

حوار مع النفس



الرأي



د أحمد الكويتي | 2022 / 08 / 24

خلق الله النفس البشرية وصورها في أحسن تقويم وأعطى لها الوسائل، التي تعلي من قدرها وترفع من شأنها وتركي مكانتها فتصبح في نجاح وجمال وعلو شأن إذا صار على المنهج وتبع الصفات الحميدة، التي ترفع مكانة النفس أو تصبح في نعاسة وشفاه إذا ما تبع الشهوات وعطل الملكات.

وإذا ما تبرنا القرآن الكريم نجد العديد من الآيات القرآنية، التي تتحدث عن النفس البشرية وكيفية جعلها نفس واضحة المعالم مستقرة في محيطها فلا تخطو وتخرج إلى آفاق خارج قدرتها فتفقد سماعتها وتفقد معناها، لذا ربطها الحق سبحانه وتعالى في صدور الناس حتى لا يغيب عنهم ضوء الوحي وعظيم آيات الله، ونظل في واقع معيشتهم انعكاسات نور الله عن حفيظة النفس البشرية.

ونستطيع أن نقول إن اهتمامك وتقديرك وإجلالك لنفسك البشرية ومعرفة معالم الطريق، الذي يجب أن تمشي عليه حتى تصل بها إلى أعلى منزلة يجعلك تتقبل الحياة بصدر رحب ونفس مسرورة، فقبولك لذاتك بترتب عليه قبولك لحباتك بالرضا والفرح.

إن الإنسان الذي يحترم نفسه ويقيم حوارا معها ليعلي من شأنها بما أوجبه الله ويعطيها درجة متقدمة من الاحترام ويضع حولها سياجا أمنيا يضمن حمايتها وعدم تسفيه الآخرين لها هو شخص يقدر نفسه ويعطيها وزنها ومكانتها الرفيعة في المجتمع.

إن تقدير الذات يعطينا القدرة على تكبيف ما يحدث في المحيط الخارجي من منفصات أو سلوكيات ويتعامل معها بنفس مطمئنة هادئة وبإيجابية إنسانية متنامية، ويستطيع أن يحول الانتقادات أو التنمر عليها إلى إيجابيات لأنه شخص واثق من نفسه ومن ذاته يحترمها ويقدرها.

وبمفهوم المطالفة نستطيع أن نقول إن أولئك المحقرين، الذين لا يقدرون ذاتهم ولا يحترمونها ولا يضعون لها وزنا نجد أن نفوسهم تكون في مهب الريح ومع أي عاصفة حتى لو لم تكن قوية، فإنها كهيئة بلزعة الثقة من نفوسهم واضطراب سلوكياتهم فتكون لهم نظرة سلبية مع الحياة ترسم على وجوههم وتبين مع سلوكياتهم وتصرفاتهم وقراراتهم سواء مع أنفسهم أو مع الآخرين. إن الحوار مع النفس هو حديث النفس للنفس، ويجب أن يكون حوارا راقيا تخاطب فيه نفسك التي بين جنبيك بحوار المحبة والمودة لا حوار لجلد الذات وإيقاع اللوم عليها. حوار يسعدنا ويجعلنا نرقص طربا وفرحا لا حزنا وهما وبهذا نستطيع أن نقيم حوارا ناجحا يسعد نفسك وتساعد معها بدلا من حوار يشقىها فتشقى معها.

أخبار متعلقة

حديث النفس

اليوم

مدخلات الحوارات السينمائية



وليس معنى الحوار مع النفس أن النفس لا تخطئ، بل على العكس فنحن بشر نصيب ونخطئ وقد تتخذ قرارات خاطئة وهنا يأتي دور الحوار مع النفس فيجب أن يكون حوارا إيجابيا يوضح أننا اجتهدنا في القرارات، التي اتخذناها وليس معنى أننا أخطأنا نقوم بتحقير أنفسنا وصب الغضب عليها وتسفيهاها بالكلمات الثابتة السلبية حتى ينتهي بنا المطاف في نهاية الأمر إلى الاستسلام واليأس أو التشاؤم وهو من الانفعالات، التي يتوقع فيها الإنسان السوء في المستقبل فلا يرى في المستقبل إلا السلبيات فقط، وهذا الانفعال يدمر النفس البشرية ويرمي بها في أسفل سافلين، بل على العكس لا بد أن يكون حوارنا مع أنفسنا حوارا راقيا بأننا سنتعلم من تلك الأخطاء ولن نتألم على ما فات نحاول ألا نكرر الأخطاء وتعلم منها حتى لا نقع فيها مرة أخرى، فيهدد الكلمات الإيجابية تستعيد النفس عافيتها مرة أخرى، وتصحح أخطاءها وتواصل مسيرتها.

وخلاصة القول نستطيع أن نقول إن قبولك لنفسك وإقامة حوار إيجابي والتواصل معها وثقة فيها ودعمها بالكلمات الإيجابية وتبنيها والمحافظة عليها ومعرفة أن نفسك لها قيمة ثرية وأعلى ما تمتلك ولا تقدر بحال واحترامها وإجلالها كقبيل بأن يجعل نفسك نفسا سوية مطمئنة تتفخر بها وتصل معها إلى أعلى المراتب وتحصد بها أعلى الأوسمة.