

طريق التعاطف مع الذات

«ابدأ أولاً بحب نفسك، وكل شيء سيأتي تبعاً بعد ذلك؛
فالحصول على كل ما تتمناه في هذا العالم = مرهونٌ بحبك الحقيقي لنفسك».

الممثلة الأمريكية لوسيل بول

الندوب التي تبقى

على الرغم من مرور أكثر من عقدين على انتهاء الحرب، والتئام جروحه الجسدية منذ فترة طويلة، لكن بالنسبة إلى «ريتشارد لوتريل»؛ فإنَّ ندوبًا نفسية، من جرّاء حرب فيتنام، لا تزال تطارده حتى اليوم، وقد يبدو من بعض الجوانب -لا سيّما من الخارج- أنه قد تجاوز هذه المرحلة تمامًا. لقد تزوج، وأصبح أبًا لأطفال، وبنى مسيرةً مهنيّة ناجحة، وفي وقت فراغه، اعتاد ريتشارد الاستمتاع بصيد الأسماك، فضلًا عن كونه لاعب قفز حرّ طموحًا، ولكن بعد مرور سنوات، ظهر له شيء ظلّ يزعجه؛ وهو صدى من الماضي الذي لا يستطيع أن يحرر نفسه منه.

قبل عقود مضت، وحينما كان في سن الثامنة عشرة من عمره، تطوع ريتشارد لخدمة بلاده في حرب فيتنام. كانت قد بدأت وتيرة الحرب في التصاعد، أرسل ريتشارد إلى النصف الآخر من العالم، في مكان يصعب على الأمريكيين تحديد موقعه على الخريطة، في بداية إرساله لم يكن لدى ريتشارد أي خبرة قتالية، ناهيك عن رؤيته للعدو وجهاً لوجه، وفي أحد الأيام، أثناء عبوره ممراً جبلياً خطراً، يطلق عليه اسم «تشو لاي»، كان ريتشارد على موعد مع حدث سيغير حياته إلى الأبد.

لمح ريتشارد بطرف عينه أحد جنود شمال فيتنام، على بُعد بضعة ياردات، موجّهاً إليه بندقية من طراز إيه كيه ٤٧. نظر ريتشارد إلى الأعلى، وقلبه يرتجف

خوفًا وتجمّد في مكانه، وللحظات قليلة مرت كساعات عليهما، حدّق كلاهما في عيني الآخر في الغابة، وقف الجندي هناك، وبندقيته موجهة إلى ريتشارد، لكنه لم يطلق النار، ومع الموت الذي كان يحدق في وجهه، صدر عن ريتشارد رد فعل غريزي مفاجئ، وأطلق النار من سلاحه على الجندي. كسر دويُّ طلقات النار حاجز الصمت في الغابة، وسقط هذا الجندي القادم من شمال فيتنام على الأرض.

وسرعان ما انتبه إلى فداحة الوضع. لقد صعق ريتشارد بحقيقة أن حياته كانت ستنتهي بسهولة قبل لحظات، وأنه قد أخذ لتوّه حياة إنسان آخر، لينقذ حياته الخاصة، لكنه تساءل لماذا لم يطلق الشخص الآخر النار عليه، ولماذا ظل مكتفيًا بالوقوف في صمت، في هذه اللحظة رأى ريتشارد شيئًا ما. كان تفصيلًا صغيرًا قد لا يعيره المرء أدنى اهتمام، فعندما نظر إلى الأسفل تجاه خصمه الذي سقط على الأرض، لاحظ وجود صورة فوتوغرافية صغيرة ملقاة على الأرض بجواره. ظهر في تلك الصورة الصغيرة جندي يقف إلى جوار فتاة، ولاحظ ريتشارد أن الجندي الموجود في الصورة، هو الجندي الذي قتله للتو. بدت تلك الفتاة في سن السابعة أو الثامنة تقريبًا، وكلاهما كانا ينظران إلى الكاميرا بعيونٍ حزينة، العيون التي تتوقع رؤيتها عند الوداع، وحتى اليوم لا يستطيع «ريتشارد لوتريل» معرفة السبب الذي أرغمه على أخذ تلك الصورة، لكنه فعل، ولم يستطع التخلص منها طوال سنوات.

عاد ريتشارد بعد انتهاء الحرب، ومُنح ميداليات وإطراءات، ثم تزوّج من حبيبته في المدرسة الثانوية، وسرعان ما كوّنَا أسرة، لكنّ جزءاً منه لم ينسَ مطلقاً ما حدث في ذلك اليوم بالغابة، ولن يتمكن أن ينسى شكل الوجوه في تلك الصورة الفوتوغرافية الصغيرة على الإطلاق، ولأكثر من عشرين عاماً، حمل ريتشارد الصورة في جيبه كتذكير دائم على مدى هشاشة الحياة وقيمتها النفيسة. نما لدى ريتشارد شعور غريب، وجود صلة وقرابة بينه وبين الشخصيات الموجودة في الصورة، حيث ظل حتى الآن تحت وطأة إحساسٍ هائل بالذنب على ما قام به، وظل يتحدث مع نفسه قائلاً: «ها هي فتاة صغيرة أصبحت بلا أب بسبي أنا».

حمل شعوره بالذنب عدة عقود، حتى جاء اليوم الذي كان يقضي فيه عطلة عائلية في العاصمة واشنطن، وفي أثناء زيارته للنصب التذكاري لمحاربي فيتنام، قرر أنه قد حمل هذا العبء وقتاً طويلاً بما يكفي، وكان يعلم في قرارة نفسه أن الألوان قد آن ليتحرر من هذا الشعور؛ ولذلك كتب ريتشارد رسالة إلى خصمه الذي سقط في أرض المعركة، وتركها مع الصورة عند النصب التذكاري.

في رسالته قدم ريتشارد خالص اعتذاره عن إزهاق روح هذا الرجل، وعن التسبب في بقاء ابنة هذا الرجل دون أب، مع إعرابه عن شجاعة الرجل، لكنه أبدى استعداداً أيضاً؛ ليسامح نفسه، ويتحرر من أغلال الماضي، حيث كتب: «لقد حان الوقت لأواصل حياتي بشكل طبيعي، والتحرر من الشعور بالألم

والذنب، سامحني»، وبذلك استطاع «ريتشارد لوتريل» أن يتخلص من هواجسه الداخلية.

كان يمكن قصة «ريتشارد لوتريل» في مسامحة نفسه، ومساعدتها على الخلاص أن تصبح ملهمة ومبهجة بما يكفي، لو أنها انتهت هنا، لكن على ريتشارد أن يقوم برحلة أخرى، وبعد عدة سنوات، سلكت الصورة طريقها بأعجوبة عائدة إلى ريتشارد عن طريق زميل مخضرم، ومحارب قديم كان قد سمع قصته. هو الآن يعرف ما الذي يجب عليه فعله. سافر ريتشارد إلى فيتنام، حيث استطاع العثور على الفتاة في الصورة التي أصبحت الآن امرأة ناضجة. قدم ريتشارد نفسه للمرأة وطلب منها أن تسامحه، وعيناه تفيضان بالدموع، بينما كان يعيد الصورة إليها، انفجرت تلك المرأة بالبكاء، واحتضنت ريتشارد بحنان، حيث شرحت له في وقت لاحق أنها وأفراد أسرتها كانوا يعتقدون منذ فترة طويلة أن روح والدها كانت تسكن داخل ريتشارد، وحينما أعاد ريتشارد تلك الصورة، عادت معها روح والدها.



