

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۱۱) طرحواره خویشتن‌داری / خودانضباطی ناکافی

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: خویشتن داری / خود انضباطی ناکافی
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
<p>من صبر و حوصله کافی ندارم. زمانی که می خواستم برای کنکور درس بخوانم و باید چند ساعت در روز مطالعه می کردم و تماشای تلویزیون، مهمانی و ... را موقت کنار می گذاشتم فقط چند روز توانستم این طور پیش بروم.</p>	
سبک های مقابله ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله ای، چه رفتاری داشته اید:	
<p>در سبک تسلیم زود خسته می شوم و برنامه ریزی نمی کنم بهتر است سخت بگیرم و به من خوش بگذرد. در سبک اجتناب چون حوصله ای انجام دادن کاری را ندارم قولی ندهم یا انجام می دهم یا انجام نمی دهم. در جبران افراطی همه چیز باید طبق اصول و قوانین با برنامه ریزی انجام شود و همه کارها با نظم و ترتیب زیاد و به موقع انجام شود.</p>	
قسمت ریشه ها را خوانده، خاطرات و تجارب شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
<p>هیچ وقت والدینم محدودیت و محرومیتی را برایمان در نظر نمی گرفتند هر چه می خواستیم مادرم سریع برایمان فراهم می کرد. مادرم اتاق و وسایلمان را جمع می کرد. پدرم همیشه می گفت تو بی نظمی، تو که بلد نیستی خراب می کنی، بده من انجام می دهم. تو که خسته می شوی رهايش می کنی.</p>	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می کند؟	
<p>این طرحواره باعث شد در بسیاری از موارد خویشتن داری نداشته و هیجانانتم را نتوانم کنترل کنم. سالگرد ازدواج، تولد، تاریخ و ساعت امتحاناتم را فراموش می کنم. بی نظم باشم و برای تأخیر و بی نظمی بهانه ای داشته باشم. شلخته بوده و نظافت را رعایت نکنم. در برنامه ریزی مشکل داشته و پشت کار نداشته باشم.</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 بی صبری و عدم کنترل هیجانانتم برای خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی، بیش از آن که واقعی باشد مربوط به اتفاقات گذشته است. من مدام این ترس را دارم که هیجانانتم را نتوانم کنترل کنم، با توجه به این بینش، باید تلاش کنم کارهایم را به تعویق نیندازم، قانون مندی و منظم بودن و تعهد بودن به انجام کار را یاد بگیرم.</p>	

نام تله: خویشتن داری / خود انضباطی ناکافی	کاربرگ ارزیابی تله
<p>شواهد رد کننده:</p> <p>تلاش می‌کنم در حد توانم کارهایم را انجام دهم و به پایان برسانم حتی اگر نتیجه‌ای که می‌خواهم را به دست نیاورم.</p> <p>ارشدم را تمام کردم و همیشه به موقع سرکارم حاضر می‌شوم و مشکلی در محل کارم ندارم.</p>	<p>شواهد تأیید کننده :</p> <p>هر وقت تکالیفم زیاد بود و نوشتن آنها برایم سخت بود مادرم کمکم می‌کرد و تکالیفم را می‌نوشت.</p> <p>پدرم همیشه می‌گفت تو تنبلی، بلد نیستی کاری انجام دهی همیشه خرابکاری می‌کنی.</p>
<p>باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p>مادرم فکر می‌کرد تکالیفی که معلم برایمان در نظر می‌گرفت زیاد بوده، من خسته شده و ممکن است از درس زده شوم بخاطر همین به من در نوشتن کمک می‌کرد.</p> <p>پدرم همیشه می‌گفت تو بی‌انضباط هستی، خسته می‌شوی و کار را رها می‌کنی. او همیشه سر ساعت می‌خوابد و برای تمام کارهایش برنامه‌ریزی دارد و همیشه برایمان محدودیت می‌گذارد.</p>	

