

برگه ۱-۷. پرسشنامه‌ی باور شخصی (PBQ)^۱

نام..... تاریخ.....

لطفاً عبارتهای زیر را بخوانید و میزان اعتقاد خود به هر یک از آنها را براساس مقیاس زیر درجه‌بندی کنید. سعی کنید درباره‌ی هر جمله با توجه به احساسی که بیشتر اوقات درباره‌ی آن دارید، قضاوت کنید.

اصلاً به آن اعتقاد ندارم	کمی به آن اعتقاد دارم	نسبتاً به آن اعتقاد دارم	خیلی زیاد به آن اعتقاد دارم	کاملاً به آن اعتقاد دارم
۰	۱	۲	۳	۴

مثال: چقدر به این جمله اعتقاد دارید؟

۰ ۱ ۲ ۳ ۴
 اصلاً کمی نسبتاً خیلی زیاد کاملاً
 دنیا جای خطرناکی است (لطفاً دور عدد مورد نظرتان دایره بکشید).

اصلاً	کمی	نسبتاً	خیلی زیاد	کاملاً	
۰	۱	۲	۳	۴	(۱) در محل کار و موقعیت‌های اجتماعی وصله‌ی ناجورم و محبوبیت اجتماعی ندارم.
۰	۱	۲	۳	۴	(۲) دیگران بالقوه ایرادگیر، بی تفاوت، طلبکار یا طرد کننده هستند.
۰	۱	۲	۳	۴	(۳) نمی توانم احساس‌های ناخوشایند را تحمل کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	(۴) اگر مردم به من نزدیک شوند آن گاه من واقعی را می شناسند و مرا طرد خواهند کرد.
۰	۱	۲	۳	۴	(۵) این که آدم حقیر و بی کفایت شناخته شود، غیر قابل تحمل است.

۲ فنون شناخت درمانی - فصل هفتم

اصلاً	کمی	نسبتاً	خیلی زیاد	کاملاً	
۰	۱	۲	۳	۴	۶) هرطور شده باید از موقعیت‌های ناخوشایند اجتناب کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷) اگر احساس یا فکر ناخوشایندی داشته باشم، باید سعی کنم آن‌ها را از ذهن خودم پاک کنم یا حواسم را پرت کنم (مثلاً به چیز دیگری فکر کنم، چیزی بنوشم، دارو بخورم یا تلویزیون ببینم).
۰	۱	۲	۳	۴	۸) باید تا جایی که می‌توانم از موقعیت‌هایی که در آن‌ها جلب توجه می‌کنم، اجتناب کرده یا حضورم را کم‌رنگ کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۹) احساس‌های ناخوشایند شدت می‌یابند و از کنترل خارج می‌شوند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰) اگر دیگران از من انتقاد می‌کنند حتماً حق دارند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱) کاری نکردن بهتر از این است که دست به کاری بزنیم که احتمال شکست در آن وجود دارد.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۲) اگر به مشکلی فکر نکنم، آن‌گاه لازم نمی‌شود، اقدامی درباره‌ی آن انجام دهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۳) هرگونه تنش در یک رابطه، حاکی از آن است که آن رابطه خوب پیش نمی‌رود و من باید آن را قطع کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۴) اگر مشکلی را نادیده بگیرم، خودش برطرف خواهد شد.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۵) من نیازمند و ضعیف هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۶) من احتیاج به کسی دارم که همواره نزدیکم باشد تا در کارهایی که لازم است انجام دهم، به من کمک کند و یا اگر اتفاقی بدی بیافتند، یاری‌ام دهد.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۷) کسی که به من کمک می‌کند اگر خودش دلش بخواهد می‌تواند مراقبت‌کننده، حمایت‌گر و مطمئن باشد.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۸) اگر به حال خودم رها شوم، درمانده می‌شوم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۹) اساساً تنها هستم، مگر این که بتوانم به فردی قوی‌تر بچسبم.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۰) بدترین چیز ممکن، ترک شدن و به حال خود رها شدن است.
۰	۱	۲	۳	۴	۲۱) اگر کسی عاشقم نباشد، برای همیشه ناشاد خواهم بود.

