

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مهارت خود آگاهی

## ”من کیستم؟“

- خودآگاهی به این معنی است که هر یک از ما چگونه به خود نگاه می کنیم و براساس نگاهی که به خود داریم، چه احساسی پیدا می کنیم.
- خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس ها و بیزاری ها است.
- خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود.

# اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی

- هرچه بیشتر و بهتر خودتان را بشناسید، بهتر می توانید آنچه را که هستید، بپذیرید و یا تغییر دهید.
- وقتی ما شناختی از خود درونی مان نداشته باشیم، خود را به دست محیط و اطرافیانمان می سپاریم و در نتیجه این نیروهای بیرونی هستند که شخصیت ما را شکل داده و برای ما قالب و ساختار تعیین می کنند.
- رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.
- شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به عنوان یک شخص می تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد.



# مؤلفه هاي مهارت خودآگاهي

- آگاهي از ويژگي هاي جسماني و بدني
- آگاهي از نقاط قوت خود
- آگاهي از نقاط ضعف خود
- آگاهي از افكار خود
- آگاهي از باورها و ارزش هاي خود
- آگاهي از اهداف خود

# عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی

- خود را با تمام ویژگیهای مثبت و منفی که دارید، بپذیرید و دوست داشته باشید
- خود را سرزنش نکنید، از خودتان انتظار بیش از حد نداشته و از خود واقعی تان دور نشوید.
- علاوه بر خود، دیگران را نیز همان گونه که هستند، بپذیرید و دوست داشته باشید
- در قبال خود و دیگران "مسئولیت پذیر" باشید و از زیر بار قبول مسئولیت شانه خالی نکنید
- برای روبرو شدن با واقعیت درونی خودتان آماده باشید
- گاهی خودآگاهی، نیازمند تغییر است و این تغییر نیازمند تلاش می باشد.
- برای روبرو شدن با حقیقت وجودی مان یعنی خودآگاهی، داشتن صداقت و شجاعت دو شرط اساسی است.

## موانع رسیدن به خودآگاهی

- غرور و خودبزرگ بینی
- توقعات و انتظارات بیش از حد از خود
- کمال گرایی و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت
- عدم آگاهی افراد از تفاوت میان "خود درونی" و "شخصیت"

با تلاش برای رسیدن به خودآگاهی، سعی کنید کلیه استعدادهاي بالقوه تان را کشف کرده و در جهت شکوفایی آنها گام بردارید. ترس، شک و عدم امنیت شما را از انتخاب آزاد منحرف کرده و از خود درونی تان دور می سازد.



مهارت تصمیم گیری

# ضرورت مهارت تصمیم گیری

➤ عامل کلیدی در اینکه "باعث رخ دادن رویدادها شویم" نه اینکه "تسلیم رخ دادن آنها باشیم"، تصمیم گیری ماهرانه است

➤ مهارت تصمیم گیری مؤثر می تواند به شما کمک کند تا با اعتماد به نفس بیشتر تصمیمات صحیح تری را اتخاذ کنید

➤ رشد توانایی تصمیم گیری به افراد احساس آزادی بیشتری بخشیده و موجب کنترل بهتر آنان بر زندگی شان می گردد

➤ افرادی در زندگی موفق ترند که هنگام مواجهه با مشکل یا چالشی که باید برای آن تصمیم گیری کنند، از روشی منظم و مرحله به مرحله استفاده کرده و فنون مهارت تصمیم گیری را به خوبی بکار می بندند

# مراحل تصمیم گیری

- تشخیص مشکل و تعیین موقعیت مستلزم تصمیم گیری
- ارزیابی موقعیت و مدنظر قرار دادن اهداف
- جستجوی گزینه ها
- انتخاب بهترین گزینه برای عمل
- عملی نمودن تصمیم اتخاذ شده
- ارزیابی نتایج

# ۱- تشخیص مشکل و تعیین موقعیت مستلزم تصمیم گیری

- تصمیم گیری با این امر آغاز می شود که فرد یا گروهی تشخیص دهند که مشکلی وجود دارد که باید برای حل آن تصمیم گیری نمود
- وقتی مشکل، پیچیده و بزرگ است آن را به چند مشکل کوچک تر تجزیه کرده و برای هریک به تنهایی و به ترتیب اولویت تصمیم گیری کنید و در نهایت همه را در جهت حل مشکل اصلی هدایت کنید
- باید نقش خودتان و میزان مسئولیتی که در قبال تصمیم گیری برای آن دارید را مشخص کنید
- در تصمیماتی که از حد توانایی و مسئولیت شما خارج است، بیش از اندازه وارد نشده و خود را به خاطر ایجاد مشکل و یا عدم توانایی حل آن سرزنش نکنید
- برای تعریف دقیق مشکل و تعیین نقشی که در آن دارید می توانید از اطرافیان و افراد آگاه در آن زمینه کمک و مشورت بگیرید
- در نهایت خودتان باید فرایند تصمیم گیری را به انجام رسانده و مسئولیت آن را برعهده بگیرید



## ۲- ارزیابی موقعیت و مدنظر قراردادن اهداف

➤ اهدافی که می خواهید به آنها برسید را تعیین کنید؛

➤ معیارهای محقق شدن این اهداف را مشخص کنید، به عبارت دیگر تعیین کنید چه زمانی و برچه اساسی رضایت شما از محقق شدن اهدافتان تأمین خواهد شد؟

