

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	فصل‌های کتاب.....
۹	فصل اول: تسخیر یافتگان: چرا دل کندن از روابط نامناسب برای ما دشوار است؟.....
۱۳	الگوهای ذهنی چگونه ما را به سمت آدم‌های نامناسب می‌برد؟.....
۲۸	پدر، مادر! آیا شما متهم هستید؟.....
۲۸	۱- امنیت، ثبات و دل‌بستگی ایمن به دیگران.....
۲۸	۲- کفایت و ابراز خود.....
۲۹	۳- آزادی در بیان نیازها و هیجانات سالم.....
۲۹	۴- تفریح و خودانگیختگی.....
۲۹	۵- محدودیت‌های واقع‌بینانه.....
۳۰	طرح‌واره‌ها چگونه به روابط ما آسیب می‌رسانند؟.....
۳۱	چرا نمی‌توانیم از طرح‌واره‌ها از دل بکنیم؟.....
۳۲	چرا از چیزی که بدمان می‌آید دوری نمی‌کنیم و دنبال همان چیز هستیم؟.....
۳۲	ورق زدن طرح‌واره‌ها: آیا راهی هست؟.....
۳۳	مسافر زمان: در گذشته چگونه بوده‌اید؟.....
۳۴	چرا بعضی از ما جذب افراد دست‌نیافتنی می‌شویم؟.....
۳۵	چرا جذب افراد سوءاستفاده‌گر می‌شویم؟.....
۳۵	چرا احساس می‌کنیم کسی قدر کار ما را نمی‌داند؟.....
۳۵	چرا دیگران بعد از مدتی از دست ما فرار می‌کنند؟.....
۳۶	امپراطور قلب‌های دیگران: چه کنیم تا طرف مقابل را جذب کنیم؟.....
	فصل دوم: رهایی از اسارت گذشته.....
	Error! Bookmark not defined. چگونه زنجیرهای روابط عاطفی و کاری نامناسب را باز کنیم؟
	not defined.
	Error! Bookmark not defined. انواع مد: چرا الگوهای فکری یا رفتاری خاصی به کار می‌گیریم؟
	not defined.
	Error! Bookmark not defined. چهار دسته مد.....

Error! Bookmark not defined..... مد کودک

Error! Bookmark not defined..... انواع مد کودک

Error! Bookmark not defined.....(سبک رفتاری نامناسب (سبک مقابله‌ای)

Error! Bookmark not defined..... انواع مد سبک رفتاری

Error! Bookmark not defined..... مد والد درونی

Error! Bookmark not defined..... انواع مد والد

Error! Bookmark not defined..... مد بزرگسال سالم

Error! Bookmark not defined..... مدها و روابط ما

Error! Bookmark not defined..... چگونه مدهای مشکل‌دار کودک را بشناسیم؟

Error! Bookmark not defined..... شناخت مد کودک آسیب‌پذیر

Error! Bookmark not defined..... رهاشدگی

Error! Bookmark not defined..... انزوای اجتماعی

Error! Bookmark not defined..... بی‌اعتمادی

Error! Bookmark not defined..... شرم و نقص

Error! Bookmark not defined..... محرومیت هیجانی

Error! Bookmark not defined..... وابستگی

Error! Bookmark not defined..... چگونه مد کودک آسیب‌پذیر خود را بشناسم؟

Error! Bookmark not defined..... پیدا کردن مد کودک آسیب‌پذیر در دیگران

Error! Bookmark not defined..... شناخت مد کودک عصبانی و پرخاشگر

Error! Bookmark not defined..... شناخت مد کودک شاد

Error! Bookmark not defined..... تمرین شناخت مد کودک شاد

Error! Bookmark not defined..... رهایی از صداهاى ذهنی؛ رهایی از آشفتگی

Error! Bookmark not defined..... مدهای والدین بدرفتار

Error! Bookmark not defined..... انواع مد والد بدرفتار

Error! Bookmark not defined..... شناسایی مد فرماندهی خود

Error! Bookmark not defined..... شناسایی مد والد گنه‌کار خود

Error! Bookmark not defined..... شناسایی مد والد سرزنش‌گر

Error! Bookmark not defined..... رفتارت را عوض کن تا دنیایت عوض شود

Error! Bookmark not defined..... مدهای سبک رفتاری

Error! Bookmark not defined......سه نوع سبک رفتاری.....

Error! Bookmark not defined......تسلیم.....

Error! Bookmark not defined......چگونه بفهمیم که آیا مد تطبیقی ما تسلیم است یا خیر؟
defined.

Error! Bookmark not defined......چگونه مد تسلیم را در دیگران بشناسیم؟.....

Error! Bookmark not defined......مد رفتاری فرار (اجتناب).....

Error! Bookmark not defined......چگونه مد فرار را در دیگران بشناسیم؟.....

Error! Bookmark not defined......مد جبران افراطی (حمله).....

Error! Bookmark not defined......نمونه‌هایی از روش‌های جبران افراطی.....

Error! Bookmark not defined......چگونه مد جبران افراطی دیگران را بشناسیم؟.....

Error! Bookmark not defined......چگونه مدهای ما بر روابط عاطفی مان تاثیر می‌گذارد؟
defined.

Error! Bookmark not defined......لباسی که بر قامت دیگران می‌پوشانیم.....

Error! Bookmark not defined......پنج حلقه‌ی معیوب در روابط عاطفی و کاری.....

Error! Bookmark not defined......در مقابل مدها چه کاری انجام دهیم؟.....

Error! Bookmark not defined......گنج نهانی که باید بیرون بیاید.....

Error! Bookmark not defined......مد بزرگسال سالم.....

Error! Bookmark not defined......از کجا بفهمیم که در مد بزرگسال سالم هستیم؟
defined.

Error! Bookmark not defined......چگونه می‌توانم بین مد بزرگسال سالم و مدهای ناسالم تمایز قائل شوم؟.....
Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined......نگاهی به مدهای نامناسب و مد بزرگسال سالم.....

Error! Bookmark not defined......فصل سوم: ترسیم نقشه‌ی مد شخصی خود
defined.

Error! Bookmark not defined......شفای مد کودک آسیب پذیر.....

Error! Bookmark not defined......روبرو شدن با مد کودک آسیب‌پذیر.....

Error! Bookmark not defined......تصویرسازی برای شفای کودک آسیب‌پذیر.....

Error! Bookmark not defined......مراحل شفای کودک آسیب‌پذیر.....

Error! Bookmark not defined......مهسا چگونه کودک آسیب‌پذیر خود را شفا داد؟
defined.

Error! Bookmark not defined......نامه‌ای به مه‌سای کوچک

Error! Bookmark not defined......چه نیازی دارید؟

اگر نامزد یا همسر ما مد کودک آسیب‌پذیر داشته باشد چگونه با او برخورد کنیم؟

Error! Bookmark not defined......

Error! Bookmark not defined......چگونه با این افراد برخورد کنیم؟

Error! Bookmark not defined......شفای مد کودک عصبانی

Error! Bookmark not defined......آشنا شدن با مد کودک عصبانی خود

Error!اگر طرف مقابلم در مد کودک عصبانی بود چگونه با او برخورد کنم؟

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined......نشانه‌هایی برای شناخت مد عصبانی طرف مقابل

Error! Bookmark not defined......کودکی افراد دارای مد عصبانی چگونه بوده است؟

Error! Bookmark not defined......جدول سود و زیان برای مد کودک عصبانی

Error! Bookmark not defined......چگونه از صندلی گفتگو برای کاهش عصبانیت استفاده کنیم؟

Error! Bookmark not defined......چگونه مد عصبانی را کنترل کنیم؟

Error! Bookmark not defined......ما سوار بر ذهنیم یا ذهن سواره است؟

Error! Bookmark not defined......چرا بعضی افراد چندان متوجهی رفتار خود نیستند؟

Error! Bookmark not defined......شادمانی اصیل؛ تقویت مد کودک شاد

Error! Bookmark not defined......صدایی که ذهن ما را قفل می‌کند؛ مدهای والدین بدرفتار

Error! Bookmark not defined......شناسایی مد والدین

Error! Bookmark not defined......مشخص کردن پیام‌های والدین

Error! Bookmark not defined......راه‌هایی؛ خاموش کردن مد والدین بدفتار

Error! Bookmark not defined......عبور از دست‌اندازها؛ مدهای سبک رفتاری یا مقابله‌ای

Error! Bookmark not defined......سؤالاتی برای شناخت بهتر مد سبک رفتاری

Error! Bookmark not defined......کاهش مدهای سبک رفتاری

عبور از مدهای ناسالم و لبخند بزرگسال سالم. **Error! Bookmark not defined.**
روش‌های مختلفی برای بهبود مدهای ناسالم وجود دارد که تاکنون مواردی را بیان کردیم و در
این قسمت هم تکنیک معروف فلش کارت طرح‌واره را معرفی می‌کنیم. **Error!**

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined...... فلش کارت طرح‌واره

Error! Bookmark not defined...... این کودک چه نیازی دارد؟

Error! Bookmark not defined...... نیازهای کودک و مدهای کودک

Error! Bookmark not defined...... هیجان‌های اجتماعی

Error! Bookmark not defined...... مد کودک عصبانی

Error! Bookmark not defined...... تغییر خاطرات برای تغییر مدها

Error! Bookmark not defined...... تصویرها را عوض کن تا ذهنت عوض شود

Error! Bookmark not defined...... تصویرسازی ذهنی

Error! Bookmark not defined...... مرحله‌ی اول

Error! Bookmark not defined...... مرحله‌ی دوم

Error! Bookmark not defined...... مراحل تصویرسازی ذهنی

Error! Bookmark not defined...... خاطره‌نویسی

Error! Bookmark not defined...... سندلی گفتگو برای از بین بردن خاطرات بد

Error! Bookmark not defined...... سندلی گفتگو برای مدیریت مدهای والدین

Error! Bookmark not defined...... با تغییر بدن ذهن خود را عوض کنید

Error! Bookmark not defined...... مراسم شب به خیر

Error! Bookmark not defined...... تقویت بزرگسال سالم

Error! Bookmark not defined...... بزرگسال سالم یعنی صدای سالم

Error! Bookmark not defined...... تمرین ذهن آگاهی

Error! Bookmark not defined...... تمرین ذهن آگاهی برای برخورد با شرایط استرس‌زا
defined.

