

کتاب کار درمان شناختی رفتاری

مهارت‌های CBT مبتنی بر شواهد برای کمک به مدیریت
استرس، اضطراب، افسردگی و سایر موارد

تألیف

دکتر مایکل تامپکینز

با پیشگفتاری از جودیت س. بک

ترجمه

سید نادر آزادصفت

دکتر محمد ارقبایی



فهرست مطالب

۷	سخنی با خوانندگان.....
۹	پیشگفتار.....
۱۱	مقدمه.....
۱۶	فصل ۱: مهارت‌های انگیزش.....
۴۱	فصل ۲: مهارت‌های آرام‌سازی.....
۵۸	فصل ۳: مهارت‌های ذهن‌آگاهی.....
۷۲	فصل ۴: مهارت‌های تفکر.....
۱۰۲	فصل ۵: مهارت‌های اثربخشی بین‌فردی.....
۱۲۵	فصل ۶: مهارت‌های مدیریت کار و زمان.....
۱۴۵	فصل ۷: مهارت‌های مواجهه با هیجان.....
۱۶۶	فصل ۸: مهارت‌های بهزیستی هیجانی.....
۱۸۸	فصل ۹: جمع‌بندی.....
۱۹۷	منابع.....
۱۹۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....

سخنی با خوانندگان

آیا غم، نگرانی، استرس، اضطراب و مسائل دیگری زندگی تان را مختل کرده است؟ اگر این طور است، بدانید که تنها نیستید. همچنان که جهان ما به طور روزافزون در حال تبدیل شدن به مکانی است که قطعیت کمتری می توانیم برای آن متصور شویم، افراد بسیاری دارند به این نتیجه می رسند که برای مدیریت افسردگی، اضطراب و سایر مسائل مربوط به سلامت روان نیازمند کمک و حمایت هستند. درمان شناختی رفتاری (CBT) درمانی عالی برای رهایی از این مسائل و مشکلات به حساب می آید و در این کتاب، دکتر مایکل تامپکینز از متخصصان پیشگام در این حوزه و بر مبنای آخرین پژوهش ها در زمینه CBT، رهنمودهای آسان و کاربردی برای شما فراهم می آورد که با استفاده از آنها می توانید به زندگی برگردید و احساس بهتری را تجربه کنید.

در این کتاب، تکنیک های اثبات شده ای را می یابید که به شما کمک می کنند به تاب آوری دست پیدا کنید، به طور مؤثر با چالش های زندگی مقابله کنید، از افکار و احساسات دشوار عبور کنید و بهزیستی کلی خودتان را بهبود بخشید. تمرین هایی مطابق با جدیدترین یافته های علمی در اختیار شما قرار داده شده است که هدف آنها کمک به شما در خصوص نشخوار فکری، شفقت نسبت به خود، عزت نفس، خشم مزمن و . . . است. با تمرین کردن هر یک از مهارت های ارائه شده در این کتاب، جعبه ابزاری برای بهبود سلامت روانی خودتان در اختیار خواهید داشت که می توانید در مواقع نیاز از آن استفاده کنید. این کتاب منبعی عالی هم برای عموم مخاطبان و هم برای درمانگران به حساب می آید که امیدواریم تلاش های ما و تیم تخصصی انتشارات ارجمند در زمینه ترجمه و ارائه این اثر بتواند یاریگر درمانگران و راهگشای مسائل و مشکلات عزیزانی باشد که می خواهند گامی در راستای بهبود زندگی شان بردارند.

سید نادر آزادصفت

دکتر محمد ارقبایی

پیشگفتار

درمان شناختی رفتاری¹ (CBT) در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ از سوی پدرم آرون تی. بک ارائه شد. از آن پس، CBT رابطه درمانی نیرومند، مفهوم‌سازی موردی شناختی و رویکردی ساده و مهارت‌محور به مدیریت انواع مشکلات روان‌پزشکی، روان‌شناختی و پزشکی در زمان و مکان کنونی را در بر گرفته است. در مؤسسه درمان شناختی رفتاری بک در پنسیلوانیا، که پدرم و من آن را بنا نهادیم، ده‌ها هزار متخصص بالینی را از سراسر جهان در این زمینه آموزش داده‌ایم و مأموریت‌مان این است که همچنان زندگی مردم سراسر جهان را از طریق ارتقای CBT و نوآوری در آن بهبود ببخشیم.

