

# مقابله با تله روانی بی‌ارزشی در زندگی

مؤلف

فاطمه سادات اهل سادات



روان آگاه

## محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
راه‌های رسیدن به هدف‌هایمان چیست؟	۹
رسیدن به زندگی ایده‌آل با مثبت‌اندیشی	۱۲
چقدر خودتان را دوست دارید؟	۱۶
چرا باید خودمان را دوست داشته باشیم؟	۱۷
فواید دوست داشتن خود در زندگی شخصی و حرفه‌ای	۲۱
خودارزشمندی؛ چقدر از با خودت بودن، لذت میبری؟	۲۲
توجه و درک متقابل در ارتباط	۲۳
رابطه به منظور شاد یا خشنود کردن شما نیست	۲۴
چگونه خود را دوست بداریم؟	۲۶
ارتباط افسردگی و دوست داشتن خود	۲۶
گام‌های موثر تا دوست داشتن خود	۲۷
فصل دوم: طرحواره چیست؟	۳۵
اهداف طرحواره درمانی	۳۶

- ۳۶ ..... روش طرحواره درمانی
- ۳۷ ..... طرحواره درمانی و کاربرد آن
- ۳۷ ..... نگاهی کوتاه به طرحواره‌ها
- ۳۸ ..... حوزه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه
- ۳۹ ..... مشخصه‌های عمومی و رایج از طرحواره‌های ناسازگار اولیه
- ۴۰ ..... پیام طرحواره‌ها
- ۴۱ ..... جذابیت طرحواره‌ای
- ۴۲ ..... عوامل شکل‌گیری طرحواره
- ۴۳ ..... نیازهای بنیادین شکل‌گیری طرحواره
- ۴۴ ..... وقتی طرحواره‌ها فعال می‌شوند
- ۴۵ ..... از چه تکنیک‌هایی در طرحواره درمانی استفاده می‌شود؟
- ۴۵ ..... پس از گذشت چه مدت زمان از روش درمانی طرحواره نتیجه می‌گیرم؟
- ۴۶ ..... چه افرادی می‌توانند از طرحواره درمانی برای حل مشکلات خود بهره ببرند؟
- ۴۶ ..... گرفتار کدام تله‌ایم که مدام شکست می‌خوریم؟
- ۴۶ ..... تله شکست چگونه در ما شکل می‌گیرد
- ۴۷ ..... نشانه‌های وجود تله شکست چیست؟
- ۴۸ ..... دارندگان تله شکست چه احساساتی دارند؟
- ۴۹ ..... گام‌های برای مقابله با تله شکست
- ۵۱ ..... انتقال رفتار در طرحواره
- ۵۲ ..... فایده طرحواره‌ها
- ۵۳ ..... طرحواره در روانشناسی به چه معناست؟
- ۵۳ ..... طرحواره‌ها و کلیشه‌های ذهنی
- ۵۳ ..... تله روانی استحقاق
- ۵۵ ..... ریشه‌های تحولی شکل‌گیری طرحواره استحقاق:

