



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی  
مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی رازی

# دیگران من را طرد می کنند



گردآورندگان:

لادن فتاح مقدم، سوپروایزر آموزشی مرکز

طراحی:

کبری عبدالله زاده

## مقدمه :



همه ما در یک مقطع از زندگی احتمالاً «طرد شدن» را تجربه کرده‌ایم. این طرحواره همان احساسی است که افراد فکر می‌کنند به اندازه کافی محبت و عشق دیگران را دریافت نمی‌کنند. احساس می‌کنند که دیگران نسبت به آنها بی‌توجه هستند. بی‌محبتی و احساس خشم، خیانت، تنهایی و ... آنها را از اطرافیانشان دورتر و کمبودشان را قطعی می‌کند.

طرحواره ی بی ارزشی الگویی است که از دوران کودکی درون افراد شکل می‌گیرد و همواره آثار آن در طول زندگی تاثیرات خود را می‌گذارد.

ما به عنوان انسان علاقه داریم که دوستانمان داشته باشند و مورد قبول واقع شویم. سلفی اینستاگرام باشد یا پست فیس بوک، اگر تعداد لایک و بازخورد مورد نظرمان را دریافت نکنیم، احساس ناامیدی و دیده نشدن خواهیم داشت.

## چرا احساس طرد شدگی میکنیم؟

حساسیت به طرد شدگی فقط به یک علت خاص ایجاد نمی‌شود. برخی از دلایل احتمالی شامل تجربیات دوران کودکی، عوامل بیولوژیکی و ژنتیکی است.

## ۱- تجربه های کودکی :

تجربه های اولیه طرد، نادیده گرفته شدن و سواستفاده ممکن است منجر به حساسیت به طرد شدن شوند.



به عنوان مثال اگر کودک در معرض طرد شدن جسمی یا عاطفی از طرف والدین قرار گیرد، احتمال ابتلا به حساسیت طرد شدن افزایش می‌یابد.

با این وجود نیاز نیست که طرد شدن همیشه مستقیم باشد تا تاثیر داشته باشد. بزرگ شدن با والدینی که از نظر عاطفی به کودک نمی‌رسند و یا بسیار منتقد هستند، نیز ترس از طرد شدن را در بزرگسالی از سوی افراد دیگر به وجود می‌آورد. همچنین کودکان حساس به طرد شدن، احتمالاً رفتار تهاجمی دارند.

آنها در تعاملات مبهم با همسالان خود پریشانی بسیار زیادی را تجربه می‌کنند.



## ۲- آسیب پذیری بیولوژیکی :

تصور می شود برخی افراد ممکن است آسیب پذیری بیولوژیکی نسبت به حساسیت به طرد شدن داشته باشند.

ممکن است یک استعداد ژنتیکی یا خصوصیات شخصیتی خاصی

وجود داشته باشند که احتمال اینکه فرد را نسبت به طرد شدن حساس کند، را افزایش دهد.

برخی محققان حتی این نوع حساسیت را به کمبود عزت نفس، عصبی بودن، اضطراب اجتماعی و سبک دلبستگی ناایمن مرتبط می دانند.

## پیشانی روانشناختی



افرادی که سطح بالایی از طرد شدن را تجربه می کنند، زمانی که از سوی جامعه طرد می شوند سطح بالایی از احساس پیشانی روانشناختی را تجربه می کنند، احساساتی همچون درد عاطفی، عصبانیت و غم. زمانی که این افراد تلاش می کنند تا با این احساسات مقابله کنند، در معرض خطرهای بیشتری همچون دچار شدن به پرخاشگری، انزوای اجتماعی و آسیب زدن به خود هستند.

## سو برداشت از حالات چهره افراد :

افرادی که حساسیت بالا به طرد شدن دارند، اغلب حالت های مختلف چهره را بد تعبیر می کنند یا بیش از حد واکنش نشان می دهند. در یک تحقیق مشخص شد که این افراد براساس حالت چهره یک نفر که به نظر می رسد قصد رد کردن آنها را داشته باشد، دچار تغییراتی در مغز می شوند.



## سوء برداشت از رفتار دیگران :

حساسیت بالا نسبت به طرد شدن در افراد اغلب منجر به این می شود که آنها اعمال و رفتار دیگران را بد تعبیر کنند یا به اصطلاح نسبت به رفتار دیگران کج فهمی داشته باشند.

