

طرح‌واره‌های شخصیتی

رهایی از تله‌های ذهنی برای
آفرینش شخصیت سالم‌تر

نویسنده:

فرزاد میراحمدی

انتشارات ذهن موفق



ذهن موفق

سرشناسه: میراحمدی، فرزاد، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: طرح‌واره‌های شخصیتی: رهایی از تله‌های ذهنی برای آفرینش شخصیت سالم‌تر/ نویسنده فرزاد میراحمدی.

مشخصات نشر: تهران: ذهن موفق، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۰۷ ص.

شابک: 978-622-99514-2-2

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: شخصیت -- جنبه‌های روان‌شناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷BF۶۹۸ ۴م/۹

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۲۹۹۹۰۱

طرح‌واره‌های شخصیتی، رهایی از تله‌های ذهنی برای آفرینش شخصیت سالم‌تر

فرزاد میراحمدی

انتشارات ذهن موفق

امیر کلینی

دینا فرامرزی

پاییز ۱۳۹۹ / سوم

۱۰۰۰

۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۱۴-۲-۲

۳۹۰,۰۰۰ ریال

عنوان کتاب

نویسنده

ناشر

صفحه‌آرا

طراح جلد

سال و نوبت چاپ

شمارگان

شابک

قیمت

آدرس دفتر پخش: میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۱، طبقه دوم.

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۲۵۱۵۴

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۱۴-۲-۲

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای ناشر محفوظ است.

سبب نوشتن این کتاب

این کتاب را نوشتم چون نمی‌خواستم ببینم مردان و زنان کشورم بیش از این گرفتار روابطی شوند که روح و جسمشان به گونه‌ای غم‌انگیز شکسته شود. سال‌هاست که از روش‌هایی بهره می‌برم که به طرز معجزه‌آسایی به افراد مختلف کمک می‌کنند که از قید و بندهای گذشته بیرون بیایند، روابط نامناسب را به پایان رسانند و با شجاعت بسیار زندان باورهای قبلی را فرو ریزند و به سوی خلق زندگی رویایی پرواز کنند.

چند وقتی بود که می‌گفتم این مدل معجزه‌آسا را تبدیل به کتابی کنم تا مردم در جای جای این مرز و بوم کهن بتوانند از آن استفاده کنند. پس از برگزاری چندین دوره کارگاه آموزشی تصمیم جدی گرفتم که آن چه در ذهنم است را بنویسم تا افراد بیشتری بتوانند از این آموزش‌های جدید و جذاب بهره ببرند.

کتاب را به گونه‌ای بسیار ساده نوشتم که هر کسی که تصمیم به خلق یک امپراتوری در قلب دیگران گرفته است می‌تواند یک سفر درونی آغاز کند و از سد خاطرات و روابط منفی گذشته بگذرد و همچون یک فاتح بزرگ قلمرو جدیدی برای روابط کاری و عاطفی خود درست کند.

چرا این کتاب برای شما بسیار ضروری است:

اگر می‌خواهید همسر، نامزد و یا هر کدام از اطرافیان را به خود جذب کنید. اگر می‌خواهید از روابط نامناسب بیرون بیایید و مثل یک میدان مغناطیسی بر اطرافیان تاثیر بگذارید.

اگر می‌خواهید الگوهای فکری و باورهای قدیمی و نامناسب خود را کنار بزنید و شخصیت قدرتمندی پیدا کنید.

و اگر می‌خواهید سبک جدیدی برای زندگی خود بیابید و قهرمان زندگی خود شوید، این کتاب دریچه‌ای جدید به روی شما می‌گشاید.

