

استعاره

# قایق بادبانی

ابزاری برای کوچینگ

POSITIVE PSYCHOLOGY PRACTITIONER'S TOOLKIT



**REZA ABDOLLAHI**

Digital Marketing Specialist  
Online Business Coach (ICF Member)

 [Reza360.canada](https://www.instagram.com/Reza360.canada)

## قایق بادبانی "من از طوفان‌ها نمی‌ترسم زیرا دارم یاد می‌گیرم که چگونه قایق خود را برانم."

- لوئیزا می آلکات

این استعاره به زیبایی خلاصه‌ای از آنچه می‌توان آن را مهم‌ترین هدف عملی روانشناسی مثبت دانست، ارائه می‌دهد: افزایش استقلال و انعطاف‌پذیری.

هدف هر متخصص کمک‌رسان (کوچ، منتور، مشاور و...) این است که در نهایت با کمک به کلاینت در درک اینکه او خود کاپیتان کشتی خود است و باید متناسب با آن عمل کند، بی‌نیاز شود. دقیق‌تر، دریافت اینکه فقط اوست که می‌تواند رفتار و واقعیت خود را تغییر دهد، به کلاینت امکان می‌دهد مطابق با ارزش‌های شخصی خود رفتار کند و مسئولیت اعمال خود را بر عهده بگیرد.

گام کلیدی در این فرآیند توسعه دیدگاهی متعادل و جامع نسبت به خود است: دیدگاهی که عوامل متعددی که رفتار و تجربیات روزمره را تعیین می‌کنند، چه مثبت و چه منفی، قابل کنترل و غیرقابل کنترل، در نظر می‌گیرد. با آگاهی از نقاط قوت و ضعف شخصی، عواملی که قابل کنترل هستند و آنهایی که فراتر از کنترل هستند، نیروهای اجتماعی مثبت و منفی، استقلال تسهیل می‌شود.

با مقایسه عملکرد انسانی با قایق بادبانی و سفر آن، این ابزار دیدگاهی چندوجهی، اما آسان برای فهم در مورد خود ارائه می‌دهد.

### هدف

هدف استعاره قایق بادبانی ارائه دیدگاهی ساده و چندوجهی در مورد خود است. این ابزار تلاش می‌کند تا عملکرد انسانی را از دیدگاهی جامع مورد بررسی قرار دهد، با در نظر گرفتن عوامل متعدد، چه مثبت و چه منفی، که بر رفاه تأثیر می‌گذارند.

این ابزار توسط هوگو آلبرتس ([https://www.researchgate.net/profile/Hugo\\_Alberts](https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts)) ایجاد شده است.



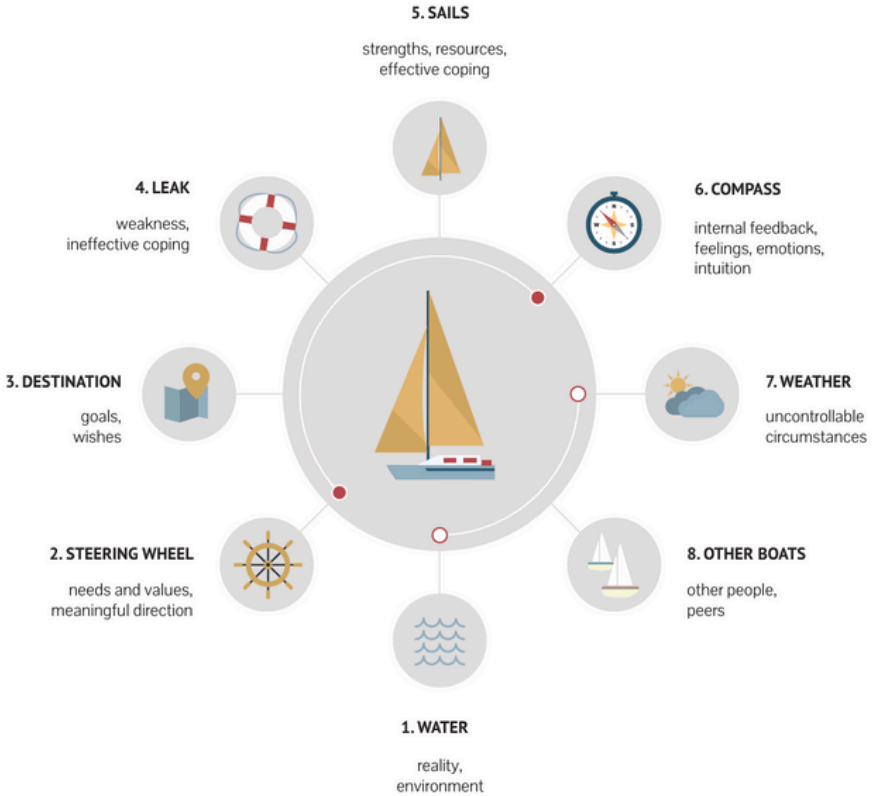
## چند پیشنهاد:

- متافور می‌تواند برای توضیح ساختارهای روانشناختی پیچیده به روشی نسبتاً ساده استفاده شود. به عنوان مثال، مقابله مؤثر می‌تواند به قایقی که با وجود آب‌وهوای طوفانی در مسیر خود باقی می‌ماند یا پس از آب‌وهوای طوفانی مؤثراً به مسیر باز می‌گردد، تشبیه شود. دنباله‌روی (تأمل در افکار منفی در مورد شکست‌های گذشته) می‌تواند به صرف وقت زیادی برای نگاه کردن به ردپای (الگوی موج) پشت قایق تشبیه شود.
- متافور می‌تواند برای ارتباط فرایندهای روانشناختی تعاملی پیچیده (بخش "تعامل بین عناصر" در صفحه 9 را ببینید) استفاده شود.
- کلاینت‌ها می‌توانند از متافور برای توضیح وضعیت کنونی خود استفاده کنند. برای برخی از کلاینت‌ها، متافور یک راه "ایمن" برای توصیف احساسات شخصی آن‌ها ارائه می‌دهد. این به آن‌ها امکان می‌دهد تا در مورد تجربیات خصوصی خود به شکلی غیرمستقیم و کمتر آسیب‌پذیر صحبت کنند، بدون اینکه اصل پیام را از دست بدهند. مزیت مرتبط دیگر استفاده از متافور قایق انعطاف‌پذیری آن به تفسیرهای مختلف است. اجازه دادن به کلاینت برای توضیح درک خودشان از عناصر مختلف می‌تواند به متخصص کمک کند تا واقعیت کلاینت را بهتر درک کند. با تشویق کلاینت برای توضیح ارتباط شخصی خودشان با هر عنصر (به جای تحمیل یک تعریف سخت‌گیرانه)، این کار ارتباط عمیق‌تری با متافور به دلیل ساخته شدن توسط خودشان ایجاد می‌کند. نمونه‌هایی از استفاده بالقوه کلاینت:
  - « احساس نمی‌کنم که قایق من در حرکت است. در یک مکان شناور است، روی امواج تاب می‌خورد؛ کلاینت ممکن است تجربه کمبود معنا و/یا استقلال را داشته باشد.
  - « احساس می‌کنم که در جهتی قایق‌رانی می‌کنم که بقیه قایقرانان می‌خواهند من بروم؛ کلاینت تحت فشار اجتماعی زیادی قرار دارد و استقلال کمی دارد.
  - « احساس می‌کنم که تنها چیزی که می‌بینم، قایق نشستی است. من به طور مداوم آب داخل می‌کنم؛ کلاینت نشان می‌دهد که تجربه تمرکز بیش از حد بر مشکلات خود را دارد.
  - « می‌ترسم که قایق من در برابر آب‌وهوای طوفانی که در راه است دوام نیاورد؛ کلاینت سطوح پایینی از خودکارآمدی را تجربه می‌کند و در مورد مهارت‌های مقابله خود شک دارد.
- متافور قایق می‌تواند برای مواجهه هم با تجربیات کنونی یک کلاینت و هم آرزوهای آینده او استفاده شود. به عنوان مثال، متافور می‌تواند به عنوان نقطه شروع ارزشمندی برای یک مداخله مورد استفاده قرار گیرد. کلاینت ممکن است به سوالاتی مانند: کدام جنبه از قایق شما در حال حاضر اولویت بالارتی دارد؟ در یک دنیای ایده‌آل، قایق شما چگونه به نظر می‌رسد؟ با قایق خود دوست دارید به چه مقصدی برسید؟ پاسخ دهد.
- متافور نیز می‌تواند در یک زمینه گروهی مورد استفاده قرار گیرد. تیم‌ها می‌توانند به عنوان ناوگانی از قایق‌ها درک شوند که در شرایط ایده‌آل، در یک جهت مشابه حرکت می‌کنند. به عبارت دیگر، اعضای تیم در یک مأموریت مشترک هستند. با این حال توجه داشته باشید که این بدان معنا نیست که تمام قایق‌ها مشابه هستند. در واقع، ممکن است بهتر باشد قایق‌های مختلفی داشته باشیم، به معنی اعضای تیم با نقاط قوت مختلف، بنابراین آنها می‌توانند به صورت هم‌افزا و مکمل با هم کار کنند.



### شکل 1: استعاره قایق بادبانی

نمایش گرافیکی از 8 عنصر استعاره قایق در زیر نشان داده شده است. دو خط در دایره مرکزی، عناصر را به دو فرایند متفاوت تقسیم می‌کنند: عناصر 2 تا 6 به فرایندهای "درونی" خود اشاره دارند. عناصر 1، 7، و 8 به فرایندهای "بیرونی" خود اشاره می‌کنند.



## 1- آب



هیچ قایقی جدا از آب حرکت نمی‌کند.

آب را می‌توان با آنچه می‌توانیم "میدان بازی زندگی" بنامیم، مقایسه کرد.

همانطور که آب فضایی است که قایق در آن حرکت می‌کند، این محیط مستقیم است که ما در آن زندگی کرده و با آن تعامل داریم. این محیط توسط عوامل متعددی مانند شغل ما، خانه‌مان، دارایی‌هایمان، موقعیت جغرافیایی و غیره مشخص می‌شود. به طور خلاصه، این واقعیت فیزیکی مستقیم ما است.

تمام عناصر دیگر استعاره قایق تأثیری بر نحوه درک و تعامل ما با محیط دارند.

به عنوان مثال، فردی که باور دارد نمی‌تواند چیزی دستاورد داشته باشد (این یک "نشت" در قایق است: عنصر 4) احتمالاً منطقه راحتی خود را ترک نمی‌کند و احتمالاً در محیطی نسبتاً ثابت می‌ماند: بعید است که او مناطق جدیدی از دریا را کشف کند.

به طور مشابه، محیط مستقیم فردی که مطابق با ارزش شخصی خود "ارتباط اجتماعی" زندگی می‌کند (فرمان:

عناصر 2) احتمالاً توسط ارتباطات اجتماعی دوست‌داشتنی مشخص می‌شود (قایق‌های دیگر؛ عنصر 8).

بسیاری از مراجعین به متخصص مراجعه می‌کنند زیرا از آبی که روی آن قایق‌رانی می‌کنند ناراضی هستند: آن‌ها آرزو دارند واقعیت روزمره خود را تغییر دهند.

تغییر آب بدون در نظر گرفتن عناصر دیگر استعاره قایق ممکن است. ما می‌توانیم تصمیم بگیریم قایق خود را به جهتی متفاوت هدایت کنیم تا به منطقه دیگری از دریا حرکت کنیم. بنابراین، آبی که روی آن قایق‌رانی می‌کنیم تغییر می‌کند. به عنوان مثال، ممکن است شغل خود را تغییر دهیم یا شهر زادگاه خود را ترک کنیم. با این حال، توجه داشته باشید که تغییر محیط به طور خودکار منجر به افزایش رفاه نمی‌شود.

