



۱۵ ویژگی خودتخریب‌گرها

ولخر جی، احساس بدیختی، پر خوری، داشتن ذهنیت شکست‌و... از نشانه‌های افراد خودتخریب‌گر است

فربیاالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

شاید واژه خودتخریبی در ظاهر خنده‌دار به نظر برسد اما چگونه ممکن است کسی خودش را تخریب کند؟! ساده‌ترین تعریف درباره خودتخریبی، میل به دوست داشتنی نبودن و نادیده گرفتن خود است. هر رفتاری که رنگ و بوی انتقادهای تند از خود و مقایسه خود با دیگران در سخت‌گیرانه‌ترین حالت ممکن را داشته باشد، رفتار خودتخریبی لقب می‌گیرد مانند من باهوش نیستم، آدم ناتوانی هستم، از همه دوستانم بدبخت‌ترم و... موارد این چنینی جزو رفتار خودتخریبی است که مرتکب شدنشان، در اولین قدم داشتن امید به موفقیت در آینده را از انسان می‌گیرد.

چرا خودتخریب‌گر می‌شویم؟

برخی از دلایل آن موقتی و زود گذر است، مثل زمانی که فردی خسته است یا از نظر جسمی ضعیف شده. به همین دلیل کاری که در حال انجام دادن است به خوبی پیش نمی‌رود و همین پیشرفت نکردن در برخی افراد باعث بروز انتقاد و خودتخریبی می‌شود. دلیل بعدی این مسئله که یکی از شایع‌ترین آن‌ها هم هست، کمبود عزت‌نفس و اعتماد به نفس در افراد است که باعث می‌شود شخص دایم خودش را با دیگران مقایسه کند و داشته‌ها و توانایی‌هایش را نبیند و حال بد و احساس بی‌ارزش بودن در او ایجاد شود.

نشانه‌های خودتخریبی

از منظر روان‌شناسی، رفتارهای خودتخریبی می‌تواند به عنوان سازو کار مقابله‌ای برای رویارویی با استرس، خسته‌های اجتماعی و دیگر بحران‌های عاطفی باشد. رفتارهای مخرب، پناهگاهی امن و فضایی است آشنا برای فرار از احساس بی‌ارزشی، زمانی که فرد در موقعیت‌های اجتماعی خود را ناتوان می‌بیند. در خور ذکر است که رفتارهای خودتخریبی به اشکال گوناگون خود را نشان می‌دهد. برخی از آن‌ها بسیار شدید و افراطی است و بعضی خیلی هم شدید نیست، به هر حال خوب است که برای بالا بردن کیفیت زندگی آن‌ها را بشناسیم.

۱ داشتن ذهنیت شکست: بدین معناست که فرد خود را برای شکست آماده می‌کند و در نهایت با آن روبه‌رو می‌شود و تأییدی برای این ذهنیت خود دریافت می‌کند. هر چند که این تأیید گرفتن به ضرر خود اوست. باور این که من هرگز موفق نمی‌شوم، روی خوشبختی را نخواهم دید، تلاش‌هایم هیچ فایده‌ای ندارد و از این دست افکار، نشانه‌های داشتن ذهنیت شکست محسوب می‌شود.

۲ هیچ کاری نکردن یا بی‌عملی: رفتار منفعلانه در مقابل پدیده‌های روزمره نیز جزو رفتارهای خودتخریبی است. این رفتار زمانی بروز پیدا می‌کند که ما می‌دانیم چیزی برای ما خوب نیست یا مضر است اما از هر اقدامی برای حل مسئله یا بهبودی شرایط طفره می‌رویم. **۳** پر خوری: راهی برای بی‌حس کردن خود در مقابل دردهای زخم‌های درونی است که به شدت سلامت جسمی‌مان را تهدید خواهد کرد.

۴ کم‌خوری: بسیاری از کم‌خورهای روانی برای جلب حمایت و توجه دیگران و ارضای نیازهای عاطفی دست به این رفتار خودتخریبی می‌زنند و سخت‌ترین رژیم‌های غذایی را می‌گیرند.

۵ نمایش بی‌کفایتی: این رفتار به معنی به تصویر کشیدن خود به عنوان فردی نابخرد یا ناتوان از به دست آوردن موفقیت و رسیدن به اهداف است که معمولاً از به نشاندن اعتماد به نفس نشأت می‌گیرد. در این شرایط فرد با بی‌کفایت و ناتوان نشان دادن خود به خلوت امنی می‌خزد تا پذیرش مسئولیت برای موفقیت بگریزد.

