

تله روانی مهرطلبی

(راهبردهای طرحواره درمانی مهرطلبی)

مؤلف

زهرا اکبری



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۱۰
تأثیر پدر و مادر و کودکی بر رفتار انسان در بزرگسالی	۱۱
۶ نیاز کودک که تله ساز هستند	۱۲
نیاز به امنیت بنیادین	۱۳
چند مثال از محیط‌های مستعد تله‌های روانی	۱۴
چرا شناسایی تله‌های زندگی مهم است؟	۲۰
طرح‌واره درمانی تله‌های روانی	۲۴
ذهنیت‌های طرح‌واره‌های اصلی	۲۵
طبقه‌بندی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه:	25
مردم با فعال‌سازی طرح‌واره‌ها با سه سبک مقابله‌ای کنار می‌آیند:	۲۸
مراحل تغییر در طرح‌واره‌ها	29
اصول طرح‌واره درمانی	32
طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه	۳۲
سبک‌های مقابله‌ای	۳۲
ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای	۳۲
فصل دوم: تله‌روانی مهرطلبی	۳۷
ویژگی‌های شخصیت مهرطلب	۳۹
تشخیص ایجاد اختلال مهر طلبی	۴۰

- ۴۱ مهرطلبی نتیجه عدم سلامت روانی پدر و مادر
- ۴۲ مهرطلبی، نوعی خودآزاری و دگرآزاری
- ۴۴ مهرطلب‌ها مظلوم‌اند؟
- ۴۵ انواع مهرطلبی
- ۴۵ شخصیت برتری طلب یا مهرطلب؟
- ۴۵ سرانجام مهرطلبی
- ۴۶ دلایل شکل‌گیری شخصیت مهرطلب
- ۴۷ چطور مهرطلب‌ها را بشناسیم؟
- ۴۸ اختلال مهرطلبی به درمان نیاز دارد
- ۴۸ رهایی و درمان مهرطلبی
- ۵۰ ازدواج با شخصیت مهرطلب
- ۵۰ پیامدهای روانی مهرطلبی
- ۵۶ آسیب اساسی مهرطلبی بر ازدواج و فرزندپروری
- ۵۷ ازدواج با افراد مهر طلب
- ۵۸ رابطه با شخصیت مهرطلب
- ۵۸ پیامدهای شخصیت مهرطلب
- ۵۹ آیا مهرطلبی ژنتیکی است؟
- ۶۰ آیا مهرطلبی قابل درمان است؟
- ۶۱ بازنویسی نبایدها؛ مهرطلبی
- ۶۲ وابستگی

- شخصیت وابسته ۶۲
- علل تحقیر در رابطه ۶۲
- به گردن گرفتن تمام تقصیرات ۶۳
- فصل سوم: مهرطلبی نابودگر زندگی ۶۵**
- علل و ریشه مهرطلبی: چرا از دیگران مهر طلب می‌کنیم؟ ۶۵
- نشانه‌های مهرطلبی: از کجا بفهمیم مهرطلب هستیم؟ ۶۶
- ریشه مهرطلبی ۷۰
- عواقب مهرطلبی ۷۲
- تفاوت مهرطلبی و مهربانی ۷۴
- مهرطلبی از کجا می‌آید؟ ۷۵
- نوع دوستی سالم و اصیل ۷۶
- وابستگی لطف در عوض لطف ۷۶
- به دنبال پذیرش و تایید ۷۷
- اریک فروم عشق‌ورزی را چگونه تعریف می‌کند؟ ۷۹
- توصیف ویژگی‌های مهرطلبی از زبان کارن هورنای ۸۰
- نظر هریت بریکز درباره مهرطلبی ۸۲
- چرا مهرطلب‌ها از نه گفتن می‌ترسند؟ ۸۴
- چگونه نه گفتن را تمرین کنیم؟ ۸۵
- تشنگی بی‌پایان برای دوست داشته شدن ۸۵

