عادات التدمير الذاتي الخمسة للأشخاص التعساء

كتبه توماس أوبونج | 12 يوليو ,2020

ترجمة وتحرير نون بوست

إننا جميعًا نرغب في أن نكون سعداءً، أليس كذلك؟ لكن لسوء الحظ لا يعلم الجميع كيف يكونون سعداءً أو كيف يتعاملون مع الإخفاقات المؤقتة في أثناء سعيهم وراء السعادة، عندما يصبح الناس عالقين بشكل مؤقت وسط الإخفاقات، فإنهم ينسون بسهولة أن السعادة ليست بعيدة المنال ما لم يبعدوها بأنفسهم.

حاول أن تتجنب تلك العادات الخمسة التي تمنع الأشخاص التعساء من البقاء على طريق السعادة.

الأشخاص التعساء كثيرو الشكوى

الحياة رحلة وطوال الوقت قد تجد الطريق وعرًا، هذه المضايقات والمطبات التي تواجهنا في الحياة كافية لأن تجعلنا نشكو، لكن مشكلة التعساء ليست في الشكوى بل إنهم لا يتوقفون عن الشكوى، عندما تستمر الشكوى دون قيد فإنها تصبح عادة وسريعًا ما تصبح طبيعة، وبمرور الوقت ستجد أنه من الأسهل أن تكون سلبيًا بدلًا من أن تكون إيجابيًا.

يسمح الأشخاص التعساء للشكوى بالسيطرة عليهم وبالتالي لا يعتادون الحديث عن الأوقات الطيبة التي يمرون بها، وفقًا لأحد الأبحاث فالشكاءون أقل رضا خلال يومهم حتى إن مزاجهم السيئ يمتد لليوم الذي يليه، من الواضح أيضًا أن الشكوى سيئة لعقلك وصحتك، فهذا التنفيس السيئ يضخ الكورتيزول "هرمون الإجهاد" في مجرى الدم.

نصائح للتعامل والتوقف عن الشكوى

تعلم أن تستخدم لغة إيجابية وكلمات تشجيعية مع الناس من حولك ولنفسك أيضًا، تعلم أن ترى الجانب الإيجابي بدلًا من الغيوم والورود بدلًا من العواصف، لا تستسلم عندما لا تسير الحياة كما تريد واحتفل بالأوقات الطيبة وكافئ نفسك بهدية صغيرة وابدأ كل يوم بتفاؤل.

الأشخاص التعساء أسوأ منتقدين لذاتهم

لا شيء سيعزز من حياتك مثل معرفتك بنقاط قوتك واعترافك بحدودك، فمثلما هو من الضروري أن يعرف كل شخص حدوده الخاصة ويعمل داخلها أو حولها، من الضروري أيضًا أن لا تضيع في تك الحدود.

الأشخاص التعساء أسوأ منتقدين لأنفسهم حتى إنهم ينتقلون من الانتقاد إلى تشويه السمعة في وقت قصير للغاية، تقول رايتشل سيمونز: "إن الانتقاد الزائد لنفسها قد يزيد من القلق بشأن الإخفاق، لكن التفكير الزائد فيما حدث فهو مثل تكرار الانتقاد المؤلم للنفس".

هذا الصوت الصغير في رأس الأشخاص التعساء ينسى كيف يهنئهم، بينما يركز كثيرًا على الأخطاء

الصغيرة التي لا يملك أي منا مناعة منها، عندما يقع الشخص التعيس في الخطأ فإنه ينسى أن بإمكانه الرجوع مرة أخرى بعد الخطأ.

> توقف عن توقع الكمال من نفسك، وركز بدلًا من ذلك على مواصلة النمو وأداء الأفضل في المستقبل

تقول لويزا هاي كاتبة تحفيزية: "تذكر؛ لقد انتقدت نفسك لسنوات ولم ينجح الأمر، جرب قبول نفسك وانظر ماذا سيحدث".

نصائح لإسكات ناقدك الداخلي

تعلم أن تتقبل أخطاءك وتعترف بها، ثم تضعها خلفك وتستمر في طريقك، وتوقف عن توقع الكمال من نفسك، وركز بدلًا من ذلك على مواصلة النمو وأداء الأفضل في المستقبل، توقف عن البحث في أخطائك وفي كل ما تسعى خلفه وانظر إلى الصالح فيك.

ركز بشكل أكبر على طريق الصواب بدلًا من الخطأ، وعندما تجد أنك تنتقد نفسك توقف فورًا وكن واقعيًا بشأن ما يمكن أن يحدث حقًا عندما تركز على تحقيق الأشياء بدلًا من التفكير بشأنهم فقط.

الأشخاص التعساء ينتظرون شخصًا أو شيئًا ما يجعلهم سعداءً

يبحث التعساء دائمًا عن السعادة، بعضهم ينتظرون شيئًا يحدث لهم ليجعلهم سعداءً أو شخصًا يجعلهم يشعرون بالسعادة، إن السعادة مسؤولة عن تجربتك الشخصية، وأنت مسؤول عن تجربتك في الحياة، سواء كنت تسعى نحو حياة هادفة أم حياة سعيدة.

إذا كنت تتوقع أن يُشعرك الآخرون بالسعادة فستظل محبطًا دائمًا، إن المسؤولية تعني أن لا تلوم الآخرين على تعاستك، إنها تعني أن تكتشف طرقًا للسعادة بغض النظر عن السلوكيات السلبية للآخرين ورغم التأثيرات الخارجية.

يقول فيكتور فرانكل مؤلف كتاب "الإنسان يبحث عن المعنى": "الشيء الوحيد الذي لا تستطيع أن تأخذه مني هو طريقة استجابتي لما فعلته لي، إن آخر ما يتبقى من حرية المرء هو قدرته على اختيار موقفه في أي ظرف".

