

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۱) طرحواره رهاشدگی

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: طرحواره رهاشدگی
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>پیش از این نزدیک به دو سال در یک رابطه بی ثبات بودم که طرف مقابل گاهی بود و گاهی نبود. اکنون که در یک رابطه راضی کننده هستم وقتی یار عاطفی من دیر تلفن را جواب می دهد، به شدت مضطرب می شوم. همیشه دوست دارم بدانم طرف مقابلم کجاست و چه کاری انجام می دهد.</p>	
سبک های مقابله ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله ای، چه رفتاری داشته اید:	
<p>قبلاً در سبک تسلیم بودم و پذیرفته بودم که هیچ کس نمی تواند در دسترس باشد، برای همین در یک رابطه بی ثبات بودم. بعد از آن در سبک اجتناب ترجیح دادم با هیچ کس وارد رابطه نشوم. اکنون فکر می کنم در سبک جبران افراطی هستم و مدام دوست دارم شریک زندگی خود را کنترل کنم.</p>	
قسمت ریشه ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>پدر و مادر من مدام دعوا داشته و مادرم همیشه تهدید می کرد که خانه را ترک می کند. وقتی پنج ساله بودم پدرم، هر چند هفته یک بار برای انجام ماموریتی به شهرهای مختلف سفر می کرد و خیلی دیر به خانه برمی گشت، گاهی فکر می کردم شاید پدرم برای همیشه ما را ترک کرده است.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می کند؟	
<p>این طرحواره برای مدت زیادی باعث شده بود من جذب افراد بی ثبات شوم و برای بیرون آمدن از رابطه های ناسالم رنج زیادی را تحمل کنم. همچنین باعث شده در رابطه فعلی خودم، مدام طرف مقابلم را تحت فشار بگذارم، و هنگامی که سر او شلوغ است، به جای این که او را درک کنم، او را با حرف هایی تلخ برنجانم.</p>	
برای رهایی از این طرحواره فکر می کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟	
<p>حال که این شناسنامه را پر کرده ام، به این بینش رسیده ام که بسیاری از ترس های من برای رهاشدگی، بیش از آنکه واقعی باشد، مربوط به اتفاقات گذشته است. با توجه به این بینش، باید تلاش کنم، هنگام در دسترس نبودن عزیزانم، تاب آوری هیجانی بیشتری داشته باشم و با قهر یا کنترلگری آنان را آزار ندهم. همچنین می دانم که افراد بی ثبات و دمدمی مزاج می توانند علائم خطر من بوده و مدام من را ناامن کنند.</p>	

نام تله: طرحواره رهاشدگی	کاربرگ ارزیابی تله
<p>شواهد رد کننده:</p> <p>فرد مقابلم دلایلی دارد که به نظر من منطقی است و قانع می شوم.</p> <p>پدرم همیشه مراقب من بوده و در روزهایی که به او نیاز داشتم حضور داشته است.</p> <p>هر وقت حس تنهایی داشتم یا حالم خوب نبوده و دوستم متوجه شده است برایم زمان گذاشته است.</p>	<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>در رابطه فرد مقابلم یک دفعه غیب می شود، دو سه روز نیست.</p> <p>پدرم منزل را ترک می کند و بعد از چند روز بازمی گردد.</p> <p>وقتی با دوستم هستم همه چیز مرتب و خوب است اما بعد از این که از هم جدا می شویم از او خبری نیست تا زمانی که یکدیگر را ببینیم.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>شاید برای فرد مقابلم یا خانواده اش اتفاقی افتاده یا حالش خوب نبوده که نتوانسته به من اطلاع دهد.</p> <p>وقتی پدر و مادرم دعوا می کنند پدرم سکوت می کند و برای این که ادامه پیدا نکند از خانه می رود او می داند بعد از چند روز مادرم آرام می شود و باز می گردد، او نمی خواهد ما آسیب ببینیم.</p> <p>دوستم شاغل است و مسئولیت مادری و همسری هم دارد، همین که زمانی را برای من می گذارد یعنی من هم برایش مهم هستم و برای زندگی اش برنامه دارد.</p>	

