

روان ما شامل اطلاعات، حالتها، باورها و چهاررچوب هایی ذهنی درباره این سه حوزه می باشد:

○ دنیا کجاست!؟

○ من چه کسی هستم!؟

○ دیگران که و چه هستند!؟

این محتوی ذهنی را می شود از نظر عملکرد به سه گروه تقسیم کرد:

○ کارآمد و سازنده

○ خنثی

○ مخرب و ناسازگار

ساختمان روان ما چگونه دچار محتوی های ناسازگار می شود؟

پاسخ: وقتی در ایام نوپایی، نیازهای اساسی ما باندازه کافی یا بطور سالم تامین نشود آسیب می بینیم!

توضیح: ما ۵ گروه نیاز روانشناختی داریم که اختلال در تامین آن می تواند در مجموع ۱۸ الگوی ناسازگار روانشناختی

ایجاد کند. این نیازها و طرحواره های (تله ها) مربوط به آن عبارتند از:

○ نیاز به امنیت: خالق طرحواره های

(۱) رهاشدگی (۲) محرومیت هیجان (۳) بی اعتمادی / بدرفتاری (۴) انزوای اجتماعی (۵) نقص / شرم

○ نیاز به هویت، کفایت، خودمختاری: خالق طرحواره های

(۱) وابستگی / بی کفایتی (۲) خودتحول نیافته / گرفتار (۳) شکست (۴) آسیب پذیری پذیری به ضرر / خطر / بیماری / کنترل

○ نیاز به خودابرازگری: خالق طرحواره های

(۱) ایثار (۲) اطاعت (۳) پذیرش جویی / جلب توجه

○ نیاز به محدودیت های واقع بینانه: خالق طرحواره های

(۱) استحقاق / بزرگ منشی (۲) خودانضباطی ناکافی / خویشتن داری ناکافی

○ نیاز به تفریح : خالق طرحواره های

(۱) بازداری هیجانی (۲) معیارهای سرسختانه (۳) تنبیه (۴) منفی گرایی / بدبینی

در اینجا به صدا و ماهیت هر ۱۳ طرحواره از ۱۸ طرحواره اشاره می کنم.

- **تله رهاشدگی:** افرادی که دوستم دارند ترکم خواهند کرد. در نهایت به تنهایی و بی پناهی دچار خواهم شد. مثلاً بخاطر مرگ یا جدایی یا خیانت (ترجیح دیگران بر من). وابستگی افراطی به نزدیکان دارم. البته ممکن است این چسبندگی، دیگران را خسته و فراریشان کند و دوباره دوری جویی آنان من را آشفته می کند.
- **تله بی اعتمادی/ بدرفتاری:** انگار انتظار دارم از جانب دیگران آسیب بینم یا تحقیر شوم. نگرانم اطرافیانم با من بدرفتاری کنند. با خودم می گویم نکنند دیگران سر من کلاه بگذارند، مرا فریب بدهند یا در حال دروغ گفتن باشند. به نیت دیگران مشکوکم. گاهی بدترین خیالها را درباره رابطه ام دارم به همین دلیل ممکن است بین خودم و دیگران دیوار بکشم. فکر می کنم و انگار روابط، ماهیت سطحی دارند. وقتی در رابطه مورد بدرفتاری واقع می شوم عصبانی و کینه توز می شوم و عطای رابطه را به لقایش ترجیح می دهم.
- **وابستگی:** باور دارم بدون کمک دیگران نمی توانم از پس کارهای روزمره ام بریایم. برای انجام کارهایم، حمایت دیگران را جلب می کنم. بدنبال آدمهای توانمند هستم تا به آنها وابسته شوم و البته اختیار زندگی را به او واگذار می کنم. از زیر بار مسئولیت های شغلی، به بهانه های مختلف شانه خالی می کنم. این خصوصیت منجر به پسرفت گرایمی می شود.
- **آسیب پذیری:** دایم نگران حادثه ام. حوزه های نگرانی من ممکن است یکی از موارد زیر باشد:
 - (۱) سلامتی و بیماری (۲) خطر و تهدید (۳) فقر و رشکستگی و آوارگی (۴) از دست دادن کنترل رفتار
 ممکن است درباره این نگرانی ها تهدید واقعی در کار نباشد اما در هر صورت ما مدام مشغول آن می شویم حتی اگر این نگرانی غیرواقع بینانه باشد. روزانه بخشی از وقت ما صرف کسب اطمینان خاطر در این زمینه هامی شود. ممکن است نگرانی ما به سایر حوزه های آسیب از جمله زلزله، ترس از پرواز دزدی ... سرایت کند
- **محروریت هیجانی:** باور دارم که هیچگاه عمیقاً خواسته نخواهم شد و مرادوست نخواهند داشت. کسی به من اهمیت نمی دهد و مرا درک نمی کنند. به همین دلیل علی رغم ادعای اطرافیانم، که به من توجه دارند، از روابط ناراضی هستم. هم رفتن دیگران نگرانم می کند و هم ماندنشان! به ابراز علاقه آنها اعتماد کنم و از دستشان به دفعات عصبانی می شوم. در نهایت آنها از دستم خسته می شوند و همانطور که باور داشتم ترکم می کنند. یک تنهایی عمیق بر سرنوشتم حاکم است.
- **طرد و انزوای اجتماعی:** فکر می کنم با بقیه فرق دارم. گرچه ریشه این انزوا از کودکی است (تفاوت در ظاهر، صفات، وضعیت مالی، هوش، جذابیت، قدر و منزلت، جنسیت، ...) اما ممکن است این احساس بی کفایتی و حقارت، در بزرگسالی ما را خانه نشین کند. گاهی فقط در بعضی روابط اینچنین می شویم. مثلاً با دوستانمان راحتیم اما در محیط کار یا اداری اینچنین می شویم چنان که باعث تعجب دوستانمان می شود.
- **نقص/شرم:** فکر می کنم عیب و نقص زیادی دارم و ارزشمند نیستم. نگرانم برملا شوم. در گذشته مورد عیب جویی بوده ایم و اکنون هم بابت نقدهایی که می شویم خودمان را مقصر می دانیم. از رابطه محبت آمیز و عاشقانه نگران می شوم. فکر می کنه لایقش نیستم پس مدام شکسته نفسی می کنیم. نگرانم طردم کنند.

