

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

زنجیرهای پنهان

(تحلیل چهار مانع درونی در اجرایی کردن اهدافمان)

(خودکم بینی ، ترس ، تاییدطلبی ، کمالگرایی)



www.Khodnegary.com



نویسنده : علی انصاری لاری

(دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی)



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

وبسایت آموزشی علی انصاری

فهرست مطالب

فصل اول

آنچه درباره موفقیت به ما نگفته اند

مسیر رسیدن به اهداف پیچیده است

از شکست هم باید صحبت کنیم.

حالا قصه از کجا شروع میشود ؟

گروه اول : قسمت و سرنوشت ما از قبل تعیین شده است.

گروه دوم : «خداوند ما را آفریده به هر چیزی که بخواهیم برسیم.

تفاوت دنیای واقعی و دنیای ایده آل

مورد مشاوره (پسر جوانی با خواسته ها غیر واقعی)

حکایتی از یکی از اساتیدم

صحبت اصلی این کتاب چیست ؟



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل دوم

ایده های بسیار و شکاف بین اقدام و ایده

انباری از ایده های زیبا و شیک

پس داستان اصلی چیه ؟

زنجیرهای پنهان درون ما چیست ؟

فصل سوم : حکایت تغییر

تغییر کار آسانی نیست ، پس انتظار تحول آنی نداشته باشید.

مثالی از کلاس شخصیت شناسی

انتظار تغییر و تحول آنی نداشته باشیم

نکته مهم این است که تغییرات ما بین ۲۰ درصد تا حداکثر ۳۰ درصد خواهد بود

انتظار تحول یک شبه دارم و به نوعی تفکر عصای جادویی در سر من هست.

بپذیریم که تغییر کاریست بسیار سخت و مشکل و نیازمند یک انضباط جدیست



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل پنجم : خودشناسی چه کمکی به ما میکند ؟

خودشناسی چه کمکی به ما میکند ؟

چه مطلبی را باید با فرد خاصی مطرح کنید اما طفره میروید ؟

تفاوت پوسته ظاهری و عمق باطنی

آیا خودشناسی مسیر آسانی است ؟

برای شروع خودشناسی چه کاری باید صورت دهم ؟

من همیشه دو سوال مهم مطرح میکنم

فصل چهارم : عزت نفس و بی ارزشی

احساس خود کم بینی ، بی ارزشی و کمبود عزت نفس

حوضچه حقارت

چرا دچار خود کم بینی میشویم ؟

برای عبور از خود کم بینی چه باید کرد ؟

تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس

ویژگی افرادی که کمبود عزت نفس و مشکل خود کم بینی دارند



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

کارمندی که حس بی ارزشی دارد

تمرین بالا بردن احساس ارزشمندی

نتیجه این بی ارزشی چیست ؟

بی ارزشی در روابط ما چه نقشی دارد ؟

بی ارزشی در مقابل افراد بزرگ

احساس بی ارزشی در شبکه های اجتماعی

خودباوری چیست ؟

چرا واقع بینی

واقع بینی به روابط ما چه کمکی میکند ؟

منتقد درونیتان را به یک مربی مهربان تبدیل کنید.

زندگی آگاهانه را تمرین کنید.

تمرین رنجش زدایی

تمرین تسبیح و تلقین



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل پنجم

ترس

چرا ما میترسیم؟

ما همیشه به دنبال امنیت هستیم

درمان ترسها

ما چگونه از ترسها فرار میکنیم؟

سوال اینجاست آیا میتوانیم بدون ترس زندگی کنیم؟

چه نوع ترسهایی داریم

منظور از شکست چیست؟

احساس حقارتی که بابت شکست به ما دست میدهد.

ترس از موفقیت

برای ترسهایمان چه کار کنیم

شناسایی ترسهای اصلی

تمرین کنید با ترسها مقابله کنید



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل ششم : تایید طلبی

هیچ کاری انجام ندادن

کنار آمدن با خودمان در خلوت

چگونه از دام تایید طلبی به تدریج رها شویم

دنبال اثبات رای نباشید

کنار گذاشتن عذرخواهی بیمورد

دانشجویی که از استادش انتقاد کرد

اگر نظر مخالفی دارید که امکان بیان آن را دارید آن را بیان نمایید

روبرو شدن با احساس شرم ناشی از تمسخر دیگران

معمولا خانواده ما آخرین تایید کننده ماست

عبور از ته سوزن تایید طلبی

فصل هفتم : کمالگرایی

حکایت‌های افراد کمالگرا از خودشان



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

زنجیری پنهان به نام کمالگرایی

ریشه های کمالگرایی از کجا آب میخورند

تصور یک نقطه ایی که بعد از آن همه چیز اکی میشود

رسیدگی به جزئیات بیش از حد

اعتیاد به کار

منتظریم کامل شویم تا شروع کنیم

ریشه های کمالگرایی از کجا آب میخورد ؟

کمالگرایی و احساس حقارت

گام اول: تبدیل کردن منتقد درونی به یک مربی مهربان

گام دوم : تبدیل قوانین خشک زندگی به قوانین قابل انعطاف

گام سوم : گاهی اوقات عمدا کارهایتان را ناقص انجام دهید.

گام چهارم : رهایی از دام تفکر “ هیچ ” یا “ همه چیز ”

گام پنجم : مقابله با افکار پیش گویانه منفی



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com



گام ششم : رهایی از کامل گرایی در روابط اجتماعی

گام هفتم : به جای امروز و فردا کردن اقدام کنید....

فصل هشتم : صحبت‌هایی خودمانی

هر مسیری مجموعه ایست از روزهای خوب و شاد و روزهای بد و غمناک

هر تصمیم ما عواقب و هزینه های خودش را داراست باید حاضر باشیم

وقتی نخواهیم مسئولیت اهدافمان را بپذیریم قربانی میشویم

برای رسیدن به هر چیزی باید حاضر باشیم قیمت آن را بپردازیم

همه چیز را باهم خواستن یعنی هیچ چیز

خودتان و اهدافتان را جدی بگیرید نگویید : « حالا بنیم چی میشه !!! »

فکر نکنید که همیشه برای انجام کارهایتان وقت دارید !!!

زمان مهمترین منبع زندگی ما انسانهاست و شاید بیشتر افراد اهمیت زمان برایشان معنایی ندارد.

انتظار نداشته باشید آینده برای شما قابل کنترل و قابل پیش بینی باشد

وقتی انتظار داریم همه چیز قابل پیش بینی و قابل اطمینان باشد



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

بیرون گودنشین ایرادگیر نشوید

شاگرد اول همان کلاس قبلی باقی نمانید

درواقعیت ما فقط بر امروز خود و لحظه اکنون تسلط داریم

شجاعت رو انتخاب کنید و شجاعت یعنی زندگی کردن با همه شرایط بد و خوب آن

بپذیرید که باید قید برخی از آرزوها و خواسته ها را بزنید

اگرها را کنار بگذارید از اشتباهات گذشته فقط باید بیاموزیم

چهار واقعیت درباره زندگی که بهتر است با آن کنار بیاییم

مسیر بدون سختی نداریم هر مسیری دشواریها و سختیهای خودش را دارد

فکر کردن و تحلیل زیاد را کنار بگذارید و شروع کنید

سقوط و ناکامی و شکست قطعی و حتمی است مهم خود تلاش و حرکت کردن است.

خودتان را در شروع با بهترین همان کار مقایسه نکنید

برخی شما را تایید میکنند و برخی شما را رد خواهند کرد

در هر حالی از شما انتقاد خواهد شد ، پس کارتان را انجام دهید



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

مقدمه :

احتمالا بارها پیش آمده که هدفگذاری کنید اما پس از مدتی متوجه میشوید که هیچ کاری برای اهداف خود صورت نداده اید. در کلاس و سمینارهای مختلف شرکت داشته اید. احتمالاً بعد از کلاس یا سمینار انگیزش بالا و خودجوشی زیادی هم بوده و تصمیم گرفته اید که از این پس اهداف خود را پیاده سازی و اجرا نمایید اما پس از مدتی باز روال بر طبق سابق پیش رفته است. اشکال در آنجاست که ما میخواهیم با تکیه بر اراده بسیاری از کارها را صورت دهیم. درحالیکه سیستم روانی ما پیچیدگی بسیاری دارد که اراده تنها بخشی از آن است. یکی از مهمترین ابزارهایی که به ما در حرکت به سمت پیشرفت و رشد شخصی کمک بسیاری مینماید خودشناسی و تحلیل خودمان است. بارها و بارها شنیده ایم که گذشته گذشته و ما برای گذشته خود کار خاصی نمیتوانیم صورت دهیم پس بهتر است که از امروز دفتر زندگیمان را ورق بزنیم و نقاشی کنیم. اما واقعیت این است که این گذشته همیشه ما را دربر خواهد داشت. **گذشته واقعیتهایی است که ماست که نمیتوانیم از آن فرار کرده یا آن را انکار کنیم.** شخصیت امروز ما نتیجه گذشته ماست. حتی جالب است بدانید که بخشی از هدفگذاریهای ما ناشی از نوع تربیت و ساختاریست که با آن رشد یافته ایم در واقع ما همچون کتابی هستیم که از ابتدا تا به این لحظه نوشته شده است و این نوشته ها همه تربیت، فرهنگ، پدر و مادر و خانواده و معلم و همه اتفاقات خوب و بد گذشته تا اکنون است.

شما هر کتابی را بخواهید مطالعه کنید از ابتدای آن را باز میکنید تا با آن آشنا شده و آن را ادامه میدهید. **شخصیت ما هم همچون کتابیست که باید ابتدای آن را در نظر گرفت و نه اینکه فقط از امروز شروع کنیم و آینده خود را بسازیم اگر باز این رویه را پیش بگیریم نتیجه همان خواهد شد که تاکنون بوده است.**



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

خودشناسی و تحلیل خود ابزار است که با پرسش سوالات جهت دار و مشخص به ما کمک میکند ذره بینی را بر روی سیستم فکری، رفتاری و باورها و عقاید خود بیاندازیم تا بینم تاکنون چه الگوهای تکراری دائماً زندگی ما را تخریب میکرده است. در این کتاب که عنوان زنجیرهای پنهان است به بررسی چند الگوی اساسی و تکرار شونده شخصیت ما انسانها اشاره میگردد که همگی ما به نوعی با آن درگیر هستیم. اینکه ادعا کنیم خودشناسی تنها راه ممکن برای رشد و پیشرفت در زندگی خواهد بود ادعای بیهوده و اشتباهیست مطمئناً بررسی و تحلیل این عوامل در کنار بررسی گذشته های اصلی خود مهمترین راه برای ساختن یک آینده بهتر خواهد بود.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

آنچه درباره موفقیت به ما نگفته اند.

اگر فکر میکنید سه سال دیگر در نقطه خاصی هستید یا پنج سال دیگر اهداف خاصی را بدست آورده اید شاید بهتر باشد به شما بگویم همیشه دقیقاً آنچه را که میخواهیم بدست نخواهیم آورد.

آنچه که در مورد موفقیت همیشه به ما گفته اند این است که هدف بگذاری ، تلاش و کوشش و پشتکار داشته باش و بهای هدفت را بپرداز تا به آن دست یابی ، همیشه به ما گفته اند که موفقیت یک روند است نه یک نقطه ، همچون رودخانه ایست که عده ایی ترسشان را کنار گذاشته و جرات میکنند در آن قدم میگذارند و عده ایی با اینکه فکر و طرح و برنامه دارند باز در کنار رودخانه ایستاده اند و هیچ کاری نمیکند و نظاره گر حرکت دیگرانند.

اما تا این نقطه از موفقیت را به ما در کتابها و داستانهای زیاد میگویند اما از داخل این رودخانه کسی زیاد صحبت نمیکند ، اینکه این رودخانه سنگلاخ هم دارد ، تخته سنگهای عظیم هم دارد ، ماهی آدمخوار نیز دارد. ممکن است در آن غرق شوید ممکن است در آن شبهای زیادی اسیر شوید و ممکن است بر اثر موجی به یک شاهراه آبی دیگر منتقل شوید و کلاً مسیر شما متفاوت شود .

ممکن است قایقی از کنار شما عبور کند و قایق سواری بر حسب شانس و اتفاق دست شما را بگیرد ممکن است در گرداب این رودخانه اسیر شوید و در نهایت هم ممکن است رودخانه شما را دقیقاً به سر منزل مقصود برساند. مسئله اصلی در حکایت موفقیت این است که شما خود را در جریان رودخانه قرار دهید و انعطاف داشته باشید که ببینید چه خواهد شد چون واقعیت این است که بسیاری از عوامل بیرونی قدرت بیشتری در تعیین سرنوشت ما دارند تا عوامل درونی ، به همین جهت گاهی میبیند که یک فردی ساده که برای انجام یک پروژه



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

ساده به یک شرکت می‌رود با یک پیشنهاد کاری فوق العاده مواجه می‌شود که همه مسیر زندگی و شغلی او را تغییر می‌دهد و این همان قایق سواریست که به ناگه دست این دانشجو را در رود موفقیت گرفته است. سنگلاخها مشکلات راه هستند ، تخته سنگها شکستهای سنگین مسیرند ، قایق سوار شانسهایی است که در مسیر موفقیت درب خانه ما را میزند ، اسیر شدن ما مشکلاتی است که باید روزها یا شاید ماهها برایشان بایستیم ، ماهی آدمخوار حکایت نامردمیهای افرادیست که از پشت خنجر به ما میزنند و موجهای عظیم این رودخانه همان مشکلاتی است که هرچه با آنها می‌جنگیم حل نمیشوند و در نهایت با شدت خود مسیرکاری و حتی اهداف ما را کلا عوض میکنند ، اسیر شدن در گرداب این رودخانه داستان زندگی افرادیست که همه جنبه های دیگر زندگیشان را فدای موفقیت‌های خودشان میکنند و در این گرداب تا ابد اسیر میشوند و در نهایت غرق شدن در این رودخانه حکایت اشتباهاتی است که ما با ندانم کاری خود در مسیر موفقیت انجام می‌دهیم حکایت ریسکهای بی جهت و حرکات حساب نشده ماست که ما را به نابود میکنند . اما حکایت این چند خط در مورد موفقیت که زیاد در کتابها و سمینارها با رنگ و لعاب جذاب به مردم داده میشود حکایت این رودخانه پرتلاطم و عجیب و غریب است و فقط این پیام را برای ما دارد که ما راهی جز دست و پا زدن و تلاش در این روند و در این مسیر عجیب و غریب نداریم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

قطعا همه عوامل موفقیت در اختیار ما نیست و چه بسیار عوامل بیرونی که همه مسیر و شکل کار ما را کلاً دگرگون میکنند و قطعا فقط با تلاش و کوشش همه چیز حاصل نمیشود اما احتمالاً شما هم با من هم عقیده اید که آنکس که شیرجه میزند در این رودخانه و دست و پا میزند قطعا ارزش بیشتری دارد نسبت به آن کسی که هیچ کاری نمیکند و فقط نظاره گر این رود پر تلاطم است.

مسیر رسیدن به اهداف پیچیده است.

مسیر رسیدن به اهداف مسیر پیچیده و عجیب و غریبی است و الزاماً هم اینکه ما تلاشمان را انجام دهیم پس قطعا به آن هدف میرسیم و دنیا و کائنات با همراه میشوند شاید دلیل قطعی نباشد. باز هم تاکید میکنم « **الزاماً هم اینکه ما تلاشمان را انجام دهیم پس قطعا به آن هدف میرسیم و دنیا و کائنات با همراه میشوند این چنین قانونی وجود نخواهد داشت.** » اما مخاطب صحبت‌های من افرادی هستند که میدانند چه کارهایی باید انجام دهند اما از انجام آن کار سرباز میزنند. اینکه بدانیم چه کاری را باید انجام دهیم حتی تواناییش را داشته باشیم مهم این است که کار را انجام دهیم و به نتیجه نرسیم بهتر از هیچ کاری کردن است. حال با من همراه شوید که چرا ما باید کار یا کارهایی را در زندگی‌مان صورت دهیم اما باز هیچ کاری نمیکنیم.

از شکست هم باید صحبت کنیم.

دلیل تاکید من این است که همیشه برای ما از موفقیت و موفقیتها صحبت



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

کرده اند و زیاد از شکست برای ما صحبت نمیکنند واقعیت این است که ما موظفیم که به کاری که فکر میکنیم درست است و فکر میکنیم کار صحیح و مناسبی است و برای ما فایده دارد عمل کنیم اینکه فقط عمل کنیم مهمترین موضوع کارماست فارغ از اینکه در نهایت نتیجه چه خواهد شد ممکن است نتیجه کار ما به شکست بیانجامد یا به نتیجه دلخواه خود برسیم و همیشه باید خودمان را برای این موضوع پذیرش نتیجه آماده کنیم.

حالا قصه از کجا شروع میشود؟

قصه از این سوال مهم شروع میشود که چرا ما برای ایده هایی که به ذهنمان میرسد وانجامش هم شدنی و ممکن است تلاشی نمیکنیم . (باز هم تاکید میکنم ایده ایی که انجامش شدنی و ممکن است)

دو تصور اشتباه :

تصور اول : [قسمت و سرنوشت ما از قبل تعیین شده است]

زیاد افرادی را میبینید که اصلا هیچ چشم اندازی برای آینده خود ندارند برخی از این دوستان بنا به اعتقاداتی که با آن میکنند و عقیده دارند که عالم و دنیا اتفاقاتی از پیش تعیین شده دارد و خداوند تقدیر همه را از قبل مشخص کرده بنا بر این نگاه و قضاوت دیگر تلاش ما انسانها تاثیر خیلی زیادی بر زندگی ندارد چه ما بخواهیم و چه نخواهیم بالاخره قسمت ما تعیین شده و خداوند در لوح سرنوشت ما همه چیز را ذکر کرده است اما در این بین دسته دومی هستند که باوری عجیب تر دارند .



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

تصور دوم :

[خداوند ما را آفریده به هر چیزی که بخواهیم برسیم]

عده ایی این تصور را دارند که کائنات و دنیا آماده است تا ما درخواست کنیم و هرچه بخواهیم در اختیار ما قرار دهد اینگار که گول چراغ جادویی قصه های قدیمی واقعیت دارد و کافیت من بخواهم و تصویرسازی کنم و بعد همه چیز بر طبق خواسته من درست میشود. من میخواهم به شما بگویم این دو طرز فکر زیاد رایج است برخی تفکرشان این است که قسمت و سرنوشت از پیش تعیین شده و برخی دیگر تفکرشان این است که خواستن توانستن است و خداوند ما را خلق کرده که به هر چیزی میخواهیم برسیم .

تفاوت دنیای واقعی و دنیای ایده آل

در دنیای ایده آل همیشه شما تشویق میشوید که همه چیز را شیک و زیبا مشاهده کنید همه چیز مثبت باشد همه چیز رویایی و زیبا باشد اصلا همه با هم خوب هستند و همه چیز شدنی و ممکن است فقط کافیت تو ایمان بیاوری و اعتقاد داشته باشی که همه چیز شدنیست. در حالیکه در دنیای واقعی هم رسیدن داریم و هم نرسیدن ، هم شکست وجود دارد و هم پیروزی ، هم غم و غصه داریم و هم شادی و نشاط ، هم دوستی وجود دارد و هم نفرت و قطع رابطه. هم انسانهای خوب و مثبت در کنار ما یافت میشوند و هم انسانهای بد و منفی ، و این قانده واقع بینی در زندگی در این دنیاست.

اجازه بدهید این موضوع را با تعریف کردن دو داستان واقعی بیشتر برای شما باز کنم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

مورد مشاوره [پسر جوانی با خواسته ها غیرواقعی]

بخاطر دارم چندماه پیش بود فردی به من ایمیل زده بود و از حال بد خودش برایم میگفتم ، حرف اصلی او این بود که :

« مگر نمیگویند انسان اشرف مخلوقات است ؟ مگر روح خداوند در ما دمیده نشده ؟ پس چرا من هرچه تلاش کردم به آن نتیجه دلخواهم نرسیدم. توقعم از خودم زیاد است اما چند سال است که هرچه میدوم و تلاش میکنم به در بسته میخورم.دیگر خسته شدم و بریدم و حس میکنم که دیگر تلاش کافی نست نمیدانم چرا...لطفا کمک کنید. »

من در پاسخ به ایشان گفتم من روانشناسی میخوانم و از منظر یک روانشناس به شما پاسخ میدهم اینکه انسان اشرف مخلوقات است و اینکه خداوند بعد از خلقت خودش روحش را در ما دمید یک باور و عقیده دینی است اما این به معنی نیست که چون بر طبق این باور انسان خلیفه و جانشین خداوند بر روی زمین است پس اگر دست به هرکاری بزنیم شدنیست یا اگر من هر کاری بکنم خداوند با من یاری خواهد کرد.

حکایتی از یکی از اساتیدم

من بواسطه اینکه مدرس در حوزه خودشناسی و روانشناسی هستم از اساتید بزرگ کشورم جهت آموختن استفاده میکنم در یکی از کلاسهای یکی از این اساتید بزرگوار که سخنران و استاد برجسته ایی نیز هستند ایشان مثال جالبی زد که دوست دارم با شما این را مطرح نمایم :



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

« ایشان گفت مراجعی داشتم دختری ۲۱ ساله ، دوسال پشت کنکور پزشکی مانده بودو امسال سال سوم او بود از قول مراجعش تعریف میکرد که میگفت سال اول با وجود تلاش رتبه من ۲۷۰۰۰ کنکور شد سال دوم با وجود تلاش بیشتر رتبه من ۱۴۰۰۰ شد. امسال خیلی تلاش کردم الان که سه ماه به کنکور مانده رتبه من در کنکورهای آزمایشی به ۹۰۰۰ رسیده و با چشمانی قرمز و خسته به دکتر نگاه کرده و گفته دکتر تو به من انگیزه بده که امسال پزشکی را قبول بشم. استاد من که خودش یکی از روانشناسان برتر کشور است تعریف میکرد که بغض گلویم را گرفت ، نمیدانستم چه بگویم اما در چشمان خسته این دختر معصوم نگاه کردم و گفتم پزشکی رو بگذار کنار، تو شرایط پذیرش در پزشکی رو نداری. دختر معصوم با شنیدن این خبر اینگار که آب سردی به رویش ریخته باشند. نفس عمیقی کشید و ده دقیقه با بغض در دل ناراحتیش را پنهان کرد. انگار زمانهایی که میخواهید از ته دل گریه کنید اما جلوی خودتان را میگیرید وسریع پلک میزنید تا کسی متوجه اشک و ماتم شما نشود. این دختر هم همینطور.

شاید شما بگویید این دختر باید دست از خواسته خودش بردارد و تلاش کند بسیاری از انسانها تا لحظه آخر تلاش کردند و کار را رها نکردند تا به هدف خود رسیدند و به قول معروف (**Never give up**) !!! اما من به شما پاسخ میدهم این دختر در سن ۲۱ سالگی بعد از سه سال ماندن پشت کنکوری که بنا به باور جامعه همه را فقط به سمت پزشکی و مهندسی و آنهم قبولی در دانشگاه های معتبر سوق میدهد و تو فقط این حس بهت القا میشود که وقتی ارزشمند هستی که حتما فلان دانشگاه قبول شوی و اگر رتبه و دانشگاه توفلان رتبه و فلان دانشگاه نباشد اصلا موجود بی ارزش و بی هویتی هستی. »



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

صحبت اصلی این کتاب چیست ؟

اما صحبت اصلی این کتاب و روی سخن آن با افرادی است که میدانند چه کارهایی باید انجام دهند ، کمی به خودتان فکر کنید شاید شما هم جزو افرادی باشید که مدتهاست یک برنامه ، ایده و هدف را در ذهن خود دارند و از درون آنها راقلقلک میدهد اما بعد از گذشت چندماه هنوز کار خاصی انجام ندادند باز سر نقطه اول خود هستند در این کتاب با دلایل و شواهد فراوان به شما نشان خواهیم داد که ریشه بسیاری از تلاش نکردنها و اقدام نکردنهای ما مسائل عمیقتری است که در وجود ما نشسته که اگر آنها را بیابیم و حداقل نگاهی به آنها داشته باشیم میتوانیم بهتر در موردشان تصمیم بگیریم و شاید بتوانیم آنها را کنار بگذاریم به همین دلیل من نام این ریشه ها را « زنجیرهای پنهان شخصیت » نامیده ام حالا سعی میکنم در این کتاب با شاهد مثالهای فراوان به شما بگویم که چگونه در بسیاری از مواقع ما خودمان دست و بال خود را میبندیم و اجازه رشد و پیشرفت به خودمان نمیدهیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل دوم :

ایده های بسیار و شکاف بین ایده و اجرا



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

اقدام مهم است.

موضوع اصلی اقدام است و تلاش. اما نه به این معنی که شما اگر اقدام کنید پس حتما به نتیجه دلخواه خود میرسید. این کتاب بنا بر این ندارد که وعده ایی از جنس کائنات و قوانین ماورایی به شما بدهد یا انگیزش و اعتماد به نفسی به شما بدهد و بگوید تو حرکت کن حتما کار صورت میگیرد نه. حساب و کتاب موفقیت و رسیدن به اهداف مسیر پیچیده ایست شاید یکی از دلایل اصلی آن این باشد که همه مسائل و شرایط رسیدن به هدف و موفقیت در اختیار شخص خود ما نیست و قطعا عواملی خارج از محدوده اراده و مسئولیت ما در رسیدن ما به اهداف نقش خواهند داشت.

انباری از ایده های زیبا و شیک

بسیاری از افراد هستند که انباری از ایده هستند. این جمله ها شاید برای شما هم تکراری باشد :

« من یه ایده عالی و توپ برای راه اندازی یک کسب و کار دارم که اگر جور بشه میترکونه »

« من یه ایده دارم که اگر بگیره دیگه نونمون تو روغنه »

« اصلا این ایده من هیچ کس نداره...»

