

هل أنت أسوأ أعدائك؟

كيف يمكنك أن تتغلب على نقدك لنفسك



الكاتب: د. روبرت ليهي

هل تجدُ نفسك مشغولاً بالأفكار السلبية حول نفسك، مُقللاً دائماً من شأنها، ومنتقداً لها، وتقارنها بالآخرين الذين تظن أنهم مثاليون؟ هل عندما ترتكبُ خطأً تعتقد بأن ذلك شيءٌ فظيحٌ جداً وأنَّ أيَّ شخصٍ آخر سيقومُ بهِ على أكمل وجه، وأنَّ هذا يُعدُّ مثلاً على النقص الدائم الموجود فيك؟ لو هكذا تسيرُ الأمور معك، فإنك في الغالب مثل كثير من الناس تُعد من أسوأ أعداء نفسك، وذلك بالتقليل من كل شيء تفعله، وأنت دائماً تنسبُ كل شيءٍ لنفسك وكأن أخطائك أسوأ أخطاء يمكن أن يتصورها أي شخص.

غالباً ما يتسبب صوت النقد الذاتي في الاكتئاب والقلق والذي يهزمك من قبل أن تبدأ، والذي يحرملك من الإحساس بالثناء تجاه أي شيء تفعله، والذي يجعلك تخشى أن تحاول عمل أي شيء لأنك تخشى الشعور بالندم أو الكراهية الذي سوف يتبع ذلك. في هذا المقال سأقوم بوضع الخطوط العريضة لسبعة أساليب تساعدك في التغلب على صوت النقد الذاتي، وذلك لكي تشعر جيداً بأنك إنسانٌ فعلاً.

## (١) تعرّف على أفكارك السلبية:

إنَّ أفكارك السلبية عن نفسك ربما تكون تلقائيةً الظهورِ جداً إلى الحد الذي يجعلك لا تلاحظها. ولكن حاول ملاحظتها، وقم بكتابتها، ثم قم بملاحظة ما إذا كانت هذه الأفكار تتبع نمطاً معيناً. فعلى سبيل المثال، ربما تقولُ لنفسك: «أنا فاشل، أنا شخصٌ ممل، لا يوجد شيءٌ أقوم به ينجح، لا أستطيعُ أن أفعل شيئاً بشكلٍ صحيح، كم أنا شخصٌ فاشل». ابدأ في اصطياذ هذه الأسهم الموجهة ضد ذاتك.

## (٢) قم بتعريف مصطلحاتك الخاصة:

الآن تستطيع أن ترى تعليقاتك الناقدة التي توجهها تجاه نفسك، لذا دعنا نرى إذا

ما كان بإمكانك تعريف المصطلحات التي تستخدمها. فعلى سبيل المثال كيف ستقوم بتعريف كلمة «فاشل»؟ هل هو شخص فشل في أداء شيء ما؟ وما هو عكس هذه الكلمة؟ لربما ترى أنك ناجح وفاشل في أشياء مختلفة وفي أوقات مختلفة. إنه عندما تختزل نفسك في هذا الوصف «الكل أو لا شيء»، فأنت تُصنّف نفسك بشكل غير واقعي وغير دقيق.

### (٣) ما هي الأدلة المؤيدة والأدلة المضادة لنقدك الذاتي؟

ما هي الأدلة المؤيدة للوصف بكلمة «فشل»؟ ربما لم تقم بالأداء الجيد في الاختبار، أو مقابلتك الرومانسية لامرأة لم تسر بالشكل المطلوب، أو لربما قلت شيئاً تمنيت لو لم تنطقه. حسناً الآن قم بالنظر إلى الأدلة التي تتعلق بعدم فشلك. فربما لديك أصدقاء، وربما أنك تقوم بعملٍ ما بشكلٍ جيد، وتحاول أن تكون شخصاً محترماً، وتحاول مساعدة الآخرين. قم بوزن وتقييم الأدلة مع الأدلة ضد. فما الذي تستنتجه؟

### (٤) ما هي المميزات من انتقادك لنفسك؟

بعض الأشخاص يعتقدون أنهم يحتاجون للنقد الذاتي لتحفيز الذات. إذا كان لديك كلب، سوف تدرك أن التأييب والصراخ لن يقودك إلى شيء. إذا نجح النقد الذاتي فإن الأشخاص الذين ينتهون من فعل عملٍ ما سيكرهون أنفسهم. فهل نقدك الذاتي يساعدك حقاً في تحقيق أهدافك؟ أم أنه يهزمك؟

### (٥) بدّل النقد الذاتي بالمكافأة الذاتية:

حاول أن تجرب ذلك لمدة أسبوع: بدلاً من التركيز على ما لم تقم به بشكل مثالي،

حاول أن تعطي لنفسك الثقة والتقدير للقيام بخمسة أشياء يومياً. وهذا من الممكن أن يتضمن أشياء بسيطة مثل الذهاب للعمل، التحدث بشكل لطيف أو ودود لشخص ما، تناول أكل صحي، أو بذل مجهود لمعاملة نفسك بشكل جيد. فلو أنك قُمتَ بمجهود في العمل أو التمرين، حاول أن تُعطي نفسك التقدير لذلك فقط لمجرد أنك قمت بمجهود. وكلما كافأت نفسك، كلما زادت احتمالية تقدمك للإمام.

