



دروغ‌های آزاردهنده‌ای که هر روز به خودتان می‌گویید

خود فریبی یکی از مشکلاتی است که بیشتر از آنچه تصور کنید، معمول و رایج است.

خود فریبی یکی از مشکلاتی است که بیشتر از آنچه تصور کنید، معمول و رایج است. ولی با این وجود افراد کمی وجود دارند که به فریفتن خود آگاه هستند و می‌دانند با خود چه می‌کنند. به همین دلیل قصد داریم برخی از دروغ‌های مخربی که هر روز به خود می‌گویید، ولی متوجه آن نیستید را آشکار کنیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ دروغ سفید دسته‌ای از دروغ‌ها محسوب می‌شود که توسط جامعه مورد قبول است. ولی اگر به جای دروغ گفتن به دیگران به خودتان دروغ بگویید، چه اتفاقی می‌افتد؟ این دروغ‌ها در دسته دروغ‌های آزار دهنده و مضر قرار می‌گیرند.

خود فریبی یکی از مشکلاتی است که بیشتر از آنچه تصور کنید، معمول و رایج است. ولی با این وجود افراد کمی وجود دارند که به فریفتن خود آگاه هستند و می‌دانند با خود چه می‌کنند. به همین دلیل قصد داریم برخی از دروغ‌های مخربی که هر روز به خود می‌گویید، ولی متوجه آن نیستید را آشکار کنیم.

۱- فردا روز دیگری است

این جمله یکی از پرتکرارترین دروغ‌های مضر است. این جمله معمولاً زمانی که روز بدی داشته‌اید، می‌خواهید کاری را به تعویض بیندازید یا می‌خواهید عادت بدی را کنار بگذارید استفاده می‌شود. شاید هم به خودتان بگویید از فردا این عادت را ترک می‌کنم یا فردا آن کار را انجام می‌دهم، ولی به طور کلی مفهوم یکی است. در حقیقت شما باور دارید که فردا هم روز دیگری است، روز جدیدی که می‌توانید کارهای جدید را با انرژی و انگیزه بیشتر شروع کنید.

ولی با این حال روز جدید فرا می‌رسد و شرایط همچنان مانند قبل می‌ماند. درست اینجاست که مثل "کار امروز را به فردا نینداز" وارد عمل می‌شود. اگر می‌خواهید سیگار کشیدن را ترک کنید، همین امروز دست به کار شوید. اگر می‌خواهید انگیزه‌ای برای رفتن به باشگاه پیدا کنید، چند دقیقه صبر کنید، نفس عمیق بکشید و به سمت هدف پیش بروید.

چنانچه تصمیم دارید برای انجام کاری زمان خاصی را مشخص کنید، بهتر است این مدت کوتاه باشد. در غیر این صورت انجام دادن آن را به تعویق می‌اندازید و این کار به یک چرخه بی‌انتهای تبدیل می‌شود.

۲- هرگز فکرم را هم نمی‌کردم!

این جمله هم یکی از دروغ‌های مخربی است که هر روز با خود تکرار می‌کنید و موجب می‌شود به اتفاقاتی که در اطرافتان می‌افتد، بی‌توجه باشید. برای مثال چطور متوجه نشده بودم که پسرمان افسرده شده و به خودکشی فکر می‌کند؟ چه زمانی بهترین دوستم با همسرش دچار مشکل شد؟ این سوالاتی است که بدون توجه کردن به اتفاقات پیرامون در ذهن افراد شکل می‌گیرد. هیچ فردی به اندازه‌ای نابینا نیست که نتواند اطراف خود را ببیند چرا که زندگی در جریان است و هر روز اتفاق‌های مختلفی در زندگی هر فرد پیش می‌آید.

اغلب افراد تمایل دارند چیزهایی که دوست ندارند یا نمی‌خواهند آن را بپذیرند، انکار کنند. به این دلیل که نمی‌خواهند تصویری که از یک فرد ساخته‌اند خراب شود، دوست ندارند از منطقه آسایش خود خارج شوند و در نتیجه وانمود می‌کنند همه چیز مرتب است. درست مانند آنکه به چشم‌هایشان چشم بند بسته‌اند.

۳- روزم را خراب کردی!

این دروغ هم در دسته دروغ‌های مضر و ویرانگر قرار می‌گیرد واقع‌شما با گفتن این جمله مشکلات خود را گردن افراد دیگر می‌اندازید. برای مثال ممکن است در حین دعوا به فرد طرف بحث خود بگویید که روزتان را خراب کرده است. ولی

باید بدانید که در واقع هیچ دعوا و جر و بحثی این قدرت را ندارد، مگر آنکه خودتان به آن اجازه دهید روزتان را خراب کند. احساسات شما توسط خودتان مدیریت می شوند. اگر باور داشته باشید که فرد دیگری این قدرت را دارد که باعث خوشحالی یا ناراحتی شما شود، در واقع او را مقصر چیزی می دانید که مسئولیتش با خودتان است.

به یاد داشته باشید که شما می توانید در یک موقعیت مشابه، واکنش های متفاوتی داشته باشید و این تغییر به دلیل تفاوت حال و هوای خودتان در روز های مختلف است. اگر واقعا دچار استرس شده اید، ممکن است صدایتان را بالا برده و داد بزنید و زمانی که با فردی دعوا داشته باشید، واقعا احساس ناراحتی و غم کنید. ولی اگر قبل از هر اتفاقی آرام باشید، می توانید موقعیت پیش آمده را به طور متفاوتی مدیریت کنید. همانطور که مشاهده می کنید، موقعیت یکسان است، ولی تاثیری که این شرایط بر حال و احوال شما می گذارد، مسئولیت خودتان است و به شما بر می گردد.

۴- زندگی مثل رویاست

چهارمین دروغ مخرب را می توان به عنوان خوش بینی اشتباه نیز نام گذاری کرد. درست مانند آن است که برای دوری از واقعیت، ماسک به صورت خود بزنید. خوش بینی به آن معنا نیست که چشم ها را به روی واقعیت ببندید و نکات منفی، بد و ناخوشایند دنیا را نادیده بگیرید. با وجود این اتفاقات غیر ممکن است که بتوانید در همه لحظه ها خوشحال و شاد باشید.

برترین ها: اگر زندگی را مانند خواب و رویا می بینید و به اتفاقات بد و ناراحت کننده جهان توجه نمی کنید، به یک خوش بینی اشتباه دچار شده اید. در واقع شما درون یک حباب غیر واقعی قرار گرفته اید که اجازه نمی دهد خوب و بد را از هم تشخیص دهید. درست است که باید همیشه مثبت باشید و رفتار منعطفی داشته باشید، ولی با این وجود نباید خود را در یک دنیای رویایی غوطه ور کنید که تنها در ذهن خودتان وجود دارد.

شما کدام یک از این دروغ های مخرب را به طور روزانه به خود می گوید؟ آیا دقت کرده اید که برخی افراد نسبت به برخی دیگر بیشتر به این دروغ ها پناه می برند؟ حال که با این دروغ ها آشنا شده اید، خوب می دانید که خود فریبی چیست، مسئولیت خودتان را بر عهده می گیرید و زندگی را به روش سالم و درست تری ادامه می دهید.

منبع: steptohealth