بهبودی از طردشدگی:
کتابچه راهنمای مداخلات بالینی برای مراجعین

دکتر دیوید جی.رایزینگ و
دکتر رونالد پی. روهنر

ترجمه دکتر پریسا سید موسوی و
دکتر سعید قنبری

ویراست دوم ۲,۰/انتشارات پژوهشی روهنر

بهبودی از طردشدگی:
کتابچه راهنمای مداخلات بالینی برای مراجعین

© 2021 Rohner Research Publications • Storrs, CT, USA | www.rohnerresearchpublications.com

Second Edition 2.0 | Published Feburary 2021
Traslated by Dr Parisa. S. Mousavi and Dr Saeed Ghanbari

ترجمه دکتر پریسا سید موسوی و دکتر سعید قنبری

Designed by Ellen Rising Morris | Eighth Day Creations Email:
ellen@eighthdaycreations.net
web: www.eighthdaycreations.net

Photo credits:
جلد: Andrew Ly on UnSplash Zou
Page ii: Meng on UnSplash Andrew
Page 2: Neel on UnSplash
Page 37: Gian Cescon on UnSplash
Page 38: Eduardo Dutra on UnSplash

دیوید جی.رایزینگ. ای. دی. دی

Cornerstone Family Health/Family Practice Center, PC
1205 RiverAve., 2nd Floor
Williamsport, PA 17701
USA

Email: DRising@FPCdoctors.com

دکتر رونالد پی. روهنر

Professor Emeritus and Director

Ronald and Nancy Rohner Center For the
Study of Interpersonal Acceptance and Rejection
Human Development and Family Sciences, Unit
1058 University of Connecticut
Storrs, CT 06269-1058 USA

Email: r.rohner@uconn.edu
web: csiar.uconn.edu

فهرست مطالب

دیباچه ..... **الف**

بخش ۱: نظریه طرد-پذیرش بین فردی (نظریه IPARTheory) ۱

ساختار عمیق نظام عاطفی انسان:

مقدمه‌ای بر نظریه طرد-پذیرش بین فردی ۳

بخش ۲: راهنمای مراجعین (نشانگان پذیرش-طرد) ۱۷

مقدمه ۱۸

نشانگان پذیرش-طرد ۱۹

مدیریت خشم ورنجش ۲۳

غلبه بر وابستگی یا استقلال دفاعی ۲۵

غلبه بر عزت نفس آسیب‌دیده ۲۷

غلبه بر خودکفایی منفی ۲۹

غلبه بر عدم پاسخگویی هیجانی ۳۱

متون پیشنهادی ۳۳

درباره‌ی نویسندگان ۳۴

دیباچه

دیوید. جی. رایزینگ، دارای مدرک دکتری آموزش (.EdD) برای اولین بار اواخر دهه‌ی ۱۹۸۰، زمانی‌که دانشجوی دکتری برنامه‌ی مشاوره در دانشگاه ایلی‌نویز شمالی(NIU) بود، با نظریه پذیرش–طرد بین فردی آشنا شد. دکتر گریگ ویلیامز، استاد این دانشگاه به دیوید پیشنهاد کرد که این نظریه را به‌عنوان یکی از مبانی نظری احتمالی برای پایان نامه‌اش در مورد بررسی رابطه میان ادراک طرد از جانب پدر و بی‌ثباتی شغلی میان مردان مطالعه کند. پس از مرور نظریه، دیوید متوجه شد که این نظریه سنخیت ایده‌آلی با پژوهش او دارد و از آن زمان تا کنون از این نظریه به‌عنوان یکی از مبانی اساسی کار مشاوره‌ی تخصصی خود استفاده کرده است.

دکتر رونالد. پی. روهنر ، دارای مدرک دکتری تخصصی (.PhD) مولف نظریه‌ی پذیرش–طرد بین فردی (IPART) است. او دیوید را در طول اجرای پایان نامه دکتری‌اش راهنمایی کرد. راهنمایی‌ها و تعهد زمانی او باعث شد که مسئول پایان‌نامه‌ی دیوید متوجه شود که وی بیش از هر استادی در دانشگاه ایلی‌نویز شمالی (NIU) دیوید را راهنمایی کرده است! دیوید همکاری‌اش را با رونالد ادامه داد تا به تحقق رویای او در مورد استفاده از نظریه پذیرش–طرد بین‌فردی در کار بالینی کمک کند. درحالی‌که رونالد در درجه‌ی اول یک پژوهشگر و مدرس بود؛ دیُوید یک متخصص بالینی است. در طول سال‌ها همکاری، آنها پژوهش و کار بالینی را با نوشتن جزوه‌های بالینی که در این دفترچه‌ی راهنما آمده، ادغام و یکپارچه نموده اند. هدف این است که این جزوه‌ها مورد استفاده‌ی مراجعینی قرار گیرد که بواسطه‌ی تجربه‌ی طرد در روابط بین‌فردی‌شان آسیب دیده‌اند. ماهیت این جزوه‌ها کاربردی است و جنبه‌های مختلف توصیف شده از نشانگان پذیرش–طرد در جزوه‌ی اول بسط داده شده است. بسیاری از مراجعین دیوید معتقدند که این جزوه‌ها به آنها در غلبه بر بسیاری از پیامدهای آسیب‌زای ناشی از طرد، کمک فوق‌العاده‌ای کرده است.

اخیرا ران پیشنهاد کرد که او و دیوید این کتابچه راهنمای مراجعین را در دسترس تمامی پژوهشگران، دانشجویان و متخصصان بالینی در سراسر جهان قرار دهند تا به تمامی افرادی که بواسطه‌ی تجربه‌ی طرد، آسیب روانشناختی دیده‌اند کمک شود. دیوید با این پیشنهاد او موافقت کرد. این دفترچه‌ی راهنما حاصل تلاش مشترک آنهاست. البته این کتابچه باید بعنوان بخشی از یک فرایند در حال انجام در نظر گرفته شود. به همین دلیل این کتابچه در قالب یک کتاب الکترونیکی تهیه شده تا امکان اضافه کردن جزوه‌های جدید نظریه پذیرش–طرد بین فردی (به محض آماده شدن) را به دیوید و ران بدهد. ما متخصصان بالینی و سایر متخصصان رد سراسر جهان را ترغیب می‌کنیم که این کتابچه را ترجمه کنند تا بتوانند از آنها متناسب با موقعیت خودشان استفاده کنند و از افرادی که از این جزوه‌ها استفاده می‌کنند می‌خواهیم که پیشنهادات‌شان را برای ارتقای این جزوه‌ها و تولید جزوه‌های جدید در اختیار ما قرار دهند.

دیوید جی.رایزینگ/ رونالد پی. روهنر
۲۳ اکتبر ۲۰۱۹

بخش یک

نظریه پذیرش-طرد بین فردی
(IPARTheory)

«همه از طردشدن می‌ترسند»

—درک جیتر —

ساختار عمیق نظام عاطفی انسان:

مقدمه‌ای بر نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی

دکتر رونالد روهنر
دانشگاه کانکتیکات

دکتر جنیفر ای. لنسفورد
ادانشگاه دوک

نظریه پذیرش-طرد بین فردی (*IPARTheory*) پیشنهاد می‌کند که پذیرش و طرد بین فردی، پیش‌بینی‌کننده‌ی سازگاری روانشناختی و رفتاری کودکان و بزرگسالان در تمامی فرهنگ‌ها و گروه‌های جمعیت شناختی است (روهنر، ۱۹۸۶،۲۰۰۴). هدف این مقاله ارائه‌ی توصیفی از اصول اساسی نظریه‌ی پذیرش-طرد بین فردی، خلاصه کردن یافته‌های حاصل از آزمون‌های تجربی این نظریه و پیشنهاد رهنمودهای آینده‌نگرانه‌ی متناسب با مقالات دیگر در این مجموعه‌ی خاص و نیز پیشبرد این حوزه است.

مروری اجمالی بر نظریه‌ی پذیرش-طرد

حدودا اوایل سال ۱۹۶۰ نظریه‌ی پذیرش-طرد بین فردی عمدتا بر بررسی ارتباط میان ادراک پذیرش-طرد والدینی با سازگاری در طول دوران کودکی، نوجوانی و بزرگسالی متمرکز بود. در آن زمان این نظریه، «نظریه‌ی پذیرش-طرد والدینی» نامیده می‌شد (PARTheory).

تا سال ۲۰۰۰ این نظریه نه‌تنها رابطه‌ی والد-کودک، بلکه روابط صمیمانه‌ی دوران بزرگسالی و روابط مهم دیگر را در طول زندگی مورد بررسی قرار داد. این تغییر در کانون تمرکز، باعث نامگذاری دوباره و تغییر نام از «نظریه‌ی پذیرش-طرد والدینی» (PARTheory) با تمرکز روی والدین، به «نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی» (IPARTheory) با تمرکز بر گستره‌ای از روابط بین فردی مختلف در طول دوران زندگی شد. علیرغم تغییر نام و کانون توجه نظریه، بخش‌هایی از این نظریه همچنان به بررسی پیامدها، علل و سایر همبسته‌های ادراک کودکان از پذیرش-طرد والدینی و خاطرات بزرگسالان از پذیرش-طرد والدین در دوران کودکی‌شان ادامه داد.

نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی بعنوان یک نظریه‌ی شواهدمحور در تلاش است که به پنج طبقه از سوالات در چارچوب خرده نظریه شخصیت، خرده‌نظریه سبک‌های مقابله‌ای و خرده نظریه اجتماعی-فرهنگی پاسخ دهد. خرده‌نظریه شخصیت دو سوال کلی را مطرح می‌کند: اول، آیا کودکان از فرهنگ‌ها و طبقات اجتماعی مختلف در مقابل ادراک پذیرفته‌شدن توسط والدین و سایر نگاره‌های دلبستگی‌شان به یک شیوه پاسخ می‌دهند؟ و دوم، آثار پذیرش و طرد در دوران کودکی تا چه حد به دوران بزرگسالی گسترش و انتقال می یابد؟این نظریه ادعا می‌کند که آثار تجربه‌ی پذیرش و طرد در دوران کودکی، طولانی‌مدت بوده و الگوهای شکل‌گرفته در دوران کودکی غالبا به روابط صمیمانه فرد در دوران بزرگسالی گسترش می‌یابند.

خرده‌نظریه مقابله‌ای یک سوال اساسی می‌پرسد: چه عواملی باعث می‌شود که برخی از کودکان و بزرگسالان در مقایسه با سایر افراد، تاب‌آوری هیجانی و اجتماعی-شناختی بهتری برای مقابله‌ی موثرتر با تجربه‌ی طرد در دوران کودکی داشته باشند؟ این نظریه فرض را بر این می‌گذارد که افراد با ادراک خود تمایزیافته، خودتعیین‌گری و توانایی شخصی‌زدایی در مقایسه با افرادی که این ظرفیت‌ها را ندارند، توانایی بهتری برای مقابله با ادراک طرد بین‌فردی دارند. در نهایت، خرده‌نظریه اجتماعی-فرهنگی دو سوال متفاوت را مطرح می‌کند. اول اینکه چرا بعضی از والدین، گرم و صمیمی و دوست‌داشتنی‌اند و برخی دیگر از والدین، سرد، پرخاشگر، نادیده‌انگار و طردکننده‌اند؟ این نظریه فرض را بر این می‌گذارد که عوامل روانشناختی، خانوادگی، گروهی و اجتماعی به‌طور پیوسته با تغییرات خاصی در پذیرش-طرد والدینی همراهند. دوم، الگوهای پذیرش و طرد والدین به چه شیوه‌هایی خود جامعه و رفتار و باورهای افراد درون جامعه را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟.

نظریه پذیرش-طرد بین فردی پیش‌بینی می‌کند که باورهای مذهبی نهادینه‌شده در یک جامعه، تولیدات و اولویت‌های هنری و سایر باورها و رفتارهای بیانگر افراد آن جامعه، معمولا با چگونگی تجربه کودکان از طرد و پذیرش والدین، صرف نظر از زمینه‌ی جمعیت‌شناختی‌شان، در ارتباط است

چندین ویژگی متمایز به تلاش‌های نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی برای پاسخ به چنین سوالاتی سمت و سو می‌دهد.

با بکارگیری راهبردهای پژوهشی چندوجهی پژوهشگران این نظریه عمدتا از شواهد تاریخی و بین‌فرهنگی الهام می‌گیرند. هم‌چنین این نظریه یک چارچوب مفهومی برای ادغام این مطالعات تجربی در مورد مسائل پذیرش-طرد بین‌فردی ارائه می‌کند. این نظریه با استفاده از منابع فوق در تلاش است تا پذیرش و طرد بین‌فردی را با دیدگاهی تحولی در سراسر دوران زندگی مورد بررسی قرار دهد.

در این مقاله ابتدا مفاهیم پذیرش و طرد بین فردی یا بعد صمیمیت در روابط بین‌فردی مورد بحث قرار می‌گیرد. سپس مروری اجمالی بر این سه خرده نظریه ارائه می‌شود: شخصیت، راهبردهای مقابله‌ای و اجتماعی-فرهنگی. در گام بعدی، شواهد تجربی نظریه ازجمله همبسته‌های عصب-روانشناختی طرد بین‌فردی و شواهدی مربوط به نقش جنسیت به طور خلاصه ارائه خواهد شد. سرانجام بحثی پیرامون دلالت‌های نظریه‌ی پذیرش-طرد بین فردی برای برنامه‌ها و مداخلات مربوط به خانواده‌ها و کودکان، چالش‌های پیش‌روی آزمون این نظریه، دستورالعمل‌هایی برای پژوهش‌های آتی و مرور اجمالی مقالات پیشنهادی در این حوزه‌ی خاص خواهیم داشت.

پذیرش و طرد بین فردی روی هم رفته دربرگیرنده میزان مهربانی و صمیمیت روابط کودکان با والدینشان، روابط صمیمانه میان بزرگسال‌ها و روابط میان سایر افراد است. مهربانی، صمیمیت و پذیرش می‌تواند به‌صورت فیزیکی، کلامی یا نمادین در قالب رفتارهای دربرگیرنده عشق، مراقبت، محبت و حمایت هیجانی ابراز شود. در مقابل، طرد می‌تواند از طریق رفتارهای آسیب‌زای فیزیکی، کلامی و روانشناختی ابراز شده و متضاد با بعد مهربانی و صمیمیت پذیرش است. افراد هرگز بر اساس حس پذیرش یا طرد طبقه‌بندی نمی‌شوند. بلکه براساس تجربه‌ی درجات مختلف پذیرش و طرد بین فردی در روابط‌شان با دیگران، جایی در طول پیوستار پذیرش- طرد قرار می‌گیرند (روهنر، ۱۹۸۶).

پژوهش بین‌فرهنگی گسترده نشان می‌دهد که پذیرش-طرد بین‌فردی می‌تواند با ترکیب‌های مختلفی از این چهار حالت تجربه شود (روهنر، ۱۹۸۶). اول، رفتارهای مهربانانه و صمیمانه و عاطفی که می‌تواند به‌صورت کلامی (برای مثال، تمجید، تعریف ، گفتن چیزهای خوب به کسی یا حرف های خوب درباره‌ی کسی) یا فیزیکی (برای مثال در آغوش کشیدن، بوسیدن، نوازش کردن) باشد.

دوم، رفتارهای خصمانه و پرخاشگرانه که می‌تواند به‌صورت کلامی (برای مثال توهین کردن، فریاد کشیدن)، فیزیکی (برای مثال کتک زدن، چنگ زدن) یا نمادین (برای مثال حرکات توهین‌آمیز، گستاخانه) باشد. سوم، بی‌تفاوتی و رفتارهای نادیده‌انگارانه که شامل دسترس‌ناپذیری فیزیکی یا روانشناختی و یا توجه نکردن به نیازهای دیگری است. چهارم، طرد نامتمایز است که در آن فرد احساس می کند صرف نظر از اینکه دیگری به شیوه‌ای پرخاشگرانه، نادیده‌انگار یا بی‌عاطفه رفتار کرده یا نه، ولی به او اهمیت نمی‌دهد.

بنابراین می‌توان پذیرش-طرد بین‌فردی را از هریک از چشم‌اندازهای زیر مورد مشاهده و مطالعه قرار داد: الف) بعنوان پدیده‌ی ادراک‌شده یا تجربه‌ی ذهنی و فاعلی فرد یا ب) بعنوان پدیده‌ای که توسط یک ناظر بیرونی گزارش شده است. گاهی اوقات در گزارش‌های غفلت و سوءاستفاده از کودکان، اختلاف‌هایی میان این دو دیدگاه دیده می‌شود؛ یعنی میان گزارش‌های «عینی» از سوءاستفاده یا غفلت از یک سو و ادراک مورد سوءاستفاده یا غفلت قرار گرفتن از سوی دیگر، تفاوت وجود دارد.

شواهد نشان می‌دهد که ادراک فرد از مورد بدرفتاری و سوءاستفاده قرار گرفتن در مقایسه با شاخص‌های عینی بدرفتاری، بهتر می‌تواند ناسازگاری روانشناختی را پیش‌بینی کند (کارلین و همکاران، ۱۹۹۴). همانطورکه کاگان (۱۹۷۸) اشاره می‌کند منظور از طرد والدینی در روابط والد-کودک، مجموعه‌ی خاصی از اعمال والدین نیست بلکه باوری است که کودک در این خصوص دارد (صفحه ۶۱).

برای فهم اثراتِ طرد بایستی تفاسیر افراد از پذیرش و طرد را در زمینه‌های مختلف فرهنگی توضیح داد. گرچه افراد در فرهنگ‌های مختلف ممکن است پذیرش، گرمی، محبت، مراقبت و نگرانی را در مقابل طرد، سردی، فقدان محبت، خصومت، پرخاشگری، بی‌تفاوتی و غفلت ابراز کنند اما روش ابراز آنها بسیار متفاوت است و متاثر از معانی فرهنگی یا شخصی است (بورن‌استاین، ۲۰۱۲). برای مثال والدین در زمینه‌های مختلف فرهنگی ممکن است کودکانشان را مورد تمجید و تحسین قرار دهند، اما شیوه‌ی انجام این رفتار ممکن است در بستر اجتماعی-فرهنگی دیگری بی‌معنا باشد یا معنای متفاوتی داشته باشد (بورن‌استاین، ۲۰۱۲).

تقریبا در ۲۵ درصد از جوامع جهان رفتار والدین متناسب با تعریفی است که از طرد به عنوان رفتارسرد واضح یا فقدان محبت، خصومت، بی‌تفاوتی یا غفلت ارائه شده است (۱۹۷۵). با این‌حال در بیشتر موارد والدین رفتار خود را خوب می‌دانند و بر اساس هنجارهای فرهنگی تصور می‌کنند که این رفتار، رفتار یک والد مسئول است. بنابراین یکی از اهداف مطالعات بین‌فرهنگی پذیرش-طرد والدینی، فهم این مسئله بوده که آیا کودکان و بزرگسالان در بافت های فرهنگی و جمعیت شناختی مختلف ، هنگام تجربه‌ی طرد یا پذیرش بعنوان یک کودک، پاسخ یکسانی دارند یا نه.

خرده‌نظریه‌های نظریه پذیرش-طرد والدینی (IPARTheory)

خرده‌نظریه‌ی شخصیت نظریه پذیرش-طرد والدینی (IPARTheory)

تلاش خرده‌نظریه‌ی شخصیت نظریه‌ی پذیرش-طرد والدینی (IPARTheory) در راستای پیش‌بینی و تبیین پیامدهای اصلی روانشناختی یا شخصیتی پذیرش و طرد بین‌فردی ادراک‌شده است. این خرده‌نظریه با این مفروضه شروع می‌شود که در طول دوران تکامل زیستی-فرهنگی، انسان‌ها نیاز هیجانی ماندگاری به پاسخ‌های مثبت دیگران -به ویژه نسبت به خودشان- پیدا کرده‌اند که این نیاز مبنای زیستی دارد (روهنر، ۱۹۷۵).

بر مبنای استنباط نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی، دیگری مهم هر فردی است که کودک یا بزرگسال با او پیوند عاطفی نسبتا بلندمدتی داشته و اهمیت منحصربه‌فردی برای او دارد و با هیچ کس دیگری قابل جابجایی نیست (روهنر،۲۰۰۵). از این نظر، والدین و شریک‌های صمیمی عموما دیگری‌های مهم هستند زمانیکه حس افراد از امنیت هیجانی و راحتی وابسته به کیفیت روابط‌شان با این دیگری‌های مهم است، هم در نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی (روهنر، ۲۰۰۵) و هم در نظریه دلبستگی (بالبی، ۱۹۸۲)، این افراد نگاره‌های دلبستگی نامیده می‌شوند.

والدین غالبا برای کودکان، نگاره‌های اصلی دلبستگی هستند و معمولا اهمیت ویژه‌ای دارند زیرا امنیت و سایر حالات هیجانی و روانشناختی فرزندان وابسته به کیفیت روابط‌شان با والدین است (بالبی، ۱۹۸۲). به همین دلیل پذیرش و طرد والدین در نظریه‌ی پذیرش-طرد والدینی، تاثیر غیر قابل مقایسه‌ای در تحول شخصیت کودکان در طول زمان پیدا می‌کند. افزون‌براین، ادراک بزرگسالان از کیفیت روابط‌شان با نگاره‌های دلبستگی بزرگسال وابسته به امنیت هیجانی و بهزیستی آنهاست (میکولینسر و شاور، ۲۰۱۳؛ ریپول و کاریلو، ۲۰۱۶). بنابراین پذیرش یا طرد شدن توسط یک شریک صمیمی نیز تاثیر مهمی بر شخصیت و سازگاری روانشناختی فرد بزرگسال دارد.

مفهوم شخصیت در خرده‌نظریه شخصیت بعنوان مجموعه‌ای باثبات از آمادگی‌های عاطفی، شناختی، ادراکی و انگیزشی برای پاسخدهی به شیوه‌ای خاص و نیز حالت‌های واقعی از پاسخدهی با رفتارهای قابل مشاهده در موقعیت‌ها و بسترهای مختلف زندگی است (روهنر،۲۰۰۵). این تعریف این مسئله را به رسمیت می‌شناسد که رفتار توسط عوامل بیرونی و درونی برانگیخته می‌شود و معمولا در طول زمان و موقعیت‌های مختلف، نظم یا قاعده‌ای خاص دارد. خرده‌نظریه شخصیت IPART معتقد است که نیاز به دریافت پاسخ‌های مثبت از دیگری‌های مهم، یک محرک قدرتمند و باثبات فرهنگی است. زمانی که این نیاز کودکان توسط نگاره‌های دلبستگی‌شان به اندازه‌ی کافی ارضا نشود یا این نیاز بزرگسالان توسط نگاره‌های دلبستگی‌شان برآورده نشود، آنها مستعد این می‌شوند که به شیوه‌های خاصی هم از نظر رفتاری و هم از نظر هیجانی پاسخ دهند (روهنر، ۲۰۰۴).

به طور ویژه افرادی که احساس می‌کنند توسط دیگران مهم‌شان طرد شده‌اند مستعد این هستند که مضطرب و ناایمن شوند (خالق و روهنر، ۲۰۱۲). در تلاش برای تسکین این احساسات، افرادی که احساس می‌کنند طرد شده‌اند گاهی اوقات برای گرفتن پاسخ‌های مثبت دیگران سخت‌تر تلاش می‌کنند و در طول زمان وابسته‌تر می‌شوند.

