



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت



عنوان کتابچه آموزشی: شفقت به خود و آموزش روان درمانی مثبت نگر

کد طرح: ۴۰۲۰۰۰۹۸۴

ارائه دهندگان: دکتر جمیله فرخ زادیان، دکتر زهره خسروش، خانم سکینه میری و خانم فضیلت بدری



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

مفهوم شفقت

باید توجه داشت که همه تکنیک‌های روان‌شناسی و روش‌های درمانی شامل شفقت هستند. فرآیند شفقت درمانی شامل این است که با خود مهربان باشید و سلامت روان خود را تحت کنترل بگیرید. با این حال، آنچه درمان متمرکز بر شفقت را متمایز می‌کند این است که به شما کمک می‌کند تا به طور آگاهانه توانایی خود را برای مهربانی بیشتر نسبت به خود و دیگران تقویت کنید.

شفقت درمانی چگونه کار می‌کند؟

درمان مبتنی بر شفقت به نظریه تکامل و چگونگی تأثیر آن بر نحوه تفکر ما می‌پردازد. در اصل، ما انسان‌ها دو قسمت در مغز داریم. قسمت اولیه یا قدیمی به ما کمک می‌کند تا زنده بمانیم. این تضمین می‌کند که ما غذا، سرپناه، حمایت عاطفی و ایمنی داشته باشیم. این قسمت همچنین مسئول مبارزه، فرار یا واکنش سریع است. بخش مدرن یا جدید مغز در طی فرآیند تکامل بوجود آمده است. این بخش به ما امکان می‌دهد حس خود را داشته باشیم و به ما اجازه می‌دهد تصور و تجسم کنیم. ما می‌توانیم ایده‌هایی ارائه دهیم و نحوه زندگی خود را انتخاب کنیم.

تکنیک‌های شفقت درمانی

۱- تنفس باریتم آرام‌بخش

یکی از تکنیک‌های شفقت درمانی تنفس است. برای تمرین تنفس با ریتم آرامش‌بخش، ابتدا مطمئن شوید که به راحتی نشسته‌اید و هر دو پا را روی زمین قرار داده‌اید، به اندازه عرض شانه‌ها دستان خود را در بالای پاهای خود قرار دهید و چشمان خود را ببندید یا به زمین نگاه کنید. به خود اجازه دهید حالت ملایمی داشته باشید یا



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

لبخند کوچکی بزنید، شروع به تمرکز بر تنفس خود کنید. اجازه دهید هوای هر تنفس وارد ریه‌های شما شود و در حین تنفس احساس کنید که به داخل و خارج حرکت می‌کند. با سرعت نفس خود بازی کنید تا یک ریتم نفس راحت و آرامش بخش پیدا کنید تمرکز خود را فقط بر تنفس بگذارید و از طریق بینی به ریتم آرام خود ادامه دهید. توجه خود را به بدن خود معطوف کنید و وزن بدن خود را که روی صندلی و زمین زیر شما قرار گرفته است احساس کنید. بگذارید احساس کنید که صندلی شما را نگه داشته و از شما حمایت می‌کند. به یاد داشته باشید که خوب نیست ذهن شما سرگردان شود، توجه داشته باشید که در کجا سرگردان است و به آرامی آن را به سمت آگاهی از بدن خود هدایت کنید.

۲- ایجاد یک مکان امن

این تمرین از تکنیک‌های شفت درمانی را با یک جلسه تنفس آرام‌بخش با ریتم آغاز کنید. در خود احساس ایمنی و آرامش ایجاد کنید. وقتی احساس آرامش و ایمنی در شما برقرار شد، مکانی را برای خود تصور کنید. چه چیزی را می‌توانید ببینید؟ مکان امن و آرام شما ممکن است جنگلی زیبا با برگ‌هایی باشد که روی نسیم می‌رقصند. ممکن است کنار اقیانوسی باشد، امواج ملایم که در ساحل شنی نرم و شنی به داخل و خارج می‌روند. بعد به آنچه می‌توانید بشنوید فکر کنید.

