

چند نکته برای زمان هایی که چنین افکاری دارید:

1. کسانی که شما خود را با آنان مقایسه می کنید نیز خود را با دیگران مقایسه می کنند:
وقتی به دیگران به جای قضاوت و حسادت از دریچه شفقت و درک نگاه می کنید، بهتر می توانید آنها را همان گونه که هستند یعنی یک انسان ببینید. آنه ا انسان های ناقصی هستند که همان چالش های جهانی را دارند که ما نیز داریم.
2. ذهن شما می تواند یک دروغگوی بسیار قانع کننده باشد:
"هر چیزی را که فکر می کنید باور نکنید." افکار فقط افکار هستند و خسته کننده و ناسالم است که قدرت زیادی به آن ها داده شود.
3. خوبی های شما بیشتر از عیوب شما است:
"تا زمانی که نفس نکشید؛ خوبی عای شما بیشتر از عیوب شما است." {جان کابات زین}
4. زمانی که احساس می کنید سزاوار عشق و دوست داشتن نیستید؛ زمانی است که بیشترین نیاز را به آن دارید.
5. قبل از اینکه بتوانید «آینده» را به دست آورید و از آن احساس رضایت کنید، باید «اکنون» را کاملاً بپذیرید و با آن صلح کنید.
چیزی که در مورد ایجاد تغییرات و رسیدن به پله بعدی از نردبان وجود دارد این است که تا زمانی که نتوانید جایی که هستید را بپذیرید، تصدیق کنید و قدرانی کنید، نمی توانید از جایی که می روید احساس رضایت کامل داشته باشید.

"ما نمی توانیم از خود متنفر باشیم و تبدیل به نسخه ای از خودمان شویم که می توانیم دوست داشته باشیم." { لوری دشنه }

گاهی اوقات ما واقعاً برای خود وحشتناک هستیم و بی وقفه خود را با دیگران مقایسه می کنیم، مهم نیست که چند بار در مورد اینکه چقدر خوب یا دوست داشتنی هستیم می خوانیم یا می شنویم.

تقریباً هر روز، با دقت به دنبال شواهدی هستیم که نشان دهد ما هیچ کس نیستیم، لایق دوست داشتن نیستیم، یا اینکه با تمام توانمان زندگی نمی کنیم.

به طور کلی فشار زیادی در فرهنگ ما وجود دارد؛ احساس می کنیم ایرادی داریم، مثلاً تا یک سن خاص هنوز مجرد باشیم، درآمد کافی نداشته باشیم، دایره اجتماعی بزرگی نداشته باشیم، یا در حضور دیگران به شیوه ای خاص ظاهر و رفتار نکنیم و این لیست واقعاً می تواند تا ابد ادامه یابد.

گاهی اوقات در میان این همه فشار، به نظر می رسد که تمام چیزهای شگفت انگیز و منحصر به فرد خود را کاملاً فراموش می کنیم.

در افکار ذهنی ام گیر می کنم و به منتقد درونی ام اجازه می دهم که عزت نفسم را کاملاً از بین ببرد تا جایی که از خودم متنفرم و از انجام کاری بجز بستنی خوردن، تماشای تلویزیون در روز و خواب متنفرم.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
Mashhad University of
Medical Sciences

اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه
علوم پزشکی مشهد

همتایار: مریم تقی نژاد

* یاد گرفتن اینکه خود را همانطور که هستید بپذیرید نه اینکه چطور می‌توانید باشید.

* از موفقیت و پیروزی خود با غرور لذت ببرید و سرزنش خود یا کوچک شمردن کاذب را کنار بگذارید.

* به خود برای پیشرفت و ترقی هایتان جایزه بدهید تا میل شما به تغییر و پیشرفت، بیشتر و بیشتر شود.

* دوست داشتن خود و باور اینکه شما ارزش و لیاقت بهترین چیزها را دارید.

* پایین آوردن انتظارات و توقعات غیر واقعی و تصور اینکه فردی خطا ناپذیر هستید.

* تجسم کردن خود به عنوان فردی پیروز و موفق حتی زمانی که به انرژی و صبری بسیار بیشتر از آنچه تصور می‌کردید برای رسیدن به آن نیاز باشد.