شیوهی استفاده از کتاب

کسانی که کتاب "ذهن آبی" را خوانده‌اند می‌گویند: گویی کسی در میان صفحات کتاب با آن‌ها حرف می‌زند و آن‌ها را به سمت پیشرفت و رسیدن به رویاها پیش می‌برد. در این کتاب نیز خواننده هر کسی که هست، وارد یک سفر می‌شود و گام به گام جلو می‌رود و گذشته و اکنون خود را می‌پیماید تا یک زندگی جدید را بسازد. قرار است قالب‌های زندگی را عوض کنید و طرحی نو در زندگی خود ایجاد کنید. پس آن چه لازم می‌نماید تمریناتی است که در جای جای کتاب آورده شده است. ابتدا سری به گذشته‌ی خود می‌زنید و با کسانی که شما را رنجانده‌اند تسویه حساب عاطفی می‌کنید و سپس قالبی جدید و به دور از خاطرات نامناسب گذشته درست می‌کنید و یاد می‌گیرید که چگونه روابط جدید بنیان بگذارید و چگونه زندگی جدید را با قدرت و عشق بیشتری به پیش ببرید.

فصل‌های ابتدایی به شما نشان می‌دهد که اکنون چگونه هستید. شما با "طرح‌واره‌ها" و قالب‌هایی که میراث گذشته‌اند آشنا می‌شوید و تا حد زیادی متوجه می‌شوید که چرا در روابط عاطفی و یا در کار و کسب درآمد و یا ارتباط با همسر و یا دوستان و... اتفاقات تکراری و ناخوشایند برایتان می‌افتد. در این جا ریشه‌ی مشکلات خود را پیدا می‌کنید و متوجه می‌شوید که تا یک حرکت جدید انجام ندهید، اتفاق بهتری در زندگی تان نمی‌افتد.

فصل‌های میانی کمک می‌کنند که خود را از قید تله‌ها و قالب‌های قدیمی رها کنید، تا بتوانید ناراحتی‌ها، غم‌ها و مشکلات خود را به پایان برسانید و طرحی جدید در زندگی ایجاد کنید. تمریناتی هست که می‌بایست آن‌ها را بنویسید و انجام دهید و تمریناتی است که باید در جایی تنها بنشینید و به انجام برسانید. از هیچ کدام غافل نباشید.

فصل پایانی ۲۱ روش عالی به شما آموزش می‌دهد که بی‌شک موقعیت شما را در پایان این سفر بسیار ارتقا می‌دهد. در این فصل متوجه می‌شوید که چگونه قهرمان زندگی خود شوید و آرامش و شادابی زندگی را بیشتر و بیشتر کنید. یاد می‌گیرید که چگونه از آشفتگی بیرون بیایید و مسیر خود را پیدا کنید و پیش بروید. پس آغاز می‌کنیم سفر مهیج از درون به بیرون را!

این کتاب برای چه کسانی خوب است؟

همیشه دوست داشتم آن چه را می‌دانم بنویسم تا دیگران را نیز به کار آید. سال‌هاست که به مطالعه روی آورده‌ام و کتاب خواندن تبدیل به عادت روزانه‌ام شده است و از این رهگذر چیزهایی یاد گرفته‌ام که در مشاوره‌ها و جلسات خصوصی و کلاسی بیان می‌کنم. بسیاری مردمان دیده‌ام، پیر و جوان، که هر کدام با مساله‌ای درگیر بوده‌اند. با خود می‌گفتم چه راهی در پیش گیرم و آموزش دهم که افراد بیشتری را یاری رساند. تا این که با مدل طرح‌واره‌درمانی آشنا شدم و کتاب‌ها خواندم و کلاس‌ها برگزار کردم و اینک نیز آن چه شایسته می‌نماید را عرضه می‌کنم تا همچون کتاب ذهن آبی و ذهن ششم مورد توجه مردمان کشورم قرار گیرد.

این کتاب را به گونه‌ای نوشته‌ام که برای همه‌ی مردم مفید باشد ولی افراد زیر بیشتر می‌توانند استفاده کنند:

الف- کسانی که می‌خواهند در محیط کار رابطه‌ی بهتری با همکاران خود داشته باشند و از این طریق در کار پیشرفت کنند.

ب- کسانی که می‌خواهند با نامزد و یا همسر خود رابطه‌ی عاشقانه‌ای داشته باشند.

ج- کسانی که دنبال بهبود رابطه‌ی خود هستند و می‌خواهند مشکلات ارتباطی قبلی را حل کنند.

