

خجول.. لا أثق بنفسى.. أشعر بالنقص

ثقتك بنفسك.. خطوات تحقيقها.. وأسباب عدها.



..عليك أن توقف كل تفكير يقلل من شأنك... ويجب عليك أن تعلم بأنك إنسان منتج لم تخلق عبثاً فهناك حكمة تقول إن كل إنسان إذا نظر لحياته سيجدها شريطاً درامياً من الأحداث التي لها هدف ومدلول.. وثق دائماً أن ظروفك الخاصة خلقتها الله لتحقيق من خلالها هدفاً معيناً لحكمة سبحانه وحده يعلمها.. ولا تعلمها أنت إلا بالنهاية.. فلا تعترض على قضائه وقدره

فقط انتظر.. واصبر.. وتيقن أنك ستعلم هذه الحكمة بيوم وتتعجب من أن اختيارك وقتها لن يكون أفضل مما قدره الله لك.

فانت إذن لك هدف وغاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة ما دمت حيا على وجه الأرض ،

ويكفي أن تعلم يا أخى بأنك مسلم فهذا أكبر ما يميزك عن ملايين البشر الغارقين في ضلالاتهم وأهوائهم... هم لهم الدنيا فقط.. وانت بإمكانك أن تكون لك الدنيا والآخرة معا... فقط اخلص النية والفعل..

والنقطة الهامة التي تعزز ثقتك بنفسك ، هو أن احساسك بالظلم والأحقار من قبل الآخرين

سواء اهلك.. أقاربك.. زملاءك.. لن يغير إحساسك هذا في الوضع شيئاً بل قد يزيد في هدم ثقتك بنفسك فعليك الخلاص من هذا التفكير الساذج واستبداله بخير منه... فحاول استبدال الكلمات السيئة التي اعتدت على إطلاقها على نفسك بكلمات تشجيعية تزيد من قوتك وتحسن من نفسك وتزيد من راحتها ..

افنع نفسك مع الترديد بأنك إنسان قوي وتعرف بأن لك قدرات كامنة حاول أن تخرجها وتستغلها .. (الامر الثالث):

هو اقتناعك واعتقادك الكامل أنك حقاً إنسان ذو ثقة عالية ، واستشهد في ذلك لو حتى بموقف واحد في ذاكرتك رأيت نفسك واثقاً فيه ، ورد تذكره ، لأنها عندما تترسخ في عقلك فإنها تتولد وتتجاوب وتظهر في تصرفاتك

- فإن ربيت أفكاراً إيجابية في عقلك فستصبح حتماً إنساناً إيجابياً له كيانه المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة يفتخر بها بين الآخرين.

يجب أن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الانتقاص منها ... وعدم التفكير في الماضي واسترجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن . يجب عليك ألا تحاول استرجاع أى شئ مزعج بل حاول أن تسعد نفسك وتفرح بذاتك لأنك إنسان ناجح له مميزاته وقدراته الخاصة .

ولا تنس أن تحدد مصدر المشكلة والاحساس بالنقص .

فقد يكون هذا الإحساس هو بسبب فشل في الدراسة أو العمل وتلقى بعض الانتقادات الحادة من الوالدين أو المدير بشكل مؤذى جرح.

أو التعرض لحادث قديم كالإحراج أو التوبيخ الحاد أمام الآخرين أو المقارنة بينك وبين أقرانك والنهوين من قدراتك ومواهبك.

أو بسبب نظرة من الأصدقاء أو الأهل السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليك في الأمور الهامة.. وعدم إعطائك فرصة لإثبات ذاتك.

هذه باختصار بعض أسباب عدم الثقة بالنفس ولابد من مراجعتها وتحديد ما يخصك منها .

عليك بعدها مصارحة نفسك فليس كالصراحة مع النفس وعدم إغضاء الطرف أو تجاهل المشكلات بإيهام النفس أنها لا تعاني مشكلة... فالتهرب لا يحل .. بل يزيد النار اشتعالاً ..

ونفسك هي ذاتك .. وأنت محاسب عليها أمام الله فلا تهملها ..

(الخطوة التالية):

- بعد تحديد مصدر المشكلة أبدأ أخي في البحث عن حل .. وحاول أن تجده فكل داء دواء ..

- اجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنك قادر على التحسن يوماً بعد يوم

١- تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها .

٢- الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعاده حتى لا يواجهك الآخرون باللوم والضعف والاحتقار.

٣- احساسك بأنك شئ ضعيف ولا يمكن أن تقدم شئ أمام الآخرين بل تشعر بأن ذاتك لا شيئاً يميزها وغالباً من يعاني من هذا التفكير الهدام يرى نفسه انساناً حقيراً لا قيمة له ويسرف في هذا التفكير حتى تستحكم هذه الأفكار في مخيلته وتصبح حقيقة للأسف.

