



پیام روانشناس

چرا حال ما خوب نیست؟

خانم دهقان: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۸/۱۴۰۱/آ س س ر/ ۵۵

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

چرا افراد از خودشان انتقاد می کنند؟

افراد مختلف به دلایل متفاوتی از خود انتقاد می کنند. ممکن است این انتقاد از خویشتن، ناشی از شیوه ارتباط والدینتان با شما باشد، یا زمانی که بچه بودید آنها تمایلی به پاداش دادن و تقویت کردن رفتارهای خوب شما نداشته اند، اما برای رفتارهای نادرستتان سریعاً شما را تنبیه می کرده اند. در مقابل ممکن است سبک رفتاری شما به عنوان یک کودک غیر قابل پیش بینی و بی ثبات بوده باشد. یک دلیل دیگر اینکه نظم و انضباط شما به عنوان یک کودک نباید غیر قابل پیش بینی و ناهمسان بوده باشد، در چنین موقعیتهایی کودکان یاد می گیرند خودشان را به خاطر هر چیزی که نادرست است سرزنش کنند که بنظر می رسد اغلب متخصصان با این نظر موافقت. سپس این عادت تا بزرگسالی با آنها باقی می ماند. گاهی خیلی از افراد معتقدند تنها روشی که باعث پیشرفت آنها می شود خودانتقادگری است.

چطور صدای انتقادگر درون را کم و صدای شفقت آمیز را زیاد کنیم؟ ۱- صدای انتقادگر را بشناسید: از طریق جستجوی افکار و ثبت آنها ۲- صدای شفقت آمیز را شناسایی کنید: ارزشهایی را که در مورد دوستانتان برای شما اهمیت دارد را مشخص کرده و ارزشهای دیگری را هم به آنها اضافه کنید، حالا ببینید آیا این ارزشها را برای خودنیز بکار می برید؟ ۳- زمانی که صدای انتقادگر شروع به صحبت می کند واکنش نشان دهید: این صدای بازتابی از حقیقت و توانایی های من نیست. وقتی که به معیارهایی که برای خودم تعیین کردم نرسیدم حتی یک دره هم احساس بی ارزشی نمی کنم

انتقاد کردن از خود شبیه چیست؟

انتقاد از خود می تواند باعث مشکلات روزانه زیادی شود. انتقاد کردن باعث مقابله اجتنابی بیشتر (جای تلاش برای درگیری با مشکل و حل آن، از آن اجتناب می کنید) و امیدوارید که خودش درست شود؛ باعث تعاملات اجتماعی منفی و ادراک حمایت اجتماعی کمتر و سطوح بالاتر افسردگی می شود.

انتقاد کردن از خود را می توان مانند یک قلدر یا انتقادگر درونی یا صدایی در سرتان که همیشه به ایرادهای شما اشاره می کند دانست. یکی از نشانه های صدای درونی این است که شما را با نام هایی مانند بد/فریبکار، ناامید، شکست خورده، بی ارزش و یا ناکام می خواند.

آیا من از خودم انتقاد می کنم؟ این سوالات را از خود بپرسید

- ۱- اغلب در می یابم که طبق معیارها و ایده هایم زندگی نکردم.
- ۲- تمایل دارم خودم را بی ارزش سازم و به خودم بها ندهم.
- ۳- پذیرش ضعف هایم برایم سخت است.
- ۴- تمایل دارم به شدت از خودم انتقاد کنم.
- ۵- اگر کاری را خوب انجام دهم، احتمالاً به خاطر شانس است اما اگر کاری را بد انجام دهم، احتمالاً من مقصرم.

