



دانشگاه تهران  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مشاوره و سلامت



راهنمای  
گام به گام

# آموزش نشانه‌ها

برای دانشجویان





معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

## راهنمای گام به گام آموزش نشاط برای دانشجویان

تدوین: دکتر اعظم نوفرستی

استادیار دانشگاه تهران

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

آدرس: تهران / خیابان شانزده آذر / خیابان ادوارد براون / شماره پانزده /

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نوبت چاپ: چاپ اول / مهرماه ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

# راهنمای گام به گام آموزش نشاط برای دانشجویان

تدوین:

دکتر اعظم نوفرستی

استادیار دانشگاه تهران

## فهرست:

- جلسه اول:**  
۱ آشنايي با روانشناسي مثبت‌گرا و جهت‌دهي به فراگيران ..... ۷
- جلسه دوم:**  
۲۲ تکنیک یادآوری سه نعمت یا اتفاق خوب در زندگی روزمره ..... ۲۲
- جلسه سوم:**  
۱۹ تقدردانی ..... ۱۹
- جلسه چهارم:**  
۳۸ تمرکز بر توانایی‌ها و نقاط قوت شخصیت خود و دیگران ..... ۳۸
- جلسه پنجم:**  
۷۰ داشتن یک زندگی هدفمند و معنادار ..... ۷۰
- جلسه ششم:**  
۸۴ پرورش خوشبینی ..... ۸۴
- جلسه هفتم:**  
۹۶ پذیرش بنیادین ..... ۹۶
- جلسه هشتم:**  
۱۰۴ چشیدن طعم لذت‌های زندگی ..... ۱۰۴
- جلسه نهم:**  
۱۱۲ ارتباط مؤثر با دیگران ..... ۱۱۲
- جلسه دهم:**  
۱۲۱ بخشش ..... ۱۲۱
- جلسه یازدهم:**  
۱۳۲ ذهن آگاهی و مدیریت هیجان‌های ناخوشایند ..... ۱۳۲
- جلسه دوازدهم:**  
۱۴۰ خروج از مثلث قربانی‌گری ..... ۱۴۰

## مقدمه:

شادی و نشاط به عنوان یکی از هیجانانگیزترین و مثبت‌ترین نقش‌ها تعیین‌کننده‌ی ای در تامین سلامت فرد و جامعه دارد. در رتبه بندی جهانی شادکامی که در سال ۲۰۱۸ انجام گرفته، ایران از بین ۱۵۶ کشور بررسی شده در رتبه ۱۰۶ قرار داشته است. این مساله وقتی با اهمیت می شود که با توجه به جوان بودن جمعیت کشور مسئله نشاط در دانشجویان که به عنوان مهم ترین سرمایه انسانی کشور به شمار می آیند از پیچیدگی های بیشتری برخوردار می شود.

نتایج مطالعات نشان داده است دانشجویان شاد، احساس کنترل شخصی بیشتری بر توانایی‌های خود داشته، درماندگی و افسردگی را از خود دور می‌کنند و خوش‌بینی، هدفمندی، کنترل درونی، خلاقیت، برونگرایی و نوع دوستی، توافق اجتماعی و ارتباط مثبت، عزت نفس و سلامت روان بالاتری خواهند داشت. نتایج مطالعه نشاط دانشجویان (۱۳۹۸) نشان داده است که دانشجویان ایرانی نشاط متوسطی دارند بنابراین به نظر می آید با توجه به اینکه دانشگاه به عنوان جایگاهی که وظیفه اصلی آن تعلیم و تربیت نیروهای متخصص و آینده ساز کشور است، یکی از مهم‌ترین مکان‌هایی است که می‌تواند بر افزایش نشاط دانشجویان تاثیرگذار باشد. دانشجویانی که راه‌های افزایش نشاط و امید را بیاموزند، به احتمال زیاد در طول زندگی خود به آن پایبند خواهند ماند.

به نظر می آید باتوجه به ویژگی‌های خاص دوره دانشجویی مانند هیجان طلبی، عزت نفس پایین، خشم و پرخاشگری، اضطراب و افسردگی، و همچنین عدم وجود برنامه منسجم در خصوص افزایش نشاط در دانشگاه، اجرای

برنامه‌های افزایش نشاط برای ارتقای سلامت در دانشگاه به منظور توانمندسازی دانشجویان ضروری است.

کتاب راهنمای گام به گام افزایش نشاط دانشجویان اولین مجموعه‌ای است که کمک می‌کند تا کارشناسان و متخصصان مراکز مشاوره دانشجویی ضمن آشنایی با رویکردهای مثبت‌گرا، از اهداف و تکنیک‌های افزایش نشاط بهره‌برند و آگاه شوند که گام به گام برای افزایش نشاط دانشجویان چه اقداماتی باید انجام دهند. امید است با مطالعه این مجموعه کامل ضمن آشنایی و مهارت‌آموزی در زمینه افزایش نشاط دانشجویان عزیزمان، زمینه مناسبی در حیطه افزایش امید و اعتماد آنان نیز فراهم آید.

در پایان جا دارد از نویسنده محترم این مجموعه سرکار خانم دکتر نوفرستی و همکاران محترم در کمیته مشورتی دفتر مشاوره و سلامت به ویژه آقایان دکتر یعقوبی و پیروی که در شکل‌گیری ایده ضرورت توجه به مقوله نشاط دانشجویان تلاش داشتند کمال سپاسگزاری را داشته باشم.

امید است با تهیه این برنامه جامع ضمن ایجاد وحدت رویه‌ای در دانشگاه‌ها در افزایش نشاط دانشجویان گام موثری در ارتقای سلامت این عزیزان برداشته شود.

### **دکتر منصوره سادات صادقی**

مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت

پاییز ۱۳۹۸

## جلسه اول:

# آشنایی با روانشناسی مثبت‌گرا و جهت‌دهی به فراگیران

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

### اهداف جلسه اول:

- برقراری رابطه با فراگیران و آشنایی با آنها
- آشنایی با اهداف شرکت‌کنندگان و انتظارات آنها و در صورت لزوم تصحیح انتظارات فراگیران
- آموزش الگوی روان‌درمانی مثبت‌گرا و نحوه تأثیر آن بر افزایش شادکامی و بهزیستی فراگیران

### ساختار جلسه اول:

زمان	ساختار جلسه
۱۰ دقیقه	معرفی خود و آشنایی با فراگیران
۱۰ دقیقه	آشنایی با اهداف شرکت‌کنندگان و انتظارات آنها و در صورت لزوم تصحیح انتظارات فراگیران
۵ دقیقه	تعیین دستور جلسه
۵ دقیقه	بیان اهداف، برنامه و قوانین دوره
۲۵ دقیقه	انجام سنجش‌های اولیه: آزمون شادکامی آکسفورد، رضایت از زندگی و سنجش‌ها به این منظور انجام می‌شود که افراد یک برآورد اولیه از میزان شادکامی خود داشته باشند.



زمان	ساختار جلسه
۱۵ دقیقه	پذیرایی
۳۰ دقیقه	آموزش جلسه اول شامل: آشنایی با الگوی روانشناسی مثبت‌گرا بارش ذهنی در مورد مفهوم شادی، نشاط و شادکامی تعریف شادکامی و مؤلفه‌های آن ضرورت شادکامی و هیجان‌های مثبت عوامل مؤثر بر شادکامی روشهای ارتقاء شادکامی
۵ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت‌کنندگان
۵ دقیقه	<b>تعیین تکلیف برای فراگیران</b> تکلیف: در این جلسه جزوه آموزشی روانشناسی مثبت‌گرا در اختیار شرکت‌کنندگان برای مطالعه قرار می‌گیرد. همچنین می‌توان از کتاب‌های خودیاری نیز در این زمینه استفاده کرد.
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن

## محتوی آموزشی جلسه اول

### شادکامی چیست؟

شادکامی در واقع همان چیزی است که ما از آن به عنوان خوشبختی یاد می‌کنیم و در تمام طول زندگی به دنبال آن هستیم و آن را برای تمام عزیزانمان آرزو می‌کنیم. از نظر علمی، شادکامی ترکیبی از **وجود عواطف مثبت، عدم وجود عواطف منفی و رضایت از زندگی** است. به عبارت دیگر، اگر شما بیشتر عواطف مثبتی مثل شادی و نشاط را تجربه می‌کنید و کمتر عواطف منفی مثل غمگینی، اضطراب و خشم را دارید و به طور کلی از زندگی خود راضی هستید، فرد شادکامی هستید.

شادی جنبه هیجانی شادکامی و رضایت از زندگی، جنبه شناختی آن است. مردم نیز بین شادی به عنوان یک هیجان موقت و رضایت از زندگی به عنوان یک نگاه جامع به زندگی تمایز قایل می‌شوند. به عنوان مثال، افرادی که از فقر رنج می‌برند، ممکن است در محدوده خاصی از زمان، خود را شاد ارزیابی کنند ولی در نگاه کلی که به زندگی خود دارند، میزان شادکامی خود را پایین ارزیابی می‌کنند. همچنین افرادی که خود را شادکام می‌دانند و از زندگی خود رضایت دارند. گاه احساس ناراحتی، خشم و اضطراب را در موقعیت‌های مختلف زندگی تجربه می‌کنند.

### چرا شادی لازم است؟

پژوهش‌هایی که در حوزه شادکامی انجام شده نشان می‌دهد که شادکامی بر حوزه‌های مهم زندگی فرد مثل **سلامتی و طول عمر، افزایش درآمد، بهره‌وری و رفتار سازمانی و رفتارهای فردی و اجتماعی** افراد تأثیرات مثبت مشخصی دارد. پژوهش‌های انجام شده در حوزه سلامتی نشان می‌دهد که شادکامی باعث کاهش التهاب، بهبود سیستم قلب و عروق، ایمنی و غدد درون‌ریز، پایین آوردن خطر بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و ابتلا به عفونت، تمرین بیشتر رفتارهای سلامتی مثل کاهش وزن و خودداری از مصرف سیگار، بهبود سریعتر از بیماری و افزایش طول عمر افراد می‌شود. یافته‌های به دست آمده از یک مطالعه طولی در انگلستان نشان داد که سطوح بالاتر عاطفه مثبت به طور معناداری با احتمال بیشتر برای بقا و زنده ماندن رابطه دارد. در این مطالعه شرکت‌کنندگان را بر اساس میزان گزارش هیجان مثبت در ۲۴ ساعت به

سه گروه تقسیم کردند و میزان مرگ و میر را تا ۵ سال بعد از مطالعه بررسی کردند. میزان مرگ و میر در گروهی که هیجان مثبت بالایی را گزارش کرده بودند، نسبت به گروهی که هیجان مثبت کمی را گزارش کرده بودند تا ۳۵ درصد کاهش یافته بود. این نتایج حتی پس از کنترل بعضی از متغیرهای جمعیت شناختی، رفتارهای سالم مثل کاهش وزن و سیگار کشیدن و میزان سلامت عمومی گزارش شده توسط خود فرد و سایر شرایطی که به نظر می‌رسید در بقا و زنده ماندن سهمی داشته باشند، همچنان باقی ماند. نرخ مرگ و میر در گروه دارای هیجان مثبت بالا ۳/۶ درصد و در گروه دارای هیجان مثبت متوسط ۴/۶ درصد و در گروه دارای هیجان مثبت پایین ۷/۳ درصد بود.

همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شادکامی و بهزیستی روانشناختی باعث افزایش بهره‌وری و عملکرد مالی، کاهش غیبت از محل کار، خلاقیت و انعطاف‌پذیری شناختی، افزایش همکاری، افزایش درآمد و عملکرد سازمانی می‌شود. به عنوان مثال، یک مطالعه بزرگ نشان داد، نوجوانان و جوانانی که رضایت از زندگی و عواطف مثبت بیشتری را گزارش کردند، در آینده به طور معناداری درآمد بیشتری داشتند. در این مطالعه از همشیره‌ها به عنوان گروه کنترل استفاده شد و عواملی مثل هوش و سلامتی و ظرفیت تصویرسازی فرد از شرایط اقتصادی و اجتماعی کنترل شد. با این حال، نتایج به دست آمده از این پژوهش ثابت باقی ماند و افرادی که رضایت و عواطف مثبت بیشتری را نشان می‌دادند، درآمد بالاتری را در ۲۹ سال بعد گزارش کردند.

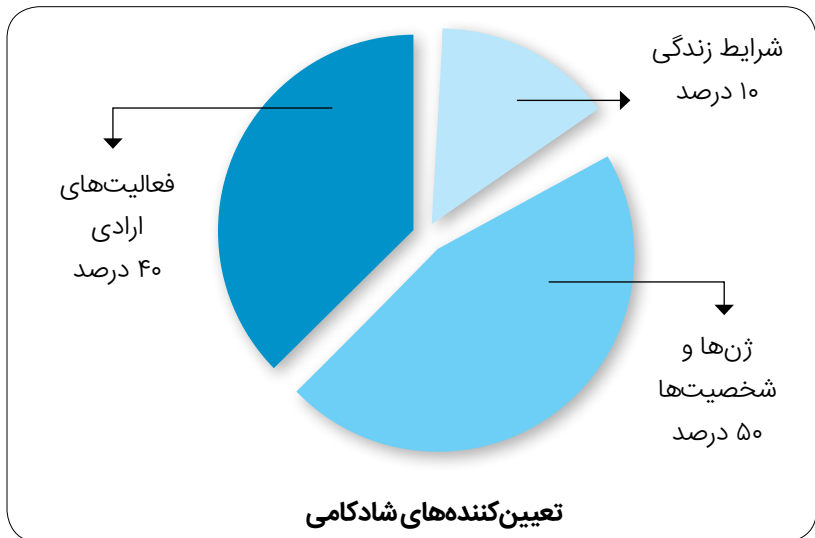
افراد شاد وقایع زندگی را به شیوه مثبت و سازنده ارزیابی می‌کنند، دارای عزت نفس بالا، روابط دوستانه محکم و اعتقادات مذهبی معنادار هستند. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند، در فعالیت‌های سیاسی شرکت می‌کنند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت دارند. افراد شاد دوستان بیشتری دارند و در روابط اجتماعی خود نیز موفقتر هستند.

به نظر می‌رسد که هیجان مثبت ناشی از شادکامی افراد را به این سمت سوق می‌دهد که به شیوه‌ای فکر، احساس و عمل کنند که باعث ارتقاء منابع لازم جهت رسیدن آن‌ها به اهداف‌شان در زندگی شود. فردی که خلق بالا دارد، وقایع زندگی را به شیوه سازنده و مثبت تفسیر می‌کند. هیجان مثبت این فرصت را به افراد می‌دهد

که منابع حمایتی و دوستی‌ها را گسترش داده و مهارت‌های مورد نیاز برای آینده را بیاموزند. همچنین، به فرد اجازه می‌دهد که استراحت کرده تا انرژی لازم را که در طی تلاش سخت از دست داده، دوباره به دست آورد و ارگانیزم را برای چالش‌های آینده آماده کند. بر این اساس، شادکامی نه از این جهت که یک احساس مثبت و خوشایند است، بلکه به دلیل پیامدهای روانشناختی، اجتماعی، اقتصادی و حتی پزشکی بسیاری که برای فرد و جامعه دارد، یک سرمایه عمومی و اجتماعی محسوب شده و منافع زیادی را برای فرد و جامعه به همراه دارد.

### شادکامی چگونه به دست می‌آید؟

برخلاف آنچه که افراد تصور می‌کنند، شرایط زندگی مثل سطح درآمد، وضعیت تأهل و ... فقط می‌توانند حدود ۱۰ درصد از شادکامی را تعیین کنند. حدود ۵۰ درصد از شادکامی نیز بواسطه ژنها (ابعاد تغییر ناپذیر شخصیت، و خلق و خو) تبیین می‌شود. ۴۰ درصد باقیمانده شادکامی توسط آنچه که افراد انجام می‌دهند (شامل اعمال و فعالیت‌ها) که درجات متفاوتی از موفقیت و لذت را به دنبال دارد، تعیین می‌شود.



## تعیین کننده‌های شادکامی

تصوّر کنید که در یک سالن نمایش صد نفر نشسته‌اند. میزان شادکامی این صد نفر با یکدیگر متفاوت است. برخی از آنها بسیار شادند، برخی دیگر شادکامی کمتری دارند و برخی دیگر در واقع شاد نیستند. همانگونه که در شکل بالا مشاهده می‌شود ۵۰ درصد تفاوت سطح شادکامی بین افراد به عوامل ژنتیکی مربوط می‌شود. این یافته از تحقیقات انجام شده بر روی دوقلوهای همسان به دست آمده است و نشان می‌دهد که هر یک از ما از نظر شادکامی با مجموعه ویژگی‌های مشخصی بدنیا می‌آییم که این ویژگی‌ها را از مادر یا پدر یا هر دوی آنها بطور ژنتیکی به ارث برده‌ایم و این قابلیت شادکامی در درون ما وجود دارد و حتی شکست‌ها و موفقیت‌های مهم نیز نمی‌توانند تأثیری بر آن داشته باشند. این بدین معناست که اگر ما بتوانیم با یک عصای جادویی همه صد تماشاچی سالن نمایش را از نظر ژنتیکی شبیه هم کنیم (مانند دوقلوهای همسان)، باز هم سطح شادکامی این افراد با یکدیگر متفاوت خواهد بود، اما سطح این تفاوت به ۵۰ درصد کاهش خواهد یافت.

ویژگی‌های ژنتیکی شادکامی مشابه ویژگی‌های ژنتیکی مربوط به وزن است. برخی افراد بطور ژنتیکی لاغر هستند و بدون هیچ تلاشی به آسانی می‌توانند وزنشان را ثابت نگه دارند. در مقابل، افراد دیگری هستند که سخت تلاش می‌کنند وزنشان را در یک سطح قابل قبول نگه دارند ولی اگر به میزان کمی از رژیم غذایی‌شان تخطی کنند، ممکن است باز وزنشان به حالت اول برگردد. ویژگی‌های ژنتیکی شادکامی، خواه بالا باشد یا پایین یا متوسط، مانند ویژگی‌های ژنتیکی مربوط به هوش و قند خون که از جمله ویژگی‌های مادرزادی انسانها هستند، تا حد زیادی میزان شادکامی ما را در طول دوره زندگی‌مان تعیین می‌کند.

به عنوان مثال، ژن‌ها نمره IQ فرد را به صورت دقیق (به عنوان مثال ۱۰۵)

تعیین نمی‌کنند، اما می‌توانند دامنه ضریب هوشی فرد را مشخص کنند (مثلاً ۹۲-۱۱۸). اینکه فرد در کدام سوی این طیف قرار گرفته باشد به



عوامل تحولی و محیطی فرد بستگی دارد. شادکامی هم به همین شکل است. به عبارت دیگر، اگر چه بعضی از مردم ممکن است هرگز به سطح لذت دیوانه‌وار نرسند، اما هنوز می‌توانند بالاترین سطح شادکامی که توان بالقوه برای تجربه آن را دارند، تجربه کنند (و شاید هم تجربه نکنند).

چگونه یک فرد می‌تواند به بالاترین سطح دامنه شادکامی خود برسد و در آن جا ثابت بماند؟ محیط و شرایط زندگی فرد می‌توانند سطح شادکامی فرد را تحت تأثیر قرار دهند، اما این تأثیرات کوتاه مدّت و ناچیز است؛ زیرا انسان با شرایط ثابت و ایستای زندگی خود و لذّت ناشی از آنها به سرعت عادت می‌کند و آن شرایط، خاصیت شادی‌آور خود را برای فرد از دست می‌دهند. به عنوان مثال، وقتی بیکار هستید، احساس می‌کنید که اگر شاغل بودید، بسیار شادتر بودید. البته درست فکر می‌کنید. بعد از اینکه شاغل شدید، شادی را احساس می‌کنید، اما بعد از مدّتی دیگر آن احساس لذّت و شادی قبل را ندارید. شما به وضعیت جدید خود عادت کرده‌اید و الان صرف داشتن شغل شما را خوشحال‌تر نمی‌کند.

شاید عجیب‌ترین یافته، آنگونه که در نمودار نشان داده می‌شود، این نکته باشد که فقط حدود ۱۰ درصد تفاوت سطح شادکامی ما به تفاوت‌های مربوط به شرایط یا موقعیت‌های زندگی ارتباط دارد. یعنی اینکه غنی یا فقیر بودن، سالم یا ناسالم بودن، زیبا یا زشت بودن، متأهل یا مطلقه بودن و شرایط دیگر فقط ۱۰ درصد بر شادکامی ما تأثیر گذار هستند. اگر ما بتوانیم با یک عصای جادویی همه صد تماشایی سالن نمایش را از نظر شرایط زندگی شبیه هم کنیم (بطوریکه همه آنها خانه، همسر، محل تولد، چهره و درد و رنج یکسانی داشته باشند)، تفاوت سطح شادکامی آنها فقط تا ۱۰ درصد کاهش خواهد یافت.

یک مطالعه مهم نشان داد که ثروتمندترین مردم آمریکا، کسانی که درآمد سالیانه‌شان بیشتر از ده میلیون دلار است، سطح شادکامی شخصی‌شان را فقط اندکی بیشتر از کارمندان اداری و کارگران زیر دستشان گزارش کرده اند و اگرچه میزان شادکامی افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد است، اما تأثیر ازدواج بر شادکامی واقعاً خیلی اندک است؛ مثلاً در ۶۱ کشور دنیا، ۵۲ درصد افراد متأهل و ۱۲ درصد افراد مجرد خودشان را خیلی شادکام توصیف کرده اند. این کشف که شرایط زندگی (مانند درآمد و وضعیت تاهل) تأثیر اندکی بر شادکامی دارد، برای بسیاری از ما تعجب برانگیز است. باور کردن این واقعیت خیلی سخت است که چیزهایی مانند ثروت، زیبایی و سلامتی کامل فقط تأثیر اندک و کوتاه مدتی بر دستیابی به شادکامی دارد، اما شواهد به دست آمده خیلی قوی هستند. چنانچه این حقیقت را بپذیریم که شرایط زندگی عامل کلیدی برای دستیابی به شادکامی نیست، پس اراده ما برای پی‌گیری راه‌های

دستیابی به شادکامی به میزان زیادی تقویت خواهد شد. بیا بید به نمودار دایره‌ای برگردیم. حتی اگر همه صد نفر حاضر در سالن نمایش دو قلوهای همسان بودند و شرایط زندگی یکسانی داشتند، باز هم از نظر میزان شادکامی با یکدیگر متفاوت بودند. این یافته نشان می‌دهد که حتی بعد از مدنظر قرار دادن ویژگی‌های ژنتیکی تعیین کننده شخصیت (یعنی آن چیزی که هستیم) و شرایط مالی و مهم زندگی (یعنی آن چیزی که با آن مواجه هستیم)، هنوز ۰۴ درصد تفاوت در شادکامی بدون توضیح باقی می‌ماند. این ۰۴ درصد را چه چیزهایی تشکیل می‌دهد؟ علاوه بر عوامل ژنتیکی و شرایط زندگی که با آن مواجه هستیم، یک عامل مهم دیگر نیز وجود دارد که عبارت است از: رفتار ما. بنابراین، کلید شادکامی نه در تغییر ویژگی‌های ژنتیکی (که غیرممکن است) و نه در تغییر شرایط زندگی (مثل ثروتمندتر شدن یا پیدا کردن همکاران بهتر یا جذاب‌تر، که معمولاً غیرعملی هستند) قرار دارد، بلکه کلید شادکامی فعالیت‌های ارادی است که ما بطور روزانه انجام می‌دهیم. با این پیش فرض، نمودار دایره‌ای ۰۴ درصدی را نشان می‌دهد که کنترل آن در اختیار ماست، ۰۴ درصدی که در دستان ماست و این فرصت را داریم که میزان شادکامی مان را از طریق نحوه زندگی روزانه و نحوه اندیشیدن مان افزایش یا کاهش دهیم.

با توجه به اینکه تغییر شخصیت و شرایط زندگی کار ساده‌ای نیست، افزایش شادکامی با تمرکز بر اشکال متفاوت از فعالیت‌های آگاهانه و عمدی که مردم به آن مشغول هستند، امکان‌پذیر است. این فعالیت‌ها به عنوان تعیین کننده‌های اصلی تغییر در میزان شادکامی محسوب می‌شوند. به این معنا که اگر شما به شیوه‌ای مناسب و آگاهانه زندگی‌تان را برنامه‌ریزی کنید، می‌توانید تا ۰۴ درصد شادتر از آن چیزی باشید که اکنون هستید. هر کدام از ما وقتی تصوّر کنیم که می‌توانیم با آموزش و برنامه‌ریزی ۰۴ درصد شادتر باشیم، نسبت به این آموزش و برنامه‌ریزی احساس رضایت می‌کنیم.

بر این اساس، فعالیت‌های عمدی و آگاهانه افراد بهترین و ساده‌ترین راه برای بالابردن سطح شادکامی افراد به بالاترین نقطه بالقوه و ثابت نگه داشتن افراد در آن نقطه (البته با رعایت کردن بعضی شرایط) است. بنابراین کلید شادکامی افراد در این است که بتوانند تجارب مثبت زیادی را در طول زمان به دست آورده و در این حالت باقی

بمانند و البته این تجربه‌های مثبت باید (۱) با ویژگی‌های شخصیتی، موقعیت و نیازهای فرد متناسب باشد (۲) محتوی این فعالیت‌ها تغییر کند تا اثر عادت با لذت را به حداقل ممکن برساند و (۳) زمان انجام این فعالیت‌ها متغیر باشد تا باز هم اثر عادت را کم کند.

به عنوان مثال، اگر یک فرد دویدن را به عنوان یک فعالیت آگاهانه و عمدی انتخاب کرده است تا بتواند بالاترین سطح شادکامی بالقوه که توان آن را دارد تجربه کرده و همواره در آن حالت باقی بماند (به شادکامی پایدار برسد) باید (۱) دویدن در مقایسه با سایر فعالیت‌های جسمانی که فرد می‌تواند آن‌ها را انتخاب کند، مثل تنیس و یوگا، به خودی خود تا حدودی جالب‌تر و لذت بخش‌تر باشد (۲) در مکان‌های متفاوتی بدود و این کار را به شیوه‌های متفاوتی انجام دهد که همواره برای او نو و تازه باشد (۳) در زمان‌های مناسب بدود، مثلاً هنگامی که به خاطر ورزش هیجان زده شده است یا هنگامی که به خاطر بی‌فعالیتی اخیر احساس نیاز زیادی به ورزش می‌کند.

اگر ۴۰ درصد شادکامی به فعالیت‌های ارادی که ما انجام می‌دهیم، بستگی دارد؛ کدام فعالیت‌ها می‌تواند به ما کمک کند که به سطح قابل قبولی از شادکامی دست پیدا کنیم؟

بسیاری از افراد اصرار دارند که برای دستیابی به شادکامی (یا موفقیت شغلی یا تعالی روحی و غیره) یک راه اسرارآمیز پیدا کنند، مانند انتخاب یک رژیم غذایی خاص. در حقیقت، هیچ رویکرد معجزه آفرین خاصی که با کمک آن بتوان شادکام تر شد وجود ندارد. هر فردی مطابق با نیازها، علایق، ارزش‌ها، منابع و تمایلات منحصر به فردی که دارد به فعالیت خاصی برای شادکامی نیاز دارد.

برای مثال، برای یک فرد برون‌گرا انجام فعالیت‌هایی که او را در تماس منظم با سایر افراد قرار می‌دهد، مناسب‌تر است و برای یک فرد مراقبت کننده انجام فعالیت‌هایی که فرصت مراقبت از سایر افراد را برایش فراهم کند، مفیدتر است.

مواردی که باید برای انجام این فعالیت‌ها در نظر گرفته شود، عبارتند از:  
\* شما باید برای انجام تمرین اشتیاق داشته باشید. به عبارت دیگر، شما باید آن فعالیت را دوست داشته باشید و از صمیم قلب آن را انجام دهید.



❁ در انجام تمرین باید استمرار داشته باشید.

❁ فعالیت‌های متفاوتی را برای شادکامی انجام دهید و به یک فعالیت اکتفا نکنید. سعی کنید همه فعالیت‌ها را انجام دهید و بعد در مورد کارایی آنها اظهار نظر کنید.

## زندگی کامل

یک زندگی کامل، سعادت‌مندان و توأم با شادکامی زندگی است که افراد علاوه بر آنکه اختلالاتی مثل اضطراب و افسردگی را تجربه نمی‌کنند، شاد هستند و از زندگی خود نیز راضی و خشنودند. چنین زندگی را روان‌شناسان مثبت‌گرا زندگی کامل می‌دانند. زندگی کامل ۵ رکن یا ۵ مؤلفه دارد. این ۵ نوع رکن در واقع مسیرهایی هستند که افراد بر می‌گزینند تا به یک زندگی کامل و سعادت‌مند دست یابند. این ۵ رکن عبارتند از: **هیجان مثبت** (زندگی لذت بخش)، **مجذوب شدن** (زندگی جذاب)، **احساس معنی** (زندگی با معنا)، **روابط مثبت و سازنده** (زندگی سرشار از روابط مثبت)، **پیشرفت یا موفقیت** (زندگی موفق).

## زندگی لذت‌بخش

اولین راه دستیابی به زندگی کامل، داشتن یک زندگی لذت‌بخش و سرشار از هیجان‌ها و عواطف مثبت است. زمانی که افراد در مکالمات روزمره خود درباره شادی و لذت سخن می‌گویند، معمولاً به این راه اشاره دارند. این زندگی شامل میزان زیادی از هیجانهای مثبت در زمان حال، گذشته، آینده و مهارت‌هایی برای تقویت و تداوم این عواطف مثبت است.

هیجانهای مثبت از گذشته شامل احساس رضایت و خرسندی از گذشته فرد است. هیجانهای مثبت در آینده عبارت است از امید و خوشبینی. هیجان‌های مثبت در زمان حال به دو دسته تقسیم می‌شود:

### • لذت:

لذتها تجربه‌های لحظه‌ای (آنی و کوتاه مدتی) هستند که مردم با حواس پنجگانه‌ی خود آنها را در می‌یابند (مثل خوردن غذایی لذیذ، بوییدن رایحه‌های لذت‌بخش و میل جنسی).

## • خوشی:

خوشی‌ها احساس نیستند، بلکه فعالیت‌هایی هستند که مردم دوست دارند آنها را انجام دهند (مثل ورزش، مطالعه و رقص). در متون دینی ما نیز به هیجان‌ات مثبت به عنوان یکی از ابعاد سعادت و خوشبختی اشاره شده است.

قرآن کریم نیز با صراحت از اهل ایمان می‌خواهد که لذت‌های حلال را بر خود حرام نکنند<sup>۱</sup> و کسانی را که چنین کرده‌اند، سرزنش می‌کند<sup>۲</sup>. در این منابع آمده است که هیجان‌های مثبت و لذت از سه طریق به سعادت و شادکامی افراد کمک می‌کند. با کاهش هیجان‌های منفی، ایجاد نشاط و سرزندگی و فراهم کردن توان لازم برای امور زندگی. به عنوان مثال، امام علی<sup>(ع)</sup> می‌فرماید: شادی، روح را باز و نشاط را بر می‌انگیزد<sup>۳</sup>. همچنین، امام کاظم در مدلی چهاربخشی که برای برنامه‌ریزی ساعات روزانه ارائه کرده‌اند، بخشی از آن را برای مناجات، بخشی دیگر را برای کسب روزی، بخشی دیگر را برای روابط با دیگران و بخشی را نیز برای لذت قرار داده و درباره لذت چنین فرموده‌اند:

«زمانی را برای خلوت برای لذت‌های غیر حرام قرار دهید و به وسیله این زمان، توان انجام سه کار نخست را می‌یابید. با برآوردن خواست‌های روانی خود تا آنجا که به شخصیت صدمه نزنند و اسراف نباشد، خویشتن را از دنیا بهره‌مند سازید و از دنیا در کارهای دینتان کمک بگیرید<sup>۴</sup>».

## زندگی جذاب

راه دیگر دستیابی به زندگی کامل، توسل به خوشی‌ها است. خوشی‌ها گروه دیگری از هیجان‌های مثبت درباره حالند که بر خلاف لذت‌های زودگذر، احساس نیستند، بلکه فعالیت‌تند. نظیر مطالعه، کوه‌پیمایی، ورزش، گفتگو با دوستی صمیمی، بازی کردن یا آموزش دادن به دیگران یا انجام کاری سخت. ویژگی اصلی خوشی‌ها آن است که این فعالیت‌ها ما را کاملاً غرق خود ساخته و به نوعی از خود بی‌خود می‌سازند. وقتی که به

۱- مائده، ۸۷

۲- اعراف، ۳۲، ۳۳

۳- آمدی، ۱۳۷۳

۴- ابن شعبه حرانی، ۱۲۸۲

انجام آن‌ها مشغولیم، گذشت زمان را احساس نمی‌کنیم. این فعالیت‌ها موجب بروز حالتی می‌شوند که به آن غرقه‌گی می‌گوییم و آن حالتی است که زمان برای فرد متوقف شده و او غرق در کار خود می‌شود. غرقه‌گی در واقع نوعی حالت روان-شناختی است که با مشغول شدن در فعالیت‌های مطلوب و مورد علاقه به دست می‌آید. خوشی را نمی‌توان به دست آورد یا اگر هم به دست آمده باشند نمی‌توان آن‌ها را حفظ کرد، مگر اینکه به توانمندی‌های ذاتی و فضایل اخلاقی افراد مربوط باشند. توانمندی‌ها و فضایل اخلاقی ما راه‌های کسب خوشی و بدین ترتیب وسایل دست یافتن به یک زندگی خوبند. یک راه افزایش مجذوب شدن به زندگی و ایجاد حالت غرقه‌گی، مشخص کردن بالاترین استعدادها و نقاط قوت افراد و بعد از آن کمک به افراد است که فرصت‌هایی پیدا کنند و از این توانمندی‌ها بیشتر استفاده نمایند.

باید توجه داشت که هر چند خوشی‌ها فعالیت‌هایی‌اند که می‌توانند لذت‌بخش باشند، ولی همیشه این طور نیست که هیجان مثبت ایجاد کنند. برای نمونه ورزشکاری که خود را برای مسابقات مهمی چون شرکت در بازی‌های بین‌المللی نظیر المپیک یا جام جهانی آماده می‌سازد باید برای آماده‌سازی‌های لازم به خود زحمت زیادی بدهد و تمرینات سختی را پشت سر بگذارد که چه بسا خشنودکننده هم نباشند ولی حاصل کار اوست که می‌تواند لذت‌بخش و خوش باشد.

## زندگی با معنی

زندگی با معنی مستلزم استفاده از برترین توانمندی‌ها برای پیوستن و خدمت کردن به چیزی بزرگتر از خود است. افرادی که فعالیت‌های هدفمند موفقی دارند و این فعالیت‌ها آن‌ها را با اهداف بزرگتری پیوند می‌دهد، به چیزی می‌رسند که آن را زندگی با معنی می‌گوییم. به چنین پیوندهایی می‌توان با برقراری روابط بین‌فردی صمیمی، فعالیت‌های مدنی، تجربه‌های کاری و حرفه‌ای یا از راه شرکت در مکان‌هایی همچون کلیسا، مسجد یا انجمن‌ها و سازمان‌های بشردوستانه دست یافت.

فرهنگ اسلامی ما سرشار از مفاهیمی است که می‌تواند به زندگی ما معنی دهد. به عنوان مثال، رضایت از زندگی که یکی از ابعاد مهم شادکامی است در متون اسلامی در سطحی بالاتر تعریف شده است. رضایت از زندگی در فرهنگ اسلامی ما در حقیقت رضایت از تقدیر خدا در زندگی است. پایه و اساس این رضامندی بر خیرباوری است.

برای رضایت داشتن از تقدیر خداوند و در نتیجه احساس رضامندی در سطحی بالاتر که به زندگی ما معنی بدهد، باور به چند موضوع لازم است: همه امور زندگی انسان بر اساس تقدیر خداوند رقم می‌خورد. به عبارت دیگر، تقدیر خداوند یک واقعیت در زندگی است.

مبنای تقدیرهای خداوند متعال بر خیر و مصلحت بشر استوار است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در یک بیان عام می‌فرماید:

فِي كُلِّ قَضَاءٍ اللَّهِ خَيْرَةٌ لِلْمُؤْمِنِ<sup>۱</sup>

در همه قضا‌های خداوند، برای مؤمن خیر است.

ایشان همچنین می‌فرماید:

عَجِبْتُ لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَقْضِ قَضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ<sup>۲</sup>

از مؤمن در شگفتم که خداوند، در باره او حکمی نمی‌کند،

جز این که برایش خیر است.

واکنش مثبت انسان به تقدیر خداوند همان احساس رضامندی است.

هر جا در متون دینی صحبت از قضا و قدر شده، واکنش مثبت انسان به آن رضامندی دانسته شده که مبتنی بر خیر بودن تقدیر خداست. بنابراین باور به خیر بودن زندگی، موجب احساس رضامندی شده و رضامندی یکی از مؤلفه‌های احساس سعادت‌مندی و شادکامی است. هر کس بخواهد احساس سعادت‌مندی را تجربه کند، باید احساس رضامندی داشته باشد.

ترمذی از رسول خدا صلی الله علیه و آله چنین نقل می‌کند:

سَعَادَةُ ابْنِ آدَمَ رِضَاهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ لَهُ، وَ مِنْ سَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ تَرْكُهُ اسْتِخَارَةَ اللَّهِ، وَ مِنْ سَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ سَخَطُهُ بِمَا قَضَى اللَّهُ لَهُ

«از نیک بختی فرزند آدم، خشنودی اوست به آنچه خداوند برای او حکم نموده

۱. محمد بن علی شیخ صدوق، التوحید، ص ۳۷۱، ح ۱۱؛ همو، عیون أخبار الرضا، ج ۱، ص ۱۴۱، ح ۴۲، حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۳۹۳؛ محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۱۳۹، ح ۲۵ به نقل از پسندیده، ۱۳۹۲

۲. غررالحکم، ح ۶۲۸۳؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۲۸۲، ح ۶۲۸۳ به نقل از پسندیده، ۱۳۹۲

است و از تیره بختی فرزند آدم، ترک طلب خیر از خداوند است و [نیز] از تیره بختی فرزند آدم، ناخشنودیش از حکم خداوند درباره اوست.»

آبی نیز از رسول خدا (ص) چنین نقل می‌کند:

مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ رِضَاهُ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَهُ  
«از خوش بختی فرزند آدم، خشنودی اوست به آنچه خداوند  
برایش قسمت نموده است.»

