

پیوست شماره ۴: کتابچه آموزشی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

کتابچه آموزش مهارت‌های زندگی جهت تأثیر بر استرس والدینی مادران رابط دارای کودکان زیر ۷ سال

استاد راهنما: دکتر مهنوش اینانلو

آموزش دهنده (دانشجو): فاطمه شاکری (ارشد آموزش جامعه‌نگر در نظام سلامت)

گردآورندگان: فاطمه شاکری، مهنوش اینانلو، دکتر نعیمه سید فاطمی، دکتر مرادی

جلسه	عنوان مطالب	مدت برگزاری	صفحه
معارفه ۱	ایجاد ارتباط و معرفی، تکمیل فرم رضایت‌نامه و پیش‌آزمون	۲۰ دقیقه	
معارفه ۲	ایجاد ارتباط و معرفی، بیان اهداف پژوهش و جلسات آموزشی آشنایی با مفهوم مهارت‌های زندگی.	۱ ساعت ۴۵ دقیقه	۱ - ۳
اول	تعریف خودآگاهی و توضیح و تمرین آن، تعریف و توضیح عزت‌نفس و تمرین عملی، تعریف اعتمادبه‌نفس و پرسش‌وپاسخ و ارائه تکلیف.	۱ ساعت ۴۵ دقیقه	۴ - ۱۴
دوم	مرور جلسه قبل، آموزش مهارت برقراری ارتباط بین فردی و خوب گوش کردن، ابراز وجود و... کار عملی و پرسش‌وپاسخ و ارائه تکلیف	۱ ساعت ۴۵ دقیقه	۱۵ - ۲۵
سوم	مرور جلسات قبل، آموزش مهارت حل مسئله، تمرین عملی و پرسش‌وپاسخ و ارائه تکلیف	۱ ساعت ۴۵ دقیقه	۲۶ - ۳۰
چهارم	مرور جلسات قبل و بحث گروهی و عملی، آموزش مهارت کنترل استرس، مدیریت زمان و مدیریت مسائل مالی و پرسش‌وپاسخ و ارائه تکلیف	۱ ساعت ۴۵ دقیقه	۳۱ - ۴۰
پنجم	مرور جلسات قبل و بیان اهداف جلسه، آموزش مهارت کنترل هیجانات و خشم و خلق منفی، بحث گروهی و عملی، پرسش‌وپاسخ، ارائه تکلیف	۱ ساعت ۴۵ دقیقه	۴۱ - ۴۸
آخر (دو هفته بعد)	برگزاری پس‌آزمون و پرسش‌وپاسخ	۱ ساعت ۱۰ دقیقه	۴۹

جلسه معارفه: برقراری ارتباط، بیان اهداف، آشنایی با مفاهیم مهارت‌های زندگی، تکمیل فرم رضایت‌نامه و

پیش‌آزمون

ایجاد ارتباط و معرفی خود و افراد به یکدیگر (۱۰ دقیقه)، بیان اهداف پژوهش و جلسات آموزشی و تعداد جلسات، آشنایی با مفاهیم مهارت‌های زندگی و تعریف آنها (۶۰ دقیقه)، جمع‌بندی و پرسش‌وپاسخ (۱۵ دقیقه) پرکردن فرم رضایت‌نامه و تکمیل پیش‌آزمون و پذیرایی (۲۰ دقیقه)

هدف کلی: آشنایی با هدف پژوهش و مهارت‌های زندگی

هدف رفتاری:

شناخت مهارت‌های زندگی و شناخت مهارت‌های زندگی در این مجموعه

دانستن اهمیت مهارت‌های زندگی در عصر حاضر

آشنایی با عناصر اصلی مهارت‌های زندگی

وسیله کمک آموزشی: وایت‌برد و ماژیک و اسلاید و کتابچه محتوی مهارت زندگی

مقدمه مهارت‌های زندگی

شخصیت ما ترکیب منحصره‌فردی از خصوصاتی است که ما را از دیگران متمایز می‌کنند. عوامل ارثی، محیطی، فرهنگی و تجربه ما بر نحوه رشد ما اثر می‌گذارد. شخصیت ما، تعیین‌کننده نحوه‌ای است که ما به چالش‌های زندگی خود واکنش نشان می‌دهیم، احساسات خود را تفسیر و تعارض‌های خود را حل می‌کنیم.

ما قدرت درک رفتار خود و تغییر آن را داریم؛ بنابراین، می‌توانیم شخصیت خود را قالب‌ریزی کنیم. البته اگر محیط اجتماعی نامساعد باشد این کار دشوارتر است، ولی همیشه فرصت‌هایی برای تغییرات مثبت وجود دارد.

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی - فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع آنها، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبه‌رو کرده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی‌های روانی - اجتماعی است. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر کرده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد.

زندگی خوب، به کسب مهارت‌ها و توانایی‌های ویژه‌ای نیاز دارد. دامنه این مهارت‌ها، از توانایی امرارمعاش (چگونگی اشتغال، حفظ و ارتقای آن)، مهارت‌های مراقبت از خود (مصرف غذای سالم، رعایت بهداشت، احترام به خود و...)، مهارت‌های مقابله منطقی با موقعیت‌های پرخطر زندگی (مثل توانایی نه گفتن در برابر وسوسه‌ها و...) و مهارت حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه وارد نماید گسترده است و هر انسانی حق دارد یا موظف است این مهارت‌ها را بیاموزد. یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری، ارتقای ظرفیت روان‌شناختی افراد است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامه عمل می‌پوشد. آموختن مهارت‌های زندگی بر افزایش رفتارهای مثبت مانند افزایش مقبولیت اجتماعی، بهبود روابط، تصمیم‌گیری مؤثر و حل تعارض تأثیر مثبت داشته‌اند. همچنین تأثیر مثبت این‌گونه برنامه‌ها بر پیشگیری از رفتارهای منفی و خطرآفرین مانند سوءمصرف مواد مخدر، خشونت و رفتارهای جنسی ناسالم نیز ثابت شده است.

مهارت‌های زندگی یعنی توانمندی‌ها قابلیت‌های بالفعل شده در برقراری روابط بین فردی و درون فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی، تصمیم‌گیری صحیح و حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که خود یا دیگران صدمه می‌زند.

مهارت‌های زندگی به انسان می‌آموزد که چگونه شکنندگی را از خود دور سازد و به مسائل زندگی به‌عنوان معماهای قابل حل نگاه کند. به‌عنوان مثال هنر ارتباط برقرار کردن و هنر گفتگو با دیگران از مهارت‌های اولیه هستند که چنانچه فردی به آنها مجهز باشد می‌تواند بسیاری از هیجان‌های مخرب را از خود دور کند و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشد. بسیاری از اضطراب‌ها،

ترس‌ها و اعتراضات فرزندان ما، با محبت و ارتباط برقرار کردن کم می‌شود. توانایی اجتماعی شدن آنها با کسب مهارت گفتگو افزایش می‌یابد و در جامعه بیشتر پذیرفته خواهند شد و به طبع آن تأییدات اجتماعی بیشتری را دریافت می‌کنند. کودکان، نوجوانان و جوانان با داشتن ارتباطات سالم، رشد بهتری می‌یابند و از منابع حمایتی - عاطفی بیشتری برخوردار می‌شوند. حساسیت، زودرنجی و خود ناپاوری از بین می‌رود و بدین‌وسیله آنها ارزش و اعتبار بیشتری را برای خود کسب می‌کنند.

به طور مثال: چرا بسیاری از افراد در حل مسائل و مشکلات جزئی خود عاجز و ناتوان‌اند؟

چرا توانایی و مهارت نه گفتن (قاطعیت) به پیشنهادات نابه جای دوستان ناباب برای بسیاری از نوجوانان سخت و دشوار است؟

چرا بعضی از افراد نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته و دائماً در تفکرات منفی خود مشغولند؟
چرا زندان‌ها پر از افرادی است که جرم آنها قتل به علت ناتوانی در کنترل و غلبه بر یک لحظه خشم خویش بوده است؟

و خیلی از پرسش‌های دیگر که با طرح موضوعی مهم «مهارت‌های زندگی» می‌توان پاسخ داد.
مهارت‌های زندگی فراوان‌اند و معرفی همه آنها کاری دشوار است. در این جا به معرفی چند مهارت می‌پردازیم. آموزش گروهی مهارت‌های زندگی طی ۵ جلسه حدوداً یک و نیم ساعته، هفته‌ای دو بار (دوشنبه‌ها و چهارشنبه‌ها) برگزار خواهد شد که شامل ۵ مهارت از زیرگروه‌های ده‌گانه مهارت زندگی:

۱- مهارت خودآگاهی: تدریس آگاهی از نقاط قوت، آگاهی از نقاط ضعف، تصویر خود واقع‌بینانه، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها، توضیح ارزش‌ها و انگیزش برای شناخت خود

۲- مهارت‌های ارتباطی: تدریس ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر، ابراز وجود، مذاکره، امتناع، غلبه بر خجالت، گوش‌دادن و مهارت‌های بین فردی: تدریس همکاری و مشارکت، اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین فردی مناسب، دوست‌یابی، شروع و خاتمه ارتباطات

۳- مهارت‌های حل مسئله: تدریس تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق، درخواست کمک، مصالحه (برای حل تعارض)، آشنایی با مراکز برای حل مشکلات، تشخیص راه‌حل‌های مشترک برای جامعه

۴- مهارت‌های مقابله با هیجانات: تدریس شناخت هیجان‌های خود و دیگران، ارتباط هیجان‌ها با احساسات، تفکر و رفتار، مقابله با ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، ترس و اضطراب و مقابله با هیجان‌های شدید دیگران

۵- مهارت‌های مقابله با استرس: مقابله با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند، استراتژی‌های مقابله‌ای برای موقعیت‌های دشوار (فقدان، طرد، انتقاد)، مقابله با مشکلات بدون توسل به سوءمصرف مواد، آرام ماندن در شرایط فشار و تنظیم وقت.

منابع:

مهارت‌های زندگی ویژه کارشناسان بهداشت روان. اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. ۱۳۸۷

جلسه اول: مهارت خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد نفس

بیان اهداف جلسه (۱۰ دقیقه)، تعریف و توضیح و تمرین خودآگاهی (۳۵ دقیقه)، تعریف و توضیح و تمرین عملی عزت نفس و اعتمادبه نفس (۴۵ دقیقه) جمع بندی و ارزیابی جلسه و پرسش و پاسخ (۱۵ دقیقه) دادن تکالیف منزل.

هدف کلی: آشنایی و توانمندسازی در زمینه خودآگاهی و عزت نفس و اعتماد بنفس

اهداف رفتاری:

۱. آشنایی با مهارت خودآگاهی و عزت نفس و اعتماد بنفس
 ۲. افزایش توانایی در زمینه مهارت خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد بنفس
- وسیله کمک آموزشی: وایت برد و ماژیک و اسلاید و کتابچه محتوی مهارت زندگی و تمرین های عملی مهارت خودآگاهی



این مهارت همان خودشناسی است که کمک می کند تا بتوانیم شناخت بیشتری در مورد خویش، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش ها و هویت خود داشته باشیم. مطالعات نشان می دهد که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری ها و آسیب های روانی اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی اجتماعی (افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتمادبه نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، سوء مصرف مواد، فرار و...) یکی از مهم ترین عوامل داشتن زندگی خوب و شاد این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم و از آنچه که هستیم، شاد و راضی باشیم.

انواع آگاهی از خود:

۱. خود فیزیکی (تصویر از ظاهر فیزیکی)
۲. خود جنسیتی (تصور هویت و تمایلات یا زن یا مرد بودن)
۳. خود اجتماعی (تصویر از جایگاه اجتماعی خود، یعنی دیگران ما را چگونه می بینند؟ چگونه در گروه ها ظاهر می شویم؟ در اجتماع چه نقش هایی باید داشته باشیم؟ پایگاه اجتماعی ما چگونه است؟ دیگران با ما چگونه هستند و ما با دیگران چگونه ایم؟)
۴. خود معنوی (تصور از اعتقادات زندگی و باورهای مذهبی و زندگی پس از مرگ)
۵. خود تاریک (اسرار ماست. چون دوست نداریم فاش شود معمولاً انرژی زیادی برای مخفی نگه داشتن آن صرف می کنیم.)
۶. خود آرمانی (آنچه که می خواهیم به آن برسیم و در ذهن خویش تصویری از خود می سازیم که دوست داریم آن باشیم)
۷. خود واقعی (آنچه که هستیم. ممکنه از دیگران پنهان کنیم چون نگرانیم از این که اگر دیگران خود واقعی ما را بشناسند علاقه شان را نسبت به ما از دست بدهند)



گروه را به دسته‌های دوتایی تقسیم می‌کنیم و چند تمرین رو انجام می‌دهیم

برگه راهنمای خودآگاهی:

مشخص کنید در زندگی خود... - به چه چیزهایی علاقه دارید؟ - از چه چیزهایی بدتان می‌آید؟ - چه نقاط قوطی دارید؟ - چه نقاط ضعفی دارید؟ - چه خواسته‌هایی دارید؟ - چه آرزوهایی دارید؟ - چه نیازهایی دارید؟ چه هدف‌هایی دارید؟ - چه چیزهایی را ارزش می‌دانید؟ - چه مسئولیت‌هایی برای خود قایل هستید؟ - چه احساس‌های مثبتی را بیشتر تجربه می‌کنید؟ - چه احساس‌های منفی‌ای را بیشتر تجربه می‌کنید؟ - از چه چیزهایی بیشتر شاد می‌شوید؟ - از چه چیزهایی بیشتر ناراحت می‌شوید؟ - چه چیزهایی شما را امیدوار می‌کند؟ چه چیزهایی شما را ناامید می‌کند؟ - چه هدف یا هدف‌هایی دارید؟ - برای رسیدن به هدف‌های خود چه فعالیت‌هایی را انجام می‌دهید؟ - در زندگی خود به چه چیزی می‌بالید و افتخار می‌کنید؟ - چه چیزهایی به شما کمک می‌کند تا در مقابل سختی‌ها و دشواری‌ها مقاومت کنید؟

عزت نفس:

تمرین عملی در کلاس: میزان عزت نفس خود را ارزیابی کنید:

۱. آیا شما به سرعت در برابر انتقاد دیگران ناراحت می‌شوید؟
۲. آیا شما بسیار کمرو یا بسیار پرخاشگر هستید؟
۳. آیا شما تلاش می‌کنید تا احساسات خود را از دیگران پنهان کنید؟
۴. آیا از برقراری روابط نزدیک و صمیمانه می‌ترسید؟
۵. آیا خود را به خاطر اشتباهاتتان سرزنش می‌کنید؟
۶. آیا به دلیل مقاومت در برابر تغییر دست به بهانه‌جویی و توجیه می‌زنید؟
۷. آیا از تجربه‌های جدید اجتناب می‌کنید؟
۸. آیا همواره به دنبال تغییر ظاهر خود هستید؟
۹. آیا در برابر موفقیت‌های خود بیش از حد متواضع هستید؟
۱۰. آیا از ناکامی‌ها و شکست‌های دیگران خوشحال می‌شوید؟

اگر پاسخ به اکثریت این سوالها مثبت (بله) باشد، به احتمال زیاد عزت نفس شما پایین است و نیازمند ارتقاء آن

هستید.

عزت نفس یعنی احساس فرد در باره خودش، ارزیابی مثبت و منفی راجع به خودمان و احساس ارزشمند بودن است که شکل‌گیری‌اش از دوران کودکی آغاز می‌شود (۱۴-۳۶ ماهگی) که والدین نقش پررنگی دارند و تحت تأثیر عملکرد، موفقیت‌ها، توانایی‌ها، ظاهر شخصی و قضاوت‌های افراد مهم، واکنش‌هایی از دیگران به‌ویژه افراد مهم، تجارب، رویدادها و شرایط زندگی است.

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های خودآگاهی که می‌تواند مانند سپری قوی، از افراد در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی دفاع کند، عزت نفس است. عزت نفس در محیط حمایت کننده و مثبت تقویت می‌شود. هرچه انسان‌ها برای خود ارزش و احترام بیشتری قائل باشند، کمتر در معرض آسیب‌ها قرار می‌گیرند. مثلاً من خوبم همان طوری که تو خوبی، من دوست‌داشتنی هستم همان طوری که تو دوست‌داشتنی هستی، من از هر چه که هستم و دارم شرم و خجالتی ندارم، من با شما برابرم نه بهترم نه بدتر یعنی وقتی به آدم‌ها می‌رسیم نباید خود را مقایسه کنیم چون قطعاً ما با هم متفاوت هستیم حتی من شبیه یک دقیقه قبل خودم نیستم.

کودکان دارای والدین خیلی مراقب و کمال‌گرا (من بدم و تو خوبی) احساس بی‌عرضگی (می‌خواهند همه رو راضی نگهدارند و از حقوقشان نمی‌توانند دفاع کنند) (انسانهای منفعل) عزت نفس پایین

شخص قادر به ابراز وجود نیست، منفعلانه به دیگران اجازه می‌دهد براحتهای حقوق و احساسات او را نادیده گرفته و زیر پا بگذارند در ظاهر فردی متواضع، صبور، از خودگذشته و مهربان شناخته می‌شود اما وی در باطن همیشه از اینکه توسط دیگران سوءاستفاده شده و حقوقش پایمال می‌گردد ناراحت می‌باشد سرگردانی، عذر خواهی مکرر و نامناسب، صدایی آرام و لرزان، خیلی زود حرف خود را پس گرفتن. احساس گناه و تقصیر = فروتنی

وقتی دیگران درخواستی را مطرح می‌کنند، این افراد معمولاً با جملاتی از قبیل ”هرطور که صلاح می‌دانید“ ”برایم فرقی نمی‌کند“ ”هرچی که شما بگویید و... جواب می‌دهند.

والدین تنبیه کننده و آزارگر کلامی و غیر کلامی (من بدم و تو بدی) (تلخ و خشم) عدم اعتماد - همه چی دروغه و سیاه بازی (انتقاد) تو جامعه هم هزار دلیل برای اثبات است. نمی‌توانند به هیچ کس و هیچ چیز اعتماد کنند عشق محبت و... (انسان‌های منفعل پرخاشگر) عزت نفس پایین

شخص به صورت غیرمستقیم به دیگران پرخاشگری می‌کند، عواطف ناخوشایندی از قبیل خشم و خصومت را تجربه و ولی چون از قدرت بیان این عواطف را ندارند و از طرف دیگر قادر به تحمل آن نیستند، بنابراین با توسل به شیوه‌های غیرمستقیم و انحرافی خشم خود را خالی می‌کنند.

این الگو بدترین سبک ارتباطی را تشکیل می‌دهد چون کسی که آماج خشم این افراد قرار می‌گیرد نمی‌داند به خاطر چه تقصیری و توسط چه کسی آماج خشم و پرخاشگری قرار گرفته است.