فنون شناخت درمانی - فصل هفتم ۳

اصلاً	کمی	نسبتاً	خیلی زیاد	کاملاً	
.	۱	۲	۳	۴	۲۲) نباید کاری انجام دهم که کسی که از من حمایت می کند یا به من کمک می کند، از من برنجد.
.	۱	۲	۳	۴	۲۳) باید چابک‌تری کنم تا نور چشمی‌اش باقی بماند.
.	۱	۲	۳	۴	۲۴) همیشه باید به او دسترسی داشته باشم.
.	۱	۲	۳	۴	۲۵) باید کاری کنم که روابطم تا حد ممکن در اوج صمیمیت باشد.
.	۱	۲	۳	۴	۲۶) نمی‌توانم به تنهایی تصمیم بگیرم.
.	۱	۲	۳	۴	۲۷) نمی‌توانم مثل دیگران با شرایط سازگار شوم.
.	۱	۲	۳	۴	۲۸) احتیاج دارم، دیگران در تصمیم‌گیری کمک کنند یا به من بگویند که چکار کنم.
.	۱	۲	۳	۴	۲۹) من خودکفا هستم ولی در عین حال به دیگران نیاز دارم تا در رسیدن به اهدافم به من کمک کنند.
.	۱	۲	۳	۴	۳۰) تنهار راهی که برای حفظ حرمتم وجود دارد این است که به طور غیرمستقیم از شأن خودم دفاع کنم؛ مثلاً دستوراتی که به من داده می‌شود را دقیقاً اجرا نکنم.
.	۱	۲	۳	۴	۳۱) دوست دارم به دیگران دلبسته باشم ولی نه به این بها که آن‌ها بر من مسلط شوند.
.	۱	۲	۳	۴	۳۲) مر اجمع قدرت، مزاحم، پرتوقع، دخالت کننده و کنترل‌گر هستند.
.	۱	۲	۳	۴	۳۳) باید در مقابل سلطه‌ی قدرتمندان مقاومت کنم اما در عین حال طوری رفتار کنم که تأیید و پذیرش آن‌ها را هم حفظ کنم.
.	۱	۲	۳	۴	۳۴) کنترل شدن توسط دیگران یا تحت سلطه دیگران بودن، غیر قابل تحمل است.
.	۱	۲	۳	۴	۳۵) باید کارها را به روش خودم انجام دهم.
.	۱	۲	۳	۴	۳۶) انجام کار در ضرب‌الاجل تعیین شده، تبعیت از خواسته‌های دیگران، هم‌نوایی، و نقض مستقیم غرور و شایستگی من است.
.	۱	۲	۳	۴	۳۷) اگر بخواهم، آنطور که دیگران انتظار دارند، از قوانین پیروی کنم، آزادی عملم محدود می‌شود.

۴ فنون شناخت درمانی - فصل هفتم

کاملاً	خیلی زیاد	نسبتاً	کمی	اصلاً	
۴	۳	۲	۱	۰	۳۸) بهترین راه این است که به جای این که خشمم را مستقیماً نشان دهم، ناخشنودی خودم را با عدم تبعیت نشان دهم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۹) خودم می دانم چه چیزی به صلاح است و لازم نیست دیگران به من بگویند که چکار کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۰) قوانین مستبدانه ودست و پاگیرند.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۱) دیگران اغلب خیلی پرتوقع هستند.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۲) اگر قرار باشد رفتار دیگران خیلی رئیس مآبانه باشد، این حق را دارم که به تقاضاهایشان اهمیت ندهم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۳) من کاملاً مسئول خودم و دیگران هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۴) برای این که مطمئن باشم کارها انجام شده است، باید فقط روی خودم حساب کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۵) دیگران زیادی معمولی، غالباً مسئولیت ناشناس، از خودمتشکر یا بی عرضه هستند.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۶) خیل مهم است که به هر کاری که دست می زنیم، آن را به بهترین شکل انجام دهیم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۷) برای این که کاری خوب انجام شود، به دستورالعمل، نظم، و قانون نیاز دارم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۸) اگر نظام مند نباشم، همه چیز از هم می پاشد.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۹) هرگونه نقص و لغزش در کارمی تواند منجر به فاجعه شود.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۰) باید همیشه بالاترین استانداردها رعایت شوند و اگر نه همه چیز از هم می پاشد.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۱) باید هیچان هایم را کاملاً در کنترل داشته باشم.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۲) مردم باید کارها را به روش من انجام دهند.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۳) اگر عمل کردم در بهترین سطح ممکن نباشد، به این معناست که من ناموفق هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۴) نقص ها، ایرادها یا خطاها غیر قابل تحمل هستند.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۵) جزئیات بی نهایت مهم هستند.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۶) روش من در انجام کارها، بهترین روش است.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۷) من باید خودم را بیایم.

