

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی‌فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۱۲) طرحواره اطاعت

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

https://t.me/lifetraps_club

کاربرگ شناسنامه تله	نام تله: طرحواره اطاعت
<p>تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:</p> <p>من در موقعیت‌های مختلف همیشه دچار رودربایستی شده و نمی‌توانم به دیگران نه بگویم. گاهی که توانسته‌ام با موضوعی مخالفت کنم، دچار ترس یا احساس گناه شدم. در خصوص شغل و کار، بیشتر سراغ کارهایی رفتم که دیگران دقیقاً به من بگویند چه کار کنم و هیچ وقت نتوانستم خواسته یا نظرات خود را بیان کنم.</p>	
<p>سبک‌های مقابله‌ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله‌ای، چه رفتاری داشته‌اید:</p> <p>در سبک تسلیم همیشه حرف دیگران را گوش می‌دهم و گاهی برای این که دیگران من را تحت فشار نگذارند، در سبک اجتناب اگر بدانم کسی با من کاری دارد تلفن را جواب نمی‌دهم یا می‌گویم مریضم. که گاهی هم خسته شده و در سبک جبران افراطی راجع به برخی موضوعات لجبازی می‌کنم. بعداً فکر می‌کنم متوجه می‌شوم آن موضوع نیاز به لجبازی نداشت و می‌توانستم انعطاف به خرج دهم.</p>	
<p>قسمت ریشه‌ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:</p> <p>پدر همیشه قوانین سختی داشت و هرگاه حرفش را گوش نمی‌دادم من را تنبیه می‌کرد. او مدام می‌گفت بچه مؤدب کسی است که روی حرف بزرگتر حرف نزند. همچنین مادرم زودرنج بود و هرگاه خواسته‌ای داشتم یا مخالفتی می‌کردم از دست من ناراحت می‌شد و چند روز با من حرف نمی‌زد.</p>	
<p>این طرحواره، تاکنون چه آسیب‌هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می‌کند؟</p> <p>این طرحواره باعث شده در بسیاری از موارد، بدون این که خواسته قلبی من باشد به حرف دیگران گوش دهم و همیشه مورد سوءاستفاده قرار بگیرم. همچنین به خاطر ترس از پدرم علیرغم علاقه‌مندی به رشته‌های هنری مجبور شدم مهندسی بخوانم. حتی چند وقت پیش برای من همسری در نظر گرفته بودند و ماه‌ها طول کشید تا در نهایت با کسبی اضطراب بتوانم به آنها بگویم چنین شخصی را نمی‌خواهم.</p>	
<p>برای رهایی از این طرحواره فکر می‌کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟</p> <p>حال که این شناسنامه را پر کرده‌ام، به این بینش رسیده‌ام که بسیاری از ترس‌های من برای اطاعت، بیش از آنکه واقعی باشد، مربوط به اتفاقات گذشته است. من مدام این ترس را دارم که دیگران مانند پدر و مادرم خواسته‌های من را به رسمیت نشناسند و با من به مشکل بخورند. با توجه به این بینش، باید تلاش کنم، حقوق خودم را بشناسم و روی جرأت‌مندی خود بیشتر کار کنم، همچنین در مواقعی که موضوع آن قدر مهم نیست، با دیگران مخالفت خصمانه نداشته باشم و می‌دانم که افراد خودشیفته، زورگو و کنترل‌گر می‌توانند علائم خطر من باشند و باید با کسانی کار کنم که به حقوق دیگران نیز احترام می‌گذارند.</p>	

نام تله: طرحواره اطاعت	کاربرگ ارزیابی تله
<p>شواهد رد کننده:</p> <p>وقتی مرخصی می خواستم یا مساعده و درخواستم را گفتم، کارم انجام شد.</p> <p>هرگاه از فردی کمک خواسته ام آن را با رضایت انجام داده است و همیشه این نبوده انتظاری در مقابل آن داشته باشند.</p> <p>زمانی که چک داشتم و به او گفتم نمی توانم کمکش کنم او پذیرفت. همیشه می گوید اگر شرایط کمک کردن را نداری بگو.</p>	<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>وقتی نسبت به دیر واریز شدن حقوقم صحبت می کنم، می گویند برای همه همین طور است عصبانی شده و سکوت می کنم.</p> <p>کمک دوستان و همکارانم را نمی پذیرم، ترجیحم این است خودم کارهایم را انجام دهم.</p> <p>هر وقت خواهرم از من مقداری پول درخواست کند یا کاری بخواهد برایش انجام دهم، مجبورم به او کمک کنم.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>وقتی سکوت می کنم حس می کنم حق من نادیده گرفته شده و دچار خشم فروخورده خواهم شد.</p> <p>پذیرفتن لطف دیگران باعث می شود وقتی بعداً از من چیزی بخواهند دچار رو در بایستی شده و مجبور به انجام آن کار شوم.</p> <p>وقتی از من خواسته ای داشته باشند چون نه گفتن باعث حس شرمندگی در من می شود برای دوری از این حس تمام تلاشم را می کنم درخواست را انجام دهم.</p>	