حالا شما هم ببینید در کسب و کار خود و حتی در زندگی شخصی خودتان چه ایده هایی دارید. چقدر ایده داشتید که به مرحله اجرایی نرسیده و فقط ایده مانده و جالبه که بدانید همین ایده شما را احتمالا بعدها فرد دیگری اجرا و پیاده سازی میکند.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

پس داستان چیه ؟

نکته اصلی داستان زندگی ما انسانها این است که کاری را که باید انجام دهیم و فکر میکنیم درست است را اجرا کنیم. حکایت زندگی و هدف گذاری این است که شما آغازکننده مسیر باشید و شروع کنید اینکه نتیجه چه خواهد شد موضوع دیگریست اما این موضوع که پیش فرض خود را براین بگذاریم که کار به نتیجه نخواهد نرسید. پس هیچ کاری نکنم یا صبر کنم بینیم شرایط به چه نحو پیش میرود این اشتباه بزرگیست.

زنجیرهای پنهان درون ما

بد نیست در اینجا به صورت تیتروار به این زنجیرهای درونی اشاره کنم ، زنجیرهایی که اگر به فکر از میان برداشتن آنها به تدریج نباشیم دائما ما را اسیر خود خواهند کرد و دائما از پیشرفتهای خود باز میمانیم :

احساس بی ارزشی و خودکم بینی

کمال گرایی

تاییدطلبی

ترس

اهمالکاری و عدم انضباط و مدیریت بر خویش



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

در این کتاب چهارمورد مورد اول را برای شما باز خواهیم کرد و مورد پنجم « اهمالکاری و عدم انضباط و مدیریت بر خویش » را در یک کتاب الکترونیکی در سایت قرار خواهد گرفت. جهت عضویت در وبسایت آموزش خودشناسی به آدرس www.Khodnegary.com رفته و در سایت عضو شوید.

حکایت تغییر و واقعیت‌هایی در باب تغییر

سال جدید و نوشدن و شروع یک تغییر دوباره

احتمالا این تجربه برای شما هم پیش آمده که در ابتدای سال جدید برای تغییر خود و زندگی شخصیتان برنامه ریزی زیبا و مرتبی در عرصه های مختلف زندگی‌تان کرده اید بهار و شکوفه های تازه فصل نوشدن است. در آغاز سال جدید هم ما انسانها با خود عهد می‌بندیم فردی جدید و تازه شویم. معمولا دست به قلم می‌شویم و از تغییرات خود در سال جدید مینویسیم از اهداف خود مینویسیم که مثلا می‌خواهم در سال جدید در زمینه مالی ، اجتماعی ، سلامت و تندرستی و ارتباطات و ... رشد و پیشرفت کنم. اکثر انسانها در آغاز شروع تغییرات انگیزه بالایی دارند اما پس از وقفه کوتاهی این انگیزه آهسته ، آهسته فروکش کرده و دوباره به وضعیت عادی باز میگردد.

اگر واقعا این تجربه را در زندگی خود لمس کرده اید در اینجا می‌خواهم دلایلی در مورد موضوع تغییر را با شما در میان بگذاریم :

۱) تغییر کار آسانی نیست ، پس انتظار تحول آنی نداشته باشید.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

من به شخصه با واژه تحول مشکل دارم وقتی از تحول صحبت میکنیم انتظار داریم یک اتفاق عجیب و غریب در زندگی ما بیفتد. و ما از هر لحاظ تبدیل به یک فرد دیگری شویم.

مثالی از کلاس شخصیت شناسی

وقتی در کلاسهای شخصیت شناسی به روش **MBTI** (ام بی تی آی ابزار است جهت شناخت شخصیت خودمان و دیگران برای بهبود روابط) موضوع درونگرایی و برونگرایی را مطرح میکنم معمولا و غالبا درونگراها یکی از سوالات بارزی که میپرسند این است که آیا میتوانیم درونگرایی را به برونگرایی تبدیل کنیم. یعنی انتظار تبدیل شدن به یک شخصیت متفاوت. خب من هم در پاسخ به آنها میگویم شما میتوانید درونگرایی خود را توسعه دهید با تمرین و تکرار اما درونگرایی هرگز به برونگرایی تبدیل نخواهد شد. این مثال را از آن جهت زدم که بگویم انتظار تغییرات اساسی و بنیادی در وجود خویشتن نداشته باشید همین که بتوانیم بین ۲۰ تا ۳۰ درصد تغییرات روی خودمان ایجاد کنیم کار بزرگی کرده ایم.

۲ [انتظار تغییر و تحول آنی و سریع نداشته باشیم

نکته بعدی این است که بدانیم که انتظار تغییر و تحول آنی نداشته باشیم. برخی در هدفگذاریهایشان هدفهایی برای خودشان در نظر میگیرند که تغییر و تحول آنی بوجود آورد اصلا من به شما پیشنهاد میکنم **واژه تحول را از بحث تغییر عادات و رفتارها جدا کنید.** تحول واژه ایست که اشاره به یک دگرگونی اساسی در شخصیت و رفتار ما دارد. معمولا شخصیت و پرسونالیتی ما آنقدر ظرفیت تغییرات شدید را ندارد به همین دلیل دلایل علمی زیادی وجود دارد که تغییرات سریع و آنی که ما در رفتارهایمان داریم به سرعت فروکش



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

خواهد کرد. همیشه قاعده تغییر از اقدامها و حرکات کوچک آغاز میشود و در صورت استمرار و انضباط در ما نهادینه میشود .

بعنوان مثال اگر من فردی هستم که روابط محدودی با دیگران دارم و خودم هم از کم بودن این روابط خسته شده ام حالا زمینه و آمادگی تغییر را دارم اما تغییری که به آهستگی صورت گیرد ، من نمیتوانم به یکباره بعد از رفتن به یک کلاس ارتباط موثر بگویم که حالا من میخواهم با هرکسی وارد رابطه شوم یا من میخواهم از امروز از هر رابطه ایی که دارم جهت دوستی استفاده کنم. حرفهایی از این سبک در حرف و جمله بسیار شیک و جذاب است اما در واقعیت چون من فردی نیستم که ظرفیت اجرای این مدل حرفها را داشته باشم. جا میزنم و به مشکل برمیخورم. به همین جهت است که تاکید میشود

تغییرات را آهسته و با قدمهای کوچک آغاز کنید.

مثلا شما همیشه عادت دارید شب تا دیروقت بیدار بمانید حالا میباید امشب پانزده دقیقه زمان خواب خود را زودتر میکنید. این موضوع را از این لحاظ مطرح میکنم که بحث هدف گذاری صحیح بسیار مهم است زمانیکه ما اهداف را اشتباه انتخاب کرده ایم یا برآورد و تخمینی اشتباه از توانمندی خود برای رسیدن به اهداف داریم وقتی به هر دلیلی اشتباه کنیم یا به آن منظور و نیت خود نرسیم احتمالاً دچار سرخوردگی میشویم. همچنین عزت نفس ما هم کاهش میابد. زمانیکه شما بزینسی را راه اندازی میکنید و خب سال اول بنای سود این بزینس را بر این میگذارید که مثلا سالی ۷۰ میلیون سود کسب کنید وقتی که در پایان سال ۵۰ میلیون کسب کردید به خاطر اینکه به هدف خود نرسیدید احساس بدی به شما دست خواهد داد اما اگر توقع شما متناسب با واقعیت باشد. زمانیکه به هدف واقعی خود رسیدید اتفاقاً عزت نفس شما هم افزایش میابد.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

موفقیت‌های یک شبه ، ثروت یک شبه ، و تغییر یک شبه و یک هفته ایی به جور خیال و قصه هست. هر تغییر سریعی مثل رفتن به یه قله و سقوط از قله است.

مراقب باشیم در تغییر عادت‌ها و رفتارهایمان بدنبال تغییر یک شبه و سریع نباشیم.

۳] نکته مهم این است که تغییرات ما بین ۲۰ درصد تا حداکثر ۳۰ درصد خواهد بود.

بسیاری از ما چنان دچار شور و هیجان تغییر میشویم که فکر میکنیم میتوانیم خودمان را متحول کنیم و از خود فرد دیگری بسازیم. اما تمام تحقیقات روانشناسی ثابت کرده در یک بازه زمانی ۴ الی ۶ ماهه همین که من بتوانم ۲۰ درصد تا حداکثر ۳۰ درصد خودم را تغییر دهم خودش کار بزرگیست و همین حد کافیست.

۴] انتظار تحول یک شبه دارم و به نوعی تفکر عصای جادویی در سر من هست.

اینکه من انتظار داشته باشم یک شبه متحول شوم و فردی دیگری شوم. این دقیقا اشتباه بزرگ بسیاری از افرادیست که در بسیاری از دوره های آموزشی و کلاسهای مثل ثروت آفرینی ، فروش ، مهارتهای زندگی و سمینارهای روانشناسی شرکت میکنند و انتظار دارند با یک کلاس و سمینار یه یکباره متحول شوند در حالیکه روند تغییر و تحول فردی مسیریست که نیازمند



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

کاری طاقت فرساست و یک بازه زمانی چند ساله نیاز دارد.

۵) پذیریم که تغییر کاریست بسیار سخت و مشکل و نیازمند یک انضباط جدیست.

انتظار نداشته باشید که اگر به یک رفتار چندین و چند سال عادت کرده اید به راحتی بتوانید تغییر کنید برای تغییر باید هزینه زیادی در زندگی‌مان انجام دهیم چون تغییر کار مشکلیست و نیازمند یک اراده قوی و روبرو شدن با سختیها و انجام رفتارهایی برخلاف آنچه که به آنها عادت کرده ایم و همچنین سخت کوشی و انضباط است.

در نهایت به خاطر داشته باشیم باید مدیریت برخویش را حفظ کنیم اگر تصمیمی گرفتیم که تغییری در زندگی خود حاصل کنیم دیگر بایست پای آن تصمیم بایستیم مثلا اگر تصمیم گرفتیم از فردا هر شب نیم ساعت پیاده روی کنیم تا وزن بدنمان کاهش یابد دیگر به هر قیمتی که شده باید پای این تصمیم بایستیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل سوم

چرا به خودشناسی نیاز داریم؟



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

چرا خودشناسی؟

اما قبل از ورود به مباحث اصلی این کتاب اجازه دهید در مورد موضوع خودشناسی بیشتر به شما توضیح بدهم. وقتی از شناخت دامها یا به تعبیر این کتاب زنجیرهای پنهان شخصیت صحبت میکنیم میخواهیم با خودشناسی و درون نگری پی ببریم در کجاها و چه نقاطی از زندگیمان این زنجیرها به پای ما بسته شده و ما از این نقطه ضربه خورده ایم و بعد از شناخت آن به تدریج و آهسته از بند این زنجیرها خلاص شویم .

بارها و بارها تلاش کرده ام اما نتیجه نداده

احتمالا شما که مخاطب این کتاب هستید با آموزش آشنایی دارید ، اکثر آموزشهایی که در حوزه رشد و بهبود فردی به افراد داده میشود همگی فرد را به سمت حرکت به جلو تشویق میکند یعنی شما را به عنوان یک انسان در نظر گرفته و حالا تلاش میکند یک قدم شما را به سمت بهبودی رشد دهد. اما احتمالا بارها و بارها برای شما هم پیش آمده که اهدافی را نوشته اید که به سرانجام برسانید اما باز هیچ کار خاصی برای این اهداف انجام نداده اید. بارها شده که خواسته اید تلاش کنید و بااراده مسائل خود را حل نمایید اما باز مشکل حل نشده است اجازه بدهید مثالی برای شما بزنم.

فردی که سیگار میکشد

یک فرد سیگاری را در نظر بگیرید این فرد قطعا خودش از سیگار کشیدن ناراحت و عاجز است. قطعا خودش دل خوشی ندارد. قطعا خودش میداند که با کشیدن سیگار حالش ، ریه اش ، سلامتی ، ظاهر و چهره او بدتر میشود حتی بارها و بارها تلاش کرده که سیگار را از زندگیش کنار بگذارد اما باز به نتیجه مطلوب نرسیده است شاید در راه ترک سیگار به تکنیکهای عجیب و غریب هم متوسل



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(تکنیکهایی که من به آنها تکنیکهای چایی کیسه ای میگویم) اما باز کارش به سرانجام نرسیده دلیلش این است که مشکل این فرد از ریشه باید حل شود شما یک فرد سیگاری یا یک فردی که اعتیاد به مواد مخدر دارد یا اینکه به یک موضوعی معتاد است مثل اعتیاد به روابط نامطلوب یا اعتیاد به کار و.... را در نظر بگیرید اینگونه افراد با هدف گذاری و اراده نمیتوانند مشکل خود را حل نمایند بلکه شما به فرد معتاد باید کمک کنید اضطراب درونی و ریشه ای که در درونش هست را کنترل کند ، کنترل کردن این اضطراب میل به وسواس و اجبار برای تکرار کردن اعمال خودتخریبگر را کاهش میدهد و همین باعث آرامش درونی او شده و فرد میتواند اضطراب درونش را کنترل نماید. پس دیگر اراده موضوع اصلی نیست و دلایل عمیق تر و ریشه ای تری برای این موضوع وجود دارد.

پس اراده برای حرکت کافی نیست

موضوع حرکت کردن به سمت اهداف هم همین گونه است که فقط با بحث اراده قابل حل نیست. من در ادامه این کتاب دلایلی را برای شما خواهم آورد که چرا برخی از اهداف اصلا مناسب ما نیست و چرا ما برای اهدافی که مناسب خودمان هم هستند تلاشی نمیکنیم و حتی چرا در انجام برخی از اهدافمان قفل شده ایم و هیچ کار خاصی انجام نمیدهیم در حالیکه میدانیم باید کارهایی را برای به ثمر رساندن آنها انجام دهیم

با خودشناسی میتوانیم الگوهای اشتباه و تکرار شونده زندگی خود را بشناسیم

بسیاری از ما دچار تله های روانی هستیم که دائما بصورت الگوهای تکرار شونده زندگی به سراغمان می آید. الگوهایی که مرتبا باعث تخریب در کار شده و پیشرفتها و موفقیتهای ما را مختل میسازد. یکی از این مشکلات اساسی که ما را دچار بحران میسازد الگوهایی است که در روابط شخصی خودمان داریم. به همین دلیل



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

خودشناسی کمک میکند با شناخت نقاط ضعف و قوت و تشخیص تله های شخصیتی که در درون شماست الگوهای اشتباهی که از دوران کودکی با آن رشد یافته اید را شناسایی کنید.

نمایشنامه ای که خودمان نقش اصلی را داریم

بسیاری از افراد هستند که دائما با همین الگوهای اشتباه اتفاقات مشابهی در روابط کاری، شخصی و زندگیشان بروز میدهد. در واقع نمایشنامه ایی است که بازیگر این صحنه همیشه خود آنها هستند ولی فقط مکان و زمان این نمایشنامه تغییر میکند و دائما همین نقش را مرتبا چه در زندگی کاری چه در زندگی شخصی و روابط خود تکرار میکنید و بارها و بارها نتایج یکسانی میگیرد. تکرار این رفتارها در زندگی شخصی و روابط کاری باعث میشود عملکرد ما و عزت نفس و احترام به خودمان کاسته شود. و شاید بد نباشد که کمی بایستیم و این سیکل معیوب را قطع نماییم.

خودشناسی چیست ؟

نظر من را بخواهید خودشناسی غبارروبی از وجودشخصیتمان است. شاید با شنیدن واژه خودشناسی این جمله به ذهن ما نقش ببندد که خودشناسی شناخت استعدادها و توانمندیهای ماست. البته که این جمله درست است اما میخواهم توجه شما را به نکته زیر جلب نمایم :

« همه ما استعداد و توانمندی خاصی در یک عرصه یا مهارت داریم اما بنا به دلایلی از ابراز آن میترسیم. بسیاری از ما انسانها میدانیم که باید کار خاصی را انجام دهیم. اما مسئله و موضوع اصلی این است که از انجام آن به دلایل متفاوت سرباز میزنیم. خودشناسی و تحلیل خویشتن به ما کمک میکند که این زنجیرهای پنهان شخصیتی خود را به کمک علم روانشناسی بیشتر بشناسیم و با روش درست آنها را برطرف نماییم »



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

شما بگویید که از انجام چه کار یا کارهایی در زندگیتان طفره میروید؟

چه توانمندی، مهارتی وجود دارد که میدانید به آن علاقه دارید اما از اقدام برای ترس دارید؟

چه مطلبی را باید با فرد خاصی مطرح کنید اما طفره میروید؟

به این فکر کنید چه کارهای مهمی در زندگیتان مدتهاست روی زمین مانده و همینطور شما را از زندگی عقب میرانند؟

با خودشناسی ما الگوهای تکرارشونده زندگیمان را شناسایی میکنیم. وقتی به زندگی خودم باز میگرد میبینم که من هم بارها و بارها همین الگوها را در زندگیم اجرا میکردهم و همینها باعث میشد که همینطور از رسیدن به اهدافم باز بمانم.

همه ما یک واقعیت درونی داریم و یک پوسته بیرونی

برای اینکه تاثیر خودشناسی بر عمق شخصیتمان را بیشتر برای شما باز کنم بد نیست مثالی برای شما مطرح کنم.

تصور کنید که میخواهید به یک فرد آموزش مهارتهای ارتباط موثر بدهید. من از شما سوال میکنم اگر این فرد احساس بی ارزشی داشته باشد احساس خودکم بینی داشته باشد. گرفتار طحوا ره نقص و شرم باشد آیا بهترین مهارتهای ارتباطی را به او یاد دهید میتواند در این زمینه موفق شود؟ احتمال فراوان پاسخ منفی است. **در واقع ما با آموزش یک مهارت، پوسته ظاهری این فرد را تقویت کرده ایم اما عمق و باطن او همچنان مشوش است این دقیقا مثل این است که یک درخت که ریشه های ضعیفی دارد را با میوه های زیبا تزئین کنیم، خب مسلم**



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

است که عمر این میوه ها کوتاه مدت خواهد بود و به سرعت سقوط خواهد کرد. دقیقاً خودشناسی علمی و کاربردی بر روی ریشه های شخصیتی ما ، آهسته و پیوسته کار میکند و فرد با قدم گذاشتن به این وادی ، آهسته و آرام با ابعاد دیگر شخصیت خودش آشنا میشود. جالب است بدانید که این افراد بعد از مدتی حس میکنند عزت نفس و احترام به خودشان افزایش یافته است.

آیا خودشناسی مسیر آسانی است ؟

قطعا خیر .

زیرا مصادف است با مواجه شدن و روبروشدن با ضعفهای خودمان ، اگر ظرفیت روبرو شدن و پذیرش این ضعفها را نداشته باشیم هرگز قدمی به جلوتر بر نخواهیم داشت.

برای شروع خودشناسی چه کاری باید صورت دهم ؟

این موضوع بسیار مفصل است اما اگر بخواهم خیلی ساده و آسان این مسیر را برای شما مطرح کنم دو سوال اساسی با شما مطرح میکنم که شاید در حوزه مسائل همین کتاب جا شود و مابقی مسائل را میتوانید با مراجعه به سایت من به آدرس Khodnegary.com و همچنین « مقاله خودشناسی چیست و چه کمکی به ما انسانها خواهد کرد » را در سایت بررسی بفرمایید.

من همیشه دو سوال مهم مطرح میکنم



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

سوال اول

بنویسید در حال حاضر بزرگترین دغدغه زندگی شما چیست ؟

حال که این سوال را پاسخ دادید بنویسید آیا در طی این مسیر حرکت میکنید ؟ با جدیت حرکت میکنید یا نصف و نیمه ؟ اگر که تلاش خاصی نمیکنید دلیل این عدم تلاش چیست؟

سوال دوم

الگوهای تکرار شونده و اشتباه زندگی شما چیست ؟

چه الگوهای اشتباهی دارید که همینطور بارها و بارها در زندگیتان تکرار میکنید که باعث بهم خوردن تعادل زندگی شما میشود.

پاسخ دادن به این پرسشها به شما کمک میکند خودتان را بهتر بشناسید و بهتر با خود روبرو شوید. در نگاه اول این سوالات بسیار ساده به نظر میرسد اما لطفاً برای پاسخ به آن وقت بگذارید تا نتیجه بهتری بگیرید.

در ادامه این کتاب به اولین زنجیر پنهان شخصیت یعنی موضوع کمبود عزت نفس میپردازیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل چهارم

کمیبود عزت نفس و احساس بی ارزشی



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

کمبود عزت نفس ، خودکم بینی و احساس بی ارزشی

اجازه بدهید موضوع را بایک خاطره از یکی از دوستانم با شما مطرح کنم دوستی داشتم که در بخش اجرایی یک شرکت فعالیت میکرد ایشان بسیار با استعداد و توانمند بود اما بزرگترین مشکل او این بود که خودباوری و عزت نفس پایینی داشت. باینکه سرشار از ایده های بسیار بود که هم میتوانست به خودش کمک کند و هم میتوانست به مجموعه و سازمانش خدمات برساند اما به دلیل نداشتن خودباوری و ضعف در عزت نفس یا به نوعی خودکم بینی از ابراز اینم ایده ها خودداری میکرد.

ایشان برایم تعریف میکرد که مدتها بود ایده ایی داشتم که فکر میکردم میتواند به رشد آن شرکتی که در آن استخدام بودم کمک کند اما از مطرح کردنش با مدیر مجموعه ام خودداری میکردم و ته دلم میگفتم که :

این ایده خیلی ساده و پیش و پا افتاده است اصلا چه کسی به این ایده اهمیت میدهد اصلا من رو چه به اینکارها و.....

خودش تعریف میکرد که مدتها با خودم درگیر بودم که این را بگویم یا نه در نهایت هم خودم خودم را سانسور کردم و ایده ام را بی ارزش و ناچیز قلمداد نمودم اما جالب است که بدانید مدتی بعد همین ایده را یکی از همکاران مجموعه ما در جلسه هیئت مدیره مطرح کرد و خودش هم مسئول اجرای آن شد و درنهایت بابت سودآوری که بخاطر این ایده به مجموعه داشت سود قابل توجهی نصیب مجموعه شد و او هم پاداش خوبی دریافت کرد.

حکایت مقاله ما در مورد موضوع عزت نفس است . عزت نفس مهمترین فاکتور شخصیت ما انسانها برای پیشرفت و حرکت رو به جلوست. عزت نفس احساس ارزشمندی و احساس لایق بودن است که من حس کنم من هم به عنوان عضوی از این دنیا حق دارم زندگی زیباتر و روابط بهتری را تجربه کنم .



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

اما قبل از آنکه موضوع عزت نفس را بیشتر باز کنیم باید کمی به عقب برگردیم و بحث تله بی ارزشی و خودکم بینی را مطرح نماییم. داستانی که در ابتدای این بخش بیان شد دقیقاً مصداق بارز موضوع خودکم بینی و بی ارزشی است. این فرد با وجود افکار و ایده های جالبی که داشت و میتواند هم بخودش کمک کند و هم به مجموعه ایی که در آن خدمت میکند سود قابل توجهی برساند به دلیل اینکه خودش را باور نداشت و از درون احساس بی ارزشی میکرد ایده و فکر خودش را هم بی ارزش میدانست.

احساس خودکم بینی ، بی ارزشی و کمبود عزت نفس

بسیاری از ما با وجود توانمندی و دانش کافی و مناسب و مهارت خوب در یک حیطه کاری به دلیل کمبود عزت نفس و احساس خودکم بینی و عدم خودباوری پا به عرصه چالشها و اهداف اصلی زندگی خود نمیگذاریم.

حوضچه حقارت

ما مفهومی بنام حوضچه حقارت داریم و این استعاره ایست که از یکی از اساتیدم آموختم و دقیقاً وصف حال این داستان ماست. تصور کنید فردی در یک حوضچه دایره ایی شکل به شعاع یک متر ایستاده است و تمام این حوضچه را با رنگ حقارت پوشانده اند هر چیزی که از بیرون به من متصل شود هم باز این رنگ حقارت را به خود خواهد گرفت. این عوامل و دستاوردهای بیرون میتواند مدرک تحصیلی باشد میتواند فلان مدل ماشین باشد. میتواند یک رابطه و دوست باشد میتواند یک عنوان و پست و مقام باشد هر چیزی که باشد باز هم رنگ حقارت خواهد گرفت. این به ما نشان میدهد اگر از درون شخصیت ما مشکل دارد خیلی نمیتوانیم با عوامل بیرونی این خلاها را پر کنیم. پس باید یکبار بایستیم و دستی به درون شخصیتمان بکشیم و یکبار دیگر خودمان را از نو بسازیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

چرا دچار خودکم بینی میشویم؟

دلایل زیادی برای این موضوع وجود دارد که بیشتر این مسائل به دوران کودکی ما بازمیگردد. شاید اکثر انسانهای دنیا چندین مرحله تجربه طردشدن و احساس حقارت را چشیده باشند. بسیاری از انسانها این حقارتها و خودکم بینیهایی که مخصوصا در روابطشان آزارشان میدهد را دستکم میگیرند و از آنها فرار میکنند به همین جهت در خلوت و تنهاییشان بسیار با خودشان درگیر میشوند اما عده معدودی هستند که حاضرند واقعیت را بپذیرند و شجاعانه و مسئولانه به جای فرار برای برطرف کردن مشکل اقدام کنند.

برای عبور از خودکم بینی چه باید کرد؟

باید عزت نفسمان را پرورش دهیم. عزت نفس یک باور و اعتقاد درونیست که اگر بتوانیم در وجود خودمان پرورش دهیم از درون احساس دوست داشتنی بودن میکنیم، دیگر خودمان را کمتر از دیگران نخواهیم دید و در مقابل آنها راحت خواهیم بود و در ارتباطاتمان بسیار موفق تر از گذشته عمل خواهیم کرد.

تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس

اما اینجا بد نیست اشاره ایی به موضوع تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس داشته باشیم.