منفی‌گرایی یک شیوه معمول این افراد است. اخم کردن، باجگیری هیجانی (مثلاً از طریق گریه دیگری را تسلیم کردن) پیدا کردن یک سپر بالا و خالی کردن خشم خود به آن، آسیب‌زدن به اشیاء مثلاً سوزاندن لباس یا پنچر کردن ماشین و... از الگوهای معمول ارتباطی این افراد است.

- والدین بیمار و معتاد و تنبیه گر شدید و معتاد وقتی والدین نیستند حالشان بهتره (من خوبم و تو بدی) در هر صورتی حق با خودشان است و حقوق دیگران را پایمال می‌کنند. (انسان‌های پرخاشگر) عزت نفس پایین

شخص حقوق دیگران را نادیده می‌گیرد و شروع به تهدید آنها می‌نماید. افراد پرخاشگر دانسته یا نادانسته از دیگران سوءاستفاده می‌کنند.

طرز تکلم و شیوه سخن گفتن آنها طوری است که در دیگران احساس حقارت، جهل و نادانی، خشم، احساس گناه و تقصیر... تولید می‌کند.

با ایجاد یک حالت عاطفی ناخوشایند مثل خشم، غم و احساس گناه در دیگران از آنها سوء استفاده می‌کنند. از ویژگی‌های افراد پرخاشگر: با صدای بلند و ناهنجار صحبت کردن، طعنه یا نیش زبان زدن به دیگران، ایجاد ناامیدی و دلسردی در دیگران، استفاده فراوان از بیانات ارزشگذارانه (شما باید... شما نباید...), برچسب زدن به دیگران، اظهارنظرهای نژاد پرستانه، تحقیر قومیت‌ها، ملیت‌ها، جنسیت... است.

- والدین کافی (در برابر اشتباهات خود عذرخواهی می‌کنند و در خصوص مسائل و چیزهایی که نمی‌دانند و نمی‌توانند، حتی ابراز می‌کنند که نمی‌دانند یا نمی‌توانند و بجای شمردن غلط‌های کودک موارد مثبت را می‌شمارند، در صورت انجام دادن کار بد فرزندان

می‌گویند تو فرزند خوبی هستی ولی کارت بد و اشتباه بود و... (من خوبم و تو خوبی) = عزت نفس بالا و شیوه رفتاری قاطعانه و توأم با ابراز وجود

شخص ضمن احترام به حقوق دیگران و به رسمیت شناختن افکار و احساسات آنها بر حفظ حقوق شخصی خود ایستادگی می‌کند و بر افکار و احساسات خویشتن نیز ارزش و احترام قایل است.

این افراد افکار و احساسات خود را مستقیم، صریح و خودانگیخته بیان کرده و حقوق انسانی پایه خویش را محفوظ نگاه می‌دارند.

رفتار عمومی‌شان بیان گر اعتماد و اطمینان است. شنونده و پذیرا هستند. از ضمیر من در جملاتشان استفاده می‌کنند "من موافق نیستم" "من دلم می‌خواهد،...

عبارات حاکی از همکاری در کلامشان فراوان است و در تعاملاتشان با دیگران حتی وقتی موافق چیزی نیستند نهایت احترام طرف مقابل را حفظ کرده و حقوق انسانی شان را حفظ می‌کنند.

عزت نفس بالا منجر به اعتماد به نفس می‌شود و سبب تسهیل تصمیم‌گیری خوب و مستقلانه و برخورد مناسب با تعارضات بین فردی.

- پول، ثروت، ملک، مستغلات و...؛ - زیبایی، جذابیت، اندام متناسب و...؛ - مدرک تحصیلی، تحصیلات بالا، رشته خاص و... - شهرت، مقام، موقعیت و...؛ - قدرت، شجاعت، جسارت و...؛ - اصل و نسب و...

اگرچه هیچ‌یک از ویژگی‌های بالا بد نیستند، مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است. ناآگاهی از ارزشمندی نامشروط باعث می‌شود افراد در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی (اضطراب، نگرانی و ترس و هراس اجتماعی) و اقدام به رفتارهای پرخطر قرار گیرند. برای کمک به چنین افرادی می‌توانید از راهنمای عزت نفس استفاده کنید.



کسب شخصیت مطلوب و ارتقای عزت نفس

فردی که می‌خواهد به شخصیت مطلوبی دست یابد، باید رفتارهایش گویای ارزش‌هایش باشد. همه ما باید به طور مرتب خصایل شخصیتی خود را بازبینی کنیم و ببینیم آیا رفتارهای ما گویای ارزش‌های ما است یا نه. باز خورد گرفتن از افراد مورد اعتماد، نوع دیگری از واریسی خصایل شخصیتی است. اگر فردی در بازبینی رفتارهای خود متوجه شود که رفتارهایش بازتاب‌دهنده ارزش‌هایش نیست، باید در رفتارهای خود تجدیدنظر کند. رفتار برخلاف ارزش‌های فردی مانع دستیابی به شخصیت مطلوب است. لازمه ارتقای عزت نفس، خود گویه‌های مسئولانه و ارزشمند است. همه مردم از این توانایی برخوردارند که خودگویی‌های ذهنی‌شان را کنترل کنند. خودگویی‌های منفی مانند «من آدم بی‌ارزشی هستم» یا «هرچه تلاش کنم، بی‌فایده است! من شکست می‌خورم» باید متوقف شوند. خود گویه‌های ما باید ما را به انجام رفتارهای مسئولانه تشویق و ترغیب کنند. این باعث می‌شود احساس خوبی درباره خودمان

داشته باشیم. این کار می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای عزت‌نفس ما باشد. فردی که عزت‌نفس دارد، رفتار احترام آمیزی با خود دارد؛ رفتاری که برای دیگران نیز احترام برانگیز است.

راه‌های تقویت عزت‌نفس

۱- به نیازها و خواسته‌های خود توجه کنید. به چیزهایی که بدن، ذهن و قلبتان به شما می‌گویند گوش دهید.
۲- مراقب خود باشید. غذاهای سالم بخورید و از غذاهای بی‌ارزش دوری کنید، ورزش کنید و فعالیت‌های مفرح را در دستور کار خود قرار بدهید.

۳- برای کارهایی که از انجام آنها لذت می‌برید وقت بگذارید. فهرستی از چیزهایی که شما را شاد می‌کند تهیه کنید و هر روز یکی از آنها را انجام دهید.

۴- کارهایی را که به تعویق انداخته‌اید انجام دهید. کشوی میز خود را تمیز کنید، رژیم بگیرید یا این‌که صورت حسابی را که نادیده گرفته‌اید و به شما حس عدم موفقیت داده پرداخت کنید.

۵- به خود پاداش بدهید. با دادن پاداش‌های گه‌گه، از خود به‌عنوان یک فرد بزرگ قدردانی کنید.

۶- برای بودن با افراد دیگر وقت بگذارید. افرادی که به شما حس خوبی درباره خودتان می‌دهند کسانی هستند که باعث شکوفایی عزت‌نفس شما می‌شوند. از کسانی که با شما بدرفتاری می‌کنند یا این‌که به شما حس بدی درباره خودتان می‌دهند دوری کنید.

۷- اشیایی را که دوست دارید، در معرض نمایش بگذارید. ممکن است شما اشیایی داشته باشید که موفقیت‌ها، دوستی‌ها، یا زمان‌های خاصی را به شما یادآوری می‌کنند آنها را در نزدیکی خود نگه دارید.

۸- در زمان‌های خاص وعده‌های غذایی را صرف کنید. آشفتگی‌هایی مانند تلویزیون را حذف کنید و واقعاً بر لذت بردن از غذا همراه با دیگران یا به‌تنهایی تمرکز کنید.

۹- هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید. از هر فرصتی برای یادگیری موضوع جدیدی استفاده کنید. این کار به شما حس بهتری در مورد خودتان می‌دهد و باعث بهره‌وری بیشتر شما می‌شود.

۱۰- برای سایر افراد کار خوبی انجام دهید. هیچ چیزی عالی‌تر از کمک به فردی که نیازمند کمک است، به شما احساس خوبی در مورد خودتان نمی‌دهد.

۱۱- به ظاهرتان توجه کنید. آراستگی یکی از نخستین شاخصه‌های عزت‌نفس است. اگر لباستان را با دقت انتخاب و ظاهرتان را به‌خوبی مرتب کنید، در واقع، گام نخست را برداشته‌اید. خوب و آراسته به نظر رسیدن، می‌تواند مقدمه دستیابی به عزت‌نفس باشد.

۱۲- فهرستی از رفتارهای مسئولانه خود تهیه کنید و هر از گاه به این فهرست مراجعه نمایید. آگاهی از این‌که رفتارهای شما مسئولانه‌اند یا نه، به شما کمک می‌کند رفتارهای خود را زیر نظر داشته باشید. این مهم است که خودتان به رفتارهای مسئولانه‌تان امتیاز بدهید و رفتارهای غیرمسئولانه‌تان را تغییر دهید.

۱۳- با خودتان دوست باشید و از سرگرمی‌های لذت‌بخش بهره ببرید. هر از گاه با خودتان خلوت کنید و افکار و احساسات خود را موشکافانه بازبینی کنید. کشف و پرورش یک استعداد نهفته یا پرداختن به یک سرگرمی جذاب می‌تواند زمینه مناسبی باشد برای این‌که باور کنید شما منحصر به فردید.

۱۴- احساسات خود را روی کاغذ بیاورید. نوشتن، راه خوبی برای مرور فراز و فرودهای زندگی است. نوشتن درباره احساساتتان به شما کمک می‌کند از احساسات ناخوشایندی مانند خشم، دلخوری و ناامیدی عبور کنید. مرور این دست‌نوشته‌ها می‌تواند به افزایش سطح خودآگاهی‌تان منجر شود.

۱۵- بودن در کنار اعضای خانواده را یکی از اولویت‌هایتان بدانید. در خانواده‌های صمیمی و حمایت‌گر، همه اعضای خانواده، همدیگر را منحصر به فرد می‌دانند؛ مشوق همدیگرند و اگر یکی از اعضای خانواده با شکستی مواجه شود، سایرین به او کمک می‌کنند احساس یأس و ناامیدی نکند.

۱۶- همان قدر که دوست دارید دیگران به شما توجه کنند، خودتان به آنها توجه کنید. کمک کردن به دیگران باعث می‌شود احساس خود ارزشمندی کنید.

۱۷- بگذارید دیگران بدانند چه چیزی باعث می‌شود شما احساس رضایت کنید. کشف این مسئله را به دیگران واگذار نکنید. صداقت در بیان احساسات و افکار، حائز اهمیت است.

۱۸- به دوستان و اعضای خانواده‌تان کمک کنید به اهدافشان دست پیدا کنند و از آنها بخواهید به همین ترتیب از شما حمایت کنند. به طور مثال، اگر خواهر شما نقاش است، حضور شما و سایر اعضای خانواده در نمایشگاه‌هایی که از کارهایش برپا می‌کند، به معنای حمایت شما از اوست. به همین ترتیب، شما و سایر اعضای خانواده می‌توانید از او بخواهید در فعالیت‌هایی که شما در آن شرکت دارید، حضور یابد.

۱۹- از دوستان و اعضای خانواده‌تان بخواهید. نمونه‌هایی از رفتارهای شما را که گویای شخصیتان بوده، بازگو کنند. این بازخورد می‌تواند به شما کمک کند به خودشناسی و خودکنترلی بیشتری برای انجام رفتارهای مسئولانه و پایبندی به ارزش‌های فردی خود دست یابید.

۲۰- بیشتر ورزش کنید تا بیشتر احساس سلامت کنید. ورزش باعث ترشح موادی در جریان خون می‌شود که با ایجاد فعل و انفعالاتی در مغز باعث احساس نشاط و سلامت می‌شوند.

مثال: ”دوستی ابزار شما را می‌خواهد اما خودتان لازمش دارید“.

۱- هوم... چند وقت می‌خواهیدش؟ راستش را بخواهید... من این را برای انجام یکی از کارام لازم دارم، اما... اگر کارتان خیلی طول نمی‌کشد..

۲- متأسفم هرچند دوست دارم به شما کمک کنم، اما این را برای این خریدم که هرگاه لازم بود بتوانم به آن استفاده کنم، بنابراین نمی‌توانم قرض دهم.

۳- نخیر نمی‌دهم. چرا خودت نمی‌خری؟ همینجوری می‌خواهی مفتی همه چی را صاحب بشی!؟

مثال ۲: مهمانی دعوتید و کلی کار دارید، برای مقداری خرید خارج می‌شوید، دوستتان می‌گوید حالا که بیرون می‌روی از دو کوجه پایین تر کت مرا نز از لباسشویی بگیر. شما نمی‌خواهید وقت بیشتری را صرف کنید و می‌خواهید به سرعت برگشته تا به کارات برسی.

۱- مگه من نوکر شما هستم، خودت برو بگیر!

۲- اگر برایم مقدور بود این کمک رو برات می‌کردم اما الان وقت من بسیار محدود است، متأسفم.

۳- آخه الان وقت ظهر است ممکن است آنجا بسته باشد... خیلی لازمش داری...

مهارت افزایش اعتماد به نفس:



اعتماد به نفس: باور فرد به توانایی‌های خودش

اعتماد به نفس از صفات برجسته غیر ذاتی و اکتسابی انسان و یک ویژگی تحسین‌برانگیز و قابل‌ستایش است. همه می‌دانیم که ستایش مخصوص آن دسته از توانایی‌ها است که فرد با سعی و تلاش خود آنها را به دست می‌آورد. در کودکان زمانی که کودک بتواند بدون توقع و انتظار از دیگران کاری را آغاز و بکوشد تا آن را به اتمام برساند، می‌گوییم «اعتمادبه‌نفس» دارد. کودک از همان ابتدا که شروع به شناخت خود و محیط پیرامونش می‌کند، به قدرت و توانایی خود برای تسلط بر محیط و اطرافیان خودآگاه می‌شود.

اگر مدت طولانی به گونه‌ای رفتار کرده باشید که اعتماد به نفس شما سرکوب شده باشد، باز می‌توانید با تمرین و ممارست، بذری اعتماد به نفس را در وجودتان بکارید و بپرورانید.

برای افزایش اعتماد به نفستان، موارد زیر را به کار گرفته و هر روز تمرین کنید تا از بروز مشکلاتی که ناشی از ضعف اعتماد به نفس شما است پیشگیری شود:

۱- بهانه‌تراشی نکنید: شایع‌ترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود این است که من ذاتاً این‌طور هستم یا من این‌طور بزرگ شده‌ام. خیر، عذر شما پذیرفته نیست. خودتان را بپذیرید و از آنچه هستید، شادمان باشید. اعتماد به نفس بالا به سلامت جسم و روح شما بستگی دارد. با جسم خود خوب رفتار کنید.

۲- از خودتان به خوبی یاد کنید: جنبه‌های مثبت و منفی خود را توأم در نظر بگیرید اما به جنبه‌های مثبت توجه بیشتری داشته باشید. اگر نقاط ضعفی دارید، مطمئناً در قبال آن نقاط قوتی نیز دارید. لیستی از نقاط قوت خود، حتی کوچک‌ترین آنها را تهیه کنید.

۳- بپذیرید که غیر از کارهای اشتباه قطعاً اعمال مثبت هم انجام می‌دهید: آنها را نیز به حساب بیاورید. همچنین به خاطر کوچک‌ترین کار خوب، خودتان را تأیید و تشویق کنید. واژه‌ها و جملات منفی مانند «من همیشه شکست می‌خورم» و «آدم ضعیفی هستم» و «هیچ کاری از من بر نمی‌آید» را هرگز بر زبان نیاورید.

۴- اگر کار اشتباهی انجام دادید، به جای سرزنش خود، عمل خود را سرزنش کنید. به طور کلی اعمالتان را ارزیابی کنید نه کل وجودتان را. اشتباه، لازمه انسانیت است اگر چه ناخوشایند باشد.

۵- روزانه جملات زیر را بجای هم بکار ببرید:

نمی‌توانم سعی خواهم کرد

شکست تجربه جدید

فکر نمی‌کنم قبول شوم انشاء... قبول می‌شوم

هرگز خود را به خاطر این کار نخواهم بخشید اشتباه خود را جبران خواهم کرد

۶- صحبت‌های دیگران را در مورد ضعف‌تان، جدی نگیرید.

۷- همیشه تبسمی بر لب داشته باشید.

۸- هر نوع وابستگی، ضد اعتماد به نفس است. خود را تحت هیچ عنوان، به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنید.

۹- در ابتدا هدف‌های کوچک‌تر را انتخاب کنید تا بتوانید آسان تر به آنها برسید.

۱۰- عادت کنید نفس عمیق بکشید تا اکسیژن بیشتری به مغزتان برسانید.

۱۱- بدون توجه به موافقت یا مخالفت کردن دیگران، احساس واقعی خود را بیان کنید.

۱۲- هیچ‌گاه خودتان را «ما» خطاب نکنید

۱۳- توانایی ابراز وجود خاص کسانی است که اعتماد به نفس بالایی دارند. از همین حالا «نه» گفتن را تمرین کنید. البته در زمانی که با چیزی موافق نیستید، از تعارفات کلامی مانند این لطف شما است»، «من قابل نیستم»، استفاده نکنید. به جای آن می‌توانید از واژه "متشکرم" استفاده کنید.

تمرین خودآگاهی در منزل:

آیا تا بحال شده فکر کنید دیگران از شما بهتر هستند و دوست داشته باشید ای کاش جای آنها بودید؟ برخی اوقات افرادی که به ما نزدیک هستند بیش از خود ما راجع به نکات قوت و آنچه که ما را منحصر به فرد می‌سازد می‌دانند. بنابراین برای پی بردن به خصوصیات مثبت خود بهتر است فعالیت زیر را انجام دهید. در جدول زیر در خانه مرکزی نام خود را در فضای خالی بنویسید. در خانه «خودم» سه خصوصیات را که در مورد خود می‌پسندید یادداشت نمایند.

از گروههای زیر (حداقل چهار نفر را بیابید که شما را به خوبی می‌شناسد)، بخواهید سه خصوصیت را که شما می‌پسندید نام ببرند. سپس پاسخهای آنها را در خانه‌های مربوط بنویسید. حالا ببیندیشید:

از پی بردن به اینکه افراد چه خصوصیتی را در شما می‌پسندند چه احساسی پیدا می‌کنید؟

آیا به نکات قوتی در خود پی برده‌اید که از آن اطلاع نداشتید؟

آیا موردی وجود داشت که هیچ‌کس به نقطه قوتی که خود آن را مهم می‌پندارید اشاره‌ای نکرده باشد و شما از آن احساس ناامیدی کرده باشید؟

	خودم	والدین	از یکی	خواهر	یا	برادر
	-----		-----			-----
	-----		-----			-----
	-----		-----			-----
	همسر تان	دوست	یک	همسایه		یک
	-----		-----			-----
	-----		-----			-----
	-----		-----			-----

جدول نقاط ضعف من: خصوصیات منفی و یا ضعف در بعضی کارها

اگر آن را اصلاح کنم چه احساسی در مورد خودم پیدا خواهم کرد	کارهایی که می‌توانم برای اصلاح آن انجام دهم	نقاط ضعف من
		۱
		۲
		..
		.
		..

