

چطور به فکر دیگران اهمیت ندهیم

تک تک لحظاتی که برای جلب نظر مثبت آدم‌ها تلاش می‌کنیم، از خود واقعی‌مان دور و دورتر می‌شویم. اگر با چنین مشکلی دست و پنجه نرم می‌کنید، به کمک نکات و تمرینات این بخش می‌توانید اهمیت افکار دیگران را در ذهن خود به حداقل برسانید.

۱. بدانید چقدر ارزشمندید

ارزش‌هایی که داریم، دلایل قرص و محکم اعمال ما هستند. اگر به‌خاطر حفظ سلامتی خود غذاهای سالم و مقوی می‌خورید، به‌خاطر علاقه‌ای که به دوستان خود دارید با آنها وقت می‌گذرانید یا به‌خاطر ارزشی که برای صداقت قائلید حاضر به دروغ‌گویی نمی‌شوید، نباید به نظرات و افکار دیگران درباره ارزش‌های خود اهمیت بدهید. در واقع با تعهد به ارزش‌های خود اعتمادبه‌نفس کسب می‌کنید تا ذره‌ای به افکار دیگران اهمیت ندهید.

۲. اهداف مهم خود را دنبال کنید

هدفمند که باشید، دیگر اصلاً برای شما مهم نخواهد بود که دیگران درباره انتخاب‌ها، اولویت‌ها و سبک زندگی‌تان چطور فکر می‌کنند. هدف هرچه باشد (تشکیل خانواده، کارکردن و پول‌درآوردن یا موفقیت در حوزه‌ای خاص) مادامی که با ارزش هایتان همسو باشد، نظرات دیگران را کم‌رنگ و بی‌اهمیت می‌کند.

۳. از افراد قضاوت‌گر فاصله بگیرید

اگر از ارتباط با شخصی نه تنها انرژی مثبت دریافت نمی‌کنید، بلکه انگشت قضاوتش هم مدام به سمت‌تان دراز است، هیچ اشکالی ندارد که به این رابطه خاتمه دهید!

مسئولیت تصمیماتی که می‌گیرید تمام و کمال بر عهده شماست و جدا از چارچوب انتقاد سازنده، کسی اجازه قضاوت کردن ندارد. برای آنکه افراد سمی را از زندگی شخصی خود دور نگه دارید، حتماً بین خود و این افراد یک مرز محکم بکشید.

۴. قضاوت‌گر نباشید

قضاوت نکنید تا قضاوت نشوید. دفعه بعدی که فکرتان به سمت قضاوت دیگران رفت، کمی مکث کنید و این انتقاد را با فکری خنثی یا مثبت جایگزین کنید. مثلاً اگر می‌بینید همکاران لباس نامناسبی پوشیده است که با سلیقه شما جور نیست، به‌جای آنکه به تناسب لباس با اندام او فکر کنید، به خود بگویید: چقدر خوب که اعتمادبه‌نفس کافی برای پوشیدن چنین لباسی را دارد.

۵. بدانید آدم‌ها آن‌قدر که فکر می‌کنید در فکر شما نیستند

ما نمی‌توانیم جلوی فکرکردن آدم‌ها را بگیریم. هرطوری قدم برداریم، کسی هست که درباره‌مان فکر کند و نظر بدهد، اما نه به آن شدتی که تصور می‌کنیم. آدم‌ها به سردرد ساده خود بیشتر از دیگران اهمیت می‌دهند.

در آخر

ما همه دوست داریم موردپسند و مورد تایید آدم‌های اطرافمان باشیم. این پذیرش و تایید گیرنده‌های اکسی توسین را در مغز فعال و احساس امنیت را تقویت می‌کند. اما اگر از حد بگذرد، نه تنها اثر مثبتی ندارد، بلکه ریشه های اضطراب و ضعف‌های شخصیتی ریزودرشت را آبیاری می‌کند. بنابراین لازم است همه ما با روش‌های اهمیت ندادن به افکار دیگران آشنا باشیم و با مرزگذاری صحیح، سلامت روان خود را قربانی جلب رضایت غریبه و آشنا نکنیم.