

# مشاوره گروهی عقلانی، هیجانی، رفتاری

## پروتکل جلسات



مشاوره گروهی

دکتر حسین سلیمی  
زهرا سعیدی، دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی  
بخش دوم (پایانی)

**کلیدواژه‌ها:** درمان شناختی، افسردگی، پروتکل گروهی ایلیس.

## ■ جلسه ششم

### ارزیابی

الف) هدف‌ها: در انتهای این جلسه هریک از اعضا باید:

۱. نظر خود را در مورد تکنیک آموزش داده شده از نظر عملی بودن بیان کند.
۲. به طور کامل تکنیک‌ها را آموخته و به کار گرفته باشد.

### ب) فعالیت‌ها و تجارب یادگیری

پس از مرور کلی جلسه قبل، درمانگر می‌تواند با دانش‌آموزانی که ارتباط بهتری برقرار کرده‌اند یک ارزیابی کلی از تأثیرات ۵ جلسه گذشته داشته باشد. این کار می‌تواند از طریق یک جلسه بحث آزاد انجام شود؛ بدین ترتیب که با ارائه موضوعاتی، تحلیل‌های آن‌ها از مسائل بررسی شود. ضمن این‌که در این جلسه معرفی کتاب و ارائه بروشور هم داریم و از آن‌ها خواسته می‌شود که برای جلسه بعد به‌عنوان تکالیف خانگی، به‌منظور ارزیابی بیشتر تحلیل‌های خود یک کتاب را که خود درمانگر معرفی کرده است، مطالعه کنند و به بحث درباره آن بپردازند. همچنین، از آن‌ها خواسته می‌شود که در صورت تمایل، مشکلاتی را که طی هفته یا ماه اخیر برای آن‌ها ایجاد شده و به نوعی ناراحت‌کننده بوده است، در کلاس مطرح کنند و دیگران برای آن‌ها راهکار ارائه دهند. به‌طور کلی این جلسه، جلسه ارزیابی کلی دانش‌آموزان است.

## ■ بروشورهای استفاده شده در جلسه ششم

### ناخشنودی و افسردگی

در زندگی چیزهای زیادی وجود دارد که شما را غمگین می‌کند؛ چیزهایی مثل مشاجره و بگومگوی پدر و مادر، بیماری دوستتان، اختلاف و بحث با دوست صمیمی‌تان، احساس ناتوانی در برابر مشکلات، فشار خیلی زیاد برای موفق شدن و بالاخره فشاری که دیگر بچه‌های مدرسه به دلیل قلدری و زورگویی به شما وارد می‌آورند.

اگر چند تا از این مشکلات با هم بر سرتان بریزند، ممکن است کنار آمدن با آن‌ها برایتان بسیار دشوار باشد و حتی در درازمدت شما را دچار افسردگی کند. گاهی اوقات حتی دلیلی برای این احساس افسردگی و غمگینی خود ندارید. فقط احساس تنهایی، ناامیدی، درماندگی، گیجی و شرمندگی می‌کنید.

فرد افسرده فکر می‌کند هیچ راه‌حلی برای برطرف کردن مشکلش وجود ندارد. انسان افسرده همه چیز را از پشت فیلتر سیاهی می‌بیند و این

مسئله می‌تواند او را در دریای غم غرق کند. افسردگی در انسان احساس شکست به‌وجود می‌آورد.

آدم افسرده به خود می‌گوید: هیچ چیز نمی‌تواند تغییر کند، هدف از تلاش کردن چیست؟، با این کار که چیزی تغییر نمی‌کند، من انرژی کار کردن ندارم، من آدم به‌درد بخوری نیستم. به عبارت دیگر، افکار فرد افسرده او را به تنزل و پستی می‌کشاند. فرد افسرده مثل فرد مبتلا به آنفلوآنزاست؛ انرژی ندارد، همیشه احساس خستگی می‌کند، دست و دلش به کار نمی‌رود، حتی وقتی تصمیم می‌گیرد کاری را انجام دهد، به دلیل احساس شکستگی که در درونش لانه کرده است، نمی‌تواند به‌طور مؤثر به آن بپردازد. حال با این تفاسیر به هنگام افسردگی و غمگینی چه باید کرد؟

اولین کاری که باید انجام شود، تشخیص غمگینی و ناخشنودی است. به محض این‌که متوجه شدید چنین حالات و علائمی دارید، باید دست به کار بشوید و این حالتان را با انجام دادن کارهای مثبت برطرف کنید.

