

# نقش طرحواره های فاسازگار در روابط زوجین

**مدرس : دکتر قربانعلی یحیایی**

# خصوصیات طرحواره های ناسازگار اولیه

---

- الگوها یا درون مایه های عمیق و فراگیر
- حاصل خاطرات، هیجانها، شناخت واره ها و احساسات بدنی
- در دوران کودکی یا نوجوانی شکل گرفته اند
- در سیر زندگی تداوم دارند
- درباره خود و رابطه با دیگران هستند
- به شدت ناکارآمدند.

# ریشه‌های طرحواره

---

- نیازهای بنیادین و محوری
  - تجارب ناخوشایند کودکی و نوجوانی
  - مزاج و سرشت
- آثار فرهنگی نظیر قومیت، طبقه اجتماعی - اقتصادی، مذهب و غیره



# پنج نیاز هیجانی اساسی و جهان شمول

---

دلبستگی ایمن به  
دیگران (شامل نیاز به  
امنیت، ثبات، محبت  
و پذیرش)

خودگردانی کفایت  
و هویت

آزادی در بیان نیازها و  
هیجان های سالم

خودانگیزگی و تفریح

محدودیت های واقع  
بینانه و خویشتن داری

# تجارب اولیه زندگی



# خلق و خوی هیجانی :

- یانگ: اکثر آنها مادر زادی و نسبتاً غیر قابل تغییر، مگر از طریق روان درمانی.

بی ثبات	پایدار
افسرده خو	خوشبین
مضطرب	خونسرد
وسواسی	حواسپرت
منفعل	پرخاشگر
تحریک پذیر	بازیگوش
خجالتی	اجتماعی

