

۱۳ گفتگوی درونی مخرب که باید از آنها اجتناب کرد - دیجیاتو

پیام ادیب | سه شنبه، ۰۳ آذر ۱۳۹۴

پیدا کردن مقالاتی درباره ی عادات خوب یا شعارهای انگیزشی افراد موفق کار سختی نیست. اما چنین مقالاتی با تمام جذابیت و فوایدی که دارند، تنها نیمی از داستان را روایت می کنند. بسیاری از مردم آنها را می خوانند و به جای آنکه الهام بگیرند احساس شکست و سرافکنندگی پیدا می کنند و مدام با خود می گویند «من هیچوقت نمی توانم مثل آنها باشم. آنها خیلی متعهد تر از من هستند». به این می گویند گفتگوی درونی منفی نگرانه. همه ی ما هر از گاهی چنین گفتگوهایی با خودمان داریم.

ما حد اقل می توانیم چهار نمونه گفتگوی درونی شناسایی کنیم: گفتگوهای درونی فیلتر کننده، شخصی ساز، فاجعه ساز، و قطبی ساز. چند نمونه از برخی چیزهایی که ممکن است با خودمان تکرار کنیم را می توانید در ادامه بخوانید. توجه داشته باشید که این مکالمات درونی، ما را از مسیر موفقیت دور می کنند.

با [دیجیاتو](#) همراه باشید.

۱- «او همیشه همین بلا را سر من می آورد...»

نمونه ی بلا نشان دهنده ی دو نوع گفتگوی درونی در یک جمله است. از طرفی هر نکته ی مثبتی را فیلتر می کند و تنها نکات منفی را بزرگ می کند، از طرف دیگر قطبی ساز است، چرا که شخص گوینده همه چیز را یا خوب می بیند یا بد (در این مورد، بد). هیچ موضع میان دارانه ای در این جمله وجود ندارد.

۲- «بهتر از این نمی شود. کل روزم خراب شد...»

فاجعه سازی یعنی بزرگ کردن اثرات یک موقعیت منفی بر روی تصویر بزرگ تر. این اتفاق منفی می تواند چیز ساده ای مثل ثبت اشتباه سفارش یک غذا باشد. با این حال فرد آنقدر خود را تحت تأثیر آن قرار می دهد که این جمله برایش تبدیل به یک [پیش بینی ناگزیرساز](#) می شود. این نوع احساس استقبال از اتفاقات منفی، چون روی نتیجه تأثیرگذار هستند در نهایت درست از آب در می آیند.

۳- «او فقط برای اینکه من را ناراحت کند این کار را کرد...»

این جمله شخصی سازی است. معنی آن این است که شخص گوینده، حتی وقتی موضوع ارتباطی با شخص خاصی ندارد، آن را تماماً به خود یا شخص دیگری مرتبط می کند. به یاد داشته باشید، اغلب افرادی که با آنها مواجه می شوید تمایل و زمان لازم برای خارج شدن از مسیر خود با هدف ضربه زدن به شما و خراب کردن روزتان را ندارند.

۴- «اصلاً استعداد این کار را ندارم...»

درست است که ممکن است در مواجهه با موقعیتی خاص با دشواری روبرو شوید، اما با بی استعداد دانستن خود در یک یا چند زمینه هیچ لطفی در حق خودتان نکرده اید. این تفکر به شما اجازه ی عملکرد بهتر را نخواهد داد.

۵- «من همیشه بدشانسی می آورم...»



هیچکس «همیشه» بدشانسی نمی آورد، اما اگر اینطور فکر کنید، با مشکلات و سختی های بیشتری مواجه خواهید شد و با تبدیل شدن به آهنبای مشکلات، دیگران کمتر به حضور شما در اطراف خود تمایل نشان خواهند داد. اما خودتان می توانید این حالت را تغییر دهید.

۶- «به هیچ وجه نتیجه نخواهد داد...»

یک بار دیگر، چنین طرز تفکری فضا را تنها برای منفی نگری باز می کند. اگر فکر می کنید کاری نتیجه نمی دهد، چرا اصلاً زحمتش را به خودتان می دهید؟ در دام این ذهنیت گرفتار نشوید و تلاش خود را انجام دهید. نتیجه ممکن است شما را غافلگیر کند.

۷- «هیچ کس به خودش زحمت نمی دهد به من کمک کند...»

شما وقتی خودتان را در میانه ی مسائلی قرار دهید که فکر می کنید اشتباه هستند، خود را با موقعیت های منفی به دیگران می شناسانید. از آن بدتر اینکه، اهمیت خود را در جریانات دور و بر خود پایین می آورید. به جای این کار، به دنبال راه هایی بگردید که بتوانید سهمی در راه حل موضوعات داشته باشید.

