

DRBITAHOSSEINI



همایش دنیای بدون آسیب



www.nmotakef.com

@motakefnafiseh

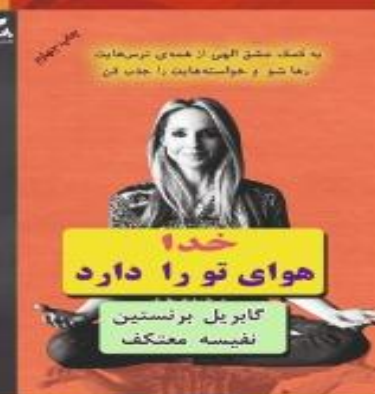
@motakef.nafiseh

@nmotakefmosbatandishi

وب سایت :

اینستاگرام:

کانال تلگرام نفیسه معتکف



در سرنوشت اتفاق معنا ندارد



ترااما (ضربه ی احساسی – روانی) که به ظاهر دفن شده است اما زنده است :

سانحه ی جدی اتومبیل

طلاق یا شکست عاطفی جدی

خشونت جدی خانوادگی

سوء استفاده ی جنسی و جسمی در کودکی یا بزرگسالی

مرگ ناگهانی عزیزان

بازمانده ی زلزله ، جنگ یا سیل

به شرط عوض کردن نگاه شما به من(خود) ، دیگران ، دنیا

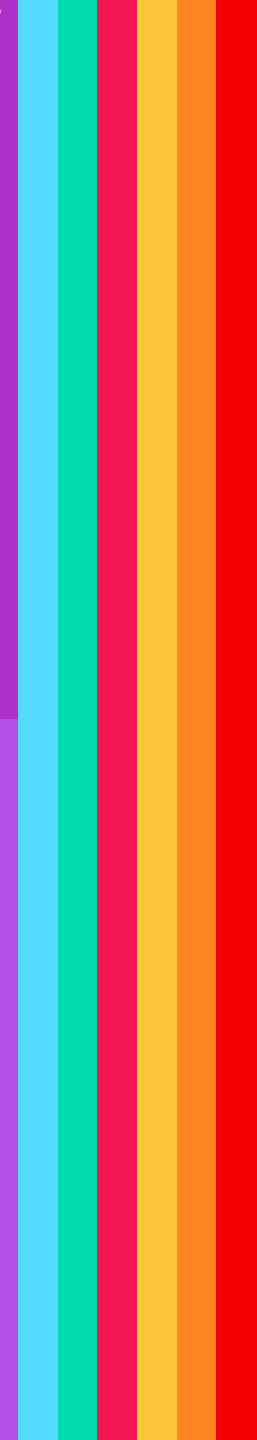
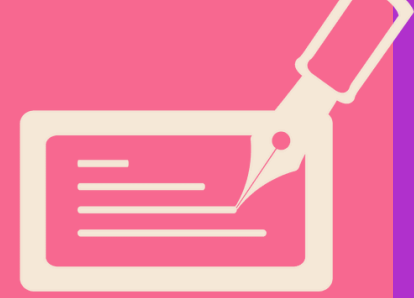




۱۰ تاثیر اصلی و مخرب ترااما ها

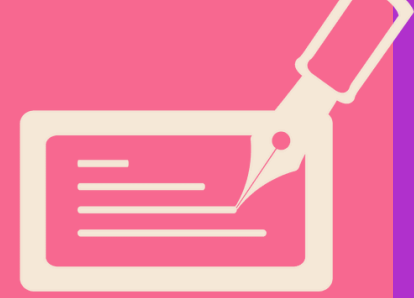
- فراموش کردن توانایی های ذاتی و بزرگ کردن خطاها
- معنا کردن رویداد ها به شکل فاجعه آمیز و اضطراب آور
- عکس العمل های ناهنجار و به خود افتخار نکردن
- منفی دیدن آینده و ضعیف ادراک کردن خود
- جذب باجگیران و تحمل کردن شان به شکل باورنکردنی
- حس ناتوانی در رویارویی و استرس های زندگی
- مشغولیت مداوم و سواس گونه به چیزهایی که تمام شده
- بی حوصلگی در مراقبت از خود
- ناتوانی در برآورده کردن ۶ نیاز شادی آفرین به خاطر تفکر همه یا هیچ
(امنیت_ اعتماد_ کنترل و قدرت_ صمیمیت_ عشق_ لذت و تفریح)
- عبورکردن سریع از جرقه های گذشته

تو کشف کن تو بنویس...



