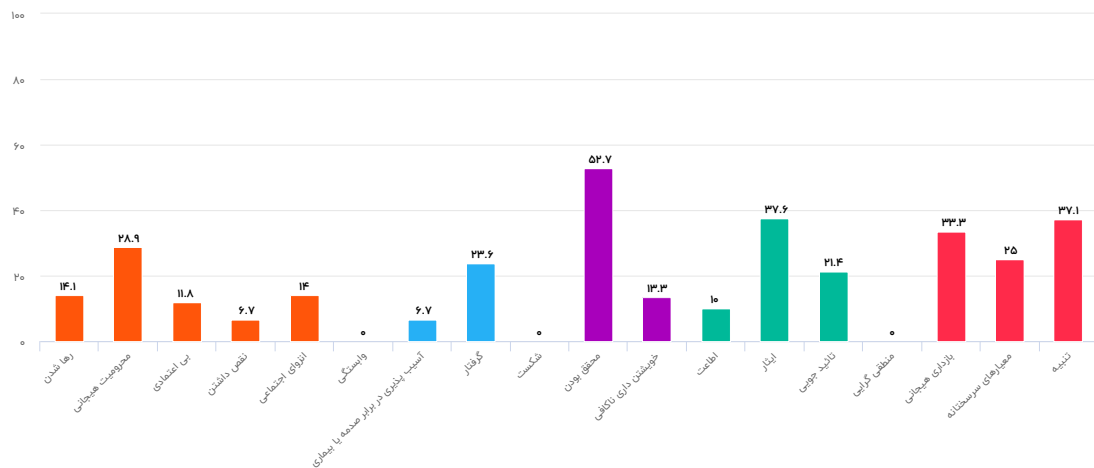


نمرات شما در یک نگاه



نمودار ۵ حوزه طرحواره



آنچه لازم است قبل از مطالعه ریشه تحولی طرحواره های خود بدانید

قبل از اینکه بخواهید ریشه تحولی طرحواره یا طرحواره های خود را مطالعه کنید و تا حدودی به نقش محیط اولیه و خانواده در شکل گیری طرحواره هایتان آگاه شوید، لازم است به چند نکته دقت داشته باشید:

- اینکه منشا طرحواره ها از کجاست باید گفت از تعامل ژنتیک و محیط. برخی خلق و خواها و ویژگی های عاطفی و رفتاری که به صورت ارثی دارید تعیین کننده ی واکنش شما به محیط هستند. از طرفی خانواده و محیط زندگی اولیه نیز عامل مهمی در شکل گیری طرحواره است.
- هر کدام از این طرحواره ها به سبب ارضای ناکافی یا ارضای بیش از حد یک سری نیازهای روانی مثل امنیت، ارتباط، استقلال و مانند اینها در شما شکل گرفته اند.
- با اینکه ارضای متناسب این نیازها برای رشد روانی سالم هر فرد، حیاتی است؛ اما به سبب تغییر شکل زیاد نحوه ی پاسخ دادن به این نیازها در دوره های مختلف زندگی، اغلب والدین ممکن است دچار سردرگمی شوند.
- والدین شما نیز مانند دیگر افراد، خودشان تحت تاثیر محیط اولیه، خانواده و بافتی که در آن رشد پیدا کرده اند، درگیر یک سری طرحواره ها بوده و یا هستند که احتمالاً نسبت به آنها آگاهی نداشتند که اثرشان را تعدیل کنند.
- به طور کلی می توان گفت که اغلب افراد حداقل دارای یک طرحواره هستند که در روند رشد شخصیتشان، ممکن است به آن پینش پیدا کنند و آن را تعدیل کنند یا هرگز به این آگاهی دست پیدا نکرده و در نتیجه تغییری هم در آن ایجاد نکنند.



حوزه اول: بریدگی و طرد




طرحواره رهاشدگی - بی ثباتی

۰

۱۴۱ | ۱۰۰

نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس ۱۴.۱ درصد می باشد که نمره خیلی پایینی است و نشان دهنده این است که شما طرحواره رهاشدگی- بی ثباتی ندارید.



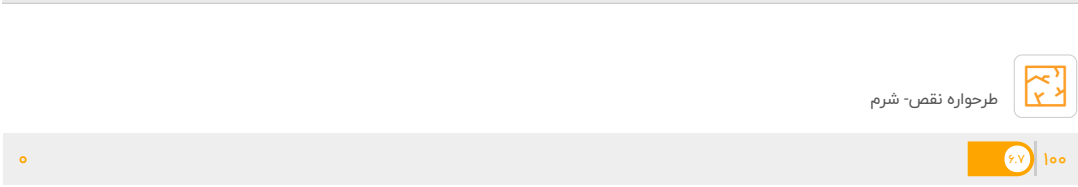
معرفی فیلم

نام فیلم: گنج های سیرامادر (The Treasure of the Sierra Madre - ۱۹۴۸)

کارگردان: جان هاستون

توضیحات:

این فیلم روایت سه جوینده طلا می باشد که طرحواره منفی گرایی و بدبینی باعث می شود یکی از آن ها علیه دو نفر دیگر رفتارهایی انجام دهد.



نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۶.۷** درصد می باشد که نمره پایینی است و نشان دهنده این است که شما طرحواره نقص و شرم ندارید.

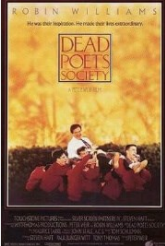
به نظر می رسد شما به عنوان یک انسان برای خود ارزش قائل هستید می پذیرید هیچ کس کامل نیست، و هر انسانی ویژگی های خوب و بد دارد. و خود نیز با وجود اینکه ویژگی های خوبی مثل استقلال، دلسوز، مهربان، زرنگ و.. دارید با این حال گاهی هم ممکن است کسل کننده، تنبل، حسود و.. باشید. اما باور دارید همچون دیگر انسان ها، در هر حالی فردی ارزشمند و قابل احترام هستید.

اغلب افرادی را برای روابط نزدیک انتخاب می کنید که برای شما ارزش قائل هستند و قدردان هستند. شما در برابر این افراد که برای شما افرادی امن هستند سعی در سانسور خود ندارید. نقاط قوت و ضعف خود را می شناسید، با اینکه ضعف ها و نقص هایتان اذیت کننده است اما سعی دارید خود را با نقص هایی که دارید بپذیرید.

معمولا وقتی کسی به شما انتقادی داشته باشد اگر این انتقاد سازنده باشد، آن را می پذیرید و سعی می کنید در جهت ارتقای شخصیت خود از آن استفاده کنید. اما اگر انتقاد وی نامعقول باشد سعی می کنید به او بازخورد دهید و نشان دهید که اشتباه کرده است، با این حال احساس ارزشمندی تان نسبت به خودتان را زیر سوال نمی برید.

با اینکه ذهن مقایسه گری دارید وگاهی خودتان را با دوستان و اطرافیان مقایسه می کنید که ممکن است نسبت به شما برتری هایی داشته باشند. ما اغلب سعی می کنید شرایطی که هر دو در آن قرار داشتید را در نظر بگیرید و تمامی ابعاد را در نظر بگیرید.

