

ماشین رفتار من



اشاره

طرح آموزشی - درمانی «ماشین رفتار من» به خودآزمایی فرد از احساسات درونی می‌پردازد. این طرح از یک سری کارت‌ها برای درک و فهمیدن خود و احساسات، شناسایی مراحل تغییرات سریع و مدیریت احساسات تشکیل شده است. در این مقاله مترجم و تهیه‌کننده این بسته آموزشی این روش را توضیح می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: رفتار، تغییر رفتار، حل مسئله، مدیریت احساسات.

۲

۲. از مراجع بپرسید که اگر افرادی ندارد قصد دارید که از یک روش متفاوت برای حل مسئله استفاده کنید. این اقدام، علاقه و مشارکت مراجع را به همراه دارد و جوی خوشایند توأم با همکاری به‌وجود می‌آورد.

فرایند حل مسئله

۱

۱. به روایت و قصه مراجع با همدلی و احترام گوش دهید.

از هفت عادت تخریبگر رابطه، یعنی انتقاد، سرزنش، غرغر، تهدید، تنبیه و حق و حساب دادن برای کنترل کردن اجتناب کنید.

از هفت رفتار پیونددهنده استفاده کنید: حمایت، تشویق، گوش‌دادن، پذیرش، اعتمادسازی، مذاکره درباره اختلافات.





۴

۴. تصویر انتخاب شده را به منظور کشف رفتار کلی مراجع بررسی کنید.

با استفاده از فرم ضمیمه این دستورالعمل و برچسب‌های کوچک عکس ماشین‌ها، برچسب تصویر کارتی را که مراجع انتخاب کرده است، در وسط جدول مخصوص رفتار کلی بچسبانید.

اگر مراجع تصویری را انتخاب کرده است که احساس توهین و بی‌احترامی در سر کار را با ماشینی که احساس ترس دارد نشان می‌دهد، از او بپرسید: - چه اسمی می‌تونی روی این ماشین بذاری؟ اگر بخوای خودت رو جای این ماشین بذاری:

- چه احساسی داری؟ (یعنی این ماشین الان چه احساسی داره؟)

- به خودت چی می‌گی؟

- چه اقدامی، چه کاری می‌کنی؟

- جسم و بدنت در چه وضعیتی (بدنت چه احساسی داره؟)

به مراجع کمک کنید که تفاوت بین احساس و فکر را به خوبی درک

کند (فکر همواره یک گزاره خبری است که در ذهنت عبور و

مرور می‌کند، احساس تجربه‌ای است که همواره با یک

کلمه بیان می‌شود و آن را حس می‌کنی مثل:

ترس، غم، نگرانی، خشم و...).

۳

۳. این‌گونه شروع کنید:

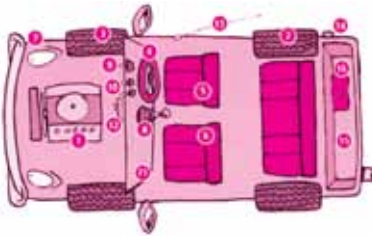
ماشینی که احساسات کنونی‌ات (امروز در حال حاضر) را نشان می‌دهد انتخاب کن یا ماشینی را که نشان‌دهنده زمان‌هایی است که احساس می‌کنی کنترل زندگی آن‌گونه که می‌خواهی، در دست نیست، یا ماشینی که احساس تو را در شرایط و موقعیتی که الان قرار گرفته‌ای، نشان می‌دهد.

عمل / کنش

- نگرانم.
- از فرد مهاجم دوری می‌کنم.
- از سرکار مرخصی گرفته‌ام.
- کمتر به اداره می‌روم.

فکر

- من یک قربانی بی‌گناهم.
- هیچ کنترلی بر اوضاع ندارم.
- هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید.
- نمی‌توانم با این وضعیت کنار بیایم.



احساسات

- ترس
- دوری و انزوا
- گیرافتادن
- غم - احساس بی‌ارزشی

فیزیولوژی (وضعیت بدنی)

- دل شوره
- سردرد

اکنون شما یک تصور روشن و عینی از احساس کنش/ اقدامات و فیزیولوژی مراجع در دست دارید.

