Автор: Whitefire
21.02.2008 15:52 -

Низкая самооценка - ахиллесова пята человеческих отношений

Личность – элемент социальный, психическое здоровье ее преимущественно обусловлено общественными отношениями. Самооценка личности - одно из многочисленных факторов, воздействующих на человеческие отношения.

Низкая самооценка, без всяких преувеличений, является причиной многих несчастий и неудач. Не уважающий себя человек вряд ли будет питать уважение к другому. Равно как и человек, который считает себя недостойным любви, никогда не сможет полюбить. Человек с низкой самооценкой не может осчастливить кого-либо и быть счастливым сам. Он не может правильно оценить ни себя, ни других, так как постоянно занимается выявлением недостатков и в себе, и в других. Только полноценный человек в состоянии помочь и помогать другим, ибо осознает их ценность, уважает их чувства и понимает их важность. Любят, уважают и стремятся дружить с людьми со здоровой самооценкой. Но это вовсе не значит, что человек должен быть лишен самокритики, просто она должна быть нормальной – служить совершенствованию личности. Можно самокритично относиться к некоторым собственным

психологическим особенностям, но не к физическим недостаткам. В любом случае для общения одинаково неприятны и недооценка, и самовлюбленность.

К сожалению, существенное воздействие на формирование самооценки оказывают сравнения с известными, успешными и пользующимися в обществе большой популярностью людьми. Между тем, это приводит к самобичеванию, потому как чтобы достичь уровня упомянутой категории лиц, требуется много усилий. Но это вовсе не означает, что вышесказанное недостижимо, просто, сравнивая себя с подобными лицами, у некоторых людей появляются комплексы, вследствие чего они не только не стремятся достичь идеала, но напротив, замыкаются в себе, сторонятся людей, изолируются и начинают жалеть самих себя. Люди с низкой самооценкой страдают и сами, и, что важнее, доставляют неприятности окружающим, особенно родным. С такими людьми неинтересно общаться. Даже родные ищут незначительный предлог, чтобы сторониться их. В результате, оставшись в одиночестве, они еще раз убеждаются в том, что “не достойны” любви, уважения, потому даже самые близкие избегают их. Естественно, жить в таком духовном состоянии нельзя. Каждый человек стремится к самосовершенствованию и идеальной внешности. Для достижения последней многие люди прибегают

даже к хирургическому вмешательству. Но для самоутверждения необязательно делать косметические операции, хотя бы потому, что, как показывает практика, люди с подобным опытом продолжают оставаться неполноценными и бесконечно прибегают к новым операциям, считая, что, быть может, этим они смогут изменить свою жизнь... Но каждый раз они испытывают разочарование, так как комплекс неполноценности никак не связан с внешними данными, это большой внутренний и психологический недостаток, с которым следует бороться. Люди с низкой самооценкой склонны к самоубийству.

Их можно условно разделить на три группы: первая – люди, постоянно жалующиеся на жизнь, притворяющиеся грустными, опечаленными, желающие вызвать жалость у других – это скорее эгоисты, а не люди, страдающие комплексом неполноценности. Вторая группа – это замкнутые, слабые и беспомощные люди, и третья - это слабые, но не жалующиеся и не мешающие другим люди. Конечно, они обладают самолюбием, но не стремятся к высотам, считая, что в жизни они достигли того, чего достойны.

Чтобы изменить свою жизнь, люди с низкой самооценкой обязаны без промедления начать действовать. Если есть проблема, следует хладнокровно и смело идти ей навстречу. И

что важнее всего, человек не должен ощущать себя жертвой – это ослабит его, и борьба станет бессмысленной. Низкая самооценка не навязывается человеку извне. Он сам создает определенные ситуации и сам же при желании может легко изменить их. Во-первых, следует поставить цель и идти к ней. Первым шагом должно стать изложение на бумаге причин собственных несчастий и неудач. Затем наметить план, последовательно выполняя который можно будет изменить все к лучшему. Следует записывать все то, к чему данная личность стремится. Желательно указать сроки, в течение которых можно реализовать ту или иную идею. Следует записывать и все то, чего человек боится, избегает, что ему неприятно. Затем следует наметить шаги, которые помогли бы ему преодолеть страх, боль.

Взяв на себя ответственность, человек приобретает самоуверенность, заряжается энергией. Возрастает интерес к жизни, общению, появляется желание любить и быть любимым. Он начинает думать не о проблеме, не о доставляемых ею неприятностях, а о том, как ее преодолеть. Для роста самооценки следует забыть о неприятностях и нежелательных моментах в прошлом, концентрируясь на приятном будущем. Строго запрещается обижаться на других, начать жить по поговорке: “Обижаются слуги, короли не имеют на это права”.

Если человек в глубине души хочет чувствовать себя слугой – тогда, как говорится, нет проблем. Он может бесконечно обижаться на других. Чтобы избавиться от ранимого по всякому поводу характера, человеку следует помнить, что если кто-то и оскорбляет его, то делает это или по наивности, или нарочно, чтобы причинить боль. Конечно, в первом случае бессмысленно обижаться, ибо виноватый не осознал значимости содеянного им. Во втором случае – тем более: если кто-то настолько зациклился на персоне данного человека, что даже не пренебрегает нечистоплотными и неприемлемыми средствами, то обижаться на него и вовсе не имеет смысла. Он преследовал цель обидеть и причинить боль, следовательно, необходимо равнодушием и добрым отношением пресечь этот злой умысел. В результате зло, подобно бумерангу, возвратится к нему.

Если низкая самооценка возникает в том случае, когда человек страдает угрызением совести за допущенные им ошибки в отношении родных и близких, то ему следует всерьез подумать об изменении своего поведения. Его начинает мучить совесть, стало быть, не все потеряно. Конечно, самый легкий путь – это признание вины. Можно вначале повиниться, признать допущенные ошибки, потому как сделано это было неумышленно, и как правило, он может оправдаться. Любопытно, но после признания даже самой незначительной

вины человек чувствует значительное облегчение, растет его самооценка. Он прощает самого себя, что крайне важно. Возникает ощущение гордости, легкости, внутреннего душевного комфорта. А позитивная аура никогда бесследно не исчезает. Подобно магниту она притягивает хороших людей, положительные события и приятные чувства.