# حوزه های طرح واره ها و طرح واره های ناسازگار اولیه

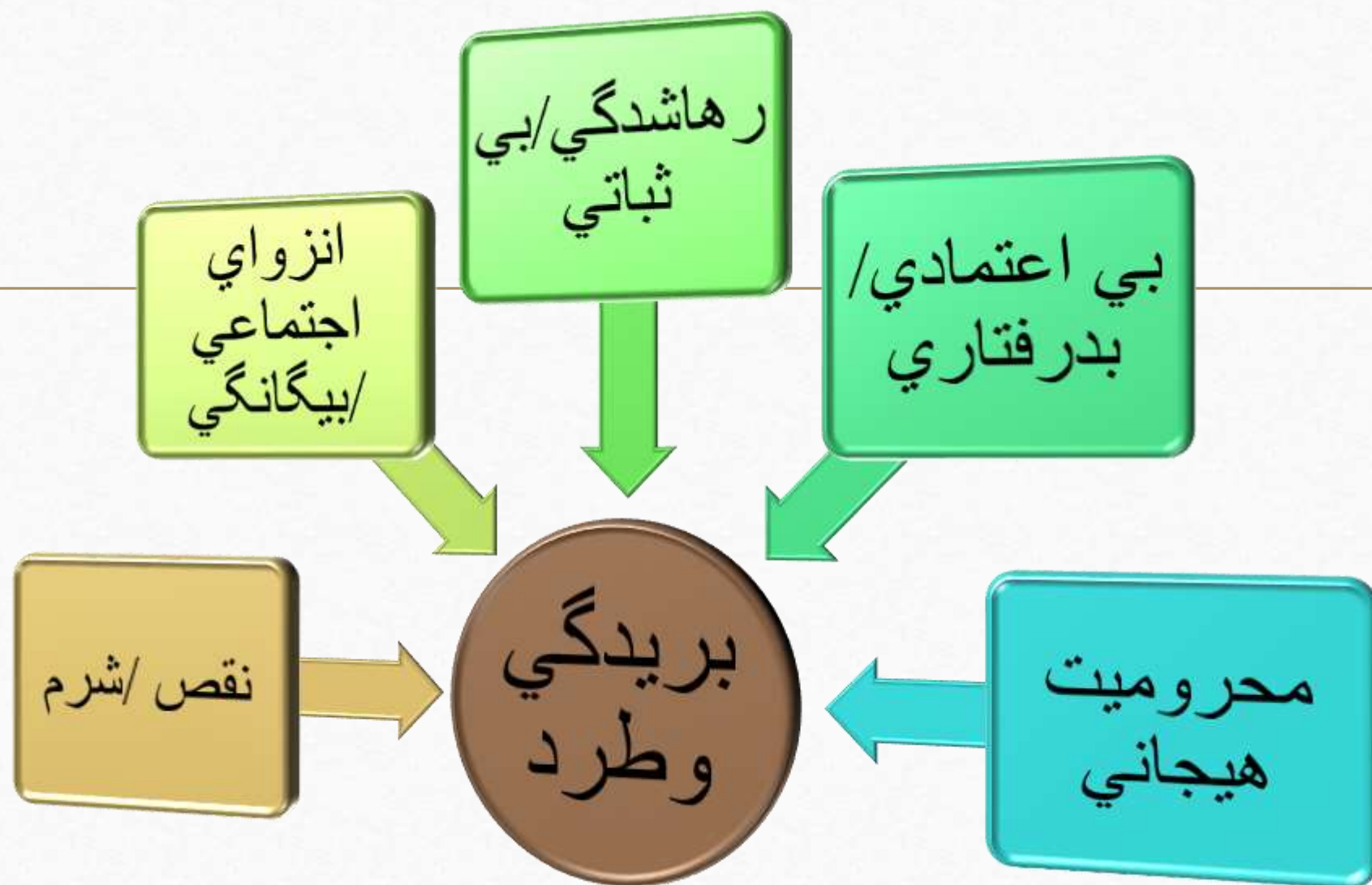
---

- حوزه اول: بریدگی و طرد ..... ۵ طرح حواره
- حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل ..... ۴ طرح حواره
- حوزه سوم: محدودیت های مختل ..... ۲ طرح حواره
- حوزه چهارم: دیگر جهت مندی ..... ۳ طرح حواره
- حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداري مختل ... ۴ طرح حواره

# بریدگی و طرد :

- انتظار اینکه نیازهای فرد برای امنیت، ثبات، محبت، همدلی در میان گذاشتن احساسات پذیرش و احترام به شیوه ای قابل پیش بینی ارضا نخواهد شد
- در خانواده هایی که بی عاطفه، سرد، مضایقه گر، منزوی، تند خو، غیرقابل پیش بینی یا بد رفتار هستند





# محرومیت هیجانی

- انتظار این که تمایلات و نیازهای فرد به حمایت عاطفی به اندازه کافی از جانب دیگران ارضا نمی شوند:
- **الف) محرومیت از محبت:** فقدان توجه، عطوفت یا همراهی
- **ب) محرومیت از همدلی:** درک نشدن، به حرف دل فرد گوش ندادن، عدم خودافشایی یا در میان نگذاشتن احساسات با فرد دیگری
- **د) محرومیت از حمایت:** نداشتن منبع قدرت، جهت دهی یا راهنمایی نشدن از سوی دیگران .

# رهاشدگی / بی ثباتی

- بی ثباتی یا بی اعتمادی نسبت به دریافت محبت و برقراری ارتباط با اطرافیان
- فرد احساس می کند افراد مهم زندگی اش نمی توانند حمایت عاطفی و تشویقی لازم را به او بدهند زیرا این افراد بی ثبات، غیرقابل پیش بینی، اعتماد ناپذیر و نامنظم اند.



# بی اعتمادی / بد رفتاری

- انتظار این که دیگران به انسان ضربه می زنند، بد رفتارند ،انسان را سرافکنده می کنند ،دروغ می گویند و دغل کار و سود جو هستند .





# نقص / شرم

- احساس این که فرد درمهم ترین جنبه های شخصیتش ، انسانی ناقص ، نامطلوب ، بد ، حقیر و بی ارزش است یا این که در نظر افراد مهم زندگی اش فردی منفور و نامطلوب به حساب می آید
- حساسیت شدیدی نسبت به انتقاد ، طرد ، سرزنش ، کم رویی ، مقایسه های نابجا ، احساس نا امنی در حضور دیگران و حس شرمندگی در ارتباط با عیب و نقص های درونی را در بر می گیرد .



# انزوای اجتماعی / بیگانگی

- احساس اینکه فرد از جهان کناره گیری کرده و با دیگران متفاوت است یا اینکه به جامعه و گروه خاصی تعلق ندارد.



## حوزه خودگردانی و عملکرد مختل :

---

- انتظاراتی که فرد از خود و محیط دارد با توانایی های محسوس او برای جدایی، بقا و عملکرد مستقل یا انجام موفقیت آمیز کارها تداخل می کنند .
- در خانواده هایی به وجود می آید که اعتماد به نفس کودک را کاهش می دهند، گرفتارند ،بیش از حد از کودک محافظت می کنند یا اینکه نتوانسته اند کودک را به انجام کارهای بیرون از خانواده تشویق کنند.





