

نقش طرمواره های ناسازگار اولیه در روابط زوجین

حسین احمد دوست  
مشاوره خانواده

# تعریف طرحواره

قالب یا چهار چوب که بواسطه تجارب زندگی شکل می گیرد  
کمک به تبیین شرایط زندگی

نقشه ذهن و راهنمایی برای تفسیر اطلاعات و حل مسئله

از اوایل زندگی شکل می گیرند و به حرکت ادامه می دهند و به دوران بعدی زندگی  
تحمیل می شوند

حفظ دیدگاهی با ثبات درباره خود و دیگران

طرحواره می تواند مثبت یا منفی باشد

---

باورهای عمیق و محکم که در دوران کودکی درباره  
خود دیگران و جهان اطراف که در ذهن ما شکل  
گرفته اند.

تله علی رغم آسیبی که می زنند احساس امنیت می  
دهند.

قدرت پیش بینی و اطمینان آفرینی می دهند.

# تله های زندگی

---

ما در دوران کودکی به شیوه های متفاوتی آسیب دیده ایم

طرد، انتقاد، حمایت زیاد، بی توجهی محرومیت

در اثر این تجربه ها باوری پیدا کردیم

بعد از دوران کودکی یا ایجاد موقعیت ها یا انتخاب افراد شریط تلخ کودکی را مجدد

باز آفرینی می کنیم

تله ها به اینکه چطور فکر ، احساس ، رفتار و با دیگران ارتباط می گیریم را تعیین می

کنند

# تله های زندگی و انتخاب در روابط

---

افراد بر اساس تله های زندگی دست به انتخاب روابط می زنند

مثلا کسی که در کودکی از مهر و محبت محروم بوده در حال حاضر فردی را انتخاب می کند که بی مهر و عاطفه است

معیارهای انتخاب لزوماً منطقی نیست بلکه از پایگاه فرماندهی تله ها نشأت می گیرد

وقتی نیازهای روانی تامین نمی شود نتیجه آن شکل گیری تله های زندگی است

فرد طبق این تله زندگی برای رفتارها، ظاهر و شیوه برخورد طرفش، ملاک ها و معیارهایی در نظر می گیرد.

اگر طرف این معیارها عمل کند اوضاع بر وفق مراد هست

اگر طرف این معیارها عمل نکند اوضاع بر وفق مراد نیست

# اجبار به تکرار

---

انسان ها تمایل دارند که درد ها و رنج های دوران کودکی را زنده نگه دارند

کودکی که در کنار پدر بی تعهد و بی مسئول زندگی کرده فردی را انتخاب می کند که بی مسئول هست.

کودکی که با بدرفتاری روبه رو بوده یا خودش بدرفتار می شود یا با افراد بدرفتار ارتباط می گیرد.

# ویژگیهای طرحواره

الگوی عمیق و فراگیر است

از خاطرات، هیجان و شناخت و احساسات بدنی تشکیل شده است  
در دوران کودکی و نوجوانی شکل گرفته اند  
در سیر زندگی تداوم دارند  
درباره خود و در رابطه با دیگران است  
به شدت ناکارآمد هستند.

# سیر شکل گیری

اغلب طرحواره ها نتیجه تجارب زیان بخش است

فرد دائما در دوران کودکی و نوجوانی با این تجارب روبه رو بوده است

**نکته:** تمام تجارب بر پایه وقایع آسیب رسان یا بد رفتاری دوران کودکی شکل نگرفته اند.

افراد به طرحواره ها به دید وقایع حقیقی می نگرند

طرحواره بازتابی دقیق از محیط زندگی اولیه افراد است

وقتی فردی می گوید خانواده با او سرد و بی عاطفه بوده اند معمولا حرفش درست است.

حتی اگر علت رفتار را نفهمد یا اغراقش اشتباه باشد.

**حس اولیه از جو عاطفی و چگونگی رفتار والدین تقریبا همیشه درست است**



# ابعاد طرحواره

---

## شدت و گستره فعالیت در ذهن

هرچه طرحواره شدید تر باشد در موقعیت های بیشتری فعال می شود  
اگر کسی از پدر و مادر مورد انتقاد قرار گرفته است در برخورد با هر  
کسی ممکن است نقصش فعال شود  
اگر از مادر مورد انتقاد قرار گرفته است تنها در برخورد با مراجع قدرت  
زن طرحواره نقص برانگیخته می شود

# ریشه تحول و نیازهای هیجانی اساسی

---

- ۱- دلبستگی ایمن به دیگران (نیاز به امنیت، ثبات، محبت و پذیرش)
- ۲- خودگردانی، کفایت و هویت
- ۳- آزادی در بیان نیاز و هیجان های سالم
- ۴ خودانگیختگی و تفریح
- ۵- محدودیت های واقع بینانه و خویش داشتن داری

# تجارب اولیه زندگی

---

ریشه اصلی طرحواره ها در تجارب دوران کودکی نهفته است

طرحواره ای که زود به وجود می آید قویتر هست  
همسالان، مدرسه، انجمن ها ، فرهنگ و... نقش مهمی دارند  
ولی به اندازه دوران کودکی نیست

# چهار دسته تجارب مهم زندگی

---

## ۱- ناکامی ناگوار نیازها:

وقتی کودک تجارب خوشایندی را دریافت نمی کند درک شدن، ثبات و یا عشق وجود ندارد

## ۲- تجارب آسیب دیدن و قربانی شدن:

کودک آسیب می بیند یا قربانی می شود  
بی اعتماد می شود و احساس آسیب پذیری دارد

۳- کودک زیادی چیزهای خوب را تجربه می کند:

والدین جهت رفاه و آسایش کودک همه کار می کنند ولی رفاه در حد متعادل لازم است

کودک وابسته می شود احساس بزرگی و استحقاق می کند

۴- درونی سازی یا همانند سازی با افراد مهم زندگی:

