وفى حالة بطلة القصة تم تثبيت شعورها بعدم الثقة في نفسها وأن الجميع خذلوها بالفعل وحتى إن لجأت لهم فيكون ردهم أن أي شيء مباح للرجل، والآن دورك في الإجابة على تلك الأسئلة حتى نكتشف مشكلات الطفل الداخلي الذي نحاول التعرف عليه. هل لا تثق في الآخرين بسهولة؟ هل تشعر بمشاعر الخذلان والتخلي من الآخرين لك؟ هل تتوقع أن يخذلك أحدهم. وتحتاج دوما أن يقدم المزيد من الجهد ليثبت ذلك؟ لا تصدق مدح الآخرين لك وتعتبره مجرد مجاملة خالية من دعني أذكرك بتلك المقارنات التي كانت تحدث لك مع أقرانك ولكن قد تعتقد أنها هيئة وبسيطة ولكنها ليست كذلك بل كانت تشعرك أنك لست جيدا بما يكفي وعليك بذل المزيد لإرضائهم. فتلك المقارنات تضعف من ثقتك بنفسك وفي الآخرين أيضا، لأنك عندما تنشأ على أن التوقعات التي كان يتوقعها أهلك منك عندما كانوا يقارنونك بأحدهم أمر طبيعي فذلك يخلق بداخلك توقعات أيضًا مع الآخرين فيتم خذلانك فتفقد الثقة في الآخرين وفي نفسك بالتبعية وتبدأ في لوم نفسك على أنك توقعت منهم وخذلوك وأنك لست جيدا بما يكفي لإدارة علاقاتك. تذكر أن التوقعات هي ما خذلتك وليس الآخرين فلا يوجد أحد سيقرأ أفكارك إن لم تعبر عنها. والآن سنعرض معا أسباب عدم الثقة ولأن هذا هو الموضوع الذي نحن بصدده صدمات الطفولة. أنه قد تتعرض Childhood trauma بالنفس ـ1- صدمات الطفولة في طفولتك الصدمات مثل عدم حصولك على الحب والاهتمام اللازمين لنشأتك نشأة صحية وسوية فتولد بداخلك شعورًا أنك لا تستحق الحب والاهتمام نتيجة لعدم حصولك عليهما وبالتالي سيؤثر ذلك على ثقتك بنفسك بشكل قوي حتى مرحلة البلوغ وأيضًا نشأة الطفل في أسرة تعاني من المشكلات الأسرية الدائمة مما يجعله يعتقد أنه سبب هذه المشاكل فيكبر الطفل ليكون شخص غير واثق بنفسه منطوياً وغير قادر على مواجهة تحديات الحياة لمجرد أنه صدق ذاك الشعور الذي كونه نتاج التعاملات التي تلقاها عندما يتعرض الطفل للاعتداء الجسدي بالضرب على كل خطأ يفعله من وجهة نظر Abuse من الآخرين. 2- التعرض للإساءة الآباء فيشعر معه الطفل بأنه مهان، ولكن ينمو الطفل بذاك الشعور ويفقد احترامه لنفسه. ـ3- الفهم الخاطئ بالثقة في النفس يعتقد البعض أن الثقة بالنفس تنبع من التصرف بكمال أو مثالية مع الآخرين ولا يتم الفهم الأدق للثقة بالنفس وهي القبول الذاتي للنفس. فليس من المفترض أن تتصرف بثقة ما أمام الآخرين وكأنك تفتعل هذا، الحقيقة أن الثقة بالنفس تكون من الداخل ولا تعتمد إطلاقا على ما يخبرك به الآخرون. فكل الأشياء المؤثرة في التعاملات تنبع من الداخل وليست من الخارج فلا حاجة أن تدعي الكمال لكي تشعر بالثقة في نفسك. كن أنت فقط وكن على ثقة أن ما تفعله ينعكس دوما على الآخرين فيما يعتقدون. 