



صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

معاونت سیاسی

اداره پژوهش‌های سیاسی

نشست پژوهشی با موضوع: مهارت‌های زندگی (۹)

**با حضور: سرکار خانم دکتر زینت السادات میرغفوریان؛ مدرس کارگاه‌های مشاوره پیش از ازدواج؛
مهارت‌های زوجین و ...**

روش‌ها و راهکارهای دوام زندگی زوجین (۶)

(رہبانی از زندان ذهن)



فرآورده‌های خبری و تولیدات پژوهشی در بخش‌های زیر قابل دسترس است:

– وب سایت خبرگزاری صدا و سیما (سرویس پژوهش) <http://www.iribnews.ir>

پژوهشگر: مرتضی رکن آبادی

❑ نکات برجسته

- تغییر باور مساوی با تغییر زندگی است.
- طرحواره‌ها ساختار، قالب‌ها چهارچوب‌های قالبی هستند که افراد موقعیت‌ها را بر اساس آن تبیین می‌کنند و بر اساس آن رفتار می‌کنند.
- شروع هر تغییری از «من» است. اولین کسی که باید تغییر کند «من» هستم. این "من" باید تغییر کند تا دنیا تغییر کند، ولی اشتباه ما این است که ما منتظریم چیز دیگری تغییر کند.
- ما زندانی افکار، باورها، احساسات و رفتارهای خودمان هستیم.

❑ مقدمه

هیچ کس در پذیرفتن این عبارت که "تغییر باور = تغییر زندگی" است تردیدی ندارد. بسیاری از باورهای ما سبب زندانی شدن روح و روان ما شده‌اند که جهان را برای ما تیره و تاریک ساخته است و این در حالیست که بخش قابل توجهی از این باورها هنوز برای ما نامشخص باقی مانده‌اند. طرحواره‌ها در احساسی که ما از خودمان و دیگران داریم نقش محوری دارند. آنها دانش ما را در مورد خودمان، دیگران و جهان شکل می‌دهند، به نحوی که وقایع زندگی را بر اساس آنها پیش‌بینی می‌کنیم. طرحواره‌ها، عامل مهمی در بقای زندگی زناشویی هستند و نقش عمده‌ای در شیوه تفکر، عواطف، رفتار و نحوه برقراری رابطه با دیگران؛ خصوصاً در رابطه با همسر ایفا می‌کنند. طرحواره‌های می‌توانند برخی روابط زوجین را به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر و متناقض، به سمت وقایعی سوق دهند که پیامد آن یک زندگی زناشویی پرتنش و توانکاه باشد.

این نوشتار که برگرفته از مطالب مطرح شده در یک نشست تخصصی با موضوع "رهایی از زندان ذهن" با حضور سرکار خانم دکتر زینت‌السادات میرغفوریان، مدرس کارگاه‌های مشاوره پیش از ازدواج؛ مهارت‌های زوجین و ... به بررسی روش‌ها و راهکارهایی می‌پردازد که از مجرای آن دوام و قوام زندگی زوجین و بویژه زوج‌های جوان به نحو موثرتری امکان پذیر خواهد شد.

❑ گام اول برای رهایی

شناسایی طرحواره

❑ طرحواره چیست؟

طرحواره‌ها ساختار (Structure)، قالب (Framework) یا چهارچوب‌های (Outline) قالبی هستند که افراد موقعیت‌ها را بر اساس آن تبیین می‌کنند و بر اساس آن رفتار می‌کنند.^۱

❑ طرحواره‌های منفی (ناسازگار)

طرحواره ناسازگار چیست؟

طرحواره ناسازگار همان باور غلطی است که درباره خودتان و همچنین جهان اطرافتان در ذهن شما نقش بسته است. این باور مدام به ذهن شما القاء منفی می‌کند که در نتیجه در توانایی شما برای انجام کار خلل ایجاد می‌کند. طرحواره‌ها اصولاً مسائل منفی را در نظر دارند یعنی به موضوعات مثبت نمی‌پردازند. دلیل فراموش شدن زود هنگام رویدادهایی که مغایر طرحواره منفی هستند این

۱. نشست پژوهشی ارتباط موثر و روابط میان فردی (رهایی از زندان ذهن) با حضور دکتر زینت‌السادات میرغفوریان مدرس دانشگاه؛ اداره پژوهش خبری معاونت

است که در یک طرحواره منفی، هیچگونه جایی برای اطلاعات مثبت وجود ندارد و اصولاً ما تنها به رفتارهایی از طرف مقابلمان توجه می‌کنیم که طرحواره ما را تأیید می‌کند.

