

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی‌فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۷) طرحواره گرفتار/ خویشتن تحول نیافته

جهت برقراری ارتباط و پاسخگویی به سوالات
از طریق گروه پشتیبان به آدرس زیر در تلگرام کنید:

https://t.me/lifetraps_club

کاربرگ شناسنامه تله	نام تله: گرفتار/خویشتن تحول نیافته
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>همه اتفاقات روزمره را باید برای مادرم تعریف کنم. وقتی برای مسئله‌ای باید تصمیم بگیرم نیاز دارم که او بداند و کمکم کند نظر او برایم مهم است و هر جا بخوام بروم او هم باید حضور داشته باشد.</p>	
سبک‌های مقابله‌ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله‌ای، چه رفتاری داشته‌اید:	
<p>وقتی در سبک تسلیم هستم هر چه مادر یا همسرم بگوید را انجام می‌دهم. در سبک اجتناب ازهر چیزی که بین من و مادر یا همسرم فاصله بیاندازد دور شده و حذفشان می‌کنم. در جبران افراطی سعی می‌کنم مستقل باشم و دیگران برایم اهمیتی ندارند.</p>	
قسمت ریشه‌ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>همیشه مادرم می‌گفت من دوست تو هستم اتفاقی می‌افتد باید به من بگویی و هر روز با اشتیاق منتظر شنیدن بود و مشکلات من را حل می‌کرد. می‌گفت ما صلاح تو را می‌خواهیم و می‌دانیم چه چیزی برای تو خوب و لازم است. هر وقت می‌خواستم کاری انجام دهم می‌گفت تو نیاز به کارنداری خرجت را می‌دهیم چرا خودت را اذیت کنی.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب‌هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می‌کند؟	
<p>این طرحواره باعث شد در بسیاری از موارد، والدینم به جای من تصمیم بگیرند و من وابسته بمانم. با کسی ازدواج کنم که والدینم انتخاب کردند، این چه رشته‌ای انتخاب کنم، کارم هم به انتخاب آنها بود. همه تصمیمات و انتخاب‌هایم با مشورت و نظر خواهی از آنها بوده و هست.</p>	
برای رهایی از این طرحواره فکر می‌کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟	
<p>حال که این شناسنامه را پر کرده‌ام، به این بینش رسیده‌ام که وابستگی زیاد من برای گرفتار/خویشتن تحول نیافته بیش از آنکه واقعی باشد، مربوط به اتفاقات گذشته است. من و والدینم به یکدیگر تعلق شدیدی داریم و بدون آنها مشکل خواهیم داشت. با توجه به این بینش، باید تلاش کنم، توانمندی‌هایم را پیدا کنم، حد و مرزهای روابط را یاد بگیرم و رعایت کنم.</p>	

نام تله: گرفتار/خویشتن تحول نیافته	کاربرگ ارزیابی تله
<p>شواهد رد کننده:</p> <p>وقتی برای مادرم تعریف کردم چه اتفاقی بین من و دوستانم افتاده است، گفت به نظرت چه کاری درست است همان کار را انجام بده مطمئنم می توانی تصمیم درستی بگیری.</p> <p>همسرم من را مادر خوبی می داند و می گوید من برای فرزندم و موفقیت او تلاش می کنم.</p>	<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>مادرم همیشه می گوید من بیشتر از هر کسی تو را دوست دارم و به تو عشق می ورزم. همه اتفاقات را به من بگو تنهایی تصمیم نگیر به مشکل بر می خوری.</p> <p>همسرم از ارتباط زیاد من و خانواده ام ناراضی است، می گوید دوست ندارد مادرم از همه اتفاقات زندگی ما باخبر باشد.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>مادرم چون من را خیلی دوست دارد و تجربه اش بیشتر از من است این طور می خواهد از من مراقبت کند.</p> <p>همسرم دوست دارد حد و مرزهای زندگی مان رعایت شود به اعتقاد او این طوری می توانیم خودمان برای زندگی مان تصمیم بگیریم.</p>	