## **تعصب توجه داشتن :**

به عنوان مثال اگر در یک روز فرد با ده نفر ملاقات داشته باشد و از ده نفر فقط یک نفر به او جواب رد بدهد و از طرف نه نفر دیگر مورد پذیرش قرار گیرد، باز هم او به همان یک مورد رد شدن توجه می کند. همچنین ممکن است آنها از تلاش های خود برای دوستیابی به عنوان یک "مصیبت تمام عیار" یاد کنند و به این نتیجه برسند که کسی آنها را دوست ندارد.

## **حساسیت بین فردی :**

افرادی که حساسیت بین فردی بالایی دارند، از هر نوع طرد شدن پریشان می شوند. هم طرد شدگی واقعی و هم طرد شدگی ادراک شده. آنها همچنین در مشاهده حالات و رفتار دیگران گوش به زنگ هستند و در مشکلات بین شخصی بسیار حساس اند.

افرادی که حساسیت به طرد شدن دارند، در ارتباطات خود با دو عامل اصلی روبرو هستند. آنها نیاز دارند که مدام دوست داشته شوند و همچنین در ایجاد ارتباط معنی دار با افراد دیگر با چالش هایی روبه رو می شوند.

## **نیاز مداوم به دوست داشته شدن :**

کسانی که حساسیت به طرد شدن دارند، احساس می کنند که نیاز دارند همه افراد آنها را دوست داشته باشند و از طرف همه مورد پذیرش قرار گیرند. اگر از طرف شخصی پذیرفته نشوند، ممکن است تلاش بسیار زیادی بکنند تا بتوانند دوباره توجه شخص را به خود جلب کنند و برای به دست آوردن این توجه هر کاری انجام می دهند. این واکنش به طرد شدن ممکن است منجر به بروز رفتارهای ناسازگارانه شود. رفتارهایی مثل چاپلوسی یا خودشیرینی کردن.

## **مشکلات در ایجاد ارتباط :**

ترسی که فرد از طرد شدن در وجود خود دارد، باعث می شود که برای برقراری روابط جدید در تقلا باشد. ولی پایه و اساس روابط موجود خود را تضعیف کرده و از بین می برد. برای مثال فردی که حساسیت بالایی به طرد شدن دارد مرتباً به همسر خود تهمت خیانت می زند. علاوه بر این، افراد حساس به طرد شدن در برابر دوستی که نتواند به موقع در موقعیت هایی که نیاز است به آنها پاسخ دهد، به سرعت عصبانی شده و با آن دوست، دشمنی می کنند.



## تبعات طرد شدگی

حساسیت به طرد شدن چیزی نیست که بتوانید از آن چشم پوشی کنید، زیرا هر چه در درمان تعلل کنید علائم به مرور زمان بیشتر و بدتر می شوند.

طرد شدگی تهدیدی مستقیم برای احساس تعلق فرد به حساب میاید و به همین دلیل می تواند عواقب جدی برای سلامت روان به دنبال داشته باشد.

حتی اگر کسی واقعا در تمام مدت طرد نشود، وقتی تصور کند که منفور است یا اعتقاد داشته باشد که ترک می شود، سلامت روانی او کاهش پیدا می کند.

با این حال احساس طرد شدگی به خودی خود محکی برای تشخیص سلامت روانی نیست، بلکه با چندین بیماری ذهنی دیگر همراه می شود. به عنوان مثال حساسیت به طرد شدن یکی از عوامل پیشرفت افسردگی است و می تواند عوامل موجود را بدتر کند.

علاوه بر این محققان رابطه ای بین حساسیت به طرد شدگی و افکار خودکشی در افراد مبتلا به بیماری روانی کشف کردند.

### اگر گرفتار این طر حواره هستید، چه باید بکنید؟



#### ۱. به جای ترس از طرد، آن را بپذیرید

به جای اینکه آنقدر تلاش کنید که بگویید از آن ناراحت نیستید، بپذیرید که درد شدید عاطفی را تحمل می کنید. درد شما به اندازه هر دردی معتبر و واقعی است.

به صدای درونتان گوش دهید. اجازه بدهید صدای درونتان صحبت کند و زخم های عاطفی را ترمیم کند. اگر این کار را نکنید، مانند یک کودک که مدام دامن مادر خود را می کشد، توجه شما را به خود جلب می کند.

