

جميلة كما أنتِ

ملخص لمحاضرة د. سارة علي



المتحدثة: د. سارة علي طبيبة نفسية متخصصة في طب نفس البالغين، والأطفال، والمراهقين

المقدمة: شيماء عُطيف عضو مجلس ادارة بصيرة

أولاً: ما هي الثقة بالنفس ؟

- الثقة بالنفس هي الطريقة التي ينظر بها الإنسان إلى ذاته ويفكر فيها، وتعكس القيمة التي يمنحها لنفسه. وتتمثل القيمة الذاتية الصحية في نظرة متوازنة وإيجابية للذات دون إفراط أو تقليل، قائمة على الاحترام والرحمة. كما تمكن الفرد من مواجهة التحديات والاستفادة من التجارب التي يمر بها دون جلد للذات أو أحكام قاسية.
- وهي في جوهرها عملية داخلية تتعلق بكيفية تقييم الإنسان لذاته على مستوى الفكر والمشاعر والوعي.
- لا تُعرّف الثقة بالنفس بالمظاهر الخارجية أو السطحية مثل امتلاك حضور قوي للفرد أو القدرة على الخطابة أو الإصرار على الرأي؛ فهذه النقاط تُمثل نتائج أو أدوات. بل ترتبط أساساً بمعرفة الإنسان لذاته، بعيداً عما يفرضه المجتمع السائد.
- وهي حالة متغيرة تنتج عن التفاعلات والقرارات اليومية، وليست ثابتة؛ إذ يتأثر الإدراك الذاتي بكل من الأفكار والمشاعر.
- وتنشأ اضطرابات التقييم الذاتي حين يطغى التفكير السلبي باستمرار أو في معظم الوقت.

ثانياً: الأساس الإسلامي الجوهرى (القيمة الوجودية: لماذا أنا هنا؟)

- إن أعظم ما يُرسخ قيمة الإنسان في نفسه هو يقينه بأن الله كرمه واصطفاه وشرفه ونفخ فيه من روحه.
- إن قيمة الإنسان لا تُقاس بما يحمله من ألقاب، ولا بما يحققه من مناصب أو شهادات، وإنما تُستمد من كونه عبداً لله، عزيزاً بعبوديته، ثابتاً بقربه من الله عز وجل.
- حين يستقر هذا المعنى في القلب، يصبح ميزان التقييم الذاتي هو القرب من الله أو البعد عنه، لا نظرات الناس ولا إعجابهم.
- عندها تكون الثقة بالنفس سكيناً ورضاً فتجعل الفرد متصالحاً مع ذاته، مطمئناً إلى فطرته، راضياً عن لونه وشكله وهيئته وكل ما قسمه الله له، شاكراً له، مستسلماً لحكمته.

العوامل التي تعيق الثقة بالنفس

- المقارنات (الداخلية أو المفروضة خارجياً) هي عامل يقلل من الثقة بالنفس، خاصة من خلال الاستهلاك المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي.
- تضغط الثقافة المجتمعية على الأفراد، وخاصة النساء، "ليناسبوا قوالب معينة" ويكونوا "مثاليين بطريقة معينة".

- النقد الخارجي، واللوم، وتأنيب الذات (الصوت الداخلي) تخفض الثقة بالنفس.
- تكوين استنتاجات سلبية وعميقة حول الذات (مثل: "أنا لا أحب"، "أنا غبي"، "أنا عادي") يؤسس نظرات ذاتية ضارة.

يمكن أن تؤدي الافتراضات السلبية إلى سلوكيات غير صحية مثل إلقاء اهتمام غير ضروري لكل التفاصيل، والكمال (البرفكتونية)، والهرب من التحديات أو التجارب الجديدة، وموقف إرضاء الناس، وكبت العواطف أو التركيز على المظهر والأوزان ومحاولة التحكم فيها بملل. في بعض الأحيان، تؤدي بعض البيئات أو التفاعلات إلى إثارة عدم الثقة بالنفس، كن على دراية بالأسباب واستعد بأدواتك مسبقاً.

