

## من خوب نیستم، تو نیز 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 نتایجی دارد و بهتر است که چگونه در روابط خودمان با دیگران ظاهر شویم و عمل کنیم؟ در این مقاله، به بررسی حالت سوم یعنی ”من خوب نیستم، تو نیز خوب نیستی“، خواهیم پرداخت.

### من خوب نیستم

عموما کسانی که از ۱۲ تله زندگی در تله بی ارزشی و تله بی اعتمادی و بدرفتاری قرار دارند جزو این دسته محسوب میشوند. این افراد به دلیل تله بی ارزشی که توسط والدین آنها در وجودشان به نحوی ایجاد شده است، وقتی به خودشان نگاه میکنند فردی را می بینند که مدام با انتقادهای و ایرادها و توهین و توبیخ و تحقیر پدر و مادر خود مواجه شده است و با خود می اندیشد که حتما من بد هستم که اینطور با من برخورد میکنند وگرنه کسی که خوب باشد دلیلی ندارد که اینچنین با او رفتار بشود و این در حالی است که نمیداند والدین او خودشان درگیر تله های زندگی هستند و برای همین با او رفتار



دکتر منوچهر خادمی

doctorkhademi

www.dr-khademi.com

منتقدانه و مخربانه دارند و باعث میشوند که تله زندگی خودشان که تله بی ارزشی میباشد را به فرزند خود نیز منتقل کنند. بنابراین، وقتی تله بی ارزشی در روح و روان شما فعال شود، شما از آن پس هر موقع خود را به نظاره بنشینید، چیزی جز بی ارزشی و حس من خوب نیستم را تجربه نخواهید کرد.



## تو نیز خوب نیستی

مسئله مهم اینجاست که این دسته از افراد به دلیل نوع تربیت والدین خود، علاوه بر اینکه تله بی ارزشی را در زندگی تجربه میکنند، از سوی دیگر بنحو عمیقی در تله بی اعتمادی و بدرفتاری قرار میگیرند و همین امر باعث ایجاد یک بدبینی گسترده و فراگیر در روح و فکر این افراد شده طوری که از این پس، از آدم و عالم طلبکار بوده و مدام احساس میکنند که دیگران میخواهند به آنها صدمه بزنند یا از آنها سوء استفاده کنند یا به آنها خیانت کنند و ...

در نتیجه همین موارد باعث میشود که آنها با کسی صمیمی نشوند و مدام در تلاش باشند که از خود در مقابل دیگران محافظت کنند چون واقعا به دیگران هیچگونه اعتمادی ندارند و این یعنی دیگران از نظر آنها خوب نیستند. بنابراین مشخص شد که چطور این افراد بعد از اینکه از تله بی ارزشی وارد تله بی اعتمادی و بدرفتاری شدند، از حس خوب نبودن خودشان به احساس خوب نبودن دیگران میرسند. وقتی از این افراد میپرسیم که چرا چراغ قرمز را رد می کنید؟ پاسخ میدهند: همه رد میکنند، پس من هم رد میکنم، یا وقتی گفته میشود که چرا دروغ می گوئید؟ پاسخ میدهند: همه دروغ میگویند پس من هم میگویم. زبان حال این افراد این است که چون شما خوب نیستید من هم خوب نخواهم بود.

دکتر منوچهر خادمی

این افراد براحتی هرگونه کمک درمانی را نیز رد میکنند چون درمانگر و مشاور خود را هم جزو دسته «تو خوب نیستی» قرار میدهند و آنها را قبول نداشته و به آنها اعتماد ندارند. اتفاقی که برای این افراد می افتد این است که در نهایت به بی پناهی، پوچی، بی معنایی، سردرگمی، افسردگی و حتی در برخی موارد به خودکشی میرسند.



## از خودکم بینی تا خود ارزشی

اولین گامی که میتوانیم برای رهایی از این وضعیت روحی و روانی خودمان برداریم؛ این است که باید از تله بی ارزشی که سالهاست در وجود ما رخنه کرده و لانه گزیده رها شویم و بتوانیم سفری عمیق در اعماق روح خودمان انجام دهیم، سفری که از خودکم بینی ها و خودخوری ها و خودتحقیری ها و خودبیزاری ها شروع میشود اما نهایتاً به خودارزشی و احساس لیاقت و اعتماد به نفس و عزت نفس منتهی شده و نتیجه این خواهد بود که وقتی خودمان را به نظاره می نشینیم، دیگر فردی به درد نخور و حال بهم زن و تکراری و خسته کننده را نمی بینیم بلکه خود را بسیار مهم، باارزش، دوست داشتنی و از همه مهمتر تأثیرگذار در زندگی خود و دیگران می یابیم.

پس یادمان باشد که هر جا حس من خوب نیستم سراغ ما میاید، بدانیم که حداقل تله بی ارزشی در وجود ما فعال شده و تا هنگامی که از این تله زندگی رها نگردیم، همچنان و لحظه به لحظه؛ حس من خوب نیستم ما بیشتر و عمیق تر شده تا جایی که قدرت و شهامت و شجاعت انجام هر کاری را در زندگی از ما می ستاند و ما را بطور کامل فلج کرده و باعث میشود در تمام ابعاد و مراحل زندگی خود، درجا بزنیم و شاهد هیچگونه تغییر و تحول بنیادینی در چهره زندگی خودمان نباشیم.

دکتر منوچهر خادمی

## از بدبینی تا نگاه خاکستری

مرحله بعد تا رسیدن به رستگاری و شفای زندگی، رهایی کامل از تله بی اعتمادی و بدرفتاری است. فردی که در این تله زندگی قرار دارد همه چیز و همه کس را سیاه و کبود می بیند و غیر از تاریکی، توانایی دیدن روشنایی را ندارد. نتیجه طبیعی و ناگزیر این دید نسبت به زندگی، همین میشود که دائم این فرد احساس میکند دیگران همه بد هستند و بد خواهند بود و باید به چشم بد به آنها نگاه کرد و غیر از بدی نباید از آنها انتظار داشت و باید به عنوان یک فرد بد با آنها رفتار کرد و تعامل داشت.

اما وقتی این فرد بداند که اطرافیان او؛ نه سیاه مطلق هستند و نه سفید مطلق، بلکه همگی خاکستری هستند آنوقت به این مرتبه از فهم خواهد رسید که هم بدبینی مطلق اشتباه است و هم خوش بینی مطلق. راه درست، واقع گرایی است یعنی هم به اطرافیان خودمان اجازه اشتباه کردن را بدهیم و هم امکان اصلاح اشتباهات خودشان. وقتی به این مرحله در سفر زندگی رسیدیم، براحتی میتوانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم و این احساس که همگی بد هستند را کنار گذاشته و آنها را همسفر خودمان در سفر زندگی می پنداریم که در برخی مراحل این سفر، همراه ما هستند و در برخی مراحل دیگر، باید از آنها جدا شویم و به تنهایی سفر زندگی خود را طی کنیم.

همسفر تو در سفر زندگی

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](http://www.dr-khademi.com)**

دکتر منوچهر خادمی

 **doctorkhademi**

**[www.dr-khademi.com](http://www.dr-khademi.com)**