



راهکارهای طلایی برای مقابله با خودخوری

افراد خودخور هرگز نمی‌توانند رگبار پیوسته افکارشان را ساکت کنند و مدام با افکار منفی به سلامت خود صدمه می‌زنند.

افراد خودخور هرگز نمی‌توانند رگبار پیوسته افکارشان را ساکت کنند و مدام با افکار منفی به سلامت خود صدمه می‌زنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان؛ فرد خودخور نسبت به توانایی‌ها و داشته‌های خود دید منفی دارد و بیشتر در پی برجسته کردن کمبودها و ضعف‌ها خود است؛ در واقع این‌گونه افراد نسبت به محرک‌های محیطی و پیرامونی خود دچار حساسیت‌های افراطی بوده و همیشه از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند.

این افراد همواره در حال رنجش، سرزنش و مجازات خود هستند و تصور می‌کنند اطرافیانشان در مورد آن‌ها قضاوت کرده و آن‌ها را مورد ارزشیابی قرار می‌دهند و تصاویر ذهنی و افکار منفی موجود در روان ناخودآگاه افراد خودخور آن‌ها را کنترل و مدیریت می‌کنند.

هنگامی که فرد دچار خودسرزنشی می‌شود با کشمکش‌های روانی و ذهنی فراوانی درگیر است و گاهی برانگیخته و هیجانی شده و برخی اوقات در خود فرو رفته و منزوی می‌شود که همه این موارد باعث کاهش اعتماد به نفس در آن‌ها شده و تاثیر مخربی بر جسم و روان آن‌ها دارد که باید با تمرین مستمر الگوهای فکری منفی را محدود کرد.

شکل گیری گفت و گوی درونی در انسان

در واقع تغییر نوع نگاه و باورهای افراد خودخور ممکن است در پروسه درمانی آن‌ها موثر واقع شود، یعنی بیش از آنکه به کمبودها و ضعف‌های خود توجه داشته باشند باید داشته‌ها و توانمندی‌های خود را برای موفقیت و داشتن زندگی بهتر برجسته کنند.

مرجان محمدیان دکترای روان شناسی عمومی با بیان اینکه نام علمی خودخوری "گفت و گوی درونی" است که از سن 2 سالگی آغاز و به صورت واضح مشاهده می‌شود؛ گفت: افرادی که در کودکی خود باقی می‌مانند؛ افرادی هستند که بلند بلند با خود صحبت می‌کنند یعنی ممکن است فردی چهل و اندی سال داشته باشد، اما از لحاظ شخصیتی رشد عاطفی نداشته و با خود بلند صحبت می‌کند.

آیا شما هم عادت به خودخوری کردن دارید؟

وی افزود: آغاز این نوع صحبت از 2 سالگی است که تا سه یا چهارسالگی ادامه می‌یابد و بعد از آن یک گفت و گوی خود تنبیهی داریم که گفتگوی درونی شکل می‌گیرد؛ به عنوان مثال یک کودک پنج ساله که از خواب بر می‌خیزد می‌خواهد به دنبال بازی برود و پدرش به او می‌گوید تا این ساعت حق نداری مزاحم من شوی و او به رختخواب خود می‌رود و با خودش شروع می‌کند به گفتن این که حق نداری مزاحم شوی!

وی با بیان اینکه نقش گفت و گوی درونی یک نوع خودکنترلی است، اظهار کرد: در انسان این فرآیند شکل می‌گیرد که بتواند با قدرت کلمات رفتارهای خود را کنترل کند و افرادی که گفت و گوهای درونی یعنی خودخوری‌های آن‌ها خیلی ضعیف؛ ناقص یا بیمارگونه است کسانی هستند که کنترل روی رفتار

خود ندارند و در اصطلاح به آن‌ها افراد تنبل گفته می‌شود یا خیلی دنبال تفریح هستند.

چگونه دست از خود خوری کردن برداریم؟

براساس مطالعات، خود خوری کردن منجر به ناراحتی‌های عاطفی جدی نیز می‌شود که اغلب افراد برای فرار از این مشکل، به روش‌های ناسالم مثل پرخوری یا مصرف مواد مخدر روی می‌آورند. اگر خود خوری می‌کنید، حتماً می‌دانید که وقتی ذهنتان خاموش نیست نمی‌توانید بخوابید.

بررسی‌های انجام شده در تایید این موضوع نشان داده اند که خود خوری کردن و غصه خوردن منجر به کاهش زمان خواب و کیفیت آن می‌شود.

محمیدیان با اشاره به اینکه گفت و گوی درونی در حد سالم و نرمالش باعث می‌شود که رفتار انسان کنترل شود؛ تصریح کرد: زمانی که فرد تلویزیون تماشا می‌کند گفت و گوی درونی به انسان می‌گوید که تلویزیون تماشا کردن کافی است و الان باید مثلاً به سراغ مطالعه بروی در نتیجه فرد تلویزیون را خاموش کرده و به سراغ مطالعه و خواندن کتاب می‌رود بنابراین گفت و گوی درونی نرمال رفتارهای انسان را کنترل می‌کند تا افراط و تفریط در آن‌ها بوجود نیاید.

