

روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی  
جلد دوم: مداخله‌های درمانی در حیطه‌های اختصاصی

## یادداشت مترجم

تأمل و نظریه پردازی درباره چگونگی دست‌یابی به 'زندگی خوب' یا 'کیفیت خوب زندگی'، به قدمت نوع انسان است. به عقیده سقراط، باید بیشترین اهمیت و ارزش را نه برای زندگی، بلکه برای زندگی خوب، قائل شویم. انسان، به منظور معنایی در زندگی خود، پیوسته در تلاش بوده است و برای کسب شادکامی و جستجوی اهداف ارزشمند، به چالش پرداخته است. مفهوم کیفیت زندگی، از آغاز دهه ۱۹۲۰، در بحث‌های سیاسی شکل می‌گیرد و پس از جنگ جهانی دوم کیفیت زندگی در جمعیت عمومی، اهمیت می‌یابد. این مفهوم در علوم اجتماعی نیز در دهه ۱۹۲۰ مطرح می‌شود و از سال ۱۹۷۷، مفهوم کیفیت زندگی در شبکه‌های جستجوی رایانه‌ای در رشته پزشکی وارد می‌شود. این مفهوم بیشتر در راستای مدل زیستی-روانی-اجتماعی و در برابر مدل زیستی-پزشکی سنتی بیماری‌ها شکل می‌گیرد. در دهه‌های اخیر نیز توجه به کیفیت زندگی در مراقبت‌های بهداشتی روزافزون شده است و در بسیاری از دولت‌ها و سازمان‌های بین‌المللی بهبود کیفیت زندگی جزء اهداف سلامت در آمده است. برای مثال هدف سازمان جهانی بهداشت در پروژه‌های شهر سالم بهبود سلامت و کیفیت زندگی تمامی شهروندان است. در کشورهای توسعه یافته نیز هدف اولیه برخورداری از یک ملت سالم در دهه ۲۰۱۰، افزایش امید به کیفیت زندگی و بهبود آن گردیده است. بسیاری از انجمن‌های تخصصی، از قبیل انجمن بین‌المللی پژوهش کیفیت زندگی<sup>۱</sup> نیز بر کیفیت زندگی و بهبود آن تأکید زیادی کرده‌اند. البته مفهوم کیفیت زندگی، در فرهنگ‌های گوناگون، تفاوت‌های زیادی دارند که به عوامل فردی چون شخصیت، سازمان‌بندی ارثی، نگرش، انتظارات و عواملی چون هنجارهای فرهنگی و نظام‌های سیاسی مربوط می‌شود. اما به رغم این تفاوت‌های فرهنگی، رشد و توسعه و تدوین معیارهایی که بتواند حداقل برخی از عناصر کیفیت زندگی را در تمامی فرهنگ‌ها در برگیرد، امکان‌پذیر است. مطالعه و بررسی کیفیت زندگی در جمعیت عمومی به بررسی تأثیر تحصیلات، سلامت، خانواده و زندگی فردی، کار، محیط اجتماعی، مسائل مادی، تفریح و سرگرمی در ایجاد رضایت‌مندی و احساس شادکامی می‌پردازد و بررسی کیفیت زندگی در بیماران به شکل منظم به مراقبت‌های فردی بهتر، افزایش ارتباط پزشک-بیمار، تصمیم‌گیری‌های بهتر برای انتخاب مداخله‌های درمانی و بهبود وضعیت بیمار منجر می‌شود.

کیفیت زندگی چند بعدی است و مجموعه پیچیده‌ای از ابعاد ذهنی و عینی پویا را در بر

1- International Society for Quality of Life Research: (ISOQL)

می‌گیرد. ادراک فرد از کیفیت زندگی خود در متن و چارچوب فرهنگی و نظام ارزشی که در آن زندگی می‌کند نیز اهمیت دارد.

در جلد اول کتاب روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، مدل پنجگانه رضایت‌مندی از زندگی و اصول کلی مربوط به نظریه کیفیت زندگی و اصول و قواعد روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی شرح داده شد. در جلد دوم کتاب، این اصول و قواعد در حیطه‌های اختصاصی زندگی یعنی اهداف - و - ارزش‌ها و زندگی معنوی، احترام به خویش، سلامت، روابط، کار و بازنشستگی، تفریح و سرگرمی، کمک و یاری رساندن، یادگیری، خلاقیت، پول و معیارهای زندگی، شرایط محیطی شامل خانه، اطرافیان و جامعه، به کار برده شده است و مدل درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی در هر یک از این عرصه‌ها تبیین شده است. همچنین به روش‌های پیشگیری از عود و حفظ سلامت براساس این مدل درمانی پرداخته شده است.

امید است که همکاران و تمامی کسانی که در سیستم مراقبت‌های بهداشتی نقش دارند، با بهره‌گیری از مدل نظری مایکل فریش و با انجام پژوهش‌های گوناگون، الگویی از کیفیت زندگی سالم را برای جامعه ایرانی به دست آورند. براساس چنین الگویی می‌توانیم احساس شادکامی و رضایت‌مندی را از زندگی در میان جمعیت‌های سالم، گروه‌های بالینی و غیربالینی گسترش دهیم و کیفیت زندگی را بهبود بخشیم.

اکرم خمسه  
بهار ۱۳۹۰

## فهرست مطالب

فصل اول: اهداف - و - ارزش‌ها و زندگی معنوی.....	۱۱
زمان کاربرد مداخله‌های مربوط به حیطه اهداف - و - ارزش‌ها.....	۱۱
تعاریف.....	۱۱
هماهنگی و ثبات میان اهداف زندگی در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی.....	۱۵
اصول خاص مفید در ایجاد چالش‌ها و اهداف خاص و عملی برای مراجعان.....	۱۸
مداخله‌هایی در زمینه افزایش شادکامی و رضایت‌مندی از اهداف - و - ارزش‌ها.....	۱۹
تکنیک‌های خاص در هدف‌جویی و تعیین ارزش‌ها.....	۲۴
فصل دوم: احترام - به خویشتن.....	۳۵
شیوه موفقیت‌آمیز در احترام به خویشتن.....	۳۵
اهمیت نکالیف خانگی نوشتاری و برنامه فعالیت روزانه.....	۳۸
نقاط قوت و قدردانی در درمان مبتنی بر کیفیت زندگی: کاربرد تکنیک موهبت‌ها / استنادها / استعدادهای.....	۳۹
راه عدم تردید نسبت به احترام به خویشتن.....	۴۵
مسیر پذیرش خویشتن.....	۴۶
خلاصه‌ای از روش پذیرش خویشتن مراجع و کنترل نگرانی‌ها درباره احترام به خویشتن.....	۵۱
شیوه ارتباط با احترام - به خویشتن.....	۵۳
پنجمین راه یا روش کمک‌رسانی در احترام - به خویشتن.....	۵۵
همگام‌شدن با اصول شادکامی.....	۵۷
نمونه‌ای از مداخله‌ها در زمینه احترام - به خویشتن و تغییر طرح‌واره‌های شهاب.....	۵۷
فصل سوم: سلامت.....	۶۱
تحقق‌یابی سلامت روانی مثبت و بهداشت شادکامی از طریق درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی.....	۶۱
برنامه‌های کنترل عادت در زمینه اعتیادهای مثبت و منفی.....	۶۳
غناي درونی و حل مسئله.....	۶۵
مسائل مربوط به درد و مشکلات مزمن سلامتی.....	۷۳