بخشی از ویژگیهای مهم والدین را گزینش می کنند

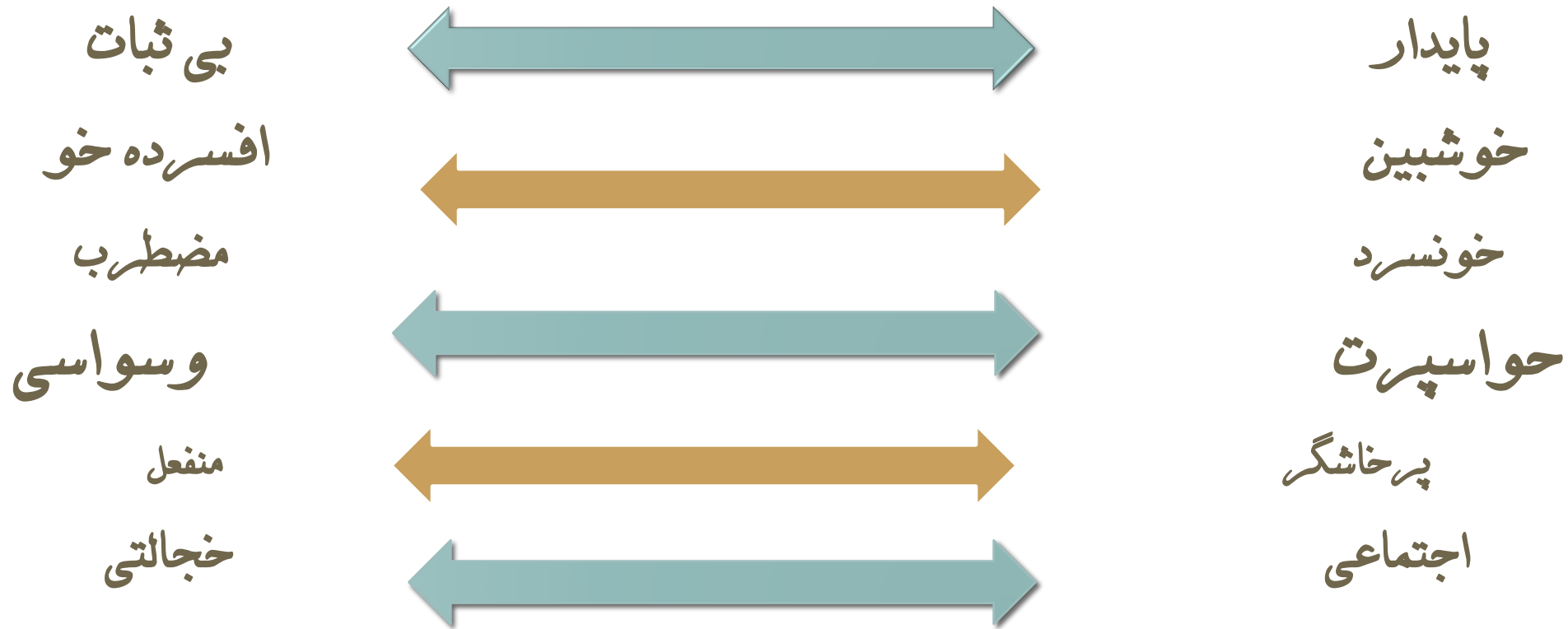
پدر بی مهر پسر بی مهر

## خلق و خوی هیجانی: (emotional temperament)

هر کودکی در زمان تولد از خلق و خوی خاصی برخوردار است

برخی پر خاشگرنند برخی خجالتی و برخی تحریک پذیر  
خلق و خو از ثبات زیادی در شخصیت انسان برخوردار است  
خلق و خو مادرزادی و نسبتاً غیر قابل تغییر مگر با روان  
درمانی

# خلق و خوی هیجانی: emotional temperament



# تعامل و خلق و خو و تجارب زندگی

کودک پرخاشگر احتمال زیادی وجود دارد که مورد بدرفتاری قرار گیرد  
کودک که خجالتی است در صورت طرد والدین از محیط کناره گیری و به تدریج منزوی می شود  
ولی کودک اجتماعی با تجربه مشابه طرد احتمال دارد دیگران را به برقرار روابط مثبت  
وادارد

محیط فوق العاده محبت آمیز یا منزجر کننده می تواند بر روی خلق و خو تاثیر بگذارد  
طرد شدید یک کودک اجتماعی را ممکن است منزوی کند.  
محبت و امنیت یک کودک خجالتی را اجتماعی بار می آورد.



# عملکرد طرحواره

---

دو عملکرد اصلی:

۱- تداوم طرحواره:

هر فکر، رفتار و احساسی که طرحواره را تقویت و تثبیت کند

۲- بهبود طرحواره:

هر فکر، رفتار و احساسی که طرحواره را تضعیف کند

# سبک های مقابله ای ناسازگار

---

تسلیم طرحواره

اجتناب طرحواره

جبران افراطی طرحواره

# تسلیم طرحواره

---

به درست بودن طرحواره گردن می نهیم و هیچ وقت سعی نمی کنیم که بجنگیم و یا اجتناب کنیم.

درد هیجانی طرحواره لمس می شود و در بزرگسالی تجارب دوران کودکی را دوباره زنده می کنند.

معمولا از لحاظ عاطفی افرادی را انتخاب می کنند که به احتمال زیاد با آنها مانند والدین خشمگین برخورد می کنند.

# اجتناب طرحواره

زندگی را جوری تنظیم می کنند که طرحواره فعال نگردد انگار زخمی وجود ندارد  
از فکر کردن اجتناب می کنند حواس خود را پرت می کنند یا از ذهن بیرون می کنند

ممکن است به طور افراطی **مشروب بنوشند** **دارو مصرف** کنند **روابط جنسی بی**  
**بندوبارانه ای** داشته باشند **پرخوری کنند**، **اشتغال زیاد به تمیزی و پاکی** داشته و  
معتاد به کار باشند.

اجتناب از روابط صمیمی و چالش های زندگی

از اکثر حوزه های زندگی که به آنها احساس آسیب پذیر بودن می دهد فرار می  
کنند.