# وابستگی / بی کفایتی

- اعتقاد به اینکه فرد نمی تواند مسئولیت های روزمره را بدون کمک قابل ملاحظه دیگران در حدقابل قبولی انجام دهد. این حالت اغلب به صورت درماندگی ظاهر می شود



# آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری

---

- ترس افراطی از این که فاجعه نزدیک است و هر لحظه احتمال وقوع آن وجود دارد و این که فرد نمیتواند از آن جلو گیری کند ترس ها بزرگ یا چند جنبه متمرکزند:
- الف) حوادث پزشکی مانند حمله های قلبی و ابتلا به ایدز
- ب) وقایع هیجانی مانند دیوانه شدن
- ج) سوانح محیطی مانند گیر افتادن در آسانسور، قربانی جنایت شدن، سقوط هواپیما و زمین لرزه .

# خود تحول نیافته / گرفتار

- ارتباط عاطفی شدید و بیش از حد با یکی از افراد مهم زندگی (اغلب والدین)، به قیمت ازدست دادن فردیت یا رشد اجتماعی طبیعی.
- وجودش در دیگران ادغام شده و هویت جداگانه ای ندارد.
- احساس پوچی و سردرگمی، جهت نداشتن و بی هدفی و یا در موارد شدید به صورت شک و تردید در موجودیت و ساختار وجودی فرد.

# شکست

باور به اینکه فرد شکست خورده است یادآور آینده شکست خواهد خورد و این که شکست برای او اجتناب ناپذیر است. فرد در مقایسه با هم سالانش در حوزه های پیشرفت (مثل تحصیل، شغل، ورزش و...) غالباً احساس بی کفایتی می کند.

اغلب شامل این باور است که شخص، دیوانه، بی استعداد، نالایق و نادان است و نسبت به دیگران، موفقیت کمتری دارد.



# حوزه محدودیت های مختل

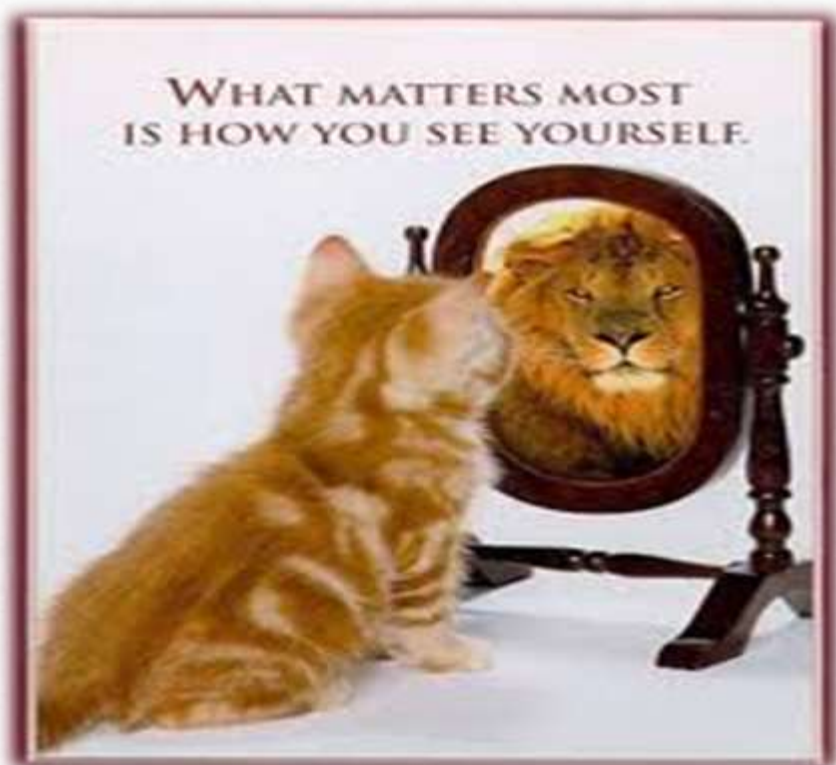
- نقص در محدودیت های درونی، احساس مسولیت در قبال دیگران یا جهت گیری نسبت به اهداف بلند مدت
- در خانواده هایی بوجود می آید که به جای انضباط، مواجهه مناسب، محدودیت های منطقی، مسولیت پذیری، همکاری متقابل و هدف گزینی؛ وجه مشخصه آنها سهل انگاری افراطی، سردرگمی یا حس برتری است.

