نظریه دلبستگی چیست؟

نظریه دلبستگی یک نظریه روان‌شناختی درباره روابط بین انسان‌هاست. مهم‌ترین اصل این نظریه این است که کودکان جوان نیاز دارند تا با یک یا چند مراقبین اصلی رابطه برقرار کنند تا برای توسعه اجتماعی و عاطفی سالم نیازمندی‌های خود را برطرف کنند. این نظریه توسط روان‌آنالیز ژان بولبی تدوین شد.

دلبستگی چیست؟

دلبستگی به ارتباط عاطفی بین دو نفر اشاره دارد، به‌طور معمول یک مراقب و یک کودک. این ارتباط می‌تواند بین دو نفر بزرگتر نیز وجود داشته باشد. اما در ارتباط کودک و مراقب، این ارتباط به نیاز کودک به امنیت، امانت و حفاظت مرتبط است. در روابط کودک به بزرگتر، اتصال کودک به عنوان "دلبستگی" شناخته می‌شود و ارتباط متقابل از سوی مراقب به عنوان "ارتباط مراقبت‌دهنده" شناخته می‌شود.

آیا رفتار دلبستگی ایمنی را نشان می‌دهد؟

قدرت رفتار دلبستگی کودک در یک شرایط خاص نشان‌دهنده 'قوت' ارتباط دلبستگی نیست. کودکان ناامن ممکن است به طور مکرر رفتارهای دلبستگی قوی نشان دهند، در حالی که کودکان ایمن ممکن است نیازی به نمایش‌های شدید یا مکرر از رفتار دلبستگی نداشته باشند.

چگونه دلبستگی از کودکی تا نوجوانی تغییر می‌کند؟

هنگامی که کودکان رشد می‌کنند، رفتارهای دلبستگی تحول می‌کنند و مذاکره و مصالحه در دوره مهدکودکی معمول می‌شود. در دوران کودکی متوسط (سنین ۷ تا ۱۱ سال)، کودکان شراکت‌های هدف‌گرا با والدین را شکل می‌دهند، اولویت می‌دهند به امکانات بیشتر از فاصله جغرافیایی و خودمختارتر می‌شوند. تا نوجوانی، سیستم دلبستگی به عنوان یک مرتب‌کننده امنیتی عمل می‌کند و به پتانسیل خطر یا استرس پاسخ می‌دهد. بلوغ‌شان تأثیر می‌گذارد روی فعال‌سازی سیستم دلبستگی، اگرچه هنوز اهمیت به نسبت به شخصیت‌های دلبستگی خود دارند و می‌توانند در برخی موقعیت‌ها بدون تنش مهم‌ترین رفتارهای دلبستگی را انجام دهند.

چه سبک‌های دلبستگی در بزرگسالان وجود دارد؟

در دهه ۱۹۸۰، سیندی هازان و فیلیپ شیور نظریه دلبستگی را به روابط عاشقانه بزرگسالان گسترش دادند. چهار سبک دلبستگی در بزرگسالان شناسایی شده‌اند: امن، نگران-دلبسته، دوری-اجتنابی و ترس-اجتنابی. این‌ها تقریباً با طبقه‌بندی‌های نوزادان مطابقت دارند: دلبستگی امن، نگران یا تردید، اجتنابی و دلبستگی غیرسازمان‌یافته.

توضیحات زیست‌شناختی دلبستگی چیست؟

کیفیت مراقبت‌های دریافتی در دوران کودکی به‌طور مستقیم بر تنظیم استرس و عملکرد سیستم ایمنی افراد تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان داده است که تجربیات منفی در دوران کودکی اولیه تولید سلول‌های فنوتیپ‌پروالتریکالی در سیستم ایمنی را ایجاد می‌کند که مستقیماً با بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های خودایمنی و برخی از انواع سرطان مرتبط است. عوامل ژنتیک ارثی نیز موجب شکل‌گیری دلبستگی می‌شوند، مانند ژن‌های خاص پلی‌مورفیسم که به دلبستگی نگران یا دوری مرتبط هستند. در بزرگسالی، سبک‌های دلبستگی با نشانگرهای ایمنی مرتبط هستند. دلبستگی دوری با سطوح بالاتر اینترلوکین-۶ در هنگام استرس مرتبط است، در حالی که دلبستگی نگران با تولید کورتیزول بالا و کاهش شمارش سلول‌های لنفوسیت تی مرتبط است.

نظریه دلبستگی چگونه با جرم و جنایت مرتبط است؟

نظریه دلبستگی حتی به عنوان یک نظریه فراگیر تأثیرگذار در زمینه جرم و جنایت مورد نظر قرار می‌گیرد! مشخص شده است که اختلالات اولیه در رابطه کودک-مراقب با افزایش خطر ارتکاب جرم و جنایت مرتبط هستند. نظریه دلبستگی برای تشخیص پروفایل مجرمان، مطالعه انواع جرم و جنایت و توسعه راهبردهای پیشگیری استفاده شده است.

کاربردهای عملی نظریه دلبستگی چیستند؟

به‌عنوان یک نظریه توسعه اجتماعی-عاطفی، نظریه دلبستگی دارای پیامدها و کاربردهای عملی در سیاست‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های مرتبط با مراقبت و بهره‌برداری از کودکان و سلامت روانی می‌باشد.

چه نوع رفتارهای دلبستگی در نوزادان دیده می‌شود؟

رفتارهای پیش‌دلبستگی در اولین شش ماه از زندگی رخ می‌دهند. در هشت هفته اول از تولد، نوزادان از لبخند، بابلینگ و گریه استفاده می‌کنند تا توجه کسانی که در اطرافشان هستند را جلب کنند. در فاز دوم (دو تا شش ماه)، آنها شروع به تفاوت‌گذاری بین بزرگ‌ترها و غریبه‌ها می‌کنند و نسبت به مراقب اصلی واکنش‌پذیرتر می‌شوند. آنها نیز رفتارهایی مانند دنبال‌کردن و چسبیدن را نشان می‌دهند. تا پایان سال اول، نوزادان رفتارهای دلبستگی را برای حفظ نزدیکی نشان می‌دهند، مانند اعتراض به جدایی، خوش‌آمدگویی به بازگشت مراقب، چسبیدن به زمان ترسیدن و دنبال‌کردن به‌منظور ممکن است. هنگامی که نوزادان توانایی حرکت دارند، از مراقب به‌عنوان "پایه ایمن" برای کاوش‌ها استفاده می‌کنند. هنگامی که مراقب حاضر است، کاوش‌ها افزایش می‌یابد، اما اگر مراقب به‌صورت دسترسی ندارد یا واکنش نشان نمی‌دهد، رفتارهای دلبستگی تشدید می‌شوند. پس از دو سال، کودکان یک رابطه پیچیده‌تر با مراقب برقرار می‌کنند، احساسات دیگران را می‌شناسند و رفتارهای خود را مطابق با آنها تنظیم می‌کنند.

چه اصولی در نظریه دلبستگی وجود دارد؟

نظریه دلبستگی مدرن بر سه اصل تمرکز دارد: ایجاد اتصال یک نیاز ذاتی انسانی است. تنظیم احساس و ترس به منظور افزایش سر زندگی و ترویج سازگاری و رشد است.

چگونه دلبستگی به فرهنگ‌های مختلف مرتبط است؟

در فرهنگ‌های غربی، معمولاً تأکید می‌شود که یک دلبستگی به مادر به عنوان مراقب اصلی اهمیت دارد. با این حال، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که داشتن چندین مراقب‌گر می‌تواند منجر به کودکانی با دلبستگی امن و تطابق عاطفی خوب شود. مطالعات در اسرائیل، هلند و شرق آفریقا نشان داده‌اند که کودکانی که چندین مراقب‌گر دارند، نه تنها احساس امنیت می‌کنند بلکه دیدگاه گسترده‌تری از جهان توسعه می‌دهند. این موضوع در جوامع شکارچی-گردآورنده مشاهده می‌شود، مثل جامعه‌های روستایی تانزانی که افراد مختلف در مراقبت از کودکان کمک می‌کنند. در مناطقی مانند هند غیر-متروپولیتن، جایی که خانواده‌های گسترده شایع هستند، کودکان چندین مراقب‌گر دارند، از جمله پدربزرگ‌ها و دیگر اقوام، که توسعه اجتماعی و عاطفی آن‌ها را غنی می‌کنند. با وجود تفاوت‌های فرهنگی، پژوهش‌ها از جنبه‌های جهانی نظریه دلبستگی حمایت می‌کنند. آنها نشان می‌دهند که داشتن دلبستگی امن مطلوب و رایج است، حساسیت مادر نقشی در تأثیر الگوهای دلبستگی دارد و دلبستگی‌های خاص در دوران کودکی می‌توانند مهارت‌های اجتماعی و شناختی آینده را پیش‌بینی کنند.

اهمیت الگوهای دلبستگی چیست؟

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که الگوهای دلبستگی نقش حیاتی در توسعه کودکان ایفا می‌کنند. دلبستگی ناامن می‌تواند چالش‌ها را به همراه بیاورد و رابطه‌های آینده را در معرض خطر قرار دهد، در حالی که دلبستگی امن اجتماعی مهارت و آسایش کلی را تقویت می‌کند. روابط هم‌سن و سالار، کیفیت مراقبت‌های والدینی و محیط خانوادگی نیز بر نتایج مرتبط با انواع الگوهای دلبستگی مؤثر هستند.

دلبستگی امن در بزرگسالان چیست؟

بزرگسالان دارای دلبستگی امن به شدت نیازمند دستیابی به موفقیت هستند و کمتر از ترس شکست رنج می‌برند. آن‌ها به طرح‌ریزی وظایف با نگاه مثبت نزدیک می‌شوند، در محیط‌های دستیابی مختلف به کاوش می‌پردازند و احساسات خود را کنترل می‌کنند. در روابط عاطفی، در حل و فصل منازعات، ارتباط و برآورده کردن نیازهای شریک عاطفی خود عالی هستند. آن‌ها ارزش دادن به اندیشه متقابلیت و احتمالاً کمتر در روابط جنسی غیررسمی یا امور معاشرتی خارج از ازدواج را نشان می‌دهند. داشتن حداقل یک شریک با دلبستگی امن باعث بهبود عملکرد سالم رابطه می‌شود، در حالی که روابط دیگر با الگوهای دلبستگی ناامن عموماً تجربه دینامیک‌های منفی می‌شوند. به طور کلی، افراد با دلبستگی امن تحمل‌پذیر، مهربان و روابط خوش‌بختی را حفظ می‌کنند.

دلبستگی نگران-تمایل‌دار در بزرگسالان چیست؟

بزرگسالان نگران-تمایل‌دار به دنبال ایجاد اندوختگی و تأییدیه بالا از شریکان هستند و اغلب بیش از حد به تأثیرگذاری از طرف شریک خود متکی می‌شوند. آن‌ها کمتر از اعتماد به نفس برخوردار هستند، احساسات ثبات پایینی دارند و در روابط احساسات چاپلوسی، نگرانی و بی‌انضباطی نشان می‌دهند. روابط آن‌ها به دلیل شدت یا ناپایداری، آن‌ها را آسیب‌پذیر می‌کند و تمایل به بیش‌اندیشیدن دارند و ممکن است در خودشکنی و خودسرزندگی دخیل باشند. افراد نگران-تمایل‌دار معمولاً به دنبال شرکای اجتناب‌گر هستند.

دلبستگی اجتناب‌گر در بزرگسالان چیست؟

بزرگسالان اجتناب‌گر به اولویت دادن به استقلالیت، کنترل احساسات و اجتناب از ارتباطات نزدیک می‌پردازند. آن‌ها اعتقاد به خودکفایی قوی دارند، به دیگران اعتماد ندارند و به دنبال اتکاء به خود هستند. این افراد از اتصال عاطفی کاسته کرده و از نزدیکی به صورت فعال اجتناب می‌کنند و ممکن است نسبت به نظرات دیگران بی‌تفاوت باشند. افراد اجتناب‌گر در فعالیت‌هایی با نزدیکی کم از نظر احساسی شرکت می‌کنند و گزارش می‌دهند که از تماس‌های بدنی کم‌تر لذت می‌برند.

دلبستگی اجتناب‌گر-ترسناک در بزرگسالان چیست؟

بزرگسالان اجتناب‌گر-ترسناک احساسات ترکیبی درباره روابط نزدیک دارند و همزمان از نزدیکی عاطفی خواستار هستند و احساس ناراحتی از آن دارند. آن‌ها به شریکان خود بی‌اعتماد هستند و خود را ارزشمند نمی‌دانند. مشابه بزرگسالان اجتناب‌گر، بزرگسالان اجتناب‌گر-ترسناک هم به دنبال کمتر کردن نزدیکی هستند و احساسات خود را سرکوب می‌کنند.