معمولا کم رو هستید و حضور در جمع های مختلف به ویژه جمع های جدید برای شما اضطراب انگیز است. با این حال گاهی سعی می کنید بر این احساس ناخوشایند خود غلبه کنید و در این جمع ها حضور پیدا کنید.



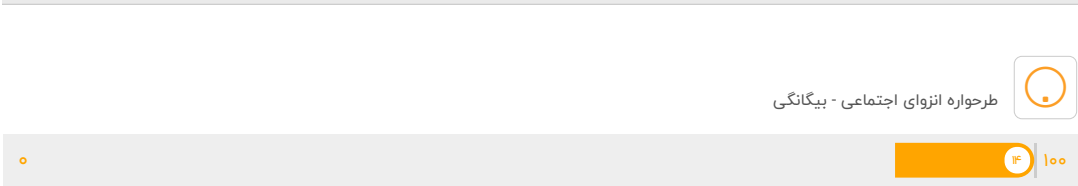
معرفی فیلم

نام فیلم: انجمن شاعران مرده (Dead Poets Society - ۱۹۸۹)

کارگردان: پیتر ویر

توضیحات:

در این فیلم یکی از کارکنرهای داستان به نام تاد اندرسون طرحواره نقص و شرم داشته و به کمک معلم خود جان کیتینگ با آن مقابله می کند.



نمره کسب شده توسط شما در این تله زندگی **۱۴** درصد می باشد که نمره خیلی پایینی است و نشان می دهد که شما فاقد طرحواره انزوای اجتماعی هستید.

می توان گفت شما روابط بین فردی خوبی دارید. اغلب چندین دوست صمیمی در کنارتان دارید که ارتباط به نسبت خوبی با آنها دارید. چون در اغلب مواقع احساس می کنید دوستانتان می توانند شما را درک کنند و حرفهایتان را بفهمند، به همین سبب به راحتی می توانید درمورد دغدغه ها و نگرانی هایتان با آنها صحبت کنید.

معمولا در جمع دوستان و گروه های دوستی یا اجتماعی تان احساس راحتی دارید، سعی می کنید در گروه ها و فعالیت های اجتماعی فعال باشید و معمولا هم عملکرد خوبی در این فعالیت ها دارید. البته بدتان نمی یاید هر از گاهی فعالیت های انفرادی را هم امتحان کنید. به طور کلی هر دو فعالیت فردی و گروهی تا حدودی برای شما لذت بخش هستند. و در هر دو مهارت کافی را دارید.



معرفی فیلم

نام فیلم: بیمار انگلیسی (The English Patient - ۱۹۹۶)

کارگردان: آنتونی مینگلا

توضیحات: این فیلم زندگی یک خلبان مجروح جنگی را به تصویر می کشد که نشانه هایی از طرحواره انزوای اجتماعی دارد.



حوزه دوم: خود گردانی و عملکرد مختل



طرحواره وابستگی - بی کفایتی

۰

۱۰۰

نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس ۰ درصد می باشد که نمره خیلی کمی است و نشان دهنده این است که شما طرحواره وابستگی- بی کفایتی ندارید.

به نظر می رسد به خوبی از پس کارها و مسئولیت های روزمره خود بر می آید. در تصمیم گیری های مهم زندگی اغلب سعی می کنید خودتان تمامی جوانب را در نظر بگیرید، پیامد ها را بسنجید و تصمیم بگیرید. البته اگر لازم باشد از دیگران نیز مشورت می گیرید.

با این که ممکن است به افراد نزدیک خود (پدر/ مادر یا همسر/ پارتنر) دل بستگی و احساس تعلق زیادی داشته باشید، اما در باور شما این دل بستگی به این معنی نیست که استقلال خود را نادیده بگیرید. بلکه تمایل دارید یک فضای خصوصی و اوقات تنهایی برای خود داشته باشید و به کارها و برنامه های دلخواه خود برسید.

شما از همراهی دوستان و وقت گذرانی با آنها لذت می برید و به نظر می رسد متقابلاً برای شریک عاطفی تان نیز این حق را قائل هستید که برنامه های خاص خودش را دنبال کند. به همین خاطر، معمولاً افرادی که وابستگی زیادی به دوستان و اطرافیان نشان می دهند انتخاب شما برای یک رابطه ی عاطفی خوب نیستند.

در موقعیت های شغلی یا اجتماعی سعی می کنید کارها و مسئولیت های خود را به خوبی انجام دهید. معمولاً مشاغل کمی چالش برانگیز را انتخاب می کنید، نه مشاغل یکنواخت و کسل کننده. از چالش وظایف و مسئولیت های جدید استقبال می کنید و سعی می کنید که آنها را به خوبی انجام دهید، ولی اگر لازم باشد از دیگران نیز کمک می گیرید.

معرفی فیلم

نام فیلم: از باب چه خبر؟ (۱۹۹۱ - What About Bob)

کارگردان: فرانک اوز

توضیحات: این فیلم روایت کننده فردی است که در او می توان رگه هایی از طرحواره وابستگی و ترس از رهاشدگی را مشاهده نمود.



طرحواره آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری

۰

۶.۷

۱۰۰

نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس ۶.۷ درصد می باشد که نمره بسیار پایینی است و نشان می دهد که شما خوشبختانه فاقد طرحواره آسیب پذیری نسبت به صدمه یا بیماری هستید.

با توجه به نمراتتان چنین برداشت می شود که شما با اینکه وقتی به وقایع فاجعه بار مثل شکست مالی، بیماری جسمی، تصادف و غیره فکر می کنید دلشوره می گیرید و آشفته می شوید، اما باز سعی می کنید این اتفاقات را به صورت احتمالی در نظر بگیرید که ممکن است برای هر فردی رخ دهند و یا شاید اصلاً هیچ وقت اتفاق نیفتند. در نتیجه ترجیح می دهید فکر کردن به آنها را متوقف کنید.

به نظر می رسد شما تقریباً فرد مثبت نگری هستید. به این صورت که در هر پیشامدی سعی دارید جنبه های مثبت آن را مدنظر قرار دهید. اغلب تلاش می کنید افکار منفی مربوط به صدمه های احتمالی مثل تصادف، بیماری و غیره مانع حضور شما در فضاهای اجتماعی نشود و اختلال در کارکرد شما ایجاد نکند، معمولاً هم در این امر موفق هستید. به همین سبب احتمالی می رود عملکرد فردی و اجتماعی به نسبت خوبی داشته باشید و به راحتی از پس مسئولیت های روزمره خود بر بیایید.

معرفی فیلم

نام فیلم: یک نقطه دردسرساز (۲۰۰۹ - a spot of bother)

کارگردان: آلفرد لات

توضیحات:

جرج هال، پانزده ساله ای است که شدیداً درباره سلامتی خود نگران است و همواره با این طرحواره زندگی می کند که قرار است بلایی سرش بیاید.





نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۲۳.۶** درصد می باشد که نمره بسیار پایینی است و نشان می دهد که شما خوشبختانه درگیر طرحواره خود تحول نیافته- گرفتار نیستید.