هل تعامل نفسك بذات الطريقة التي تعامل بها أصدقاءك وأفراد أسرتك؟ هل تميل، عندما تسوء الأمور، إلى النقد الذاتي وإصدار الأحكام؟ يُستفاد من مثل تلك الأسئلة في مفهوم التعاطف مع الذات، وهو أحد مجالات البحث

المتنامية في ميدان علم النفس، وبالنسبة إلى كثيرين منا، من السهل للغاية التعامل مع الآخرين بلطف واهتمام في أوقات الحاجة، في حين أننا نعامل أنفسنا بقسوة في أغلب الأوقات. نحن نعتقد أن النقد الذاتي سيحدثنا بطريقة ما على العمل، ويحفزنا على تقديم أفضل ما لدينا في المرة القادمة، كما يساعدنا في التغلب على عيوبنا البشرية، لكن الأبحاث تشير إلى أن العكس هو الصحيح في الواقع، فبدلاً من تحفيزنا تجاه التحسين، يصيبنا النقد الذاتي بحالة من الإحباط، بل وقد يحول بيننا وبين تحقيق ما نصبو إليه.

ومن ناحية أخرى، تشير مجموعة متنامية من الأبحاث الآن إلى أن معاملة أنفسنا باللطف واللين تعد في الواقع أمراً حيوياً؛ لكي تعم السعادة والعافية الدائمات. هناك حكمة قديمة يرجع أصلها إلى الشرق، قد تبنت هذا الرأي منذ فترة طويلة، وشددت على أهمية التعاطف مع الذات في حياتنا، وفي الواقع خلصت الديانات منذ أمد بعيد إلى أن تعلم الاهتمام بالنفس أمر ضروري، قبل أن نهتم بالآخرين ونتعاطف معهم. وفي السنوات الأخيرة، بدأ علم النفس الغربي في اللحاق بهذه الحقائق طويلة الأمد؛ فالتعاطف مع الذات أصبح اليوم عنصراً أساسياً في مساعدتنا على عيش حياة سعيدة مليئة بالرضا، والأهم من ذلك، فإن التعاطف مع الذات مهارة يمكن لأي منا أن يتعلم تنميتها وزراعتها بداخلنا؛ كي نغير حياتنا إلى الأبد.

التعاطف مع الذات مقارنة باحترام الذات

في عام ١٩٩٠، أصدرت الهيئة التشريعية في ولاية كاليفورنيا تقريرًا طال انتظاره تحت عنوان «نحو حالة من التقدير». كانت الفكرة حسنة النية وجريئة في الوقت ذاته، فمن خلال تدريس مفهوم تقدير الذات داخل الفصول الدراسية، حسبما ترى النظرية، يمكن أن يصبح الأطفال محصنين ضد مجموعة من المشاكل اللاحقة في حياتهم، فبدءًا من الحمل غير المرغوب فيه، مرورًا بتعاطي المخدرات، ووصولًا إلى الانتحار، نجد أن الحركة التي تنادي بتقدير الذات (التي انطلقت منذ أكثر من عقدين)، تهدف إلى التغلب على تلك العلل الاجتماعية، من خلال مساعدة الأطفال على تحقيق قدر أكبر من الشعور بقيمة الذات، وهو ما بدا فكرة عظيمة في ذلك الوقت. ففي النهاية من منّا لا يرغب في مستوى أعلى من تقدير الذات؟ كانت هناك مشكلة واحدة فقط تمثلت في تحقيق عدد ضئيل من المكاسب الملموسة في أي من هذه المجالات إن أمكن، وواقعيًا فقد انتهى المطاف بالتركيز على تقدير الذات على أنه الفكرة الأكثر جوهرية، مع الوضع في الحسبان بعض الذات على أنه الفكرة الأكثر جوهرية العواقب السلبية غير المتوقعة.

وعلى الرغم من فشل تقرير ولاية كاليفورنيا، يبقى التركيز على تقدير الذات فرصة قوية ومغرية، بشكل ملحوظ، بالنسبة إلى معظم الناس. هَبْ أنك مثلاً تسير في إحدى المكتبات المحلية، ستقع عينك على العشرات من

العناوين الجديدة التي تشدد على فوائد تقدير الذات، وتزعم أنها تُظهر لك كيفية تحقيق ذلك، وعلى موقع أمازون، ستجد -حرفياً- آلاف الكتب المتعلقة بموضوع تقدير الذات، تُعدك بأنها ستقودك إلى طريق السعادة والنجاح عن طريق تعلم تعزيز الشعور بقيمة الذات. وبالمعنى الظاهر لكل ذلك منطق ومعنى، فمن منا لا يريد أن يحب نفسه أكثر قليلاً؟ لكن مع التدقيق في التفاصيل بشكل أعمق، سوف تظهر لنا بعض العلامات المثيرة للقلق.

المشكلة الرئيسة، كما تبين لنا، لا تتعلق بالضرورة بمفهوم تقدير الذات نفسه. وإيجازاً للقول: يشير تقدير الذات إلى شعورنا العام بقيمة ذاتنا، وكم نحب أنفسنا، وقيمة كل منا كشخص. غالباً ما يكون للمستوى الرفيع من تقدير الذات مردود نفسي إيجابي، في حين أنَّ تدنِّي مستوى تقدير الذات تتبعه أوضاع سلبية مثل الاكتئاب وانخفاض الحافز.

تظهر مشكلات كبيرة نتيجة تركيزنا وسعينا المستمر لتحقيق تقدير الذات، فضلاً عن سعينا المتواصل لتعزيز مشاعر تقدير الذات، وبصفة عامة، نظراً إلى أن هناك صلة وثيقة بين تقدير الذات وأشياء أخرى مثل الإنجازات وتصورات من حولنا، فلم يعد أمامنا سوى اثنتين من الطرق العامة التي يمكن أن نعزز من خلالها الشعور بقيمة الذات في أي وقت من الأوقات، إما عن طريق إعلاء قدر أنفسنا والاعتداد بها، أو عن طريق الحط من قدر من حولنا، لكن كلاهما نهايتهما وخيمة.

