

طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه چگونه شکل می‌گیرند و بر ما تأثیر می‌گذارند

۱. اگر طرح‌واره رهاشدگی دارید پس ...

... در کودکی نیازهای شما به امنیت، ثبات و پیش‌بینی‌پذیری، توسط مراقبان اولیه برآورده نشده است.

... در بزرگسالی هنگامی که این طرح‌واره فعال می‌شود، احساس عدم امنیت و تنهایی می‌کنید. احساس می‌کنید کسی نیست که امنیت، حمایت عاطفی، رابطه، قدرت یا مراقبتی را که نیاز دارید به شما بدهد و راه‌های کم و محدودی برای تأمین این نیازها توسط خودتان دارید.

۲. چنانچه طرح‌واره نقص و شرم داشته باشم، پس ...

... احساس می‌کنم در ابعاد مهم زندگی‌ام ناقص، بی‌ارزش، بد، ناتوان یا به درد نخور هستم.

۳. اگر طرح‌واره بدرفتاری یا اعتمادی داشته باشم، پس ...

... همواره انتظار دارم دیگران به من فروغ بگویند، لقب کنند، به من آسیب برسانند، از من سوءاستفاده کنند، فریب بدهند، باعث رسوایی‌ام بشوند یا مرا آلت دست خود قرار دهند.

۴. در صورتی که طرح‌واره محرومیت هیجانی داشته باشم، در نتیجه ...
 ... نیاز دارم نیاز به حمایت عاطفی، توجه، درک، همدلی و کمک، هیچ‌گاه به قدر
 کفایت توسط افراد دیگر برآورده نشود.
۵. در صورتی که طرح‌واره خویش‌داری ناکافی داشته باشم، پس ...
 ... خویش‌داری برایم سخت و طاقت‌فرساست. احساسات و تکانه‌هایم را به افراطی‌ترین
 حالت بیان می‌کنم.



۶. در راه رسیدن به اهدافم تحمل ناکامی‌ام
 کم خواهد بود، به عنوان مثال دوست
 ندارم تلاش ثابت و پایداری داشته باشم.
۷. اگر طرح‌واره انزوای اجتماعی داشته باشم، در
 نتیجه ...

... احساس جدایی و بیگانگی از مابقی دنیا
 می‌کنم، فکر می‌کنم با آدم‌های دیگر متفاوت هستم یا احساس تعلق به هیچ گروهی
 نمی‌کنم.

۸. چنانچه طرح‌واره وابستگی‌بی‌کفایتی داشته باشم، بنابراین ...
 ... معتقدم که بدون حمایت‌های گسترده و زیاد دیگران، نمی‌توانم از پس زندگی
 روزمره‌ام بر بیایم.

۹. اگر طرح‌واره آسیب‌پذیری نسبت به خطر/بیماری داشته باشم، در نتیجه ...
 ... به‌طور مداوم از وقوع اتفاقات ناگوار و فجایعی می‌ترسم که قادر به جلوگیری از آنها
 نیستم.

۱۰. اگر طرح‌واره خویش‌داری تحول‌نیافته یا گرفتار را داشته باشم، پس ...
 ... به یک یا تعداد بیشتری از افراد زندگی‌ام به شدت می‌چسبم و تلاش می‌کنم به آنها
 نزدیک باشم به حدی که زندگی اجتماعی یا علائقی از خودم ندارم.
۱۱. در صورتی که طرح‌واره شکست داشته باشم، در نتیجه ...
 ... معتقدم که شکست‌خورده و ناکام هستم یا در حوزه‌هایی که عملکردم مورد ارزیابی
 قرار می‌گیرد مانند ورزش، مدرسه یا شغل، شکست خواهم خورد.

۱۲. اگر طرح‌واره استحقاق داشته باشم، پس ...
 ... معتقدم برتر و خاص‌تر از دیگرانم یا حقوق بیشتری از دیگران دارم.

۱۲. در صورتی که طرح‌واره اطاعت داشته باشم، بنابراین ... به راحتی کنترل را به دیگران می‌دهم زیرا برای این کار احساس اضطراب نمی‌کنم (به عنوان مثال برای رهایی ترس از پیامدهایش).
۱۳. اگر طرح‌واره ایثار داشته باشم، در نتیجه ... در شرایط روزمره به صورت افراطی سعی می‌کنم تا نیازهای دیگران را حتی به بهای فدا کردن شادی خودم برآورده کنم.
۱۴. در صورتی که طرح‌واره پذیرش‌جویی/جلب‌توجه داشته باشم، بنابراین ... به شیوه‌ای افراطی سعی می‌کنم تا تأیید، تحسین یا توجه افراد دیگر را به دست آورم و تلاش می‌کنم خودم را حتی به بهای از دست دادن احساسات واقعی خودم با خواسته‌های آنها منطبق کنم.
۱۵. در صورتی که طرح‌واره منفی‌گرایی داشته باشم، بنابراین ... در زندگی‌ام برجسته‌های منفی هر مسئله تمرکز می‌کنم (به عنوان نمونه: همواره نیمه خالی لیوان را در مواجهه با مسائل زندگی می‌بینم).
۱۶. اگر طرح‌واره بازداری هیجانی داشته باشم، پس ... به صورت افراطی به بازداری احساسات، رفتارها و ارتباطات خودانگیخته‌ام می‌پردازم تا از احساساتی مانند نفرت، شرم یا فقدان کنترل بر تکانه‌هایم اجتناب کنم.
۱۷. چنانچه طرح‌واره معیارهای سخت‌گیرانه داشته باشم، بنابراین ... برای این باورم که باید سخت و مداوم کار کنم و تلاش کنم معیارهای سرسختانه‌ام برای رفتارها و موفقیت‌ها برآورده شود تا از این طریق از سرزنش‌های خودم و دیگران دور بمانم.
۱۸. اگر طرح‌واره تنبیه دارم، پس ... بر این باورم که افراد اگر اشتباهی می‌کنند، باید به شدت تنبیه شوند.
- ✓ طرح‌واره‌ها حوزه‌های مشکل و مسائلی هستند که فرد با آنها درگیر است و چالش دارد.
- ✓ طرح‌واره‌ها همیشه فعال نیستند. آنها به واسطه پیش آمدن یک مسئله عمدتاً موقعیتی یا تعامل با شخصی دیگر، فعال یا خاموش می‌شوند.
- ✓ زمانی که طرح‌واره‌هایمان فعال می‌شوند، حالات شدیدی شامل هیجان‌ات، افکار،

