

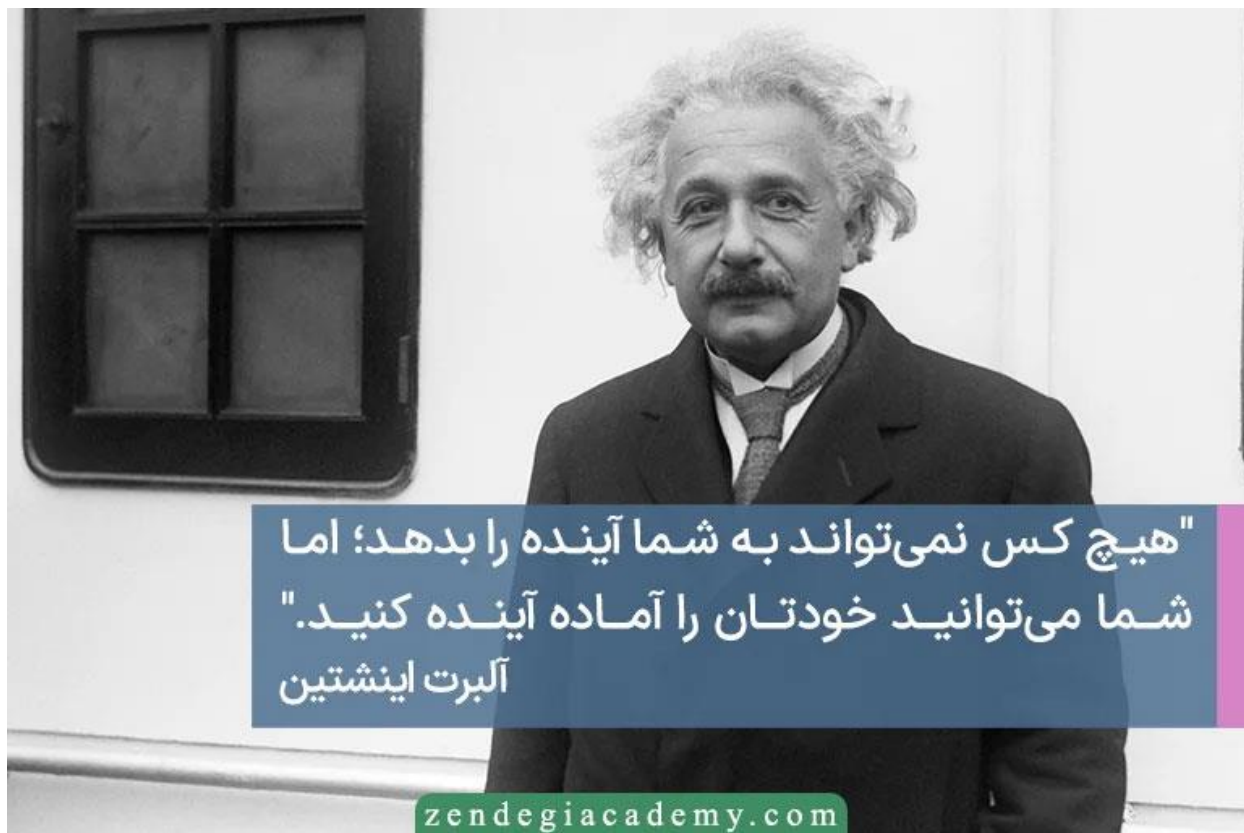


عنوان مقاله: چگونه از انتظارات بالا و مقایسه با دیگران خلاص شویم؟

دلیل عدم پذیرش خود اغلب به انتظارات بالا و مقایسه خود با دیگران برمی‌گردد. اما ما می‌توانیم با برخورداری از دیدگاه‌های مثبت و تغییر در الگوهای رفتاری خود، از این مشکل خلاص شویم و خودمان را بپذیریم.