## (٦) هل أنت حقاً تحتاج لتقييم نفسك؟

هل خطرَ ببالك أنك لا تحتاج فعلاً إلى تقييم نفسك؟ ماذا لو قمت بإلغاء جزئية نقدك لنفسك من عقلك والتي تقوم بعملية التقييم لمدة يوم واحد فقط؟ دعنا نقول أنه بدلاً من تقييمك لنفسك، فلتقرر أن تركز على أهدافك الخاصة. مثل أداء بعض التمارين، و إنهاء أعمالك المتبقية، و فعل أشياء جيدة للآخرين، بما في ذلك نفسك. يمكنك أن تصل إلى هدفك بدون انتقادك لذاتك. جرب ذلك.

## (٧) بدّل التقييم بالملاحظة والقبول:

بدلاً من عملية القياس، والمقارنة، وتقييمك لنفسك، قم بوضع ملاحظتك لنفسك وقبولها في الاعتبار.

خُذ هذا التمرين: دعنا نتخيل أن التمرين المطلوب منك في هذا اليوم هو أن تمشي لمدة ٤٠ دقيقة. بدلاً من القياس وانتقاد نفسك، أنت تقرر ملاحظة ماذا تفعل. بالنسبة لي ربما يحدث خلال المشي في طريقي «Third Avenue» (إحدى الطرق في الجانب الشرقي لمدينة نيويورك) أن استمع لشريط لتعليم الإسبانية، وأنه يوم مشرق، وسأذهب للعمل مبكراً اليوم. «لا توجد أي تقييمات»

حاول أن تقبل نفسك كما أنت، خلال استمرارك للتحرك نحو هدفك. إنَّ قبولك لنفسك يعني أنك ترى نفسك بشكلٍ واقعي، في الوقت الحالي، بدون أيِّ أحكام. يمكنك أن تحرر نفسك من نقدك الذاتي عن طريق قبول من تكون وقل «أعلم أنني لست مثاليًا، مثل أي شخص أعرفه، ولكن في مقدوري قبول ذلك. يمكنني أن أقبل أخطائي، ويمكنني أن أقبل إحباطي، ويمكنني أيضاً أن أقبل بأنَّ لدي عملاً غير منتهي يتوجب عليَّ فعله. إنَّ لدي أهدافاً. إنني أتقبل ذلك.

إنَّ تحريرَ نفسك من النقد الذاتي يتيحُ لك الابتعاد عن الاكتئاب والقلق، كما يُحررك من العِيبِ الَّذِي فرضته على نفسك، أنت لست مجبراً لتكون أسوأ أعدائك.

قد تدور بعقلك بعض الأصوات السلبية التي قد تشبه:

• الطريقة الوحيدة التي أقبل بها نفسي إذا قمت بفعلٍ أفضل شيء

• كل هذا خطئي

• لا يوجد شخصٌ فاشل أو غير بارع مثلي.

• أحتاج أن أقيِّم نفسي طوال الوقت.

• هذه هي الطريقة الوحيدة التي أتبعها لأمنع نفسي من أن أكون كسولاً.

حسنًا. إذا كانت أياً من هذه الأفكار، أو أفكار شبيهة بهذه تبدو مألوفةً بالنسبة لك، فأنت تقوم بعملٍ هائل لجعل نفسك في حالة مزريّة، ولكن ليس من المفترض أن تكون هذه هي حالتك، يمكنك أن تتغلب على صوت النقد الذاتي، ليس عليك أن تكون أسوأ أعدائك، دعنا نرى كيف يمكنك أن تجيب على هذه الأفكار، وأن تضع النقد الذاتي في مكانه الطبيعي.