می توان گفت برای شما رابطه ی عاطفی بخشی از زندگی است نه تمام آن. معمولاً شما در عین حال که در یک رابطه عاطفی به سر می برید همزمان رابطه های دوستانه دیگر و برنامه های خودتان را نیز دارید و متقابلاً به طرف مقابل هم این اجازه را می دهید که خواسته ها و برنامه های شخصی خودش را دنبال کند.

به نظر می رسد شما بر این باورید که لازم نیست سیر تا پیاز زندگی من را پارتنرم بدهم و متقابلاً پارتنرم نیز این حق را دارد که حريم خصوصی خود را داشته باشد.

در رابطه با افراد نزديكتان مثل دوست صميمی، پارتنر و يا والدین تلاش می کنید حد اعتدالی از خواسته های خود و طرف مقابل را رعایت کنید یعنی همزمان که به خواسته های طرف مقابل احترام می گذارید، سعی می کنید در جهت تمایلات خودتان نیز قدم بردارید. هرچند که ممکن است تمایلاتتان با سلیقه طرف مقابل خیلی متفاوت باشد اما بیشتر برایتان مهم است که به خواست خودتان عمل کنید.

با اینکه عقاید، علاقه مندی ها، انتخاب ها و اهداف دیگران، به ویژه افراد مهم زندگی تان، برایتان جذاب و مورد تایید است و بر برنامه های شما هم تاثیر می گذارد، اما جاهایی که در برنامه شخصی خودتان با آنها اختلاف دارید یا شما خواسته و برنامه ای دارید که آنها درمورد آن نظری ندارند اما خودتان راغب هستید که انجاشم بدهید، سعی می کنید آن را هم در برنامه روزانه خود جای دهید.

با اینکه حس خوبی به تفاوت های خودتان با طرف مقابل در سرگرمی ها و یا کارهای هدفمند ندارید اما آنها را نادیده نمی گیرید و سعی می کنید بر احساس گناه و عذاب وجدانی که برای انجام دادن این کارها برای خودتان، بر شما وارد می شود، غلبه کنید. متقابلاً به طرف مقابل هم این حق را می دهید که تفریح یا فعالیت مناسب و تعریف شده در چارچوب رابطه تان، جدا از شما تجربه کند.

معرفی فیلم

نام فیلم: وقتی مردی زنی را دوست دارد (When a man loves a woman - ۱۹۹۴)

کارگردان: لوئیس مندوکی

توضیحات:

رابطه زوج جوانی که ظاهراً کامل و بی نقص به نظر می رسد، تحت خود تحول نیافته خانم که درگیر کلیسم شده، دچار فراز و نشیب جدی می گردد.



طرحواره شکست



نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۰** درصد می باشد که نمره پایینی است و نشان دهنده این است که شما خوشبختانه فاقد طرحواره شکست هستید.

به نظر می رسد شما فرد نسبتاً موفق هستید و خود به این موفقیت باور دارید. از موقعیت خود احساس رضایت دارید. در جهت رشد و موفقیت های بیشتر خود گام برمی دارید. برای خود اهداف واقع بینانه ای را مشخص کرده اید و الگوی پیشرفت شما معمولاً بر مبنای همین اهدافتان است.

اغلب سعی می کنید سطح عملکردتان را براساس توانایی های خودتان بسنجید و معمولاً تمایلی به مقایسه ی خود با دیگران ندارید. با این حال گاهی درگیر این مقایسه ها می شوید، اما اجازه نمی دهید احساسات را نسبت به خودتان و موفقیتتان مخدوش کند.

غالباً رشته یا مشاغل را انتخاب می کنید که چالش بر انگیز و مستلزم تلاش باشند و امکان ارتقا داشته باشد. در محیط کار فرد نسبتاً منضبطی هستید و تمامی تلاشتان بر این است که کارهایتان را به خوبی انجام دهید. معمولاً تمرکزتان بر این است که اغلب جنبه های زندگی خود را سر و سامان ببخشید. از دیدگاه شما کار، خانواده و روابط بین فردی هر کدام جایگاه خودشان را دارند.

معرفی فیلم

نام فیلم: رستگاری در شاوشنک (The Shawshank Redemption - ۱۹۹۴)

کارگردان: فرانک دارابونت

توضیحات:

این فیلم تصویری فردی را به نمایش می گذارد که به دلایلی محکوم به حبس ابد شده و پا به زندان می گذارد، اما زندان نمی تواند مانند دیگران، ذهن و روان او را مغلوب طرحواره شکست گرداند.



حوزه سوم: محدودیت های مختل



طرحواره استحقاق

نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۵۲.۷** درصد می باشد که نمره بالایی است و نشان دهنده این است که شما درگیر طرحواره استحقاق هستید.

به نظر می رسد اغلب اوقات احساس می کنید دارای ویژگی های خاص و منحصر به فردی هستید. فکر می کنید در اکثر کارها و مهارت ها بهتر از دیگران عمل می کنید. در برخی کارها احساس می کنید به نوعی نخبه هستید، در نتیجه ممکن است این حق را به خود بدهید که امتیازها، حقوق و مزایای بهتری نسبت به دیگران داشته باشید.

با اینکه سعی می کنید روابط خوبی با دیگران داشته باشید اما ممکن است از دیگران این بازخورد را دریافت کنید که معمولاً خودخواهانه عمل می کنید و آن طور که باید آنها را درک نمی کنید؛ یا به شما بگویند که رفتار محترمانه ای با آنها نداشته اید. به همین دلیل احتمالاً از آنها عصبانی می شوید که چرا شما را این گونه قضاوت کرده اند.

شما اغلب تلاش و پیگیری زیادی از خود نشان می دهید و سعی می کنید برای حرفی که می زنید یا چیزی که می خواهید پافشاری کنید؛ به طوری که حتی برخی از مواقع از پیامدها و عوارضی که این رفتار ممکن است داشته باشد، غافل می شوید.

اگرچه سعی می کنید خودتان در جهت رفع نیازها و خواسته هایتان قدم بردارید اما اگر لازم باشد از دیگران نیز کمک می گیرید که به نتیجه دلخواهتان برسید. به نظر می رسد شما فرد رقابت طلبی هستید و سعی دارید در هر کاری بهتر از دیگران باشید. اکثراً از داشتن قدرت و کنترل لذت می برید؛ به طوری که تلاش بسیاری در تسلط بر محیط پیرامون خود دارید، تا جایی که ممکن است برای دستیابی به آن گاهی از شیوه های نامناسبی استفاده کنید.




ریشه تحولی طرحواره استحقاق

احتمالاً در خانواده ای بزرگ شده اید که والدین با شما به شکل یک پرنسس برخورد می کردند. شما اجازه داشته اید هر کاری که دوست داشته باشید را انجام دهید. و حتی اگر درخواست های مالی زیادی هم داشتید با کمی اصرار والدین با شما موافقت می کردند. معمولاً آزادی های زیادی داشته اید و محدودیت را تجربه نکردید. شما تحمل در برابر مشکلات را یاد نگرفته اید وقتی کارهای خانه یا تکالیف مدرسه برای شما قابل تحمل نبودند به راحتی آن ها را کنار می گذاشتید و والدین هم هیچگاه شما را مجبور نمی کردند که این وظایف را انجام دهید. مقاومت در برابر خواسته های آتی را یاد نگرفته اید و آزاد بودید که خشم و عصبانیت خود را بروز دهید. به طور کلی حداقل ناکامی را تجربه نکردید. از طرفی دیگر ممکن است همیشه مورد تعریف و تمجید والدین بوده اید و اغلب احساس شایسته بودن را در شما ایجاد می کردند.



