

۱۵ ویژگی خودتخریب‌گرها

شاید واژه خودتخریبی در ظاهر خنده‌دار به نظر برسد اما چگونه ممکن است کسی خودش را تخریب کند؟!



شاید واژه خودتخریبی در ظاهر خنده‌دار به نظر برسد اما چگونه ممکن است کسی خودش را تخریب کند؟!

به گزارش ایسنا، روزنامه خراسان در ادامه نوشت: «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 این‌چنینی 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 زودگذر 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 عزت نفس 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 سازوکار مقابله‌ای برای رویارویی با استرس، خواسته‌های 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.

داشتن ذهنیت شکست

بدین معناست که فرد خود را برای شکست آماده می‌کند و در نهایت با آن رو به رو می‌شود و تاییدی برای این ذهنیت خود دریافت می‌کند. هرچند که این تایید 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.

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.

پرخوری

راهی برای بی‌حس کردن خود در مقابل دردها و زخم‌های درونی است که به شدت سلامت جسمی مان را تهدید خواهد کرد.

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.

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 نداشتن اعتماد به نفس نشأت می‌گیرد. در این شرایط فرد با بی‌کفایت و ناتوان نشان دادن خود به خلوت امنی می‌خزد تا از پذیرش مسئولیت برای موفقیت بگریزد.

اگر چه به نظر می رسد آسیب رساندن به دیگران، رفتاری دیگرتخریبی است ولی روی دیگر این سکه در واقع خشونت علیه خود است. کاربرد کلمات ناخوشایند برای دیگران، صدمه فیزیکی و عاطفی به درگیری ذهنی خود فرد هم منجر می شود. نتیجه این رفتار از دست دادن اعتبار و محبوبیت اجتماعی است که نوعی دشمنی علیه خود است.

به خود آسیب زدن

آسیب رساندن به خود می تواند به صورت ذهنی، عاطفی و بدنی باشد. این رفتار خودتخریبی نشانه ای از نفرت از خود است. داشتن افکار منفی و استدلال های غیر منطقی از این دست است. صدمه جسمی و بی رحمانه ترین شکل آن یعنی خودکشی، شدیدترین نوع خودتخریبی است.

احساس بدبختی کردن

حس بدبختی و صرفا دلسوزی برای خود، می تواند به فلج شدن فرد در اقدام برای حل مسئله منجر شود و او را در موقعیت بدی قرار دهد و به بی انگیزگی برای تغییر منجر شود.

مصرف مواد مخدر و نوشیدنی های غیر مجاز

به عنوان راه حلی برای بی حس کردن فرد در برابر دردها و زخم های روانی استفاده می شود که بدترین و خطرناک ترین پیامدها را برای او خواهد داشت. در واقع یک راه فرار است که طی آن هم خود فرد و هم معمولا خانواده اش به قهقرا کشیده می شوند.

پنهان کردن احساسات

یکی دیگر از ویژگی های افراد خودتخریب گر، پنهان کردن احساسات شان در شرایط مختلف است که باعث می شود برای گفتن حرف دلشان به دیگران، مشکل جدی داشته باشند.

امتناع از کمک گرفتن

بعضی از اوقات، شرایط به گونه ای پیش می رود 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.

ایثارگری و تحمل بیش از حد

افراد خودتخریب گر در انجام این کار افراط و خواسته های خود را قربانی می کنند تا تایید دیگران را در هر شرایطی بگیرند.

ولخرجی

ریخت و پاش های افراطی و غیر ضروری و حتی قمار کردن به از بین رفتن آرامش و درد سر برای فرد منجر می شود و یکی از نشانه های افراد خودتخریب گر است.

غفلت از وضعیت فیزیکی و روانی خود

نادیده گرفتن خود به از بین رفتن سلامتی و در نهایت تخریب خود منجر می شود. به همین دلیل است که توصیه اکید روانشناسان، مراجعه به آنها در مواقع حساس است؛ زمانی که انسان فشار روانی زیادی روی خودش احساس می کند.

خراب کردن رابطه ها

تخریب کردن روابط یکی از پیچیده ترین رفتارهای خودتخریبی است و شامل انواع زیادی از رفتارهای مخرب دیگر مانند حسادت، حس تملک، دستکاری عاطفی، کنترل، نیازمند دایمی عاطفی، خشونت و ... است.

یک توصیه به خودتخریب گرها

بعد از بررسی نشانه های مطرح شده در این مطلب در شخصیت خودتان، اگر این رفتارها شدت و عمق زیادی در شما داشته باشد، حتما باید از یک روانشناس کمک بگیرید. البته

می‌توانید با بالا بردن حس عزت نفس 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 پیش بر می‌آییم، به ما برای حل این مشکل کمک خواهد کرد.