

## کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۲) طرحواره بی‌اعتمادی / بدرفتاری

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

[https://t.me/lifetraps\\_club](https://t.me/lifetraps_club)

کاربرگ شناسنامه تله	نام تله: طرحواره بی اعتمادی / بد رفتاری
<b>تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:</b>	
<p>من مراقب همسر و فرزندانم هستم و برای این مراقبت باید بدانم کجا می روند و چه کار می کنند. چون می دانم آدم ها قابل اعتماد نیستند اطلاعات جمع می کنم برای روز مبادا، وقتی اطلاعات را کنار هم می چینم می بینم اشتباه نکرده ام.</p>	
<b>سبک های مقابله ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله ای، چه رفتاری داشته اید:</b>	
<p>وقتی در سبک تسلیم هستم می دانم هیچ کس قابل اعتماد نیست، ممکن است سراغ افراد بدبین یا غیر قابل اعتماد بروم. در سبک اجتناب به کسی نزدیک نمی شوم تا در مورد من و زندگی ام کمتر بدانند و نتوانند به من آسیب بزنند. در جبران افراطی به خاطر بد رفتاری هایی که با من کرده اند، با دیگران بد رفتاری می کنم یا برای دفاع از افرادی که مورد ظلم قرار گرفته اند از ظالم انتقام می گیرم.</p>	
<b>قسمت ریشه ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:</b>	
<p>مادرم همیشه قول هایی که می داد را فراموش می کرد یا به آنها عمل نمی کرد و پدرم همیشه با اسامی دیگر من را صدا می کرد و همیشه می گفت تو ساده ای سرت کلاه می گذارند تو باید خیلی مواظب باشی. در جمع همیشه پشت سر شوهر عمه هایم و عموهایم حرف می زدند و تصمیم می گرفتند چه کاری انجام دهند.</p>	
<b>این طرحواره، تاکنون چه آسیب هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می کند؟</b>	
<p>این طرحواره باعث شد جذب افرادی شوم که فریب کار و دروغگو بودند، همچنین باعث شکست در کارم نیز شد. دیگر نمی توانم به کسی اعتماد کنم حتی همسر، همیشه با کوچکترین رفتار یا حرکت او عصبانی می شوم و وقتی همه موارد را کنار هم می گذارم، می گویم حق با من است و او باید به حرف های من گوش کند.</p>	
<b>برای رهایی از این طرحواره فکر می کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟</b>	
<p>حال که این شناسنامه را پر کرده ام، به این بینش رسیده ام که اعتماد نکردن من برای بی اعتمادی / بد رفتاری بیش از آنکه واقعی باشد مربوط به اتفاقات گذشته است. من مدام این ترس را دارم که آسیب دیده و از من سوء استفاده کنند. با توجه به این بینش، باید افراد قابل اعتماد و افراد غیر قابل اعتماد را بشناسم. برای انجام کارها از فردی که مورد اعتماد است و در آن زمینه مهارت لازم را دارد کمک بگیرم. می دانم افراد بدبین و بی اعتماد، شکاک، بد رفتار یا پرخاشگر می توانند علائم خطر من باشند و در مشاغل کار کنم که همراه با بی اعتمادی نباشد.</p>	

نام تله: بی‌اعتمادی / بد رفتاری	کاربرگ ارزیابی تله
<p><b>شواهد رد کننده:</b></p> <p>هر موقع من مریض می‌شدم پدرم با تمام وجود از من مراقبت می‌کرد.</p> <p>گاهی من در رابطه اشتباهاتی کرده‌ام و او بدون این که مرا سرزنش کند از من حمایت کرده است.</p> <p>هر وقت یک مشکل جدی داشتم، به تنها کسی که می‌توانستم اعتماد کنم او بوده و هیچگاه حرفی از من جایی نزده است.</p>	<p><b>شواهد تأیید کننده :</b></p> <p>پدرم به من قول داد که بعد از قبولی در امتحانات برای من دوچرخه بخرد اما این کار را نکرد.</p> <p>همسرم هر موقع با هم مشکلی داریم، با من حرف نمی‌زند و من را تنبیه می‌کند.</p> <p>وقتی به دوستم گفتم با هم بیرون برویم، او گفت کار دارد و خواست دفعه قبیل را که با او همراهی نکردم، تلافی کند.</p>
<p><b>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</b></p> <p>شاید پدرم در آن زمان از لحاظ مالی توانایی نداشته و این گونه نبوده که بخواهد بدقولی کند.</p> <p>ممکن است سکوت همسرم به این دلیل باشد که بخواهد روی هیجاناتش کنترل داشته و در فرصت مناسب مکالمه بهتری داشته باشیم، نه اینکه بخواهد من را تنبیه کند.</p> <p>شاید دوستم در آن مورد واقعاً کار داشته و سرش شلوغ بوده است، نه اینکه بخواهد تلافی کند.</p>	