➤ بررسی کنید که به چه منابعی برای دستیابی به اهداف تان نیاز دارید؛

➤ اهداف واقع بینانه ای برای خود برگزیده و از گذاردن اهدافی که از حد توانایی، امکانات یا منابع شما خارج بوده و لذا ناکامی و عدم موفقیت شما را در پی خواهند داشت، اجتناب کنید

## ۳- جستجوی گزینه ها

- بدنبال راه حل ها و گزینه های موجود برای عمل باشید
- تنها به موارد آشنا و مأنوس بسنده نکرده و انتخابهای متنوع و فراونی را مدنظر قرار دهید
- تفکر خلاقانه، مطالعه و مشورت با افراد آگاه می تواند امکانات بیشتری را در این زمینه در اختیارتان گذارده و در شناسایی گزینه های موجود به شما کمک کند
- از این مرحله به آسانی نگذرید و همه امکانات را در نظر بگیرید.
- هیچ گزینه ای را به این دلیل که از امکانپذیر بودن آن مطمئن نیستید، کنار نگذارید و همچنین از گزینه هایی که به نظرتان بی اهمیت هستند، نیز غافل نشوید
- همه گزینه های موجود را یادداشت کرده و برای انتخاب بهترین آنها وارد مرحله بعد شوید

## ۴- انتخاب بهترین گزینه برای عمل

- بیندیشید که "اگر این کار را انجام دهم چه چیزهایی ممکن است اتفاق بیافتد". به عبارت دیگر پیامدهای مثبت و منفی هر یک از گزینه هایی که در مرحله قبل یادداشت کرده اید، را بررسی کنید
- همواره باید در کنار پیامدهای خوب، برخی پیامدهای بد را نیز پذیرفت. اما یک تصمیم گیری موفق به معنای انتخاب راه حلی است که پیامدهای خوب آن به برخی پیامدهای بد توأم با آن بیارزد
- منابع حمایت کننده و بازدارنده موجود برای هر انتخاب را مدنظر قرار دهید و گزینه ای را انتخاب کنید که بتوانید آن را به عمل درآورید
- در صورتی که هیچ یک از گزینه ها رضایت بخش به نظر نرسند، شما می توانید با ترکیب یا تلفیق برخی از ایده ها و امکانات، گزینه های جدیدی را خلق کنید
- هرگز نباید به این دلیل که پاسخ کاملی برای موقعیت نیافته اید، کل فرایند تصمیم گیری را به تأخیر انداخته یا نادیده بگیرید
- هرگز عجله نکرده و به خودتان فرصت دهید تا تمام گزینه ها و پیامدهای موجود را دقیقاً بررسی کرده و به آنها احاطه کامل پیدا کنید

## ۵- عملی نمودن تصمیم اتخاذ شده

- تصمیم گیری با انتخاب بهترین گزینه تمام نمی شود، بلکه باید این انتخاب را اجرا کنید
- در تصمیماتی که مستلزم کار گروهی می باشند، به منظور پیشگیری از وقفه یا کم کاری و افزایش انگیزه گروه برای به اجرا درآوردن تصمیم اتخاذ شده بهتر است همه اعضای آن در فرایند تصمیم گیری به طور یکسان مشارکت داشته و اعمال نظر کنند
- بعد از اینکه تصمیمی را گرفتید، باید تمام مسؤولیت ها و پیامدهای آن را بپذیرید و تا زمانی که تغییرات و بهبودهای پیش بینی شده رخ دهند، بر سر تصمیم خود ایستادگی کنید
- اجازه ندهید مشکلاتی که بر سر راهتان قرار می گیرند، شما را از مسیر و هدف اصلی تان منحرف سازند
- از این نترسید که تصمیمی بگیرید و پس از مدتی مجبور شوید در آن تجدیدنظر کنید - این بخشی طبیعی از فرایند تصمیم گیری است

## ۶- ارزیابی نتایج

- پس از به اجرا درآوردن یک تصمیم، باید نتایج و پیامدهای آن مورد ارزیابی قرار گیرد تا مشخص شود آیا اثربخش بوده است یا خیر
- در صورتی که ارزیابی نتایج حاکی از آن باشد که مشکل تا حد قابل قبولی برطرف شده و اهداف اولیه محقق شده‌اند، فرایند تصمیم‌گیری در این موقعیت خاص به پایان می‌رسد
- در غیراینصورت باید به اولویت بعدی گزینه‌هایی که انتخاب کرده بودید بازگردید و آن را به آزمایش بگذارید
- اگر باز هم نتیجه بخش نبود، این امکان وجود دارد که در مراحل قبلی مثل تعریف مشکل و ... اشکالی وجود داشته است. در این مواقع باید فرایند تصمیم‌گیری را از سر گرفته و بار دیگر مراحل را با دقت و تأمل بیشتری تکرار کنید
- اگر باز هم نتوانستید از عهده حل مشکل تان برآیید می‌توانید با روانشناس، مشاور یا سایر افراد متخصص در این زمینه مشورت کنید
- به خاطر داشته باشید که این افراد تنها می‌توانند در تعریف مشکل و معرفی گزینه‌های بیشتر برای عمل به شما کمک کنند و در نهایت خود شما هستید که باید تصمیم بگیرید

