

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۳) طرحواره محرومیت هیجانی

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: محرومیت هیجانی
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>دیگران من را درک نمی‌کنند، جایی که باید مادرم درکم می‌کرد و از من حمایت می‌کرد هیچ وقت نبود. پدرم هیچ وقت متوجه حرف‌های من نشده است. همسر من باید بفهمد و بداند خواسته‌ام چیست من که نباید بگویم چه می‌خواهم یعنی خودش نمی‌داند و نباید بداند من به چه چیزهایی نیاز دارم.</p>	
سبک‌های مقابله‌ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله‌ای، چه رفتاری داشته‌اید:	
<p>در سبک تسلیم احساس می‌کنم دوست داشتنی نیستم. تلاشم را می‌کنم رابطه‌ای را که در آن هر چند به من توجه نمی‌کنند، حفظ کنم. در سبک اجتناب ترجیح می‌دهم بیشتر وقت خود را صرف انجام کار کنم تا به رفتار دیگران توجه کنم و در جبران افراطی محبت می‌کنم من را دوست داشته باشند و عصبانی می‌شوم از این که در قبال محبتی که به دیگران می‌کنم آن‌ها را نبینند و با من مهربان و صمیمی نباشند.</p>	
قسمت ریشه‌ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>پدر و مادرم هیچ وقت من را بغل نمی‌کردند، همیشه پدرم یا سرکار بود و می‌آمد خانه خسته بود یا وقت نداشت، مادرم هم چون باید به کارهایش و برادرهایم رسیدگی می‌کرد برایش مهم نبود من چه دوست دارم و چه می‌خواهم. فقط موقعی که خودشان کاری داشتند که برایشان انجام دهم مهربان می‌شدند و قربان صدقه‌ام می‌رفتند.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب‌هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می‌کند؟	
<p>این طرحواره باعث شد احساس کنم هیچ وقت توسط هیچ فردی درک نشده‌ام. فکر می‌کنم مهربانی دیگران فقط برای این است که کارهایشان پیش برود. دلم نمی‌آید به افرادی که واقعاً نیاز دارند محبت و کمک نکنم. حتی تا جایی که بتوانم به حیوانات رسیدگی می‌کنم.</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 احساس دوست داشتنی نبودن و درک نشدن من برای محرومیت هیجانی بیش از آنکه واقعی باشد مربوط به اتفاقات گذشته است. من مدام توقع دارم که دیگران بفهمند و من نگویم. با توجه به این بینش، باید بتوانم نیازهایم را بشناسم و بگویم. می‌دانم که افراد سرد و بی‌عاطفه، آدم‌های پرتوقع، خوش تیپ و زبان باز می‌توانند علائم خطر من باشند.</p>	

نام تله: محرومیت هیجانی	کاربرگ ارزیابی تله
<p>شواهد رد کننده:</p> <p>وقتی که درسم تمام شد پدرم با خوشحالی گفت تلاش هایم را می دید و می دانست بلأخره موفق می شوم.</p> <p>همسرم همیشه تلاش می کند من را خوشحال کند مثل دیروز با این که خسته بود با بچه ها بازی کرد تا من استراحت کنم.</p>	<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>پدرم هیچ وقت از من تعریف نمی کرد، اگر می خواست تعریف کند زمانی که حضور نداشتم به دیگران می گفت.</p> <p>برای تولدم همسرم با آن که می دانست من چه چیزی دوست دارم اما آن را برایم نخرید.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>پدرم تصور می کرد اگر به من محبت و از من تعریف کند من دیگر تلاشی برای بهتر شدن و رشد کردنم انجام نخواهم داد.</p> <p>شاید چون حقوقش را نگرفته بود نتوانست برای تولدم هدیه ای بخرد که دوست داشتم.</p>	

