

## مستوره های زندگی ما

### چگونگی تأثیرات ادوار کودکی در زندگی ما

همواره و به تکرار به اتخاذ تصمیمات غلط می پردازیم. همواره و به تکرار برای شریک غلط در زندگی تصمیم می گیریم. همواره و به کرات با شک و تردید به خود، به نفس خویش، خود را رنج می دهیم. فردی که از آموختن از اشتباهات خود عاجز بوده و ناتوان است که به زندگیش سمتی نو بخشد، به احتمال در یک «دام زندگی» گرفتار آمده است.

نوشتهء اورزولا نویر

مترجم مهندس جواد ولدان (صابر)  
مدیریت و سردبیر پرتال فرهنگی علمی سیاسی ایران آزاد

[www.Iran-Azad.De](http://www.Iran-Azad.De)

[Info@iran-azad.de](mailto:Info@iran-azad.de)

22. Juli 2007

### قسمت چهارم

#### مستوره های هجده گانه

جفری یانگ، مضاف بر هفت مستوره ای که تا کنون در این مقاله از آنها گفتگو و تا حد امکان به تفصیل توصیف و تشریح گردید («تنهایی و بی کسی»، «سوءظن و عدم اعتماد»، «الگوی وابستگی»، «الگوی محرومیت عاطفی»، «ادعا / شکوه و شاهکار»، «حس انقیاد و تبعیت» و «انتظارات و توقعات اغراق آمیز») توانسته است یازده فقره از مستوره و الگوهای دیگر زندگی را نیز شناسائی نماید:

#### نارسائی، نقص، شرم و حیا

احساس کم ارزشی، نامرغوبیت، نامطلوب بودن، عدم قابلیت و توانائی. همراه و همگام با ترس از انتقاد، متروک، مطرود و مردود شدن

#### ایزوله شدن از جمع و اجتماع، بیگانگی

احساس جدائی و انقطاع از مابقی جهان و جهانیان، عدم تعلق به یک جمع و جامعه

#### استعداد ابتلا به خسران و زیان یا بیماریها

احساس دائمی تهدید از طرف یک فاجعه، ترس از بیماری یا دیوانگی

#### گرفتاری، ابتلا و وابستگی

این احساس که بدون وجود شخص معینی نمی توان زندگی کرد، آرزوی ذوب و یگانگی در و با یک وجود دیگر

#### ناکامی و شکست

ترس از شکست در بخشها و قسمتهای مهم، احساس و ترس از عدم کارائی، عدم توان و استعداد

#### ایثار خویش

احساس ایثار، داشتن الزام، و علاقه به فداکاری و ایثار خویش برای دیگران، داوطلبانه قربانی دیگران و برآوردن نیاز دیگران شدن، تا از ورود زیان و خسران به آنها مانع بعمل آورد.

#### کنترل ناکافی خویش

عدم تحمل و تساهل در سرخوردگی و دلسردی، تصمیم آنی و خودبخودی

## تلاش و گرایش در تائید و مقبولیت دیگران

زحمت و تلاشهای افراطی در کسب توجه و عطوفت دیگران. احساس وابستگی نمودن به عکس العمل های دیگران.

## نفی، منفی بافی، بدبینی

تمرکز به جانب منفی زندگی، کوری، نابینائی در مقابل تجربیات مثبت

## عواطف و احساسات دست و پاگیر، کمروئی، خجالت و شرمساری

ترس، ترس از اینکه ابراز خودجوش و فی البداهه احساسات و عواطف یا اعمال با عدم تفاهم و مردودیت مواجه گردند. ابراز احساسات شرم و حیا را باید مانع شد.

## تنبيه و مجازات

تمایل به سختگیری، کوتاه نیامدن در مقابل خویش و دیگران. وقوع خطا و اشتباهات جایز نیست، و در غیر اینصورت می بایست مجازات گردند.

## تست

چه مستوره و الگوهای شما و زندگی شما را تعقیب و تهدید می کنند؟

آیا در زندگی شما الگو و مستوره ای مشخص یافت می شود؟ آیا بوسیله الگو و مستوره هایی که در ادوار کودکی در ذهن و زندگی شما حک گردیده است، کنترل و تحکم می شوید؟

با این آزمون می توان خود را مطلع نمود. لطفا موارد زیر را با این کلیدها ارزیابی کنید:

- 1: ابتدا در مورد من صادق نیست
- 2: بندرت در مورد من صادق است
- 3: برای من در ابعاد کم صدق می کند
- 4: تا حدودی در مورد من صدق می کند
- 5: غالبا در مورد من صادق است
- 6: دقیقا احوال و اوضاع مرا تشریح می کند

نکته مهم آنکه شما در ابتدا کنترل کنید، تا چه حد این موارد برای شما و در ادوار کودکی خود تا سنین حدودا دوازده سالگی معتبر است. بعد از آن بررسی کنید، که اینها اینک تا چه حد و اندازه در شما بعنوان یک فرد بالغ نقش ایفا می نمایند. بعد از پاسخگویی به دو پرسش، ماکزیم ارزش عددی را که برای این پرسشها در نظر گرفته اید، در جلو «ماکزیم ارزش» درج نمایید.

