

جملاتی که انسانها به دروغ به خودشان می گویند

دروغ هایی که به خودمان می زنیم و روی ضمیر ناخودآگاهمان تأثیر می گذارد



همه ما انسانها از زمان بچگی تا همین الان ضرب المثل معروف "دروغگو دشمن خداست" را بارها و بارها شنیده‌ایم. پدر و مادر، خواهر و برادر و هر شخصی که از راه می‌رسید بارها این ضرب المثل را به ما گفته‌اند.

اما جالب است بدانید که همین اشخاص که به قول معروف "کاسه‌ی داغ‌تر از آش" بودند همان اشخاصی هستند که روزانه دروغ‌هایی را به خودشان می گویند و خودشان را در زندگی فریب می‌داند. دروغ گفتن پلی است برای رسیدن به شکست و زمانی که شما به ضمیر ناخودآگاهتان دروغ می گویند یعنی این انتظار را دارید که افکار منفی، افراد منفی نگر، بدبختی، بیچارگی، شکست، یأس، ناامیدی و هزار تا مشکل دیگر را به زندگی خود دعوت کنید.

اما چطور می‌شود که این همه دروغ به خودمان می‌گوییم؟

در واقع دروغ گفتن یک نوع تسلیم شدن در برابر خواسته‌هایی است که می‌دانیم هرگز به آن نمی‌رسیم. ما خودمان را پشت دروغ‌هایی که می‌گوییم نگه می‌داریم. ما دروغ می‌گوییم چون خودمان نمی‌خواهیم به اهداف و آرزوهایمان برسیم.

تیم "کافه نیاز" این دروغ‌ها را به صورت کامل برای شما شرح خواهد داد تا با مطالعه‌ی آنها بتوانید قدمی در ترک کردن آن بردارید قبل از آنکه این دروغ‌ها بتواند ضربه‌ای مهلک به زندگی شما وارد کند.

با ما همراه باشید

۱. آینده‌ی من به گذشته‌ام گره خورده است



یکی از تفاوت‌های افراد موفق و ناموفق این است که، افراد ناموفق همیشه در گذشته زندگی می‌کنند. آن‌ها گذشته‌ی خود را به آینده خود گره می‌زنند و با گفتن این جمله آینده و زمان حال خودشان را خراب می‌کنند.

اما راه حل چیست؟

گفتن جملات این چنینی هیچ دردی را دوا نمی‌کند. سعی کنید این سؤال را از خودتان بپرسید:

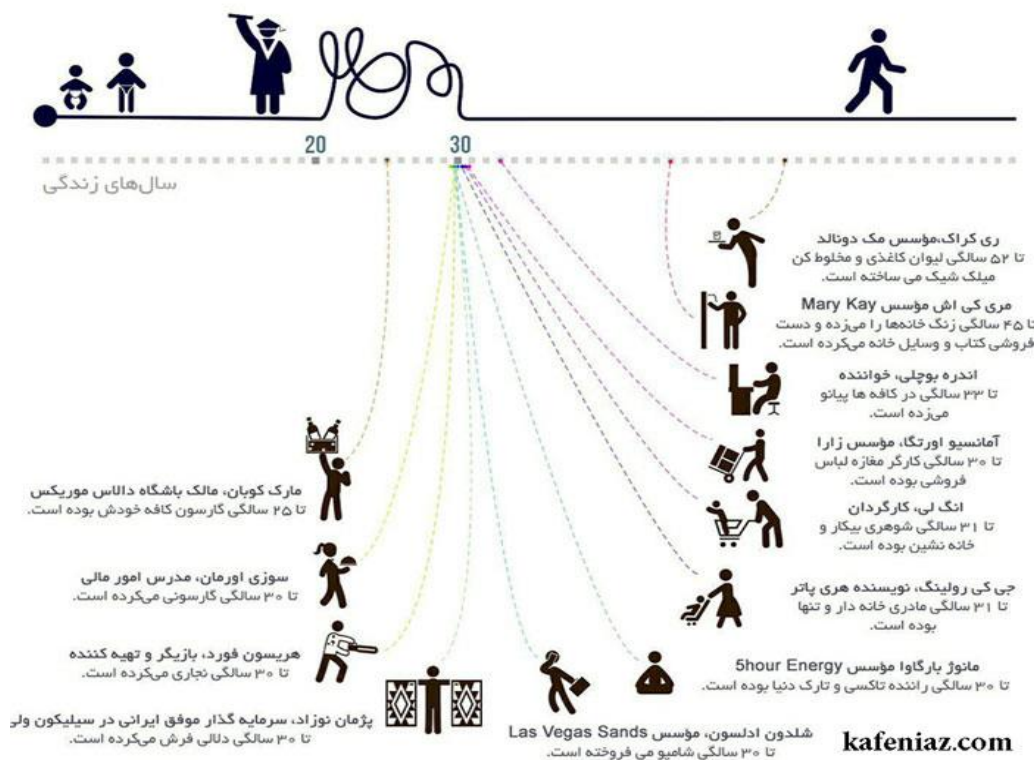
آیا در حال حاضر و همین الان می‌توانید چیزی را تغییر دهید؟