ثالثًا: العوامل التي تُضعف الثقة بالنفس

- تُعدّ المقارنات، سواء كانت داخلية أو مفروضة من الخارج، من أبرز ما يضعف الثقة بالنفس، ويزداد أثرها سلبيًا مع الاستهلاك المستمر لوسائل التواصل الاجتماعي.
- تضع الثقافة المجتمعية ضغوطًا كبيرة على الأفراد، ولا سيما النساء، ليتتابقوا مع قوالب محددة وصور مثالية مصطنعة.
- يسهم النقد الخارجي المستمر، إلى جانب اللوم وجلد الذات والصوت الداخلي القاسي، في تقويض إضعاف بالنفس.
- كما يؤدي تكوين استنتاجات سلبية وعميقة عن الذات، مثل: «أنا غير محبوب»، «أنا غبي»، أو «أنا شخص عادي بلا قيمة»، إلى ترسيخ نظرة ذاتية مؤذية يصعب تجاوزها.

يمكن أن تؤدي الافتراضات السلبية إلى سلوكيات غير صحية، مثل الانشغال المفرط بالتفاصيل، والسعي وراء الكمال، وتجنب التحديات أو التجارب الجديدة المفيدة، ومحاولة إرضاء الآخرين باستمرار، وكبت المشاعر أو التركيز المبالغ فيه على المظهر والوزن ومحاولة التحكم فيهما.

كما قد تؤدي بعض البيئات أو التفاعلات إلى ضعف الثقة بالنفس، لذلك من المهم معرفة الأسباب والاستعداد للتعامل معها بالأدوات والمهارات المناسبة.

رابعًا: استراتيجيات للفرد (كتيبات المساعدة الذاتية)

التحليل الداخلي

- تسجيل الأفكار السلبية عن الذات، مع إمكانية تقسيمها إلى أدوار إذا لزم الأمر (مثل: كأم، كزوجة، كإنسان).
- تدوين الصفات والأفكار الإيجابية مع أدلة من تجارب الفرد تدعمها وذلك لاستخدامها عند الشعور بالتوتر أو الضغط النفسي.
- تحضير خمس أو ست أفكار مضادة للتعامل مع الأفكار السلبية المتكررة فور ظهورها.
- تقييم الذات بالاستفادة من القصص للمهمة في التاريخ الديني والثقافي، أو النصوص المؤثرة، لتعزيز الإدراك الإيجابي.

القبول والتطوير

- تقبل الفرد لنفسه كما هي، مع إدراك أن وجود تحديات أو نقاط ضعف أمر طبيعي، وأن كل شخص يمتلك مواهب وتجارب شكلت شخصيته حتى اليوم، مع فهم أن *القبول لا يعني التوقف عن التحسن*.
- السعي لتحسين الذات من منظور تعزيز الهوية الإيجابية، بعيدًا عن الشعور بعدم الكفاءة أو نقص القيمة.

- مراقبة الأفكار لفهم تأثيرها على المشاعر والسلوك، والتوازن بين الاعتراف بالنواقص والأمل في النمو والتحسين (ميزان الخوف والرجاء)
- تجنب الاعتماد على العبارات المطلقة مثل "لو" أو "إذا" في التفكير اليومي، لأنها قد تخلق توقعات غير واقعية وتزيد الضغط النفسي.
- القيام بأنشطة إيجابية بسيطة لتنمية المهارات؛ فهي تصقل القدرات وتعزز المشاعر.

التعامل مع النقد

- **تحليل النقد:** من المفيد التفرقة بين النقد الذي يعكس حقيقة، والنقد الذي يمثل رأياً أو حكماً شخصياً. يساعد هذا التمييز على منع تحول التعليقات السلبية إلى معتقدات عن الذات.
- **مواجهة الأفكار التلقائية:** قد يثير النقد أفكاراً سلبية تلقائية مثل "أنا فاشل". في هذه الحالات، يمكن التفكير في جوانب إيجابية مثل إمكانية التعلم والنمو رغم عدم ملاحظة الآخرين لذلك.
- **وضع حدود عاطفية**
 - داخلية: النظر إلى النقد على أنه رأي خارجي وليس اعتقاداً ذاتياً.
 - خارجية: تحديد ما إذا كان سيتم الرد على النقد أو تحويل الموضوع بما يتناسب مع الموقف. * (مثال: "هذا رأي الآخرين، وليس اعتقاداً شخصياً")

يمكن أيضاً وضع حدود خارجية مثل:

- تجنب المواضيع الحساسة.
- إنهاء المحادثة بهدوء عند الحاجة.
- استخدام عبارات محايدة مثل: "أفضل عدم التحدث عن ذلك الآن".