واکنش های روانی :	واکنش های رفتاری:	واکنش های هیجانی:	واکنش های روانی :
بند آمدن نفس در استرس	پر خوری – کم خوری	تحریک پذیری	گسیختگی تمرکز و فکر
تپش قلب سریع	رابطه جنسی افراط تفریطی	گوش به زندگی	مشکلات حافظه
تنیدگی ماهیچه ها	گوشه گیری	هراس	کابوس های شبانه
کمبود انرژی	پرخاشگری	بی اعتمادی به خود و بقیه	تصویر های ذهن منفی
بیماری های پوستی	قمار	خشم	تفکر وسواسی غیر قابل کنترل
جویدن ناخن	اعتیاد	اندوه	نا امیدي از اعتماد و صمیمیت به دیگران
نور استنی		یاس	حس پوچی به خود و قدرتمندی
		گیجی	اضطراب بی دلیل
		حس گناه	حس درونی بی ارزشی
		ناتوان در لذت بردن	

تو کشف کن تو بنویس...



امروز این نظریه پردازان بزرگ ما را همراه می کنند:

1. Scholarly articles for constructivist self development theory

2. Existential therapy

3. psychodynamic method

4. choice theory

5. Acceptance and commitment therapy

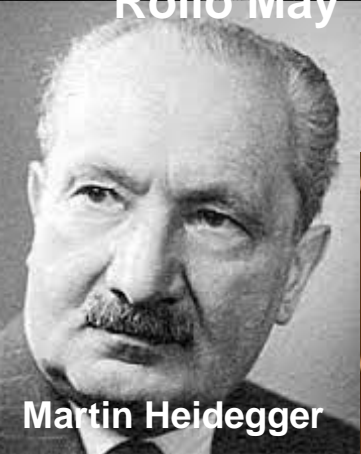
6. cognitive schema theory

7. Behaviour Therapy

8. Emotionally Focused Therapy



Rollo May



Martin Heidegger



Diana Fosha



Viktor Frankl



David Malan



Dr. Sue Johnson



Jeffrey Young



Aaron Temkin Beck



Colleen McCullough

یک مزده و یک هشدار تراما دروغگو اما پافشار است



تراما می آید که ما بر آن مسلط شویم و کسی که باید بشویم را پیدا کند
پدرم به من تجاوز کرد
پنجره کوچک توان ندارد همه منظره را فاش سازد .
واقف نیی از سر غیب
تراما فرصتی است برای بیداری ؛ بیدار که بشوی رنج تمام می شود .
هیچ مگوی و کف مکن
ضربه ی تراما ، ضربه ی اتصال به معناست .
من با مرگ او قدرتمند شدم





من آسیب بزرگ را تجربه کرده ام تا به برسم .

کدام نیازها در تو بیشتر نادیده گرفته شده است؟

- ۱- امنیت و آزادی
- ۲- اعتماد
- ۳- صمیمیت و عشق
- ۴- قدرت و کنترل
- ۵- عزت نفس و ارزشمندی
- ۶- لذت و تفریح



تو کشف کن تو بنویس...





A silhouette of a woman with long hair, seen from the side, holding a large bouquet of flowers. The background is a soft, blurred sunset sky with warm orange and yellow tones transitioning into a deeper blue. The entire image is framed by a purple border.

**نیاز به امنیت درونی هر قدر هم که خشمگین باشیم
گلها رو دوست داریم چون امن هستند.**

نشانه های نا امنی درونی

۱. مقایسه ی دائم و حسادت به دیگران نفرت از خود

۲. فشار به دیگران که تنهایمان نگذارند

زن: من بچه میخوام همین الان / همیشه یک یا چند زاپاس در رابطه / خودکشی و افسردگی شدید بعد رفتن عشق

۳. نگرانی از موفقیت و رشد همسر

مرد: من زن شاغل نمیخوام

۴. نگرانی دائم از بیماری و فوت خود یا عزیزان

۵. من در خانواده خشن و نا امن بزرگ شدم که

هر لحظه ممکن بود انفجاری رخ دهد



تکنیک هایی برای بازگشت به امنیت درونی

۱. امنیت وجودی: زلزله و کرونا اما لحظه ی

غروب پشت پنجره

۲. امنیت با درمان هیجان مدار ..تکنیک ۵ چرا

هر شب

۳. نقاشی درمانی:تصویری از خودت در درون

یک حباب محافظت کننده بکش





نمره من در مقیاس امنیت درونی

کم / متوسط / زیاد بود

حالا می دانم امنیت وجودی من یعنی

.....

و متعهد می شوم تکنیک

.....





