

مهارت‌های زندگی



- ۱- مهارت ارتباط موثر
- ۲- مهارت خودآگاهی
- ۳- مهارت همدلی
- ۴- مهارت ابراز وجود / قاطعیت
- ۵- مهارت تصمیم‌گیری
- ۶- مهارت حل مساله
- ۷- مهارت تفکر خلاق
- ۸- مهارت تفکر نقاد
- ۹- مهارت مدیریت استرس
- ۱۰- مهارت کنترل خشم

مهارت‌های زندگی



زندگی خوب: به کسب مهارت‌ها و توانایی‌های ویژه‌ای نیاز دارد. دامنه این مهارت‌ها، از توانایی امرار معاش (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 و به عبارتی موظف است این مهارت‌ها را بیاموزد. به‌ویژه کودکان حق دارند توانمند شوند تا بتوانند از خودشان و علایق‌شان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری، ارتقای ظرفیت روانشناختی افراد است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامعه عمل می‌پوشد. آموختن مهارت‌های زندگی بر افزایش رفتارهای مثبت مانند افزایش مقبولیت اجتماعی، بهبود روابط، تصمیم‌گیری موثر 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 و قابلیت‌های بالفعل شده در برقراری روابط بین فردی و درون فردی مناسب و موثر، انجام مسوولیت‌های اجتماعی و شخصی، تصمیم‌گیری صحیح و حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زند.

مهارت‌های زندگی به انسان می‌آموزد که چگونه شکنندگی را از خود دور سازد و به مسایل 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 تاییدات 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 خودناباوری از بین می‌رود و بدین وسیله

در حین رشد، خلق و خوی ما نیز تغییر می‌کند. بیشتر ما یاد می‌گیریم که در حین گذار به سمت بلوغ، احساسات خود را کنترل کنیم. سال‌های تحصیل در دانشگاه یک دوره گذار مهم برای بالغین جوان است، چون آن‌ها از خانواده‌های خود جدا می‌شوند و خود را به عنوان بالغین مستقل تثبیت می‌کنند. این دوره گذار برای کسانی که با موفقیت نکات اولیه مانند نحوه تحمل مشکلات، تصمیم‌گیری و ارزیابی تصمیم‌ها و تعریف ارزش‌های شخصی و پیروی از آن‌ها را آموخته‌اند و روابط عادی یا صمیمانه را ایجاد کرده‌اند، ساده‌تر است. افرادی که این کارهای مقدماتی را انجام نداده‌اند، با این معضل روبه‌رو می‌شوند که زندگی آن‌ها با بحران‌های شدیدی که از مراحل اولیه باقی مانده، دچار وقفه می‌شود. مثلاً اگر آن‌ها در کودکی یاد نگرفته باشند که به دیگران اعتماد کنند، ممکن است در ایجاد روابط صمیمانه با مشکل مواجه شوند.

شخصیت ما ترکیب منحصر به فردی از خصوصیات است که ما را از دیگران متمایز می‌کند. 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 موثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی - اجتماعی است. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسایل و مشکلات آسیب‌پذیر کرده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد.

آن ها ارزش و اعتبار بیشتری را برای خود کسب می کنند.

مهارت های زندگی فراوانند و معرفی همه آن ها کاری دشوار است. در این جا به معرفی چند مهارت می پردازیم.

مهارت ارتباط موثر

ارتباط موثر در ایجاد جوی که امکان یادگیری را فراهم می آورد، ضروری است.

ارتباط، شامل ارسال و دریافت پیام ها است. آموزش و یادگیری شامل سیکل یا چرخه ارتباط است:

۱ آموزشگر، پیامی دارد که می خواهد انتقال دهد.

۲ او پیام خود را با استفاده از کلمات و یا ابزار غیر کلامی کدگذاری می کند.

۳ پیام خود را منتقل می کند.

۴ فراگیر، پیام را از کانال های مختلف دریافت می کند.

۵ فراگیر پیام را رمزگشایی می کند.

۶ پیام فهمیده می شود.

مزایای ارتباط موثر

- فهم و درک درست پیام
- اجتناب از سردرگمی و فهم نادرست
- رفع ابهامات و پاسخ به سوالات
- کاهش استرس و اضطراب
- ایجاد انگیزه برای یادگیری
- احساس امنیت، پذیرش و احترام
- مشارکت در فرایند یادگیری و تقویت رابطه
- افزایش خودآشنایی یعنی بروز توانایی های خود در جمع

مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی؛ شناخت خود، توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، مسوولیت ها، نیازها، آرزوها، اهداف و.. خویشتن است. ناتوانی افراد در آگاهی از خود می تواند به رفتارهای پرخطر بیانجامد یا زمینه را برای رفتارهای پرخطر آماده کند. مهم است که به افراد فرصت داده شود تا آگاهی از خود را افزایش دهند. در واقع این مهارت همان خودشناسی است. ضروری است که در دوره نوجوانی که هویت یابی آغاز می شود، نوجوانان با ابعاد مختلف خود، آشنایی بیشتری پیدا کنند. هم چنین باید به آنان فرصت داد تا در خصوص ابعاد مختلف «خود» مطالعه کنند و از خودآگاهی بیشتری برخوردار گردند. ابعاد مختلف خودآگاهی در بر گره راهنمای خودآگاهی آمده است.

انواع ارتباط

۱ ارتباط کلامی:

- صحبت کردن و گوش دادن
- نوشتن و خواندن

۲ ارتباط غیر کلامی:

- تماس چشمی
- فضای بین فردی
- حالت چهره
- وضعیت بدنی
- ژست ها
- نوع پوشش و لباس
- ویژگی های فرا زبانی (آهنگ، سرعت و بلندی صدا)

عوامل موثر بر ارتباط

- ویژگی های جمعیت شناختی (سن، جنسیت، قومیت، طبقه اقتصادی - اجتماعی)
- زبان (لهجه و زبان حرفه ای)
- وضعیت هیجانی
- وضعیت جسمی

برگه راهنمای خودآگاهی

مشخص کنید در زندگی خود...

- به چه چیزهایی علاقه دارید؟
 - از چه چیزهایی بدتان می‌آید؟
 - چه نقاط قوتی دارید؟
 - چه نقاط ضعفی دارید؟
 - چه خواسته‌هایی دارید؟
 - چه آرزوهایی دارید؟
 - چه نیازهایی دارید؟
 - چه هدف‌هایی دارید؟
 - چه چیزهایی را ارزش می‌دانید؟
 - چه مسوولیت‌هایی 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

یکی از مهم‌ترین بخش‌های خودآگاهی که می‌تواند مانند سپری قوی، از افراد در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی دفاع کند، عزت نفس است. منظور از عزت نفس، احساس ارزشمند بودن است. هرچه انسان‌ها برای خود ارزش و احترام بیشتری قایل باشند، کمتر در معرض آسیب‌ها قرار می‌گیرند.

دختری که داشتن دوست از جنس مخالف یا جذابیت و پسری که استفاده از مواد مخدر یا شجاعت کاذب را نشانه ارزش یک انسان می‌داند، تمایل به انجام رفتارهای پرخطر دارد و در معرض آن‌ها قرار می‌گیرد. عده‌ای به اشتباه تصور می‌کنند که اگر صفت یا ویژگی خاصی داشته باشند، ارزشمند و محترم بوده و در غیر این صورت بی‌ارزش، حقیر و... هستند. نکته مهم آن است که بدانید ارزش ذاتی انسان

وابسته به هیچ چیز نیست. یعنی انسان، فقط به دلیل انسان بودن ارزشمند و محترم است. معمولاً افرادی که تصور می‌کنند انسان به صورت مشروط و به شرط دارا بودن صفات و امتیازات خاصی محترم است، به یک یا چند ملاک زیر اهمیت می‌دهند:

- 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..

نکته مهم آن است که اگر چه 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 و اقدام به رفتارهای پرخطر قرار گیرند. برای کمک به چنین افرادی می‌توانید از راهنمای عزت نفس استفاده کنید.

برگه راهنمای عزت نفس

- به خصوصیات و ویژگی‌های خاص آن‌ها توجه کنید.
- به آن‌ها کمک کنید تا دریابند موجودات بی‌نظیری هستند.
- به آن‌ها کمک کنید تا دریابند هر انسانی با دیگری متفاوت است.
- به آن‌ها کمک کنید تا تفاوت‌های فردی را فقط گوناگونی و نه ملاک برتری یا بدتری بدانند.
- به طرز فکر و اندیشه‌های آن‌ها احترام بگذارید.
- آن‌ها را تشویق کنید که مسوولیت‌های شخصی داشته باشند.
- به آن‌ها کمک کنید اهداف کوتاه و بلند مدت برای خود تعیین کنند.
- الگوهای انسانی، فلسفی و معنوی را به آن‌ها معرفی کنید تا از ایشان الگوبرداری کنند.
- ابعاد معنوی و اعتقادی را در آن‌ها تقویت کنید.
- خودشناسی را در آن‌ها تقویت کنید.
- به آن‌ها کمک کنید تا ضعف‌های خود را شناخته، برطرف کنند یا با آن‌ها کنار بیایند.
- به آن‌ها کمک کنید تا نقاط قوت و محاسن خود را بشناسند.
- به آن‌ها کمک کنید تا بتوانند به احساس مثبتی از خود دست یابند.
- به آن‌ها کمک کنید تا به تجربه‌های مثبت و موفقیت‌هایی دست یابند.

کسب شخصیت مطلوب و ارتقای عزت نفس

فردی که می‌خواهد به شخصیت مطلوبی دست یابد، باید رفتارهایش گویای ارزش‌هایش باشد. همه ما باید به‌طور 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 تجدید نظر کند. رفتار بر خلاف ارزش‌های فردی مانع دستیابی به شخصیت مطلوب است. لازمه ارتقای عزت نفس، خودگویی‌های مسوولانه و ارزشمند است. همه مردم از این توانایی برخوردارند که خودگویی‌های ذهنی‌اشان را کنترل کنند. خودگویی‌های منفی مانند «من آدم بی‌ارزشی هستم» یا «هرچه تلاش کنم، بی‌فایده است! من شکست می‌خورم» باید متوقف شوند. خودگویی‌های ما باید ما را به انجام رفتارهای مسوولانه تشویق و ترغیب کنند. این باعث می‌شود احساس خوبی درباره خودمان داشته باشیم. این کار می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای عزت نفس ما باشد. فردی که عزت نفس دارد، رفتار احترام‌آمیزی با خود دارد؛ رفتاری که برای دیگران نیز احترام‌برانگیز است.

