کد خبر: ۴۰۴۵۲۱
چهارشنبه ۱۵ تیر ۱۴۰۱ ۱۴:۱۱

این افراد محبت دیگران را نمی فهمند!

یک مدرس مهارت های زندگی ریشه های طرحواره محرومیت هیجانی را تشریح کرد و به نشانه های آن اشاره کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، طرحواره محرومیت هیجانی-عاطفی احساسی است که فرد در آن تصور می‌کند که دوست‌داشتنی نیست و احساساتش نسبت به کسانی که دوستشان دارد متقابل نیست.

این افراد از آن جایی که در ریشه‌ها محبت‌های کافی را دریافت نکرده‌اند نمی‌توانند ابراز احساسات دیگران را باور کنند و پذیرای آنها باشند؛ افرادی که دچار طرحواره محرومیت هیجانی-عاطفی هستند به دنبال الگوهای آشنا می‌روند و معمولا به کسانی علاقه‌مند می‌شوند که همانند مادر یا پدرشان به آن‌ها توجه نمی‌کنند و دیگران را نادیده می‌گیرند.والدین چنین افرادی توانایی ابراز احساسات بسیاری ندارند و دچار سردی عاطفی هستند.

از ریشه‌های دیگر می‌توان به عدم آگاهی والدین به نیازهای فرزند اشاره کرد؛ این نوع والدین کودک خود را بر اساس نیازهای خود بزرگ می‌کنند.

برای مثال پدر ممکن است زمانی که فرزندش به سمت او می‌آید او را به دلیل خستگی‌اش پس بزند اما بعدا زمانی که کودک مشغول به بازی یا استراحت است به دنبال او برود تا به فرزند خود ابراز محبت کند. در این شرایط کودک احساس عشق و صمیمیت را به درستی درک نمی‌کنند.

افراد با طرحواره محرومیت هیجانی-عاطفی به محرومیت خود آگاه نیستند و این تفاوت آن‌ها با دیگر محرومیت‌ها و طرحواره‌های شخصیتی است. به دنبال این مسئله اگر شما از چنین افرادی درباره خانواده آن‌ها بپرسید معتقد هستند که محبت کافی در خانواده‌شان وجود داشته است در حالی که تعریف محبت از دید این افراد صحیح نیست.

از نشانه‌های افراد با طرحواره محرومیت هیجانی-عاطفی می‌توان به علائم رفتاری مانند عدم توانایی صحبت راجع به نیازها اشاره کرد؛ این افراد همواره انتظار دارند که دیگران متوجه احساسات او بشوند و در غیر این صورت این عدم توجه را بر پایه دوست داشته نشدن می‌گذارند.

این افراد گاهی به صورت عمدی احساسات خود را بیان نمی‌کنند تا به طرف مقابل ثابت کنند کسی آنها را دوست ندارد.

چنین افرادی بسیار پر توقع هستند و سر هر مسئله‌ای ناراحت می‌شوند. این افراد به اصطلاح ظرف محبت‌شان سوراخ است؛ به این صورت که اگر فردی چندین بار به آن‌ها محبت کند و یک بار فراموش کند که ابراز احساسات داشته باشد آن‌ها این مسئله را بر پایه عدم علاقه فرد نسبت به خود می‌دانند و شخص مقابل را سرزنش می‌کنند.

اصطلاحی به نام جذابیت طرحواره‌ای وجود دارد که طی آن افرادی که خود طرحواره شخصیتی دارند جذب شخصی با طرحواره احساسی می‌شوند؛ به طور مثال فردی که دچار طرحواره شخصیتی ایثارگری است عاشق شخصی با طرحواره محرومیت عاطفی-احساسی می‌شود.

این افراد از محبت کردن به شخص دیگر احساس ارزشمندی پیدا می‌کنند. او گفت: مشکل اصلی آن است که چنین افرادی در رابطه دچار تغییر طرحواره شخصیتی می‌شوند؛ برای مثال فردی با طرحواره ایثارگری ممکن است بعد از مدتی دچار خستگی شود و از ادامه تلاش‌های خود دست بردارد.

ما باید آگاه باشیم که جذابیت‌های طرحواره‌ای ممکن است در چند سال اول زندگی مشخص نشوند و زوجین پس از تغییر طرحواره‌های یکدیگر به مشکل بخورند. بسیاری از طلاق‌ها به دلیل تغییرات ایجاد شده در طرحواره‌های افراد صورت می‌گیرد.

این افراد باید متوجه علائم خطر باشند؛ این علائم می‌توانند افرادی با رفتار عاطفی سرد باشند یا اشخاصی باشند که در صحبت کردنشان بسیار ماهرانه عمل می‌کنند. کسانی که طرحواره محرومیت هیجانی-عاطفی دارند معمولا نیازهای عاطفی خود را نمی‌شناسند و باید این شناخت را بیاموزند.

این افراد باید به پیوستار دوست داشتن دیگران دقت کنند؛ چراکه قرار نیست ما انسان‌ها دیگران را به صورت صفر یا صدی دوست داشته باشیم.