

چرا همواره خود را سرزنش می‌کنیم؟ نگاهی علمی به مکانیزم‌های خودتخریبی ذهن



سرزنش کردن در لغت به معنای نکوهش، ملامت، توبیخ و سرکوفت است.

در اصطلاح، به عیبجویی از کسی و گفتن از بدی‌های او گفته می‌شود. هدف از سرزنش ممکن است به رخ کشیدن صفتی از دیگری و تحقیر او باشد.

سرزنش می‌تواند تأثیرات مخربی بر روابط و سلامت روان افراد داشته باشد.

چرا همواره خود را سرزنش می‌کنیم؟

نگاهی علمی به مکانیزم‌های خودتخریبی ذهن

یکی از الگوهای شایع در بسیاری از افراد، تمایل به سرزنش کردن مداوم خود در موقعیت‌های مختلف زندگی است.

این الگو، نه تنها موجب کاهش عزت‌نفس می‌شود، بلکه فرد را در چرخه‌ای از خودتردیدی، اضطراب و فرسودگی ذهنی گرفتار می‌سازد.

در روان‌شناسی به این پدیده «خودتخریبی» یا Self-sabotage گفته می‌شود.

➡ علل روان‌شناختی خودسرزنی مکرر:

1. درونی‌سازی صداهای انتقادی دوران کودکی:

افرادی که در دوران کودکی مورد سرزنش، تحقیر یا مقایسه مکرر قرار گرفته‌اند، معمولاً صدای والدین یا مراقبان انتقادگر خود را درونی می‌کنند.

در بزرگسالی، این صدا در قالب گفت‌وگوی درونی منفی فعال می‌شود.

2. تلاش ناخودآگاه برای کنترل شرایط:

گاهی سرزنش کردن خود راهیست برای به دست آوردن احساس کاذب از کنترل. فرد باور دارد اگر تقصیر را به گردن بگیرد، شاید بتواند آینده را بهتر کنترل کند و از تکرار آسیب جلوگیری نماید.

3. باورهای هسته‌ای منفی:

باورهایی مانند «من کافی نیستم»، «من همیشه خراب می‌کنم» یا «دیگران از من بهترند» در ناخودآگاه فرد ریشه‌دار می‌شوند و به مرور زمان او را در جایگاه مقصر دائمی قرار می‌دهند.

← پیامدهای تداوم خودسرزنشی:

کاهش اعتماد به نفس و خودکارآمدی

ناتوانی در تصمیم‌گیری‌های مهم

ترس از شکست و اجتناب از موقعیت‌های جدید

تقویت اضطراب اجتماعی و احساس شرم مزمن

آسیب به روابط بین‌فردی و شغلی

راهکارهای درمانی برای رهایی از خودتخریبی ذهنی:

1. شناسایی و ثبت گفت‌وگوی درونی منفی:

چند روز افکار خود را در دفترچه‌ای یادداشت کنید. کدام عبارت‌ها تکراری هستند؟

در کدام موقعیت‌ها خود را سرزنش می‌کنید؟

2. بازسازی گفت‌وگوی درونی:

هر بار که ذهن‌تان جمله‌ای منفی می‌گوید، آگاهانه آن را بازنویسی کنید. مثلاً به جای «من همیشه خراب می‌کنم»، بگویید:

«گاهی اشتباه می‌کنم، اما در حال یادگیری هستم.»

3. تمرین شفقت به خود (Self-compassion):

با خودتان مانند یک دوست صمیمی و دلسوز برخورد کنید. از خود بپرسید:

«اگر دوستم همین اشتباه را می‌کرد، با او چطور حرف می‌زدم؟»

4. درمان شناختی-رفتاری:

یکی از مؤثرترین رویکردها برای اصلاح باورهای منفی و گفت‌وگوی درونی مخرب، درمان شناختی رفتاری است. مراجعه به روان‌درمانگر می‌تواند کمک شایانی در این مسیر باشد.

○ خودسرزنشی، یک عادت ذهنی اکتسابی است، نه حقیقتی درباره ارزش شما.

با تمرین آگاهی، شفقت و بازسازی باورهای درونی، می‌توان این چرخه‌ی فرساینده را شکست و قدم در مسیر رشد و رهایی نهاد.

دل آرام باشید 🌿