ایجاد عزت نفس در ۲۰ قدم

- 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 این که صورت حسابی را که نادیده گرفته‌اید و به شما حس عدم موفقیت داده پرداخت کنید.
- ۵ به خود پاداش بدهید. با دادن پاداش‌های گه‌گاه، از خود به عنوان 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 عزت نفس شما می‌شوند. از کسانی که با شما بدرفتاری می‌کنند یا این که 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 به تنهایی 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 ظاهران توجه کنید. آراستگی یکی از نخستین شاخصه‌های عزت نفس است. اگر لباس‌تان را با دقت انتخاب و ظاهران را به خوبی مرتب کنید، در واقع، گام نخست را برداشته‌اید. خوب و آراسته به نظر رسیدن، می‌تواند مقدمه دستیابی به عزت نفس باشد.

۱۲ فهرستی از رفتارهای مسوولانه خود تهیه کنید و هر از گاه به این فهرست مراجعه نمایید. آگاهی از این که رفتارهای شما مسوولانه‌اند یا نه، به شما کمک می‌کند رفتارهای خود را زیر نظر داشته باشید. این مهم است که خودتان به رفتارهای مسوولانه‌تان امتیاز بدهید و رفتارهای غیرمسوولانه‌تان 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 این که 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 نکنند.

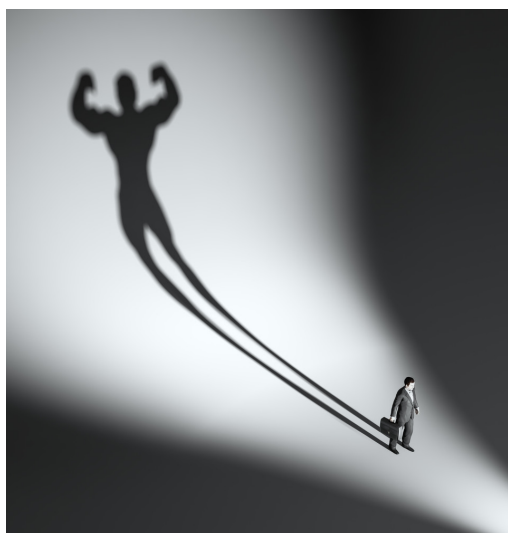
۱۶ همان‌قدر که دوست دارید دیگران به شما توجه کنند، خودتان به آن‌ها توجه کنید. کمک کردن به دیگران باعث می‌شود احساس خودارزشمندی کنید.

۱۷ بگذارید دیگران بدانند چه چیزی باعث می‌شود شما احساس رضایت کنید. کشف این مساله را به دیگران واگذار نکنید. صداقت در بیان احساسات و افکار، حایز 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. به‌طور 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 شخصیت‌تان بوده، بازگو کنند. این بازخورد می‌تواند به شما کمک کند به خودشناسی و خودکنترلی بیشتری برای انجام رفتارهای مسوولانه 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.



مهارت افزایش اعتماد به نفس

زمانی که کودک بتواند بدون توقع و انتظار از دیگران کاری را آغاز و بکوشد تا آن را به اتمام برساند، می‌گوییم «اعتماد به نفس» 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 خود آگاه می‌شود. اعتماد به نفس از صفات برجسته غیرذاتی و اکتسابی انسان و یک ویژگی تحسین‌برانگیز و قابل ستایش است. همه می‌دانیم که ستایش مخصوص آن دسته از توانایی‌ها است که فرد با سعی و تلاش خود آن‌ها را به دست می‌آورد. باید بدانید اگر مدت طولانی به گونه‌ای رفتار کرده باشید که اعتماد به نفس شما سرکوب شده باشد، باز می‌توانید با تمرین و ممارست، بذل اعتماد به نفس را در وجودتان بکارید و بیروانید. 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 بهانه تراشی 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 تایید 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. به‌طور کلی اعمال‌تان را ارزیابی کنید نه کل وجودتان را. اشتباه، لازمه انسانیت است اگرچه ناخوشایند باشد.

روزانه جملات زیر را به جای هم به کار ببرید: ۵

غلط	صحیح
نمی توانم	سعی خواهم کرد
شکست	تجربه جدید
فکر نمی کنم قبول شوم	انشاء ... قبول می شوم
هرگز خود را به خاطر این کار نخواهم بخشید	اشتباه خود را جبران خواهم کرد

۸ گام برای بهبود عزت نفس

- ۱ صحبت‌های دیگران را در مورد ضعف‌تان، جدی نگیرید.
- ۲ همیشه تبسمی بر لب داشته باشید.
- ۳ هر نوع وابستگی، ضد اعتماد به نفس است. خود را تحت هیچ عنوان، به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنید.
- ۴ در ابتدا هدف‌های کوچک‌تر را انتخاب کنید تا بتوانید آسان‌تر به آن‌ها برسید.
- ۵ عادت کنید نفس عمیق بکشید تا اکسیژن بیشتری به مغزتان برسانید.
- ۶ بدون توجه به موافقت یا مخالفت کردن دیگران، احساس واقعی خود را بیان کنید.
- ۷ هیچ‌گاه خودتان را «ما» خطاب نکنید.
- ۸ 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 نیستند، از تعارفات کلامی مانند «این لطف شما است»، «من قابل نیستم»، استفاده نکنید. به جای آن می‌توانید از واژه «متشکرم» استفاده کنید.
- ۹ در دنیای رقابت، پیروزی از آن کسانی است که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند.

راه‌های سالم کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت

ورزش	عمیق نفس کشیدن
برقراری ارتباط اجتماعی و صحبت یا درد دل کردن با دیگران	دوش گرفتن
دعا و نیایش	خود را به کاری سالم سرگرم کردن
به یاد خدا بودن و کمک گرفتن از او	رفتن به میهمانی و دید و بازدید
انجام دادن کارهای هنری	با دوستان و آشنایان تماس تلفنی گرفتن
گردش و مسافرت و تماشای تلویزیون	تخلیه احساسات خود به صورت گریه کردن و یا خشم خود را طور منطقی خالی کردن
استفاده از روش رهاسازی ماهیچه‌ای	از دیگران کمک گرفتن

به‌منظور مقابله صحیح با احساسات، از برگه راهنمای مقابله با احساسات استفاده کنید.

روش مقابله با احساسات منفی

احساسات، رنگ زندگی انسان است. احساسات مثبت زندگی انسان را شاد و احساسات منفی زندگی انسان را تیره می‌کند. ناتوانی در برخورد صحیح با احساسات می‌تواند سبب بروز بعضی رفتارهای پرخطر از جمله: اعتیاد، ایدز، بی‌بندوباری، خشونت و .. شود. درک نادرست از خوشی و لذت و ناتوانی در ایجاد آن از راه‌های سالم، باعث روی آوردن نوجوانان به رفتارهای پرخطر می‌شود. بنابراین، آموزش مهارت‌های مقابله صحیح با احساسات، به نوجوانان ضروری است. نه تنها آموزش مقابله با احساسات منفی، بلکه مقابله با احساسات مثبت نیز در مواردی ضرورت دارد.



مهارت همدلی

همدلی یعنی:

«دنیا را از دریچه چشم فرد مقابل دیدن»

درک احساس طرف مقابل است و نه لزوماً موافقت و همدردی با او

این مهارت به فرد کمک می‌کند تا بتواند فرد دیگری را حتی وقتی با او بسیار متفاوت است، بپذیرد و به او احترام بگذارد. به تعبیری، زندگی و شرایط دیگری را درک کند و با او همدلی کند و با رفتارهای حمایت‌کننده، روابط اجتماعی خود را بهبود ببخشد.

تفاوت همدلی با همدردی

در **همدلی** سعی می‌کنیم مسایل و مشکلات فرد را بفهمیم، با او هم‌فکری کنیم، به حرف‌هایش گوش کنیم، قضاوت نکنیم و او را نصیحت یا سرزنش نکنیم. اگر افراد از مشکلات خود برای ما حرف می‌زنند، مشکلات آنها را کوچک‌تر یا بزرگ‌تر از آنچه هست تلقی نکنیم و ضعف‌ها و کمبودهای آنها را علت اصلی مشکل نبینیم.

به‌طور معمول، در **همدردی** افراد مشکلات و مسایل دیگران را کوچک تلقی می‌کنند، مسایل خود را بزرگ‌تر و پیچیده‌تر می‌پندارند و با بیان جملاتی از این قبیل که: «ای بابا برو خدا رو شکر کن اینکه چیزی نیست من صد گرفتاری دارم از تو بدتر، یا اینکه اگه جای من بودی چه کار می‌کردی و ...». مواردی مشابه این جملات طرف مقابل را درک نمی‌کنند و از زاویه دید او به مساله نگاه نمی‌کنند. معمولاً در چنین شرایطی افرادی که مشکل خود را برای این‌گونه افراد بیان می‌کنند احساس بدی دارند و اغلب از کرده خود پشیمان می‌شوند و خود را سرزنش می‌کنند که چرا پیش فلانی حرف زدن و با احساس گناه و مقصر بودن برمی‌گردند.

برگه راهنمای مقابله با احساسات

۱ در احساسات خود تامل کنید. ناآگاهی از احساسات، باعث تسلط آنها بر توانایی‌های فرد شده و رفتارهای او را هدایت می‌کند. بدین منظور بهتر است که در طول روز از خود بپرسید که چه احساسی دارید.

۲ به احساسات خود نام مناسب بدهید. معمولاً مردم، احساسات منفی خود را با ناراحتی و احساسات مثبت خود را با خوشحالی بیان می‌کنند. در حالی که انواع مختلفی از احساسات منفی و مثبت وجود دارد. احساس خود را هر چه دقیق‌تر نام‌گذاری کنید بهتر می‌توانید راه درست مقابله با آنها را بیابید. برخی از احساسات مثبت عبارتند از: شادی، نشاط، سرزندگی، افتخار، آرامش، سربلندی، شمع، غرور، امید و رضایت. هم‌چنین بعضی از احساسات منفی عبارتند از: عصبانیت، اندوه، خجالت، عذاب وجدان، غضب، حسد، ناکامی، ناامیدی، شرم و درماندگی.