د- کسانی که می‌خواهند رنج‌ها و دردهای دوران گذشته را فراموش کنند و ساختار جدیدی در زندگی خود تشکیل دهند.

ه- کسانی که می‌خواهند اعتماد به نفس خود را بالاتر ببرند و موفقیت خود و اطرافیان را تضمین کنند.

و- کسانی که می‌خواهند روشی یاد بگیرند که از توانایی‌های خود بیشتر بهره ببرند. در کل اگر در اطراف شما افرادی هستند که به هر دلیلی شما را اذیت می‌کنند، با تکنیک‌های این کتاب می‌توانید از بهترین روش برخورد با این افراد

را یاد بگیرید و یا بر آن‌ها تاثیر مثبتی بگذارید. همه‌ی ما افرادی را می‌بینیم که حسادت می‌کنند، افرادی که زود عصبانی می‌شوند و یا افرادی که به خواسته‌های ما توجهی ندارند. در مدلی که ارائه می‌کنیم خواننده به خوبی یاد می‌گیرد که چگونه با افرادی که مشکل‌ساز هستند برخورد کند.

ولی مهم‌تر از همه شخص یاد می‌گیرد که اشکالات رفتاری خود را یاد بگیرد و تغییر دهد. افرادی که در کارگاه‌های طرح‌واره‌درمانی من شرکت می‌کنند، همگی می‌گویند: اکنون احساس می‌کنند که زندگی بهتر شده است. بسیاری از این افراد زمانی که وارد این کارگاه‌ها می‌شوند یا با همسر خود مشکل دارند، یا شکست عشقی خورده‌اند و یا دچار بحران‌های مالی شده‌اند و یا در ارتباطات با دیگران مشکل دارند، ولی در پایان همه متوجه می‌شوند که چه اشکالات بزرگی را از خود دور کرده‌اند.

شایسته است که از دوست عزیزم **میر فرنود عمادی** تشکر کنم که نسخه‌ی پیش از چاپ کتاب را خواندند و نکات خوبی را گوشزد کرده‌اند. اکنون هم شما سفر جدیدی را به اعماق ناخودآگاه خود شروع می‌کنید و مطمئناً در پایان دست پر این سفر را به اتمام می‌رسانید.

فصل‌های کتاب	۱۳
فصل اول: تسخیر یافتگان: چرا دل کندن از روابط نامناسب برای ما دشوار است؟ ..	۱۵
الگوهای ذهنی چگونه ما را به سمت آدم‌های نامناسب می‌برد؟	۱۹
پدر، مادر! آیا شما متهم هستید؟	۳۴
۱- امنیت، ثبات و دلبستگی ایمن به دیگران	۳۴
۲- کفایت و ابراز خود	۳۴
۳- آزادی در بیان نیازها و هیجانات سالم	۳۵
۴- تفریح و خودانگیختگی	۳۵
۵- محدودیت‌های واقع‌بینانه	۳۵
طرح‌واره‌ها چگونه به روابط ما آسیب می‌رسانند؟	۳۶
چرا نمی‌توانیم از طرح‌واره‌ها از دل بکنیم؟	۳۷
چرا از چیزی که بدمان می‌آید دوری نمی‌کنیم و دنبال همان چیز هستیم؟	۳۸
ورق زدن طرح‌واره‌ها: آیا راهی هست؟	۳۸
مسافر زمان: در گذشته چگونه بوده‌اید؟	۳۹
چرا بعضی از ما جذب افراد دست‌نیافتنی می‌شویم؟	۴۰
چرا جذب افراد سوءاستفاده‌گر می‌شویم؟	۴۱
چرا احساس می‌کنیم کسی قدر کار ما را نمی‌داند؟	۴۱
چرا دیگران بعد از مدتی از دست ما فرار می‌کنند؟	۴۱
امپراطور قلب‌های دیگران: چه کنیم تا طرف مقابل را جذب کنیم؟	۴۲
فصل دوم: رهایی از اسارت گذشته	۴۵
چگونه زنجیرهای روابط عاطفی و کاری نامناسب را باز کنیم؟	۴۷
انواع مد: چرا الگوهای فکری یا رفتاری خاصی به کار می‌گیریم؟	۴۷
چهار دسته مد	۴۸
مد کودک	۴۹
انواع مد کودک	۵۰
مد سبک رفتاری نامناسب (سبک مقابله‌ای)	۵۱

