

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۱۷) طرحواره معیارهای سرسختانه / عیب‌جویی افراطی

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: معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>من همیشه هدف های بزرگی در زندگی ام داشته ام، همیشه با برنامه ریزی کارهایم را انجام داده ام. همیشه کلی کار دارم که باید انجام دهم و وقت کم می آورم. همیشه فکر می کردم تعطیلات زیادی داریم چرا باید ۱۳ روز عید تعطیل باشیم یا ۳ ماه تابستان، باید از وقتمان بهترین استفاده را کنیم. من باید همه کارها را خودم انجام دهم و اگر وقتم را درست مدیریت کنم به همه آنها می رسم.</p>	
سبک های مقابله ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله ای، چه رفتاری داشته اید:	
<p>وقتی در سبک تسلیم هستم باید تلاش کنم بی نقص باشم و به همین دلیل فشار زیادی را باید تحمل کنم. در سبک اجتناب یا کار را می توانم به بهترین شکل انجام دهم که انجام می دهم یا اگر این گونه نباشد اصلاً انجام نمی دهم و نتیجه اش مهم نیست. در جبران افراطی می گویم سخت نگیر هر جوری شد مهم نیست همین قدر بس است دیگر.</p>	
قسمت ریشه ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>برای رهایی از سرزنش و انتقاد زیاد پدرم تلاش می کردم به هر طریقی موفقیت هایی به دست آورم تا او را تحت تأثیر قرار دهم. مادرم فقط زمانی که کاری را درست انجام می دادم خوشحال می شد و من را تشویق می کرد.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می کند؟	
<p>این طرحواره باعث شد به این برسیم که باید همه چیز را بلد باشیم. از این که کار مفیدی نتوانستم انجام دهم حالم بد باشد، مدام تحت فشار باشم یا احساس تنش داشته باشم و موفقیت های دیگران باعث غبطه خوردن من می شود. دوستان زیادی نداشته و بیشتر مشغول انجام دادن کارهایم باشم و همیشه هم وقت کم می آورم.</p>	
برای رهایی از این طرحواره فکر می کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟	
<p>حال که این شناسنامه را پر کرده ام، به این بینش رسیده ام که بسیاری از اضطراب های من برای معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی، بیش از آن که واقعی باشد مربوط به اتفاقات گذشته است. این که مدام به جزئیات توجه نموده و آنها را بررسی می نمایم. این فکر که کارها زیاد بوده و وقت بسیار کم است، تلاش هایم کم ارزش هستند و آن طور که باید کار و فعالیت داشته باشم مشغول نبوده ام و تنها با سختی دادن به خودم به اهدافم می رسم.</p>	

کاربرگ ارزیابی تله	نام تله: معیارهای سرسختانه / عیب جویی افراطی
<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>همسر می گوید به چیزهایی گیر می دهم که مهم نیست.</p> <p>دوستانم معتقدند خیلی عیب جو و سختگیر هستم.</p> <p>پدرم در انتخاب رشته، انتخاب همسر، شغل و مداخله می کند.</p>	<p>شواهد رد کننده:</p> <p>گاهی اوقات برای این که همسر و فرزندانم اذیت نشوند وقتی خیابان خلوت است آنها را پیاده کرده و بعد دنبال جای پارک می گردم.</p> <p>سعی می کنم گاهی کارهایم را کم کنم تا زمانم را برای وقت گذراندن با دوستانم تنظیم کنم.</p> <p>وقتی دانشگاه قبول شدم پدرم گفت می دانم، برنامه ریزی داشتی و سخت تلاش کردی.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>همسر از این که مدیریت کارها با من است احساس رضایت دارد و می گوید خیالش راحت است که نیاز نیست همه کارها را خودش انجام دهد.</p> <p>دوستانم فکر می کنند هر چقدر حساسیت ها کمتر بوده و آسان بگیریم زندگی و رفت و آمدها راحت تر است.</p> <p>پدرم همیشه برای چند سال آینده من برنامه ریزی داشته و معتقد است این کار به من کمک خواهد کرد.</p>	