۳- رنگ‌های شفقت‌بخش

این تکنیک درمان مبتنی بر شفقت نیز با تنفس آرام‌بخش شما شروع می‌شود. خود را به آرامش برسانید و به خودتان اجازه دهید به سادگی نفس بکشید. هنگامی که آماده حرکت هستید، رنگی را تصور کنید که آن را با شفقت، مهربانی یا گرما مرتبط می‌دانید. هیچ قاعده‌ای در مورد رنگ این رنگ وجود ندارد، احتمالاً برای همه متفاوت خواهد بود، فقط باید به شما شفقت را یادآوری کند. این رنگ مهربان را در اطراف خود تصور کنید. هنگامی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

که شما را احاطه کرد، تصور کنید که از قفسه سینه نزدیک قلب شما وارد شده و به آرامی در هر اینچ از بدن شما پخش می‌شود. اگر این تصاویر شما را صدا نمی‌زند، سعی کنید یک مه یا نوری از این رنگ را که به آرامی در شما حرکت می‌کند یا در شما جریان می‌یابد تصور کنید.

۴- خود مهربان

یکبار دیگر، با تنفس آرام بخش خود شروع کنید. هنگامی که بدن شما کمی کند شده است و شما برای شروع آماده شده‌اید، تصور کنید که فردی بسیار دلسوز هستید. به تمام ویژگی‌هایی که در حالت ایده‌آل به عنوان یک شخص دلسوز دارید فکر کنید. تمایل خود را برای تبدیل شدن به یک فرد دلسوز و توانا تصور کنید و بر روی احساس و رفتار دلسوزانه تمرکز کنید. خود را با هر یک از ویژگی‌های شفقت مثل خرد، قدرت، گرما و مسئولیت‌پذیری تصور کنید.

اول، خود را با عظمت خرد تصور کنید. این حکمت از درک شما در مورد ماهیت زندگی، ذهن و بدن تان ناشی می‌شود. به این فکر کنید که چه در درون ما می‌گذرد که تقصیر ما نیست. در مرحله بعد، وقتی درک می‌کنید که با داشتن این حکمت چه احساسی دارید، تصور کنید که یک نیروی مهربان دارید. اجازه دهید حالت بدن شما تغییر کند تا با احساس این قدرت دلسوزانه مطابقت داشته باشد. خود را فردی تصور کنید که مشکلات خود و دیگران را بدون قضاوت درک می‌کند و تحمل مقاومت در برابر مشکلات را دارد.

وقتی حس قدرت را به خرد خود اضافه کردید، به تمرکز بر روی گرما ادامه دهید. تصور کنید که با خود و دیگران گرم و مهربان هستید. یک حالت چهره متناسب ایجاد کنید و سعی کنید آن را در حین تمرین ادامه دهید. تصور کنید که با کسی مهربان صحبت می‌کنید و به لحن صدای خود توجه کنید. تصور کنید که با فردی گرم صحبت می‌کنید و احساس کنید که چگونه می‌توانید باشید.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

در نهایت، خود را با احساس مسئولیت تصور کنید. تصور کنید که هیچ علاقه‌ای به سرزنش خود یا سرزنش دیگران ندارید و فقط می‌خواهید بهترین کار را برای کمک به خود و دیگران در شرایط سخت انجام دهید. حالت چهره و گرمای دلسوزانه خود را حفظ کرده و بر تجربه متعهد شدن خود در یک مسیر دلسوزانه تمرکز کنید.

پنج راه برای تمرین شفقت به خود

قدم اول: بخشش را تمرین کنید

خود را به خاطر اشتباهات‌تان سرزنش نکنید. بپذیرید که شما بدون نقص نیستید و وقتی با کاستی‌های خود روبه‌رو می‌شوید، با خودتان مهربان باشید. دوستان شما به خاطر آنچه که هستید برایتان ارزش قائل هستند، نه به خاطر اینکه بی‌نقص هستید. به زمان‌هایی که حس ارزش‌های خود را از کارایی یا کمال به دست می‌آورید آگاه باشید. درک کنید که لازم نیست شما یک طور خاصی باشید تا لیاقت دوست داشته شدن را داشته باشید. یکی از راه‌هایی که بتوانید به خود یادآوری کنید که با ارزش هستید، حتی وقتی کارایی خوبی ندارید، گذاشتن نوشته‌ی کوچکی روی میز یا کیف پولتان است که به شما یادآوری کند با خودتان ملایم و مهربان باشید. تنبیه آینده‌تان به خاطر اشتباهات گذشته‌تان منطقی نیست. خودتان را ببخشید، رشد کنید، سپس رهایش کنید. "ملانی کولوریس