نام تله: طرحواره اطاعت		کاربرگ کشف پل‌های هیجانی
موقعیت مشابه در گذشته هر وقت در مورد انتخاب رشته‌ام صحبت می‌کردم والدینم می‌گفتند تو فقط خواسته خودت را می‌بینی اما زحمات و هزینه‌هایی که ما برایت می‌کنیم را نمی‌بینی.		موقعیت برانگیزان جاری کاری را به من می‌سپارند و من وقت انجام دادن آن را ندارم.
		مروری بر افکار و احساسات جاری دچار اضطراب و عذاب وجدان می‌شوم، می‌ترسم باعث ناراحتی آنها شوم و بخواهند من را تنبیه یا رها کنند.
افکار و احساسات گذشته من فکر می‌کردم با گفتن خواسته‌هایم پدر و مادرم ناراحت شده، از من برنجد و محدودیت‌هایم را بیشتر کنند. همیشه نگران بودم من را طرد کنند.		
رفتار ناکارآمد جاری: چون نمی‌توانم نه بگویم کار را قبول می‌کنم.		
رفتار جایگزین: باید آگاه باشم که این ترس می‌تواند به تله اطاعت من برگردد، بهتر است به جای سکوت کردن و پذیرفتن کار ابتدا با ایجاد حس مثبت در فرد مقابل و بیان دلایلم بتوانم آن را جرأت‌مندانه رد کنم.		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: طرحواره اطاعت
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>وقتی ۹ ساله بودم به خاطر این که خواستم لباس مورد علاقه ام را بخرم پدرم بدون در نظر گرفتن افراد حاضر در مغازه سر من داد می زد و سرزنش می کرد. در نهایت لباسی که خودش و مادرم انتخاب کردند خرید.</p>	
<p>چشم ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>عصبانی بودم از این که جلوی دیگران با من این قدر بد برخورد می کردند. می ترسیدم نظرم را بگویم و سکوت کرده بودم، احساس می کردم حق انتخاب و تصمیم گرفتن را ندارم.</p>	
<p>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</p>	
<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بد رفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به پدر می گویم اجازه دادن برای انتخاب لباسی که او می خواهد بپوشد یا حداقل نظر خواهی حق او است. به مادرم می گویم می توانستی حداقل با مشورت، با او لباسی را انتخاب کنی که قرار است بپوشد.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب پذیر خود حمایت می کند؟</p> <p>او را در آغوش می گیرم و می گویم حق داری عصبانی باشی. نترس آنها با این برخورد فقط می خواهند تو حرف شان را گوش کنی. من تو را دوست دارم و در کنارت هستم.</p>
<p>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویید این رفتار او باعث چه مشکلات و طرحواره هایی در شما شده است؟</p> <p>می گویم شما با رفتارها و تنبیه کردن هایتان باعث شدید همیشه بترسم از این که حرفم را بزنم و یا نظرم را بگویم. همیشه احساس می کنم انتخاب هایم اشتباه هستند و ترجیح می دهم سکوت کنم که مبادا اشتباه کنم.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>دلم می خواهد حرف هایم را بزنم و کارهایی که مد نظرم است انجام دهم در نهایت حق انتخاب با من است. جرأت مندانه نظر و خواسته ام را بگویم. به جای لجبازی با نظر دیگران آن را بشنوم و در موردش فکر کنم اگر منطقی بود بپذیرم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: طرحواره اطاعت
معایب	مزایا	رفتار طرحواره‌ای:
<p>احتمال مورد سوء استفاده قرار گرفتن.</p> <p>ایجاد این حس در دیگران که ضعیف هستم.</p>	<p>نداشتن اضطراب و نگرانی.</p> <p>آرامش بیشتر.</p> <p>نداشتن مسئولیت.</p> <p>راضی بودن دیگران.</p>	<p>رفتار طرحواره‌ای:</p> <p>انتخاب و تصمیم‌گیری را به عهده دیگران گذاشتن.</p>
<p>امکان انتخاب اشتباه.</p> <p>ترس از شکست خوردن.</p> <p>نارضایتی بعضی از نزدیکان.</p> <p>داشتن احساس گناه.</p>	<p>استقلال در تصمیم‌گیری.</p> <p>داشتن آزادی و حق انتخاب.</p> <p>وابسته نبودن به دیگران</p> <p>مخصوصاً در تصمیم‌گیری.</p>	<p>رفتار جایگزین:</p> <p>تصمیم‌گیری و کنترل موقعیت</p>

