اگر این ۱۰ جمله را زیاد استفاده می‌کنید از زندگی خود راضی نیستید!

29 اردیبهشت 1404

در این نوشتار ۱۰ جمله را معرفی می‌کنیم که افراد ناراضی ناآگاهانه از آن‌ها استفاده می‌کنند؛ جملاتی که آرام و نامحسوس، آرامش ذهنشان را از بین می‌برند. اگر این جمله‌ها برایتان آشناست، خودتان را سرزنش نکنید، فقط آگاه شوید! همین آگاهی می‌تواند دنیای درونتان را دگرگون کند.

به گزارش مادران ودختران به نقل از همشهری آنلاین بیشتر افراد ناراضی از زندگی به شکل خاصی صحبت می‌کنند، نه به شکل نمایشی و نه حتی آگاهانه، بلکه به شکلی ظریف و پنهان. جملاتی که این افراد به کار می‌برند نشان می‌دهد چگونه به خود، دنیا و میزان کنترلشان بر زندگی نگاه می‌کنند.

روان‌شناسان این را «سبک توضیحی» می‌نامند؛ یعنی نحوه‌ای که درباره اتفاقات حرف می‌زنید، چیزهای زیادی درباره افکار و احساساتتان فاش می‌کند. اگر مدام جملاتی به کار ببرید که درماندگی، بدبینی یا کم‌ارزشی را تقویت کنند، طبیعی‌ست احساس «گیر افتادن» داشته باشید.

۱. «این از شانس بد منه!»

این جمله طبیعی و بی‌گزند به نظر می‌رسد، نه؟ اما نشانه‌ای از «درماندگی آموخته‌شده» است؛ مفهومی روان‌شناسی که می‌گوید وقتی فردی باور دارد هیچ کاری نمی‌تواند شرایطش را تغییر دهد، دست از تلاش می‌کشد.

اگر وقتی چیزی اشتباه پیش می‌رود، نخستین فکرتان این باشد: «تعجبی نداره، همیشه همین اتفاق برای من میفته» این یعنی باور دارید زندگی علیه شماست. این طرز فکر شبیه بار سنگینی است که موجب می‌شود هر اتفاق ناخوشایندی را شخصی، همیشگی و فراگیر احساس کنید.

بهتر است بگویید: «خیلی آزاردهنده بود، اما آخر دنیا که نشده!»

۲. «هیچ‌وقت هیچ کاریم درست پیش نمیره!»

این جمله نمونه‌ای از تفکر کلی‌گرایانه است. یک تجربه بد، ناگهان همه واقعیت شما را تعریف می‌کند. این طرز فکر، راهی فوری به سوی نارضایتی همیشگی است.

مانند اینست که مغزتان چنین فیلمنامه‌ای بنویسد: «هیچ‌چیزی درست پیش نمی‌ره»، «پس چرا تلاش کنم؟»؛ «من گیر افتادم!» اما بیشتر موارد واقعیت این‌طور نیست. برخی چیزها درست پیش می‌روند، برخی چیزها نه. زندگی همین است، اما این به معنی بدشانسی شخص شما نیست.

بهتر است بگویید: «این‌بار اون‌طور که می‌خواستم نشد، اما قبلاً موفق شدم، باز هم می‌تونم بشم.»

۳. «همیشه همینه!»

گاهی پذیرش قدرتمند است اما وقتی این جمله (همیشه همینه!) واکنش پیش‌فرض به همه‌چیز شود، از بی‌عدالتی تا هدف‌های شخصی، شاید دارید از آن مانند سپر استفاده می‌کنید. پشت این جمله بیشتر «اجتناب» یا «بی‌حسی عاطفی» پنهان است.

ذهن‌آگاهی چیز دیگری می‌گوید: بله پذیرش موقعیت مهم است، اما آن را با تسلیم شدن اشتباه نگیرید. ایده‌های کهن می‌توانند در مواجهه با چالش‌ها راهگشا باشند. یکی از این ایده‌ها، تلاش حکیمانه است، یعنی بدانیم چه چیزی را باید رها کنیم و برای چه چیزی باید همچنان تلاش کنیم، حتی اگر ناراحت‌کننده باشد.

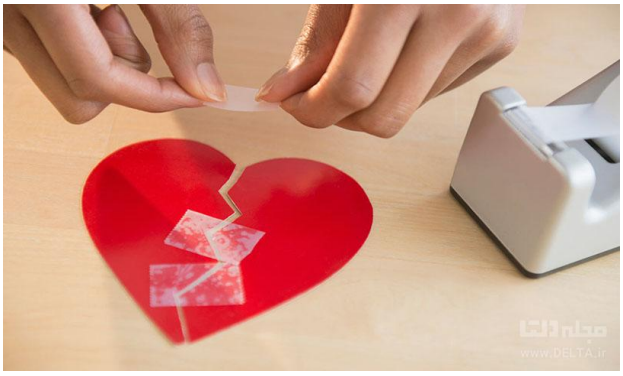
بهتر است بگویید: «شرایط فعلی رو می‌پذیرم، اما منفعل باقی نمی‌مونم و با فکر، هدف و انتخاب آگاهانه واکنش نشون میدم.»

۴. «من به قدر کافی خوب نیستم!»

این جمله خنجری است به قلب عزت‌نفس. کسانی که این جمله را به زبان می‌آورند متوجه نیستند چقدر با خودشان بیرحمانه رفتار می‌کنند. این صدای منتقد درونی است، بی‌رحم، پر سروصدا و اشتباه!

