

راهبردهای درمان طرحواره خویشتن تحول نیافته / گرفتار

مؤلف

مریم یگانه سراجاری



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۱۱
زخم‌های عاطفی دوران کودکی که در بزرگسالی ویران‌گر می‌شوند	۱۴
آسیب‌های زخم‌های عاطفی در دوران کودکی	۱۵
نشانه‌های یک آزارگر عاطفی	۱۷
مثال‌هایی از سواستفاده عاطفی از کودکان:	۱۷
عوارض روانی سواستفاده عاطفی از کودکان	۱۸
دل‌بستگی، رشد و تأثیر درد عاطفی	۱۸
درک فرایند دل‌بستگی	۱۹
تأثیرات زخم‌های عاطفی کودکان در بزرگسالی	۲۶
آسیب‌های عاطفی دوره کودکی چه تأثیری در بزرگسالی دارد؟	۲۶
تأثیر دوران کودکی بر شخصیت بزرگسالی	۲۸
نقش والدین در شکل‌گیری شخصیت کودکان	۲۸
احساسات در دوران کودکی چه تأثیری در شخصیت دارد؟	۳۰
ترومای رشدی چه تأثیری بر شکل‌گیری هویت دارد؟	۳۰
عوارض ترومای کودکی در بزرگسالی	۳۱

فصل دوم: درمان ذهنیت کودک آسیب دیده درون در بزرگسالی ۳۷

- ۳۸ شناخت بهتر کودک درون شناخت بهتر کودک درون
- ۳۹ چرا باید کودک درون خود را پیدا کنیم؟ چرا باید کودک درون خود را پیدا کنیم؟
- ۴۰ چطور با کودک درون مان کنار بیاییم؟ چطور با کودک درون مان کنار بیاییم؟
- ۴۱ کودک درون خود را بهتر بشناسیم کودک درون خود را بهتر بشناسیم
- ۴۱ انواع مختلف کودک درون کدام است؟ انواع مختلف کودک درون کدام است؟
- ۴۴ چگونه با کودک درون خود ارتباط برقرار کنیم؟ چگونه با کودک درون خود ارتباط برقرار کنیم؟
- ۴۴ گام اول: با کودک درون خود ملاقات کنید گام اول: با کودک درون خود ملاقات کنید
- ۴۶ گام دوم: کودک درون خود را پرورش دهید گام دوم: کودک درون خود را پرورش دهید
- ۴۶ گام سوم: احساس خوشی و شادی را گسترش دهید گام سوم: احساس خوشی و شادی را گسترش دهید
- ۵۱ ویژگی‌های افراد با کودک درون فعال و سرزنده ویژگی‌های افراد با کودک درون فعال و سرزنده
- ۵۱ مهم‌ترین ویژگی‌های فردی که به کودک درون خود توجه می‌کند؟ مهم‌ترین ویژگی‌های فردی که به کودک درون خود توجه می‌کند؟
- ۵۲ سرکوب کودک درون چه عواقبی دارد؟ سرکوب کودک درون چه عواقبی دارد؟
- ۵۲ بیماری‌های جسمی و روحی بیماری‌های جسمی و روحی
- ۵۲ کودک درون تان را اینگونه فعال کنید کودک درون تان را اینگونه فعال کنید
- ۵۴ بیداری کودک درون انسان بیداری کودک درون انسان
- ۵۶ درمان ذهنیت کودک آسیب پذیر درمان ذهنیت کودک آسیب پذیر
- ۵۷ اهمیت درک طرحواره‌ها هنگام درمان ذهنیت کودک آسیب پذیر اهمیت درک طرحواره‌ها هنگام درمان ذهنیت کودک آسیب پذیر
- ۵۸ تنظیم ظریف بازوالدینی حدومرزدار تنظیم ظریف بازوالدینی حدومرزدار
- ۵۸ بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه بریدگی و طرد بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه بریدگی و طرد
- ۵۸ بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل
- ۵۹ بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه محدودیت‌های واقع‌بینانه مختل بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه محدودیت‌های واقع‌بینانه مختل
- ۵۹ بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه دیگرجهت‌مندی بازوالدینی حدومرزدار طرحواره‌های حوزه دیگرجهت‌مندی

- بازوالدینی حدودمرزدار طرحواره‌های حوزه گوش به زنگی و بازداري افراطی ۵۹
- نکاتی برای شناسایی طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۵۹
- رفتار درمانگر در خلال جلسات درمان ۶۰
- مراجع با ذهنیت کودک آسیب پذیر ۶۱
- مراجع با ذهنیت کودک عصبانی ۶۲
- مراجع با ذهنیت کودک تکانشی / بی نظم ۶۲