۱. احساساتان را بیان کنید: پس از سال‌ها تحقیق هنوز به‌نظر می‌رسد که بهترین راه درمان غمگینی بیان احساسات برای فردی فهیم و داناست؛ فردی که مورد اعتمادتان باشد و با او راحت باشید، می‌تواند در شادی بخشیدن به شما بسیار مفید باشد. این فرد می‌تواند پدر یا مادر، خواهر یا برادر، همکلاسی، عمه، عمو، پدر بزرگ، مادر بزرگ یا حتی پزشک باشد. اگر دوست صمیمی‌ای ندارید، می‌توانید احساساتان را در یادداشتی بنویسید. این شیوه خوبی برای بیان احساسات و افکاری است که نمی‌توانید به دیگران بگویید. البته ممکن است منافع عاطفی آن دیر به‌دست آید اما بالاخره سودمندی‌اش را خواهید دید. نوشتن مشکلات می‌تواند به شما در غلبه یافتن بر مشکلات و نگرستن به آن‌ها به شیوه منطقی‌تر و صحیح‌تر کمک کند.

۲. وقتی افسرده یا غمگین هستید، بر تغییرات کوچک متمرکز شوید: مثلاً حتی کارهای کوچکی چون شانه زدن موها، نظافت اتاقان، خواندن دو صفحه کتاب، گپ زدن با یکی از همکلاسی‌ها یا خواهر و برادران خلق و خوی شما را عوض می‌کند. در هر صورت، هدف‌های کوچکی را در نظر بگیرید و به محض آن‌که به آن هدف رسیدید، خودتان را تشویق کنید. به عبارتی، با هر کار مثبت - ولو خیلی ساده - به خود پاداش دهید و به خود احسن و آفرین بگویید. به هنگام افسردگی هدف‌های دور و دراز نداشته باشید؛ تنها یک قدم بعد از ببینید. وقتی هدفتان را مشخص کردید و سپس به آن هدف رسیدید، احساس تسلط و قدرت و توانایی خواهید کرد. احساس می‌کنید که زندگی آن قدرها هم سخت و ناامیدکننده نیست و این شروعی است که احساس بهبودی را در شما به‌وجود می‌آورد.

۳. سعی کنید کنترل افکارتان را در دست بگیرید: روی آن‌چه که افکارتان

ورزش یکی از بهترین روش‌های حفظ شکل خوب بدنی است. اگر احساس افسردگی می‌کنید، ورزش می‌تواند این احساس را تسکین دهد و شما را تقویت کند

کمک می‌کند. در چنین مواقعی خیلی برایتان خوب است بدانید که کسی شما را درک می‌کند و مراقبتان است. این فرد با پرس‌وجو از این‌که چرا افسرده‌اید و چه چیزهایی در زندگی شما را غمگین کرده است، می‌تواند به شما کمک کند. حتی می‌تواند راه‌های غلبه بر مشکلات را خیلی بهتر از خودتان به شما نشان دهد. وقتی درد دلتان را به فرد محرم راز، فهیم و دانایی می‌گویید، به آن معناست که کسی را دارید که به شما انگیزه بدهد تا به فعالیت‌هایی دست بزنید که احساس بهتری در شما به‌وجود می‌آورد.

۸. مراقب سلامتی‌تان باشید: هر چند هر کس می‌تواند افسرده شود اما با انجام دادن کارهای زیر می‌توان احتمال افسرده شدن را کاهش داد. الف: داشتن خواب کافی به شما کمک می‌کند تا احساس کنید بر همه چیز مسلط هستید. هم‌چنین خلق و خوی شما را مثبت می‌کند.

ب: تغذیه ناکافی در شما احساس تحریک‌پذیری، خستگی، افسردگی و ضعف به‌وجود می‌آورد. داشتن تغذیه مناسب به شما کمک می‌کند که سالم و پر انرژی شوید و نهایت لذت را از زندگی ببرید.

پ: ورزش یکی از بهترین روش‌های حفظ شکل خوب بدنی است. اگر احساس افسردگی می‌کنید، ورزش می‌تواند این احساس را تسکین دهد و شما را تقویت کند.