تمرین دلسوزی نسبت به خود می‌تواند به‌شکل چشمگیری اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. یعنی با خودتان همان‌طور صحبت کنید که با یک دوست خوب. شما هرگز به دوستتان نمی‌گویید: «تو به هیچ دردی نمی‌خوری.» پس چرا به خودتان می‌گویید؟

بهتر است بگویید: «دارم یاد می‌گیرم و همین برای امروز کافیه.»



۵. «من هیچ کاری رو درست انجام نمیدم!»

این جمله آشناست؟ بیشتر وقت‌ها پس از اشتباه یا وقتی احساس فشار می‌کنید، این جمله به زبان‌تان می‌آید. نمونه‌ای از تفکر سیاه و سفید است. می‌خواهید با یک شکست، کل هویتتان را تعریف کنید.

واقعیت این است که همه اشتباه می‌کنند. افراد شاد از شکست فرار نمی‌کنند، فقط اجازه نمی‌دهند

شکست‌ها شخصیتشان را معرفی کنند.

بهتر است بگویید: «اونطوری که دلم می‌خواست نشد، اما بالاخره می‌فهمم چطور درست انجامش بدم!»

۶. «فایده‌اش چیه؟»

این جمله خیلی نامحسوس اما خطرناک است و نشانه‌ای از ناامیدی وجودی است. این باور که زندگی بی‌معناست یا تلاش‌هایتان بیهوده‌اند. اما روان‌شناسی نشان می‌دهد هدف لازم نیست بزرگ باشد، می‌تواند در لحظات کوچکِ ارتباط باشد: کمک به کسی، پیشرفت در کاری، حرکت دادن بدن. هدف از عمل ساخته می‌شود، نه برعکس.

بهتر است بگویید: «هنوز مطمئن نیستم، اما قدم بعدی رو برمی‌دارم!»

۷. «آدما همیشه منو ناامید می‌کنن!»

این جمله نشانه‌ی مشکل اعتماد کردن است و بیشتر ریشه در آسیب‌های گذشته دارد. اما وقتی فرض را بر این بگذارید که همه ناامیدتان می‌کنند، همان روابطی را پس می‌زنید که به آن‌ها نیاز دارید.

این جمله، خودش را تحقق می‌بخشد. دیگر درباره احساسات، ترس‌ها، افکار یا تجربیات شخصی‌تان صحبت نمی‌کنید. بیش از حد به ایرادها حساس می‌شوید و در نهایت روابط شما با دیگران دچار آسیب می‌شود.

بهتر است بگویید: «درسته بعضی‌ها منو ناامید کردن، ولی آدمایی هم بودن که خوشحالم کردن!»

۸. «خوبم!»

در ظاهر، این جمله منفی به نظر نمی‌رسد، اما اغلب احساس انزوا یا بی‌حسی عاطفی را پنهان می‌کند. وقتی کسی همیشه بگوید «خوبم»، یعنی احساس امنیت نمی‌کند که حال واقعی‌اش را بیان کند.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که احساساتشان را نام‌گذاری می‌کنند، بهتر با آن‌ها کنار می‌آیند. پس هر

زمان که می‌توانید، نقاب را بردارید و کمی درب احساسات‌تان را باز بگذارید.

بهتر است بگویید: «دارم روزای سختی رو تجربه می‌کنم، اما می‌گذره!»

۹. «این احساسی که دارم نابجاست!»

این جمله فریبنده اما مسئولانه به نظر می‌رسد. اما در واقع شکلی از بی‌اعتبار کردن احساسات است. به خودتان می‌گویید احساسات انسانی‌تان اشتباه هستند. چابکی احساسی با پذیرش آغاز می‌شود. نمی‌توان احساس را با زور تغییر داد. شما وقتی تغییر می‌کنید که به خودتان اجازه تجربه کامل احساسات‌تان را بدهید و سپس با مهربانی درباره قدم بعدی تصمیم بگیرید.

بهتر است بگویید: «این حسی که دارم تجربه میکنم طبیعیه، ولی می‌گذره!»

۱۰. من وقتی خوشحال میشم که... »

این یکی فریبنده‌ترین تله‌هاست. به شما می‌گوید شادی جایی بیرون از وجود شماست، در ترفیع شغلی، رابطه، بدن جدید یا هدف آینده. اما این طرز فکر شما را در تعقیب نگه می‌دارد، بدون اینکه هرگز به مقصد برسید.

این را «توهم رسیدن» می‌نامند: این ایده که وقتی به هدفی خاص رسیدید، برای همیشه خوشحال خواهید بود. اما ما خیلی زود به شرایط خو می‌گیریم. شادی واقعی یعنی حضور در لحظه، معنا داشتن و هماهنگی روزانه با ارزش‌های خودتان است.

بهتر است بگویید: «می‌تونم بیشتر بخوام و در عین حال از داشته‌های امروزم راضی باشم!»

سخن پایانی

نارضایتی فقط یک حال روحی نیست، طرز فکری است که با واژگانی که هر روز استفاده می‌کنیم، تقویت می‌شود، بدون اینکه متوجه باشیم. اما خبر خوب اینست: زبان قدرتمند است و با تغییر گفت‌وگوی درونی، می‌توانیم به‌آرامی نوع رابطه‌مان با زندگی را بازسازی کنیم.

نیاز نیست به زور مثبت‌گرا باشید. نیاز نیست ذهن‌تان را از جملات انگیزشی پر کنید. فقط کافیست آگاه شوید و شروع کنید به انتخاب واژگانی که به شما نیرو می‌دهند، نه آن‌هایی که شما را تضعیف می‌کنند.