

من خوب نیستم؛ تو خوب هستی

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 نتایجی دارد و بهتر است که چگونه در روابط خودمان با دیگران ظاهر شویم و عمل کنیم؟ در این مقاله، به بررسی حالت اول یعنی «من خوب نیستم و دیگران خوب هستند»، خواهیم پرداخت.

من خوب نیستم

عموما کسانی که از میان ۱۲ تله زندگی، در «تله طرد اجتماعی» و «تله بی ارزشی» و «تله شکست» و «تله اطاعت» قرار دارند، جزو این دسته اند. یعنی افرادی هستند که همیشه خود را لایق هرگونه شرایط سخت و دشوار میدانند و به این شرایط راضی بوده و تن میدهند و اگر دقت کنید می بینید که این افراد از میان سه واکنش نسبت به ۱۲ تله زندگی (تسلیم، فرار و حمله)؛ از واکنش تسلیم استفاده کرده و تله زندگی خود را براحتی می پذیرند و خودشان را لایق رهایی از تله زندگی خود نمی پندارند. این افراد وقتی به درون خود نگاه میکنند چیزی جز بی ارزشی، بی لیاقتی، بی کفایتی، بازنده بودن، عقب ماندگی، بی خاصیتی، دست و پاچلفتی، بی دست و پا،



دکتر منوچهر خادمی

doctorkhademi

www.dr-khademi.com

مطیع و تو سری خور نمی بینند و همه این موارد باعث میشه که روحیه خودکم بینی و خودخوری و خودتحقیری در روح و روان آنها رشد کرده و این افراد به شدت خجالتی و منزوی شده و احساس طردشدگی از جامعه را پیدا کنند. احساسی که باعث میشود برای همیشه از قرار گرفتن در هر جمع و محفلی، ترس و واهمه داشته و ترجیح بدهند در یک زندگی انزواطلبانه، پيله تنهایی خود را بیاوند.

تو خوب هستی

همانطور که گفتیم ماندگاری بیش از حد در این وضعیت (یعنی من خوب نیستم) و در این تله های زندگی (یعنی تله طرد اجتماعی، تله بی ارزشی، تله شکست و تله اطاعت)؛ باعث میشه که چنین فردی گوشه گیر شود زیرا زندگی با افرادی که همه خوب هستند و از او بالاتر و بهترند، بسیار دردناک و عذاب آور است. بنابراین این دسته افراد ترجیح میدهند که بیشتر در کنج خلوت خود، تنهایی خود را زندگی کنند و جالب آنکه اگر هم بخواهند با دیگران وارد رابطه بشوند، بیشتر دنبال افرادی میروند که والد بزرگی دارند یعنی افرادی که هم نوازشگر و حمایتگر بوده و هم منتقد و ایرادبگیر.

به عبارت دیگر، افرادی که احساس میکنند خوب نیستند بیشتر به دنبال کسانی میروند که اولاً، حامی آنها باشند و مدام آنها را نوازش کنند چون خود را عمیقاً یتیم می بینند؛ یتیمی که نیاز به یک حامی نوازشگر دارد و ثانیاً، منتقد آنها باشند و مدام از آنها عیب و ایراد بگیرند تا از رهگذر این انتقاد و ایراد، به خودشان مجدد اثبات شود که دیدی تو خوب نیستی پس لایق چنین رفتار منتقدانه هستی. بله واقعاً عجیب است اما باور کنید افرادی که خود را عمیقاً خوب میدانند و در آن چندتا تله های زندگی که گفتم قرار دارند، ناخودآگاه همینطور رفتار میکنند.