۱. دیدگاه‌های مثبت به خود

دلیل عدم پذیرش خود می‌تواند در داشتن انتظارات بالا و کمبود دیدگاه‌های مثبت به خود نهفته باشد (بگذارید کمی ساده تر بگویم، دلیلی اینکه وقتی انتظارات بالا از خودمان داشته باشیم، یا در مورد خودمان دیدگاه مثبت کمی داشته باشیم، می‌تواند این باشد که خودمان را همانطور که هستیم نپذیرفته ایم و با خودمان دشمن هستیم.) خوب حالا راه حل چیست؟ باید به خودمان بگوییم که هیچ‌کس کامل نیست و هرکس دارای نقاط قوت و ضعفی است. از مشاهیر و الگوهای موفق نقل قول کنیم و از تجربیات آنان الهام بگیریم. مانند این نقل قول از آلبرت اینشتین: "هیچ کس نمی‌تواند به شما آینده را بدهد؛ اما شما می‌توانید خودتان را آماده آینده کنید."



تمرین یادآوری نقاط قوت و موفقیت‌ها:

برای تمرین لطفاً یک لیست از نقاط قوت و موفقیت‌های خودتان تهیه کنید. هرچند کوچک و بزرگ، همه چیز مهم است. هر روز صبح، قبل از شروع به کار، نگاهی به این لیست بیندازید و خود را به یاد این موفقیت‌ها بیاورید.

۲. قطع کردن ارتباط با مقایسه

مقایسه با دیگران می‌تواند منجر به عدم پذیرش خود شود. باید به خودمان یادآوری کنیم که هر فرد مسیر خاص خود را دارد و مقایسه کردن با دیگران بی‌فایده است. به جای اینکه انرژی‌مان را در تلاش برای مثل دیگران شدن بگذاریم، به پتانسیل‌ها و توانایی‌های خودمان اعتماد کنیم و بر آن‌ها تمرکز کنیم.

تمرین متوقف کردن مقایسه با دیگران:

هر بار که به خود می‌یابید که در حال مقایسه با کسی دیگر هستید، خود را متوقف کنید. به جای اینکه با دیگران رقابت کنید، به رشد و پیشرفت شخصی خودتان اهمیت دهید. با خودتان صحبت کنید و بگویید: "همه ما مسیرها و شرایط مختلفی داریم و من نیازی به مقایسه با دیگران ندارم."

این مورد واقعاً به عزت نفس مربوط است، اگر نمی‌دانید عزت نفس چیست خواهش می‌کنم مقاله [عزت نفس چیست](#) را مطالعه کنید. یا از صفحه [آموزش عزت نفس](#) شروع کنید.



تمرکز بر نقاط مثبت شخصیتی یکی از بهترین راه‌ها برای افزایش اعتماد به نفس و خلاصه شدن از انتظارات بالا و مقایسه با دیگران است.

zendegiacademy.com

۳. تغییر در الگوهای رفتاری

برای خلاص شدن از عدم پذیرش خود، لازم است الگوهای رفتاری خود را مورد بازنگری و تغییر قرار دهیم. به جای تمرکز بر نقاط ضعف، به جستجوی نقاط قوت خود بپردازیم و در جهت بهبود آن‌ها تلاش کنیم. برای حل این مورد باید با استفاده از تمرین‌های روانشناسی، تغییر نگرش منفی به مثبت تغییر دهیم.

تمرین روانشناسی مثبت:

با انجام این اقدامات، قطعاً می‌توانید خود را بپذیرید و به زندگی با اعتماد به نفس بیشتری ادامه دهید. البته همیشه به یاد داشته باشید که اگر انتظارات بالایی از خود دارید به دلیل این است که خودتان را نپذیرفته اید.

- روزانه تمرین‌های روانشناسی مثبتی انجام دهید. مثلاً نوشتن سه نقطه قوت یا چیزهایی که از خودتان راضی هستید.
- از تمرینات مثبتی مثل "نوشتن نامه به خود"، "آینده‌نگری مثبت" و "تمرین شادی" هم می‌توانید استفاده کنید.



یک نکته مهم:

باید به این تمریناتی که انجام می دهید آگاهی کامل و باور داشته باشید، اگر ذره ای تردید در انجام این تمرینات دارید، شک نکنید باید با یک متخصص صحبت کنید. اگر اینکار برای شما سخت است ما **بهترین دوره عزت نفس** را برای شما آماده کردیم که مهرداد ارجمندی کاملاً این مشکل را برای شما برطرف می کند. می توانید از **دوره رایگان عزت نفس** هم شروع کنید، مشکل شما را حل می کند!

خدمت انجام شده : تحقیق کلمه کلیدی - لینکسازی داخلی - تقویم محتوایی - تولید تصاویر اختصاصی