



نامه ای از طرف مدیریت آموزشی و تیم تهیه محتوای ماروم

مارومی عزیز، سلام

از اینکه به سلامت روانی خودت اهمیت می‌دهی و برای ارتقای حال خوبت در تلاش هستی از شما ممنونیم. حتماً می‌دانی که پروسه تغییر چند بخش دارد:

علاقه و تمایل به ایجاد تغییر در خود، نه دیگران

کسب آگاهی برای شناسایی مشکل

اقدام برای عمل

استمرار و استمرار و استمرار!!

پس لطفاً بیا از همین ابتدا سطح توقع و انتظار خودمان از خودمان را کمی واقع‌بینانه‌تر و منطقی‌تر کنیم. نسبت به خودت سخت‌گیر نباش اما برای تغییر، تداوم داشته باش. راستی، در مسیر تغییر احتیاج به انرژی داریم! مرسی که مهربانی با خودت را هم فراموش نمی‌کنی.



تمامی حقوق این فایل آموزشی به بنیاد روانشناسی ماروم به سرپرستی بهار محمدی تعلق دارد. نقل مطالب این فایل به هر شیوه و با هر عنوان، تخلف محسوب می‌شود و پیگرد قانونی دارد.

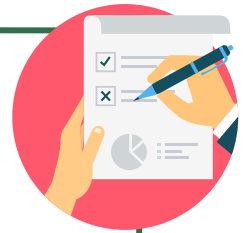




ارزیابی فردی

لطفاً قبل از مطالعه فایل آموزشی به سوال‌های زیر پاسخ دهید و نمره به دست آمده را به همراه ذکر تاریخ انجام آن برای خودتان ثبت کنید.

حالا عبارات زیر را بخوانید و بر طبق آنچه فکر می‌کنید که این عبارت در مورد شما درست‌ترین یا غلط‌ترین است، دور کلمه درست یا غلط دایره بکشید.



غلط	درست	عبارات	
		من ارزش دوست داشته شدن و احترام را دارم.	۱
		اغلب احساس نقص و شرم می‌کنم.	۲
		در مورد خودم احساس خوبی دارم.	۳
		به هر فردی که علاقمند شوم در صورتی که واقعاً مرا بشناسد، علاقه‌ای به من نشان نخواهد داد.	۴
		نیازهای برحق دارم که استحقاق رسیدن به آن را دارم.	۵
		من کسل‌کننده و بدون جذابیت هستم.	۶
		تا حدودی روی دنیا حساب می‌کنم.	۷
		جذاب نیستم.	۸
		افرادی را که دوست دارم و به آن‌ها احترام می‌گذارم، اغلب مرا دوست دارند و برای من احترام قائل‌اند.	۹
		من لیاقت توجه و احترام زیاد را ندارم.	۱۰

تمامی حقوق این فایل آموزشی به بنیاد روانشناسی ماروم به سرپرستی بهار محمدی تعلق دارد.
نقل مطالب این فایل به هر شیوه و با هر عنوان، تخلف محسوب می‌شود و پیگرد قانونی دارد.





تفسیر پرسشنامه ارزیابی فردی

زمانی که ارزیابی را به پایان رساندید، وقت نمره‌دهی است.
 به پاسخ‌هایی که به عبارات ۱، ۳، ۵، ۷ و ۹ داده‌اید، نگاه کنید. به هر امتیاز غلط خود یک نمره بدهید.
 سپس به جواب‌های خود در موارد ۲، ۴، ۶، ۸ و ۱۰ نگاه کنید. به هر پاسخ درست یک نمره بدهید.

سپس امتیازات خود را جمع کنید، عدد به دست آمده نشان دهنده این است که تا چه میزان با عبارت من معیوب، فرومایه و غیر دوست داشتنی هستم، موافق هستید! یعنی هر چه عدد بالاتری کسب کنید، بیشتر با عبارت بالا موافقید و طرحواره نقص و شرم در شما فعال است.





شناسایی چرخه عملکرد ناکارآمد

با دقت افکار زیر را بخوانید:

- اشتباهات من، انتقادها و قضاوت‌های دائم دیگران، یعنی که من خوب نیستم.
- فقط اگر در انجام کاری موفق باشم، حس بهتری نسبت به خودم دارم.
- وقتی آدم‌های زیادی هستن که کارشون از من بهتره یعنی من به اندازه کافی خوب نیستم.
- اگر شکست بخورم، یعنی خیلی بی استعداد و حقیرم.
- امکانش هست که نتونم این کار رو انجامش بدم، پس بهتره اصلاً سراغش نرم.

