

## کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۱۰) طرحواره استحقاق و بزرگ منشی

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

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

نام تله: استحقاق و بزرگ منشی	کاربرگ شناسنامه تله
<b>تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:</b>	
<p>همیشه باید حرف، حرف من باشد، نیازها و خواسته‌های من و برآورده شدنشان توسط دیگران مهم است. همچنین دوست دارم کارها بر اساس خواسته و سلیقه من انجام شود و اگر این اتفاق نیفتد بسیار ناراحت می‌شوم. من هر کاری دوست دارم می‌توانم انجام دهم حتی اگر قوانین را زیر پا بگذارم.</p>	
<b>سبک‌های مقابله‌ای را با دقت خوانده بنویسید در هر سبک مقابله‌ای، چه رفتاری داشته‌اید:</b>	
<p>وقتی در سبک تسلیم هستم می‌دانم خاص هستم و دیگران اهمیتی ندارند باید کارهایم را انجام دهند تا به هدفم برسیم و چون بیشتر اوقات خشم دارم آن را به شدت ابراز می‌کنم. در سبک اجتناب این که در موقعیت برتر از دیگران باشم برایم مهم است اگر در آنجا احترام و برتری نباشد نمی‌روم. در جبران افراطی طوری رفتار می‌کنم که انگار این طرحواره را ندارم، با دادن هدیه یا شرکت در برنامه‌های خیرخواهانه خود را متواضع نشان می‌دهم.</p>	
<b>قسمت ریشه‌ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:</b>	
<p>چون فرزند بزرگتر خانواده بودم پدر و مادرم همیشه نیاز و خواسته‌های من را در اولویت قرار می‌دادند. چون نوه اول خانواده بودم خیلی به من توجه می‌کردند و همیشه تأمین نیازهای من نسبت به بقیه اولویت داشت.</p>	
<b>این طرحواره، تاکنون چه آسیب‌هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می‌کند؟</b>	
<p>این طرحواره باعث شد چون عادت داشتم بدون زحمت همه چیز را به دست بیاورم انتظار داشته باشم دیگران نیازها و خواسته‌هایم را برآورده کنند اما من نسبت به آنها تعهد و مسئولیتی احساس نکنم و چون آنها نیازهایشان را به زبان نمی‌آوردند پس فکر می‌کردم حق دارم هر طور دلم می‌خواهد با آنها رفتار کنم.</p>	
<b>برای رهایی از این طرحواره فکر می‌کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟</b>	
<p>حال که این شناسنامه را پر کرده‌ام، به این بینش رسیده‌ام که بسیاری از خشم‌های من برای استحقاق و بزرگ منشی، بیش از آن که واقعی باشد مربوط به اتفاقات گذشته است. من بسیار خود را قبول داشته، احساسات و نیازهای دیگران را نمی‌بینم. با توجه به این بینش، باید تلاش کنم، به دیگران بی‌احترامی نکرده و آنها را فردی ارزشمند ببینم، همچنین سعی کنم با آنها همدلی کنم. هنجارهای اجتماعی را به رسمیت شناخته و پیامد منفی انجام ندادن آنها را بدانم.</p>	

کاربرگ ارزیابی تله	نام تله: استحقاق و بزرگ منشی
<p><b>شواهد تأیید کننده :</b></p> <p>مادر بزرگم همیشه هر چیزی می خواستم برایم می خرید و غذاهایی را که من دوست داشتم درست می کرد.</p> <p>پدرم همیشه می گوید تو با بقیه فرق داری و هیچ وقت برای اشتباهاتم تنبیه نشده ام.</p>	<p><b>شواهد رد کننده:</b></p> <p>یک بار که مادر بزرگم مریض بود من کنارش ماندم خیلی خوشحال شد با وجود این که شرایط آن طور که دوست داشتم نبود اما کنارش ماندم.</p> <p>وقتی درس تمام شد با این که دوست نداشتم سربازی بروم اما پدرم گفت مثل بقیه باید این کار را انجام دهم.</p>
<p><b>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</b></p> <p>چون اکثر اوقات پیش مادر بزرگم بودم او همه کارهای من را انجام می داد تا من خسته نشوم و همیشه مطابق میل من رفتار می کرد.</p> <p>پدرم فکر می کرد بابت اشتباهاتم نباید به من تذکر دهند یا تنبیه شوم چون ممکن است اعتماد به نفسم را از دست دهم و همه چیز باید در اختیارم باشد.</p>	

