

الأسبوع الثالث

محطات تقدير الذات (الوقاية النفسية)

الاعتقادات الانهزامية:

نغطي في هذا الجزء 5 أنواع من الإدمان الفكري العاطفي، تدمر التقدير الذاتي لدى الإنسان. هي في أصلها اعتقادات فكرية تسمى **(الاعتقادات الانهزامية)**، لأنها تسبب انهزام نفسي لصاحبها.

وتكون اعتقادات فكرية صامتة، مرتبطة بتحديد قيمتنا الشخصية وتقديرنا لأنفسنا.. ليس لها صوت واضح لكنها تظهر في الأفكار السلبية التلقائية.

تدور داخل عقولنا دون أن ننتبه لها، ولكنها تسبب تقلبات مزاجية حادة تؤثر على صحتنا النفسية وحياتنا وعلاقاتنا بشكل عام.

لذلك التعلم عنها .. ومعرفة كيفية علاج كل منها، يعتبر هو **(مفاتيح الوقاية النفسية)** من أي انتكاسات مستقبلية، بالإضافة للتخلص من المشكلات الحالية.

1. إدمان الاستحسان /رضا الآخرين:



بعض علاماته:

- تشعر برغبة شديدة في أن يوافق الآخرون على آرائك..
- تسعى بشدة أن تتأكد أن من حولك مستحسنين ما تفعل..
- تصيبك الانتقادات باستياء شديد حتى لو كانت ببناءة..

- تفكر كثيرا فيما يعتقدّه الآخرون عنك..
- تجد صعوبة كبيرة في قول لا للآخرين..

إدمان استحسان الآخرين هو أن تعتقد أن رفض شخص ما لك، هو الذي يسبب لك مشاعر الضيق والانعاج.

وأن قبول شخص آخر واستحسانه لك سيشعرك بالسرور والرضا عن نفسك.

وهنا أنت تتجاهل حقيقة أن أفكارك واعتقاداتك فقط، هي التي سببت الشعورين.

ماذا يفعل بك سعيك لاستحسان ورضا الآخرين؟

- يجعلك تستجدي الاستحسان لتتجنب المشاعر المؤلمة
- إذا قابلت رفض من شخص هام، تنهار تماما
- يجعلك عرضة لتلاعب الآخرين بك
- تضطر للاستسلام لرغبات لا تناسبك أحيانا، بسبب خوفك من رفضهم أو عدم استحسانهم لك إذا رفضت (الابتزاز العاطفي)
- تعطي الحق للآخرين بإصدار الأحكام عليك وعلى أفعالك وعلى قيمتك كإنسان

الاستحسان يبدو جيدا، هذا طبيعي وصحي أيضا .. والرفض والنبد يسبب شعور بالضيق، هذا أمر إنساني مفهوم .. تكمن المشكلة عندما في "اعتقاد" أن الاستحسان أو الاستياء يمثلان مقياسين لقياس قيمتك كإنسان.

عندما تشعر بالاستياء الشديد من رفض أو انتقاد شخص لك، انت تضخم جدا من حجم حكمة وعلم ومعرفة هذا الشخص .. وتبخس قدر نفسك وكأنك عاجز عن إصدار أحكام منطقية تمييزية حيال نفسك وأفعالك..

هل يعني هذا ألا نتأثر إطلاقا بما يعتقد أو يقوله الآخرون عنا؟

لا .. بل يعني هذا أن تستقبل آراء الآخر ولكن لا تأخذ منها حكما على قيمتك وتقديرك وأهميتك أو أهمية ما تفعله.