کاربرگ کشف پل های هیجانی	نام تله: طرحواره رهاشدگی
<p>موقعیت برانگیزان جاری</p> <p>وقتی فرد مقابل جواب تلفن من را نمی دهد یا پیام هایم را نمی بیند.</p>	<p>موقعیت مشابه در گذشته</p> <p>وقتی برادرم در بیمارستان بود کسی جواب تماس هایم را نمی داد و به پیام هایم پاسخ نمی دادند تا وقتی که به خانه برگشتند.</p>
<p>مروری بر افکار و احساسات جاری</p> <p>حالم بد می شود، ضربان قلبم بالا رفته و دچار اضطراب می شوم. می ترسم دیگر دوستم نداشته باشد و او را از دست دهم.</p>	<p>افکار و احساسات گذشته</p> <p>به خاطر شغل پدر و جابه جایی محل سکونت، دوستان خود را از دست می دادم. بی توجهی مادر و اطرافیان باعث می شد احساس تنهایی کنم. دعوا، قهر و ترک خانه باعث می شد این ترس را داشته باشم که آنها دیگر بر نمی گردند.</p>
<p>رفتار ناکارآمد جاری:</p> <p>با عصبانیت و پر خاشگری پاسخ می دهم که باعث سرد شدن رابطه ام می شود، در طول روز چون می خواهم بدانم نفر مقابلم کجاست و چه کار می کند چندین بار تماس می گیرم و یا پیام می دهم که عصبانی می شود.</p>	
<p>رفتار جایگزین:</p> <p>باید آگاه باشم که این رفتار من می تواند به تله رهاشدگی من برگردد، بهتر است وقتی تماس می گیرند یا به منزل می آیند اول توضیحات و دلایلشان را بشنوم شاید شرایط پاسخگویی نداشته اند. هر وقت احساس تنهایی یا رهاشدن پیدا کردم صحبت کنم نه این که مدام کنترل کردن باعث ناراحتی دیگران شوم.</p>	

نام تله: طرحواره رهاشدگی	کاربرگ بازنویسی خاطرات
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>وقتی ۶ ساله بودم پدر و مادرم سرکار بودند و مرا به مادر بزرگم سپرده بودند. با دخترخاله‌ام دعوایم شد، مادر بزرگم بدون این که علت را جویا شود به نمکی توی کوچه گفت آقا این دختر را ببر هم سیاه و هم بی ادب است. او هم دست من را می کشید که برود.</p>	
<p>چشم‌ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>به شدت ترسیده بودم و فقط گریه می‌کردم، تلاش می‌کردم دستم را رها کند و فقط می‌گفتم من مادرم را می‌خواهم، می‌ترسیدم دیگر مادرم را نبینم.</p>	
<p>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</p>	
<p>چگونه از کودک آسیب‌پذیر خود حمایت می‌کند؟</p> <p>او را در آغوش می‌گیرم و می‌گویم نترس پدر و مادر تو را دوست دارند و رهایت نمی‌کنند. تو با همه ویژگی‌هایی که داری دوست داشتنی و ارزشمند هستی.</p>	<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بد رفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به مادر بزرگم می‌گویم اول این که دو تا کودک با هم دعوا کرده‌اند بهتر است اول آرام‌شان کنی. بعد این کودک پیش شما امانت است این طور از او مراقبت می‌کنید، اگر فکر می‌کنید کار سختی است این مسئولیت را نپذیرید.</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 مادر بزرگم می‌گویم، این رفتار تو باعث شد من همیشه نگران تنها بودن باشم، وقتی فرد مقابلم چند وقت نباشد یا چند ساعت خبری از او نداشته باشم احساس کنم من را دوست ندارد، بلآخره او هم می‌رود، در نهایت هیچ کس نمی‌ماند و من تنها می‌مانم.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>به خاطر ترس از تنهایی مدام پیگیر نباشم که حرف بزنم یا پیام دهم. به جای این که قهر کنم، درمورد احساساتم صحبت کنم. وقتی اضطراب و نگرانی سراغم می‌آید خودم را سرگرم کاری کنم و به جای داد زدن و پرخاشگری کردن بیشتر گوش دهم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: طرحواره رهاشدگی
معایب	مزایا	رفتار طرحواره‌ای:
خواسته‌های دیگران را انجام دهم تا راضی باشند. نگرانی از طرد شدن. ایجاد این حس در دیگران که چه قدر به آنها می‌چسبم.	نداشتن اضطراب و نگرانی. آرامش بیشتر. تنها نبودن. خاطر جمعی به خاطر این که دوستم دارند.	همیشه در جمع باشم یا فردی را داشته باشد.
ممکن است در نهایت تنها بمانم. از کجا بدانم مرا دوست دارند. اگر من زنگ نزدم یا پیگیری نکنم کسی به من زنگ نزند.	مدام دنبال فردی نباشم که با من باشد. به خاطر ترس از تنهایی با هر کسی وارد رابطه نشوم. در تنهایی اتفاقی نمی‌افتد، شاید در صورت انجام کارهای مورد علاقه‌ام لذت هم ببرم.	رفتار جایگزین: تمرین تنهایی