4- انتقاد الذات فالأشخاص الذين يبالغون فى انتقاد أنفسهم حتى ولو على سبيل المزاح يتولد لديهم شعور دائم أنهم غير جيدين. وفي تلك المرحلة تتطور صدمات الطفولة بتسلمك الراية من هؤلاء الذين انتقدوك أو تنصروا عليك وتبدأ أنت في انتقاد نفسك بدلاً منهم على اعتقاد أن طالما أقرب الناس فعلوا معك ذلك فلا بد أنهم على حق. وأن تلك هي الطريقة الأمثل في التعامل معك أو أن هذا ما تستحقه وهذا بالفعل يجعلك تتطور بانتقادك لنفسك على الدوام ولكن في الحقيقة هذا يعمق شعورك بأنك غير قادر على النجاح ويزيد من شعورك بأنك غير جيد ويزيد من عدم ثقتك بنفسك. عدم القدرة على ترك انطباع جيد عند الآخرين في المواقف المختلفة التي تجمعكم. التصرف بخجل وتردد وعدم القدرة على اتخاذ قرار صائب. الاستسلام لسوء المعاملة من الآخرين لأنك تشعر بأنك تستحق تلك المعاملة ولا تستحق أن يتم التعامل معك بطريقة أفضل. تعكس انتقادك لنفسك بانتقاد الآخرين أيضًا لتعويضك عن شعور النقص الذي تشعر به. التي ما إن تمتلكها تشعر أنك على الأقل قادرًا على فعل أي منها لكي تحاول العلاج وحل المشكلة التي تعاني منها. وتقبل الذات هنا يقوم على تقبل نفسك بعيوبها ومميزاتها، التعرف على النفس. نعم هناك مساحة من الوقت لتجلس مع نفسك وإظهار إيجابياتك ورصد إنجازاتك والوقوف على أرض واقعك وتصديق نقاط قوتك وتجنب كل الأفكار التي من الممكن أن تؤثر على ثقتك بنفسك. أن تكون حازما في مواقفك مع الآخرين، وأن لا تشعر بالضعف وأن عليك قبول ما تتعرض له من الآخرين من إساءة أو عندما تطالب بحقك في شيء ما عليك أن تكون حازما في أن تطلب حقوقك أو رفضك لشيء ما يسيء لك أو يضعف ثقتك بنفسك. حاول التفكير فى أن الجزء الأكبر فى التأثير على ثقتك بنفسك هو في الأساس نابع من أفكارك الداخلية وما تردده بداخلك بينك وبين نفسك فإذا كنت تكرر أنك لا تستحق كثيراً أو أنك غير جيد بشكل كاف أو أنا من الأفكار السلبية التي ترددها بينك وبين نفسك فعليك تغيير تلك الأفكار حتى تصل إلى نتيجة مختلفة. تذكر ذلك. مرة أخرى اهتم بدائرتك المقربة. ومشاركتهم إنجازاتك حتى ولو كانت صغيرة؛ فسألتها إذا ما المشكلة؟ على اعتبار أن من الجائز أن يكون عند أحد منا ظرف ما لا يستطيع أن يلبي احتياج الآخر فذلك معنى ـ الحدود ـ فقالت لي إنها كانت كلما طلبتها صديقتها في أي شيء وفي أي وقت أيا كان كانت تلبي احتياجها على الفور وبدون تفكير وأيا كان ما عندها. إذا ما المشكلة هنا نعم الحدود ومحاولة إسعاد الآخرين حتى ولو حساب نفسها . بطلة قصتنا لم يكن عندها أدنى تعريف بالحدود فصديقتها لها الأولوية الأولى في حياتها فلم تكن ترفض لها طلبا

Summarized by © lakhasly.com