روشن‌تر شدن و مشخص شدن جایگاه رضامندی در زندگی، نیازمند بررسی‌های بیشتر درباره ابعاد مختلف رضامندی است. رویدادهای زندگی به دو بخش رخدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی تقسیم می‌شوند. بر همین اساس امام علی (ع) زندگی را به دو بخش «یوم لک» و «یوم علیک» تقسیم می‌کنند. مفاهیم دیگری نیز هستند که با این حقیقت ارتباط پیدا می‌کنند. زندگی خوشایند (یوم لک) همان چیزی است که در ادبیات دین با عنوان نعمت و زندگی ناخوشایند (یوم علیک) همان چیزی است که با عناوینی همچون بلا، مصیبت، نعمت و مانند آن، از آن یاد می‌شود. آنچه که می‌تواند ابعاد دیگر احساس سعادت‌مندی را روشن کند، چگونگی واکنش به این دو موقعیت است، نه خود موقعیت‌ها. صبر واکنش مؤثر به بلا و شکر واکنش مؤثر به نعمت‌ها است. دلیل اصلی شکر و صبر نیز در همان خیر بودن تقدیرهای خداوند است که یکی از دو رکن سعادت است. بنابراین، گذشته از رضامندی نسبت به کل تقدیر، سپاسگزاری (شکر) در تقدیرهای خوشایند و بردباری (صبر) در تقدیرهای ناخوشایند نیز در احساس معنی در زندگی و در نهایت بهزیستی مؤثر است. امور خوشایند و ناخوشایند، هر دو از واقعیت‌های زندگی هستند و واکنش صحیح به آن‌ها به زندگی معنی می‌دهد.

## زندگی سرشار از روابط مثبت

انسان یک موجود اجتماعی است. تنها بخش کمی از مثبت بودن مربوط به انزوا و تنهایی است. افراد دیگر بهترین نوش داروی لحظات ناخوش زندگی و قابل اعتمادترین داروی نشاط آور هستند. روابط مثبت با دیگران تأثیر زیادی بر شادکامی ما دارد. بنابراین بدون برقراری روابط مثبت با دیگران یک زندگی کامل معنایی ندارد. داشتن روابط مثبت با دیگران جزو معهود مواردی است که تحت تأثیر عادت قرار نمی‌گیرد. به عنوان مثال، شما ممکن است خیلی سریع به ماشین و خانه جدید خود عادت کنید و مثل سابق از داشتن آنها لذت ببرید ولی شما هیچوقت به وجود پدر و مادر، فرزند و دوست صمیمی خود عادت نمی‌کنید و از بودن با آنها خسته نمی‌شوید.

## زندگی موفق

آخرین رکن شادکامی تلاش برای موفقیت است. بعضی از افراد موفقیت را فقط به خاطر خود موفقیت می‌خواهند. آنها مجذوب کاری که انجام می‌دهند، می‌شوند. این کار ممکن است برای آنها هیجان مثبت ایجاد کند و یا معنایی برایشان داشته باشد، ولی هدف اصلی آنها خود موفق شدن در آن کار است نه ایجاد هیجان مثبت و معنی. نمونه بارز این افراد کسانی هستند که به دنبال ثروتمند شدن می‌روند، در حالی که نیازی به ثروت بیشتر ندارند. بر این اساس، بدیهی است که وقتی زندگی ما پر از هیجان‌های مثبت، احساس غرقه گی در امور زندگی، پر از روابط مثبت و موفقیت باشد و برای زندگی خود معنایی داشته باشیم، زندگی کاملی داریم که ما را به سعادت و شادکامی پایدار خواهد رساند.

## جلسه دوم:

# تکنیک یادآوری سه نعمت یا اتفاق خوب در زندگی روزمره

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

### اهداف جلسه دوم:

- آشنایی با هیجانهای مثبت و نقش آنها در شادکامی و بهزیستی
- آشنایی با مفهوم سوگیری بنیادین منفی
- آشنایی با تکنیک یادآوری ۳ نعمت یا اتفاق خوب در زندگی روزانه، منطق آن و شیوه انجام تکنیک

### ساختار جلسه دوم:

زمان	ساختار جلسه
۱۵ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۵ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۱۰ دقیقه	گرم کردن: بررسی تعداد اتفاقات مثبت و منفی فراگیران در روز گذشته و تعیین نسبت اتفاقات خوب به بد
۴۰ دقیقه	آموزش اهمیت هیجانهای مثبت چگونگی تأثیر هیجانهای مثبت در افزایش شادکامی آشنایی با مفهوم سوگیری بنیادین منفی آموزش تکنیک سه اتفاق خوب در روز

زمان	ساختار جلسه
۲۰ دقیقه	پذیرایی
۱۵ دقیقه	انجام تکنیک در جلسه برای یک روز و تعیین تکلیف از فراگیران خواسته میشود که طی هفته آینده هر شب قبل از خواب اتفاقات خوب آن روز را مرور کنند و به دلیل آن اتفاق فکر کنند به این معنا که آنها وقوع این اتفاقات را به چه عواملی نسبت می دهند.
۵ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن

## محتوی آموزشی جلسه دوم

مطالعات نشان داده است که اهمیت هیجان‌های مثبت مثل شادی و نشاط برای بقای انسان و شکوفایی او در زندگی به اندازه‌ی هیجان‌های منفی است. هیجان‌ها و عواطف مثبت به ۵ شیوه می‌تواند به رشد، بالندگی و شادی ما کمک کرده و باعث کاهش غمگینی و افسردگی شود. در ادامه به هر کدام از این شیوه‌ها به صورت مختصر اشاره می‌کنیم:

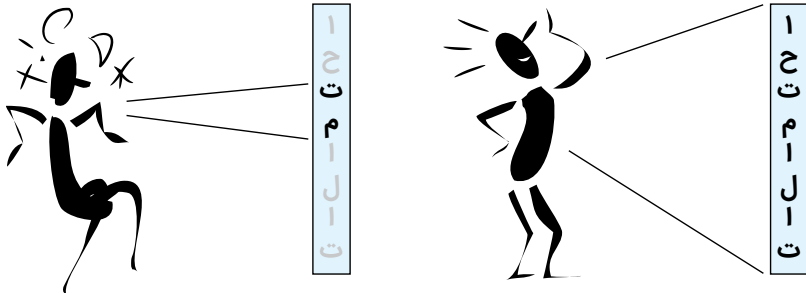


## وسعت دید

موقعی که در حال تجربه‌ی هیجان‌های منفی هستید، احتمالاً دنیا را به شکل تونل می‌بینید. این حالت زمانی که در خطر هستید یا به شما حمله شده بسیار مفید است. چون در چنین موقعیت‌هایی باید خیلی سریع واکنش نشان دهید. دید تونلی در مواقعی که هیجان‌هایی چون ترس یا خشم را تجربه می‌کنید به شما اجازه می‌دهد سریعاً به جنگ یا فرار مبادرت کنید. اما زمانی که چنین هیجان‌های منفی‌ای در غیاب هر گونه تهدید یا خطر واقعی تجربه شوند، نه تنها مفید و سودمند نیستند، بلکه حتی می‌توانند مشکل ساز هم باشند.

در حالی که وقتی هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنید، چشم‌بندها کنار می‌رود و می‌توانید همه‌ی احتمالات ممکن و موجود را ببینید. به بیان دیگر، هیجان‌های مثبت به جای آنکه ذهنیت شما را مثل هیجان‌های منفی محدود کند، آن را گسترش می‌دهد. چنین وسعت دیدی به چندین علت مفید است. برای نمونه وقتی که وسعت دید شما گسترده می‌شود، احتمالاً توانایی حل مسأله‌تان هم بهتر

می‌شود، مهارت‌های مقابله‌ی بهتری پیدا می‌کنید، در دوست‌یابی راحت‌تر عمل می‌کنید (دوستان بیشتری پیدا می‌کنید) و احتمال اینکه فعالیت‌های جسمی‌ای انجام دهید که سلامت بدنی شما را تضمین کند، بیشتر می‌شود. به شکل زیر نگاه کنید. هنگامی که فرد غمگین است، معمولاً از راه‌هایی که پیش



رویش قرار دارد، فقط یک یا دو راه حل را می‌بیند که معمولاً هم بدترین راه حل‌های ممکن هستند. مثلاً وقتی از دست کسی عصبانی هستید، فقط راه حل ترک کردن او به ذهنتان می‌رسد و هیچ راه حلی در آن موقع به ذهنتان نمی‌آید. اما وقتی همین فرد احساس خوشحالی می‌کند، راه حل‌های زیادی به ذهنش می‌رسد و می‌تواند از بین آنها بهترین راه حل را انتخاب کند.

## تقویت منابع فردی

هیجان‌های مثبت با گذشت زمان باعث ساخته و پرداخته شدن منابع تقویتی و شخصی گوناگونی در فرد می‌شوند. این منابع عبارت‌اند از:

**منابع جسمی** (مثل هماهنگی، سلامتی قلبی-عروقی و قوام عضلانی)

**منابع اجتماعی** (نظیر دوستی‌ها، مهارت‌ها و حمایت‌های اجتماعی)

**منابع فکری و ذهنی** (مانند دانش و توانایی حل مسئله)

**و منابع روان‌شناختی** (از قبیل خلاقیت، خوش‌بینی و تاب‌آوری).

هرچند هیجان‌های مثبتی که به ایجاد این منابع تقویتی می‌انجامد، گذرا و موقتی‌اند، منابع شخصی حاصل از آن‌ها پایدارند و بعدها هر گاه فرد در موقعیتی بالقوه تهدید کننده قرار بگیرد، یا هنگام برخورد با سختی‌ها و مشکلات، می‌تواند از آن‌ها استفاده کند.

## کاهش هیجان‌های منفی

هیجان مثبت علاوه بر افزایش و گسترش راه‌حلهایی که در لحظه به ذهن فرد می‌رسد و همچنین ساختن منابع شخصی پایدار، باعث خنثی کردن هیجان‌های منفی طولانی می‌شود. بر این اساس، تولید و ایجاد هیجان‌های مثبت به دنبال هیجان‌های منفی مداوم ممکن است شدت و اندازه هیجان‌های منفی را کم کند. اثر خنثی‌سازی هیجان‌های منفی توسط هیجان‌های مثبت نه تنها در سطح شناختی روی می‌دهد بلکه در سطح جسمانی نیز اتفاق می‌افتد. یعنی ایجاد هیجان مثبت می‌تواند مشکلات جسمانی را نیز کاهش دهد.

## افزایش تاب‌آوری

افراد در مواقعی که تجربه‌ها و عواطف منفی دارند، دید تونلی را تجربه می‌کنند که این دید غالباً به تفکر منفی بدبینانه منجر می‌شود. این تفکر منفی به عاطفه‌ی منفی بیشتری می‌انجامد. در مقابل، هیجان‌های مثبت چشم‌بندها را بر می‌دارد و به مردم اجازه می‌دهد تا احتمالات و امکانات بیشتری را ببینند و خوش‌بینانه‌تر فکر کنند. کسانی که هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند، در اغلب موارد با ناملایمات و شذائذ زندگی بهتر مقابله می‌کنند و تاب‌آورترند؛ به عبارت دیگر تحملشان بیشتر است.

## ایجاد بالندگی و شکوفایی

آخرین فایده هیجان مثبت، بالندگی و شکوفایی فرد است. برای رشد و بالندگی، زیستن باید در حد بهینه و مطلوب باشد و موقعیت‌های خوبی مثل رشد شخصی، زاینده‌گی و تاب‌آوری توسط فرد تجربه شود. تعیین‌کننده اصلی رشد و بالندگی انسان نسبت عواطف مثبت به عواطف منفی‌ای است که فرد تجربه می‌کند. به عبارت روشن‌تر، فرض می‌شود نسبت گفته‌ها یا احساسات مثبت به گفته‌ها یا احساسات منفی که فرد طی زمان برای رشد و بالندگی نیاز دارد، ۳ به ۱ است. یعنی فرد به ازای هر تجربه‌ی عاطفی منفی باید طی زمان سه تجربه‌ی عاطفی مثبت داشته باشد تا در زندگی به پیش برود و شکوفا شود. به عنوان مثال، فرض کنید که یک روز صبح از خانه بیرون می‌آیید و فردی در خیابان با گفتن حرفی یا انجام کاری باعث ناراحتی و غمگینی شما می‌شود، در این صورت برای اینکه اثر این غمگینی و ناراحتی را خنثی کنید باید ۳ فعالیت انجام دهید که حال شما را بهتر کند. مثلاً:

- می‌توانید یک چای یا قهوه گرم (البته اگر دوست دارید) بنوشید.
- به یک دوست صمیمی که مدتهاست زنگ نزده‌اید، زنگ بزنید و از حالش با خبر شوید.

• به خرید بروید و سعی کنید که با خرید کردن هیجان مثبتی در خود ایجاد کنید. لازم به ذکر است که این فعالیت‌ها برای هر فردی می‌تواند متفاوت باشد. ممکن است چیزی که شما را خوشحال می‌کند، برای دوستان

اصلاً جذّاب و خوشایند نباشد. بعد از انجام این ۳ فعالیت، شما توانسته‌اید یک تناسب درست بین هیجان منفی و مثبت خود در آن روز ایجاد کنید و از فواید این تناسب هیجانی استفاده لازم را ببرید.

### تکنیک یادآوری ۳ نعمت یا رویداد خوب در زندگی روزانه

برای بسیاری فکر کردن به چیزهای بدی که در روز برایشان پیش می‌آید راحت‌تر از چیزهای خوبی است که اتفاق می‌افتد. این تمایل به فکر کردن به مسایل منفی و بی‌توجهی به رویدادهای مثبت‌ها نوعی سوگیری در نحوه تفکر انسان است که به آن سوگیری بنیادی منفی می‌گویند. از شما درخواست می‌کنیم طی چند هفته آینده در دفتری هر روز سه چیز خوب را که برایتان اتفاق می‌افتد بنویسید تا عادت کنید که بر این سوگیری بنیادی منفی غلبه کنید. همچنین، علاوه بر نوشتن روزانه این سه چیز از شما

می‌خواهیم تا به این هم فکر کنید که چرا این سه چیز اتفاق افتاده‌اند. برای نمونه آیا شما کاری کردید تا آن‌ها اتفاق بیفتند؟ آیا فرد دیگری سبب شد تا این واقعه خوب روی دهد؟ آیا این اتفاق کاملاً تصادفی بود؟ فکر کردن درباره چیزهای خوبی که در زندگی ما روی می‌دهد به ما کمک می‌کند تا در همان حالی که توانمندی‌هایی مثل شکر و خوش بینی را در خود ایجاد و تقویت می‌کنیم، هیجان‌های مثبت بیشتری احساس کنیم و رضایت بیشتری داشته باشیم. می‌توانید برای نوشتن و ثبت خاطرات تشکر آمیز یا همان سه چیز خوب از جدول زیر کپی کنید و همچنین می‌توانید مطالب را در آن تایپ کنید و یا دفترچه‌ای بخرید و روزانه آن‌ها را بنویسید. (جدول صفحه بعد)

دلایل بروز رویدادهای خوب	۳ رویداد خوب	تاریخ
<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	شنبه
<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	یکشنبه
<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	دوشنبه
<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	سه شنبه
<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	چهارشنبه
<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	پنج شنبه
<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>۱.</li> <li>۲.</li> <li>۳.</li> </ul>	جمعه

## جلسه سوم: قدردانی

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

اهداف جلسه دوم:

آشنایی با مفهوم قدردانی

فواید قدردانی و نقش آن در افزایش شادکامی

روش‌های انجام قدردانی

### ساختار جلسه سوم:

زمان	ساختار جلسه
۱۰ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۵ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۵ دقیقه	گرم کردن: بررسی تجربه فراگیران در مورد قدردانی کردن و نگرش آنها در این زمینه
۳۰ دقیقه	<b>آموزش جلسه سوم شامل:</b> تعریف قدردانی فواید قدردانی روش‌های انجام قدردانی
۲۰ دقیقه	پذیرایی
۳۰ دقیقه	انجام تکنیک در جلسه و انجام کار گروهی
۵ دقیقه	<b>تعیین تکلیف</b> نوشتن حداقل یک نامه قدردانی تا جلسه بعد
۵ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن

## محتوی آموزشی جلسه سوم

ابراز قدردانی یک فرا رویکرد برای دستیابی به شادکامی است. قدردانی شامل خیلی چیزها برای خیلی از افراد است. قدردانی شگفت انگیز است، یک نوع تقدیر است، دیدن نیمه پر لیوان و نهایت درک کردن است. تشکر از سایر افراد، شکرگذاری از خدا است. بر شمردن نعمت‌ها و لذت بردن از زندگی است. چیزی برای بخشیدن است، سازگاری است، در حال زندگی کردن است. قدردانی یک پادزهر برای عواطف منفی است. یک خنثی کننده برای حسادت، حرص، خصومت، نگرانی و رنجش خاطر است. اما، افراد عادی احتمالاً قدردانی را فقط تشکرکردن برای یک هدیه یا دریافت یک منفعت می‌دانند. سعی کنید که این تعریف را خیلی وسیع‌تر فرض کنید.

شما نیز می‌توانید احساس قدردانی را تجربه کنید، مثلاً از طریق در نظر گرفتن شرایطی که در زندگی به عنوان یک فرد خوشبخت دارید (و شرایطی که در زندگی به عنوان یک فرد بدبخت می‌توانستید، داشته باشید)، از طریق تلفن زدن و تشکر از فردی که در یکی از مقاطع حساس زندگی‌تان شما را راهنمایی کرده است، از طریق داشتن لحظات لذت بخش با کودکان و از طریق یادآوری همه چیزهای خوبی که در حال حاضر در زندگی دارید. در واقع، طبق تعریف قدردانی شامل تمرکز بر وضعیّت فعلی و شکرگذار بودن نسبت به وضعیّت کنونی زندگی است.

ابراز قدردانی چیزی بیشتر از تشکر کردن است. پژوهش‌های جدید توجه به بررسی مزایای متعدد ابراز قدردانی را آغاز کرده‌اند. افرادی که همیشه قدردان هستند، نشان داده‌اند که شادکام‌تر، پر انرژی‌تر و امیدوارتر هستند و عواطف مثبت بیشتری را تجربه کرده‌اند. همچنین این افراد نسبت به کسانی که تمایل کمتری به ابراز قدردانی دارند، یاری‌رسان‌تر، همدردی‌کننده‌تر، مذهبی‌تر، معنوی‌تر و بخشنده‌تر هستند و کمتر مادی‌گرا هستند. علاوه بر این، هر چه شخص تمایل بیشتری به ابراز قدردانی داشته باشد، احتمال کمتری وجود دارد که دچار افسردگی، اضطراب، احساس تنهایی، حسادت یا روان‌رنجوری شود. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه از این یافته‌ها حمایت کرده است.

## هشت دلیل بهبود شادکامی از طریق ابراز قدرانی

اگرچه ممکن است عجیب به نظر برسد، اما پژوهش‌ها بطور آشکاری نشان می‌دهند که اگر نگرش ابراز قدرانی را در خودتان پرورش دهید، شادکام‌تر خواهید شد. با این حال، برای اینکه بطور کورکورانه این تمرین را انجام نداده باشید، شناخت چرایی و چگونگی تأثیر ابراز قدرانی بر شادکام‌تر شدن افراد مهم به نظر می‌رسد. تمرین ابراز قدرانی به هشت دلیل موجب شادکامی می‌شود. این دلایل عبارتند از:

■ ابراز قدرانی، میزان لذت بردن از لحظات مثبت زندگی را افزایش می‌دهد.

■ ابراز قدرانی اعتماد به نفس و خود ارزشمندی فرد را افزایش می‌دهد. تمرین ابراز قدرانی شما را تشویق می‌کند که در مواجهه با ناکامی‌ها به جای این که از جمله متداول "وای بر من" استفاده کنید، به چیزهای خوبی فکر کنید که در حال حاضر در زندگی دارید یا قدردان چیزهایی باشید که خیلی بد نیستند.

■ ابراز قدرانی به افراد کمک می‌کند که خودشان را با استرس‌ها و مصیبت‌ها سازگار کنند. اگر چه برشمردن نعمت‌ها در هنگام سختی‌ها که در ظاهر نشانی از آنها وجود ندارد، ممکن است سخت به نظر رسد، اما این مهمترین کاری است که شما باید انجام دهید.

■ ابراز قدرانی تشویق کننده رفتارهای اخلاقی است.

■ ابراز قدرانی می‌تواند به ایجاد پیوندهای اجتماعی کمک کند، روابط موجود را استحکام بخشد و موجب ایجاد روابط جدیدی شود که البته این روابط جدید خود باعث شادکامی بیشتر می‌شود.

■ ابراز قدرانی از انجام مقایسه‌های حسادت برانگیز با دیگران جلوگیری می‌کند.

■ ابراز قدرانی دشمن عواطف منفی است و در واقع ممکن است موجب از بین رفتن یا کاهش احساساتی مانند عصبانیت، افسردگی و حرص شود.

■ ابراز قدرانی به ما کمک می‌کند که سازگاری لذت بخشی داشته باشیم. به عبارت دیگر، ابراز قدرانی می‌تواند به طور مستقیمی اثرات سازگاری لذت بخش را خنثی کند و مانع از این شود که افراد فکر کنند چیزهای خوب در زندگی‌شان همیشگی است و از سازگار شدن با شرایط مثبت زندگی‌شان جلوگیری کند.



## چگونه ابراز قدردانی را انجام دهیم

قدردانی را می‌توانید با یکی از روش‌های زیر انجام دهید.

### الف- مجله قدردانی:

یک روز خاص در هر هفته (مثل روز جمعه) و یک زمان خاص در طول روز (مثل صبح) را انتخاب کرده و به اتفاقاتی که در طی هفته گذشته برایتان افتاده است، فکر کنید. ممکن است چیزهای زیادی- کوچک یا بزرگ- در زندگی‌ما وجود داشته باشند که ما اکنون قدردان آنها هستیم. به آنچه طی هفته گذشته برایتان اتفاق افتاده برگردید و پنج مورد از چیزهایی را که در طی هفته گذشته برای شما اتفاق افتاده و شما قدردان و شکرگذار آنها هستید، بنویسید. برای این کار می‌توانید از یک دفترچه استفاده کنید. در این صورت شما یک مجله قدردانی خواهید داشت که در پایان هر هفته یک برگ تازه به آن اضافه خواهد شد.

### ب- تازه نگه داشتن رویکرد:

اگر شما قدردانی و برشمردن نعمتهایتان را به شیوه‌ای دقیقاً مشابه و با یک رویه غیر متنوع انجام می‌دهید، ممکن است این رویه عادی برایتان کسل کننده شود و دیگر آن مزایایی که مدّ نظر بوده است را برای شما نداشته باشد. بنابراین بهتر است که برنامه قدردانی شما اشکال متنوعی به خود بگیرد. به عنوان مثال، ممکن است شما ابراز قدردانی را فقط بعد از رخدادهایی خاص، مثلاً بعد از مواجه شدن با سختی یا وقتی که به آن نیاز داشته باشید، انجام دهید یا ممکن است قدردانی را یک هفته از طریق نوشتن در مجله قدردانی، هفته دیگر از طریق صحبت کردن با دوستان‌تان و هفته‌های دیگر از طریق کارهای هنری (عکاسی، کولاژ و آبرنگ) ابراز کنید. این فنون به شما کمک خواهد کرد تا ابراز قدردانی را به یک تمرین تأثیرگذار تبدیل کنید.

### ج- ابراز مستقیم قدردانی به دیگران:

نهایت اینکه ابراز قدردانی وقتی بسیار مؤثر است که شما آن را به طور مستقیم، از طریق تلفن، نامه یا چهره به چهره، به افراد دیگر ابراز کنید. اگر افراد خاصی وجود دارند که شما مرهون آنها هستید، قدردانی‌تان را در قالب عبارات عینی ابراز کنید. این

فرد ممکن است مادر، عموی دوست داشتنی، دوستی قدیمی و شاید مربی، معلم یا مشاورتان باشد. برای او یک نامه بنویسید و اگر امکان پذیر است، به دیدن او بروید و نامه را با صدای بلند در حضور خودش بخوانید، این کار را می‌توانید در یک روز خاص (روز تولد، سالگرد یا تعطیل رسمی) یا هر روز عادی دیگر انجام دهید. در نامه به طور مفصل به کاری که او برای شما انجام داده است، اشاره کنید و به طور دقیق مشخص کنید که او چگونه زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده است. متذکر شوید که اغلب اوقات به زحمتهایی که او برای شما کشیده است، فکر می‌کنید. برخی افراد نوشتن نامه قدردانی به کسانی که آنها را به طور شخصی نمی‌شناسند، اما زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار داده (مثل نویسندگان یا سیاستمداران) یا راحت‌تر کرده‌اند (مثل پستی‌چی یا رانندگان اتوبوس) را موجب تعالی روحی می‌دانند. در زیر نمونه‌ای از یک نامه قدردانی که یک شخص بعد از ۳۰ سال برای معلم دبیرستانش نوشته، آورده شده است.

"مطلب مهمی که من می‌خواهم به شما بگویم این است که شما بدون شک تأثیرگذارترین معلم من در دبیرستان بودید و من قدردان محبتی هستم که نسبت به من داشتید. شما فکر می‌کردید که من از استعداد خوبی برخوردار هستم و به همین دلیل به من اعتماد داشتید، در صورتی که در دانشگاه افراد کمی وجود داشتند که به استعداد من باور داشته باشند. تعریف و تمجید شما از توانمندی‌های من، منجر به تقویت بیشتر آنها شد و موجب بالارفتن اعتماد به نفسم شد، بطوری‌که فکر می‌کنم در سال‌های بعدی زندگی‌ام خیلی در موفقیت من تأثیرگذار بود. شاید مهمترین نکته این باشد که شما وقتی من یک نوجوان ۱۷-۱۸ ساله ساده و خوش تیپ بودم با من به مانند یک بزرگسال رفتار می‌کردید و برای یک نوجوان هیچ چیزی نمی‌تواند بیشتر از این کار نیروبخش باشد. باید این واقعیت را در نظر داشت که در دهه ۱۹۷۰ میلادی انجام چنین کاری خیلی عجیب بود، من گاهی اوقات با خودم می‌گویم که او چه طرز تفکر خاصی داشت؟"

با این حال، ممکن است گاهی اوقات شما نامه‌های قدردانی را بنویسید، اما آن‌را ارسال نکنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نوشتن نامه قدردانی بدون ارسال نامه، به تنهایی نیز تأثیر اساسی در بهبود شادکامی دارد. خلاصه اینکه، برای تمرین رویکرد قدردانی چندین روش وجود دارد و کار عاقلانه این است که شما مناسب‌ترین روش را انتخاب کنید. حداقل یک روش را از این قسمت انتخاب کنید و پیگیر انجام آن شوید. وقتی که رویکرد تازگی و مفید بودن‌اش را از دست داد، عجله نکنید، بلکه چگونگی، مدت زمان و میزان انجام رویکردتان را تغییر دهید.

### کاربرگ ۱

## دستورالعمل نوشتن نامه قدردانی و تحویل آن

ابراز سپاس و تشکر راه مفیدی برای افزایش رضایت از زندگی و افزودن به هیجان‌های مثبت درباره گذشته است. هر چند بسیاری از مردم غالباً می‌گویند "ممنونم" ولی این تشکر از صمیم قلب و به شکل هدفمند و ارادی نیست. یک راه درست برای قدردانی از دیگران، نوشتن نامه قدردانی است. به کسانی در زندگی خود فکر کنید که خیلی منت‌دار آن‌ها هستید، ولی هیچ‌گاه به طور رسمی از آن‌ها سپاسگزاری یا به صورت مناسبی از آنان قدردانی نکرده‌اید. نامه‌ای حاکی از تشکر برای چنین افرادی بنویسید و در آن جزئیات را شرح بدهید. دقت کنید که نامه کاملاً روشن باشد. به عبارت دیگر، کارهای خاصی را که آن فرد برایتان کرده دقیقاً ذکر کنید و اثر آن‌ها را بر زندگی خود بنویسید. به او بنویسید که لطف او چه تأثیری روی زندگی و خود شما گذاشته است. در صورت لزوم یک بار دیگر نامه را بازنویسی کنید و سپس وقتی دیدید خوب است؛ جلسه‌ای با آن فرد ترتیب بدهید تا بتوانید نامه‌ی تهیه شده را شخصاً به او تحویل بدهید. البته موقع قرار گذاشتن، خیلی درباره‌ی هدف جلسه توضیح ندهید. در جلسه نامه را برایش بخوانید یا بهش تحویل بدید و از او خواهش کنید که نامه را در حضور شما بخواند. بعد از اینکه نامه قدردانی را نوشتید و آن را خواندید یا تحویل دادید، چند دقیقه تأمل کنید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- ۱- وقتی که نامه را می‌نوشتید چه حسی داشتید؟
- ۲- وقتی که آماده‌ی تحویل نامه می‌شدید چه حسی داشتید؟ کار سختی بود یا آسان؟
- ۳- شخصی که نامه‌ی تشکر را برایش نوشته بودید چه واکنشی نشان داد؟ و واکنش او چه تأثیری بر شما گذاشت؟
- ۴- اگر ابراز سپاس به این شکل به بروز هیجان‌ها و عواطف مثبت در شما انجامیده، بگین بعد از تحویل نامه این احساسات چه مدت ادامه داشته (طول کشیده) است؟ آیا هر وقت که یاد آن لحظات پر احساسات می‌افتید، بر عواطف جاری شما هم اثر می‌گذارد؟ در این باره شرح دهید؟

### شناختن قدرت خداوند و ارتباط بهتر با او

شناخت قدرت خداوند، ایمان و اعتقاد به او و قدردانی به خاطر نعمت‌هایی که به ما عطا کرده است، از دیگر مواردی است که تأثیر قابل ملاحظه‌ای در شادکامی و بهزیستی ما دارد. مطالعات نشان داده است افرادی که به یک قدرت برتر در جهان اعتقاد دارند و در هنگام شرایط سخت و مهم زندگی با او ارتباط برقرار کرده و از او استعانت می‌جویند، بهتر می‌توانند با آن شرایط سخت کنار بیایند. در ادامه، به برخی از فعالیت‌هایی اشاره شده است که می‌تواند به شما کمک کند تا ارتباط بیشتر و بهتری با قدرت برتر یعنی خداوند برقرار کنید. لطفاً هر کدام از این فعالیت‌ها را بخوانید و هر کدام که احساس کردید بهتر می‌تواند شما را به این هدف برساند تا هفته بعد چند بار انجام دهید یا اینکه هر بار یکی از این تمرین‌ها را به کار ببرید تا دستخوش انطباق لذت‌گرا نیز نشوید.

- روزی چند آیه از قرآن بخوانید و به معانی آن توجه کنید.
- بعضی از دعاهایی که در کتب ادعیه آمده است و معانی و مضامین زیبایی دارد را بخوانید و به معانی آن توجه کنید.

■ به مکان‌های زیارتی بروید و سعی کنید که در آن مکان با حضور ذهن با خداوند سخن بگویید.

■ بعضی از مناسک مذهبی که به آن اعتقاد دارید مثل نماز خواندن یا به حج رفتن را انجام دهید.

■ به مطالعه کتاب‌هایی بپردازید که به تقویت ایمان شما کمک می‌کند.

■ در جلسات و نشست‌های مذهبی شرکت کنید.

■ هر جمله‌ای که به نظرتان زیبا می‌رسد و می‌تواند رابطه شما با خداوند را بیشتر و بهتر کند را روی یک دفترچه بنویسید و همراه خود داشته باشید.

■ با افرادی که احساس می‌کنید رابطه خوبی با خداوند دارند و می‌توانند در مواقع ضروری به شما کمک کنند، ارتباط بیشتری برقرار کنید.

■ به ستارگان آسمان با حضور قلب نگاه کنید. سعی کنید که با کهکشان به عنوان تجلی قدرت خداوند ارتباط برقرار کنید. چه کسی این آسمان را با این همه پیچیدگی و زیبایی آفریده است. او را صدا بزنید. سپس موج سفیدی از نور را تصوّر کنید که در کهکشان می‌درخشد. این نور هدیه‌ای است از طرف خداوند برای شما. نور سفید بالای سر شما می‌چرخد و به سوی شما می‌آید. نور در کل بدن شما رسوخ می‌کند و تمام عضلات شما آن نور را احساس می‌کنند و شما احساس آرامش و راحتی می‌کنید. خداوند از نیروی خود به شما بخشیده است تا توان زندگی کردن با آرامش و راحتی را پیدا کنید.

■ به کره زمین فکر کنید. به زیبایی‌ها و پیچیدگی‌های آن فکر کنید. چه کسی این دنیا را با این نظم و زیبایی آفریده است. اگر هوای کره زمین کمی گرم‌تر یا سردتر می‌شد، زندگی روی زمین چه فرقی با الان داشت. این نظم برای چیست؟ آیا برای این نیست که من در این دنیا زندگی کنم و احساس آرامش و راحتی داشته باشم. تصوّر

کنید که نور سبز رنگی که در تجلی خداوند بوده تمام کره زمین را فرا گرفته است و این نور از طریق ریشه گیاهان به آنان در سطح زمین منتقل می‌شود و آنان با رنگ سبز در طبیعت دیده می‌شوند. برای چند لحظه پاهای شما خاصیت ریشه گیاهان را پیدا می‌کنند و شما می‌توانید این نور سبز را از زمین دریافت کنید. این نور از زمین به پاهای شما منتقل می‌شود و به هر کدام از اندام‌های بدن‌تان که می‌رسد، موجی از آرامش و راحتی را به آن هدیه می‌دهد. این هدیه‌ای است از طرف خداوند برای شما.

به بدن خودتان فکر کنید. به زیبایی‌ها و پیچیدگی‌هایی که در آن می‌بینید. چقدر تمام اجزاء آن به صورت هماهنگ و زیبا در کنار هم قرار گرفته‌اند. بدن شما شگفت‌انگیزتر از هر قطعه هنری و پیچیده‌تر از هر کامپیوتری است که تصوّر می‌کنید. تمام اعمال و حرکات شما توسط ترکیبات پیچیده شیمیایی در سلول‌هایتان که ژن نامیده می‌شود انجام می‌شود. آیا همه این‌ها معنایی برای شما ندارد؟ چه کسی انسان را آفریده است؟ آیا او که انسان را با این پیچیدگی آفریده است، او را به حال خود رها می‌کند؟ سعی کنید که با حضور ذهن به بدن خود توجه کنید و خداوند را صدا کنید.

در هنگام انجام هر کدام از این فعالیتها نعمت‌هایی که خداوند در زندگی به شما داده است، از سلامتی گرفته تا امکانات مالی و جایگاه اجتماعی و ..... را برشمارید و به خاطر همه آنها از خداوند قدردانی کنید. نعمت‌هایی که اگر هر کدام از آنها را نداشتید، زندگیتان جور دیگری بود.

## جلسه چهارم:

# تمرکز بر توانایی‌ها و نقاط قوت شخصیت خود و دیگران و تقویت توانمندی‌ها

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

### اهداف جلسه چهارم:

- توضیح اهمیت نقاط قوت شخصیت و توانمندی‌های خود در روانشناسی مثبت‌گرا
- سنجش نقاط قوت خود و دیگران
- آشنایی با تکنیک تقویت نقاط قوت و توانمندی‌ها

زمان	ساختار جلسه
۳ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۲ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۱۵ دقیقه	آموزش شناسایی و استفاده از نقاط قوت شخصیت و توانمندی‌ها
۵ دقیقه	مشخص کردن نقاط قوت و توانمندی‌های خود و ثبت آن در کاربرگ مربوط
۵ دقیقه	مشخص کردن نقاط قوت و توانمندی‌های خود از نظر دیگران و ثبت آن در کاربرگ مربوط
۵ دقیقه	درخواست از فراگیران برای اینکه دو تجربه مثبت خود را به خاطر بیاورند. این دو تجربه باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد. ۱- احساس کاملاً خوبی نسبت به آن تجربه داشته باشید. ۲- به خودتان یا عملتان در آن تجربه افتخار کنید. ۳- احساس کنید که شما در ایجاد آن تجربه مثبت، نقش یا مشارکت داشته‌اید. ۴- مایل باشید نظیر این گونه تجربیات و خاطره‌ها را بیشتر داشته باشید.

زمان	ساختار جلسه
۳۰ دقیقه	قرار گرفتن فراگیران در گروه‌های ۴ نفری و بیان تجربه‌های مثبت توسط اعضای گروه و حدس زدن نقاط قوت و توانمندی‌های یکدیگر از روی تجارب مثبت
۲۰ دقیقه	پذیرایی
۵ دقیقه	ثبت نقاط قوت از دید دیگران در کاربرگ مربوط
۵ دقیقه	ثبت نقاط قوت دیگران در کاربرگ مربوط
۵ دقیقه	بررسی اهمیت نسبی نقاط قوت و انتخاب ۵ تا ۸ توانمندی و نقطه قوت برتر
۱۰ دقیقه	تکنیک تقویت توانمندی در هفته بعد و تعیین تکلیف
۵ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه و بازخورد گرفتن



## محتوی آموزشی جلسه چهارم

### تفاوت بین توانمندی‌ها و استعداد

توانمندی‌هایی مثل صداقت، شجاعت، خلاقیت و مهربانی با استعدادهایی مانند صوت زیبا، زیبایی ظاهر و سرعت برق‌آسا در دیدن، متفاوت است. یکی از تفاوت‌های آشکار آن‌ها این است که توانمندی‌ها خصیصه‌های اخلاقی هستند، در حالی که استعدادها ماهیت اخلاقی ندارند. به علاوه، هر چند مرز بین این‌ها قطعی نیست، استعدادها به اندازه توانمندی‌ها به وجود آوردنی نیستند. درست است که شما می‌توانید با یک شروع ماهرانه‌تر زمان دو صد متر خود را بهبود بخشید، می‌توانید با آرایشی که شما را زیباتر جلوه می‌دهد، بر زیبایی خود بیافزایید یا با گوش دادن فراوان به موسیقی کلاسیک با دقت بالاتری زیر و بمی صدا را حدس بزنید، اما این‌ها فقط پیشرفت‌های جزئی و تقویت استعدادی هستند که از قبل وجود داشته است. بر عکس، شجاعت، خلاقیت، انصاف و مهربانی، حتی بر روی پایه‌های سست و ضعیف هم قابل ایجاد هستند و با تمرین کافی، پشتکار، آموزش مناسب و تعهد، می‌توانند ریشه دوانده و شکوفا شوند. استعدادها بیشتر ذاتی هستند. در اغلب موارد، شما یا یک استعداد را دارید یا ندارید؛ اگر شما با شم بالای درک زیر و بمی صدا یا با شش‌هایی مناسب برای تبدیل شدن به یک دهنده استقامت متولد نشوید، متأسفانه محدودیت‌های جدی در زمینه میزان توانایی شما برای دستیابی به این ویژگی‌ها وجود خواهد داشت. چیزی که شما می‌توانید به آن دست یابید، فقط تمثالی از آن استعداد خواهد بود. اما این در مورد عشق به یادگیری، دوراندیشی، فروتنی یا خوش‌بینی صدق نمی‌کند. وقتی که شما این توانمندی‌ها را پیدا می‌کنید، به نظر می‌رسد که واقعاً اصل آن را به دست آورده‌اید.