۳ علت احساسات منفی خود را ردیابی کنید. هنگامی که احساس منفی دارید سعی کنید عامل به‌وجود آورنده آن را بیابید و در موردش فکر کنید که آیا آن‌قدر ارزش ناراحت شدن را دارد؟

۴ برای بیرون آمدن از احساسات منفی یا برای به‌دست آوردن احساسات مثبت، به دنبال راه‌حل‌های سالم باشید.

۵ تا آن‌جا که می‌توانید راه‌حل‌های بیشتری پیدا کنید.

۶ راه‌حل‌های مختلف خود را نقد و بررسی کنید و به عوارض و پیامدهای هر یک، نقادانه فکر کنید.

۷ یک راه‌حل مناسب را اجرا کنید. اگر مفید نبود، راه‌حل‌های بعدی را بیازمایید.

مهارت ابراز وجود

اگر در بیان احساسات و عقایدتان به دیگران راحت نیستید باید یاد بگیرید از خودتان مراقبت و حمایت کنید. یادگیری مهارت ابراز وجود به شما کمک می‌کند که از حقوق خود دفاع کنید، بدون این که 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 سازنده‌ای بروز دهید.



برای ارایه چنین رفتاری، راه‌های زیر را به کار ببرید:

۱ حقوق، خواسته‌ها و نیازهای شخصی خود را شناسایی کنید.

۲ چگونگی احساس‌تان را نسبت به موقعیت‌های ویژه (از قبیل: «من عصبانی هستم»، «عجله دارم»، «دوست دارم» از شناسایی کنید. در این شناسایی از توصیف‌های حسی استفاده کنید تا کاملاً به چگونگی احساس‌تان دست یابید (مانند «احساس می‌کنم روی ابرها به پرواز درآمده‌ام» و ...). نوع عملی که احساس‌تان شما را مجبور به انجام آن می‌کند را بر زبان آورید (مانند: «دوست دارم تو را در آغوش بگیرم».

۳ صریح باشید. حرف خود را مستقیم و بدون واسطه به شخص مورد نظرتان بزنید. تقاضای خود را در یک یا دو جمله ساده و قابل فهم بیان کنید.

۴ از طعنه و کنایه زدن یا توهین به دیگران بپرهیزید.

۵ از برجسب زدن به دیگران اجتناب کنید.

۶ از گفتن جملاتی که با «چرا» و «تو» شروع می‌شوند، 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 می‌کند تا هرگونه کج فهمی را اصلاح نموده و دیگران دریابند شما در ارتباط باز هستید و عقاید و احساسات خود را بیان می‌کنید.

به تقاضا و خواسته‌های 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 کاملاً متوجه نشده‌اید 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، واقعاً 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 امتناع‌تان توضیح جدیدی ارایه دهید، بلکه فقط با «نه» خود، دلیل اصلی امتناع‌تان 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 ساده‌تر است) یا موضوع گفتگو را تغییر دهید.

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

جراتمند بودن به شیوه‌ای مثبت را فرا بگیرید:



یک نظام اعتقادی و ارزشی را قبول کنید که به شما اجازه ابراز وجود بدهد. این گام دشوارترین گام است، چرا که چنین نظامی است که به شما اجازه می‌دهد خشمگین شوید، «نه» بگویید، درخواست کمک کنید و یا خطا کردن را قبول کنید.

از بهترین مهارت‌های ارتباطی خود استفاده کنید



۱ تماس چشمی مستقیم برقرار کنید.

۲ وضع بدنی مناسب به خود بگیرید.

۳ حالات چهره خود را متناسب با پیام انتخاب کنید.

۴ سطح و آهنگ مناسب صدای خود را حفظ کنید.

۵ زمان مناسبی را برای ابراز وجود انتخاب کنید.

مهارت قاطعیت

یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلای افراد به آسیب‌های روانی و اجتماعی مانند اعتیاد، ناتوانی افراد در مهارت قاطعیت و

به‌خصوص مقابله با پیشنهادهای ناسالم دیگران است.

گاه به‌جای کلمه قاطعیت، از واژه‌های دیگری مانند ابراز وجود، جرات‌ورزی یا جسارت نیز استفاده شده است که همه معادل و برابرند. قبل از هر چیز بهتر است به تعریف قاطعیت بپردازیم.

تعریف رفتار قاطعانه

قاطعیت عبارت است از:

- ایستادگی بر نظرات شخصی و بیان افکار، احساسات و باورها به‌صورت مستقیم، صادقانه و مناسب به‌گونه‌ای که به حقوق دیگران نیز احترام گذاشته شود.
- رفتارهایی که به‌وسیله آن فرد بتواند علائق، نظرات و احساسات خود را صادقانه و به‌راحتی بیان کند. بر نظرات خود پافشاری کند و بدون تجاوز به حقوق دیگران، حقوق شخصی خود را به‌دست آورد.
- احترام به حقوق دیگران و ایجاد تعادل بین حقوق خود و دیگران. زنجیره رفتارهای اجتماعی به صورت زیر است:

پرخاشگری — قاطعیت — خجالت

به‌همین دلیل باید مشخص شود که قاطعیت چه نوع رفتارهایی نیست. همان‌طور که در بالا مشاهده شد ممکن است برداشت‌های اشتباهی از رفتار قاطعانه صورت گیرد. بنابراین به یاد داشته باشید که:

- رفتار قاطعانه با پرخاشگری یا عصبانیت متفاوت است.
- رفتار قاطعانه با خجالت و کم‌رویی تفاوت دارد.
- رفتار قاطعانه در میانه زنجیره‌ای قرار دارد که دو انتهای آن به خجالت و پرخاشگری ختم می‌شود.
- آن‌چه که خجالت، پرخاشگری و قاطعیت را از هم جدا می‌کند، رعایت حقوق فردی است.

رفتار قاطعانه، پرخاشگری نیست. زیرا در پرخاشگری، حقوق طرف مقابل زیر پا گذاشته می‌شود. فرد پرخاشگر سعی دارد بدون توجه به طرف مقابل و حقوق وی به خواسته‌های خود دست یابد. معمولاً لحن صحبت فردی که پرخاشگری می‌کند زنده و نامناسب است. علاوه بر این، گفتار وی با توهین و ناسزا همراه است. در چنین شرایطی فرد خود را حق به جانب می‌داند و به دیگران اهمیتی نمی‌دهد، تنها چیزی که برایش اهمیت دارد آن است که به خواسته‌های خود دست یابد.

رفتار قاطعانه، خجالت و کم‌رویی نیست. زیرا در خجالت و کم‌رویی، فرد حقوق فردی خود را زیر پا می‌گذارد. در این حالت، فرد به چشمان طرف مقابل خود نگاه نمی‌کند. لحن صحبت چنین فردی با تردید و تزلزل همراه است. صدایی آهسته دارد، جویده جویده صحبت می‌کند و دایم معذرت می‌خواهد. در چنین شرایطی، فرد خود را در موضعی پایین‌تر از دیگران می‌بیند.

در رفتار قاطعانه، فرد طوری رفتار می‌کند که بدون زیر پا گذاشتن حقوق خود با تجاوز به حقوق دیگران بتواند به خواسته‌های خود دست یابد. در چنین برخوردی، فرد بر عقیده یا دیدگاه خود پافشاری

می‌کند و در عین این‌که به طرف مقابل احترام می‌گذارد، نظرات خود را به‌صورت روشن و صریح بیان می‌کند. لحن صحبت محکمی دارد، کوتاه اما موثر صحبت می‌کند و به موضوعات مهم و اساسی می‌پردازد. نه به دیگران لطمه می‌زند و حقوق آن‌ها را زیر پا می‌گذارد و نه اجازه می‌دهد که به حقوق وی لطمه وارد شود.

انواع رفتارهای قاطعانه

غالباً رفتار قاطعانه را با «نه گفتن» مترادف می‌پندارند. این در حالی است که «نه گفتن» فقط یکی از انواع رفتارهای قاطعانه است. انواع رفتارهای قاطعانه عبارتند از:

۱ رد قاطعانه: «نه گفتن» همان رد قاطعانه است. در این نوع رفتار قاطعانه، فرد درخواست‌ها، پیشنهادهای، تحمیل‌ها و فشارهای منفی اطرافیان را به‌گونه‌ای جامعه‌پسند رد می‌کند.

۲ بیان قاطعانه: در این نوع رفتار قاطعانه، فرد احساسات مثبت (علاقه، محبت، قدردانی، ستایش و...) یا منفی (نارضایتی، گلایه، ناراحتی و...) و همچنین نظر و عقیده خود را به‌گونه‌ای متناسب با شرایط اجتماعی و فرهنگی بیان می‌کند.

۳ درخواست قاطعانه: یکی از مهم‌ترین انواع رفتارهای قاطعانه، توانایی درخواست کردن از دیگران است. برخلاف آن‌که ممکن است عده‌ای به غلط تصور کنند که درخواست از دیگران نشانه ضعف است، این رفتار یکی از سالم‌ترین شکل‌های رفتار قاطعانه است.

مهارت تصمیم‌گیری

یکی از مهارت‌های مهم سالم زیستن، مهارت تصمیم‌گیری است که کمک می‌کند تا موقعیت‌های تصمیم‌گیری درباره اقدام یا انصراف از رفتارهای پرخطر را شناخته و پیامدهای هر اقدامی را قبل از انجام آن دریافته تا بتوانید تصمیم درستی بگیرید و سلامت خود را تضمین کنید. ممکن است سوال کنید که آیا روش‌های تصمیم‌گیری مختلفی وجود دارد؟ اگر چنین است کدام تصمیم‌گیری‌ها سالم و کدام ناسالم هستند؟

در جواب باید گفت روش‌های مختلفی برای تصمیم‌گیری وجود دارد که فقط یکی از آن‌ها درست است و سایر انواع تصمیم‌گیری‌ها نادرست هستند و به مشکلات دیگری خواهند انجامید. در این‌جا به‌طور خلاصه به تعدادی از انواع تصمیم‌گیری‌ها اشاره می‌شود.

انواع تصمیم‌گیری

انواع مختلفی از تصمیم‌گیری‌ها وجود دارند، از جمله:

۱ تصمیم‌گیری احساسی: در این نوع تصمیم‌گیری زیربنای تصمیم‌ها، احساسات آگاهانه یا ناآگاهانه افراد است.