(النقطة الثانية):

- هي أخطر مشكلة لأنها تدمرك وتدمر كل طاقة ابداع لديك.. فعليك أولاً أن تتوقف عن احتقار نفسك والتكرار عليها ببعض الألفاظ التي تدمر شخصيتك «أنا غبي»... «أنا فاشل»... «أنا منجوس»... الخ ، فهذه العبارات تشكل خطراً جسيماً على النفس وتحطمها من حيث لا يشعر الشخص.

فعليك أن تعلم أخى أختى .. بأن هذه العبارات ما هي إلا محاولة هدم ، وعلبك من هذه اللحظة التوقف عن استخدامها لأنها تهدم نفسك وتحطمها من الداخل ، وتشل قدراتها إن استحكمت على تفكيرك.

أولاً ما معنى الثقة بالنفس.....؟

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته ، وسكناته ، ، ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة . فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره . هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين

وبعكس ذلك فانعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وأراؤه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار .

والثقة بالنفس بالطبع هي شئ مكتسب ، من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا يمكن أن تولد مع الإنسان ..

ولا يخفى عليكم أننا نسمع من أناس كثيرين شكاوي بعدم الثقة بالنفس ويرددون هذه العبارة حتى أخذت نصيبها منهم.

(النقطة الأولى):

- التي يجب أن نتعرف عليها هي أسباب انعدام الثقة بالنفس..... فعلياً قبل كل علاج أن نضع أيدينا على موضع الداء ثم نشرع بالعلاج المناسب له .

هناك أسباب كثيرة منها التالي:



أ.د. أحمد عكاشة
رئيس الجمعية المصرية للطب النفسي
الرئيس الشرفي لاتحاد الأطباء
النفسيين العرب

ارحموا المريض النفسي وأسرته

اتصل بى الكثير من الأطباء النفسيين وأسر المرضى النفسيين وهم في حالة من الغضب للإسفاف والجهل العلمي الذي يقدمه مضمون أحد المسلسلات الرمضانية حيث أن به إساءة للمريض النفسي ، والطبيب النفسي، وكذلك القائمين على إدارة مستشفيات الطب النفسي .

فالمسلسل يتنافى مع ميثاق الأمم المتحدة لحقوق المريض النفسي، وميثاق أخلاقيات الجمعية العالمية للطب النفسي . إنه هدر لكرامة المريض النفسي أن يتأوله الإعلام بهذا القدر من السخرية، والمؤامرة، والاستخفاف، والبعد عن الحقيقة العلمية. ■ هل يعلم المسئولون عن المسلسل انه يوجد قانون مصري لرعاية المريض النفسي في مصر؟ هل يعلمون أنه يوجد مجلس قومي للصحة النفسية يباشر علاج المريض النفسي سواء متطوعاً أو إلزامياً وأنه يوجد ضوابط لحقوق المريض النفسي ومتابعيه علاجه ويشرف على تنفيذه ثلاثة من الأطباء النفسيين المستقلين سواء في المستشفيات الحكومية أو الخاصة.

■ هل يعرفون أنه يوجد صندوق خاص في كل المستشفيات النفسية لشكاوى المرضى يشرف عليها المجلس القومي للصحة النفسية .

■ هل يعلمون أنه لا يوجد أي علاج طبي مستمر لمدة سبعين عاماً إلا الأسبرين والعلاج الكهربائي؟ إن صدمات الكهرباء توقفت منذ خمسين عاماً وبعدها جاءت الجلسات التحفيزية، ثم بعدها بعشر سنوات استخدمت جلسات تنظيم إيقاع المخ تحت تأثير المخدر وراخى للعضلات ولا يحدث سوى ارتجاف العين وبعدها بعشر دقائق يشرب المريض الشاي ويمارس حياته بشكل طبيعي جداً . إن جلسات تنظيم إيقاع المخ هو الاسم الموجود في قانون رعاية المريض النفسي وإن هذا العلاج يعطى في كل مراكز الطب في العالم ويعتبر من أحسن علاجات الاكتئاب والهوس وبعض أنواع الفصام. وإن هذا العلاج ليس عقاباً كما يشير إليه المسلسل بل هو علاج ناجح وإعطاؤه يحتاج لموافقة المريض وأسرته بعد شرح مفصل لطبيعة الجلسات ودواعي استخدامها للمريض بل هو بمثابة العلاج



طبيعي جداً . إن جلسات تنظيم إيقاع المخ هو الاسم الموجود في قانون رعاية المريض النفسي وإن هذا العلاج يعطى في كل مراكز الطب في العالم ويعتبر من أحسن علاجات الاكتئاب والهوس وبعض أنواع الفصام. وإن هذا العلاج ليس عقاباً كما يشير إليه المسلسل بل هو علاج ناجح وإعطاؤه يحتاج لموافقة المريض وأسرته بعد شرح مفصل لطبيعة الجلسات ودواعي استخدامها للمريض بل هو بمثابة العلاج