۸- «این کار غیر ممکن است...»

همه ی ما این جمله را به کار برده ایم. اما چیزهای کمی هستند که واقعاً غیر ممکن باشند؛ مگر آنکه خودتان را به غیر ممکن بودن آن مجاب کرده باشید، و این دقیقاً همان کاری است که این جمله انجام می دهد. به جای این طرز تفکر، به این فکر کنید که مسئله ی مورد نظر چطور ممکن و

۹- «من هیچ وقت به درد هیچ کاری نخواهم خورد...»

احتمال اینکه اغلب ما این حالت را در برهه ای از زندگی خود تجربه کرده باشیم کم نیست. با این طرز فکر، احتمال وقوع اتفاقات مثبت به حداقل ممکن خواهد رسید. واقعیت این است که همه ی ما در انجام کار یا کارهایی استعداد داریم. گفتگوی درونی منفی نگرانه ما را از تمرکز روی این کارها باز می دارد. شما نباید اجازه بدهید این اتفاق بیفتد.

۱۰- «هیچ کس قدر زحمات من را نمی داند...»



شاید بیش از آنچه تصورش را بکنید از کاری که انجام می دهید قدردانی شود، اما به هر دلیلی ممکن است شما شاهد آن نباشید. به جای آنکه خودتان را متقاعد کنید کسی قدر زحمات شما را نمی داند، می توانید از دیگران تقاضا کنید بازخورد بیشتری به شما بدهند. آنها متوجه نیاز شما خواهند شد و به آن پاسخ خواهند داد.

۱۱- «هر کسی می تواند این کار را انجام دهد، من چقدر بدبخت هستم...»

اگر درگیر انجام کار خاصی هستید، احتمالاً نقاط قوت مختلفی دارید که در عوض این تفکرات، می توانید روی آنها متمرکز شوید. باید این را در نظر داشته باشید کاری که شما انجامش را ساده می دانید شاید در نظر دیگران آنقدرها هم ساده به نظر نرسد. اگر فرد دیگری نیز با شما در انجام این وظیفه شریک است، می توانید با همکاری با یکدیگر راهی برای کمک به موفقیت همدیگر پیدا کنید.

۱۲- «هیچ کس دیگر من را استخدام نخواهد کرد...»

ممکن است انجام وظیفه یا کاری آنگونه که می خواسته اید پیش نرفته باشد، اما دنیا که به آخر نرسیده است. می توانید قدمی به عقب بردارید، روی کارهایی که خوب انجام می دهید تمرکز و دوباره از نو شروع کنید. هیچ کس نگفته است مسیر موفقیت مسیر همواری است.

۱۳- «من خیلی تنها هستم و هیچ کس به من توجه نمی کند...»



ممکن است گاهی اوقات اینطور به نظر بیاید، اما نباید اجازه داد این نیز به یک پیش بینی ناگزیرساز دیگر تبدیل شود. به نظر می رسد نگرش های ضعیفی مثل این، در دور نگه داشتن ما از دیگران موفق عمل می کنند، به ویژه کسانی که می توانند به ما در خارج شدن از مشکلاتمان کمک

کنند. اگر دوست می خواهید، باید برای کسی دوست باشید. اگر به کمک نیاز دارید، این را با دیگران مطرح کنید.

گفتگوهای درونی منفی نگرانه سد راه ما قرار می گیرند، خود را در ذهن ما جای می دهند، و ما را از اهدافمان منحرف می کنند. این تفکرات ما را متقاعد می کنند که سعی کردن و امتحان کردن هیچ سودی نخواهد داشت، چون به هر صورت شکست خواهیم خورد. همه ی ما احساساتی از این دست را تجربه کرده ایم.

اما این نکته را از یاد می بریم که شکست، برای موفقیت عنصر مهمی محسوب می شود. شکست به ما یاد می دهد چه چیزی نتیجه می دهد، چه چیزی اهمیت دارد، و چه چیزی نتیجه بخش نیست. شکست به ما یاد می دهد هر چیزی که ارزشش به دست آوردن را دارد، به آسانی به دست نخواهد آمد.

شما قدرت این را دارید که حرف ها و نحوه ی صحبت کردنتان با خود را عوض کنید. سعی کنید خودتان را از این مکالمات درونی منفی نگرانه و هر ذهنیت منفی و مخرب دیگری دور نگه دارید. مثبت باشید، تا اتفاقات مثبتی در زندگی تان رخ دهد.

[دیجیاتو](#)