



مهارت‌های سی‌بی‌تی

بسته راهنما

[Persian]

۱	مبانی سی‌بی‌تی مهارت یک نفس کشیدن
۲	ذهن آگاهی "خوش به حالم" گفتن
۳	ذهن آگاهی سه قدم برای خود-دلسوزی
۴	یافتن افکار تله‌های فکری
۸	تبادل افکار مهارت تمرکز حواس ۱-۲-۳-۴-۵ مهارت + ۳-۳-۳
۹	تبادل افکار معادله اضطراب
۱۰	عیب‌یابی بودجه انرژی
۱۱	عیب‌یابی قدم‌های کوتاه
۱۲	عیب‌یابی تقسیم روز
۱۳	رفتن به جایی که می‌خواهید شفاف‌سازی ارزش‌های خود
۱۵	رفتن به جایی که می‌خواهید تعیین اهداف هوشمند

مهارت یک نفس کشیدن



عمل کشیدن یک نفس عمیق گاهی اوقات می‌تواند باعث ایجاد احساس گرفتگی و ناراحتی در قفسه سینه شود. وقتی احساس تنش یا اضطراب می‌کنیم، ممکن است نفس خود را حبس کنیم. در چنین شرایطی، کشیدن یک دم عمیق ممکن است کمکی به آرام شدن ما نکند و میزان اضطراب را نیز افزایش دهد. انجام یک کار ساده می‌تواند به شما کمک کند؛ قبل از دم، **بازدم** انجام دهید.

برای تمرین این مهارت می‌توانید:

- به آرامی و با ملایمت نفس خود را بیرون دهید.
- تنفس از طریق دهان می‌تواند به کند کردن این روند کمک کند.
- همانطور که نفس خود را بیرون می‌دهید، اجازه دهید شانه‌ها و قسمت بالایی بدن به سمت پایین شل شوند.
- پس از یک نفس کامل، عمل دم را به آرامی و با ملایمت از طریق بینی انجام دهید.
- در انتها، عمل بازدم را به آرامی و با ملایمت از طریق دهان انجام دهید.

گاهی اوقات توجه کردن به نفس‌های خود، می‌تواند بر اضطراب ما بیافزاید. اگر این موضوع در رابطه با شما صدق می‌کند، شاید بهتر باشد تا زمانی که هنگام توجه به نفس‌هایتان احساس راحت‌تری داشته باشید، کار را با مهارت دیگری شروع کنید.

اگر فکر می‌کنید کمک می‌کند، می‌توانید برای نفس‌های خود نام بگذارید (به عنوان مثال: تمرکزبخش، تسلی‌بخش، آرامش‌بخش، کمک‌کننده یا آرام‌کننده) و هنگام بازدم به این نام فکر کنید. اگر می‌خواهید، می‌توانید به انتهای یک نفس کامل، لبخند ظریفی هم اضافه کنید و با کنجکاوی ببینید که اینکار چگونه روی تجربه شما تأثیر می‌گذارد.

این مهارت نیازی به شمارش ندارد. نفس همیشه با شماست و همیشه در دسترس است. هر زمانی که یاد این موضوع افتادید، فقط کافیست یک نفس بکشید؛ چندین بار در هر روز.

"خوش به حال من"

ما برای زنده ماندن تکامل پیدا کردیم، نه برای شاد بودن یا آرامش داشتن؛ بنابراین، مغز ما به جای تمرکز کردن بر مواردی که در زندگی‌مان به خوبی پیش می‌روند، به طور طبیعی بر روی تمام مشکلات احتمالی تمرکز می‌کند که ممکن است برای حفظ بقای خود، به حل کردن آن‌ها نیاز داشته باشیم. ما به این حالت شرطی شدن مغز، "**سوگیری منفی**" می‌گوییم.

«خوش به حال من» به ما این امکان را می‌دهد تا با تمرکز بر و قدردانی از لحظاتی که برای محقق شدن آن‌ها زمان، تلاش و انرژی گذاشته‌ایم، این سوگیری منفی را اصلاح کنیم؛ حتی اگر به چشم خودمان این تلاش، زمان و انرژی، ناچیز بیاید. وقتی ما روی قدم‌های ساده و کوتاهی که برداشته‌ایم تمرکز می‌کنیم و به خاطر تلاش‌هایمان، هر چقدر هم که ناچیز باشند، به خود تبریک می‌گوییم، اعتماد بنفس و ابتکار عمل بدست می‌آوریم. اینگونه می‌توانیم گام‌هایی را که رو به جلو برداشته‌ایم، عمداً به مغزمان یادآوری کنیم تا به یک ارزیابی متناسب‌تری از خودمان دست پیدا کنیم.

وقتی در اثر چالش‌های سلامت روان، دوران سختی را تجربه می‌کنیم، دستیابی به هرچیزی می‌تواند به تلاش بیشتری نیاز داشته باشد. تمایل ذاتی ما این است تا میزان تلاشی که کرده‌ایم را با چیزی مقایسه کنیم که اگر حال بهتری داشتیم، می‌توانستیم بدست بیاوریم، که این موضوع می‌تواند باعث شود حتی حال بدتری پیدا کنیم و هیجان کمتری برای تلاش جهت رسیدن به اهدافمان احساس کنیم.