فنون شناخت درمانی - فصل هفتم ۵

اصلاً	کمی	نسبتاً	خیلی زیاد	کاملاً	
۰	۱	۲	۳	۴	۵۸) زورگویی و حيله گری بهترین راه انجام دادن امور است.
۰	۱	۲	۳	۴	۵۹) ما در جنگل زندگی می کنیم و هرکس قوی باشد زنده می ماند.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۰) اگر من حساب دیگران را نرسم، آن ها حساب من را می رسند.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۱) مهم نیست که به قولمان وفادار یا به تعهداتمان پایبند باشیم.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۲) تا وقتی گیر نیفتاده ای دروغگویی و تقلب مجاز است.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۳) با من عادلانه رفتار نشده و این حق را دارم که به هر نحوی شده به حقم برسم.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۴) آدم هایی که ضعیف هستند، حقشان است گول بخورند.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۵) اگر دیگران را تحت فشار نگذارم، آن ها مرا تحت فشار قرار می دهند.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۶) هر چه لازم باشد انجام می دهم تا از زیر کارها دربروم.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۷) مهم نیست دیگران درباره ی من چه فکر می کنند.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۸) اگر چیزی را بخواهم، هر آن چه که برای به دست آوردن آن لازم است، انجام می دهم.
۰	۱	۲	۳	۴	۶۹) من می توانم از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنم و به همین دلیل لازم نیست نگران عواقب بد باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۰) اگر مردم نمی توانند مراقب خودشان باشند، مشکل خودشان است.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۱) من آدم منحصر به فردی هستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۲) از آنجا که من خیلی برترم، این حق را دارم که با من برخورد خاصی شود و امتیازات ویژه ای داشته باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۳) من نباید محبور باشم که در قید قوانینی باشم که برای دیگران وضع شده اند.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۴) خیلی مهم است که تصدیق، تمجید و تحسین دیگران را به دست آوری.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۵) اگر دیگران به من احترام لازم را نگذارند، باید تنبیه شوند.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۶) دیگران باید خواسته هایم را برآورده سازند.
۰	۱	۲	۳	۴	۷۷) دیگران باید بدانند که من چقدر خاص هستم.

۶ فنون شناخت درمانی - فصل هفتم

کاملاً	خیلی زیاد	نسبتاً	کمی	اصلاً	
۴	۳	۲	۱	۰	۷۸) این قابل تحمل نیست که به من احترام لازم گذاشته نشود یا با من آنطور که باید رفتار نشود.
۴	۳	۲	۱	۰	۷۹) دیگران لایق تحسین یا پولی که کسب می کنند نیستند.
۴	۳	۲	۱	۰	۸۰) دیگران حق ندارند از من انتقاد کنند.
۴	۳	۲	۱	۰	۸۱) خواسته های هیچ کس نباید مزاحم خواسته های من باشد.
۴	۳	۲	۱	۰	۸۲) از آنجا که من خیلی با استعداد هستم، دیگران باید کارهایشان را کنار بگذارند و کارهای من را انجام دهند.
۴	۳	۲	۱	۰	۸۳) تنها، افرادی که به اندازه ی من خاص هستند، می توانند مرا درک کنند.
۴	۳	۲	۱	۰	۸۴) دلایل موجه و کافی دارم که منتظر دستاوردهای عظیم باشم.
۴	۳	۲	۱	۰	۸۵) آدم جالب و مهیجی هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۸۶) برای این که خوشحال باشم، احتیاج دارم که دیگران به من توجه کنند.
۴	۳	۲	۱	۰	۸۷) اگر نتوانم دیگران را تحت تأثیر قرار دهم یا سرگرمشان کنم، هیچ ارزشی ندارم.
۴	۳	۲	۱	۰	۸۸) اگر مردم را به خودم مشغول نگاه ندارم، مرا دوست نخواهند داشت.
۴	۳	۲	۱	۰	۸۹) راه به دست آوردن خواسته هایم، مهیوت کردن و سرگرم کردن مردم است.
۴	۳	۲	۱	۰	۹۰) اگر دیگران به خواسته هایم جواب مثبت ندهند، خودشان را ضایع کرده اند.
۴	۳	۲	۱	۰	۹۱) این که دیگران به من توجه نکنند، وحشتناک است.
۴	۳	۲	۱	۰	۹۲) باید کانون توجه باشم.
۴	۳	۲	۱	۰	۹۳) لازم نیست خودم را به زحمت بیاندازم که درمورد مسایل فکر کنم؛ من می توانم هر کاری دلم می خواهد بکنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۹۴) اگر دیگران را سرگرم کنم، متوجه ضعف من نمی شوند.
۴	۳	۲	۱	۰	۹۵) نمی توانم کسلی را تحمل کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۹۶) اگر هوس کنم کاری کنم، باید فوراً آن را انجام دهم.