اصطلاح *وابستگی* در این نظریه به اشتیاق درونی برای دریافت حمایت هیجانی (نقط ۱ه مقابل حمایت ابزاری یا تکلیف‌محور)، مراقبت، آرامش، توجه، پرورش و رفتارهای مشابه از جانب دیگری‌های مهم اشاره دارد. همچنین این اصطلاح - همانگونه که در نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی استفاده شده- به اقدامات رفتاری واقعی افراد برای دریافت این پاسخ‌ها اشاره دارد. برای کودکان خردسال این رفتارها ممکن است شامل چسبیدن به والدین، نالیدن، یا گریستن در طول جدایی و جستجوی مجاورت فیزیکی به هنگام بازگشت والدین باشد. برای بزرگسالان، این رفتارها ممکن است شامل حسادت در مواجهه با رقابت بر سر زمان یا محبت و همچنین نیازمندی باشد که با رفتارهای اطمینان جویی مکرر ابراز می‌شود.

وابستگی در نظریه پذیرش-طرد بین فردی بعنوان پیوستاری در نظر گرفته شده که یک سوی آن استقلال و سوی دیگر آن وابستگی است. افراد مستقل کسانی هستند که نیاز هیجانی‌شان به دریافت پاسخ مثبت، به اندازه کافی برآورده شده در نتیجه آنها فارغ از تمایل شدید یا مداوم به رفتارهای حمایتگرانه‌ی دیگران مهم رفتار می‌کنند. در مقابل، افراد وابسته کسانی هستند که تمایل هیجانی شدید و پیوسته‌ای به پاسخ مثبت دارند و ممکن است رفتارهای بسیاری برای گرفتن این نوع پاسخ راه‌اندازی شود. بر اساس نظریه پذیرش-طرد بین فردی بخش زیادی از واریانس وابستگی در میان کودکان و بزرگسالان، وابسته به میزان ادراک طرد یا پذیرش دیگران مهم است. بسیاری از کودکان و بزرگسالان نیاز به تایید مداوم و حمایت هیجانی دارند (خالق و روهنر، ۲۰۱۱). همه جا به جای دیگری ها، دیگران بگذاریم

طرد والدین و سایر نگاره‌های دلبستگی علاوه‌بر وابستگی، باعث پیامدهای شخصیتی دیگری نیز می‌شود که شامل خصومت، پرخاشگری، پرخاشگری منفعلانه یا مشکلات روانشناختی در مدیریت خصومت و پرخاشگری، عدم پاسخگویی هیجانی، عزت‌نفس آسیب‌دیده، خودکفایی منفی، بی‌ثباتی هیجانی و جهان‌بینی منفی می‌شود (خالق و روهنر، ۲۰۱۲).

از چشم‌انداز نظری انتظار می‌رود که این استعدادها به دلیل درد روانشناختی شدید ناشی از ادراک طرد نمود یابند. بطور کلی کودکان و بزرگسالانی که طرد چشمگیری را تجربه می‌کنند ممکن است خشم روزافزون، رنجش و سایر هیجانات مخربی را تجربه کنند که شدیدا دردناک باشند. در نتیجه بسیاری از افراد طردشده برای محافظت از خودشان در برابر صدمات ناشی از طرد بیشتر، راه را بر ابراز هیجاناتشان می بندند (زیمر-گمبک، تروآسکیس، نزدال و داونی، ۲۰۱۴).

بر اساس نظریه پذیرش-طرد بین فردی، افرادی که گاهی اوقات طرد شده‌اند به شکلی دفاعی مستقل می‌شوند، که ظاهرا مشابه با استقلال سالم در افرادی است که تلاش رفتاری اندکی برای دریافت پاسخ مثبت می‌کنند. اما در واقعیت این حالت برخلاف استقلال سالم است زیرا در این مدل افرادی که بطور دفاعی مستقل شده‌اند همچنان تشنه‌ی محبت و حمایتند گرچه ممکن است این نیاز را به دلیل خشم و بی‌اعتمادی پنهانی که بر اثر طرد مزمن ایجاد شده، انکار کنند.

هیجانات و رفتارهای همراه با استقلال دفاعی ممکن است منجر به طرد متقابل شوند که در آن افرادی که احساس طرد شدن می‌کنند، افرادی که طردشان کرده‌اند را طرد می‌کنند.

افزون بر وابستگی یا استقلال دفاعی، خرده‌نظریه‌ی شخصیت نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی پیش‌بینی می‌کند افرادی که احساس طردشدن می‌کنند ممکن است احساس عزت نفس و خودکفایی آسیب‌دیده‌ای داشته باشند. این اتفاق به این دلیل رخ می‌دهد که این افراد معمولا به خودشان همان نگاهی را دارند که از نظرشان دیگری‌های مهم در موردشان دارند، همانطورکه در نظریه تعامل نمادین(مید، ۱۹۳۴) اشاره شده است.

بدین ترتیب، ازآنجاکه کودکان و بزرگسالان احساس می‌کنند نگاره‌های دلبستگی‌شان دوستشان ندارند، ممکن است احساس کنند سزاوار عشق و دوست داشتن نیستند (برترتون و مانهالند، ۲۰۰۸). افرادی که احساس طرد شدن می‌کنند غالبا در تنظیم هیجانی مشکل دارند و نسبت به افرادی که احساس پذیرش می‌کنند، ثبات هیجانی کمتری دارند، شاید به این دلیل که خشم، احساسات منفی نسبت به خود و سایر پیامدهای طرد ادراک‌شده، ظرفیت کودکان و بزرگسالان را برای مواجهه موثر با استرس کاهش می‌دهد (خالق و روهنر، ۲۰۱۱). افرادی که طرد شده‌اند غالبا در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا احساس پریشانی می‌کنند درحالی‌که افراد پذیرفته‌شده می‌توانند این موقعیت‌ها را با حفظ تعادل عاطفی مدیریت کنند (روهنر، ۱۹۸۶).

جهان‌بینی منفی، عزت نفس منفی، خودکفایی منفی و سایر ویژگی‌های شخصیتی، مولفه‌های مهمی در بازنمایی‌های اجتماعی-شناختی یا ذهنی افراد طردشده‌اند. در نظریه‌ی پذیرش-طرد بین فردی، مفهوم بازنمایی ذهنی به برداشت ضمنی فرد از وجود، ازجمله تصوراتش در مورد خود و دیگران اشاره دارد (روهنر، ۲۰۰۵). درکنار وضعیت هیجانی فرد که هم تحت تاثیر برداشت فرد از واقعیت قرار می‌گیرد و هم بر آن تاثیر می‌گذارد، بازنمایی‌های ذهنی شیوه ادراک، تفسیر و واکنش به تجربه‌ها ازجمله روابط بین‌فردی را شکل می‌دهند (برای مثال لمریس و آرسنیو، ۲۰۰۰). بازنمایی‌های ذهنی همچنین بر اینکه افراد چه تجاربی را و چگونه ذخیره و یادآوری کنند تاثیر می‌گذارند (برای مثال بالدوین، ۱۹۹۲).

به محض اینکه بازنمایی‌های ذهنی از خود، دیگری و جهان شکل می‌گیرند ممکن است افراد را به سمت موقعیت‌ها و افراد خاصی سوق دهند یا بالعکس از آنها دور کنند (برای مثال برترتون و مانهالند، ۲۰۰۸). علاوه‌براین ممکن است اشخاص طردشده موقعیت‌ها و روابط را به گونه‌ای ادراک کنند که متناسب با بازنمایی‌های ذهنی معیوب خودشان باشد و تجربه‌های ناهمسو با بازنمایی‌های معیوبشان را تفسیر مجددکنند (برای مثال داگیتال، ۲۰۰۳).

افزون بر این، بزرگسالان و کودکان طردشده غالبا از روابط شخصی‌شان تصاویر ذهنی می‌سازند که غیرقابل‌پیش‌بینی، غیرقابل اعتماد و آسیب‌زا هستند (زیمر-گمبک و همکاران، ۲۰۱۴). این بازنمایی‌های منفی باعث می‌شوند که افراد طردشده در روابط جدید نتوانند به دیگران از نظر احساسی اعتماد کنند (فیلیپس و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین آنها ممکن است گوش‌بزنگ و بیش از حد حساس شوند و به هر نشانه‌ای از تحقیر یا عدم وابستگی، بیش از حد واکنش نشان دهند.

غالبا این فرایند تحت عنوان حساسیت به طرد نامیده می‌شود (داونی و فلدمن، ۱۹۹۶). به دلیل توجه انتخابی، ادراک انتخابی، سبک‌های معیوب اسناد علی و پردازش اطلاعات شناختی تحریف‌شده که با تغییرات ساختاری و کنشی مغز بر اثر طرد مزمن مرتبط است، افراد طردشده غالبا در طول مراحل مختلف تحولی، خودکفا از افراد مورد پذیرش یا موردعلاقه‌شان هستند.

خرده‌نظریه‌ی مقابله‌ای نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی

خرده‌نظریه‌ی مقابله‌ای نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی با این سوال سروکار دارد که چگونه برخی از افراد طردشده می‌توانند بدون پیامدهای منفی سلامت ذهنی در برابر طرد مقاومت کنند درحالی‌که بیشتر افراد طردشده این پیامدها را تجربه می‌کنند. برای فهم فرایند مقابله‌ای، مدل چندمتغیره رفتاری که در نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی به‌کار می‌رود بیان می‌کند که مقابله‌ی موثر فرد با طرد ادراک‌شده به متغیرهای مرتبط با خود، دیگری و زمینه وابسته است. ویژگی‌های «خود» شامل بازنمایی‌های ذهنی فرد همراه با ویژگی‌های شخصی دیگری چون آمادگی‌های زیستی و شخصیتی است. ویژگی‌های «دیگری» شامل ویژگی‌های شخصی و بین فردی دیگری طردکننده همراه با شکل، فرکانس، طول‌مدت و شدت طرد است. ویژگی‌های «زمینه» شامل سایر افراد مهم در زندگی فرد، همراه با ویژگی‌های اجتماعی-موقعیتی محیط زندگی فرد است. از این چشم‌انداز یک فرضیه‌ی خاص پژوهشی عنوان می‌کند که اگر تمامی موارد دیگر برابر باشند در صورت حضور حداقل یک نگاره‌ی دلبستگی مهربان، صمیمی و حمایتگر در زندگی، احتمال اینکه افراد بتوانند با طرد بین فردی مقابله کنند افزایش می‌یابد.

تاکید نظریه‌ی پذیرش-طرد بین فردی بر فعالیت ذهنی باعث شکل‌گیری این انتظار می‌شود که توانایی‌های اجتماعی-شناختی خاص به برخی از کودکان و بزرگسالان در مقایسه با سایرین، امکان مقابله موثرتر با طرد ادراک‌شده را بدهد. این ظرفیت‌ها شامل حس خود کاملا تمایزیافته، حس خودتعیین‌گری و توانایی شخصی‌زدایی است (کی، روهنر، بریتنر، هالگونسس و ریگازیو-دیجیلیو، ۲۰۱۶؛ روهنر، ۱۹۸۶، ۲۰۰۵).

بطور خاص، خرده‌نظریه مقابله‌ای انتظار دارد که ظرفیت افراد برای مقابله با طرد به واسطه درجه تمایز یافتگی خود، که یک جنبه از حس خودتعیین‌گری است، تسهیل می شود. افراد خودمختار-آنهایی که منبع کنترل‌شان درونی است- معتقدند می‌توانند ازطریق تلاش یا ویژگی‌های شخصی‌شان، حداقل کنترل اندکی بر آنچه که برایشان رخ می‌دهد داشته باشند (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ لف‌کورت، ۲۰۱۴).

افراد دیگر -آنهایی که منبع کنترل‌شان بیرونی است- ممکن است احساسی شبیه گروگان‌ها داشته باشند: آنها احساس می‌کنند آنچه برایشان رخ می‌دهد به دلیل سرنوشت، شانس، اقبال یا دیگران قدرتمند است (لف‌کورت، ۲۰۱۴). نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی بیان می‌کند که افراد با حس خودتعیین‌گری یک منبع روانشناختی درونی برای به حداقل رساندن اثرات منفی طرد ادراک‌شده دارند.

به همین ترتیب، فرض بر این است افرادی که می‌توانند شخصی‌زدایی کنند مجهز به منبع اجتماعی-شناختی دیگری برای مدیریت طرد ادراک‌شده هستند. شخصی‌سازی شامل مرتبط کردن خودکار و انعطاف پذیر رویدادهای زندگی و رویارویی‌های بین‌فردی به خود، معمولا به معنای منفی آن است.

بنابراین این‌طور استنباط می شود افرادی که شخصی سازی می‌کنند، بی‌اعتنایی‌های ناخواسته و غیرعمدی و بی‌توجهی‌های جزئی را بعنوان طرد عمدی یا نیت‌های آسیب‌زای دیگر تفسیر می‌کنند. درحالیکه افرادی که می‌توانند شخصی‌زدایی کنند، منبعی روانشناختی برای مواجهه‌ی مثبت‌تر با ابهامات موجود در روابط بین‌فردی‌شان دارند. از دیدگاه نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی این سه ظرفیت شناختی-اجتماعی (شامل حس خود تمایزیافته، خودتعیین‌گری و شخصی‌زدایی) فرد را به دفاع‌هایی روانشناختی در مقابل اثرات مخرب طرد ادراک‌شده مجهز می‌کند.

با این‌حال، این اسنادها نیز تحت تاثیر طرد قرار می‌گیرند به ویژه طردی که در طول سال‌های اصلی و سازنده‌ی کودکی رخ می‌دهد. این واقعیت، ارزیابی نقش مستقل هر اسناد را در مقابله‌ی موثر کودکان و بزرگسالان با طرد بین‌فردی ادراک‌شده، پیچیده می کند.

مفهوم مقابله‌گر در خرده‌نظریه‌ی مقابله‌ای نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی به مقابله‌گرهای عاطفی در برابر مقابله‌گرهای ابزاری اشاره دارد. مقابله‌گرهای عاطفی افرادی‌اند که علیرغم پرورش یافتن در خانواده‌های بطور جدی طردکننده یا طرد شدن جدی توسط دیگر نگاره‌های دلبستگی، سلامت هیجانی و سلامت روان کلی‌شان در سایر مراحل زندگی خوب است. مقابله‌گرهای ابزاری افرادی طردشده‌اند که در مدرسه، حرفه و سایر فعالیت‌های تکلیف‌محور، عالی عمل می‌کنند اما سلامت هیجانی و ذهنی‌شان آسیب‌دیده است.

بیشتر افراد از کودکی تا بزرگسالی به اندازه کافی تجربه‌های مثبتی خارج از خانواده‌ی اصلی‌شان داشته‌اند که به کاهش مخرب‌ترین تاثیرات هیجانی، شناختی و رفتاری طرد والدینی کمک کند (والش، ۲۰۰۶). بدین ترتیب روان‌درمانی موفق، تجربه‌های کاری مثبت، روابط صمیمانه رضایت بخش و سایر تجربه‌های هیجانی ارضاکننده ممکن است در تاب‌آوری فرد نقش داشته باشند (مستن، ۲۰۱۴).

بزرگسالانی که در کودکی طرد شده‌اند ممکن است بعنوان بزرگسال، در مقایسه با زمانی که کودک بودند و تجربه مستقیمی از طرد والدین داشتند، سازگاری هیجانی و روانشناختی بهتری داشته باشند، هرچند بزرگسالانی که در طول دوران کودکی‌شان احساس طرد شدن کرده‌اند در مقایسه با بزرگسالانی که در دوران کودکی احساس دوست‌داشتنی بودن می‌کرده‌اند، معمولا حس مثبت بهزیستی را تجربه نمی‌کنند (خالق و روهنر، ۲۰۱۱).

بدین معنی که عواقب مهم طرد معمولا تا دوران بزرگسالی تداوم می‌یابند و حتی مقابله‌گرهای عاطفی را در مقایسه با افرادی که بطور پیوسته تجربه عشق و دوست داشته شدن داشته اند، در معرض خطر بزرگ‌تر مشکلات اجتماعی، فیزیکی و هیجانی در طول زندگی قرار می‌دهد، به‌ویژه اگر فرایند طرد در کودکی توانایی فرد برای شکل‌دهی روابط امن و قابل اعتماد با یک شریک صمیمی یا سایر نگاره‌های دلبستگی بزرگسال را به طور جدی تحت تاثیر قرار داده باشد.

خرده‌نظریه‌ی اجتماعی-فرهنگی نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی

پذیرش-طرد بین‌فردی در یک بافت پیچیده‌ی زیست‌محیطی رخ می‌دهد که دربرگیرنده‌ی تاثیر خانواده، جامعه و تاثیرات اجتماعی-فرهنگی در خرده‌نظریه اجتماعی-فرهنگی نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی است. این خرده نظریه ریشه در کار کاردینر (۱۹۴۵) و ویتینگ و چایلد (۱۹۵۳) دارد. هم‌چنین شباهت‌های قابل توجهی میان مدل‌های بوم‌شناختی (برونفن‌برنر، ۲۰۰۱) و فرهنگی بوم‌شناختی (بری و پورتینگا، ۲۰۰۶) وجود دارد.

این نشان می‌دهد که برای مثال احتمال اینکه والدین یک مدل خاص رفتاری (برای مثال پذیرش یا طرد) را در رابطه با کودکان‌شان نشان دهند بواسطه نظام‌های نگهدارنده‌ی آن جامعه، از جمله نهادهای اجتماعی مانند ساختار خانواده، سازمان‌های اقتصادی و سیاسی و سایر سازمان‌های نگهدارنده‌ای که نظام‌های اجتماعی-فرهنگی را در طول زمان جاودانه می‌سازند شکل می‌گیرد.

این مدل، مسیر دوطرفه‌ای میان کودکان و والدین فرض می‌کند که در آن ویژگی‌های شخصی کودکان مانند خلق و خو و آمادگی‌های رفتاری‌شان به میزان قابل توجهی شکل و کیفیت رفتار والدین نسبت به آنها را شکل می‌دهد و پذیرش-طرد والدینی و سایر رفتارهای والدین نیز بر تحول و رفتار کودکان تاثیر مستقیمی می‌گذارد. افزون بر تجربه‌های خانوادگی، جوانان در بستر محیطی که در آن زندگی می‌کنند تجارب تاثیرگذار متنوعی را با همسالان، بزرگسالان خارج از خانواده و موسساتی مانند مدرسه و سازمان‌های مذهبی از سر می‌گذرانند.

تلاش خرده‌نظریه اجتماعی-فرهنگی نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی، پیش‌بینی و توضیح علل و همبسته‌های پذیرش و طرد والدینی است. برای مثال مطابق با پیش‌بینی‌های خرده‌نظریه، شواهد بین فرهنگی قابل توجهی تایید می‌کند که در جوامعی که کودکان معمولا طرد می‌شوند، باورهای فرهنگی در مورد جهان ماوراءطبیعی (یعنی خدا، خدایان و جهانی ماوراءطبیعی)، معمولا عوامل ماوراءطبیعی را بدخواه، خصمانه، خائن، غیرقابل پیش‌بینی، دمدمی‌مزاج، نابودگر یا به هر ترتیب منفی به تصویر می‌کشند (برمن، ۲۰۰۵؛ روهنر، ۱۹۷۵). درحالی‌که در جوامعی که بیشتر کودکان با پذیرش عاشقانه پرورش می‌یابند، جهان ماوراءطبیعی معمولا خیرخواهانه، گرم، حمایتگر، سخاوتمند، محافظ و مهربان در نظر گرفته می‌شود.

این تفاوت‌های فرهنگی ممکن است حاصل تفاوت‌های فردی متراکم در بازنمایی‌های ذهنی افراد پذیرفته‌شده در مقابل افراد طردشده در این دو نوع جامعه باشند.

آزمون تجربی نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی

شواهد تجربی در مورد نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی بر مبنای دو نوع اصلی از مطالعات ارائه شده اند. اول، مطالعات مردم‌نگاری که با استفاده از روش مشاهده‌ی شرکت‌کنندگان در یک گروه فرهنگی خاص، اطلاعات کیفی معناداری در مورد روش‌هایی که والدین پذیرش یا طرد را نشان می‌دهند و روش‌هایی که کودکان رفتارهای والدین‌شان را در بافت‌های متفاوت درک می‌کنند فراهم کرده است (برای مثال، روهنر و چاکی-سیرکار، ۱۹۸۸).

بعضی از پژوهش‌های مردم‌نگاری دو یا تعداد بیشتری از گروه‌های فرهنگی متمایز را مقایسه می‌کنند، مانند یک مطالعه موردی شش ماهه‌ی مردم‌نگاری و کیفی در مورد ۳۴۹ نوجوان ۹ تا ۱۶ ساله در اس‌تی.کیتز در غرب هندوستان (روهنر، کین و کورنویر، ۱۹۹۱) و یک مطالعه موردی شش ماهه‌ی مردم‌نگارانه و کیفی در مورد ۲۸ جوان ۱۸ - ۱۹ ساله و والدینشان در یک جامعه‌ی فقیر آفریقایی-آمریکایی و آمریکایی-اروپایی در جنوب شرقی جورجیا در ایالات متحده (روهنر، بورک و الوردی، ۱۹۹۶). با استفاده از گزارش‌های مردم نگارانه‌ی گردآوری شده از ۱۰۱ کشور غیرصنعتی، پذیرش-طرد والدینی با سازگاری روانشناختی کودکان و بزرگسالان در تمام فرهنگها ارتباط داشته است (روهنر، ۱۹۷۵).

دوم، مطالعات کمی شامل مصاحبه‌ها، مشاهدات رفتاری و پرسشنامه‌های خودگزارشی که در بسیاری از کشورها و در جمعیت‌های متنوع انجام شده‌اند. بیشتر این مطالعات از پرسشنامه پذیرش-طرد والدینی (روهنر، ۲۰۰۵)، پرسشنامه پذیرش-طرد/کنترل والدینی (روهنر، ۲۰۰۵) و پرسشنامه‌ی ارزیابی شخصیت (روهنر و خالق، ۲۰۰۵) استفاده کرده‌اند.

این مطالعات کمی نشان داده‌اند که پذیرش والدینی ادراک‌شده در دوران کودکی و پذیرش ادراک‌شده با نگاره‌های دلبستگی در بزرگسالی با پیامدهای مثبت روانشناختی، اجتماعی، رفتاری، هیجانی و پیامدهای مثبت دیگری چون نوع‌دوستی، رفتار اجتماعی، رضایت از زندگی مثبت، مقاومت روانشناختی، پیشرفت تحصیلی مثبت، احساس امنیت عاطفی و مسئولیت اجتماعی همراه است (روهنر را ببینید ، ۲۰۱۷). برای مثال، در یک مطالعه طولی با کودکان و والدین در ۹ کشور، ادراک کودکان از پذیرش والدین‌شان با مشکلات روانشناختی و رفتاری کمتر بعدی حتی پس از در نظر گرفتن مشکلات روانشناختی و رفتاری پیشین و سوگیری‌های مطلوب اجتماعی همراه بود (پاتنیکت و همکاران، ۲۰۱۴).

در یک نظرسنجی از ۴۳۰۰ نوجوان در ۱۲ کشور (آفریقا، آسیا، استرالیا، اروپا، خاورمیانه و آمریکای شمالی و جنوبی) خواسته شد که کارهای خاصی را که والدینشان انجام می‌دهند که باعث می‌شود احساس کنند مورد تایید و دوست‌داشتنی‌اند، فهرست کنند. نوجوانان کشورهای گوناگون جنبه‌هایی از حمایت هیجانی مانند ابراز عواطف و تشویق، و نبود خصومت والدینی یا پرخاشگری والدین را بعنوان نمودهای عشق یا پذیرش والدینی ادراک کردند (مک‌نیلی و باربر، ۲۰۱۰). علاوه‌براین، یک فراتحلیل از ۱۸ ارزش ابزاری (راکیچ، ۱۹۷۳) که بعنوان رفتارهای مطلوب یا ارجح در ۳۳۴ مطالعه -نماینده ۴۱۹۷۵ شرکت‌کننده در ۳۰ کشور- مشخص شده بودند نشان داد که ارزش «دوست داشتن، محبت، مهربانی» در تمامی این کشورها در رتبه سوم است که بلافاصله پس از ارزش رتبه اول «صداقت، بی‌ریایی، قابل‌اعتماد بودن» و ارزش رتبه دوم «مسئولیت‌پذیری، وفاداری، قابل اتکا بودن» قرار می‌گیرد (هانکه و ووکلر، ۲۰۱۶).