- فصل چهارم: طرحواره درمانی: کلید رهایی از مهرطلبی ۸۷
- تجربیات کودکی: ۸۷
- عوامل روانی: ۸۷
- عوامل اجتماعی و فرهنگی: ۸۸
- پیامدهای مهرطلبی ۸۸
- چرا نظر دیگران برای افراد مهرطلب مهم است؟ ۸۹
- طرحواره درمانی: کلیدی برای درک و تغییر الگوهای قدیمی ۹۰
- چگونه طرحواره درمانی کار می‌کند؟ ۹۱
- مزایای طرحواره درمانی ۹۱
- نقش درمانگر در درمان مهرطلبی با طرحواره درمانی ۹۲
- ایجاد یک رابطه درمانی امن و حمایتی ۹۲
- شناسایی و بررسی طرحواره‌های ناسالم ۹۲
- چالش کشیدن و تغییر طرحواره‌ها ۹۳
- آموزش مهارت‌های جدید ۹۳
- حمایت از فرد در طول فرآیند درمان ۹۳
- نقش بازسازی مجدد محدود ۹۴
- بهبود روابط بین فردی در نتیجه طرحواره درمانی ۹۴
- افزایش آگاهی از الگوهای ارتباطی ناسالم: ۹۵
- تغییر باورهای منفی در مورد روابط: ۹۵
- بهبود مهارت‌های ارتباطی: ۹۵

توسعه همدلی:	۹۵
تنظیم هیجان‌ات:	۹۶
ایجاد مرزهای سالم:	۹۶
افزایش اعتماد به نفس:	۹۶
افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس: کلید زندگی شادتر	۹۷
چگونه طرحواره درمانی به افزایش عزت نفس کمک می‌کند؟	۹۷
ارتباط بین عزت نفس و تصمیم‌گیری مستقل	۹۷
زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تر	۹۸
ارزش وجودیتان را به خود یادآوری کنید	۹۹
در مسیر بهبود استمرار داشته باشید	۹۹
درمان مهرطلبی: قدمی به سوی خودآگاهی و تغییر	۱۰۰
ابراز احساسات واقعی: کلید درمان مهرطلبی	۱۰۰
چرا ابراز احساسات واقعی مهم است؟	۱۰۰
چگونه احساسات واقعی خود را ابراز کنیم؟	۱۰۱
توجه به خود: اولین گام در بهبود	۱۰۱
چرا باید به خود توجه کنیم؟	۱۰۲
چگونه خود را در اولویت قرار دهیم؟	۱۰۲
حریم خصوصی: سپری در برابر مهرطلبی	۱۰۳
چگونه حریم خصوصی خود را تعیین کنیم؟	۱۰۳
منابع	۱۰۵