Error! Bookmark not defined...... شرطی‌سازی در ذهن آگاهی

Error! بزرگسال سالم چگونه اختلاف با طرف مقابلش را مدیریت می‌کند؟

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined...... یک مدل عملی برای عبور از اختلاف

۷ مرحله برای عبور از اختلافات.....**Error! Bookmark not defined.**

تمایز میان نیاز و خواسته.....**Error! Bookmark not defined.**

کاربردهای این تمایز.....**Error! Bookmark not defined.**

یک مورد واقعی با اسم‌ها و مکان‌های مستعار...**Error! Bookmark not defined.**

فصل چهارم: تقویت مد بزرگسال سالم..... **Error! Bookmark not defined.**

گام اول: بزرگسال سالم ارزش‌های خود را می‌شناسد، می‌داند از زندگی چه می‌خواهد و سرگردان نیست.....**Error! Bookmark not defined.**

گام دوم: یک بزرگسال سالم انتظار ندارد، ارزش دارد **Error! Bookmark not defined.**

گام سوم: بزرگسال سالم لذت نمی‌برد، رضایت دارد **Error! Bookmark not defined.**

گام چهارم: بزرگسال سالم شتاب ندارد، توقف می‌کند **Error! Bookmark not defined.**

گام پنجم: بزرگسال سالم دام‌های ذهن را قضاوت نمی‌کند، توصیف می‌کند..... **Error!**

Bookmark not defined.

گام ششم: بزرگسال سالم در القاب گیر نمی‌کند، او خود را تماشا می‌کند..... **Error!**

Bookmark not defined.

گام هفتم: بزرگسال سالم تسلیم نمی‌شود، قدردانی می‌کند **Error! Bookmark not defined.**

گام هشتم: بزرگسال سالم فرار نمی‌کند، فضای روانی خود را گسترش می‌دهد..... **Error!**

Bookmark not defined.

گام نهم: بزرگسال سالم از هوش رد می‌شود و به خرد می‌رسد **Error! Bookmark not defined.**

گام دهم: بزرگسال سالم در منزل مناسب سکونت می‌کند، او پرسه نمی‌زند..... **Error!**

Bookmark not defined.

گام یازدهم: بزرگسال سالم رفتار را نمی‌بیند، بلکه رنج را می‌بیند..... **Error!**

Bookmark not defined.

گام دوازدهم: بزرگسال سالم در دفاع نیست، او آگاه است **Error! Bookmark not defined.**

defined.

تکنیک.....**Error! Bookmark not defined.**

گام سیزدهم: بزرگسال سالم مهرطلب نیست، مهربان است **Error! Bookmark not defined.**

آیا حتی اگر اشتباه کردیم باز هم باید با خود مهربان باشیم؟ **Error! Bookmark not defined.**

همدردی مهربانانه..... **Error! Bookmark not defined.**

توجه خشک در مقابل توجه مهربانانه به خود... **Error! Bookmark not defined.**

آیا با این کار دیگران لوس نمی‌شوند؟..... **Error! Bookmark not defined.**

گام چهاردهم: بزرگسال سالم فرار نمی‌کند، او عبور می‌کند **Error! Bookmark not defined.**

گام پانزدهم: بزرگسال سالم تهی نیست، گنجینه‌ی سرشاری دارد..... **Error! Bookmark not defined.**

گام شانزدهم: بزرگسال سالم در مغز قدیمی و جدید گیر نمی‌کند، او مغز آگاه دارد..... **Error! Bookmark not defined.**

گام هفدهم: بزرگسال سالم نمی‌خواهد دیگران را تغییر دهد، می‌خواهد تأثیر بگذارد... **Error! Bookmark not defined.**

گام هجدهم: بزرگسال سالم دست و پا نمی‌زند، بلکه مشاهده می‌کند..... **Error! Bookmark not defined.**

تکنیک بزرگراه افکار..... **Error! Bookmark not defined.**

مرحله‌ی نوزدهم: بزرگسال سالم هیجان را نمی‌خورد و یا ا سیر آن نمی‌شود، آن را به

موقع بیان می‌کند..... **Error! Bookmark not defined.**

گام بیستم: بزرگسال سالم مظلوم نیست، او حق خود را می‌شناسد..... **Error! Bookmark not defined.**

گام بیست و یکم: بزرگسال سالم شک نمی‌کند، او ایمان دارد **Error! Bookmark not defined.**

آخرین سخن..... **Error! Bookmark not defined.**

منابع فارسی..... **Error! Bookmark not defined.**

منابع انگلیسی..... **Error! Bookmark not defined.**



فصل‌های کتاب

در **فصل اول** الگویی را مطرح می‌کنیم که در روانشناسی جایگاه رفیعی به دست آورده است و این الگو پایه‌ی ارتباطات انسانی است. بر اساس طرح‌واره‌درمانی توضیح می‌دهیم که چرا در روابط عاطفی و یا کاری جذب افراد خاصی می‌شویم. ریشه‌ی مشکلات ارتباطی خود و دیگران را بررسی می‌کنیم و انواع قالب‌ها یا طرح‌واره‌هایی که از گذشته در ما ایجاد شده‌اند را توضیح می‌دهیم.

در **فصل دوم** الگوهای نامناسب ذهنی که منجر به روابط نامناسب می‌شود را بررسی می‌کنیم و چهار نوع مد یا وضعیت روحی، هیجانی و رفتاری را توضیح می‌دهیم. برای بهبود زندگی خود و نفوذ در قلب دیگران این چهار مد ضروری هستند.

در **فصل سوم** نقشه‌ی مدها را رسم می‌کنیم تا بتوانید مدهای ده گانه‌ی خود را بهتر بشناسید. در این فصل تمرینات جالبی برای شفای مدهای کودکی، والدین نامناسب و سبک‌های رفتاری ارائه می‌کنیم. تمریناتی مثل تصویرسازی ذهنی، فلش کارت طرح‌واره‌ها، جدول سود و زیان و تغییر خاطرات به طرز شگفت‌انگیزی در تغییر طرح‌واره‌ها تاثیر دارند. در این فصل می‌گوییم که چگونه با مدهای نامناسب دیگران برخورد کنیم و چگونه آن‌ها را به سوی خود جذب کنیم.

در **فصل چهارم** تلاش می‌کنیم با روش‌های جالبی به تقویت مد بزرگسال سالم بپردازیم. برای این منظور ۲۱ روش قدرتمند ارائه می‌کنیم که بتوانید از چالش‌ها و دست‌اندازهای زندگی عبور کنید و مسیر خود را برای پیشرفت هموار سازید. این ۲۱ گام بسیار مهم هستند و کمک می‌کنند شما در تصمیم‌گیری‌ها و برخورد با دیگران بسیار موفق‌تر عمل کنید.

فصل اول

**تسخیر یافتگان: چرا دل کندن از روابط
نامناسب برای ما دشوار است؟**



گاهی یک دل نه صد دل عاشق کسی می‌شویم که به جای آن که باعث آرامش ما شود روح و روان ما را آزرده می‌کند. گاهی در روابط اجتماعی آن چنان احساس شکست می‌کنیم که فکر می‌کنیم دیگران بسیار موفق و خوشحال هستند و ما گرفتار و ناراحت.

گاهی می‌دانیم شخصی خیلی می‌تواند به اهداف ما کمک کند ولی نمی‌دانیم چگونه با او ارتباط برقرار کنیم. گاهی همسر، نامزد و یا دوستان صمیمی خود را از دست می‌دهیم و نمی‌دانیم چگونه رابطه را بازیابی کنیم؛ قبل از این که به عمق بحث برویم و سفر جالب را شروع کنیم به موقعیت‌های واقعی زیر که با اسامی مستعار ارائه می‌شوند توجه کنید:

فاطمه یک خانم ۳۰ ساله مهندس و دارای موقعیت اجتماعی و کاری خوبی است. روزی که پیش ما آمد گفت من در کودکی پدرم را از دست داده‌ام و همیشه سعی می‌کردم روی پای خودم بایستم و در زمینه‌ی درس و کار هم تاکنون موفق بوده‌ام. مشکلی که دارم این است که برای ازدواج با هر کسی آشنا می‌شوم، من را به خود وابسته می‌کند و سپس رهایم می‌کند.

