

## اشتباهاتی که نباید در حق خودمان انجام دهیم

اشتباهاتی که افراد در حق خودشان انجام میدهند از دلایل شکست و ناکامی آنها در زندگی است پس برای داشتن زندگی شاد باید رفتارهای اشتباه را از زندگی حذف کنند.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بسیاری از ما برای یافتن دلیل ناکامی‌های زندگی، نرسیدن به اهداف و نداشتن زندگی شاد و... در جایی خارج از درون خود به دنبال علت هستیم و در آخر دیگران، مشکلات مالی و... را مقصر این امر می‌دانیم در حالی که علت بسیاری از ناکامی‌ها در زندگی را باید در خود جستجو کنیم. برای داشتن زندگی بهتر و شادتر از همین امروز برخی اشتباهات رفتاری را که در گذشته انجام میدادیم را کنار می‌ذاریم و با خودمان مهربان‌تر رفتار می‌کنیم.

دوست نداشتن خود

بسیاری از ما همیشه احساس تنفر نسبت به خود داشته و خود را سرزنش می‌کنیم. دوست نداشتن و سرزنش خود به مرور زمان با اختلالات روانی و فرسودگی در زندگی همراه است و کاهش سلامت روان را در پی دارد. افرادی که خود را دوست ندارند همیشه در حال عیب‌یابی در خود بوده و کوچک‌ترین نقایصی در خود را عیبی بزرگ می‌پندارند در حالی که ممکن است دیگران این عیب‌ها را جزئی ببینند.

حسرت گذشته

برخی افراد دائماً حسرت گذشته را خورده و خود را برای یک پیامد بد سرزنش می‌کنند. پیشمانی علاوه بر این که به ما نشان می‌دهد کجای راه را اشتباه رفته ایم، باعث می‌شود همیشه دودل و مردد باشیم و از تصمیم‌گیری بترسیم. گذشته، گذشته است پس سعی کنید در زمان حال خوب زندگی کنید زیرا حسرت گذشته و نگرانی برای آینده، بدون شک زندگی امروز را تباه می‌کند و زمینه شکست را فراهم می‌کند.

فرار از مشکلات

مشکلات زندگی هر روز ما را با خود درگیر می‌کنند. گاهی ما این مشکلات را پذیرفته و برای آن اقدام می‌کنیم اما گاهی از مشکلات خود فرار می‌کنیم. یکی از راه‌های رسیدن به زندگی موفق روبه‌رو شدن با مشکلات، درس گرفتن از آنها، سازگاری و حل آنها به مرور زمان است.

فکر کردن بیش از حد

افرادی که تفکر بیش از حد دارند، نمی‌توانند خود را از نگرانی‌های زیادی که در درونشان وجود دارد جدا کنند. فکر کردن بیش از حد که با افکار نگران‌کننده همراه است، زندگی را به طور کلی فلج می‌کند و افرادی که به تفکر بیش از حد دچار هستند، دچار اضطراب و نگرانی و افسردگی نیز خواهند شد.

استراحت ناکافی

استراحت و خواب کافی از عواملی است که کمک می‌کند شما به خوبی از پس کارهایتان برآیید و بهره‌وری بالایی داشته باشید. کمبود خواب و استراحت نه تنها سبب بیماری‌های جسمی شده بلکه شما را با اختلالات روحی نیز درگیر نموده و سبب مختل شدن زندگی می‌گردد.

مقایسه خود با دیگران

مقایسه کردن مداوم خود با دیگران باعث حس بی‌کفایتی و حس ناامنی در فرد شده و عزت نفس و اعتماد به نفس او را کاهش می‌دهد. این روند آنقدر ادامه پیدا می‌کند که فرد به افسردگی و اختلالات اضطرابی مبتلا می‌شود و بهداشت جسمی و روانی او و به دنبال آن زندگی‌اش به مخاطره می‌افتد.

اهمیت بیش از حد به ظاهر

رسیدگی‌های ظاهری نشانه سلامت، شادابی و عزت نفس افراد است. اما عده‌ای بیش از حد به ظاهر خود اهمیت می‌دهند و مدام به فکر ظاهر و رسیدگی به آن هستند. این افراد غالباً از نگاه دیگران به خودشان نگران هستند و نظر آن‌ها می‌تواند به راحتی در احساسات و حتی اعتماد به نفسشان تأثیرگذار باشد. افرادی که دائم درگیر ظاهر خود هستند، از غافله زندگی عقب می‌مانند.

مسئولیت‌پذیری افراطی

مسئولیت‌پذیری یکی از ویژگی‌های فردی قابل تحسین است که ما را به فردی قابل اطمینان تبدیل می‌کند اما احساس مسئولیت افراطی در برابر دیگران افراد را از روند عادی زندگی و رسیدن به اهداف دور می‌کند چرا که آنها به محض اینکه برنامه‌ای پیش می‌آید، کل بار آن را روی شانه‌های خود حس می‌کنند.

محدود نمودن خود به سن و سال

برای داشتن یک زندگی خوب و دست‌یابی به اهداف باید زنجیر محدودیت‌ها را بشکنید و بهانه‌های الکی نتراشید. اگر شما با زنجیری به اسم سن دست و پایتان را بسته‌اید و خودتان را محدود به شرایط فعلی‌تان کرده‌اید، از این کار دست بردارید زیرا هیچ وقت برای تبدیل شدن به آن فردی که می‌خواهید باشید دیر نیست.

منبع: نمناک