

הסידרה לספרי מתנה

עשרת הכללים
להערכה
עצמית

ד"ר קתרין קרדינל

פרק דוגמה מתוך הספר



עשרת הכללים להערכה עצמית

Translation from the English language edition of:

The Ten Commandments of Self-Esteem

By Catherine Cardinal, ph.D.

Published by Andrews McMeel Publishing

Copyright ©1998 By Catherine Cardinal, ph.D.

מהדורה ראשונה בעברית - 2001

הדפסה: 1 2 3

הוצאת פוקוס-מחשבים בע"מ

ת"ד 863 ר"ג, 52108

טל': 03-6773898, פקס: 03-5746513

אתר אינטרנט: <http://www.focus.co.il>

דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

הפצה לחנויות: ליאור שרף שיווק והפצה בע"מ,

טל': 03-9021902, פקס: 03-9025758

על מנת למנוע סרבול, נכתב הטקסט בלשון זכר,
אך יש לקרוא אותו בהתאם למינו של הקורא

כל הזכויות למהדורה העברית שמורות להוצאת פוקוס-מחשבים בע"מ

© 2001

אין להעתיק, לשכפל ולצלם ספר זה ו/או את התקליטור המצורף לו, או קטעים מהם בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל מטרה שהיא, ללא אישור בכתב מהוצאת פוקוס-מחשבים בע"מ.

עריכה: שולה טל

תרגום: טובה גנץ

עריכת תרגום: יפעת אילת

עריכה ממוחשבת: קרן פז פרידמן

עיצוב גרפי ועטיפה: סילביה לודמר-כהן

www.silvia.co.il

לוחות: מ. אביב בע"מ

הדפסה: דפוס טופפרינט בע"מ

כריכה: כריכית אהרון בע"מ

דאנאקוד 239-346

הודעת זכויות

הספרים מוגנים בזכויות יוצרים. הוצאת פוקוס-מחשבים מרשה את הורדתם כשירות לציבור, לשימוש אישי של המוריד בלבד. אין להפיץ או להעביר לאחרים, בין בתמורה ובין ללא תמורה, חלק כלשהו מן החומר המורד. אין להפיץ תדפיס או העתק של החומר בכל צורה שהיא ללא רשות מפורשת, בכתב ומראש מהוצאת פוקוס-מחשבים.

ספר זה מוקדש למטופלים שלי,
שברבות הימים היו למורים
הכי דגולים שלי

על מנת למנוע סרבול, נכתב הטקסט בלשון זכר,
אך יש לקרוא אותו בהתאם למינו של הקורא.

תוכן העניינים

הקדמה

כלל מס' 1:

אל תתחברו עם אנשים הגורמים לכם להרגיש רע עם עצמכם 17

כלל מס' 2:

אל תחפשו היגיון בהתנהגויות לא-הגיוניות..... 25

כלל מס' 3:

אל תתחברו עם אנשים המתפקדים פחות טוב מכם 33

כלל מס' 4:

האמינו תמיד לתחושות הבטן שלכם 41

כלל מס' 5:

הרשו לעצמכם לומר "לא", לשנות את דעתכם ולהביע את רגשותיכם האמיתיים בכל עת..... 51

כלל מס' 6:

מה שאינו נכון עבורכם, עלול להיות לא-נכון
גם לסובבים אתכם..... 61

כלל מס' 7:

אל תעניקו מעבר ליכולת שלכם..... 69

כלל מס' 8:

אין זה משנה מה האחרים חושבים עליכם..... 77

כלל מס' 9:

לאן שתיפנו, תוכלו למצוא את המקום הנכון עבורכם..... 85

כלל מס' 10:

היו תמיד מודעים למעלות, ליתרונות ולכישורים
הייחודיים שלכם והתגאו עליהם..... 93
101.....**התחייבות להערכה עצמית.**

הקדמה

בימי קדם הביט אלוהים מטה אל ילדיו, וראה שהאנושות סובלת מאנוכיות, מחמדנות ומהתעלמות מחוקים אוניברסליים. לכן, הוא קרא למשה ונתן לו את עשרת הדיברות, שיחלוק אותם עם בני-עמו.

