



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

خود ویرانگری (خود آسیب‌رسانی)

Self-sabotaging

فاطمه ویسی

دکترای روانشناس بالینی



قسمت
دوم

در بخش اول در مورد معنی خود ویرانگری و دلایل احتمالی آن صحبت شد، در این بخش به خود ویرانگری در حوزه‌های مختلف و راهکارهای عملی مقابله با آن می‌پردازیم.

ارتباط خود ویرانگری با ترس از شکست و ترس از موفقیت

وقتی به چیزی که واقعا آرزویش را داریم نزدیک می‌شویم، نا امنی‌ها ظاهر می‌شوند و باورهایی که ما را محدود نگه می‌دارند مدام در ذهن ما می‌چرخند. ریشه و خواستگاه نا امنی، صدای انتقادگر درونی است که به ما می‌گوید نمی‌توانیم به هدف خاصی برسیم و یا به اندازه کافی خوب نیستیم.

این مسئله باعث می‌شود اعتماد به نفس ما به شکل منفی تحت تاثیر قرار بگیرد و ما را وادار می‌کند تا عادت‌های ناکارآمدی ایجاد کنیم که از ما در برابر شکست محافظت می‌کند. خود ویرانگری به این شکل از درون از ما محافظت می‌کند که ما را از قدرتمند شدن می‌ترساند و به ما می‌گوید تغییر یک تهدید است.

اگر خود ویرانگری شناخته می‌شود پس چرا تکرار می‌شود؟ به عبارت ساده آنچه پاداش می‌گیرد، تکرار می‌شود. ویرانگری نوعی خلاء و یا نیاز را پر می‌کند. برای متوقف کردن چرخه رفتارهای مخرب باید این خلاء را پیدا کنیم و رفتارهای جدید و سازگارانه یاد بگیریم.

خود ویرانگری در روابط و کار

خود ویرانگری در رابطه

دلایل ویرانگری در روابط پیچیده است، ولی شناسایی ریشه و خواستگاه آن کلید تغییر است. ویرانگری در روابط به شکل‌های مختلفی اتفاق می‌افتد مثل انتخاب دوستی که ناسازگاری دارد، دعوا میکند و از تعهد کامل به رابطه اجتناب می‌کند. سایر نشانه‌ها شامل انتظارات غیر واقع بینانه، بی‌اعتمادی اساسی، منفعل ماندن در رابطه و گم کردن خود در رابطه است. برخی روانشناسان به این دسته از رفتارها نیز اشاره کرده‌اند:

- ❖ نادیده گرفتن هیجان‌های منفی
- ❖ انتقاد دائمی از دوست
- ❖ نگه داشتن کینه‌ها و کدورت‌ها
- ❖ انرژی گذاشتن برای چیزهایی غیر از رابطه
- ❖ تمرکز بر معایب دوست

خود ویرانگری در کار یا محل تحصیل

ویرانگری‌های کاری و تحصیلی، اغلب شامل این موارد است:

- ❖ سازماندهی نداشتن
- ❖ بلا تصمیمی
- ❖ کمال‌گرایی
- ❖ اهمالکاری

کریتسن باس در این حوزه به کمال‌گرایی، اهمالکاری و تحقیق و بررسی افراطی می‌پردازد. تحقیق و بررسی

افراطی به این معنی است که فرد در چرخه ای از یادگیری و با بررسی بیش از حد گیر می‌کند؛ این امر احساس کاذبی از اعتماد به نفس به فرد می‌دهد و در واقعیت منجر به شکست فرد در انجام کارها می‌شود. باس پیشنهاد می‌کند در زمینه‌های کاری و تحصیلی درمورد موضوعات مختلف، به جای تحقیق و تفحص افراطی، به اندازه کافی بررسی و تحقیق کنید.



چگونه خود ویرانگری را متوقف کنیم؟

۵ توصیه عملی

خواستگاه خود ویرانگری، تجربه‌های هیجانی است، اغلب ریشه در کودکی دارد که درک ما از خودمان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برخی روانشناسان معتقدند که درمان شرم از دوران کودکی می‌تواند ما را از شر رفتار خود ویرانگرانه برهاند. این سفر درمورد کشف سرچشمه‌های ناتوانی است که افکار سمی ما را به وجود می‌آورد. توانایی تشخیص افکاری که شروع کننده و آغازگر خود ویرانگری هستند، اولین گام ضروری برای تغییر الگوهای خود ویرانگری است. **فرآیند درون‌نگری** با خود آگاهی آغاز می‌شود که به شناسایی افکار سمی و منشاء آنها کمک می‌کند. افکار محرک یا آغازگر معمولاً با واکنش عاطفی شدید یا غیر معمول همراه هستند.

وقتی از افکار سمی خود، آگاه شوید، روش‌های مختلفی برای غیر فعال کردن آنها وجود دارد؛ خود گویی مثبت، تحلیل کردن و آزمایش کردن افکار برای تشخیص واقع نگر بودن آنها یکی از این راه‌هاست.

جدا شدن از فکرها نیز کمک می‌کند بین فرد و مشکل فاصله بیفتد و با ایجاد فاصله بین خود گویی (آنچه فرد به خودش می‌گوید، صدایی که مدام درون وجودمان با ما صحبت میکند) و یادداشت برداری موثر واقع می‌شود.

وقتی محرک خود ویرانگری شناسایی شد، هدف از بین بردن رفتارهای منفی است. خود تنظیمی به

تعدیل هیجان‌های شدید کمک می‌کند و دوباره فرمان رفتار را در دست می‌گیرد. برخی روانشناسان پیشنهاد می‌کنند برخلاف احساس‌ها عمل کنید. یک روش دیگر آشنا شدن و رو به رو شدن با احساسات ناراحت کننده مثل شکست، طرد، رنجیدن و ناامیدی است. تمرین پذیرش شرایط هیجانی و فیزیکی دردناک نیز تسهیل‌گر است.

نامه شفقت به خود تمرینی است که مراجع‌ها را دعوت می‌کند که برای خود، پیام مختصری از بخشش و پذیرش به زبان دوم شخص بنویسند تا مسیر خود شفقتی را هموارتر کند. این تمرین در زمان‌های سخت با کمک روشنگری، مهربانی و بخشش با مسیریابی بهتر از فرد حمایت می‌کند. در آخر مداخله‌های درمانی مختلفی برای کار کردن روی دو سوگرایی و ذهنیت‌های آسیب‌رسان وجود دارد. اگر خود ویرانگری زندگی شما را به شدت تحت تاثیر قرار داده است، به یک متخصص مراجعه کنید.

منبع:

<https://positivepsychology.com/self-sabotage/>

