

الجزء الثاني

حجر الأساس للصحة النفسية

والمناعة النفسية

القيمة الذاتية:

ما معنى القيمة الذاتية؟

جزء فلسفي تسمع شرحه .. وتتفكر فيه وتتأمله وتستشعره..

وتتذكر الأدلة عليه وتخطب نفسك بها كثيرا .. حتى يرسخ ذلك المفهوم بداخلك وينبرمج عقلك عليه.

" خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُّبِينٌ (4) وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ (5) وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ (6) وَتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إِلَىٰ بَلَدٍ لَّمْ تَكُونُوا بِالْغَيْبِ إِلَّا بِشِقِّ الْأَنْفُسِ إِنَّ رَبَّكُمْ لَرؤُوفٌ رَّحِيمٌ (7) وَالْحَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (8) وَعَلَى اللَّهِ فَضْلُ السَّبِيلِ وَمِنْهَا جَائِرٌ وَلَوْ شَاءَ لَهَدَاكُمْ أَجْمَعِينَ (9) هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجْرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ (10) يُنَبِّئُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالرَّيْثُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (11)

وَسَحَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَحَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (12) وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ (13) وَهُوَ الَّذِي سَحَّرَ الْبَحْرَ لَتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (14) وَأَلْقَى فِي الْأَرْضِ رَوَاسِيَ أَنْ تَمِيدَ بِكُمْ وَأَنْهَارًا وَسُبُلًا لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ (15) وَعَلَامَاتٍ وَبِالنَّجْمِ هُمْ يَهْتَدُونَ (16)"

هي قيمتنا وما نساويه كآدميين .. كبني الإنسان Human Being

أنت إنسان تستحق أن تُعامل باحترام ومقدّر لكونك إنسان حي وليس لأي شيء آخر.

معرفة وفهم والإيمان بقيمتك الذاتية، تحميك في أوقات تعثرك وانخفاض مستوى تقدير الذات لديك .. فيظل جزء فيك يؤمن أن هناك داخلك ما يستحق القيمة والاعتزاز .. وهو ما تشترك فيه مع كل إنسان آخر.

وكان القيمة الذاتية هي القاعدة التي يتم بناء تقدير الذات عليها. عامود تبني فوقه مبنى كامل.

ما لا يصنع قيمتك الذاتية:

- العمر
- الآخرين: يحبون - يكرهون - يقدرون - يحتقرون - يقبلون - ... إلخ.
- الشهادات
- النجاح: سواء مهني أو حياتي
- شهادتك الأكاديمية

- ممتلكاتك
- عدد الأصدقاء
- أموالك
- ذوقك
- أي شخص أو شيء غير نفسك

تقدير الذات:

هو الطريقة التي نقيّم بها أنفسنا. نظام التقييم الداخلي لدينا عن أنفسنا .. صفاتنا .. طباعنا

امتي يكون عندي تقدير ذات صحي؟

عندما يكون ما أفكر فيه، وأشعر به، وأؤمن به تجاه نفسي .. أمين .. وصادق .. وواقعي

وعلى النقيض، تقدير الذات غير الصحي يأخذ أحد شكلين:

- أن تفكر أو تشعر أو تؤمن تجاه نفسك وخصائصك وطباعك، بشكل أعلى من قدرها وقيمتها الواقعية.

- أو التقليل من حجم وقيمة مميزاتك وخصائصك الإيجابية وطباعك الحسنة .. أو تتجاهل وجودها تمام.

ما الفرق بين القيمة الذاتية وتقدير الذات؟

القيمة الذاتية هي مفاهيم ومبادئ آدمية يتفق فيها العالم بأكمله، عن قيمة الإنسان كمخلوق/ كيان.

أما تقدير الذات فهو ما يعتقد كل شخص ويفكر فيه ويشعر به تجاه قدر نفسه هو وشخصه هو بالتحديد.

لماذا يصيب البعض تقدير ذات منخفض؟

أكبر سبب لانعدام القيمة الذاتية، هو الانتقادات المستمرة الموجهة للذات .. وهي ما تسمى بالصوت الداخلي الانتقادي

كيف تبني داخلك تقدير الذات؟

عندما تتوقف فيها عن النظر لنفسك ومخاطبتها بسلبية وانهازمية وتقليل، وقتها ستتولد لديك مشاعر طبيعية بالبهجة ودعم الذات.