מאז, במשך אלפי שנים, משמשים הדיברות הללו כמדריך התנהגותי בסיסי בדרך התייחסותם של האנשים זה לזה.

כיום, לו היה אלוהים שולח את מבטו אל ילדיו, הוא היה רואה שהאנושות עדיין סובלת מחסרונות רבים. הערכה עצמית נמוכה, היא אחד החסרונות הראשוניים ברשימה זו. אלה הסובלים ממנה, עלולים לבחור את הבחירות הלא-נכונות בעסקים ובמערכות יחסים, ולחתור תחת עצמם - במקום לתרום בצורה ממשית לחייהם.

בעיית ההערכה העצמית הנמוכה, היא בבחינת מגפה הנובעת מהרבה מקורות. נראה שזוהי תופעה מדבקת, בעיקר בקרב הורים וילדים. שכן, כל אמונה שהיא, כל הרגל וכל רעיון הניתנים לנו בעודנו ילדים, אנו נוטים להעביר הלאה לילדינו - אלא אם כן, אנו מספיק ברי-מזל להיות ערים לבעיות בזמן, ובחרים לעשות משהו לגביהן.

אמנם לא ראיתי סנה בוער ואף לא שמעתי ממשה רבנו, אבל אני עובדת בצורה אינטנסיבית על סוגיית ההערכה העצמית הנמוכה. אני עושה זאת על סמך עשרות שנים של עיסוק בפסיכותרפיה וטיפול במאות אנשים שהתמודדו עם בעיותיהם, וחשפו את נפשם על הספה שלי.

במהלך עבודתי, ראיתי עד כמה נפוצה, עד כמה סמויה ועד כמה הרסנית עלולה להיות בעיית ההערכה העצמית הנמוכה. במהלך הדרך, גיליתי גם מספר טכניקות ועצות שימושיות, שעזרו למטופלים רבים ואת אלה הייתי רוצה לחלוק כאן עימכם.

אחת המשמעויות המקוריות של המילה "חטא", היא "לפספס" (להחטיא את המטרה). ישנן שיטות רבות להשבת התנהגות האדם לדרך הנכונה. כאן, בסוף כל פרק, בחרתי להגיש לכם מטלות והמלצות מועילות, המיועדות להציב אותנו במסלול הנכון שיהפוך אותנו לאנשים יעילים, נמרצים ובעלי הערכה עצמית גבוהה.

אני מזמינה אתכם עתה להצטרף אליי ולהתחיל במסענו להשגת הערכה עצמית בריאה יותר.

אודות המחברת

ד"ר קתרין קרדינל היא פסיכותרפיסטית, מהפנטת, ומטפלת בתנועה. יש לה קליניקה פרטית בסנטה-מוניקה שבקליפורניה והיא חברה ב-Essteem Associates בלוס-אנג'לס. תוכלו לכתוב לה לפי הכתובת: P.O.Box 1535, Santa Monica, CA 90406

"הספר 'עשרת הכללים להערכה עצמית' הוא תוכנית בת 10 צעדים ברורים, תמציתיים וקלים להבנה, בדרכך להרגשה טובה יותר לגבי עצמך. למרות שאני לא מחשיב את עצמי כאחד שיש לו בעיות בהערכה עצמית, עדיין היו פרקים בספר הזה, שגרמו לי לומר: "על זה היה כדאי לי לעבוד".

- פטר קסי,
מפיק סרטים

"עולמנו הוא עולם מורכב ומבלבל. ד"ר קתרין קרדינל פישטה את האמיתות הבסיסיות ביותר בהשגת הערכה עצמית, והקלה בכך על הקוראים האמורים ללמוד וליישם את הכללים הללו. קוראים שיישמו את הכללים הללו בחייהם, ייהנו לראות כיצד חייהם ישתנו.

- פטריס קרסט
מחברת הספר God Made Easy

"זהו מדריך פשוט ובכל זאת מורכב, בעל ראייה חודרת אך ללא צדקנות. הוא נגיש לכל אחד, ומאיר באור שונה לחלוטין בעיה נפוצה מאוד".