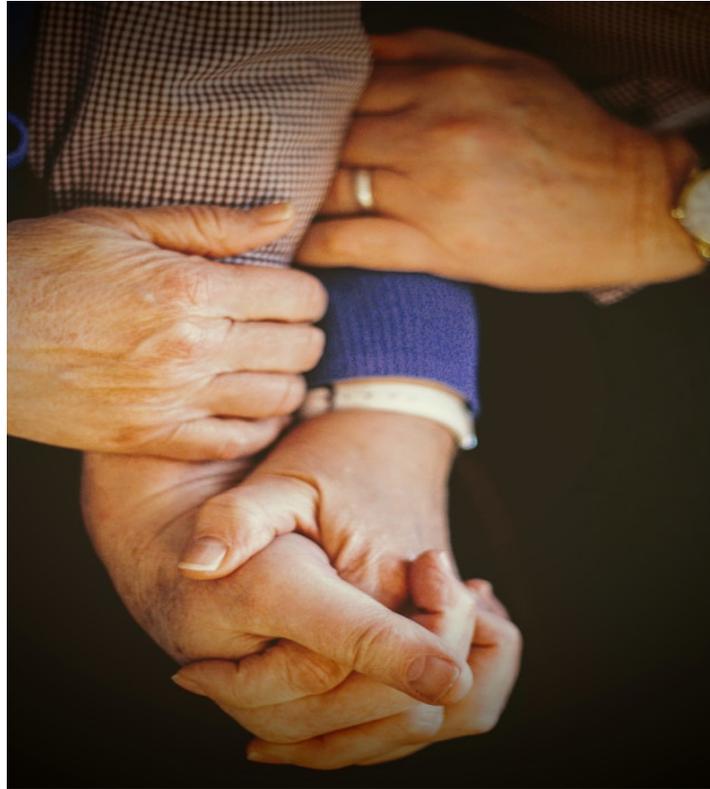
خطوات التغلب على ذلك الإدمان:

- ليست المميزات والعيوب: اكتب هذه القائمة بشكل واقعي وحقيقي - اقرأها يوميا لمدة شهر.
- يساعدك هذا على اتخاذ قرار واع - ويساعدك على تطبيقه لاحقا - وعلى الاستمرار عليه
- إعادة كتابة الافتراضات: أعد كتابة قناعة لديك عن الاستحسان، بشكل صحي - وعلقها في مكان تراه - وقرأها يوميا لعدة أسابيع.

((ربما من الممتع أن يمدحني شخصا ما، ولكنني لا أحتاج إلى هذا الإطراء لكي أحترم نفسي وأشعر أنني ذو شأن – ربما يكون مزعج أن ينتقدي ويرفضني شخصا ما، لكن هذا لا ينتقص من قدرتي وقيمتي))

- ممارسة الامتنان الشخصي: يوميا – على 3 أشياء – لمدة أسبوعين على الأقل.
يبني داخلك فن احترام الذات The Art of Self-Respect والشعور بالرضا عن نفسك.

2. إدمان الحب:



غالبًا ما يكون هذا الاعتقاد الانهزامي، مصاحبًا لإدمان الاستحسان.

"لن أكون سعيدًا بحق إلا إذا أحبني الآخرون"

بعض علاماته:

- لا يمكن أن أكون سعيدًا إذا كرهني الآخرون
- تحرص بشدة على رضا وإسعاد الطرف الآخر في العلاقات الاجتماعية في حياتك
- إذا لم أكن بصحبة آخرين، فهذا يؤدي إلى الانعزال والتعاسة
- تشترك في أنشطة أو مهام لا تحبها، لتبقى فقط بجوار الطرف الآخر

أغلب الذين يعانون من إدمان الحب، يواجهون صعوبة في الاحتفاظ بعلاقة اجتماعية دائمة، لأنهم لا شعوريًا يكونوا شرهين للمزيد من العواطف والتواصل دائمًا. وفي المقابل؛ الأشخاص الذين يجدون السعادة بداخل أنفسهم، عادة ما يكونون أكثر المرغوب في إقامة علاقات معهم.

خطوات التغلب على ذلك الإدمان:

- مصارحة نفسك: (هل تريد الاستقلال العاطفي أم لا) - إذا استعد
 - قائمة الاستمتاع الفردي: كتابتها تلك القائمة - إدراكها - تجربة شيء واحد منها
- على الأقل يوميًا - ثم كتابة نتائجه

- قائمة توقع السعادة: اكتب شيئا تعتقد أنك لا تستطيع الاستمتاع به بمفردك - توقع نسبة استمتاعك به بمفردك واكتبها بجانبه - نفذه لتختبر شكوكك - اكتب نسبة استمتاعك الحقيقي به بمفردك بعد تنفيذه

3. إدمان العمل والإنجاز:



يتمثل هذا الافتراض الصامت الذي يؤدي للاكتئاب والقلق كثيرا، في:

"تناسب قيمتي كإنسان مع ما أنجزه في حياتي"

وكان هذا الافتراض قديما منتشرا أكثر بين الرجال .. ثم بدأ ينتشر بقوة بين النساء عندما بدأت المرأة تهتم كثيرا بمسيرتها المهنية

بعض علاماته:

- قضاء ساعات كثيرة في العمل .. حتى لو لم يكن هذا ضروريا
- التقليل من أوقات النوم والترفيه .. بحجة إنهاء المهام والأعمال
- الاهتمام بالنجاح المهني بقدر يطغى على باقي جوانب حياتك
- تهمل علاقاتك الاجتماعية على حساب اهتمامك بالعمل
- تعمل لتتغلب على مشاعر الاكتئاب والإحباط
- تشعر بتوتر وإحباط في الأوقات البعيدة عن العمل وتحقيق الأهداف

**** وبديل العمل عند بعض الأشخاص، هو المذاكرة والتعلم**

هل العمل = القيمة؟؟

هذه الخطوة هدفها هدم الافتراض الصامت الخاص بإدمان العمل. عادة من يقعون في فخ هذا الاعتقاد الصامت، تكون لديهم قناعة فكرية تقول ((إن كل من يحقق إنجازات ونجاحات، يستحق تقديرا خاصا))

خطوات التغلب عليه:

- تحديد ما إذا كان هذا الافتراض يصب في مصلحتك أم لا: اكتب أضرار هذا الافتراض في كراستك - التفكير بها فقط لا يصلح أبدا - مهم تفصيلها وكتابتها بشكل محدد.
- هل العمل = القيمة؟؟
 - فكر في شخص تحبه، وهو غير محقق لإنجازات في حياته.
 - اكتب اسمه وأنت تحبه دون أن يكون قد حقق إنجاز ما..
 - فكر في شخص آخر محقق لإنجازات ونجاحات، وأنت لا تحبه.
 - اكتب اسمه، وأنت لم تحبه رغم ما حققه من إنجازات.
 - اسأل نفسك: هل فعلا العمل = قيمة الإنسان وأهميته؟
 - ذكّر نفسك بما كتبت، وأعد قراءته كلما وجدت نفسك تقلل من قيمتك أو حتى تربطها بالعمل.
- الرد على الانتقادات الذاتية: استمرار التدريب على الرد على الأفكار السلبية المشوهة المتعلقة بنقص كفاءتك.
- الانسجام مع الأمور التي تثير حماسك: أحيانا يكون لدينا قناعة أن العمل والإنجاز هما فقط الشيء الممتع لنا في الحياة - أو الأكثر متعة - وبالتالي لا يمكن أن أستمع بأي شيء آخر أبدا
 - اكتب قائمة ببعض الأنشطة التي تستطيع الاستمتاع بها غير العمل (مثل: التمشية - ركوب العجل - حضن الأولاد - شرب كوب قهوة - اللعب مع

- الأولاد - نزهة مع الأصدقاء - مكالمة مع صديق عزيز - التواصل مع أهلي -
 الوقت الخاص مع الزوج - إلخ))
 وتذكر أن كل تلك الأمور لا تتطلب منك مهارات معينة ولا مستوى مهني محدد

4. إدمان الجودة والكفاءة/ إدمان المثالية:



تمثل النزعة المثالية، الوهم المطلق لدى الإنسان .. إنها أكبر لعبة احتيالية في العالم..

احتيالية لأنها تمثي الإنسان بالثراء، الراحة، السعادة، البهجة، المتعة - ولكنها في الحقيقة تقدم له البؤس، الضعف، الشك، السخط، الانهزام - وكلما كافحت من أجل الوصول لمستوى مثالي، كلما ازدادت شعور بالتحسر والإحباط وخيبة الأمل.