نشانه‌هایی که خبر از بروز طرحواره استحقاق می‌دهند ..... ۵۵

### فصل سوم: تله روانی بی‌ارزشی ..... ۵۷

نشانه‌های تله بی‌ارزشی ..... ۵۹

احساسات افراد دچار تله بی‌ارزشی ..... ۶۰

رویکردها و سبک زندگی افراد مبتلا به تله نقص و شرم ..... ۶۱

رفتارهای افراد مبتلا به تله بی‌ارزشی با دیگران ..... ۶۲

تأثیر مخرب تله بی‌ارزشی بر رابطه زناشویی ..... ۶۳

رویکرد فرد دچار تله بی‌ارزشی در قبال همسرش ..... ۶۴

این تله زمانی ایجاد می‌شود که: ..... ۶۴

افراد برای رهایی از تله بی‌ارزشی از سه راه حل استفاده می‌کنند: ..... ۶۵

ریشه طرحواره نقص و شرم ..... ۶۷

تشخیص طرحواره نقص و شرم یا تله بیارزشی ..... ۶۸

سبک زندگی افراد با طرحواره نقص و شرم ..... ۶۹

رفتارهای افراد مبتلا به تله بی‌ارزشی با دیگران ..... ۷۰

ریشه‌های شکل‌گیری طرحواره بی‌ارزشی ..... ۷۱

نقش والدین در باورهای فرزندان ..... ۷۲

علائم مخاطره‌آمیز تله ارزشی در روابط ..... ۷۲

تغییر بی‌ارزش بودن چگونه اتفاق می‌افتد؟ ..... ۷۴

### فصل چهارم: راهبردهای مقابله و درمان تله روانی بی‌ارزشی در زندگی ..... ۷۷

شیوه‌های کنار آمدن با طرحواره نقص و شرم ..... ۷۸

درمان طرحواره بی‌ارزشی ..... ۷۹

تمرین‌های کاربردی برای درمان طرحواره نقص و شرم یا تله بی‌ارزشی ..... ۸۲

- واکنش‌های سه گانه مبتلایان به طرحواره بی‌ارزشی ..... ۸۳
- نقش قربانی ..... ۸۳
- حمله به بی‌ارزشی ..... ۸۳
- فرار ..... ۸۳
- راهبردهای روان درمانی تله بی‌ارزشی ..... ۸۴
- مشکلات ویژه در طول درمان ..... ۸۶
- راه‌های رهایی از تله بی‌ارزشی ..... ۸۷
- استراتژی‌های تطبیقی ..... ۸۹
- دوست داشتن خود در زندگی شخصی و حرفه‌ای ..... ۹۱
- خودارزشمندی؛ چقدر از با خودت بودن، لذت می‌بری؟ ..... ۹۳
- توجه و درک متقابل در ارتباط ..... ۹۴
- رابطه به منظور شاد یا خشنود کردن شما نیست ..... ۹۴
- چگونه خود را دوست بداریم؟ ..... ۹۶
- ارتباط افسردگی و دوست داشتن خود ..... ۹۷
- گام‌های موثر تا دوست داشتن خود ..... ۹۸
- منابع ..... ۱۰۵**

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

برای بسیاری از افراد این سؤال و چالش وجود دارد که چگونه باید به اهدافمان دست یابیم؟ رسیدن به هدف در زندگی در قدم اول نیاز به تعیین هدف و سپس برنامه‌ریزی دارد. برای انجام این برنامه نیز باید راه‌حل‌های مناسب پیدا کرد. آنچه که اهمیت دارد این است که تمامی انسان‌ها برای افزایش کیفیت زندگی خود، باید اهداف مشخصی را در زندگی‌شان داشته باشند، حال این هدف هرچقدر کوچک و یا سطحی باشد. هدف‌های واقعی دغدغه بیشتری را برای فرد به همراه دارد و سبب می‌شود که او تلاش بیشتری برای رسیدن به آن کند. بسیاری از افراد نیز در هدف‌گذاری مشکل دارند به طوری که نقطه‌نهایی برای آن‌ها چندان دستاورد هیجان‌انگیزی نیست و یا انگیزه لازم جهت حرکت را در آن‌ها ایجاد نمی‌کند.

### راه‌های رسیدن به هدف‌هایمان چیست؟

یکی از نکاتی که سبب به وقوع پیوستن اهداف می‌شود، این است که از ابتدا به درستی انتخاب شده باشد. انتخاب هدف درست سبب می‌شود که فرد برای رسیدن به نتیجه نهایی انگیزه کافی داشته باشد و برای رسیدن به آن تلاش کند. اغلب کسانی که نمی‌توانند به هدف‌های خود در زندگی دست پیدا کنند، در ابتدا در چگونگی تعیین هدف مشکل داشته‌اند و در واقع هدف درستی را برای خود انتخاب نکرده‌اند. به همین

دلیل پس از مدتی انگیزه رسیدن به آن را از دست می‌دهند. برخی دیگر در تعیین نوع هدف مشکلی ندارند و می‌توانند با به کارگیری مهارت‌های لازم، اهداف خود را در زندگی تعیین کنند اما پس از مدتی احساس می‌کنند هدفی که انتخاب کرده‌اند آن‌ها را راضی نمی‌کند و یا هدفی که تعیین کرده‌اند آن‌قدر بزرگ و دور از ذهن است که نمی‌توانند تلاش کافی برای آن داشته باشند.