□ ویژگی‌های طرحواره‌ها



□ گام دوم برای رهایی... شناسایی طرحواره‌ها

طرحواره‌ها به دلیل ارضاء نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی به وجود آمده‌اند.
انسان‌ها پنج نیاز هیجانی اساسی دارند:



این نیازها، جهان شمول هستند. همه انسان‌ها، این نیازها را دارند، اگرچه شدت این نیازها در بعضی افراد متفاوت است. ریشه تحولی طرحواره‌های ناسازگار اولیه در تجارب ناگوار دوران کودکی نهفته است. چهار دسته از تجارب اولیه زندگی، روند اکتساب طرحواره‌ها را تسریع می‌کنند:

اولین دسته از تجارب اولیه زندگی؛ ناکامی ناگوار نیازها

• این حالت وقتی اتفاق می افتد که کودک تجارب خوشایندی را تجربه نکند. طرحواره هایی مانند محرومیت هیجانی یا رهاشدگی به دلیل نقص در محیط اولیه به وجود می آیند. در محیط زندگی چنین کودکی، ثبات، درک شدن یا عشق وجود ندارد.

نوع دوم تجارب اولیه زندگی؛ آسیب دیدن و قربانی شدن

• در چنین وضعیتی، فرد آسیب می بیند یا قربانی می شود و طرحواره هایی مثل بی اعتمادی / بدرفتاری نقص / شرم یا آسیب پذیری نسبت به ضرر در ذهن او شکل می گیرد.

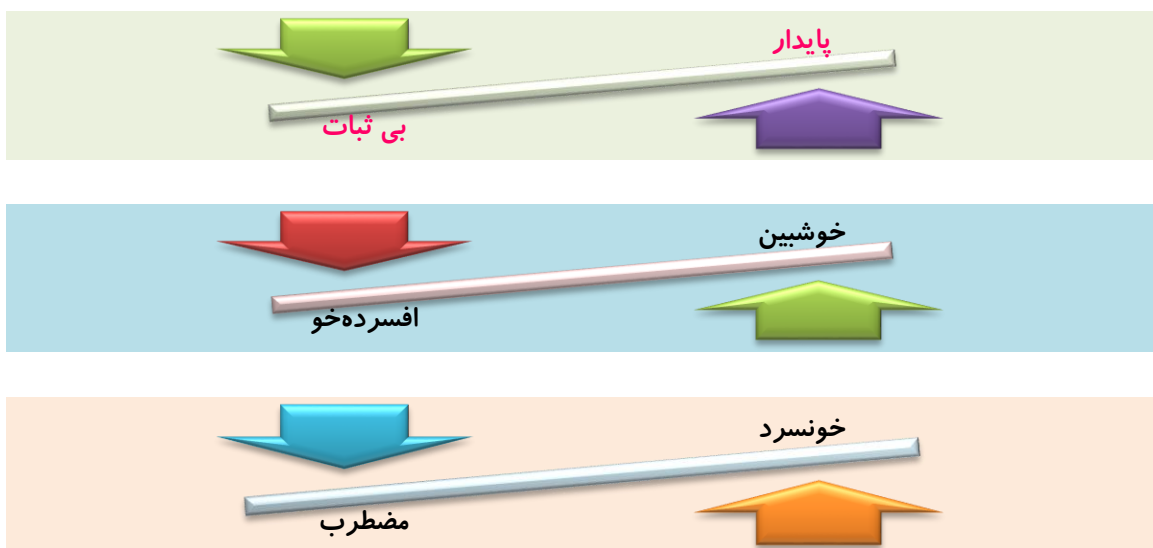
در نوع سوم تجارب؛ مشکل این است که کودک، زیادی چیزهای خوب را تجربه می کند.