کاربرگ کشف پل‌های هیجانی		نام تله: استحقاق و بزرگ منشی
موقعیت برانگیزان جاری	موقعیت مشابه در گذشته	زمانی که کوچک بودم هر وقت خواب می‌ماندم پدرم من را به مدرسه می‌برد و هیچ وقت بابت دیر رسیدنم نه تنبیه شدم نه سرزنش.
		افکار و احساسات گذشته
مروری بر افکار و احساسات جاری	فکر می‌کنم حقم است از زمانم استفاده کنم دیر رسیدم اما بلاخره وقت گرفته بودم، خشم زیادی دارم که از زمان من کم شده است.	فکر می‌کردم حق من است هر رفتاری داشته باشم چون حرف من است به خاطر این که با بقیه فرق دارم و خاص هستم.
رفتار ناکارآمد جاری:		
هر کاری دوست دارم انجام می‌دهم احساس و خواسته دیگران برایم مهم نیست آنها باید به من احترام بگذارند و کارهایم را انجام دهند.		
رفتار جایگزین:		
باید آگاه باشم که این حجم از خشم من در مورد اتفاقات می‌تواند به تله استحقاق و بزرگ منشی من برگردد. به جای این که هرکاری دوست دارم انجام دهم و توقع داشته باشم دیگران کارهای من را انجام دهند سعی کنم شرایط دیگران را هم در نظر بگیرم و با آنها همدلی کنم.		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: استحقاق و بزرگ منشی
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>زمانی که کوچک بودم همیشه پدر و مادرم می گفتند تو فقط درست را بخوان لازم نیست کاری انجام دهی و خودشان همه کارها را انجام می دادند.</p>	
<p>چشم ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>کودکی بودم که فکر می کردم من فقط باید درس را بخوانم و قرار نیست کار دیگری انجام دهم. خوشحال بودم مسئولیت دیگری نخواهم داشت.</p>	
<p><b>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</b></p>	
<p><b>چه رفتاری با منبع آسیب یا بد رفتاری خواهد کرد؟</b></p> <p>به والدینم می گویم این رفتار باعث می شود من احساس کنم همیشه دیگران باید کارهای من را انجام دهند من قرار نیست چند تا کار انجام دهم همین که این کار را می کنم خیلی کار بزرگی است.</p>	<p><b>چگونه از کودک آسیب پذیر خود حمایت می کند؟</b></p> <p>به او می گویم تو قرار نیست فقط یک کار خاص انجام دهی تو توانایی این را داری کارهای خودت را انجام دهی و مسئولیت های خودت را بپذیری و به کسی وابسته نباشی.</p>
<p><b>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویید این رفتار او باعث چه مشکلات و طرحواره هایی در شما شده است؟</b></p> <p>می گویم رفتار شما باعث شد که من احساس کنم وظیفه ام این است که تنها یک کار یا فعالیت خاص انجام دهم و انجام بقیه کارها وظیفه دیگران است و کار دیگری بلد نیستم که انجام دهم بخاطر همین برای انجام بیشتر کارها به دیگران وابسته ام.</p>	
<p><b>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</b></p> <p>دلم می خواهد دیگران را بتوانم به عنوان فردی ارزشمند ببینم و به آنها بی احترامی نکنم. به احساسات و خواست دیگران هم توجه کرده و اهمیت دهم، انتظارات غیر منطقی از آنها نداشته باشم. همچنین تلاش کنم در مقابل مخالفت دیگران عصبانی نشوم و پرخاشگری نکنم. قوانین و مقررات را تحمل کنم و سعی کنم به آنها عمل کنم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: استحقاق و بزرگ منشی
معایب	مزایا	
<p>رفتار بی انصافانه با دیگران.</p> <p>ایجاد درگیری و مشاجره.</p> <p>احساس نارضایتی و رنجش فرد مقابل.</p> <p>نداشتن ارتباط صمیمی.</p>	<p>رسیدن به خواسته و نیازهای خودم.</p> <p>انجام ندادن کارهای تکراری و خسته کننده.</p> <p>نداشتن تعهد به دیگران.</p>	<p><b>رفتار طرحواره‌ای:</b></p> <p>بی توجهی به نیازهای دیگران</p>
<p>ممکن است نتوانم همدلی درستی با افراد داشته باشم.</p> <p>ممکن است دیگران مغرور شوند.</p>	<p>احساس رضایت و همراهی فرد.</p> <p>ارتباط بین فردی پایدار.</p> <p>کاهش عصبانیت و خشم.</p> <p>کاهش تنهایی.</p>	<p><b>رفتار جایگزین:</b></p> <p>درک نیاز دیگران و همدلی</p>

