

رفتارهای نادرست علیه خود را شناسایی کنید.

نوشته: مونا فدایی / ماریا وحدتی

رفتارهای ما با خودمان گاهی مانعی برای رسیدن به آرامش و موفقیت است. تا آنها را شناسایی نکنیم نمی توانیم رو به جلو قدم برداریم. بسیاری از این رفتارها تبدیل به عاداتی شده اند که همچون مانع بر سر راه ما قرار می گیرند.

اشتباهات کوچک و بی اهمیت اما اغلب بسیار آسیب زا که در طول زمان مثل عادت، تبدیل به رفتاری نادرست علیه خودمان می شود. متأسفانه اغلب این رفتارها را در لایه هایی از انکار قرار می دهیم و منکر نتیجه ی آن می شویم و گاهی هم آگاهانه از میزان آسیب آن اطلاع داریم اما ترک این عادت موجب مرضی می شود که با قدرت بر ما حکمفرمایی میکند. دردناک است که میدانیم با این افکار و رفتارها خود را آزاد می دهیم و دوباره تکرار می کنیم و ادامه میدهیم؟ مگر خود را دوست نداریم؟ مگر قرار نیست از خودمان مراقبت کنیم؟ واقعیت این است که تا زمانی که با آن رو به رو نشویم عزت نفس و حتی گاهی اعتماد به نفس خوبی نخواهیم داشت. به جای حل تعارضات درونی و شناسایی رفتارهای آسیب زایمان در بیشتر مواقع انرژی فکری خود را صرف مسائلی می کنیم که نه تنها ما را به جایی نمی رساند و تاثیری در میزان آگاهی ما ندارند بلکه منجر به انتظارات غیرواقعی از دنیای اطرافمان میشود که طبیعتاً انتظارات غیرواقعی رفع نخواهد شد و عدم رفع این توقعات خشمی بسیار عمیق را در درون ما از خود و محیط اطراف ایجاد خواهد کرد که بدیهی است منجر به ناسازگاری ما با دنیای اطرافمان می شود.

مانع اول: ترس ها

سوالی که برای خودمان پیش می آید این است که چرا رفتاری را به تکرار ادامه میدهیم با توجه به تجربه های گذشته همان انتخاب های قبلی خودمان را پیش میگیریم؟ آیا در این حالت احساس امنیت و رضایت میکنیم؟ آیا امیدواریم که مسئله اینبار نتیجه ی دیگری بدهد؟ اگر جواب نه می باشد پس ما از تغییر می ترسیم. از تغییر دادن حتی راهکارهایی که ثابت شده ما را به هدفمان نمی رساند می ترسیم. از رشد کردن و افزایش تعداد راهکارهای بحران و متفاوت اندیشیدن می ترسیم و یا نگران این هستیم که با تغییرات جدید هم شکست بخوریم و ناامید شویم. اما مسئله این است که ما تا زمانی که با ترسهای مان روبرو نشویم و از نتیجه ی آن آگاه نیستیم. چرا که در بیشتر مواقع این ترسها پیش بینی های غیرواقعی است که فقط ریشه اضطراب دارند و با واقعیت همخوانی ندارند و گاهی حتی کوچکترین احتمالی برای اتفاق افتادن هم ندارند. اگر در جستجوی رشد و آگاهی نباشیم و در این مسیر قدم برداریم نمی توانیم به آن سرچشمه ی مطلوبی که مد نظرمان هست برسیم. بنابراین روبه روشن شدن با ترسهایمان و شناخت آنها اولین گام به سوی شناخت رفتارهای آسیب زایمان است.