فصل سوم: طرحواره خویشتن تحول نیافته / گرفتار ۶۳

- ریشه‌های شکل‌گیری طرحواره گرفتار و خود تحول نیافته ۶۵
- خانواده به مرزبندی نیاز دارد ۶۵
- کودکان نیاز به فردیت دارند ۶۶
- نشانه‌های بزرگ شدن در یک خانواده درهم‌آمیخته ۶۷
- اثرات روان‌شناختی احتمالی درهم‌آمیختگی ۶۹
- والدپروری ۶۹
- میراث درهم‌آمیختگی ۷۱
- تفاوت خانواده‌های درهم‌آمیخته و خانواده‌هایی که روابط نزدیکی با هم دارند ۷۱
- علل شکل‌گیری طرحواره گرفتار / خود تحول نیافته ۷۲
- نشانه‌های طرحواره خویشتن تحول نیافته / گرفتار ۷۲
- آزمون طرحواره خویشتن تحول نیافته / گرفتار ۷۳
- سیمای بالینی طرح‌واره خویشتن تحول نیافته / گرفتار: ۷۴
- اهداف درمان تله خویشتن تحول نیافته / گرفتار: ۷۶
- این طرحواره چه تأثیری روی رابطه عاطفی فرد می‌گذارد؟ ۷۷
- فرق طرحواره خویشتن تحول نیافته با طرحواره وابستگی چیست؟ ۷۷

درمان طرحواره خویشتن تحول نیافته ۷۸

پیامدهای طرحواره خویشتن تحول نیافته ۷۹

فصل چهارم: درمان طرحواره خویشتن تحول نیافته/گرفتار ۸۱

چگونه طرحواره خویشتن تحول نیافته را کاهش بدهم؟ ۸۵

راهبردهای مهم درمانی تله خویشتن تحول نیافته/گرفتار: ۸۷

زندگی با طرحواره خویشتن تحول نیافته / گرفتار ۸۹

روش‌های پاسخ ۹۰

تاثیر طرحواره خویشتن تحول نیافته بر زندگی ۹۰

راه‌های مقابله و درمان طرحواره خویشتن گرفتار ۹۱

مقابله به شیوه طرحواره درمانی ۹۲

اجتناب طرحواره ۹۶

جبران افراطی طرحواره ۹۷

پاسخ‌های مقابله‌ای ۹۸

تشریح سبک مقابله ای تسلیم در طرحواره درمانی ۹۹

سبک‌های مقابله‌ای در طرحواره درمانی ۹۹

سبک مقابله‌ای تسلیم ۱۰۰

تشریح سبک مقابله ای اجتناب در طرحواره درمانی ۱۰۳

تکثیر در تاریکی ۱۰۴

تأثیر سبک مقابله ای اجتناب ۱۰۵

مثالی از سبک مقابله ای اجتناب ۱۰۵

چرا از سبک مقابله ای اجتناب استفاده می‌کنیم؟ ۱۰۵

تغییر سبک مقابله ای اجتناب ۱۰۵

گام اول: شناسایی روش‌های اجتنابی خود	۱۰۶
گام دوم: شناسایی طرحواره‌های زیربنایی خود	۱۰۷
گام سوم: با گام‌های کوچک شروع کنید	۱۰۷
گام چهارم: روش‌های حل مسئله را یاد بگیرید	۱۰۷
گام پنجم: روان‌درمانی	۱۰۸
تشریح راهبردهای مقابله و درمان طرحواره ایثار	۱۰۸
روان درمانی	۱۰۹
دوری از روابطی که طرحواره ایثار را تقویت می‌کنند	۱۰۹
صحبت و درد دل با افراد مطمئن	۱۰۹
۱. شناخت الگوی خودقربانگری	۱۱۰
۲. محدودیت‌گذاری و تعیین مرزها	۱۱۰
۳. تمرین مراقبت از خود	۱۱۱
۴. راه‌اندازهای خود را شناسایی کنید	۱۱۱
۵. تمرین نه گفتن	۱۱۱
۶. ابراز نیازها	۱۱۱
۷. کمک حرفه‌ای	۱۱۱
آیا روش‌های دیگری برای جلوگیری از خودقربانگری وجود دارد؟	۱۱۲
طرحواره درمانی	۱۱۲
منابع	۱۱۳