خطوة أخرى..تسامح مع أخطاء الآخرين أو مع من انتقدك حديثاً أو قديماً ، ولا تكن مرهف الحس إلى درجة الحقد والكراهية وتهويل الأمور ، تأقلم مع من ينتقدك وقل « رحم الله امرؤ أهدى الى عيوبى » .ليس كل من ينتقدك هو بالطبيعة يكرهك ..هذه مغالطة ...احذر منها كل الحذر لأن التفكير بهذه الطريقة يؤدي للشعور بالنقص

ولا تشعر نفسك بأن كل ما يقوله الآخرون هو بالضرورة حق ... وتذكر أن اعظم المبتكرين والمبدعين والمكتشفين .. نالوا الكثير من السخرية والرفض.. قبل ان يصبحوا عظماء معترفا بهم..

- كذلك فالأحكام والآراء تختلف من شخص لآخر ..فلا تصدر احكاماً قاسية على قدراتك وذاتك لمجرد رأي قيل فيها .. فكلما البشر ليس بالضروره حق أو من به..

- لا تقارن بين ذاتك وما وهبك الله من قدرات ، بذات وقدرات الآخرين ، وثق بأن الله عز وجل عادل في توزيع النعم والقدرات.. فما عندك وتجهله بالتاكيد ليس عنده ويعلمه..

- فتذكر دائماً ألا تشغل نفسك بالآخرين وانتقاداتهم ولا تعطى الآخرين اكبر من أحجامهم..

- الأشخاص الذين يعانون من فقدان الثقة بأنفسهم ...هم في الحقيقة يعانون من فقدان الثقة بالقدرة الحسنة والمثال الطبيب.. فاجعل شخصيتك إسلامية .. كمثّل عقيدتك .. واتخذ من الرسول عليه الصلاة والسلام قدوة هو وأصحابه ..عليهم رضوان الله أجمعين..

-حاول أن تكون إنساناً فاعلاً .. لك تأثير ونشاطات مختلفة .. في كل مكان تتواجد به - المنزل -العمل -مع الاصدقاء..وابرز ابداعاتك ولا تخفها ابدا .. حتى اذا واجهت انتقادات (فلو لا اختلاف الأذواق لبارت السلع..)

- في كل مجلس حاول أن يكون لك وجود وصوت ورأي .. شارك بال مناقشات حاور وتحذ نفسك انت تستطيع ان تخرج اعذب الالفاظ .. واكثر الاحاديث لبقاة .. ولكنك تحتاج الى التعود على الوضع الجديد بالتفاعل .. اذا وجدت صعوبة أول الامر .. حاول وحاو مرة واثنين وثلاثاً .. ستجد نفسك بعد ذلك أثقنت الوضع واعتدت عليه .. فتتخطى الرهبة والاضطراب

- وأخيراً وليس بآخر..تذكر دائماً ان كل ما حولك مخلوقات تعيد الواحد الأحد ...لا أكثر ولا أقل..وأنت واحد منهم في هذا الكون الفسيح .. والأجدر أن ترحب الخالق وتمتز برضاه وتخاف من سخطه .. لا المخلوقات.

الأمثل للأفكار الانتحارية.

إن هدف هذا المسلسل هو زيادة وصمة المريض النفسي، و ازدياد تخوف الأسر والمريض النفسي من العلاج مما سيزيد من المعاناة و نسب الانتحار.

إن الجمعية المصرية للطب النفسي تدين هذا المسلسل الذي يدل على الجهل العام بعلوم الطب النفسي الحديث.

وقد اعتادت الجمعية المصرية للطب النفسي أن تشرف على أي فيلم أو مسلسل يمس حياة المرضى النفسيين لكي يتواخر فيه العلم والمعرفة وألا يقوم على جهل تام بهذا النوع من المرض لأنه لا توجد

أسره ليس بها مريض نفسي ولذا فقد أساء هذا المسلسل لحقوق واحترام المريض النفسي كما أساء لجميع القائمين على العلاج النفسي، لا يصح أن تكون الأمراض النفسية مجالاً للتسلية والسخرية لأن هذه الأمراض مثل السرطان والقلب..... هل تسخرون من هؤلاء المرضى؟ هل يصح التلاعب بقيم هؤلاء الذين ابتلاهم الله بهذه المعاناة؟

إنني أرى بالمشاهدين أن يتابعوا هذا الإسفاف ويجب الاعتذار من جانب المسئولين عن هذا المسلسل في بدء العرض، بأن هذا المسلسل من وحي خيال المؤلف أو المنتج المريض وليس له

علاقة بالواقع أو العلم أو الطب النفسي.

وستلجأ الجمعية المصرية للطب النفسي ونقابة الأطباء إلى القضاء المستعجل لإيقاف هذا الإسفاف المبني على الحصول على مكاسب مادية وذلك على حساب إهانة المريض والطبيب النفسي.

ارحموا المريض النفسي وأسرته يرحمكم

الله.....!!!!