فصل چهارم: روابط.....	۸۰
روابط شفابخش است.....	۸۰
تعریف روابط در درمان کیفیت زندگی.....	۸۰
عناصر تشکیل دهنده و تقویت کننده روابط: مهارت های ارتباطی در روان درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی.....	۸۷
چهار مرحله برای بهبود روابط، در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی.....	۱۰۳
ایجاد تغییرات در زوج درمانی.....	۱۱۴
بهبود ارتباط با کودکان.....	۱۲۳
بهبود ارتباط با بستگان.....	۱۲۴
بهبود ارتباط با همکاران.....	۱۲۵
بهبود ارتباط با خویشان: تمرین همدلی و همدردی با خویشان.....	۱۲۶
فصل پنجم: کار و بازنشستگی.....	۱۲۸
اصل ایجاد پویایی یا فعالیت های پویا.....	۱۲۹
سایر فواید کار و اشتغال.....	۱۳۰
نگرانی های شغلی و درمان آن.....	۱۳۲
انتخاب یک مشی حرفه ای یا.....	۱۳۴
حداکثر بهره برداری از شغل خود.....	۱۴۳
برنامه ریزی جهت بازنشستگی.....	۱۴۸
فصل ششم: تفریح و سرگرمی.....	۱۵۳
اصل همچون کودک به تفریح و سرگرمی پرداختن یا اصل فعالیت های پویای کودکانه.....	۱۵۷
تعاریف.....	۱۵۹
ایجاد عادت به تفریح و سرگرمی.....	۱۵۹
فصل هفتم: کمک و یاری رساندن.....	۱۷۷
اصول کمک و یاری رساندن و تأثیر مثبت آن در فرد کمک کننده.....	۱۷۷
تنظیم برنامه کمک و یاری رسانی.....	۱۸۰
فصل هشتم: یادگیری.....	۱۹۴
چگونه یادگیری موجب افزایش شادمانی می شود.....	۱۹۴

۱۹۴	مسائل و مشکلات یا ناکامی‌ها در یادگیری.....
۱۹۸	ایجاد عادت‌های یادگیری.....
۲۰۹	فصل نهم: خلاقیت.....
۲۰۹	تعبیر و تفسیر خلاقیت برای مراجعان.....
۲۱۰	تعریف گسترده‌تر و غیرکمال‌گرایانه از خلاقیت.....
۲۱۱	اهمیت خلاقیت و فواید آن.....
۲۱۶	آموزش و تمرین مهارت‌های خلاق.....
۲۱۶	عادت‌های خلاقیت.....
۲۲۶	فصل دهم: پول و معیارهای زندگی.....
۲۲۶	پول تنها حلال مشکلات نیست.....
۲۳۱	افزایش شادمانی کلی یا رضایت‌مندی از زندگی.....
۲۴۰	پرسشگری در مورد پول یا مشاوره مالی.....
۲۴۲	انتخاب مشی حرفه‌ای درست و مناسب.....
۲۴۲	ابراهیم توفان‌زاد در افق: آینده وضعیت مالی.....
۲۴۴	فصل یازدهم - شرایط محیطی: خانه، اطرافیان و جامعه.....
۲۴۴	کیفیت زندگی در جایی که سکونت دارید.....
۲۴۵	راهبردهای دوست داشتن، ترک کردن یا بهبود بخشیدن.....
۲۴۶	خانه.....
۲۴۹	محیط اطراف خانه.....
۲۵۲	ناحیه اجتماعی.....
۲۵۸	سایر مداخله‌ها: کاربرد مهارت‌ها.....
۲۵۸	اصول و راهبردهای پنجگانه در محیط اجتماعی.....
۲۶۲	فصل دوازدهم: پیشگیری از عود و حفظ سلامت.....
۲۶۵	منطق و سازوکار تنظیم شده فعالیت.....
۲۶۵	روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی در پیشگیری از عود در درمان‌های شناختی.....
۲۶۶	در مراجعان بالینی مبتلا به اختلال‌های مزمن.....
۲۸۴	پیشگیری از عود و انطباق با آن: خاستگاه‌ها و منابع بیشتر..... «۱۰»

## فصل ۱



# اهداف - و - ارزش‌ها و زندگی معنوی

### زمان کاربرد مداخله‌های مربوط به حیطه اهداف - و - ارزش‌ها

مداخله‌های خاص هر حیطه، مثل مداخله در حیطه اهداف - و - ارزش‌ها که در این فصل مورد بحث قرار می‌گیرد، هنگامی در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، به کار می‌رود که مراجعان از آن جنبه از زندگی خود ابراز نارضایتی می‌کنند و در عین حال مشخص می‌شود که آن جنبه زندگی برای آنها اهمیت دارد. حتی اگر مراجعان، حیطه خاص و مهمی را مطرح نکنند، درمان‌گر به مراجعان پیشنهاد می‌کند که حیطه‌ای را برای مداخله در نظر بگیرند که در متن کلی درمان‌شان، مهم به نظر می‌رسد. برای مثال، مراجعی که از طریق درمان با مداخله‌های مربوط به اهداف - و - ارزش‌ها مواجه شد، از این برنامه استقبال کرد. درمان‌گر به این مراجع اظهار داشت که تکلیف کسب بینش اولیه او فاقد اهدافی برای ازدواج او می‌باشد، اگر چه وقتی در خانه تنها است و همسرش ساعت‌های طولانی را در دفتر کارش می‌گذراند، احساس فشار می‌کند. به علاوه، درمان‌گر، خاطر نشان کرد که او فقط دو هدف مهم را در ارزیابی اولیه خود مطرح کرده است. پیشنهاد درمان‌گر این بود که مراجع احساس رضایت‌مندی کلی بیشتری از زندگی کسب خواهد کرد، اگر چنانچه اهداف - و - ارزش‌هایی را در حیطه‌ای از زندگی، جهت درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، مد نظر قرار دهد.

