

# انسان و انتخاب دشوار

## مسئولیت‌پذیری یا مسئولیت‌گریزی

---

فرایند‌رهایی از چرخه قربانی‌گری و

ورود به دایره توانمندی‌های خود

---

دکتر علی صاحبی

دکترای روان‌شناسی بالینی

فوق‌دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه ویلیام گلسر

---

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۹۸

## فهرست

- 
- ۱..... یادداشت مؤلف
- ۵..... درآمد: نگاهی گذرا به طرز فکر مسئولیت‌گریز
- ۷..... گفتار اول: از انکار واقعیت تا گریز از مسئولیت‌پذیری
- ۱۷..... گفتار دوم: چرخه سرزنش و روان‌شناسی کنترل بیرونی
- ۲۵..... گفتار سوم: الگوهای رفتاری در چرخه سرزنش و.....
- ۶۱..... گفتار چهارم: از جهت‌گیری قربانی به جهت‌گیری مبتکر و خلاق
- ۶۹..... گفتار پنجم: شیوه خروج از مثلث سرزنش‌گری و.....
- ۹۳..... گفتار ششم: قربانی‌گری.....
- ۱۰۷... گفتار هفتم: چگونه مسئولیت‌پذیری را از مسئولیت‌گریزی تشخیص دهیم؟
- ۱۱۰..... زندگی‌نامه در پنج فصل.....
- ۱۱۳..... مآخذ و دیگر منابع سودمند.....
-

## گفتار اول

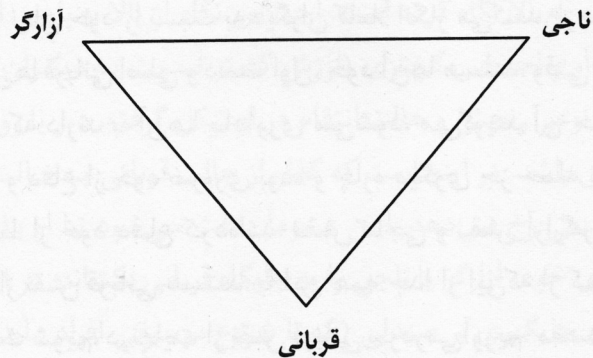
از انکار واقعیت تا گریز از مسئولیت پذیری:

### راه‌های ورود به مثلث قربانی

قربانی‌گری، یکی از ناخوشی‌ها و بیماری‌های فراگیر بشریت است. این پدیده در همه جا و همه زمان‌ها به فراوانی دیده می‌شود. بیشتر گزارش‌ها و اخبار حاکی از وجود افرادی است که خود را به نوعی قربانی می‌بینند. مردم همواره در پی کسی هستند تا او را سرزنش کنند. همیشه در جستجوی مقصر بیرونی هستند، چه این آزارگر قابل سرزنش، والدین یا آموزش و پرورش، فرهنگ یا شرایط و موقعیت‌های جاری زندگی، یا فردی خاص، مشخص و گاه خدا و پدیده‌های طبیعی مثل برف و باران و زلزله باشند. در واقع هر قربانی (مظلوم) نیاز به یک آزارگر یا (ظالم) دارد. اما همیشه ظالم یا آزارگر فرد یا شخص نیست. ظالم می‌تواند شرایط، موقعیت، رخدادها یا طبیعت باشد. گاه شرایط ظالم می‌تواند بیماری یا معلولیت یا چیزی مانند زلزله، سیل یا خشک‌سالی باشد.

دانسته یا ندانسته، بیشتر ما به عنوان یک «قربانی» به زندگی و مسائل

درواقع این سه نقش جنبه‌های متفاوت «قربانی» هستند، زیرا از هر وجه که شروع کنیم در نهایت خود را در نقش قربانی احساس می‌کنیم. بنابراین مهم نیست که در این مثلث یا چرخه ما چه نقشی داریم، در نهایت خود را قربانی می‌یابیم. به زبان ساده: اگر در این مثلث قرار داریم، در نهایت قربانی خواهیم بود.



هر فرد برای ورود به این مثلث، دروازه ورود خاص خود را دارد که از ابتدای زندگی و بنا بر تجربه تربیتی خود آن را مورد آزمون قرار داده است. یکی از ورودی‌ها یا دروازه‌های ورود به این مثلث معمولاً برای هر کسی آشناتر است و از آن در وارد مثلث می‌شود. در دوران کودکی برای اولین بار این دروازه ورودی را کشف می‌کنیم. اگرچه بیشتر وقت‌ها خود را در یکی از نقش‌ها می‌یابیم، ولی به زودی در هر سه نقش جابه‌جا شده و در هر سه جایگاه ایفای نقش می‌کنیم. گاه در عرض یک دقیقه یا حتی کمتر از یک دقیقه ممکن است در چند نقش قرار گیریم و گاه روزها چندین و چند بار جنبه‌های گوناگون این نقش‌ها را تجربه می‌کنیم.

آن واکنش نشان می‌دهیم. هرگاه از پذیرش مسئولیت عمل، فکر یا اقدام خود سرباز می‌زنیم، بی آن‌که آگاه باشیم، در نقش قربانی قرار می‌گیریم. قربانی‌گری به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر، احساس خشم، ترس، گناه کاری و یا بی‌کفایتی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود ما احساس کنیم به ما خیانت شده، و دیگران از ما سوءاستفاده کرده‌اند.

استیون کارپمن<sup>۱</sup> احساس قربانی بودن را به خوبی در قالب مثلث قربانی نشان داده است. نگاهی عمیق و ارزیابی خود و روابط ما در پرتو آن می‌تواند شناخت ژرف‌تری برای ما فراهم کرده و به رشد و تعالی ما کمک شایانی نماید. برخی نویسندگان از جمله لین فارست،<sup>۲</sup> به این مثلث، مثلث شرمساری یا پدیدآورنده شرم گویند. زیرا باور دارند با نقش‌آفرینی در این مثلث ما به شکل ناهشیار زندگی دردناک و رنج‌آوری را به نمایش می‌گذاریم که برای خودمان شرم‌آور است. این مثلث جایگاهی است که با باورهای رنج‌آور قدیمی که باعث گیر افتادن ما در زندگی شده آن را تقویت کنیم تا اندکی رنگ واقعیت به خود بگیرند.

در واقعیت درمانی به این مثلث «چرخه سرزنش» می‌گوییم چون تمام افراد دخیل در هر سه نقش این چرخه، خود یا دیگران را سرزنش می‌کنند. من باور دارم که هر نوع تعامل ناکارآمد در رابطه بین ما و دیگران، از این چرخه برمی‌آید و تا زمانی که نسبت به آن هشیار نباشیم قادر به تغییر آن نخواهیم بود. تا زمانی که این الگوی زیستن تغییر نکند، توان دستیابی به سلامت روانی، هیجانی و بهزیستی را نداریم. سه نقش حاضر در این چرخه عبارتند از: آزارگر، ناجی و قربانی.

1. Steven Karpman  
2. Lynne Forrest