



## چرا مدام جلوی پای خودم سنگ می اندازم ؟

### جلوی پای خودم سنگ می اندازم

احساس می کنم هرگز طرفدار خود نیستم، گویی دارای دو شخصیت متفاوتم. نیرویی در من است که در هر کاری مانع می شود، درست مانند افسار اسب که او را از حرکت باز می دارد.

بخشی از من خواهان موفقیت و بخشی دیگر امیدوار به شکست است. زندگی ام شبیه رانندگی در حالی است که یک پایم روی پدال گاز و پای دیگرم روی پدال ترمز قرار دارد.

انرژی زیادی را صرف کارهایی می کنم اما هیچ نتیجه ای نمی گیرم.

### تحلیل جلوی پای خودم سنگ می اندازم

شما چیزی را می خواهید و مایلید برای رسیدن به آن هر کاری از دستتان بر می آید انجام دهید، اما قادر به انجامش نیستید چرا؟ ابتدا لازم است بدانید که توانایی به معنای تحریک و پویایی نیست.

این واقعیت که شما قادر به انجام کاری هستید و نمی خواهید آن کار را انجام دهید لزوماً به این معنا نیست که حتماً آن را انجام خواهید داد.

مشکل این است که شما نمی خواهید با انجام کارهای گوناگون و توسعه دادن به آنها ریسک آسیب رساندن به خودانگاره تان را بپذیرید.

در واقع از محک زدن توانایی تان واهمه دارید. تمایلی ندارید تا خطر کنید و به این امید باشید که شاید در آینده به چیزی بهتر دست یابید.

خودانگاره ی شما به افکار، رفتار و نهایتاً سرنوشتتان سمت و سو می دهد. نگاه شما به خود و دنیا تعیین کننده ی نوع عملکردتان در زندگی است.

ترس، محافظ نفس شماست. همان طور که به دنبال محافظت از خود در برابر آسیب های جسمی هستید به همان نسبت سعی دارید تا از روح و روانتان محافظت کنید.

اگر برای لحظه ای به تمامی چیزهایی فکر کنید که مایلید انجامشان دهید، اما تا به حال انجامشان نداده‌اید، می‌توانید دلیل اصلی مقاومت خود را در نفس خود و محافظت از آن بیابید.

فرض کنید می‌خواهید رژیم بگیرید و حدود ۲۵ کیلو وزن کم کنید. می‌توانید هرگونه اطلاعات و دانشی را در رابطه با آن کسب کرده و مشتاق باشید تا هر کاری برای موفق شدن در آن انجام دهید.



با این حال بازهم موفق نمی‌شوید. ابتدا باید بر چنین توجیها تی غلبه کنید. (من از آنچه که هستم راضی ام)، (هنوز وقت این کار نرسیده).

(شاید به اندازه ی دیگران منظم و با اراده نیستم)  
دوم این که، باید با نبرد درونی تان کنار بیایید. اگر فرد موفق‌تری هستید آیا احساس می‌کنید شایستگی آن را دارید؟

آیا می‌توانید با آن کنار بیا بیید یا به خاطر چنین موقعیتی احساس ناراحتی می‌کنید؟ آیا نسبت به موفقیت یا تغییر احساس خوبی ندارید؟  
آیا موفقیت شما بر کسی تاثیر گذاشته یا به او صدمه رسانده است؟



چه می شود اگر به آنچه که می خواستید برسید ، اما همچنان راضی نباشید؟ اگر موفق نشوید  
چطور؟

تمام وقتتان تلف شده است. دیگران در مورد شکستتان چه فکری می کنند؟ آیا از خود عصبانی خواهید  
شد؟ آیا دیگران از شما عصبانی خواهند بود؟

شما برای تقویت خود انگاره تان در زندگی به موفقیت نیاز دارید تا بتوانید با شکست ها مواجه شوید و در  
برابر آن سر خم نکنید.