کاربرگ راستی‌آزمایی طرحواره	نام تله: طرحواره اطاعت
<p>وضعیت برانگیزان</p> <p>موقعیت برانگیزان:</p> <p>درخواست دوست برای کمک به خرید کردن و پذیرایی در مهمانی‌اش.</p> <p>احساسات:</p> <p>اضطراب و ترس</p>	<p>وضعیت شناختی</p> <p>افکار و قضاوت‌ها:</p> <p>اگر بگویم نه خیلی ناراحت می‌شود. فکر می‌کند به او بی‌احترامی کرده‌ام و برایش مهم نخواهم بود.</p> <p>طرحواره‌ها:</p> <p>طرحواره اطاعت</p>
<p>راستی‌آزمایی</p> <p>چالش با افکار:</p> <p>آیا واقعاً هر وقت به کسی نه بگوئیم به معنای این است که به او بی‌احترامی کرده‌ایم، او ناراحت شده و ما را رها می‌کند؟</p> <p>شواهد متناقض:</p> <p>دفعه قبل که دوستم از من کمک خواست و متوجه شد امتحان دارم گفت کار خودت مهم‌تر است، وقتی بعد از امتحانم به دیدن او رفتم خوشحال شد.</p> <p>ریشه‌ها:</p> <p>دلیل این افکار می‌تواند رفتار والدینم در کودکی باشد که کنترل‌گری بیش از حد داشتند، خواسته و نیازهای من را در نظر نمی‌گرفتند.</p>	<p>وضعیت رفتاری</p> <p>رفتار اتوماتیک:</p> <p>قبول خواسته دیگران و انجام دادن آن</p> <p>پیامدهای منفی:</p> <p>عصبانی شدن از این که به من زور می‌گویند، احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن و پرخاشگری که موجب ناراحت شدن افراد می‌شود.</p> <p>رفتار جایگزین سالم:</p> <p>بدانم این هیجانات من به خاطر طرحواره من است. خواسته‌های خود را بشناسم و برای راضی نگه داشتن دیگران از خواسته‌هایم نگذریم.</p>

کاربرگ تغییر رفتار مرحله‌ای	نام تله: طرحواره اطاعت
<p>رفتار فعلی:</p> <p>سکوت و ترک موقعیت.</p>	
<p>مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>افرادی را انتخاب کنم که سلطه‌گر و زورگو نباشند تا بتوانم خودم تصمیم بگیرم، آزادی و اختیار داشته باشم.</p> <p>کارهایی انتخاب کنم که دنبال اطاعت صرف افراد نباشند و آزادی عمل داشته باشم.</p> <p>به جای این که منفعل باشم یا قهر کنم یاد بگیرم به موقع اظهار نظر و صحبت کنم.</p> <p>حقوق و خواسته‌هایم را بشناسم و برای آنها تلاش کنم.</p>	
<p>رفتار نهایی:</p> <p>به جای کوتاه آمدن، اطاعت کردن و انجام خواسته دیگران، الویت‌های خود را در نظر گرفته و با توجه به آنها به خواست دیگران پاسخ دهم.</p>	<p>مهارت‌های موردنیاز برای تغییر:</p> <p>مهارت ارتباط بین فردی، مهارت ارتباط موثر، جرأت‌مندی و قاطعیت، مهارت حل مسئله، مدیریت خشم.</p>