فنون شناخت درمانی - فصل هفتم ۷

اصلاً	کمی	نسبتاً	خیلی زیاد	کاملاً	
۰	۱	۲	۳	۴	۹۷) آدم‌ها فقط زمانی به من توجه می‌کنند که به شیوه‌های افراطی رفتار کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۸) احساس و شهود به مراتب مهمتر از تفکر منطقی و برنامه‌ریزی است.
۰	۱	۲	۳	۴	۹۹) این که دیگران چه فکری درباره‌ی من می‌کنند اهمیتی ندارد.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۰) برایم مهم است که آزاد و مستقل از دیگران باشم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۱) بیشتر دوست دارم کارها با دست خودم انجام شوند، تا این که به دیگران سپرده شود.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۲) بیشتر وقت‌ها، صلاح بر این است که تنها باشم و به حال خودم رها شوم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۳) در تصمیم‌گیری‌هایم، تحت تأثیر دیگران نیستم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۴) روابط صمیمانه با دیگران، برایم مهم نیست.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۵) خودم استانداردها و اهدافم را تعیین می‌کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۶) برای من خلوت شخصی‌ام مهمتر از نزدیکی به دیگران است.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۷) این که دیگران چه فکر می‌کنند برایم مهم نیست.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۸) می‌توانم به تنهایی و بدون کمک دیگران، از عهده‌ی انجام کارهایم برآیم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۰۹) بهتر است تنها بمانیم تا این که به دیگران بچسبیم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۰) نباید به دیگران اعتماد و اطمینان کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۱) تا وقتی که برایم دردسر درست نشود، می‌توانم از دیگران برای پیشبرد مقاصدم، استفاده کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۲) روابط با دیگران، دست و پاگیر و مزاحم آزادی فردی است.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۳) نمی‌توانم به دیگران اعتماد کنم.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۴) مردم انگیزه‌های پنهانی دارند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۵) اگر مراقب نباشم، دیگران سعی خواهند کرد از من سواستفاده کنند یا فریبم بدهند.
۰	۱	۲	۳	۴	۱۱۶) همیشه باید آماده دفاع از خودم باشم.

۸ فنون شناخت درمانی - فصل هفتم

کاملاً	خیلی زیاد	نسبتاً	کمی	اصلاً	
۴	۳	۲	۱	۰	(۱۱۷) صلاح نیست به دیگران اعتماد کنیم.
۴	۳	۲	۱	۰	(۱۱۸) اگر دیگران با آدم دوستانه رفتار می کنند احتمالاً به این معناست که می خواهند از آدم سواستفاده کنند.
۴	۳	۲	۱	۰	(۱۱۹) اگر مراقب نباشم، دیگران از من سواستفاده خواهند کرد.
۴	۳	۲	۱	۰	(۱۲۰) بیشتر آدم‌ها نارقیقند.
۴	۳	۲	۱	۰	(۱۲۱) دیگران عمداً سعی می کنند آدم را خوار و خفیف کنند.
۴	۳	۲	۱	۰	(۱۲۲) بیشتر اوقات دیگران عمداً می خواهند آدم را اذیت کنند.
۴	۳	۲	۱	۰	(۱۲۳) اگر به دیگران اجازه بدهم فکر کنند که می توانند با من بدرفتاری کنند و قصر در بروند، حساسی به دردسر می افتم.
۴	۳	۲	۱	۰	(۱۲۴) اگر دیگران چیزهایی درباره من بدانند، از آن‌ها بر علیه من استفاده خواهند کرد.
۴	۳	۲	۱	۰	(۱۲۵) مردم اغلب چیزی می گویند ولی منظورشان چیز دیگری است.
۴	۳	۲	۱	۰	(۱۲۶) فرد نزدیک به من، ممکن است نمک‌شناس یا بی‌وفا باشد.

پرسشنامه باور شخصی (PBQ)

نام..... تاریخ آزمون PBQ.....
 نمره گذاری توسط تاریخ نمره گذاری.....

نمرات استاندارد شده (Z) گروه‌های مقایسه			نمره خام	مقیاس PBQ
بیماران دارای اختلال شخصیت	بیماران دارای اختلال شخصیت متناظر	نمره استاندارد شده		
-۰/۶۹	۰/۶۲	== $\frac{۱۸/۸ - \text{نمره خام}}{۱۰/۹}$	==	اجتنابی مجموع عبارات ۱-۱۴
-۰/۴۹	۰/۸۳	== $\frac{۱۸ - \text{نمره خام}}{۱۱/۸}$	==	وابسته مجموع عبارات ۱۵-۲۸
-۰/۳۸	اطلاعات وجود ندارد	== $\frac{۱۹/۳ - \text{نمره خام}}{۱۰/۵}$	==	منفعل- پرخاشگر مجموع عبارات ۲۹-۴۲
-۰/۵۱	۰/۳۱	== $\frac{۲۲/۷ - \text{نمره خام}}{۱۱/۵}$	==	وسواس فکری- عملی مجموع عبارات ۴۳-۵۶
-۰/۱۸	۰/۳۱	== $\frac{۹/۳ - \text{نمره خام}}{۶/۸}$	==	ضد اجتماعی مجموع عبارات ۵۷-۷۰
-۰/۳۸	۱/۱	== $\frac{۱۰ - \text{نمره خام}}{۷/۶}$	==	خودشیفته مجموع عبارات ۷۱-۸۴
-۰/۲۹	اطلاعات وجود ندارد	== $\frac{۱۴ - \text{نمره خام}}{۹/۳}$	==	نمایشی مجموع عبارات ۸۵-۹۸
-۰/۱۴	اطلاعات وجود ندارد	== $\frac{۱۶/۳ - \text{نمره خام}}{۸/۶}$	==	اسکیزوتیپ مجموع عبارات ۹۹-۱۱۲
-۰/۵۵	-۰/۵۱	== $\frac{۱۴/۶ - \text{نمره خام}}{۱۱/۳}$	==	پارانویید مجموع عبارات ۱۱۳-۱۲۶

توجه: نمرات استاندارد شده مربوط به ۷۵۶ بیمار روانپزشکی سرپایی باتشخیص‌های مختلط است.

