

گزارش آزمون

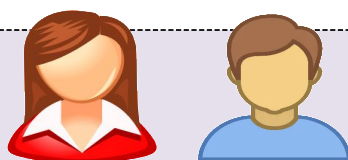
طرحواره های ناسازگار



۱۴۰۳/۰۴/۰۱



اطلاعات فردی آزمون دهنده



حمید
حیدری
۰۹۳۰۰۰۵۲۰۰۳
۳۳
مرد
۵۵۰۰۱۲۵
۱۴۰۳/۰۴/۰۱

نام:
نام خانوادگی:
تلفن تماس:
سن:
جنس:
کد مراجع:
تاریخ انجام آزمون

فهرست

- مقدمه ۳
- عملکرد فرد در پنج حوزه اصلی ۴
- حوزه بریدگی و طرد و مولفه های آن ۵
- حوزه خودگردانی و عملکرد مختل ۱۲
- حوزه محدودیت های مختل ۱۸
- حوزه دیگر جهت مندی ۲۲
- حوزه گوش به زنگی و بازداری ۲۷
- ملاحظات همبسته های روانشناختی طرحواره ها ۳۳
- نمرات اجمالی کلیه طرحواره ها ۳۶
- نیمرخ تک صفحه ای کلیه طرحواره ها ۳۷

تبریک می‌گوییم که گام اول را برای شناخت عمیق‌تر دنیای درونی خود برداشتید. نتایجی که در دست دارید، «طرحواره‌های» شما را نشان می‌دهند؛ یعنی الگوهای فکری و هیجانی عمیقی که غالباً از دوران کودکی در ذهن شکل گرفته‌اند و مانند عینکی، نحوه دیدن خودتان، دیگران و جهان را تعیین می‌کنند. به یاد داشته باشید که وجود طرحواره‌ها لزوماً به معنای «بیماری» نیست، بلکه این‌ها مکانیسم‌هایی هستند که ذهن شما در گذشته برای انطباق با محیط و محافظت از شما ساخته است؛ اکنون با شناسایی آن‌ها، فرصتی یافته‌اید تا از الگوهای تکراری و ناخودآگاه زندگی‌تان رمزگشایی کنید.

هنگام بررسی نمرات، به اعداد بالاتر به چشم «نقاط حساس» روان خود نگاه کنید. نمرات بالا در هر حوزه نشان‌دهنده بخش‌هایی است که در آن‌ها نیازهای عاطفی اساسی شما (مانند امنیت، پذیرش یا استقلال) در دوران رشد به‌طور کامل برآورده نشده‌اند. این طرحواره‌ها ممکن است در زندگی روزمره خاموش باشند، اما در موقعیت‌های استرس‌زا یا در روابط عاطفی فعال شده و باعث واکنش‌های هیجانی شدید یا رفتارهای تکراری می‌شوند. هدف این گزارش، برچسب زدن به شما نیست، بلکه ترسیم نقشه‌ای از دنیای درونی شماست تا بدانید در چه لحظاتی ممکن است به صورت خودکار و غیرارادی واکنش نشان دهید.

در نهایت، با این نتایج با شفقت و صبوری برخورد کنید؛ آگاهی از وجود یک الگوی ذهنی، نیمی از مسیر بهبود است. تغییر طرحواره‌های ریشه‌دار فرآیندی تدریجی است و این گزارش صرفاً یک نقطه آغاز برای سفری طولانی به سوی سلامت روان محسوب می‌شود. پیشنهاد می‌شود برای تحلیل دقیق‌تر و یادگیری استراتژی‌های مقابله‌ای سالم، این نتایج را با یک متخصص طرحواره‌درمانی بررسی کنید. به خاطر داشته باشید که مغز انسان خاصیت انعطاف‌پذیری بالایی دارد و هیچ الگوی ذهنی‌ای، هرچند کهن، تا ابد تغییرناپذیر باقی نخواهد ماند.

شخصیت ما مانند سرزمینی است که از پنج اقلیم یا «حوزه» اصلی تشکیل شده است. هر حوزه، بازتاب‌دهنده بخشی از نیازهای اساسی ما در دوران کودکی است؛ از نیاز به امنیت و پیوند با دیگران گرفته تا نیاز به استقلال و بیان آزادانه احساسات. وقتی این نیازها در زمان خود به درستی پاسخ داده نشوند، طرحواره‌ها مانند ریشه‌هایی عمیق در آن حوزه رشد می‌کنند و الگوهای فکری و رفتاری ما را در بزرگسالی شکل می‌دهند. این پنج قلمرو شامل «بریدگی و طرد»، «خودگردانی و عملکرد مختل»، «محدودیت‌های مختل»، «دیگرجهت‌مندی» و «گوش‌بزدلی بیش از حد و بازداري» هستند که در ادامه، هر یک از آن‌ها و تأثیرشان بر زندگی را به صورت مفصل بررسی خواهیم کرد.

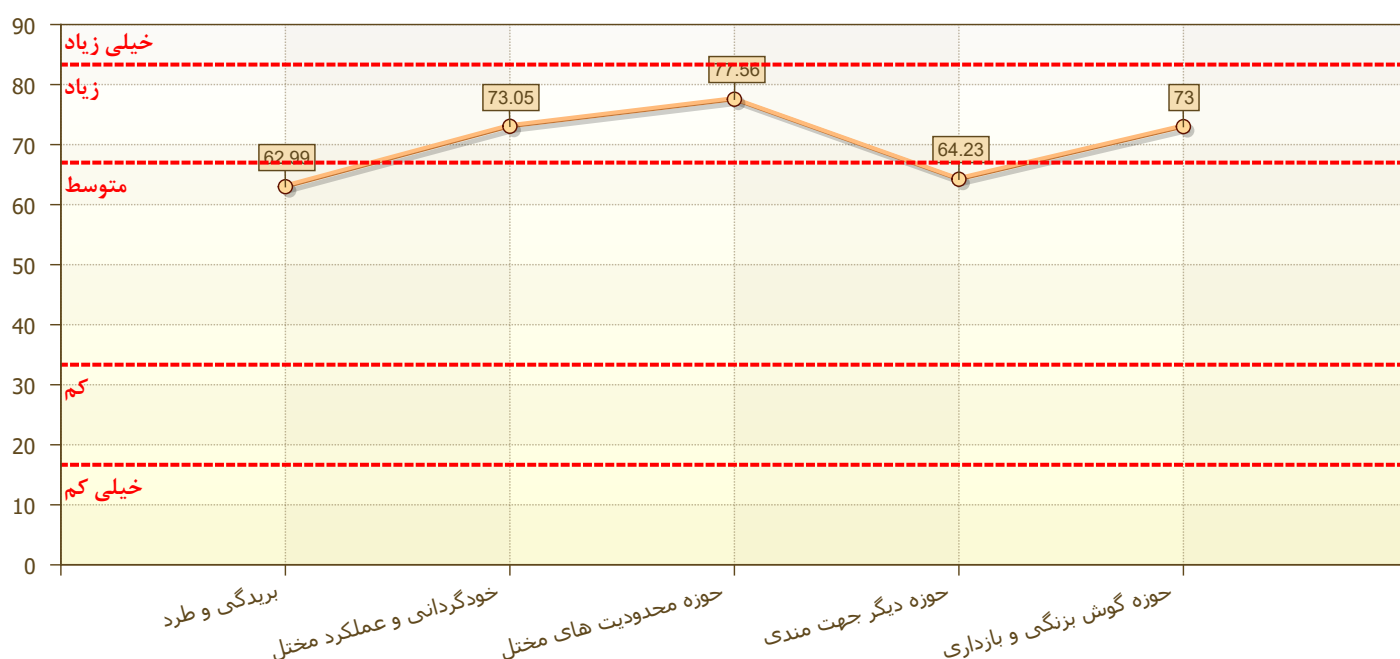
عملکرد فرد در ۵ حوزه اصلی

در بخش زیر، نمرات مربوط به حوزه‌های پنج‌گانه ارزیابی شده به همراه نمودار تحلیلی آن‌ها ارائه گردیده است. نشانگرهای رنگی به‌کاررفته در جدول، وضعیت هر حوزه را به صورت کیفی توصیف می‌کنند: رنگ قرمز نشان‌دهنده طرحواره‌های فعال و شدید در آن حوزه است که نیاز به بررسی دقیق دارد؛ رنگ زرد بیانگر وضعیت متوسط یا محدوده هشدار بوده و رنگ سبز نشان‌دهنده آن است که مولفه‌های آن حوزه در محدوده سازگار و طبیعی قرار دارند. تحلیل نوسانات نمرات در هر بخش را می‌توانید در نمودار ترسیم‌شده مشاهده نمایید.

جدول عملکرد فرد در ۵ حوزه اصلی

حوزه‌ها	نمرات	وضعیت
بریدگی و طرد	۶۲.۹۹	متوسط
خودگردانی و عملکرد مختل	۷۳.۰۵	زیاد
حوزه محدودیت‌های مختل	۷۷.۵۶	زیاد
حوزه دیگر جهت مندی	۶۴.۲۳	متوسط
حوزه گوش‌بزرگی و بازداری	۷۳	زیاد

نیمرخ نمرات و نقاط برش نمرات فرد در ۵ حوزه اصلی



در ادامه هر کدام از حوزه‌های اصلی و مولفه‌های آن به ترتیب آورده شده است و ضمن توضیح هر کدام راهکارها و تفسیر اختصاصی ارائه شده است

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
حوزه بریدگی و طرد	۶۲.۹۹	متوسط

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

این طرحواره به معنای باور به این است که افراد نزدیک و مهم زندگی، غیرقابل اتکا هستند و به زودی فرد را تنها خواهند گذاشت. فردی که این طرحواره را دارد، مدام در هراس است که عزیزانش بمیرند، او را ترک کنند یا به دلیل پیدا کردن فردی بهتر، از او دست بکشند. این یک احساس ناامنی عمیق است که باعث می‌شود فرد پیوندهای عاطفی خود را همیشه در آستانه فروپاشی ببیند و نتواند به تداوم روابط اعتماد کند.

ریشه‌های تحولی:

ریشه این الگو معمولاً در محیط خانوادگی بی‌ثبات نهفته است. تجربه‌هایی مانند مرگ زودهنگام یکی از والدین، طلاق، بستری شدن‌های طولانی در بیمارستان، یا داشتن والدینی که از نظر هیجانی دمدمی‌مزاج بوده‌اند (گاهی حضور داشته و گاهی غایب بوده‌اند)، بستر ساز این طرحواره است. در واقع کودک در محیطی بزرگ شده که در آن تجربه "از دست دادن" یا "ترس از تنهایی" یک واقعیت روزمره و اضطراب‌آور بوده است.

پیامدهای فعلی:

در بزرگسالی، این طرحواره منجر به رفتارهای افراطی در روابط می‌شود. فرد ممکن است بیش از حد به پارتنر خود بچسبد، او را کنترل کند، یا با کوچک‌ترین تأخیر در پاسخ‌گویی به تماس‌ها، دچار بحران اضطرابی شود. در مقابل، برخی افراد برای محافظت از خود در برابر درد احتمالی طرد شدن، اصلاً وارد روابط صمیمانه نمی‌شوند. این الگو باعث می‌شود روابط فرد به دلیل فشارهای ناشی از سوءظن و وابستگی، واقعاً به سمت فروپاشی سوق پیدا کند.

راهکارهای عملی:

اولین گام، شناسایی محرک‌های اضطراب و تمایز قائل شدن میان "احساس تنهایی" و "واقعیت رها شدن" است. فرد باید تمرین کند که در لحظات تنهایی، به جای تماس‌های مکرر با دیگران، از تکنیک‌های آرام‌سازی درونی استفاده نماید. یادگیری انتخاب افرادی که در رفتارشان ثبات دارند و اجتناب از جذب شدن به افراد "غیرقابل دسترس"، از اولویت‌های تغییر است. همچنین، کار بر روی استقلال فردی و باور به اینکه "من حتی در تنهایی هم می‌توانم از پس زندگی برآیم"، بسیار حیاتی است.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره‌های حوزه بریدگی و طرد

قرار دارد. این بدان معناست که برخی از طرحواره‌های مرتبط با رهاشدگی، بدرفتاری، محرومیت «متوسط» نمره کلی شما در حوزه بریدگی و طرد در محدوده عاطفی، نقص و شرم یا انزوای اجتماعی در زندگی شما تا حدی فعال و تأثیرگذار هستند. ممکن است در روابط صمیمی، محل کار یا موقعیت‌های اجتماعی جدید، گاه دچار تردید، احتیاط بیش از حد یا نگرانی از طردشدگی شوید. این الگوها می‌توانند کیفیت روابط و رضایت از زندگی را تحت تأثیر قرار دهند و گاهی شما را به سمت رفتارهای اجتنابی یا جبرانی سوق دهند.

توصیه می‌شود برای بهبود این وضعیت، کار بر روی شناسایی و اصلاح این طرحواره‌ها را در اولویت قرار دهید. روان‌درمانی شناختی-رفتاری یا طرحواره‌درمانی می‌تواند به شما در کشف ریشه‌های تجربیات اولیه و تغییر الگوهای فکری و رفتاری ناسازگار کمک کند. تمرین ذهن‌آگاهی، شفقت به خود و جرأت‌ورزی نیز ابزارهای مؤثری برای کاهش تأثیر این طرحواره‌ها و افزایش امنیت عاطفی در روابط هستند. آغاز این مسیر می‌تواند تغییرات چشمگیری در کیفیت زندگی شما ایجاد کند.

مولفه های حوزه بریدگی و طرد

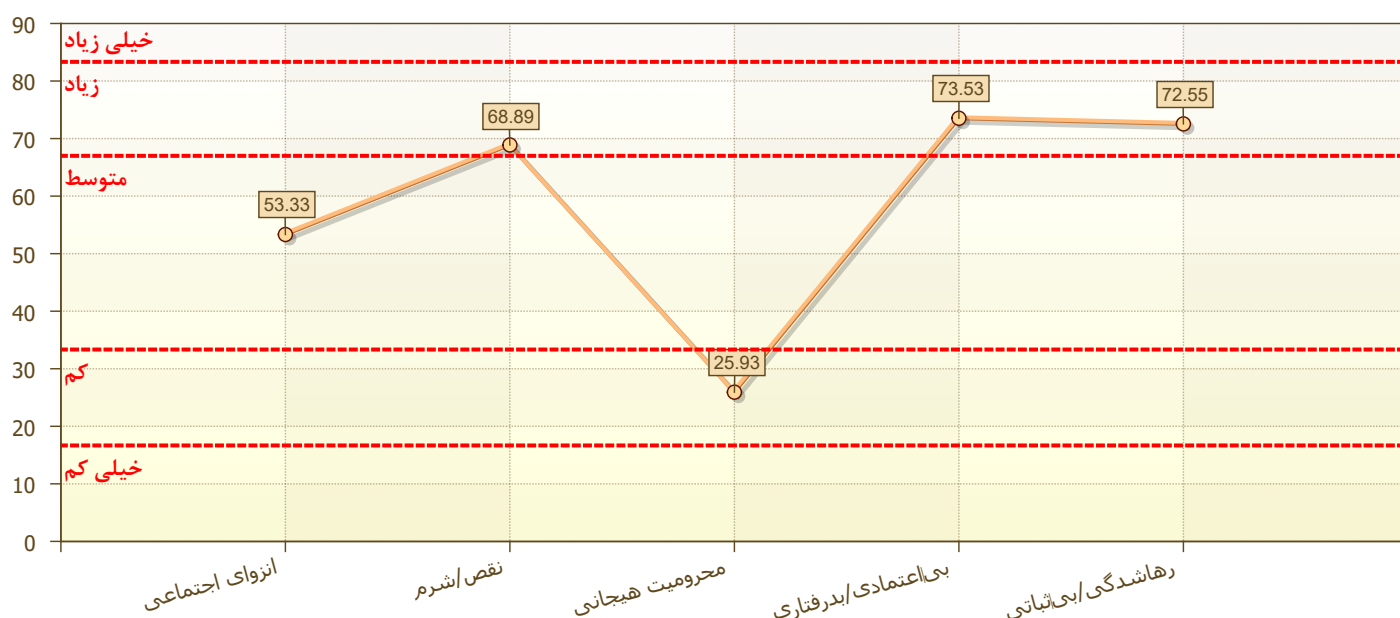
حوزه ی بریدگی و طرد یکی از بنیادی ترین حوزه های طرحواره ای است که به عدم امنیت، ثبات، محبت و همدلی در خانواده یا گروه های اجتماعی اولیه اشاره دارد. این حوزه شامل پنج طرحواره اصلی یعنی انزوای اجتماعی، نقص / شرم، محرومیت هیجانی، بی اعتمادی / بد رفتاری و رها شدگی / بی ثباتی است که نشان دهنده انتظارات فرد مبنی بر این است که نیازهای او برای امنیت، آرامش، پذیرش و حمایت به شیوه ای پیش بینی پذیر برآورده نخواهند شد. در ادامه، نمرات کسب شده در هر یک از این مؤلفه ها به همراه وضعیت شدت آن ها بر اساس نقاط برش استاندارد و نمودار مربوطه ارائه شده است.

جدول نمرات و وضعیت فرد در هر کدام از مولفه ها

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
حوزه بریدگی و طرد	۶۲.۹۹	متوسط
انزوای اجتماعی	۵۳.۳۳	متوسط
نقص / شرم	۶۸.۸۹	زیاد
محرومیت هیجانی	۲۵.۹۳	کم
بی اعتمادی / بد رفتاری	۷۳.۵۳	زیاد
رها شدگی / بی ثباتی	۷۲.۵۵	زیاد

در ادامه نیمرخ مولفه های حوزه بریدگی و طرد همراه با نقاط برش ارائه شده است

نیمرخ مولفه های حوزه بریدگی و طرد همراه با نقاط برش



نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
انزوای اجتماعی	۵۳.۳۳	متوسط

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد احساس می‌کند با بقیه دنیا متفاوت است و به هیچ گروه یا جامعه‌ای تعلق ندارد. او خود را «وصله ناجور» می‌بیند و تصور می‌کند که در جمع‌ها غریبه است؛ برخلاف «نقص/شرم» که بیشتر مربوط به رابطه دو نفره و احساس بی‌ارزشی شخصی است، این طرحواره به رابطه فرد با «جمع» و «اجتماع» برمی‌گردد. این طرحواره تنها یک احساس تنهایی گذرا نیست، بلکه یک هویت درونی است که فرد را به عنوان یک «ناظر بیرونی» در موقعیت‌های اجتماعی قرار می‌دهد. او تصور می‌کند کدهای رفتاری حاکم بر جمع را بلد نیست و همیشه چیزی در وجودش کم است که مانع از پیوند واقعی و ارگانیک با دیگران می‌شود.

ریشه‌های تحولی:

ریشه این طرحواره می‌تواند در تجربی مثل متفاوت بودن خانواده با محیط اطراف (از نظر مذهب، فرهنگ، قومیت یا وضعیت اقتصادی) باشد. همچنین کودکانی که در مدرسه طرد شده‌اند یا به دلیل ویژگی‌های خاص (مثل خجالتی بودن زیاد، چاقی، یا بهره‌هوشی متفاوت) در گروه‌های دوستی پذیرفته نشده‌اند، این طرحواره در آن‌ها تقویت شده است. علاوه بر این، والدینی که خودشان منزوی بوده‌اند یا نگاهی بدبینانه و فاصله‌گیرانه نسبت به جامعه داشته‌اند، ناخودآگاه این الگو را به کودک منتقل کرده‌اند. در واقع، کودک هرگز فضایی امن و تشویق‌کننده برای تجربه کردن تفاوت‌های شخصی‌اش نداشته و یاد گرفته است که بودن در جمع، مساوی با «بی‌دفاع بودن» یا «معذب بودن» است.

پیامدهای فعلی:

فرد در موقعیت‌های اجتماعی بسیار مضطرب است و معمولاً در حاشیه می‌ماند. او از شرکت در مهمانی‌ها یا فعالیت‌های گروهی اجتناب می‌کند و حتی اگر در جمع باشد، احساس تنهایی عمیقی دارد چون مدام روی «تفاوت‌ها» تمرکز می‌کند تا «شباهت‌ها». این روند باعث می‌شود فرد دائماً در حال اسکن کردن محیط برای یافتن نشانه‌های طرد باشد و کوچک‌ترین بی‌توجهی یا سکوت دیگران را به حساب عدم پذیرش خود بگذارد. با گذشت زمان، این اجتناب مکرر باعث می‌شود فرد در مهارت‌های تعامل اجتماعی ضعیف‌تر شود و چرخه‌ی معیوبی از تنهایی و بی‌کفایتی اجتماعی برایش ایجاد گردد.