يرى كثير من علماء الاجتماع أنَّ واحدة من المشكلات المتعلقة بالتركيز على تقدير الذات، أن الأمر يقودنا إلى أن نشعر بقيمة مشروطة لذاتنا، وبعبارة أخرى: حين يكون أداؤنا جيدًا في حياتنا، نشعر بالرضا عن أنفسنا، ويرتفع شعورنا بتقدير الذات بشكل كبير. أما حين نعاني من الإخفاق، أو نشعر أننا لم نكن على المستوى المطلوب، ينخفض تقديرنا لذاتنا كثيرًا. بالنسبة إلى كثيرين منّا، يصبح تقدير الذات أمرًا مقيّدًا بطبيعته بما إذا كنا نشعر بأنفسنا ناجحين ونتمتع بالجمال أم لا، أو إذا كنا نحظى بالقبول ممن هم حولنا أم لا، وغالبًا ما يؤدي سعينا إلى تحقيق تقدير الذات إلى عديد من النتائج السلبية غير المقصودة مثل النقد الذاتي، والعزلة عن الآخرين، والانكباب على الذات، أو النرجسية، والإحساس الهش بأنفسنا عندما نتعرض للإخفاق. يعد تقدير الذات من المفاهيم غير المستقرة بطبيعتها، فهو مثل لعبة الأفعوانية التي تعلق بنا لارتفاعات شاهقة، لكنها أيضا تهوي بنا لأعماق ساحقة، لكن هل هناك طريقة أخرى؟

وفقًا لآخر ما توصلت إليه الأبحاث الحديثة، يقدم الشعور بالتعاطف مع الذات المنافع ذاتها التي يقدمها تقدير الذات لكن دون وجود آثار جانبية سلبية؛ فبدلًا من الاعتماد على الإنجازات أو اعتراف الآخرين بنا، يسمح لنا التعاطف مع الذات ببناء علاقة أكثر إنسانية ولطفًا مع أنفسنا، فالمشاعر الطيبة التي تأتي نتيجة التعاطف مع الذات تستمر حتى في أوقات الشدة والانتكاسات، وحين

يكون لدينا شعور بالتعاطف مع ذاتنا، لن نحتاج إلى الشعور بأننا أفضل من الآخرين لكي نشعر بالرضا عن أنفسنا؛ بل سنصبح حينها قادرين على رعاية أنفسنا والتعامل معها بهذا النوع من العطف الذي نستحقه جميعاً.

ما التعاطف مع الذات؟

فكّر في آخر مرة تعرضت فيها لإخفاق، أو شعرت فيها بأنك لم ترق إلى المستوى المطلوب. ربما كان ذلك عبارة عن حادث في العمل، أو نزاع في المنزل، أو أنك لم تُبلِّ بلاءً حسناً في اختبار مدرسي. هل تتذكر كيف تعاملت مع هذا الموقف؟ وهل تتذكر كيف تحدثت إلى نفسك في أعقاب ما حدث؟ إذا كان حالك مثل كثير من الناس، فربما كانت استجابتك حينها عبارة عن توجيه انتقاد لنفسك أو شعور بالعار، أو توجيه اللوم إلى نفسك بسبب أوجه القصور الملحوظة فيك. ستصبح التساؤلات مثل: ماذا يحدث لي؟ لماذا لا أستطيع التعامل مع هذا الأمر؟ شائعة في حوارنا الداخلي، ومن خلال استجابتنا بهذه الطريقة، حسبما نعتقد، سنحفز أنفسنا بطريقة أو بأخرى للعمل وتقديم الأفضل في المرة القادمة، لكن تبين أن هذا الاعتقاد غير صحيح، فبدلاً من أن يدفعنا النقد الذاتي تجاه التغيير الإيجابي، سينتهي بنا المطاف إلى الحط من معنوياتنا مع مرور الوقت، فضلاً عن تضاعف حالة البؤس لدينا وتدني الشعور بقيمة ذاتنا، ورغم ذلك لا يزال هذا النمط راسخاً لدى كثيرين منا، ولا يتم

تعزيزه إلا من خلال كثير من الرسائل الثقافية التي نتلقاها، والسؤال: هل هناك بديل؟

وهنا يأتي دور التعاطف مع الذات، فبدلاً من تصنيف أنفسنا باستمرار كأشخاص طيبة أو شريرة، يقدم لنا التعاطف مع الذات طريقاً مختلفاً؛ فوفقاً لما ذكرته «كريستين نيف» (من أهم الباحثين في هذا المجال) «يُمكننا التعاطف مع الذات من التوقف تماماً عن إصدار الأحكام على أنفسنا وتقييمها». ويسمح لنا التعاطف مع الذات في جوهره بمعاملة أنفسنا بالدرجة نفسها من العطف التي نعامل بها صديقاً حميماً، أو حتى شخصاً غريباً، وبالنسبة إلى كثيرين منا، قد يكون من الأسهل كثيراً تقديم الدعم لمن هم حولنا، من تحويل هذا العطف إلى الداخل باتجاه أنفسنا، لكن النتائج الأخيرة قد أظهرت أن تعلم القيام بذلك يصبح أمراً حتمياً حينما يتعلق الأمر بتعزيز شعورنا بالسعادة والرفاه.

جميعنا على دراية بما يعنيه مفهوم التعاطف، الذي يشير إلى المشاعر التي تنشأ بداخلنا حين نرى معاناة غيرنا، ونشعر بالرغبة في تخفيف آلامهم، وكلمة التعاطف (compassion) هي كلمة مشتقة من أصل لاتيني وهي كلمة «com» (وتعني مع)، وكلمة «pati» (وتعني يعاني)، ومن ثم فإن كلمة التعاطف تعني حرفياً المعاناة معاً، أو المعاناة مع شخص يتألم، واستطراداً للقول، عندما نزرع داخلنا التعاطف مع الذات، نحول عملية التعاطف إلى الداخل، وستعلم تعزيز العطف تجاه أنفسنا والعناية بها.

وحسبما ذكرت «نيف»: يتكون التعاطف مع الذات من ثلاثة عناصر مختلفة، لكنها مرتبطة بعضها ببعض، وهي العطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة. ويشير اصطلاح «العطف الذاتي» إلى أهمية التعامل بلطف مع أنفسنا وفهم عيوبنا؛ فبدلاً من الاستجابة لإخفاقاتنا بقسوة أو من خلال النقد، يؤكد مفهوم العطف الذاتي على ضرورة أن نعامل أنفسنا بتعاطف وقبول. يرمز العنصر الثاني من عناصر التعاطف مع الذات، وهو الإنسانية المشتركة، إلى وجود شعور بالاتصال بالآخرين بدلاً من الشعور بالعزلة والوحدة نتيجة لما نعانيه، ونصبح قادرين على إدراك أن مشاعر الألم والإحباط عامة، وأنا لسنا وحيدين في صراعاتنا، وهذا هو جانب التعاطف مع الذات الذي يساعدنا على التمييز بين التعاطف مع الذات والشفقة على الذات، وأخيراً يشير عنصر اليقظة إلى الوعي الذي لا يُصدر أحكاماً، وإلى قبول اللحظة الحالية، فبدلاً من النظر بقلق على المستقبل أو تأمل الماضي بأسف، تسمح لنا اليقظة بالعثور على السلام والإدراك في الحاضر.

وفقاً لآخر الأبحاث؛ من الضروري أن تُدمج تلك العناصر الثلاثة لجني الفوائد الكاملة من التعاطف مع الذات، فمع تعلم كيفية التعامل بعطف أكثر مع أنفسنا وقبول ظروفنا، ومعاملة أنفسنا بالطريقة التي نعامل بها الآخرين، فسنتقرب خطوة أخرى إلى الشعور الدائم بالسعادة والرفاه، لكن على الرغم من هذه الوعود، فإن مفهوم التعاطف مع الذات غالباً ما يقابل بالمعارضة.

وفي تجربتي الخاصة يرجع جزء من السبب في ذلك إلى المفاهيم الخاطئة الشائعة حول طبيعة التعاطف مع الذات، التي سنوجه اهتمامنا إليها الآن.

