



## آسیب های از خود گذشتگی افراطی/افرادی که نمی توانند "نه" بگویند

یک مشاور خانواده گفت: از خودگذشتگی غیر منطقی و افراطی، برقراری ارتباط با افراد معتاد و مشکل دار و همچنین نداشتن اعتماد به نفس کامل از نشانه افرادی است که دچار تله "ایثار" هستند.

یک مشاور خانواده گفت: از خودگذشتگی غیر منطقی و افراطی، برقراری ارتباط با افراد معتاد و مشکل دار و همچنین نداشتن اعتماد به نفس کامل از نشانه افرادی است که دچار تله "ایثار" هستند.

کتایون حجتی کارشناس ارشد علوم تربیتی در گفتگو با خبرنگار مهر، اظهار داشت: ایثار داشتن به هم نوع موضوعی اخلاقی و مبین کمال انسانیت و شرافت است ولی گاهی برخی از افراد به دلیل مشکلات پیدا و پنهان خود در گذشته دچار شکل بیمارگونه ای از این مسئله می شود که در روانشناسی به آن "طرحواره ایثار" می گویند. در واقع این شکل افراط گونه ایثار، مربوط به از خود گذشتگی بیش از اندازه فرد برای کمک به دیگران است.

وی تصریح کرد: در این طرحواره فرد به نیازهای خود در مقابل نیازهای دیگران بی توجه می شود. او تا زمانی که نیازهای دیگران را برطرف نکند نمی تواند احساس آرامش داشته باشد. او از اینکه به خودش توجه کند در حالی که دیگران به کمک احتیاج دارند، احساس گناه می کند. برای همین سعی می کند تا به دیگران کمک کند و این احساس گناه را در درون خود آرام کند.

حجتی ادامه داد: فرد دچار این طرحواره، از کمک به دیگران، احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس می کند. او از وقت استراحت و آرامش خودش می گذرد و آن زمان را به دیگران اختصاص داده و نیازهای اطرافیان را در اولویت قرار می دهد.

وی با بیان اینکه روابط عاطفی و ازدواج این افراد به شدت تحت تأثیر طرحواره آنها است، افزود: در روابط عاطفی این افراد عاشق کسانی می شوند که مشکلات چشم گیری دارند، چون در این صورت است که می توانند حس ایثار و از خود گذشتگی شأن را در مورد آنها بیشتر راضی کنند. آنها در روابط عاطفی شأن دچار مشکل هستند چون جذب آدم های معتاد، معلول، فقیر و با افراد شکست خورده عاطفی می شوند.

این طرحواره درمانگر تاکید کرد: چون در این نوع روابط می توانند طرحواره ایثارگری شأن را همچنان ادامه دهند ولی اگر رابطه ای بر اساس ایثارگری و خدمت نباشد، آنها سردرگم می شوند و نمی توانند نقشی را برای خود در زندگی پیدا کنند.

حجتی ابراز کرد: آنها در قبال دیگران احساس مسئولیت وسواس گونه می کنند و به اطرافیان سرویس افراطی می دهند. در اوج خستگی و کار، اگر شخصی از آنها تقاضایی داشته باشد، نمی توانند "نه" بگویند. از اینکه به خواسته دیگران بی توجه باشند، احساس خودخواه بودن می کنند. همیشه سنگ صبور اطرافیانشان هستند و همدردی شدیدی با آنها دارند و آنقدر به این کار ادامه می دهند تا به ضرر خودشان تمام می شود.

این مشاور خانواده گفت: بعد از مدتی این افراد احساس می کنند که از آنها سوءاستفاده شده، در صورتی که خودشان تمام موقعیت ها را ساخته اند تا مورد سوءاستفاده قرار بگیرند. آنها از رفتارهای غیر منصفانه دیگران با خود، ناراضی و شاکی می شوند. این افراد غالباً دچار مشکلات فیزیکی نظیر معده درد، خستگی مزمن و مشکلات روده ای می شوند. آنها از طریق این مشکلات سعی می کنند توجه دیگران را کسب کنند و دیگران را مجبور می کنند که به آنها محبت و توجه نشان دهند. اما وقتی دیگران توجه و پیشنهاد کمتری برای کمک به این افراد نشان می دهند، احساس خشم درونی می کنند.

حجتی با اشاره به اینکه تله ایثار ریشه در کودکی دارد، افزود: زمانی که والدین از فرزند خود، بیش از اندازه انتظار دارند، کودکی تربیت می کنند که خود را مدام لازم به رفع انتظارات دیگران می کند. انتظارات غیر معقول و بیش از اندازه از یک کودک او را به طرحواره ایثار سوق می دهد. به طور نمونه محول کردن کارهای خانه به کودک، اگرچه امری پسندیده است و ابعاد مسئولیت پذیری را در وی ایجاد می کند اما زمانی که بیش از حد و بی مورد باشد، به فرد آسیب می زند.

وی گفت: یکی از مهم ترین اقدامات پذیرش این واقعیت است که فرد قبول کند که دچار ایثار وسواس گونه شده و روند درمان را بپذیرد، فرد باید به این دانایی برسد که فداکاری ها و از خود گذشتگی هایش حالتی بیمارگونه و غیرعادی است.

حجتی خاطر نشان کرد: او باید نگاهی دقیق به خود داشته باشد و ببیند که کدام یک از خواسته ها و نیازهایش در مسیر

فداکاری های بی مورد نادیده گرفته شده و بی توجه باقی مانده اند. در واقع در این مرحله فرد باید خودش را در آغوش بگیرد و با خودش همدردی کند نوشتن یک نامه و گفتگو با خود می تواند شروع خوبی باشد. همچنین فرد باید شروع به ایجاد تغییراتی در رفتارهایش کند مثلاً از دادن خدمات بیش از حد به دیگران خودداری کند. دریافت کمک از دیگران را تمرین کرده و از همه مهم تر توانایی "نه" گفتن را در خودش پرورش دهد.