

مقال الدكتور روبرت ليهي

"كيف تهزم انتقاداتك لنفسك"

أعد بناء تقديرك لذاتك في ١٠ خطوات

ترجمة الأخصائي النفسي الإكلينيكي/أسامة الجامع

إن أحد العناصر الرئيسية للاكتئاب هو الميل لتوصيف النفس في أسوأ صورة. هل تطلق على نفسك "فاشل"، "خاسر"، "غبي" أو ترى نفسك أنك منبوذ، منحط، يئس؟ إذا كنت استعملت بعضاً من تلك الصفات على نفسك، فهذا يضيف لإحساسك الإنهزام، والإهانة، والعجز. إن انتقاد النفس يقودك للاعتقاد أنه لا جدوى من المحاولة لأنك حكمت على نفسك مسبقاً بالإخفاق. لكن هل تلك الصفات مفيدة أو دقيقة؟.

دعنا نأخذ "كيفن" على سبيل المثال، فهو بعمر ٣٣ عاماً، وقد فقد وظيفته الشهر الماضي، هو مكتئب ويشعر باليأس، ويعتقد عن نفسه أنه فاشل، كيف نساعد "كيفن" أن يرى نفسه بصورة أكثر واقعية وتأقلماً؟.

١. ما الصفات التي تنتقد بها نفسك؟ "كيفن" كان ينعته نفسه بأنه فاشل وخاسر.

٢. كيف يمكنك أن تعرّف تلك الصفات؟ طلبت من "كيفن" أن يعرّف لي كلمة "فاشل" فرد قائلاً "هو الشخص الذي لا ينجز شيئاً" ثم طلبت منه عمل قائمة بالأشياء التي قام بإنجازها وعملها السنة الماضية. فقام بوصف مجموعة من الأعمال الصعبة التي أنجزها في عمله. مثل أنه قام بدعم صديقه "لاري" الذي كان يمر بفترة انفعال، وأخذ دورة تدريبية في العقارات وأجاد فيها. إذن لم يكن "فاشلاً" بحسب التعريف الذي ذكره خاصة أنه أنجز العديد من الأعمال.

٣. ما المكاسب التي تحصل عليها إذا نعت نفسك بتلك الأوصاف؟ قال لي "كيفن" أن من المكاسب التي يمكنه الحصول عليها بتلك النعوت عن نفسه أن يحقّ ذاته لكي يحاول بجهد أكبر، لكن عندما دققنا النظر كيف جرت الأمور معه، أدرك "كيفن" أن تلك الطريقة قادته للشعور باليأس، وجعلته يشعر بالخجل بأن يتواصل مع أصدقائه، في الواقع جعلته أكثر سلبية وانسحاباً.

٤. ما هو الدليل الذي يدعم انتقاداتك لنفسك أو يعاكس انتقاداتك لنفسك؟ أخبرني "كيفن" أن الدليل الذي يثبت أنه "فاشل" هو فقدته لعمله وأنه أصبح مكتئباً، أما الدليل الذي يدعم أنه ليس بفاشل أنه حقق العديد من الإنجازات خلال السنة الماضية، وكان صديقاً مفيداً، وأدرك أنه تعلم أشياء كثيرة، وعندما نظر للماضي أخبرني أنه تخرج من الكلية وحصل على علامات مرتفعة، سألته هل يعتقد أن من يفقد وظيفته هو شخص فاشل، تذكر في الحال أن هناك عدداً من الأشخاص كانوا عاطلين عن العمل لفترة من الزمن بما في ذلك والدته لكنهم لم يكونوا فاشلين.