راهکارها و پیشنهادات

- شما باید بپذیرید که تمامی انسانها با همدیگر برابرند و سزاوار حقوق یکسان هستند و اگر چنین فلسفه ای به کار گرفته شود، کاری ارزشمند و در خور ستایش است. تمام انسان ها ارزش یکسانی دارند. هیچ فردی نسبت به دیگران ذاتاً با ارزش تر نیست و مستحق درمان خاصی نمی باشد. انسان سالم در ارتباط با دیگران سلطه گرانه و قلدرانه رفتار نمی کند، بلکه به حقوق و نیازهای دیگران احترام می گذارد همچنین سعی می کند تکانه های خود را کنترل کند تا به دیگران صدمه نزند و اغلب اوقات از هنجارهای اجتماعی منطقی پیروی می کند. به همین سبب احترام متقابل و دوطرفه در روابط بین فردی اصلی مهم و اساسی است که باید رعایت شود.
- معایب و پیامد های این تله ی هیجانی که منجر به شکل گیری انتظارات شما مبنی بر اینکه دیگران باید در هر شرایطی به من احترام بگذارند و من خاص هستم ممکن است در طولانی مدت منجر به از دست دادن شغل، به هم خوردن قراردادهای عاطفی و رفتاری در روابط بین فردی و حرف نزدن نزدیکانتان با شما، یا احساس تنهایی و پوچی در شما شود.. آنها ممکن است درد واقعی یک فقدان قریب الوقوع را تجربه کنند. ممکن است احساس کنید دیگران علیه شما موضع می گیرند یا اینکه شما را ترک می کنند و در نتیجه احساس ناراحتی و غمگینی شما بیشتر می شود،
- سعی کنید احساس دلسوزی و همدلی بیشتری را در خود تقویت کنید. تلاش کنید تا وقایع و مسائل را از دید دیگران نیز بنگرید و احساسات او را درک کنید.



معرفی فیلم

نام فیلم: من خیلی مراقبت می کنم (I Care a Lot - ۲۰۲۰)

کارگردان: جی بلکسون

توضیحات:

این فیلم زنی را روایت می کند که به واسطه ریشه های طرحواره استحقاق، حقوق ویژه ای برای خود قائل است و به این خاطر تعهدی نسبت به اصول روابط انسانی و هنجارهای اجتماعی ندارد.



طرحواره ضعف خویشتن داری

نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۱۳.۳** درصد می باشد که نمره خیلی پایینی است و نشان دهنده این است شما طرحواره خویشتن داری- خود انضباطی ناکافی ندارید

به نظر می رسد در اغلب مواقع سعی می کنید بر خشم و دیگر احساسات منفی تان کنترل داشته باشید. با وجود اینکه برخی موقعیت ها ممکن است برای شما عصبی کننده باشد، باز سعی می کنید خشم خود را مدیریت کنید تا واکنش نامناسبی نداشته باشید، معمولاً بیم این را دارید که اگر به شکل نامناسب خشمتان را برون ریزی کنید، تبعات شغلی، فردی و.. جبران ناپذیری برایتان داشته باشد. البته این آینده نگری و توجه به پیامد های خشم برای جلوگیری از آن همیشه هم خوب پیش نمی رود، موقعیت هایی که به شدت شما را عصبانی کند و ممکن است منجر به از کوره در رفتن شما شود.


در اغلب مواقع نظم برای شما ارزشمند بوده و سعی کرده اید به آن پایبند باشید. معمولاً به مسئولیت ها و برنامه های روزانه خود میرسید، هر چند این مسئولیت ها ملال آور و خسته کننده باشند سعی می کنید آنها را هر چند با تاخیر به انجام برسانید. ممکن است در حین انجام کارها دچار حواسپرتی شوید و اشتباهاتی درانجام آنها از شما سرزنند، اما اغلب سعی می کنید کارتان را با دقت انجام دهید.

از آنجایی که رسیدن به خواسته ها و نیازهایتان برای شما خیلی مهم است، بنابراین زمان و حوصله کافی برای رسیدن به خواسته تان به خرج می دهید. اما اگر

خواسته هایتان برآورده نشود با اینکه برای شما سخت خواهد بود اما سعی می کنید آن را تحمل کنید و راهنمایی لازم را برای راه ها و مسیرهای جدید رسیدن به خواسته هایتان را دریافت کنید.

در اغلب مواقع سعی می کنید با صبوری مدیریت اوضاع و مشکلات را بدست بگیرید. اطرافیان شما را به عنوان فردی که به راحتی از پس مشکلات روزمره و بین فردی بر می آید از شما یاد می کنند

در موقعیت های شغلی حداکثر سعی تان این است که منظم و مرتب باشید، رفت و آمد به موقع داشته باشید و مسئولیت ها و کارهای خود را با دقت و سر موقع انجام دهید.



معرفی فیلم

نام فیلم: فاجعه اسف بار (۲۰۱۵ - Train wreck)

کارگردان: جود آپاتو

توضیحات:

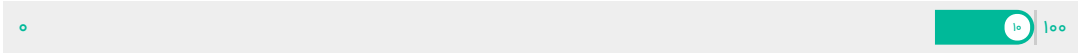
امی از کودکی به دلیل عقاید پدرش، درگیر طرحواره ضعف خویشتن داری شده و اعتقادی به زندگی مشترک و پذیرش مسئولیت ندارد. او تا قبل از اینکه در ادامه این فیلم عاشق شود، به سوء مصرف الکل مبتلا بوده و زندگی آشفته و بی نظمی دارد.



حوزه چهارم: دیگر جهت مندی



طرحواره اطاعت




نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۱۰** درصد می باشد که نمره خیلی پایینی است و نشان دهنده این است که شما طرحواره اطاعت ندارید
به نظر می رسد شما اغلب سعی می کنید برای تمایلات و خواسته های خودتان اولویت بالاتری قائل شوید. گرچه ممکن است گاهی در شرایطی قرار بگیرید که مجبور شوید خواسته ها و تمایلات مواضع قدرت مثل سازمان یا شرکت محل کارتان، را در اولویت قرار دهید.

در شرایط بحرانی و متشنج سعی می کنید نقطه نظر خود را با دیگران در میان بگذارید، حتی اگر نظراتتان همسو با نظرات دیگران نباشد. ضمن احترام به راهکارها و نظرات دیگران، سعی دارید راهکارهایی هم که خودتان به ذهنتان می آید را عملی کنید.

معمولا سعی می کنید نیاز ها و احساسات خود را در هر موقعیت ابراز کنید و دیگران را در جریان قرار دهید. اگر در موقعیتی ناراحت یا عصبانی شوید، سعی می کنید یا از آن موقعیت فاصله بگیرید یا به گونه ای به طرف مقابل نشان دهید که ناراحت شده اید و در مورد آنها با وی صحبت کنید. معمولا سعی می کنید وقتی چیزی خیلی ناراحتتان کرد آن را بروز دهید تا اینکه با طعنه و کنایه به آن فرد بفهمانید. معمولا کم پیش می آید که خشم خود را ابراز نکنید یا ناگهانی به شکل شدید آن را بروز دهید.