قدم دوم: طرز فکر رشد را به کار بگیرید

به جای اجتناب از چالش‌ها، آنها را بپذیرید، برای پیدا کردن معنی در آنها پافشاری کنید، و تسلیم نشوید. وقتی از خودتان انتقاد می‌کنید و منفی‌یانه خود را با دیگران مقایسه می‌کنید، سعی کنید به جای احساس تهدید، در موفقیت‌های آن‌ها به دنبال الهام و نقاط قوت بگردید.

قدم سوم: ابراز قدردانی کنید



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

احساس قدردانی بسیار قدرتمند است. به جای آرزو کردن برای نداشته‌هایمان، شکرگذار بودن برای هر آنچه که داریم بسیار قدرتمند است. می‌توانید انتخاب کنید که شکرگذاری خود را در دفترچه‌ای بنویسید، یا به پیاده‌روی‌های شکرگذاری بروید. با تمرکز روی نعمت‌هایی که داریم، صدای درونی ملایمی را به کار می‌گیریم و توجه‌مان را از روی کمبودهایمان برداشته و به سمت دنیا و تمام زیبایی‌هایش می‌بریم.

قدم چهارم: مقدار درست بخشندگی را پیدا کنید

راج راگوناتان ۳ سبک متقابل دهنده، گیرنده و همسان را تشخیص داده است. افراد دهنده بخشنده‌ترین هستند و بخشندگی یکی از بهترین راه‌های بکارگرفتن شفقت است. اما، دهنده‌ها می‌توانند هم موفق‌ترین باشند و هم ناموفق‌ترین، چرا که ممکن است در روند بخشش فداکارانه قرار بگیرند که نیازهای خودشان را نادیده می‌گیرد. برای آنکه بخشندگی به نفع تندرستی شما کار کند، نباید فداکارانه باشد. پس وقتی بخشندگی می‌کنید، مطمئن شوید قبل از ادامه دادن، از نیازهای خود باخبر هستید و سپس بخشندگی‌تان را آگاهانه نسبت به دریافت کننده، منبع و میزان انرژی‌تان و با توجه به تندرستی خود انتخاب کنید. و همین‌طور، از بخشندگی‌تان لذت ببرید. تغییراتی که ایجاد می‌کنید را ببینید و فراموش نکنید تا به خودتان هم ببخشید. خوبی کردن به دیگران ما را خوشحال می‌کند، اما به شرط اینکه از تندرستی خودمان کم نکند.

قدم پنجم: آگاه باشید

طبق یافته‌ها گفته می‌شود خودآگاهی تأثیر مثبتی بر شفقت خویشتن دارد، چرا که می‌تواند قضاوت کردن خود را کاهش دهد. سعی کنید همیشه در لحظه باشید و به آنچه در حال اتفاق افتادن است آگاه باشید، بدون قضاوت و برچسب گذاشتن. اجازه بدهید هر آنچه فکر می‌کنید و احساس می‌کنید لحظات خوب و بد خود را داشته باشد. نه به آن میکروفون بدهید و نه قایمش کنید. بگذارید بیاید و بدون هیچ دلبستگی بگذارید که برود. شما لیاقت



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

عشق را دارید. بنابراین، دفعه‌ی دیگر، که توقعاتی از خودتان دارید و نمی‌توانید آنها را برآورده کنید، کمی مکث کرده و دوباره ارزیابی کنید. به احساسات سختی که به وجود می‌آیند آگاه باشید. خودتان را ببخشید و بدانید که شما انسان هستید. ببینید که می‌توانید تشخیص بدهید دفعه‌ی دیگر چطور متفاوت باشید. شکرگذار فرصتی که در وهله‌ی اول داشتید و پافشاری که برای سعی دوباره کردید، باشید. و در آخر، خودتان را بپذیرید. شما بی‌نقص نیستید. و بله، شما احتمالاً می‌توانستید بهتر باشید. اما به احتمال زیاد، کارتان را خوب انجام دادید. و بیشتر مواقع، همین کافیت (۱۲۵).