ما می‌توانیم سعی کنیم تا به هرگونه کاری که نیازمند انرژی، تلاش و زمان ما هست، توجه بیشتری داشته باشیم و بابت انجامشان، اعتبار بیشتری به خودمان ببخشیم؛ حتی اگر وظیفه داشتیم که آن کارها را انجام دهیم. به عنوان مثال، مسواک زدن، عملی است که هنوز هم به زمان و تلاش نیاز دارد. عادت کنید تا این بردها را به رسمیت بشناسید.

زمانی از روز را انتخاب کنید که در آن فرصت فکر کردن دارید، مثلاً قبل از خواب، تا حدوداً پنج کاری را که اخیراً انجام داده‌اید و به تلاش نیاز داشته‌اند یا برای آن‌ها وقت صرف کرده‌اید، فهرست کنید. به یاد داشته باشید تا مواردی را که به تلاش ذهنی نیاز دارند هم در این فهرست بگنجانید. به عنوان مثال می‌توان به انجام کارهای خانه، حضور در یک قرار ملاقات، مدیتیشن، آزاد کردن احساسات، باغبانی یا تماس با یک دوست اشاره کرد. هر تلاشی هر چقدر هم که ناچیز باشد، ارزش گفتن "خوش به حال من" را دارد.

به این ترتیب می‌توانیم عادت کنیم تا همانگونه که حتی بخاطر دستاوردهای کوچک دوستان خود، از آن‌ها حمایت و تشویق به عمل می‌آوریم، برای خودمان هم این کار را انجام دهیم.

تمرین کنید. بهتر است اینکار را نیز به صورت روزانه انجام دهید، درست مانند اینکه می‌خواهید یک عادت جدید برای خودتان خلق کنید.

هر روز زمانی را برای تبریک گفتن به خود برای دستیابی به اهداف کوچک و روزمره اختصاص دهید.

امروز چه دستاوردی کسب کردید که نیازمند زمان، انرژی و تلاش شما بوده؟



به خودتان آفرین بگویید!

سه قدم برای دلسوزی به حال خود

اثر کریستین نف

"دلسوزی به حال خود" به این معنا است که درست مانند همه انسان‌ها، ما هم دردهای جسمانی و عاطفی را تجربه می‌کنیم. در حالی که با احساس راحتی کامل و با مهر و عطوفت به دردهای جسمانی خود رسیدگی می‌کنیم (مانند پانسمان زخم یا استراحت دادن به زانوی که درد می‌کند)، می‌توانیم همچنین با "دلسوزی به حال خود" یاد بگیریم تا همان مهربانی و توجه آگاهانه را نسبت به دردهای عاطفی خود نیز داشته باشیم.

نمونه‌هایی از افکار دلسوزانه برای خود:

- قرار گرفتن در این شرایط سخت است. هر کس دیگری هم بود همین حس را داشت.
- من در حال یادگیری و رشد هستم. من نمی‌توانم چیزی را بدانم یا کاری را انجام دهم که قبلاً تجربه آن را نداشته‌ام.
- من یک کار در حال پیشرفت هستم، درست مثل بقیه.
- چگونه می‌توانم همان عشقی را به خودم نشان دهم که تصور می‌کنم اجدادم در این لحظه به من می‌دادند؟

سه قدم برای دلسوزی به حال خود:

۱ هنگامی که رنج می‌برید یا درگیری دارید، با آگاهی نسبت به اینکه در حال رنج بردن یا درگیری هستید، ذهن آگاهی را به کار بگیرید. «این موضوع رنج‌آور است.» «اوه، این درد داشت.» تا جایی که می‌توانید، افکار یا موقعیت خود را با دقت مشاهده کنید و بدون اینکه خوب یا بد بودن آن‌ها را قضاوت کنید، روی هر کدام برچسب بزنید. در این لحظه است که می‌توانیم بدون مقاومت کردن یا تلاش برای تغییر حسی که داریم، احساسات خود را آزاد کنیم.

۲ بدانید که این افکار و احساسات، تجربیات مشترک بشری هستند و رنج، بخشی از زندگی عادی است. «دیگران هم این احساس را دارند. من تنها نیستم.» «همه ما در زندگی خود، درگیری داریم»

۳ مهربانی یا ملایمت بیشتری نسبت به خود داشته و بهترین دوست خود در اینگونه لحظات باشید. ببینید بیشتر کدام حالت ابراز مهربانی روی شما جواب می‌دهد:

- گفتن کلمات محبت آمیز به خود
- نوازش ملایم
- گرفتن یک دوش آب گرم
- لحظه‌ای به حال خود بودن/یک فنجان چای
- رفتن به طبیعت
- عبادت

اگر در تشخیص اینکه چه کاری برایتان جواب می‌دهد مشکل دارید، تصور کنید که اگر یکی از عزیزانتان دقیقاً در همین شرایط بود، چگونه به درمان درد عاطفی او کمک می‌کردید.