# توصیه های معمول در فرایند تصمیم گیری

- خود و توانایی هایتان را بشناسید؛
- از ارزشهای خود و خانواده تان آگاه باشید؛
- حقایق را مدنظر داشته باشید نه آرزوها و امیال شخصی خودتان را؛
- اطلاعات تان را به دقت مرور کرده و آنها را به صورت عینی ارزیابی کنید؛
- نسبت به پاسخهای شخصی افرادی که از تصمیم شما متأثر می شوند حساس باشید، چون شخصیت ها متفاوتند و شما باید از نوع و میزان تأثیر پیامدهای تصمیم تان روی دیگران آگاه باشید؛



# توصیه های معمول در فرایند تصمیم گیری

- در تصمیم گیری روی مشکلات، بی طرف باشید و به موقعیت با پیش داورى و سوگیری نگاه نکنید؛
- هنگام تصمیم گیری مراقب باشید که گزینه هایی را انتخاب نکنید که منجر به ایجاد تعارضات شخصی یا بین فردی شوند، چون این گونه تصمیمات به سختی به نتیجه خواهند رسید؛
- در مواقعی که ناراحت، خسته و یا تحت فشار هستید، تصمیم گیری نکنید؛
- از بهانه آوردن و توجیه های نابجا پرهیزید؛
- تمرکزتان را بر حل مشکل قرار دهید نه بر احساسات خودتان؛ درعین حال از هیجانات و احساس راحتی خود با راه حل انتخابی تان غافل نشوید.

# از اقدامات و اشتباهات ذیل اجتناب کنید:

- انتخاب گزینه ای که پیامدهای احتمالی آن ناشناخته است؛
- کم و یا بیشتر از حد واقعی تخمین زدن اهمیت برخی اطلاعات خاص؛
- جمع آوری اطلاعاتی که قابل استفاده نبوده و یا ضرورتی ندارند؛
- انتخاب تکانشی و سریع یک گزینه بدون در نظر گرفتن پیامدهای آن؛
- غفلت از تصمیم گیری، با این توجیه که همه چیز با اطمینان قابل پیش بینی نیست



➤ همواره به خاطر داشته باشید که تصمیم های اندکی وجود دارند که قطعی و بازگشت ناپذیر باشند. با کسب مهارت، تمرین و تفکر مثبت می توانید هم تصمیمات نادرست گذشته تان را اصلاح کرده و هم در فرایند تصمیم گیری برای آینده تان موفق باشید.



مهارت حل مسأله

## به خاطر داشته باشید که:

- مواجهه و چالش موفقیت آمیز با مشکلات، بخشی از زندگی روزمره هر فرد می باشد
- همه افراد در زندگی با مشکلاتی روبرو می شوند که باید برای آنها راه حل های صحیح و منطقی بیابند
- این تصور که "همه مشکلات قابل حل هستند"، غیرمنطقی و خلاف واقعیت است، اما می توان با اندکی تأمل کاری کرد که استرس کمتری به ما وارد شود

# آشنایی با مهارت حل مسأله

- افرادی که با مهارت حل مسأله آشنا بوده و آن را در زندگی روزمره شان بکار می بندند، استرس یا فشار روانی کمتری را در زندگی تجربه می کنند
- بسیاری از افراد در زندگی با مشکل، دردسر، گرفتاری، بحران و ... روبرو می شوند، اما همه آنها به طور یکسان از این تجارب استرس زا آسیب نمی بینند
- فکر نکنید که مهارت حل مسأله را ندارید، فقط کافی است نحوه بکارگیری این مهارت در موقعیتهای واقعی زندگی را تمرین کنید
- تنها کاری که لازم است برای حل مشکل تان انجام دهید آن است که به اندازه کافی برای آن وقت گذارده و آن را به طریقی منطقی که لازمه خودش می باشد، حل نمایید
- برای حل مشکلات، افراد نیازمندند که «چگونگی تفکر و نه فقط چرایی آن را یاد بگیرند».

# افرادى كه فاقد توان حل مسائل و مشكلات خود هستند، معمولاً:

- وجود مشكل را دليل بر ضعف، بى كفايتى، بى لياقتى و يا بدشانسى خود مى دانند.
- مسؤليت ايجاد مشكل را به گردن ديگران انداخته و براى حل آن قدمى برنمى دارند.
- به هنگام مواجهه با مشكل به جاى انديشيدن براى حل آن، مدام خود يا ديگران را سرزنش و ملامت مى كنند.
- معتقدند يك دنياى خوب، دنياى بدون مشكل است.
- روش معمول اين افراد، اجتناب يا فرار است.
- معمولاً بدون انديشه كافي و باعجله و تكانشى عمل مى كنند.
- خودشان را باور نداشته و درمقابل مشكلات احساس درماندگى و نااميدى مى كنند.
- قادر به پيش بينى پيامد رفتارهاى خود و تشخيص راه حل بهينه نيستند.

