

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۱۶) طرحواره بازداري هيچاني

جهت برقراري ارتباط و پاسخگويي به سوالات
از طريق گروه پشتيان به آدرس زير در تلگرام اقدام كنيد:

https://t.me/lifetraps_club

کاربرگ شناسنامه تله	نام تله: بازداري هييجاني
تعريف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>من جدی و رسمی هستم، از این که لوس و مسخره حرف بزنم بدم می آید. همسر و فرزندم همیشه می گویند تو سرد و خشک هستی، زندگی کردن و وقت گذراندن با تو سخت است و حتی به ما نمی گوئی دوستمان داری. من همه تلاشم در زندگی برای آنهاست این را نمی دانند که دوستشان دارم چرا باید بگویم در عمل نشان می دهم.</p>	
سبک های مقابله ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله ای، چه رفتاری داشته اید:	
<p>در سبک تسلیم می گویم باید خونسرد و متین باشم، احساساتم را بروز ندهم. در سبک اجتناب از هر موقعیت و یا فردی که مجبور باشم احساساتم را نشان دهم دوری می کنم. در جبران افراطی بسیار احساساتی و هیجان زده شده و بدون نگرانی از عواقب آن رفتار می کنم.</p>	
قسمت ریشه ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>همیشه وقتی غمگین بودم و گریه می کردم می گفتند مرد که گریه نمی کند و همیشه مسخره ام می کردند نگاه کن چه جوری گریه می کنه، قیافه اش را ببین. والدینم هیچ وقت احساساتشان را نشان نمی دادند و خیلی سرد و خشک رفتار می کردند.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می کند؟	
<p>این طرحواره باعث شد همه من را فردی عبوس و مغرور بدانند، نتوانم احساساتم را نشان دهم و از این که نتوانم هیجاناتم را کنترل کنم می ترسیدم. اصلاً چه اهمیتی دارد دیگران بدانند چه هیجانی دارم.</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 رفتارهای سرد، عدم ابراز هیجانان من برای بازداري هييجاني، بیش از آنکه واقعی باشد مربوط به اتفاقات گذشته است. این که احساساتم را بیان نمی کنم و دیگران نمی دانند دوستشان دارم. عشق و محبت دیگران را قبول نمی کنم که مزاحم دیگران نشوم. احساس آسیب پذیری را نمی توانم بیان کنم.</p>	

نام تله: بازداري هييجاني	كاربرگ ارزيابي تله
<p>شواهد رد كننده:</p> <p>وقتي با فرزندم وقت مي گذرانم و بازي مي كنم به او خوش مي گذرد و لذت مي برد.</p> <p>گاهي كه پدرم را در آغوش مي گيرم، مي گويد نتوانست به ما محبت كند چون خانواده اي سرد داشت كه بلد نبودند محبت كنند.</p>	<p>شواهد تأييد كننده :</p> <p>هميشه دوستانم وقتي براي شان مشكلي پيش مي آيند سراغ من مي آيد اما وقتي كه حال شان خوب است و مي خواهند تفريح برونند به من نمي گويند.</p> <p>پدرم هميشه جدی و رسمی حرف می زد و رفتار می کرد . هميشه به من مي گفت مراقب رفتارت باش، بزرگ شو، بچه نباش .</p>
<p>باز تعريفی از شواهد تأييد كننده تله:</p> <p>به نظر دوستانم من خوب گوش مي دهم و مي توانم كمك شان كنم اما موقع تفريح چون مثل آنها رفتار نمي كنم خوش نمي گذرد.</p> <p>پدرم هميشه انتظار داشت جدی و رسمی حرف بزنم. او اعتقاد داشت بايد بدانی كجا، چه وقتي، چه بگویی و چگونه رفتار كنی تا جايگاه و احترام تو حفظ شود.</p>	