چگونگی روابط بین افراد با انواع دلبستگی مختلف چگونه است؟

در روابط، افراد ناامن معمولاً با دیگرانی که همچنین ناامن هستند، همکاری می‌کنند، در حالی که افراد امن به‌طور معمول با شرکا امن همراه هستند. روابط ناامن معمولاً پایدار هستند اما کمتر از نظر عاطفی رضایت بخش هستند. انواع دلبستگی از ابتدای رابطه تاثیر گذار هستند و نیز رابطه میان پایان یک رابطه تاثیرگذار است. دلبستگی امن توانایی بهتری در حل اختلافات، توانایی خروج از روابط ناخوشایند و مواجهه موفق با از دست دادن رابطه را ممکن می‌سازد. انواع دلبستگی همچنین رفتارهای مراقبت‌کنندگی را در روابط تحت تأثیر قرار می‌دهند.

چگونه دلبستگی را ارزیابی و اندازه‌گیری کنیم؟

روش‌های مختلفی برای اندازه‌گیری دلبستگی بزرگسالان وجود دارد که شامل پرسش‌نامه‌ها و مصاحبه‌های کدگذاری‌شده هستند. این ابزارها به عنوان ابزارهای تحقیقی ایجاد شده‌اند و برای اهداف مختلفی به‌کار می‌روند، به ویژه درباره‌ی روابط عاطفی عاشقانه، دوستانه، والدینی یا همسالانه تمرکز می‌کنند. برخی از ابزارها دلبستگی ذهنی بزرگسال را بر اساس تجربیات کودکی ارزیابی می‌کنند، در حالی که دیگران رفتارها و امنیت در روابط با والدین و همسالان را ارزیابی می‌کنند.

نحوه ارتباط دلبستگی بزرگسالان با ویژگی‌های دیگر چگونه است؟

سبک‌های دلبستگی بزرگسالان به تفاوت‌های فردی در نحوه‌ی تجربه و مدیریت احساسات ارتباط دارند. اطلاعات اخیر نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی ناامن با هوش هیجانی پایین ارتباط دارند.

چگونه دلبستگی با جرایم جنایی مرتبط است؟

دلبستگی با جرایم جنایی، به ویژه در روابط نزدیک، ارتباط دارد. الگوهای دلبستگی اختلال‌دهنده در دوران کودکی خطر افزایش خشونت خانگی را افزایش می‌دهد. عواملی مانند کمبود حمایت همسر، کمبود عشق مادری و کم‌خودارزی پیش‌بینی‌کننده خشونت مردانه هستند. جنایتکاران با سبک‌های دلبستگی انکاری، به توصیفی توهین‌آمیز و خشن می‌پردازند. مرتکبان جنایات جنسی معمولاً دلبستگی ناامنی دارند و سبک‌های دلبستگی پریشانی معمولی هستند.

چه کسانی می‌توانند دلبستگی ایجاد کنند؟

اگرچه معمولاً مادر به عنوان شکل‌گیرنده‌ی اصلی دلبستگی شناخته می‌شود، کودکان می‌توانند به هر نگه‌دارنده‌ای که در تعاملات اجتماعی با آن‌ها حساس و واکنش‌پذیر باشد، دلبستگی ایجاد کنند.

چه سبک‌های دلبستگی مختلف در دوران نوجوانی وجود دارد؟

در دوران نوجوانی، می‌توان سبک‌های دلبستگی مختلف را مشاهده کرد: نوجوانان امن، مادر خود را به عنوان منبع اصلی پشتیبانی دلبستگی خود می‌بینند. نوجوانان ناامن، بیشتر به همتایان خود برای پشتیبانی دلبستگی نیازمند هستند. نوجوانان انکاری، والدین خود را کم‌اهمیت‌تر در ارائه پشتیبانی دلبستگی می‌بینند. نوجوانان پیش‌گرفته، والدین خود را به عنوان منبع اصلی پشتیبانی دلبستگی خود در نظر می‌گیرند.

سبک‌های مختلف دلبستگی در نوزادان چه هستند؟

چهار سبک دلبستگی مختلف وجود دارند: دلبستگی امن، دلبستگی نگران یا دلبستگی تنومند، دلبستگی دوری‌جو و دلبستگی نامنظم.

دلبستگی امن در نوزادان چیست؟

در نوزادان، دلبستگی امن به معنای راحتی و آزادی نوزاد در بررسی محیط اطرافش هستند و در حضور مراقب آشنا به اکتشاف بیشتر می‌پردازند. این نوزادان با افراد غریبه هم ارتباط برقرار می‌کنند. اما وقتی که مراقب از نوزاد دور می‌شود، نوزاد ناراحت می‌شود و با بازگشت مراقب، خوشحالی نشان می‌دهد. نحوه اعتنای مراقب به نیازهای نوزاد، به شکل پیوسته و مداوم، اثر مهمی بر روی تشکیل دلبستگی امن دارد. این مراقبت و پاسخگویی مستمر، احساس امنیت و اعتماد در نوزاد ایجاد می‌کند و او را قادر می‌سازد که به محیط اطرافش با اطمینان نگاه کند و در صورت نیاز، به مراقب خود اعتماد کند. دلبستگی امن در نوزادان باعث تقویت انعطاف‌پذیری و مهارت‌های موثر در مواجهه با موقعیت‌های مختلف می‌شود. والدین مهربان و مواظب در دوران نوزادی و کودکی از دسته‌بندی دلبستگی امن در فرزندان بهبود و تقویت می‌کنند.

دلبستگی نگران یا متضاد چیست؟

دلبستگی نگران یا دلبستگی مبهم به معنای کاهش اکتشافات نوزاد و مراقبت مرتبط با غریبه‌ها حتی در حضور مراقب آشنا است. زمانی که مراقب از نوزاد دور می‌شود، نوزاد به شدت ناراحت می‌شود و اغلب گریه و فریاد می‌زند. با بازگشت مراقب، رفتار مبهمی نشان می‌دهد. این نوع دلبستگی به عنوان یک استراتژی مشروط برای حفظ دسترسی مراقب به نوزاد شکل می‌گیرد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کودکانی که تجربه‌های ناراحت‌کننده در دوران کودکی داشته‌اند، به احتمال بیشتری دچار دلبستگی مبهم می‌شوند. این کودکان در بزرگسالی ممکن است با چالش‌ها در حفظ روابط صمیمی مواجه شوند.

دلبستگی دوری‌گرا چیست؟

کودکان با الگوی دلبستگی دوری‌گرا تمایل دارند که از نگه‌دارنده خود دوری کنند یا او را نادیده بگیرند و در هنگام جدایی یا ملاقات مجدد حساسیت کمی نشان می‌دهند. آنها با وجود حضور کسی در اطراف خود، به کاوش‌های محدود می‌پردازند. این رفتار می‌تواند به عنوان یک پوشش برای حالت اندوهی پنهان شده نشان دهنده دیگر بوده و مطالعات نشان داده‌اند که نوزادان دوری‌گرا تنها گزارشات افزایش ضربان قلب دارند. نوزادان دوری‌گرا تجربه دلبستگی غیر پاسخ‌دهنده داشته‌اند، که باعث می‌شود آنها باور داشته باشند بیان نیازهای هیجانی خود هیچ تأثیری بر روی نگه‌دارنده ندارد. دوری‌گرایی در این کودکان دو وظیفه دارد: حفظ نزدیکی شرطی به نگه‌دارنده برای حفاظت از خود در عین حال اجتناب از رد شدن احتمالی، و جلب توجه از آرزوهای ناپدید برای نزدیکی به منظور جلوگیری از احساسات غمگین فراوان.

دلبستگی نامنظم چیست؟

دلبستگی نامنظم در نوزادان به الگوی رفتاری اشاره دارد که در آن پاسخ‌های نوزاد به نظر نا منظم، متناقض یا با اختلال هستند. این نوع دلبستگی ممکن است شامل نشانه‌های ترس، رفتارهای نامنظم، حرکات غیرمعمول، لرزش، یا به نظر رسیدن محو شدن باشد. تمام نوزادان نامنظم نشان دهنده رفتار آشکاراً نیازهای دوطرفه ندارند، زیرا برخی از آن‌ها ممکن است هنوز در حضور نگه‌دارنده به دنبال آرامش و متوقف کردن اضطراب باشند.

چند تمرین داریم؟

در دوره "نظریه دلبستگی به خود"، کلیه تمرین‌ها مجموعا ۲۶ تمرین هستند.

نظریه دلبستگی به خود چیست؟

نظریه دلبستگی به خود یک روش خودکمکی است که به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را تنظیم کنند با ارتباط برقرار کردن با کودک خود که به "کودک" و بزرگسال خود که به "بزرگسال" شناخته می‌شود. این شامل ایجاد ارتباط با کودک و شرکت در جلسات تمرین روزانه برای به دست آوردن نقش والدینی برای کودک، بازنگری در تجارب و باورها و تقویت احساسات و رفتارهای مثبت است. خود دلبستگی رابطه دلبستگی امن بین یک کودک و یک والد خوب را شبیه‌سازی می‌کند، تا بزرگسال را به یک والد تبدیل کند که می‌تواند در توسعه احساسی کودک کمک کند.

نظریه خود دلبستگی چیست؟

نظریه دلبستگی به خود یک روش خودکمکی است که به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را تنظیم کنند با ارتباط برقرار کردن با کودک خود که به "کودک" و بزرگسال خود که به "بزرگسال" شناخته می‌شود. این شامل ایجاد ارتباط با کودک و شرکت در جلسات تمرین روزانه برای به دست آوردن نقش والدینی برای کودک، بازنگری در تجارب و باورها و تقویت احساسات و رفتارهای مثبت است. خود دلبستگی رابطه دلبستگی امن بین یک کودک و یک والد خوب را شبیه‌سازی می‌کند، تا بزرگسال را به یک والد تبدیل کند که می‌تواند در توسعه احساسی کودک کمک کند.

چه هدفی باید داشته باشم؟

این هدف باید یک هدف غیرمادی باشد که ما را به سمت رشد و توسعه شخصی در جامعه هدایت می‌کند. به عنوان مثال موفقیت در حوزه‌های آکادمیک، علمی، ادبی، فلسفی، ورزشی، معنوی، حرفه‌ای، خیریه‌ای، تولیدی یا تجاری. مثلاً می‌تواند شامل بازیافت مواد هر هفته یا انجام فعالیت‌های داوطلبانه بیشتری باشد.

آیا می‌توانم هدف‌هایی مانند کسب پول داشته باشم؟

این هدف باید یک هدف غیرمادی باشد.

چند مرحله در نظریه خود دلبستگی وجود دارد؟

چهار مرحله‌ی نظریه خود دلبستگی به شرح زیر هستند:‍ مرحله اول معرفی نظریه دلبستگی و دلبستگی به خود، مرحله دوم ارتباط با کودک داخلی یا همان کودک، مرحله سوم عاشق شدن به کودک و در نهایت مرحله چهارم آموزش توسعه‌ای برای کودک است.

چرا به نقش‌ بازی کردن نیاز دارم؟

در نظریه خود دلبستگی، با ارائه مشکلات ما در مدیریت احساسات و توجه به ریشه‌های آن‌ها در توسعه کودکی، به عنوان یک پدر یا مادر به داخلی‌ترین کودک خود نقش بازی می‌کنیم. این کار باعث می‌شود که یاد بگیریم چگونه به طور موثری احساساتمان را کنترل کنیم و از حسن‌ نیت استفاده کنیم. از طریق همکاری بین بخش بزرگسال و کودک درون ما، به سوی جایگزینی الگوهای قدیمی با الگوهای جدید، پتانسیل‌هایمان را آزاد می‌کنیم و به دستیابی به اهداف بالاتر کوشش می‌کنیم.

اگر هیچ هدفی نداشته باشم چه کنم؟

اگر در آغاز برنامه هیچ هدف مشخصی نداشته باشیم، سعی می‌کنیم هدف را در طول اجرای تمرین‌ها پیدا کنیم.

