

احساس عدم امنیت روانی

احساس عدم امنیت روانی



به ما میگویند ما نسل خودشیفته هستیم چرا که تکنولوژی و رسانه های جمعی مانند فیس بوک و اینستاگرام به راحتی این امکان را برای ما فراهم میکنند که ما از خود یک تصویر بی عیب و نقص بسازیم. ولی واقعیت این است که همه ما با حس عدم امنیت درونی درگیر هستیم. چرا ما احساس عدم امنیت روانی میکنیم؟

احساس ناامنی روانی معمولا با یک مکالمه ذهنی انتقادی یا منفی همراه است که این مکالمه ذهنی در دوران کودکی شکل میگیرد. یادم می آید وقتی اواخر سال تحصیلی کارنامه ام را با اشتیاق به پدرم نشان میدادم او بدون توجه به نمرات 20 من با ابروهای درهم به نمره 19 نگاه میکرد و می گفت چرا بیست نگرفتی؟ و نتیجتا مکالمه ذهنی من به این صورت شکل گرفت. "من به اندازه کافی خوب نیستم".

احساس امنیت روانی در کودکی زمانی شکل میگیرد که کودک حس کند بدون انتقاد دیده و شنیده میشود. حس کند تواناییهای او مورد سوال و یا تمسخر قرار نمیگیرند. کودک احساس امنیت روانی میکند وقتی والدین او بدون قید و شرط او را دوست داشته باشند و به او اجازه دهند خود واقعی اش باشد. او را تشویق کنند تا علایقش را دنبال کند و استعدادهایش را شکوفا.

احساس طرد شدگی ، مورد عشق قرار نگرفتن ، دیده و شنیده نشدن ، بادیگران مقایسه شدن و مورد تعارض ، پرخاشگری و عیب جویی قرار گرفتن از عوامل احساس عدم امنیت روانی در کودکی میباشد.

نتیجه احساس ناامنی درونی

وقتی ما بزرگتر میشویم این احساس امنیت روانی بصورت ناخودآگاه و به شکل مکالمه ذهنی مخرب در ما رشد میکند و این باورها را در ما ایجاد میکند که :

- تو خوب نیستی

- تو خنگی

- تو چاقی

- تو زشتی

- تو مثل بقیه زرنگ نیستی

این صداها و افکار منفی همه جا با ما هستند و جالب آنکه هرچه به اهدافمان نزدیکتر میشویم این صداها بلندتر و بلندتر میشوند.

یکباره در یک مهمانی تبدیل به یک آدم خجالتی میشویم. درست قبل از موفقیت از تلاش دست میکشیم. در رابطه مان با دیگران عقب نشینی میکنیم. همه ما به نوعی این افکار ذهنی مخرب را تجربه کرده ایم. چه در روابط شغلی و چه در روابط عاطفی. در زیر به چند مثال اشاره میکنیم:

- هیچکس تورا استخدام نمیکند.
- رئیس من قدر و ارزش من را نمیداند.
- هیچکس برای تو احترام قائل نیست.
- اگر او را دوست داری باید کنترلش کنی.
- اون از من بهتره.
- اون به تو اهمیت نمیده.
- به محض اینکه تو واقعی رو بشناسه ولت میکنه.

این افکار مخرب و احساس عدم امنیت درونی بعضا فرد را تبدیل به یک انسان منزوی، پرخاشگر و یا عیب جو میکند. و یا بعضا برای سرپوشی این احساس، فرد نیاز شدید به قدرت، مقام اجتماعی، ثروت و یا رقابت میکند. افرادی که امنیت روانی آنها بخصوص در روابط عاطفی به خطر می افتد معمولا افراد وابسته ای میشوند چرا که امن بودن خود را از تکیه کردن به افراد دیگر میگیرند.

چطور به احساس عدم امنیت درونی غلبه کنیم؟

وقتی ما منشا احساس عدم امنیت روانی را شناسایی کنیم ببینیم از کجا ریشه میگیرد و چقدر در زندگی ما تاثیر منفی دارد میتوانیم برآن با سیستم اختلال در مکالمه ذهنی غلبه کنیم.

1- به افکار منفی و مخرب در ذهنتان با مخاطب شخص دوم برخورد کنید. به جای "من چقدر خنگم هیچوقت نمیتوانم موفق شوم" بنویسید "تو چقدر خنگی هیچوقت نمیتوانی موفق شوی".

این پروسه به شما اجازه میدهد به این فکر منفی از چشم یک دشمن خارجی نگاه کنید نه از زوایه دید خودتان.

2- سعی کنید ارتباط این فکر منفی را با منشا دوران کودکیان پیدا کنید. آیا این فکر یادآور شخص یا خاطره ای در گذشته میباشد؟

3- این مکالمه ذهنی مخرب را روی کاغذ بنویسید. آن را تبدیل به یک مکالمه شخصی کنید. پاسخ این باور منفی را با لحنی منطقی و دلسوزانه بدهید.

همانطور که با مهربانی با یک دوست صحبت میکنید با خود مهربان باشید.

4- دقت کنید و ارتباط این افکار مخرب را با واکنشهای روز مره تان بسنجید.

این باور منفی چه تاثیری در واکنشهای رفتاری شما داشته؟ درمحل

کار ویا در برقراری ارتباط با دیگران. خوب دقت کنید. چه عواملی این حس ناامنی درونی تان را تحریک میکنند.

5- و در مرحله آخر شما باید به فکر تغییر این رفتار باشید. اگر احساس عدم امنیت روانی به شما اجازه نمیدهد از رئیس خود درخواست اضافه حقوق کنید ویا به شما اجازه ابراز علاقه به شخص مورد علاقه تان را نمیدهد زمان آن است که اقدام به عمل کنید. انتظار داشته باشید که با ایجاد تغییر این صدای درونی بلندتر شود، نترسید.

احساس عدم امنیت روانی یک شبه از بین نمیرود بلکه مستلزم صبر ، تمرین و مرور زمان میباشد.

Sara rahimi
ellelifecoaching@gmail.com