نام تله: استحقاق و بزرگ منشی	کاربرگ راستی آزمایی طرحواره
<p><b>وضعیت شناختی</b></p> <p><b>افکار و قضاوت ها:</b></p> <p>من برتر و بهتر هستم.</p> <p>هنجارهای اجتماعی برای من نیست من می دانم چه وقت، چه کار کنم.</p> <p><b>طرحواره ها:</b></p> <p>استحقاق و بزرگ منشی</p>	<p><b>وضعیت برانگیزان</b></p> <p><b>موقعیت برانگیزان:</b></p> <p>مواجهه با هنجارهای اجتماعی و محدودیت ها</p> <p><b>احساسات:</b></p> <p>خشم شدید</p>
<p><b>وضعیت رفتاری</b></p> <p><b>رفتار اتوماتیک:</b></p> <p>عصبانی شده و پرخاشگری می کنم، چیزی را که می خواهم باید انجام دهید.</p> <p><b>پیامدهای منفی:</b></p> <p>باعث مشاجره و تنش شده همچنین ممکن است به خواسته ام نرسم.</p> <p><b>رفتار جایگزین سالم:</b></p> <p>بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. با دانستن قوانین و انجام آنها و خود را استثنا ندیدن می توان کارها را بدون مشاجره یا ناراحتی پیش برد.</p>	<p><b>راستی آزمایی</b></p> <p><b>چالش با افکار:</b></p> <p>آیا واقعاً مواجهه با هنجارهای اجتماعی و محدودیت ها به معنای این است که آنها برای من نیست و می دانم چه وقت، چه کار کنم؟</p> <p><b>شواهد متناقض:</b></p> <p>وقتی که با تأخیر به محل کارم می رفتم با شنیدن محدودیت ها و سرانجام این تأخیرها، با پذیرفتن قوانین و اجرای آنها بدون مشکل به کارم رسیدگی می کنم.</p> <p><b>ریشه ها:</b></p> <p>دلیل این افکار می تواند رفتار والدینم باشد هیچ وقت برایم قانون و محدودیت نگذاشته و به من نه نمی گفتند و در مقابل اشتباهاتم هیچ وقت محدودیت و تنبیهی در نظر نمی گرفتند.</p>

کاربرگ تغییر رفتار مرحله ای	نام تله: استحقاق و بزرگ منشی
<p><b>رفتار فعلی:</b></p> <p>بی توجهی به نیاز و خواسته های دیگران، رفتارهای خودخواهانه انجام دادن.</p>	
<p><b>مراحل تغییر (می توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</b></p> <p>دیدن نقص های خود و دیگران.</p> <p>پذیرفتن مسئولیت زندگی خود.</p> <p>ارزشمند دیدن دیگران.</p> <p>تلاش برای همدلی با سایر افراد.</p> <p>پذیرش قوانین، اصول و محدودیت ها.</p>	
<p><b>رفتار نهایی:</b></p> <p>خود را خاص ندیدن، همراهی و همدلی با اطرافیان و پذیرش قوانین و محدودیت ها.</p>	<p><b>مهارت های مورد نیاز برای تغییر:</b></p> <p>مهارت مدیریت خشم، خود آگاهی و ذهن آگاهی، مهارت همدلی، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر انتقادی، ارتباط موثر.</p>