اگر جواب شما مثبت است، سعی کنید خودتان و آینده خودتان را تغییر دهید. به گذشته فکر نکنید. چون نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید. از نظر علم روانشناسی، وقتی نمی‌توانید مشکلی را حل کنید پس مشکلی هم وجود ندارد.

اگر نتوانید گذشته را تغییر دهید که نمی‌توانید، پس مشکلی هم وجود ندارد. این را به خاطر داشته باشید که در گذشته سیر کردن، به طور یقین زمان حال و آینده را نیز خراب خواهد کرد.

۲. دیگه از ما گذشته، من پیر شدم

برای موفقیت هیچ وقت دیر نیست



شاید این جمله را زیاد شنیده باشید "هیچ وقت برای هیچ کاری دیر نیست". زمانی که شما خودتان را به پیری نسبت می‌دهید حتی اگر جوان هم باشید، مطمئن باشید که ضمیر ناخودآگاهتان، شما را پیر نشان خواهد داد. افسار شما در دست ضمیر ناخودآگاه است.

لازم است بدانید که خیلی از افراد موفق دنیا در سن‌های بالای ۵۰ و ۶۰ سال ثروتمند شده‌اند. آن‌ها برای خودشان هدف و برنامه داشته‌اند و برای رسیدن به موفقیت از هر فرصتی استفاده کرده‌اند.

به طور مثال

آقای "پاول تسنر" موسس شرکت Pulp Works که کیسه‌های پلاستیکی را از زباله‌های کاغذی و همچنین گیاهی تولید می‌کرد، جالب هست بدانید این شخص در سن ۶۶ سالگی شرکتش را تأسیس کرد.

آقای "هارلند سندرز" که برند معروف مرغ کنتاکی یا KFC را در ۶۲ سالگی به وجود آورد. جالب اینکه دستور پخت مرغ کنتاکی را به ۶۲۳ رستوران پیشنهاد داد اما هیچکدام قبول نکردند ولی در ۶۲۴ مین رستوران این دستور را پذیرفتند.

گفتن این دروغ می‌تواند زندگی شما را تباه کند و اعتماد به نفس شما را پایین بیاورد. در هر سنی که باشید چه پیر باشید و چه جوان، برای هیچ کاری به خصوص موفق شدن دیر نیست. مگر اینکه خودتان نخواهید. آن موقع قضیه‌اش کاملاً متفاوت است.

۳. من و پول با هم قهر هستیم

دروغی که به خودمان می‌زنیم اینه: من و پول با هم قهریم



هرگاه که شما نسبت فقیر بودن به خودتان می‌دهید، یعنی به ضمیر ناخودآگاه و ضمیر درونی خودتان دستور می‌دهید که من فقیر می‌خواهم. احتیاجی نیست که حتماً به دنبال فقر بروید. با همین جمله‌ی کوچک هم می‌توانید فقر را به زندگی خود دعوت کنید.

راه حل این مورد این است که جمله را تغییر دهید حتی اگر ثروتمند نیستید. به طور مثال بگویید "من ثروتمندم و هر روز هم ثروتمندتر می‌شوم".

روزهای اول گفتن این جمله سخت است و شاید هم خنده‌تان بگیرد اما واقعاً تأثیری مثبت دارد. زمانی که افراد منفی نگر دور شما را احاطه کنند و شما همین جمله را به خودتان بگویید، طوری زندگی برای شما برنامه ریزی می‌کند که همین افراد منفی نگر از زندگی شما خارج و افراد مثبت نگر وارد زندگی شما می‌شوند.

می‌توانید امتحان کنید.

