چرا تا این حد به خود سخت میگیرم ؟

به خودم سخت میگیرم

هر وقت اشتباه می کنم از خود عصبانی می شوم، با این که می دانم تمام تلاشم را کرده‌ام و هر کاری از دستم بر می آمده را انجام داده ام.

در مورد کارها، رفتار و ظاهرم بدترین منتقد خودم هستم. به خاطر کارهایی که انجام می دهم و نمی دهم خود را سرزنش می کنم.

اگر ۹۹ کار را بی عیب و نقص انجام دهم و تنها در یک مورد خرابکاری کنم، بر روی همان یک مورد تمرکز کرده و آن را همیشه به یاد خواهم سپرد.

تحلیل :

شاید اهداف و زندگی تان را بر اساس توقعات بی جای خود و دیگران بنا کرده اید.

تقریباً هرگز مطابق با استانداردهایتان زندگی نکرده اید و وقتی نمی توانید توقعات خود را برآورده سازید بابت آنها خود را سرزنش می کنید.

به هرحال بین آنچه که انجام می دهید و آنچه احساس می کنید باید انجام شود، همیشه شکافی وجود دارد.

این همان شکافی است که دائماً در آن گرفتارید، و در آن زندگی می کنید. هرگز قادر نیستید تا موقعیت هایتان را مهم بدانید چرا که مدام در حال انتقاد کردن از تلاش‌های تان هستید.

نمی توانید خود را همانگونه که هستید ببینید چرا که تنها آنچه را می بینید که نیستید. زندگی شما پر شده از جنگی میان توقعات و نتایج، جنگی که همیشه در آن شکست می خورید.

اگرچه داشتن توقعات زیاد ممکن است انگیزه ای باشد در جهت کسب موفقیت، اما احتمالا کار زیادی برای زندگی تان انجام نمی دهید.

پس از مدتی متوجه می شوید دارید برای چیزی دست و پا میزنید که هرگز آن را به دست نخواهید آورد.

موفقیت‌های چندانی ندارید، زیرا نمی توانید بر هدف اصلی تان تمرکز کنید.

در عوض دائماً درگیر این هستید که بدانید چرا به این چیزهایی که برای آن برنامه‌ریزی کرده بودید دست نیافته اید واغلب در جزئیات و آرمان‌های نامعقول کمال جویی، گیر می‌کنید.

معمولا انتقاد از خود به خاطر پوشاندن حس عمیق ناامنی و توجیهی برای عدم فعالیت استفاده می شود.

جمله ای مثل‹نمی توانم هیچ کاری را درست انجام دهم› این امر را برایتان توجیه می‌کند.

پس تلاشی نمی کنید، زیرا تصورتان این است که به هر حال با شکست مواجه خواهید شد.

وقتی فکر می کنید بینی بزرگ و زشتی دارید این تصور در شما ایجاد می‌شود که دیگران فکر می‌کنند که شما فرد جذابی نیستید.

بنابراین، انگیزه ای ندارید که با شخص جدیدی آشنا شوید. همچنین سخت گرفتن به خود یک وسیله ی دفاعی از در برابر انتقاد دیگران.

می ترسید که دیگران شما را به خاطر اعمالتان سرزنش کنند بنابراین به صورتی آشکار به خود سخت می گیرید.

این کار باعث می‌شود تا اطرافیان مدام به شما بگویند ‹این قدر به خودت سخت نگیر›.

هر گونه نبرد مهم ابتدا در قلب و ذهن شما اتفاق می‌افتد، در آنجا که شما برنده یا بازنده می شوید.

واقعیت زندگیتان نتیجه ی تصمیمی است که شما از قبل گرفته اید. شما باید طرفدار خود باشید. با افکار منفی خود، زندگی را سخت تر از آنچه که هست، نکنید.

راهکار:

خود را از قید انتظارات بیجا برهانید.

به دوران کودکی تان باز گردید و ببینید که در آن زمان چند بار این جمله را شنیده اید‹خیلی بی عرضه ای› برایتان پیش آمده که با شور و شوق از گرفتن نمره ی

۱۹ به خانه بیایید، اما پدر و مادرتان تنها به خاطر اینکه ۲۰ نگرفته‌اید سرزنش تان کنند؟

آیا دوست داشتید مثل برادر بزرگتر تان در تیم منتخب فوتبال مدرسه انتخاب شوید، اما استعداد آن را نداشتید؟

آیا به خود قول داده بودید که تا سن ۲۵ سالگی میلیونر خواهید شد، اما هنوز هیچ اتفاقی در زندگی تان نیفتاده است؟

آیا چنین انتظاراتی انگیزه ی بیشتری به شما داده یا برعکس انگیزه را از شما سلب کرده است؟

همین حالا آزادیتان را اعلام کنید.

بیانیه ی استقلال شخصی خود را تهیه و در آن صراحتاً اعلام کنید که از حالا تا ابد خود را از قید تمامی انتظارات قدیمی و ستمگرانه رها کرده‌اید.

باورهای قدیمی خود را بنویسید و در کنارش اضافه کنید که چند سال از عمرتان را بابت آنها تلاش کرده‌اید و بعد یک علامت× بزرگ روی هر کدام از آنها بکشید.

امروز را به عنوان اولین روز در نظر گرفته و این واقعیت را که از امروز می توانید اهداف جدیدی را برای خود به وجود آورید و برای دستیابی به آن روش های تازه ای را خلق کنید، گرامی بدارید.

این اهداف و روش‌های جدیدی را به بیانیه ی استقلال تان اضافه کنید و با خود عهد ببندید که آنها را به عنوان آرمان های جدید تان حفظ خواهید کرد.

بیانیه تان را قاب کنید و آن را در جای مناسب قرار دهید که هر روز مقابل چشمتان باشد.

به طور مرتب پیشرفت خود را بررسی کنید و برای موفقیت هایی که در طول را ه کسب می کنید به خود پاداش دهید.

هر زمان که شروع به انتقاد کردن از خود کردید، بی درنگ آن را تبدیل به یک تعریف و تمجید کنید.

از آنجا که شما دائما در حال صحبت کردن با خود هستید، از این توانایی برای ساختن شخصیت خود بهره بگیرید، نه برای از بین بردن و در هم کوبیدنتان.

بار دیگر که با خود فکر می کنید، چرا برای مهمانی آنقدر زیاد به خودم رسیدم؟به نظرم شبیه احمق ها شده بودم.

حالا با این جمله جایگزین کنید: خوشحالم که آن قدر برازنده و خوش تیپ بودم. خیلی دوست دارم همیشه ظاهر مرتبی داشته باشم. خوشتیپ بودن احساس خوبی به من می دهد.

استفاده از این جملات در ابتدا برایتان کمی غریب و بیگانه است، اما لازم است بیشتر و بیشتر آن را تمرین کنید.

در واقع وقتی روی غلتک می‌افتید از اینکه می بینید در گذشته تا چه اندازه از خود انتقاد می کردید متعجب خواهید شد.

برای ارتقاء عزت نفستان از هر کدام از این موقعیت‌ها استفاده کنید.

همچنین در پایان روز می توانید تمامی گفته ها، اعمال و تفکراتی که نتایج خوبی داشته اند را یادداشت کنید.

آنها را بر یک طرف کاغذ بنویسید و در طرف دیگر، چیزهایی را که مطابق با انتظارات شما پیش نرفته است را یادداشت کنید.

هر دو طرف را با هم مقایسه کنید. کدام طرف موارد بیشتری دارد؟

«دیوید جی .لیبرمن»