استحقاق / بزرگ  
منشي

خويشتن - داري  
و خود -  
انضباطي ناکافي

حوزه  
محدوديت  
هاي مختل

# استحقاق / بزرگ منشی



- معتقد است نسبت به دیگران يك
- سرو گردن بالاتر است
- حقوق ویژه اي براي خودش قائل است
- تعهدي نسبت به رعايت اصول روابط
- متقابل كه راهنماي تعاملات اجتماعي
- بهنجار هستند ندارد.

# خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی

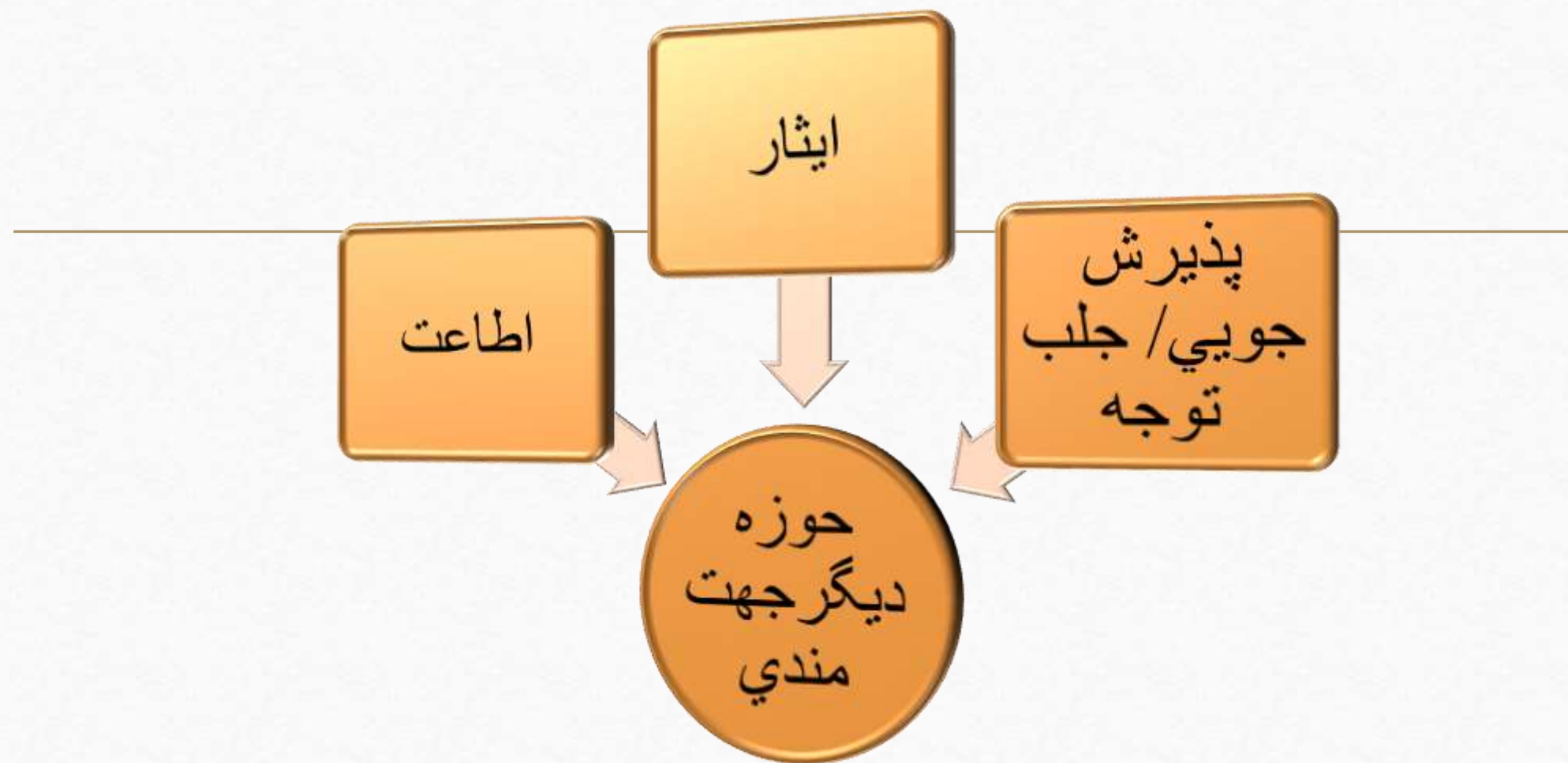
➤ مشکلات مستمر در خویشتن داری مناسب و تحمل نکردن ناکامی ها در راه دستیابی به اهداف شخصی یا ناتوانی در جلوگیری از بیان هیجان ها و تکانه ها .