# جبران افراطی طرحواره

به گونه ای با این زخم می جنگند انگار که طرحواره متضادی دارند  
سعی می کنند با دوران گذشته متفاوت باشند

اگر بی ارزش بوده اند سعی می کنند افرادی کامل و بی عیب و نقص باشند  
اگر در کودکی مطیع بوده اند در بزرگسالی حاضر به پذیرفتن مشورت نباشند  
اگر بدرفتاری کرده اند در بزرگسالی بدرفتاری می کنند.  
در قبال حمله طرحواره دست به حمله متقابل می زنند.  
در ظاهر اعتماد به نفس ولی در باطن احساس تهدید می کنند.

# پنج حوزه طرحواره

---

بریدگی و طرد  
خودگردانی و عملکرد مختل  
محدودیت مختل  
دیگر جهت مندی  
گوش به زنگی بیش از حد و بازداري

# رویکرد تله زندگی

---

به شما نشان خواهد داد چه روابطی برای شما  
مناسب است و از چه روابطی باید اجتناب  
کنید.

# بریدگی و طرد

---

انتظار این که نیازهای فرد برای امنیت، ثبات، محبت،  
همدلی، در میان گذاشتن احساسات، پذیرش و احترام به شیوه  
ای قابل پیش بینی ارضا نخواهد شد.



---

تله رهاشدگی

# رها شدگی

## خواهش میکنم مرا تنها نگذار

---

این باور عمیقاً در ذهن تان ریشه داونده است که هر لحظه امکان دارد افراد مهم زندگی تان را دیر یا زود از دست خواهید داد و یا این که او را رها کنند و به فرد دیگری علاقمند شوند. و تا آخر عمر از نظر عاطفی تنها خواهید ماند.

# رها شدگی و روابط صمیمی

---

به ندرت رنگ آرامش را می بینید  
تجربه های شما دائم در مرز فاجعه است  
به ناراحتی های کوچک در روابط توجه افراطی می کنید  
برخی با اجتناب کامل از روابط صمیمی با این مشکل مقابله می کنند.  
رنج تنهائی بر مصیبت فقدان مجدد ترجیح می دهید. تاب و تحمل قهر کردن را ندارید  
عصبانی بودن دوستان از خود را نشانه ترک رابطه می دانید  
حسادت و تملک گرایی رنگ اصلی حاکم بر این روابط است  
وابسته شدن افراطی در اوایل رابطه  
چسبندگی و وابستگی

# علائم خطر در مراحل اولیه عاشقی

---

همسران درگیر روابط عاطفی دیگری نیست و نمی تواند به شما تعهد ببندد

همسران همیشه در دسترس نیست

مسافرت زیاد می رود و به کار اعتیاد دارد و محل کارش دور است

از لحاظ عاطفی فردی بی ثبات است

همسر شما تنوع طلب است

همسر شما نسبت به شما دو دل است مثلاً از نظر منطقی میل دارد ولی از لحاظ عاطفی نه

شما در دام بلامتکلیفی و بین امیدواری و ناامیدی می افتید.

به دنبال افرادی می افتید که تعهدی به شما ندارند.

# شاخص تله زندگی در روابط بین فردی

---

از صمیمی شدن می گریزید  
دائم نگرانید مبدا همسران بمیرد و یا او را از دست بدهید  
در قبال کارهای همسر واکنش افراطی نشان می دهید  
به شدت حسودید و همسران تحت مالکیت خود می خواهید  
دوری چند روزه را نمی توانید تحمل کنید  
گاهی با قهر کردن کنار کشیدن و فاصله گرفتن همسران را تنبیه  
می کنید

# ریشه تحولی رها شدگی

ممکن است زمینه بیولوژیکی برای اضطراب جدائی داشته باشید  
یکی از والدین در کودکی فوت کرده است  
مادر در بیمارستان بستری بوده و مدت زیادی از شما دور بوده است  
تحت سرپرستی فردی دیگر بزرگ شده اید  
مادر بی ثبات بوده است و یا در معرض بیتوجهی و غفلت بوده اید  
والدین در سن کودکی از هم جدا شده اند  
پس از یک دوره توجه به طور اساسی مورد بی توجهی بوده اید  
افراد خانواده سخت به یکدیگر وابسته بوده اند و نگذاشتند آب در دلتان تکان بخورد

---

# تله بی اعتمادی و بد رفتاری

# بی اعتمادی و بد رفتاری

## نمی توانم به شما اعتماد کنم

---

انتظار اینکه دیگران به انسان ضربه می زنند بد رفتارند دروغ می گویند و دغل کار و سودجو هستند همیشه یک نفر حق او را می خورد.

فکر می کنید که دیگران خیانت می کنند و از شما سواستفاده می کنند

همیشه سعی میکنید در برابر دیگران حالت دفاعی داشته باشد

اعتماد کردن برای شما سخت است حتی به عزیزان خود

فکر میکنید دیگران مخفیانه قصد آسیب زدن دارند



# نشانه های خطر در همسر و نامزد

---

همسر و نامزد خلق و خوی عصبی دارد  
همسرتان شما رو جلوی فامیل سکه یک پول می کند  
دائم شما رو مسخره و تحقیر می کند  
هر کاری بخواهد با شما می کند  
آزارگر و سنگ دل است  
به شما صدمه یا تهدید می کند  
همسرتان شما رو مجبور به رابطه جنسی میکند حتی اگر مایل نباشید  
از نقاط ضعف شما سوءاستفاده میکند  
سر شما کلاه می گذارد و خیانت می کند

# نشانه های تله زندگی بی اعتمادی

---

اجازه دادن به دیگران برای بد رفتاری با شما  
از بازگوئی زندگی تان اکراه دارید  
در کنار دیگران راحت نیستید چون نگرانید مبادا شما را تحقیر کنند  
بخش مهمی از دوران کودکی را به یاد نمی آورید  
اغلب احساس میکنید دیگران انگیزه ها و نیت های بدخواهانه دارند  
وارد روابط صمیمی نمی شوید

# ریشه تحولی بی اعتمادی بدرفتاری

---

یکی از اعضای خانواده شما رو در دروه کودکی کتک زده است  
مورد آزار جنسی قرار داده است  
یکی از اعضا دائم شما را تحقیر کرده است  
افراد خانواده قابل اعتماد نبودند  
فردی از اعضا از رنج شما لذت برده است  
با تهدید و تنبیه وادار به کاری نادلخواه شده اید  
خانواده میدان جنگ بوده است  
به شما گفتند به غیر خانواده به کسی اعتماد نکن  
القابی به شما داده اند که باعث ناراحتی و آشفتگی شما شده است.

