

تقدير الذات: المساعدة الذاتية لتدني تقدير الذات

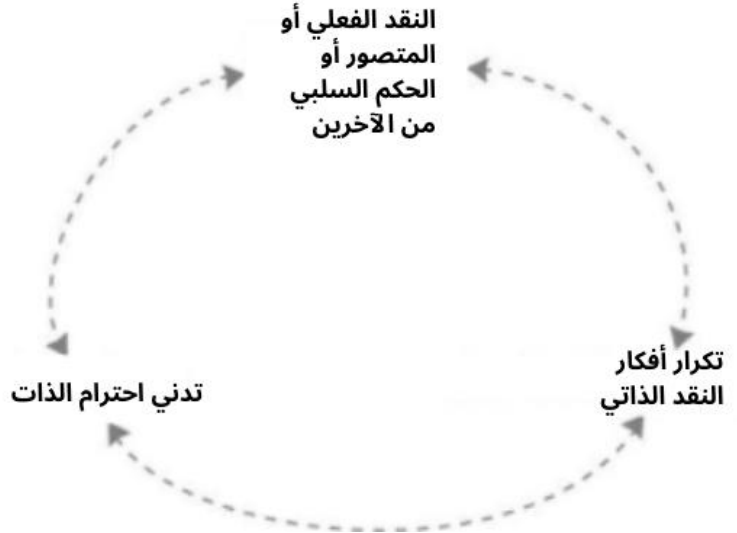
نميل في الحياة إلى تقييم أنفسنا والآخرين وفقاً لمعايير تقيس القيمة. مبدأ تقدير الذات هو كمية القيمة التي نعتبر أننا نستحقها. يختلف هذا المعيار من شخص لآخر.

في حين أننا قد نصنف أنفسنا على أنها ذات قيمة قليلة، فقد يقيّمنا الآخرون أعلى من ذلك بكثير. إذا اعتدنا على التفكير بشكل سلبي تجاه أنفسنا أو مقارنة أنفسنا بالآخرين، فإن النتيجة هي تدني احترام الذات، أو وضع قيمة قليلة لأنفسنا.

يمكن أن يكون تدني احترام الذات نتيجة لتجارب الحياة السلبية، خاصة عندما نكون صغاراً وأكثر ضعفاً. قد تتضمن هذه التجارب التعرض للنقد أو الحكم بشكل سلبي، على سبيل المثال من أحد الوالدين أو المتدربين من المدرسة. كبالغين، يمكن أن تتسبب العلاقات المؤذية وأحداث الحياة المثيرة للضغط جداً في تدني احترام الذات.



يمكن أن يظل تدني احترام الذات منخفضاً، بسبب أفكار النقد الذاتي الخاصة بنا، والتي يمكن أن تُثار بسبب الانتقاد، أو الانتقاد المتخيل (حتى لو لم يُقصد أي شيء، نعتقد أننا نتعرض للانتقاد).



كيف يؤثر التقدير الذاتي المنخفض علينا



العواطف

- مكتئب
- متألم
- غاضب
- محبط
- قلق
- خجول
- مذنب
- متوتر

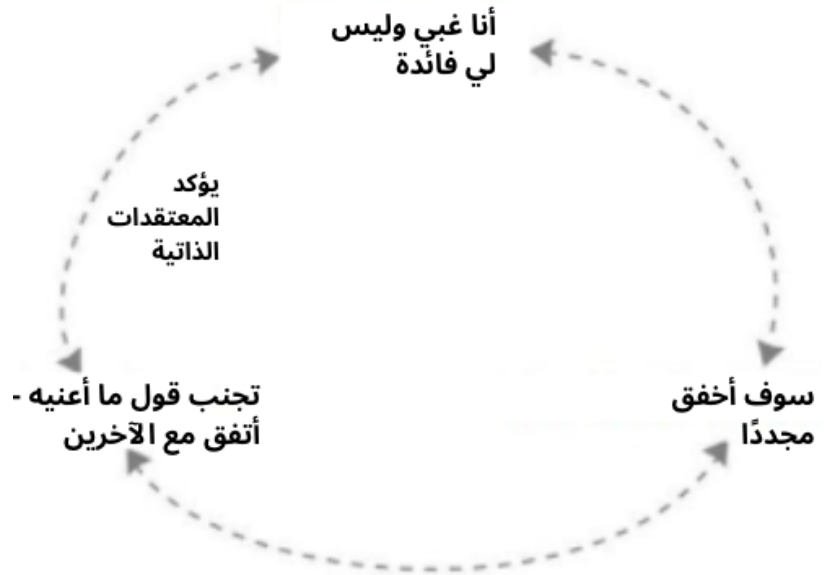
الأفكار

- سلبية، منتقدة للذات: أنا غبي جدًا، لا قيمة لي، إنه خطأي، أنا فاشل، لست جيدًا بما يكفي، أنا غير كفؤ.
- قد تشمل عادات التفكير غير المفيدة قراءة عقول الآخرين، ولوم الذات، والنقد الداخلي، والمقارنة واليأس، والأشياء التي **يجب** فعلها أو لا يجب فعلها، والتفكير المتطرف بالأبيض والأسود.