شاید برخی از ما دچار اشتباه شویم و این دو را باهم یکسان فرض بگیریم احتمالاً برای شما هم پیش آمده در اجتماع در خانواده و در بین دیگران افرادی را میبیند که بسیار مغرور و متکبر هستند ظاهراً ژست بسیار زیبا و جذابی دارند و شاید برای دیگران هم جذاب به نظر بیایند اما واقعیت این است که ژست این افراد بسیار بااعتماد به نفس نمایش داده میشود در حالیکه اینها هرگز عزت نفس کافی ندارند بلکه بخاطر کمبود عزت نفس و جبران این ضعف



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

ضعف روبه برتری طلبی و بالاگرفتن خود با غرور و تکبر در برابر دیگران کرده اند در حالیکه در ظاهر جذاب هستند. اینکه ما در ظاهر خودمان را چگونه نشان میدهم یک بعد قضیه است اما اینکه در عمق وجودمان چه میگذرد بحثی متفاوت است. واقعیت زندگی این است که ما و امدار خلوت‌های خویشتن هستیم هرچقدر هم که من مدارک بالایی داشته باشم هر چقدر که من روابط بلندبالایی داشته باشم هرچقدر من ثروت و پول و طبقه و جایگاه خاصی هم داشته باشم باز هیچ کدام از اینها تضمین کننده عزت نفس من نخواهد بود شما میتوانید در یک ماشین ۵۰ میلیونی نشسته باشید و عزت نفس و احساس ارزشمندی و احترام بخود داشته باشید و میتوانید در یک ماشین چند صد میلیونی رانندگی کنید و از خودتان متنفر باشید. **البته امیدوارم از نوشته من اینگونه برداشت نشود که هرکسی ثروتمند است عزت نفس ندارد. منظور این است که عزت نفس خیلی به جنبه های بیرونی ما ارتباطی ندارد. (خیلی ارتباطی ندارد نه اینکه کلا ارتباط ندارد)**

اما در مورد موضوع اعتماد به نفس و عزت نفس صحبت میکردیم داستان از این قرار است که **اعتماد به نفس به توانمندی و مهارت ما برای انجام یک کار وابسته است اما عزت نفس در واقع موضوع عمیقتر و ریشه ایی تریست.** وقتی اعتماد به نفس داریم کاری را میتوانیم صورت دهیم مثلا شما ممکن است اعتماد به نفس رانندگی با یک ماشین سنگین را داشته باشید یا شاید اعتماد به نفس صحبت کردن درمقابل جمع را داشته باشید بخاطر تمرینی که بابت این مهارت داشته اید. به این میگویند اعتماد به نفس که یک جنبه بیرونی از شخصیت ماست اما عزت نفس یک منبع کنترل درونی در وجود ماست.

عزت نفس یک باور و احساس درونی مبتنی بر ارزش و لیاقت خود است. اگر بخواهیم در یک جمله عزت نفس را تعریف کنیم فردی که از عزت نفس سالمی برخوردار است این باور را در درونش دارد که :

« من دوست داشتنی و لایق رسیدن به اهدافم هستم »



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

ویژگی افرادی که کمبود عزت نفس و مشکل خودکم بینی دارند

فردی که عزت نفس پایین دارد همیشه “احساس ناامنی” میکند و در یک “دنیای ناامن” هرگز پیشرفتی در زندگیش نخواهد داشت. نکته جالب این است که شاید شما فردی را مشاهده کنید که موفقیت‌های فراوانی را با خودش حمل میکند اما باوجود موفقیت‌های فراوان بیرونی و حتی ظاهر با اعتماد به نفس خود از “درون احساس بدی نسبت به خودش داشته باشد و حس بی ارزشی کند.” پایه و اساس موضوع عزت نفس در “احساس امنیت و اطمینان فرد به خود و دیگران” است ، به میزانی که شما عزت نفس بیشتری داشته باشید اعتماد و اطمینان شما به دنیای اطراف و مردمان دیگر بیشتر می‌گردد. فرد دارای عزت نفس بالا به همان اندازه که خودش را دوست داشتنی و ارزشمند میداند ، سایر انسانها را نیز محترم و با ارزش میداند.

اهمیت داشتن عزت نفس در زندگی در این است که من به عنوان یک فردی که در این دنیا زندگی میکنم و قطعاً هم حرفی برای گفتن خواهم داشت با وجود داشتن عزت نفس بالا از بیان عقاید ، افکار و ارائه ایده های خود در مقابل دیگران ترسی ندارم ، به دلیل اینکه: “**به خودم اطمینان دارم و برای حرف و مطلب و کار درست خودم ارزش و احترام قائل هستم و چون از درون حس اطمینان و امنیت میکنم و دیگران را همچون خودم با ارزش و دوست داشتنی می‌پندارم از انتقاد دیگران و قضاوت‌های آنها و حتی اشتباه و خطا در برابرشان به عنوان مخاطب وحشت ندارم ، حتی اگر دیگران از کار من ، نحوه انجام آن انتقاد کنند من این موضوع را در ذهن خود تبدیل به یک فاجعه نمی‌کنم و این دقیقاً مشکل بسیاری از افرادیست که با کمبود عزت نفس مواجه هستند و به دلیل نبود حس اطمینان و امنیت درونی ، دیدگاه منفی و بدبینانه ای نسبت به قضاوت و نظر سایر افراد دارند و به خاطر همین وحشت زیاد از انتقاد دیگران از بیان عقاید ، ایده ها و افکار خود خودداری میکنند. زیرا این باور درون آنها شکل**



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

شکل گرفته که دیگران به دنبال ایرادها و معایب آنها میگردند و اگر کمی این موضوع را ریشه یابی کنیم اینگونه افراد خودشان نیز همیشه به دنبال معایب و ایراد گرفتن از افراد مختلف هستند و یا اینکه خودشان و افکار ، ایده ها و سخنان خود را در مقابل افکار ، ایده ها و صحبت‌های دیگران کمتر و پایین تر احساس میکنند و با این احساس خودکم بینی بسیاری از فرصتها و موقعیتهای زندگی را از دست میدهند.

شاید برایتان جالب باشد که تحقیقات علمی روانشناسان به این نکته اشاره میکند که این باور اعتماد و اطمینان به دینای بیرونی بین سنین ۱.۵ تا ۳ سالگی در ناخودآگاه کودک شکل میگیرد و کودک این باور و جهان بینی را تا بزرگسالی با خودش حمل میکند اینجا نقش مادر به عنوان مهمترین فردی که بیشترین زمان را با کودک در سنین اولیه سپری میکند و احساس "مهم بودن و ارزشمند بودن" را به کودک منتقل میکند، مطرح میشود.

فردی که عزت نفس پایینی دارد به شدت نگرش منفی به جهان بیرونی دارد و با یک بدبینی شدید موضوعات و اتفاقات اطراف خود را تحلیل میکند ، داشتن احساس بد نسبت به وضعیت ظاهر و چهره ، لهجه ، ملیت ، مذهب ، طبقه اجتماعی و سطح تحصیلات و بیان شغل و حرفه خود و راحت نبودن با آنها از دیگر نشانه های کمبود عزت نفس است.

این فرد به شدت از قضاوت دیگران و اینکه کارش مورد ارزیابی دیگران قرار گیرد ترس دارد و از این قضیه دوری میکند، گوشه گیری و انزوا و اضطراب شدید در ارتباط با دیگران ناشی از این باور است که فرد تصور دارد که اگر وارد جمعی بشود همه او را زیر ذره بین گرفته اند و میخواهند معایب و ایرادهایش را پیدا کنند. چنین افرادی معمولا در جمع های دوستانه یا خانوادگی و یا حتی در برخورد با جمعهای غریبه به شدت افراد محتاط و ساکتی هستند و از ترس اینکه مبدا حرفی بزنم که مورد قضاوت دیگران قرار بگیرم یا این حرف



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

اشتباه باشد سکوت اختیار میکنند.)) البته بیان این نکته ضرورت دارد که اضطراب اجتماعی و انزواطلبی با موضوع درونگرایی کاملاً متفاوت است))

حساس و زودرنج بودن و به اصطلاح حرفهای دیگران را سریعاً به خود گرفتن و متوجه خود کردن ، احساس ترس شدید در انجام کارها ، ابراز احساسات به روش انفعالی و درون ریزی احساسات و یا ابراز احساسات به صورت پرخاشگرانه و تهاجمی ، توهین ، تحقیر و تمسخر دیگران از دیگرنشانه های کمبود عزت نفس است. حس خودارزیابی بیش از حد در زندگی نشانه دیگر این مشکل است ، چنین افرادی در روابط اجتماعی خود دائماً در یک جدال و گفت و گوی درونی با خود درگیر هستند که : “ آیا اینکارم درست بود؟؟..... این حرفی که زدم درست بود؟؟..... باید ازش تشکر میکردم.!!!.. خیلی زشت شد که بهش سلام نکردم.... کاشکی دومرتبه به فلانی زنگ میزدم اینجوری آبروم رفت!!! و دائم این قضاوت و ارزیابی بیش از حد و افراطی در زندگی شخصی و روابط اجتماعی باعث کاهش انرژی روانی و به هم ریختگی درونی میشود زیرا بعد از این گفت و گوها باید با شلاقهای منتقد درونیشان مواجه شوند، منتقدی که ما را به خاطر اشتباهاتمان با قضاوتهای سنگین و بی رحمانه مورد حمله قرار میدهد. اینکه از درون دائم خود را با صفات نامطلوب مثل (بی عرضه ، بی لیاقت ، تنبل ، دست و پا چلفتی و.....) مورد خطاب قرار میدهیم از نشانه های این منتقد سرسخت و کمبود عزت نفس است. کمالگرایی و احساس اینکه من به اندازه کافی خوب نیستم و کافی نیستم از دیگر نشانه های این مشکل است .

قضاوت های افراطی و شدید در مورد دیگران و انتقاد کردن و ایراد گرفتن بیش از حد از شرایط و افراد از دیگر پیامدهای کمبود عزت نفس است. هر انسانی از درون دیگران را مورد قضاوت قرار میدهد و حتی ممکن است در زندگی شخصی به خاطر مشکلات و مسائل به انتقاد کردن از شرایط موجود در حد نرمال و طبیعیش بپردازد اما وقتی قضاوت در مورد دیگران بیش از حد طبیعیش باشد و به صورت انتقادهای شدید و بیرحمانه صورت گیرد قطعاً نشان دهنده کمبود عزت نفس در



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

در فرد است.

احساس مهرطلبی و تشنه محبت و توجه دیگران بودن، تایید طلبی بیش از حد، ترس از شکست، نداشتن استقلال فکری و شخصیتی و هویت فردی در رابطه با دیگران، ترس از بیان نظرات شخصی و بیان احساسات درونی و همچنین احساس رنجش شدید از خود به خاطر اشتباهات گذشته و احساس تقصیر و گناه به خاطر خطاهای گذشته از نشانه های اصلی کمبود عزت نفس است. (**احساس گناه و احساس شرم و خجالت از وجود خود و از آنچه که هستیم دشمنان بزرگ عزت نفس هستند.**) احساس اینکه زندگی من متعلق به خودم نیست و اداره زندگی من در دست دیگر است ناشی از همین مشکل است.

این چنین افرادی همیشه در زندگی احساس بازنده بودن، احساس قربانی و احساس اجحاف میکنند و همیشه به دنبال مقصر در اتفاقات زندگیشان هستند. چنین افرادی همیشه به دنبال یک ناجی در دنیای بیرونی اند، کسی یا چیزی در بیرون که آنها را به اهداف و آرزوهایشان برساند و به دلیل همین حس قربانی بودن، رو به بهانه آوردن و شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیتهای خود می آورند. فرار از چالشهای زندگی و سختی هایی که فرد باید برای رسیدن به اهداف خود داشته باشد از دیگر پیامدهای این مشکل است.

در دنیای واقعی همیشه سختیها و چالشهای فراوانی در مسیر هدفهای ما قرار دارد که فقط با داشتن اراده و پشتکار و در بیشتر موارد سخت کوشی میتوانیم از این مشکلات عبور کنیم و کمبود عزت نفس موجب بی ارادگی فرد در مواجهه با مشکلات زندگی و عبور از ترسها و تردیدهایش میشود و در عمل فرد صورت مسئله را پاک میکند و یا از کنار آن عبور میکند. یکی از مهمترین نشانه های کمبود عزت نفس داشتن "شخصیت تظاهری و نمایشی" در روابط اجتماعی است. وقتی عزت نفس فرد کم باشد فرد تلاش زیادی میکند از یک ماسک اجتماعی اغراق شده در روابط خود برای تاثیر گذاشتن روی دیگران و پنهان کردن خود



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

واقعیش استفاده کند و به دلیل اینکه تفاوت زیادی بین “ خود واقعی ” و “ خود نمایشی ” وجود دارد این موضوع باعث اضطراب شدید در درون فرد میشود که مبادا دیگران به خود واقعی من پی ببرند. خود بزرگ بینی و حالت از خودراضی بودن و فقط نظر و عقیده و خواسته خود را به حق دانستن و به صورت خودخواهانه دیدن و نظرات و عقاید دیگران را بی ارزش دانستن نشانه دیگر این مشکل است ، و این میل به خود بزرگ بینی و خودخواهی کاملا متفاوت است با خودباوری و خوددوستی ای که هم با خودش دیگر دوستی می آورد و هم ارزشها و نظرات و خواسته های دیگران رعایت شده و به آنها احترام گذاشته میشود.

همان مثال دوست من که پرسنل یک شرکت بود

پرسنلی که احساس بی ارزشی در خودش دارد از بیان ایده های خود به کارفرما یا سرپرست و مدیران مافوق خود اجتناب میکند. کلمه اجتناب را به خاطر بسپارید اجتناب اصلی ترین دلیل انجام ندادن کارهای ماست. وقتی در اجتناب هستیم دائم از انجام کاری که باید به استقبالش برویم جلوگیری میکنیم و بهانه هایی جهت توجیه میاوریم.

حالا نگاه کنید این پرسنل که حس بی ارزشی تمام وجود او را فراگرفته فکر میکند که اصلا این ایده چه ارزشی دارد که من مطرحش کنم. این ایده خیلی ساده است و پیش پا افتاده. اصلا کسی به این حرف گوش نمیدهد. و جالب است بدانید چندماه بعد مشابه همین ایده را همکار او در آن شرکت یا سازمان با مدیران ارشد مطرح میکند و بابت همان ایده پاداش قابل توجهی میگیرد.

نتیجه این بی ارزشی چیست ؟

بزرگترین ضرر این موضوع این است که به اندازه توانمان تلاش نمیکنیم. احتمالاً زیاد دیده اید افرادی که چندان حرفی برای گفتن ندارند اما خوب بلدند



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

پرطمطراق و پرغرش حرف و ایده خود را به کرسی بنشانند و حتی دیگران را متقاعد کنند. این فرد یا این مدل افراد خودشان را دستکم نمیگیرند. در حد توان خود مهارت و هنرشان را ابراز میکنند. اما خودکم بینها از ابراز ایده و فکر و نظرشان اجتناب میکنند یعنی خودشان خودشان را سانسور میکنند.

بی ارزشی در روابط ما چه نقشی دارد؟

وقتی که حس میکنیم ما از بقیه کمتر هستیم. احتمالاً با این حس مواجه شدید که وقتی وارد جمعی میشوید حس میکنید شما از آن جمع کمتر هستید. یک جور احساس جقارت و خود کم بینی به این میگویند ضعف عزت نفس و کمبود احساس ارزشمندی. وقتی حس کم ارزش بودن داریم خودمون را لایق بیشتر شدن و بهتر شدن نمیدونیم افراد، گروه‌ها و جوامعی که احساس خود کم بینی میکنند همیشه با وجود استعدادها و منحصر به فرد بودن خودشان کار خاصی و پیشرفت خاصی نخواهند داشت زیرا که خودشان را لایق پیشرفت و بهتر شدن نمیدانند.

بی ارزشی در مقابل افراد بزرگ

همه ما این تجربه را داشته ایم وقتی به افراد بزرگی در یک مرتبه و جایگاه میرسیم یک حس کمبود و پایین تر بود نسبت به آنها حس میکنیم اما متأسفانه این حس در افراد خود کم بین بسیار زیاد است. این افراد در اکثر روابط اجتماعی، خانوادگی یا حتی عاطفی یک حس بی لیاقتی را از درون تجربه میکنند. حس میکنند که در مقابل طرف مقابل خیلی بی ارزش و کم ارزش هستند با جمعها قاطی نمیشوند. زیرا که شان جمع و گروه مقابل را بالاتر از شان خودشان میدانند. اگر با جمعی به بیرون بروند شما مشاهده میکنید که همه نظرات خود را راحت مطرح میکنند اما این افراد نظری نمیدهند برای خودشان به عنوان یک فرد اصلاً حقی قائل نیستند که من هم حق نظر دادن دارم و میتوانم نظرم را ابراز کنم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

در مقابل پیشنهادات خوب کاری

وقتی به یک فرد خودکم بین یک پیشنهاد خوب کاری یا موقعیت خوب پیشنهاد بدهید اصلا خودش را لایق آن موقعیت نمیداند. فکر میکند حتما دنیا برگشته که به من همچین پیشنهادی میدهند. من که اصلا لیاقت این شرایط و موقعیت را ندارم پس اشتباهی صورت گرفته است.

خاطرهم میاید زمانیکه در رشته معماری تحصیل میکردم همکلاسیها و هم دانشگاهیهایی میدیدم که از بیان ایده های خود پشت فرم و حجم مورد نظرشان اجتناب میکردند. این دانشجو خجالت میکشید که ایده خودش را مطرح نماید چرا که تصور میکرد این ایده مسخره تر از آن است که مورد توجه قرار گیرد. این یکی از بزرگترین پیامدهای موضوع خودکم بینی است یعنی یک خود دستکم پنداری افراطی که فرد ایده ها و افکار خودش را ناچیز و بی ارزش میدانند.

شاهد مثالهای واقعی از گفت وگوی درونی اشتباه

- * این جمله ها برای شما احتمالا آشناست
- * اینکه تحصیلات و مدرک که چیزی نیست همه بلدند انجام بدن.
- * سخنرانی روبروی صد نفر که چیزی نیست خیلها این کار انجام دادن
- * ساعت شش صبح از خواب بیدار شدن که چیزی نیست خیلها اینکار انجام میدم
- * این شغل داشتن که چیزی نیست خیلها بلدن این کارها رو انجام بدن

میبینید خودکم بین شدن این عوارض وخیم را به بار میاورد وقتی دچار این حالت هستیم دستاوردهای خودمان را با همین جمله ساده که اینک چیزی نیست خودمان بی ارزش میکنیم. مطمئن باشید وقتی خودتان خودتان را دستکم بگیریید دیگران هم قطعاً همین احساس را نسبت به شما خواهند داشت وقتی خودتان را بی ارزش و ناچیز بیندارید دیگران هم قطعاً شما را ناچیز میپندارند.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

احساس بی ارزشی در شبکه های اجتماعی

یک تجربه جالب دیگر به شما بگویم. احتمالا شما هم با شبکه های اجتماعی اینستاگرام و فیس بوک آشنا هستید. زمانی که فیس بوک تازه به کشور ما وارد شده بود حدودا سال ۸۸ بود که اوج هجوم ما ایرانیان به فیس بوک بود و هر کسی در فیس بوک برای خودش پروفایل یا اکانتی ساخته بود. حالا عکس العمل یک فرد خودکم بین که دچار حس بی ارزشی است این است که با دیدن پروفایل دیگران یا دوستان و همکلاسیهای خودش حس میکند چقدر آنها لایک و دوست دارند و من ندارم. دائم با دیدن تصاویر بقیه این حس بی ارزشی در درون او بیشتر میشود و آه و حسرت از عکسها و تصاویر دیگران در دل خواهد داشت.

حالا شما به عنوان تجربه شخصی خود بنویسید که در چه جاهایی از زندگیتان این حس بی ارزشی شما را اذیت میکند؟

کجاها چه موقعیتهایی از زندگیتان را به خاطر همین موضوع از دست داده اید و حس کردی که شما لیاقت رسیدن به این جایگاه را ندارید؟

خودباوری چیست؟

خودباوری در واقع باور به توانمندیها و استعدادهایی است که در وجود ماست به همان اندازه که هستیم. اگر توانمندی من در حدیست که مثلا در فلان عرصه یا رشته یا موضوع میتوانم در حد نمره ۱۷ نتیجه بگیرم اما من خودم را دستکم میگیریم من حس خود کم بینی و بی ارزشی دارم. **خودباوری به معنی اعتماد به نفس بیش از حد یا انگیزش و هیجانهای کاذب و « من میتوانم های بیهوده» قطعا نیست.** همه ما در یک حد مشخص توان و قابلیت داریم اما متاسفانه زیاد دیده میشود که برخی از انسانها آنچنان که هستند خودشان را قبول ندارند و همین



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

باعث میشود که در تله خودکم بینی و بی ارزشی گرفتار شویم و موقعیتهای بسیاری را که میتوانیم ابراز مهارت و هنر کنیم از دست بدهیم.

خودباوری و عزت نفس مناسب به ما یادآوری میکند که خودمان و توانمندیهایمان را در حد واقع بینانه ببینیم اگر من توانم در یک حیطة کاری مثلا ۷۰ درصد است یا نمره من از بیست ۱۶ ، پس واقع بینانه این است که من خودم را در این حد ببینم ، نه بیشتر و نه کمتر ، اما بسیاری از افراد با وجود همچین توانمندی و نمراتی خود را دستکم میگیرند و پایین تر از آن چیزی که هستند.

خودکم بینی و احساس بی ارزشی جز یکی از بزرگترین و مشکل سازترین طرحواره های افراد مختلف در هر جامعه ایست که عمدتا به اتفاقات بد دوران گذشته یا تربیت نه چندان مطلوب دوران کودکی باز میگردد که حس خودباوری ، دوست داشتنی بودن ، لیاقت داشتن و پذیرش توانمندیها و قبول چالش و تلاش برای اهداف را از انسان در بزرگسالی خواهد گرفت.

اما خبر خوب این است که این مشکل با افزایش عزت نفس به مرور زمان قابل بهبود است.

حالا چه کار کنیم که عزت نفسمان بیشتر شود

اولین مرحله این است که سعی کنیم واقع بین باشیم و در عین واقع بینی خوش بینی را هم تمرین کنیم.

چرا واقع بینی

بزرگترین شرط عزت نفس دیدن واقعیتهاست ما نمیتوانیم در یک دنیای توهمی و ایده آل با مثبت اندیشی افراطی زندگی کنیم. هرچقدر واقع بین باشیم هم جنبه



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

جنبه های مثبت را خواهیم دید و همه جنبه های منفی را می بینیم. این مهم است که بدانیم هر موضوعی در زندگی ما یک جنبه مثبت و یک جنبه منفی خواهد داشت. اگر فقط بر جنبه های مثبت یک موضوع تاکید کنیم و از موارد منفی آن غافل شویم دید واقعی به زندگی یا موضوع نخواهیم داشت.

واقع بینی به روابط ما چه کمکی میکند؟

یکی از بزرگترین کمکهایش این است که متوجه میشویم همه انسانها در طیفی از خوبی و بدی قرار دارند. وقتی این را پذیرفتیم در روابط خود به تدریج حس میکنیم دیگر حالت تدافعی و گارد بسته نخواهیم داشت ، میپذیریم که همانگونه که من هم بدیها و خوبیهای دارم دیگری هم مانند من است او هم صفات و رفتارهای خوب و صفات و رفتارهایی دارد که شاید از نظر من بد باشد. اما من به عنوان یک انسان که نیاز به ارتباط با دیگران دارم میتوانم با اوهم ارتباط برقرار کنم.

تمرین بالا بردن احساس ارزشمندی

واقعیت این است که همه ما خاص و بی همتا هستیم این جمله را شاید زیاد شنیده باشیم شاید هم جمله ای انگیزشی باشد اما واقعیت دنیا همین است هر یک از ما استعدادی در درون خود داریم که باید روزی به سراغ آن رفته و آن را پرورش دهیم تا شکوفا شویم یکی از بهترین تمرینهایی که احساس ارزشمندی را ما را زنده میکند این است که ویژگیها و خصایص مثبت خود را مدنظر قرار دهیم بنویسیم چه محاسن و چه خصایصی در وجود ماست که نقطه قوت ماست. بنویسیم که چه کارهای خوبی میتوانیم انجام دهیم یا انجام داده ایم. همه این تمرینها به ما کمک میکند احساس من خوب هستم را بیشتر تجربه کنیم حس کنیم که ما هم لایق دوست داشته شدن و عزت و احترام دیگران هستیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

منتقد درونیتان را به یک مربی مهربان تبدیل کنید

پیامهای والدی از دوران کودکی ، یک منتقد درونی بزرگ در ما بوجود می آورد که دائما اشتباهات و خطاهای ما را گوشزد میکند و دائما ما را سرزنش میکند. اگر بخواهیم تاثیر این منتقد را به شما نشان دهیم از شما دعوت میکنم به رفتارهای خود دقت کنید. اگر دائما اشتباهات خود را در طول روز بررسی میکنید یا دائما اشتباهات دیگران را در ذهن خود ثبت میکنید یا بیشتر جنبه های منفی یک موضوع یا جنبه های منفی رفتار دیگران را مد نظر قرار می دهید به احتمال زیاد این منتقد در درون شما فعال است. به خاطر داشته باشیم تا زمانیکه این منتقد را مهار نکنیم زندگی بسیار سختی را در این دنیای متفاوت تجربه خواهیم کرد . اکثر افرادی که با این مشکل مواجه هستند در روابط خود بسیار سخت گیرند و با قضاوتهای بیشمار نسبت به دیگران و یا با دیدن یک اشتباه یا خطا از یک فرد کل شخصیت او را زیر سوال میبرند چنین افرادی با این منتقد درونی سخت گیر قطعاً با خودشان هم مهربان نیستند و با کوچکترین اشتباه و خطایی به شدت خود را سرزنش میکنند.