---

# محرومیت هیجانی

# محرومیت هیجانی

## هیچ کس مرا دوست ندارد

انتظار این که تمایلات و نیازهای فرد به حمایت اجتماعی به اندازه کافی از جانب دیگران برآورده نمی شود

سه نوع محرومیت وجود دارد:

الف: محرومیت از محبت: فقدان توجه، عطوفت و همراهی

ب: محرومیت از همدلی: درک نشدن، به حرف دل گوش ندادن، عدم خودافشایی، یا درمیان نگذاشتن احساسات

با دیگران

محرومیت از حمایت: نداشتن منبع قدرت، جهت دهی، یا راهنمایی نشدن

---

این تله قبل تکلم در ذهن شما نقش می بندد

تا ابد انگار تنها هستید و کسی نیست نیازهای شما را تامین کند و

هیچ کس شما را درک نخواهد کرد

مثل کودکی که والدین از او غافل هستند حس تنهایی محرومیت و

بی پناهی غم و دلتنگی،

# علائم خطر در رابطه

---

به حرف های من گوش نمی دهد

دائم حرف می زند

پر مشغله هست وقت کمی برای من می گذارد

نجوش بی مهر و درون نگر است

شما بیشتر از او مایل به رابطه هستید

وقتی به او سخت نیاز دارید در کنار شما نیست

احساس شما را درک نمی کند

بیشتر شما برآورده می کنید تا او

# نشانه های تله زندگی محرومیت هیجانی

---

نیاز خودتان را به شریک زندگی نمی گوئی بعد بر آورده نشدن سرخورد و ناامید می شوید

احساس خود را به شریک نمی گوئید و بعد درک نشدن سرخورده می شوید

همیشه خودتان را قوی و بی نیاز نشان می دهید و بنابراین طرف پی به نیاز شما نمی برد

عصبانی و پرتوقع هستید

دائم شریک زندگی را سرزنش میکنید

سرد نجوش نامهربان و دست نیافتنی می شوید



# ریشه تحولی محرومیت هیجانی

---

مادر نامهربان و سرد مهر کودک را بغل نمی کند و او را در اغوش نمی گیرد

کودک احساس می کند دوست داشته نمی شود

مادر اصلاً به نیازهای کودک آگاه نیست همدلی سخت است واقعا نمی تواند ارتباط برقرار کند

مادر نمی تواند کودک را آرام کند

والدین کودک را راهنمایی نکرده اند

والد فرد مستقل و قدرتمندی نبوده است که کودک به او پنا برد

---

من بی ارزشم

# نقص / شره

احساس این که در مهم ترین جنبه های شخصیت، انسانی ناقص نامطلوب، بد حقیر و بی ارزش است یا در نظر افراد مهم زندگی فردی منفور نامطلوب به حساب آید. حساسیت زیاد به انتقاد، طرد، سرزنش، کم رویی، مقایسه نابجا، احساس ناامنی در حضور دیگران، حس شرمندگی.

نقاط ضعف شخصی:

تکانه های شخصی از قبیل خشم، تمایلات جنسی غیر قابل پذیرش، خودخواهی

نقاط ضعف عمومی: ظاهر جسمی نامطلوب

# علائم خطر در دوران نامزدی

---

علاقه چندانی به هم ندارید

دوست دارید روابطتان کوتاه مدت باشد یا همواره با چند نفر در ارتباطید

شما جذب افراد ایرادگیر می شوید که مدام تحقیر می کند

جذب کسانی می شوید که علاقه چندانی به شما ندارند و لی با خیالی به سر می برید که می توانید محبت را به دست آورید

به دنبال زیباترین و جذاب ترین فرد می گردید

به رابطه با کسی تن می دهید که تحقیرتان می کند

# تله نقص در زندگی

---

خویشتن واقعی را پنهان می کنید و همسرتان شما را هیچ وقت نمی شناسد

خودتان را جلوی همسرتان تحقیر می کنید

اگر از شما انتقاد کند موضع دفاعی می گیرید

با همسر جوری رفتاری می کنید که او به خود اجازه می دهد به شما ایراد بگیرد

وقتی در جمع صحبت می کنید به شدت مضطرب می شوید

# ریشه تحولی نقص و شرم

---

یکی از اعضا سخت انتقاد داشته است  
والدین مدام شما را ناامید کرده اند  
از طرف والدین طرد شده اید والدین محبت را دریغ کرده اند  
با شما بدرفتاری شده است  
اشتباهات به گردن شما انداخته شده است.  
به شما گفته اند که بی ارزشید و به درد هیچ کاری نمی خورید  
یکی از والدین جدا شده است و شما خودتان را مقصر می دانید.  
بارها نامنصفانه با خواهر و برادرها مقایسه شده اید

---

تله وابستگی

---

به تنهایی نمی توانم گلیم  
خود را از آب بیرون بکشم



# ویژگی تله وابستگی

---

فکر می کنید زندگی طاقت فرسا است

احساس می کنید توان هیچ کاری را ندارید

باور دارید ناتوانید و بدون کمک دیگران نمی توانید زنده بمانید

دست نیاز به سمت دیگران دارید

در مقابل پذیرش مسئولیت های خود سخت در مبارزه هستید

و از پذیرش مسئولیت های خود اکراه می کنید.

انگار مثل کودکی که ناگهان وارد دنیای بزرگسالان شده است و برای هر کاری با گریه از مادرش طلب کمک می کند.