كل شيء يمكن تحسينه - كل شخص - كل عمل - كل تجربة - كل شيء، لو قربت منه أوي وفحصته حتلاقي فيه مشاكله وعيوبه ونواقصه

بعض علاماته:

- تشعر أنك تفشل في كل شيء تقوم به
 - أحيانا تخشى بدء نشاط أو عمل ما، خوفا من عدم القيام به بشكل جيد بالنسبة لك.
 - تجد صعوبة كبيرة في الاسترخاء وأخذ فترات راحة
 - تقوم بسلوكيات مسيطرة في علاقاتك الاجتماعية
 - تتمسك بشدة بالقواعد والتعليمات .. أو على النقيض لا تبالي إطلاقا
 - تجاهد لإخفاء أي عيوب شخصية أو نواقص لديك
 - كثير الانتقاد للآخرين ومتصيد جيد للأخطاء والعيوب والنواقص
- تركيزك دائما على النتائج لا على المجهود

البديل للمثالية هو مفهوم الوسطية Averageness

"عن طلحة بن عبيد الله يقول: جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم من أهل نجد، نائراً الرأس، نسمع دوي صوته ولا نفقه ما يقول، حتى دنا من رسول الله صلى الله عليه وسلم فإذا هو يسأل عن الإسلام، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: خمس صلوات في اليوم والليلة، فقال: هل عليّ غيرهن؟ قال: لا، إلا أن تطوع، وصيام شهر رمضان، فقال: هل عليّ غيره؟ فقال: لا، إلا

أن تطوَّع، وذكر له رسول الله صلى الله عليه وسلم الزكاة، فقال: هل عليَّ غيرها؟ قال: لا، إلا أن تطوَّع. قال: فأدبر الرجل وهو يقول: والله لا أزيد على هذا ولا أنقص منه. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أفلح إن صدق»))

خطوات علاجه:

- رصدها في أفعالك وتفكيرك، والاعتراف بها
- اعرف مسمياتها لديك: رصد المسميات المختلفة التي تصف بها المثالية لديك (مثل: هناك أفضل - ليس كافي - حقق أعلى - ... إلخ) .. ثم اكتب تلك المسميات في قائمة لديك لتظل منتبه لها.
- إعداد قائمة بفوائد وأضرار السعي للكمال: أو السعي ل... "الأسماء التي اكتشفتها في الخطوة السابقة"
- غيّر معاييرك في نشاط/ عمل ما: اختر عمل محدد تواجه فيه صعوبة لأنك تريده أفضل - اكتب لنفسك معايير متوسطة لأداء هذا العمل - وعلّق ما كتبته أمامك - ابدأ العمل بناء على المعايير التي كتبتها - ولاحظ مقدار استمتاعك بالنشاط ومقدار إنتاجيتك
- قائمة السعادة بدون كفاءة: اكتب عدة أمور قمت بعملها واستمتعت بها، ولم تتطلب منك كفاءة ولا مستوى معين من الجودة.
- ((مثل: أكل تفاحة - شرب عصير بارد في يوم حار - أكلة شهية - عوم في البحر - رؤية جبل - تأمل أشجار - ...))

اقرأها بصوت عالي لنفسك متذكرا الشعور الإيجابي لكل عمل مرة يوميا – أو من وقت لآخر.

