

## پیوست شماره ۱

### پرسشنامه شادکامی آکسفورد

دوست گرامی در این پرسشنامه ۲۹ گروه جمله وجود دارد، که در خانه های جداگانه قرار دارند. جمله های هر از این گروهها را بخوانید و از بین آنها عدد مقابل جمله ای را که بهتر از همه احساس شما را در روزهای اخیر بیان می کند، انتخاب کنید. قبل از انتخاب گزینه مورد نظر خود همه گزینه ها را بخوانید، اما در مورد جمله ها زیاد فکر نکنید و اولین انتخاب تان را پاسخ بدانید. تا حد امکان سعی کنید از هر گروه فقط یک جمله را انتخاب کنید، اما اگر چند جمله را وصف حال خود می دانید، دور عدد مقابل همه ی آنها را خط بکشید.

از همکاری شما سپاسگذارم.

نام و نام خانوادگی:

سن :

برای تعیین جمله مورد نظر خود دور یکی از شماره های ۱ تا ۴ را خط بکشید

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ۱ | من احساس خوشحالی نمی کنم.               | ۱ | حس می کنیم زندگی دلگرم کننده نیست.      |
| ۲ | من تا حدی احساس خوشحالی می کنم.         | ۲ | حس می کنم زندگی تا حدی دلگرم کننده است. |
| ۳ | من خیلی خوشحالم.                        | ۳ | حس می کنم زندگی خیلی دلگرم کننده است.   |
| ۴ | من فوق العاده خوشحالم                   | ۴ | حس می کنم زندگی سرشار از شور و شوق است  |
| ۱ | نسبت به آینده خوشبین نیستم.             | ۱ | از وضعیتی که دارم لذت می ببرم.          |
| ۲ | تا حدی نسبت به آینده خوشبین هستم.       | ۲ | از وضعیتی که دارم تا حدی لذت می برم.    |
| ۳ | خیلی نسبت به آینده خوشبین هستم.         | ۳ | از وضعیتی که دارم خیلی لذت می برم.      |
| ۴ | کاملاً نسبت به آینده خوشبین هستم        | ۴ | از وضعیتی که دارم کاملاً لذت می برم.    |
| ۱ | از هیچ چیز زندگی ام راضی نیستم.         | ۱ | هیچ وقت تاثیر خوبی روی وقایع ندارم.     |
| ۲ | از بعضی چیزهای زندگی ام راضی ام.        | ۲ | هیچ وقتها تاثیر خوبی روی وقایع دارم.    |
| ۳ | از بیشتر چیزهای زندگی ام راضی ام.       | ۳ | بیشتر وقتها تاثیر خوبی روی وقایع دارم.  |
| ۴ | در مجموع از هیچ چیز زندگی ام راضی نیستم | ۴ | همیشه تاثیر خوبی روی وقایع دارم.        |

|   |   |   |  |   |    |
|---|---|---|--|---|----|
| ۱ | فقط زندگي را تحمل مي کنم.                 | ۱ | حس مي کنم هيچ کنترلي بر زندگي ام ندارم.    | ۱ | ۴  |
| ۲ | زندگي ام خوب است.                         | ۲ | حس مي کنم تا حدي بر زندگي ام کنترل دارم.   | ۲ |    |
| ۳ | زندگي ام خيلي خوب است.                    | ۳ | حس مي کنم خيلي بر زندگي ام کنترل دارم.     | ۳ |    |
| ۴ | زندگي ام فوق العاده است.                  | ۴ | حس مي کنم بر همه چيز زندگي ام کنترل دارم   | ۴ |    |
| ۱ | به نظرم هيچ چيز زيبا نيست.                | ۱ | علاقه اي به ديگران ندارم.                  | ۱ | ۵  |
| ۲ | به نظرم بعضي چيزها زيبا هستند.            | ۲ | تا حدي به ديگران علاقه دارم.               | ۲ |    |
| ۳ | به نظرم بيشتر چيزها زيبا هستند.           | ۳ | علاقه زيادي به ديگران دارم.                | ۳ |    |
| ۴ | به نظرم همه چيز زيباست.                   | ۴ | علاقه بسيار زيادي به ديگران دارم           | ۴ |    |
| ۱ | حس مي کنم هشيار نيستم.                    | ۱ | تصميم گيري براي ام آسان نيست.              | ۱ | ۶  |
| ۲ | حس مي کنم کمی هشيارم.                     | ۲ | تا حدي تصميم گيري براي ام آسان است.        | ۲ |    |
| ۳ | حس مي کنم خيلي هشيارم.                    | ۳ | بيشتر وقتها تصميم گيري براي ام آسان است.   | ۳ |    |
| ۴ | حس مي کنم كاملا هشيارم.                   | ۴ | هميشه تصميم گيري براي ام آسان است.         | ۴ |    |
| ۱ | حس مي کنم از سلامتي برخوردار نيستم.       | ۱ | براي من سخت است که کار جديدي را شروع کنم.  | ۱ | ۷  |
| ۲ | حس مي کنم تا حدي از سلامتي برخوردارم.     | ۲ | شروع يک کار جديد تا حدي براي من سخت است.   | ۲ |    |
| ۳ | حس مي کنم خيلي در سلامتي هستم.            | ۳ | شروع يک کار جديد خيلي براي من سخت نيست.    | ۳ |    |
| ۴ | آنقدر سالم هستم که گويي در اوج دنيا هستم  | ۴ | به راحتی مي توانم هر کار جديدي را شروع کنم | ۴ |    |
| ۱ | نسبت به ديگران احساس صميميت نمي کنم.      | ۱ | هيچوقت به راحتی از خواب بيدار نمي شوم.     | ۱ | ۸  |
| ۲ | تا حدي نسبت به ديگران احساس صميميت ميکنم. | ۲ | بعضي وقتها به راحتی از خواب بيدار مي شوم.  | ۲ |    |
| ۳ | خيلي نسبت به ديگران احساس صميميت ميکنم.   | ۳ | بيشتر وقتها به راحتی از خواب بيدار مي شوم. | ۳ |    |
| ۴ | همه مردم دنيا را دوست دارم.               | ۴ | هميشه به راحتی از خواب بيدار مي شوم        | ۴ |    |
| ۱ | خاطرات خوبی از گذشته ندارم.               | ۱ | حس مي کنم اصلا انرژی ندارم.                | ۱ | ۱۷ |
| ۲ | بعضي از خاطرات گذشته ام خوشايند هستند.    | ۲ | حس مي کنم تا حدي با انرژی هستم.            | ۲ |    |
| ۳ | بيشتر خاطرات گذشته ام خوشايند هستند.      | ۳ | حس مي کنم خيلي با انرژی هستم.              | ۳ |    |
| ۴ | همه خاطرات گذشته ام خوشايند هستند         | ۴ | حس مي کنم انرژی بي پاياني دارم             | ۴ |    |

