

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۹) طرحواره شکست

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: شکست
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>همیشه فکر می‌کنم من استعداد ندارم و فایده‌ای ندارد در نهایت شکست خواهم خورد. برایم مهم است که زودتر مدرکم را گرفته و سرکاری بروم که بتوانم زودتر خانه بخرم. کار می‌کنم اما وقتی بعد از مدتی موفق نشدم و به درآمد مد نظرم نرسیدم می‌روم سراغ کار دیگری که شاید در آن موفق‌تر باشم.</p>	
سبک‌های مقابله‌ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله‌ای، چه رفتاری داشته‌اید:	
<p>در سبک تسلیم می‌گویم من که توانایی خاصی ندارم دیگران الکی از من تعریف می‌کنند. در سبک اجتناب می‌گویم چرا مسئولیتی قبول کنم، بهتر است دنبال هدف خاصی نباشم، چرا باید رقابت کنم. در جبران افراطی چند کار را با هم پیش می‌برم بلاخره در یکی از آنها موفق خواهم شد.</p>	
قسمت ریشه‌ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>پدرم همیشه می‌گفت نقاشی که آب و نان نمی‌شود، رشته ریاضی فیزیک بخوان که به دردت می‌خورد. هیچ وقت راضی نمی‌شد دیپلم گرفتم لیسانس هم بگیر، چرا ادامه نمی‌دهی؟ خوب تا اینجا آمدی دکتری هم بخوان تمامش کن دیگر همیشه می‌گفت یا لا بجنب تمومش کن دیگه، نتیجه کارت چی شد چرا تو کارت به درآمد نرسیدی این نشد برو دنبال بعدی.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب‌هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می‌کند؟	
<p>این طرحواره باعث شد در بسیاری از موارد، فکر کنم مشکلی وجود دارد، نتیجه‌ای ندارد و من موفق نخواهم شد. نمی‌توانم انتخاب کنم احساس می‌کنم موفقیت در مسیری بوده که انتخاب نکردم. در موقعیت‌هایی که رقابت وجود داشته باشد شرکت نمی‌کنم و معمولاً مسئولیت قبول نمی‌کنم.</p>	
برای رهایی از این طرحواره فکر می‌کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟	
<p>حال که این شناسنامه را پر کرده‌ام، به این بینش رسیده‌ام که بسیاری از اضطراب‌های من برای شکست، بیش از آن که واقعی باشد، مربوط به اتفاقات گذشته است. من مدام این فکر را دارم که موفق نخواهم شد، نتیجه‌ای ندارد. با توجه به این بینش، باید تلاش کنم، صبور باشم، دنبال نتایج زود هنگام نباشم و از به عهده گرفتن مسئولیت یا موقعیت‌های رقابتی دوری نکنم.</p>	

کاربرگ ارزیابی تله	نام تله: شکست
<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>پدرم همیشه سرزنشمان می کرد این کار به درد نمی خورد. مجبورمان کرد در دبیرستان رشته ای که خودش دوست داشت را بخوانیم.</p> <p>مادرم در هر زمینه ای تلاش می کردم و موفقیتی به دست می آوردم، آن را نمی دید و می گفت از درس عقب نمایی، درس مهم تر است.</p>	<p>شواهد رد کننده:</p> <p>وقتی برای انتخاب رشته دانشگاه گفتم دوست دارم در رشته دیگری درس بخوانم پدرم مخالفت نکرد.</p> <p>وقتی در ورزش توانستم مقام بیاورم مادرم خوشحال شد و گفت به تو افتخار می کنم.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>پدرم فکر می کند پیشرفت و موفقیت من در این است که رشته ای که او دوست دارد و می گوید را انتخاب کرده و بخوانم.</p> <p>مادرم معتقد بود زمانی موفق می شوم که به دانشگاه بروم و ادامه تحصیل دهم و بقیه موارد فقط من را از این مسیر دور می کند.</p>	