# وابستگی / بی کفایتی

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

(مراقبت از دیگران ، حل مشکلات روزانه، قضاوت خوب، از عهده تکالیف جدید برآمدن و تصمیم گیری)

# علائم خطر در همسر و نامزد

---

همسر عین پدرتان است قوی و حمایت گر  
همسر از شما مراقبت می کند و طوری رفتار می کند که شما بچه اید  
به قضاوت او بیش از خود اعتماد دارید  
شما انگار در زندگی هیچ کاره هستید زمام دست اوست  
تصمیمات را او می گیرد و احساس می کنید در حاشیه هستید  
اعتماد به نفس همسرتان بالاست

# نشانه های تله زندگی در شغل و روابط صمیمی

---

همیشه به دنبال فرد قوی هستید  
موفقیت های شغلی را نادیده می گیرید  
از پذیرش چالش شغلی اجتناب می کنید  
تصمیم گیری های مالی را به همسر واگذار می کنید  
نسبت به همسالان خود به والدین خیلی وابسته هستید  
از تنهایی می ترسید و مسافرت نمی روید  
تنها زندگی نکرده اید

# ریشه های تحولی وابستگی

## حمایت افراطی

---

والد سخت حمایت گر و خیلی به سن شما کاری ندارند  
والدین به جای شما تصمیم می گیرند  
والدین مراقب جزئیات زندگی شما هستند.  
والدین تکالیف شما را انجام می دهند.  
والدین هیچ گونه مسئولیتی نمی دهند و اصلاً به زحمت نمی افتید  
به ندرت از والدین خود جدا می شوید  
والدین در انجام کارها تان نصیحت و امر و نهی زیاد می کنند  
والدین ترسو هستند و مداوم در مورد خطرات زندگی به شما هشدار می دهند

# ریشه تحولی وابستگی در حمایت تفریطی

---

والدین نتوانسته اند به شما درست کمک کنند یا راهنمایی خودشان را دریغ داشته اند

مجبور بوده اید به تنهایی تصمیم بگیرید که فراتر از شرایط سنی شما بوده اند

مجبور بوده اید در خانواده مثل بزرگسال رفتار کنید با وجد اینکه بچه بودید

از شما انتظار می رفت بعضی کارها را انجام بدید در صورتی که دانستن فراتر از عقل و درک شماست

چنین بچه هائی سعی میکند روی پای خودشان باشند و از دیگران کمک نگیرند

# نشانه های مستقل نمائی

---

حاضر نیستید از دیگران راهنمایی بگیرید باید همه کارها را بدون کمک  
دیگران انجام دهید

ممکن است چالش های زیادی را طلب کنید

همسرتان به شما خیلی وابسته است و همه کاترها به عهده شماست و شما  
تصمیم گیری می کنید

---

آسیب پذیری



# حادثه در کمین است

---

ترس افراطی از این که فاجعه نزدیک است و هر لحظه احتمال وقوع آن وجود دارد و این که فرد نمی تواند از آن جلوگیری کند، ترس ها بر یک 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

# علائم خطر در و رابط عاطفی

---

همسر باید به شدت از شما در برابر خطرات حمایت و مراقبت کند.

همسرتان باید شجاع باشد و هیچ آسیبی نبیند

مشتاق شنیدن ترس شما باشد مدام شما را خاطر جمع کند

# نشانه های آسیب پذیری

---

درباره ترس ها اغراق می کنید و اکثرا اضطراب دارید

نگران سلامتی و بیماری هستید

درباره ورشکستگی مالی نگرانی نامعقول دارید

دست به هر کاری می زنید تا جان خود را از خطر در امان نگه دارید

سوار مترو نمی شوید آسانسور نمی شوید

همش دنبال اطمینان از طرف همسر هستید

اضطراب مزمنی دارید ترس ها را به دیگران انتقال می دهید

# ریشه تحولی آسیب پذیری

---

والدین نیز به همین مشکل مبتلا هستند

والدین سخت مراقب بوده اند مدام هشدار داده اند

والدین شما را رها کرده اند و روزگار خوبی نداشته اید

ممکن است سخت بیمار شده باشید و حادثه دردناکی برای شما پیش آمده  
مثل تصادف

یکی از والدین را در حادثه ای از دست داده باشید

## خود تحول نیافته / گرفتار

ارتباط عاطفی شدید و نزدیکی بیش از حد با یکی از افراد مهم زندگی اغلب والدین به قیمت از دست دادن فردیت یا رشد اجتماعی طبیعی. غالباً اعتقاد بر این است که هیچ یک از این افراد گرفتار بدون حمایت دیگری، قادر به ادامه زندگی نبوده یا نمی تواند شاد باشند فردی که چنین طرحواره ای دارد ممکن است احساس کند وجودش در دیگران ادغام شده است

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 بروز می کند

# شکست

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

اینکه شخص دیوانه بی استعداد نالایق و نادان است و نسبت به دیگران موفقیت کمتری دارد.

# دیگر جهت منداى

تمرکز افراطی بر تمایلات احساسات و پاسخ های دیگران به گونه ای که نیاز های خود فرد نادیده گرفته می شود

این کار به منظور دریافت عشق و پذیرش، تداوم ارتباط با دیگران، اجتناب از تلافی و انتقام صورت می گیرد

کودکانی که با قید و شرط پذیرفته شده اند باید جنبه های مهم زندگیشان را نادیده بگیرد تا پذیرفته شود

طرحواره این حوزه

اطاعت

ایثار

پذیرش جویی و جلب توجه

# اطاعت

**مجبورم همیشه از خواسته های دیگران تبعیت کنم**

---

تمایلات و عقاید و احساسات فرد فاقد ارزشند یا برای دیگران اهمیت ندارند

به شکل اطاعت افراطی همراه با حساسیت بیش از حد نسبت به احساسات دیگران تجلی می یابد