دلایل زیادی برای تغییر محیط وجود دارد، مانند اجتناب از تجربیات منفی، یا در مورد فردی که به دلیل عدم توانایی در مقابله با تأثیرات منفی رئیس فعلی، شغل دیگری را انتخاب می‌کند. هرچند او با موفقیت آبی را که روی آن قایق‌رانی می‌کند تغییر داده و از تجربیات منفی با رئیس اجتناب کرده است، ممکن است به زودی دوباره با مشکل مواجه شود، زیرا نشت واقعی ترمیم نشده است: آب فقط تغییر کرده است.

در محیط جدید، رئیس ممکن است با یک همکار (قایق دیگر: عنصر 8) جایگزین شود که تجربه همان احساسات ناخوشایند را دوباره به ارمغان می‌آورد زیرا سبک همکار بسیار شبیه به رئیس سابق است.

این مورد نشان می‌دهد که گاهی ممکن است ارزشمند باشد که ابتدا به عناصر دیگر قایق بپردازیم، پیش از

تغییر محیط فیزیکی.





فرمان نماینده ارزش‌های شخصی است.

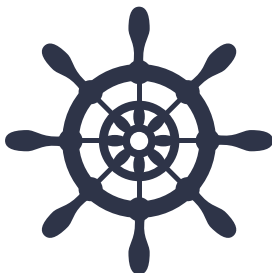
همانطور که فرمان تعیین می‌کند که قایق به کجا خواهد رفت، ارزش‌ها تعیین می‌کنند که ما چگونه می‌خواهیم زندگی کنیم. آنها پاسخ به سوال "چه چیزی را در زندگی مهم می‌دانید؟" هستند.

همانطور که فرمان جهت خاصی را تعیین می‌کند، ارزش‌ها نیز بهتر است به جای مقصدها، به جهات مقایسه شوند. در حالی که اهداف می‌توانند دستیابی شوند، ارزش‌ها قابل دستیابی نیستند.

به عنوان مثال، ارزش خلاق بودن هرگز کامل نمی‌شود. حتی اگر فردی نقاشی خلق کند (هدف مشخص)، خنده‌دار خواهد بود که بگوییم، "حالا که این نقاشی را خلق کرده‌ام، خلاقیت را به دست آورده‌ام. حال به سراغ چیز بعدی می‌روم." بنابراین، بهتر است ارزش‌ها به صورت افعال بیان شوند، زیرا آنها هرگز به طور کامل دستیافتنی نیستند.

به عنوان مثال، یک ارزش ممکن است "خلاق بودن" یا "کمک به رفاه دیگران" باشد. توجه داشته باشید که فرمان ارزش‌های کنونی ما را نشان می‌دهد، خواه سازگار باشند یا ناسازگار. ارزش‌های سازگار به رفاه ما کمک می‌کنند در حالی که ارزش‌های ناسازگار رفاه را کاهش می‌دهند. وقتی مراجعین ارتباط خود را با ارزش‌های سازگار خود از دست می‌دهند، اغلب به دلیل توجه بیش از حد به یک یا چند عنصر دیگر قایق است. به عنوان مثال، مراجعی که ترس را تجربه می‌کند (قطب‌نما: عنصر 6)، ممکن است زمان زیادی را صرف کنترل و کاهش ترس کند. او به طور مداوم در حال نظارت و کوشش برای کنترل تجربیات درونی خود است. به عبارت دیگر، توجه نابجا بر قطب‌نما و "امنیت" و "کنترل" متمرکز می‌شود و اینها جهت اصلی قایق او می‌شوند. به طور پارادوکسی، حرکت در این جهت ممکن است باعث افزایش ترس شود. بنابراین، ارزش‌های "امنیت" و "کنترل" به رفاه او به طور منفی تأثیر می‌گذارند.

مراجع دیگری ممکن است بیش از حد بر ارزش‌های دیگران (قایق‌های دیگر: عنصر 8) تمرکز کند. این تمرکز ممکن است نتیجه نیاز به تأیید باشد: ارزشی که در حال حاضر رفتار او را هدایت می‌کند اما به رفاه او به طور مثبت کمک نمی‌کند.





همانطور که یک قایق می‌تواند به مقاصد خاصی برود، افراد می‌توانند به اهداف برسند. در حالی که یک ارزش جهت کلی قایق است، یک هدف مقصد مشخص و ملموس قایق است. تعیین و دستیابی به اهداف فرایندهای مهمی هستند که می‌توانند به ملموس‌سازی ارزش‌ها کمک کنند. اهداف می‌توانند به افزایش تمرکز، انرژی‌بخشی و ترجمه ارزش‌های انتزاعی مانند "خلاقیت" به عمل کمک کنند. دستیابی به اهداف شخصاً معنادار می‌تواند به ساخت اعتماد به نفس کمک کند. یا به زبان استعاره قایق، بادبان‌های قایق (عنصر 5) قوی‌تر می‌شوند.



### 3- نشتی



نشتی در قایق نماینده نقاط ضعف است: عواملی که مانع زندگی ارزشمند و دستیابی به اهداف می‌شوند. این عوامل رفاه شخصی را کاهش می‌دهند. در یک زمینه بالینی، این عوامل اغلب شامل الگوهای رفتاری و فکری هستند که به طور منفی بر رفاه تأثیر می‌گذارند، و احساساتی مانند ترس، اضطراب و استرس را تولید می‌کنند. مثال‌هایی شامل تفکر منفی در مورد گذشته، سرکوب احساسات دشوار و رفتارهای آتی است. در ارتباط با عملکرد، این عواملی هستند که می‌توانند انرژی شما را کاهش دهند، منجر به نتایج ضعیف‌تر در عملکرد وظیفه می‌شوند.