عوائق التعاطف مع الذات

كما ذكرنا في القسم الأخير، يشير التعاطف مع الذات إلى مفهوم أن نصبح أكثر تعاطفًا مع أنفسنا، وأن نتعلم كيفية معاملة أنفسنا بنوع من الاحترام والتعاطف نفسه الذي نتعامل به مع أحد أصدقائنا أو أحببتنا، لذا ينبغي أن تكون العناصر الأساسية الثلاثة للتعاطف مع الذات: «العطف الذاتي، والإنسانية المشتركة، واليقظة» مجتمعة؛ كي تتمكن بشكل كامل من جني فوائد التعاطف مع الذات، لكن من المهم بالقدر نفسه في تعريف التعاطف مع الذات توضيح الأشياء التي لا تنتمي إلى مفهوم التعاطف مع الذات، وفي الواقع تبين لي من خلال عملي في مجال الطب مع المرضى، أن التعاطف مع الذات غالبًا ما يصبح أحد أكثر المفاهيم تحديًا على صعيد الاستيعاب، ويعود ذلك إلى حد كبير إلى بعض المفاهيم العامة الخاطئة حول هذا الموضوع.

يملك عدد من الأفراد ترددًا أوليًا أو اندفاعًا إلى الخلف حين يتعلق الأمر بالعمل على التعاطف مع الذات؛ فالمخاوف المشتركة التي غالبًا ما نواجهها مثل الخوف من أن التعاطف مع الذات سيؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها مثل الرضا عن الذات، أو ستؤدي إلى فقدان الناس مهاراتهم، في

حين أعرب آخرون عن تحفظهم، حيث يرون أن التعاطف مع الذات سيقود إلى الاستناد إلى أمجاد الماضي وتعزيز الشعور بالشفقة على الذات في أوقات الصراع، لذا قبل أن نتعمق في فوائد التعاطف مع الذات وكيفية تعزيزه، علينا أولاً التخلص من الأفكار الخاطئة الشائعة بخصوص التعاطف مع الذات، مع تأكيد أن التعاطف مع الذات ليس:

* أنانية بل على النقيض من ذلك، فحين نتعلم كيف نحب أنفسنا ونرعاها، سنصبح أكثر قدرة على العطاء للآخرين. يشير المعلم والمؤلف البوذي «جاك كورنفايد» إلى ذلك قائلاً: «يصبح تعاطفك منقوصاً، إذا لم يشمل ذاتك».

* تأكيدات إيجابية. كثيراً ما تشعرك التأكيدات اليومية بالابتذال أو النمطية مثل نسخة حقيقية من «ستيوارت سمولي» من برنامج «ساترداي نايت لايف Saturday Night Live»، فالتعاطف الحقيقي مع الذات، من ناحية أخرى، لا يتمحور حول خداع أنفسنا، وإنما يأتي من مكان حقيقي منبعه الاهتمام والتفكير.

* حفلة شفقة، فالاعتراف بآلامنا والتعاطف مع أنفسنا، لا يشبه التخبط أو الشكوى، وفي حقيقة الأمر، تعزز مواجهتنا للصعاب بصدر منشرح وعيون ثابتة من مقدرتنا على انتشال أنفسنا من اليأس والمضي في حياتنا.

* تمويه الواقع. يظن بعض الناس أن التعاطف مع الذات سيقودنا إلى تلطيف الواقع المؤلم في حياتنا أو تمويهه، لكن على العكس سيُمكننا ذلك من رؤية الواقع بوضوح وتعاطف واهتمام، ويتيح لنا اختبار الحياة بطريقة أكثر واقعية واكتمالاً.

بالإضافة إلى المفاهيم والمعتقدات الخاطئة المشار إليها أعلاه، تلعب الثقافة دورًا كبيرًا في تشجيع التعاطف مع الذات أو تثبيطها؛ فهنا في الولايات المتحدة، إلى جانب عديد من الدول الغربية، غالبًا ما يُنظر إلى التعاطف مع الذات على أنه سمة تتعارض مع قيمنا الثقافية المتعلقة بالاستقلال والنجاح الفردي، في حين أن النقد الذاتي شائع للغاية، بل ويُنظر إليه على أنه مصدر تحفيز للمساعدة في دفعنا نحو تطوير الذات.

ومن المثير للاهتمام أن البلدان المتأثرة بالثقافات الكونفوشية كالصين وتايوان تشترك في عديد من تلك الميول ذاتها، وقد يكون حتى الانخفاض في مستويات أقل من التعاطف مع الذات العام، مقارنة بالولايات المتحدة، ومع ذلك في البلدان الأكثر تأثرًا بالبوذية، تميل معدلات التعاطف مع الذات إلى الارتفاع بدرجة ملحوظة، بينما تتدنى مستويات النقد الذاتي إلى حد كبير. يبدو أنه في جميع الثقافات، يرتبط ارتفاع مستويات النقد الذاتي بالاكتئاب ونقص مستوى الرضا عن الحياة، في حين أن العكس صحيح بالنسبة إلى التعاطف مع الذات.

التعاطف مع الذات مبهج لعقولنا

من وجهة نظر الصحة العقلية، تبين أن التعاطف مع الذات له منافع عظيمة، فضلاً عن توفير عوامل حماية مهمة ضد مشاكل الصحة العقلية، وفي كتابها المعنون «التعاطف الذاتي»، استعرضت الدكتورة «كريستين نيف» عديداً من الفوائد المثيرة لهذه المهارة، وكانت واحدة من النتائج الأكثر اتساقاً وموثوقية في أبحاثها في الأدب: «أنَّ الأفراد الذين ترتفع لديهم معدلات التعاطف مع الذات، تنخفض لديهم معدلات الاكتئاب والقلق بشكل ملحوظ». وعلاوة على ذلك؛ لا تبدو العلاقة بين تلك العوامل علاقة ارتباطية فحسب، بل سببية أيضاً. وفي الواقع، فالدراسات قد أظهرت أن مستوى التعاطف مع الذات قد يصل إلى نصف القدر من التباين في مستويات الاكتئاب والقلق لدينا، وبالتالي يمكننا استنتاج أنه من خلال صقل تعاطفنا مع ذواتنا، نصبح قادرين على الوقوف في وجه نوبات الاكتئاب أو القلق، وحماية أنفسنا منها.

حتى في أحلك الظروف، يصبح التعاطف مع الذات بارقة أمل، ففي إحدى الدراسات، عكف الباحثون على دراسة أفراد تعرضوا لحدث أليم كإغتصاب أو حادث مروري. قام الباحثون في البداية بتقييم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وهو اضطراب قلق شديد ناجم عن التعرض لصدمات بليغة

كتلك التي ذُكرت للتو. تشمل السمات المشتركة لا اضطراب ما بعد الصدمة أعراضًا مثل استعادة الحدث الصادم (من خلال ذكريات الماضي أو الكوابيس)، والنوم المتقطع، والقلق المتزايد، وزيادة الاستيقاظ، والخوف المستمر. ثانياً، درس الباحثون مستوى التعاطف مع الذات لدى المشاركين، ومن المثير للاهتمام أنهم وجدوا أن التعاطف مع الذات يرتبط بعلاقة عكسية مع أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وهو ما يعني أنه كلما كان الشخص متمتعاً بمستوى أعلى من التعاطف مع الذات، كانت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديه أقل حدة.