کاربرگ کشف پل های هیجانی		نام تله: معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی
	موقعیت برانگیزان جاری نوشتن پایان نامه.	موقعیت مشابه در گذشته زمانی که کوچک بودم، زمان هایی دوست داشتنی و مورد توجه والدینم بودم که کارهایم را درست و کامل انجام می دادم.
	مروری بر افکار و احساسات جاری فکر می کنم باید پایان نامه بی نقص و کاملی باشد اگر نه ارزش ندارد.	افکار و احساسات گذشته اضطراب داشتم، فکر می کردم باید بهترین باشم اگر دقت نکنم ایرادی هست و بی نقص نیستم.
رفتار ناکارآمد جاری: با این که تعداد زیادی مقاله دانلود کرده ام و تعدادی کتاب خریداری کرده ام اما احساس می کنم پایان نامه خوبی نخواهد شد بنابراین نوشتن پایان نامه را به شخص دیگری خواهم سپرد.		
رفتار جایگزین: باید آگاه باشم که این حجم از احساس استرس و نگرانی من در مورد اتفاقات می تواند به تله معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی من برگردد. به جای این که این قدر به فکر از دست دادن زمان و انجام کارها به صورت کامل و بهترین باشم تا جایی که بتوانم کار را پیش ببرم. همچنین سعی کنم تعادل را در ابعاد مختلف زندگی برقرار کنم.		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: معیارهای سرسختانه / عیب جویی افراطی
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>در مدرسه شاگرد اول بودم یک بار در امتحان نمره ۱۹ شد، توسط معلم تشویق شدم چون بقیه همکلاسی‌هایم نمره پایین گرفته بودند، وقتی به خانه برگشتم و به مادرم گفتم نه تنها خوشحال نشد بلکه با ناراحتی گفت ۱۹ نمره کاملی نیست تو باید مثل همیشه ۲۰ می‌شدی.</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 عصبانی بودم فکر می‌کردم من شاگرد ممتاز کلاس هستم اما مادرم به تلاش و توانمندی من توجهی نکرد.</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 می‌گویم این رفتار باعث می‌شود احساس کنم ارزش من به بهترین بودن است که بی‌نقص باشد و این بی‌رحمانه است که ارزش من را مشروط به کامل بودن می‌کنی.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب‌پذیر خود حمایت می‌کند؟</p> <p>او را در آغوش گرفته به او می‌گویم قرار نیست رفتارها و کارهایی انجام دهی که کامل باشد. تو اگر بهترین هم نباشی باز هم دوست داشتنی و ارزشمند هستی.</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 مادرم می‌گویم این رفتار تو باعث شد تا من همیشه احساس کنم زمانی ارزشمند هستم که همه کارها و رفتارهایم بهترین باشد. در صورتی دوست داشتنی و خواستنی هستم که کار یا فعالیتی انجام دهم که بهترین باشم. روابط اجتماعی و دوستانم را از دست داده و از زندگی لذت نبرم.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>دلم می‌خواهد مقدار و ساعات کاری خود را تنظیم کنم. بتوانم بخش‌هایی از کارها را به دیگران واگذار نمایم و همه کارها را خودم انجام ندهم. برای این که وقت کم نیاورده و دغدغه زمان‌بندی نداشته باشم برنامه‌ریزی‌های پشت سر هم را کم کنم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: معیارهای سرسختانه / عیب جویی افراطی
	مزایا	معایب
رفتار طر حواره‌ای: عیب جویی از دیگران، مشکل در انجام کارهای گروهی	بهتر بودن خود نسبت به دیگران. جلوگیری از انتقاد و سرزنش دیگران. انجام کارها با استانداردهای سطح بالا، نقص و ایراد کمتر.	از دست دادن دوستان. نداشتن روابط صمیمی. به تنهایی انجام دادن کارها یا ممکن است به نتیجه نرسیدن کار و نیمه کاره رها کردن آن.
رفتار جایگزین: واگذاری کارها به دیگران بدون کنترل و فشار	تعادل بیشتر در زندگی. کاهش فشار و خستگی. کاهش انتظار و توقع از دیگران.	ممکن است کار عالی انجام نشود. کند انجام شدن کار. عدم رضایت و احساس خشم به خاطر خطاهای کار. اضطراب برای نتیجه کار.

