

التعامل مع صِغَر النَّفْسِ

احترام وتقدير الذات

لا يوجد أحد متميز في كل شيء، لكن كل واحد منا متميز في أمر معين. هل عندك نظرة واضحة عن نفسك؟ يعاني العديد من الناس من صِغَر النَّفْسِ حيث يكون عندهم نظرة سلبية غير واقعية عن أنفسهم، تستطيعين أن تتعلمي أن يكون عندك نظره حقيقية ودقيقة عن نفسك وتُتَمِّي الجوانب التي لديك موهبة فيها، تستطيعين أن تكوني نفسك ولا تقلقي باستمرار عما يظن الآخرون بك. اضغطي هنا لتبدئي الرحلة

أريد أن أُقدِّر نفسي بشكل أفضل

أين نبدأ

الطريقة التي نُقدِّر بها نفوسنا تُحدِّد سلوكنا وعلاقتنا بالآخرين. كما يؤثر مستوى شعورنا بالقيمة وتقديرنا لأنفسنا بشكل مباشر على حياتنا اليومية، وعلاقتنا بالآخرين، والأهداف التي نضعها لأنفسنا، والوظائف التي نتقدّم إليها، ومحادثتنا، وتوقعاتنا حتّى طُرُق تعلُّمنا.

تقدير الذات يعني القيمة التي نعطيها لأنفسنا كبشر

ما هو صِغَر النَّفْسِ؟

- صِغَر النَّفْسِ هو أن نُقلِّل من قيمة نفوسنا وقدرتنا على المشاركة مع من حولنا.
- صِغَر النَّفْسِ هو أن نُغيِّر طريقة تفكيرنا وما نفعله للرّضي الآخرين، وقد نقول لأنفسنا "رأيي لا يهمّ على الإطلاق".
- صِغَر النَّفْسِ يعني أن نوافق على أمر لا نريد أن نوافق عليه. لنلّا نصبح عُرضَةً لهجوم الآخرين.
- صِغَر النَّفْسِ يجعلنا نشعر أنّنا دائماً على خطأ، وأن لا نشعر بالحرية بالتعبير عن احتياجاتنا.
- صِغَر النَّفْسِ هو أن نشعر بالإجهد لأننا نحاول أن نرضي الآخرين طوال الوقت ونفشل في تلبية احتياجاتنا.
- صِغَر النَّفْسِ هو أن يتملّكنا الخوف الشّديد من الفشل، ولأننا نريد الكمال في كلّ شيء نتوقّف عن أن نحيا حياة صحيّة ومُشبّعة.

أريد أن أتعلّم أن أقدر نفسي بشكل صحيح

خمس خطوات لتُقدري نفسك بشكل صحيح

1. لا تُعممي الخبرات السلبية

على سبيل المثال، رسبت هدى في امتحان الرياضيات، فنقول لنفسها "لقد رسبت في هذا الامتحان، أنا غبية جداً ولن أصلح لشيء أبداً، ويمكن أتوقف عن الدراسة نهائياً". بهذه الطريقة أصدرت هدى حكماً على كل حياتها بسبب هذه الخبرة السلبية التي تحدث للعديد من الناس.

أو مثلاً تحرق راضية وجبة كانت تُعدها فتقول "أنا لست زوجةً وأماً صالحةً فلم أستطع حتى أن أعدَّ وجبةً بسيطةً!".

لو بالغتي في تعميم الخبرات السلبية التي تحدث لك وشعرتي بالفشل سينتكون داخلك شعوراً بصغر النفس.

ماذا أفعل لكي أتغير؟

مهم أن تعترف أن المبالغة في تعميم الخبرات السلبية التي تحدث معك أصبحت طريقة تفكير تنبئتها، وهذا بالطبع يجب أن يتغير. كل مرة تجددين نفسك تفكرين بهذه الطريقة، توقفي وانظري لخبرتك السلبية بحجمها الطبيعي ولا تُضخمها، ثم فكّري في أمثلة لأشياء كانت مشاركتك فيها إيجابية.

رسبت هدى في اختبار الرياضيات، وهذا يعني أنها لم تكن مستعدة كما ينبغي لهذا الاختبار، فيجب أن تفكر هل درست واستعدت بشكل كافٍ للاختبار، لو الإجابة "لا" فمعنى هذا أنها من الممكن أن تدرس وتستعد جيداً وتدخل الاختبار مرة أخرى وتتجح، ولو كانت الإجابة "نعم" فقد يعني هذا أن الرياضيات ليست أنسب مادة تدرسها، ومن الممكن أن تفكر أن تختار مادة أخرى. ومن المهم أيضاً أن تفكر في أمثلة للأشياء التي تُتقنها، مثل مادة أخرى، كأعمال فنية أو إبداعية، كالغناء والرّقص، ومساعدة الآخرين؟ وهذا سيساعدها أن تنتظر لخبراتها السلبية بشكل صحيح ودقيق وغير مبالغ فيه.

