

## خوبی بیش از حد، این مضرات را دارد

شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که دوست دارید در نگاه دیگران همیشه خوب به نظر برسید؟ آیا برای خوب بودن در مقابل چشمان دیگران از خودتان هم می‌گذرید؟



آیا شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که دوست دارید در نگاه دیگران همیشه خوب به نظر برسید؟ آیا برای خوب بودن در مقابل چشمان دیگران از خودتان هم می‌گذرید؟ اگرچه همه ما باید برای بهبود شخصیت خود تلاش کنیم، اما خوبی بیش از حد هم مضراتی دارد که در ادامه برایتان آورده ایم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اگر دوست ندارید که خوبیتان در نهایت به ضرر خودتان تمام شود، با ما در ادامه مطلب همراه باشید.

فکر می‌کنید که اگر خوب باشید، دیگران شما را دوست خواهند داشت

تا به حال برایتان پیش آمده که به فردی محبت کرده باشید و او بدون هیچ دلیلی از شما متنفر باشد؟ گاهی شما بدون هیچ دلیلی حس خوبی به دیگران ندارید و این حس کاملاً طبیعی است. شما نمی‌توانید تمام اطرافیان تان را از خود راضی نگه دارید. در واقع شما با این کار تنها به خودتان آسیب می‌رسانید. مدام تلاش می‌کنید که با دیگران خوب رفتار کنید و در نهایت می‌بینید که تلاش هایتان بی‌جواب مانده است. شما با خوب بودن تان نمی‌توانید تمام اطرافیان تان را مدیون خودتان کنید، پس بهتر است که این تفکر را از خود دور کنید. حتی اگر خوبی می‌کنید، انتظار نداشته باشید که همه مردم مانند شما رفتار کنند.

تصور می‌کنید که باید همیشه کامل باشید

افرادی که بیش از اندازه خوب هستند، فکر می‌کنند که باید در همه زمینه‌ها کامل و بدون عیب و نقص باشند. آن‌ها اشتباهات شان را جبران می‌کنند، زیرا فکر می‌کنند که از ارزش و احترام شان در مقابل دیگران کم می‌شود. در حقیقت آن‌ها به دنیای بیرون از خود، بیش از دنیای درونی شان اهمیت می‌دهند، در حالی که نمی‌دانند هیچ کس کامل نیست. همین باعث می‌شود که آن‌ها هنگام شکست خودشان را به کل ببازند.

کنترل بسیاری از امور مانند تصادف یا بیماری از دسترس ما خارج است، بنابراین باید قبول کنیم که همیشه نمی‌توان کامل بود. ممکن است که شما برای فرزندان دست به هر کاری بزنید، اما او ناگهان بیمار شود. این اتفاق چیزی از ارزش شما کم نمی‌کند، بنابراین بهتر است که در تلاش برای خوب بودن، برخی از نقص‌ها را هم بپذیریم.

از بحث کردن خودداری می‌کنید

شما دعوا کردن، بحث کردن و در کل خشونت را دوست ندارید. فکر می‌کنید که جهان همیشه باید در صلح باشد. اما این طرز فکر اتفاقات ناخوشایندی را برای شما به همراه دارد. تصور کنید که شما در یک رابطه عاطفی هستید و هیچوقت با شریک زندگی تان بحث نمی‌کنید. آیا به نظر شما این رابطه سالمی است؟ خیر. واقعیت این است که حتی در بهترین روابط عاطفی، بحث وجود دارد.

در واقع بحث کردن فوایدی برای رابطه دارد که شما از آن ناآگاهید. اگر مشکلی در رابطه شما بوجود آید، اما شما همیشه کوتاه بیایید و حرف دلتان را نزنید، هیچ کدام از مشکلات تان حل نخواهد شد و در نهایت رابطه تان نیز پس از مدتی یک طرفه و سرد می‌شود. پس از بحث کردن فرار نکنید، بلکه در جایی که لازم است، به شیوه‌ای درست آن را انجام دهید.

محبت می‌کنید و از دیگران نیز انتظار متقابل دارید

افرادی که بیش از حد با اطرافیان‌شان مهربان‌اند، فکر می‌کنند که دیگران هم باید مثل آن‌ها باشند. زمانی که آن‌ها

کاری را برای دیگران انجام می دهند، انتظار دارند که آن ها هم خوبی هایشان را جبران کنند و در صورتی که چنین چیزی نبینند، ناراحت و دلسرد می شوند. این افراد باید بدانند تا زمانی که از دیگران چیزی را درخواست نکرده اند، نباید منتظر باشند.

هر کسی طرز فکر خودش را دارد، این که ما فکر می کنیم از هر دستی بدهیم از همان دست هم می گیریم، اشتباه است. اگر محبت کردیم، باید یک طرفه و بدون هیچ چشم داشتی باشد، اگر هم محبت کردیم و در انتظار جبران آن بودیم، بهتر است که خواسته مان را رک به زبان آوریم، در غیر این صورت دلخوری پیش می آید.

به دنبال تایید دیگران هستید

افرادی که برای خوب بودن مدام تلاش می کنند، همان کسانی هستند که به دنبال تایید دیگران اند. اگر دیگران از آن ها تعریف کنند، آن ها خوشحال می شوند، در غیر این صورت، از هم می پاشند و اعتماد به نفس شان را از دست می دهند. مشکل اینجاست که آن ها نمی توانند همیشه بر جهان بیرونی شان کنترل داشته باشند. مثلا اگر رابطه عاطفی شما به خوبی پیش نمی رود، بدین معنی نیست که شما آدم بدی هستید؛ بنابراین آنچه باید برایتان اهمیت داشته باشد، تنها رضایت قلبی خودتان است نه دیگران.

از دیگران درخواست کمک نمی کنید

افرادی که بیش از حد خوب هستند، از این که در مواقع نیاز از دیگران کمک بخواهند، هراسانند. آن ها تنها در صورتی طلب کمک می کنند که خیلی سریع آن را جبران کنند، در غیر این صورت ترجیح می دهند که در مشکلات خود دست و پا بزنند. این افراد فکر می کنند که با کمک گرفتن از دیگران، ضعیف به نظر می رسند، به همین دلیل غرورشان به آن ها اجازه این کار را نمی دهد، در حالی که هر فردی ممکن است روزی در این وضعیت قرار گیرد و مجبور به این کار شود.

ناراحتیتان را بروز نمی دهید

برخی از افراد دوست دارند که همیشه خوب به نظر برسند. آن ها هنگام بیماری، ناراحتی و درد همیشه لبخند به لب دارند، گویی که هیچ اتفاقی برایشان نیفتاده است. این افراد آنقدر ناراحتی شان را در مقابل چشمان دیگران پنهان می کنند تا روزی که دیگر تحمل نقش بازی کردن را ندارند و، چون بمبی منفجر می شوند.

برترین ها؛ واقعیت این است که ما همیشه در حالت روحی ثابتی نیستیم، یک روز حوصله نداریم و روز دیگر به دلیل بیماری و درد نمی توانیم بخندیم. در این شرایط طبیعی است که رفتار های متفاوتی از خود نشان دهیم یا به پیشنهاد های دیگران «نه» بگوییم. اگر شما خودتان را مجبور کرده اید که همیشه به دیگران جواب مثبت دهید یا اینکه درد های خود را پشت لبخندتان پنهان کنید، بدانید که در حال نابودی خودتان هستید.

منبع: wealthygorilla