برای تبدیل این منتقد به مربی دلسوز سعی کنید صدای انتقادگر درونتان را بشناسید ، اصطلاحات و صفاتی که در گفت و گوهای درونی یا (Self Talk) با خود مرور میکنید و به خود نسبت میدهید نمودهایی از صدای انتقادگر درون شماست. به عنوان مثال فرض کنید میخواهید یک ارائه دانشجویی در برابر جمعیتی حدود بیست نفر داشته باشید اگر گفت و گوی درونی شما دائما این باشد که

“ من نمیتونم ، من خراب میکنم ، من قبلا این کار کردم و افضاح بوده ، اصلا من برای این کار ساخته نشدم ، اصلا من بی عرضه ام ، اصلا من کلا به درد هیچ کاری نمی خورم و.....”

این نوع صداهای درونی نمود بارز یک منتقد درونی وحشتناک و سختگیر است



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

که هر اشتباهی را معادل یک گناه بزرگ قلمداد میکند و هرگز به شما اجازه حرکت به جلو را نمیدهد پس حتما این صدای درونی را بشناسید این صدای درونی سخت گیر در افراد کامل گرا ترمز بزرگیست در حرکت به سمت جلو، ترمزی که باید آهسته آهسته تاثیر آن را کم کرد.

دو تمرین مهم برای تبدیل این منتقد به مربی این است که هر روز صفات و ارزشهایی که در وجودتان است را با خود مرور کنید به عنوان مثال :

“ من با صداقت هستم ”
“ من فرد هدفمندی هستم ”
“ من اهل مطالعه و یادگیری هستم ”
“ من اهل کار خیر هستم ”
“ من در کارم مسئولیت پذیر و متعهد هستم ”
“ من فردی خوش قول و وقت شناس هستم ”

با این تمرین شما ارزشهای وجودی و ویژگیها و صفات مثبت خود را به خود یادآوری میکنید.

تمرین دوم این است که هر شب کارهای خوب و مثبتی که در طول روز انجام داده اید را یادداشت کنید مثلا اینکه :

صبح به نگهبان آپارتمان سلام کردم.
“ در مترو بایک فرد جدید آشنا شدم.
“ به یک عابر پیاده آدرس دادم.
“ امروز دوستم را ناهار دعوت کردم.
“ برای منزل خرید کردم.
“ ظرفها را شستم.”



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

و همین کارهای ساده اما مثبت و سازنده ای که هر روز انجام میدهیم ولی به چشم نمی آید را به خودمان یادآوری کنیم. پیشنهاد میکنم این دوتمرین ساده ولی خیلی مهم را به مدت شصت روز به طور مستمر انجام دهید تا تاثیرات شگرف آن را آهسته آهسته در درونتان احساس کنید.

در انجام این تمرینها تصور کنید میخواهید با یک کودک ۵ ساله صحبت می کنید و خوبیها و ارزشهایش را به او یادآور میشوید این کودک ۵ ساله کودک درون شماست که باید با شفقت و مهربانی هرچه بیشتر با او صحبت کنید تا صدای مهربان و دلسوز مربی درونی بیشتر و بیشتر در شما آشکار شود.

دستاوردهای زندگیتان را روی کاغذ بیاورید

سعی کنید در گذشته خود بررسی نمایید و دستاوردهای مثبتی که تاکنون داشته اید را برای خود بزرگ نمایید و هرگز هم نگویید

« اینک دیگ چیزی نبود همه میتونند یا همه بلدند !!! »

بعنوان مثال :

**قبولی در رشته مورد علاقه دانشگاه
خرید ماشین مورد علاقه
دریافت اولین حقوق و دستمزد خودم
ارتباط برقرار کردن با فلان شخص مهم
اینکه توانستم امسال روابط بهتری با دیگران داشته باشم
اینکه مدیر یک شرکت پنج نفره هستم
اینکه صاحب یک کسب و کار هستم
استاد دانشگاه هستم**



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

اگر احساس گناه دارید برای حل آن وقت بگذارید .

احساس گناه ناشی از عملیست که با ارزشهای درونی ما تضاد دارد. یکی از بدترین ترمزهای درونی ما احساس گناه است که وقتی به آن دچار شویم تمام روح و روان ما را درگیر خود خواهد ساخت. اگر بخاطر موضوعی در گذشته خود دچار احساس گناه هستید سعی نکنید از آن موضوع فرار کنید بلکه احساس گناه خود را بپذیرید و با خودتان خلوت کنید حتی اگر شده چندین ساعت روی این موضوع فکر کنید و ببینید چقدر واقعا شما مقصر آن موضوع بوده اید ، اصلا واقعا شما مقصر بوده اید اگر بوده اید سهم شما چقدر است و به اندازه سهمی که خودتان در آن ماجرا دارید ناراحت باشید و نه بیشتر از آن. اگر میتوانید تقصیر و اشتباه خود را جبران کنید و اگر نمیتوانید این موضوع را بپذیرید و رهاش کنید برای رها کردن این موضوع هم نیازی به فرار از این حس نیست بلکه تمرین رنجش زدایی بهترین تمرین برای این واقعیت است. (البته برای احساس گناه کمک گرفتن از یک مشاور یا درمانگر بسیار کمک کننده است)

تمرین رنجش زدایی از خودمان

این تمرین را از یکی از اساتیدم آموختم هرروز صبح حداقل ۱۵ دقیقه وقت بگذارید و به این موضوع که از بابت آن احساس گناه دارید و دیگر هم شرایط جبران نیست فکر کنید. فقط فکر کنید و بگذارید این احساس درون شما جاری شود و بگذرد بعد از گذشت چند هفته خود بخود این حس در وجود شما کمتر و کمتر خواهد شد.

تمرین تسبیح

این تمرین را هم از یکی از اساتیدم آموختم که در زندگی من بسیار موثر بوده و مطمئن هستم در زندگی شما هم با انجام مستمر و منظم این تمرین موثر خواهد



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

یک دور تسییح را بچرخانید و صد مرتبه بگویید :

« من خودم را دوست دارم »

« من دوست داشتنی هستم »

سعی کنید حداقل یک هفته این تلقین را با خودتان تکرار کنید شاید به ظاهر این تمرین خیلی ساده و پیش پا افتاده باشد اما تاثیر آن بر زندگی شما بسیار زیاد خواهد بود.

نکته مهم در تلقین این است که نیاز به مداومت و استمرار دارد تا تاثیرگذار باشد. انجام این تمرین به صورت روزانه در کیفیت احساسات ما در طول روز تاثیر خوبی خواهد گذاشت.

زندگی آگاهانه را تمرین کنیم .

ناتانیل براندن در کتاب روانشناسی عزت نفس که حتما پیشنهاد میکنم این کتاب را در حوزه عزت نفس حتما مطالعه بفرمایید یکی از ارکان عزت نفس را زندگی آگاهانه میدانند. زندگی آگاهانه یعنی توجه کردن به آنچه که در حال حاضر در زندگی ما وجود دارد بدون اینکه بخواهیم انکار کنیم یا آنها را نادیده بگیریم ، به مثالهای زیر توجه کنید :

« میدانم که همه تلاشم را نمیکنم اما ترجیح میدهم به آن فکر نکنم »

« میدانم که نشانه هایی وجود دارد که شاید کسب و کارمان را در آینده دچار مشکل شود اما ترجیح میدهم فعلا به لحظه اکنون توجه کنم»



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

« میدانم فرزندانم از اینکه به آنها نمیرسم ناراحتند ، میدانم که علت رنج و ناراحتی آنها هستم اما روزی میرسد که تغییر میکنم »

« میدانم که اسراف میکنم اما... میدانم که عادت غذایی بدی دارم اما...»

وقتی زندگی آگاهانه نداریم نمیخواهیم اعتراف کنیم که اشتباه کرده ایم ، نمیخواهیم بپذیریم که زیاده روی کرده ایم و این اجتناب کردن از واقعیت و آگاهی است ، زندگی آگاهانه یعنی براساس آنچه میبینیم و میدانیم عمل کنیم. زندگی آگاهانه یعنی احترام گذاشتن به واقعیتها ، منظور واقعیتهای درونی و هم واقعیتهای بیرونی ، زندگی آگاهانه یعنی اینکه در برابر حقایق احساس مسئولیت کنیم لزومی ندارد که آنچه را که میبینیم الزاما دوست داشته باشیم ، مهم این است که آنچه را که وجود دارد همانطور که هست ببینیم . میل ما به یک موضوع الزاما حق ما برای رسیدن به آن موضوع نیست اگر من میل دارم که فلان محصول را خریداری کنم اما باید اجاره منزل را بدهم و هزینه های دارو و درمان خودم را نیز پرداخت کنم دیگر میل من به من حق خرید آن محصول را نمیدهد و این یعنی تمرینی برای زندگی کردن با واقعیتها و زندگی آگاهانه.

از افرادی که به شما حس تحقیر و بی ارزشی میدهند دوری کنید.

از افرادی که با صحبتها و گوشه و کنایه های خودشان احساس بی ارزشی به ما میدهند تا حد امکان دوری کنیم. برخی همیشه فقط قصد دارند گرد ناامیدی بپاشند و عزت نفس و اعتماد به نفس ما را خراب کنند چون خودشان هیچ کاری در زندگیشان صورت نداده اند میخواهند ما هم کاری صورت ندهیم. تا حد ممکن از این افراد که با نیش و کنایه سعی در تمسخر ما دارند دوری نمایید.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

بخاطر داشته باشیم که افزایش عزت نفس و خروج از تله بی ارزشی و خودکم بینی روندیست که شاید به ماهها تلاش مستمر و منظم نیاز دارد موضوع افزایش عزت نفس بحث بسیار گسترده و عمیقی است که شاید به تمامی نتوانیم آنرا مطرح کنیم اما تلاش من بر این بوده که چکیده ایی از آن را در این کتاب به شما ارائه کنم امیدوارم با ارائه این راهکارها بتوانیم روز به روز به رشد عزت نفس خودمان کمک کنیم.

پیشنهاد تهیه محصول عزت نفس و عبور از خودکم بینی

برای عمیق تر شدن مفاهیم عزت نفس میتوانید محصول غیرحضوری عزت نفس و عبور از خودکم بینی را که حاوی ۲۴۰ دقیقه فایل صوتی و بررسی کامل مفاهیم احساس حقارت ، خودکم بینی و راهکارهایی برای افزایش عزت نفس است را از فروشگاه سایت تهیه کنید.

www.Khodnegary.com



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل پنجم

ترس

تفاوت چندانی بین شخص ترسو

و باشهامت نیست.

فرد ترسو به ترسهایش گوش

میسپارد و شخص باشهامت

ترسهایش را کنار میگذارد

و به پیش میازد.

[اشو]

www.Khodnegary.com

وبسایت آموزشی علی انصاری [خودشناسی با رویکرد بهبودی]



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

]] ترسید ولی انجامش دهید !!

این واژه ایست که بسیار برای ما آشناست. توصیه ایی که همیشه برای رسیدن به اهداف به ما میشود. یا جمله معروفی دیگر که میگوید « انسانهای موفق افرادی نیستند که هرگز ترسیدند بلکه افرادی هستند که با وجود ترس باز هم اقدام کرده اند »

این جملات برای ما آشنا یا شاید هم تکراری باشد. ممکن است شما فردی باشید که بگویید من همه این جملات را میدانم و آشنا هستم اما باز میترسم. حالا میخواهیم در این بخش به باز کردن مکانیزم ترس در انسان پردازیم و این مطلب را بیشتر بشکافیم که ترس چیست ؟

چگونه میتوانیم بر ترس خود کنار بیاییم و پیش برویم ؟

درواقعیت بسیاری از انسانها در چنگال حسرتهای خود زندگی میکنند و چه کارهایی که میتوانند صورت دهند اما بخاطر ترس از انجامش سرباز زدند. خود شما توانمندیهای بسیاری دارید که بخاطر ترسهایتان از انجام آنها سرباز میزنید. کنار گذاشتن ترسها نیازمند خطر کردن و تاحدی ریسک کردن است. اگر واقعا حاضر نیستیم در زندگیمان ریسک حساب شده کنیم و هزینه بدهیم هرگز رو به جلو حرکت نخواهیم کرد. خاطریم هست دوستی را میشناختم که بنا بود به مدت یکسال آموزش سیستم کسب و کارش را به مجموعه ما بسپارد و بابت این این یکسال سه میلیون تومان هزینه پرداخت کند دائم سر مبلغ و قیمت چانه میزد و در نهایت هم گفت : خب حرفهای شما درست ، حالا اگر من نتیجه نگرفتم چه میشود ؟ دوست من هم در جواب پاسخ مناسبی دارد و گفت شما اگر برای یکی از مهمترین بخشهای زندگی یعنی کسب و کارت نمیخواهی سه میلیون سرمایه گذاری کنی و ریسک کنی اصلا قید پیشرفت را بزنی.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

قبل از اینکه وارد این بحث شویم میخواهم این مطلب را برای شما باز کنم که در واقعیت زندگی هیچ چیز نمیتواند امن و مطمئن باشد.

ما همیشه به دنبال امنیت هستیم

ما همیشه به دنبال امنیت هستیم و همیشه میخواهیم همه چیز مطمئن و قابل پیش بینی باشد به همین جهت از مسیرهایی میرویم که کاملاً اطمینان داریم کارهایی میکنیم که کاملاً به انجام دادن و موفق شدن در آن مطمئن هستیم. هیچ وقت زندگی یک نامه مکتوب شده و از پیشاپیش نوشته شده و قابل پیش بینی نیست.

شاید بد نباشد مثالی برای شما بزنم.

نمیدانم تا بحال برایتان پیش آمده در مقابل جمع صحبت کنید یا نه. صحبت کردن در مقابل جمع یکی از ترس آورترین کارهای بشریست. حتی طی تحقیقی ثابت شده است که سخنرانان مطرح و بزرگ دنیا هم قبل از سخنرانی در مقابل جمع به شدت ترس دارند. اما همه ما از این موضوع میترسیم. زمانیکه میخواستیم در مقابل یک جمع سی نفره در کلاس درس صحبت کنم آنقدر قبل از صحبت میترسیدم میدانید از چه میترسیدم

از ترس اینکه کارم خراب شود
از ترس اینکه مورد قضاوت منفی دیگران قرار بگیریم
از ترس اینکه سوالی از من پرسیده شود که نتوانم پاسخ بگویم.

میبینید همه اینها یک نقطه مشترک دارند. و آنهم عدم اطمینان از آینده و عدم پیش بینی شرایط آینده است. چون ما نمیتوانیم شرایط آینده را پیش بینی کنیم



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

میترسیم چون هرگز قطعیتی وجود ندارد که به ما بگوید که قطعا شما در این راه و در این مسیر کارت به درستی پیش خواهد رفت. به همین جهت به شدت متیرسیم.

ترس از ناشناخته های آینده و اینکه من اگر وارد این حوزه وارد این رابطه وارد این شرایط بشوم چه اتفاقی برای من میافتد.

اجازه بدهید ادامه موضوع را باجمله زیبایی از اوشو ادامه دهیم

« درابتدای امر تفاوت چندانی بین شخص ترسو و باشهامت نیست. تنها اینکه ترسو به ترسهایش گوش میسپارد و از آنها تبعیت میکند و شخص باشهامت ترسهایش را کنار میگذارد و به پیش میازد. »

وقتی از ترس صحبت میکنیم یعنی رفتن به طرف ناشناخته ها. حرکت به سمت ناشناخته ها علیرغم اینکه ترس تمام وجود ما را گرفته حرکت کنیم.

بسیاری از افراد را خود شماهم دیده اید که از ایده ها و افکار خودشان صحبت میکنند و به خاطر مواجه نشدن با ترسهایشان هیچ کاری صورت نمیدهند. زمانیکه ما از حوزه شناخته شده خودمان عبور میکنیم ترس بوجود میاید چرا که نمیدانیم بعدش چه اتفاقی پیش خواهد آمد در واقع همین ترسها هستند که ما در حوزه امن خود نگاه میدارند.

شاید واقعیت زندگی همان رشد و کمال باشد که **آبراهام مزلو** روانشناس معروف در نظریه خود آن را **خودشکوفایی** مینامد. شاید رسیدن به این مرحله مستلزم دادن بهای سنگینی به نام عبور از ترسهاست. راست گفته اند که انسان باید همیشه ماجراجو باشد و همواره باید آماده به خطر انداختن شناخته ها برای رسیدن به ناشناخته ها باشد.

برای اینکه عمیقتر بتوانیم موضوع ترس را باز کنیم به شما پیشنهاد میدهم



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

سوالات زیر را پاسخ دهید

از چه چیزی یا چه کسی میترسید و دلایل این ترس را بنویسید؟
به خاطر ترسهایتان چگونه خودتان را توجیه میکنید و فریب میدهید؟
از چه موقعیتهایی در زندگیتان بخاطر ترس اجتناب میکنید؟
چه اتفاق یا اتفاقاتی در آینده موجب ترس شما در اکنون است؟
در حال حاضر بزرگترین ترسی که از رفتن به سمت آن دوری میکنید چیست؟
چه بهانه‌هایی برای مواجه نشدن با ترسهایتان در زندگی دارید؟

این یک واقعیت است که ترس بخشی اصلی از زندگی ماست. شما هرگز نمیتوانید زندگی را تجربه کنید که در آن ترس وجود نداشته باشد مگر اینکه آن زندگی کاملاً بدون حرکت و سکون باشد.

عبور از ترسها

ترسهایی که در کودکی در ذهن ما کاشته شده و امروز ما به آنها عادت کرده‌ایم کرده ایم را با حساسیت زدایی و شرطی زدایی میتوانیم از بین ببریم. پایه بیشتر ترسهای ما در زندگی همین ترسهای دوران کودکیست. اما سوال اساسی این است که با ترسهایمان چه میتوان کرد؟

ما چگونه از ترسها فرار میکنیم؟

اولین مکانیزم فرار از ترس اجتناب است یعنی من از موقعیتهایی که باید با آن روبرو شوم و کارهایی که باید آن را انجام دهم اما میترسم، اجتناب میکنم. این کار دو پیامد منفی برای روح و روان ما به جا میگذارد اول اینکه ما میدانیم باید کاری را انجام دهیم اما به خاطر ترس از انجامش طفره میرویم پس عزت نفس ما کاهش پیدا میکند دوم اینکه حس میکنیم کاری همیشه بر روی دوش ماست



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

ماست اما سراغش نمیرویم و از درون حالت بدی پیدا میکنیم حس میکنیم بی عرضه هستیم حالت خشم و شاید افسردگی به ما دست بدهد.

عده ایی از ما برای فرار از ترسهایمان در رحم دیگران سکنی میگزینیم و پشت آنها پنهان میشویم. مثل کارمندی که سالهاست آرزوی استقلال دارد اما بخاطر مواجه نشدن با ترسها هنوز در دامن شرکت یا مدیرش زندگی میکند پسری که سالها نزد پدرش کار کرده و مدتهاست دوست دارد برای خودش کسب و کاری جدید راه اندازی کند خودش را تحت عناوینی زیبا پشت سر پدرش پنهان میکند.

هستند افرادی که برای ختنی کردن ترسهایشان به **مکانیزم فرار** روی میاورند مثلا من همسری هستم که بخاطر یک سری خصوصیات بد اخلاقی شوهرم که شاید تندخویی دارد یا زود از کوره در میرود به جای اینکه با این ترس مواجه شوم و مسائل را با او مطرح کنم سعی میکنم با باج دادن به شوهرم او را کنترل کنم که دیگر تندخو نباشد.

سوال اینجاست آیا میتوانیم بدون ترس زندگی کنیم؟

واقعیت زندگی این است که اگر میخواهیم زندگی کنیم باید با چالشهای آن هم روبرو شویم روبروشدن با چالشها و سختیهای زندگی همیشه باید روبروشدن با ترسهایمان امکانپذیر باشد ما هرگز نمیتوانیم دست از زندگی برداریم در یک گوشه عزت زندگی کنیم پس در بیشتر مواقع ما مجبوریم با ترسها مواجه شویم انسانهایی که زیاد در زندگیهایشان ترس دارند معمولا افرادی میشوند که یک الگوی تکرار شونده حفاظتی دارند یعنی با کسی اخت نمیشوند همیشه حس ناامنی دارند اعتماد نمیکند حاضر به قبول ریسک در زندگیهایشان نیستند و همین باعث میشود علیرغم اینکه پراز استعداد و توانمندی هستند بخاطر ترسهایشان



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

ترسهایشان قدم از قدم برنمیدارند. معمولاً وقتی ترس در زندگی ما زیاد باشد ما سمت انزوای طلبی و جدایی از مردم کشیده میشویم یا وابستگیمان را به اطرافیان نزدیک بیشتر میکنیم.

چه نوع ترسهایی داریم؟

ترس از شکست

شمار زیادی از ما بخاطر ترس از شکست کاری نمیکنیم. اجازه بدهید اینجا مطلبی را برای شما خواننده عزیز باز کنم. احتمالاً شما هم سمینارهای موفقیت و کتابهای انگیزشی را خوانده اید که همگی به رسیدن به رویاها و موفق شدن و رسیدن به اهداف در پشت ترسها اشاره میکنند. واقعیت این است که خودمن خیلی به زندگی رویایی اعتقاد ندارم و سعی میکنم همیشه بر روی همین کره خاکی زندگی کنم نه حرفهای هیجانی و رویاطلبانه بزنم و نه صحبتی کنم یا کاری کنم کمتر از حد توان خودم، **اما میخواهم اینجا فرق بین مواجه شدن با یک ترس درست را با مواجه شدن با یک ترس متوهمانه و هیجانی توضیح دهم**

وقتی حرف از روبروشدن با ترس میشود باید پذیرفت بخشی از نتیجه شاید شکست باشد **اما شکستی که قابل کنترل و معین باشد نه اینکه بخاطر این شکست همه زندگی من بر باد برود و من اسم این را بگذارم شکست خوردن.** وقتی صحبت از ترس از شکست میشود منظور ریسک حساب شده و کنترل شده نه بربادرفتن همه آرزوها و اهداف و سرخورده شدن. شکست انسان خودش را نخواهد شاید هرکسی ظرفیت شکست خوردن را نداشته باشد.

شما همین الان با یک کارآفرین مصاحبه کنید او بیشتر از اینکه از موفقیتهايش



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

به شما بگویم احتمالاً از شکست‌ها و بدحالی‌ها بداز شکست‌هایش برای شما خاطره می‌آورد اما موضوع این است که این فرد تحمل شکست را دارد و شکست را جزئی از هزینه مسیر کارآفرین شدن و کسب و کار میدانند اما آیا من هم که می‌خواهم کارآفرین شوم ظرفیت شکست را دارم.

پس نکته اول این است که در موضوع ترس از شکست ببینیم آیا ما اهل شکست خوردن هستیم یا بایک شکست میدان را خالی می‌کنیم و از صحنه خارج می‌شویم. نکته دوم هم این است که شکست را در یک چهارچوب کنترل شده برای خودمان معین کنیم نه یک موضوع عجیب و غریب. قرار نیست این کتاب به شما راهنمایی برای اهداف عجیب و غریب بدهد. اگر ماشین من مثلاً ۳ میلیون قیمت دارد و من ماهی دو میلیون درآمدم است خب اینکه بگویم من می‌خواهم با ترسهایم روبرو شوم پس می‌روم یک ماشین ۲۰۰ میلیونی بر میدارم پس بترس و اقدام کن.

خب نتیجه همچنین کاری جز سرخوردگی چیزی نیست و دیگر اصلاً من هدف و رویا را کلاً فراموش می‌کنم.

خاطر من هست دوستی داشتم که وارد کار بورس شده بود و چندسالی کار کرده و قلقهای بورس را درآورده بود طی ملاقاتی که باهم داشتیم به من پیشنهاد داد که بیا وارد بورس بشو و فواید بورس و بازگشت سرمایه و شرایط و ریسک سرمایه‌گذاری و همه چیز را کامل به من توضیح داد اما درنهایت یک جمله کلیدی به من گفت که اگر می‌خواهی وارد بورس شوی لطفاً با پولی وارد شو که خیلی از دست رفتنش برایت مهم نیست مثلاً اگر الان درآمدت ماهیانه یک و نیم میلیون است و پس اندازی معادل ده میلیون داری لطفاً با دو میلیون وارد بورس بشو و بپذیر که ممکن است این پول تو سوخت شود و از بین برود اگر تحمل این شرایط و ریسک را داری بسم الله شروع کن.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

صحبت‌های او جالب است و شاید پیامی برای بسیاری از انسانها باشد **ترس از شکست در همه ما ریشه دوانیده اما شکستی که برایمان قابل جبران باشد.** اگر من با فردی آشنا میشوم که ازدواج با او ریسک بسیار بزرگی دارد خب اینکه بگویم بترس و اقدام کن اصلا حرکت منطقی نیست چون من واردیکی از مهمترین و حساس ترین تصمیمات زندگی خودم میشوم پس بهتر است که اینجا حساب شده عمل کنم. بنابراین این هم مهم است که در پی تصمیمات هیجانی این فرمولها را به کار نبریم وگرنه باعث سرخوردگی کودک درونمان میشود و دیگر اصلا به دنبال اهداف و آرزوهایمان نخواهیم رفت.