## (١) هل لديك كتاب قواعد النقد الذاتي؟

الكثير منا لديه قواعد حول كيف يجب أن نفكر، وكيف يجب أن نكون، وذلك يمكن أن يشمل الآتي:

”أحتاج أن أكون بارعاً. أحتاج أن أكون ممتعاً طوال الوقت، أحتاج أن أنجح في كل شيء أحاول فعله، أحتاج أن أكون أكثر شخص جذاب « هكذا ينبغي أن أكون، وهذه الإلزامات التي تفرضها على نفسك في حياتك اليومية، ولكن اسأل نفسك هل هذه الإلزامات مبررة إذا قمت بتطبيقها على صديقك المقرب، إذا كانت بالفعل مساعدةً بالنسبة لك. كيف ستبدو حياتك إذا قمت باستبدال هذه الإلزامات بأنه «من الطبيعي الوقوع في الأخطاء، من الطبيعي الفشل في بعض الأشياء، أن تكون مملاً بعض الأوقات»؟

## (٢) كيف يكون التفكير المشوّه لديك؟

العديد من الأفكار السلبية لدينا مبالغ فيها، غير مبررة، مُشوّهة وغير مستندة على وقائع، هل تقوم بالقولبة «إطلاق مسميات ثابتة لا تقبل التغيير على نفسك: مثل أنا فاشل، أنا غبي.. إلخ:»

أو التعميم الزائد «مثل فشلك في شيء يعني فشلك في كل شيء سوف تفعله؟ هل تقوم بوضع نفسك في قالب ثابت يختزل كل وجودك في الحياة «كفاشل» بمجرد عدم نجاحك في شيءٍ ما؟ هل تقوم بالتغاضي عن صفاتك الإيجابية؟ هل تعتقد بأنه من الكارثي أن تقوم بأخطاء؟ كيف يمكنك أن تقوم بعد هذه الأفكار الآلية؟ أليست هناك أي أشياء قمت بفعلها كانت ناجحة؟ إذاً ماذا لو فشلت بشيءٍ ما؟ هل لا تستطيع البحث عن سلوكيات أخرى، أو احتمالات؟

## (٣) ما هي معتقداتك الأساسية حول نفسك؟

ربما معتقداتك الأساسية هي أنك شخصٌ ضعيف، فاشل، وممل. هل هذا مبرر أو شيءٌ مبالغ فيه؟ هل ترى الناس بشكلٍ إيجابي أكثر مما ترى نفسك؟ تخيل أنها مختلفة فكيف قد يغير هذا من تفكيرك؟ تخيل لو أنك تفكر هكذا: أنك إنسان وأنه

من الطبيعي أن تقوم بالوقوع في أخطاء وأن تفشل في بعض الوقت؟ تخيل لو أنك تعتقد بأنك شخص يجاهد ليتعامل مع الصعوبات، شخص يستحق المساندة، والحب والشغف؟ كيف ستشعر حينها؟

#### (٤) أنظر إلى نفسك من خلال مُتصل

تخيل لو أنك ترى نفسك من خلال مُتصل، قم برسم خطٍ من اليمين لليساار وقم بتصنيفه من صفر والذي يعني أنك شخص ليس لديه أي صفات إيجابية، و مائة كشخص مثالي غير موجود، أين يمكن أن يضعك الناس الَّذِينَ يحبونك على هذا المُتصل؟ ولماذا؟ ليس عليك أن تكون مثالياً لكي تكون جيداً بما يكفي.

#### (٥) لا تتعامل مع نفسك بشكلٍ شخصي زائد عن الحد

معظم الأمور لا تعتمد عليك بشكلٍ كامل، لو أنّ علاقةً ما لم تنجح، فضع في اعتبارك أن الأمر يحتاج لعمل شخصين معاً، لو أن شخصاً ما لا يُعجبه ما تقول أو ما تفعل، فربما هناك شيء ما لتفعله معهم، لو أن عملك لا يجري بشكلٍ جيد، فربما ليست هذه الوظيفة المناسبة لك، أو ربما رئيسك لم يمنحك التدريب الذي تحتاجه، نحن غالباً ما نشعر بالسوء حينما نعتقد أنّ كل هذا خطئنا، ولكن إذا نظرنا إلى ذلك بشكلٍ أكثر عقلانية، فسوف ندرك بأنّ هناك العديد من العوامل والأشخاص المساهمين في هذا.

#### (٦) أنسنة أخطائك

هل تتعامل مع نفسك بشكلٍ قاسي أكثر مما تتعامل به مع الآخرين، كل شخص منا يُخطئ، حتى أنت، فكّر في الأشخاص الذين تعشقهم أو تحبهم أو تحترمهم، ثم اسأل

نفسك ماذا لو سألتهم عن الأخطاء التي فعلوها: ما الذي يبدو مقبولاً بالنسبة لهم  
ولكن ليس مقبولاً بالنسبة لك؟

## (٧) استخدم منحى التعلم

ماذا لو نظرتَ إلى أخطائك وكأنها تجارب، فرص للتعلم وللنمو وخطوة لاكتساب مهارة؟  
لو أنك أردت تعلم لعب التنس فسوف تقوم في البداية بضرب الكرة في الشبكة، فهل  
عليك حينها أن تقوم بضرب نفسك على رأسك بالمبرب لأنك أخطأت، أم أنك عليك  
أن تقوم بتصحيح حركاتك. تعلم من أخطائك بدلاً من نقد نفسك، حاول أن ترى  
أخطائك كمعلوماتٍ وفُرص.