

# من کی ہستم؟

(آشنایی با طرحواره‌های هویت و خودشناسی)

نویسنده:

سجاد سلوکی



روان آگاه

## محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۱.....	خودشناسی با نگاهی بر نظریه‌ی کهن الگوی «سفر قهرمان درون»
۱۲.....	ارتباط خودشناسی و خود واقعی چیست؟
۱۴.....	خود شناسی با هویت فردی و خودپنداره چه ارتباطی دارد؟
۱۵.....	چرا خودشناسی دشوار است؟
۱۷.....	اثرات فقدان خودشناسی
۱۹.....	راه‌های رسیدن به خودشناسی
۱۹.....	شناخت علایق خود
۲۰.....	شناخت ویژگی‌های شخصیتی
۲۰.....	شناخت ارزش‌ها
۲۰.....	تعیین و شناخت اهداف در زندگی
۲۱.....	راه‌هایی که دستیابی به خودشناسی را برای شما آسان‌تر می‌کند
۲۳.....	چرا خودشناسی مهم است؟
۲۴.....	آشنایی با مراحل آموزش خودشناسی
۲۸.....	انعکاسی از خویشتن: پرده برداری از اعماق خود شناسی
۲۸.....	راه‌های خودشناسی: تکنیک‌هایی برای خودآگاهی

**فصل دوم: طر حواره خودارزشمندی ..... ۳۱**

۳۲ نظریه احساس ارزشمندی.....

۳۳ اهمیت احساس ارزشمندی.....

۳۴ تشخیص.....

۳۴ احساس ارزشمندی از کجا منشا می گیرد؟.....

۳۵ احساس بی ارزشی از کجا ناشی می شود؟.....

۳۶ چگونه احساس ارزشمندی را در خود افزایش دهیم؟.....

۳۶ تفاوت خود ارزشمندی با اعتماد به نفس چیست؟.....

۳۷ حس ارزشمندی و خودشیفتگی.....

۳۸ نحوه تشخیص احساس خود ارزشمندی.....

۳۹ عواملی که احساس خود ارزشمندی را کاهش می دهند.....

۳۹ روش افزایش و تقویت احساس ارزشمندی.....

۴۱ گام‌هایی برای ایجاد خود ارزشمندی.....

**فصل سوم: طر حواره سرزنش خود (نقص و شرم) ..... ۴۵**

۴۷ احساسات افراد دچار تله بی ارزشی.....

۴۸ رفتارهای افراد مبتلا به تله بی ارزشی با دیگران.....

۴۹ تأثیر مخرب تله بی ارزشی بر رابطه زناشویی.....

۵۰ رویکرد فرد دچار تله بی ارزشی در قبال همسرش.....

۵۱ افراد برای رهایی از تله بی ارزشی از سه راه حل استفاده می کنند.....

۵۳ ریشه طر حواره نقص و شرم.....

۵۴ تشخیص طر حواره نقص و شرم یا تله بی ارزشی.....

۵۶ سبک زندگی افراد با طر حواره نقص و شرم.....

۵۶ رفتارهای افراد مبتلا به تله بی ارزشی با دیگران.....

۵۷ ریشه‌های شکل گیری طر حواره بی ارزشی.....

۵۸ نقش والدین در باورهای فرزندان.....

علائم مخاطره‌آمیز تله بی‌ارزشی در روابط.....	۵۹
شیوه‌های کنار آمدن با طرحواره نقص و شرم.....	۶۲
درمان طرحواره بی‌ارزشی.....	۶۳
<b>فصل چهارم: طرحواره انزوای اجتماعی.....</b>	<b>۶۷</b>
طرحواره انزوای اجتماعی - بیگانگی چیست و از کجا می‌آید؟.....	۶۹
باورهای غیرمنطقی مرتبط با طرحواره انزوای اجتماعی بیگانگی:.....	۷۰
تکنیک‌های مقابله با طرحواره انزوای اجتماعی.....	۷۱
ریشه‌های انزوا طلبی و گوشه‌گیری چیست؟.....	۷۲
واکنش‌های افراد دچار طرحواره انزوای اجتماعی-بیگانگی.....	۷۳
ویژگی افرادی که گرفتار طرح‌واره انزوای اجتماعی - بیگانگی هستند.....	۷۳
چگونه تله انزوای اجتماعی در ما شکل می‌گیرد؟.....	۷۴
ریشه‌های تحولی تله انزوای اجتماعی.....	۷۵
عوامل تشدید طرحواره انزوای اجتماعی.....	۷۵
نشانه‌های طرحواره انزوای اجتماعی.....	۷۶
دیگر دلایل ابتلا به طرحواره انزوای اجتماعی.....	۷۷
عواملی که طرحواره انزوای اجتماعی را تشدید میکند:.....	۷۹
انزوای اجتماعی با کودک چه می‌کند؟.....	۸۰
چه کسانی در معرض طرحواره انزوای اجتماعی هستند؟.....	۸۱
نوشتن چند فهرست برای درمان طرحواره انزوای اجتماعی.....	۸۱
<b>فصل پنجم: جایگاه طرحواره‌ها در عزت نفس.....</b>	<b>۸۳</b>
تاریخچه و تعریف عزت نفس.....	۸۴
درمانی برای افزایش عزت نفس.....	۸۵
مسئله تشخیص.....	۸۶
بازسازی شناختی برای افزایش عزت نفس.....	۸۷
شناسایی تحریف‌های شناختی.....	۸۸