# مراحل تکنیک حل مسأله

- ۱- پذیرش موقعیت
- ۲- تعریف مشکل
- ۳- بارش فکری راه حل ها
- ۴- تصمیم گیری
- ۵- طرحریزی برای اجرای بهترین راه حل
- ۶- اجرای راه حل انتخاب شده
- ۷- ارزیابی نتایج اجرای راه حل

# ۱- پذیرش موقعیت

- در وهله اول یاد بگیرید که مشکلات خود را پذیرفته و از زیر آنها شانه خالی نکنید
- به خاطر داشته باشید که مشکل را به عنوان یک چالش ساده در نظر بگیرید، نه یک فاجعه یا مصیبت ناگهانی.
- برای تحقق این امر، اغلب راه آسانتر این است که تصور کنید که مشکل متعلق به دوستان است نه مشکل خود شما. بدین ترتیب شما خود را از مشکل جدا کرده و استرس موجود در آن را بهتر تحمل می کنید، لذا بهتر می توانید به بررسی آن و جستجوی راه حل مناسب پردازید.

## ۲- تعریف مشکل

ابتدا سعی کنید درباره آنچه که از آن به عنوان "مشکل" یاد می کنید، اطلاعات بیشتر و دقیق تری بدست بیاورید. برای تعریف مشکل می توانید این سؤالات را از خودتان و یا افراد دیگری که کاملاً در جریان امر قرار داشته و می توانند به شما کمک کنند، پرسید:

- چه چیزهایی پیش آمده که باعث شده شما پی ببرید یک "مشکل" وجود دارد؟
- مشکل کجا ایجاد شده است؟
- چرا ایجاد شده است؟
- چگونه ایجاد شده است؟
- چه زمانی رخ داده است؟
- چه کسانی درگیر آن هستند؟



❖ سعی کنید تا حد امکان مشکل تان را در قالب مفاهیم عینی و اختصاصی تعریف کرده و از بکار بردن عبارات کلی اجتناب کنید

❖ برای تعریف مشکلات پیچیده، مشکل اصلی را به چند مشکل فرعی مرتبط با هم تقسیم کرده و روند تعریف مشکل را برای هر یک از آنها اعمال نمایید

❖ در صورتی که با چند مشکل فرعی مرتبط به هم روبرو شدید ، آنها را اولویت بندی کنید و به خاطر داشته باشید که مشکلات خود را به ترتیب "اهمیت" اولویت بندی کنید نه "ضرورت".

❖ درک تان از مشکلی که پیش آمده را با کمک نظرخواهی از دیگران و مشورت با افراد آگاه، مورد بازبینی و (در صورت لزوم) اصلاح قرار دهید

❖ نقش واقعی خودتان در ایجاد مشکل را درک نمایید، یعنی نه تمام مسئولیت را بر دوش دیگران قرارداده و از همه چیز شانه خالی کنید و نه اینکه خود را مقصر تمام مشکلات بدانید.

### ۳- بارش فکری راه حل ها

- پس از تهیه لیستی از کلیه راه حل ها، نگاهی به این لیست کرده و راه حل هایی که احمقانه یا غیر ممکن به نظر می رسند را فوراً خط بزنید.
- با استفاده از راه حل های باقیمانده در لیست، پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت هر انتخاب را تصور کنید. کدام راهکارها امکانپذیرند؟ کدام یک ممکن است عملی تر باشند؟
- سه تا از راه حل های مطلوب را به ترتیب اولویت، انتخاب و یادداشت کنید



## ۴- تصمیم گیری

درانتخاب بهترین راه حل موارد زیر را درنظر بگیرید:

- آیا این راهکار، امکان پذیر است؟
- آیا این راهکار به حل مؤثر مشکل خواهد انجامید؟
- کدام راهکار می تواند مشکل را برای طولانی مدت - نه به طور موقت - حل کند؟
- کدام راهکار در حال حاضر قابلیت اجرایی بیشتری دارد؟ آیا منابع لازم برای اجرای آن را در اختیار دارم؟ آیا از عهده انجام آن بر می آیم؟ آیا برای اجرای آن به قدر کافی زمان دارم؟
- پیامدهای منفی و خطرات احتمالی مربوط به انجام این راه حل کدامند و آیا حل مشکل، به آن می ارزد که این پیامدهای منفی را نیز به همراه داشته باشد یا خیر؟

## ۵- طرحریزی برای اجرای بهترین راه حل

- به دقت بررسی کنید که "وقتی مشکل حل شود، وضعیت چگونه خواهد بود؟"
- چه گامهایی باید برداشته شوند تا راهکار انتخاب شده به عمل درآید؟ (در این مورد دقیقاً مشخص کنید که چه کسی چه کارهایی باید انجام دهد و صرفاً به این که "من باید سخت تر تلاش کنم" اکتفا نکنید).
- چطور باید تشخیص دهید که آیا گامها به درستی طی می شوند یا خیر؟ (اینها همان شاخص های موفقیت طرح شما برای حل مشکل هستند)
- چه منابعی اعم از هزینه، افراد یا تسهیلات برای اجرای راه حل نیاز دارید؟
- برای اجرای راه حل چقدر وقت نیاز است؟ (برنامه ای تهیه کنید که در آن زمان آغاز کار و زمانی که انتظار می رود شاخص های موفقیت حاصل شوند، مشخص شده باشد).