دوازده فراتحلیل مفروضه‌های اصلی نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی را بر اساس ۵۵۱ گزارش که دربرگیرنده ۱۴۹،۴۴۰ شرکت‌کننده در ۳۰ کشور بود، مورد آزمون و بررسی قرار دادند (برای مثال، خالق، ۲۰۱۳؛ خالق و علی، ۲۰۱۶؛ روهنر و خالق، ۲۰۱۰).

این فراتحلیل‌ها مفروضه اصلی نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی را که معتقد است پذیرش پدرانه و مادرانه تقریبا در تمام فرهنگها پیش‌بینی‌کننده‌ی سازگاری روانشناختی دختران و پسران است و سازگاری روانشناختی مردان و زنان با خاطرات پذیرش پدرانه و مادرانه در دوران کودکی همراه است، تایید می‌کند (خالق و روهنر، ۲۰۱۱؛ خالق، روهنر و لوکالا، ۲۰۰۸).

صرف نظر از ویژگی‌های فرهنگی و جمعیت‌شناختی پاسخ‌دهنده‌ها، تجربه‌ی پذیرش یا طرد والدینی معمولا با سازگاری روانشناختی یا ناسازگاری که در خرده‌نظریه‌ی شخصیت مطرح شده همراه است. یک فراتحلیل نشان داد که انجام ۳۴۳۳ مطالعه‌ی دیگر با نتایج غیرمعنادار نیاز است که بتوان فرض رابطه میان پذیرش-طرد والدینی ادراک‌شده با سازگاری روانشناختی کودکان -که از طریق پرسشنامه ارزیابی شخصیت اندازه‌گیری شده- در میان فرهنگ‌ها را رد کرد. (خالق و روهنر، ۲۰۰۲). این مطالعه همچنین نشان داد که ۹۴۱ مطالعه‌ی مشابه برای رد این نتیجه‌گیری در میان بزرگسالان ضروری است.

تمامی اندازه اثرهای گزارش‌شده در فراتحلیل، معناداری رضایت‌بخشی داشتند. علاوه‌براین نتایج، اندازه اثرهای بدست‌آمده از نمونه‌های مختلفی که در گروه‌های فرهنگی مخالف یا گروه‌های قومیتی آمریکایی قرار می‌گرفتند ناهمگونی معناداری را نشان ندادند.

این فراتحلیل همچنین نشان داد که صرف‌نظر از فرهنگ، قومیت یا موقعیت جغرافیایی، تقریبا ۲۶ درصد از تغییرپذیری در سازگاری روانشناختی کودکان و ۲۱ درصد از تغییرپذیری سازگاری در بزرگسالان از طریق پذیرش-طرد والدینی ادراک‌شده یا یادآوری‌شده در کودکی قابل محاسبه است (خالق و روهنر، ۲۰۰۲). این نتایج از این انتظار نظریه پذیرش-طرد والدینی حمایت می‌کند که ارتباط میان پذیرش-طرد والدینی ادراک‌شده و سازگاری روانشناختی در دوران کودکی احتمالا قوی‌تر است زیرا کودکان در مقایسه با بزرگسالان تحت تاثیر مستقیم والدینشان هستند (روهنر، ۱۹۸۶). با این وجود، میزان قابل توجهی از واریانس سازگاری در کودکان و بزرگسالان از طریق عوامل فرهنگی، رفتاری، ژنتیک، عصب‌زیست‌شناختی و عواملی دیگر تعیین می‌شود (برای مثال ساوث و جرنک، ۲۰۱۵).

شواهدی در مورد نیرومندی ابرازهای پذیرش-طرد، همراه با شواهدی در مورد تعمیم‌پذیری اثرات روانشناختی پذیرش-طرد ادراک‌شده، باعث فرمول‌بندی یک مفهوم تشخیصی ارتباطی به نام نشانگان پذیرش-طرد شد (روهنر، ۲۰۰۴). این نشانگان متشکل از دو مجموعه از علائم مکمل یکدیگر است. اول، تقریبا ۵۰۰ مطالعه نشان می‌دهند که کودکان و بزرگسالان ظاهرا ادراکات‌شان از پذیرش-طرد بین‌فردی راپیرامون ۴ طبقه‌ی مشابه رفتاری شامل گرمی-محبت، خصومت-پرخاشگری، بی‌تفاوتی-غفلت و طرد نامتمایز سازمان‌دهی می‌کنند (برای مرور، روهنر و خالق، ۲۰۱۰ را ببینید). دوم، شواهد بین‌فرهنگی و فراتحلیلی از این نتیجه‌گیری حمایت می‌کند که کودکان و بزرگسالانی که در رابطه با والدین و سایر نگاره‌های دلبستگی، احساس طردشدن می‌کنند معمولا شکل خاصی از ناسازگاری روانشناختی مندرج در خرده‌نظریه شخصیت را تجربه می‌کنند (خالق و روهنر، ۲۰۰۲). این دو طبقه‌ی رفتار در کنار هم یک نشانگان یا مجموعه‌ای از رفتارها، صفات و ویژگی‌های همزمان را تشکیل می‌دهند. هر یک از ویژگی‌های روانشناختی مانند خشم، خصومت یا پرخاشگری ممکن است در شرایط دیگر نیز دیده شوند؛ در واقع این مجموعه‌ی کامل ویژگی‌هاست که نشانگان را شکل می‌دهد. در مجموع، این شواهد یک ساختار عمیق را برای نظام عاطفی انسان پیشنهاد می‌کند که احتمالا یک ساز و کار زیست-فرهنگی و تکاملی سازگارانه دارد.

همبسته‌های عصب‌زیست‌شناختی و عصب‌روانشناختی طرد

بسیاری از اثرات طرد ادراک‌شده در اختلال ترومای تحولی و در اختلال استرس پس از سانحه، زمانی‌که خردسالان به طور مکرر در طول یک بازه زمانی طولانی و مراحل تحولی ترومایی را تجربه می‌کنند، نیز دیده می‌شود (کورتویس، ۲۰۰۴). گوش‌بزنگی، اضطراب، افسردگی، سوءمصرف مواد، نفرت از خود، مشکل در روابط بین فردی و خودکشی از اثرات مشترک طرد ادراک‌شده، اختلال ترومای تحولی و اختلال استرس پس از سانحه است (برای مثال کورتویس، ۲۰۰۴؛ روهنر و خالق، ۲۰۱۰).

درد ناشی از طرد ادراک‌شده واقعی است (مک‌دونالد و لیری، ۲۰۰۵). مطالعات تصویربرداری از مغز (fMRI) نشان می‌دهد که هنگامی که افراد احساس طرد شدن می‌کنند قشر سینگولیت قدامی و قشر پیش‌پیشانی شکمی راست فعال می‌شوند، درست همانگونه که این بخش‌ها به هنگام تجربه‌ی درد بدنی فعال می‌شوند (ایسنبرگر، ۲۰۱۵). علاوه‌براین، نتایج مطالعات انسانی و حیوانی نشان می‌دهد که ترومای هیجانی در دوران کودکی ممکن است به شیوه‌های دیگری بر ساختار و کارکرد مغز تاثیر بگذارد (ماروساک، مارتین، اتکین و توماسون، ۲۰۱۵). برای مثال، غفلت هیجانی در دوران کودکی ممکن است یک عامل خطرزای جدی برای سکته مغزی بعدی در زندگی باشد (ویلسون و همکاران،۲۰۱۲).

علاوه‌براین، طرد ادراک‌شده و انواع دیگر ترومای هیجانی بلندمدت غالبا در تغییر شیمی مغز نقش دارند (فورد و روسو، ۲۰۰۶). فراتر از این، بزرگسالانی که تجربه‌ی تروما در کودکی به ویژه ترومای هیجانی را گزارش کردند در مقایسه با گروه کنترل که چنین تجاربی نداشتند، حجم آمیگدالشان کاهش یافته بود (سوزا-کوئیروز و همکاران، ۲۰۱۶). تخریب کارکرد این ناحیه مغزی فرد را نسبت به نشانه های مرضی درونی‌سازی آسیب‌پذیر می‌کند و پاسخ‌های هیجانی و اضطراب شدید و فراگیری ایجاد می‌کند و بدین‌ترتیب افراد را نسبت به اختلالات اضطرابی و خلقی مستعد می‌سازد (برین، پاتریات، جرمین و هرینگا، ۲۰۱۴). علاوه‌براین، خاطرات بزرگسالان از آزار و بدرفتاری هیجانی در دوران کودکی با کاهش عمیق حجم قشر میانی پیش‌پیشانی همراه است که نقش مهمی در تنظیم رفتار هیجانی بازی می‌کند (ون هرملن و همکاران، ۲۰۱۰).

این نتایج مبنای مهمی برای کمک به فهم حساسیت عاطفی بالای بسیاری از بزرگسالانی که در دوران کودکی طرد شده‌اند فراهم می‌کند. تاثیر این تغییرات عصب‌زیست‌شناختی و عصب‌روانشناختی و سایر تغییرات این‌چنینی ممکن است در نهایت نظام اعصاب مرکزی کودکان و تحول روانی-اجتماعی‌شان را در معرض خطر قرار دهد (فورد، ۲۰۰۵). بااین‌حال از جنبه‌ی مثبت، تجارب اولیه مراقبت مادرانه در میان کودکان پیش‌دبستانی به طور قوی پیش‌بینی‌کننده‌ی حجم بزرگتر هیپوکامپ این کودکان در سنین مدرسه است (لوبی و همکاران، ۲۰۱۲). این نتایج مهم هستند زیرا هیپوکامپ ناحیه‌ای از مغز است که نقش اصلی در حافظه، تنظیم هیجانی و تعدیل استرس دارد که تمامی این کنش‌ها برای سازگاری هیجانی و اجتماعی سالم، حیاتی هستند. علاوه‌براین، در مغز بزرگسالانی که عاشقند در مقایسه با بزرگسالانی که اخیرا توسط شریکشان طرد شده‌اند، مناطق متفاوتی از مغز فعال است (فیشر، آرون و براون، ۲۰۰۵). این زیرلایه‌های عصب‌زیست‌شناختی تبیین مهمی برای ثبات بین فرهنگی ارتباط میان طرد بین‌فردی و ناسازگاری روانشناختی و رفتاری ارائه می‌کند.

تفاوت‌های جنسیتی در پاسخ به پذیرش-طرد بین‌فردی

مطالعات متعددی نقش جنسیت را هم از نظر پذیرش-طرد مادران و پدران و هم از نظر ادراک دختران و پسران از پذیرش-طرد والدینی مورد بررسی و پژوهش قرار داده‌اند. برای مثال، درحالیکه هم پذیرش مادرانه و هم پذیرش پدرانه نقش معنادار و مستقلی در سازگاری پسران بزرگسال در مطالعه‌ی سلطان و خالق (۲۰۱۶) بازی می‌کرد، اما در سازگاری دختران بزرگسال صرفا خاطرات پذیرش پدرانه در دوران کودکی، نقش معنادار و مستقلی داشت.

همچنین شواهد نشان می‌دهد که تاثیرات ژنتیکی بر سلامت ذهنی هم تحت تاثیر جنسیت و هم عوامل خطرزای محیطی مانند روابط والد-کودک طردکننده متفاوت عمل می‌کنند. برای مثال، یک مطالعه ملی نشان داد که خاطرات بزرگسالان از شیوه‌ی انضباطی پدر (تنبیه و کنترل رفتاری) و محبت او، تاثیرات ژنتیک و تاثیرات محیطی را بر نشانه‌های درونی سازی در بزرگسالان تعدیل کرد (ساوث و جارنک، ۲۰۱۵).

پذیرش پدرانه گاهی اوقات نسبت به پذیرش مادرانه پَیش‌بینی‌کننده‌ی بهتری برای سازگاری رفتاری و روانشناختی است (خالق و روهنر، ۲۰۱۲)، اما دلایل آن هنوز روشن نیست. با این‌حال نتایج بدست‌آمده از یک مطالعه اخیر در مورد ادراک کودکان و بزرگسالان جوان از نفوذ و قدرت بین‌فردی مادران در مقابل پدران در خانواده، به توضیح این مسئله کمک می‌کند که چرا گاهی اوقات رفتار حاکی از عشق یک والد نسبت به رفتار عاشقانه‌ی والد دیگر بطور معنادار تاثیر بیشتری بر سازگاری روانشناختی فرزند دارد (روهنر و کاراسکو، ۲۰۱۴).

در آن مطالعه نتایج پژوهش در ۱۱ کشور نشان داد که رفتارهای حاکی از عشق هر دو والد معمولا در بیشتر کشورها نقش مستقلی در سازگاری روانشناختی هم دختران و هم پسران دارد.

هم‌چنین شواهدی در مورد اثرات مشروط وجود داشته است. در بسیاری از موارد، ادراک فرزند از قدرت بین‌فردی یک والد یا نفوذ او در خانواده، رابطه‌ی میان پذیرش ادراک‌شده‌ی والدینی و سازگاری روانشناختی فرزند را تعدیل می‌کند. مطالعه‌ای روی ۷۸۵ دانش‌آموز کالج در پرتقال به ترسیم این پدیده کمک کرد (ماچادو، ماچادو، نوز و فاورو، ۲۰۱۴).

بر اساس این مطالعه نویسندگان دریافتند که هم خاطرات مردان و هم خاطرات زنان از پذیرش مادرانه و پدرانه در دوران کودکی تاثیرات مستقلی بر سازگاری روانشناختی بزرگسالان جوان دارد. اما رابطه میان پذیرش پدرانه ادراک‌شده و سازگاری دختران زمانیکه آنها قدرت بین فردی در پدران را بیشتر از مادران ادراک می کردند، به طور معناداری افزایش می یافت. درحالی‌که ارتباط میان پذیرش پدرانه ادراک‌شده و سازگاری در پسران زمانی بیشتر بودکه آنها پدر را در مقایسه با مادر دارای نفوذ و اعتبار بیشتری ادراک کنند.

دلالت‌ها و نتایج مطالعات تجربی

پژوهش در نظریه پذیرش-طرد بین فردی در مورد اصول رفتاری معتبر بین فرهنگی بر پایه‌ی این مفروضه است که با درک علمی پیش‌آیندها، پیامدها و سایر همبسته‌های جهانی پذیرش-طرد بین‌فردی امکان صورت بندی برنامه‌ها و مداخلات کاربردی و حساس از لحاظ فرهنگی برای خانواده‌ها و کودکان افزایش می‌یابد.

این پژوهش به تحقق این اهداف کمک می کند زیرا از پژوهشگران و متخصصان می خواهد که هنگام ارزیابی‌های مربوط به کفایت والدگری، نگاهی فراتر از تفاوت در اعتقادات فرهنگی، زبان و عرف داشته و درعوض به این موضوع توجه کنند که آیا نیازهای اساسی افراد به حمایت هیجانی، مراقبت و محبت توسط دیگران مهم - به ویژه نگاره‌های دلبستگی - برآورده می شود یا خیر. برنامه های پیشگیرانه ، مداخله و درمانی مبتنی بر اعتقادات خاص در نقاط خاص تاریخی، احتمالا برای بسیاری از اقلیت ها، تبعیض‌آمیز و غیرقابل استفاده‌اند. بااین‌حال برنامه‌هایی که بر پایه‌ی اصول بارز رفتار انسانی ساخته می‌شوند فرصت خوبی برای کار، علیرغم تغییر افراد و ملت‌ها فراهم می‌کنند. . بنابراین ارزش‌ها و رسوم یک گروه خاص اجتماعی-فرهنگی، مهم‌ترین ملاک برای ارزیابی کفایت والدگری و سایر روابط بین‌فردی در آن گروه نیست. بلکه مهم‌ترین سوالی که باید مطرح شود این است که پذیرش و مورد توجه قرار گرفتن از نظر کودکان و دیگران چگونه تجربه می شود. زمانیکه کودکان و بزرگسالان، والدین و سایر نگاره‌های دلبستگی‌شان را پذیرنده ادراک می‌کنند، دیگر صرف نظر از گزارش بیننده بیرونی از رفتار والدین، پیامدهای تحولی کودکان تفاوت چندانی نخواهد داشت.

پس از تقریبا ۶ دهه پژوهش با هزاران کودک، نوجوان و بزرگسال در بیش از ۶۰ کشور، حداقل دو نتیجه‌گیری تضمین شده است. اول اینکه، چهار طبقه‌ی مشابه رفتاری در تمام فرهنگ ها برای نشان دادن عشق، پذیرش و محبت-صمیمیت در مقابل طرد و فقدان محبت دیده می شود. این چهار طبقه عبارتند از صمیمیت-محبت، خصومت-پرخاشگری، بی‌تفاوتی-غفلت و طرد نامتمایز. دوم اینکه تفاوت در فرهنگ، قومیت، رتبه اجتماعی، نژاد، جنسیت و سایر عوامل آن‌قدری تاثیرگذار نیستند که بتوانند تمایل ظاهرا زیستی کودکان و بزرگسالان به نشان دادن پاسخ‌های یکسان به هنگام ادراک طردشدن یا پذیرفته‌شدن توسط افرادی که بیشترین اهمیت را برایشان دارند خنثی کنند. بااین‌حال، ارتباط میان پذیرش-طرد ادراک‌شده و پیامدهای روانشناختی و رفتاری آن برای خردسالان و بزرگسالان به دور از حالت ایده‌ال است.

تقریبا ۷۴ درصد یا میزان بیشتری از واریانس در سازگاری روانشناختی و رفتاری خردسالان و بزرگسالان احتمالا توسط عوامل ژنتیکی، عصب-زیست‌شناختی، اجتماعی-فرهنگی و سایر عوامل تبیین می‌شود.

چالش‌های پیش روی آزمون نظریه‌ی پذیرش-طرد بین فردی

یکی از نقاط قوت مهم نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی تناسب آن با گروه‌های جمعیت شناختی در بافت های متنوع فرهنگی است. با توجه به تکرار چشمگیر یافته‌ها - به ویژه ارتباط میان طرد بین فردی و ناسازگاری روانشناختی- در گروه‌های مختلف به هنگام آزمایش اصول اساسی این نظریه، باید توجه داشت که حداقل دو نتیجه ممکن است در تفسیر این یافته‌ها و دلالت‌های این نظریه تأثیر بگذارد. اولین مورد به تفسیر و تعبیر روانشناختی مهربانی- صمیمیت، خصومت، غفلت یا طرد نامتمایز در قلب این نظریه برمی‌گردد. پرسشنامه پذیرش-طرد والدینی ابزاری است که به بیشترین میزان در پژوهش‌های نظریه پذیرش-طرد والدینی برای ارزیابی پذیرش و طرد استفاده شده است. این ابزار از افراد می خواهد تا ادراک خود را از رفتارهای والدین در ارتباط با پذیرش و طرد گزارش کنند. از یک سو، این روش فرصتی را برای ارزیابی مفهومی مهم‌ترین سازه در این نظریه فراهم می‌کند: ادراک‌های فرد از پذیرفته یا طرد شدن.

از سوی دیگر، این روش خطر مخدوش شدن احتمالی پذیرش یا طرد با جنبه‌های دیگر سلامت روان را در پی دارد. برای مثال میان گزارش‌های نوجوانان افسرده از رفتارهای والدین و نمره‌گذاری مشاهده‌کنندگان از والدگری والدین آنها، مطابقت کمتری در مقایسه با گزارش گروه کنترل (نوجوانانی که افسرده نیستند) وجود دارد (پرنت و همکاران، ۲۰۱۴). بنابراین در پژوهش مقطعی، تعیین اینکه آیا طرد شدن توسط نگاره دلبستگی منجر به ناسازگاری روانشناختی می‌شود یا ناسازگاری روانشناختی باعث می‌شود که افراد نگاره‌های دلبستگی‌شان را طردکننده ادراک کنند، ناممکن است. این محدودیت، مختص به آزمون نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی نیست بلکه در مورد تمامی پژوهش‌های مقطعی که بر مبنای ادراک فرد از رفتار یا هیجان‌های دیگران است، صدق می کند.

بنابراین افراد ممکن است صرف نظر از اینکه نگاره‌های دلبستگی‌شان، خود را طردکننده گزارش کنند یا خیر و یا ادراک مشاهده‌گران بیرونی از رفتار نگاره‌های دلبستگی چگونه باشد، احساس کنند نادیده گرفته شده‌اند (یعنی طرد شده‌اند). تکیه کردن بر ادراک‌های فرد از نادیده گرفته شدن (طرد شدن) امتیازاتی دارد زیرا از نظر مفهومی در نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی فرض بر این است که ادراک فرد از دیگران مکانیزمی است که بواسطه آن رفتار دیگران بر سازگاری روانشناختی فرد تاثیر می‌گذارد. علاوه بر این، ادراکهای ذهنی فرد از غفلت، خصومت، سردی و طرد نامتمایز در مقایسه با استفاده از یک معیار استاندارد واحد از رفتارهای عینی برای تعریف این سازه‌ها که آنها را بدون سوگیری در میان گروه‌های فرهنگی ثبت و ضبط می‌کند ارزش کمتری دارد (لانس-فورد، ۲۰۱۵). برای مثال، در بسیاری از گروه‌های فرهنگی داشتن کودکان خردسالی که از خواهر و برادرهای کوچکترشان مراقبت کنند رایج و پذیرفته شده است، در حالیکه در گروه‌های فرهنگی دیگر سپردن یک نوزاد یا خردسال به کودک خردسال دیگر بعنوان یک نوع غفلت در نظر گرفته می‌شود (کوربین و اسپیلسبوری، ۱۹۹۹). به همین ترتیب، عدم مراجعه‌ی منظم برای معاینات پزشکی یا نفرستادن کودک به مدرسه در بعضی از کشورها غفلت در نظر گرفته می‌شود درحالیکه در دیگر کشورها دسترسی به مراقبت پزشکی و مدرسه به دلیل فقدان منابع و سطح کشور محدود است (صندوق بین‌المللی حمایت از کودکان سازمان ملل، ۲۰۱۶).

اگر قرار بود غفلت به شکل عینی‌تری تعریف شود، برخی از گروه‌های فرهنگی به دلیل فقدان منابع مادی یا داشتن هنجارهای خاصی برای تربیت کودکان که در جاهای دیگر پذیرفته‌شده نیست، نسبت به گروه‌های دیگر، نادیده‌انگارتر به نظر می‌رسیدند. تعریف غفلت با توجه به اینکه ایا خود افراد احساس می‌کنند که مورد غلت واقع شده اند یا خیر، از این خطرات جلوگیری می‌کند بااین‌حال خطر درهم‌آمیختن تصنعی ادراک غفلت با ناسازگاری روانشناختی را افزایش می‌دهد. یک راه برای توجه به این محدودیت، مثلث‌سازی پاسخ‌های بدست‌آمده از گزارش‌های پاسخ‌دهندگان مختلف و گردآوری اطلاعات مشاهده‌ای در کنار اطلاعات خودگزارشی است تا مشخص شود که کدام یک از جنبه‌های عملیاتی‌کردن یک سازه‌ی خاص چون غفلت، ارتباطی حیاتی با ناسازگاری روانشناختی دارد.

هشدار دوم به گزینه‌های پاسخ در رایج‌ترین مقیاس‌های پذیرش-طرد بین‌فردی مربوط می‌شود. گزینه‌ها بعنوان مقوله‌های ذهنی ارائه می‌شوند که ممکن است افراد مختلف تفسیر متفاوتی از آنها داشته باشند. برای مثال افراد مختلف (یا افراد در گروه‌های فرهنگی مختلف) ممکن است هنگام توصیف رفتار والدینشان با خودشان، منظور و تفاسیر متفاوتی از «تقریبا همیشه درست»، «گاهی اوقات درست»، «به‌ندرت درست» و «تقریبا هرگز» داشته باشند. داشتن گزینه‌های پاسخ کمتر با بازه‌های زمانی مشخص و اعداد و ارقامی مانند هرگز، یکبار در ماه، یکبار در هفته و موارد این‌چنینی به کاهش تفاوت در تفسیر گزینه‌های پاسخ کمک می‌کند.