کتاب *کار درمان شناختی رفتاری* مقدمه‌ای عالی در باب CBT است و در برگیرنده بسیاری از مهارت‌هایی است که ما آنها را آموزش می‌دهیم و همچنین مفاهیم و اصول کلیدی‌ای را در خود جای داده است که CBT را به یکی از متداول‌ترین درمان‌های روان‌شناختی در جهان تبدیل کرده‌اند. در این کتاب کار، مهارت‌هایی را می‌یابید که می‌توانید از آنها برای آرام کردن سریع ذهن و بدن‌تان استفاده کنید و همچنین مهارت‌هایی که نحوه تفکر شما در خصوص رویدادهای آزاردهنده را تغییر می‌دهند. مهارت‌هایی در خصوص بهبود روابط و کاهش هیجانات شدید، مثل اضطراب، افسردگی، گناه یا شرم در اختیارتان قرار گرفته است. در پایان کتاب، مهارت‌هایی برای بهبود زندگی‌تان در جهت مثبت ارائه شده است.

می‌توانید از این کتاب کار با تکیه بر خودتان یا به‌منزله مکملی برای درمان استفاده کنید. شاید بخواهید این کتاب را به دوستان یا عضوی از خانواده‌تان که راجع به CBT کنجکاو هستند پیشنهاد دهید و نحوه اثربخشی آن را توضیح دهید. فارغ از نوع چالشی که پیش رو دارید، احتمالاً مهارت‌هایی را می‌یابید که برایتان سودمند هستند. توصیه می‌کنم که این کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید و مهارت‌های آن را تمرین کنید. وقتی با این مهارت‌ها آشنا شوید، احتمالاً به مهارت‌هایی برمی‌گردید که بیشترین کمک را به شما می‌کنند. حدود نیم قرن پژوهش نشان می‌دهد که این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند احساس بهتری پیدا کنند و بهتر زندگی کنند و فرصت خوبی است که شما نیز از این مهارت‌ها بهره‌گیرید. اگر می‌خواهید احساس آرامش و بهیستی بیشتری را در زندگی‌تان تجربه کنید، توصیه می‌کنم که این کتاب را بخوانید و مهارت‌های آن را یاد بگیرید و تمرین کنید.

