

هل سبق لك أن سمعت شخصاً يصف صديقاً يعرقل نفسه؟ نحن جميعاً نوافق ونقول، يمكن أن تكون حياتهم رائعة إذا توقفوا عن عرقلة أنفسهم. ما الذي يعنيه بالضبط العرقلة الذاتية؟ حسناً، دعونا نلقي نظرة على أساسيات العرقلة أولاً. ماذا يعني عرقلة شيء ما؟ يعني ذلك تدمير أو إعاقة أو إيذاء شخص أو شيء ما عمداً. لدينا شخص يؤذي نفسه أو جهوده عمداً. لكن هل ستفعل ذلك لنفسك؟ سنتناول كيفية التوقف عن العرقلة الذاتية لاحقاً في هذا النص، ولكن الآن، هل سبق لك أن وصلت إلى نقطة في حياتك وفكرت، حياتي تسير بشكل جيد حقاً؟ خائفاً من أنك على وشك ارتكاب خطأ جسيم. ثم تفقد وظيفتك. ولكن انتظر، هذه كلها مشاكل خارجية حدثت لك، هل تخطيت تغيير زيت سيارتك لأنك كنت مشغولاً جداً بالقلق بشأن وظيفتك لدرجة أنك لم تستطع أخذ الوقت لأخذ سيارتك للصيانة؟ هل كنت تقلل من دواء حيوانك الأليف لأنك كنت قلقاً بشأن فقدان الدخل؟ هل كنت مشتتاً وترتكب الكثير من الأخطاء في العمل لأنك كنت تحاول بشكل مهووس التنبؤ بموعد سقوط حظك؟ القلق، التوتر، ومع ذلك، لو لم تكن متوتراً أو قلقاً، لذا تصطدم بالمرحلة الصعبة، تنفجر الأمور في وجهك مرة أخرى. وتتكرر الدورة، وتتكرر.