

ذهنیت ها و چارچوب ذهنی انسان : طرح واره ها



آنها را به صورت علامت طرد شدن؛ درک و تفسیر کنید. اگر توجه شما واقعاً به علایم طرد معطوف شود (البته به شرط این که این طرح واره یا مفهوم در ذهن شما نقش بسته باشد)، پس به احتمال زیاد خاطرات مربوط به طرد شدن را بیشتر به یاد می آورید. از سوی دیگر، این طرح واره باعث می شود به پاسخ های مثبت دیگران (مثل ابراز علاقه و تایید شما) توجه نکنید.

اغلب مردم متوجه می شوند در شیوه نگرششان سوگیریهای وجود دارد. پردازش طرح واره ای یکی از سوگیریهاست به عنوان مثال؛ برخی افراد به شدت از شکست و اشتباه می ترسند و تمام هم و غم خود را برای اشتباه گریزی صرف می کنند چنین افرادی دست به هر کاری می زنند تا از اشتباه کردن پرهیز کنند از قضا چنین افرادی خودشان را بیش از حد با دیگران مقایسه می کنند این افراد پردازش طرح واره ای می کنند یعنی دستگاه شناخت آنها: کانون توجه، تفکر، حافظه ی یادآوری، تجسم بصری، نگرانی را به سمت و سوی خاصی سوق می دهند.

طرح واره اساسی ترین واحد شناخت است که در برخورد با اشیاء، افراد، تجارب و وقایع جهان شکل می گیرد. در واقع طرح واره ها را می توان به عنوان نگرش های زیربنایی و چهار چوب های ذهنی تعریف کرد که از طریق آنها به خود و دنیای اطرافمان نگاه می کنیم.

همه ی ما به چیزی توجه می کنیم که برای ما مهم و ارزشمند است. ممکن است چیزهایی را ببینیم و یاد بیاوریم که برای دیگران مهم نباشد. تصور کنید که از پشت عینکی قرمز به جهان نگاه می کنید. احتمالاً هر چیزی که می بینید، ته مایه ای از رنگ قرمز دارد، (عینک رنگی، استعاره ای برای طرح واره است که دیدگاه شما را نسبت به خودتان و جهان تعیین می کند).

به عنوان مثال اگر درباره ی طرد شدن ، طرح واره ای در ذهن شما شکل گرفته باشد، احتمالاً به حرف ها و اعمال دیگران خیلی حساس می شوید و آنها را به عنوان نشانه ی طرد شدن تفسیر می کنید. ممکن است دیگران اصلاً قصدشان طرد کردن شما نباشد، اما شما احتمالاً این سوگیری را دارید که رفتار، گفتار و شیوه نگاه

بهر روان

فصلنامه تخصصی روانشناسی

شماره ۲۵ پاییز ۸۹

داری اگر کودک در ارضای این نیازهای اساسی دچار ناکامی شود باعث شکل گیری طرح واره هیبی در این حوزه می شود مانند طرح واره بی اعتمادی/ بدرفتاری؛ انتظار اینکه دیگران به انسان ضربه می زند و بدرفتارند، انسان را سرافکننده می کنند، دروغ می گویند و دغل کار و سودجو هستند چنین انتظاری باعث می شود فرد وقایع پیرامون را به گونه ای خاص ادراک کند؛ آسیبی که به فرد وارد نموده اند، عمدی بوده و یا این که در نتیجه بی مبالاتی و غفلت مفرط پدید آمده است همچنین ممکن است طرح واره های متفاوت دیگری در ذهن، شکل بگیرد، مانند، طرد، نقص، بی کفایتی، رهاشدگی، درماندگی، محدودیت هیجانی.

۳- طرح واره های منفی ممکن است در طی تعامل با والدین، دوستان، خواهر و برادر و همسرمان یاد بگیریم ممکن است در شما این احساس را به وجود آورده اند که آدم خوبی نیستید.

ممکن است به شما گفته باشند خیلی جاود و زشت هستید یا شما را با بچه هایی مقایسه کرده اند که کارشان را برتر از شما انجام می دادند (در شما طرح واره ناقص بودن را شکل دهند) در این صورت شما احساس می کنید انسانی ناقص، نامطلوب، بد و حقیر و بی ارزش هستید و احساس کنید در نظر افراد مهم زندگی فردی منفور و زشت به حساب می آید

یکی از مفاهیم جدی و بنیادی در حوزه روان درمانی این است که طرح واره های منفی منشأ اصلی مشکلات منشی شناختی، اختلالات شخصیت، اختلالات مزمن روانی در محور آچهارمین مجموعه معیار تشخیص اختلالات روانی DSM-IV است این طرح واره هادر اوایل زندگی شکل می گیرند و به حرکت خود ادامه می دهند و خودشان را به چهارب بعدی تبدیل می کنند (تغییر نمی کنند حتی اگر هیچ گونه کاربردی نداشته باشند این همان چیزی است که به عنوان "هماهنگی شناختی" از آن یاد می شود یعنی «حفظ دیدگاهی با ثبات درباره ی خود و جهان» حتی اگر این دیدگاه نادرست یا تحریف شده باشد با این تعریف کلی طرح واره می تواند مثبت یا منفی و همچنین می تواند در اوایل زندگی یا در مسیر بعد زندگی شکل بگیرد.

