

کاربرگ‌های کتاب «رهایی از تله‌های زندگی»

نویسنده: دکتر سید مهدی طباطبائی‌فر

تهیه و تنظیم کاربرگ‌ها توسط تیم کارشناسی تحت نظارت

(۱۸) طرحواره تنبیه

جهت برقراری ارتباط و پاسخگویی به سوالات
از طریق گروه پشتیبان به آدرس زیر در تلگرام کنید:

https://t.me/lifetraps_club

کاربرگ شناسنامه تله	نام تله: تنبیه
تعریف طرحواره را به دقت خوانده و برای هر عبارت از آن چند مثال در زندگی خود پیدا کنید:	
وقتی پدر و مادرم با هم دعوا می کردند فکر می کردم تقصیر من بوده، احساس گناه و عذاب وجدان داشتم بخاطر همین همیشه از درون خودم را سرزنش می کردم و تمایل داشتم خودم را تنبیه کنم. الان هم وقتی همسرم بابت خطایی از من انتقاد کرده یا سرزنش می کند، قهر یا سکوت کرده و حتی کتکم می زند می دانم حق با او است.	
سبک های مقابله ای را با دقت خوانده و بنویسید در هر سبک مقابله ای، چه رفتاری داشته اید:	
در سبک تسلیم معتقدم هیچ اشتباهی قابل بخشش نیست، خودم یا دیگران را به خاطر مسائل کوچک تنبیه، تحقیر و توبیخ می کنم. در سبک اجتناب از این که در جمع باشم دوری می کنم برای این که در موقعیت مجبور به بررسی خود یا دیگران نشده و تنبیه شان نکنم. در جبران افراطی با این که دوست دارم به خود و دیگران آسیب بزنم می گویم از حق خود گذشته ام یا در جایی که باید بایستم به فرد مقابل ترحم می کنم.	
قسمت ریشه ها را خوانده، خاطرات و تجارت شخصی مربوط به این طرحواره را بنویسید:	
اگر کاری می کردم که مادرم دوست نداشت همیشه با من قهر می کرد و می گفت دیگر من را دوست ندارد، دیگر مامان من نمی شود و تهدیدم می کرد وسایلم را به بقیه می دهد. پدرم همیشه ما را تنبیه می کرد حتی اگر بقیه خواهر و برادرها کاری می کردند، او اعتقاد داشت تنبیه برای همه است.	
این طرحواره، تاکنون چه آسیب هایی به شما زده و در کجای زندگی شما ناسازگاری می کند؟	
این طرحواره باعث شد از خطاهای خودم و دیگران نگذرم چون هر اشتباهی تاوان دارد. با هر قانون شکنی برخورد می کنم. عذر و بهانه ای را نمی توانم قبول کنم و همیشه دلایلی برای تنبیه دیگران دارم.	
برای رهایی از این طرحواره فکر می کنید چه چیزهایی را باید تغییر دهید؟	
حال که این شناسنامه را پر کرده ام، به این بینش رسیده ام که بسیاری از خشم های من برای تنبیه، بیش از آن که واقعی باشد مربوط به اتفاقات گذشته است. این که اگر مرتکب اشتباهی شوم باید پاسخگو بوده، مجازات و تنبیه شوم. دنیا را سیاه و سفید نبینم که همه چیز خوب و عالی است یا همه چیز بد و افتضاح است. می دانم که افراد بی انضباط و تنبیه گر می توانند علائم خطر من باشند.	

نام تله: تنبیه	کاربرگ ارزیابی تله
<p data-bbox="445 164 611 196">شواهد رد کننده:</p> <p data-bbox="146 264 611 392">دوستانم می‌گویند من مدیر خوبی هستم و با برنامه‌ریزی‌ای که می‌کنم، می‌توانم کارها را خوب پیش ببرم.</p> <p data-bbox="146 448 611 576">موقع بازی ظرفی را که مادرم خیلی دوست داشت و یادگاری مادر بزرگم بود شکستیم او گفت عیبی ندارد یک ظرف بود.</p>	<p data-bbox="790 164 990 196">شواهد تأیید کننده :</p> <p data-bbox="639 264 990 392">دوستانم معتقدند که من سنگدل و بی‌رحم هستم و حقوق دیگران را ضایع می‌کنم.</p> <p data-bbox="639 448 990 576">وقتی کاری می‌کردیم مادرم داد می‌زد، قهر می‌کرد، همیشه می‌گفت صبر کنید پدرتان بیاید.</p>
<p data-bbox="636 751 990 783">باز تعریفی از شواهد تأیید کننده تله:</p> <p data-bbox="185 823 990 855">دوستانم با تنبیه مخالف هستند و فکر می‌کنند با مهربانی می‌شود مشکلات را حل کرد.</p> <p data-bbox="146 919 990 999">مادرم ما را دوست داشت و دوست نداشت خودش ما را تنبیه کند، اما معتقد بود بچه باید از کسی بترسد و حساب ببرد تا حرف گوش کند.</p>	