السلوكيات

- محاولة إرضاء الآخرين
- اتخاذ موقف دفاعي عندما نعتقد أننا نتعرض للانتقاد
- قصور في الإنجاز أو العمل بجدية أكبر للتعويض والتستر على عدم كفاءتنا
- تجنب المواقف والأشخاص والخجل بالقرب منهم
- الإساءة إلى أنفسنا وإهمالها

مثال على كيف يمكن لهذا أن يبقي احترامنا لذاتنا منخفضًا:



البيغاء المسموم

تخيل أنك أعطيت ببغاء. هذا البيغاء مجرد ببغاء - ليس لديه أي معرفة أو حكمة أو بصيرة. لديه عقل طائر بعد كل شيء. يكرر الأشياء دون أي فهم أو استيعاب. إنه ببغاء.

ومع ذلك ، فإن هذا البيغاء بالذات هو ببغاء مسموم وسام. لقد تم تدريبه بشكل خاص على أن يكون غير مفيد لك، وأن يعلق باستمرار عليك وعلى حياتك، بطريقة تحبطك باستمرار ، وتنتقدك. على سبيل المثال، علقت الحافلة في ازدحام مروري، ووصلت إلى العمل متأخرًا ٥ دقائق. يجلس البيغاء هناك ويقول: "ها أنت ذا مرة أخرى. متأخرًا. لا يمكنك الوصول إلى هناك في الوقت المناسب، غبي جدًا. إذا غادرت المنزل وركبت الحافلة الأبعد كنت ستصل مبكرًا ومديرك كان سيكون سعيدًا. لكنك هل فعلت ذلك؟ مستحيل. أنت لا تستطيع فعل ذلك. عديم الفائدة. مثير للشفقة على الإطلاق!"

إلى متى ستتحمل هذه الإساءة قبل إلقاء منشقة فوق القفص، أو التخلص من البيغاء؟ يمكننا غالبًا تحمل أفكار هذا الممتنر الداخلي لفترة طويلة جدًا.

يمكننا تعلم الحل: لاحظ "الببغاء" - وقم بتغطية القفص. "ها هو الببغاء مرة أخرى - لست مضطرًا للاستماع إليه" ، واذهب وافعل شيئًا آخر. ضع تركيزك في مكان آخر. كن مثابرًا في ما تفعله! في النهاية هذا الببغاء المسموم سوف يتعب من المنشفة، يتعب منك ولا يستجيب. ستلاحظ أن ذلك يقل أكثر فأكثر. قد يتخلى عن سمومه فقط لأن الترياق الخاص بك يتغلب عليه، أو ربما يطير إلى أي مكان تذهب إليه الببغاوات المسمومة.
(فيفيان ٢٠٠٩ - مقتبس من "الببغاء الخبيث" لكريستينا إيفينجز).

المساعدة الذاتية لتقدير الذات المنخفض

حدد العوامل التي تساعد على استمرار المشكلة

أمتلئ على التروس الشريرة لتدني احترام الذات:



إجراء التغييرات

1- افعال الأشياء بشكل مختلف

- تواصل مع الآخرين
- ضع أهدافًا واقعية وقابلة للتحقيق. عندما تحققها، كافئ نفسك وهنئها، واسمح للآخرين أن يهنئوك

- استخدم طريقة ((أنجز – تواصل - استمتع (ACE)
- تقبل المجاملات - قل شكراً وابتسم
- تصرف كالشخص الذي تريده - العب الدور لفترة كافية ويمكنك أن تصبح ذلك الشخص
- تصور التغيير الإيجابي
- اعتن بنفسك - تناول طعاماً صحياً، ومارس الرياضة، وافعل المزيد من الأشياء التي تستمتع بفعلها
- قف وامش وتحدث بثقة
- استخدم الطبيعة كعلاج
- غير مظهرك - الشعر، الملابس، المكياج
- تعلم صفاء الذهن
- مارس هواية أو اهتماماً جديداً
- تعلم مهارة جديدة
- التغلب على التهرب
- كافئ نفسك على الإنجازات والنجاحات - مهما كانت صغيرة
- اشكر الآخرين - أظهر تقديرك وسيقدرك الآخرون
- افعل أشياء للآخرين - ساعد شخصاً ما. ذلك يجعلنا نشعر بتحسن تجاه أنفسنا. ضع حدوداً ووافق على ما ستفعله وما لن تفعله.
- اكتب رسالة تحفيزية ولطيفة لنفسك
- إذا كنت تستطيع أن تفعل شيئاً جيداً، فدع الآخرين يلاحظون - عندما يلاحظون عملك، سيرتفع رأيهم فيك، وهذا بدوره يزيد من احترامك لذاتك