احتمالاً برای بسیاری از مردم این موقعیت آشنا است. فاطمه در کودکی نیاز به محبت داشت و اکنون هم کسانی که به سمت او می‌آیند بی‌محبت هستند. مجید مرد ۳۵ ساله‌ای است که تاکنون بیش از ۵ بار شغل خود را عوض کرده است و علی‌رغم این که هم در زمینه فنی و هم سایر موارد اطلاعات و مهارت‌های زیادی دارد، هنوز یک شغل مناسب ندارد و از نظر مالی خیلی در فشار است. مجید می‌گفت احساس می‌کنم زندگی را باخته‌ام و نسبت به دوستانم خیلی عقب هستم. پدر مجید یک مرد مستبد بود که خیلی بچه‌ی خود را با بچه‌های دیگر مقایسه می‌کرد و او را بسیار تحقیر می‌کرد.

آیا برای شما هم این موقعیت آشنا هست؟

لیلا زن حدوداً چهل ساله‌ای بود که تاکنون دو بار در ازدواج شکست خورده

است. او می‌گوید که من دنبال یک مرد قوی از نظر اجتماعی و فکری می‌گردم و ذهنم همیشه دنبال چنین مردی است، ولی همسر اولم بسیار خجالتی و سر به زیر بود و همسر دوم من هم یک آدم وابسته که نمی‌توانست کارهای خود را انجام دهد. بسیاری از ما با این موارد آشنا هستیم و شاید هم خود ما درگیر همین چیزها باشیم؛ نمی‌توانیم کسی را که دوست داریم جذب کنیم و یا در کار و ارتباطاتمان مشکل داریم.

اگر به دنبال یافتن دلیل این مباحث هستید باید ریشه‌ی مشکل را در طرح‌واره‌ها پیدا کنیم. طرح‌واره‌ها قالب‌هایی هستند که از تولد در ذهن و شخصیت ما ایجاد شده‌اند و ما با آن‌ها دنیا را می‌بینیم و تمام روابط ما طبق این قالب‌ها رقم می‌خورند. مدل طرح‌واره‌درمانی توسط جفری یانگ ارائه شده است. یانگ می‌گوید که طرح‌واره‌های ناسازگار به خاطر تجربیات بد دوران کودکی ایجاد شده‌اند و این طرح‌واره‌ها به خاطر برآورده نشدن نیازهای کودکی ایجاد شده‌اند (استیونز و رودیگرز ۲۰۱۵).

بسیاری از افرادی که رفتارهای مشکل‌آفرین دارند، در کودکی مورد ظلم قرار گرفته‌اند و بسیاری دیگر از افراد هم در خاطرشان نیست که کودکی شان چگونه بوده است. البته ممکن است بعضی از افراد هم در کودکی تجربیات خیلی خوبی داشته‌اند ولی اکنون مشکلات زیادی دارند. طرح‌واره‌ها به خاطر نوع تربیت ما و در عین حال به خاطر خلق و خوی ما ایجاد شده‌اند. شاید کسی در کودکی مشکلی نداشت ولی اکنون در بزرگسالی مشکلاتش بسیار باشد. باز هم این شخص به خاطر وجود تعدادی طرح‌واره این کارها را انجام می‌دهد.

روزی با شخصی صحبت می‌کردم که به مدت چندین سال کارتن خواب بود ولی اکنون بهبود یافته است. ایشان می‌گفت همیشه نامادری‌ام من را کتک می‌زد و می‌گفت تو باید کتک بخوری تا آدم شوی. ایشان می‌گفت بعد از همه‌ی مردم

می ترسیدم ولی کم کم روی به مواد مخدر آورده بودم و مواد باعث شده بود که دیگر از دیگران ترس نداشته باشم و دوستان معتادم در اوایل خیلی هم به من توجه می کردند.

مردی می گفت: "مادرم از بچگی می گفت ما خاکستر نشین هستیم و اکنون هم این گونه فکر می کنم". او دنبال کاری نمی رفت و می گفت گلیم ما را از اول سیاه بافته اند.

یادتان باشد طرح‌واره‌ها یک سری پیش فرض درست می کنند که رفتار افراد طبق آن فرضیات شکل می گیرد. شخص معلولی را می شناختم که به صورت مادرزاد هر دو دستش از بالای آرنج قطع بودند و یکی از پاهایش هم مصنوعی بود، ولی نقاشی‌های زیبایی می کشید و در کار خود استاد بزرگی بود و او به همه‌ی افراد سالم امید و انگیزه می داد. او می گفت در مدرسه وقتی بچه‌ها بازی می کردند و من نمی توانستم بازی کنم، به خودم می گفتم نباید "کم بیاری". پیش فرض‌های ذهنی این شخص به این صورت بوده است.

این طرح‌واره‌ها تبدیل به الگوهای ذهنی می شوند و ما با آن الگوها با دیگران ارتباط برقرار می کنیم. اگر قالب کیک به صورت مربعی باشد نباید انتظار داشته باشیم که کیک ما گرد شود.

الگوهای ذهنی چگونه ما را به سمت آدم‌های نامناسب می برد؟

برای یافتن جواب این سؤال لحظاتی به موارد زیر فکر کنید:

- خانمی می گوید با این که همه‌ی اطرافیانم تاکید می کنند که این آقا اصلاً در حد و اندازه‌ی من نیست و حتی روانشناسان هم می گویند که اگر با این شخص ازدواج کنم حتماً مجبور خواهم شد که طلاق بگیرم، ولی نمی توانم از او دل بکنم؟
- مردی می گوید من سال‌ها در یکی از ادارات کار کرده‌ام و همیشه تلاش

کرده‌ام که کارم را به خوبی انجام دهم ولی هنوز هم در رده‌ی پایین هستم و انگار قرار نیست به حق خودم برسم.

- مردی می‌گوید هر کاری انجام می‌دهم که همسرم بیشتر به من توجه کند، ولی او روز به روز سردتر می‌شود.

- دختری می‌گوید یکی از دوستانم از نظر درسی و اخلاقی و اجتماعی چندان موقعیت خوبی نداشته است ولی توانسته است با یک فرد خوب ازدواج کند و اکنون هم با خوشی با هم زندگی می‌کنند، ولی من در دوران نامزدی رابطه‌ام قطع شده است و اکنون احساس افسردگی می‌کنم.

فرد دیگری می‌گوید که در محل کار و هر جای دیگر همه‌ی افراد خیلی به من توجه می‌کنند و به خاطر همین خیلی زود در کارم پیشرفت کرده‌ام.

موارد این چنینی زیادند و شما هم با این موارد آشنا هستید و مطمئناً دوست دارید بدانید که چگونه در ارتباطات خود قوی‌تر باشید و بتوانید امپراطور قلب دیگران باشید.

چه عاملی باعث می‌شود که شخصی با داشتن موقعیت‌های خوب در روابط کاری و یا عاطفی مشکل پیدا کند ولی شخص دیگر موفق باشد؟ چرا ما گاهی به کسی وابسته می‌شویم که هیچ تناسبی با ما ندارد؟ چرا بعضی از افراد در محیط کار خیلی زود پیشرفت می‌کنند ولی بعضی دیگر به هیچ جا نمی‌رسند؟

جواب در الگوهای ذهنی نهفته است. ذهن ما باعث می‌شود از کسانی خوشمان بیاید، از کسانی متنفر باشیم، به کسانی وابسته باشیم، از کسانی دوری کنیم و... از کودکی الگوها و یا قالب‌هایی در ذهن ما درست شده‌اند که به آن‌ها **طرح‌واره** می‌گویند. طرح‌واره‌ها باعث می‌شوند ما به کسی جذب شویم و یا از کسی متنفر باشیم. پایه‌ی روابط را طرح‌واره‌های ما شکل می‌دهند.

ما با طرح‌واره‌هایمان جذب دیگران می‌شویم.

مدل طرح‌واره را علم ارتباطات می‌نامند (بروس استیونز و اکهارد رودیگر ۲۰۱۷). طرح‌واره‌ها مثل نقشه‌ی یک ساختمان هستند که بنای ساختمان طبق آن‌ها ساخته می‌شود. بعضی از افراد جذب افراد بی‌عاطفه می‌شوند، بعضی دیگر دنبال افراد قدرتمندی هستند که آن‌ها را نجات دهند، افراد دیگری هم در ارتباطات خود متمایل به افراد ضعیف‌تر هستند و گروهی هم از ارتباط ترس دارند.

این موارد به خاطر طرح‌واره‌های افراد است؛ یعنی طرح‌واره‌ها تعیین می‌کنند که ما چگونه با دیگران برخورد کنیم. طرح‌واره‌ها از همان ماه‌ها و سال‌های اول زندگی ایجاد شده‌اند. جفری یانگ (۲۰۰۱) بنیان‌گذار طرح‌واره‌درمانی باور دارد که ما در کودکی نیازهای هیجانی خاصی داشتیم و نوع برخوردی که والدین با این نیازها در آن سالهای دور ولی سرنوشت‌ساز داشتند باعث ایجاد طرح‌واره‌های مختلف در شخصیت ما شده است. روزهایی که شخصیت ما در حال شکل‌گیری بوده است. طرح‌واره‌ها هم به سرعت خود را بر شخصیت ما تحمیل کرده بودند. در چه خانواده‌ای بزرگ شده‌ایم؟ پدر و مادر چه رفتاری با هم داشته‌اند؟ آیا ما را در آغوش می‌گرفتند؟ آیا احساس امنیت می‌کردیم؟ آیا به ما حس ارزشمندی داده‌اند؟ آیا ما را با دیگران مقایسه کرده‌اند و صدها سؤال دیگر. این‌ها همه طرح‌واره‌های ما را ساخته‌اند.

