



چگونه حساسیت به نظر دیگران زندگی را خراب می‌کند؟

صادقانه نیست اگر بگویید نظر و عقیده دیگران در زندگی‌تان تاثیری ندارد و هرگز به دنبال تایید کسی نبوده‌اید. این اصلاً بد نیست که تا اندازه‌ای وابسته به نظر دیگران باشید و از آن تاثیر بگیرید.

صادقانه نیست اگر بگویید نظر و عقیده دیگران در زندگی‌تان تاثیری ندارد و هرگز به دنبال تایید کسی نبوده‌اید. این اصلاً بد نیست که تا اندازه‌ای وابسته به نظر دیگران باشید و از آن تاثیر بگیرید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، اما مساله این است که بسیاری از افراد ارزش و جایگاه خود را بر اساس خواست و نظر دیگران تعیین می‌کنند. آیا شما کسی هستید که زیاد از خودتان می‌پرسید: «دیگران چه فکری خواهند کرد؟» گفتن اینکه به فکر دیگران توجهی نداشته باشید بسیار ساده است اما در عمل اصلاً اینطور نیست.

همه دوست دارند دیگران را تحت نظر خود قرار بدهند اما برخی در مسیر اشتباهی می‌افتند و گمان می‌کنند دیگران همواره نظاره‌گر آنها هستند. شاید دلیل اینکه شما فکر می‌کنید نظر دیگران خیلی مهم است و آنها به عملکرد شما توجه زیادی می‌کنند این باشد که شما خود را بیش از اندازه در مرکز توجه می‌بینید. خیلی خوب است که زندگی تحسین برانگیزی داشته باشید. اما اینکه فکر کنید هیچ وقت نباید خطایی از شما سربرزند چون بقیه در حال تماشا هستند اشتباه است. شاید لازم باشد این فکر را در خودتان تقویت کنید که دیگران آنقدرها هم که گمان می‌کنید روی شما زوم نکرده‌اند و یا آنها همه چیز را نمی‌بینند. حتی اگر فرض بر این باشد که دیگران کاملاً بر زندگی‌تان تمرکز کرده‌اند این مشکل شما نیست. آنها را به حال خودشان رها کنید.

نیاز به تائید دیگران مشکلی است که در کودکی شکل می‌گیرد. آیا هرگز برایتان سوال پیش آمده که چرا و از چه زمانی اینقدر این مساله برایتان مهم شده است؟ واضح است که ریشه این نیاز و تمایل به دریافت تائید دیگران در کودکی است. هر کودکی برای دریافت تحسین والدین، معلم‌ها و دوستانش تلاش می‌کند. بعدها این نیاز شدیدتر می‌شود؛ دریافت تحسین و تایید دیگران و تلاش برای تحت تاثیر قرار دادن آنها تبدیل به یک نیاز اساسی و ضروری می‌شود. در کودکی باید برخی از قوانین و مقررات را رعایت کنید. اگر این کار را بکنید تحسین می‌شوید. والدین به شما افتخار می‌کنند و شما یاد می‌گیرید که دریافت تائید دیگران امر مهمی است. در دوران تحصیل هم اوضاع به همین منوال است. شما شروع به اظهار وجود می‌کنید و از این طریق در معرض داورى دیگران قرار می‌گیرید. دوستانتان شما را بر اساس چیزی که از خود ارائه می‌دهید ارزیابی می‌کنند.

شما به یک آدم محبوب، باهوش، قلدر، درس‌خوان، بی‌ادب یا تنبل تبدیل می‌شوید. برجسبی که آنها به شما می‌زنند آنقدر تاثیرگذار و مهم است که حتی خود شما هم همین نظر را نسبت به خودتان پیدا می‌کنید.

در بزرگسالی نیاز به تائید دیگران تبدیل به یک نیاز اساسی‌تر می‌شود. شما امیدوار هستید با تحت تاثیر قرار دادن دیگران و دریافت توجه و تائید آنها در زندگی‌تان پیشرفت‌هایی بکنید. از این طریق می‌توانید دوستان بیشتری پیدا کنید، یک کار پیدا کنید، شغل‌تان را ارتقا دهید، یک رابطه عاطفی را شروع کنید، پول بیشتری به دست بیاورید، مشهور شوید و هر آنچه فکر می‌کنید که در زندگی به آن نیاز دارید را به دست بیاورید.