➤ درد را تحمل نمی کند ، از مسولیت پذیری گریزان است ، به هر قیمتی که شده . از تعارض جلوگیری می کند و زیاد به خودش سخت نمی گیرد .



# حوزه دیگر جهت مندی

- تمرکز افراطی بر تمایلات احساسات و پاسخهای دیگران به گونه ای که نیازهای خود فرد نادیده گرفته می شود .
- به منظور دریافت عشق و پذیرش ،تداوم ارتباط بادیگران یا اجتناب از انتقام وتلافی صورت می گیرد.
- در این طرحواره ها معمولا فرد هیجانات و تمایلات طبیعی خود را واپس میزند و نسبت به آنها ناآگاه است.
- در خانواده هایی بوجود می آید که کودک را باقید و شرط پذیرفته اند



# اطاعت

---

احساس اجبار نسبت به واگذاری افراطی کنترل خود به دیگران.  
برای اجتناب از خشم، محرومیت یا انتقام صورت می گیرد.  
الف) اطاعت از نیاز ها: واپس زنی تمایلات تصمیمات و ترجیحات شخصی  
ب) اطاعت از هیجان ها: واپس زنی هیجان ها بویژه خشم  
منجر به خشمی می شود که در قالب يك سري نشانه های ناسازگارانه از جمله رفتار های منفعل  
پرخاشگرانه، طغیان های عاطفی کنترل نشده، علایم روان تنی، کناره گیری از عواطف، برون  
ریزی و جلو گیری از سوء مصرف مواد آشکار می شود.

# اِثَار

- تمرکز افراطی بر ارضا نیازهای دیگران در زندگی روزمره که به قیمت عدم ارضا نیازهای خود فرد می شود

## • دلایل:

- جلوگیری از آسیب رساندن به دیگران
- جلوگیری از احساس گناه ناشی از خود خواهی یا تداوم ارتباط با افراد نیازمند

## پذیرش جویی / جلب توجه

---

- ❖ تاکید افراطی در کسب تأیید، توجه و پذیرش از سوی دیگران که مانع شکل گیری معنایی مطمئن و واقعی از خود می شود.
- ❖ احساس ارزشمندی فرد بیشتر به واکنش های دیگران وابسته است تا به تمایلات طبیعی خودش.



# حوزه گوش به زنگی بیش از حد و باز داری :

- تاکید افراطی بر واپس زنی احساسات، تکانه ها و انتخاب های خودانگیخته فرد یا برآورده ساختن قواعد و انتظارات انعطاف ناپذیر و درونی شده درباره عملکرد و رفتار اخلاقی که اغلب منجر به از بین رفتن خوشحالی ، ابراز عقیده ، آرامش خاطر ، روابط نزدیک و سلامتی می شود.
- در خانواده هایی بوجود می آید که در آنها عصبانیت توقع و گاهی اوقات تنبیه مشاهده می شود





# منفی گرایی / بدبینی

❖ تمرکز عمیق و مداوم بر جنبه های منفی زندگی همراه با دست کم گرفتن جنبه های مثبت و خوش بینانه زندگی یا غفلت از آنها

❖ این طرحواره معمولاً شامل انتظارات افراطی در طیف وسیعی از موقعیت های کاری، مالی و بین فردی است.



# بازداری هیجانی

- بازداري افراطي اعمال احساسات و ارتباطات خودانگيخته به منظور اجتناب از طرد ديگران، احساس شرمندگي و از دست دادن کنترل بر تكانه هاي شخصي صورت مي گيرد
- الف) بازداري از بروز خشم و پرخاشگري .
- ب) بازداري از بيان تكانه هاي مثبت (از قبيل خوشحالي ، محبت ، برانگيختگي جنسي و بازي )
- ج) بازداري از بيان آسيب پذيري يا بيان راحت و صريح احساسات و نيازهاي شخصي .
- د) تاكيد افراطي بر عقلانيت و نادیده گرفتن هیجان ها .