أثر التعاطف مع الذات في صحتنا

إذا كنت واحداً من بين كثيرين من الشعب الأمريكي الذين يعانون من الألم المزمن، فسيكون من دواعي سرورك معرفة أن التعاطف مع الذات أظهر القدرة على التخفيف من حدة أشكال كثيرة من الألم المزمن، بما في ذلك آلام أسفل الظهر. والأفضل من ذلك، أن الأمر لن يستدعي منك التدريب سنوات طويلة للحصول على هذه الفوائد؛ بل على العكس، فقد أظهرت بعض الدراسات أن مدة لا تزيد عن ثمانية أسابيع يمكن أن تفي بالغرض، ففي واحدة من الدراسات الشهيرة، قام الباحثون بتدريب أفراد يعانون من آلام أسفل الظهر المزمنة على شكل معين من التأمل مصمم من

أجل تعزيز التعاطف مع النفس ومع الآخرين، مطلقين عليه اسم «حب العطف». وبعد مرور ثمانية أسابيع فحسب، أفاد المشاركون في هذه التجربة، أن آلام الظهر لديهم قد انخفضت بشكل واضح، وأصبحوا أكثر قدرة على التعامل مع إصابتهم.

يقدم التعاطف مع الذات أيضاً المساعدة في ما يتعلق بتناول الطعام، حيث يقدم العون في اكتساب عادات صحية أفضل حينما يتعلق الأمر بالطعام. ففي دراسة شائعة، عكف الباحثون على دراسة تأثير التعاطف مع الذات في كيفية استجابة الأفراد للهفوات في نظامهم الغذائي. وبعبارة أخرى: نظر الباحثون إلى ما يحدث حينما يخطئ الناس ويتناولون طعاماً ممنوعاً (مثل البيتزا أو الكعك)، وذلك أثناء محاولتهم اتباع نظام غذائي صحي. قد يستجيب الكثيرون في هذه الحالة من خلال النقد الذاتي، إيماناً منا أن هذا الأمر سيعيدنا إلى الحالة والمسار الصحيحين.

لكن على ما يبدو أن العكس صحيح؛ فوفقاً لهذه الدراسة، يتعامل الأفراد المتمتعون بسمة التعاطف مع الذات بدرجة أقل من النقد تجاه الهفوات، بل يصبحون أقل عرضة في الواقع لارتكاب الهفوة مجدداً. وبعبارة أخرى: نظراً إلى تعاملهم مع أنفسهم برفق بدلاً من استخدام القسوة، تمكن المشاركون من العودة إلى المسار الصحيح ومواصلة تناول الطعام بطريقة صحية، فيبدو أن تعلم التعاطف مع أنفسنا يساعد في عدد من المشكلات الجسدية الأخرى،

من ضمنها حب الشباب المزمن، صدقوا أو لا تصدقوا. وفي دراسة مثيرة، أظهر الباحثون أن التعاطف مع الذات يرتبط بشدة بانخفاض مستويات التوتر بين الأفراد الذين يعانون من مشكلات حب الشباب المزمن. ولعل الأمر الأكثر إثارة للدهشة؛ أن الباحثين لم يشيروا إلى تدني مستويات الألم النفسي الناجم عن حب الشباب، لكن أيضا أقروا بانخفاض الأعراض الجسدية للمرض كالحكة والخدوش، وعلى ما يبدو أن التعاطف مع الذات لم يساعد العقل فحسب في هذه الحالة، بل الجسم أيضًا.

وحينما يتعلق الأمر بالتخلص من السلوكيات غير الصحية، يبدو أن التعاطف مع الذات يبشر بالخير في هذا المجال أيضًا؛ ففي دراسة أجريت مؤخرًا، درس الباحثون أثر التعاطف مع الذات في تدخين السجائر، وعلى الرغم من أن جميع المشاركين في الدراسةذكروا أنهم يشعرون بامتلاك دوافع للإقلاع عن التدخين؛ فإن أولئك الذين تدربوا على التعاطف مع الذات كانوا قادرين على تقليل معدل التدخين اليومي للسجائر بوتيرة أسرع من المجموعة المشاركة في المقارنة. ومرة أخرى يبدو أنه من خلال الحد من النقد الذاتي وتعلم التعامل مع أنفسهم بتعاطف وود، كان لدى المشاركين في هذه التجربة قدرة أكبر على تحقيق أهدافهم والتمتع بمستوى أفضل من الصحة.

التعاطف مع الذات مفيد لحياتنا

تتكون بعض المنافع العظيمة للتعاطف مع الذات من التغييرات التي نختبرها في علاقاتنا بالآخرين. تشير الدراسات إلى أن التعاطف مع الذات يساعد على تعزيز الشعور بالتقارب والاتصال بين الأشخاص بدلاً من النقد الذاتي الذي يجعلنا بمنأى عن الآخرين. كذلك يمتلك الأفراد المتمتعون بسمة التعاطف مع الذات قدرة أكبر على إقامة علاقات حقيقية ووثيقة مع الآخرين من أولئك الذين يميلون إلى النقد الذاتي. هذا وتشير إحدى الدراسات إلى أن الأفراد المتمتعين بمستوى أكبر من التعاطف مع الذات تتوافر لديهم القدرة على تحويل هذا التعاطف تجاه الآخرين، حيث يركزون أكثر على تقديم المساعدة للأصدقاء وتشجيعهم، ويميلون ليصبحوا أكثر صبراً وتفهماً لأخطاء الآخرين. كما يسمح لنا التعاطف الداخلي في العلاقات الرومانسية أن نكون أكثر تقبلاً ورعايةً ودعمًا تجاه شركائنا.

يبدو أيضاً أن التعاطف مع الذات يساعدنا في العمل وفي المدرسة؛ فاستناداً على ما نوقش سابقاً في هذا الفصل، غالباً ما تتفاعل مع إخفاقنا أو فشلنا بانتقاد أنفسنا، معتقدين أن هذا سيحفزنا على التطور، لكن الأبحاث أشارت إلى أن العكس تماماً هو الصحيح، فالنقد الذاتي يحط من قدرتنا ويضعف من معنوياتنا مع مرور الوقت، ومن ناحية أخرى، يصبح الأشخاص المتمتعون بالتعاطف مع الذات أكثر استعداداً للتعامل مع الإخفاق، مما

يحقّق لهم بالفعل في نهاية المطاف مزيدًا من النجاح في المدرسة ومكان العمل. لذا فإنّ التعاطف مع الذات مفيد في الحياة والحب على حد سواء.

عقلك تحت تأثير التعاطف مع الذات

فوائد التعاطف مع الذات ليس لها حصر، لكن عن طريق إمعان النظر في بعض من كيمياء المخ التي تقوم عليها الممارسات، سنجد أنها تعطينا أدلة حول قدراته، فالأبحاث ما زالت تشهد تطورًا، والسنوات القادمة ستكون بلا شك وقتًا مثيرًا في ظل مواصلتنا لمعرفة مزيد حول التغيرات الدماغية الناتجة عن زيادة التعاطف مع الذات، لكن هناك بالفعل بعض التلميحات حول ما يحدث لعقولنا حينما ننمي التعاطف مع الذات.