۴. اگر ثروت و یا هر چیز دیگری داشته باشم، شادترم

یکی از دروغ‌هایی که افراد به خودشان می‌گویند این است:
اگر پولدار شوم خوشحالم



شاد بودن و خوشحال بودن زمانی حاصل خواهد شد که در مسیر رسیدن به هدف خوشحال باشید نه زمانی که به هدف خود رسیدید. تصور اشتباهی که در بیشتر مردم وجود دارد این است که به خودشان می گویند اگر به ثروت برسیم خوشحال تریم یا اگر در فلان جا استخدام شوم شادترم.

راه حل این است که خودتان به مانند افراد الکی خوش فرض کنید و در لحظه زندگی کنید و هر لحظه خود را شاد و خوشحال باشید. هر زمان که شما شادتر و خوشحال تر باشید، ثروت بیشتری نصیب شما خواهد شد. چون مثبت نگر خواهید بود.

۵. از شنبه شروع می کنم یا بعد انجامش می دم



یکی از با مزه ترین دروغ‌هایی که در بین مردم وجود دارد این است مهمترین کارشان را می‌خواهند از روز شنبه شروع کنند و یا به یک روز دیگر موکول کنند.

به طور مثال زمانی که می‌گویند کی می‌خواهی دنبال کار بروی می‌گویند "از شنبه شروع می‌کنم" و متأسفانه این شنبه هرگز نمی‌آید یا هر وقت از آن‌ها می‌پرسید که کی می‌خواهید خودتان را لاغر کنید می‌گویند "حالا وقت زیاد هست بعداً انجامش می‌دم"

اما خبر بد این است که شما وقت کافی ندارید. هر ثانیه برای شما حکم طلا را دارد. سعی کنید از تمام وقتتان به بهترین وجه ممکن استفاده کنید. شما آینده را نخواهید دید اما با کارهایی که الان به صورت خواسته یا ناخواسته انجام می‌دهید آینده خود را خواهید ساخت.

۶. من به هر کاری دست زدم جز شکست چیزی عایدم نشد

ترس از شکست خوردن باعث می‌شود که خودتان را بازنده بدانید



ترس از شکست خوردن باعث شکست می‌شود. کاری را که شروع نکرده‌اید اگر تصور شکست کنید به طور یقین به شکست خواهد انجامید.

اگر تصور شکست کنید و از پیش خودتان را یک بازنده قلمداد کنید ضمیر ناخودآگاهتان هم طوری برای شما برنامه ریزی می‌کند شما همیشه یک شکست خورده و بازنده باقی بمانید.

اما راه حل چیست؟

راه حل این است که هدف گذاری کنید و برای اهدافتان بجنگید و تا زمانی که موفق نشده‌اید دست از سعی و تلاش برندارید. آینده شما بستگی به تصمیماتی دارد که در حال حاضر می‌گیرید. تصمیماتی که خواسته یا ناخواسته در آینده شما تأثیر مستقیم دارد.