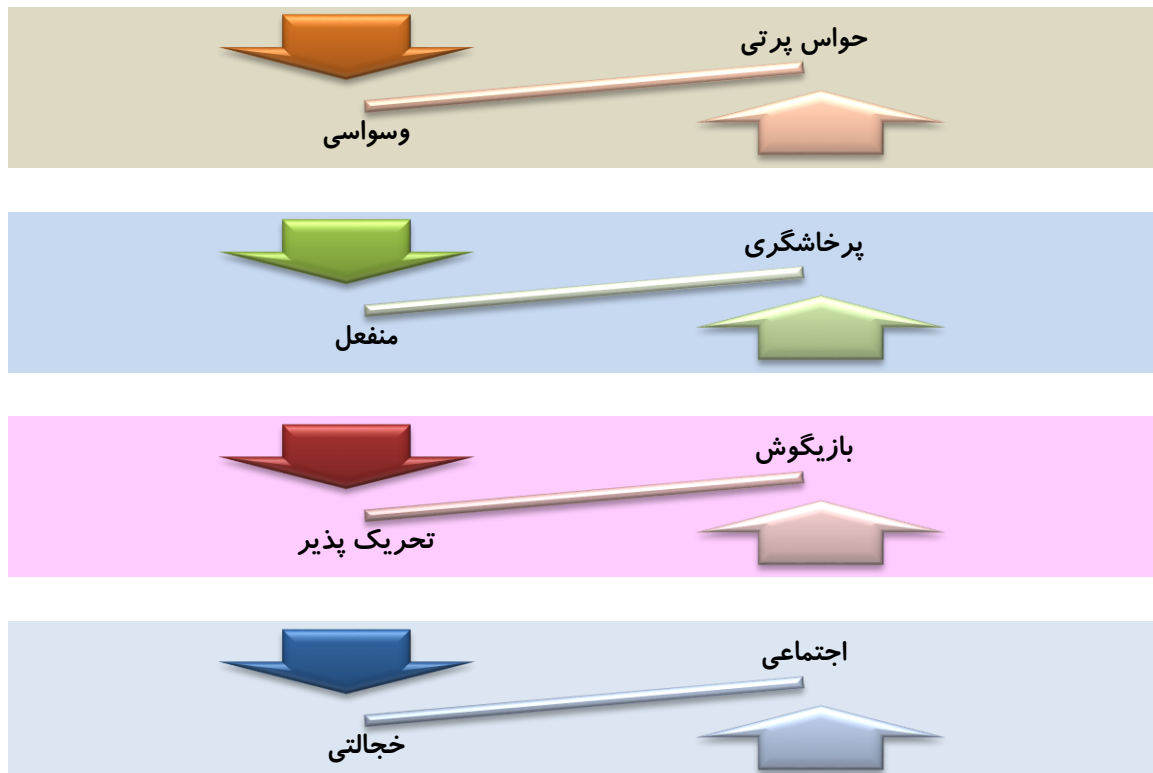
• والدین جهت رفاه و آسایش فرزندان، همه کار می کنند، در حالی که تأمین رفاه و راحتی در حد متعادل برای رشد سالم فرزندان لازم است. در اثر این گونه تجارب در ذهن فرزندان طرحواره هایی نظیر وابستگی / بی کفایتی یا استحقاق / بزرگ منشی به وجود می آید. در این حالت، والدین به ندرت با فرزند خود جدی برخورد می کنند و در نتیجه نیازهای هیجانی فرزندان به خودگردانی یا محدودیت های واقع بینانه ارضاء نمی شوند. والدین ممکن است بیش از حد درگیر زندگی فرزند خود بشوند یا ممکن است بدون هیچ گونه محدودیتی، آزادی عمل زیادی به او بدهند.

نوع چهارم تجارب زندگی؛ که باعث شکل گیری طرحواره ها می شود، درونی سازی انتخابی یا همانندسازی با افراد مهم زندگی است.

• افراد به طور انتخابی با افکار، احساسات، تجارب و رفتارهای والدین خود همانندسازی کرده و آن ها را درون سازی می کند. برخی از این همانندسازی ها و درون سازی ها به طرحواره ها و بعضی نیز به سبک های مقابله ای یا ذهنیت تبدیل می شوند. علاوه بر محیط زندگی اولیه، عوامل دیگری نیز در شکل گیری طرح واره ها نقش بازی می کنند که در این میان، خلق و خوی هیجانی فرد از اهمیت بسزایی برخوردار است.

□ برخی از ابعاد خلق و خوی هیجانی





شاید بتوان این طور تصور کرد که خلق و خوی هر انسانی، ترکیب منحصر به فردی از این ابعاد است.

□ حوزه های طرحواره و طرحواره های ناسازگار اولیه

حوزه اول: بریدگی و طرد

افرادی که طرحواره های آنها در این حوزه قرار دارد، نمی توانند دلبستگی های ایمن و رضایت بخشی با دیگران برقرار کنند. چنین افرادی معتقدند که نیاز آن ها به ثبات، امنیت، محبت، عشق و تعلق خاطر برآورده نخواهد شد. خانواده های اصلی آن ها معمولاً بی ثبات (رها شدگی/بی ثباتی)، بدرفتار (بی اعتمادی/بدرفتاری)، سرد و بی عاطفه (محرومیت هیجانی)، طردکننده (نقص/شرم) یا منزوی (انزوای اجتماعی/بیگانگی) هستند.