وقتی از این نقاط ضعف استفاده می‌شود، به احساسات منفی، بی‌تفاوتی و کمبود انگیزه منجر می‌شوند. در هر دو زمینه، نقاط ضعف مانع شکوفایی می‌شوند. وقتی ما تمرکزی بر نقاط ضعف اتخاذ می‌کنیم، تنها بر روی نشتی تمرکز می‌کنیم. هرچند نشتی تنها ویژگی تعریف‌کننده قایق نیست (به عنوان مثال، قایق دارای بادبان‌ها، فرمان و غیره است)، ما توجه خود را تنها بر این جنبه خاص از قایق متمرکز می‌کنیم. به عبارت دیگر، ما بر آنچه که اشتباه فرد یا خودمان است تمرکز می‌کنیم. ما توجه را بر جنبه‌های منفی فرد معطوف می‌کنیم. در زمینه کار و عملکرد، تمرکز بر نقاط ضعف به این معناست که ما عمدتاً با رفتاری که باعث عملکرد ضعیف است نگرانیم.

به عنوان مثال، در ارزیابی کاری، کارفرما تنها بر دلایلی که یک کارمند به اهداف فروش خود نمی‌رسد یا چرا نمی‌تواند به خوبی با مراجعان ارتباط برقرار کند، تمرکز دارد.

در یک زمینه بالینی، این به معنای تمرکز بر الگوهای رفتاری یا شناختی است که باعث ریج و کاهش رفاه می‌شوند. به عنوان مثال، یک روانشناس تنها بر مشکلاتی که مراجع تجربه می‌کند تمرکز دارد.

با استفاده از این دیدگاه، او ممکن است کشف کند که مراجع به طور منفی در مورد گذشته فکر می‌کند و با این افکار مشکل دارد.

ایده پشت تمرکز بر نقاط ضعف واضح و خوش‌معنا است: با تعمیر نقاط ضعف، هدف ما افزایش رفاه است. به زبان استعاره قایق: با تعمیر نشتی، انتظار داریم قایق دوباره قادر به قایقرانی باشد. در واقع، اگر ما نشتی را تعمیر نکنیم، پس قایق غرق خواهد شد و مراجع قادر به قایقرانی نخواهد بود. با این حال، هدف قرار دادن افزایش رفاه با تنها تمرکز بر تعمیر نشتی قایق، احتمالاً منجر به موفقیت نخواهد شد.

این رویکرد نادیده گرفتن این حقیقت است که نبود مشکلات یا بیماری به طور خودکار به معنای رفاه نیست. به زبان استعاره، حتی اگر شما قادر به تعمیر نشتی باشید، ممکن است مراجع همچنان قادر به رفتن به جایی نباشد. بادبان‌ها — بخش بعدی از استعاره — هستند که واقعاً به قایق مراجع شتاب به جلو می‌دهند. به طور خلاصه، مهم است که نقاط ضعف را برطرف کنیم (تا از غرق شدن قایق جلوگیری شود)، اما باید همچنین بادبان‌ها را بالا برد تا باد مساعدی (فرصت) را گرفت و به جلو حرکت کرد.



## 4- بادبانها



بادبان‌های قایق نماینده نقاط قوت شخصی هستند: عواملی که زندگی ارزشمند و دستیابی به اهداف را تسهیل می‌کنند؛ آن‌ها رفاه شخصی را افزایش می‌دهند.

این عوامل ویژگی‌های مثبتی هستند که در افکار، احساسات، و رفتارها منعکس می‌شوند.

بادبان‌ها شامل روش‌های رفتاری، فکری یا احساسی هستند که برای مراجع امیل و انرژی‌زا هستند.

آن‌ها عملکرد، توسعه، و عملکرد بهینه را ممکن می‌سازند.

نمونه‌هایی از نقاط قوت شامل سبک‌های مقابله مؤثر، مانند خوش‌بینی یا پذیرش، و همچنین فعالیت‌هایی که انرژی و شوق را فراهم می‌کنند، مانند نوشتن یا نقاشی کردن، می‌باشند.



## 5- قطب نما



قطب‌نما ابزاری برای ناوبری و جهت‌یابی است که جهت نسبت به محیط را نشان می‌دهد.

این ابزار بازخوردی در مورد جهت فعلی که در آن قرار داریم فراهم می‌کند.

به طور مشابه، تجربیات درونی مانند احساسات، هیجان‌ها و شهود به عنوان ابزاری برای ناوبری و جهت‌یابی عمل می‌کنند.

هم احساسات/هیجان‌ات مثبت و هم منفی، سیگنال‌هایی هستند که بازخوردی در مورد مسیری که در زندگی طی می‌کنیم، ارائه می‌دهند.

آنها می‌توانند به عنوان راهنمایی ارزشمند در سفر ما عمل کنند. به همین دلیل، مهم است به آنها توجه کرد و اجازه داد تا حضور داشته باشند.

احساسات مثبت مانند شادی، انرژی، و سپاسگزاری نشان‌دهنده رفاه شخصی هستند و به ما اطلاع می‌دهند که در مسیر درستی قرار داریم. آنها می‌توانند به عنوان تقویت‌کننده مستقیم عمل کنند و با گذشت زمان، منابع ماندگاری (بادبان‌ها: عنصر 5) بسازند.

احساسات منفی مانند ترس و اضطراب به ما اطلاع می‌دهند که توجه لازم است. به جای سرکوب این احساسات منفی، اجازه دادن به حضور آنها بدون عمل کردن بر اساس آنها می‌تواند اطلاعات ارزشمندی را فاش کند که ممکن است به ما در مسیرمان کمک کند.

ترس، برای مثال، ممکن است نشان دهد که ما به لبه منطقه راحتی خود نزدیک می‌شویم. از آنجایی که ما نسبت به آنچه در سوی دیگر اقیانوس قرار دارد، نامطمئن هستیم، ترس را تجربه می‌کنیم.

ترس ممکن است نشان دهد که ما فرصتی برای گسترش افق‌های خود و توسعه منطقه راحتی‌مان داریم.

