

از تمنای کودکی تا دستاورد بزرگسالی

عکاس: اعظم لاریجانی

فاطمه کشتکار

دکترای تخصصی روان‌شناسی

بالینی، سرگروه دبیرخانه‌ی

راهبری مشاوران کشور



طرح‌واره به زبان ساده نوعی چارچوب فکری است. این چارچوب در دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد. بنابراین باعث می‌شود ما به شکل خاصی اتفاق‌های دنیا را تفسیر کنیم و بر اساس آن تصمیم بگیریم. یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری طرح‌واره‌ها یا تله‌های زندگی کم یا زیاد برآورده شدن نیازهای هیجانی فرد است. در ادامه، به پنج نیاز اصلی کودک اشاره می‌کنیم که توجه به آن‌ها و برطرف کردنشان نقشی مهم در شکل‌گیری طرح‌واره‌های دوران بزرگسالی دارد:

۱. نیاز به دل‌بستگی ایمن

دل‌بستگی ایمن به معنی پذیرش بی‌قید و شرط است. والدین باید فرزندان خود را بدون در نظر گرفتن ویژگی‌ها یا جنسیت آن‌ها (دختر یا پسر بودن، مؤدب بودن، درس خوان یا باهوش بودن و...) دوست داشته باشند. متأسفانه والدین از همان کودکی مدال‌هایی به بچه‌ها می‌دهند؛ مثلاً مدام به او می‌گویند: «تو خیلی باهوشی». جنس این مدال‌ها حلی است و کودک دائم باید حواسش باشد مدال‌هایش از گردنش نیفتند. همین امر باعث ناامنی روانی و اضطراب وی می‌شود.

همچنین است رفتار والدینی که از لحاظ کلامی مدام کودک خود را سرزنش و تحقیر می‌کنند و احساس احترام و ارزشمندی را از فرزندشان می‌گیرند. برآورده نشدن این نیاز باعث شکل‌گیری طرح‌واره‌ی «رهاشدگی» می‌شود. کودکی که چنین طرح‌واره‌ای در ذهنش شکل گرفته باشد، معتقد است هر لحظه امکان دارد افراد مهم زندگی‌اش بمیرند یا او را رها کنند. وی همچنین ممکن است درگیر طرح‌واره‌ی «بی‌اعتمادی بد رفتاری» شود. کسانی که این طرح‌واره را دارند به دیگران بی‌اعتمادند و فکر می‌کنند دیر یا زود مورد سوءاستفاده قرار خواهند گرفت.

طرح‌واره‌ی «محرومیت هیجانی» نیز از برآورده نشدن این نیاز ایجاد می‌شود. افرادی که درگیر این طرح‌واره هستند معتقدند



پنجاه و پنج
پنجاه و پنج

شهر ماه
دوره‌ی بیست و هفتم
شماره‌ی ۱۴۰۲۱

۱۲



کسی آن‌ها را درک نمی‌کند و احساس کمبود محبت و عاطفه دارند. طرح‌واره‌ی «نقص و شرم» نیز نمونه‌ی دیگر از این طرح‌واره‌هاست. در این طرح‌واره فرد معتقد است به‌اندازه‌ی کافی خوب و ارزشمند و دوست‌داشتنی نیست، همچنین است طرح‌واره‌ی «انزوای اجتماعی» که فرد احساس می‌کند به جمع‌ها تعلق ندارد و با دیگران متفاوت است.

۲. نیاز به هویت و کفایت و خودمختاری

این نیاز با تربیت توسط والدینی برآورده می‌شود که هویت مستقل فرزندان را می‌پذیرند و قبول دارند فرزندان می‌توانند نظر و سلیقه‌های متفاوت داشته باشند. آن‌ها به فرزندان خود اجازه می‌دهند تجربه کنند، خطا کنند و آرام‌آرام کفایت خود را رشد دهند. فرزندی که با سخت‌گیری یا تحقیر والدین، کفایت و خودمختاری‌اش نابود شده، ممکن است با طرح‌واره‌ی نظیر «وابستگی» مواجه شود. افرادی که چنین طرح‌واره‌ی دارند معتقدند از پس بسیاری از کارهای روزمره‌ی خود بر نمی‌آیند، احساس درماندگی می‌کنند و به کمک و همراهی دیگران نیازمندند. این کودکان همچنین ممکن است در آینده درگیر طرح‌واره‌ی «شکست» شوند. افرادی که درگیر این طرح‌واره هستند معتقدند در نهایت، شکست خواهند خورد و ممکن است در مقابل هم‌سالان خود احساس ناامیدی کنند. آن‌ها آمیدی به موفقیت ندارند. این افراد همچنین درگیر طرح‌واره‌ی «آسیب‌پذیری» در مقابل بیماری، ضرر یا خطر می‌شوند. افرادی که این طرح‌واره را دارند فکر می‌کنند قرار است اتفاق وحشتناکی برایشان بیفتد. آن‌ها با کوچک‌ترین احساس درد و اضطرابی تصور می‌کنند با مشکلی جدی مواجه شده‌اند و سریع به سراغ پزشک می‌روند.

