

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی‌فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۱۵) طرحواره منفی‌گرایی

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: منفی‌گرایی / بدبینی
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>همیشه فکر می‌کردم دنیا جای خوبی نیست همیشه درد، ناامیدی، از دست دادن و ... اذیتم می‌کرد. حالا که ازدواج کرده و فرزند دارم همسرم می‌گوید تو قدر زندگی و داشته‌هایت را نمی‌دانی و دائم در حال غر زدن هستی.</p>	
سبک‌های مقابله‌ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله‌ای، چه رفتاری داشته‌اید:	
<p>در سبک تسلیم هستم می‌دانم باید منتظر بدترین اتفاقات باشم و از زندگی توقعی ندارم و تلاشی نمی‌کنم زندگی همین است. در سبک اجتناب خشمگین هستم از فرهنگ، خانواده و جامعه‌ای که باعث بدبختی ما هستند، اوضاع که تغییر نمی‌کند بهتر است به جای فکر کردن سرم را گرم کنم. در جبران افراطی مطمئنم همه چیز درست می‌شود باید خوش بین بود.</p>	
قسمت ریشه‌ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>همیشه پدرم از انتخاب‌هایش در ازدواج ناراحت است، پدری که بخاطر بیماری از دست داد، شکست‌هایی که در زندگی داشت و همیشه غر می‌زند. وقتی در جمع خانواده بودیم همیشه در حال صحبت درباره درآمد و خرج کردن‌هایشان بودند، ناراضی بودند و گله می‌کردند. همیشه از بچه‌هایشان و از زندگی شکایت می‌کردند.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب‌هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می‌کند؟	
<p>این طرحواره باعث شد در بسیاری از موارد گله کنم و غر بزنم که هیچ چیزی درست نمی‌شود. فقط نکات منفی اتفاقات و موقعیت‌ها را ببینم، نتوانم نکات و موارد مثبت آنها را ببینم. مدام در حال شکایت کردن از دیگران باشم. برای تصمیم‌گیری‌هایم ترس داشته باشم و بلاتکلیف باشم برای انجام دادنشان.</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 پیش‌بینی‌ها و دید منفی من برای منفی‌گرایی و بدبینی، بیش از آن که واقعی باشد مربوط به اتفاقات گذشته است. این که دنیا جای خوبی نیست، مگر چیز مثبتی وجود دارد. هیچ وقت چیزی درست نمی‌شود.</p>	

کاربرگ ارزیابی تله	نام تله: منفی گرایی / بدبینی
<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>مادر بزرگم داستان و ضرب المثل های زیادی تعریف می کرد که در آنها همیشه بدبختی، خیانت و ... بود.</p> <p>پدرم همیشه با دوستانم و رفت و آمد با آنها مخالف بود. او اعتقاد داشت ویژگی مثبتی ندارند که از آنها یاد بگیرم.</p>	<p>شواهد رد کننده:</p> <p>همسرم فردی مهربان است که برای زندگی و رفاه ما تلاش می کند مادر بزرگم همیشه می گوید خوشحال است از این که انتخاب درستی داشته ام.</p> <p>وقتی با یکی از دوستانم شروع به کار کردم و توانستیم کارها را پیش ببریم پدرم گفت می دانم در تصمیم گیری و انتخاب هایت دقت می کنی.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>مادر بزرگم می گفت وقتی بدانی دنیا چه جور جایی است و آدم ها چطور رفتار می کنند می توانی از خودت و زندگی ات مراقبت کنی.</p> <p>پدرم همیشه ویژگی ها و موارد منفی اتفاقات و افراد را می بیند، نکات و امتیازات مثبت را در نظر نگرفته و نمی پذیرد. همیشه نگران آسیب دیدن است.</p>	

