



خودتخریبگری چیست؟

تخریبگری (sabotage) به معنای «ناپود کردن یا خدشه وارد کردن به چیزی به شکل مخفیانه» است. به طور معمول از این واژه برای توصیف مواردی استفاده می‌شود که دخالت فرد تخریبگر مستقیم و عمدانه است و به همین علت است که این واژه بیشتر برای اشاره به جاسوسی یا وقتی که در حوزه کسب و کار آسیب از جانب یک فرد خودی وارد می‌شود، به کار برده می‌شود.

اصطلاح خودتخریبگری (self-sabotage) که برگرفته از همین واژه است، زمانی به کار می‌رود که این رفتار مخرب از جانب خود فرد انجام می‌شود. زمانی که فرد فعالانه یا منفعلانه، در جلوگیری از رسیدن خود به اهدافش دخیل است. هر کاری انجام می‌دهیم و موجب جلوگیری از رسیدن به اهدافمان یا نابودی آن‌ها می‌شود که در صورت به وقوع نپیوستن آن در زندگی خود پیشرفت می‌کردیم یا به موفقیت دست می‌یافتیم، خودتخریبگری محسوب می‌شود. این رفتار می‌تواند همه ابعاد زندگی یک فرد، چه روابط، اهداف کاری و چه اهداف شخصی او را تحت تأثیر قرار دهد. خودتخریبگری می‌تواند اشکال متفاوتی داشته باشد و هر فرد به صورت رفتاری منحصر به فرد بروز کند. مثال‌هایی که می‌توان برای رفتار خودتخریبگرانه آورد، بسیار و متنوع‌اند. یک نفر با کوچک‌ترین شکست یا صرافه با دلیل اینکه حال خوبی ندارد، از روزهایی که به باد می‌دهد. یک نفر چون صبح نتوانسته است در مقابل وسوسه خوردن یک تکه شکلات مقاومت کند و حالا دیگر رژیمش را از دست رفته می‌بیند، شب یک «به جهنم!» می‌گوید و بعد از شام هم دسری پرکاری می‌خورد. فردی چون یک هفته نتوانسته است ورزش کند، به کلی فکر تناسب اندام را از سرش بیرون می‌کند. اعتیاد، پرخوری عصبی، کمتر از حد نیاز خوابیدن، سرکوب احساسات، مقایسه خود با دیگران، حقیرانگاشتن خود، تن دادن به روابط مخرب، خوددرمانی، خودزنی، همه و همه از نمونه‌های رفتار خودتخریبگرانه هستند. این رفتارها به طور کلی در ۴ دسته بندی کلی قرار می‌گیرند: نادیده گرفتن نیازهای خود و بی‌توجهی به آن‌ها، تعلل و موکول کردن کارها به لحظات آخر، نداشتن ثبات قدم و رها کردن کارهای نیمه‌تمام و در آخر توجیه و بهانه آوردن در مواقعی که افراد از تصمیم‌گیری سر باز می‌زنند.

چه عواملی به خودتخریبگری منجر می‌شوند؟

دلایل بسیاری وجود دارند برای اینکه یک فرد رفتاری را پیش بگیرد که به نحوی موجب آسیب دیدنش شود. عواملی که به خودتخریبگری منجر می‌شوند نیز می‌توانند بسیار پیچیده باشند. برای مثال، انباشت باورهای منفی و غیرواقعی درباره خود موجب می‌شود افراد توانایی‌های خود را ناچیز ببینند، احساساتشان را سرکوب کنند یا با کسانی که نزدیک به آن‌ها هستند با بد خلقی رفتار کنند. ردیابی ریشه‌های رفتار خودتخریبگرانه می‌تواند در مسیر یافتن راه‌حلی برای این امر مؤثر باشد. برخی از این دلایل عبارت‌اند از:

اختلال شخصیت اجتنابی

انسان‌ها وقتی در شرایط سخت قرار می‌گیرند به شکل واکنش نشان می‌دهند: مواجهه، اجتناب و به تعویق انداختن. به عبارت دیگر، آن‌ها

یا به دنبال یافتن راهی خواهند بود (مواجهه) یا تلاش می‌کنند به خودشان بقبولانند که تأثیری از این امور نخواهند پذیرفت و آسیب نخواهند دید (اجتناب) یا منتظر می‌نشینند تا ببینند چه اتفاقی خواهد افتاد (به تعویق انداختن).

البته اینکه پیش از هر اقدامی به خودمان زمان بدهیم تا راه‌حلی بیابیم، کار خوبی است، اما به تعویق انداختن همه چیز برای مدتی نامعلوم نه! این خود می‌تواند یک عادت مخرب باشد. اگر در بزرگسالی یا نوجوانی چنین عادت‌هایی داشته باشیم، وقتی موقعیتی برایمان پیش می‌آید و امکان گسترش توانایی‌هایمان برایمان فراهم می‌شود، نمی‌توانیم از آن فرصت به‌درستی استفاده کنیم. اختلال شخصیت اجتنابی ارتباط مستقیمی با خودتخریبگری دارد. فردی که دچار این اختلال است، خود را مجاب می‌کند که توانایی انجام کارها را ندارد. این افراد احساس می‌کنند به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم، توانایی غلبه بر مشکلات را ندارند، اما مهارت نداشتن لزوماً به معنای نداشتن توانایی نیست. بدیهی است که بدون مواجهه با چالش‌ها، هیچ پیشرفت و رشدی میسر نخواهد بود.