اگر کسی خواسته ای از شما داشته باشد اگر موقعیت (مثلا دستور ما فوق شماسست و در جهت ارتقای سازمان باید آن کار را انجام دهید) شما را مجبور به انجام نکند، بررسی می کنید که اگر آن خواسته به شما آسیبی نرساند و اینکه وقت و انرژی کافی دارید و مجبور نیستید از خواسته ها و تمایلات خود بگذرید در آن صورت خواسته ایشان را بر آورده می کنید.

از دید شما همه ی افراد با هم برابرند و کسی بر کسی ارجحیت ندارد و همگی نیازها و خواسته هایی دارند که برایشان مهم است و بهتر است خواسته های خودشان را در اولویت قرار دهند. ضمن اینکه روحیه حمایتی و کمک کننده دارید و گاهی جهت احترام به طرف مقابل سعی می کنید خواسته ای که از شما دارد را انجام دهید. اما این کار را از روی احترام انجام می دهید نه وظیفه.



معرفی فیلم

نام فیلم: جانگوی زنجیر گسسته (۲۰۱۲ - Django Unchained)

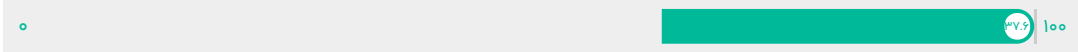
کارگردان: کوانتین تارانتینو

توضیحات:

در سراسر این فیلم می توان دید که چگونه باورهای فرهنگی به ویژه در مورد رنگین پوست ها می تواند طرحواره اطاعت را در وجود آنها شکل دهد.



طرحواره ایثار



نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۳۷.۹** درصد می باشد که نمره پایینی است و نشان دهنده این است شما فاقد طرحواره ایثار هستید.
شما فردی دلسوز هستید. معمولا سعی می کنید خواسته ها و نیاز های اطرافیانتان را برآورده کنید و رضایت آنها را داشته باشید. گاهی مسئولیت های شما در قبال دیگران اندکی زیاد می شوند و به سختی فرصتی برای خواسته های خودتان پیدا می کنید. گاهی برنامه هایتان بخاطر دیگران بهم ریخته و خواسته هایتان را به تعویق انداخته اید.

معمولا تمایل دارید خواسته ها و نیاز های خودتان را در نظر بگیرید اما همین که غرق برنامه های شخصی خودتان می شوید عذاب وجدان مسئولیتی که در قبال دیگران برای خودتان ایجاد کرده اید شما را رنج می دهد.

از اینکه خواسته های خودتان را برآورده کنید و اطرافیان به خواسته های شخصی خودشان نرسند دچار احساس گناه می شوید. با این حال سعی می کنید تعادلی بین خواسته های خودتان و اطرافیان بر قرار کنید و به آنها در رسیدن به خواسته هایشان کمک کنید و در عین حال از مسیر موفقیت خود نیز باز نمانید.

گاهی توجه همزمان به خواسته های خود و دیگران برای شما فشار روانی ایجاد می کند و ممکن است از مشکلات جسمانی که ریشه ی عصبی دارند (سردرد های تنشی یا میگرنی، مشکلات گوارشی، کمردرد های مزمن یا خستگی های زیاد) رنج ببرید.



راهکارها و پیشنهادات

- لازم است بدانید همه انسان ها برای ارضا نیازهایشان حقوق یکسان دارند. حتی اگر تجربه نشان بدهد که شما از دیگران قوی تر هستید. دست از ادراک اغراق آمیز خود از ضعیف بودن و نیازمند بودن دیگران بردارید. هر فردی خودش در قبال بر آورده کردن نیاز هایش و بدست آوردن خواسته هایش مسئول است و خودش باید برای رسیدن به آنها تلاش کند.
- هر انسانی نیاز هایی چون محبت، تفاهم، محافظت و راهنمایی دارد که شما نیز به عنوان یک انسان دارای این نیاز ها هستید. بهتر است بدانید که خودتان نیازهایی دارید که برآورده نمی شود و سالها به آن نپرداخته اید و بهتر است برای ارضای این نیاز های خود و رسیدن به خواسته های خودتان تمرکز کنید و در روابط بین فردی خود به این نیازها پاسخ دهید.
- اجازه دهید دوستان و خانواده تان برای شما کاری انجام دهند، به شما محبت کنند و هر از گاهی خواسته هایتان را برآورده کنند. اگر در انجام کارها و وظایف و مسئولیت های خودتان دچار مشکل شدید کمک و راهنمایی گرفتن از دیگران را تمرین کنید.
- هنگامی که احساس گناه و عذاب وجدان برای مسئولیت های افراطی در قبال نیازها و خواسته های دیگران سراغتان می آید با یک دوست صمیمی یا یک متخصص در این مورد صحبت کنید و متناسب یا نامتناسب بودن این احساسات را مورد بررسی قرار دهید.

معرفی فیلم

نام فیلم: سرنوشت (Destiny - ۲۰۰۶)

کارگردان: زکی دمیرکوباز

توضیحات:

این فیلم روایت زنی است که وابستگی بیمارگونه ای به یک جنایتکار خشن دارد و زندگی خود را به پای دشواری های زندگی او قربانی می کند.



طرحواره تایید طلبی

۰

۱۰۰

۲۱.۴

نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۲۱.۴** درصد می باشد که نمره خیلی پایینی است و نشان می دهد شما فاقد طرحواره تأیید طلبی- توجه جویی هستید

به نظر می رسد شما به خوبی خواسته ها، تمایلات و حتی استعداد های خود را می شناسید و برای رشد و پیشرفت خود در این زمینه ها برنامه ریزی کرده و تلاش می کنید. اگرچه انگیزه اصلی شما همان اهداف شخصی و رضایت درونی تان است اما تایید و تشویق اطرافیان نیز می تواند برای شما انگیزه بخش باشد.

اگر در موقعیتی قرار بگیرید که احساس کنید علی رغم تلاش های زیاد شما برای پیشرفتتان، اطرافیان به شما و تلاش هایتان بی توجه بوده اند و تشویقی از سمت آنها دریافت نکنید ممکن است ناراحت شوید اما این برای شما بدین معنی نیست که هدف و مسیرتان ارزشمند نبوده است و از طرفی چون اهداف و معیار های شخصی تان برایتان مورد اهمیت است و برنامه هایتان هم در این جهت بوده اند، لذا رضایت درونی به نسبت خوبی، از خودتان و حرفه تان دارید.

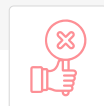
معرفی فیلم

نام فیلم: انیمیشن روح (Soul - ۲۰۲۰)

کارگردان: پیت داکتر

توضیحات:

کاراکتر اصلی در این فیلم به خاطر دریافت تایید مادر و افراد مهم زندگی خود به شغلی مشغول است که علاقه ای به آن ندارد. اما در طی حادثه ای کم کم جرات می یابد که به آن غلبه نماید و جریان زندگی را به گونه ای دیگر ببیند.