به گفته این دکترای روان شناسی عمومی خودخوری ممکن است ناشی از ضعف اعتماد به نفس، ضعف عزت نفس، حسادت، شناخته نشدن ظرفیت‌های فردی و متبلور نکردن ظرفیت‌های وجودی فرد باشد که یکی دیگر از مشکلات افراد خودخور، منعطف نبودن تفکر و اندیشه‌های آنهاست.

آیا شما هم عادت به خودخوری کردن دارید؟

وی تاکید کرد: اگر گفت و گوی درونی حالت بیمارگونه به خود بگیرد به آن "نشخوار ذهنی" گفته می‌شود یعنی فرد کلمات خود را چند بار بیرون آورده و دوباره آن‌ها را جویده و می‌خورد و مدام به آن‌ها فکر کرده و مشغول حل و فصل آن است که این تکرار مداوم اذیت کننده است.

وی گفت: راهکار مقابله با خودخوری کردن کمک گرفتن از روان شناس یا روانپزشک است تا با شناسایی افکار منفی و اشتباهات فکری جایگزینی برای آن‌ها پیدا کرد و یاد گرفت که فکرکردن به مشکل، کمکی به انسان نمی‌کند بلکه باید به دنبال راه حل بود.

محمیدیان بیان کرد: پایان دادن به نشخوار افکار قدیمی، پیش داوری و پیش بینی فاجعه برای آینده، به زبان ساده است، اما با تمرین مستمر می‌توان الگوهای فکری منفی را محدود کرد و با قوت بخشیدن به توانایی‌ها و منعطف کردن افکار زندگی بهتری را خلق کرد. خودخوری کردن در زنان بیش از مردان است

از آنجایی که یکی از ویژگی‌های افراد خودخور دارا بودن حساسیت‌های افراطی است و زنان نیز شخصیت حساس‌تری دارند، به نظر می‌رسد خودخوری در زنان بیشتر مشاهده می‌شود.

این دکترای روان شناسی عمومی با بیان اینکه گفت و گوی درونی همان کنترل وجدان است، عنوان کرد: وجدان، انسان را کنترل کرده و او را از کار بد باز می‌دارد؛ در واقع وجدان از باید و نبایدهای فرد تشکیل شده است که درس‌ن هفت یا هشت سالگی شکل می‌گیرد و اصولاً در تمام جوامع روی دختر و پسر به خاطر اینکه احساساتی و ظریف هستند باید و نبایدهای بیشتری حاکم است بنابراین وجدان به شکل قویتری در زنان شکل می‌گیرد.

وی با اشاره به اینکه معمولاً والدین باید و نبایدهای بیشتری روی فرزندان دختر دارند که به خاطر ظرافت فیزیولوژی و آناتومی بدن است؛ اظهار کرد: البته خیلی از عوامل دیگر سبب می‌شود تا این باید و نبایدها و

نباید‌ها بیشتر شود بنابر این خود خوری در زنان بیشتر از مردان است، زیرا باید و نباید‌های دوران کودکی آن‌ها بیشتر بوده است.

به گفته محمدیان گفت و گوی درونی در زنان قوی‌تر عمل می‌کند و حتی در مواقعی می‌تواند برای زنان مفید بوده و از برخی آسیب‌ها جلوگیری کند؛ اما اگر جنبه بیمارگونه به خود بگیرد شدت آن نیز از مردان بیشتر خواهد بود، زیرا گفت و گوی درونی در زنان شدت بیشتر و قوی تری دارد.

آیا شما هم عادت به خودخوری کردن دارید؟

وی گفت: اگر گفت و گوی درونی حالت بیمار گونه به خود بگیرد می‌تواند در نهایت شبیه وسواس شود، اما ارتباطی با بیماری وسواس ندارد؛ زیرا در گفت و گوی درونی بیمارگونه فرد یک شناخت بیمارگونه و باور غلط و اشتباه دارد که ارزشمند نیست و نمی‌تواند کاری انجام دهد.

این دکترای روان شناسی عمومی با بیان اینکه در بیمار وسواسی تکرار یک فکر صورت می‌گیرد؛ بیان کرد: درواقع یک انتقال دهنده عصبی بیمار داریم که سروتونین نام دارد که میزان آن کم شده و در نتیجه تکرار در یک فکر یا کار صورت می‌گیرد که برای مقابله با این بیماری لازم است به روان شناس یا روانپزشک مراجعه کرده و درمان‌های لازم را دریافت کرد.

باید همواره به این نکته توجه داشته باشیم که فکرکردن زیاد درباره هرچیز، نه تنها مزاحم انسان است، بلکه می‌تواند تأثیر مخربی بر سلامتی جسم و روح بگذارد پس بهتر است درمواجهه با چنین وضعیتی از افراد متخصص کمک گرفت و با کمی تمرین و ممارست از دست این نوع افکار خلاصی یافت.