راضية كانت تُعدّ وجبة وحرقتها. يجب أن تفكر هل حدث شيء شئت انتباهها، وماذا تحتاج أن تفعل كي لا يحدث هذا مرة أخرى، هل الأدوات التي تستخدمها مناسبة أم أن الطنجرة دائماً تحرق الطعام. من المهم أيضاً أن تفكر فيما تعمله بإتقان، هل هي مستمعة جيدة لأولادها وزوجها؟ هل البيت دائماً نظيف ومرتب؟ هل تساعد أولادها في الواجبات المدرسية؟ وهكذا....

أذهبي للخطوة الثانية

2. حدّدي إلى من تستمعي

عادةً ما ننظر لأنفسنا بشكل سلبي بسبب آراء قالها الآخرون عنّا في الماضي وصدّقناها. فكّري في الماضي عندما كان ينتقدك الآخرون فتشعريين بصِغَر النَّفْس. ستجدين أنّ الصّورة التي ترسمينها عن نفسك غالباً ما تأتي أصلاً من الآخرين، ممكن من الأهل أو المدرّسين أو حتّى صديقة أو جارة. من الممكن جدّاً أن يعطينا هؤلاء الأشخاص رسائل سلبية عن نفوسنا بسبب مشاكل في حياتهم هم.

ماذا أفعل لأتغيّر؟

ليس المهمّ ما يقوله عنك الآخرون، فأنت المسؤولة عن نفسك، اهتَمّي بنفسك وراعِها ولا تكوني قاسية على نفسك، اقرئي هذه الآيات التي تتحدّث عن كيف يقدرنا الله وبرعانا، أعلنني هذه الآيات ككلمات شخصيّة من الله لك:

"أما أنتم فحتّى شعور رؤوسكم جميعها مُحصاة. فلا تخافوا. أنتم أفضل من عصافير كثيرة" متى 10: 30، 31

"هل تنسى المرأة رضيعها فلا ترحم ابن بطنها. حتّى هؤلاء ينسين وأنا لا أنساك" إشعياء 49: 15

"كما يتراءى الأب على البنين يتراءى الرّب على خائفيه. لأنّه يعرف جبلتنا. يذكر أنّا تراب نحن" مزمور 103: 13، 14

أذهبي للخطوة الثّالثة

3. يجب أن تكوني عادلة مع نفسك ومع الآخرين

صِغَرَ النَّفْسِ يَعْنِي أَنْ نَبَالِغَ فِي النَّظَرِ لِلْفِشْلِ وَالْعِيُوبِ الشَّخْصِيَّةِ وَنَتَجَاهَلَ النَّجَاحَاتِ وَنَقَاطِ الْقُوَّةِ فِي شَخْصِيَّاتِنَا، فَحِنُّ نَقْبَلِ النَّقْضَ مِنَ الْآخَرِينَ وَنَرَفُضُ الْمَدْحَ وَالتَّشْجِيعَ، نَجْمَحُ إِلَى التَّفْكِيرِ أَنَّ الْفِشْلَ هُوَ نَتِيجَةُ خَطَايَا وَأَنَّ النَّجَاحَ لَوْ حَدَثَ فَإِنَّهُ يَحْدُثُ بِالصَّدْفَةِ وَلَيْسَ لَنَا دَخْلٌ فِيهِ، فَلَوْ تَجَاهَلْنَا شَخْصًا مَا أَوْ تَصَرَّفَ بِشَكْلِ سَلْبِي مَعَنَا فَتَفْتَرِضُ أَنَّ الْخَطَأَ بِالتَّأَكِيدِ هُوَ خَطَايَا نَحْنُ، بِدُونِ أَنْ نَرَى أَنَّ الْمَشْكَلَةَ قَدْ تَكُونُ فِي الطَّرْفِ الْآخَرَ وَلَيْسَ فِيْنَا، وَعِنْدَمَا نَفْعَلُ ذَلِكَ نَكُونُ غَيْرَ عَادِلِينَ مَعِ أَنْفُسِنَا وَمَعَ الْآخَرِينَ.