## ۶- اجرای راه حل انتخاب شده

- وقتی برای اجرای راه حل انتخاب شده طرحریزی شد، گام بعدی، عمل کردن به آن راه حل است .
- در طی اجرای راهکار، مراقب باشید که فرایند به همان گونه ای که برنامه ریزی کرده بودید، پیش برود.
- گاهی اوقات راه حلی که انتخاب می شود، صحیح است اما چون به طرز صحیحی اجرا نمی گردد، به شکست در حل مسأله و بهبود شرایط می انجامد
- اگر روند اجرای راه حل با طرحی که پیش بینی کرده اید همخوانی نداشت، بررسی کنید که آیا منابع پیش بینی شده برای اجرای طرح کافی است؟ آیا زمان یا نیروی بیشتری برای به عمل درآوردن این راهکار نیاز است؟ آیا باید طرح بهتری برای اجرای این راهکار اندیشید؟ و ....

## ۷- ارزیابی نتایج اجرای راه حل

در این مرحله اثرات اجرای راه حل را ارزیابی کنید. ببینید آیا مشکل شما به طور رضایت بخش حل شده و یا اینکه دیگر اشتغال ذهنی برای شما ایجاد نمی کند یا خیر

**بله** (فرایند حل مسأله پایان یافته است).

آیا مشکل حل شده است؟

**خیر** (اولویت دوم راه حل ها را انتخاب

کرده و سایر مراحل را پیش بروید.

این فرایند را تا حل مشکل ادامه دهید)



مهارت ارتباط مؤثر

---

# ضرورت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران

---

□ هدف از برقراری ارتباط با دیگران این است که بتوانید پیام خود را به آنها منتقل سازید

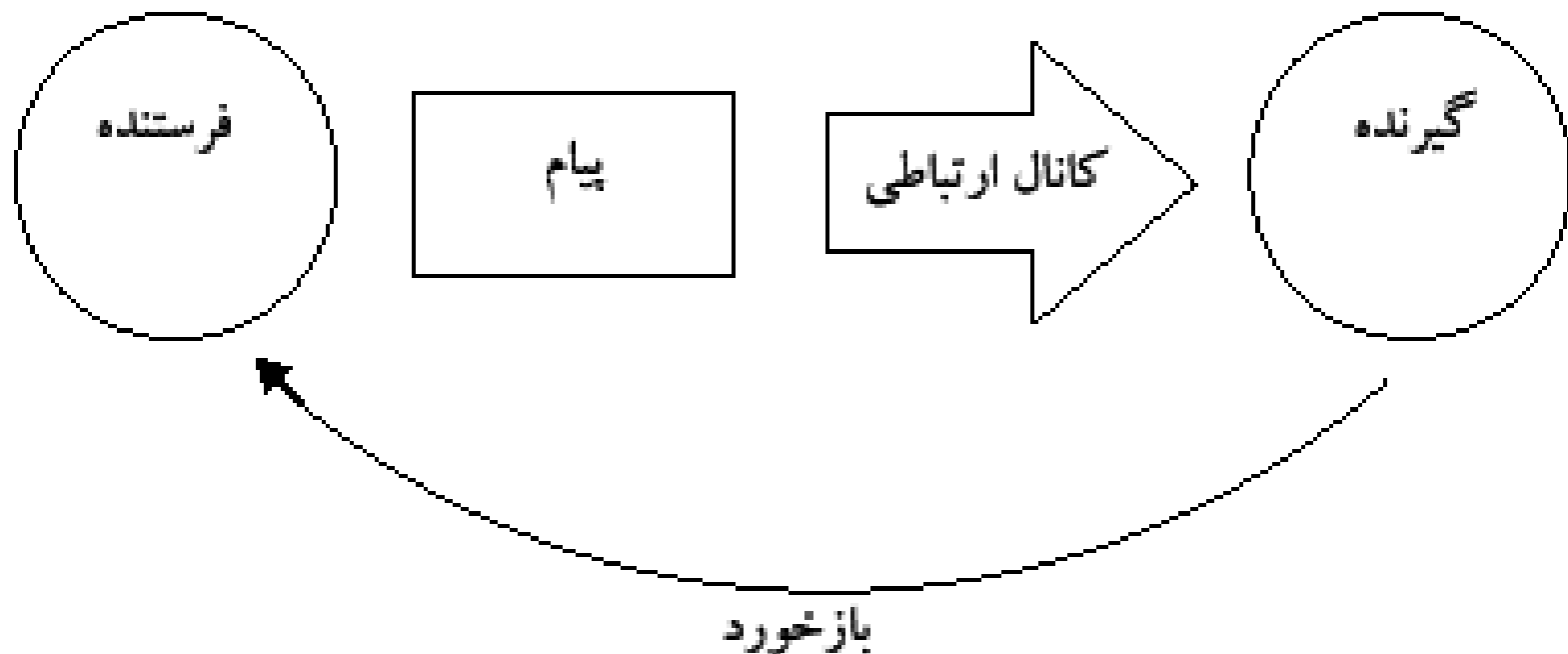
□ اگر شما نتوانید پیام خود را با موفقیت به دیگران تفهیم کنید، افکار و ایده های شما به طور مؤثر منتقل نخواهد شد و به شکست اهداف فردی یا حرفه ای شما خواهد انجامید

□ عدم توانایی برقراری ارتباط مؤثر باعث شکل گیری تعارضات بین فردی و درنهایت انزوا و تنهایی افراد خواهد شد





