

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۶) طرحواره وابستگی / بی‌کفایتی

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: وابستگی / بی کفایتی
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>همیشه می گویم کاش یکی بود کمکم می کرد، من به تنهایی نمی توانم. بسیاری از کارهایی که برای بقیه آسان است برای من خیلی سخت است و من برای انجام کارها باید مدام سوال بپرسم تا مطمئن شوم. همیشه خواهر و برادرهایم و همین طور دوستانم مرا مسخره می کنند که چرا نمی توانم کارهایم را انجام دهم.</p>	
سبک های مقابله ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله ای، چه رفتاری داشته اید:	
<p>وقتی در سبک تسلیم هستم به کسی که مثل همسر یا دوست حامی من است کارهای مالی و تصمیم گیری هایم را می سپارم. در سبک اجتناب مسئولیت و کاری را قبول نمی کنم یا پشت گوش می اندازم و در جبران افراطی خودم به تنهایی همه کارهایم را انجام می دهم و اجازه نمی دهم منت کسی بالای سرم باشد.</p>	
قسمت ریشه ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>مادرم همیشه می گفت تو کاری را نمی توانی انجام دهی. چون فرزند آخر خانواده بودم همیشه خواهر و برادرهایم کارهایم را انجام می دادند تا مادرم عصبانی نشود. پدرم همیشه می گفت تنهایی جایی نرو، با هم به خرید می رویم تو که نمی توانی تنهایی بروی.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می کند؟	
<p>این طرحواره باعث شده در بسیاری از موارد احساس کنم بدون کمک دیگران نمی شود و من تنهایی نمی توانم کاری انجام دهم. به خاطر ترس نمی توانم رانندگی کنم که مبادا به مشکلی بر بخورم و حتی نمی توانم کارهای دانشگاه و بانکی ام را انجام دهم.</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 وابستگی / بی کفایتی بیش از آنکه واقعی باشد، مربوط به اتفاقات گذشته است. من مدام این ترس را دارم که بلد نیستم کاری انجام دهم و اگر کسی نباشد به مشکل بر می خورم. با توجه به این بینش، باید تلاش کنم خودم انتخاب کنم و تصمیم هایم را خودم بتوانم بگیرم. می دانم افراد قوی و حمایتگر یا کمال گرا و سخت گیر می توانند علائم خطر من باشند.</p>	

نام تله: وابستگی / بی کفایتی	کاربرگ ارزیابی تله
<p>شواهد رد کننده:</p> <p>وقتی که نمره درس فیزیکم کم شد او به من گفت می داند تلاش کرده ام و این برایش مهم است.</p> <p>وقتی برای ثبت نام دانشگاه خودم کارهایم را انجام دادم برادرم خوشحال شد و گفت می داند که من از پس کارهایم بر می آیم.</p>	<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>مادرم همیشه از من ایراد می گیرد، او به خاطر سخت گیری هایی که دارد کارها و رفتار من را نمی پسندد و همیشه می گوید تو خراب می کنی.</p> <p>همیشه وقتی نمی توانم کارهایم را انجام دهم برادرم کارهایم را انجام می دهد و از من حمایت می کند.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>مادرم فکر می کند این طور می تواند به من کمک کند تا کارهایم بهتر انجام شود.</p> <p>برادرم فکر می کند اگر کارهایم را انجام دهد من اذیت نمی شوم، اگر بتوانم خودم کارهایم را انجام دهم برای انجام کارهای دیگر مشتاق تر می شوم.</p>	

