

## گرایش‌های خود انتقادی چگونه شکل می‌گیرند؟

انتقاد بیش از حد افراد از خودشان ممکن است ریشه در تجربیات منفی در کودکی داشته باشد. مطالعات در مورد روابط و دلبستگی‌های شکل گرفته بین والدین که اولین آموزه‌های زندگی هر فردی است اغلب تأثیر بسزایی در روابط آینده فرد و همچنین احساس او به خودش دارد.



وقتی والدین به فرزندان خود آزادی می‌دهند، آنها را تشویق می‌کنند که برای خودشان امتحان کنند و به آنها اجازه می‌دهند بدون سرزنش اشتباه کنند، کودکان به احتمال زیاد اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و نسبت به انتخاب خود با احساس امنیت بزرگ می‌شوند.

## صدای خود انتقادی:

تا وقتی دشمن درون ضربه ای نزند، از دشمن بیرونی کاری بر نمی‌آید. آیا تا به حال صدای درون خود را شنیده اید که می‌گوید «موفق نمی‌شوم»، «اگر نتوانم چطور؟»، «من آنقدر که باید باهوش نیستم»، «باید بیشتر از این تلاش می‌کردم»، «من لیاقت این را ندارم»، «اگر شکست بخورم، همه من را مسخره می‌کنند.»

اگر این جملات برای شما آشنا هستند، بدانید که صدای خود انتقادی شما بلندتر از بقیه صداها در سرتان می‌پیچد.

## خود انتقادی چیست و چه تاثیری در زندگی فرد دارد؟

این همان صدایی است که وقتی ریسک می‌کنید و از منطقه امن خود خارج می‌شوید، در سرتان با شما حرف می‌زند؛ این صدای ترس است!

هدف این صدا آن است که شما را در منطقه امن نگه دارد و از شما در برابر هر نوع آسیب عاطفی مانند قضاوت شدن، طرد شدن، سرزنش یا شرمساری حفاظت کند.

این صدای مقاومت درونی در برابر تغییر و ناشناخته‌ها و دلیل اصلی دنبال نکردن رویاها و آرزوهاست....

یکی از مهمترین علل نارضایتی در زندگی و شکست، خود انتقادی است.



# خود انتقادی



**۴. تایید خود را تمرین کنید:**  
تایید خود و استفاده از جملات مثبت، می توانند افکار منفی را کنترل کنند. مثلا برای این کار، از جملات زیر استفاده کنید:  
من شادم.  
من دوست داشتنی ام.

من می توانم مشکلات مالی را با تدبیر و گذشت زمان حل کنم.  
من به قابلیت های خود باور دارم.  
من شایسته بهترین ها هستم.  
من سپاسگزارم.  
زندگی مرا دوست دارد و من آن را....

**۵. از اشتباهات خود بگذرید:**  
ماندن روی اشتباه کار غلطی است که از خود اشتباه کردن بدتر است. اگر بارها و بارها به اشتباه خود فکر کنید، به تدریج روحیه و اعتماد به نفس خود را از دست می دهید. بهترین راه آن است که به جای آنکه اجازه دهید در تنهایی این فکر مثل خوره شما را نابود کند، بلند شوید و برای اصلاح آن یا پیشرفت در کار اقدامی انجام دهید.

**۶. به دنبال راه حل باشید:**  
اگر خود انتقادی راه حلی برای مشکلات شما نیست و نمی توانید آن را ساکت کنید، این وظیفه شماست که بر روی تقویت اعتماد به نفس خود کار کنید. با کمک یک مشاور سعی کنید بر این افکار فائق آیید.

**ساکت کردن خود انتقادی به تمرین زیادی نیاز دارد، اما زمانی که مشکل را پیدا کردید، این صدا دیگر کنترلش را بر شما از دست می دهد.**

## با تکنیک های زیر می توانید این صدای منفی را در ذهن خود خاموش کنید:

**۱. رفتارهای خود تخریبی را بشناسید:**  
ما تنها چیزهایی را می توانیم تغییر دهیم که از آن آگاهییم. نسبت به افکار خود شناخت پیدا کنید و افکار منفی را زیر ذره بین قرار دهید.  
هر بار که چنین صدایی را در سر خود می شنوید، همان لحظه صبر کنید و از خود پرسید:

این فکر چه کمکی به من می کند؟ اگر جزو افکار منفی است، آن را دور باندازید و به چیزهای مثبت فکر کنید.

**۲. با خود انتقادی صلح کنید:**  
آن را با اشتیاق بپذیرید. به یاد داشته باشید که هدف آن خوب است: می خواهد از شما در برابر آسیب محافظت کند.  
خود انتقادی را به عنوان یک شخصیت ببینید و حتی برای آن نامی انتخاب کنید. وقتی در سرتان شروع به حرف زدن می کند، به او بگویید:

از توصیه ات ممنونم، اما این طور نیست. من به قابلیت های خود باور دارم.  
من شایسته بهترین ها هستم.  
من سپاسگزارم.  
زندگی مرا دوست دارد و من آن را....

**۳. به خود اعتماد به نفس بدهید:**  
افکار منفی خود را به چالش بکشید؛ به گذشته خود نگاه کنید. کدام کارها را به خوبی انجام داده اید؟ از انجام چه کاری به خود افتخار می کنید؟