# معیار های سرسختانه / عیب جویی افراطی

- باور اساسی مبني بر اینکه فرد براي رسیدن به معیار های بلند پروازانه درباره رفتار و عملکرد خود، باید کوشش فراواني به خرج دهد و این کار معمولاً برای جلوگیری از انتقاد صورت می گیرد.
- الف) بي نقص گرایی، توجه غير معمول به جزئیات یا ارزیابی کمتر از حد عملکرد خود در مقایسه با عملکرد دیگران .
- ب) قوانین غير قابل انعطاف و باید ها، در بسیاری از حوزه های زندگی از جمله معیار های بالا و غير واقع بینانه اخلاقی، فرهنگی و مذهبی.
- ج) دغدغه زمان و کار آمدي به منظور انجام بیشتر کارها





## تنبيه

- باور اساسي مبني بر اينکه افراد بايد به خاطر اشتباهاتشان شديداً تنبيه شوند. اغلب شامل احساس خشم، ناپردباري و بي صبري نسبت به کسانی (از جمله خود فرد) است که طبق انتظارات و معيار هاي او عمل نکرده اند.
- به دليل در نظر نگرفتن شرايط ويژه، نادیده گرفتن مشکلات ديگران و عدم همدلي با احساسات آنها، نمی توانند از اشتباهات خودشان و ديگران چشم پوشي کنند.

# سه سبک مقابله ای فاسازگار

---

جبران افراطی



اجتناب



تسلیم

جنگ



گریز



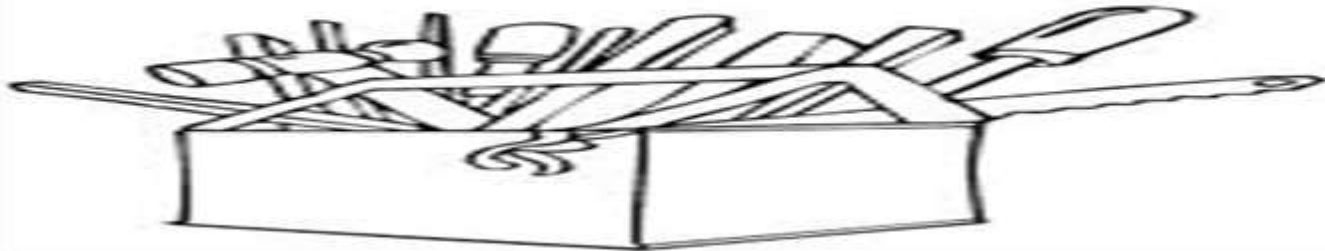
میخکوب شدن

# پاسخ های مقابله ای

• تمام پاسخ هایی که در خزانه رفتاری فرد در مقابل تهدید وجود دارند

• سبک مقابله ای، مجموعه ای از پاسخ های مقابله ای که فرد به طور ویژه، آنها را به منظور اجتناب، تسلیم و جبران افراطی طرحواره به کار می گیرد.

**Coping Skills**



# ذهنیت های طرحواره ای

- طرحواره ها یا عملکرد های طرحواره ای (سازگار یا ناسازگار) که در حال حاضر در سیستم پردازش اطلاعات فرد فعال شده اند .
- حالتی است که برای مدت کوتاهی بر ذهن فرد غلبه می کند.
- **کودکانه**
- **مقابله ای ناکارآمد**
- **والد ناکارآمد**
- **بزرگسال سالم**

# انواع ذهنیت های کودکان

---

- ذهنیت کودک آسیب پذیر
- ذهنیت کودک عصبانی
- ذهنیت کودک غضبناک
- ذهنیت کودک تکانشی
- ذهنیت کودک بی انضباط



# انواع ذهنیت های سبک مقابله ای

---

- ذهنیت تسلیم شده و مطیع
- ذهنیت محافظ بی تفاوت
- ذهنیت خود آرامبخش بی تفاوت
- ذهنیت خود بزرگ منشی
- ذهنیت زورگو و تهاجمی

# انواع ذهنیت های والد

---

- ذهنیت والد پرتوقع
- ذهنیت والد سرزنشگر

# انواع ذهنیت های سالم

---

- ذهنیت کودک شاد
- ذهنیت بزرگسال سالم

# مرکز مشاوره طرحواره نو

آدرس: رشت، پل بوسار، ابتدای خیابان یک طرفه سعدی  
نرسیده به مرکز جراحی پاستور جنب کافی شاپ ریوانس



۳۲۱۳۱۲۷۳



۳۲۱۲۳۲۰۲



۰۹۱۱۲۳۷۲۲۵۴



dr\_yahyae