



تقدير الذات

حول هذا الدليل

تقدير الذات يعني أن نقدر أنفسنا وندرك قيمتنا. ويستند إلى إيماننا بأنفسنا وآرائنا فيها، وقد نشعر بصعوبة في تغيير ذلك. وقد ننظر أيضًا إلى هذا الأمر على أنه ثقة بالنفس.

وكما تدني تقديرك لذاتك، شعرت بصعوبة التغيير. لكن هناك أشياء يمكنك أن تجربها.

قديؤثر تقديرك لذاتك على:

- درجة حبك لنفسك وتقديرك لقيمتك
- قدرتك على اتخاذ قراراتك وإثبات وجودك
- إيمانك بمواطن قوتك
- شعورك بقدرتك على تجربة كل جديد أو صعب
- درجة رفقتك بنفسك
- قدرتك على تجاوز أخطاء الماضي دون أن تجلد ذاتك عليها
- تخصيص الوقت الكافي لنفسك
- إيمانك بأهميتك ومزاياك
- إيمانك بأنك تستحق السعادة

ويقدم هذه المنشور نصائح ومقترحات تعزز تقديرك لذاتك، وتوجد في ظهره صفحة لإبداء ملاحظاتك.

وعلى الرغم من أن هذه الأفكار قد تفيد البعض، ضع في اعتبارك أن ما يصلح لغيرك قد لا يصلح لك حسب المكان والزمان. لذا ننصحك بأن تجرّب الأشياء التي تشعرك بالراحة فقط.

ما أسباب تدني تقدير الذات؟

يختلف مستوى تقديرنا لذاتنا باختلاف الأشياء التي تؤثر علينا. وربما يتغير تقديرك لذاتك فجأة، أو يتدني تقديرك لذاتك في بعض الأحيان.

وفي حياتنا أمور كثيرة قد تسهم في تدني تقديرنا للذات. على سبيل المثال:

- التعرض للتنمر أو الإساءة
 - التعرض للتحيز أو التمييز أو الوصم بالعار، بما في ذلك العنصرية
 - فقدان وظيفتك أو صعوبة العثور على فرصة عمل
 - وجود مشكلات في العمل أو الدراسة
 - مشكلات في الصحة البدنية
 - مشكلات في الصحة النفسية
 - مشكلات في علاقاتنا أو الانفصال أو الطلاق
 - صعوبات مالية أو معيشية
 - مخاوف تتعلق بمظهرك أو شكلك
 - ضغوط بسبب طموحاتك غير الواقعية، من خلال وسائل التواصل الاجتماعي مثلاً
- وربما خضبت بعض هذه التجارب، أو واجهتك صعوبات أخرى لم نذكرها. وقد تتعدد الأسباب.

"كنت أعتقد أن كراهية الذات أمر طبيعي. كلنا ننام ونستيقظ كل يوم وننظر في المرآة ونحدث أنفسنا "آه، أكره هذا في شخصيتي"، أليس كذلك؟"

نصائح وأفكار يمكن تجربتها

رفقًا بنفسك

- اعرف نفسك. مثلًا، حدد الأشياء التي تسعدك والأشياء التي تقدرها في الحياة. وقد يفيدك في ذلك الكتابة في دفتر اليوميات.
- حاول أن تواجه أفكارك السيئة عن نفسك. فقد تشعرك باليأس تلقائيًا. وإن بدأت تفعل ذلك، اسأل نفسك: "هل أستطيع أن أتحدث عن صديق لي أو أفكر فيه بهذه الطريقة؟"
- تحدث مع نفسك عن الإيجابيات. البعض يفضل القيام بذلك أمام المرآة. قد تستغرب هذا الأمر في البداية، لكن كلما فعلت ذلك شعرت براحة أكبر.
- تدرب على قول "لا". قد يكون الحزم صعبًا إذا لم تكن معتادًا عليه. لكن موافقة الآخرين على كل شيء لمجرد إرضائهم أمر مرهق. ما أحسن أن تتوقف قليلًا، وتأخذ نفسًا عميقًا وتفكر في ما تشعر به قبل أن توافق على شيء لا تريده.
- حاول ألا تقارن نفسك بالآخرين. مثلًا، قلل الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي أو منتديات الإنترنت، وسترى الفائدة. كثيرًا ما يخبرك الآخرون بجوانب معينة من حياتهم، لكنهم لا يعطونك صورة كاملة عنها.
- افعل شيئًا لطيفًا تحبه. على سبيل المثال، قم بإعداد وجبتك المفضلة أو ممارسة لعبة تستمتع بها.

