گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۸۹۵۸
پنج شنبه ۶ بهمن ۱۴۰۱ ۸:۰۶

# 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 رفتار های اشتباه را از زندگی حذف کنند.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، بسیاری از ما برای یافتن دلیل ناکامی های 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 ناکامی ها 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 میزاریم و با خودمان مهربان تر رفتار می کنیم .

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 عیب یابی در خود بوده و کوچک‌ترین نقایصی در خود را عیبی بزرگ می پندارند در حالی که ممکن است دیگران این عیب ها را جزئی ببینند.

حسرت گذشته

برخی افراد دائما حسرت گذشته را خورده و خود را برای یک پیامد بد سرزنش می کنند. پشیمانی علاوه بر این که به ما نشان می دهد کجای راه را اشتباه رفته ایم، باعث می شود همیشه دودل و مردد باشیم و از تصمیم گیری 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 می کنند. گاهی ما این مشکلات را پذیرفته و برای آن اقدام می کنیم اما گاهی از مشکلات خود فرار می کنیم. یکی از راه های 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 نگران کننده همراه است، زندگی را به طور کلی فلج می کند و افرادی که به تفکر بیش از حد دچارهستند، 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 بیماری های جسمی شده بلکه شما را با اختلالات روحی نیز درگیر نموده و سبب مختل شدن زندگی می گردد.

مقایسه خود با دیگران

مقایسه کردن مداوم خود با دیگران باعث حس بی کفایتی 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 زندگیش به مخاطره می‌افتد.

اهمیت بیش از حد به ظاهر

رسیدگی‌های ظاهری نشانه سلامت، شادابی و عزت‌نفس افراد است. اما عده‌ای بیش از حد به ظاهر خود اهمیت می دهند 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 تاثیرگذار باشد. افرادی که دائم درگیر ظاهر خود هستند، از غافله زندگی عقب می مانند.

مسئولیت پذیری افراطی

مسئولیت پذیری 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 می کند چرا که آنها به محض اینکه برنامه ای پیش می آید، کل بار آن را روی شانه های خود حس می کند.

محدود نمودن خود به سن و سال

برای داشتن یک زندگی خوب و دست یابی به اهداف باید زنجیر محدودیت ها را بشکنید و بهانه های الکی نتراشید. اگر شما با زنجیری به اسم سن دست و پایتان را بسته اید و خودتان را محدود به شرایط فعلی تان کرده اید، از این کار دست بردارید زیرا هیچ وقت برای تبدیل شدن به آن فردی که می‌خواهید باشید دیر نیست.

منبع:نمناک