نیاز به اعتماد به خود و دیگران

همش می‌گم: نکنه راست بگه

پنج سال دیگه می‌مونم: اتفاقا اون میره

می‌دونم حق با منه اما ده دقیقه بعد بهش زنگ می‌زنم

نشانه های بی اعتمادی به خود یا دیگران

۱ – معمولا قضاوت ها و تصمیمات دیگران را از قضاوت ها و دیدگاه های خودم مهم تر می دانم و زمانی که آن ها ناراحت هستند من برای جبران مسئله هر کاری می کنم. تو مشکلات جدی داری باید قرص بخوری

۲ – در اصل به انسان ها اعتماد ندارم، اما در عمل به بعضی ها اعتماد افراطی می کنم.

۳ – وقتی دیگران از من انتقاد می کنند به شدت به هم می ریزم و حتی اگر حق با من باشد حس می کنم او درست می گوید. تو باعث شدی باز مشروب خوردم

۴ – معمولا خودم رو دست کم می گیرم، اما اشتباهات عزیزانم را انکار می کنم تا احساس خوبی داشته باشم. تو رابطه ی قلبیت هم همینطور گند زدی

۵ – من در خانواده ای بزرگ شدم که من را جدی نمی گرفتند و به من احساس تو بدی و تو کافی نیستی می دادند. اگر تو به سفر اصراری نمی کردی پدرت نمی مرد



بازگشت به اعتماد سالم

- تکنیک صفحه خط افتاده و سراب دریایی (می فهمم چی میگی اما من فعلا تعهد نمی ده)
- احساسات مثبت و منفی ات را به زبان بیاور
- راز دار خودت باش (کلام تو درباره خودت قابلیت مرگ تو را دارد)
- اعتماد پخته: اعتماد بر اساس شواهد
- ده خصوصیت مثبت خودتان را با صدای بلند جلوی آینه بگویید
- توضیح ندهید. چرا نداره از این کفش خوشم نمیاد





نمره من در نیازم به اعتماد

متوسط پایین بالا بود .

متوجه شده ام بخشی از نا امنی درونی ام به این

دلیل بوده که

حالا می دانم که

.....

..... و متعهد می شوم

تکنیک

.....



..... را زندگی کنم.



نیاز به صمیمیت درونی و بیرونی

سنگینی تنهایی از نبودن دیگری نیست. سنگینی تنهایی به خاطر جدایی از خود است.
با خودت که صمیمی میشوی تنهایی می‌رود.
(سریع وارد رابطه جنسی میشوم و بودن در رابطه‌ها تنهایی‌هایم را کم نمی‌کند.)



نشانه های صمیمی نبودن با خود و دیگران



- وقت درد و دل با دوستان صمیمی از جنبه‌های ناخرسندی و ناتوانی ام می‌گویم.
- اما علت واقعی مثبتم را نمی‌گویم ویژگی‌های مثبت او را که پررو نشود و منفی‌ها را نمی‌گویم چون ناراحت نشود (انباشتگی و سرکوب).
- اگر به صداهای درونم گوش کنم معمولاً خودم را سرزنش می‌کنم و معمولاً با کمتر از خودم دوست می‌شوم.
- من در مورد صمیمیت جنسی آسیب پذیرانه رفتار می‌کنم و دوست دارم ادای روشنفکرها را در بیاورم.
- آشنایی در کلیسا نقطه ما در کلیسا آشنا شدیم پیشنهاد سکس گروه وگرنه با دوستانم شرم زده ام
- در روابط عاطفی یا وابسته هستیم چون معمولاً طرف‌های من صمیمیت شون با تهدید من همراه است و یا از رابطه جدی صمیمانه فرار می‌کنم
- در ۱۷ سالگی به من تجاوز شد حالا تا روابط جدی می‌شود cut می‌کنیم



نرجس



نمره من در نیاز به صمیمیت.....
کم، متوسط، زیاد بود.

حالا می دانم که صمیمیت یعنی
و متعهد می شوم که تکنیک





نیاز به قدرت و کنترل

چقدر شلخته و بد هیكل هستی ؟
عزیزم تو هم مثل من ایراد هایی داری!

نشانه های فقدان کنترل و بی قدرتی

۱- تمام مدت سعی میکنم رفتار های اشتباه دیگران را اصلاح کنم و وقتی

موفق نمیشوم احساس

ضعیف بودن می کنم .

۲- معمولا با خوم قول و قرار می گذارم اما نمی توانم به خودم متعهد باشم
زیرا حس میکنم در برابر نیروهای بیرونی هیچ قدرتی ندارم (نمیرم تو رابطه
/کنکور نمیدم)

۳- احساسات منفی ام را گاه در خودم می ریزم و ابراز نمی کنم و گاهی هم
پر خاشگری شدید می کنم .

