



شخصی سازی افراطی: چرا فکر می کنیم همه چیز تقصیر ماست؟

شخصی سازی افراطی یکی از خطاهای شناختی پنهان اما بسیار فرساینده است. زمانی اتفاق می افتد که فرد بدون شواهد کافی، خود را مسئول اتفاقات، احساسات یا رفتارهای دیگران می داند. در این الگوی ذهنی، دنیا مدام حول «من» می چرخد؛ اگر کسی ناراحت است، اگر چیزی خوب پیش نرفته، اگر رابطه ای سرد شده، ذهن فوراً می گوید: «حتماً تقصیر من بوده». این خطا به ظاهر نشانه ی مسئولیت پذیری است، اما در واقع می تواند به احساس گناه مزمن، اضطراب، و فرسودگی روانی منجر شود.

روایت های واقعی

روایت اول – نرگس: مادری که همیشه خودش را مقصر می دانست

نرگس، ۳۹ ساله، مادر دو فرزند است. هر بار که پسرش از مدرسه ناراحت برمی گشت، ذهنش فوراً پر می شد از سؤال: «حتماً من مادر خوبی نیستم.» اگر معلم سخت گیر بود، اگر دوستش با او قهر می کرد، اگر نمره اش پایین می آمد، نرگس همه چیز را به خودش ربط می داد. سال ها بعد در جلسات مشاوره فهمید بسیاری از این اتفاق ها خارج از کنترل او بوده اند، اما ذهنش عادت کرده بود بار همه چیز را به دوش خودش بیندازد.

روایت دوم – حمید: مدیری که همه شکست ها را شخصی می دید

حمید، ۴۲ ساله، مدیر یک تیم کاری است. وقتی پروژه ای شکست می خورد، حتی اگر دلایل اقتصادی یا تصمیم های بالادستی دخیل بودند، حمید شب ها با این فکر می خوابید: «من کافی نبودم.» این طرز فکر باعث شد به تدریج اعتماد به نفسش کاهش پیدا کند، بیش از حد کار کند و هیچ وقت احساس رضایت نداشته باشد. او مسئولیت پذیر بود، اما نه به شکل سالم؛ بلکه به شکل فرساینده.



روایت سوم – الهام: رابطه‌ای که زیر بار گناه خم شد

الهام، ۲۷ ساله، در رابطه عاطفی‌اش وقتی شریکش ساکت می‌شد یا حال خوبی نداشت، فوراً نتیجه می‌گرفت: «من کاری کردم.» حتی وقتی طرف مقابل صریح می‌گفت خسته‌ام یا درگیر کارم، الهام در دلش خود را مقصر می‌دانست و مدام تلاش می‌کرد «جبران» کند. این شخصی‌سازی افراطی به تدریج او را خسته، وابسته و مضطرب کرد.

شخصی‌سازی افراطی چیست؟

شخصی‌سازی افراطی نوعی خطای شناختی است که در آن فرد به صورت خودکار و اغلب ناآگاهانه، رویدادهای بیرونی، احساسات دیگران یا پیامدهای منفی را به خود نسبت می‌دهد؛ حتی زمانی که هیچ شواهد عینی و منطقی برای این نسبت دادن وجود ندارد. در این الگوی ذهنی، «من» به مرکز تمام علت‌ها تبدیل می‌شود؛ گویی هر اتفاقی که رخ می‌دهد، مستقیم یا غیرمستقیم ریشه در رفتار، گفتار یا شخصیت فرد دارد.

در شخصی‌سازی افراطی، ذهن به جای بررسی عوامل مختلف و واقعیت‌های بیرونی، سریع‌ترین و ساده‌ترین مسیر را انتخاب می‌کند: سرزنش خود. این واکنش معمولاً نه از روی خودخواهی، بلکه از ترکیبی از اضطراب، ترس از طرد شدن و نیاز به کنترل سرچشمه می‌گیرد. فرد ناخودآگاه باور دارد اگر خودش مقصر باشد، دست‌کم علت را می‌شناسد؛ حتی اگر این شناخت دردناک باشد.

نکته‌ی مهم این است که شخصی‌سازی افراطی با «مسئولیت‌پذیری سالم» تفاوت دارد. مسئولیت‌پذیری سالم یعنی پذیرفتن سهم واقعی خود در یک موقعیت، همراه با درک محدودیت‌ها و عوامل بیرونی. اما در شخصی‌سازی افراطی، مرزها از بین می‌روند؛ فرد مسئول چیزهایی می‌شود که نه در کنترل او بوده‌اند و نه به او تعلق دارند.