منجر به خشم و نشانه های ناسازگارانه می شود

برون ریزی

طغیان های عاطفی



# علائم خطر در همسر

---

همسر سلطه گر و قدرت طلب و انتظار دارد همه چیز مطابق میلش باشد

همسرتان اعتماد به نفس زیادی دارد

وقتی شما در برابر درخواست های همسر مخالفت می کنید همسرتان آشفته می شود

همسر شما به عقاید نیازها و حقوق شما پیشیزی ارزش قائل نمی شود

همسرتان خیلی زود آشفته و آزرده خاطر می شود و حساس است

# ایثار

---

تمرکز افراطی بر ارضا نیازهای دیگران در زندگی روزمره  
که به قیمت عدم ارضای نیازهای خود فرد تمام می شود  
ایثار برای جلوگیری از احساس گناه ناشی از خودخواهی یا  
تداوم ارتباط با افراد نیازمند  
حساسیت به درد و رنج دیگران

# پذیرش جویی و جلب توجه

تاکید افراطی در کسب تایید و توجه و پذیرش از دیگران که مانع شکل گیری معنایی مطمئن و واقعی از خود می شود

احساس ارزشمندی فرد بیشتر وابسته به دیگران است تا به تمایلات طبیعی خودش

مقام و منزلت، قیافه، ظاهر، پذیرش اجتماعی پول یا پیشرفت وسیله ای برای دستیابی فرد به تایید و تحسین و توجه دیگران است

**هدف کسب تایید است نه توانایی کنترل دیگران**

حساسیت زیاد نسبت به طرد

# کوش به زندگی بیش از حد و بازداری

احساسات خود انگیخته را واپس زنی می کنند

معمولا طبق قواعد انعطاف ناپذیر و درونی شده خود عمل می کنند و لو به قیمت از دست دادن خوشحالی، ابراز عقیده آرامش خاطر روابط صمیمی یا سلامتی

دوران کودکی این افراد پر از خشونت سختگیری و خویشتن داری و فداکاری بیش از حد و بر خود انگیختگی و لذت غلبه داشته است

به تفریح و شادی تشویق نشده اند و در مورد حوادث گوش به زنگ بوده اند و زندگی را طاقت فرسا در نظر می گیرند

به جنبه های منفی زندگی مثل درد فقدان مرگ ناامیدی خیلی توجه می کنند

پیش بینی افراطی می کنند مثلا همیشه کارهای شغلی اقتصادی و بین فردی به طرز اسفناکی اشتباه از آب در می آیند

از اشتباهات گذشته درس نمی گیرند و تکرار آن را در زندگی تکرار می کنند

---

شما جذب کسانی می شوید که بسیار موفق پولدار صاحب مقام و منزلت اجتماعی دارند

شما جذب کسانی می شوید که دقیقا مثل خودتان بسیار دقیق و وسواس باشید

شما جذب کسانی می شوید که بسیار سخت گیر و ایده آل گرا هستند

جذب کسی می شوید که مثل خودتان عاشق کار و تلاش هستند

یا ممکن است جذب کسی شوید که بسیار شلخته است

جذب کسانی می شوید که تحصیلات عالیه دارند

یا جذب کسانی می شوید که آدم های راحت و آسان گیری هستند

به دلایل کاری فرصت چندانی ندارد.

# بازداری

افراد در رفتارها، احساسات، و روابط بین فردی خود انگیخته شان محدود است

بازداری خشم

بازداری تکانه های مثبت

مشکل در بیان آسیب پذیری

تاکید بر عقلانیت و نادیده گرفتن هیجان ها

این افراد اغلب افرادی کسالت آور مقید، منزوی یا سرد و بی عاطفه هستند

# معیار سرسختانه و عیب جوئی

باید تلاش کنند تا به معیارهای بلند پروازانه خود دست یابند برای فرار از عدم تایید و خجالت زدگی انجام می دهند احساس فشار مداوم و عیب جوئی افراطی از خود و دیگران می شود زمانی این مشکل است که منجر به اختلال در سلامت، احساس ارزشمندی، روابط بین فردی و یا لذت بردن شود.

شکل های این طرحواره:

**بی نقص گرایی** ( نیاز به انجام دقیق کارها، توجه غیر عادی به جزئیات یا کم برآورد کردن کارآیی قواعد و باید های انعطاف ناپذیر در بسیاری از حوزه ها از جمله معیار اخلاقی مذهبی و غیره واقع گرایانه اشتغال ذهنی با زمان و بازده کار

**تنبیه** بر این باورند افراد به خاطر اشتباهات خود سخت تنبیه شوند تمایل به تنبیه افراد که طبق معیارها عمل نمی کنند

از اشتباهات دیگران چشم پشی نمی کنند و ببخشند موقعیتهای مشکل زا، نقص ها و کمبود های انسان را مد نظر قرار دهند و طفره می روند

باید در همه چیز بهترین باشند. بهترین کار بهترین لباس

نظم و ترتیب برای این افراد جایگاه خاصی دارد

تلاش سخت گیرانه این افراد تلاش معمولی دیگران بیش از این افراد خوشحال می شوند  
موفقیت های زیادی کسب کرده اند

علائم جسمی مثل تحریک پذیری روده زخم معده، زخم کولیت، ضربان نامنظم قلب و... بی  
خوابی خستگی از علائم این افراد است

معنای زندگی کار کردن و کسب موفقیت است

فعالیت های مثل تفریح بازی سخت و طاقت فرساست می گویند این ها تفریح ندارد و بیهوده است  
دغدغه اصلی زمان است انگار با زمان مسابقه گذاشته اید.



