، قد تكون كبيرة، ويصعب التخلص منها.

والمرأة بشكل خاص هي التي تقع ضحية لرجال قادرين على التظاهر حتى بالمثالية، ومن ثمّ تكتشف أن ذلك كان مجرد وهم وخيال. علّقت الدراسة: "المرأة من هذا النوع لا تعرف كيف تحب نفسها. ولذلك فإن حب النفس أوّلاً كفيل بأن يمنحك القدرة على حب الآخرين، وعلى الاختيار الصحيح".

هل تحبين نفسك؟

سؤال كبير وجهته الدراسة للنساء بشكل خاص، بقولها إنّه إذا لم تعرفي حتى الآن كيف تحبين نفسك فإن لن تستطيعي أن تحبي الآخرين، ولا تستطيعين أن تجعلي الآخرين يحبونك. وهل تستطيعين أن تحبي رجلاً تشعرين بأنّه نسخة عنك من حيث الشخصية؟ رغم أنّ هذا السؤال مجازي لأنّه ليس هناك من هو نسخة هو الآخر. لكن المقصود هنا هل تشعرين بالميل لرجل تعتقدين أنّه يعكس صورتك في المرأة من حيث الشخصية والمبادئ والقيم؟ فإذا كان جوابك إيجابياً فإن ذلك يعني أنّك تحبين نفسك، وإذا كان سلبياً فإن ذلك يعني أنك لم تعرفي كيف تحبين نفسك بعد.

الرغبة في حب النقيض:

هناك نساء كثيرات يقلن إنّ الشخص ينجذب لنقيضه، ولكنهنّ قد لا يعلمن أن ذلك نوع من رفض الذات. أي أنك قد تنجذبين لمن هو نقيضك؛ لأنّك لا تحبين نفسك. وتابعت الدراسة: "هذه المقولة شائعة بين صفوف النساء بشكل خاص. فالمرأة الهادئة والمتزنة والمنظمة تقول إنها تميل لرجل صاخب وفوضوي لأنّه، طبقاً لاعتقادها، بأنّ النقيض يجلب نوعاً من المتعة والإثارة، ولكنها في نفس الوقت تتناسى أنها لا تعطي قيمة لخصالها الحميدة.

"فمقولة الميل للنقيض قد تكون مثيرة لبعض الوقت، ولكنها لا تصلح للارتباط الأبدي كالزواج والصداقة. وهذه الرغبة في حب النقيض تختفي عندما تعرف المرأة كيف تحب نفسها، وتقدر المزايا الإيجابية التي تتمتع بها شخصيتها.

كيف تحبين نفسك؟

من أجل أن تحبي نفسك يجب أن تقدري المزايا التي تتمتعين بها وتقبلي نفسك كما أنت. ومن أهم خطوات حب الذات التالي:

1- ابتعدي عن تقليد الآخرين.

2- لا تظهري على شاكلة لا تمت لشخصيتك الأصلية بشيء.

3- أشعري نفسك بأنك مرغوبة من قِبَل الآخرين.

4- اعلمي أن هناك أناساً دائماً لا يحبون ما تحبين.

5- لا ترفضي نفسك من خلال المرآة.

6- تصرفي بعفوية.

7- اعلمي أنّ الناس مختلفون في طباعهم وأنت تختلفين عنهم.

8- لا تضخمي أمراً سلبياً في شخصيتك، وحاولي التخلص منه بقدر الإمكان.

9- لا تطيعي الآخرين بشكل أعمى.

10- اشعري بأنك جميلة.

11- أوجدي توازناً بين المنطق والعاطفة.

وقالت الدراسة: إنّ هذه الأمور لها فروعها المختلفة وتفاصيلها الكثيرة، وكل امرأة يجب أن تنظر إلى هذه الأمور من منظار منطقي، وليس عاطفياً؛ لأن ما يدمر بعض النساء هو عدم معرفتهنّ لحدود عواطفهنّ.