اعتماداً على مستوى العلاقة والنتيجة المرجوة، يمكن تحديد الاستجابة المناسبة:

- في العلاقات القوية، يمكن إجراء محادثة تشرح فيها تأثير النقد على مشاعرك، مع التركيز على صياغة من نوع: "أشعر بهذه الطريقة عندما تقول...".
- من المهم أن يدرك الفرد أن الأمور قد تكون محرّجة أحياناً في البداية إلى أن تتحسن طرق التواصل بينه وبين الآخرين .
- في التعليقات غير المقبولة، يمكن الرد بوضوح وبهدوء، مثل: "أقدر اهتمامك، لكنني لا أقبل أن يُتحدث أحد عن ابنتي"، مع استخدام نبرة هادئة وابتسامة بسيطة.

التغيرات الهرمونية:

قد تتأثر الثقة بالنفس بالتغيرات الهرمونية. يساعد تقبل أن هذه الفترات قد تكون صعبة مؤقتاً على تجاوزها بسلام، ويمكن استشارة طبيب النساء والتوليد إذا كانت الأعراض شديدة.

خامساً: استراتيجيات لتعزيز ثقة الابنة بالنفس

- **الحديث الصحي مع الذات:** يجب على الأم مراجعة كيف تتحدث عن نفسها (الحياة، الزواج.. التضحيات) أمام ابنتها، حيث ترتبط الثقة بالنفس للأم ارتباطاً عالياً بثقة الابنة.

- **الحفاظ على الحدود:** تجنب تحميل الابنة مسؤوليات الأم (Parentification)، حيث تتولى الابنة دور المعالج لوالدتها أو تُثقل بمشاكل الأم وإخفاقاتها. يميل المغتربات عن اوطانهم، بسبب نقص نظام الدعم، إلى معاملة بناتهم كصديقات. رغم أنه يجب على الأمهات تطوير الصداقة مع بناتهن، لكن على الأم أن تكون هي الطرف الداعم وليس العكس. يجب أن التركيز في المحادثات على احتياجات الابنة.
 - **القبول غير المشروط:** اقبل ابنتك بالكامل كما هي (وزنها، لونها، مهاراتها.. إلخ)، مع تجنب فرض مخاوف الأم الشخصية أو قلقها (مثل الخوف من عدم زواجها أو تعرضها للتنمر) لتبرير النقد. اقبل اختلافات الابنة عن الأم.
 - قبول الابنة بدون شروط لا يعني عدم مساعدتها في تطوير ذاتها أو تحسين سلوكها. عندما تتقبل الام أبناءها بصدق وحب، فإن مساعدتهم في التطوير والتحسين تكون بأسلوب نابع من رحمة وليس نابع من غصة ومشاعر سلبية.
 - **الدعم والحوار:**
 - دعم الام لقرارات ابنتها وتوجيهها من خلال الحوارات والتفاعلات اليومية.
 - توفير بيئة داعمة وفرص لتنمية المهارات يمكن أن تعزز ثقتها.
 - فتح حوارات مستمرة حول المواضيع الحساسة مثل الجمال أو الوزن.
 - **إعادة بناء منظومة القيم:** بدلاً من اعتبار الجمال أمرًا غير مهم، يمكن النظر إليه كجانب واحد ضمن منظومة متكاملة من القيم. يُمكن تعزيز الجوانب الأخرى مثل المهارات لموازنة الإدراك وبناء منظومة قيم سليمة ومتوازنة.
- يمكن التركيز على نقاط القوة والقيم الجوهرية للبنى مع التأكيد على أن الجمال يظهر بأشكال متعددة وأن الكمال المثالي غير موجود، ولا ضرورة لمصاهاة الآخرين. الأهم هو تقدير الذات وعدم ربط القيمة بالمظهر فقط، وإعادة تقييم الأفكار السلبية على أنها مجرد أفكار وليست حقائق ثابتة. يمكن الاستفادة من أمثلة إيجابية لنماذج ناجحة تشبه الشخص، مع عدم التقليل من شعوره بالألم، مع التذكير بأن القيم الجوهرية في الإسلام تركز على الأعمال والقلوب الداخلية أكثر من المظاهر الخارجية.
- **معالجة العوامل الخارجية:** وضع ضوابط على استهلاك وسائل التواصل الاجتماعي، نظرًا لدورها في تعزيز المقارنات المستمرة والشعور بالضغط النفسي بين الشباب.
 - **التعامل مع الأب غير الداعم أو المشغول:** إدراك أن بعض الأمور تقع خارج نطاق السيطرة الشخصية، مع التركيز على الجهد المبذول والاعتماد على الأخذ بالأسباب.
 - **افتقار الآباء مهارات التواصل مع الأبناء:** بعض الآباء قد يفتقرون إلى مهارات التواصل مع أبنائهم، وقد يستفيدون من إرشادات واضحة. مثل الكلمات الصغيرة المشجعة، والحضور الحقيقي، وطرح أسئلة بسيطة عن اليوم الدراسي أو الهوايات، إذ أن الخطوات الإيجابية البسيطة والمتسقة تخلق تغييرات داخلية طيبة وملموسة.
 - **طلب المساعدة المهنية:** اللجوء إلى المتخصصين أو المعالج عند الحاجة للحصول على دعم إضافي.
- النية الحسنة والاعتماد على الله:** البدء بنية صادقة و الثقة بأن الأمر كله بيد الله، مع الأخذ بالأسباب النافعة حتى في ظل عدم القدرة على ضمان النتائج. وجعل الدعاء رقيقاً في كل خطوة، مع إدراك أن رؤيتنا محدودة في حين ان الله هو القادر الحكيم العليم.
- مثال على الفرق في الإيمان والخاتمه لكل من ابن نوح (عليه السلام) الذي نشأ في بيت نبي وموسى (عليه السلام) الذي كانت تربيته في قصر فرعون. الله هو الوحيد المتحكم في النتائج نحن فقط نأخذ بالأسباب.