کاربرگ کشف پل های هیجانی		نام تله: تنبیه
	موقعیت برانگیزان جاری وقتی بچه هایم شلوغ می کنند عصبانی می شوم.	موقعیت مشابه در گذشته زمانی که کوچک بودم بخاطر اشتباهاتم توسط پدر و مادرم تهدید و تنبیه می شدم. در مدرسه هم همیشه با کم شدن نمره انضباط تهدید می شدیم.
	مروری بر افکار و احساسات جاری فکر می کنم هر خطایی تاوانی دارد و از خطاها و اشتباهات نمی شود گذشت، برای همین دچار شرم و گناه می شوم.	افکار و احساسات گذشته فکر می کردم اگر اشتباهی انجام دهم مورد انتقاد و سرزنش قرار گرفته یا تنبیه خواهم شد. احساس می کردم به اندازه کافی خوب نیستم.
رفتار ناکارآمد جاری: از خطاهای خودم و دیگران نمی توانم بگذرم بنابراین قهر کرده یا تنبیه خواهم کرد.		
رفتار جایگزین: باید آگاه باشم که این حجم از احساس اضطراب، خشم و احساس گناه و شرم من در مورد اتفاقات می تواند به تله تنبیه من برگردد. بهتر است به جای این که این قدر به دنبال یافتن اشتباهات خود و دیگران باشم سهل گیرتر بوده و از خطاها و اشتباهات چشم پوشی کنم.		

کاربرگ بازنویسی خاطرات	نام تله: تنبیه
<p>یکی از خاطرات تلخ زندگی را که با والدین یا افراد مهم دچار چالش شدید، بنویسید.</p> <p>پدر و مادر دوستم برای دعوت تولد او، با پدر و مادر من صحبت کردند و اجازه من را برای حضور در مهمانی گرفتند، پدر و مادر من به خاطر این که زودتر به آنها اطلاع نداده بودم مجبورم کردند بهترین لباسم را به عنوان کادو به دوستم بدهم.</p>	
<p>چشم‌ها را بسته و خود را در آن وضعیت تصور کنید، موقعیت، افکار و هیجانات خود را بنویسید.</p> <p>کودکی ۹ ساله بودم که اضطراب داشتم فکر می‌کردم چگونه با من برخورد خواهند کرد و چه تنبیهی در انتظار من است. عصبانی بودم چرا آنها با پدر و مادر من صحبت می‌کنند کاش به اینجا نمی‌آمدند.</p>	
<p>اگر بزرگسالی شما وارد این خاطره شود</p>	
<p>چه رفتاری با منبع آسیب یا بد رفتاری خواهد کرد؟</p> <p>به والدینم می‌گویم این رفتار باعث می‌شود احساس کنم من را دوست ندارید، این بی‌رحمانه است که وسایل من را به دیگران می‌دهید بدون این که بخواهم.</p>	<p>چگونه از کودک آسیب‌پذیر خود حمایت می‌کند؟</p> <p>او را در آغوش گرفته و به او می‌گویم همه انسان‌ها حق اشتباه کردن دارند و قرار نیست بخاطر هر اشتباهی تنبیه شوی. تو لیاقت دوست داشته شدن و مهربانی را داری.</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 والدینم می‌گویم این رفتار شما باعث شد که من احساس کنم زمانی ارزشمندم که اشتباهی نکنم. اشتباه کردن عیب است، بنابراین باید خودم و دیگران را تنبیه کنم. خودم را برای به وجود آمدن مشکلات گذشته سرزنش کرده و نتوانم خود را ببخشم.</p>	
<p>حال که به ریشه برخی رفتارها آگاه شدید، فکر می‌کنید چه رفتارهایی را باید در خود تغییر دهید؟</p> <p>دلم می‌خواهد مهربان باشم و اگر کاری درست انجام نشد، بتوانم خودم و دیگران را ببخشم و اشتباهات را فراموش کنم. از خودم و دیگران انتقاد نکنم و بتوانم زندگی شادتری را تجربه کنم.</p>	