احتمالاً، ما همچنین ممکن است نتیجه‌گیری کنیم که چیزی که باعث ترس ما می‌شود برای ما مهم به نظر می‌رسد (چرا ترس را تجربه می‌کنیم اگر اهمیتی برابمان نداشته باشد؟) و ممکن است بینشی به ارزش شخصی ما بدهد.

توجه داشته باشید که خود احساس هرگز مشکل نیست. به زبان استعاره قایق، قطب‌نما مشکل نیست: فقط اطلاعات و بازخورد ارائه می‌دهد.

مشکل این است که مراجعین اغلب از قطب‌نمای خود به شیوه‌ای ناکارآمد استفاده می‌کنند.

احساسات منفی که توسط قطب‌نما نشان داده می‌شوند، باعث می‌شود بسیاری از مراجعین تلاش کنند آنها را کنترل یا اجتناب کنند، که به طور پارادوکسی می‌تواند منجر به افزایش احساسات منفی شود.

نا توانی در استفاده از قطب‌نما یک نشانی رایج (عنصر 4) قایق است.



## 7- آب و هوا



آب و هوا را می‌توان با شرایط غیر قابل کنترل در زندگی مقایسه کرد. همانطور که ما نمی‌توانیم آب و هوا را کنترل کنیم، رویدادهای مثبت و منفی رخ می‌دهند که قابل کنترل نیستند. گاهی اوقات باد در بادبان‌های ما می‌وزد و ما با شرایطی مواجه می‌شویم که به ما اجازه می‌دهند از نقاط قوت خود به حداکثر استفاده کنیم.

گاهی اوقات باد و باران سفر در جهت مورد نظرمان را دشوار می‌کند. نمونه‌های واقعی زندگی شامل از دست دادن عزیزان، گیر کردن در ترافیک، برنده شدن در قرعه‌کشی، عاشق شدن و غیره است. اگرچه این شرایط کاملاً خارج از کنترل ما هستند، به ویژه در مورد شرایط دشوار، بسته به نحوه برخورد ما با آنها، می‌توانند تأثیر جدی بر رفاه ما داشته باشند.

توانایی مقابله با این شرایط به شیوه‌ای مؤثر می‌تواند انعطاف‌پذیری را بسازد و به ما کمک کند تا با وجود هر چالشی که همراه شرایط است، در مسیر خود باقی بمانیم.

به طور مشخص، این بدان معناست که ما نقاط قوت خود را به طور کامل به کار بگیریم و آگاه باشیم که چه چیزی را می‌توانیم یا نمی‌توانیم کنترل کنیم.



## 8- قایق‌های دیگر



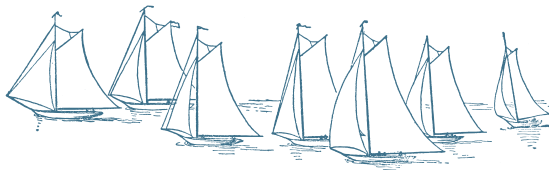
قایق‌های دیگر در دریا نماینده افرادی هستند که اطراف ما را احاطه کرده‌اند.

این قایق‌ها را می‌توان به شبکه اجتماعی ما مقایسه کرد. دیگران می‌توانند به روش‌های متعددی بر ما تأثیر بگذارند، هم به طور مثبت و هم منفی.

به عنوان مثال، زمانی که تصمیم می‌گیریم فرمان را بچرخانیم و مسیر متفاوتی را انتخاب کنیم، ممکن است از همسالانی که ما را تشویق می‌کنند تا به سمت جدید خود ادامه دهیم، حمایت تجربه کنیم. هم‌زمان، ممکن است دیگرانی وجود داشته باشند که از مسیر جدید ناراضی باشند و احساسات شک به خود و ترس را در ما برانگیزند (قطب‌نما: عنصر 6).

در این مورد آخر، مهم است که به ارزش‌ها و جهت خود وفادار بمانیم، به جای اینکه اجازه دهیم دیگران مسیر قایق را تعیین کنند.

اطرافیان ما همچنین می‌توانند در زمان‌های دشوار حمایت کنند. در زمان‌های آب‌وهوای طوفانی، قایق‌های دیگر می‌توانند به ما کمک کنند تا در مسیر خود باقی بمانیم و به ما یادآوری کنند که چه چیزی در سفرمان واقعاً مهم است (ارزش‌های اصلی ما).



## تعامل بین عناصر

اجزای مختلف استعاره قایق به صورت جداگانه وجود ندارند بلکه به طور مداوم با یکدیگر در تعامل هستند. برخی نمونه‌هایی از نحوه همکاری هم‌افزایی عناصر قایق در زیر توضیح داده شده است.

■ نادیده گرفتن نقاط ضعف (نشستی: عنصر 4) در حالی که استفاده از نقاط قوت (بادبان‌ها: عنصر 5) را تقویت می‌کنید، به قایق شتاب می‌دهد اما به تدریج باعث غرق شدن قایق می‌شود. به عبارت دیگر، مهم است که هم نقاط ضعف و هم نقاط قوت را مورد توجه قرار دهیم.

■ قایقی که در جهتی با ارزش شخصی حرکت می‌کند (فرمان: عنصر 2) در طول آب و هوای طوفانی (عنصر 7) نسبت به قایقی که در جهتی حرکت می‌کند که به عنوان شخصاً معنادار تلقی نمی‌شود، احتمال بیشتری دارد که در مسیر خود باقی بماند. به بیان دیگر، زندگی ارزشمند می‌تواند انعطاف‌پذیری را تقویت کند.

■ قایقی که به دلیل ترس (قطب‌نما: عنصر 6) از ترک «منطقه راحتی» تمایلی به انتخاب مسیر متفاوتی (عنصر 2) ندارد، بعید است که به آب‌های جدید (عنصر 1) برود. به اصطلاحات روانشناختی بیشتر، این بدان معناست که تغییرات ساختاری محیطی مراجع زمانی که برای مقابله با احساسات منفی از رویکردهای مبتنی بر اجتناب استفاده می‌شود، بعید است به وجود آید.