الموارد والخطوات التالية

٢. كتيبات المساعدة الذاتية: باللغة الإنجليزية ولكن يمكن ترجمتها عبر أدوات الذكاء الاصطناعي.
<https://www.cci.health.wa.gov.au/resources/for-clinicians/self-esteem> هذا المقال يستهدف الرجال ولكنه قد يكون مفيداً للنساء <https://www.simonniblock.com/blog/men-and-self-esteem>

٣. مقاطع فيديو الدكتورة هيفاء يونس على الإنترنت تركز على قيم المرأة وقصص الصحابيات. هذه المحاضرة مرتبطة بشدة "كيف تكونين امرأة مميزة" <https://www.youtube.com/watch?v=wU1B6xFpgNg>

٤. العثور على معالج:

اسأل طبيب الرعاية الأولية عن الموارد أو المراجع.

اتصل بشركة التأمين الخاصة بك للحصول على خيارات العلاج ضمن الشبكة.

يمكن العثور على المعالجين المسلمين أو المتحدثين باللغة العربية عن طريق البحث وتطبيق الفلاتر على مواقع الوي <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/>، <https://maristan.org/>، <https://khalilcenter.com/>، <https://www.bayareamuslimtherapists.org>

الوقاية من الانتحار: الخدمة متاحة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع (24/7) في الولايات المتحدة، اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988 للوصول إلى <https://988lifeline.org> أو اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

٥. تفهم التغيرات الهرمونية وتعامل معها بالقبول واطلب مساعدة طبيب النساء والتوليد (OGYN) في حالة الاكتئاب الشديد أو الأفكار الانتحارية قبل الدورة الشهرية. تذكر أنه ليس من الممكن "اختزال تطوير الثقة بالنفس (التقدير الذاتي) بمجرد سماع محاضرات. فقرة المقالات لن تخلق الثقة بالنفس، ولا حضور الندوات. إنها ممارسة تستمر مدى الحياة، وليست حدثاً لمرة واحدة!