به تدریج، این خطای شناختی می‌تواند باعث شود فرد:

- خود را بیش از حد قضاوت کند
- احساس گناه دائمی داشته باشد
- نشانه‌های خستگی روانی و اضطراب را تجربه کند
- و در روابطش مدام در نقش «جبران‌کننده» یا «مقصر» ظاهر شود

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



به بیان ساده، شخصی سازی افراطی یعنی دیدن جهان از پشت عینکی که روی آن نوشته شده است: «اگر اتفاق بدی افتاده، حتماً من مقصرم» حتی وقتی واقعیت، داستان پیچیده تری دارد.

مثال های رایج:

- «دوستم جواب نداد، حتماً از من ناراحته.»
- «جلسه خوب پیش نرفت، چون من به اندازه کافی خوب نبودم.»
- «حالش بده، حتماً من باعثش شدم.»

چرا ذهن ما به سمت شخصی سازی می رود؟

۱. نیاز به کنترل

برای بسیاری از افراد، فکر کردن به اینکه «همه چیز تقصیر من است» از این تصور که دنیا غیرقابل پیش بینی است، قابل تحمل تر است. شخصی سازی یک توهم کنترل ایجاد می کند: اگر مقصر من باشم، شاید بتوانم جلوی تکرارش را بگیرم.

۲. الگوهای تربیتی

افرادی که در کودکی مدام سرزنش شده اند یا مسئول احساسات والدین بوده اند، در بزرگسالی هم خود را مسئول حال دیگران می دانند. جملاتی مثل «بین با کارت چه بلایی سر من آوردی» بذر این خطای شناختی را می کارند.

۳. عزت نفس شکننده

وقتی ارزشمندی فرد به عملکرد یا تأیید دیگران گره خورده باشد، هر اتفاق منفی به تهدیدی برای هویت تبدیل می شود. در این حالت، ذهن سریع به سمت شخصی سازی می رود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



شخصی سازی افراطی چه آسیبی می زند؟

فرسودگی روانی

حمل بار مسئولیت همه چیز، انرژی روانی را تحلیل می برد. فرد همیشه خسته است، حتی وقتی کار خاصی نکرده.

احساس گناه مزمن

گاهی که دلیل مشخصی ندارد، اما همیشه حضور دارد. این احساس به تدریج شادی و آرامش را می بلعد.

روابط ناسالم

شخصی سازی افراطی می تواند به وابستگی، جبران افراطی و نادیده گرفتن مرزها منجر شود.

چطور از شخصی سازی افراطی فاصله بگیریم؟

۱. تفکیک «مسئولیت» از «کنترل»

از خود پرسید:

«آیا این موضوع واقعاً در کنترل من بوده؟ یا فقط در دایره ی نگرانی من است؟» همه چیز که مربوط به ماست، الزاماً تحت کنترل ما نیست

۲. جمع آوری شواهد واقعی

به جای حدس، شواهد را بررسی کنید. چه چیزهایی واقعاً نشان می دهد این اتفاق تقصیر من بوده؟ چه توضیح های دیگری ممکن است وجود داشته باشد؟

www.psynchronds.com

www.psynchrond.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



۳. پرسیدن به جای حدس زدن

در روابط نزدیک، سؤال مستقیم اغلب از ماه‌ها رنج جلوگیری می‌کند: «حست الان به من ربطی داره یا موضوع دیگه‌ای در جریانیه؟»

۴. تمرین مهربانی با خود

به جای جمله‌هایی مثل «همه‌اش تقصیر منه»، از خود پرسید: «اگر دوستم در این موقعیت بود، با او چطور حرف می‌زدم؟»

جمع‌بندی

شخصی‌سازی افراطی در ظاهر نشانه‌ی مسئولیت‌پذیری است، اما در واقع می‌تواند به اضطراب، احساس گناه و روابط فرساینده منجر شود. با آگاهی، بررسی واقعیت و گفت‌وگوی شفاف می‌توان از این الگو فاصله گرفت و مسئولیت سالم‌تری نسبت به خود و دیگران داشت.

همه‌چیز به ما مربوط نیست و این حقیقت می‌تواند آغاز آرامش باشد.

اگر این مقاله برای شما مفید بود، مقالات زیر را هم مطالعه کنید:

[تعمیم افراطی](#)

[ذهن‌خوانی](#)

[فرافکنی](#)

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