جدول ویژگی‌های مثبت من: در هر ردیف سه مورد

ویژگی‌های مثبت من از نگاه دیگران	ویژگی‌های مثبت من از نگاه خودم	
		ظاهر کلی من
		بدن من
		هوش من
		روابط من

		استعدادها و توانایی من
		شخصیت من

برگه فشارسنج عزت نفس:

افزایش عزت نفس: ۱۰ چیز، فرد، مکان و رویدادی که موجب می شوند احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید:
کاهش عزت نفس: ۱۰ چیز، فرد، مکان و رویدادی که موجب می شوند احساس خوبی نسبت به خودتان نداشته باشید:

منابع:

- کتاب سبک زندگی سالم راهنمای خودمراقبتی خانواده وزارت بهداشت دکتر محمد کیا سالار انتشارات پارسای سلامت ۱۳۹۶
- کتاب آموزش مهارت‌های زندگی شهرام محمدخانی انتشارات میانکوشک ۱۳۸۵
- مهارت‌های زندگی ویژه کارشناسان بهداشت روان. اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- کتاب راهنمای مدرس، آموزش مهارت‌های زندگی با بزرگسالان لادن فتی، فرشته موتابی، محمد کاظم زاده عطوفی انتشارات میانکوشک

جلسه دوم: مهارت روابط بین فردی

مرور مطالب جلسات قبل و گرفتن تکالیف و اهداف جلسه دوم (۲۰ دقیقه)، آموزش مهارت برقراری ارتباط و روابط بین فردی (۶۵ دقیقه)، کار عملی (۱۰ دقیقه)، جمع‌بندی و ارزیابی جلسه و پرسش و پاسخ (۱۰ دقیقه)

هدف کلی: آشنایی و توانمندسازی در زمینه مهارت برقراری ارتباط و روابط بین فردی

اهداف رفتاری:

۱. آشنایی با مهارت برقراری ارتباط و روابط بین فردی و ویژگی‌های آن
 ۲. افزایش توانمندسازی در برقراری ارتباط و روابط بین فردی
- وسیله کمک آموزشی: وایت‌برد و ماژیک و اسلاید و کتابچه محتوی مهارت زندگی و تمرین‌های عملی

Persianlab.com



• مهارت روابط بین فردی:

- چگونه در انتخاب فردی که می‌خواهیم با او رابطه نزدیک و صمیمانه برقرار کنیم اشتباه نکنیم؟
- تمرین عملی: من که هستم (به دنبال کارگاه قبلی) روانی، اجتماعی، خانوادگی، هوشی، اقتصادی، فیزیکی/جسمانی (در دو جمله از هر ویژگی ها). دلتان می‌خواهد دوست صمیمی، همسایه نزدیک یا همسرتان در هر یک از گروهها چه ویژگیهایی داشته باشد؟
- تا چه اندازه جواب‌ها واقع بینانه است؟ آیا آدم‌هایی که با هم ارتباط نزدیک دارند باید ضرورتاً شبیه به یکدیگر باشند؟

ویژگی‌های مکمل	ویژگی‌های مشابه
	۱
	۲
	..

آنچه که نوشتید قطعی و غیرقابل تغییر است؟ نتایج دوستانتان رو مقایسه کنید: همه آدم‌ها مثل هم فکر نمی‌کنند.

ارتباط فرآیندی است که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان‌های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می‌کنیم که برای برطرف کردن بسیاری از نیازهای ابعاد وجودی همه افراد ضروری است.

روابط بین فردی یکی از نشانه‌های سلامت روانی و یکی از مهارت‌های اجتماعی می‌باشد که شامل سه بخش :

۱- مهارت اصلی برقراری ارتباط مؤثر شامل دو بخش که عبارت‌اند از:

(۱) مهارت کلامی (اصول صحبت کردن - خوب گوش دادن)

(۲) مهارت غیرکلامی (صوتی - غیر صوتی)

۲- مهارت‌های برقراری روابط صمیمانه با دیگران و دوست‌یابی (مهارت‌های لازم برای شروع ارتباط و ادامه ارتباط)

۳- مهارت‌های سازگاری با دیگران

روابط بین فردی مؤثر یک مهارت است که همانند تمامی مهارت‌ها با تمرین و تکرار کسب می‌شود، فقدان این مهارت موجب بروز بسیاری از سوءتفاهم‌ها، تنش‌ها و تعارض‌ها می‌گردد.

اصول صحبت کردن

۱- حرف بزنید

- واقعاً حرف بزنید: بجای اشاره و کنایه، حرف بزنید.
- بجای اینکه فقط آرزو کنید یا انتظار معجزه داشته باشید، دقیقاً در مورد موضوع حرف بزنید.
- بجای اینکه حدس بزنید و یا گیج شوید، سؤال کنید.
- از گفتن جملات "تو که می‌دانی..." اجتناب کنید. (تو که می‌دونی من دوست دارم که جمعه‌ها باهم باشیم... بگوییم و حرف بزنیم)

۲- وارد حریم دیگران نشوید

- بجای صحبت کردن از طرف دیگری، از طرف خودتان حرف بزنید.
- بجای صحبت کردن از طرف دیگری، از او سؤال کنید.
- در مورد افکار و احساس همسرتان، دوستتان و... نسبت به خود، ذهن‌خوانی و هیجان‌خوانی نکنید.
- بجای صحبت کردن از طرف "ما" در مورد نظر خودتان صحبت کنید.
- مراقب بایدها باشید.

۳- پیام‌های سمی نفرستید و فضای ارتباطی‌تان را آلوده نکنید. (در انتخاب کلماتی که به کار می‌بریم اختیار با

ماست)

- پیام‌های سمی ارتباط را آلوده می‌کند و باعث دور شدن از یکدیگر می‌شود. هر وقت وسوسه می‌شوید کلامتان را سمی کنید، از خود بپرسید چرا؟
- آیا احساس بی‌قدرتی می‌کنید و می‌خواهید به همسرتان یا... صدمه بزنید تا احساس قدرت بیشتری کنید؟
- آیا همسرتان یا... حرفی زده و یا کاری انجام داده که به شما صدمه زده و می‌خواهید تلافی کنید و با هم مساوی شوید؟
- آیا چون در وضعیت خلقی منفی قرار دارید و حرف‌ها و کارهای همسرتان یا... را از پشت عینک سیاه و منفی می‌بینید؟
- آیا گوش‌های شما، حساسیت خود را به پیام‌های سمی از دست داده است؟

انواع مختلف پیام‌های سمی

کلمات قضاوتی و با بار منفی: "خیلی بچه‌گانه رفتار کردی، فکر احمقانه‌ای است" "چه حرف مسخره‌ای زدی؟
برچسب‌های کلی یا ترور شخصیت: "احمق، تنبل، خودخواه، غرغرو و..."
تعمیم‌های افراطی: "تو هیچ‌وقت به قولت عمل نمی‌کنی"، "تو اصلاً به احساسات من اهمیت نمی‌دهی"، تو همیشه مرا جلوی خانواده‌ات کوچک می‌کنی"

پیام‌های "تو" سرزنش‌آمیز: "تو مرا عصبانی می‌کنی"، "تو مرا با این همه کارتنها می‌گذاری"، "تو با این اخلاقت، زندگی را برای من جهنم کرده‌ای"

مقایسه‌های منفی: فلانی همش برای همسرش گل می‌خره، همه مردم... .. تو.....

تهدید کردن: "اگر امشب هم دیر بیایی، به خانه مادرم می‌روم"، "اگر باز هم نق بزنی، جمعه‌ها خانه نمی‌مانم"

پیش کشیدن خاطرات قدیمی: "تو هفته، ماه، سال قبل و...."

اگر خشمگین و آزرده خاطرید، چند لحظه صبر کنید و بر اعصاب خود مسلط شوید. آنگاه به دقت به سخنان فرد گوش دهید، حقایق را جمع بندی کنید و بکوشید تا با زبان و لحنی بی طرفانه و غیرمغرضانه به گونه‌ای پیام خود را به طرف مقابل انتقال دهید که مقاومت او را بر نیانگیزد و کار را به بحث و مشاجره نکشید. کلمات را دقیق و روان صریح کوتاه دقیق مؤدبانه صحیح پرمحتوا انتخاب کنید

تمرین عملی موانع کلامی: برخی موانع کلامی ذکر شده اند. برای هر کدام یک مثال بنویسید.

(۱) دستور دادن، هدایت کردن، ابلاغ کردن:

(۲) اخطار، تهدید، هشدار دادن.....

(۳) موعظه، نصیحت:..... ..

(۴) توصیه، پیشنهاد یا راه حل ارائه دادن:

(۵) وادارسازی از طریق استدلال، سخنرانی یا بحث کردن:

(۶) قضاوت کردن، انتقاد کردن، مخالفت کردن و مقصر شمردن دیگری.....

(۷) عدم تحسین، تأیید، موافقت، ارزشیابی مثبت..... ..

(۸) اسم روی هم گذاشتن، مسخره کردن و تحقیر کردن

(۹) تفسیر، تحلیل و تشخیص پزشکی و روانشناسی روی هم گذاشتن

(۱۰) عدم اطمینان بخشی، هم حسی و حمایت.....

(۱۱) وارسای، بازجویی و بازپرسی

(۱۲) پرت کردن حواس، عوض کردن صحبت و گول زدن.....

پیام‌های ذکر شده چرا غلط هستند؟ چون همه این پیام‌ها می‌خواهند که فرد مقابل را عوض کنند (طرز فکر، رفتار یا احساسات او را)، نه اینکه او را آنچنان که هست بپذیرند یعنی "عدم پذیرش و نبودن همدلی"

همدلی یعنی ظرفیت و توانایی اینکه خود را جای دیگران بگذاریم: واقعیات را از دید آنها ببینیم. احساسات آنها را در مورد چیزهای مختلف بفهمیم. "یک ابزار مهم پذیرش و همدلی در روابط بین فردی، گوش دادن فعال است.

گوش دادن فعال دو مرحله دارد = یکی درک و منعکس کردن احساسات فرد مقابل. دوم درک و منعکس کردن دلیل این احساسات.

گوش دادن فعال یعنی بازگویی جملات طرف مقابل با کلمات و جملات خودمان به ما می‌گوید آیا درست فهمیده ایم یا نه. نشان می‌دهد که ما گوش می‌دهیم، علاقه مند هستیم و موضوع برایمان مهم است.

مثلاً وقتی به حرف‌های همسرمان گوش می‌دهید، در واقع به او می‌گویید: من به تو علاقه دارم، من به تو اهمیت می‌دهم، من می‌خواهم بدانم تو چه فکر می‌کنی، چه احساسی داری و چه نیازی داری.

- به‌گوینده نشان دهید که گوش می‌دهید، تماس چشمی، تکان دادن سر، وضعیت بدنی متمایل به‌گوینده، لبخند زدن یا اخم کردن متناسب با موضوع، گفتن چیزی که به صحبت‌های‌گوینده ارتباط دارد مانند "آهان، خلاصه کنید، فیدبک بدهید فوری، صادقانه، محرمانه، سؤال کنید و چیزهایی را که شنیده‌اید، با کلمات خودتان بازگویی کنید (بازگویی به‌گوینده نشان می‌دهد)

دهد که به صحبت های او گوش می دهید، مانع از ایجاد سوء تفاهم ها شده و فرض های غلط و تفسیرهای اشتباه را به موقع اصلاح می کند).

تمرین عملی برای من گوش نمیکنم.

در منزل با دوستانتان یا خانواده گروه سه نفره تشکیل دهید. هریک از شما یکی از سه نقش را به عهده بگیرد.

گوینده: درباره یک موضوع صحبت کند.

فرد مقابل: به صورت غیر کلامی نقش شنوندهای را بازی کند که به گوینده گوش نمیکند

مشاهده گر: با استفاده از برگه ای آنچه را که در رفتار فرد مقابل میبیند و میشنود، یادداشت کند. سپس در مرحله بعد یک بار دیگر همین فعالیت انجام شود با این تفاوت که فرد مقابل براساس یادداشتهای فرد مشاهدهگر سعی کند نقش یک شنونده علاقه مند را ایفا کند

علل شایع گوش ندادن

- یادگیری های اولیه - بحث و مشاجره زیاد در خانواده. - پرمشغله بودن اعضای خانواده و یا وجود استرس زیاد در خانواده.
- خانواده های با عضو یا اعضای خودبزرگبین.
- مسموم بودن فضای ارتباطی خانواده
- ذهن خوانی (وقتی به چیزی که فرد روبرویتان می گوید توجه و اعتماد نمی کنید و در عوض سعی می کنید از چیزی که منظور واقعی اوست "سر دریاورید و یا آن را حدس بزنید").
- مشغولیت ذهنی
- آماده کردن پاسخ خود از قبل
- فیلتر کردن، قضاوت کردن
- رؤیا پردازی - پند و نصیحت، یکی به دو کردن - اثبات خود - پیدا نکردن جایی برای صحبت



تمرین عملی ارتباط: یک جواب که نشان دهنده گوش دادن فعال و صحبت کردن صحیح باشد به هریک از عبارات زیر بدهید

۱. پدرتان می گوید: "من روز خیلی بدی را گذراندم. دو تا از کارگرام مریض شده بودند و من باید خودم با مشتری سروکله می زدم. بعد هم ماشینم روشن نمی شد آخر سر هم در راه آمدن به خانه وسط جاده بنزین تمام کردم." شما جواب می دهید؟.....

۲- زودتر از موقع به خانه می آید و می بینید فرزندتان به کمک دوستش با عجله ریخت و پاش هایی را که برای انجام یک کار دستی یا بازی کرده اند جمع و جور می کنند. از دیدن شما هم خوشحال نمی شوند. شما می گوئید: -.....

۳. آخر تابستون و شما از قبل با همسرتان قرار گذاشته بودید که با خانواده تان به مسافرت بروید. همسرتان می گوید: "نمیدانم درباره این تعطیلات چه بگویم، الان نظرم عوض شده و دارم فکر می کنم هم راه طولانی است و هم سفر گرانی است. اینجوری ما هرگز نمی توانیم به گردش برویم و کاری کنیم که به ما خوش بگذرد." شما می گوئید:.....

آیا گوش دادن فعال به این معناست که ما با هر چیزی که طرف مقابل می گوید موافق هستیم؟ نه، هدف از گوش دادن فعال این است که به فرد مقابل نشان بدهیم که ما مایلیم حرفهای او را گوش داده و نظر او را بدانیم. وقتی کسی به ما نشان می دهد که به شنیدن حرف ها و نظرات ما علاقه مند است، احساس خوبی به ما می دهد. احساس خوبی در مورد طرف مقابل در ما ایجاد می کند. بازگویی و بررسی حرفهای فرد مقابل باعث میشود که اگر سوء تفاهم با سوء برداشتی وجود دارد برطرف شود.

برای کسب مهارت بیشتر در گوش دادن فعال می توان از این فنون استفاده کرد:

۱- پرسش های باز - جملات خلاصه سازی - پرسش ها و عبارات خنثی

پرسش های باز: با کلماتی مثل چه، چرا، چطور یا برایم تعریف کن شروع می شوند. (فرد روبرو را تشویق می کنید که با شما صحبت کرده و احساساتش را ابراز کند).

مثال: در باره حرف های من چه فکر می کنی؟ برایم مفصل بگو که امروز چه خبر بود..... نظرت در باره ماشین جدید چیست؟
فوایدی پرسش باز (فرد مقابل فرصتی پیدا کند تا بگوید چه فکر می کند یا چه احساس می کند و تشویق به حرف زدن می کند بخصوص وقتی کسی ساکت است و یا وارد جزئیات نمی شود، و همچنین باعث تخلیه احساسات منفی میشوند)
خلاصه سازی: در یک جمله همه واقعیاتی را که به دقت گوش دادی خلاصه می کنی مثلاً: "پس گفتی که اول درست را می خوانی و بعد اتاق را مرتب می کنی."

فواید خلاصه سازی (عزت نفس فرد مقابلتان را بالا می برد چون می بیند شما کاملاً به او گوش دادید و به شما کمک می کند بر واقعیات متمرکز شوید و نه بر هیجان ها و به فرد مقابلتان کمک می کند که بعد از شنیدن خلاصه شما، افکارش را مرتب کند، باعث می شود نقاط اصلی مشکلات و اختلاف نظرها معلوم شود و بتوانیم یک به یک با آنها مواجه شویم و با تمرکز بر یک موضوع خاص جلوی قاتی شدن موضوعات گرفته می شود و می توانیم موضوعات مهم را از موضوعات غیر مهم جدا کنیم).

پرسش ها و عبارات خنثی: پرسش هایی که فرد مقابل را تشویق می کند برخی قسمت های موضوع را مفصل تر توضیح دهد.

مثال: "به چه دلیل اصرار داری دعوت نوید را قبول نکنم، درحالی که برای بقیه چنین اصراری نمی کردی؟"

"برایم بیشتر توضیح بده که چرا می خواهی شغلت رو عوض کنی؟"

پرسش ها و عبارات خنثی چه فوایدی دارد؟ کمک به فرد روبرو که راحت تر صحبت کنه و می فهمد شما در مورد کدام قسمت می خواهید بیشتر بدانید و نشان می دهید که چقدر به موضوع علاقه مند هستید و گوش می کنید و ارتباط را گسترده تر می کنند چون به شما اطلاعات بیشتری می دهند.

۲- "به چیزی که در حرف های همسر یا فرد روبرویتان درست، مفید و قابل درک است، گوش دهید."

مراقب اماها و ولی ها باشید: پادزهر ولی و اما، "و" است. حرف های همسران را سم زدایی کنید.

رفتار شما مساوی با خود شما نیست. از هیچ انسانی نمی توان انتظار داشت که هیچ وقت اشتباه نکند.

۳- مثل وکیل مدافع شاکی گوش ندهید. (برای پیدا کردن چیزی که در حرف های همسران اشتباه است یا برای انتقاد کردن و یا نشان دادن غلط بودن استدلال او گوش ندهید).

۴- مثل کارآگاه ها گوش ندهید ("برای پیدا کردن حقایقی که فکر می کنید پشت حرف های همسران پنهان است یا ذهن خوانی نکنید)

۵- به احساسات توجه کنید و بعد موقعیت را ریشه یابی کنید یا پند و اندرز بدهید (همدلی کنید و آن را ابراز کنید، "صدای احساسات همسران را بشنوید و آن را به صورتی که به او نشان دهد احساس او را درک کرده اید، ابراز کنید").

۶- فقط گوش دهید و در صورت ابهام، سؤال کنید. از خودتان دفاع نکنید. شکایت را با شکایت جواب ندهید.