### تعاریف

در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی به اهداف - و - ارزش‌ها همچنین به عنوان فلسفه زندگی نیز استناد می‌شود. این نوع درمان باورهای فردی را درباره مهم‌ترین مسائل زندگی و چگونگی زیستن، هم در حال حاضر و هم در آینده، در بر می‌گیرد. این باورها شامل اهداف زندگی فرد و شیوه تفکر او درباره درست یا غلط بودن امور و اهداف و معانی زندگی از دیدگاه فرد است (فریش، ۱۹۹۴). زندگی معنوی، بخش مهمی از اهداف - و - ارزش‌های فردی را نیز تشکیل می‌دهد. در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، زندگی معنوی عبارتست از باورها یا فعالیت‌های معنوی یا مذهبی که به تنهایی یا به عنوان بخشی از یک گروه معنوی هم فکر، دنبال می‌شود. برخورداری از اهداف - و - ارزش‌های مشخص و احساس هدف‌مندی هم برای شادکامی به طور

کلی و هم به معنای رضایت‌مندی و خرسندی روزانه، ضروری است (اد دینر، ارتباط‌های فردی، ۲۵ جولای، ۲۰۰۵). اصل معنا‌یابی همواره با مراجعان چه به مشکل نوشتاری یا شفاهی از طریق درمان‌گر، مطرح می‌شود، چرا که این اصل در شناخت اهمیت اهداف - و ارزش‌ها برای شادکامی، مهم است. این اصل همچنین شامل برخی گزینه‌ها و مثال‌هایی از اهداف - و ارزش‌هایی است که مراجعان در شناخت اهداف - و ارزش‌های خود، ممکن است آنها را نیز در نظر بگیرند.

### اصل معنا‌یابی / هدف‌یابی:

#### اصل مهم خرسندی در ارتباط با اهداف - و ارزش‌ها

این اصل، یکی از سه رکن درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی است که بیش از این در فصل هفتم، (جلد اول) مطرح شده است. همه ما به بینشی هدایت‌کننده در مورد مهم‌ترین جنبه‌های زندگی و چگونگی زیستن هم در حال حاضر و هم در آینده، نیازمندیم.

این دیدگاه هدایت‌کننده چه معنوی باشد چه مادی به این پرسش باید پاسخ دهد که: "معنا یا هدف زندگی چیست؟" این اهداف - و ارزش‌ها در ایجاد احساس امنیت و شادکامی ضروری است. اهداف - و ارزش‌ها شامل اهداف شخصی و حرفه‌ای فرد برای آینده است. تشخیص برخی از اهداف زندگی در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، مهم است. پرسش‌نامه کیفیت زندگی و تمرین کسب پیش به تشخیص اهداف زندگی کمک می‌کند. هرگاه که این اهداف مشخص شد، باید درباره این افکار به طور روزانه فکر کرد و هنگام برنامه‌ریزی زندگی آنها را یادآوری نمود. همچنین باید سعی شود تا باورها، عادت‌ها و برنامه‌های روزمره‌ای پذیرفته شود که به این تلاش کمک کند و از تأثیر، عادت‌ها و باورها و برنامه‌هایی که مانع پیشرفت است، اجتناب گردد. حتی رسانه‌ها، کتاب‌ها، برنامه‌های تلویزیونی که فرد نگاه می‌کند و یا از آنها استفاده می‌کند می‌تواند در برنامه‌ریزی روزانه جهت تغییر و رسیدن به اهداف شخصی کمک‌کننده باشد و یا در این فرآیند تأخیر ایجاد کند.

#### اهداف مادی‌تر

اهداف مادی زندگی که فراتر از خویشتن می‌رود، اغلب مانند تعهدات معنوی یا مذهبی در راه رسیدن به شادکامی است. اهداف مادی شامل تشکیل خانواده، جستجوی خبرگی در کار یا سرگرمی‌ها، مبارزه برای رسیدن به هدفی که فرد به آن باور دارد، و حتی دنبال کردن مشتاقانه یک فلسفه و باور غیر خدانشناسانه مثل باورهای راسخ به آزاداندیشی طبیعت‌نگر، گرایش‌های انسان‌گرایانه، آیین بودایی، جهان‌گرایی، یا وحدت‌گرایی را نیز در بر می‌گیرد. برای برخی از افراد تحقق بخشیدن به ظرفیت‌های بالقوه‌شان - خودشکوفایی - هدف مفیدی است که همراه با آن، لذت بردن از زندگی بسیار کامل می‌شود. در عین حال، برخی معانی که فراتر از خویشتن می‌رود، برای



شادکامی ضروری است، حتی اگر عامل خودخواهانه‌ای مثل فرزندپروری، مطرح باشد که یکی از انواع شگفت‌انگیز امور زندگی است. البته معانی و اهداف چندگانه اهمیت بیشتری دارد و باید هم برای اهداف نوع پرستانه و هم اهداف خودخواهانه‌تر امکاناتی وجود داشته باشد.

معانی مادی صرف در **درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی**، حیطه‌هایی چون عشق، کودکان، خلاقیت را در بر می‌گیرد که به گونه‌ای گسترده، در هر حیطه از تلاش انسانی و خدمت به دیگران به عنوان نومایگی، تعریف می‌شود. نیاز به معانی مادی از فرضیه‌های هستی‌گرایانه‌ای سرچشمه می‌گیرد که چون زندگی هیچ معنای مطلق و ذاتی ندارد، بنابراین باید معانی را یافت و خود را وقف تحقق آن معنا ساخت تا این که زندگی مفهوم پیدا کند و منسجم و یکپارچه گردد. آلفرد آدلر، روان‌شناس، مانند آلبر کامو و ژان پل ساتر، فیلسوفان هستی‌گرا، به این عقیده باور داشت (یا لوم، ۱۹۸۰).

### اهداف و معانی معنوی‌تر و مذهبی‌تر

فعالیت‌های معنوی و مذهبی، اگر چه برای همه افراد می‌تواند مهم نباشد، اما رضایت‌مندی از زندگی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد و توجه همه انسان‌هایی که به تقویت شادکامی و خرسندی، علاقه‌مند هستند، به این اهداف و معانی معنوی، شایسته است. دلایلی لاما رهبر معنوی شاخه‌ای از آیین بودایی (کمال مطلوب) که از وطن خود در تبت، توسط چین کمونیست تبعید شده است (یکی از آیین‌هایی که بیش از هر آیین دیگر بر خلاف تعالیم انجیل است)، در کتاب هنر شادکامی خود، چنین استدلال می‌کند که باید به تعداد افراد روی کره زمین مذاهب مختلف داشته باشیم، چرا که همه انسان‌ها شخصیت‌های متفاوت و نیازهای معنوی متفاوتی دارند. او در ادامه می‌گوید که بودایسم برای همه کس مناسب نیست و افراد بدون هیچ باور مذهبی نیز تا مادامی که از اصول اخلاقی کلی پیروی کنند، پای‌بند اخلاق و اصول اخلاقی محسوب می‌شوند. در **درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی**، زندگی معنوی به گونه‌ای گسترده، باورها یا فعالیت‌های معنوی یا مذهبی تعریف می‌شود که فرد به تنهایی یا به عنوان بخشی از یک گروه هم مسلک، از آن‌ها پیروی می‌کند. **درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی**، برای کسانی که خواهان زندگی معنوی هستند و برای این نوع زندگی ارزش قائل می‌شوند، از زندگی یا مسیر معنوی حمایت می‌کند که در آن افراد علاقه‌مند، به جستجوی آزادانه نظام‌ها، فعالیت‌ها و گروه‌های معنوی و معنایی می‌پردازند تا سرانجام نظام یا نظام‌هایی را بیابند که کاملاً الهام‌بخش، شوق‌انگیز و به لحاظ فردی معنادار باشد. یک زندگی مذهبی یا معنوی باید پاسخ‌های مفید فردی را برای زائران معنوی فراهم سازد که در جستجوی علت‌ها و معانی هستند که فراتر از امیال و گرایش‌های خودخواهانه است و در زمینه چگونگی زیستن، شناخت و انطباق با باورهای متعارض، زیبایی‌های فراوان و خشونت و نفرت هولناک موجود در این جهان راه‌گشا

است.

**درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی**، برای علاقه‌مندان، جستجوی یک زندگی معنوی را پیشنهاد می‌کند که الهام‌بخش، احیاء‌کننده و فرح‌بخش است. زندگی معنوی، درست مانند رابطه‌ای عاشقانه عمل می‌کند و مثل پناهگاه یا جایگاه امنی در طوفان‌های زندگی است. زندگی معنوی همانند ایستگاه سوخت‌گیری عمل می‌کند، الهام‌بخش است و باعث می‌شود که افراد درباره‌ی خود احساس خوبی داشته باشند به طوری که اعتماد به نفس و خوش‌بینی بیابند و خود را با چالش‌های زندگی، انطباق دهند. در ارتباط با خوش‌بینی که پایه و اساس ویژگی‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر را تشکیل می‌دهد، چه بحث و تبادل نظری مناسب‌تر از پروراندن نظام اعتقادی، یک گروه معنوی یا فعالیت‌های معنوی می‌تواند باشد؟ افراد با هر رویکرد یا رویکردهای معنوی که داشته باشند، باید روزانه به مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه به تمرین‌های معنوی بپردازند تا اثرات شادی‌بخش این تمرین را به حداکثر برسانند. باورهای معنوی باید به شکل تمرین‌های روزانه مرور و دنبال شود و چهارچوب‌های معنوی باید، به منظور این که زندگی معنوی از لحاظ افزایش شادکامی یا خرسندی فواید واقعی داشته باشد، شکل عملی به خود گیرد. عضویت در گروه معنوی هم مسلک هم ضروری است و هم اهمیت زیادی دارد.

زندگی معنوی افراد اگر چنانچه شامل گروهی از دوستان و مؤمنان هم مرام باشد که آنها را مورد حمایت قرار دهد و افراد نیز آنها را حمایت کنند (اصل درمانی **کمک و یاری رساندن**)، بسیار محکم‌تر و ارضاء‌کننده‌تر می‌شود. افراد باید سعی کنند که همواره در راه‌گرایش‌های معنوی گام بردارند، حتی اگر اعضاء خانواده و همکارانشان بسیار ناراحت‌کننده هستند. چنین رویکرد معنوی کامل‌تری در برگرفته‌ی گروهی از افراد هم مسلک می‌باشد که فرد با آنها به طور منظم ارتباط و معاشرت دارد، یک معلم / رهبر یا دوست معنوی خاصی که جنبه‌های مثبت و ظرفیت‌های بالقوه فرد را در نظر دارد. این نظام عقیدتی کاملاً زندگی را تغییر می‌دهد و موجب افزایش شادکامی و رضایت‌مندی می‌گردد. موفقیت‌الکلی‌های گمنام و نیز رویکردها و انجمن‌های بی‌شماری را در نظر بگیرید: از یهودیت تا مسیحیت تا اسلام، هندوایسم و بودایسم - از نوع آمریکایی یا شرقی آن. زندگی و سبک و شیوه معنوی، ترجیحاً با تمرین‌های روزانه منظم حتی به مدت ۵ تا ده دقیقه افراد را صبورتر و مهربان‌تر می‌سازد، اما خلق و خو و سرشت اصلی، شخصیت و دامنه یا محدوده تعیین شده شادکامی بالقوه را تغییر نخواهد داد.

### افزایش شادکامی اهداف - و - ارزش‌ها

افراد می‌توانند برخی از اصول شادکامی را به تنهایی یا به عنوان بخشی از **اهداف - و - ارزش‌های خود** انتخاب کنند. هدف تمامی اصول پروراندن زندگی شادتر و توأم با خرسندی بیشتر است. اصول

مربوط به محتوی شادکامی و شادکامی به عنوان یک انتخاب، خصوصاً برای ایجاد شادکامی بسیار اهمیت دارد.

### وقت خود را به ارزش‌های خود اختصاص دهید

آن چه که در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی منحصر به فرد است، این است که در این رویکرد سعی می‌شود تا در زمینه‌ای که چگونه مراجعان برنامه‌های روزانه خود را تنظیم می‌کنند و گسترش دادن اهداف زندگی آنها، ارتباط برقرار شود. به تعبیر این گفته که "پول خود را برای نیازهای خود خرج کنید" به مراجعان گفته می‌شود، وقت و تلاش خود را برای ارزش‌های خود خرج کنید. این اصل فرعی یا نتیجه منطقی معنایابی حاکی از این است که درمانگران باید به مراجعان خود بگویند که اهداف فردی خود را با انجام فعالیت‌هایی در برنامه روزانه خود، در نظر داشته باشید، به طوری که اعمال‌تان در جهت اهداف- و- ارزش‌های شما باشد. چنین برنامه‌ای در حکم فرمان حرکت برای هر روز محسوب می‌شود و واقعاً در فرآیند "شکل بخشیدن" به برنامه‌های روزانه فرد کمک‌کننده است، به شرطی که با عمیق‌ترین ارزش‌ها و اهداف شخصی او هماهنگ باشد، (به اصل معنایابی، اصل فرمان حرکت و پروراندن روح، مراجعه کنید).

### هماهنگی و ثبات میان اهداف زندگی در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی

درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی درصدد است تا نسبت به رویکردهای شناختی، رفتاری، کل‌نگرانه‌تر و جامع‌تر عمل کند و در این راستا اهداف درمان را در متن اهداف زندگی فرد در نظر می‌گیرد و درمان را به طور مشخص تا حد امکان با اهداف زندگی فرد، مرتبط می‌سازد. در اصل، در نوعی از تکنیک مصاحبه انگیزشی ویلیام میلر<sup>۱</sup> و همکارانش (میلر و رولینیک، ۲۰۰۲)، درمان‌گر، در صورت امکان باید در مراجع انگیزه برای درمان ایجاد کند و به او نشان دهد که درمان در رسیدن به اهداف زندگی او کمک‌کننده است. مراجعان، هنگامی که درمان را در کسب اهداف‌شان مؤثر می‌یابند، بیشتر با فرآیند درمان همکاری می‌کنند. این کار به صورت مختلف، اساس یک ارتباط درمانی و مشارکت فعالانه درمانی محکم و قوی را تشکیل می‌دهد.