. با این‌حال مانند اولین هشدار به نظر می‌آید که در نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی، ادراک افراد اهمیت بیشتری در سازگاری روانشناختی آنها نسبت به رفتار عینی قابل اندازه‌گیری کمی داشته باشد. به دلیل آنکه اشکال مختلف رفتاری ممکن است بسته به موقعیت فرهنگی، کارکردهای متفاوت یا مشابهی داشته باشند (بورن‌استاین، ۱۹۹۵)، دانستن دقیق اینکه یک رفتار خاص دقیقا چند بار رخ می‌دهد ممکن است نسبت به اینکه آن رفتار تا چه حد باعث می‌شود فرد احساس دوست‌داشتنی بودن و مورد پذیرش بودن در مقابل احساس طرد شدن کند، اهمیت کمتری داشته باشد.

رهنمودهای آینده برای نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی و بررسی اجمالی مجموعه‌ای خاص

از چشم‌انداز نظری و تجربی، فرایند مقابله به کمترین میزان در نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی توسعه یافته است (کیت و همکاران، ۲۰۱۶). همانطورکه در مورد بیشتر پژوهش‌های مربوط به فرایندهای مقابله صدق می‌کند (برای مثال، تامرس، جانیکی و هالگسون، ۲۰۰۲)، دانش دقیق اندکی در مورد مکانیزم‌ها و فرایندهای کمک کننده برای پاسخ به این پرسش وجود دارد که افراد چگونه می‌توانند در مواجهه با طرد بین‌فردی، تاب‌آوری داشته باشند . پژوهش‌های آتی برای بررسی اینکه چگونه مهارت‌ها، ظرفیت‌های روانشناختی و عوامل دیگر ممکن است ارتباط میان طرد و کنش سازگارانه را تعدیل کنند یا در این ارتباط نقش واسطه‌ای داشته باشند مورد نیاز است. در خرده‌نظریه‌ی اجتماعی-فرهنگی، سوالات مربوط به اینکه چرا والدین در تقریبا ۲۵ درصد از جوامع دنیا به میزان ملایم تا شدیدی طردکننده‌اند درحالی‌که والدین جوامع دیگر عمدتا پذیرنده‌اند، همچنان بدون پاسخ مانده است (روهنر، ۱۹۷۵، ۱۹۸۶؛ روهنر و روهنر، ۱۹۸۱). کدام یک از عوامل، مسئول این تفاوت‌های اجتماعی و تفاوت‌های فردی در شیوه‌های فرزندپروری جوامع است؟ والدینی که پذیرنده‌اند نسبت به والدین طردکننده ممکن است در درنظر گرفتن دیدگاه فرزندشان، تعیین اهداف بلندمدت و رفتارهای ظریف و گاهی جزیی که تحول فرزندشان را به شیوه‌های متناسب تسهیل می کند، بهتر عمل کنند. پژوهش‌های آتی از بررسی عوامل درون فرهنگی و همچنین عوامل بین‌فرهنگی که در پذیرش-طرد نقش دارند سود خواهد برد. پژوهش‌ها تا به امروز نشان داده‌اند که گاهی اوقات درک کودکان متضاد با درک والدین و رفتار واقعی والدین است (کورلیتز و گاربر، ۲۰۱۶). یک رهنمود امیدوارکننده برای پژوهش‌های آینده، مقایسه سازگاری کودکانی که درک‌شان از طرد والدین مطابق با رفتار مشاهده‌شده و ادراک والدین است در مقابل آنهایی است که درکشان با رفتار و ادراک والدین در تضاد است. اگر ادراک کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار باشد، تا زمانی که کودکان، خود را پذیرفته‌شده بدانند وجود اختلافات، اهمیتی ندارد. با این‌حال ممکن است درک کودکان و رفتار واقعی والدین هر دو اهمیت داشته باشند بدین‌ترتیب کودکانی که خودشان را پذیرفته‌شده می‌دانند و والدین‌شان نیز به گونه ای رفتار کنند که هم خودشان و هم دیگران آنها را پذیرا ادراک می‌کنند، بهترین سازگاری را داشته باشند.

از چشم‌انداز تکاملی، یک سوال بی‌پاسخ این است که چرا والدگری طردکننده علیرغم پیامدهای ظاهرا ناسازگارانه‌اش در چرخه ژنتیکی همچنان پابرجا مانده است. آیا همبسته‌هایی برای طرد وجود دارد که سازگارانه است و هنوز مورد بررسی قرار نگرفته است؟ با توجه به حمایت مداوم از اصول نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی در گروه‌های متنوع فرهنگی، به نظر می‌اید که یک بنیان ژنتیکی احتمالی برای پذیرش در مقابل طرد وجود داشته باشد که می‌تواند در پژوهش‌های آتی بررسی شود.

یک مجموعه خاص از *مجله‌ی نظریه خانواده و مرور*، پنج مقاله را که باعث پیشرفت دانش نظری و تجربی در مورد پذیرش-طرد بین‌فردی شده بررسی می‌کند. لی و میر شواهدی در مورد تاثیر افتراقی پذیرش-طرد پدرانه در مقابل پذیرش-طرد مادرانه فرزند ارائه داده‌اند. این کار یک چشم‌انداز دقیق در مورد چگونگی تاثیر مراقبان بر بهزیستی فرزندشان، هم‌چنین شباهت‌ها و تفاوت‌های این روابط در بسترهای فرهنگی مختلف فراهم می‌کند. اسمیث و فلانری تفاوت‌های جنسیتی در پاسخ به پذیرش-طرد میان‌فردی را مورد کاوش و بررسی قرار داده اند. دنس و همکاران با نشان دادن این مسئله که محبت کردن، صرفنظر از اینکه ما محبت دریافت کرده ایم یا نه، موجب سلامت روان بیشتری می شود، ارتباط میان نظریه تبادل عاطفه (فلوید، ۲۰۰۱) و نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی را غنا بخشیده‌اند. محبت یکی از تظاهرات اصلی پذیرش بین‌فردی است، اما نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی تا به امروز بیشتر بر دریافت محبت متمرکز بوده تا محبت کردن. خالق و علی نتایج حاصل از ۱۲ فراتحلیل را که اصول نظریه‌ی پذیرش-طرد بین‌فردی را با ۵۵۱ مطالعه در مورد ۱۴۹،۴۴۰ نفر از ۳۱ کشور از سال ۱۹۷۵ تا ۲۰۱۶ مورد آزمون قرار می‌دهد ترکیب کرده اند. این فراتحلیل با بدنه‌ی پژوهشی به گستردگی نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی، ابزار ارزشمندی برای درک یافته‌های انبوه و شناسایی شکاف‌های دانش و به واسطه ان رهنمودهایی برای مطالعات تجربی آینده است. فولر از نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی برای توصیف تجارب پذیرش-طرد همجنسگرایان پس از افشاگری این مسئله استفاده می‌کند. نویسنده هم‌چنین به چندین جنبه‌ی نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی اشاره می‌کند که برای دربرگرفتن تجربه‌ی افراد همجنسگرا از پذیرش-طرد بین‌فردی والدینی، بایستی توسعه‌ی بیشتری پیدا کند. در مجموع، مقالات این مجلد خاص، فضا را برای نسل بعدی پیشرفت‌های نظری و تجربی در نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی آماده می‌کند.

منابع

Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of societal information. *Psychological Bulletin, 112*, 461–484. https://doi. org/10.1037/ 0033-2909.112.3.461

Berry, J. W., & Poortinga, Y. H. (2006). Cross-cultural theory and method- ology. In J. Georgas, J. W. Berry, F. J. R. Van de Vijver, C. Kagitcibasi, & Y. H. Poortinga (Eds.), *Families across cultures: A30-nation psycho- logical study* (pp.51–71). New York, NY: Cambridge University Press.

Bierman, A. (2005). The effects of childhood maltreatment on adult reli- giosity and spirituality: Rejecting God the father because of abusive fathers? *Journal for the Scientific Study of Religion, 44*, 349–359. https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2005.00290.x

Birn, R. M., Patriat, R., Phillips, M. L., Germain, A., & Herringa, R. J. (2014). Childhood maltreatment and combat posttraumatic stress differentially predict fear-related fronto-subcortical connectivity. *Depression and Anxiety, 31*, 880–892. https://doi.org/10.1002/da.22291

Bornstein, M. H. (1995). Form and function: Implications for studies of culture and human development. *Culture and Psychology, 1*, 123–137.https:// doi.org/10.1177/1354067X9511009

Bornstein, M. H. (2012). Cultural approaches to parenting. *Parenting: Science and Practice, 12*, 212–221. https://doi. org/10.1080/15295192.2012 .683359

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1.* Attachment (2nd ed.). New York, NY: Basic Books.

Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). New York, NY: Guilford Press.

Bronfenbrenner, U. (2001). The bioecological theory of human develop- ment. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 10, pp. 6963–6970). New York, NY: Elsevier.

Carlin, A. S., Kemper, K., Ward, N. G., Sowell, H., Gustafson, B., & Stevens, N. (1994). The effect of differences in objective and subjective definitions of childhood physical abuse on estimates of its incidence and relationship to psychopathology. *Child Abuse and Neglect, 18*, 393–399.

Courtois, C. A. (2004). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychotherapy, 41*, 412–425.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Springer.

Dodge, K. A., Lansford, J. E., Burks, V. S., Bates, J. E., Pettit, G. S., Fontaine, R., & Price, J. M. (2003). Peer rejection and social information-processing factors in the development of aggressive behavior problems in children. *Child Development, 74*, 374–393. https://doi. org/10.1111/1467-8624 .7402004

Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1327–1343. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327

Eisenberger, N. I. (2015). Social pain and the brain: Controversies, questions, and where to go from here. *Annual Review of Psychology, 66*, 601–629. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213115146

Fisher, H., Aron, A., & Brown, L. L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *Journal of Comparative Neurology, 439*, 58–62. https://doi.org/10.1002/cne.20772

Floyd, K. (2001). Human affection exchange I: Reproductive probability as a predictor of men's affection with their sons. *Journal of Men's Studies, 10*, 39–50. https://doi.org/10.3149/jms.1001.39

Ford, J. D. (2005). Treatment implications of altered affect regulation and information processing following child maltreatment. *Psychiatric Annals, 35*, 410–419.

Ford, J. D., & Russo, E. (2006). Trauma-focused, present-centered, emotional self-regulation approach to integrated treatment for posttraumatic stress and addiction: Trauma adaptive recovery group education and therapy (TARGET). *American Journal of Psychotherapy, 60*, 335–355.

Hanke, K., & Vauclair, C. -M. (2016). Investigating the human value of "forgiveness" across 30 countries: A cross-cultural meta-analytic review. *Cross-Cultural Research, 50*, 215–230. https://doi

.org/10.1177/1069397116641085

Kagan, J. (1978, August 1). The parental love trap. *Psychology Today, 12*, 54–61.

Kardiner, A. (1945). *The psychological frontiers of society*. New York, NY: Columbia University Press.

Khaleque, A. (2013). Perceived parental warmth, and children's psychological adjustment, and personality dispositions: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies, 22*, 297–306. https://doi.org/ 10.1007/s10826-012-9579-z

Khaleque, A., & Ali, S. (2017). A systematic review of meta-analyses of research on interpersonal acceptance–rejection theory: Constructs and measures. *Journal of Family Theory & Review, 9*, 441–458.

Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance–rejec- tion and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family, 64*, 54–64. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00054.x

Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2011). Transnational relations between perceived parental acceptance and personality dispositions of children and adults: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 16*, 103–115. https://doi.org/10.1177/1088868311418986

Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2012). Pancultural associations between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adults: A meta-analytic review of worldwide research. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 43*, 784–800. https://doi.org/10.1177/ 0022022111406120

Khaleque, A., Rohner, R. P., & Laukkala, H. (2008). Intimate partner acceptance, parental acceptance, behavioral control, and psychological adjustment among Finnish adults in ongoing attachment relationships. *Cross-Cultural Research, 42*, 35–45. https://doi.org/10.1177/1069397107309755

Ki, P., Rohner, R. P., Britner, P. A., Halgunseth, L., & Rigazio-DiGilio, S. A. (2016). [Now Ki, P., Rohner, R. P., Britner, P. A., Halgunseth, L., & Rigazio- DiGilio, S. A. (2018).] Remembrances of parental rejection in childhood and coping: Gender differences on the role of acceptance by one parent and the mediation effect of intimate partner relationships. *Journal of Child and Family Studies, 27* (8), 2441-2455. DOI: 10.1007/s10826-018-1074-8.

Korbin, J. E, & Spilsbury, C. E. (1999). Cultural competence and child neglect. In H. Dubowitz (Ed.), *Neglected children: Research, practice, and policy* (69–88). Thousand Oaks, CA: Sage.

Korelitz, K. E., & Garber, J. (2016). Congruence of parents' and children's perceptions of parenting: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 45*, 1973–1995. https://doi.org/10.1007/ s10964-016-0524-0

Lansford,J. E., Godwin, J., Uribe Tirado, L. M., Zelli, A., Al-Hassan, S. M., Bacchini, D., ...Alampay, L. P. (2015). Individual, family, and culture level contributions to child physical abuse and neglect: A longitudinal study in nine countries. *Development and Psychopathology, 27*, 1417–1428.

Lefcourt, H. M. (2014). *Locus of control: Current trends in theory and research* (2nd ed.). New York, NY: Taylor & Francis.

Lemerise, E., & Arsenio, W. (2000). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development, 71*, 107–118. https://doi.org/10.1111/14678624.00124

Luby, J. L., Barch, D. M., Belden, A., Gaffrey, M. S., Tillman, R., Babb, C.,…Botteron, K. N. (2012). Maternal support in early childhood predicts larger hippocampal volumes at school age. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 8*, 2854–2859. https://doi. org/10.1073/pnas .1118003109

MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin, 131*, 202–223. https://doi.org/10.1037/0033-2909 .131.2.202

Machado, M., Machado, F., Neves, S., & Fávero, M. (2014). How do parental acceptance–rejection, power, and prestige affect psycholog- ical adjustment? A quantitative study with a sample of Portuguese college students. *Cross-Cultural Research, 48*, 295–304. https://doi. org/10.1177/1069397114528459

Marusak, H. A., Martin, K. R., Etkin, A., & Thomason, M. E. (2015). Childhood trauma exposure disrupts the automatic regulation of emotional processing. *Neuropsychopharmacology, 40*, 1250–1258.

Masten, A. S. (2014). Invited commentary: Resilience and positive youth development frameworks in developmental science. *Journal of Youth and Adolescence, 43*, 1018–1024. https://doi.org/10.1007/s10964-014-0118-7

McNeely, C. A., & Barber, B. K. (2010). How do parents make adolescents feel loved? Perspectives on supportive parenting from adolescents in 12 cultures. *Journal of Adolescent Research, 25*, 601–631. https://doi.org/10.1177/0743558409357235

Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Adult attachment and happiness: Individual differences in the experience and consequences of positive emotions. In I. Boniwell, S. A. David, & A. C. Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 834–846). Oxford, England: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0061

Parent, J., Forehand, R., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Reising, M. M., Seehuus, M., & Compas, B. E. (2014). Parent and adolescent reports of parenting when a parent has a history of depression: Associations with observations of parenting. *Journal of Abnormal Child Psycholo- gy, 42*, 173–183. https://doi.org/10.1007/s10802-013-9777-1

Phillips, T. M., Wilmoth, J. D., Wall, S. K., Peterson, D. J., Buckley, R., & Phillips, L. E. (2013). Recollected parental care and fear of intimacy in emerging adults. *Family Journal, 21*, 335–341. https:// doi.org/10.1177/1066480713476848

Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Lansford, J. E., Malone, P. S.,Pastorelli, C., Skinner, A. T., …Oburu, P. (2014). Perceived mother and father acceptance–rejection predict four unique aspects of child adjustment across nine countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 56*, 923–932. https://doi.org/10.1111/jcpp.12366

Ripoll, K. J., & Carillo, S. (2016). Adult intimate relationships: Linkages between interpersonal acceptance–rejection theory and adult attachment theory. *Online Readings in Psychology and Culture, 6* (2). https://doi.org/10.9707/2307-0919.1149

Rohner, R. P. (1975). *They love me, they love me not: A worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection*. New Haven, CT: HRAF Press.

Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundations of parental acceptance–rejection theory*. Beverly Hills, CA: Sage.

Rohner, R. P. (2004). The parental "acceptance–rejection syndrome": Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist, 59*, 830–840. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830

Rohner, R. P. (2005a). Glossary of significant concepts in parental acceptance–rejection theory. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 379–397). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. (2005b). Parental acceptance–rejection questionnaire (PARQ): Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 43–106). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. (2005c). Parental acceptance–rejection/ control question- naire (PARQ/Control): Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 137–186). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. (2017). *Interpersonal acceptance–rejection bibliography*. Retrieved from http://csiar.uconn.edu/bibliography/

Rohner, R. P., Bourque, S. L., & Elordi, C. A. (1996). Children's perceptions of corporal punishment, caretaker acceptance, and psychological ad- justment in a poor, biracial Southern community. *Journal of Marriage and the Family, 58*, 842–852. https://doi.org/10.2307/353974

Rohner, R. P., & Carrasco, M. A. (Eds.). (2014). Parental power and prestige moderate the effects of perceived acceptance on offspring's psychological adjustment [Special issue]. *Cross-Cultural Research, 48* (3).

Rohner, R. P., & Chaki-Sircar, M. (1988). *Women and children in a Bengali village*. Hanover, NH: University Press of New England.

Rohner, R. P., Kean, K. J., & Cournoyer, D. E. (1991). Effects of corporal punishment, perceived caretaker warmth, and cultural beliefs on the psychological adjustment of children in St. Kitts, West Indies. *Journal of Marriage and the Family, 53*, 681–693.

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). Personality assessment questionnaire: Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 187–226). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2010). Testing central postulates of parental acceptance–rejection theory (PARTheory): A meta-analysis of cross-cultural studies. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 73–87. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00040.x

Rohner, R. P., & Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance–rejection and parental control: Cross-cultural codes. *Ethnology, 20*, 245–260. https://doi.org/10.2307/3773230

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York, NY: Free Press.

South, S. A., & Jarnecke, A. A. (2015). Genetic and environmental influences on adult mental health: Evidence for gene–environment interplay as a function of maternal and paternal discipline and affection. *Behavior Genetics, 45*, 438–450. https://doi.org/10.1007/ s10519-015-9716-8

Souza-Queiroz, J., Boisgontier, J., Etain, B., Poupon, C., Duclap, D., d'Albis, M. -A., …Houenou, J. (2016). Childhood trauma and the limbic network: A multimodal MRI study in patients with bipolar disorder and controls. *Journal of Affective Disorders, 200*, 159–164. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.038

Sultana, S., & Khaleque, A. (2016). Differential effects of perceived maternal and paternal acceptance on male and female adult offspring's psychological adjustment. *Gender Issues, 33*, 42–54. https://doi.org/10.1007/s12147-015-91470

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review, 6*, 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1

UNICEF. (2016). *State of the world's children 2016*. Retrieved from https://www.unicef.org/publications/index_91711.html

Van Harmelen, A. -L., van Tol, M. -J., van der Wee, N. J. A., Veltman, D. J., Aleman, A., Spinhoven, P., …Elzinga, B. M. (2010). Reduced medial prefrontal cortex volume in adults reporting childhood emotional maltreatment. *Biological Psychiatry, 68*, 832–838. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.06.011

Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.

Whiting, J. W. M., & Child, I. L. (1953). *Child training and personality*. New Haven, CT: Yale University Press.

Wilson, R. S., Boyle, P. A., Levine, S. R., Yu, L., Anagnos, S. E., Buchman,A. S., …Bennett, D. A. (2012). Emotional neglect in childhood and cerebral infarction in older age. *Neurology, 79*, 1534–1539. https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e31826e25bd

Zimmer-Gembeck, M. J., Trevaskis, S., Nesdale, D., & Downey, G. (2014). Relational victimization, loneliness and depression: Indirect asso- ciations via self and peer reports of rejection sensitivity. *Journal of Youth and Adolescence, 43*, 568–582. https://doi.org/10.1007/ s10964-013-9993-6

Journal of Family Theory & Review, 9 (December 2017): 426–440 DOI:10.1111/jftr.12219 Reprinted with permission.

بخش دوم

کاربرگ‌های مراجعین (نشانگان پذیرش-طرد بین‌فردی)

مقدمه

طرد ادراک‌شده از جانب یک نگاره‌ی دلبستگی (برای مثال طرد والینی در کودکی، یا طرد از سوی شریک صمیمی در بزرگسالی) با یکی از هفت تا ۱۰ خوشه استعداد یا وضعیت شخصیتی مرتبط است که شامل مشکلات مدیریت خشم، وابستگی یا استقلال دفاعی، عزت نفس آسیب‌دیده ، خودکفایی منفی، عدم پاسخگویی هیجانی، بی‌ثباتی هیجانی و جهان‌بینی منفی می‌شود. هم‌چنین شامل تجربه اضطراب، ناامنی و شکل‌گیری تحریف‌های شناختی بویژه در کودکان است. جزوه‌های مراجعین در این بخش از دفترچه‌ی راهنما بر این تحریف های شناختی متمرکز است که در سراسر جهان با طرد ادراک‌شده مرتبط دانسته می‌شوند. آنها ماهیتی کاربردی دارند و هدفشان یکپارچگی نظریه پذیرش-طرد بین‌فردی با فعالیت بالینی است تا به مراجعینی که در حال بهبود یافتن از طرد هستند کمک موثرتری شود. همانطورکه در مقدمه بیان شد، این دفترچه راهنما یک کار در حال انجام است- بدین معنی که جزوه‌های جدید مراجعین به محض کامل شدن به این جزوات اضافه خواهند شد. لطفا در صورت احساس نیاز برای ترجمه این جزوات راحت باشید و برای تدریس، پژوهش و کار بالینی‌تان از آنها استفاده کنید.

نشانگان
پذیرش-طرد

دکتر رونالد پی. روهنر و
دکتر دیوید جی. رایزینگ

سارا والدینش را بعنوان انسانهای خوبی توصیف کرد. درحالی‌که آنها نیازهای فیزیکی سارا را در مراحل مختلف تحولی برآورده می‌کردند، درگیر روابط متعدد، پرمشغله و افرادی مشهور و خوش‌نام در جامعه بودند. از یک نظر سارا می‌دانست آنها علی‌رغم آنکه وقت زیادی برای گذراندن با او ندارند اما بهترین را برایش می‌خواهند. ارتباطهای درون خانه حول محور کارها و به انجام رساندن مسئولیت‌ها بود. سارا از این مسئله بی‌خبر بود که ارتبَاط داشتن به منزله چیزهایی بیش از آنچه او درون خانه یاد گرفته بود، می باشد.

با بزرگتر شدن، به شدت خواهان ارتباط با افراد بود اما همچنان با دوستی‌هایش مشکلاتی داشت. او باور داشت که دوستانش متوجه خواهند شد که او آن کسی که آنها فکر می‌کرده‌اند، نبوده است. او برای زندگی کردن بر اساس انتظارات دیگران فشار بسیاری به خودش تحمیل می‌کرد، چراکه می‌خواست در هر چیزی که انجام می‌دهد کامل و بی‌عیب باشد. او هویت مستقلی نداشت و خودش را بر اساس رفتارها و نظرات دیگران تعریف می‌کرد. او با ترس مداوم از طرد شدن و با درد هیجانی غالبا غیر قابل تحملی زندگی می‌کرد. او دائما درگیر این بود که دلیلی برای وجود و زندگیش پیدا کند و هیچ کلمه‌ای برای توصیف احساساتش نمی‌یافت.