مفهوم مثبت اندیشی

مثبت اندیشی به معنای نگاهی واقع‌بینانه به جنبه‌های امیدوارکننده زندگی و یافتن فرصت‌های پیش‌رو برای زندگی موفق‌تر و شادتر است. مثبت اندیشی به معنای دیدن فرصت‌ها و توجه به بخش‌های امیدوارکننده زندگی است. همچنین برخی دانشمندان، مثبت اندیشی را مواجهه مثبت و کارآمد با حوادث ناگوار زندگی تعریف کرده‌اند.

مزایای مثبت اندیشی

افزایش طول عمر

کاهش احتمال افسردگی

توانایی مدیریت استرس ناکارآمد

تحمل دردهای جسمی

بهبودی روانی و فیزیکی بیشتر

جریان قلبی-عروقی بهتر و کاهش احتمال مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و سکت

کاهش احتمال مرگ ناشی از سرطان



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

کاهش احتمال مرگ ناشی از ضایعه‌های تنفسی

کاهش احتمال مرگ ناشی از عفونت‌ها

مقاومت بیشتر در برابر سرماخوردگی رایج و سیستم ایمنی قوی‌تر در بدن

مدیریت استرس بهتر در مواجهه با شرایط سخت و موقعیت‌های استرس‌زا

خلاقیت بیشتر

تقویت مهارت حل مسئله

تجربه بیشتر احساسات خوشایند و خلق بالاتر

سازگاری بیشتر با موقعیت‌های مختلف زندگی

تمرین گفت‌وگوی مثبت با خویش

گفت‌وگوی مثبت با خویش یک قانون ساده دارد، آنچه که حاضر نیستیم به دیگران بگوییم را به خودمان نیز نگوییم. به عبارت دیگر، به همان اندازه‌ای که با دیگران مهربان هستیم، با خودمان نیز مهربان باشیم. عادت به این کار باعث می‌شود تا با هر شکستی خودمان را به باد انتقاد و سرزنش نگیریم و از آن سو، موفقیت‌های خود را ببینیم و خودمان را تحسین کنیم. همچنین اگر افکار منفی به ذهن ما خطور کرد، بدون هیچ‌گونه قضاوتی شروع به ارزیابی شواهد کنیم و ببینیم که تا چه میزان این افکار منطقی هستند و چند درصد از آن‌ها مبتنی بر افکار منفی‌گرایانه و ناکارآمد است.

استفاده از توانمندی‌ها

یافتن توانمندی‌ها و هدایت زندگی بر محور توانمندی‌های ذاتی احتمال موفقیت و سرعت پیشرفت ما را افزایش می‌دهد و در زمان کمتر به موفقیت‌های بسیار بزرگ‌تری می‌رسیم. در نتیجه، با استفاده از توانمندی‌ها و



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

رسیدن به دست آوردهای متعدد، تحسین بیشتری از اطرافیان دریافت می‌کنیم و اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتری به دست می‌آوریم. تمام این‌ها به کاهش افکار سرزنش کننده می‌شود.

هر روز هفته یکی از توانمندی‌های خود مثل مهربانی، نظم بالا، برنامه‌ریزی یا خلاقیت را در نظر بگیریم و یادداشت کنیم که چه برنامه‌ای برای استفاده از آن توانمندی داریم. بر اساس پژوهش‌ها، افرادی که این تمرین را انجام می‌دهند، در انتهای هفته احساس شادابی بیشتری دارند و در عین حال، نشانه‌های کمتری از افسردگی را بروز می‌دهند. در یک دوره ۶ ماهه، مزایای این تمرین بسیار چشمگیر بوده و باعث تقویت قابل توجه مثبت اندیشی می‌شود.