کاربرگ مزایا و معایب		نام تله: تنبیه
	مزایا	معایب
رفتار طر حواره‌ای: نمی توانم دیگران را ببخشم و تا زمانی که فرد را تنبیه نکنم آرامش ندارم.	فرد متوجه خطایش خواهد شد. امکان عدم تکرار آن خطا. آرامش خودم از این که کار درست را انجام داده‌ام. رسیدن به خواسته‌هایم.	ناراحتی و تنش. عدم صمیمیت. ایجاد احساس خشم. لجبازی و احتمال تکرار رفتار یا کار.
رفتار جایگزین: نادیده گرفتن و بخشیدن اشتباهات دیگران.	کاهش نگرانی، سرزنش و خشم. دیدن ویژگی‌های خوب افراد. همدلی با احساسات دیگران. احساس ارزشمندی در فرد.	نپذیرفتن اشتباه و خطا. احتمال تکرار آن.

نام تله: تنبیه	کاربرگ راستی آزمایی طرحواره
<p>وضعیت شناختی افکار و قضاوت‌ها: هر اشتباهی تاوانی دارد. از خطاها و اشتباهات نمی‌توان گذشت.</p> <p>طرحواره ها: تنبیه</p>	<p>وضعیت برانگیزان موقعیت برانگیزان: شلوغ کاری بچه‌ها و انجام ندادن کار.</p> <p>احساسات: خشم شدید</p>
<p>وضعیت رفتاری رفتار اتوماتیک: عصبانی می‌شوم و شروع به فحاشی کرده و با آنها قهر می‌کنم.</p> <p>پیامدهای منفی: باعث خشم و تنش شده همچنین به خواسته‌ام نمی‌رسم، فرد مقابل خسته شده و دوستم نخواهد داشت.</p> <p>رفتار جایگزین سالم: بدانم این هیجانات به خاطر طرحواره من است. به جای دقت به جزئیات و اشتباهات بتوانم از اشتباهات دیگران چشم‌پوشی کنم.</p>	<p>راستی‌آزمایی چالش با افکار: آیا واقعاً شلوغ کاری بچه‌ها و انجام ندادن کار به معنای این است که از اشتباه نمی‌توان گذشت و تاوان آن را باید پس دهند؟</p> <p>شواهد متناقض: بیشتر مواقع بچه‌هایم اتاق‌شان را خودشان مرتب می‌کنند و مواقعی که حوصله داشته باشند در انجام کارها به من کمک می‌کنند و مسئولیت‌هایی را که به آنها سپرده‌ام انجام می‌دهند.</p> <p>ریشه‌ها: دلیل این افکار می‌تواند رفتار والدینم باشد که به خاطر اشتباهاتم من را سرزنش و تنبیه کرده و با القای گناه باعث می‌شدند خودم را مقصر اتفاقات بدانم.</p>

نام تله: تنبیه	کاربرگ تغییر رفتار مرحله‌ای
<p>رفتار فعلی:</p> <p>تنبیه خود و دیگران به خاطر اشتباهاتشان.</p>	
<p>مراحل تغییر (می‌توانید بین دو تا پنج مرحله میانی تعریف کنید)</p> <p>نسبت به خود و دیگران سهل گیرتر باشم .</p> <p>بدانم تنبیه راه درستی برای تغییر رفتار نیست.</p> <p>بدانم پیش‌بینی‌هایم در مورد خطاهای دیگران واقع بینانه نیست.</p> <p>از افرادی که راحت و بی‌خیال هستند دوری کنم.</p>	
<p>مهارت‌های موردنیاز برای تغییر:</p> <p>مهارت مدیریت خشم، خودشفقت ورزی، مهارت حل مسئله، اعتماد به نفس، مهارت ارتباط موثر.</p>	<p>رفتار نهایی:</p> <p>خود و دیگران را شایسته عفو و بخشش بدانم و از خطاها و اشتباهات چشم پوشی کنم.</p>