سارا وقت و انرژی زیادی را برای موفق شدن در شغلش صرف می‌کرد و با کار و درآمد بیشتر مورد تشویق قرار می‌گرفت. اما روابطش ناامیدکننده بود. او با سرکوب کردن احساساتش یاد گرفت نقابی روی صورتش بگذارد که صرفا زندگیش را پیچیده‌تر می‌کرد و خود این باعث شد که احساس انزوا و تنهایی بیشتری کند. او غالبا به خودکشی بعنوان راهی برای فرار از فقدان روابط معنادار با دیگران فکر می‌کرد.

بسیاری از افرادی که به دنبال مشاوره‌اند از آسیب به توانایی پذیرش عشق یا عشق‌ورزیدن رنج می‌برند

این مشکل غالبا در دوران کودکی این افراد هنگامی که انواعی از طرد آشکار یا ضمنی را از سوی والدین یا مراقبین اولیه‌شان ادراک کرده‌اند قابل ردیابی است. زمانی که این نیاز به شکل رضایت‌بخشی برآورده نمی‌شود، کودکان سراسر جهان -صرف نظر از تفاوت‌های فرهنگی، جنسیتی، سنی، قومیتی یا موارد این‌چنینی- معمولا خصومت و پرخاشگری، وابستگی یا استقلال دفاعی، عزت نفس و خودکفایی آسیب‌دیده، عدم پاسخگویی هیجانی، بی‌ثباتی هیجانی و جهان‌بینی منفی را در خودشان بیشتر گزارش می‌کنند.

علاوه‌براین، همگام با ورود کودکان به دوران بزرگسالی، این ویژگی‌های منفی شخصیتی معمولا در قالب یک الگوی منفی شخصیتی یا نشانگان متبلور می‌شوند که بر شیوه‌ی ارتباط این افراد با دیگران و خودشان، تاثیرات معناداری می‌گذارند. توضیح این نشانگان هدف اصلی این جزوه است که تحت عنوان نشانگان پذیرش-طرد نامیده می‌شود (روهنر، ۲۰۰۴).

انواع طرد تجربه شده در روابط دوران کودکی و بزرگسالی

پژوهش بین‌فرهنگی گسترده در طول بیش از شصت سال نشان می‌دهد که طرد والدینی و هم‌چنین طرد توسط سایر نگاره‌های دلبستگی می‌تواند با هر ترکیبی از چهار حالت زیر تجربه شود (روهنر، ۲۰۱۴، ۲۰۱۹) که عبارتند از: ۱) سردی و بی‌محبتی (متضاد مهربانی و عاطفی بودن)؛ ۲) خصومت و پرخاشگری؛ ۳) بی‌تفاوتی و غفلت؛ و ۴) طرد نامتمایز. طرد نامتمایز به ادراک افراد از اینکه والدین یا سایر نگاره‌های دلبستگی‌شان واقعا به آنها اهمیتی نمی‌دهند یا دوست‌شان ندارند اشاره دارد بااینکه ممکن است شاخص‌های رفتاری واضحی از اینکه والدین یا شریکشان نسبت به آنها نادیده‌انگار، بی‌عاطفه یا پرخاشگر است وجود نداشته باشد.

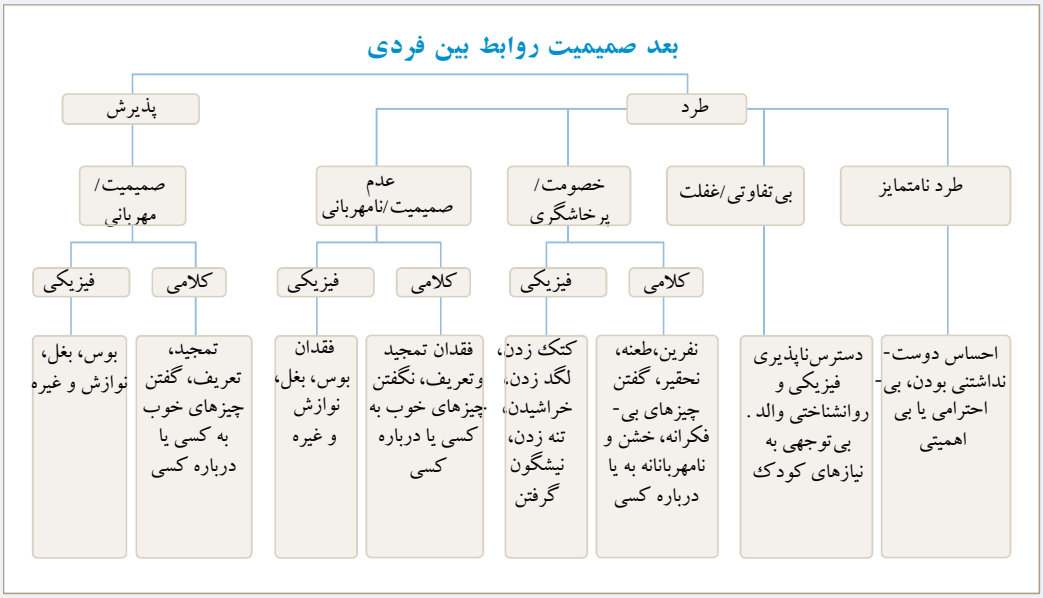
این ابرازهای طرد بین‌فردی در نمودار زیر نشان داده شده‌اند

آمادگی‌های شخصیتی منفی که غالبا ریشه در تجربه طردشدن دارند

همانطورکه پیش‌تر بیان کردیم، پیامدهای رفتاری و روانشناختی طرد ادراک‌شده (که در کودکی شروع شده و تا بزرگسالی تداوم می یابد) غالبا در قالب یکی از خوشه‌های خاص آمادگی‌های منفی شخصیتی تبلور می‌یابند که درکنار هم بخشی از نشانگان پذیرش-طرد را می‌سازند. هر یک از این ویژگی‌ها در بخش زیر توضیح داده شده است:

۱. خصومت/پرخاشگری، منفعل-پرخاشگر یا مشکلات کنترل خشم-

کودکان و بزرگسالانی که طرد شدید را تجربه می‌کنند احتمالا افزایش خشم و رنج را تجربه می‌کنند که ممکن است در قالب پرخاشگری فیزیکی یا کلامی بارز، یا به شیوه‌های منفعل-پرخاشگرانه‌ای چون ترشرویی، لجبازی و به تاخیر انداختن عمدی بروز یابد. این افراد ممکن است در کنترل کردن احساسات خصمانه‌شان نیز مشکل داشته باشند که با خیالپردازی‌ها یا رویاهای شبانه‌ی مملو از خشم یا دلمشغولی همراه با نگرانی در مورد خصومت خیالی خودشان یا دیگران نشان داده می‌شود.



۲. **وابستگی یا استقلال دفاعی**

بسیاری از کودکان و بزرگسالان طردشده نیاز به تایید مداوم و حمایت هیجانی را احساس می‌کنند و با دیگران به شیوه‌ی کاملا وابسته‌ای ارتباط برقرار می‌کنند. آنها گاهی اوقات رفتارهایشان را برای رضایت کسانی که به آنها وابسته‌اند تغییر می‌دهند. جستجوی آنها برای عشق ممکن است باعث شود افکار و احساساتی را که احتمالا انتقاد دیگران را در پی داشته باشد انکار کنند. آنها ممکن است در زمان تنهایی از نظر روانشناختی احساس فلج شدگی پیدا کنند و نیاز مداوم به تایید این مسئله داشته باشند که ترک نخواهند شد.

برخی از کودکان و بزرگسالان به طور دفاعی مستقل می‌شوند. استقلال دفاعی مشابه استقلال سالم است که در آن افراد پافشاری اندکی برای دریافت پاسخ مثبت از دیگران دارند. درحالی‌که این حالت برخلاف استقلال سالم است زیرا آرزو و اشتیاق افراد مستقل دفاعی برای تجربه صمیمیت و حمایت (پاسخ مثبت) ادامه می‌یابد، گرچه گاهی اوقات متوجهش نمی‌شوند. به دلیل جمع شدن خشم، بی‌اعتمادی و هیجانات منفی دیگر که بر اثر طرد مزمن تولید می‌شود، آنها غالبا این نیاز را با گفتن این جملات انکار می‌کنند: «فراموشت می‌کنم! من نیازی به تو ندارم. من به هیچکس نیازی ندارم». استقلال دفاعی در کنار هیجانات خشم و رفتارهایی که با آن همراه می‌شود گاهی اوقات باعث فرایند طرد متقابل می‌شود که در آن افراد طردشده افرادی که آنها را طرد کرده اند طرد می‌کنند. تعجبی ندارد که این فرایند گاهی اوقات با چرخه‌ای از خشونت و مشکلات ارتباطی جدی دیگر تشدید می‌شود.

۳. **عزت نفس منفی**- افراد گرایش دارند به خودشان نگاهی داشته باشند که فکر می‌کنند والدین و دیگر نگاره‌های دلبستگی‌شان به آنها دارند. بنابراین، ازآنجاکه کودکان و بزرگسالان احساس می‌کنند نگاره‌های دلبستگی‌شان آنها را دوست ندارند ممکن است احساس کنند دوست داشتنی نیستند، یا حتی ارزش دوست داشته شدن ندارند. و به دلیل تخریب عزت نفس ممکن است با انتقاد آشکار یا ضمنی این نگاره‌های دلبستگی احساس کنند خرد شده‌اند.

۴. **خودکفایی منفی**- زمانی که افراد احساس می‌کنند نسبت به دیگران پایینترند یا ارزش دوست داشته‌شدن ندارند، غالبا خودشان را بعنوان افرادی می‌بینند که کفایت لازم برای مدیریت وظایف زندگی‌شان و برآوردن نیازهایشان را ندارند. و گاهی اوقات خودشان و دستاوردهایشان را تحقیر می‌کنند.

۵. **بی‌ثباتی هیجانی**- خشم، احساسات منفی نسبت به خود، خودکفایی منفی و پیامدهای دیگر طرد ادراک‌شده معمولا ظرفیت کودکان و بزرگسالان طردشده را برای مواجهه با استرس کاهش می‌دهد. بدین علت، بسیاری از افرادی که احساس طردشدن می‌کنند معمولا در مقایسه با افرادی که احساس پذیرفته شدن می‌کنند ثبات هیجانی کمتری دارند. آنها غالبا به آسانی در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا درهم می‌شکنند.

۶.عدم پاسخگویی هیجانی- بسیاری از کودکان و بزرگسالان در پاسخ به درد روانشناختی همراه با طرد، برای محافظت خودشان در برابر آسیب ناشی از طرد بیشتر، هیجاناتشان را مسدود و سرکوب می‌کنند. به عبارتی، پاسخگویی هیجانی‌شان کاهش می‌یابد. با انجام این کار آنها غالبا در ابراز عشق و پذیرش عشق دیگران مشکلاتی دارند.

۷. جهان‌بینی منفی- تمامی این احساسات واقعا دردناک تداعی شده با طرد، معمولا باعث شکل‌گیری جهان‌بینی منفی در کودکان و بزرگسالان می‌شوند. به‌عبارتی آنها گرایش دارند نگرش بی‌اعتماد، خصمانه، غیر دوستانه، ناایمن هیجانی، تهدیدکننده یا خطرناکی نسبت به جهان -زندگی، روابط بین‌فردی و ماهیت وجودی انسان- پیدا کنند. افزون بر این، این افکار و احساسات غالبا باورهای افراد در مورد جهان ماوراءطبیعی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد (یعنی خدا و سایر باورهای مذهبی).

این ویژگی‌های منفی شخصیتی -همراه با اضطراب، ناامنی و فرایندهای فکری تحریف‌شده‌ی تداعی شده با احساس طردشدن توسط نگاره‌های دلبستگی- شیوه‌ی ادراک و واکنش بین‌شخصی کودکان و بزرگسالان طردشده را تحت تاثیر قرار می‌دهند. برای مثال، بسیاری از افراد طردشده گرایش دارند جایی که قصد خصومت وجود ندارد خصومت را ادراک کنند و در رفتارهای غیرعمدی دیگران مهم، طرد اجباری را ببینند یا حس ارزشمندی شخصی‌شان را در مواجهه با اطلاعات متقابل قوی تحقیر کنند. این گرایش‌های منفی غالبا در روابط جدید نیز ادامه می‌یابند جایی که افراد طردشده ممکن است اعتماد کردن به دیگران را از نظر هیجانی دشوار بیابند یا ممکن است نسبت به هر نشانه یا نمود کوچکی از عدم وابستگی یا طرد به شدت حساس و گوش‌به‌زنگ شوند.

درمان

غلبه بر طرد در نشانگان پذیرش-طرد یا به طور خاص غلبه بر تمامی ویژگی‌های منفی شخصیتی که در بالا مورد بحث قرار گرفت، کار کوچکی نیست. این فرایند ممکن است مستلزم سال‌ها تلاش درمانی، بسته به شکل، تعداد دفعات، شدت و طول مدت تجربه‌ی طرد باشد. در اینجا تعدادی از مولفه‌هایی را که ممکن است برای درمان موفق، کمک‌کننده باشند معرفی می‌کنیم:

۱- ارزیابی نوع طرد ادراک‌شده در کودکی یا بزرگسالی و اثرات این طرد بر فرد از نظر ویژگی‌های شخصیتی که پیش‌تر فهرست شد. پرسشنامه‌های خودگزارشی زیر در این زمینه کمک‌کننده‌اند. شامل:

الف- نسخه‌ی کودک پرسشنامه پذیرش-طرد والدینی (Child PARQ)-فرم پدر/مادر

ب- نسخه کودک پرسشنامه پذیرش-طرد/کنترل والدینی (child PARQ-Control) -فرم پدر/مادر

ج- نسخه بزرگسال پرسشنامه پذیرش-طرد والدینی (Adult PARQ)- فرم پدر/مادر

د- پرسشنامه روابط صمیمانه بزرگسال (IARQ)

ه- نسخه کودک پرسشنامه ارزیابی شخصیت (Child PAQ)

ی- نسخه بزرگسال پرسشنامه ارزیابی شخصیت (Adult PAQ)

نکته: تمامی این پرسشنامه‌ها از کتاب راهنمای روهنر و خالق (۲۰۰۵) برای مطالعه‌ی پذیرش-طرد والدینی گرد آمده‌اند. کتاب راهنما از طریق انتشارات پژوهشی روهنر قابل دسترس است.

۲- مشاوره که متمرکز بر موارد زیر است:

الف- برقراری اعتماد به مشاور و به روابط مهم دیگر.

ب- توسعه یک برنامه‌ی درمانی با اهداف و مقاصد مرتبط با نشانگان پذیرش-طرد والدینی.

ج- شناسایی، فهم و تغییر بازنمایی‌های ذهنی/ تحریفات شناختی منفی موجود در نشانگان پذیرش-طرد والدینی.

د- تشویق ابراز احساسات و سوگواری برای فقدان مرتبط با عدم پذیرش در کودکی یا با یک نگاره دلبستگی بزرگسال

ذ- بخشیدن آنهایی که در احساس طردشدن نقش داشتند (این حالت الزاما به معنای آشتی با آنهایی که در تجربه طرد نقش داشته‌اند نیست. آشتی کردن بستگی به این دارد که افراد طرد کننده، مسئولیت اعمالشان را بپذیرند).

۳) داروهای روانپزشکی برای تقویت تاثیر مشاوره (اگر یک پزشک اعتقاد داشته باشد که فرد برای دارودرمانی مرتبط با علائم افسردگی و/یا اضطراب، انتخاب مناسبی است).

۴) رویکردهای معنوی (برای مثال رویکردهای عبادتی تسکین‌بخش درونی و مراقبه).

۵) کتاب‌درمانی/ ویدئودرمانی:

الف- خواندن کتاب‌ها/تماشای فیلم‌های مرتبط بانشانگان پذیرش-طرد (ویدئوی آنلاین روهنر در مورد فواید دریافت و ابراز محبت را ببینید: شواهد بین‌فرهنگی- قابل دسترس از طریق **csiar.uconn.edu**).

ب- وب‌سایت‌های اینترنتی مرتبط با اطلاعات مربوط به نشانگان پذیرش-طرد (برای مثال، **csiar.uconn.edu**).

۶) بدست آوردن و ابراز همدلی به دیگران- افرادی که طرد را تجربه کرده‌اند (از تجربه‌شان برای کمک به دیگران استفاده کنند).

منابع

Rohner, R.P. (2004). The parental "acceptance-rejection syndrome": Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist, 59*, 827-840.

Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R.P. (2019). *Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory.* Retrieved from www.csiar.uconn.edu/introduction, October 3, 2019.

Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

نشانگان پذیرش-طرد:
کنترل خشم و رنجش

دکتر دیوید جی. رایزینگ و دکتر
رونالد پی.روهنر

فیلم سینمایی *ویل هانتینگ خوب*، برنده جایزه بهترین فیلم سال ۱۹۷۷ بود. ویل هانتینگ- یک نابغه‌ی تیزهوش ۲۰ ساله از جنوب بوستون بود- که بعنوان سرایدار در موسسه تکنولوژی ماساچوست (MIT) مشغول به کار شد. بعد از حمله‌ی ویل به مردی که در کودکی او را مورد آزار قرار داده بود، دادگاه او را ملزم کرد که با یک درمانگر ملاقات کرده و با یک استاد مشهور ، پروفسور جرالد لمبیو، شروع به خواندن ریاضیات پیشرفته کند. ویل با دو درمانگر اولش بی‌ادبانه برخورد می‌کرد که در نهایت باعث شد آنها از کار کردن با او امتناع کنند. پروفسور لمبیو، دکتر سین مگور هم‌اتاقی کالج او را با ناامیدی فراخواند. او نیز در جنوب بوستون بزرگ شده بود و روانشناسی را در کالج جامعه‌ی بانکرهیل آموخته بود. سین برخلاف درمانگران دیگر در مقابل حالت دفاعی ویل عقب‌نشینی کرد تا در نهایت پس از چند جلسه‌ی بی‌حاصل، ویل آزادانه شروع به حرف زدن کرد. ویل برای سین افشا کرد که یتیم بوده و پدرخوانده‌اش از او سوءاستفاده فیزیکی می‌کرده است. در یک جلسه درمانی، سین به این مسئله اشاره کرد که ویل در پیش‌بینی شکست روابط بین‌فردی‌اش آنقدر ماهر شده که عامدانه آنها را خراب می‌کند تا از خطر طردشدن در آینده اجتناب کند. در جلسه‌ی دیگری سین به ویل کمک کرد تا درک کند که خود او در تجربه‌ی مورد سوءاستفاده قرار گرفتن توسط پدرخوانده‌اش تقصیری نداشته است. در نهایت ویل توانست بر ترسش فائق آید و با دوست‌دخترش که رابطه شان را بهم زده بودند، آشتی کند (اقتباس از ویکی‌پدیا، ۲۰۱۴).

طرد ادراک‌شده توسط یک نگاره دلبستگی

رابطه بین طرد والدینی در دوران کودکی، یا طردشدن از جانب شریک صمیمی در بزرگسالی) با یک خوشه خاص از ۱۰ خلق و خوی شخصیتی شناخته شده است، خوشه هایی که عبارتند از مشکلات کنترل خشم، وابستگی یا استقلال دفاعی، آسیب عزت نفس، خودکفایی منفی، عدم پاسخگویی هیجانی، بی‌ثباتی هیجانی و جهان‌بینی منفی. همچنین تجربه اضطراب، ناامنی و شکل‌گیری تحریفات شناختی در کودکان از جمله‌ی این عوامل است.

این جزوه بالینی بر مشکلات خشم، خصومت و پرخاشگری که عموما با طرد ادراک‌شده مرتبط‌اند متمرکز می‌شود. بطور خاص، این جزوه به مراجعینی که برای کنترل خشم و رنج مزمن ناشی از طردشدن در گذشته یا زمان حال تلاش می‌کنند توصیه‌های درمانی دقیقی ارائه می‌دهد.

توصیه‌های درمانی برای مدیریت خشم و رنج ناشی از طرد ادراک‌شده

۱. از یک مشاور حرفه‌ای کمک بخواهید.

شاید بتوانید مسائل مربوط به خشم را خودتان حل کنید، اما بسیاری از افراد نمی‌توانند بدون کمک یک مشاور حرفه‌ای این کار را انجام دهند.

معمولا افراد به شیوه های مختلفی روی خشم مرتبط با طرد ادراک‌شده سرپوش می‌گذارند که باعث می‌شود تشخیص این احساس بدون کمک یک درمانگر واجدشرایط دشوار شود. علاوه بر این، حمایت و پاسخگویی مولفه‌های مهم درمان موفقیت‌آمیزند.

۲. ارزیابی پزشکی را مدنظر قرار دهید.

برای رد احتمال علل جسمی که می‌توانند در مشکلات مزمن خشم نقش داشته باشند، مراجعه به یک پزشک حرفه‌ای برای معاینه بدنی مهم است. گاهی اوقات مشکلات روانشناختی روی اختلالات جسمی سرپوش می‌گذارند. بعنوان مثال مشخص شده که تیروئید کم فعال -که تحت عنوان کم‌کاری تیروئید نیز شناخته می شود- می تواند با افسردگی همراه باشد. تحریک‌پذیری یکی از مشکلات شایع افرادی است که از افسردگی بالینی مرتبط با کم‌کاری تیروئید رنج می‌برند.

۳. آگاهی‌تان را در مورد خشم مرتبط با تجارب طردشدن در گذشته افزایش دهید.

همانطورکه پیش‌تر بیان کردیم، بسیاری از افراد از این آگاه نیستند که هنوز هم خشم حل‌نشده‌ی مرتبط با تجربه‌های قبلی طردشدن را با خود حمل می‌کنند. آنها پدیده‌ای را به نمایش می‌گذارند که مشاوران تحت عنوان آگاهی درون‌روانی ضعیف می‌نامند. کنترل موثر خشم بدون آگاهی درون‌روانی، دشوار است.

ابزارهای متنوعی در بافت رابطه مشاوره‌ای وجود دارد که ممکن است برای افزایش آگاهی افراد نسبت به خشم ناشی از طردشدن در گذشته کمک‌کننده باشند که عبارتند از: یادداشت برداری روزانه، تکمیل پرسشنامه‌های خودگزارشی مانند پرسشنامه پذیرش-طرد والدینی (PARQ؛ روهنر، ۲۰۰۵) و پرسشنامه ارزیابی شخصیت (PAQ؛ روهنر و خالق، ۲۰۰۵)؛ و عبادت و نیایش به منظور روشن تر شدن ذهن.

۴. از خشم برای ایجادحد و مرز گذاشتن مناسب استفاده کنید.

خشم یک هیجان نیروبخش است که می‌تواند به روشی مثبت از طریق تعیین مرزهای متناسب با افرادی که از نظر هیجانی ناایمن‌اند و آنهایی که منبع اصلی طرد در زندگی بوده‌اند مهار شود. تعیین مرزهای سالم بعنوان یک روش کنترل آسیب، یکی از تکالیف مهم در رابطه درمانی است.

۵. بخشش را انتخاب کنید.

پژوهش‌ها اهمیت بخشش در سلامت روان را نشان می‌دهند. عدم تمایل به بخشش غالبا افراد را در یک چرخه‌ی خشم و رنجش گیر می‌اندازد. اورت. ال. وورتینگتون جونیور، روانشناس، محقق و نویسنده‌ی پژوهش‌های گسترده در زمینه بخشش، کتابی تحت عنوان بخشش و آشتی نوشت: پلی به سوی تمامیت و امید (۲۰۰۳). این کتاب در روند رسیدن به بخشش بر پنج مرحله تحت عنوان REACH تاکید می‌کند:

۱) آسیب را به یاد بیاورید؛ ۲) همدلی کنید، ۳) هدیه‌ی نوع‌دوستانه‌ی بخشش را برگزینید، ۴) اشکارا متعهد به بخشش شوید و ۵) بخشش را ادامه دهید. ممکن است این کتاب‌ها و این گام‌ها برای بدست آوردن بخشش، کمک‌کننده باشند.