# انواع تله معیارهای سخت گیرانه

---

وسواسی

موفقیت طلب

منزلت طلب

# وسواسی

---

همه چیز باید در بهترین حالت باشد مدام به جزئیات کم اهمیت فکر می کنید

سفت از اشتباه کردن می ترسید

اگر کاری بر طبق مراد شما نباشد ناکام و آشفته می شوید

صندلی ها نباید ایراد داشته باشد

کیفیت غذا باید عالی باشد

اگر همه این ها رعایت شود مشکل همانا نداشتن آرامش و کسب لذت است

ممکن است از دست دیگران یا از خود عصبانی شوند

# موفقیت طلبی

معتاد به کار هستند و بیشتر ساعات شبانه روز را کار می کنند

برای عالی ترین موفقیت ها ارزش زیادی قائل هستید

باید همیشه بهترین و عالی ترین باشید

به هیچ عنوان نمی توانید توقعات خودتان را کم کنید

فرق با تله شکست: در شکست در حد متوسط همسن و سال هایتان نیز نیستید

در تله معیار سرسختانه نسبت به میانگین موفق تر هستید

در شکست فرد به خودش می گوید دیدی گند زدم من نمی توانم هیچ کاری را درست انجام بدم

در سرسختانه: خوب انجامش دادم، اما می توانستم بهتر عمل می کنم

تله معیار سختگیرانه ممکن است به تله شکست تبدیل شود وقتی معیارها خیلی بلند پروازانه باشد

# منزلت طلبی

---

افراد سخت درگیر منزلت طلبی، ثروتمندی، شان و جایگاه هستند  
منزلت طلبی نوعی حمله برای جبران احساس بی ارزشی و طرد  
اجتماعی است

در جنگ بی پایان شهرت طلبی ثروت اندوزی و قدرت طلبی افتاده  
اید. اما از خودتان راضی نیستید

هیچ گاه از خود راضی نمی شوید و در مواقع ناکامی از خود شرمسار  
می شوید

# ریشه تحولی

والدین مشروط عشق داده اند اگر به معیار آنها می رسیدید به شما عشق و محبت و احترام می دادند

یکی یا هر دو عشق مشروط یا بلند پروازانه و نامتعادل داشته اند

شما وقتی به معیارهای والدین نمی رسیدید مورد شرمساری و انتقاد های بی رحمانه قرار می گرفتید

شما یاد گرفته اید تنها رسیدن به عشق والدین موفقیت شهرت و مقام و زیبایی است

هر چقدر والدین تحصیلات بالا داشته باشند و در رشته خود متخصص باشند احتمال بیشتری وجود دارد این معیار ها شکل بگیرد

فرهنگ حاکم نیز آتش بیار معرکه است.

ممکن است احساس حقارت باشد

شغل پدر و مادران باب طبع شما نبود و خواسته اید شرایط را جبران کنید

---

افراد دارای معیارهای سرسختانه در جوانی فوق العاده موفق هستند  
اما خاطرات خوبی از موفقیت های دوران کودکی ندارند معمولاً احساس  
حقارت بی ارزشی و تنهایی و عدم درک شدن دارند  
تحت هر شرایطی از احترام توجه و محبت کافی غیر مشروط  
برخوردار نبوده اند.  
این معیار فرصت شادی و رضایت از زندگی را می گیرد  
دست یابی به موفقیت بزرگ  
تمیز بودن و کسب رتبه اول در امتحان

# در روابط و انتخاب همسر

به دنبال همسری زیبا و با استعداد هستید

اول ممکن است چنین فردی را انتخاب نکنید و دوم ممکن است آگه پیدا کنید باز از آن راضی نباشید

جذب کسی می شوید که موفق پولدار و صاحب مقام و منزلت اجتماعی باشد

یا دقیقا مثل خودتان دقیق و وسواس باشد

عاشق کار و تلاش باشد و استراحت نکند

از لحاظ مالی و حرفه ای پایین تر از شما باشد تا بتوانید فخر بفروشید

شما جذب کسانی میشوید که تحصیلات عالی دارند یا جذب آدم راحت و آسان گیر می شوید

برای روابط صمیمانه خود وقت نمی گذارید یا از دوستان و خانواده غافل هستید

# محدودیت هاس مختل

نقصان در محدودیت درونی، احساس مسئولیت در قبال دیگران یا جهت گیری نسبت به اهداف بلند مدت زندگی. این طرحواره منجر به بروز مشکلاتی در رابطه با رعایت حقوق دیگران تعهد یا هدف گزینی و رسیدن به اهداف واقع بینانه می شود

طرحواره این حوزه در خانواده هایی که به جای انضباط، مواجهه مناسب محدودیت های منطقی، مسئولیت پذیری، همکاری متقابل وجه مشخصه آنها سهل انگاری افراطی سردرگمی یا حس برتری است.

استحقاق و خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی



# استحقاق و بزرگ منشی

این فرد معتقد است نسبت به دیگران یک سرو گردن بالاتر است حقوق ویژه ای برای خودش قائل است و تعهدی نسبت به رعایت اصول روابط متقابل که راهنمای تعاملات اجتماعی بهنجار است ندارد اعتقاد دارد دیگران هر آنچه را که او می خواهد باید برایش فراهم کنند بدون توجه به اینکه آیا درخواست او منطقی است یا چه چیزی از نظر دیگران معقول است یا اینکه چه هزینه ای دارد تمرکز افراطی بر برتری جویی موفق ترین با استعداد ترین و ثروتمند ترین دارند هدف کسب توجه و پذیرش از سوی دیگران نیست.

بدون همدلی و بدون توجه به نیازهای و احساسات دیگران به رقابت افراطی با کنترل رفتارهای دیگران روی می آورد.

# 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 در شکل  
شدید فرد به شدت از ناراحتی اجتناب می کند.

فردی که چنین طرحواره ای دارد درد را تحمل نمی کند از  
مسئولیت پذیری گریزان است از تعارض جلوگیری می کند و  
زیاد به خودش سخت نمی گیرد.