استعدادها بر خلاف توانمندی‌ها، نسبتاً خودکار هستند (شما صرفاً زیر و بمی صدا را درک می‌کنید) در حالی که توانمندی‌ها معمولاً آردی‌تر هستند (اینکه به صندوق‌دار اطلاع دهید که در حساب، پنجاه دلار به نفع شما اشتباه کرده است، مستلزم اراده شماست). یک استعداد هم شامل انتخاب‌هایی می‌شود، اما فقط در مورد تصمیم به سیقل دادن آن و این که آن را در چه زمینه‌ای به کار بگیرید؛ اما هیچ حق انتخابی برای داشتن یا نداشتن آن در وهله نخست وجود ندارد. به عنوان مثال، "رضا بسیار

باهوش بود اما هوش خود را به هدر داد. " این سخن با معناست؛ زیرا گرچه رضا برای داشتن هوش بالا انتخابی نداشته است، ولی با انجام انتخاب‌های بد در مورد بسط دادن ذهن و زمان و مکان به کارگیری هوش خود، آن را هدر داد. در حالی که شما نمی‌توانید یک توانمندی را به هدر دهید. یک توانمندی شامل انتخاب‌هایی در مورد زمان به کارگیری و تداوم تقویت آن است، اما در مورد به دست آوردن آن از ابتدا حق انتخاب دارید. با صرف زمان، تلاش و عزم کافی، شما می‌توانید توانمندی‌هایی را در خود ایجاد کنید، اما استعدادها، صرفاً با اراده حاصل نمی‌شوند. مهمترین این توانمندی‌ها شامل ۲۴ توانمندی است که در بیشتر فرهنگ‌ها ارزشمند بوده و مورد توجه است. این ۲۴ توانمندی زیر مجموعه‌ای از ۶ فضیلت اخلاقی است که عبارتند از:

- ✿ خردمندی و دانش
- ✿ شجاعت
- ✿ رأفت و انسانیت
- ✿ عدالت
- ✿ اعتدال و میانه‌روی
- ✿ تعالی

برای رسیدن به هر کدام از این ۶ فضیلت اخلاقی، راه‌های مختلفی وجود دارد که در حقیقت همان توانمندی‌های شخصی هر فرد است. این توانمندی‌ها بر خلاف فضیلت‌های اخلاقی که واژه‌هایی کاملاً انتزاعی هستند، قابل اندازه‌گیری هستند. برای اینکه یک ویژگی فردی را بتوانیم یک توانمندی بدانیم، چند شرط مهم وجود دارد:

**اول اینکه**، یک توانمندی یک ویژگی روانشناختی است که در موقعیت‌های مختلف و در زمان‌های متفاوت، مشاهده می‌شود. بروز اتفاقی مهربانی در یک زمان نمی‌تواند به عنوان نمونه‌ای از توانمندی مهربانی تلقی شود. وقتی یک توانمندی وجود دارد که در شرایط و موقعیتهای مختلف فرد آن را کاملاً ارادی به کار گیرد.

**دوم اینکه**، یک توانمندی به خودی خود ارزشمند است. توانمندی‌ها اغلب پیامدهای خوبی به دنبال دارند. به عنوان مثال، اعمال مناسب مهربانی کردن معمولاً موجب ایجاد رشد فردی انسان می‌شود. با این حال، یک توانمندی به خاطر خودش با ارزش است، حتی اگر نتایج سودمند و آشکاری به دنبال نداشته باشد. به عنوان

مثال، وقتی شما انصاف به خرج می دهید، انتظار تشکر از دیگران را ندارید و حتی اگر کسی شما را به خاطر این کار سرزنش کند، از کار خود پشیمان نخواهید شد. شما منصف بودن را به خاطر منصف بودن می خواهید نه به خاطر تأیید و توجه دیگران. **سوم اینکه**، این توانمندی ها برای همه افراد ارزشمندند و دلیل تمایل به سمت آن توانمندی نیاز به هیچ توضیح و توجیهی ندارد. همه می دانند که مهربان بودن، خلاق بودن، شجاع بودن خوب است، نیازی به توضیح در این زمینه به کسی وجود ندارد. **چهارم اینکه**، نشان دادن یک توانمندی موجب تضعیف روحیه دیگران نمی شود. در واقع، افرادی که ناظر توانمندی ما هستند نه تنها ناراحت نمی شوند، بلکه الهام هم می گیرند. ممکن است رشک، اما نه حسادت، ناظران را در برگیرد. به عنوان مثال، وقتی به کسی مهربانی می کنیم، اگر دیگران شاهد آن باشند، نه تنها به ما حسادت نمی کنند، بلکه از ما الهام هم می گیرند. به همین دلیل است که توانمندی ها در موقعیت های برد - برد به عمل در می آیند. وقتی که ما براساس توانمندی های خود عمل می کنیم، همه می توانند برنده شویم.

**پنجم اینکه**، این توانمندی ها در همه جا و تقریباً در میان تمامی فرهنگ ها در سراسر جهان با ارزش تلقی می شوند.

## فایده شناسایی توانمندی ها و نقاط قوت

مطالعات نشان داده اند در هر شرایطی، با تکیه بر نقاط قوت و توانمندی هایمان می توانیم به درجات بالاتری از سلامت و شادکامی دست یابیم.

متأسفانه بسیاری از مردم برای دستیابی به شادکامی زمان زیادی را صرف شناسایی و رفع نقاط ضعف و مشکلات خود می کنند. این شیوه عموماً به عنوان رویکرد نقص گرا شناخته شده و در چند دهه اخیر رویکرد اصلی در قلمرو سلامت بوده است. با این همه کاملاً روشن است که ما نیز مثل افراد دیگر نمی توانیم در همه جنبه ها عملکرد عالی داشته باشیم. گذشته از این، اگر در حوزه هایی ضعیف تر هستیم، آن قدرها هم ناتوان و بی کفایت نیستیم. تلاش برای ارتقاء و بهبود ویژگی های شخصیتی و عملکردی که در آن خیلی خوب نیستیم، ممکن است کارآیی و بهره وری چندانی نداشته باشد. یافته های جدید روان شناسی نشان می دهند، پذیرش ضعف های نسبی خود و تمرکز بیشتر انرژی برای استفاده بهینه از نقاط قوت و توانمندی های مثبت اغلب برای ما سودمندتر است

و نتایج بهتری به بار می‌آورد. بسیاری از افراد با انجام این کار دریافته‌اند وقتی به نقاط قوت و توانمندی‌های خاص خود توجه می‌کنند، سطح کلی عملکرد و میزان شادکامی آنان به طور چشمگیری بهبود می‌یابد.

شما نیز همانند هر انسان دیگری در جهان در حوزه‌هایی بسیار خوب و عالی هستید، در قلمروهایی متوسط عمل می‌کنید و در حوزه‌هایی هم ضعیفید. آدم‌های بسیار موفق و کامیاب و حتی نوابغی چون گراهام بل و انیشتن هم فقط در حوزه‌هایی خاص، عالی بودند و در حوزه‌هایی هم بسیار ضعیف بودند و در جنبه‌هایی هم مانند دیگران متوسط بودند.

مثلاً انیشتن هرگز نتوانست رانندگی یاد بگیرد و یا گراهام بل با تمام نبوغش شمش اقتصادی و سرمایه‌گذاری نداشت و اگر چه بسیار سرمایه‌گذاری می‌کرد، هرگز در این حوزه کامیاب نشد. اگر به آدم‌های پیرامون خودتان دقت کرده باشید، شاید دیده باشید فردی که در درس و مشق و فعالیت‌های علمی-آموزشی بسیار خوب است، ممکن است در مهارت ورزشی ضعیف باشد و اصلاً نتواند بازی با توپ را انجام دهد یا کسی که در ریاضیات و یادگیری فرمول‌های فیزیک عالی است، از حفظ یک خط شعر ناتوان است. مثال‌هایی از این دست در پیرامونمان بسیار است. اگر بخواهیم همگی در حوزه نقاط ضعفمان کار کنیم و آن جنبه‌ها را تقویت کنیم، سرنوشت ما مانند سرنوشت اهالی پیشه‌ای خواهد شد که به جای سرمایه‌گذاری و بهره‌برداری از توانمندی‌های خاص هر فرد تلاش می‌کردند که نقاط ضعف افراد را تقویت کنند.



"روزی حیوانات بیشه‌ای تصمیم گرفتند دست به اقدامی جدید بزنند تا بتوانند موانع رشد به سمت جهان نوین را از سر راه بردارند. مدرسه‌ای تأسیس کردند تا مهارت‌های لازم برای زمانه نو را بیاموزند. یک برنامه درسی تدوین کردند که شامل دو و میدانی، کوهنوردی، شنا و پرواز بود. مدیریت مدرسه به این نتیجه رسیده بود که برای بقا در جهان نوین این مهارت‌ها اولویت دارد و همگان باید در این مهارت‌ها پیشرفت کنند و شرکت همگان در این دروس اجباری است. مرغابی در شنا بسیار خوب بود، حتی از مربی‌اش هم بهتر بود، ولی در پرواز فقط نمره قبولی می‌گرفت و در دویدن بسیار ضعیف بود. به دستور مربی او باید شنا را

کنار می‌گذاشت و دویدن را تمرین می‌کرد. حتی پس از اتمام مدرسه باید کلاس تقویتی می‌رفت و بیشتر تمرین می‌کرد. مرغابی آن قدر دویدن را تمرین کرد که پاهایش ورم کرد و دیگر نه تنها قادر به دویدن نبود که در شنا نیز نمره متوسط آورد. از آن جا که نمره متوسط هم قابل قبول بود کسی نگران وضعیت شنای او نبود به جز خودش که نمی‌دانست چرا باید کاری بکند که از مهارت اصلی و حوزه مورد علاقه‌اش دورش کند. خرگوش در درس دو و میدانی بالاترین نمره مدرسه را گرفت، اما به هنگام شنا آن قدر مضطرب می‌شد که به حال احتضار می‌افتاد. سنجاب و موش در کوهنوردی و بالا رفتن از موانع عالی بودند، ولی برای آموختن پرواز با ناکامی‌های زیادی روبرو شدند. معلم سنجاب و موش را مجبور کرده بود تمام تلاش خود را بکنند تا بتوانند از زمین بلند شوند و وقتی دید ممکن نیست، به آنها دستور داد از بالای شاخه درخت پرواز را تمرین کنند. در نهایت پس از بارها سقوط از شاخه درخت، نه تنها پرواز را نیاموختند بلکه در کوهنوردی نیز به زور نمره قبولی گرفتند و در دویدن مردود شدند و دیگر قادر نبودند حتی تند راه بروند. عقاب مشکل جدی انضباط داشت. در کوهنوردی و بالا رفتن از موانع همه را پشت سر می‌گذاست ولی هرگز از دستورالعمل‌های ایمنی پیروی نمی‌کرد و اصرار داشت شیوه خودش را به کار گیرد که با حیوانات دیگر بسیار متفاوت بوده و به نظر هیات مربیان خطرناک نیز محسوب می‌شد.

در پایان سال یک مارماهی نابهنجار که می‌توانست خیلی خوب شنا کند و بدود و همچنین کمی بپرد، بهترین معدل را کسب کرد. از این رو مارماهی دانش آموز ممتاز شناخته شد و موفق شد که فارغ التحصیل شود. سگ‌های مزرعه قهر کردند و از مدرسه رفتند چرا که در برنامه آموزشی مدرسه کندن و نقب زمین گنجانده نشده بود و فکر می‌کردند شهریه‌ای که داده‌اند در حوزه نیازمندی‌های فرزندان‌شان به مصرف نرسیده است. بنابراین فرزندان‌شان را به شاگردی گورکن فرستادند و بعد هم به دنبال مجوز برای یک مدرسه خصوصی رفتند."

همانطور که از این قصه می‌توان دریافت، برای دستیابی به شادکامی درونی و احساس رضایتمندی و بهزیستی نیازی نداریم که روی نقاط ضعف خود کار کنیم و آنها را تقویت کنیم. بر اساس یافته‌های پژوهشی بهتر آن است که در آغاز نقاط قوت و توانمندی‌های خود را بشناسیم و سپس سعی کنیم که این توانمندی‌ها را هر روز بیشتر در قلمروی زندگی‌مان به کار گیریم. در این صورت هم پیشرفت بهتری می‌کنیم، هم احساس شکوفایی و رضایتمندی بیشتری را تجربه می‌کنیم. ترکیب همین دو احساس درونی است که زمینه ساز اصلی خوشبختی ماست.

## تکنیک شناسایی توانمندی‌های فردی

تمرینی که در این جلسه برای شما در نظر گرفته‌ایم، شما را تشویق میکند تا بر نقاط قوت خودتان و دیگران تمرکز کنید.

تمرینی که در این جلسه برای شما در نظر گرفته‌ایم، شما را تشویق می‌کند تا بر نقاط قوت خودتان و دیگران تمرکز کنید.

**مرحله اول:** لطفاً هر توانایی و نقطه قوتی را که در خودتان سراغ دارید، در ستون اول کاربرگ ۱ بنویسید. سعی کنید که همه توانمندی‌ها را بنویسید. هر چه توانمندی‌های بیشتری را بنویسید، بهتر است.

**مرحله دوم:** در ستون دوم کاربرگ ۱ توانایی‌ها و نقاط قوتی را بنویسید که دیگران به شما گفته‌اند که این توانمندی را دارید. ممکن است که بین نقاط قوت شما از دید خودتان و دیگران شباهت‌ها و تفاوت‌هایی وجود داشته باشد.

**مرحله سوم:** در این مرحله چهار اتفاق، خاطره یا تجربه مثبتی که در زندگی داشته‌اید را به خاطر بیاورید. هر یک از این تجربه‌های مثبت باید ویژگی‌های زیر را دارا باشند:

- ۱- احساس کاملاً خوبی نسبت به آن تجربه داشته باشید.
- ۲- به خودتان یا عملتان در آن تجربه افتخار کنید.
- ۳- احساس کنید که شما در ایجاد آن تجربه مثبت، نقش یا مشارکت داشته‌اید.

۴- مایل باشید نظیر این گونه تجربیات و خاطره‌ها را بیشتر داشته باشید.

**مرحله چهارم:** در گروه‌های ۳ یا ۴ نفری، در مورد تجارب مثبت خود صحبت کنید. وقتی یک نفر صحبت می‌کند، بقیه افراد گروه مهمترین ویژگی، توانایی و نقطه قوت فرد را روی یک کاغذ یادداشت کنند که بعداً آن کاغذ را به فرد بدهند و به همین ترتیب همه افراد گروه خاطرات و تجارب مثبت خود را تعریف کنند.

**مرحله پنجم:** در این مرحله هر یک از افراد گروه نکات مثبت و توانمندی که در فرد تعریف کننده خاطره تشخیص داده‌اند را با او در گروه مطرح می‌کنند و در نهایت برگه نوشته شده را به فرد تحویل می‌دهند.

**مرحله ششم:** نقاط قوت و توانمندی‌هایی که در مرحله قبل از بازخورد هم گروهی‌های خود به دست آوردید، در ستون سوم، کاربرگ ۱ یادداشت کنید.

**مرحله هفتم:** توانمندی‌های خود را در هر سه ستون با هم مقایسه کنید. در این مرحله ممکن است توانمندی‌هایی داشته باشید که در هر سه ستون وجود دارد و یا برعکس توانمندی داشته باشید که فقط در یکی از ستون‌ها نوشته شده است. طبیعی است که وقتی یک توانمندی در هر سه ستون وجود دارد، بیانگر قوی‌تر بودن آن در توانمندی در شماست.

**مرحله هشتم:** نقاط قوت و توانمندی‌های ۵ نفر از اعضای خانواده خود را در کاربرگ ۲ بنویسید.

**مرحله نهم:** ۵ تا ۸ توانمندی برتر خود را به ترتیب اولویت مشخص کنید و آن را در کاربرگ ۳ ثبت کنید.

**مرحله دهم:** مشخص کنید که در هفته آینده چه کاری را می‌توانید برای تقویت این نقطه قوت و توانمندی خود انجام دهید.

### کاربرگ ۱: نقاط قوت

نقاط قوت من (از دیگران بپرسید)	نقاط قوت من از دید دیگران	نقاط قوت من	ردیف

### کاربرگ ۲: نقاط قوت دیگران



### کاربرگ ۳

## تقویت توانمندی های فردی

پنج توانمندی برتر من عبارتند از:

- ..... ۱-
- ..... ۲-
- ..... ۳-
- ..... ۴-
- ..... ۵-

◀ در حال حاضر از کدام یک از پنج توانمندی برترتان به طور منظم استفاده می‌کنید؟ لطفاً بنویسید که چگونه از این توانمندی‌ها بهره می‌برید.

.....

.....

.....

◀ یک شیوه برای اینکه بتوانم در این هفته توانمندی ..... خود را عملی کنم این است که:

.....

.....

.....

← در این هفته زمانی را در برنامه‌ی خود برای به کار بستن توانمندی‌های مورد اشاره در بالا در نظر بگیرید. پس از اجرای طرح خود، به اختصار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

۱. از به کار بستن این توانمندی چه احساسی پیدا کردید؟

.....

.....

.....

۲. آیا در جریان به کار بستن این طرح خود، با هیچ مشکلی روبه‌رو نشدید. اگر با مشکل یا مشکلاتی روبه‌رو شدید کمی درباره‌ی این مشکلات و نحوه‌ی غلبه بر آن‌ها توضیح دهید.

.....

.....

.....

۳. آیا در حین یا پس از عمل به این طرح هیچ هیجان مثبت را تجربه نکردید؟ اگر پاسخ مثبت است، به طور خلاصه آن هیجان‌ها و زمان بروزشان را شرح دهید.

.....

.....

.....

۴. اگر پاسخ مثبت است، به طور خلاصه آن هیجانها و زمان بروزشان را شرح دهید.

.....

.....

.....

## نمونه ای از کاربرد پرشده

### پنج توانمندی برتر من عبارتند از:

۱-خلاقیت

۲-اصالت

۳-مهربانی

۴-سعهی صدر

۵-عشق به یادگیری

### ← در حال حاضر از کدام یک از پنج توانمندی برترتان به طور منظم استفاده می‌کنید؟ لطفاً بنویسید که چگونه از این توانمندی‌ها بهره می‌برید.

فکر می‌کنم که همیشه از توانمندی سعهی صدر خودم استفاده می‌کنم. فکر می‌کنم که خیلی دارای سعهی صدرم چون از نظر دیگران خیلی استقبال می‌کنم و هرگز سعی نکرده‌ام تا ارزش‌ها یا عقایدم را بر دیگران تحمیل کنم. البته گاهی این وضعیّت در برخورد با همسر و فرزندانم بسیار سخت است، ولی حتّی در مورد آن‌ها هم فکر کنم که بسیار سعهی صدر دارم و پذیرا هستم؛ حتی اگر آن‌ها چیزهایی را انتخاب کنند که لزوماً بهترین نباشد. همچنین فکر می‌کنم که غالباً از توانمندی مهربانی‌ام استفاده می‌کنم چون به نظر می‌رسد که همیشه کارهایی برای دیگران انجام می‌دهم؛ عمدتاً برای خانواده‌ام و نیز برای گروه‌ها و مردم دیگر. حداقل ماهی یک بار در یک سر پناه محلی برای بی‌خانمان‌ها داوطلبانه کار می‌کنم. حدس می‌زنم که اصیل و صادق هم هستم، یعنی هرگز سعی نمی‌کنم دروغ بگویم یا دیگری را فریب دهم. با این حال، فکر نمی‌کنم از توانمندی‌های خلاقیت و عشق به یادگیری این روزها چندان استفاده‌ای بکنم.

### ← آیا در گذشته مواردی بوده که از توانمندی‌هایی که اکنون دیگر از آن استفاده نمی‌کردید، استفاده کرده باشید؟ اگر پاسخ‌تان بله است، لطفاً بنویسید که چه طور و چه وقت از توانمندی‌های فوق استفاده کرده‌اید.

بله وقتی که دبیرستان می‌رفتم خیلی خلاق بودم. به همه جور کلاس‌های

هنری می‌رفتم و این کار را حتی مواقعی هم که تنها دختر کلاس بودم انجام می‌دادم. چند ترم هم به کارگاه رفتم چون دوست داشتم با دستان خودم چیزهایی بسازم. همچنین در گروه‌های بحث هم شرکت می‌کردم چون حل مسأله و طرح راه‌حل‌ها یا مباحث خلاقانه برای پرسش‌های مطرح شده برایم جالب بود. به نظر این روزها آن قدر سرم از نظر کاری و فرزند داری شلوغ است که وقتی برای کارهای خلاقانه ندارم. فکر می‌کنم این اواخر از توانمندی عشق به یادگیری هم به همان دلایل چندان استفاده‌ای نمی‌کنم. یادم می‌آید که قبل از اینکه بچه‌دار شوم، ساعت‌ها در کتابخانه یا در منزل کتاب می‌خواندم. فکر نمی‌کنم که در پنج سال گذشته چیزی کتاب کوچک قصه که برای دخترهایم خوانده‌ام، کتاب دیگری خوانده باشم. من و همسرم خیلی به مسافرت می‌رویم. در این سفرها عاشق مطالعه درباره‌ی فرهنگ‌های دیگر هستم.

### ◀ یک شیوه برای اینکه بتوانم در این هفته توانمندی ..... خلاقیت..... خود را عملی کنم این است که:

بررسی کنم و به یک روش خلاقانه برای پیدا کردن زمانی در برنامه‌های کاری‌ام برسم، به شکلی که بتوانم در زمینه‌ی توانمندی دیگرم یعنی عشق به یادگیری هم کار کنم. من جداً دلم می‌خواهد درباره‌ی ادیان مختلف شناخت بیشتری پیدا کنم. صادقانه باید بگویم که تفاوت بین بعضی از مذاهب عمده را نمی‌دانم ولی فکر می‌کنم که داشتن این اطلاعات مهم است. برای مثال وقتی که اخبار خاورمیانه را از رسانه‌ها می‌بینم، درباره اختلاف بین مذاهب شیعه و سنی صحبت می‌شود که من تفاوت میان آن‌ها را نمی‌دانم. این دفعه دخترهایم را به کتابخانه بردم و آن‌ها کارت‌های مخصوص خودشان را گرفتند. سپس درباره‌ی موضوعات مورد علاقه‌ی هر کدامان به جست و جو مشغول شدیم. آن گاه آن‌ها در بخش مطالعه‌ی کودکان نشستند و مشغول خواندن شدند و من هم کتاب خوبی درباره‌ی دین پیدا کردم. از فرصت کتابخوانی استفاده‌ی خوبی خواهم کرد و قفسه‌های جست و جو برای دخترها تقویت‌کننده‌های مثبتی هستند. این وضعیّت فرصت بیشتری برای مطالعه‌ی شخصی به من می‌دهد.

← در این هفته زمانی را در برنامه‌ی کاری خود برای به کار بستن توانمندی‌های مورد اشاره در بالا در نظر بگیرید. پس از اجرای طرح خود، به اختصار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

### ۱- از به کار بستن این توانمندی چه احساسی پیدا کردید؟

احساس خیلی خوب! طرح مربوط عملاً مؤثر بود و به نظر دخترها کتابخانه آرام و خوب بود. آنجا برنامه‌ای مخصوص فعالیت و مطالعه برای بچه‌ها دارد که من از آن خبر نداشتم و می‌توانم هر هفته رایگان دخترها را آنجا ببرم. این یک ساعت در هر هفته را می‌توانم در فضایی آرام مطالب مورد علاقه‌ام را بخوانم. با شوهرم درباره‌ی طرح در زمینه‌ی ادیان جهانی صحبت کردم و او پیشنهاد کرد تا تابستان به مسافرت برویم. احتمالاً به چین یا هند و از بعضی جاها و فرهنگ‌هایی که تا به حال ندیده‌ایم، دیدن کنیم. فکر می‌کردم که او نمی‌خواهد دخترها به این سفر بیایند ولی او گفت که آن‌ها آن قدر بزرگ شده‌اند که به این مسافرت بیایند. چه جالب!

۲- آیا در جریان به کار بستن این طرح خود، با هیچ مشکلی روبه‌رو نشدید. اگر با مشکل یا مشکلاتی روبه‌رو شدید کمی درباره‌ی این مشکلات و نحوه‌ی غلبه بر آن‌ها توضیح دهید.

بله اوایل دخترها علاقه‌ی چندانی به کتابخانه نداشتند. فکر کنم چیزی که آن‌ها را راغب کرد، این بود که به آن‌ها گفتم بل- قهرمان یکی از فیلم‌های مورد علاقه‌شان- چقدر کتابخانه را دوست دارد و کتاب را چقدر جالب و جذاب می‌داند. خلاقیت به خرج دادم، مگر نه؟ همچنین انتخاب کردن یک کتاب از بین آن همه کتاب برایم پر زحمت بود، چون وقتی که آنجا را دیدم، فهمیدم که ده‌ها موضوع و کتاب هست که می‌خواهم درباره‌ی آن‌ها بیشتر بدانم.

۳- آیا در حین یا پس از عمل به این طرح هیچ هیجان مثبت را تجربه نکردید؟ اگر پاسخ مثبت است، به طور خلاصه آن هیجان‌ها و زمان بروزشان را شرح دهید.

بله، هم در حین اجرای برنامه و هم پس از آن هیجان‌های مثبت زیادی به من دست داد. از این که وقت بیشتری برای خودم پیدا کرده‌ام و می‌توانم استفاده‌ی خلاقانه‌ای از آن بکنم و توانمندی عشق به یادگیری‌ام را نیز رشد و ارتقا بدهم حس خوبی دارم و امیدوارانه به دخترانم نیز کمک می‌کنم تا عطش یادگیری شان افزایش یابد!

## فهرست ۲۴ توانمندی

همانطور که قبلاً اشاره شد، ۲۴ توانمندی شناسایی شده است که زیر مجموعه ۶ طبقه فضیلت‌ها هستند. در ادامه به بررسی این ۶ طبقه فضیلت و ۲۴ توانمندی می‌پردازیم.

### خرد و دانش

اولین خوشه از فضیلت‌ها را خرد و دانش تشکیل می‌دهد. شش راه برای نشان دادن خرد عبارتند از:

#### ۱- کنجکاوی/ علاقه به جهان/ باز بودن نسبت به تجربه های جدید/ جستجوی تازگی‌ها

کنجکاوی در مورد جهان مستلزم باز بودن نسبت به تجربه و انعطاف‌پذیری در مورد مسابلی است که با پیش پنداشته‌های شخص تناسب ندارند. افراد کنجکاو صرفاً به تحمّل ابهام اکتفا نمی‌کنند؛ بلکه آن را دوست دارند و شیفته آن هستند. کنجکاوی می‌تواند خاص (به عنوان مثال، تنها در مورد گل‌های رز) یا کلی و به صورت رویکردی مشتاقانه در مورد هر چیزی باشد. کنجکاوی درگیر شدن فعالانه با تازگی‌هاست و جذب شدن منفعلانه به اطلاعات، نشانه این توانمندی نیست. انتهای مخالف بعد کنجکاوی، کسل شدن سریع است.

#### ۲- عشق به یادگیری

شما به یادگیری عشق می‌ورزید - چه در کلاس چه به صورت مستقل. شما همیشه مدرسه، مطالعه، موزه‌ها - هر جا و هر کجا که فرصتی برای یادگیری وجود داشته باشد - را دوست داشته‌اید. آیا زمینه‌ای در دانش وجود دارد که شما در آن خبره باشید؟ آیا خبرگی شما برای افراد واقع در دایره اجتماعی اطراف خودتان یا برای دنیای بزرگتر، ارزشمند است؟ آیا شما حتی در صورت عدم وجود هرگونه مشوق بیرونی، باز هم به یادگیری در این حوزه‌ها علاقمند هستید؟ به عنوان مثال کارکنان پست همگی در زمینه کد پستی خبره هستند، اما این دانش تنها زمانی یک توانمندی را منعکس می‌کند که فقط به خاطر خود آن، کسب شده باشد.

### ۳- روشنفکری / قضاوت / تفکر انتقادی

حلاجی کردن مسایل و بررسی آن‌ها از تمام جوانب، جنبه‌های مهم کیستی شما هستند. شما به سرعت نتیجه‌گیری نمی‌کنید و برای تصمیم‌گیری فقط بر شواهد مستحکم اتکا می‌نمایید. شما قادر به تغییر عقیده هستید. منظور از قضاوت، بررسی عینی و معقول اطلاعات به مصلحت خود و دیگران است. قضاوت در این معنی با تفکر انتقادی مترادف است. این متضمن واقعیت‌مداری و در تضاد با خطاهای منطقی است که بسیاری از افراد افسرده از آن‌ها رنج می‌برند. خطاهایی از قبیل شخصی‌سازی مفرط («همیشه تقصیر من است») یا تفکر سیاه و سفید. عکس این توانمندی، تفکر به شیوه‌هایی است که از باورهای موجود جانبداری کرده و بر آن‌ها اصرار می‌ورزد. این بخش مهمی از خصیصه سالم و عدم اشتباه گرفتن خواست‌ها و نیازهای خود با واقعیت‌های جهان است.

### ۴- ابتکار / نوآوری / هوش عملی / کارکشتگی

وقتی با چیزی که می‌خواهید روبرو می‌شوید در مورد یافتن رفتار جدید اما مناسب برای رسیدن به آن هدف بسیار خوب عمل می‌کنید؟ شما به ندرت از انجام کار به شیوه مرسوم راضی هستید. این طبقه از توانمندی‌ها شامل آن چیزی است که مردم از آن با عنوان خلاقیت یاد می‌کنند، اما من آن را به تلاش‌های سنتی در هنرهای زیبا محدود نمی‌کنم. این توانمندی‌ها، هوش عملی، عقل سلیم یا کارکشتگی هم نامیده می‌شود.

### ۵- روشن بینی

روشن‌بینی بالغانه‌ترین توانمندی در این طبقه است که بیش از بقیه به لحاظ معنایی به خود نزدیک است. دیگران از شما می‌خواهند تا با استفاده از تجربه خود، آن‌ها را در حل مشکلاتشان و دستیابی به روشن‌بینی، کمک کنید. شما شیوه‌ای برای نگرستن به جهان دارید که برای دیگران و برای خودتان معقول است. افراد خردمند به آنچه که در زندگی بسیار مهم و غامض است، توجه دارند.

## شجاعت

توانمندی‌هایی که شجاعت را تشکیل می‌دهند، منعکس کننده اعمال هوشمندانه اراده در جهت تحقق اهداف ارزشمندی هستند که حصول آن‌ها قطعی نیست. این اقدامات برای آن که شجاعت به حساب آیند باید در شرایط رویارویی با مشکلات شدید صورت گیرند. این فضیلت در سراسر جهان مورد تحسین است و هر فرهنگی قهرمانانی دارد که نماد این فضیلت هستند. دلیری، پشتکار و راستی به عنوان سه راه همه جا حاضر برای رسیدن به این فضیلت به شمار می‌رود.

### ۶- دلیری و بی باکی

شما در مواجهه با تهدید، چالش، رنج یا دشواری خود را کنار نمی‌کشید. دلیری، چیزی بیش از بی باکی در شرایط سختی است که در آن سلامت جسمی فرد در معرض تهدید است و مواضع فکری یا هیجانی غیرمعمول، دشوار یا خطرناک را هم در بر می‌گیرد. محققان در طی سالیان، بین دلیری اخلاقی و دلیری جسمی یا بی باکی تمایز قائل شده‌اند. یک راه دیگر برای تفکیک جنبه‌های دلیری بر وجود یا عدم وجود ترس مبتنی است. یک شخص بی باک می‌تواند مؤلفه‌های هیجانی و رفتاری ترس را از یکدیگر جدا کرده و در مقابل پاسخ رفتاری گریز مقاومت کند و علیرغم ناراحتی ناشی از واکنش‌های ذهنی و جسمی با موقعیت ترسناک مواجه شود. نترس بودن، تهور و بی ملاحظه‌گی، دلیری نیستند، اما با موجه شدن با خطر، علیرغم وجود ترس، دلیری است.

ایده دلیری در طول تاریخ از شجاعت در میدان نبرد یا شجاعت جسمی توسعه پیدا کرده است و اکنون شامل شجاعت اخلاقی و شجاعت روان‌شناختی هم می‌شود. شجاعت اخلاقی شامل اتخاذ موضعی است که می‌دانید غیرمعمول بوده و ممکن است تبعات مطلوبی برایتان نداشته باشند. رزا پارکس در دهه ۱۹۵۰ با نشستن در صندلی جلوی اتوبوس در آلاباما یک نمونه آمریکایی در این زمینه است. لو دادن و افشاگری در مورد فعالیت‌های دولتی یا سازمانی یک نمونه دیگر است. شجاعت روان‌شناختی، شامل یک موضع



صبورانه و حتی امیدوارانه است که برای مواجه شدن با کارهای بسیار شاق یا بیماری پایدار بدون از دست دادن وقار و متانت خود، لازم است.

### ۷- پشتکار / کوشایی / کوشش پیوسته

کاری را که شروع کرده‌اید، به پایان می‌رسانید. شخص کوشا، پروژه‌های دشوار را بر عهده می‌گیرد و آن‌ها را انجام می‌دهد و کار را با امیدواری و کم‌ترین شکوه و شکایت به «سرانجام می‌رساند». شما آنچه را که گفته‌اید انجام می‌دهید و گاهی هم چیزی اضافه بر آن را هم انجام می‌دهید ولی کمتر از آن را هرگز. در همین حال پشتکار به معنی پیگیری وسواسی اهداف دست نیافتنی نیست. یک شخص واقعاً کوشا، انعطاف‌پذیر و واقع‌بین است نه کمال‌گرا. بلندپروازی هم معنای مثبت و هم معنای منفی دارد، اما جنبه مطلوب آن به این طبقه توانمندی تعلق دارد.

### ۸- راستی / صداقت / درستکاری

شما شخص درستکاری هستید و این فقط به گفتن حقیقت خلاصه نمی‌شود بلکه زندگی کردن به شیوه‌ای صادقانه و اصیل را هم شامل می‌شود. شما اهل عمل بدون تظاهر هستید؛ شما یک شخص «واقعی» هستید. منظور من از صداقت و درستکاری چیزی بیش از گفتن حقیقت به دیگران است. منظور من نشان دادن خودتان - مقاصد و تعهداتتان - به خود و دیگران به شیوه‌ای بی‌ریا و خالصانه است و این هم حرف و هم عمل را دربر می‌گیرد: «با خودتان صادق باشید، آنگاه نمی‌توانید با دیگران صادق نباشید.»

### ۹- جذّابیت / شور / اشتیاق

شما یک شخص سرزنده هستید. آیا شما خودتان - جسم و روح‌تان - را در فعالیت‌هایتان غرق می‌کنید؟ آیا شما صبح هنگام با اشتیاق برای روبرو شدن با آن روز از خواب بیدار می‌شوید؟ آیا شور و شوقی که با خود به فعالیت‌ها می‌آورید، مسری است؟ آیا احساس سرزندگی می‌کنید؟

## رأفت و انسانیت

توانمندی‌های مربوط به این طبقه در تعاملات اجتماعی مثبت با دیگران نشان داده میشوند. در برخورد با دوستان، آشنایان، اعضای خانواده و همچنین غریبه‌ها.

### ۱۰- مهربانی و سخاوت/ تربیت/ توجه/ عشق انسان دوستانه

شما در رابطه با دیگران مهربان و سخاوتمند هستید و هیچ وقت آنقدر سرتان شلوغ نیست که نتوانید لطفی در حق دیگران بکنید. شما از خوبی‌کردن به دیگران لذت می‌برید، حتی اگر آن‌ها را خوب نشناسید. تا چه اندازه علایق یک انسان دیگر را حداقل به اندازه علایق خود جدی می‌گیرید؟ تمامی خصیصه‌هایی که در این طبقه قرار می‌گیرند، این درک ارزشمندی دیگران را در اساس خود دارند. طبقه مهربانی شامل راه‌های مختلف برقراری ارتباط با یک شخص دیگر با ملاحظه خواست‌های آن شخص است به طوری که ممکن است بر خواست‌ها و نیازهای شخصی خودتان ترجیح داده شوند. آیا کسان دیگری وجود دارند - اعضای خانواده، دوستان، همکاران، یا حتی غریبه‌ها - که شما در قبال آن‌ها احساس مسئولیت کنید؟ همدلی و همدردی، مؤلفه‌های مفید این توانمندی هستند. شلی‌تیلور، در توصیف پاسخ معمول به سختی‌ها به صورت ستیز و گریز و معمول‌ترین پاسخ‌های زنانه را هم با عنوان «مراقبت و همراهی» تعریف می‌کند.

### ۱۱- دوست داشتن و اجازه دادن به خود برای دوست داشته شدن توسط دیگران

شما برای روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران ارزش قائل هستید. آیا افرادی که شما احساسات عمیق و پایداری نسبت به آن‌ها دارید، متقابلاً چنین احساسی در مورد شما دارند؟ اگر چنین است توانمندی فوق در شما آشکار است. این توانمندی بیش از عقیده غربی عشق است (درواقع این خیره کننده است که ازدواج‌های از پیش تعیین شده در فرهنگ‌های سنتی، عملکردی بهتر از ازدواج‌های عاشقانه غربی دارند). همچنین در مورد صمیمیت من با رویکرد «هر چه بیشتر بهتر» مخالفم. نه اینکه صمیمیت

زیاد بد باشد، اما معمولاً یک دوره کم رنگ شدن سریع به دنبال آن می‌آید. این به ویژه در میان مردان - حداقل در فرهنگ ما - شایع است که توانایی آن‌ها برای دوست داشتن بیش از توان آن‌ها برای دوست داشته شدن باشد. جورج وایلانت متولی مطالعه شش‌دهه‌ای زندگی دانشجویان مرد دانشگاه هاروارد، در سال‌های بین ۱۹۳۹ تا ۱۹۴۴، در آخرین دوره مصاحبه‌هایش با نمایش تکان دهنده‌ای از این واقعیت روبرو شد. یک پزشک بازنشسته جورج را به اتاق مطالعه‌اش برد تا مجموعه‌ای از نامه‌های قدردانی بیمارانش را که پنج سال پیش در زمان بازنشسته شدن برایش نوشته بودند، به او نشان دهد. او در حالی که اشک از چشمانش جاری بود گفت «می‌دانی جورج، من این‌ها را نخونده‌ام!» تمام زندگی این مرد نماد دوست‌داشتن دیگران در عین فقدان ظرفیت پذیرش دوست داشته شدن بود.