چگونه تفکر مثبت را تمرین کنیم

هنگامی که به تفکر منفی غلبه و آگاهی پیدا کردید، وقت آن است که وجه مثبت را به رخ بکشید. می‌توانید یاد بگیرید که افکار منفی را به مثبت اندیشی تبدیل کنید. فرایند ساده است، اما زمان و تمرین می‌طلبد بالاخره شما در حال ایجاد یک عادت جدید هستید. برای انجام این کار این راه‌ها را امتحان کنید:

۱- بیشتر لبخند بزنید

۲- وضعیت خود را مجدداً چارچوب‌بندی کنید. وقتی اتفاق بدی می‌افتد که خارج از کنترل شماست، به جای اینکه ناراحت شوید، سعی کنید از قسمت‌های خوب موقعیت قدردانی کنید.

۳- یک دفتر سپاسگزاری داشته باشید. یک مطالعه نشان داد افرادی که دفترچه‌های سپاسگزاری داشتند نسبت به آینده احساس سپاسگزاری، مثبت اندیشی و خوش بینی بیشتری داشتند. آنها همچنین خواب بهتری داشتند.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

۴- بهترین آینده ممکن خود را تصور کنید. وقتی تصور می کنید زندگی تان به خوبی پیش می رود، در زمان حال شادتر خواهید بود.

۵- خود را چک کنید. به طور دوره ای در طول روز، توقف کنید و آنچه را که فکر می کنید ارزیابی کنید. اگر متوجه شدید که افکار شما عمدتاً منفی هستند، سعی کنید راهی برای ایجاد یک چرخش مثبت در آنها پیدا کنید.

۶- روی نقاط قوت خود تمرکز کنید. به مدت یک هفته هر روز به یکی از نقاط قوت شخصی خود مانند مهربانی، سازماندهی، نظم و انضباط یا خلاقیت فکر کنید.

۷- گفت و گو با خود یا خودگویی مثبت را تمرین کنید.

چند نمونه از گفت و گو با خود و خودگویی منفی و اینکه چگونه می توانید تفکر مثبت را در آنها اعمال کنید

گفت و گو منفی با خود: من هرگز قبلاً چنین چیزی انجام نداده ام.

مثبت اندیشی: این یک فرصت برای یادگیری چیزهای جدید.

گفت و گو منفی با خود: این خیلی پیچیده است.

مثبت اندیشی: از زاویه دیگری به آن می پردازم.

گفت و گو منفی با خود: من منابع لازم را ندارم.

مثبت اندیشی: نیاز ما در خلاقیت و اختراع است.

گفت و گو منفی با خود: من خیلی تنبل هستم که این کار را انجام دهم.

مثبت اندیشی: من نتوانستم آن را در برنامه خود قرار دهم، اما می توانم برخی از اولویت ها را دوباره بررسی کنم.

گفت و گو منفی با خود: هیچ راهی وجود ندارد که این کار انجام شود.

مثبت اندیشی: من می توانم تلاش بکنم تا این کار انجام شود.



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

گفت‌وگو منفی با خود: من در این مورد بهتر نمی‌شوم.

مثبت اندیشی: دوباره امتحانش می‌کنم (۱۲۶).

نظریه A-B-C آلبرت آلیس

رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی توسط آلبرت آلیس در اواسط دهه ۱۹۵۰ میلادی بنیان نهاده شد بر اساس این ایده که منشأ بسیاری از اختلال‌های عصبی و روانی ریشه در باورهای غیرمعقول دارند. نظر آلیس این است که رفتار، افکار و هیجانات ما، نتیجه باورها و فرض‌های ما از خودمان، دیگران و کل هستی است و باورهای غیرمعقول، محصول شرایط فلسفی غلط هستند.

انسان در اصل عقاید غیرمنطقی اش را از افراد مهم در دوران کودکی یاد می‌گیرد به علاوه بخشی از عقاید غیرمنطقی را هم خودش به وجود می‌آورد، سپس به طور فعال عقاید خود شکن را با فرآیندهای تلقین کردن و تکرار کردن برای خود و رفتار کردن به گونه‌های که انگار آنها مفید هستند تقویت می‌کند.