حوزه پنجم: گوش بزرگی و بازداری



طرحواره منفی گرایی - بدبینی

۰


۱۰۰

نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۰** درصد می باشد که نمره خیلی پایینی است و نشان دهنده این است که شما فاقد طرحواره منفی گرای-
بدبینی هستید.

می توان گفت شما فردی به نسبت شاد و خوشبین به زندگی هستید. سبک زندگی تان این چنین است که همین حالا و اکنون چه دارایی هایی دارم و کجا هستم
و چطوری می توانم از زندگی خودم لذت ببرم. شعار زندگی تان این است که در لحظه زندگی کن و لذت ببر.

شما اغلب سعی دارید در زمان حال زندگی کنید از این رو در موقعیت هایی که نگرانی هایی در مورد آینده و اینکه مبادا اتفاق بدی در حوزه های شغلی یا شخصی
تان رخ دهد، به سراغتان می آید، سعی می کنید بر این نگرانی غلبه کنید و از شرایط حال حاضرتان لذت ببرید.

معمولا در شروع یک کار یا فعالیت حساسیت زیادی نشان نمی دهید چون باور دارید که هر کسی ممکن است اشتباه کند و احتمال خطا در این مسیر برای شما
هم مانند دیگر افراد وجود دارد پس اجازه نمی دهید نگرانی درمورد اشتباه کردن مانع شما در شروع این فعالیت شود. با این حال ممکن است گاهی اشتباهاتی
هم مرتکب شده باشید اما اغلب به خوبی این مشکلات را مدیریت کرده اید که حداقل آسیب ممکن را به بار آورده باشد. معمولا اشتباهاتتان را می پذیرید و در
این مورد خود را سرزنش نمی کنید.



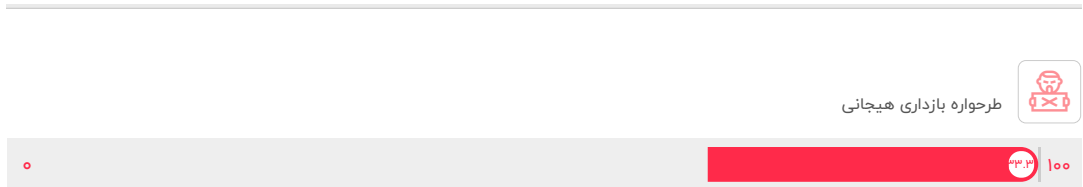
معرفی فیلم

نام فیلم: گفتگو (The Conversation - ۱۹۷۴)

کارگردان: فرانسیس فورد کوپولا

توضیحات:

فیلم روایت فردی است که تحت تاثیر طرحواره منفی گرایی خود بر این باور است که افرادی که تحت نظر او هستند ممکن است به قتل برسند.



نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۳۳.۳** درصد می باشد که نمره پایینی است و نشان دهنده این است که شما چندان درگیر طرحواره بازداری
هیجانی نیستید.

به نظر می رسد ابراز احساسات و هیجانات برای شما چندان آسان نیست، با این وجود در مواقع لزوم می توانید آنها را تا حدودی بروز دهید. در موقعیت هایی که
حالتان خیلی خوب است (ذوق زده هستید یا حسایی خوشحالید) سعی می کنید تا احساساتتان را تا حد امکان ابراز کرده و به طرف مقابلتان نشان دهید.

اما در موقعیتی هایی که ناراحت، غمگین یا عصبانی می شوید، ابراز احساسات کمی برایتان سخت تر می شود. زیرا به این فکر می کنید که اگر احساس خشم یا
ناراحتی تان را بروز دهید منجر به مشاجره عظیم و جبران ناپذیری می شود. در این مواقع معمولاً سعی می کنید خشم و ناراحتی خود را کنترل کنید و آنها را بروز
ندهید. با این وجود گاهی نیز موفق به کنترل آنها نشده و ابرازشان می کنید.

ولی به طور کلی در اغلب مواقع سعی می کنید ناراحتی تان را به شکل مناسبی بروز دهید و در مورد دلیل آن با طرف مقابل صحبت کنید. هر چند در موقعیت های
متشنج چندان موفق نیستید و سکوت را ترجیح می دهید زیرا بیم آن را دارید که ابراز ناراحتی شما منجر به اتفاقات به مراتب بدتری شود.

راهکارها و پیشنهادات

- بهتر است ابتدا به این فکر کنید که چه چیزی منجر به این همه کنترل و بازداری در هیجانات من شده است؟ ترس از قضاوت و ارزیابی دیگران؟ ترس از اینکه
فاجعه ای رخ دهد و یا همه چیز خراب شود؟ منظور ما از ابراز هیجانات و احساسات شما این نیست که با شدت زیاد بیان شوند، بلکه متعادل و بدون هیچ
افراط.
- شما باید یاد بگیرید احساساتتان را با دیگران در میان بگذارید و احساسات مثبت و منفی ان را ابراز کنید.
- به طور خود انگیخته عمل کنید و فعالیت هایی را برای سرگرمی خود طراحی کنید، مثلا در کلاس موسیقی یا شعرخوانی شرکت کنید و یا کارهایی را بدون برنامه
ریزی انجام دهید.



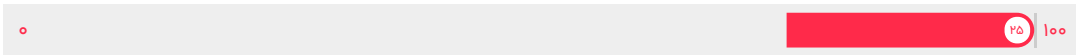
معرفی فیلم

نام فیلم: درون و بیرون (Inside Out - ۲۰۱۵)

کارگردان: پیت داکتر

توضیحات:

در این فیلم نحوه تعامل هیجان ها به نمایش درآمده و نشان می دهد چگونه بازداری هیجانی می تواند فرایند روانی را تحت تاثیر قرار دهد.



نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۲۵** درصد می باشد که نمره بسیار پایینی است و نشان دهنده این است که شما طرحواره معیارهای سرسختانه-

عیب جویی افراطی ندارید

می توان گفت شما اگرچه پیشرفت تان برایتان مهم است، برای آن برنامه دارید ولی اغلب سعی می کنید حساب شده در این جهت قدم بردارید. تا به دیگر وجوه زندگی تان آسیب نزنند.

معمولا معیار هایی را برای کار و خودتان در نظر میگیرید که در حد توان شماست. اگر معیارهایتان بیش از حد توانتان بودند سعی می کنید بجای اینکه به خودتان خیلی سخت بگیرید معیارهایتان را تعدیل کنید. با این حال مواقعی که از معیارهایتان تخطی می کنید یا ممکن است به اهداف تعیین شده نرسید، با وجود اینکه ناراحت می شوید اما به جای سرزنش خود سعی می کنید یا معیارهایتان را تعدیل کنید یا تلاشتان را بیشتر کنید تا به برنامه ها و اهداف خود برسید. البته در مواقعی که عمیقا و قلبا چیزی را می خواهید اغلب سماجت بسیار خرج می دهید. گاهی حتی از پیامدها و عوارضی که این رفتار دارد غافل می شوید. و در چنین مواردی اغلب از دیگران خیلی کمک می گیرید.

