**ماهي الذات**

**مقدمة:**

يقول كارل يونج: " إن الذات في الشخصية الإنسانية ليست مركز الدائرة فقط بل هي محيطها أيضاً ويشبه عمل الذات بالمغناطيس بإعتبارها مركز الشخصية وهكذا فالوعي بالذات يحقق الوحدة والتكيف والإتساق بين مكونات شخصية الفرد".

وهذا يعني أن الذات تمثل محور كل شيئ فينا وهنا يدق ناقوس الخطر ليعلمنا أن أي خلل تتعرض له ذواتنا سيجعل من كياننا عرضة للخطر والإنشقاق فتنشأ الأمراض ويختل الإنسان وأي إقتراب من هذا الخلل أو العطب في الذات يجعلنا نجني ثمار مدمرة كقنابل مؤقتة في مجتمعات مشوهة داخلياً في ذوات أفرادها، فالذات هي أنت بكل ما فيك جيدك ونظرتك له، قيمك ومعاييرك، نظرتك للحياة، علاقتك، طموحاتك، ما تقبله وما ترفضه ذاتك هي أنت! وستكون بلا شك خير من يخدمها متى ما ملكت القدرة الجادة الصادقة على تغييرها.

**أولاً: اعرف ذاتك**

ضع نفسك في مكانها الصحيح المناسب لها حتى تصبح قادراً على أن تميز من أنت؟ حدد ملامح شخصيتك، تحكم في تصرفاتك.

فمثلاً في موقف الفشل قد يتحرك الفرد بردود أفعال غير مناسبة تقوده إلى التعاسة والكآبة، أو تزرع لديه مشاعر دفينة بدونيته وتضاؤل قيمته أو الإحساس بانسلاخ محبة الآخرين حوله كل تلك المشاعر حول ذواتنا هي أشد خطورة من عدو يواجهك بسلاح قاتل لأنها تقودك إلى حياة تعيسة ومتذبذبة روحياً وتؤثر في اتخاذك قرارتك، والإختيار الخاطئ في الحكم على الذات حتماً يقود إلى الفشل، إن المرء الفاقد لتوازنه الذاتي متى فشل في مشروع ما نجده يلقي باللوم على الآخرين كونهم في نظره سبباً مباشراً في فشله ظناً منه أن عملية الإسقاط تلك قد تنقذه من إحساس المعاناة والتعاسة التي يعكسها فشله عليه... ثم تتوالى ردود الأفعال بنفس التسلسل مع كل مواقف الحياة يتطور الأمر إلى أن يفقده السيطرة على إختياراته ومواقفه تجاه ذاته فيدخل في نهاية الأمر في دائرة ما يُعرف بالرثاء للذات والشخصية السوية التي تريد أن يكون لها حركة نابضة بمعاني الحياة، عليها أن تُعرف وتميز علامات الأزمنة واتخاذ موقف سلوكي مختلف مع المواقف.

**ذاتك والأهمية**

يقال أن الرغبة في الإحساس بالأهمية هي أقوى جوع إنساني غير بيولوجي، لذا ينبغي للمرء أن يبحث في وسائل تزيد من اكتسابه للمزيد من الأهمية، فمن الناس من يرى الأهمية من خلال اكتساب المناصب أو الظهور بمظهر العز والغنى او من يحب الظهور من خلال عائلات ذات أسماء رنانة لها وقعها في المجتمع، ولكن ماذا لو كانت تلك الأسماء لأجداده التي يرتكز إليها في صنع أهميته لها أجساد بها قلوب حية بعكسه هو ... عندها تتداعى كل علائم حلاوة الظهور.

أن تبدو مهماً فهذا يساعدك لكي تفكر كإنسان مهم ودع مظهرك يتحدث عنك. احرص على أن يرفع مظهرك من معنوياتك ويزيد من ثقتك بذاتك، أنقل الأهمية حتى إلى نشاطك اليومي ومتى فكرت بهذا الشكل سوف تتلقى إشارات ذهنية تخط لك طريق إنجاز عملك بأفضل أسلوب وتذكر قول أرسطو:( "كل من لا يفكر فهو آلة في يد من يفكر") أصبغ الأهمية على عملك وسينعكس ذلك على فريقك، إشحن معنوياتك بنفسك... ذكر نفسك في كل مناسبة أنك إنسان من النخبة، إجعل تساؤلك خادمك في جميع مواقف حياتك: هل هذه هي الطريقة التي يفكر بها شخص مهم مثلي؟.

نشط دائماً ذاتك وستجد الآخرين طوع بنانك... تذكر أنك شخص مهم، شخص نشط، شخص فعال.

**أفهم ما يدور حولك**

كي تحمي ذاتك افهم ما يدور حولك، كي تدرك كيف تتصرف وتجنب نفسك المشكلات الكثيرة التي تضر بك، كأن تعرف متى تتكلم ومتى تسكت.