|   |   |    |  |   |    |
|---|---|----|--|---|----|
| در زندگي معنا و هدفی ندارم.                   | ۱ | ۲۵ | هیچ وقت شاد نبودم و از چیزی لذت نبردم.       | ۱ | ۱۸ |
| زندگي ام تا حدی معنادار و هدفمند است.         | ۲ |    | بعضی وقتها لذت و شادی را تجربه می کنم.       | ۲ |    |
| زندگي ام بسیار معنادار و هدفمند است.          | ۳ |    | بیشتر وقتها لذت و شادی را تجربه می کنم.      | ۳ |    |
| زندگي ام کاملاً معنادار و هدفمند است          | ۴ |    | همیشه احساس لذت و شادی می کنم.               | ۴ |    |
| حس می کنم به چیزی متعهد و پایبند نیستم.       | ۱ | ۲۶ | نتوانستم چیزهایی را که می خواستم انجام بدهم. | ۱ | ۱۹ |
| گاهی به بعضی چیزها متعهد و پایبند هستم.       | ۲ |    | بعضی از چیزها را که می خواستم انجام داده ام. | ۲ |    |
| بیشتر وقتها نسبت به امور متعهد و پایبند هستم. | ۳ |    | بیشتر چیزهایی را که می خواستم انجام داده ام. | ۳ |    |
| همیشه نسبت به امور متعهد و پایبند هستم        | ۴ |    | تمام چیزهایی را که دوست داشتم انجام داده ام  | ۴ |    |
| فکر می کنم دنیا جای خوبی نیست.                | ۱ | ۲۷ | نمی توانم وقتم را به خوبی تنظیم کنم.         | ۱ | ۲۰ |
| فکر می کنم دنیا تا حدی جای خوبی است.          | ۲ |    | تا حدی وقتم را خوب تنظیم می کنم.             | ۲ |    |
| فکر می کنم دنیا خیلی جای خوبی است.            | ۳ |    | بیشتر وقتم را خوب تنظیم می کنم.              | ۳ |    |
| فکر می کنم دنیا از این بهتر نمی تواند باشد    | ۴ |    | می توانم هر کاری را به موقع انجام دهم.       | ۴ |    |
| هرگز نمی خندم.                                | ۱ | ۲۸ | با دیگران شوخی نمی کنم.                      | ۱ | ۲۱ |
| بعضی وقتها می خندم.                           | ۲ |    | بعضی وقتها با دیگران شوخی می کنم.            | ۲ |    |
| بیشتر وقتها می خندم.                          | ۳ |    | بیشتر وقتها با دیگران شوخی می کنم.           | ۳ |    |
| همیشه می خندم.                                | ۴ |    | همیشه با دیگران شوخی می کنم.                 | ۴ |    |
| فکر می کنم جذاب نیستم.                        | ۱ | ۲۹ | هرگز تاثیر خوبی روی دیگران ندارم.            | ۱ | ۲۲ |
| فکر می کنم تا حدی جذاب هستم.                  | ۲ |    | بعضی وقتها تاثیر خوبی روی دیگران دارم.       | ۲ |    |
| فکر می کنم خیلی جذاب هستم.                    | ۳ |    | بیشتر وقتها تاثیر خوبی روی دیگران دارم.      | ۳ |    |
| همه چیز برایم سرگرم کننده است                 | ۴ |    | همیشه تاثیر خوبی روی دیگران دارم.            | ۴ |    |
|   |   |    | هیچ چیز برایم سرگرم کننده نیست.              | ۱ | ۲۳ |
|   |   |    | بعضی چیزها برایم سرگرم کننده است.            | ۲ |    |
|   |   |    | خیلی چیزها برایم سرگرم کننده است.            | ۳ |    |
|   |   |    | همه چیز برایم سرگرم کننده است                | ۴ |    |

پیوست شماره ۲

پرسشنامه سوابق رضایت زندگی داینر

سن :

نام و نام خانوادگی :

لطفاً هر یک از سوالات زیر را به دقت بخوانید و بر حسب آنچه که در مورد شما صدق می کند پاسخ دهید.

۱- زندگی من در اکثر موارد به آرمان‌هایم نزدیک بوده است.

کاملاً مخالفم  مخالفم  کمی مخالفم  نه مخالفم نه موافق  کمی موافقم  موافقم  کاملاً موافقم

۲- شرایط زندگی من عالی است.

کاملاً مخالفم  مخالفم  کمی مخالفم  نه مخالفم نه موافق  کمی موافقم  موافقم  کاملاً موافقم

۳- از زندگی‌ام راضی هستم.

کاملاً مخالفم  مخالفم  کمی مخالفم  نه مخالفم نه موافق  کمی موافقم  موافقم  کاملاً موافقم

۴- تا کنون هر آنچه را که در زندگی می‌خواستم به دست آوردم.

کاملاً مخالفم  مخالفم  کمی مخالفم  نه مخالفم نه موافق  کمی موافقم  موافقم  کاملاً موافقم

۵- اگر می‌توانستم زندگی دوباره داشته باشم تقریباً هیچ چیز را تغییر نمی‌دادم.

کاملاً مخالفم  مخالفم  کمی مخالفم  نه مخالفم نه موافق  کمی موافقم  موافقم  کاملاً موافقم

### پیوست شماره ۳

### شرح کامل جلسات گروه درمانی

جلسه ی اول :

در جلسه ی اول پس از معارفه و معرفی نحوه ی گروه درمانی از شرکت کنندگان تعهد گرفته شد در طول زمان جلسات نسبت به شرکت در جلسات، و انجام درست تکالیف سعی کافی و لازم را به عمل بیاورند

سپس در مورد کیفیت زندگی و مفهوم رضایت از زندگی و شادکامی توضیحات لازم به آنها ارائه گردید،

سپس داستان های استعاره ایی توصیه شده در بسته ی درمانی ( داستان کوهنورد ) که در پیوست موجود است برای آنان تعریف و تشریح شد .