برگه ۲-۷. راهنمای شناختن طرحواره‌ها

طرحواره‌ها چه هستند؟

ما دریافته‌ایم که مردم در آنچه آن‌ها را افسرده، مضطرب یا عصبانی می‌کند، با هم متفاوت هستند. ما به این تفاوت‌ها طرحواره می‌گوئیم. طرحواره‌ها، شیوه‌های عاداتی نگاه شما به مسایل هستند. برای مثال، افسردگی با طرحواره‌هایی درباره‌ی فقدان، محرومیت، و شکست مشخص می‌شود، اضطراب با طرحواره‌هایی درباره‌ی تهدید یا ترس از شکست، و خشم با طرحواره‌هایی درباره‌ی توهین، تحقیر شدن یا بی‌عدالتی مشخص می‌شوند. مطالعات انجام شده درباره‌ی شخصیت نشان می‌دهد که مردم از لحاظ محتوای زیربنایی افسردگی، اضطراب یا خشم‌شان با یکدیگر متفاوت هستند.

هر یک از ما تجربیات خود را با استفاده از الگوهای عاداتی خاص تفکرمان معنی می‌کنیم. مثلاً فردی برای پیشرفت اهمیت خاص قایل است، فرد دیگری دل‌مشغول موضوع طرد شدن است، و شخص سوم با موضوع ترک شدن اشتغال ذهنی دارد. بی‌ایند فرض کنیم طرحواره (اشتغال فکری اختصاصی، یا آسیب‌پذیری شما)، مربوط به پیشرفت است. همه چیز در کارتان خوب پیش می‌رود تا این که با یک ورشکستگی مواجه می‌شوید که طرحواره‌ی پیشرفت شما را فعال می‌سازد. یعنی مشغله فکری‌تان در این باره که باید خیلی موفق باشید تا خودتان را شکست خورده احساس نکنید، فعال می‌شود. ورشکستگی می‌تواند منجر به طرحواره‌ی شکست خورده بودن (یا «متوسط بودن» که معادل شکست خورده است) شده و شما مضطرب یا افسرده شوید.

حالا بی‌ایند تصور کنیم طرحواره شما درباره‌ی ترک شدن است. ممکن است شما بیش از حد نسبت به هرگونه نشانه‌ای از طرد شدن یا تنها ماندن، حساس باشید. تا زمانی که رابطه‌ای خوب پیش می‌رود، شما نگران نیستید. اما به خاطر این طرحواره، احتمالاً نگران تنها ماندن یا طرد شدن هستید. اگر رابطه‌ای از هم بپاشد، باعث می‌شود که افسرده شوید چون نمی‌توانید تنها ماندن را تحمل کنید.

چه طور طرحواره‌های خود را جبران می‌کنیم؟

اگر طرحواره‌ای درباره‌ی موضوع خاصی داشته باشید، تلاش می‌کنید، این آسیب‌پذیری را جبران کنید. برای مثال، اگر طرحواره‌ای درباره‌ی شکست خوردن داشته باشید یا معتقد باشید که «متوسط بودن بد است»، ممکن است به‌طور افراطی کار کنید تا از این طریق برداشت خود را از خودتان (که احساس حقارت می‌کنید یا تصور می‌کنید برخلاف استانداردهای کمال‌گرایانه‌تان زندگی می‌کنید) جبران کنید. در راه جبران طرحواره، بارها و بارها عملکردتان را چک می‌کنید. در نتیجه، دیگران شما را فردی می‌بینند که کاملاً در کارتان غرق شده‌اید اوقات استراحت به شما سخت می‌گذرد چون نگران این هستید که به اندازه کافی تلاش نکرده‌اید، کاری باقیمانده که انجام نشده یا انگیزه‌تان را از دست داده‌اید.

