

خود را به خاطر گذشته‌تان تنبیه نکنید



نویسندهٔ مقاله: اسماعیل اصلانی دیرانلو

شاید عجیب به نظر برسد اما این مورد از موارد شایع در میان افرادی است که عملکرد بسیار پایینی دارند. گاهی خود این افراد هم به درستی متوجه این موضوع نیستند و وقتی به آنها می‌گویید که: خود را به خاطر گذشته‌تان تنبیه نکنید، بلافاصله موضع‌گیری می‌کنند که نخیر اصلاً هم اینطور نیست. و جملاتی مانند اینکه من خودم را دوست دارم، تو شرایط مرا درک نمی‌کنی و غیره و غیره را تحویل ما می‌دهد.

چرا خود را به خاطر گذشته‌مان تنبیه می‌کنیم؟

دلیل اول: من مقصر همه چیز هستم.

اولین دلیلش این است که خود را در قبال اتفاقاتی که بر ما گذشته است مقصر می‌دانیم. این مورد در بین افراد که اعتماد به نفس پایینی دارند رخ می‌دهد. یا افرادی که دچار درماندگی آموخته شده هستند. همچنین دیگرانی که مرتب ما را سرزنش و تحقیر می‌کنند ما را رفته رفته به این سمت می‌کشانند که قانع شویم که موجودی بی‌حق و حقوق و مقصر ۱۰۰٪ بدانیم.

گاهی ما واقعاً مسئول رخدادی هستیم و از طرفی امکان جبران هم وجود دارد، بنابراین باید دست به کار شویم به اندازه‌توان یا به طور کامل مسأله را حل کنیم.

اما گاهی مسأله خود را مقصر دانستن یک وضعیت ذهنی است! یعنی برنامه‌ای برای جبران چیزی خاص وجود ندارد. به طور مبهم خود را مقصر می‌دانیم. علیرغم اینکه می‌دانیم دیگران به ما بی‌محبتی کرده‌اند، یا شرایط زیست ما مناسب رشد نبوده است، یا اینکه معلم(ها) به درستی سهم خود را ادا نکرده است (اند) و چه و چه ولی باز هم خود را مقصر می‌دانیم.

در چنین شرایطی رفته رفته «احساس ارزشمندی» در ما از بین می‌رود. وقتی فردی احساس می‌کند که ارزشمند و لایق نیست، این را به طور ضمنی می‌پذیرد که طبیعتاً حق این را هم ندارد که چیزهای بیشتری در آینده به دست آورد.

همه این اتفاقات فکری در ضمیر ناخودآگاه رخ می‌دهد. یعنی فرد خود را مقصر می‌داند، و همچنین خود را بی‌ارزش و نالایق می‌داند و از هم اینکه از این احساس ناارزشمندی رنج می‌برد و در رفتار مرتب دست به تنبیه خود می‌زند ولی متأسفانه به طور شفاف نمی‌داند دقیقاً جریان چیست.

این سؤال‌ها را از خود بپرسید:

۱. آیا خود را فردی توانمند، لایق و ارزشمند می‌دانید؟
۲. آیا از سهم خود و همچنین سهم دیگران در مشکلات گذشته زندگی خود آگاه هستید؟

چه باید کرد؟

بهترین راه حل همیشه تحولات فکری است. چون در نهایت تا سیستم فکر کردن ما عوض نشود، الگوهای رفتاری ما هم تغییر نمی‌کند.

لذا این چند خطی که در پی می‌آید را با دقت بخوانید:

۱. ارزشمند بودن یک ویژگی ذاتی انسان است. هر انسانی، هر درختی، هر گلی، هر پرندeh‌ای به صرف بودنش در این طبیعت ارزشمند است. ما ارزشمند هستیم و این ارزشمندی ربطی به کشور و دین و رنگ پوست و نژاد و جنسیت و عملکرد یا بد در شغل و درس و دانشگاه و چه و چه ندارد. ما انسان‌ها به صرف انسان بودن هم برای یکدیگر ارزش قائلیم و به یکدیگر احترام می‌گذاریم. نظرات دیگران مهم نیست، عملکرد گذشته مهم نیست، ما در حال ارزشمند هستیم و باید به خودمان احترام بگذاریم.