حیطه های شانزده گانه ی کیفیت زندگی به تشریح گردید . سپس از شرکت کنندگان درخواست شد حیطه هایی که در آن رضایت کمتری را احساس می کنند بیان نمایند . تفکر و تأمل بیشتر در مورد حیطه هایی که رضایت کمتری در آنها احساس می شود به عنوان تکلیف خانگی تعیین گردید .

بهبود کیفیت زندگی و رویکرد های وابسته به آن در طی ۱۰ الی ۱۵ جلسه کیفیت زندگی مراجعین را بهبود می بخشد (فریش ۲۰۰۴ و ۲۰۰۰، گرانت) تجربه بالینی نشان می دهد که بر حسب شخصیت خاص مراجع و مشکلات همراه با بیماری ، این مدت زمان کمتر یا بیشتر می شود (تعداد جلسات کیفیت درمانی می تواند کمتر یا بیشتر باشد) (فریش، ۱۹۹۲). اکثر تکنیک های درمانی در بهبود کیفیت زندگی اگر چنانچه در طی یک تا دو هفته انجام گیرد مفید است ، البته فرض بر این است که مراجع درک لازم را از درمان داشته است و صادقانه به تمرین ها می پردازد (برای مثال برگه های تمرین مربوط به پنج شیوه شادمانی را انجام می دهد). پس از کاربرد موفقیت آمیز یک تکنیک به مدت یک تا دو هفته ، مراجعین ممکن است از این تکنیک در طی مداخله و پس از پایان درمان به منظور جلوگیری از عود، همواره استفاده کنند. مراجعین همچنین از بعضی تکنیک ها به هنگام نیاز و رویارویی با فشارهای روانی نیز استفاده می کنند. عوامل فشار آور اساسی در زندگی اغلب در عود مسائل نقش دارد (فریش، ۲۰۰۶).

### کاربرد استعاره ها در درمان

منطق بهبود کیفیت زندگی در باره تغییر است و فرضیه ی زیر بنایی این است که مراجعین حداکثر تلاش خود را برای انطباق با مسائل زندگی شان بدست می آورند و واقعا خواهان تغییر هستند اما مهارت ها و آگاهی های کافی برای ایجاد تغییر را به تنهایی ندارند. چنین فرضیه و منطقی در جلسه ی اول بایستی توسط استعاره و ارائه ی داستان ها ی استعاره ایی برای شرکت کنندگان بصورت روشن و واضح بیان شود (فریش، ۲۰۰۶).

در بهبود کیفیت زندگی درمانی عدم پذیرش و مقاومت به دو روش پیشگیری می شود ، نخست اینکه بهترین کار این است که تمرینها در طی جلسه با مراجعان انجام شود ، و دوم از مراجعان در پایان جلسه خواسته شود تا دلایل احتمالی انجام ندادن تکالیف را بیان کنند . و در مورد این دلایل بحث و گفتگو انجام شود و چارچوب بندی مثبت جدیدی انجام شود (فریش، ۲۰۰۶) .

### جلسه ی دوم

در جلسه ی دوم ابتدا مطالب جلسه ی قبل مرور شد، سپس مدل پنج عاملی پنجگانه رضایت از زندگی به تشریح به شرکت کنندگان آموزش داده شد. از شرکت کنندگان خواسته شد با توجه تکلیف

خانگی جلسه قبل راهبرد ۵ گانه را در مورد یکی از حیطة هايی که در آن احساس رضایت کمتری دارند در جلسه آموزش تمرین کنند . با جمع آوری تکالیف خاگی جلسه ی قبل در مورد حیطة هاي مشترک توافق شد .

حیطة هاي ارزشها و اهداف ، احترام به خود ، سلامت ، تفریح و سرگرمی ، به عنوان حیطة هاي مشترک برای مداخله بر اساس روش درمانی کیفیت زندگی مشخص گردید . در این جلسه نسخه ی اول نرم افزار آموزشی به شرکت کنندگان ارائه شد و در خصوص نحوه ی استفاده از آن آموزش هاي لازم داده شد .

نسخه ی اول نرم افزار حاوی مرور مطالب ارائه شده در جلسه ی اول، تعریف یفیت و رضایت زندگی ، بیان و توضیح حیطة هاي شانزده گانه و نیز مطالب بیان شده در جلسه ی دوم شامل راهبردهای ۵ گانه رضایت از زندگی ( مدل کاسیو ) تمرین آن بصورت فایل پی دی اف .

مرور و تمرین راهبردهای ۵ گانه رضایت از زندگی در مورد یک حیطة به عنوان تمرین خانگی جلسه ی دوم تعیین گردید .

### جلسه ی سوم

در جلسه سوم در مورد اصول شادکامی نحوه ی استفاده از آن ها آموزش هاي لازم ارائه گردید . اصول به صورت جز به جز مختصراً توضیح داده شد. و توصیه هاي لازم در خصوص چگونگی استفاده ی آنها در زندگی روزمره تشریح شد . سپس از شرکت کنندگان درخواست شد پس از مطالعه ی اصول آنهايي را که احساس می کنند در مورد آنها و شرایطشان کاربرد بیشتری دارند انتخاب نمایند و سپس به نسخه ی دوم نرم افزار آموزشی آنها را مورد استفاده قرار دهند

نسخه ی دوم نرم افزار آموزشی به شرکت کنندگان ارائه شد این نسخه شامل اصول شادکامی و توضیحات مربوط به آن می باشد

اصول شادکامی به صورت پی دی اف ( یک جا ) و بصورت یادداشت جیبی ( تک تک ) و نیز بصورت تصاویر با قابلیت تفکیف پذیری بالا و جذاب جهت قرار رفتن در پس تصویر سیستم عامل رایانه هر فرد در نرم افزار قرار داده شده است . کاربران میبایست پس از انتخاب مطالعه ی اصول و انتخاب اصول مربوط به خود ، در هنگام استفاده از رایانه تصاویر را به عنوان پس تصویر نمایشگر خود تنظیم نمایند تا در مدت استفاده از رایانه قادر به مطالعه ی چند باره و مرور آن باشند . و نیز استفاده از اصول شادکامی به صورت یادداشت هاي جیبی ( یک دوم برگ A4 ) در نرم افزار وجود دارد . که کاربران پس از انتخاب اصول بایستی اقدام به چاپ آنها و تهیه ی یک دفترچه جیبی از اصول خود بنمایند .