2- التفكير بشكل مختلف

1- توقف! توقف، خذ نفساً

2- اسأل نفسك:



- ما الذي أتفاعل معه؟ ما الذي كنت أفكر فيه هنا؟
- هل هذا الفكر: حقيقة أم اعتقاد؟
- هل هو البيغاء مرة أخرى! لست مضطراً للاستماع إليه.
- الأفكار مجرد أفكار!

● ما هي أهمية هذا حقاً؟ ما مدى أهمية ذلك في غضون 6 أشهر؟

- ما هو أسوأ (وأفضل) ما يمكن أن يحدث؟ ما الذي سيحدث على الأرجح؟
- هل أستخدم تلك النظارات السوداء؟ هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا؟
- ماذا أفكر في شخص آخر في هذه الحالة؟ ماذا سأقول لصديق يمر في هذا الموقف؟

● هل أفضي الوقت في اجترار الماضي أو القلق بشأن المستقبل؟ ما الذي يمكنني فعله الآن من شأنه أن يساعدني على الشعور بتحسن؟

- هل أضع المزيد من الضغط على نفسي ، وأضع توقعات عن نفسي تكاد تكون مستحيلة؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟
- هل أفضر إلى الاستنتاجات حول ما يعنيه هذا الشخص؟ هل أنا أخطئ في القراءة ما بين السطور؟ هل من الممكن أنهم لم يقصدوا ذلك؟

● ماذا أريد أو أحتاج من هذا الشخص أو الموقف؟ ماذا يريدون أو يحتاجون مني؟ هل هناك حل وسط؟ كيف يمكنني التصرف بطريقة أكثر فعالية أو مساعدة؟

● هل أركز فقط على أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟

● هل أركز على الجانب السلبي، وأحبط نفسي؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟

● هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا؟

● هل أبالغ في النواحي الحسنة للآخرين وأحبط نفسي؟ أم أبالغ في السلبيات وأقلل الإيجابيات؟ كيف

● يمكن لشخص آخر أن يراها؟ ما هي الصورة الأكبر؟



- الأشياء ليست بيضاء تمامًا أو سوداء تمامًا - هناك ظلال من اللون الرمادي. أين يصنف هذا الموقف على الطيف؟
- هذا مجرد تذكير بالماضي. كان ذلك في وقتها أما نحن الآن في هذه اللحظة. على الرغم من أن هذه الذكرى تجعلني أشعر بالضيق، إلا أنها لا تحدث مرة أخرى في الوقت الحالي.
- ماذا ستكون عواقب فعل ما أفعله عادة؟
- هل هناك طريقة أخرى للتعامل مع هذا؟ ما هو الإجراء الأكثر فائدة وفعالية الذي يجب اتخاذه؟ (بالنسبة لي، للوضع، للشخص الأخر)
- كن رحيماً مع نفسك - تمامًا كما قد تكون مع شخص آخر
 - ماذا سيقول لي الصديق المهتم في هذه الحالة؟
 - ما هي الطريقة الطيبة والبناءة للتفكير في كيفية تحسين هذا الوضع؟
 - من قال أن البشر يجب أن يكونوا كاملين؟
 - هل ستقول الأم الحانية هذا الكلام لطفلها إن كانت تريد أن ينمو طفلها ويتطور؟
 - كيف سأتعلم إذا لم يكن من المقبول ارتكاب الأخطاء؟
- اعترف بنقاط قوتك - ابدأ بكتابة قائمة بالأشياء التي تجيد قولها أو فعلها، أو ما يقوله الآخرون عنك.
- لاحظ الإيجابيات - احمل مفكرة، واكتب كلما لاحظت شيئاً جيداً أو مفيداً قلته أو فعلته، أو ما قاله الآخرون عنك في نهاية كل يوم ، اسأل نفسك: ما الذي فعلته أو جريته اليوم ولم أفعله ولم أجربه من قبل؟ ماذا فعلت لمساعدة الآخرين اليوم؟ من ساعدني؟ ما الذي استمتعت بفعله اليوم؟