چند مورد از این افکار و موارد مشابه آن در مورد شما هم صدق می‌کرد؟ این افکار که تقریباً در افراد کمالگرا تبدیل به باور شده‌اند (یعنی قدرت بیشتری نسبت به فکر دارند)، در اختیار مغز ما (سیستم لیمبیک) قرار می‌گیرد تا آن‌ها را پردازش کند. وقتی پردازش مغز در کسری از صدم ثانیه صورت می‌گیرد، به دنبال امکان آسیب دیدن، ناراحتی و غم ناشی از انتقاد، شکست و... دچار هیجان‌های منفی (مثل اضطراب، غم یا خشم نسبت به خودمان، دنیا و دیگران) می‌شویم. حال که وظیفه ساختار لیمبیک در مغز ما، حفظ بقای ما می‌باشد، باید راهکاری برای محافظت از ما از این آسیب احتمالی در آینده پیدا کند. این راهکار در دو دسته طبقه بندی می‌شود:

احساس ناکافی بودن ← رفتار مبتنی بر کمال‌گرایی

احساس عدم توانمندی و شرم ← رفتار مبتنی بر اهمال‌کاری



تمامی حقوق این فایل آموزشی به بنیاد روانشناسی ماروم به سرپرستی بهار محمدی تعلق دارد. نقل مطالب این فایل به هر شیوه و با هر عنوان، تخلف محسوب می‌شود و پیگرد قانونی دارد.





مثال

- وقتی می‌دونم کاملا آماده نیستم، اصلا توی امتحان، مصاحبه یا ... شرکت نمی‌کنم.
- اگر وارد رابطه نشم، اصلا دلم هم نمی‌شکند که بخوام جواب رد یا بی‌میلی بشنوم.
- باید از خواب و تفریحم بزنم تا وظایفم رو انجام دهم.
- بهتره از هیچ کس سوال نپرسم و خودم جواب رو پیدا کنم.
- بهتره غفلت‌ها یا کم‌کاری‌هام رو پنهان کنم و دروغ بگم که در حال انجام دادن تکالیف و برنامه‌هام هستم.

اگر نسبت به جملات فوق نگاه عمیق‌تری داشته باشیم، در واقع مغز ما از طریق راه‌اندازی سیستم جنگ (کمالگرایی) یا گریز (اجتناب و اهمالکاری) از ما در مقابل آسیب محافظت می‌کند. بنابراین نخستین مهارتی که لازم است بیاموزیم این است که افکار ما دشمن ما نیستند بلکه از ما در مقابل آسیب‌های احتمالی آینده محافظت می‌کنند، اما به شیوه‌ای نادرست.

حالا وقت آن است که این چرخه را ابتدا شناسایی و سپس تغییر دهیم یعنی:

افکار و خودگویی‌های منفی را شناسایی کنیم.

هیجان‌های منفی حاصل از آن را بپذیریم.

رفتاری متفاوت از الگوی ناکارآمد قبلی به کار ببریم.

بعد از پروسه تغییر مهارت دیگری که لازم است بپذیریم: پذیرش هیجان‌های منفی به جای مقابله با آن‌ها می‌باشد.

در نهایت شما می‌آموزید که برای پذیرش هیجان‌هایی که از نقاط کور ذهن ما یا در اثر آسیب‌های گذشته ایجاد شده‌اند چه راهکارهایی را می‌توان به کار برد.

تمامی حقوق این فایل آموزشی به بنیاد روانشناسی ماروم به سرپرستی بهار محمدی تعلق دارد. نقل مطالب این فایل به هر شیوه و با هر عنوان، تخلف محسوب می‌شود و پیگرد قانونی دارد.





به وقت تمرین

لطفا مثال زیر را با دقت نگاه کنید و جدول را مطالعه کنید:
 حوزه می‌تواند شامل مواردی مانند: خانواده، عشق و رابطه، کار، فرزندپروری، روابط دوستی و اجتماعی، تفریح و سرگرمی، معنویات و هدفمندی در زندگی و یا مراقبت از جسم (ورزش، سلامت جسمانی) و سلامت روانی باشد.