مانع دوم: عذر و بهانه

ما در قبال تمام انتخاب های خود مسئولیم. نادیده گرفتن و بهانه آوردن باعث می شود که در جایگاه قدرت نباشیم و مانع می شود که رفتاری مسئولانه برای خود داشته باشیم. بنابراین انگشت اشاره ی خود را مدام سمت دیگران می گیریم و آنها را متهم می شماریم و اینچنین خود را یک قربانی جلوه می دهیم. کیفیت زندگی ما به همین بهانه و توجیه هایی بستگی دارد که از کنار آنها نمی گذریم. ماهیت عذرو بهانه حقیقی نیست. یکی از ساده ترین راه ها برای فریب دادن خودمان همین عذر و بهانه است که به شکل ها و انواع مختلف خود به خود صورت می گیرد. مثلاً جمله «آنقدر اضطراب دارم که کار پیش نمی رود» و این نه تنها یک فریب است بلکه بهانه ای است که موجب می شود که ما مسئول زندگی خودمان نباشیم و به خاطر آن کاری انجام ندهیم. در بعضی مواقع حتی بهانه های درست تری وجود دارد اما تا زمانی که جبر به عنوان یک عمل فیزیکی مانع نباشد، ما همچنان قدرت تغییر خواهیم داشت. جبر در واقع شامل همه مقولاتی است که تغییرشان در دست ما نیست و بهتر است آنها را مثل ستون های یک بنا بپذیریم حتی ممکن است آن مسائل را تایید نکنیم و برایمان نامطلوب باشد اما تغییر آنها در دست ما نیست. به همین دلیل بهتر است به یاد داشته باشیم که در مسیر تغییر شاید مجبور شویم از چیزهایی بگذریم.

مانع سوم: دست تقدیر

بعضی از ما زندگی را تقدیری می بینیم که از قبل مکتوب شده و ما قرار است آن را بخوانیم. انگار بازیگری هستیم که از خود اختیاری نداریم و فقط قرار است به نگاه کارگردان فیلمنامه را بازی کنیم. این تفکر نوعی تفکر جبرگرایانه است به این معنا که ما هیچ اختیاری از خود نداریم و هر آنچه هست جبر محض است. در واقع این نوع تفکر هم در ادامه ی همان عذر و بهانه و دیدگاه غلطی است که در مورد انتخاب های خودمان داریم. این نگاه به نوعی شبیه به یک بیخیالی و صلب مسئولیت از تمامی انتخاب ها و راههای رفته و نرفته است و حال سوال اینجاست که دقیقاً چه کسی جای ما در تمامی مراحل زندگی تصمیم گرفته است؟؟؟ اگر خودمان نبودیم پس چه کسی بوده است؟ سرنوشت یا کلماتی از این دست گفتگویی منفی و ناامیدانه با خویشتن است. متعهد بودن به انتخاب ها و رفتار مسئولانه ما را در جهت رشد و زندگی ایده آل مان قرار می دهد. واقعیت این است که تقدیر را خودمان رقم می زنیم.

مانع چهارم: مکالمه ی منفی درون

یکی از بیشترین مشکلات و رفتارهایی که در طول روز با آن سرو کار داریم در ارتباط با خویشتن است. ما روزانه بیشترین زمان زندگی خود را با مکالمات درونی در ارتباط با ذهن می گذرانیم که بسیاری از آنها افکاری از سر اضطراب، ناراحتی، ناامیدی و... است. غافل از آنکه اندیشه به رفتار و عمل ما جهت می دهد. گاهی سعی می کنیم این افکار را مدیریت کنیم یا تلاش میکنیم این افکار را نادیده بگیریم اما موفق نیستیم که چرا که رنگ حقیقت به این افکار می دهیم. در واقع ما اکثر این گفتگوهای درونی را حقیقی می دانیم. در صورتی که بیشتر آنها واقعیت نیست و وجود خارجی ندارد. بلکه پیش بینی هایی از قبل تعریف شده درون ذهن ماست. وقتی این عمل را تکرار میکنیم به آن بال و پر میدهیم و تبدیل به دستورالعمل میشود. یکی از راههای مقابله

با این موضوع این است که به هنگام تکرار این افکار متوجه اشتباه بودن آن باشیم و آن را به خود یادآوری کنیم و به جای تبعیت کردن از آن، راه حل بهتری را در نظر بگیریم. افکار منفی پیش بینی منفی به دنبال دارد. ما مدام آینده را پیش بینی میکنیم که با شکست مواجه می شویم. در واقع زمان حال و جنبه های مثبت آن را را بخاطر آینده ای که تصور شکست در آن ریشه دوانده از دست می دهیم.