تله های فکری

تله های فکری یا تحریف های شناختی، الگوهایی از تفکر هستند که اغلب و مخصوصاً در حالت های اضطراب یا افسردگی رخ می‌دهند. تله های فکری، اقدامی هستند که مغز ما جهت میانبر زدن برای درک کارآمدتر دنیای اطراف انجام می‌دهد. با این حال، این افکار می‌توانند موجب ایجاد صورت چشم بسته در هر موقعیتی مورد استفاده قرار گیرند، به تله تبدیل می‌شوند.



تله فکری	تعریف	ترفعندهای برای رهایی از بند	مثال	تفکر جایگزین
طرز فکر "همه یا هیچ"	داشتن نگاه صفر و صدی به موقعیت ها (خوب / بد، موفقیت / شکست)؛ نادیده گرفتن اینکه اکثر افراد و موقعیت ها پیچیده هستند.	تفکری در حد افراط یا تفریط پیدا کنید.	"کلیدهایم را گم کرده‌ام. من بی نظم و بی کفایت هستم."	«گاهی اعمال من با نظم و گاهی اوقات اعمال من بی نظم است؛ درست مثل بقیه آدم ها.»
تعمیم بیش از حد	نتیجه‌گیری کلی در مورد چیزی فقط بر اساس یک مدرک. استفاده از عبارات «همه چیز»، «هیچ چیز»، «همیشه» و «هرگز».	حقایق را بررسی کنید! به دنبال نمونه ها یا شواهد دیگری باشید که نتیجه‌گیری کلی شما را تایید نمی‌کند.	«در کلاس ادبیات یک کلمه دیگر را اشتباه تلفظ کردم. هیچوقت نمی‌توانم باعث افتخار پیشینیان خود شوم»	«من احساس خجالت می‌کنم که نمی‌توانم برخی از کلمات را به درستی تلفظ کنم، که نشان می‌دهد برای من یادگیری زبانم مهم است و فقط به آن تسلط ندارم. می‌دانم که پیشینیان من به تلاش‌هایم افتخار می‌کنند، حتی اگر این تلاش ها بی‌نقص نباشند.»
فیلتر ذهنی	فقط توجه به شواهدی که باورهای موجود را تأیید می‌کنند.	حقایق را بررسی کنید! به صورت فعالانه نمونه های دیگری را که ممکن است متوجه آنها نشده باشید جستجو کنید.	«امروز سر همسرم فریاد زد. این هم یک دلیل دیگر که من همسر افتضاحی هستم!»	«امروز سخت بود. من بی حوصله بودم و سر همسرم فریاد زد، اما وقت گذاشتم و به صحبت های او در مورد روزش گوش دادم.»



تله‌های فکری

تله فکری	تعریف	ترفندهای برای رهایی از بند	مثال	تفکر جایگزین
رد صلاحیت اتفاقات مثبت	گفتن اینکه کارهای مثبتی که انجام داده‌اید یا تجربه کرده‌اید، کم ارزش یا کم اهمیت هستند. این طرز فکر یک نمونه از سوگیری منفی است؛ اینکه به مشکلات زندگی، توجه بیشتری نسبت به چیزهایی که خوب پیش می‌روند داشته باشید.	از خود پرسید: «اگر شخص دیگری در حال مشاهده وضعیت من بود، می‌توانست به چند نکته مثبت هم اشاره کند؟ سعی کنید از "خوش به حال من" بهره ببرید.	«به خاطر اینکه لباس‌های شسته شده خودم را همینجوری روی هم تلبار کرده‌ام، اتاقم خیلی شلخته شده است.»	"من لباس‌ها را شستم، که بخاطر زمان و تلاشی که پای این کار گذاشتم، یک دستاورد محسوب می‌شود. عیبی ندارد اگر برای تا کردن لباس‌های تمیز، خسته بودم."
نتیجه‌گیری عجولانه	ذهن خوانی: تصور اینکه می‌توانیم ذهن دیگران را بخوانیم. پیشگویی: پیشگویی کردن آینده	حقایق را بررسی کنید! به دنبال شواهدی باشید که می‌توانند منجر به نتیجه‌گیری متفاوت شوند. توجه داشته باشید که نتیجه کار، از همین حالا قطعی نیست.	«در محل کارم همه فکر می‌کنند من احمق هستم» «در شب‌های بازی با دوستانم به من خوش نخواهد گذشت»	«هیچکس تا به حال در محل کارم نگفته که من احمق هستم. اتفاقاً خیلی‌ها از من پیشنهاد می‌خواهند.» «درست است که نگرانم در تمام بازی‌ها شکست بخورم، اما هدف من دیدن کسانی است که دوستشان دارم، نه بردن بازی‌ها»
فاجعه‌سازی	پیش‌بینی اینکه بدترین سناریو ممکن اتفاق می‌افتد؛ بدون در نظر گرفتن سایر نتایج احتمالی و دست کم گرفتن توانایی خود برای سازگار شدن با شرایط، اگر واقعا آن اتفاق رقم بخورد.	حقایق مربوط به خطر احتمالی را بررسی کنید! به این فکر کنید که حتی در صورت رقم خوردن یک اتفاق بد، چگونه با آن سازگار می‌شوید.	«برای ملاقات با دوستم دیرم شده است. قطعاً ناراحت می‌شود و دیگر هرگز نمی‌خواهد با من کاری داشته باشد.» «من این دوست را از دست خواهم داد.»	«من یک توضیح منطقی برای تاخیرم دارم و پیامی هم در رابطه با دیر کردنم برایش ارسال کرده‌ام. دوست من یک آدم منطقی است. اگر ناراحت شد، عذرخواهی می‌کنم و در آینده برنامه‌ریزی می‌کنم تا دیگر دیر نکنم.»