راهکارهای عملی:

فرد باید بر روی مهارت‌های اجتماعی و یافتن نقاط مشترک با دیگران کار کند. تلاش برای پیوستن به گروه‌هایی که علایق مشترکی با آن‌ها دارد و مقابله با افکار خودکار «من اینجا جایم نیست»، به کاهش احساس انزوا کمک می‌کند. تمرین مواجهه تدریجی با موقعیت‌های اجتماعی (بدون انتظار برای عالی بودن) بسیار کمک‌کننده است تا فرد دریابد که حضور در جمع، لزوماً به فاجعه ختم نمی‌شود. همچنین، یادگیری انتقال تمرکز از «من چگونه به نظر می‌رسم» به سمت «محیط و گفتگوهای دیگران»، به کاهش نشخوار فکری و افزایش احساس تعلق در لحظه کمک شایانی می‌کند.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره انزوای اجتماعی / بیگانگی

هستید و نمی‌توانید کاملاً با «تکه پازل گمشده» قرار دارد. گاهی اوقات احساس می‌کنید که «متوسط» نمره شما در طرحواره انزوای اجتماعی در سطح دیگران صمیمی شوید. ممکن است در موقعیت‌های گروهی احساس کنید که دیگران زبان شما را نمی‌فهمند یا شما دیدگاه متفاوتی دارید که باعث فاصله گرفتن از آن‌ها می‌شود

بهتر است به دنبال گروه‌هایی باشید که علایق و ارزش‌های مشترکی با شما دارند. تلاش برای برقراری ارتباطات عمیق‌تر و کوچک‌تر به جای تمرکز بر کمتری داشته و تعلق بیشتری را تجربه کنید «بیگانگی» گروه‌های بزرگ، می‌تواند به شما کمک کند تا احساس

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
نقص / شرم	۶۸.۸۹	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد در عمق وجودش احساس می‌کند که ناقص، دوست‌نداشتنی، بد یا معیوب است و اگر دیگران او را واقعاً بشناسند، از او فاصله می‌گیرند. این احساس معمولاً با شرم درونی، خودانتقادی شدید و حساسیت بالا نسبت به انتقاد همراه است.

در نتیجه، فرد ممکن است ظاهر قابل‌قبولی داشته باشد اما در درون، دائماً با این باور زندگی کند که «من به اندازه کافی خوب نیستم». ریشه‌های تحولی:

این طرحواره معمولاً در خانواده‌هایی شکل می‌گیرد که کودک مدام مورد انتقاد، مقایسه، تحقیر یا سرزنش قرار گرفته است. همچنین والدینی که محبت آن‌ها مشروط بوده یا کودک را بابت اشتباهاتش شرم‌منده کرده‌اند، زمینه‌ی شکل‌گیری این باور را فراهم می‌کنند.

وقتی کودک بارها پیام «تو کافی نیستی» را مستقیم یا غیرمستقیم دریافت می‌کند، این پیام به یک هویت درونی تبدیل می‌شود. در نتیجه، فرد به جای دیدن رفتارهای اشتباه، کل وجود خود را ناقص و معیوب تلقی می‌کند.

پیامدهای فعلی:

فرد ممکن است از صمیمیت عمیق اجتناب کند، چون می‌ترسد دیگران نقص‌های او را ببینند و طردش کنند. در برخی موارد، برای جبران این احساس، به سمت کمال‌گرایی، موفقیت‌طلبی یا نقش‌آفرینی افراطی می‌رود تا ارزشمندی خود را ثابت کند.

این طرحواره معمولاً باعث افزایش اضطراب اجتماعی، حساسیت به قضاوت دیگران، و احساس حقارت در موقعیت‌های مهم زندگی می‌شود. فرد ممکن است هر انتقادی را تأییدی بر «بد بودن» خود بداند.

راهکارهای عملی:

فرد باید یاد بگیرد بین «خطا کردن» و «بد بودن» تفاوت بگذارد و خود را به‌عنوان یک انسان ارزشمند، حتی با نقص‌ها و محدودیت‌ها، بپذیرد. تمرین شفقت به خود و کاهش خودسرزنشی، از گام‌های اساسی در درمان این طرحواره است.

همچنین بیان تدریجی بخش‌هایی از خود در روابط امن، کمک می‌کند فرد تجربه کند که دوست‌داشتنی بودن، منوط به کامل بودن نیست. این تجربه‌های اصلاحی به مرور شرم درونی را کاهش می‌دهند.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره نقص / شرم

قرار دارد. شما دائماً احساس می‌کنید که دارای عیبی بنیادی هستید و اگر دیگران به این موضوع پی ببرند، «زیاد» نمره شما در طرحواره نقص/شرم در سطح باعث شده است که در موقعیت‌های اجتماعی احساس ناامنی کنید و در برابر هر نوع «ناخواستنی بودن» دیگر شما را دوست نخواهند داشت. این احساس انتقادی، به شدت واکنش نشان دهید

کار درمانی برای این طرحواره بسیار تأثیرگذار است. درمانگر به شما کمک می‌کند تا ریشه‌های این احساس خجالت و شرم را شناسایی کنید و یاد بگیرید که ارزش شما به عملکردها یا نظرات دیگران وابسته نیست. شروع یک فرایند خودپذیری عمیق، کلید رهایی از این احساس سنگین خواهد بود

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
محرومیت هیجانی	۲۵.۹۳	کم

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد احساس می‌کند نیازهای هیجانی‌اش به‌درستی دیده نمی‌شود و دیگران معمولاً از نظر محبت، همدلی، توجه یا حمایت، پاسخ‌گوی او نیستند. او در عمق وجودش این انتظار را دارد که حتی در روابط نزدیک نیز نوعی فاصله، سردی یا نادیده‌گرفته‌شدن وجود داشته باشد. این طرحواره باعث می‌شود فرد به‌جای تجربه‌ی صمیمیت واقعی، مدام احساس خلأ درونی و تنهایی عاطفی داشته باشد و گمان کند هیچ‌کس واقعاً او را نمی‌فهمد.

ریشه‌های تحولی:

این طرحواره معمولاً در محیط‌هایی شکل می‌گیرد که والدین از نظر عاطفی سرد، کم‌حوصله، یا درگیر مشکلات خود بوده‌اند و فرصت کافی برای همدلی با کودک نداشته‌اند. همچنین ممکن است کودک بارها تجربه کرده باشد که هنگام ناراحتی، ترس یا نیاز به حمایت، با بی‌توجهی، نصیحت خشک یا سکوت روبه‌رو می‌شود.

در چنین شرایطی کودک یاد می‌گیرد که بیان نیازهای هیجانی فایده‌ای ندارد و به‌تدریج آن‌ها را سرکوب یا انکار می‌کند. این الگو در بزرگسالی به شکل انتظار مزمن برای «دریافت نکردن» ادامه پیدا می‌کند.

پیامدهای فعلی:

فرد در روابط عاطفی معمولاً احساس می‌کند چیزی کم است و هرچند ممکن است از بیرون رابطه‌ای خوب داشته باشد، در درون همچنان از نادیده‌گرفته‌شدن رنج می‌برد. او گاهی به‌دلیل ترس از ناامیدی، اصلاً نیازهای عاطفی خود را مطرح نمی‌کند یا به سراغ افرادی می‌رود که توانایی نزدیکی هیجانی ندارند.

این وضعیت می‌تواند به فاصله‌گیری، دل‌زدگی از صمیمیت، یا وابستگی به روابطی منجر شود که در آن فرد همیشه در حال انتظار برای محبت بیشتر است.

راهکارهای عملی:

فرد باید یاد بگیرد نیازهای هیجانی خود را شناسایی و بدون شرم بیان کند، چون سکوت معمولاً این طرحواره را تقویت می‌کند. همچنین انتخاب روابطی که در آن‌ها همدلی، توجه و پاسخ‌گویی عاطفی وجود دارد، نقش مهمی در ترمیم این الگو دارد.

تمرین درخواست‌کردن، گفت‌وگوی صادقانه درباره احساسات، و قرار گرفتن تدریجی در موقعیت‌های امن هیجانی، به فرد کمک می‌کند تجربه‌ی متفاوتی از دریافت حمایت داشته باشد.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره محرومیت هیجانی

قرار دارد. شما به‌طور کلی در روابط خود احساس تنهایی شدید نمی‌کنید و باور دارید که در مواقع «کم» نمره شما در طرحواره محرومیت هیجانی در سطح نیاز، کسانی هستند که به شما اهمیت بدهند. ممکن است گاهی در موقعیت‌های خاص یا در برخورد با افراد سرد، احساس عدم درک‌شدن به شما دست دهد، اما این حالت برای شما فراگیر یا همیشگی نیست.

برای تقویت هرچه بیشتر این حس امنیت، همچنان به تعاملات نزدیک با افرادی که به شما ارزش می‌دهند ادامه دهید. توانایی شما در تشخیص افراد همدل و اجتناب از روابطی که شما را از لحاظ عاطفی نادیده می‌گیرند، کلید تداوم این سلامت روان است.

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
بی اعتمادی / بد رفتاری	۷۳.۵۳	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد عمیقاً باور دارد که دیگران ممکن است از او سوءاستفاده کنند، به او آسیب بزنند، تحقیرش کنند یا از اعتمادش سوءاستفاده نمایند. به همین دلیل، او در روابط خود همیشه بخشی از ذهنش را صرف مراقبت از خطرهای احتمالی می‌کند و به سختی می‌تواند آرامش کامل داشته باشد. این طرحواره معمولاً با شک، احتیاط افراطی و آمادگی برای دفاع همراه است و باعث می‌شود فرد حتی در روابط نسبتاً سالم هم احساس امنیت نکند.

ریشه‌های تحولی:

این طرحواره اغلب از تجربه‌های مستقیم بد رفتاری، تحقیر، خشونت، فریب یا بی‌ثباتی در دوران کودکی شکل می‌گیرد. همچنین در خانواده‌هایی که مرزهای سالم رعایت نمی‌شده یا کودک شاهد رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی و آزارنده بوده است، این باور به تدریج تثبیت می‌شود. اگر کودک بارها دیده باشد که اعتمادش نادیده گرفته شده یا پاسخ‌های دیگران غیرقابل پیش‌بینی بوده‌اند، یاد می‌گیرد که برای محافظت از خود، باید همیشه گارد بالا داشته باشد. این حالت در بزرگسالی به بی‌اعتمادی پایدار تبدیل می‌شود.

پیامدهای فعلی:

فرد در روابط بین‌فردی به سختی می‌تواند آرامش داشته باشد، چون مدام نگران نیت پنهان دیگران است. او ممکن است رفتارهای دیگران را بیش از حد تحلیل کند، نشانه‌های خنثی را تهدیدآمیز ببیند و به سرعت وارد حالت دفاعی شود. در برخی موارد، فرد برای اینکه غافلگیر نشود، خودش پیش‌دستی می‌کند، فاصله می‌گیرد یا حتی رفتارهای کنترل‌گرانه نشان می‌دهد. این موضوع می‌تواند روابط را فرسوده و صمیمیت را دشوار کند.

راهکارهای عملی:

فرد باید یاد بگیرد همه‌ی افراد را یکسان نبیند و بین «آدم‌های خطرناک» و «آدم‌های امن» تمایز قائل شود. اعتماد در این حوزه باید تدریجی، مرحله‌به‌مرحله و همراه با آزمون‌های کوچک و قابل کنترل ساخته شود. همچنین تمرین مرزبندی سالم، گفت‌وگوی شفاف، و توجه به شواهد واقعی به جای فرض‌های ذهنی، به کاهش شدت این طرحواره کمک می‌کند. درمان تدریجی این الگو معمولاً از طریق تجربه‌های اصلاحی و روابط امن امکان‌پذیر است.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره بی‌اعتمادی / بد رفتاری

قرار دارد. شما احتمالاً دائماً گوش‌به‌زنگ هستید که مبادا کسی به شما دروغ بگوید، فریب‌تان دهد یا به «زیاد» نمره شما در طرحواره بی‌اعتمادی در سطح ، باعث می‌شود از صمیمیت فاصله بگیرید یا در روابطتان بیش «دنیا جای خطرناکی است و دیگران قابل اعتماد نیستند» شما آسیب برساند. این باور عمیق که از حد تدافعی باشید

کار بر روی این طرحواره بسیار ضروری است. درمانگر به شما کمک می‌کند تا ریشه‌های این بی‌اعتمادی را در تجارب دوران کودکی پیدا کنید و یاد بگیرید ، گامی بزرگ برای تجربه آرامش در زندگی است «آماده‌باش همیشگی» چگونه مرزهای سالم را با اعتماد واقع‌بینانه ترکیب کنید. رها کردن این حالت

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
رها شدگی / بی ثباتی	۷۲.۵۵	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد مبتلا به این طرحواره عمیقاً باور دارد که افرادی که دوستشان دارد، او را ترک خواهند کرد یا رابطه‌شان با او ناگهان قطع خواهد شد. او احساس می‌کند روابط صمیمی همیشه بی‌ثبات، غیرقابل پیش‌بینی و غیرقابل اعتماد هستند و در نهایت او در دنیا تنها و بی‌یاور خواهد ماند. این باور نه یک نگرانی ساده، بلکه یک وحشت وجودی عمیق است که با هر نشانه‌ی کوچکی از دوری یا بی‌توجهی موقت تحریک می‌شود. فرد دائماً با این اضطراب زندگی می‌کند که پناهگاه عاطفی خود را از دست خواهد داد و بقای روانی‌اش به خطر خواهد افتاد، گویی صمیمیت همواره با سایه‌ی طرد شدن همراه است.

ریشه‌های تحولی:

ریشه این طرحواره معمولاً در تجربی‌مانند مرگ یا غیبت طولانی‌مدت والدین، طلاق، بی‌ثباتی عاطفی شدید مراقبان، یا رها شدن فیزیکی کودک در دوران حساس رشد نهفته است. همچنین والدینی که خود اضطراب جدایی داشته‌اند یا رفتارهایی به شدت متناقض و غیرقابل پیش‌بینی نشان می‌دادند، این طرحواره را تقویت کرده‌اند. وقتی کودک در سال‌های اولیه زندگی یاد می‌گیرد که حضور مراقبان همیشگی و تضمین‌شده نیست، نوعی ناامنی عمیق در پیوند عاطفی او شکل می‌گیرد. در واقع، کودک این فرض اساسی را درونی می‌کند که هر رابطه‌ای، فارغ از میزان صمیمیت و عشقی که در آن جریان دارد، محکوم به فنا، جدایی و تنهایی نهایی است.

پیامدهای فعلی:

فرد در بزرگسالی روابط عاطفی خود را با چسبندگی افراطی، رفتارهای کنترل‌گرانه، انحصارطلبی و بازبینی مداوم شریک عاطفی پیش می‌برد تا مبدا او را از دست بدهد. از سوی دیگر، ممکن است به دلیل هراس شدید از دردِ رها شدن، خودش پیش‌دستی کرده و رابطه را پیش از عمیق شدن ترک کند، یا اصلاً وارد هیچ رابطه صمیمی نشود. این واکنش‌های افراطی (تلاش بیش از حد برای نگه‌داشتن فرد یا اجتناب کامل از صمیمیت) معمولاً به صورت یک «پیش‌گویی خودکام‌بخش» عمل می‌کنند؛ یعنی رفتارهای مضطربانه، شکاکانه و چسبنده‌ی فرد، پارتنر او را خسته و فراری کرده و در نهایت منجر به همان طرد و جدایی می‌شود که فرد از آن وحشت داشت.

راهکارهای عملی:

گام نخست، تشخیص ریشه‌های این اضطراب و یادگیری تکنیک‌های آرام‌سازی خود در لحظاتی است که ترس از رها شدن فعال می‌شود. فرد باید بیاموزد که تنهایی موقت، مشغولیت کاری طرف مقابل یا دوری فیزیکی کوتاه‌مدت، لزوماً به معنای طرد شدن یا پایان رابطه نیست. تمرین گفت‌وگوهای درونی شفقت‌آمیز و تقویت استقلال فردی و هویتی، به کاهش شدت این طرحواره کمک زیادی می‌کند. همچنین، فرد باید یاد بگیرد که با انتخاب پارتنرهای باثبات و ایجاد روابطی که در آن‌ها امنیت وجود دارد، الگوی دلبستگی ایمن را در خود بازسازی کند و از رفتارهای تکانشی در زمان بحران‌های عاطفی خودداری کند.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره رها شدگی

قرار دارد. شما احتمالاً به طور مداوم در ترس از دست دادن عزیزان یا طرد شدن توسط آن‌ها زندگی «زیاد» نمره شما در طرحواره رها شدگی در سطح می‌کنید. این ترس معمولاً با واکنش‌های احساسی شدید همراه است؛ ممکن است بسیار چسبنده شوید، رفتارهای کنترل‌گرایانه داشته باشید یا در مقابل حتی جدایی‌های موقت، واکنش نشان دهید. این الگو ناشی از تجربیات ناایمن در گذشته و کودکی است

کار درمانی روی این طرحواره بسیار مفید است. شناسایی ریشه‌های ترس از رهاشدگی و یادگیری سبک دلبستگی ایمن، به شما کمک می‌کند در روابط فعلی‌تان احساس امنیت بیشتری کنید. تمرین آرام‌سازی و خودمختاری، بدون نیاز مفرط به حضور دائمی دیگران، گام مؤثری برای کاهش این اضطراب خواهد بود

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
خودگردانی و عملکرد مختل	۷۳.۰۵	زیاد

راهنما و توضیحات:

این حوزه به توانایی فرد برای مجزا شدن از خانواده، روی پای خود ایستادن و عملکرد مستقل در دنیای بیرون اشاره دارد. افرادی که در این حوزه نمرات بالایی کسب می‌کنند، در ایجاد یک «هویت مستقل» و باور به توانمندی‌های خود دچار مشکل هستند و غالباً احساس می‌کنند برای بقا و مدیریت زندگی، به یک قدرت بیرونی یا حمایت مداوم دیگران نیاز دارند. در واقع، این حوزه نشان‌دهنده نوعی گیر کردن در مراحل رشد عاطفی است که در آن فرد نمی‌تواند مرز مشخصی بین خود و دیگران (به‌ویژه والدین) قائل شود. او دنیا را مکانی بیش از حد پیچیده و خود را بیش از حد ناتوان می‌بیند، به طوری که هرگونه تلاش برای استقلال، در ذهن او با اضطراب گم‌شدن یا شکست فاجعه‌آمیز گره خورده است.

ریشه‌های تحولی حوزه:

ریشه‌های این حوزه معمولاً در خانواده‌هایی یافت می‌شود که در اصطلاح روان‌شناسی «درهم‌تنیده» یا «بیش‌ازحد حمایت‌گر» هستند. در این محیط‌ها، والدین به جای تشویق کودک به تجربه کردن و آموختن از اشتباهات، تمام موانع را از سر راه او برداشته‌اند یا با القای ترس، مانع از خروج او از «دایره امن» خانواده شده‌اند. این سبک تربیتی که اغلب با عشق افراطی اشتباه گرفته می‌شود، در واقع به بهای از بین رفتن اعتمادبه‌نفس کودک تمام شده است. همچنین والدین کنترل‌گر که هرگونه استقلال‌طلبی کودک را به عنوان بی‌وفایی یا سرکشی تلقی کرده‌اند، باعث شده‌اند فرد در بزرگسالی، جدا شدن از دیگران و تصمیم‌گیری مستقل را با احساس گناه و اضطراب عمیق تجربه کند.

پیامدهای کلی در زندگی:

فرد در این حوزه معمولاً در جنبه‌های مختلف زندگی بزرگسالی (مانند انتخاب شغل، مدیریت مالی یا روابط عاطفی) دچار منفعل بودن و تردید است. او تمایل دارد مسئولیت‌های سخت زندگی‌اش را به دوش دیگران بیندازد و در صورت نبود یک حامی، به شدت مضطرب و سردرگم می‌شود. این وضعیت منجر به این می‌شود که فرد علی‌رغم داشتن استعدادهای بالقوه، هرگز به شکوفایی کامل نرسد و همیشه زیر سایه دیگران باقی بماند. علاوه بر این، ناتوانی در خودگردانی باعث می‌شود فرد در روابط خود نیز نقش ضعیف و وابسته‌ای داشته باشد که این موضوع به مرور زمان منجر به فرسودگی حامیان او و در نهایت، تکرار چرخه تنهایی و بی‌کفایتی می‌گردد.