واقعیت این است که ما در زمان کودکی آزاد بودیم که تجربه کنیم تجربه هایی که ضرر و خطر جدی و سهمگینی برای ما در بر نداشته باشد. اما برخی از ما به هر دلیلی به خاطر والدینی که داشته ایم هر وقت خواستیم چیزی را تجربه نماییم از انجام آن منع شده ایم. به عنوان مثال خواستیم ظرفی یا بشقابی را برداریم تصور کنید یک مادر عظیم الجثه آمده و بشقاب را از ما برداشته است. خواسته ایم خاکبازی کنیم باز مادر و پدر و بزرگترها به بهانه کثیف بودن و میکروب ما را منع کرده اند. خواسته ایم آب بازی کنیم به بهانه سرماخوردگی جلوی ما را گرفته اند وقتی زیاد فرصت تجربه کردن را از بچه بگیریم ، **بچه حس میکند که دیگر اصلا نباید کاری را انجام دهد اگر بخاطر داشته باشید در فرآیند تغییر بحث شرطی زدایی را مطرح کردیم که ذهن ما به خاطر اتفاقات گذشته شرطی میشود. همین منع شدن ما در کودکی باعث میشود ما شرطی شویم.**

وقتی ما دائم در کودکی از انجام کارهای جدید منع شویم در بزرگسالی هم هروقت میخواهیم کاری انجام دهیم که جدید است دست و پایمان می‌لرزد و کاری نمیکنیم اینگار که یک دست نامرئی ما را باز میدارد. در بزرگسالی از انتقاد میترسیم چون انتقادزاییده یک فکر جدید و یک کار جدید است وقتی من کار جدید انجام ندهم خب منتقدی هم نخواهم داشت. . ترس از شکست به این



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

دلیل ایجاد میشود که ما میخواهیم در بهترین حدکمال ظاهر شویم و در واقع خود را در رقابت با دیگران احساس میکنیم یکی دیگر از پیامدهای این موضوع این است که در طرز فکر چنین افرادی همیشه فقط بها و ارزش انسانها با موفقیت تعریف میشود یعنی هر فردی که موفق است پس لیاقت دارد و ارزشمند است و اگر شکستی خورد پس بی ارزش است و چون من بخاطر اینکه از شکست خوردن میترسم ، از انجام کارها و ایده های جدید اجتناب میکنم که مبادا شکست بخورم و بی ارزش شوم پس هیچ کاری نمیکنم. ضمن اینکه اینگونه افراد همیشه در زندگیشان توقع موفقیت دارند و نه شکست _ اصلا اینگار که شکست را بخشی از زندگی نمیدانند و تابلوی ذهن اینها فقط پیروزی و موفقیت را ثبت کرده است خب در اینصورت با مواجه شدن با شکست به شدت حالت بدی را تجربه خواهند کرد.

وقتی دائما به موضوع شکست قلاب شویم و شکست را یک فاجعه برای خود قلمداد کنیم دیگر ذهن ما کارکرد خود را برای پرورش خلاقیت از دست خواهد داد. همچنین با این طرز فکر عملا تلاش کردن بیهوده خواهد بود. **اگر همه بخواهند فقط به این فکر کنند که من به شرطی تلاش میکنم که موفق شوم وارد یک دنیای سیاه و سفید و صفر و یک میشویم و هیچ کاری صورت نخواهد گرفت.**

همه ورزشکارانی که پا به عرصه ورزش میگذارند کسانی هستند که خیلی به نتایج کارشان فکر نمیکنند و فقط تلاش خود را انجام میدهند. من همیشه تجربه خودم چنین است که هر وقت برای آزمونی دلهره و اضطراب و ترس نتیجه را داشتم که بتوانم جزئیات اول باشم و بهترین نتیجه را بگیرم در بیشتر مواقع کار خراب شده است و هر وقت هیچ فکری به انتهای مسیر نمیکردم و فقط تلاشم را جهت کارم انجام میدادم نتیجه مورد دلخواه و پسندم را میگرفتم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

منظور از شکست چیست ؟

منظور از شکست این نیست که شکستهای احمقانه و کوتاه فکرانه بخوریم و بعد بگوییم خب شکست مقدمه ایی برای پیروزیست. این طرز فکر قطعاً اشتباه است و مطمئناً ما را نابود خواهد کرد بلکه منظور این است که شکست را درجایی بپذیریم که همه امکانات و شرایط را سنجیده ایم اما بخاطر ترس از شکست اقدام نمیکنم اینجا گفته میشود با نیت مثبت اقدام کن شرایط را هم بسنج اما در نظر بگیر که ممکن است شکست بخوری. **راه حل مسئله این است که سعی کنیم بیشتر از اینکه به نتیجه بها بدهیم به انجام کار درست در راه درست بها بدهیم اگر از انجام کار خودمان و تلاش درست خودمان راضی باشیم حتی اگر یکی دوبار هم شکست بخوریم و نتیجه نگیریم هرگز آن را به تمام زندگی تعمیم نمیدهیم.** اگر اینگونه به زندگی نگاه کنیم شاید بسیاری از ترمزهای زندگی ما از بین برود و زندگی را به عنوان مکانی میبینیم که همواره در حال تجربه کردن آن هستیم ورزشکاری در محیط مسابقه تلاش میکند فقط به تلاش خودش فکر میکند و نه به چیز دیگر نه درحین مسابقه درگیر مقایسه میشود و نه چیزهای دیگر بلکه فقط به این فکر میکند در این لحظه بهترین کار خود را انجام دهد و نتیجه را به انتهای کار واگذار کند. و اصلاً چرا فکر میکنیم که در این جهان همیشه باید ما برنده باشیم و همیشه باید همه چیز باب میل ما باشد. **چرا اینگونه نگاه نمیکنیم که همیشه پستی و بلندی در هر مسیری وجود دارد در هر بازی همیشه عده ایی پیروزند و عده ایی میبازند و این بخشی از قواعد این دنیای واقعیست است.**

احتمالاً شاید شما دوست عزیزی که این کتاب را مطالعه مینمایید کسب و کار دارید یا اینکه در یک کسب و کار درگیر هستید در کسب و کار هم بالا و پایین وجود دارد شما به میزانی که رشد میکنید و اوج میگیرید به همان میزان شکستهایتان بیشتر میشود. در کسب و کار هم روزهای پیش می آید که بدحالی و بی حوصلگی و چک پاس نشدن و بیمه و مالیات و..... وجود دارد که اگر آماده این روزهای نامطلوب نباشید از پا در خواهید آمد.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

احساس حقارتی که بابت شکست به ما دست میدهد.

نمیدانم تا بحال برایتان پیش آمده شکست بدی بخورید یا نه. وقتی شکست میخوریم و اصلا انتظار این شکست را نداریم بدجوری حالمان گرفته میشود و یک احساس شرم و حقارتی وجود ما را در بر میگیرد همه افرادی که از شکست هراسان هستند از این مرحله گریزانند اما جالب است که بدانید هر وقت در این احساس گرفتار شدید یک پوست اندازی دوباره برای شما صورت میگیرد. مانند کودکی که آبله میگیرد و چندروزی به این بیماری باید بسازد و درد بکشد اما بعدش برای همیشه در مقابل این بیماری واکسینه میشود. ما انسانها هم اگر در این چاه عمیق بیفیتیم و تحمل این شرایط را داشته باشیم دیگر از یک مرحله سخت پوست اندازی گذار کرده ایم و با خیال راحت تر ادامه خواهیم داد

ترس از طرد شدن

از طرد شدن و تایید نشدن میترسیم و فکر میکنیم که همه باید مرا تایید کنند این موضوع را در بخش تایید طلبی بیشتر باز کرده ایم.

ترس از انتقاد و سرزنش

از انتقاد میترسیم. ترس از انتقاد هم ترمز بزرگیست که گریبان بسیاری از ما انسانها را گرفته است. افکار و ایده های خوبی داریم اما از اینکه مورد تمسخر یا انتقاد و ایراد سایرین قرار بگیریم آنها را ابراز نمیکنیم. به همین جهت از دیگران فاصله میگیریم.

ترس از موفقیت

با موفقیت مسئولیت ما برای پاسخگویی بیشتر میشود میترسیم که در اثر موفقیت



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

انتظارات دیگران از ما بیشتر شود گاهی میترسیم بخاطر موفقیت‌هایمان پشت سرمان حرف بزنند و همین ترمزی برای موفق نشدن است.

ترسها باعث میشوند آنچه‌هایی که خودمان باورد داریم اتفاقات و مشکلات خاصی برایمان بوجود نمیآورند را ، آنقدر بزرگ و درشت کنیم که دیگر از عهده انجام آن کار برنیاییم به همین جهت میل به امنیت پیدا میکنیم. **ترس در واقع دیالوگی درونی است که بارها به ما تاکید میکند که فکرش را هم نکن همینجایی که هستی بمان الان زمان مناسبی نیست.** ترسها بخاطر عدم پیش بینی آینده ما را به شدت به این مسیر رهنمون میکند که آینده را پیش بینی کنیم فقط از راهها و مسیرهایی برویم که سالم و مطمئن است. ما به عنوان یک انسان هر بار که برای کاری که میتوانیم انجام دهیم اما به خاطر ترس انجامش نمیدهیم ترس را انتخاب میکنیم ، **احساس سرزنش درونی به سراغمان میاید.** جالب است بدانید در بلند مدت اگر به استقبال ترس‌هایتان نروید با گذشت زمان صدای دروتتان بلندتر میشود و نیروی این ترس بیشتر وجود شما را خواهد گرفت و بیشتر آه حسرت بر دل شمال باقی میماند. باید ترس را بعنوان بخشی از زندگی پذیرفت میتوانیم در مقابل این واقعیت و مسئله زندگی آن را انکار کنیم یا از آن اجتناب کنیم **اما میتوانیم آن را بپذیریم و برایش کاری کنیم ، چاره اکثر ترسهای ما انسانها پذیرش و حرکت کردن تدریجی به طرف آنهاست.**

ترس و حسرت‌های زندگی :

واقعیت بسیاری از انسانها در چنگال حسرت‌های خود زندگی میکنند و چه کارهایی که میتوانند صورت دهند اما بخاطر ترس از انجامش سرباز زدند. خود شما توانمندیهای بسیاری دارید که بخاطر ترس‌هایتان از انجام آنها سرباز میزنید. کنار گذاشتن ترسها نیازمند خطر کردن و تاحدی ریسک کردن است. اگر واقعا حاضر نیستیم در زندگیمان ریسک حساب شده کنیم و هزینه بدهیم هرگز رو به جلو حرکت نخواهیم کرد.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

برای ترسهایمان چه کار کنیم

۱) ریشه های ترستان را شناسایی کنید

یک قلم و کاغذ بردارید و بنویسید که اگر میخواهید کار خاصی صورت دهید چه ترسی از انجامش دارید اول ترس اصلی را مشخص کنید.

مثال : شما میخواهید در یک جلسه سخنرانی در مقابل ۲۰۰ نفر صحبت کنید اما بشدت ترس دارید که کار خراب شود و یا اینکه درمقابل دیگران سخنرانی را خراب کنید یا سخنرانی شما دلچسب نباشد.

شناسایی ترسهای اصلی

ترسهای اصلی شما در این موضوع ترس از شکست و ترس از تایید نشدن از سوی دیگران است.

حالا برای اینکه ریشه این ترس را بشناسید باید به سوالات زیر پاسخ دهید

اگر این فکر درست باشد چه عواقبی برای من خواهد داشت ؟
این عاقبت در مورد من یعنی چه ؟
چرا این وضعیت برای من بد است ؟
اگر این اتفاق افتاد بهدش چه خواهد شد ؟

حالا با توجه به مثال بالا به سوالات پاسخ میدهم

اگر که سخنرانی من خراب شود و یا صحبت من جذاب نباشد چه عواقبی برای



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

من خواهد داشت؟

پاسخ : همه فکر میکنند من ناتوان و بی عرضه هستم. من مدیر یک مجموعه بزرگ هستم اگر این سخنرانی خراب شود قطعاً کارمندان و پرسنل من قضاوت متفاوتی نسبت به من خواهند داشت و دیگر اعتباری پیش آنها نخواهم داشت.

این عاقبت در مورد من یعنی چه ؟

پاسخ : من به درد اداره کردن و مدیریت نمیخورم و همه این را متوجه میشوند.

چرا این وضعیت برای من بد است ؟

پاسخ : همه پی میبرند که من ناتوان هستم و دیگر احتمالاً احترام زیادی برای من قائل نیستند.

اگر این اتفاق افتاد بعدش چه خواهد شد ؟

احساس ناخواستنی بودن میکنم و حس میکنم کسی برای من ارزش قائل نیست و دچار بی ارزشی میشوم.

ریشه این ترس حس بی ارزشی در فرد است. این ناشی از این موضوع است که من فکر میکنم تنها زمانی ارزشمند هستم که فقط موفق شوم و زمانی که شکست بخورم پس موجود بی ارزشی هستم.

شایعترین باورهای در مورد ترس از شکست خوردن یا ترس از تایید نشدن از سوی دیگران باورهای زیر است :



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

من برای اینکه احساس ارزشمندی کنم باید تایید همه را جلب نمایم.

عملکرد من در کارم مساویست با میزان ارزشمندی من

مردم هیچ وقت من را همین طور که هستم نمیپذیرند.

برای اینکه لیاقت احترام و دوست داشته شدن دیگران را داشته باشم حتما باید عملکرد من خوب باشد.

من باید در همه کارهایم موفق باشم تا حس ارزشمندی کنم.

من همیشه باید دیگران را از خودم راضی نگه دارم تا احساس ارزشمندی کنم.

هرگاه ما توانستیم با شناخت ترسهایی که داریم و شناخت ریشه های آنها باورهای اشتباهی که پشت ترسهایمان نهفته است را شناسایی کنیم حالا آماده هستیم آنها را به چالش بکشیم حالا بعد از شناخت نوبت به مواجهه است.

گام بعدی این است که تمرین کنید با ترسها مقابله کنید.

رویاری مستقیم با ترسها مواجهه درمانی نیز مینامند. این تمرین نیاز دارد که مافهرستی از ترسهای خود تهیه کنیم و به تدریج با مواجه شدن با آنها مغز خودمان را عادت دهیم.

طبق مثال قبل شما از صحبت در مقابل جمع میترسید.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

حالا با خودتان قرار بگذارید در هر جلسه کاری یا آموزشی حداقل یک نظر یا پیشنهاد خودتان را درگام اول مطرح کنید. بعد از چند بار تکرار این موضوع ذهن شما با این قضیه عادت میکند ناگهان متوجه میشوید هرچه بیشتر در جلسات صحبت کنید و اظهار نظر کنید و یا پرسش خود را مطرح کنید بیشتر احساس راحتی میکنید و حتی اعتماد به نفس شما هم بیشتر میشود.

در گام دوم میتوانید درمقابل جمعی کوچک انسانی مثلاً ۱ الی ۲۰ نفره صحبت کنید کافیه چندین بار این تمرین صورت گیرد پس از چندبار صحبت در مقابل جمعیتی به این تعداد دیگر ترس و اضطراب شما از این کار به شدت کاهش میابد و مغز شما این موضوع را برای خودش ساده در نظر میگیرد. با تمرین کردن مواجهه تدریجی برای ترسهای دیگر سعی کنید آهسته آهسته سیستم فکری خود را عادت دهید که از این مراحل گذر کنید.

گام سوم

شاید بد نباشد که گاهی اوقات عمداً خرابکاری کنیم. عمداً لغت اشتباه به کار ببرید. عمداً در کافی شاپ لیوان آب را روی میز بریزید. آدرس خیابانی که هستید را عمداً از رهگذاران بپرسید که نگاه عاقل اندر صفیح به شما بیندازند.

بعنوان نکته پایانی این بخش ، این موضوع را با شما مطرح میکنم که ترس زیر بنای بسیاری از مشکلات شخصیتی و رفتاری ماست. ما اگر بتوانیم بر ترسهای خود غلبه کنیم بخش بزرگی از **رفتارهای خودتخریبی** را از بین خواهیم برد ، پیشنهاد میکنم همین الان روی یک کاغذ طبق موارد بالا فهرست ترسهای خود را بنویسید و تحلیل و ریشه یابی کنید و بعد از آن بهترین کار این است که برای یکی از ترسهایتان اقدام کنید. (**فقط و فقط اقدام کنید**)



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل ششم

تایید طلبی



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

ما نیاز به تایید شدن از سوی دیگران داریم

انسان نیاز به تایید شدن از سوی دیگران دارد، اصلا تایید و توجه دیگران حال ما انسانها را بهتر میکند اما مشکل اساسی تایید طلبی و افراد تایید طلب این است که اگر در موقعیت خاصی یا بر سر یک تصمیم گیری کسی به آنها تایید ندهد دچار بهم ریختگی و مشکل میشوند.

افراد تایید طلب و مهر طلب

افراد تایید طلب معمولا در روابط اجتماعی و روابط عاطفی خود اصطلاحا تبدیل به فرد « مهر طلب » میشوند یعنی فردی که به هر قیمتی میخواهد ثابت کند من خوبم و من را دوست بدارید. فرد مهر طلب در روابط کاری ، عاطفی و اجتماعی خود به هر قیمتی میخواهد خوب بودن خود را ثابت کند از بیان خشم و ناراحتی خود در ارتباط با دیگران اجتناب میکند. اگر لازم است نظر مخالف خود را اعلام کند از بیان آن طفره میرود و از ترس اینکه دیگر طرف مقابل او را ترک کند از بیان احساسات واقعی درونی خود دوری میکند.

این فرد در مدرسه ، دانشگاه یا محیط کار و حتی محل کارش اصطلاحا « سوگلی معلم ، استاد یا مدیر خودش است و تمام تلاش و کوشش خود را دارد که از نظر آنها آدم بدی به نظر نرسد. این فرد حرف نمیزند و نظرش را اعلام نمیکند اعتراض نمیکند مبادا نظرش با استاد یا معلم یا مدیر متفاوت باشد.

فرد مهر طلب چون از ابراز خشم و ناراحتی درونیش جلوگیری میکند که مبادا در نظر دیگران آدم بدی به نظر نرسد به خاطر همین همیشه از درون خشمگین و طلبکار است و این خشم پنهان حل نشده عملا او را فرسوده میکند.

در یک جمع خانوادگی تایید طلب همیشه نورچشمی آن جمع است اما خودش از



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

از درون بخاطر این موضوع راضی نیست و همیشه در نظر دیگران نسبت به بقیه افراد بیشتر ستایش و قدردانی میشود به حدی که حتی تصمیمات اساسی و مهم زندگیش را نیز باید با مهرتاییدکامل بزرگان خانواده به اجرا دریاورد و در ظاهر قضیه شاید روابط خوبی با والدین خود داشته باشد اما در باطن و از درون همیشه هم از خودش ناراضی است و هم از پدر و مادرش. **زیرا اساس و بنیان تصمیمات او براین است که من باید پدر و مادرم را همیشه راضی نگه دارم انگار که از خودش استقلال شخصی ندارد.**

در مقابل هر فرد تایید طلب ، فردی وجود دارد که به او تایید میدهد. معمولا تایید طلبی نتیجه ایی جز بی مسئولیتی در بر ندارد میشود و فرد چون استقلال شخصیتی و روانی از خودش ندارد در انتهای کار به طرف مقابل میگوید که « **من به خاطر شما این رفتار را صورت دادم** » یا **این جمله که « چون شما این رو گفتی من اینکار رو انجام دادم** »...یعنی فرد مسئولیت تصمیم خودش را به گردن دیگری می اندازد.

هیچ کاری انجام ندادن

مشکل بزرگ دیگر تایید طلبی این است که هیچ کاری انجام ندهیم. چون باید از همه تایید بگیریم و **دائم نگرانیم که آیا همه از من راضی هستند. این افراد در زندگیشان نیز به اهدافشان یا نمیرسند یا دیر میرسند.**

بد نیست اشاره کنیم که یکی از موضوعات اساسی در زندگی ما انسانها رای و نظر و استقلال شخصی ماست. این شخصیت و هویت که در نهایت ما را در این دنیا از سایرین جدا میکند ، بعنوان مثال اگر در من به عنوان یک انسان استعداد هنرمند شدن نهاده شده اینکه من هم همچون برادرم یا به تایید پدر و مادرم رشته پزشکی را بخوانم عملا خلاف فردیت و استعداد خودم حرکت کرده ام.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

کنار آمدن خودمان در خلوت

یکی از بزرگترین خصیصه های ما انسانها این است که در خلوت باید با خودمان کنار بیاییم ، تایید طلب در خلوت از خودش رضایت ندارد چون پاسخگوی همه هست اما پاسخگوی خودش نیست.

عدم رد درخواست دیگران و عدم توانایی در نه گفتن نشانه دیگر این موضوع است این فرد اگر به خواسته دیگران نه بگوید چون حس استقلال درونی ندارد احساس گناه و تقصیر میکند و اگر هم به خواسته دیگران بله بگوید چون باز این آری گفتن از درون وجودش نیست این بار به جان خودش میافتد و خودش را ملامت و سرزنش میکند.

در یک میهمانی با تعارف و رودربایستی های الکی از خوردن میوه و شام و ... طفره می رود که مبادا در مقابل دیگران زشت نشود. **یک حس سربار بودن و مزاحم بودن در میهمانیها حس است که یک فرد تایید طلب و مهرطلب در وجودش دارد.**

احساس تواضع و فروتنی بی مورد و بی جهت نشانه دیگر این فرد است مثلا اگر از یک تایید طلب تعریف کنید یا کارش را ستایش کنید در جواب شما سعی میکند با یک تظاهر و نقش بازی کردن کار خودش را کوچک و ناچیز بشمارد. برای اینکه بتوانید از تله تایید طلبی فرار کنید باید بتوانید **ذهنیت پذیرش خویشتن** را در وجود خود نهادینه کنید. در واقع خودتان را برمبنای شخصیت خود درجه بندی و ارزش گذاری نکنید بلکه اعمال و رفتار و صفات خود را ارزیابی کنید و نه خود شخصیت تان را.

ما ذهنیت خودمان را به دیگران هم تمیم میدهیم

خاطره جالبی برای شما تعریف کنم دوستی دارم به نام سهیل که مدرس زبان انگلیسی است یکبار که باهم صحبت میکردیم درباره این گفت و گو میکرد که من ایده جالبی برای آموزش به مدیران در کسب و کار دارم و فکر میکنم که



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

میتوانم با توانمند و مهارتی که دارم این نیاز این قشر افراد جامعه به موضوع یادگیری زبان انگلیسی را برطرف کنم اما **حس میکنم ایده مورد استقبال قرار نمیگیرد و شاید تمسخر شوم**. در پاسخ به او گفتم که ما ذهنیت خودمان را به دیگران هم تعمیم میدهیم. نکته اول این است که خود شما ایده خود را از درون مورد تایید خودتان قرار نداده اید پس چه انتظار دارید دیگران اینکار را برای شما انجام دهند. نکته بعدی شاید خود شما هم وقتی به یک ایده یا حرف جدید برسید گویینده را زیر سوال ببرید مثلا بگویید اینکه اصلا همه نمرات مدرسه اش زیر ده بوده الان او مده میخواد فلان کار را انجام بده؟؟؟ یعنی درواقع **تمسخر دیگران**، خب وقتی من دچار این حالت باشم نگاه خودم را به نگاه دیگران پیوند میزنم و حتی اگر خودم هم فکر و ایده جدید داشته باشم فکر میکنم که قطعاً دیگران مرا مورد تمسخر خود قرار میدهند پس بهتر است که بیخیال این ایده شوم.

تمایل به تایید شدن تا نیاز به تایید شدن

نکته بعدی این است که در کنار این باید این طرز تفکر انعطاف ناپذیر اصلاح شود که من باید تایید دیگران را بدست آورم تا اینکه من ترجیح میدهم تایید دیگران را بدست آورم ترجیح یعنی اینکه دوست دارید چیزی را داشته باشید ولی اصراری ندارید که حتماً باید این چیزی از زندگی شما باشد. این طرز فکر که او مرا دوست دارد پس من آدم خوبی هستم یا او مرا دوست ندارد پس من حتماً آدم بدی هستم. ترس از طرد شدن برای افراد نیازمند تایید، همیشه گران تمام میشود به این دلیل که درپی طرد شدن ما حس میکنیم موجودی ناخواستنی و بی ارزش هستیم.

وقتی میل شدید به تایید شدن داریم به صورت آدمی سربه راه و تسلیم عمل میکنیم از خودمان حرفی نداریم و صحبتی نمیکنیم این تیپ شخصیتی خواسته های خود را به شکلی نمایش میدهد که مطابق و دلخواه خواسته های دیگران باشد، انگار که از خودش نظری یا صحبتی ندارد. نیاز مبرم به اینکه از هر لحاظ



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

آدمی دوست داشتنی باشیم و مورد پسند دیگران قرار بگیریم تا رفتارهای ما را بپسندند و ما را مورد تمجید قرار دهند. و این صفت در ما ترمزهای روانی زیادی ایجاد میکند. خاطریم هست استادی داشتیم که همیشه سرکلاس تاکید میکرد که « اگر میخواهید دل همگان را به دست آورید و همه شما را دوست داشته باشند تبدیل به فردی خواهید شد که همه شاید همه دوستش داشته باشند اما درواقع برای خودش کسی نیست و تبدیل شده به یک هیچ کس _ و هیچکس را هیچکس دوست ندارد » غالباً وقتی تایید طلبی داریم جرات بیان انتقاد و اعتراض را نداریم و عملاً بخاطر وابستگی ناشی از تایید خواهی کوششی برای رسیدن به هدفهای بزرگ نخواهیم داشت. اینکه من ارزشم را وابسته به تایید دیگران کنم بنابراین هر پاسخ منفی، بی توجهی یا بی احترامی مرا به دامان احساس پوچی و بی ارزشی و حقارت میندازد

تایید طلب جواب قطعی نمیدهد

معمولاً افراد تایید طلب جواب و پاسخ قطعی نمیدهند مثلاً اگر از آنها درخواست پولی نمایم جواب قطعی به شما نمیدهند که میتوانند به شما پول قرض بدهند یا نه. و در جواب به شما با اینکه میداند پول برای قرض دادن ندارد یا اینکه اصلاً نمیخواهد به شما قرض دهد میگوید که تا فردا بهت خبر میدم و فردا به شما پیامک میزنند که ببخشید متأسفم که الان نمیتوانم به شما کمک کنم. یا مثلاً اگر به این مدل افراد بگویید آخر هفته بیا با بچه ها بریم کوه در جواب با اینکه میداند آخر هفته درگیر میهمانی همسرش است میگوید **حالا ببینم چی میشه!!!**

اشخاصی که خودشان به خودشان تایید می دهند به نیازهای جسمی و روحی خود توجه ندارند اگر گرفتار تایید طلبی افراطی باشیم همیشه سعی میکنیم نظر و جلب توجه دیگران را با خود داشته باشیم. خاطریم هست زمانیکه قرار بود در یک دوره آموزشی که برخی از مدرسین شرکت کرده بودند موضوع کارمان را انتخاب نماییم. برخی از هم دوره ایها بودند که دائماً موضوع خود را با اطرافیان



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

و استاد و سایر شرکت کنندگان مطرح می‌کردند که دیگران بگویند **به به عجب موضوع خوبی است پس حتما برو و به این کار برس!!!**. خب درحالیکه این اتفاق هرگز نمیافتاد زیرا هرکسی بر مبنای مدل ذهنی خودش یک نظری را میداد و به این خاطر که طرف مقابل فقط به قصد گرفتن تایید آمده بود و تایید نمیگرفت حالش بد میشد.