- **انتخاب یک هدف دست یافتنی:** هر فردی در زندگی باید متناسب با توانایی‌هایی که دارد، اهداف خود را در زندگی مشخص کند. در واقع در این شرایط است که هدف واقعی معنا پیدا می‌کند. انتخاب هدف بسیار بزرگ و غیرقابل دسترس سبب می‌شود که خواسته و هدف فرد همیشه در حد یک رویا باقی بماند. اهدافی که برای رسیدن به آن‌ها تلاش زیادی می‌کنید اما دائماً به نتیجه‌ای نمی‌رسید، اهداف مناسبی در زندگی نیستند؛ بنابراین این‌طور می‌توان گفت برای اینکه هدفی تحقق پیدا کند، در وهله اول باید دست‌یافتنی باشد. به عبارتی فرد بتواند در طول مدت زمان مشخصی میزان پیشرفت خود را در این مسیر تخمین بزند. اهداف دست‌یافتنی میزان اعتماد به نفس و انگیزه هر فردی را در مسیر بیشتر می‌کند و در نهایت باعث می‌شوند هدف انتخاب شده اتفاق بیفتد.
- **رسیدن به هدف با مبهم نبودن آن:** هدفی قابل دسترس و قابل تحقق است که بتوان آن را به وضوح و به درستی برای دیگران توضیح دهید. اگر هدفی که برای خودتان تعیین کرده‌اید چندان واضح نیست و خودتان نمی‌توانید آن را توضیح دهید؛ بهتر است برای زندگی هدف‌های جدیدی را انتخاب کنید.
- **قابلیت تعیین زمان:** برای اینکه بدانیم چگونه به اهدافمان دست‌یابیم باید معیار زمان را در نظر بگیریم. در واقع هر فردی باید بتواند تشخیص دهد که چه زمانی و در چه جایگاهی به هدفش خواهد رسید؛ بنابراین اهدافی که میزان پیشرفت آن‌ها بر اساس معیار زمان قابل اندازه‌گیری است؛ به وقوع می‌پیوندند.
- **ضرورت داشتن هدف و رسیدن به آن:** همه انسان‌ها در زندگی خود تمایل

دارند به تمامی خواسته‌ها و اهدافی که تعیین کرده‌اند، دست پیدا کنند. به همین دلیل دائماً با این سؤال مواجه می‌باشند که چگونه به اهدافمان دست‌یابیم. دست پیدا کردن به اهداف مستلزم این است که افراد در زندگی خود برنامه مشخصی داشته باشند و بر اساس یک برنامه‌ریزی از پیش تعیین شده‌ای حرکت کنند تا در نهایت به نتیجه برسند. نداشتن هدف انسان‌ها را درگیر روزمرگی خواهد کرد و نارضایتی از زندگی را در آن‌ها ایجاد می‌کند.

- **تقسیم اهداف بزرگ به هدف‌های کوچک‌تر:** هر هدفی متناسب با اینکه چقدر بزرگ باشد؛ دارای مسیر آسان و یا سختی است. گاهی هدف‌های انسان در زندگی، به اندازه‌ای بزرگ می‌باشند که لازم است برای رسیدن به آن صبر داشته باشند و به اندازه کافی تلاش کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود اگر می‌خواهید به اهداف بزرگی که برای زندگی خود برنامه‌ریزی کرده‌اید، دست پیدا کنید؛ آن‌ها را به اهداف کوچک‌تر و قابل دسترس‌تر تقسیم کنید. از سویی دیگر تعیین هدف‌های کوچک‌تر در دل یک هدف بزرگ، انگیزه و اراده فرد را برای رسیدن به هدف نهایی تقویت می‌کند. چرا که هر بار به رسیدن به بخش کوچکی از هدف بزرگ‌تر انگیزه کافی جهت ادامه مسیر ایجاد می‌شود.
- **کمک گرفتن از دیگران:** اگر دائماً به دنبال پاسخی برای سؤال چگونه به اهدافمان دست‌یابیم، هستید شاید بهتر است گاهی در مورد اهدافتان با دیگران صحبت کنید. در مواردی که نیازمند کمک هستید و یا نیاز دارید با کسی در مورد برنامه‌ریزی‌های خود صحبت کنید؛ می‌توانید با افراد موفق‌تری که می‌شناسید، اهداف خود را در میان بگذارید. شاید جالب باشد بدانید که صحبت کردن در مورد اهداف زندگی با دیگران انگیزه قوی‌تری را برای رسیدن به آن در فرد ایجاد می‌کند.
- **فکر کردن به مسیر رسیدن به هدف:** گاهی بهتر است تمرکز خود را از رسیدن به انتهای مسیر بردارید و کمی به مسیر رسیدن به هدف فکر کنید؛ بنابراین به جای کلنجار دائمی با سؤال چگونه به اهدافمان دست‌یابیم، کمی سعی کنید بر روی مسیر

- موفقیت تمرکز کنید تا دسترسی به هدف نهایی نیز برایتان آسان تر باشد.
- **نوشتن گزارش با جزئیات:** سعی کنید روزانه گزارشی از عملکرد خود را تهیه کنید؛ این‌گونه در یک بازه زمانی طولانی متوجه خواهید شد که تا چه میزان برای رسیدن به هدف پیشرفت کرده‌اید و یا برای ادامه دادن چه کارهای دیگری باید بکنید.
  - **استراحت:** شاید اغلب افرادی که با سؤال چگونه به اهدافمان دست‌یابیم در ذهنشان مواجه هستند؛ فکر می‌کنند زمانی هدف‌ها قابل تحقق هستند که دائماً و پیوسته برای آن‌ها تلاش شود. در حالی که واقعاً این‌طور نیست و شما زمان‌هایی را نیاز دارید که استراحت کنید تا برای ادامه دادن توان و نیروی بیشتری را کسب کنید؛ بنابراین زمان‌هایی که از تلاش کردن خسته‌اید؛ بهتر است به خودتان زمان دهید تا با یک استراحت کوتاه و تمرکز بیشتر، بتوانید مجدد به مسیر تلاش برای رسیدن به اهداف برگردید (طیبی و دست‌مزد، ۱۴۰۲).