چرا نمی‌توانم پیشرفت را احساس کنم؟

برای دست‌یابی به بهبودهای پایدار با روش دلبستگی به خود، مهم است که هر روز به طور پیوسته تمرین کنید. تغییر عادات قدیمی و توسعه الگوهای جدید و سالم زمان و صبر می‌طلبد. همانطور که سال‌ها طول کشید تا آن الگوهای قدیمی شکل بگیرند، برای ایجاد الگوهای جدید و بهتر ماه‌ها از تلاش پیوسته نیاز است. بنابراین، پایبندی داشته باشید، صبور باشید و به یاد داشته باشید که پیشرفت تدریجی منجر به تغییر پایدار می‌شود.

چند تمرین وجود دارد؟

در دوره دلبستگی به خود به طور کلی ۲۶ تمرین وجود دارد.

مدت دوره چقدر است؟

مدت دوره هشت هفته است.

چه نگرشی نسبت به کودک خود باید داشته باشم؟

یکی از اصول‌های دلبستگی به خود این است که نسبت به کودک خود و مشکلات عاطفی‌اش نگرش گرم و مهربانی داشته باشید. این مهربانی بعدها به دیگر افراد هم گسترش می‌یابد.

چگونه می‌توانیم مهربانی را یاد بگیریم؟

ما می‌توانیم نمونه‌ها و نمونه‌های نقش‌آفرینی از والدین خوب که با کودکان خود تعامل دارند را در خانواده‌هایمان، در بین دوستان، در پارک‌ها و محل‌های بازی یا در وب یافت کنیم، آن‌ها بدون آنکه فرزندان خود را لوس کنند، در لحظات استرس یا حتی در شرایط روزمره، آن‌ها را در آغوش می‌گیرند.

چرا ما عاشق کودک می‌شویم؟

این عاشق شدن با کودک باعث فعال‌شدن سیستم پاداش مغز می‌شود که با آزاد شدن هورمون‌ها و نوروترانسمیترهای شاد، انگیزه، ظرفیت و انرژی لازم برای انجام پروتکل‌های خود-دلبستگی به‌منظور رشد کودک به جلویی عاطفی فراهم می‌آورد.

چگونه نظریه خود دلبستگی به نقش بازی کردن مرتبط است؟

دلبستگی به خود یک نوع بازی نقش‌آفرینی دوگانه است که در آن فرد به‌طور هم‌زمان نقش کودک و نقش بزرگسال را ایفا می‌کند.

آیا عاشق شدن به کودک به معنای عاشق شدن به خود است؟

عاشق شدن به کودک کاملاً متفاوت از عاشق شدن به خود است. بزرگسال عاشق کودک می‌شود همانند اینکه والدین خوب عاشق فرزندان خود هستند و به محبت به کودک توجه می‌کنند اما در عین حال خودخواهی ضد اجتماعی و انتظارات بی‌منطق اغراقی کودک را کنترل می‌کند.

چه مثال‌هایی از آهنگ‌ها برای عاشق شدن به کودک وجود دارد؟

قلب من همچنان می‌گردد از سلین دیون و "زیر دریا" از فیلم "پری دریایی کوچولو" از مثال‌های آهنگ‌ها برای عاشق شدن به کودک هستند.

چرا به دلبستگی به طبیعت نیاز داریم؟

دلبستگی به طبیعت یک راه موثر برای افزایش خوشحالی و کاهش احساسات منفی است.

چرا نیاز داریم با صدای بلند با کودک صحبت کنیم؟

هدف از با بلندگویی با کودک صحبت کردن، ایجاد اتصال عاطفی با آن‌ها و کمک به توسعه عاطفی‌شان است. از طریق با بلندگویی با کودک صحبت کردن، می‌توانیم به افراد مهربان، خلاق و خوشحال تبدیل شویم و به اهداف خود دست پیدا کنیم.

آیا خندیدن، مسخره کردن حساب می‌شود؟

وقتی به مسائلی که جدی گرفته‌ایم، شوخی می‌کنیم، در واقع یک روش بازیگوشی داریم. مهم است که بفهمیم این خنده از یک مکان توهین یا حقارت نسبت به هیچ کس، شامل خودمان، نمی‌آید. به جای آن، خنده‌های ما با همدلی و عشق نسبت به کودک صورت می‌گیرد.

چرا باید بخندیم؟

هدف این است که بیاییم باور کنیم که در مقابل چالش‌ها و مسائل خود، در مثل گذشته، در روش دلبستگی به خود می‌توانیم آنها را با نگاهی مثبت و با احساس شوخ‌طبعی و شادی مشاهده کنیم.

چرا به خنده مداوم نیاز داریم؟

خنده مداوم می‌تواند بهترین داروی ضد استرس باشد.

چرا به تمرینات خنده نیاز داریم؟

تمرینات خنده مانند یک داروی ضد افسردگی هستند، زیرا انتقال موضوع افسردگی به علتی برای خنده می‌تواند به خنده‌ی خالص و دلگرم‌کننده تبدیل شود.

چگونه می‌توانیم تمرینات خنده را اجرا کنیم؟

با تمرین مکرر تمرینات خنده، می‌توانیم آن را برای مسائلی که ما را نگران می‌کند در حال حاضر و آینده استفاده کنیم.

چرا نیاز است که به رویدادهای دردناک دوران کودکیم دوباره بپردازم؟

در دلبستگی به خود، در ابتدا مهارت‌هایی را کسب می‌کنیم تا احساسات مثبت را افزایش دهیم قبل از اینکه به دسته‌بندی تراوماتیک دوران کودکی از طریق بازبینی و بازپردازش آن‌ها بپردازیم.

چه تمرینات ذهنی هستند؟

خواندن، بازی‌های ذهنی، یادگیری چیزهای جدید و مدیتیشن، همگی می‌توانند به عنوان تمرینات ذهنی در نظر گرفته شوند.

بازخورد

اگر بازخورد خود را ارائه دهید، بسیار ممنون می‌شوم. لطفاً بر روی تب بازخورد در نوار ناوبری کلیک کرده و از طریق لینک به فرم گوگل باکس بازخورد خود را ارائه دهید.

درس ۱

ما با معرفی دوره درسی شروع می‌کنیم. دلبستگی به خود یک روش برای کمک به خود است که به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را با ارتباط با کودک خود که به عنوان "کودک" شناخته می‌شود، و بزرگسالی خود که به عنوان "بزرگسال" شناخته می‌شود، تنظیم کنند. در دوره دلبستگی به خود، هدف ما ایجاد ارتباط عاطفی با کودک و پرورش او برای دو ماه است تا به هدفی دست یابیم. اکنون می‌خواهم از شما خواهش کنم هدف غیرمادی را برای خود تعیین کنید که شما را به سوی رشد یا توسعه شخصی در جامعه هدایت می‌کند. این هدف می‌تواند موفقیت در زمینه تحصیلی، ورزشی، روحانی، حرفه‌ای یا خیریه باشد. همچنین توجه کنید که دلبستگی به خود باید جدی گرفته شود، برای موفقیت در تمرین پروتکل‌ها، لازم است هر شب حداقل ۸ ساعت خواب داشته باشید و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی داشته باشید. همچنین تلاش کنید در طول ۲ ماه اجرای دوره، از تصمیمات مهم در زندگی خود خودداری کنید.

چهار مرحله‌ی دلبستگی به خود

در چهار مرحله، دلبستگی به خود رابطه‌ای میان کودک و یک والد خوب را تداعی می‌کند. ما خودمان را، که به آن بزرگسال می‌گوییم، به والدی تبدیل می‌کنیم که در توسعه‌ی عاطفی خودمان، یعنی "کودک"، کمک می‌کند. مرحله اول، معرفی به نظریه‌ی دلبستگی و دلبستگی به خود است. مرحله دوم، به ارتباط مهربانانه با کودک رسیدن است. مرحله سوم، ایجاد ارتباط عاطفی با کودک است. چهارمین مرحله، آموزش توسعه‌ای برای کودک است.

مرحله ۱

مرحله یک: معرفی به دلبستگی به خود؛ دلبستگی به خود یک تکنیک برای بهبود سلامت روانی است. مانند هر روش دیگری برای بهبود خود، دلبستگی به خود نیازمند تلاش جدی، صبر و پیشرفت مداوم از سوی ما است. پروتکل‌های دلبستگی به خود رابطه‌ی والد-کودک را شبیه‌سازی می‌کنند، که ابتدا ممکن است عجیب به نظر بیاید. بنابراین، ما باید خودمان را با نظریه‌ی دلبستگی به طور کلی و فرضیات علمی تکنیک دلبستگی به خود آشنا کنیم.

نقش‌آفرینی در نظریه دلبستگی به خود

نقش‌آفرینی در دلبستگی به خود. مشکلات ما در به‌خوبی مدیریت کردن احساسات عموماً از ریشه‌های توسعه‌ی کودکی‌مان نشأت می‌گیرند. در دلبستگی به خود ، بزرگسال یاد می‌گیرد که چگونه یک والد خوب با کودک تعامل دارد و از طریق نقش‌آفرینی به والدی برای کودک تبدیل می‌شود. استراتژی مداخله بر پایه همکاری بین بزرگسال و کودک برای تنظیم احساسات و یادگیری خنده می‌باشد.

پیشرفت تدریجی از طریق نظریه دلبستگی به خود

از آنجا که نظریه دلبستگی به خود از طریق یادگیری عادت‌های مثبت جدید رخ می‌دهد، بهبود پایدار فقط به‌طور تدریجی اتفاق خواهد افتاد و نیازمند تکرار روزانه و مداوم فعالیت‌های نظام‌مند برای اجرای پروتکل‌هاست. الگوهای غیربهینه فکری و رفتاری، در دوران کودکی‌مان تشکیل شده‌اند و سپس توسط تکرار در سال‌های بعدی تثبیت شده‌اند. بنابراین، توسعه الگوهای بهینه فکری و رفتاری نیز نیاز به ماه‌ها از تلاش روزانه و مداوم دارد. این مسئله صبر و پشتکار می‌طلبد.

سه مجموعه تمرین

۲۶ تمرین در نظریه دلبستگی به خود به سه مجموعه تقسیم شده‌اند: سطح اصلی اولیه: تمرینات ۱ تا ۱۰، سطح متوسط: تمرینات ۱۱ تا ۲۱، سطح پیشرفته: تمرینات ۲۲ تا ۲۶، لطفاً اطمینان حاصل کنید که پیش از انتقال به سطح بعدی می‌توانید تمرینات هر سطح را به طور مؤثر انجام دهید.

مرحله ۲

انتقال به مرحله ۲: اتصال به خود کودک. ما بین خود بزرگسال و خود کودک تفاوت قائل می‌شویم. برای این تمایز از عکس‌های کودکی یا نمایه‌ها استفاده می‌کنیم. ما از عکس یا نمایه خوشحال برای بیان خوشحالی و ناراحت برای نشان دادن غم، عصبانیت، ترس یا نفرت استفاده می‌کنیم. با تجزیه و تحلیل این عکس‌ها یا نمایه‌ها و یادآوری رویدادهای گذشته کودکی‌مان، به تدریج یک نقاشی روانی از کودک ترسیم می‌کنیم. ما احساسات و مسائل خود را با والدین و افراد مهم در سال‌های ابتدایی بررسی می‌کنیم.

همدلی با کودک

یکی از اصول‌های نظریه دلبستگی به خود، داشتن نگرش گرم و همدلانه نسبت به کودکی‌مان و مشکلات عاطفی‌اش است. بعداً، این همدلی می‌تواند به دیگران نیز گسترش یابد.

تمرین ۱

اکنون به انجام اولین تمرین درباره یادآوری خاطرات کودکی می‌پردازیم. در یک مکان آرام، به عکس‌های خوشحال و ناراحت‌کننده‌تان نگاه کنید. با عکس‌های خود در احساسات مختلف تعامل کنید. خاطرات مثبت و منفی کودکی و روابط اوایل خانوادگی را به یاد بیاورید. این تمرین باید حداقل ۵ دقیقه طول بکشد.

تمرین ۲ الف

با چشم‌های بسته، ابتدا عکس خوشحال خود را تصور کنید و تصور کنید که کودک در کنار شماست. حالا تصور کنید که دارید کودک را در آغوش می‌گیرید. سپس تصور کنید که با کودک بازی می‌کنید، به عنوان مثال بازی‌ای که در کودکی انجام می‌دادید. در نهایت، تصور کنید که با کودک رقص می‌کنید. در هر حالت به احساسات خود توجه کنید و بررسی کنید که چگونه احساس می‌کنید.