اگر طرحواره‌تان درباره‌ی ترک شدن باشد، با تسلیم شدن همیشگی در مقابل همسرتان، آن را جبران می‌کنید. ممکن است از ابراز وجود هراس داشته باشید چون می‌ترسید که ترک شوید، یا دائماً از همسرتان اطمینان خاطر بخواهید چون به این ترتیب می‌توانید احساس ایمنی کنید، اما این اطمینان خاطر چندان دوام نمی‌آورد. شما همیشه در حال واری نشانه‌های فاصله گرفتن همسرتان هستید. راهی دیگر برای جبران طرحواره‌تان درباره‌ی ترک شدن، برقراری رابطه با افرادی است که نیازهایتان را برآورده نمی‌سازند اما شما مایلید که در ارتباط با آن‌ها باشید چون نمی‌خواهید تنها بمانید. یا روابطی که به مراتب از آن‌چه انتظار داشتید، فاصله دارند را ادامه می‌دهید، چون فکر می‌کنید نمی‌توانید تنهایی را تحمل کنید.

همان‌طور که متوجه شده‌اید، تلاش برای جبران طرحواره‌های زیربنایی، به تنهایی می‌تواند منجر به پیدایش مشکلات خاص خودش شود. جبران می‌تواند شما را وادار کند از نیازهایتان بگذرید، خودتان را مجبور به کار و تلاش افراطی کنید، روابطی را ادامه دهید که بی‌فایده هستند، نگران باشید و دائماً دنبال کسب اطمینان خاطر و سایر رفتارهایی باشید که می‌توانند برایتان دردسرساز باشند. برای مثال، ممکن است تا به حال باورهایتان در این باره که باید خاص یا برتر باشید، از متوسط بودن یا تنها ماندن اجتناب کنید و غیره را مورد تردید قرار نداده باشید به همین دلیل است که هرگز طرحواره‌هایتان به طور کامل تغییر نمی‌کنند. آن‌ها همیشه وجود دارند و در مواجهه با وقایع خاصی، آماده فعال شدن می‌باشند. این همان آسیب‌پذیری همیشگی شما است.

چگونه از مواجه شدن با طرحواره‌هایمان اجتناب می‌کنیم؟

فرایند دیگری که مشکل‌ساز می‌شود اجتناب از طرحواره است. به عبارت دیگر، سعی می‌کنید از مواجه شدن با هر موضوعی که شما را به یاد طرحواره‌تان می‌اندازد، اجتناب کنید. بیایید فکر کنیم که شما طرحواره‌ای درباره‌ی بازنده بودن دارید، به عبارت دیگر، در اعماق و وجودتان احساس می‌کنید، خیلی بی‌کفایت هستید. یکی از راه‌های اجتناب از این طرحواره، آن است که کارهای چالش برانگیز را نپذیرید یا از چنین کارهایی زود دست بکشید. بیایید تصور کنیم که شما طرحواره‌ای درباره‌ی دوست داشتنی نبودن یا جذاب نبودن دارید. چگونه از مواجه شدن با این طرحواره اجتناب می‌کنید؟ ممکن است از معاشرت با افرادی که فکر می‌کنید شما را تأیید نمی‌کنند، اجتناب کنید، از دوستی با دیگران پرهیز کنید، و ممکن است با دوستانتان تماس نگیرید چون تصور می‌کنید حرفی برای گفتن ندارید. حالا بیایید تصور کنیم که شما از ترک شدن هراس دارید. می‌توانید با صمیمی نشدن با دیگران از این طرحواره، اجتناب کنید یا در روابطتان با اشخاص، قبل از آنکه طرد شوید، پیشاپیش روابط را بهم بزنید.

راه دیگری که افراد از طرحواره‌هایشان اجتناب می‌کنند، فرار عاطفی به صورت استفاده از مواد یا رفتارهای افراطی مثل زیاده‌روی در نوشیدن، استفاده از دارو برای فراموش کردن احساس‌ها، پرخوری، یا حتی بی‌بندوباری جنسی است. ممکن است احساس کنید، تعامل با افکار یا احساس‌هایتان چنان دردناک است که ناگزیرید با این‌گونه عادت‌های رفتاری از آن‌ها اجتناب یا فرار کنید. این‌گونه رفتارها، لااقل در لحظاتی که پرخوری می‌کنید، یا مواد مصرف می‌کنید، شما را از ترس‌های عمیق درون وجودتان دور می‌کنند. مطمئناً احساس‌های بد، دوباره بازمی‌گردند، زیرا شما طرحواره‌های زیربنایی خودتان را به طور کامل بررسی یا چالش نکرده‌اید. این عادت‌های رفتاری، طرحواره‌های منفی شما را تقویت کرده و حتی باعث می‌شوند که احساس بدتری نسبت به خودتان داشته باشید.