مسیر کلی بهبود و توانمندسازی:

هدف اصلی در درمان این حوزه، رسیدن به «تمایز یافتگی» و بازسازی باور به خودکارآمدی است. فرد باید بیاموزد که استقلال به معنای بی‌نیازی مطلق از دیگران نیست، بلکه به معنای توانایی انتخاب و پذیرش مسئولیت انتخاب‌های خویش است. مسیر بهبود از طریق مواجهه تدریجی با چالش‌های زندگی، کاهش مشورت‌های وسواسی با دیگران و یادگیری مهارت‌های عملی زندگی می‌گذرد. با هر قدم مستقلی که فرد برمی‌دارد، تصویری که از خود به عنوان یک فرد ناتوان ساخته است، فرو می‌ریزد و جای خود را به هویتی بالغ، توانمند و خودمختار می‌دهد که می‌تواند در برابر ناملایمات زندگی سینه سپر کند.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره‌های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل

قرار دارد که نشان‌دهنده چالشی جدی در استقلال و اعتماد به نفس شماست. احتمالاً در «زیاد» نمره شما در حوزه خودگردانی و عملکرد مختل در سطح انجام مسئولیت‌های شخصی یا حرفه‌ای احساس ناتوانی، ترس مداوم از شکست یا نیاز مبرم به حمایت دیگران برای انجام کارهای روزمره دارید. این الگو می‌تواند باعث شود که شما پتانسیل‌های واقعی خود را نادیده بگیرید و یا به دلیل ترس از خطر و آسیب، از موقعیت‌های رشد دوری کنید.

توصیه می‌شود جهت عبور از این موانع، از کمک تخصصی یک روان‌درمانگر بهره‌مند شوید. کار روی تقویت اعتماد به نفس، شناخت باورهای ناکارآمد درباره و بازسازی تصویر ذهنی از خود، از جمله اقداماتی است که در درمان صورت می‌گیرد. یادگیری مهارت‌های ابراز وجود و مدیریت «آسیب‌پذیری» و «ناتوانی» استرس نیز می‌تواند به شما کمک کند تا کنترل بیشتری بر زندگی خود پیدا کنید و به تدریج از وابستگی عاطفی یا عملی به دیگران بکاهید.

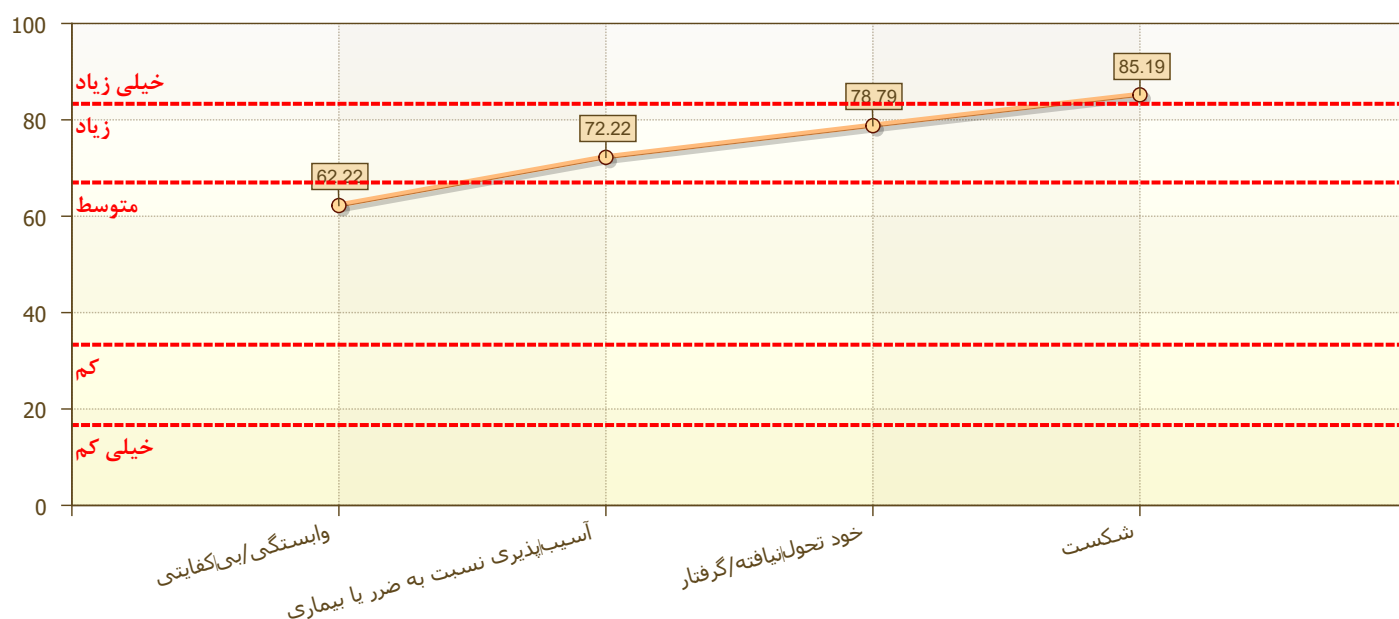
مولفه های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل

حوزه خودگردانی و عملکرد مختل یکی از حوزه های کلیدی طرحواره ای است که به ناتوانی فرد در مجزا شدن از خانواده، روی پای خود ایستادن و عملکرد مستقل و موفقیت آمیز در دنیای واقعی اشاره دارد. این حوزه شامل چهار طرحواره اصلی یعنی وابستگی/بی کفایتی، آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، خود تحول نیافته/گرفتار و شکست است که نشان دهنده انتظارات فرد مبنی بر این است که بدون حمایت و هدایت مداوم دیگران قادر به تصمیم گیری، اداره مستقل زندگی، محافظت از خود در برابر خطرات احتمالی و کسب موفقیت نخواهد بود. در ادامه، نمرات کسب شده در هر یک از این مؤلفه ها به همراه وضعیت شدت آن ها بر اساس نقاط برش استاندارد و نمودار مربوطه ارائه شده است.

جدول نمرات و وضعیت فرد در هر کدام از مولفه ها

وضعیت	نمره	نام حوزه / طرحواره
زیاد	۷۳.۰۵	خودگردانی و عملکرد مختل
خیلی زیاد	۸۵.۱۹	شکست
زیاد	۷۸.۷۹	خود تحول نیافته / گرفتار
زیاد	۷۲.۲۲	آسیب پذیری به ضرر/بیماری
متوسط	۶۲.۲۲	وابستگی / بی کفایتی

در ادامه نیمرخ مولفه های حوزه خودگردانی و عملکرد مختل با نقاط برش ارائه شده است



نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
شکست	۸۵.۱۹	خیلی زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

باور مرکزی در این طرحواره این است که فرد در مقایسه با همسالان خود در زمینه‌های پیشرفت (تحصیلی، شغلی، ورزشی و غیره) به شدت ناموفق است و همواره عقب‌تر از دیگران قرار دارد. او خود را ذاتاً “بی‌استعداد” یا “کودن” می‌بیند. حتی اگر فرد به موفقیت‌های بزرگی هم دست یابد، آن‌ها را به حساب “شانس” یا “قریب دادن دیگران” می‌گذارد و همچنان در درون احساس شکست‌خوردگی می‌کند. او مدام خود را با موفق‌ترین افراد مقایسه کرده و در نتیجه، احساس حقارت و بی‌کفایتی‌اش تقویت می‌شود.

ریشه‌های تحولی:

این طرحواره معمولاً ریشه در والدینی دارد که بیش‌ازحد انتقادگر بوده‌اند یا کودک را با خواهر و برادر و همسالان موفق‌تر مقایسه کرده‌اند. همچنین کودکانی که در مدرسه به دلیل اختلالات یادگیری یا شرایط محیطی، تجربه‌های مکرر شکست داشته‌اند و مورد حمایت قرار نگرفته‌اند، مستعد این طرحواره هستند. وقتی کودک پیام‌های مداومی مثل “تو هیچ‌وقت به جایی نمی‌رسی” یا “ببین بقیه چقدر از تو بهترند” را دریافت می‌کند، باور به شکست‌خوردگی در او نهادینه می‌شود و او دست از تلاش برای موفقیت می‌کشد.

پیامدهای فعلی:

فرد ممکن است دچار “اهمال‌کاری” شدید شود، زیرا از ترس شکست خوردن، اصلاً کاری را شروع نمی‌کند. یا ممکن است در مشاغل بسیار پایین‌تر از توانایی واقعی‌اش کار کند تا مورد قضاوت قرار نگیرد. در برخی موارد، فرد به صورت جبرانی، بیش‌ازحد تلاش می‌کند تا ثابت کند شکست‌خورده نیست، اما باز هم اضطراب فاش شدن “بی‌کفایتی درونی‌اش” او را رها نمی‌کند. این وضعیت منجر به از دست دادن فرصت‌های رشد و زندگی در زیر سایه سنگین حقارت می‌شود.

راهکارهای عملی:

فرد باید استانداردهای سخت‌گیرانه خود را تعدیل کند و یاد بگیرد که موفقیت یک فرآیند تدریجی است، نه یک نتیجه مطلق. شناسایی توانمندی‌های واقعی و تمرکز بر پیشرفت‌های شخصی به جای مقایسه با دیگران بسیار مهم است. به چالش کشیدن افکار خودکار “من نمی‌توانم” و ثبت موفقیت‌های کوچک روزانه، به فرد کمک می‌کند تا تصویری واقع‌بینانه‌تر از خود بسازد و متوجه شود که او نیز مانند هر انسان دیگری، پتانسیل‌های منحصر به فردی برای رشد دارد.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره شکست

و بحرانی قرار دارد. شما به طور عمیق و همه‌جانبه احساس شکست‌خوردگی می‌کنید و ممکن است «خیلی زیاد» نمره شما در طرحواره شکست در سطح زندگی خود را یک پروژه ناموفق بدانید. این وضعیت باعث شده تا دست از تلاش بردارید یا در یک چرخه خودتخریب‌گر قرار بگیرید که مانع از شکوفایی استعدادهای شما می‌شود.

شما به مداخله تخصصی نیاز دارید. هدف درمان، بازسازی عزت‌نفس و یافتن مسیرهای جدید برای معنا بخشیدن به زندگی است. شما لایق این هستید که توانمندی‌های واقعی خود را کشف کنید، نه اینکه قربانی برچسب‌های منفی ذهنی خود باشید. درمانگر در این مسیر تغییر نگرش، همراه و راهنمای شما خواهد بود.

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
خود تحول نیافته / گرفتار	۷۸.۷۹	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد احساس می‌کند هویت مستقلی ندارد و به شدت با یکی از اطرافیان (معمولاً والدین یا همسر) ادغام شده است. او احساس می‌کند بدون آن فرد هیچ است و تمام افکار، احساسات و تصمیماتش باید با او هماهنگ باشد. این طرحواره باعث می‌شود فرد «مرزهای روانی» مشخصی نداشته باشد و حتی در غیاب آن فرد، احساس خلأ و سردرگمی کند. فرد تصور می‌کند که اگر بخواهد «خود واقعی‌اش» را بشناسد یا مسیری مستقل را طی کند، به فرد مقابل آسیب می‌زند یا پیوند عمیقشان از بین می‌رود.

ریشه‌های تحولی:

این وضعیت در خانواده‌هایی شکل می‌گیرد که والدین، کودک را به عنوان بخشی از وجود خود می‌بینند و اجازه رشد فردیت را به او نمی‌دهند. والدینی که به خاطر نیازهای عاطفی خودشان، کودک را به خود وابسته نگه داشته‌اند یا کودک را بابت داشتن علایق متفاوت سرزنش کرده‌اند. در این محیط‌ها، کودک یاد می‌گیرد که برای حفظ بقا و دریافت محبت، باید دقیقاً همان چیزی باشد که والدین می‌خواهند. در واقع، هویت فردی کودک قربانی حفظ صمیمیت افراطی و بیمارگونه در خانواده شده است.

پیامدهای فعلی:

فرد در بزرگسالی ممکن است نداند واقعاً چه علایقی دارد یا چه اهدافی را دنبال می‌کند؛ زیرا همیشه بر اساس «انتظارات دیگران» عمل کرده است. او در روابطش احساس «خفگی» می‌کند اما در عین حال از جدایی وحشت دارد. این ادغام روانی باعث می‌شود فرد در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی (مثل انتخاب شغل یا همسر) به شدت تحت تاثیر نظر فرد غالب باشد و در نهایت، احساس بی‌معنایی و پوچی در زندگی کند، گویی او هیچ‌وقت شانس این را نداشته که «خودش» باشد.

راهکارهای عملی:

هدف درمان، «تمایز یافتگی» و کشف هویت فردی است. فرد باید یاد بگیرد که داشتن نظر مخالف یا سلیقه متفاوت، به معنای بی‌وفایی یا دشمنی نیست. تمرین گذراندن زمان به تنهایی، یافتن علایق شخصی که مستقل از دیگران است، و ایجاد مرزهای سالم در روابط، به فرد کمک می‌کند تا به تدریج «خود تحول نیافته‌اش» را رشد دهد و به یک شخصیت مستقل و بالغ تبدیل شود.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره خود تحول نیافته / گرفتار

قرار دارد. شما ممکن است احساس کنید که هیچ هویت مستقلی ندارید و زندگی شما «زیاد» در سطح «خود تحول نیافته / گرفتار» نمره شما در طرحواره هستیید «کل واحد» به شدت به دیگران وابسته است. این حالت معمولاً با یک درگیری عاطفی بیش از حد همراه است، به گونه‌ای که انکار شما و دیگران یک نیازها یا آرزوهای شما در سایه دیگران محو شده است

کار کنید. درمانگر به شما کمک می‌کند تا الگوهای وابستگی افراطی را بشناسید، فضاهای روانی «تمایز یافتگی» لازم است در فضای درمانی روی موضوع شخصی خود را ایجاد کنید و بفهمید که می‌توانید بدون قطع رابطه، شخصیت مجزایی از دیگران داشته باشید

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
آسیب پذیری به ضرر/بیماری	۷۲.۲۲	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد همیشه در انتظار وقوع یک فاجعه است که ممکن است هر لحظه رخ دهد و او قادر به جلوگیری از آن نباشد. این فاجعه می‌تواند در قالب یک بیماری لاعلاج، ورشکستگی اقتصادی، وقوع حوادث طبیعی یا حملات فیزیکی باشد. ذهن فرد مدام در حال اسکن کردن محیط برای یافتن تهدیدهاست و او در وضعیتی از گوش‌به‌زنگی دائمی زندگی می‌کند. او احساس می‌کند دنیا مکانی به شدت خطرناک است و او بسیار شکننده است که بتواند در برابر حوادث ناگوار از خود محافظت کند.

ریشه‌های تحولی:

این طرحواره اغلب از والدینی منتقل می‌شود که خودشان بسیار مضطرب بوده و دنیا را مکانی ناامن جلوه داده‌اند. والدینی که مدام به کودک هشدار می‌دادند: "مواظب باش مریض نشوی"، "تصادف نکنی"، "دست به چیزی نزن". تجربه بیماری‌های سخت در دوران کودکی یا مشاهده حوادث ناگوار در خانواده نیز می‌تواند این باور را تقویت کند. در واقع، کودک یاد گرفته است که فاجعه همیشه در کمین است و او هیچ کنترلی بر امنیت جانی و مالی خود و عزیزانش ندارد.

پیامدهای فعلی:

فرد به دلیل ترس زیاد، ممکن است از فعالیت‌های عادی مثل سفر کردن، رانندگی یا رفتن به محیط‌های جدید اجتناب کند. او ممکن است به صورت افراطی به دنبال معاینات پزشکی باشد یا در مدیریت مالی خود به شدت وسواسی و خسیس عمل کند تا از "ورشکستگی احتمالی" پیشگیری کند. این اضطراب مزمن باعث فرسودگی روانی فرد شده و آزادی عمل او را در زندگی محدود می‌کند، به طوری که تمام تمرکز او به جای "زندگی کردن"، صرف "زنده ماندن" و پیشگیری از خطرات فرضی می‌شود.

راهکارهای عملی:

فرد باید یاد بگیرد که بین "احتمال وقوع" و "قطعاً بودن فاجعه" تمایز قائل شود. بررسی شواهد واقعی به جای تکیه بر احساسات اضطرابی، از گام‌های کلیدی در درمان است. تمرین مواجهه تدریجی با موقعیت‌هایی که از آن‌ها می‌ترسد و یادگیری مهارت‌های عملی برای مدیریت بحران، به او کمک می‌کند تا متوجه شود حتی اگر مشکلی پیش بیاید، او ابزارهای لازم برای برخورد با آن را دارد و دنیا آنقدرها که تصور می‌کند ترسناک نیست.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری

قرار دارد. شما اغلب احساس می‌کنید که در معرض تهدید دائمی حوادث «زیاد» در سطح «آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری» نمره شما در طرحواره ناگوار، بیماری‌های جدی، تصادف‌ها یا بحران‌های غیرقابل کنترل هستید. این نگرانی‌ها می‌تواند منجر به رفتارهای اجتنابی (مثلاً پرهیز از سفر، مکان‌های شلوغ یا آزمایش‌های پزشکی) و یا چک کردن افراطی وضعیت جسمانی یا اخبار مرتبط با حوادث شود

در این وضعیت، ذهن شما تمایل دارد احتمال رخ دادن بدترین اتفاق‌ها را بزرگ‌نمایی کند. کار با یک متخصص می‌تواند به شما کمک کند تا این الگوی، در لحظه‌ای اکنون حضور داشته باشید و با شواهد واقعی، سطح خطر را «انتظار فاجعه» فکری را شناسایی و اصلاح کنید، و یاد بگیرید که به جای زندگی در ارزیابی کنید

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
وابستگی / بی کفایتی	۶۲.۲۲	متوسط

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد عمیقاً باور دارد که به تنهایی قادر نیست مسئولیت‌های روزمره زندگی را بدون کمک قابل توجه دیگران به دوش بکشد. او خود را در دنیای بزرگسالان مثل یک کودک بی دفاع می‌بیند که برای کارهایی مثل مدیریت مالی، حل مشکلات اداری، یا حتی تصمیمات ساده، نیاز به یک «حامی» دارد. این احساس بی کفایتی باعث می‌شود فرد مدام به دنبال کسی باشد تا مسئولیت زندگی‌اش را به او بسپارد. او از مواجهه با چالش‌های جدید وحشت دارد و تصور می‌کند بدون راهنمایی دیگران، حتماً با فاجعه یا شکست مواجه خواهد شد.

ریشه‌های تحولی:

ریشه این طرحواره معمولاً در والدینی است که «بیش از حد حمایت‌گر» بوده‌اند و اجازه نداده‌اند کودک با چالش‌های متناسب با سنش روبرو شود. والدینی که به جای کودک تصمیم گرفته‌اند و کارهای او را انجام داده‌اند، ناخودآگاه این پیام را منتقل کرده‌اند که «تو به تنهایی از پس خودت بر نمی‌آیی». همچنین والدینی که با کوچکترین تلاش کودک برای استقلال، مضطرب شده و او را از خطرات احتمالی ترسانده‌اند، بذریه این بی کفایتی را کاشته‌اند. در واقع، در این خانواده‌ها «استقلال» به معنای «بی‌وفایی» یا «خطر» تعبیر شده است.

پیامدهای فعلی:

فرد در بزرگسالی فردی بسیار منفعل و وابسته به نظر می‌رسد که همیشه برای انجام کارهایش به تایید یا کمک دیگران نیاز دارد. او ممکن است در محیط کار از پذیرفتن مسئولیت‌های جدید اجتناب کند و در روابط عاطفی نیز نقش «کودک» را ایفا نماید. این وابستگی باعث می‌شود فرد قدرت تصمیم‌گیری‌اش را از دست بدهد و حتی اگر توانایی‌های بالایی داشته باشد، باز هم به دلیل ترس از اشتباه، به نظرات دیگران تکیه کند که در نهایت منجر به کاهش عزت نفس و درماندگی آموخته شده می‌شود.