ولن تضطر إلى العمل على تدفق تلك المشاعر .. فقط عليك تجنب وضع الحواجز أمامها

1. رد على الصوت الانتقادي داخلك:

- i. اكتب الأفكار الهادمة التي تظهر داخلك
- ii. حدد التشوهات الإدراكية التي تقف وراء تلك الأفكار
- iii. رد عليها بشكل واقعي وعقلاني.

وذلك باستخدام (الجدول الثلاثي لعلاج التشوهات الإدراكية)

إرشادات الرد المنطقي على الأفكار السلبية:

- الرد عليها بأفكار أكثر منطقية وأقل إزعاج
- أفكار واقعية وحقيقية وليست مبالغة أو خداع
- أحيانا الرد المنطقي لا يكون حاضر وقتها .. لا بأس اترك الفكرة وعد إليها بعد يومين.

2. إدراك أن هناك طريقة واحدة فقط لخسارة الإحساس بقيمة الذات، وهي

إدانتك أنت لنفسك:

باستخدام الأفكار السلبية غير المنطقية .. هذا يعني أنه لا يوجد شيء في الواقع يستطيع أن يأخذ منك إحساسك بتقدير الذات.

إدراكك وتصديقك لهذه الحقيقة يحميك كلما انخفض تقديرك الذاتي .. ويساعدك على النهوض مرة أخرى.

3. نفسك مش ملكك - هي ضيف عندك:

أمانة ربنا ائتمنك عليها .. مش من حقك تعتبرها ملكك تعمل فيها ما تشاء
 ((خذ أسبوعا كاملا تعامل فيه نفسك كضيف عندك، في الاحترام والتقدير والمراعاة، قدر ما
 تستطيع من اليوم - ولاحظ أثر هذا عليك))

4. وقف الألقاب:

- i. ارصد الألقاب والأحكام السلبية التي تطلقها على نفسك.
- ii. اختر واحد منهم واسأل نفسك: ماذا يعني هذا الحكم/ هذه الكلمة؟
- iii. بعد التعريف اسأل نفسك ثانية: هل هذا التعريف حقيقي منطبق عليا؟
 (التعريف لا الحكم أو اللقب نفسه)
- iv. بعد أن "تأكد" أن التعريف لا ينطبق عليك، وبالتالي الحكم/ اللقب لا ينطبق عليك .. ابدأ مواجهة المشكلة باحثا عن حلول موضوعية

5. اعرف نفسك أكثر:

- i. اكتب 10 نقاط قوة/ مميزات لديك
- ii. اكتب 10 نقاط ضعف/ عيوب لديك

iii. اقرأهم واستشعرهم وقولهم لنفسك (كتابة أو في مرآة)

6. مارس الامتحان لنفسك يوميا:

i. يوميا مساءا - اكتب 3 أشياء تمتن لنفسك عليهم

7. مارس التخيل التصوري:

i. اختر شيء / مهمة / عمل تود القيام به وإنجازه

ii. خذ دقيقتين فقط يوميا - تخيل فيهم نجاحك في هذا العمل - وكيف وصلت

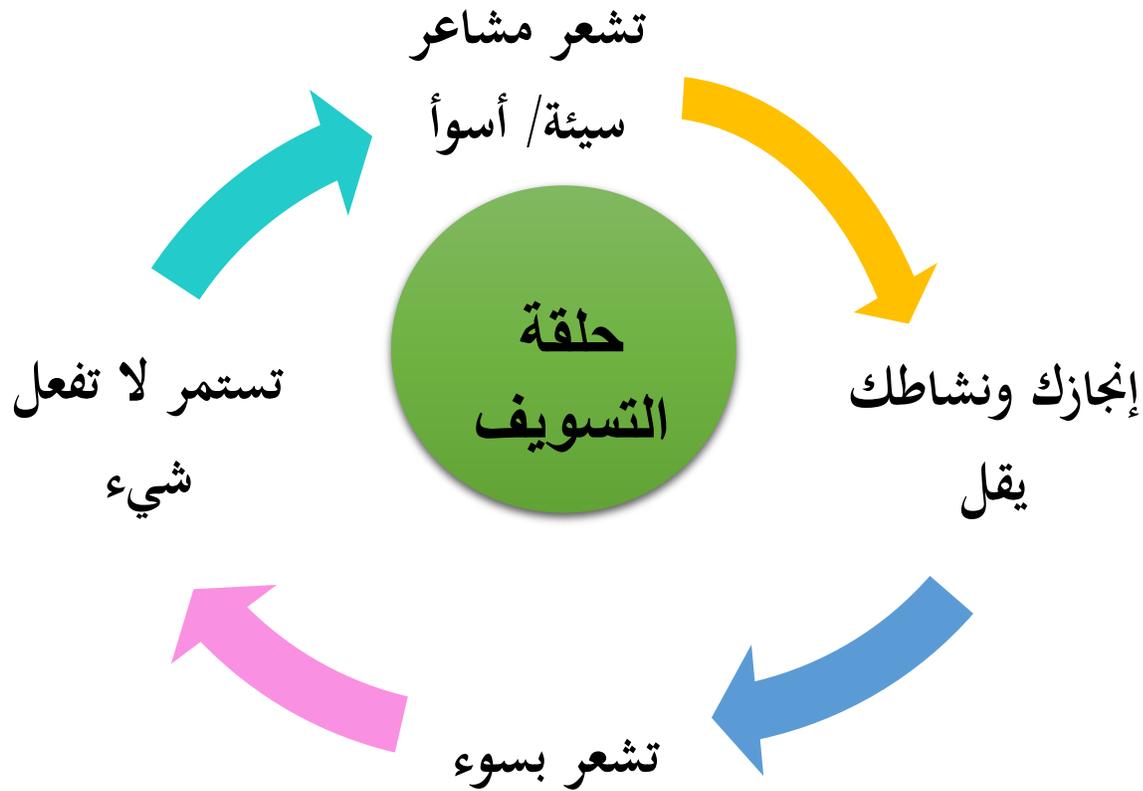
لتحقيقه

التسويف والتأجيل:

الناس لا يفكرون فقط .. إنما يشعرون .. ويفعلون

لذا فمن المنطقي جدا، أنك تستطيع تغيير ما تشعر به عن طريق تغيير ما تفعله.

العقبة الوحيدة في هذا المبدأ، أن حالات اضطراب المزاج تؤدي لفقد الرغبة في عمل أي شيء. ويبدو كل نشاط أو مهمة هو شيء صعب شاق، يدفعك لعدم فعل شيء، أو ما نسميه (فعل اللاشيء).



وعمل اللاشيء هذا يؤدي لمزيد من كراهية ورفض النفس .. تؤدي لمزيد من الانعزال وعدم القدرة على التحرك.
عدم وعيك بهذا السجن العاطفي الذي أنت بداخله، قد يجعل تلك الحالة تستمر لأسابيع وشهور .. بل وسنين

الحلول والعلاج:

1. افعل "شيئا ما": أي شيء صغير جدا، من المهمة التي تسوّفها وتؤجلها.
2. استخدام جدول علاج التشوّهات الإدراكية

3. جمل تأييد النفس (استبدل الجمل التي تحبط بها نفسك وتقلل من شأن وقيمة ما تفعله .. بجمل أخرى أكثر توكيدا وواقعية)

أمثلة:

الجمل المحبطة	الجمل التوكيدية
يستطيع أي شخص غسل هذه الأطباق	لو كانت هذه مهمة روتينية مملة .. إذا أنا أستحق تقدير زيادة لأنني أقوم بها
ليس هناك جدوى من غسل هذه الأطباق .. سوف تتسخ ثانية	وهذا هو المطلوب .. فسوف تكون نظيفة عندما أحتمها
كان يمكنني تنظيم الغرفة على نحو أفضل	ليس هناك شيء مثالي في الكون .. ولكنني جعلتها أفضل بكثير مما كانت عليه

الواجب

- استعمال جدول علاج التشوهات الإدراكية سيكون لمدة 10 دقائق يوميا - لمدة شهر
- زائد ما تم اختياره جوه نشاط المجموعة الخاصة بك.