

به مانند فردی خاص برخورد شود. اصلاً اعتقاد ندارد که می بایست همچون سایرین از قواعد پیروی کند. او مشتاق تحسین است و مکرراً لاف می زند یا به گونه ای خودبزرگ منشانه رفتار می کند تا احساس برتری را در خود افزایش دهد. اعتقادی به پیروی کردن از قوانینی که از هر کسی درخواست می شود، ندارد. این رفتارها در واقع به جبران احساس درونی حقارت، عدم کفایت یا تردید وی می پردازند.

۱۱. **زورگوی مهاجم:** فرد در این ذهنیت با استفاده از تهدید، ارعاب، تهاجم و اجبار سعی می کند به خواسته هایش - مثلاً انتقام گیری - برسد. او به طور مستقیم و به شکلی کنترل شده و راهبردی یا از طریق رفتارهای ضداجتماعی و بزهکارانه، به افراد دیگر آسیب های عاطفی، جسمی، جنسی و کلامی وارد می کند.

ذهنیت های والد ناسازگار

۱۲. **والد تنبیه گر:** این ذهنیت همان صدای درونی شده والدین است که به انتقاد و تنبیه فرد می پردازد. فرد در حالت غلبه این ذهنیت، از خودش خشمگین می شود و احساس می کند به خاطر داشتن یا نشان دادن نیازهایی طبیعی که والدین به او اجازه ابرازشان را نداده اند، مستحق تنبیه است. لحن و صدای این ذهنیت خشن، انتقادی و بی رحم است. با حضور این ذهنیت، نشانه ها و علائمی مانند بیزارگی از خود، خود انتقادگری، نادیده گرفتن خود، جرح خویش، افکار خودکشی و دیگر رفتارهای خودآسیب رسان دیده می شود. در تفسیر ما از مدل ذهنیت، این انتظارات همانند طرح واره های اصلی، می توانند دیگران را نیز مورد هدف قرار دهند.

۱۳. **والد پرتوقع:** ذهنیت والد پرتوقع مدام کودک (یا افراد دیگر) را تحت فشار قرار می دهد تا استانداردهای افراطی را برآورده سازند. او بر این باور دارد که شیوه «درست» زندگی این است که فردی عالی و کامل باشد یا به سطوح بالای موفقیت برسد، همه چیز را در حالت منظم نگه دارد، برای موقعیت بالا تلاش کند، فروتن باشد، نیازهای دیگران را پیش از نیازهای خود و در اولویت قرار دهد، کارآمد و مؤثر باشد و به هیچ عنوان وقتش را هدر ندهد. او احساس می کند که بیان

شامل زوال شخصیت، احساس غلا، کسالت، سوءمصرف مواد، پرخوری، آسیب زدن به خود، شکایات روان‌تنی و حس نهنی بودن می‌شود. او نیازهای درونی هیجانات و افکارش را مسدود کرده و اکثر اوقات احساس سرگردانی می‌کند.

۹. خودآرام‌بخش بی تفاوت: فردی که درگیر این ذهنیت است، هیجان‌اش را با مشغول کردن خود به فعالیت‌ها یا مصرف مواد به گونه‌ای که او را آرام یا برانگیخته نموده یا حواسش را از احساسات خود منحرف سازد، مسدود می‌کند. فعالیت‌هایش به طور کلی لذت‌بخش یا هیجان‌انگیز هستند اما او آنها را به شکلی اعتیادگونه یا اجباری انجام می‌دهد. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل اعتیاد به گان، تعریف‌های شدید ورزشی، قمار، ورزش‌های خطرناک، رابطه جنسی بی‌پروا، اعتیاد به اینترنت یا سوءمصرف مواد شوند. دسته دیگری از افراد به شکلی اجبارگونه درگیر علائقی فردی‌تر همچون بازی‌های کامپیوتری، پرخوری، تماشای تلویزیون و خیال‌پردازی می‌شوند که بیش از محرک بودن، خودآرام‌بخش هستند.

جبران افراطی

۱۰. خودبزرگ‌منش: این فرد احساس برتری، ویژه بودن و قدرت دارد و به گونه‌ای حق‌به‌جانب، رقابتی، خودشیفته، سوءاستفاده‌گرانه و فرصت‌طلبانه رفتار می‌کند تا هر آنچه را می‌خواهد، به دست آورد. او افراد دنیا را در دو دسته ارباب (سلطه‌گر) و برده (سلطه‌پذیر)^۱ می‌بیند. آنچه بیشتر از هر چیزی مشهود است، تمایل به تسلط و کنترل در این افراد است و بنابراین ذهنیت جبران افراطی مرتبط با چنین فردی، کنترل‌گری بیش‌ازحد خواهد بود. او بیش از احساسات، دل‌مشغول ظواهر است. به شدت مجذوب خودش است و همدلی کمی برای نیازها و احساسات دیگران نشان می‌دهد. وی اظهار برتری و توفیق نسبت به دیگران می‌کند و انتظار دارد با او

۱. اصطلاحی برخاسته از گشتالت‌درمانی. ارباب (سلطه‌گر) و برده (سلطه‌پذیر) هر کدام معرف بخش‌هایی از شخصیت در این نظریه هستند. ارباب اشاره به والد عیب‌جو، خودکامه، امر و نهی‌کننده، پرنوفع، متعصب و کنترل‌گر دارد که از ابزار باید و نباید و تهدید بهره می‌جوید و برده اشاره به فریادی منفعل، بهانه‌تراش، دفاعی و بی‌مسئولیت دارد که با ابزار اظهار به عجز و ناتوانی در روابط پیش می‌رود.