کاربرگ کشف پل‌های هیجانی		نام تله: بازداری هیجانی
	موقعیت برانگیزان جاری وقتی اتفاقی می‌افتد یا مریض می‌شوم خودم را قوی نشان می‌دهم.	موقعیت مشابه در گذشته زمانی که کوچک بودم هر وقت اتفاقی می‌افتاد یا مریض می‌شدم مسخره‌ام می‌کردند و می‌گفتند تو همیشه مریضی و ما باید از تو مراقبت کنیم.
	مروری بر افکار و احساسات جاری فکر می‌کنم اتفاق یا درد این قدر مهم نیست که خودم را ضعیف نشان دهم یا ناله کنم و احساس می‌کنم نباید مزاحم دیگران شوم.	افکار و احساسات گذشته با این که از این حرف‌ها ناراحت می‌شدم اما همیشه احساس می‌کردم خانواده‌ام را اذیت می‌کنم و مزاحم آنها هستم.
رفتار ناکارآمد جاری: بیان نکردن آسیب‌پذیری، مشکل و احساسات.		
رفتار جایگزین: باید آگاه باشم که این حجم از بازداری کلامی و رفتاری، عدم بروز هیجانات من در مورد اتفاقات می‌تواند به تله بازداری هیجانی من برگردد. به جای این که جلوی هیجان‌اتم را بگیرم محبتم را نشان دهم، احساس ناراحتی‌ام را از اتفاقی که افتاده بگویم، مشکلم را بیان کنم.		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: بازداری هیجانی
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>زمانی که کوچک بودم یک روز که با خواهرم دعوایم شد به مادرم گفتم از این که او وسایلم را بر می دارد عصبانی هستم گفت این چه حرفیه و ارزش ندارد به خاطر این مسئله کوچک عصبانی شوی و گریه کنی.</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 با این که خیلی عصبانی شده بودم اما فکر می کردم شاید ارزش عصبانی شدن را ندارد حالا عصبانی شدم مگر درست شد.</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 این رفتار باعث می شود من احساس کنم نباید مشکلات و هیجاناتم را بگویم و این بی رحمانه است که احساسات و نیازهای من را ندیده یا سرکوب کنید.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب پذیر خود حمایت می کند؟</p> <p>او را در آغوش گرفته و به او می گویم می دانم عصبانی هستی اما حق داری ناراحتی خود را بیان کنی. اگر نتوانی نیازها و احساساتت را بیان کنی دیگران نمی دانند چگونه می توانند به تو کمک کنند و چگونه رفتار کنند.</p>
<p>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویید این رفتار او باعث چه مشکلات و طرحواره هایی در شما شده است؟</p> <p>به مادرم می گویم رفتار شما باعث شد که من احساس کنم نباید و نمی توانم احساساتم را بیان کنم، دیگران من را فردی سرد و عبوس می دانند که کنار من به آنها خوش نمی گذرد و احساس می کنند دوستشان ندارم.</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 احساسات مثبتم را بروز دهم و محبت کنم. این که بتوانم نیازها و خواسته هایم را بیان کنم. این که از ابراز کردن هیجاناتم و با دیدن احساساتم توسط دیگران خجالت نکشم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: بازداري هييجاني
معايب	مزايي	
<p>عدم صميميت. خستگي و عدم لذت از گفتگو.</p>	<p>احترام گذاشتن ديگران. رعايت حد و مرزها. آسيب نديدن از ديگران.</p>	<p>رفتار طر حواره‌اي: جدي و خشک رفتار کردن و حرف‌هاي مهم زدن.</p>
<p>ممکن است نتوانم به درستي هييجاناتم را ابراز کنم و به من بخندند. از بروز هييجاناتم می‌ترسم. شرمنده شوم.</p>	<p>روابط بهتر و صميميت بيشتري. دوري از عقلاني سازي اتفاقات.</p>	<p>رفتار جايگزين: ابراز و نشان دادن هييجانات به صورت خودجوش و سالم‌تر.</p>

نام تله: بازداري هييجاني	كاربرگ راستي آزمايي طرحواره
<p>وضعيت شناختي افكار و قضاوت ها: ممکن است به خاطر هييجان زيادم كنترل از دستم خارج شود. احساسم را نتوانم به خوبي نشان دهم و مرا رها كند.</p> <p>طرحواره ها: بازداري هييجاني</p>	<p>وضعيت برانگيزان موقعيت برانگيزان: ابراز احساسات و بيان علاقه به فرزند.</p> <p>احساسات: ناراحتي، اضطراب و خشم</p>
<p>وضعيت رفتاري رفتار اتوماتيك: هييجانم را نشان نداده و ابراز احساسات نكنم، سعي مي كنم با كادو خريدن و يا خريد وسايل مورد علاقه آن را نشان دهم.</p> <p>پيامدهاي منفي: فرزندم من را فردي سرد و خشك ببيند و رابطه صميمي و خوبي نداشته باشيم، از من عصباني باشد.</p> <p>رفتار جايگزين سالم: بدانم اين هييجانات به خاطر طرحواره من است. به جاي اين كه نگران اين باشم كه ديگران چه واكنشي نشان خواهند داد سعي كنم سالم تر ابراز احساسات كنم.</p>	<p>راستي آزمايي چالش با افكار: آيا واقعاً ابراز احساسات و بيان علاقه به فرزند به معنای اين است كه ممكن است نتوانم آن را به خوبي نشان دهم و رهايم كند.</p> <p>شواهد متناقض: وقتي با فرزندم بازي مي كنم از اين كه كنارش هستم و با او وقت مي گذرانم لذت برده و خوشحال مي شود.</p> <p>ریشه ها: دليل اين افكار مي تواند رفتار والدينم باشد كه هميشه مي گفتند چرا الكي مي خندي، سنگين رفتار كن، محكم و جدي حرف بزن.</p>

نام تله: بازداري هييجاني	كاربرگ تغيير رفتار مرحله‌اي
<p>رفتار فعلي:</p> <p>عدم ابراز احساسات و رفتارهاي خشك و رسمي .</p>	
<p>مراحل تغيير (مي‌توانيد بين دو تا پنج مرحله مياني تعريف كنيد)</p> <p>بيان احساسات و نيازها به صورت خودجوش .</p> <p>بدانم بيان و ابراز هييجاناتم براي‌م آسوبي ندارد.</p> <p>تعريف كردن طنز و خاطرات شيرين.</p> <p>انجام فعاليت هايي كه شيطنت آموز است.</p>	
<p>مهارت‌هاي موردنياز براي تغيير:</p> <p>مهارت كنترل و مديريت خشم، مهارت مديريت هييجانات، خودآگاهي و ذهن آگاه، افزايش مهارت شوخ طبعي .</p>	<p>رفتار نهايي:</p> <p>به جاي اين كه نگران اين باشم ديگران چه فكري خواهند كرد و چه رفتاري خواهند داشت شاد باشم و شوخي كنم .</p>