ارتباط غیر کلامی عبارت است از: زبان بدن

تماس بدنی (دستش رو گرفتن و...) - تماس چشمی - حالت چهره (اخم و لبخند و ادای تحقیر و تنفر و... با عضلات صورت)
- وضعیت بدنی (نحوه نشستن و ایستادن و وضعیت قرار دادن دست و...)
- نحوه لباس پوشیدن - سکوت - فرا زبان (ویژگیهایی مانند بلندی، آهنگ و سرعت کلام)

مهارت های برقراری روابط صمیمانه با دیگران و دوست یابی:

رابطه صمیمانه رابطه ای است که در آن طرفین احساس رضایت بخشی دارند و رفتارهایی انجام می دهند که یکدیگر را در دستیابی به اهداف شان یاری می کند و منجر به ایجاد امید در زندگی آنها می شود.

• صمیمیت وقتی ایجاد می شود که افراد بتوانند افکار و عقاید، امیدها و آرزوها و ترس ها و نگرانی های خود را با هم در میان بگذارند و احساس فهمیده شدن و پذیرفته شدن کنند.

الف- مهارت های لازم برای شروع دوستی و ادامه آن :

• توجه به وضعیت ظاهری (طرز لباس پوشیدن و لوازم شخصی) - برخورد اولیه (سلام همراه با لبخند و تبسم... ، استفاده از پرسش های ساده و تعارفات متداول) - توجه به علاقه مندی های طرف مقابل.

• تمجید از شخص در حد متعارف مانند چه قدر با دقت مطالعه می کنید.

• بشناسید و شناخته شوید: جای "من" از دریچه "ما" ارتباط برقرار نمایند

• خود افشایی (در مورد خودتان حرف زدن) احساسات خود را همیشه و به صورت کامل بیان نماید و تلاش برای خود افشایی طرف مقابل

• تفسیرهایی که در خصوص رویدادهای زندگی روزانه خود ارائه می دهید. روش هایی هستند که به کیفیت روابط خود معنا می بخشید.

(بازتابی از اعتماد و باور ما مثلاً در باره همسرمان) به طور مثال: (رفتارهای مثبت همسر خود را به عوامل شخصیتی او و رفتارهای

منفی همسر خود را به عوامل بیرونی ربط دهیم)

الف- زمانی که رفتار منفی همسر خود را (مثل بداخلاقی) به عوامل بیرونی تفسیر می کنید، در اصل به خودمان می گوئیم که همسر من آدم بداخلاقی نیست ولی روز بدی داشته است. یعنی باور مثبتی نسبت به همسر خود داریم.

ب- زمانی که رفتار مثبت همسر خود را (مثل خریدن یک شاخه گل) به عوامل بیرونی یا مقاصد پنهان او تفسیر می کنید، یعنی به عشق و خلوص او شک دارید.

• وجود پذیرش و احترام (ممکن است افراد درونی ترین افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان گذارند و تجربه های گذشته خود را برای یکدیگر فاش سازند).

• انتقاد یا شکایت سازنده داشته باشید (بر رفتار مشخصی تمرکز می شود و عملکرد منفی فرد توصیف و نقد می شود ولی در انتقاد مخرب شخص به لحاظ شخصیتی مورد سرزنش قرار می گیرد و فرد نمی داند که چه کاری باید انجام دهد).

الف) تحقیر کردن (- توهین کردن یا فحش دادن - خصومت ورزی نسبت به طرف مقابل - مسخره کردن طرف مقابل - زبان بدنی توهین آمیز)

ب) قهر کردن و رفتار تدافعی (از طریق لج بازی (مخالفت سرسختانه به منظور خسته کردن طرف مقابل) منجر به آسیب دیدن جدی روابط می شود (طرفین از برقراری ارتباط با یکدیگر اجتناب می کنند. این اجتناب می تواند به صورت فاصله گرفتن فیزیکی یا عاطفی باشد).

• رابطه هشیارانه نمی تواند یک سوپه باشد. (باید احساس کنید رابطه شان عادلانه است و هر دو به یک میزان در رابطه مسئولیت بپذیرند).

الف) برای ارائه چنین رفتاری، راههای زیر را به کار ببرید:

۱- حقوق، خواسته‌ها و نیازهای شخصی خود را شناسایی کنید. حق داشتن رفتار، افکار و احساسات ویژه خود. داشتن

حق اشتباه

داشتن حق انتخاب، حق عدم ارائه دلیل جهت توجیه رفتار خود، حق دادن جواب منفی و گفتن "نه" به درخواست‌های دیگران
حق نپذیرفتن مسئولیت مشکلات دیگران، حق تغییر دادن نظریات، حق تصمیم‌گیری، داشتن حق گفتن کلمات "نمی‌دانم"،
"نمی‌خواهم"، "نمی‌خورم" و...

۲- چگونگی احساسات را نسبت به موقعیت‌ها بیان کنید: احساسات، حاوی اطلاعات مهمی هستند که باید در میان

بگذارید. انتظاراتی که ممکن است مانع از ابراز احساسات منفی شود، شامل این موارد است:

(دیگر من را دوست نخواهد داشت. با این کار به رابطه‌مان صدمه می‌زنم. همه چیز را خراب می‌کنم. ممکن است کنترلم را از

دست بدهم. این موضوع ارزشش را ندارد. اگر بگویم چه چیز ناراحت یا اذیتم می‌کند، آدم ضعیفی به نظر می‌رسم).

• احساسات خود را بشناسید و برای آن یک نام انتخاب کنید. - احساسات منفی خود را با کلام بیان کنید و نه اعمال

• از جملات "تو در من احساس... ایجاد می‌کنی" استفاده نکنید.

• مسئولیت احساساتتان را بپذیرید و آن را با جمله "من احساس... می‌کنم" بیان کنید.

• بجای جمله "تو در من احساس... ایجاد می‌کنی" از "من احساس... می‌کنم" استفاده کنید.

تو من را عصبانی می‌کنی من عصبانی هستم

تو من را مأیوس می‌کنی من مأیوس هستم

با جمله "من فکر کردم (می‌کنم)... حرف یا رفتار فرد را به احساس خود ارتباط دهید. مثلاً: من فکر می‌کنم که تو این کار رو

انجام دادی تا من ناراحت شوم.

• زبان تندوتیز هیجانی خود را آرام کنید. - احساس منفی خود را که مربوط به فرد نیست، بیان کنید. - احساسات مثبت

خود را بیان کنید.

• حقایقی که احساس نیاز را در شما بوجود آورده، توصیف کنید.

"از وقتی ازدواج کردیم، تقریباً همه روزهای تعطیل با هم هستیم. من قبلاً عادت داشتم جمعه‌ها با دوستانم به کوه می‌رفتم."

احساس خود را توصیف کنید: "من از اینکه تعطیلات کنار هم هستیم لذت می‌برم. ولی در عین حال بخاطر مشغله کاری زیادم،

واقعاً احساس می‌کنم تحت فشار هستم و دوست دارم..."

۳- صریح باشید. حرف خود را مستقیم و بدون واسطه به شخص مورد نظر تان بزنید. تقاضای خود را در یک یا دو جمله

ساده و قابل فهم بیان کنید. با مخالفت‌های نامعقول دیگران برخورد درست و مؤثری داشته باشند.

• تقاضای خود را بیان کنید: "من احتیاج دارم ماهی یکی دوبار جمعه‌ها با دوستانم به کوه بروم، نظر تو چیست؟"

• چیزی را که می‌خواهید بگویید نه چیزی را که نمی‌خواهید. تقاضا و درخواست‌ها را بیان کنید، نه شکایت‌ها را.

• مراقب از خود گذشته‌گی افراطی باشید. مراقب خودخواهی افراطی باشید.

• معمولاً برای بیان شکایت، شکایت بصورت کلی و مبهم بیان می‌شود: "تو هیچوقت به من توجه نمی‌کنی" "تو به من

اهمیت نمی‌دهی". شکایت تان را اختصاصی کنید و آن را بصورت کلی و مبهم بیان نکنید: "وقتی به خانه می‌آیی از من نمی‌پرسی

حالم چطور است"

• رفتار منفی نباید به نحوی توصیف شود که گویی جزئی از شخصیت اوست: "تو خودخواهی" "تو بی‌مسئولیتی"

• برای توصیف رفتار افراد، یک سری ویژگیهای منفی و توهین آمیز به وی نسبت داده می‌شود: "تو بی‌عرضه‌ای" "تو

احمقی"

• چندین شکایت با هم توصیف می‌شود تا فرد بتواند شدت ناراحتی خود را بیان کند: "من از کارت، طرز لباس پوشیدنت،

خانواده ات و... ناراحتم.

• شکایت های قدیمی نیز به شکایت فعلی اضافه می شود تا آن را بزرگ کند: “تو از اول آدم بی مسئولیتی بودی، یادت هست سر...”

• احساس و افکار خود را در مورد رفتاری که از آن شکایت دارید، بیان کنید.
وقتی به خانه می آیی از من نمی پرسی حالم چطور است و این مرا سرخورده و غمگین می کند چون فکر می کنم تو به من اهمیتی نمی دهی.”

• از رفتارهای ریز و درشت همسر مرتب شکایت می شود. (در هر بار فقط یک شکایت را بیان کنید.)
“تو امروز یادت رفت نسخه دخترمان را از داروخانه بگیری” “چقدر صدای تلویزیون را بلند می کنی”
“باز هم روزنامه هایت را وسط اتاق پخش کردی” - “این میوه هایی که خریدی، خرابند”
• بجای شکایت تقاضای خود را برای تغییر رفتار مثلاً همسران بیان کنید و شکایت ها را تبدیل به پیشنهادات مثبت برای تغییر کنید

تقاضای خود را در قالب پیشنهاد مثبت ارائه دهید، یعنی به جای اینکه بگویید چه نمی خواهید، بگویید چه می خواهید.
“من نمی خواهم وقتی از سر کار می آیی فقط بنشین و روزنامه بخوانی”
“من می خواهم وقتی از سر کار می آیی چند دقیقه ای با هم حرف بزنیم.”
تقاضای خود را بصورت اختصاصی و رفتاری بیان کنید تا همسران دقیقاً بفهمد چه می خواهید.
“من می خواهم تو با من مهربان تر باشی” “من می خواهم وقتی با هم بیرون می رویم، دستم را بگیری”
رفتاری را تقاضا کنید که در توان او هست و فشار زیادی را به او وارد نمی کند.
“من می خواهم تو دیگر مأموریت نروی”، “من می خواهم هفته ای یکی دو روز، اضافه کاری نکنی و زودتر خانه بیایی.”
در هر بار فقط یک یا دو تقاضا را مطرح کنید.

آماده باشید تا در تقاضای اولیه خود تعدیل هایی ایجاد کنید تا برای همسران نیز قابل پذیرش و عملی باشد.
“من می خواهم صبح ها تو بچه ها را به مدرسه ببری”، “من می خواهم حداقل سه روز در هفته مسئولیت بردن بچه ها به مدرسه را قبول کنی.”

۴- از طعنه و کنایه زدن یا توهین به دیگران بپرهیزید و حقوق دیگران را به رسمیت بشناسید.

۵- از برجسب زدن به دیگران اجتناب کنید.

۶- از گفتن جملاتی که با «چرا» و «تو» شروع می شوند، خودداری کنید. چنین جملاتی شخص مقابل را در موضع دفاعی قرار میدهد.

۷- از مخاطب بازخورد بگیرید «حرفهایم را روشن گفتم؟» «موقعیت را چه طور میبینی؟». دریافت بازخورد به شما کمک می کند تا هرگونه کج فهمی را اصلاح نموده و دیگران دریابند شما در ارتباط باز هستید و عقاید و احساسات خود را بیان می کنید.

مهارت ابراز وجود

ابراز صادقانه و نسبتاً رک افکار، احساسات، اعتقادات و حقوق خویش بدون احساس اضطراب است، به گونه ای که در دیگران ایجاد مقاومت و ناراحتی ننماید و از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد. بدیهی است افراد خجالتی و کمرو در ابراز وجود بیش از دیگران با مشکل مواجه هستند.

اگر در بیان احساسات و عقایدتان به دیگران راحت نیستید باید یاد بگیرید از خودتان مراقبت و حمایت کنید. یادگیری مهارت ابراز وجود کمک می کند که از حقوق خود دفاع کنید، بدون اینکه حقوق دیگران را پایمال کنید. (از دیگران تقاضا کنید یا تقاضای آنها را رد کنید.) با دیگران سلام و احوالپرسی کنید و یا به سلام آنها پاسخ دهید و خشم خود را به شکل سازنده ای بروز دهید.

مهارت قاطعیت

یکی از مهم ترین دلایل ابتلای افراد به آسیب های روانی و اجتماعی مانند اعتیاد، ناتوانی افراد در مهارت قاطعیت و به خصوص مقابله با پیشنهادهای ناسالم دیگران است.

گاه به جای کلمه قاطعیت، از واژه های دیگری مانند ابراز وجود، جرات ورزی یا جسارت نیز استفاده شده است که همه معادل و برابرند. قبل از هر چیز بهتر است به تعریف قاطعیت بپردازیم.

قاطعیت عبارت است از:

- رفتارهایی که به وسیله آن فرد بتواند علایق، نظرات، افکار، احساسات و باورها خود را صادقانه و به راحتی بیان کند. بر نظرات خود پافشاری کند و بدون تجاوز به حقوق دیگران، حقوق شخصی خود را به دست آورد.
- احترام به حقوق دیگران و ایجاد تعادل بین حقوق خود و دیگران.
- پرخاشگری ----- قاطعیت ----- خجالت
- رفتار قاطعانه با پرخاشگری یا عصبانیت و با خجالت و کمرویی متفاوت است.

انواع رفتارهای قاطعانه

۱- **رد قاطعانه:** «نه گفتن» فرد درخواستها، پیشنهادهای، تحمیل ها و فشارهای منفی اطرافیان را به گونه ای جامعه پسند رد می کند احترام و حرمت نفس طرف مقابل را حفظ می کند، در عین حال پاسخ منفی خود را به وی بصورت سازنده اعلام می دارد.

رد قاطعانه دارای سه جزء است: باز خورد مثبت دلیل یا دلایل رد اعلام تصمیم

مثال:

بازخورد مثبت (ای کاش می توانستم کاری برای شما انجام دهم)

دلیل یا دلایل (چرا نظرم منفی است رو توضیح) اما چون تصمیم گرفته ام که وسیله ام را به هیچکس ندهم، بنابراین نمی خواهم در این تصمیم خود تجدید نظر بکنم.

اعلام تصمیم (بنابراین در این مورد متأسفم)

برای آینده قول ندیم (ایجاد امید نکنیم) به فرد اجازه ندیم برا آینده قول بگیره

۲- **صفحه خط افتاده:** عصبانیت نشون نمی دیم و قاطعانه و با ارتباط چشمی

- اگر فرد بیش از اندازه سماجت کننده است (سه بار درخواست کرد). در این روش بازخورد مثبت را ندهید) و دو قسمت دیگر را عیناً تکرار کنید

- در صورت ادامه سماجت (۵ بار)، فقط قسمت آخر را تکرار کنید مثلاً "گفتم که متأسفم، نمی توانم" و همین جوری در قبال هر درخواست او عین جمله فوق را تکرار کنید.

۳- **روش خلع سلاح:** شما سلاحی که با آن به شما حمله شده را از دست طرف بگیرید. (چاقو درآورد قمه در نیاریم)

گاهی فرد وقتی با جواب رد شما مواجه می شود، ممکنه به روش هایی متوسل بشه و شما وادار به اعمالی نماید که مورد دلخواه شما نیست.

مثلاً "بابا تو دیگر کی هستی، خیلی خودخواهی" یا "واقعاً که بچه ای" "خیلی غیر منطقی هستی" و غیره. من احمق رو بگو به تو رو انداختم، گدا، خدا می دونست که...

در این شرایط افراد کم رو و نالایمن بطور ویژه ای آسیب پذیر می شوند و برای اینکه ثابت کنند خودخواه، بچه یا غیر منطقی نیستند، ممکن است بر خلاف میل خود تسلیم درخواست طرف مقابل شوند.

روش خلع سلاح این است که: جواب بدیم اگه این دلیل نفهمی منه باشه، خو تو جامعه نفهم هم باید باشه یا آره اتفاقاً خودم هم می دانم که گاهی وقتها خودخواه می شوم، آره، شاید حق با شما باشد به هیچ عنوان عصبی نمی شوید و پرخاش نمی کنید.

۴- **نه گفتن:** نه گفتن حق شماست. می توانید خیلی ساده "نه" بگویید: "نه عزیزم، من اینکار را نمی کنم". به جای عباراتی مانند "فکر نمی کنم بتوانم...." از کلمه "نه" استفاده کنید.

به جای گفتن "نمی‌توانم"، بگویید "این کار را نخواهم کرد".

گاهی مجبورید امتناع خود از انجام آن کار را چند بار تکرار کنید. در این صورت به جای اینکه هر بار دلیل جدیدی بیاورید، "نه" گفته و همان دلیل قبلی را تکرار کنید.

اگر علیرغم اینکه چند بار نه گفتید فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد، سکوت کرده یا موضوع صحبت را تغییر دهید. در موارد بحرانی حتی می‌توانید به گفتگوی خود پایان دهید.

۵- روش استفاده از شوخی را به طرق زیر می‌توانید به کار ببرید: "من سلولهای مغزم را برای کارهای مهمتر لازم دارم." "به اندازه کافی گرفتاری و دردسر دارم و نمی‌خواهم فهرست آن را طولانی‌تر کنم" "همینجوری هم مشکلاتم به اندازه کافی زیاد هستند".

۶- می‌توانید توپ را به زمین طرف مقابل بباندازید: "من ترا با هوشتر از این می‌دانم که چنین پیشنهادی را به من بدهی" "تو دوست مهمی برای من هستی و بنابراین من انتظار یک پیشنهاد بهتر را از تو داشتم" لزومی ندارد که احساس گناه کنید چون شما رسالت ندارید به هر قیمتی که شده تمام مشکلات دیگران را حل کرده یا همه را خوشحال کنید.

اگر حتما می‌خواهید به فرد مقابل کمک کنید، می‌توانید پیشنهاد خود را به او بگویید.

به تقاضا و خواسته های غیرمنصفانه به طریقه زیر، «نه» بگویید.

۱- ابتدا از موضع خود مطمئن شوید. یعنی مشخص کنید که می‌خواهید بگویید بلی یا خیر. اگر مطمئن نیستید، بگویید که برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنید. به شخص مقابل بگویید چه زمانی پاسخ خواهید داد.

۲- اگر شما کاملا متوجه نشده اید که فرد مقابل از شما چه تقاضایی دارد، از او توضیح روشنی بخواهید.

۳- تا آنجا که می‌توانید کوتاه و موجز سخن بگویید. یعنی دلیل موجه برای امتناع خود را ارایه دهید ولی از توجیه و توضیحات مفصل اجتناب کنید. چنین عذرهایی چه بسا موجب شود که فرد مقابل، با شما بحث کند تا شما را از موضع «نه» پایین بیاورد.