راهکارهای عملی:

هدف درمانی، افزایش اعتماد به نفس از طریق انجام گام به گام فعالیت‌های مستقل است. فرد باید یاد بگیرد که اشتباه کردن بخشی از فرآیند یادگیری است و لزوماً به معنای بی کفایتی نیست. تمرین گرفتن تصمیمات کوچک بدون مشورت با دیگران و بر عهده گرفتن تدریجی مسئولیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها اجتناب می‌کرد، به او کمک می‌کند تا به مرور قدرت درونی خود را باز یابد و متوجه شود که توانایی اداره زندگی خود را دارد.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره وابستگی / بی کفایتی

ارزیابی می‌شود. این یعنی در مواجهه با برخی مسئولیت‌ها یا تصمیم‌گیری‌ها، ممکن است «متوسط» در سطح «وابستگی / بی کفایتی» نمره شما در طرحواره و به همین دلیل به دیگران متکی شوید. گاهی ممکن است از انجام وظایف مهم به دلیل ترس از اشتباه، «کافی نیستید» یا «نمی‌توانید» احساس کنید که اجتناب کنید

بهتر است روی افزایش مهارت‌های حل مسئله کار کنید. با تقسیم کردن کارها به گام‌های کوچک‌تر، می‌توانید ترس خود را مدیریت کنید. یادگیری این نکته بخشی از فرایند یادگیری و نه نشانه بی کفایتی است، به شما در مسیر استقلال بیشتر کمک خواهد کرد «اشتباه کردن» که

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
حوزه محدودیت های مختل	۷۷.۵۶	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین حوزه:

این حوزه نشان‌دهنده نقص جدی در ساختار «فیلترهای داخلی»، مرزبندی‌های شخصی و مسئولیت‌پذیری در قبال دیگران است. برخلاف اکثر حوزه‌های طرحواره‌ای که از «محرومیت» و «آسیب» ناشی می‌شوند، این حوزه غالباً حاصل «افراط در برآورده شدن تکرانه‌ها» و «فقدان چارچوب‌های واقع‌بینانه» در کودکی است. فردی که در این حوزه نمرات بالایی کسب می‌کند، در تنظیم رفتارهای خود، احترام به حقوق دیگران، همکاری‌های متقابل و تعهد به اهداف بلندمدت با چالش‌های اساسی روبروست. برای این افراد، کلماتی مانند «قانون»، «صبر»، «نه گفتن به خود» و «محدودیت» معنای عذاب‌آور و غیرقابل تحملی دارند. آن‌ها مایلند بدون پرداخت هزینه یا تحمل سختی، به لذت‌های آنی دست یابند و خود را فراتر از قواعد پذیرفته‌شده جامعه یا روابط دوطرفه می‌بینند.

ریشه‌های تحولی:

ریشه تحولی این حوزه عمدتاً به عدم ارضای یکی از نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی، یعنی «محدودیت‌های واقع‌بینانه» بازمی‌گردد. این افراد معمولاً در خانواده‌هایی رشد یافته‌اند که ویژگی بارز آن‌ها «سهل‌گیری افراطی»، «آشفستگی و بی‌ساختاری» یا «نازپرورگی بیش از حد» بوده است. والدینی که مرزهای مشخصی برای رفتارهای کودک تعیین نکرده‌اند، با رفتارهای آسیب‌رسان او برخورد جدی و همدلانه نداشته‌اند و به او اجازه داده‌اند از زیر بار مسئولیت‌ها شانه خالی کند، زمینه‌ساز شکل‌گیری این حوزه هستند. در برخی موارد نیز، این حوزه یک واکنش دفاعی یا «جبران افراطی» در برابر محرومیت‌های شدید عاطفی یا تحقیرهای خانوادگی است؛ به این صورت که فرد با ایجاد یک سپر بزرگ‌منشی، سعی می‌کند از مواجهه با احساس ضعف عمیق درونی خود فرار کند.

پیامدهای فعلی:

در بزرگسالی، این حوزه خود را به شکل ناتوانی در حفظ روابط پایدار عاطفی، شکست‌های شغلی یا تحصیلی مکرر و رفتارهای تکانشی نشان می‌دهد. از آنجا که این افراد مایل به درک نیازهای دیگران نیستند و خود را مستحق توجه ویژه می‌دانند، روابط بین‌فردی آن‌ها پس از مدتی به دلیل فرسودگی طرف مقابل، از هم می‌پاشد. در حیطه شغلی و اجتماعی، به دلیل اهمال‌کاری شدید، فرار از کارهای دشوار یا تکراری، و عدم رعایت سلسله‌مراتب و قوانین، پتانسیل واقعی خود را هرگز شکوفا نمی‌کنند. پیامد نهایی این وضعیت، احساس عمیق بی‌هدفی، تنهایی عاطفی، و ابتلا به رفتارهای اعتیادی (مالی، جنسی، مصرف مواد یا اینترنت) برای فرار از احساس کسالت و پوچی ناشی از عدم موفقیت‌های واقعی است.

راهکارهای عملی:

هدف اصلی در کار بر روی این حوزه، کمک به فرد برای درونی‌سازی ساختارها، محدودیت‌ها و مرزبندی‌های واقع‌بینانه است. در گام نخست، فرد باید ارتباط مستقیم میان «طرحواره‌های خود» و «شکست‌ها یا تنهایی‌های فعلی‌اش» را به وضوح درک کند. راهکارهای عملی شامل موارد زیر است:

تمرین به تعویق انداختن لذت‌ها: تشویق فرد به انجام کارهای خسته‌کننده اما لازم قبل از پرداختن به فعالیت‌های لذت‌بخش.

تقویت تفکر عواقب‌سنج: بررسی پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت رفتارهای تکانشی پیش از اقدام به آن‌ها.

آموزش و تمرین همدلی فعال: به چالش کشیدن باورهای برتری‌جویانه و یادگیری دیدن مسائل از زاویه دید دیگران.

فرآیند مرزبندی درمانی: ایجاد برنامه‌های منظم روزانه با ضمانت‌های اجرایی شخصی تا عضلات خودانضباطی و خویشتن‌داری او به تدریج قوی‌تر شوند.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره‌های حوزه محدودیت‌های مختل

قرار دارد که هشداری برای توجه بیشتر به رفتارهای بین‌فردی و کنترل تکانش‌هاست. احتمالاً در «زیاد» نمره شما در حوزه محدودیت‌های مختل در سطح بسیاری از موقعیت‌ها، تمایل دارید خواسته‌های خود را بدون توجه به نیازهای دیگران برآورده کنید و یا در انجام کارهای روتین و کسالت‌آور به دلیل فقدان خویشتن‌داری کافی، دچار اهمال‌کاری یا عدم پشتکار می‌شوید. این سبک رفتاری می‌تواند در طولانی‌مدت باعث طرد شدن از سوی دیگران یا شکست‌های مکرر شود.

اقدام جهت تغییر این الگوها بسیار ضروری است. طرحواره‌درمانی می‌تواند به شما کمک کند تا درک کنید چرا برآورده نشدن فوری خواسته‌هایتان باعث خشم یا اضطراب در شما می‌شود. یادگیری فنون مدیریت رفتار و پذیرش واقعیت‌های اجتماعی، گام‌های مهمی برای جایگزینی رفتارهای تکانشی با رفتارهای سازگارانه است. دریافت بازخورد صادقانه از اطرافیان و تلاش برای همدلی بیشتر با دیگران، شروع خوبی برای این تغییر خواهد بود.

حوزه محدودیت های مختل

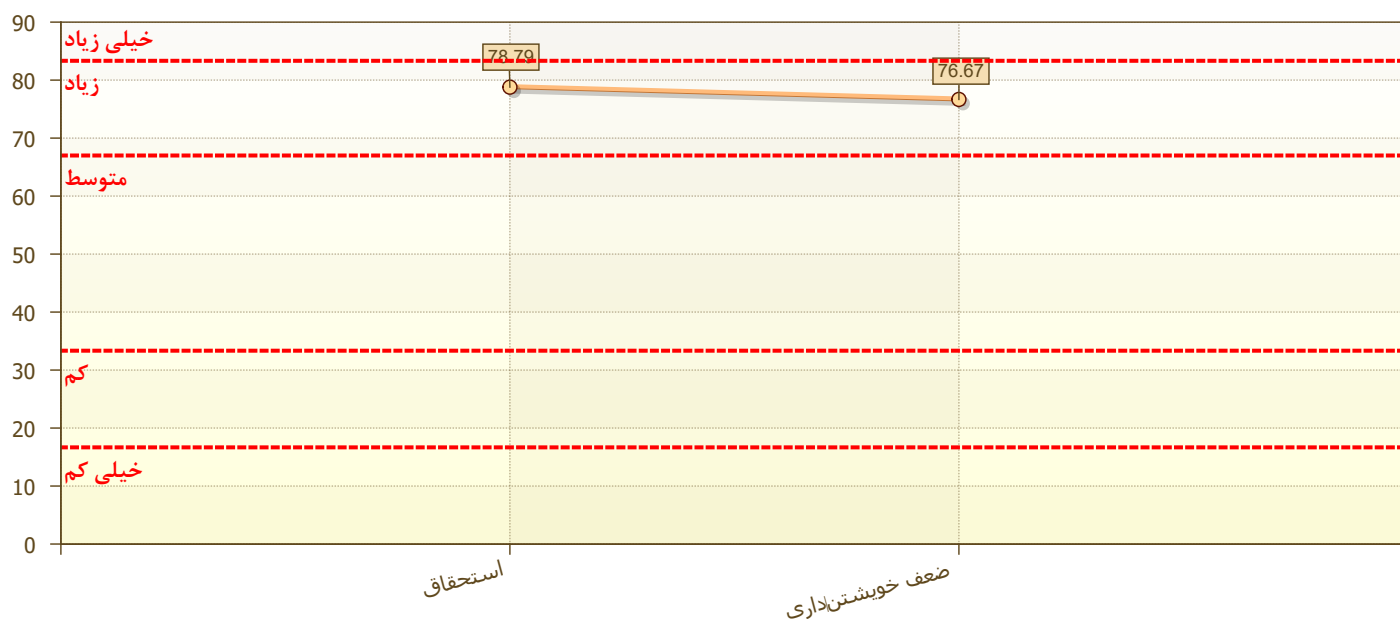
حوزه «محدودیت های مختل» به ناتوانی فرد در پذیرش و رعایت محدودیت های درونی، مسئولیت پذیری در قبال دیگران و خودتنظیمی هیجانی اشاره دارد. این حوزه شامل دو طرحواره اصلی یعنی استحقاق / بزرگ منشی و ضعف خویشتن داری است که بیانگر تمایل فرد به ارضای آنی خواسته ها، عدم احترام به حقوق دیگران و دشواری در تحمل سختی ها برای دستیابی به اهداف بلندمدت می باشد. در ادامه، نمرات کسب شده در هر یک از این مؤلفه ها به همراه وضعیت شدت آن ها بر اساس نقاط برش استاندارد و نمودار مربوطه ارائه شده است

جدول نمرات و وضعیت فرد در هر کدام از مولفه ها

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
حوزه محدودیت های مختل	۷۷.۵۶	زیاد
ضعف خویشتن داری	۷۶.۶۷	زیاد
استحقاق / بزرگ منشی	۷۸.۷۹	زیاد

در ادامه نیمرخ مولفه های حوزه محدودیت های مختل با نقاط برش ارائه شده است

نیمرخ مولفه های حوزه محدودیت های مختل با نقاط برش



نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
ضعف خویشتن داری	۷۶.۶۷	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

ویژگی اصلی این طرحواره، دشواری مداوم در اعمال کنترل بر تکانه‌ها، هیجانات و رفتارهای خود است. فرد توانایی تحمل ناکامی برای دستیابی به اهداف بلندمدت را ندارد و نمی‌تواند لذت‌های آنی را به خاطر نتایج آتی فدا کند. او به شدت از هرگونه فعالیت خسته‌کننده، دشوار یا تکراری اجتناب می‌کند و به محض اینکه با مانعی روبرو شود، کار را رها می‌کند. این افراد در مدیریت هیجاناتی مثل خشم یا بی‌حوصلگی بسیار ضعیف هستند و غالباً به دنبال «راه‌های میان‌بر» و «لذت‌های سریع» می‌گردند.

ریشه‌های تحولی:

این طرحواره معمولاً در محیط‌های خانوادگی «آشفته و بدون ساختار» ریشه دارد. والدینی که خودشان بی‌نظم بوده‌اند، انضباط شخصی نداشته‌اند و یا برای انجام تکالیف و مسئولیت‌ها به کودک فشاری نیاورده‌اند، زمینه‌ساز این وضعیت هستند. در این خانواده‌ها، کودک هرگز یاد نگرفته است که چگونه با ناکامی کنار بیاید یا چگونه برای رسیدن به یک هدف دشوار، صبری و مداومت به خرج دهد. همچنین ممکن است والدین به جای آموزش خویشتن‌داری، با دادن پاداش‌های بی‌موقع، به رفتارهای تکانشی کودک دامن زده باشند.

پیامدهای فعلی:

فرد در بزرگسالی با مشکلاتی نظیر اهمال‌کاری (پشت گوش انداختن کارها)، ناتمام گذاشتن پروژه‌ها، بی‌نظمی در مسائل مالی و اداری، و گاهی اعتیادهای رفتاری یا سوءمصرف مواد روبرو می‌شود. او در محیط کار فردی غیرقابل اعتماد تلقی می‌شود که نمی‌تواند ضرب‌الاجل‌ها را رعایت کند. در زندگی شخصی نیز به دلیل عدم ثبات در تصمیمات و رفتارهای تکانشی، احساس پوچی و عقب‌ماندگی از همسالان خود می‌کند که این امر منجر به افت شدید عزت‌نفس و افسردگی می‌شود.

راهکارهای عملی:

درمان بر ساختارسازی و افزایش ظرفیت تحمل ناکامی تمرکز دارد. فرد باید یاد بگیرد که «اجتناب»، مشکل او را حل نمی‌کند بلکه آن را بزرگتر می‌کند. تمرین خرد کردن کارهای بزرگ به قطعات بسیار کوچک ۵ دقیقه‌ای، استفاده از جدول برنامه‌ریزی روزانه، و تکنیک «توقف و تأمل» پیش از انجام رفتارهای تکانشی بسیار موثر است. او باید آگاهانه خود را در معرض فعالیت‌های کمی خسته‌کننده قرار دهد و زمان ماندن در آن موقعیت را به تدریج افزایش دهد تا عضلات «خویشتن‌داری» او تقویت شود.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره ضعف خویشتن‌داری

قرار دارد. شما به‌سختی می‌توانید بر وسوسه‌های لحظه‌ای غلبه کنید و در مواجهه با کارهایی «زیاد» در سطح «ضعف خویشتن‌داری» نمره شما در طرحواره که نیاز به صبر و استمرار دارند، به‌سرعت دلسرد می‌شوید. احتمالاً این وضعیت باعث شده بسیاری از پروژه‌هایتان نیمه‌کاره باقی بماند

کار کنید. درمانگر به شما کمک می‌کند تا الگوهای ذهنی‌ای که منجر به فرار از چالش‌ها «تاب‌آوری در برابر ناکامی» لازم است در فضای درمانی روی افزایش می‌شوند را شناسایی کرده و تکنیک‌های شناختی برای به تأخیر انداختن ارضای نیازها بیاموزید

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
استحقاق / بزرگ منشی	۷۸.۷۹	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد عمیقاً بر این باور است که نسبت به دیگران برتر و استثنایی است و به همین دلیل، حقوق و امتیازات ویژه‌ای برای خود قائل است. او احساس می‌کند مجبور نیست از قوانین معمولی که بقیه رعایت می‌کنند، پیروی کند و معتقد است هر آنچه اراده کند، باید بلافاصله و بدون توجه به هزینه آن برای دیگران، در اختیارش قرار گیرد. در این طرحواره، مفهوم «محدودیت» برای فرد معنایی ندارد. او غالباً بر قدرت، موفقیت یا ظاهر خود تمرکز افراطی دارد تا برتری‌اش را ثابت کند و ممکن است برای رسیدن به اهدافش، دیگران را کنترل یا استثمار کند، بدون اینکه با آن‌ها همدلی داشته باشد.

ریشه‌های تحولی:

ریشه این طرحواره معمولاً در دو نوع محیط خانوادگی شکل می‌گیرد: نخست، خانواده‌های «بیش‌ازحد سهل‌گیر» که هیچ محدودیتی برای کودک قائل نشده‌اند، به او مسئولیت‌پذیری یاد نداده‌اند و او را با این باور بزرگ کرده‌اند که «پادشاه» خانه است. دوم، والدینی که خودشان احساس حقارت داشته‌اند و از کودک به عنوان ابزاری برای فخرفروشی استفاده کرده‌اند (کودک ویتروینی). در حالت دوم، استحقاق در واقع یک «جبران افراطی» برای احساس بی‌ارزشی عمیقی است که در لایه‌های زیرین شخصیت فرد پنهان شده است.

پیامدهای فعلی:

فرد در بزرگسالی فردی متکبر، متوقع و کنترل‌گر به نظر می‌رسد. او در روابط بین‌فردی بسیار آسیب‌رسان عمل می‌کند؛ زیرا نیازهای خود را مقدم بر هر چیز می‌داند و اگر کسی مقابل خواسته‌های او بایستد، به شدت خشمگین می‌شود. این افراد در کار تیمی دچار مشکل جدی می‌شوند و به دلیل عدم رعایت حقوق دیگران، معمولاً روابط پایدار و صمیمی خود را از دست می‌دهند. آن‌ها از نظر عاطفی تنها می‌مانند، چون دیگران از برآورده کردن تقاضاهای بی‌پایان آن‌ها خسته می‌شوند.

راهکارهای عملی:

هدف درمانی، ایجاد محدودیت‌های واقع‌بینانه و تقویت حس همدلی است. فرد باید یاد بگیرد که او نیز مانند سایر انسان‌هاست و حقوق برابری با دیگران دارد. تمرین «رعایت نوبت»، پذیرش پاسخ «نه» از سوی دیگران بدون خشمگین شدن، و تلاش برای درک احساسات و نیازهای طرف مقابل در موقعیت‌های مختلف، از گام‌های اساسی بهبود است. همچنین کار بر روی «تعهدات اجتماعی» و درک اینکه صمیمیت واقعی از طریق برابری حاصل می‌شود نه برتری، بسیار کلیدی است.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره استحقاق

قرار دارد. شما ممکن است اغلب احساس کنید که از دیگران برترید و قوانین معمولی شامل حال شما «زیاد» در سطح «استحقاق» نمره شما در طرحواره نمی‌شود. ممکن است به‌طور افراطی به دنبال مرکز توجه بودن، کنترل کردن دیگران و دریافت خدمات ویژه بدون توجه به نیازهای متقابل باشید.

این وضعیت، مانعی بزرگ برای دوستی‌های عمیق و صادقانه است. لازم است که با نگاهی نقادانه، الگوهای رفتاری خود را بازبینی کنید. کار در فضای درمانی می‌تواند به شما کمک کند تا ریشه‌های این نیاز به تمایز را بشناسید و یاد بگیرید که چگونه در عین ارزشمند بودن، با دیگران برابر و متواضع باشید.

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
حوزه دیگر جهت مندی	۶۴.۲۳	متوسط

راهنما و توضیحات:

تبیین حوزه:

این حوزه بر تمرکز افراطی بر خواسته‌ها، احساسات و واکنش‌های دیگران، به بهای نادیده گرفتن نیازهای خود فرد متمرکز است. افرادی که در این حوزه قرار دارند، قطب‌نمای درونی خود را گم کرده‌اند و برای احساس امنیت، کسب تایید یا حفظ روابط، مدام خود را با انتظارات محیط تطبیق می‌دهند. در این حوزه، فرد به جای اینکه از «خود» و علایق درونی‌اش هدایت شود، از «دیگران» هدایت می‌شود. این افراد اغلب دچار ترس عمیق از طرد شدن یا احساس گناه شدید هستند و تصور می‌کنند که اگر به نیازهای خود اهمیت دهند، فردی خودخواه تلقی شده یا توسط اطرافیان ترک خواهند شد.

ریشه‌های تحولی:

ریشه این حوزه معمولاً در خانواده‌هایی است که «عشق و پذیرش» در آن‌ها «مشروط» بوده است. والدین این افراد تنها زمانی محبت خود را نثار کودک می‌کردند که او «مطیع»، «کم‌دردر» یا «در خدمت دیگران» بوده است. در چنین محیط‌هایی، کودک یاد می‌گیرد که برای بقای عاطفی، باید صدای درونی خود را خفه کند. همچنین در خانواده‌های دچار «درهم‌تنیدگی»، فرد تشویق می‌شده تا بخشی از خواسته‌های والدین باشد و مرزهای فردی او به رسمیت شناخته نمی‌شده است.

پیامدهای فعلی:

در بزرگسالی، فرد دچار «سردرگمی هویت» است؛ یعنی دقیقاً نمی‌داند که به چه چیزی علاقه دارد یا چه چیزی او را خوشحال می‌کند. این افراد در روابط بین‌فردی به شدت ایثارگر، مطیع یا تاییدطلب ظاهر می‌شوند که در نهایت منجر به فرسودگی مزمن، خشم فروخورده و احساس قربانی بودن می‌گردد. آن‌ها در موقعیت‌های تعارضی، به سرعت عقب‌نشینی می‌کنند و چون نیازهای واقعی‌شان هرگز بیان نمی‌شود، در صمیمیت عمیق نیز دچار مشکل می‌شوند؛ زیرا دیگران تنها «نقاب سازگاری» آن‌ها را می‌بینند، نه خود واقعی‌شان را.