نام تله: شکست	کاربرگ کشف پل های هیجانی	
<p>موقعیت مشابه در گذشته</p> <p>زمانی که کوچک بودم پدرم همیشه مشغول کار بود، وقت کافی برای ما نداشت و هر وقت خطایی می کردم به شدت من را سرزنش می کرد.</p>		<p>موقعیت برانگیزان جاری</p> <p>در شغلم به درآمدی که می خواهم نرسیده ام.</p>
<p>افکار و احساسات گذشته</p> <p>همیشه احساس می کردم مهم نیستم و هر کاری انجام دهم، نمی توانم دیگران را راضی کنم. هر چقدر تلاش کنم فایده ندارد.</p>		<p>مروری بر افکار و احساسات جاری</p> <p>فکر می کنم موفق نمی شوم، احساس می کنم استعداد ندارم و فایده ای ندارد.</p>
<p>رفتار ناکارآمد جاری:</p> <p>در انجام کار ایستادگی و صبوری لازم را نداشته و تغییر مداوم آن .</p>		
<p>رفتار جایگزین:</p> <p>باید آگاه باشم که این حجم از اضطراب می تواند به تله شکست من برگردد. بهتر است به جای این که مدام فعالیت هایم را تغییر دهم در انجام آن صبوری کنم تا به نتیجه برسم.</p>		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: شکست
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>کودکی بودم که شاگرد اول شده بودم. با خوشحالی کارنامه‌ام را گرفتم، پدرم گفت وظیفه‌ات را انجام دادی کاری نکردی این قدر خوشحالی دختر عمویت هم شاگرد اول است هم زرنگ است.</p>	
<p>چشم‌ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>کودکی بودم که فکر کردم هیچ وقت من و کارهایم را نمی‌بینند اما بچه‌های دیگر برای والدین من مهم‌تر هستند و هیچ وقت از من راضی و خوشحال نمی‌شوند.</p>	
<p>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</p>	
<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بدرفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به پدرم می‌گویم این رفتار باعث می‌شود من احساس کنم استعداد ندارم و هر کاری کنم نه می‌بینید نه فایده‌ای دارد.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب‌پذیر خود حمایت می‌کند؟</p> <p>او را در آغوش گرفته و به او می‌گویم می‌دانم خسته شده‌ای از این که تلاش‌هایت را نمی‌بینند اما تو ارزشمندی بخاطر همه تلاش‌ها و زحمات، ایستادن و به نتیجه رسیدن آن‌ها.</p>
<p>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویید این رفتار او باعث چه مشکلات و طحاره‌هایی در شما شده است؟</p> <p>می‌گویم رفتار شما باعث شده که من احساس کنم ارزش من به دستاوردهایم است. وقتی در کاری شکست می‌خورم احساس کنم استعداد ندارم، فایده‌ای ندارد و در نهایت موفق نخواهم شد.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>این که دنبال کار و فعالیت‌هایی باشم که نتایج زود هنگام دارد، زود مأیوس شده و از این شاخه به آن شاخه می‌روم. فکر می‌کنم موفقیت در کار و مسیری است که انجام نداده و نرفته‌ام.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: شکست
معایب	مزایا	
<p>از دست دادن بعضی فرصت‌ها. حسرت خوردن. پیشرفت نکردن.</p>	<p>اضطراب نداشتن. شکست را تجربه نمی‌کنم.</p>	<p>رفتار طر حواره‌ای: فرار از مسئولیت یا موقعیت‌هایی که رقابت در آن وجود دارد.</p>
<p>ممکن است شکست بخورم. افزایش اضطراب.</p>	<p>امتحان کردن موقعیت‌های جدید. پیشرفت در کار. افزایش مهارت‌ها. به دست آوردن موفقیت جدید.</p>	<p>رفتار جایگزین: پذیرفتن مسئولیت و تجربه رقابت و آزمون.</p>

نام تله: شکست	کاربرگ راستی آزمایی طرحواره
<p>وضعیت شناختی افکار و قضاوت ها: حالا یک مقاله نوشته ام، چه نتیجه ای دارد من که موفق نمی شوم. تشویق و تمجید دیگران چه فایده ای دارد، چه شود. طرحواره ها: شکست</p>	<p>وضعیت برانگیزان موقعیت برانگیزان: نوشتن مقاله و تشویق و تمجید دیگران احساسات: اضطراب</p>
<p>وضعیت رفتاری رفتار اتوماتیک: به تشویق دیگران اهمیت نداده و سراغ کارهای دیگر می روم. پیامدهای منفی: کم ارزش کردن موفقیت و نکات مثبت، بیش بها دادن به نکات منفی و احساس اضطراب. رفتار جایگزین سالم: بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. اهدافی را تعیین کنم که قابل دسترس است، به پیشرفت در کارها اهمیت دهم و به نکات مثبت توجه کنم.</p>	<p>راستی آزمایی چالش با افکار: آیا واقعاً نوشتن مقاله نتیجه ای ندارد و موفقیت محسوب نمی شود. شواهد متناقض: وقتی می خواستم از پایان نامه ام دفاع کنم والدینم به من پیام دادند که مطمئن هستند این بار هم موفق خواهم شد. ریشه ها: دلیل این افکار می تواند رفتار والدینم در کودکی باشد که همیشه در هر زمینه ای موفقیتی به دست می آوردم می گفتند از درس ها عقب نمایی.</p>

نام تله: شکست	کاربرگ تغییر رفتار مرحله‌ای
<p>رفتار فعلی:</p> <p>ندیده گرفتن نکات مثبت و ارزشمند ندیدن موفقیت‌ها.</p>	
<p>مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>شناسایی افراد موفق و ارتباط بیشتر با آنها.</p> <p>مشورت نکردن با افرادی که تخصص و اطلاعات کافی ندارند.</p> <p>تعیین الویت‌ها و برنامه ریزی برای انجام دادن آنها.</p>	
<p>مهارت‌های موردنیاز برای تغییر:</p> <p>مهارت ارتباط موثر، کنترل اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت تفکر نقادانه، مهارت تفکر خلاق.</p>	<p>رفتار نهایی:</p> <p>با ارزش دیدن توانایی‌ها و موفقیت‌ها، برنامه‌ریزی برای انجام الویت‌ها در زندگی و صبوری برای به نتیجه رسیدن آنها.</p>