دکتر جودیت س. بک

مدیر مؤسسه درمان شناختی رفتاری بک،

استاد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه پنسیلوانیا

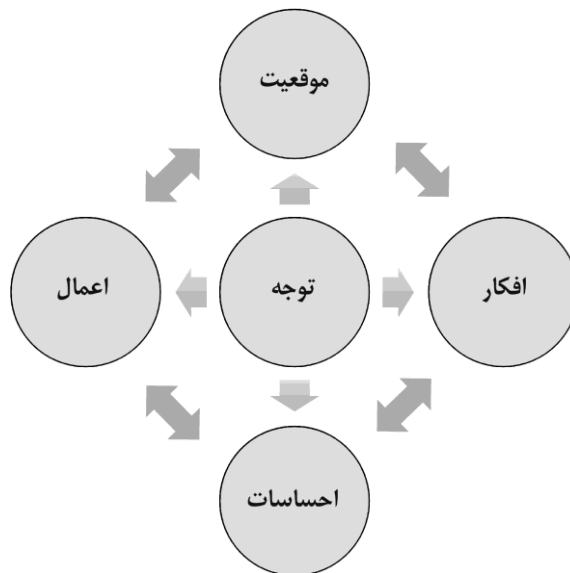
1. Cognitive behavior therapy

مقدمه

شما در شرف یادگیری مجموعه‌ای از مهارت‌های نیرومند و در عین حال ساده هستید که به افراد بی‌شماری در سراسر جهان کمک کرده‌اند. این مهارت‌ها می‌توانند اضطراب شما را کاهش دهند، خُلق شما را بهبود ببخشند، به شما کمک کنند اهداف بیشتری را محقق کنید، با دیگران کنار بیایید و مهم‌تر از همه، زندگی پربارتر و معنادارتری را تجربه کنید. این‌ها مهارت‌هایی هستند که در درمان شناختی‌رفتاری (CBT) فرا می‌گیرید، شکلی از درمان‌های مبتنی بر گفت‌وگو که دکتر آرون تی. بک آن را در دهه ۱۹۶۰ مطرح کرد. CBT نوعی روان‌درمانی مختصر، ساختارمند و مهارت‌محور است که در بیش از ۲۰۰۰ مطالعه آزموده شده و اثربخشی آن برای درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی به اثبات رسیده است (باتلر، چپمن، فورمن و بک، ۲۰۰۶؛ هافمن، آسنانی، ونک، سویر و فانگ، ۲۰۱۲).

مدل شناختی‌رفتاری

CBT مدلی در حوزه روان‌شناسی است که بر مبنای فرض بنیادین آن، آنچه ما را به دردمر می‌اندازد دیدگاه ما راجع به دنیای پیرامون است نه خود چیزهایی که در آن وجود دارند. با تغییر دادن افکارمان می‌توانیم احساس و رفتارمان را تغییر دهیم. مدل شناختی‌رفتاری به این صورت است:



مدل شناختی‌رفتاری

- **افکار:** افکار شکل دهنده احساسات هستند. ذهن ما مدام افکار و تصاویری به وجود می‌آورد. اگر صدایی در تاریکی بشنوید و با خودتان فکر کنید که «کسی دارد یواشکی وارد خانه می‌شود»، ممکن است احساس اضطراب کنید. از سوی دیگر، اگر فکر کنید که «صدای برخورد قطره‌های باران به شیشه است»، ممکن است احساس آسودگی و آرامش را تجربه کنید. خبر خوب این است که با تغییر دادن فکرتان می‌توانید احساس‌تان را تغییر دهید.
 - **احساسات و حس‌های بدنی:** احساسات یا هیجانات بخشی از زندگی روزمره ما هستند. هیجانات مثبت مواردی از جمله لذت، تهییج، امیدواری یا آرامش را در بر می‌گیرند. احساسات شامل حس‌های بدنی یا تجارب، مثل تند شدن ضربان قلب یا لرزیدن دست‌ها، هستند. احساسات نوعی علامت هستند که خطر احتمالی را به ما هشدار می‌شوند. آنها توجه ما را به سمت مسئله و حل آن هدایت می‌کنند. احساسات بی‌نقص هستند. احساس اضطراب تجربه‌ای کاملاً واقعی است. احساس جای بحث ندارد. با وجود این، افکاری که احساسات را به وجود می‌آورند جای بررسی و بحث دارند.
 - **رفتارها:** هر هیجانی دارای گرایش رفتاری یا انگیزش است. وقتی مضطرب هستید، انگیزه پیدا می‌کنید که محتاط و هشیار باشید. وقتی عصبانی هستید، انگیزه پیدا می‌کنید که برای دفاع از خودتان دست به عمل بزنید. وقتی غمگین هستید، انگیزه پیدا می‌کنید که فعالیت کمی داشته باشید و گوشه‌گیر شوید تا دوباره خودتان را جمع کنید. علاوه بر رفتارهای عینی، رفتارهای ذهنی نیز وجود دارند. این‌ها اعمال فکری هستند، مثل فکر کردن راجع به نحوه حل کردن مسئله خاصی یا فکر کردن مکرر راجع به صدمه یا تحقیری که در گذشته تجربه کرده‌اید. افزون بر این، افکار می‌توانند به طور مستقیم شما را به عمل وادارند. برای مثال، وقتی در ذهن‌تان به خودتان بگویید که «بعداً انجامش می‌دهم»، به احتمال زیاد کار مورد نظرتان را به تعویق خواهید انداخت.
 - **توجه:** توجه یا آگاهی سایر ویژگی‌های مدل را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی توجه‌تان معطوف به احساس یا حس بدنی خاصی است، شدت این احساس یا حس بدنی می‌تواند افزایش پیدا کند؛ برای مثال، در شب که حواس‌تان کم‌تر به سمت چیزهای دیگر منحرف می‌شود، خارش کوچکی را با شدت بیشتری احساس می‌کنید. وقتی توجه‌تان به سمت فکری می‌رود، این آگاهی می‌تواند فراوانی فکر را افزایش دهد. وقتی توجه‌تان بر رفتاری متمرکز می‌شود، این آگاهی می‌تواند فراوانی آن رفتار را افزایش یا کاهش دهد.
- از این رو، هدف CBT یادگیری مهارت‌هایی برای تأثیرگذاری بر توجه، تفکر معقول راجع به