در واقع نیاز به تایید از یک پیام درونی ایجاد میشود که به خودت اعتماد نکن و همیشه نظر دیگران را جستجو کن. نظر دیگران همیشه برتر از نظر شماست و اگر موفق به جلب تایید آمیز نظر آنها نشدی باید افسرده و غمگین شوی.

چهار سال پیش برای خرید یک شالگردن به یک فروشگاه رفتم که اتفاقاً یک خانم میانسال اما خوش چهره و خندان فروشنده فروشگاه بود. جالب اینجا بود که من کت و شلوار رسمی به تن داشتم کت و شلوار مشکی و یک پیراهن سفید در واقع تیپ رسمی که از جلسه مذاکره با یک شرکت برمیگشتم. از خانم فروشنده درخواست شالگردن کردم چند نمونه شالگردن آورد و همگی مورد پسند من نبود جز یک مورد که بدم نیامد شالگردن مشکی با حالت چهارخانه سفید که داخل هرخانه عبارات انگلیسی نوشته شده بود. خانم فروشنده به من پیشنهاد داد این رو تست کن و ببین که بهت میاد یا نه. من هم در مقابل آینه خودم را نگاه کردم و خوشم آمد اما چون از ابتدای کار برای خرید شالگردن ساده رفته بودم این را بهانه ای برای عدم خرید کردم. و بعد رو کردم به خانم فروشنده گفتم که قشنگه اما چون من کت رسمی میپوشم ممکنه دیگران برایشان عجیب باشد که این شالگردن با این کت و شلوار. ایشان حرف جالبی به من زد گفت خود شما خوشتان آمده گفتم بله. گفت خب دیگه حرف مردم مهم نیست مهم اینه که خود شما چه نظری داری

وقتی میل شدیدی به تایید دیگران داریم عملاً دست آنها هستیم. به قول وین دایر **بهایی که برای زنده بودن و زندگی کردن واقعی باید بپردازیم مواجه**



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

با عدم تایید دیگران است. متاسفانه کم نیستند انسانهایی که با وجود اهداف و ایده های بسیار ، نمیخواهند با این موضوع مواجه شوند و عدم تایید دیگران را در زندگی خود لمس نمایند به همین جهت به خاطر حرف این و آن کاری را صورت نمیدهند. عدم تایید دیگران در ذهن یک فرد تایید طلب مساویست با عیب جویی و انتقاد دیگران و چون نیمخواهد از او انتقاد یا عیبی گرفته شود ترجیح میدهد چیزی نگوید یا کاری صورت ندهد. شاید شما هم در مدرسه یا محیط کار یا حتی محیط خانواده ، افرادی را دیده باشید که همیشه مطیع و سربه زیر و مورد علاقه معلم و شاگرد و مدیر و والدین هستند. این مدل افراد افرادی هستند که اصلا حرفهای واقعی درون خود را نمیزنند و نمیگویند که فلان جا مشکل است یا فلان جا ایراد دارد چون باید یک تصویر کامل و بدون و عیب و نقص به بزرگترها و از جمله معلم و مدیر خود بدهند.

در واقعیت هرگز همه راضی نمیشوند

در دنیای واقعی به ندرت پیش میاید که شما بتوانید در همه کارها تایید و نظر همه را جلب نمایید. شما میخواهید تغییر رشته یا شغل بدهید یک عده شما را تشویق میکنند و یک عده زیادی شما را احمق خطاب قرار میدهند.

وقتی که موضع خود را بخاطر اینکه دیگری آن را مورد تایید قرار نمیدهد عوض میکنیم گرفتار موضع تایید طلبی میشویم. وقتی که از عبارات خوشایند و دهان پر کن برای جلب توجه دیگران استفاده میکنیم گرفتار این موضوع میشویم وقتی نمیتوانیم حرفمان را بزنیم و گرفتار خشم و احساس اجحاف میشویم گرفتار تایید طلبی هستیم وقتی درستوران هستیم و غذا بد پخته شده یا باب میل شما نیست و شما سکوت میکنید یا اعتراض نمیکنید شما گرفتار موضوع تایید طلبی هستید . فرزندان ما با دیدن رفتارهای دوگانه و تظاهر آمیز ما پدر و مادرها یاد میگیرید که سکوت کند و یاد میگیرد که ابراز وجود نداشته باشد و یا رفتاری را به تظاهر صورت دهد.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

وقتی دائماً میخواهیم ، به دیگران خوش آمدگویی کنیم تا مورد توجه آنها قرار بگیریم گرفتار تاییدطلبی هستیم. وقتی به شدت آشفته میشویم از اینکه شخصی که مورد احترام ماست نظری مغایر نظر ما میدهد.

مدام نظر دیگران را مورد تایید قرار میدهیم در حالیکه از باطن سخت آشفته و پریشان هستیم. و دوست نداریم دل هیچ کس را بشکنیم. پدر و مادری که هر وقت با جدیت و انضباط با فرزندان خود برخورد میکنند ، دچار احساس گناه از این جدیت میشوند گرفتار بیماری تایید طلبی هستند.

در ارتباطات هم تایید طلبی به شکل وابستگی عاطفی و روانی خودش را نمایش میدهد که حاضریم رفتارهای اشتباه و بد طرف مقابل را تحمل کنیم و دم نزنیم از ترس اینکه اگر با طرف مقابل قاطعانه برخورد کنم ممکن است ما را ترک کند.

چه کار کنیم از دام تایید طلبی به تدریج رها شویم

اول با خودتان روراست باشید که کجای زندگی‌تان در دام تاییدطلبی افراطی اسیر شده اید ، چند دقیقه با خودتان بیاندیشید و بنویسید .

پس از نوشتن موقعیت بنویسید چرا باید در آن وضعیت تایید دیگران را بخواهید و داشتن تایید چه فوایدی برای شما دارد ؟

بهنوان پرسش پایانی پاسخ دهید اگر تایید دیگران در آن موقعیت یا وضعیت نباشد آیا مشکل بزرگی برای شما پیش خواهد آمد ؟

بعد از پاسخ به این سوالات میرویم به سراغ اینکه برای عبور از تایید طلبی باید چکار کنیم ؟



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

نکته اول این است که از گرفتن تصمیمات افراطی و هیجانی دوری کنیم. (مکانیز جبران افراطی) اینکه من متوجه شدم در مقابل دوستم ، همسرم ، خانواده ام و همکارانم فردی تاییدطلب هستم پس از فردا دیگر خواسته آنها را اجابت نمیکنم و هرکاری خودم بخوام صورت میدهم **این مدل تصمیم گیری دقیقا همان افراط و تفریط است.** ما قصد داریم متعادل باشیم و همیشه ما به تایید دیگران تا حدی نیاز داریم اینگونه نیست که فکر کنم من میخواهم طوری زندگی کنم که تایید هیچ کس را مدنظر قرار ندهم جز خودم ، و این قطعاً باز منجر به عدم تعادل در زندگی خواهد شد. پس گام اول این است که از افراط در این موضوع بپرهیزیم و **سعی کنیم درحالیکه نیاز به تایید از دیگران را تا حد کمی حفظ میکنیم آهسته آهسته به سمت استقلال رای و نظر خود هم حرکت کنیم و باز هم تاکید میکنم آهسته آهسته نه به یکباره.**

دنبال اثبات رای نباشید.

داستان جالبی برایتان تعریف کنم من در جمعی از دوستانم بودم و بحث درباره صلاحیت دو کاندید ریاست جمهوری بود این داستان مربوط به چند سال پیش است و جالب است در میانه بحث دونفر از دوستان ما آنقدر سر این موضوع که ثابت کنند فلانی از دیگری بهتر است با هم بحث و جدل کردند و هرکدام تلاش داشت که نظر خودش را به دیگری تحمیل کند که کم کار به جدل و دعوا کشیده میشد.

این مهم است که اثبات رای به دیگران هم خودش نمونه ایی از تاییدخواهی اجباریست که من به زور میخواهم نظرم را به دیگری تحمیل کنم . یکی از موضوعاتی که شاید برای عبور از تایید طلبی باید به کار بریم این است که :

« در صحبتها و گفتگوها و حتی بحثهای خانوادگی و کاری و دوستانه نظرم را مطرح کنیم و از آن دفاع کنیم و برای اثبات آن دیگر تلاش اضافی نکنیم که به همگان ثابت شود من درست میگویم »



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

کنار گذاشتن عذرخواهی بیمورد

عذرخواهیهای بیموردی که در زندگی روزمره داریم را باید برای رهایی از این دام کنار بگذاریم. اگر جایی دعوت شده ایم به عنوان میهمان دیگر اینکه بگوییم « **بخشید مزاحمتان شدیم** » پایین آوردن شان خودمان است. اگر میخواهیم از کسی وقت بگیریم و با او صحبت کنیم برای خودمان ارزش قائل شویم و به جای اینکه بگوییم مزاحمتان شده بگوییم ممنون که به من وقت و فرصت دادید

بخشید من همینطور سوال میپرسم

خاطر من هست که یکی از همکارانم با من برای موضوعی که میخواست مشاوره بگیرد تلفنی تماس گرفت من آن زمان خسته بودم اما با وجود خستگی پاسخ او را دادم. جالب بود زمانیکه ایشان تماس گرفتند ساعت ده و نیم شب بود و دائم از این واژه استفاده میکردند که « **بخشید میدونم بد موقع مزاحم شما شدم** »

وقتی سوال اول ایشان را جواب دادم باز سوال دیگری مطرح کردند اما قبل از مطرح کردن سوال از این واژه استفاده کردند :

« **بخشید من زیاد حرف میزنم و میدونم که بد موقع هم مزاحم شما شدم ولی به سوال دیگه داشتم** »

باز سوال ایشان را پاسخ دادم اما باز سوال بعدی را مطرح کردند که من به ایشان تذکر دادم الان شاید زمان مناسبی نباشد و در زمان مناسب دیگری من به سوالات شما پاسخ میدهم. ایشان با پایین آوردن شان خودشان از من سوالات خود را پرسیدند. دقیقاً این تله ایست که بسیاری از ما در گرفتن وقت از دیگران ایجاد میکنیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

پس نکته دوم این است که :

« **عذرخواهیهای بیمورد و تعارفات بیهوده و پایین آوردن شان و منزلت خودمان در برابر دیگران را کنار بگذاریم** »

در روابط خود مرزتان را مشخص کنید

اگر کسی وقت شما را زیاد میگیرد به او این نکته را یادآوری کنید ، اگر جایی کسی به شما حرفی زد که شما ناراحت شدید خودتان در زمان مناسب این نکته را به او یادآوری کنید تا مرز احترام به شما برای دیگران مشخص باشد ، اگر حس میکنید حق شما پایمال میشود در بیان خواسته و حق خود حداقل تلاش کنید این بدین معنی نیست که حتما به حق خود میرسید اما **بدین معنی است که خواسته خود را بیان نموده اید و دیگر در خلوت خود ، خودتان را بخاطر حرف نزدن سرزنش نمیکنید.**

دانشجویی که از استادش انتقاد کرد

خاطرهم هست استاد عزیزی خاطره ایی از یکی از شاگردانش برایمان مطرح کرد ایشان تعریف میکرد که شاگرد من که دانشجوی کارشناسی ارشد صنایع بود با استاد راهنمایش یک مطالعه پژوهشی صورت دادند به صورت مشترک ، در نهایت زمان ارائه مقاله استاد ایشان نام خودش را برسر مقاله گذاشته بود و از این دانشجو بعنوان یکی از همکاران پژوهش نام برده بود و نه بعنوان فردوم ، ایشان بیان میکردند که شاگرد هم در اعتراض به دفتر استادش رفت و این موضوع را بیان کرده بود که من پایه پای شما در این مقاله همکاری داشتم و شما باید نام من را بعنوان همکار اصلی این پروژه بیان مینموده اید و جالب است بدانید استاد هم با فخر فروشی بیان کرده بود که تو باید افتخار هم کنی که من به تو این فرصت را دادم که بامن همکاری کنی و.....



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

این دانشجو خودش صحبت میکرد که از خودم رضایت دارم که حرفم را زدم حتی اگر نتیجه ای نگرفتم و دیگر خودم را سرزنش نمیکنم که چرا برای حق خودم صحبتی نکرده ام »

و دقیقاً این مهم است که اگر حس میکنیم جایی باید صحبتی یا حرفی را برای دفاع از حقوق خود مطرح کنیم آن را بیان نماییم ، تا خودمان از خودمان رضایت داشته باشیم.

تاییدطلبی سازمانی

یکی از مشاورین بزرگ کسب و کار کشورمان در سمیناری از موضوع تاییدطلبی سازمانی صحبت میکرد و تعریف کرد که برای مشاوره به سازمانی رفتیم و در یکی از جلسات کاری آنها که با حضور هیئت مدیره و مدیران اصلی سازمان برگزار میشد شرکت نمودم که روند جلسات آنها را بررسی کنم. متوجه شدم مدیر عامل سازمان صحبتها و راهکارهای اشتباهی در این جلسه مطرح میکند و اکثر افراد حاضر در آن جلسه با تکان دادن سر و تایید او حرفهای مدیر را تایید میکنند و من بعنوان مشاور در حین جلسه بیان کردم که بسیاری از ایده ها و راهکارها شما اشتباه است و قطعاً این راهکارها به ضرر سازمان شماست.

این نمونه ایی از تایید طلبی سازمانیست که در یک شرکت دیده میشود در جمع خانواده ، دوستان و آشنایان هم دیده میشود فردی حرفهای اشتباهی مطرح میکند اما دیگران با اینکه نظر متفاوتی دارند نه تنها حرفی در مخالفت نمیزنند بلکه برای جلب توجه او صحبتهای اشتباه او را هم تایید میکنند.

اگر جایی حس میکنید امکان بیان نظر مخالف خود را دارید آن را مطرح کنید و پشت تاییدطلبی از طرف مقابل پنهان نشوید.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

با احساس شرم ناشی از تمسخر دیگران روبرو شوید [عبور از فشارها و طردشدنها علیرغم بد حال شدن]

بسیاری از ما بخاطر ترس از عدم تایید دیگران و انتقاد و تمسخر آنها برخی از کارها را صورت نمیدهیم. پیشنهاد میشود آهسته آهسته به سمت این کارها حرکت کنید و بپذیرید شما را مسخره میکنند و شما هم قطعاً بدحال میشوید و احساس شرم و خجالت میکنید اما بعد از عبور از این مرحله راحت خواهید شد و کارتان را ادامه میدهید.

ظاهره ایی از یکی از اساتیدم

یکی از اساتید من مدرس فن بیان و سخنرانی است. جالب است بدانید زمانیکه میخواست کارش را بعنوان تدریس و آموزش شروع کند تسلط کاملی بر سخنرانی نداشت اما کارش را شروع کرد نکته مهمی که خودش تعریف میکرد این بود که در برخی از کلاسها نگاه های تمسخر آمیز برخی را حس میکردم ، برخی به من میگفتند تو که سخنرانی ایراد داره و هنوز وارد نیستی؟ با وجود اینکه مسخره شدم ، حالم خراب شد اما کارم را ادامه دادم و اکنون که چهار سال از آن زمان میگذرد این فرد یکی از بهترین و موفق ترین مدرسین فن بیان و سخنرانی کشور است که درآمد سالیانه او از مرز دو میلیارد عبور میکند (عبور از فشارها و طردشدنها)

معمولا خانواده ما آخرین تایید کننده ماست

شما اگر به دنبال رفتن به سمت استعداد یا توانمندی خود باشید معمولا با مقاومت خانواده خود روبرو میشوید اما اگر راه شما درست باشد و در راه خود به درستی تلاش کنید خانواده شما احتمالاً آخرین تایید کننده های شما خواهند بود. اما موضوع این است که راه شما درست و مناسب باشد و متناسب با ارزشهای درون شما باشد.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

کلام آخر عبور از ته سوزن تاییدطلبی است

اما صحبت آخر عبور از ته سوزن تاییدطلبی است از ته سوزن رد شدن اصطلاحی است که نشانه عبور از یک مسیر سخت و دشوار و طاقت فرسات. برای رهایی از تاییدطلبی و انجام کاری که بخاطر تایید نشدن از سوی دیگران از آن میترسید باید این مسیر را به جان خود بخريد تمسخر شدن ، تحقیر شدن ، سرزنش شدن. انتقاد همیشه در ابتدای این مسیر وجود دارد و شاید جمله معروف گاندی اشاره بزرگی به این موضوع است که :

« ابتدا تو را نادیده میگیرند ، بعد به تو خواهند خندید ، سپس با تو میجنگند و در نهایت شما تو پیروز میشوی »



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل هفتم

کمالگرایی

کسانی که اصرار دارند همیشه بی نقص عمل کنند از همه ناقص تر عمل خواهند کرد ، کمالگرایی یکی دیگر از نشانه های خودتخریبیست.



www.Khodnegary.com



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

حکایت‌هایی از کمالگرایان

« در شروع کارها مشکل دارم، دائم امروز و فردا میکنم، با اینکه طرحها و برنامه‌های زیادی در سردارم اما هیچ کدام به مرحله اجرایی نمیرسد. به همین دلیل احساس خوبی به خودم ندارم. همیشه در انتظار یک زمان مناسب برای اجرایی کردن طرحها و ایده‌هایم هستم و حس میکنم هنوز آمادگی کامل ندارم، از مسیر زندگی لذت نمیبرم و فقط به فکر رسیدن به اهدافم هستم، از ترس اینکه دیگران معایب کارم رو نبینند وقت وانرژی زیادی روی کارهایم میگذارم که باعث شده بیشتر وقتم روی کارم باشه و اصلا از زندگی لذت نبرم، اعتقاد دارم یا باید کاری رو درست و کامل انجام داد یا اصلا انجام نداد به خاطر همین خیلی از فرصتهای زندگی رو از دست داده‌ام به خاطر همین اصلا از زندگی احساس رضایت ندارم.....»

« وقتی تنیس بازی میکنم انگار آرام و قرار ندارم. نگرانم که هر دفعه به توپ ضربه میزنم خوب ضربه بزنم. هر وقت نتوانم خوب بازی کنم از دست خورم عصبانی و دلخور میشوم آمده‌ام تفریح کنم و شاد باشم اما همین موضوع خودش مایه عذاب من شده»

« من مطالعات زیادی حول محور موضوعات مختلف کسب و کار دارم. به برخی از دوستانم هم مشورتهای خوبی داده‌ام که کمک کرده کسب و کارشان رشد و رونق پیدا کند. حالا میخواهم دانسته‌های خود را در سطح وسیعتری آموزش دهم اما چون مدرک کسب و کار و ام بی ای ندارم از این میترسم که کسی حرف من را باور نکند و من را زیر سوال ببرند.»

« همه کارها را خودم انجام میدهم. همیشه در حال دوندگی هستم انگار که هیچ آرامشی ندارم با اینهمه کار باز حس میکنم که کم کاری کرده‌ام. از این زندگی اصلا لذت نمیبرم.»



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

حکایت زیر از یک هنرمند کمالگراست که بدنیت به آن توجهی داشته باشید

« تا بحال چند مشاور را عوض کرده ام. همگی به اتفاق اعتقاد داشتند من آدم کمالگرایی هستم. و از خودم توقعات غیرممکن دارم. این خصوصیت بخشی از ویژگی خانوادگی ما و علی الخصوص شخصیت وسواسی مادرم بود. زیرا او آدم وسواسی و کمالگرایی بود هر جا که میرفت هر اندازه هم که تمیز بود باز یک عیب و ایرادی میافت. من همیشه تلاش میکردم او را راضی نگه دارم. من خیلی دوست دارم این موضوع را کنار بگذارم و راحت تر زندگی کنم »

دیگر حکایتهای افراد کمالگرا از خودشان

« هر وقت درب کمد یا کتو را باز میکنم و شلوغی و بهم ریختگی وسایل را میبینم احساس یک آدم شکست خورده و بدبخت به من دست میدهد. »

« من وقتی عینک میزنم خجالت میکشتم. به همین دلیل سراغ لنز میروم. احساس میکنم وقتی عینک به چشم دارم در نظر بسیاری از افراد جلوه بدی پیدا میکنم و حس میکنم یک نقطه ضعف اساسی دارم. اعتقاد دارم با عینک قیافه خوبی نخواهم داشت. و عینک از من آدم خوش قیافه ای نمیسازد. »

« مهدی ۳۶ سال سن دارد. مجرد است. ۱۵ سال است که کار میکند و بسیار سخت کوش و با پشتکار است. او کارآفرین برجسته ایست. و جوایز بسیاری را به خاطر خلاقیت در تجارت و کسب و کار خود بدست آورده است. شعار شخصی او این است که اگر تلاش کنی هیچ چیز غیرممکن نیست. اگرچه که روابط زیادی با افراد مختلف دارد اما او هرگز همین روابطش را رضایت بخش نمیداند. او تصور میکند سپری کردن وقت با دوستان و آشنایان بر بهبود فرآیند کاری او تاثیر بدی خواهد گذاشت. او هر شب که به خانه برمیگردد. دائما به این فکر میکند که چه



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

کارهایی هنوز مانده که به آنها عمل کند. او همیشه در خلوت خودش حس میکند که کارهایی که انجام میدهد برایش به اندازه کافی خوب نیست. و با وجود اینکه رضایت و افتخار و جایزه و موفقیات احساس رضایت از خویشتن ندارد.»

تمام این مواردی که مطرح شد شرح حال یک فرد کمالگرا یا بی نقص گرا بود.

زنجیری پنهان به نام کمالگرایی

وقتی کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس هستیم در دامی میافتیم که برای اینکه این خلا را پر کنیم باید **استانداردها سطح بالایی برای خود در نظر بگیریم** و به آنها برسیم تا فکر کنیم از خودمان احساس رضایت داریم.

جالب است بدانید دامی بنام کمالگرایی بیشتر در **انسانهای باهوش و به شدت موفق دیده میشود**. اما با وجود هوش زیاد و موفقیت‌های زیاد از خودشان رضایت ندارند و حس عزت نفس و اعتماد به نفس در درون آنها نیست. تقریباً میتوان گفت کسب امتیازات و نمرات کامل در زندگی توهمی بیش نیست.

شما در زندگی خودتان بنگرید آیا ثروتمندی در اطرافیان شما وجود دارد که از او ثروتمندتر هم باشد؟

آیا پدر و مادری را مینبید که کاملاً بدون عیب و نقص باشند؟

آیا فوتبالیستی، هنرمندی یا بازیگر یا حتی پزشک جزای را میتوان یافت که بگوییم این فرد از هر لحاظ بهترین در حیطه کاری خود است و دیگر شبیه او نداریم؟



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

آیا فرد زیبایی میبند که بگوید این فرد زیباترین فرد دنیاست ؟

مشکل گمالگرایی دقیقا در این واژه بهترین قرار دارد. من وقتی همیشه به دنبال بهترین ، زیباترین ، برترین ، ماهرترین ، کاملترین و....هرچه که پسوند ترین به آن نسبت دهید باشم باید زمان زیادی صرف کنم این استانداردهای بالا را رعایت کنم اما مشکل اینجاست که مشکل من در همین بهترین شدن است پس هرچقدر هم زمان کافی و لازم در نظر بگیرم تا کاری را انجام دهم باز به حد مطلوب و رضایت خود نمیرسم پس باز هیچ کاری نمیکنم چون اصلا من تحمل نقص را ندارم تحمل اشتباه را ندارم. تحمل جزیی ترین عیبا را ندارم به همین جهت هرگز رضایت برای من فراهم نمیشود.

ریشه های گمالگرایی از کجا آب میخورند ؟

مطالعات نشان میدهد گمالگرایی معمولا از دوران کودکی بخاطر پدر و مادری سخت گیر به انسان منتقل میشود پدر و مادری که همیشه فرزندشان را به گرفتن دائمی بهترین نمره و گرفتن ۲۰ تشویق میکردند. اگر ۱۹ هستی حتما باید ۲۰ شوی. اگر به کلاس زبان میروی باید جزو بهترینهای آن کلاس در آزمونها باشی. همیشه بهترین باش و همین پیام دائما در گوش بچه کوچک نواخته میشود و او همیشه باخودش یک یک حس ناکافی بودن حمل میکند و این پیام را حمل میکند که تو در صورتی دوست داشتنی و خواستنی و ارزشمند هستی که عیب و نقص و خط نداشته باشی پس همیشه تلاشش برای بهترین شدن و بی نقص شدن است. و تبدیل میشود به یک بی نقص گرایی که از او انتقاد نکنند.

جالب است بدانید که شاید ما فرد بسیار موفقی هم باشیم اما بخاطر اینکه به بخشی از اهداف خود در زندگی نرسیده ایم احساس کنیم فرد بی ارزشی هستیم چونکه بخاطر نرسیدن به این اهداف احساس بی ارزشی میکنیم و حس ناکافی بودن داریم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

با خودتان خلوت کنید و سه تا از باورهایتان را در مورد موضوع کمال گرایی بنویسید مثلاً باور به اینکه :

« اگر اشتباه کنم دیگران مرا تایید نخواهند کرد »

« همه باید من را دوست داشته باشند »

« همیشه باید سعی کنم عالی باشم »

حالا اگر فکر میکنید گرفتار این دام بزرگ هستید با خودتان خلوت کنید و ببینید در کجای زندگی این معضل گریبانگیر شماست. ببینید در چه زمینه هایی این حد ۱۰۰ درصد را میخواهید.

