

چطور نسبت به حرف مردم بی خیال شویم؟

Page | 1 اگر به حرف مردم اهمیت دهید و اگر سعی کنید با نظر دیگران زندگی کنید، زندگی‌تان پایه اساس درستی نخواهد داشت. هر فردی روش خاصی برای فکر کردن دارد و افکارش مدام تغییر می‌کند. چشم انداز هر شخصی در زندگی متفاوت است. کسی که سعی می‌کند همه را راضی کند در آخر فقط خسته می‌شود و نمی‌تواند حتی یک نفر را راضی نگه دارد.

چرا به حرف مردم اهمیت می‌دهیم؟

اول : ما از عدم پذیرش دیگران می‌ترسیم. آیا درست لباس پوشیده‌ام؟ مردم به لهجه‌ام نمی‌خندند؟ احمق به نظر نمی‌رسم؟ آیا ممکن است اشتباه کنم؟ وقتی احساس می‌کنیم دیگران فکر بدی در مورد ما می‌کنند، احساس بدی به ما می‌دهد و به همین دلیل همه تلاشمان را می‌کنیم که این اتفاق نیفتد.

دوم : همه ما دوست داریم احساس مهم بودن کنیم و به همین دلیل به دنبال توجه مثبت دیگران هستیم. این یکی از اصلی‌ترین نیازهای ماست. این احساس خوب برای ما مثل یک دارو می‌ماند که به آن اعتیاد پیدا می‌کنیم و تلاش می‌کنیم به هر طریقی که شده آن را به دست آوریم.

آنقدر در به‌در پذیرش دیگران هستیم که زندگی‌هایی محدود و ناراحت‌کننده برای خودمان می‌سازیم و بخاطر اینکه نگران این هستیم که بقیه چه فکر می‌کنند، از انجام کارهایی که دوست داریم دوری می‌کنیم.

چرا به حرف مردم اهمیت ندهیم؟

۱- ما فقط یکبار فرصت زندگی داریم تا بتوانیم به رویا هایمان برسیم

و احساس زندگی کنیم

Page | 2

بهتر است در کاری که دوست دارید شکست بخورید (و یاد بگیرید) تا در کاری که از آن متنفرید موفق شوید. به چیزی که به آن باور دارید یک فرصت بدهید. تلاش کنید، اگر شکست خوردید آنقدر ادامه دهید تا موفق شوید. از خود گذشتگی کنید و از محدوده‌ی امن خود پا را فراتر ببرید. بسیار فراتر. با ترس هایتان با شجاعت روبه‌رو شوید. بر باورهای خودتان استوار باشید تا آن‌ها را وارد زندگیتان کنید.

۲- بعضی از مردم به هیچ وجه شما را تایید نخواهند کرد

اجازه ندهید نظرات منفی دیگران آرامش شما را به هم ریزد. انسان‌ها دو دسته‌اند، دسته‌ی اول آدمهای منفی هستند. انرژی و خلاقیت شما را تخلیه می‌کنند و دسته‌ی دوم آدمهای مثبت هستند. به شما انرژی می‌دهند و موجب خلاقیت بیشتر شما می‌شوند حتی با یک لبخند ساده. از دسته‌ی اول دوری کنید. شاد باشید. همان شخصی باشید که واقعا می‌خواهید. اگر کسی با این کار شما مشکل دارد، او را به حال خود رها کنید. خودتان باشید. خود واقعی‌تان باشید.

۳- طوری زندگی کنید که بعدا پشیمان نشوید و حسرت نخورید

چیزی که شما هستید، همان چیزی است که شما را فوق العاده می‌کند. یکتایی خود را برای هیچ کسی تغییر ندهید. اتفاقات آینده و چیزهایی که پیش روی شماست همیشه در هاله‌ای از رمز و راز قرار دارد. از اکتشاف، یادگیری و رشد تترسید. با گام‌های بلند به جلو حرکت کنید. وقتی زندگی شما را به جلو هل می‌دهد، در برابر آن مقاومت نکنید. کاری کنید که در آینده بابت آن از خود ممنون باشید و بعدا پشیمان نشوید.