- קטלין מדיגן
קומיקאית

"הספר 'עשרת הכללים להערכה עצמית' הוא אוסף כללים פשוטים והגיוניים, המהווים תזכורת לדברים שכולנו ידענו - אך היכן שהוא, במהלך הדרך - הם נשכחו מאיתנו".

- טרי אליס
מחברת הספר
Platitudes and Right Here,
Right Now

"הספר 'עשרת הכללים להערכה עצמית' של ד"ר קרדינל,
הוא הבסיס לכל מה שהוא בריא. זהו ספר פשוט, ברור, נוגע
בנקודות הנכונות וזה אומר הכל.

- קן יסני,
רופא תזונה ומנהל
Essteem Associates

תודות

לדניאל בושנל... תודה לך על עריכתך הנהדרת, הכישרון הספרותי והליטוש המעולה של הספר הזה. אתה חבר יקר לי מאוד.

לקים קרדינל, די"ר מרי אליזבת אנסיי, סרב אטמה קור, די"ר שרה גורדון, פטריס קרסט ודי"ר בובי ליברטון, על היותכן אחיותיי בנשמה.

לסוכן שלי, פרנק ווימן, על שקלט במהירות במה עוסק ספרי, ראה את ערכו והאמין בו ובי. הודות לך, הפכה חווית הפרסום הראשונה שלי, להתנסות מענגת.

לעורך שלי, ג'ק מוריס, על עצותיך שהעשירו את הכללים שבספר.

לרחל קר ופטריס מסינה, על סבלנותכן וכישורי ההדפסה שלכן.

לרוברט פרודן, על מתן הדחיפה לכתיבה, ולגרי פיטי מ"דה-וורס"
על האמונה בספר.

לד"ר מוריס נטרטון וד"ר אליס גיוונס, על שטיפחו בי את העניין
בפסיכולוגיה ושינו בכך את מסלול חיי.

לד"ר פאט קלוסון, קתלין מדיגן, האב מייקל בק-גלזר על הדאגה,
ההתעניינות, הזמן והמאמץ.

ולרוג'ר... שתמיד מאמין בי.

ד"ר קתרין קרדינל

כלל מסי 1

**אל תתחברו עם
אנשים הגורמים לכם
להרגיש רע עם
עצמכם**



הסידרה לספרי מתנה

**נכון שאתם מכירים אנשים הגורמים לכם להרגיש נפלא כשאתם
לצידם - כאלה הגורמים לכם לחוש שדואגים לכם, מקשיבים
לכם ומעריכים אתכם, פשוט בגלל מי שאתם?**

**נכון שלעומתם קיימים אנשים אחרים הגורמים לכם להרגיש
אשמים, לא מתאימים - כאלה הגוררים אתכם להטיל ספק
בעצמכם ומצפים מכם להיות מי שאינכם?**

אנשים מהסוג האחרון עלולים להותיר אתכם מרוקנים, מותשים
וחסרי ביטחון.

הערכה עצמית בריאה בוחנת את התחושות שהאחרים יוצרים
בנו ובהתאם לכך - בוחרת את האנשים עמם נבלה את זמננו.



עשרת הכללים להערכה עצמית

אמנם דרוש לנו אומץ כדי להתרחק מאנשים שליליים, במיוחד אם אלה מצויים כבר בתוך חיינו פרק זמן מסוים, אך הערכה עצמית בריאה מתבססת על כך שסילוקם של אנשים כאלה מחיינו - חיוני להשבת האיזון שלנו ולחיזוקנו הנפשי.

אנשים הנעדרים את האומץ הזה,
משלמים את המחיר הקשה
של סגירות נפשית, אנרגיה ירודה,
והתכחשות לרגשות האמיתיים שלהם.

כדי לבחור את החברים שלנו בצורה חכמה, עלינו להקשיב לרגשות העמוקים ביותר שלנו, ולבחון בזהירות את האופן בו האחרים מתייחסים אלינו.

לעתים, נוכל למצוא אנשים שנראים לנו כחברים. על-פני השטח, הם אומרים ועושים את כל ה"דברים הנכונים", למרות שהכוונה האמיתית שלהם, עלולה להיות מנוגדת לאינטרס שלנו.