## ۱۲- هوش اجتماعی / هوش شخصی / هوش هیجانی

هوش اجتماعی و هوش شخصی دانش در مورد خود و دیگران است. شما از انگیزه‌ها و احساسات دیگران آگاه هستید و می‌توانید به خوبی به آن‌ها پاسخ دهید. هوش اجتماعی توانایی توجه به تفاوت‌ها در میان دیگران - به ویژه به لحاظ خلقیات، روحیه، انگیزش‌ها و مقاصد - و سپس عمل کردن براساس این تفاوت‌هاست. این توانمندی نباید با درون‌نگری، و یا داشتن ذهنیت یا تفکر روان‌شناختی صرف اشتباه شود، بلکه این توانمندی خود را به شکل رفتار توأم با مهارت اجتماعی نشان می‌دهد.

هوش شخصی متشکل از دسترسی متعادل به احساسات خود و توانایی استفاده از این دانش به منظور درک و هدایت رفتار خود است. دانیل گلמן این توانمندی‌ها را روی هم رفته «هوش هیجانی» نامیده است. این مجموعه از توانمندی‌ها، به احتمال فراوان برای داشتن برخی از توانمندی‌های دیگر مانند مهربانی و رهبری از اهمیت اساسی برخوردار است.

یک جنبه دیگر از این توانمندی، پیدا کردن راه خود در زندگی است. یعنی قرار گرفتن در محیطی که مهارت‌ها و علایق شخص را به حداکثر می‌رساند. آیا کار، روابط صمیمانه و تفریحات خود را به نحوی انتخاب کرده‌اید که هر روز بهترین توانایی‌هایتان - تا حد امکان - به کار گرفته شود؟ آیا شما برای کاری مزد می‌گیرید که واقعاً بهترین توانایی شماست؟ سازمان گالوپ دریافت که راضی‌ترین کارکنان به سرعت این عبارت را تأیید می‌کنند که «آیا شغل شما هر روزه این امکان را به شما می‌دهد که کاری را انجام دهید که بهترین مهارت شماست؟»

## عدالت

این توانمندی‌ها در فعالیت‌های مدنی خود را نشان می‌دهند. آن‌ها به وراثت، روابط یک به یک شما و با چگونگی ارتباط برقرار کردن شما با گروه‌های بزرگتر، مانند خانواده، جامعه، ملت و جهان ارتباط دارند.

### ۱۳- شهروندی / وظیفه / کار گروهی / وفاداری

شما به عنوان عضوی از یک گروه بسیار خوب ظاهر می‌شوید. شما یک هم تیمی وفادار و متعهد هستید همیشه سهم خود را ادا می‌کنید و به سختی برای موقعیت گروه کار می‌کنید. این خوشه از توانمندی‌ها منعکس کننده میزان صداقت، بودن شما در موقعیت‌های گروهی است. آیا شما مشارکت می‌کنید. آیا شما به ارزش‌ها و اهداف گروه حتی وقتی که با اهداف و ارزش‌های خودتان تفاوت دارند، احترام می‌گذارید؟ آیا شما به کسانی که با شایستگی در موقعیت‌های قدرت قرار گرفته‌اند مانند معلمان یا مربیان، احترام می‌نهیید. آیا هویت خود را با هویت گروه پیوند می‌دهید؟ این توانمندی به معنای اطاعت بی‌فکر و خودکار نیست. اما در همین حال من از شما می‌خواهم که احترام به مراجع قدرت - یک توانمندی غیرمعمول که بسیاری از والدین می‌خواهند شاهد رشد آن در فرزندانشان باشند - را هم در آن لحاظ کنید.

## ۱۴- انصاف و برابری

شما اجازه نمی‌دهید که احساسات شخصی شما موجب سوگیری تصمیماتتان در مورد دیگران شود. شما به همه فرصت می‌دهید. آیا در زندگی روزمره از اصول کلی‌تر اخلاقی تبعیت می‌کنید؟ آیا شما رفاه دیگران - حتی کسانی که شخصاً نمی‌شناسید - را به اندازه رفاه خود جدی می‌گیرید؟ آیا شما اعتقاد دارید که با موارد مشابه باید مشابه برخورد شود؟ آیا می‌توانید به آسانی تعصبات شخصی را کنار بگذارید؟

## ۱۵- رهبری

شما در سازمان‌دهی فعالیت‌ها و نظارت بر کارها، عملکرد خوبی دارید. یک رهبر انسانی باید قبل از هر چیز یک رهبر مؤثر باشد و در عین حفظ روابط خوب میان اعضای گروه به پیشرفت کارهای گروه توجه داشته باشد. علاوه بر این یک رهبر مؤثر در رابطه با اداره روابط بین‌گروهی با مراعات «بدخواهی برای هیچ‌کس، خیرخواهی برای همه و قاطعیت مناسب» رفتار و برخوردی انسانی دارد. به عنوان مثال، یک رهبر کشور که برخوردی انسانی دارد دشمنان را می‌بخشد و آن‌ها را در دایره اخلاقی گسترده پیروان خود جای می‌دهد. او از قید تاریخ آزاد است، مسئولیت اشتباهاتش را می‌پذیرد و صلح طلب است. تمامی ویژگی‌های رهبری انسانی در سطح جهانی، قرینه‌های آماده‌ای در میان سایر انواع رهبران، از جمله فرماندهان نظامی، رؤسای اتحادیه‌ها، رؤسای پلیس، مدیران مدارس و حتی رؤسای شوراهای دانش‌آموزی دارند.

## اعتدال و میانه روی

میانه‌روی به عنوان یک فضیلت اساسی به ابراز مناسب و معتدل امیال و خواسته‌های خود اشاره دارد. یک شخص میانه‌رو انگیزش‌ها را سرکوب نمی‌کند، بلکه منتظر فرصت‌های مناسب برای ارضای آن‌ها می‌ماند به نحوی که آسیبی متوجه خود او یا دیگران نشود.

## ۱۶- خویشتنداری

شما به آسانی می‌توانید امیال، نیازها و تکانه‌های خود را در صورت نیاز کنترل کنید. این کافی نیست که بدانید چه چیزی درست است، بلکه باید بتوانید این دانش را به عمل در بیاورید. آیا زمانی که اتفاق بدی می‌افتد، می‌توانید هیجانات خود را سامان دهید؟ آیا می‌توانید خودتان احساسات منفی خود را ترمیم و خنثی نمایید؟ آیا می‌توانید در يك موقعیت دشوار، در خود احساس خوشی ایجاد کنید؟

## ۱۷- دوراندیشی / بصیرت / احتیاط

شما شخص دقیق‌تری هستید. شما چیزی را نمی‌گویید یا کاری را انجام نمی‌دهید که ممکن است بعداً از آن پشیمان شوید. دوراندیشی، به معنای منتظر شدن تا روشن شدن تمامی گزینه‌های عملی پیش رو است. افراد دوراندیش، آینده‌نگر و با تأمل هستند. آن‌ها به خوبی در مقابل تکانه‌ها در مورد اهداف کوتاه‌مدت به خاطر رسیدن به موفقیت‌های بلندمدت‌تر، مقاومت می‌کنند. احتیاط به ویژه در يك دنیای پرخطر، توانمندی است که والدین می‌خواهند فرزندانشان آن را از خود نشان دهند («مواظب خودت باش» - در زمین بازی، در اتومبیل، در میهمانی، در رابطه عاشقانه، یا در انتخاب شغل).

## ۱۸- تواضع و فروتنی

شما به دنبال مطرح کردن خود نیستید و ترجیح می‌دهید موفقیت‌هایتان معرفی خود باشند. شما خود را فرد بخصوصی نمی‌دانید و دیگران این فروتنی شما را درك کرده و به آن ارزش می‌نهند. شما تظاهر نمی‌کنید افراد متواضع، الهامات، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را به يك اندازه بی‌اهمیت می‌دانند. در يك مقیاس وسیع موفقیت‌ها یا ناکامی‌هایتان چندان با اهمیت نیستند. فروتنی ناشی از این باورها فقط يك نمایش نیست، بلکه بیشتر پنجره‌ای به درون وجود شماست.

## ۱۹- بخشش و گذشت

شما کسانی را که در حقیقتان بدی کرده‌اند، می‌بخشید. شما همیشه يك فرصت دوباره به دیگران می‌دهید. اصل راهنمای شما گذشت است نه انتقام. بخشش، نشان دهنده مجموعه‌ای از تغییرات مفید است که در درون فردی که از سوی دیگری مورد تعدی یا آسیب واقع شده است، روی می‌دهد. وقتی که افراد دیگران را می‌بخشند انگیزش‌ها یا گرایش‌ها عملی آن‌ها در رابطه با فرد خطاکار مثبت‌تر می‌شود (خیرخواهانه، مهربانانه یا سخاوتمندانه) و از منفی بودن آن کاسته می‌شود (کینه توزی یا اجتناب).

## تعالی

واژه «تعالی» برای اشاره به آخرین خوشه از توانمندی‌ها به کار گرفته می‌شود. این واژه يك واژه رایج در سراسر طول تاریخ نیست - «معنویت» عنوان انتخابی است - اما با استفاده از واژه تعالی از ایجاد تداخل بین «معنویت» به عنوان يك توانمندی خاص و توانمندی‌های غیرمذهبی واقع در این خوشه (از قبیل اشتیاق و قدرشناسی) جلوگیری می‌شود. منظور از تعالی، توانمندی‌های هیجانی است که به بیرون از شما و فراتر از شما و برای پیوند دادن‌تان با چیزی بزرگتر و جاودان‌تر مانند مردم، آینده، تکامل، ذات الهی یا کائنات است.

## ۲۰- درك زیبایی و کمال

شما توقف کرده و گل‌ها را بو می‌کنید. شما کمال و مهارت را در تمام زمینه‌ها درك می‌کنید: در طبیعت و در هنر، در ریاضی و در علم و همچنین در امور روزمره. این درك در حالات شدید، با شکوه و حیرت همراه است. مشاهده جزئی و مهارت در ورزش یا زیبایی‌های اخلاقی در کارهای انسانی یا فضایل انسانی هیجان تعالی و شکوه را که ارتباط نزدیکی با درك زیبایی دارد، برمی‌انگیزد.

## ۲۱- قدردانی

شما از چیزهای خوبی که برایتان اتفاق افتاده است، آگاه هستید و هیچ گاه آن‌ها را بدیهی تلقی نمی‌کنید. شما همیشه زمانی را به شکرگزاری اختصاص می‌دهید. قدردانی ارج نهادن به منش اخلاقی برتر شخصی دیگر است. به

عنوان يك هيجان، قدردانی يك حس حیرت، شکرگزاری و ارج نهادن به خود زندگی است. وقتی که دیگران لطفی در حق ما می‌کنند، ما قدردان آن‌ها هستیم ولی ما می‌توانیم به طور کلی قدردان کارخوب و افراد خوب هم باشیم («زندگی چقدر شگفت‌انگیز است، وقتی که تو در این دنیا باشی.»). قدردانی می‌تواند معطوف به منابع غیرشخصی و غیربشری هم باشد - خداوند، طبیعت، حیوانات، اما نمی‌تواند معطوف به خویشتن باشد.

### ۲۲- امید/ خوش بینی/ آینده نگری

شما بهترین انتظارات را از آینده دارید و برنامه‌ریزی و تلاش‌تان برای رسیدن به بهترین‌هاست. امید، خوش‌بینی و آینده‌نگری خانواده‌ای از توانمندی‌ها هستند که نشان دهنده يك موضع مثبت نسبت به آینده است. انتظار وقوع این رویدادهای خوب، احساس این‌که آن‌ها در صورت تلاش جدی شما حاصل خواهند شد و برنامه‌ریزی آینده، موجب شادی پایدار در اینجا و اکنون شده و يك زندگی هدفمند را سبب می‌شود.

### ۲۳- معنویت/ حس هدفمندی/ ایمان/ مذهبی بودن

شما باورهای قوی و منسجمی در مورد هدف بالاتر و معنای جهان دارید. شما می‌دانید که در طرح کلی‌تر، چه جایگاهی دارید. باورهای شما اقدامات شما را شکل می‌دهند و منبع راحتی شما است. آیا فلسفه روشنی در مورد زندگی دارید - مذهبی یا غیرمذهبی - که جایگاه شما را در جهان مشخص می‌کند؟ آیا زندگی به واسطه پیوند شما با چیزی بزرگتر از خودتان معنایی برایتان دارد؟

### ۲۴- نشاط و شوخ طبعی

شما دوست دارید بخندید و لبخند را برای دیگران به ارمغان بیاورید. شما به آسانی می‌توانید جنبه مثبت زندگی را ببینید. تا به اینجا فهرست ما از توانمندی‌ها به طور جدی موجه به نظر می‌رسید: مهربانی، معنویت، دلیری، صداقت و ... اما دو توانمندی آخر، سرگرم‌کننده هستند. آیا شما با نشاط هستید؟ آیا شما بامزه هستید؟



## استفاده از توانمندی‌های شخصی به شکل‌های تازه و نو

هر فردی بهتر از دیگران می‌تواند برای استفاده از توانمندی‌های شخصی خود فکر کند. با این همه روان‌شناسان سعی کرده‌اند تا راه‌های استفاده از توانمندی‌های شخصی را در طی روز به افراد ارائه دهند. سعی کنید تا هفته آینده روزانه آنچه را که در این برگه در مورد پنج توانمندی برتر شما آمده استفاده کنید و هفته بعد آن را به جلسه درمان بیاورید.

### ۱- کنجکاو/ علاقه به جهان/ باز بودن نسبت به تجربه‌های جدید/ جستجوی تازه‌گی‌ها

- به سخنرانی‌ها و جلساتی بروید که درباره موضوع آن‌ها چیزی نمی‌دانید.
- به رستورانی بروید که غذاهایش برایتان ناآشنایند.
- جای تازه‌ای را در شهر پیدا کنید که قبلاً با آن آشنا نبوده‌اید و درباره تاریخ آن بررسی و تحقیق کنید و چیزهای تازه‌ای بیاموزید.

### ۲- عشق به یادگیری

- اگر دانش‌آموز یا دانشجو هستید مطالبی را که «توصیه شده» بخوانید نه مطالب «اجباری» را.
- هر روز يك اصطلاح یا لغت تازه را یاد گرفته و آن را مورد استفاده قرار دهید.
- يك کتاب جدی بخوانید.

### ۳- روشنفکری/ قضاوت/ تفکر انتقادی

- در يك گفتگو، جانب طرف دیگر را بگیرید و موضعی بگیرید که با توجه به عقیده شخص خودتان عجیب و غریب است.
- روزانه به بعضی از افکار سفت و سخت خود توجه کنید و ببینید آیا ممکن است این فکرتان اشتباه و خطا باشد.
- به مطالبی در رادیو یا تلویزیون گوش دهید یا مطالبی را در روزنامه‌ها و جراید بخوانید که متعلق به جناح‌های مخالف شما باشند.

### ۴- ابتکار/ نوآوری/ هوش عملی/ کارکشتگی

- در کلاس‌های شعر، عکاسی، نقاشی یا ... شرکت کنید.
- اشیایی را که در خانه به کاری نمی‌آیند پیدا کرده و موارد استفاده تازه‌ای

برایش پیدا کنید.

❁ کارتی برای دوستان بفرستید که در روی آن شعری را که خود سروده‌اید نوشته باشید.

#### ۵- روشن بینی

❁ به عاقل‌ترین کسی که می‌شناسید فکر کنید و سعی کنید روزی خود را جای او قرار دهید و به شکل او زندگی کنید.

❁ تنها اگر از شما خواسته شد راهنمایی یا راه‌حل ارائه دهید، ولی اگر از شما راه‌حلی خواستند به فکورانه‌ترین شکلی که می‌توانید عمل کنید.

❁ اختلافات بین دو دوست یا عضو خانواده یا همکار را حل کنید و آن‌ها را با هم آشتی دهید.

#### ۶- دلیری و بی‌باکی

❁ در یک گروه یا جمع درباره موضوعات صحبت کنید.

❁ اگر بی‌عدالتی را مشاهده کردید آن را گوشزد کنید و در برابرش ساکن ننشینید.

❁ اگر از انجام کاری به دلیل ترس خودداری می‌کنید، سعی کنید از این پس آن را به طور منظم انجام دهید.

#### ۷- پشتکار / کوشایی / کوشش پیوسته

❁ فهرستی از کارهایی را که باید انجام دهید بنویسید و هر روز یکی از آنها را انجام دهید.

❁ یک تکلیف مهم را قبل از موعد مقرر آن انجام دهید.

❁ چند ساعت پشت سر هم و بدون وقفه کار کنید، مثلاً به تلفن‌ها جواب ندهید، به ایمیل‌ها پاسخ ندهید و ...

#### ۸- راستی / صداقت / درستکاری

❁ از گفتن دروغ مصلحت‌آمیز به دوستانتان پرهیز کنید (حتی از گفتن تملق‌های ریاکارانه هم اجتناب ورزید).

❁ درباره مهم‌ترین ارزش‌هایی که دارید فکر کنید و روزانه کارهایی بکنید که مطابق با این ارزش‌ها باشند.

❁ وقتی که انگیزه‌هایتان را برای شخص دیگری توضیح می‌دهید، خالص و صادق باشید و این کار را صادقانه انجام دهید.

## ۹- جذابت / شور / اشتیاق

- هر روز (به مدت يك هفته) تا حد امکان زودتر بخواييد طوری که صبح‌ها برای بيدار شدن نیاز به ساعت زنگدار نداشته باشید.
- وقتی که از خواب بيدار شديد حتماً صبحانه‌ای مقوی بخوريد و بعد سرکار برويد.
- سه بار بيشتر از آن که صرفاً بگوييد «چرا؟» بگوييد «چرا نه؟».
- هر روز کارهایی را فقط برای اينکه خودتان می‌خواهيد انجام دهيد نه برای اين که به آن‌ها نیاز داريد.

## ۱۰- مهربانی و سخاوت / تربيت / توجه / عشق انسان دوستانه

- به دیدار کسی که در بیمارستان یا مراکز سالمندان یا مراکز توانبخشی بستری است برويد.
- در هنگام رانندگی به فکر پياده‌ها و در هنگام راه رفتن به فکر راننده‌ها و ماشين‌ها باشید.
- به طور ناشناس برای دوستی یا عضوی از اعضای خانواده کار مثبتی بکن.

## ۱۱- دوست داشتن و اجازه دادن به خود برای دوست داشته شدن توسط ديگران

- بدون شرمندگی و خجالت، تعريف و تحسین‌های ديگران را بپذيريد و سپس بگوييد خیلی ممنون
- به کسی که دوستش داريد يك نوشته کوچک بنويسيد و بعد در طی روز جایی که او هست دستش برسانيد.
- برای بهترين دوستی که داريد کاری انجام دهيد که او از انجام آن کار واقعاً لذت می‌برد.

## ۱۲- هوش اجتماعی / هوش شخصی / هوش هیجانی

- کاری کنید که فردی ديگر احساس راحتی کند.
- وقتی که دوستان یا اعضای خانواده‌تان کاری را انجام می‌دهند که براي‌تان سخت و مشکل است، به آن‌ها توجه کنید و آن‌ها را تشويق کنید.
- هرگاه که شخص ديگری از شما بد می‌گويد و از دست شما عصبانی است، سعی کنید به جای انتقام گرفتن یا کينه به دل گرفتن از او، انگيزه‌هايش را دريابيد.

### ۱۳- شهروندی/وظیفه/کار گروهی/وفاداری

- تا آنجا که می‌توانید به صورت تیمی کار کنید و از این نظر بهترین باشید.
- هر روز فقط پنج دقیقه از وقت‌تان را صرف جمع‌آوری آشغال‌های پیاده‌رو و ریختن آن‌ها در سطل آشغال کنید.
- به طور داوطلبانه وقتی را صرف گروه‌ها و مؤسسات خیریه بکنید.

### ۱۴- انصاف و برابری

- حداقل یک بار در روز اشتباهی را که مرتکب شده‌اید، بپذیرید و مسئولیت آن را قبول کنید.
- حداقل یک بار در روز به فردی که به طور خاص به او علاقه ندارید، حق بدهید و به او این را بگویید.
- به افراد دیگر بدون آنکه بخواهید تخریب‌شان کنید یا حرفشان را قطع کنید، گوش دهید.

### ۱۵- رهبری

- برای دوستان خود ترتیب یک جشن را بدهید.
- در محل کار مسئولیت یک کار ناخوشایند را بر عهده گرفته و مطمئن باشید (اطمینان بده) که آن را انجام می‌دهید.
- خود را به زحمت بیندازید تا یک تازه‌وارد احساس راحتی کند.

### ۱۶- خویشتنداری

- یک برنامه ورزشی یا تمرینی برای خود شروع کنید و آن را تا یک هفته به طور مرتب ادامه دهید.
- از غیبت و سخن گفتن پشت سر دیگران خودداری کنید.
- هر وقت که کج خلق و عصبانی می‌شوید تا ده بشمارید و اگر نیاز بود این کار را باز هم تکرار کنید.

### ۱۷- دوراندیشی/ بصیرت/ احتیاط

- قبل از گفتن هر مطلبی به غیر از «ممنون» یا «خواهش می‌کنم» خوب فکر کنید (دوباره فکر کنید).
- در هنگام رانندگی زیر سرعت مطمئنه در خیابان‌ها و جاده‌ها رانندگی کنید (۵ کیلومتر زیر سرعت مجاز).

❁ قبل از خوردن هله هوله از خود بپرسید «آیا خوردن این، ارزش چاق‌تر شدن را دارد؟»

### ۱۸- تواضع و فروتنی

❁ یک روز تمام، درباره خودتان اصلاً حرف نزنید.  
❁ جوری لباس بپوشید که هیچ توجهی به شما جلب نشود.  
❁ به کاری فکر کنید که دوستی آن را بهتر از شما انجام داده و او را در این مورد تشویق و تحسین کنید.

### ۱۹- بخشش و گذشت

❁ هر روز یک کینه را کنار بگذارید.  
❁ وقتی که از چیزی عصبانی و ناراحتید (اگر حق هم با شما باشد) ملاحظه کرده و به کسی از احساس و عصبانیت خود چیزی نگوئید.  
❁ یک نامه بخشش بنویسید ولی آن را به فردی که برایش نوشته‌اید نفرستید فقط به مدت یک هفته هر روز آن را برای خودتان بخوانید.

### ۲۰- درک زیبایی و کمال

❁ از یک گالری یا موزه که با آن و موضوع آن چندان آشنایی ندارید دیدن کنید.  
❁ یک دفتر روزانه زیبایی برای خود ترتیب دهید و هر روز چیزهای زیبایی را که می‌بینید در آن بنویسید.  
❁ حداقل روزی یک مرتبه ایستاده و به یک زیبایی طبیعی مثلاً طلوع خورشید، یک گل زیبای طبیعی یا صدای آواز یک پرونده توجه کنید.

### ۲۱- قدردانی

❁ حساب کنید که در طی روز چند مرتبه می‌گویید «ممنون»، «متشکر» یا «خدا را شکر» و بعد به مدت یک هفته هر روز تعداد این کلمات را با گفتن آن‌ها به دیگران زیادتر کنید.  
❁ در انتهای هر روز سه چیز خوب (سه نعمت) را که در آن روز داشته‌اید یادداشت کنید.  
❁ یک تقدیرنامه یا تشکرنامه از دیگران بنویسید و آن را به آن‌ها بدهید.

### ۲۲- امید/ خوش‌بینی/ آینده‌نگری

❁ به ناامیدی‌ها و حرمت‌هایی که در گذشته داشته‌اید و فرصت‌هایی که آن

نامیدی برایتان ایجاد کرده فکر کنید.

- اهدافی را که برای هفته آینده، ماه و آینده و سال آینده دارید بنویسید و بعد برای دستیابی به آن‌ها برنامه‌های مناسب خود را بنویسید و اجرا کنید.
- در مقابل افکار بدبینانه خود بایستید و مقاومت کنید.

### ۲۳- معنویت/ حس هدفمندی/ ایمان/ مذهبی بودن

- هر روز دقایقی را به تفکر درباره هدف یا اهداف و غرضی که در زندگی دارید اختصاص دهید.
- شروع هر روزتان با دعا باشد.
- به امکان مذهبی یا مکان‌های مقدس که قبلاً می‌شناختید و برایتان تازگی دارد بروید.

### ۲۴- نشاط و شوخ طبعی

- هر روز بر لبان کسی خنده و تبسم بیاورید (يك لطيفه يا جوك بگوئيد).
- يك كار خارق العاده (مثلاً يك شعيده بازی یا فن سرگرم کننده) را یاد گرفته و برای دوستانتان انجام دهید. - بخندید حتی با گفتن يك جمله خنده‌دار به خودتان.

# جلسه پنجم:

## داشتن یک زندگی هدفمند و معنادار

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

اهداف جلسه پنجم:

- توضیح اهمیت معنا و هدفمندی در زندگی
- آشنایی با ارزشهای زندگی
- آموزش برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف و ارزشها در زندگی

زمان	ساختار جلسه
۵ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۵ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۱۰ دقیقه	آموزش در مورد اهمیت اهداف روشن و واضح در زندگی
۱۰ دقیقه	مشخص کردن ارزش‌های زندگی بر اساس کاربرد
۱۰ دقیقه	مشخص کردن یکی از این اهداف و برنامه‌ریزی برای رسیدن به این هدف
۲۰ دقیقه	پذیرایی

زمان	ساختار جلسه
۳۰ دقیقه	قرار گرفتن فراگیران در گروه‌های ۴ نفری و بیان یکی از ارزشهای زندگی و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن هدف
۵ دقیقه	<p><b>تعیین تکلیف</b></p> <p>در این جلسه از فراگیران درخواست میشود که یکی از ارزشهای زندگی را انتخاب کنند و مشخص کنند که برای این ارزش در زندگی چه هدفی دارند و می‌خواهند که به کجا برسند و سپس کارهای لازم برای رسیدن به این هدف را لیست کرده و یک مورد آن را تا هفته آینده حتما انجام دهند.</p>
۵ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن



## محتوی آموزشی جلسه پنجم

### جایگاه اهداف در زندگی

همه افراد در هر سطحی از شادکامی که باشند، اهدافی در زندگی دارند که آن‌ها را دنبال می‌کنند. با این حال، اهداف زندگی هر فرد با افراد دیگر متفاوت است و حتی یک فرد در زمان‌های مختلف ممکن است اهداف متفاوتی را در زندگی دنبال کند. بنابراین باید یاد بگیریم که چگونه از این رویکرد مطابق با شرایط خود استفاده کنیم. شاید شما اهداف زیادی در زندگی داشته باشید ولی انگیزه و حوصله‌ای برای آن‌ها نداشته باشید. شاید اهدافتان را درست انتخاب نکرده باشید. گاهی ممکن است بعضی از اهداف را فرهنگتان به شما تحمیل کرده باشد. اگر اهدافتان را درست انتخاب کرده باشید و برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنید، احتمال زیادی وجود دارد که به آن‌ها دست یافته و شادکامی پایدار را تجربه کنید. مطالعات زیادی نشان می‌دهد که داشتن اهداف روشن و واضح در زندگی و پیگیری مستمر این اهداف در زندگی با شادکامی پایدار ارتباط دارد.

### فواید داشتن هدف در زندگی

داشتن هدف در زندگی چه فوایدی دارد:

- ۱- مشخص کردن اهداف زندگی به ما این حس را می‌دهد که بر روی زندگی خود کنترل داریم.
- ۲- داشتن اهداف در زندگی عزت نفس را در ما افزایش می‌دهد، احساس اعتماد و کفایت را در ما ایجاد می‌کند. علاوه بر این، در مسیر رسیدن به اهداف زندگی هر وقت به زیر هدف‌هایی از هدف اصلی نایل شویم، خود باعث ایجاد هیجان مثبت برای ما می‌شود. این احساس مثبت ما را وادار می‌کند که به راه خود ادامه دهیم.
- ۳- دنبال کردن اهداف به زندگی روزانه ما ساختار و معنی می‌دهد. همچنین این اهداف می‌توانند مسئولیت‌پذیری، مدیریت زمان، شانس برای تسلط بر مهارت‌های جدید و تعامل با دیگران را ضمانت کنند.
- ۴- دنبال کردن اهداف به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم که چگونه از زمان خود

بیشتر استفاده کنیم. برای رسیدن به اهداف سطح بالا باید آن‌ها را به اهداف کوچکتر تقسیم کنیم و برای رسیدن به این زیر هدف‌ها برنامه‌ریزی کنیم.

۵- دنبال کردن اهداف در زندگی به ما کمک می‌کند که بتوانیم با مشکلات زندگی بهتر مقابله کنیم، زیرا این اهداف به ما امید زندگی کردن می‌دهد.

۶- برای رسیدن به اهداف‌تان در زندگی شما ناچار می‌شوید که با معلمین، دانشجویان، دوستان، همکاران، همسایه‌ها و والدین خود ارتباط مستمر داشته باشید. این شبکه اجتماعی وسیع خودش می‌تواند به شادکامی شما کمک کند.

## چه اهدافی در زندگی باعث شادی شما می‌شود

شواهد و مدارک بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد دنبال کردن رؤیایها و اهداف در زندگی یکی از اجزاء مهم شادکامی است. با این حال، هر هدفی باعث شادکامی نمی‌شود. اینکه هدف ما در زندگی چه باشد و چگونه به آن برسیم نیز در شادکامی مؤثر است. در زیر به ویژگی‌های اهدافی که باعث شادکامی بیشتر ما می‌شود، می‌پردازیم:

## اهداف درونی

افراد هنگامی که اهدافشان را در زندگی، خودشان انتخاب می‌کنند نسبت به وقتی که در انتخاب اهدافشان آزاد نیستند، احساس رضایت و شادکامی بیشتری از دنبال کردن آن‌ها به دست می‌آورند. مطالعه‌های زیادی نشان داده است که وقتی افراد اهدافی را برای خود انتخاب می‌کنند که به طور ذاتی برایشان پاداش دهنده است، احتمال بیشتری وجود دارد که هنگام دنبال کردن آن اهداف رضایت و شادکامی بیشتری به دست آورند. اهداف درونی به اهدافی گفته می‌شود که به طور ذاتی برای شما رضایت بخش یا معنادار بوده و باعث رشد فردی، پختگی روانی و کمک به جامعه می‌شود. به عنوان مثال، شرکت در یک دوره آموزشی، تعلیم دیدن برای مسابقات ورزشی یا کمک به ساختن یک مدرسه می‌تواند از اهداف درونی باشد. هیچکس به جز شما برای رسیدن به این اهداف در زندگی به شما پاداش نمی‌دهد. شما آن فعالیت‌ها را انجام می‌دهید چون برای شما لذت بخش و معنادار است. در

حقیقت شما این فعالیت‌ها را فقط و فقط به خاطر خودتان انجام می‌دهید. در مقابل اهداف بیرونی بیشتر بیانگر اهدافی است که دیگران و جامعه دوست دارند شما به آن‌ها برسید و یا اگر شما به این اهداف برسید، تأیید آن‌ها را خواهید داشت. به عنوان مثال، اهدافی مثل به دست آوردن پول، جستجوی قدرت و شهرت نمونه‌هایی از اهداف بیرونی است. افراد معمولاً اهداف بیرونی را برای کسب یک پاداش (مثل ثروت یا تأیید اجتماعی) و یا اجتناب از یک تنبیه (مثل خجالت کشیدن و از دست دادن درآمد) انتخاب می‌کنند.

از آنجا که اهداف درونی برای ما لذت بخش است، احتمال بیشتری وجود دارد که برای رسیدن به آن‌ها وقت اختصاص داده و برنامه‌ریزی کنیم، بنابراین احتمال این که به این اهداف برسیم، بیشتر است. از سوی دیگر، اهداف درونی معمولاً نیازهای بنیادین انسان را ارضاء می‌کند. نیازهایی مثل خودمختاری (این احساس که رفتارهای ما در کنترل ماست) احساس کفایت (احساس کارآمدی و اثربخشی در زندگی) و داشتن ارتباط با دیگران (احساس رضایت از روابط بین فردی). پژوهش‌ها نشان داده است که دنبال کردن اهداف درونی این نیازها را بیشتر ارضاء می‌کند. در حقیقت با رسیدن به یک هدف درونی شما با یک تیر چند نشان را می‌زنید. آیا دنبال کردن اهداف بیرونی در زندگی همیشه بد است؟ طبیعی است که نه. گاهی اوقات بعضی از اهداف بیرونی مثل ثروت را دنبال می‌کنیم تا بتوانیم امکانات و فرصت‌های بیشتری را به وجود بیاوریم که از آن طریق به اهداف درونی خود برسیم.

## اهداف اصیل

به اهدافی که در زندگی دارید، نگاه کنید. آیا این اهداف، اهداف خود شما در زندگی هستند یا اهداف مادر، پدر، دوستان و ..... بسیاری از افراد دلیل انتخاب رشته تحصیلی خود را والدین خود می‌دانند و معتقدند که به خاطر پدر و مادرشان این رشته را انتخاب کرده‌اند و گرنه خود به رشته دیگری علاقه داشته‌اند. براین اساس، هدف اصیل یا خود خواسته به هدفی گفته می‌شود که از علاقه‌ها و ارزش‌های اصلی زندگی فرد ریشه گرفته است. مطالعه‌ها نشان داده است، افرادی که اهدافشان خود خواسته است، سالمتر و شادتر بوده و برای رسیدن به اهدافشان بیشتر تلاش می‌کنند و هنگامی که به هدف خود در زندگی می‌رسند، بیشتر شاد می‌شوند. اهداف

خودخواسته، ارزش‌های درست و نیازهای ذاتی را ارضاء می‌کند و در نتیجه فواید هیجانی بسیاری را به وجود می‌آورد. اگر شما رشته پزشکی را با میل و رغبت انتخاب کرده باشید، با آغوش باز و به طور حقیقی دوست دارید که به درمان بیماران بپردازید زیرا این هدف خود شما بوده است.

هدف باید با شخصیت شما تناسب داشته باشد. هر چه یک هدف با شخصیت شما تناسب بیشتری داشته باشد، تلاش برای رسیدن به آن برای شما پاداش دهنده‌تر و لذت‌بخش‌تر است و باعث شادی بیشتر شما می‌شود. به عنوان مثال، اگر شما روحیه پرورش دهنده‌ای دارید، بهتر است هدفی را در زندگی انتخاب کنید که به شما اجازه دهد که از دیگران مراقبت کنید و یا اگر شما یک شخصیت سلطه‌گر دارید، ممکن است که بخواهید رهبری یک فعالیت را به عهده بگیرید.

## اهداف روی آورد

مهمترین اهداف خود را در نظر بگیرید. آیا این اهداف شامل روی آوردن به یک پیامد مطلوب (مثل جستجوی تازگی، تغییر چیدمان اتاقی خواب یا پیدا کردن سه دوست جدید) یا براساس اجتناب از یک پیامد نامطلوب است (احساس گناه نکردن، چاق نشدن، وارد بحث نشدن با کسی). به اهداف دسته اول اهداف روی آورد و به اهداف دسته دوم اهداف اجتنابی گفته می‌شود. مطالعه‌ها نشان داده است افرادی که اهدافشان بیشتر اجتنابی است نسبت به کسانی که اهداف روی آورد دارند، کمتر شاد و بیشتر مضطرب و تحت فشار هستند. شاید دلیل آن این باشد که برای رسیدن به یک هدف روی آورد می‌توان یک راه حل ساده در نظر گرفت. مثلاً برای اینکه به هدف داشتن وزن متناسب برسیم یک راه حل ساده وجود دارد، روزی سه وعده غذای سالم بخور. اما برای یک هدف اجتنابی هزاران راه می‌توان پیشنهاد کرد. همچنین اهداف منفی باعث می‌شود که از یک دیدگاه تحریف شده منفی به دنیا بنگرید (من می‌خواهم که احساس گناه نکنم) و حساسیت زیادی نسبت به تهدیدها و شکست‌ها داشته باشید. اگر درباره اینکه نمی‌خواهید احساس گناه داشته باشید فکر کنید، ممکن است که این احساس به سوی شما بگردد و به زودی احساس کنید که واقعاً احساس گناه می‌کنید.

## اهداف هماهنگ

واضح است که اهداف شما باید یکدیگر را تکمیل کند. اهدافی که در تعارض با یکدیگر هستند، به طور خود به خود آزار دهنده و دلسرد کننده‌اند. در نهایت امکان دارد که شما یا هر دو هدف را رها کرده و یا احساس ناشادکامی کنید. عاقلانه‌ترین راه حل این است که یک یا هر دو هدف را تغییر دهید تا با هم هماهنگی بیشتری پیدا کنند. به عنوان مثال، اگر هدف کارکردنتان با گردش در بیرون در تعارض است می‌توانید یا کارتان را زیر نور خورشید انجام دهید و یا اینکه روزتان را به دو قسمت یکی برای کار و دیگری برای تفریح اختصاص دهید. شاید این صحبتها در مقام حرف آسان باشد تا در عمل. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید باید یکی از هدفهایتان را تغییر دهید ولی بهتر است که از هر دو هدف تا حدودی بزنید.