### اهداف متناقض

درمان‌گر، در صورت مشاهده تعارض میان این اهداف باید درصدد حل این تضادها با مراجع خود

باشد. به طور کلی، ثبات و ارتباط مشخصی باید بین تمامی اهداف مراجع وجود داشته باشد به طوری که هر هدف فعلی (و فعالیت‌ها) مراجع با اهداف زندگی او هماهنگ باشد. برای مثال مراجعی تصمیم می‌گیرد تا اهداف خود را برای سرمایه‌گذاری در خانه‌سازی به تعویق بیندازد، چرا که متوجه می‌شود که شغل تمام وقت و اشتغال‌های ذهنی کاری باعث حواس‌پرتی و آشفتگی او در خانه می‌شود و نمی‌تواند از بودن با همسر و نوزاد خود لذت ببرد - مسائل اولیه مربوط به مصرف الکل و اختلال اضطراب تعمیم یافته با تکنیک‌های عملی و نیز با بررسی اهداف زندگی و اولویت‌های او براساس روان‌شناسی مثبت‌نگر، مورد درمان قرار گرفت.

### **چگونگی ایجاد اهداف - و - ارزش‌ها: جستجوی بینش و درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی**

اهداف مثبت برای زندگی و درمان، در وهله اول از طریق کاربرد تکنیک کسب بینش و پرسشنامه کیفیت زندگی در آغاز مرحله ارزیابی، ایجاد می‌شود. با کاربرد نتایج پرسشنامه کیفیت زندگی، اهداف درمان از طریق سؤال درباره حیطه‌های نارضایتی مراجع براساس نیمرخ روانی کامپیوتری رضایت‌مندی از زندگی برحسب اولویت‌های مراجع به راحتی مشخص می‌شود (به فصل سوم و پنجم، جلد اول مراجعه کنید). اهداف زندگی و درمان نیز به وسیله تکنیک کسب بینش به دست می‌آید. دستورالعمل‌ها و توضیح درباره چگونگی کاربرد تکنیک کسب بینش با مراجعان در فصل پنجم در جلد اول شرح داده شده است.

### **بررسی بازده و نتایج با تکنیک کسب بینش**

پس از کاربرد مداخله‌های مربوط به اهداف - و - ارزش‌ها با مراجعان، تمرین کسب بینش جهت ارزیابی تغییرات و بهبودهای ایجاد شده در اهداف مجدداً ارزیابی می‌شود تا به درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، جهت داده شود. برای مثال، بسیاری از مراجعان جستجوی شادکامی را تنها پس از این که با اصل محتوی و موضوعات شادکامی آشنا شدند، اولویت اهداف زندگی خود قرار می‌دهند.

### **برانگیختن و گسترش اهداف - و - ارزش‌های مراجع با کمک اصول تمرین شادکامی**

در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، رهنمودهای کلی و اختصاصی برای انتخاب اهداف - و - ارزش‌های زندگی، ارائه می‌شود. تکنیک کسب بینش و پرسشنامه کیفیت زندگی، تمرین‌های باز و نامحدودی هستند که برای مراجعانی تدوین شده است، تا اهداف - و - ارزش‌های خود را در

حیطه‌های مهم و ارزشمند زندگی‌شان مشخص کنند چرا که رسیدن به اهداف یا رضایت‌مندی از حیطه‌های ارزشمند زندگی، در واقع به شادکامی و رضایت‌مندی کلی بیشتری از زندگی منجر می‌شود. به منظور بررسی نظریه‌ها و مطالعات تأییدکننده به فصل سوم در جلد اول، مراجعه کنید. به علاوه، **درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی اصول شادکامی و تمرین‌های مربوط به اصول خرسندی** را به عنوان **اهداف - و - ارزش‌های خاص شادکامی** یا تقویت خرسندی مطرح می‌کند که مبتنی بر فعالیت‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر و بالینی محققان و متون مربوطه است. اکثر مراجعان از برخی اصول کلیدی به طور دقیق آگاه نیستند، چرا که با متون شادکامی آشنایی ندارند و این ذهنیت نیز وجود ندارد که پرورش و محافظت‌کردن از شادکامی و خرسندی اساسی، به تنهایی اهداف ارزشمند زندگی محسوب می‌شوند. هنگامی که افراد اهداف نوع دوستانه‌ای را دنبال می‌کنند که هدف آن یاری و کمک رساندن به دیگران است، چنین ذهنیتی خود را در اصول مربوط به محتوی و موضوعات شادکامی، نشان می‌دهد. مراجعان به آسانی می‌توانند اهداف موجود را تغییر دهند و با دنبال کردن دستورالعمل‌ها، **اهداف - و - ارزش‌های نوینی** را به آن بیافزایند. **درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی** به مراجعان توصیه می‌کند که اصول را با تأنی بررسی کنند تا سرانجام اصولی را بیابند که برای موقعیت زندگی روزمره خودشان مفید باشد. این اصول به اهداف - و - ارزش‌های مراجع که از طریق **کسب بینش**، یا **پرسشنامه کیفیت زندگی** به دست آمده است افزوده می‌شود. این فرایند، عمق و گسترش اهداف مراجع را تقویت می‌کند.

در **درمان مبتنی بر کیفیت زندگی**، اصول خاص هر حیطه زندگی به شکل شفاهی برای مراجعان مطرح می‌شود، خصوصاً برای مراجعانی که مشکلات خواندن دارند و یا نمی‌توانند تکالیف خانگی را بخوانند، اصول به شکل شفاهی خوانده می‌شود. مثال زیر چگونگی کاربرد اصول را برای مراجعان نشان می‌دهد:

اصول شادکامی نگرش‌ها یا دستورالعمل‌هایی هستند که اگر دقیقاً دنبال شوند، شادکامی و رضایت‌مندی را از حیطه‌های مهم زندگی افزایش می‌دهند. این اصول براساس اجزای نگرش، معیارهای تحقق و رسیدن به هدف، اهمیت حیطه‌های رضایت‌مندی و رضایت‌مندی کلی در **مدل پنج‌گانه رضایت‌مندی از زندگی** به عنوان طرح‌واره‌های مثبت یا باورهای اساسی محسوب می‌شوند که شادکامی را افزایش می‌دهند. از شما می‌خواهم تا برخی از اصول یا نگرش‌هایی را که مایل هستید، در طی چند روز یا هفته به کار بگیرید تا ببینید آیا واقعاً با نظام ارزشی شما هماهنگی دارد و احساس شادکامی، آرامش، یا خرسندی شما را بیشتر می‌کند یا خیر. پس از کاربرد و در نظر داشتن برخی از این اصول طبقه‌بندی شده، از شما می‌خواهم تا اصولی را انتخاب کنید که به نظام ارزشی کلی شما، اهداف زندگی در رابطه با کسب بینش، یا دستورالعمل جدید زندگی افزوده شود. هرگاه اصلی را انتخاب کردید، این اصل را به طور منظم در طی برنامه **کیفیت زمان** مرور کنید، این اصل را می‌توانید در جیب یا کیف یا در پست الکترونیک خود قرار دهید تا هرگاه در طی روز احساس ناراحتی کردید به آن دسترسی داشته باشید. این