تله‌های فکری



تله فکری	تعریف	ترفندهای برای رهایی از بند	مثال	تفکر جایگزین
کم‌اهمیت‌سازی	تظاهر به اینکه یک چیز با اهمیت، آن قدرها هم مهم نیست تا در صورت فکر کردن به آن، احساس ناراحتی به شما دست ندهد.	حقایق را بررسی کنید! از خود بپرسید: «آیا چیزی وجود دارد که من سعی می‌کنم به آن توجه نکنم، یا اهمیت آن را کاهش دهم؟»	«شریک زندگی من در مقابل دوستانمان به من توهین کرد، اما ولش کن چیز مهمی نیست.»	«وقتی او آن کار را کرد، احساسات من جریحه دار شد»
استدلال احساسی	باور به اینکه اگر چیزی را به شدت احساس می‌کنید، باید حقیقت داشته باشد.	حقایق را بررسی کنید! به احساسات خود برچسب بزنیم و به افکار مرتبط با هر احساس توجه کنیم. اگرچه این احساس واقعی است، اما ببینید آیا تفکر مرتبط با آن هم واقع‌گرایانه است یا خیر.	«هیچ کس به من اهمیتی نمی‌دهد.»	«من در حال حاضر احساس تنهایی می‌کنم، اما این موضوع نشانگر این نیست که هیچ کس به من اهمیت نمی‌دهد یا کسی مرا دوست ندارد. این احساس، گذرا است.»
باید ها و حتما ها	اینکه به خود بگویید حتما یا باید اینگونه رفتار/احساس کنید. ساخت قوانین من‌دراوردی برای قطعی جلوه دادن هرچیزی، یا برای انگیزه دادن به خود یا دیگران.	به احساساتی که اینگونه افکار در شما ایجاد می‌کنند (احساس گناه، اضطراب، یا ناامیدی) یا احساساتی که در دیگران ایجاد می‌کنند (خشم، تنفر) توجه کنید. این کلمات را به "می‌تواند" یا "می‌شود" تغییر بدهید. ببینید آیا این افکار برای شما مفید هستند، و مزایا و معایب باور داشتن به آن‌ها را در نظر بگیرید.	"بشقاب از دستم افتاد و شکست. دیگر هرگز نباید اینقدر دست و پا چلفتی باشم"	«دوست ندارم هیچ وقت دست و پا چلفتی باشم، اما چنین چیزی ممکن نیست. اینکه از خودم بخواهم همه چیز را بی نقص انجام دهم، باعث می‌شود احساس خستگی و درماندگی کنم»

تله‌های فکری



تله فکری	تعریف	ترندهای برای رهایی از بند	مثال	تفکر جایگزین
برچسب زدن	نسبت دادن کلمات منفی به خود، دیگران یا هر چیزی.	از خود پرسید کدام رفتار یا خطا باعث ایجاد مشکل می‌شود. سعی کنید عامل مشکل‌ساز را پیدا و جدا کنید، جای اینکه بخواهید به کل شرایط، یک برچسب واحد بزنید. موقعیت خاص و شرایط به خصوصی را شرح دهید که باعث شد فرد مورد نظر شما، آن کار را انجام دهد.	«من خیلی آدم بی‌نظم و به هم ریخته‌ای هستم.»	«من اغلب آنقدر خسته هستم که نمی‌توانم کارهای خانه را بعد از اتمام کارم انجام دهم، اما این موضوع نشانگر این نیست که من بی‌نظم و به هم ریخته هستم. شخصیت من به خاطر اینکه امروز نتوانستم کارهای خانه را انجام دهم، تعریف نمی‌شود؛ می‌توانم دوباره فردا تلاش کنم.»
شخصی سازی	سرزنش ناعادلانه خود یا دیگران	حقایق را بررسی کنید! از خود پرسید چه چیزی در کنترل و مسئولیت شماست و چه چیزی به دیگران تعلق دارد. مشخص کنید چه چیزی ناشناخته یا غیرقابل کنترل است.	«شیرین مدتی است که با من تماس نگرفته است. حتما کار اشتباهی انجام داده‌ام.»	«نمی‌دانم چرا شیرین با من تماس نگرفته است. دلایل زیادی می‌تواند وجود داشته باشد ولی امیدوارم بخاطر کاری نباشد که من انجام داده‌ام. می‌توانم از خودش این سوال را بپرسم.»

مهارت تمرکز حواس ۱-۲-۳-۴-۵

"تمرکز حواس" یک روش آرام‌بخش و متمرکز کننده است که به شما کمک می‌کند هم بر بدن خود و هم بر لحظه حال تمرکز کنید. این مهارت به شما فرصتی می‌دهد تا منابع و توانایی خود را برای سازگاری با زمان حال، به خاطر بیاورید.