اما تنها راه گسترش خودانگاره تان این است که آن را در معرض خطر قرار دهید. اما به ندرت خواهان چنین  
ریسکی می باشید، چرا که خود انگاره تان بسیار شکننده است.

بنابراین از رشد کردن می هراسید و عدم فعالیت تان را با دروغ گفتن و توجیه کردن پنهان می کنید. در  
حالی که بخشی از شما به موفق شدن گرایش دارد، بخشی دیگر می ترسد تا آنچه را که به دست آورده از  
دست بدهد.



نفس شکننده تان نمی تواند در برابر حملات بیشتر تاب بیاورد. متقابلاً، فردی که احساس خوبی نسبت به خود دارد برای ریسک ها و چالش های جدید مشتاق و از خود انگاره ی گسترده ای بهره مند است.

خود انگاره ی ما ابتدا در کودکی شکل می گیرد. تصویری که امروز از خود دارید به شدت بازتاب تاثیراتی است که از گذشته گرفته اید.

این طور به نظر می رسد که تاثیرات وارد بر شما آنچنان که باید مثبت نبوده و حال باورها و عمل کردتان گویای آن است.

این مسئله باعث به وجود آمدن شبکه ای از عادات اخبار و باور هایی می شود که هماهنگ با خود انگاره ی ضعیف شماست.

علاوه بر این، ارزشها و اهداف زندگی نیز می بایست با هم ،هماهنگی داشته باشند. همه ی ما دارای ترس ها و امیال خاص خود هستیم.





حال وقتی این دو با هم در تضاد باشند، ناخودآگاه در دو مسیر متفاوت قرار خواهید گرفت. به عنوان مثال اگر هدفتان این است که ۲۵ کیلو وزن کم کنید، از جذابتر شدن و مورد توجه دیگران قرار گرفتن واهمه دارید، این دو گرایش با هم تناقض دارند.

هنگامی که هدفی را برای خود در نظر می گیرید، اطمینان حاصل کنید که ترس هایتان مانع از تلاش هایتان نمی شود.

### راهکار

با ترس هایتان رو به رو شوید

ریشه ی تمامی ترس های غیر منطقی می تواند ناشی از ترس خودشناسی باشد. اغلب بعدی در درون تان وجود دارد که تمایلی ندارید با آن مواجه شوید یا آن را در معرض دید همگان قرار دهید.

از خود بپرسید اگر به آن هدف دست یابید چه اتفاقی خواهد افتاد. اگر نتوانستید به چنین چیزی فکر کنید، آن چیزی را متصور شوید که هنگام دستیابی به هدف تان از رویارویی با آن می ترسید.

ترس هایتان را بنویسید، این کار به شما کمک می کند تا ببینید که تا چه حد غیرمنطقی و تا چه اندازه بی اهمیت هستند.



عواملی را که در گذشته باعث شده اند عقیده ی فعلی را داشته باشید بررسی کنید

چه کسانی در به وجود آوردن خود انگاره تان به شما کمک کرده‌اند؟ چند نفر از این افراد شما را به شکل مثبت تحت تاثیر قرار دادند و چند نفر از آنها تاثیرات منفی روی شما داشتند؟

تاثیرات هر کدام از آنها را بررسی کرده و ببینید که آیا آنها باعث تقویت یا تضعیف شخصیتتان شدند.

تصور کنید که تمامی عقاید تضعیف کننده رادفع و تبدیل به کودی کرده‌اید تا بتوانید با استفاده از آن عقاید تقویت کننده ی خود را در باغی زیبا پرورش دهید.

هفته ی بعد وقتی به این باغ سر میزنید می بینید که خود انگاره تان کاملا رشد کرده و دارای شاخ و برگ شده است. هر روز، دو بار و به مدت یک هفته این تصویر سازی را انجام دهید و نتیجه ی آن را مشاهده کنید.

دیویدجی. لیبرمن