تمرین ۲ ب

با چشم‌های بسته، ابتدا عکس‌های ناراحت خود را تصور کنید و تصور کنید که کودک در نزدیکی شماست. سپس تصور کنید که کودک را در آغوش می‌گیرید و او را تسلی داده و دلگرمی می‌کنید. چشم‌های خود را باز کنید و تصور کنید که او را به طوری آرامش می‌دهید و تسلی می‌بخشید که او را خوشحال می‌کند و در نهایت با رقصیدن او را در آغوش بگیرید. به احساسات خود در هر حالت توجه کنید و بررسی کنید که چگونه احساس می‌کنید.

تکلیف درس اول

تبریک بابت تکمیل درس ۱، اینجا چند تکلیف برای شما وجود دارد تا با آنچه یاد گرفته‌اید بهتر شوید: تمرین کنید تمرین ۱، تمرین ۲ الف با عکس‌های خوشحال و تمرین ۲ب با عکس‌های ناراحت را، حداقل ۵ دقیقه در هر تمرین، دو بار در روز. تجربه خود را پس از هر جلسه در دفتر خاطرات خود بنویسید.

درس ۲

ما درس ۲ را با مرور درس ۱ آغاز می‌کنیم.مراحل نظریه دلبستگی به خود عبارت‌اند از: مرحله ۱: معرفی نظریه دلبستگی به خود، مرحله ۲: اتصال همدردانه با کودک، مرحله ۳: ایجاد ارتباط عاطفی با کودک، چهارمین مرحله: آموزش توسعه‌ای کودک در درس گذشته، مرحله ۱ و مرحله ۲ را با یادگیری داشتن همدردی با کودک به پایان رساندیم با توجه به احساسات زیرین موجود، بدون توجه به ماهیت مثبت یا منفی آن‌ها. این درس ما با کار بر روی مرحله ۳، ایجاد یک رابطه تصویری اما مهربان با کودک، ادامه خواهیم داد.

مرحله سه

مرحله سه: ایجاد ارتباط عاطفی با کودک. هدف این است که با ایجاد یک رابطه تصویری اما محبت‌آمیز با کودک، ارتباط عاطفی بسیاری را به وجود بیاوریم که شباهت زیادی به ارتباط عاطفی داشته با شد که یک والدین خوب با کودک خود دارد.

تمرین ۳

تمرین ۳: خواندن یک ترانه از عشق و احترام. نسخه‌هایی از عکس شاد خود را چاپ کنید تا در خانه، محل کار یا کیف پولتان قرار دهید. حتی می‌توانید آن را به عنوان پس زمینه گوشی یا لپ‌تاپ‌تان تنظیم کنید. سپس، یک ترانه شاد، مطربانه و محبوب که احساسات دلچسب و احترام را در شما برانگیخته است انتخاب کنید. این ترانه را به حفظ بسپارید و همچنان که می‌توانید در روزانه خود اجرا کنید. هنگامی که به عکس شاد نگاه می‌کنید، با خواندن این ترانه ارتباط عاطفی عمیقی با کودک ذهنتان برقرار کنید. به‌تدریج شروع به آرام کردن صدای خود کنید و با گذشت زمان، اجازه دهید صدایتان بلندتر شود و بیشتر از بدن‌تان استفاده کنید (مثلاً با تکان دادن شانه‌ها، دست‌ها و جابه‌جا کردن ابروهایتان). در همین حال، تصور کنید که به عنوان یک والد، در گفت‌وگوی محبت‌آمیز و پرشور با کودک رقص می‌کنید و بازی می‌کنید.

نمونه‌ای از آهنگ‌ها

یک مثال از ترانه می‌تواند «قلب من ادامه دارد» از سلین دیون باشد.

یک مثال دیگر از آهنگ‌ها

یک مثال دیگر از ترانه‌ها می‌تواند یک ترانه‌ای باشد که در دوران کودکی‌تان دوست داشته‌اید.به عنوان مثال، «زیر دریا» از فیلم «پری دریایی کوچولو».

چرا به آواز خواندن با کودک نیاز داریم؟

با خواندن به کودک، ما دوپامین در مرکز پاداش مغز رها می‌کنیم. این باعث ایجاد امید و انگیزه برای انجام پروتکل‌های نظریه دلبستگی به خود می‌شود. ترشح دوپامین همچنین منجر به ترشح سروتونین، اوکسیتوسین و واسوپرسین می‌شود که ما را برای عشق و مراقبت فعال از کودک آماده می‌کنند.

بلند صحبت کردن با کودک

در دوران کودکی، صحبت کردن به زبان سخن‌های خود به توسعه عاطفی و شناختی و همچنین ایجاد گفتگوی داخلی کمک می‌کند. متأسفانه این عمل در مدرسه و خانه به طور معمول با انگیزه کردن نمی‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که بزرگسالانی که در حل مسائل به صدا درآوردن افکار خود اقدام می‌کنند، معمولاً موفق‌تر هستند. بنابراین، صحبت کردن به زبان سخن‌های خود، بخشی از بالندگی هیجانی و شناختی است و نشان‌دهنده رشد روان‌شناختی است، بلکه نشان‌دهنده دیوانگی نیست.

تمرین ۴

هدف از تمرین ۴ ابراز عشق و مراقبت نسبت به کودک است. با لبخند صادق به عکس یا نماد همراه با لبخند دست به زبان بلند به کودک بگویید: من با شوق و عشق عمیق برای تو مراقبت می‌کنم.

تمرین ۵

تمرین ۵: تعهد به مراقبت و حمایت از کودک ما انسان‌ها یک توانایی ذاتی و بنیادین برای مراقبت از کودک دارند. در این تمرین، ما شروع به مراقبت از کودک به عنوان کودک خود می‌کنیم. ما احساسات خود را به کودک نسبت می‌دهیم و به او پروژه می‌کنیم. در یک زمان و مکان خاص، به عنوان خود بزرگ‌تر، با یک تعهد آغاز می‌کنیم. بعد از خواندن به طور خاموش تعهد، اعلاناً به صدا تعهد زیر را می‌دهیم: از این پس، من به دنبال عمل به عنوان یک والد متعهد و محبت‌ور به این کودک هستم، به همه ی توانایی‌ها و با تمام دل و روح به او مراقبت خواهم کرد. هر کاری که می‌توانم برای حمایت از سلامت و رشد عاطفی این کودک انجام خواهم داد.

تکلیف درس دوم

تبریک بابت تکمیل درس دوم! به خاطر دارید که تمرین ۳ و سپس تمرین ۴ را تمرین کنید، همچنین می‌توانید به تمرین‌های ۱ و ۲ هم بازگردید اگر فکر می‌کنید نیاز دارید. در جلسات با دقت برنامه‌ریزی شده، می‌توانید تمرین ۵ را تمرین کنید.

درس سوم

در درس سوم، ما رابطه عاشقانه و پرشور خود را با کودک داشته و دلبستگی‌ای به طبیعت ایجاد خواهیم کرد.

اهمیت ساختن خانه

ساختن خانه، یکی از فعالیت‌های کلیدی انسان‌هاست زیرا حفاظت فیزیکی، ایمنی و امنیت را فراهم می‌کند. همچنین یکی از اولین بازی‌هایی است که کودکان بازی می‌کنند. ساختن یک خانه رویایی نیز نمادی از ساختن یک خود نو است. هدف از نظریه دلبستگی به خود، قدرت‌بخشی فرد از طریق اقدامات و خلاقیت در ساختن یک خانه جدید است. هر مرحله از ساختن خانه جدید نشان‌دهنده پیشرفت‌هایی است که در ترمیم دنیای داخلی خود و توسعه‌ی جهت‌گیری جدید در زندگی به دست آمده‌است؛ زیرا خانه جدید بازسازی هنری از جهان هیجانی ماست.

تمرین ۶

هدف از تمرین ۶، بازسازی جهان هیجانی‌مان پس از پیمان‌بستن است. با تصور یا ترسیم، جهان هیجانی‌مان را به عنوان یک خانه تصور می‌کنیم که برخی از نواحی آن دچار خرابی شده‌اند و ما آن‌ها را به طور کامل بازسازی خواهیم کرد. سپس یک خانه جدید با اتاق‌های روشن و خورشیدی و یک باغ تصور می‌کنیم و تصور می‌کنیم که در این محیط تمرینات نظریه دلبستگی به خود را انجام می‌دهیم. به عنوان مثال، می‌توانیم در یکی از اتاق‌های این خانه اهنگ‌های شاد عاشقانه بخوانیم. این خانه جدید برای فراهم کردن پناهگاهی ایمن در لحظات تنگدستی برای کودک ایجاد می‌شود. زیرزمینی که هنوز بازسازی نشده در خانه جدید، یادآوری خانه خراب‌شده است و هنوز هم محیطی است که هیجانات منفی ما از جمله ترس، خشم و ناامیدی در آن پیچیده شده‌اند. وقتی با این هیجانات منفی مواجه می‌شویم، تصور می‌کنیم که کودک ما در این زیرزمین گرفتار شده است و به تدریج یاد می‌گیرد که درب زیرزمین را باز کند، بیرون بیاید و وارد اتاق‌های روشن شود: با عاشقانه دیدار با بزرگسال.

تمرین ۷ الف

تمرین ۷ الف: حفظ رابطه عاشقانه با کودک یک عبارت کوتاه انتخاب کنید، به عنوان مثال "تو کودک زیبای من" یا "عشق من". این عبارت را به آرامی و بلند بلند حداقل ۵ بار بخوانید همچنین به عنوانی که به تصویر خوشحال کودک نگاه می‌کنید. سپس حداقل ۵ بار از آهنگ عاشقانه مورد علاقه‌تان بخوانید. همانند تمرین ۳، صدا را بلندتر کنید و شروع به استفاده از کل بدن خود کنید.

تمرین ۷ ب

تمرین ۷ب: ایجاد اشتیاق برای زندگی همچنین در حینی که به آینه نگاه می‌کنید، تصور کنید که تصویرتان نمایانگر کودک است، سپس شروع به خواندن بلند آهنگ عاشقانه‌تان کنید. مانند قبل، صدا را بلندتر کنید و شروع به استفاده از کل بدن خود کنید. اگر به سختی می‌توانید تصور کنید کودک در آینه است، عکس خوشحال کودک خود را در مقابل آینه قرار داده و به جای اینکه کودک را در آینه تصور کنید، این تمرین را انجام دهید. اکنون این کار را دو بار انجام دهید و بعداً تا جایی که امکان دارد در شرایط مختلفی در طول روز تکرار کنید، مثلاً هنگام رفتن به محل کار یا هنگام پخت غذا، تا آن را به زندگی جدیدتان یاد بدهید. وقتی خواندن آهنگ مورد علاقه‌تان به عادت تبدیل می‌شود، این ابزار مؤثری برای افزایش اثرات مثبت و مدیریت احساسات می‌شود.

تمرین ۸

تمرین ۸: ایجاد ارتباط با طبیعت یا دلبستگی به طبیعت یک روش مؤثر برای افزایش خوشحالی و کاهش احساسات منفی است. در روزی که وقت کافی دارید، به یک پارک یا جنگل بروید. یک درخت را پیدا کنید که توجه شما را به خود جلب می‌کند و حداقل ۵ دقیقه از زمان خود را صرف تشکر از زیبایی آن کنید. چالش خود را با توجه به جزئیاتی که قبلاً نادیده گرفته‌اید، مانند الگوهای پیچیده برگ‌ها یا نحوه‌ی تابش نور خورشید از بین شاخه‌ها. به خود اجازه دهید کاملاً در تجربه به غرق شوید و با احترام و تعجب درخت را تماشاکنید. این فرآیند را به صورت مداوم و با مشاهده جوانب مختلف دیگر طبیعت مانند آسمان، ستارگان، گیاهان، پرندگان، رودخانه، دریا یا حیوان مورد علاقه‌تان تکرار کنید تا احساسات خود را به کمک ارتباط با طبیعت تنظیم کنید. دستیابی به این هدف به شما کمک می‌کند که پس از پایان این دوره، تمایل به گذراندن بیشتر وقت خود در طبیعت داشته باشید.

تکلیف درس سوم

اکنون به پایان درس سوم رسیده‌ایم، تبریک می‌گویم! به یاد داشته باشید تمرین ۶، تمرین ۷ الف و تمرین ۷ ب را حداقل ۵ دقیقه در هر تمرین، دو بار در روز انجام دهید. تمرین ۸ را هنگام رفتن به یک پارک یا منطقه طبیعی تمرین کنید.

درس چهارم

در درس چهارم، ذات بالغ شما اقدام به تسلی دادن به دوران کودکی شما می‌کند به خاطر دردها و مشکلات کنونی یا گذشته.