تحسین و توجه دیگران بدون شک در بالارفتن میزان اعتماد به نفس اهمیت دارد. این نکته بسیار مهم و مفید است. اما اگر همه ارزش و جایگاه شما بر اساس تائید دیگران باشد بدون شک به مشکل برمی‌خیزد؛ خوردن چون هرگز دقیقا نمی‌دانید که آنها از شما چه می‌خواهند. زندگی بر اساس خواست دیگران واقعا کار احمقانه‌ای است.

چطور توجه دیگران باعث از بین رفتن ارزش‌های شخصی و درونی می‌شود؛ زندگی بر اساس خواست دیگران به راحتی می‌تواند نیازها و خواسته‌های درونی و شخصی شما را تغییر بدهد. زندگی شما همواره در معرض تهدید است. شما نمی‌توانید به آنچه واقعا خودتان دوست دارید دست پیدا کنید. چون ممکن است آنچه دوست دارید مورد تائید و رضایت دیگران نباشد و تحسین برانگیز به نظر نرسد. علاوه بر این همیشه این تهدید وجود دارد که اگر به اندازه کافی تحسین نشوید بخاطر ناامیدی و ضعفی که در خود احساس می‌کنید دچار اندوه، ترس، احساس تنهایی و افسردگی شوید.

تلاش برای به دست آوردن تائید دیگران پریشانی را بیشتر می‌کند؛ بیایید این تلاش را در دنیای شبکه‌های اجتماعی در نظر بگیرید: زمان زیادی را صرف ساختن یک مکان مناسب برای عکاسی می‌کنید، ترکیب نورها را هماهنگ می‌کنید، هشتگ‌های مناسب پیدا می‌کنید و توقع دارید که بیش از صد لایک با انتشار عکس‌تان به دست بیاورید. اما در نهایت فقط ۵۷ لایک می‌گیرید و این باعث اعصاب خوردی‌تان می‌شود. مثلا ممکن است دچار این احساس شوید که به اندازه کافی زیبا نیستید، عکاسی بلد نیستید و نتوانسته‌اید رضایت دیگران را به دست بیاورید. این موقعیت فقط یک مثال از انواع موقعیت‌هایی است که برای تائید دیگران تلاش می‌کنید اما آن را به دست نمی‌آورید.

آنچه باید بدانید

یادتان باشد که هیچ کس آنقدرها که فکر می‌کنید روی زندگی‌تان تمرکز نکرده است. هیچ کس به اندازه شما به خودتان نزدیک نیست. پس لازم نیست برای تائید و رضایت آنها وقت و انرژی و پول خود را صرف کنید. شاید دیگران به زندگی‌تان توجه کنند اما در نهایت هر کسی به کار خودش مشغول است. اگر کسی بیش از اندازه به کار و زندگی‌تان توجه می‌کند احتمالا او مشکل دیگری دارد. بدون شک برخی از آدم‌ها شما را مورد داوری قرار می‌دهند. افرادی هستند که آزارتان می‌دهند، برخی هم تحسین‌تان می‌کنند اما این شما هستید که اجازه می‌دهید آنها روی زندگی‌تان تاثیر بگذارند. همه چیز بستگی به خودتان دارد. روش شما برای مدارا با این افراد آن نیست که همواره در پی رضایت آنها باشید.

علاوه بر این لازم است حد و مرزهای خود را بشناسید. هر آدمی تا اندازه‌ای نیاز به توجه و تائید دیگران دارد. اگر شما خیلی به این موضوع وابسته هستید احتمالا وسواس دارید و یا دچار ضعف در اعتماد به نفس هستید. بهتر است روی این موارد کار کنید و کمتر وقت خود را صرف دریافت احترام از طریق جلب رضایت دیگران کنید. این جمله تکراری را هر روز با خود تکرار کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید: «خودتان را دوست داشته باشید و رضایت را در درون خود جستجو کنید». شما آزاد هستید که خودتان باشید، بدون سانسور، بدون ترس از خطا و در مسیر بهبود و پیشرفت در زندگی؛ این چیزی است که به زندگی‌تان بها می‌دهد نه آنچه دیگران از شما می‌سازند.