کاربرگ‌های تکالیف خانگی درمان مثبت‌نگر ایرانی – اسلامی(جمشیدیان قلعه‌شاهی ، آقایی و گل‌پرور)

جلسه‌ی شادی: انجام فعالیت‌های نشاط‌آور (مداوم)

برای این هفته قصد داریم که با انجام دادن سه کار شادی و نشاط را بچشید:

۱- یک بار در روز، برای لذت بردن از چیزی که معمولاً با عجله انجام می‌دهید، وقت بگذارید؛ مثلِ خوردن یک وعده‌ی غذایی یا دوش‌گرفتن. در اتمام کار، این موارد را یادداشت کنید: کاری که انجام داده‌اید، چطور آن را به شکل متفاوتی انجام دادید و احساس شما در مقایسه با زمانی که آن کار را با عجله انجام می‌دادید، چگونه است.

۲- هر روز یک کار نشاط‌آور را به‌تنهایی انجام دهید؛ مثلِ گُل‌کاری یا پختن کیک. در اتمام کار، این موارد را یادداشت کنید: کاری که انجام داده‌اید و احساسی که با انجام دادن آن کار به شما دست داد.

۳- هر روز یک کار نشاط‌آور مشترک با همسر خود انجام دهید؛ مثلِ حل کردن جدول، گردش کردن یا پیاده‌روی کردن. در اتمام کار، این موارد را یادداشت کنید: کاری که انجام داده‌اید و احساسی که با انجام دادن آن کار به شما دست داد.

جلسه‌ی معنا و هدف: آگهی فوت (غیر مداوم)

تصور کنید که بعد از زندگی کردن یه زندگی پربار و راضی‌کننده از دنیا رفته‌اید. دوست دارید در آگهی فوت شما چه چیزی بنویسند؟ ۱ الی ۲ صفحه در مورد چیزهایی که دوست دارید از شما در خاطره‌ها بماند، بنویسید.

جلسه‌ی صبر در دشواری‌ها: شناسایی توانمندی‌های برتر و کشف کابرد آن‌ها (غیرمداوم)

لطفاً به توانمندی‌های مشخص شده‌ی خود که از طریق جواب پرسشنامه در اختیار شما قرار گرفته است، مراجعه کنید، پنج توانمندی برتر خود را در ستون اول جدول بنویسید و سپس در این مورد فکر کنند که چگونه این توانمندی‌ها در این موقعیت (نابارور بودن فعلی) می‌تواند به شما کمک کند و بدین ترتیب ستون دوم را نیز تکمیل کنید.

توانمندی‌های برتر	کاربرد آن در این موقعیت
۱-	
۲-	
۳-	
۴-	
۵-	

جلسه‌ی گذشت و بخشش اشتباهات دیگران: نوشتن نامه‌ی بخشش (غیرمداوم)

ما در مورد ۵ گامی که شما باید طی کنید تا بتوانید یک فرد خطاکار را ببخشید صحبت کردیم:

۱- به یادآوردن ناراحتی۲- همدلی با شخصی که موجب ناراحتی شده
۳- نگاه نوع‌دوستانه به بخشش ۴- تعهد به بخشیدن ۵- حفظ و ادامه‌ی بخشش

اکنون از شما می‌خواهیم نامه‌ای به فرد خطاکار بنویسید و در آن خطا یا گناهی را که در مورد شما صورت گرفته و همچنین هیجان‌ها و احساسات مربوط به آن را بنویسید. سپس به دلایل همدلانه‌ای که در گام دوم یادداشت کردید، رجوع کنید و با نگاه نوع‌دوستانه به بخشش(گام سوم)، به خودتان قول دهید که او را می‌بخشید، ولی نامه را هیچ‌گاه به او ندهید یا از محتویات نامه با او صحبت نکنید. هدف این تکلیف کمک به شماست که قدرت بخشش را، حتی در نبود بازخورد، تجربه کنید.

بعد از نوشتن نامه‌ی بخشش، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

۱- احساسی که هنگام نوشتن نامه‌ی بخشش داشتید چه بود؟

۲- آیا احساس کردید که واقعاً و از صمیم قلب مایل به بخشش هستید؟ اگر بله و اگر نه، چرا؟

۳- پس از تکمیل و دوباره خواندن نامه چه احساسی داشتید؟

جلسه‌ی شوخ‌طبعی: آوردن شوخی به زندگی روزمره (مداوم)

از شما می‌خواهیم با این روش‌ها، شوخی و خنده را به زندگی هر روز خود بیاورید:

- ♣ وقت بیشتری را در موقعیت های شاد و با آدم‌های بانشاط سپری کنید.
- ♣ به دنبال مطالب، فیلم ها و نوارهای صوتی خنده دار بگردید.
- ♣ هنگام رانندگی، یا در اتوبوس، یا وقتی که در خانه مشغول کار هستید به نوارهای صوتی خنده دار گوش دهید.
- ♣ اگر تا به حال هیچ گاه سعی نکردید جوک تعریف کنید از حالا باید این تمرین را شروع کنید: جوک‌های جالب و خنده دار پیدا کنید و در موقعیت مناسب برای هر کسی که دوست دارید تعریف کنید.
- ♣ داستان‌های خنده‌داری را که برای شما و یا دیگران اتفاق افتاده است در موقعیت مناسب برای دیگران تعریف کنید، از دیگران نیز بخواهید که اگر تمایل دارند، این کار را انجام دهند.