فصل اول

کلیات و مفاهیم

تله‌های روانی مانند موجودات زنده‌اند. مهمترین هدف یک موجود زنده چیست؟ بله، حفظ حیات و زنده ماندن. تله‌های روانی هم مانند یک موجود زنده، تمام تلاش خود را برای حفظ بقای‌شان می‌کنند. تله‌های زندگی برای بقا باید تغذیه کنند. اما خوراک تله‌ها چیست؟ خوراک تله دقیقاً همان احساساتی است که در کودکی به او القا شده است! پس تله برای حفظ بقا، تمام تلاش خود را می‌کند تا دوباره همان احساسات را در شما ایجاد کند. احساساتی مانند حس بی‌ارزشی، بی‌لیاقتی، تنهایی، طرد شدن و رهاشدگی که هر یک از آنها نام یکی از تله‌ها است. می‌دانیم که تله در ناخودآگاه شما زندگی می‌کند و به تمام افکار و احساسات شما دسترسی دارد. پس اگر غفلت کنید، می‌تواند با کنترل احساسات و افکار، هویت و موقعیت اجتماعی، سلامتی و ارتباطات شما را شدیداً تحت‌تأثیر قرار دهد و به آنها آسیب بزند. تله از همان ابتدا آسیب رسان نبوده است! بلکه در کودکی برای محافظت از ما در مقابل شرایط نامطلوب به وجود آمده بود؛ وسیله‌ای برای کمک به سازگاری بهتر با محیط اطرافمان و با کمترین آسیب. مثلاً شاید در کودکی قهر کردن روش خوبی برای محافظت از خودت در برابر خشم پدر و مادر بود. ولی این عکس‌العمل‌ها در بزرگسالی بی‌فایده است. به طور مثال اگر روزی رئیس‌م از دست من عصبانی شود، آیا می‌توانم با قهر کردن جوابش را بدهم؟ اگر هربار که در روابطمان مشکلی پیش آمد، قهر کنیم و طرف مقابل خود را طرد کنیم، هرگز نمی‌توانیم رابطه سالمی ایجاد کنیم. بنابراین این برخورد فقط مختص همان زمان بود و تله، آن را برای همان زمان طراحی کرده بود. اما تله بر ناخودآگاه ما احاطه دارد و می‌تواند خیلی راحت کنترل رفتارهایمان را به دست گیرد. شکل‌گیری شخصیت انسان بر دو عامل اصلی استوار است:

۱. عوامل محیطی

۲. عوامل وراثتی

ولی جفری یانگ، سه عامل را در شناخت تله‌های زندگی بررسی کرده است:

- **عامل وراثت:** عوامل وراثتی عواملی هستند که همراه DNA به ما منتقل می‌شوند. کودک ژن‌هایی را از والدین خود به ارث می‌برد که می‌تواند سازنده خلقیات و رفتارهای او باشد. حتی تفاوت‌های اخلاقی را در نوزادهایی که هنوز درکی از محیط اطراف ندارند، می‌توان دید. کودکی ممکن است بسیار آرام باشد. ولی کودک دیگر در همان سن، بسیار لجوج و بداخلاق. این تفاوت‌ها در ذات آن فرد شکل گرفته‌اند و با رفتارهای اکتسابی کاملاً متفاوتند.
- **عامل محیط:** عوامل محیطی همان عواملی‌اند که به طور گسترده سازنده شخصیت ماست. محیط و وراثت هر دو بر ما تأثیر می‌گذرانند و چیزی که هستیم را تشکیل می‌دهند. برای مثال دو کودک دوقلو را تصور کنید. این دو در یک خانواده بزرگ می‌شوند (محیط یکسان). رفتارهای مشابهی با آنها می‌شود. اما خیلی اوقات این دو کودک رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند. یکی ممکن است از رفتار پرخاشگرانه پدر ناراحت شود و قهر کند. دیگری ممکن است عصبانی شود و در مقابل پدر بایستد یا با او دعوا کند. یکی رفتار منفعلانه پیش می‌گیرد. دیگری رفتار پرخاشگرانه (هازان و شاور)^۱، (۲۰۲۱).

تأثیر پدر و مادر و کودکی بر رفتار انسان در بزرگسالی

در واقع ما در همان کودکی، یکی از والدینمان را به عنوان الگوی جذاب‌تر و قوی‌تر انتخاب می‌کنیم. کسی را انتخاب می‌کنیم که فکر می‌کنیم شانس بقای بیشتری در زندگی دارد. مهم نیست که این انتخاب غلط باشد یا درست. مهم این است که ما از

^۱ Hazan, C., & Shaver, P

رفتارهای آن والد الگوبرداری می‌کنیم. مثلاً اگر کودکی پدر پرخاشگرش را الگو قرار دهد، یک شخصیت کاملاً پرخاشگر خواهد داشت و اگر مادر منفعلش را الگو قرار دهد، شخصیتی منفعل پیدا می‌کند که مدام توسط پدر سرکوب می‌شود. تا اینجا شخصیت کودک با خلق و خویهای مشخص شکل گرفته است. اما جفری یانگ می‌گوید ما ۶ نیاز اساسی دیگر داریم که می‌توان از آنها به عنوان سومین عامل موثر در شکل‌گیری تله فرد نام برد (ماین^۱، ۲۰۲۰).