راهکارهای عملی:

هدف درمانی اصلی در این حوزه، بازیابی «خود گمشده» و تقویت «خودمختاری» است. فرد باید بیاموزد که نیازهای او به اندازه نیازهای دیگران معتبر است. تمرین‌های عملی شامل تقویت جرئت‌مندی، یادگیری نه گفتن بدون احساس گناه، و اختصاص زمان روزانه برای پرسش از خود که «من واقعاً چه می‌خواهم؟» است. هدف این نیست که فرد به انسانی بی‌تفاوت تبدیل شود، بلکه هدف رسیدن به «تعادل» است؛ جایی که فرد بتواند هم به دیگران مهر بورزد و هم برای خود و مرزهایش احترام قائل باشد.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره‌های حوزه دیگر جهت مندی

قرار دارد. این نشان می‌دهد که گاهی اوقات نیازهای دیگران را بر نیازهای خود مقدم می‌دانید. «متوسط» نمره شما در حوزه دیگر جهت مندی در سطح ممکن است برای اجتناب از درگیری یا طرد شدن، بیش از حد از خود گذشتگی کنید یا احساس کنید که برای ارزشمند بودن، نیاز دارید تأیید دیگران را کسب کنید. این الگو می‌تواند گاهی باعث خستگی عاطفی و نادیده گرفتن اهداف واقعی خودتان شود.

اگر نیاز به تأیید دیگران نداشته‌ام، چه؟ در زندگی خود توجه کنید. از خود بپرسید «اطاعت» و «ایثار» توصیه می‌شود برای بهبود این وضعیت، به الگوهای یادگیری تعیین مرزهای سالم و ابراز صادقانه نیازها به دیگران، نقش مهمی در بازیابی قدرت شخصی و کاهش خشم‌های نهفته ناشی از «تصمیمی می‌گرفتم؟ قربانی کردن خود خواهد داشت»

حوزه دیگر جهت مندی

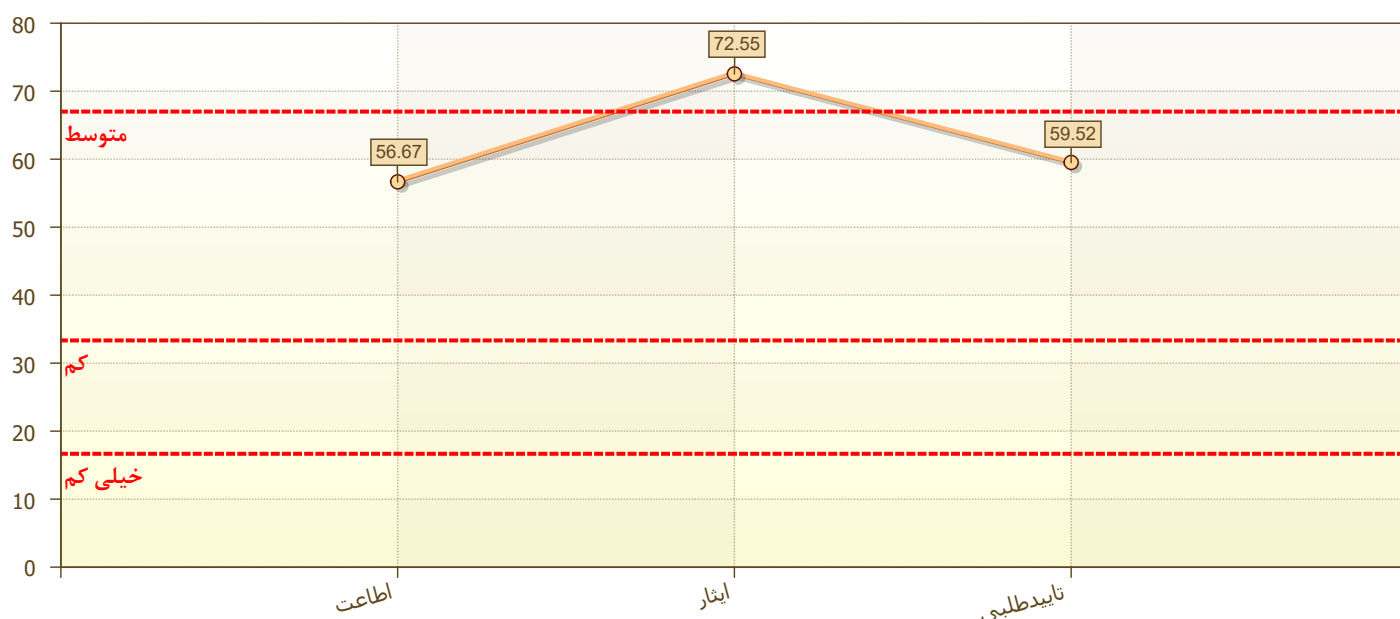
حوزه «دیگر جهت مندی» بر تمرکز بیش از حد بر تمایلات، احساسات و واکنش‌های دیگران، به بهای نادیده گرفتن نیازهای خود فرد متمرکز است. این حوزه شامل سه طرحواره اصلی یعنی «اطاعت»، «ایثار» و «تایید طلبی» می‌باشد که بیانگر تمایل فرد به جلب رضایت دیگران، پرهیز از تعارض و کسب تایید و پذیرش اجتماعی است. افرادی که در این حوزه نمرات بالایی کسب می‌کنند، معمولاً در ابراز نیازهای واقعی خود دچار مشکل بوده و به دلیل ترس از طرد شدن یا احساس گناه، هویت و علایق شخصی خود را فدای انتظارات دیگران می‌کنند. در ادامه، نمرات کسب شده در هر یک از این مؤلفه‌ها به همراه وضعیت شدت آن‌ها بر اساس نقاط برش استاندارد و نمودار مربوطه ارائه شده است.

جدول نمرات و وضعیت فرد در هر کدام از مولفه‌ها

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
حوزه دیگر جهت مندی	۶۴.۲۳	متوسط
تایید طلبی	۵۹.۵۲	متوسط
ایثار	۷۲.۵۵	زیاد
اطاعت	۵۶.۶۷	متوسط

در ادامه نیمرخ مولفه‌های حوزه دیگر جهت مندی با نقاط برش ارائه شده است

نیمرخ مولفه‌های حوزه دیگر جهت مندی با نقاط برش



نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
تایید طلبی	۵۹.۵۲	متوسط

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد در این طرحواره، بیش از حد بر کسب تایید، جلب توجه و پذیرش از سوی دیگران تمرکز دارد. ارزش مندی او به جای اینکه از درون و بر اساس ویژگی‌های واقعی‌اش باشد، به شدت به قضاوت‌ها، تحسین‌ها و واکنش‌های بیرونی وابسته است. او مدام در حال تغییر ظاهر، رفتار یا عقاید خود است تا با انتظارات دیگران هماهنگ شود و از نگاه منفی آن‌ها در امان بماند.

ریشه‌های تحولی:

ریشه این طرحواره در خانواده‌هایی است که عشق و محبت والدین «مشروط» بوده است. والدین این افراد تنها زمانی به آن‌ها توجه یا تشویق نشان داده‌اند که کودک مطابق با استانداردهای خاص آن‌ها (مثلاً موفقیت در تحصیل، ظاهر آراسته یا رفتار خاص) عمل کرده است. کودک یاد گرفته که «خود واقعی‌اش» کافی نیست و باید نقش بازی کند تا دوست داشته شود.

پیامدهای فعلی:

فرد در بزرگسالی فاقد «هویت ثابت» است؛ چرا که مدام با محیط تغییر می‌کند. او دچار نوسانات خلقی شدیدی است که مستقیماً با بازخوردهای محیطی رابطه دارد (اگر تشویق شود خوشحال و اگر نقد شود به شدت مضطرب یا افسرده می‌شود). این افراد در تصمیم‌گیری‌های حیاتی زندگی (شغل، ازدواج، سبک زندگی) بیش از آنکه به علایق خود توجه کنند، به نظر دیگران اهمیت می‌دهند.

راهکارهای عملی:

هدف درمانی، تقویت «ارزش درونی» و کاهش وابستگی به تایید بیرونی است. فرد باید بیاموزد که عقاید و سلیقه‌های شخصی‌اش را حتی در مواجهه با مخالفت دیگران حفظ کند. تمرین «انجام کارها بدون اطلاع دادن به دیگران» و «دوری از نمایش‌های اجتماعی برای جلب توجه»، به فرد کمک می‌کند تا دریابد که بدون تایید بیرونی نیز می‌تواند به بقا و آرامش ادامه دهد.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره تایید طلبی

ارزیابی می‌شود. گاهی اوقات ممکن است احساس کنید که ارزش کارهای شما تنها در صورتی محقق «متوسط» در سطح «تایید طلبی» نمره شما در طرحواره می‌شود که دیگران آن‌ها را ببینند و تحسین کنند. ممکن است برای هم‌رنگ شدن با جماعت یا مورد پذیرش قرار گرفتن، بخش‌هایی از علایق واقعی خود را پنهان کنید

کار کنید. سعی کنید کارهایی را انجام دهید که صرفاً برای خودتان لذت بخش است و کسی از آن‌ها باخبر «خودارزشمندی درونی» توصیه می‌شود بر روی نمی‌شود. تمرین کنید که رضایت درونی خود را بر تشویق‌های بیرونی مقدم بدانید

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
ایثار	۷۲.۵۵	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد در این طرحواره، نیازهای دیگران را به بهای نادیده گرفتن نیازهای خود برآورده می‌کند. او این کار را نه از روی یک انتخاب آزادانه و لذت‌بخش، بلکه به دلیل احساس گناه شدید یا ترس از اینکه اگر به دیگران نرسد، فردی «خودخواه» یا «بد» به نظر برسد، انجام می‌دهد. فرد دارای ایثارِ ناسازگار، در نقش یک پرستار یا حامی دائمی فرو می‌رود و به ندرت فرصتی برای رسیدگی به سلامت روان یا آرزوهای خود پیدا می‌کند.

ریشه‌های تحولی:

ریشه آن اغلب در «والدوارگی» نهفته است؛ کودکانی که در کودکی مجبور بوده‌اند نقش والد را برای والدین خود بازی کنند یا مراقب سلامت روانی/جسمی آن‌ها باشند. این افراد یاد گرفته‌اند که ارزش وجودی‌شان تنها زمانی معنا پیدا می‌کند که به دیگران خدمت کنند. آن‌ها در کودکی به خاطر فداکاری تحسین شده‌اند، نه به خاطر کودک بودن.

پیامدهای فعلی:

فرد دچار فرسودگی مزمن، احساس بی‌حاصلی و رنجش درونی است. او احساس می‌کند دیگران از او سوءاستفاده می‌کنند و هیچ‌کس متوجه فداکاری‌های او نیست. این افراد در روابط خود احساس قربانی بودن دارند و به دلیل اولویت دادن به دیگران، اهداف زندگی خود را کنار می‌گذارند که این امر به افسردگی و پوچی می‌انجامد.

راهکارهای عملی:

هدف، رسیدن به «تعادل سالم» است. فرد باید بیاموزد که مراقبت از خود، «خودخواهی» نیست بلکه «خودمراقبتی» است. تمرین «توقفِ ارائه خدمات پیش‌دستانه» و صبر کردن برای اینکه دیگران خودشان مسئولیت‌هایشان را بپذیرند، کلیدی است. فرد باید بپذیرد که بدون فداکاری‌های افراطی نیز، همچنان شایسته عشق و پذیرش است.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره ایثارگری

قرار دارد. شما به‌طور مداوم خود را در انتهای لیست اولویت‌هایتان قرار می‌دهید و تمام وقت و انرژی خود «زیاد» در سطح «ایثارگری» نمره شما در طرحواره، خستگی مزمن و گاهی خشم پنهان نسبت به کسانی می‌شود که «قربانی شدن» را صرف رسیدگی به مشکلات دیگران می‌کنید. این رفتار منجر به احساس به آن‌ها خدمت می‌کنید

نه تنها خودخواهی نیست، بلکه لازمه‌ی خدمت‌پایدار به دیگران است. شروع به اولویت‌بندی خواسته‌های خود «مراقبت از خود» بسیار مهم است که بیاموزید کنید و سعی کنید مرزهایی تعیین کنید که از تخلیه کامل انرژی روانی‌تان توسط دیگران جلوگیری کند

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
اطاعت	۵۶.۶۷	متوسط

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد در این طرحواره احساس می‌کند که ناچار است خواسته‌ها و نیازهای خود را سرکوب کند تا از خشم، تنبیه، انتقام یا طرد شدن توسط دیگران در امان بماند. او به جای پیروی از تمایلات درونی‌اش، تسلیم خواسته‌های دیگران می‌شود و این احساس را دارد که حق انتخاب ندارد. این طرحواره اغلب با احساس عمیق بی‌یاوری و خشم فروخورده همراه است؛ فرد احساس می‌کند که دیگران او را کنترل می‌کنند و او راهی جز اطاعت ندارد.

ریشه‌های تحولی:

این طرحواره معمولاً در محیط‌هایی شکل می‌گیرد که والدین بسیار کنترل‌گر، زورگو یا متوقع بوده‌اند. والدینی که به کودک اجازه ابراز عقیده نمی‌دادند و هرگونه نافرمانی را با تنبیه شدید یا سلب محبت پاسخ می‌دادند. در چنین خانواده‌هایی، کودک یاد گرفته است که «تسلیم شدن» تنها راه بقای عاطفی است و ابراز خود، مترادف با خطر تلقی می‌شود.

پیامدهای فعلی:

در بزرگسالی، فرد در روابط خود نقش مطیع و منفعل را می‌پذیرد. او به ندرت حرف دلش را می‌زند و دچار نوعی «درماندگی آموخته‌شده» است. انباشت خشم حاصل از اطاعت اجباری، معمولاً به صورت رفتارهای منفعلانه-تهاجمی (مانند لجاجت‌های زیرپوستی یا طفره رفتن از کارها) بروز می‌کند. این افراد در تصمیم‌گیری‌های شخصی نیز دچار مشکل هستند و به شدت از تعارض دوری می‌کنند.

راهکارهای عملی:

درمان بر شناسایی و ابراز نیازهای سرکوب‌شده تمرکز دارد. تمرین «جسارت‌ورزی» و یادگیری گفتن «نه» به شکل محترمانه، گام‌های اصلی هستند. فرد باید بیاموزد که ابراز وجود به معنای خیانت به دیگران یا شروع جنگ نیست. تمرکز بر شناسایی احساسات لحظه‌ای و به زبان آوردن خواسته‌ها در محیط‌های امن، به مرور حس عاملیت و قدرت شخصی را به فرد بازمی‌گرداند.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره اطاعت

ارزیابی می‌شود. شما ممکن است اغلب به جای ابراز نیازها و خواسته‌های واقعی خود، به خواسته‌های «متوسط» در سطح «اطاعت» نمره شما در طرحواره دیگران تن دهید تا از دعوا، انتقاد یا طرد شدن در امان بمانید. احتمالاً احساس می‌کنید که صدای شما در تصمیمات مهم شنیده نمی‌شود یا برایتان اهمیت ندارد.

کار کنید. یاد بگیرید که اولویت‌بندی نیازهای خود، لزوماً به معنای خودخواهی نیست. شناسایی جاهایی که در آن‌ها «قاطعیت» لازم است بر روی مهارت‌های احساس اجبار می‌کنید، اولین قدم برای تغییر این الگو و برقراری تعادل در روابط است.

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
گوش به زنگی و بازداری	۷۳	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین حوزه:

این حوزه منعکس‌کننده یک ساختار روانی منقبض، محتاط و به شدت کنترل‌شده است که در آن، تکانها، احساسات طبیعی و رفتارهای خودانگیخته فرد به سود قوانین سخت‌گیرانه، پیشگیری از خطا و عملکرد بی‌نقص سرکوب می‌شوند. افرادی که نمرات بالایی در این حوزه کسب می‌کنند، دنیا را فضایی غیرقابل‌پیش‌بینی، خطرناک و پر از لغزشگاه‌های اخلاقی و عملکردی می‌بینند. از نظر این افراد، تنها راه بقا و در امان ماندن از فجایع یا سرزنش‌های احتمالی، حفظ «گوش‌به‌زنگی مداوم» و اعمال «کنترل آهنین» بر خود و محیط است. در این ساختار روانی، لذت بردن، بازیگوشی، صمیمیت بی‌پروا و استراحت، فعالیت‌هایی بی‌هوده یا حتی خطرناک تلقی شده و همواره به نفع وظیفه‌شناسی، بی‌نقص بودن و رعایت چارچوب‌ها قربانی می‌شوند.

ریشه‌های تحولی:

ریشه‌های عمیق این حوزه در دوران کودکی و در اتمسفر خانواده‌های «سخت‌گیر، وظیفه‌مدار، کمال‌گرا و غالباً سرد یا به شدت مذهبی/قانون‌مند» شکل گرفته است. در این سیستم‌های خانوادگی، ابراز هیجانات طبیعی (مانند خشم، غم یا حتی شادی و هیجان زیاد) با واکنش‌های منفی مانند طرد عاطفی، تحقیر، بی‌محرمانگی یا تنبیه‌های سنگین مواجه شده است. محبت و پذیرش والدین هرگز بدون قید و شرط نبوده، بلکه همواره به عملکرد عالی، رعایت دقیق قوانین و بی‌نقص بودن کودک مشروط بوده است. در نتیجه، کودک برای حفظ امنیت عاطفی و بقا در چنین محیطی، یاد گرفته است که شاخک‌های حسی خود را مدام فعال نگه دارد (گوش‌به‌زنگی) و سدی محکم در برابر تکانها و احساسات خود بسازد (بازداری).

پیامدهای فعلی:

در بزرگسالی، این حوزه خود را در قالب شخصیت‌هایی منقبض، بسیار جدی، مضطرب و فاقد انعطاف‌پذیری نشان می‌دهد. این افراد توانایی «زیستن در لحظه حال» و تجربه لذت‌های ساده زندگی را ندارند و به دلیل تنش روانی مزمن، غالباً از مشکلات جسمانی سایکوسوماتیک (روان‌تنی) مانند دردهای عضلانی، سردردهای تنشی و سندروم روده تحریک‌پذیر رنج می‌برند. روابط عاطفی و صمیمانه آن‌ها به دلیل ناتوانی در ابراز عواطف و همچنین عیب‌جویی و معیارهای سخت‌گیرانه‌ای که نسبت به شریک زندگی خود اعمال می‌کنند، به شدت آسیب می‌بیند. فرسودگی شغلی زودهنگام، اضطراب فراگیر، احساس گناه دائم و تجربه دوره‌های افسردگی ناشی از بی‌لذتی مزمن از پیامدهای رایج و مخرب تسلط این حوزه بر روان فرد است.

راهکارهای عملی:

- هدف اصلی در درمان این حوزه، «تسهیل خودانگیختگی، نرم کردن سخت‌گیری‌های ذهنی و آشتی با دنیای احساسات» است. اقدامات درمانی کلیدی عبارتند از:
 - به چالش کشیدن باورهای آمرانه: شناسایی و بازسازی شناختی جملاتی که با «باید» و «نباید» آغاز می‌شوند و جایگزینی آن‌ها با ترجیحات انعطاف‌پذیر.
 - آموزش ذهن‌آگاهی: تمرین برای متوقف کردن ذهن از سفر مداوم به آینده فاجعه‌بار و تمرکز بر آرامش عضلانی و ماندن در لحظه حال.
 - تمرین «کم‌نقص بودن آگاهانه»: ترغیب فرد به انجام برخی کارها با کیفیت معمولی (مثلاً ۸۰ درصد توان) جهت تجربه این واقعیت که اشتباه کردن لزوماً منجر به فاجعه یا طرد شدن نمی‌شود.
 - اختصاص زمان‌های تفریح بدون ساختار: برنامه‌ریزی برای ساعت‌هایی در هفته که فرد در آن هیچ وظیفه، هدف یا کار مفیدی ندارد و صرفاً به بازی، استراحت یا فعالیت‌های لذت‌بخش خالص می‌پردازد.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره‌های حوزه گوش‌به‌زنگی و بازداری

قرار دارد. شما احتمالاً به طور مداوم تحت فشار معیارهای سخت‌گیرانه درونی هستید یا دائماً «زیاد» نمره شما در حوزه گوش‌به‌زنگی و بازداری در سطح نگرانید که فاجعه‌ای رخ دهد. تمایل زیادی دارید که هیجانات خود را سرکوب کنید و همه چیز را تحت کنترل بگیرید تا از آسیب یا شرم در امان بمانید، اما این سبک مقابله‌ای، خود باعث خستگی مزمن و اضطراب شدید شده است.