أو حتى ولأننا لا نعيش كأفراد بل نعيش في مجتمعات فلا بد أن تحيط نفسك بالأشخاص الإيجابيين الذي يمنحونك قدرا كبيراً من الاهتمام والذين لا يسارعون في الحكم عليه لأي سبب أو انتقادك مهما كان حجم خطاك، ومشاركتهم إنجازاتك حتى ولو كانت صغيرة؛ *** حكت لي إحداهن أنها افترقت عن صديقتها المقربة وعندما سألتها ما السبب قالت لي إنها احتاجت منها طلبا ما وكان يعتبر أول طلب تطلبه منها، ولكنها رفضت متحججة أنها عندها ظرف ما. فسألتها إذا ما المشكلة؟ على اعتبار أن من الجائز أن يكون عند أحد منا ظرف ما لا يستطيع أن يلبي احتياج الآخر فذلك معنى ـ الحدود ـ فقالت لي إنها كانت كلما طلبتها صديقتها في أي شيء وفي أي وقت أيا كان كانت تلبي احتياجها على الفور وبدون تفكير وأيا كان ما عندها. بطلة قصتنا لم يكن عندها أدنى تعريف بالحدود فصديقتها لها الأولوية الأولى في حياتها فلم تكن ترفض لها طلبا أو حتى ان تعاملها بالمثل ولكن لم يحدث. لذا فسوف نحلل سويا السبب الأساسي الذي جعل الطفل الذي داخل بطلتنا يشعر بالصدمة. نعم فلكل قصة بطلان بطل خفي الطفل الداخلي ـ والراشد؛ ولأن بطلتنا راشدة إذا خاطبتها بالمنطق والعقل الواعي ستقتنع تماما أن لكل منا ظروفًا تمنعه أن يلبي احتياجات الآخرين على الفور، وأنه ليس من المفترض أن نسعى لإسعاد الآخرين حتى ولو كان ذلك على حساب أنفسنا. ولكن ما نحن بصدده هو الطفل الداخلي الذي يسبب لك جروحًا نفسية عميقة. السعي لإسعاد الآخرين وصعوبة وضع حدود شخصية والآن أجب أنت على تلك الأسئلة لنصل إلى جروحك النفسية التي لا تزال تؤلم طفلك الداخلي. هل تعرض خدماتك على الآخرين حتى ولو لم يطلبوها منك؟ ذاك السلوك النابع من الجوع لمشاعر التقدير والمدح. من منا لم يشعر بالفرحة بوصفه أنت ولد جيد» «أنت فتاة مؤدية» فالحاجة للمدح والتقدير مثله مثل الماء والهواء ولكن أحيانًا تصبح الحاجة للمدح حاجة ملحة لدرجة أن يتخلى الطفل عن رغباته من أجل أن يرضي والديه أو أولئك الذين يهتم لأمرهم وسوف يتحول الأمر إلى لذا فإن الأسباب التي تجعل منك شخصا يهتم بالآخرين أكثر مما يهتم بنفسه. 1- التعرض لصدمات سابقة. 2 ـ رسائل مخزنة تتعلق بالثقة في نفسك. وأن قيمتك الذاتية تتكون من ماذا ستقدمه للآخرين، وأن ذلك سيعطيك ثقة بنفسك من خلال رضاهم عنك. 3- الخوف من الرفض. عندما يصبح ارتباط قبول، مشروطا، حدود خاصة بك حتى لا تصبح منتهكا ولكي تتغلب على شعورك بأنه يجب عليك إسعاد الآخرين. ووضع حدود خاصة بك حتى لا تصبح منتهكا اهتم بالآخرين عندما تريد أنت ذلك. أخبر نفسك التي تجبرك على ذلك أنه عندما تريد أن تعطي بدون أن يُطلب منك أن الخدمات الممنوحة دومًا تصبح حقوقًا مكتسبة للآخرين ولا تستطيع أن تمنعها عنهم لأنك قد أعطيتهم الحق في ذلك. قدم نفسك عن الآخرين بداخلك. هل وقتك يسمح لتلك الخدمة التي ستقدمها. هل بها انتهاك لحقوقك. عندما تسأل نفسك تلك الأسئلة ستضع أولوياتك في حساباتك ستضع نفسك نصب عينيك قبلما توافق على أي شيء يتم طلبه منك. فإن توارت نفسك خلف اهتماماتك فلن يذكرك أحد بذلك فلا تنس نفسك وتدهسها في سبيل الآخرين فذلك السلوك ليس صحيا على الإطلاق. تعلم إرساء الحدود ووضع القواعد. يداهمك خوف داخلي وتبدأ في التفكير هل إذا قلت لا هل سيغضبون.

Summarized by © lakhasly.com