افرادی که طرح واره هایشان در حوزه بریدگی و طرد قرار می گیرد (مخصوصاً چهار طرحواره اول)، اغلب بیشترین آسیب را می بینند. بسیاری از آن ها، دوران کودکی تکان دهنده ای داشته اند و در بزرگسالی تمایل دارند به گونه ای نسنجیده و تاب زده از یک رابطه خود-آسیب رسان به رابطه ای دیگر پناه ببرند یا از برقراری روابط بین فردی نزدیک اجتناب کنند. مهمترین طرحواره هایی که در این حوزه ممکن است در زندگی زوجین و یا سایر افراد شکل بگیرد به این شرح است:

۱- رهاشدگی - بی ثباتی

فردی که چنین طرحواره ای در ذهنش شکل گرفته باشد، معتقد است هر لحظه امکان دارد افراد مهم زندگی اش بمیرند یا اینکه او را رها کنند و به فرد دیگری علاقمند شوند.

۲- بی اعتمادی - بدرفتاری

این تصور که دیگران به انسان ضربه می زنند، بدرفتارند، انسان را سرافکننده می کنند و دغل کار و سودجو هستند.

۳- محرومیت هیجانی (محبت - همدلی - حمایت)

انتظار این که تمایلات و نیازهای فرد به حمایت عاطفی به اندازه کافی از جانب دیگران ارضاء نمی شوند.

سه نوع محرومیت هیجانی مهم وجود دارد که عبارتند از:

الف) محرومیت از محبت: فقدان توجه، عطوفت یا همراهی	ب) محرومیت از همدلی: درک نشدن، به حرف دل فرد گوش ندادن، عدم خودافشایی یا در میان نگذاشتن احساسات با دیگران.	ج) محرومیت از حمایت: نداشتن منبع قدرت، جهت دهی یا راهنمایی نشدن از سوی دیگران.
--	--	--

۴- نقص - شرم

احساس اینکه فرد در مهم ترین جنبه های شخصیتش، انسانی ناقص، نامطلوب، بد، حقیر و بی ارزش است یا این که در نظر افراد مهم زندگی اش، فردی منفور و نامطلوب به حساب می آید. همچنین این طحوا ره، حساسیت بیش از حد نسبت به انتقاد، طرد، سرزنش، کمرویی، مقایسه های نابجا، احساس ناامنی در حضور دیگران و حس شرمندگی در ارتباط با عیب و نقص های درونی را در بر می گیرد.

۵- انزوای اجتماعی - بیگانگی

احساس این که، فرد از جهان کناره گیری کرده و با دیگران متفاوت است یا این که به جامعه تعلق خاطر ندارد.

حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل

خودگردانی یعنی توانایی فرد برای جدا شدن از خانواده و عملکرد مستقل (این توانایی در مقایسه با افراد هم سن و سال سنجیده می شود). افرادی که طحوا ره هایشان در این حوزه قرار دارد، از خودشان و محیط اطرافشان، انتظاراتی دارند که در توانایی آن ها برای تفکیک خود از نماد والدین و دستیابی به عملکرد مستقلانه مانع ایجاد می کند. والدین این افراد برای آنها هرکاری انجام می دادند و به شدت از آن ها حمایت می کردند و گاهی برعکس، به ندرت از آن ها مراقبت یا نگهداری می نمودند. (که مورد اخیر بسیار نادر است). افراط و تفریط در حمایت از این گونه افراد منجر به بروز مشکلاتی در حوزه خودگردانی می شود. والدین این گروه از افراد، اغلب به اعتماد به نفس فرزند خود لطمه می زنند و در تقویت عملکرد ماهرانه او در خارج از خانه موفق نیستند.

در نتیجه، این افراد نمی توانند هویت مستقلی در مورد خودشان به دست بیاورند و نمی توانند زندگی شان را بدون دریافت کمک های بی شائبه دیگران اداره کنند. آنها نمی توانند برای خودشان اهداف مشخصی در نظر بگیرند و در مهارت های مورد نیاز تبحر پیدا کنند، لذا از نظر کارایی و کفایت در دوران بزرگسالی، مثل یک کودک کم سن و سال عمل می کنند.

۱- وابستگی - بی کفایتی

اعتقاد به این که فرد نمی تواند مسئولیت های روزمره را (مثل مراقبت از دیگران، حل مشکلات روزانه، قضاوت خوب، از عهده تکالیف جدید برآمدن و تصمیم گیری صحیح) بدون کمک قابل ملاحظه دیگران، در حد قابل قبولی انجام دهد.

۲- آسیب پذیری به ضرر یا بیماری (ترس ها: پزشکی - هیجانی - محیطی و...)