اغلب در برخورد با دیگران در مورد نحوه ی انجام کارها و عملکرد دیگران سعی می کنید آنها را تشویق کنید و اگر جایی خطا یا اشتباهی داشته باشند بجای سرزنش و انتقاد سعی می کنید آنها را راهنمایی کنید.

معمولا در کنار کار و اهداف شغلی تان برای تفریح، روابط دوستانه و دیگر وجوه زندگی نیز برنامه هایی را در نظر می گیرید و سعی می کنید آن ها را عملی کنید، زیرا تفریح و روابط اجتماعی به اندازه مسائل تحصیلی و شغلی برای شما لذت بخش و ارزشمند است.

معرفی فیلم

نام فیلم: عزیزترین مامان (Mommie Dearest - ۱۹۸۱)

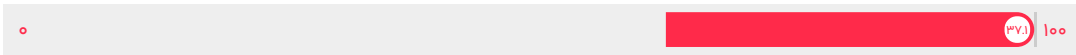
کارگردان: فرانک پری

توضیحات:

این فیلم زنی را روایت می کند که با طرحواره معیارهای سرسختانه خود علائم مختلفی از اختلالات روانی را در سراسر فیلم بازتاب می دهد.



طرحواره تنبیه



نمره کسب شده توسط شما در این خرده مقیاس **۳۷.۱** درصد می باشد که نمره نسبتا پایینی است و نشان می دهد که شما طرحواره تنبیه ندارید

به نظر می رسد شما در بخشش و گذر از اشتباهات خود و دیگران کمی دچار مشکل شده اید. در واقع وقتی خود یا دیگران معیارها و قواعد شخصی تان را زیر پا می گذارند، با اینکه سعی می کنید سخت نگیرید و آنها را ببخشید، اما در مواردی که با زیرپا گذاشتن قواعد مهم تان روبه رو می شوید، نمی توانید از اشتباهات خود یا دیگران در این موقعیت بگذرید.

معمولا تمایل زیادی برای انجام درست کارها دارید. در اغلب مواقع سعی می کنید کارها را به درستی و دقیق انجام دهید. اما اگر در موقعیت هایی قرار بگیرید که نتوانید کارهای خود را به درستی انجام دهید باز سعی می کنید تمامی جوانب آن موقعیت را در نظر بگیرید، دلیل کم کاری و اشتباهات را بررسی کنید تا خود را ببخشید اما اگر آن کار مهم بوده باشد، یا دلایل کم کاری و خطاها برایتان چندان قابل توجیه نباشد، خودتان را تنبیه می کنید تا از این رو مجبور شوید رفتارتان را اصلاح کنید و یا حداقل تکرار نکنید.

شما معمولا افراد را بخاطر اشتباهاتشان می توانید ببخشید و از اشتباهات کوچک و ریزشان می گذرید اما در موقعیت هایی که قواعد سخت تری دارید یا دلایلی که برای اشتباهاتشان ذکر می کنند برای شما توجیه کننده نباشد نمی توانید آنها را ببخشید. سعی می کنید با تنبیه هرچند جزئی، به اصلاح رفتار آنها کمک کنید.

در باور شما تنبیه می تواند رشد دهنده باشد و منجر به اصلاح فرد شود. در همین راستا ممکن است فکر کنید دلایلی که افراد برای درست انجام ندادن تکالیفشان یا اشتباهاتشان می آورند بیشتر از آن که بخاطر شرایط و مسائل شخصی باشد، عذر و بهانه باشد. با این حال شما زمانی می توانید اشتباهات دیگران را ببخشید که علت اشتباهاتشان را بتوانید تا حدودی درک کنید اما اگر احساس کنید عذر و بهانه است نمی توانید انها را ببخشید حتی اگر آن را به زبان نیاورید.



راهکارها و پیشنهادات

- از آنجایی که پژوهش های زیادی نشان داده اند که تنبیه راه حل خوبی برای تغییر رفتار و تربیت فرزند نیست، بالعکس پاداش اثربخشی زیادی بر تغییر رفتار افراد دارد. لذا بهتر است رفتار خود با دیگران و خودتان را تغییر دهید.
- هر زمان تمایل به تنبیه فرد خطاکار داشتید لازم است قبل از این کار این سوالات را از خود بپرسید؟ قصد فرد خوب است یا بد؟ اگر قصدش خوب بوده پس چرا باید متهم باشد؟ آیا فرد مستحق بخشش نیست؟ اگر قصدش خوب بوده است، تنبیه چه کمکی به او می کند؟ اگر شما را نبیند احتمال دارد که رفتار را تکرار کند؟ اگر رفتار فرد بعدا بهتر شود چه چیزی چه نفعی برای شما دارد؟
- باید بدانید تنبیه به احساس ارزشمندی و رابطه فرد ضربه می زند. آیا شما واقعا به دنبال چنین چیزی هستید؟

معرفی فیلم

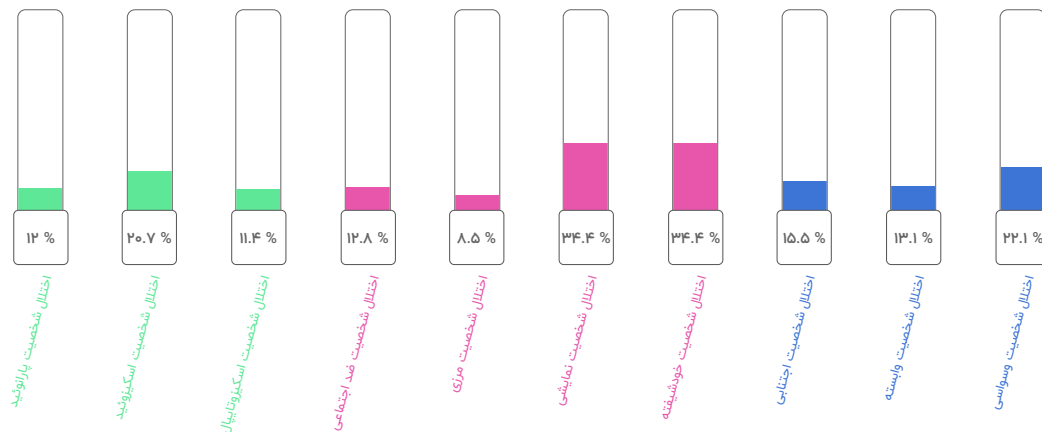
نام فیلم: بتمن آغاز می کند (Batman Begins - ۲۰۰۵)

کارگردان: کریستوفر نولان





پیش بینی وقوع اختلال شخصیت بر اساس طرحواره های شما



A

دسته اول یا کلاستر A



اختلال شخصیت پارانوئید



براساس نتایج شما در این تست می توان گفت که خوشبختانه احتمال ابتلای شما به اختلال شخصیت پارانوئید پایین است. این اختلال که با شک و بدگمانی بیش از حد به دیگران نشان داده می شود می تواند مشکلات زیادی را برای فرد و دیگران ایجاد نماید.