ت: همه چیزهایی را که از آن‌ها لذت می‌برید، در اتاقی قرار دهید و به هنگام احساس غمگینی بخشی از وقتتان را در آن‌جا بگذرانید. در پایان لازم است یادآوری کنیم اگر عمیقاً احساس افسردگی می‌کنید، بهتر است به دنبال بهره‌گیری از کمک تخصصی یک روان‌شناس، مشاور یا پزشک متخصص باشید.

### ■ مقابله با نگرانی و اضطراب

ما بیشتر اوقات نگرانیم، تصور بدترین وقایع را داریم و به شیوه مضطربانه و نگران فکر می‌کنیم. نگرانی بزرگ‌ترین مانع برای داشتن خلق و خوی مثبت است. هر چند عاقبت هم به این نتیجه می‌رسیم که وقتی را که صرف نگرانی کرده‌ایم، بیهوده و بی‌حاصل بوده است. تنها زمانی نگرانی مفید است که شما را از کاری که نیازمند آمادگی است آگاه کند و به شما اجازه دهد که به حل آن موقعیت و تغییر آن اقدام کنید. اگر نگرانی همواره ذهن شما را پر می‌کند و هیچ کاری برای رفع این مشکل انجام نمی‌دهید، برایتان بسیار بد است؛ چرا که وقت و انرژی‌تان را به‌هدر می‌دهد. نگرانی بر فکر، احساس، رفتار و جسم شما تأثیر می‌گذارد.

#### ۱. آثار نگرانی بر تفکر

نگرانی سبب می‌شود که همیشه در جست‌وجوی مسائل و مشکلات باشیم. موجب تداخل در توانایی و تمرکزمان می‌شود. تصمیم‌گیری را

به شما می‌گویند متمرکز شوید و دقت کنید ببینید که آیا این افکار شما را تنزل می‌دهند و به احساس حقارت و وسیعی می‌کشانند. اگر چنین بود، با آن چه می‌شنوید بکنید. به این افکار بگویید که آیا دلیل و مدرکی هم برای این جملات داری، که مطمئن هستم دلیل منطقی نداری.

دانشمندان دریافته‌اند که احساس غمگینی احتمالاً باعث می‌شود که اتفاقات اندوهناک و ناراحت‌کننده را به دفعات بیشتری به خاطر بیاوریم. این پدیده حقیقتاً حافظه ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و در ما احساس بدی به‌وجود می‌آورد. در چنین موقعیتی دوست داریم از هر موقعیت و پدیده‌ای برداشت منفی داشته باشیم؛ یعنی، حتی از یک مجلس شاد نتیجه غمگینانه و منفی می‌گیریم یا مثلاً از یک مهمانی دوستانه، برداشتی غیرمنطقی یا بد می‌کنیم. در چنین مواقعی چه خوب است اندکی صبر کنیم؛ زیرا با خلق و خوی غمگینانه بیشتر روی نکات منفی متمرکز می‌شویم. پس از این‌که حالمان کمی تغییر کرد، می‌توانیم به آن موقعیت یا اتفاق فکر کنیم. به‌عبارتی، وقتی غمگین هستیم، بهتر است برای مدت کوتاهی حواسمان را پرت کنیم. رفتن به سینما، ورزش کردن، یا حتی کمی گفت‌وگو با دیگران در مورد موضوعی دیگر می‌تواند به ذهن ما شانس برای خاموش کردن آن مشکل بدهد اما پس از آن که احساس بهتری پیدا کردیم، دیگر زمان مناسبی برای حل مشکل است.

۴. سعی کنید منطقی باشید: وقتی احساس غمگینی و بدبختی می‌کنید، مراقب باشید و سعی کنید فضای جدیدی را در ذهنتان به‌وجود آورید و شیوه تفکرتان را تغییر دهید. به‌عبارتی، به آن موضوع از دید دیگری نگاه کنید. به خود بگویید: آیا من می‌توانم این اتفاق را از جنبه‌های دیگری ببینم؟ آیا می‌توانم نکات مثبتی را از این واقعه بیرون بکشم؟ پس، به جای این‌که فقط برداشت‌های منفی توأم با یأس و ناامیدی از آن موضوع داشته باشیم، می‌توانیم با دید دیگری به آن اتفاق یا موضوع نگاه کنیم.

