

علامات انخفاض تقدير الذات وكيف يؤثر على حياتك ومستقبلك



الثلاثاء 24 يناير 2023 08:05 م

علامات انخفاض تقدير الذات والتي تظهر فجأة على بعض الأشخاص، خاصة بعد تعرضهم لبعض المواقف في الحياة التي تشعرهم بنقصان في شخصيتهم وانخفاض كبير في تقدير ذاتهم أمام انفسهم وأمام الناس، فهم لا يقبلون بأي شكل من الأشكال العجالات أو اتصافهم بالإيجابية من الآخرين، نظرا إلى إنهم دائما ما يظنون في الناس ظن السوء ويكون فقط الجانب السيئ من الحياة، بل ويتجاهلون الجانب الإيجابي تماما، ونجد أن اغلب العلامات الخاصة بانخفاض تقدير الذات عند هؤلاء الأشخاص قد تكون علامات واضحة ويستطيع البعض كشفها بسهولة، وهناك أيضا بعض العلامات الخفية التي لا تظهر أمام الجميع بسهولة، بل تكون مختبئة وراء ستار من التعاملات مع الآخرين

علامات انخفاض تقدير الذات

تكون عدد من علامات انخفاض تقدير الذات والتي تتكرر مع العديد من الأشخاص ممن يعانون من هذه المشكلة، وهي ما تكون على النحو التالي:

عدم الثقة في النفس: حيث يجد الشخص أنه غير واثق في رأيه ودائما ما يشعر بضعف شخصيته، وعدم تقدير الآخرين له ولرأيه

نجده دائما ما يكون مفرط التفكير بعمق في كل شيء دون أي فائدة، بل يملأه الخوف والهلع من الآخرين

يخاف دائما من التحديات، وبلى ويغمره القلق من عدم مقدرته على مواجهتها وحل مشاكله بنفسه

دائما ما يقسو على قلبه ونفسه ويضع نفسه موضع اتهام، وبالرغم من أنه قد يتسامح مع الآخرين بسهولة

كما أنه يعاني كثيرا الاضطرابات العاطفية، ودائما ما تكون لديه نوبات توتر وقلق بشكل دائم تكاد أن لا تنتهي

تقدير الذات المنخفض

يعاني بعض الأشخاص الغير أسوياء نفسيا من علامات انخفاض تقدير الذات وهي ما تضمن العلامات الأكثر شيوعا الآتية:

الإدمان على العمل مع الضغوطات عليه، وتقديم أداء جيد فيه، حيث انهم يحولون تركيزهم بالكامل فيه

قد يتعرضون أيضا أما إلى الإنجاز الزائد أو ضعف الإنجاز في الحياة، بالرغم من خوفهم من تحديات الحياة

الخوف الدائم من الفشل وعدم التفكير في إظهار مواهبهم من تلقاء انفسهم، والفكرة المسيطرة عليهم هي أن يكونوا مرفوضون بالمجتمع

كما أنه قد يكونوا مختلفون تماما وتفكيرهم معاكس لمثلهم، فالأخر منهم دائما ما يبحث عن النجاح وإظهار مواهبهم وأفكارهم الجديدة

الأسباب الشائعة لتدني تقدير الذات

من خلال التعرف على علامات انخفاض تقدير الذات نجد أنها ترجع إلى أسباب قديمة قد تعرضوا لها منذ طفولتهم، وهي ما تكون كما يلي:

كثرة التعرض إلى العقاب أثناء الطفولة، والتأنيب المستمر على الأخطاء المرتكبة

كثرة الإهمال دون تصحيحها في الحياة، فالإهمال يجعل الإنسان غير طموح وغير سوي وإيجابي في الحياة

التعرض إلى المعاملة السيئة بشكل متكرر وخاصة من الأشخاص المقربين كالوالدين والأخوة وأصدقاء المدرسة والمعلمين

تعرض الشخص إلى المعاملة الأبوية الصارمة، دون مناقشة أو مشاركة في الرأي

التنمر المستمر على الطفل، ومقاطعة أصدقائه وزملائه له

تعرض الطفل إلى المعاملة مع شخص يأس من الحياة، يفرض إحباطه وتوتره على الطفل

عدم مد الطفل بالحنان والدفع وقلة الثناء عليه، وعدم إظهار المودة والمحبة له

إهمال الطفل والتحيز فقط لطفل آخر في الأسرة، مما يجعله يشعر بنقص شديد واحتكار للذات

تقدير الذات والثقة بالنفس

علامات انخفاض تقدير الذات وهي تعد من رواسب المعاملات مع الطفل في بداية عمره، ولذلك فنجد أن التقديرات الذاتية والقواعد الحياتية خلال فترة الطفولة، تؤثر بدور كبير في بناء شخصية الطفل، كما أنها تؤثر أيضا على تفكير وتكوين رأيه، ولذلك نجد أن التجارب السلبية في حياة الإنسان، قد تكون لها تأثير على المدى الطويل في جميع مراحل حياته