طرح‌واره‌ها به ما می‌گویند که چگونه خود و دیگران را نگاه کنیم؛ می‌گویند چگونه با دیگران رفتار کنیم و می‌گویند چگونه فکر کنیم و یا احساسات خود را چگونه بیان کنیم. بنابراین طرح‌واره‌ها تصاویر عمیقی در ناخودآگاه هستند که به صورت رفتار، گفتار، باور و احساس خود را نشان می‌دهند.

در زیر به ۱۶ مورد از طرح‌واره‌ها اشاره می‌کنیم. البته در این جا نیاز نیست که این ۱۶ مورد را حفظ کنید. فقط یک آشنایی کلی پیدا کنید تا متوجه شوید که چرا از مردم رفتارهای مختلفی سر می‌زند.



۱- رهاشدگی: محسن همیشه نگران این بود که نکند نامزدش رهایش کند و او تنها شود. اتفاقاً نامزد او هم بسیار دنبال کار و تحصیلات خود بود و وقت کمی برای محسن می‌گذشت. نهایتاً یک روز هم او را رها کرد. محسن شکست خورد و بسیار نالان و دلگیر می‌گفت همیشه هر کسی را می‌خواستیم رهایم می‌کرد و یا افرادی بودند که فرصتی برای من قرار نمی‌دادند. شخصی که این طرح‌واره را دارد به طور ناخودآگاه منتظر است که عزیزان خود را از دست بدهد. فکر می‌کند دیگران در دسترس او نیستند و نمی‌توان خیلی به آن‌ها تکیه کرد. او باور دارد که طرف مقابلش او را رها می‌کند و یا از بین می‌رود و نهایتاً خودش تنها می‌ماند. بنابراین یا سمت افراد دور از دسترس می‌رود و با به خاطر ترس از دست دادن آدم‌ها با آن‌ها وارد رابطه‌ای صمیمی نمی‌شود و یا برای نگه داشتن دیگران آن‌ها را بسیار کنترل می‌کند. قبل از این که بحث را پیش ببریم باید ذکر کنیم که افراد در مقابل طرح‌واره‌هایی که دارند حداقل سه روش به کار می‌گیرند؛ بعضی‌ها همان کودکی خود را ادامه می‌دهند. یعنی اگر آن زمان مظلوم و قربانی بودند هم اکنون هم هستند، اگر مورد

بی توجهی قرار می گرفتند اکنون هم کارهایشان به گونه ای است که باعث بی توجهی می شود. یا چون در آن زمان اطرافیان در دستریشان نبودند اکنون هم سمت کسانی می روند که در دسترس نیستند. این سبک رفتاری را تسلیم می گویند؛ یعنی شخص تسلیم طرحواره ی خود است و همیشه طبق آن رفتار می کند.

روشی دیگر فرار یا اجتناب است؛ یعنی چون شخص از طرحواره ی خود رنج می برد پس تلاش می کند از موقعیت هایی که آن طرحواره را فعال می کنند دوری کند. مثلاً به خاطر ترس از مسخره شدن وارد جمع ها نمی شود و یا به خاطر ترس از دست دادن مردم به کسی علاقه مند نمی شود.

و روش دیگر هم جبران افراطی یا حمله است؛ بدین گونه که شخص دیگر نمی خواهد مثل گذشته اش باشد و برعکس آن عمل می کند. در این صورت شخص به طرحواره ی خود حمله می کند. مثلاً کسی که در کودکی خیلی مورد ظلم واقع شده است، ممکن است اکنون دیگران را اذیت کند و یا کسی که مورد بی مهری قرار می گرفت اکنون می خواهد به هر روشی نظر دیگران را جلب کند.

ما برای هر کدام از ۱۶ مورد طرحواره این سه نوع سبک رفتاری را توضیح خواهیم داد.

کسانی که طرحواره ی رهاشدگی داشته باشند ممکن است به یکی از روش های زیر عمل کنند:

- همسر یا دوستان خود را از میان افراد غیرقابل دسترس و یا غیرقابل پیش بینی پیدا می کنند (تسلیم).
- به خاطر ترس از رها شدن وارد روابط نمی شوند (فرار).
- به خاطر ترس از رها شدن سعی می کنند بر طرف مقابل خود مسلط شوند و یا او را خیلی کنترل کنند که مبادا رهاپشان کند (جبران افراطی).

۲- محرومیت هیجانی: علی این طرح‌واره را داشت. او همیشه فکر می‌کند کسی نیازهای فیزیکی و عاطفی او را برآورده نمی‌کند. می‌گفت کسی من را درک نمی‌کند و در مواقع لزوم هیچ کس از من حمایت نمی‌کند. علی در خانواده‌ی سردی بزرگ شده بود. او به شدت کمبود محبت داشت. در کودکی مادر سردی داشت که به او توجهی نمی‌کرد و پدرش هم یک مرد سرزنش‌گر بود. کسی که این طرح‌واره را دارد همه یا یکی از مشکلات زیر را دارد:

الف - کمبود محبت

ب- عدم همدلی: احساس می‌کند کسی او را درک نمی‌کند.

ج- محرومیت از حمایت: احساس می‌کند کسی وجود ندارد که بتواند به او تکیه کند.

این افراد در روابط کاری و یا عاطفی یا جذب افراد سرد و بی‌عاطفه می‌شوند و یا انتظار عاطفی زیادی از دیگران دارند. بعضی از این افراد هم خیلی وارد روابط صمیمی نمی‌شوند، زیرا فکر می‌کنند دیگران توجهی به آن‌ها ندارند. کسانی که طرح‌واره‌ی محرومیت هیجانی داشته باشند ممکن است به یکی از روش‌های زیر عمل کنند:

- جذب افراد سرد و بی‌عاطفه می‌شوند و طرف مقابل به آن‌ها اهمیتی نمی‌دهد (تسلیم).
- به خاطر فرار از درد بی‌مهری و تسکین خود روی به اعتیاد یا حتی کار زیاد می‌آورند (فرار).
- به هر طریقی می‌خواهند نظر دیگران را جلب کنند و به همین خاطر بسیار دنبال کار دیگران هستند و بعد به خاطر عدم برآورده شدن نیاز عاطفی خود از دیگران گله‌مند هستند (جبران افراطی).

۳- بی‌اعتمادی: زهرا فکر می‌کند دیگران از او سوء استفاده می‌کنند و به او ضربه می‌زنند به همین خاطر با کسی صمیمی نمی‌شود و معمولاً نسبت به دیگران سوء ظن دارد. در بچگی پدرش خیلی آن‌ها را کنترل می‌کرد و معمولاً جو بی‌اعتمادی در خانواده‌شان حکم فرما بود. جالب است که زهرا با مردی ازدواج کرد که آن مرد هم بسیار شکاک بود.

کسانی که این طرح‌واره را دارند انتظار دارند که از طرف دیگران ضربه بخورند، فکر می‌کنند مردم نقشه‌هایی دارند که از دیگران سوء استفاده کنند.

چنین افرادی ممکن است در روابط عاطفی دچار موارد زیر شوند:

- همسر بدبین و یا غیر قابل اعتماد پیدا کنند (تسلیم).
- به خاطر عدم اعتماد به مردم با کسی وارد رابطه‌ی نزدیک نشوند (فرار).
- از دیگران سوء استفاده کنند و یا نسبت به دیگران بی‌حرمت باشند (جبران افراطی).

۴- شرم و نقص: فرهاد می‌گوید در محیط کار همه من را مسخره می‌کنند و من همیشه ذهنم درگیر این است که چرا از بقیه کم‌تر هستم. از طرف دیگر برادر او هم بقیه‌ی مردم را بسیار مسخره می‌کند. هر دو برادر طرح‌واره‌ی شرم و نقص دارند ولی به گونه‌های متفاوتی آن را نشان می‌دهند. در کودکی جو حاکم بر خانواده‌ی این‌ها مسخرگی و تحقیر بود و معمولاً خانواده آن‌ها را با بچه‌های دیگر مقایسه می‌کردند.

این افراد احساس می‌کنند ارزشمند نیستند و به درد جامعه نمی‌خورند. آن‌ها نسبت به انتقاد بسیار حساس هستند. معمولاً خود را با دیگران خیلی مقایسه می‌کنند و فکر می‌کنند عیب‌های درونی دارند.