پردازش احساسات منفی کنونی

تمرین‌های این درس به منظور پردازش احساسات منفی کنونی شما مانند خشم، خشم، ترس، اضطراب یا افسردگی در ارتباط با خانواده، دوستان، کار یا جامعه می‌باشد. با چشم‌های بسته، تصویر ناراحت کننده، که نماینده کودک است، را تصور می‌کنیم و احساسات منفی خود را به آن پروژه می‌دهیم. این کار به ما امکان می‌دهد که به ذات بالغ متصل شویم که اکنون مسئول حل مشکلات کودک است، او را پشتیبانی می‌کند و احساسات منفی کودک را کنترل می‌کند.

تمرین نهم

تمرین ۹: غلبه بر احساسات منفی کنونی. چشم‌هایتان را ببندید و تصویر ناراحت کننده یا آواتاری را که نماینده کودک است، تصور کنید. احساسات خود را بر روی این تصویر پروژه کنید و به کودک با لحنی مهربان و دلسوز تسلیت بگویید. همچنین، در حین صحبت با کودک، به خودتان ماساژ نرم و آرامش‌بخشی بر روی صورت، گردن و سر بدهید تا احساسات منفی را آزاد کنید و هرگونه تنشی که ممکن است داشته باشید، رها شود. این مراحل را تکرار کنید تا احساس آرامش و آسودگی کنید.

بازپرداخت رویدادهای دردناک کودکی

بازپرداخت رویدادهای دردناک کودکی آسیب‌های کودکی ممکن است منجر به الگوهای قوی از مشکلات عاطفی و رفتاری شود. زیگموند فروید این موضوع را کشف کرد و عواقب شگفت‌آور آن را با عنوان "جبر تکرار" شناخت، تکرار یک حادثه تروماتیک به منظور کنترل آن. در این مرحله، شما می‌توانید بازپرداخت تروماهای خود را آغاز کنید، با شروع از موارد کمتر شدید، مواجهه با سناریوهای منفی و جایگزینی آنها با الگوهای مثبت و پایان‌های بهینه. این عملیات برای انواع مختلف الگوهای تروماتیک و سناریوها تکرار می‌شود و به تدریج موارد بیشتر و شدیدتر را شامل می‌شود تا همه آنها به طور موثر در احساسات شما پردازش شوند و الگوهای ذهنی جدید در ارتباط با آنها تجربه شوند.

تمرین دهم

غلبه بر دردهای گذشته هدف تمرین ۱۰ است. با چشمان بسته، یک واقعه دردآور کودکی مانند سوء استفاده عاطفی یا فیزیکی یا از دست دادن یک شخص مهم را با تمام جزئیاتی که هنوز به یاد دارید، به خاطر بیاورید. چهره کودکی که در گذشته بوده‌اید را با عکس یا نماد ناخوشایند مرتبط کنید. هنگامی که احساسات گذشته را مثل ناتوانی، تحقیر و خشم به یاد می‌آورید، با چشمان بسته، تصور کنید خود بزرگ‌تر شما به صحنه به عنوان یک والد خوب وارد می‌شود. خود بزرگ‌ترتان را تصور کنید که به سرعت به سمت کودکتان می‌آید، همانند هر والد خوبی که به دلیل نگرانی فرزندش واکنش نشان می‌دهد. به کودک با قاطعیت و به صورت بلند اطمینان دهید که برای نجات او آمده‌اید و با صدای قوی به هر موجری که ممکن است آسیب برساند پاسخ دهید. به عنوان مثال می‌توانید بگوید: "چرا فرزند من را می‌زنید؟" یا "عزیزم، دیگر اجازه نخواهم داد به تو آسیب برسد." هنگامی که به فرزندتان اطمینان می‌دهید، تصور کنید که به او یک آغوش گرم و دلپذیر می‌دهید. در همین حال، به چهره، گردن یا سر خود ماساژ دهید. این فرآیند را تکرار کنید تا احساس آرامش و تسکین پیدا کنید.

تکیلف درس چهارم

ما در حال حاضر انجام درس چهارم را به پایان رسانده‌ایم! لطفاً به خاطر بسپارید که تمرین‌های ۹ و ۱۰ را روزانه دو بار تمرین کنید. تمرین ۹ را در روزهای ۱ تا ۳ و تمرین ۱۰ را در روزهای ۴ تا ۷ از هفته انجام دهید.

درس پنجم

در چهار درس گذشته، بزرگسالی ما نقش فعالی را در رابطه بین بزرگسال و کودک بر عهده گرفته است. در درس پنجم، کودک ما به مرکز توجه خواهد رفت!

اهمیت خندیدن

خنده نقش مهمی در زندگی ما ایفا می‌کند. از تجارب خانوادگی و فرهنگی‌مان یاد می‌گیریم که کی می‌توانیم بخندیم و کی باید خودداری کنیم. اگرچه احساسات منفی پاسخ طبیعی‌ای به وضعیت‌های ناخوشایند است، اما می‌توان با گذر زمان نگاهی به چیزها داشت که مثبت‌تر باشد و با احساس طنز و شادمانی مواجه شد. می‌توانیم از خنده به عنوان یک تمرین ذهنی عمدی استفاده کنیم، بدون این‌که محرکی خنده‌دار در دسترس باشد.

چرا می‌خندیم؟

پنج نظریه وجود دارد که سعی می‌کنند دلیل خنده را توضیح دهند: نظریه اول، نظریه برتری، به افلاطون نسبت داده می‌شود. طبق این نظریه، ما زمانی خندان می‌شویم که کسی را استهزاء کنیم، مسخره کنیم یا به کسی بنگریم و احساس برتری ناگهانی داشته باشیم. نظریه دوم، نظریه ناهمخوانی، توسط کانت ارائه شده است. این نظریه این ادعا را می‌کند که زمانی خندان می‌شویم که چیزی غیرجدی باور مشترک ما را نقض کند، مانند پانچ‌لاین یک شوخی. نظریه سوم، نظریه آزادسازی، از سوی فروید ارائه شده است. این نظریه این ادعا را دارد که خنده به علت آزاد شدن از انرژی عصبی تجمعی اتفاق می‌افتد، که می‌تواند زمانی اتفاق بیفتد که ما شوخی‌های سانسور شده یا ممنوع شدهرا بشنویم. نظریه چهارم، نظریه دیدگاه، توسط چاپلین ارائه شد. این نظریه می‌گوید که زندگی می‌تواند در زدن نزدیک به تراژدی و در دیدن اجمالی به صورت کمدی بنمایاند. و نهایتاً، نظریه تکاملی نشان می‌دهد که خنده در نیم‌آدمیان بالاتر به عنوان نماد بازی شکل گرفته است و در انسان‌ها به عنوان راهی برای ارتباط با لذت و ایجاد ارتباط اجتماعی باقی‌مانده است.

خنده به عنوان یک ابزار خود-تنظیم هیجانی

خنده به عنوان یک داروی موثر برای اضطراب و افسردگی ثابت شده است زیرا باعث ترشح دوپامین و سروتونین می‌شود که عصب‌رسانه‌های خوشحالی هستند و می‌توانند خلق و خو بهبود دهند و احساس کلی خوبی به ما بدهند. خنده شکم، همچنین با نام خنده دوشن، نوع خنده است که شامل انقباض ناگهانی و غیرارادی عضلات اطراف چشم‌ها و دهان می‌شود. خنده اصیل یا خنده شکمی، غیر دشمن‌آمیز است و مهم است که در طول خنده هر نوع تحقیری که ممکن است به خودمان یا دیگران حس کنیم، به طور آگاهانه مورد توجه قرار دهیم. اگر هر گونه تحقیری را احساس کنیم، می‌توانیم با تبدیل آن به شگفتی یا ساده طرفداری آن را نیترال کنیم، که به ما کمک می‌کند تجربه خنده غیر دشمن‌آمیزی داشته باشیم.

تمرین یازدهم: پردازش احساسات منفی کنونی

همان‌طور که الگوهای منفی می‌توانند منجر به انعطاف‌ناپذیری در ذهن و رفتارهای ما شوند، می‌توانند نیز به انعطاف‌ناپذیری در عضلات صورت و بدن ما منجر شوند. این ممکن است رشد هیجانی کودک و قابلیت خنده را محدود کند. تمرین ۱۱ به آموزش رهایی عضلات و ساخت چهره‌ای شاد برای خنده انگیز و باقصد می‌پردازد. صبح‌ها زود باعث شوید همانند کودک عمل کنید: عضلات چهره و بدن خود را کشیده کنید، دهانتان را باز کنید و آهنگ موردعلاقه‌تان را با خنده (یا حداقل لبخند) تنها بخوانید.

تمرین ۱۲

تمرین ۱۲ به تمرین خنده پیروزی به تنهایی می‌پردازد و از نظریه افتخار و ناهماهنگی خنده بهره می‌برد. ابتدا چیزی که به تازگی دستاوردی را کسب کرده‌اید، مثلاً انجام کارهای خانگی، صحبت خوبی با همسایه یا خواندن یک مقاله جالب، انتخاب کنید. سپس با فکر به این دستاورد، با یک لبخند آغاز کنید و هنگامی که راحت شدید، حداقل به مدت ۱۰ ثانیه شروع به خندیدن کنید.

تمرین ۱۳

تمرین ۱۳ شامل خنده با خود کودک با استفاده از نظریه افتخار، ناهماهنگی و تکاملی خنده است. به سادگی به عکس یا آواتار کودک خوشحال نگاه کنید، لبخند بزنید و سپس حداقل به مدت ۱۰ ثانیه شروع به خندیدن کنید. این فرآیند را حداقل سه بار تکرار کنید.

تمرین ۱۴

تمرین ۱۴ شامل تمرین خنده قصدی است. برای انجام این تمرین، زمانی را پیدا کنید که تنها هستید و دهان خود را کمی باز کنید تا عضلات صورت خود را رها کنید و ابروهایتان را بالا ببرید. سپس به آهستگی و سعی کنید با خود خندیدن را تمرین کنید. این دستورها از حداقل انرژی استفاده می‌کنند و به شما کمک می‌کنند خنده را آغاز کنید. اگر نیاز به موضوعی برای خنده دارید، می‌توانید به جلویی از تمرین مضحک خود خندید! هنگامی که با این خنده قصدی پیوسته آشنا شدید، می‌توانید آن را بر اساس شخصیت و سبک خود تغییر دهید.

تکلیف درس پنجم

تبریک بابت تکمیل درس پنجم! تمرین‌های زیر را دو بار در روز اجرا کنید: تمرین ۱۱ را حداقل ۵ دقیقه، تمرین ۱۳ را ۲ دقیقه و تمرین ۱۴ را ۵ دقیقه انجام دهید. تمرین ۱۲ را نیز در طول روز بعد از انجام کارهای روزانه اجرا کنید.

درس ۶

در درس ششم، همانطور که آخرین درس، کودکانه به عنوان محور قرار گرفت و ما شروع به یادگیری چگونگی خندیدن به طور قصدی کردیم، در این درس، تمرین می‌کنیم که چگونه با خنده به اتفاقات ناراضی‌کننده و موانع نگاه کنیم.

تغییر نگرش برای غالب شدن بر احساسات منفی

لطفاً توجه خود را به صفحه مربوطه معطوف کنید، جایی که تصویر یک ظرف سیاه رنگ را مشاهده می‌کنید. وقتی که در الگوهای منفی از احساسات گیر کرده‌ایم، ممکن است حس کنیم که به یک ظرف سیاه نگاه می‌کنیم که پر از احساسات تاریک و منفی است. هر چه بیشتر به آن نگاه می‌کنیم، بیشتر غرق و غلام احساسات منفی می‌شویم. این مانند دیدن یک لیوان نیمه‌خالی به جای نیمه‌پر است. با انعطاف ذهنی کمی می‌توانیم تمرکز خود را از ظرف سیاه به دو چهره سفید رنگ منتقل کنیم.

تمرین ۱۵

تمرین شماره ۱۵ یا تمرین ظرف درباره‌ی یادگیری تغییر دیدگاه است. لطفاً توجه خود را به صفحه مربوطه معطوف کنید، جایی که تصویر یک ظرف سیاه رنگ را مشاهده می‌کنید. ابتدا به ظرف سیاه نگاه کنید. سپس هنگامی که درک شما تغییر کرده و دو چهره سفید رنگ که نمایانگر بزرگسال و کودکی است و در حال دیدن یکدیگر هستند، مشاهده می‌شود، به مدت یک دقیقه خندیده یا لبخند بزنید. حالا به دو چهره سفید رنگ نگاه کنید و هنگامی که درک شما تغییر می‌کند و شما ظرف سیاه را مشاهده می‌کنید، به مدت یک دقیقه خندیده یا لبخند بزنید.