## اهداف انعطاف پذیر و مناسب

شانس ما برای رسیدن به اهدافمان در زندگی متغیر است. گاهی اوقات شرایط برای رسیدن ما به هدفمان مهیا و گاهی محدود کننده می‌شود. به عنوان مثال، گاهی یک مرخصی اجباری فرصتی برای مسافرت ایجاد می‌کند و گاهی یک بیماری مزمن ما را بر آن می‌دارد تا همه دیدگاه خود درباره زندگی را تغییر دهیم و با نقش‌های جدید و چالش‌های جدید در زندگی مواجه شویم. علاوه بر این، فرهنگ ما (مثل کشورمان، مذهبمان و یا قومیت ما) از ما انتظاراتی دارند که تکالیف خاصی را در زمان معینی از زندگی انجام دهیم. به عنوان مثال، به هویت دست پیدا کنیم، مدرسه را تمام کنیم و ازدواج کنیم. این تعجب برانگیز نیست که ما بیشترین شادی را وقتی به دست می‌آوریم که بر روی اهداف مناسب و انعطاف‌پذیر کار کنیم. البته ما نمی‌توانیم تمام انتظارات فرهنگمان را به طور کامل انجام دهیم. هر چه سن ما بیشتر می‌شود، اهداف زندگی ما هم خود به خود تغییر می‌کند. اهدافی که ما در ۲۰ سالگی داریم با اهدافی که در ۴۰ سالگی داریم یا در ۶۰ سالگی خیلی با هم متفاوت است. اما مواد اهداف خیلی مهم نیست مهم‌ترین چیزی که وجود دارد این است که در هر سنی رسیدن به اهداف زندگی نسبت به متوقف کردن هدف‌ها بزرگترین شادی‌ها را به دنبال دارد.

## اهداف فعالیتی

کدام یک از اهداف زیر می‌تواند شادکامی بیشتری ایجاد کند. اهدافی که بیانگر یک تغییر در شرایط زندگی است یا اهدافی که نشان دهنده انجام یک فعالیت جدید است. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که وقتی افراد اهدافشان تغییر شرایط زندگی است، وقتی به هدفشان می‌رسند بعد از مدتی دچار انطباق لذت‌گرا می‌شوند. یعنی دیگر از آنچه که به دست آورده‌اند به اندازه قبل لذت نمی‌برند و برای این که همان احساس شادی را حفظ کنند، به چیزهای بهتر یا بیشتری نیاز دارند. مثلاً وقتی هدفتان در زندگی به دست آوردن یک شغل است، وقتی به آن شغل دست پیدا می‌کنید، بعد از مدتی در عین اینکه دوست ندارید که کار خود را از دست دهید، ولی از داشتن آن شغل احساس لذت نمی‌کنید. اما وقتی اهداف شما جزء اهدافی باشد که در آن فعالیت را به عنوان هدف انتخاب کرده‌اید، کمتر چنین اتفاقی می‌افتد، انگار در تمام مدت انجام آن فعالیت سطح شادکامی شما تغییری نمی‌کند. فعالیت‌هایی مثل شنا کردن، انجام امور خیریه، درس دادن و ....

## ارزش‌های زندگی

ارزش‌ها عمیق‌ترین امیال قلبی است و بیانگر این است که فرد دوست دارد به عنوان انسان با او به چه شکل رفتار شود. ارزش‌ها درباره این نیست که به چه چیزی دوست دارید برسید یا دست یابید، ارزش‌ها درباره این است که دوست دارید همیشه با شما به چه شکل رفتار شود و یا اینکه دوست دارید، چگونه به اهدافی که در زندگی انتخاب کرده‌اید، برسید. از لحاظ لغوی، صدها نوع مختلف ارزش وجود دارد. به یاد داشته باشید، چیزی به عنوان ارزش خوب یا بد وجود ندارد. این امر تا حدی شبیه سلیقه ما در انتخاب پیتزاست. اگر شما پیتزای مخصوص سفارش دهید و من پیتزای سبزیجات، این بدان معنا نیست که سلیقه من در انتخاب پیتزا درست و سلیقه شما اشتباه است، بلکه یعنی ما سلیقه‌های مختلفی نیز داشته باشیم. برخی از ارزش‌های زندگی عبارتند از: صداقت، توجه کردن، مهربانی کردن، کمک کردن، انعطاف پذیری، عدالت، بخشش، حق شناسی، نظم و ترتیب، قدرت، احترام، مراقبت از خود، صمیمیت، نوع دوستی، معنویت و .....

## چگونه به سمت یک زندگی ارزشمند و معنادار حرکت کنیم

طبیعی است اهدافی که مبتنی بر ارزش‌های ما در زندگی باشند، برای ما اهمیت بیشتری داشته و ما انگیزه بیشتری برای پیگیری آنها خواهیم داشت. برای اینکه به ارزش‌های زندگی خود پی ببرید، به کاربرد نگاه کنید. به هر کدام از مؤلفه‌ها دقت کنید و بدون توجه به زمانی که در حال حاضر صرف این مؤلفه‌ها می‌کنید یا رضایت خود از این مؤلفه‌ها، اهمیت آنها را در زندگی مشخص کنید.

مثلاً ممکن است که "مراقبت از خویشتن" برای شما ارزش زیادی داشته باشد، هر چند در زندگی واقعی زمان اندکی را صرف مراقبت از خودتان می‌کنید. سپس هر مؤلفه را براساس مقیاسی از ۰ تا ۱۰ درجه‌بندی کنید. صفر به معنای اهمیت کم و ده به معنای اهمیت زیاد آن مؤلفه است. بهتر است که برای انتخاب این ارزش‌ها با هم صادق باشیم. همچنین لازم است که این مؤلفه‌ها را براساس احساس واقعی و فعلی خودتان درجه‌بندی کنید، نه براساس ایده‌آل‌ها و آرزوها و یا فشارهای فرهنگی.



بر اساس کاربرد ۱ به کدام مؤلفه‌ها نمره ۹ یا ۱۰ داده‌اید. یکی از آن‌ها را انتخاب کنید. برای این کار می‌توانید از کاربرد ۲ استفاده کنید. سپس مشخص کنید که هدف اصلی شما از داشتن این ارزش در زندگی چیست؟ یعنی می‌خواهید در این زمینه به چه چیزی دست پیدا کنید. بعد از آن مشخص کنید برای اینکه به این هدف‌ها برسید، چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ همچنین مشخص کنید که کی و کجا می‌خواهید به این تعهد خود عمل کنید. به عنوان مثال، اگر قصد ادامه تحصیل دارید، زمان‌بندی این عمل را به این صورت مشخص کنید: "در طی سه هفته آینده برای تهیه منابع امتحانی به دیدن دوستانم می‌روم" یا اگر قصد شما این است که اوقات بیشتری را با همسران سپری کنید، عمل شما ممکن است این باشد که ماه آینده چند روز مرخصی بگیرم. زمان‌بندی این عمل را به این صورت مشخص کنید: "در طی دو هفته آینده دو روز مرخصی می‌گیرم".

هدف از انجام این تمرین این است که زندگی شما غنای بیشتری پیدا کند. برخوردار بودن از زندگی ارزشمند می‌تواند در مواقع رویدادهای ناخوشایند، چشم‌انداز گسترده‌تری را پیش روی شما قرار بدهد و همین امر به احساس توانمندی شما کمک می‌کند. شاید شما جزء آن دسته از افرادی باشید که می‌گویند ما نمی‌دانیم به طور دقیق از زندگی چه می‌خواهیم. نمی‌دانیم آیا اهدافمان در زندگی معنادار است یا خیر؟ اگر شما جزء این گروه هستید، نگران نباشید. برای اینکه بدانید واقعاً از زندگی چه می‌خواهید ۲ راه وجود دارد.

**اول** اینکه بیندیشید و تصوّر کنید که دوست دارید بعد از مرگتان چه چیزی برای دیگران به ارث بگذارید. به عنوان مثال دوست دارید که فرزندان یا فرزندان فرزندان شما چگونه یاد کنند. خلاصه‌ای از زندگی خود، ارزش‌هایتان و کارهایی که شما دوست دارید آن‌ها شما را به این کارها بشناسند به صورت یک نامه اول شخص بنویسید.

**دومین** روش این است که بنویسید چه زندگی را برای فرزندانان در آینده تصوّر می‌کنید. یعنی دوست دارید آن‌ها چگونه زندگی کنند، به چه چیزهایی اعتقاد داشته باشند و به چه هدفهایی در زندگی برسند. این دو راه به شما کمک می‌کند که زندگی خود را از نو بررسی کنید و بدانید که واقعاً از زندگی چه می‌خواهید.

دنبال کردن اهداف زندگی، حتی هدف‌های ذاتی کار آسانی نیست. برای اینکه یک ریاضی‌دان، یک طراح و یا یک ورزشکار حرفه‌ای شوید، باید سخت تلاش کنید؛ بر موانع غلبه کرده و فشار زیادی را تحمل کنید. گاهی لازم است که از بعضی چیزها بگذرید و گاهی نیز شکست را تحمل کنید. اگر می‌خواهید یک مهارت جدید را بیاموزید باید همراه کار و تلاش سخت، صبر و تحمل زیادی به خرج دهید. بنابراین لازم است که این اهداف را با شور، تب و تاب و تعصب دنبال کنید. اگر برای رسیدن به اهدافتان هیجان و شور کافی نداشته باشید،



ممکن است که به سرعت احساس خستگی و بی‌حوصلگی کرده و آن هدف را رها کنید.

متعهد شدن برای رسیدن به یک هدف، منافع بسیاری به همراه دارد. این تعهد نیاز افراد را برای تعلق خاطر و ارتباط با دیگران هنگامی که به وظایف و تعهدات اجتماعی خود عمل می‌کنند، ارضاء می‌کند. همچنین تعهد برای رسیدن به اهداف زندگی احساس خودمختاری را تقویت می‌کند. تعهد وقتی که در مقابل دیگران مطرح شود، قدرت بیشتری پیدا می‌کند. افرادی که در یک مصاحبه تلویزیونی گفته بودند که در انتخابات شرکت می‌کنند، احتمال بیشتری وجود داشت که در انتخابات شرکت کنند. بنابراین عمومی کردن تعهدات برای انجام یک هدف، میزان دسترسی افراد به آن هدف را افزایش می‌دهد، زیرا ما می‌خواهیم حرف و عملمان در مقابل دیگران یکی باشد.

هنگامی که هدفی در زندگی دارید، اگر اعتقاد داشته باشید که به هدف خود در زندگی خواهید رسید، در این صورت، شانس خود را برای رسیدن به هدفتان در زندگی بیشتر کرده‌اید. به عنوان مثال، "من یک مادر خوب خواهم شد"، "من علی‌رغم گذشته ناخوشایند، یک پزشک موفق خواهم شد". پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد کسانی که اعتماد بیشتری به خود دارند، احتمال رسیدن آن‌ها به اهدافشان بیشتر است. به این فرایند پیشگویی خود کامروابخش گفته می‌شود.

روانشناسان اجتماعی شواهدی به دست آورده‌اند که نشان می‌دهد وقتی شما کاری را انجام می‌دهید، احساس شما نسبت به آن کار تغییر می‌کند. به عنوان مثال، وقتی شما به کسی کمک می‌کنید کم‌کم به این نتیجه می‌رسید که کمک کردن به دیگران کار ارزشمندی است. بنابراین برای رسیدن به اهدافتان کاری انجام دهید، حتی اگر نسبت به هدفتان شک دارید. انجام عمل شک شما را کم کرده و همه طلسم‌ها را باطل می‌کند. توانایی انعطاف‌پذیر بون نسبت به فعالیت‌ها و اهداف زندگی یک مهارت ارزشمند است. گاهی ممکن است در مسیر رسیدن به اهدافمان موانعی پیش بیاید، در این صورت ممکن است نیاز باشد یا اهدافمان

را تغییر دهیم و یا با شرایط جدید سازگار شویم. به عنوان مثال، تصوّر کنید که یکی از اهداف شما در زندگی این بوده است که بعد از ازدواج با خانواده‌تان زندگی کنید. اما بعد از مدّتی شرایطی پیش می‌آید که خانواده شما تصمیم می‌گیرد که از آن شهر به شهر دیگری نقل مکان کند. در چنین مواردی دو راه حل وجود دارد:

**الف- کنترل بیرونی:** از خانواده‌تان بخواهید که شهر را ترک نکنند. به عبارت دیگر، سعی کنید که شرایط را مطابق با میل‌تان تغییر دهید.

**ب- کنترل درونی:** در این کنترل شما سعی می‌کنید اهداف زندگی‌تان را مطابق شرایط جدید تغییر دهید. یعنی با رفتن خانواده‌تان به شهر دیگر کنار بیایید. پژوهش‌ها نشان داده است که اگر افراد بتوانند مطابق با شرایط جدید، اهدافشان را تغییر دهند، شادترند. در مثال بالا، شما می‌توانید هدف بودن با خانواده را هنوز داشته باشید. اما یک زیر هدف دیگر نیز برای خود تعیین کنید که از این به بعد با وب با آن‌ها در ارتباط باشید.


## پرسشنامه زندگی ارزشمند

اهمیت زیاد	اهمیت متوسط	کاملاً بی اهمیت	مؤلفه‌های زندگی
۱۰ ۹ ۸ ۷	۶ ۵ ۴	۳ ۲ ۱ ۰	خانواده (والدین و خواهر و برادر)
۱۰ ۹ ۸ ۷	۶ ۵ ۴	۳ ۲ ۱ ۰	رابطه عاشقانه (ازواج، نامزدی)
۱۰ ۹ ۸ ۷	۶ ۵ ۴	۳ ۲ ۱ ۰	فرزند پروری
۱۰ ۹ ۸ ۷	۶ ۵ ۴	۳ ۲ ۱ ۰	روابط دوستانه و زندگی اجتماعی
۱۰ ۹ ۸ ۷	۶ ۵ ۴	۳ ۲ ۱ ۰	شغل
۱۰ ۹ ۸ ۷	۶ ۵ ۴	۳ ۲ ۱ ۰	آموزش و تحصیلات
۱۰ ۹ ۸ ۷	۶ ۵ ۴	۳ ۲ ۱ ۰	تفریح و سرگرمی
۱۰ ۹ ۸ ۷	۶ ۵ ۴	۳ ۲ ۱ ۰	معنویت و مذهب (ارتباط با یک قدرت بزرگ‌تر در زندگی)
۱۰ ۹ ۸ ۷	۶ ۵ ۴	۳ ۲ ۱ ۰	زندگی اجتماعی و شهروندی
۱۰ ۹ ۸ ۷	۶ ۵ ۴	۳ ۲ ۱ ۰	مراقبت از خویشین (اورش، رژیم غذایی، آرامش بی‌دلی و غیره)

## کاربرگ ۱


## کاربرگ ۲:

### تمرین عمل متعهدانه

یکی از ارزشهای زندگی خود را انتخاب کنید: 


---

---

هدف شما از داشتن این ارزش در زندگی چیست؟ 


---

---

برای رسیدن به این هدف چه کارهایی می‌توانید انجام دهید: 


---

---

کی، کجا و چقدر این کار را انجام می‌دهید: 


---

---

چه موانعی برای انجام دادن این کارها وجود دارد؟ 


---

---

برای رفع این موانع چه کاری انجام می‌دهید؟ 

---

---

بعد از انجام آن عمل متعهدانه برای رسیدن به این ارزش در زندگی خود چه 

احساسی دارید؟

---

---

# جلسه ششم: پرورش خوشبینی

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

## اهداف جلسه ششم:

- آشنایی با مفهوم خوشبینی و تأثیر آن روی شادکامی
- پرورش خوش بینی با ارزیابی مجدد رویدادها
- آشنایی با تکنیک درهای باز و درهای بسته

زمان	ساختار جلسه
۵ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۵ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۱۵ دقیقه	آزمون خوشبینی
۱۰ دقیقه	تعریف خوشبینی و تأثیر آن روی شادکامی
۳۰ دقیقه	پرورش خوش بینی با استفاده از ارزیابی مجدد رویدادها
۱۵ دقیقه	پذیرایی
۲۰ دقیقه	تکنیک درهای باز و درهای بسته
۵ دقیقه	<b>تعیین تکلیف</b> در این جلسه از مراجعین خواسته میشود که با استفاده از تکنیک ارزیابی مجدد رویدادها به تمرین خوش بینی بپردازند.
۵ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن

## محتوی آموزشی جلسه ششم

### تعریف خوش بینی

خوش بینی به این معنا نیست که شما در بهترین جهان ممکن زندگی می‌کنید یا اینکه گذشته و آینده شما بی‌نظیر و بدون هیچ مشکل است. خوش بینی به معنای انتظار یک آینده مطلوب است که چیزهای خوب، فراوان و چیزهای بد کمیاب هستند. روان‌شناسانی که خوش بینی را مطالعه کردند، تعاریف متفاوتی از خوش بینی ارائه داده‌اند. برخی محققان معتقدند که خوش بینی یک انتظار کلی در مورد آینده مثبت است.

به عنوان مثال، اگر شما اعتقاد دارید که آینده بهتری روبروی شما قرار دارد و شما در آینده به خواسته‌های خود دست می‌یابید، شما خوشبین هستید. فرد خوش بین معتقد است، اهدافی را که در سر دارد در آینده محقق خواهد شد. ویژگی دیگر خوش بینی در مقابل بدبینی روشی است که افراد دلیل اتفاقاتی که برایشان رخ می‌دهد را توضیح می‌دهند. وقتی ما با یک رویداد منفی یا ناخوشایند مواجه می‌شویم، می‌پرسیم چرا؟ برای مثال شخصی که تلاش کرده اما موفق به فروش ماشینش نشده، اگر شکستش در فروش ماشین را به عوامل بیرونی و موقتی نسبت دهد (مثلاً زمستان وقت مناسبی برای فروش ماشین نیست)، او را خوش بین می‌نامیم. اما اگر همین فرد علت فروش نرفتن ماشینش را به عواملی درونی و پایدار نسبت دهد (من استعداد فروش ماشین را ندارم)، بدبین است.



### چرا خوش بینی لازم است؟

اگر شما خوش بین باشید و مطمئن باشید که به اهدافتان در زندگی دست پیدا می‌کنید، تلاش بیشتری خواهید کرد تا به اهدافتان دست یابید، حتی اگر موانع اجتناب‌ناپذیری را در مسیر رسیدن به اهداف خود تجربه کنید. محققان نشان داده‌اند که افراد خوش بین، بیشتر برای رسیدن به اهداف استقامت به خرج می‌دهند و اهداف سخت‌تر بیشتری را برای خودشان تنظیم

می‌کنند. خوش‌بینی افراد را تحریک می‌کند و به سمت ابتکار عمل می‌کشاند. خوش‌بینی بیشتر از طریق موفقیت در شغل، تحصیل، ورزش، عوامل اجتماعی و سلامت ایجاد می‌شود. افکار خوش‌بینانه توانایی افراد را برای مقابله با مشکلات افزایش می‌دهد. شواهد زیادی وجود دارد که خوش‌بینی، شادکامی و سلامت روانی را در زمان استرس بالا می‌برد. مطالعات نشان می‌دهد که خوش‌بینی، احساس تسلط و خودکفایی را بالا برده و باعث کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود. اگر شما یک آینده خوب را پیش‌بینی کنید، با انرژی، انگیزه و اشتیاق بیشتری تلاش خواهید کرد و احساس خوبی درباره خودتان خواهید داشت. در نهایت احساس می‌کنید که می‌توانید بر سرنوشتان کنترل داشته باشید و این در کوتاه مدت منجر به شادکامی شما می‌شود. همچنین مطالعات نشان داده است که افراد خوش‌بین عمر طولانی‌تری دارند.

آموزش خوش‌بینی و کمک به افراد برای اینکه خوش‌بین‌تر شوند، زمانی آسان‌تر انجام می‌شود که برداشت‌های غلط آنان درباره‌ی خوش‌بینی به آن‌ها نشان داده شود. به نظر می‌رسد که بعضی از افراد معتقدند که خوش‌بین‌ها افرادی ساده، خام و خوش‌خیالند و در دنیایی رؤیایی زندگی می‌کنند. لازم است که به افراد کمک کنیم از خوش‌بینی شناخت پیدا کنند، چون آن‌ها فکر می‌کنند، خوش‌بین‌ها به این دلیل شادند که مشکلات موجود در زندگی خود یا در دنیا را نادیده می‌گیرند یا آن قدر نادان و کم‌خردند که نمی‌توانند بفهمند همه چیز خوب و عالی پیش نمی‌رود.

چیزی که به خوش‌بین‌ها امکان می‌دهد تا در مقایسه با بدبین‌ها شادتر باشند این است که آنها تا حد ممکن به جنبه‌های مثبت امور تمرکز می‌کنند. خوش‌بین‌ها صرفاً تفکر مثبت ندارند، بلکه بر جنبه‌های مثبتی که واقعاً وجود دارند، تمرکز می‌کنند. مثال بارز و قدیمی "نیمه پر یا خالی لیوان را دیدن" خیلی خوب به ما نشان می‌دهد که انتخاب خوش‌بین‌ها مبتنی بر دیدن جنبه‌های مثبت و واقعی نیمه پر لیوان است و انتخاب بدبین‌ها نیز تمرکز بر جنبه‌ی منفی واقعیت یعنی همان نیمه‌ی خالی لیوان است. کاربرد ۱ به شما کمک می‌کند تا بدانید که در حال حاضر وضعیت خوش‌بینی شما چگونه است؟

## تمرین خوش‌بینی

یکی از راهبردهایی که می‌تواند افکار خوش‌بینانه را افزایش دهد، شناسایی افکار بدبینانه خودکار است. بین شیوه تفکر افراد بدبین و خوش‌بین درباره وقایع خوب و بد که برایشان اتفاق می‌افتد چند تفاوت عمده وجود دارد. به بیان روشنتر خوش‌بین‌ها وقایع ناگوار و شکست‌ها را به اسنادهای بیرونی، موقتی و خاص ربط می‌دهند، در حالی که اسنادهای بدبین‌ها درونی، پایدار و عمومی (کلی) است.

برای مثال فرد خوش‌بین به هم خوردن نامزدی‌اش را با اسناد به ناهماهنگی بین خودش و نامزدش (بیرونی) و اینکه این اتفاق در خواستگاری بعدی‌اش رخ نخواهد داد (موقتی) و همچنین اینکه به هم خوردن خواستگاری فقط به همین یک مورد محدود خواهد بود (خاص) توجیه می‌کند، اما شخص بدبین احتمالاً همین وضعیت را ناشی از زیبا نبودن و بی‌ملاحظگی خودش یا ناتوانی در برقراری رابطه با دیگران (درونی) نسبت می‌دهد و پیش‌بینی‌اش این است که در خواستگاری‌های بعدی هم همین وضعیت احتمالاً وجود خواهد داشت (پایدار) و حتی وقتی فرد دیگری هم به خواستگاری‌اش بیاید همین شرایط تکرار خواهد شد (عمومی). در تبیین وقایع و پیامدهای موفق هم، فرد خوش‌بین موفقیت را به عوامل درونی، پایدار و عمومی نسبت می‌دهد، اما بدبین موفقیت‌های خود را نتیجه اسنادهای بیرونی، موقتی و خاص می‌داند.

باید پیدا کردن تبیین‌های دیگر را برای وقایع ناگوار یاد گرفت و یافتن تبیینی که موقتی و خاص‌ترین تبیین است (به جای آنکه پایدار و عمومی باشد) کلید افزایش خوش‌بینی است. برای اینکه بتوانید افکار و باورهای خودتان را در موقعیت‌ها و شرایط گوناگون به شکل مؤثری به چالش بکشید، باید بتوانید شواهدی عینی مبنی بر غلط بودن باورهایتان پیدا کنید.

برای اینکه افکار بدبینانه‌ی خود را به شکلی مؤثر به چالش بکشید، اول از همه باید آنها را شناسایی کنید و سپس با این افکار طوری برخورد کنید که گویی فرد دیگری آنها را به شما گفته است. در حقیقت ما بهتر می‌توانیم آنچه دیگران به ما می‌گویند را به چالش بکشیم و درباره‌ی آنها





بحث کنیم تا آنچه که خودمان به خودمان می‌گوییم (سلیگمن، ۲۰۰۲). وقتی که یک باور بدبینانه را در خود تشخیص دادیم یکی از شیوه‌های بحث کردن با خود این است که این پرسش‌ها را از خود بکنیم:

❁ چه شواهدی برای این فکر دارم؟ به عبارتی، از کجا معلوم که این فکر من درست باشد؟ آیا شواهدی بر خلاف آنچه که فکرم می‌گوید، هم وجود دارد؟

❁ آیا نتیجه این رویداد به همان حد منفی است که من فکر می‌کنم؟ به عبارت دیگر، بدترین اتفاق ممکن در این مورد چیست؟ و آیا این بدترین اتفاق واقعا همین قدر بد است؟

❁ آیا برداشتی دیگری هم می‌تواند وجود داشته باشد؟ به عبارتی، آیا می‌توان این رویداد را به شکل دیگری هم توضیح داد؟

❁ بر فرض که فکرم درست باشد، حالا چکار می‌توانم انجام بدم؟ به عبارتی، در این شرایط چه راه‌ها و شیوه‌های دیگری را می‌توانم در پیش بگیرم؟

❁ اگه برای کس دیگری این اتفاق می‌افتاد، من به او چه می‌گفتم؟ آیا همین حرف‌هایی که به خودم می‌زنم، به او هم می‌گفتم؟

❁ مشغول بودن یا فکر کردن به این باور یا واقعه‌ی منفی چه سود و منفعتی برای من دارد؟

❁ این موقعیت یا تجربه چه معنایی برای من دارد؟

❁ چه درس‌هایی می‌توانم از این موقعیت بگیرم و در آینده آن را به کار ببرم؟

❁ آیا برخورد با این موقعیت می‌تواند توانمندی‌های من را افزایش دهد؟

در این تمرین از شما درخواست می‌شود به تجربه‌های ناگواری، که موجب شده مثل یک فرد بدبین فکر کنید، بیندیشید. سپس باورهایی را که درباره‌ی این وقایع ناگوار داشته‌اید و پیامدهای آن باورهای بدبینانه

را بنویسید. آنگاه به طور جدی باورهای فعلی خود را به چالش بکشید و با خود حرف بزنید، به طوری که درباره‌ی ناگواری‌ها و ناملايمات احساس انرژی زیاد و خوش‌بینی به شما دست بدهد. در صورتی که بحث کردن با خودتان برایتان سخت و مشکل بود، از یک دوست یا عزیز کمک بگیرید و در بحث و به چالش کشیدن افکار خود از یاری آنها استفاده کنید. تقاضا می‌کنیم پنج نمونه از به چالش کشیدن باورهای بدبینانه خود را در کار برگ ۲ بنویسید.

برای آشنایی شما دو نمونه از فرم ABCDE را در زیر آورده‌ایم که نمونه‌ی اول درباره‌ی یک حادثه‌ی بد و دومی در مورد یک واقعه‌ی خوب است. در این تمرین A مخفف Activating events است که یعنی اتفاق یا رویداد فعال‌ساز. رویدادی که هیجانات ناخوشایندی مثل غمگینی، اضطراب و یا خشم را در شما به وجود آورده است. این رویداد می‌تواند هر چیزی باشد، فقط لازم است که حال شما را بد کرده باشد. مثل ترفیع نگرفتن، بی‌توجهی یک دوست و حتی بی‌ادبی یک فرد در خیابان. B مخفف Belief است یعنی افکار و باورهایی که به خاطر این اتفاق به ذهن ما می‌آید. این افکار معمولاً به صورت خودکار به ذهن ما می‌آیند. C مخفف Consequences یعنی پیامد است که به معنای هیجانات ناخوشایندی است که به خاطر این رویداد و افکار مربوط به آن تجربه می‌کنیم و یا رفتاری است که به دلیل این رویداد انجام می‌دهیم. D مخفف Disputation یعنی چالش با افکار منفی بدبینانه است که به صورت خودکار به ذهن ما می‌آید. در این مرحله ما سعی می‌کنیم که به صورت ارادی و با پرسیدن سؤالات قسمت قبل با افکار منفی بدبینانه امان چالش کنیم و به آنها پاسخ‌های خوش‌بینانه‌تر و منطقی‌تری بدهیم. E مخفف Energization یعنی انرژی گرفتن است که نتیجه فرایندی است که انجام داده‌ایم. اگر تا اینجا کار را درست انجام داده باشیم، در این مرحله احساس بهتری خواهیم داشت و رفتارهای بهتری از خود نشان خواهیم داد.

## مثال ۱: رویداد منفی

**واقعه (A):** رئیس نسبت به کارم نظری منفی داد. او می‌گوید در کار فروش واحدهای ساختمانی چندان جدیتی از خودم نشان نداده‌ام و ارتباط خوبی با مشتریان برقرار نکرده‌ام، بنابراین مجبور است مرا به بخش ساختمان‌های کلنگی بفرستد.

**باورها (B):** من با جدیت کار کرده‌ام و کاملاً واضح است آنچه می‌گویند، درست نیست. من از رئیس و این کار احمقانه متنفرم. به این علت در محل کار نمی‌خواهم روی او و هیچ کس دیگر را ببینم. دل و دماغ هیچ چیزی را ندارم.

**پیامدها (C):** هر چند که رئیس دو روز قبل نظرش را به من گفته، هنوز هم عصبانی‌ام. دلم می‌خواهد به او بگویم که خیلی بد و عبوس است و بعد هم کار را ول کنم تا او هفته‌ی آینده حساسی با کارها حالش جا بیاید. دیروز خودم را به مریضی زدم تا او را نبینم. فردا نمی‌دانم چه فکری باید بکنم. برنامه‌ی کاری‌ام در روزهای آینده خیلی شلوغ است و نمی‌توانم مریض شوم.

**چالش (D):** هر چند که فکر می‌کنم رئیس می‌توانست در نظرش نسبت به من منصفانه‌تر عمل کند، در این مورد که شخصیت من مثل خیلی از فروشندگانی دیگر نیست درست می‌گوید، من خیلی خوش برخورد نیستم. حدس می‌زنم که او باید در این زمینه چند سطح را در نظر بگیرد، چون او هنوز هم دلش می‌خواهد من اینجا بمانم، منتها در موقعیتی دیگر کار کنم. اگر او واقعاً مرا دوست نداشت، می‌توانست مرا اخراج کند. در این صورت موضوع خیلی شخصی می‌شد. من واقعاً همکارانم را دوست دارم و حقوق خوبی هم می‌گیرم. حدس می‌زنم که در بخش ساختمان‌های کلنگی زمان بیشتری برای گفت و گو با همکارانم داشته باشم و نباید خیلی در مورد قفسه‌ی لباس‌هایم نگران باشم. لباس‌های کار حرفه‌ای ارزشمندند.

**انرژی گرفتن (E):** احساس بهتری دارم ولی هنوز هم وقتی می‌بینم که فقط جنبه‌های منفی کارم دیده شده کمی ناراحت می‌شوم، ولی می‌دانم که این روزها رئیس خیلی سرش شلوغ است و سعی هم دارد در وقت صرفه‌جویی کند. البته می‌پذیرم که من به خوش مشربی بعضی از همکارانم نیستم و اذعان می‌کنم که این موضوع وجود دارد. برای همکارانم در بخش کلنگی‌ها واقعاً وقت بیشتری خواهم گذاشت و خیلی احساس خطر نمی‌کنم.

## مثال ۲: رویداد مثبت

**واقعہ (A):** برای درس زبان انگلیسی مقاله‌ای نوشتم که استادم گفت خیلی عالی است. او از من خواست تا مقاله‌ی دیگری هم بنویسم تا بتوانم در مسابقات مقاله‌نویسی شرکت کنم. مقاله‌ی کسانی که در مسابقه‌ی فوق برنده شده بودند در سطح ملی منتشر و چاپ می‌شود.

**باورها (B):** وای خدای من، می‌ترسم. من نویسنده‌ی خیلی خوبی نیستم. آن مقاله را هم شانسی نوشتم. اصلاً فکرش را هم نمی‌کنم که بتوانم چیزی در حد و اندازه‌ی مقاله‌هایی بنویسم که دیگران برای ورود به مسابقات می‌نویسند. می‌دانم استادم کاملاً از دست من ناامید شده و در نتیجه در این کلاس نمره بدی می‌گیرم. ای کاش هیچ وقت از من نخواهد این کار را بکنم.

**پیامدها (C):** مخ نویسنده‌ی را دارم، ولی حس می‌کنم دلم درد می‌کند. حتی نمی‌دانم از کجا شروع کنم. دلم می‌خواهد همه چیز را فراموش کنم.

**چالش (D):** یک لحظه صبر کن. آیا وقتی استادی به من می‌گوید که کارم خیلی خوب است، حرفش درست نیست و حقیقت ندارد؟ پس چه دلیلی برای گفتن این حرف داشته؟ او تقریباً بیست و پنج سال است که درس می‌دهد و در این سالها مقالات زیادی را دیده و خوانده است و اگر فکر می‌کند که مقاله‌ی من استثنایی و عالی است، حتماً این جوری است، من همیشه در درس ادبیات و در درس‌های دیگرم مقاله‌های خوبی نوشته‌ام و نمره‌های خوبی هم گرفته‌ام. شاید خودم را در این مورد خیلی جدی نگرفته‌ام. قول داده‌ام که این کار را بکنم و حالا باید به قولم عمل کنم. حتی اگر برنده نشوم، حداقل باید تلاشم را بکنم و این تجربه‌ی خوبی است.

**انرژی گرفتن (E):** احساس آرامش بیشتری می‌کنم و می‌توانم بهتر فکر کنم. به نظرم بیشتر از اینها استعداد نویسنده‌ی داشته باشم. ایده‌ی خوبی در مورد موضوعی که می‌خواهم برایش بنویسم دارم و تو فکر هستم الان بروم و کتابخانه تا منابع بیشتری برای نوشتن مقاله‌ام پیدا کنم. برای انجام این تمرین می‌توانید از کاربرگ ۲ استفاده کنید.

## کاربرگ ۱

### تعیین وضعیت خوش بینی

ردیف	موضوع	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من در موارد نامطمئن معمولاً انتظار بهترین حالت را دارم					
*۲	هر گاه فکر می‌کنم اتفاق بدی برایم روی خواهد داد، همان اتفاق برایم رخ میدهد					
۳	من همیشه نسبت به آینده خوشبین هستم					
*۴	من به ندرت انتظار دارم که امور بر وفق مرادم باشد.					
*۵	من به ندرت در مورد اتفاق افتادن چیزهای خوب حساب باز می‌کنم					
۶	روی هم رفته انتظار دارم که بیشتر چیزهای خوب برایم رخ دهد تا چیزهای بد					

## کاربرگ ۲

انرژی گرفتن	چالش	پیامد	باور	واقعه	ردیف

## تمرین درهای باز و بسته

اگر به گذشته خود نگاهی بیندازید، متوجه میشوید که بیشترین رشد و پختگی را بعد از رویدادهای ناخوشایند یا شرایط دشواری که در زندگی برایتان در زندگی پیش آمده است، درک کرده‌اید. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: چیزی که تو را نکشد، تو را قویتر خواهد کرد. فقط کافی است که در هنگام وقوع رویداد ناراحت کننده، به جنبه‌های مثبت این رویداد هم توجه داشته باشیم. هر گاه دری بسته شود، در دیگری گشوده میشود، ولی ما غالباً با غم و غصه و ناامیدی به در بسته توجه میکنیم و دری را که به رویمان باز شده نمی‌بینیم.

### خدا گرز حکمت ببندد دری ز رحمت گشاید در دیگری

این تمرین برای کمک به شما تدوین شده تا به مواقعی در زندگیتان بیندیشید که درهای مهمی به رویتان بسته شدند، ولی در پیاش درهایی هم به رویتان باز شده است. برای انجام این تمرین میتوانید به شیوه زیر عمل کنید. لطفاً سه موقعیت را در زندگی خود بنویسید که در آن چیز مهمی را از دست دادید. مثلاً طرح بزرگی که داشتید به شکست انجامید و یا فرد مهمی شما را طرد کرد. آنگاه به درهایی که پس از این از دست دادنها و شکستها به روی شما باز شد توجه کنید و آنها را بنویسید.

۱- دری که به روی من بسته شد:

.....  
و دری که پس از آن به روی من باز شد:

.....  
۲- دری که به روی من بسته شد:

.....  
و دری که پس از آن به روی من باز شد:

۳- دری که به روی من بسته شد:

و دری که پس از آن به روی من باز شد:

**لطفاً کمی تأمل کنید و به پرسش‌های زیر به اختصار جواب دهید.**

۱- چه مدت پس از بسته شدن این درها توانستید درهایی را که به رویتان باز شده ببینید؟

۲- اگر چیزی در توانایی شما برای دیدن درهای باز شده مانع ایجاد می‌کند، این مانع چیست؟

۳- در آینده، هنگامیکه درهایی به روی شما بسته میشود چه میتوانید بکنید تا زودتر درهای باز شده را پیدا کنید؟



## جلسه هفتم: پذیرش بنیادین

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

### اهداف جلسه هفتم:

- ← آشنایی با مفهوم پذیرش بنیادین
- ← آشنایی با تکنیک شناسایی قضاوت‌های منفی
- ← تمرین پذیرش و فاصله گرفتن از قضاوت‌های منفی، منطق تکنیک و شیوه انجام تکنیک

### ساختار جلسه هفتم

زمان	ساختار جلسه
۱۰ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۵ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۴۰ دقیقه	آشنایی فراگیران با مفهوم پذیرش بنیادین و قضاوت منفی درباره وقایع شناسایی قضاوت‌های منفی فراگیران بیان اهمیت پذیرش در ارتقاء شادکامی انجام تمرین پذیرش و فاصله گرفتن از قضاوت‌های منفی
۲۰ دقیقه	پذیرایی
۳۰ دقیقه	<b>انجام تکنیک در جلسه و تعیین تکلیف</b> از فراگیران خواسته میشود که طی هفته آینده با استفاده از کاربرد مربوط قضاوت‌های منفی خود را هر شب ثبت کنند و تمرین پذیرش را هر شب به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهند.
۵ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن

## محتوی آموزشی جلسه هفتم

هنگامی که در زندگی ناکام می‌شویم، مثل مواقعی که اتفاق ناخوشایندی برای ما می‌افتد و یا مانعی سر راه اهدافمان قرار می‌گیرد، معمولاً اولین واکنش ما عصبانیت یا بی‌تابی کردن و یا سرزنش دیگران است. اما متأسفانه مهم نیست که شما چه کسی را مسبب آشفتگی و ناکامی خودتان می‌دانید و سرزنشش می‌کنید، مهم این است که ناراحتی، شما را رها نمی‌کند و شما مدام رنج می‌برید. در واقع، عصبانیت و بی‌تابی باعث بدتر شدن حالتان و احساس بدی که دارید، می‌شود. بی‌تابی باعث می‌شود چیزی که واقعاً اتفاق افتاده را نتوانید واضح درک کنید. حتماً شنیدید که خشم چشم آدم را کور می‌کند. مثل این است که شما یک عینک آفتابی به چشمانتان زده‌اید که نمی‌گذارد همه چیز را به دقت ببینید و نتوانید به فکر چاره برای حل مشکل باشید. گاهی شما نمی‌توانید همه آن چیزی که اتفاق افتاده را تغییر دهید. اگر وقت خود را صرف جنگیدن با گذشته کنید یا بخواهید با عصبانیت دیگران را تحت تأثیر قرار دهید، دچار درماندگی و در نتیجه افسردگی می‌شوید. بنابراین سرزنش خود یا موقعیت معمولاً باعث بهتر شدن اوضاع که نمی‌شود هیچ، اغلب باعث درد و ناراحتی بیشتر هم می‌شود و احتمال حل مسأله مؤثر را هم کاهش می‌دهد. به راه حل مناسب برای این موقعیت‌ها پذیرش بنیادین است.