طرحواره‌ها از کجا می‌آیند؟

ما این طرحواره‌های منفی را از والدین، خواهر و برادرها، همسالان یا دوستانمان یاد می‌گیریم. والدین می‌توانند مسبب طرحواره‌های منفی باشند، به این ترتیب که به شما این احساس را القا کنند که خوب نیستی مگر این که در همه چیز عالی باشی، شما را چاق یا

فنون شناخت درمانی - فصل هفتم ۱۳

زشت خطاب نمایند، یا با کودکانی که عملکرد بهتری دارند، مقایسه کنند. ممکن است والدین به شما بگویند خودخواه هستی چون تقاضاهایی داری، مسایلی را به شما تحمیل کنند، دایم دستور بدهند، تهدید کنند که خودشان را می‌کشند یا شما را تنها خواهند گذاشت. راه‌های متفاوتی وجود دارند که والدین از طریق آن‌ها طرحواره‌های منفی درباره‌ی خود یا دیگران را به کودکانشان یاد می‌دهند.

برای روشن شدن موضوع، به تجربه‌های واقعی افراد زیر درمورد چگونگی یاد گرفتن طرحواره‌های منفی از والدینشان توجه کنید:

۱- «تو می‌توانی بهتر از اینها باشی، چرا این نمره متوسط را گرفتی؟» (طرحواره‌ای درباره‌ی نیاز به بی‌نقص بودن یا اجتناب از حقارت).

۲- «زان‌هایت خیلی چاق هستند و دماغت زشت است» (طرحواره‌ای درباره‌ی چاقی و زشتی).

۳- «پسرعمویت به دانشگاه رفت، چرا تو نمی‌توانی کمی مثل او باشی؟» (طرحواره‌ای درباره‌ی خود کم بینی و بی‌کفایتی).

۴- «چرا دایم شکایت می‌کنید؟ مگر نمی‌بیند که چقدر در مراقبت از شما بچه‌ها مشکل داریم؟» (طرحواره‌ای درباره‌ی خودخواهی).

۵- «شاید باید شما بچه‌ها را ترک کنم و بگذارم خودتان از خودتان مراقبت کنید» (طرحواره‌ای درباره‌ی سربار بودن و ترک شدن).

همان‌طور که گفتیم منشأ دیگری برای طرحواره‌ها، شاید حتی بیش از والدین، دیگران باشند. چه بسا بدرفتاری برادر یا خواهرهایتان، باعث شکل‌گیری طرحواره‌های مورد سوء استفاده قرار گرفتن، دوست داشتنی نبودن، طرد شدن یا تحت کنترل بودن در شما شوند. یا اگر همسرتان به شما گفته باشد که به اندازه کافی خوب نیستید، منجر به طرحواره‌های جذاب نبودن، بی‌ارزشی و دوست‌داشتنی نبودن شود. ما حتی طرحواره‌هایی را از فرهنگ عمومی جامعه برای خودمان درونی می‌سازیم، مثل تصاویری از لاغر و زیبا بودن، داشتن اندام ایده‌آل، مرد واقعی، رابطه جنسی عالی، پول زیاد و موفقیت چشمگیر. این قبیل

تصاویر غیر واقعی، طرحواره‌های کمال‌گرایی، برتری طلبی، بی‌کفایتی و ناقص بودن را تقویت می‌کنند.

درمان شناختی با چندین شیوه‌ی مؤثر می‌تواند مفید واقع شود:

- به شما نشان می‌دهد که طرحواره‌های شما چه هستند.
- به شما نشان می‌دهد که چه‌طور طرحواره‌هایتان را جبران یا از آنها اجتناب می‌کنید.
- به شما نشان می‌دهد که چه‌طور با انتخاب‌هایی که انجام می‌دهید، یا تجاربی که داشته‌اید، طرحواره‌هایتان تداوم یافته یا تقویت می‌شوند.
- در درمان شناختی شما درمی‌یابید که طرحواره‌هایتان را چگونه آموخته‌اید.
- طرحواره‌های منفی شما چالش و تعدیل می‌شوند.
- طرحواره‌های جدید، سازگارانه‌تر و مثبت‌تری را شکل می‌دهید.

برگه ۳-۷. اجتناب یا جبران طرحواره‌ام

در این برگه شیوه‌های متفاوت نگاه کردن به خود یا دیگران آمده است. فهرست ستون سمت راست را بررسی کنید و ببینید کدام یک از این افکار برای شما آشنا تر هستند. اگر موردی به خاطر تشابه با یکی از طرحواره‌هایتان، توجه شما را جلب کرد، در ستون سمت چپ، آن چه را که برای جبران یا اجتناب از این مشکل انجام می‌دهید، بنویسید. برای مثال، فردی که باطناً احساس می‌کرد «مردانه نیست»، به صورت افراطی تمرین وزنه‌برداری می‌کرد و کاراته یاد گرفت (مثالی از جبران). خانمی که احساس می‌کرد زرنگ نیست (نمونه‌ای از بی‌کفایتی) در مدرسه به شدت تلاش می‌کرد (مثالی از جبران). خانم دیگری که فکر می‌کرد مردم قابل اعتماد نیستند، از قرار گذاشتن اجتناب می‌کرد (مثالی از اجتناب). سعی کنید بررسی کنید که شما چگونه طرحواره‌های شخصی‌تان را دستکاری کرده‌اید. شما حتی می‌توانید، در ستون سمت راست موارد دیگری از طرحواره‌های شخصی را اضافه کنید.