نام تله: گرفتار/خویشتن تحول نیافته	کاربرگ کشف پل های هیجانی	
<p>موقعیت مشابه در گذشته</p> <p>همیشه برای برگزاری میهمانی ها و مراسمات مادرم برنامه ریزی کرده و بیشتر کارها را انجام می داد.</p>		<p>موقعیت برانگیزان جاری</p> <p>برای آخر هفته می خواهم خانواده همسرم را دعوت کنم.</p>
<p>افکار و احساسات گذشته</p> <p>فکر می کردم او همه چیز را می داند و من بدون او نمی توانم از پس کارهایم برآمده و بدون او حتی نمی توانم زندگی کنم.</p>		<p>مروری بر افکار و احساسات جاری</p> <p>فکر می کنم بدون او نمی توانم از پس کارها بر بیایم. وحشت زده شده و اضطراب زیادی را تجربه می کنم.</p>
<p>رفتار ناکارآمد جاری:</p> <p>همه چیز را به مادرم می گویم من بدون حضور او هیچ کاری را نمی توانم انجام دهم.</p>		
<p>رفتار جایگزین:</p> <p>باید آگاه باشم که این حجم از ناتوانی من در انجام کارها و تصمیم گیری می تواند به تله گرفتار/خویشتن تحول نیافته من برگردد. بهتر است سعی کنم کارها و اموری را که می توان به تنهایی انجام داد به عهده بگیرم تا در نهایت کارهایم را مستقل انجام دهم.</p>		

نام تله: گرفتار/خویشتن تحول نیافته	کاربرگ بازنویسی خاطرات
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>یک بار که مثل همیشه مادرم منتظر بود برای او اتفاقات را تعریف کنم، وقتی به او گفتم خسته‌ام او با من قهر کرد و گفت من فقط می‌خواهم همه چیز را بدانم تا از تو مراقبت کنم و دیگر با من کاری ندارد. برای این که در انجام تکالیفم کمک کند مجبور شدم همه چیز را برایش تعریف کنم.</p>	
<p>چشم‌ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>۱۲ ساله بودم در اتاقم نشسته بودم، گریه می‌کردم و احساس ترس شدیدی داشتم، من نمی‌توانم بدون او کارها و تکالیفم را انجام دهم بهتر است معذرت خواهی کنم از من نرنجد.</p>	
<p>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</p>	
<p>چگونه از کودک آسیب‌پذیر خود حمایت می‌کند؟</p> <p>او را در آغوش گرفته و به او می‌گویم نترس، آرام باش. تو می‌توانی بدون دیگران کارهایت را انجام دهی، ببین خودت چه می‌خواهی پس همان کار را می‌توانی انجام دهی.</p>	<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بدرفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به مادرم می‌گویم این رفتار باعث می‌شود من احساس کنم بدون او نمی‌توانم کارهایم را انجام دهم، حتی بدون او نمی‌توانم نفس بکشم. این رفتار را متوقف کند من مثل بقیه نیاز به اعتماد به نفس دارم.</p>
<p>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویید این رفتار او باعث چه مشکلات و طرح‌اره‌هایی در شما شده است؟</p> <p>به مادرم می‌گویم رفتار شما باعث شد تا من همیشه احساس کنم فردی هستم که بدون تو و کمک‌هایت نمی‌توانم زندگی کنم. این رفتار باعث شد حد و مرزی در زندگی و روابطم نداشته باشم بخاطر همین آسیب‌های زیادی دیده‌ام.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>دلم می‌خواهد وابسته نباشم، خودم تعیین کنم چقدر و چگونه با افراد ارتباط داشته باشم، مرزهای مشخصی با افراد داشته باشم. اجازه دخالت به دیگران ندهم. خودم تلاش کنم، انتخاب کنم و با تلاش و پشتکارم رشد کنم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: گرفتار/خویشتن تحول نیافته
معایب	مزایا	
<p>آسیب به خاطر نداشتن حد و مرزها.</p> <p>نارضایتی فرد مقابل.</p> <p>نداشتن حریم شخصی.</p> <p>دخالت دیگران.</p>	<p>مشورت کردن با دیگران.</p> <p>ارائه راهکارهای مناسب.</p> <p>حمایت اطرافیان.</p>	<p>رفتار طرحواره‌ای:</p> <p>بیان تمام اتفاقات برای دیگران.</p>
<p>ناراحتی و طرد شدن توسط افرادی که حمایت می‌کردند.</p> <p>احساس گناه.</p>	<p>احساس امنیت و صمیمیت با افراد نزدیک.</p> <p>عدم دخالت اطرافیان.</p> <p>داشتن هویت و استقلال.</p> <p>عدم کنترل دیگران.</p>	<p>رفتار جایگزین:</p> <p>تعیین حد و مرز در روابط.</p>