توجه: این تمرین را هنگام رانندگی انجام ندهید.



از یک شیء، صدا یا احساس به خصوص می‌توان بیش از یک بار متوالی استفاده کرد. این تمرین را می‌توانید در سکوت یا با صدای بلند و به هر تعداد دفعه‌ای که نیاز دارید انجام دهید.

تمرین:

- نام پنج چیزی را ببرید که می‌بینید.
- بگویید: "من ___ را می‌بینم، من ___ را می‌بینم، و..."
- نام پنج چیزی را ببرید که می‌شنوید.
- بگویید: "من صدای ___ را می‌شنوم، من صدای ___ را می‌شنوم، و..."
- نام پنج چیزی را ببرید که حس/لمس می‌کنید. (به عنوان مثال: دمای هوای روی پوستتان، تپش قلبتان، دمای بدنتان)
- بگویید: "من ___ را حس می‌کنم، من ___ را حس می‌کنم، و..."
- نام چهار چیزی را ببرید که می‌بینید.
- نام چهار چیزی را ببرید که می‌شنوید.
- نام چهار چیزی را ببرید که حس/لمس می‌کنید.

مهارت ۳-۳-۳

- نام سه چیزی را ببرید که می‌بینید.
- نام سه چیزی را ببرید که می‌شنوید.
- نام سه چیزی را ببرید که حس می‌کنید.

من حرکت موهای قهوه‌ای سگم بر اثر نسیم را می‌بینم. من صدای ماشینی که در حال حرکت است را می‌شنوم. من نسیم خنک را در بازوانم حس می‌کنم.



معادله اضطراب

معادله زیر ابزار مفیدی برای زمان‌هایی است که احساس اضطراب، عصبی بودن یا ترس می‌کنید. این مهارت بر این واقعیت استوار است که اغلب اوقات بیش از حد بزرگ دیدن خطرات و یا دست کم گرفتن توانایی‌های خود برای سازگاری با شرایط، منجر به ایجاد اضطراب می‌شود.

$$\text{اضطراب} = \frac{\text{باور به اینکه اتفاقات بد رقم خواهند خورد}}{\text{باور به اینکه من می‌توانم از پس این اتفاقات بر بیایم}}$$

به صورت پیش‌فرض، ما تمایل به فاجعه‌سازی یا نتیجه‌گیری عجولانه در مورد خطرات بالقوه داریم، که باعث می‌شود صورت معادله بالا، میزان زیادی را نشان دهد. همچنین ما تمایل به نادیده یا دست کم گرفتن منابع و توانایی‌های خود برای سازگاری با شرایط داریم که باعث می‌شود مخرج معادله، میزان کمی را نشان دهد. در نتیجه، این تمایلات منجر به ایجاد میزان بالایی از اضطراب می‌شوند.

هنگام رسیدگی به اضطراب خود، باید به دنبال تغییر این معادله جهت به حداقل رساندن صورت و به حداکثر رساندن مخرج باشیم.

صورت: ترس را با برآورد واقع‌گرایانه خطر به حداقل برسانید.

- حقیقت مسئله چیست؟ کدام بخش اغراق است؟ آیا می‌توانید آن را به چالش بکشید؟ آیا می‌توانید واقع‌گرایانه‌تر به مسئله نگاه کنید؟
- برای کاهش ترس چه می‌توانید به خودتان بگویید؟
- ببینید با گفتن چه حرف‌هایی به خودتان باعث تشدید ترس می‌شوید.
- حواستان به به تله‌های فکری که ممکن است تجربه کنید، باشد.

مخرج: توانایی سازگاری خود را با افزایش منابع مربوط به سازگاری، به حداکثر برسانید.

- منابع سازگاری داخلی و خارجی خود را در گذشته و حال شناسایی کنید که می‌تواند شامل نقاط قوت شما (به عنوان مثال، کنجکاوی یا عزم شما)، شبکه پشتیبانی، و موارد دیگر باشد.
- به خود یادآوری کنید که با موقعیت‌های دشوار دیگری نیز سازگاری پیدا کرده‌اید.
- از عبارات سازگار کننده، تکنیک‌های حل مسئله، حواس پرتی مفید، تمرین‌های معنوی و فعالیت‌های آرامش‌بخش استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید که
"سازگاری" به معنای حرکت
کورمال کورمال رو به جلو
است، نه یک حرکت بی
نقص، یا فرار از مهلکه بدون
برداشتن حتی یک زخم.

بودجه انرژی

هر روز، ما با **منابع** مورد نیاز همان روز از خواب بیدار می‌شویم. این منابع شامل انرژی، زمان، انگیزه و احساس سالم بودن می‌شود. روز به روز و حتی در طول یک روز، میزان منابعی که در اختیار ما قرار می‌گیرد، تغییر می‌کند.

