



معرفی کامل

# خودسرزنشگری

دلایل خود سرزنشگری و  
روش های درمان آن

[www.saeedehamani.com](http://www.saeedehamani.com)

قطعا برای شما هم پیش آمده که سهوا یا بنا به هر دلیلی دچار اشتباه شده باشید که ممکن است عواقب آن برای دیگران و یا برای خودتان باشد. واکنش شما نسبت به اشتباهتان چیست؟ اشتباه خود را نادیده میگیرید و از آن رد میشوید و یا شروع به انتقاد و سرزنش خود میکنید؟ درصد زیادی از افراد زمانی که مرتکب اشتباهی میشوند، شروع به خود سرزنشگری یا Self-blame میکنند. آن ها به محض مشاهده ی کوچکترین اشتباه از خود، شروع به سرزنش کردن خود میکنند و معتقدند اینگونه کمتر مرتکب اشتباه میشوند اما از طرفی بابت سرزنش شدن احساس خوبی ندارند.

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که بعد از هر اتفاقی شروع به سرزنش خود بخاطر اشتباه میکنند، ما در این مقاله قصد داریم پس از آن که با مفهوم خود سرزنشگری آشنا شدیم، به بررسی دلایل خود سرزنشگری و سپس درمان آن و... بپردازیم.

خودسرزنشگری چیست؟

افراد زیادی دچار خودسرزنش خود آزاریگری هستند، اما خودشان هم نمیدانند که یک سرزنشگر دورنی پرتوقع و کمالگرا دارند که مدام از آنها انتقاد میکند. **خودسرزنشگری**، مجموعه ای از افکار منفی است، که باعث میشود این افراد عملکردشان را زیر سوال برده و همیشه در حال ایراد گرفتن از خود، باشند. آن ها معمولاً زمان زیادی را به تحلیل اشتباهی که رخ داده، اختصاص میدهند و این افکار منجر به **نشخوار فکری** میشود.

خود سرزنشگری موجب میشود افراد بابت اشتباهات جزئی، خود را مقصر دانسته و احساس بدی نسبت به خود پیدا کنند. به طور کلی افراد کمالگرا و وسواسی بیشتر دچار خودسرزنشگری می شوند به گونه ای که در نوع شدید آن، افراد خودشان را مقصر خطای دیگران نیز میدانند.

محتوای پیشنهادی: اگر علاقمند به **کلاس شخصیت شناسی زنان** هستید کلیک کنید.



نشانه های خود سرزنشگری:

افرادی خودسرزنشگر معمولاً دارای نشانه‌های زیر هستند اگر خود و یا عزیزانتان این نشانه‌ها را دارید زودتر نسبت به درمان آن اقدام کنید.

- **بعد از پیش آمدن هر ناراحتی ، بیشترین حجم ناراحتی را به دوش میکشند**  
زمانی که یک اشتباهی رخ میدهد ، به تمام اتفاقات فکر میکنند و مقصر اصلی تمام آن‌ها را خودشان میدانند و خود را برای آن‌ها سرزنش میکنند. این افراد معمولاً دچار وسواس، اضطراب ، افسردگی و استرس هستند.
- **خود را مسئول هر موقعیت منفی می دانند**  
احساس میکنند مسئول بروز اتفاقات بد، آن‌ها هستند و تمام تقصیرات را گردن خود می اندازند و عوامل دیگر را نادیده گرفته و حتی ممکن است خیلی افراطی نیز با این موضوع برخورد کنند بگونه‌ای که برای بهم ریختن برنامه‌ها در یک روز بارانی نیز خودشان را مقصر میدانند.
- **شخصیت خود را زیر سوال می برند**  
در زمان بروز یک مشکل به جای آنکه بگویند "این روش انتخابی برای حل این مسئله درست نبود و دفعه‌ی بعد باید روش دیگری را جایگزین کنم" شخصیت خود را مسئول میدانند و فکر میکنند یک شخص شکست خورده‌اند، در صورتی که باید به جای تخریب ساختار شخصیتی و خود سرزنشگری ، روش کار را تغییر دهند.
- **هرگز از دستاورد های خودشان راضی نیستند**  
اگر شما بعد از انجام کاری شکست خوردید بدین معنی است که شما نباید آن کار را انجام دهید در صورتی که انسان یک موجود جایز الخطاست و در این مرحله به جای سرزنش خود ، روش کارتان را تغییر دهید و دوباره تلاش کنید. در زمان خود سرزنشگری معمولاً این افراد توانایی‌های خود را نمی بینند معمولاً دچار کمبود اعتماد به نفس می شوند.
- **مقایسه خود با شخص دیگر**  
این افراد ، زمانی که نسبت به اطرفیانتان خود، مهارت و استعداد کمتری دارند، خود انتقادگری و یا خودسرزنشگری میکنند و یا ممکن است دیگران را برتر از خودشان بدانند.