اقدام جهت تعدیل این الگوها حیاتی است. طرحواره‌درمانی می‌تواند به شما کمک کند تا ریشه‌های این بی‌اعتمادی به دنیا و سخت‌گیری با خود را بشناسید. رها شده و کیفیت «زندانی نظارت دائمی» یادگیری تکنیک‌های آرام‌سازی و جایگزینی افکار فاجعه‌ساز با واقعیت‌های منطقی، به شما کمک می‌کند تا از این زندگی خود را افزایش دهید.

حوزه گوش بزنگی و بازداری

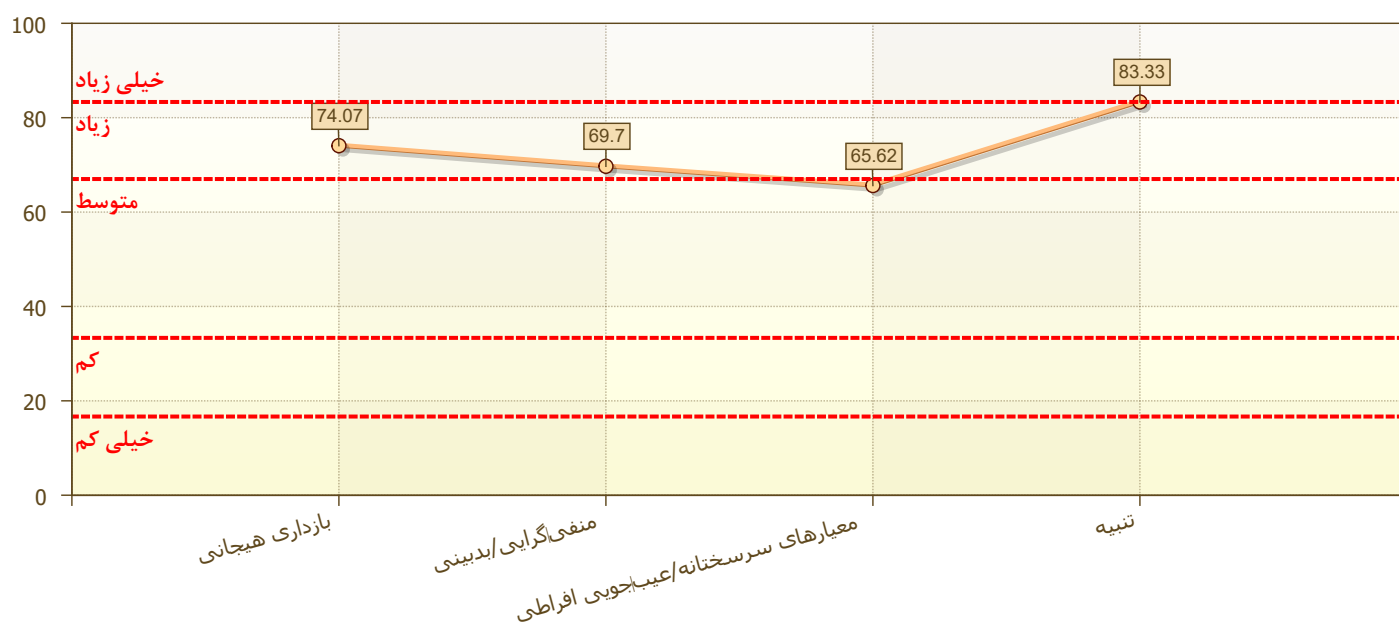
حوزه «گوش بزنگی و بازداری» بر هوشیاری افراطی نسبت به خطر، خطا و پیامدهای منفی و نیز کنترل/مهار بیش از حد هیجان‌ها و تکانه‌ها تمرکز دارد. این حوزه شامل چهار طرحواره اصلی یعنی بازداری هیجانی، منفی‌گرایی/بدبینی، معیارهای سرسختانه/عیب‌جویی افراطی و تنبیه است که بیانگر گرایش فرد به نگرانی مزمن، کمال‌گرایی سخت‌گیرانه، خودانتقادی شدید و دشواری در تجربه و ابراز هیجان‌ها می‌باشد. افرادی که در این حوزه نمرات بالاتری کسب می‌کنند، معمولاً به جای تجربه انعطاف‌پذیر زندگی، بیشتر در حالت «کنترل و مراقبت» قرار دارند، از اشتباه کردن یا مورد انتقاد قرار گرفتن می‌ترسند و در نتیجه ممکن است فشار روانی، فرسودگی، کاهش لذت از زندگی و تنش در روابط را تجربه کنند. در ادامه، نمرات کسب‌شده در هر یک از این مؤلفه‌ها به همراه وضعیت شدت آن‌ها بر اساس نقاط برش استاندارد و نمودار مربوطه ارائه شده است.

جدول نمرات و وضعیت فرد در هر کدام از مولفه‌ها

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
گوش به زنگی و بازداری	۷۳	زیاد
تنبیه	۸۳.۳۳	زیاد
معیار سرسختانه	۶۵.۶۲	متوسط
بازداری هیجانی	۷۴.۰۷	زیاد
منفی‌گرایی / بدبینی	۶۹.۷	زیاد

در ادامه نیمرخ مولفه‌های حوزه گوش بزنگی و بازداری با نقاط برش ارائه شده است

نیمرخ مولفه‌های حوزه گوش بزنگی و بازداری با نقاط برش



نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
تنبيه	۸۳.۳۳	زیاد

راهنما و توضیحات:

فرد عمیقاً معتقد است که انسان‌ها (اعم از خودش یا دیگران) به خاطر اشتباهاتی که مرتکب می‌شوند، باید به شدت مجازات شوند. او در مواجهه با خطا، هیچ راهی برای بخشش، شفقت، درک شرایط تعدیل‌کننده یا پذیرش محدودیت‌های انسانی قائل نیست. این طرحواره با خشمی شدید، بی‌رحمی، عدم تحمل تفاوت‌ها و ناتوانی در گذشت همراه است.

ریشه‌های تحولی:

ریشه این طرحواره در سبک فرزندپروری تنبیهی، خشن و بدون انعطاف است. کودک در خانه‌ای بزرگ شده که کوچک‌ترین خطایی با جریمه‌های سنگین عاطفی یا بدنی روبرو می‌شده و هیچ مجالی برای توضیح یا پشیمانی وجود نداشته است. والدین او افرادی سرد و ملامت‌گر بوده‌اند که هیچ‌گاه بعد از اشتباهات به کودک امنیت عاطفی نداده و به او فهمانده‌اند که «خطاکار مستحق عذاب است».

پیامدهای فعلی:

فرد در بزرگسالی نسبت به خود و دیگران بسیار بی‌رحم و سرزنش‌گر است. او با کوچک‌ترین اشتباه خود، دچار خودویرانگری و احساس گناه خردکننده می‌شود و خود را لایق رنج می‌داند. در روابط نیز، او فردی کینه‌توز و نابخشاینده است؛ اگر کسی به او بدی کند، به راحتی او را حذف یا مجازات می‌کند. این موضوع باعث انزوای شدید اجتماعی و از بین رفتن صمیمیت در خانواده او می‌شود.

راهکارهای عملی:

هدف، جایگزین کردن «تنبیه» با «مسئولیت‌پذیری توأم با شفقت» است. فرد باید یاد بگیرد که انسان‌ها فراتر از اشتباهاتشان هستند. تمرین‌های بخشش (برای خود و دیگران)، نوشتن نامه‌های همدلانه به خودِ خطاکار در گذشته، و بررسی شرایط محیطی که منجر به خطا شده‌اند، به نرم شدن این طرحواره کمک می‌کند. فرد باید درک کند که مجازات دائم، رفتار را اصلاح نمی‌کند بلکه فاصله و کینه ایجاد می‌کند.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره تنبيه

قرار دارد. شما به شدت مستعد سرزنش کردن خود و دیگران هستید. هر اشتباه کوچک برای شما بار سنگینی «زیاد» در سطح «تنبیه» نمره شما در طرحواره از گناه و خشم ایجاد می‌کند و تصور می‌کنید باید برای هر لغزشی بهایی سنگین پرداخت شود

این رفتار، شما را در چرخه‌ای از خشم و سرخوردگی قرار می‌دهد. در فضای درمانی، بررسی ریشه‌های این کمال‌گرایی منفی و تمایل به تنبیه بسیار مهم است. یادگیری بخشش خویش، کلید اصلی رهایی از این سنگینی روانی است

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
معیار سرسختانه	۶۵.۶۲	متوسط

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد بر این باور است که باید برای رسیدن به استانداردهای بسیار بالا و کمال‌گرایانه (در عملکرد، اخلاق یا ظاهر) تلاش بی‌وقفه داشته باشد. این معیارها معمولاً برای جلوگیری از انتقاد درونی یا بیرونی وضع می‌شوند. فرد همواره احساس فشار زمان دارد، به شدت عیب‌جوست و معتقد است که هر کاری باید به بی‌نقص‌ترین شکل ممکن انجام شود، وگرنه ارزشی ندارد.

ریشه‌های تحولی:

ریشه این طرحواره در خانواده‌هایی است که محبت آن‌ها به کودک «مشروط» به موفقیت‌های او بوده است. والدینی که همواره از کودک انتظار برتری داشته‌اند و نمره عالی یا رتبه اول بودن را وظیفه او می‌دانستند، نه یک دستاورد. در این محیط‌ها، اشتباه کردن با تحقیر یا طرد پاسخ داده شده و کودک یاد گرفته که «فقط وقتی کامل باشم، دوست‌داشتنی هستم».

پیامدهای فعلی:

فرسودگی شغلی، استرس دائمی و عدم رضایت از زندگی پیامدهای اصلی هستند. این افراد هرگز از پیروزی‌های خود لذت نمی‌برند چون بلافاصله به فکر هدف بعدی هستند. در روابط، آن‌ها بسیار سخت‌گیر و ملامت‌گرند و شریک زندگی خود را با معیارهای غیرواقع‌بینانه تحت فشار قرار می‌دهند که منجر به سردی و فاصله عاطفی می‌شود.

راهکارهای عملی:

هدف، یادگیری «کافی بودن» به جای «کامل بودن» است. فرد باید تمرین کند که استانداردها را به صورت آگاهانه پایین بیاورد و ببیند که با انجام دادن یک کار به صورت ۸۰ درصدی، دنیا به آخر نمی‌رسد. اولویت‌بندی مجدد ارزش‌ها (مثلاً اولویت دادن به سلامتی یا رابطه بر کار افراطی)، تمرین استراحت بدون احساس گناه و تقویت «شفقت با خود» در هنگام بروز خطا، از گام‌های اصلی درمان است.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره معیارهای سخت‌گیرانه

ارزیابی می‌شود. ممکن است اغلب احساس کنید که باید کارهایتان را با بالاترین کیفیت «متوسط» در سطح «معیارهای سخت‌گیرانه» نمره شما در طرحواره انجام دهید تا ارزشمند باشید. این فشار، گاهی باعث می‌شود از استراحت و تفریح خود صرف‌نظر کنید

و «رها بودن» توصیه می‌شود به این فکر کنید که چه میزان از ارزش درونی شما وابسته به دستاوردهای شماست. سعی کنید در برخی فعالیت‌های غیرکاری، را تمرین کنید تا ببینید دنیا به پایان نمی‌رسد «کمال‌گرا نبودن»

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
بازداری هیجانی	۷۴.۰۷	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

این طرحواره به مهار داوطلبانه و افراطی ابراز احساسات، تکانه‌ها و ارتباطات کلامی اشاره دارد. فرد عمیقاً باور دارد که بروز هیجان (اعم از خشم، شادی، غم یا نیازهای عاطفی) منجر به شرمساری، از دست دادن کنترل یا آسیب دیدن روابط می‌شود. این افراد معمولاً از ابراز خشم خودداری می‌کنند، در نشان دادن محبت و صمیمیت ناتوانند و بیش از حد بر عقل‌گرایی و منطق تأکید دارند.

ریشه‌های تحولی:

ریشه این طرحواره در خانواده‌هایی است که ابراز هیجان در آن‌ها «ضعف» یا «بی‌ادبی» تلقی می‌شده است. والدین این افراد معمولاً سرد و خشک بوده‌اند و کودک را به خاطر گریه کردن، خندیدن بلند یا ابراز خشم سرزنش یا تحقیر کرده‌اند. کودک در این محیط یاد گرفته است که برای مورد پذیرش قرار گرفتن، باید مانند یک بزرگسال بی‌احساس رفتار کند و احساسات خود را درونی سازد.

پیامدهای فعلی:

فرد در بزرگسالی فردی «سرد»، «یخ‌زده» و «خشک» به نظر می‌رسد. او در روابط صمیمانه نمی‌تواند نیازهای عاطفی خود را بیان کند و به همین دلیل شریک زندگی‌اش احساس تنهایی می‌کند. انباشت هیجان‌های ابرازنشده در این افراد غالباً به صورت دردهای جسمانی (مانند دردهای گوارشی یا تنشی) یا انفجارهای ناگهانی و غیرمنتظره خشم بروز پیدا می‌کند.

راهکارهای عملی:

هدف درمانی، شکستن سد بازداری و آشتی با دنیای احساسات است. فرد باید تمرین کند که احساسات خود را ابتدا شناسایی و سپس در محیط‌های امن (مانند اتاق درمان یا نزد دوستان صمیمی) به زبان بیاورد. تمرین «ابراز آسیب‌پذیری»، یادگیری این نکته که ابراز احساسات نشانه قدرت است نه ضعف، و انجام فعالیت‌های هنری یا بدنی که مستلزم رهایی هیجانی هستند، بسیار موثر است.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره بازداری هیجانی

قرار دارد. شما ممکن است آن‌قدر احساسات خود را سرکوب کرده باشید که حتی گاهی در «زیاد» در سطح «بازداری هیجانی» نمره شما در طرحواره شناسایی هیجانات درونی خود دچار مشکل شوید. دیگران ممکن است شما را فردی خشک، سرد یا بیش از حد رسمی بدانند که هیچ‌گاه سفره‌ی دلش را باز نمی‌کند

برای محافظت از خود است، اما هزینه‌ی سنگینی دارد؛ چرا که مانع از دریافت حمایت عاطفی دیگران می‌شود. سعی کنید به صورت «سنگ بودن» این نقاب نوشتاری، یادداشت‌های روزانه یا گفت‌وگو در محیط درمانی، این سدهای دفاعی را به آرامی بشکنید

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
منفی گرایی / بدبینی	۶۹.۷	زیاد

راهنما و توضیحات:

تبیین طرحواره:

فرد در این طرحواره تمرکزی مداوم و وسواس گونه بر جنبه های منفی زندگی (درد، مرگ، شکست، اشتباه، گناه) دارد. او معتقد است که زندگی ذاتاً دشوار و ناعادلانه است و اگر اتفاق خوبی هم رخ دهد، حتماً مقدمه ای برای یک فاجعه بزرگتر است. این افراد مدام در حال پیش بینی بدترین سناریوها هستند و توانایی دیدن فرصت ها یا لذت بردن از موفقیت ها را ندارند.

ریشه های تحولی:

این طرحواره اغلب از والدینی منتقل می شود که خود به شدت نگران و بدبین بوده اند و دنیا را جایی ناامن و خطرناک معرفی کرده اند. همچنین، تجربه های واقعی از دست دادن های ناگهانی، فقر یا بیماری های سخت در دوران کودکی که بدون حمایت عاطفی رها شده اند، می تواند این باور را در کودک تقویت کند که «همیشه باید منتظر بدترین اتفاق بود».

پیامدهای فعلی:

فرد دچار اضطراب مزمن و افسردگی است. به دلیل ترس از شکست، از ریسک کردن و شروع کارهای جدید اجتناب می کند و در نتیجه فرصت های شغلی و عاطفی زیادی را از دست می دهد. این بدبینی مداوم باعث می شود فرد فردی «آیه یاس» و انرژی گیر به نظر برسد که اطرافیان را از خود دور می کند و در نهایت همان انزوایی که از آن می ترسید را به صورت خودخواسته ایجاد می کند.

راهکارهای عملی:

تکنیک های شناختی برای بازسازی «عینک ذهنی» ضروری است. فرد باید یاد بگیرد که شواهد مثبت را هم مانند شواهد منفی جمع آوری کند. تمرین «محاسبه احتمال واقعی فاجعه» و بررسی دفعاتی که پیش بینی های منفی اش درست از آب درنیامده اند، به او کمک می کند. همچنین تمرین های قدردانی روزانه و تمرکز بر لحظه حال (مایندفولنس) برای کاهش نشخوار فکری درباره آینده تاریک بسیار کلیدی است.

تفسیر اختصاصی

گزارش کلی میانگین طرحواره منفی گرایی

قرار دارد. شما گرفتار چرخه ای از افکار منفی هستید که باعث می شود آینده را تاریک و خودتان را «زیاد» در سطح «منفی گرایی» نمره شما در طرحواره ناتوان در مدیریت مشکلات ببینید. این الگوی فکری، مانع از آن می شود که از پیشرفت های خود لذت ببرید و پیوسته در انتظار وقوع یک حادثه ناخوشایند هستید

، کلیدی است. «چرا باور دارید اتفاقات بد حتماً رخ می دهند» این سطح از بدبینی، انرژی زیادی را از شما می گیرد. در فضای درمانی، بررسی این مسئله که یادگیری تکنیک های مدیریت اضطراب می تواند به شما کمک کند تا فضای بیشتری برای افکار سازنده در ذهنتان ایجاد کنید

ملاحظات همبسته‌های روان‌شناختی طرحواره‌ها

مقدمه:

طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند با طیفی از متغیرهای روان‌شناختی، هیجانی و بین‌فردی **رابطه** داشته باشند و در برخی افراد، فعال شدن یک یا چند طرحواره ممکن است با تغییر در الگوهای خلقی، رفتارهای مقابله‌ای، کیفیت روابط و کارکرد فردی همراه شود. بر این اساس، در صورتی که نشانه‌هایی از فعال بودن هر طرحواره مشاهده شود، روان‌شناس/مشاور می‌تواند برای تکمیل ارزیابی بالینی، **نتایج متغیرهای زیر** را نیز به عنوان شاخص‌های مرتبط مورد توجه و بررسی قرار دهد.

با این حال، ضروری است تأکید شود که این روابط **قطعی، خطی و یکسان برای همه افراد نیستند**؛ زیرا شدت طرحواره، شیوه‌های مقابله، شرایط رشدی، عوامل زیستی، بافت فرهنگی و رویدادهای جاری زندگی می‌توانند این ارتباط‌ها را تعدیل کنند. بنابراین، تفسیر این شاخص‌ها صرفاً در چارچوب یک **ارزیابی تخصصی و چندمنبعی** (مصاحبه بالینی، تاریخچه فردی، ابزارهای معتبر و قضاوت حرفه‌ای) معنا پیدا می‌کند و به‌تنهایی مبنای تشخیص یا نتیجه‌گیری نهایی نخواهد بود.

اضطراب:

حالتی از برانگیختگی فیزیولوژیک و نگرانی مفرط نسبت به تهدیدهای احتمالی یا مبهم در آینده است. این وضعیت با تنش جسمانی، بی‌قراری و گوش‌به‌زنگی مداوم برای مقابله با خطرات فرضی مشخص می‌شود.

خودکشی:

اقدام عامدانه برای پایان دادن به زندگی خویش در پاسخ به رنج روانی تحمل‌ناپذیر و ناامیدی عمیق است. این پدیده معمولاً نتیجه احساس بن‌بست عاطفی و فقدان معنا یا راهکار برای حل بحران‌های زندگی تلقی می‌شود.

کارکرد درون‌فردی خودآسیب‌زنی:

آسیب زدن عمدی به بافت‌های بدن با هدف تنظیم هیجانات دردناک درونی، کاهش تنش یا تنبیه خویشتن است. در این حالت، فرد از درد جسمانی به عنوان ابزاری برای منحرف کردن ذهن از فشارهای عاطفی خردکننده استفاده می‌کند.

کارکرد برون‌فردی خودآسیب‌زنی:

رفتارهای آسیب‌رسان به خود که با هدف برقراری ارتباط با دیگران، جلب حمایت یا تأثیرگذاری بر محیط اجتماعی انجام می‌شود. این رفتارها غالباً تلاشی برای اعتراض به بی‌توجهی اطرافیان یا جلوگیری از رها شدن و طرد شدن هستند.

گرایش روان‌شناختی رفتار عاشقانه:

الگوهای ذهنی و رفتاری فرد در جذب شدن به دیگران، برقراری پیوند عاطفی و نحوه ابراز صمیمیت در روابط است. این گرایش تعیین می‌کند که فرد چگونه عشق را تجربه کرده و در تعاملات رمانتیک خود چه سطحی از دل‌بستگی را نشان می‌دهد.