کاری	حوزه
یواشکی شنیدم چندتا از دوستانم قراراست برای شام باهم باشند، اما هیچکس از من نپرسید می‌خواهم به آنها ملحق شوم یا نه!	موقعیت
من عضوی از گروه نیستم، همکارانم مرا دوست ندارند و به من احترام نمی‌گذارند. آنها فکر می‌کنند من مشکلی دارم.	افکار
خشم، غم، عصبانیت	احساسات
از افرادی که به من اهمیت نمی‌دهند و برایم احترام قائل نیستند، کناره‌گیری می‌کنم. از معاشرت با مردم اجتناب می‌کنم.	اجبار (اگر واکنش نشان ندادید)
در گوشه دنج دفترم پنهان می‌شوم و در طول هفته از تعامل با همکارانم اجتناب می‌کنم.	واکنش‌های رفتاری

حالا همین جدول را در مورد خودتان پیدا کنید.
 این جدول را در مورد حوزه‌های دیگر زندگی نیز تکمیل کنید.

	حوزه
	موقعیت
	افکار
	احساسات
	اجبار (اگر واکنش نشان ندادید)
	واکنش‌های رفتاری





به وقت تغییر

لطفا جدول مثال زیر را مطالعه کنید و پس از آن ادامه جدول مرتبط با رفتار جایگزین جدید را در مورد خودتان تکمیل کنید.

موقعیت‌های برانگیزان	رفتارهای مقابله‌ای	پاسخ‌های جدید جایگزین
سلام نکردن دخترم هنگام ورودم به خانه	رد شدن از مقابل او و اظهار ناراحتی	نشستن در کنار او و سوال از اینکه روزش را چطور گذرانده، سعی در برقراری ارتباط با او
بنظر می‌رسد دوستم از من فاصله گرفته.	دور شدن از او...	فکر کردن به انجام یک کار مشترک دو نفره و پیشنهاد به او.
نامزدم می‌خواهد تنها به سفر برود.	حرف نزدن	به او بگویید چه احساسی پیدا می‌کنید.
دخترم با صدای بلند با من حرف می‌زند.	با انزجار از او دور شدن	با او در مورد اینکه احساس او را درک می‌کنید صحبت کنید و محدودیت‌ها و عواقب را بگویید.
پسرم تا دیروقت بیرون می‌ماند و پاسخم را نمی‌دهد.	دعوا و دوری و کناره‌گیری	گوشزد کردن پیامد انتخابش بدون دعوا و خشم.
.....
.....
.....

اگر فکر می‌کنید پیدا کردن رفتارهای جایگزین برای شما سخت است، ما در دوره من کافی فایل مرتبط با آن را به شکل کامل و شخصی سازی شده (متناسب و همراه با تفسیر ارزیابی شخصی خودتان) در اختیار شما قرار می‌دهیم.

تمامی حقوق این فایل آموزشی به بنیاد روانشناسی ماروم به سرپرستی بهار محمدی تعلق دارد. نقل مطالب این فایل به هر شیوه و با هر عنوان، تخلف محسوب می‌شود و پیگرد قانونی دارد.







در ادامه به هفت مورد از رفتارهای پیشنهادی برای تغییر الگوی نقص و شرم/ کمالگرایی و اهمالکاری شما اشاره می‌کنیم:

روز اول	<p>هدفی را برای امروزتان در نظر بگیرید. پیش از انجام آن سعی کنید ببینید چه انتظار غیر واقع‌بینانه‌ای از خودتان در این هدف دارید. هدف را به شکل منطقی تغییر دهید. برای تعیین اهداف به شیوه SMART و اهداف کوتاه مدت از کانال تلگرام ماروم چالش 30 روزه برانگیزان را دنبال کنید. راهنمای انجام این هدف گذاری در لینک زیر: (https://t.me/maroomorg/273).</p>
روز دوم	<p>مطابق با هدف دیروز برای امروز هم هدفی تعیین کنید با این تفاوت که برای انجام وظایف خود زمان تعیین کنید. هدف شما این نیست که به تمامی کارها برسید یا آن‌ها را کامل کنید بلکه هدف این است که بازه مشخصی (مثلا روزی نیم ساعت چک کردن ایمیل‌ها یا پیاده روی) را تعیین کنید و آن را به انجام برسانید.</p>
روز سوم	<p>الگوی انتقادگر ذهنی خودتان را پیدا کنید و سعی کنید در موقعیت‌های مختلف متوجه شوید که چگونه با خودتان سختگیرانه و خشن برخورد می‌کنید. دستبند کشی را دور دست خود ببندید هر بار که دیالوگی منفی با خودتان داشتید آن کش را یک بار به عقب بکشید و در مقابل انتقاد از خودتان دفاع کنید، خودتان را تحسین کنید و سعی کنید به خاطر عملکرد شجاعانه یا صادقانه از خودتان تشکر کنید.</p>
روز چهارم	<p>پیامی حاوی یک اشتباه کوچک (مثل غلط املایی در پیامک یا شبکه‌های اجتماعی برای دوستانتان ارسال کنید. قرار است با ارسال این پیام از اشتباهمان و پیامدهای حاصل از آن درسی بگیریم: اشتباه در ارتباطات اجتماعی ممکن است اتفاق بیافتد، اگر حتی به شدت مورد انتقاد قرار بگیریم، می‌توانم آن را مدیریت و جبران کنم. چرا که بخشی از عملکرد من دارای خطا بوده است و نه سازه شخصیتی و کلیت یا هویت من .</p>
روز پنجم	<p>کارهایی که نباید انجام دهید را در کنار کارهایی که باید انجام دهید، یادداشت کنید. قرار است از طریق این تمرین روی آنچه که فقط امروز لازم دارید تمرکز کنید و نه همه کارهایی که دوست دارید انجام شود یا به وسیله انجام آن‌ها از هدف اصلی اجتناب می‌کنید. با این تمرین می‌توانید فرصت کافی برای استراحت هم داشته باشید و بین کار و سرگرمی تعادل برقرار کنید.</p>
روز ششم	<p>از تکنیک پومودور برای انجام کارها استفاده کنید و جانی تازه بگیرید. یعنی: کارهایتان را نیم ساعته برنامه ریزی کنید. ۲۵ دقیقه به شکل متمرکز روی انجام کاری بمانید و سپس حتما ۵ دقیقه به خودتان استراحت بدهید (گوشی چک کنید، چایی بخورید و...) دوباره سراغ ۲۵ دقیقه بعدی بروید.</p>
روز هفتم	<p>از قانون ۵ ثانیه برای بلند شدن استفاده کنید. اگر فکر انجام کاری به سرتان زد، قبل از آنکه مغز شما فرصت برای بهانه آوردن پیدا کند؛ از ۵ به شکل معکوس بشمارید (تغییر تمرکز) و در طول آن پنج ثانیه از جایتان بلند شوید و اولین قدم برای انجام آن کار را بردارید (مثلا ظرف ۵ ثانیه از روی تخت یا صندلی که هستید بلند شوید و حرکت کنید یا در مورد این قانون کتاب مل رابینز با عنوان قانون پنج ثانیه را مطالعه کنید.)</p>

تمامی حقوق این فایل آموزشی به بنیاد روانشناسی ماروم به سرپرستی بهار محمدی تعلق دارد. نقل مطالب این فایل به هر شیوه و با هر عنوان، تخلف محسوب می‌شود و پیگرد قانونی دارد.





حالا وقت آن است که بیشتر و عمیق تر تمرین کنیم.
 اگر شما هم دلتان می‌خواهد تمرین‌های با عمق و تفسیر بیشتری را انجام دهید و از حس خوب تغییر و پیشرفت لذت ببرید کافی است که در دوره من کافی با ما همراه شوید چرا که شما همین حالا نیز برای تغییر کافی هستید! 
 اگه الان نه؟ پس کی؟! 

خدمتی دیگر از بنیاد روانشناسی ماروم

پکیج



منِ کافی

اگه فکر می‌کنی برای شروع، به اندازه کافی خوب نیستی!

اگه ترس و شرم، جلوی انجام کارهات رو می‌گیره!


۲۸ مرداد توی وبینار می‌بینیمت:


+

ارزیابی اولیه + فایل خودیاری هم دریافت می‌کنی.




: @maroom_org


: www.maroom.org

فقط کافیه با این شماره
 واتسپ در ارتباط باشین 



۰۹۰۳۳۸۷۷۲۱۱

تمامی حقوق این فایل آموزشی به بنیاد روانشناسی ماروم به سرپرستی بهار محمدی تعلق دارد.
 نقل مطالب این فایل به هر شیوه و با هر عنوان، تخلف محسوب می‌شود و پیگرد قانونی دارد.