آیا می‌توانید فکر دیگران در مورد خود را کنترل کنید؟

حقیقت این است که این یک نوع توهم است. شما به هیچ وجه نمی‌توانید فکر دیگران در مورد خودتان را کنترل کنید. مردم فکر و تصورات خودشان را دارند و مطمئناً خودشان را خیلی بیشتر از شما دوست دارند. در واقع، بیشتر به گذراندن صبح و ظهر و شب خودشان فکر می‌کنند تا به شما. باید هم همینطور باشد، هرکسی بیشتر باید خودش را دوست داشته باشد تا دیگران را.

Page | 3

پس چطور می‌توانید کنترل از دست رفته را دوباره به دست خودمان بگیریم؟ اگر واقعاً برای ترک داروی پذیرش دیگران آماده هستید، فقط یک راه برایتان وجود دارد: گرفتن یک تصمیم قاطع برای فکر نکردن به اینکه دیگران چه فکری در موردتان می‌کنند.

چطور نسبت به حرف مردم بی‌خیال شویم؟

۱- یادتان باشد که خیلی از افراد اصلاً حواسشان به شما نیست

“خیلی از ما آنقدر نگران نوع نگاه دیگران هستیم که یادمان رفته آن‌ها اصلاً وقت این کار را ندارند!”

از همین لحظه این نگرانی را کنار بگذارید و به خودتان بقبولانید که آن‌ها اصلاً به شما فکر نمی‌کنند و هر بار که این حس سراغتان آمد بدانید که ترس‌ها و ناامنی‌هاست که به این تصورات تبدیل شده است.

این شما هستید که خودتان را قضاوت می‌کنید. مشکل اینجاست!

۲- تأیید دیگران فقط یک اتفاق است

وقت بگذارید و ببینید تأیید دیگران چه نقشی در زندگی‌تان دارد؟ چه مزایا و معایبی به همراه دارد؟ و سپس به دنبال یک جایگزین مناسب و سودمندتر بگردید.

Page | 4

به خودتان بگویید دیگر نگرانی برای حرف مردم کافی است. زمان آن رسیده که به افکار خودم میدان بدهم. هر بار که جلوی روش قدیمی می‌ایستید و به روش خودتان عمل می‌کنید درواقع به ذهنتان فرصت بازسازی می‌دهید.

با تمام وجود آنچه که هستید را دوست بدارید و بدانید که هیچ‌کس نمی‌تواند شما را خرد کند مگر خودتان اجازه بدهید.

۳- دنبال این نباشید بدانید فلانی چه نظری راجع به شما دارد

اگر به کسی بدی نکرده اید، اگر به کسی آسیب نرسانده اید پس چرا نگران هستید که فلانی راجع به شما چه نظری دارد؟

جلوی آینه در روز چند بار به خود بگویید:

“ این زندگی، انتخاب من است و تا زمانی که به کسی آسیب نرساندم لازم نیست نگران قضاوت آن‌ها باشم ”

۴- روی چیزهای مهم تر تمرکز کنید

هرچقدر هم محتاطانه عمل کنید و مراقب رفتار و حرف‌هایتان باشید آن‌ها راهی برای آزارهایشان می‌یابند. گاهی اوقات یک حرفی می‌زنید و یک کلاغ چهل کلاغ می‌شود. شما راه درست را بروید و نگران حرف مردم نباشید. اینطوری وجدانتان راحت است که کار درست را انجام داده اید.

Page | 5

تنها چیزی که مهم است نگاه شما به خودتان است. پس زمان تصمیم‌گیری به عقاید و ارزش‌هایتان وفادار بمانید و از انجام آنچه که فکر می‌کنید درست است خجالت نکشید.