پذیرش بنیادین به این معناست که شما برخی از موضوعات را بدون قضاوت درباره‌ی آنها یعنی بدون اینکه بخواهید به خوب بودن یا بد بودنش فکر کنید و خودتان یا دیگران را محکوم کنید، بپذیرید. البته باید بدانیم که پذیرش بنیادین به این معنا نیست که شما دست از تلاش بردارید و تن به موقعیت‌های ناخوشایند بدهید و به اصطلاح فقط آنها را تحمل کنید. وقتی که شما درباره خودتان، تجربه‌تان و یا فرد دیگری

قضاوت می‌کنید در این صورت نمی‌توانید واقعاً توجه‌تان را معطوف چیزی کنید که در آن لحظه در حال رخ دادن است. از بسیاری از جهات قضاوت کردن منتهی به درد و رنج می‌شود، زیرا وقتی که شما دست به قضاوت درباره دیگران بزنید، خشمگین و عصبانی می‌شوید. از طرف دیگر، هنگامی که درباره خودتان قضاوت کنید، افسردگی گریبانگیر شما خواهد شد. بنابراین، برای اینکه در لحظه حال بتوانید به طور کامل بر روی ذهن خودتان متمرکز شوید و نیروهایتان را برای مقابله با مشکل به وجود آمده جمع و جور کنید، لازم است که اول تمرین کنید که قضاوتگر نباشید. پذیرش بنیادین به شما کمک می‌کند که در واکنش به یک موقعیت ناخوشایند عصبانی نشوید تا بتوانید روی این موضوع متمرکز شوید که چه کاری در این موقعیت از دستتان بر می‌آید تا درد کمتری را برای خود و اطرافیانتان به وجود بیاورید و اگر کاری از دستتان بر نمی‌آید، چطوری خودتان را با آن موقعیت وفق بدهید تا افسرده نشوید و احساس رضایت بیشتری از زندگی داشته باشید. بنابراین ما می‌خواهیم که با استفاده از تمرین پذیرش بنیادین، شما در موقع اتفاقات ناخوشایند زندگی به سرعت واکنش منفی نشان ندهید تا بتوانید زمان کافی برای یک برخورد مؤثر با آن موقعیت را به دست بیاورید. اگر لازمه کاری انجام بدهید که انجام بدهید و اگر کاری از دستتان بر نمی‌آید، بتوانید راحت‌تر با شرایط کنار بیایید.

دشوارترین بخش کاربرد مهارت پذیرش بنیادین تشخیص این موضوع است که چه موقع درباره خودتان و دیگران دست به قضاوت می‌زنید. دستیابی به چنین توانایی نیاز به تمرین دارد. برای شروع کار بهتر است که اول از موضوعاتی شروع کنید که به طور مستقیم با شما و مشکلاتان ربطی نداشته باشد و ناخوشایندی کمتری برایتان دارد. پذیرش بنیادین به این دلیل که مانع عصبانیت و بی‌تابی شما در هنگامی رویارویی با اتفاقات ناگوار می‌شود و حل مسأله را بهتر می‌کند، می‌تواند به شادکامی و بهزیستی شما کمک کند. برای شروع تمرین پذیرش بنیادین می‌توانید از کاربرد ۱ استفاده کنید.

## تکنیک شناسایی قضاوت‌های منفی

اولین گام برای تغییر دادن یک مشکل، تشخیص و شناسایی زمان رخ دادن آن مشکل است. بنابراین برای این که شروع به تغییر سبک تفکر قضاوتی خود کنید تا بتوانید به پذیرش بنیادین برسید لازم است که اول یاد بگیرید که چه موقع دست به قضاوت و انتقاد می‌زنید. برای تمرین لازم است که در ابتدا سعی کنید تمامی مواردی را که دست به قضاوت منفی و انتقاد می‌زنید، یادداشت کنید و به آن توجه داشته باشید. منظور هر قضاوتی است که ذهنتان به آن دست می‌زند. مثلاً انتقاد از مطالب روزنامه یا برنامه تلویزیونی، خودتون، دیگران، شرایط زندگی. برای این کار می‌توانید از کاربرگ ۲ استفاده کنید. در صورت نیاز می‌توانید از این فرم کپی بگیرید و آن را همه جا همراهتان داشته باشید و یا از یک دفترچه کوچک استفاده کنید تا هر موقع متوجه شدید که در حال قضاوت و یا انتقاد کردن هستید، بلافاصله آن را یادداشت کنید. اگر تصمیم بگیرید که هر روز تنها یک بار اقدام به شناسایی قضاوت‌های منفی خودتان کنید، در این صورت ممکن است که فرایند یادگیری پذیرش بنیادین مدت زمان بیشتری طول بکشد. همچنین یادتان نرود که اگر بخواهید، این کار را در انتهای روز انجام بدهید، احتمال دارد بسیاری از قضاوت‌های منفی را که در طول روز انجام داده اید به یاد نیاورید. برای اینکه موضوع یادداشت کردن قضاوت‌های منفی را به خودتان یادآوری کنید، می‌توانید از یاد یار دیداری استفاده کنید.

بعضی از آدم‌پی بردن که آگه چیز به خصوصی نظیر یک حلقه و یا دستبند به دست کنند، این شیء در موقع لازم به حافظه آنها کمک می‌کند که قضاوت‌هایشان را یادداشت کنند. عده دیگر برای این کار از کاغذ یادداشت‌های چسبدار استفاده می‌کنند. به این صورت که کلمه قضاوت را بر روی کاغذی بنویسید و آن را به دیوارهای منزل و دفتر کارتان بچسبانید. شما می‌توانید از هر روشی که برایتان کارایی بیشتری دارد، استفاده کنید. لازم است که این تمرین را حداقل برای مدت یک هفته انجام بدهید و تا زمانی که به اجرای آن ادامه بدهید که مطمئن شوید به این توانایی رسیده اید که مچ خودتون را موقع قضاوت کردن بگیرید. برای تکمیل فرم ثبت قضاوت منفی باید زمان، مکان و محتوای قضاوت‌ها رو یادداشت کنید.





## تمرین فاصله گرفتن از قضاوت‌ها

تمرین فاصله گرفتن از قضاوت با این هدف طراحی شده است که به شما کمک کند تا قضاوت‌ها و دیگر افکار منفی ذهنتان را رها کرده و از شر آنها خلاص شوید. قضاوت‌هایی که هر روزه به سراغ شما می‌آیند و اجازه نمی‌دهند که از زندگی لذت ببرید. هدف از اجرای این تکنیک مشاهده قضاوت‌هایی است که در ذهن شما شکل می‌گیرد و سپس تلاش کردن برای اینکه با آنها اشتغال ذهنی پیدا نکنید. برای انجام این تکنیک لازم است که از قدرت تجسم خودتان استفاده کنید. مقصود از این تمرین این است که قضاوت‌های ذهنتان را مانند یک سری تصاویر یا کلمات تجسم کنید که می‌خواهند از ذهن شما خارج شوند، در حالی که روی هوا و به آرامی پرواز می‌کنند و از شما دور می‌شوند. البته در خلال انجام این کار باید سعی کنید که نه در مورد این قضاوت‌ها، اشتغال ذهنی پیدا کنید و نه به تجزیه و تحلیل آنها بپردازید. برای انجام این تمرین می‌توانید از شیوه‌های متفاوتی که تناسب بیشتری با شما دارند، استفاده کنید. یک نمونه از این تمرین در ادامه خواهد آمد.

برای شروع تمرین، مکان مناسبی را در قسمت مناسبی از منزل انتخاب کنید و در آنجا روی یک صندلی راحت بنشینید و یا روی یک تخت دراز بکشید. سعی کنید جایی را انتخاب کنید که حتی الامکان در طول مدت زمان اجرای تمرین، حواس شما پرت نشود و همچنین سر و صدای مزاحم نیز در محیط وجود نداشته باشد. حالا چند نفس آهسته و عمیق بکشید و احساس آرامش کنید و سپس چشمانتان رو ببندید. "تصوّر کنید که در کنار یک ساحل دریا در یک روز مطبوع پاییزی ایستادید. آسمان آبی آبی است و لکه‌هایی از ابرهای سفید نیز در آسمان دیده می‌شود. صدای امواج دریا و پرنده‌های دریایی گوشتان را نوازش می‌دهد. نسیم خنکی از سوی دریا به گونه‌هایتان می‌خورد. پاهایتان روی شن‌های کنار ساحل گرمای مطبوع ماسه‌های گرم شده زیر نور خورشید را حس می‌کند.

در این هنگام شما افکارتان را می‌بینید که روی ابرهای سفید در آسمان نوشته شدند و این ابرها به آرامی از جلوی چشمان شما می‌گذرند. شما بدون توجه به محتوی فکر فقط فکرها را می‌بینید که از جلوی چشمان شما آرام آرام می‌گذرند. سعی نکنید جلوی افکاری که به ذهنتان می‌آید را بگیرید و علاوه بر این به خاطر هیچ یک از این فکرها از خودتان انتقاد نکنید. صرفاً به مشاهده فکرهایی که وارد ذهن شما می‌شوند، بپردازید و

سپس دور شدن از آنها را از جلوی چشمانتان توسط ابرها تماشا کنید. اگر لازم می‌بینید نمونه‌هایی از فکرهای اخیر خودتان را برای انجام این تمرین استفاده کنید. فکرایتان را در حالی که در هوا معلق هستند و از شما دور می‌شوند، مشاهده کنید.

مهم نیست که فکرهای شما چه هستند؛ تنها کاری که باید انجام بدهید این است که آنها رو در حالی که وارد ذهن شما می‌شوند، مشاهده کنید و آن وقت اجازه بدهید از ذهن‌تان بیرون بروند و یا ناپدید بشوند و این کار را ادامه بدهید. می‌توانید به جای تجسم افکار یا کلماتی که وارد ذهن شما می‌شوند، یکسری تصاویر را که نمایانگر آنها باشند، در ذهنتان تجسم کنید. اگر در حین انجام تمرین مشاهده کردید که چند فکر به صورت همزمان وارد فضای ذهن شما شدند، آنها را با هم در حالی که وارد ذهن شما شدند و دارند ناپدید می‌شوند، مشاهده کنید و چنانچه این فکرها خیلی سریع وارد فضای ذهنتان شدند، بدون اینکه نسبت به هر یک از آنها به صورت مجزا اشتغال ذهنی پیدا کنید، تمام سعی خودتان را بکنید که آنها را در حالی که با همدیگر ناپدید می‌شوند، تماشا کنید. همچنان به تنفس آرام و مشاهده آمد و رفت فکرها ادامه بدید تا زمانی که زنگ ساعت، پایان مدت زمان تعیین شده برای اجرای تمرین را که فعلاً ۵ دقیقه هست، اعلام کند."

هنگامی که اجرای تمرین به اتمام رسید، چند نفس آهسته و عمیق بکشید و چشمانتان را به آرامی باز کنید و تمرکز خودتان را مجدداً بر روی محیط اطرافتان معطوف کنید. اگر با این شیوه تمرین فاصله گرفتن از فکر، راحت بودید که هیچ، در غیر این صورت می‌توانید از شیوه‌های زیر استفاده کنید. مثلاً:

تصوّر کنید که در کنار جوی آبی نشسته‌اید و فکرایتان را مشاهده می‌کنید که بر روی برگ‌های همراه با جریان آب، حرکت می‌کنند و از کنار شما می‌گذرند.

تصوّر کنید که در اتاقی ایستاده‌اید که دو درب دارد. سپس فکرهای خود را مشاهده می‌کنید که از یک درب اتاق وارد شده و از درب دیگر خارج می‌شوند.

تصوّر کنید که در کنار یک ایستگاه قطار ایستاده‌اید و قطار آهسته آهسته به ایستگاه نزدیک شده و از جلوی چشمان شما می‌گذرد در حالی که فکرهای شما روی واگن‌های قطار نوشته شده یا به تصویر کشیده شده است.

تصوّر کنید که تعداد زیادی سرباز از جلوی چشمان شما رژه می‌روند، در حالی که پلاکارت‌هایی را در دست دارند که فکرهای شما روی آن نوشته شده است.



# جلسه هشتم: چشیدن طعم لذت‌های زندگی

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

اهداف جلسه هشتم:

- آشنایی با مفهوم لذت بردن از زندگی
- آشنایی با تکنیک‌های افزایش لذت بردن از زندگی
- آشنایی با لذت‌کش‌ها

## ساختار جلسه

زمان	ساختار جلسه
۵ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۵ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۱۰ دقیقه	آشنایی با مفهوم انطباق لذت‌گرا
۳۰ دقیقه	تعریف چشیدن طعم لذت زندگی، اهمیت آن و شیوه‌های انجام آن به عنوان راهبردی برای مقابله با انطباق لذت‌گرا
۲۰ دقیقه	پذیرایی
۲۰ دقیقه	تمرین ذهن آگاهی
۱۰ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۱۰ دقیقه	<b>تعیین تکلیف</b> در این جلسه از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که برخی از تمرینات مربوط به لذت بردن را انجام دهند و در حین تمرین مراقب تفکر لذت‌کش باشند.
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن

## محتوی آموزشی جلسه هشتم

یکی از شایعترین تجربیات زندگی معاصر کمبود زمان است. بیشتر مردم، زندگی توأم با عجله و شتابی را تجربه می‌کنند. کمبود وقت و زمان تأثیر مخربی بر سلامت روان دارد و موجب بروز اضطراب، افسردگی و نیز کاهش شادکامی می‌شود. فقر زمانی، توانایی فرد را برای حضور در لحظه کنونی و به خصوص روند مجذوب شدن در فعالیت‌ها را که به باور ما نقش مهمی در ایجاد شادکامی ایفا می‌نمایند، مختل می‌کند. یک دلیل برای این کمبود زمان با توجه به پیشرفت تکنولوژی که باعث صرفه‌جویی بیشتر در زمان می‌شود، این است که ما امروزه نسبت به گذشته انتخاب‌های بیشتری داریم که بررسی این انتخاب‌ها وقت بیشتری از ما می‌گیرند.

پژوهشگران حوزه شادکامی معتقداند که نفس سرعت می‌تواند زمان کنونی ما را از غنا دور نماید. آنها این نگرانی را مطرح می‌کنند که حتی در عادی‌ترین گفت و گوهای اجتماعی، ما متوجه می‌شویم که به دقت به سخن دیگری گوش نمی‌دهیم، بلکه در واقع در حال تنظیم یک پاسخ در خور به طرف مقابل هستیم. به نظر می‌رسد که انسان امروزی به سرعت اعتیاد پیدا کرده است و همیشه سعی می‌کند، چیزهای بیش‌تری را در واحد زمان بگنجاند. همین امر موجب شده است که انسان امروزی طعم لذت‌هایی که در زندگی وجود دارد را کمتر احساس کند و یا به اندازه کافی از زیبایی‌هایی که اطرافش وجود دارد، لذت نبرد.

### چشیدن طعم لذت‌های زندگی

پژوهش‌گران "چشیدن لذت" را افکار و رفتارهایی تعریف می‌کنند که باعث ایجاد، شدت و تداوم لذت می‌شود. چشیدن لذت یعنی توجه دقیق نسبت به تجارب مثبت در زندگی. چشیدن لذت مستلزم تلاش است. زیرا فرد باید بر فشارهای فرهنگی مربوط به انجام تکالیف چندگانه و بهره‌وری و کارایی بالا غلبه کند. توانایی چشیدن طعم لذت در زندگی یکی از مهمترین اجزاء شادکامی است. بسیاری از افراد معنی چشیدن لذت زندگی را بعد از اینکه اتفاق ناگواری برای آنها می‌افتد، درک می‌کنند.



به عنوان مثال، وقتی که بیمار می‌شوند، قدر سلامتی خود را می‌دانند و یا وقتی از یک خطر حتمی جان سالم به در می‌برند، احساس می‌کنند که قادرند (حتی به صورت موقت) شکرگذار چیزهای خوبی که در زندگی دارند، باشند.

چشیدن طعم لذت زندگی، هم می‌تواند مربوط به وقایع گذشته، هم زمان حال و هم آینده باشد. به عنوان مثال، یادآوری خاطره عروسی‌تان، اولین باری که همسرتان را دیدید، یک سفر خارجی که در گذشته داشته‌اید و یا خاطره تولد فرزندتان مواردی از لذت‌های زندگی در گذشته است. اما رفتن به رستوران با یک دوست و یا به دیدار مادر بزرگ رفتن و پای صحبت‌های او نشستن از موارد لذت‌های زندگی در زمان حال است. همچنین، وقتی که رویدادهای مثبتی را تصور کنید که در آینده اتفاق خواهد افتاد، مواردی از لذت زندگی در زمان آینده است. وقتی که شما در حال پیاده روی هستید و اندکی توقف می‌کنید و گل رز کنار باغچه را بو می‌کنید در حال چشیدن لذت زندگی هستید.

## چگونه چشیدن لذت باعث افزایش شادکامی می‌شود

- ۱- چشیدن لذت باعث افزایش هیجان‌ات مثبت و در نتیجه افزایش شادکامی و رضایت می‌شود.
- ۲- چشیدن لذت در کنار دوستان و اعضای خانواده می‌تواند پیوند شما را با افراد مهم زندگی‌تان عمق ببخشد.
- ۳- چشیدن لذت مستلزم تلاش است. شما باید بر فشارهای فرهنگ رایج یعنی انجام تکالیف چندگانه و حرکت دایم روبه جلو غلبه کنید.

## راهبردهایی برای پرورش چشیدن لذت زندگی

- ۱- تجربه‌های معمول زندگی را با رغبت انجام دهید. اولین قدم برای چشیدن طعم لذت زندگی این است که کارهایی را که قبلاً بر حسب وظیفه و یا از روی عادت انجام می‌دادید، اکنون با لذت و تأمل انجام دهید. برای این کار سعی کنید در هر روز یک کاری که قبلاً آن را با عجله انجام می‌دادید، اکنون با میل و رغبت انجام دهید. کارهایی مثل غذا خوردن، دوش گرفتن،

پیاده‌روی تا رسیدن به محل کار و انجام کارهای منزل. بعد از این که کار را انجام دادید، در چند سطر بنویسید که نسبت به دفعات قبلی از انجام آن کار چه احساسی داشتید و آن را چگونه تجربه کردید؟

### تمرین عملی

انجام این تمرین مستلزم صرف زمان است. بنابراین به آرامی روی صندلی بنشینید. یک لیوان چای یا قهوه برای خود بریزید. آن را در مقابل خود روی میز قرار دهید و به آن نگاه کنید. به هوای گرمی که از آن متصاعد می‌شود، دقت کنید. سپس لیوان را در دست خود بگیرید و به گرمایی که از لیوان به دستتان منتقل می‌شود، توجه کنید. حال لیوان را جلوی بینی خود بگیرید و آن را بو کنید. سپس به آرامی آن را مزه کنید ولی قورت ندهید. چای یا قهوه را برای چند ثانیه در دهان خود نگه دارید و سعی کنید که روی مزه آن تمرکز کنید. سپس آن را بنوشید. بعد از انجام این تمرین، کمی تأمل کنید و به سوالات زیر پاسخ دهید:

- به هنگام خوردن چای از چند حس خود استفاده کردید؟
- آیا در هنگام خوردن چای چیزی بود که شما را متعجب کند؟
- با این فعالیت چه چیزی در مورد خود آموختید؟
- چه حسی از خوردن چای داشتید، این چای چه تفاوتی با بقیه چای‌هایی که خوردید، داشت؟

**۲- فعالیت‌های لذت‌بخش را با خانواده و دوستان انجام دهید.** اغلب وقتی یک فعالیت را با فرد دیگری تقسیم می‌کنید، از آن فعالیت لذت بیشتری می‌برید. به عنوان مثال، اگر قصد دارید به کوه بروید یا از یک جنگل دیدن کنید، این فعالیت را با فرد دیگری انجام دهید تا از آن لذت بیشتری ببرید. وجود فرد یا افراد دیگر در کنار شما می‌تواند قدرت خاطر مثبت را تقویت کند.

**۳- فعالیت‌های لذت‌بخش گذشته را در ذهن خود مرور کنید.** برای این کار باید ابتدا فهرستی از خاطرات مثبت خود را یادداشت کنید و سپس سعی کنید به مدت یک هفته و هر روز دو واقعه را در ذهن خود مجسم کنید و سعی کنید همان

احساساتی که در زمان انجام آن فعالیت داشته‌اید را احساس کنید. برای این کار می‌توانید در یک جای آرام دراز بکشید، چشمان خود را ببندید و یک نفس عمیق بکشید و سپس واقعه را با تمام جزئیات در ذهن خود به صورت روش تصور کنید.

**۴- روزهای شاد گذشته را زنده نگه دارید.** همه ما در زندگی روزهای شادی را داشته‌ایم، روزهایی که برای ما معنی خاصی را داشته است. یکی از راه‌های چشیدن لذت زندگی زنده نگه داشتن آن روزها در سال روز آن است. مثل تولد فرزند، سالگرد ازدواج، روز فارغ التحصیلی خود یا فرزندتان، روزی که برای اولین بار جمله "دوستت دارم" را شنیدید. لذا سعی کنید در سال روز هر کدام از این روزها آن خاطره را با جشن گرفتن زنده نگه دارید. همچنین تبریک به مناسبت تولد دوستتان یا سالگرد ازدواج او می‌تواند از جمله این موارد باشد.

**۵- خبرهای خوش را در زندگی جشن بگیرید.** اگر اتفاق خوبی در زندگی برایتان می‌افتد، مثل ارتقاء شغلی، گرفتن مدرک تحصیلی، به دست آوردن یک موفقیت در زندگی، می‌توانید جشن کوچکی ترتیب دهید و دوستان خود را دعوت کنید و سپس احساس خوشحالی و غرور خود را از آن اتفاق با آن‌ها در میان بگذارید. سعی کنید اتفاقات مثبت زندگی را بزرگ جلوه دهید. این کار را می‌توانید در ارتباط با خبرهای خوشی که راجع به همسر، دوستان و خانواده خود نیز می‌شنوید، انجام دهید. به آنها تبریک بگویید و برایشان جشن بگیرید. در آن جشن از آنها بخواهید که درباره احساسات خود و اینکه چقدر تلاش کرده‌اند تا این موفقیت را به دست آورند، صحبت کنند.

**۶- نسبت به زیبایی و برتری پذیرا باشید.** براساس این راهبرد سعی کنید که هر زیبایی، استعداد و هنری که می‌بیند را تحسین کنید.

**۷- آلبومی از تجربه‌های لذت‌بخش زندگی داشته باشید.** این آلبوم می‌تواند شامل عکس‌هایی از افراد، مکان‌ها یا چیزهای مورد علاقه شما، خانواده و دوستانتان باشد. همچنین این آلبوم می‌تواند یادداشت‌هایی از اتفاقات

خوب زندگی شما مثل قبول شدن در دانشگاه یا یک نامه عاشقانه باشد. می‌توانید هر از چند گاهی به آن مراجعه کنید البته نه خیلی زیاد که به آن عادت کنید. نگاه کردن به این آلبوم، خاطرات خوب گذشته را برای شما یادآوری می‌کند و شما می‌توانید در روزهایی که زیاد شاد نیستید با مراجعه به این آلبوم احساس خوب را در خود افزایش دهید.

**۸- یک دوربین برای ثبت لحظات خوش زندگی داشته باشید.** از اتفاقات خوب زندگی تا جایی که می‌توانید عکس بگیرید. اصلاً به خوبی یا بدی عکس توجه نکنید، فقط عکس بگیرید. سپس بهترین عکس‌ها را انتخاب کرده، آنها را پرینت بگیرید و به هر شکلی که خودتان دوست دارید، قاب کرده و در جلوی دیدتان قرار دهید. این عمل باعث حفظ آن خاطره و هیجان خوب همراه آن برای شما می‌شود.

**۹- تجربه‌های تلخ و شیرین زندگی را جستجو کنید.** بعضی از تجربه‌های زندگی مخلوطی از تجربه‌های تلخ و شیرین با یکدیگر است. به عنوان مثال، روز ازدواج شما در عین حال که روز خوبی است ولی دیگر تکرار نخواهد شد و در پایان آن روز تمام خواهد شد. یا رفتن به دانشگاه و بودن در کنار دوستان خاطره‌ای مثبت است که هر روز که می‌گذرد، شما به پایان این خاطره خوب نزدیکتر می‌شوید. بنابراین تمام خاطرات خوب و بد زندگی ما می‌توانند چنین خاصیتی داشته باشند. اتفاقات خوب و بد در زندگی بالاخره تمام می‌شوند و فقط خاطره آن برای ما باقی می‌ماند. توجه به این ویژگی اتفاقات زندگی باعث می‌شود که از تجربه‌های مثبت زندگی حداکثر لذت را ببریم و وقتی تجربه منفی نیز روی می‌دهد، بدانیم که این تجربه همیشگی نیست و بالاخره می‌گذرد. بنابراین بهتر است که در هر حال توقف کنید و گل رز را بو کرده و از این وضعیت لذت ببرید.

**۱۰- درباره خاطره‌های خوش زندگی چیزی ننویسید.** اگرچه نوشتن خاطرات بد باعث ساختار بندی این خاطره‌ها در ذهن شده و باعث می‌شود که فرد بتواند با آن رویداد بهتر مقابله کند، ولی این در مورد اتفاقات مثبت زندگی صدق نمی‌کند.

زیرا وقتی شما یک خاطره مثبت را می‌نویسید، آن را به اجزای مختلف آن تقسیم می‌کنید. بنابراین احساس خوب مربوط به آن نیز کاهش می‌یابد و ممکن است که این حس به شما دست دهد که از نوشتن آن به اندازه تجربه آن لذت نبرده‌اید. بنابراین توصیه می‌شود که خاطرات منفی را یادداشت کنید ولی خاطرات مثبت را در ذهن خود فقط یادآوری کرده و مرور کنید.

## کاربرگ ۱

### چشیدن طعم لذت زندگی

یکی از راه‌های افزایش هیجان مثبت، چشیدن طعم لذت‌های زندگی است. از شما می‌خواهیم حداقل یک فعالیت لذت بخش را برنامه‌ریزی کنید و آن را به طور دلخواه و با به کار بردن فنون لذت بخشی اجرا کنید. چشیدن لذت عبارت است از آگاه بودن از لذت و توجه هدفمند به تجربه‌ی لذت است. برای چشیدن لذت یا رویداد یا فعالیت از فنون زیر می‌توان بهره برد:

فنون لذت بخشی	تفکر لذت کش
همراه کردن دیگران با خود یا تعریف کردن برای دیگران	این رویداد به خوبی رویدادهای خوبی که برای دیگران می‌افتد، نیست
عکس گرفتن از فعالیت یا خرید یادگاری	به جای این کار چه کارهایی دیگری می‌توانستید انجام دهید که بهتر بود یا چه جاهای دیگری می‌توانستید بروید که بهتر از اینجا بود.
ذهن آگاه بودن	پرت شدن حواس به چیزهای دیگر و جاهای دیگر

فعالیت لذت بخشی که برای انجام دادن آنها در روز ..... مورخ .....

..... برنامه‌ریزی کردم عبارتند از :

.....

.....

🎯 فنون لذت بخشی که هنگام اجرای این برنامه از آن ها استفاده خواهیم کرد عبارتند از:

.....

.....

.....

.....

🎯 لطفاً پس از انجام دادن فعالیت یا فعالیت های لذت بخش به پرسش های زیر پاسخ دهید:

از چه فنونی برای چشیدن لذت استفاده کردید و کدام یک برای شما بهتر و مناسبترند؟

.....

.....

.....

.....

🎯 آیا هیچ تفکر لذت کشی را تجربه کرده اید؟ آیا می توانید بر این افکار غلبه کنید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، چطور بر این افکار لذت کش غالب شدید؟

.....

.....

.....

.....



# جلسه نهم: ارتباط مؤثر با دیگران

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

اهداف جلسه نهم:

- نقش رابطه در افزایش شادکامی
- راهبردهای تقویت رابطه دوستی و رابطه با همسر
- تکنیک پاسخدهی فعال و سازنده

## ساختار جلسه

زمان	ساختار جلسه
۵ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۵ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۱۰ دقیقه	
۳۰ دقیقه	
۲۰ دقیقه	پذیرایی
۲۰ دقیقه	
۱۰ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۱۰ دقیقه	تعیین تکلیف
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن

## محتوی آموزشی جلسه نهم

### ارتباط مؤثر با دیگران

یکی از ویژگی‌های افراد شاد این است که آنها شبکه ارتباطی بزرگتر و پیچیده‌تری دارند. آنها با همسر، خانواده و دوستان خود رابطه خوبی داشته و معمولاً ازدواج آنها با دوام است. افراد شاد که از زندگی و فعالیت‌های اجتماعی خود لذت می‌برند، معمولاً همسر خود را به عنوان بزرگترین عشق زندگی خود می‌دانند.

بین روابط اجتماعی و شادکامی رابطه علی دو طرفه وجود دارد. به این معنا که روابط اجتماعی بیشتر باعث شادی افراد شده و افراد شاد روابط اجتماعی بیشتری با دیگران برقرار می‌کنند. به این ترتیب وقتی شما تلاش می‌کنید که روابط اجتماعی خود را افزایش یا بهبود بخشید، به همان میزان هیجان‌ات مثبت را نیز در خود به وجود می‌آورید. از سوی دیگر، این هیجان‌ات مثبت باعث می‌شود که بتوانید روابط بیشتری برقرار کنید که خود به شادکامی بیشتر شما کمک می‌کند.

### چگونه برقراری رابطه با دیگران باعث شادکامی می‌شود؟

**۱- رابطه یک نیاز ذاتی و تکاملی:** جستجو برای روابط بین فردی مثبت، ثابت و استوار یکی از نیازهای اصلی انسان است. این نیاز برای انسان ارزش تکاملی دارد. انسان‌ها بدون داشتن رابطه اجتماعی نمی‌توانستند زنده مانده و به تولید بپردازند. گروه‌های اجتماعی با هم به شکار می‌رفتند، غذایشان را با هم تقسیم می‌کردند و با هم به جنگ با دشمن می‌رفتند. بزرگسالان به کودکان آموزش می‌دادند و آنها را در کنار خود پروراندند و از دشمنان حفظ می‌کردند. براساس نظریه داروین افرادی که در کنار یکدیگر زندگی می‌کردند، شانس بیشتری برای زنده ماندن داشتند. بنابراین به طور تکاملی انسان‌ها دریافته‌اند که بودن در کنار هم مفید است. عشق و تعلق خاطر به دیگران یکی از نیازهای بنیادین افراد است و در صورتی که این نیاز به درستی ارضاء نشود، باعث مشکلات روانشناختی پایدار می‌شود.

**۲- حمایت اجتماعی:** یکی از مهمترین عملکردهای پیوند اجتماعی این است که برای ما در هنگام رو به رو شدن با استرس، پریشانی و حوادث ناگوار، حمایت اجتماعی به وجود می‌آورد. یکی از راهبردهای مناسب در هنگام رو به رو شدن با مشکلات این است که آن را با یک دوست صمیمی یا فردی که به او عشق می‌ورزیم در میان بگذاریم. حمایت اجتماعی می‌تواند محسوس (رساندن به بیمارستان)، هیجانی (مثل گوش کردن، اعتماد بخشیدن و ارائه راه حل‌های جدید) و اطلاعاتی باشد. مطالعه‌ها نشان داده است، حمایت اجتماعی باعث افزایش سلامتی و طول عمر افراد می‌شود. داشتن روابط اجتماعی رضایت‌بخش در بسیاری از کشورهای جهان در بالای فهرست چیزهای ارزشمند قرار دارد.

**۳- بسیاری از مردم عشق و تعلق خاطر به دیگران را یکی از مهمترین چیزهایی می‌دانند که آنها را شاد می‌کند.**

**۴- همانطور که در توضیح نظریه شادکامی گفته شد، چیزهایی مثل زیبایی، ثروت، شغل، سن و به طور کلی وقایع و رویدادهای زندگی تأثیر اندکی بر روی شادکامی افراد دارد. دلیل این امر این است که ما به سرعت به هر کدام از این شرایط عادت پیدا می‌کنیم و دیگر آنها به همان میزان گذشته باعث شادکامی ما نمی‌شوند. اما آیا این مطلب درباره دوستی، خانواده و روابط صمیمی هم به همین شکل است؟ البته که نه. پژوهش‌ها نشان داده است که رابطه اجتماعی مثل اشیاء دستخوش عادت نمی‌شوند. به عنوان مثال، شما هیچوقت از فرزندان یا دوستان صمیمی خود خسته نمی‌شوید.**

## راهبردهایی برای بهبود روابط اجتماعی با دیگران

➡ نسبت به دیگران تمایل نشان دهید و سعی کنید در زمان‌ها و مکان‌های مختلف دوست پیدا کنید.

➡ هنگامی که یک رابطه دوستی شکل گرفت، هر روز با پیامک و یا از طریق شبکه‌های اجتماعی از حال آنان باخبر شوید. عیدها را به آن‌ها تبریک گفته و سالروز تولدشان را به گرمی بدارید.

وقتی رابطه دوستی با دیگران شکل گرفت، یک برنامه منظم برای بودن با هم را طراحی کنید. به عنوان مثال، به طور هفتگی برای بازی، رفتن به سینما یا پارک اقدام کنید. گاهی اجازه دهید که برنامه ملاقات را دوستان انتخاب کند و اگر خواست که تنها باشد، به خواست او احترام بگذارید.

با دوستان خود حرف بزنید. خودافشایی، بیان افکار خصوصی باعث ایجاد اعتماد بین شما و دوستانتان می‌شود. به همین ترتیب، به حرف‌های دوستان گوش دهید. همچون رابطه با همسران، احساس خود را از بودن در کنار او بیان کنید.

هنگامی که دوستان به کمک احتیاج دارد، به او کمک کرده و از او حمایت کنید. همچنین او را تصدیق کرده و

موفقیت‌هایش را تبریک بگویید. رازهای او را نگه دارید. اگر لازم است، منتظرش بمانید و دوستی‌های دیگران را از بین نبرید.

دوستان خود را در آغوش بگیرید. مطالعه‌ها نشان داده است که در آغوش گرفتن دوستان باعث افزایش شادکامی، سلامتی و رابطه با آنها می‌شود. ممکن است در ابتدا در آغوش گرفتن دیگران برای شما به خصوص آقایان اندکی مشکل باشد، اما در آن اهتمام ورزید چون به مرور سختی آن کمتر می‌شود. بعد از مدتی در خواهید یافت که در آغوش گرفتن، استرس را کم کرده، باعث نزدیکی بیشتر شده و حتی درد را کاهش می‌دهد.

سعی کنید در هر روز حداقل یکبار کار یا عملی را بدون هیچگونه چشم داشت برای دوستان یا افرادی که در تعامل با آنها هستید، انجام دهید. به این عمل شما مهربانی می‌گویند. امروزه مطالعات نشان داده است که عمل مهربانی باعث ارتقاء سیستم ایمنی، کیفیت سلامت و افزایش شادکامی و نشاط می‌شود. اهمیت مهربانی تا آن جاست که بودا مهم‌ترین آموزه‌های خود را ذهن آگاهی و مهربانی به دیگران می‌داند.

## تکنیک سبک پاس‌خدهی فعال و سازنده

وقتی که دوست یا همسر و یا هر کس دیگر خبر خوشی به شما میدهد، شما چه می‌کنید؟ آیا خوشحال می‌شوید و خوشحالی خودتان را همراه با تأیید و تشویق نشان می‌دهید و یا آن را نادیده می‌گیرید و بی‌ارزش می‌کنید و یا به او انتقاد می‌کنید. در پاسخ به خبرهای خوش کسانی که با شما تعامل و رفت و آمد دارند، چهار شیوه‌ی احتمالی وجود دارد. در جدول زیر این چهار شیوه و مثال‌هایی از هر یک را آورده‌ایم.

**موقعیت:** زنی به همسرش می‌گوید که در محل کار پست بالاتری گرفته است. شوهر به این خبر خوش به چهار صورت می‌تواند پاسخ دهد.

غیرسازنده (مخرب)	سازنده	
<p>« اگر پست بگیری باید هر روز هفته حتی روزهای تعطیل هم سرکار باشی.» (نقاط منفی خاطر نشان می‌شوند؛ سرنخ‌ها و نشانه‌های غیر کلامی منفی ابراز می‌شوند.)</p>	<p>«فوق‌العاده است، خیلی خوشحالم. مطمئنم که در این پست تازه هم عالی خواهی بود.» (پاسخدهی گرم، همراه با شور و شوق؛ تماس چشمی وجود دارد؛ فرد خندان است و عواطف مثبت از خود نشان می‌دهد.)</p>	فعال
<p>« پست بالاتر، اوهم، خب، فعلاً زود باش شام رو بیار که خیلی گرسنه‌ام.» (بی‌علاقگی؛ نداشتن تماس چشمی یا تماس چشمی کم؛ موضوع را عوض کردن، از اتناق بیرون رفتن)</p>	<p>« جالبه که برای ارتقای شغلی تو هم مدّ نظر بوده‌ای (شاد ولی فاقد شور و شوق، موضوع کم‌اهمیت جلوه داده می‌شود، ابراز عواطف فعالی یا وجود ندارد یا خیلی کم است)</p>	بی‌فعال

از این چهار سبک، فقط سبک پاسخدهی فعال و سازنده است که هم برای افرادی که در تعامل با آن‌ها هستید و هم برای روابطی که با دیگری دارید مزایایی دارد. در حالی که، سه سبک دیگر هم با بهزیستی شخص خوش‌خبر و هم با روابطی که شما با او دارید، رابطه‌ای منفی دارد.