در روابط عاطفی ممکن است اتفاقات زیر برای آن‌ها بیفتد:

- هم سر و یا دوستان انتقادگر و سرزنش‌گر پیدا می‌کنند. خود را همیشه زیر دست دیگران قرار می‌دهد و فکر می‌کند نمی‌تواند موقعیت بهتری داشته باشد (تسلیم).
 - به خاطر ترس از طرد شدن احساسات خود را با دیگران در میان نمی‌گذارد و می‌ترسد که او را مسخره کنند (فرار).
 - رفتار انتقادگرانه در مقابل دیگران دارد و تلاش می‌کند موفقیت‌های دیگران را ناچیز جلوه دهد (جبران افراطی).
- ۵- انزوای اجتماعی:** جمال فرد گوشه‌گیری است و احساس می‌کند وصله‌ی ناجور جمع است. وقتی وارد جمع‌ها می‌شود از درون عصبانی می‌شود، ولی به روی خود نمی‌آورد. او از کودکی همین‌گونه بود و خانواده‌اش هم همیشه او را سرزنش می‌کردند که چرا نمی‌تواند از خودش دفاع کند.
- این افراد فکر می‌کنند به جامعه تعلق ندارند و وصله‌ی ناجور جامعه هستند. در روابط عاطفی و یا دوستی ممکن است به صورت زیر باشند:**
- در گروه‌ها مشارکت نمی‌کنند (تسلیم).
 - از جمع‌ها دوری می‌کنند (فرار).
 - برای ملحق شدن به گروه نقش بازی می‌کند ولی در اصل احساس تعلق به آن نمی‌کند (جبران افراطی).
- ۶- وابستگی:** مهتاب به شدت احساس بی‌کفایتی می‌کند و فکر می‌کند دیگران بهتر می‌توانند برای او تصمیم بگیرند. حتی در مسائل معمولی هم نمی‌تواند تصمیم بگیرد. هر وقت می‌خواهد کار مهمی انجام بدهد ترس فراوانی سر تا پای او را می‌گیرد و دنبال کسی می‌گردد که با او مشورت

کند. در خانواده‌ی مهتاب در کودکی همیشه این حرف تکرار می‌شد که «نمی‌توانی».

چنین افرادی نمی‌توانند مسئولیت‌های روزمره‌ی خود را انجام دهند و به شدت دنبال این هستند که کسی آن‌ها را راهنمایی کند و یا کمک کند که کارهایشان را انجام دهند.

در روابط عاطفی و دوستی به صورت زیر هستند:

- دنبال همسر و یا دوستان بسیار کمک‌کننده هستند (تسلیم).
 - تصمیمات را به عقب می‌اندازند و مسئولیت مهمی در زندگی بر عهده نمی‌گیرند (فرار).
 - با این که نیاز به دیگران دارند ولی بسیار وانمود می‌کنند که به کسی نیاز ندارند (جبران افراطی).
- ۷- آسیب‌پذیری: حسین همیشه از بیماری و اتفاقات بد سخن می‌گوید. او فکر می‌کند که هر لحظه ممکن است اتفاق بدی بیفتد. جالب است که در بیشتر مواقع هم برای او اتفاقات بد می‌افتد.

این افراد معمولاً فکر می‌کنند که قرار است اتفاق وحشتناکی برایشان

بیفتد. در روابط عاطفی و دوستی هم به صورت زیر عمل می‌کنند:

- از طرف مقابل بسیار سوال می‌پرسد تا مطمئن شود که مشکلی پیش نمی‌آید و همیشه نگران اتفاقات بد هست (تسلیم).
- ممکن است از هر گونه موقعیت ناشناخته فرار کند (فرار).
- ممکن است به طور افراطی گونه‌ای بخواهد خود را شجاع نشان دهد و رفتارهای خطرناکی بروز دهد (جبران افراطی).

۸- خویشتن تحول نیافته: حمید احساس می‌کند هیچ هویت جداگانه‌ای ندارد.

هیچ حد و مرزی بین خودش و والدینش ندارد هر چه می‌خواهد بگوید و یا هر کاری می‌خواهد انجام بدهد را حتماً باید به والدینش بگوید و بدون اجازه آنها هیچ کاری نمی‌کند. گویی در آنها ذوب شده است.

این افراد احساس می‌کنند که وجودشان در دیگران ادغام شده است و بدون دیگران (مثلاً والدین و یا یک شخص دیگر) هیچ هویت جداگانه‌ای ندارند. در روابط عاطفی و یا دوستی و کاری به صورت زیر هستند:

- از رفتار افراد مهم زندگی بسیار تقلید می‌کنند و با کسی ارتباط برقرار می‌کنند که رهبر و فرمانروای آنها است (تسلیم).
 - اگر کسی به آنها بگوید باید خودت مستقل باشی از او کناره‌گیری می‌کنند (فرار).
 - گاهی بعضی از این افراد برعکس موارد بالایی به صورت افراط گونه‌ای خود را مستقل نشان می‌دهند و برای کارهای سخت هم درخواست کمک نمی‌کنند (جبران افراطی)
- ۹- شکست:** احسان همیشه خود را با دیگران مقایسه می‌کند و احساس می‌کند هوش و استعداد کافی ندارد. معمولاً کارهایش با شکست مواجه می‌شود و خودش می‌گوید من از اول می‌دانستم که کارهایم به سرانجام نمی‌رسند.

این افراد باور دارند که شکست خورده هستند و احساس بی‌کفایتی می‌کنند. در روابط با دیگران هم به صورت زیر هستند:

- اصلاً خود را قبول ندارند و یا همیشه فکر می‌کنند دیگران کارها را بهتر انجام می‌دهند (تسلیم).
- سرگردان است و دنبال هدف و برنامه ریزی برای موفقیت نیست (فرار).

- پیشرفت‌های دیگران را بی‌ارزش جلوه می‌دهند و یا تلاش می‌کنند به گونه‌ای بی‌نقص کارها را به سرانجام برسانند و چون نمی‌توانند دچار استرس فراوان می‌شوند (جبران افراطی).
- ۱۰- **استحقاق: شادی معمولاً فکر می‌کند از همه بالاتر است و بقیه باید در خدمت او باشند و اگر کسی طبق میل او رفتار نکند زود کنار گذاشته می‌شود. با دیگران همدلی ندارد و فکر می‌کند همیشه حق با خودش است.** این افراد فکر می‌کنند همیشه حق با خودشان است. هر وقت چیزی می‌خواهند باید دیگران هر طوری که شده فراهم کنند در غیر این صورت قهر می‌کنند و یا عصبانی می‌شوند. این افراد برتری جو هستند و توجهی به خواسته‌های دیگران ندارند. در روابط عاطفی و دوستی و کاری به صورت زیر هستند:
 - با همسر و یا افراد مهم زندگی روابط بی‌عاطفه‌ای دارند و به نیازهای طرف مقابل توجهی نمی‌کنند (تسلیم).
 - اگر در موقعیتی نتواند برتری طلبی خود را نشان دهد از آن جا می‌روند (فرار).
 - این افراد گاهی برعکس عمل می‌کنند و با دادن هدیه‌های پر زرق و برق و یا کارهای ظاهراً خیرخواهانه می‌خواهند نشان دهند که به فکر دیگران هم هستند (جبران افراطی).
- ۱۱- **خوبیستن داری ناکافی: زهر/ برای رسیدن به چیزهایی که می‌خواهد هیچ مانعی را تحمل نمی‌کند و به سختی می‌تواند احساسات خود را کنترل کند.** چنین افرادی نمی‌توانند بر احساسات خود مدیریت داشته باشند و ممکن است کارهایی انجام دهند که به خود و یا دیگران آسیب برسانند، همچنین این‌ها تحمل ناکامی را ندارند و زمانی که چیزی را می‌خواهند اگر مشکلی



پیش بیاید؛ بسیار آشفته می شوند و یا آن هدف را زود رها می کنند. در روابط عاطفی و دوستی و کاری به صورت زیر عمل می کنند:

- هیجانات خود را نمی توانند کنترل کنند و یا به صورت افراطی به خوردن و یا تفریح می پردازند (تسلیم).
- ممکن است هدف خاصی برای خود تعیین نکنند و یا در محل کار زیاد توجهی به کار نداشته باشند و به همین خاطر از کار اخراج شوند (فرار).
- بعضی از این افراد به صورت افراطی می خواهند این مشکل را حل کنند و به همین خاطر به صورت فشرده می خواهند کارهای خود را فوراً به اتمام برسانند (جبران افراطی).

۱۲- ایثارگری افراطی: حسن همیشه دنبال کار دیگران بود و هر وقت دوستان و رفقاییش کاری داشتند او را صدا می کردند و او هم دنبال آن کار می رفت. وقتی دوستانش او را تایید می کردند خیلی هیجانی می شد و تلاش می کرد کاری برای آنها انجام دهد.

این افراد نیازهای خود و خانواده شان را فدای دوستان و اطرافیان می کنند و وقتی کسی چیزی را از آنها بخواهد نمی توانند نه بگویند، به همین خاطر علی رغم میل و با خشم درونی معمولاً دنبال انجام کارهای بقیه هستند و خودشان هم احساس می کنند که قربانی شده اند. در روابط عاطفی و دوستی و کاری به صورت زیر عمل می کنند:

- برای دیگران بیش از حد ایثارگری می کنند و توجهی به هدف ها و خواسته های خود ندارند (تسلیم).
- ممکن است به خاطر ترس از قربانی شدن از دیگران دوری کنند (فرار).
- ممکن است روزی به حالت پرخاشگری و یا افسردگی برسند که چرا

دیگران قدر کار آن‌ها را نمی‌دانند و دیگر تصمیم بگیرند که برای هیچ کسی کاری نکنند (جبران افراطی).