نام تله: وابستگی / بی‌کفایتی	کاربرگ کشف پل‌های هیجانی	
<p>موقعیت برانگیزان جاری</p> <p>می‌خواهم برای ثبت نام دانشگاه یا انجام یک کار اداری جدید اقدام کنم.</p>		<p>موقعیت برانگیزان جاری</p> <p>می‌خواهم برای ثبت نام دانشگاه یا انجام یک کار اداری جدید اقدام کنم.</p>
<p>مروری بر افکار و احساسات جاری</p> <p>فکر می‌کنم توانایی این کار را ندارم و یک خرابکاری به بار خواهم آورد. برای همین دچار احساس ترس و گاهی اضطراب می‌شوم.</p>		<p>مروری بر افکار و احساسات جاری</p> <p>فکر می‌کنم توانایی این کار را ندارم و یک خرابکاری به بار خواهم آورد. برای همین دچار احساس ترس و گاهی اضطراب می‌شوم.</p>
<p>رفتار ناکارآمد جاری:</p> <p>معمولاً کارهایم را تا جای ممکن به تعویق می‌اندازم یا گاهی اصلاً بی‌خیال انجام دادن آن‌ها می‌شوم.</p>		
<p>رفتار جایگزین:</p> <p>باید آگاه باشم که این اضطراب می‌تواند به تله وابستگی/بی‌کفایتی من برگردد. بهتر است به جای فرار از کارها با اضطراب آن روبه‌رو شوم، همچنین برای روبه‌رویی با هر چالش جدیدی، اولین بار با همراهی یک دوست آن کار را انجام دهم و برای دفعات بعدی سعی کنم با راهنمایی گرفتن از دیگران تا جای ممکن وابستگی خود را کم کنم، تا در نهایت کارهایم را مستقل انجام دهم.</p>		

نام تله: وابستگی / بی‌کفایتی	کاربرگ بازنویسی خاطرات
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>یک بار می‌خواستم آشپزی کنم و مادرم را خوشحال کنم وقتی آمد عصبانی شد و شروع به داد و بیداد کرد تو که تنهایی نمی‌توانی، چرا این کار را می‌کنی، بلد نیستی، بسوزی چی و</p>	
<p>چشم‌ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>کودکی نه ساله بودم که احساس ترس شدیدی کردم، گفتم من نمی‌توانم و بهتر است این کارها را به تنهایی انجام ندهم وای اگر بسوزم چی.</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 به او می‌گویم نترس تو می‌توانی بدون این که به دیگران وابسته شوی کارهایت را انجام دهی. من مطمئن هستم تو به تنهایی هم از پس کارها و تصمیم‌گیری‌هایت بر می‌آیی.</p>	<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بدرفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به مادرم می‌گویم این رفتار باعث می‌شود من احساس کنم بدون کمک دیگران نمی‌توانم کاری انجام دهم و همه چیز را خراب می‌کنم. باید این رفتار وابسته کردن را متوقف کنید. این کار او شایسته تشویق است.</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 رفتار شما باعث شد که من همیشه احساس کنم فردی هستم که بدون دیگران و کمک‌هایشان نمی‌توانم تصمیم بگیرم و به تنهایی انتخاب‌هایی که می‌کنم اشتباه است.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>دلم می‌خواهد به جای این که خودم را ناتوان ببینم و نگران این باشم که مبدا اتفاق بیافتد کارهایم را به تنهایی انجام دهم. می‌خواهم خودم برای انجام کارهایم تصمیم بگیرم حتی اگر شک داشته باشم، برای من مهم است کارهایم را بدون کمک و حضور دیگران انجام دهم.</p>	

نام تله: وابستگی / بی‌کفایتی	کاربرگ مزایا و معایب	
معایب	مزایا	
<p>گاهی مجبور به باج دادن هستم. اگر کسی نباشد کارم انجام نمی‌شود. آدم‌ها بر سر من منت می‌گذارند.</p>	<p>نداشتن اضطراب و آرامش بیشتر. عدم ترس از اشتباه انجام دادن. راحت‌تر انجام شدن کارها. نداشتن مسئولیت نسبت به کارهای اداری.</p>	<p>رفتار طرحواره‌ای: وابستگی در انجام کارهای اداری و بانکی و کمک خواستن افراطی از دیگران</p>
<p>ممکن است کارها را اشتباه انجام دهم. برای انجام هر کار جدیدی استرس زیادی دارم. می‌ترسم خرابکاری کنم.</p>	<p>مدام نیازمند دیگران نیستم. مجبور نیستم منتظر کسی بمانم. احساس اعتماد به نفس بیشتری دارم.</p>	<p>رفتار جایگزین: یادگیری فعالیت‌های ضروری مورد نیاز و انجام آن به تنهایی.</p>