- ۵۲.....انواع مد سبک رفتاری.....
- ۵۳.....مد والد درونی.....
- ۵۴.....انواع مد والد.....
- ۵۴.....مد بزرگسال سالم.....
- ۵۴.....مدها و روابط ما.....
- ۵۷.....چگونه مدهای مشکل دار کودک را بشناسیم؟.....
- ۵۷.....شناخت مد کودک آسیب پذیر.....
- ۵۷.....رهاشدگی.....
- ۵۸.....انزوای اجتماعی.....
- ۵۸.....بی اعتمادی.....
- ۵۹.....شرم و نقص.....
- ۵۹.....محرومیت هیجانی.....
- ۶۰.....وابستگی.....
- ۶۰.....چگونه مد کودک آسیب پذیر خود را بشناسم؟.....
- ۶۱.....پیدا کردن مد کودک آسیب پذیر در دیگران.....
- ۶۱.....شناخت مد کودک عصبانی و پرخاشگر.....
- ۶۲.....شناخت مد کودک شاد.....
- ۶۳.....تمرین شناخت مد کودک شاد.....
- ۶۴.....رهایبی از صداهای ذهنی؛ رهایبی از آشفتگی.....
- ۶۴.....مدهای والدین بد رفتار.....
- ۶۵.....انواع مد والد بد رفتار.....
- ۶۷.....شناسایی مد فرماندهی خود.....
- ۷۰.....شناسایی مد والد گنه کار خود.....
- ۷۳.....شناسایی مد والد سرزنش گر.....
- ۷۵.....رفتارت را عوض کن تا دنیایت عوض شود.....
- ۷۵.....مدهای سبک رفتاری.....
- ۷۵.....سه نوع سبک رفتاری.....
- ۷۵.....تسلیم.....
- ۷۷.....چگونه بفهمیم که آیا مد تطبیقی ما تسلیم است یا خیر؟.....

- ۷۸..... چگونه مد تسلیم را در دیگران بشناسیم؟
- ۷۸..... مد رفتاری فرار (اجتناب)
- ۸۰..... چگونه مد فرار را در دیگران بشناسیم؟
- ۸۱..... مد جبران افراطی (حمله)
- ۸۲..... نمونه‌هایی از روش‌های جبران افراطی
- ۸۴..... چگونه مد جبران افراطی دیگران را بشناسیم؟
- ۸۵..... چگونه مدهای ما بر روابط عاطفی مان تاثیر می‌گذارد؟
- ۸۵..... لباسی که بر قامت دیگران می‌پوشانیم
- ۸۶..... پنج حلقه‌ی معیوب در روابط عاطفی و کاری
- ۸۷..... در مقابل مدها چه کاری انجام دهیم؟
- ۸۹..... گنج نهانی که باید بیرون بیاید
- ۸۹..... مد بزرگسال سالم
- ۹۰..... از کجا بفهمیم که در مد بزرگسال سالم هستیم؟
- ۹۲..... چگونه می‌توانم بین مد بزرگسال سالم و مدهای ناسالم تمایز قائل شوم؟
- ۹۴..... نگاهی به مدهای نامناسب و مد بزرگسال سالم
- ۹۷..... فصل سوم: ترسیم نقشه‌ی مد شخصی خود**
- ۱۰۲..... شفای مد کودک آسیب پذیر
- ۱۰۶..... روبرو شدن با مد کودک آسیب پذیر
- ۱۰۷..... تصویرسازی برای شفای کودک آسیب پذیر
- ۱۰۸..... مراحل شفای کودک آسیب پذیر
- ۱۰۸..... مهسا چگونه کودک آسیب پذیر خود را شفا داد؟
- ۱۰۹..... نامه‌ای به مهسای کوچک
- ۱۰۹..... چه نیازی دارید؟
- ۱۱۰..... اگر نامزد یا همسر ما مد کودک آسیب پذیر داشته باشد چگونه با او برخورد کنیم؟
- ۱۱۱..... چگونه با این افراد برخورد کنیم؟
- ۱۱۲..... شفای مد کودک عصبانی
- ۱۱۴..... آشنا شدن با مد کودک عصبانی خود
- ۱۱۵..... اگر طرف مقابل در مد کودک عصبانی بود چگونه با او برخورد کنیم؟
- ۱۱۵..... نشانه‌هایی برای شناخت مد عصبانی طرف مقابل