۵. به منابع و توانایی‌هایتان بیندیشید و آن‌ها را فهرست کنید: وقتی افسرده و غمگین هستید به این فکر کنید که چه کسانی را دارید که می‌توانند در فائق آمدن بر مشکل راهنمایان باشند. حتی می‌توانید نام تک‌تک آن‌ها را فهرست کنید. علاوه بر این، می‌توانید توانایی‌ها و استعدادهایی را که به شما در غلبه بر ناهمواری‌های زندگی کمک می‌کنند، برشمرد.

۶. با خود مهربان باشید: به هنگام افسردگی نسبت به خود خیلی سخت‌گیر می‌شویم و ممکن است احساس گناه کنیم. سعی کنید در آن زمان واقعی باشید و خود را از جنبه‌ای که دیگران شما را می‌بینند، ببینید. با خود مهربان باشید، خود را به خاطر اشتباهاتتان ببخشید، از خودسزانشکری اجتناب کنید و یاد بگیرید به خود اعتماد کنید.

۷. صحبت کنید: صحبت کردن با دیگران به شیوه‌های متعددی به شما

تنها زمانی نگرانی مفید است که شما را نسبت به کاری که نیازمند آمادگی است آگاه کند و به شما اجازه دهد که به حل آن موقعیت و تغییر آن اقدام کنید

دشوار می‌سازد. توجه ما را بر خودمان و دل‌مشغولی‌هایمان معطوف می‌کند و سبب می‌شود که از مشکلات دیگران غافل شویم. تفکر مبهم و توأم با حواس‌پرتی است. نگرانی به‌صورت عادت درمی‌آید.

## ۲. تأثیر نگرانی بر احساسات

نگرانی در ما احساس گرفتاری، درماندگی و گیجی ایجاد می‌کند. سبب می‌شود احساس پریشانی و اضطراب کنیم.

## ۳. تأثیر نگرانی بر رفتار

نگرانی سبب می‌شود از کارمان رنج ببریم و چون حواسمان را پرت می‌کند، کارمان به‌خوبی انجام نمی‌شود. در ما احساس عدم‌اطمینان ایجاد می‌کند.

## ۴. تأثیر نگرانی بر بدن

به هنگام نگرانی، آرام شدن برایمان سخت و دشوار است؛ به‌عبارتی، بدنمان منقبض و سفت می‌شود. سبب می‌شود احساس خستگی و از نفس افتادن کنیم. کیفیت خوابمان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. نگرانی برای ما سردرد به ارمغان می‌آورد.

## و همین‌طور نگرانی راجع به:

چیزهایی که ارزش نگرانی ندارند.

چیزهایی که مهم نیستند.

چیزهایی که احتمال وقوع ندارند، یا اتفاق نمی‌افتند.

چیزهایی که در حال حاضر حل‌نشده هستند.

۱. چیزهای غیرمهم: اگر در مورد چیزی احساس نگرانی می‌کنید، از خود بپرسید: این موضوع چقدر اهمیت دارد که نگران آن هستم؟ اگر موضوع کم‌اهمیتی است، نگرانی در مورد آن را متوقف کنید.

۲. چیزهایی که احتمال وقوع ندارند: هر حادثه و وحشتناکی می‌تواند در زندگی ما یا دیگران، امروز یا فردا اتفاق بیفتد. اما بیشتر آنها احتمال وقوع ندارند (اتفاق نمی‌افتند). اگر نگران چیزهایی باشید که احتمال وقوع ندارند، پس بدانید نگرانی ظرفیت بی‌انتهایی دارد.

۳. چیزهای حل‌نشده: پیش از این که نگران موضوعی شوید، منتظر بمانید و ببینید چه چیزهایی تغییر می‌کنند. اگر امتحانات به پایان رسیده است و به‌دنبال جواب آن هستید، به نتیجه آن فکر نکنید. البته این نگرانی کاملاً طبیعی است اما شما را به نتیجه‌ای نمی‌رساند و فقط وقت و انرژی‌تان را هدر می‌دهد. اگر منتظر شنیدن جواب چیزی هستید، مشغول کار دیگری شوید؛ عاقبت این جواب به دستتان می‌رسد.

نگران نباشید.

## ■ رفع نگرانی

وقتی نگران موضوعی می‌شوید، از این شیوه برای رفع نگرانی خود می‌توانید استفاده کنید. به این ترتیب، یا نگرانی‌تان برطرف می‌شود یا آن را از ذهنتان خارج می‌کنید.

