

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی‌فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۱۳) طرحواره خودقربانگری

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: خودقربانگری
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>همیشه نسبت به دیگران احساس مسئولیت و دلسوزی دارم. زمانی که می‌خواستم ازدواج کنم با فردی آشنا شدم که احساس کردم نیاز به مراقبت دارد و بدون من زندگی سختی دارد و به خاطر مشکلاتی که داشته تنهاست و نیاز به حمایت دارد.</p>	
سبک‌های مقابله‌ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله‌ای، چه رفتاری داشته‌اید:	
<p>در سبک تسلیم این که هیجانات و نیازهای خودم الویت باشد را خودخواهی می‌دانم، به دیگران سرویس می‌دهم و برای نجات دیگران تمام تلاشم را می‌کنم. در سبک اجتناب از موقعیت‌هایی که مجبور شوم به دیگران کمک کنم فاصله می‌گیرم. در جبران افراطی به خاطر خشم از دیگران برای هیچ کس کاری نمی‌کنم، اطرافیانم باید از پس مشکلاتشان برآیند و حتی خواسته‌های کوچکشان را رد می‌کنم.</p>	
قسمت ریشه‌ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>همیشه خانه ما پر از مهمان بود و مادرم همیشه مشغول کار بود، هر وقت به او کمک می‌کردم خوشحال می‌شد و می‌گفت به من افتخار می‌کند. همیشه کارهای اداری را من باید انجام می‌دادم چون پدرم سرکار بود و نمی‌رسید. پدرم همیشه می‌گفت باید مراقب دیگران باشم، نیازهای دیگران و رسیدگی به آنها مهم‌تر است، در مقابل خواسته‌های خواهر و برادرها می‌گفت تو بگذر و کوتاه بیا آنها خوشحال شوند حال تو هم خوب می‌شود.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب‌هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می‌کند؟	
<p>این طرحواره باعث شد از نیازها، هیجانات و خواسته‌های خودم بگذرم، به دیگران و نیازهایشان اهمیت دهم. برای این که من را دوست داشته باشند همیشه در خدمت دیگران باشم. از این که هدیه‌ای بگیرم معذب می‌شوم و احساس گناه دارم نسبت به این که نکند کم گذاشته باشم.</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 احساس گناه و غرزدن‌های من برای خودقربانگری، بیش از آن که واقعی باشد مربوط به اتفاقات گذشته است. این که دیگران فکر نکنند من خودخواه هستم. وجدانم اجازه نمی‌دهد بی‌تفاوت باشم. ترجیح می‌دهم به غریبه‌ها کمک کنم چون افراد نزدیک آن را وظیفه دانسته اما دیگران لطف دانسته و قدردان هستند.</p>	

کاربرگ ارزیابی تله	نام تله: خودقربانگری
<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>هر وقت فردی از فامیل بیمار می شود برای پیگیری درمان و استراحت به منزل ما می آیند.</p> <p>فرزندم همیشه می گوید این قدر که به دیگران اهمیت می دهی به من اهمیت نمی دهی و از این موضوع ناراحت است.</p>	<p>شواهد رد کننده:</p> <p>زمانی که یکی از اقوام می خواست برای درمان بیاید، به او گفتم امتحان دارم و نمی رسم او را همراهی کنم گفت خوشحال می شود به کارم برسم.</p> <p>فرزندم می گوید من مادر خوبی هستم و همیشه در مواقعی که نیاز داشته حمایتش کرده ام.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>همه از مراقبت و حمایت های من احساس خوبی دارند و چون ارتباطات زیادی دارم می توانم کمکشان کنم.</p> <p>فرزندم انتظار دارد همیشه او را در انجام همه کارها همراهی کنم و این که من به دیگران محبت کنم و برایشان وقت بگذارم او را ناراحت می کند.</p>	

کاربرگ کشف پل های هیجانی		نام تله: خودقربانگری
	موقعیت برانگیزان جاری موقع برگشت به خانه غذا خریده ام.	موقعیت مشابه در گذشته زمانی که کوچک بودم مادرم همیشه کارها را انجام می داد ولی پدرم در هیچ کاری به او کمک نمی کرد و همیشه ناراضی بود.
	مروری بر افکار و احساسات جاری فکر می کنم این که به فکر دیگرانم، می گویم چه چیزی به صلاحشان است حال آنها را بهتر کرده و من هم خوشحال و راضی هستم.	افکار و احساسات گذشته فکر می کردم هر طور که بتوانم باید دیگران را خوشحال کنم و احساس خوشحالی داشتم.
رفتار ناکارآمد جاری: تعیین صلاح افراد بدون در نظر گرفتن این که محبتی که انجام می دهم را می خواهد یا نه.		
رفتار جایگزین: باید آگاه باشم که این حجم از دلسوزی و مسئولیت من نسبت به دیگران در مورد اتفاقات می تواند به تله خودقربانگری من برگردد. به جای این که برای دیگران تعیین کنم صلاحشان چیست بدانم آیا این محبت من را می خواهند یا نه اصلاً محبت نمی بینند و باعث رنجشان می شود.		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: خودقربانگری
<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 شد پدرم گفت تو باید کارهای خانه و خرید را انجام دهی و در انجام تکالیف خواهر و برادرانت کمک کنی. تو باید به فکر بقیه باشی.</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 نگران بودم فکر می‌کردم اگر نتوانم کارها را به خوبی انجام دهم از من ناراحت خواهند شد.</p>	
<p>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</p>	
<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بدرفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به پدرم می‌گویم این رفتار باعث می‌شود من احساس کنم باید کارهای دیگران را انجام دهم و همه را راضی نگه دارم و این بی‌رحمانه است که نیازهای من و هیجانات من را نمی‌بینید.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب‌پذیر خود حمایت می‌کند؟</p> <p>او را در آغوش گرفته و به او می‌گویم قرار نیست همه را راضی نگه داری. این که نیازها و خواسته‌های خودت را ببینی، خودت را در الویت بگذاری و این که خودت را دوست داشته باشی و ارزشمند ببینی مهم است.</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 تو باعث شد من احساس کنم زمانی ارزشمندم که مسئولیت دیگران را به عهده داشته، دلسوز و در خدمتشان باشم. وقتی به دیگران محبت می‌کنم توقع جبران نداشته باشم اما اگر جبران نکردند دلخور می‌شوم.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>دلم می‌خواهد با خودم مهربانتر باشم و نیازهایم را در الویت قرار دهم. بتوانم تعادل را در داد و ستد، همچنین دلسوزی بیش از حد نسبت به دیگران حفظ کنم. احساس گناه نداشته باشم</p>	