#### ۲. مدام از تجربه طرد شدنتان با آب و تاب حرف نزنید

بهتر است بدانید وقتی مدام در حال گفتن ناراحتی خود هستید، وقت و انرژی شما تلف می شود.

این نشخوار ذهنی را تمام کنید. با خانواده خود قرار بگذارید که در این حالت ها ذهن شما را منحرف کنند و توجه



شما را به سمت کارهای مثبت ببرند.  
ریتم فکر کردن چندباره به مسائلی که در آن طرد شده اید، را بشکنید.

### ۳. مدتی درنگ کنید و در معرض طرد شدن نباشید

هرکدام از ما آستانه تحمل متفاوتی داریم. در نظر بگیرید که چقدر توان تحمل دارید و گامی به پیش بردارید. اگر در ایستگاه ناامیدی به سر می‌برید، شاید بهترین کار این باشد که مدتی سوار قطار نشوید. استراحت کنید و به ذهن و فکر خود اجازه بدهید که استراحت کنند. با آستانه تحمل خودتان روراست باشید.

### ۴. تجربه طرد را برای خودتان بامعنی کنید

اگر در چیزی طرد شدید و یا شکست خوردید، باید بدانید که شما تنها نیستید. و همه آدمها حتماً در برهه ای از زندگی حداقل یکبار آن را تجربه کرده اند.

### ۵. کمی صبر کنید تا تأثیر طرد بر شما کم شود

وقتی در مورد چیزی جواب منفی می‌گیریم، آرزوی رسیدن به آن برای ما قوی‌تر می‌شود. اما همیشه در این مواقع سوالاتی را باید از خودمان بپرسیم. آیا ویژگی‌های منفی از کاری که می‌خواستیم انجام بدهیم وجود داشته است و من آن را نمی‌دیدم؟

وقتی شدت اولیه طرد شدن فروکش کرد، شما قادر خواهید بود روی دیگر سکه را ببینید. گاهی اوقات ضرر شما آنقدر که در ابتدا حس می‌کردید نیست و برای شما اتفاق منفی خاصی حاصل نشده است.

### ۶. در مقابل طرد شدن مقاومت کنید تا اعتماد به نفستان بالا برود

جالب است بدانید که با طرد شدن می‌توانید اعتماد به نفستان را افزایش دهید. البته این کار به مرور اتفاق می‌افتد. وقتی زخم‌های شما ترمیم شد، وقت بگذارید و فکر کنید که به مسئله را چگونه مدیریت کرده اید و این باعث افزایش اعتماد به نفستان می‌شود.



### ۷. خودتنظیمی هیجانی

یادگیری مدیریت حساسیت و پاسخ مناسب در برابر طرد شدن، مهمترین ویژگی برای بهبود کیفیت کلی زندگی شماست.

تحقیقات نشان می دهد که خود تنظیمی، که شامل نظارت و کنترل واکنش های عاطفی و رفتاری فرد است، می تواند کلید مقابله با حساسیت به طرد شدن باشد.

به عنوان مثال هنگامی که شما علائمی از طرد شدگی را در خود درک می کنید، این به شما کمک خواهد کرد که به جای واکنش سریع، کمی صبر کنید و به موقعیت و شرایطی که در آن هستید، بیندیشید.

یک راه برای انجام این کار این است که به جای اینکه به بدترین ها فکر کنید، به دنبال توضیحات بهتر برای آن رفتار باشید.



## ۸. صحبت با مشاور

اگر مستعد تمایلات عاطفی بیش از حد از جمله عصبانیت شدید، اضطراب و ناراحتی در هنگام شنیدن انتقاد یا پاسخ منفی هستید، حتماً با مشاور صحبت کنید. اگر به تنهایی قادر به ایجاد این تغییرات نیستید ممکن است نیاز به مشاور داشته باشید.

با مشاور خود صحبت کنید تا او در تعیین مراحل بعدی به شما کمک کند.

بسیاری اوقات، درمان رفتار شناختی می تواند به شما در مقابله با افکار، احساسات و رفتارهایی که باعث بروز ترس از طرد شدن می شوند، کمک کند. صحبت کردن با مشاور می تواند به شما در ایجاد روابط سالم تر و مطمئن تر کمک کند.