

بهترین خود باشید، نه بهترین دیگران

به احتمال زیاد شما هم در اطرافتان با افرادی که توقع و انتظارات بالایی از خود دارند مواجه شده‌اید.



به احتمال زیاد شما هم در اطرافتان با افرادی که توقع و انتظارات بالایی از خود دارند مواجه شده‌اید. این اشخاص همیشه می‌خواهند در تمام فعالیت‌ها بهترین باشند و کارهایشان را درست و بدون نقص انجام دهند، چراکه هویت خود را در گرو تعریف و تمجید دیگران و میزان محبوبیت‌شان در بین سایرین می‌دانند. به همین دلیل اغلب زمان زیادی از وقت‌شان را صرف کمک‌های داوطلبانه می‌کنند یا مشغله‌های گوناگونی برای خود می‌تراشند و درگیر مسائلی که هیچ ارتباطی به آنها ندارد، می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه فرهیختگان، این‌گونه رفتارها نشان‌دهنده «نیاز به بهترین بودن» در این افراد است و می‌تواند شخصیت آنها را از بیرون و روح آنها را از درون تحت فشار قرار دهد. چنین افرادی همواره خود را موظف می‌دانند که دیگران را راضی نگه دارند و تشنه حفظ احساس خوب دیگران نسبت به خود هستند.

همان‌گونه که می‌دانید افراط در هر رفتاری می‌تواند مشکل‌ساز شود، و زیاد «خوب بودن» هم از این قاعده مستثنی نیست. چه بهتر که دیگران ما را به خاطر ویژگی‌های شخصیتی‌مان دوست داشته باشند، نه به خاطر کارهایی که برایشان انجام می‌دهیم و سوبسیدها و باج‌های بی‌دلیل. نکته‌ای که باید مدنظر داشته باشیم این است که در انجام هیچ‌کاری زیاده‌روی نکنیم، چراکه انگیزه و انرژی‌تان را برای انجام کارهای مهم دیگر خواهد گرفت.

بسیاری از کسانی که به «دختر خوب» یا «پسر خوب» باور دارند، ناچارند عصبانی نشوند، شکایت نکنند، گریه نکنند، اعتراض نکنند، و در کل احساسات‌شان را سرکوب کنند. در حالی که می‌دانیم احساس غم، خشم، حسادت، ترس و... در همه وجود دارد و ابراز این‌گونه احساسات هیچ‌گونه خدش‌های به هویت انسان وارد نخواهند کرد. چقدر زیباست با احساسات‌مان آشتی کنیم و در درون خود نگه نداریم، همان‌طور که در کتاب «زبان اشک‌ها» گفته شده است: «اشکی که به سوی چشم راه پیدا نکند سایر اندام بدن را می‌گریاند.»

از دیگر رفتارهای این افراد می‌شود به تعویق انداختن کارهای جدید اشاره کرد. دلیلش هم ترس است. ترس از اینکه نتوانند از پس آن کار برآیند و شکست بخورند. به همین دلیل فعالیت‌های جدید را امتحان نمی‌کنند، در چنین حالتی بهتر است ترس از شکست را کنار گذاشت و کارها را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کرد و برای انجام هر بخش از کارها زمانی مشخص کرد. با خود عهد کنید حتی اگر کار خود را خوب انجام ندادید فعالیت خود را ادامه دهید و به پایان برسانید. در نهایت در زندگی موضوعات مهم‌تری از «بهترین بودن» وجود دارد و سعی کنید بین جنبه‌های مختلف زندگی‌تان از کار و تحصیل تا تفریح، استراحت و خانواده- تعادل برقرار کنید.