فصل اول

کلیات و مفاهیم

تجربیات تلخ در دوران کودکی باعث ایجاد زخم‌های عاطفی شده و زندگی آنها را در بزرگسالی دچار مشکل می‌کند. مردم اغلب تحت تأثیر تجربه‌های دوران کودکی خود قرار دارند پس می‌توان به جرات گفت که احساسات دوران کودکی نقش به‌سزایی در دوران بعدی زندگی دارد و این یعنی زنگ پرصدای خطر برای افرادی که به احساسات فرزندشان توجهی ندارند. برخی از تجربه‌های منفی دوران کودکی می‌توانند سلامت روان شما را در نوجوانی و بزرگسالی تحت تأثیر قرار دهند. تجربه‌های دوران کودکی عوامل مشکلات قدرت‌های فردی را توسعه می‌دهد. در دوران کودکی، شما تا حدودی تعریف می‌کنید که چه کسی هستید و چطور زندگی می‌کنید. زخم‌های عاطفی دوران کودکی ناشی از تجربیات بدی است که در طول سال‌های شکل‌گیری انسان‌ها از آن آسیب دیده‌اند اگرچه این حوادث مدت‌ها پیش رخ داد، اما نشانه‌هایی در زندگی مردم ایجاد می‌کنند به همین دلیل است که هنوز به دلیل ترس از دوران کودکی خود را به عنوان یک بزرگسال به حال خود رها کرده‌اید. بنابراین، بسیار مهم است که به فرزندان‌تان کمک کنید، احساسات خود را مدیریت کرده و بر ترس آنها غلبه کنند. به عنوان یک پدر و مادر، باید بدانید که پرورش کودکان در مورد کار و زندگی گروهی

حایز اهمیت است. اکثر مشکلات روانشناختی در عاطفی در طول دوران کودکی ریشه دارد. تجربیات دوران کودکی شما بر شخصیت و نگرش شما نسبت به شرایط مختلف زندگی تأثیر می‌گذارد. اگر این تجربیات دردناک بوده و موجب بسیاری از درد و رنج‌ها شده است، شانس برگشت این ترس‌ها در طول دوران بزرگسالی شما خواهد بود به همین ترتیب، هنگام برخورد با برخی موقعیت‌های استرس‌زا ممکن است مانند یک کودک واکنش نشان دهید. اگر در دوران کودکی تجربیات تهاجمی داشته باشید، کودک درونی تان که تحقیر شده، خیانت دیده یا دارای عزت نفس پایین بوده، بیرون می‌آید و عمیق‌ترین ترس‌های شما را به نمایش می‌گذارد. بنابراین، طبیعی است که این زخم‌های احساسی هنوز در درون شما زندگی کنند و امروز شما را تحت تأثیر قرار دهند. اگر هم‌صنفی، اعضای خانواده، یا بستگان در طول دوران کودکی از ویژگی‌های خاصی برخوردار باشند، ممکن است شخصیت درونگرا را با مسایل زیادی روبرو کرده باشد، قربانیان انتقادات مخرب می‌توانند به افراد بی‌رحم تبدیل شوند که می‌خواهند دیگران از آنچه انجام می‌دهند رنج ببرند. کودکان رها شده تمایل دارند راه‌هایی را برای پر کردن خلأ خود به عنوان بزرگسالان دنبال کنند. به همین دلیل است که آنها اغلب شرکای احساسی خود را ترک می‌کنند و یا از انجام کارهای خود در برابر ترس از رها شدن برای اولین بار سر باز می‌زنند. چیزهایی مانند: «من قصد دارم شما را قبل از این‌که من را ترک کنی ترک کنم»، «اگر قرار است بروی، بهتر است که دوباره برنگردی»، و یا «چرا باید با این کار را انجام دهم اگر هیچ کس پشت من نیست؟» ورد زبان آنهاست. افراد با مساله رها شدگی باید روی عبور از ترس از طرد شدن، دیوارهای فردی، تنهایی و به ویژه تماس فیزیکی کار کنند. عزت نفس در دوران کودکی، به خصوص در خانواده، شکل می‌گیرد. اگر فرزندان تان را قبول و آنها را همان‌طوری که هستند دوست نداشته باشید، احساس می‌کنند که دائماً باید تغییر کنند تا انتظارات شما را برآورده کنند. هر کودکی دارای ویژگی‌ها و توانایی‌های مختلف است که آنها را منحصر به فرد و متفاوت می‌سازد. هنگامی که کودک می‌گوید که کاری انجام داده که موجب افتخار آنها شده است، شادی را با یک ژست لطیف بیان کنید به این ترتیب، فرزند شما می‌داند که