کاربرگ مزایا و معایب	نام تله: خود قربانگری	
	مزایا	معایب
<p>رفتار طر حواره ای:</p> <p>کمک و مراقبت از دیگران.</p>	<p>احساس آرامش بیشتر.</p> <p>رضایت دیگران.</p> <p>برآورده شدن نیاز دیگران.</p>	<p>مورد سوء استفاده قرار گرفتن.</p> <p>ممکن است گاهی آنها عصبانی شوند.</p> <p>احساس خستگی و فرسودگی.</p> <p>نادیده گرفته شدن نیازهای خود.</p>
<p>رفتار جایگزین:</p> <p>کمک به دیگران در صورت درخواست آنها یا اجازه گرفتن برای کمک کردن.</p>	<p>احساس رضایت دیگران و راحتی آنها.</p> <p>رعایت حد و مرزهای خود و دیگران.</p> <p>در نظر گرفتن موقعیت و حساسیت فرد مقابل.</p>	<p>ممکن است فرد تعارف داشته باشد.</p> <p>دوست نداشته باشد کمک بگیرد.</p> <p>ممکن است موضوعی باشد که نباید درخواست کند.</p>

نام تله: خودقربانگری	کاربرگ راستی آزمایی طرحواره
<p>وضعیت شناختی افکار و قضاوت‌ها: باید دیگران را راضی نگه دارم. اگر به فکر نیازهای خود باشم خودخواهی است.</p> <p>طرحواره ها: خودقربانگری</p>	<p>وضعیت برانگیزان موقعیت برانگیزان: در الویت قرار دادن کارهای خودم</p> <p>احساسات: احساس گناه و خشم</p>
<p>وضعیت رفتاری رفتار اتوماتیک: عصبانی می شوم ، احساس گناه کرده و سعی می کنم جبران کنم.</p> <p>پیامدهای منفی: فرد مقابل ناراحت می شود و مجبورم کاری کنم خوشحال شود، به خواسته ام نمی رسم و احساس سوء استفاده شدن پیدا می کنم.</p> <p>رفتار جایگزین سالم: بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. به جای این که همیشه به دیگران و نیازهایشان اهمیت دهم خودم و نیازهایم را در نظر گرفته و تعادل را در روابط و کارهایم داشته باشم.</p>	<p>راستی آزمایی چالش با افکار: آیا واقعاً در الویت قرار دادن کارهای خودم به معنای این است که خودخواهی است و دیگران ناراضی هستند؟</p> <p>شواهد متناقض: وقتی برای خودم وقت گذاشتم و پایان نامه ام را نوشتم، احساس رضایت بیشتری داشتم.</p> <p>ریشه ها: دلیل این افکار می تواند رفتار والدینم باشد که همیشه می گفتند به فکر بقیه باشم و من و نیازهایم ندیده گرفته می شدیم.</p>

کاربرگ تغییر رفتار مرحله‌ای	نام تله: خودقربانگری
<p>رفتار فعلی:</p> <p>هر کسی خواسته‌ای دارد سریعاً انجام می‌دهم.</p>	
<p>مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>به جای آنکه قبل از درخواست دیگران به دنبال جلب رضایت و کمک کردن به آنان باشم صبر کنم تا خودشان از من درخواست کنند.</p> <p>اگر یک خواسته‌ای مطابق میلم نیست و نمی‌توانم نه بگویم، به جای آنکه سریع آن را اجابت کنم، بگویم با تأخیر یا فلان موقع می‌توانم انجام دهم.</p> <p>اگر انجام خواسته‌ای برایم راحت نیست و نمی‌توانم نه بگویم، به جای انجام آن خواسته پیشنهاد جایگزین یا کم هزینه‌تر بدهم. مثلاً اگر یک نفر ده میلیون پول قرض خواست، بگویم نصف این مبلغ را می‌توانم قرض بدهم.</p>	
<p>رفتار نهایی:</p> <p>در مواجهه با خواسته‌ها بتوانم تفکیک قائل شده، آن‌هایی که برایم مقدور هست انجام دهم و آن‌هایی که برایم مقدور نیست جرأت‌مندانه بگویم این کار برایم امکان پذیر نیست.</p>	<p>مهارت‌های موردنیاز برای تغییر:</p> <p>مهارت ارتباط مؤثر، جرأت‌مندی و قاطعیت، اعتماد به نفس و عزت نفس.</p>