

## آیا اطرافیانمان در ضعف هایمان تاثیر دارند؟

در واقع بسیاری از ما عادت داریم که در مواقع مختلف دیگران را سرزنش کنیم. در حالی که بسیاری از مواقع، تقصیر خودمان است اما مداوم در حال سرزنش کردن دیگران به خاطر مشکلات خودمان هستیم و سعی می کنیم برای آن هم دلیل بیاوریم اما به نظرتان دلیلش چیست؟

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، در واقع بسیاری از ما عادت داریم که در مواقع مختلف دیگران را سرزنش کنیم. در حالی که بسیاری از مواقع، تقصیر خودمان است اما مداوم در حال سرزنش کردن دیگران به خاطر مشکلات خودمان هستیم و سعی می کنیم برای آن هم دلیل بیاوریم در اینجا به برخی از دلایل تراشی این افراد می پردازیم. سرزنش کردن دیگران راحت از سرزنش کردن خودمان است.

همه ما به گونه ای رفتار می کنیم که عادت داریم دیگران را سرزنش کنیم. در واقع آن ها را متهم کارهای خود می دانیم. سرزنش کردن دیگران و انداختن تقصیر گردن آن ها همیشه راحت تر از این است که خودمان را زیر سوال ببریم. مثلاً بعضی از والدین عادت دارند که مدام کودکان را سرزنش کنند؛ در حالی که خطاهای تربیتی خود را در نظر نمی گیرند.

دوست دارید نقش قربانی بازی کنید

روانشناسی می گوید بسیاری از ما دوست داریم خودمان را قربانی نشان دهیم. دیگران را به خاطر مشکلاتشان سرزنش می کنیم و اشتباه خود را در نظر نمی گیریم و در نتیجه مانند یک انسان قربانی رفتار می کنیم و با قربانی جلوه دادن خودمان، احساس آرامش بیشتری خواهیم داشت.

دروغگو هستیم

راستگویی یک نعمت بزرگ است اما بسیاری از ما در شرایط سخت حقایق را کتمان می کنیم. اگر دروغ بگوییم و صحنه سازی کنیم و تقصیر را به گردن دیگران بیندازیم، برایمان راحت تر از سرزنش کردن خودمان است.

انتظار داریم که زندگی منصف باشد

زندگی بالا و پایین بسیار زیادی دارد. هیچ چیز در این دنیا عادلانه نیست و ما انسان ها نمی توانیم به طور کامل عدالت را برقرار کنیم و در نتیجه هر چیزی که غیر خوشایند باشد را نمی پذیریم و نمی توانیم اشتباهات خودمان را هم قبول کنیم. همین امر باعث می شود که مدام به دنبال مقصر بگردیم. هر مسئله را توجیه می کنیم

همه ما تمایل داریم که برای هر چیزی یک دلیل منطقی پیدا کنیم. زمانی که اتفاق اشتباهی رخ می دهد، می خواهیم آن مشکل را پیدا کنیم و بفهمیم که چرا این اتفاق رخ داده و به آن یک پایان بدهیم. بنابراین گاهی اوقات خودمان را کنترل می کنیم و دلیل تراشی می کنیم.

چگونه دیگران را مقصر اشتباهاتمان ندانیم؟

مسئولیت بپذیرید

همه ما به طور مداوم باید سعی کنیم مسئولیت کارهای خود را بپذیریم. هر کس در زندگی اشتباهات خودش را دارد. ما هم نباید برای مشکلاتمان به دنبال اشتباه دیگران باشیم. بلکه قدرت کنترل زندگی ما دست خودمان است. پس اگر مسئولیت همه اقدامات، تصمیمات و کارهای خود را بپذیرید، قطعاً هنگام اشتباه هم خودتان را کنترل می کنید و دیگران را مقصر جلوه نمی دهید.

آگاه بودن از رفتارهای سرزنش گرانه

اولین مرحله برای این که مشکل را حل کنیم، این است که این موضوع را بپذیریم که زندگی همه دچار مشکلاتی خواهد شد که برای خلاص شدن از آن ها باید به تمایل سرزنش کردن دیگران غلبه کنیم. باید آگاهانه رفتار کنیم، خودمان را متوقف کنیم، مکث کنیم و به دنبال بازتاب رفتارهای خودمان باشیم.

هنگامی که می خواهیم دیگران را سرزنش کنیم، به خودمان یادآوری کنیم که نباید خود را قربانی جلوه دهیم. آگاه بودن به جلوگیری از این اتفاق کمک می کند.

فهم مشکل

اکثر اوقات ما دیگران را سرزنش می کنیم زیرا در فهم مشکلات ناتوان هستیم و بر اساس درک سطحی خودمان واکنش نشان می دهیم. هر اطلاعاتی را که از بیرون قرار است به دست ما برسد را رد می کنیم و در ناآگاهی خود باقی می مانیم. پس باید یادمان باشد که در این مواقع نباید احساسی رفتار کنیم.

خودتان را جای دیگران قرار دهید

زندگی سیاه و سفید نیست، بلکه خاکستری است زمانی که کسی به شما صدمه می زند، باید سعی کنید این موضوع را تجزیه تحلیل کنید و ببینید که قصد و هدف چه بوده است. بسیاری از اوقات او کینه ای از ما به دل داشته و خودمان در حق او جفا کردیم. پس خودتان را جای دیگران قرار دهید و شرایط از دیدگاه آن ها ببینید. صبور باشید و دیگران را درک کنید تا مجبور نباشید اشتباهات خود را گردن آن ها بیندازید.

مسئولیت اشتباهاتتون رو بپذیرید

به خودتان غلبه کنید . مراقب عصبانیت خود باشید. قبول کنید که همه انسان ها خطاهایی در زندگی انجام می دهند و هیچ چیز کامل نیست. پس مسئولیت شرایط و اشتباهاتتان را بپذیرید و اشتباهاتتان را در آغوش بگیرید و از آن ها یک درس بگیرید تا دفعه بعد دیگر آن را تکرار نکنید. مطمئن باشید دردی که از یک اشتباه احساس می کنید ، قطعاً در آینده چیزهای ارزشمندی به شما خواهد داد.  
منبع: نمناک