

## کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۴) طرحواره نقص / شرم

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

[https://t.me/lifetraps\\_club](https://t.me/lifetraps_club)

کاربرگ شناسنامه تله	نام تله: نقص / شرم
<b>تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:</b>	
<p>می دانم باعث شرمندگی هستم، از این که دیگران از من موفق تر هستند احساس بدی پیدا می کنم. وقتی دیگران از من تعریف می کنند باور نمی کنم و نمی پذیرم. دوست ندارم دیگران من را خیلی بشناسند و در مورد من بدانند.</p>	
<b>سبک های مقابله ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله ای، چه رفتاری داشته اید:</b>	
<p>وقتی در سبک تسلیم هستم به دنبال این هستم که دیگران ایرادات من را بگویند و از من انتقاد کنند. در سبک اجتناب برای این که نقص هایم مشخص نشود با دیگران رفت و آمد نمی کنم و در جبران افراطی می گویم همین است که هستم دلشان بخواهد یا برای این که نقص هایم دیده نشود تلاش می کنم بهترین باشم.</p>	
<b>قسمت ریشه ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:</b>	
<p>پدرم همیشه من را با بقیه مقایسه می کرد و مدام من را نصیحت می کرد. همیشه جوری رفتار می کردند که من خرج روی دست خانواده می گذارم. مادرم همیشه می گفت همه اتفاقات را به خاطر من تحمل کرده، سکوت کرده و کاری نکرده است.</p>	
<b>این طرحواره، تاکنون چه آسیب هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می کند؟</b>	
<p>این طرحواره باعث شده احساس کنم به اندازه کافی خوب و ارزشمند نیستم. فکر می کنم دیگران مدام من را قضاوت می کنند. وقتی دیگران از من تعریف می کنند نمی توانم باور کنم. مدام احساس شرمندگی می کنم و به بهانه های مختلف خود را تحت فشار می گذارم که با کارهایی که می کنم جبران محبت ها و کارهای دیگران را نمایم. وقتی در جمع می خواهم صحبت کنم مضطرب می شوم و گاهی دچار کمرویی می شوم.</p> <p><b>برای رهایی از این طرحواره فکر می کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟</b></p> <p>حال که این شناسنامه را پر کرده ام، به این بینش رسیده ام که احساس بی ارزشی من برای نقص و شرم بیش از آن که واقعی باشد، مربوط به اتفاقات گذشته است. من مدام این فکر را دارم که به قدر کافی خوب نیستم و لایق نیستم. با توجه به این بینش، باید نقاط قوت ام را بشناسم. یاد بگیرم نسبت به انتقاد دیگران چگونه پاسخ دهم. می دانم که افراد ایرادگیر، خیلی موفق، خیلی پایین تر از خودم می توانند علائم خطر من باشند.</p>	

نام تله: نقص / شرم	کاربرگ ارزیابی تله
<p><b>شواهد رد کننده:</b></p> <p>وقتی در کلاس سوم، مریض شدم و نتوانستم درس بخوانم، او گفت نگران نمره نباش، تو هر طور که باشی برای من عزیز هستی.</p> <p>همسرم در مورد مدیریت خانه، به من می گوید خودت بهترین تصمیم را می گیری، من به تو اعتماد دارم.</p>	<p><b>شواهد تأیید کننده :</b></p> <p>پدرم همیشه من را مقایسه می کرد، هیچ گاه از دست من راضی نبود، مگر اینکه نمرات بالایی می گرفتم.</p> <p>همسرم در موارد زیادی از من انتقاد می کند و اصلاً من را قبول ندارد.</p>
<p><b>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</b></p> <p>شاید پدرم تصور می کرده بهترین کار برای رشد و پیشرفت من، مقایسه کردن و پرتوقعی است، نه اینکه من بی ارزش باشم.</p> <p>همسرم در مورد کارهای علمی و دانشگاهی، دوست دارد بهترین باشم و همیشه در مقابل دوستانش از من تعریف می کند.</p>	