# انواع استحقاق

---

استحقاق لوس

استحقاق وابسته

تکانشگری

# استحقاق لوس

---

خودتان را فردی خاص و ویژه تلقی می کنید

بسیار پرتوقع و دوست دارید همه چیز مطابق میل شما باشد  
اگر کسی متوقعات شما را برآورده نکند سخت عصبانی می  
شوید

همدلی پایین نسبت به احساسات دیگران و بدرفتاری با دیگران  
آداب و رسوم و قراردادهای بهنجار اجتماعی برای شما پیشیزی  
ارزش ندارد

اگر کسی اشتباه کند سخت می خواهید تنبیه کنید ولی خودتان  
تنبیه نمی شوید و حق به چنانچه

## استحقاق وابسته

---

به خودتان حق می دهید که بار زندگی تان روی دوش  
اطرافیان بیفتد

از دیگران انتظار دارید از شما مراقبت کنند  
با نق زدن قشوق به راه انداختن شکایت کردن خشم خود را  
ابراز می کنید

اعتقاد دارید باید دیگران به شما کمک کنند

# تکانشگری

ید طولایی در کنترل نکردن احساسات و رفتارهای خودتان دارید  
به پیامدها توجه نمی کنید و طبق احساسات و تمایلاتتان عمل می کنید  
اهل نظم و ساختار و انضباط نیستید و آدم بی نظمی هستید  
اهل تمرکز و پشتکار نیستید و دلدل زده می شوید  
نمی توانید دندان رو جگر بذارید تا بعدا پاداش بزرگتری دست یابید  
مشکل اصلی شما با خشم است نمی توانید به روش سالم و درست ابراز  
کنید و مثل بچه ها بی حوصله و ایرادگیر می شوید  
برایتان مهم نیست هیجانتان چه تاثیری روی دیگران می گذارد.

# ریشه تحولی اول

## ضعف در محدودیت گذاری

آزاد گذاری افراطی واضح ترین علت استحقاق است والدین نتوانسته اند نظم و کنترل را بر رفتار فرزندان اعمال کنند

فرزندانی لوس نر و از خود راضی بار می آیند

**استحقاق لوس:** بچه ها هر کاری میکنند هر حرفی می زنند بچه ها والدین را کنترل می کنند

تکانشگری: عدم یادگیری تحمل ناکامی عدم مسئولیت پذیری، از کارهای خانه و مدرسه گریزان بوده اند

بچه ها بدون هیچ گونه ترسی خشم خود را بیان کرده اند

عدم یاد گرفتن جلوی امیال خود را بگیرند

## ریشه تحولی دوم

---

والدین به شیوه های مختلف در فرزندان وابستگی افراطی ایجاد می کنند.

مسئولیت تصمیم ها و کارهای سخت فرزندان را به عهده می گیرند

سعی می کنند تمام امکانات رفاهی را برای فرزندان فراهم کنند

هر قدر بیشتر وابسته شوید بیشتر توقع دارید



# ریشه تحولی سوم : جنگ بر علیه سایر تله ها

---

اگر از استحقاق برای چیران مبرومیت هیجانی استفاده می کنید احتمالا در دوران کودکی با مبرومیت سخت روبه رو بوده اید  
شاید فقیر بوده اید و دوستان در تاز و نعمت زندگی کرده اند و میفواهید ثابت کنید که همه چیز دارید.  
به دیگران زور می گوئید تا دیگران نیاز های شما را برآورده کنند با این کار دیگران از شما فاصله می گیرند

# علائم خطر در انتخاب همسر

---

**استمقاق لوس:** به نیاز شما توجه می کند، به شما اجازه سواستفاده شدن می دهد، اعتماد به نفس ندارد، به شما وابسته می شود

**استمقاق وابسته:** جذب کسی می شوید که قوی مسلط و با کفایت باشد. در مراقبت از شما هیچ فرو گذاری نکند.

**تکانشگری:**

ممکن است به سمت کسی کشیده شوید که مرتب با نظم و وسواسی است تا ازین رهگذر آشفتگی و بی نظمی شما رو سروسامان بدهد.

# تله های غیر شرطی

---

رها شدگی / بی ثباتی

بی اعتمادی / بد رفتاری

نقص  
ناکافی

وابستگی / بی کفایتی

آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری

منفی گرایی / بد بینی

محرومیت هیجانی

خویشتن داری و خود انضباطی

خود تحول نیافته / گرفتار

شکست

استحقاق / بزرگ منشی

---

اطاعت

ایثار

پذیرش جویی / جلب توجه

بازداری هیجانی

معیار های سرسختانه

اطاعت در پاسخ به رها شدگی

ایثار در پاسخ به نقص

معیار های سرسختانه در پاسخ به نقص

# عملکرد طرحواره

---

دو عملکرد اصلی:

۱- تداوم طرحواره:

هر فکر، رفتار و احساسی که طرحواره را **تقویت و تثبیت** کند

۲- بهبود طرحواره:

هر فکر، رفتار و احساسی که طرحواره را **تضعیف** کند

# سبک های مقابله ای ناسازگار

---

تسلیم طرحواره

اجتناب طرحواره

جبران افراطی طرحواره

# تسلیم طرحواره

---

به درست بودن طرحواره گردن می نهیم و هیچ وقت سعی نمی کنیم که بجنگیم و یا اجتناب کنیم.

درد هیجانی طرحواره لمس می شود و در بزرگسالی تجارب دوران کودکی را دوباره زنده می کنند.

معمولا از لحاظ عاطفی افرادی را انتخاب می کنند که به احتمال زیاد با آنها مانند والدین خشمگین برخورد می کنند.

# اجتناب طرحواره

زندگی را جوری تنظیم می کنند که طرحواره فعال نگردد انگار زخمی وجود ندارد

از فکر کردن اجتناب می کنند حواس خود را پرت می کنند یا از ذهن بیرون می کنند

ممکن است به طور افراطی مشروب بنوشند دارو مصرف کنند روابط جنسی بی بندوبارانه ای داشته باشند پرخوری کنند، اشتغال زیاد به تمیزی و پاکی داشته و معتاد به کار باشند.

اجتناب از روابط صمیمی و چالش های زندگی

از اکثر حوزه های زندگی که به آنها احساس آسیب پذیر بودن



# جبران افراطی طرحواره

به گونه ای با این زخم می جنگند انگار که طرحواره متضادی دارند  
سعی می کنند با دوران گذشته متفاوت باشند

اگر بی ارزش بوده اند سعی می کنند افرادی کامل و بی عیب و نقص باشند

اگر در کودکی مطیع بوده اند در بزرگسالی حاضر به پذیرفتن مشورت نباشند

اگر بدرفتاری کرده اند در بزرگسالی بدرفتاری می کنند.

در قبال حمله طرحواره دست به حمله متقابل می زنند.

در ظاهر اعتماد به نفس ولی در باطن احساس تهدید می کنند.