**دلایل خودسرزنشگری:**

باید بگوییم شما بدون آنکه متوجه شوید ، خطوط افکار شما و نحوه ی تحلیلتان از مشکلات و مسائل ، برگرفته از دوران کودکی شماست. به همین خاطر است که برای حل ریشه ای مشکلات خود بهتر است به [روانشناس خوب](#) مراجعه کنید. در زیر به چند علت خودسرزنشگری اشاره میکنیم. :

### ۱- کمال گرایی

معمولا افرادی که تمایل به کمال گرایی دارند ، دچار خود سرزنشگری نیز هستند. آن ها استانداردهای سخت گیرانه ای دارند و همه چیز را باید به نحو احسن و بدون خطا انجام دهند. اگر خطای کوچکی پیش آید و یا آن کار با شکست روبرو شود، خود را سرزنش میکنند. معمولا احساس میکنند هرچه انجام میدهند ، کافی نیست و خودشان را از این بابت مدام سرزنش میکنند.

### ۲- رفتار والدین

رفتار والدین بر کودکان بسیار تاثیر گذار است. اگر والدین در هنگام مواجهه با خطا خود را سرزنش کنند، کودکان این رفتار را یاد میگیرند.

همانطور که میدانید ، والدین روی رشد و شخصیت کودکان نقش مهمی دارند . به طور مثال اگر در کودکی اتفاقی رخ دهد که کودک مقصر نیست ، اما به خاطر آن کار تنبیه شود ، این فرد در بزرگسالی دچار خودسرزنشگری میشود

### ۳- وسواس

یکی دیگر از دلایل خودسرزنشگری، وسواس است . گاهی کار اشتباهی انجام نشده ، اما به دلیل وسواس فکر ما دائما مشغول است . در نتیجه خودسرزنشگری به وجود می آید.

محتوای پیشنهادی : برای اطلاعات بیشتر در مورد [کلاس سفر قهرمانی](#) کلیک کنید.



سعدیه  
SAEEDEH  
AMANI

## 6 روش طلایی درمان خودسرزنشگری

در این قسمت به روش هایی برای درمان سرزنش خود اشاره کردیم. اگر شما به بیماری سرزنش خود که میتوان گفت بیماری نیست بلکه خودخوری است اما برای بهبودی آن بهتر است روش های زیر را انجام دهید:

- خودآگاهی

اولین قدم در کنترل و درمان خودسرزنشگری، خودآگاهی درباره ی الگوهای رفتاری خودتان است. اینکه بدانید در چه موقعیت و به چه دلایلی دچار خودسرزنشگری میشوید، میتواند به شما کمک زیادی در جهت ”کنترل خودسرزنشگری“ کند.

- خودتان را به درستی ببینید

طبق نظر **امی جانسون** نویسنده‌ی «کتاب کوچکِ تغییراتِ بزرگ» عملکرد ذهن به گونه‌ای است که به نقاط ضعف و عیب‌های شما می‌چسبد و آن‌ها را بزرگ‌تر نشان می‌دهد. یعنی در ذهن شما، نقص‌هایتان دور از واقعیت است و زمانی که بدانید، صدای انتقادی شما، حقیقت را نمی‌گوید می‌توانید برای درمان خودسرزنشگری اقدام کنید.