چرا طی رشم تمام تلاشها و موفقیتها بعضی از افراد احساسی شادمانی و رضایت از خود ندارند

بعضی از افراد مدام در حال نقد و انتقاد از خود هستند و معیارهای سخت گیرانه ای برای رضایت و احساس ارزشمندی خود دارند

این ویژگی یکی از نشانه های مهم کمالگرایی است؟

آیا شما کمالگرا هستید؟ با پاسخ به این چند سوال می توانید دریابید آیا شما نیز در این تله گرفتار شده اید؟

۱- آیا مدارم در حال تلاش برای رسیدن به اهدافتان هستید؟

۲- آیا شما بیشتر بر شکست هایتان تمرکز می کنید یا بر موفقیتهايتان؟

۳- آیا دیگران به شما می گویند که معیارهایتان خیلی سطح بالاست؟

۴- آیا از این که به معیارهایتان دست نیابید خیلی می ترسید؟

۵- اگر به هدفتان برسید، آیا برای دفعه ی بعد، معیارهای بالاتری تعیین می کنید؟

۶- آیا عزت نفس شما به تلاش و موفقیتتان بستگی دارد؟

۷- آیا مدام کیفیت کارهایی را که برای رسیدن به هدفتان انجام می دهید بررسی می کنید؟

۸- آیا به خاطر ترس از شکست یا نداشتن وقت کافی از انجام آن اجتناب می کنید؟

اگر بیشتر پاسخ های شما **بلی** است نیاز به مطالعه این

بمفلت دارید

تفاوت اصلی بین کمال خواهی زیان بار و پیشرفت طلبی:

در کمال خواهی زیانبار، دیدگاهی که افراد از خودشان دارند، بسیار وابسته به این است که به نظر خودشان تا چه حد به معیارهای دشوار دست یافته اند .

در کمال خواهی زیانبار، افراد پیگیری معیارهایشان را بدون توجه به پیامدهای منفی آنها ادامه می دهند.

نکته های کاربردی :

کمال خواهی تلاش برای دست یابی به معیارهای دشواری است که خودتان تعیین کرده اید، با وجود این که پیامدهای منفی برایتان دارد و نیز تعیین احساس خود ارزشمندی تان بر مبنای میزان دست یابی به این معیارها.

جنبه های اصلی کمال خواهی عبارتند از:

* تعیین معیارهای دشوار و خودسرزنشگری * ادامه دادن تلاش برای دست یابی به معیارهای دشوار بدون توجه به پیامدهای منفی آن * تعیین ارزشمندی خود بر میزان دست یابی به این معیارها * کمال خواهی با پیشرفت طلبی متفاوت است و وقتی ایجاد مشکل می کند که شماعزت نفس خود را بر مبنای رسیدن به معیارهایتان تعیین کنید.

سایر مشکلاتی که کمال خواهی ایجاد می کند:

کمالخواهی باعث مشکلات زیادی می شود، اگر شما کمال خواه هستید احتمالاً از تلاش بی وقفه برای دست یابی به اهدافتان خسته شده اید و فردی نسبتاً خشک و منزوی بنظر می رسید. برای مثال شما معلم هستید و تلاش می کنید خودتان و دانش آموزانتان بهترین عملکرد را داشته باشید، همین تمایل به بی عیب و نقص بودن ممکن است باعث اختلاف میان شما و شاگردانتان شود. یا اگر مدیر هستید ممکن است مسئول تعیین ارزشیابی سالانه افراد شوید، تلاش می کنید در مورد کارمندانان درست قضاوت کنید، اکثر شب ها را در حالی مضطربید بیدار می مانید اما آخر سر متوجه می شوید کمتر از حدی که می خواستید و انتظار داشتید در ارزشیابی عمل کرده اید... اینها مشکلاتی هست که کمال خواهی ایجاد می کند. در واقع کمال خواهی مانند زندانی از قوانین و مقررات، بایدها و نبایدهایی است که تمام ابعاد زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد. کمالخواهی زمانی برایتان زیانبار است که دیدگاه شما نسبت به خودتان بر این اساس است که چقدر در زمینه هایی از زندگی که برایتان مهم است به خوبی موفقیت کسب کرده اید و اگر به این نتیجه برسید که به آنها دست نیافته اید، این کمالخواهی منجر به انتقاد کردن از خودتان شود. می دانیم انتقاد کردن از خود شدیداً با کمال خواهی مخرب مرتبط است.