■ طبیعت آب (آرام، طوفانی، و غیره) تنها تحت تأثیر شرایط غیر قابل کنترل مانند آب و هوا (عنصر 7) نیست، بلکه همچنین تحت تأثیر انتخاب عمدی قایق برای حرکت در جهت دیگر (فرمان: عنصر 2) است. این جهت جدید ممکن است باعث شود قایق وارد منطقه جدیدی شود که با آب‌های (موقتاً) طوفانی یا آرام، مناطق سنگی یا خطرناک و غیره مشخص می‌شود. به همین ترتیب، قایق‌های دیگر (عنصر 8) می‌توانند مسیر بادبان را مسدود کنند، که حرکت در یک جهت خاص را دشوار می‌سازد.



این نمونه‌ها نشان می‌دهند که واقعیت روزمره‌ای که یک فرد با آن روبرو است تحت تأثیر عوامل متعددی، داخلی و خارجی، همه متفاوت در درجه قابلیت کنترل قرار دارد.

نه تنها رویدادهای غیرقابل کنترل مانند از دست دادن یک دوست یا تأثیر منفی دیگران بر واقعیت روزمره تأثیر می‌گذارد، بلکه همچنین انتخاب‌های عمدی که ما در زندگی انجام می‌دهیم نیز تأثیرگذار است.

با انتخاب عمدی برای زندگی کردن تحت تأثیر ارزش‌های شخصی خود، تغییراتی که معمولاً تجربه می‌کنیم (هم رفتاری و هم شرایطی) به احتمال زیاد با آن ارزش‌ها همسو خواهند شد.

به زبان استعاره قایق، این بدان معناست که ما عمداً مسیر متفاوتی را انتخاب می‌کنیم و با آب‌های متفاوتی روبرو می‌شویم. این مسیر جدید با قسمت‌های آسان و دشوار مشخص می‌شود.

برای مراجعین، اغلب مفید است که قسمت‌های جدید مسیری که احتمالاً چالش برانگیز خواهد بود را در نظر بگیرند و درجه قابلیت کنترل را ارزیابی کنند.

با انجام این کار، یک مراجع می‌تواند از تلاش برای تأثیرگذاری بر رویدادهای غیرقابل کنترل جلوگیری کند.

به عنوان مثال، مراجعی که تصمیم به ترک الکل می‌گیرد ممکن است پیش‌بینی کند که نوشندگان سابق

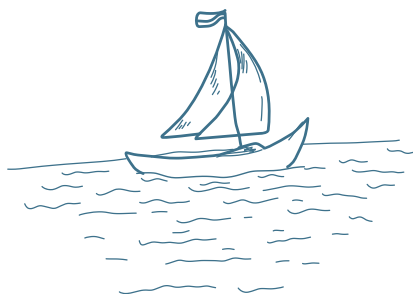
(قایق‌های دیگر: عنصر 8) از جهت جدید حمایت نکنند. به جای تلاش برای کسب کنترل با سعی در متقاعد کردن

این افراد برای انتخاب همان مسیر، مراجع ممکن است به طور خردمندانه تصمیم بگیرد که بر عناصر قابل کنترل

قایق، مانند جهت قایق یا بادبان‌ها، تمرکز کند. مراجع ممکن است تصمیم بگیرد قایق را در جهتی هدایت کند که

برخوردهای بیشتری با قایق‌های حمایتی داشته باشد یا ممکن است تصمیم بگیرد عمداً از نقاط قوت شخصی خود

برای مقابله با چالش‌ها استفاده کند.



## مواد کلیدی برای آسایش و بهزیستی

در نظر گرفتن تمامی عناصر مختلف قایق می‌تواند به درک آنچه که به رفاه شخصی کمک می‌کند، یاری رساند. برخی از نکات زیر فهرست شده‌اند:

### عمل:

برای افزایش آسایش، آگاهی از عناصر مختلف استعاره قایق کافی نیست. فردی که آگاه می‌شود قایق او در جهت حرکت می‌کند که رفاه شخصی را ترویج نمی‌کند، باید اقدام کرده و فرمان را به سمتی ارزشمند و سازگار بچرخاند تا رفاه را افزایش دهد. به عبارت دیگر، علاوه بر آگاهی از ارزش‌های خود، باید گام‌های رفتاری مشخصی برداشته شود تا از این آگاهی سود برد. همچنین، کافی نیست فقط بادبان‌های قایق (عنصر 5) را بالا برد. باید قایق را به سمتی (عنصر 2) هدایت کرد یا بادبان‌ها را در موقعیتی قرار داد که امکان گرفتن باد را فراهم کند. پس برای افزایش بهزیستی، صرفاً آگاهی از نقاط قوت شخصی کافی نیست. علاوه بر (افزایش) آگاهی، تغییرات رفتاری و شرایطی که امکان استفاده از نقاط قوت را فراهم می‌کنند، مورد نیاز است.

### توازن بین عناصر :

میزان متعادل توجه به عناصر مختلف می‌تواند به عنوان شرط اولیه برای رفاه در نظر گرفته شود. تمرکز بیش از حد بر هر جزء احتمالاً منجر به رفاه نخواهد شد.

به عنوان مثال، یک مراجع ممکن است بیش از حد بر مقصد قایق (اهداف: عنصر 3) تمرکز کند و در نتیجه از دیدن منظره در طول سفر خود (احساسات مثبت: عنصر 6) ناکام بماند. مراجع دیگری ممکن است بیش از حد بر روی غیرقابل کنترل بودن آب و هوا (رویدادهای غیرقابل کنترل: عنصر 7) تمرکز کند و احساس بی‌کفایتی آموخته‌شده (نشستی: عنصر 4) را تجربه کند.