افسردگی:

اختلالی خلقی همراه با احساس غم عمیق، بی‌لذتی مزمن (آنهدونیا) و کاهش شدید انرژی و انگیزه برای فعالیت‌های روزمره است. این وضعیت با افکار منفی نسبت به خود، دنیا و آینده همراه بوده و کارکردهای زیستی و روانی فرد را مختل می‌کند.

نکانشگری:

تمایل به انجام رفتارهای ناگهانی و بدون فکر، پیش از ارزیابی پیامدهای احتمالی عمل در پاسخ به محرک‌ها است. این ویژگی باعث می‌شود فرد در کنترل تکانه‌ها ناتوان بوده و بدون در نظر گرفتن اهداف بلندمدت، دست به اقدامات مخاطره‌آمیز بزند.

رضایت زناشویی:

ارزیابی ذهنی و احساس خشنودی کلی که زوجین از کیفیت، صمیمیت و جنبه‌های مختلف زندگی مشترک خود دارند. این مولفه نشان‌دهنده میزان انطباق انتظارات فرد با واقعیت‌های موجود در رابطه و توانایی زوج در حل تعارضات است.

پیشانی روانی:

حالتی عمومی از رنج روانی است که با علائمی نظیر اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری و ناتوانی در مقابله با استرس‌های زندگی همراه است. این وضعیت نشان‌دهنده کاهش سطح سلامت روان و فشار بیش از حد بر ظرفیت‌های سازگاری فرد می‌باشد.

اختلال شخصیت مرزی:

الگوی فراگیر از بی‌ثباتی در روابط بین‌فردی، خودانگاره و عواطف همراه با تکانشگری شدید و ترس از رها شدن است. افراد مبتلا معمولاً نوسانات خلقی شدیدی را تجربه کرده و در مرز بین واقعیت و گسست‌های عاطفی قرار دارند.

اختلال شخصیت اجتنابی:

الگوی مداوم از بازداری اجتماعی، احساس بی‌کفایتی مفرط و حساسیت بیش از حد نسبت به ارزیابی منفی و طرد شدن است. این افراد به دلیل ترس از تحقیر یا تمسخر، از فعالیت‌های شغلی و اجتماعی که مستلزم تماس بین‌فردی است دوری می‌کنند.

اختلال شخصیت وابسته:

نیاز افراطی و فراگیر به مراقبت شدن که منجر به رفتارهای سلطه‌پذیر، وابستگی شدید و ترس بیمارگونه از جدایی می‌شود. این افراد در اتخاذ تصمیمات روزمره بدون مشورت و اطمینان‌بخشی مفرط از سوی دیگران کاملاً ناتوان هستند.

اختلال شخصیت وسواسی-جبری:

اشتغال ذهنی مفرط به نظم، کمال‌گرایی و کنترل به قیمت از دست دادن انعطاف‌پذیری، گشودگی و کارایی در عملکرد است. این افراد به شدت بر قوانین و جزئیات تمرکز داشته و در تعاملات انسانی، رفتاری خشک، جدی و اخلاق‌گرا دارند.

بهبودی روان شناختی:

رویکردی فراتر از نبود بیماری که بر شکوفایی پتانسیل‌های فردی، پذیرش خود، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی تمرکز دارد. این مفهوم شامل توانایی مدیریت محیط، استقلال رای و داشتن روابط مثبت و سازنده با دیگران است.

سازگاری اجتماعی:

توانایی فرد در تطبیق رفتارهای خود با هنجارها، قوانین و نقش‌های تعیین‌شده در محیط‌های مختلف اجتماعی و شغلی است. سازگاری موفق منجر به برقراری روابط سالم با همسالان و عملکرد موثر در پیشبرد اهداف جمعی می‌شود.

رضایت از رابطه (زن):

میزان خشنودی و ادراک مثبت زن از کیفیت تعاملات، حمایت عاطفی همسر و نحوه تقسیم مسئولیت‌ها در زندگی مشترک است. این رضایت مستقیماً با احساس امنیت عاطفی و درک شدن توسط شریک زندگی پیوند دارد.

رضایت از رابطه (مرد):

برآیند احساس خرسندی مرد از رابطه زناشویی، تامین نیازهای عاطفی-جسمانی و میزان تفاهم و همکاری با همسر است. این مولفه بر اساس ادراک مرد از اقتدار، صمیمیت و کارکرد کلی خانواده در جهت اهداف مشترک شکل می‌گیرد.

سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه:

شیوه تربیتی با سطح بالایی از محبت و پاسخ‌دهی، اما کنترل و مطالبه‌گری بسیار پایین نسبت به رفتارهای کودک است. در این سبک، مرزهای رفتاری مشخصی وجود ندارد و کودک بدون پذیرش مسئولیت یا محدودیت، در انجام خواسته‌هایش آزاد است.

سبک فرزندپروری استبدادی:

سبکی مبتنی بر اطاعت مطلق، قوانین سخت‌گیرانه و کنترل شدید بدون پاسخ‌دهی عاطفی و همدلی با نیازهای کودک است. در این محیط، استقلال کودک سرکوب شده و اشتباهات معمولاً با تنبیه‌های سخت و بدون توضیح پاسخ داده می‌شوند.

طلاق عاطفی:

وضعیتی که در آن زوجین علیرغم زندگی زیر یک سقف و حفظ ظاهر قانونی، پیوند عاطفی، صمیمیت و علاقه خود را کاملاً از دست داده‌اند. در این حالت، سردی و بی‌تفاوتی جایگزین پیوندهای روانی شده و ارتباطات تنها به شکل مکانیکی و ضروری ادامه می‌یابد.

در صورتی که طرحواره های مرتبط با متغیرهای زیر فعال باشند. در زیر مشخص می شود

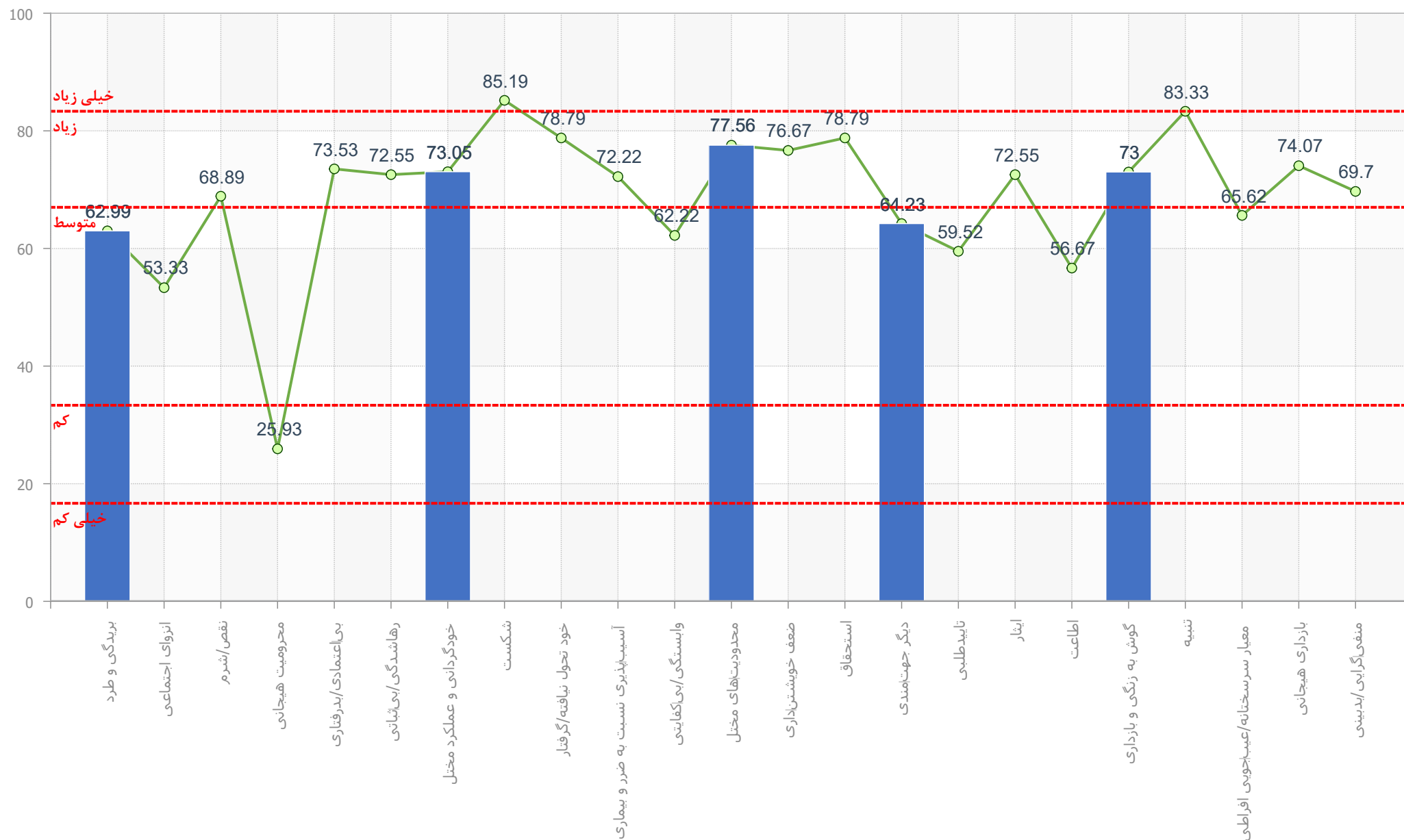
متغیر	فعال و غیر فعال
سبک فرزند پروری سهلگیران	✓
سبک فرزند پروری استبدادی	✓
اضطراب	✓
خودکشی	✓
کارکرد درون فردی / خود آسیب زنی	✓
کارکرد برون فردی خود آسیب زنی	✗
گرایش روانشناختی رفتار عاشقانه	✓
افسردگی	✓
تکانشگری	✓
رضایت زناشویی	✓
پریشانی روانی	✓
متغیر	فعال و غیر فعال
اختلال شخصیت مرزی	✓
اختلال شخصیت اجتنابی	✓
اختلال شخصیت وابسته	✗
اختلال شخصیت وسواسی-جبری	✓
بهزیستی روان شناختی	✓
سازگاری اجتماعی	✓
رضایت از رابطه زن	✓
رضایت از رابطه مرد	✓
سبک فرزند پروری سهلگیران	✓
سبک فرزند پروری استبدادی	✓
طلاق عاطفی	✓

در جدول بالا تیک به معنای نیاز به پیگیری و ضربدر به معنای عدم نیاز به پیگیری است
تشخیص به عهده روانشناس و مشاور است

نمرات اجمالی کلیه طرحواره ها

نام حوزه / طرحواره	نمره	وضعیت
حوزه بریدگی و طرد	۶۲.۹۹	متوسط
انزوای اجتماعی	۵۳.۳۳	متوسط
نقص / شرم	۶۸.۸۹	زیاد
محرومیت هیجانی	۲۵.۹۳	کم
بی اعتمادی / بد رفتاری	۷۳.۵۳	زیاد
رها شدگی / بی ثباتی	۷۲.۵۵	زیاد
خودگردانی و عملکرد مختل	۷۳.۰۵	زیاد
شکست	۸۵.۱۹	خیلی زیاد
خود تحول نیافته / گرفتار	۷۸.۷۹	زیاد
آسیب پذیری به ضرر/بیماری	۷۲.۲۲	زیاد
وابستگی / بی کفایتی	۶۲.۲۲	متوسط
حوزه محدودیت های مختل	۷۷.۵۶	زیاد
ضعف خویشتن داری	۷۶.۶۷	زیاد
استحقاق / بزرگ منشی	۷۸.۷۹	زیاد
حوزه دیگر جهت مندی	۶۴.۲۳	متوسط
تایید طلبی	۵۹.۵۲	متوسط
ایثار	۷۲.۵۵	زیاد
اطاعت	۵۶.۶۷	متوسط
گوش به زنگی و بازداری	۷۳	زیاد
تنبیه	۸۳.۳۳	زیاد
معیار سرسختانه	۶۵.۶۲	متوسط
بازداری هیجانی	۷۴.۰۷	زیاد
منفی گرایی / بدبینی	۶۹.۷	زیاد

نیمرخ تک صفحه ای کلیه طرحواره ها



پاسخنامه

۱	کسی نیست که نیازهای عاطفی مرا برآورده کند	۱
۱	من عشق و توجه کافی را دریافت نکرده‌ام	۲
۱	غالباً کسی را نداشتم که برای نصیحت و حمایت عاطفی به او تکیه کنم	۳
۱	اغلب کسی را نداشتم که از من حمایت کند، حرف‌هایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد	۴
۱	در بیشتر اوقات زندگی، کسی را نداشتم که بخواهد با من رابطه صمیمی برقرار کند و وقت زیادی را با من بگذراند	۵
۲	به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه، محبت و صداقت نشان دهد	۶
۲	در بیشتر اوقات زندگی، این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری، شخص ویژه و ممتازی به شما می‌روم	۷
۲	در اغلب اوقات زندگی کسی را نداشتم که واقعاً به حرف دل من گوش دهد مرا بفهمد یا اینکه احساس‌ها و نیازهای واقعی مرا درک کند	۸
۳	وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به‌ندرت شخصی پیدا می‌شد که مرا نصیحت و راهنمایی کند	۹
۳	نگرانم افرادی را که دوست دارم در آینده‌ای نزدیک بمیرند، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای تأیید این نگرانی وجود دارد	۱۰
۳	من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مبدا مرا ترک کند	۱۱
۴	نگرانم که نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند	۱۲
۴	احساس می‌کنم که حمایت عاطفی کافی دریافت نکرده‌ام	۱۳
۴	احساس می‌کنم که روابط مهم زندگی‌ام چندان تداوم نداشته باشد و انتظارم این است که این روابط به زودی تمام شوند	۱۴
۵	عادت کرده‌ام با کسانی ارتباط برقرار کنم که به تعهدات خود پایبند نیستند	۱۵
۵	در نهایت، من تنها و بی‌کس خواهم ماند	۱۶
۶	وقتی احساس می‌کنم که برایم مهم است از من دوری می‌کند، مایوس می‌شوم	۱۷
۶	برخی اوقات آنقدر نگران آن هستم که مردم مرا ترک کنند که آنها را از خودم دور می‌کنم	۱۸
۶	وقتی شخصی حتی برای مدت زمان کوتاهی مرا ترک می‌کند، خیلی ناراحت می‌شوم	۱۹
۶	همیشه نمی‌توانم به حمایت اطرافیان تکیه کنم	۲۰
۶	نمی‌توانم با مردم رابطه صمیمی داشته باشم، چون اعتماد ندارم همیشه در کنارم بمانند	۲۱
۶	به نظر می‌رسد افراد مهم زندگی من همیشه تغییر می‌کنند	۲۲
۵	نگرانم افرادی که دوستشان دارم، فرد دیگری را پیدا کنند و او را به من ترجیح دهند و مرا ترک کنند	۲۳
۱	افراد نزدیک من، غیرقابل پیش‌بینی بوده‌اند؛ لحظه‌ای مهربان و لحظه‌ای دیگر عصبی، ناراحت، خودمحور و پرخاشگر	۲۴

۲	●	۲۵	آنقدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آنها هستم
۲	●	۲۶	نمی‌توانم شخصیت واقعی‌ام را بروز دهم یا احساس واقعی‌ام را بیان کنم، چون می‌ترسم دیگران مرا ترک کنند
۲	●	۲۷	احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند
۳	●	۲۸	اغلب احساس می‌کنم که باید از خودم در برابر مردم محافظت کنم
۳	●	۲۹	احساس می‌کنم که باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر این صورت عمداً به من آسیب می‌زنند
۳	●	۳۰	اگر فردی کارهای خیلی خوبی برایم انجام دهد، پیش خودم فکر می‌کنم که حتماً قصد و انگیزه خاصی داشته است
۴	●	۳۱	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند
۴	●	۳۲	اغلب مردم فقط به فکر خودشان هستند
۴	●	۳۳	در اعتماد کردن به دیگران مشکل دارم
۵	●	۳۴	سبب به انگیزه‌های دیگران سو ☐ظن شدید دارم
۵	●	۳۵	مردم به ندرت درستکار هستند، آنها معمولاً ریاکارند
۶	●	۳۶	معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم
۶	●	۳۷	اگر فکر کنم فردی می‌خواهد به من ضربه بزند، پیش‌دستی می‌کنم و اول من به او ضربه می‌زنم
۶	●	۳۸	مردم معمولاً مجبورند قابل اعتماد بودن خودشان را برای من ثابت کنند، چون به مردم اصلاً اعتماد ندارم
۶	●	۳۹	برای اینکه ببینم مردم به من راست می‌گویند یا نیت خوبی دارند، آنها را امتحان می‌کنم
۶	●	۴۰	با این باور موافقم / دیگران را کنترل کن و گر نه تحت کنترل دیگران قرار می‌گیری
۶	●	۴۱	وقتی فکر می‌کنم که دیگران چگونه در طول زندگی‌ام با من به خشونت رفتار کرده‌اند، عصبانی می‌شوم
۵	●	۴۲	طول زندگی‌ام مردم به من نزدیک شده‌اند تا از من سودجویی کنند یا برای رسیدن به اهدافشان از من سو ☐ استفاده کنند
۱	●	۴۳	افراد مهم زندگی‌ام، از نظر عاطفی، جسمانی یا جنسی با من بدرفتاری کرده‌اند
۲	●	۴۴	وصله ناچور اجتماع هستم
۲	●	۴۵	اساساً با مردم خیلی فرق دارم
۲	●	۴۶	نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم، انسان گوشه‌گیری هستم
۳	●	۴۷	احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام
۳	●	۴۸	احساس تنهایی و انزوا می‌کنم

۴۹	همیشه احساس می‌کنم در جمع، جایی ندارم	۳	🟡
۵۰	واقعاً هیچ‌کس مرا درک نمی‌کند	۴	🟡
۵۱	خانواده من با بقیه خانواده‌ها متفاوت بود	۴	🟡
۵۲	برخی اوقات احساس می‌کنم کاملاً بیگانه‌ام	۴	🟡
۵۳	اگر فردا ناپدید شوم، هیچ‌کس متوجه این موضوع نمی‌شود	۵	🔴
۵۴	مردان یا زنانی که دوستشان دارم، وقتی عیب‌های مرا می‌بینند، نمی‌توانند دوستم داشته باشند	۵	🔴
۵۵	اگر کسی واقعاً مرا بشناسد، مایل نیست با من رابطه‌ای صمیمی برقرار کند	۶	🔴
۵۶	ذاتاً آدم بی‌ارزش و مشکل‌داری هستم	۶	🔴
۵۷	احساس می‌کنم نمی‌توانم با یک زن یا مرد خوب، رابطه برقرار کنم به گونه‌ای که به من احترام بگذارد و از این طریق احساس کنم انسان ارزشمندی هستم هر چقدر در این راه تلاش کنم، فایده ندارد	۶	🔴
۵۸	شایستگی عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم	۶	🔴
۵۹	احساس می‌کنم هیچ‌کس مرا دوست ندارد	۶	🔴
۶۰	در بسیاری از جنبه‌ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم	۶	🔴
۶۱	اگر دیگران متوجه عیب و ایرادهای من بشوند، نمی‌توانم توی رویشان نگاه کنم	۵	🔴
۶۲	وقتی افراد مرا دوست دارند، احساس می‌کنم گولشان زده‌ام	۱	🟢
۶۳	اغلب متوجه می‌شوم که به طرف کسانی جلب می‌شوم که از من خیلی ایراد می‌گیرند یا مرا طرد می‌کنند	۲	🟢
۶۴	رازهایی دارم که نمی‌خواهم نزدیکانم به آنها پی ببرند	۲	🟢
۶۵	تقصیر من است که والدینم نتوانستند مرا به قدر کافی دوست داشته باشند	۲	🟢
۶۶	نمی‌گذارم مردم شخصیت واقعی‌ام را بشناسند	۳	🟡
۶۷	یکی از شدیدترین ترس‌هایم این است که عیب و نقص‌هایم برملا شوند	۳	🟡
۶۸	نمی‌توانم بفهمم چطور ممکن است کسی بتواند مرا دوست داشته باشد	۳	🟡
۶۹	تقریباً هیچ‌کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام بدهم	۴	🟡
۷۰	هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم	۴	🟡
۷۱	بیشتر مردم در حوزه‌های شغلی و تحصیلی از من تواناترند	۴	🟡
۷۲	آدم شکست خورده‌ای هستم	۵	🔴