احساساتی مانند ترس، شرم، خشم، احساس گناه یا عذاب وجدان، احساس مسوولیت بی دلیل یا غیرمنطقی یا افراطی و مواردی از این قبیل اساس تصمیم گیری قرار می گیرند. این در حالی است که احساسات انسان زودگذر است و نمی تواند مبنای تصمیم گیری باشد. زیربنای تصمیم گیری باید تفکر نقادانه باشد که در میحث گذشته به آن اشاره شد. ناآگاهی از اصول تصمیم گیری و ضعف در به کار گیری تفکر نقاد، منجر به تصمیم گیری احساسی می شود.

۲ تصمیم گیری اجتنابی: در این نوع تصمیم گیری فرد سعی می کند تا آن جا که امکان دارد تصمیم گیری را به تعویق بیندازد. کار امروز را به فردا انداختن، نمونه مشخص این نوع تصمیم گیری است. معمولاً زیربنای این نوع تصمیم گیری نیز نوعی ترس یا اضطراب است.

۳ تصمیم گیری مطیعانه: در این نوع تصمیم گیری فرد خود تصمیمی نمی گیرد، بلکه مطیعانه تصمیمی را که دیگران گرفته اند اجرا می کند. معمولاً این افراد این اندیشه را دارند که چون دیگران کار خاصی را انجام می دهند ما هم انجام می دهیم، اما البته این

سفسطهای بیش نیست. اگر کاری ناسالم یا پرخطر است این که افراد زیادی آن را انجام دهند دلیل بر مجاز بودن یا بی خطر بودن آن کار نیست

۴ تصمیم گیری تکانشی: در این نوع تصمیم گیری، فرد بدون آن که به خود اجازه فکر کردن بدهد به صورت ناگهانی تصمیم خاصی را می گیرد. تصمیم های تکانشی معمولاً با عجله و شتاب زدگی گرفته می شوند، به همین دلیل فرد فرصت فکر کردن ندارد، در نتیجه این گونه تصمیم ها، معمولاً مشکلات متعدد و فراوانی ایجاد می شود.

۵ تصمیم گیری منطقی: تنها شکل تصمیم گیری سالم، تصمیم گیری منطقی است که بر اساس تفکر، بررسی و ارزیابی صورت می گیرد. زیربنای این نوع تصمیم گیری، مهارت تفکر نقاد است که در ادامه به آن پرداخته می شود.

اصول تصمیم گیری منطقی

تصمیم گیری منطقی یا عقلانی دارای اصول متعددی است که در برگه راهنمای تصمیم گیری منطقی آمده است.

برگه راهنمای تصمیم گیری منطقی

برای آن که بتوانید تصمیم گیری منطقی انجام دهید باید از اصول زیر پیروی کنید:

- ۱ نسبت به زمان و موقعیت تصمیم گیری هوشیار باشید. هنگامی که با شرایط زیر مواجه هستید یعنی در یک موقعیت تصمیم گیری قرار گرفته اید و باید تصمیمی بگیرید، مثلاً:
 - زمانی که مشکلی وجود دارد؛
 - شرایط زندگی شما به هم خورده است؛
 - بلا تکلیف هستید؛
 - تردید دارید؛
 - از موضوعی نگرانی دارید؛
 - آشفته و پریشان شده اید؛
 - از شرایطی که در آن قرار دارید ناراضی هستید؛
 - موضوعی شما را ناراحت می کند؛
 - بر سر دورراهی قرار گرفته اید و...

به هر حال زمانی که درمی یابید در وضعیتی قرار گرفته اید که باید برای آن تصمیمی بگیرید، تصمیم گیری آغاز می شود.

- ۲ موقعیت تصمیم گیری را مشخص کنید. در این مرحله مشخص می کنید که در مورد چه مسأله ای باید تصمیم بگیرید.
- ۳ راه حل های مختلف و متعددی مطرح کنید. هنگامی که موقعیت تصمیم گیری مشخص شد، سعی کنید انواع مختلفی از حق انتخاب ها یا راه حل های مختلف را مطرح کنید. برای رسیدن به این منظور:
 - از روش بارش افکار استفاده کنید.
 - اطلاعات مختلف را جست و جو کنید.

■ از دیگران کمک بخواهید.

۴ با مشورت و گرفتن راهنمایی، راه های مختلف و متعددی بیابید.

۵ پیامدها و نتایج هر یک از راه حل ها را بررسی کنید. با استفاده از روش «گر... آن گاه...» و «تفکر نقاد» مشخص کنید که اگر آن کار را انجام دهید چه مشکلاتی ایجاد می شود.

۶ خود را به یک راه حل پایبند کنید. زمانی که متوجه شدید راه حلی مناسب است، خود را به آن پایبند کنید که آن را انجام دهید. ممکن است گاهی دل سرد شوید یا وسوسه شوید که تصمیم خود را زیر پا بگذارید. مهم است که به تصمیمی که گرفته اید وفادار و پایبند باشید، مگر آن که شواهد، دلایل یا مدارکی نشان دهد که تصمیم شما اشتباه است.

۷ برنامه اجرایی تصمیم خود را مشخص کنید. تاکنون هر کاری که انجام داده اید در حوزه فکر بوده است و حالا باید آن ها را اجرا کنید. بهترین تصمیم های جهان هم تا زمانی که به اجرا در نیایند، هیچ فایده ای نخواهند داشت. پس، برنامه اجرایی تصمیم خود را به صورت گام به گام مشخص کنید.

۸ تصمیم خود را اجرا کنید. در این مرحله، برنامه ای را که برای اجرای تصمیم خود طراحی کرده اید اجرا کنید.

۹ پیامدهای آن چه را که اجرا کرده اید ارزیابی کنید. بررسی کنید آن چه که انجام داده اید چه نتایجی داشته است. آیا به هدف خود رسیده اید؟ اگر نه، کدام یک از مراحل بالا را به درستی طی نکرده اید؟ دوباره این مراحل را انجام دهید.

مهارت حل مساله

هر فردی در زندگی خویش با مسایلی روبه‌رو می‌شود که آن‌ها را نمی‌شناسد و یا با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود، ولی راه حل آن‌ها را نمی‌داند و نمی‌داند چه کار کند و چه کار نکند. اما اگر از سن کم یاد بگیرد که خوب فکر کند، می‌تواند مشکلات و مسایل خود را خوب حل کند تا وقتی بزرگ‌تر شد، کم‌تر اشتباه کند. این مهم نیست که در زندگی اصلاً مشکل پیش نیاید، بلکه مهم این است که یاد بگیریم چگونه مشکلات مان را حل کنیم و برای این که مساله و مشکل را حل کنیم باید خوب فکر کنیم و مهارت‌های مقابله با مشکلات را به دو صورت مقابله عاطفی و عملی فراگیریم. مهارت حل مساله به افراد کمک می‌کند تا به‌صورت منطقی و منظم به حل مسایل و مشکلات خود بپردازند. حل مساله دارای مراحل زیر است:



ارزیابی و انتخاب راه‌حل‌ها

■ هنگامی که فرد راه‌حل‌های زیادی یافت، با استفاده از تفکر نقاد شروع به ارزیابی آن‌ها می‌کند. مهم است که هر کدام از راه‌حل‌ها بررسی و سنجیده شوند.

■ بهتر است فرد از روش «اگر... آن‌گاه...» استفاده کند. با این روش فرد قبل از آن که اقدامی انجام دهد می‌تواند پیامدهای اقدامات خود را ارزیابی کند. سپس یکی از راه‌حل‌های مفید را برای اجرا انتخاب کند.



اجرای راه‌حل‌ها

■ پس از آن که راه‌حلی انتخاب شد باید مراحل اجرای آن روشن شود. بهترین راه‌حل هم اگر اجرا نشود فایده‌ای نخواهد داشت.

■ قدم‌های اجرایی راه‌حل باید مشخص شوند، از جمله: نحوه جمع‌آوری اطلاعات در آن زمینه، افرادی که می‌توانند کمک کنند، زمان اجرا و ... آن‌گاه فرد شروع به اجرای راه‌حل می‌کند.

■ معمولاً با انجام روش‌های بالا فرد قادر خواهد بود مشکل خود را حل کند. چنانچه مشکل حل نشد باید یک‌بار دیگر این راه طی شود. چون ممکن است مشکل به‌خوبی 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 می‌کند برای مشکل خود راه‌حلی بیابد، نه آن‌که تصور کند مشکل او چاره‌ای ندارد و به درماندگی، ناامیدی و استیصال برسد.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، تسلط بر این توانایی‌ها به تکرار و تمرین احتیاج دارد. به‌همین دلیل، فرصت‌های مختلف و متعددی ایجاد نمایید تا مهارت‌های 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، بی‌بند و باری، ابتلا به ایدز، بزه‌کاری و .. تحقیقات نشان می‌دهد که هر چه فرد مهارت حل مساله قوی‌تری داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق‌تر و سالم‌تر خواهد بود.

رویکرد صحیح به مساله



■ برای حل مساله اولین قدم داشتن نگرشی درست نسبت به آن است. مبنی بر این که مشکل پیدا کردن در زندگی طبیعی است و هر کسی در زندگی با مشکل روبه‌رو می‌شود و بنابراین باید با روشن‌بینی در فکر حل آن بود.

■ نکته مهم و اساسی دیگر آن است که مشکلات، فاجعه آمیز تلقی نشوند. عده‌ای از مشکلات خود کوهی می‌سازند. این اشخاص می‌پندارند که نمی‌توان مشکل را حل کرد و یا آن را فاجعه‌بار می‌دانند و از کاه کوه می‌سازند.

■ هنگامی که فرد به این نقطه برسد که «اکنون که با این مشکل روبه‌رو شده‌ام باید چه کار کنم تا مشکلم حل شود» اولین مرحله حل مساله صورت گرفته و به مرحله دوم می‌رسد.

تعریف دقیق از مشکلات



■ یکی دیگر از مراحل مهم حل مساله که گاهی مورد غفلت قرار می‌گیرد، مرحله تعریف دقیق مشکل است. در واقع تا صورت مساله به‌درستی روشن و آشکار نباشد نمی‌توان آن را حل کرد.