### در نظر گرفتن تمامی عناصر:

نادیده گرفتن عناصر احتمالاً منجر به سطوح پایین رفاه خواهد شد. به عنوان مثال، مقصد یک قایق (عنصر 3) که بیش از حد توسط مقصد قایق‌های دیگر (عنصر 8) تعیین می‌شود، ممکن است قطب‌نمای خود (عنصر 6) را نادیده بگیرد. در نتیجه، قایق احساس استقلال (فرمان: عنصر 2) نداشته و احساس می‌کند که از عناصر خارجی کنترل می‌شود. یک قایق که نقاط قوت خود (بادبان‌ها: عنصر 5) را نادیده می‌گیرد، در طی آب و هوای طوفانی (عنصر 7) سختی خواهد کشید و ممکن است احساس انرژی و شور و شوق (قطب‌نما: عنصر 6) نداشته باشد.

### توجه مداوم :

تمام عناصر استعاره قایق نیازمند توجه مداوم هستند. به عنوان مثال، حتی اگر مراجعی نشستی را تعمیر کرده و بر نقاط قوت تمرکز کند، آب همچنان فشار قوی بر آن نشستی ایجاد می‌کند: مراجعان به طور مکرر در نقاط ضعف خود آزمایش می‌شوند. بنابراین، کافی نیست که نشستی را به طور موقت تعمیر یا وصله کنیم. مراجع باید به طور مداوم نشستی را بررسی (انعکاس) و تعمیر را تقویت کند (به طور آگاهانه روی نقاط ضعف کار کند). نقاط ضعف به سادگی در یک روز ناپدید نمی‌شوند و معمولاً نیازمند توجه مداوم هستند. همین امر برای فرمان قایق نیز صدق می‌کند. همانطور که پیشتر گفته شد، ارزش‌ها اعمال انتخابی هستند که هرگز مانند یک شیء به دست نمی‌آیند، بلکه فقط می‌توانند از لحظه به لحظه ملموس شوند. این بدان معناست که زندگی ارزشمند یک فرایند مداوم است که نیازمند توجه مداوم است.

علاوه بر این، توجه مداوم همچنین کلید توسعه نقاط قوت است.

از طریق تلاش، به چالش کشیدن خود، یادگیری نحوه مقابله با شکست و ریسک‌پذیری، مراجع می‌تواند بادبان‌های خود را افزایش دهد. با افزایش اندازه بادبان‌های خود و یادگیری نحوه استفاده مؤثر از بادبان‌ها، مراجع باعث می‌شود بیشتر باد به بادبان‌ها برخورد کند. در نتیجه، قایق سریع‌تر و قوی‌تر می‌شود. به عبارت دیگر، کار مداوم روی نقاط قوت نیز اثرات مفید آنها را افزایش می‌دهد.



## انعطاف‌پذیری :

به جای درک عناصر قایق به عنوان عناصری ثابت و تلاش برای حفظ وضعیت فعلی آنها، باید آنها را به عنوان مواردی بسیار پویا در نظر گرفت.

همیشه اجازه تغییر جهت (ارزش‌ها: عنصر 2) و مقاصد (اهداف: عنصر 3) در هر لحظه داده می‌شود.

به همین ترتیب، قطب‌نما، آب و هوا، و محیط اجتماعی دائماً در حال تغییر هستند.

اهمیت انعطاف‌پذیری شاید به وضوح‌ترین شکل توسط بادبان‌ها (نقاط قوت: عنصر 5) قایق نشان داده شود.

بادبان‌ها به عوامل خارجی مانند آب و هوا (عنصر 7) وابسته هستند.

باد ممکن است در جهتی بوزد که بادبان‌ها نتوانند آن را بگیرند.

در این صورت، دریانورد باید به اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشد تا جهت قایق را تغییر دهد، بادبان‌ها را تنظیم کند

تا باد را بگیرد یا منتظر بماند تا باد دوباره به سمت مطلوب بچرخد.

به عبارت دیگر، استفاده بهینه از نقاط قوت نیازمند توجه دقیق به شرایط و زمینه‌ای است که فرد با آن روبرو

است. به جای استفاده کورکورانه از یک نقطه قوت به بالاترین درجه، باید توانایی تعامل انعطاف‌پذیر با محیط را

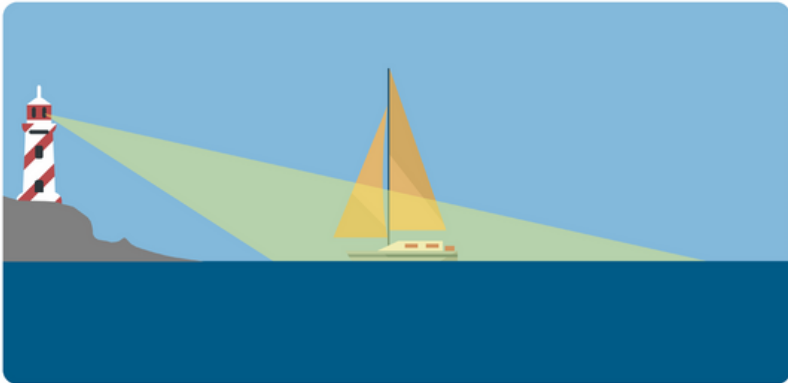
داشت.



## نقش مشاور و کوچ

نقش مشاور می‌تواند با گسترش استعاره قایق بادبانی معرفی شود. متخصص را می‌توان با یک فانوس دریایی مقایسه کرد. شباهت‌ها بین یک فانوس دریایی و یک متخصص در جدول زیر خلاصه شده‌اند.