مانع پنجم: سرزنشگری

بارها برای ما پیش آمده که یکدیگر را مقصر می شماریم اما هیچ نیرویی بالاتر از سرزنش کردن خودمان نیست که عاداتی منفی محسوب می شود. قبل از سرزنش کردن دیگران به قدرت سرزنشگری خودمان و والدی که در درون ما مدام بابت رفتارهای مختلف ما را بازخواست میکند آگاهیم. اما چطور تکرار میشود؟ نگاه ایده آل گرایانه ای که نسبت به خود و انتخاب ها و اعمالمان داریم مسبب این اتفاق است. همه ی ما دچار اشتباه می شویم. وقتی متوجه باشیم که بهترین بودن صرفا انجام مطلق و درست کارها نیست بهتر با خودمان روبه رو می شویم و به خودمان حق اشتباه کردن می دهیم. چیزی که در پایان مهم است کیفیت و نتیجه ی کارهایی است که تا به امروز انجام داده ایم. وقتی به خود فرصت تجربه کردن و جبران می دهیم، وقتی خودمان را با تمام خصوصیت ها می پذیریم کمتر خودمان را سرزنش میکنیم و بیشتر از همیشه دوست خواهیم داشت. ببینید در کجای زندگی و در چه مرحله ای خودتان را سرزنش میکنید؟ و خود را فردی ببینید که از بیرون شاهد ماجراست آیا بازهم با همان قدرت قبلی خود را سرزنش میکنید؟

واقعیت این است که ما گاهی دیروزمان را با آگاهی امروز سرزنش می کنیم. مگر نه اینکه این آگاهی مربوط به امروز و اتفاقات امروز است و دیروز ما نگاه دیگری داشتیم و گزینه دیگری را انتخاب کردیم و دقیقا به دلیل اینکه آن گزینه به نتیجه نرسیده امروز متوجه اشتباهمان شدیم. پس به نظر لازم بوده این فرآیند طی شود تا ما آگاه شویم. پس وقتی که دیروز این آگاهی را نداشتیم چرا خود را سرزنش کنیم؟

مانع ششم: لجبازی

لجبازی روشی به ظاهر تمیز و جالب از حق به جانب بودن ماست. لجبازی از ما موجودی بدون انعطاف و سخت می سازد که دیگران نمی توانند در نقطه ی بحران با ما ارتباط برقرار کنند. گاهی ما انتخابی میکنیم که نتیجه ی آن از پایه مشکل دارد و ما کاملا به آن اگاه هستیم و به تمامی ابعاد آن آشنایی داریم اما در مقابل دیگران برای قدرتمند جلوه دادن خودمان در موضع دفاع قرار میگیریم و به غلط حق به جانب می شویم. به هیچ عنوان حاضر نیستیم صدای کسی را بشنویم و یا بپذیریم که اشتباه کرده ایم. این جریان ارتباط ما با دنیای بیرون را قطع میکند و ذره ذره بذرخشم را درون ما می کارد. لجبازی روشی است که از کودکی آن را یاد گرفته ایم و از این روش را تا بزرگسالی مراقبت کردیم. غافل از اینکه چه آسیبی به خود میرسانیم. بهتر است تلاش کنیم از زاویه ی دیگران هم به این جریان نگاه کنیم. اگر لجبازی نکنید می ترسید در ادامه چه اتفاقی بیافتد؟

این قبیل رفتارهای شایع نشاط و سرزندگی را از شما می گیرند و ایجاد حسرت در گذر زندگی میکند. با شناخت همه ی این موارد می توانیم موانع را از سرراه خود برداریم و انرژی خود را بهتر از همیشه صرف خواسته های سالم و مراقبت از خود کنیم. برای شروع بهتر است عادت ها، رفتارها، انتخاب هایی که علیه خود داریم را شناسایی کنیم و فهرستی داشته باشیم تا بتوانیم در مسیر رشد با قدرت بیشتری قدم برداریم.