۴- هرگاه از تقاضایی سرباز می‌زنید، واقعا کلمه «نه» از قدرت بیشتری برخوردار است تا عبارت مبهمی مانند «خوب، من این طور فکر نمی‌کنم».

۵- گاه ممکن است شما بارها تقاضای فرد مقابل را رد کنید تا سرانجام او دست از پافشاری بردارد. در چنین مواردی لزومی ندارد که هر بار برای امتناع تان توضیح جدیدی ارایه دهید، بلکه فقط با «نه» خود، دلیل اصلی امتناع تان را تکرار کنید.

۶- اگر پس از بارها تکرار «نه» همچنان فرد مقابل بر دریافت پاسخ مثبت از سوی شما اصرار دارد، سکوت اختیار کنید (این کار در گفتگوهای تلفنی ساده تر است) یا موضوع گفتگو را تغییر دهید.

۷- در صورتی که قصد نه گفتن به تقاضا و یا انتظار دیگران را دارید، از یک پاسخ قاطع، واضح و کوتاه استفاده کنید و در هر بار سوال اصرار طرف مقابل فقط همان پاسخ را تکرار کنید.

۸- تماس چشمی مستقیم برقرار کنید. وضع بدنی مناسب به خود بگیرید. حالات چهره خود را متناسب با پیام انتخاب کنید. سطح و آهنگ مناسب صدای خود را حفظ کنید. زمان مناسبی را برای ابراز وجود انتخاب کنید.

تمرین عملی در منزل جلسه دوم:

تمرین قاطعیت و درس امروز

منابع:

- کتاب مهارت زندگی دکتر فرشته موتابی انتشارات میانکوشک ۱۳۸۵
- کتاب مهارت برقراری ارتباط لادن فتی و فرشته موتابی انتشارات میانکوشک
- کتاب سبک زندگی سالم راهنمای خودمراقبتی خانواده وزارت بهداشت دکتر محمد کیاسالار انتشارات پارسای سلامت

جلسه سوم: مهارت حل مسئله

مرور جلسات قبل و بیان اهداف جلسه (۳۰ دقیقه)، آموزش مهارت حل مسئله (۶۰ دقیقه)، ارزیابی تکلیف، جمع‌بندی

جلسه و پرسش و پاسخ (۱۵ دقیقه)

هدف کلی: آشنایی و توانمندسازی در زمینه مهارت حل مسئله

اهداف رفتاری:

۱. آشنایی با مفاهیم پایه در حل مسئله

۲. توانمندسازی در مهارت حل مسئله

وسیله کمک آموزشی: وایت برد و ماژیک و اسلاید و کتابچه محتوی مهارت زندگی و تمرین های عملی

مهارت حل مساله

هر فردی در زندگی خویش با مسایلی روبه رو می شود که آنها را نمی شناسد و یا راه حل آنها را نمی داند و اینکه چه کار کند و چه کار نکند. وقتی می‌پرسیم که: با دوستان و اطرافیان خود چه‌طور ارتباط برقرار کنیم؟ چه‌طور مسوولیت‌های جدید را قبول کنیم؟ چه‌طور تصمیم بگیریم؟ چه‌طور با ترس، ناکامی و فشارهای روانی مقابله کنیم و...

رفتار کردن در این موقعیت‌ها نیاز به یادگیری دارد. یعنی باید چگونه رفتار کردن را آموخت و تمرین کرد مثل حل مسئله ریاضی و فیزیک مسائل اجتماعی نیز نیاز به آموزش دارد و نحوه حل آن با حل مسائل ریاضی و فیزیک متفاوت است. نتایج بررسی‌ها گواه این است که مهم نیست افراد در زندگی با مشکل، دردسر و گرفتاری مواجه شوند بلکه مهم آن است که در مواجهه با این موقعیت‌ها بتوانند به شیوه‌ای درست، رفتار کنند. چگونه مشکلات مان را حل کنند و برای این که مساله و مشکل را حل کنند باید خوب فکر کنیم و مهارت‌های مقابله با مشکلات را به دو صورت مقابله عاطفی و عملی فراگیریم.

مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بماند استرس روانی ایجاد میکنند که به فساد اجتماعی منجر می شود. اما اگر از سن کم یاد بگیرید که خوب فکر کنید، می توانید مشکلات و مسایل خود را خوب حل کنید تا وقتی بزرگتر شدید، کمتر اشتباه کنید.

اولویت بندی کردن مسائل و تأثیر آن در چگونگی حل مسائل:

از عوامل ضروری در هنگام برخورد با مسائل مختلف، اولویت بندی کردن مسائل میباشد. مسلماً برخی مسائل ضرورتر هستند و برخی از اهمیت کمتری برخوردارند. فهمیدن اینکه کدام مسئله در اولویت قرار دارد و کدام یک در اولویت قرار ندارد، قسمت عمده ای از انرژی و توان افراد صرف کنترل و تردیدهایشان میشود. به منظور حل این مشکل و استفاده بهینه از وقت و انرژی خود اولویت بندی می کنیم.

اولویت بندی کردن این است که فرد بتواند مسائل خود را بر اساس اهمیت ضرورت آنها طبقه بندی کند.

متخصصان معتقدند که مسائل را میتوان به ۴ دسته تقسیم نمود:

۱- مسائل مهم و غیر فوری (ضروری است ولی محدودیت زمانی نداریم) مسئله قبول شدن در امتحانات پیش دانشگاهی دانش آموز سوم راهنمایی.

۲- مسائل فوری و غیر مهم (شاید مهم نباشند، اما در یک محدوده زمانی حتماً باید حل شوند و اگر آن زمان بگذرد، امکان حل سخت و حتی غیرممکن خواهد بود) تماس برای تبریک روز تولد دوستان، شاید مسئله خیلی مهمی نباشد، اما فوریت دارد.

۳- مسائل مهم و فوری (هم مهم است و هم برای حل آن محدودیت زمانی وجود دارد) مسئله قبول شدن در امتحانات پایان ترم و رفتن به کلاس بالاتر برای دانش آموز سال سوم دبیرستان

۴- مسائل غیرمهم و غیرفوری (نه مهم هستند و نه حل محدودیت زمانی دارد)

تمرین عملی: یک مشکل رو در نظر بگیرید: مسئله من این است که مثلاً من چاق هستم...

-وقتی با مسئله ای روبرو می شویم استرس رو تجربه می کنیم، همه افراد با استرس به یک نحو برخورد نمی کنند: می پرسیم که در مقابل چاقی خودت چه احساسی دارید؟ فرد چاق مشکل خود را چگونه تجربه می کند
مقابل هیجان مدار غیرسازگارانه: گاهی اوقات احساس ما منفی است و مانع تفکر منطقی ما می شود(عصبانی می شویم، گریه و قهر..)

مقابل هیجان مدار سازگارانه: گاهی یک برخورد هیجانی / احساسی داریم که سبب حل مسئله نمی شود(سکوت می کنیم یا فقط دعا می کنیم...)

مقابل هیجان مدار(بهبود وضعیت هیجانی استرس و کاهش فشار)

-احساسات هیجان مدارتان چه بود؟

مقابل سازگارانه: مسئله طوری حل شود که حداکثر نتایج مثبت و حداقل نتایج منفی برای فرد و دیگران با آثار بلند مدت باشد. مهارت حل مساله به افراد کمک می کند تا به صورت منطقی و منظم به حل مسایل و مشکلات خود بپردازند. حل مساله دارای مراحل زیر است:

۱- رویکرد صحیح به مساله.

• اولین قدم داشتن نگرشی درست نسبت به آن است. مبنی بر اینکه مشکل پیدا کردن در زندگی طبیعی است و هر کسی در زندگی با مشکل روبه رو می شود و همچنین انکار نکنیم، خود را آرام کنیم و با صدای مهربانی با خود صحبت کنیم و بنابراین باید با روشن بینی در فکر حل آن بود.

• نکته مهم و اساسی دیگر آن است که مشکلات فاجعه آمیز تلقی نشوند(یک معضل غیر قابل حل تصور نشود). عده ای از مشکلات خود کوهی می سازند. این اشخاص می پندارند که نمی توان مشکل را حل کرد و یا آن را فاجعه بار می دانند و از گاه کوه می سازند..

• باید به این باور برسیم که موقعیت قابل تغییر و مشکل قابل حل هستند و حل مسئله نیاز به زمان کافی دارد: سوال باید چه کار کنم تا مشکلم حل شود» اولین مرحله حل مساله صورت گرفته و به مرحله دوم میرسد.

۲- **تعریف دقیق از مشکلات:** در واقع تا صورت مساله به درستی روشن و آشکار نباشد نمی توان آن را حل کرد. مثلاً به دو صورت مسئله زیر دقت کنید:

۱- من آدم بدبختی هستم. ۲- من فقط کارم را از دست داده ام. (یقیناً شکل دوم مسئله بهتر حل خواهد شد).
نقاط مبهم را روشن سازیم و اطلاعات کافی از مسئله جمع آوری کنیم (نشانگرهای مشکل از دید هر فرد) و مسئله رو بصورت یک پرسش می نویسیم: مثلاً در مشکل چاقی

چرا چاقی رو یک مشکل می بینی و برای غلبه بر مشکل به چی میخوای برسی؟

برای دختر ۲۲ ساله (بتونم لباس دلخواهم را بپوشم، مورد قضاوت منفی اطرافیان قرار نگیرم(تیکه و کنایه)، در جمع با اعتماد بنفس برقصم و...)

مرد ۶۸ ساله(سبک شوم و راحت پله ها رو بالا برم،براحتی مسافت ها رو طی کنم، زانو هام دردش کم شه و...)

نشانگرها رو با چطور /چگونه..... تعریف میکنیم:

چطور بتونم وزن کم کنم تا لباس دلخواهم رو بپوشم و با اعتماد بنفس تو جمع برقصم و...؟

مشکل را به سوال و مسئله از دید فرد تعریف کردیم.

۳- تولید راه حل های متعدد:

از روش بارش فکری استفاده کنیم. به این صورت که هر راه حلی را که به ذهنش میرسد، روی کاغذ بنویسیم حتی راه حل های غیرمفید یا بی اهمیت(بدون هیچ ارزش گذاری خوب یا بد و یا قضاوت و جلوی فکر خود را گرفتن). این روش باعث فعال شدن ذهن شده و باعث افزایش راه حل ها میشود.(جلوگیری از سانسور فکر)

-اعتقاد برخی بر آن است که کمیت، کیفیت می آفریند. یعنی اگر فرد بتواند بیست راه حل مطرح کند حتی پانزده راه حل آن مفید نباشد پنج راه حل مفید باقی میماند که اگر اولی، دومی، سومی و حتی چهارمی مفید نباشند، راه حل پنجم مفید خواهد بود.
- ترجیحا در گروه باشد و زمان کافی باشد
برای مشکل خود حداقل ۱۰ راه حل بنویسید.

(ورزش- رژیم -داروها - عمل جراحی- تمرکز بر غذا- بررسی فیزیولوژیکی- آب خوردن - پیاده روی- کنترل خشم و استرس و هیجان ها - کاهش کالری- دیدن تصاویر لاغری - ماساژ- حذف شام - تغییر رنگ آشپزخونه و وسایل - قرص لاغری - مواد مخدر و دخانیات - گیاه خواری - حذف مهمانی- ایجاد حس شرمندگی - حذف کربوهیدرات و ...)

۴- ارزیابی و انتخاب راه حلها (حذف راه حل های بعید و غیرمنطقی)

- ارزیابی سود و زیان و مفید و معایب و محاسن آنها می کنیم. مهم است که هر کدام از راه حل ها بررسی و سنجیده شوند.
- بهتر است فرد از روش «اگر... آن گاه..» استفاده کند. با این روش فرد قبل از آن که اقدامی انجام دهد می تواند پیامدهای اقدامات خود را ارزیابی کند. سپس یکی از راه حل های مفید را برای اجرا انتخاب کند.
- تعیین مزایای راه حل - تعیین معایب راه حل - نقش اطلاعاتی که برای ارزیابی راه حل دیگری نیاز داریم
- راه حل های مختلف را با هم مقایسه کنید. نتیجه و پیامدهای هر راه حل را پیش بینی نمائید. روی هر راه حل تمرکز کنید و آن را در تخیل خود امتحان کنید راه حلی را که پیامدهای خوب و مثبت بیشتر و پیامدهای منفی کمتر داشته باشد انتخاب کنید.
باید به خاطر داشته باشید که راه حل مثبت و خوب راه حلی است که به خود و یا دیگران صدمه نمی زند.

برگه ارزیابی راه حل ها

میزان ارزش و اهمیت (۱۰ - ۰)	معایب	میزان ارزش و اهمیت (۱۰ - ۰)	محاسن

۵- اجرای راه حل ها

پس از آن که راه حلی انتخاب شد باید مراحل اجرای آن روشن شود. بهترین راه حل هم اگر اجرا نشود فایده ای نخواهد داشت."
- قدمهای اجرایی راه حل باید مشخص شوند، از جمله: نحوه جمع آوری اطلاعات در آن زمینه، افرادی که می توانند کمک کنند، زمان اجرا و... آن گاه فرد شروع به اجرای راه حل می کند.
برای مسئله خود باید اقداماتی رو به عمل بیارم و این سوالات را پاسخ دهید: در حل مشکل با چه موانعی روبرو خواهید شد؟
چه راه حل هایی برای این موانع پیشنهاد می دهید؟ از چه کسانی می توانید کمک بگیرید؟
نتیجه گیری: به نظر من این راه حل در مورد مسئله این اثر را داشت.....
- معمولا با انجام روش های بالا فرد قادر خواهید بود مشکل خود را حل کنید. چنان چه مشکل حل نشد باید یک بار دیگر این راه طی شود. چون ممکن است مشکل به خوبی تعریف نشده باشد یا در طی زمان تغییر کرده باشد یا در یکی از مراحل اشتباهی رخ داده باشد.

مزیت مهارت حل مساله آن است که به فرد کمک می کند برای مشکل خود راه حلی بیابد، نه آن که تصور کند مشکل او چاره ای ندارد و به درماندگی، ناامیدی و استیصال برسد.

تسلط بر این توانایی ها به تکرار و تمرین احتیاج دارد. به همین دلیل، فرصتهای مختلف و متعددی ایجاد نمایید تا مهارت های مذکور تکرار و تمرین شوند.

تحقیقات بسیاری در سطح جهان نشان میدهند که ضعف یا ناتوانی در مهارت حل مساله با مشکلات و مسایل مهم بهداشتی و اجتماعی مرتبط است، از جمله: خودکشی، اعتیاد، بی بند و باری، ابتلا به ایدز، بزهکاری و.. تحقیقات نشان میدهد که هر مهارت حل مساله قوی تری داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق تر و سالم تر خواهد بود.



تمرین عملی در منزل: دو مورد از مشکلات رو طبق مهارت فوق فلوجارت بکشید.

منابع:

- کتاب مهارت های زندگی بخش حل مسئله دکتر لادن فتی و مهرداد کاظم زاده عطوفی انتشارات میانکوشک
- کتاب سبک زندگی سالم راهنمای خودمراقبتی خانواده وزارت بهداشت دکتر محمد کیاسالار انتشارات پارسای سلامت ۱۳۹۶

جلسه چهارم: مهارت کنترل استرس

مرور جلسات قبل و بیان اهداف جلسه (۱۰ دقیقه)، بحث گروهی و عملی (۲۵ دقیقه)، آموزش مهارت کنترل استرس (۶۰ دقیقه)، ارائه تکلیف، جمع‌بندی جلسه و پرسش و پاسخ (۱۰ دقیقه)
هدف کلی: آشنایی و توانمندسازی در زمینه مهارت کنترل استرس
اهداف رفتاری:

۱. آشنایی با استرس
۲. توانایی در زمینه مهارت کنترل و مدیریت استرس
وسیله کمک آموزشی: وایت برد و ماژیک و اسلاید و کتابچه محتوی مهارت زندگی و تمرین های عملی



- مهارت مدیریت استرس:

در زندگی حوادث و تغییراتی نظیر: سر و صدا، ازدحام، یک ارتباط بین فردی بد، قرار ملاقات برای یک مصاحبه شغلی و رفتن به دانشگاه، ازدواج، تغییر شغل و یا بیماری... می توانند جزو عوامل استرس زای مکرر باشند. از آنجا که یک حادثه خاص می تواند برای یک نفر استرس زا و برای فرد دیگر بدون استرس تلقی شود، بنابراین اکثر تعاریف استرس بر رابطه بین فرد و محیط تأکید کرده اند. استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد است، یعنی ارزیابی این که آیا منابع فردی برای پاسخگویی به توقعات محیط کافی است یا نه.

استرس یک حقیقت در زندگی است و برخی از استرسها به نفع شما هستند و سبب کسب انرژی لازم برای انجام برخی از کارها مثل نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر ما بر روی درسها و خواندن بیشتر جزوات، نمی توان از آن اجتناب کرد، ولی می توانید آن را تحت کنترل در آورید تا استرس شما را کنترل نکند.
اتفاقات زندگی از جمله طلاق یا جدایی، از دست دادن شغل، تغییر محل سکونت زندگی، ازدواج و مرگ عزیزان بیشترین عوامل ایجاد استرس هستند.

بررسی تاثیر استرس بر اندامهای مختلف بدن انسان:

مغز: استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می شود مثل بی خوابی، سردرد، تغییر شخصیتی، اضطراب، تنش و افسردگی

دهان: زخم و خشکی شدید دهان

قلب: بیماریهای قلبی و افزایش فشار خون

عضلات: دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه ها، دردهای استخوانی درد قسمت پایینی کمر و انقباض های عضلانی کوچک مختلف و پرش عضله عصبی، تحت فشار عصبی بیشتر مشاهده می شود.

ریه ها: استرس شدید روحی و روانی در شخص شرایط اسمی تاثیر می گذارد.
سیستم گوارش: استرس موجب افزایش بیماری های سیستم گوارش از جمله التهاب معده، زخم معده و روده، ورم مخاط روده بزرگ و روده بزرگ تحریک پذیر می شود.

پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا پیشگیری از بیماریهای واگیر محیط کار و زندگی | بهداشت باروری دخانیات و مواد
اعضای تناسلی: استرس بر سیستم اعضای تناسلی تاثیر می گذارد و باعث نامنظمی های قاعدگی و عفونتهای واژینالی در زنان و ناتوانی جنسی، انزال زودرس در مردان می گردد
پوست: بعضی افراد در مواجهه با استرس مشکلات پوستی مثل اگزما به وجود می آید.