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.

۳- 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 خود. غالباً اعتقاد بر این است که هیچ یک از افراد گرفتار، بدون حمایت دیگری، قادر به ادامه زندگی نبوده یا نمی توانند شاد باشند. فردی که چنین طحوا ره ای دارد ممکن است احساس کند وجودش در دیگران ادغام شده و هویت جداگانه ای ندارد. این طحوا ره اغلب به صورت 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.

۴- شکست (عدم موفقیت)

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، ورزش و ...) غالباً احساس بی کفایتی می کند. شخص اغلب دارای این باور است که شخصی بی استعداد، نالایق و نادان است و نسبت به دیگران، موفقیت کمتری دارد.

حوزه سوم: محدودیت های مختل

افرادی که طرحواره هایشان در این حوزه قرار دارد، محدودیت های درونی آن ها در خصوص احترام متقابل و خویشن-داری به اندازه کافی رشد نکرده است. آنها ممکن است در خصوص احترام به حقوق دیگران، همکاری کردن، متعهد بودن یا دستیابی به اهداف بلند مدت مشکل داشته باشند. علاوه بر این، چنین افرادی اغلب خودخواه، لوس، بی مسئولیت یا خودشیفته به نظر می رسند. آنها معمولاً در خانواده هایی بزرگ شده اند که خیلی سهل انگار و بیش از حد مهربان بوده اند. (گاهی اوقات طرحواره استحقات می تواند شکلی از جبران افراطی طرحواره های دیگر مثل محرومیت هیجانی باشد. معمولاً در این قبیل موارد ریشه تحولی اولیه این طرحواره، محبت بیش از حد نیست). این افراد در دوران کودکی، نیازی نداشته اند از قوانینی پیروی کنند که دیگران از آن قوانین تبعیت میکردند. آن ها در دوران کودکی ملاحظه دیگران را نمی کرده اند و خویشن دار نبوده اند. در نتیجه، در بزرگسالی، توانایی مهار تکانه های خود را ندارند و نمی توانند ارضاء نیازهای آنی خود را به خاطر دستیابی به منافع آنی به تأخیر بیندازند.

۱- استحقات و بزرگ منشی

فردی که چنین طرحواره ای دارد معتقد است که نسبت به دیگران یک سر و گردن، بالاتر است. حقوق ویژه ای برای خودش قائل است و تعهدی نسبت به رعایت اصول روابط متقابل که راهنمای تعاملات اجتماعی بهنجار هستند، ندارد. اغلب بر این نکته پا فشاری می کند که دیگران باید هرآنچه را که او می خواهد برایش فراهم کنند، بدون توجه به اینکه آیا درخواست او منطقی است یا خیر.

۲- خویشن داری و خود انضباطی ناکافی

مشکلات مستمر در خویشن داری مناسب و تحمل نکردن ناکامی ها در راه دستیابی به اهداف، ناتوانی در جلوگیری از بیان هیجان ها و تکانه ها. در شکل های خفیف تر آن، فرد به شدت از ناراحتی اجتناب می کند. فردی که چنین طرحواره ای دارد، درد را تحمل نمی کند، از مسئولیت پذیری گریزان است، به هر قیمتی که شده از تعارض جلوگیری می کند و زیاد به خودش سخت نمی گیرد. این عوامل باعث می شود از رضایت شخصی، تعهد و انسجام شخصیتی چنین فردی جلوگیری شود.

حوزه چهارم: دیگر جهت مندی

افرادی که طرحواره هایشان در این حوزه قرار دارد، به جای رسیدگی به نیازهای خود به دنبال ارضای نیازهای دیگران هستند. آنها این کار را برای دستیابی به تأیید، تداوم رابطه هیجانی یا اجتناب از انتقام انجام می دهند. این بیماران در روابط اجتماعی تمایل دارند بر پاسخ های دیگران بیشتر از نیازهای خودشان تأکید کنند و اغلب از خشم و تمایلات خودشان ناآگاه هستند. آنها در دوران کودکی، آزاد نبوده اند تا از تمایلات طبیعی خودشان پیروی کنند و در بزرگسالی به جای این که از درون جهت دهی شوند از محیط بیرونی تأثیر می پذیرند و از خواسته های دیگران تبعیت می کنند.

ریشه تحولی طرحواره های این حوزه، مبتنی بر پذیرش مشروط بوده است؛ کودکان باید جنبه های مهم شخصیت خود را برای دستیابی به عشق یا تأیید دیگران مهار می کردند. در اکثر این خانواده ها، والدین به جای توجه و اهمیت قائل شدن به نیازهای منحصر به فرد کودک، بیشتر نیازهای هیجانی یا منزلت اجتماعی خود را مهم می دانند.