ماذا أفعل لكي أتغير؟

من الجيد أن تشتري لنفسك كراسة وتكتبي كل يوم التعليقات الإيجابية التي يقولها عنك الآخرون. (اكتبي فقط الأمور الإيجابية لأنك لا تحتاجي لكتابة التعليقات السلبية لأنك تتذكرينها جيداً). حاولي أن تضيفي أيضاً تعليقاً إيجابياً واحداً على الأقل كل يوم، من الممكن أن تكتبي مثلاً "لقد أنهيت كل العمل الذي أردت أن أنجزه اليوم" أو "لقد كان وقع النسيم جميلاً اليوم". اكتبي آية من الآيات التي تتحدث عن محبة الله ورعايته، ومع مرور الوقت والتعود على كتابة أمور إيجابية، أضيفي أيضاً تعليقات مثل "لقد كان ما فعلته اليوم جيداً" أو "كان هذا جيداً جداً لقد أنهيت العمل في وقت قياسي اليوم" وافرأي هذه التعليقات مرة كل أسبوع لتشجعي نفسك.

تشجيعك لنفسك ليس هو كبرياء أو أمر سيء، في الواقع أنت تسلكين بحسب صورة الله التي خلقك بها على شبهه.

"خلق الله الإنسان على صورته. على صورة الله خلقه. ذكراً وأنثى خلقهم 28. وباركهم الله وقال لهم اثمروا واكثروا واملأوا الأرض وأخضعوها وتسلبوا على سمك البحر وعلى طير السماء وعلى كل حيوان يدب على الأرض" تكوين 1: 27 - 28

"ورأى الله كل ما عمله فإذا هو حسن جداً" تكوين 1: 31

أذهبي للخطوة الرابعة

4. تخلصي من عقدة الكمال

كل من يعانون من صِغَر النَّفْس يعتقدون أنه لو لم يكن العمل كاملاً بنسبة 100% فهو غير نافع على الإطلاق ولا يصلح لشيء، ويقولون في أنفسهم "هم كاملون أمّا أنا فغير نافع لشيء"، وهذه الطريقة في التفكير لا تساعدك على الإطلاق.

ماذا أفعل لكي أتغير؟

تعودي على أن تُقيّم نفسك بصورة منطقية. على سبيل المثال عندما تُعدّي وجبة، اسألي نفسك ما هي النسبة المئوية التي تُقيّم بها عملك، حيث 100 % إذا كانت الوجبة ممتازة ، و 0 % إذا كانت سيئة جداً، وعندما تجدي نفسك تفكرين "أنا لا أصلح لشيء" أو "لا نفع من وجودي"، أُجبري نفسك على أن تُقيّم عملك في الطبخ بنسبة مئوية، وهذا سيساعدك على ألا تُقيّم نفسك من منطلق الأبيض والأسود، أو الصواب والخطأ، تذكرني أنه يوجد شخص واحد كامل وهو الله.

أذهب للخطوة الخامسة

5. اهتمي بنفسك

الشخص الذي يعاني من صِغَر النَّفْس عادةً لا يهتم بنفسه وبمظهره، فمثلاً لا تُصَفِّف شعرها أو تفعل أي شيء ليبدو شكلها مهتماً، وبالتالي يجعلها هذا السلوك تشعر بصِغَر النَّفْس أكثر وتزداد المشكلة سوءاً.

ماذا أفعل لكي أتغير؟

من الجيد مثلاً أن تشتري ملابساً جديدةً إذا كنت تقدرين وأن تصفقي شعرك، وتأكلي طعاماً صحياً وتمارسي بعض الرياضة، حاولي أن تقضي وقتاً مرحاً، وخلال حياتك ابذلي مجهوداً أن تفكري في نفسك بشكل صحي، كوني نشيطة واهتمي بصحتك وضعي أهدافاً لنفسك، ستندھشين للتغيير الذي سيحدثه اتجاه التفكير هذا لحياتك وكيف تشعرين تجاه نفسك، تدريبي على أن تقفي منتصبه وتمشين كإنسانة تثق في نفسها، وبعد وقت قصير ستلاحظين أن هذا التغيير في الخارج سيؤثر على داخلك أيضاً.

ثقتي بنفسي تزداد كل يوم

إذا كنت تحبين أن تشاركي قصتك معنا، أو تحتاجين مساعدة من فضلك تواصلني معنا أو مع أحد أعضاء الفريق.

www.maarifa.org

اتصل بنا على:

هاتف رقم في مصر: +20 128 5586 214

في لبنان: +961 313 4822

أو عن طريق البريد الإلكتروني في أي مكان في العالم: hayatinfo@maarifa.org