مو: ریزش شدید و برخی نوع طاسی
علایم فیزیکی استرس بر بدن: افزایش هورمون هایی مثل آدرنالین و کورتیزول و تاثیر روی سیستم سوخت و ساز ب، سیستم ایمنی و واکنش های استرسی که سبب افزایش ضربان قلب، تنفس، فشارخون و تغییرات فیزیکی در کل اجزای داخلی می گردد.
تغییرات رفتاری ناشی از استرس: کج خلقی، بی قراری و ناخن جویدن - نامنظمی الگوی غذا خوردن (کم خوری یا پرخوری)
- رفتار خشن با دیگران - افزایش مصرف سیگار یا الکل - انزوا - رفتارهای وسواس گونه- افزایش خطا و فراموشی و افزایش توهم
- ترس و اضطراب - کابوس و وحشت شبانه - تنش و حساسیت

فعالیت شماره ۱: استرس بر من اثر می گذارد..

با دوستانتان گروه های پنج نفری تشکیل دهید و در این مورد بحث کنید که کدام یک از شما در مقابل عوامل استرس زا مقاوم تر هستید و علت این مقاومت چیست؟ اگر چند گروه هستید، نتایج بحث گروههای دیگر را با گروه خودتان مقایسه بکنید.
آمادگی کلی فرد برای منفی دیدن چیزها، بیشتر از حوادث خاص در تجربه استرس و ناراحتی اهمیت دارد. افرادی که عاطفه مندی منفی بالایی دارند، در برابر طیف وسیعی از موقعیت ها، ناراحتی و نارضایتی زیادی را ابراز می کنند.
برخی افراد زمانی که وقایع پراسترس را غیرقابل کنترل می بینند، اختلالات و نقایص هیجانی، انگیزشی، شناختی و رفتاری شدیدی نشان میدهند. این افراد وقایع منفی زندگی خود را ماندگار، فراگیر و ناشی از قصور خودشان می دانند...
تاب آوری (سرسختی) شامل خصوصیتی مثل: احساس تعهد، اعتقاد به کنترل و تلاشمند بودنشان، وقایع پراسترس زندگی را کمتر از دیگران نامطلوب ارزیابی می کنند. آنها از مقابله های متمرکز بر مشکل و کسب حمایت اجتماعی بیشتر استفاده کرده و کمتر از اجتناب به عنوان راه حل استفاده می کنند
احساس کنترل: فرد می تواند حالت درونی و رفتار خود را خودش تعیین کند و بر محیط تاثیر گذارد، و پیامدهای مطلوبی را حاصل کند، که با مفهوم خودکارآمدی نیز ارتباط نزدیکی دارد..
خوش بینی و اعتماد به نفس بالا، وجدان مندی، داشتن هدف یا معنا برای زندگی، حس طنز و مهم تر از همه مذهب از عوامل مهم در تعیین نوع مقابله های فرد با استرس هستند.

فعالیت شماره ۲: چه می کنم؟

به استرس هایی که قبلا تجربه کرده اید فکر کنید. پنج مورد از آنها را یادداشت کنید. بنویسید که در مقابل هر یک از این استرسها چه کردید؟ ببینید راهبردهای دوستانتان برای مقابله با استرس چیست؟

توصیه های کوچک برای مقابله ی سازگاران با استرس (بالا بردن توان عمومی مقابله):

- آرام سازی..... • مدیریت زمان • آموزش رفتار قاطعانه • حل مسئله
- آموزش مهارتهای مقابله ای سازگاران • مقابله با افکار غیر منطقی..... • تغذیه..... • ورزش.....

اولین قدم، شناخت هر چه بهتر خودتان است. باید ببینید عکس العمل تان در شرایط مختلف چگونه است؟ چه عواملی باعث استرس تان می شود؟ و هنگام استرس چه رفتاری دارید؟ پس از پاسخ گویی به این سوالات،...:



تنظیم محیط فیزیکی: نور، رنگ و صدا می توانند فشار آفرین بوده و یا برعکس کاهشدهنده استرس باشند. مثلاً آبی کم رنگ برای دیوارها رنگ مناسبی است

خودتان را تشویق کنید. وقتی کاری را به خوبی انجام می دهید، با خود بگویید «کارم خوب بود». بهترین راه این است که فرد در ابتدا خودگویی های مثبت را در جلوی آینه با خود تمرین کند تا این خودگویی ها تبدیل به یک پاسخ اتوماتیک دار شوند. یک راه دیگر، افزایش خودباوری باعث نفس است. خودباوری باعث می شود که فرد خطاهای خود را بزرگ و فاجعه آمیز جلوه ندهد. خیلی وقتها آدمها تحت فشار قرار می گیرند چون خودشان را سرزنش می کنند و حتی زمانی که مقصر نیستند، خود را گناهکار می دانند (بزرگترین خطای فرد خود گویی های منفی است چون این خودگویی ها استرس آفرین هستند).

- برنده ها را انتخاب کنید: افراد منفی باف، انتقادگر، یا منزوی، بر استرس وارده بر افراد دیگر می افزایند و بر عکس افراد خوش بین که خود باوری بالاتری دارند استرس بر اطرافیان خود وارد نمی آورند.

- به خودتان جایزه بدهید. یک بخش حیاتی مدیریت استرس جایزه، قدردانی و تشکر (مانند هر چیزی که برای فرد لذت بخش است و باعث لبخند زدن او می شود. خیلی از این جوایز خرج زیادی هم ندارند: سینما رفتن، تماشای تلویزیون، پرسه زدن در کتاب فروشیها، وقت گذرانی با یک دوست خوب، پارک رفتن، مجله خواندن و تلفن زدن به یک دوست عزیز و...) در قبال انجام کار است که سبب آزاد سازی اندورفین یا اوپیوئیدهای درون زاد بدن (مواد مخدر) می شود. یک توصیه اساسی این است که هر فردی لااقل یک کار لذت بخش را برای خودش در طول روز برنامه ریزی کند.

- رسم و قاعده ای برای خود مقرر کنید. افراد پر مشغله استرس زیادی را تحمل می کنند چون سیستم، الگو یا قاعده خاصی را برای زندگی روزمره خود تعیین نمی کنند در حالی که داشتن رسوم یا عادات خاص، هم صرفه جویی در وقت است (چون لازم نیست هر روز برای زندگی برنامه ریزی نمود) هم در شرایط افزایش استرس به فرد کمک می کند، استرس پیش بینی ناپذیر، برنامه ها در زندگی ثابت است

- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. داشتن اعتقاد مذهبی، افق دید ما را وسیع می کند، به ما سعه صدر می دهد و در شرایط استرس های عمیق توکل به یک منبع عظیم، به یک قادر متعال، تحمل مارا افزایش میدهد. شرکت در مراسم و مناسک معنوی دسته جمعی به فرد احساس اتصال به دیگران را میدهد (فارغ التحصیلی، ازدواج، مجلس ترحیم...)

• دفتر یادداشت روزانه داشته باشید همه روزه احساسات ناخوشایند خود را در یک دفتر روزانه یادداشت نمایید (مخصوصاً کسانی که به سختی می توانند در باره مشکلاتشان صحبت کنند، یا گوش شنوایی در اختیار ندارند) کمک می کند تا هیجان های منفی اش را بیرون ریخته و از خود دور سازد.

• از کمال گرایی دوری کنید: یکی از مهم ترین عوامل استرس زاست، اگر از آنهایی هستید که کارهایشان را به تأخیر می اندازند چون نمی دانند چگونه باید آنها را به عالی ترین شکل ممکن انجام دهند یا اگر از آنهایی هستید که کار انجام شده را چندین و چند بار مرور و ویرایش می کنند، تا این که بالاخره از مهلت مقرر می گذرد و کار تمام نمی شود، هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما، به انسانها اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات، معلم خوبی هستند.

بعضی افراد از خودباوری اندکی برخوردار بوده و رسیدن به هدف تنها بر استرس هایشان می افزاید. شاید برای چنین افرادی بهترین راه حل، مدیریت زمان باشد. یعنی قبل از شروع کار تعیین کنند که چقدر وقت دارند و کیفیت محصول نهایی در چه حد قابل قبول است و سپس برنامه ریزی کنند.

• بچه شوید. وقتی تحت فشار قرار می گیرید، یک مداد شمعی بردارید و نقاشی کنید، فیلمی را که در کودکی دوست داشتید تماشا کنید. آدامس بادکنکی بجوید، کتاب قصه کودکان بخوانید. به محله های قدیمی بروید (آن وقتها که زندگی برای شما آسانتر بود)، به لطیفه های قدیمی بخندید چون خندیدن اندورفین آزاد می کند. به اردوهای بروید که در آن از نقش خودتان خبری نباشد...
• از سرعت خود بکاهید. کسانی که کار را با آرامش بیشتر و به آهستگی انجام ادامه میدهند، کمتر تحت فشار استرس قرار می گیرند. چگونه؟ پله ها را ندوید، سر میز غذا اول مکث کنید و بعد بخورید، آهسته بخورید و از طعم غذا لذت ببرید. بعد از کارها دوش بگیرید. وقتی تلفن زنگ می زند به طرف تلفن ندوید.

• همواره برای تغییر آماده باشید. شک و عدم اطمینان را به حداقل برسانید. در شرایط بی تصمیمی، هر تصمیمی بهترین تصمیم است. اینکه فرد دقیقاً بداند چه چیزی و با چه وخامتی در انتظارش است به مراتب بهتر از ناآگاهی و پیش بینی ناپذیری است

استرسها اثر جمعی دارند (مثلاً دانشجویی که از خوابگاه اخراج شده، نباید همزمان ۲۴ واحد بر دارد، ازدواج هم بکند، دنبال کار هم بگردد. بهتر است در شرایطی که اختیار یا انتخاب به دست خود ماست استرس ها را نه با هم بلکه به دنبال هم (یعنی شروع یکی بعد از خاتمه دیگری) مدیریت کنیم.

• به تعطیلات بروید. تعطیل از ریشه عطل یعنی خالی، بدون کار، هرفردی باید اوقاتی را در زندگی اش داشته باشد که خالی از تمامی سرنخها و نشانه های روزمرگی باشد.

• یک سرگرمی برای خودتان درست کنید. کاری که مزدی برایش نمی گیرید و از آن لذت می برید. از کجا بفهمیم سرگرمی واقعی چیست؟ سرگرمی واقعی این است که وقتی به آن مشغولید، متوجه گذر زمان نمی شوید و وقتی آن را انجام میدهید ۱- استرس را فراموش می کنید و به نهایت آرامش می رسید. اگر سرگرمی ندارید، چیزی را انتخاب کنید که ذهنتان را مشغول کند و در سطحی باشد که ناکامی های شما را افزایش ندهد. مثلاً اگر ورزشکار نیستید یا قدتان کوتاه است، بسکتبال سرگرمی مناسبی نیست. ۲- افزودن توازن و تنوع زندگی روزمره ماست. به زندگی حرفه ای تان نگاه کنید و سرگرمی خود را چیزی کاملاً متفاوت انتخاب کنید. مثلاً اگر کار شما به گونه ای است که بازده آشکار و ملموس و عینی زود هنگام ندارد (مثلاً برنامه نویسی کامپیوتر)، سرگرمی ای انتخاب کنید که درست برعکس باشد: خیاطی های ساده، گل سازی، شیرینی پزی، فوتبال یا خواندن رمان های کوتاه که پایان خوشی دارد. اگر کارتان ضرب الأجل زمانی دارد (مثلاً دانشجویی) سرگرمی ای انتخاب کنید که سقف زمانی نداشته باشد مثلاً اسکیت، شنا، پیاده روی. اگر کار به شیوه ای است که در به تنهایی و خلوت انجام میشود (مثلاً کار با کامپیوتر)، سرگرمی باید دسته جمعی باشد (مثلاً فوتبال).

مدیریت مالی

یکی از فشار آورترین پدیده های زندگی این است که فرد در سطحی زندگی کند که متناسب با توان مالی اش نیست. چند توصیه ساده:

-در چهار چوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید. - اهداف مالی خود را بنویسید و راه رسیدن به آنها را تعیین کنید. هزینه های ماهیانه شما چقدر است؟ چه ولخرجیهایی انجام میدهید؟ - مخارج را نوشته و هر هفته به آنها رسیدگی کنید. - قبل از هر خرید عمده ای تعمق کنید و با اطرافیان مشورت کنید.

-فهرست خرید درست کنید و خارج از آن چیزی نخرید. وقتی برای خرید مواد غذایی بروید که گرسنه نیستید. وقتی برای خرید پوشاک بروید که به شدت به آن نیاز دارید. وقتی افسرده هستید خرید نکنید. - خودتان را بیمه کنید.

-مراقب قبض های پرداختی خود باشید تا شامل جریمه تأخیر پرداخت نشوند و از بانکداری الکترونیک استفاده کنید.

زیر بار قرض نروید: قسطی خرید کنید. مقدار مشخصی پول را هر ماه کنار بگذارید.

تنظیم وقت و مدیریت زمان:

اگر همیشه احساس می کنید از برنامه عقب هستید، همیشه وقت کم می آورید، همیشه سرتان شلوغ است، این راهبردها را امتحان کنید.

• خانه و محل زندگی و کابینت و کمد خود را مرتب کنید و در یک برگه کارهایی که باید انجام دهید را بنویسید، زمان گرانبها است و کارها را اولویت بندی کنید:

• محدودیت هایتان را بسنجید و سپس بگویید: «نه». محدودیت یعنی اینکه فرد مسئولیت زمان و فضای خود را به عهده بگیرد ولی در عین حال احساساتش را را هم در نظر داشته باشد. محدودیت ها به ما می گویند تا چه اندازه مسئولیم، توان ما چه اندازه است و به دیگران نشان می دهد که ما مایل به انجام یا پذیرش چه چیزی هستیم. بدون محدودیتها، نه گفتن مشکل است و تنها باعث وارد آمدن استرس، خارج از توان فردی می شود. اگر پس از تعریف محدودیت هایتان هنوز هم نمی توانستید نه بگویید، این راهبرد چهار مرحله ای را امتحان کنید:

• صبر کنید: جلوی خودتان را بگیرید و بلافاصله جواب ندهید. در عوض بگویید «اجازه بدهید فردا به شما پاسخ بدهم».

• این درخواست را در مقایسه با ارزش ها و اهدافتان سبک و سنگین کنید. از خود بپرسید این درخواست چقدر با حوزه کنونی فعالیت های شما هم خوان است. آیا انجام این درخواست مهم تر از آنچه که الان انجام میدهید است؟

• تصمیم بگیرید.

• پاسخ بدهید. اگر می خواهید حرف نزنید، پاسختان را بنویسید. اگر می خواهید نه بگویید برای فرد مقابل توضیح بدهید که چطور به این نتیجه رسیده اید و این نتیجه گیری را در چهار چوب اهداف و ارزشهایتان توضیح بدهید مثلاً بگویید: من در حال حاضر اولویتهای دیگری در زندگی ام دارم و در این شرایط اگر پیشنهاد شما را بپذیرم، نمی توانم عملکرد مناسب و قابل قبولی داشته باشم».

• اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آنها را اولویت بندی کنید خیلی وقت ها به خودتان گفته اید نمی دانم از کجا شروع کنم مثلاً برای رفتن به ورزش یا یه کلاس هنری.... تمام کارهایتان را بنویسید، اهدافتان را روشن کنید و آنها را در دسته های زیر بگنجانید:

-مهم و فوری (تأثیر زیادی روی اهداف شما دارد و باید فوراً انجام شود). - مهم و غیر فوری (تأثیر زیادی روی اهداف شما دارد ولی لازم نیست فوراً انجام شود).

-فوری و غیر مهم (تأثیر زیادی روی اهداف شما ندارد ولی شما تحت فشارید که الان آنها را انجام دهید).

-غیر فوری و غیر مهم (مشغله بیخود یا اتلاف وقت، کارهایی که هیچ فایده ای ندارند یا نتیجه ای به بار نمی آورند، ولی باعث می شود شما احساس کنید دارید کاری انجام می دهید و معمولاً زمانی اتفاق می افتد که شما دارید از کارهای دیگر اجتناب می کنید).

• یک راه خوب تصمیم گیری در مورد انجام هر کاری این است که فرد از خود بپرسد «اگر من این کار را کمتر انجام دهم آیا می توانم بدون اینکه نتیجه نهایی کارم ضایع شود وقتی را صرفه جویی کنم؟» مثلا اگر کیفیت کارم را پایین بیاورم، یا روش رسیدن به آن را تغییر دهم چه میشود؟ اگر این کار را انجام ندهم چه میشود؟
اولویت بندی، زمانی آسان می شود که فرد ارزشهایش را در ذهنش داشته باشد. خیلی از متخصصان معتقدند مقابله با استرس با ارزش گذاری شروع می شود:

۱- فهرستی از کیفیاتی که در زندگی برایمان مهم است بنویسیم مثلا ماجراجویی، ثروت، امنیت، کار ارزشمند، کمک یا خدمت به دیگران، دوستی و... سپس به هر کدام از اینها در متن زندگی مان نگاه کنیم.
۲- ۱۰ صفت را که دلمون می خواهد دیگران ما را این گونه تعریف کنند فهرست کنیم، سپس ۱۰ صفت را که یک دوست برای توصیف ما به کار خواهد برد و ۱۰ صفت که یک دشمن ذکر خواهد کرد را نیز یادداشت کنیم. با مقایسه این فهرستها در خواهیم یافت که آیا ارزشهای کنونی ما باید بازنگری شوند یا آیا صفتی در این فهرست هست که مایل هستیم نباشد؟ چنین ارزشیابی ای کمک می کند تا تحت شرایط استرس و تصمیم گیری های دشوار و انتخاب های سخت، بتوانیم اولویت بندی کنیم.

• اهداف و انتظارات تان واقع گرایانه داشته باشید.
• کارها را به دیگران محول کنید. نشان میدهد که شما میدانید که نمی توانید همه چیز را خودتان به تنهایی انجام دهید. آنهایی که بلد نیستند کاری را به دیگران واگذار کنند در تکالیف ناتمام غرق می شوند، تحت استرس قرار می گیرند، کمتر سازنده خواهند بود و به دلیل انتظارات بالا از خود و دیگران، منزوی می شوند. شاید بهتر باشد به جای اینکه از خودمان بپرسیم چه کسی بهتر از همه عمل خواهد کرد یا مسئولیت پذیرتر است؟ (سؤالی که احتمالا جوابش «خودم» خواهد بود)، از خودمان بپرسیم چه کسی می تواند این کار را بالاخره یک جوری انجام دهد؟ (سؤالی که جوابش با احتمالا چنین خواهد بود "من که نه").
وقتی کاری به دیگری واگذار می شود، طرفین باید مطمئن شوند که کاملا می دانند است چه کاری باید انجام شود و سقف زمانی انجام آن چه زمانی است. در طول زمان، و انجام کار باید در مقطعی واری شود تا استرس وارده کاهش یابد (مخصوصا اگر اولین باری است که این کار را می کنید)..