اصول شیوه‌های نوین نگرستن به مسائل یا حیطه‌هایی از زندگی هستند که واقعاً شادکامی را تقویت می‌کنند. بالاخره، مایلم شما را برای تفکر درباره شیوه‌های فراهم‌سازی فهرستی فردی از اصول که به گونه‌ای خاص و به عنوان بخشی از برنامه روزمره شما در عمل اجرا شود، به چالش بکشانم. تأثیر شادکامی یک اصل، در صورتی تقویت‌کننده خواهد بود. که صرفاً به خواندن آن اکتفا نکنید و درباره آن ببانداشید یا به آن باور داشته باشید و در عین حال از طریق عمل یا رفتار خاصی در ارتباط با آن اصل، به تمرین آنها پردازید، برای مثال، برخی از افراد اصلی را انتخاب می‌کنند یا می‌پذیرند که شادکامی، روابط خوب با دیگران و خدمت به دیگران یا نوع بشر را ویژگی‌های مهم در نظر می‌گیرد. این قبیل افراد، چنین مفاهیمی را با تصمیم‌گیری در مورد سلام گفتن به دیگران با برقراری ارتباط چشمی و لبخند همه روزه، تمرین می‌کنند.

اصولی را که انتخاب کرده‌اید یا اصولی را که به برنامه روزانه خود افزوده‌اید، همواره به خود یادآور شوید، ممکن است بخواهید این اصول را روی صفحه کامپیوتر خود قرار دهید تا هر بار که کامپیوتر را روشن می‌کنید در معرض دید شما قرار گیرد. این اصول را روی یخچال یا کمد لباس تان نصب کنید تا همه روزه یادآوری کننده باشند. مرور صرف اصول بر روی صندلی راحت نیز هنگامی که به خاطر احساس بد یا یک روز بد، ناراحت هستید آرامش‌بخش است.

## اصول خاص مفید در ایجاد چالش‌ها و اهداف خاص و عملی برای مراجعان

فهرستی از اصولی که خصوصاً با رشد و تحول اهداف - و ارزش‌های رضایت‌بخش مرتبط هستند در جدول ۱-۱ آورده شده است. درمانگران می‌توانند برخی از این اصول یا همه آنها را با مراجعان خود یا به شکل شفاهی یا نوشتاری مطرح کنند. این فهرست برای مراجعانی که ممکن است اصل مفیدی را هنگام مرور اصول خود نادیده بگیرند، مفید است.

### اصول شادکامی: اصول خاصی که فی حدالنفسه موجب شادکامی و تقویت و افزایش آن می‌شود

در درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی، به مراجعان توصیه می‌شود که شادکامی را هدف یا اولویت زندگی خود قرار دهند. این کار با در نظر گرفتن اصل مطالب و موضوعات شادکامی به عنوان هدف یا ارزش فردی توسط مراجعان امکان‌پذیر است. در حالی که هدف نهایی برخی از اصول افزایش شادکامی و رضایت‌مندی از زندگی مراجعان است، برخی از اصول مستقیماً به موضوع شادکامی به طور کلی می‌پردازد. فهرستی از اصول شادکامی در جدول ۱-۲، آورده شده است (به منظور یافتن فهرستی کوتاه‌تر و متفاوت‌تر به ۳۰ اصل اولیه خرسندی و شادکامی در فصل نهم در جلد اول، مراجعه کنید). درمانگران ممکن است برخی از این اصول یا تمامی آنها را به شکل شفاهی یا

**جدول ۱-۱. اصول مناسب برای تشخیص اهداف - و - ارزش‌های خاص، چالش‌آمیز و عملی**

---

اصل مطرح کردن مرگ خویش
اصل سبک زندگی متعادل
اصل صادق بودن با اصول عقیدتی خویش
اصل مربی خویش بودن یا اصل خردمندی فردی
اصل محاسبه عوامل خطر با شور و اشتیاق منطقی
اصل درست انجام دادن امور یا وجدان راحت یا اصل اقدام نکردن هنگام شک و تردید
اصل تقویت روح
اصل مبارزه با فزون خواهی یا اصل کسب ناکامی
اصل علت‌یابی
اصل معنا یابی / هدف‌یابی
اصل فراموش کردن شهرت و موفقیت
اصل سازمان‌یابی
اصل کسب شادکامی از دست آوردها

---

نوشتاری برای مراجعان خود مطرح کنند. مراجعان ممکن است خواهان تهیه فهرست ده تایی از اصول تقویت‌کننده شادکامی به عنوان بخشی از تمرین اصول شادکامی، باشند.

### **مداخله‌هایی در زمینه افزایش شادکامی و رضایت‌مندی از اهداف - و - ارزش‌ها**

اهداف و راهبردهای زندگی مراجع باید در برنامه زندگی روزمره او منعکس شود تا از پیشرفت‌های مشخص در رسیدن به اهداف اطمینان حاصل شود. برای مثال برای مراجعان بسیار مفید است که تکالیف خانگی ارائه شده توسط درمان‌گر را برای یک روز و زمان خاص تنظیم کنند، درست مثل برنامه‌ریزی روزانه برای گفتگو با یک فرد جالب که به عنوان روشی برای ایجاد مهارت‌های قرار ملاقات به کار می‌رود.

برنامه‌ریزی فعالیت روزانه (DAP) که در فصل دهم در جلد اول بحث شد، چارچوب بسیار خوبی است برای مراجعان تا وقت خود را به گونه‌ای تنظیم کنند که به اهداف بیشتری در طی هر روز دست یابند.