## زمان کودکی اکنون

### تنهایی و بی کسی

1. من به اطرافیانم، به آنها که خود را نزدیک حس می کنم، می چسبم، زیرا که ترس از جدائی دارم، ترس از آن دارم که آنها از من جدا شوند.
  2. بسیار نگرانم، نکند که اطرافیان من، آنها را که من دوست دارم، فرد دیگری را به من مرجح شمرده و بدین خاطر مرا ترک نمایند.
- ماکزیم ارزش:

## زمان کودکی اکنون

### بد گمانی و سوء ظن

3. دائما به دیگران بدگمانم و به سادگی به آنها اعتماد نمیکنم.
  4. من در حضور دیگران قادر به صراحت و راستی نیستم، زیرا از آن ترس دارم، که با صراحت احساسات آنها را جریحه دار سازم.
- ماکزیم ارزش:

زمان کودکی اکنون

### وابستگی

5. من از این احساس برخوردار نیستم، که بتوانم به تنهایی از عهده برآیم، و بدین لحاظ حس می‌کنم به حمایت دیگران وابسته هستم.  
6. پدر و مادرم بیشتر از حد مراقب من، و مشکلات من بودند، و من در قبال آنها همین رفتار را نیز دارم.  
ماکزیمیم ارزش:

زمان کودکی اکنون

### محرومیت عاطفی

7. تا کنون هرگز علاقه و عطوفت نزدیک از دیگران تجربه نکرده‌ام، تا کنون ندیده‌ام، شخصی کاملاً صریح و واضح خودش را برای من باز کرده باشد، و هنوز تجربه نکرده‌ام، که شخصی واقعا، به درستی و از صمیم قلب مراقب و دلوایس احوال من باشد.  
8. در زندگی هیچکس وجود نداشت، که نیازهای عاطفی مرا با تفاهم، با راهنمایی و حمایت و پشت گرمی برآورده ساخته باشد.  
ماکزیمیم ارزش:

زمان کودکی اکنون

### تبعیت و انقیاد

9. من چنین احساس می‌کنم، که هیچگونه امکان دیگری به جز برآورده ساختن امیال و خواسته‌های دیگران ندارم. زیرا در غیر اینصورت از من انتقام می‌گیرند یا مرا طرد خواهند نمود.  
10. دیگران مرا بعنوان فردی می‌شناسند، که بسیار در خدمت دیگران بوده و اما کمتر به خویش فکر کرده و برای خویش انجام می‌دهد.  
ماکزیمیم ارزش:

زمان کودکی اکنون

### انتظارات اغراق آمیز

11. همواره در این تلاشم که بهترین را به انجام برسانم؛ اگر چیزی فقط «به اندازه کافی خوب» باشد، رضایت ندارم. تمام مساعی من بر آن است، در تمامی کارهایی که انجام می‌دهم، بهترین نتیجه را کسب کنم.  
12. می‌بایست تا آن حد در خوابیدن افراط کنم، که تقریباً فرصتی برای فعالیت‌های واقعا تفریحی، که رضایت‌مندی خاطر را فراهم می‌سازند، باقی نمی‌ماند.  
ماکزیمیم ارزش:

زمان کودکی اکنون

### ادعا، شکوه و شاهکار

13. احساس می‌کنم، هیچکس نباید مرا به مراعات مقررات و قوانین، که برای افراد عادی دیگر نیز اعتبار دارند، اجبار نماید.  
14. بسادگی موفق به اجبار خویش در انجام امور خسته کننده و روزمره نمی‌شوم و نمی‌توانم عواطف خویش را تحت کنترل داشته باشم.  
ماکزیمیم ارزش:

ارزیابی:

آیا «ماکزیمیم ارزش» ی که برای یک یا بیشتر از یکی از این مستوره‌ها در نظر گرفته‌اید، 4، 5 یا 6 است؟ در اینصورت می‌توان به احتمال زیاد مطمئن بود، که آن مستوره یا مستوره‌ها در زندگی شما نقش مهمی بازی می‌کند. اگر «ماکزیمیم ارزش» منظور شده 1، 2 یا 3 است، احتمالاً این مستوره یا مستوره‌ها از اهمیت بسزائی در زندگی شما برخوردار نیستند.