عزت نفس پایین

یکی از دلایل اصلی رفتار خودتخریبگرانه، نداشتن عزت نفس است. نداشتن عزت نفس می‌تواند دلایل متفاوتی داشته باشد، اما تأثیرها و پیامدهای آن مشابه است: احساس بی‌ارزش بودن، این باور که فرد لیاقت موفق شدن را ندارد و حتی تنفر از خود. این افراد ممکن است نگرانی داشته باشند که اگر شکست بخورند، نظر خانواده و اطرافیان درباره آن‌ها تغییر کند یا اینکه اگر موقعیتی کسب کنند، همکارانش به او حسادت کنند. افکار منفی از این دست می‌تواند موجب بروز رفتار خودتخریبگرانه در این افراد شود. برخی دیگر چنین رفتاری دارند، به این علت که می‌خواهند احساس کنند کنترل شرایط و امور به دست آن‌هاست. با تخریبگری و سپس نجات یک موقعیت، اعتماد به نفسشان به طور موقت افزایش می‌یابد. اما این احساسات خوشایند در درازمدت تأثیر مخربی بر آن‌ها خواهد داشت.

خانواده‌های بیش از حد حمایتگر

والدین بیش از حد حمایتگر ۲ پیام مهم را در ذهن فرزند خود نهادینه می‌کنند: اول اینکه خانواده او را دوست دارد و از او حمایت خواهد کرد و در نتیجه او هرگز تنها نخواهد بود. دوم اینکه او به تنهایی قادر به انجام کاری نیست و قدرت لازم را ندارد و به همین علت نیازمند حمایت و مراقبت والدین و کمک آن‌هاست. پیام دوم همان چیزی است که موجب بروز رفتار خودتخریبگرانه در افراد می‌شود. این افراد نیازمند تأیید دیگران هستند تا بتوانند احساس شایستگی و امنیت کنند. این افراد در بزرگسالی و زمانی که مستقل می‌شوند، به عنوان یک سازوکار دفاعی به خودتخریبگری روی می‌آورند. هر چه میزان حمایتی که در این مرحله از خانواده دریافت می‌کنند کمتر باشد، این افراد بیشتر خودتخریبگری می‌کنند.

روش‌های غلبه بر رفتار خودتخریبگرانه

متخصصان بر سر این موضوع اتفاق نظر دارند که غلبه بر رفتارهای خودتخریبگرانه (این رفتارها هر چه که باشند) برای کسب موفقیت در زندگی، امری حیاتی است. خبر خوب اینکه تقریباً غلبه بر هر گونه رفتار خودتخریبگرانه‌ای کاملاً

ممکن و شدنی است. می‌پرسید چطور؟ چند مرحله برای این کار پیشنهاد شده است:

رفتار خودتخریبگرانه خود را شناسایی کنید

برای خاتمه دادن به خودتخریبگری، اولین گامی که باید بردارید، شناسایی رفتارهای خودتخریبگرانه خودتان است. این کار به آن راحتی که فکرش را می‌کنیم نیست. رفتارهای خودتخریبگرانه به طور معمول رفتارهایی ناخودآگاه هستند. به اهدافی که برای مدتی طولانی داشتید، اما هرگز به آن‌ها دست نیافتید فکر کنید. آیا رفتارها و حوزه‌های خاصی وجود دارد که شما در آن‌ها از تصمیم‌گیری طفره رفته باشید؟ آیا انگیزه‌ای برای انجام کارهایتان، حتی کارهای خیلی مهم، ندارید؟ ابتدا باید مشکل را به درستی بشناسیم.

احساساتی را که به این رفتار منجر می‌شود، ردیابی کنید

رفتارهای خودتخریبگرانه بیشتر از احساس اضطراب، از احساس خشم یا احساس بی‌ارزش بودن ناشی می‌شوند. همواره سعی کنید طوری احساساتتان را مدیریت کنید که به بروز رفتارهایی با پیامدهای منفی یا رنجاندن دیگران منجر نشود. به نشانه‌های اختطاری که به صورت احساس خشم یا اضطراب در شما ایجاد می‌شوند، در زمان مناسب توجه کنید، پیش از اینکه از کنترل شما خارج شوند.