بد نیست به **ریشه های موضوع کمالگرایی** بیشتر نگاه کنیم همیشه در مباحث روانشناسی و تغییر، اول **آسیب شناسی** موضوع را مدنظر قرار میدهند و سپس به ارائه راه حل های موجود میپردازند، حالا هم به اختصار بد نیست گوشه چشمی به موضوع کمال گرایی داشته باشیم

احتمالاً اگر فردی کمالگرا هستیم پدر و مادر ما همیشه ما را تشویق به کسب موفقیت میکرده اند. پیوسته ما را مجبور میکردند همینطور بهترشویم نیاز شدید ما در دوران کودکی به کسب تایید پدر و مادر به دلیل ترس باعث میشد هرآنچه که آنها میخواهند را عملی کنیم. رقابت در دوران مدرسه و راهنمایی و دبیرستان مکانیزمی است که احساس حقارت و ناخواستنی بودن را به ما منتقل میکند به همین جهت تلاش میکنم همینطور برای کسب نمرات بهتر خودمان را به آب و آتش بزنیم و در آتش رقابت با دیگران بسوزیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

وقتی میل شدید به کمالگرایی داریم یک حس خود بزرگ بینی و برتری طلبی عصبی در ما شکل میگیرد دائما دچار استرس هستیم زیرا که باید هرکاری را در بهترین حد خودش انجام دهیم به همین جهت در بلندمدت دچار افسردگی و خشم میشویم زیرا که همیشه نمیتوان این معیارهای سطح بالا را رعایت کرد.

یک حس اجبار درونی و فشار درونی ما را سوق میدهد که همیشه بخودمان و دیگران سخت بگیریم. دائما در حال تلاش و تکاپو هستیم اصلا برای کمالگرا اینگار تعطیلات و آرامش و تفریح معنایی ندارد. معمولا این افراد برای انتخاب شریک زندگی هم سخت گیرانه معیارها را رعایت میکنند. به شدت منظم و مرتب هستید به طوری که یک بی نظمی بدجور شما را بهم ریخته میکند.

اطرافیان از موفقیت‌های بیشتر این نمونه افراد خوشحال میشوند حتی شاید حسرت زندگی آنها را هم بخورند اما شما هم با وجود اینهمه موفقیت احساس آرامش و رضایت ندارید و هم اینکه این موفقیتها را بسیار ناچیز و پیش پا افتاده قلمداد میکنید. معنای زندگی برای این مدل افراد فقط شده است : کار و کار و کار به همین جهت در کار خود بسیار موفق هستند وقتی سراغ بازی و تفریح بروید انگار کار بیهوده ایی مرتکب شده اید.

نکته مهم درباره کمالگرایی

هیچ وقت نمیتوانید کامل به همه استانداردهای خود برسید پس منتظر نباشید.

هرگز زمان مناسب برای شروع یک کار بوجود نمیاید پس زمان خود را بیش از این اتلاف نکنید تا به شروع مناسب برسید.
طرز فکر کمالگرایانه میزان رضایت ما را از دستاوردهایمان کمتر و کمتر میکند هرچند که شاید دستاوردهای ما را به شدت بیشتر نماید.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زمان شاید بزرگترین دغدغه این افراد بشود میخواهید کار خاصی را انجام دهید و خب بالطبع استانداردها و معیارهای شدید دارید و دغدغه زمان هم آنچنان اضطرابی در شما بوجود میآورد که همیشه حس عقب بودن از زندگی دارید.

» همیشه به این فکر میکنم که هنوز به تمام خواسته هایم نرسیده ام و هر وقت به تمام خواسته هایم برسم دست از تلاش برمیدارم »

تصور یک نقطه ایی که بعد از آن همه چیز درست میشود؟

خاطرم هست دوستی داشتم که ایشان حدودا ۳۶ سال سن دارد در کرج کار ساختمان سازی انجام میدهد. ایشان مجرد بود و ما وسایر دوستان سربه سر او میگذاشتم که زودتر زن بگیر. جالب است همیشه در جواب میگفت گه بگذارید این پروژه ساخت و سازی که در دستم است را به اتمام برسانم بعد زن میگیرم ما تعجب میکردیم که زن گرفتن چه ربطی به تمام شدن این پروژه دارد. تصور اینکه یک نقطه ایی وجود دارد که من به آن نقطه میرسم و همه کارها به سرانجام رسیده و همه چیز مهیا شده حالا من شروع میکنم به اینکه فلان کار را انجام دهم یا تصور اینکه من در یک نقطه خاص به فراغ بال و آرامش میرسم بعد کارهایی را انجام میدهم باز هم همگی تصویری از ایده آل گرایی است که ریشه در همین کمالگرایی دارد. باید بخاطر داشته باشیم که زندگی یک جریان است که همه امور آن باهم به پیش میروند.

رسیدگی به جزئیات بیش از حد

توجه بیش از حد به جزئیات برای بی نقص شدن ویژگی دیگر است همین توجه بیش از حد در درازمدت ما را دچار خستگی و فرسایش روانی میکند. دقیقا شبیه لاستیکی که سر جای خودش فقط حرکت میکند ساییده میشود.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

اعتیاد به کار

کمال طلبی در اوج خودش ما را تبدیل به فردی معتاد به کار میکند معتاد به کار فردی نیست که از سر عشق و ذوق علاقه بخواند کاری را صورت دهد بلکه فردیست که از سر **اجبار و اضطراب** درونش سعی میکند با کار کردن خودش را آرام کند بخاطر همین همینطور دائما به فکر دستاورد های بیشتر است تا مثلا بتواند ارزش درونی برای خودش بوجود آورد. درچنین شرایطی تعادل کار و زندگی و تفریح از دست شما خارج میشود.

کمالگرایی هدف از زندگی را فقط رشد کردن و فقط و فقط رشد کردن میدانند آنهم رشدی که از درون با یک حس **اجبار و اضطراب** همراه شده است. تمایل به کامل بودن و کامل شدن تولید کننده **ترس و اضطراب** است.

بسیاری از کمال طلبها خودشان را با اموری مثل **طفره رفتن از انجام کار، ترس از شکست و ذهنیت هیچ یا همه چیز** مشغول میکنند. **بازنده شدن و شکست برای این تیپ بسیار فاجعه بار است.** باید هرکاری که میکنیم بهترین آن کار باشیم. خانواده عروس یا داماد باید بهترین خانواده باشد. باید در بهترین مکان باشیم. باید در بهترین دانشگاه درس بخوانم.

منتظریم کامل شویم تا شروع کنیم

ایده و فکر زیاد دارید هدف گذاری هم میکنید. اما متاسفانه اسیر یک دام بزرگ شده اید و آنهم کامل بودن و کامل شدن. من منتظرم کامل شوم بعد شروع کنم به همین دلیل در جستجوی یک ناکجا آبادی هستم که سرمنزل نهایی من باشد و سپس اقدام نمایم اما مشکل کار اینجاست که این ناکجا آباد یک منزل نیست و بارسیدن به اولین منزل تازه سروکله منزلهای بعدی پیدا میشود.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

داستان یک کارآفرین کمالگرا

یکی از دوستان من قصد داشت یک شرکت کامپیوتری برای خودش راه اندازی کند. خب مثل همه افرادی که هدف گذاری میکنند و بعد از هدف گذاری همانطور که اول کتاب به شما توضیح دادم همه شور و شوق و انگیزه زیادی دارند ایشان هم با اشتیاق شروع به نوشتن برنامه ها و ریز کردن هدفهایش داشت تا کارش را شروع کند.

خب اول گفت که باید شرکت ثبت کنیم. پس اول به دنبال ثبت شرکت رفت. بعد متوجه شد که بهتراست کار ثبت را خودش انجام ندهد و با هزینه ایی کارش را به یک وکیل یا مشاور بسپارد تا او کارهای ثبت را انجام دهد.

تازه در این مرحله پیدا کردن یک مشاور مطمئن و قابل اطمینان که کار را به درستی و دقت انجام دهد مهمترین رکن بود.

خب بالاخره اول شرکت ثبت شد بعد حالا ایشان کارش را میخواست آغاز کند. حالا به دنبال یک اسم جذاب برای شرکت بود که خب بالاخره ما باید از همین ابتدا برندسازی کنیم و تاثیر اسم و لوگوی شرکت بسیار مهم است!!!!

خب همین مدت گذشت و عملاً یک ماه از نوشتن اهداف گذشت. در مرحله بعد نوبت پیدا کردن یک مکان برای شرکت بود.

خب بالاخره شرکت کامپیوتری باید در یک مکان لوکس و شیک باشد مگر نه اینکه ما باید در حد رقابیی مثل مایکروسافت و آی بی ام تلاش کنیم پس مکان ما خیلی مهم است. کلی زمان هم بابت مکان گذشت. و خب یک مکان گرانقیمت نیاز به هزینه رهن و اجاره زیاد دارد و خب دوست عزیز ما برنامه ریزی مالیش بهم خورد و مجبور شد برای تامین اعتبار مکان سرمایه ای راقرض بگیرد و باز هم همینطور زمان گذشت.....



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

اگر بخواهم داستان را خلاصه کنم از زمان تصمیم تا زمان اجرایی شدن کار شاید حدوداً ۴ ماه وقت و زمان طول کشید تا شرکت تجهیز شد و دکور شد و مبلمان شد.....

بعدها دوست من در یکی از کلاسهای مدیریت کسب و کار با مفاهیمی آشنا شد که متوجه شد چقدر به خاطر این موضوع فرصت و زمان خود را هدر داده است.

این حکایت بسیاری از ما انسانهاست که اول تصور و تخیل میکنیم که باید همه چیز کامل و عالی باشد بعد شروع کنیم و اگر به دقت به بسیاری از کسب و کارها معروف کشورمان نگاه کنید متوجه خواهید شد آن کارآفرین و صاحب کسب و کار، استارت و شروع کارش را با همان حداقل هایی که در دسترس داشته شروع کرده.

به قول **استفن آرکاوی** در کتاب **هفت عادت مردمان موثر** که به جرات میتوان یکی از مفهومی ترین کتابهای رشد شخصی دنیا قلمدادش کرد: همیشه از دایره نفوذ خود کار را شروع کنید و نه از دایره نگرانی

دقیقاً افراد کمالگرا همیشه در آغاز راه در دایره نگرانی قرار دارند همیشه به جای اینکه از آنچه که دارند استفاده کنند در جستجوی نداشته ها هستند تا مثلاً استانداردهای کار خود را بالاتر ببرند در حالیکه عملاً با این اشتباه زمان را به راحتی از دست میدهند.

حالا ریشه های کمالگرایی چیست و این موضوع از کجا آب میخوره؟

دیوید برنز یکی از روانشناسان برجسته ای که حول محور موضوع شناخت درمانی فعالیت میکند مثال جالبی در مورد موضوع کمال گرایی مطرح میکند



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

« به فرض که برای رسیدن به خشنودی دو در پیش رو داشته باشید یکی از آنها با عنوان کامل و دیگری با عنوان متوسط مشخص شده اند. در کامل آراسته ، بدیع ، هوس انگیز و اغواکننده است و شما دوست دارید از آن عبور کنید. در متوسط ساده بی پیرایه است. و کیست که از این در عبور کند.؟

با این حساب از در کامل عبور میکنید و به دیوار سنگی میرسید با چنگ و دندان به جان در میافتید تا هرطور شده از آن عبور کنید اما نتیجه اش تنها سروصورت خون آلود و درهم شکسته است. از در متوسط که میگذرید به باغی دلگشا میرسید اما هرگز به ذهنتان نرسیده که این در را باز کنید و نگاهی بیندازید.»

واقعیت این است که کامل شدن توهمی بیشتر نیست. ما هرچقدر در انتظار کامل شدن باشیم. هیچ گاه کامل نخواهیم شد. مطمئن باشید اگر کامل گرا هستید در هرکاری شکست را برای خود قطعی کرده اید حتی اگر هم به هدف برسید اینقدر زور و سختی کشیده اید که دیگر رسیدن به هدف شیرینی مطلوبی برای شما ندارد حتی متاسفانه کامل گراها هنگام رسیدن به هدف از رسیدن به آن لذت هم نمیبرند بلکه رسیدن به این دستاورد را کاری معمولی میدانند و میگویند : **اینکه چیزی نیست خیلیها به این هدف رسیده اند. حالا باید بروم سراغ قله بعدی.** چرا که همیشه خودشان را با بهترینها و بالاترینها مقایسه میکنند نه با خودشان. و همینطور میخواهند از این نردبان بهترین بودن بالا و بالاتر رفته تا نفر اول شوند.

کمالگرایی و احساس حقارت

ویژگی درونی شخصیت کمالگرا احساس حقارتی است که از درون با خودش حمل میکند و به همین جهت برای پوشاندن و کاور کردن این حس حقارت درونی نیاز شدید به اثبات خود از طریق استانداردهای بالا دارد. به همین جهت



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

کمالگراها اگر نتوانند کاری را به درستی انجام دهند هرگز دست به آن کار
نمیزنند.

سرخوردگیهای دوران کودکی تاثیر بسیاری در این دارد که ما زمینه تبدیل شدن
به یک شخص کمالگرا را پیدا کنیم. هنگامی که به بچه ها اجازه تجربه کردن
را ندهیم اجازه ندهیم اشتباه کنند یا دریک حد مشخص ریسک کنند و کاری
را انجام دهند حتی اگر شکست بخورند نتیجه اش همین کمالگرا شدن کودک
است.

حالا باید چه کار کنیم از شر کمالگرایی خلاص شویم

**مرحله اول لطفا بنویسید که در کدام بخشهای زندگی حس میکنید در
چرخه و دام کمالگرایی گرفتار شده اید؟**

بعد از اینکه متوجه شدیم کجاها کمالگرایی داریم حالا در هفت گام راهکارهایی
به شما ارائه میدهیم که چگونه این موضوع را در زندگی شخص خود کاهش
دهید. (البته تاکید میکنم انتظار تغییرات یک شبه نداشته باشید و به شما قول
میدهم اگر حداقل سه ماه تمرینات زیر را پیگیری نمایید تاثیر آن را بر زندگی
خود خواهید دید)

گام اول

تبدیل کردن منتقد درونی به یک مربی مهربان که در بخش عزت نفس و عبور
از بی ارزشی بطور کامل آن را بیان کردیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

گام دوم : تبدیل قوانین خشک زندگی به قوانین قابل انعطاف

سعی کنید تمام قوانین زندگیتان و اجبارها و بایدهایی که شما برای خود در نظر گرفته اید را مورد بررسی قرار دهید مثلا قانونی خشک نظیر اینکه “ من نباید هرگز شکلات بخورم ” را با یک قاعده انعطاف پذیر مثل “ بهتر است که شکلات نخورم اما اگر در زمانهایی این موضوع را رعایت نکردم هم اشکالی ندارد ” جایگزین کنید. با بررسی قوانین و بایدهای زندگیتان آهسته آهسته خود را از قید و بندهای غیر معمولی که در ذهنتان ساخته اید رها کنید مثلا بد نیست به این موضوعات و بایدها نگاهی بیندازید :

“ به این فکر کنید که اگر بعد از بیدار شدن از خواب تخت خود را مرتب نکنید چه میشود؟ ”

“ اگر لباسهایتان مرتب در کمد قرار نگیرد چه میشود؟ ”

“ اگر گاهی اوقات وقتتان را به خواندن مجلات یا دیدن برنامه های کم ارزش سپری کنید چه اتفاقی می افتد؟ ”

“ اگر گاهی اوقات آراسته نباشید و ظاهری عالی نداشته باشید و در مهمانی شرکت کنید چه پیش می آید؟ ”

“ اگر برخی مواقع موههای شما کاملا مرتب نباشد چه پیامدی در انتظار شماست ؟ ”

ممکن است با خواندن جملات بالا متعجب شوید که چرا این چنین پیشنهادهایی به شما داده میشود اما تمام تمرینات و پیشنهادات بالا بر این مبناست که آهسته آهسته ما را از بایدهای خودساخته و قوانین سخت گیرانه خارج کند و این نگرش “ کامل باش ” را در درون ما کاهش دهد تا بپذیریم که همیشه لازم نیست عالی و کامل باشیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

گام سوم : گاهی اوقات عمدا کارهایتان را ناقص انجام دهید.

درست دیده اید عمدا کارتان را ناقص انجام دهید حتی اگر این نقص باعث تذکر و یا انتقاد دیگران به شما بشود. این تمرینوحشت از شنیدن انتقاد را که یکی از پیامدهای جدی کامل گرایی است در درون شما کاهش میدهد.

به عنوان مثال اگر ده کار در لیست برنامه های روزانه خود ثبت کرده اید عمدا و آگاهانه دو مورد را انجام ندهید.

اگر ظرف میشویید عمدا در پایان کار یکی دو ظرف کثیف در سینک ظرفشویی رها کنید.

اگر میخواهید پاورپوینتی ارائه دهید عمدا یک یا دو غلط املایی در اسلایدها بگذارید که به چشم دیگران دیده شود.

گام چهارم : رهایی از دام تفکر “هیچ” یا “همه چیز”

تفکر همه یا هیچ با تفکر صفر و یک شامل قضاوت دوقطبی در مورد مسائل مختلف است. در نتیجه یک مورد یا خوب است یا بد ، یا درست است یا غلط ، یا کاملا شکست خورده یا کاملا موفق.

نمود بارز این تفکر در رفتارهای ما “هیچ کاری انجام ندادن” یا “به شدت کار کردن” است. مورد اول در رفتارهای ما منجر به اهمالکاری و اجتناب از پیگیری بسیاری از اهداف و برنامه ها میشود و مورد دوم یعنی به شدت کار کردن نوعی اضطراب و وسواس بیش از حد برای انجام دادن یک کار را درون ما ایجاد میکند. نمود بارز این تفکر در سخنرانی این است که من یا باید عالی سخنرانی کنم یا اصلا کاری نکنم. من هرگز نباید مضطرب شوم. اگر در حین سخنرانی اشتباهی از من سربزند فاجعه خواهد بود و کل سخنرانی من زیر سوال میرود.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

گام پنجم : مقابله با افکار پیش گویانه منفی

افکار پیش گویانه منفی یکی از مخرب ترین پیامدهای کمال گرایی است. اگر من قبل از انجام دادن کاری دائما به این فکر کنم که آن کار خراب میشود. یا من ضایع میشوم یا من اشتباه میکنم و ... قطعاً این پیشگویی ها انرژی روانی و انگیزه من را برای یک کار کاهش میدهد. پیشگویی های منفی را با قضاوتهای واقع بینانه جایگزین کنید. مثلاً به خودتان بارها و بارها تلقین کنید که “ من تمام تلاش خود را به کار میگیرم کارم را به درستی انجام دهم اگر هم از من انتقادی شد یا اگر اشتباهی از من سر بزند اشکالی ندارد من فرد کاملی نیستم“

فرض کنید میخواهید به یک جلسه مذاکره بروید یا پیشنهاد آشنایی به یک نفر مطرح کنید ، ابتدا پیشگوییهای منفی در ذهن شما می آید که “ نه پیشنهاد ما رو قبول نمیکند... اصلاً فایده ای نداره... من میدونم که این ایده جواب نمیده و...“ به جای این عبارات با خود بگویید “ من به جلسه میرم و پیشنهادم رو مطرح میکنم و تمام تلاشم رو میکنم که طرف مقابل متقاعد بشه ، اگر در نهایت هم نشد حداقل من تلاش خودم رو انجام دادم“

این تمرین یعنی تبدیل پیش داوری ها منفی به پیش داوری واقع بینانه تمرینی است برای روبرو شدن با بسیاری از موقعیتهایی که به خاطر میل به کمال گرایی و ترس از شکست از روبرو شدن با آنها اجتناب میکنیم.

گام ششم : رهایی از کامل گرایی در روابط اجتماعی

افرادی که میل شدید به کمال گرایی دارند افرادی هستند سخت گیر و با روابط اجتماعی محدود. علت این موضوع این است که این افراد با سخت گیری بیش از حد اشتباهات دیگران را آنقدر بزرگ میکنند که کل شخصیت و هویت یک فرد را با اشتباه او برابر میدانند. این افراد اگر در سر کلاس درس یا در محل کار یا



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

جمع ، مطلبی را متوجه نشوند جرات نمیکنند از گوینده بخواهند که دومرتبه مطلب را توضیح دهد و نزد خودشان این تصور را دارند که اگر سوال کنند یا مجددا درخواست کنند مطلب گفته شود دیگران در موردشان قضاوت بدی میکنند. افراد کامل گرا در روابط خود از بیان نظر مخالف و بیان احساساتی مثل نارضایتی ، خشم و رنجش اجتناب میکنند تا رابطه شان با دیگران در یک قالب کامل و زیبا باقی بماند.

تمرین خیلی مهم برای خروج از این وضعیت این است که اگر در جمعی مطلبی یا موضوعی را متوجه نشدیم از گوینده بخواهیم برایمان توضیح دهد **این پیشداوری ذهنی ماست که تصور میکنیم با پرسش مجدد دیگران ما را تمسخر میکنند.**

تمرین دوم این است که به تدریج و با قدم های کوچک احساسات منفی و ناراحتی ها خود را در روابط خود ابراز کنید و در کنار آن برای کم کردن نگاه سخت گیرانه در روابط به این فکر کنید که آیا شما هم قبلا این مشابه این اشتباه را صورت دادید ؟ مثلا اگر دوستی به شما دروغ گفت یا بدقولی کرد یا موجب رنجش شما شد ، به جای اینکه کل شخصیت او را زیر سوال ببرید به این فکر کنید که آیا من خودم تا به حال دروغ نگفته ام ، بدقولی نکرده ام ، کسی را از خودم نرنجاندم.

گام هفتم : به جای امروز و فردا کردن اقدام کنید.

امروز و فردا کردن یا اهمالکاری (**Procrastination**) یکی از پیامدهای میل به کمال گرایی است. تنها راه برای رهایی از این وضعیت این است که کار مورد نظر را به قطعات کوچک تقسیم کنید و بلافاصله اقدام کنید.

به خاطر داشته باشید که منتظر ایجاد انگیزه برای شروع کارها نباشید. “همیشه انگیزه بعد از اقدام در شما ایجاد میشود” پس فقط اقدام کنید.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

تمام تحقیقات علمی بر روی موضوع اهمالکاری نشان می دهد که به تعویق انداختن کارها ، اهداف و پروژه ها در کوتاه مدت اضطراب شما را برای انجام وظایفشان و روبرو شدن با موقعیتهای اضطراب زا و ترس آور کاهش میدهد اما در بلندمدت این اضطراب بیشتر شده و یک حس بی کفایتی و بی ارزشی که ناشی از کاهش عزت نفس است در انسان پدیدار میشود و تنها راه نجات و رهایی از این موضوع اقدام کردن و روبرو شدن با موقعیتهای اضطراب آور است . مثلا اگر شما مدتهاست در فکر برگزاری یک سخنرانی هستید بهتر است هر چه سریعتر دست به کار شوید و با قدمهای کوچک با این موضوع اضطراب آور یعنی صحبت کردن در مقابل یک جمعیت روبرو شوید و این بهترین گزینه و بهترین اقدام برای از بین بردن اهمالکاری و در نتیجه روبرو شدن با ترسهایی است که در واقعیت همگی حبابی بیش نیستند.

” ما انسانها به حکم انسان بودنمان ناقصیم . ما راه رفتن را با زمین خوردن ، نوشتن را با غلط املایی ، رانندگی را با خاموش شدنهای پی در پی آموخته ایم ”.

برای حرکت کردن به سمت جلو راهی جز سعی و تلاش و یادگیری از اشتباهات خود نداریم.

اشتباه نتیجه حرکت کردن است و این بی حرکتی و اقدام نکردن است که خیال ما را از بابت اشتباه نکردن راحت میکند. اگر میخواهیم وارد عرصه کاری شویم اول بپذیریم که در شروع کار قطعا اشتباه میکنیم و اجازه اشتباه کردن را به خود بدهیم پذیرش این موضوع توقعات ما را از خودمان کاهش میدهد و ما با آرامش و راحتی بیشتری دست به کار میشویم ، قطعا دیگران هم ما را نقد میکنند و درباره ما نظر میدهند مثلا اگر بخواهیم سخنرانی کنیم به تعداد مخاطبینی که در برابر ما قرار دارند نقدهای متفاوت درباره سخنرانی ما وجود دارد پس بپذیریم که ما دائما نقد میشویم و چه بهتر که از این نقدها در جهت رشد خود استفاده کنیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

هدیه ما به شما عضو عزیز سایت

دوره صوتی رهایی از کمالگرایی (۶ درس صوتی)
(هم نشانه + هم راهکار)

لینک دانلود : khodnegary.com/gift

در صورتیکه تمایل دارید اطلاعات بیشتری از کمالگرایی و راهکارهای خروج از این وضعیت کسب کنید در دوره رایگان وبسایت آموزشی ما به نام رهایی از کمالگرایی که شامل ۶ درس صوتی است شرکت کنید با رفتن به آدرس لینک دانلود این درسها به ایمیل شما ارسال خواهد شد.

۶ درس صوتی ، بیان ریشه های مشکل ، ویژگیهای این تیپ شخصیتی و راهکارهای خروج از این وضعیت



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

فصل هشتم

صحبت‌های خودمانی

[شاید این صحبت‌ها برای حرکت کردن به کارمان آمد]

این بخش را از آن جهت قرار دادم که در آن صحبت‌هایی حول محور زندگی که از اساتید مختلف آموختم با شما در میان بگذارم. این صحبت‌ها برای زندگی خودم بسیار موثر بوده و تاثیرات خودش را در زمان لازم برای من داشته امید دارم شما نیز از این آموخته‌ها تاثیر لازم برای زندگی خودتان را دریافت نمایید. از این لحاظ می‌گویم زندگی خودتان زیرا فرمولی که برای من پیشرفت و ترقی آورده شاید برای شما مناسب نباشد و هرکس باید طریق و راه پیشرفت خودش را در زندگی دنبال نماید و موفقیت هر انسانی بر طبق روش و الگوی خودش شکل می‌گیرد.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

نکته هایی که شاید تکرارش بد نباشد.