۷۳	اکثر افراد در کار (یا تحصیل) از من بااستعدادترند	۵	🔴
۷۴	در کار (یا تحصیل) مثل بقیه باهوش نیستم	۶	🔴
۷۵	شکست‌ها و بی‌کفایتی‌هایم در حوزه کار (یا تحصیل) مایه شرمساری من است	۶	🔴
۷۶	از آنجا که در زندگی پیشرفت و دستاورد چندانی نداشته‌ام، اغلب در حضور دیگران خجالت می‌کشم	۶	🔴
۷۷	زمانی که موفقیت‌هایم را با دیگران مقایسه می‌کنم اغلب به این نتیجه می‌رسم که دیگران خیلی از من موفق‌ترند	۶	🔴
۷۸	احساس می‌کنم نمی‌توانم به نهایی از پس کارهای روزمره‌ام بر بیایم	۶	🔴
۷۹	به کمک دیگران نیاز دارم	۶	🔴
۸۰	احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خود را از آب بیرون بکشم	۶	🔴
۸۱	معتقدم که دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند	۱	🟢
۸۲	وقتی با یک وظیفه جدید خارج از حوزه کاری‌ام روبه‌رو می‌شوم، به دردسر می‌افتم مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند	۲	🟢
۸۳	فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره، آدم وابسته‌ای هستم	۲	🟢
۸۴	انجام هر کاری، حتی اگر خارج از حوزه کار (یا تحصیل) باشد، مرا ناراحت و عصبی می‌کند	۲	🟢
۸۵	در بسیاری از حوزه‌های زندگی، خودم را آدم بی‌کفایتی می‌دانم	۳	🟡
۸۶	اگر به قضاوت‌های خود در موقعیت‌های متداول زندگی اعتماد کنم، تصمیم‌های اشتباهی می‌گیرم	۳	🟡
۸۷	عقل درست و حسابی ندارم	۳	🟡
۸۸	اصلاً به قضاوت‌های خودم در موقعیت‌های روزمره اعتماد ندارم	۴	🟡
۸۹	نمی‌توانم به توانایی‌های خودم برای حل مشکلات روزمره اعتماد کنم	۴	🟡
۹۰	احساس می‌کنم برای اینکه مشکلاتم را حل کنم، احتیاج به کسی دارم که بتوانم به راهنمایی‌هایش اعتماد کنم	۴	🟡
۹۱	زمانی که بحث پذیرش مسئولیت‌های روزمره پیش می‌آید بیشتر مثل بچه‌ها رفتار می‌کنم تا یک انسان بالغ و عاقل	۵	🔴
۹۲	متوجه شده‌ام که پذیرش مسئولیت‌های روزمره زندگی برای من خیلی سخت و طات‌فرسا است	۵	🔴
۹۳	نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد	۶	🔴
۹۴	احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برای من اتفاق بیفتد	۶	🔴
۹۵	می‌ترسم که مبدا فردی آواره و ولگرد شوم	۶	🔴
۹۶	می‌ترسم مورد حمله قرار بگیرم	۶	🔴

۶	●	۹۷	خیلی احتیاط می‌کنم تا مریض نشوم یا صدمه نبینم
۶	●	۹۸	نگرانم که به بیماری خطرناکی مبتلا شوم، حتی وقتی که پزشک هیچ گونه علامت خطری را تشخیص نداده است
۶	●	۹۹	آدم ترسویی هستم
۱	●	۱۰۰	نگرانم که در جهان وقایع بدی نظیر جنایت، آلودگی محیط زیست و غیره رخ بدهد
۲	●	۱۰۱	اغلب احساس می‌کنم که ممکن است دیوانه شوم
۲	●	۱۰۲	اغلب احساس می‌کنم به یک حمله اضطرابی دچار می‌شوم
۲	●	۱۰۳	اغلب نگرانم از اینکه دچار سکته قلبی یا بیماری سرطان شوم، حتی زمانی که دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد
۳	●	۱۰۴	احساس می‌کنم جهان جایگاه خطرناکی است
۳	●	۱۰۵	قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که همسن و سال‌هایم انجام می‌دهند
۳	●	۱۰۶	من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم
۴	●	۱۰۷	اگر من و والدینم، مسایل جزئی و خصوصی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه یا خیانت می‌کنیم
۴	●	۱۰۸	من و والدینم مجبوریم هر روز با هم صحبت کنیم وگرنه یکی از ما احساس گناه، ناامیدی یا تنهایی می‌کند
۴	●	۱۰۹	اغلب احساس می‌کنم هویت جداگانه‌ای از والدینم و همسر ندارم
۵	●	۱۱۰	لب احساس می‌کنم انگار سایه سنگین والدینم دائم بر سر من است □ به نحوی که نمی‌توانم یک زندگی جداگانه‌ای برای خودم داشته باشم
۵	●	۱۱۱	خیلی سخت است از افرادی که با آن صمیمی شده‌ام جدا شوم؛ هر گونه جدایی مرا شدیداً آشفته می‌کند
۶	●	۱۱۲	هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعاً نمی‌دانم کی هستم و یا چی می‌خواهم
۶	●	۱۱۳	وقتی که دیدگاه یا عقاید من با دیدگاه و عقاید والدینم و همسرم تفاوت دارد، شدیداً آشفته می‌شوم
۶	●	۱۱۴	اغلب احساس می‌کنم در رابطه با والدینم و همسر، هیچ‌گونه حریم خصوصی ندارم
۶	●	۱۱۵	احساس می‌کنم زندگی مستقل و جداگانه من، والدینم را آزرده‌خاطر خواهد کرد
۶	●	۱۱۶	در کار دیگران دخالت نمی‌کنم، چون از عواقب دخالت در آن کارها می‌ترسم
۶	●	۱۱۷	اعتقاد دارم اگر بخواهم هر کاری انجام بدهم، برای خودم دردسر درست می‌کنم
۶	●	۱۱۸	احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم، چون در غیر این صورت یا مرا ترک می‌کنند یا درصدد تلافی برمی‌آیند
۱	●	۱۱۹	در روابطم به دیگران اجازه می‌دهم که بر من مسلط شوند
۲	●	۱۲۰	همیشه به دیگران اجازه می‌دهم به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه واقعاً خواسته‌های خودم را نمی‌شناسم

۱۲۱	احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را دیگران می‌گیرند	۲	🟢
۱۲۲	نگرانم که دیگران مرا طرد کنند، به همین دلیل همیشه در این فکرم که خوشایند و باب طبع دیگران باشم	۲	🟢
۱۲۳	خیلی برای من مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند	۳	🟡
۱۲۴	به جای اینکه عصبانیتم را مستقیم ابراز کنم، جور دیگری تلافی می‌کنم	۳	🟡
۱۲۵	من بیش‌تر از دیگران از برخورد و ایجاد تعارض، اجتناب می‌کنم	۳	🟡
۱۲۶	نیازهای دیگران را در اولویت قرار می‌دهم و گرنه احساس گناه می‌کنم	۴	🟡
۱۲۷	وقتی دیگران را دست‌تنها می‌گذارم یا مایوسشان می‌کنم، احساس گناه می‌کنم	۴	🟡
۱۲۸	من بیش‌تر به مردم کمک می‌کنم تا اینکه از آنها تقاضای کمک داشته باشم	۴	🟡
۱۲۹	در نهایت کار مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است	۵	🔴
۱۳۰	اگر کسی را دوست داشته باشم، تقریباً همه کارهای او را تحمل می‌کنم	۵	🔴
۱۳۱	آدم خوبی هستم چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگرانم	۶	🔴
۱۳۲	در محیط کار، معمولاً داوطلبانه وقت بیش‌تری صرف می‌کنم یا کار بیش‌تری انجام می‌دهم	۶	🔴
۱۳۳	مهم نیست که سرم چقدر شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم	۶	🔴
۱۳۴	خیلی کم‌توقع‌ام، چون نیازهای من در حداقل است	۶	🔴
۱۳۵	تنها وقتی خوشحال می‌شوم که اطرافیانم خوشحال باشند	۶	🔴
۱۳۶	از بس که سرگرم مراقبت از دیگران هستم، وقت کمی برای خودم می‌ماند	۶	🔴
۱۳۷	همیشه به درد دل دیگران گوش داده‌ام	۶	🔴
۱۳۸	وقتی به کسی هدیه می‌دهم، بیش‌تر خوشحال می‌شوم تا اینکه هدیه بگیرم	۱	🟢
۱۳۹	اطرافیان معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری نمی‌کنم	۲	🟢
۱۴۰	هر چقدر برای رفع نیازهای دیگران تلاش کنم باز هم احساس می‌کنم کوتاهی کرده‌ام	۲	🟢
۱۴۱	اگر کار دلخواهم را انجام بدهم به شدت احساس ناراحتی می‌کنم	۲	🟢
۱۴۲	ای من خیلی مشکل است که از دیگران بخواهم نیازهایم را ارضا □ کنند	۳	🟡
۱۴۳	نگرانم که کنترلم را از دست بدهم	۳	🟡
۱۴۴	نگرانم که اگر نتوانم خشم خود را کنترل کنم از لحاظ جسمی یا هیجانی به دیگران آسیب جدی بزنم	۳	🟡

۴	●	احساس می‌کنم که باید هیجان‌ها و تکانه‌های خودم را کنترل کنم، چون در غیر این صورت احتمال دارد اتفاق بدی بیفتد	۱۴۵
۴	●	خشم و کینه زیادی دارم که آن را بیان نمی‌کنم	۱۴۶
۴	●	خجالت می‌کشم از اینکه احساس‌های مثبت‌ام (مثل محبت و توجه) را به دیگران بروز دهم	۱۴۷
۵	●	از اینکه احساساتم را به دیگران ابراز کنم خیلی شرمسار می‌شوم	۱۴۸
۵	●	برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی‌تکلف رفتار کنم	۱۴۹
۶	●	آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدم بی‌احساسی هستم	۱۵۰
۶	●	از نظر دیگران، من آدم عصبی و ناراحت هستم	۱۵۱
۶	●	باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوم باشم	۱۵۲
۶	●	تلاش می‌کنم که همیشه تمام کارها را به بهترین نحو ممکن انجام دهم	۱۵۳
۶	●	من باید در بیشتر اوقات در بهترین حالت باشم	۱۵۴
۶	●	سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار هیچ گاه مرا راضی نمی‌کند	۱۵۵
۶	●	آنقدر کار دارم که تقریباً در زندگی من هیچ‌گونه آسایش و راحتی وجود ندارد	۱۵۶
۱	●	تقریباً هیچ کدام از کارهای من به اندازه کافی خوب نبوده‌اند، می‌توانم همیشه کارم را بهتر انجام بدهم	۱۵۷
۲	●	باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم	۱۵۸
۲	●	احساس می‌کنم برای پیشرفت و دستیابی به خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم	۱۵۹
۲	●	روابطم با دیگران صدمه دیده است، چون خیلی به خودم سخت می‌گیرم	۱۶۰
۳	●	سلامتی من در خطر است زیرا به دلیل اصرار بر انجام کارهای بدون عیب و نقص، به شدت تحت استرس هستم	۱۶۱
۳	●	اغلب لذت‌ها و خوشی‌هایم را فدا می‌کنم تا کارها را طبق معیارهای سخت‌گیرانه‌ام انجام بدهم	۱۶۲
۳	●	وقتی اشتباه می‌کنم، مستحق شدیدترین و بی‌رحمانه‌ترین انتقادها هستم	۱۶۳
۴	●	وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را ببخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم	۱۶۴
۴	●	آدم رقابت‌طلبی هستم	۱۶۵
۴	●	ارزش زیادی برای پول و منزلت اجتماعی قائلم	۱۶۶
۵	●	همیشه باید در هر کاری بهترین باشم	۱۶۷
۵	●	وقتی از کسی چیزی می‌خواهم خیلی برای من سخت است که نه بشنوم	۱۶۸

۱۶۹	اگر نتوانم به خواسته‌ام برسم، دچار خشم و تندخویی می‌شوم	۶	
۱۷۰	آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی را که بر سر راه دیگران وجود دارد، بپذیرم	۶	
۱۷۱	از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کار مرا بگیرند، به شدت متنفرم	۶	
۱۷۲	احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهای بهنجاری که مردم تابع آنها هستند، اطاعت کنم	۶	
۱۷۳	احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من ارزشمندتر از کارها و خواسته‌های دیگران است	۶	
۱۷۴	معمولاً نیازهای خودم را مقدم‌تر از نیازهای دیگران می‌دانم	۶	
۱۷۵	اغلب متوجه شده‌ام که به قدری درگیر کارهای خودم هستم که دیگر نمی‌توانم وقتی را به دوستان یا اعضای خانواده‌ام اختصاص بدهم	۶	
۱۷۶	افراد اغلب به من می‌گویند در شیوه انجام کارها خیلی کنترل‌گرانه رفتار می‌کنم	۱	
۱۷۷	وقتی دیگران به خواسته‌هایم عمل نکنند، به شدت عصبانی و تندخو می‌شوم	۲	
۱۷۸	نمی‌توانم تحمل کنم که دیگران به من دستور بدهند	۲	
۱۷۹	به سختی می‌توانم جلوی مصرف مواد، سیگار کشیدن، پرخوری یا سایر مشکلات رفتاری‌ام را بگیرم	۲	
۱۸۰	حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال‌آور را ندارم	۳	
۱۸۱	اغلب براساس احساس‌ها و تکانه‌هایم عمل می‌کنم و باعث دردسر خودم و آزار دیگران می‌شوم	۳	
۱۸۲	اگر به یکی از اهدافم نرسم، زود مایوس می‌شوم و دست از تلاش برمی‌دارم	۳	
۱۸۳	خیلی برای من سخت است که به خاطر دستیابی به هدف بلندمدت از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم	۴	
۱۸۴	زیاد پیش می‌آید که وقتی عصبانی بشوم دیگر نمی‌توانم جلوی عصبانیت‌م را بگیرم	۴	
۱۸۵	تمایل دارم در هر کاری افراط کنم، حتی وقتی این افراط، نتایج بدی برای من به دنبال دارد	۴	
۱۸۶	زود کسل می‌شوم	۵	
۱۸۷	وقتی در انجام کارهایم با مشکل مواجه بشوم، معمولاً نمی‌توانم آن کار را ادامه بدهم و تکمیل کنم	۵	
۱۸۸	نمی‌توانم مدت زمان زیادی روی یک کار تمرکز کنم	۶	
۱۸۹	نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی به دنبال دارد	۶	
۱۹۰	با کوچک‌ترین مانعی در سر راه دستیابی به اهدافم، آرامش خودم را از دست می‌دهم	۶	
۱۹۱	به‌ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌هایم پایبند باشم	۶	
۱۹۲	آدم رک و صریحی هستم، احساس‌هایم را بدون رودربایستی نشان می‌دهم و اصلاً مهم نیست که بروز این احساس‌ها چه پیامدهایی به دنبال دارد	۶	

۱۹۳	اغلب کارها را بدون فکر انجام می‌دهم و بعد پشیمان می‌شوم	۶	🔴
۱۹۴	برای من مهم است که تقریباً هر کسی که مرا می‌شناسد دوستم داشته باشد	۶	🔴
۱۹۵	بسته به اینکه دیگران از من چی می‌خواهند خودم را تغییر می‌دهم تا آنکه مرا بیشتر دوست داشته باشند	۱	🟢
۱۹۶	با جدیت تمام تلاش می‌کنم که بدنم و ظاهرم تاثیر خوبی روی دیگران داشته باشد	۲	🟢
۱۹۷	ارزش من اساساً بستگی به این دارد که دیگران درباره من چه نظری دارند	۲	🟢
۱۹۸	ثروت و معاشرت با افراد سرشناس باعث احساس ارزشمندی من می‌شود	۲	🟢
۱۹۹	وقت زیادی صرف ظاهر خودم می‌کنم تا دیگران برای من ارزش قائل شوند	۳	🟡
۲۰۰	دستیابی به موفقیت برای من بی‌نهایت ارزشمند است به شرط اینکه دیگران این موفقیت‌ها را ببینند	۳	🟡
۲۰۱	اینقدر فکر و ذکرم به این موضوع صرف می‌شود که نظر دیگران درباره من مثبت باشد، گاهی اوقات فراموش می‌کنم کی هستم	۳	🟡
۲۰۲	اگر اهداف من مورد پذیرش و تایید دیگران نباشد، دنبال کردن آن اهداف برای من سخت است	۴	🟡
۲۰۳	وقتی به تصمیم‌های زندگی‌ام نگاه می‌کنم می‌بینم که در بیشتر این تصمیم‌ها سعی کرده‌ام در ذهنم نظر دیگران را لحاظ کنم	۴	🟡
۲۰۴	حتی اگر کسی را دوست نداشته باشم با این حال تلاش می‌کنم او مرا دوست داشته باشد	۴	🟡
۲۰۵	اگر نتوانم توجه دیگران را جلب کنم، احساس می‌کنم آدم کم‌اهمیتی هستم	۵	🔴
۲۰۶	در هر جمع یا اجتماعی به دنبال دریافت توجه و تحسین دیگران هستم	۵	🔴
۲۰۷	برای اینکه احساس کنم آدم ارزشمندی هستم نیازمند تایید، تحسین و تمجید زیاد دیگران هستم	۶	🔴
۲۰۸	حتی زمانی که کارها خوب پیش می‌رود، احساس می‌کنم که این حس خوب موقتی است	۶	🔴
۲۰۹	اگر اتفاقات خوبی در زندگی‌ام بیفتد، نگرانم که مبدا بدشانسی از راه برسد	۶	🔴
۲۱۰	خیلی نمی‌توانم در کارها دقت کنم چون تقریباً همیشه کارها غلط از آب درمی‌آیند	۶	🔴
۲۱۱	مهم نیست که چقدر سختکوش باشم، نگرانم که تمام سرمایه مالی‌ام را بر باد فنا بدهم	۶	🔴
۲۱۲	نگرانم که مبدا یک تصمیم اشتباه به فاجعه‌ای تمام عبار منجر شود	۶	🔴
۲۱۳	اغلب درباره تصمیم‌های کوچک نیز وسواس نشان می‌دهم به این دلیل که پیامدهای یک تصمیم‌گیری اشتباه می‌تواند خیلی ناگوار باشد	۶	🔴
۲۱۴	اگر با این فرض کارم را شروع کنم که شکست می‌خورم، احساس بهتری دارم زیرا اگر شکست بخورم احساس ناامیدی نمی‌کنم	۱	🟢
۲۱۵	بیشتر ذهنم درگیر وقایع منفی زندگی است تا وقایع مثبت	۲	🟢
۲۱۶	اغلب بدبین هستم	۲	🟢

۲	افراد صمیمی زندگی‌ام مرا آدمی نگران می‌دانند	۲۱۷
۳	اگر دیگران سخت مجذوب برخی از کارهای من شوند، احساس ناخوشایندی به من دست می‌دهد و حس می‌کنم که این تعریف و تمجیدها، خطاری است برای اینکه کارها مشکل و بدعاقبت از آب دربیایند	۲۱۸
۳	اگر اشتباه کنم باید تنبیه شوم	۲۱۹
۳	اگر سنگ تمام نگذارم بدون شک شکست می‌خورم	۲۲۰
۴	اگر اشتباه کنم هیچ عذر و بهانه‌ای پذیرفته نیست	۲۲۱
۴	افراد مسئولیت‌گریز باید به نحوی گوشمالی داده شوند	۲۲۲
۴	بیشتر اوقات، عذر و بهانه‌های دیگران را نمی‌پذیرم، آنها فقط می‌خواهند مسوولیت کارهای خودشان را بپذیرند و عواقب کارهایشان را ببینند	۲۲۳
۵	اگر کارم را انجام ندهم باید عواقبش را بپذیرم	۲۲۴
۵	اغلب به اشتباهات خود فکر می‌کنم و از دست خودم عصبانی می‌شوم	۲۲۵
۶	«بخش و فراموش کن» وقتی دیگران مرتکب اشتباهی می‌شوند، پذیرش این جمله برای من سخت است:	۲۲۶
۶	حتی بعد از اینکه کسی از من معذرت‌خواهی می‌کند، باز هم دست از لجابت و کینه‌جویی دست برنمی‌دارم	۲۲۷
۶	وقتی فکر می‌کنم که کسی به راحتی کار اشتباهی انجام می‌دهد، به شدت آشفته می‌شوم	۲۲۸
۶	زمانی که افراد دست به بهانه‌تراشی می‌زنند یا دیگران را مسوول مشکلات خودشان تلقی می‌کنند، عصبانی می‌شوم	۲۲۹
۶	دلیل اشتباه من مهم نیست، زمانی که مرتکب اشتباه می‌شوم باید جریمه بشوم	۲۳۰
۶	به خاطر اشتباهات و دسته گل‌هایی که به آب دادم باید خودم را به شدت تنبیه کنم	۲۳۱
۶	من آدم بدی هستم که لایق تنبیه است	۲۳۲