کاربرگ کشف پل های هیجانی	نام تله: طرحواره بی اعتمادی / بد رفتاری
<b>موقعیت برانگیزان جاری</b> وقتی در جمع های خانوادگی و دوستانه مخاطب گفتگوی افراد، همسر من است.	<b>موقعیت مشابه در گذشته</b> وقتی دور هم جمع می شدیم عموهایم پشت سر شوهر عمه هایم حرف می زدند و پدرم همیشه می گفت مراقب خودت باش و به هیچ کسی اعتماد نکن.
<b>مروری بر افکار و احساسات جاری</b> فکر می کنم آن ها می خواهند سر همسرم کلاه بگذارند. برای همین دچار خشم و گاهی ترس می شوم.	<b>افکار و احساسات گذشته</b> فکر می کردم همه دنبال این هستند که به دیگری آسیب بزنند تا به خواسته خود برسند و به این که چه اتفاقی برای او می افتد کاری ندارند.
<b>رفتار ناکارآمد جاری:</b> همیشه می گویم حق با من است، صلاح شما را می خواهم پس باید به حرف من گوش کنید.	
<b>رفتار جایگزین:</b> باید آگاه باشم که این رفتار می تواند به تله بی اعتمادی- بد رفتاری من برگردد، بهتر است وقتی موضوعی نگرانم می کند توضیح نفر مقابل را بشنوم. به جای این که همسر و فرزندانم را تحت فشار بگذارم، مدام با چک کردن باعث آزار آنها شوم به این فکر کنم چه سابقه ای باعث این فکر و رفتار در من می شود پس خودم را سرگرم کار دیگری کنم. در نهایت خشمم را به صورت سالم به کسی که واقعاً با من بد رفتاری کرده نشان دهم.	

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: بی‌اعتمادی / بد رفتاری
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>قبل از اینکه مدرسه بروم، در خاظم هست که در یکی از مهمانی‌ها یک شیرینی بیشتر برداشتم، وقتی به خانه برگشتیم مادرم به شدت مرا دعو کرد و هنگامی که گریه می‌کردم پدرم به شکل تحقیرآمیز توی سرم کوبید.</p>	
<p>چشم‌ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>کودکی پنج ساله بودم که ترسیده بودم، مادرم در گوشه‌ای فریاد می‌کشید که آبروی ما را بردی، پدرم من را کتک زد و من احساس می‌کردم مایه ننگ خانواده هستم، آن شب پس از گریه بسیار خوابم برد.</p>	
<p>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</p>	
<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بد رفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به مادرم می‌گویم یک شیرینی ارزش این همه دعو نداشت و هیچ‌گاه با شیرینی برداشتن بچه‌ها آبروی خانواده‌ها نمی‌رود. به پدرم می‌گویم تو باید مادر را آرام می‌کردی و حق نداشتی به خاطر یک شیرینی این گونه من را تحقیر کنی.</p>	<p>چگونه از کودک آیب‌پذیر خود حمایت می‌کند؟</p> <p>او را در آغوش می‌گیرم و به او می‌گویم، تو کار اشتباهی نکردی، تو به عنوان کودک حق داشتی چیزی که دوست داری را بخوری، تمام آن خوردنی‌ها برای مهمان بود. من کنار تو هستم و نمی‌گذارم وقتی برای خواسته‌هایت قدمی برمی‌داری دیگران تو را تحقیر کنند.</p>
<p>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویید این رفتار او باعث چه مشکلات و طرحواره‌هایی در شما شده است؟</p> <p>به مادرم می‌گویم، این رفتار تو باعث شد من همیشه نگران حرف مردم باشم، از ترس اینکه قضاوت یا تنبیه نشوم نیازهایم را بیان نکنم. به پدرم می‌گویم این رفتار تو باعث شد نسبت به کارهایم شک داشته باشم و نسبت به دیگران بی‌اعتماد شوم. هر کاری که انجام می‌دهم مدام می‌ترسم به مذاق یک نفر خوش نیاید و به دنبال یک موقعیتی برای تلافی و تنبیه باشم.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>دلم می‌خواهد بتوانم با دیگران صمیمی باشم، بتوانم به دیگران اعتماد کنم، از ترس اینکه دیگران با من بد رفتاری کنند خواسته‌هایم را سرکوب نکنم. می‌خواهم یاد بگیرم چطور به دیگران اعتماد کنم و اگر دیگران نسبت به چیزی که حششان نیست به من آسیب زدند، چطور از خود مراقبت کنم. نه از انسان‌ها فرار کنم، نه به یک مرتبه چنان اعتماد کنم که راه را برای آسیب زدن باز بگذارم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: طرحواره بی اعتمادی / بد رفتاری
معایب	مزایا	
<p>زمان زیاد گذاشتن.</p> <p>نداشتن رابطه صمیمی.</p> <p>ایجاد این حس در دیگران که به آنها اعتماد ندارم.</p>	<p>مراقبت کردن.</p> <p>آسیب ندیدن فرد مقابل.</p> <p>نشانه دوست داشتن.</p>	<p><b>رفتار طرحواره‌ای:</b></p> <p>چک کردن مدام</p> <p>همسر و فرزندانم.</p>
<p>ممکن است و سوسه شوم گاهی به دنبال کسب اطلاعات باشم.</p> <p>ممکن است کاری که واقعاً باعث توجه گردانی من شود پیدا نکنم.</p>	<p>اختصاص وقت بیشتر برای خود.</p> <p>آرامش بیشتر.</p> <p>ایجاد صمیمیت بیشتر.</p>	<p><b>رفتار جایگزین:</b></p> <p>سرگرم کردن خود با کاری دیگر.</p>