خندین به اتفاقات تلخ و ناخوشایند

به یاد داشته باشید که شما از شوک‌ها و مشکلات خود جان سالم به در برده‌اید و ممکن است حتی این موارد برایتان مفید شده باشند با قرار دادن شما در مسیر خلاقیت یا آموزش درس‌های ارزشمند. با این حال، شما ممکن است هنوز آن‌ها را "دردآور" دانسته و خودتان را قربانی این وقایع بدانید. اما نظریات مختلفی در مورد خنده، نشان داده‌اند که خنده به این وقایع مفید است. به عنوان مثال، چاپلین گفته است که "زندگی وقتی از نزدیک می‌بینیم یک تراژدی است، اما وقتی از دور نگاه می‌کنیم یک کمدی است" و مردم را تشویق کرده است که "درد خود را بگیرید و با آن بازی کنید!" با خنده به این رویدادهای ناخوشایند، می‌توانید از برتری خود امروز نسبت به گذشته بهره ببرید. شما باید همچنین از بانمکی خود استفاده کنید چرا که بر اساس نظریه تکاملی، خنده به عنوان یک سیگنال بازی توسعه یافته است. به یاد داشته باشید که خنده به این وقایع ممکن است با ارزش‌ها و آموزه‌هایی که یاد گرفته‌اید مخالف باشد، اما با شناختن جنبه‌های غیرمضر، غیرمنتظره یا سرگرم‌کننده، حتی در شرایط سخت، می‌توانید حس شوخ‌طبعی و انعطاف‌پذیری توسعه دهید.

تمرین ۱۶

تمرین ۱۶ درباره یادگیری بازی‌گواری درباره گناهان شما است. این تمرین دارای دو زیرتمرین است: زیرتمرین ۱۶ الف: یک رویداد دردناکی که در گذشته اخیر اتفاق افتاده و با آن مشکل داشته‌اید، را تصور کنید و علیرغم دردناکی آن، سعی کنید اثر مثبتی که برای شما داشته است را ببینید. از هر یک از نظریه‌های طنز استفاده کنید تا به رویداد خنده بزنید یا حداقل لبخند بزنید. زیرتمرین ۱۶ ب: تمرین قبلی را برای یک درد کودکی که برای مدت طولانی با آن روبه‌رو بوده‌اید، تکرار کنید.

تکلیف درس ششم

تبریک بابت اتمام درس ۶! به یاد داشته باشید که تمرین ۱۵ را حداقل ۵ دقیقه، دو بار در روز، و تمرین ۱۶ الف را برای ۱۰ دقیقه در روزهای ۱ تا ۴ هفته و تمرین ۱۶ ب را در روزهای ۵ تا ۷ هفته انجام دهید.

درس ۷

تا اینجا، شما در حال ایجاد یک ارتباط مهربان و محبت‌آمیز بین بزرگسال و کودک بوده‌اید. بزرگسال نقش حمایت‌گر را با افزایش احساسات مثبت کودک از طریق آوازها و خنده و کمک به کاهش احساسات منفی کودک به دلیل رویدادهای کنونی یا گذشته ایفا کرده است. در طول تمرینات خنده‌ای، کودک همچنین محور اصلی شما بوده است. در درس ۷، تمرکز بر کمک به کودک است تا از هر گونه رفتار ضداجتماعی خودداری کند.

افزایش نارسیسیسم

در سال‌های اخیر، ما شاهد افزایش شدید رویارویی‌های نرسیستیک در جامعه‌مان بوده‌ایم. این امر به علت عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مختلف است که خصلت‌های چنین رفتارها را عادی‌سازی کرده‌اند و منجر به اثرات منفی بر سلامت روانی می‌شود. برخی از این عوامل شامل طبیعت بسیار رقابتی دنیای کاری و آموزشی، افراط‌پرستی شخصیت و موفقیت شخصی توسط هالیوود و رسانه‌ها هستند. ما با پیام‌هایی مواجه می‌شویم که مشاهیر و اندازه‌های بدن را مثالی ایده‌آل می‌کنند و ما را تشویق می‌کنند که «برنده» باشیم و از جمع برجسته شویم. رسانه‌های اجتماعی و اینترنت همچنین به افراد امکان ارتقاء خودشناسی را آسان‌تر کرده‌اند، که باعث تعمیم خصلت‌های نرسیستیک می‌شود. در این شرایط، بزرگسال ما سعی می‌کند کودکی را به اجتماعی‌شدن تشویق کند.

اجتماعی کردن کودک

هنگام اجتماعی‌شدن کودکی‌تان، بزرگسالی ما اثرات مضر عوامل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در جوامع نرسیستیک و غرق در خودی را می‌فهمد. بزرگسالی به تدریج به این طرز فکرها و تمایلات نرسیستیک و احساسات ضداجتماعی کودک می‌پردازد، احساساتی مانند حسادت و طمع. بروز این احساسات منفی در شرایط استرس، وقت و انرژی زیادی را تلف می‌کند که می‌توانست به سمت هدف‌های شما استفاده شود. راه‌حل این مسئله تصویری همدردانه به عنوان مدل نقش یا شیء پیوستگی است.

تمرین ۱۷

هدف این تمرین شناسایی الگوهای عملی از ابراز بدبینی‌های شخصی است. سعی کنید درباره هر الگوی احساسی نرسیستیک و ضداجتماعی که کودک شما در روابط فعلی یا گذشته یا هر نفرتی طولانی‌مدت نسبت به کسی داشته است، فکر کنید. این ممکن است احساساتی مانند حسادت، حسودی، طمع، نفرت، بی‌اعتمادی، بدبینی، کنترل‌گری یا رفتارهای انتقام‌جو باشد. سپس سعی کنید بفهمید چه مقدار از وقت و انرژی شما توسط این رفتارها مصرف می‌شود.

تمرین ۱۸

تمرین ۱۸ مربوط به برنامه‌ریزی اقدامات سازنده‌تر است. کمی وقت بگذارید تا در مورد چگونگی رفتار در مواقعی که ممکن است احساسات ضداجتماعی را ابراز کنید یا به نفرت شخصی گرفتار شوید، فکر کنید. به جای انکار این احساسات، سعی کنید به آن‌ها تامل کنید و آن‌ها را کنترل کنید و از ابراز آن‌ها خودداری کنید. سعی کنید از نفرت شخصی خود کنار بیایید. این ممکن است چالش‌برانگیز باشد اما برای رشد هیجانی لازم است. در اینجا، شما یک نگاه انتقادی اما سازنده نسبت به کودک خود دارید و علاقه‌مندی روشن‌بینانه انجام می‌دهید. راه‌های مثبتی برای بازپرداختن انرژی تهاجمی که این احساسات ترغیب می‌کنند به کار سازنده پیدا کنید. می‌توانید سعی کنید برای دویدن به پارک بروید یا با دوستانتان صحبت کنید، به علاوه چیزهای دیگر. در نهایت، به سمت هدف نجیبی که در ابتدای دوره تعیین کرده‌اید، پیش بروید.

تمرین ۱۹

تمرین ۱۹ به هدف یافتن و ارتباط برقرار کردن با نمونه نقش مهربانی شماست. به گذشته‌ی زندگی خود نگاه کنید تا یک شخص مهربان و محبت‌آمیز را پیدا کنید که با کلماتی پر از حکمت و محبت شما را هنگام مواجهه با مشکلات یاری داده است. این ممکن است یک خویشاوند یا دوست سالمند، یک معلم، یک مشاور یا کسی دیگر باشد که مهربان و حکیمانه برخورد کرده است. به یاد بیاورید که دریافت مهربانی و محبت از این شخص چه احساساتی را در شما به وجود آورد و چقدر این تجربه هیجان‌انگیز برای شما بوده است. تمرکز خود را بر روی این شخص قرار دهید و او را به عنوان نمونه نقش الگوی معشوق خود بپذیرید. ارتباط دوستانه‌ای با این شخص به وجود آورید و با خواندن به صدا در یادآوری تمام خاطرات عزیز خود از او، با او ارتباط چندنفری را برقرار کنید. یکی از آهنگ‌های خاصی که می‌توانید امتحان کنید، «من نمی‌توانم از عشق تو خبر داشته باشم» است.

تکلیف درس هفتم

تبریک برای کامل کردن درس هفتم، ما تقریباً به پایان دوره نزدیک هستیم! به خاطر داشته باشید که تمرین ۱۷، ۱۸ و ۱۹ را حداقل ۵ دقیقه انجام دهید.

درس ۸

حالا به درس هشتم می‌پردازیم. هفته گذشته، شما گام‌های مهمی را برداشتید تا با تمایلات خود به عملکرد اجتماعی منفی مقابله کنید. شما موقعیت‌هایی را شناسایی کردید که به این کار می‌پردازید و برنامه‌ای برای خود ترتیب دادید تا از عمل به این احساسات خودداری کنید. همچنین راه‌هایی برای تحویل احساسات قوی‌تان در این موقعیت‌ها به کارهای سازنده بررسی کردید که حتی می‌تواند به خلاقیت شما کمک کند تا به هدف خود برسید.

کودک شما منبع خلاقیت شماست

در کودکانی با دلبستگی امن، ظرفیت برای فکر کردن مستقل و تاملی به وجود می‌آید که این امر به آن‌ها اجازه می‌دهد تا هویت واقعی خود را کشف کنند و خلاقیت و ناگهانی بودن خود را آزاد کنند. با این حال، بدون دلبستگی امن، کودک ممکن است در پاسخ به محیط، یک هویت غلط تشکیل دهد. از سن سه یا چهار سالگی، کودکان می‌توانند یاد بگیرند که تصویرسازی و تشخیص ارتباطات میان اشیاء را انجام دهند که این اساس خلاقیت را شکل می‌دهد. کودکان ناگهانی ذهن بازی دارند و به چارچوب‌های سخت محدود نیستند، اما فشارهای خارجی می‌تواند منجر به سفتی و یکنواختی ذهنی شود. دلبستگی به خود ظرفیت دلبستگی امن کودک به بزرگسال را ایجاد می‌کند. با فعال‌سازی مجدد کودک‌مان، می‌توانیم به سوی هدف خود خلاقیت اندازی کنیم.

چه نشانه‌هایی بین افراد خلاق و کودکان مشترک است؟

افراد خلاق و کودکان اغلب صفات پارادوکسالی دارند که معمولاً در اکثر افراد یافت نمی‌شود. در اینجا ده صفت از این نوع آمده است: هم پرانرژی و آرام (تحت تأثیر تبدیل نیروهای خشونت آمیز و جنسی به خلاقیت) هم باهوش و ساده‌لوح هم بازیگوش و انضباط‌پذیر هم تمایل به پرداختن به فانتزی و تمایل به پرداختن به واقعیت هم متمایل به برون‌گرا و هم به درون‌گرا هم فروتن و هم مغرور هم مردانه و هم زنانه هم متمرد و هم سنت‌گرا هم مشتاق و هم بینش تمایل به همزیستی با درد و لذت بردن از زندگی این پارادوکس‌ها نشان‌دهنده تنوع و پویایی ذهنی و روانی افراد خلاق است که این ویژگی‌ها در تولید ایده‌ها و خلاقیت‌هایشان تأثیرگذار هستند.

تمرین ۲۰

تمرین ۲۰ به‌روزرسانی باورهای آبدار برای افزایش خلاقیت است. با چالش کردن باورهای جاری خود به سوالاتی از چارچوب ایدئولوژیک معمولی خود کمک کنید. این کار به ضعف اندیشه یک‌جانبه، ترویج بی‌پروا بودن و اندیشیدن از دیدگاه‌های مختلف کمک می‌کند. موضوعاتی را که درباره آنها نظرات قوی و جذابی دارید، مانند مسائل اجتماعی، سیاسی یا اخلاقی مثل ازدواج، جنسیت یا نژادپرستی انتخاب کنید. به عنوان مثال، اگر نظریه‌ای درباره موضوع خاصی دارید، سعی کنید موضوع را از دو دیدگاه لیبرال و کنسرواتیو یا از دیدگاه‌های چپ و راست مطرح کنید. این کار به شما امکان می‌دهد دو طرف مسئله را درک کنید و چارچوب ایدئولوژیک معمولی خود را چالش بکشید بدون لزوماً تغییر دیدگاه خود. روزانه حداقل پنج دقیقه برای بررسی یک سوال یا مسئله مختلف اختصاص دهید تا دیدگاه خود را گسترش داده و خلاقیت را تقویت کنید.

