

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی‌فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۸) طرحواره آسیب‌پذیری نسبت به ضرر و بیماری

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: آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
وقتی جایی از بدنم درد می گیرد به شدت نگران می شوم نکند بیماری وخیمی داشته باشم. نکند تصادف کنم و آسیب جدی ببینم یا حتی باعث مرگم شود. اگر شغل و درآمد را از دست دهم چه کار کنم ؟	
سبک های مقابله ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله ای، چه رفتاری داشته اید:	
وقتی در سبک تسلیم هستم سعی می کنم غذاهای سالم استفاده کنم، آزمایش ها را به موقع دهم و حواسم به پس اندازم باشد. برای اطمینان مدام سوال بپرسم. در سبک اجتناب از هر چیزی که باعث خطر باشد دوری کنم یا تا حد ممکن انجام آن را محدود کنم. رانندگی نکنم، در خیابان های خیلی شلوغ فقط در صورت لزوم رفت و آمد کنم. در جبران افراطی در دل ترس بروم و تجربه اش کنم، آیین و رسومی که در خانواده مهم است را رعایت کنم.	
قسمت ریشه ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
والدینم همیشه می گفتند باید از غذاهای سالم استفاده کنیم هر وقت تغذیه ای می خریدیم و بعد مریض می شدیم می گفتند به خاطر آن تغذیه بوده، باید مراقب باشیم دیگران پولمان را نبرند، هر کس به فکر خودش و منافع خودش است.	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می کند؟	
این طرحواره باعث شد با کسانی رابطه داشته باشم که شاید گزینه مناسبی برای من نباشند اما نکه شان دارم برای مواقعی که نیاز به پول یا مراقبت دارم بتوانم از آنها کمک بگیرم یا افرادی که حامی خوبی هستند و من ترس ها و نگرانی هایم را به آنها بگویم و آرام شوم به جای این که این مشکل را حل کنم. همچنین مدام دنبال نشانه ها و پیش بینی اتفاقات و بیماری بروم.	
برای رهایی از این طرحواره فکر می کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟	
حال که این شناسنامه را پرکرده ام، به این بینش رسیده ام که بسیاری از اضطراب های من برای آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری، بیش از آن که واقعی باشد، مربوط به اتفاقات گذشته است. من مدام این ترس را دارم که اتفاقی فاجعه بار قرار است بیافتد. با توجه به این بینش، باید تلاش کنم برای اطمینان جویی امور مدام چک نکنم، سوال نپرسم و تا جای ممکن صبر کنم. می دانم افرادی که بتوانم به آنها تکیه کنم یا حامیانی که به ترس ها و نگرانی های من رسیدگی کنند می توانند علائم خطر من باشند.	

نام تله: آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری	کاربرگ ارزیابی تله
<p>شواهد رد کننده:</p> <p>وقتی که به پزشک مراجعه کردم بعد از آزمایش و عکسبرداری گفت نیازی به پیگیری مدام نیست هر دو- سه سال یک بار کافی است.</p> <p>از وقتی که بزرگ شده ام گه گاه شیرینی می خرم اما در مقدار مصرف آن دقت می کنم.</p>	<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>مادرم همیشه می گوید تو باید خیلی مراقب خودت باشی، چون در خانواده ما پدربزرگ و عمویت سرطان داشتند تو باید هر چند وقت یک بار آزمایش دهی.</p> <p>پدرم هیچ وقت برایمان شیرینی نمی خرید می گفت شیرینی خانگی سالم تر است.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>مادرم چون نگران من است فکر می کند با چکاپ مداوم و مراقبت احتمال این که بیمار شوم وجود ندارد.</p> <p>پدرم فکر می کرد اگر شیرینی نخرد هم کمتر شیرینی می خوریم و مریض نمی شویم هم چون در خانه تهیه شده سالم تر و بهداشتی تر است.</p>	

