

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی‌فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۱۴) طرحواره پذیرش جویی / جلب توجه

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: پذیرش جویی / جلب توجه
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>نظر دیگران برای من خیلی اهمیت دارد هر کاری می‌کنم تا دیگران تشویق‌م کنند. ارتباط با افراد سرشناس برای من مهم است. منزلت، جایگاه اجتماعی و این که با افراد سرشناس عکس داشته باشم برایم مهم است. مهم است که از لحظات زندگی استوری بگذارم که دیگران ببینند زندگی‌مان چطور می‌گذرد. خوش تیپ بودن و این که لباسم مارک باشد برایم مهم است.</p>	
سبک‌های مقابله‌ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله‌ای، چه رفتاری داشته‌اید:	
<p>وقتی در سبک تسلیم هستم تا جای ممکن تلاش می‌کنم تأیید و توجه بگیرم. از خودم تعریف کنم و همه جا در چشم باشم. در سبک اجتناب برایم مهم است دیده شوم اگر جایی دیده نشده و تحسین نشوم به آنجا نمی‌روم. از کسانی که قابل تحسین هستند فاصله می‌گیرم. در جبران افراطی اگر کسی بیشتر از من به چشم دیگران بیاید طوری رفتار می‌کنم که نارزنده شود.</p>	
قسمت ریشه‌ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>مادرم همیشه از قیافه بچه‌های فامیل و لباس پوشیدنشان تعریف می‌کرد و من احساس بی‌ارزشی می‌کردم، وقتی لباسی انتخاب می‌کرد می‌گفت اگر این را بپوشی دیگران می‌گویند وای چقدر خوشگل شدی. نقاشی می‌کشیدم می‌گفت اگر این طور رنگ نکنی بقیه مسخره‌ات می‌کنند و به تو می‌خندند. پدرم همیشه می‌گفت تو مهندس شدی بعد هر کاری دوست داشتی کنارش انجام بده و اجازه نمی‌داد کارهایی را که دوست دارم انجام دهم.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب‌هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می‌کند؟	
<p>این طرحواره باعث شد برای تأیید و تشویق دیگران هر کاری انجام دهم. در مهمانی‌ها دوست دارم بحث در مورد من و موفقیت‌هایم باشد و دیده نشدن‌ها و توجه نکردن دیگران اذیتم می‌کند و باعث حسادت می‌شود.</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 خشم‌های من برای پذیرش جویی / جلب توجه، بیش از آن که واقعی باشد مربوط به اتفاقات گذشته است. این که هر رفتاری داشته باشم چاپلوسی یا تملق‌گویی کنم، شیک و لفظ قلم صحبت کنم برای توجه و تأیید دیگران چون نظراتشان خیلی برای من با اهمیت است.</p>	

نام تله: پذیرش جویی / جلب توجه	کاربرگ ارزیابی تله
<p>شواهد رد کننده:</p> <p>وقتی گفتم دوست ندارم در جمع‌های دوستانه حضور داشته باشم مادرم پذیرفت و گفت خواسته من برایش مهم است.</p> <p>وقتی پزشکی قبول نشدم پدرم گفت می‌دانم تلاشت را کردی حالا در زمینه‌های دیگر هم می‌توانی پیشرفت کنی.</p>	<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>مادرم همیشه لباس‌هایی برایم می‌خرید که هیچ کسی آن را نداشت همیشه می‌گفت بچه من باید با بقیه فرق داشته باشد و همه این را ببینند.</p> <p>پدرم می‌گفت همه بچه‌های فامیل تحصیل کرده‌اند پس تو یا باید مهندس شوی یا پزشک.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>مادرم فکر می‌کرد با این کار دیگران از سلیقه او، همچنین تک و خاص بودن لباس من تعریف کرده و حال من خوب خواهد بود که این قدر مورد تعریف و تمجید هستم.</p> <p>پدرم فکر می‌کرد اگر این اتفاق نیافتد من و خانواده‌ام از بقیه فامیل عقب مانده و دیگر ما را نمی‌بینند و ارزش ما در این است که با آنها پیش رفته و رشد کنیم.</p>	