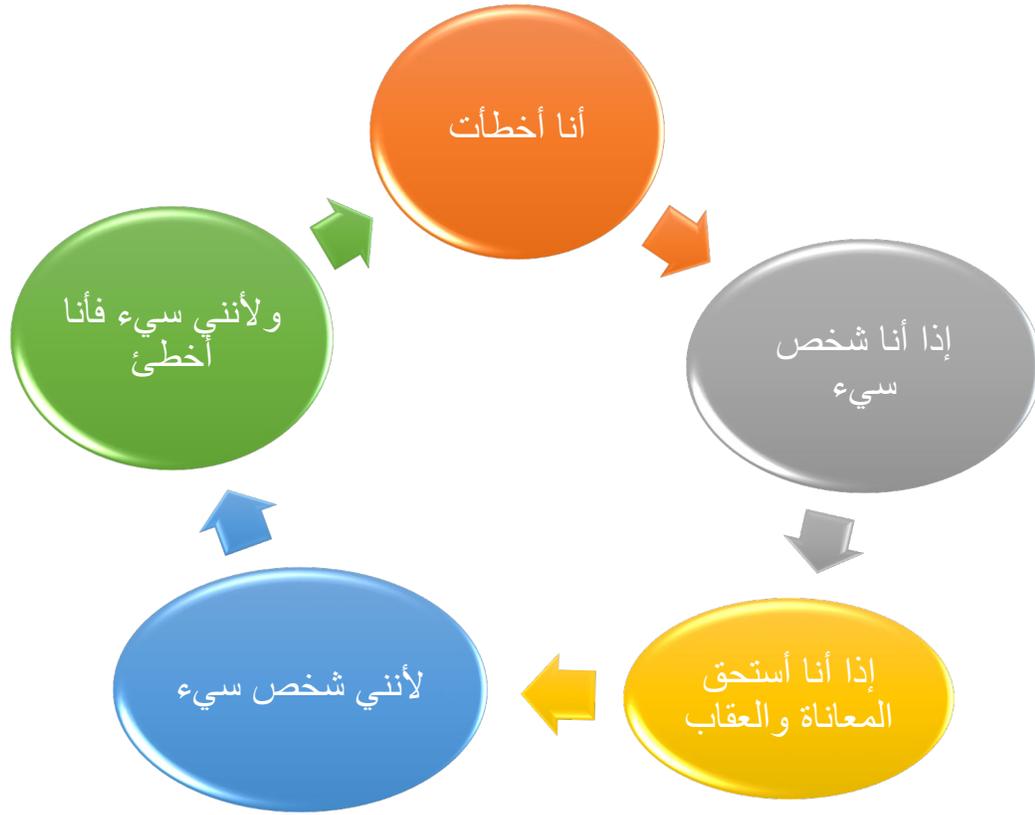
ارجع إليها عندما تجد في نفسك النزعة للمثالية مرة أخرى لتتذكر أن مشاعر السعادة والراحة والرضا والبهجة والمتعة، لا تتطلب بالضرورة كفاءة وجودة وتحسينات.

5. إدمان الشعور بالذنب:

ما هو الشعور بالذنب؟

هو انفعال تشعر به عندما تفكر في الآتي:

- لقد فعلت شيئا لم يكن مفترضا أن أفعله أبدا
- لقد فشلت في عمل شيء كان يجب أن أفعله
- لقد أسأت السلوك .. وهذا يعني أنني شخص سيء
- بسبب سلوكي السيء، أنا أقل قيمة وشأننا من الآخرين
- لو علم الآخرون بما فعلت، لاحتقروني

دورة الشعور بالذنب:

الشعور بالذنب يستنزف الطاقة، ويترك صاحبه بلا طاقة ولا قدرة ولا دافع للقيام بأي عمل إصلاحي.

"ولا أقسم بالذنب اللوامة"

في التفاسير، أن النفس اللوامة هي النفس الطيبة التي تلوم صاحبها على تقصير ما .. فتدفعه إلى .. التوقف عن هذا التقصير .. ومحاولة إصلاحه قدر المستطاع

.. (هي نفس طيبة)

.. (هي نفس تصلح الخطأ بأريحية وبساطة)

لوم النفس الذي لا يأتي بطيبة، ولا يأتي بخير ومنفعة لصاحبه ولمن حوله .. هو لوم مؤذي مضر..

خطوات العلاج:

- تقييم الخطأ: هل هو خطأ فادح غير آدمي ومنافي تماماً لجميع القيم والمبادئ؟ أم هو خطأ بشري طبيعي يقع فيه بعض الأشخاص بعض الأوقات؟
(التقييم يكون بالكتابة))
- فصل الخطأ عن الشخص: سواء مع نفسك أو مع آخرين. سلوك الإنسان لا يمثل الإنسان نفسه وكله
- استبدال الشعور بالذنب ب عملية الإصلاح:
 - الإقرار: ادرك أن هناك خطأ ما قد حدث - قر به ببساطة.
 - القبول: اقبل نفسك وقل لها قولاً لينا.
 - الإصلاح: حدد خطوة أو أكثر تفعلها لإصلاح الخطأ أو للتعويض عنه
- استخدام السجل اليومي للأفكار

الواجب:

تحديد نوع واحد من الإدمانات تريد العمل عليه لتحسينه
واختيار أداة أو أداتين بالتحديد لتطبيقهم لمدة أسبوع
مع كتابة ملاحظاتك عن تأثيرهم على أفكارك ومشاعرك وأفعالك
وتقديرك الذاتي