پیدا کردن راه‌حل‌های متعدد



■ در این مرحله فرد سعی می‌کند برای مشکل خود راه‌حل‌های متعددی پیدا کند. در این مورد لازم است فرد از روش بارش فکری استفاده کند. به این صورت که هر راه‌حلی را که به ذهنش می‌رسد، روی کاغذ بنویسد حتی راه‌حل‌های غیرمفید یا بی‌اهمیت. این روش باعث فعال شدن ذهن شده و باعث افزایش راه‌حل‌ها می‌شود.

■ اعتقاد برخی بر آن است که کمیت، کیفیت می‌آفریند.



تفکر خلاق یکی از مهارت‌های اصلی برای تصمیم‌گیری و حل مساله است و ما را قادر می‌سازد تا به امکانات و احتمالات بیشتری بیندیشیم و فراتر از تجربیات شخصی خود نگاه کنیم.

خلاقیت دربرگیرنده موارد زیر است:

- توانایی دیدن چیزی به شیوه‌ای نو
- آموختن از تجربه‌های قبلی و ارتباط دادن این یادگیری به موقعیت‌های تازه
- تفکر انعطاف‌پذیر و رفع موانع
- استفاده از روش‌های غیرسنتی برای حل مشکلات
- فراتر از اطلاعات گام برداشتن
- آفریدن چیزی منحصر به فرد

نکاتی که کمک می‌کنند تا خلاقیت خود را افزایش دهید:

- ۱ در قلاب یافتن جواب درست نیفتید.
- ۲ در یک شیوه خلاق ممکن است سوالات و جواب‌های زیادی موجود باشد.
- ۳ برای خلق راه‌های تازه، گاه نیاز است به شیوه‌ای متفاوت به مسایل نگاه کنید.
- ۴ گاه قوانین تفکر را بشکنید، افکار تازه چون از قوانین پیروی نمی‌کنند ایجاد می‌شوند.
- ۵ از چارچوب‌ها خارج شوید، گاهی باید خارج از چارچوب‌ها را هم ببینید.
- ۶ خلاقیت روندی خوشایند است، به بازیگوشی میدان دهید.
- ۷ از شکست نترسید، چرا که با هر شکست تجربه بیشتری پیدا می‌کنید.
- ۸ هیچ‌گاه نگویید نمی‌توانید کاری را بکنید، در هر حال سعی خود را بکنید.

مهارت تفکر نقاد

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های سالم زیستن، مهارت تفکر نقاد است. منظور از تفکر نقاد آن است که فرد؛ اطلاعات، گفته‌ها، نظرها و پیشنهادهای را بررسی کند و هیچ اندیشه، پیشنهاد یا نظری را بدون ارزیابی، نه رد کند و نه بپذیرد.

در این شیوه تفکر، برای دفاع و حمایت از هر عقیده‌ای شواهد و مدارک واقعی ارائه می‌شود و برای پذیرش عقیده دیگران نیز مدارک و شواهد درخواست می‌شود. به عبارت دیگر، هیچ نظر، عقیده یا تصمیم و پیشنهادی بدون دلیل و مدرک قبول یا رد نمی‌شود.

در تعریف دیگری از تفکر نقاد گفته شده است که این نوع، تفکری است که درستی و اعتبار اطلاعات و عقاید را ارزیابی می‌کند. در جهانی که بمباران اطلاعات وجود دارد و بعضی از آن‌ها ناسالم هستند، ضروری است انسان‌ها مجهز به توانایی‌هایی باشند که به آن‌ها کمک کند تا راه درست را از نادرست تشخیص دهند و دریابند کدام رفتار ناسالم یا پرخطر و کدام مسیر سالم و بی‌خطر است.

تفکر نقاد، تفکری است که برای قضاوت و نتیجه‌گیری، به جستجوی شواهد، دلایل و مدارک می‌پردازد و یا برای دستیابی به چنین قضاوت و نتیجه‌گیری خواستار دلایل، شواهد و مدارک است. این تفکر با جستجوی دلایل، راه کارها و ارزیابی موقعیت‌ها و وضعیت‌ها آغاز می‌شود و فرد بر اساس شواهد و مدارک عینی و واقعی، دیدگاه خود را تغییر می‌دهد. به این نوع تفکر، تفکر منطقی نیز می‌گویند.

لازمه تفکر نقادانه آن است که فرد به جستجو، تجزیه و تحلیل و ارزیابی اطلاعات بپردازد و در پی شواهد، دلایل و مدارک عینی و واقعی باشد و دیدگاه خود را بر اساس شواهد و مدارک عینی تغییر دهد. موقعیت و شرایط را به صورت مجموعه‌ای کلی در نظر بگیرد و بتواند واقعیت‌ها را از افکار، حدسیات، مفروضات و عقاید جدا کند.

تفکر نقاد

■ فرآیندی که طی آن با بررسی افکار و عقاید خود و دیگران به درک بهتری از مسایل دست می‌یابیم. فعالیت‌های مختلفی تفکر نقاد را شکل می‌دهد:

- تفکر فعال
- سوال کردن هدفمند
- ارزیابی اعتبار عقاید و افکار
- مشاهده موقعیت‌ها از دیدگاه‌های مختلف و بررسی نظرات دیگران

اصول تفکر نقاد

برای آن که افراد مهارت تفکر نقاد را به کار ببرند، بهتر است با مراحل این کار آشنا شوند. این مراحل در برگه راهنمای تفکر نقاد آمده است. لازمه تفکر نقاد آن است که فرد در مورد مسایل مختلف بیندیشد، سوال کند و هر موضوعی را بی دلیل قبول یا رد نکند.

برگه راهنمای تفکر نقاد

به منظور تقویت مهارت تفکر نقاد روش‌های زیر توصیه شده است:

- ۱ پیش از تصمیم‌گیری یا انجام هر اقدامی به خود فرصت تفکر دهید. به هنگام تصمیم‌گیری یا انجام هر عملی تأمل کنید. بدین منظور بهتر است با عجله تصمیم نگیرید و فوراً اقدام نکنید، بلکه به خود فرصت دهید تا بتوانید فکر کنید. بهترین کار، تأمل و تفکر است. یعنی برای مدتی تصمیم‌گیری را عقب بیندازید تا در این فرصت بهتر بتوانید فکر کنید برای این کار:
 - جوانب مختلف موضوع را روشن کنید.
 - بر ابعاد مختلف موضوع تمرکز کنید.
 - نکات مبهم یا متناقض را بیرون بکشید.
 - ۲ درباره هر یک از ابعاد موضوع پرسش کنید. درباره موضوع سوالاتی مطرح کنید.
 - ۳ افکار، عقاید، فرضیه‌ها و احتمالات دیگر را نیز مورد توجه قرار دهید. در این مرحله، فرد احتمالات و فرضیه‌های دیگری را مطرح می‌کند. این فرضیه‌ها به صورت «شاید»، «ممکن است» و... مطرح می‌شوند. فرد آن‌ها را مورد آزمایش و بررسی قرار می‌دهد تا درستی و نادرستی آن‌ها روشن شود.
 - ۴ اطلاعات را جمع‌آوری کنید. در این زمینه می‌توان با دیگران نیز مشورت کرد و از آن‌ها راهنمایی گرفت. یا از آن‌ها خواست که شما را به افرادی معرفی کنند که درباره موضوع مورد نظر شما اطلاعات بیشتری دارند یا بهتر می‌توانند شما را راهنمایی کنند. ارزیابی کنید. آن‌چه را که به دست آورده‌اید بررسی کنید و ابعاد مختلف موضوع را بسنجید. پیامدهای مختلف هر یک از ابعاد موضوع را ارزیابی کنید. برای این کار روش تفکر «اگر... آن‌گاه...» بسیار کمک‌کننده است. ارزیابی کنید که اگر این کار را انجام دهیم، آن‌گاه آیا:
 - خودم آسیب نمی‌بینم؟
 - دیگری آسیب نمی‌بیند؟
 - جامعه آسیب نمی‌بیند؟
 - آیا به خانواده‌ام می‌توانم بگویم که چنین کاری کرده‌ام؟
- اگر جواب یکی از سه سوال اول آری و جواب سوال آخر نه است، آن رفتار یا تصمیم ناسالم و نادرست است. بنابراین بهتر است آن اقدام را انجام ندهید.
- ۵ بر اساس نتیجه تفکر و بررسی خود تصمیم بگیرید و اقدام مناسب را انجام دهید.

ویژگی‌های افراد با تفکر نقاد:

- با عقاید تازه، بدون تعصب و باز برخورد می‌کنند.
- از نظر ذهنی مستقل هستند.
- نیاز به اطلاعات بیشتر را درک می‌کنند.
- سوال می‌کنند.

مهارت مدیریت استرس

استرس یک حقیقت در زندگی است، هر کجا باشید و هر کاری انجام دهید نمی‌توانید از آن اجتناب کنید، ولی می‌توانید آن را تحت کنترل درآوردید تا استرس شما را کنترل نکند. در زندگی تغییراتی نظیر: رفتن به دانشگاه، ازدواج، تغییر شغل و یا بیماری، عامل استرس‌های مکرر هستند.

به خاطر بسپارید که برخی از استرس‌ها به نفع شما نیز هستند. برای مثال رفتن به دانشگاه فرصت توسعه شخصیتی، دوستان و شرایط زندگی جدیدی را به وجود می‌آورد. به همین خاطر شناخت خود و توجه به عوامل موثر بر ایجاد استرس حایز اهمیت است. یادگیری این موضوع زمان‌بر است و اگر چه نمی‌توانید استرس را نادیده بگیرید، ولی خبر خوب این است که می‌توانید تأثیرات مضر آن را به حداقل برسانید. نکته مهم، رشد آگاهی بر عکس‌العمل و تسلط شما بر شرایط است. این آگاهی در شناسایی راه‌کارهای کنترل استرس مفید واقع می‌گردد.

تعریف استرس

استرس نوعی از واکنش‌های انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت‌ها در زندگی است. عکس‌العمل شما بر اساس ادراک‌تان از حوادث و موقعیت‌ها است. اگر موقعیتی به نظر تان منفی بیاید، احساس آشفتگی و خستگی کرده و یا از کنترل خارج می‌شوید.

استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس‌ها سازنده بوده و باعث می‌شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به اینگونه استرس‌ها، استرس خوب می‌گویند. به عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر ما بر روی درس‌ها و خواندن بیشتر جزوات درسی می‌گردد. آن‌چه برای یک فرد استرس‌زا است می‌تواند برای فردی دیگر فاقد استرس باشد. پس برداشت انسان‌ها از موقعیت‌ها در ایجاد و تداوم استرس تأثیر چشمگیری دارد.

علل استرس

دلایلی که باعث «استرس‌های شدید» می‌شوند به سه بخش تقسیم می‌شوند:

- ۱ تغییرات عمده در زندگی
- ۲ نیروی بیرونی، شما را تهدید جانی کند.
- ۳ احساس از دست دادن کنترل شخصی

اتفاقات زندگی از جمله طلاق یا جدایی، از دست دادن شغل، تغییر محل سکونت زندگی، ازدواج و مرگ عزیزان بیشترین عوامل ایجاد استرس هستند.

علائم فیزیکی استرس بر بدن

حتی اگر متوجه نباشید، استرس می‌تواند منجر به ایجاد یا تشدید اختلالات جدی فیزیکی شود. استرس باعث افزایش هورمون‌هایی مثل آدرنالین و کورتیزول می‌شود که بر روی سوخت و ساز بدن، سیستم ایمنی و واکنش‌های استرسی تأثیر می‌گذارد. و این‌ها باعث افزایش سرعت ضربان قلب، تنفس، فشارخون و تغییرات فیزیکی در کل اجزای داخلی تان می‌گردد.

مغز: استرس باعث مشکلات روانی و احساسی می‌شود مثل بی‌خوابی، سردرد، تغییر شخصیتی، اضطراب، تنش و افسردگی

مو: درجه استرس بالا موجب ریزش شدید مو و برخی نوع طاسی می‌گردد.

دهان: زخم و خشکی شدید دهان معمولاً از علائم استرس است

عضلات: دردهای اسپاسم گونه در گردن و شانه‌ها، دردهای استخوانی، درد قسمت پایینی کمر و انقباض‌های عضلانی کوچک مختلف و پرش عضله عصبی، تحت فشار عصبی بیشتر مشاهده می‌شود.

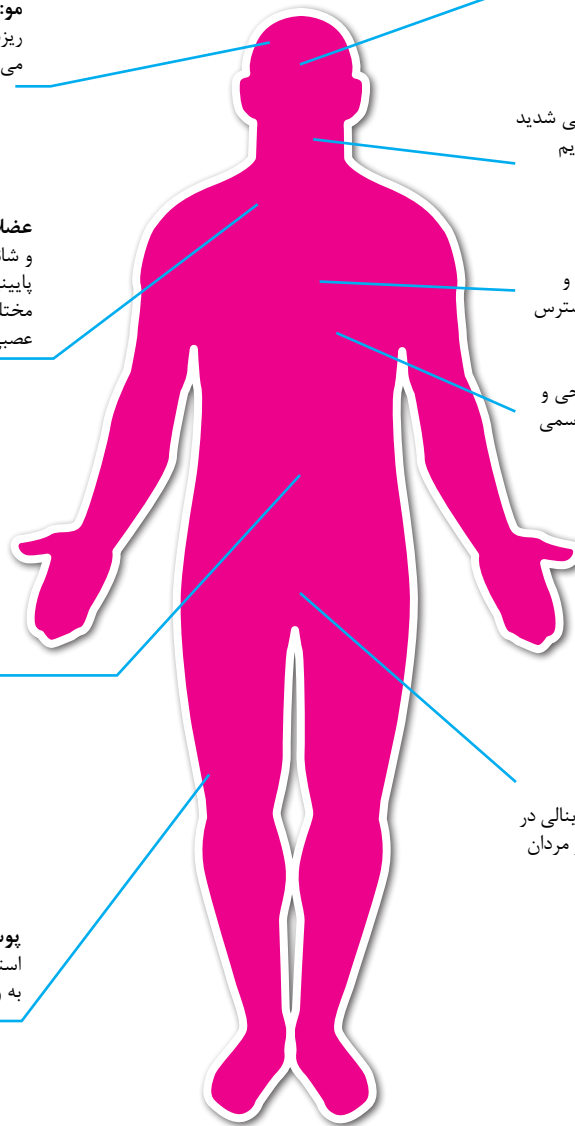
قلب: بیماری‌های قلبی و افزایش فشارخون به استرس مربوط است.

ریه‌ها: استرس شدید روحی و روانی در شخص شرایط آسمی تأثیر می‌گذارد.

سیستم گوارش: استرس موجب افزایش بیماری‌های سیستم گوارش از جمله التهاب معده، زخم معده و روده، ورم مخاط روده بزرگ و روده بزرگ تحریک پذیر می‌شود.

اعضای تناسلی: استرس بر سیستم اعضای تناسلی تأثیر می‌گذارد و باعث نامنظمی‌های قاعدگی و عفونت‌های واژینالی در زنان و ناتوانی جنسی، انزال زودرس در مردان می‌گردد.

پوست: بعضی افراد در مواجهه با استرس مشکلات پوستی مثل اگزما به وجود می‌آید.



(روش تفریطی)

(روش افراطی)

تصویر: بررسی تأثیر استرس بر اندام‌های مختلف بدن انسان

تغییرات رفتاری ناشی از استرس

- کج خلقی، بی‌قراری
- نامنظمی الگوی غذا خوردن (کم‌خوری یا پرخوری)
- رفتار خشن با دیگران
- افزایش مصرف سیگار یا الکل
- انزوا
- رفتارهای وسواس گونه

استرس مسائلهای مهم است و می‌تواند بر هر زمینه از زندگی‌تان تاثیر گذارد.

روش‌های کنترل استرس

همان‌طور که در مقدمه بیان شد می‌توانید استرس خود را تحت کنترل در آورید. اولین قدم، شناخت هر چه بهتر خودتان است. باید ببینید عکس‌العمل‌تان در شرایط مختلف چگونه است؟ چه عواملی باعث استرس‌تان می‌شود؟ و هنگام استرس چه رفتاری دارید؟ پس از پاسخ‌گویی به این سوالات، مراحل زیر را طی کنید:

۱ اولویت‌های را مشخص کنید. مدیریت زمان داشته باشید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید درست کنید. تصمیم بگیرید، انجام چه کاری در روز برای‌تان بیشتر حایز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می‌شود بدانید کدام کارتان از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن استرس نخواهید داشت.

۲ تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید. در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید. راه‌هایی برای مواجهه با موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در جمع شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و همشاگردی‌های‌تان یک کنفرانس ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت نمایید.

۳ خواسته‌های خود را بررسی کنید. سعی کنید اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظارات‌تان واقع‌گرایانه است. مراقب کمال‌گرایی باشید. به آن چه که می‌توانید به نحو احسن انجام دهید قانع باشید. هیچ کس کامل نیست. نه شما و نه دوست یا فرزند شما، هیچ کس. به انسان‌ها اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات، معلم خوبی هستند.

۴ سبک زندگی سالم داشته باشید. غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.

۵ روش‌های تمدد اعصاب که برای‌تان مفید است را بیابید. دعا، یوگا و تمرین تمرکز. از زندگی‌تان لذت ببرید.

تغییرات را به عنوان جزیی از زندگی بپذیرید.

هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند. سیستم حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن‌ها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

هم‌زمان، از فعالیت‌هایی که برای کاهش استرس است ولی به استرس‌تان می‌افزاید اجتناب کنید. مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر (شامل ماری‌جوانا)، و پرخوری راه‌کار مناسبی برای رفع استرس نبوده و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می‌شوند.

سایر راه‌کارهای کنترل استرس

■ **زمان استراحت و تفریح داشته باشید.** برای کارهایی که نیاز به تمرکز دارند زمان متوالی در نظر بگیرید. قرار ملاقات، جلسات و کلاس‌های درسی را پشت سر هم برنامه‌ریزی نکنید. وقت استراحت برای خود بگذارید. اگر احساس استرس می‌کنید چند نفس آرام و عمیق بکشید. از شکم تنفس کنید و هنگام بازدم با خود به آرامی بگویید: «احساس آرامش می‌کنم».

■ **در مدیریت زمان خبره شوید.** کتاب بخوانید، فیلم تماشا کنید و در سمینارهای مدیریت زمان شرکت کنید. وقتی زمان‌های هدر رفته را از بین بردید برای استراحت خود وقت پیدا می‌کنید. فعالیت کنید، به کارهای عقب افتاده خود برسید.

■ **یاد بگیرید «نه» بگویید.** محدود کردن فعالیت‌ها باعث کاهش استرس می‌شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت‌ها و مسوولیت‌های اصلی خود وقت بگذارید.

■ **ورزش کنید.** برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.



استرس در سالمندان

در طول زندگی همواره در کنار خوشی و شادی، سختی و ناراحتی وجود دارد. زمانی که بیمار می‌شویم و جایی از بدن مان درد می‌کند، به جسم ما فشار وارد می‌شود و زمانی که دل‌مان برای عزیزی تنگ شده است، از دست کسی ناراحت هستیم یا درآمدمان کم شده است روح ما تحت فشار است. بسیاری از اوقات این مسایل ناراحت کننده، خارج از اختیار ما هستند و نمی‌توانیم جلوی آن‌ها را بگیریم؛ اما می‌توانیم توانایی خود را در برخورد با این مسایل افزایش دهیم و از عواقب بعدی آن، مانند اضطراب، دلشوره، حواس پرتی، عصبانیت، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، زودرنجی و ... جلوگیری کنیم.

روش‌های مدیریت استرس در دوران سالمندی:

- ۱ زمانی که به کمک نیاز دارید، از درخواست آن کوتاهی نکنید.
- ۲ خود را به کاری در خانه مشغول کنید. به عنوان مثال وسایل خود را مرتب کنید، آشپزی کنید، چیزی بدوزید و ...
- ۳ به کاری که مورد علاقه‌تان است بپردازید. به عنوان مثال به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید یا برنامه‌ای را که دوست دارید از تلویزیون تماشا کنید.
- ۴ با یک نفر دوست یا اقوام نزدیک صحبت کنید. اگر می‌توانید به دیدن او بروید و یا تلفنی با او صحبت کنید.
- ۵ از خانه خارج شوید. برای مدت کوتاهی به دیدن مغازه‌ها بروید یا در پارک قدم بزنید.
- ۶ به طور منظم ورزش کنید. ورزش منظم، علاوه بر اثرات خوبی که بر سلامت جسم دارد، سلامت ذهن را نیز افزایش می‌دهد و در کاهش فشارهای زندگی موثر است.
- ۷ تمرین آرام‌سازی را انجام دهید.

