

الشفقة مع الذات

يتم تعريف التعاطف الذاتي على أنه علاقة إيجابية مع الذات وموقف صحي تجاه نفسها. هذا يسمح للناس أن يكونوا في سلام مع أنفسهم. إذا لم يكن هناك سلام داخلي، فهناك مشكلة. كل مشكلة داخلية، كبيرة كانت أم صغيرة، تسبب مشكلة أخرى.

يعتبر الوعي أحد المكونات الرئيسية للتعاطف مع الذات. هذا الوعي يعني رؤية الأشياء بوضوح وقبولها دون حكم. هذا يعني أن شخصاً آخر له نفس الأهمية ويستحق الاهتمام به مثلنا. إن الأمن واحترام الذات اللذين يوفرهما التعاطف الذاتي يساهمان في الاستقرار ويلعبان دور المنقذ في المواقف الصعبة.

التعاطف مع الذات هو بديل ممتاز للسعي الدؤوب إلى احترام الذات. إن التعاطف مع الذات، الذي له نفس تأثيرات تقدير الذات العالي بالمعنى الداخلي، يحتوي على الخير في جميع الظروف. إنها تشع دائماً طاقة إيجابية.

من أجل قبول الآخرين والاهتمام بهم (المعتقدات الأخرى، والانتماءات الأخرى، والثقافات الأخرى)، يجب علينا أولاً أن نقدر أنفسنا (أي إيماننا وانتماننا وثقافتنا). لذلك، لا يستطيع الشخص الذي لا يستطيع حماية قيمته الذاتية (أي كرامته الإنسانية) حماية قيمة وكرامة الأشخاص الآخرين الذين يعيش معهم.

الهدف الوحيد في الحياة هو جعل أئمن ما لدينا، وهو تفكيرنا، أقرب إلى الحقيقة التي تشمل هذه المعاني. أقرب فكرة إلى الحقيقة هي الفكر الأخلاقي للذات الحقيقية. الفكر الأخلاقي هو الفكر الذي لا يضر أحداً في النية أو القول أو الفعل.

الطريقة للوصول إلى الذات الحقيقية التي توفر هذا الفكر هي من خلال التعاطف الذاتي النشط في العالم الداخلي. أن تكون نشطاً في التعاطف مع الذات يزيل كل جمود الذات الزائفة، ويزيل كل المواقف السلبية.

على عكس الاعتقاد السائد، فإن الأخلاق تقوم على علاقة جيدة مع الذات، وليس مع الآخرين. ومع ذلك، فإن القيم الأخلاقية التي تنمي الوعي في البيئات الاجتماعية والثقافية المدفوعة بالقوالب النمطية ليس من السهل الاهتمام بها واستيعابها. يتطلب فهماً واسعاً إلى جانب الصبر. شفاء الأمراض العقلية والأمراض النفسية مثل التحيز، والتكيف السلبي، والغطرسة، والإقصاء، والتهميش، وعقدة النقص، التفوق، والغيرة، والخجل، والحسد ... لا يمكن.

حماية الأنا تمنع طاقة حب الذات. تعتمد العناية والاستيعاب في السؤال على تطهير الطين الأناني الذي يغطي الروح. لأن التعاطف الذاتي يكمن في معدن حب الذات الموجود في الطبقات الكامنة للنفس. من لا يجد حب الذات لا يستطيع أن يكتشف قيمة التعاطف مع الذات. لا يمكن أن تبلغ طاقة الحب. لذلك، يزداد معامل التعاطف مع الذات للروح الخالية من الطين الأناني. هذا يعني مساهمة إيجابية للناس والحياة بكل معنى الكلمة.

الشخص الذي يمكنه تحقيق ذلك بوعي من التعاطف مع الذات سيكون له علاقة جيدة مع نفسه. الشخص الذي لديه علاقة جيدة مع نفسه يهتم بالثقافة، إنها مثل الأرض المزروعة. إنه يعطي منتجاً عالي الجودة. يطور قوة العقل وقدرات الإنسان. فهو لا ينيير محيطه فحسب، بل لا يهمل أيضاً منع الأذى والعادات السيئة. لأنه من يستطيع أن يشترك ويكمل الآخر، وليس من يزعج الآخر ويغزوه.

قال العالم الشهير ألبرت أينشتاين أثناء تمجيده لهذه الفضائل، "إذا لم تقدم شيئاً، فلن تحصل على أي شيء. أود أن أذكرك أنك إذا لم تكن شخصاً صالحاً فلن تجد الخير."

التعاطف مع الذات للوعي الرحيم ليس اختياراً بل ضرورة.

لا توجد طريقة أخرى لتحقيق التوقعات العقلانية والحصول على المساعدة عند الحاجة.

ملفونو يوسف بكتاش

رئيس جمعية الثقافة واللغة السريانية وادبها / ماردين