کاربرگ کشف پل‌های هیجانی		نام تله: پذیرش جویی / جلب توجه
موقعیت برانگیزان جاری رسیدگی کردن به خواهر، مادر و پدرم.	موقعیت مشابه در گذشته زمانی که کوچک بودم همیشه می‌گفتند اگر به دیگران کمک کنم و کارهایشان را انجام دهم دوستم خواهند داشت اگر نه هم مسخره‌ام می‌کنند و هم به من توجه نمی‌کنند.	
	افکار و احساسات گذشته فکر می‌کردم ارزشمند نیستم، اگر من زیبایی، هیکل خوب یا لباس خاص داشته باشم، همچنین دیگران را راضی نگه دارم دیگران من را می‌بینند، تأیید و تحسین می‌کنند.	
مروری بر افکار و احساسات جاری فکر می‌کنم اگر به دیگران محبت و کمک نکنم دوست داشتنی نبوده، دیده نشده و بی‌ارزش خواهم بود.		
رفتار ناکارآمد جاری: وقت گذاشتن و انجام کارهای دیگران برای جلب توجه، مورد تأیید و تحسین قرار گرفتن.		
رفتار جایگزین: باید آگاه باشم که این حجم از احساس اضطراب، خشم و حسادت من در مورد اتفاقات می‌تواند به تله پذیرش جویی / جلب توجه من برگردد. به جای این که در این حد به فکر دیگران و انجام کارهایشان باشم سعی کنم کم کم به نیازها و خواسته‌های خودم اهمیت دهم و به این که فکر دیگران در مورد من چیست خیلی بها ندهم. برای تأیید و تحسین دیگران کاری انجام ندهم بلکه بنا به نیاز و انتخاب خودم.		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: پذیرش جویی / جلب توجه
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>زمانی که کوچک بودم، به میهمانی رفته بودیم وقتی می خواستم با بقیه بچه ها بازی کنم مادرم گفت نه، تو باید همین جا بنشینی، آبروی ما را نبر. پسر خوب آرام می نشیند و شلوغ نمی کند این طوری بقیه می گویند چه پسر خوب و مودبی هستی و دوستت خواهند داشت.</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 عصبانی بودم دوست داشتم مثل بقیه بدوم و بازی کنم، فکر می کردم اگر بازی کنم من را دوست نخواهند داشت و به من می گویند پسر بد.</p>	
<p>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</p>	
<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بد رفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به مادرم می گویم این رفتار باعث می شود من احساس کنم ارزش من به رفتارها و کارهایی است که برای دیگران خوشایند است و این بی رحمانه است که ارزش و دوست داشتن من را مشروط به تأیید و تحسین دیگران بدانید.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب پذیر خود حمایت می کند؟</p> <p>او را در آغوش می گیرم و به او می گویم تو قرار نیست فقط رفتارها و کارهایی انجام دهی که دیگران راضی باشند تو این توانایی را داری بر اساس نیازها و خواست خود رفتار کنی. تو با همه ویژگی ها و توانمندی هایات ارزشمند هستی.</p>
<p>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویند این رفتار او باعث چه مشکلات و طرحواره هایی در شما شده است؟</p> <p>به مادرم می گویم، این رفتار تو باعث شد احساس کنم ارزشمند نیستم. در صورتی دوست داشتنی و خواستنی هستم که کار یا فعالیتی انجام دهم که دیگران راضی باشند. ناراحتی، عدم تأیید و دیده نشدن توسط دیگران باعث طرد و نادیده گرفته شدن و بی ارزشی من است.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>دلم می خواهد اولویت ها و نیازهای خودم را هم در نظر بگیرم. می خواهم یاد بگیرم موقعیت هایی که باعث افزایش احساس نیاز به توجه خواهی می شود را محدود کنم. این که همه من را دوست داشته، تأیید کنند و همیشه نقش فرد خوب را ایفا کنم شدنی نیست. بتوانم عدم تأیید توسط دیگران را تحمل کنم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: استحقاق و بزرگ منشی
معایب	مزایا	
<p>هرگاه یک نفر تأیید لازم را نمی‌دهد، به هم می‌ریزم.</p> <p>برای خریدهای بزرگ و سرمایه‌گذاری پس‌انداز ندارم.</p> <p>گاهی حس می‌کنم محبت افراد هم به من عمیق نبوده و فقط ظاهری من را تأیید می‌کنند.</p>	<p>احساس ارزشمندی به دلیل تأیید شدن و توجه گرفتن خوشحال بودن به دلیل داشتن وسایل شیک و جدید.</p> <p>احساس رضایت از مرور موفقیت‌ها و گرفتن ارتباط زیاد با افراد مختلف</p>	<p>رفتار طرحواره‌ای:</p> <p>خرید بهترین لباس‌ها و وسایل زندگی، تعریف کردن از موفقیت‌های خود در جمع‌های مختلف</p>
<p>اگر از دیگران تأیید و پذیرش نگیرم نمی‌دانم تا چه حد ارزشمند هستم.</p> <p>ممکن است دیگران قدر من را ندانند و من را دستکم بگیرند. می‌ترسم خرابکاری کنم.</p>	<p>خرچ‌های اضافی نداشته و می‌توانم در بلندمدت پس‌انداز کنم.</p> <p>مطمئن می‌شوم افراد به خاطر خودم با من صمیمی هستند نه به خاطر ظاهر و دستاوردهایم.</p>	<p>رفتار جایگزین:</p> <p>خرید لباس و وسایل در حد ضرورت، بیان موفقیت‌ها در صورت نیاز و برای رزومه‌های کاری</p>