۶. برای فقدان‌هایتان سوگواری کنید.

بسیاری از افراد نمی‌توانند خشم‌شان را حل کنند زیرا آنها به دلیل تجربه طرد در گذشته، فقدان‌هایی دارند که برایشان سوگواری نکرده‌اند. مایکل جکسون مرحوم - ستاره مشهور موسیقی پاپ- ممکن است با سوگ حل‌نشده‌ی ناشی از فقدان تجربه پذیرش در دوران کودکیش به خاک سپرده شده باشد. خشم بارز او نسبت به پدرش می‌توانست با ناتوانی او برای پذیرش فقدان‌های دوران کودکیش مرتبط باشد.

۷. باورهای نادرست مرتبط با طرد را شناسایی کنید و باورهای درست را جایگزین‌شان کنید.

یک جنبه اصلی کنترل خشمی که از طردشدن در گذشته سرچشمه می‌گیرد، شناسایی باورهای نادرست متاثر از تجربه طردشدن در گذشته و جایگزین کردن آن با باورهای دقیق و درست است. در غیر این صورت، این باورهای تحریف‌شده می‌توانند در شخصیت سالم و عملکرد بین‌فردی تداخل ایجاد کنند و بنابراین باعث احساسات افسردگی، تنهایی، اضطراب، ترس، شرم زهرآگین، احساس گناه غلط و خشم بیشتر شود.

۸. اعتماد کنید که در نهایت عدالت در مورد تجارب گذشته‌ی طرد اعمال خواهد شد.

نیاز به عدالت در تمامی افراد وجود دارد. بااینحال جستجوی عدالت برای طرد گذشته می‌تواند سلامت هیجانی را از بین ببرد و باعث اسارتی تلخ و رنج‌آور شود. اتخاذ یک جهان بینی عدالت‌جویانه اهمیت دارد و اینکه باور داشته باشیم که در نهایت عدالت اجرا خواهد شد. در غیر اینصورت، بدون یک نظام اعتقادی که دربرگیرنده‌ی توجیه بی‌عدالتی‌های گذشته باشد، وسوسه‌ی تلافی کردن و جستجوی عدالت در تنهایی، قوی خواهد شد.

۹. به دنبال برآورده کردن نیاز به پذیرش از جانب افراد ایمن باشید- برای افراد مومن این منبع ایمنی می تواند خدا باشد

شناخت صفات یک شخص ایمن هیجانی بسیار مهم است تا بتوانید افراد ایمنی را برای جستجوی پذیرش پیدا کنید. همچنین مهم است باورهای تحریف‌شده‌ای که ممکن است در مورد خدا داشته باشید (اگر به او اعتقاد دارید) که می‌تواند مانعی برای ایجاد دلبستگی نسبت به خدا شوند را شناسایی کنید. برای مومنان به خدا، باور قوی به واقعیت عشق خدا، بخشندگی و پذیرشش می‌تواند بعنوان سپری در مقابل طرد عمل کند و احساس خودارزشمندی آنها را افزایش دهد.

۱۰- با پزشکتان در مورد استفاده از دارو صحبت کنید.

بعضی از افراد ممکن است از داروهای روانپزشکی (برای مثال ضدافسردگی‌ها) برای کمک به تعدیل احساسات خشمی که با افسردگی ناشی از طرد مرتبط باشد سود ببرند. تصمیم به مصرف دارو بایستی با مشاوره‌ی پزشک و مشاورتان انجام شود. دارو برای تمام افراد موثر نیست. با اینحال، بسیای از افراد گزارش می‌دهندکه دارو به آنها کمک کرده است.

منابع

Rohner, R. P. (2005). Parental Acceptance-Rejection Questionnaire Test Manual. In Rohner, R. P. & Khaleque, A. (Eds.) *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*, 4th edition (43–106). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. & Khaleque, A. (2005). Personality Assessment Questionnaire Test Manual. In Rohner, R. P. & Khaleque, A. (Eds.) *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*, 4th edition (187–226). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2014). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Wikipedia. (2012). *Good Will Hunting*. Retrieved January 24, 2014 from http://en.wikipedia.org.

Worthington, Jr., E. L. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and healing*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

نشانگان پذیرش-طرد:
غلبه بر وابستگی یا استقلال دفاعی

دکتر دیوید جی.رایزینگ
و دکتر رونالد پی.روهنر

بیل، فرزند میانی یک خانواده با پنج فرزند بود. در طول کودکی و سال‌های نوجوانی، پدرش بسیار سرد و بی‌تفاوت بود و هرگز به بیل نمی‌گفت دوستش دارد و به‌ندرت ابراز محبت فیزیکی می‌کرد. پدر او غالبا انتقاد می‌کرد و بارها مادرش را مورد سوءاستفاده فیزیکی قرار داده بود، همچنین نسبت به برادر بزرگتر و خواهر کوچکترش نیز همین رفتار را نشان می‌داد. علاوه بر این، این کاملا قابل فهم بود -و برادر بزرگتر بیل بارها به بقیه‌ی خواهر و برادرها یادآور شده بود- که پدرشان فقط یک بچه می‌خواست. مادر بیل یک فرد بامحبت بود، اما غالبا تحت استرس سنگین ناشی از کنترلگری و تسلط پدر قرار داشت. او غالبا از بیل بعنوان «ابزاری برای بیان خواسته ها و نظراتش» استفاده می‌کرد و برای آرامشش به فرزندان دیگرش توسل می‌جست. همچنین، بیل بعنوان فرزند میانی غالبا احساس می‌کرد توسط والدینش نادیده گرفته شده است. با گذشت سال‌ها، بیل به این باور رسید که وجودش مهم نبوده و والدینش منابع قابل اعتمادی برای دریافت عشق و مراقبت نبودند. او در نهایت نتیجه گرفت که برای اجتناب از خطر طردشدن بیشتر باید به خودش تکیه کند و نمی‌توانست به دیگران برای فراهم کردن عشق و پذیرشی که قلبش خواهان آن بود اعتماد کند. در بزرگسالی، او این راهبرد رابطه‌ی مستقل دفاعی را به ازدواج خود وارد کرد. بدین ترتیب صمیمیتی که همسرش مشتاقانه از او می‌خواست را مختل کرد و این سبک ارتباطی او به تعارض زناشویی قابل توجهی انجامید.

بسیاری از کودکان و بزرگسالان طردشده نیاز مداوم به تاییدشدن و حمایت هیجانی را احساس می‌کنند و با دیگران به شیوه‌ای کاملا دفاعی ارتباط برقرار می‌کنند. بعضی از کودکان و بزرگسالان طردشده بصورت دفاعی مستقل می‌شوند. اما به دلیل تجمع خشم، بی‌اعتمادی و هیجانات منفی دیگری که بر اثر طردشدن مزمن تولید می‌شود، آنها غالبا این نیاز را به طور مثبتی انکار می‌کنند و درعوض می‌گویند: «فراموشت می‌کنم! من به تو نیازی ندارم! من به هیچکس نیاز ندارم!» (روهنر و رایزینگ، ۲۰۱۴).

ارتباط طرد ادراک‌شده از جانب نگاره دلبستگی، (برای مثال، طرد والدینی در دوران کودکی، یا طرد از جانب شریک صمیمی در بزرگسالی) با خوشه‌ی خاصی از هفت تا ۱۰ خلق و خوی شخصیتی نشان داده شده که شامل مشکلاتی در کنترل خشم، وابستگی یا استقلال دفاعی، عزت نفس آسیب‌دیده، خودکفایی منفی، عدم پاسخگویی هیجانی، بی‌ثباتی هیجانی و جهان‌بینی منفی می‌شود. همچنین تجربه اضطراب، ناامنی و شکل‌گیری تحریفات شناختی در کودکان نیز از جمله این موارد است.

این جزوه‌ی بالینی بر الگوهای ارتباطی ناسازگار وابستگی یا استقلال دفاعی که معمولا با طرد ادراک‌شده همراه می‌شوند متمرکز است. بطور خاص، این جزوه توصیه‌های درمانی دقیقی برای مراجعین با هدف غلبه‌ی آشکار بر سبک‌های ارتباطی وابستگی یا استقلال دفاعی که روابط نزدیک با دیگران را تخریب می‌کند ارائه می‌دهد.

توصیه‌های درمانی برای غلبه بر سبک‌های ارتباطی وابستگی یا استقلال دفاعی ناشی از طرد ادراک‌شده:

۱. از یک مشاور حرفه‌ای کمک بگیرید.

احتمالا خودتان بتوانید سبک ارتباطی ناسازگارانه‌تان را تغییر دهید، اما بسیاری از افراد بدون کمک یک مشاور حرفه‌ای نمی‌توانند این کار را انجام دهند. شناسایی و تغییر سبک‌های ارتباطی وابستگی یا استقلال دفاعی مرتبط با طرد *ادراک‌شده*، بدون راهنمایی یک همراه حرفه‌ای که مشکلات ارتباطی ناشی از طرد ادراک‌شده را درک می‌کند می‌تواند دشوار باشد. مشاوره فردی، زوجی یا گروهی، سبک‌های مشاوره‌ای مهمی هستند که ممکن است هرسه‌شان برای درمان موفقیت‌آمیز الزامی باشند.

۲- آگاهی‌تان را در مورد سبک‌های ارتباطی مرتبط با تجربه‌های طرد گذشته یا کنونی افزایش دهید.

بسیاری از افراد از چگونگی ارتباط سبک‌های ارتباطی وابستگی یا استقلال دفاعی‌شان با تجربه‌های طرد کنونی یا گذشته، ناآگاهند. بدون آگاهی، تغییر این سبک‌های ارتباطی ناسازگارانه دشوار است. علاوه‌براین، بسیاری از افراد اطلاعی ندارند که چگونه این سبک‌های ارتباطی می‌توانند نیازشان به عشق و پذیرش را کاهش داده و آنها را برای طردشدن بیشتر آماده کنند. در بستر ارتباط مشاوره‌ای ممکن است ابزارهای متنوعی برای افزایش آگاهی افراد از سبک‌های ارتباطی ناسازگارانه‌ی ناشی از طردشدن در گذشته، کمک‌کننده باشند. پرسشنامه‌های خودگزارشی زیر برای بسیاری از افراد، کمک‌کننده بوده‌اند: نسخه بزرگسال پرسشنامه پذیرش–طرد والدینی (***Adult PARQ***)، پرسشنامه روابط صمیمانه‌ی بزرگسالان (***IARQ***)، و نسخه‌ی بزرگسال پرسشنامه ارزیابی شخصیت (***Adult PAQ***) (روهنر و خالق، ۲۰۰۵).

۳. نشانه‌های یک فرد ایمن هیجانی را شناسایی کنید.

هیچ فرد کاملی وجود ندارد، اما افرادی هستند که بطور قابل قبولی ایمن‌اند. بر اساس اظهارات کلاود و تاوسند (۱۹۹۵) افراد ایمن تاثیر مثبتی بر زندگی ما دارند و می‌توانند به شکوفایی بهترین ویژگی‌های ما کمک کنند (کتاب آنها را ببینید. افراد ایمن: چگونه می‌توانید روابطی ایجاد کنید که برای شما خوب باشند و از روابطی که اینگونه نیستند اجتناب کنید). هنگام تغییر سبک‌های ارتباطی وابسته یا مستقل دفاعی، برآوردن نیاز به عشق و پذیرش از جانب افرادی که از نظر هیجانی ایمن‌اند مهم است. درغیر اینصورت، ممکن است نتیجه، طردشدن بیشتر باشد. یک مشاور شایسته یا یک فرد آموزش‌دیده می‌تواند به شناسایی ویژگی‌های بین‌فردی و درون‌فردی یک فرد ایمن هیجانی کمک کند.

۴. افرادی که در تجربه‌های گذشته یا کنونی طردتان نقش داشته‌اند را ببخشید.

ناتوانی یا بی‌میلی نسبت به بخشش، افراد را اسیر سبک‌های ارتباطی ناسازگارانه‌ای همچون استقلال دفاعی می‌کند. علاوه‌براین، پژوهش‌ها اهمیت بخشش در سلامت روان را نشان می‌دهند. اورت ال. ورتینگتون جونیور، روانشناس، پژوهشگر و نویسنده‌ی پژوهش‌های گسترده در مورد بخشش،کتابی تحت عنوان بخشش و آشتی: پلی به سوی تمامیت و امید (۲۰۰۳) نوشته است.

این کتاب پنج مرحله (*REACH*) موثر در فرایند رسیدن به بخشش را شرح می‌دهد:

۱) آسیب را به یاد بیاورید؛ ۲) همدلی کنید، ۳) هدیه‌ی نوع‌دوستانه‌ی بخشش را برگزینید، ۴) اشکارا متعهد به بخشش شوید و ۵) بخشش را ادامه دهید. ممکن است این کتاب‌ها و این گام‌ها برای بدست آوردن بخشش، کمک‌کننده باشند.

۵. باورهای نادرست مرتبط با سبک‌های ارتباطی ناسازگارانه‌ی وابستگی یا استقلال دفاعی را شناسایی کنید و باورهای صحیح را جایگزینشان کنید.

یک جنبه‌ی کلیدی تغییر سبک‌های ارتباطی ناسازگارانه‌ی وابستگی یا استقلال دفاعی، شناسایی باورهای نادرستی است که از طرد ادراک‌شده ناشی می‌شوند و جایگزین کردن آنها با باورهای صحیح است. در غیر اینصُورت، این باورهای تحریف‌شده می‌توانند در شخصیت سالم و عملکرد ارتباطی، تداخل ایجاد کنند و منجر به احساسات افسردگی، تنهایی، اضِطراب، ترس، شرم سمی، گناه غلط و خشم شوند.

یک مثال باور نادرست که هسته‌ی استقلال دفاعی است، این باور است که تمامی افراد در نهایت شما را طرد می‌کنند پس بهتر است با هیچ کس صمیمی نشوید. این درست است که تمامی افراد می‌توانند بارها شما را ناامید کنند اما همانطور که پیش‌تر نیز بیان کردیم افرادی وجود دارند که از نظر هیجانی ایمن‌اند و می‌توانند نیازتان به پذیرش و عشق را برآورده کنند.

منابع

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't. Grand Rapids*, MI: Zondervan.

Rohner, R.P. & Kaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2016). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

نشانگان پذیرش-طرد:
غلبه بر عزت نفس آسیب‌دیده

دکتر دیوید جی. رایزینگ و دکتر
رونالد پی.روهنر

ماریا، یک زن ۳۵ ساله اسپانیایی برای مقابله با علائم افسردگی و اضطراب به جلسات مشاوره آمد.او در فرایند مشاوره این مسئله را با مشاورش درمیان گذاشت که متوجه شده حفظ دوستی‌ها، مشکلی بوده که در سراسر زندگی درگیرش بوده است. در اواخر نوجوانی و اوایل بیست سالگی، او به این قضیه خوش‌بین بود که دوستی‌ها ارزشمندند و زمان و انرژی زیادی را برای آنها صرف می‌کرد. با این‌حال بعد از سالها تجربه‌ی روابط شکست‌خورده، ماریا به تدریج بیشتر از افراد کناره گرفت- به این نتیجه رسیده بود که دوستی‌ها بسیار دردناکند و به طور گریزناپذیری به طردشدن منتهی می‌شوند. متاسفانه، خودمراقبتی او منجر به احساسات تنهایی، افسردگی، اضطراب و خشم شده بود. مشاور او که در زمینه کمک به افراد برای غلبه بر خلق و خوهای منفی شخصیتی مرتبط با نشانگان پذیرش-طرد آموزش دیده بود و تجربه داشت، به او کمک کرد تا بفهمد چگونه ادراک او از طرد دوران کودکی به گرایش او برای ادراک طرد در روابط دوستانه‌اش سوخت می‌رساند، حتی زمانی‌که طردکردن، غیرعمدی بود. برای مثال، یکی از روابط دوستانه‌اش به این دلیل خاتمه یافت که دوستش پاسخ ایمیلش را به موقع نداده بود و او دوستش را به خیانت متهم کرده بود. (معلوم شد که دوست او بیمار بوده و قادر نبوده که برای چک کردن ایمیل‌هایش از تخت خارج شود). دوستش در پاسخ به او گفت که از «راه رفتن روی پوست تخم مرغ» خسته شده و دیگر نمی‌تواند با حساسیت بیش از حد ماریا کنار بیاید. مشاور ماریا به او کمک کرد تا ببیند که عزت نفس آسیب‌دیده‌اش (مرتبط با این باور که پدرش او را دوست نداشته زیرا برادرش را بیش از او همراهی می‌کرد) در توانایی او برای حفظ دوستی‌هایش تداخل ایجاد می‌کرد. ماریا متوجه شد که اعتقاد او به اینکه دوست‌نداشتنی ست باعث شده با هر انتقاد بارز یا ضمنی خرد شده و در هم بشکند ، همچنین باعث می‌شد که در هر موقعیتی احساس طرد شدن پیدا کند، بدون آنکه کسی چنین قصدی داشته باشد. از این به بعد، مشاوره او متمرکز بر کمک به ماریا برای بخشش پدر ودرک این موضوع بود که فارغ از رفتار پدرش، او ارزشمند است.

بسیاری از کودکان و بزرگسالان طردشده گرایش دارند خودشان را طوری ببینند که فکر می‌کنند والدین و سایر نگاره‌های دلبستگی‌شان آنها را می‌بینند. بنابراین، ازآنجاکه کودکان و بزرگسالان احساس می‌کنند نگاره‌های دلبستگی‌شان دوستشان ندارند، ممکن است احساس کنند دوست‌داشتنی نیستند و حتی ارزش دوست داشته‌شدن ندارند. و به دلیل عزت‌نفس آسیب‌دیده ممکن است احساس کنند بر اثر انتقاد اشکار یا ضمنی خرد و در هم شکسته شده‌اند (روهنر و رایزینگ، ۲۰۱۴).

ارتباط طرد ادراک‌شده توسط نگاره دلبستگی

(برای مثال طرد والدینی در دوران کودکی، یا طردشدن از جانب شریک صمیمی در بزرگسالی) با یک خوشه خاص از ۱۰ خلق و خوی شخصیتی نیز نشان داده شده که عبارتند از مشکلات کنترل خشم، وابستگی یا عدم وابستگی دفاعی، عزت نفس آسیب‌دیده، خودکفایی منفی، عدم پاسخگویی هیجانی، بی‌ثباتی هیجانی و جهان‌بینی منفی.

همچنین تجربه اضطراب، ناامنی و شکل‌گیری تحریفات شناختی در کودکان از جمله‌ی این عوامل است. این جزوه بالینی بر مشکلات خشم، خصومت و پرخاشگری که عموما با طرد ادراک‌شده مرتبط‌اند متمرکز می‌شود. بطور خاص، این جزوه به مراجعینی که برای کنترل خشم و رنج مزمن ناشی از طردشدن در گذشته یا زمان حال تلاش می‌کنند توصیه‌های درمانی دقیقی ارائه می‌دهد.

توصیه‌های درمانی برای غلبه بر عزت‌نفس آسیب‌دیده:

۱) از یک مشاور حرفه‌ای کمک بخواهید

شاید بتوانید مشکلات مربوط به عزت‌نفس را خودتان حل کنید، اما بسیاری از افراد بدون کمک یک مشاور حرفه‌ای نمی‌توانند این کار را انجام دهند. الگوهای فکری منفی مرتبط با طرد ادراک‌شده عمیقا ثابت‌اند و غالبا در سطح ناهشیار عمل می‌کنند ؛ که باعث می‌شود شناسایی و تغییرشان بدون کمک یک همراه حرفه‌ای دشوار گردد. مشاوره فردی، گروهی و زوج درمانی همگی می‌توانند برای یک درمان موفق در نظر گرفته شوند.

۲) آگاهی‌تان را در مورد نحوه ارتباط عزت نفس آسیب دیده با تجربه‌های طرد در گذشته و اکنون افزایش دهید.

بسیاری از افراد اطلاعی ندارند که چگونه عزت‌نفس آسیب‌دیده‌شان با تجربه‌های گذشته یا کنونی طردشدن مرتبط است. تغییر افکار منفی سوخت‌رسان به تخریب عزت‌نفس، بدون آگاهی دشوار است. علاوه بر این، بسیاری از افراد آگاه نیستند که چگونه این افکار تحریف‌شده می‌توانند نیازشان به عشق و پذیرش را تحلیل برده و آنها را برای طرد بیشتر آماده و مستعد کند. ابزارهای متنوعی در بافت ارتباط مشاوره‌ای وجود دارد که ممکن است در افزایش آگاهی نسبت به عزت نفس آسیب‌دیده‌ای که از طردشدن در گذشته سرچشمه می‌گیرد کمک‌کننده باشد. پرسشنامه‌های خودگزارشی زیر برای بسیاری از افراد کمک‌کننده بوده‌اند: نسخه‌های کودک و بزرگسال پرسشنامه پذیرش-طرد والدینی (*Child PARQ/Adult PARQ*)؛ پرسشنامه روابط صمیمانه بزرگسال (*IARQ*)؛ و نسخه کودک و بزرگسال پرسشنامه ارزیابی شخصیت (*Child PAQ/Adult PAQ*) (روهنر و خالق، ۲۰۰۵).

۳. الگوهای فکری منفی که ریشه‌ی عزت نفس آسیب‌دیده‌اند را شناسایی و برای تغییرشان تلاش کنید.

الگوهای فکری منفی (یا خودگویی‌های منفی) در طول زمان به‌عنوان راهی برای معنا دادن به تجارب طرد شکل می‌گیرد. برای مثال، کودکانی که به اندازه کافی با یک والد زمان باکیفیت نمی‌گذارنند ممکن است این تجربه را با گفتن جملاتی شبیه این که "من به اندازه کافی خوب نیستم» معنا ببخشند، « -به ویژه اگر ببینند که والدشان با خواهر و برادری که از نظرشان بیشتر سزاوار عشق است (برای مثال بخاطر جذابیت فیزیکی، برتری ذهنی یا نبوغ ورزشی او) زمان بیشتری را می‌گذراند.

در بعضی از جوامع، پسرها ارزشمندتر از دختران در نظر گرفته می‌شوند. این گاهی اوقات می‌تواند باعث شود که دختران نتیجه بگیرند به اندازه‌ی برادرانشان ارزشمند نیستند. این مسئله به نوبه‌ی خود می‌تواند باعث تخریب عزت‌نفس شود. جایگزین کردن این باورها با باورهایی که معتقدند تمامی انسان‌ها صرف نظر از سن، جنسیت، نژاد، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، سطح تحصیلی یا باورهای مذهبی‌شان ارزشمندند مهم است.

۴) افرادی را که در طردشدن شما در گذشته یا اکنون نقش داشته‌اند، ببخشید.

ناتوانی یا بی‌میلی نسبت به بخشش، افراد را اسیر الگوهای فکری منفی می‌کند. نگرش عدم بخشش غالبا به دلیل قدرت بیش از حد دادن به افراد طردکننده و افکاری که درباره شما دارند، عزت نفس منفی را پایدار می‌سازد.

علاوه‌براین، پژوهش‌ها اهمیت بخشش در سلامت روان را نشان می‌دهند. اورت ال. ورتینگتون جونیور، روانشناس، پژوهشگر و نویسنده‌ی پژوهش‌های گسترده در مورد بخشش،کتابی تحت عنوان بخشش و آشتی: پلی به سوی تمامیت و امید (۲۰۰۳) نوشته است. این کتاب پنج مرحله (*REACH*) موثر در فرایند رسیدن به بخشش را شرح می‌دهد:

۱) ۱) آسیب را به یاد بیاورید؛ ۲) همدلی کنید، ۳) هدیه‌ی نوع‌دوستانه‌ی بخشش را برگزینید، ۴) متعهد به بخشش همگانی شوید و ۵) بخشش را ادامه دهید.