الحقيقة الأكثر أهمية عن السعادة هي: سعادتك تتوقف بشكل أكبر على موقفك وما الذي اخترته أكثر مما يقوم به الآخرون أو الظروف الخارجية، لذا بدلًا من السعي نحو الحصول على السعادة من شخص أو وظيفة أو أي عامل خارجي، كن مَنفَذًا للسعادة وركز على كيفية منح المزيد منها.

نصائح لتدريب عقلك على السعادة

استغل يومك وعامل كل يوم كأنه كنز واحتضن عذوبة كل يوم للحداثة التي يقدمها، واجعل كل يوم يستحق أن تعيشه، لا تؤجل مشروعك العاطفي أو الكتاب الذي تود كتابته أو البدء في المغامرة التي كنت تفكر بها مؤخرًا.

للمزيد من التجارب الإيجابية تعلم أن تكون منافسًا لذاتك وتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين، اختر أن تصبح النسخة الأفضل من نفسك وليس النسخة التي يتوقعها أحدهم.

الأشخاص التعساء لا يعرفون العفو

قد يكون العفو أو الصفح عن الآخرين أمرًا شاقًا للغاية لكنه ضروري لنموك العاطفي، هذا العفو يتعلق بك وليس بالطرف الآخر، إنه لا يعفي الآخرين من أخطائهم، لكنه يحرر ذاتك، إنه يعني أن تأخذ القوة والسلطة من أيدي الآخرين وتضعها في يدك.

تذكر أن العفو لا يعني النسيان، ولا يعني أن تضع نفسك في موقف الأذى من نفس الشخص مرة تلو الأخرى فهذا ليس من الحكمة، بدلًا من ذلك إنه يعني أنك تعرضت للظلم لكنك تركت الظلم خلفك وواصلت حياتك، إنه يعني أن تكون أقل انتقادًا لذاتك.

> اعقد اتفاقًا مع نفسك أن تتوقف عن التركيز كثيرًا على تجارب الماضي خاصة عندما تكتشف أن هذا الألم يضرك

يقول روبرت إنرايت: "العمل على الصفح قد يساعدنا على زيادة تقدير الذات ويمنحنا شعورًا بالقوة الداخلية والأمان".

كيف تعفو وتسامح؟

إن العفو يعني أن تسمح للغضب والألم بالمرور وأن تواصل حياتك نحو مكان أفضل نفسيًا، اعقد اتفاقًا مع نفسك أن تتوقف عن التركيز كثيرًا على تجارب الماضي خاصة عندما تكتشف أن هذا الألم يضرك.

إن الاستياء يوتر العلاقات ويدمرها، إنك تقع أسير دائرة الغضب والألم فتفقد الجمال الذي يحدث في الحياة، اختر الاستجابة بشكل مختلف عن طريق التركيز على تجاربك الإيجابية، الأمر ليس سهلًا لكنك تستطيع أن تتعلم كيف يصبح تركيزك على الحاضر.

الأشخاص التعساء يقضون الكثير من

الوقت مع التعساء مثلهم

من قال إن البؤس يحب الصحبة كان محقًا تمامًا، إنك تجذب الطاقة التي تمنحها، لذا فالأشخاص السلبيون يجذبون المزيد من الأشخاص السلبيين، هناك القليل من الأشياء التي تجعل التعساء مستمرين في تعاستهم مثل رعاية مزاجهم السيئ والسماح للآخرين بالدخول فيه مع الكثير من الشفقة على الذات.

رغم أن الكلمات التافهة والمبتذلة لن تقدم لك مساعدة ملموسة في الأوقات العصيبة، فإن وجود الآخرين لدعمك في الأوقات الصعبة يقطع عليك شوطًا كبيرًا، هناك العديد من الحوادث المؤسفة في حياتك التي قد تؤدي إلى التعاسة مثل فقدان وظيفة أو فرد محبوب في الأسرة أو عثرة مالية كبيرة أو نهاية مؤسفة لعلاقة رومانسية.

ورغم أنه لا يجب أبدًا ان تنحي مشاعرك بل يجب أن تسمح لنفسك أن تشعر بما تشعر به حقًا، فإن البقاء في التعاسة لفترة طويلة جدًا قد يسبب الكثير من الضرر، فالتعاسة التي تتغذى على الحديث السلبي وعقاب الذات لا يمكن أبدًا أن تكون طريقًا للسعادة.

ما الذي نفعله بشأن ذلك؟

اختر رفاقك بعناية شديدة واحط نفسك بأشخاص سعداء قدر الإمكان، احرص على مرافقة الأشخاص الإيجابيين والمتفائلين، فقضاء الوقت مع الأشخاص الذين تود محاكاة سلوكهم، سيدرب عقلك ببطء على التفكير والتصرف مثلهم.

إن السعادة ليست شيئًا تحصل عليه أو تنتظره أو تسعى إليه، بل إنه جزء منك ومن تجربتك وشيء أنت مسؤول عنه، الأشخاص التعساء دائمو الشكوى ويقضون الكثير من الوقت برفقة نظرائهم ويحملون الضغينة في قلوبهم ولا يسامحون ودائمًا ما ينتظرون أن يجلب لهم الآخرون السعادة.

لحياة سعيدة تعلم أن تكون مسؤولًا عن تجربتك الخاصة، سامح نفسك والآخرين كثيرًا، وعش في الحاضر، واختر دائرة من الأصدقاء الإيجابيين، الأمر ليس سهلًا لكن الممارسة والتدريب تجعل التغيير ممكنًا.

المصدر: ميديم

رابط المقال : https://www.noonpost.com/37622/