در هر کاری باید سختی راه را بپذیرید (طبیعت زندگی سختی و مشکل است)
من همیشه در کلاس این مطلب را با مثالی عنوان میکنم که زندگی ما از بد تولد تا لحظه مرگ سراسر سختی است.

احتمالا می پرسید چگونه؟؟؟ من با شاهد مثال برایتان دلیلی میاورم

از زمانکه ما میخواستیم متولد شویم مادران ما سختی بارداری را که تحمل کرده بودند هیچ !! حالا سختی و درد زایمان را نیز باید تحمل کنند. بعد از تولد ما سختی مراقبت کردن از نوزاد ، اینکه بیمار نشود و پوشک و خوراک و بهداشت و... که همگی واقعا بردوش پدران و مادران ما بوده است. بعد از اینکه راه رفتن و صحبت کردن یاد گرفتیم حال نوبت به رفتن به کودکستان و مدرسه است. واقعیت هیچ کدام از ما با خوشحالی به مدرسه نرفتیم و همگی صبح با سختی از خواب بیدار شدیم بعد نوبت به دبیرستان و کنکور و دانشگاه شد. همان کنکور خودش دردسر و مشقتهای خودش را داشت بعد رفتن به دانشگاه یا سربازی و بعد از آن رفتن به سرکار یا راه اندازی کسب و کار همه این مراحل اینقدر که مسیرهای سخت پیش رو دارند ، مسیرهای لذت بخش و دوست داشتنی پیش رو ندارند و بعد از آن هم ازدواج و تربیت فرزندان و قطعا در انتها هم مرگ. ما حتی زمانیکه از این دنیا میرویم یا بر اثر بیماری از دنیا میرویم یا به مرگ طبیعی یا اتفاقی خاص هم خودمان دچار مشکل میشویم و هم اطرافیان ما با مسائل ما مواجه هستند.

تمام این مثالها را از آن جهت گفتم که بگویم هر مسیری که شما قصد ورود به آن را دارید دشواری و سختی زیادی دارد. میخواهید ازدواج کنید ، قصد بچه دار شدن دارید ، قصد راه اندازی کسب و کاری برای خودتان دارید ، قصد دارید تحصیل کنید ، مهاجرت کنید و... باید برای هر مسیر جدید اصطلاحا پی سختیها را به تن خود بمالید و از ابتدای مسیر برای آن آماده باشید.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

هر مسیری در زندگی مجموعه ای از روزهای خوب ، روزهای عادی و معمولی و روزهای بد و ناراحت کننده است.

حتما کتاب قله ها و دره های اسپنسر جانسون را مطالعه کرده اید حکایت قله ها و دره ها دقیقا حکایت داستان واقعی زندگی ما انسانهاست. در هر هدفی که شما دست بگذارید و به سمت آن حرکت کنید همیشه در مسیر شما قله ها و دره هایی وجود خواهد داشت. شما نه همیشه بر فراز قله خواهید بود و در اوج و نه همیشه در عمق دره خواهید بود .

من اگر بخوام مثالی برای شما بزنم مثال کسب و کار را برایتان بازخواهم کرد . کسب و کار هم مانند زندگی بالا و پایین خواهد داشت در کسب و کار همانگونه که روزهای خوب و شیرین را تجربه میکنید روزهای سخت و دشوار رانیز تجربه خواهید کرد. اگر فقط انتظار روزهای خوب داشته باشید به مجرد اولین سختی و دشواری ممکن است تصور کنید به بن بست رسیده اید در حالیکه این سختیها و دشواریها طبیعت کسب و کار است. مثالی برای شما بزنم احتمالا برایتان پیش آمده که آخر ماه بناست حساب و کتاب دفتر و شرکت خود را ببندید مثلا باید ۴۰ میلیون تومان پول به سیستم تزریق شود و شما روی بخشی از این پول حساب کرده اید و بعد میبیند چکها یکی یکی پاس نمیشود در نهایت به جای مثلا ۴۰ میلیون فقط ۲۰ میلیون دست شما را میگیرد. حسابی حالتان خراب میشود. بهم میریزید.

این واقعیت دنیای کسب و کار است. دقیقا همین نقطه نقطه دره شماست. آن روز حال شما خراب است. شب هم میهمان دارید و باید به هر ترتیبی خودتان را بازسازی کنید ولو اینکه نقابی از حال خوب بزنید. این همان روزهای بد یک کسب و کار است. که همه تجربه خواهند کرد. **دقیقا در هر هدف دیگری هم که داشته باشید همین موضوعات صدق میکند. کما اینکه روزهایی که پول شما نقد میشود و کلی پول در حساب خود دارید هم این موضوع باعث خوشحالی شماست.**



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

سقوط و ناکامی و شکست قطعی و حتمی است مهم خود تلاش و حرکت کردن است.

خیلی از افراد از ترس روزهای سخت و سقوط و ناکامی و شکست پا در راه اهداف خود نمیگذارند و تصور میکنند که از بدحالی ، بهم ریختگی و شکستها در مسیر میتوانند فرار کنند در حالیکه همه آدمهای بزرگ و موفق تجربه این روزهای بد و روزهای تلخ و شکست و ناکامی را دارند و از این روزها گریزی نیست. اصل مهم همان تلاش و تقلای یک انسان است که از او یک شخصیت جدید و پخته تر میسازد . اصل این است که زندگی را با همه جوانب و شرایط خوب و بد در هر مسیری تجربه کنیم.

هر تصمیم ما عواقب و هزینه های خودش را داراست باید حاضر باشیم مسئولیت تصمیمات خود را بپذیریم

هر اقدام ، رفتار و تصمیم مهمی ، عواقب و پیامدهایی برای ما در زندگی خواهد داشت. بسیاری از ما انسانها تمایلی به پذیرش عواقب یک تصمیم نداریم. شاید من دختری را برای ازدواج دوست داشته باشم اما فقط دوستش دارم حاضر نیستم مسئولیت تصمیم و پیمان نهایی با او رو بگیرم چون ممکن است به شکست منتهی شود. ممکن است من را دچار چالش و مشکلات زیادی کند. ممکن است بسیاری از آزادیهای شخصی من با ازدواج سلب شود و چون حاضر نیستم عواقب این تصمیم را بپذیرم وارد ازدواج نمیشوم.

یا ممکن است من بخواهم از شریکم در کار جدا شم. خب اینکه بعدش چی میشود این خطرناک است ، اگر ایده کار جدیدم به نتیجه نرسید چه خواهد شد ؟ اگر اشتباه بود چه میشود و..... همه این سوالات و ابهامات باعث میشود من از پذیرش عواقب و مسئولیت تصمیم و هدفم طفره بروم و همان جایی که هستم بایستم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

وقتی نخواهیم مسئولیت اهدافمان را بپذیریم قربانی میشویم

در حد افراطی عدم پذیرش مسئولیت ما رو به سمت قربانی شدن و احساس درماندگی پیش میبرد و حس میکنیم هیچ کاری نمیتوانیم صورت دهیم و هیچ انتخابی نداریم و این دیگران هستند که باعث اذیت و آزار ما شدند و عملاً ما خودمان حق انتخاب و اختیار خودمان را نادیده میگیریم. عدم پذیرش مسئولیت یک هدف باعث ایرادگیری و بهانه گیری و سرزنش کردن اوضاع و شرایط میشود و معمولاً اول ما خودمان را سرزنش میکنیم بعدش هم به جان دیگران میفتیم.

غالباً وقتی نمیخواهیم مسئولیت اهدافمان را قبول کنیم مجبوریم در آغوش یک فرد دیگر خودمان را پنهان کنیم مانند کارمندی که سالهاست میخواهد از مدیریتش جدا بشود و خودش مستقل کار کند اما چون نمیتواند پیامد کارش را بپذیرد مجبور است هنوز در آغوش مدیریتش بماند و همان کار را ادامه دهد و نکته جالب این است که بهانه و غر زدنهای زیادی هم از انجام آن کار و شرکت و مدیریتش برای دیگران رو خواهد کرد.

برای رسیدن به هر چیزی باید حاضر باشیم قیمت آن را بپردازیم

آقا پسری که قصد ازدواج با دختر خانمی ۳ سال بزرگتر از خودش دارد و دچار تضاد و دوگانگی از بابت اختلاف سن است. از طرفی او را بسیار دوست دارد و از جانب دیگر این تضاد در اوست که به خاطر سن بالای دختر و مسائل خودش بعدها شاید دچار مشکلاتی در زندگیشان گردند.

در دنیای فکر و خیال ما چیزهای زیادی را دوست داریم اما در دنیای واقعیت بیشتر اوقات حاضر نیستیم قیمت خواسته ها و اهداف خود را بپردازیم. هیچ چیزی در این دنیا رایگان نیست و برای رسیدن به هر خواسته ایی باید قیمتش را پرداخت. بسیاری از اوقات قیمت یک هدف رها کردن روابط قبلی، تحمل سختیها، روبرو شدن با خود واقعی و تصمیم گیری در عین تضاد و دوگانگی است.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

کارمندی که با بیست و پنج سال سابقه در تضاد است که کارش را رها کند و به سمت کارآفرین شدن برود یا پنج سال دیگر بماند تا سوابق و امتیازات کاریش تکمیل شود.

شاید مهمترین قانونی که در تصمیم گیری و تضادهای ناشی از آن به ما کمک میکند **اصل قیمت** است و اینکه بیشتر اوقات ما به تنهایی باید قیمت اهداف و خواسته های خود را بپردازیم و عواقب ناشی از آن را با جان و دل بپذیریم.

فکر کردن و تحلیل زیاد را کنار بگذارید و شروع کنید

فکر کردن زیاد را کنار بگذارید و عمل کنید. بعضیها علاقه زیادی به فکر کردن بیش از حد و تحلیل زیاد دارند و متأسفانه همین باعث خواهد شد که از بسیاری از پیشرفتهای و فرصتهای زندگی غافل شوند.

در کتاب **چگونه شخصیت سالمتری بیابیم** ، **وین دایر** فکر کردن زیاد را راهی برای روبرو نشدن با **اضطراب میداند**. و در واقعیت هم این موضوع کاملاً درست است. اگر که زیاد اهل حساب و کتاب و منطق سازی و زیاد فکر کردن و دودوتا چهارتا باشیم یا هیچ کاری نمیکنیم یا اینکه زمانی دست به کار خواهیم شد که فرصت و زمان از دست ما رفته است. در واقع اینقدر ترس و وحشت از اشتباه داریم که فقط به ارزیابی مسیر و تحلیل آن میپردازیم

انتظار نداشته باشید آینده برای شما قابل کنترل و قابل پیش بینی باشد

برخی از افراد همیشه میخواهند همه چیز برایشان قابل کنترل و قابل پیش بینی باشد. تحمل ابهام برایشان سخت است. به همین دلیل از انجام کارهایی که نتایج آن در آینده اتفاق میفتد اجتناب میکنند چون آینده به صورت حتمی و کامل برایشان قابل کنترل نیست. به همین دلیل سرجایشان فریز میشوند.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

اگر ایده ای برای راه اندازی کسب و کار دارند دائم به این فکر میکنند اگر شش ماه بعد فلان مشکل ایجاد شد چی؟؟

اگر قصد ازدواج دارند و شرایط نسبتا مناسبی هم اکنون دارند به این می اندیشند که اگر بهم خورد ، اگر ازدواج مناسبی نبود ، اگر دعویمان بشود و.... هزار اما و اگر دیگر..معمولا این مدل افراد بارها و بارها وقت خود را با رفتن نزد مشاورین برای رسیدن به قطعیت در آینده تلف میکنند تا از مشاور اطمینان قطعی برای کارشان بگیرند...**اما واقعیت این است که هر کار و تصمیم مهمی در زندگی با ابهام و غیر قابل پیش بینی بودن در آینده همراه است...** یک کارآفرین وارد یک غار تاریک میگردد که فقط صد متر جلوتر خود را خواهد دید و همین را باید مغتنم بشمارد. ازدواج و سایر تصمیمات مهم زندگی مثل تغییر شغل ، خارج شدن از یک ارتباط و نامزدی هم با تحمل ابهام همراه است. و هیچ تضمینی برای آینده به صورت قطعی وجود ندارد و ما فقط میتوانیم خودمان را برای احتمالات آینده آماده کنیم.

وقتی انتظار داریم همه چیز قابل پیش بینی و قابل اطمینان باشد هیچ وقت نه ریسک حساب شده صورت میدهیم و نه تلاشی برای اهداف اصلی زندگی خود... میخواهیم همه چیز دقیق و مرتب و حساب شده باشد با این حساب تحمل شکست و افتادن در مسیر هم نداریم و یک تصویر کامل از آینده ساخته ایم که هرگز در دنیای واقعی کار نمیکند. شاید یکی از قوانین زندگی واقعی این باشد که هیچ چیز در آینده قابل پیش بینی ما نیست.

**اگر من دنبال شغل مطمئن هستم که مبادا اخراج نشوم.
اگر دنبال ازدواجی هستم که همه چیز قابل اطمینان و صد در صد اکی باشد...
اگر دنبال راه اندازی کسب و کاری هستم که با اطمینان موفق بشوم...
اگر دنبال بزینسی هستیم که همیشه در حال موفقیت و رشد باشد...
اگر دنبال دنیایی هستیم که همیشه در آن حالمان خوب باشد و شاد باشیم...**



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

همه و همه این اما و اگرها باعث میشود هیچ کاری نکنم و آخرش حسرت کارهای نخورده زندگیم را بخورم....

و هنوز نپذیرفتیم دنیا بالا و پایین دارد و در راه هر هدفی همانطور که روزهای خوب و شیرین وجود دارد روزهای بدحالی و شکست هم وجود خواهد داشت...

در زندگی ما فقط بر امروز خود و لحظه اکنون تسلط داریم

باید کمی تحمل ابهام و عدم قطعیت داشته باشیم. هیچ کس از فردای خودش اطلاعی ندارد و ما نمیدانیم یک ماه بعد، یک سال بعد یا یک هفته بعد چه شرایطی پیش روی ما قرار خواهد داشت. و در واقعیت ما فقط بر امروز خود و لحظه اکنون تسلط داریم و هرکاری که میتوانیم برای بهبود کیفیت زندگی یا تحقق اهدافمان صورت دهیم در همین امروز ممکن خواهد بود زیرا مشخص نیست که اصلاً فردایی برای ما تعیین شده باشد. پس اگر قصد به انجام یا شروع کار مشخص یا برنامه خاصی در زندگیمان داریم بهتر است زیاد فکر کردن را کنار بگذاریم و موکول کردن آن فکر، ایده و هدف را به شرایط و زمانهای آینده کنار بگذاریم

بیرون گودنشین ایرادگیر نشوید

برخی از ما عادت داریم کاری که وظیفه و به دوش خودمان است را انجام ندهیم و دائماً دیگران را کنترل کنیم یا مورد حمله یا نقد خود قرار دهیم. به اینگونه افراد « بیرون گودنشینان ایرادگیر » میگویند. افرادی که به جای رفتن و حرکت به دنبال اهداف خود، دائماً از دیگرانی که مشابه کار خودشان را انجام میدهند انتقاد میکنند و ایراد میگیرند، مراقب باشید در این دام نیفتید. زیرا هر جا که خودمان تلاشی برای اهداف خود نکنیم چون کاری نمیکنیم تبدیل به منتقد دیگران خواهیم شد.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

شاگرد اول همان کلاس قبلی باقی نمانید

عده زیادی از ما با اینکه قلبا و درونا میل به رشد و پیشرفت داریم اما در عمل دوست داریم **شاگرد اول همان کلاس اول باقی بمانیم**. ماندن در همان شرایط قبلی و خو کردن به همان وضعیت عملا مانع رشد ما خواهد شد. مانند کارمندی که مدتهاست به فکر ارتقا شغلیش هست اما در عمل ماندن در همان وضعیت و رتبه را بیشتر ترجیح میدهد. پزشکی که در شهر خودش سرآمد است اما هرگز حاضر نیست شرایط جدید و پیشرفتهای جدید کاریش را بیاموزد. رفتن به یک شرایط و دنیای جدید در حیطه کاری خودمان چالشی است که مطمئنا از ما یک انسان تازه ایی خواهد ساخت. بسیاری از ما با وجود اینکه میخواهیم شرایط جدید را تجربه کنیم و با تجربه این وضعیت رشد و پیشرفت کنیم اما ماندن در همان وضعیت قبل و گرفتن نمرات عالی در همان شرایط و تشویق و پاداشهای آن را بر پا گذاشتن به وضع جدید ترجیح میدهیم. مانند دانش آموزی که در سال اول معدلش ۲۰ شده و چون همیشه دوست دارد معدلش ۲۰ بماند ترجیح میدهد همان کلاس اول را تکرار کند.

خودتان را در شروع با بهترین همان کار مقایسه نکنید [مقایسه قطعا باعث خرد شدن شما خواهد شد]

یکی از دامها و تله ها در شروع یک کار مقایسه خودمان با بهترین افراد همان حیطه و حوزه کاریست. معمولا وقتی در این دام میفتیم در نهایت دچار حس خودکم بینی و احساس حقارت در برابر آن افراد میشویم و با سرخوردگی کار را آغاز نمیکنیم. در حالیکه واقعیت موضوع این است که تمام افراد بزرگ و مشهور همان حوزه کاری اوایل کارشان ناشناخته و گمنام بوده اند اما چالش روبرو شدن با سختیها و شرایط دشوار هدفشان را داشته اند. همه ابتدای راهشان ناشناخته اند اما این استمرار و سختکوشی و پیوستگی است که عامل ماندگاری یک فرد در حوزه کاریش خواهد شد. همیشه مقایسه خودمان با بهترین افراد همان کار



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

نتیجه ای جز سرخوردگی ندارد.

برخی شما را تایید میکنند و برخی شما را رد خواهند کرد

مطمئن باشید هر کار درستی در این دنیا صورت دهید عده ایی با شما موافقت میکنند و عده ایی هم همیشه شما را تایید نخواهند کرد و شاید با شما مشکلاتی هم داشته باشند. این تنها مسیر رشد است اگر که منتظرید همه کس و همگان شما را تایید کنند هرگز کاری صورت نخواهید داد.

در هر حالی از شما انتقاد خواهد شد ، پس کارتان را انجام دهید

انتقاد از شما نشان دهنده حرکت شماست. شما وقتی کاری صورت دهید از شما انتقاد خواهد شد. اگر کاری نکنیم انتقادی هم نخواهیم داشت. پس شهامت روبرو شدن با انتقادها را داشته باشید. قطعاً عده ایی مغرض هستند و عده ایی واقعاً دلسوز

این شما هستید که انتخاب میکنید نسبت به انتقادها چه واکنشی نشان دهید اما اگر از ترس انتقاد ایستاده اید مطمئن باشید هرگز حرکت نخواهید کرد.

در هر دو حالت باید هزینه بدهیم چه در سکون بمانیم چه حرکت کنیم

زندگی همیشه سختیها و دشواریهای خودش را دارد چه ما تلاش کنیم چه تلاش نکنیم. در هر مسیری قدم بگذاریم پر است از مشکلات و دشواریها و در نهایت اینکه ما فقط بر لحظه اکنون تسلط داریم پس بهتر است که همین الان کاری برای خواسته های خود انجام دهیم. ماندن در نقطه امن هزینه و سختی خودش را دارد و حرکت به سمت هدفها هم دشواریها و هزینه های خودش را داراست حالانتخاب با ماست که چه تصمیمی برای زندگی بگیریم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

چهار واقعیت درباره زندگی که بهتر است با آن کنار بیاییم

در صورتیکه در زندگی حرکت کنیم همیشه سختی و مشکلات پیش روی ماست

در هر مسیری قدم بگذاریم چالشها و دشواریهای خاص خودش را دارد

هیچ چیز بدون تلاش و حرکت کردن بدست نمی آید

ما فقط بر اکنون و اینجا و امروز تسلط داریم و میتوانیم امروز و اکنون بهترین خود باشیم.

هر انسانی ایکاشها و اگرهای خودش را دارد ، اگرها را کنار بگذارید از اشتباهات گذشته فقط باید پیاموزید و به مسیر ادامه دهید.

این را با قاطعیت به شما میگویم که همه انسانهای این کره خاکی از کوچکترین ها تا بزرگترین و پاکترین و مهربان ترین انسانهای این دنیا همگی اگرها و ایکاشهایی در زندگی داشته اند که اگر زیاد به آن فکر کنند به این نتیجه میرسند که ایکاش این کار را نکرده بودم یا ایکاش این اشتباه را صورت نداده بودم. پس اگر شما هم از این اگرها و ایکاشها دارید و در گذشته اشتباهاتی داشته اید .

نگران نباشید شما تنها نیستید و فکر نکنید که شما بدترین اشتباهات را داشته اید همه ما به سهم خودمان اشتباهات بزرگی در گذشته داریم اما تصمیمی که ما در آن روز گرفتیم بهترین تصمیم همان لحظه بوده و ما امروز با عقل و پختگی و دانش امروزمان به اشتباه خود پی بردیم . پس یکبار برای همیشه تکلیف این گذشته را معلوم کنید و بپذیرید که شما هرکاری بوده صورت دادید و هر اشتباهی بوده در زمان خودش با سطح فکر همان روز شما بوده و امروز شما به مرحله ایی از بلوغ فکری رسیده اید که تصمیم گذشته را اشتباه میدانید و



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)

یعنی رشد و پیشرفت شما. با احساس گناه و سرزنش فقط کودک درون خود را آزار می‌دهید و روح و روان خود را خسته می‌کنید و این جمله معروف را بخاطر داشته باشید :

**اگر عقل امروز را داشتم
اشتباه دیروز را مرتکب نمیشدم
و اگر اشتباه دیروز را مرتکب نمیشدم
عقل امروزم را نداشتم**

پذیرید که برخی از آرزوها و خواسته‌ها را در زندگی واقعی نرسیدنیست

این جمله من واقعیت تلخ‌یست اما بپذیریم که برخی از خواسته‌ها و آرزوهای ما با اینکه دست قابل دست‌یابی است اما هزینه‌های روانی زیاد آن باعث از بین رفتن احساس رضایت ما و آرامش خودمان و خانواده‌مان خواهد شد و به هزینه زیادش نمی‌ارزد

« شاید هرچه بیشتر به پختگی و بلوغ فکری برسیم این واقعیت را راحت‌تر می‌پذیریم که گاهی اوقات هزینه رسیدن به یک رویا و آرزو آنقدر زیاد است که بهتر است رویای دست‌یافتنی خود را بخاطر حفظ آرامش و رضایت در زندگی کنار بگذاریم »



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

شجاعت را انتخاب کنید و شجاعت یعنی زندگی کردن با همه شرایط بد و خوب آن

هرکسی در هر مقطعی از زندگی‌اش جاده نرفته‌ای دارد که بخاطر ترس و شک و تردید از نتیجه به سمت آن حرکت نمی‌کند شاید روزی که پذیرفتیم که قدم گذاشتن در هر مسیری را با همه مخاطرات و سختیها و با پذیرش ابهام و مشخص نبودن نتیجه شروع کنیم به معنای واقعی شجاعت را انتخاب کرده ایم.

فکر نکنید که همیشه برای انجام کارهایتان وقت دارید

اشتباه‌ها فکر میکنیم همیشه وقت و فرصت هست. و حالا حالاها زمان خواهیم داشت.

برای بسیاری از ما انسانها اصولاً چیزی به نام زمان و مفهوم فردا و آینده وجود ندارد و فکر میکنیم همیشه فرصت و زمان وجود دارد. به همین دلیل بسیاری از فرصتها و شرایط رو با واگذاری به فردا از دست میدهیم.

زمان مهمترین منبع زندگی ما انسانهاست و شاید بیشتر افراد اهمیت زمان برایشان معنایی ندارد.

واقعیت این است که اشتباه بزرگیست که فکر کنیم همیشه وقت هست و همیشه وقت داریم. هیچ تضمینی نیست که ما زنده باشیم. پس شاید بهتر باشد کاری را که الان میدانیم درست است و به صلاح است و در حد توان ماست انجامش دهیم تا اینکه هیچ کاری نکنیم و منتظر رسیدن زمان خاص برای انجامش باشیم.



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

صحبت آخر

از شما ممنون و سپاسگزارم که هزینه و وقت خود را صرف تهیه و مطالعه این کتاب نمودید. تلاش من در این کتاب بر این بود که به عوامل ناپیدایی که مانع رشد و پیشرفت ما خواهند شد بپردازم امیدوارم توانسته باشم در حد بضاعت خودم این نکته ها را در اختیار شما قرار دهم. امیدوارم اگر این کتاب در زندگی شما موثر بوده نکته های آن را به کار بندید. مطمئن باشید ما میتوانیم بر خودمان و محیط اطرافمان موثرتر باشیم. کفایت کمی از روز قبل خود بهتر شویم .



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com

زنجیرهای پنهان

(بررسی و تحلیل چهار مانع درونی در پیشرفت شخصی و اجرایی کردن اهدافمان)



درس صوتی کمالگرایی را از ما هدیه بگیرید



Khodnegary.com/gift

کمالگرایی هم مانع رشد و پیشرفت ماست هم مانع آرامش ما



از خودکم بینی به عزت نفس و خودباوری

Khodnegary.com/product/seminar-ezate-nafs

عزت نفس قطعاً کیفیت زندگیمان را بهتر خواهد کرد...



Khodshenasi_Life



@Radiokhodshenasi



www.Khodnegary.com