

چگونه دست از سرزنش کردن خودتان بردارید

متهم کردن دیگران و یا خودتان برای مشکلاتی که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد، باعث ناراحتی‌تان خواهد شد، چون در هر حال احساس خواهید کرد که هیچ کنترلی روی موقعیتتان ندارید.



متهم کردن دیگران و یا خودتان برای مشکلاتی که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد، باعث ناراحتی‌تان خواهد شد، چون در هر حال احساس خواهید کرد که هیچ کنترلی روی موقعیتتان ندارید.

به گزارش سلامت نیوز، سایت مردمان نوشت: آدم‌ها دو نوع‌اند: آنهایی که دیگران را برای مشکلاتشان مقصر می‌کنند و آنهایی که خودشان را.

شاید ترک هر دو این عادت‌ها سخت باشد اما با آگاهی و تمرین روزانه، ممکن خواهد بود.

متهم کردن دیگران و یا خودتان برای مشکلاتی که در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد، باعث ناراحتی‌تان خواهد شد، چون در هر حال احساس خواهید کرد که هیچ کنترلی روی موقعیتتان ندارید.

یک روش سالم‌تر این است که فراتر از این تقصیر را ببینید و به زندگی‌تان و موانع آن بعنوان فرصتی نگاه کنید که می‌توانید وارد عمل شوید.

وقتی از این تقصیر بگذرید، می‌توانید مسئولیت قبول کرده و گناه مربوط به آن را فراموش کنید.

اگر عادت دارید خودتان یا دیگران را بخاطر اشتباهی سرزنش کنید، این نکته‌ها می‌تواند کمکتان کند.

1. بایدهایتان را مرور کنید.

خیلی از ما به خودمان فشار می‌آوریم که کارهایی را انجام دهیم که دوست نداریم. "باید ورزش کنم"، "باید به او زنگ بزنم"، "باید استفاده بیشتری از روزم بکنم" و ... می‌بینیم که زندگیمان را پر از این بایدها کرده‌ایم. به جای اینکه بگویید "باید" بگویید "می‌توانم". "می‌توانم" کلمه قدرت‌بخشی است و به شما اجازه می‌دهد از زندگی‌تان لذت بیشتری ببرید.

2. به تصویر بزرگ نگاه کنید.

هر موقعیتی که تجربه می‌کنیم بخشی از یک تصویر بزرگتر هستند. وقتی می‌توانید به شکست‌ها و فرصت‌های رشد نگاه کنید، زندگی ساده‌تر شده و فشاری که روی‌تان احساس می‌کنید کمتر خواهد شد. به خوبی‌هایی که در هر درس زندگی وجود دارد نگاه کنید. به جای اینکه خودتان را بخاطر موقعیتی سرزنش کنید، به دنبال درسی باشید که آن موقعیت برایتان دارد.

3. به خودتان اعتماد کنید.

خیلی افراد بخاطر پشیمانی یا انکار، بعد از هر مشکلی خودشان را مقصر می‌بینند. این به آن دلیل اتفاق می‌افتد که ما به خودمان اعتماد نداریم. بخاطر دلایل اشتباه در زندگی تصمیم‌گیری می‌کنیم. اما وقتی یاد بگیریم به خودمان اعتماد کنیم، اعتمادبه‌نفس‌مان بالاتر خواهد رفت. این شک و تردید نسبت به خودمان را از بین برده و با خود واقعی و خواسته‌های قلبی‌مان همگام خواهیم شد. این کم‌کم می‌کند تجربه‌ای عالی به دست آورده و دیگر خودمان را بخاطر همه چیز مقصر نبینیم.