۱- اطاعت

کنترل خود را به دست دیگران می سپارند و در برابر آن ها تسلیم می شوند، زیرا احساس می کنند مجبورند این کار را انجام دهند. این کار معمولاً اجتناب از خشم، محرومیت، انتقام یا رهاشدگی است. طرحواره اطاعت معمولاً با این برداشت همراه است که نیازها و احساسات فرد مهم و

ارز شمند نیستند و تمایلات، عقاید و احساسات فرد برای دیگران اهمیت ندارد. این طر حواره، اغلب به شکل اطاعت افراطی همراه با حساسیت بیش از حد نسبت به احساسات دیگران و رضایت و اشتیاق وافر برای خرسند کردن دیگران ظاهر می شود. اطاعت معمولاً منجر به افزایش تدریجی خشم شده و به شکل علائم ناسازگار ظاهر می شود (مثل رفتار منفعل پرخاشگرانه، طغیان های غیرقابل کنترل خشم، علائم روان تنی یا انزوای عاطفی).

دو نوع از مهم ترین اطاعت ها عبارتند از:

الف) اطاعت از نیازها:

واپس زنی تمایلات، تصمیمات و ترجیحات شخصی.

ب) اطاعت از هیجان ها:

واپس زنی هیجانات شخصی به ویژه خشم.

۲- ایثار

تمرکز افراطی بر ارضاء نیازهای دیگران در زندگی روزمره که به قیمت عدم ارضای نیازهای خود فرد تمام می شود. رایج ترین دلایل انجام این کار عبارتند از: جلوگیری از آسیب رساندن به دیگران، جلوگیری از احساس گناه ناشی از خودخواهی یا تداوم ارتباط با افراد نیازمند. این امر از حساسیت بیش از حد به درد و رنج دیگران ناشی می شود. چنین طر حواره ای منجر به این احساس می شود که نیازهای فرد ایثارگر به قدر کافی ارضاء نمی شوند و همچنین باعث رنجش افرادی خواهد شد که او از آنها نگهداری می کند.

حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری

افرادی که طر حواره هایشان در این حوزه قرار دارد، احساسات و تکانه های خودانگیخته را واپس زنی می کنند. آن ها اغلب تلاش می کنند تا بتوانند طبق قواعد انعطاف پذیر و درونی شده خود، عمل کنند؛ ولو به قیمت از دست دادن خوشحالی، ابراز عقیده، آرامش خاطر، روابط صمیمی یا سلامتی. دوران کودکی این افراد پر از خشونت، واپس زدگی و سختگیری بوده و خویشتن داری و فداکاری بیش از حد بر خودانگیختگی و لذت غلبه داشته است. این اشخاص در دوران کودکی به تفریح و شادی کردن تشویق نشده اند و در عوض یاد گرفته اند که در خصوص حوادث منفی زندگی گوش به زنگ باشند و زندگی را طاقت فرسا در نظر بگیرند. این افراد معمولاً در احساس بدبینی، نگرانی و ترس به سر می برند، به طوری که معتقدند اگر نتوانند در تمام لحظات زندگی خود هوشیار و مراقب باشند، ممکن است زندگیشان از هم بپاشد.

۱- بازداری هیجانی - کنترل احساسات

بازداری افراطی اعمال، احساسات و ارتباطات خودانگیخته که معمولاً به منظور اجتناب از طرد دیگران، احساس شرمندگی و از دست دادن کنترل بر تکانه های شخصی صورت می گیرد. این بیماران اغلب افرادی کسالت آور، مقید، منزوی یا سرد و بی عاطفه به نظر می رسند.

معمولی ترین حوزه هایی که بازداری در مورد آنها اعمال می شود عبارتند از:

الف) بازداری از بروز خشم و پرخاشگری.	ب) بازداری از بیان تکانه های مثبت (از قبیل خوشحالی، محبت، برانگیختگی جنسی و بازی).	ج) بازداری از بیان آسیب پذیری یا بیان راحت و صریح احساسات و نیازهای شخصی.	د) تأکید افراطی بر عقلانیت و نادیده گرفتن هیجان ها.
--------------------------------------	--	---	---

۲- معیارهای سرسختانه - عیب جویی افراطی

باور اساسی مبنی بر این که فرد برای رسیدن به معیارهای بلند پروازانه درباره رفتار و عملکرد خود، باید کوشش فراوانی به خرج دهد و این کار معمولاً برای جلوگیری از انتقاد صورت می گیرد. این طر حواره اغلب منجر به نقص های جدی در احساس لذت، آرامش، سلامتی، احساس ارزشمندی، پیشرفت یا روابط رضایت مندانه می شود و معمولاً به شکل های زیر بروز می کند:



□ گام سوم برای رهایی

شناسایی فعال‌کننده‌های طرحواره‌ها

رها شدگی/بی‌ثباتی: این طرحواره زمانی فعال می‌شود که شما با فردی پیش‌بینی‌ناپذیر، دسترس‌ناپذیر و از لحاظ هیجانی بی‌ثبات، در ارتباط هستید احساساتی که برانگیخته می‌شود خشم، ترس و غم.

