

کهن‌الگوی حامی

حامی چیست؟

توانایی ما برای مهر ورزیدن، مراقبت از خودمان و دیگران است. کهن‌الگوی حامی از والاترین کهن‌الگوهای نژاد بشر است. بخشی است که به ما کمک می‌کند با دلسوزی، بخشندگی، شفقت و سخاوتمندی، خودمان و دیگران را پرورش دهیم و از ما مراقبت می‌کند.

حامی چه ترس‌هایی دارد؟

- ترس از اینکه دیگران او را خودخواه ببینند.

- ترس از اینکه مورد قدرشناسی قرار بگیرد.

هدف حامی چیست؟

کمک کردن به دیگران و تأثیرگذاری از طریق عشق و ایثار بدون ناتوان کردن خود و دیگران

حامی مثبت:

کهن‌الگوی حامی به ما کمک می‌کند تا مراقب نشانه‌های جسمی و عاطفی که تجربه می‌کنیم باشیم. با یادگیری دلداری دادن خود و آگاهی جسمانی می‌توانیم تعادل جسمی لازم برای سلامت و موفقیت را ایجاد و حفظ کنیم. استفاده از هوش عاطفی برای انگیزه بخشیدن به خود و دوام آوردن در شرایط مایوس کننده و به تعویق انداختن لذت‌های آنی و تنظیم خلق و خوی از نشانه‌های وجود حامی مثبت در ماست. این انرژی کمک می‌کند که ناراحتی و پریشانی‌ها قابلیت فکر کردن، همدلی و امیدواری را نابود نکند. حامی مثبت رشد و التیام را برای همراهان خود به ارمغان می‌آورد.

حامی مثبت با محبت و صفای خود، دنیا را پرانگیزه و شاد می‌کند، محبت و عشق زیادی به هم‌نوعان خود ابراز می‌کند. دنیا با وجود حامی جای امن‌تر و آرام‌تری است.

حامی مثبت برای حمایت از دیگران مشتاق است و نسبت به انسان‌ها و حیوانات مسئولیت‌پذیر است و به ساختن جامعه کمک می‌کند.

حامی منفی بالای ۱۰:

این اشخاص، نزدیکان و کسانی را که به آن‌ها علاقه زیادی دارند را وابسته و متکی به خودشان نگه می‌دارند؛ به عبارت دیگر برای دیگران «لگی» می‌کنند. لگی یعنی دایه‌ای دارد که تمام تلاش خودش را می‌کند تا فرد دست به سیاه و سفید نزند و همه چیز باب میل او پیش برود و در فعالیت‌های مختلف او را به خودش وابسته می‌کند.

حامی منفی در پشت نقاب شخصی فداکار، مانع از این می‌شود که دیگران طرز مراقبت از خودشان را یاد بگیرند.

حامی منفی در مطرح کردن نیازهای خود ضعیف است و از راه ایجاد احساس گناه در دیگران به خواسته‌های خود می‌رسد. آن‌ها گاهی به خاطر کمک به دیگران به خودشان ضربه و زیان می‌رسانند؛ حتی دیگران را برای چنین رفتار مخربی نسبت به خودشان، تشویق می‌کنند. در این حالت به جای کمک به دیگران به ضعف‌ها و وابسته‌گی آن‌ها می‌افزایند.

حامی مثبت ارتقا یافته:

این انرژی کمک می‌کند با حس همدلی و حمایت از خود، خودمان را بپذیریم و می‌توانیم مزایای جسمی و عاطفی حمایت اجتماعی را بدست آوریم که برای سلامت و بهبود بیماری‌ها بی‌نهایت مهم است.

این انرژی همزمان با حمایت دیگران می‌تواند برای طلب یاری به درون خود مراجعه کند. این انرژی با تأیید عواطف و احساسات درون در مقابل قضاوت و انکار کردن آن‌ها از ما مراقبت می‌کند. با داشتن این انرژی مانند مادری مهربان از خودمان مراقبت می‌کنیم، خود را آرام می‌کنیم و هرگاه عواطفی چون ترس، غم، احساس گناه یا شرم در ما پدیدار شود به خود توجه می‌کنیم. حامی مثبت برای تسلی خاطر و یا قوت قلب خود و دیگران حاضر است.

حامی منفی نامتعادل:

تمایل بیش از حد برای فداکار و مهربان به نظر رسیدن. انسان فداکاری که کسی قدر او را نمی‌داند. پدر و مادر فلج کننده، مجوز دادن به بی‌مسئولیتی و خودشیفته‌گی دیگران. دادن احساس گناه به دیگران. چشم‌پوشی از نیازهای خود. تأیید طلبی.

متعادل کردن حامی منفی بالای ۱۰:

- رسیدگی به نیازها و خواسته‌های خود و ایجاد تعادل میان مهرورزی نسبت به خود و دیگران
- انتظار خودکفایی و مسئولیت پذیری از اطرافیان داشتن تا به این ترتیب از افزایش ناخودآگاه ضعف‌ها و وابستگی‌های منفی دیگران پیشگیری کرد
- ایجاد حد و مرز و حریم فردی و توانایی نه گفتن و حمایت از وقت و اولویتهای خویشتن
- دریافت و پذیرش هدایا و مهر و محبت دیگران
- ایجاد توازن و تعادل میان توانایی‌های حامی و جنگجو

کارهایی که به ارتقا و تعادل حامی مثبت کمک می‌کند:

- تشخیص نیازمندی یا وابستگی فرد دیگر
- توانا کردن دیگران به جای انجام دادن کار آن‌ها
- ایجاد فرصت برای انسان بودن و شرافتمندی راستین
- ابراز احترام و عشق نسبت به هم‌نوعان
- بالا بردن توانایی تفکیک حالات عاطفی و درونی در خود و دیگران
- به رسمیت شناختن عواطف خود و دیگران

تمرین‌های حامی:

- نمره حامی مثبت شما در آزمون چیست؟
- نمره حامی منفی شما در آزمون چیست؟
- به زمانی فکر کنید که احساسات‌تان جریحه‌دار شده است، یا احساس کردید به شما توهین شده است یا تحقیر شدید، چه طور با این وضعیت روبه‌رو شدید؟
- از خودتان بپرسید «توجه عاطفی و جسمی به خودم به چه معناست؟» و «وقتی خوب از خودم مراقبت کنم، زندگیم چه شکلی می‌شود؟»
- تاکنون در زندگی‌تان با حامی منفی خود، چطور دیگران را کنترل کردید؟
- در چه موقعیت‌هایی باج دادید تا دیگران را کنترل کنید؟ و هنوز هم دارید این کار را انجام می‌دهید؟
- در چه موقعیت‌هایی کسی از شما حمایت کرد و باعث رشد و سازندگی شما شد؟
- شما در چه موقعیت‌هایی از کسی حمایت کردید که باعث رشد و سازندگی‌ش شد و حامی مثبت و سبز بودید؟
- برای رزونانس هم بنویسد که کدام بخش از بحث برای شما حس خاصی رو داشت.