۲. لایق بودن هم یک ویژگی ذاتی است. پس ابتدا شروع کنیم به جرأت رویابافی. در رؤبای خود خانه، همسر، ماشین، شغل و هر چیز دلخواه خود را تصور کنیم و همانگونه هم رفتار کنیم.

۳. امورات روزمره ما از یک دیدگاه به ۲ دسته تقسیم می‌شوند: اموراتی که بنا به دلایلی از اراده ما خارج هستند و اموراتی که تحت اراده ما هستند. وقتی چیزی از دسترس شما خارج است و نمی‌توانید هیچ‌گونه تغییری در آن ایجاد کنید، چرا اصلاً باید برای آن نگران باشید؟ گذشته گذشته است. آینده هم هنوز نیامده است، بنابراین پهنای باند ذهن خود را به چیزی که تحت اراده شما نیست اختصاص ندهید. هر چه پهنای باند ذهن ما آزادتر باشد، عاقلانه‌تر و خلاقانه‌تر فکر می‌کنیم.

۴. تحلیل کردن شرایط و فهمیدن دلایل شکست یک فعالیت مسئولانه است. خود را یا دیگران را مقصر و گناهکار دانستن یک فعالیت مسئولیت‌گريزانه است. اینکه تحلیل خوبی از اوضاع داشته باشیم و بدانیم سهم ما و سهم شرایط ما در موفقیت آینده ما چقدر است به ما کمک می‌کند تا با تلاش بیشتر کمبودها را جبران کنیم. ولی اینکه انگشت اشاره ما سمت دیگران باشد و یا بخواهیم مرتب خودمان را سرزنش کنیم این فقط فرار از مسئولیت است.

۵. ما در این دنیا تنها نیستیم. وقتی شادی بزرگی را تجربه می‌کنیم باید بدانیم که اولین نفری هستیم که در آن نقطه

ایستاده‌ایم. و وقتی که غمی بزرگ سراغ ما می‌آید باید بدانیم که تنها فردی نیستیم که چنین رنجی را تحمل می‌کنیم. یکی از چیزهایی که به ما آرامش می‌دهد این است که بدانیم از ۷ میلیارد آدم روی کره زمین چیزی بیش از ۵ میلیارد آن را آدم‌هایی با گرفتاری‌های خیلی زیاد! و درآمد متوسط و متوسط به پایین شکل داده‌اند. پس فکر نکن که فقط برای تو اتفاق افتاده است.

۶. دنیا عادلانه نیست و قرار هم نیست باشد. پس به جای جستجوی عدالت که تو را عصبانی‌تر و عصبانی‌تر خواهد کرد، به طور هوشمندانه‌ای به دنبال رشد خودت باش.

۷. ما همیشه دلایل همه چیز را نخواهیم فهمید. اتفاقاتی در زندگی ما رخ می‌دهد و ما در نهایت هرگز نخواهیم فهمید چرا آن اتفاق رخ داد. پس مرتب از خود نپرسیم «آخه چرا ... مگه من چکار کرده بودم ...». در عوض بپذیریم حالا که این واقعیت رخ داده است و روبه‌روی ماست با تمام نیرو برای بهینه‌سازی شرایط تلاش کنیم.

۸. سرزنش‌گرها همیشه در حال یافتن راهی هوشمندانه‌تر برای تمسخر و تحقیر ما هستند! گوش‌های خود را به روی اراجیف آن‌ها ببندیم.

۹. تمرکز خود را از روی قضاوت دیگران، ارزش‌گذاری‌های احمقانه‌ای مانند آدم باهوش‌تر رتبه کنکور بهتری دارد، یا آدم موفق‌تر حتماً پول بیشتری دارد و خودخوری‌هایی که

در مورد گذشته و چه چه داریم ببریم روی هدف‌هایمان و فردی عملگرا باشیم.

۱۰. هر چه بیشتر فکر می‌کنیم، کمتر عمل می‌کنیم! فکر کردن تا جایی خوب است از جایی به بعد می‌شود مالیخولیا و توهم و بیماری. زیاد فکر کردن ما را مانند فردی که تا کمر توی قیر است از حرکت باز می‌دارد.