### **الگوی ملاحظات نسبت به حیطه‌های خاص زندگی در روان‌شناسی مثبت‌نگر و نمونه‌های بالینی**

پیشنهادات مکتوب در بخش روایی پرسشنامه کیفیت زندگی، به پاسخ‌دهندگان امکان می‌دهد تا موانع

**جدول ۲-۱. اصول شادکامی: مناسب‌ترین اصول ایجادکننده شادکامی**

- اصل تأیید و پذیرش برانگیختگی و شور (در دیگران)
- اصل تصور بهترین چیزها در دیگران
- اصل سبک زندگی متعادل
- اصل بودن با دیگران یا غرق شدن در ارتباط
- اصل خوش‌بینی مبتنی بر خاموشی
- اصل دوستان صمیمی
- قاعده محفوظ داشتن
- اصل رنگ‌ارغوانی
- اصل تعطیلات روزانه
- اصل طبیعی نبودن افسردگی
- اصل انتقال ندادن کار به خانه
- اصل بخشودگی، نادیده گرفتن، کنار گذاشتن، پذیرش یا اصل فراموش کردن
- اصل انجام کارهای مورد علاقه یا اصل هماهنگ شدن با آن چه فرد را به شوق می‌آورد
- اصل تمرین کردن یا به عهده گرفتن درمان خویش
- اصل مبارزه با فزون‌خواهی، کسب ناکامی
- اصل مبارزه با قدرت
- اصل دوست‌یابی، اصل همسریابی
- اصل یافتن یک حیطة یا یافتن جایگاه خود
- اصل به حرکت درآوردن
- اصل سازمان‌یابی
- اصل خویشتن-دیگری
- اصل رضایت‌مندی از صلح و آرامش
- اصل چمن سبز نیست، بذر مهم است
- اصل سازش و مصالحه بزرگ
- اصل عادت‌ها یا برنامه‌های روزانه
- اصل رژیم شادکامی
- اصل معادله شادکامی
- اصل شادکامی حاصل از دست‌آوردها
- اصل عادت‌های شادکامی
- اصل انتخاب شادکامی
- اصل محتوی و موضوعات شادکامی
- اصل انتقال شادکامی
- اصل مهربانی یا خوش‌قلبی
- اصل شوخ‌طبعی
- اصل من می‌توانم
- اصل فردا راجع به آن موضوع فکر می‌کنم
- اصل من برای دیدن دوستان خود، سرکار می‌روم



**جدول ۱-۲. اصول شادکامی: مناسب‌ترین اصول ایجادکننده شادکامی (ادامه)**

---

اصل غنای درونی
اصل قضاوت نکردن، اصل تو اطلاع کافی نداری
اصل مشغول شدن به جریان‌های پویا یا اصل شادکامی مستلزم تلاش است
اصل چشم و هم چشمی نکردن
اصل تحت تأثیر قراردادن دیگران با مهربانی یا عشق ورزیدن
اصل بوسیدن و خداحافظی با گذشته
اصل گام‌های بدون شتاب و اصل سبک زندگی
اصل پروراندن رضایت‌مندی از زندگی، اصل رضایت‌مندی از شغل / کار
اصل خلوت کردن با طبیعت
اصل زندگی کردن با آرزوها یا اصل ۷ روز در هفته و ۲۴ ساعت در شبانه‌روز
اصل دوست داشتن بسیاری از چیزها
اصل دوست داشتن آن چه که انجام می‌دهید
اصل عشق و کار
قاعده تنظیم وقت و زندگی خود
تکنیک روز بهداشت روانی
اصل شکار لحظه‌ها یا دم را غنیمت شمردن
اصل عدم گرفتاری و مخمصه
اصل از هیچ کس نفرت ندارم یا اصل پذیرش
اصل انجام یک - کار - در هر - زمان
اصل تفکر و تأمل
اصل ثبات شخصیت یا محدوده مشخص شادکامی
اصل انتخاب / عدم انتخاب جنگ یا قاعده بله رئیس / بله عزیزم
اصل انتخاب دوستان
اصل اختصاص دادن وقت برای آرامش
اصل عادت‌های مثبت
اصل پردازش مثبت
اصل پردازش هدف
اصل کیفیت زمان
قاعده پرسش‌گری
اصل ارتباط با خویشان یا اصل همدلی با خویشان
اصل اهمیت عادت‌های روزانه یا ایجاد عادت‌های روزانه
اصل لذت‌گرایی انتخابی یا شور و اشتیاق مستدل
اصل پذیرش خویشان
اصل تغییر امور لذت‌بخش جهت اجتناب از انطباق
اصل خدمت به دیگران
اصل مطرح کردن رنجش‌ها و آرزوگی‌های موجود در ورای خشم
اصل افزایش لذت از طریق معاشرت

**جدول ۱-۲. اصول شادکامی: مناسب‌ترین اصول ایجادکننده شادکامی (ادامه)**

---

اصل متوقف ساختن پیش‌گویی کردن
اصل علایم و نشانه‌های مراقبت
اصل قدرت بخشیدن
اصل انتقال‌دهندگان استرس یا اصل هرگز به خاطر نفرت از کسی خود را آزار نمی‌دهم
اصل ردیف‌کردن مرواریدها
اصل موفقیت
اصل خانواده جایگزین
اصل کنترل و تنظیم خلق و خوی عاطفی هیجانی خویش یا اصل ارزیابی پیشرفت و چشم‌اندازها
اصل شبکه پیچیده یا شبکه حمایت‌کننده یا عشق در جایی که هستید
اصول توپ‌بازی مبتنی بر آئین تائو (آئین فلسفی چین باستان)
اصل تشکر و قدردانی از همه به خاطر انجام هر کاری
اصل سه قاعده کنترل استرس
اصل تو باید آگاه باشی
اصل شناخت همه یعنی بخشودن همه یا اصل همدلی
اصل اعتماد
اصل نفوذ و تأثیرگفتن بله عزیزم
اصل ما همه عضو یک خانواده هستیم
اصل ما خوب نیستیم، آن خوب است
اصل مدل نقش من چه می‌کند یا اصل مدل نقش
اصل عدم دست‌یابی به همه چیز یا اصل نادیده گرفتن یا کنترل امیال
اصل مسئولیت‌پذیری برای خوشتن

---

شادکامی و ملاحظات مربوط به حیطه‌های خاص زندگی را تشخیص دهند. پژوهش منتشر شده فریش بر روی ۴۰۰۰ مراجع و آزمودنی (فریش، ۱۹۹۲، ۱۹۹۴، فریش و همکاران، ۲۰۰۵) و تحلیل محتوی او از پرسشنامه کیفیت زندگی بیش از ۵۰۰ مراجع بالینی و مراجعان روان‌شناسی مثبت‌نگر، از جمله وکلا، پزشکان، پلیس‌ها و دانشجویان دانشگاه و متخصصان که هنوز ادامه دارد و غیر رسمی صورت گرفته است، پایه و اساسی را برای اظهار نظر درباره الگوهای موجود در تبیین‌های شادکامی مراجعان در هر حیطه زندگی تشکیل می‌دهد که از طریق پرسشنامه کیفیت زندگی، ارزیابی شده است (و در نظریه کیفیت زندگی نیز مطرح شده است). تا اینجا، ملاحظات در رابطه با حیطه‌های خاص زندگی مشابه با نمونه‌های بالینی و نمونه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر ناب است، اگر چه این فرضیه باید مورد اعتباریابی عملی و رسمی قرار گیرد. این فصل و سایر فصل‌های مربوط به هر حیطه خاص زندگی الگوهای مشاهده شده در هر مورد خاص را نشان می‌دهد.

