

أنا وأنت على الطريق لا تفرطي في تقدير نفسك

صديقتي المستمعة، لفت نظري أحد التقارير الواردة في الصحيفة العربية عنوانه: **لا تفرطي في تقدير نفسك، بل دعي الآخرين يفعلون..** أود هنا أن أشاركه معك لأنه موضوع هام جدا ولم نبخته قط في برنامجنا أنا وأنت على الطريق. يقول التقرير: "تقدير الذات ركن أساسي من أركان الحفاظ على الصحة العقلية" يقول الخبراء. ولكن لماذا كلما سعينا جاهدين وراء هذا الشعور ، كي ننظر لأنفسنا بعين الرضى، يصبح الأمر أبعد فأبعد.

أظهرت مجموعة من الدراسات التي نشرت سابقا أن هوس التقدير الذاتي عندما يتملك شخصا يرتد عليه بطريقة سلبية، إذ يصبح صاحب هذا الهوس شخصا أنانيا يشعر بأنه محور الكون، الأمر الذي يتحوّل، بشكل أو بآخر، إلى خلل في الصحة العقلية لديه. وأهم ما قدمته الدراسة التي أجرتها مؤخرا مجموعة من الباحثين في علم النفس من جامعة ميتشيغن الأمريكية ، هو أن أفضل وسيلة لتعزيز الثقة بالنفس هي تجاهلها بالتمام والتفكير بالآخرين. وأرجعت جينيفر كروكر ، وهي الباحثة المسؤولة عن الدراسة الاهتمام بهذا الموضوع إلى أن "تدني تقدير الذات مرتبط بالاضطرابات والمشكلات الفردية والمجتمعية"، ما يثير القلق من أن يؤدي ضعف الرضى عن النفس إلى سلوكيات عديدة غير مرغوبة. ولأن العلاقات الاجتماعية التي تربطنا بالآخرين تلعب دوراً مهماً في تحديد ما نشعر به حيال أنفسنا، فقد عمل فريق البحث على رصد أكثر من ١١٩ علاقة تجمع بين طلاب جامعيين في سنتهم الأولى، ويتشاركون السكن، علما بأنهم من الجنس ذاته.

وفي هذا الموضوع نتابع التقرير الذي يخبرنا عن الدراسة التي أجريت على طلاب جامعيين يضمهم سكن واحد. وقد طُلب من كلِّ مشارك أن يسجل على مدى عشرة أسابيع أهدافاً تتعلق برفيقه في السكن، وقد انقسمت الإجابات ضمن محورين، الأول تناول اهتمام مَنْ صنّفوا ضمنه بتحسين صورتهم الذاتية **بهدف كسب التقدير**. أما المحور الثاني فضمَّ مَنْ حرصوا جاهدين على إرضاء رفيق سكنهم وتقديم المساعدة له في أمور حياتية وغيرها. وقد خلّصت الدراسة إلى أنّ أنواع الأهداف التي نضعها نصب أعيننا تتحكم بمستوى تقديرنا لذاتنا، والنتيجة أن من يعطي يشعر أنه يشكّل فرقا في حياة الآخرين وبالتالي يزيد منسوب احترامه لذاته. ومن هنا نسمع أحيانا بما يسمى أنانية العطاء، وهناك مجلدات قد تستفيض في الحديث عن العطاء ودوافعه المنقسمة بين الذاتي والمتجرد. إلا أنّ المؤكد وفقا للدراسة هو أن العطاء واللطف هما تصرفان معديان، ولا يمكن أن يُقابلا سوى بمثلهما، وبالتالي

عندما يصبح المرء في موقع مَنْ يُعطى ، بعدما يكون قد أُعطى، ويعامل بلطف ، في مقابل لطفه، يرتفع تلقائياً تقديره لذاته. إنها حلقة متصلة ببساطة تقول جينيفر كروكر.

إذن لا الإفراط في تقدير النفس، ولا تدني تقدير النفس مفيد لك يا سيدتي. بل التوازن هو المطلوب. لأنك عندما تقرطين في فعل ذلك، تشعرين وكأنه بدونك سينهار العالم من حولك. لماذا؟ لأنك تنظرين إلى نفسك ساعتئذ بأنك أنت محور الاهتمام وكل شيء يدور حولك. والعكس أيضا صحيح، عندما تفقدين ثقتك بنفسك ولا تعودين تقديريها حق التقدير، تفقدين قيمة نفسك الحقيقية، وتصبحين تعانين من عدم الثقة بالنفس.

لكن ماذا يعلمنا الكتاب المقدس الذي كتب بوحى من روح الله القدوس عن هذه الحالات يا سيدتي؟ يعلمنا الكثير ولا بد. إذ واجه الرب يسوع المسيح يوم كان على أرضنا هذه مجموعة من رجال الدين اليهود واسمهم الفريسيون. هم الذين كانوا يظنون أنفسهم محورا هاما وأن كل شيء يدور حولهم. ليس هذا فحسب بل كانوا يظنون بأنهم أبرار، لا غبار على حياتهم. وهم الذين في الحقيقة تمسكوا بالقشور وتغاضوا عن المضمون في تطبيق وصايا وشرائع الله. ونظروا إلى الآخرين نظرة الانتقاد والإدانة والاحتقار في بعض الأحيان. وهكذا رفعوا أنفسهم عن مستوى الآخرين وصاروا يعتبرون أنفسهم مكللين بهالة من القداسة.

لهذا قال الرب يسوع المسيح وهو العارف القلوب والنوايا هذا المثل: إنسانان صعدا إلى الهيكل ليصليا واحد فريسي والآخر عشار. أما الفريسي فوقف يصلي في نفسه هكذا: الله أنا أشكرك أني لست مثل باقي الناس الخاطفين الظالمين الزناة ولا مثل هذا العشار. أصوم مرتين في الأسبوع وأعشر كل ما أقتنيه. وأما العشار فوقف من بعيد لا يشاء أن يرفع عينيه نحو السماء . بل قرع على صدره قائلا: اللهم ارحمني أنا الخاطئ. أقول لكم إن هذا نزل إلى بيته مبررا دون ذلك. لأن كل من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع. (لوقا ١٨)

فهل نننّب إلى نفوسنا سيدتي المستمعة، فلا نرفعها حتى لا نرتفع. وننظر إلى الآخرين بازدراء. عسانا نتعلم من مثل العشار الذي عرف قيمة نفسه الحقيقية إذ تواضع أمام الله وطلب منه الرحمة والغفران ولم يرد أن تهلك نفسه الخالدة الثمينة.