۵- نگران ترس‌هایتان نباشید

چون می‌ترسیم فکر می‌کنیم که هر نتیجه ناخواسته‌ای مساوی با نابودی است.

اگر از من خوشش نیاید چه؟

اگر من را نپذیرند چه؟

اگر در مهمانی تنها بمانم چه؟

با هیچ‌کدام از اتفاقات بالا دنیا به آخر نمی‌رسد. اما اگر به این احساسات تن دهیم در حقیقت به ترس‌هایمان اجازه دادیم که بر ما غالب شوند.

بدترین حالت ممکن را در نظر بگیرید. از خودتان بپرسید: اگر تمام اتفاقات بد که انتظار داشتیم بیافتد و من طرد شوم، راه درست مقابله با این مسائل و ادامه زندگی چیست؟

Page | 6

سعی کنید برخورد دیگران را در تمام حالات پیش بینی کنید. به این فکر کنید که عواقب طرد شدن از طرف آنها چیست و همه اینها را بنویسید و به این فکر کنید که بعد از طرد شدن برای ادامه زندگی چه خواهید کرد؟ انجام همین تمرین ساده به شما کمک می‌کند تا از پس نوع نگاه دیگران برآیید و کم‌کم متوجه شوید که واقعاً مهم نیست دیگران چی فکر می‌کنند.

از من به شما نصیحت نگران حرف مردم نباشید چون بی‌ثمرترین نگرانی است!

در مطالعات اخیر که بر روی ۳۰۰۰ نفر از مراجعان انجام شد ۶۷ درصد از شرکت‌کنندگان بر این باورند که ارزش آنها رابطه تنگاتنگی با نوع نگاه و حرف مردم دارد. اغلب واکنش‌های افراد نسبت به شرایط و اتفاقات نشأت‌گرفته از عقاید و اعتقادات عمیقی است که در مورد چگونگی بودن و ادامه زندگی در آنها نهادینه شده است. و یکی از این عقاید اهمیت داشتن حرف مردم است.

روانشناس اجتماعی چارلز کلی پدیده “خود آیین‌های” را به این صورت تعریف می‌کند:

“ وقتی من به نگاه خودم نسب به خود اعتماد ندارم، و به نگاه شما نسبت به خودم معتقد نیستم، پس من برداشت شخصی خودم از نوع نگاه شما به خودم هستم.”

این هویت بسیار نامطمئن است و تکیه بر آن حتی برای مدت کوتاهی می‌تواند عزت نفس و اعتماد به نفس فرد را نابود کند.

Page | 7

مشکل اصلی اینجاست که ما فراموش می‌کنیم قضاوت افراد نسبت به ما تحت تأثیر مسائل شخصی فرد است و مطمئناً هیچ ربطی به ما ندارد. برداشت شخص از شما ممکن است تحت تأثیر تجربه تلخ قبلی او باشد یا حتی ساده‌تر از این چون اسم شما شبیه کسی است که از قبل می‌شناسد شما را هم همان شخص می‌پندارد.

پس اگر ارزش خودتان را به نگاه دیگران گره بزنید خودتان را برای همیشه آسیب پذیر نشان داده‌اید. ساده بگوییم ارزش شما مساوی است به قضاوت یک‌طرفه و غیرواقعی آن‌ها. اگر حالشان خوب باشد و از شما خوششان بیاید و تاییدتان کنند شما هم خوشحال و خرسند و اگر برعکس احساس گناه دست از سرتان بر نمی‌دارد. [۸ دلیل برای اینکه نباید منتظر حرف مردم و تایید دیگران باشیم]

حرف آخر: اگر برای به دست آوردن تأیید دیگران هر کاری می‌کنید و ارزش و شادی شما به اشاره آن‌ها بسته است باید بگوییم که مرکز اخلاقی خود را فلج کرده‌اید!