همه ی این موارد در جلسه گروهی آموزش داده شد .

اصول شادمانی در بهبود کیفیت زندگی از مفاهیم ، نگرش ها ، مهارت ها ، نقاط قوت و طرح وارها یا باوری هاي مثبت تشکیل می شود که به بهبود شادمانی ، خرسندی ، و رضایتمندی پایدار از زندگی کمک می کند (فریش، ۲۰۰۶) . این فهرست اصول را می توان خلاصه ايی از یافته ای موجود در روانشناسی شادی دانست ( داینر ، ۲۰۰۷) . این اصول توسط درمانگر مورد بررسی قرار می گیرد تا با نیازهاي خاص مراجعان تناسب داشته باشد سپس مطالعه و مرور آنها به مراجعان توصیه می گردد و از آنها خواسته می شود تا این اصول را به عنوان بخشی از تمرین خانگی خود به کار بگیرند (فریش، ۲۰۰۶)

در درمان کیفیت زندگی مراجعان ابتدا اهداف و ارزش ها و اصول مرتبط با رضایت‌مندی را که موجب شادمانی است، تشخیص می دهند و این اصول را در طرح واژه های مثبت زندگی فردی خود به کار می گیرند. سپس، تکنیک هایی را برای ایجاد و حفظ پذیرش خویشتن یا احترام به خویشتن که عامل مهم شادمانی است، فرا می گیرند. پذیرش خویشتن و احترام به خویش هم در مورد جمعیت های بالینی و هم در مورد مراجعین روانشناسی مثبت نگر دارای اهمیت بسیاری است. سپس می توان به مراجعین در زمینه سلامتی کمک کرد و از جمله درباره بیماری های مزمن و معلولیت ها به گفتگو پرداخت (فریش، ۲۰۰۶).

### **جلسه ی چهارم**

در جلسه ی سوم پس از مرور جلسات مطالب جلسات قبل و بررسی تکلیف خانگی جلسه ی سوم در خصوص رهنمود های مبارزه و کنترل نگرانی ها و افکار منفی اصول رفتاری لازم آموزش داده شد. سپس تکنیک رفتاری دروغ سنج و تکنیک ثبت استرس های روزانه که در خصوص مدیریت و رفع استرس ها و طرحواره های منفی در بسته ی آموزشی درمان کیفیت زندگی توصیه شده است آموزش داده شد (شرح تکنیک ها در پیوست و نیز در نسخه نرم افزاری درمانی موجود است).

استفاده از یکی از تکنیک ها به انتخاب خود افراد برای تکلیف جلسه ی بعد مشخص شد

### **جلسه ی پنجم**

تکلیف جلسه ی قبل مرور شد

دوتکنیک مراقبه و ثبت و تنظیم فعالیت های روزانه آموزش داده شد. در مورد چگونگی استفاده از این تکنیک ها توضیحات لازم ارائه شد. تکنیک مراقبه بصورت عملی در جلسه ی آموزش داده شد. تمرین فعالیت های روزانه به عنوان تکلیف خانگی مشخص شد.

### **جلسه ی ششم**

مراجعان به بررسی مرور تکلیف خانگی ارائه شده در جلسه ی پنجم پرداختند.

تمرین کیک شادمانی به عنوان پیش زمینه ی مداخله در حیطه های مشخص شده آموزش داده شد و در مورد یکی از مراجعان تمرین شد. حیطه ی اهداف و ارزش ها به عنوان اولین حیطه مورد بررسی قرار گرفت. در مورد این حیطه و اهمیت آن در زندگی توضیحات کافی ارائه شد.

تکنیک دستور العمل نوین زندگی برای تعیین اهداف و ارزش ها در زندگی آموزش داده شد. در مورد اینکه می توان شادمانی را به عنوان یکی از اهداف و ارزش های زندگی انتخاب کرد توضیحات لازم ارائه شد.

تکنیک هایی که در زمینه ی شادمانی کاربرد بیشتری دارند به مراجعان توصیه شد.

توسط نرم افزار آموزشی تکنیک های فوق مرور شد،

تکنیک دستور العمل زندگی به عنوان تکلیف خانگی برای جلسه ی بعدی مشخص شد.



در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی به اهداف و ارزش ها همچنین به عنوان فلسفه زندگی نیز استناد می شود. این نوع درمان باور های فردی را درباره مهم ترین مسائل زندگی و چگونگی زیستن ، هم در حال حاضر و هم در آینده ، در بر می گیرد. این باورها شامل اهداف زندگی فرد و شیوه تفکر او درباره درست یا غلط بودن امور و اهداف و معانی از دیدگاه زندگی فرد است (فریش، ۱۹۹۴). زندگی معنوی ، بخش مهمی از اهداف و ارزش های فردی را نیز تشکیل می دهد. در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی ، زندگی معنوی عبارتست از باور ها یا فعالیت های معنوی یا مذهبی که به تنهایی یا به عنوان بخشی از یک گروه معنوی هم فکر، دنبال می شود.

بر خورداری از اهداف و ارزش های مشخص و احساس هدفمندی هم برای شادکامی به طور کلی و هم به معنای رضایت مندی و خرسندی روزانه ، ضروری است (داینر، ۲۰۰۵).

افراد می توانند برخی از اصول شادکامی را به تنهایی یا به عنوان بخشی از اهداف و ارزش های خود انتخاب کنند. هدف تمامی اصول پروراندن زندگی شادتر و توام با خرسندی بیشتر است. اصول مربوط به محتوی شادکامی و شادکامی به عنوان یک انتخاب، خصوصا برای ایجاد شادکامی بسیار اهمیت دارد. (فریش، ۲۰۰۶).

اصول شادکامی: اصول خاصی که فی حدالنفسه موجب شادکامی و تقویت و افزایش آن می شود.

در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، به مراجعان توصیه می شود که شادکامی را هدف یا الویت زندگی خود قرار دهند. این کار با در نظر گرفتن اصل مطالب و موضوعات شادکامی به عنوان هدف یا ارزش فردی توسط مراجعان امکان پذیر است. در حالی که هدف نهایی برخی از اصول افزایش شادکامی و رضایت مندی از زندگی مراجعان است (فریش، ۲۰۰۶).