۴- در خانواده ای بزرگ شدم که قانون شکنی و نه گفتن به بزرگتر ها بسیار
نکوهش می شد (وقتی آرزو می کنی مواظب باش)

۵- معمولا برای اینکه دیگران عصبانی نشوند کوتاه می آیم و سعی می کنم با
آدم های خشمگین سر و کار نداشته باشم (بچه که بودم پدرم نعره می
کشید ... حالا که همسرم نگاه غضب آلود بهم میکنه ... ناخواسته دروغ میگم

(

تکنیک هایی برای بازگشت به قدرت و کنترل



۱- قدرت یعنی کار کردن روی نقاط ضعف و تسلط تدریجی بر روی آنها نه کنترل دیگران **اثر گذاری**

۲- قدرت یعنی توانایی نه گفتن سالم **من کار می کنم اون خرج می کنه**

۳- قدرت یعنی توانایی ارضاء نیازهای درونی و توانایی به انجام رساندن خواسته هایم .


۴- قدرت یعنی دور نشدن از خواسته های واقعی همراه با گام های کوچک


۵- تبدیل مثلث به خط یعنی قدرت ، قدرت یعنی در برابر فشار تسلیم نشدن و اون وقت هست که تو محترم میشی .

به پدر و مادر : این مساله بین شما دوتاست لطفا خودتون حلش کنید .

به مرد و زن متاهل : این مساله بین شما دوتاست لطفا خودتون حلش کنید .



 Aparat.com/Antinamard

 Telegram.me/Youtube4iranian



نمره من در نیاز به قدرت و کنترل

قبلا فکر می کردم قدرت یعنی
..... اما حالا میدانم که تمام

قدرت در درون خودم

هست پس متعهد می شوم که تکنیک

.....

نیاز به عزت نفس و ارزشمندی

واقعا ارزشمند شمردن دیگران و حقوق آنها شاید بگی عزت نفس من چنان نابود شده که قابل برگشت نیست اما بگو عزت نفس من چنان فراموش شده که به غلط فکر می کنم پیداش نیست



بازگشت دوباره ی عزت نفس و ارزشمندی

۱. تکرار کن من کامل نیستم با این حال لیاقت عشق و احترام دارم

۲. دل بستگی و پا فشاری روی خواسته های عمیق و ارزشها

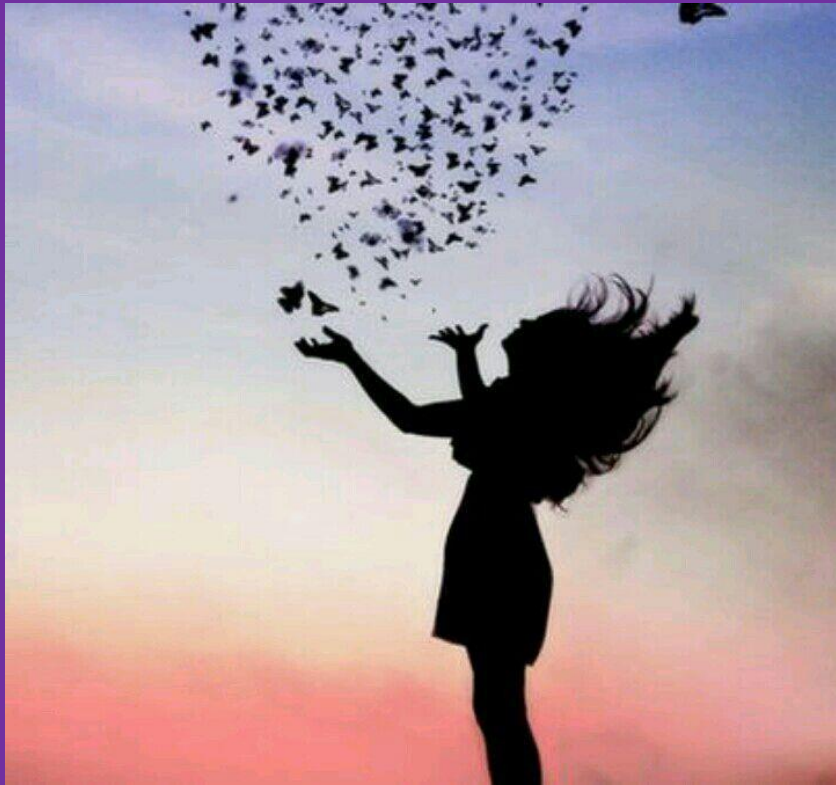
۳. آگاهی به عارضه اطلس و قلب خون چکان

۴. حق داری مشکلات دیگران رو نپذیری زن ولخرج: یا پول با طلاق

۵. ارزشمندی یعنی قبول هر آنچه هستی نه فقط موفق بودن (مرد: میدونم با
دوتا بچه منظورت طلاق نیست اگه واقعا با من نمیسازی بسیار خوب شاید حق
با تو باشه اگر راه حلی پیدا نشد چاره ای جز طلاق نیست)



نمره ی من در عزت نفس و ارزشمندی متوسط پایین بالا بود .



