

خلاصه کتاب

رهایی از مشکلات بین فردی

نویسنده: متیو مک کی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



طرح واره‌های ناسازگار معمولاً در دوران کودکی شکل می‌گیرند. طرح واره‌ها به دلیل تجارب ناکارآمد و تکراری با والدین همسالان و هم سن و سالان در ذهن نقش می‌بندد.

مهم‌ترین کار، شناسایی طرح واره هاست. انواع طرح واره به شکل زیر است. شما باید بدانید در دام کدام یک از طرح واره‌های زیر هستید.

1. ره‌اشدگی بی‌ثباتی: افراد مهم زندگی من، آدم بی‌ثبات و اعتماد ناپذیر هستند.

2. بی‌اعتمادی بد رفتاری: من از بد رفتاری و غفلت دیگران آسیب خواهم دید.

3. محرومیت‌های هیجانی: نیازهای عاطفی من حمایت نشده است.

4. نقص و شرم: من آدمی حقیر و پر از عیب و ایراد هستم.

5. انزوای اجتماعی: من به هیچ گروهی تعلق خاطر ندارم و تنها هستم.

6. وابستگی: من بی‌کفایت و درمانده‌ام و بدون کمک دیگران نمی‌توانم زندگی کنم.

7. شکست: من آدم بی‌کفایتی هستم که در نهایت شکست خواهم خورد.

8. استحقاق بزرگ منشی: من از دیگران یک سر و گردن برترم و دیگران باید با من رفتار متفاوتی داشته باشند.

9. ایثار اطاعت: نیازهای دیگران را چه از روی اجبار چه داوطلبانه به نیازهای خودم ترجیح می‌دهم.

10. عیب جویی افراطی: برای اجتناب از انتقاد دیگران، باید به معیارهای بلند پروازانه خودم دست یابم.

فعال‌سازی طرح‌واره‌ها: دلیل به وجود آمدن این طرح‌واره‌ها :

1-رها شدگی بی‌ثباتی: شما با فردی دسترس‌ناپذیر و به لحاظ

هیجانی بی‌ثباتی زندگی می‌کنید. (خشم، ترس، غم)

2- بی اعتمادی - بد رفتاری: شما در حال تعامل با فردی هستید که

ممکن است به شما آسیب بزند یا خیانت کند. (خشم، ترس)

3- محرومیت هیجانی: زمانی که احساس تنهایی می‌کنید یا با فردی

نامهربان که شما رو درک نمی‌کند. کسی که شما رو دوست ندارد فعال

می‌شود. معمولاً به شکل تنهایی و بی‌پناهی نمایان می‌شود. (غم،

خشم، افسردگی)

4- نقص و شرم: رابطه صمیمی با کسی دارید اما می‌ترسید عیب و

ایراده‌ایتان نمایان شود یا وقتی ازتون انتقاد می‌شود.

5- انزوای اجتماعی: زمانی فعال می‌شود که حس می‌کنید که در

جمعی که هستید جایگاهی ندارید. (ترس، نگرانی، خشم، شرم،

تنهایی)

6- وابستگی: در موقعیت‌های جدید فعال می‌شود یا اتمام رابطه با

فردی صمیمی (نگرانی، ترس، خشم)

7- شکست: زمانی فعال می‌شود که شما در موقعیت‌هایی قرار

گرفته‌اید که احساس می‌کنید ویژگی مثبت ندارید هوش، استعداد و

کفایت ندارید. (افسردگی، شرم، ترس، خشم)

8- استحقاق بزرگ منشی: وقتی وقایع آن طور که طبق میل شما پیش

نمی‌رود و خواسته‌هاتون در اولویت نیشست فعال میشه. (خشم)

9- زمانی فعال می‌شود که نیازهای دیگران مورد اولویت هست و

دیگران شما را کنترل می‌کنند. (ترس، احساس گناه)

10- عیب جویی افراطی: زمانی فعال می‌شود که خودتان به معیارهای

بلند پروازانه‌تان دست نیافته‌اید یا دیگران طبق معیارهای شما عمل

نکرده‌اند. (خشم)

حال که متوجه شدید چه موقعیت‌هایی به طرح‌واره‌های شما دامن

می‌زنند می‌توانید در زندگی روزمره خود به طرح‌واره‌ها تأثیر این

واکنش‌ها در روابط خود استفاده کنید.

چگونگی تأثیر طرح‌واره‌ها در روابط فردی :