به هنگام احساس نگرانی، موارد زیر را از خود بپرسید:

۱. نگران چه چیزی هستم؟ موضوع نگرانی را تعریف کنید.

۲. آیا کاری هست که انجام دهم؟

اگر جوابتان بلی است، پس به کاری که می‌توانید انجام دهید بپردازید و به نگرانی خود خاتمه دهید.

اگر جوابتان خیر است، پس برای کاری که می‌توانید انجام دهید و زمان آن، برنامه‌ریزی کنید. به نگرانی خاتمه دهید و به چیز دیگری فکر کنید. به عبارت دیگر وقتی از موضوعی نگران هستید، دو انتخاب دارید:

الف) می‌توانید از شیوه حل مسئله برای برطرف کردن نگرانی خود استفاده کنید (قبلاً بروشور شیوه حل مسئله به شما داده شده است).

ب) احساساتتان را بیان کنید و سعی کنید به نگرانی در مورد آن موضوع خاتمه دهید.

## ■ مروری بر دوره شیوه‌های کنار آمدن با استرس

۱. سعی کنید هر روز زمانی را انتخاب کنید و در آن زمان به آرام‌سازی خود بپردازید. برای این کار به مکانی ساکت، قائم نشستن با بدنی خوب، و تمرین تنفس عمیق نیاز دارید.

۲. بهتر است موضوعات انرژی‌بخش (مثلاً: ورزش، خنده، دوست و کاهنده انرژی (مانند افسردگی، ورزش نکردن، احساس عدم کنترل، بگوگو و مشاجره) را شناسایی کنید و بکوشید از موضوعات کاهنده انرژی پرهیز کنید.

۳. ورزش کردن، به‌ویژه ورزش‌های هوازی، روش شگفت‌آوری برای کاهش استرس است. شما می‌توانید پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا کنید.

۴. شوخ‌طبع باشید؛ داشتن حس شوخ‌طبعی نسبت به موضوعات مختلف به کاهش استرس کمک می‌کند.

۵. مصرف شکلات، قند و چربی زیاد سبب ایجاد استرس درونی، تحریک‌پذیری و خستگی بیشتر می‌شود.

غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده همچون نان سبوس‌دار، سیب‌زمینی پخته شده، ذرت و برنج سبوس‌دار آرام‌بخش‌های طبیعی هستند و به ما کمک می‌کنند تا در کنار آمدن با استرس توانا باشیم.

۶. خواب اهمیتی باور نکردنی دارد. جوانان به ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز

نگرانی، بزرگ‌ترین مانع برای داشتن خلق و خوی مثبت است. هر چند عاقبت هم به این نتیجه می‌رسیم وقتی را که صرف نگرانی کرده‌ایم، بیهوده و بی‌حاصل بوده است

صورتی که راه‌حل مورد نظر کارایی نداشت، راه‌حل دیگری را بیازمایید. سپس تکه‌هایی از کتاب «کودک خوش‌بین» خوانده می‌شود؛ ۵ گام را با دانش‌آموزان تمرین می‌کنیم و از آن‌ها می‌خواهیم که مثال‌هایی بیاورند. در انتها هم جلسه «آرام‌سازی» را مطابق سایر جلسات برپا می‌کنیم.

#### ■ جلسه هشتم

##### به‌کارگیری تکنیک حل مسئله

الف) هدف‌ها: در انتهای این جلسه هریک از اعضا باید بتواند از تکنیک حل مسئله در مشکلات خود استفاده کند.

##### ب) فعالیت‌ها و تجارب یادگیری

طی این جلسه درمانگر خواستار استفاده عملی‌تر از تکنیک حل مسئله است و به این منظور از اعضا می‌خواهد که مثال‌های عملی‌تری ارائه دهند. همچنین، برای آن‌ها مثال‌هایی می‌آورد و از آن‌ها می‌خواهد که برخورد با این مشکل، ۵ گام حل مسئله را انجام دهند. در پایان از تکنیک آرام‌سازی استفاده می‌شود. طی این جلسه، رهبر آرام‌سازی را به خود افراد می‌سپارد.