بی‌اعتمادی/بدرفتاری

این طرحواره ممکن است زمانی فعال شود که شما در حال تعامل با شخصی هستید که فکر می‌کنید به شما آسیب خواهد زد یا به شما خیانت خواهد کرد احساساتی که برانگیخته می‌شود: خشم و ترس.

محرومیت هیجانی

این طرحواره زمانی فعال می‌شود که شما احساس تنهایی می‌کنید یا زمانی که با فردی نامهربان و ناهمدل روبه‌رو می‌شوید. حتی زمانی که احساس می‌کنید درک نمی‌شوید و کسی شما را دوست ندارد نیز این طرحواره فعال می‌شود احساسات برانگیخته شده: غم، خشم، افسردگی، احساس تنهایی و بی‌پناهی.

نقص/شرم

این طرحواره زمانی فعال می‌شود که شما با شخصی رابطه برقرار می‌کنید، اما می‌ترسید که عیب و ایرادهایتان نمایان شود یا زمانی که دیگران از شما انتقاد می‌کنند. همچنین این طرحواره زمانی فعال می‌شود که می‌ترسید دیگران به بی‌ارزشی و بی‌کفایتی شما پی ببرند. هیجان‌های برانگیخته: شرم، خشم و غم.

انزوای اجتماعی/بیگانگی

این طرحواره زمانی فعال می‌شود که شما در موقعیت‌های اجتماعی یا در جمع هستید و احساس می‌کنید با بقیه متفاوت هستید یا جایگاهی در گروه ندارید. هیجان‌های برانگیخته شده: ترس، نگرانی، خشم، شرم و احساس تنهایی.

وابستگی

این طرحواره در اثر هر نوع تغییری در زندگی، پیش‌آمدن موقعیت جدید یا اتمام رابطه با فردی صمیمی فعال می‌شود. هیجان‌های برجسته: نگرانی، ترس و خشم.

شکست

این طرحواره زمانی فعال می‌شود که شما با افرادی همراه هستید که موفق‌تر از شما هستند یا در موقعیت‌هایی که احساس می‌کنید ویژگی مثبت، استعداد خاص، کفایت و یا هوش ندارید. هیجان‌هایی که درگیرتان می‌کند: افسردگی، شرم، ترس و خشم.

استحقاق/بزرگ‌منشی

این طرحواره زمانی فعال می‌شود که وقایع و اتفاقات طبق میل شما پیش‌نرود و همچنین نیازها و خواسته‌ای شما در اولویت قرار نگیرد. اولین هیجانی که در اثر فعال شدن این طرحواره نمایان می‌شود خشم است.

ایثار/اطاعت: این طرحواره در موقعیت‌ها و روابطی فعال می‌شود که نیازهای دیگران در اولویت قرار می‌گیرد یا زمانی که احساس می‌کنید دیگران شما را کنترل می‌کنند. در نتیجه احساس می‌کنید که در دام روابط بین فردی و مشکلات زندگی‌تان افتاده‌اید. هیجان‌های اولیه‌ای که با فعال شدن این طرحواره در ارتباط هستند عبارتند از ترس و احساس گناه.

معیارهای سخت گیرانه / عیب جویی افراط

این طرحواره زمانی فعال می شود که احساس کنید خودتان به معیارهای بلندپروازانه تان دست نیافته اید یا دیگران طبق معیارهای شما عمل نکرده اند. از جمله هیجانهای اولیه ای که در اثر فعال شدن این طرحواره پدید می آیند می توان به خشم اشاره کرد.

□ گام چهارم برای رهایی

زندگی فعلی خود را مورد مشاهده و بازنگری قرار دهید و تلاش کنید از هیجانها و افکار خود در موقعیتهای واقعی زندگی آگاهی پیدا کنید. برای رسیدن به این هدف به مدت دو هفته موقعیتهای و هیجانات ناخوشایند زندگی روزمرهتان را به همراه شرح افکار خود در زمان آن تجربه ای خاص در جدولی مانند زیر یادداشت کنید.