۶ نیاز کودک که تله ساز هستند

اگر این ۶ نیاز بسته به شخصیت آن کودک تأمین نشوند، احتمال ابتلای او به یکی از تله‌های روانی بسیار بالا خواهد رفت. این ۶ نیاز عبارتند از:

- امنیت بنیادین
- ارتباط سالم با دیگران
- خود مختاری
- عزت نفس
- خود ابرازگری
- پذیرش محدودیت‌های واقع‌بینانه

مثال

می‌توان کودکی را مثال زد که در خانواده‌ای بزرگ شده که: هرکاری دلش بخواهد را انجام می‌دهد. والدینش هرگز جلوی رفتارهای بدش را نمی‌گیرند. این کودک در آن خانواده هرگز نمی‌تواند درک درستی از واقعیت پیدا کند. او وقتی وارد جامعه می‌شود، با برخوردهای متفاوت‌تری رو به رو می‌شود.

نیاز به امنیت بنیادین

از بین این ۶ نیاز اساسی، بعضی از اهمیت بیشتری برخوردارند. مانند امنیت بنیادین. امنیت بنیادین احساس امنیت درونی است که کودک درون خودش حس می‌کند. امنیتی که می‌تواند به آن تکیه کند. کودکی که این هسته امن درونی را نداشته باشد، در بزرگسالی دچار تله‌های روانی خواهد شد. این کودک ممکن است به تله رهاشدگی گرفتار شود و حس کند تمام دنیا می‌خواهند ترکش کنند. می‌خواهیم با مثالی رابطه‌ی بین این سه عامل را بررسی کنیم. فرض کنید نیازهای ما از ۱ تا ۱۰ درجه بندی شوند. یعنی وقتی کودک در خانواده‌ای بزرگ شود که نیازهایش کاملاً برطرف شوند، ۱۰ درجه از نیازهایش برآورده شده. وقتی در خانواده‌ای بزرگ شود که به نیازهایش کوچکترین توجهی نکنند، ۱ درجه.

تأثیر محیط در این حالت این گونه است: در هر خانواده‌ای نیازهای فرد با درجات متفاوتی برآورده می‌شود. از طرفی ویژگی‌های وراثتی کودکان هم در میزان دریافت نیازشان تأثیرگذار است. امنیت بنیادین همان احساس امنیت درونی است که کودک از محیط اطرافش می‌گیرد. اگر کودک این امنیت را در سال‌های اولیه زندگی اش دریافت نکند تا ابد با جای خالی آن دست و پنجه نرم خواهد کرد.

حال به این مثال دقت کنید:

خانواده‌ای را تصور کنید که سطح امنیت بنیادین در آن ۵ باشد. در واقع ۵ واحد امنیت به کودکان این خانواده داده می‌شود. با توجه به خلق و خوی ذاتی، از بین دو کودک، یکی با ۳ واحد، امنیتش تامین می‌شود. ولی کودک دیگر با ۶ واحد امنیتش تامین می‌شود. در نتیجه در یک خانواده با درجه امنیتی یکسان، کودک اول امنیت بنیادینش تامین شده، ولی کودک دوم دچار تله روانی امنیت شده است. حال فرض کنید درجه ارائه امنیت به کودکان در خانواده‌ای در پایین‌ترین سطح و یک باشد. واضح است که تمام کودکان این خانواده دچار تله روانی خواهند شد. این خانواده‌ها مستعد تربیت کودکان مبتلا به تله‌های روانی‌اند. در ادامه با چند نمونه از این خانواده‌ها