رویدادها و موقعیت‌ها و آزمودن افکار در دنیای واقعی برای آگاهی از درست یا نادرست بودن آنها است. وقتی که درست‌تر و به شیوه‌های سالم‌تر فکر کنید، احساس بهتری خواهید داشت و تمایل بیشتری برای ایجاد تغییرات در رفتارتان پیدا خواهید کرد. تغییر دادن رفتارتان راه را برای تغییر عمیق و ماندگار هموار می‌کند. تغییر دادن افکار نقطه آغاز برای شما به حساب می‌آید.

کتاب کار

این کتاب کار شامل مجموعه‌ای از مهارت‌ها از جمله مهارت تنفس شکمی یا مهارت شناسایی خطاهای تفکر است که آنها را یاد خواهید گرفت و به‌طور مکرر تمرین خواهید کرد و سپس در هنگام بروز مسائل از آنها استفاده خواهید کرد. این مهارت‌ها همان عوامل اصلی را هدف قرار می‌دهند که متخصصان معتقدند پریشانی هیجانی شما را به وجود می‌آورند و زندگی کامل و موفق شما را مختل می‌کنند. مهارت‌های CBT بسیار زیاد هستند، اما به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند که احتمالاً به بیشتر افراد دچار انواع مشکلات کمک می‌کنند:

- **مهارت‌های درونی:** این مهارت‌ها در اصل آنچه درون‌تان است، یعنی افکار، توجه و تظاهرات بدنی احساسات، مثل تنش و استرس را هدف قرار می‌دهند. مهارت‌های درونی شامل مهارت‌های آرام‌سازی بدن، تغییر تفکر و بهبود توانایی تمرکز هستند.
- **مهارت‌های بیرونی:** همه مشکلات به شیوه فکر کردن شما مربوط نمی‌شوند. مشکلاتی واقعی بیرون از خودتان وجود دارند که به بهترین نحو با استفاده از مهارت‌هایی که موقعیت را تغییر می‌دهند مدیریت می‌شوند. مهارت‌های بیرونی شامل مهارت‌های برقراری ارتباط شفاف، اولویت‌بندی و تقسیم کردن کارها یا برنامه‌ریزی از قبل، هستند.

برخی مهارت‌ها مبتنی بر مهارت‌های قبلی هستند، بنابراین بهتر است که در ابتدا همه فصل‌ها را به ترتیب از ابتدا تا انتها بخوانید. متوجه خواهید شد که برخی مهارت‌ها مؤثرتر از بقیه هستند. این خوب است، اما همه مهارت‌ها را حداقل یک بار امتحان کنید و سپس در خصوص مهارت‌هایی که برایتان مناسب هستند تصمیم‌گیری کنید.

این کتاب کار دربرگیرنده مثال‌های بسیاری است که به شفاف‌سازی هر یک از مهارت‌ها کمک می‌کنند و همچنین کاربرگ‌ها و فرم‌هایی در آن گنجانده شده است که در راستای یادگیری و تمرین این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند. بسیاری از این مطالب و همچنین فایل‌های شنیداری مراقبه‌ها به آدرس این کتاب در دسترس قرار دارند و می‌توانید آنها را دانلود کنید:

<http://www.newharbinger.com/52021>

افزون بر این، این کتاب کار دربرگیرنده تمرین‌های آزمایشی است که به شما کمک می‌کنند مهارت

مورد نظر را به طور کامل یاد بگیرید. ممکن است که تمرین‌ها شامل پرسش‌نامه‌هایی باشند که لازم است آنها را تکمیل کنید، شامل سؤالاتی باشند که لازم است به آنها پاسخ دهید و همچنین فعالیت‌هایی داشته باشند که با امتحان کردن آنها بهتر می‌توانید مهارت مورد نظر و نحوه ایجاد احساس بهتر در خودتان را بفهمید.