# ارتباط چیست و اجزای آن کدامند؟



باقت یا زمینه ارتباط

# موانع برقراری ارتباط:

- گوش ندادن
- مسخره کردن
- فریاد زدن یا با صدای بلند سخن گفتن
- انتقاد یا تحقیر کردن افراد
- خشمگین شدن
- احساس خود را صادقانه بیان نکردن
- پیام های منفی غیر کلامی (مثل بی اعتنایی، عدم توجه، و حالت تدافعی)
- اخم کردن یا روی در هم کشیدن
- حرف دیگری را قطع کردن
- دروغ گفتن
- تهدید کردن
- متهم کردن یا مقصر شناختن
- ارزیابی های شتابزده و نتیجه گیری های عجولانه
- پیش داوری و نگرش سوگیرانه
- تعصبات و تفکرات قالبی و خشک



## تسهیل کننده های ارتباط:

- ✓ به درستی گوش دادن
- ✓ به فرستنده فهماندن که به او گوش می دهید (از طریق زبان بدن یا اصوات دلگرم کننده مثل «آها»)
- ✓ تکرار و انعکاس آنچه که سخنگو می گوید
- ✓ انتخاب زمان مناسب برای صحبت
- ✓ برقراری ارتباط غیر کلامی
- ✓ سعی در پی بردن به احساس دیگران
- ✓ ارائه راه حل های احتمالی
- ✓ تماس چشمی خوب و حالات چهره ای خوشایند
- ✓ ارائه فیدبک یا بازخورد دلگرم کننده همراه با تحسین
- ✓ ادا کردن آنچه که گفته شد تا مطمئن شوید منظور را به درستی فهمیده اید



# گامهای برقراری ارتباط مؤثر

---

- ❖ با شناخت و درک سبک ارتباطی خودتان شروع کنید
- ❖ از قبل، آمادگی برقراری ارتباط با افراد یا گروههای مختلف را در خود ایجاد نمایید. بدین منظور از خودتان پرسید که: "چه کسی؟"، "چه چیزی؟"، "چطور؟"، "چه زمانی؟"، "کجا؟" و "چرا؟"
- ❖ یک برداشت اولیه خوب از خودتان ارائه دهید
- ❖ مثبت نگر باشید؛ حتی اگر با چهره ای انتقادی یا خشک از طرف مقابلتان روبرو شدید، به موقعیت و برقراری ارتباط با دیدی مثبت بنگرید.
- ❖ رفتاری همراه با فروتنی و ادب داشته باشید و از کوچک شمردن، بی اهمیت دانستن و تمسخر بحث یا طرف مقابلتان اجتناب نمایید.
- ❖ سعی کنید در همان ابتدای آشنایی با سؤالات کلیدی و به جای یک نقطه اشتراک بین خودتان بیابید و بحثی را آغاز کنید.

# گامهای برقراری ارتباط مؤثر

- ❖ با بحث های کوتاه، مسیرهای طولانی را طی کنید؛
- ❖ تمام توجه تان را به فرد مقابل متمرکز سازید و طوری رفتار کنید که او نیز متوجه این امر بشود؛
- ❖ در حین صحبت، ساده و بی آرایش باشید و به اندازه کافی خودافشاگری نمایید؛
- ❖ هنگام صحبت کردن سعی کنید از موضوع بحث منحرف نشوید.
- ❖ از زبان بدن بسیار و به موقع استفاده کنید؛
- ❖ به لحن و صوت کلام خود توجه داشته باشید،
- ❖ در مکالمات فقط گوینده نباشید؛
- ❖ شنونده خوبی برای آنچه که طرف مقابل تان می گوید، باشید؛



# گامهای برقراری ارتباط مؤثر

---

- ☐ کلمات صحیحی برای برقراری ارتباط انتخاب کنید
  - ☐ احساسات خود را صادقانه و صریح ابراز نمایید.
  - ☐ از هر گونه رفتاری که نشانه تهدید یا تحقیر فرد دیگر باشد، اجتناب کنید.
  - ☐ ارتباط با ضمیر «من» آغاز کنید نه ضمیر «تو»؛ همانند «امیدوارم» یا «احساس می‌کنم» به جای «تو همیشه» یا «تو هرگز»
  - ☐ از جملات مطلق استفاده نکنید زیرا مانع اظهار نظر دیگران می‌شود
  - ☐ از گفتن کلماتی که بار قضاتی دارند، خودداری کنید و برچسب نزنید
  - ☐ فقط در مورد یک موضوع بحث کنید و موضوعات مختلف را پیش نکشید
  - ☐ در انتقادات اختصاصی عمل کنید و از بیان انتقادات کلی اجتناب نمایید.
  - ☐ انتقاد و تعریف را با هم ترکیب کنید و همیشه با ذکر نکات مثبت شروع کنید
-



مهارت تفکر انتقادی



## تفکر انتقادی چیست؟

- تفکر انتقادی عبارت است از توانایی تفکر مستقل و تأملی، و فکر کردن به شیوه ای روشن و منطقی
- تفکر انتقادی فرایندی است شامل: تأمل روی معنای عبارات، بررسی شواهد و استدلال های ارائه شده، و قضاوت راجع به واقعیتها
- داشتن تفکر انتقادی به معنای مجادله یا انتقاد نسبت به دیگران نیست
- نوعی مهارت است که می تواند در افشاء سفسطه ها و استدلال های نادرست بکار گرفته شود و نقش مهمی در استدلال و تکالیف سازنده بازی می کند
- به ما کمک می کند تا به کسب دانش پردازیم، نظریه های خود را بهبود ببخشیم و به استدلال های قوی دست یابیم
- می توان از آن برای پیشبرد فرایند کاری و ارتقاء نهادهای اجتماعی استفاده نمود



