

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی‌فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۵) طرحواره انزوای اجتماعی

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

<https://t.me/lifetraps-club>

کاربرگ شناسنامه تله	نام تله: انزوای اجتماعی
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>فکر می‌کنم با بقیه فرق دارم، حرف‌هایم کسل‌کننده است پس بهتر است با تلفن همراهم خودم را مشغول کنم، به مهمانی یا دورهمی نروم یا اگر می‌روم دیرتر بروم. وقتی بقیه از نظر جایگاه، تحصیل، موقعیت مالی و شغلی بهتر از من هستند پس بهتر است جایی بنشینم که توی چشم نباشم.</p>	
سبک‌های مقابله‌ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله‌ای، چه رفتاری داشته‌اید:	
<p>در سبک تسلیم احساس می‌کنم با بقیه متفاوت هستم بنابراین ترجیح می‌دهم در جمع‌ها نباشم یا اگر باشم گوشه‌ای بنشینم که در دید نباشم. در سبک اجتناب ترجیح می‌دهم در جمع شرکت نکنم اگر بروم خیلی دیر رفته و زود برگردم و اگر بگویند چقدر ساکتی یا تنها نشسته‌ای دیگر در آن جمع شرکت نخواهم کرد و در جبران افراطی سعی می‌کنم نشان دهم چقدر صمیمی هستم ولی باز هم احساس تنهایی دارم.</p>	
قسمت ریشه‌ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>پدرم ترک و مادرم شمالی هستند، این تفاوت فرهنگ و قومیتی باعث شد که وقتی در جمع خانواده‌ها هستیم نگران قضاوت‌ها و برخوردهایشان باشیم بخاطر همین ترجیح می‌دهیم کمتر رفت و آمد کنیم. پدرم ترجیح می‌داد بیشتر در خانه باشد تا به مسافرت یا مهمانی برود یا در جمع باشد. هر موقع می‌خواستم نظرم را بگویم می‌گفتند تو که نمی‌فهمی اظهار نظر نکن.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب‌هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می‌کند؟	
<p>این طرحواره باعث شده ترجیح دهم از دیگران فاصله بگیرم برای این که دیگران قضاوتم نکنند. روابط اجتماعی‌ام را کم کنم چون همیشه می‌گفتند تو به ما نمی‌خوری. زمانی که می‌خواستم شغلم را انتخاب کنم ترجیح دادم شغلی باشد که خیلی با بقیه در ارتباط نباشم.</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 احساس متفاوت بودن من برای انزوای اجتماعی بیش از آنکه واقعی باشد، مربوط به اتفاقات گذشته است. من مدام این ترس را دارم که چون دیگران بهتر از من هستند از من خوششان نمی‌آید. با توجه به این بینش، باید تلاش کنم اضطرابم را کنترل کنم. تفاوتی را که باعث کم‌لطفی دیگران نسبت به من شده پیدا کرده و آن را تغییر دهم. می‌دانم که افرادی اعتماد، پذیرش جو می‌توانند علائم خطر من باشند.</p>	

نام تله: انزوای اجتماعی	کاربرگ ارزیابی تله
<p>شواهد رد کننده:</p> <p>وقتی من در جمع‌ها حضور دارم و به مهمانی می‌روم پدرم می‌گوید کار خوبی می‌کنی که با بقیه در ارتباط هستی.</p> <p>دوستم آشنایان زیادی دارد و با افراد زیادی در ارتباط است و هر وقت کمکی خواسته‌ام او فردی را دارد که معرفی کند.</p>	<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>پدرم در مهمانی‌ها و مراسمات شرکت نمی‌کند و می‌گوید ترجیح می‌دهد در خانه خودش بماند این طوری راحت‌تر است.</p> <p>دوستم برای توسعه کارش خیلی تلاش نمی‌کند و می‌گوید به همین تعداد مشتری راضی است.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>پدرم تصور می‌کرد بهترین کار برای ما رفت و آمد کمتر بود تا تفاوت فرهنگی و قومیتی خانواده‌ها باعث آسیب ما نشود.</p> <p>دوستم معتقد است برای کار باید صبر کرد مشتری راضی باعث افزایش مشتری خواهد شد.</p>	

نام تله: انزوای اجتماعی	کاربرگ کشف پل‌های هیجانی	
<p>موقعیت مشابه در گذشته</p> <p>گاهی اوقات که در جمع خانواده‌ها حضور داشتیم ما را متفاوت می‌دیدند، ما را دست‌انداخته و مسخره می‌کردند.</p>		<p>موقعیت برانگیزان جاری</p> <p>مهمانی رفتن و حضور در جمع خانواده</p>
<p>افکار و احساسات گذشته</p> <p>فکر می‌کردم چقدر ما با بقیه متفاوت هستیم، احساس بی‌ارزشی کرده و ترجیح می‌دادم تنها باشم.</p>		<p>مروری بر افکار و احساسات جاری</p> <p>فکر می‌کنم رفتار و حرف‌های من متفاوت از بقیه است و ممکن است برداشت دیگران اشتباه باشد. برای همین دچار خودسرزنشگری می‌شوم.</p>
<p>رفتار ناکارآمد جاری:</p> <p>معمولاً سعی می‌کنم تنها باشم، تنهایی کارهایم را انجام دهم و در جمع حضور نداشته باشم.</p>		
<p>رفتار جایگزین:</p> <p>باید آگاه باشم که این اضطراب می‌تواند به تله انزوای اجتماعی من برگردد. بهتر است به جای فرار از جمع، در جمع‌هایی حضور داشته باشم که شبیه خودم باشند، تا کم‌کم بتوانم در جمع صحبت کنم و از بودن در جمع احساس خوبی را تجربه کنم.</p>		