کاربرگ راستی‌آزمایی طرحواره	نام تله: پذیرش جویی / جلب توجه
<p>وضعیت برانگیزان</p> <p>موقعیت برانگیزان:</p> <p>فردی کاری انجام دهد که شدیداً به چشم بیاید و مورد توجه قرار گیرد.</p> <p>احساسات:</p> <p>خشم، حسادت و ناامنی</p>	<p>وضعیت شناختی</p> <p>افکار و قضاوت‌ها:</p> <p>دیگر من را دوست ندارند. چون مورد توجه نیستم ارزشمند نیستم.</p> <p>طرحواره‌ها:</p> <p>پذیرش جویی / جلب توجه</p>
<p>راستی‌آزمایی</p> <p>چالش با افکار:</p> <p>آیا واقعاً هرگاه فردی کاری انجام دهد که شدیداً به چشم بیاید و مورد توجه قرار گیرد به معنای این است که مورد توجه نیستم و با ارزش و دوست داشتنی نیستم.</p> <p>شواهد متناقض:</p> <p>وقتی با دوستانم در مورد فرد صحبت کردم او را به عنوان فردی که تلاش کرده و زحمت کشیده است تحسین می‌کنند نه این که ارزش او را بخاطر آن کار بدانند.</p> <p>ریشه‌ها:</p> <p>دلیل این افکار می‌تواند رفتار مادرم باشد که همیشه تأکید داشت در جمع رفتاری داشته باشم که به چشم بیایم و نیاز من را ندید.</p>	<p>وضعیت رفتاری</p> <p>رفتار اتوماتیک:</p> <p>فرد را تخریب و به شکل وقیحانه‌ای نارزنده‌سازی می‌کنم.</p> <p>پیامدهای منفی:</p> <p>باعث مشاجره و تنش شده همچنین به خواسته‌ام نمی‌رسم. نگاه دیگران هم تغییر می‌کند.</p> <p>رفتار جایگزین سالم:</p> <p>بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. به جای این که تلاش کنم نقص‌هایم دیده نشود تا به آرامش برسم، نقص‌های خود را ببینم و سعی در اصلاح آن‌ها نمایم.</p>

کاربرگ تغییر رفتار مرحله‌ای	نام تله: پذیرش جویی / جلب توجه
<p>رفتار فعلی:</p> <p>سختی دادن به خود برای به دست آوردن تعریف دیگران.</p>	
<p>مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>رفتارها و نشانه‌های طرحواره توجه طلبی و تأیید طلبانه خود را شناسایی کنم.</p> <p>بهاء دادن به نیازها و احساسات خود بیشتر از نیاز و احساسات دیگران.</p> <p>حرف یا نظرم را بیان کنم و نگران ناراحتی دیگران نباشم.</p> <p>برای شرکت در فعالیت‌هایی که فقط مربوط به خودم است، اهدافی را تعیین کنم که مورد تأیید خودم است.</p> <p>موفقیت و دستاوردهای خود را بررسی کنم و یادم باشد نیاز به دریافت تأیید و توجه افراطی توسط دیگران ندارم.</p>	
<p>رفتار نهایی:</p> <p>به خودم اهمیت دهم و بدانم از زندگی چه می‌خواهم بدون نیاز به تأیید، تحسین و تشویق دیگران که رضایت مقطعی دارد.</p>	<p>مهارت‌های موردنیاز برای تغییر:</p> <p>مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر انتقادی، خودآگاهی و ذهن آگاهی، افزایش اعتماد به نفس، مدیریت اضطراب.</p>