در فصل پایانی، یاد می‌گیرید که همه این مهارت‌ها را در قالب برنامه منسجمی ادغام کنید و این طوری بهتر بتوانید تمرین کنید؛ در واقع، مسئله همین است. غیر محتمل است که فقط با خواندن این کتاب احساس خیلی بهتری پیدا کنید. تغییر دادن الگوهای فکری و رفتاری مضر نیازمند تمرین است، اما نه آنقدرها که شما تصور می‌کنید. فقط با صرف ۳۰ دقیقه در روز می‌توانید احساس بهتری پیدا کنید. البته، اگر مایل هستید می‌توانید بیشتر تمرین کنید. تمرین بیشتر ضرری ندارد. در واقع، هر چه بیشتر تمرین کنید، مهارت مورد نظر به میزان بیشتری به حالت خودکار درمی‌آید. تغییر واقعی را زمانی مشاهده می‌کنید که با تلاش اندک و به صورت خودکار یکی از مهارت‌های بسیاری را که آموخته‌اید به کار ببندید.

اکنون، لحظه‌ای فکر کنید به اینکه چرا دارید این کتاب را می‌خوانید. می‌خواهید چه چیزی را در زندگی‌تان تغییر دهید؟ چه کاری دارید انجام می‌دهید که می‌خواهید آن را متوقف کنید یا می‌خواهید کار مفیدتری به جای آن انجام دهید؟ معمولاً به چه شیوه‌هایی فکر می‌کنید که باعث می‌شوند بی‌جهت مضطرب، عصبانی یا ناراحت باشید؟ دوست دارید فکرتان راجع به خودتان، راجع به آینده‌تان یا راجع به افراد حاضر در زندگی‌تان چه تغییری کند؟

۱. _____
۲. _____
۳. _____

مخاطبان

مخاطبان کتاب کار درمان شناختی-رفتاری شامل دو گروه هستند. گروه اول افرادی هستند که هم اکنون در فرایند CBT حضور دارند و می‌خواهند کتاب کار در اختیار داشته باشند تا به آنها در راستای یادگیری و تمرین مهارت‌های CBT در فرایند درمان کمک کند. اگر هم اکنون تحت درمان قرار دارید و به متخصص مراجعه می‌کنید، جلسه بعد این کتاب کار را همراه‌تان ببرید تا شما و درمانگرتان بتوانید در خصوص مهارت‌هایی که در مسیر درمان بسیار کمک‌کننده هستند تصمیم‌گیری کنید.

گروه دوم افرادی هستند که راجع به CBT کنجکاو هستند و می‌خواهند خودشان مهارت‌های CBT را یاد بگیرند. تلاش و تمرین مهارت‌های موجود در این کتاب می‌تواند به شما در جهت دستیابی به آرامش و آسودگی چشمگیر کمک کند. با وجود این، اگر یادگیری و تمرین این مهارت‌ها برایتان دشوار است، از تجربه و خدمات متخصص درمان شناختی‌رفتاری استفاده کنید.

مسیر پیش رو

شاید درمان‌های دیگری را تاکنون امتحان کرده باشید یا کتاب‌های دیگری را خوانده‌اید و کمی دچار یأس شده‌اید از اینکه چیزی بتواند به شما کمک کند زندگی راحت‌تر و کامل‌تری را تجربه کنید. با وجود این، دلیلی برای احساس امیدواری وجود دارد. مهارت‌های CBT که در این کتاب گنجانده شده‌اند قدرتمند هستند. فارغ از ژنتیک شما یا لحظه‌های دشواری که در زندگی‌تان تجربه کرده‌اید، می‌توانید مهارت‌ها را برای مدیریت پریشانی، بهبود روابط، و در گذر زمان برای دگرگون کردن زندگی‌تان یاد بگیرید.

احتمالاً این ضرب‌المثل چینی را شنیده‌اید که «یک سفر طولانی با اولین قدم شروع می‌شود». این جمله ما را یاد واقعیتی اساسی راجع به تغییر می‌اندازد: مهم نیست که تغییر چقدر ساده یا دشوار باشد، مسیر پیش رو با اولین قدم یا اولین اقدام شروع می‌شود. مسیر پیش رو خواندن اولین صفحه است، تمرین کردن اولین مهارت است، و همین‌طور صفحه‌ها و مهارت‌های بعدی و بعدی. مسیر پیش رو این است: هر زمان یک قدم کوچک.