نام تله: معیارهای سرسختانه/عیب‌جویی افراطی	کاربرگ راستی‌آزمایی طرحواره
<p>وضعیت شناختی</p> <p>افکار و قضاوت‌ها:</p> <p>من ارزشمند نیستم.</p> <p>زمانی بهترین هستم که ایرادی در کارم نباشد.</p> <p>طرحواره‌ها:</p> <p>معیارهای سرسختانه/عیب‌جویی افراطی</p>	<p>وضعیت برانگیزان</p> <p>موقعیت برانگیزان:</p> <p>با خواهرم برای رفتن به مسافرت قرار گذاشته بودیم اما با یک ساعت تأخیر به محلی که قرار گذاشته بودیم رسیدند.</p> <p>احساسات:</p> <p>اضطراب و خشم</p>
<p>وضعیت رفتاری</p> <p>رفتار اتوماتیک:</p> <p>عصبانی شده و مدام زنگ می‌زنم و غرمی‌زنم چرا نیامدید، مگر قرار نگذاشتیم، چرا دیر کردید و</p> <p>پیامدهای منفی:</p> <p>باعث ناراحتی و تنش شده با دلخوری برویم و خوش نگذرد یا ممکن است برنامه لغو شود.</p> <p>رفتار جایگزین سالم:</p> <p>بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. به جای این که تلاش کنم بدون ایراد و عالی رفتار کنم و کارها را انجام دهم، سعی کنم تا جای ممکن آنها را پیش برده و ناتمام رهایشان نکنم.</p>	<p>راستی‌آزمایی</p> <p>چالش با افکار:</p> <p>آیا واقعاً فردی دیرتر از ساعتی که قرار گذاشتیم برسد به معنای این است که من بی‌ارزش هستم و ایرادی در کارم است؟</p> <p>شواهد متناقض:</p> <p>وقتی با خواهرم قرار می‌گذارم و تنها می‌آید مطمئنم او خودش را به موقع می‌رساند معمولاً او به قول خود عمل می‌کند.</p> <p>ریشه‌ها:</p> <p>دلیل این افکار می‌تواند رفتار والدینم باشد که انتظار داشتند کارها و رفتارهایمان بدون ایراد و اشتباه انجام شود.</p>

نام تله: معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی	کاربرگ تغییر رفتار مرحله ای
<p data-bbox="900 164 1009 197">رفتار فعلی:</p> <p data-bbox="525 217 1009 250">تلاش برای بهترین بودن و بی نقص انجام دادن کارها.</p> <p data-bbox="398 309 1009 343">مراحل تغییر (می توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p data-bbox="768 362 1009 395">تعیین اهداف واقع بینانه.</p> <p data-bbox="166 419 1009 501">به جای انجام کار به شکل صد در صد موفق یا صرف نظر کردن از آن، تا جایی که کار به نتیجه برسد ادامه دهم.</p> <p data-bbox="238 525 1009 558">بپذیرم در کار ممکن است اشتباه هم پیش بیاید و خطرات کار ناقص فاجعه نیست.</p> <p data-bbox="659 582 1009 616">داشتن لذت و تفریح بدون حس گناه.</p>	
<p data-bbox="266 780 565 813">مهارت های مورد نیاز برای تغییر:</p> <p data-bbox="166 833 565 1002">مهارت ارتباط موثر، مهارت تفکر نقادانه، خودشفقت ورزی، خودآگاهی و ذهن آگاهی، افزایش اعتماد به نفس، مهارت مدیریت اضطراب.</p>	<p data-bbox="896 780 1009 813">رفتار نهایی:</p> <p data-bbox="594 833 1009 1002">اگر کارهایم بدون نقص پیش نرفت به خودم سخت نگیرم و سعی کنم کار را به انتها برسانم. هیچ اتفاق خاصی نمی افتد اگر بخشی از کارم دقیق نباشد.</p>