تکنیک کار روی طرح واره ها و دستورالعمل جدید برای زندگی

طرح واره ها، عمیق ترین باورها درباره خویشتن، دیگران و جهان است. طرح واره ها باورهای اساسی درباره مهم ترین مسائل و چگونگی عملکرد جهان است. در مجموع، تمامی باورها یا طرح واره های اساسی ما، دستورالعمل زندگی یا آن چه را که آدلر " طرح زندگی" می نامد، تشکیل می دهد. دستورالعمل زندگی مثل نسخه ای است که به هنر پیشه داده می شود، این نسخه حاکی از این است که چگونه باید در نمایشنامه شخصی خود عمل کنیم. این دستورالعمل هم شامل باور های مثبت و هم باور های منفی است. تکنیک دستورالعمل زندگی به مراجعان یاد می دهد که چگونه طرح واره های منفی در نسخه زندگی خود را تشخیص دهند و چگونه دستورالعمل جدیدی برای زندگی خود بنویسند که حاوی باور های سالم و شادی آفرین باشد. علاوه بر باور های مثبت مراجعان، اصول مختلف شادکامی نیز دستورالعمل های نوینی از طرح واره های مثبت، فراهم می سازد.

تکنیک دستورالعمل نوین زندگی شامل مراحل زیر است:

۱- مراجعان دستورالعمل زندگی قدیمی (یا فعلی) خود را می نویسند یا فهرستی از باور های ناراحت کننده و خود تخریب کننده را که مانع شادکامی و رضایت مندی آنها در بخش های مهم زندگی سان است، تهیه می کنند. به مراجعان بر گه های مربوط به طرح واره هایی که شمارا دیوانه می سازد، داده می شود تا برخی از باورهای خود-تخریب کننده را بهتر تشخیص دهند. مطالب تکراری در جلسات درمانی و تمرین های مربوط به دروغ سنج نیز طذح واره های منفی متداول و گسترده را که نیاز به تغییر دارند، نشان می دهد.

۲- مراجعان دستورالعمل نوین زندگی برای شادکامی را می نویسند که کاملاً چالش پذیر است و می تواند جایگزین باورهای ناسالم اساسی شود. درمانگر از مقدمات شناخت درمانی که در فصل دهم در جلد اول ، مطرح شده است، استفاده می کند تا راههای چالش موثر با طرح واره های منفی را مرور نماید.

۳- طرح واره های مثبت موجود در اصول شادکامی به دستورالعمل های نوین زندگی مراجع افزوده می شود.

۴- مراجعان دستورالعمل جدید زندگی را بررسی کرده و به آن عمل می کنند و هر نوع تغییری را در میزان شادکامی و موفقیت خود در زندگی، مورد توجه قرار می دهند.

۵- ارزیابی دستورالعمل ها. دستورالعمل نوین زندگی تا زمانی که مراجعان از تاثیرات یا ویژگی های شادی آفرین احساس رضایت مندی کنند، مورد تجدید نظر قرار می گیرد.

## جلسه ی هفتم

آموزه ها و تکنیک های جلسه ی قبل مرور شد

در مورد تکلیف خانگی هفته ی قبل از مراجعان سوالاتی پرسیده شد .

حیطه ی احترام به خود به عنوان دومین حیطه ی مورد مداخله توضیح داده شد و مطالب لازم در این مورد توضیح داده شد . تکنیک موهبت ها و دستاورد ها که از تکنیک های یاری دهنده به مراجعان برای بازسازی مجدد احترام به خود و بازسازی شناختی نکات مثبت افراد به مراجعان آموزش داده شد . و بصورت عملی بر روی یکی از شرکت کنندگان با همکاری دیگر افراد انجام شد . تکنیک دروغ سنج که در جلسات قبلی آموزش داده شده بود در مورد طرح واره هی منفی حیطه ی احترام به خویشتن مورد استفاده قرار گرفت .

استفاده از تمرین موهبت ها و دستاورد ها به عنوان تکلیف خانگی برای جلسه ی بعدی مشخص شد

## احترام به خویشتن

پذیرش ودوست داشتن خویش، به عقیده جان برادشاو نویسنده کتاب خود- یاری، پایه . اساس شادکامی است. اگر چه این مورد مبالغه آمیز به نظر می رسد اما پذیرش از خویشتن به شکل اساسی و رضایت مندی از خویشتن ارتباط بسیار زیادی با رضایت مندی و شادکامی از زندگی به طور کلی دارد(میکالوس، ۱۹۹۱). هنگامی که عواطف مثبت / رضایت مندی، بیشتر از تجارب احساس منفی باشد، شادکامی شکوفا می شود، این احتمال وجود دارد که احترام به خویشتن، درست مثل تاثیر عواطف منفی بر عواطف مثبت، بر شادکامی تاثیر می گذارد( فریش ۲۰۰۷) .

دوست نداشتن خویش یا ارزیابی منفی از خویشتن (فریش، ۱۹۹۸) مجازات جدیدی است که تشکیل دهنده تجربه عواطف منفی، خصوصاً افسردگی است( کلارک ، بک ، ۱۹۹۸). تنفر از خویشتن یا احترام به خویشتن کم هم در مراجعان بالینی و هم در مراجعان به گرایش های روانشناسا مثبت نگر صرف بسیار متداول است. بر اساس مدل پنجگانه رضایت مندی از زندگی، برخی از افراد معیار های

عملکرد و پیشرفت خود را ارزیابی نمی کنند (فریش، ۱۹۹۲). گاه این مسئله به نظر می رسد که در طرد والدین، رفتار های نادرست یا غفلت ریشه دارد (فریش، ۲۰۰۶).

تکنیک موهبت ها و دستاورد ها / استعدادها، مداخله دیگری در مسیر موفقیت است که هدف آن بهبود بخشیدن به شادکامی و رضایت مندی مراجع از خویشتن و احترام به خویش مراجع است. این کار از طریق بهبود بخشیدن به یادآوری ویژگی های مثبت فردی، نقاط قوت، دستاورد ها و شرایط زندگی صورت می گیرد. تمرین موهبت های دستاوردها/ استعدادها، شیوه خاص افزایش احترام به خویشتن است و عواطف و هیجانات مثبت را بازنمایی می کند و این کار از طریق تقویت آگاهی نسبت به استعدادها، نقاط قوت، دستاوردها و موهبت ها صورت می گیرد و با تمرین قدردانی در اصطلاح روانشناسی مثبت نگر، می تواند ترکیب شود (سلیگمن، ۲۰۰۳).