به راه این امید پیچ در پیچ

مرا لطف تو می باید دگر هیچ

کودکان در بدو تولد به کمک فعالیت های خود، از جمله بازی و بر اثر کنش متقابل با محیط یک سری طرح واره یا ساختهای شناختی تشکیل می دهند، این طرح واره به او اجازه می دهد که با محیط سازگار شود. بنابراین کودک به کمک تجربه هایی که کسب می کند می تواند درباره عملکرد دنیایی که سازگاری او را ممکن می سازد نظریه هایی بسازد و در آنها تجدید نظر کند در این صورت ما تجارب، خاطرات، وقایع و شناخت واره را جذب می کنیم و براساس آنها اطلاعات جدید را تفسیر و حل مسأله می کنیم پس طرح واره حاصل مجموعه ای از خاطرات، هیجان ها، احساس های بدنی و شناختوارهاست که بر محور درون مایه های دوران کودکی نظیر، رهاشدگی، بدرفتاری، تجارب بد، غفلت یا طرد، ناکامی در ارضای نیازها می چرخند، می توانیم بیولوژی یک طرح واره را این گونه مفهوم سازی کنیم؛ هیجانها، خاطرات هوشیار، احساس های بدنی شناخت واره ها در سیستم امیگدال مغز ذخیره شده وقتی فرد با محرکهایی روبه روی میشود که یادآور وقایع دوران کودکی او هستند و در شکل گیری طرح واره ها نقش داشته اند هیجان ها و احساس های بدنی همراه با آن واقعه به طور ناهوشیار توسط سیستم امیگدال مغز فعال می شوند. و در واقع خاطرات، مرکز ثقل طرح واره ها هستند.

طرح واره ها چگونه شکل می گیرند :

۱- تجارب دوران کودکی: ریشه تحولی طرح واره های ناسازگار اولیه در تجارب ناگوار دوران کودکی نهفته است این حالت وقتی اتفاق می افتد که کودک تجارب ناخوشایندی را تجربه کند در چنین وضعیتی کودک آسیب می بیند یا قربانی می شود (طرح واره آسیب پذیری نسبت به ضرر در او شکل می گیرد) فرد در سنین بالاتر ترس افراطی فاجعه نزدیک را احساس می کند که هر لحظه احتمال وقوع آن وجود دارد و این که فرد نمی تواند از آن جلوگیری کند؛ مانند ترس از حوادث پزشکی، حمله قلبی، ابتلا به ایدز، ترس از وقایع هیجانی مانند دیوانه شدن ترس از سوانح محیطی، سیل، زلزله.

۲- گاهی ممکن است طرح وارهها به دلیل ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی بوجود آیند ما معتقدیم انسان ها پنج نیاز هیجانی اساسی دارند ۱- دلبستگی ایمن به دیگران (شامل نیاز به امنیت ثبات، محبت و پذیرش) ۲- خودگردانی، کفایت، هویت ۳- آزادی در بیان نیازها و هیجانه های سالم ۴- خودانگیختگی و تفریح ۵- محدودیت های واقع بینانه و خویشتن

دو و یا پشتوانه این مسأله است؛ مثل تولید نسل یا ارضای غرایز بشری، اینها همه درجه دو است، درجه اول همان تشکیل خانواده است.

بنای نسل بشری و قوام عالم به ازدواج است. انتقال تمدنها و فرهنگها و بقای استقلال جوامع چه از لحاظ سیاسی و چه از جهات دیگر، به ازدواج است. برکات فراوانی بر ازواج وارد است.

شرایط کمالی ازدواج

در شرع آمده که پیوند ازدواج را محکم نگهدارید. بعد هم شرایط زیادی برای ازدواج در همه زمینه ها معین کرده است. در زمینه اخلاق و رفتار گفته: وقتی زن گرفتید، وقتی شوهر کردید، باید اخلاقتان را خوب کنید، باید همکاری کنید، باید گذشت کنید، باید محبت کنید، باید او را دوست بدارید و باید به او وفاداری کنید، اینها همه اش احکام شرع است، اینها همه اش دستورات است.

