



خودگویی منفی: 10 چیز که نباید به خودتان بگویید

ما در این مقاله سعی داریم 10 جمله سرزنش کننده را مطرح کنیم که به خودمان می‌گوییم. سپس راهکارهایی را برای مقابله با این خودگویی‌های منفی به شما پیشنهاد می‌کنیم.

سلامت نیوز: ما در این مقاله سعی داریم 10 جمله سرزنش کننده را مطرح کنیم که به خودمان می‌گوییم. سپس راهکارهایی را برای مقابله با این خودگویی‌های منفی به شما پیشنهاد می‌کنیم. قدم اول برای مقابله با این خودگویی‌ها، شناختن آنهاست. ممکن است افکار و خودگویی‌های منفی در اعماق ذهن شما باشند و شما از آنها آگاهی نداشته باشید اما این افکار منفی خواه ناخواه بر احساسات و عملکرد شما تاثیر می‌گذارند. بنابراین لازم است در ابتدا این افکار را شناسایی کنید و از آنها آگاه شوید. در ادامه به 10 مورد از خودگویی‌های منفی رایج اشاره شده است:

1. من ارزشش را ندارم.
این جمله مستقیماً اعتماد به نفس شما را مورد حمله قرار می‌دهد و هیچ ریشه‌ای در حقیقت ندارد. گفتن "من ارزشش را ندارم" باور منفی است که می‌تواند به سرعت شما را از پا درآورد. پس تا دیر نشده کاری بکنید.
2. من آدم بی‌خاصیتی هستم.
گفتن این جمله به خود به کلی قدرت شخصی‌تان را می‌رباید و شما را بدون انگیزه می‌سازد.
3. من نمی‌توانم آن کار را انجام دهم.
این جمله هم قدرت شما را کاهش می‌دهد. زمان‌هایی وجود دارد که شما واقعا نمی‌توانید کاری را انجام دهید، اما در اکثر مواقع این فکر، بیشتر یک حمله به خود است تا واقعیت.
4. من هرگز پیشرفتی نخواهم داشت.
این خودگویی آغازی برای شکست است قبل از آنکه شما واقعا شروع به انجام آن کار بکنید. همه ما می‌دانیم که موفقیت پس از تلاش ما و در یک زمان خاص فرا می‌رسد. گفتن این مسئله به خود که "شکست خواهم خورد" قبل از آغاز یک کار، شما را از شکوفایی استعدادها و رسیدن به جایگاهی که استحقاق آن را دارید، باز خواهد داشت.
5. دیگران من را دوست نخواهند داشت.
یک شروع برای طرد شدن. زمانی که شما وارد یک موقعیت می‌شوید و به خودتان می‌گویید که دیگران شما را دوست نخواهند داشت در واقع با دست خودتان (با فکر خودتان) این طرز فکرتان را به واقعیت تبدیل می‌کنید. زیرا وقتی با این فکر وارد یک جمع می‌شوید از ترس اینکه دیگران با شما برخورد خوبی نداشته باشند، از جمع کناره‌گیری می‌کنید و کمتر با دیگران حرف می‌زنید. بنابراین به طور طبیعی دیگران هم با شما کمتر صحبت می‌کنند. بنابراین خودگویی منفی شما تایید می‌شود.
6. دیگران بهتر از من هستند.
معمولاً همه ما تمایل داریم خودمان را با دیگران مقایسه کنیم. اما گفتن این جمله به خود که "دیگران بهتر از من هستند" ضربه شدیدی به اعتماد به نفس وارد می‌کند.

7. من بی کفایت هستم.

گفتن این جمله به خود باعث می شود احساس کنید برای دستیابی به خواسته های خود از زندگی لیاقت ندارید. حس بی کفایتی شخصی به شدت باعث بی انگیزگی می شود.

8. من باید کامل باشم.

یک روش برای تضمین شکست خوردن، انتقاد از خود در زمانی است که کامل نیستید. این زمان در واقع همه زمان هاست زیرا همه ما کاملا ناکامل هستیم.

9. نظر من اهمیتی ندارد.

در این جمله اعتماد به نفس بسیار پایینی نهفته است. در صورتی که این جمله را به خودتان می گوئید احتمالا خودتان را بی ارزش در نظر می گیرید.

10. من هیچ تغییری نمی کنم.

این جمله سرشار از ناامیدی است و باعث می شود شما در رکود بمانید و هیچ تلاشی برای پیشرفت و تغییر انجام ندهید.

با خودگویی های منفی چه کار کنیم؟

گام های زیر را پیگیری کنید تا بهتر بتوانید بر خودگویی های منفی تان کنترل داشته باشید:

1. مچ خودتان را بگیرید.

در ابتدای روز زمان کوتاهی را به فکر کردن به افکار و خودگویی هایتان اختصاص دهید و خودگویی های منفی تان را شناسایی کنید.

2. برای خودگویی منفی تان عنوان بگذارید.

مشخص کنید که خودگویی منفی تان دقیقا چیست. می توانید از 10 مورد ذکر شده در این مقاله استفاده کنید.

3. این تنها یک فکر است.

همه ما در طول روز فکرهای زیادی را از سر می گذرانیم. اما همه آنها واقعی نیستند. بنابراین زمانی که فکر یا خودگویی منفی تان را شناسایی کردید، به خودتان بگویید "این تنها یک فکر است". بنابراین شما باور دارید که یک فکر فقط یک فکر است نه حتما یک واقعیت.

4. میزان واقعی بودن فکر خود را بسنجید.

به عنوان یک قاضی در مورد فکر خود قضاوت کنید. ببینید فکرتان تا چه اندازه واقعیت دارد. اگر تا حد زیادی واقعی بود تلاش کنید برای آن راه حلی پیدا کنید. مثلا اگر دلایل و شواهد کافی برای این خودگویی منفی دارید که "دیگران من را دوست ندارند" فکر کنید که چگونه می توانید رفتار خود را تغییر دهید تا فرد دوست داشتنی تری شوید. اما اگر فکرتان واقعیت کمی دارد بهتر است آن را با جملات و خودگویی های مثبت جایگزین کنید.

5. نفس عمیق بکشید.

این تمرین را امتحان کنید. در جایی آرام بنشینید. چشم هایتان را ببندید. بدنتان را رها کنید و نفس های عمیق بکشید. آرام آرام

احساس می کنید احساس بهتری دارید و افکار و خودگویی های مثبت به ذهنتان می آید. خودتان هم شروع کنید خودگویی های مثبت را در ذهنتان مرور کنید.

6. از مشاور کمک بگیرید.

اگر فکر می کنید خودگویی های منفی تان بسیار فراوان و عمیق است بهتر است از یک مشاور کمک بگیرید تا بتوانید با خودگویی های مثبت نسبت به خود احساس بهتری پیدا کنید و بیشتر از زندگی لذت ببرید.
منبع: سایت روان