وعندما نتحدث عن تقدير الذات يمكننا القول أنها تلك المعاملة التي يعاملنا بها الآخرون، والتي تنعكس على شخصيتنا، حيث أن هناك بعض الأشخاص الذين يعتمدون بشكل دائم على بعض الأشخاص المؤثرون في شخصيتهم ويتلقون نصائحهم ودعمهم بشكل دائم، وأن إيجابية التعامل تؤثر بشكل جيد في شخصية الإنسان، والعكس صحيح

حيث يتم تحديد قواعد الحياة تبعاً إلى الاعتبارات الذاتية التي ينشأ عليها الشخص منذ نعومة أظافره، ونجد أن تلك القواعد قد تشكل أهم الاستراتيجيات في الحياة، وعندما يشعر الإنسان أنه أقل شأنًا وأهمية من الآخرين، فسوف تنص عليه الحياة الصوت المنخفض دائماً والشعور بالضعف باستمرار، وبالتالي يعجز الشخص على مواجهة العقبات والصعوبات التي يواجهها في حياته

نحن نحدد قواعد حياتنا المعيشية بكل تفاصيلها استناداً إلى اعتباراتنا الذاتية، حيث تشكل هذه القواعد استراتيجيات التعامل مع الحياة؛ فعلى سبيل المثال: إذا كان لديك اعتقاد بأنك أقل شأنًا من الآخرين، فستنص قواعدك على الحديث بصوت منخفض دائماً، وعدم مواجهة أي تحديات وضغوطات، والبقاء بعيداً عن أنظار الآخرين لتجنب أي مشكلة أو موقف مهما كان بسيطاً
تأثير تدني الذات على جوانب الحياة

كيف يؤثر تدني تقدير الذات على العديد من جوانب الحياة، وهذا ما يظهر علامات انخفاض تقدير الذات والتي تكون لها العديد من العواقب السيئة وتكون كالتالي:

يتم الخلط بين تدني الذات وبين الحب، فعند تعامل الآخرين مع الشخص بلطف يتخيل على الفور أنه الحب

كما أن تدني الذات قد تجعل الشخص غير مناسب لبعض العلاقات العاطفية أو علاقات العمل

كما أن تدني الذات يجعل أرباب العمل، لا يروا فيك الشخص الموهوب، بل دائماً ما ينتقدوك

وبالتالي يؤدي تدني الذات إلى الإصابة بالاكئاب والعديد من الأمراض النفسية كالقلق والتوتر والخوف والهلع من التعامل مع الآخرين

ال فشل الدائم في الكثير من العلاقات سواء العلاقات الاجتماعية أو الشخصية، وبالتالي يفقد الشخص أن يقود أسرة وأبناء

طرق تحسين تقدير الذات

بما أن هناك العديد من علامات انخفاض تقدير الذات فهناك أيضاً العديد من طرق تحسين الذات وتعزيزها، والتي تكون على النحو التالي:

يجب أن نتجاهل النصائح حول الإيجابية، فبدلاً من تقديم النصائح، يمكننا مدهم بكلمات (أنت حقاً رائع بالنسبة إلي، أنت حقاً إنسان ناجح بكل المقاييس).

يتم التركيز على أمور أخرى وهي من الطرق الملموسة، والتي تشعر الشخص بالمشاعر السعيدة واللطيفة دائمًا

التركيز على أمنيات معينة في الحياة أو بعض الأحلام، والسعي وراء تحقيقها، وأن لا هناك شيء يعرف بالمستحيل

توفير الأمان والحب والانتماء في حياة الشخص الذي يشعر بتدني الذات، وتوفير الأمان الجسدي والمعنوي له

يجب أيضا توفير الاحتياجات الفيزيولوجية، والتي تتمثل في توفير متطلبات الحياة كالطعام والشراب والعمل والنوم والملبس والاستقرار

التقدير وهو أكثر الأشياء الذي يشعر به الشخص، فيجب أن يتم تقديره وتقديم ثقته بنفسه، بالإضافة إلى تبادل الاحترام مع الآخرين

تحقيق الذات والذي ينعكس بشكل قوي على الأخلاق والإبداع، بجانب حي المشاكل وتكافؤ الفرص في الحياة

تجهيز النفس بالمهارات اللازمة التي تمنح الثقة بالنفس والتي من خلالها يتم تقدير الذات إلى أعلى مستوى، من خلال اكتساب المعلومات الجديدة والمواهب الإبداعية

علامات انخفاض تقدير الذات وهي تلك العلامات التي تعرفنا عليها، والتي يعاني منها عدد من الأشخاص ومنها زيادة الإنجاز أو ضعفه في العمل، عدم الطموح والتفكير الدائم في المستقبل، وأيضا من تلك العلامات هو الخوف والهلع من الآخرين وعدم الثقة فيهم، لذلك يجب على المجتمع أن يقوم بمعالجة هذه المشكلة النفسية بشكل جيد وإيجابي