احساسات یا رفتار کردن به گونه‌ای خودانگیخته (که در جهت احساس خوب خودش باشد) اشتباه است.

ذهنیت بزرگسال سالم

۱۴. بزرگسال سالم: او به پرورش، اعتباربخشی و تأیید ذهنیت کودک آسیب‌پذیر می‌پردازد و محدودیت‌هایی برای ذهنیت‌های کودک عصبانی و تکانشگر وضع می‌کند. بزرگسال سالم با ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار مبارزه کرده و در نهایت رفتارهای مقابله‌ای کارآمدی را جایگزین آنها می‌کند. این ذهنیت، عملکردهای درخور یک بزرگسال مانند فرزندپروری، مسئولیت‌پذیری و تعهد داشتن را نشان می‌دهد. او فعالیت‌های لذت‌بخش بزرگسالان مانند یک رابطه جنسی خوب، علائق فکری، زیبایی‌شناختی و فرهنگی، مراقبت از سلامت و فعالیت‌های ورزشی را دنبال می‌کند و در مجموع تعادل خوبی بین نیازهای خودش و دیگران برقرار می‌سازد.

فعالیت: ابتدا تأملی روی فهرست ذهنیت‌ها داشته باشید. کدام ذهنیت‌ها را در دیگران مشاهده می‌کنید؟ در همسران چطور؟ آیا هنگامی که درباره خودتان فکر می‌کنید، ذهنیتی هست که برایتان آشنا و ملموس‌تر باشد؟ آیا اعضای خانواده‌تان می‌توانند تشخیص دهند که احتمالاً برخی از ذهنیت‌های توصیف شده، در شما فعال است؟ این مدل در توصیف شما درون فضای خانواده یا روابط صمیمی چقدر موفق بوده است؟ به عنوان مثال، آیا ذهنیت‌های کودکانه یا ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار بیشتر به چشم می‌خورند؟ هر جا که هستید «بازی تشخیص ذهنیت‌ها» را درباره خودتان و دیگران و به منظور تفریح و تیز کردن قدرت تشخیص‌تان انجام دهید.

تمرین فردی: آیا می‌توانید گفته‌های هر ذهنیتی را که شناسایی می‌کنید، حدس بزنید؟ قدرت تخیل خود را به کار بگیرید. تلاش نمایید سه یا چهار جمله برای هر ذهنیت پیدا کنید.

تفکر: آیا می‌توانید ذهنیت بزرگسال سالم را در فردی که مورد تحسین‌تان است

۶ کودک شاد: کودک شاد احساس آرامش می‌کند زیرا نیازهای هیجانی اصلی‌اش به شکلی کاملاً متعادل برآورده شده‌اند. او احساس دوست داشته شدن، خرسندی، در ارتباط با دیگران بودن، رضایت، برآورده شدن خواسته‌ها، محافظت شدن، تحسین شدن، ارزشمند بودن، پرورش یافتن، راهنمایی شدن، درک شدن، اعتبار داشتن، اعتماد به نفس، شایستگی، اتکای به خود یا استقلال مناسب، امنیت، تاب‌آوری، قدرت، تحت کنترل بودن، سازگار، خوشبین بودن و خودانگیزگی می‌کند.

ذهنیت‌های مقابله‌ای ناسازگار

تسلیم

۷ تسلیم‌شده مطیع: فردی که این ذهنیت را داراست، برای در امان ماندن از تعارض با طرد، نسبت به دیگران به شکلی منفعلانه، متملقانه، مطیع، اطمینان‌جویانه یا خودخوارکننده رفتار می‌کند. او تسلیم انتظارات دیگران، به خصوص افرادی که قدرتمندتر به نظر می‌رسند می‌شود، به صورتی منفعلانه اجازه بدرفتاری دیگران را با خودش می‌دهد و اقدامی در جهت برآورده ساختن نیازهای سالم خود نمی‌کند. همچنین وی افرادی را انتخاب می‌نماید یا رفتارهایی می‌کند که به صورت مستقیم الگوی خود آسیب‌رسان طرح‌واره‌خواستش را تداوم می‌بخشد. ممکن است این افراد به شدت احساس رنجش و خشم داشته باشند.