کاربرگ کشف پل های هیجانی		نام تله: خویشتن داری / خود انضباطی ناکافی
	موقعیت برانگیزان جاری وقتی عصبانی می شوم نمی فهمم چه می گویم و توی دردسر می افتم.	موقعیت مشابه در گذشته زمانی که کوچک بودم هر وقت اتفاقی می افتاد یا کاری می کردیم که پدرم عصبانی می شد، داد می زد و پرخاشگری می کرد.
	مروری بر افکار و احساسات جاری وقتی عصبانی می شوم دست خودم نیست و نمی دانم چه می گویم. احساس خشمی که دارم باعث می شود نتوانم فکر کنم و تصمیم بگیرم چه چیزی بگویم.	افکار و احساسات گذشته با این که از این رفتار پدرم می ترسیدم اما همیشه احساس می کردم پدرم کار درستی انجام می دهد چون هیجانانش را در لحظه ابراز می کرد.
رفتار ناکارآمد جاری: عدم خویشتن داری و ابراز هیجان در لحظه.		
رفتار جایگزین: باید آگاه باشم که این حجم از ابراز و بدتنظیمی هیجانات من در مورد اتفاقات می تواند به تله خویشتن داری و خودانضباطی ناکافی من برگردد. به جای این که در لحظه هیجانانتم را ابراز کنم و به دردسر بیافتم، وقتی هیجانم را تجربه کردم کمی صبر کنم و خویشتن داری کنم بعد عمل کنم.		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: خویشتن داری / خود انضباطی ناکافی
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>زمانی که کوچک بودم و قرار بود به مسافرت برویم پدرم از من خواست ماشین را تمیز کرده، آب و روغنش را چک کنم وقتی آمد و دید من ماشین را شسته‌ام و داخل ماشین خیس شده عصبانی شد و مرا دعوا کرد.</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 گریه می‌کردم، فکر می‌کردم کارها را به خوبی انجام نمی‌دهم و دیگر هیچ کاری برای کسی انجام نخواهم داد.</p>	
<p>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</p>	
<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بد رفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به پدرم می‌گویم این رفتار باعث می‌شود من احساس کنم همیشه خرابکاری می‌کنم، مسئولیت‌هایم را به خوبی انجام نمی‌دهم و این بی‌رحمانه است که کمک‌ها و کارهای من را نبینید.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب‌پذیر خود حمایت می‌کند؟</p> <p>او را در آغوش گرفته به او می‌گویم می‌دانم خسته شدی اما قرار نیست چون تلاشت دیده نشد کار را رها کنی، در بخش‌هایی از زندگی تکالیفی به عهده ما است که باید خودمان انجامشان دهیم. من کنار تو می‌مانم تا کارهایت را تمام کنی.</p>
<p>به فردی که باعث آسیب به شما شده، بگویید این رفتار او باعث چه مشکلات و طحوااره‌هایی در شما شده است؟</p> <p>به پدرم می‌گویم رفتار تو باعث شد که من احساس کنم نمی‌توانم هیجاناتم را کنترل کنم و همیشه توی درد سر می‌افتم، مسئولیت پذیر نیستم و خودم را ناتوان‌تر از آنچه هستم ارزیابی کنم. همچنین وقتی کاری برایم خیلی سخت شود آن را رها می‌کنم.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>دلم می‌خواهد کنترل هیجاناتم را داشته باشم، بتوانم برنامه‌ریزی داشته باشم و طبق آن پیش بروم. بتوانم رضایت و لذت حال را برای دستیابی به اهداف آینده به تعویق بیاندازم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: خویشتن‌داری / خود انضباطی ناکافی
معایب	مزایا	
به تعویق افتادن یا انجام نشدن کارها. نارضایتی اطرافیان. از دست دادن کار یا درآمد.	خوشی و لذت بردن در لحظه. دوری از مسائلی که باعث ناراحتی می‌شود. مقید نبودن به انجام کار در زمان مشخص. نداشتن محدودیت در انجام کار یا تفریح و سرگرمی.	رفتار طرحواره‌ای: بی‌نظمی و عدم ثبات.
ممکن است خسته شوم و کم‌بیاورم. نتوانم درست برنامه‌ریزی کنم. انگیزه نداشته باشم.	آسایش و آرامش دیگران. یاد گرفتن صبوری. انجام کارها در زمان مناسب و پیشرفت کارها.	رفتار جایگزین: برنامه‌ریزی و به تعویق انداختن خواسته و لذت.

نام تله: خویشتن داری / خود انضباطی ناکافی	کاربرگ راستی آزمایی طرحواره
<p>وضعیت شناختی افکار و قضاوت‌ها: صبر و حوصله کافی ندارم. اگر تحملم تمام شد، خسته شدم و کم آوردم چه می‌شود.</p> <p>طرحواره ها: خویشتن داری و خود انضباطی ناکافی</p>	<p>وضعیت برانگیزان موقعیت برانگیزان: شروع انجام کار یا فعالیت جدید.</p> <p>احساسات: ناراحتی، اضطراب و خشم</p>
<p>وضعیت رفتاری رفتار اتوماتیک: نا امید و مایوس شده چون نمی‌توانم احساسات و هیجانات ناخوشایند را تحمل کنم آن را رها می‌کنم.</p> <p>پیامدهای منفی: دیگران من را آدمی تنبل می‌بینند که کاری انجام نمی‌دهم یا اگر انجام دهم وسط راه آن را رها می‌کنم. به خواسته‌ام نمی‌رسم و ممکن است بعداً پشیمان شوم.</p> <p>رفتار جایگزین سالم: بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. به جای این که مایوس شوم سعی کنم با برنامه ریزی و کنترل هیجاناتم و صبوری برای اهدافم تلاش کنم.</p>	<p>راستی آزمایی چالش با افکار: آیا واقعا شروع کار یا فعالیت جدید به معنای این است که تحمل و حوصله کافی برای ادامه دادن ندارم و ممکن است خسته شوم.</p> <p>شواهد متناقض: وقتی برای خودم ادامه تحصیل هدف بود تلاش کردم و کارشناسی ارشدم را هم تمام کردم.</p> <p>ریشه‌ها: دلیل این افکار می‌تواند رفتار والدینم باشد که همیشه می‌گفتند تو نمی‌توانی کاری انجام دهی، خسته می‌شوی و کار را رها می‌کنی.</p>

کاربرگ تغییر رفتار مرحله‌ای	نام تله: خویشتن‌داری / خود انضباطی ناکافی
<p>رفتار فعلی:</p> <p>تنبلی، مسئولیت‌گریزی، محرومیت از رشد و بالندگی به اندازه استعداد.</p>	
<p>مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>برنامه ریزی برای انجام کارها در زمان‌های کوتاه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای.</p> <p>تمرین صبروری و خویشتن‌داری با تعیین محدودیت‌های موقت.</p> <p>به تعویق انداختن تفریح و لذت‌های لحظه‌ای برای انجام کار و رسیدن به هدف بزرگتر.</p>	
<p>رفتار نهایی:</p> <p>به جای به تعویق انداختن کار با هر شرایطی که می‌توانم کار را شروع کرده و با صبروری کم کم آن را پیش ببرم.</p>	<p>مهارت‌های موردنیاز برای تغییر:</p> <p>مهارت کنترل و مدیریت خشم، مهارت مدیریت هیجانات، تقویت صبروری، خودآگاهی و ذهن‌آگاهی، مهارت برنامه‌ریزی و مدیریت زمان.</p>