#### ■ جلسه نهم

##### ارزیابی

هدف‌ها: در انتهای این جلسه، درمانگر باید بتواند یک ارزیابی کلی از وضعیت اعضا به‌دست آورد و دریابد که آیا توانسته‌اند از دستورالعمل جلسات بهره‌ لازم را ببرند و آموخته‌هایشان را به‌کار ببندند. به این منظور درمانگر سؤالاتی را مطرح می‌کند و در صورت لزوم، به‌طور خصوصی با تک‌تک افراد گروه به‌گفت‌وگو می‌پردازد. در انتهای این جلسه از کلیه دانش‌آموزان خواسته می‌شود که جلسه آینده برای شرکت در پس‌آزمون حضور داشته باشند.

#### ■ جلسه دهم

##### اجرای پس‌آزمون و تشکر از اعضا

در جلسه آخر، از اعضای گروه خواسته می‌شود که تأثیر جلسات را مرور کنند، تجارب خود را در گروه مطرح سازند و متعهد شوند که از این روش‌ها در زندگی روزمره خود استفاده کنند. در صورتی که آن‌ها با مشکلی روبه‌رو شوند و مشخص گردد که نتوانسته‌اند با تکنیک‌های کنترل فعال افسردگی خود را کنترل کنند، با مشاور تماس بگیرند. ضمناً به آن‌ها این اطمینان داده می‌شود که در صورت استفاده از تکنیک‌های حاضر، به تنهایی قادر به حل بسیاری از مشکلات خود خواهند بود.

نیازمندند. در کسب عادت‌های خوب خواب تلاش کنید.

۷. از شبکه‌های حمایتی بهره بگیرید؛ افرادی که هنگام شرایط استرس‌زا می‌توانند به ما کمک کنند و متأسفانه ما بیشتر اوقات آن‌ها را به‌باد انتقاد می‌گیریم. به هنگام استرس سعی نکنید دق‌دلتان را سر دیگران خالی کنید، چرا که همان‌ها منبع حمایتی شما هستند.

۸. زندگی متعالی داشته باشید؛ زمانی را به کار و زمانی را به تفریح اختصاص دهید. اوقاتی را نیز با دوستانتان بگذرانید.

۹. در روابطتان با دیگران سعی کنید خود را تغییر دهید نه دیگران را. در حل اختلافاتتان با خواهر و برادر و دوستانتان بکوشید.

۱۰. بر وقت و زمان خود مدیریت داشته باشید و زمان را بین چیزهایی که برایتان مهم‌اند، تقسیم کنید.

۱۱. به خودتان پاداش دهید؛ پس از این که کار مهم یا دشواری را انجام دادید، از خود تشکر کنید و به خود پاداش دهید. پاداش می‌تواند گوش دادن به موسیقی، صحبت کردن با یک دوست، تفریح یا هر کار لذت‌بخش دیگری باشد.

۱۲. شاد باشید و از زندگی خود لذت ببرید.

۱۳. با بالا بردن عزت‌نفس خود، توانایی‌تان را برای غلبه بر مشکلات افزایش دهید.

۱۴. هدفمند باشید؛ انسان‌های هدفمند زندگی را با همه مشکلاتش ارزشمند می‌بینند و کمتر افسرده و غمگین می‌شوند.

#### ■ جلسه هفتم

##### حل مسئله

الف) هدف‌ها: در انتهای این جلسه هریک از اعضا باید پنج گام حل مسئله را بدانند.

##### ب) فعالیت‌ها و تجارب یادگیری

بعد از بررسی تکالیف خانگی، درمانگر به آموزش تکنیک حل مسئله در پنج گام می‌پردازد.

گام اول: درنگ کنید و بیندیشید. به‌جای این که بگذارید افکار تند و آتشین به ذهن‌تان هجوم آورند، به صورت آرام و سنجیده بیندیشید. گام دوم: از دیدگاه بهتری به امور بنگرید؛ خود را در جایگاه دیگران تصور کنید.

گام سوم: تعیین هدف؛ هدفی مناسب را برگزینید و فهرستی از راه‌های مختلف دستیابی به آن تهیه کنید.

گام چهارم: انتخاب شیوه‌ای برای عمل؛ نقاط قوت و ضعف هر راه‌حل متحمل را بررسی کنید.

گام پنجم: بررسی این که راه‌حل مورد نظر، چگونه مؤثر واقع می‌شود. در