### جلسه ی هشتم

توضیحات لازم در مورد این حیطة و نقش آن در رضایت زندگی افراد ارائه شد. تکنیک سبد تخم مرغ ها آموزش داده شد.

با توجه به اینکه درد های مزمن و مشکلات حرکتی در افراد آسیب نخاعی امری اجتناب ناپذیر و غیر قابل تغییر است، استفاده از تکنیک هایی که به آنها آموزش دهد تا همه ی توجه خود را به این موضوع معطوف نکنند مفید می نماید. یکی از راهبرد ها تکنیک سبد تخم مرغ است که در آن بصورت استعاره ایی از فرد خواسته می شود تا همه ی تخم مرغ های شادی خود را در یک سبد قرار نهد و به حیطة های دیگر که می تواند کمبود های غیر قابل تغییر را در یک حیطة جبران کند بیشتر توجه کند.

تکنیک سبد تخم مرغ ها بصورت بر روی یکی از شرکت کنندگان در حضور افراد دیگر بصورت عملی تمرین شد.

برخی از اصول شادکامی در می تواند در حیطة ی سلامت کاربرد بیشتری داشته باشد مرور شد.

نحوه ی استفاده از آن در بسته ی نرم افزاری آموزش داده شد

تکنیک ثبت استرس های روزانه جهت کنترل و حذف نگرانی ناشی از درد های مزمن دوباره تمرین و مرور شد

استفاده از تکنیک ثبت استرس های روزانه به عنوان تکلیف جلسه ی بعد مشخص شد

سازمان جهانی بهداشت، سلامت را وضعیت کامل، تندرستی و بهداشت جسمانی، روانی و اجتماعی تعریف می کند و آن را صرفاً فقدان، بیماری یا ضعف و سستی، محسوب نمی کند (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۴۸). در راستای این تعریف، هدف از مراقبت جسمانی امروزه علاوه بر تأثیر گذاری بر درمان زیست شناختی بیماری جسمانی یا معلولیت، بهبود کیفیت زندگی است (فریش، ۱۹۸۸، های لند، ۱۹۹۲، مالر، مونتایا، شاندری و هارتل، ۱۹۹۴) کیفیت زندگی، به گونه ای فزاینده بازده مراقبت بهداشتی اساسی یه هدف نهایی درمان پزشکی است که حداقل به اندازه وضعیت علامت شناختی و بقا فرد در ارزیابی کارایی هر نوع مداخله در مراقبت بهداشتی، اهمیت دارد. به این دلیل پژوهشگران پزشک عمومی و روانشناسی سلامت معتقدند که معیارهای زیست شناختی سلامت باید با کیفیت زندگی و معیارهای شادکامی تکمیل شود تا سلامت فرد یا گروه خوبی بازنمایی شود (برزون، ۱۹۹۸)

در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، سلامت روانی مثبت، به عنوان شادکامی همراه با عوامل تشکیل دهنده اصلی آن یعنی، رضایت مندی از زندگی و کثرت فراوانی تجارب عاطفی مثبت در مقایسه با تجارب عاطفی منفی، تعریف می شود. در نظریه کیفیت زندگی، یا شادکامی به طور کلی و یا یکی از عناصر تشکیل دهنده اصلی شادکامی، شاخص سلامت روانی مثبت محسوب می شوند (دینر و سلیگمن، ۲۰۰۴).

تحقق یابی سلامت روانی مثبت و بهداشت شادکامی از طریق درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی

دو روش برای افزایش رضایت از حیطه سلامت در درمان بهبود کیفیت زندگی توصیه شده است

۱- مراجعان را با برنامه های درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، مواجه سازند و این کار را از طریق مواجهه با کل برنامه ها یا حداقل روش هایی ارائه شده است، انجام دهند، چرا که هدف درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، افزایش شادکامی به شیوه ای ثابت و پایدار است.

۲- مراجعان را با اصول خرسندی و رضایت مندی که مناسب شادکامی است مواجه می سازند. درمانگران خصوصاً می توانند سلامت روانی مثبت مراجعان خود را با کمک روش های زیر نیز تقویت کنند و به مراجعان توصیه کنند که: اصول خرسندی و رضایت مندی را که مناسب شادکامی است، مرور کنند.

اصولی را انتخاب کنند که مایل هستند آنها را در دستورالعمل نوین زندگی ضمیمه کنند.

تاثیر شادکامی در تقویت سلامت جسمانی بهتر و انطباق و سازگاری با بیماری های مزمن

در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، سلامت به عنوان تناسب جسمانی و نه فقدان بیماری و یا درد یا معلولیت تعریف می شود (فریش، ۱۹۹۴). این کلمه قصار که تا زمانی که چیزی را از دست نداده ای، قدر آن را نمی دانید، کاملاً در قضیه سلامتی قابل کار برد است، اکثر افراد تا پیش از این که مشکلی نداشته اند، سلامتی را امری مسلم و قطعی می پندارند. در عین حال بسیاری از افراد با سلامتی محدود به دلیل بیماری های مزمن و معلولیت ها، با بیماری های خود انطباق و سازگاری می یابند و راه های دیگری را برای کسب شادکامی و رضایت مندی از زندگی شان، به رغم ضعف ها و سستی هایشان، جستجو می کنند و کسانی که معلولیت های شدید و متعدد دارند فقط قادر نیستند که ساده ترین فعالیت های زندگی روزمره را انجام دهند. این قبیل ناتوانی ها به فقدان معنی دار شادکامی منجر می شود که آن ها هرگز قادر به دست یابی مجدد آن نیستند. به هر حال، حتی در مورد این گروه، افرادی با روحیه های انعطاف پذیر وجود دارند که به تمرین عادت های شادکامی می پردازند تا جایی که زندگی معنی دار و رضایت بخشی را تجربه کنند. برای مثال بسیاری از داوطلبانی که در فرایند مشاوره قرار گرفته اند، زندگی معنا دار توأم با شادکامی و خرسندی را به رغم آسیب ها و صدمات وحشتناک، بنا نهاده اند. دینر و سلیگمن (۲۰۰۴)، مطالعات وسیعی را مرور کرده اند که در تایید این دیدگاه است که شادکامی به سازگاری با مسائل و مشکلات مزمن سلامتی مثل درد های مزمن، کمک می کند و برخی از اثرات منفی یا درد و رنج ها را در این شرایط، کاهش می دهد. دینر و سلیگمن (۲۰۰۴)، در شرایط مشابه دیگری مفهوم قانع کننده ای را نیز در این مورد مطرح کردند که شادکامی نقش بسیار بیشتری از کاهش اختلال های جسمانی مزمن و معلولیت ها را دارد. یعنی یافته های مطالعات متعدد در تایید این است که شادکامی نقش مقابل ویروس آنفولانزا ایجاد می کند (فریش، ۲۰۰۷).

