

إبداء التعاطف مع النفس يخفف من الضيق ومن الضغط النفسي. ويخفف أيضًا من الشعور بالخزي ومن الشعور بالذنب، ويزيد من الرضا بالحياة. الموقف المتفهم للنفس يساعدنا على الاعتناء بأنفسنا وبهذا نكون بحالة أفضل. من المهم أن نهتم بأنفسنا تمامًا كما نهتم بالمقربين منا.

التعاطف مع النفس يتكون من ثلاثة عوامل:

1 . **اللطف مع النفس.** غالبًا ما يكون إظهار التعاطف مع الآخرين أسهل من إظهاره لأنفسنا. نستطيع أن نواسي وأن ندعم صديقًا في ضيق أو أزمة. وعندما نكون في مثل هذا الضيق أو الأزمة نقوم بانتقاد أنفسنا أو بلوم أنفسنا. ولكن هذا سيجعل من الوضع أكثر شدة وصعوبة علينا. عندما نعاني، أو نفشل، أو نرتكب خطأ، أو نتصرف بطريقة خاطئة، أو عندما نواجه الصعوبات في حياتنا، من المهم أن نبدي العطف والحنان لأنفسنا. يمكننا أن نعامل أنفسنا بنفس الطريقة التي نعامل بها شخصًا عزيزًا علينا. وبهذا يمكننا التغلب على التجارب الصعبة في الحياة بشكل أفضل.

2 . **التجربة الإنسانية المشتركة.** هناك خيرٌ في أن يكون الإنسان إنسانًا ولكن لكون الإنسان إنسانًا هناك أيضًا الألم، الفقدان، وارتكاب الأخطاء. عندما نمر بصعوبة في الحياة من السهل أن نفكر أننا وحيدون ونقوم بالانعزال عن الأشخاص الآخرين. من المهم أن نتذكر أن كل واحدٍ فينا لا بد أنه سيواجه شيئًا من المعاناة في الحياة. ليس فينا من يمكنه أن يكون كاملاً.

3 . **حالة الإدراك والوعي (Mindfulness) أي الوجود المتقبل والواعي.** إن الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية والمشاعر هي جزءٌ من الحياة. عادةً من الصعب علينا أن نتحمل المشاعر السلبية ونرغب بالتخلص منها بسرعة. ولكن تجنب المشاعر غالبًا ما يجعل الأمر أكثر سوءًا على المدى البعيد. من الممكن أن نتدرب على التعرف على الأفكار والمشاعر وأن نتقبلها. وحينها لا نحاول أن نتجاهلها، أو أن نقاومها، أو أن نغيرها، أو أن نبالغ فيها. هذا سيساعدنا على أن نجعل بيننا وبين المشاعر مسافة. الشعور بالرضا والإحساس بالمعرفة يعطينا الفرصة لأن نتعامل مع هذه الأفكار والمشاعر كما هي وعلى طبيعتها.

جرب بمساعدة هذه الخطوات الثلاثة أن تتعاطف مع نفسك عندما تكون في موقفٍ صعبٍ:

- 1 . ثم بملاحظة ما هو شعورك وبماذا تفكر. لا تحاول أن تغير أي شيء. (حالة الإدراك والوعي Mindfulness)
- 2 . كن على يقين من أن الآخرين على الأغلب سوف يشعرون بنفس الشعور وسوف يفكرون بنفس الطريقة لو كانوا في نفس الموقف. (التجربة الإنسانية المشتركة)
- 3 . تعامل مع نفسك بالعطف بنفس الطريقة التي كنت ستعامل بها إنسانًا مُقربًا منك. (اللطف مع النفس)

كيف من الممكن التدرب على التعاطف مع النفس؟

إظهار التعاطف مع النفس مهارة يمكن التدرب عليها وهي تستحق أن نتدرب عليها. بإمكاننا تنمية هذه المهارة بعدة طرق. في المرة القادمة عندما تواجه موقفًا صعبًا في حياتك، أو عندما تواجه أفكارًا، أو شعورًا، جرب أحد هذه الطرق.

- تخيل أن صديقك يواجه نفس الموقف الذي أنت تواجهه الآن. كيف كنت ستعامله؟ ماذا كنت ستقول له؟ ماذا كنت ستقترح عليه أن يفعل حتى يشعر بالارتياح؟ جرب، هل بإمكانك أن تقول هذه الأشياء لنفسك وهل ستعمل وفق اقتراحاتك.

- لاحظ ما هي الطريقة التي تحدث بها نفسك. هل تنتقد نفسك أم هل تتهم نفسك؟ هل ستقول نفس الكلام لصديقك لو كان في نفس الموقف؟ هل هذا الكلام سيخفف عنك ما أنت فيه أم هل سيجعله أسوأ؟ حاول أن تغير كلامك ليصبح أكثر لطفًا. كيف تشعر الآن؟ هل تغير شعورك؟
- عامل جسدك بلطفٍ وحنان. ابحث لنفسك عن الطريقة المحببة لك لممارسة الرياضة. بإمكانك مثلاً أن تذهب للمشي، تخرج إلى الطبيعة، تمارس اليوغا، تتمدد أو ترقص. تناول الطعام واشرب بطريقة صحية وبشكلٍ منتظم. فم بتدليك رجليك أو يديك، خذ حمامًا دافئًا، استمع لموسيقاك المفضلة أو اعمل تمارين استرخاء. إذا كان الجسد تعبًا، أعط نفسك قسطًا من الراحة.
- اكتب لنفسك رسالة. صف في هذه الرسالة الذي يدور ببالك من الأمور الصعبة. صف ما هي الأفكار والمشاعر التي تحركها هذه الأمور فيك الآن. بعد ذلك اكتب ردًا لنفسك في هذه الرسالة. كن لطيفًا وحنونًا في هذا الرد بقدر استطاعتك. تحدث إلى أحد الاختصاصيين. لا حاجة لأن تبقى وحيدًا مع تجاربك الصعبة. طلبك للمساعدة هو عبارة عن اهتمام بالنفس.
- ابتكر جملًا وكلماتٍ يمكنك أن تكررهما لنفسك في المواقف الصعبة: مثلاً "سأتغلب على هذا" أو "في نفسي كفايتي".