הסידרה לספרי מתנה

פעמים, יכולים להיות לנו חברים אמיתיים הדואגים לנו כל-כך, עד שהם יהיו מוכנים לומר לנו בפרצוף את האמת, העלולה להכאיב לנו.

מה שהאחרים גורמים לנו לחוש לגבי עצמנו, צריך להיות המדד שלנו לגביהם.

מה שלפעמים אנו נוטים לשכוח הוא, שתמיד אנו ראויים להיות מוקפים באנשים חיוביים, חברים אוהבים ומצבים המטפחים את תחושת הערך שלנו ומובילים אותנו לצמיחה אישית.

אחת המטופלות שלי פגשה בבחור שנראה בעיניה כמי שממלא את כל התכונות אותן חיפשה. בהתרגשות רבה היא הודיעה לי יום אחד, שהיא בטוחה כי מצאה את "האחד והיחיד" שלה. זו הייתה הרגשתה, עד ליום בו הלכה לראשונה לדירתו.



עשרת הכללים להערכה עצמית

שם, בחדר השינה שלו, היא מצאה לוח גדול שהיה מלא בתמונות רבות של נשים בביקיני. חלקן של הנשים הללו הוצגו על-ידו בגאווה, כמי שהיו המאהבות הקודמות שלו.

המטופלת שלי חשה אי-נוחות רבה בנוגע לעניין, וביקשה מהבחור להסיר את התמונות. מבחינתה, התקשורת ביניהם הייתה פתוחה מספיק, כך שהיא הרשתה לעצמה לומר לו עד כמה התמונות הללו גורמות לה לתחושת חוסר-ביטחון.

בתגובה, הוא הכריז שהיא סובלת מבעיה של הערכה עצמית נמוכה, ושעליה "להתגבר" על תחושותיה לגבי התמונות. לטענתו, הנשים הללו הן חברות שלו מהעבר ולכן הן אינן צריכות להוות איום עבורה.



הסידרה לספרי מתנה

דבריו אלה גרמו לה לחוש מבולבלת ואף העלו בה תהיות
לגבי הרמיזות שלו בנוגע להערכה העצמית שלה.

לאחר שיחות שהיא קיימה עם חברים ולאחר כמה פגישות
טיפול עמי, היא הבינה שהייתה לה זכות מלאה להרגיש
בדיוק כפי שהיא הרגישה, ואם הוא בחר להתעלם מרגשותיה,
הרי שהוא זה שלא התנהג כראוי.

כאשר היא החלה לשטוח את תחושותיה בפניו בצורה ברורה
יותר, התגובות שלו כבר לא גרמו לה להרגיש רע עם עצמה.

בסופו של דבר, היא בחרה לסיים את מערכת היחסים הזאת.
מאוחר יותר היא גם גילתה, שלגבר הזה היו רומנים נוספים
בו־זמן שהם היו ביחד.



עשרת הכללים להערכה עצמית

מדוע קיימים אנשים שליליים בחיינו?

העובדה היא שאנו מזמנים אותם אלינו בתת-המודע שלנו.

מאחר שחיינו הם במידה רבה תשקיף של האמונות הפנימיות שלנו, הרי שאם לא היינו מטילים ספק לגבי הערך שלנו, לא היינו מקשיבים או שפשוט היינו דוחים את אותם הדברים השליליים שהאחרים אומרים לנו.

ככלל ראשון עלינו ללמוד לזהות
את האנשים שגורמים לנו להרגיש רע
או המסבים לנו תחושת אי-נוחות באופן תמידי.



המלצות

- 1 הכינו רשימה של כל האנשים המשמעותיים בחייכם. לצד כל שם, הוסיפו פירוט המתאר כיצד הוא גורם לכם בדרך-כלל להרגיש בנוגע לעצמכם.
- 2 לגבי אותם האנשים שגורמים לכם להרגיש רע, שאלו את עצמכם, אם אותם האנשים משרתים מטרה חשובה בחייכם.
- 3 אם הם אינם משרתים מטרה כזאת, בחרו ביודעין לשנות את מערכת היחסים עימם או אפילו לסיים אותה. אם אינכם יכולים להתנתק באופן פיזי ממערכת היחסים הזאת, אתם יכולים לפחות להתנתק ממנה מבחינה רגשית.