• تحلیل گر باشید، از خودتان این سؤالات را بپرسید: آیا من سعی می کنم همیشه در دسترس همه باشم؟ (افرادی که دنبال کسب خشنودی دیگران هستند به ندرت به اهدافشان می رسند چون وقتشان صرف رسیدن به اهداف دیگران می شود). آیا مشغله زیاد (یعنی انجام کارهایی که فوری یا مهم نیستند) به من این احساس را میدهد که دارم کاری انجام میدهم؟

• یک امتحان کوچک کتبی از خودتان بگیرید. وقتی احساس می کنید تحت استرس هستید بنویسید در آن لحظه چه کاری انجام می دهید. در آن لحظه به این توجه کنید که چه کاری باید انجام میدادید که انجام نمیدیدید؟ فهرست فعالیت هایی را که در رسیدن شما به اهدافتان کمکی نمی کنند بنویسید (مدت زمان هریک را بنویسید). کارهایی را که می توانید انجام ندهید یا در سطح پایین تری انجام دهید یادداشت کنید. حالا از خودتان بپرسید آیا راههای بهتر یا کارآمدتری برای دسته بندی و سازماندهی برخی از آنچه که امروز انجام دادم وجود دارد؟ با این امتحان متوجه می شوید که کجای کار را می توان بهبود بخشید. معمولا برداشت یا ادراک آدمها از نحوه صرف زمانشان کاملا متفاوت با موقعیت واقعی است

• از سطح انرژی خود آگاه باشید. نظاره گر سیکل انرژی خود باشید. کارهایی را که محتاج سطح انرژی بالایی نیستند مثلا خواندن نامه ها، تراشیدن مدادها، خالی کردن آشغالها یا کارهای روزمره کم اهمیتی از این قبیل را برای زمانهایی بگذارید که میدانید انرژی چندانی ندارید. شیمی بدن آدمها باهم فرق دارد. پس هر فردی برنامه روزانه اش را باید با سیکل انرژی اش تنظیم کند.

• تخمینتان را اصلاح کنید. هر مقدار زمانی را که برای انجام هر کاری در نظر رفته اید، ۱۰ درصد بالاتر تخمین بزنید.
• وقت تلف نکنید و کارها را معوق نگذارید. اتلاف وقت بازدهی را پایین می آورد و نه تنها استرس را افزایش می دهد بلکه باعث ایجاد محصولات ناخوشایند استرس، یعنی خشم، احساس گناه و خودباوری پایین هم می شود. دلایل اتلاف وقت: ترس از

شکست و عدم موفقیت، ترس از جدا شدن از پروژه (وقتی تمام میشود)، ترس از انتقاد، ترس از مرجع قدرت یا پیچیدگی خود تکلیف. بهترین راه مبارزه با اتلاف وقت: تکلیف را به اجزای کوچکتر شکسته و برای هر قسمت ضرب الأجل تعیین نمایید.

- مطابق فهرست زندگی کنید. فهرست کتبی وظایف به شما کمک می کند زمانتان به خوبی برنامه ریزی کنید، انرژی زیادی صرف به خاطر سپردن تکالیف جزئی نکنید و استرس ناشی از مرور وظایف و کارهایتان را از ذهن خود دور کنید. افرادی که به زحمت به خواب می روند بهتر است کمی قبل از خواب این کار را انجام دهند تا آرامش کافی برای به خواب رفتن پیدا کنند..
- تلفن هایتان را جواب ندهید. تلفن یکی از استرس زاترین و مزاحم ترین پدیده های ماست که زمان شخصی ما و کنترل ما را از ما می گیرد میتوانیم زمان خاصی را در روز برای تلفن در نظر بگیریم. زمان مکالمه و محتوای مکالمه را می توان از قبل نوشت و با آوردن دلایلی تلفن های طولانی را قطع کرد. حالا لطفاً به این سؤال جواب بدهید: نظرتان درباره ی تلفن همراه چیست؟

- نظم دهنده حرفه ای باشید. بی نظمی بیشتر از هر ویژگی فردی دیگری استرس زا است. مهارت نظم بخشی آموختنی است. از اینجا شروع کنید که در در باره آنچه می خواهید در طی زمانی معین انجام دهید، فکر کرده و تعیین نمایید که این تکالیف را چگونه انجام خواهید داد که بیشترین کارایی را داشته باشید. زمانها و میزان فعالیت هایی که باید در آن چهارچوبهای زمانی انجام شود را یادداشت کنید و طبق همان برنامه پیش بروید. مثلاً یک روز خاص هفته به خرید اختصاص یابد و بررسی کنید که آیا این کار باعث کاهش استرس میشود؟

- یک زنگ تفریح یا زمانی برای فرار برای خودتان در نظر بگیرید. در زمانهایی که احساس می کنید وقت از دستتان می رود، کاری انجام دهید که نوعی زنگ تفریح باشد. مثلاً در اتاق انتظار دکتر، یا وقتی در صف ایستاده اید میتوانید چیزی را بخوانید، آرام سازی را تمرین کرده یا فکرتان را منظم کنید.

- جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیرید. برخی حوادث زندگی در خارج از کنترل ما هستند. اگر شما به استرس فرصت میدهند که تمامی منابع درونی شما را بلعد، شاید به این دلیل است که انعطاف لازم را نداشته یا پیش بینی حوادث غیر مترقبه را نکرده اید. مثلاً دیر از خانه خارج شدن یا تا ریال آخر پول خود را خرج کردن، استرس ایجاد می کند.

- تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید. به موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید مثلاً استرس قاطع بودن: با کمک دوست مورد اعتمادتان عملاً چندین بار انجام دهید..

- تغییرات را به عنوان جزیی از زندگی بپذیرید: هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند. مصرف الکل سیگار، مواد مخدر (شامل ماری جوانا)، و پرخوری راه کار مناسبی برای رفع استرس نبوده و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می شوند.

- تمرین آرام سازی کنید (تمرین در منزل): چند نفس آرام و عمیق بکشید. از شکم تنفس کنید و هنگام بازدم با خود به آرامی بگویید: «احساس آرامش می کنم».

مهارتهای مقابله ای سازگاران (فشار ناشی از عوامل استرس زا بر فرد می کاهند):

مهارت مقابله ای اول: نگرش و ادراکات درونی خود را تغییر دهید

- از حس طنز و شوخی استفاده کنید (در هر چیز جنبه طنزی پیدا کنید).
- بین کار و تفریح تعادل برقرار کنید. کشیدن یک نفس عمیق، خوردن یک فنجان چای وسط روز، پیاده روی، رفتن به پارک، ورزش یا یک تمدد اعصاب پشت میز تحریر
- در مشکلات از دیگران کمک بگیرید. • یک سیستم حمایت اجتماعی داشته باشید. و خود را بشناسید و حداکثر سطح استرس خود را بدانید. • با یک مشاور حرفه ای مشورت کنید.
- مهارت مقابله ای دوم: نحوه تعامل خود را با محیط تغییر دهید.

- مهارت‌های حل اختلاف و مدیریت تعارض خود را بهبود بخشید... • با دوستان خود مشورت کنید. (شاید آنها راه‌هایی برای صرفه جویی در زمان، انرژی و استرس بلد باشند) • رفتارهای جرأت‌مندانه را یاد گرفته و بکار برید.
- مهارت مقابله ای سوم: توانایی جسمی خود را برای مقابله افزایش دهید.
- تغذیه مناسبی داشته باشید کربوهیدراتها، سبزیجات، میوه، آبنبات و شکلات، نوشیدنی های شیرین را به صورت متعادل مصرف کنید. • مواد حاوی کافئین، نیکوتین و قند را حذف کنید. • یک برنامه آمادگی جسمانی را شروع کرده و ادامه دهید. خواب و استراحت خود را تنظیم کنید. • راهی برای آرامسازی بیابید. برای خود فعالیت های تفریحی و فوق برنامه ترتیب دهید.
- مهارت مقابله ای چهارم: محیط خود را تغییر دهید یا حداقل گاهی با خودتان خلوت کنید.

- ضرورت شرکت در تمام جلساتی را که می روید، بررسی کنید.
- شغل خود، نحوه استفاده از تعطیلات یا محل زندگی رو تغییر دهید
- زمان هایی را برای رهایی از کار اختصاص دهید.

تمرین آرام سازی (در منزل) :

- ۱- در این تمرین، عضلات به ترتیب از سر به طرف پا یا برعکس سفت میشود. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در این حالت نگه داشته میشود و بعد به آرامی شل می شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می گذارد.
- ۲- ابتدا به یک مکان خلوت بروید. روی صندلی بنشینید. پشت خود را صاف نگه دارید. کف پاها را روی زمین بگذارید و دستها را روی ران قرار دهید.
- ۳- ابروها را تا جایی که می توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۴- چشم هایتان را محکم ببندید و پلکها را روی هم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی چشمها را باز کنید.
- ۵- زبان خود را به سقف دهان فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. دندان های خود را روی هم فشار دهید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. در صورتی که دندان مصنوعی دارید این حرکت را انجام ندهید.
- ۶- لبهایتان را به هم فشار دهید و چروک کنید. فشار را نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۷- شانه های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۸- دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.
- ۹- یک نفس عمیق بکشید. ریه تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملا خالی کنید.
- ۱۰- کتفها را تا جایی که میتوانید به عقب ببرید. فشار دهید و در این حالت سفت نگه دارید. سپس به آرامی رها کنید.
- ۱۱- پای راست را صاف نگه دارید. پنجه پا را به طرف بیرون بکشید. در این حالت نگه دارید. بعد پنجه پا را به طرف خودتان خم کنید. پا را سفت در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.
- ۱۲- زانوی راست را خم کنید و ران را تا جایی که می توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

منابع:

- کتاب مهارت مدیریت استرس لادن فتی و فرشته موتالی انتشارات میانکوشک

- کتاب سبک زندگی سالم راهنمای خودمراقبتی خانواده وزارت بهداشت دکتر محمد کیاسالار انتشارات پارسای سلامت ۱۳۹۶
- جزوه مربیگری مهارت زندگی دکتر یعقوب شفیعی سال ۱۳۹۷

جلسه پنجم: مهارت مدیریت خشم

مرور جلسات قبل و بیان اهداف جلسه (۲۰ دقیقه)، بحث گروهی و عملی (۱۵ دقیقه)، آموزش مهارت خشم (۶۰ دقیقه)، ارایه تکلیف، جمع‌بندی جلسه و پرسش و پاسخ (۱۰ دقیقه)

هدف کلی: آشنایی و توانمندسازی در زمینه هیجان و مدیریت خشم

اهداف رفتاری:

۱- آشنایی با هیجان و مهارت مدیریت خشم

۲- افزایش توانمندی مهارت مدیریت خشم

وسیله کمک آموزشی: وایت برد و ماژیک و اسلاید و کتابچه محتوی مهارت زندگی و تمرین های عملی

مدیریت بر هیجان:

به واقعه ای که اخیراً موجب برانگیخته شدن خشم، شادی، غم و... شما شده است فکر کنید و احساسی را که به شما دست داده بود به یاد آورید. نشانه های جسمی مانند تنفس مشکل، ضربان سریع قلب، گرفتگی معده و حالات روانی مانند احساس عدم کنترل، احساس تمایل به زدن دیگری و... را در نظر آورید، کدام یک از احساسات شما مثبت و کدام یک منفی است؟ توجه داشته باشیم که احساسات همیشه قابل قبول هستند اما همیشه قابل تأیید نیستند. داشتن احساسات منفی مانند: خشم، حسادت، تنفر و... کاملاً عادی است اما نکته مهم آن است که این احساسات بازگو شوند تا روی هم انباشته نشده و منجر به بیماری و فشار عصبی نگردند ولی باید به نحوی بیان شوند که برای خود یا سایرین احتمال خطر به وجود نیاوریم به طور کلی بایستی برای مقابله با هیجانات مراحل ذیل در نظر گرفته شود:

- شناخت هیجانهای خود و دیگران
- آموزش روشهای خودکنترلی در مقابله با ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، غمگینی، ترس و اضطراب
- کسب مهارتهایی چون خودآگاهی، همدلی و ارتباط

مهارت مدیریت هیجانات فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه‌ی تأثیر آنها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. امروزه کسانی که قادر هستند از هیجانات به نفع خود و روابطشان استفاده کنند را دارای کیفیتی می‌دانند که به آن هوش هیجانی می‌گویند.

از ویژگی‌های پاسخ‌های هیجانی این است که نسبت به پاسخ‌های عقلی و خردگرا سریع‌تر عمل می‌نماید. این شیوه، دقت را فدای سرعت می‌کند و در مواقع اضطراری کاربردی حیاتی دارد و نوع دیگری از واکنش‌های هیجانی وجود دارد که کندتر عمل می‌کند و قبل از اینکه به بروز احساسات منجر گردد در افکار ما تجلی یافته و با تفسیر از موقعیت به وجود آمده به تحریک هیجانات منجر می‌شود.

مهارت کنترل خشم: خشمگین بودن چگونه است؟ خشم چیست؟

۱- مهدی از مسیر شلوغی به سر کار می‌رود که در این حین ماشینی جلوی اتوبوس وی متوقف می‌شود. زمان سپری می‌شود و چراغ راهنما از قرمز به سبز و برعکس تغییر می‌یابد. مهدی کم‌کم احساس افزایش تنش و دلشوره می‌کند. در ذهن خود شروع به فحش دادن به راننده می‌کند «احمق، تنبل، خودخواه همه را معطل خودش کرده، باعث تاخیر من میشه.» او احساس هیجان شدید و گرما می‌کند. در همان حال شخصی اتفاقی به وی تنه می‌زند. مهدی به سمت او برمی‌گردد فحش داده و به شدت او را هل میدهد.

۲- بهزاد خسته است و سردرد دارد، بنابراین بچه‌ها را برای بازی بیرون می‌فرستد و به آنها می‌گوید مزاحم وی نشوند. بعد از نیم ساعت سر و صدای بلندی می‌شنود، بنابراین بیرون می‌رود تا ببیند چه اتفاقی افتاده است. بچه کوچک‌تر در پیاده‌رو نشسته در حالی که چانه اش خراش کوچکی دارد و گریه می‌کند و بچه بزرگ‌تر فقط نگاه می‌کند و کاری انجام نمی‌دهد. ناگهان موج خشم

او را فرا می‌گیرد. با خود فکر می‌کند «چرا نمیتواند آرام و بی‌دردسر بازی کنند؟» و «چرا همیشه من را ناامید می‌کنند؟» او عصبانی تر میشود و در سرش ضربان احساس می‌کند. پاهایش می‌لرزد و اشیای دوروبرش تار و غیرواقعی به نظر می‌رسند. گویی پرده‌ای جلوی چشمش را گرفته است. در آن لحظه به تنها چیزی که می‌تواند فکر کند این است که به سمت بچه بزرگتر که نزدیک اوست حمله می‌کند: «به تو یاد میدهم که دیگر چنین کاری نکنی.»

۳- بعد از کار به مغازه محل خود می‌روید تا روزنامه بخريد منتظر هستید پولش را بپردازید که زوجی نوبت شما رو می‌گیرند سعی می‌کنید که خشم خود را کنترل کنید و چیزی نگویید، به خود می‌گویید که ارزشش را ندارد که خود را ناراحت کنید. آنها با آرامش حرکت کرده وقتی بالاخره به در رسیدند یکی از آنها به عقب برگشته و چند لحظه ای به چشم شما خیره می‌شود و روی بر می‌گرداند. بعد برگشته و به همسر خود چیزی می‌گوید و هر دو وقتی که داشتند، از مغازه خارج میشدند می‌خندند. شما احساس عصبانیت می‌کنید و با خود فکر می‌کنید «من را مسخره کردند.» با همین فکر بقیه روز شما خراب میشود و نمی‌توانید آرام باشید و احساس خشم می‌کنید.»

هر کسی در زمان هایی احساس خشم می‌کند، در زمان ناکامی، مورد بی‌عنایتی و بی‌توجهی قرار گرفتن، مورد انتقاد ناموجه قرار گرفتن، بی‌ملاحظه بودن دیگران و رنجش انباشت شده، مورد ظلم واقع شدن، مسخره یا تحقیر شدن، گول خوردن و به یادآوری خاطرات غمناک گذشته، به فشارهای زندگی مثل پول و یا مشکلات خانه و یا سختی های زندگی هم ربط دارد. در برخی مشکلات مانع از زندگی عادی می‌شود و بعضی افراد تحمل کمی در مقابل ناکامیها دارند و نمی‌توانند با وقایع خوب برخورد کنند (افرادی که یاد نگرفتند: درد و رنج و مشقت چیزی است که در زندگی وجود دارد و باید سازگار شویم، اختلاف نظر وجود دارد و این عادی و قرار نیست که دیگران با نظر من موافق باشند و اگر این را نپذیریم اشکال وجود دارد. دنیا پر از تفاوت هاست و در دنیا موضوعات کمی درست هستند و کمی غلط). بعضی ها از بدو تولد این چنین هستند (ارثی) ولی این احتمال نیز می‌رود که آنها کنترل خشم خود و بیان احساسات خود به روش های دیگر را نیاموخته اند یا بعضی افراد در خانواده هایی رشد کرده اند که کنترل احساسات در آنها ضعیف و درجه خشم بالا بوده است (والدین خشمگین) و باورهایی که مثل چاه هستند و حرف زدن و... در آن موردها سبب خشم می‌شود، همچنین هنگامی که خشم زیاد اتفاق می‌افتد و به مدت طولانی رخ می‌دهد باعث از بین رفتن روابط یا کار و در برخی مواقع، اگر منجر به رفتاری مانند خشونت شود باعث ایجاد درگیری ها و مشکلات قانونی خواهد شد. نقطه کلیدی خشم حال و احوال ما و عامل دیگر، دنیای بیرونی و یا محیط مان است (توجه به اینکه چگونه تغییرات در محیط بر ما تاثیر می‌گذارد و چگونه تغییرات در رفتارمان روی محیط اطرافمان اثر دارد).

خشم یک احساس و هیجان است و عصبانیت یک رفتار است مثلا میزان عصبانیت از یک موضوع در موقعیت های متفاوت (وقتی تنها هستیم بچه را می‌زنیم ولی در جمع نمی‌زنیم...).

اغلب وقتی عصبانی هستیم، اصلی ترین چیزی که به آن آگاهی داریم حالت خشم مان است. رفتارمان می‌تواند به شدت از حالت کج خلقی ملایم به عصبانیت و پرخاشگری تغییر یابد. ما دیگر از اطراف مان آگاهی چندانی نداریم.

تفسیر ما از موقعیت بیش از خود آن موقعیت اهمیت دارد، بسیاری از موارد ممکنه از کسی برنجیم و خشمگین شویم در حالی که آن فرد قصد رنجاندن نداشته ولی ما اینطور برداشت کردیم.

