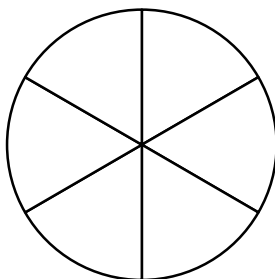


برگه ۱-۶. تمرین نمودار دایره‌ای

قطعات متفاوت «دایره» زیر را در نظر بگیرید. هر قطعه معرف یک علت رویداد است؛ ممکن است بعضی علت‌ها، به این دلیل که تأثیر بیشتری بر آن رویداد داشته‌اند، به بیش از یک قطعه نیاز داشته باشند. روی هر قطعه یک علت احتمالی رویداد را بنویسید.



اتفاق منفی که ناراحتتان کرده است، چیست: _____

همه علل احتمالی این رویداد، از جمله نقش خودتان را در این رویداد بنویسید:

برگه ۲ - ۶. تمرین پیوستار

با استفاده از مقیاس زیر، مشخص کنید جای رویداد کنونی که آزارتان می‌دهد کجاست. اینک هر ۱۰ نمره‌ی این مقیاس را با رویدادهای دیگر پر کنید. آیا پر کردن نمراتی که پایین‌تر از رویداد فعلی هستند دشوار است؟ چرا این‌طور است؟ آیا پس از این که این مقیاس را کامل کردید فکر می‌کنید نیازی باشد که پیامد یا رویداد کنونی را دوباره روی همین مقیاس درجه بندی کنید؟ به چه دلیل این کار را می‌کنید یا نمی‌کنید؟

۰	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰	۷۰	۸۰	۹۰	۱۰۰٪
اصلاً منفی نیست	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	نسل‌کشی

سؤال: رویداد فعلی را کجا قرار می‌دهید؟

نظرات شما:

برگه ۵-۶. در نظر گرفتن جایگزین‌ها

وقتی ناامید هستیم، اغلب بر یک نقطه نظر تمرکز می‌کنیم و آن‌هم نقطه نظر خودمان است و دیگر به این موضوع توجه نمی‌کنیم که نقطه نظرهای دیگری نیز وجود دارد. موقعیت کنونی و نقطه نظر خودتان را در نظر بگیرید. این موقعیت را در ستون سمت راست و افکار منفی‌تان یعنی تفسیرهایتان را در ستون میانی شرح دهید. اینک، در ستون سمت چپ شیوه‌های مختلف دیدن موقعیت کنونی، تفسیرهای متفاوت، رفتارها و فرصت‌های متفاوتی که می‌توانید دنبال کنید را یادداشت کنید.

شیوه‌های جایگزین برای دیدن این موقعیت چیست؟ آیا فرصت‌های جدید به وجود آورده است؟ یا امکانات متفاوتی در اختیار شما گذاشته است؟ آن‌ها را یادداشت کنید.	افکار منفی‌تان چیست؟	موقعیت ناراحت کننده را شرح دهید

برگه ۷-۶. غیر قطبی کردن مقایسه‌ها

گاهی خودمان را با افرادی مقایسه می‌کنیم که در سطح عالی عمل می‌کنند و سپس خود را ناموفق می‌یابیم. هنگامی که خود را ارزیابی می‌کنید، سعی کنید با استفاده از سؤالات زیر خودتان را با کل طیف مقایسه کنید.

سؤال	پاسخ
از چه چیز خودم انتقاد می‌کنم؟	
چگونه خودم را با افرادی که ۰٪ از این ویژگی را دارند مقایسه کنم؟	
۴/۲۵	
۴/۵۰	
۴/۷۵	
۴/۱۰۰	

برگه ۸-۶. دیگران چگونه مقابله کرده‌اند؟

وقتی فقدان یا تعارضی را تجربه می‌کنیم، اغلب بر بدترین نتیجه یا مفهوم ممکن متمرکز می‌شویم. دیدن این که دیگران چگونه مشکل مشابهی را پشت سر گذاشته‌اند، اغلب می‌تواند مفید باشد. بسیاری از این افراد راه‌های مفیدی برای کنار آمدن با این مشکل یا راه‌هایی برای تفکر درباره‌ی آن یافته‌اند که می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. از آن‌ها چه می‌توانید بیاموزید؟

آنها این موقعیت را چگونه دیدند و با آن چگونه کنار آمدند؟	چه کس دیگری تجربه مشابهی داشته است؟	شرایط کنونی را شرح دهید

برگه ۹-۶. ابداع شیوه‌های جدید ارزیابی یک کیفیت

ما اغلب فکر می‌کنیم فاقد ویژگی به‌خصوصی (مثلاً، هوش) هستیم زیرا در موقعیت خاصی (مثلاً، امتحان شیمی) خوب عمل نکرده‌ایم. با این حال راه‌های زیاد دیگری برای نشان دادن آن ویژگی وجود دارد. درباره‌ی ویژگی مثبتی که می‌خواهید بیشتر داشته باشید فکر کنید، و بعد به رفتارهای مثبتی فکر کنید که نشان می‌دهند شما تا حدودی واجد آن ویژگی مثبت هستید. وقتی این ویژگی را ارزیابی می‌کنید از واژه‌های مثبت به جای منفی استفاده کنید، برای مثال «تجربیات موفق» به جای «شکست». به جای استنباط درباره‌ی کیفیات زیربنایی، بر رفتارها یا عملکردهای قابل مشاهده و قابل اثبات خود تمرکز کنید.

مثال:

ویژگی مورد ارزیابی: من تجربیات موفق داشته‌ام.

شیوه‌های مختلف مشاهده‌ی آن: عملکردم در دوران مدرسه، نمرات امتحانم، بازخورد معلم‌ها.

بنویسید چگونه ممکن است بعضی از این ویژگی‌ها را در موقعیت‌های متفاوت نشان دهید.

ویژگی مورد ارزیابی:
شیوه‌های مختلف مشاهده‌ی آن:
آیا من نمونه‌هایی از این کیفیت را نشان می‌دهم؟ این نمونه‌ها را مشخص کنید:

برگه ۱۰-۶. درخواست چیزهایی که برایم مهم هستند

تصور کنید که همه چیزتان را از دست داده‌اید، حواس پنج‌گانه، بدن، حافظه، خانواده، شغل و دارایی‌هایتان و به‌طور کلی همه چیز را. سپس از آنهایی که می‌خواهید بازگردند، برحسب اولویت فهرستی تهیه کنید، و بگویید چرا می‌خواهید آن‌ها برگردند.

چرا برایم مهم است؟	آن چه می‌خواهم برگردد

