

لهذه الأسباب لا تبالغوا في جلد الذات



الاثنين 1 فبراير 2016 12:02 م

قال الدكتور أحمد عبد الله العيس، أخصائي نفسي، إن نقد الذات ومراجعتها أمر إيجابي ولكن لوم النفس الشديد والمتكرر قد يؤدي إلى أمراض نفسية كالإكتئاب وقد يؤدي إدمان جلد الذات إلى الانتحار

وأضاف خلال لقائه بنافذة "ساعة صباح" على شاشة الجزيرة مباشر (الاثنين)، أن نقد الذات شيء إيجابي جداً، وهو أحسن أنواع التحفيز ومكافأة النفس إذا كان نقداً إيجابياً، أما نقد الذات السلبي فيمكن التعامل معه باعتدال وتحويله لطاقة فعالة أيضاً لكنه بعيد كل البعد عن مفهوم جلد الذات

وأوضح "العيس" أن جلد الذات هو اضطراب في التفكير نتيجة الإحباط واليأس والإحساس المتكرر بالفشل، لافتاً إلى أن من يقوم بجلد ذاته لا يشعر بأنه يخطئ في حق نفسه، وهو غالباً يفضل العزلة والبعد عن الآخرين

وأشار إلى أن القائم بجلد الذات ينتظر إطراءً من الآخرين على سلوكه وهم قد يحملونه ما لم يفعله من أخطاء

من جهته قال شوكت طلافحة، خبير تربوي، إن "النفس اللوامة" مصطلح قرآني يشير إلى ضرورة محاسبة الإنسان لنفسه على أخطائه في حق نفسه وربه، لافتاً إلى أنه يمكن تربية أبنائنا على محاسبة النفس من خلال حكي قصص من التاريخ توضح نجاح من يراجعون أنفسهم

وأضاف أن جلد الذات سلوك سلبي يؤثر على الفرد وعلى الأسرة التي تصاب بتوتر العلاقة فيما بين أفرادها، موضحاً أن الشخص الذي يدمن جلد ذاته تغلب عليه صفات التشاؤم والعزلية والإحساس بالفشل والاكنتاب والتخلي عن ميادين العمل والانسحاب من كافة مناحي الحياة

وجاءت أبرز تعليقات الجمهور أن الواجب هو محاسبة النفس لا لومها، واللوم عادة يعكر النفسية