مدل ABC در رویکرد رفتاردرمانی عقلانی و هیجانی یکی از مهم‌ترین مفاهیم و از اصول اساسی این نظریه محسوب می‌شود که Albert Ellis در آن معتقد است با شناسایی افکار غیرمنطقی و جایگزینی افکار منطقی به جای آن می‌توان فرد را درمان کرد. منظور از A در این مدل، رویداد فعال‌ساز و C به عنوان پیامد هیجانی و رفتاری رویداد مدنظر تلقی می‌شود، اما رویدادها به خودی خود منجر به پیامدهای رفتاری و هیجانی نمی‌شوند بلکه از بخش B یعنی فیلتر عقاید و افکار عبور می‌کنند که ممکن است این عقاید معقول یا غیر منطقی باشند. وقتی رویدادهای فعال کننده خوشایند هستند، باورهای مورد استناد احتمالاً بی‌ضرر خواهند بود، ولی وقتی این رویدادها ناخوشایند می‌باشند باورهای نامعقولی به میان می‌آیند که معمولاً پیامدهای رفتاری و هیجانی مشکل‌ساز دارند. نقش درمانگر این است که با زیر سؤال بردن باورهای نامعقول، این باورها را اصلاح، تعدیل و یا



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

با باورهای منطقی و معقول تعویض کند تا نتایج هیجانی و رفتاری مؤثرتری تجربه شود. هدف اساسی رفتار درمانی عقلانی و هیجانی آن است که به مراجعان آموزش داده شود که چگونه هیجانات مخرب و رفتارهای کژکار خود را به نوع سالم آن تغییر دهند و به خودپذیری، دیگرپذیری و دنیاپذیری نامشروط دست یابند، آلیس فرآیند درمانی در رویکرد خود را آموزش محور و مستقیم می‌داند و علاوه بر آموزش مدل ABC به مراجعان خود به صورت انفرادی و یا گروهی از تکنیک‌های مختلف و متنوع شناختی، هیجانی و رفتاری نیز استفاده می‌کند.

تکنیک ABC

یک روش مؤثر در مدیریت تنش است که به سه مرحله واکنش، باور و تغییر تمرکز دارد. در این روش شما با واکنش‌تان به رویداد یا مشکلی شروع می‌کنید و سپس با ارزیابی باورهای خود در رابطه با آن، به تغییر تمرکز و تفکر خواهید رسید.

مرحله اول، واکنش، به معنای تشخیص احساسات، فکرها و نظرات شما درباره رویداد یا موقعیتی است که پیش‌روی شما قرار دارد. شما با بیان متناسب باید از وضعیت احساسات خود درباره موقعیت گزارشی تهیه کنید. در مرحله دوم یا همان مرحله باور، شما متمرکز بر این هستید که باورهایی را شناسایی کنید که در مورد شرایط حال حاضرتان دارید. برای این که دید بهتری از این باورها داشته باشید، بهتر است برای آن‌ها وقت گذاشته و یادداشت برداری کنید.

در مرحله سوم و آخر تکنیک ABC، تغییر تمرکز، شما تغییری در تمرکز و تفکرات خود ایجاد می‌کنید. در این مرحله، شما با نگاه به مسئله از زوایای مختلف و تکنیک‌های مختلف، به دنبال تعدیل یا تغییر باور خود هستید. شما با استفاده از روش‌های مختلف تلاش می‌کنید تا درک متفاوتی راجع به تفکرات و باورهای حال حاضرتان به دست بیاورید و یا راه‌حل‌های جدیدی برای مواجهه با آن‌ها تنظیم کنید (۱۰۶).



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده پرستاری و مامایی رازی

مرکز تحقیقات پرستاری / بهداشت باروری، خانواده و جمعیت

قابل توجه همکاران محترم لطفاً برای فارسی از فونت شماره ۱۴ B Nazanin و برای کلمات انگلیسی از فونت Times New Roman ۱۲ استفاده شود.