نمونه‌های الگوبخش و تاثیر آنها

نمونه‌ها و نقل قول‌های الهام‌بخش تأثیر قابل توجهی در رشد اجتماعی و عاطفی هر دو کودکان و بزرگسالان دارند. وقتی نمونه‌های نقش‌آفرین ما تأییدیه‌ها ارائه می‌دهند، به ما کمک می‌کند صبور و پشتکار داشته باشیم در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، و ناامید نشویم وقتی که با پیشرفت به سمت اهدافمان با سربازی‌ها مواجه می‌شویم. تأییدیه‌ها نقش مهمی در تقویت اراده ما دارند.

یک مثال از نقش آفرینی و تاثیر آن

نمونه‌ای از نمونه‌های نقش‌آفرین، فریدریش نیچه است، که فیلسوف، منتقد فرهنگی و شاعر آلمانی بود. یکی از تأکیدهای او این بود که آنچه مرا نمی‌کشد، مرا قوی‌تر می‌کند.

تمرین ۲۱

برای تمرین ۲۱، یک لیست از تأکیدها از افرادی که شما از آن‌ها تحسین می‌کنید بسازید و سپس سه تأکید برتر که با شما ارتباط دارد را انتخاب کنید. حداقل سه دقیقه وقت بگذارید تا آن‌ها را به آرامی بلند بخوانید و تکرار کنید تا از آن‌ها الهام بگیرید.

تکلیف درس هشتم

تبریک بابت کامل کردن دوره! اگر تمرینات دلبستگی به خود را ادامه دهید و تمرین‌ها را به روزمره خود اضافه کنید، این دوره‌های موقت به طور تدریجی کوتاه‌تر و کم‌تر دردناک خواهند شد. به خاطر داشته باشید که همیشه می‌توانید درس‌ها و تمرینات را با گفتن کلمات کلیدی مانند "نظریه پیوست‌بندی" یا "تمرین ۷" مرور کنید. ما پنج تمرین شناختی را به شما تقدیم می‌کنیم که در طولانی‌مدت به شما کمک می‌کند خود را بهتر درک کنید و از توانمندی خود برای بهتر شدن بیشتر بهره‌مند شوید. احتمالاً پس از مدتی از تمرین روش دلبستگی به خود، بتوانید برای تمرین‌های بیشتر اطلاعات لازم را بدست آورید. بنابراین، این تمرینات به عنوان تمرین و خودآگاهی در طولانی‌مدت ارائه شده‌اند و نیازی به تمرین فوری ندارند.

تمرین ۲۲

تمرین ۲۲ یک تمرین برای استفاده از خنده به منظور تصدیق با یک تراژدی است. پس از جذب اولیه یک تراژدی، بدون شک با افزایش احساسات منفی مواجه خواهید شد. فریدریش نیچه به همه افرادی که برای او مهم بودند، رنج و نابودی شدید را آرزو می‌کرد، که این کار چیز بسیار خنده‌داری بود. او گفت: "به افرادی که برای من مهم هستند، رنج، نابودی، بیماری، بدرفتاری، بی‌حرمتی می‌خواهم. آرزو می‌کنم که آنها با خود‌احترامی عمیق، شکست خود راحت نداشته باشند؛ زحمت عدم اعتماد به نفس را تجربه کنند و زخمی‌ترین وضعیت شکسته‌ها باشند. برای آنها همدردی ندارم، چون آنچه را که می‌تواند امروز اثبات کند که آیا کسی ارزشی دارد یا نه، به آنها آرزو می‌کنم: که تحمل کنند." بنابراین، هنگامی که درباره تراژدی خود فکر می‌کنید، این نقل قول را به صدا درآورید و به محض رسیدن به کلمات: "به افرادی که برای من مهم هستند، رنج، نابودی، بیماری، بدرفتاری ..."، شروع به خندیدن کنید و تا زمان خواندن کل نقل قول ادامه دهید.

تمرین ۲۳

تمرین ۲۳ به ما کمک می‌کند تا به تدریج آگاهی بیشتری از مدل داخلی عملکرد خود کسب کنیم و تأثیر مراقبان اصلی و محیط اطراف ابتدایی بر آن را درک کنیم. ابتدا تلاش کنید تا تفسیرها و تصاویر ذهنی خود از این محیط‌ها و مراقبان اصلی را بشناسید. سپس تلاش کنید تا تصاویر ذهنی خود را تنظیم کنید و الگوهای رفتاری آگاهانه‌تری ایجاد کنید که با رشد عاطفی‌تان مطابقت داشته باشند. این تمرین به شما کمک می‌کند تا بهتر بفهمید که چگونه تجربیات گذشته شما در کودکی، نحوه روابط اجتماعی و رفتارهای شما را تحت تأثیر قرار داده‌اند و چگونه می‌توانید آنها را با توجه به رشد و تحول خود بهبود بخشید. این امر می‌تواند به شما کمک کند تا الگوهای ناخودآگاه خود را تشخیص داده و اگر نیاز باشد، آنها را تغییر دهید تا به طور آگاهانه تر و سازنده‌تر عمل کنید.

تجربه خشونت در کودکی

تجربه خشونت در دوران کودکی می‌تواند منجر به شکل‌گیری سه‌گوشه آسیب‌شناسی شود. ما به صورت ناخودآگاه یک حمله‌گر داخلی توسعه می‌دهیم. با پیروی از الگوی حمله‌گر، ناخودآگاه یک معذب داخلی هم تشکیل می‌دهیم. با تجربه خشونت شدید در دوران کودکی، الگوی "قربانی"، "نجات‌دهنده" و "معذب داخلی" در ما شکل می‌گیرد و در نتیجه به نرسیسیسم و سرکوب خلاقیت منجر می‌شود.

مثلث تراما

تجربه خشونت در دوران کودکی می‌تواند منجر به توسعه مثلث تروما شود. به طور ناخودآگاه، ما یک متجاوز داخلی توسعه می‌دهیم. با پیروی از الگوی متجاوز، ما نیز به طور ناخودآگاه یک ظالم داخلی توسعه می‌دهیم. با تجربه خشونت شدید در دوران کودکی، الگوی "قربانی"، "نجات‌دهنده" و "ظالم داخلی" در ما شکل می‌گیرد و به نوبه خود منجر به نارسیسیسم و فروکش کردن خلاقیت می‌شود.

بعدی

معذب داخلی خلاقیت را محدود می‌کند. مثلث آسیب‌شناسی چهار عمل علیه خلاقیت انجام می‌دهد: ناخودآگاه ما را به وضعیت‌هایی مشابه آسیب اولیه‌مان جلب می‌کند. در زمان‌های استرس، معذب داخلی افکار و احساسات منفی را درونی‌سازی کرده و احساس قربانی بودن مانند افسردگی مزمن، اضطراب، کمال‌گرایی و چیدن ناخن را برانگیخته می‌کند. هنگام مواجهه با بحران در رابطه شخصی، معذب داخلی را بر دیگر شخص‌ها پرتاب کرده و مانند کودکی که قربانی شده است، آن‌ها را به عنوان یک حمله‌گر جدید می‌بینیم. با احساس نرسیسیسم و حق‌طلبی، سعی می‌کنیم این فرد و دیگران را کنترل کنیم. معذب داخلی را بر شخصیت‌ها و اشخاص اجتماعی و سیاسی پرتاب می‌کنیم و با دیدگاه سیاه و سفید، آن‌ها را به عنوان مسبب تمام مشکلات ما می‌بینیم. همچنین انواع الگوهای فکری بیش‌ازحد و غیرمفید را تقویت می‌کند، مانند: تفکر سیاه و سفید، ناتوانی در مشاهده مقیاس‌ها و روانگرایی؛ به‌طور معمول فرض کردن اینکه مردم می‌خواهند به ما آسیب برسانند؛ پیچیده‌نگری و بزرگ‌نمایی؛ بزرگ‌نمایی از هر مشکل و دشواری؛ تعمیم‌گرایی و اعمال تجربه منفی به تمام موقعیت‌ها.

تمرین ۲۴

تمرین ۲۴ درباره شناختن و کنترل کردن نارسیسیسم و معذب داخلی است. فرد بزرگسال آگاه می‌شود که مثلث آسیب‌شناسی (معذب داخلی، قربانی و نجات‌دهنده) چگونه در زندگی روزمره و تجربیات گذشته‌اش تأثیر می‌گذارد. او اثرات این مثلث مانند نارسیسیسم و کمبود خلاقیت در زندگی روزمره و تجربیات گذشته‌اش مرور می‌کند. فرد بزرگسال تجربیات مهم زندگی و دیدگاه‌های اجتماعی و سیاسی‌اش را به عنوان یک بزرگسال، با آگاهی از نحوه عملکرد معذب داخلی، مورد مرور قرار می‌دهد. او لیستی از مثال‌های مربوط به چهار روش مختلف عملکرد معذب داخلی از تجربیات خود ایجاد می‌کند. فرد بزرگسال تجربیات زندگی‌اش را با دقت بررسی می‌کند تا مثال‌هایی از جذب به آسیب، تجربه آسیب‌دیدن توسط معذب داخلی و پرتاب کردن معذب داخلی به دیگران را شناسایی کند. با توجه به موارد فوق، فرد بزرگسال تجربیات خود را دوباره ارزیابی می‌کند، معذب داخلی و نارسیسیسم را کنترل می‌کند و به توسعه خلاقیت اجازه می‌دهد.

بحران در روابط شخصی

بحران در روابط شخصی در جوامع سکولار، افراد بدون کمک گفتگوی داخلی با خدا با بحران‌های ارتباطی شخصی (با والدین، همسران، دوستان، همکاران و غیره) روبرو می‌شوند. در این شرایط، احساسات منفی مانند خجالت، درد و بی‌احترامی به همراه نفرت و انتقام، کودک را سرپیچی از بزرگسال می‌کند. در این شرایط، بزرگسال به اندازه‌ی کافی تحت تأثیر احساسات منفی کودک قرار می‌گیرد که قادر به یافتن راه حل برای بحران نیست. در چنین بحرانی، ما با پیوستگی به تمرین پروتکل‌های مدیریت احساسات منفی فعلی و ایجاد خنده برای کنترل احساسات منفی کودک و سطح تحریک شدگی آن، شروع به حل بحران می‌کنیم. اینطوری، از رفتار و گفتارهای واکنشی که می‌تواند بحران را تشدید کند، پرهیز می‌کنیم. با تمرین پروتکل‌های کنترل احساسات منفی، صبر و خودکنترل را یاد می‌گیریم.

تمرین ۲۵

تمرین ۲۵ درباره حل بحران‌های شخصی است. پس از کاهش سطح تحریک کودک و ادامه تمرین پروتکل کنترل احساسات منفی با استفاده از خنده، ما از کودک سوالات زیر را می‌پرسیم: چگونه می‌توانی بحران را به عنوان یک راه برای تقویت خودت مشاهده کنی؟ (هاهاها) چگونه می‌توانی بحران را به عنوان یک راه برای رسیدن به هدف بزرگ خود تفسیر کنی؟ (هاهاها) آیا طرف دیگر باز هم دارد به دیگران آسیب می‌رساند؟ بزرگسال نیز از خودش سوالات زیر را می‌پرسد:چه تشابهی بین این بحران و بحران‌هایی که پیش‌تر تجربه کرده‌ام وجود دارد؟ چگونه شبیه بحران خانواده‌ای است که در کودکی تجربه کرده‌ام؟آیا ویژگی‌های مثبت طرف مقابل بیشتر از ویژگی‌های منفی او است؟ چگونه یک فرد بالغ بحران را نسبت به کودک من می‌تواند تفسیر کند؟ آیا می‌توانم از دیدگاه کسی دیگر مشاهده کنم؟ آیا می‌توانم خودم را در جای آنها قرار داده و اثرات آنها را درک کنم؟ با توجه به مدل کاری داخلی جدیدم، می‌توانم راهی برای آرام کردن افراد درگیر در بحران پیدا کنم تا بتوانیم بهترین راه حل برای آن پیدا کنیم؟ اگر نه، آیا می‌توانم با احترام مسافرت کنم و بحران را خاتمه دهم؟

تعدد تاثیرات خارجی بر ما

چندین عامل خارجی وجود دارد که بر ما تأثیر می‌گذارند، مانند رسانه‌ها و اقتصاد بازار، که به طور ناخودآگاه ما را به مصرف‌کننده‌ها یا شهروندان اطاعت‌گرا تبدیل می‌کنند. نوع اتصالات زودهنگام ما با نگهدارندگان اصلی نیز نقش مهمی در تفسیر جهان و اقدامات ما ایفا می‌کند. متأسفانه، رسانه‌ها و صنعت سرگرمی ایده‌های ناسالمی درباره زنان به عنوان اشیاء جنسیی به تصویر می‌کشند که مردان از آن‌ها می‌خواهند. ما اغلب باور داریم که آزاد هستیم و تصمیمات خودمان را می‌گیریم، اما در واقعیت تحت تأثیر قوی این پیام‌ها هستیم که نیازهای مصنوعی را در ما ایجاد می‌کند و سیستم سودبخش فوق‌العاده ما را خدمت می‌کند. از آنجایی که اکثر بیماری‌های روانی اکنون از فشار تلاش برای مطابقت با این نیازهای مصنوعی ناشی می‌شوند، تعجبی نیست. همچنین، وضعیت زندگی در زمین نیز نگران‌کننده است و اگر ما اجازه دهیم این سیستم به دنبال سود باشد، ممکن است به سمت فاجعه‌ای برای تمام زندگی‌ها رو به رو شویم.