لكن قبل أن نحول اهتمامنا إلى التعاطف مع الذات، من المفيد أن نكتشف بعضًا ممّا يحدث عند استخدام النقد الذاتي، فحينما ننخرط في نقد ذاتي، تنشط منطقة معينة في الدماغ يُشار إليها باسم (اللوزة الدماغية) كما سبق أن ذكرنا، وكما ستستعيدون إلى أذهانكم من فصول أخرى؛ فإن اللوزة الدماغية عبارة عن منطقة في الدماغ تأخذ شكل لوزة صغيرة مسؤولة (من بين عدة أمور) عن سلوك الكرّ والفرّ لدينا، فحين تُستنفّر اللوزة الدماغية، تثير استجابة الكر والفر، بما في ذلك زيادة ضغط الدم إلى جانب إطلاق كميات

كبيرة من الأدرينالين وهرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) داخل مجرى الدم لدينا.

وبالإضافة إلى ذلك، نلاحظ أيضًا وجود نشاط متزايد في منطقة الفص الجبهي الأيمن من الدماغ، وهي المنطقة المرتبطة بالحالات العاطفية السلبية، وهذه الحالة الدماغية طبيعية للغاية وسهلة التكيف حين نواجه خطرًا حقيقيًا، لكن تصبح هناك مشكلة حقيقية إذا أصبحت هذه الحالة هي الوضع السائد لنا، فمع مرور الوقت تؤدي تلك العمليات المشار إليها أعلاه إلى مجموعة من الصعوبات مثل الإجهاد المزمن والإرهاق، ومن هنا يتضح لنا أن النقد الذاتي طويل الأمد يستهلك عقولنا وأجسادنا، لكن ماذا عن التعاطف مع الذات؟

حينما نعمل على تعزيز التعاطف مع الذات، تستجيب عقولنا بطريقة مختلفة تمامًا، حيث تشير الدراسات إلى أن هناك منطقتين على وجه الخصوص في الدماغ تتأثران بالتعاطف مع الذات وهما القشرة الجبهية اليسرى وفص الجزيرة، وترتبط هاتان المنطقتان في الدماغ بقوة بالعواطف الإيجابية مثل السلام، والهدوء، والسعادة، وعن طريق زيادة النشاط في هذه المناطق، نكون قد أدينا دورنا في تزويد أدمغتنا بالسعادة والرفاه.

وبالإضافة إلى تنشيط الدماغ، يبدو أن التعاطف مع الذات يؤدي أيضًا إلى إحداث تغيرات هرمونية، فعلى سبيل المثال: تشير بعض الدراسات إلى

أن التدريبات القصيرة المُعدّة لتعزيز الشعور بالتعاطف مع الذات يمكن أن تؤدي إلى انخفاض مستويات هرمون الكورتيزول في أجسادنا، كما تشير الأبحاث أيضًا إلى أن التعاطف مع الذات قد يؤدي إلى زيادة مستويات هرمون الأوكسيتوسين، وهو الهرمون المرتبط ارتباطًا وثيقًا بالحب والارتباط، ويرتبط ارتفاع مستويات هرمون الأوكسيتوسين بازدياد الشعور بالثقة، والهدوء، والأمان والترابط، وعلى الرغم من أن تنشيط إفراز هذا الهرمون يعتمد على التواصل بين الأشخاص، يُعتقد أن نفس العملية تحدث حين نحول تعاطفنا تجاه أنفسنا أيضًا.

الخلاصة

على الرغم من التركيز منذ أمد بعيد على تقدير الذات باعتباره الفكرة الأكثر جوهرية؛ يبدو أن التعاطف مع الذات يقدم جميع الفوائد التي يقدمها احترام الذات، لكن دون عيوبه الملحوظة، وفي الواقع تبين أن التعاطف مع الذات له أثر كبير في عقولنا وأجسادنا وعلاقاتنا وأدائنا في العمل أو المدرسة، والأمر الأشد تشويقًا أن التعاطف مع الذات ممارسة قابلة للتعلم، وعلى الرغم من أنه قد يصبح أمرًا طبيعيًا بالنسبة إلى البعض أكثر من غيرهم؛ فبإمكاننا جميعًا أن نتعلم كيف نصبح أكثر تعاطفًا مع أنفسنا لجني ثمار هذه

الممارسة القيمة. لنحول انتباهنا الآن إلى بعض الطرق المجربة؛ لزيادة
مستوى التعاطف مع ذواتنا في حياتنا.

ممارسة التعاطف مع الذات

ممارسة التعاطف مع الذات رقم ١ : رسالة التعاطف مع الذات

في هذا التمرين الأول، ستبدأ باكتشاف كيفية بناء التعاطف مع الذات حينما يتعلق الأمر بمجالات حياتك التي تنتقدها دومًا، ولمساعدتك في فعل ذلك؛ تصوّر أنّ شخصًا تحبه وتثق به، يصدق عليك العطف والحنان. هذا التمرين المأخوذ من عالمة النفس «كريستين نيف» قد يكون نقطة انطلاق قوية للكثير من الأشخاص الذين يعملون على زيادة التعاطف مع الذات.

**** إرشادات: الكلُّ منا يرى في نفسه أشياء لا يحبها أو يميل إلى انتقادها، وقد يتضمن ذلك الطريقة التي ننظر بها، أو كيفية أدائنا للعمل، أو كيفية تعاملنا مع الآخرين، ومما لا شك فيه أن هذا الإحساس بعدم الكفاية مؤلم حقًا، لكنه جزء لا مفر منه في حياة الواحد منا. توقّف للحظة وفكّر في أحد هذه الجوانب في شخصيتك التي غالبًا ما تنظر إليها بشكل سلبي. استشعر العواطف التي تستثيرها، ولاحظ أنواع الأحكام التي يصدرها عقلك عند التفكير في هذه المسألة.**

فكّر بعد ذلك في شخص موجود في حياتك يتعامل معك بلطف، واهتمام، وحب، وتعاطف. قد يكون هذا الشخص حقيقيًا وتشعر معه بالتقارب والثقة،

أو قد يكون شخصًا من خيالك إذا كنت تفضل ذلك. يمكن لهذا الشخص أن يرى أفضل خصالك فضلًا عن مواطن ضعفك. هو شخص يفهمك ويرعاك في أوقات الرخاء والشدة. شخص يعي جيدًا أنك إنسان له مواطن قوة وضعف، لكنه رغم كل شيء يتقبلك ويحبك دون شرط، ودون النظر إلى عيوبك على الإطلاق.

في الدقائق القليلة المقبلة، اكتب رسالة إلى نفسك على ورقة منفصلة تعبر عن وجهة نظر هذا الصديق. ركز بشكل خاص على المشكلة التي توصلت إليها في وقت سابق، سواء كان ذلك متعلقًا بالمظهر أو بالنجاح المهني أو كيفية أدائك في علاقة خاصة. ما الذي قد يقوله لك هذا الصديق في ما يتعلق بالخلل أو الإخفاق المتصور؟ كيف سيشعرك هذا الصديق بالراحة ويظهر اهتمامه بك؟ ما الذي يمكن أن يفعله لإظهار اللطف والتعاطف تجاهك؟ كيف يمكن أن يبدو صوته؟ وما المشاعر التي يود أن يعبر لك عنها؟ تخيل هذا السيناريو، واسمح لنفسك بالتقاط العواطف التي سوف تظهر.