نشانه های جسمانی خشم

- افزایش تنش عضلانی (تنش بیشتر در ناحیه سینه، بازوها، ساق پا، پیشانی، صورت، پشت گردن و یا شکم)
- ازدیاد ضربان قلب-خشکی دهان، تنگی عروق خونی نزدیک به پوست و افزایش فشار خون
- شیوه های ابرازخشم
- کسانی که به انفجار می‌رسند(با صدای بلند داد می‌زنن و ناسزا و کتک و پرت وسایل به دیگران و یا وسایل آسیب می‌زنند)

- (اینکه دست ما نیست و نمی توانم خودمو کنترل کنم دیگران منو خشمگین می کنند... بازیه) خیلی ها بچه هاشون اذیت می کنند ولی عصبی نمی شوند چون پذیرفتند و توقع و انتظار ندارند. فرد عصبانی با فرد عصبی و نورو تیک فرق دارند.
- خود تنبیه کننده ها: خشم خود را فرو می خورند، فداکاری و تحمل می کنند... (بعد از مدتی فرد رو تبدیل به دشمن میکنه و به تنفر میرسه) از خودش، از دیگران و از زندگی. (سبب ایجاد افسردگی که معالجه مشکل است، احساس گناه و کاهش عزت نفس، ترس و اضطراب و وحشت که بسیار آزاردهنده است)
 - پنهان کنندگان (هنگام خشم سعی می کنند آنرا نشان ندهند، یا توسل به اهمال کاری، دلیل تراشی، اظهار ناتوانی، فراموشکاری یا انجام ندادن خواسته ی فرد مقابل)
 - کسانی که به شکل غیر مستقیم به ابراز خشم می پردازند (نیش و کنایه و شوخی و پشت سر فرد حرف بدگویی کردن)
 - کسانی که خشم را جابجا می کنند(از دست مدیر ناراحت شده و سر بچه اش خالی می کنه)
 - ابراز قاطعانه (فرد احساس و خواسته خود را ابراز می کند بدون اینکه به حقوق دیگران لطمه بزند)
- چرخه معیوب خشم:

مشکلاتی که با دیگران داریم، وقایع یا موقعیت های خسته کننده، فشار روانی، اگر وقتی برای خودمان نداشته باشیم و چیزهایی از این دست، می توانند بر هم تاثیر گذاشته و ما را از کنترل خارج کنند. رفتار عصبانی منجر به عکس العمل عصبانی از طرف دیگران می گردد. علایم بدنی خشم، ما را از کنترل خارج می کند و باعث میشود حالمان بدتر گردد. افکار خشمگین و تند مزاج باعث می شود بیشتر عصبانی شویم.

الف) خودآگاهی هیجانی در لحظه: فرد به احساسات خود در لحظه آگاهی داشته باشد.
 خودآگاهی هیجانی باعث می شود که مولفه های خشم خود، گفتار درونی خود و علت خشم خود را تشخیص دهیم
 ب) برای افزایش خودآگاهی هیجانی باید محرکهای راه انداز خشم و واکنشهای فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری خود را در هنگام خشم مورد بررسی و مشاهده مستمر دقیق قرار دهیم
 موقعیتی که اخیرا در زندگی شما رخ داده و خشم در شما ایجاد کرده را به یاد آورید. چشمان خود را بسته و تصور کنید که به آن موقعیت برگشته اید.

علایم جسمانی شما کدامند چه افکاری در ذهنتان مرور می شود و تمایل به چه رفتاری دارید؟

موقعیتهای برانگیزنده خشم	علایم بدنی	افکار	رفتار

کنترل خشم:

برای کنترل خشم چند گروه از روش ها را که منجر به کنترل افکار و همین طور نشانه های فیزیکی خشم و کاهش رفتار پرخاشگرانه میشود با هم مرور می کنیم. با افکار شروع می کنیم.

۱-مقابله با افکار خشمگین و منفی:

تفسیر ما از موقعیت و آنچه به خود می‌گوییم و فکر می‌کنیم یا نگرش ما به رویدادها یا افراد و خاطرات غمناک گذشته باعث ایجاد احساس خشم یا آرامش در ما می‌شوند، ولی معمولاً افرادی که قادر به کنترل خشم خود نیستند متوجه این افکار نمی‌شوند. در کنترل خشم، شناخت و مبارزه با این افکار حایز اهمیت است.

برای مثال: " فک میکنن من احمق هستم". «مرا مسخره می‌کنند» - «خودخواه هستی» می‌خواهم حالت رو بگیرم از این مکان متنفرم...

روش تفکر نادرست:

الف- شخصی کردن همه مسایل و اتفاقات: کسانی که عصبانی هستند معمولاً همه چیز را شخصی قلمداد می‌کنند و به خاطر همین ناراحت می‌شوند. برای مثال اگر در مراسمی کسی با آنها صحبت نکند، احساس می‌کنند که دیگران از آنها خوششان نمی‌آید در حالی که ممکن است آن شخص خجالتی و یا نگران باشد.

اگر کسی با دقت به آنها نگاه کند با خود فکر می‌کنند «فکر می‌کند من احمق هستم» درحالی که شخص بدون هیچ فکری فقط نگاه می‌کرد.

ب- نادیده گرفتن جنبه های مثبت: افرادی که خشم بیشتری را تجربه می‌کنند تلاش می‌کنند افکار خود را بر حوادث منفی یا بد متمرکز کنند و حوادث مثبت و خوب را نادیده بگیرند. در مثال بهزاد که در ابتدای راهنما مطرح شد او در مورد حادثه کوچکی که برای بچه ها اتفاق افتاد فکر می‌کرد و به نیم ساعت قبل از حادثه که بچه ها آرام بازی می‌کردند توجهی نداشت
افتضاح است. وحشتناک است همه چیز خراب شده..... خیلی بد شد حق دارم ناراحت باشم، ولی دنیا به آخر نرسیده.
همیشه همینطور، هیچوقت ملاحظه منو نمیکنه. اصلاً به فکر من نیست رفتار بدی داشت می‌تونست بیشتر حال منو رعایت کنه.

مخصوصاً این کارو کرد میخواد منو خراب کنه از من متنفره. معلوم نیست چرا اینکارو کرده شاید هم تصادفی باشه، درسته که رفتار بدی کرد ولی رفتار او با همه همینطوره.

باید داد بزمن تا حساب ببره. اگه چیزی نگم فکر میکنه نفهمیدم..... باید به او نشون بدم که ناراحت شدم ولی نه با داد زدن، می‌تونم منطقی باهاش صحبت کنم و حرفهایم رو بزمن.

۲- ایجاد تغییر در محیط / ترک موقعیت:

کاهش سر و صدا (خاموش کردن تلویزیون و..) تنظیم نور، مرتب کردن اطراف. ترک مکان

۳- آرامسازی: دعا و نیایش یوگا و تمرکز ذهن، ورزش(شنا، پیاده روی و...) دوش گرفتن، عمیق نفس کشیدن، روش های ریلکسیشن، تمرین ذهن آگاهی، از دیگران کمک گرفتن، خود را به کاری سالم سرگرم کردن و کارهای هنری، تخلیه احساسات خود به صورت گریه کردن و یا خشم خود را طور منطقی خالی کردن، گذشت کردن

فعالیت عملی تنفس عمیق: وقتی عصبانی یا مضطرب هستید، تنفس های شما سطحی می‌شود. یعنی هوا فقط تا قسمت بالای ریه هایتان می‌رود و سپس خارج می‌شود و این خود تنش بدنی شما را افزایش می‌دهد.

به کندی، هوا را از طریق بینی به درون حفره شکمتان بفرستید (از شماره ۱-۴). اگر درست نفس بکشید، دستی که روی شکم قرار دارد باید بالا بیاید و دستی که روی قفسه سینه است نسبتاً ثابت باقی بماند. این نشان میدهد که قسمت های پایینی ریه هایتان نیز از هوا پر شده است.

به کندی ریه هایتان را از هوا خالی کنید و آن را از دهانتان بیرون دهید (از شماره ۴-۱) در این مرحله دست روی شکم باید پایین بیاید و دستی که روی قفسه سینه قرار دارد فقط کمی تکان بخورد

وقتی نفس را بیرون میدید یک شماره یا کلمه آرام بخش مثل "یک یا آرام" را تکرار کنید.

وقتی نفس های عمیق می‌کشید، تمام توجه خود را روی دم و بازدم خود متمرکز کنید و ذهنتان را از سایر افکار خالی کنید.

سه بار در روز و هر بار سه دقیقه تنفس عمیق را تمرین کنید تا این مهارت اتوماتیک شود.

۴- استفاده از رفتار های جرات مندانه یا ابراز خشم سازگارانه :

بدون این که حقی از شما سلب شود، بر اعتقادات خود پایدار می مانید. بدون اضطراب، احساسات و انتقادات خود را بیان می کنید و در عین حال حق دیگران را نیز محترم می شمارید
به دیگران نشان دهید که از آن ها رنجیده یا عصبانی هستید و خواستار تغییر رفتار و یا جبران عمل نامناسب آن ها شوید
می دانم مهمان دارید ولی سروصدا همه ما را ناراحت کرده است. باید صدایتان را کم کنید و آرام تر باشید در غیر این صورت
چاره ای ندارم جز این که به پلیس تلفن کنم.
کسی از صف خارج میشه (بخشید ته صف اینجاست.
لطفا این کار ها رو باید انجام بدید وگرنه ناراحت میشم.
به هیچ عنوان داستان سازی و... نمی کنیم (مگه تو آدم نیستی، مگه کوری، فکر کردی کی هستی.... لطفا بقیه پول منو
پرداخت کنید... لطفا...)

و جمله رو از خودمون شروع می کنیم من ناراحت شدم، من راضی نبودم پشت سر من این طور صحبت کنی... من دوست نداشتم
که شما این حرف رو بزنی
ممکنه ما محبوب نشیم و فرد روبرو دوستمون نشه ولی حداقل آسیب نمی بینیم.

۵- شناخت طرح وارها و تعدیل آنها : (هسته اصلی باورهای انسان، که تجربیات دوران کودکی و زندگی باعث شکل گیری در
ذهن افراد می شود؛ یعنی همان قالب فکری ما و آن چه به وسیله آن دنیا را می بینیم و مسائل را حل می کنیم، رفتار دیگران
را معنا می کنیم و به اتفاقاتی که پیرامون ما رخ می دهد، بار معنایی می دهیم.
یکی از دلایل واکنش های خیلی شدید ما به محرک های موجود در محیط طرحواره هایمان می باشد. طرح وارها باعث می
شوند حساسیت ما نسبت به رویدادهای بیرونی شدید و غیر معقول باشد.

شناخت و تعدیل طرح وارهاهایی که در ما خشم شدید تولید می کنند یکی از راه های موثر کنترل خشم می باشد.
-انتظار و توقع رو کاهش دهیم، انتظار نداشته باشیم، انسانها رو با کار خوب و بد بپذیریم اونها مثل خودمان هستند
-وقتی درد و ترس داریم خشم ما به عصبانیت تبدیل می شود.
-مسئولیت خشم و عصبانیت خود را بپذیریم
-نرسیدن به خواسته ها و آرزوها(جهان ما پر از محدودیت هاست و آرزوها و خیلی ها به خواسته هاشان نمیرسند)
-از رفتار وارد هویت شخصی فرد می شویم (بجای اینکه بگوییم تو کار غلطی انجام داری می گوییم آدم بدی هستی) یکی از
بزرگترین مشکل فرهنگی ماست.

-مجازات کردن (تنها راه درست کردن خود و دیگران) وقتی چیزی خارج از میل ماست ما حق داریم مجازات کنیم
۶- حل مشکل: گاهی علت خشم یک موضوع واقعی است و خشم واکنش طبیعی به آن. اگر تسلیم خشم شویم ممکن است
رفتارهایی که مشکل را پیچیده میکند انجام دهیم. بهترین کار این است که علاوه بر کنترل خشم، راه حل مناسبی برای مشکل خود
بیابیم

ابراز ناکامی (تکلیف عملی در منزل): در مورد نوشته های خود قضاوت نکنید.

اجازه دهید همه چیز ظاهر شود و آزادانه جریان یابد.
هرآنچه را که آنها گفتند و شما گفته اید بنویسید.
احساس خودتان و احساسی که در زمان نوشتن داشتید و همچنین احساسی که دوست داشتید آنها داشته باشند را بنویسید.-
آنچه را که شما دوست داشتید بگوئید را بنویسید.

آنچه را که دوست داشتید انجام دهید و دوست دارید دفعه بعد انجام دهید را بنویسید.
همه مطالب را نوشته و چیزی را باقی نگذارید.

پس از اتمام کار به مدت یک روز نوشته را کنار گذاشته و سپس آنرا آورده و با دقت مطالعه کنید. تلاش کنید که دوباره به موقعیتها فکر کنید و شناخت پیدا کنید. هرآنچه را که از آن شرایط یاد می گیرید و به رشد شما کمک می کند را بنویسید.

متن تمرین ذهن آگاهی بمدت ۱۵ دقیقه در منزل: بصورت تمرینی در کلاس اجرا می کنیم.
بهتر است این تمرین را در مکانی آرام، گرم و راحت انجام دهید. در حین تمرین، لازم نیست تلاش زیادی برای آرام شدن داشته باشید. لازم نیست کار خاصی انجام دهید و لازم نیست ذهن خود را آرام سازید. از زمان این تمرین، برای آگاه شدن از بدن و عضلات خود استفاده کنید.

در مکان راحتی بنشینید. بدن خود را در وضعیت راحتی قرار دهید. چشمان خود را ببندید و توجه خود را به نفستان بدهید. آرام و رها نفس بکشید. دم و بازدم... نفس خود را نظاره کنید. آنرا تغییر ندهید بلکه فقط آن را تجربه کنید... توجه کنید که با هر دم و بازدم، ریه های شما چطور از هوا پر و خالی می شوند. به نحوه نفس کشیدنتان آگاه شوید. ببینید که چطور با هر دم و بازدم، شکم و قفسه سینه شما بالا و پایین می رود. آرام و عمیق نفس بکشید. دم و بازدم... برای لحظاتی به نفس کشیدن آگاهانه ادامه دهید و صدای نفس خود را بشنوید. دم و بازدم...

اکنون توجه خود را به پاها... و به انگشتان پا معطوف کنید. آگاه شوید که چه احساسی در انگشتان پای شما وجود دارد. آیا فشار یا گرفتگی و انقباضی در انگشتان پا احساس می کنید؟ آیا خستگی در عضلات آن وجود دارد؟ اگر این طور است، شاید بخواهید حرکتی کوچک در آنها ایجاد کنید تا وضعیت راحت تری به خود بگیرند. به این حرکت و تغییری که ایجاد می کنید آگاه شوید... حال به کف پاها، روی پاها، قوزک پاها، پاشنه ها و مچ پایهای خود توجه کنید و به احساسی که دارند آگاه شوید. آیا در وضعیت راحتی قرار دارند؟ اگر نه، به آرامی آنها را حرکت دهید تا وضعیت راحت تری را احساس کنید. به این تفاوت هشیار شوید... اکنون به عضلات ساق پاها توجه کنید. عضلات ساق پاها را سفت کنید و رها سازید... به تفاوت بین این دو توجه کنید. و از رهایی لذت ببرید. تفاوت بین این رو احساس گرفتگی و رهایی عضلات را به خاطر بسپارید. شما هر زمانی که دوست داشته باشید، می توانید این آرامش را در عضلات خود ایجاد کنید... حالا آگاهی خود را به زانوها به عضلات و مفصل زانوها همچنان به تنفس آرام و عمیق ادامه دهید و آگاهی و توجه خود را به عضلات ران پاها و به عضلات نشیمنگاه و ناحیه شکم (خیلی از مواقع، استرس ها و نگرانیها، خشم های فروخورده و فریادهای در سینه حبس شده، در ناحیه شکم و در معده و روده ها، تنش و ناراحتی ایجاد می کنند). این تنش ها را رها کنید. و پهلوها و به ناحیه قفسه سینه و به عضلات پشت و کمر و به عضلات دستها و به انگشتان... مفصل های انگشتان... کف دست ها... مچ دست ها... ساعد... آرنج... و بازوها... به عضلات شانه و گردن آگاه باشید و به ناحیه سر خود دقت کنید عضلات صورت، لب ها، دهان، دندان ها، گونه ها... و آنها را رها و شل کنید. به آنها اجازه بدهید چند لحظه استراحت کنند... دم و بازدم عمیق را ادامه دهید و دم و بازدم را مدام انجام دهید.

انگار در عضلاتتان آرامش بیشتری احساس می کنید. انگار وزنتان کمتر شده است. شاید احساس سبکی می کنید. یا شاید احساس گرما یا سرما دارید. به هر احساسی که در تن خود تجربه می کنید، آگاه شوید. شاید در قسمتی از بدن خود احساس درد داشته باشید. به این درد توجه کنید و به آن آگاه شوید. آن را همانگونه که هست، بپذیرید. با هر نفس، آرامش عضلات بیشتر می شود و آگاهی شما به تن و بدنتان عمیق تر... به یاد داشته باشید که این آرامش و رهایی در دسترس شماست و هر وقت که بخواهید می توانید آن را برای خودتان ایجاد کنید.

از خود سپاسگزار باشید. این رهایی و هشیاری را در وجود خود نگه دارید. حال، هر وقت که دوست داشتید، می توانید چشمانتان را باز کنید و آگاه باشید که هرگاه بخواهید می توانید آن را دوباره تجربه کنید.

منابع:

- کتاب مهارت مدیریت خشم دکتر لادن فتی و فرشته موتابی انتشارات میانکوشک

- کتاب سبک زندگی سالم راهنمای خودمراقبتی خانواده وزارت بهداشت دکتر محمد کیاسالار انتشارات پارسای سلامت ۱۳۹۶
- جزوه مربیگری مهارت زندگی دکتر یعقوب شفیعی سال ۱۳۹۷
- سی دی مهارت مدیریت خشم دکتر هولاکویی

جلسه آخر: برگزاری پس آزمون

برگزاری پس آزمون هر دو گروه و دادن محتوای آموزشی به گروه شاهد و پرسش و پاسخ هر دو گروه (۳۵ دقیقه)،
مرور جلسه قبل و بحث گروهی کلیه جلسات در صورت نیاز به گروه آزمون

فاطمه شاکری

منابع:

- کتاب مهارت مدیریت خشم دکتر لادن فتی و فرشته موتابی انتشارات میانکوشک
کتاب سبک زندگی سالم راهنمای خودمراقبتی خانواده وزارت بهداشت دکتر محمد کیاسالار انتشارات پارسای سلامت ۱۳۹۶
جزوه مربیگری مهارت زندگی دکتر یعقوب شفیعی سال ۱۳۹۷
سی دی مهارت مدیریت خشم دکتر هولاکویی
مقاله مهارت زندگی اصلی نژاد م، عالمی ع، تجدی م. گناباد. نی نگار ۱۳۸۷
مقاله فراتحلیل مطالعات اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان. روانشناسی تحولی، روانشناسی ایرانی هومن ح ع،
گنجی ک ۱۳۹۲. ۳۹-۵۰
کتاب مهارت حل مسئله دکتر فتی ل، کاظم زاده عطوفی تهران انتشارات دانژه. ۱۳۸۵
کتاب مهارت زندگی دهستانی م قم، انتشارات میم، ۱۳۹۰