کاربرگ کشف پل‌های هیجانی		نام تله: منفی‌گرایی / بدبینی
	موقعیت برانگیزان جاری شرکت در کنکور دکتری.	موقعیت مشابه در گذشته کوچک که بودم موقعی که می‌خواستم کاری انجام دهم بقیه می‌گفتند تو که نمی‌توانی، ما می‌دانیم درست نمی‌شود.
	مروری بر افکار و احساسات جاری فکر می‌کنم قبول نمی‌شوم احساس غمگینی دارم، می‌دانم هرگز موفق نمی‌شوم.	افکار و احساسات گذشته فکر می‌کردم واقعاً نمی‌شود و اگر همان طور که می‌گویند شود من کاری نمی‌توانم انجام دهم. چرا باید تلاش کنم وقتی می‌دانم شکست می‌خورم.
رفتار ناکارآمد جاری: وقت نگذاشتن، صبری و تلاش نکردن.		
رفتار جایگزین: باید آگاه باشم که این حجم از افکار و دید منفی من در مورد اتفاقات می‌تواند به تله منفی‌گرایی و بدبینی من برگردد. به جای این که تلاشی نکنم، برنامه ریزی کرده و برای مطالعه کردن زمان بگذارم، یک بار این طور پیش بروم.		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: منفی‌گرایی / بدبینی
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>زمانی که کوچک بودم مادرم فوت کرد. پدرم پس از ازدواج مجدد و اختلافات زیادی که داشتند خودش را مشغول کار می‌کرد و مسئولیت‌های خانه، برادر و خواهرانم با من بود. زمانی که خواهرم به دنیا آمد مراقبت از او را هم به من سپردند یک روز که راه می‌رفت، افتاد پدرم با من دعوای شدیدی کرد.</p>	
<p>چشم‌ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>ترسیده بودم، عصبانی بودم و فکر می‌کردم بیش از توانم از من انتظار دارند من نمی‌توانم.</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 نمی‌توانم، کارها درست نمی‌شود و این بی‌رحمانه است که ویژگی‌های مثبتم را ندیده و باعث ناامیدی من می‌شوید.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب‌پذیر خود حمایت می‌کند؟</p> <p>او را در آغوش می‌گیرم و به او می‌گویم می‌دانم عصبانی و نگران هستی و بقیه غرمی‌زنند. اما تو نکات مثبت خودت را می‌دانی، می‌توانی اشتباهات و اتفاقات را منطقی مدیریت کنی و به نیازهای هیجانی خودت اهمیت دهی.</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 رفتار شما باعث شده که من احساس کنم دنیا جای خوبی نیست، همیشه پیش بینی منفی و احساس آسیب‌پذیری داشته باشم. احساس کنم هیچ کار و تصمیمی خوب پیش نمی‌رود و به جایی نمی‌رسم.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>دلم می‌خواهد من هم بتوانم تغییری ایجاد کنم و تصمیم‌هایم را اجرا کنم. بتوانم اتفاقات و نکات مثبت را ببینم و این که همه چیز را منفی می‌بینم کم شود یا اصلاً نباشد. این که دیگر شکایت نکنم و بتوانم رابطه‌ای صمیمی و شاد با دیگران داشته باشم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: منفی‌گرایی / بدبینی
معایب	مزایا	
<p>عدم تصمیم‌گیری .</p> <p>عقب افتادن کارها و اهداف .</p> <p>ایجاد نشدن تغییر .</p>	<p>جلوگیری از اتفاق بد.</p> <p>ریسک نکردن و شتابزده عمل نکردن.</p> <p>احتمال شکست کمتر.</p>	<p>رفتار طرحواره‌ای:</p> <p>بلا تکلیفی و ترس از تصمیم‌گیری.</p>
<p>ممکن است جنبه منفی بیشتر باشد.</p> <p>ممکن است نتوانم جنبه‌های مثبت را به درستی پیدا کرده و ببینم.</p>	<p>واقعی‌تر و عینی‌تر دیدن.</p> <p>بهبتر ارزیابی کردن.</p> <p>مقابله با افکار منفی.</p>	<p>رفتار جایگزین:</p> <p>دیدن جنبه منفی و جنبه مثبت کار یا رفتار.</p>

نام تله: منفی‌گرایی / بدبینی	کاربرگ راستی‌آزمایی طرحواره
<p>وضعیت شناختی افکار و قضاوت‌ها: دیگر چیزی درست نمی‌شود او از دست من خسته شده است. او من را دیگر دوست ندارد و ترکم خواهد کرد.</p> <p>طرحواره ها: منفی‌گرایی و بدبینی</p>	<p>وضعیت برانگیزان موقعیت برانگیزان: دعوا کردن با همسرم قبل از این که سرکار برود.</p> <p>احساسات: غم، ناامیدی</p>
<p>وضعیت رفتاری رفتار اتوماتیک: شکوه می‌کنم و غرمی زنم.</p> <p>پیامدهای منفی: عصبانیت و تنش بیشتر، ممکن است دعوا و قهر طولانی‌تر شود.</p> <p>رفتار جایگزین سالم: بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. به جای این که غر بزیم و شاکی باشم، نکات مثبت را ببینم و بتوانم زندگی‌ام را با این نکات تنظیم کنم.</p>	<p>راستی‌آزمایی چالش با افکار: آیا واقعاً دعوا کردن با همسر به معنای این است که دیگر دوستم نخواهد داشت و من را ترک خواهد کرد.</p> <p>شواهد متناقض: گاهی با همسرم دعوا می‌کنیم اما وقتی آرام شدیم با هم حرف می‌زنیم و مشکلات را حل می‌کنیم.</p> <p>ریشه‌ها: دلیل این افکار می‌تواند رفتار والدینم باشد که همیشه غر می‌زدند و بی‌حوصله بودند.</p>

نام تله: منفی‌گرایی / بدبینی	کاربرگ تغییر رفتار مرحله‌ای
<p>رفتار فعلی:</p> <p>مسائل و اتفاقات را سیاه و منفی دیدن، احساس ناامیدی و درماندگی داشتن و شکایت کردن.</p> <p>مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>بدانم الان فاجعه‌سازی، فیلتر ذهنی، تعمیم بیش از حد یا تفکر همه یا هیچ را دارم.</p> <p>بدانم نتیجه نگرانی بیشتر، حال بهتر نیست.</p> <p>با کودک شادم ارتباط برقرار کنم.</p> <p>برنامه‌ریزی برای تفریح و لذت بردن از زندگی داشته باشم.</p>	
<p>مهارت‌های موردنیاز برای تغییر:</p> <p>مدیریت استرس، مدیریت هیجانات، خودآگاهی و ذهن آگاه، مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله.</p>	<p>رفتار نهایی:</p> <p>به جای این که نگران باشم، افکار نگران کننده را به تعویق انداخته و سعی کنم موارد مثبت را ببینم تا زندگی بهتری داشته باشم.</p>