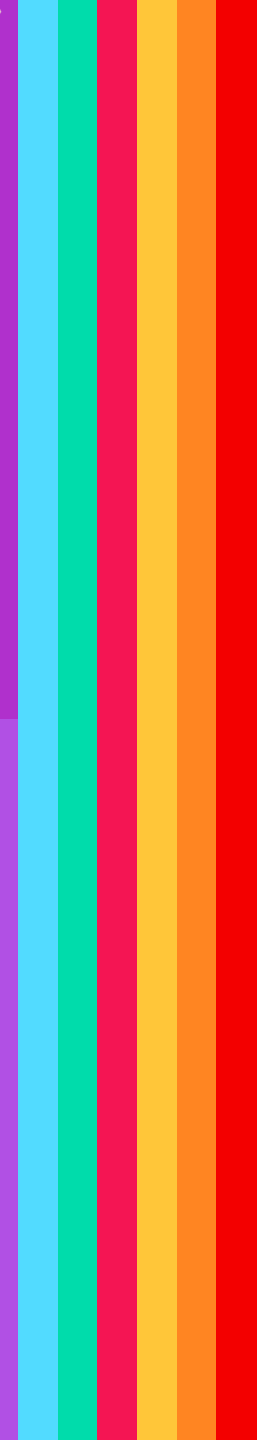
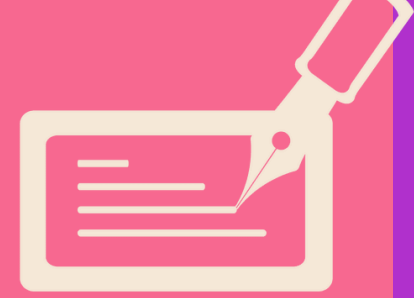
قبلا فکر میکردم که

اما حالا میدانم که.....

و متعهد میشوم که تکنیک



تو کشف کن تو بنویس...





مراقبه آشتی با کودک آسیب پذیر

شمع به دست ها



اگر والدینم نا خواسته **عیب جویی** کردند من به تو **گوش** می کنم.

اگر والدینم نا خواسته **سرزنش** کردند من تو را **حمایت** می کنم.

اگر والدینم نا خواسته از تو **انتقاد** کردند من به تو **احترام** می گذارم.

اگر والدینم نا خواسته تو را **تنبيه** کردند من به تو **اعتماد** می کنم.

اگر والدینم نا خواسته تو را **تنبيه** کردند من تو را **پذیرش** می کنم.



نامه به آدم درون من

امروز کودکی خودم رو تماشا کردم. پدر و مادرم رو برای همیشه رها کردم.
نه ازشون گله دارم و نه خودم رو وقف بهتر شدن اون ها خواهم کرد.
امروز فهمیدم که کودک درونم چقدر به حمایت و محافظت از اون نیاز داره و
بیش قول میدم که براش والدی بشم که نیاز هاش رو برآورده کنم.

.....

.....

.....

.....

.....





ترا ما باعث می شود
بین ۶ نیاز اصلی یکی را افراطی انتخاب و چندتای آنها را قربانی و رها کنیم



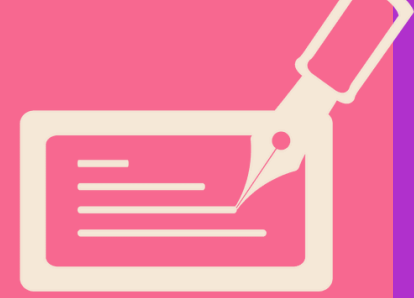
اگر اعتماد به دیگران را کاملاً کنار بگذارم امن هستم.
اگر عشق به دیگران را کنار بگذارم قدرتمند میشوم (کار افراطی)
اگر فقط در خانه بمانم امن هستم اما لذت و صمیمیت و قدرت ندارم
اگر تمام قدرت را به یارم بدهم خودم تفریح می کنم؟
عاشق نمی شوم تا قدرتمند بمانم؟
فقط تفریح می کنم تا زندگی کرده باشم؟



tamasha.com/khabarijat.ir

تماشا

تو کشف کن تو بنویس...



همایش دنیای بدون آسیب

