

کهن‌الگوی معصوم

معصوم چیست؟

بخشی که به ما کمک می‌کند به زندگی، خودمان و دیگران اعتماد کنیم. این کهن‌الگو موهبت‌هایی چون اعتماد، خوش‌بینی، امید و وفاداری را با خود دارد. با وجود این انرژی حتی وقتی ظاهر امور غیرممکن است، ما امید و ایمان خود را حفظ می‌کنیم. معصوم در ما باعث می‌شود که کارهایمان را با آرمان‌ها و آرزوهای بسیار بزرگ آغاز کنیم. معصوم به وجود بهشت ایمان دارد و می‌داند که همیشه جای بهتر و موقعیت دل‌نشین‌تری هست که می‌توان به آن رسید. معصوم احساس می‌کند که داشتن حامی و پشتیبان ایده‌آل حق مسلم اوست. توانایی سپردن خود به دیگران و انعطاف دارد.

معصوم چه ترس‌هایی دارد؟

ترس از طرد شدن و رها شدن دارد.

ترس از اشتباه و خطا دارد.

ترس از پذیرفته نشدن دارد.

ترس از سرزنش شدن دارد.

هدف معصوم چیست؟

ماندن در فضای امن

معصوم منفی بالای ۱۰:

این نمره در نمودار نشانگر این است که از دیدن واقعیت‌ها و چالش‌های زندگی اجتناب می‌کنیم و سعی می‌کنیم موضوعات آزاردهنده را انکار کنیم؛ در نتیجه مسائل زندگی را دسته‌کم می‌گیریم و دچار خود بزرگ‌بینی در زمینه توانایی‌هایمان می‌شویم. در این سطح، خوش‌بینی بیش از حد و تسلیم بی‌چون و چرا بودن رؤسا و بالادستی‌ها برای ما ایجاد مشکل می‌کند و مستعد تجربه خیانت‌دیده‌گی و مورد سوءاستفاده قرار گرفتن می‌شویم.

معصوم منفی نامتعادل:

به جای اعتماد کردن به خودش به دیگران اعتماد می‌کند و وابسته و محتاج کمک دیگران می‌شود. حقایق را نادیده می‌گیرد. بارها و بارها در وضعیت‌های مشابه دچار مشکل می‌شود و از سقوط‌ها درس



نمی‌گیرد؛ چرا که گمان می‌کند این بار فرق می‌کند. حتی در مواقعی که متوجه صادقانه نبودن گفته‌های دیگران می‌شود، باز هم سعی می‌کند نادیده بگیرد و به آن اشخاص اعتماد کند.

با اعتماد بیش از حد به اشخاص مقتدر و صاحب مقام، هرچه را که می‌گویند باور می‌کند و آسیب پذیر است.

متعادل کردن معصوم منفی بالای ۱۰:

- آگاهی به ترس‌ها و اجتناب‌های خود
- دیدن واقعیت مسائل و مشکلات
- تفکر منطقی درباره موضوعات زندگی
- پیش‌بینی خطرات و احتمالات موجود
- حاضر بودن برای رویارویی با سختی‌ها
- ارزیابی واقع‌بینانه و بدون اغراق از توانایی‌ها و امکانات خود
- فراگیری مهارت‌های واقع‌بینی با استفاده از یتیم مثبت
- یادآوری این موضوع که جهان فراتر از چیزی است که ما تجربه می‌کنیم.
- اعتماد معقول به مقام‌های بالاتر و اشخاص مقتدر به جای سرسپردگی و کورکورانه پیروی کردن.

برای امروز، به سوال‌های زیر پاسخ بدهید.

۱- در کجاها بیش از حد به دیگران اعتماد کردید؟

۲- آیا پیش آمده در جایی که اصلاً انتظارش را نداشتید آسیب ببینید؟

۳- در مواقع بحرانی به دنبال کسی هستید که از بیرون وارد شده و مشکل شما را رفع کند؟