۶ آسیب‌رساندن به دیگران: اگر چه به نظر می‌رسد آسیب‌رساندن به دیگران، رفتاری دیگر تخریبی است ولی روی دیگر این سکه در واقع خشونت علیه خود است، کاربرد کلمات ناخوشایند برای دیگران، صدمه فیزیکی و عاطفی به درگیری خود در درم‌منجر می‌شود. نتیجه این رفتار از دست دادن اعتبار و محبوبیت اجتماعی است که نوعی دشمنی علیه خود است.

۷ به خود آسیب‌زدن: آسیب‌رساندن به خود می‌تواند به صورت ذهنی، عاطفی و بدنی باشد. این رفتار خودتخریبی نشانه‌ای از نفرت از خود است. داشتن افکار منفی و استدلال‌های غیر منطقی از این دست است. صدمه جسمی و بی‌رحمانه‌ترین شکل آن یعنی خودکشی، شدیدترین نوع خودتخریبی است. **۸** احساس بدبختی کردن: حس بدبختی و صرفاً دلسوزی برای خود، می‌تواند به فلج شدن فرد در اقدام برای حل مسئله منجر شود و او را در موقعیت بدی قرار دهد و به بی‌انگیزگی برای تغییر منجر شود.

۹ مصرف مواد مخدر و نوشیدنی‌های غیر مجاز: به عنوان راه‌حلی برای بی‌حس کردن فرد در برابر دردهای زخم‌های روانی استفاده می‌شود که بدترین و خطرناک‌ترین پیامدها را برای او خواهد داشت. در واقع یک راه‌فرار است که طی آن هم خود فرد و هم معمولاً خانواده‌اش به فقر اکشیده می‌شوند.

۱۰ پنهان کردن احساسات: یکی دیگر از ویژگی‌های افراد خودتخریب‌گر، پنهان کردن احساسات‌شان در شرایط مختلف است که باعث می‌شود برای گفتن حرف دلشان به دیگران، مشکل جدی داشته باشند.

۱۱ امتناع از کمک گرفتن: بعضی از اوقات، شرایط به گونه‌ای پیش می‌رود که نیاز به کمک گرفتن از دیگران داریم. هیچ عیبی هم ندارد اگر برای حل یک مشکل تحصیلی یا شغلی از مدیر یا استادمان کمک بگیریم.

۱۲ ایثار گری و تحمل بیش از حد: افراد خودتخریب‌گر در انجام این کار افراط و خواسته‌های خود را قربانی می‌کنند تا تأیید دیگران را در هر شرایطی بگیرند.

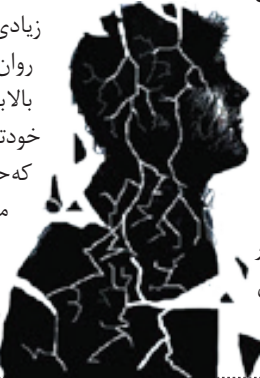
۱۳ ولخرجی: ریخت‌وپاش‌های افراطی و غیر ضروری و حتی قمار کردن به از بین رفتن آرامش و در در سر برای فرد منجر می‌شود و یکی از نشانه‌های افراد خودتخریب‌گر است.

۱۴ غفلت از وضعیت فیزیکی و روانی خود: نادیده گرفتن خود به از بین رفتن سلامتی و در نهایت تخریب خود منجر می‌شود. به همین دلیل است که توصیه اکید روان‌شناسان، مراجعه به آن‌ها در مواقع حساس است، زمانی که انسان فشار روانی زیادی روی خودش احساس می‌کند.

۱۵ خراب کردن روابطها: تخریب کردن روابط یکی از پیچیده‌ترین رفتارهای خودتخریبی است و شامل انواع زیادی از رفتارهای مخرب دیگر مانند حسادت، حس تملک، دستکاری عاطفی، کنترل، نیازمندایمی عاطفی، خشونت... و... است.

یک توصیه به خودتخریب‌گرها

بعد از بررسی نشانه‌های مطرح شده در این مطلب در شخصیت خودتان، اگر این رفتارها شدت و عمق زیادی در شما داشته باشد، حتماً باید از یک روان‌شناس کمک بگیرید. البته می‌توانید با بالا بردن حس عزت‌نفس و اعتماد به نفس به خودتان کمک کنید. دوری کردن از افرادی که حس ما را خراب می‌کنند و انرژی منفی می‌دهند و به جای آن ارتباط با افراد مثبت‌اندیش و انجام دادن کارهایی که به خوبی از پیش‌برمی‌آییم، به ما برای حل این مشکل کمک خواهد کرد.



قرار و مدار

روز هدیه خریدن برای دخترتان

باباهای عزیز، امروز یک هدیه به دخترتون بدین. لازم نیست گرون باشه ولی بهش ثابت کنین که تو روز دختر، به یادش بودین حتی اگر شده با فریدن یک دخترچه با جلد دخترانه...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* خانم توانا در باره یادداشت‌تان در زندگی‌سلام می‌خواستم بگویم، هیچ فردی موفق قلب کردن در امتحان نیست اما در این سیستم آموزشی که هیچ‌کدام از درس‌هایش کاربردی نیست، از نظر من قلب ایرادی ندارد. ضمن احترام به نظر شما.