* کنار گذاشتن قضاوت‌های سخت‌گیرانه و اخلاقی در مورد نحوه عملکرد خود و ایجاد درکی باز و دلسوزانه نسبت به موانع، مشکلات و سختی‌های راه.

* انعطاف پذیر بودن در ایجاد هدف

در پایان اینکه مدتی دست از تلاش بردارید و سعی کنید خود را بشناسید و دوست‌دارید به خود بگویید که من مساوی آنچه به دست می‌آورم نیستم بلکه من مساوی آنچه هستم که اکنون هستم.

منابع:

<https://rasekhoon.net>

<https://tinybuddha.com>

برای غلبه بر کمال‌گرایی افکار و رفتارهایی لازم است که باید آنها را به کار بگیریم:

* پذیرفتن خود به عنوان یک انسان

* بخشیدن خود به خاطر اشتباهات و شکست

* بازگشت فوری به روال عادی زندگی پس از هر شکست

* پذیرفتن اینکه ایده آل فقط یک راهنما و هدف است که باید برای

رسیدن به آن تلاش کرد، نه اینکه 100% آن را به دست آورد.

* ایجاد قالب‌های زمانی واقع‌گرایانه و قابل انعطاف برای رسیدن

به یک هدف.

* صبر کردن برای رسیدن به اهداف

* به خود آسان گرفتن چون ایجاد اهداف یا ضرب‌العجل‌ها و

فرجه‌های غیر واقعی و غیر منطقی برای رسیدن به آنها فقط شما

را در مسیر شکست قرار می‌دهد.

* درک اینکه همه انسان‌ها دچار شکست، نقص، ضعف، انحراف،

و اشتباه می‌شوند و این مسائل برای انسان‌ها کاملاً طبیعی است.

* درک اینکه شکست و اشتباهات انسان به معنای آخر زندگی

نیست؛ هیچ‌اشکالی ندارد که بعد از یک شکست دوباره از جا بلند

شد و به مسیر ادامه داد.

* ایجاد توانایی استفاده از تکنیک «توقف فکر» آن هم زمانی که

می‌بینید در ذهن‌تان به سرزنش خود می‌پردازید که چرا به اندازه

کافی خوب نبوده‌اید.

* تصویرسازی واقعیت به صورتی که برای یک انسان ساخته شده

باشد نه یک فرا انسان.

جایی که هستید را بپذیرید و با آن صلح کنید، و سفر شما به سمت چیزی جدید بسیار آرام‌تر، با ارزش‌تر و رضایت‌بخش‌تر خواهد بود.

6. **به جای کمال بر روی پیشرفت و به جای مسیر باقی**

مانده بر روی دست آوردها تمرکز کنید.

یکی از بزرگترین دلایل بیزاری از خود، نیاز شدید به

"موفقیت کامل" است. ما برای کمال و موفقیت تلاش

می‌کنیم و وقتی به آن دست نمی‌یابیم، احساس می‌

کنیم بی‌ارزش هستیم. چیزی که به نظر نمی‌رسد این

است که تلاش برای رسیدن به اهداف و عمل به

تنهایی خود دستاوردهایی در درون خودشان هستند؛

صرف نظر از اینکه چند بار شکست می‌خوریم.

به جای سرزنش خود برای شکست‌ها و عقب‌نشینی

کردن؛ خود را بابت تلاش کردن، پیشرفت کردن و

موفق شدن تا همین حد تشویق کنید.

7. **نمی‌توانید با تنفر از خود به سمت دوست داشتن خود**

حرکت کنید.

گفتن اینکه چه قدر ناتوان هستید کمی به موفق شدن

شما نمی‌کند. گفتن اینکه با تمام پتانسیل خود زندگی

نمی‌کنید به شما کمک نمی‌کند تا به پتانسیل بالاتری

برسید. گفتن اینکه چقدر بی‌ارزش و دوست‌نداشتنی

هستید باعث نمی‌شود که احساس ارزشمندی بیشتر

کنید.

با اینکه به نحو آزاردهنده‌ای ساده به نظر می‌رسد

ولی تنها راه رسیدن به خود علاقه‌مندی؛ دوست

داشتن و ارزشمند دانستن خود است صرف نظر از

اینکه چه کسی هستید و چه ویژگی‌هایی دارید.