ممکن است این کتاب‌ها و این گام‌ها را برای بدست آوردن بخشش کمک‌کننده بیابید.

۵) یک شبکه حمایتی خوب ایجاد کنید.

ایجاد یک شبکه از دوستان «امن از نظر هیجانی» و آنهایی که نشانگان پذیرش-طرد را درک می‌کنند مهم است (کلاود و تاون‌سند، ۱۹۹۵ را ببینید). این دوستان می‌توانند عشق بی‌قید و شرط فراهم کنند و به شما کمک کنند تا تشخیص بدهید که آیا مسائل را شخصی سازی می کنید یا خیر (برای مثال رفتار یا حرف دیگران را به اشتباه طرد کننده ادراک می کنید).

۶) از باورهای معنوی برای غلبه بر آسیب عزت‌نفس استفاده کنید (برای افرادی که پذیرای این باور هستند). برای افرادی که در جهان بینی آنها اعتقاد به خدا/وجود برتر وجود دارد، استفاده از باورهای معنوی که متضمن عشق و پذیرش بی‌قید و شرط خدا -علیرغم شکست و نقص انسان- است می‌تواند کمک‌کننده باشد. حتی بامحبت‌ترین انسان‌ها نیز ممکن است گاهی طرد کننده باشند زیرا هیچ انسانی به طورکامل عشق نمی‌ورزد. با اینحال، باور به خدایی که کاملا تو را دوست دارد و هرگز تو را طرد نمی‌کند می‌تواند برای افراد «پایگاه ایمنی» برای غلبه بر عزت‌نفس آسیب‌دیده‌شان فراهم کند.

منابع

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't.* Grand Rapids, MI: Zondervan.

Thurman, C. (2003). *The Lies We Believe. Nashville*, TN: Thomas Nelson Publishing.

Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2017). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

نشانگان پذیرش-طرد:
غلبه بر خودکفایی منفی

دکتر دیوید جی. رایزینگ و دکتر
رونالد پی. روهنر

جان همانطور که به محوطه‌ی دانشگاه نزدیکتر می‌شد، قلبش تندتر می‌تپید و عرق بیشتری می‌ریخت. او اخیرا بعنوان دستیار در دانشگاه ایلی‌نویز شمالی پذیرفته شده بود. به جای آنکه مشتاقانه منتظر «روز اول کارش» باشد، هرچه به محوطه نزدیکتر می‌شد وحشتزده‌تر می‌شد. کوچکترین محرکی کافی بود تا سر ماشین را بچرخاند و راه خانه را در پیش گیرد، جایی که از نظر هیجانی احساس امنیت می‌کرد. نهایتا ترس کنار رفت و جان به محوطه رسید. بعدها، وقتی در مورد این تامل می‌کرد که چرا به موقعیتی که برای بیشتر افراد احساسات مثبتی را برمی‌انگیزد، با اضطراب شدید پاسخ داده بود متوجه شد که موقعیت‌های جدید درون او یک حس خودکفایی منفی را بیدار می‌کند. در نهایت جان به این نتیجه رسید که حس بی‌کفایتی او تا حدی از بزرگ شدن با پدری انتقادگر، بیش ازحد حمایتگر و کنترل‌گر سرچشمه می‌گیرد.

زمانی که افراد احساس می‌کنند از دیگران پایین‌ترند یا شایسته‌ی دوست داشته‌شدن نیستند، غالبا گرایش دارند خودشان را به گونه‌ای ببینند که انگار شایستگی اداره کردن امور زندگی و برآورده ساختن نیازهای خودشان را ندارند. و گاهی اوقات به خودشان و دستاوردهایشان با دیده تحقیر می‌نگرند (روهنر و رایزینگ، ۲۰۱۴).

رابطه طرد ادراک‌شده توسط یک نگاره دلبستگی (برای مثال طرد والدینی در دوران کودکی، یا طرد شریک صمیمی در بزرگسالی) با خوشه‌ی خاصی از هفت تا ۱۰ خلق و خوی شخصیتی نشان داده شده که عبارتند از مشکل در مدیریت خشم، وابستگی یا استقلال دفاعی، آسیب عزت نفس، خودکفایی منفی، عدم پاسخگویی هیجانی، بی‌ثباتی هیجانی و جهان‌بینی منفی. همچنین تجربه اضطراب، ناامنی و شکل‌گیری تحریفات شناختی در کودکان را نیز در بر می‌گیرد.

توصیه‌های درمانی برای غلبه بر خودکفایی منفی:

۱- از یک مشاور حرفه‌ای واجدشرایط کمک بخواهید.

ممکن است خودتان بتوانید بر مشکلات مرتبط با خودکفایی منفی غلبه کنید، اما بسیاری از افراد نمی‌توانند چنین کاری را بدون کمک یک مشاور حرفه‌ای که نشانگان پذیرش-طرد را درک می‌کند انجام دهند (روهنر و رایزینگ، ۲۰۱۴).

۲- آگاهی‌تان را در مورد نحوه ارتباط خودکفایی منفی با تجارب طرد گذشته یا کنونی افزایش دهید.

بسیاری از افراد از چگونگی ارتباط میان خودکفایی منفی با تجربه‌های طرد ادراک‌شده در گذشته یا اکنون ناآگاهند. بدون آگاهی، تغییر افکار منفی سوخت‌رسان خودکفایی منفی دشوار است. علاوه بر این، بسیاری از افراد متوجه نیستند که چگونه این افکار تحریف‌شده می‌توانند حس شایستگی‌شان برای اداره کردن أمور زندگی را کاهش دهد. در بافت رابطه مشاوره‌ای ابزارهای متنوعی ممکن است برای افزایش آگاهی از خودکفایی منفی ناشی از طرد در گذشته یا طرد کنونی، کمک‌کننده باشند. پرسشنامه‌های خودگزارشی زیر برای بسیاری از افراد کمک‌کننده بوده‌اند: نسخه کودک و بزرگسال پرسشنامه پذیرش-طرد والدینی (*Child PARQ/Adult PARQ*)؛ پرسشنامه روابط صمیمانه بزرگسال (*IARQ*) و نسخه‌های کودک و بزرگسال پرسشنامه ارزیابی شخصیت (*Child PAQ/Adult PAQ*) (روهنر و خالق، ۲۰۰۵).

۳- الگوهای فکری منفی زیربنای خودکفایی منفی را شناسایی کنید و برای تغییرشان وارد عمل شوید.

در طول زمان الگوهای فکری منفی (خود گویی منفی) بعنوان راهی برای معنا دادن به تجربه‌های طرد شکل می‌گیرد. برای مثال، پدر جنیفر (یک زن سفیدپوست میانسال) به او گفته بود که ویژگی‌های لازم برای موفق شدن در کالج را ندارد- علیرغم رتبه الف بودن در دبیرستان و تمایلی که برای ورود به دانشگاه داشت. خواهرش سالی برای ورود به دانشگاه تشویق می‌شد و در نهایت یک مدرک دانشگاهی گرفت. جنیفر رفتار ناعادلانه‌ی پدرش را اینطور معنا می‌کرد که حتما او به اندازه کافی توانمند نیست، یا در واقع او هیچ وقت، کافی نیست و هرگز در دانشگاه موفق نمی‌شود. تمام زندگی‌اش درگیر حس ناامیدی و پشیمانی برای وارد نشدن به کالج بود. در نهایت زمانی که وارد جلسات مشاوره شد، مشاورش به او کمک کرد تا صلاحیتش را برای مدیریت امور مربوط به کالج ببیند و درک کند که نظر پدرش در مورد او براساس واقعیت عینی نبوده است. به احتمال زیاد علاقه‌مندی بیشتر پدر نسبت به خواهر به این دلیل بود که جنیفر با او بخاطر سوء رفتار وی با مادرش چالش داشت در حالی که سالی این کار را نمی‌کرد.

۴- تمرین کنید تا با موقعیت هایی که به تحول حس شایستگی/ خود کفایی شما کمک می کند، روبرو شوید.

افرادی که طرد را تجربه کرده‌اند می توانند از طریق مواجهه تدریجی با موقعیت‌هایی که موجب ترس یا اضطراب در انها می شود، به تدریج بر ترسشان غلبه می‌کنند و برای اداره‌ی امور زندگی احساس کفایت درونی پیدا کنند. یکبار کسی می‌گفت، «با چیزی که بیش از همه می‌ترسی مواجه شو که این مواجهه باعث مرگ قطعی ترس تو خواهد شد.» بعنوان یک قانون کلی، اجتناب، ترس را تقویت می‌کند در حالی‌که مواجهه با ترس از شدت آن می‌کاهد. در مطالعه موردی که پیش‌تر صحبت شد اگر جان با ترسش مواجه نمی‌شد، احتمالا موقعیت دستیاری در دانشگاه را از دست می‌داد. این به نوبه‌ی خود باعث قوی‌تر شدن حس خودکفایی منفی در او می‌شد.

۵. یک نظام حمایتی خوب ایجاد کنید.

ایجاد یک نظام حمایتی از دوستانی که «از نظر هیجانی ایمنند» (کتاب کلاود و تاون‌سند، *افراد ایمن* را ببینید) و نشانگان پذیرش-طرد را درک می‌کنند مهم است. این دوستان می‌توانند شما را برای مواجهه با ترس‌هایتان تشویق کنند و می‌توانند به شما در ایجاد حس شایستگی درونی کمک کنند. آنها می توانند به شما کمک کنند تا بخش‌هایی از شما که به دلیل والدگری مخرب بطور کامل رشد نکرده‌اند را دوباره پرورش بدهید. (کتاب جان برادشاو، بازگشت به خانه: احیا و دفاع از کودک درونتان را ببینید).

۶. از باورهای معنوی برای غلبه بر خودکفایی منفی استفاده کنید (برای افرادی که معتقد و مومن هستند).

برای افراد دارای جهان‌بینی مذهبی، گرفتن قدرت و تشویق از جانب خدا/قدرت برتر در مواجهه با موقعیت‌هایی که ممکن است ترس، اضطراب و خودکفایی منفی را جرقه بزند و برای ایجاد حس شایستگی، ضروری است. برای معتقدان، این عبارت که «با خدا همه چیز امکان‌پذیر است» می‌تواند بعنوان یک منبع قوی آرامش و دلگرمی در غلبه بر خودکفایی منفی عمل کند. *الکلی‌های ناشناس (AA)* این اصل را در گام اول و دوم برنامه‌ی دوازده مرحله‌ای‌شان -برنامه‌ای که در کمک به افراد برای مدیریت اعتیادشان به الکل موفقیت خوبی داشته- بکار می‌گیرند.

منابع

Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child. Bantam Books*. NY

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't. Grand Rapids,* MI: Zondervan.

Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2018). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

نشانگان پذیرش-طرد:
غلبه بر عدم پاسخگویی هیجانی

دکتر دیوید جی. رایزینگ و دکتر
رونالد پی. روهنر

اسم من کانی است- من در یک خانواده طبقه متوسط به دنیا آمدم و فرزند سوم از پنج فرزندم. در شش سالگی متوجه شدم که زندگی من با خواهر و برادرهایم متفاوت بوده - من عشقی که پدر و مادرم به خواهرها و برادرهایم ابراز می‌کردند را تجربه نمی‌کردم. می‌دانستم با من رفتار متفاوتی شده اما علتش را نمی‌دانستم. بزرگتر که شدم، یاد گرفتم که اگر از خانواده ام دوری کنم مقابله با احساس آسیب و طرد، کمی آسانتر می‌شود. سرانجام روزی فرا رسید که باز هم مثل دفعات قبل، غیض و خشم پدرم را تجربه کردم . شنیدم که کمربند چرمی با سرعت باد از حلقه کمربند جدا شد، دست کلیدش روی زمین افتاد. وقتی کمربند در هوا می‌چرخید تا به پاهایم بخورد خودم را مثل پولاد محکم کردم. این زمانی بود که یاد گرفتم احساساتم را دفن کنم و قسم می‌خورم که پدرم حتی یک بار نیز اشکی از چشمان من ندید- نه آن روز و نه هیچ روز دیگری.
این زمانی بود که یک اتاق مخفی را در مغزم کشف کردم. اتاق پنجره‌هایی داشت، هیچ نوری در آن نبود و فقط یک در بود که آن را پشت سرم می‌بستم. یک فضا- فضای من- پناهگاه من، که مرا از درد هیجانی ناشی از سال‌ها طرد شدن جدا می‌کرد. اما یک روز آن احساسات، هیجاناتی که در اتاق مخفی من قفل شده بودند راهی برای نفوذ به هشیاری‌ام پیدا کردند. من شروع به مبارزه با افکاری کردم که به من می‌گفتند دوست نداشتنی و شکست‌خورده‌ام. زندگی‌ام داشت تحلیل می‌رفت و زندگی روزانه‌ام غیر قابل تحمل می‌شد. به مرور، افکار خودکشی وارد ذهنم شده و تبدیل به نوعی «دوست جدید» برایم شد. شروع به طراحی و نقشه کشیدن برای پایان دادن به زندگیم کردم. وسایل پایان دادن به زندگیم را داشتم، مکانی انتخاب شده بود و میل دنبال کردن آن در من وجود داشت. اینگونه نبود که واقعا بخواهم خودم را بکشم. فقط می‌خواستم به این درد پایان دهم- درد طرد شدن، درد احساس دوست نداشتنی بودن، درد شرم- این احساس که یک جای کارم مشکل دارد.
اما داستان من تمام نشد زیرا وارد فرایند مشاوره شدم و یاد گرفته‌ام چگونه احساساتم را درک کنم. همچنین، یاد گرفته ام چگونه ببخشم و آغوش خودم را به روی عشق ورزیدن و دریافت عشق از افراد پیرامونم باز کنم.

بسیاری از کودکان و بزرگسالان در پاسخ به درد روانشناختی همراه با طرد، هیجاناتشان را مسدود می‌کنند تا از خودشان در برابر درد ناشی از طرد بیشتر، مراقبت کنند. به عبارتی آنها از نظر هیجانی کمتر پاسخگو می‌شوند. آنها با انجام این کار غالبا در ابراز عشق و پذیرش عشق دیگران مشکل دارند (روهنر و رایزینگ، ۲۰۱۴).

رابطه طرد ادراک‌شده توسط نگاره دلبستگی (برای مثال طرد والدینی در دوران کودکی، یا طردشدن از جانب شریک صمیمی در بزرگسالی) با یک خوشه خاص از ۱۰ خلق و خوی شخصیتی نشان داده شده که عبارتند از مشکل در کنترل خشم، وابستگی یا استقلال دفاعی، عزت نفس آسیب‌دیده، خودکفایی منفی، عدم پاسخگویی هیجانی، بی‌ثباتی هیجانی و جهان‌بینی منفی.

همچنین تجربه اضطراب، ناامنی و شکل‌گیری تحریفات شناختی در کودکان از جمله‌ی این عوامل است. این جزوه بالینی بر عدم پاسخگویی هیجانی متمرکز می‌شود که معمولا با طرد ادراک‌شده مرتبط است. بطور خاص، این جزوه به مراجعینی که برای غلبه بر عدم پاسخگویی هیجانی و پاسخگویی هیجانی بیشتر در روابطشان با دیگران می کوشند توصیه‌های درمانی دقیقی ارائه می‌دهد.

توصیه‌های درمانی برای غلبه بر عدم پاسخگویی هیجانی:

۱. از یک مشاور حرفه‌ای کمک بگیرید. احتمالا بتوانید خودتان بر مشکلات مرتبط با عدم پاسخگویی هیجانی غلبه کنید، اما بیشتر افراد نمی‌توانند بدون کمک یک مشاور حرفه‌ای که نشانگان پذیرش-طرد را می‌فهمد این کار را انجام دهند (روهنر و رایزینگ، ۲۰۱۴). عموما افرادی که عدم پاسخگویی هیجانی را به نمایش می‌گذارند طرد بین‌فردی معناداری را تجربه کرده‌اند و بعنوان یک روش خودمراقبتی در برابر آسیب بیشتر، هیجاناتشان را عایق‌بندی کرده‌اند. بازکردن خود از نظر هیجانی می‌تواند اضطراب‌زا باشد و انجام آن بدون مسئولیت‌پذیری و حمایت افراد ایمن هیجانی دشوار باشد.

۲. آگاهی‌تان را در مورد این مسئله افزایش دهید که چگونه عدم پاسخگویی هیجانی با تجربه‌های طرد در گذشته یا اکنون مرتبط می‌شود.

بسیاری از افراد از نحوه ارتباط عدم پاسخگویی هیجانی با تجربه‌های طرد ادراک‌شده‌ی کنونی یا گذشته ناآگاهند. بدون آگاهی، تغییر افکار منفی و تسکین یافتن از آسیب همراه با عدم پاسخگویی هیجانی دشوار است. علاوه بر این، بسیاری از افراد از این مسئله ناآگاهند که چگونه عدم پاسخگویی هیجانی، آنها را نسبت به افسردگی، اضطراب و احساس تنهایی مستعد می‌کند. ابزارهای متنوعی در بافت ارتباط مشاوره‌ای ممکن است برای افزایش آگاهی از عدم پاسخگویی هیجانی ناشی از طرد گذشته یا کنونی، کمک‌کننده باشند. پرسشنامه‌های خودگزارشی زیر برای بسیاری از افراد کمک‌کننده بوده‌اند: نسخه‌های کودک و بزرگسال پرسشنامه پذیرش–طرد والدینی (*Child PARQ/Adult PARQ*)؛ پرسشنامه روابط صمیمانه بزرگسال (*IARQ*)؛ و نسخه کودک و بزرگسال پرسشنامه ارزیابی شخصیت (*Child PAQ/Adult PAQ*) (روهنر و خالق، ۲۰۰۵).

۳. آسیب‌های حل‌نشده‌ی مرتبط با تجربه‌های طرد گذشته را پردازش کنید و آنهایی را که در طرد شدن شما نقش داشته‌اند ببخشید.

عدم پاسخگویی هیجانی یک راهبرد دفاعی برای مراقبت از خود در برابر درد مرتبط با طرد ادراک‌شده است. برای مثال کانی قسم خورده بود که دیگر اجازه ندهد پدرش به او از نظر هیجانی آسیب بزند. به دلیل اینکه احساس می‌کرد هیچ فرد ایمنی برای همراه شدن با درد هیجانی‌اش نداشت، در ذهنش فضایی ایجاد کرد که بتواند برای مراقبت از خود به آنجا برود. این مساله به او برای مقابله با ترومای هیجانی که تجربه می‌کرد کمک کرد. این راهبرد دفاعی به او برای گذراندن کودکی و نوجوانی آسیب‌زایش کمک کرد. با این‌حال در سال‌های بزرگسالی این امر مانع ایجاد روابط سالم و باعث احساس افسردگی و تنهایی او شد. بتدریج با تجربه‌ی احساسات مرتبط با تروما به کمک مشاوران خود و بخشیدن افرادی که به او صدمه زده بودند، احساس افسردگی و افکار خودکشی‌اش کمتر شد. او همچنین توانست احساسات مثبت شادی و عشق را تجربه کند.

۴. باورهای غلط مرتبط با عدم پاسخگویی هیجانی را شناسایی کنید.

غالبا افراد دارای عدم پاسخگوی هیجانی، یک جهان‌بینی منفی دارند. به عبارتی آنها باورهای غلطی درباره خودشان، دیگران و جهان پیرامونشان شکل داده‌اند. بسیاری از این باورها ناسالم‌اند و در توانایی افراد برای دوست داشتن خودشان و ارتباط با دیگران، تداخل ایجاد می‌کنند. شناسایی این باورهای غلط و جایگزین کردنشان با باورهای مثبت رشددهنده ضروری است.

۵. یک شبکه حمایتی خوب ایجاد کنید.

ایجاد شبکه‌ای از دوستانی که «از نظر هیجانی ایمن باشند» (کتاب کلاود و تاون‌سند، *افراد ایمن* را ببینید) و نشانگان پذیرش–طرد را بفهمند مهم است. این دوستان می‌توانند شما را برای مواجهه با ترس‌های ناشی از طردشدن تشویق کنند و می‌توانند به شما در تمرین پذیرش خودتان و دیگران و عشق ورزیدن کمک کنند. آنها همچنین می‌توانند به شما کمک کنند تا از طریق تنظیم مرزهای سالم در روابط‌تان با افرادی که «از نظر هیجانی ناایمن هستند»، مراقبت از خودتان را در برابر درد هیجانی یاد بگیرید (کتاب جان برادشاو، *بازگشت به خانه: احیا و دفاع از کودک درونتان* را مطالعه کنید).

۶. از باورهای معنوی برای غلبه بر خودکفایی منفی استفاده کنید (برای افرادی که معتقد و مومن هستند).

.

برای افراد دارای جهان‌بینی مذهبی، جذب قدرت، تشویق و عشق خدا/قدرت برتر در مواجهه با موقعیت‌هایی که ممکن است ترس از طرد شدن را جرقه بزنند و برای غلبه بر عدم پاسخگویی هیجانی ضروری است. برای معتقدان، این عبارت که «خدا قلب‌های شکسته را تسکین می‌دهد و زخم‌هایشان را ترمیم می‌کند»، می‌تواند بعنوان یک منبع غنی آرامش و دلگرمی در تسکین یافتن از زخم‌های ناشی از طرد شدن باشد که باعث عدم پاسخگویی هیجانی می‌شوند و بنوعی با آن ارتباط پیدا می‌کنند.

منابع

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't.* Grand Rapids, MI: Zondervan.

Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder.* New York, NY: The Guilford Press.

Quinn, B. (2007). *Wiley Concise Guides to Mental Health: Bipolar Disorder.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Rohner, R.P. & Brothers, S. A. (1999). Perceived parental rejection, psychological adjustment, and borderline personality disorder. *Journal of Emotional Abuse, 1* (4), 81–82.

Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2019). *Recovery from Rejection: A Manual of Client Handouts for Clinical Practice.* Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

نشانگان پذیرش-طرد:
غلبه بر بی‌ثباتی هیجانی

دکتر دیوید جی. رایزینگ و دکتر
رونالد پی. روهنر

ریچل همانطور که توی تختش در بیمارستان دراز کشیده بود، در مورد سالها خودزنی، افکار خودکشی، افسردگی، و غلبه بر اضطراب تامل می‌کرد. ریچل سالها در مقابل میلش برای خودکشی مقاومت کرده بود اما درد هیجانی و عدم توانایی‌اش برای دست و پنج نرم کردن با زندگی در نهایت کار خودش را کرده بود. او احساس ناامیدی می‌کرد و هیچ راهی برای رهایی از زندگی مملو از درد و فلاکتش نمی‌یافت- به نظر می‌رسید که قرص‌ها او را به سمت آخرین اقدام پیروزمندانه برای خاتمه دادن به درد هیجانی‌اش فرا می‌خواندند. او به مشاورش قول داده بود درصورتی‌که درگیر مقاومت در مقابل میل به خودکشی شد با او تماس بگیرد، اما او واقعا از جنگیدن خسته شده بود. صداهایی که در سرش می‌گفتند قرص‌ها را نخور خاموش کرد و کل قرصهای ایمی‌پرامینی را که پزشکش برای افسردگی به او تجویز کرده بود را بلعید. فورا، از تصمیمش پشیمان شد و به سرعت از پله‌ها سرازیر شد تا به مادرش بگوید چه کرده است. مادرش فورا با ۹۱۱ تماس گرفت. ده دقیقه بعد امدادگران رسیدند و او را به اتاق اورژانس بردند که در آن کارکنان معده‌اش را شستشو داده و به او محلول ذغال خوراندند. سپس برای بهبودی در بیمارستان پذیرش شد. روز بعد، درمانگر سرپایی‌اش به ملاقاتش آمد و قویا او را تشویق کرد تا سرانجام با درد هیجانی سرکوب شده‌ی مربوط به طرد شدن از سوی پدرش که سالیان پیش از مادرش طلاق گرفته بود مواجه شود. پس از خاتمه دادن تقریبی به زندگیش، ریچل سرانجام شجاعانه شروع به کار با هیجانات حل‌نشده‌اش کرد. عاقبت او یاد گرفت احساساتش را تنظیم کند و استرسش را بهتر مدیریت کند. علاوه‌براین، او پدرش را بخشید و روی آینده‌اش متمرکز شد- و عاقبت برای رشته طراحی گرافیک به دانشگاه رفت.