دلیل دوم: من می‌خواهم گذشته را در آینده خلق کنم

این مورد مربوط به کمال‌گراهاست. چقدر من در نوشته‌هایم به کمال‌گرایی منفی می‌پردازم! (مثلاً این نوشته: [خودسرزنش‌گری، کمال‌گرایی منفی و ترس از آینده](#)) ولی خوب چاره چیست؟ کمال‌گرایی منفی دارد روح همه ما را در انزوا می‌خورد و می‌تراشد.

فرد کمال‌گرا تصویری ایده‌آلیستی از زندگی دارد. از نظر او همه چیز باید مطابق یک تصویر خیلی زیبا پیش برود. ولی هر روز زندگی اتفاقی است! چنین فردی در گذشته گیر می‌افتد. مرتب به گذشته برمی‌گردد و می‌خواهد آن لکه را از روی لباس سفیدش پاک کند.

این افراد به اتفاقات بد زندگی خود مانند داغ ننگ می‌نگرند و لذا نمی‌توانند از دام گیر افتادن در خراب کردن آینده نجات پیدا کنند. خراب کردن آینده به این شکل است که فرد مرتب یک الگوی رفتاری را تکرار می‌کند به این امید که بالاخره یک بار آن چیزی که می‌خواهد رخ بدهد.

مثال واضح این اگر افرادی هستند که سال‌های سال است که کنکور می‌دهند فقط برای اینکه مثلاً پزشکی دانشگاه تهران قبول شوند. نه برای اینکه هر رشته دیگری را در هر دانشگاه دیگری در تهران قبول شوند و نه برای اینکه رشته پزشکی را در هر دانشگاهی قبول شوند، بلکه فقط باید پزشکی دانشگاه تهران قبول شوند! این نوع کنکور دادن با کنکور دادن یک فرد هدفمند فرق دارد.

این فرد می‌خواهد به این تجربه دست یازد که وقتی کارنامه خود را دریافت کرد در آن رتبه‌ای ببیند که به معنی قبولی در پزشکی دانشگاه تهران باشد! تا به این طریق داغ ننگ را از خود بردارد. سال‌های کودکی همه رنج داشته است. همه ما به مدارس یکسانی رفته‌ایم. این جامعه برای همه همین است. افراد کمال‌گرا برای ساختن گذشته رؤیایی که در ذهن دارند، یعنی دوست داشته‌اند گذشته‌شان آنگونه پیش برود ولی نرفته است، مرتب در آینده دنبال حلقه مفقوده می‌گردند. حتی ممکن است عقده‌های خود را سر بچه‌های خود خالی کنند: من که زجر کشیدم نمی‌خوام بچه‌ام آب تو دلش تگون بخوره! من که پزشکی قبول نشدم بچه‌ام هر جور شده باید پزشکی قبول بشه و

حدس می‌زنید چه می‌شود؟ فرزندان این افراد این بار عقده‌های دیگری خواهند داشت. عقده اینکه تحت کنترل کامل پدر و مادر نباشند و خودشان برای خودشان تصمیم بگیرند.

من شاگردانی داشته‌ام که هم دانش‌آموز مدرسه تیزهوشان بوده‌اند، هم در کنار آن معلم خصوصی داشته‌اند، هم کلاس

زبان انگلیسی و هم کلاس پیانو و هم کلاس بسکتبال ثبت نام کرده بودند و هم اینکه پدر و مادر اصرار داشته‌اند نمی‌خواهیم عمر بچه‌مون هدر بره کلی برنامه‌رنگ به رنگ دیگر هم به او تحمیل کرده‌اند.

چرا هم باید دیپلم ریاضی بگیرد و مهندس شود هم ساز یاد بگیرد هم ورزشکار حرفه‌ای باشد؟ چون تصورات پدر و مادر از فردی ایده‌آل همین است. همینقدر احمقانه! خود فرد باید راه خودش را انتخاب کند.