نام تله: نقص / شرم	کاربرگ کشف پل های هیجانی	
<p><b>موقعیت مشابه در گذشته</b></p> <p>وقتی سوال می پرسیدم، می گفتند این هم بلد نیستی؟ این ها را همه بلدند پس چه جوری درس خواندی؟</p>		<p><b>موقعیت برانگیزان جاری</b></p> <p>وقتی در کلاسی حضور دارم نمی توانم سوال بپرسم.</p>
<p><b>افکار و احساسات گذشته</b></p> <p>من فکر می کردم باعث شرمندگی هستم. نگران و مضطرب بودم و خجالت می کشیدم. همیشه خودم را سرزنش می کردم.</p>		<p><b>مروری بر افکار و احساسات جاری</b></p> <p>فکر می کنم سوالم مناسب و به جا نیست. برای همین احساس اضطراب می کنم و خجالت می کشم.</p>
<p><b>رفتار ناکارآمد جاری:</b></p> <p>همیشه سکوت می کنم و ترجیح می دهم با دیگران زیاد حرف نزنم.</p>		
<p><b>رفتار جایگزین:</b></p> <p>باید آگاه باشم که این بی ارزشی می تواند به تله نقص و شرم من برگردد. بهتر است به جای دوری از دیگران و سکوت، نقاط قوت خود را به شکل واقع بینانه ببینم. واکنش مناسب نسبت به انتقاد را یاد بگیرم تا در مواقعی که دیگران از من انتقاد می کنند به جای برافروخته شدن بتوانم واکنش مناسب نشان دهم. همچنین بتوانم در موقعیت ها از توانایی هایم دفاع کنم.</p>		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: نقص / شرم
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید. وقتی در سوم دبستان کارنامه‌ام را گرفتم، درس علوم را ۱۹ شدم و بقیه نمرات را ۲۰ گرفتم. پدرم بسیار آشفته شد و مرا متهم به خوب نبودن و کم کاری در تحصیل نمود و همچنان که مرا سرزنش و مقایسه می‌کرد، من اشک می‌ریختم.</p>	
<p><b>چشم‌ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</b></p> <p>کودکی ده ساله بودم که ترسیده بودم، مادرم گوشه‌ای ایستاده بود، احساس می‌کردم فرزند بی‌لیاقتی هستم، و با غمی بسیار بی‌صدا اشک می‌ریختم.</p>	
<p><b>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</b></p>	
<p><b>چه رفتاری با منبع آسیب یا بدرفتاری خواهد کرد؟</b></p> <p>به پدرم می‌گویم پرتوقعی از یک فرزند ده ساله به او آسیب می‌زند. باید رفتار تنبیه‌گرایانه خود را متوقف کند. نمرات او عالی و شایسته تحسین است. سرزنش برای یک نمره رفتار بی‌رحمانه‌ای است.</p>	<p><b>چگونه از کودک آسیب‌پذیر خود حمایت می‌کند؟</b></p> <p>او را در آغوش می‌گیرم و به او می‌گویم اجازه ندهد پرتوقعی زیاد اطرافیان، باعث شود به ارزشمندی خود شک کنی. من تو را دوست دارم و فارغ از هر نتیجه‌ای، به خاطر تمام تلاش‌هایت تو را تحسین می‌کنم.</p>
<p><b>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویید این رفتار او باعث چه مشکلات و طرحواره‌هایی در شما شده است؟</b></p> <p>به پدرم می‌گویم، این رفتار تو باعث شد تا من همیشه احساس ناکافی بودن داشته باشم و علیرغم دستاوردهای زیاد، همیشه توجهم به کاستی‌ها باشد و خود را سرزنش کنم، این رفتار باعث شد تا من همیشه خود را تحت فشار بگذارم.</p>	
<p><b>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</b></p> <p>دلم می‌خواهد با خود مهربان‌تر باشم و کمتر به دنبال دستاوردهای آن‌چنانی یا ثابت کردن خودم به خود یا دیگران باشم. می‌خواهم خودم را با تمام کاستی‌هایم بپذیرم، مهم نیست بهترین باشم، مهم نیست موفق‌ترین باشم. مهم آن است که در مسیر رشد، از حال خود غافل نشوم و محدودیت‌هایم را بپذیرم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: نقص / شرم
مزایا	معایب	
<p><b>رفتار طرحواره‌ای:</b></p> <p>اجازه نزدیک شدن و صمیمیت به دیگران ندادن</p>	<p>حفظ اسرار خود و زندگی. امنیت بیشتر داشتن. کم شدن احساس بی‌ارزشی.</p>	<p>تنهایی. از دست دادن فرصت‌های شغلی و دوستانه. بیشتر ناتوان دیدن خود.</p>
<p><b>رفتار جایگزین:</b></p> <p>انتخاب و دوستی با افراد سالم.</p>	<p>احساس خوب و لایق بودن. دیدن ویژگی‌های مثبت بیشتر. کاهش احساس تنهایی.</p>	<p>ممکن است شک کنم انتخابم درست است یا نه. نزدیکی بیش از حد افراد و گاهی احساس ناامنی</p>

