

7 طرق للتغلب على عقدة النقص



ترجمة وتحرير: نون بوست

تعني الثقة أن تتمتع بصحة عقلية جيدة، لذلك من المهم تعلم التغلب على عقدة الدونية أو النقص. وتعني عقدة الدونية أنك لا تشعر أبدًا بالرضا عن نفسك. وفي حين يبدو معظم الأشخاص الآخرين في حياتك أروع وأكثر ذكاءً وأكثر موهبة منك، قد يبدو البعض الآخر جَمِيلاً مقارنةً بـ**قبحك**. فهل تلمس هذه التفاصيل؟ إن تعلم التغلب على عقدة الدونية هو المفتاح لحياة أفضل، ولا ينبغي لأحد أن يشعر بأنه أقل من أي شخص آخر.

طرق لمساعدتك على تغيير طريقة تفكيرك والتغلب على عقدة النقص

ينبغي أن يكون فهم كيفية التغلب على المشاعر المرتبطة بعقدة الدونية محور تركيزك. ومن أجل تغيير طريقة تفكيرك، يجب أن تعرف ما الذي أنت بصدد مواجهته بالتحديد. والجدير بالذكر أن عقدة الدونية لا تعني أن تشعر بالسوء إزاء نفسك لفترة مؤقتة، بل هو شعور يستمر يوماً بعد يوم، وهو عبارة عن مشاعر سلبية تقبلتها عن نفسك. مع ذلك، هناك طرق تساعدك على التخلص من هذه المشاعر مع مرور الوقت:

1- تحديد مصدر واحد

في الحقيقة، قد تشعر بأنك أقل قيمة من الكثيرين، وهي الطبيعة الرهيبة لعقدة الدونية. لكن الخبر السعيد هو أنه بإمكانك التركيز على شخص واحد لمساعدتك في تحديد نقاط ضعفك. فعلى سبيل المثال، اختر ما يُطلق عليه ”شخصاً أعلى شأنًا“ وسل نفسك سؤالاً واحداً: ”لماذا أشعر بأنني أقل من هذا الشخص؟“. من هذا المنطلق، سيساعدك تحليل الشخص الذي اخترته على بناء مستويات من الثقة.

يمكنك أن تقول إنك تشعر بأن هذا الشخص أكثر جاذبية منك، وأكثر ذكاءً وهو اجتماعي أكثر منك، ومن

ثم باستطاعتك أن تبدأ بإيجاد أمر واحد يمكنك القيام به ويعجز الشخص الآخر عنه، ومما لا شك فيه أنك ستجد أموراً عدة لأنه لا وجود للإنسان المثالي. قد تكون هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها بشكل أفضل، ولكنك ركزت فقط على حالتك الدنيا مقابل حالتهم التي تبدو مثالية في الظاهر. لذلك، جرب هذه الطريقة في أقرب وقت ممكن وقد يفاجئك ما ستتوصل إليه.

2- الحوار الذاتي الإيجابي

في معظم الأحيان، يمكننا أن نتعلم الكثير عن كيفية التغلب على شعورنا بالنقص بمجرد التحدث مع أنفسنا بشكل إيجابي. كن صريحاً، كم مرة قلت "أنا قبيح"، "لست جيداً بما فيه الكفاية"، أو "أتمنى لو كنت أشبه بشخص آخر؟". أنا متأكدة من أننا جميعاً وقعنا فريسة هذه الأفكار من وقت لآخر. ويتمثل المفتاح هنا في التدريب على مواجهة هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية. ومقابل كل حديث سلبي نجريه مع أنفسنا، ينبغي أن نبذل ما في وسعنا لنحظى بحوارين إيجابيين. وبمرور الوقت، ستلاحظ تغييراً كبيراً على مستوى ثقتك بنفسك. وإذا حدث أن أهانك شخص ما، ستكون مسلحاً ومستعداً للدفاع عن تقديرك لذاتك.