من المهم أن تعرف أن الإنفعالات لها عدوى قوية جداً فإذا كان الحديث يأخذ طابع الصراخ فاحم ذاتك بالخروج من الموقف لا داعي لأن تعرضها للإنتقاض والتجريح إلى أن يفهم الطرف الآخر رسالتك ويحترم جودك لأنك بإستمارارية استكمال الموقف المصحوب بتلك الشحنات السالبة، إنما تعقد الأمور أكثر وتعرض ذاتك للتجريح من شخص قد لا يرقى إلى مكانتك وظيفياً أو اجتماعياً أو حتى فكرياً... فالشخص عندما ينفعل ويثور ويغضب ينتقل الغضب أيضاً إلى الطرف الآخر فيشب الشجار بينهما وتبدأ الخلافات. فلا تعرض ذاتك لمثل هذه المواقف، قد تتعرض لإتهامات في شخصك.

**حب الذات**

وهنا لا بد أن أسأل ( هل محبة الذات خطيئة؟! ).

بالطبع لا فحب الذات هو الطريق نحو حب الآخرين، هناك خطأ شائع في مجتمعاتنا وهو الخلط بين محبة الذات وبين الأنانية وعبارات كثيرة نسمعها (فلان يحب نفسه...فلان أناني) والحقيقة أن الانانية سلوك لا يراعي الآخرين ويجعل الشخص متمركز حول ذاته هدفه الوحيد في الحياة إشباع رغباته (ولا يهدأ له بال إلا بتحقيق أغراضه).

لكن محبة النفس كمطلب أساسي مرتبطة بمحبة الآخرين والشخص الذي لا يضع الآخرين وزناً في تعاملاته يفتقر إلى العدالة الشخصية التي تقتضي الإحساس على المرء التقدم في تطوير ذاته لأن قيمة إشباع حاجاته عادة ما تكون على حساب الآخرين وذلك يفقده بالتالي احترامه لذاته من دون أن يشعر.

**سيد الناجحين**

هو محمد عليه الصلاة والسلام الذي لم ير الظلام يوماً رغم وجود المصاعب من حوله فلقد بدد غسق الليل بمصباح الإيمان وملأ حياته أملاً بآيات القرآن وحارب الفشل ورمة التشاؤم بسيف التفاؤل ولم يستسلم قط للمتشائمين والفاشلين!.

* لقد كان متفائل رغم وجود (360) صنماً يعبد حول الكعبة!.
* كان متفائل وهو يرى المشركين يطوفون حول الكعبة وهم عراة وتهرق الخمور وتقرب القرابين للأصنام!.
* كان متفائل رغم تألمه ن عقائد الشرك وظلم الضعفاء وإستعباد العبيد وأود البنات، وإستهزاء المشركين بدعوته.
* كان متفائل وقد وضع عليه سلا جزور الإبل من قبل كفار قريش حين كانو بجوار الكعبة ساجد لله تعالى!.

**فكر جيداً**

ترى كم إنساس منا سيظل متسولاً رغم إنه يملك ادوات النجاح، ربما لا تكون محظوظاً بقدر هذا المتسول ليخربك أحدهم أنك ذو قيمةٍ في نظره!.

فهل ستنتظر الحظ أم أنك ستبيع أقلامك بكل ثقة؟ الأمر بين يديك فإن لم تحترم ذاتك وتؤمن بقدراتك فقد يطول انتظارك لشخص قد يأتي أو لا يأتي فانظر الآن إلى داخلك وتأمل كم أنت رائع وتستحق النجاح وأنه لا فرق بينك وبين الناجحين أبداً!، قال أحد الحكماء ذات مرة: (إن كثيراً من الناس وصلوا إلى أبعد مما ظنوا أنفسهم قادرين عليه لأن شخصاً آخر ظن أنهم قادرون على ذلك).

**لا تستقبل رسائلهم**

لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن للرسائل السلبية الموجهة إلى العقل الباطن تأثيراً فعالاً وخطيراً على أفكار الفرد ومعتقداته وبالتالي سلوكه وتصرفاته، فعندما يستقبل أحدنا رسائل سلبية تقلل من قدرته ومكانته أو من مواهبه وأفكاره مثل: أنت لست أفضل نت غيرك – لايمكن أن تنجح – فكرتك غبية – هل تعتقد إنك أذكى من الآخرين – إن أحلامك مستحيلة التحقيق – ونحو ذلك كثير، فقد يستسلم الفرد لهذه الرسائل ويصدقها فتدخل إلى العقل الباطن وترسخ فيه، ثم عند أي محاولة – بعد ذلك – للعمل والجد – والإنجاز والتميز ستظهر هذه الرسائل بشكل مؤثر.

يقول الأستاذ عبد الدائم الكحيل: يجب عليك أن تتخيل دماغك على أنه مجموعة من الأجهزة الهندسية الدقيقة والتي تعمل وفق برنامج محدد، أنت من سيدير هذا البرنامج وهذا هو مفتاح النجاح أما إذا لم تدرك هذه الحقيقة فسوف يُدار دماغك من قبل الأصدقاء والأهل والمجتمع المحيط والمؤثرات المحيطة بك، ستصبح إنساناً إنفعالياً وغير قادر على التحكم بذاتك أو عواطفك..