الگوهای فکری‌ای را که به بروز این احساسات منجر می‌شود، بیابید

زمانی که رفتار خودتخریبگرانه‌ای انجام می‌دهید، به اینکه چه چیزهایی به خود و با خود می‌گویید، توجه کنید. تمام حرف‌های منفی خطاب به خودتان را هر چقدر هم که احقانه یا غیرواقعی به نظرتان می‌آید، جایی یادداشت کنید. سپس به سراغ آن‌ها بروید و از خود بپرسید چه افکار و عقایدی در پس این حرف‌ها و افکار خودتخریبگرانه قرار دارد؟ آیا این عقاید منطقی هستند؟ آیا پشتوانه راستینی دارند؟

لذت بردن از پیشرفت‌های تدریجی را یاد بگیرید

یکی از گروه‌هایی که بیشتر از دیگران در دام این گونه رفتارها می‌افتند، افراد کمال‌گرا هستند. این افراد در مسیر غلبه بر این رفتارها و احساسات با یک تناقض بزرگ روبه‌رو هستند: اینکه تمایلشان به وضع قوانین و استانداردهای انعطاف‌ناپذیر را کنار بگذارند و از پیشرفت‌های کوچک و تدریجی لذت ببرند. آن‌ها همیشه می‌خواهند مشکلات را کامل و یک‌باره حل کنند و به راه‌حلی که با آن‌ها تدریجی و کوچک، به عنوان مثال ۱۰ یا ۲۰ درصد پیشرفت می‌کنند، هیچ علاقه‌ای ندارند، حتی اگر این راه‌حل بسیار ساده‌وی ددرسر باشند. اما وقتی شروع به لذت بردن از پیشرفت‌های تدریجی کنید، جهانی از راه‌حل‌ها به‌سوی‌تان گشوده می‌شود که از قبل به هیچ وجه نمی‌دانستید وجود دارد و خواهید دید که این قطرات کوچک چگونه کنار هم جمع می‌شوند و تغییرهای بزرگی به وسعت دریاها و اقیانوس‌ها ایجاد خواهند کرد.

به خودتان مهربانی کنید

شاید شما هم مثل بسیاری دیگر از افراد، برای تمام مشکلات و معایبتان دائم به خود نهب می‌زنید. شاید در اعماق وجودتان فکر می‌کنید به‌سخره گرفتن خودتان کمکی به شما می‌کند. شاید هم فکر می‌کنید اگر خیلی به خودتان سخت‌گیرید، به‌آدمی بی‌مسئولیت و تنبل تبدیل می‌شوید. هیچ کدام از این‌ها درست نیست! برای ایجاد تغییر و موفق شدن، به سرزنش کردن خودتان نیازی نیست. وقتی که مهربانی به خود را جایگزین نکوهش خود کنید، چرخه خودتخریبگری را خواهید شکست و در هر کاری که انجام می‌دهید، تغییر مثبت ایجاد خواهید کرد.

وقتی در کاری که می‌کنید وقفه‌ای می‌افتد یا شکست‌های کوچکی در مسیر می‌خورید، اینکه بپذیرید درست در چه موقعیتی قرار دارید، بدون اینکه خود را به باد نقد و قضاوت بگیرید، بیشتر به شما کمک خواهد کرد. با این کار، فقط با تجربه دردناک‌تان روبه‌رو خواهید شد، نه احساسات بدن‌ناشی از قضاوت‌های خودتان. با این کار، سختی‌های مسیری را که در آن هستید، انکار نخواهید کرد. خودتان را از کاستی‌هایتان جدا کنید و آن‌ها را همان گونه که هستند بپذیرید. آن‌ها فقط عادت‌ها، الگوهای رفتاری قدیمی و اشتباهات شما هستند.

بسیاری از افراد، اگر نگوییم همه، یک ذهن خودتخریبگر کوچک درون خود دارند، مافقط باید یاد بگیریم چطور با آن زندگی کنیم. این ذهن خودتخریبگر همیشه در گوش شما زمزمه خواهد کرد که توانایی‌های لازم برای رسیدن به اهدافتان را ندارید. او باعث می‌شود به خودتان شک کنید و در منطقه‌امنتان باقی بمانید. شما باید یاد بگیرید چطور به او گوش کنید، بدون اینکه در دامش بیفتید و این کار قطعاً نیازمند شکیبایی بسیار است. با همه این احوال، اگر رویارویی با این ترس‌ها و رفتار خودتخریبگرانه برای شما دشوار است، با یک مشاور یا متخصص صحبت کنید. خود و موفقیت خود را در اولویت زندگی‌تان قرار دهید.

وقتی ما بزرگ‌ترین دشمن خودمان می‌شویم...



خوبی از ما
وقتی به‌گذاشتن فکر می‌کنیم،
هزار دسیسه‌ی رایجیاده‌ی آدمیوم که
بدون اینکه ما ندانیم چرا یا چگونه،
توانند دسیسه‌ها را فعال کنند،
تعمیراتش خواهد کرد تاگویمیم،
بسیاری از این‌ها را یادداشت کنید
خودتخریبگری است که در ذهن شما
خودتخریبگری را ایجاد می‌کند
بپذیرید.