حاول التعرف على الإيجابيات

- احتفل بنجاحاتك. ومهما بدت صغيرة، لا تبخل على نفسك بالمدح والثناء. على سبيل المثال، كافئ نفسك على ذهابك للتمشية أو رحمتك بأحد الأشخاص أو إجراء بعض الترتيبات المنزلية.
- تقبل المجاملات. واحتفظ بها وتذكرها عندما تشعر باليأس أو الشك في قدراتك.
- اسأل الناس عن ما يعجبهم فيك، إن لم يكن لديك مانع. فربما يمدحون فيك جوانب جميلة لا تراها أنت.
- اكتب قائمة بالأشياء التي تحبها في نفسك. فربما لديك مهارة معينة تعلمتها، أو شيء تفعله لمساعدة الآخرين.

كُون شبكة دعم

- تحدث مع شخص تثق به. من المفيد أن تجد شخصًا يسمعك ويبدى اهتمامًا بك. وإن لم تستطع مصارحة شخص قريب منك بشئ معين، اتصل بخط من خطوط الدعم والمساعدة وتحدث إلى شخص لا تعرفه.
- ركز على العلاقات الإيجابية. وقد يكون من الصعب اختيار من تقضي الوقت معهم. ولكن من المفيد أن تقضي المزيد من الوقت، كلما أمكن، مع من يجعلونك تشعر بالرضا عن نفسك.
- جرب دعم الأقران. من المفيد التواصل مع من لديهم تجارب مماثلة أو مشتركة. ومن مصادر الدعم الجيدة منتديات الإنترنت مثل Side by Side التابعة لـ Mind J.

ضع لنفسك تحديات

- تعلم شيئًا جديدًا. على سبيل المثال، جرب هواية جديدة أو نشاطًا إبداعيًا. أو اقضِ بعض الوقت في قراءة كتاب عن شيء لا تعرفه.
 - جرب العمل الطوعي. لم لا تقرر التطوع بوقتك في شيء تشعر بشغف تجاهه.
 - حدد لنفسك أهدافًا بسيطة. هذا قد يفيدك في الشعور بأنك تستطيع إدارة شؤونك بسهولة، ويمنحك إحساسًا أكبر بالإنجاز.
- "لقد عززت فنون الدفاع عن النفس تقديري لذاتي حقًا، لم أكن أجيدها أبدًا عندما بدأت، لكنني أمارسها منذ عام الآن. ومع أن الطريق أمني لا يزال طويلًا حتى أحقق التقدم المطلوب، أشعر بأنني حققت إنجازًا حقيقيًا."

اعتني بنفسك

- حاول أن تأخذ قسطًا كافيًا من النوم. قد يتأثر شعورك تأثرًا سلبيًا بسبب قلة النوم أو كثرته.
- فكر في نظامك الغذائي. مع انتظامك في تناول الطعام وحفاظك على استقرار نسبة السكر في الدم سوف تشعر بفارق في مزاجك ومستويات طاقتك.
- حاول أن تمارس نشاطًا بدنيًا. ممارسة الأنشطة تفيد الصحة النفسية. وذلك لأنها تحسن مستوى تقدير الذات.
- اقضِ بعض الوقت في الخارج. قضاء بعض الوقت في المساحات الخضراء يحسن شعورنا في كثير من الأحيان.
- مارس اليقظة الذهنية والتأمل.
- حاول أن تتجنب العقاقير الترويحية والكحول. فربما تلجأ إلى العقاقير الترويحية أو الكحول للتغلب على شعور صعب تجاه نفسك. لكنها تضر بصحتك على المدى الطويل وقد تمنعك من مواجهة مشاكلك الأساسية.