- ۱۱۶..... کودکی افراد دارای مد عصبانی چگونه بوده است؟
- ۱۱۶..... جدول سود و زیان برای مد کودک عصبانی
- ۱۱۸..... چگونه از صندلی گفتگو برای کاهش عصبانیت استفاده کنیم؟
- ۱۱۹..... چگونه مد عصبانی را کنترل کنیم؟
- ۱۱۹..... ما سوار بر ذهنیم یا ذهن سواره است؟
- ۱۱۹..... چرا بعضی افراد چندان متوجهی رفتار خود نیستند؟
- ۱۲۱..... شادمانی اصیل؛ تقویت مد کودک شاد.....
- ۱۲۲..... صدایی که ذهن ما را قفل می‌کند؛ مدهای والدین بد رفتار.....
- ۱۲۳..... شناسایی مد والدین.....
- ۱۲۴..... مشخص کردن پیام‌های والدین.....
- ۱۲۵..... راه‌هایی؛ خاموش کردن مد والدین بد رفتار.....
- ۱۲۶..... عبور از دست‌اندازها؛ مدهای سبک رفتاری یا مقابله‌ای.....
- ۱۲۷..... سؤالاتی برای شناخت بهتر مد سبک رفتاری.....
- ۱۲۸..... کاهش مدهای سبک رفتاری.....
- ۱۲۹..... عبور از مدهای ناسالم و لبخند بزرگسال سالم.....
- 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.....
- ۱۲۹..... فلش کارت طرح‌واره.....
- ۱۳۱..... این کودک چه نیازی دارد؟.....
- ۱۳۱..... نیازهای کودک و مدهای کودک.....
- ۱۳۲..... هیجان‌های اجتماعی.....
- ۱۳۳..... مد کودک عصبانی.....
- ۱۳۴..... تغییر خاطرات برای تغییر مدها.....
- ۱۳۴..... تصویرها را عوض کن تا ذهنت عوض شود.....
- ۱۳۵..... تصویرسازی ذهنی.....
- ۱۳۵..... مرحله‌ی اول.....
- ۱۳۶..... مرحله‌ی دوم.....
- ۱۳۸..... مراحل تصویرسازی ذهنی.....
- ۱۳۹..... خاطره‌نویسی.....