3- اعثر على الجذور

بطبيعة الحال، إذا كنت تريد معرفة كيفية تدمير عقدة الدونية، فيجب أن تتذكر من أين أتت. ربما لا فكرة لديك عن كيفية ظهور الحديث الذاتي والمشاعر السلبية. وفي حال واجهت الرفض أو صدمة ما في حياتك المبكرة، فقد تكون مشاعر الدونية عميقة الجذور، وبالتالي يجب استخراجها وفحصها. وبإمكانك البدء بتحليل نفسك أو يمكنك طلب المساعدة من مختص في هذا المجال، ذلك أن بعض الجذور تغوص عميقاً في عقلك. وهناك بعض من هذه الجذور التي تمتد بعيداً، في حين يكون البعض الآخر كبيراً ما يعني أنها تشمل العديد من القضايا والمواقف والأشخاص من ماضيك. وعندها، تدخل عملية فك الجذور في اللعبة. ولمعالجة ثقتك في نفسك، يجب عليك اكتشاف هذه الجذور.

4- انجذب نحو الأشخاص الإيجابيين

تظهر طريقة أخرى للتغلب على مشاعر الدونية والتمثلة في إحاطة نفسك بأكثر عدد ممكن من الأشخاص الإيجابيين. فعندما تكون محاطاً بأشخاص إيجابيين، يذكرك ذلك بالطريقة التي من المفترض أن تعامل بها نفسك، لأنهم يذكرونك بقيمتك ومواهبك. ربما قد لاحظت ذلك، حيث لا ينتقد الأشخاص الإيجابيون غيرهم، وبدلاً من ذلك، قد يشيرون بكل مودة إلى الطرق الممكنة للتحسين. في المقابل، سيكون لدى الأشخاص السلبيين دائماً سبيل لإحباطك وإحباط أنفسهم في الآن ذاته. وفي هذه الحالة، يبدو من الواضح ما عليك فعله وهو أن تبقى أبعد ما يكون عن السلوك السام أو الأشخاص السلبيين.

5- تعويذات وإعلانات جيدة

لا تكتفي بالتحدث بشكل جيد مع نفسك، ولكن يجب أيضاً أن تعلن عن نقاطك الجيدة. وحين تشعر بالدونية، كرر تعويذة إيجابية عن نفسك. فعلى سبيل المثال، قد تقول "أنا موهوب"، "وأنا لطيف"، ما سيساعد على رفع معنوياتك من خلال التحدث عن قيمتك بصوت عالٍ. وسواء كنت روحانياً أم لا، تعد الكلمة المنطوقة أمراً قوياً وهي قادرة حقاً على قلب الأمور للأفضل.

6- كن نفسك دائماً

إذا وقعت ضحية رؤية أحدهم كشخص مثالي، وهو ما نفعله جميعاً إلى حد ما، فعليك أخذ خطوة إلى الوراء، والتوقف على الفور عن كل محاولاتك لتكون مثل شخص آخر. وبعد أن تشعر بتخلصك من تأثير أي شخص آخر، املأ نفسك بما تمثله أنت، وتقبل من تكون، وتفحص كل نقاطك الإيجابية. وأنا أراهن أن لديك الكثير لتشعر بالامتنان عليه والكثير من المواهب المخفية. إن هذه الخطوة البسيطة يمكن أن تعزز

قدرتك على التغلب على عقدة الدونية والعقد السلبية الأخرى.

7- أوقف المقارنات

يقودني ذلك إلى فعل سام وشنيع آخر نقع ضحيته، ألا وهو المقارنات. من السهل للغاية الشعور بالدونية عندما نقارن أنفسنا بالآخرين، وهو ما لا يجب أن نقوم به أبداً. ومن أجل هذه الطريقة الأخيرة، دعونا نتدرب على تحسين أنفسنا بصرف النظر عن أي شخص آخر. ويمكننا تقدير الآخرين ومواهبهم، لكن لا تدع تلك الأمور تقرر الشخص الذي يجب أن تكون عليه، وضع نهاية للمقارنات على الفور. يمكننا جميعاً أن نشعر بشعور أفضل إزاء أنفسنا

لا يعتبر تعلم كيفية التغلب على عقدة الدونية مهمة سهلة. مع ذلك، تتيح لك القدرة على إتمام هذه المهمة الانفتاح على العديد من الاحتمالات في حياتك، كما أن القدرة على تكون واثقاً من نفسك تمثل قوة لا يتمتع بها سوى عدد قليل من الأشخاص. وفي الواقع، تسكن عقدة الدونية معظمنا على مستوى ما. وبغض النظر عن ذلك، يجب أن نحاول كل يوم أن نحب ونُقدّر أنفسنا، فنحن فريدون ولدينا مزيج من المواهب والخصائص الفريدة التي يحتاجها العالم من دون أدنى شك.

المصدر: لورينغ مايند