برای اینکه سبک پاسخدهی فعال و سازنده‌ی بهتری داشته باشید، می‌توانید با کار هوشیارانه و ثبت و نوشتن تعاملات بین فردی که طی روز دارید، از سبک معمولی پاسخدهی خود آگاه شوید. اگر اغلب مواقع سبک فعال و سازنده‌ای ندارید، می‌توانید آنچه را که می‌توانسته‌اید به صورت یک پاسخ فعال و سازنده بگویید، بنویسید و سپس به این فکر کنید که در آینده از آن استفاده کنید (به آن شکل پاسخ دهید). علاوه بر این، اگر کسانی را می‌شناسید که به آنها پاسخ فعال - سازنده‌ای نداده‌اید به سراغشان بروید و از اینکه مرتبه‌ی اول به شکل فعال و سازنده به آن‌ها پاسخ نداده‌اید از ایشان عذرخواهی کنید. در نهایت، می‌توانید اطلاعات مربوط به وقایع مثبت زندگی اطرافیان‌تان و کسانی را که هر روز با آن‌ها رفت و آمد دارید استخراج کنید و این سبک پاسخدهی را به کار برید و تمرین کنید.

کاربرگ بعد برای کمک به شما تدوین شده است تا پاسخ‌های فعال و سازنده‌ی بهتری بدهید. تا هفته آینده لطفاً به افرادی که خبرهای مثبتی به شما می‌دهند به دقت گوش کنید و بکوشید به خبرهای خوش آن‌ها به شکلی پر شور پاسخ دهید. همان‌طور که در بالا هم گفتیم اگر در گذشته به خبرهای خوشی که دیگران به شما داده‌اند، پاسخ نداده‌اید از آنان معذرت‌خواهی کنید و مطمئن‌شان کنید که در آینده هر گاه خبرهای خوشی به شما بدهند به نحوی فعال و سازنده پاسخ خواهید داد. سرانجام اینکه شما را تشویق می‌کنیم تا ببینید وقتی به کسانی که در زندگی شما هستند، خبرهای خوشی می‌دهید. چه طور عکس‌العملی نشان می‌دهند. اگر معلوم شد که دوستان خانواده و اطرافیان شما از پاسخدهی به این سبک ناتوان‌اند می‌توانید به آن‌ها در مورد ارزش پاسخدهی فعال و سازنده و نحوه عمل به آن آموزش دهید. بسیاری از مردم وقتی از اهمیت این شیوه‌ی پاسخدهی در افزایش رابطه‌های اجتماعی و ارتقای آن‌ها خبردار می‌شوند به آن گرایش پیدا می‌کنند و می‌توانند آن را به کار برند.

## کاربرگ ۱

### ثبت پاسخدهی فعال و سازنده

چه می توانستیم بگوییم یا بکنیم که بهتر می بود یا می شد	واکنش دیگران	نوع پاسخدهی	پاسخ من (دقیق و مو به مو)	کسی که گزارش می دهد	رویداد مثبت

## راهبردهایی برای بهبود رابطه با همسر

از آنجا که حدود ۹۰ درصد افراد ازدواج می‌کنند، در ادامه به برخی از روش‌های بهبود رابطه با همسر اشاره می‌کنیم.

❖ وقتی که همسرتان سر کار است، به محل کار او زنگ بزنید و حدود ۲ دقیقه احوال او را جویا شوید و از او سؤال کنید که در آن روز برنامه‌اش چیست و می‌خواهد چه کاری انجام دهد؟ لازم به ذکر است که فقط ۲ دقیقه این مکالمه طول بکشد و نه بیشتر.

❖ بعد از یک روز کاری که به همسرتان می‌رسید، ۲۰ دقیقه وقت بگذارید و در حالی که یک نوشیدنی گرم با هم می‌نوشید، از یکدیگر بپرسید که امروز را چگونه گذرانده‌اید؟ توصیه می‌شود، برای صحبت با همسرتان فضایی را در خانه بدون وجود وسایل صوتی و تصویری در نظر بگیرید. در این ۲۰ دقیقه تلفن همراه خود را خاموش کرده و یا در حالت بی صدا قرار دهید.

❖ هر روز حداقل یکبار همسرتان را در آغوش بگیرید و یا ببوسید. همچنین می‌توانید دستها و بدن او را نوازش کنید.

❖ سعی کنید روزی یکبار از بعضی از رفتارهای همسرتان تشکر کنید. این رفتارها می‌تواند بسیار ساده باشد. به عنوان مثال، "از اینکه قبض تلفن را پرداخت کردی، متشکرم".

❖ در هفته برنامه‌ای برای بودن با یکدیگر داشته باشید. مثل وعده غذایی شب جمعه یا ظهر جمعه یا با هم نهار درست کردن، با هم به موسیقی گوش دادن و با هم شعری را بلند خواندن و به این ترتیب برنامه ریزی کنید که به طور مرتب هفته‌ای ۲ ساعت را به این شیوه برای یکدیگر وقت بگذارید.

❖ برای داشتن یک رابطه عاشقانه باید نسبت تعداد عواطف منفی و مثبت ۱ به ۵ باشد. در هر هفته باید سعی کنید که تعداد دفعات داشتن عواطف مثبت خود را زیاد کنید. این عوامل مثبت را می‌توانید به صورت کلامی مثل گفتن دوستت دارم و یا فیزیکی مثل بوسیدن و یا از طریق



سایر رفتارها مثل مهربانی کردن انجام دهید. همچنین شما می‌توانید از رفتارهای همسران قدردانی کنید، مثل اینکه از او به خاطر کاری که کرده تشکر کرده و یا بگویید که به او افتخار می‌کنید. بنابراین، اگر بنا به هر دلیل بین شما عاطفه منفی به وجود آمد، سعی کنید به ازای آن ۵ بار عاطفه مثبت را ایجاد کنید.

❖ شیوه حل تعارض خود را بررسی کنید. آیا برای حل تعارضات از داد و بیداد کردن، انتقاد کردن، مخالفت کردن و یا دفاعی شدن استفاده می‌کنید. زوجینی که شادترند، معمولاً از دوستی، شوخی و بیان مستقیم احساسات استفاده می‌کنند.

❖ برای اینکه احترام، ارزش همسران نزد شما زیاد شود، برنامه زیر را در **۴ هفته** پیگیری کنید:

**هفته اول:** ویژگی‌هایی که در ابتدا شما را به سمت همسران سوق داد، بنویسید و برای هر کدام دوره‌ای مشخص کنید که همسران در آن دوره این ویژگی را به خوبی داشته و شاید هنوز نیز آن ویژگی را دارد.

**هفته دوم:** اوقات خوشی که در زندگی با هم داشتید را بنویسید، مثل اولین باری که به هم عشق ورزیدید.

**هفته سوم:** یکی از مواردی که اخیراً همسران شما را ناراحت کرده بنویسید و سپس برای آن یک توجیه بیاورید. مثل اینکه "تحت استرس بود" و یا "متوجه نبود که این رفتار چقدر می‌تواند مرا اذیت کند".

**هفته چهارم:** بنشینید و هدفها، باورها و ارزش‌هایی را که بین شما و همسران مشترک است، بنویسید. سعی کنید اهداف و رویاهای مشترک داشته باشید، زیرا این موارد مشترک می‌تواند زیر بنای رابطه شما باشد و ریشه‌های آن را تقویت کند.

## جلسه دهم: بخشش

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

### اهداف جلسه دهم:

- ➡ اهمیت بخشش در افزایش شادکامی
- ➡ آشنایی با تکنیک بخشش و نحوه انجام آن

### ساختار جلسه

زمان	ساختار جلسه
۵ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل، بررسی تکالیف جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۵ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۱۵ دقیقه	آشنایی با اهمیت بخشش در افزایش شادکامی
۳۰ دقیقه	شبهه انجام بخشش آموزش ۶ مرحله انجام بخشش
۱۵ دقیقه	پذیرایی
۳۰ دقیقه	تمرین بخشش در گروههای ۴ نفری
۵ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۵ دقیقه	<b>تعیین تکلیف</b> در این جلسه از فراگیران درخواست می‌شود که اگر نسبت به فرد خاصی احساس خصومت می‌کنند و تاکنون نتوانستند او را ببخشند، با استفاده از این تمرین بخشش را تمرین کنند. برخی از افراد تمایل دارند که این تکنیک را برای بخشش خود استفاده کنند.
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن

## محتوی آموزشی جلسه دهم

### تعریف بخشش

بخشش نیز مانند قدردانی ابزار قدرتمندی جهت تقویت هیجان‌های مثبت مربوط به گذشته است. کینه‌ی ما نسبت به کسی که در گذشته بر ما جفا روا داشته است، می‌تواند از طریق وادار کردن ما به خود خوری بیش از حد یا تداعی توأم با خشم توانایی ما را در داشتن یک زندگی خوب تضعیف نماید.

بخشش در لغت به معنای گذشتن از خطای افرادی است که به دلایل مختلف موجب رنجش ما شده‌اند. بخشش به معنای صرف نظرکردن از عقوبت فرد خاطی است. در مفاهیم اخلاقی و عقیدتی اسلامی عفو به عنوان صفتی قابل ستایش است. بخشش، چشم‌پوشی از گناه و خطای کسی به دلیل ترس و زبونی نیست، بلکه وقتی قابل ستایش است که فرد بخشنده در اوج قدرت خود باشد.

بخشش عبارت است از غلبه احساسات مثبت از قبیل شفقت، ترحم، خیرخواهی، عشق و علاقه بر خشم، کینه و نفرت. بخشش قدرت دارد تا هیجان‌های منفی را به هیجان‌های مثبت تبدیل کند. بخشش می‌تواند چرخه اجتناب و انتقام را مختل کند. وقتی ما فردی را می‌بخشیم، ارزش خودمان را بالا می‌بریم. بخشش مصلحت نیست، لزوماً بازسازی رابطه با متخلف نیست. وقتی شما شخصی را می‌بخشید، تغییری در تفکرتان ایجاد کرده‌اید، به طوری که تمایل شما برای آسیب رساندن به آن فرد کاهش می‌یابد و حس شما نسبت به آن شخص تغییر می‌کند.

### چرا باید ببخشیم؟

شواهد پژوهشی و مطالعات دلایل خوبی را فراهم کرده‌اند که نشان می‌دهد، ما باید کسانی که به ما صدمه رسانده‌اند، رنجانده‌اند و یا ما را قربانی کرده‌اند، ببخشیم. بخشش چیزی است که شما برای خودتان انجام می‌دهید نه برای کسی که مرتکب اشتباه شده است. در حقیقت، بخشش هدیه‌ای است که شما به خودتان می‌دهید، زیرا بخشش به شما امکان می‌دهد تا آزادانه و فارغ از بار سنگین تلخ‌کامی، خشم و احساس حقارتی زندگی کنید که در یادآوری فرد یا رخداد مورد نظر به سراغ شما می‌آیند.

تحقیقات تجربی نشان می‌دهد، افراد بخشنده کمتر حس تنفر، افسردگی، خشم،

اضطراب و عصبانیت دارند. آنها بیشتر احساس سلامتی و شادی می‌کنند و بهتر می‌توانند با دیگران همدردی کنند و روحیه معنوی بالایی دارند. افرادی که در روابط خود دیگران را می‌بخشند، قادر هستند روابط دوستانه خود را دوباره برگردانند. کسانی که به مطالعه بخشش می‌پردازند، آن را به معنای فراموش کردن، نادیده گرفتن، پوزش طلبیدن و التماس کردن به فرد خطاکار نمی‌دانند و هدف آن هم لزوماً آشتی و مصالحه کردن نیست. بر عکس بخشش کاری است که شما برای خودتان انجام می‌دهید؛ تا تنش و ناراحتی‌تان را با رها کردن عواطف منفی زهرناک کاهش دهید. می‌گویند نقطه‌ی مخالف عشق، نفرت نیست (بلکه بی‌تفاوتی است)، چون نفرت حامل مقدار زیادی انرژی است، درست مثل عشق، منتهی بر خلاف عشق، جهت آن متفاوت است. عواطف و انرژی منفی‌ای که نمی‌گذارد شما ببخشید طی زمان ممکن است از نظر سلامتی مشکلات عمده‌ای برایتان درست کند، در حالی که فرد خطاکار به دلیل بخشیده نشدن هیچ مشکلی برایش پیش نمی‌آید. به نظر می‌رسد که با نبخشیدن، شما به خطاکار اجازه می‌دهید، بارها و بارها و تا هر وقت که می‌خواهد شما را قربانی کند. اصولاً بخشش به شما اجازه می‌دهد تا قدرت از دست رفته‌ی خود را بازیابید. پس می‌توان گفت بخشش چیزی است که باید آزادانه انتخاب کنید و انجام دادنش سخت و مشکل است.

## مراحل بخشش

بخشش فرآیندی است که به تدریج به وجود می‌آید و از مراحل عبور می‌کند. گفتن این جمله که "من تو را بخشیدم" کافی نیست. اگر چه کلمات بیان می‌شوند و به نظر می‌رسد که آنان طرف مقابل را بخشیده‌اند، ولی هنگامی که با آنها صحبت می‌کنیم متوجه می‌شویم که هنوز همان خشم را در درون خود دارند. مشابه بسیاری از فرآیندهای دیگر، در فرآیند بخشش مراحل باید طی شود تا بهبودی حاصل شود. بنابراین می‌توان از بخشش به عنوان یک مهارت یاد کرد که نیاز به تمرین و تکرار

دارد. یکی از الگوهای مطرح شده برای بخشش، یک الگوی ۶ مرحله‌ای است که در ادامه به آن می‌پردازیم:

## گام اول: یادآوری رنج و ناراحتی و پیامد آن رنج بر زندگی

در این مرحله اتفاق ناخوشایندی را که در آن احساس قربانی شدن داشته‌اید، به خاطر آورید. فردی را که باعث این اتفاق در زندگی شما شد، در نظر داشته باشید. اگر یک اتفاق خاص این احساس را در شما به وجود نیاورده و مجموعه‌ای از اتفاقات بوده است، فهرستی از آن‌ها را تهیه کنید.

.....

.....

.....

سپس به احساسات منفی خود که ناشی از آن آزار و ناخوشی است، توجه کنید. سعی کنید این احساسات منفی را به دقت یادآوری کنید:

.....

.....

.....

بر این اساس، شما در این مرحله نه تنها احساس خوب و خوشایندی را در خود نمی‌یابید، بلکه باید حس‌های منفی را درک کنید. طبیعی است که در این مرحله حس خوب نداشته باشید. زیرا این مرحله تداعی کننده خاطرات تلخ هست. سپس به تأثیر خشم و احساسات منفی بر جسم و روان خود فکر کنید.

.....

.....

.....

روند معمولی زندگی زمانی تحت تأثیر احساسات منفی قرار می‌گیرد که شما زندگی خود را با زندگی فرد خاطی مقایسه کنید. بررسی کنید که تا چه اندازه زندگی شما

تحت تأثیر آن تجربه تلخ صدمه دیده است؟ دقت کنید آن تجربه تا چه حد بر اعتماد شما، نگرش شما به مردم، پیگیری اهداف و برنامه‌های زندگی شما تأثیر داشته است. دقت کنید بعد از این تجربه چه تغییراتی در زندگی شما رخ داد؟ و در نهایت رسیدن به این نتیجه که زندگی‌تان متوقف شده و پیش نمی‌رود و خاطی بدون این که زندگی‌اش لطمه‌ای بخورد همچنان به خوبی زندگی می‌کند، به پذیرش این احساسات و تأثیر آن‌ها بر شما کمک می‌کند.

.....

.....

.....

هنگامی که از وسعت و گستردگی آن حادثه بر زندگی خود آگاه شدید، دوباره خشم عمیق‌تری را در وجودتان احساس خواهید کرد. بنابراین برای تخلیه هیجانی آماده خواهید بود.

## گام دوم: تصمیم به بخشش

اگر به زندگی خود خوب دقت کنید، متوجه می‌شوید که زندگی‌تان بسیار تحت تأثیر آن ضربه و صدمه است و تا حد زیادی از مسیر زندگی خود دور افتاده‌اید. حال باید تصمیم بگیرید که به روند قبلی ادامه دهید و زندگی خود را به دست آن تجربه تلخ و آزار دهنده قرار دهید یا زندگی خود را از تأثیرات منفی آن آزار رهایی دهید. تا کی باید زندگی شما را آن اتفاق تحت تأثیر قرار دهد؟ تا چه اندازه اجازه می‌دهید که اشتباه، ضعف، ندانم‌کاری و مشکلات آن فرد، زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد؟

.....

.....

.....

حال ممکن است که این سؤال را از خود بپرسید که آیا بخشش می‌تواند واقعاً کمک کننده باشد. پاسخ بله است. با بخشش انرژی و توان زیادی آزاد می‌شود که می‌توان این انرژی را به طور مؤثری در زندگی به کار برد. اکنون شما تصمیم گرفته‌اید که

بخشید و خود را برای همیشه از تأثیر آن فرد و اتفاقی که در زندگی شما برایتان رقم زده است، خارج کنید.

### گام سوم: از زاویه دیگر به فرد خاطی بنگرید

بعد از اینکه تصمیم به بخشش گرفتید، آنچه به شما کمک می‌کند تا بخشش کنید این است که از زاویه‌ای دیگر به فرد خاطی نگاه کنید. او را به عنوان یک انسان نگاه کنید. انسانی که دارای ضعف‌های زیادی است و مانند هر انسان دیگری به علت ضعف‌ها و محدودیت‌های خودش اشتباهاتی انجام داده است. آزاردهنده را در زمینه خانوادگی، اجتماعی و ارتباطی‌اش بنگرید و به محدودیت‌های او توجه کنید.

.....

.....

.....

این روند به شما کمک می‌کند که معنای جدیدی برای بد رفتاری آزاردهنده پیدا کنید که با توجیه‌های دیگری که تاکنون داشتید، متفاوت است. بخشیدن خاطی نیاز به آن دارد که بتوانید دیدگاه خود را نسبت به او تغییر دهید و با دید جدیدی به فرد خاطی بنگرید. خود را به جای فرد خاطی قرار دهید و با عینک او به آن رویداد نگاه کنید. سعی کنید، اشتباهی که انجام داده را درک کنید و بتوانید بفهمید چگونه یک انسان با انسان دیگری چنین برخوردی کرده است؟ بعد از درک دیدگاه خاطی، فکر کنید که آیا بهتر نیست به جای انتقام گرفتن و انتقال رنج و احساسات منفی خود به دیگری آن را بپذیرید؟ تبدیل درد و رنج به انزجار، خشم، نفرت و کینه انرژی بیشتری را می‌طلبد، نسبت به اینکه این رنج را پذیرفته و آن را به فرایند مثبتی تبدیل کنید؛ زیرا انتقال درد و رنج به دیگری ممکن است به صورت لحظه‌ای فرد را آرام کند، اما او را در دور معیوبی قرار می‌دهد که تنها راه خلاصی از آن در این مرحله، جذب و پذیرش این درد است. بخشیدن، علاوه بر آن که هدیه‌ای است به طرف مقابل، شما را نیز از تمامی رنجی که تحمل کرده‌اید، آزاد می‌کند.

## گام چهارم: تواضع و فروتنی

اگر مراحل بالا را به درستی انجام داده باشید، در این مرحله احساس می‌کنید که می‌توانید ببخشید. چرا که در این مرحله فرد رنجیده می‌بایست به درک عمیق‌تری از رنجی که تحمل کرده است، دست یابد. به این فکر کنید که می‌توانید برای این درد و رنج معنایی جدید یافت؟ همچنین به این موضوع بیندیشید که در اثر این تجربه چه چیزی به دست آورده‌اید. ممکن است شما چیزی را در زندگی خود به دست آورده باشید که شاید بدون وقوع آن ضربه و آزار نمی‌توانستید هرگز به آن دست یابید.

.....

.....

.....

به دنبال تجربه جدید مسلماً به نگرش و دید واقع‌بینانه‌تری نسبت به دیگران خواهید رسید. اینکه مردم نه بد هستند و نه خوب. بنابراین گاهی اوقات ممکن است اشتباه‌هایی کنند که در نتیجه آن به دیگران صدمه بخورد. کافی است که در روابط از خود محافظت و مراقبت کنید.

همچنین گاهی پیش می‌آید که شما نیاز داشته باشید که بخشیده شوید، پس باید متواضع باشید. تواضع به این معناست که علاوه بر بدی‌هایی که از دیگران دیدید، به بدی‌هایی که خود عمداً یا سهواً دچار شده‌اید، بیندیشید. سعی کنید الان به بدی‌هایی فکر کنید که قبلاً خواسته یا ناخواسته در قبال دیگران انجام داده‌اید.

.....

.....

.....

بدی‌هایی را که دیدید در یک کفه ترازو قرار دهید و در کفه دیگر بدی‌های خود را قرار دهید. تواضع داشتن یعنی تا جایی که امکان دارد، دو کفه ترازو را با هم برابر کنید. ممکن است بدی‌ها در دو کفه از یک جنس نباشند ولی می‌تواند هم وزن باشند. در واقع برای اینکه بتوانی در تصمیم به بخشش مصمم‌تر شوی باید به این فکر کنی که ممکن است شما هم نیازمند بخشیده شدن باشید. حال به این فکر کنید که اگر نیاز



به بخشیده شدن دارید، از فردی که به او بدی کرده اید، چه انتظاری دارید؟

.....

.....

.....

## گام پنجم: بخشش

اگر تا اینجا تمامی مراحل را به درستی طی کرده باشید به این نتیجه خواهید رسید که بخشش می‌تواند شما را از رنج مکرر رها کند و زندگی شما را از این توقف نجات دهد. بنابراین آیا بهتر نیست اقدام به بخشش قربانی کنید تا خود به آرامشی عمیق دست یابید. وقتی تصمیم بر بخشش گرفتید، می‌توانید این بخشش را ابراز کنید. حال که در مسیر بخشش قرار گرفته‌اید، گام نخست را بردارید و نامه‌ای بنویسید و در آن خطا یا گناهی را که در مورد شما صورت گرفته و نیز هیجان‌ها و احساسات مربوط به آن را شرح دهید. سپس در همان جا بیان کنید که خطارکار را با همه کاری که در حق شما انجام داده است، می‌بخشید (در آن نامه متعهد شوید که او را خواهید بخشید). نیازی نیست نامه را به دست فرد خطاکار بدهید و یا او را از محتویات نامه باخبر کنید. هدف این فعالیت کمک به شماست تا قدرت بخشش را حتی در نبود بازخورد تجربه کنید. حتی می‌توانید نامه را خطاب به کسی بنویسید که دیگر با او تماسی ندارید یا قبلاً فوت کرده است. پس از نوشتن نامه بخشش لطفاً به پرشش-های زیر پاسخ دهید:

■ احساسی که هنگام نوشتن نامه‌ی بخشش داشتید، چه بود؟

.....

■ آیا احساس کردید که واقعا و از صمیم قلب مایل به بخشش هستید؟ اگر آری و اگر نه، چرا؟

.....

■ پس از تکمیل و دوباره خواندن نامه چه احساسی داشتید؟

.....

.....

## گام ششم: قرارداد رفتاری

سؤال شایعی که مطرح می‌شود این است که اگر فرد خاطی مجدد موجب دلخوری شما شود، چه کنید؟ پاسخ به این سؤال مربوط به مرحله آخر یعنی بستن قرارداد رفتاری هست. به این معنا که برای روابط خود با توجه به شناختی که از شخص مقابل به دست آوردید، چارچوبی در نظر بگیرید که بتوانید خود را از آسیب‌ها محافظت و مراقبت کنید. گفتیم که بخشش به معنای این نیست که بخواهید رابطه با فرد خاطی را از سر بگیرید. ممکن است با توجه به شناختی که از او دارید، اینگونه با خود قرارداد کنید که رابطه اتان را با او محدود و یا حتی قطع کنید. حتی ممکن است قرارداد کنید که اگر اینبار خواست که با شما مراداتی داشته باشد و یا به شما آسیبی برساند، جور دیگری با او رفتار کنید. همه این موارد را می‌توانید در قرارداد رفتاری مشخص کنید. برخی از افراد هستند که کینه‌ای از دیگران به دل ندارند، بلکه کینه‌ی غیر قابل بخششی نسبت به خود دارند. آنها این کینه را از خود به خاطر خطایی که در قبال دیگران انجام داده یا در مورد خود انجام داده‌اند، دارند. گزینه دیگر نوشتن نامه‌ی بخشش به خود است. این نامه به شما کمک می‌کند که بر شرم و گناه ناشی از کاری که در حق دیگران یا خود انجام داده‌اید و به این دلیل احساس گناه و شرم می‌کنید، رهایی یابید.

اگر به هر دلیل نتوانستید نامه بخشش را بنویسید، تمرینات دیگری هم وجود دارد که با استفاده از آنها می‌توان بخشش را پرورش داد یا به وجود آورد. در ادامه به ۳ مورد از این تمرینات به صورت مختصر می‌پردازیم:

## داستان‌گویی هیجانی

داستان‌گویی هیجانی نوشتن منظم رویدادهای تلخ پس از تجربه کردن آن است. به این ترتیب، شما با نوشتن آشفتگی‌ها و فراز و فرودهای هیجانی می‌توانید عواطف به شدت منفی را پردازش کنید و طی چند جلسه ما وقع منفی را بنویسید. برای این کار یک زمان مشخص در طول روز را انتخاب کنید. مثلاً ساعت ۸ صبح یا ۴ بعداز ظهر. سپس در فضای کاملاً آرامی بنشینید و در مورد واقعه منفی یا ضربه‌ی روحی که در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید و پیامدهای عاطفی آن بنویسید. لطفاً در این زمینه نهایی‌ترین و ژرف‌ترین افکار و احساسات درونی‌تان را هم ثبت کنید. ۱۵ دقیقه را هر

روز به این تمرین اختصاص دهید. اگر نوشتن برایتان سخت است، می‌توانید آن خاطره یا رویداد را در ذهن خود مجسم کنید. اگر می‌خواهید بنویسید، خیلی در قید و بند نحوه نوشتن نباشید، فقط بنویسید. این تمرین را یک هفته به صورت هر روز انجام دهید. اگر در یک روز در زمان مشخص شده آن را انجام ندادید و فراموش کردید، نیازی نیست که در یک زمان دیگر در همان روز تمرین را انجام دهید. صبر کنید و فردا در هر زمان که از قبل مشخص کرده‌اید، تمرین را انجام دهید. بعد از پایان این زمان، بلافاصله یک فعالیت دیگر را شروع نکنید. زمانی را به آرام سازی خویشتن اختصاص دهید و در آرامش بمانید. هنگام انجام این تمرین و یا مدّتی بعد از انجام آن ممکن است احساس بدتر شدن داشته باشید. اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد که داستان‌گویی هیجانی در درازمدّت نتایج سلامت‌بخش و مثبت بسیاری دارد.

## خیربایی در رویدادهای ناگوار

یک روش جایگزین برای داستان‌گویی هیجانی، نوشتن درباره‌ی نتایج مثبتی است که از تجربه‌های تلخ حاصل می‌شود. پژوهشگران بین معناییی در تجربه‌های تلخ و مقابله‌ی مؤثر، سازگاری روان‌شناختی، عزت‌نفس بالاتر و علایم افسردگی کمتر رابطه مثبتی پیدا کرده‌اند. برای انجام این تمرین فقط ۳ روز و هر روز به مدّت بیست دقیقه در مورد جنبه‌های مثبت وقایع منفی یا تلخ زندگی تان بنویسید. یعنی بنویسید که بعد از این اتفاق یا رویداد تلخ در زندگی، چه منفعت و خیری بر اثر آن واقع نشیبتان شده است. نگران طرز نوشتن و عدم رعایت دقیق جملات از نظر املا یا دستور زبان نباشید. پس از اینکه نوشتن به پایان رسید، قبل از اینکه فوراً به سراغ انجام دادن کارهایتان بروید، در صورت امکان مدّتی صبر کنید تا به آرامش برسید.

## رهایی از کینه‌ها

به شخصی فکر کنید که در گذشته کینه‌ی او را به دل گرفته‌اید یا با او اختلاف دارید. این کینه چه اثری بر شما می‌گذارد؟ چه اثری بر او می‌گذارد؟ سپس به کارهایی فکر کنید که آن شخص برای شما انجام داده است. کارهایی که می‌توانید به خاطر انجام دادنشان از آن فرد ممنون باشید. این فکر که

شخص را در کلیت‌ش ببینید و سپاسگذار باشید از شدت کینه‌ها کم می‌کند و فرایند بخشش را سرعت می‌بخشید. برای انجام تمرین می‌توانید از کاربرد زیر استفاده کنید. برای انجام این کار، دایره مرکزی شکل زیر را در نظر بگیرید در این دایره به طور خیلی موجز و خلاصه بنویسید که شخصی که از او کینه دارید چه کار کرده که موجب خشم یا ناراحتی شما شده است؟ سپس در دایره‌های دیگر در قالب عبارت، یک جمله یا حتی یک واژه بعضی از جنبه‌ها یا ویژگی‌های فردی را که از او کینه دارید و می‌توانید برای همان ویژگی‌ها از او سپاسگزاری و تشکر کنید، بنویسید. این جنبه‌ها ممکن است چیزهایی باشند که به شما گفته یا کارهایی باشند که در حقیقت انجام داده است. آن‌ها ممکن است مسائل یا گفته‌هایی خیلی مهم یا کم اهمیت باشند و در گذشته یا حال اتفاق افتاده باشند.

پس از اینکه تمرین را کامل کردید، وقت آن است که کمی تأمل کنید و پرسش‌های مربوط را جواب دهید.

۱- همان طور که می‌بینید دایره سیاه کینه با دریایی از شکر احاطه شده است. آیا می‌توانید به موقعیت به گونه‌ای متفاوت نگاه کنید؟ آیا درباره آن فرد هیچ تفاوتی احساس می‌کنید؟ اگر پاسختان مثبت یا منفی است دلیل آن را بنویسید.

.....

.....

.....

۲- آیا احساس می‌کنید که آمادگی بیشتری برای بخشیدن آن فرد پیدا کرده‌اید؟

.....

.....

.....

## جلسه یازدهم :

# ذهن آگاهی و مدیریت هیجان‌های ناخوشایند

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

### اهداف جلسه یازدهم:

- آشنایی با هیجان‌های ناخوشایند مثل اضطراب، افسردگی و خشم
- آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی
- آشنایی با تمرینات ذهن آگاهی

زمان	ساختار جلسه
۵ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل، بررسی تکالیف جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۵ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۲۵ دقیقه	آشنایی با اهمیت و ماهیت هیجان‌های منفی و مثبت
۲۵ دقیقه	آشنایی با ذهن آگاهی و ماهیت آن در کاهش هیجان‌های ناخوشایند
۲۰ دقیقه	پذیرایی
۱۵ دقیقه	تمرین ذهن آگاهی ۱
۱۵ دقیقه	تمرین ذهن آگاهی ۲
۵ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۵ دقیقه	تعیین تکلیف
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن

## هیجان چیست؟

خشم، اضطراب، غمگینی، عشق، خوشحالی، ناامیدی و لذت از جمله هیجان‌هایی هستند که در زندگی روزمره با آنها سر و کار داریم. بدون هیجان‌های مختلف زندگی ما نیز فاقد معنی، حس، غنا، شادی و ارتباط با دیگران خواهد بود. خیلی ساده می‌توان هیجان‌ها را علایمی در بدن تعریف کرد که به شما می‌گویند که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. وقتی که اتفاق خوشایندی برای شما رخ می‌دهد، احساس خوبی دارید. وقتی که حادثه ناخوشایندی برای شما پیش می‌آید، احساس بدی دارید. در بسیاری از موارد هیجان‌های شما مثل شبکه خبری ۲۴ ساعته‌ای عمل می‌کنند که درباره این که چه کار می‌کنید و چه تجربه‌ای دارید به شما اطلاعات می‌دهند. به عنوان مثال، اگر در مسابقه‌ای برنده شوید، ممکن است بلافاصله احساس خوشحالی و ذوق زندگی کنید. وقتی عزیزی را از دست می‌دهید، غمگین می‌شوید و وقتی فردی به حقوق شما تجاوز می‌کند، احتمالاً عصبانی می‌شوید.

## اهمیت هیجان‌ها

هیجان‌ها اهمیت زیادی در زندگی ما دارند، به خصوص اینکه باعث بقاء و حفظ ما از خطرات می‌شوند. به عنوان مثال، فرض کنید که در خیابان در حال قدم زدن هستید، ناگهان متوجه می‌شوید که یک سگ بزرگ و وحشی به سوی شما می‌دود. در این موقعیت شما هیجان ترس را تجربه می‌کنید و بلافاصله تصمیم می‌گیرید که به سمت سگ هجوم ببرید و یا فرار کنید و در نهایت زنده بمانید. برای روشن شدن اهمیت هیجان توجه شما را به یک مثال دیگر جلب می‌کنیم. امیر در خیابان قدم می‌زد که ناگهان رضا دوست صمیمی‌اش را بعد از سال‌ها دید و خوشحال شد. رضا نیز وقتی امیر را دید، لبخند زد. امیر متوجه این لبخند شد و فکر کرد او باید از دیدن من خیلی خوشحال شده باشد. این هیجان‌ها باعث شدند که آن‌ها راهشان را به سمت یکدیگر کج کنند و برای دیدن همدیگر در آینده‌ای نزدیک قرار ملاقات بگذارند. رو به رو شدن این دو دوست بعد از سال‌ها باعث شد که هر دو خوشحال شوند. در این مثال، لبخند باعث شد که دو دوست با همدیگر ارتباط برقرار کنند. لبخند باعث شد که هر کدام از آنها پی ببرند که طرف مقابل چه احساسی داشت. اگر رضا به محض دیدن امیر رویش را بر می‌گرداند او متوجه می‌شد که امیر

از او بدش می‌آید و احتمالاً کاری می‌کرد که چشمش به چشم او نیفتد. همه انسان‌ها فارغ از فرهنگ‌ها که در آن بزرگ شده‌اند، می‌توانند هیجان‌ها را به شیوه‌ای مشابه ابراز کنند و شیوه‌های ابراز هیجان‌های دیگران را بشناسند. لبخند لبخند است و مهم نیست شما در چه سرزمینی به دنیا آمده باشید. به طور کلی، هیجان‌ها برای انجام کارهای زیر به ما کمک می‌کنند:

- بقاء (جنگیدن یا فرار کردن)
- به یاد آوردن افراد و موقعیت‌ها
- مقابله با مشکلات روزمره
- ارتباط با دیگران
- اجتناب از درد
- لذت بردن

## مدیریت هیجان

هنگامی که افراد با یک رویداد استرس‌زا در زندگی مواجه می‌شوند، افزایش شدت هیجان را تجربه خواهند کرد که خود می‌تواند علت دیگری برای ایجاد استرس بوده و میزان هیجان را بیش از پیش افزایش دهد. برای مثال، فردی که قطع یک رابطه صمیمانه را تجربه می‌کند، غم، خشم، اضطراب، ناامیدی و حتی حس‌رهایی را تجربه می‌کند. با افزایش شدت این هیجان‌ها او ممکن است، به سوء مصرف مواد روی آورده، پرخوری کند، بی‌خواب شود یا خود و دیگران را به باد انتقاد بگیرد. هنگامی که هیجان‌های اضطراب، غم یا خشم پدید آیند، آنگاه روش‌های دردرس ساز مقابله با شدت آن هیجان هستند که می‌توانند تعیین کنند آیا تجربه زندگی پر استرس وی تشدید شده و به روش‌های دردرس ساز دیگری از مقابله منجر می‌شوند یا خیر؟ مدیریت هیجان به ما کمک می‌کند تا با شیوه‌های بهتر و سالم‌تر بتوانیم با هیجان‌ها مقابله کنیم. مدیریت هیجان همانند یک ترموستات حفظ‌کننده تعادل است، بدین مفهوم که می‌تواند هیجان‌ها را متعادل ساخته و آنها را متعادل کند تا فرد بتواند با آنها مقابله کند. یکی از راهبردهای مؤثر برای مدیریت هیجان ذهن آگاهی است.

## ذهن آگاهی

ذهن آگاهی که تحت عنوان مراقبه نیز شناخته می‌شود، مهارت ارزشمندی است که هزاران سال در میان بسیاری از ادیان جهان نظیر اسلام، بودا و مسیحیت آموزش داده شده است. مطالعات در یک دهه گذشته نشان داده است که ذهن آگاهی نوید بزرگی برای تسکین تقریباً هر نوع رنج روان‌شناختی است؛ از نگرانی‌های روزمره و نارضایتی گرفته تا مشکلات جدی‌تر مانند اضطراب، افسردگی و سوء مصرف مواد. تمرین ذهن آگاهی حتی برای ارتقاء روابط بین‌فردی و خانوادگی مفید بوده و موجب بهبود بهزیستی روانی، جسمانی، هیجانی و معنوی، بهبود کیفیت خواب و کاهش نشانه‌های فیزیکی می‌شود. در بررسی نقش ذهن آگاهی در عاطفه و خلق، مطالعات نشان می‌دهد که ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید. ذهن آگاهی باعث افزایش کیفیت زندگی، لذت بردن از زندگی و کاهش افسردگی و خشم می‌شود. ذهن آگاهی ما را به دلایل پریشانی‌مان آگاه کرده و روشی مؤثر برای تسکین آن پیشنهاد می‌کند.

افراد زیادی وجود دارند که اغلب اوقات در مورد خطاهایی که در گذشته مرتکب شده‌اند تأسف می‌خورند و یا از اشتباهاتی که ممکن است در آینده دچار آن شوند، احساس نگرانی می‌کنند، اما آنها از این نکته غافلند که وقتی در حال انجام چنین کاری هستند، دیگر قادر به متمرکز شدن بر وقایع همان لحظه نیستند و ذهنشان جای دیگری پرسه می‌زند. در نتیجه این‌گونه افکار، این افراد دائماً در زمان گذشته و یا آینده‌ای زجرآور گیر می‌کنند و زندگی برای آنها به سختی می‌گذرد.

### با این توضیحات، مفهوم دقیق ذهن آگاهی چیست؟

ذهن آگاهی "توانایی آگاه شدن از افکار، هیجانات، احساسات جسمی و اعمال در لحظه حال بدون این که در مورد خودمان و یا تجاربمان قضاوت یا انتقاد کنیم" است. آیا تاکنون این عبارات را شنیده‌اید؟ "در زمان حال زندگی کن" و یا "حواست را جمع کن". هر دوی این عبارات به شیوه‌های متفاوت این مفهوم را می‌رساند که آگاهانه به آنچه در اطراف تو می‌گذرد، توجه کن. اما انجام این کار همیشه به سادگی امکان پذیر نیست، زیرا در هر لحظه از زمان احتمال دارد شما در حال فکر کردن، احساس،



ادراک و یا انجام خیلی کارها باشید. آیا تاکنون این عبارات را شنیده اید؟ «در زمان حال زندگی کن» و یا «حواست را جمع کن». هر دوی این عبارتها به شیوه های متفاوت این مفهوم را می رساند که آگاهانه به آنچه در اطراف تو میگذرد، توجه کن. اما انجام این کار همیشه به سادگی امکان پذیر نیست، زیرا در هر لحظه از زمان احتمال دارد شما در حال فکر کردن، احساس، ادراک و یا انجام خیلی کارها باشید.