و البته از لحاظ شرایط مادی سهل ترین است. آنچه که در ازدواج مهم است، رعایت‌های بشری و انسانی است. رعایت‌های اخلاقی است که دختر و پسر باید با همدیگر تا آخر عمرشان رعایت کنند و رعایت اصلی حفظ این پیوند است.

شرع مقدس اسلام در روابط اجتماعی، این امر انسانی را امضاء کرده، اما شرایطی برای آن قرار داده است. یکی از این شروط این است که این امر انسانی از حالت رابطه انسانی به یک معامله تجاری و بده بستان مالی تبدیل نشود. این را شرع مقدس دوست نمی دارد. البته این شرایط، شرایط کمالند نه صحت، اما واقعاً شرطند.

کفو بودن از نظر اسلام

در شرع مقدس اسلام، آنچه که معین شده است این است که دختر و پسر باید کفو یکدیگر باشند. و عمده مسأله در باب کفو، عبارت است از ایمان؛ یعنی هر دو مؤمن، هر دو دارای تقوی و پرهیزگاری و هر دو معتقد به مبانی الهی و اسلامی و عامل به آنها باشند. وقتی تقوی و پاکدامنی و طهارت دختر و پسر معلوم شد، سایر چیزها را خدای متعال تأمین می فرماید:

در اسلام، ملاک این همکاری که اسمش زوجیت است، عبارتست از دین و تقوی که: «المؤمن کفو المؤمنه و المسلم کفو المسلمه». این ملاک دینی است.

البته در این زمینه، هر کس در راه خدا جلوتر، پیشقدم تر، فداکارتر، آگاه تر و برای بندگان خدا نافعتر باشد، این بالاتر و بهتر

ازدواج در حال شور و شوق

پیامبر اکرم علیه السلام اصرار داشتند جوانها زود ازدواج کنند- چه دخترها و چه پسرها- البته با میل خودشان و با اختیار خودشان، نه اینکه دیگران برایشان تصمیم بگیرند. ما هم باید در جامعه خودمان این را رواج دهیم. جوانها در سنین مناسب، وقتی از دوران جوانی خارج نشده اند، در همان حال گرمی و شور و شوق، باید ازدواج کنند. این برخلاف برداشت و تلقی خیلی از افراد است که خیال می کنند ازدواجهای دوران جوانی، ازدواجهای زودرس است و ماندگار نیست. درست برعکس است، این طور نیست. اگر درست صورت بگیرد، ازدواجهای بسیار ماندگار و خوبی هم خواهد بود و زن و شوهر در چنین خانواده ای کاملاً با هم صمیمی خواهند بود.

ازدواج در آغاز احساس نیاز

اسلام اصرار دارد بر اینکه این پدیده در اوآن خود، هرچه زودتر، از آغاز احساس نیاز انجام گیرد. اینهم از اختصاصات اسلام است، هرچه زودتر بهتر. زود که می گوئیم یعنی از همان وقتی که دختر و پسر احساس نیاز می کنند به داشتن همسر؛ هرچه این کار زودتر انجام بگیرد، بهتر است. علت چیست؟ علت این است که اولاً برکات و خیراتی که در امر ازدواج وجود دارد در وقت خود و زودتر از اینکه زمان بگذرد و عمر تلف بشود، برای انسان حاصل خواهد شد. ثانیاً جلوی طغیانهای جنسی را می گیرد. لذا می فرماید: «من تزوج احرز نصف دینه». طبق این روایت معلوم می شود که نصف تهدیدی که انسان درباره دین خود می بیند از طرف طغیانهای جنسی است که خیلی رقم بالایی است.

برکات و فواید ازدواج

فرصت ازدواج و آرام گرفتن در یک مجموعه خانواده، یکی از فرصتهای مهم زندگی است. برای زن و مرد- این یک وسیله آرامش و آسایش روحی و وسیله دلگرم شدن به تداوم فعالیت زندگی است. وسیله تسلی، وسیله پیدا کردن یک غمخوار نزدیک که برای انسان در طول زندگی لازم است قطع نظر از نیازهای طبیعی انسان که نیازهای غریزی و جنسی می باشد، مسأله تولید نسل و داشتن فرزند هم خود از دلخوشیهای بزرگ زندگی است.

پس می بینید از هر دو طرف که انسان نگاه می کند، ازدواج یک امر مبارک و یک پدیده بسیار مفید است. البته مهمترین فایده ازدواج، همان تشکیل خانواده است و بقیه مسائل، فرعی و درجه