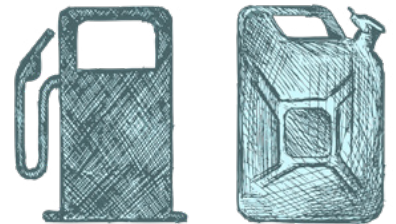
اگر از منابع بیشتری نسبت به آنچه داریم استفاده کنیم، در نهایت از رمق می‌افتیم. هر چه حس و حال ما پایین‌تر باشد یا استرس بیشتری داشته باشیم، منابع کمتری در اختیارمان قرار می‌گیرد. به عنوان مثال، اگر به آنفولانزا مبتلا شوید، احساس نمی‌کنید که همان انرژی همیشگی را برای انجام کارهایتان دارید. به همین ترتیب، اگر یک رویداد استرس‌زا را تجربه می‌کنید که دائماً در ذهن شماست و از انرژی مغز شما استفاده می‌کند، احساس نخواهید کرد که همان انرژی همیشگی را برای انجام تعهد های خود دارید.

ما باید در هر زمانی، از منابع واقعی که در اختیار داریم آگاه باشیم تا متوجه شویم برای ما دستیابی به چه چیزهایی معقول است. چیزی که اهمیت دارد این است که از جایی شروع کنیم که همین الان در آن هستیم - نه از جایی که قبلاً بوده‌ایم و نه از جایی که دوست داریم باشیم. ما نمی‌توانیم قدم‌های موثری به سوی آینده برداریم، مگر اینکه از جایی شروع کنیم که در همین لحظه در آن هستیم.

هنگامی که تنها کمی انرژی مضاعف به ما تزریق می‌شود، وسوسه می‌شویم تا بلافاصله آن را مصرف کنیم که می‌تواند منجر به یاتاقان زدن مغز شود. ما باید همیشه کمی ذخیره انرژی داشته باشیم.

سعی کنید پس از انجام یک کار، به خودتان استراحت دهید! استراحت یا انجام هر کار نیروبخشی که بتواند به مراقبت از خودتان کمک کند، راهی برای پر کردن بودجه است.

سوخت انرژی خود را تامین کنید: باک خود را پر کنید.



قدم‌های کوتاه

وقتی احساس می‌کنیم در الگوها و رفتارهای خود گیر کرده ایم اما به نظرم آن‌ها فرایندی عظیم می‌آید، باید کار را با قدم‌ها یا اهداف کوچکی شروع کنیم که می‌توانند ما را به جلو حرکت بدهند. انجام حتی یک کار کوچک می‌تواند به ما کمک کند تا در لحظه احساس بهتری داشته باشیم و انگیزه ما را برای انجام کارهای بیشتر افزایش می‌دهد.

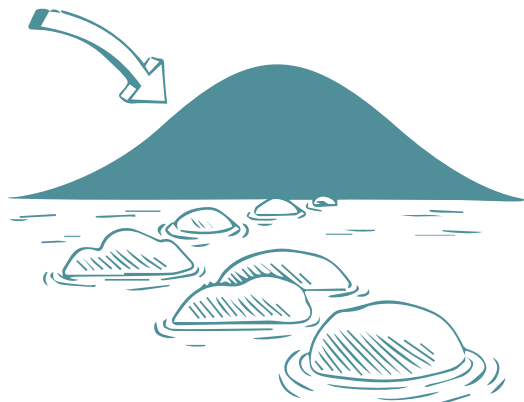
یک هدف کوچک انتخاب کنید:

- یک کار کوچک را برگزینید و زمانی را برای انجام آن انتخاب کنید. کاری را برگزینید که انجام آن آسان باشد (حتی در زمان‌هایی که خیلی احساس خستگی یا غم می‌کنید).
- در رابطه با کاری که قرار است انجام دهید، و زمان و نحوه انجام آن، واضح و دقیق عمل کنید. به عنوان مثال، بجای صرفاً "خواندن یک کتاب" هدف واضح‌تری مانند "خواندن یک بخش مشخص از یک کتاب در عصر روز پنجشنبه" را تعیین کنید.

اگر هدفی که تعیین کرده‌اید را به سرانجام نرسانید، تسلیم نشوید. زمان دیگری را انتخاب کنید یا هدف خود را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کنید. مثلاً: "چند صفحه از کتابی را که می‌خواهید این پنجشنبه عصر بخوانید انتخاب کنید".

اطلاع از دستیابی به اهدافی که نیازمند اقدام یا تفکر مشخصی از سمت شما هستند ساده‌تر از اطلاع از دستیابی به اهدافی است که شامل احساسات می‌شوند، پس روی این نوع اهداف تمرکز کنید. هنگامی که به هدف خود رسیدید، به خود یک "خوش به حال من" ارائه دهید. حتی اگر به هدف خود آنطور که آن را تعریف کرده بودید، نرسیدید، باز هم بابت تلاشی که انجام داده‌اید به خودتان اعتبار بدهید و ببینید چه اطلاعات جدیدی از طریق تلاش‌های خود به دست آورده‌اید.

با گام‌ها یا اهداف کوچک شروع کنید تا احساس خستگی نکنید.



تقسیم روز

اگر رسیدن به اهدافتان برایتان سخت است، سعی کنید بجای "کاری که باید انجام بپذیرد"، اهداف خود را بر مبنای "زمان" تعیین کنید. ما به این کار می‌گوییم **"تقسیم روز"**.

