

جلد الذات



يقول القارئ (ص. ن): ألاحظ على نفسي أنني كثير اللوم لها، ودائماً أعتبر نفسي مخطئاً ونادماً، حتى إن المقربين مني اعتبروني أعاني مرضاً نفسياً، فما حقيقة الأمر؟

صالح السويحي: المبالغة في محاسبة النفس مرفوضة

يجيب على السؤال صالح السويحي خبير التنمية البشرية بقوله: ما أشرت إليه أمر طبيعي ومطلوب لو كان من قبيل محاسبة النفس ومراجعتها، لكن الخطير والمقلق أن يتحول الأمر إلى ما يسمى جلد الذات، وهو أحد أخطر الأمراض النفسية لأنه يدفع صاحبه إلى تضخيم أخطائه، والمبالغة في لوم نفسه، ومما لا شك فيه أن الثقة في النفس هي المفتاح الأول للنجاح، ولا تتعجب إذا علمت أن نسبة الواثقين في أنفسهم فعلياً لا تتجاوز اثنين في المئة في العالم، وفي ذلك دلالة على صعوبة امتلاك هذه الميزة، وهنا بعض النصائح في كيفية التخلص من جلد الذات :

* حاول تغيير حوارك مع نفسك، فالطريقة التي تتحدث بها مع نفسك مهمة بشأن نظرتك إلى ذاتك.

* اقنع نفسك بأنه جلّ من لا يخطئ، وسامح نفسك، مع السعي طبعاً إلى أن تكون أفضل.

- * ابتعد عن الأشخاص المحيطين الذين يهزون ثقتك في نفسك.
- * لا تيأس على ما فاتك، وتذكّر أن الأفضل هو التخطيط وبذل الجهد .
- * مارس حياتك بنشاط وهمّة، فذلك يحفّزك بشكل إيجابي .
- * بادر بمشاركة الآخرين وأحسن الظن بهم .
- * لا تتحدث بلا تفكير وقم بترتيب أفكارك أولاً، ثم ابدأ بالحديث.
- * حاسب نفسك بشكل موضوعي؛ ولا تجلدها، فيصيبك التوتر والإحباط، وتقبّل دائماً الانتقاد البناء

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024