- ۸۸ ..... پرسشگری سقراطی.
- ۸۹ ..... اثبات اشباهات متتقد درونی.
- ۸۹ ..... شناسایی نقاط قوت.
- ۹۰ ..... پذیرش خود.
- ۹۱ ..... مشکلات ویژه.
- ۹۱ ..... تقویت صدای سالم.
- ۹۱ ..... مداخله‌ی خاص برای تقویت صدای سالم و افزایش عزت نفس:
- ۹۲ ..... تأثیر طرحواره درمانی بر عدم اعتماد به نفس.
- ۹۳ ..... طرحواره‌های غیر انطباقی اولیه چگونه باعث شکل‌گیری عدم اعتماد به نفس می‌شود؟
- ۹۴ ..... تأثیر طرحواره درمانی بر عدم اعتماد به نفس.
- ۹۴ ..... تکنیک‌های تأثیر طرحواره درمانی بر عدم اعتماد به نفس.
- ۹۷ ..... منابع

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

انسان‌ها در مسیر رشد و هنگامی که هویت خود را مورد بررسی قرار می‌دهند با سؤال چگونه خودمان را بشناسیم مواجه می‌شوند. پاسخ این سؤال آنقدرها هم ساده و دست‌یافتنی نیست. این در حالی است که خودشناسی، برای کسب موفقیت در ابعاد مختلف زندگی همچون ارتباطات انسانی، عاطفی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی بسیار لازم و ضروری است. فرهنگ‌ها و ملل مختلف خودشناسی را شاهره کامیابی در زندگی دانسته‌اند و تأکید بسیاری بر آن در تمامی ادوار تاریخ شده است. خودشناسی<sup>۱</sup> مهارت شناخت خود است که اساس و پایه رشد و توسعه مهارت‌های فردی می‌باشد. خودشناسی یعنی آگاهی بر تمامی حالات درونی که از مکانیسم شکل‌گیری آنها بی‌خبر هستیم. بزرگترین فایده‌ی شناخت خود این است که بر نقاط ضعف و قوت وجودمان آگاه می‌شویم و به دنبال آن، اهداف و آینده‌ای روشن خواهیم داشت. پاسخ به پرسش چگونه خودمان را بشناسیم، گنج‌گران بهای زندگی هر انسانی است به خصوص که در دنیای مدرن و پیچیده امروزی، ضرورت شناخت خودمان بیش از پیش آشکار می‌شود. آشنایی با خلق و خو، روحیات شخصی، افکار و رفتار به شما این امکان را می‌دهد که بر حالات روانی، هیجانات و عواطف خود آگاه شوید و در راستای کنترل این هیجانات،