فصل ۱

مهارت‌های انگیزش

انگیزش تمایل به شروع کردن، ادامه دادن یا متوقف کردن رفتار هدف‌محور است (واسرمن و واسرمن، ۲۰۲۰). به عبارت دیگر، انگیزش تمایل به اقدام در جهت تغییر است. انگیزش می‌تواند هر روز یا هر دقیقه تغییر کند. انگیزش برای هر تغییر رفتاری ضروری است، خواه این تغییر افزایش ریتم ورزش کردن، خواه حذف کردن اسنک‌های بعد از شام، خواه ماهر شدن در ضربه زدن با پشت راکت در بازی تنیس یا یادگرفتن و تمرین کردن مهارت‌های CBT باشد.

مهارت‌های انگیزش جزء مهارت‌های درونی به حساب می‌آیند چون معطوف به موانع درونی در مسیر رفتار هدف‌محور هستند، یعنی معطوف به افکار و احساساتی که بر تمایل شما به اقدام در جهت تغییر تأثیر می‌گذارند. برای مثال، می‌توان به زمانی اشاره کرد که قرار بوده نوعی مهارت آرام‌سازی مثل آرام‌سازی پیش‌رونده عضلات را تمرین کنید، اما با خودتان فکر کردید که «الان خیلی کار دارم. بعداً انجامش می‌دهم.»

چرا مهارت‌های انگیزش مهم هستند؟

تغییر عمیق و ماندگار سفر آسان و مستقیمی نیست. به همین دلیل است که مهارت‌های افزایش و حفظ انگیزش ضروری هستند. شما در این فصل به دو منظور از مهارت‌های انگیزش استفاده خواهید کرد:

- **به منظور یادگیری و تمرین مهارت‌ها:** درست همانند بیشتر مهارت‌هایی که در زندگی یاد گرفته‌اید، دوچرخه‌سواری، تایپ کردن یا پیدا کردن دوست، لحظه‌هایی وجود خواهد داشت که در آنها با خودتان فکر می‌کنید که آیا می‌توانید به هدف مورد نظرتان دست پیدا کنید یا خیر. یادگیری و تمرین مهارت‌های CBT در این کتاب نیز از این قاعده مستثنی نیست. تمرین به مثابه کلید و انگیزش نیز مهارتی است که به شما کمک می‌کند بیشتر و بیشتر تمرین کنید.
- **به منظور روبه‌رو شدن با احساسات ناخوشایند:** شاید تمرین کردن هیچ یک از مهارت‌های CBT دشوارتر از مهارت روبه‌رو شدن با احساسات یا هیجانات ناخوشایند نباشد. خواه هدف‌تان دفاع کردن از حقوق‌تان باشد، خواه پیدا کردن دوستان بیشتر یا بالا بردن انرژی‌تان، ضروری است که در هنگام احساس کردن هیجانات ناخوشایند یا دردناک، مهارت‌های

فراگیری شده را به کار ببندید. انگیزش به تمایل تبدیل می‌شود و تمایل کلید روبه‌رو شدن با احساسات ناخوشایند است.

طعم انگیزش

شما این کتاب را تهیه کرده‌اید و دارید فصل اول آن را می‌خوانید. این اولین قدم است و بسیار عالی است. در عین حال، اگرچه تغییر با اولین قدم شروع می‌شود، تغییر ماندگار مستلزم پشتکار و پشتکار مستلزم انگیزش است. به‌منظور چشیدن میزان دشواری انگیزه دادن به خودتان جهت انجام چیزی، حتی اگر آن چیز ساده باشد، از کاربرد طعم انگیزش استفاده کنید.

روش کار

۱. به‌منظور چشیدن طعم انگیزش، این هدف را برای خودتان تعیین کنید: در طول یک هفته، هر روز به مدت پنج دقیقه یک جا بنشینید و هیچ کاری انجام ندهید. موسیقی گوش ندهید، شبکه‌های اجتماعی را مرور نکنید، مراقبه انجام ندهید، و هیچ کار دیگری. فقط باید در سکوت و به تنهایی بنشینید.