- کمترین میزان زمانی را تعیین کنید که فکر می‌کنید برای انجام یک کار، کافی است. ده دقیقه؟ یک ساعت؟
- تعیین کنید که کی می‌خواهید به این تکه زمانی رسیدگی کنید. به خودتان بگویید: «فقط باید تا اتمام این تکه زمانی کار را پیش ببرم، پس از آن می‌توانم کار را کنار بگذارم.»
- هنگامی که آن تکه زمانی به پایان رسید، می‌توانید تصمیم بگیرید که استراحت کنید، به کاری که انجام می‌دادید ادامه دهید یا کاری متفاوت انجام دهید. شما می‌توانید تمام روز خود را به صورت تکه تکه پیش ببرید.

وقتی مجبور به انجام فعالیت‌هایی هستیم که باعث تحلیل رفتن ما می‌شوند، تکه‌کردن آن‌ها می‌تواند به جلوگیری از امروز و فردا کردن، یا زیاده‌روی در انجام آن کار و کاهش بودجه انرژی ما کمک کند.

کارهایی که باید انجام دهید را به تکه‌های زمانی تقسیم کنید، سپس رسیدگی به یکی از این "تکه‌ها" را تبدیل به هدف‌تان کنید.



ارزش‌ها

ارزش‌ها، آدمی را توصیف می‌کنند که ما می‌خواهیم در این دنیا باشیم. آنها اصول راهنمایی هستند که در طول زندگی، هدایتگر و انگیزه بخش ما هستند.

ارزش‌ها با اهداف تفاوت دارند؛ اگر تعداد انگشت‌شماری ارزش را که با عقاید ما جور در می‌آیند سرلوحه زندگی خود کنیم، می‌توانیم هنگام تصمیم‌گیری و تعیین اهدافمان به آن‌ها رجوع کنیم. همانطور که یک گیاه برای رشد به نور خورشید نیاز دارد، شما هم می‌توانید به بخش‌هایی از وجود خود که می‌خواهید آن‌ها را به رسمیت بشناسید و به رشد دادنشان ادامه دهید، نور بتابانید. می‌توانید دو یا سه ارزش را انتخاب کنید که می‌خواهید در این هفته، از طریق اعمال و کلمات خود، آن‌ها را برجسته کنید. پایین‌تر، لیستی از برخی ارزش‌ها آورده شده است. می‌توانید در فصل ۷ کتاب کار، نمونه‌های بیشتری بیابید. لطفاً توجه داشته باشید که هیچ ارزش درست یا غلطی وجود ندارد و این لیست فقط نمونه‌ای از ارزش‌های بالقوه را نشان می‌دهد. ما از شما دعوت می‌کنیم تا ارزش‌های دیگری را تعیین کنید که برای شما معنادار هستند ولی در لیست آورده نشده‌اند.

هیچ ارزش درست یا غلطی وجود ندارد. این تمرین فقط از شما می‌خواهد تا ارزش‌هایی را که برایتان مهم‌تر است، شناسایی کنید.



ماجراجویی:

ماجراجو باشم، و به کاوش فعالانه برای یافتن تجربیات بدیع یا مهیج بپردازم

اصالت:

با خودم خالص، روراست و صادق باشم

جمع‌گرایی:

نیازهای دیگران را در نظر بگیرم و به آنها توجه کنم، و به نفع جامعه خود عمل کنم

دلسوزی/دلسوزی به حال خود:

در قبال خودم و دیگر افرادی که مشکل دارند، مهربان باشم

ارتباط:

خودم را به طور کامل وقف کاری که در حال انجامش هستم بکنم، و در کنار دیگران حضور صد درصدی داشته باشم

خلاقیت:

خلاق و مبتکر باشم

کنجکاوی:

کنجکاو، علاقه مند و دارای یک ذهن باز باشم، اکتشاف و کاوش کنم

تشویق:

تشویق کردن و پاداش دادن به رفتارهایی که در خودم یا دیگران برایم ارزشمند هستند

انصاف و عدالت:

نسبت به خودم و دیگران منصف و عادل باشم

آزادی و استقلال:

خودم انتخاب کنم چگونه می‌خواهم زندگی کنم و به دیگران کمک کنم همین کار را انجام دهند

خوش‌گذرانی و شوخ‌طبعی:

اهل عشق و حال باشم؛ به دنبال خلق، یافتن و شرکت در فعالیت‌های خوش‌گذرانی باشم

می‌توانید کلمات ارزشی خود
را شناسایی و به این لیست
بیافزایید.