۱۳- جلب توجه: ستاره خیلی دنبال جلب توجه است و اگر کاری انجام دهد و دیگران او را تأیید نکنند بسیار ناراحت می‌شود. گاهی بسیار به ظاهر خود می‌رسد و پوشش‌های عجیب و غریب دارد و حتی گاهی هم برای جلب توجه خیلی دنبال کار دیگران است، همه‌ی این موارد به خاطر جلب توجه و تأیید دیگران است. افرادی که این طرح‌واره را دارند به صورت زیر عمل می‌کنند:

- برای هر کاری که انجام می‌دهند در پی جلب توجه دیگران هستند و اگر طرف توجه نکند بسیار اذیت می‌شوند (تسلیم).
- ممکن است وقتی می‌بینند کسی مورد توجه است خیلی نسبت به او حسادت کنند و از او دوری کنند (فرار).
- یا وقتی کسی کار مورد پسندی انجام می‌دهد به شکل نامناسبی او را بی‌ارزش جلوه می‌دهند (جبران افراطی).

۱۴- منفی‌گرایی: حسین همیشه جنبه‌های منفی کار را نگاه می‌کند. معمولاً نگران و از درون بسیار آشفته است. به همین خاطر دوستانش از او فاصله می‌گیرند زیرا گله و شکایت او زیاد است.

این افراد عادت دارند از کوچک‌ترین حوادث بزرگترین فاجعه‌ها را

بسازند. در روابط عاطفی و دوستی و کاری به صورت زیر هستند:

- هر اتفاق مثبتی را نادیده می‌گیرند و تلاش می‌کنند جنبه‌های مثبت را بی‌ارزش نشان دهند. ویژگی‌های خوب طرف را نمی‌بینند و در هر چیزی به دنبال یک نکته‌ی منفی است (تسلیم).
- امیدی به بهبود اوضاع ندارند و فکر می‌کنند هرگز مشکلات به پایان

نمی‌رسد (فرار)

- بعضی از این افراد ممکن است بعد از مدتی برعکس شوند و مثبت نگر خیالی شوند و از واقعیت‌ها دور شوند (جبران افراطی).

۱۵- بازداری هیجانی: مسعود هیجان‌ات خود را بسیار کنترل می‌کند و فکر می‌کند بیان هیجان‌اتش دیگران را آزرده می‌کند. حرف‌های زیادی در درونش است که بیان نمی‌کند و در بسیاری از موارد دیگران پی به غم، ناراحتی و حتی عصبانیت او نمی‌برند.

چنین افرادی خشم، ناراحتی و غم خود را نشان نمی‌دهند، چون می‌ترسند که طرد شوند و یا دیگران را ناراحت کنند. چنین افرادی حتی ممکن است خوشحالی خود را هم نشان ندهند. در روابط عاطفی و دوستی و کاری به صورت زیر هستند:

- بر منطق و استدلال بسیار تاکید می‌کنند و احساسات را بی‌اهمیت جلوه می‌دهند (تسلیم).

- اگر فعالیتی نیاز به هیجان داشته باشد از آن دوری می‌کنند و یا افراد دارای هیجان را بی‌منطق می‌دانند (فرار).

- بعضی از این افراد برعکس عمل می‌کنند و بدون در نظر گرفتن شرایط به صورت افراطی هیجان‌ات را نشان می‌دهند و حتی ممکن است برای این امر تحت تاثیر الکل و مواد مخدر قرار بگیرند (جبران افراطی).

۱۶- ملاک‌های سخت گیرانه: فاطمه همیشه فکر می‌کند باید بهتر از بقیه باشد و کارها را بهتر انجام دهد. به همین خاطر از خود هیچ رضایتی ندارد. گاهی اصلاً کاری را شروع نمی‌کند چون فکر می‌کند باید آن را بسیار خوب انجام دهد و نگران است که خوب انجام نگیرد. گاهی هم



شروع می‌کند ولی فکر می‌کند خیلی باید بهتر باشد.

این افراد نسبت به خود بسیار سخت گیر هستند و همیشه منتظرند تا هدف‌های بزرگ خود را به دست بیاورند و بعد تفریح کنند. این‌ها از خود رضایتی ندارند و فکر می‌کنند هر کاری را باید به نحو احسن انجام دهند، در غیر این صورت بی‌ارزش هستند. در روابط عاطفی و دوستی و کاری این افراد به صورت زیر عمل می‌کنند:

- تلاش می‌کنند که کارها را بدون نقص انجام دهند و از خود و دیگران انتظارات زیادی دارند (تسلیم).
 - گاهی وقتی می‌بینند کارها به آن صورت که می‌خواهند پیش نمی‌رود کار را رها می‌کنند و یا آن را به عقب می‌اندازند (فرار).
 - گاهی از همه‌ی هدف‌های خود دست می‌کشند و به کارهای خیلی معمولی روی می‌آورند (جبران افراطی).
- این‌ها طرح‌واره‌های اصلی بسیاری از مردم است. من پیشنهاد می‌کنم قبل از ادامه‌ی مطلب در سایت zehnemovafagh.com تست طرح‌واره را انجام دهید و طرح‌واره‌های خود را پیدا کنید.

خبر خوب این است که این طرح‌واره‌ها را می‌توان اصلاح کرد. بسیاری از افراد با آشنا شدن با این طرح‌واره‌ها احساس می‌کنند مشکلاتشان بیش از آن چه فکر می‌کنند زیاد است. ولی این کتاب شما را قدم به قدم پیش می‌برد تا از این مشکلات عبور کنید. نکته‌ی بسیار مهم این است که شما پای در راهی نهاده‌اید که بسیار ارزشمند است و به قول شاعر:

گر در طلبت رنجی ما را برسد شاید چون عشق حرم باشد سهل است بیابان‌ها
بروس استیو و اکهارد رود یگرز (۲۰۱۷) می‌گویند طرح‌واره‌های پایه‌ی رضایت



یا عدم رضایت زندگی هستند و اساس شخصیت را همین طرح‌واره‌ها می‌سازند. آن‌ها تأکید می‌کنند که طرح‌واره‌ها اساس ارتباط ما با دیگران هستند. طرح‌واره‌ها به صورت ناخودآگاه رفتار، احساسات و حتی وضعیت جسمانی ما را تشکیل می‌دهند. مثلاً کسی که محرومیت هیجانی دارد، معمولاً فکر می‌کند کسی او را دوست ندارد. به همین خاطر خیلی زود از دست دیگران ناراحت می‌شود. حال سوال این است که از کجا این طرح‌واره‌ها ایجاد شده‌اند؟ افرادی که طرح‌واره دارند معمولاً فکر می‌کنند نمی‌توانند تغییر کنند و اصطلاحاً می‌گویند "من همینم که هستم". عده‌ای دیگر هم می‌گویند چون ما در خانواده‌ی آشفته‌ای به دنیا آمدیم و یا پدر و مادر را در کودکی از دست دادیم پس شرایط برای ما همین بوده و خواهد بود. بعضی از افراد پدر و مادر را بسیار مقصر می‌دانند و می‌گویند اگر ما در خانواده‌ی دیگری بودیم این مشکلات را نداشتیم.

پدر، مادر! آیا شما متهم هستید؟

داستان از زمانی شروع می‌شود که ما به دنیا آمده‌ایم و از آن هنگام طرح‌واره‌ها شروع به رشد کرده‌اند. طبق نظریه یانگ مبدع طرح‌واره‌درمانی کودکی که به دنیا می‌آید ۵ نیاز هیجانی دارد:

۱- امنیت، ثبات و دل بستگی ایمن به دیگران

همه‌ی افراد در کودکی و حتی در بزرگسالی نیاز دارند که نسبت به دیگران دل بستگی رضایت بخش داشته باشند و بتوانند روابط موثری با اطرافیان داشته باشند. خانواده‌های بی‌ثبات، سرد و بی‌عاطفه، منزوی و طردکننده این نیاز کودک را برآورده نمی‌کنند.

۲- کفایت و ابراز خود

کودک نیاز دارد که احساس کند هویت جداگانه‌ای دارد و توانایی و استقلال کافی برای انجام کارها دارد. خانواده‌هایی که فرزندان را تحقیر می‌کنند و یا از آن‌ها به صورت افراطی حمایت می‌کنند این نیاز را برآورده نمی‌کنند.

۳- آزادی در بیان نیازها و هیجانات سالم

کودک نیاز دارد که هیجانات و خواسته‌های معقول خود را ابراز کند. اگر در خانواده‌ای کودک را به خاطر هیجانات سالمش تنبیه یا تحقیر می‌کردند این هیجانات به صورت عقده خود را نشان می‌دهند.

۴- تفریح و خودانگیزی

همه‌ی افراد در کودکی نیاز دارند تفریح کنند و فارغ از اتفاقات روزمره احساس خوبی داشته باشند. بعضی از کودکان از این نظر تامین نشده‌اند و بعداً در بزرگسالی دارای مشکلاتی از جمله استرس، کمال‌گرایی و دوری‌گزیدن از دیگران خواهند شد.