کاربرگ راستی‌آزمایی طرحواره	نام تله: طرحواره رهاشدگی
<p>وضعیت برانگیزان موقعیت برانگیزان: زنگ زدم گوشی شریک عاطفی‌ام خاموش بود.</p> <p>احساسات: اضطراب شدید</p>	<p>وضعیت شناختی افکار و قضاوت‌ها: حتماً باز هم رفته است، من را دوست ندارد. احتمالاً پیش فردی است که نمی‌خواهد من بدانم.</p> <p>طرحواره‌ها: طرحواره رهاشدگی</p>
<p>راستی‌آزمایی چالش با افکار: آیا واقعاً هر وقت گوشی خاموش باشد به معنای این است که تو را دوست ندارد یا تو را رها خواهد کرد؟</p> <p>شواهد متناقض: در مواقعی جلسه کاری داشتند و بعد از پایان جلسه با من تماس گرفته است.</p> <p>ریشه‌ها: دلیل این افکار می‌تواند رفتار والدینم در کودکی باشد که همیشه تهدید به رفتن می‌کردند و خانه را ترک می‌کردند.</p>	<p>وضعیت رفتاری رفتار اتوماتیک: نگران می‌شوم و به محل کار یا دوستان صمیمی زنگ می‌زنم.</p> <p>پیامدهای منفی: باعث عصبانیت فرد مقابل می‌شود و چند روز قهر می‌کند.</p> <p>رفتار جایگزین سالم: آگاهی نسبت به اینکه این اضطراب مربوط به طرحواره من است. صبوری کردن، سرگرم کردن خودم برای گذراندن زمان و برنامه‌ریزی برای اوقات تنهایی.</p>

نام تله: طرحواره رهاشدگی	کاربرگ تغییر رفتار مرحله ای
<p>رفتار فعلی:</p> <p>در پایان دادن به رابطه پیش دستی می کنم.</p>	
<p>مراحل تغییر (می توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>انتخاب افرادی که سرشان خیلی شلوغ نباشد و مدام به مأموریت و مسافرت کاری نروند.</p> <p>این را بدانم کسانی که من را دوست داشته باشند خواهند ماند پس نگران روابط عاطفی و صمیمی نباشم.</p> <p>آن چه باعث می شود دیگران مرا تنها بگذارند عصبانیت های ناگهانی، تندى و پیگیری بیش از اندازه است که آنها را خسته می کند. به جای این واکنش ها یاد بگیرم در مورد احساساتم صحبت کنم.</p>	
<p>مهارت های مورد نیاز برای تغییر:</p> <p>مهارت ارتباط موثر، جرأت مندی و قاطعیت، اعتماد به نفس و عزت نفس، خود باوری.</p>	<p>رفتار نهایی:</p> <p>به جای پایان دادن به روابط، روابط سالم را بشناسم و برای نگهداری و حفظ آنها تلاش کنم تا جایی که برایم مقدر است. اما از افرادی که علائم خطر هستند دوری کنم.</p>