

PAGMAMAHAL SA SARILI

Jennielle Anne B. Narca
Administrative Assistant III

Hindi lahat ay interesado sa iyo. Masakit ngunit ito ang katotohanan. Kung ikaw ay may problema at kailangan mo ng tulong, may mga papansin ngunit hindi sila makikinig. May makikinig ngunit hindi ka maiintindihan. May makakaintindi ngunit sakabila nito ay huhusgahan ka pa rin at maaari kang masaktan. Ang masama, minsan sila ang mga taong malapit sa ating puso. Mahalaga na magkaroon ng mga taong tunay at tapat sa iyo, mga taong maaari mong takbuhan kapag kailangan mo ng tulong, mga taong hindi ka sasaktan, mga taong hindi magsisinungaling , mga taong handa at palagi satabi mo, mga taong mamahalin ka sa kabila ng mga pagkukulang mo. Kung ang mga nabanggit na taong ito ay kasama sa buhay, pahalagahan mo sila. Ngunit paano kung wala? Huwag mag-alala dahil may dapat magmahal sa sarili mo.

Ayon kay Abraham Maslow, isang amerikanong sikolohiya, isa sa mga pangunahin pangangailangan ng tao ay ang pagmamahal. Ngunit paano kung walang magbibigay sa iyo ng pagmamahal na ito? Maari mo pa rin maramdaman at makuha ang pagmamahal na gusto mo, hindi nga lang manggagaling sa ibang tao ngunit sarili mo. Ang pagtitiwala at pagmamahal sa sarili ay maaaring madali para sa iba, pero hindi para sa ilan. Mahirap para sa ilan na mahal in ang kanilang sarili dahil sa tingin nila ay hindi sila karapat-dapat, wala silang silbi at hindi sila sapat para mahal in. Kung hindi natin mahal ang ating sarili, paano tayo mamahalin ng iba? Kung hindi natin mahal ang ating mga sarili, paano tayo magmamahal ng iba? Ako rin ay nakaranas ng ganitong sitwasyon. Masasabi kong hindi ito madaling laban ngunit ito ay posible nating makayanan at mapagtagumpayan. Kung ikaw ay nasa ganitong sitwasyon, ano nga ba ang mga maaari mong gawin upang malampasan ito? Ito ang maaari nating gawin. Ugaling kausapin ang sarili sa positibong paraan. Ang mga negatibong emosyon ay maaaring makagulo sa ating sistema ng pamumuhay habang ang mga positibong emosyon ay maaaring magbigay ng kaayusan. Makakagawa tayo ng higit na maayos na desisyon para sa ating buhay kung tayo ay magmumula sa isang payapa, maayos at positibong disposisyon. Ayon sa isang artikulo na sinulat ni Ben Atlas ng grupo na kung tawagin ay Guider, ayon sa mga mananaliksik na ang pagkausap sa ating mga sarili sa positibong paraan ay nakakatulong ng malaki pagdating sa ating trabaho, pag-aaral, kamalayan sa sarili at pag-aalala. Napapalakas ang kumpiyansa sa sarili dahil nakakatulong ito na higit na maniwala sa kakayahan na abutin ang ating mga layunin.

Palitan ang mga hindi kaaya-ayang pag-iisip. Isang pag-aaral mula sa *Queen's University, Canada* ang nagsasaad na ang isang karaniwang tao ay mayroong mahigit 6,000 na iniisip sa loob ng isang araw. Noong 2005, inilathala ng *National Science Foundation, Virginia* na ang 95% ng mga iniisip ng isang tao ay mula sa mga nangyari sa kahapon. Ito ay 5,700 sa kabuuan at 80% nito ay negatibong pag-iisip sa ating mga sarili at sa ibang tao. Ang mga eksperto naman mula sa *Mayo Clinic*, isang grupo na nakatuon sa medisina at pananaliksik na nakabase sa Minesota ang nagbahagi ng mahalagang mungkahi tungkol sa pakikipag-usap sa sarili. Huwag mong sabihin sa iyong sarili ang mga bagay na hindi mo sasabihin sa iba. Naaalala mo pa ba ang 80% na iyong negatibong iniisip sa iyong sarili at sa iba? Kalimutan mo na ang mga ito. Imbis na punuin mo ang iyong kaisipan ng mga negatibong bagay, palitan ito ng positibo katulad ng: "Salamat.", "Maganda ang ginawa mo ngayong araw.", "Salamat sa araw na ito.", "Mapalad ako sa aking kaibigan at pamilya." Palitan at gawing positibo ang mga negatibo. Makakahanap tayo ng mga

bagay na positibo na makakatulong sa atin upang makahanap ng inspirasyon sa ating buhay. Ayon sa mga eksperto ng *Mayo Clinic*, ang gawaing ito ay maaaring makatulong sa paghaba ng buhay, higit na mababang reyt ng depresyon, higit na mababang lebel ng pagkabahala, mas magandang pisikal at sikolohikal na kalusugan at mabuti na kakayahan sa pagharap sa mga pagsubok. Ang positibong pag-iisip ay nagdudulot ng positibong resulta.

Kailangan din nating magdahan-dahan. Maglaan ng oras para huminto at magpahinga. Damhin ang pagmamahal mula sa iyong paligid, mula sa iyong pamilya, kaibigan at sa ating Panginoon. Ang pagpapahinga paminsan-minsan ay hindi pandaraya o pagiging iresponsable. Ito ay pagbibigay sa iyong sarili ng panahon upang bumuo ng bagong lakas para sa paparating na mga pagsubok sa hinaharap. Paminsan-minsan ay mabuti din na bigyan mo ang iyong sarili ng oras o mas kilala sa tawag na “me time”. Ang pagbibigay ng pahinga ay isang uri ng pagmamahal sa sarili.

Itigil na natin ang pagbibigay ng katwiran, ang pagkumpara, ang pagbago ng ating mga sarili upang matanggap ng iba, ang pagtingin sa labas ng ating mga sarili para mapatunayan at masukat ang iyong halaga base sa iba. Maaaring maging mahirap ito sa simula, subalit ang mga maliliit na hakbang ay matatawag pa rin na tagumpay kahit gaano pa ito kaliit at katagal. Ang pag-unlad ay isang hakbang papalapit sa paghahanap mo ng tunay na kagandahan, kapayapaan at pagmamahal na nararapat para sa iyo. Kung ngayon ay mahirap na makita pa ang iyong sarili sa salamin at makikita ang tunay na ganda at halaga ng iyong sarili, dadating din ang panahon na ito ay makikita at makakamit mo. Kailangan mo lamang maniwala at magsimula ngayon.