۲. زمان سنج را روی پنج دقیقه تنظیم کنید. پس از پایان پنج دقیقه، تجربه خودتان را در کاربرد طعم انگیزش ثبت کنید. اگر این تمرین را انجام ندادید، تجربه‌تان را در آن روز نیز ثبت کنید. به موانع درونی توجه کنید. این‌ها افکار (برای مثال، «بعداً انجامش می‌دهم» یا «این تلف کردن وقت است») و احساساتی (برای مثال، اضطراب، برآشفستگی یا غمگینی) هستند که بروزشان باعث می‌شود که انجام دادن تمرین در آن روز برایتان دشوار شود. شاید موانع بیرونی نیز راهتان را سد کنند (برای مثال، نتوانستید مکان آرامی برای این پنج دقیقه پیدا کنید یا کار مهمی داشتید که وقت آن رو به پایان بود).

کاربرگ ثبت طعم انگیزش				
روز	زمان	آن را انجام دادید؟ (دور پاسخ تان خط بکشید)		اگر انجام ندادید، چرا؟ موانع درونی و بیرونی چه بودند؟
شنبه		بله	خیر	
یکشنبه		بله	خیر	
دوشنبه		بله	خیر	
سه‌شنبه		بله	خیر	
چهارشنبه		بله	خیر	
پنج‌شنبه		بله	خیر	
جمعه		بله	خیر	

آنچه را که راجع به انگیزش‌تان فرا گرفته‌اید توصیف کنید. موانع درونی و بیرونی نشستن به مدت پنج دقیقه در هر روز، چه بودند؟ آیا چیزی شما را در این تمرین متعجب کرد؟

مهارت: تعیین اهداف

تعیین اهداف یکی از مهارت‌های انگیزش به حساب می‌آید چون طبق تعریف، انگیزش بر افزایش و حفظ رفتار هدف‌محور متمرکز است. درست مثل وارد کردن مقصدتان به GPS قبل از شروع سفر، اهداف شفاف گام‌هایی (چرخش به چپ، چرخش به راست، مستقیم به پیش) را توصیف می‌کنند که با پیروی از آنها به مقصد مورد نظرتان می‌رسید. برای مثال، اگر کاهش احساس اضطراب برایتان به معنای موفقیت بیشتری باشد، آنگاه چه کار متفاوتی انجام می‌دهید؟ آیا به میزان بیشتری با افرادی که به خوبی نمی‌شناسید هم صحبت می‌شوید؟ کمتر اهمال‌کاری می‌کنید؟ اگر موفقیت را در کاهش احساس گناه بدانید، چنین چیزی چگونه خودش را در زندگی‌تان نمایان می‌سازد؟ آیا به دلیل احساس گناه ناشی از نه گفتن، بیشتر از آنچه به درخواست‌ها نه بگویید به آنها پاسخ مثبت می‌دهید؟ آیا چیز گران‌قیمتی می‌خرید حتی وقتی که احساس می‌کنید که این کار ولخرجی است و به‌موجب آن احساس گناه می‌کنید؟

بهترین اهداف، اهدافی هستند که دقیق و قابل اندازه‌گیری باشند (دوران، ۱۹۸۱). اهدافی که دقیق و قابل اندازه‌گیری هستند به شما می‌گویند که دارید به کجا می‌روید، چگونه به آنجا می‌روید و چه موقع به آنجا رسیده‌اید. یک هدف خاص و قابل اندازه‌گیری معمولاً یک هدف رفتاری است چون بهترین ملاک محقق شدن یا نشدن هدف این است که به آنچه دارید انجام می‌دهید و آنچه انجام نمی‌دهید نگاه کنید. به این مثال‌ها توجه کنید:

- از خودتان پرسید: «می‌خواهم به چه چیزی دست پیدا کنم یا می‌خواهم چه چیزی را به‌طور

متفاوتی مدیریت کنم و در چه موقعیت‌های خاصی؟» «دوست دارم چه تفاوتی در عمل یا رفتار خودم ایجاد کنم؟» برای مثال، اگر هدف کلی شما این باشد که جرئت‌ورزی بیشتری داشته باشید، اهداف قابل اندازه‌گیری و دقیق شما می‌توانند شامل این موارد باشند: «صحبت کردن با رئیسم راجع به ترفیع» یا «پیشنهاد دادن فیلمی به دوستم به جای منتظر ماندن برای او جهت تصمیم‌گیری در این خصوص».