شکل 2 استعاره فانوس دریایی



فانوس دریایی	کوچ و مشاور
در ناوبری با ارسال سیگنال‌های ورودی امن به بنادر و همچنین علامت‌گذاری سواحل خطرناک و صخره‌های خطرآفرین کمک می‌کند.	مراجعه را در دستیابی به آرزوها/زندگی ارزشمند خود با روشن کردن امکانات و احتمال خطرات کمک می‌کند.
جهت یا مقصد قایق را تعیین نمی‌کند.	جهت و اهدافی که مراجعه باید داشته باشد را تعیین نمی‌کند.
به عنوان کمک موقتی در یک سفر و نه یک کمک دائمی است.	به عنوان کمک موقتی برای مراجعه است، با هدف نهایی رسیدن به استقلال مراجعه.
به ویژه در مورد شرایط بد آب و هوا/دریای طوفانی ارزشمند است.	به ویژه در مورد شرایط سخت زندگی ارزشمند است.
همیشه در خدمت قایق برای سفر عمل می‌کند.	همیشه در خدمت اهداف و ارزش‌های ترجیحی مراجعه عمل می‌کند.
به مشخص شدن موقعیت کنونی قایق کمک می‌کند.	به مراجعه کمک می‌کند تا از ارزش‌های کنونی، اهداف، نقاط قوت، ضعف‌ها و غیره خود آگاهی بیشتری داشته باشد.
محیط کنونی قایق را روشن می‌کند.	نور (جدید) به شرایط کنونی می‌تاباند.



This tool was created by Hugo Alberts ([https://www.researchgate.net/profile/Hugo\\_Alberts](https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts)). Feel free to use and distribute this tool, but please give credit to the author when doing so. Please use the following reference: Alberts, H.J.E.M. (2016). The Sailboat. Maastricht: Positive Psychology Program.



## REZA ABDOLLAHI

Digital Marketing Specialist

(University of Toronto)

Online Business Coach (ICF Member)

IBM Certified Prompt Engineer  
In Generative AI



من رضا عبداللهی هستم، با بیش از 15 سال تجربه در حوزه مارکتینگ و تبلیغات، آماده‌ام تا به شما کمک کنم تا با استفاده از ابزارهای پیشرفته هوش مصنوعی و دیجیتال مارکتینگ، برند شخصی و کسب‌وکار آنلاین خود را بسازید و توسعه دهید.  
با کلیک روی دکمه زیر، اولین جلسه مشاوره را با من رزرو کنید و قدمی محکم به سمت موفقیت بردارید.

BOOK NOW



دوره جامع  
**تولید محتوا**  
به کمک هوش مصنوعی  
**GENERATIVE AI**



**REZA ABDOLLAHI**

 Reza360.Coach

Digital Marketing Specialist  
(university of Toronto)

Online Business Coach (ICF Member)

IBM, GOOGLE & Meta Certified Prompt Engineer  
In Generative AI





## تولید محتوا مهارتی ضروری برای امروز و فردا

🎯 آیا همیشه فکر می‌کردید که تولید محتوا فقط مخصوص گرافیسیت‌ها و حرفه‌ای‌هاست؟ یا شاید تصور می‌کنید بدون ابزارهای پیچیده نمی‌توان محتوای جذاب و حرفه‌ای ساخت؟ وقتش رسیده این باور رو تغییر بدید! 🚀

در این دوره، یاد می‌گیرید که چرا "محتوا همه‌چیز است" و چطور می‌توانید با ابزارهای ساده‌ای مثل Canva و CapCut، و هوش مصنوعی محتوایی خلق کنید که نه تنها برند شخصی شما را تقویت کند، بلکه شما را به یک متخصص تولید محتوا تبدیل کند!

ما به شما آموزش می‌دهیم:

- چطور پست‌ها، استوری‌ها و ویدیوهای حرفه‌ای بسازید.
- چطور با هوش مصنوعی مثل ChatGPT ایده‌پردازی کنید و متن‌های جذاب تولید کنید.
- و حتی، چطور جلوی دوربین بایستید و ویدیوهای تأثیرگذار ضبط کنید.

✅ این دوره مناسب چه کسانی است؟

- کسانی که می‌خواهند پرسونال برندینگ خود را ارتقا دهند و در شبکه‌های اجتماعی بدرخشند.
- افرادی که به دنبال یادگیری یک مهارت پردرآمد و کاربردی هستند تا بتوانند به عنوان تولیدکننده محتوا برای برندها و شرکت‌ها کار کنند.

💡 این مهارت در حال حاضر یکی از پرتقاضاترین مهارت‌ها در آمریکای شمالی است، و بسیاری از شرکت‌ها به دنبال تولیدکنندگان محتوای خلاق و حرفه‌ای هستند.

پس اگر می‌خواهید علاوه بر ساختن برند شخصی خود، وارد یکی از آینده‌دارترین حوزه‌های شغلی شوید، همین حالا به این دوره بپیوندید و اولین قدم را بردارید! ✨



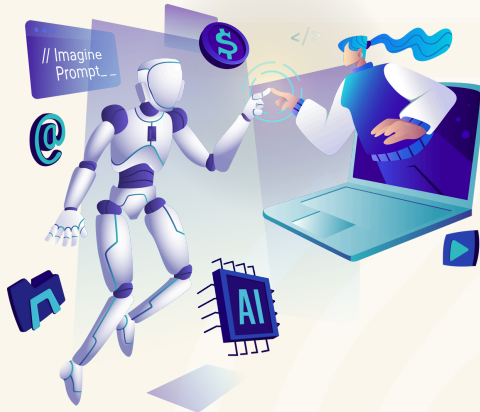
## این تازه آغاز کار است.

هوش مصنوعی، پتانسیل این را دارد که نحوی توسعه‌ی ایده‌ها و خلق آثار جدید را برای تولیدکنندگان محتوا متحول کند.

تاریخ بارها به ما نشان داده است که حذف موانع در زمینه‌ی تولید و انتقال ایده‌ها، منجر به دوره‌هایی با بهره‌وری سرشار می‌شود.

هنوز چیزهای زیادی درباره‌ی این فناوری وجود دارد که باید یاد بگیریم و آن‌ها را بهبود دهیم. استانداردهای جدیدی برای موارد استفاده‌ی هوش مصنوعی تعیین خواهد شد.

اما هوش مصنوعی در مسیر تکامل چشمگیر نحوی عملکرد تیم‌های تولید محتوا و رشد کسب‌وکارها قرار دارد.



# لینک ثبتنام

بر روی این متن کلیک کنید تا به صفحه دوره وارد شوید

سپاس از همراهی شما