٥. ماذا لو حددت سلوكاً يقود للتغيير بدلاً من وصم نفسك؟ اقترحت على "كيفن" أن يقوم بالإقرار بوجود سلوك يستطيع أن يقوم بتغييره وهذا لا يعني أن يطلق وصفاً سلبياً شاملاً عن نفسه. من الممكن أن يعترف بأن السلوك قد فشل لكن هذا لا يعني أنك أنت فاشل. مثلاً يتذكر "كيفن" أن التقرير الذي أعده قبل ثلاثة أشهر ليس بالمستوى المطلوب كالمعتاد وأنه لو عمله مرة أخرى لكان استعد بشكل أفضل، اتفقنا على فكرة أن السلوك قد فشل وهذا لا يجعل الشخص نفسه فاشل. واتفقنا أن الجميع قد يتعرض لسلوكهم للفشل في وقت من الأوقات.

٦. هل هناك عوامل أخرى سببت ما حدث عوضاً أنك فاشل؟ أقرّ "كيفن" أن السبب في فصله من العمل أن الشركة اتخذت سياسة تقليص العمليات لديها، وعليه فقد تم تسريح أعداداً من الموظفين الذين تم تعيينهم العام الماضي، وقد كان "كيفن" مدركاً أن سياسة تقليص الأعداد لم تكن بسببه، ولكن بسبب منافسة خدمات البيع عبر الإنترنت.

٧. كيف ينظر إليك صديقك المقرب؟ يعتقد "كيفن" أن صديقه المقرب "لاري" سيتعاطف معه ويدعمه وسيخبره كيف أنه يتمتع بكثير من المميزات وينصح به بأن يبقى متفائلاً وأنه سيجد وظيفة أخرى. أقرّ "كيفن" أن لديه مواهب يتمتع بها، ويستطيع تقديم العديد من الخدمات، وأنه يعمل بجد وأن دعم "لاري" له يعني له الكثير.

٨. ما النصيحة التي تود أن تقولها لأصدقائك عندما يفكرون بالشيء نفسه تجاه أنفسهم؟ أخبرني "كيفن" أنه سيكون داعماً لصديقه "لاري" فيما لو مرّ بنفس الحالة، وأنه سيشير لجميع الأعمال والصفات الجيدة التي فعلها ويتمتع بها "لاري"، وسيخبره أن سوق العمل متغير دائماً، وأن عليه الإصرار والبحث عبر علاقاته حتى يصل لمراده.

٩. حاول أن تستعمل "التصحيح الذاتي" بدلاً من "الانتقاد الذاتي". قررنا أن نجرب التصحيح الذاتي بدلاً من الانتقاد الذاتي، واستعملت التشبيه التالي: لنقل أنك بدأت في تعلم رياضة التنس وضربت الكرة في الشباك، هل كنت ترغب من المدرب أن يضرب رأسك بالمضرب ليزيد من نقدك الذاتي؟ أو كنت تود من المدرب أن يشرح لك كيف تضرب الكرة بطريقة صحيحة؟ إن الانتقاد الذاتي يجعلك تشعر وكأنك عالق، ويقوم بهزيمتك، ولا يعلمك شيئاً، لكن التصحيح الذاتي هو ما يجعلك تنمو.

١٠. كافي نفسك في كل خطوة تخطوها للأمام. هذه الخطوة الأخيرة مهمة لـ "كيفن"، فمنا بعمل قائمة لأهداف إيجابية، تمارين رياضية، التواصل مع أصدقاء، البحث في شبكة علاقاته الخاصة للوصول لفرص وظيفية، التقديم على وظائف. اقترحت أن يقوم بعد كل خطوة إيجابية بمكافئة نفسه، وأن يقول لنفسه أنه كان يحاول مجتهداً، وأنه يتقدم للأمام، ويمارس مهام صعبة. إذا كان الانتقاد الذاتي يستنزف الحافز لديك، فإن المكافأة الذاتية تبني طاقتك وثقتك.

حاول هذا الأسبوع أن تلاحظ انتقادك لذاتك، واستعمل تلك الأساليب لمدة شهر لتتهدم ذلك الصوت السلبي، يمكنك التقدم للأمام ما دمت تعمل لصالح نفسك.