



عیب‌جویی، رفتاری مخرب که اعتماد به نفس و روابط خانوادگی را تهدید می‌کند

یک روانشناس با اشاره به اینکه عیب‌جویی یک اختلال روان‌پزشکی محسوب نمی‌شود، گفت:

آذربایجان شرقی (ایسنا) - یک روانشناس با اشاره به اینکه عیب‌جویی یک اختلال روان‌پزشکی محسوب نمی‌شود، گفت: افراد عیب‌جو معمولاً با تمرکز افراطی بر نقاط ضعف دیگران، به جای ارائه راهکار و کمک به رشد فرد مقابل، به تخریب روابط، کاهش اعتماد به نفس و افزایش تعارض‌های خانوادگی و زناشویی دامن می‌زنند. امیرعلی پناه علی، در گفت‌وگو با ایسنا درباره پدیده عیب‌جویی اظهار کرد: از منظر علمی، عیب‌جویی یک سبک رفتاری و تفکری است که در برخی افراد دیده می‌شود، افرادی که با «عینک عیب‌جویی» به دنیا نگاه می‌کنند و همواره در جست‌وجوی یافتن نقص‌ها هستند، بدون آنکه تلاشی برای دیدن نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت دیگران داشته باشند. وی افزود: این رفتار می‌تواند به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه بروز پیدا کند. تحقیقات نشان می‌دهد در برخی افراد، عیب‌جویی به یک الگوی ناخودآگاه تبدیل می‌شود. یکی از مکانیسم‌های دفاعی روانی مرتبط با این موضوع «فراکنی» است، به این معنا که

فرد عیب‌ها و ضعف‌های خود را در دیگران جست‌وجو می‌کند. این روانشناس ادامه داد: گاهی نیز عیب‌جویی کاملاً آگاهانه انجام می‌شود. افرادی که ویژگی‌های کنترل‌گرانه دارند یا از اعتماد به نفس پایین تری برخوردارند، بیشتر از این شیوه استفاده می‌کنند. چنین افرادی به دلیل احساس کمبود درونی، تلاش می‌کنند این احساس را به دیگران نیز منتقل کنند و با پایین آوردن شأن و جایگاه دیگران، احساس برتری یا بزرگ‌منشی کنند. پناه علی با بیان اینکه افراد عیب‌جو به دنبال کشف حقیقت نیستند، تصریح کرد: هدف این افراد بیشتر برجسته کردن نقص‌ها یا حتی ساختن نقص‌هایی در ذهن خود است. به همین دلیل عیب‌جویی یک خصلت رفتاری نامطلوب محسوب می‌شود زیرا نه تنها سازنده و کمک‌کننده نیست، بلکه در روابط انسانی آثار مخربی برجای می‌گذارد.

وی با اشاره به تأثیرات این رفتار در زندگی خانوادگی گفت: در روابط زناشویی و همچنین در تربیت کودکان، عیب‌جویی رفتاری نادرست است، زیرا هم رابطه را تخریب می‌کند، هم اعتماد به نفس افراد را کاهش می‌دهد و هم زمینه‌ساز بروز مشکلات متعدد در خانواده می‌شود.

این روانشناس با تأکید بر تفاوت میان انتقاد و عیب‌جویی اظهار کرد: انتقاد سازنده با احترام به طرف مقابل، ارائه راهکار و هدف کمک به رشد و حل مسئله همراه است، اما عیب‌جویی مبتنی بر سرزنش، تخریب و نسبت دادن مشکل به شخصیت فرد مقابل است و معمولاً هیچ راهکار مشخصی ارائه نمی‌دهد.

وی خاطر نشان کرد: بسیاری از این رفتارها ریشه در دوران کودکی دارند. افرادی که در کودکی با والدینی بسیار سختگیر مواجه بوده‌اند، به طور مداوم مورد تحقیر، تخریب یا مقایسه قرار گرفته‌اند و هیچ‌گاه احساس رضایت و تأیید را تجربه نکرده‌اند، بیشتر در معرض تبدیل شدن به شخصیت‌های عیب‌جو قرار دارند.

پناه علی افزود: این افراد معمولاً عیب‌های خود را بیش از حد می‌بینند و همین موضوع موجب کاهش اعتماد به نفس آنان می‌شود. همچنین عیب‌جویی در افرادی که دچار کمال‌گرایی منفی هستند یا از ابتدا شیوه‌های صحیح و محترمانه تعامل با دیگران را نیاموخته‌اند، بیشتر مشاهده می‌شود.

وی ادامه داد: هنگامی که عیب‌جویی بر زندگی حاکم شود، روابط انسانی به جای آنکه عرصه رشد و همدلی باشد، به دادگاه و میدان رقابت تبدیل می‌شود. چنین شرایطی تعارض‌های زناشویی را افزایش داده و حتی می‌تواند به طلاق عاطفی منجر شود. این روانشناس با تأکید بر ضرورت رشد فردی و تربیت نسل سالم گفت: اگر در گذشته رفتارهای نامناسبی را تجربه کرده‌ایم، باید تلاش کنیم همان الگوها را به فرزندان خود منتقل نکنیم و با ایجاد اعتماد به نفس، احترام و حمایت، زمینه رشد سالم آنان را فراهم کنیم.

وی درباره نحوه مواجهه با افراد عیب‌جو اظهار کرد: عیب‌جویی یک اختلال روان‌پزشکی مستقل نیست، اما می‌تواند در برخی اختلالات شخصیتی مانند اختلال شخصیت پارانوئید یا خودشیفته بیشتر دیده شود. پناه علی افزود: در مواجهه با افراد عیب‌جو نباید وارد مجادله شد، زیرا این افراد معمولاً از بحث و جدل برای اثبات دیدگاه خود استفاده می‌کنند. بهتر است ضمن حفظ مرزهای احترام، از درگیری و تنش دوری شود و از فرد خواسته شود علاوه بر بیان ایرادها، راهکارهای پیشنهادی خود را نیز مطرح کند.

وی درباره درمان این ویژگی رفتاری گفت: در روان‌درمانی، آموزش همدلی یکی از مؤثرترین روش‌ها برای اصلاح ویژگی‌های عیب‌جویانه است. این افراد معمولاً دارای خطاهای شناختی هستند و دنیا را به شکل صفر و صدی، سیاه یا سفید می‌بینند و با تحریف‌های شناختی به مسائل نگاه می‌کنند.

این روانشناس تصریح کرد: افراد عیب‌جو معمولاً روحیه قدردانی ضعیفی دارند و نمی‌دانند چگونه با نگاه سپاسگزارانه به زندگی بنگرند. به همین دلیل آموزش مهارت‌های شناختی، تمرین‌های روان‌شناختی و آموزش خانواده‌ها می‌تواند در اصلاح این الگوهای رفتاری مؤثر باشد.

وی تأکید کرد: خودارتنمایی، مطالعه کتاب‌های مرتبط و تلاش برای افزایش آگاهی فردی می‌تواند به افراد کمک کند تا نسخه بهتری از خود بسازند و به جای تمرکز بر نقص‌ها، به رشد، سازندگی و بهبود روابط انسانی توجه کنند.