نام تله: انزوای اجتماعی	کاربرگ کشف پل های هیجانی	
<p>موقعیت مشابه در گذشته</p> <p>پدر و مادرم روابط سردی داشتند و روزهای جمعه پدرم یا با خواب یا با کارهای دیگر سر خود را گرم می کرد و کمتر با ما صحبت می کرد.</p>		<p>موقعیت برانگیزان جاری</p> <p>وقتی همسرم روزهای جمعه بیشتر می خوابد، من به هم می ریزم.</p>
<p>افکار و احساسات گذشته</p> <p>من فکر می کردم ما بار اضافی در خانواده بوده نباید مزاحم او شویم، چراکه او ما را دوست ندارد. برای همین گاهی سرخورده و غمگین می شدم و احساس می کردم شاید پدر واقعی من فرد دیگری است.</p>		<p>مروری بر افکار و احساسات جاری</p> <p>فکر می کنم من را دوست ندارد، و به اجبار زندگی با من را تحمل می کند. برای همین دچار غم و سرخوردگی می شوم و گاهی از درون جوش می آورم.</p>
<p>رفتار ناکارآمد جاری:</p> <p>گاهی با عصبانیت او را بیدار می کنم و ساعات دیگر روز تعطیل نیز به تلخی سپری می شود، گاهی سعی می کنم سر خود را گرم کنم و تلاش می کنم نشان دهم به او هیچ نیازی ندارم و این موضوع باعث می شود چند روزی با هم سرسنگین باشیم.</p>		
<p>رفتار جایگزین:</p> <p>باید آگاه باشم که این حجم از دلخوری و افکار منفی، می تواند به تله محرومیت هیجانی من برگردد. به او هم حق بدهم که در روزهای تعطیل استراحت بیشتری کند و به جای تلخ کردن زمان باقیمانده، از آن بهترین استفاده را ببرم، همچنین هر وقت نیاز به یک فعالیت صبحگاهی یا مشارکت او داشتم، با او دراین باره صحبت کنم.</p>		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: محرومیت هیجانی
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>دوست داشتم کلاس نقاشی بروم با اصرار و خواهش زیاد مادرم راضی شد ثبت نام کند اما وقتی رفتیم برای ثبت نام، در نهایت کلاس خیاطی ثبت نامم کرد و می گفت خیلی کلاس خوب است هم نقاشی دارد، هم تنوع رنگ و برای آینده ات خوب است.</p>	
<p>چشم ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>خیلی ناراحت و عصبانی بودم نشسته بودم فقط نگاه می کردم، هیچ وقت پدر و مادرم به من توجه نمی کردند و اهمیت نمی دادند من چه چیزی دوست دارم، هیچ وقت درکم نمی کردند.</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 می گویم لطفاً این رفتار را متوقف کن، این که نیاز فرزندت را نادیده می گیری و براساس نیاز خودت تصمیم می گیری باعث می شود احساس کند کسی او را دوست ندارد.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب پذیر خود حمایت می کند؟</p> <p>او را در آغوش گرفته و می گویم چه قدر خوب است که برای خواسته ات تلاش کنی ناراحتی و خواسته ات را بگویی. من پشتیبان تو هستم و از تو حمایت می کنم حتی اگر به نتیجه نرسی.</p>
<p>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویند این رفتار او باعث چه مشکلات و طرحواره هایی در شما شده است؟</p> <p>به مادرم می گویم رفتار شما باعث شده تا من همیشه احساس کنم کسی من را دوست ندارد و درکم نمی کند. وقتی نفر مقابل نیاز و خواسته ام را نداند و تأمین نکند عصبانی می شوم و احساس سرخوردگی و ناامیدی می کنم.</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 در مورد نیازهایم حرف بزنم و به دنبال قوی نشان دادن خودم به خود و دیگران نباشم. محدودیت های اطرافیانم را بتوانم درک کنم و بپذیرم، این قدر پرتوقع نباشم با کوچکترین مسئله ای که باب میلم پیش نرفت حالم بد شود.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: محرومیت هیجانی
معایب	مزایا	
<p>دلسوزی و ترحم.</p> <p>احساس سوء استفاده از دیگران.</p> <p>عصبانی شدن.</p>	<p>محبت به دیگران .</p> <p>احساس دوست داشتنی بودن.</p> <p>تجربه احساس صمیمیت و دیده شدن.</p>	<p>رفتار طر حواره‌ای:</p> <p>رابطه با افراد آسیب دیده.</p>
<p>نشناختن یا پیدا نکردن نیازهای هیجانی.</p> <p>عصبانی شدن موقع بیان نیازها و خواسته‌ها.</p> <p>عدم تشخیص این که من را دوست دارند یا نه.</p>	<p>تجربه محبت و صمیمیت.</p> <p>احساس درک شدن.</p> <p>توانایی بیان نیازها بدون عصبانیت.</p>	<p>رفتار جایگزین:</p> <p>انتخاب دوستان مناسب و به رسمیت شناختن نیازهای هیجانی.</p>