- ۱۴۲..... سندلی گفتگو برای از بین بردن خاطرات بد
- ۱۴۳..... سندلی گفتگو برای مدیریت مدهای والدین
- ۱۴۶..... با تغییر بدن ذهن خود را عوض کنید
- ۱۴۷..... مراسم شب به خیر
- ۱۴۸..... تقویت بزرگسال سالم
- ۱۴۹..... بزرگسال سالم یعنی صدای سالم
- ۱۵۰..... تمرین ذهن آگاهی
- ۱۵۰..... تمرین ذهن آگاهی برای برخورد با شرایط استرس زا
- ۱۵۰..... شرطی سازی در ذهن آگاهی
- ۱۵۲..... بزرگسال سالم چگونه اختلاف با طرف مقابلش را مدیریت می کند؟
- ۱۵۳..... یک مدل عملی برای عبور از اختلاف
- ۱۵۳..... ۷ مرحله برای عبور از اختلافات
- ۱۵۶..... تمایز میان نیاز و خواسته
- ۱۶۰..... کاربردهای این تمایز
- ۱۶۰..... یک مورد واقعی با اسمها و مکانهای مستعار
- ۱۶۳ فصل چهارم: تقویت مد بزرگسال سالم**
- گام اول: بزرگسال سالم ارزشهای خود را می شناسد، می داند از زندگی چه می خواهد و سرگردان نیست
- ۱۶۵.....
- گام دوم: یک بزرگسال سالم انتظار ندارد، ارزش دارد
- ۱۶۸.....
- گام سوم: بزرگسال سالم لذت نمی برد، رضایت دارد
- ۱۷۰.....
- گام چهارم: بزرگسال سالم شتاب ندارد، توقف می کند
- ۱۷۱.....
- گام پنجم: بزرگسال سالم دامهای ذهن را قضاوت نمی کند، توصیف می کند
- ۱۷۲.....
- گام ششم: بزرگسال سالم در القاب گیر نمی کند، او خود را تماشا می کند
- ۱۷۳.....
- گام هفتم: بزرگسال سالم تسلیم نمی شود، قدردانی می کند
- ۱۷۴.....
- گام هشتم: بزرگسال سالم فرار نمی کند، فضای روانی خود را گسترش می دهد
- ۱۷۵.....
- گام نهم: بزرگسال سالم از هوش رد می شود و به خرد می رسد
- ۱۷۶.....
- گام دهم: بزرگسال سالم در منزل مناسب سکونت می کند، او پرسه نمی زند
- ۱۷۸.....
- گام یازدهم: بزرگسال سالم رفتار را نمی بیند، بلکه رنج را می بیند
- ۱۸۱.....
- گام دوازدهم: بزرگسال سالم در دفاع نیست، او آگاه است
- ۱۸۴.....

- تکنیک..... ۱۸۶
- گام سیزدهم: بزرگسال سالم مهرطلب نیست، مهربان است..... ۱۸۸
- آیا حتی اگر اشتباه کردیم باز هم باید با خود مهربان باشیم؟..... ۱۸۹
- همدردی مهربانانه..... ۱۹۰
- توجه خشک در مقابل توجه مهربانانه به خود..... ۱۹۱
- آیا با این کار دیگران لوس نمی‌شوند؟..... ۱۹۱
- گام چهاردهم: بزرگسال سالم فرار نمی‌کند، او عبور می‌کند..... ۱۹۱
- گام پانزدهم: بزرگسال سالم تهی نیست، گنجینه‌ی سرشاری دارد..... ۱۹۳
- گام شانزدهم: بزرگسال سالم در مغز قدیمی و جدید گیر نمی‌کند، او مغز آگاه دارد..... ۱۹۴
- گام هفدهم: بزرگسال سالم نمی‌خواهد دیگران را تغییر دهد، می‌خواهد تأثیر بگذارد..... ۱۹۶
- گام هجدهم: بزرگسال سالم دست و پا نمی‌زند، بلکه مشاهده می‌کند..... ۱۹۶
- تکنیک بزرگراه افکار..... ۱۹۷
- مرحله‌ی نوزدهم: بزرگسال سالم هیجان را نمی‌خورد و یا اسیر آن نمی‌شود، آن را به موقع بیان می‌کند..... ۱۹۸
- گام بیستم: بزرگسال سالم مظلوم نیست، او حق خود را می‌شناسد..... ۲۰۰
- گام بیست و یکم: بزرگسال سالم شک نمی‌کند، او ایمان دارد..... ۲۰۰
- آخرین سخن..... ۲۰۲
- منابع فارسی..... ۲۰۳
- منابع انگلیسی..... ۲۰۳



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 رها 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 کودکی‌شان 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 ترسی نداشته باشم و دوستان معتادم در اوایل خیلی هم به من توجه می کردند.

مردی می گفت: "مادرم از بچگی می گفت ما خاکسترنشین 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 طرح واره ها 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 نقاشی های زیبایی می کشید و در کار خود استاد بزرگی بود و او به همه ی افراد سالم امید و انگیزه می داد. او می گفت در مدرسه وقتی بچه ها بازی می کردند و من نمی توانستم بازی کنم، به خودم می گفتم نباید "کم بیاری". پیش فرض های ذهنی این شخص به این صورت بوده است.