۵- محدودیت‌های واقع‌بینانه

همه‌ی افراد نیاز دارند گاهی در محدودیت هم قرار بگیرند. اگر کودکی هر چیزی که اراده کرد را سریع از طریق دیگران دریافت کند، بعدها نمی‌تواند ناکامی‌ها را تحمل کند و هر اتفاقی می‌تواند او را از پا در آورد.

کمتر پدر و مادری هستند که نیازهای فوق‌را به خوبی برآورده کرده باشند. در عین حال اشکال در نیازهای ما فقط به خاطر پدر و مادر نیست، بلکه شرایط جامعه هم بر شکل‌گیری طرح‌واره‌ها تاثیر می‌گذارد. بنابراین همه‌ی مردم کم و بیش طرح‌واره‌هایی دارند. آن چه مهم است این است که ما خودمان طرح‌واره‌هایمان را به وجود نیاورده‌ایم ولی ادامه‌ی این طرح‌واره‌ها با خود ما است.

ما بر این نکته تاکید می‌کنیم که حتی اگر هیچ کدام از نیازهایمان

برآورده نشده باشند، باز هم می‌توانیم از همین اکنون خود را عوض کنیم. می‌توانیم خود مان آن‌ها را برآورده سازیم. مگر ما مثل یک پلاستیک است که می‌تواند به هر شکلی درآید و اگر تا الان تحت تاثیر طرح‌واره‌ها بوده است از این به بعد می‌تواند حاکم زندگی باشد.

اگر ما این مدل را یاد بگیریم می‌توانیم در ارتباط با دیگران خیلی بهتر عمل کنیم و نگذاریم بیشتر از این در زندگی زیان ببینیم.

طرح‌واره‌ها چگونه به روابط ما آسیب می‌رسانند؟

در زیر چند مثال می‌آورم تا نشان داده شود که طرح‌واره‌ها چگونه ارتباطات ما را به هم می‌ریزند.

- کسی که طرح‌واره‌ی شرم و نقص دارد خود را کمتر از دیگران می‌داند، به همین خاطر یا همیشه دنبال افراد پایین‌تر از خود می‌رود و بعد متوجه می‌شود که این افراد مناسب او نیستند و یا برای این که به دیگران ثابت کند که آدم ارزشمندی است سمت افراد معروف می‌رود و به جای این که کار مفیدی انجام دهد فقط دنبال آن‌ها می‌گردد.

فرض کنید که شما این طرح‌واره را داشته باشید، در این صورت یا جذب افراد مسخره‌گر می‌شوید و یا خودتان شروع به مسخره کردن دیگران می‌کنید و به همین خاطر در روابط خود مشکل پیدا می‌کنید.

- اگر شما طرح‌واره‌ی استحقاق داشته باشید از دیگران خیلی انتظار دارید. و فکر می‌کنید بقیه باید به هر طریقی کار شما را انجام دهند. چندان با دیگران همدلی نمی‌کنید و زود از دست دیگران ناراحت می‌شوید و بر این اساس از جذابیت شما کم می‌شود. کسی که می‌خواهد امپراطور قلب دیگران باشد از این طرح‌واره‌ها عبور می‌کند و اگر هم طرف مقابلش چنین طرح‌واره‌هایی



داشته باشد می‌داند که چگونه با آن‌ها برخورد کند.

- اگر شما طرح‌واره رها شدگی داشته باشید یا سمت کسانی می‌روید که از شما دوری می‌کنند و یا به هر طریقی می‌خواهید دیگران را در رابطه نگه دارید و شروع به کنترل‌گری و یا سلطه‌گری می‌کنید. وقتی شما از این طرح‌واره‌ها آگاه می‌شوید می‌توانید از دست افراد دارای طرح‌واره‌های شدید، که ممکن است زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهند، نجات یابید.

نکته: طرح‌واره‌ها برای بقای خود می‌جنگند؛ یعنی این طرح‌واره‌ها در اغلب ارتباطات ما وجود دارند و گویی ما نمی‌خواهیم از آن‌ها دل بکنیم.

- اگر طرح‌واره‌ی بی‌اعتمادی داشته باشید یا طرف مقابل معمولاً بدون دلیل به شما شک دارد و یا شما بدون دلیل به دیگران شک می‌کنید.

- اگر طرح‌واره‌ی وابستگی داشته باشید احساس می‌کنید به تنهایی نمی‌توانید کارهای روزمره خود را انجام دهید به همین خاطر خیلی به دیگران وابسته می‌شوید و یا جذب افراد زورگو می‌شوید و نمی‌توانید از آن‌ها دل بکنید.

چرا نمی‌توانیم از طرح‌واره‌ها از دل بکنیم؟

وقتی ما طرح‌واره‌های فعالی داشته باشیم اسیر فرمان آن‌ها هستیم. هر چه او امر کند ما بی‌هیچ اختیاری انجام می‌دهیم. قبلاً گفتیم که احتمالاً در کودکی نیازهای ما یا برآورده نشده بودند و یا با نیازهای ما برخورد خوبی نشده بود. به همین خاطر ما برای نیازهای برآورده نشده‌ی خود به سوی دیگران می‌رویم. یکی از مراجعه‌کنندگان من با نام مستعار مریم در کودکی حق ندانست احساسات خود را نشان دهد. پدرش او را تنبیه می‌کرد و یا مورد تمسخر قرار می‌گرفت. اکنون که بزرگ شده است با مردی ازدواج کرده که به شدت عصبانی می‌شود. مریم می‌گوید

قبل از ازدواج هم می‌دانستم او عصبانی است و با این که همیشه دنبال یک مرد مهربان بودم ولی جذب این شخص شدم و نمی‌توانستم از او دل بکنم.

چرا از چیزی که بدمان می‌آید دوری نمی‌کنیم و دنبال همان چیز هستیم؟

مولوی شاعر بزرگ ایرانی می‌گوید:

پیش چشمت داشتی آینه کی بود
لاجرم دنیا کی بودی می نمود

ما با عینک طرح‌واره‌ها به جهان می‌نگریم، انگار چیز دیگری نمی‌بینیم و اگر هم ببینیم برای ما جذابیت ندارد. اگر در کودکی به ما ظلم می‌شد اکنون ما جهان را پر از ظلم می‌بینیم و یا همچنان به ما ظلم می‌شود و سمت ظالمان می‌رویم و یا شاید هم ما شروع به جبران کردیم و دیگران را مورد ظلم قرار می‌دهیم. هر کدام از ما در تله‌هایی گیر کرده‌ایم و گویی راهی برای بیرون آمدن نمی‌دانیم و یا اصلاً فکر نمی‌کنیم راهی وجود دارد.

تنها یک گروه امپراتور روابط هستند و آن هم کسانی که از طرح‌واره‌ها گذشته‌اند و می‌دانند با طرح‌واره‌های دیگران چگونه برخورد کنند.

ورق زدن طرح‌واره‌ها: آیا راهی هست؟

بله راه مناسبی وجود دارد. طرح‌واره‌ها مانند صفحه‌های کتاب جلوی چشم ما هستند باید آن‌ها را ورق بزنیم تا به صفحه‌ی مناسب برسیم. اگر می‌خواهیم در ارتباط با دیگران موفق‌تر عمل کنیم بهترین راه این است که بدون طرح‌واره با مردم ارتباط برقرار کنیم. در این صورت است که یخ‌ترین قلب‌ها را هم تسخیر می‌کنیم. بر این اساس بهتر است این‌جا بیشتر توقف کنیم و کمی گرایش خود به دیگران را زیر نظر بگیریم.

تمرین

اگر تاریخ روابط عاطفی شما مثل یک فیلم باشد چگونه می‌شود؟ آیا فیلم تراژدی، کمدی، ملودرام و یا... است؟ شاید گاهی تراژدی باشد، گاهی معمولی. و یا سبک‌های مختلفی در روابط شما باشد. گاهی با یک شخص خیلی خوب رابطه برقرار می‌کنید ولی شخص دیگری اصلاً نفوذناپذیر به نظر می‌آید.

مسافر زمان: در گذشته چگونه بوده‌اید؟

فرض کنید سوار وسیله‌ای شده‌اید و می‌خواهید به ۵، ۳ یا ۱ سالگی خود برگردید. در آنجا چه می‌بینید؟ شاید بگویید من از کودکی‌ام چیزی به خاطر ندارم. اشکال ندارد فکر می‌کنید در آن زمان اوضاع زندگی شما چگونه بوده است. یعنی کودک چندساله‌ی خود را تصور کنید و به سئوالات زیر پاسخ دهید:

- ۱- اطرافیان چگونه با شما برخورد می‌کردند؟
 - ۲- آیا از شما زیاد انتقاد می‌شد؟
 - ۳- آیا مسخره می‌شدید؟
 - ۴- آیا برای بیان نیازهایتان مشکل داشتید؟
 - ۵- آیا تفریح و بازی داشتید؟
 - ۶- آیا احساس امنیت می‌کردید؟
 - ۷- آیا مورد توجه قرار می‌گرفتید؟
 - ۸- آیا وقتی از دست کسی ناراحت می‌شدید به راحتی به او می‌گفتید؟
 - ۹- آیا احساس می‌کردید نسبت به بچه‌های دیگر ضعیف‌تر هستید؟
 - ۱۰- آیا رابطه‌ی پدر و مادرتان با هم خوب بود؟
 - ۱۱- آیا اگر مشکلی داشتید به راحتی به والدین اعتماد می‌کردید؟
 - ۱۲- آیا والدین خیلی سخت‌گیر بوده‌اند و تا زمانی که خیلی خوب کارهایتان را انجام نمی‌دادید به شما توجه نمی‌کردند؟
- و سئوالات دیگری هم بپرسید تا تاریخچه‌ی خود را پیدا کنید و کم‌کم متوجه

شوید که چرا در روابط و یا زندگی گاهی دچار مشکل می‌شوید.