دکتر منوچهر خادمی

doctorkhademi

www.dr-khademi.com



راه بی پایانی بنام جلب رضایت دیگران

افرادی که مدام احساس میکنند فرد شایسته و خوبی نیستند؛ همیشه در تلاش برای جلب رضایت دیگران هستند و به صورت غیرمعمول خواستار خدمت به دیگرانند و میخواهند به هر قیمتی که شده تحسین و تأیید دیگران را بدست آورند که در این راه، دچار خودفراموشی و خودکم بینی شده و تنها رسالت زندگی خود را در این تلاش نافرجام میدانند، تلاشی که برای متقاعد کردن و راضی نگه داشتن دیگران انجام میشود اما نمیدانند که این تلاش و این راه، هیچوقت پایانی ندارد و آنها همچنان تا آخر عمر باید به دنبال برآورده کردن انتظارات دیگران بدونند. این دسته از افراد، اعتماد به نفس و بلکه عزت نفس بسیار پائینی دارند و چندان خودشان را باور ندارند و از درون احساس عمیق بی ارزشی و بی هویتی کرده و همواره دنبال تأییدطلبی از اطرافیان خود هستند. از همه مهمتر اینکه همین روحیه تأییدطلبی این افراد، باعث میشود که آنها آرام آرام تمام اهداف، خواسته ها، آرزوها و رویاهای خودشان که اصیل و حقیقی هستند را فراموش کرده و بی خیال آنها شده و یادشان میرود که قرار بود زندگی را به سبک منحصر بفرد خودشان تجربه کنند نه آنکه زندگی نزیسته دیگران را زندگی کنند.

شخصیت مستقل، شخصیت وابسته

افرادی که تابحال از آنها صحبت کردیم علاوه بر تله هایی که گفتیم در یک تله دیگر هم می افتند بنام «تله وابستگی». این افراد به دنبال جلب رضایت دیگران، در مسیری قرار میگیرند که بدون نظر دیگران، نمیتوانند تصمیم بگیرند و نمیتوانند دست به عمل بزنند. دلیل آن هم این است که به دلیل فعالیت «تله بی ارزشی» در وجودشان، به شدت احساس خودکم بینی داشته و لیاقت و کفایت انجام هیچ کاری را در وجود خود نمی بینند.

دکتر منوچهر خادمی

 doctorkhademi

www.dr-khademi.com



علاوه بر این به دلیل فعالیت «تله طرد اجتماعی» در وجود این افراد، آنها مدام از جامعه اطراف خود مثل خانواده، دانشگاه، محل کار، محفل دوستان و حتی از شریک زندگی خود؛ طرد شدند و احساس میکنند که چیز ارزشمندی برای گفتن ندارند و همچنین به دلیل فعالیت «تله شکست» در وجود آنها، همیشه احساس بازنده بودن و عقب افتادن از دیگران را دارند و دیگر جرأت و جسارت اقدام به عمل برای پیشرفت و موفقیت را ندارند و همین مسئله باعث شده که از انجام هرگونه عملی برای تغییر زندگی فعلی خود پرهیز کنند و همچنین به دلیل فعالیت بسیار زیاد «تله اطاعت» در روح و روان این افراد، آنها روحیه مستقلانه حرکت کردن و قاطعیت خود را از دست داده و در نتیجه تبدیل شدند به آدمهایی حرف گوش کن و سربه زیر که در مقابل دیگران، نه حرفی برای گفتن دارند و نه عملی برای اقدام. حال، برآورد تمام این چهار تله میدانید چه میشود؟

بله درست گفتید: افتادن در «تله وابستگی». تله ای که باعث میشود این افراد حتی برای خوشحال شدن خودشان هم منتظر دیگران باشند تا آنها را خوشحال کنند و البته این وابستگی به دیگران تا بدانجا پیش میرود که این افراد؛ خودشان را عامل اثرگذار بر خلق و روحیه و سایر ابعاد زندگی خود ندانسته و شخصیتی کاملاً دنباله رو و بله قربان گو پیدا میکنند که همواره دنبال فردی میگردند تا خود را منتسب بدان کنند و از این طریق، حس خوب نبودن خود را تسکین دهند.

تو بهترین نسخه زندگی خودت هستی

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