نام تله: رهاشدگی/بی‌ثباتی- نقص/شرم	کاربرگ راستی‌آزمایی طرحواره
<p><b>وضعیت شناختی</b>  <b>افکار و قضاوت‌ها:</b>  من را تنها خواهد گذاشت.  من را دوست ندارد و بی‌ارزشم.</p> <p><b>طرحواره‌ها:</b>  رهاشدگی/بی‌ثباتی - نقص/شرم</p>	<p><b>وضعیت برانگیزان</b>  <b>موقعیت برانگیزان:</b>  همسرم سرگرم موبایل است.</p> <p><b>احساسات:</b>  غم- ناراحتی- خشم</p>
<p><b>وضعیت رفتاری</b>  رفتار اتوماتیک:  عصبی می‌شوم و سریع موضوع کوچک به او گیر می‌دهم.  پیامدهای منفی:  باعث قهر و تنش شده و چندین ساعت باهم سردتر می‌شویم.  رفتار جایگزین سالم:  بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. کمی صبوری کرده و چنانچه نیاز به توجه و گفت‌وگو دارم، به شکل همدلانه‌ای راجع به نیاز خود به شکل مشخص با او گفت‌وگو کنم.</p>	<p><b>راستی‌آزمایی</b>  <b>چالش با افکار:</b>  آیا واقعاً هرگاه همسرم خود را سرگرم موبایل کند به معنای این است که می‌خواهد من را رها کند یا من بی‌ارزشم؟</p> <p><b>شواهد متناقض:</b>  در بسیاری از موارد همسرم به من احساس ارزشمندی و ثبات داد، مثل دیشب که یک ساعت به من کمک کرد.</p> <p><b>ریشه‌ها:</b>  دلیل این افکار می‌تواند رفتار پدرم در کودکی باشد که همیشه خود را سرگرم روزنامه می‌کرد و صدای من را نمی‌شنید.</p>

نام تله: نقص / شرم	کاربرگ تغییر رفتار مرحله ای
<p><b>رفتار فعلی:</b></p> <p>سکوت کردن و دوری از افراد.</p>	
<p><b>مراحل تغییر (می توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</b></p> <p>افرادی را انتخاب کنم که کمال گرا نباشند.</p> <p>کاهش حساسیت نسبت به انتقاد شنیدن.</p> <p>نوشتن توانمندی ها و ویژگی های مثبت.</p> <p>مهربان بودن با خود.</p>	
<p><b>مهارت های مورد نیاز برای تغییر:</b></p> <p>مهارت پذیرش انتقاد، مهارت ارتباط موثر، جرأت مندی و قاطعیت، خود شفقت ورزی، مهارت تفکر خلاق، مهارت خود آگاهی.</p>	<p><b>رفتار نهایی:</b></p> <p>به جای بی ارزش دیدن و نالایق دیدن خود، نقاط قوت خود را دیده و روی نقاط ضعفم کار کرده و رشدشان دهم.</p>