جلسه‌ی شکرگزاری از خدا: شمردن نعمت‌ها (غیرمداوم)

برای این هفته از شما می‌خواهیم نعمت‌های خداوند را یادداشت کنید و شکر آن را به هر گونه‌ای که می‌توانید به جا آورید. به خاطر داشته باشید همان طور که در جلسه مطرح شد، نعمت‌های خدا فراگیر و بی‌نهایت هستند، و لازم نیست که شما پول فراوان یا اتومبیل آنچنانی داشته باشید که بتوانید آن‌ها را یادداشت کنید، اگر کمی با دقت به اطراف خود نگاه کنید، می‌بینید که غرق نعمت‌های خداوند هستید. بنابراین شما را دعوت می‌کنیم، که مثل یک قاضی منصف و بی‌طرف ترازوی انصاف بگذارید، از یک طرف شما به عنوان یک زن نابارور تحت درمان قرار دارید، و از طرف دیگر درخت نعمت‌هایی که هنوز پابرجا و ثابت است.



جلسه‌ی سپاسگزاری از دیگران: قدردانی از لطف و خوبی افراد (غیرمداوم)

از شما می‌خواهیم به مرور زندگی خود بپردازید و فردی را به خاطر آورید که در حق شما خوبی کرده، کار خوب او را به یاد آورید و ارزش آن کار نیک را درک کنید. به خاطر داشته باشید، این کار نیک و کمکی که به شما کرده است، می‌تواند حتی یک جمله‌ی اثر گذار بوده باشد، می‌تواند ساعتی بوده باشد که او به حرف‌ها و درددل‌های شما گوش داده است، یا برای رفتن به بازار شما را همراهی کرده است. و البته می‌تواند شامل کمک‌های بزرگتر نیز باشد. اسامی افراد را یادداشت کنید و به این فکر کنید که چطور می‌توانید از این افراد قدردانی کنید. نحوه‌ی قدردانی شما بسته به امکانات و سلیقه‌ی شما متفاوت است (دعا کردن، تشکر کردن با زبان، جبران کردن با پاداش). آن‌گونه که به نظر خودتان بهتر است، این کار را انجام دهید.

جلسه‌ی امید و خوش‌بینی: تمرین درهای بسته و باز (غیرمداوم)

این تمرین به شما کمک می‌کند که به مواقعی در زندگیتان فکر کنید که درهای مهمی به رویتان بسته شدند، ولی در پی آن درهایی نیز به رویتان باز شدند.

اکنون سه موقعیت زندگی خود را بنویسید که در آن چیز مهمی را از دست دادید؛ نقشه‌ی بزرگی که داشتید به شکست انجامید؛ یا چیز مهمی را از دست دادید. سپس درهایی را به خاطر آورید که پس از این از دست‌دادن‌ها و شکست‌ها به روی شما باز شد، و آن‌ها را نیز بنویسید.

☒ دری که روی من بسته شد:

☑ و دری که بعد از آن روی من باز شد:

☒ دری که روی من بسته شد:

☑ و دری که بعد از آن روی من باز شد:

☒ دری که روی من بسته شد:

☑ و دری که بعد از آن روی من باز شد:

لطفاً کمی تأمل کنید و به پرسش‌های زیر به‌طور مختصر جواب دهید:

۱- چه مدت بعد از بسته شدن این درها، توانستید درهایی را که رویتان باز شد را ببینید؟

۲- آیا چیزی در تونایی شما برای دیدن درهای بازشده، مانع ایجاد می‌کند؟ این مانع چیست؟

۳- حالا که متوجه درهای بسته و باز شدید، زمانی که درهایی به روی شما بسته می‌شود، چکار می‌توانید بکنید تا زودتر درهای باز شده را ببینید؟

جلسه‌ی مهربانی و کمک بدون چشمداشت: مهربانی و کمک به دیگران (غیرمداوم)

ما از شما می‌خواهیم که هر روز آگاهانه و داوطلبانه، سه عمل محبت‌آمیز انجام دهید، این اعمال محبت‌آمیز می‌تواند شامل هر نوع مهربانی و کمکی باشد، مثلِ یک سخن تشویق‌کننده، کمک کردن به یک دانش‌آموز، یک لبخند گرم، گل‌خریدن برای همسر، چایی ریختن برای او، دیدار پدر و مادر و یا کمک‌های مالی به نیازمندان و مؤسسات خیریه؛ خلاصه هر نوع عمل نوع‌دوستانه‌ای که در حد توانایی-ها و شرایط شما باشد و شما قسمتی از زمان خود را برای فرد یا گروهی اختصاص دهید. سپس در طی همان روز در فرصت مناسب، این اعمال محبت‌آمیز را بنویسید و در مقابل هر کدام احساس خودتان و احساس فردی که به او کمک نمودید را یادداشت کنید.