## تمرین بی توجهی

بدیهی است که ذهن آگاهی مهارتی است که نیاز به تمرین دارد. اغلب افراد در زندگی دچار حواس پرتی می شوند و تمرکز خود را از دست می دهند و یا این که اوقات زیادی از زندگی روزمره شان را با بی توجهی و یا در حالت هدایت خودکار سپری می کنند. به همین دلیل، هنگامی که در زندگی، وقایع و اتفاقات آن گونه که آنها انتظار داشته اند به وقوع نمی پیوندد، دچار احساس بیهودگی، اضطراب و یا ناکامی می شوند. در ادامه به برخی از شیوه های متداول بی توجهی می پردازیم که همه ما در زندگی تجربه کرده ایم.

❁ با اتومبیل در حال رانندگی هستید و یا به مسافرت می روید اما نمی دانید که چگونه رانندگی می کنید.

❁ در حالی که دارید با کسی گفتگو می کنید، ناگهان متوجه می شوید که نمی دانید طرف مقابل در مورد چه موضوعی حرف می زند.

❁ هنگامی که مشغول مطالعه هستید، ناگهان متوجه می شوید که در حال فکر کردن به موضوع دیگری بوده اید و نمی دانید که چه خوانده اید.

❁ هنگامی که در جمع هستید، به موضوعات دیگر و یا افراد دیگری فکر می کنید.

❁ در عین حال که دارید دوش می گیرید، برنامه فردا را با خود مرور می کنید.

مهارت های ذهن آگاهی به شما کمک می کنند تا بتوانید در زمان حال، در هر زمان بر روی یک کار تمرکز کنید. با انجام این کار قادر خواهید شد تا کنترل بهتری بر هیجانات منفی خود پیدا کنید و شدت آنها را کاهش دهید. ذهن آگاهی را می توان از طریق آرامسازی، توجه کردن به فرایند تنفس، آگاه شدن از احساسات بدنی، افکار و هیجان ها در زمان حال افزایش داد. در زیر نمونه هایی از تمرین ذهن آگاهی آورده شده است.

## تمرین تمرکز به مدت یک دقیقه

این اولین تمرینی است که به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید بهتر بر زمان حال تمرکز کنید. هر چند اجرای آن ساده است، اما غالباً تأثیر شگفت‌انگیزی خواهد داشت و هدف آن کمک به شما است تا بتوانید آگاهانه متوجه ادراک خود از زمان بشوید.

### دستورالعمل

برای شروع این تمرین، مکان راحتی را انتخاب کنید و آنجا بنشینید. اکنون برای اطلاع از زمان به ساعت خود نگاه کنید و یا با استفاده از زمان‌سنج زمان را محاسبه نمایید. سپس بدون این که ثانیه‌ها را بشمارید، هر وقت فکر کردید که یک دقیقه گذشته است، به ساعت خود نگاه کنید و یا زمان‌سنج را متوقف نمایید. حال ببیند که واقعاً چه مقدار زمان گذشته است؟

آیا براساس محاسبه شما کمتر از یک دقیقه و یا بیشتر از یک دقیقه سپری شده است؟ یکی از اهداف آموختن مهارت‌های ذهن آگاهی این است که به شما کمک کند تا آگاهی صحیح‌تری نسبت به تجربه‌های لحظه به لحظه خود به دست آورید که از جمله این آگاهی‌ها، ادراک صحیح از زمان است. بعد از انجام تمرینات دیگر ذهن آگاهی، توصیه ما این است که این تمرین را دوباره انجام دهید. به طور حتم، ادراک واقع بینانه‌تری نسبت به زمان به دست آورده‌اید.

## تمرین تمرکز بر یک شیء

دومین مهارت ذهن آگاهی، متمرکز شدن بر یک شیء است. این مهارت به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید به شکل کاملتری بر لحظه اکنون تمرکز پیدا کنید. به خاطر داشته باشید یکی از بزرگ‌ترین دام‌هایی که در نتیجه بی‌توجهی گرفتار آن می‌شوید، این است که توجه شما دائماً از یک شیء به شیء دیگر و یا از یک فکر به فکری دیگر معطوف شده و سرگردان است. به همین دلیل است که اغلب اوقات دچار احساس بیهودگی، آشفتگی و ناکامی می‌شوید.

### دستورالعمل

برای شروع تمرین، شیئی مثل یک گل یا یک شمع را انتخاب کنید. زمان‌سنج را برای ۵ دقیقه تنظیم کنید. سپس در حالی که آرام نشسته‌اید، به آن شیء نگاه کرده و سطوح مختلف آن را لمس نمایید. به بررسی و اکتشاف شیء مذکور با استفاده

از حواس بینایی و لامسه خود ادامه دهید و همچنان به آرامی نفس بکشید. اگر در خلال انجام تمرین توجه‌تان به موضوع دیگری پرت شد، مجدداً تمرکز خود را بر همان شیء معطوف کنید. آنقدر به این کار ادامه دهید تا ۵ دقیقه زمان بگذرد. این تمرین را دوبار در روز و هر بار با شیئی متفاوت انجام دهید. سعی کنید که اشیاء مورد نظر برای شما خنثی باشند و خاطرات خاصی را تداعی نکنند.

## تمرین تمرکز بر افکار

هنگامی که افکار آشفته‌ساز مرتباً در ذهن تکرار شوند، غالب افراد همانند ماهی هستند که به طعمه قلاب ماهی‌گیر گاز می‌زند و گیر می‌افتد. آن‌ها به راحتی در دام این قبیل افکار گرفتار می‌شوند. این تمرین به شما کمک خواهد کرد تا افکار خود را آگاهانه مشاهده کنید، بدون اینکه در دام آنها گرفتار شوید. ماهر شدن در اجرای این تمرین این امتیاز را به شما می‌دهد که بتوانید انتخاب نمایید بر روی کدام یک از افکار موجود در ذهنتان تمرکز کنید و بر عکس به کدام دسته از افکار بدون آن که در دام آنها بیفتید و گرفتارشان شوید، اجازه دهید تا از ذهنتان خارج شوند.

### دستورالعمل

برای شروع تمرین، مکان مناسبی را انتخاب کنید و در آنجا بنشینید. سپس چشمانتان را ببندید و صحنه زیر را تجسم کنید:

"تصوّر کنید که در کنار یک ساحل دریا در یک روز مطبوع پاییزی ایستادید. آسمان آبی آبی است و لکه‌هایی از ابرهای سفید نیز در آسمان دیده می‌شود. صدای امواج دریا و پرند‌های دریایی گوشتان را نوازش می‌دهد. نسیم خنکی از سوی دریا به گونه‌هایتان می‌خورد. پاهایتان روی شن‌های کنار ساحل گرمای مطبوع ماسه‌های گرم شده زیر نور خورشید را حس می‌کند.

در این هنگام شما افکارتان را می‌بینید که روی ابرهای سفید در آسمان نوشته شدند و این ابرها به آرامی از جلوی چشمان شما می‌گذرند. شما بدون توجه به محتوی فکر فقط فکرها را می‌بینید که از جلوی چشمان شما آرام آرام می‌گذرند. سعی نکنید جلوی افکاری که به ذهنتان می‌آید را بگیرید و علاوه بر این به خاطر هیچ یک از این فکرها از خودتان انتقاد نکنید. صرفاً به مشاهده فکرهایی که وارد ذهن شما می‌شوند، بپردازید و سپس دور شدن از آنها را از جلوی چشمانتان توسط ابرها تماشا کنید. آگه لازم می‌بینید

نمونه هایی از فکرهای اخیر خودتان را برای انجام این تمرین استفاده کنید. فکرهايتان را در حالی که در هوا معلق هستند و از شما دور می-شوند، مشاهده کنید. مهم نیست که فکرهای شما چه هستند؛ تنها کاری که باید انجام بدهید این است که آنها رو در حالی که وارد ذهن شما می-شوند، مشاهده کنید و آن وقت اجازه بدهید از ذهن-تان بیرون بروند و یا ناپدید بشوند و این کار را ادامه بدهید. می-توانید به جای تجسم افکار یا کلماتی که وارد ذهن شما می-شوند، یکسری تصاویر را که نمایانگر آنها باشند، در ذهنتان تجسم کنید. آگه در حین انجام تمرین مشاهده کردید که چند فکر به صورت همزمان وارد فضای ذهن شما شدند، آنها را با هم در حالی که وارد ذهن شما شدند و دارند ناپدید می-شوند، مشاهده کنید و چنانچه این فکرها خیلی سریع وارد فضای ذهنتان شدند، بدون اینکه نسبت به هر یک از آنها به صورت مجزا اشتغال ذهنی پیدا کنید، تمام سعی خودتان را بکنید که آنها را در حالی که با همدیگر ناپدید می-شوند، تماشا کنید. همچنان به تنفس آرام و مشاهده آمد و رفت فکرها ادامه بدید تا زمانی که زنگ ساعت، پایان مدّت زمان تعیین شده برای اجرای تمرین را که فعلاً ۵ دقیقه هست، اعلام کند."

هنگامی که اجرای تمرین به اتمام رسید، چند نفس آهسته و عمیق بکشید و چشمانتان را به آرامی باز کنید و تمرکز خودتان را مجدداً بر روی محیط اطرافتان معطوف کنید. آگه با این شیوه تمرین فاصله گرفتن از فکر، راحت بودید که هیچ، در غیر این صورت می-توانید از شیوه‌های زیر استفاده کنید. مثلاً:

**تصوّر کنید** که در کنار جوی آبی نشسته‌اید و فکرهايتان را مشاهده می-کنید که بر روی برگ‌های همراه با جریان آب، حرکت می-کنند و از کنار شما می-گذرند.

**تصوّر کنید** که در اتاقی ایستاده‌اید که دو درب دارد. سپس فکرهای خود را مشاهده می-کنید که از یک درب اتاق وارد شده و از درب دیگر خارج می-شوند.

**تصوّر کنید** که در کنار یک ایستگاه قطار ایستاده‌اید و قطار آهسته آهسته به ایستگاه نزدیک شده و از جلوی چشمان شما می-گذرد در حالی که فکرهای شما روی واگن‌های قطار نوشته شده یا به تصویر کشیده شده است.

**تصوّر کنید** که تعداد زیادی سرباز از جلوی چشمان شما رژه می-روند، در حالی که پلاکارت‌هایی را در دست دارند که فکرهای شما روی آن نوشته شده است.

# جلسه دوازدهم: خروج از مثلث قربانی‌گری

زمان جلسه: ۱۲۰ دقیقه

اهداف جلسه دهم:

- آشنایی با اجزای مثلث قربانی‌گری و مثلث قدرت دهی
- تغییر نقش‌ها
- چگونگی خروج از مثلث قربانی‌گری و ورود به مثلث قدرت دهی

## ساختار جلسه دوازدهم

زمان	ساختار جلسه
۵ دقیقه	مرور جلسه گذشته، پاسخ به سؤالات فراگیران در مورد جلسه قبل بررسی خلق فراگیران
۵ دقیقه	تعیین اهداف و دستور جلسه
۱۵ دقیقه	آشنایی با مثلث قربانی‌گری
۲۰ دقیقه	انجام تمرین عملی
۲۰ دقیقه	پذیرایی
۱۵ دقیقه	خروج از مثلث قربانی‌گری و ورود به مثلث قدرت‌دهی
۲۰ دقیقه	انجام تمرین عملی
۵ دقیقه	پاسخ به سؤالات شرکت کنندگان
۵ دقیقه	تعیین تکلیف
۵ دقیقه	خلاصه کردن جلسه
۵ دقیقه	بازخورد گرفتن

## محتوی آموزشی جلسه دوازدهم

قربانی‌گری یکی از ناخوشی‌ها و بیماری‌های فراگیر بشریت و یکی از محبوبترین و رایجترین بازی‌های فرهنگ رفتاری ما است. این گرایش در تمام سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی و حتی در سطح ملی به خوبی دیده می‌شود. بیشتر گزارش‌ها و اخبار حاکی از وجود افرادی است که خود را به نوعی "قربانی" می‌بینند. مردم همواره در پی کسی هستند تا او را سرزنش کنند. همیشه در جستجوی مقصر بیرونی هستند، چه این آزارگر قابل سرزنش، والدین یا آموزش و پرورش، فرهنگ یا شرایط و موقعیت‌های جاری زندگی، یا فردی خاص، مشخص و گاه خدا و پدیده‌های طبیعی مثل برف و باران و زلزله باشند. به عنوان مثال، معلم، شاگردان، والدین و سیستم مدرسه را سرزنش می‌کند. دانش‌آموزان، والدین، مدرسه و سیستم آموزشی را سرزنش می‌کنند. از سوی دیگر، والدین، فرزندان و سیستم را مقصر مشکلات موجود می‌دانند و در نهایت، مسئولین، سیستم و دانش‌آموزان، والدین و معلمان را سرزنش می‌کنند. پزشکان سیستم سلامت درمان و بیماران را و بیماران، پزشکان و سیستم سلامت و درمان را شمتات می‌کنند. رانندگان تاکسی، مسافران و مسافران رانندگان و مسئولین تاکسی‌رانی را مقصر می‌دانند. دانشجویان دلیل ناتوانی خود را اساتید و نظام دانشگاهی می‌دانند، اساتید دانشجویان را به نداشتن انگیزه متهم می‌کنند و خود را قربانی نظام ناکارآمد دانشگاهی و دانشجویان بی‌انگیزه می‌دانند و هر دوی اینها دانشگاه و نظام آموزش را نکوهش می‌کنند و همین‌طور در تمام بخش‌های اجتماعی می‌توان این الگو را به روشنی دید. در واقع هر قربانی نیاز به یک آزارگر دارد. اما همیشه ظالم یا آزارگر فرد یا شخص نیست. ظالم می‌تواند شرایط، موقعیت، رخدادها یا طبیعت باشد. گاه شرایط ظالم می‌تواند بیماری یا معلولیت یا چیزی مانند زلزله، سیل یا خشک‌سالی باشد.

دانسته یا ندانسته بیشتر ما به عنوان یک قربانی به زندگی و مسائل آن واکنش نشان می‌دهیم. هر گاه از پذیرش مسئولیت عمل، فکر یا اقدام خود سرباز می‌زنیم، بی آن که آگاه باشیم، در نقش قربانی قرار می‌گیریم. قربانی‌گری به گونه‌ای اجتناب‌ناپذیر، احساس خشم، ترس، گناه کاری و یا بی‌کفایتی ایجاد

می‌کند و باعث می‌شود ما احساس کنیم به ما خیانت شده و دیگران از ما سوء استفاده کرده اند.

در روان‌شناسی بازی قربانی‌گری و یا سبک زندگی مبتنی بر سرزنشگری و گریز از مسئولیت‌پذیری نوعی سبک زندگی و رفتار است. افراد این سبک یا کلیت رفتاری را انتخاب می‌کنند و بابت آن هزینه‌های زیادی می‌پردازند. البته اگر از آن آگاه شده و جایگزین بهتر و مفیدتری برای آن بیابند می‌توانند الگوی کارآمد و رفتار مؤثرتری را انتخاب کنند.

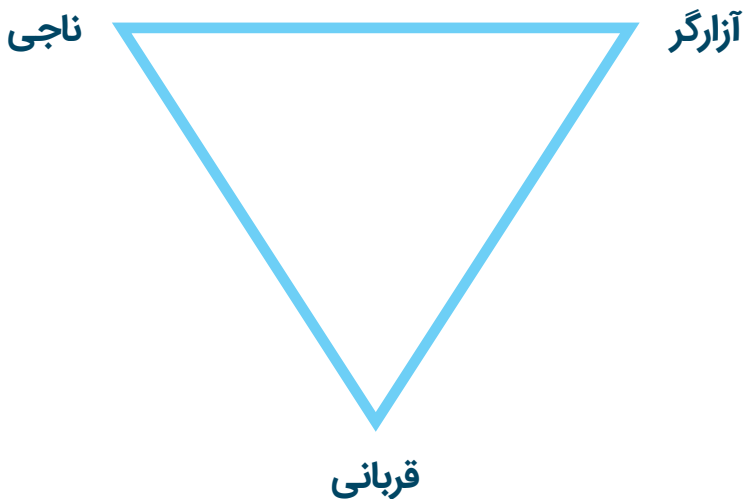
اریک برن پایه‌گذار نظریه بازی‌ها است. او در این نظریه توضیح می‌دهد آنچه به عنوان رفتار نشان می‌دهیم و آنچه در مقابل دریافت می‌کنیم، همه در قالب ناهوشیار و بصورت نوعی بازی روانی صورت می‌گیرد و طبعاً هر بازی با هدف دریافت لذت و یا به تعبیر روانشناسی "نوازش" است. کارپمن در تکمیل این نظریه، مثلث کارپمن یا همان مثلث قربانی‌گری را ابداع کرد. نگاه عمیق و ارزیابی خود و روابط ما در پرتو این مثلث می‌تواند شناخت ژرف‌تری برای ما فراهم کرده و به رشد و تعالی ما کمک شایانی نماید.

## مثلث قربانی‌گری یا شرم

**مثلث کارپمن** یا همان **مثلث قربانی‌گری** توسط استیون کارپمن ابداع شد. اریک برن در این نظریه توضیح می‌دهد آنچه به عنوان رفتار نشان می‌دهیم و آنچه در مقابل دریافت می‌کنیم، همه در قالب ناهوشیار و بصورت نوعی بازی روانی صورت می‌گیرد و طبعاً هر بازی با هدف دریافت لذت و یا به تعبیر روانشناسی «نوازش» است. شاگرد برن، کارپمن در تکمیل این نظریه، نظریه خود را در قالب یک مثلث ابداع کرد. از دید برن این مثلث آنقدر گویا و کامل بود که آن را بنام خود کارپمن نامگذاری کرد. به این مثلث، **مثلث شرم** یا **خالق شرم** نیز گفته می‌شود. همه بازی‌های روانی در یک مثلث اتفاق می‌افتند. هرکس در این مثلث گیر بیفتد در واقع اسیر بازی‌های روانی می‌شود که حاصلی جز شرم، استیصال و درماندگی ندارد. در این مثلث با این که سه ضلع وجود دارد، اما همیشه دو نفر در آن بازی می‌کنند و همواره تغییر نقش می‌دهند. این دو نفر همدیگر را پیدا می‌کنند و در ابتدا هر دو از بازی لذت می‌برند. کسی که وارد این بازی می‌شود، فرقی نمی‌کند که در کدام نقش بازی می‌کند، به دنبال

"کنترل کردن" یا "کنترل شدن" است. بسیاری از رابطه‌های دوستانه، همکاری و حتی زناشویی در قاعده مثلث کارپمن قابل بررسی و توجیه است. هر فردی برای ورود به این مثلث «دروازه ورود» خاص خودش را دارد که از ابتدای زندگی و بنابر تجربه تربیتی خود آن دروازه را می‌آموزد.

یکی از ورودی‌ها یا دروازه‌های ورود به این مثلث معمولاً برای هر کسی آشناتر است و از آن ورودی وارد مثلث می‌شود. برای اولین بار در دوران کودکی این دروازه ورودی را فرا می‌گیریم. اگرچه غالباً خود را در یکی از نقش‌ها می‌یابیم، ولی به زودی در هر ۳ نقش جابجا می‌شویم و در هر ۳ جایگاه ایفای نقش می‌کنیم، این مثلث رابطه‌ای را توضیح می‌دهد که می‌تواند بین دو یا چند نفر رخ دهد. در این روابط دائم نقش‌ها تغییر می‌کند و افراد برای مدتی به بازی کردن ادامه می‌دهند و ممکن است این بازی در آغاز لذت‌بخش هم باشد، اما به زودی وضعیّت تغییر می‌کند. گاهی در عرض یک دقیقه یا حتی کمتر از دقیقه ممکن است در چندین نقش قرار گیریم و گاهی روزها چندین و چند بار جنبه‌های گوناگون این مثلث (نقش‌ها) را تجربه می‌کنیم.





## قربانی (Victim)

قربانی کسی است که از لحاظ روحی خودش را شکست خورده و ناامید می‌پندارد. دلیلی ندارد که واقعاً شکست خورده باشد. یا حتماً ضربه‌ای خورده باشد. همین که حس کند در یک رابطه، همکاری، یا زندگی خود شکست خورده کافی است تا وارد نقش یک قربانی بشود. او نمی‌تواند با این موضوع کنار بیاید که مسئله را کنار بگذارد یا شکست را بپذیرد. برای پوشش دادن این ضعف خود به دنبال ناجی می‌گردد یا سعی می‌کند طرف مقابل را رنج بدهد. افرادی که به آن‌ها جواب رد داده شده است یا به احساساتشان بی‌توجهی شده است، بسیار مستعد این هستند که نقش قربانی را بازی کنند. وقتی در نقش قربانی قرار داریم، اعتقاد داریم که فردی حق ما را خورده است و ما را مورد ظلم قرار داده است. بنابراین به دنبال یک ناجی می‌گردیم که از خود در مقابل فرد آزارگر دفاع کنیم ولی بعد از مدتی می‌بینیم که ناجی ما تبدیل به یک آزارگر دیگر شده است.

## ناجی (Rescuer)

نجات دهنده‌ها معمولاً کسانی هستند که همواره دوست دارند با توانایی‌هایی که دارند مشکلات دیگران را حل کنند. کسانی که این نقش را بازی می‌کنند، لزوماً از توانایی احساسی، معنوی یا کاری بالایی برخوردار نیستند. بلکه در بسیاری از موارد (و شاید بشود گفت همه موارد) از ضعف شخصیتی شدیدی هم رنج می‌برند. در حقیقت ناجی به دنبال پوشش دادن بر حس ضعف خودش است. مثلاً وقتی که علی‌رغم درخواست خواهرتان و فرزندش سعی دارید که به پسرش برای یافتن یک کسب و کار خوب کمک کنید، در نقش یک نجات دهنده یا همان ناجی هستید. در این نقش ابتدا لذت می‌برید که به او کمک می‌کنید زیرا در این موقعیتی که قرار دارید، می‌توانید او را به درستی کنترل کنید. ولی اگر او پیشنهادهای شما را رد کند و یا با آن مخالفت کند، بلافاصله معتقد می‌شوید که دستتان نمک ندارد. این به این خاطر است که احساس می‌کنید که کنترل از دستتان خارج شده است. اینجاست که تصمیم می‌گیرید از نقش آزارگر استفاده کنید تا کنترل از دست رفته را باز پس بگیرید. بنابراین شروع به انتقاد و سرزنش می‌کنید و او را به نافرمانی متهم می‌کنید ولی باز

هم احساس می‌کنید که کنترل را در موقعیت به دست ندارید و احساس استیصال و درماندگی می‌کنید.

## آزارگر یا ظالم (Persecutor)

زجر دهنده کسی است که از کمک خود پیشیمان شده است و حالا برای جبران به دنبال زجر دادن طرف مقابل است. آزاردهنده می‌تواند نجات دهنده‌ای باشند که حالا قربانی به حرف او گوش نمی‌دهد و می‌خواهد کنترل بازی را از دست ندهد یا می‌تواند قربانی‌ای باشد که می‌خواهد از نقش خود خارج شود و کنترل بازی را به دست بگیرد. آن‌ها روش‌های سرزنش‌گرانه (مستقیم یا غیر مستقیم) آشکار و پنهان خود را نسبت به دیگران کاملاً انکار می‌کنند. نقش ناجی و آزارگر دو جنبه افراطی از نقش قربانی هستند. با این همه جدا از این که از کدام دروازه وارد مثلث شویم، در نهایت از نقش قربانی سر در می‌آوریم. مقصد نهایی که در آن خود را می‌یابیم، قربانی یک فرد، گروه یا شرایط است.

همان‌طور که در شکل می‌توان دید، آزارگر و ناجی هر دو در بخش بالای مثلث قرار دارند. این نقش‌ها به عنوان بالا دست انگاشتن خود در برابر دیگران است. به این معنا که آن‌ها به شکلی وانمود می‌کنند که گویا آن‌ها بهتر، قوی‌تر، هوشمندتر و یا منسجم‌تر از قربانی هستند.

پدری از سرکار به خانه می‌آید. مشاهده می‌کند که مادر به فرزندش فشار می‌آورد که از پای تلویزیون برخاسته و درس‌هایش را انجام دهد، اما پسر مقاومت می‌کند. پدر به پشتیبانی و برای نجات فرزند مداخله کرده و می‌گوید: خانم، چه کارش داری، بگذار کمی استراحت کند. از صبح تو مدرسه به اندازه کافی کار کرده است (ناجی). مادر از نوع مداخله او ناراحت شده و احساس می‌کند که مورد ظلم پدر قرار گرفته است، از این رو با قهر و ناراحتی محل را ترک می‌کند (قربانی). پدر با دیدن واکنش مادر، احساس قربانی بودن می‌کند و ممکن است به سوی فرزند برود (ناجی به قربانی). فرزند ممکن است رو به پدر رفته و علیه مادر با او گفتگو کند (قربانی به ناجی). فرزند ممکن است به عنوان ناجی مادر عمل کرده و رو به پدر بگوید: در کار من و مامان دخالت نکن، خودمان می‌دانیم، چه کار کنیم (ناجی به آزارگر).



## تغییر نقش‌ها

در بالا گفته شد مثلث کارپمن یک بازی دو نفره است که با تغییر نقش‌ها کامل می‌شود. دلیلی ندارد که نقش ابتدایی تا انتها با شخص باقی بماند. حتی یک ناجی می‌تواند، مدّت زمان زیادی نقش قربانی را بازی کند.

## ناجی به آزارگر

شایع‌ترین تغییر نقش در مثلث کارپمن است. یک نجات دهنده که معمولاً خودش هم وارد بازی می‌شود، سعی دارد طرف مقابل را نجات بدهد. ایده‌ها و راهنمایی‌های اولیه ممکن است مؤثر باشند و جواب هم بگیرند. اما وقتی در مقابل این ایده‌ها نوازش مورد نظر را دریافت نمی‌کند یا حتی در مورد ایده‌های بعدی جواب کافی را نمی‌گیرد، سعی می‌کند با زجر دادن طرف مقابل را کنترل کند. زجر دادن شیوه‌های متفاوتی دارد که فحش دادن، دعوا کردن، فشار آوردن کلامی و... از این شیوه‌ها است.

## قربانی به ناجی

وقتی یک قربانی به حرف ناجی خود گوش نمی‌دهد و ناجی تبدیل به یک آزاردهنده می‌شود، حالا او است که سعی می‌کند ناجی را متقاعد کند که دست از این وضعیت بردارد. در حقیقت قربانی سعی می‌کند به ناجی بفهماند که رفتار او از سر ضعف است و می‌خواهد ناجی خود را که حالا تبدیل به آزارگر شده از این وضعیت عصبی نجات بدهد.

## تمرین عملی ۱

در هر یک از سناریوهای زیر مشخص کنید که هر کسی چه نقشی را به عهده دارد.

### موقعیت اول:

خانمی از رفتارهای بد همسرش پيش خواهرش درد و دل می‌کند. خواهرش سعی می‌کند بین او و همسرش آشتی برقرار کند. با این حال، او به توصیه‌های خواهرش گوش نمی‌کند. بعد از مدتی خواهرش شروع به سرزنش او می‌کند.

## موقعیت دوم:

در محل کار، رییس بدون توجه به ساعات کاری کارمندان اضافه کاری مشخصی برای آنان در نظر می‌گیرد. بعضی از کارمندان احساس می‌کنند که در حقشان بی‌عدالتی شده است و به مافوق خودشان شکایت می‌کنند. مافوق اهمیتی به حرف آنها نمی‌دهد و مراتب را به صورت شکایت و توطئه به رییس منتقل می‌کند.

## تمرین عملی ۲

سه موقعیت را که در زندگی نقش قربانی، آزارگر و ناجی را برای یک مدّت کوتاه بازی کرده‌اید، یاد آوری کرده و روی کاغذ یادداشت کنید و آن را با هم گروهی‌های خود در میان بگذارید.

## خروج از مثلث قربانی‌گری

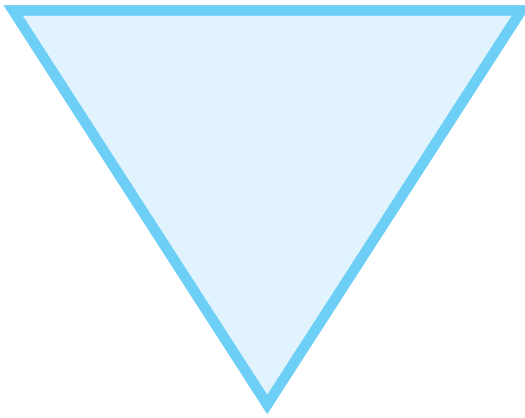
کسی که در بازی‌های این مثلث گرفتار می‌شود در واقع با تغییر بین نقش‌ها تصور و توهم بهبودی دارد. حال آنکه او در لحظه جابجایی بین نقش‌ها فقط از رنج و درد نقش قبلی درآمده و در نقش جدید هم بزودی با درد و رنج آن مواجه خواهد شد. بنابراین «شفای حقیقی نه در تغییر وضعیت بین نقش‌ها که در تحول در نقش‌هاست». از این منظر **مثلث کارپمن** به **مثلث تد** تبدیل می‌گردد.

مثلث قدرت دهی یا مثلث تد در سال ۲۰۰۳ در برابر مثلث کارپمن معرفی شد. در این مثلث هر یک از نقش‌ها بطور مثبت و سازنده و بدون بازی ذهنی اجرا می‌گردد و از روی هیجانات تصمیم‌گیری نمی‌کند.

در رأس مثلث بجای نقش ناجی که بدنبال یک قربانی می‌گردد تا نقش سوپرمن را بازی کند و او را کنترل کند، می‌توان از نقش "مربی یا هدایتگر" استفاده کرد. مربی یا هدایتگر نقشی است که فقط وقتی دیگران از ما کمک بخواهند ما وارد آن نقش می‌شویم و در آن نقش سعی می‌کنیم، آن فرد را راهنمایی کنیم که از موضع قربانی بیرون آمده و راه حل مناسبی را برای حل مشکل خود پیدا کند. در این نقش ما با میل درونی به کمک دیگران می‌رویم و فقط قرار است که در آن مورد به فرد کمک کنیم نه اینکه کنترل همه زندگی او را به دست بگیریم و از آن به بعد این ما باشیم

مربی

چالش‌گر



خلاق

که به او بگوییم چه باید بکند و چه نباید بکند. هنگامی که در نقش مربی هستیم در اصل به دیگران ماهی‌گیری یاد می‌دهیم نه اینکه ماهی به دست او بدهیم. به او یاد می‌دهیم که در آینده هر زمان در چنین موقعیتی قرار گرفت، چگونه با آن برخورد کند. برای اینکه بتوانیم نقش مربی را به خوبی انجام می‌دهیم، بعد از اینکه همدلانه به حرف‌های طرف مقابل گوش دادیم، از او بپرسیم که چه کمکی از دست ما برای او بر می‌آید و اگر توانستیم کمکش کنیم و اگر احساس کردیم که نمی‌توانیم به او کمک کنیم، می‌توانیم او را به یک مشاور یا متخصص در آن حوزه ارجاع دهیم. همچنین می‌توانیم ذهن او را با پرسیدن سؤالات مناسب به سمت شیوه‌های منطقی‌تر حل مشکل ببریم. بعضی از سؤالات مناسب مثل سؤال زیر است:

- در حال حاضر این مشکل برای تو به وجود آمده و ناراحتی کردن هم هیچ فایده‌ای ندارد، به نظرت چه کاری انجام دهی، آسیب کمتری در این شرایط می‌بینی؟
- به نظرت این راه حل همان چیزی است که تو می‌خواهی و به دنبال آن هستی؟
- فکر می‌کنی تا کی در این موقعیت بمانی، مشکل حل خواهد شد؟

حال اگر کسی بخواهد با ما وارد این بازی شود و نقش یک ناجی را برای ما به عهده بگیرد، چه باید بکنیم؟ معمولاً این افراد با این جملات سعی خواهند کرد که وارد بازی با شما شوند:

❁ «می دونم این کار به من مربوط نیست اما...»

❁ «با این که وظیفهام نیست، اما من می‌تونم این مشکلاتون رو حل کنم...»

در اینگونه موارد بهتر است که از لطف او تشکر کنیم و مسئله را خودمان حل کنیم. اصلاً نگذاریم حرفش را بزند. اما بی‌احترامی نکنیم که تبدیل به یک آزارگر شویم. می‌توانیم بگوییم:

«از لطف شما ممنونم. سعی می‌کنم خودم موضوع را حل کنم.»

در این حالت فرد از موضع والد پایین آمده و بدنبال بازی "من خوب هستم، تو خوب نیستی" نمی‌رود.

## به فرد ناجی نیز توصیه می‌شود به قربانی اجازه دهد روی پای خود بایستد و بیشتر نقش مربی را بازی کند.

در رأس دیگر هرم کارپمن "آزارگر" قرار دارد، فردی که با تصور توطئه دیگران، خشمی درونی دارد و در پی انتقام از اطرافیان است. اما در مثلث قدرت‌دهی فرد باید به نقش "چالش‌گر" حرکت کند و بجای نقش ستمگری، با انتقاد سازنده به فرد کمک کند وارد نقش "قربانی" نشود. در موقعیت "چالش‌گر" برعکس موقعیت "آزارگر" که فرد کل هویت و وجود طرف مقابل را زیر سؤال قرار می‌دهد، به کاری که انجام شده می‌پردازد و پیشنهاد می‌کند که در مورد آن صحبت شود. در این حالت، هدف چالش‌گر انتقام گرفتن از قربانی نیست، بلکه هدف او مواجهه فرد با رفتار و پیامد رفتاری است که از خود بروز می‌دهد. استفاده از شوخ طبعی در چنین مواردی می‌تواند فرد را از قرار گرفتن در موضع آزارگر نجات دهد. بنابراین برای این که وارد بازی آزارگر نشوید، اگر کسی جواب خوبی شما را با بدی داد و یا به توصیه‌های شما گوش نکرد، با سؤالات مناسب او را با پیامد رفتارش مواجه کنید. اصرار کردن و انتقاد

کردن شما را وارد بازی آزارگر می کند که پیامدی جز استیصال و درماندگی ندارد. حال اگر فردی خواست از این زاویه وارد بازی با ما شود و نقش یک آزارگر که به دنبال یک قربانی است را بازی کند، چه باید بکنیم؟ این افراد معمولاً با این عبارات بازی را شروع می کنند:

❁ «می‌خوام باهات خیلی رک صحبت کنم.»

❁ «از این که این قدر رک حرف می‌زنم معذرت می‌خوام، اما باید بدونی که ...»  
در چنین مواردی باید با متانت به حرف‌های او گوش بدهیم. حتی با شوخی جلوی عصبانیت او را بگیریم یا حتی بحث را عوض کنیم.  
«حالا چرا این قدر خشن؟!»  
«اول بشین یه چایی بخوریم بعد « «

## هرگاه فردی بخواهد از موضع والدانه به تحکم پردازد، میتوان از مسدود کننده‌های والد استفاده کرد. مثلاً به حرفهای او بدقت گوش دهیم و زمان بخریم.

اما رأس سوم هرم یعنی "قربانی". در این ضلع مثلث، فرد با ضعیف نشان دادن خود بدنبال ناجی می‌گردد تا بازی خود را انجام دهد. برای اجتناب از وارد شدن به نقش قربانی فقط لازم است که اندکی تأمل کنیم و به جای اینکه از خود بپرسیم "چرا این موقعیت برای من اتفاق افتاد؟" از خود بپرسیم "من الان در این موقعیت قرار گرفته‌ام، چگونه می‌توانم از این شرایط و این موقعیت خارج شوم به طوری که کمترین آسیب را ببینم؟" در این زمان لازم است که به توانمندی‌ها و نقاط قوت خود بیندیشید. چه توانمندی‌ها و نقطه قوت‌هایی دارید که در این شرایط می‌توانند به کمک شما آمده تا از این شرایط به سلامت عبور کنید. مثلاً فرض کنید که با اینکه به دوست خود به لحاظ عاطفی خیلی وابسته بوده‌اید و برای او کارهای زیادی انجام داده‌اید، با این حال او شما را رها کرده است؟ در این صورت به جای اینکه به گله و شکایت از او پیش این و آن پردازید و خود را قربانی این ماجرا بدانید، فکر

برای اجتناب از وارد شدن به نقش قربانی میتوانیم  
وارد وضعیت "خلاق" شویم و از خود پرسیم مسئله و راه  
حل چیست؟





کنید که چگونه می‌توانید به سلامت و با کمترین درد و رنج خود را از این شرایط بیرون بکشید.

شرایطی را در نظر بگیرید که فرد قربانی به دنبال هیجان‌ات و احساس بیچارگی و انزوا، تن به روابط ناسالم می‌دهد و ترجیح می‌دهد در سایه دیگری زندگی کند تا اینکه مستقل عمل کند. برای رهایی از این حالت می‌توان به مثلث تد رجوع کرد و با انتخاب حالت بالغ از شخصیت خود (یعنی اجتناب از احساسات و پیش‌نویس) از طریق پرسیدن سؤال، به لحظه اکنون پاسخ دهم. می‌توانم از خودم بپرسم که در این لحظه چگونه باید برخورد کنم و برای حل مسئله به چه چیزهایی نیازمندم؟

در شرایطی اگر فردی با تعریف بیش از حد بدنبال ناجی نشان دادن شما است و انتظار دارد که بار سفر زندگی را شما حمل کنید و از او سلب مسئولیت شود، می‌توانید او را به گفتگوی بالغانه دعوت کنید. مثلاً اگر می‌گویید "شما چقدر این کار را خوب انجام می‌دهید" یا "من همیشه بدنبال یک همسر قدرتمند بودم که کمک کند" می‌توانید بگویید شما لطف دارید ولی من هم همانند بقیه هستم و می‌توانم کمکت کنم این مهارت را یاد بگیرم. به این ترتیب، به او اجازه ندهید که در مقابل شما وارد نقش قربانی شده و از شما یک ناجی یا آزارگر بسازد.

### تمرین عملی ۳

در گروه‌های ۳ یا ۴ نفری صحبت کنید که چطور می‌توانید از موقعیت قربانی خارج شوید؟



دانشگاه تهران  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

**نشانی:** تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
**تلفن:** ۶۶۴۱۹۵۰۴    **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

**نشانی:** تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب  
اسلامی، خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

۱۳۹۸