

چالش های فداکاری در روابط

1

دکتر ربابه نوری

دانشیار دانشگاه خوارزمی

فداکاری

- در روابط نزدیک و صمیمانه، فداکاری امری گریزناپذیر است. در:
- خانواده
- دوستی
- فامیل و آشنایان
- همسایگان و...

معنای فد اکاری

➤ از خودگذشتگی

➤ ایثار

➤ جان نثاری

➤ قربانی

فداکاری چیست؟

➤ رها کردن و کنار گذاشتن آن چه برای «من» ارزشمند است برای به دست آوردن موضوع دیگری که ارزشمندتر است.

انواع فداکاری

➤ نوجوان/جوانی، اوقات آسایشش را برای پیشرفت آینده «فدا» می کند.

➤ درس

➤ ورزش

➤ موفقیت

انواع فداکاری

➤ دختر/پسری آسایش/پول/وقت/... را برای مراقبت از والدین سالمندش کنار می گذارد.

➤ جوانی، فرصت ادامه تحصیل در شهر/کشور دیگری را «قربانی» می کند تا بتواند کنار خانواده اش باشد.

انواع فداکاری

- ➡ مادری / پدری پیشرفت کاریش را برای رشد فرزندش «فدا» می کند.
- ➡ مادری / پدری پیشرفت درسیش را برای رشد فرزندش «فدا» می کند.

مزایای فداکاری

- تداوم و پایدار کردن روابط
- نشان دادن پشتیبانی و حمایت خود
- رابطه شادتر وقتی طرف مقابل شما هم چنین می کند
- رضایت معنوی
- رشد اخلاقی و انسانی

معایب فد اکاری

- «خود» نبودن
- احساس بد نسبت به خود
- ایجاد نقش ROLE
- ایجاد وظیفه
- صدمه زدن به خود
- صدمه زدن به دیگری

معایب فداکاری

➤ **خشم**

➤ نارضایتی از خود

➤ نارضایتی از دیگران

نکات مهم در فداکاری

➡ فداکاری، در کوتاه مدت است

نکات مهم در فداکاری

➡ فداکاری، وابسته به شرایط است

نکات مهم در فداکاری

➡ فداکاری، در روابط عاطفی/زوجی، دو طرفه است

نکات مهم در فداکاری

➤ فداکاری، تصمیمی است که فردِ فداکار می گیرد و «دین» ایجاد نمی کند

نکات مهم در فداکاری

➡ فداکاری به معنی «مالکیت» نیست

نکات مهم در فداکاری

➡ فداکاری، با «وابستگی متقابل» تفاوت دارد

و وابستگی متقابل چیست؟

- وابستگی متقابل، یک **اعتیاد رفتاری و هیجانی** است که بر توانایی فرد برای یک رابطه سالم، دوطرفه و رضایتمندانه اثر می گذارد.
- روابط این افراد، یک طرفه، مخرب و ناکارآمد است.
- این افراد، رضایت خود را از **مفید و موثر بودن** برای دیگران حس می کنند.

نکته کلیدی

➡ آیا من برای **دلیل** درستی، فداکاری می کنم؟

نکته کلیدی

➤ فداکاری، یک تصمیم بزرگ است

و

➤ مانند هر تصمیم مهم دیگری باید بر اساس «عقل» و «منطق» باشد.

➤ تصمیم گیری «احساسی» همیشه منجر به ناکامی و دردسر می شود

فداکاری واقعی

➤ فداکاری امری است:

➤ آگاهانه

➤ موقت

➤ مبتنی بر شرایط

➤ هدفمند

➤ منجر به رشد می شود

با ما در تماس باشید

در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید :

www.andishemehr.com

info@andishemehr.com

@dr_rnory

@andishe.mehr

@andishemehr.grief

@film-psycho-analysis

https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO

تشکر از این که با ما همراه هستید



مرکز خدمات روانشناختی و مشاوره
center of the psychology and consultative service
andishehmehr.ir

دکتر ربابه نوری دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی مرکز مشاوره اندیشه @dr-rnoury
مهر

اوقات خوشی داشته باشید