- از خودتان پرسید: «اگر هدفم محقق شود، چه تغییری در آنچه دارم انجام می‌دهم ایجاد می‌شود؟» یا «چه تفاوتی در واکنش‌هایم به موقعیت‌ها ایجاد می‌شود؟» برای مثال، اگر هدف کلی شما بهبود عزت‌نفس‌تان باشد، ممکن است که هدف دقیق و قابل اندازه‌گیری شما «در میان گذاشتن دستاوردهایم در این هفته با همکارانم» یا «با قرار گذاشتن با افراد موفق مثل خودم» باشد.

- از خودتان پرسید: «اگر هدفم را محقق کنم، زندگی‌ام چه تغییری خواهد کرد؟» برای مثال، اگر هدف کلی شما کاهش احساس افسردگی باشد، هدف قابل اندازه‌گیری و دقیق شما می‌تواند این باشد: «بیرون رفتن با دوستان در روز آخر هر هفته» یا «ورزش کردن دو بار در هفته و هر بار به مدت بیست دقیقه».

به نمونه کاربرد نگاه کنید و سپس اهداف خودتان را با استفاده از کاربرد اهداف دقیق و قابل اندازه‌گیری مشخص کنید.

روش کار

۱. با یک هدف کلی شروع کنید، اما این هدف کلی را بر حسب اهداف دقیق، قابل اندازه‌گیری، بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت بازنگری کنید. یادتان باشد سؤالاتی را که در این خصوص به شما کمک می‌کنند از خودتان پرسید.
۲. گام کوچکی را توصیف کنید که امروز با برداشتن آن می‌توانید به اهداف‌تان نزدیک‌تر شوید.

اهداف دقیق و قابل اندازه‌گیری			
کوتاه‌مدت	میان‌مدت	بلندمدت	هدف کلی
ترک کردن موفقیت در صورتی که اساس کلمه دارم بر آشفته می‌شوم.	پاسخ دادن با آرامش و لبخند زدن به چیزهایی که دوستانم انجام می‌دهند یا می‌گویند.	هدی نگرفتن چیزهای کوچکی که دوستانم انجام می‌دهند یا می‌گویند.	کمتر عصبانی شدن نسبت به دوستانم
بر آشفته نشدن نسبت به چیزهای کوچکی که همسرم انجام‌شان را فراموش می‌کند، مثل نداشتن در کابینت یا قرار ندادن ظرف‌های کلیف در ماشین ظرف‌شویی.	موافقت کردن با تماشای فیلمی که همسرم می‌خواهد تماشا کند یا پیشنهاد دادن پیاده‌روی‌های کوتاه در موالی مثل سکونت همراه با همسرم.	بیرون رفتن با همسرم یک بار در هر هفته و رفتن به مسافرت هر سه ماه یک بار.	سازگاری بهتر با همسرم
پیاده‌روی در موعظه مثل سکونت هم سه‌شنبه قبل از رفتن به محل کار و رفت و آمد در جمع‌ها یا دوچرخه برای خرید میوه و سبزی‌ها.	کنهش دادن وزنم به میزان سه کیلوگرم در این ماه.	انجام دادن ورزش‌های هوازی حداقل سه بار در هفته و افزودن وعده‌های غذایی سالم سه بار در روز.	مراقبت بیشتر از سلامتی‌ام
بیان کردن نظرات فوراً برای دوستانم.	نه گفتن به درخواست‌های نامعقول رئیس (برای مثال، اعلام کردن به او که آخر هفته‌ها یا شب‌ها امتحانم کنند).	بیان کردن تربیبات، مدور و نظرات فوراً برای دوستان، خانواده، همکاران و ناظر با آسودگی خاطر و بدون قید و شرط.	پرتر ورزشی بیشتر