۳. نیاز به تفریح و خودانگیختگی

کودک باید بتواند از زندگی لذت ببرد و با توجه به تمایل و انگیزه‌های درونی به فعالیت‌های نشاط‌آور بپردازد. بی‌توجهی به این نیاز ممکن است فرد را درگیر طرح‌واره‌ی «معیارهای سرسخت‌گیرانه» کند. افراد مبتلا به این طرح‌واره بر این باورند که باید بهترین باشند. آن‌ها کمال‌طلبی افراطی دارند و ممکن است در چندین رشته و هنر یا مهارت به‌سختی خودشان را مشغول کنند. بنابراین تفریح و

سرگرمی ندارند و کمتر از اوقات فراغت خود لذت می‌برند.

۴. نیاز به آزادی بیان و ابراز هیجان‌های سالم

کودک باید اجازه داشته باشد نیازهای خود را بسته به موقعیت‌های متعدد بیان کند و از ابراز هیجانات سالم خود منع نشود. چنانچه فرد نیازهای خود را به رسمیت نشناسد، ممکن است با طرح‌واره‌ی «اطاعت یا ایثارگری» روبه‌رو شود.

افرادی که درگیر طرح‌واره‌ی اطاعت می‌شوند بر این باورند که چاره‌ای جز اطاعت و کوتاه‌آمدن ندارند و به دیگران اجازه می‌دهند دست بالاتر را داشته باشند. آن‌ها معمولاً در نشان دادن هیجان‌اتشان مشکل دارند.

کسانی که طرح‌واره‌ی «ایثارگری» دارند نیازهای خود را فدای دیگران می‌کنند و دلشان می‌خواهد همه‌ی افراد مهم زندگی را راضی نگه دارند. این افراد احساس ارزشمندی را در محبت افراطی به دیگران می‌دانند.

۵. نیاز به محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویش‌داری

لازم است کودک یاد بگیرد در زندگی محدودیت‌هایی وجود دارد و قرار نیست همیشه خواسته‌هایش سریع برآورده

شود. گاهی باید صبری کند یا بپذیرد آنچه می‌خواهد واقع‌بینانه نیست. نداشتن محدودیت واقع‌بینانه و نپرداختن به تمرین خویش‌داری ممکن است فرد را درگیر طرح‌واره‌ی «استحقاق یا خودشیفتگی» کند. افراد درگیر با این طرح‌واره بر این باورند که بهتر از دیگران می‌فهمند یا خاص و برترند. ممکن است بسیار خود را قبول داشته باشند و به انتقاد دیگران پوزخند بزنند. آن‌ها با محدودیت‌ها و هنجارهای اجتماعی مخالفاند و قوانین را برای انسان‌های سطح پایین می‌دانند.

پس همان‌طور که پیش‌از این اشاره شد، کم‌بازید برآورده‌شدن این نیازها یا به عبارت دیگر درست یا نادرست برآورده‌شدن هر نیاز می‌تواند باعث شکل‌گیری طرح‌واره‌ها یا تله‌های شخصیتی در کودک شود. این تله‌ها در تصمیم‌گیری‌های مهم فرد در نوجوانی و بزرگسالی بسیار تأثیر گذارند؛ تصمیماتی مثل انتخاب رشته، انتخاب شغل، انتخاب همسر و...

منابع

۱. طباطبایی فر، سیدمهدی؛ مختاری، فاطمه؛ فغان پورگنجی، محمد (۱۴۰۱)، کشف تله‌های زندگی، تهران: دانژه.
۲. یانگ، جفری؛ کلسکو، زانت، وینشار، مار جوری، (۲۰۰۳)، طرح‌واره‌ی درمانی: راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی، ترجمه‌ی دکتر حسن حمیدپور و زهرا اندوز، جلد اول، چاپ ۱۴۰۱، تهران: ارجمند.
۳. یانگ، جفری؛ کلسکو، زانت، (۱۴۰۲)، زندگی خود را دوباره بیافرینید، ترجمه‌ی دکتر حسن حمیدپور و دیگران، تهران: ارجمند.



آموزش
ابتداری

مهرماه

دوره‌ی بیست و هفتم
شماره‌ی ۱۴۰۲ | ۱

۱۳