کاربرگ راستی‌آزمایی طرحواره	نام تله: طرحواره بی‌اعتمادی- بدرفتاری
<p><b>وضعیت برانگیزان</b></p> <p><b>موقعیت برانگیزان:</b></p> <p>در جمع‌ها و میهمانی‌ها فقط به همسر من نگاه می‌کنند و فقط با او حرف می‌زنند.</p> <p><b>احساسات:</b></p> <p>خشم، ترس و شک</p>	<p><b>وضعیت شناختی</b></p> <p><b>افکار و قضاوت‌ها:</b></p> <p>دیر یا زود به رابطه ما آسیب می‌زنند. غفلت کنم همه چیز من را گرفته و زندگی‌ام نابود می‌شود.</p> <p><b>طرحواره‌ها:</b></p> <p>طرحواره بی‌اعتمادی / بدرفتاری</p>
<p><b>راستی‌آزمایی</b></p> <p><b>چالش با افکار:</b></p> <p>آیا واقعاً در جمع‌ها و میهمانی‌ها فقط به همسر من نگاه کنند و فقط با او حرف بزنند به معنای این است که به رابطه ما آسیب زده و اگر غفلت کنم زندگی‌ام نابود می‌شود؟</p> <p><b>شواهد متناقض:</b></p> <p>دفعه قبل همسرم با فردی که می‌دانست مورد اعتماد من نیست روبه رو شد موقعیت را ترک کرد.</p> <p><b>ریشه‌ها:</b></p> <p>دلیل این افکار می‌تواند رفتار والدینم در کودکی باشد که همیشه می‌گفتند باید مراقب باشم، با غریبه‌ها حرف نزنم چون می‌خواهند آسیب بزنند.</p>	<p><b>وضعیت رفتاری</b></p> <p><b>رفتار اتوماتیک:</b></p> <p>عصبانی شده و با همسرم بحث می‌کنم که صلاح او را می‌خواهم و باید به حرف من گوش دهد.</p> <p><b>پیامدهای منفی:</b></p> <p>ناراحتی و کم شدن صمیمیت با همسرم و همراهی نکردن او.</p> <p><b>رفتار جایگزین سالم:</b></p> <p>آگاهی نسبت به اینکه این خشم و نگرانی مربوط به طرحواره من است. افراد قابل اعتماد و غیر قابل اعتماد را بشناسم و با افراد قابل اعتماد بیشتر وقت بگذرانم.</p>

کاربرگ تغییر رفتار مرحله ای	نام تله: طرحواره بی اعتمادی- بدرفتاری
<p><b>رفتار فعلی:</b></p> <p>پرخاشگری و اجبار به این که هر چه گفتم باید چشم بگویند.</p>	
<p><b>مراحل تغییر (می توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</b></p> <p>کسانی را انتخاب کنم که قابل اعتماد باشند.</p> <p>فرایند اعتماد کردن را بدانم یا آموزش ببینم.</p> <p>فاصله گرفتن از رفتارهای مرتبط با شک و آزمایش.</p>	
<p><b>رفتار نهایی:</b></p> <p>به جای شک و خشم موقعیت فرد مقابل را در نظر گرفته و با توجه به آن در موقعیت مشابه خود را سرگرم کاری نمایم.</p>	<p><b>مهارت های مورد نیاز برای تغییر:</b></p> <p>مهارت مدیریت و کنترل خشم، مهارت ارتباط موثر، مهارت تفکر نقادانه، مهارت حل مسئله.</p>