تاریخ	زمان	موقعیت	هیجانها	افکار

□ گام پنجم برای رهایی

کشف افکار زیربنایی

کشف افکار زیربنایی با بررسی افکار رویی امکان پذیر است. به منظور دست یابی به طرحواره های اصلی، افکار رویی را در این چهار چوب قرار دهید: از خود پرسید: فرض کن این فکر درست باشد، چه معنایی برای من دارد؟

پاسخ شما به سؤال بالا، فکر دومی است که به طرحواره شما نزدیک تر است. از این فکر دوم برای طرح سؤال دوم به همان شکل قبلی استفاده کنید. از خود پرسید: فرض کن این فکر (فکر دوم) درست باشد، چه معنایی برای من دارد؟ این سؤال را برای هر فکر جدید مطرح کنید تا زمانی که به یک جمله بنیادین درباره خودتان دست یابید. (طرحواره ناکارآمد)

□ گام ششم برای رهایی

شناخت سبکهای مقابله ای مرتبط با طرحواره ها

هر شب قبل از خواب تمرین واکنش سنجی و واکنش سازی را انجام دهید.

واکنش سنجی: یعنی سنجیدن اینکه آیا واکنش شما در مقابل موضوع یا فردی، متناسب با آن موضوع بوده است یا خیر؟ اگر متناسب نبوده، چرا و به چه دلیل آن واکنش را نشان داده اید؟

واکنش سازی: یعنی تمرین رفتار و گفتار صحیح داشتن به وسیله پرسش از خود که بهتر بود چه می گفتم و بهتر بود چه می کردم؟ با کمک این تمرین شما قادر خواهید بود که به تدریج در رفع (طرحواره ها) و عادات بد ذهنی، رفتاری، و احساسی خود بکوشید.

□ گام هفتم برای رهایی

تمرین سؤال

هر وقت سوال کنید مغزتان از همه جا قطع می شود و می خواهد به آن سوال جواب دهد. به خاطر بسپارید آدم های موفق، انسان هایی هستند که سوال های خوب از خودشان می پرسند.

□ گام هشتم برای رهایی

تصمیم برای تغییر

هر روز صبح همان کاری را می‌کنی که روزهای قبل انجام دادی هرشب همان نتیجه‌ای را برداشت می‌کنی که دیشب برداشت کردی بنابراین امروز باید تصمیم به تغییر رویه همیشگی بگیری.

□ گام نهم برای رهایی

تلاش برای تغییر

در کنار تصمیم گرفته شده باید تلاش برای تغییر را در برنامه کاری قرار داد.

□ گام دهم برای رهایی

رهایی از دیوار و زندان

افکار ما، باورها، ترس‌ها، عادت‌ها، رفتارها و تعصبات و ... کجا واقع شده‌اند؟ محل این موانع کجاست؟ بدون شک همه اینها در ذهن ما واقع شده‌اند. پس میزان رشد و موفقیت و در نتیجه رضایت و خوشبختی ما در درون ما و نه در بیرون تعریف می‌شود. هرگز فراموش نکنید که دنیای بیرون جلوه‌ای است از دنیای درون شما. هرچه در ذهن ما می‌گذرد در بیرون دیر یا زود خواهیم دید. کسی که باور دارد که بد شانس هست، بدبخت هست، هیچ چاره‌ای ندارد جز اینکه در بیرون بدبختی درو کند. شروع هر تغییری از «من» است. اولین کسی که باید تغییر کند «من» هستم. همین «الان» باید تغییر را شروع کنم. این «من» باید تغییر کند تا دنیا تغییر کند، ولی اشتباه ما این است که ما منتظریم چیز دیگری تغییر کند. ما زندانی افکار، باورها، احساسات و رفتارهای خودمان هستیم.

□ کلام آخر

ریشه مشکلات بسیاری از افراد معمولاً مشکلات ارتباطی است. این ارتباط از یک سو ارتباط با خود است و از سویی ارتباط با دیگران. می‌توان گفت اگر فردی در ارتباط با درون خد مشکلی نداشته باشد در ارتباط و تعامل با دیگران نیز کمتر دچار مشکل می‌شود و در پی آن کمتر احتمال دارد به اضطراب یا افسردگی مبتلا شود. یادگیری مهارت "رهایی از زندان ذهن" توسط زوجین و بویژه زوج‌های جوان یکی از عوامل مهم در ارتباطات موفق و به دنبال آن کسب موفقیت‌ها و کاهش شکست‌های پرهزینه در زندگی به شمار می‌رود.