خشم، احساسات منفی نسبت به خود، خودکفایی منفی و پیامدهای دیگر طرد ادراک‌شده معمولا ظرفیت کودکان و بزرگسالان طردشده برای مواجهه موثر با استرس را کاهش می‌دهند. بدین سبب، بسیاری از افرادی که احساس طردشدن می‌کنند معمولا نسبت به افرادی که احساس پذیرفته‌شدن می‌کنند از نظر هیجانی ثبات کمتری دارند. آنها غالبا به آسانی در اتفاقاتی غرق می‌شوند که افراد پذیرفته‌شده با تعادل هیجانی بیشتری می‌توانند آنها را کنترل کنند.

طرد ادراک‌شده توسط یک نگاره دلبستگی (برای مثال طرد والدینی در دوران کودکی یا طردشدن از جانب شریک صمیمی در بزرگسالی) با یک خوشه خاص از هفت تا ۱۰ خلق و خوی شخصیتی مرتبط دانسته شده است؛ خوشه هایی که عبارتند از مشکلات کنترل خشم، وابستگی یا استقلال دفاعی، آسیب عزت نفس، خودکفایی منفی، عدم پاسخگویی هیجانی، بی‌ثباتی هیجانی و جهان‌بینی منفی. همچنین تجربه اضطراب، ناامنی و بویژه شکل‌گیری تحریفات شناختی در کودکان از جمله‌ی این عوامل است. این جزوه بالینی متمرکز بر مشکل بی‌ثباتی هیجانی است که عموما با طرد ادراک‌شده مرتبط است. همچنین، توصیه‌های درمانی دقیقی برای مراجعین به منظور غلبه بر بی‌ثباتی هیجانی در زندگی و رابطه‌شان با دیگران ارائه می‌دهد.

توصیه‌های درمانی برای غلبه بر بی‌ثباتی هیجانی

۱- از یک مشاور حرفه‌ای کمک بخواهید.

شاید بتوانید مسائل مربوط به بی‌ثباتی هیجانی را خودتان حل کنید، اما بسیاری از افراد نمی‌توانند بدون کمک یک مشاور حرفه‌ای که نشانگان پذیرش-طرد را بشناسد این کار را انجام دهند (رایزینگ، روهنر، ۲۰۱۹).عموما افرادی که با بی‌ثباتی هیجانی درگیرند طرد بین‌فردی مهمی را تجربه کرده‌اند و روابط باثباتی نداشته‌اند که به آنها برای یادگیری نحوه‌ی تنظیم هیجاناتشان کمک کند. علاوه بر این، آنها ممکن است از «احتقان هیجانی» رنج ببرند که از سالها مجزاسازی هیجانات دردناک مرتبط با طرد ادراک‌شده ناشی می‌شود. انرژی روانشناختی که برای مجزاسازی این هیجانات دردناک الزامی است توانایی فرد را برای مدیریت عوامل استرس‌زای زندگی کاهش می‌دهد، بنابراین آنها را نسبت به بی‌ثباتی هیجانی مستعدتر می‌سازد. یک مشاور کارآمد می‌تواند به این افراد کمک کند احساسات را از ابهام درونی‌شان بیرون بکشند و ثبات هیجانی بیشتری پیدا کنند.

۲- آگاهی‌تان را در مورد این مسئله افزایش دهید که چگونه بی‌ثباتی هیجانی با تجربه‌های طرد در گذشته و اکنون مرتبط می‌شود.

بسیاری از افراد از نحوه ارتباط بی‌ثباتی هیجانی با تجربه‌های طرد ادراک‌شده‌ی

کنونی یا گذشته ناآگاهند. بدون این آگاهی، تغییر افکار منفی یا تسکین یافتن از آسیب همراه با بی‌ثباتی هیجانی دشوار است. علاوه بر این، بسیاری از افراد از این مسئله ناآگاهند که چگونه بی‌ثباتی هیجانی، سلامت هیجانی آنها را تخریب می‌کند و در توانایی آنها برای داشتن ارتباطات سالم و امن با دیگران تداخل ایجاد می‌کند. ابزارهای متنوعی در بافت ارتباط مشاوره‌ای ممکن است برای افزایش آگاهی از بی‌ثباتی هیجانی ناشی از طرد بین‌فردی، کمک‌کننده باشند. پرسشنامه‌های خودگزارشی زیر برای بسیاری از افراد مفید بوده‌اند: نسخه‌های کودک و بزرگسال پرسشنامه پذیرش- طرد والدینی؛ پرسشنامه روابط صمیمانه بزرگسال، و نسخه کودک و بزرگسال پرسشنامه ارزیابی شخصیت (روهنر و خالق، ۲۰۰۵).

۳. آسیب‌های حل‌نشده‌ی مرتبط با تجربه‌های طرد گذشته را پردازش کنید و آنهایی را که در احساس طرد شدن شما نقش داشته‌اند ببخشید.

بی‌ثباتی هیجانی تا حدی می‌تواند ناشی از نگه داشتن خشم و آسیب مرتبط با تجارب طرد باشد. بنابراین، بخشیدن افرادی (از جمله خودتان) که در این هیجانات منفی حل‌نشده نقش داشته‌اند، مهم است.

۴- باورهای غلط مرتبط با بی‌ثباتی هیجانی را شناسایی کنید.

غالبا افراد دچار بی‌ثباتی هیجانی، یک جهان‌بینی منفی دارند. به عبارتی آنها باورهای منفی درباره خودشان، دیگران و جهان پیرامونشان شکل داده‌اند. بسیاری از این باورها ناسالم‌اند و در توانایی افراد برای مدیریت موثر استرس و هیجاناتشان تداخل ایجاد می‌کنند. شناسایی این باورهای غلط و جایگزین کردنشان با باورهایی که در مدیریت استرس و تقویت تنظیم هیجانی کمک‌کننده‌اند، ضروری است.

۵- مهارت‌های تنظیم هیجانی را تمرین کنید.

مفهوم بی‌ثباتی هیجانی نظریه پذیرش-طرد بین فردی شامل شش مولفه است: ۱) نوسانات مکرر در عواطف؛ ۲) شدت بالای عاطفه؛ ۳) شدت گرفتن سریع هیجان؛ ۴) بازگشت کند به خط پایه هیجانی؛ ۵) واکنش افراطی به نشانه‌های روانی‌اجتماعی؛ ۶) نوسان چرخه‌ای نامنظم، سریع یا تصادفی عواطف. (آر.پی روهنر، ارتباط شخصی، ۲ دسامبر ۲۰۱۹). مارسیا لینهان (۱۹۹۹، صفحات ۱۳۵- ۱۸۰) از بخشهای آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک برای درمان اختلال شخصیت مرزی استفاده کرده است. این مهارت‌ها به راحتی می‌توانند در کار با مراجعین طردشده‌ای که برای مدیریت بی‌ثباتی هیجانی به کمک نیاز دارند به کار برده شوند. به نظر می‌آید که بیشتر ملاک‌های تشخیصی و ویژگی‌های اختلال شخصیت مرزی در بین همبسته‌های شناخته‌شده و نظری قابل انتظار طرد والدینی ادراک‌شده که در نظریه پذیرش-طرد بین فردی مشخص شده‌اند، دیده می‌شوند (روهنر و برادرز، ۱۹۹۹). برای مثال، بی‌ثباتی هیجانی هم در اختلال شخصیت مرزی و هم در نشانگان پذیرش-طرد بین‌فردی، یک مسئله اصلی است.

۶- بی‌ثباتی هیجانی را از اختلال دوقطبی و سایر اختلالات روانشناختی یا پزشکی متمایز کنید.

مولفه‌های بی‌ثباتی هیجانی هم‌چنین در سایر مشکلات روانی و پزشکی مانند اختلال دوقطبی، اختلال نقص توجه بیش‌فعالی، اختلالات تیروئیدی و سایر اختلالات دیده می‌شوند. بنابراین به هنگام کار با مراجعی که نشانه‌های اصلی بی‌ثباتی هیجانی را نشان می‌دهد در نظر داشتن مشاوره با یک پزشک عمومی یا یک روانپزشک مهم است (کوین، ۲۰۰۷).

۷- یک شبکه حمایتی خوب ایجاد کنید.

یک راه اصلی تنظیم هیجانی از طریق ارتباط با افراد ایمن است. افراد ایمن شما را به صحبت درباره تجربیاتتان تشویق می‌کنند، با شما همدلی می‌کنند، به تجربه های شما اعتبار می بخشند و عموما به خوبی گوش می‌دهند- که می‌تواند به مدیریت استرس کمک کند. بنابراین، برای افراد بی‌ثبات هیجانی (هم‌چنین دیگران) الزامی است که تلاش کنند یک شبکه از افراد ایمن هیجانی ایجاد کنند که بتوانند برای کمک گرفتن به سراغشان بروند (کلاود و تاون‌سند، ۱۹۹۵).

۸- از باورهای معنوی برای غلبه بر بی‌ثباتی هیجانی استفاده کنید (برای افرادی که معتقد و مومن هستند).

برای افراد دارای جهان‌بینی مذهبی، قدرت گرفتن، تشویق و عشق خدا/قدرت برتر می‌تواند یک مولفه اساسی برای مدیریت بی‌ثباتی هیجانی در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا باشد.

منابع

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't.* Grand Rapids, MI: Zondervan.

Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder.* New York, NY: The Guilford Press.

Quinn, B. (2007). *Wiley Concise Guides to Mental Health: Bipolar Disorder.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Rohner, R.P. & Brothers, S. A. (1999). Perceived parental rejection, psychological adjustment, and borderline personality disorder. *Journal of Emotional Abuse, 1* (4), 81–82.

Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2019). *Recovery from Rejection: A Manual of Client Handouts for Clinical Practice.* Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

Designed by Ellen Rising Morris of Eighth Day Creations © 2020
Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

نشانگان پذیرش-طرد:
غلبه بر جهان‌بینی منفی

دکتر دیوید جی. رایزینگ و دکتر
رونالد پی. روهنر

لاتویا -یک زن ۳۵ ساله و مادر مجرد دو بچه- در حالی که از افسردگی و اضطراب شدید شکایت می‌کرد، وارد جلسه مشاوره شد. او هم‌چنین خشم مزمن، بی‌اعتمادی، و احساس طردشدگی از سوی والدین، خواهر و برادرها و شرکای عاطفی متعددش نشان می داد. افزون براین، او گزارش کرد که در مدرسه، خانواده و محل کارش هم توسط افراد آفریقایی-آمریکایی و هم اروپایی- آمریکایی قربانی نژادپرستی شده است. او برای پیدا کردن شغلی دائمی می‌جنگید و می‌خواست از خانه والدینش نقل مکان کند ولی احساس خودکفایی منفی، منابع مالی محدود و مراکز مراقبت از کودکان محدود، به او این اجازه را نمیداد

با کار کردن روی تجربه طرد او در مشاوره،- با تجربه توانایی اعتماد به مشاور، دیوار بی اعتمادی لاتویا کم کم شروع به فروریختن نمود و او متوجه شد که همه مردم نژادپرست نیستند و توانست افراد ایمن و ناایمن از نظر هیجانی را از هم متمایز کند. علاوه بر این، او به تدریج احساس کرد که خدا با اوست نه بر علیه او. شبکه حمایتی او به تدریج با حضورش در کلیسا و ملاقات با افراد آنجا گسترش یافت. همچنین او شغل دائمی بدست آورد و به تدریج پول کافی برای خرید یک خانه پس‌انداز کرد تا بتواند از والدینش مستقل شود.

تمامی احساسات واقعا دردناک مرتبط با طرد ادراک شده معمولا کودکان و بزرگسالان را وادار به ایجاد یک جهان بینی منفی می‌کنند. به عبارتی، افراد طردشده معمولا دیدگاهی نسبت به جهان -زندگی، روابط بین‌فردی و طبیعت وجود انسان- پیدا می‌کنند که غیرقابل‌اعتماد، خصمانه، غیردوستانه، ناامن از نظر هیجانی، تهدیدکننده یا خطرناک- است. علاوه براین، این افکار و احساسات غالبا به باورهای افراد در مورد جهان ماوراطبیعی (یعنی خدا و سایر باورهای مذهبی) گسترش می‌یابند (روهنر و رایزینگ، ۲۰۲۰، صفحه ۲۱).

طرد ادراک‌شده توسط یک نگاره دلبستگی، (برای مثال طرد والدینی در دوران کودکی، یا طرد از سوی شریک صمیمی در دوران بزرگسالی) با خوشه خاصی از هفت تا ۱۰ خلق و خوی شخصیتی مرتبط دانسته شده است که عبارتند از مشکلات کنترل خشم، وابستگی یا استقلال دفاعی، آسیب عزت نفس، خودکفایی منفی، عدم پاسخگویی هیجانی، بی‌ثباتی هیجانی و جهان‌بینی منفی.

همچنین تجربه اضطراب، ناامنی و بویژه شکل‌گیری تحریفات شناختی در کودکان از جمله‌ی این عوامل است. این جزوه بالینی متمرکز بر مشکل جهان‌بینی منفی است. بویژه توصیه‌های درمانی دقیقی برای مراجعین به منظور غلبه بر جهان‌بینی منفی ارائه می‌دهد تا بتوانند در روابط بین‌فردی‌شان گشوده‌تر بوده و به دیگران اعتماد کنند.

توصیه‌های درمانی برای غلبه بر جهان‌بینی منفی:

۱- از یک مشاور حرفه‌ای کمک بخواهید.

شاید بتوانید مشکلات مربوط به جهان‌بینی منفی را خودتان حل کنید، اما بسیاری از افراد نمی‌توانند بدون کمک یک مشاور حرفه‌ای که نشانگان پذیرش-طرد را می‌فهمد این کار را انجام دهند (روهنر و رایزینگ، ۲۰۲۰). عموما افرادی که با جهان‌بینی منفی درگیرند طرد بین‌فردی معناداری را تجربه کرده‌اند و روابط باثباتی با دیگران نداشته‌اند. این تجارب معمولا توانایی افراد برای اعتماد کردن را به طور منفی تحت تاثیر قرار می‌دهد. علاوه بر این، دیدگاه آنها نسبت به جهان توسط درد هیجانی حل‌نشده و تحریفات شناختی همراه با این تجارب تحریف می‌شود. داشتن مشاوری دلسوز و عینی می‌تواند در کمک به افراد برای مواجهه و غلبه بر جهان‌بینی منفی‌شان فوق‌العاده ارزشمند باشد.

۲- آگاهی‌تان را در مورد این مسئله افزایش دهید که چگونه جهان‌بینی منفی با تجربه‌های طرد در گذشته و اکنون مرتبط می‌شود.

بسیاری از افراد از نحوه ارتباط شکل‌گیری جهان‌بینی منفی با تجربه‌های طرد بین‌فردی ناآگاهند. بدون این آگاهی، تغییر افکار منفی، نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با جهان‌بینی منفی دشوار است. علاوه بر این، بسیاری از افراد از این مسئله ناآگاهند که چگونه جهان‌بینی منفی، سلامت هیجانی آنها را تخریب می‌کند و در توانایی آنها برای داشتن ارتباطات سالم و امن با دیگران تداخل ایجاد می‌کند. ابزارهای متنوعی در بافت ارتباط مشاوره‌ای ممکن است برای افزایش آگاهی از نحوه شکل‌گیری جهان‌بینی منفی در نتیجه طرد بین‌فردی، کمک‌کننده باشند. پرسشنامه‌های خودگزارشی زیر برای بسیاری از افراد مفید بوده‌اند: ۱) نسخه کودک و بزرگسال پرسشنامه ارزیابی شخصیت (روهنر و خالق، ۲۰۰۵)؛ ۲) نسخه‌های کودک و بزرگسال پرسشنامه پذیرش- طرد والدینی ۳) پرسشنامه روابط صمیمانه بزرگسال. تمامی این مقیاس‌ها از طریق انتشارات پژوهشی روهنر قابل دسترس هستند (www.rohnerresearchpublications.com).

۳- آسیب‌های حل‌نشده‌ی مرتبط با تجربه‌های طرد گذشته را پردازش کنید و آنهایی را که در احساس طرد شدن شما نقش داشته‌اند ببخشید.

جهان‌بینی منفی می‌تواند نتیجه‌ی نگه داشتن خشم و آسیب مرتبط با طرد بین‌فردی باشد. بنابراین، پردازش درد هیجانی، و بخشش افرادی (از جمله خودتان) که در آن هیجانات منفی حل‌نشده نقش داشته‌اند، مهم است (ورینگتون، ۲۰۰۳). بااین‌حال بخشش الزاما به معنای آشتی با افرادی که به شما با طرد کردنتان آسیب زده اند، نیست. اما آشتی بدون بخشش غیرممکن است. آشتی هم‌چنین بدون اینکه فرد طردکننده مسئولیت رفتارهای آسیب‌زای خود را بپذیرد و برای امن شدن هیجانی تلاش کند، نامحتمل است. علاوه‌براین، ایجاد مرزهای سالم نیز در فرایند بخشش الزامی است. بسیاری از افراد از برای محافظت از خود در برابر درد آتی، از تندخویی بعنوان یک مرز استفاده می‌کنند. اگر آنها تندخویی را رها کنند، به ایجاد مرزهای سالمی نیاز دارند تا به آنها در مراقبت از خودشان در آینده در برابر افراد ناایمن هیجانی کمک کند.

۴- باورهای غلط مرتبط با جهان‌بینی منفی را شناسایی کنید.

همه ما از طریق یک جهان‌بینی متشکل از باورها، نگرش‌ها و ادراکات عمل می‌کنیم که همچون فیلترهایی عمل می‌کنند که از طریق‌ش آنها اطلاعات را پردازش می‌کنیم. این باورها می‌توانند ناسالم باشند و ادراکات فرد از جهان پیرامونش را تحریف کنند، و بدین‌ترتیب در توانایی فرد برای دیدن جهان به شیوه عینی منطقی تداخل ایجاد کنند. شناسایی این باورهای غلط و تغییرشان برای ایجاد یک جهان‌بینی مثبت الزامی است.

۵- از جامعه مذهبی‌تان راهنمایی معنوی بگیرید (اگر نسبت به آن گشوده‌اید).

غلبه بر جهان‌بینی منفی شامل ادغام باورهای روانشناختی، فلسفی و غالبا معنوی است. بنابراین، کار با یک مربی معنوی قابل اعتماد در کنار یک مشاور حرفه‌ای غالبا می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۶- یک شبکه حمایتی خوب ایجاد کنید.

یک راه اصلی تنظیم هیجانی برای افراد از طریق ارتباط اجتماعی-هیجانی با افراد ایمن است. عموما افراد ایمن مشوق هستند ، با تجربه های شما همدلی کرده و به انها اعتبار می بخشند و به خوبی گوش می‌دهند(کلاود و تاونسند، ۱۹۹۵). این می‌تواند به مدیریت استرس بسیار کمک کند. بنابراین، ایجاد و حفظ یک شبکه از افراد ایمن هیجانی مهم است (کلاود و تاونسند، ۱۹۹۵). هدایت زندگی به تنهایی به شدت دشوار است.

منابع

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't.* Grand Rapids, MI: Zondervan.

Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection,* 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2020). The acceptance-rejection syndrome. In D.G. Rising & R.P. Rohner, *Recovery from Rejection: A Manual of Client Handouts for Clinical Practice.* Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing.* Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

Designed by Ellen Rising Morris of Eighth Day Creations

© 2020 Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

متون پیشنهادی

Bernet, W., Gregory, N., Reay, K. M., & Rohner, R. P. (2017). *An objective measure of splitting in parental alienation. Journal of Forensic Sciences, 63*(3), 776-783. DOI: 10.1111/1556-4029.13625.

Bernet, W. Gregory, N. Rohner, R.P., & Reay, K.M. (2020). Measuring the difference between parental alienation and parental estrangement: The PARQ gap. *Journal of Forensic Sciences.* DOI 10.1111/1556-4029.1430. [This article is a continuation and practical extension of the earlier Bernet et al. article we already cited. It deals with the fact that the PARQ discriminates with 99% accuracy incidents of alienation from other forms of malparenting/rejection.]

Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child.* Bantam Books: NY

Cloud, H. & Townsend, J. (2017). *Boundaries: When to Say Yes, When to Say No To Take Control of Your Life, Grand Rapids,* MI: Zondervan

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't. Grand Rapids,* MI: Zondervan.

Khaleque, A. & Ali, S. (2017). A systematic review of meta-analyses of research on interpersonal acceptance-rejection theory: Constructs and measures. *Journal of Family Theory and Review, 9,* 441-485. DOI 10.1111jftr12228.

Rigazio-DiGilio, S. A. & Rohner, R. P. (2015). Interpersonal acceptance-rejection theory and clinical applications. In E. Kourkoutas & A. Hart (Eds.), *Innovative practices and interventions for children and adolescents with psychosocial difficulties and disorders* (476-515). Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Publications.

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (Eds.) *(2005). Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection* 4th Edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. (2021). *Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory.* Retrieved from www.csiar.uconn.edu/introduction, March 21, 2020.

Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing.* Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

درباره ی نویسندگان

دکتر دیوید جی. رایزینگ روانشناس دارای مدرک کارشناسی ارشد در ایالت پنسیلوانیا است. او از سال ۱۹۹۴ در بخش اصلی مرکز سلامت خانواده/کار با خانواده به طور خصوصی مشغول به کار بوده است.
او در سال ۱۹۹۹ از دانشگاه ایلی‌نویز شمالی مدرک دکتری تحصیلی در رشته مشاوره دریافت کرد. پایان نامه دکتری اش روی نظریه پذیرش–طرد بین فردی با عنوان: تاثیر پذیرش–طرد والدینی ادارک شده، کنترل والدینی و سازگاری روانشناختی بر بی‌ثباتی شغلی در میان مردان متمرکز بود و بیش از ۲۵ سال برای ادغام نظریه پذیرش–طرد بین فردی در فعالیت مشاوره‌ای تلاش کرده است.

رونالد پی. روهنر استاد بازنشسته تحول انسان و علوم خانواده و انسان‌شاسی در دانشگاه کانکتی‌کات، استورز است. هم‌چنین مدیر مرکز رونالد و نانسی روهنر برای مطالعه پذیرش و طرد بین فردی است. او همچنین مدیر ارشد سابق و مدیر اجرایی کنونی جامعه بین المللی پذیرش و طرد بین فردی است. او به دلیل نقش برجسته‌اش در پیشرفت بین المللی روانشناسی دریافت‌کننده جایزه انجمن روانشناسی آمریکا، جایزه عالی روانشناسی بین المللی از ایالات متحده آمریکا، و جایزه مربی گری بین‌المللی هنری دیوید است. او هم‌چنین عضو انجمن روانشناسی آمریکا، جامعه روانشناسی آمریکا، انجمن انسان شناسی آمریکا و جامعه آمریکایی پیشبرد علم است. در طول شش دهه گذشته، علاقه او بر پیامدها، علل، و سایر همبسته‌های پذیرش و طرد بین فردی متمرکز بوده است

چه با شکوه است قلبی که باور دارد دوست داشتنی است.

—برنان منینگ —

انتشارات پژوهشی روهنر | Storrs, CT, USA
www.rohnerresearchpublications.com