شکست: من فردی شکست خورده ام. در اغلب کارهایم (ورزش، تحصیل، رابطه،...) شکست خورده ام. احساس کمبود و حقارت می کنم. باندازه دیگران نمره های مهارت آموزی خوبی ندارم. شاید خودم را برای شروع امیدوار کنم اما در هر صورت می دانم که من شکست خواهم خورد و به پایان نخواهم رساند.

○ **اطاعت:** خودم را وقف دیگران می کنم و حرف شنوی بالای از دیگران دارم. به دلیل غلبه دیگران بر خودم احساس ناتوانی می کنم و اگر هم گاهی مخالفت کنم، بابت آن احساس گناه و پشیمانی خواهم نمود. پس در نهایت از روی ترس یا احساس گناه، من موجودی در خدمت نیاز دیگران خواهم بود.

○ **معیارهای سخت گیرانه:** معیارهای بلند پروازانه و ایده آل گرایانه دارم که در تامین آن دچار ناکامی می شود. این ناکامی بصورت نارضایتی خودم یا اطرافیانم خواهد بود. در نهایت در رسیدن به هیچ دست آوردی، رضایت کافی را تجربه نخواهم کرد.

استحقاق: اگر نیازهایمان بیش از حد و یا بدون محدودیت تامین شود ممکن است دچار این تله شویم. فکر می کنم همه چیز دان و همه چیز توان هستم. توقع دارم خیلی زود به همه چیز برسم. از احترام به دیگران غفلت می کنم و عمدتاً بفکر تامین خودم هستم. ممکن است بی صبر، ناشکیب، بی انضباط باشم. پذیرفتن قید و بند برایم مشکل است. ممکن است لوس و ناز پرورده به نظر برسم و در ناکامی ها، سخت عصبانی می شوم.

ایثار: اگر رفتار «از خود گذشتگی» بارها و بارها و به صورت یک الگوی تکرار شونده در ما اتفاق بیفتد و به صورت افراطی نیازها و خواسته های خود را نادیده بگیریم در این صورت احتمالاً گرفتار این تله باشیم. خودمان را قربانی خواسته ها و نیازهای دیگران می کنیم تا توسط آن ها دوست داشته شویم و همچنین عذاب وجدان و احساس گناه خود را کنترل کنیم. طرحواره ایثار گاهی با احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن همراه است. روی نیازهای دیگران تمرکز دارم و اگر نتوانم مشکلات دیگران را حل کنم احساس گناه را تجربه می کنم. در صورتی که نتوانم لطف دیگران را جبران کنم از دست خود خشمگین می شوم. بیش از اندازه دلسوز هستم و رنج و درد عزیزانم را همراه با آن ها تجربه می کنم. شاید باور دارم دیگران ضعیف هستند و از عهده کارهای خود بر نمی آیند. تعادلی بین داد و ستد من وجود ندارد. بیش از ظرفیت خود می بخشم و کمتر از نیاز خود می گیرم. مسئولیت پذیری افراطی یکی دیگر از ویژگی های طرحواره ایثار است. من نمی توانم «نه» بگویم حتی وقتی توانایی برآورده کردن انتظارات دیگران را ندارم.

○