نام تله: انزوای اجتماعی	کاربرگ بازنویسی خاطرات
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>وقتی در جمع خانواده بودیم و در مورد رفتن به مسافرت و تهیه وسایل تصمیم می‌گرفتند وقتی من خواستم نظرم را بگویم پدرم من را دعوا کرد که تو خفه شو، وقتی بزرگترها حرف می‌زنند قرار نیست تو نظر بدهی.</p>	
<p>چشم‌ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>کودکی دوازده ساله بودم که احساس کردم با بقیه پسرعمو و دخترعموهایم فرق دارم که فقط به من می‌گویند حرف زنن. خیلی ناراحت شدم، سکوت کردم و به اتاق رفتم.</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 تو کار اشتباهی نکردی. تو مثل بقیه دوست داشتنی و با ارزش هستی و حق ابراز وجود داری. من کنار تو هستم و از تو مراقبت می‌کنم تا بتوانی در جمع حرف بزنی.</p>	<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بدرفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به پدرم می‌گویم این رفتار باعث می‌شود فرزندان احساس کند دیگران هم او را قضاوت می‌کنند بنابراین ترجیح می‌دهد تنها باشد. تو حق نداشتی این طور او را در جمع تحقیر کنی.</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 پدرم می‌گویم این رفتار شما باعث شد تا من همیشه نگران قضاوت دیگران باشم و احساس کنم فردی هستم که با بقیه متفاوت‌ام و دیگران متوجه حرف‌های من نمی‌شوند و تنهایی را به بودن در جمع یا با دیگران ترجیح دهم.</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 در جمع‌ها حضور داشته باشم، از جمع‌ها دوری نکنم. از ترس قضاوت دیگران که نکنند حرف‌های کسل کننده بزنم، سکوت نکنم. در جمع‌ها کنار دیگران باشم، حرف بزنم و سوالاتم را بپرسم. می‌خواهم یاد بگیرم رابطه‌های صمیمی داشته باشم. از انسان‌ها فرار نکنم و به تنهایی پناه نبرم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: انزوای اجتماعی
معایب	مزایا	
<p>داشتن دوستان کمتر . در صورت نیاز، عدم کمک و همراهی دیگران . گاهی احساس تنهایی .</p>	<p>داشتن احساس آرامش . کمتر قضاوت شدن توسط دیگران . داشتن امنیت بیشتر .</p>	<p>رفتار طر حواره‌ای: دوری از جمع و پناه بردن به تنهایی .</p>
<p>محدود شدن فضای شخصی . افزایش مسئولیت . مورد سرزنش قرار گرفتن توسط دیگران .</p>	<p>داشتن احساس حمایت . پیشرفت در کارها . داشتن احساس صمیمیت بیشتر . یادگیری .</p>	<p>رفتار جایگزین: حضور در جمع افراد شبیه خودم و امن</p>

کاربرگ راستی‌آزمایی طرحواره	نام تله: انزوای اجتماعی
<p>وضعیت برانگیزان موقعیت برانگیزان: دعوت برای حضور در جمع فامیل برای مناسبت‌ها.</p> <p>احساسات: غم، اضطراب و خشم</p>	<p>وضعیت شناختی افکار و قضاوت‌ها: من متفاوت هستم. دیگران از بودن با من خسته می‌شوند.</p> <p>طرحواره‌ها: انزوای اجتماعی</p>
<p>راستی‌آزمایی چالش با افکار: آیا واقعاً هرگاه دعوت شوم برای حضور در جمع فامیل برای مناسبت‌ها به معنای این است که به خاطر متفاوت بودن من، دیگران از بودن با من خسته می‌شوند؟</p> <p>شواهد متناقض: وقتی در جمع فامیل هستم از حضورم خوشحال می‌شوند و تمایل دارند بیشتر در کنارشان باشم.</p> <p>ریشه‌ها: دلیل این افکار می‌تواند رفتار پدرم باشد که من را در جمع بی‌ارزش می‌کرد، هویت و خودمختاری من را زیر سوال می‌برد.</p>	<p>وضعیت رفتاری رفتار اتوماتیک: دیر در مهمانی حاضر شده و زودتر از بقیه آنجا را ترک می‌کنم.</p> <p>پیامدهای منفی: دیگران ناراحت می‌شوند فکر می‌کنند من خودم را از آن‌ها جدا می‌کنم یا این طوری می‌خواهم مرا ببینند.</p> <p>رفتار جایگزین سالم: بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. سعی کنم اضطرابم را کنترل کرده بیشتر در جمع حضور داشته باشم و صحبت کنم.</p>

کاربرگ تغییر رفتار مرحله ای	نام تله: انزوای اجتماعی
<p>رفتار فعلی:</p> <p>انتخاب تنهایی و دوری کردن از جمع و صحبت نکردن در جمع</p>	
<p>مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>این که بدانم انتخاب تنهایی ام الان به خاطر دوری کردن از جمع‌ها است. جمع‌هایی را انتخاب کنم که کنارشان حالم خوب باشد. در جمع حرف بزنم و سعی کنم شوخی کنم.</p>	
<p>رفتار نهایی:</p> <p>به جای زندگی در جای خلوت و دور از دیگران، بیشتر در جمع‌هایی حضور داشته باشم که افراد شبیه من هستند.</p>	<p>مهارت‌های موردنیاز برای تغییر:</p> <p>مهارت ارتباط موثر، جرأت‌مندی، مهارت مدیریت اضطراب، مهارت خودآگاهی و مهارت تفکر خلاق.</p>