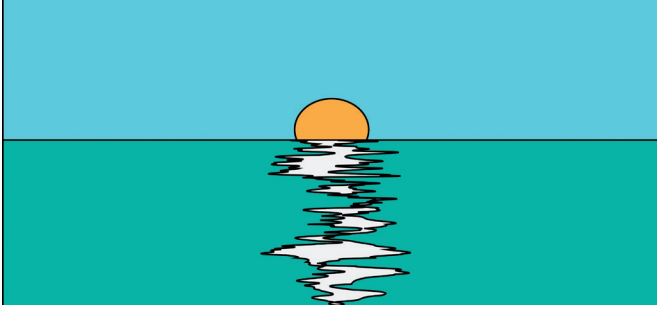


تقدير الذات والرضا الشخصي

عدّ الأمور التي تؤمن بها وكل ما تعتبره مهما حقا في حياتك (مثل :
الطيبة والأمل والحب والصحة وشريك الحياة والأبناء والعمل
ووقت الفراغ والطبيعة، والروحانية، إلخ).



تخيل اليوم التالي

تخيل يوم الغد بسعادة (تشعر بالراحة وأنت تفعل ما ترغب في فعله، وتتقبل المواقف كما هي). اكتب كيف سيكون يومك المثالي وما تراه وما تفعله وما يحدث وكيف تشعر. أنشئ ملصقا يمكنك أن ترسم عليه أو تلون أو تكتب أو تضع صورا... بحيث يتضمن أحلامك وأهدافك وتطلعاتك من الآن وحتى السنوات العشر القادمة.

فكر كل يوم قبل النوم في شيء ترغب في القيام به في اليوم التالي ويكون جزءا من أحلامك السابقة. اكتبه على ورقة وانظر إليه عندما تستيقظ في الصباح.

معاملة النفس باحترام

حاول أن تخاطب نفسك بنفس الاحترام والتفهم الذي ستقدمه لشخص تقدّره.

متى ينبغي طلب المساعدة؟

إن انخفاض تقدير الذات من حين لآخر أمر شائع ولكن إذا كانت الأفكار السلبية عن نفسك مستمرة، وتسبب لك معاناة مهمة أو تؤثر على حياتك اليومية أو تصاحبها مشاعر الحزن أو القلق أو فقدان الاهتمام فاستشر طبيب الأسرة.

تعزيز الثقة بقدراتنا الذاتية أو بصورتنا الشخصية يمكن أن يساعدنا على أن نصبح أشخاصا أكثر توازنا وسعادة. وإذا ركزنا اهتمامنا على الجوانب الإيجابية في أنفسنا وفي محيطنا، فسندستمتع أكثر بالحياة. إن الطريقة التي نفسر بها المواقف يمكن أن تؤثر على مشاعرنا وتصرفاتنا، كما يمكن للمشاعر وأفعالنا أيضا أن تؤثر على أفكارنا. وقد تجعلنا بعض الأفكار نرى موقفا ما أكثر صعوبة مما هو عليه في الواقع. يمكننا أن نبعد أنفسنا عن الأفكار السلبية، على سبيل المثال، من خلال التعامل معها بروح الدعابة أو النظر إليها من منظور بعيد، وأن نسأل أنفسنا عما إذا كانت هناك طرق أخرى أكثر واقعية أو توازنا لتفسير ما يحدث.

نقترح عليكم مجموعة من التمارين التي يمكنكم ممارستها لمدة شهر. فمن خلال خطوات صغيرة يمكننا تحقيق تغييرات كبيرة.

التفكير التقديري

خصص بضع دقائق كل يوم، مثلا قبل النوم، لكتابة ثلاثة أشياء مخالقة وتقديرها كل يوم. واكتب أيضا شيئا صغيرا قمت به وتشعر بالرضا عنه. عبر عن امتنانك للأشياء اليومية في محيطك والتي لا نوليها اهتماما، (مثل: شروق الشمس وتوفر الماء الساخن والاستمتاع بالطعام، إلخ).

اكتشاف القدرات الذاتية

استحضر في حياتك اللحظات الجيدة التي كنت تشعر فيها بتحسن، أو الأوقات التي كنت تقوم فيها بالأشياء دون قلق، مستمتعا بها أو محافظا على علاقة جيدة مع الآخرين. ما هي هذه اللحظات؟ ومتى؟ أين؟ ماذا فعلت أو قلت أو فكرت؟ كيف كنت تشعر؟ ما الصفات أو القدرات التي تمتلكها وأسهمت في ذلك؟ والآن تذكر بعض اللحظات السلبية التي تحسنت الأمور بعدها. ما هذه اللحظات؟ ومتى حدثت؟ وأين حدثت؟ ماذا فعلت أو قلت أو فكرت؟ وماذا تعلمت منها؟

المؤلفون: خوسي لويس يور و باو بيلوينا بيريث.

المراجعة العلمية: لورديس الونسو.

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الطبية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: البيرا ثارثا.