تمرین آرام‌سازی:

- 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 می‌شود. این سفت شدن و شل شدن عضلات تاثیر خوبی بر آرامش ذهن می‌گذارد.
- 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 می‌توانید به طرف بالا بکشید و در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.
- ۴ چشم‌های‌تان 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. دندان‌های 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 شانه‌های خود را بالا بکشید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید.

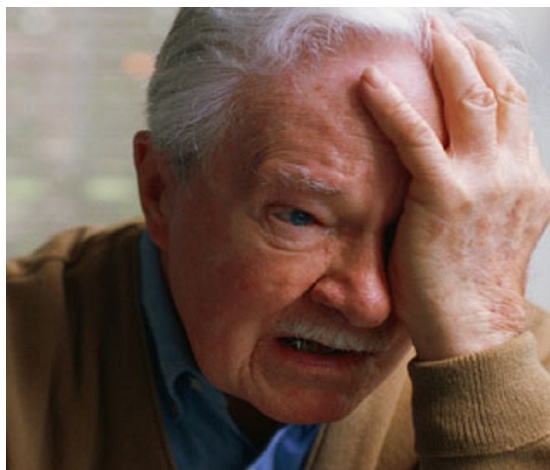
۸ دست راست را مشت کنید و ساعد را روی بازو خم کنید و محکم فشار دهید. در این حالت نگه دارید. سپس به آهستگی رها کنید. این حرکت را با دست چپ نیز انجام دهید.

۹ یک نفس عمیق بکشید. ریه‌تان را از هوا پر کنید. نفس خود را حبس کنید و به شکم خود فشار وارد کنید. مثل اینکه می‌خواهید شکم خود را باد کنید. سپس به آهستگی نفس را بیرون دهید و ریه را کاملاً 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 می‌توانید بالا بیاورید و سفت نگه دارید. سپس به آهستگی پا را زمین بگذارید. این حرکت را با پای چپ تکرار کنید.





مهارت مدیریت زمان

همه خواستار میزان بیشتری از زمان هستند. «به تعویق انداختن» و پرهیز از انجام وظایف ضروری، از مشکلات شایع در بین افراد است.

طفره رفتن و به تعویق انداختن، با ضعف در مدیریت زمان مرتبط است و می‌تواند با انجام فعالیت‌های زیاد هم مرتبط باشد. این امر می‌تواند منجر به «درهم شکستن» به واسطه کارهای زیاد یا «احساس تزلزل» در اولویت‌ها و اهداف شخصی شود. در نتیجه فرد زمان را صرف نگرانی در مورد کارهای ناتمام خود می‌کند، تا صرف انجام آنها. به منظور مقابله با عادت طفره رفتن و مدیریت درست زمان، می‌توانید اقدامات متعددی انجام دهید. یک برنامه هفتگی آماده کنید تا بدانید که زمان خود را چگونه گذرانده‌اید.

اصول مدیریت زمان

■ **در یک زمان مشخص فقط به یک کار بپردازید:** سعی نکنید هم تلویزیون ببینید، هم لباس‌ها را بشویید و هم زمان تکلیف خود را هم بنویسید. سعی کنید بر یک کار تمرکز کنید.

■ **میز خود را مرتب کنید:** وسایلی را که روی میزتان است دوباره چک کنید. برگه‌های غیرضروری را جدا کنید و پوشه‌ای را برای برگه‌های کارهایی که باید انجام دهید کنار بگذارید.

■ **کارهای خود را اولویت‌بندی کنید:** فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید درست کنید و سعی کنید به آن پایبند باشید. کارهایی را که باید در روز انجام دهید در دو گروه طبقه‌بندی کنید؛ کارهایی که فوراً باید آن‌ها را انجام دهید و کارهایی که خوب است امروز انجام دهید. کارهایی که خوب است انجام دهید، تنها برای زمانی است که شما مابقی کارها را تمام کرده باشید. وقتی کارهای خود را کامل انجام دادید، برای خودتان پاداش قایل شوید.

■ **از نه گفتن نترسید:** خیلی از کارهایی که اغلب انجام می‌دهیم از ترس آن است که دیگران درباره ما فکری می‌کنند. اولویت‌های تحصیلی و شخصی خود را با توجه به دستور کار، ارزش‌ها و اهداف خود تنظیم کنید.

■ **برای انجام کارهای خود محیطی مرتب و راحت و فاقد عوامل**

برهم‌زننده تمرکز خود پیدا کنید: هنگامی که پروژه‌ای دارید که نیاز به همه تمرکز شما دارد، زمانی را انتخاب کنید که عوامل برهم‌زننده تمرکز، مزاحم شما نشوند. به تلفن پاسخ ندهید. در را ببندید و از علامت «تمرکز من را به هم نزنید» پشت در استفاده کنید. به اتاقی ساکت در کتابخانه و یا محل کار خود بروید؛ جایی که کسی شما را پیدا نکند.

■ **برای انجام کارهای انجام‌شده خود پاداش تعیین کنید:** آیا کارهایی را که در لیست داشتید، تمام کرده‌اید؟ در این صورت یک فیلم سینمایی ببینید و یا به پیاده‌روی بروید. بین زمان‌های استراحت و زنگ تفریح کاری تفاوت قایل شوید. زنگ تفریح کاری، یعنی زمانی که کار را برای لحظاتی قطع می‌کنید. اما زمان‌های استراحت، زمان‌هایی هستند که شما به خود زمان می‌دهید تا سطح انرژی خود را نوسازی و بازسازی کنید.

■ **از زمان به نفع خود استفاده کنید:** اگر فرد سحرخیزی هستید، فعالیت‌هایی را برنامه‌ریزی کنید که در بهترین حالت برای انجام آن‌ها هستید. تکالیف خود را در صبح بنویسید و مطالعه کنید. زمانی که احساس کردید خسته‌اید، به خود استراحت دهید.

■ **کارهای خسته‌کننده را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید و برای هر کدام زمان مجزایی اختصاص دهید:** اگر درگیر کاری هستید و کارتان پیش نمی‌رود، قدم بزنید و وقتی سرحال شدید دوباره سر آن کار برگردید.

■ **به یاد داشته باشید زمان گرانبها است:** بیشتر مردم زمانی ارزش وقت خود را می‌دانند که با بیماری‌های لاعلاجی مواجه می‌شوند. سعی کنید که برای هر روز خود ارزش قایل باشید. گذراندن زمان بدون زندگی شاد به معنای هدررفت عظیم استعدادهای بالقوه شما است.



چگونه زمان خود را سپری می کنید؟

این برنامه را برای فعالیت‌های روزانه یک هفته خود کامل کنید و ببینید چگونه زمان خود را سپری می کنید. آیا فعالیتی هست که بتوانید آن را متوقف کنید یا بخواهید بیشتر آن را انجام دهید؟

فعالیت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	مجموع ساعت
حاضر شدن								
در راه								
سر کلاس								
کار								
ورزش								
خوردن								
درس خواندن								
تماشای فیلم								
کار اداری با کامپیوتر								
کار با کامپیوتر (متفرقه)								
صرف زمان با دوستان								
تفریح								
غیره								
مجموع ساعت ها								

مدیریت مسایل مالی

نکات زیر را برای مدیریت بهتر پول تان مطالعه کنید:

۳

درباره اینکه چگونه پول‌های خود را مدیریت کنید، آموزش‌هایی ببینید: از مزایای کارگاه‌های کمک‌های مالی و مدیریت پول بهره ببرید. در یک دوره مدیریت منابع مالی شخصی شرکت کنید.

۴

از وسوسه استفاده از کارت‌های اعتباری اجتناب کنید: شما تنها به یک یا دو کارت اعتباری نیاز دارید. بیش از آن ممکن است خطرناک باشد.

۵

زیر بار قرض نروید: اگر الان برای کاری پول ندارید، قسطی خرید نکنید. اگر می‌خواهید وسیله ای گران قیمت یا بلیط مسافرتی بخرید، مقدار مشخصی پول را هر ماه کنار بگذارید تا به حدی برسد که استطاعت خرید آن را داشته باشید.

۱

بودجه‌بندی واقع‌بینانه‌ای داشته باشید:

هزینه‌های ماهیانه شما چقدر است؟ چه ولخرجی‌هایی انجام می‌دهید؟ در مورد جاهایی که پول خود را خرج می‌کنید فکر کنید. واقعا به چه چیزهایی نیاز دارید؟ بدون آنها چه باید بکنید؟ به یاد داشته باشید خرید کمتر یعنی تولید کمترین زباله. چیزهایی که می‌خریم و چیزهایی که نیازی به آنها نداریم، بالاخره روزی باید دور ریخته شوند.

۲

مراقب قبض‌های پرداختی خود باشید و از بانک‌داری الکترونیک استفاده کنید:

جریمه تأخیر پرداخت و دیگر جریمه‌ها برای خالی شدن حساب بانکی شما ضرورتی ندارد و به راحتی می‌توانید از پرداخت این گونه جریمه‌ها جلوگیری کنید. با ایجاد یک حساب الکترونیکی بانکی، قبض‌های خود را سریع و راحت پرداخت کنید.





مهارت کنترل خشم

خشمگین بودن چگونه است؟ خشم چیست؟



«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.»



«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 صدایی بلندی می‌شنود، بنابراین بیرون می‌رود تا ببیند چه اتفاقی افتاده است. بچه کوچک‌تر در پیاده‌رو نشسته در حالی که چانه‌اش خراش کوچکی دارد و گریه می‌کند و بچه بزرگ‌تر فقط نگاه می‌کند و کاری انجام نمی‌دهد. از این‌که مشکل جدی پیش نیامده احساس آسودگی می‌کند، ولی ناگهان موج خشم او را فرا می‌گیرد. با خود فکر می‌کند «چرا نمی‌توانند آرام و بی‌دردسر بازی کنند؟» و «چرا همیشه من را ناامید می‌کنند؟» او عصبانی‌تر می‌شود و در سرش ضربان احساس می‌کند. پاهایش می‌لرزد و اشیای دور و برش تار و غیر واقعی 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 حمله‌ور شود. با خود فکر می‌کند: «به تو یاد می‌دهم که دیگر چنین کاری نکنی.»