## اهداف - و - ارزش‌ها

### ملاحظات و درمان‌ها

مراجعه روان‌شناسی مثبت‌نگر و نیز مراجعان بالینی، در ارتباط با اهداف - و - ارزش‌ها مشکلاتی را در زمینه فرمول‌بندی، پی‌گیری و دستیابی به اهداف فردی مهم و معیارهای اخلاقی گزارش می‌دهند. علایم افسردگی، افزایش احساس گناه در رابطه با قانون‌شکنی و افکار خودکشی نیز مطرح شده است. مداخله‌های مفید در این حیطه شامل ایجاد اهداف حرفه‌ای کوتاه مدت و بلند مدت است. این کار با اجرای تمرین‌های مربوط به گام‌های ذن برای کسب موفقیت (به بحثی که در ادامه می‌آید، مراجعه کنید)، تحقق بخشیدن به راهبردهای رسیدن به اهداف، بازسازی شناختی ترس‌های مربوط به شکست، و ارجاع مراجعان به کشیش‌ها، روحانیون و سایر پیشوایان روحانی که در زمینه پاسخ‌گویی به پرسش‌های مذهبی، افراد شناخته شده و قابل‌تحملی هستند (برای مثال: آیا به خاطر جدایی و طلاق از همسر الکلی و پرخاشگر خود مورد بخشش قرار می‌گیرم؟) و احساس گناه را کاهش می‌دهند، صورت می‌گیرد. همچنین ارزیابی فرضیه‌های فلسفی و ارزش‌ها یا طرح‌واره‌های افسردگی را از طریق اهمیت دادن به مزایا و عدم مزایای آنها (تکنیک دلایل له و علیه - که در پایان این فصل شرح داده شده است)، مفید است. خصوصاً این تکنیک‌ها در مورد مراجعی که متوجه می‌شوند که به خاطر ترک ازدواجی ناموفق پس از ۲۰ سال اشتباه نکرده است، چرا که همسرش با عدم انعطاف‌پذیری‌های خود از هرگونه بحث درباره مسائل امتناع می‌کرده است و در برابر تغییر یا جستجوی درمان‌های زناشویی مقاوم بوده است.

تکنیک‌های شناختی معمولاً باید با تکنیک‌های رفتاری تکمیل شود تا در چالش با فلسفه‌های ناسازگار و خود تخریب‌کننده زندگی کارآمد و مؤثر باشد. مراجعان کمال‌گرا از تجربه کردن اهداف کوتاه مدت بینابینی که جنبه جاه‌طلبی کمتری دارد، سود می‌برند. مراجعان مذهبی نیز با پرداختن به فعالیت‌های مذهبی به دو طریق سود می‌جویند: (۱) کلیسا جایگاهی تفریحی و اجتماعی مهمی را برای آنها فراهم می‌سازد که مراجع را از فشارهای اساسی زندگی که با افسردگی همراه است، محافظت می‌کند (آبرامسون، ۱۹۸۹)، و (۲) باورهای مذهبی اغلب تا حد زیادی انطباق‌دهنده و آرامش‌بخش هستند و در تشویق مراجعان در ایجاد تغییر یا پذیرش مسائل بغرنج، مثل معلولیت‌های جسمانی یا مسائل و مشکلات ارتباطی که نسبت به تغییر سرسخت و مقاوم هستند، مفید می‌باشند.

## تکنیک‌های خاص در هدف‌جویی و تعیین ارزش‌ها

### اصل مطرح کردن مرگ خویش و تکنیک ترسناک‌ترین آگهی درگذشت خویش

به همین ترتیب اصل مطرح کردن مرگ خویش و تکنیک ترسناک‌ترین آگهی درگذشت خویش به مراجعان کمک می‌کند تا معیارهای معنی‌دار (عامل معیارهای فردی در رسیدن به اهداف، در مدل پنجگانه رضایت‌مندی از زندگی)، اولویت‌ها (عامل اهمیت حیطه‌های رضایت‌مندی در مدل پنجگانه) و اهداف (اهداف -و- ارزش‌های زندگی) خود را تدوین کنند. در تکنیک ترسناک‌ترین آگهی درگذشت خویش، مراجع مبتنی بر یک عمر طولانی بدون تغییرات مثبت در معیارها، اولویت‌ها، اهداف و سبک زندگی فعلی خود، یک آگهی تسلیت می‌نویسد. مراجعان تشویق می‌شوند تا مسیر زندگی خود را، مبتنی بر عدم تلاش کامل برای بهتر ساختن خود و زندگی خود در ارتباط با سطوح فعلی یا فزاینده فشارهای روزمره ترسیم کنند. از آنها خواسته می‌شود تا درباره شیوه‌ای از زندگی بنویسند که به دلیل عادت‌ها و گرایش‌های بسیار منفی به سوی اضمحلال و فروپاشی کشیده می‌شود. تأثیر عادت‌های منفی فکری و رفتاری در آینده منعکس می‌شود و هنگامی که مراجع بدترین سناریوهای ممکن را به عنوان بخشی از عوامل نگران‌کننده در آینده به تصویر می‌کشند اثرات منفی آتی خود را بهتر نشان می‌دهد. لازاروس چنین برنامه‌ریزی را "فراکنی زمانی" می‌نامد که در مراجعانی که نسبت به تغییر مقاوم هستند، انگیزه زیادی پدید می‌آورد. تمرین دوم آگهی درگذشت، شامل اعلام اشتیاق‌ها و آرزوها و تفکر درباره چگونه یادکردن از آنها پس از مرگ‌شان است. این دو آگهی به طور ضمنی ممکن است از لحاظ معیارهای مختلف، اولویت‌ها و اهدافی که در هر یک مطرح شده است، مورد مقایسه قرار گیرد. مراجعان با مشاهده چشمگیر ترسناک‌ترین آگهی درگذشت خویش، مثلاً در طی برنامه کیفیت زمانی یا مشاهده آن هنگامی که کامپیوتر خود را روشن می‌کنند، خصوصاً اگر جهت‌گیری واقعی در زندگی یا در روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی ندارند، در جهت تغییر برانگیخته می‌شوند.

**تکنیک ساعت شنی.** برخی از مراجعان به ساعت شنی کوچکی که روی میز کار یا میز آشپزخانه آنها قرار می‌گیرد و یادآوری‌کننده دوره کوتاه عمر آنها روی کره زمین است به خوبی پاسخ می‌دهند و ضرورت دنبال کردن اهداف خود را در لحظه حال و امروز بهتر تشخیص می‌دهند، مراجعان هرگاه به این مسئله می‌اندیشند، ساعت شنی را بر می‌گردانند. ساعت شنی یادآوری‌کننده جالبی است و عملکرد آن درست مثل به صدا درآوردن زنگ‌هایی است که ضرورت حفظ حالت ذهن آگاهی را یادآوری می‌کند.