آخر سر وقتی وارد اتاق می‌شدم که با آقای نابغه ریاضی کار کنم، می‌گفت من علاقه‌ای به درس و مشق و ریاضی ندارم می‌خوام DJ شوم! من هم کلاس‌م را کنسل می‌کنم چون احساس مسئولیت نمی‌گذارد چنین کلاسی را بروم. در نهایت آقا نمره ۱۲ می‌گیرد و پدر و مادر می‌روند به اعتراض که بچه ما چون در مدرسه تیزهوشان درس می‌خواند در شأن او نیست که چنین نمره‌ای بگیرد و با فشار نمره ۱۸ و ۱۹ برایش می‌گیرند. این نشانه بارز یک مشت آدم ایده‌آلیست است که در همه چیز دخالت می‌کنند تا رؤیاهای آن‌ها محقق شود. من از این موارد زیاد دیده‌ام.

سمت تلخ ماجرا این است که تصور ایده‌آل داشتن وصل خواهد شد به احساس ارزشمند بودن. مگر ما چند درصد چیزهایی که در اطرافمان است را می‌توانیم تغییر دهیم؟ به زور و با بدبختی ۱۰٪ را تغییر خواهیم داد. ۹۰٪ بقیه دقیقاً همان واقعیتی است که باید با آن کنار بیاییم. یکی از این واقعیت‌ها هم گذشته‌ای است که دیگر نیست و ما نمی‌توانیم برگردیم به

گذشته به آن لحظه یا به آن دوران و تاریخ همه چیز را عوض کنیم تا هر آنچه را خودمان در رؤیاهایمان داشته‌ایم محقق کنیم!

آینده هم مطابق برنامه‌ریزی ما رخ نخواهد داد!

اینجاست که فرد به تنبیه کردن خودش روی می‌آورد. یا عقده‌اش را سر بچه‌اش خالی می‌کند. و یا خیلی حالات دیگر.

این سؤال‌ها را از خود بپرسید:

۱. اگر می‌توانستید به گذشته برگردید دوست داشتید چه چیزی را عوض کنید؟

۲. اگر آینده به طور کامل در دست شما بود، دوست داشتید چگونه رقم بخورد؟

چه باید کرد؟

اگر با پاسخ دادن به ۲ سؤال بالا متوجه شدید که شما هم در این دور باطل گیر افتاده‌اید لازم است به چند نکته زیر توجه کنید:

۱. ابتدا به ساکن احساس ارزشمند بودن خود را از تصویر ایده‌الی که از خود دارید جدا کنید.

۲. گذشته گذشته است و دیگر بر نمی‌گردد. آینده هم مطابق خواست من و شما رقم نمی‌خورد. بنابراین متوجه باشد تمام زوری که می‌زنید فقط به یک معناست: دارید روزهای عمرتان را به هدر می‌دهید.

۳. گاهی برای رسیدن به یک هدف باید راهی کاملاً متفاوت را طی کنید. وقتی دو بار یا سه بار چیزی را امتحان کردید و جواب نگرفتید، سریعاً دست به بررسی و مطالعه بزنید که آیا شما مسیر را اشتباه طی می‌کنید یا خود مسیر مشکل دارد؟ و اینکه در نهایت راه حل متفاوت چیست؟ اگر روی یک چیز خاص اصرار کنید در یک حلقه بسته گیر خواهید افتاد.

۴. زندگی دیگران زندگی دیگران است و ما نمی‌توانیم به خاطر آرزوهای خود، آنها را مجبور به انجام کاری یا کارهایی کنیم.

در همین زمینه:

[مهم‌ترین راز برای افزایش عزت نفس در بزرگسالان](#)

[آیا مشکل اعتماد به نفس دارید؟](#)

[آیا شما به خود سرزنشگری و خود انتقادی دچار هستید؟](#)

برای اطلاع از جدیدترین مقاله‌ها، فیلم‌های آموزشی و همچنین کدهای تخفیف در خبرنامه سایت ثبت نام کنید:

[ثبت نام در خبرنامه](#)

برای دانلود فیلم‌های آموزشی به لینک زیر مراجعه کنید:

[دانلود فیلم‌های آموزشی](#)