نام تله: محرومیت هیجانی	کاربرگ راستی آزمایی طرحواره
<p>وضعیت شناختی افکار و قضاوت ها: او من را دوست ندارد. همسرم توجهی به من و خواسته ام ندارد و درکم نمی کند.</p> <p>طرحواره ها: محرومیت هیجانی</p>	<p>وضعیت برانگیزان موقعیت برانگیزان: وقتی برای خرید رفته بودیم همسرم آن چه را گفتم نخرید.</p> <p>احساسات: غم، خشم و سرخوردگی</p>
<p>وضعیت رفتاری رفتار اتوماتیک: عصبانی شده، سکوت می کنم یا بی حوصله و با بد اخلاقی جواب او را می دهم.</p> <p>پیامدهای منفی: همسرم ناراحت شده و ممکن است به خانه برگردیم و دفعه بعد سخت راضی شود با هم به خرید برویم.</p> <p>رفتار جایگزین سالم: بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. سعی کنم حرفم را زده و نیاز و خواسته ام را بیان کنم.</p>	<p>راستی آزمایی چالش با افکار: آیا واقعاً همسرم آن چه را گفتم نخرد به معنای این است که من را دوست ندارد یا بی توجه است و درکم نمی کند؟</p> <p>شواهد متناقض: همسرم همیشه با من مشورت می کند و می گوید نظر، سلیقه و همراهی من برایش مهم است.</p> <p>ریشه ها: دلیل این افکار می تواند رفتار والدینم باشد که هیچ وقت به من توجه نمی کردند و هر کاری که به نظرشان مناسب بود انجام می دادند.</p>

کاربرگ تغییر رفتار مرحله‌ای	نام تله: محرومیت هیجانی
<p>رفتار فعلی:</p> <p>بیان نکردن نیاز و خواسته یا لجبازی کردن</p>	
<p>مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>شناسایی نیازها و بیان کردن نیازها و خواسته‌ها برای دیگران.</p> <p>نیاز یا خواسته‌ام را انجام دهم .</p> <p>اگر انجام دادن نیاز سخت است آن را به صورت مرحله‌ای و کم کم انجام دهم.</p> <p>بدانم میزان درک، محبت و توجه همه افراد یکسان نیست، نسبت به فردی کمتر و نسبت به فرد دیگر بیشتر است.</p>	
<p>رفتار نهایی:</p> <p>خود را دوست داشتنی دیده و نیازهای هیجانی‌ام را به رسمیت بشناسم، دوستان خوبی پیدا کنم که بتوانم محبت و همراهی که نیاز دارم را با آنها تجربه کنم.</p>	<p>مهارت‌های موردنیاز برای تغییر:</p> <p>مهارت ارتباط موثر، مهارت تفکر خلاق، جرأت‌مندی و قاطعیت، مهارت ابراز هیجان.</p>