---

<sup>۱</sup> Self Discovery

اقدامات لازم را انجام دهید. اجازه دهید با یک مثال این موضوع را بیشتر توضیح دهید. شما هیچ گاه فرایند حاکم شدن احساس خشم را در وجود خود نمی بینید اما نمود بیرونی حس خشم که تبدیل به رفتاری هم چون فریاد زدن می شود را به خوبی مشاهده می کنید. حال تصور کنید که فردی خشمگین با کشف علت عصبانیت مکرر خود، می تواند بر این رفتار منفی و زیان بخش مسلط شده، روابط خود با دیگر افراد را بهتر مدیریت کند در نتیجه اثرات مثبت آن در تمامی جنبه های زندگی او نمایان می شود. همچنین جستجو در درون و یافتن باورها و طرحواره های مخربی که سال ها با آنها زندگی کرده ایم و بعضاً به خاطر بودن آنها در قسمت ناخودآگاه روان، تصمیمات اشتباه بسیاری گرفته ایم و شکست های متعددی را تجربه کردیم، باعث ارتقاء شخصیت ما می شود. در واقع دستیابی به ریشه افکار، باورها و عادات آن چنان اهمیت دارد که افراد موفق در حوزه های مختلف اولین تلاش خود را معطوف به آن می نمایند. زیرا پی بردن به علت رفتارهایی که موجب بالا رفتن عزت نفس شود طبیعتاً موجب افزایش ارتباطات فردی و در نهایت موفقیت کاری، تحصیلی و اجتماعی افراد می شود. اینکه چگونه خودمان را بشناسیم، فرآیندی مستلزم تمرین و کمک گرفتن از افراد خبره در زمینه روانشناسی و حتی فلسفه می باشد. ما در ادامه چگونگی رسیدن به خودشناسی را توضیح خواهیم داد اما توجه داشته باشید که اولین و بهترین روش در این راه پرفراز و نشیب یک کلمه ی جادویی است: چرا؟ کلمه چرا را در ابتدای تمامی تصمیمات، رفتارها، عادات و حتی افکار خود بگذارید. اگر جوابی منطقی و معقول برای چرایی اعمال و افکار خود داشتید، شما راه درست را پیش گرفته اید. خودشناسی یعنی پیدا کردن انگیزه های درونی خود که سال ها آن را در گوشه ای دنج و تاریک پنهان کرده بودید. هر آدمی یک نسخه منحصر به فرد و در نوع خود بی نظیر در جهان است. شناختن خود و پی بردن به اسرار درون، این امکان را فراهم می کند که خود را با هشت میلیارد انسان بر روی کره زمین مقایسه نکنیم، به زیبایی های وجود خود ببالیم و از نواقص خود نهراسیم (یعقوبی خانقاهی، ۱۴۰۱).

آدمی در ارتباطات انسانی و اجتماعی خود به برونگرا و درونگرا تقسیم شده است.

دانستن و کشف اینکه کدام ویژگی در درون شما قوت بیشتری دارد، به شما کمک عظیمی می‌کند تا بتوانید مسیر شغلی و تحصیلی بهتر را انتخاب کنید. چرا؟ بی‌دلیل بر کلمه چرا تأکید نکردیم. شما در مسیر خودشناسی و کشف شخصیت باید برای هر مطلبی که می‌خوانید یا هر سخنی که می‌شنوید هم همان چرای گفته شده را از یاد نبرید. دوباره برگردیم به مثال بالا، درونگرایان و برونگرایان. برونگراها ذاتاً به سمت مردم و چیزهایی با نمود بیرونی مانند رفتن به مهمانی، شرکت در کلاس و... در حرکتند. در مقابل افراد درونگرا به سمت دنیای درون، ایده‌ها و تصویرهای ذهنی حرکت می‌کنند. مثلاً: کتاب خواندن، خلق آثار ادبی و... به عنوان مثال درونگرایان در حوزه‌ی شغلی، نویسندگان و متفکرینی خلاق و علاقه‌مند به کارهای انفرادی هستند. برونگراها به جمع‌ها و هیجانات بها می‌دهند و به دنبال کارهای تیمی و ارتباطات اجتماعی هستند. درک این تفاوت‌های ذاتی و فردی به راحتی می‌تواند آینده شما را تحت تأثیر قرار دهد و شما را به انتخابی مناسب در شغل یا رشته تحصیلی و حتی ورزش سوق دهد و از سوی دیگر، ندانستن این نکته می‌تواند سال‌ها شما را از مسیر درست و منتهی به موفقیت دور کند. قطعاً بهترین و منطقی‌ترین راهی که برای شما بازدهی داشته باشد، مراجعه به یک روانکاو است؛ چرا که یک روانکاو شما را مورد مطالعه قرار خواهد داد و به طور جدی لایه‌های مختلف شخصیتتان را بررسی خواهد کرد منتهی روش‌های دیگری نیز برای خودشناسی وجود دارد. این روزها در صفحات اینترنت و فضای مجازی تست‌ها و آزمون‌های زیادی در باب چگونه خودمان را بشناسیم وجود دارد. لذا این نکته را حتماً مورد توجه قرار دهید که هر آزمون و تستی قابلیت شناساندن خود واقعیتان را به شما ندارد و این کار بسیار تخصصی است و نیاز به تحلیل درست روان شما دارد (تانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱).

### خودشناسی با نگاهی بر نظریه‌ی کهن الگوی «سفر قهرمان درون»

فرایند خودشناسی با کلمه «چرا» آغاز می‌شود و هنگامی که شما درک کنید برای شناخت کامل خود نیازمند مشورت، راهنمایی، کنکاش درونی، بکارگیری ابزارهای