* یک روز بعد از آخرین خورشید گرفتگی قرن، مطلبی درباره عوارض تماشای کسوف با چشم غیر مسلح در صفحه سلامت چاپ کردید که کمی دیر به نظر می‌رسد! * مطلب صفحه خانواده درباره «والدین در زمان اجراهای ۱۴+» (عصر جدید) چه کنند؟» برای ما پدر و مادرها خیلی کاربردی بود و دانستن اش مهم. ممنون بابت زحمات‌تان.

* همیار امتحان؟! نسل ماروی دستمال، کاغذو برگه کوچک قلب می‌نوشت، حالا همیار امتحان استخدام می‌کنن. امان از دست این دهه نودی‌ها.

از طرف یک دهه پنجاهی

* این کفش طولی که در پرورنده زندگی‌سلام گفتید در قرون وسطی نشانه با کلاس تر بودن محسوب می‌شده، چندسال پیش هم یادمه مد شد! امیدوارم بشیقه آداب و رسوم‌شون مد نشه به خصوص تمایل افراد باهوش به دل‌فک شدن.

* در دوره‌ای که بیکاری بیداد می‌کند و همه به دنبال یک شغل هستند تا زندگی‌شان را بگذرانند، شما در صفحه خانواده گفته‌اید که مضطرب‌ها برای خودشان چه شغل‌هایی انتخاب کنند! الان واقعا ما قدرت انتخاب داریم برای شغل؟

راهنمای آشنیزی با کودکان

توصیه‌هایی کمتر شنیده شده به مادرانی که می‌خواهند شرایط دلپذیری را با فرزندانشان خود در پختن کیک و غذا تجربه کنند

نرگس عزیزی | روزنامه‌نگار

در روزهایی که بچه‌ها زمان زیادی را در خانه صرف می‌کنند، وسوسه آشنیزی کردن با بچه‌ها می‌تواند سراغ هر کدام از ما مادرها بیاید. اما در واقعیت این تلاش برای آشنیزی با کودکان، همیشه خوب پیش نمی‌رود؛ از خراب شدن نتیجه کار تا بد خلقی کردن کودک و... اما آیا راهی وجود دارد که بتوان هم با بچه‌ها آشنیزی کرد و هم مشکلات آن را به حداقل رساند؟ در این مطلب نکاتی را مرور خواهیم کرد که رعایت آن‌ها کمک می‌کند تا آشنیزی مشترک به تجربه‌ای دلپذیر تبدیل شود.

سراغ دستورات مناسب بروید

اگر کودکان کم سن و سال است یا تجربه کمی در کمک به شما دارد، برای شروع سراغ گزینه‌های مناسب بروید. مواردی چون پودر کیک‌های آماده یا نان‌های ساده از موارد خوب برای شروع به حساب می‌آیند. مزیت نان‌های ساده امکان روز دادن با دست است؛ فعالیتی که به شدت مورد علاقه بچه‌هاست و در عین حال انجام آن، باعث خراب‌کاری نمی‌شود.

دستورات بدون نیاز به ترازورا انتخاب کنید

دستوراتی که نیاز به اندازه‌گیری‌های دقیق یا ترازو دارند، گزینه‌های خوبی برای آشنیزی با بچه‌ها، به‌ویژه کودکان کم‌سن و سال نیستند. پس بهتر است به سراغ شیرینی‌هایی نرئید که غالب اوقات اندازه‌ها در آن‌ها اهمیت زیادی دارند.

آشنیزی‌های وقت‌گیر را انتخاب نکنید

برای آشنیزی با کودکان، گزینه‌هایی را انتخاب کنید که نیاز به پخت خیلی طولانی ندارند. زمان پخت حداکثر یک ساعت تا یک ساعت و نیم، زمان مناسبی برای این فعالیت است. البته در طول این مدت حواس‌تان به میزان گرسنگی فرزندتان هم باشد و نگذارید بیش از حد گرسنه شود، چرا که احتمال بد رفتاری در او افزایش خواهد یافت.

توقع به اندازه داشته باشید

به یاد داشته باشید که در آشنیزی با بچه‌ها، آن چه مهم است فرایند کار است، نه نتیجه. پس انتظار نتیجه‌عالی نداشته باشید و البته زمانی که نتیجه برای شما اهمیت دارد از فرزندتان برای آشنیزی دعوت نکنید.



زندگی‌سلام
سه شنبه
۳ تیر ۱۳۹۹
شماره ۱۶۲۶

خانواده و مشاوره