عندما تصبح مستعدًا، املاً رسالتك بإحساس التعاطف والحب الذي يحمله هذا الشخص لك، وبمجرد أن تنتهي من كتابة هذه الرسالة، أعد قراءتها لنفسك، سامحًا للكلمات أن تغوص بداخلك. أغمض عينيك واستشعر مدى الدفء والتعاطف الذي ينهمر عليك. استشعره ينمو ويموج بأعماقك. والآن

أصبح لديك مصدر متجدد لا ينضب من الحب والدعم تنهل منه عند حاجتك.

ممارسة التعاطف مع الذات رقم ٢: ممارسة تأمل الحب والعطف

ناقشنا في بداية هذا الفصل باقتضاب شكلاً معيناً من أشكال التأمل، وهو حب العطف. حب العطف هو اصطلاح يُعرف أيضاً باسم «ميتا»، وهي إحدى الممارسات التي يعود تاريخها إلى القرن الخامس على أقل تقدير. وفي حين أن تأملات الذهن التي تطرقنا إليها في وقت سابق في هذا الكتاب تميل في المقام الأول إلى تأكيد الاهتمام والوعي، يهدف حب العطف إلى تنمية التواصل بدلاً من ذلك، فعن طريق الكلمات والعواطف والصور، يصبح حب العطف قادراً على غرس مشاعر عميقة من الحب والتعاطف والسعادة بداخلنا.

وعلى الرغم من أنها تعود إلى ما يزيد عن ألف سنة؛ فإن شعبية حب العطف قد زادت بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة، فإلى جانب جذبها للاهتمام العام، زاد أيضاً الاهتمام الأكاديمي بهذا الشكل من التأمل، ففي السنوات الأخيرة، اكتشف الباحثون عديداً من الفوائد للممارسات المنتظمة لحب العطف، بما في ذلك تحسُّن الصحة العقلية والحصول على صحة بدنية أفضل، بل وحتى حدوث تغيرات في أدمغتنا، فضلاً عن أنها تقلل من الالتهابات التي يصاب بها الجسم، وتحسن من استجابتنا الكلية للتوتر.

وعلى الرغم من أن النسخة الكاملة لحب العطف غالباً ما تتضمن تحويل انتباهنا نحو الخارج تجاه آخرين في حياتنا، سنواصل تركيز اهتمامنا على داخلنا تحقيقاً لأهداف هذا التمرين. يمكن أن يساعد هذا التمرين المستمد من أعمال عالم النفس «كريستوفر جير مير»، في تشكيل جزء من الأساس الخاص بك لتعاطفك مع الذات، لذا حاول أن تخصص في البداية عشرة أو خمس عشرة دقيقة يومياً للبدء في هذه الممارسة، ثم مع مرور الوقت قد تجد نفسك تؤدّ زيادةً هذا الإطار الزمني.

**** إرشادات:** ابدأ التمرين بالجلوس في وضعية مريحة، بحيث يكون جلوسك في وضع مستقيم ومريح، واضعاً يديك على صدرك. خذ ثلاثة أنفاس ثابتة ومتساوية، ثم أغمض عينيك عندما تصبح مستعداً.

***** استمر في التنفس عن طريق إدخال النفس وإخراجه ببطء، واستشعر الهواء أثناء دخوله أنفك، ولاحظ كيف يصبح أكثر دفئاً أثناء خروجه.

***** كن واعياً لجسدك أثناء الجلوس، واستشعر جسدك وهو يلمس الركيزة الموجودة تحتك. اشعر أيضاً بمستوى الراحة التي يشعر بها جسدك، ولاحظ الأحاسيس التي تتدفق بداخلك.

***** عندما تصبح مستعداً، شكّل صورة لنفسك في عين عقلك جالساً في وضعك الحالي، واشعر بقلبك يفتح أبوابه.

ذكّر نفسك أنك تتمنى مثل أي شخص آخر أن تعيش حياة تسودها
السعادة والسلام، وحاول أن تكون على تماسّ كامل مع هذه النية، واشعر
بالدفء والتعاطف يتدفقان بداخلك.

* استمر في تصور نفسك وأنت جالس في هذه اللحظة، ثم ردد العبارات
التالية لنفسك بلطف وهدوء:

«سأكون آمناً»

«سأكون سعيداً»

«سأكون بصحة جيدة»

«سأعيش في سلام وراحة»

* خذ وقتك بينما تحتفظ بصورة نفسك في عين عقلك. اسمح لمشاعر
السلام والهدوء أن تملأك، وتذوق معنى الكلمات.

* حينما تلاحظ أن عقلك بدأ يهيم أو أن أفكارك بدأت في الانجراف؛
لاحظ ذلك ببساطة ثم عدّ بنفسك إلى اللحظة الحالية.

ردّد العبارات التالية مرة أخرى بلطفٍ وصمت:

«سأكون آمناً»

«سأكون سعيداً»

«سأكون بصحة جيدة»

«سأعيش في سلام وراحة»

* اسمح للكلمات مرة أخرى أن تملأك، واشعر بقلبك وهو يفتح أبوابه
بالحب والتعاطف تجاه نفسك. خذ قليلاً من الوقت لتتذوق طعم هذه
اللحظة.

* وحينما تصبح مستعداً، افتح عينيك بلطف وعُدْ بنفسك إلى أجواء
الغرفة المحيطة بك.

ممارسة التعاطف مع الذات رقم ٣: رؤية المعايير المزدوجة

يسهل على الكثيرين منا التعامل بعطف مع غيرهم أكثر من معاملتهم أنفسهم بالطريقة نفسها، لكن كما تعلمنا طوال هذا الفصل؛ فإن من الأهمية دون شك أن نتعلم كيف تفعل ذلك، وبالفعل فإن آخر ما توصلت إليه النتائج في مجال التعاطف الذاتي: أن السعادة الحقيقية تكمن في قدرتنا على معاملتنا أنفسنا بالدرجة نفسها من اللطف والتعاطف التي نمنحها بإرادتنا من هم حولنا. وتذكرنا الكاتبة «لويز هاي» قائلة: «لقد انتقدت نفسك عدة سنوات دون أن يكون لهذا الأسلوب أدنى جدوى. جرب أن تقبل نفسك وانظر ماذا سيحدث» في التمرين التالي سوف تكتشف أوجه الخلاف بين كيفية تعاملك مع نفسك وتعاملك مع المقربين منك.

**** إرشادات:** توقف لوهلة وفكر في صديق مقرب أو أحد أفراد العائلة يعني الكثير بالنسبة إليك. فكر في قيمة هذا الشخص لديك، ومدى اهتمامك بشأنه. اسمح لنفسك بأن تشعر فعليًا بالقرب والعلاقة التي تربطك بهذا الشخص، واشعر بالمشاعر الإيجابية الدافئة التي تحملها لهذا الشخص، وبمجرد أن تفعل ذلك، خذ ورقة منفصلة وأجب على الأسئلة التالية بإيجاز:

١- تخيل أن هذا الشخص يعاني من مشكلة معينة، وهذه المشكلة تؤرقه بشكل كبير. كيف ستقدم له المساعدة؟ وكيف سوف تتعامل مع هذا الشخص

في وقت الحاجة؟ اكتب بإيجاز ما يمكن أن تقوله أو تفعله، والطريقة التي ستفعل من خلالها ذلك.