کاربرگ راستی‌آزمایی طرحواره	نام تله: گرفتار/خویشتن تحول نیافته
<p>وضعیت برانگیزان</p> <p>موقعیت برانگیزان:</p> <p>برنامه‌ریزی برای مسافرت.</p> <p>احساسات:</p> <p>اضطراب شدید</p>	<p>وضعیت شناختی</p> <p>افکار و قضاوت‌ها:</p> <p>بدون مادرم نمی‌توانم کارهایم را انجام دهم.</p> <p>بدون مادرم نمی‌توانم انتخاب کنم.</p> <p>طرحواره‌ها:</p> <p>گرفتار/خویشتن تحول نیافته</p>
<p>راستی‌آزمایی</p> <p>چالش با افکار:</p> <p>آیا واقعاً هرگاه بخواهم برای مسافرت برنامه‌ریزی کنم به معنای این است که نتوانم بدون مادرم کارهایم را انجام دهم و بدون او نمی‌توانم انتخاب کنم؟</p> <p>شواهد متناقض:</p> <p>وقتی برای مهمانی تولدم لباس مورد نظر را برخلاف خواست مادرم انتخاب کردم همه از آن تعریف کردند.</p> <p>ریشه‌ها:</p> <p>دلیل این افکار می‌تواند رفتار پدر و مادرم باشد که می‌گفتند ما صلاح تو را می‌خواهیم و ما می‌دانیم چه چیزی برای تو بهتر است.</p>	<p>وضعیت رفتاری</p> <p>رفتار اتوماتیک:</p> <p>مشورت و برنامه‌ریزی با مادرم.</p> <p>پیامدهای منفی:</p> <p>ناراحتی و شکایت همسرم، اضطراب زیاد برای راضی نگهداشتن مادرم برای همراهی‌اش و انجام کارها.</p> <p>رفتار جایگزین سالم:</p> <p>بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. سعی کنم خواست و نظرات خودم را در نظر بگیرم تا بتوانم خودم کارهایم را انجام دهم.</p>

نام تله: گرفتار/خویشتن تحول نیافته	کاربرگ تغییر رفتار مرحله ای
<p>رفتار فعلی:</p> <p>عدم تصمیم گیری و برنامه ریزی بدون حمایت دیگران</p> <p>مراحل تغییر (می توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>توجه به نیازها، خواسته ها و ایده های خود.</p> <p>یافتن شباهت ها و تفاوت های خودم و حامیانم، همچنین تقویت تفاوت های سالم.</p> <p>اجازه دخالت ندادن بیش از حد دیگران در زندگی.</p> <p>تعیین مرز مشخص در روابط.</p> <p>نداشتن احساس گناه هنگام تعیین حد و مرزها.</p>	
<p>مهارت های مورد نیاز برای تغییر:</p> <p>افزایش اعتماد به نفس، مهارت حل مسئله، جرأت مندی، مهارت درخواست کردن، مهارت های ابراز خشم، مهارت تفکر انتقادی.</p>	<p>رفتار نهایی:</p> <p>تعیین حد و مرز در روابط، حفظ اسرار زندگی شخصی و قرار دادن خود در مرکز زندگی.</p>