دوستش دارید و وجود او را گرمی می‌دارید. این باعث افزایش اعتماد به نفس آنها خواهد شد و در مورد خودشان احساس خوبی خواهند داشت. افراد دارای اعتماد به نفس کم معمولاً پر از کارهای ناتمام، تنبل، دلسوز، قابل ترحم و بدبین هستند و به راحتی خجالت‌زده می‌شوند به همین دلیل بسیار مهم است که فرزندان ما در دوران کودکی خود، عزت نفس بالایی داشته باشند. هنگامی که یک کودک دایماً به شکلی ناعادلانه و غیرمنصفانه یا اغراق‌آمیز به علت نقص‌های خود مجازات می‌شود، با احساس ناامنی رشد می‌کند. برخورد ناعادلانه یک زخم عاطفی است که انسان را به یک فرد با چشم‌انداز بسیار منفی در زندگی تبدیل می‌کند. علاوه بر این، کسانی که در طول دوران کودکی نسبت به آنها منصفانه رفتار نشده است، همه چیز را در اطرافشان مورد انتقاد قرار می‌دهند. در دوران کودکی، ترس از این‌که به تنهایی یا دور از والدین باشیم، بزرگسالان را ملزم به پرورش درست می‌داند که باید چیزی را برای به‌دست آوردن کمی عشق فراهم کنند. افراد با اضطراب جدایی معمولاً خجالتی، دارای حس ناامنی و مطیع هستند. اگر والدین وعده‌های خود را به فرزندان خود عملی نکنند، ممکن است آنها به عنوان بزرگسالان بی‌اعتماد و بی‌اخلاق رشد یابند. احترام و وفاداری به عهد، به این عزیزان در آینده اعتماد به نفس بیشتری خواهد داد. فریب دادن یک کودک بی‌ریایی را از او می‌گیرد و آن را با کینه جایگزین می‌کند. زخم‌های عاطفی دوران کودکی انسان را به فکر دیدن و مواجه شدن با زندگی می‌اندازند. اگر نمی‌خواهید فرزندان‌تان با آسیب‌های عاطفی رشد کنند، باید در طول تربیت و رشد آنها بسیار مراقب باشید. مهم است که در دوران کودکی وی نقشی فعال داشته باشید و این مسوولیت را به عهده‌ی شخص ثالث نگذارید. شما باید به یاد داشته باشید که هر کودک منحصر به فرد است و مهارت‌های خود را در سریع‌ترین زمان پیش می‌راند. بنابراین، هرگز نباید آنها را با دوستان یا هم‌صنفی‌هایشان مقایسه کنید. اگر می‌خواهید فرزندان‌تان رفتاری را در خود تغییر دهد، باید از آنها بخواهید با آنها صحبت کنید تا بدون رفتار ناعادلانه و تنبیه این مساله را درک کنند. سرانجام، وظیفه هر پدر و مادر حفظ خطوط ارتباطی با فرزندان خود است. به این ترتیب، آنها احساس امنیت می‌کنند تا در مورد

هراس یا نگرانی‌های خود با شما صحبت کنند و این امکان را به شما می‌دهند مشکلات را سریع‌تر حل کنید (معظمی گودرزی، ۱۳۹۸).

زخم‌های عاطفی دوران کودکی که در بزرگسالی ویران‌گر می‌شوند

برخی از تجربه‌های منفی دوران کودکی می‌توانند سلامت روان شما را در نوجوانی و بزرگسالان تحت تأثیر قرار دهند. تجربه‌های دوران کودکی عوامل مشکلات قدرت‌های فردی را توسعه می‌دهد. در دوران کودکی، شما تا حدودی تعریف می‌کنید که چه کسی هستید و چطور زندگی می‌کنید.

زخم‌های عاطفی دوران کودکی ناشی از تجربیات بدی است که در طول سال‌های شکل‌گیری انسان‌ها از آن آسیب دیده‌اند اگر چه این حوادث مدت‌ها پیش رخ داد، اما نشانه‌هایی در زندگی مردم ایجاد می‌کنند به همین دلیل است که هنوز به دلیل ترس از دوران کودکی خود را به عنوان یک بزرگسال به حال خود رها کرده‌اید. بنابراین، بسیار مهم است که به فرزندان‌تان کمک کنید، احساسات خود را مدیریت کرده و بر ترس آنها غلبه کنند، به عنوان یک پدر و مادر، باید بدانید که پرورش کودکان در مورد کار و زندگی گروهی حائز اهمیت است. اکثر مشکلات روانشناختی در عاطفی در طول دوران کودکی ریشه دارد. تجربیات دوران کودکی شما بر شخصیت و نگرش شما نسبت به شرایط مختلف زندگی تأثیر می‌گذارد.

اگر این تجربیات دردناک بوده و موجب بسیاری از درد و رنج‌ها شده است، شانس برگشت این ترس‌ها در طول دوران بزرگسالی شما خواهد بود به همین ترتیب، هنگام برخورد با برخی موقعیت‌های استرس‌زا، ممکن است مانند یک کودک واکنش نشان دهید. اگر در دوران کودکی تجربیات تهاجمی داشته باشید، کودک درونی‌تان که تحقیر شده، خیانت دیده یا دارای عزت نفس پایین بوده، بیرون می‌آید و عمیق‌ترین ترس‌های شما را به نمایش می‌گذارد بنابراین، طبیعی است که این زخم‌های احساسی هنوز در درون شما زندگی کنند و امروز شما را تحت تأثیر قرار دهند (گندمی نژاد، ۱۴۰۳).