افراد «خودسرزنشگر»، به مانند افراد «کمال‌گرا»، باورهای منفی به شکست و خطا دارند و هر اتفاق خارج از برنامه‌ای را شکست میدانند و برای آن‌ها قابل قبول نیست. بهتر است در زمان شکست سعی کنید از خود بپرسید آیا ارزش دارد که سر مسئله کوچک خودتان را مقصر بدانید؟ آیا طرز فکرتان صحیح است یا خیر؟

سعی کنید الگوهای منفی در خودسرزنشگری را پیدا کنید و آن‌ها را تغییر دهید. به جای به کار بردن جملات منفی، از جمله‌های مثبت اسفاده کنید مثلاً به جای اینکه به خودتان بگویید «هرگز نمی‌توانم»، از جملاتی مثبت مانند «من توانایی دارم» و «من به تدریج پیشرفت می‌کنم» استفاده کنید.

- پذیرفتن تعریف و تمجید

اگر کسی از شما به خاطر زیبایی و یا موفقیت در یک پروژه تعریف کرد، سعی کنید عکس‌العمل خود را در واژه‌ی ساده «تشکر» بیان کنید. و شما باید این تحسین را قبول کنید این تغییر می‌تواند شما را برای درمان و کنترل خودسرزنشگری یاری کند.

- روی ویژگی‌های خوب خود تمرکز کنید (نغییر نگرش)

طبق نظر ایرینا پوپا اروین، بنیان‌گذار «NYC Life Coach» فراموش کردن دردها سخت است اما فراموش کردن چیزهایی که ما را خوشحال می‌کند، آسان است. او می‌گوید برای سه ماه هر روز روبروی آینه قرار بگیرید و سه ویژگی مثبت از خودتان را پیدا کنید. شاید در ابتدا به گفته‌هایتان باور نداشته باشید اما پس از مدتی همه چیز تغییر خواهد کرد. سعی کنید نگرش خود را از منفی به مثبت تغییر دهید. به جای تمرکز بر اشتباهات و نقاط ضعف خود، به موفقیت‌ها و نقاط قوت خود توجه کنید.

- قبل از سرزنش، به خودتان زمان دهید

همانگونه که در هنگام عصبانیت، بهتر است در «لحظه» عکس‌العمل نشان ندهید و کمی به خودتان زمان دهید. وقتی که از دست خودتان هم ناراحت هستید نیز، در «لحظه» واکنش نشان ندهید. زمانی که ما

حالت روحی و روانی خوبی نداریم ، احساس میکنیم با تمام مشکلات دست و پنجه نرم میکنیم ،اما بعد از فروکش کردن متوجه خواهیم شد مشکلات آنقدرها هم بزرگ نبودند. پس به خودتان زمان دهید و رفتارهای مثبت مانند ورزش ، مدیتیشن ، کتاب خواندن و... را جایگزین خودسرزنشگری کنید و در فرصت مناسب به علت اصلی شکست فکر کنید.


مراجعه به روانشناس

اگر خودسرزنشگری شما در حدی است که باعث اختلال در زندگیتان شده ، میتوانید این موضوع را با یک روانشناس درمیان بگذارید . آن ها میتوانند با ابزار ها و تکنیک های تخصصی، به شما برای کنترل و درمان خود سرزنشگری یاری دهند.

محققان بر این باورند که ما خود را تحقیر میکنیم، تا متواضع تر به نظر برسیم. اگر بتوانید درمان خود سرزنشگری را انجام دهید ، میتوانید از افسردگی واضطراب هم فاصله بگیرید و از فشاری که هر بار به خودتان وارد میکنید ، راحت شوید و خودتان را همان گونه که هستید ، بپذیرید.

محتوای پیشنهادی : برای اطلاعات بیشتر راجع به [کلاس شخصیت شناسی مردان](#) کلیک کنید.

سخن آخر

محققان بر این باورند که ما خود را تحقیر میکنیم تا سعی کنیم متواضع تر به نظر برسیم. اگر بتوانید درمان خود سرزنشگری را انجام دهید ، میتوانید از افسردگی واضطراب هم فاصله بگیرید و از فشاری که هر بار به خودتان وارد میکنید ، راحت شوید و خودتان را آنگونه که هست بپذیرید. در بالا به روش های درمان خودسرزنشگری و دلایل ایجاد خودسرزنشگری اشاره کردیم . همچنین شما میتوانید با کتاب خود سرزنشگری و یا صحبت کردن با یک روانشناس خوب ، به روند بهبودیتان کمک کنید. خودتان را دوست داشته باشید  .