

بنام خداوند جان و خرد

بنام خداوند جان و خرد

والدین آگاه، کودکان با آینده‌ای

روشن

مبتنی بر رویکرد لرحواره‌درمانی

مؤلف

عاطفه دبیری

ISBN: 978-622-201-148-8

انتشارات چشم

چشم به چشم
کتابخانه تخصصی روانشناسی و مشاوره
تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰، طبقه دوم
تلفن: ۶۶۷۷۷۷۷-۰۲۱

Email: roshdcham@rambox.com

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه	دیپری، عاطفه، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآوران	والدین آگاه، کودکان با آینده‌ای روشن: مبتنی بر رویکرد طرحواره‌درمانی / مولف عاطفه دیپری
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۱۳۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۱۴۸-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۲۷.
موضوع	رفتار والدین Parenting
موضوع	رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی Parenting -- Psychological aspects
موضوع	والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی Parent and Child -- Psychological aspects
رده‌بندی خرد	HQ۷۵۵/۸
رده‌بندی دیسک	۶۴۹/۱
شماره ثبت کتاب ملی	۵۸۳۳۳۷۳
نام کتاب: والدین آگاه، کودکان با آینده‌ای روشن: مبتنی بر رویکرد طرحواره‌درمانی	
مؤلف: عاطفه دیپری	
ناشر: رشد فرهنگ	
طراح جلد: ریحانه رحمانی	
صفحه‌آرایی: انتشارات رشد فرهنگ	
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واحد چاپ	
نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۸	
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه	
قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان	

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۱۴۸-۸

ISBN: 978-622-205-148-8

کلیه حقوق این اثر برای مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۰	فصل یکم: تله‌های زندگی
۱۵	فصل دوم: تله‌های زندگی رهاشدگی
۲۵	فصل سوم: تله‌ی زندگی محرومیت هیجانی
۳۵	فصل چهارم: تله‌ی زندگی بدرفتاری / بی‌اعتمادی
۴۵	فصل پنجم: تله‌ی زندگی تنهایی / شرم
۵۳	فصل ششم: تله‌ی زندگی اذیت
۶۹	فصل هفتم: تله‌ی زندگی سکت
۷۹	فصل هشتم: تله‌ی زندگی استحقاق
۹۷	فصل نهم: تله‌ی زندگی معیارهای سرسختانه
۱۱۱	فصل دهم: تله‌ی زندگی وابستگی
۱۱۹	فصل یازدهم: تله‌ی زندگی طرد اجتماعی
۱۲۷	فصل دوازدهم: تله‌ی زندگی آسیب‌پذیری
۱۳۷	فهرست منابع

مقدمه

تصور کنید که فرزند شما در بزرگسالی است

* خواسته‌ی همه را به خواسته‌های خودش ترجیح بدهد. برای همه هر کاری بکند اما خودش را به حساب نیاورد.

* کمتر به طرف افرادی کشیده شود و با کسانی ارتباط نزدیک داشته باشد که به او بی‌مهری کنند و سرد باشند.

* جذب کسانی شود که به او توجه نمی‌کنند. برای مثال زنی را در نظر بگیرید که شهرش به او بی‌احترامی می‌کند اما می‌گوید دوستش دارم یا مردی که زنش او را به تنگنا نمی‌آورد یا بطور نامحسوسی او را کوچک می‌کند اما مرد هنوز او را دوست دارد و تلاش می‌کند او را در زندگی خودش حفظ کند.

* خودش را آدم با ارزشی نداند و فکر کند ارزش این را ندارد که دیگران دوستش داشته باشند.

* نگران باشد که مبادا برای نزدیکانش، نفاق بدی بیفتد و دائم آنها را چک کند.

* آدم موفق‌ی باشد اما اصلاً احساس رضایت و شادی نداشته باشد.

* کارها را تا تمام بگذارد. زمانی که کار رو به اتمام است آن را رها کند. برای مثال انصرافی سال آخر کارشناسی شود. یا به خواستگاری نرود، پسندیده و با هم از هر لحاظ جور هستند اما جا میزنند.

* تصمیمات مهمی بگیرد اما عملی نکند فقط در حد حرف باشد.

نمونه رفتارهای ذکر شده در بالا را **تله‌ی زندگی** گویند. باید بدانیم که همه‌ی افراد در دوره‌ی کودکی به شیوه‌های مختلف، آسیب دیده‌اند مانند بی‌اعتنایی، تنبیه بدنی، زخم زبانه‌ها و سرزنش، مسخره شدن‌ها، توقعات بالای

والدین، تحت فشار بودن جهت برآورده کردن تقاضاهای والدین، حمایت‌های افراطی والد یا والدین، نادیده گرفته شدن توسط والد یا والدین.

در اثر این تجارب اولیه، تله‌های زندگی بخشی از وجود فرد

می‌شوند. بعد از بزرگ شدن و در مرحله‌ی ازدواج یا کار، فرد با ایجاد

موقعیتها یا انتخاب افراد به بازآفرینی همان شرایط تلخ اولیه دوران کودکی

وسل می‌شود تا مشکل حل نشده‌ی دوران کودکی را در بزرگسالی حل

کند. اگر در دوره‌ی کودکی والدین یک کودک با هم دعوا و مرافعه‌ی دائمی

داشته‌اند و اصرار هم را حفظ نمی‌کردند کودک نمی‌توانست آن شرایط را

بدلیل عدم تمرین که به آنها دارد، تغییر دهد در نتیجه این موضوع باقی

می‌ماند تا آنکه او در دوره‌ی بزرگسالی فردی را انتخاب می‌کند که با او

بدرفتاری کند و به نیازهای وی توجه نکند تا بتواند آن مشکل را که در

کودکی‌اش نتوانسته بود حل کند، حالا درستش کند. بنابراین تله‌های زندگی

دست از سر افراد بر نمی‌دارد. بزرگسالی ادامه دارند. کم نیستند زنهایی

که می‌گویند "شوهرم مثل پدرم، منو یاد پدرم میندازه با این اخلاقی که

داره". همچنین مردهایی که می‌گویند "منم مثل مادرم. با این رفتارهایی

که ازش می‌بینم، منو یاد مادرم میندازه".

در این کتاب هدف این است که بررسی کنیم که چه نوع رفتارهایی

از والدین باعث می‌شود تا فرزندان‌شان در بزرگسالی در تله‌ی زندگی گرفتار

شوند. با خواندن بخشهای مربوط به رفتارهای والدین متوجه خواهید شد که

چه رفتارهایی را انجام ندهید تا از شکل‌گیری این تله‌ها در فرزندان‌تان

جلوگیری شود.

از خانم‌ها فرزانه احمدی، صدیقه علی‌نیا، احترام منافی، سیده فاطمه میر

سیار، سیده خدیجه طاهری، عالیہ حیدرزاده، آریتا دلریش، زکیه کشاورز،

الناز کشاورز، اختر شرکت خامنه، زهرا پیراسته و پردیس پورحاجی، زهرا میرزاباقری، کمال سپاس را دارم که با حضور در دوره آموزش مادران با مطرح کردن سؤال ها و دغدغه‌های ذهنی‌شان موجب پربار تر شدن کتاب گشتند. برای فرزندان‌شان آینده‌ای روشن به همراه شادی آرزومندم. از خانم مژگان، مرچو بسیار سپاسگزارم که با نکته سنجی خود در کم نقص‌تر شدن نکات دستوری کتاب مرا یاری دادند برای ایشان موفقیت در تمام مراحل زندگی را خواستارم.

عاطفه دبیری

dabiriat@yahoo.com