کارهایی که برای جبران یا اجتناب انجام می‌دهم	طرحواره‌های شخصی
	بی‌کفایت یا بی‌صلاحیت
	بی‌چاره
	ضعیف
	آسیب‌پذیری جسمانی (بیمار یا مصدوم)
	عدم توانایی در اعتماد به دیگران
	مسئولیت‌پذیر/مسئولیت‌ناپذیر
	غیراخلاقی یا شیطان صفت
	تحت کنترل دیگران در نیامدن
	پرطاقت و سخت
	خاص/منحصر به فرد
	نیاز به برجسته بودن
	جذاب
	مؤثر

۱۶ فنون شناخت درمانی - فصل هفتم

کارهایی که برای جبران یا اجتناب انجام می‌دهم	طرحواره‌های شخصی
	منزوی از مردم
	دوست داشتنی نبودن
	غیر جالب
	آشفته
	بی‌لیافت
	خودخواه
	محکوم کننده‌ی دیگران
	سایر طرحواره‌ها

برگه ۶-۷. نگارش نامه‌ای به منشأ طرحواره‌هایتان

نامه‌ای به شخص (یا اشخاصی) که منشأ باورهای منفی‌تان نسبت به خود یا دیگران می‌باشند، بنویسید. پرجرات و قوی باشید. به آن‌ها بگوئید که چقدر اشتباه می‌کرده‌اند و شما تا چه اندازه با برداشتی که از شما داشتند، فرق دارید. به آن‌ها بگوئید که برای خودتان کسی هستید و این که آن‌ها چه اشتباهی کرده‌اند. در قسمت انتهایی برگه، هر گونه افکار یا احساس‌هایی که در حین انجام این تمرین داشتید را بنویسید.

نامه یا عبارات جرات‌مندانه شما به منشأ طرحواره‌های منفی‌تان:

افکار و احساس‌هایی که درباره‌ی نگارش این نامه داشتیم:

برگه ۷-۷. چالش با طرحواره‌های شخصی

پاسخ	فن
	طرحواره شخصی را تعیین کنید
	طرحواره‌تان را تعریف کنید.
	میزان اعتقاداتان به طرحواره را درجه‌بندی کنید (۰٪-۱۰۰٪)
	عواطفی که به وسیله طرحواره به راه انداخته می‌شوند را مشخص کنید.
	چه موقعیت‌هایی طرحواره‌تان را به راه می‌اندازند؟
ضررها فواید	ضررها و فواید طرحواره
تأیید می‌کنند رد می‌کنند	شواهدی که طرحواره را تأیید یا رد می‌کنند.
	از فن استانداردهای دوگانه استفاده کنید. آیا این استاندارد را درباره‌ی شخص دیگری به کار برده‌اید؟
	چرا این طرحواره غیر واقعی است.
	خودتان را روی یک پیوستار ارزیابی کنید، نه به صورت همه یا هیچ (مثلاً خودتان و دیگران را روی مقیاسی از ۰٪ تا ۱۰۰٪ درجه‌بندی کنید).
	بر خلاف طرحواره‌تان عمل کنید (چه کارهایی می‌توانید انجام دهید که بر خلاف طرحواره‌تان باشد؟)
	دوباره میزان اعتقاداتان به طرحواره را درجه‌بندی کنید.

برگه ۸-۷. زندگی از پشت عینک یک طرحواره متفاوت

تصور کنید، اگر طرحواره‌ای مثبت‌تر داشتید، انتخاب‌ها و رفتارهای شما در هر یک از حیطه‌هایی که در زیر آمده‌اند، چقدر می‌توانستند متفاوت باشند.

حیطه‌ها، انتخاب‌ها و رفتارها	چگونه با یک طرحواره مثبت‌تر همه چیز می‌توانست متفاوت باشد؟
مدرسه	
انتخاب شغل	
عملکرد در شغل	
اهمال کاری	
دوستی	
همسر/روابط صمیمی	
سلامت	
سیگار کشیدن	
مصرف مواد	
درآمد	
تفریحات	
جایی که زندگی می‌کنم	
موارد دیگر	

برگه ۹-۷. فواید طرحواره مثبت من

طرحواره مثبت جدید من این است که من.....

چگونه با یک طرحواره مثبت تر همه چیز می تواند متفاوت باشد؟	حیطه ها، انتخاب ها و رفتارها
	مدرسه
	انتخاب شغل
	عملکرد در شغل
	اهمال کاری
	دوستی
	همسر/روابط صمیمی
	سلامت
	سیگار کشیدن
	مصرف مواد
	درآمد
	تفریحات
	جایی که زندگی می کنم
	موارد دیگر