

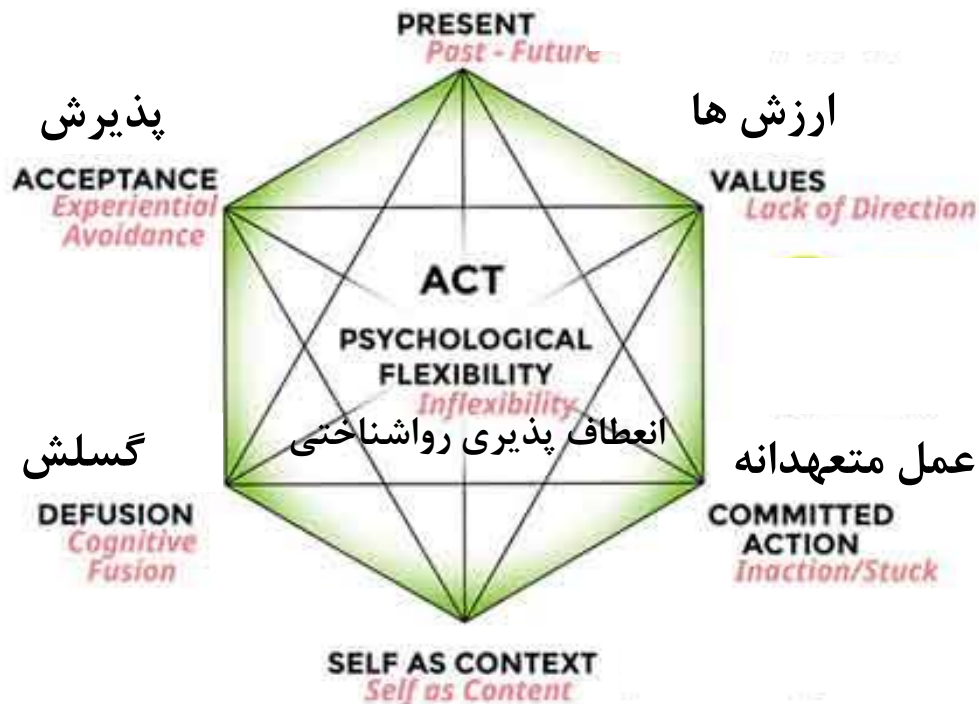
بسم الله الرحمن الرحيم



زندگی بر مدار ارزش

ACT در یک نگاه

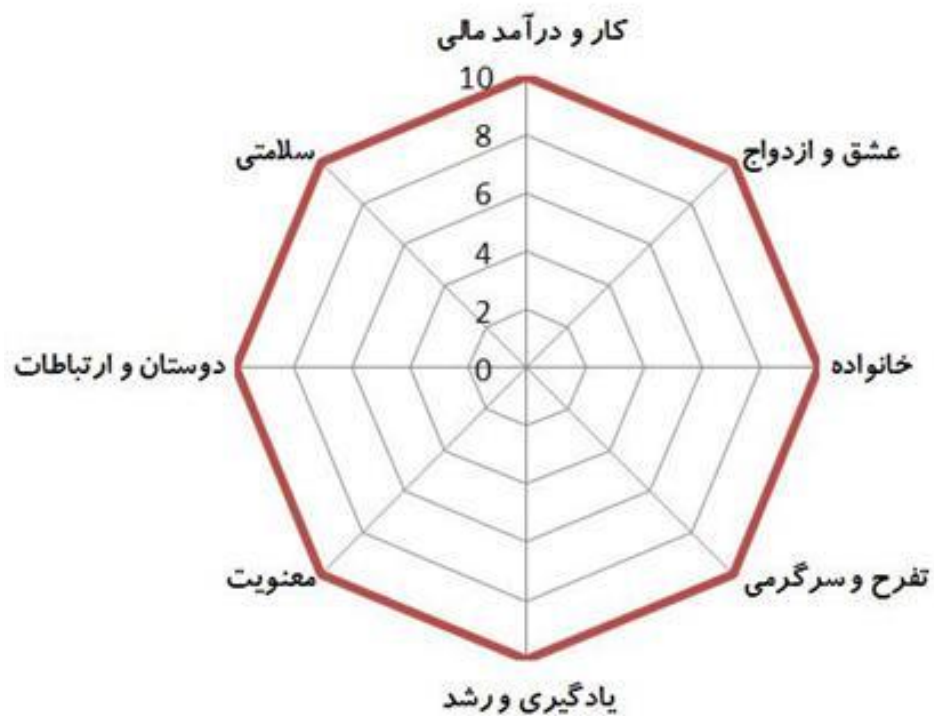
بودن در لحظه حال



خود به عنوان مشاهده گر

- به نظرات مخالف احترام بگذاریم.
- به تسهیلگر برای مدیریت گفتگو ها اعتماد کنیم.
- برای گفتگو کردن دست دیجیتال را بالا ببریم.
- حتی الامکان جلسه را ترک نکنیم و در مکانی با تمرکز دوره را دنبال کنیم.
- شروع و پایان کلاس سر ساعتی که توافق می کنیم اتفاق بیفتد.
- توجه کنیم که دیر رسیدن هزینه دارد. هم خودمان بخش هایی از کلاس را نشنیده ایم و هم دیگران بابت نشنیدن ما تعامل کاملی با ما ندارند.
- به گفتگوهای ذهنی خود آگاه شویم. می توانیم با یک یادداشت کوتاه، گوش کردن به یک گفتگوی ذهنی را به بعد موکول کنیم و در آن لحظه از کلاس بهره بهتری ببریم.
- در طول دوره موبایل چک نکنیم مگر برای موارد ضروری.
- برای حفظ شادابی خود در طول دوره خوراکی و نوشیدنی در کنارمان داشته باشیم.

چرخه زندگی



پروژه شما

یک موضوع که در زندگی تان در آن احساس نارضایتی دارید انتخاب کنید و تا پایان دوره به آن بپردازید. این موضوع می تواند در هر یک از ابعاد چرخه زندگی شما باشد.

ویژگی تونل‌های ارتباطی

- تکرار شونده است.
- تجربه تقلا و فشار
- معمولاً وقتی ما به طرف مقابل لیبل (برچسب) می زنیم پشت آن یک تونل است.
- به دنبال این هستیم که خواسته ما اتفاق بیافتد. (حق به جانب هستیم).
- از نتیجه ای غیر از نتیجه مورد نظرم می ترسیم.
- یا به صورت کلی ترسی را در مورد موضوع تجربه می کنیم.

بحث گروهی: ته تونل چیست؟

«معمولا وقتی در تونل های ارتباطی می افتیم که منتظر یا متوقع نتیجه خاصی هستیم

در حالی که بعد از رخ دادن آن نتیجه، خیلی وقت ها احساس خوشایند رضایت را

نداریم!»

ویژگی های قدم

- مشخص
- قابل اندازه گیری
- در دسترس
- منطقی
- زمان دار

فرصتی برای تأمل و تمرین

- حداقل دو مورد از تونل های ارتباطی که با یکی از نزدیکانتان (مثلا همسر یا فرزند) دارید را مکتوب کنید و بنویسید که از چه راه هایی تاکنون استفاده کرده اید؟
- یک قسمت از چرخه زندگی را انتخاب کنید و در آن یک قدم بردارید.