نام تله: وابستگی / بی کفایتی	کاربرگ راستی آزمایی طرحواره
<p>وضعیت شناختی افکار و قضاوت ها: کاش یکی به من کمک کند. من تنهایی نمی توانم.</p> <p>طرحواره ها: وابستگی / بی کفایتی</p>	<p>وضعیت برانگیزان موقعیت برانگیزان: انجام کارهایم به وسیله کامپیوتر.</p> <p>احساسات: اضطراب شدید</p>
<p>وضعیت رفتاری رفتار اتوماتیک: انجام ندادن کار و تقاضای کمک از بقیه برای انجام کارها.</p> <p>پیامدهای منفی: مسخره ام می کنند، گاهی با دلسوزی و ترحم با من برخورد می کنند و گاهی انجام کارها خیلی طولانی می شود.</p> <p>رفتار جایگزین سالم: بدانم این رفتارها به خاطر طرحواره من است. سعی کنم بعضی کارها را یاد بگیرم و تلاش کنم خودم کارهایم را انجام دهم.</p>	<p>راستی آزمایی چالش با افکار: آیا واقعاً هرگاه بخواهم کارهایم را با کامپیوتر انجام دهم به معنای این است که به تنهایی نمی توانم و فردی باید کمکم کند؟</p> <p>شواهد متناقض: وقتی می خواستم با گوشی ثبت نام دانشگاهم را انجام دهم برادرم به من توضیح داد و توانستم این کار را انجام دهم.</p> <p>ریشه ها: دلیل این افکار می تواند رفتار پدر و مادرم باشد که می گفتند تو همیشه خراب کاری می کنی و نمی توانی کارها را انجام دهی بگذار ما هم باشیم.</p>

کاربرگ تغییر رفتار مرحله ای	نام تله: وابستگی / بی کفایتی
<p>رفتار فعلی:</p> <p>برای انجام هر کاری نیازمند کمک دیگران هستم.</p> <p>به جای آنکه دائم به دنبال کسی باشم که کارهای خود را کامل به او واگذار کنم، سعی کنم در هنگام کمک گرفتن برای چالش های زندگی نظیر خرید، آشپزی، رانندگی، انجام امور رایانه ای، در کنار دیگران چگونگی انجام کار را نیز بیاموزم.</p> <p>در مرحله بعد، با همراهی و حضور دیگران تلاش کنم خودم نیز در به سرانجام رساندن کارهای لازم، نظیر ثبت نام دانشگاه، مقایسه و خرید، مدیریت مهمانی یا چنین مواردی تلاش کنم و صرفاً از دیگران کمک بگیرم.</p> <p>در مرحله بعد تلاش کنم کار را به صورت تنهایی انجام دهم و در صورت نیاز از دیگران درخواست کمک کرده و یا از آنان راهنمایی بگیرم.</p>	
<p>رفتار نهایی:</p> <p>کارهایی که باید به تنهایی از پس آنها بر بیایم منتظر کمک دیگران نباشم و تکالیف زندگی را بدون وابستگی به دیگران انجام دهم.</p>	<p>مهارت های مورد نیاز برای تغییر:</p> <p>مهارت اعتماد به نفس، سایر مهارت هایی که در دنیای امروز نیاز است، نظیر کار با اینترنت، رایانه یا گوشی های هوشمند، خانه داری و غیره بسته به موقعیت و نیاز.</p>