

من خوب هستم؛ تو خوب نیستی

برای همه ما پیش آمده که در روابط بین فردی و اجتماعی خود، گاهی احساس میکنیم این ما هستیم که رابطه را خراب میکنیم و برای همین، دیگران تمایلی به برقراری رابطه با ما ندارند. اما در برخی اوقات احساس میکنیم که ما واقعا خوبیم و این دیگرانند که واقعا خوب نیستند و در واقع آنها هستند که رابطه را در مسیری نامطلوب قرار میدهند. البته در برخی مواقع نیز ممکن است با خودمان بگوئیم که چون دیگران بد کردند من هم بد میکنم و بد هستم و اگر آنها خوب باشند و خوب عمل کنند، آنوقت من هم خوب خواهم شد. حال، سوال این است که هر کدام از این حالات چهارگانه که ما با دیگران داریم آنهم در روابط بین فردی و اجتماعی؛ چه تأثیرات و نتایج دارد و بهتر است که چگونه در روابط خودمان با دیگران ظاهر شویم و عمل کنیم؟ در این مقاله، به بررسی حالت دوم یعنی «من خوب هستم و دیگران خوب نیستند»، خواهیم پرداخت.

من خوب هستم

عموما کسانی که در تله استحقاق هستند و یا از میان سه واکنش (تسلیم، فرار و حمله) نسبت به ۱۲ تله زندگی؛ همیشه از واکنش حمله استفاده میکنند، این حالت روحی و روانی یعنی «من خوب هستم» را تجربه میکنند و البته باید بگم که اگر میگوئیم «من خوب هستم» در اینجا یک صفت و حالت نامتعادل است منظور خوب نمایی است که بیشتر به خودشیفتگی بر میگردد نه اینکه به خودارزشی برگردد زیرا خودارزشی، یک حالت روحی و روانی بسیار عالی است که اگر از تله بی ارزشی رها بشوید، آنگاه میتوانید آن را تجربه کنید. حال، باید بگوئیم که چرا فرد به جایی میرسد که احساس میکند این من هستم که خوبم و دیگران بد هستند؟ در پاسخ به این سوال؛ به طور کلی، میتوان دو عامل را مطرح کرد:



دکتر منوچهر خادمی

doctorkhademi

www.dr-khademi.com

عامل اول: والدین منتقد

هرچقدر فرد از دوران کودکی بسوی نوجوانی و جوانی حرکت میکند، اگر دامنه امر و نهی و محدودیت و توقعات بیجا و نابجای والدین و اطرافیان بالا رفته و بیشتر شود، این فرد مدام احساس میکند که در زندانی از توقع و تنبیه و توبیخ و تهدید و تحقیر زندگی میکند و فقط کافی است که همین والدین ایرادگیر و عیب جو و منتقد در کنار او نباشند، آنگاه همین فرد که مدام این تجارب ناخوشایند را تجربه کرده خود را ناگهان تنها یافته و نفس راحتی میکشد و اینجاست که احساس میکند که اگر من مدام احساس زجر و بدبختی و سرافکنندگی میکنم، تماما بخاطر شماست (یعنی همان والدین منتقد) و این درحالی است که من خودم به خودی خود، بسیار خوب هستم و هیچ وقت احساس بی ارزشی و بی لیاقتی و سرگردانی ندارم.

عامل دوم: تله استحقاق

هرچقدر فرد در دوران کودکی، کمتر با کلمه «نه» مواجه شود و تمام نیازهای او بنحو افراطی و بدون هیچگونه محدودیت واقع بینانه، پاسخ مثبت داده شود و برآورده گردد؛ آنوقت است که دیگر این کودک در سنین بالاتر نمیتواند ببیند که خواسته و تقاضای او از سوی دیگران اجابت نشده و برآورده نگردد. او حق مسلم خود را این میداند که دیگران باید مدام به او سرویس بدهند و در خدمت خواسته ها و نیازهای او باشند و تمام تلاش و کوشش خود را مصروف این کنند که او به اهداف خودش برسد هرچند به قیمت نادیده گرفتن نیازهای دیگران باشد. این فرد، آرام آرام به جایی میرسد که از عالم و آدم، طلبکار شده و توقع دارد که همه چیز باید طبق میل او باشد. نهایتاً این فرد به جایی میرسد که مدعی است اگر مشکلی وجود دارد، این دیگرانند که مشکل دارند و من هیچگونه مشکلی ندارم.