این طرح واره ها 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 آدم های نامناسب می برد؟

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

- خانمی می گوید با این که همه ی اطرافیانم تاکید می کنند که این آقا اصلاً در حد و اندازه ی 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 سال ها در یکی از ادارات کار کرده ام 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 چینی 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 می‌گذاشت. نهایتاً یک روز هم او را رها کرد. محسن شکست خورد و بسیار نالان و دلگیر می‌گفت همیشه هر کسی را می‌خواستیم رها 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 می‌گرفتند اکنون هم کارهایشان به گونه‌ای است که باعث بی توجهی می‌شود. یا چون در آن زمان اطرافیان در دست‌رسان نبودند اکنون هم سمت کسانی می‌روند که در دسترس نیستند. این سبک رفتاری را تسلیم می‌گویند؛ یعنی شخص تسلیم طرح‌واره‌ی خود است و همیشه طبق آن رفتار می‌کند.

روشی دیگر **فرار** یا اجتناب است؛ یعنی چون شخص از طرح‌واره‌ی خود رنج می‌برد پس تلاش می‌کند از موقعیت‌هایی که آن طرح‌واره را فعال می‌کنند دوری کند. مثلاً به خاطر ترس از مسخره شدن وارد جمع‌ها نمی‌شود و یا به خاطر ترس از دست دادن مردم به کسی علاقه‌مند نمی‌شود.

و روش دیگر هم **جبران افراطی** یا حمله است؛ بدین گونه که شخص دیگر نمی‌خواهد مثل گذشته اش باشد و برعکس آن عمل می‌کند. در این صورت شخص به طرح‌واره‌ی خود حمله می‌کند. مثلاً کسی که در کودکی خیلی مورد ظلم واقع شده است، ممکن است اکنون دیگران را اذیت کند و یا کسی که مورد بی‌مهری قرار می‌گرفت اکنون می‌خواهد 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 طرح‌واره‌ی رهاشدگی داشته باشند ممکن است به یکی از روش‌های زیر عمل کنند:

- همسر یا دوستان خود را از میان افراد غیرقابل دسترس و یا غیرقابل پیش‌بینی پیدا می‌کنند (تسلیم).
- به خاطر ترس از رها شدن روابط نمی‌شوند (فرار).
- به خاطر ترس از رها شدن سعی می‌کنند بر طرف مقابل خود مسلط شوند و یا او را خیلی کنترل کنند که مبادا رهایشان 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 خانواده/شان 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:

- همسر 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 سرتاپای 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 افراط 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 هرچه 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 می‌رود (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- **خویش‌داری ناکافی:** زهر را 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 می‌شوند و یا آن هدف را زود رها می‌کنند. در روابط عاطفی و دوستی و کاری به صورت زیر عمل می‌کنند:

- هیجانات خود را نمی‌توانند کنترل کنند و یا به صورت افراطی به خوردن و یا تفریح می‌پردازند (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 می‌خواهند این مشکل را حل کنند و به همین خاطر به صورت فشرده می‌خواهند کارهای خود را فوراً به اتمام برسانند (جبران افراطی).

۱۲- اینثارگری افراطی: حسن همیشه دنبال کار دیگران بود و هر وقت دوستان و رفقاییش کاری داشتند او را صدا می‌کردند و او هم دنبال آن کار می‌رفت. وقتی دوستانش او را تایید می‌کردند خیلی هیجانی می‌شد و تلاش می‌کرد کاری برای آن‌ها انجام دهد.

این افراد نیازهای خود و خانواده‌اشان را فدای دوستان و اطرافیان می‌کنند و وقتی کسی چیزی را از آن‌ها بخواهد نمی‌توانند نه بگویند، به همین خاطر علی‌رغم میل و با خشم درونی معمولاً دنبال انجام کارهای بقیه هستند و خودشان هم احساس می‌کنند که قربانی شده‌اند. در روابط عاطفی و دوستی و کاری به صورت زیر عمل می‌کنند:

- برای دیگران بیش از حد اینثارگری می‌کنند و توجهی به هدف‌ها و خواسته‌های 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