### رسیدن به زندگی ایده‌آل با مثبت‌اندیشی

پس برای از بین بردن افکار منفی و جایگزین کردن آن‌ها با نگرشی مثبت‌تر چه باید بکنید؟ حتی اگر ذاتاً خوش‌بین نباشید، راه‌هایی هست که از طریق آن بتوانید مهارت‌های مثبت‌اندیشی را در خود تقویت کرده و از فواید آن بهره ببرید. درست مانند یک طراح داخلی که وضعیت داخلی ساختمان را طراحی و سازمان‌دهی می‌کند نگرش شما نیز عملکردی مشابه دارد و به طراحی و سازمان‌دهی ذهنتان می‌پردازد و آن را منعطف می‌کند. نگرش شما شامل درک شما از موفقیت (شکست) است و تأثیر بزرگی بر ادامه مسیرتان در زندگی و کار دارد، مهم‌ترین مسئله‌ای که باید بدانید این است که انتخاب نوع نگرشتان با خودتان است. در ادامه راه‌هایی را خواهید دید که با استفاده از آن‌ها، می‌توانید نگرش خود را تغییر دهید و با مثبت‌اندیشی و موفقیت به یک زندگی ایده‌آل برسید:

- **مربی درونی خود را پیدا کنید:** افکاری که شما درباره خودتان، توانایی‌هایتان، دستاوردهای مالی‌تان (شکست‌های مالی‌تان) دارید و همچنین تصویری که در

ذهنتان نسبت به توانایی‌تان برای رسیدن به موفقیت دارید، در نهایت در زندگی‌تان عملی خواهند شد. اعمال از افکار سرچشمه می‌گیرد. برای موفق بودن، افکار‌تان را با فکر و درایت انتخاب کنید. اگر احساس می‌کنید نیاز به تغییر الگوی منفی تفکر دارید، می‌توانید این تمرین را انجام بدهید: یک مربی داخلی برای خودتان تصور کنید که افکار ترس‌آور و ناامید کننده شما را با افکاری که از قدرت درونی‌تان سرچشمه می‌گیرد، عوض می‌کند. برای این کار باید تمرکز خود را بر توانایی‌هایتان بگذارید تا بتوانید به اهدافتان دست یابید. شما باید یاد بگیرید که مربی خود باشید و خودتان را برای یک وضعیت ذهنی مثبت آماده کنید. این کار باعث می‌شود که از حرکت نایستید و به تلاش ادامه بدهید.

- **انگیزه‌های خود را پیدا کنید:** در جست‌وجوی چیزهایی باشید که به شما انگیزه تلاش و کوشش می‌دهد. فکر کنید که در گذشته چه چیزهایی به شما انگیزه داده است تا تغییری در زندگی‌تان ایجاد کنید و به دنبال اهدافتان بروید. اگر می‌خواهید انگیزه و اشتیاق خود را تقویت کنید، باید علت انجام کارهایتان را بدانید. آیا انگیزه کارهایتان دستیابی به سود مالی بوده است؟ آیا می‌خواستید کاری را انجام بدهید تا بتوانید وضعیت فعلی خود را حفظ کنید؟ یا ترس و خشم دلیل انجام برخی کارهایتان بوده است؟ اگر انگیزه‌های روشنی داشته باشید می‌توانید سریعاً نگرش خود را به سمت مثبت‌اندیشی تغییر دهید؛ زیرا زمانی که بتوانید به خودتان برای یک هدف انگیزه بدهید، نگرش شما از قدرت درونی‌تان سرچشمه می‌گیرد که باعث می‌شود سریع‌تر در مسیرتان حرکت کنید، بیشتر بکنید، اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید که تمام این‌ها در نهایت موجب خواهد شد که موفقیت‌های بیشتری به دست آورید.

- **برای خود الگوهای ذهنی انتخاب کنید:** الگوهایی برای خود انتخاب کنید که به تجسم اهدافتان کمک کند تا برای رسیدن به آن‌ها، مهارت‌های خود را افزایش دهید. برای حفظ نگرش مثبت و مشتاقانه، الگوهایی برای موفقیت خلق کنید و