دکتر منوچهر خادمی

doctorkhademi

www.dr-khademi.com

تو خوب نیستی

اگر این حالت «من خوب هستم و این دیگرانند که خوب نیستند» همچنان تداوم داشته باشد و این فرد روی این حالت روحی و روانی خودش، پافشاری کند نهایتاً منجر به این مسئله خواهد شد که او دیگر احساس گناه و عذاب وجدان نسبت به کارهای خودش نکند (مانند بی احترامی و بی توجهی در ندیدن نیازهای دیگران، پرخاشگری و عصبانیت بخاطر برآورده نشدن نیازهای خودش، رفتارهای تحقیرآمیز و توهین آمیز با اطرافیان، روحیه طلبکاری از دیگران، رفتار متکبرانه و منتقدانه، خودخواهی و خودرأیی و خودمحوری، استثمار و بردگی کشیدن از دیگران، پُرتوقعی و عدم رعایت احترام و حقوق دیگران). دلیل آن هم این است که دیگر در روح و روان او وجدانی که سرزنشگر باشد وجود ندارد. از نظر این دسته از افراد، دیگران در همه کارها مقصر هستند و همیشه حق با خودشان است و تحت هر شرایطی که پیش آید مسئولیت اعمال خود از قبیل اشتباهات و مشکلات را به گردن دیگران می اندازند.

راهی به رهایی

این حالت روحی و روانی که با «من خوب هستم و تو خوب نیستی» شناخته میشود، عموماً منجر به خودشیفتگی فردی میشود که از درون به شدت دچار بی ارزشی و بی هویتی بوده اما خودکم بینی خود را با ماسک خوبنمایی و خودنمایی پنهان میکند و همیشه سعی میکند با ابزار انتقاد و ایراد، هیچوقت به دیگران اجازه ندهد که به درون او سفر کرده و نقائص او را کشف کنند. این وضعیت همچنین میتواند خودش را به صورت حسادت هم نشان بدهد البته در کنار برجسته نمایی خود و تحقیر دیگران و با نوعی پُز دادن.



فردی که در این حالت روحی قرار دارد میخواهد که همیشه خودش و نیازهای خودش در اولویت باشد و دیگران از او عقب تر باشند و او همیشه تک باشد و شاخص یا اینکه میخواهد در جمع بدرخشد. تنها راه رهایی از این وضعیت روحی و روانی این است که یا از تله استحقاق خودمان در زندگی رها شویم و یا اینکه با تله زندگی خودمان آشنا شویم و از واکنش حمله نسبت به تله زندگی خودمان دست برداریم؛ در این صورت است که میتوانیم چهره دیگری از خودمان ببینیم، چهره ای که هم خود را خوب می بینید و هم دیگران را. هم به خود احترام میگذارد هم به دیگران. هم به فکر تأمین نیازهای خودش هست هم به فکر یاری و کمک دیگران. هم میخواهد خودش پیشرفت کند و هم دیگران را جلو میبرد و در نهایت، هم میخواهد خودش خوب باشد و هم دیگران را خوب میکند.

به اندازه سهم خودت، جهان را جای بهتری برای زندگی کن

منوچهر خادمی



دکتر منوچهر خادمی

 doctorkhademi

www.dr-khademi.com



با دنبال کردن صفحه اینستاگرام و کانال تلگرام
خانه معنا از مطالب رایگان مرتبط با معنای زندگی
و تخفیفات دوره های آموزشی با خبر شوید:

 **doctorkhademi**

 **academikhademi**

با عضویت در سایت خانه معنا از مقالات، صوتها
و ویدئوهای رایگان استفاده کنید و در جهت
معنابخشی به زندگی خود گام بردارید:

www.dr-khademi.com

دکتر منوچهر خادمی

 **doctorkhademi**

www.dr-khademi.com