۵. از مراجع بخواهید که به رفتار مؤثرتری فکر کند:

- اگر می‌خواستی این شرایط را بهتر یا مؤثرتر مدیریت کنی، یا اینکه اگر در شرایطی مشابه آن قرار بگیری و بخواهی مؤثرتر عمل کنی، به گونه‌ای که شرایط را به نفع خودت، به گونه‌ای رضایت‌بخش تمام کنی، کدام ماشین را انتخاب می‌کردی؟

- اگر شرایط را بهتر و مؤثرتر از این مدیریت می‌کردی/ یا با موقعیت به صورت مؤثرتری برخورد می‌کردی، به گونه‌ای که اوضاع به نفع تو تمام می‌شد، کدام ماشین را انتخاب می‌کردی؟

- اگر شرایط به گونه‌ای که تو واقعاً می‌خواستی بود، یعنی همانی می‌شد که می‌خواستی، دوست داشتی کدام یک از این ماشین‌ها باشی؟

۶. این کارت را برای بررسی رفتار کلی در موقعیت دلخواه با هم مطالعه کنید

در اینجا نیز از برجسب و تصویر کارت انتخابی برای داشتن یک نشانه دیداری در وسط جدول زیر استفاده کنید. مراجع را تشویق کنید تا کنش/ عمل‌ها و افکار مربوط به آن موقعیت را به صورت خاص، ساده و عملی بیان کند.

۷. تشخیص

- از مراجع بپرسید:
- چه اسمی برای این ماشین انتخاب می‌کنی؟
- اگر با این ماشین رانندگی کنی، چه احساسی خواهی داشت؟
- اگر چنین احساسی داشته باشی، در افکار و اعمالی که انجام می‌دهی چه تفاوتی ایجاد خواهد شد. یا اگر چنین احساسی داشته باشی، چه فکر و اعمالی متفاوت با آنچه اکنون داری، خواهی داشت؟
- از لحاظ جسمی و فیزیولوژی چگونه خواهی بود؟ جسمت در چه حالی خواهد بود؟

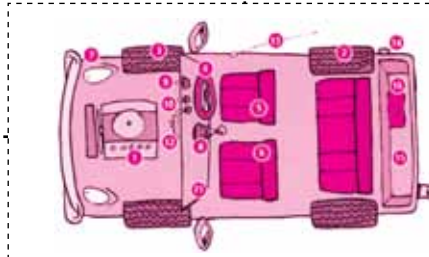


احساسات

- قوی
- مطمئن به خود
- با جرئت/ متهور

فیزیولوژی (وضعیت بدنی)

- هوشیار
- گوش به زنگ ولی با آرامش خاطر



عمل / کنش / اقدامات

- با مدیر گفت‌وگو می‌کنم.
- یک نفس عمیق می‌کشم
- به فرد توهین‌کننده می‌گویم.
- برای آینده پاسخی را
- در ذهنم تمرین و آماده می‌کنم.

فکر

- می‌توانم با آن کنار بیایم.
- این حق من است که احساس
- امنیت کنم و با احترام با من رفتار شود.
- من مستحق داشتن یک زندگی خوب هستم.

تمام اظهارات مراجع را در جدول بنویسید. بخش اقدامات/ کنش‌ها و فکر، طرح عملی و برنامه تغییر برای بهبودی شرایط را تشکیل خواهند داد.

- ماشین...
- وقتی من در ماشین خودم هستم، چه احساسی دارم؟
 - به خودم چه می‌گویم (چه فکری از ذهنم عبور می‌کند)؟
 - چه کار می‌کنم (چه عملی انجام می‌دهم)؟
 - جسمم در چه حالتی است (بدنم چه احساسی دارد)؟

۹. تعهد و التزام

از او پرسید: آیا دوست داری طی هفته آینده این‌گونه که می‌پسندی و ترجیح می‌دهی، عمل کنی؟

۱۰. برای بررسی، بازبینی و طراحی مجدد گام‌های عملی تغییر، وقت دیگری تعیین کنید.

۸. ارزیابی

از مراجع پرسید: ترجیح می‌دهی با کدام ماشین رانندگی کنی یا به‌جای کدام ماشین باشی؟ اگر مراجع ماشین دوم را انتخاب کرد، آن‌گاه:



احساسات

فیزیولوژی (وضعیت بدنی)

عمل / کنش / اقدامات

فکر

طرح و برنامه عملی من: آیا دوست دارم طی هفته آینده این‌گونه عمل کنم؟ چه موقع نتیجه را دوباره بررسی کنم؟