٢- تذكر الآن تملك الأوقات في حياتك التي واجهت فيها صعوبات معينة، ووجدت نفسك تعاني منها بشكل كبير. كيف تعاملت مع هذا الوضع؟ كيف تميل إلى التعامل مع نفسك في مثل هذه المواقف؟ اكتب بإيجاز ما تميل إلى قوله لنفسك في تلك الحالات، وكيف تميل إلى التعامل مع نفسك في أوقات الحاجة.

٣- ما أوجه الاختلاف التي لاحظتها عند مقارنة الطريقة التي تعامل بها نفسك مع الطريقة التي تعامل بها الآخرين؟ هل تميل إلى التعامل بلطف أكبر مع من حولك مقارنة بتعاملك مع نفسك؟ وكيف تعتقد أن حياتك سوف تتغير إذا تعلّمت أن تعامل نفسك بالدرجة نفسها من التعاطف؟

ممارسة التعاطف مع الذات رقم ٤: تقدير الذات

كما يعلم كثير منا؛ فإن التركيز على نقاط ضعفنا أسهل كثيرًا من التركيز على نقاط قوتنا، ولهذا الأمر بالطبع أسباب كثيرة، بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، التحيز السلبي الموجود في عقولنا الذي ناقشناه في وقت سابق، فضلًا عن الاعتقاد الشائع بأن النقد الذاتي يحفزنا بطريقة أو بأخرى تجاه الارتقاء بأنفسنا. وبالإضافة إلى ذلك، لا يشعر كثير منا - لأسباب ثقافية ومجتمعية على حد سواء - بالراحة تجاه مفهوم الشناء على النفس، بل ويشعر بالحرج حينما يتعلق الأمر بمدح صفاتنا الحسنة.

يعلّمنا التعاطف مع الذات: أن الوصول إلى السعادة والسلام بشكل حقيقي؛ أمر منوط بإدراكنا للصورة الكاملة. نحن نحتاج - بل ونستحق اعترافًا بخصالنا الإيجابية وإنجازاتنا - إلى جانب التعاطف مع مكان ضعفنا؛ فكما نقدم المدح بإرادتنا للآخرين من حولنا، نستحق أيضًا القدر نفسه من الاعتراف بمواطن قوتنا وإنجازاتنا. يضع التمرين التالي المستمد من دراسة «كريستين نيف» أقدامنا على طريق التعاطف مع الذات.

****إرشادات:** ضع في المكان الفارغ أدناه قائمة خمسة أشياء عن نفسك تقدرها وتشعر بالرضا تجاهها، وتذكر إذا شعرت بعدم الارتياح، أن هذا التمرين لا يهدف إلى الادّعاء أنك شخص مثالي أو حتى أفضل من أي شخص آخر؛ بل على العكس، يهدف التمرين إلى تقدير الأشياء التي تحبها

في نفسك. خذ وقتك ثم ابدأ الكتابة عن خمسة جوانب من شخصيتك تشعر
بالفخر بها وتقدرها.

١-

.....

٢-

.....

٣-

.....

٤-

.....

٥-

.....

وبمجرد أن تنتهي من كتابة هذه القائمة، اختر أحد الجوانب الإيجابية
التي ذكرتها لتسليط مزيد من الضوء عليها. أغمض عينيك، واسمح لنفسك أن
تتوقف للحظة وتفكر ملياً في هذه الصفة أو الميزة الحسنة، وتذكر أن تلك
الميزة جزء من شخصيتك، واسمح لنفسك بأن تشعر وتستمتع بتلك المشاعر

الإيجابية التي تنبع عن هذا الاعتراف. توقف لحظة وتذوق طعم تلك
المشاعر، واسمح لها بأن تظل بداخلك للحظة قبل أن تفتح عينيك.

تدريب التعاطف مع الذات رقم ٥: نقد الذات مقارنة بالتعاطف معها

سبق أن ناقشنا في هذا الفصل بعضًا من أسباب كثيرة تجعلنا ننخرط في النقد الذاتي، ففي كثير من الأحيان نعتقد بشكل راسخ أن النقد الذاتي يحفزنا بطريقة أو بأخرى ويدفعنا إلى آفاق أكبر، لكن في كثير من الأحيان يصبح العكس هو الصحيح، فالنقد الذاتي يصيبنا بالإحباط ويثبط من مساعيها لتحقيق أهدافنا، في هذا التمرين سنتعرف على السبل التي يمكن من خلالها أن يتسبب النقد الذاتي في تقويض أهدافنا، وكيف يكون التعاطف مع الذات هو العلاج لهذه النزعة.

**** إرشادات: فكر في سمة شخصية تميل إلى انتقاد نفسك بسببها، أو عادة معينة تحاول تحفيز نفسك من أجلها عن طريق النقد الذاتي. ما الأهداف التي تحاول الوصول إليها باستخدام النقد الذاتي كمصدر للتحفيز؟ إلى أي درجة تظن أن هذا الأسلوب سينجح، وكيف يكون شعورك في تلك اللحظات؟ حاول التفكير في معركة محددة وربما مستمرة تجد نفسك تخوضها؟ وكيف ستشعر إذا استخدمت طريقة ألطف وأكثر اعتدالاً في التواصل مع نفسك في هذه اللحظات؟ كيف سيتحدث إليك أحد أصدقائك المتعاطفين واللطفاء أو أحد أحببتك نحوه؟ لا تتردد في استخدام الأسئلة التالية لمساعدتك في البدء:**

----- * العادة/ السمة التي أعاني منها: -----

----- * لغة النقد الذاتي التي أستخدمها (كن محددًا) : -----

----- * كيف يشعرني هذا: -----

----- * بديل التعاطف مع الذات (كن محددًا): -----

----- * كيف يشعرني هذا: -----

----- * النتائج السلوكية: -----

لقد صارعت نفسي سنوات على المستوى الشخصي للحفاظ باتساق على نظام تمرين مستمر، فكننت أذهب بانتظام للجري أو ممارسة التمرينات في صالة الألعاب الرياضية، لأعود بعد ذلك إلى العادات القديمة. سنوات عدة، حاولت أن أحفز نفسي عن طريق توبيخها، ظنا مني أن النقد الذاتي سيعيدني إلى المسار الصحيح. قد ينجح هذا الأسلوب فترة قصيرة من الزمن، لكن مع مرور الوقت أظهر النقد اللفظي المستمر أثرا عكسياً، فلقد أثر الأمر بالسلب في احترامي لنفسي وأقل اكتراثاً للعناية بجسدي.

هكذا إلى أن اكتشفت مفهوم التعاطف مع الذات الذي بدأ يغير حياتي. لا أزال بعيداً عن الكمال، إلا أنني أستطيع في الوقت الحالي علاج نفسي بالعطف والحب، الذي جعلني (على العكس من افتراضاتي السابقة) بالفعل أكثر قدرة على الحفاظ على عادة التمرين المنتظم. لذا حاول على مدار الأسابيع القليلة القادمة، أن تتبه حين تمسك نفسك متلبساً باستخدام النقد الذاتي كأداة للتحفيز، وانظر كيف سيشعرك ذلك الأسلوب، وما إذا كان سيبعدك عن أهدافك أم سيجعلك أقرب إليها. جرب التحدث إلى نفسك بطريقة اللطف وأكثر دعماً، وستدهشك النتائج.