قدردانی:

سپاسگزار و قدردان خودم، دیگران و زندگی باشم

صداقت:

با خودم و دیگران صادق، رو راست و بی‌ریا باشم

فروتنی:

نسبت به ندانسته‌های خود آگاه باشم، و در دنیا به
عنوان یک فرد یادگیرنده حضور پیدا کنم

سخت‌کوشی:

سخت‌کوش، زحمت‌کش و متعهد باشم

شمول:

به هر جایی که می‌روم، فرهنگ همبستگی ایجاد کنم

صمیمیت:

درد و دل‌کردن، آشکار کردن و در اختیار گذاشتن خودم
برای دیگران به صورت احساسی یا فیزیکی

عشق:

با خودم و دیگران از روی مهر و محبت رفتار کنم

نظم:

با نظم و سازمان یافته باشم

پشتکار و تعهد:

با وجود همه مسائل و مشکلات، قاطعانه ادامه دهم
به رسمیت شناخته بشم و مورد تحسین و قدردانی دیگران
قرار بگیرم

به رسمیت شناخته شدن:

احترام/عزت نفس:

نسبت به خودم و دیگران با دقت و ملاحظه رفتار کنم

مسئولیت‌پذیری:

مسئول و پاسخگوی اعمالم باشم

امنیت و محافظت:

به امنیت، محافظت و تضمین ایمنی خودم و دیگران
بپردازم

حس گرایی و لذت:

در پی ایجاد و سرمست شدن از تجربیات خوشایند و لذت
بخش باشم

ماهر بودن:

دائماً در حال تمرین و بهبود مهارت‌هایم باشم، و به
طور کامل توانایی‌های خودم را به کار بگیرم

معنویت:

به تامل و کشف ارتباطم با مقدرات بپردازم، و در
اعمال معنوی شرکت کنم

اعتماد:

قابل اعتماد، پایبند، وفادار، بی‌ریا و قابل اتکا باشم

موارد دیگر:

موارد دیگر:

موارد دیگر:

تعیین اهداف مبتنی بر ارزش هوشمند (SMART)

از سرواژه SMART برای ساخت اهداف قابل توجه و قابل مدیریت بهره ببرید. اهداف SMART به شما کمک می‌کنند تا هنگام حرکت عامدانه به سوی ارزش‌هایی که در حال حاضر برایتان اهمیت دارند، اعتماد به نفس و ابتکار عمل به دست بیاورید.

ویژگی‌های اهداف SMART عبارتند از:

Specific (مشخص): اقداماتی که قصد انجام آن‌ها را دارید، زمان و مکانی که می‌خواهید انجامشان دهید، و فرد یا افرادی که در آن نقش دارند را به طور واضح مشخص کنید.

Measurable (قابل اندازه‌گیری): معیارهای مشخصی را برای اندازه‌گیری میزان پیشرفتتان تعیین کنید. هدف را به گونه‌ای بنویسید که پس از به سر انجام رسیدنش، بتوانید تیک آن را بزنید.

Attainable (قابل دستیابی): مطمئن شوید که هدف شما واقع بینانه و قابل دستیابی است. به میزان اطمینان خود از دستیابی به هدف، رتبه دهید (۱-۱۰). اگر اطمینان شما کمتر از عدد هشت است، هدف را به چندین هدف کوچکتر و دست‌یافتنی تقسیم کنید.

Relevant (زبان حال شما): آیا هدف شما به طور خالصانه در راستای یک ارزش شخصی که در حال حاضر برایتان مهم است بنا شده است؟ آن ارزش چیست؟ آیا در همین لحظه برای رسیدن به هدف خود انگیزه دارید؟

Time-bound (دارای محدودیت زمانی): برای هدف خود یک تاریخ و زمان واقع بینانه تعیین کنید که به نظرتان برای دستیابی به آن هدف، کافی است و به شما انگیزه حرکت می‌دهد.

به عنوان مثال، اگر ارزش شما "ارتباطات" است، یک هدف SMART می‌تواند به این صورت باشد: «تا این یکشنبه با فردی که به او اهمیت می‌دهم ارتباط برقرار خواهم کرد. من ۸۰ درصد مطمئن هستم که می‌توانم این ارتباط را رقم بزنم.»



هنگامی که یک هدف SMART تعیین می‌کنید، متعهد باشید و یادتان باشد بدون در نظر گرفتن نتیجه کار، بابت تلاشی که کرده‌اید به خودتان اعتبار دهید. سعی کنید از مواردی که خوب پیش نمی‌روند درس بگیرید و موفقیت‌های خود را جشن بگیرید. هرگاه برای خود یک هدف SMART تعیین می‌کنیم، یا به نتیجه دلخواه می‌رسیم و یا درسی می‌گیریم که به آن نیاز داشته ایم.

پس از پایان مهلت رسیدن به هدف، این موارد را پیش خودتان بررسی کنید: چگونه پیش رفت؟ آیا در جهت ارزش خود حرکت کردید؟ آیا می‌خواهید در هدف خود تجدید نظر کنید، هدف دیگری مرتبط با این ارزش تعیین کنید یا روی ارزش دیگری کار کنید؟



طرح "انجمن گروه های مهارت های سی‌بی‌تی ویکتوریا" با مشارکت "بخش تمرین خانواده ونکوور"، "بخش تمرین خانواده ویکتوریا"، و "کمیته مراقبت مشترک" (همکاری "پزشکان بریتیش کلمبیا" و وزارت بهداشت بریتیش کلمبیا). از "بخش تمرین خانواده ونکوور" بابت حمایت از ترجمه این سری از مهارت های سی‌بی‌تی برای افزایش دسترسی به "برنامه گروه مهارت های سی‌بی‌تی" سپاسگزاریم.

0922
[Persian]