چنانچه تمایل دارید اطلاعات بیشتری در مورد این اختلال کسب کنید، می توانید به لینک زیر مراجعه نموده و علائم اصلی آن را در راهنمای بین المللی اختلال های روانی مطالعه نمایید. مطالعه این راهنما به شما کمک می کند تا نسبت به این اختلال آگاهی پیدا کرده و در صورت وجود آن در اطرافیان تان، برای بررسی بیشتر هرچه زودتر آنها را به روانشناس ارجاع دهید.

(DSM-۵ بررسی علائم اختلال شخصیت پارانوئید در راهنمای بین المللی)

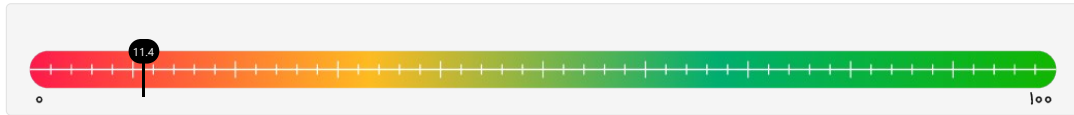


اختلال شخصیت اسکیزوئید



نتایج تست طرحواره های ناسازگار نشان می دهد احتمال ابتلای شما به اختلال شخصیت اسکیزوئید پایین است و نمی توان قضاوت جدی در رابطه با بروز این اختلال در شما نمود. با این حال برای اطمینان بیشتر و جهت بررسی علائم می توانید ملاک های تشخیصی این اختلال را از راهنمای بین المللی اختلالات روانشناسی مطالعه کنید. اسکیزوئید اختلالی پایدار است که باعث انزوای اجتماعی می شود.

(DSM-۵ بررسی علائم اختلال شخصیت اسکیزوئید در راهنمای بین المللی)



نتایج طرحواره های ناسازگار شما به گونه ای است که به نظر نمی رسد شما مبتلا به اختلال شخصیت اسکیزوتایپال باشید. البته این نتیجه گیری با توجه به طرحواره های ناسازگار در شما مطرح شده و برای اطمینان بیشتر می توانید علائم این اختلال را بر اساس راهنمای بین المللی تشخیصی این بیماری بررسی کنید. برای اطلاع بیشتر به لینک زیر مراجعه نمایید.

(DSM-5 بررسی علائم اختلال شخصیت اسکیزوتایپال در راهنمای بین المللی)

B

دسته دوم یا کلاستر B



اختلال شخصیت ضداجتماعی



با توجه به طرحواره های فعالان، احتمال ابتلای اختلال شخصیت ضد اجتماعی در شما کم است و وجود علائم این اختلال چندان محتمل نیست. به نظر می رسد شما نسبت به نیازهای دیگران حساس بوده و سعی می کنید آنها را به خوبی درک کنید. برای اطلاع بیشتر در مورد علائم اختلال شخصیت ضد اجتماعی می توانید به نشانه های مشخص شده در لینک زیر مراجعه کنید.

(DSM-5 بررسی علائم اختلال شخصیت ضد اجتماعی در راهنمای بین المللی)



اختلال شخصیت مرزی



نتایج این تست بیانگر این است که احتمال وجود علائم اختلال شخصیت مرزی در شما پایین است و نمی توانیم بگوییم که شما مبتلا به اختلال شخصیت مرزی هستید. به نظر می رسد شما خلق پایدار و رفتار باثباتی دارید. با این حال می توانید برای اطمینان بیشتر به بخش راهنمای بین المللی علائم اختلال شخصیت مرزی مراجعه نموده و ملاک های اصلی این اختلال را در خود بررسی کنید. همچنین با استفاده از این راهنما می توانید آگاهی خود را از این اختلال افزایش داده و در صورت مشاهده آن در اطرافیان سریعتر با روانشناس مشورت نمایید.

(DSM-5 بررسی علائم اختلال شخصیت مرزی در راهنمای بین المللی)



اختلال شخصیت نمایشی



به نظر نمی رسد شما به اختلال شخصیت نمایشی مبتلا باشید. البته این مسئله صرفاً با توجه به نمرات طرحواره های شما نتیجه گیری شده است و قضاوت در مورد آن نیازمند بررسی های بیشتری است. ویژگی بارز اختلال شخصیت نمایشی هیجان پذیری و رفتار توجه خواهی بیش از حد می باشد. برای اطلاع بیشتر می توانید به لینک زیر مراجعه نمایید.

(DSM-5 بررسی علائم اختلال شخصیت نمایشی در راهنمای بین المللی)



اختلال شخصیت خودشیفته



براساس وضعیت طرجواره هایتان، به نظر نمی رسد شما به اختلال شخصیت خود شیفته مبتلا باشید. احتمالاً فرد متواضعی هستید و توانایی همدلی با دیگران را دارید. پیشنهاد می کنیم بخش راهنما را مطالعه نموده و ملاک های (الف) تا (ط) را در خود بررسی کنید. همچنین، آگاهی از این ویژگی ها می تواند به شما کمک کند تا در صورت بروز علائم در اطرفیان، بهتر بتوانید آنها را راهنمایی نمایید که به روانشناس مراجعه کنند.

(DSM-5 بررسی علائم اختلال شخصیت خودشیفته در راهنمای بین المللی)



دسته سوم یا کلاستر C



اختلال شخصیت اجتنابی



با توجه به نمرات تست طرجواره، باید گفت که احتمال ابتلای شما به اختلال شخصیت اجتنابی پایین است. به نظر می رسد که شما فردی اجتماعی هستید و از احساس بی کفایتی جدی و مزمن رنج نمی برید. با این حال جهت اطمینان و بررسی بیشتر می توانید به لینک زیر مراجعه نموده و موارد (الف) تا (ز) را بررسی نمایید.

(DSM-5 بررسی علائم اختلال شخصیت اجتنابی در راهنمای بین المللی)



اختلال شخصیت وابسته



با توجه به وضعیت طرجواره هایتان به نظر می رسد شما فرد نسبتاً مستقلی هستید و سعی می کنید به خودتان متکی باشید. در واقع نتایج نشان می دهد که احتمال ابتلای شما به اختلال شخصیت وابسته پایین است. با این حال می توانید برای آگاهی بیشتر از این اختلال و بررسی نشانه های احتمالی آن در خودتان یا دیگران، علائم آن را در راهنمای بین المللی اختلال های روانشناسی، از طریق لینک زیر مطالعه نمایید.

(DSM-5 بررسی علائم اختلال شخصیت وابسته در راهنمای بین المللی)



اختلال شخصیت وسواسی



نتایج نشان می دهد که احتمال ابتلای شما به اختلال شخصیت وسواسی جبری، خوشبختانه پایین است. در نتیجه به نظر نمی رسد که شما مبتلا به آن باشید. این اختلال با کمال طلبی بیش از حد و رفتارهای انعطاف ناپذیر مشخص می شود.

برای آگاهی بیشتر از این اختلال و همچنین بررسی دقیق تر نشانه های آن در خودتان، می توانید ملاک های ۸ گانه اش را در راهنمای زیر مطالعه کنید و در صورت وجود حداقل ۴ مورد از آنها به روانشناس متخصص مراجعه نمایید.

(DSM-5 بررسی علائم اختلال شخصیت وسواسی جبری در راهنمای بین المللی)