<sup>۱</sup> Tang, T.N

مختلفی همچون MBTI, DISK و... هستید؛ اولین گام‌های لذتبخش اما پرچالش سفر خودشناسی را برمی‌دارید. بدون تردید، شما نیز مانند همه انسان‌ها علاقه دارید تا قهرمان زندگی خودتان باشید و تمام مراحل سفر خودشناسی را با موفقیت پشت سر بگذارید، به نحوی که با کمترین خطا و پشیمانی نسبت به رفتار و افکار گذشته، موفقیت خود را جشن بگیرید. هرچند این سفر پایانی ندارد. چنانکه بعد از رسیدن به یک مرحله از شناخت، باید به سمت مرحله بعدی یا همان شناخت عمیق‌تر وجود بروید. از این رو، در طول تاریخ افراد زیادی سعی کرده‌اند از جنبه‌های مختلف به سفر خودشناسی بپردازند و با ارائه نسخه‌های گوناگون، به سایر انسان‌ها در این مسیر کمک کنند. در واقع این سفر، یک سفر مستقیم و خطی نیست و به شکل یک مارپیچ در طول دوران عمرتان ادامه دارد. به این صورت که پس از مرحله آخر سفر یعنی «دلقک» مجدداً به مرحله اول یعنی معصوم می‌رسید. با این تفاوت که این بار، خردمندانه و آگاهانه‌تر با مسائل روبرو می‌شوید. در این سفر، کهن الگوها یا همان آرکی تایپ‌ها، راهنمایان سفر هستند. بر این اساس، آرکی تایپ در نگاه یونگ اینگونه تعریف می‌شود: کهن الگو، افکار غریزی و مادرزادی است که از سویی منجر به رفتار بر طبق الگوهای از پیش تعیین شده خواهد شد. کهن الگوها، غالباً از تاریخ جهان و میراث انسان‌های پیشین گرفته شده و ترکیبی از داستان‌هایی مبتنی بر تخیل و واقعیت می‌باشند. در تمام جوامع و فرهنگ‌ها، به نوعی شاهد حضور آرکی تایپ‌ها هستیم. به عنوان مثال در فرهنگ ایران عزیزمان می‌توان به داستان‌هایی همچون رستم و سهراب، خسرو و شیرین، فرهاد کوه کن و... اشاره نمود (حبیبی، ۱۴۰۱).

### ارتباط خودشناسی و خود واقعی چیست؟

چیزی به نام «خود واقعی» وجود دارد و برخی از مردم آن را زیر سؤال برده‌اند. اگر این مسئله را برای لحظه‌ای کنار بگذاریم، تفکر عادی درباره‌ی خودشناسی بر این فرض است که رسیدن به خودشناسی آسان نیست. داشتن آگاهی از خود واقعی موفقیتی «شناختی» یا «فکری» است و به تلاش و زمان نیاز دارد. اگر خودشناسی را سخت و

طاقة فرسا بدانید، این سؤالات مطرح می‌شوند که «هدف از خودشناسی چیست، چه فایده‌ای دارد و نداشتن آن چه آسیب‌هایی را در پی دارد؟». خودشناسی بسیار باارزش است. برخی معتقدند که خودشناسی ارزشمند است، زیرا با داشتن آن خوشحال‌تر خواهید بود، اما این حقیقت هم وجود دارد که شاید حقایق درمورد شما وجود داشته باشند که ندانستن آن‌ها بهتر باشد و در صورت آگاه نبودن از آن‌ها شادتر باشید؛ در آن صورت، برای توضیح ارزش خودشناسی باید موضوعات دیگری را بررسی کنیم. با این حال خودشناسی صرفاً از درون‌نگری به دست نمی‌آید. به گفته براون<sup>۱</sup>، پنج منبع به خودشناسی کمک می‌کنند. در ادامه این منابع را ذکر می‌کنیم:

- **دنیای فیزیکی:** این منبع خودشناسی مجموعه‌ای از اطلاعات محدود به اطلاعات فیزیکی مانند قد، وزن، رنگ چشم و اطلاعاتی از این قبیل است؛
- **مقایسه‌های اجتماعی:** این منبع خودشناسی هنگام مقایسه‌ی خود با دیگران اتفاق می‌افتد. زیرشاخه‌ها شامل مقایسه‌های روبه‌بالا و روبه‌پایین است که در آن به ترتیب، خودمان را با کسی بهتر و بدتر مقایسه می‌کنیم؛
- **ارزیابی‌های منعکس‌شده از دیگران:** این منبع خودشناسی از ارزیابی دیگران از ما ناشی می‌شود. این مفهوم در واقع این واقعیت را نشان می‌دهد که ما خودمان را از چشم دیگران نیز می‌بینیم؛
- **درون‌نگری:** این منبع خودشناسی از طریق مشاهده‌ی درونی افکار، احساسات، انگیزه‌ها و خواسته‌ها حاصل می‌شود. درون‌نگری تا مقدار زیادی با خودشناسی هم‌بستگی دارد؛
- **خودانگاره:** خود انگاره یک منبع دیگر خودشناسی است و به این معناست که ما از طریق مشاهده و بررسی رفتارمان درباره‌ی خودمان اطلاعاتی به دست می‌آوریم.