# ضرورت مهارت تفکر انتقادی

---

- تفکر انتقادی در کنار شیوه تفکر خلاق پیش نیاز سایر مهارت‌های زندگی از جمله حل مسأله، تصمیم‌گیری، ارتباط مؤثر و روابط سازنده را تشکیل می‌دهد
- توانایی تفکر به شیوه‌ای روشن و منطقی برای هرگونه انتخابی که پیش رو دارید، ضروری و حائز اهمیت است
- تفکر انتقادی مهارت‌های زبانی و ارائه را افزایش می‌دهد
- تفکر انتقادی، خلاقیت را ارتقاء می‌بخشد
- به منظور داشتن معنا در زندگی و سازماندهی زندگی مان بر طبق آن، ما نیازمند توجه و تأمل روی ارزش‌ها، باورها و تصمیمات مان هستیم؛ که تفکر انتقادی ابزار این فرایند خودسنجی را برای ما فراهم می‌سازد.

# موانعی برای رسیدن به تفکر انتقادی

- من بیشتر ترجیح می دهم دیگران به من بگویند چه کاری بکنم و چگونه انجام دهم، تا اینکه خودم بخواهم به آن برسم؛
- من همان کاری را انجام می دهم که به نظرم خوب است. دوست ندارم راجع به تصمیماتم خیلی فکر کنم؛
- من معمولاً اشتباهاتی را که مرتکب شده ام، مرور نمی کنم؛
- از اینکه خودم بدنبال کشف چیزی باشم، متنفرم؛
- از افرادی که مسائل را مبهم می گذارند و به جای اینکه پاسخ آن را بگویند، آن را به بحث می کشانند، خوشم نمی آید؛
- دوست ندارم مورد انتقاد واقع شوم؛
- اگر خودم با چیزی موافق باشم، برایم مهم نیست که چرا دیگران با من موافق نیستند

# مؤلفه های مهارت تفکر انتقادی

- گردآوری نظرات راجع به همه جنبه های وابسته به یک مسأله و همچنین استدلال های منطقی که هریک را پشتیبانی می کند؛
- شکستن استدلال ها به موضوعات تشکیل دهنده آنها و استخراج تلویحات اضافی از این موضوعات؛
- بررسی این موضوعات و تلویحات از نظر تناقضات درونی؛
- تعیین ادعاهای ضدیت بین استدلال های مختلف و وزن دهی نسبی به این ادعاها:
  - زمانی که ادعاها از حمایت قوی به ویژه زنجیره محکمی از استدلال ها یا منابع جدید متعددی برخوردارند، وزن بیشتری به آنها بدهید؛ و زمانی که ادعاها متناقض هستند، وزن کمتری به آنها بدهید.
  - وزن دهی را براساس میزان ارتباط و تناسب اطلاعات با مسأله اصلی تنظیم کنید.
  - ادعاهای باور نکردنی برای توجیه نیازمند حمایت و پشتوانه کافی هستند؛ درغیراینصورت، باید این ادعاها را در زمان قضاوت نادیده بگیرید.
- وزن ادعاهای مختلف را ارزیابی کنید.

## هفت قاعده برای تقویت تفکر انتقادی

---

- همواره سطح بهینه ای از شک گرایی داشته باشید؛
- بدنبال داده های محکم و بنیادی باشید، نه فرضیات، استدلال ها و نتایج؛
- تا زمانی که داده و اطلاعات کافی در دسترس ندارید، هیچ نتیجه ای نگیرید؛
- در جستجوی فرض ها و اصلاح آنها باشید؛
- از موقعیت هایی که ممکن است نتیجه شما غلط از آب درآید، غافل نشوید؛
- تلاش کنید تا بر سوگیری های شخصی تان غلبه نمایید؛
- در رویارویی با داده های جدید، حاضر باشید که نتایج خود را تغییر دهید؛



مهارت مدیریت استرس



# استرس چیست؟

■ استرس عبارت است از شرایط یا موقعیتی که تحت آن فرد احساس می کند با مطالبات شدیدی روبرو است که نمی تواند با کمک منابع فردی و اجتماعی در دسترس از عهده حل آنها برآید

■ استرس، یک موقعیت فشارزا، ناگهانی و ناخواسته است

■ بسیاری از اتفاقات خوشایند مثل ازدواج، تولد یک نوزاد، خرید یک خانه و تغییر محل زندگی و... نیز چون نوعی تغییر و سازگاری با شرایط جدید را ایجاب می کنند، می توانند استرس زا باشند

■ مشکلات روزمره نیز اگرچه به اندازه بحرانهای عمده زندگی چشمگیر نیستند، اما خود نیز نوعی استرس به حساب می آیند که استرس های کوچک یا میکرواسترس نام دارند



## نشانه های استرس

■ سفت شدن عضلات

■ عرق کردن بدن بویژه کف دستها و زیر بغلها

■ تند شدن ضربان قلب

■ تشدید دم و بازدم

■ ناآرامی معده

■ افرادی که به مدت طولانی تحت استرس های پنهان قرار می گیرند نشانه های متفاوتی از خود بروز می دهند مثل سردرد، اختلالات خواب، احساس اضطراب و تنش، خشم، مشکل در تمرکز، افسردگی، از دست دادن علاقه به غذا و یا افزایش اشتها، زخم معده، بیماریهای پوستی، سردردهای میگرنی و ...