پژوهش ها نشان می دهد رابطه ی متقابل بین سلامت و کیفیت زندگی وجود دارد (دانیر، سلیگمن ۲۰۰۴). بنابراین سلامت بیشتر و بهتر کیفیت زندگی مراجع را بهبود می بخشد. و به علاوه با بهبود کیفیت آنان درک آنان از سلامت نیز بالاتر می رود. قرض درمان مبتنی بر کیفیت زندگی مراجعان دارای مشکلات سلامتی و درد های مزمن هنگامی که از سایر حیطه های زندگی خود

راسی باشند و بیشتر به این جنبه‌ها بپردازند، کمتر در باره درد و مشکلات مزمن سلامتی صحبت کنند و کمتر به شرح و گزارش اندامهای خود بپردازند (فریش، ۲۰۰۷).

تکنیک مورد استفاده در این مورد برای هدایت مراجعان به سایر حیطه‌ها تکنیک سبد تخم مرغ‌ها است. این تکنیک به طور متداولی برای مراجعینی که با مشکلات مزمن سلامتی و درد دچار هستند به کار می‌رود.

همچنین استفاده منظم از برنامه‌ی ثبت استرس روزانه به کاهش نگرانی‌ها و اضطرابی که اغلب درد و ناتوانی را افزایش می‌دهد کمک می‌کند (فریش، فرودایز، ۲۰۰۶).

### جلسه ی نهم

در جلسه ی نهم آموزه‌های مربوط به حیطه ی روابط آموزش داده شد.

به نقش آن در رضایت از زندگی اشاره شد. اصل سود بانکی که از اصول مورد استفاده در حیطه ی روابط است تشریح شد. اصول مربوط به بالا بردن رضایت در حیطه روابط در نرم افزار آموزشی گنج‌انیده شده است تشریح و تمرین شد.

دوستان در درمان کیفیت زندگی عبارت است از افرادی بجز بستگان که فرد آنها را می‌شناسد، آنها را دوست دارد و و برایش اهمیت دارد. به گفتگو با آنها می‌پردازد و با آنها علایق مشترک دارد. و با آنها به تفریح می‌پردازد (گات من، سیلور، ۱۹۹۹).

در درمان کیفیت زندگی، فرایند بهبود بخشیدن به روابط فرایندی چهار مرحله‌ای است. این فرایند از طریق مطالعه و درک اصول اساسی رضایتمندی از روابط و تا حد زیادی از طریق مهارت‌های رفتاری ارتباطی در درمان کیفیت زندگی حاصل می‌شود. این اصول عبارتند از: صداقت عاطفی، سود بانکی

به مراجعین توصیه می‌شود این اصول را مطالعه کنند و سایر اصولی که می‌تواند در این حیطه موثر باشند را نیز انتخاب و به مرور آنها بپردازند.

در درمان کیفیت زندگی مساعده بانکی فراتر از تکالیف سازمان یافته است، مساعده بانکی فلسفه ارتباط است که مراجعان یاد می‌گیرند تا همواره این تکنیک را در ذهن خود داشته باشند و به شکل عادی و روزانه آن را مورد استفاده قرار دهند.

### جلسه ی دهم

حیطه تفریح و سرگرمی تشریح شد توضیحات لازم در مورد اهمیت این حیطه در رضایت از زندگی ارائه شد.

فهرست علاقه‌مندی‌ها و تفریح‌های هماهنگ با اهداف شخصی شخص ارائه شد.

با استفاده از تکنیک دستورالعمل روزانه از مراجعان خواسته شد لیست تفریح‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه خود را از فهرست انتخاب و یا مواردی به آن اضافه کنند، سپس آنها را در برنامه ی روزانه ی خود بگنجانند. دستورالعمل‌های مربوط به جلوگیری از عود آموزش داده شد.

در مورد دستور العمل جلوگیری از عود که در بسته ی نرم افزاری نیز موجود است توضیحات لازم ارائه گردید

روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، از همان الگوی پیشگیری از عود (مارلات، ۲۰۰۴) که در درمان و پژوهش اعتیاد و به کار گرفته می شود، پیروی می کند. مراجعان در این نوع درمان نیز ممکن است در رابطه با علائم و اختلال های گوناگون و بی شمار مبتنی بر دستورالعمل آماری و تشخیصی اختلال های روان پزشکی، دچار تزلزل، سیر قهقراپی، عود، یا فروپاشی گردند. برای مثال، حتی پس از بهبود کامل از رویداد افسردگی یا، ۸۰ درصد مراجعان با تاریخچه ای از افسردگی مکرر، باز هم افسردگی شان خواهد کرد (جارت و همکاران، ۲۰۰۱). البته، مراجعان به رویکردهای روانشناسی مثبت نگر صرف، ممکن است پس از روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، دچار کاهش شادکامی و خرسندی، اختلال های کارکردی، عادت های غلط ناسالم یا منفی شوند و یا کاملاً شرایط غیر تقویت کننده و پر چالشی را انتخاب کنند و دستخوش افکار، احساسات و رفتارهایی شوند که قبلاً در این نوع روش درمانی بهبود یافته بودند. در این حالت، روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، به دو نوع عود توجه دارد. ۱- عود یا برگشت عدم خرسندی و ۲- عود اختلال موجود

روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی به گرایش های عود توجه دارد. این عود در مراجعان به رویکرد های روانشناسی مثبت نگر رخ می دهد به طوری که پیشرفت و بهبود آنها در زمینه رضایت مندی از زندگی کاهش می یابد و یا به عادت های قدیمی تری روی می آورند که در نهایت به کاهش شادکامی می انجامد (فریش، ۲۰۰۶).

روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، به منظور پیش پیش بینی و به حداقل رساندن اثرات پایدار این گونه عود ها و سیر قهقراپی، ایجاد مهارت های زندگی را چون جستجوی هدف در حیطه های ارزشمند زندگی در سراسر دوره درمان تجویز می کند و نیز در پایان درمان به آموزش مهارت های دقیقی می پردازد که هدف آن پیشگیری از عود و انطباق با آن است یعنی از برگشت مراجعان به سطوح عملکردی پایین تر، کاهش شادکامی. کیفیت زندگی آن گونه که در آغاز درمان مطرح گردید، پیشگیری می شود (فریش، ۲۰۰۶)

استعاره سوارکاری، جهت انتقال نگرش هایی که مراجع در برخورد کار آمد با عود لازم دارد، مفید است مراجع می تواند به خود بگوید که خود- بهبود بخشیدن ها با تلاش برای رشد فردی مانند یادگیری سوارکاری است. مراجعان به دلیل استرس ها یا وسوسه انگیزی ها در زندگی خود از اسب می افتند و برای مدتی ممکن است به شیوه های قدیمی بر گشت پیدا کنند. چنین برگشتی قابل انتظار است و بخش طبیعی فرایند است. از اسب افتادن و عود چیز بدی نیست. هیچ کس سوارکاری را کامل فرا نمی گیرد. سوار کاری کامل به پشتکار و تمرین نیازمند است. به مراجعان بگویید که اگر استرس باعث زمین خوردن آنها از اسب تغییرات مثبت گردید باید بر خیزند، خود را تکان دهند و کاربرد مهارت های انطباقی مثبتی را که قبلاً آموخته بودند، از سر بگیرند. و در صورت لزوم مهارت های انطباقی جدیدی را نیز در خود پرورش دهند

(فریش، ۲۰۰۶).

برگه کاری پیشگیری از عود

برگه های کاری پیشگیری از عود ساختاری را برای مراجعان فراهم می سازد تا فهرستی از عوامل برانگیزاننده عود و نیز برنامه های انطباقی خاص هر عامل را تدوین کنند. این برنامه های انطباقی شامل هر تکنیکی است که در طی دوره درمان استفاده شده است. این برنامه همچنین انگاره های نوینی را دربر می گیرد که جهت اجتناب، حذف یا کنار زدن عوامل برانگیزاننده درونی یا موقعیتی

تدوین شده است. بخش دوم این برگه به مراجعان فرصت می دهد تا فهرست فعالیت های جاری و روزمره خود را که معتقدند که به حفظ دستاورد هایشان کمک می کند، ثبت کنند.

## پیوست شماره ۴

### تصاویر نرم افزار بهبود کیفیت زندگی (صفحات اول هر مبحث)

تصاویر نرم افزار چند رسانه ایی بهبود کیفیت زندگی



تسمت دوم | اصول و تمرین های شادمانی |

## اصول شادکامی

دوست عزیز .

با سپاس از اینکه تا اینجا بحث را دنبال کرده اید و با دقت به انجام تکالیف و تمرین ها می پردازید . در این بخش شما با اصول و دستوراتی آشنا خواهید شد . شرح و چگونگی استفاده از این اصول در جلسات آموزشی برای مورد بحث و آموزش قرار گرفته است .

اما برای یادآوری ، لطفاً این اصول را به شکل آرام و بدون عجله مطالعه کند وقتی آنها را می خوانید ، آنها را به فکر می کنید برای شما قابل کاربرد است و مایلید در مدت یک یا دو هفته ی آنها را آزمایش کنید مشخص کنید می توانید آنها را به عنوان تصویر پس زمینه ی رایانه ی خود از اینجا انتخاب و استفاده کنید و یا نسخه ی جیبی و یادداشت آن را از اینجا ملاحظه و چاپ کنید . اصول را در اتوموبیل ، در اتاق شخصی یا روی میز شخصی تان قرار دهید . به گونه ای که بصورت روزانه آنها را مطالعه و در خاطر داشته باشید ، هنگامی که ناراحت هستید یا درگیر مسئله ای هستید خواندن این اصول می تواند یک برنامه برای آرام کردن شما باشد . به یاد داشته باشید که خیلی از افراد از این اصل و این روش برای افزایش شادمانی و آرامش خود استفاده نموده اند .

ادامه سخن ...

تسمت سوم | حیطه ها |

## حیطه های مهم زندگی

دوست عزیز، با سپاس از اینکه تا کنون همراه ما هستید .

در جلسات قبلی با مفهوم حیطه های زندگی و تقسیم بندی آنها آشنا شدیم . در طول جلسات آنها را مورد بررسی و تحلیل قرار دادیم و تمرین هایی هم برای بازسازی فکری مان در مورد هر یک از حیطه ها و موضوعات فرا گرفتیم . مثلاً یاد گرفتیم که با تمرین کیک شادمانی مسائل مهم و حیطه های زندگی مان را شناسایی کنیم و در صورتی که از آنها رضایت کافی نداشتیم آنها را از نو و عقلانی تر بازسازی کنیم اکنون زمان آن است کمی دقیقتر به حیطه های زندگی مان بپردازیم . آنها را بررسی بیشتری بکنیم ، تمرین هایی را برای شناسایی و ترمیم رضایت و شادمانی مان از هر حیطه یاد بگیریم و به کار ببندیم . اگر به خاطر داشته باشید در جلسات قبلی توانستیم با استفاده از پرسشنامه هایی در مورد ترتیب پرداختن به حیطه ها و اولویت هر حیطه، با هم به توافق برسیم . اکنون بر اساس همان توافق به کارمان ادامه می دهیم !

ادامه سخن ...



Welcome!



## حیطه ها (روابط)

خوب دوستان خسته نباشید! .  
اکنون نوبت به حیطه ی روابط رسیده است .  
حتما به یاد دارید که منظور ، از حیطه ی روابط ، دقیقا چیست .  
این حیطه شامل تمام آن مواردی می شود که دوستان ، و نزدیکان ما و چگونگی برخورد و تعامل ما با آنان مربوط می شود . (دوستان در درمان کیفیت زندگی عبارت است از افرادی بجز بستگان که فرد آنها را می شناسیم ، آنها را دوست داریم و و برایمان اهمیت دارند.با آنها گفتگو می کنیم و با آنها علایق مشترک داریم . و با آنها به تفریح می پردازیم )  
تکنیک ها و اصولی را که برای کمک به بالا بردن رضایت خاطر در این حیطه با هم یاد گرفتیم را مرور می کنیم.

اصل سود بانکی - اصول یاری دهنده ی حیطه روابط

ادامه سخن ...

صفحه ی پیشین