۷. دیگران مرا درک نمی‌کنند

**چون افکار و عقایدتان با دیگران فرق می‌کند
به دروغ به خودتان می‌گویید که دیگران شما را درک نمی‌کنند**

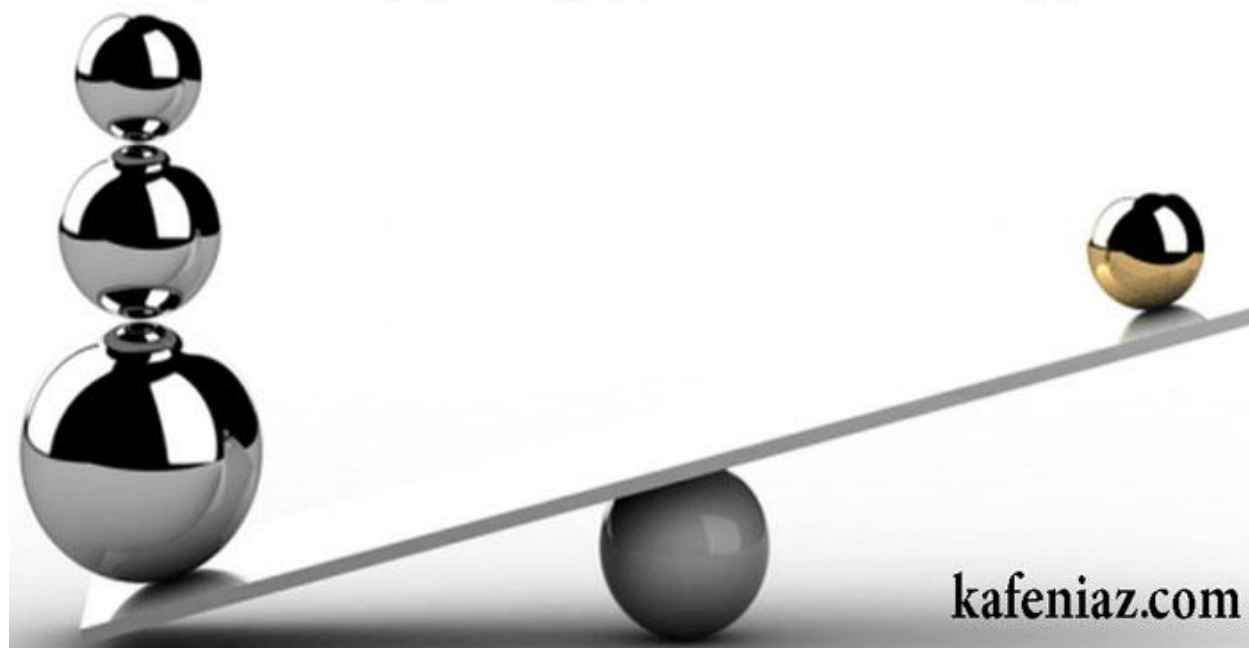


عقاید، تفکرات و نظرات متفاوتی داشتن همیشه خوب است. اما به شرط اینکه شما را به سمت موفقیت پیش ببرد. اینکه دیگران شما را درک نمی‌کنند باعث نمی‌شود که شما دست از تلاش بردارید.

این خوب است که نسبت به دیگران تفکراتی متفاوت داشته باشید. اما مسئله مهم این است که این تفکرات چه باشد. اگر تفکر شما اشتباه باشد چه فایده و اثری برای شما خواهد داشت.

۸. من با بقیه فرق می‌کنم

خودتان را با افراد موفق مقایسه نکنید
این کار باعث می‌شود که به خودتان بگویید:
من با بقیه فرق می‌کنم



این مسئله هم در خیلی از مردم رواج دارد و خودشان را با افرادی مقایسه می‌کنند که صد پله از آنها بالاتر هستند. مقایسه کردن به هیچ عنوان کار درستی نیست. چون شما توانایی، مهارت و علایق متفاوتی نسبت به دیگران دارید. به عنوان مثال فرض کنید مدیر یک مجموعه را در نظر بگیرید که ماهانه ۱۰ میلیون تومان درآمد دارد. این مدیر چون مهارت، توانایی و علاقه به این کار داشته است، توانسته در کارش موفق شود. اگر شما هم به این کار علاقه

داشته باشید حتماً موفق خواهید شد، اما اگر علاقه ندارید پس لطفاً خودتان را با این اشخاص مقایسه نکنید و نگویید من با بقیه فرق می‌کنم.

راه حل چیست؟

این موضوع را به شیوه تغییر تفکر می‌توانید حل کنید. بیایید این جمله را تغییر دهید و اینگونه بیان کنید که "اگر دیگران توانسته‌اند، پس من هم می‌توانم". این جمله بار منفی ندارد و کاملاً مثبت است. زمانی که شما به ضمیر ناخودآگاهتان دستور می‌دهید می‌توانید وی هم قبول می‌کند که شما می‌توانید این کار را انجام دهید، اما به شرطی که مدام با خودتان تکرار کنید تا ملکه‌ی ذهن شما شود.

۹. سختی‌های زندگی نداشت موفق شوم



در اینجا هم شما موفق نشدن خودتان را به دوش سختی‌های زندگی گذاشته‌اید. اما در دنیا هزاران نفر هستند که با سختی‌های زندگی به موفقیت‌های جهانی رسیده‌اند. پس لطفاً دست از بهانه‌گیری بردارید. شما هم به مانند دیگر افراد این فرصت را دارید که موفقیت خود را در آغوش بگیرید.

برای موفقیت باید به خودتان باور داشته باشید. باید باور داشته باشید که می‌توانید.

سخن آخر

دروغ گفتن در هیچ حالتی جایز نیست چه به خودتان چه به دیگران. زمانی شما می‌توانید به کودک خودتان بگویید دروغ نگوید، که شما هیچ دروغی در زندگی نه به دیگران گفته باشید و نه به خودتان. پس سعی کنید دروغ نگفتن را از خودتان شروع کنید. چون بزرگترین ضربه را به خودتان می‌زنید.

حالا انتخاب با شماست که به خودتان دروغ بگویید و آینده خود را به گذشته ربط بدهید و یا تغییر تفکر دهید و زندگی فوق العاده برای خودتان ترسیم کنید.

ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