تمرین ۲۶

تمرین ۲۶ آخرین تمرین است. این تمرین به کشف حقیقی، آزاد و حاکم بر خودمان در این دوران اضطراری می‌پردازد. بزرگسالی ما از کودکی ما می‌پرسد آیا اراده‌ای دارد که از سیستم بسیار سودآور اطاعت کند؟ سوالاتی مانند: آیا واقعاً به تمامی این "محصولات، اشیاء و خدمات مورد نظر" که با تعداد زیادی از فشارهای اجتماعی بر روی ما قرار دارند، نیاز دارم؟ آیا منطقی است که به یک زندگی مادی و مصرف‌گرا دل ببندم، زمانی که زندگی تحت تهدید نابودی است؟ آیا می‌خواهیم ادامه دهیم به این بازی مادی مبتنی بر اصول صفر یا می‌خواهیم به هدف‌های نجیب خود در مواجهه با مسائل وجودی‌مان پیروی کنیم؟ آیا می‌توانیم با قرارداد اجتماعی جهانی مبتنی بر همدردی جهانی، سیاره را نجات دهیم؟

سلام

سلام و خوش آمدید به دوره پیوستگی به خود! بیست و شش تمرین دلبستگی به خود به طور یکپارچه در هشت درس طراحی شده‌اند. تا پایان دوره، شما قادر خواهید بود این تمرین‌ها را با اعتماد به نفس در زندگی خود به کار بگیرید که می‌تواند به شما کمک کند احساسات مثبت را بزرگ‌تر کنید و الگوهای رفتاری مثبت را توسعه دهید. شما می‌توانید با گفتن "درس ۳" که این مقدار می‌تواند از درس ۱ تا ۸ است، یک درس را شروع کنید. همچنین می‌توانید با گفتن "تمرین ۶" که این عدد، یک عدد از ۱ تا ۲۶ است، یک تمرین را تمرین کنید. می‌توانید سوالات مرتبط با دوره را با گفتن یک سوال کامل مانند "نظریه پیوستن چیست؟" یا فقط کلمه کلیدی مانند "نظریه پیوستن" مطرح کنید. در پایان هر درس، تکلیفی برای آن درس در نظر گرفته شده است که برای مثال با پرسیدن "تکلیف درس هفتم" می‌توانید از آن تکلیف مطلع شوید.

شروع کنیم

سلام و خوش آمدید به دوره پیوستگی به خود! بیست و شش تمرین دلبستگی به خود به طور یکپارچه در هشت درس طراحی شده‌اند. تا پایان دوره، شما قادر خواهید بود این تمرین‌ها را با اعتماد به نفس در زندگی خود به کار بگیرید که می‌تواند به شما کمک کند احساسات مثبت را بزرگ‌تر کنید و الگوهای رفتاری مثبت را توسعه دهید. شما می‌توانید با گفتن "درس ۳" که این مقدار می‌تواند از درس ۱ تا ۸ است، یک درس را شروع کنید. همچنین می‌توانید با گفتن "تمرین ۶" که این عدد، یک عدد از ۱ تا ۲۶ است، یک تمرین را تمرین کنید. می‌توانید سوالات مرتبط با دوره را با گفتن یک سوال کامل مانند "نظریه پیوستن چیست؟" یا فقط کلمه کلیدی مانند "نظریه پیوستن" مطرح کنید. در پایان هر درس، تکلیفی برای آن درس در نظر گرفته شده است که برای مثال با پرسیدن "تکلیف درس هفتم" می‌توانید از آن تکلیف مطلع شوید.

تمرین ۲

تمرین ۲ برای آغوش گرفتن و آرام کردن کودک است. این تمرین شامل دو زیرتمرین می‌شود: 2 الف با عکس خوشحالی ما و ۲ ب با عکس یا آواتار ناراحتی ما.

تمرین ۷

تمرین ۷ به حفظ رابطه عاشقانه با کودک و ایجاد شور و اشتیاق به زندگی می‌پردازد. این تمرین شامل دو زیرتمرین می‌شود: تمرین ۷ الف در حفظ رابطه عاشقانه با کودک و تمرین 7ب در ایجاد شور و اشتیاق به زندگی.

سبک‌های مختلف دلبستگی چیست؟

چهار سبک اتصال برای بزرگسالان و نوزادان وجود دارد. چهار سبک اتصال در بزرگسالان عبارت‌اند از: اتصال مطمئن، نگران-مشغول، اجتنابی-ردیفی و اجتنابی-ترساننده. این سبک‌ها تقریباً متناظر با چهار سبک اتصال در نوزادان هستند: اتصال مطمئن، نگران یا دوگانه، اجتنابی و اتصال ناهماهنگ.

رفتار دلبستگی چیست؟

رفتار دلبستگی، که با سبک دلبستگی اشتباه نباید اشتباه گرفته شود، به مجموعه‌ای از اقدامات و رفتارهایی اشاره دارد که توسط افراد، به ویژه کودکان جوان، به منظور جستجوی نزدیکی، آرامش و امنیت از مراقب اصلی یا شخص مرتبط با دلبستگی نشان داده می‌شود. این رفتارها می‌تواند شامل جستجوی نزدیکی جسمی، گریه کردن، چسبیدن، پیروی کردن و نشان دادن اضطراب هنگام جدا شدن از مراقب باشد. رفتار دلبستگی تحت تأثیر نیاز ذاتی برای ایجاد ایمنی، حمایت و پشتیبانی عاطفی از شخص مرتبط با دلبستگی است. این رفتارها باعث ایجاد و حفظ ارتباط دلبستگی امن بین کودک و مراقب می‌شود و احساسات امنیت و بهبود را ترویج می‌دهد.

دلبستگی امن چیست؟

دلبستگی امن یک سبک دلبستگی است که هم در بزرگسالان و هم در کودکان وجود دارد.

منظور از کودک چیست؟

کودک به «خود کودکی شما» اشاره دارد که نماینده مدارهای احساسی شما نیستند و کمتر توسعه یافته اند. شما در طول دوره آموزشی نظریه دلبستگی به خود نقش یک جوینده محبت را برای تصور کودک در نظر خواهید گرفت.

منظور از بزرگسال چیست؟

بزرگسال به "خود بزرگسالی شما" اشاره دارد که نماینده توانایی‌های منطقی و شناختی شماست. شما در نظر گرفتن بزرگسال را با ایفای نقش یک مراقب معنا می‌شود.

گوگل کاردبرد چیست؟

گوگل کاربرد، یک دستگاه استفاده می‌شود تا کسانی که به برنامه واقعیت مجازی ما دسترسی دارند، تمرین‌ها را انجام دهند. اگر شما به این دستگاه دسترسی ندارید، می‌توانید تصور کنید یا از عکس کودکی خود با حالت خوشحال یا ناراحت به عنوان نماینده‌ای از خود استفاده کنید.

آواتار چیست؟

آواتار برای کسانی که به برنامه واقعیت مجازی ما دسترسی دارند و می‌خواهند تمرین‌ها را انجام دهند، مناسب است. اگر شما به این برنامه دسترسی ندارید، می‌توانید تصور کنید یا از عکس کودکی خود با حالت خوشحال یا ناراحت به عنوان نماینده‌ای از خود استفاده کنید.

پیش فرض

متاسفم، اما متاسفانه به آن پاسخی ندارم. با این حال، می‌توانم به سوالات در مورد نظریه دلبستگی به خود پاسخ دهم و شما را در دوره نظریه دلبستگی به خود هدایت کنم. اگر سوالی هست که فکر می‌کنید باید بتوانم به آن پاسخ دهم، لطفاً آن را در فرم بازخورد ارسال کنید.

چگونه می‌توانم با کودک ارتباط برقرار کنم؟

ایجاد ارتباط با کودک (کودک داخلی) مرحله سوم از دوره دلسبتگی به خود است. این شامل انجام تمریناتی است که شامل آواز خواندن، رقصیدن و نیت برای مراقبت از دخترک می‌شود. به درس ۲ مراجعه کنید تا با تمرینات ایجاد ارتباط با دخترک آشنا شوید!

چگونه می‌توانم سبک دلبستگی خود را کشف کنم؟

برای کشف سبک دلبستگی خود، می‌توانید سعی کنید به خاطر کودکی‌تان فکر کنید. به عنوان مثال، می‌توانید از افراد اطرافیان خود بپرسید که مراقب کارهای روزمره‌تان چقدر پایدار بودند و به نیازهای شما واکنش نشان دادند. همچنین می‌توانید به رفتارها و روش‌هایی که پدر و مادرتان با شما داشتند فکر کنید. آیا همیشه در کنار شما بودند و از شما مراقبت می‌کردند یا بی‌توجه یا نامطمئن بودند؟ سپس این را با سبک‌های دلبستگی در کودکان و سبک دلبستگی متناظر در بزرگسالان مقایسه کنید.

یک مثال واقعی از دلبستگی به خود را بیان کن

این یک مثال واقعی از چگونگی استفاده از روش دلبستگی به خود است. نیک یاریس در سن ۷ سالگی در ایالت پنسیلوانیا، ایالات متحده، آزار جنسی و آسیب مغزی دید. پس از پایان ۸ سال تحصیل، به مواد مخدر، الکل و دزدی از خودروها روی آورد. در سن ۲۰ سالگی به جرم قتلی که انجام نداده بود، حکم اعدام دریافت کرد. در زندان هانتینگدون، شکنجه و ضرب و شتم شدیدی را تجربه کرد. او در زندان از روشی از دلبستگی به خود استفاده کرد و از عکسی از دوران نوجوانی‌اش استفاده کرد و به خود قول داد که این کودک را در موفقیت در زندگی حمایت کند. او خودش را روان‌شناسی و فلسفه را با خواندن هزاران کتاب ادبی، روان‌شناسی و فلسفی آموخت. او تا سال ۲۰۰۵ در زندان بسر می‌برد، تا اینکه آزمایش تشخیص ژن ثابت کرد که او جرمی را که به خاطر آن زندانی شده بود ارتکاب نکرده است. داستان او یکی از برجسته‌ترین داستان‌هایی است که می‌توان از آن یاد گرفت.

چگونه با کودک هم‌سو شوم؟

اتصال به کودک، مرحله دوم دلبستگی به خود است. این شامل نگاه کردن به عکس‌های خوشحال و ناراحت از دوران کودکی‌مان و یادآوری خاطرات آن زمان است. با بررسی احساسات و مسائلی که در دوران اوایلی با والدین و شخصیت‌های مهم داشته‌ایم، ما بین خود بزرگسال و کودکمان تفاوت می‌یابیم.

چگونه کودک را پرورش دهم؟

پرورش کودک مرحله‌ی آخر دلبستگی به خود است. در این چهارمین مرحله، ما کودک خود را پرورش می‌دهیم از طریق تمریناتی که شامل پردازش خاطرات دردناک دوران کودکی، کاهش احساسات منفی کنونی و ایجاد شور و هیجان برای زندگی می‌شوند. در این تمرینات، از تکنیک‌هایی مانند خنده آگاهانه، ماساژ خود، آواز خواندن و گشودن عضلات صورت استفاده می‌شود.

تو کیستی؟

من یک معلم مجازی بر اساس متن هستم که برای آموزش روش دلبستگی به خود طراحی شده‌ام. شما می‌توانید سوالاتی را از طریق چت از من بپرسید یا دوره آموزشی دلبستگی به خود را شروع کنید.