کاربرگ کشف پل‌های هیجانی		نام تله: نام تله: آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری
موقعیت برانگیزان جاری راندنگی کردن .		موقعیت مشابه در گذشته زمانی که کوچک بودم و با خانواده به مسافرت رفته بودیم تصادف کردیم و پدر و مادرم چند روز در بیمارستان بستری بودند.
مروری بر افکار و احساسات جاری فکر می‌کنم موقع راندنگی ناگهان تصادف می‌کنم، می‌ترسم در جاده دو طرفه از جاده خارج شوم یا از پشت سر ماشینی به من خواهد زد.		افکار و احساسات گذشته فکر می‌کردم پدر و مادرم حالشان خیلی بد است، ترسیده بودم و هرگاه به ملاقات پدرم می‌رفتم می‌گفتم هرگز خوب نمی‌شود.
رفتار ناکارآمد جاری: راندنگی نمی‌کنم چون می‌ترسم واقعاً تصادف کنم، ترجیح می‌دهم یکی از افراد خانواده من را برساند یا با تاکسی بیرون بروم.		
رفتار جایگزین: باید آگاه باشم که این حجم از اضطراب من در مورد اتفاقات می‌تواند به تله آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری من برگردد. به جای این که اصلاً راندنگی نکنم سعی کنم کم کم این کار را انجام دهم و بدانم احتمال این که حادثه‌ای این قدر بزرگ برایم بیافتد به شدتی نیست که تصور می‌کنم.		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>زمانی که کوچک بودم مادرم مریض شده و در بیمارستان بستری شد چند روز بعد هم من مریض شدم و در بیمارستان بستری شدم بعد از آن هر وقت که می خواستم تنقلات بخورم همیشه پدرم یادآوری می کرد دوباره مریض می شوی چون قبلاً مریض شدی نباید آن ها را مصرف کنی و من را محدود می کرد.</p>	
<p>چشم ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>کودک ۱۰ ساله ای بودم که احساس خشم داشتم، چرا من نمی توانم خوراکی هایی که دوست دارم بخورم بعد فکر کردم اگر بخورم و مریض شوم و حالم خوب نشود یا بمیرم چی.</p>	
<p>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</p>	
<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بد رفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به پدرم می گویم این رفتار باعث می شود من احساس کنم همیشه باید از خودم مراقبت کنم و با کوچک ترین چیزی بیمار خواهم شد و نجات پیدا نخواهم کرد.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب پذیر خود حمایت می کند؟</p> <p>او را در آغوش گرفته به او می گویم تو می توانی مثل بقیه زندگی کنی و از خوراکی هایی که دوست داری استفاده کنی می دانم از خودت مراقبت می کنی و اتفاق وحشتناکی برایت نخواهد افتاد.</p>
<p>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگوئید این رفتار او باعث چه مشکلات و طحوااره هایی در شما شده است؟</p> <p>به پدرم می گویم رفتار شما باعث شده که من احساس کنم اتفاق وحشتناکی قرار است بیافتد و خطری متوجه من باشد، بلاخره زیان و آسیبی می بینم که کاری برایش نمی توانم انجام دهم.</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 پیگیر اخبار نباشم، هرگاه احساس بیماری کردم در اینترنت جستجو نکنم کمی صبر کنم اگر ادامه دار یا شدید شد به پزشک مراجعه کنم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری
معایب	مزایا	
<p>نداشتن انگیزه برای انجام آن کار.</p> <p>لذت نبردن از برخی لذت‌ها.</p> <p>وابستگی به دیگران در برخی امور.</p> <p>ترس از قضاوت.</p> <p>عدم امنیت.</p>	<p>کاهش اضطراب.</p> <p>جلوگیری از اتفاق.</p> <p>داشتن سلامتی و درآرامش بودن.</p>	<p>رفتار طر حواره‌ای:</p> <p>حذف کردن اموری که باعث حس خطر، ضرر و بیماری شود.</p>
<p>موفق به انجام آن کار نشوم.</p> <p>مواجه شدن با موقعیت ممکن است طول بکشد.</p> <p>احساس شرم.</p> <p>ناتوانی در مقابل چالش‌ها.</p>	<p>انجام امور و لذت بردن از آنها.</p> <p>اتفاقات را به صورت فاجعه ندیدن.</p> <p>کاهش اضطراب.</p>	<p>رفتار جایگزین:</p> <p>مواجه شدن با موقعیت.</p>

نام تله: آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری	کاربرگ راستی آزمایی طرحواره
<p>وضعیت شناختی افکار و قضاوت ها: نگرانم از اینکه سرطان روده داشته باشم. احتمالاً یک مشکل گوارشی حاد دارم.</p> <p>طرحواره ها: آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری</p>	<p>وضعیت برانگیزان موقعیت برانگیزان: امروز دل درد داشتم.</p> <p>احساسات: اضطراب شدید</p>
<p>وضعیت رفتاری رفتار اتوماتیک: خوردن قرص های مختلف، مراجعه به دکتر و پیگیری آزمایش های مختلف</p> <p>پیامدهای منفی: اضطراب فراوان، کلافگی اطرافیان از من، صرف هزینه زیاد برای آزمایش های مختلف</p> <p>رفتار جایگزین سالم: آگاهی نسبت به این که این اضطراب مربوط به طرحواره من است. مشغول کردن خود با کار یا تفریح و تا حد ممکن توجه برگردانی از موضوع، صبری کردن، فاصله انداختن بین چکاپ های وسواس گونه و درنهایت بسنده کردن به چکاپ های فصلی یا سالیانه.</p>	<p>راستی آزمایی چالش با افکار: آیا هر دل دردی به معنای این است که یک مشکل گوارشی حاد وجود داشته باشد.</p> <p>شواهد متناقض: در مواقع دیگری هم من دچار دل درد شده ام اما این مشکل بعد از چند ساعت حل شده و بعد از آزمایش دادن متوجه شدم هیچ مشکلی نداشته ام.</p> <p>ریشه ها: پدر من سرطان روده داشت و مدام نگرانم من این مشکل را نداشته باشم.</p>

نام تله: آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری	کاربرگ تغییر رفتار مرحله‌ای
<p>رفتار فعلی:</p> <p>گوش به زنگی ، واریسی علائم بیماری یا خطرهای احتمالی در شبکه‌های اجتماعی</p>	
<p>مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>عدم وابستگی به اطمینان جویی مداوم و چک کردن.</p> <p>صبوری کردن در برخی موارد.</p> <p>برآورد کمتر احتمال وقوع حوادث.</p> <p>باور این که کنترل موقعیت‌های ترسناک و بیماری‌های خطرناک را دارم.</p> <p>سنجیدن این که ارزیابی‌ام درست است یا اغراق آمیز .</p>	
<p>مهارت‌های موردنیاز برای تغییر:</p> <p>کنترل اضطراب، مهارت تصمیم‌گیری، راهکارهای افزایش انگیزه، خودآگاهی.</p>	<p>رفتار نهایی:</p> <p>مواجه شدن با موقعیت و تجربه آن برای کاهش یا از بین رفتن اضطراب.</p>