چرا بعضی از ما جذب افراد دست‌نیافتنی می‌شویم؟

بعضی از افراد جذب کسانی می‌شوند که معمولاً در دسترس نیستند و یا بی‌مسئولیت هستند. نکته‌ی جالب این است که این افراد حتی زمانی که می‌فهمند طرف مشکل دارد باز هم نمی‌توانند از اول دل بکنند.

اگر به این صورت هستیم طراح واره‌ی رهاشدگی مان فعال شده است. کسانی که در کودکی عزیزانشان در دسترس نبودند ممکن است به این طرح‌واره دچار شوند. مثلاً پدر خیلی کم در منزل بود و هر وقت هم که می‌آمد در کنار بچه نبود، یا مادر بیشتر مشغول کار و برنامه‌های خودش بود و وقتی برای بچه نمی‌گذاشت. در این صورت الگویی در ذهن بچه قرار گرفته است که عزیزان در دسترس نیستند و احساس می‌کرد همیشه تنها است. اکنون که آن بچه بزرگ شده است هم ناخودآگاه سمت کسانی می‌رود که در دسترس نیستند و یا خیلی می‌ترسد که مبادا آن‌ها را از دست بدهد، به همین خاطر ممکن است دچار چسبندگی عاطفی شود.

جالب است بدانید که ممکن است ما جذب افراد بی‌تعهد و یا بی‌مسئولیت هم بشویم. این مورد هم می‌تواند ناشی از رهاشدگی باشد. چرا؟ چون تسلیم طرح‌واره شده‌ایم و این تسلیم یادآور زمانی است که در کودکی احساس می‌کردیم کسی مسئولیت ما را برعهده ندارد.

طرح‌واره‌ها می‌خواهند خود را ثابت کنند. ما در کودکی احساس می‌کردیم کسی به ما تعهدی ندارد و رها شده‌ایم، اکنون هم به همان دوران برمی‌گردیم.

چرا جذب افراد سوءاستفاده‌گر می‌شویم؟

بعضی از افراد در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته بودند. دیگران آن‌ها را تنبیه یا تحقیر می‌کردند. نمی‌توانستند از حق خود دفاع کنند و کم‌کم به این باور رسیده‌اند که دنیا جای ناامنی است و زندگی همین است و دیگر هیچ. پس اکنون هم قافیه را باخته‌اند و دیگران یا حق آن‌ها را می‌خورند و یا خودشان می‌ترسند اظهار نظری کنند و یا همیشه دنبال کار دیگران هستند که مبادا آن‌ها را ترک کنند. اگر ما هم از این گروه افراد هستیم نیاز است که تغییری در ذهن و رفتار خود ایجاد کنیم.

چرا احساس می‌کنیم کسی قدر کار ما را نمی‌داند؟

شاید در کودکی بقیه از ما سوءاستفاده می‌کردند و یا ما برای گرفتن محبت دیگران حاضر بودیم هر کاری بکنیم. اکنون هم بزرگ شده‌ایم و داستان ادامه دارد. شاید روزی خشم ما بالا بیاید و دیگر تصمیم بگیریم برای کسی کاری نکنیم و شاید هم خجالت می‌کشیم که به دیگران "نه" بگوییم ولی از درون عصبانی هستیم. احتمالاً در این صورت خود را سرزنش می‌کنیم که چرا من نمی‌توانم از حق خودم دفاع کنم؟ و یا چرا مردم این همه سرد و بی‌عاطفه هستند.

بعضی از افراد در کودکی مورد حمایت و توجه خانواده و یا نزدیکان قرار نگرفته‌اند، به همین خاطر اکنون که بزرگ شده‌اند هم احساس می‌کنند دیگران به آن‌ها توجهی ندارند و یا اطرافیان خود را افراد سرد می‌بینند.

چرا دیگران بعد از مدتی از دست ما فرار می‌کنند؟

بعضی از افراد همیشه مورد توجه افراطی اطرافیان بوده‌اند و به نوعی اکنون هم که بزرگ شده‌اند همان انتظارات را دارند و معمولاً می‌خواهند که دیگران کارهایشان را انجام دهند. به همین خاطر بعد از مدتی طرف مقابل احساس می‌کند که این شخص خودخواه است و او را رها می‌کند. بعضی از افراد هم چون

قبلا مورد توجه قرار نمی گرفتند اکنون می خواهند با خودخواهی جبران مشکلات دوران کودکی و جوانی را بکنند.

امپراطور قلب‌های دیگران: چه کنیم تا طرف مقابل را جذب کنیم؟

چرا بعضی از افراد در ارتباطات خود بسیار موفق هستند و در محیط کار پیشرفت می کنند و در عین حال در روابط خانوادگی هم عاشقانه زندگی می کنند؟ این افراد بدون طرح‌واره با دیگران ارتباط برقرار می کنند. اگر ما بتوانیم از طرح‌واره‌های خود عبور کنیم، قید و بندهای ذهنی کنار می‌روند. وقتی امپراطور می‌شویم از طرح‌واره‌های خود عبور می‌کنیم و طرح‌واره‌های دیگران را هم فعال نمی‌کنیم. افراد دارای طرح‌واره یا جذب افراد نامناسب می‌شوند و یا اگر در محیط کار یا در روابط عاطفی فرد مطمئنی داشته باشند او را از دست می‌دهند. افراد زیادی هستند که از همسر خود جدا می‌شوند و فکر می‌کنند می‌توانند با کسی دیگر خوشبخت‌تر شوند، ولی بعد از تجربیات مختلف احساس می‌کنند همه‌ی مردم بد شده‌اند.

فروید باور دارد که بزرگسالان حوادث وحشتناک کودکی را تکرار می‌کنند، به این امید که بعدا این رد پا را از بین ببرند، ولی رد پا روز به روز قوی‌تر می‌شود. این رد پاها به آسانی پیدا می‌شوند ولی شخص نمی‌خواهد آنها را از بین ببرد. ذکر این نکته بسیار مهم است که هر وقت در روابط عاطفی و یا کاری مشکلی پیدا می‌کنیم خود ما یا طرف مقابلمان یکی از نیازهایمان برآورده نشده است. نیازهای حل‌نشده‌ی کودکی در روابط بزرگسالی ما خود را نشان می‌دهند. جذابیت و یا عدم جذابیت دیگران اگر خارج از آگاهی ما باشد به کرات خود را نشان می‌دهد؛ یعنی بارها و بارها به طرق مختلف آدم‌های خوب را از دست می‌دهیم و آدم‌های نامناسب را جذب خود می‌کنیم.

برای این که تصویر طرح‌واره‌ها و نقش آن‌ها را در ذهن داشته باشید تصور کنید که ذهن شما یک ظرف بزرگ است که درون آن موارد زیر قرار دارد:

احساسات

افکار

باورها

صداهای ذهنی

خاطرات

تصاویر ذهنی

حالات بدنی

اکنون با یک مثال ارتباط قسمت‌های مختلف این ظرف را بیان می‌کنیم: فرض کنید شما به خاطر از دست دادن طرف مقابل خود و به خاطر این که توجهی به شما نمی‌کند، بسیار ناراحت هستید. در این صورت طرح‌واره‌ی شما رهاشدگی است که درون ظرف آن به صورت زیر می‌باشد:

احساسات شما درگیر شده است و بسیار ناراحت هستید، فکر می‌کنید دوست داشتنی و یا با ارزش نیستید، باور به این دارید که عزیزان رهایتان می‌کنند، در ذهن شما صداهای سرزنش‌کننده‌ای ایجاد می‌شود که چرا نتوانستی او را نگه داری، تصاویر تنهایی و ناامنی خودتان به ذهنتان می‌آید و نهایتاً حالات بدنی شما تغییر می‌کند و در تن صدا و در چهره‌ی شما غم زیادی مشخص است.

اکنون شاید شما احساس ناتوانی کنید و بگویید که ما محکوم به طرح‌واره‌هایی هستیم که خودمان نقشی در به وجود آمدن آن‌ها نداشتیم. اما این نظر درست نیست و یک فرمول ساده وجود دارد:

اگر طرح‌واره بر روابط شما تأثیر می‌گذارد، پس تغییر طرح‌واره بر ارتباطات بعدی

شما تأثیر می‌گذارید و شما شفا پیدا می‌کنید. کافی است شما بخواهید که زندگی را تغییر دهید تمام کائنات دست به دست هم می‌دهند که این اتفاق بیفتد. دست از طلب ندارم تا کام دل برآید یا تن رسد به جانان یا جان ز تن برآید

وقتی شخص تصمیم به تغییر می‌گیرد طرح‌واره‌ها یکی یکی ضعیف می‌شوند و از بین می‌روند. به قول حافظ:
به جان دوست، که غم پرده بر شما ندرد
گر اعتماد بر الطاف کارساز کنید