«بعد از کار به مغازه محل خود می‌روید تا روزنامه بخرید. منتظر هستید پولش را بپردازید که زوجی نوبت شما را 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 لحظه‌ای 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.»

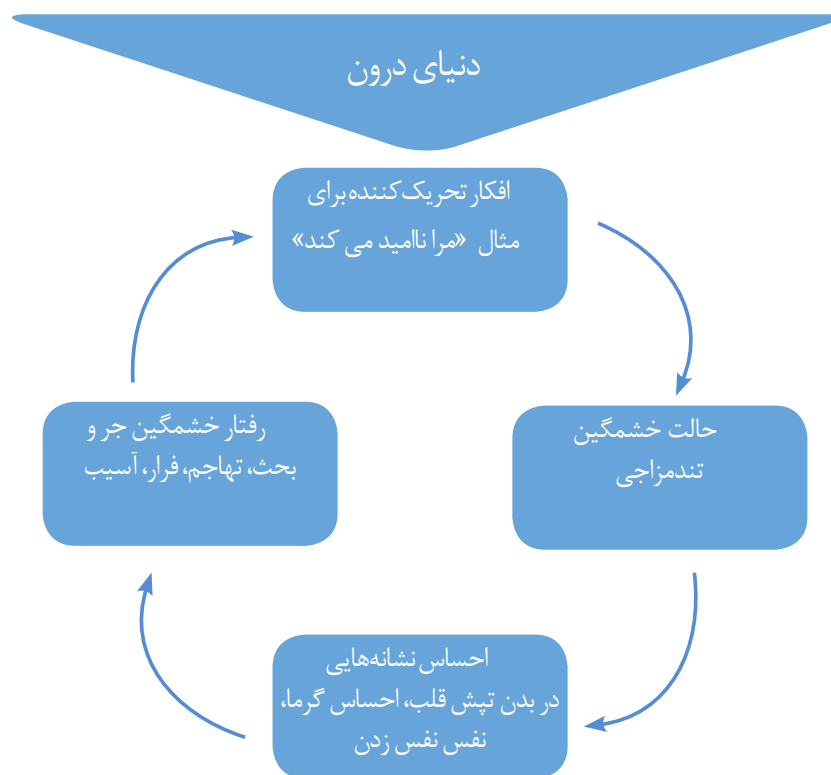
ممکن است در چنین موقعیت‌هایی قرار گرفته باشید و مقداری از این احساسات و افکاری را که بیان شد داشته باشید. هر کسی در زمان‌هایی احساس خشم می‌کند. این موضوع به فشارهای زندگی مثل پول و یا مشکلات خانه و یا سختی‌های زندگی ربط دارد. برای بعضی افراد، برخی از مشکلات بدتر بوده و مانع از زندگی عادی می‌شود. خشم وقتی خیلی شدت می‌گیرد باعث بروز مشکل می‌گردد، هنگامی که 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 درگیری‌ها و مشکلات قانونی خواهد شد.

اغلب وقتی عصبانی هستیم، اصلی‌ترین چیزی که به آن آگاهی داریم حالت خشم‌مان است. رفتارمان می‌تواند به شدت از حالت کج خلقی ملایم به عصبانیت و پرخاش‌گری تغییر یابد. وقتی خشم به نقطه اوجش می‌رسد ما دیگر از اطراف‌مان آگاهی چندانی نداریم. اگر در جستجوی علت خشم خود باشیم باید توجه مستقیم خود را به عوامل خارجی، به حوادث یا افرادی که در دنیای اطراف‌مان هستند، جلب کنیم. برای مثال، راننده تنبل در مثال اول این راهنما که باعث ترافیک شده بود، بچه بی‌دقت در مثال دوم یا رفتار بی ادبانه آن زوج در مغازه. خشم، تاثیرات فیزیکی از جمله افزایش تپش قلب و فشارخون دارد و باعث تغییر در فرایند بدن می‌گردد.

در توضیح روان‌شناسی خشم، حال و احوال ما نقطه کلیدی خشم است ولی تنها عامل آن نیست. برای درک بهتر علت خشم باید دیگر عوامل را نیز دقیق بررسی نمود و چگونگی ارتباط آن‌ها و تاثیرشان بر یکدیگر را بررسی کرد. عامل دیگری که باید در نظر گرفت دنیای بیرونی و یا محیط‌مان است. باید توجه داشته باشیم که چگونه تغییرات در محیط بر ما تاثیر می‌گذارد و به نوبه خود چگونه تغییرات در رفتارمان روی محیط اطراف‌مان اثر دارد.

چرخه معیوب خشم

مشکلاتی که با دیگران داریم، وقایع یا موقعیت‌های خسته کننده، فشار روانی، اگر وقتی برای خودمان نداشته باشیم و چیزهایی از این دست، می‌توانند بر هم تاثیر گذاشته و ما را از کنترل خارج کنند. رفتار عصبانی منجر به عکس‌العمل عصبانی از طرف دیگران می‌گردد. علائم بدنی خشم، ما را از کنترل خارج می‌کند و باعث می‌شود حال مان بدتر گردد. افکار خشمگین و تند مزاج باعث می‌شود بیش تر عصبانی شویم.



کنترل خشم

■ «می‌خواهم حالت را بگیرم»

■ «از این مکان متنفرم»

برای کنترل خشم چند گروه از روش‌ها را که منجر به کنترل افکار و همین‌طور نشانه‌های فیزیکی خشم و کاهش رفتار پرخاش‌گرانه می‌شود با هم مرور می‌کنیم. با افکار شروع می‌کنیم.

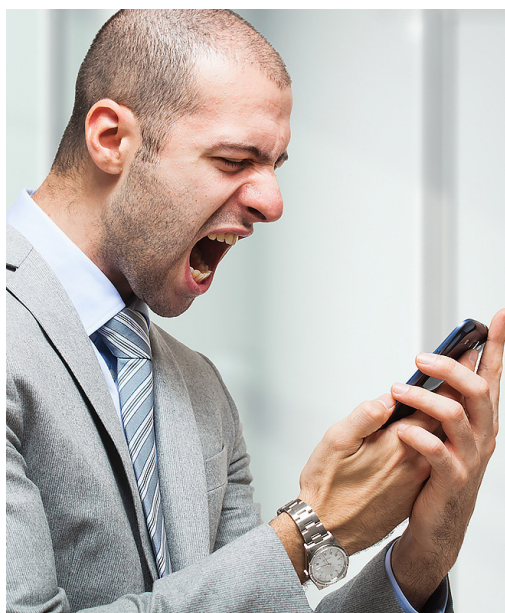
افکار خشمگین: مشاهده شده است که افکار باعث ایجاد احساس خشم در ما می‌شوند، ولی معمولاً افرادی که قادر به کنترل خشم خود نیستند متوجه این افکار نمی‌شوند. در کنترل خشم، شناخت و مبارزه با این افکار حایز اهمیت است.

افکار تحریک کننده: افکار منفی هستند که به ذهن‌تان خطور کرده و با تکرار زیاد باعث می‌شوند حال‌تان بدتر شود. برای مثال:

■ «او خیلی احمق است»

■ «مرا مسخره می‌کنید»

■ «خودخواه هستی»



چه عواملی موجب خشم می‌گردند؟

۱ ممکن است در مقابل عکس‌العمل به عوامل خارج از خودمان مانند اتفاقات و یا افراد دیگر (مثل چراغ راهنمایی در مثال اول) یا به خاطر نگرانی بیش از حد به مشکلات شخصی خودمان خشم رخ دهد.

۲ خاطرات غمناک گذشته می‌تواند منجر به احساسات و افکار خشمگین شود. اشاره به این نکته حایز اهمیت است که رویدادها یا افراد منجر به عصبانیت شما نمی‌شوند. بلکه نوع نگرش شما به آن‌ها است که شما را خشمگین می‌کند.

۳ بعضی افراد از دیگران عصبانی‌تر هستند. تحقیقات نشان می‌دهد این افراد تحمل کمی در مقابل ناکامی‌ها دارند. آن‌ها نمی‌توانند با وقایع خوب برخورد کنند. به نظر می‌رسد که بعضی افراد به طور طبیعی از بدو تولد این چنین هستند ولی این احتمال نیز می‌رود که آن‌ها کنترل خشم خود و بیان احساسات خود به روش‌های دیگر را نیاموخته‌اند.

۴ بعضی افراد در خانواده‌هایی رشد کرده‌اند که کنترل احساسات در آن‌ها ضعیف و درجه خشم بالا بوده است.



روش تفکر نادرست

روش‌هایی که در پایین توضیح داده شده به شما کمک می‌کنند تا بفهمید که آیا از روش تفکر نادرست استفاده می‌کنید؟

■ 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 مغازه 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 به آن‌ها با دقت نگاه کند با خود فکر می‌کنند «فکر می‌کند من احمق هستم» در حالی که شخص بدون هیچ فکری فقط نگاه می‌کرد.

■ نادیده گرفتن جنبه‌های 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 بچه‌ها اتفاق افتاد فکر می‌کرد و به نیم ساعت قبل از حادثه که بچه‌ها آرام بازی می‌کردند توجهی نداشت.

■ ضرورت مدیریت خشم

خشم می‌تواند از حالت کج خلقی ملایم به خشم و غضب تند تغییر یابد. همراه با تمام احساسات، تغییرات بدنی نیز رخ می‌دهد همان‌طور که بدن برای دعوا یا گریز آماده می‌شود، تپش قلب بالا می‌رود و فشارخون نیز افزایش می‌یابد.

عصبانیت شدید هرگز مفید نیست و باور به این‌که این عمل موجب می‌شود احساس بهتری داشته باشید درست نیست. تحقیقات نشان می‌دهند که اگر خشم خود را رها کنید ممکن است از کنترل خارج شود. عصبانی بودن به این معناست که شما یاد نگرفته‌اید راه حل‌های مناسب برای مواجهه با موقعیت‌های عصبانی‌کننده را پیدا کنید و یا عصبانیت خود را مدیریت کنید. بهتر است خشم خود را درک کرده و بر روی آن کنترل داشته باشید.