اجتناب

۸ محافظ بی تفاوت: فرد از طریق جدا کردن خود به لحاظ هیجانی، به صورت روان‌شناختی از درد فعال شدن طرح‌واره کناره می‌گیرد. تمامی هیجانان را مسدود می‌کند، با دیگران قطع ارتباط می‌کند، کمک آنها را نمی‌پذیرد و تقریباً به شکلی ماشینی رفتار می‌کند. به نظر می‌رسد عاری از هر نوع هیجانی است و از نزدیک شدن به افراد اجتناب می‌ورزد. علائم و نشانه‌هایی که از چنین فردی دیده می‌شود

نیستند، به طور معمول در طرح‌واره‌های زیادی آسیب پذیرند و الگوهای بی‌ثباتی از فعال شدن طرح‌واره‌ها دارند. مسیر هیجانی منجر به یک ذهنیت، همچون کودک آسیب‌پذیر، می‌تواند تعدادی از طرح‌واره‌ها مانند رهاشدگی، بدرفتاری/بی‌اعتمادی، نقص و شرم و از این قبیل را در بر گیرد. طرح‌واره‌ها هر کدام از طریق یک سبک مقابله‌ای ابراز می‌شوند و در انتها منتج به یک ذهنیت می‌گردند. مزیت تفکر در قالب ذهنیت‌ها این است که در نهایت یک ذهنیت وجود خواهد داشت که این امر از پیچیدگی‌ها و آشفتگی ذهنی احتمالی می‌کاهد.

یادآوری: ذهنیت‌ها آن چیزی هستند که در خودتان یا دیگران مشاهده می‌کنید. از خودتان مدام بپرسید که «در حال حاضر چه ذهنیتی بر من حاکم است؟» تلاش کنید تا ذهنیت حاکم بر خودتان را در قالب دسته‌بندی ذهنیت‌های کودکانه، والد، مقابله‌ای و بزرگسال سالم تشخیص دهید.

معرفی ذهنیت‌های فردی

در ادامه فهرست چهارده‌گانه مهم‌ترین ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای را مشاهده می‌کنید.

ذهنیت‌های کودکانه

آسیب‌پذیری

۱. **کودک آسیب‌پذیر:** کودک آسیب‌پذیر احساساتی مانند کودکی تنها دارد. چرا که مهم‌ترین نیازهای هیجانی‌اش به طور کلی برآورده نشده است. معمولاً احساس تهی بودن، تنهایی، به لحاظ اجتماعی پذیرفتنی نبودن، عدم شایستگی برای دریافت عشق، ناخوشایند بودن و دوست‌داشتنی نبودن می‌کند. احساسات درد هیجانی، ترس از رها شدن و نقص و شرم وی، به تجارب دوران کودکی‌اش مرتبط است.

خشم

۲. **کودک عصبانی:** کودک عصبانی به شدت عصبانی، آتشی، ناامید و ناشکیبا است.

زیرا نیازهای هیجانی (یا جسمانی) اصلی اش یا نیازش به خودمختاری برآورده نشده است. او خشم سرکوب شده اش را به شیوه های نامناسبی تخلیه می کند. ممکن است خواسته هایی داشته باشد که حق به جانب یا لوس به نظر برسد و موجب دور کردن دیگران از خودش شود، یا مانند یک کودک بدقلقی و اوقات تلخی کند. دقت داشته باشید که ذهنیت کودک عصبانی می تواند پوششی برای ذهنیت کودکی آسیب پذیر زیرین باشد. به خصوص زمانی که انرژی زیادی دارید، فرو رفتن در خشم، احساس بهتری به شما می دهد تا با غم زیرین در تماس قرار بگیرید. پس یکبار دیگر تأکید می کنیم: عمیق تر بکاوید!

۳. **کودک پر آشوب:** کودک پر آشوب خشمی بسیار شدید را تجربه می کند که منجر به آسیب رساندن به خودش یا افراد و اشیاء می شود. چنین ابراز خشمی، خارج از کنترل بوده و هدفش از بین بردن متجاوزان و حتی گاهی اوقات که نیازهای جراتمندی یا خودمختاری اش مورد تهدید واقع شده باشد، به صورت کاملاً واقعی است. این مسئله می تواند به صورت فریادهای کودک پر آشوب یا رفتارهای تکانشی دیده شود.

فقدان نظم و انضباط

۴. **کودک تکانشی:** کودک تکانشی بر اساس امیال یا تکانه هایش، از لحظه ای به لحظه دیگر و به شیوه ای خودخواهانه یا غیر قابل کنترل و بدون توجه به عواقب احتمالی برای خودش و دیگران رفتار می کند. اغلب به تأخیر انداختن لذت و خشنودی برایش سخت است، نمی تواند محدودیت ها را تاب بیاورد و شاید لوس به نظر برسد. توجه داشته باشید که رفتار کردن به شکلی سالم ممکن است در ابتدا به نظرتان خسته کننده و حوصله سربر باشد.

۵. **کودک بی انضباط:** کودک بی انضباط نمی تواند خودش را به تکمیل کارهای روزانه یا وظایف کسل کننده وادار سازد، به سرعت ناامید شده و دست از کار می کشد.