



لنُبغِي عليك ليس فقط أن تتجنب لوم الآخرين بل أيضاً لومك نفسك. فأنت ميال إلى لوم نفسك على الصعوبات التي تواجهها في علاقاتك. ولكن لوم الذات ليس أحد صور التواضع. أنه شكل من أشكال رفض الذات فيه تتجاهل أو تنكر أي جمال أو طيبة فيك .

لا توجه اللوم إلى نفسك حين لا تزدهر صداقة ما أو تُرفض مبادرة ما، أو حين لا تُقدر إحدى تعبيرات المحبة. فهذه الملامة ضارة علاوة على أنها غير حقيقية. في كل مرة ترفض فيها ذاتك أنت تنسب المثالية للآخرين. أنت تريد أن تكون برفقة من تعتبرهم أقوى وأفضل وأذكى وأكثر موهبة منك. وهكذا تضع نفسك في اعتمادية عاطفية وتتقود الآخرين إلى أن يشعروا بالعجز عن إيفاء توقعاتك وينسحبون عنك. وهذا يجعلك تلوم نفسك أكثر فتقع في دوامة خطيرة من الاحتياج ورفض الذات. تجنب كل صور رفض الذات. اعترف بمحدودياتك ولكن تمسك بميزاتك، وهكذا تحي بمساواة وندية مع الآخرين. فهذا يحررك من استحواد احتياجاتك ورغباتك التملكية، ويمكنك من عطاء واستقبال المحبة والصداقة الحقيقية.

كتاب - "صوت الحب الداخلي"