■ وقتی استرس در حالت شدید رخ دهد و یا به مدت طولانی دوام بیاورد، باعث فروپاشی سیستم موجود زنده می گردد که به آن "فرسودگی" می گویند

## برخی از نشانه های اولیه "فرسودگی" عبارتند از:

- خستگی مزمن (بی حالی، بی حوصلگی و احساس فقدان انرژی و سرزندگی)
- خشمگین شدن نسبت به مطالبات دیگران یا محیط
- سرزنش خود برای تن دادن به خواسته های پیرامون
- فلسفه بافی، منفی گرایی، و بی قراری
- احساسی مثل تحت محاصره بودن و نداشتن آزادی
- از کوره در رفتن برای چیزهای بی اهمیت
- سردردهای مکرر و اختلالات گوارشی
- افزایش یا کاهش بیش از حد وزن
- اختلالات خواب و افسردگی
- مشکلات تنفسی نظیر تنگی نفس
- بدگمانی و سوءظن
- احساس ناخرسندی و درماندگی
- افزایش میزان خطرپذیری و روی آوردن به رفتارهای پرخطر





## چگونه می توان استرس را اداره نمود؟

 **مهارت‌های مبتنی بر عمل یا مسأله مدار:** که در آنها ما بدن‌بال روبرو شدن با مشکل استرس را هستیم و موقعیت یا محیط را تغییر می دهیم؛

 **مهارت‌های مبتنی بر عواطف یا هیجان مدار:** که در آنها ما قدرت تغییر موقعیت را نداریم اما می توانیم با تغییر برداشت و تعبیری که از موقعیت و احساسی که نسبت به آن داریم، استرس موجود را اداره نماییم؛

# مدیریت استرس در ساده ترین سطح عبارت است از:

(۱) شناسایی علائم و نشانه های استرس

(۲) بازشناسی و تعیین علل استرس

(۳) اقدام برای رسیدگی و از بین بردن علت استرس و کاهش علائم ایجاد شده

(۴) در صورت لزوم، استفاده از شیوه های ضمنی دیگر برای کاهش علائم استرس تا زمانی که علت زیربنایی استرس مورد رسیدگی قرار بگیرد.



# روشهای مدیریت استرس

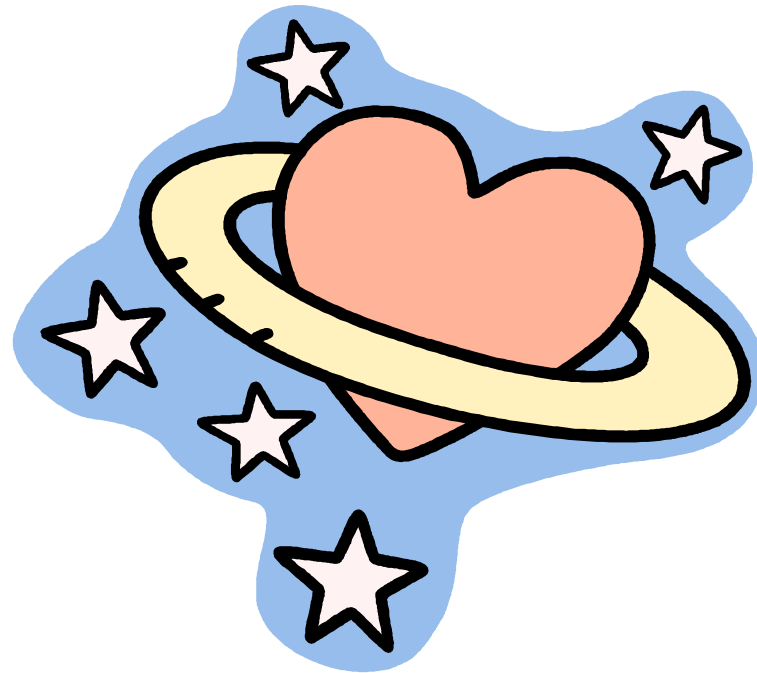
- اگر در معرض رویدادهای تنش زا هستید به خود فرصت دهید.
- انتظار نداشته باشید که هر کاری را که انجام می دهید کامل و بی نقص باشد.
- اولین مهارت مقابله ای شما در جریان رویدادهای تنش زای زندگی، مصمم، قاطع و شجاع بودن در برابر آن است
- زمانی بهتر می توانید با رویدادهای تنش زا در زندگی مقابله کنید که آنها را به صورت رویدادهای تحت کنترل خود ارزیابی کنید.
- در ذهن خود این باورها را تقویت کنید که:
  - من می توانم از عهده این موقعیت برآیم
  - من می توانم بر این مشکل پیروز شوم
  - من مهارتها و توان لازم برای موفق شدن را دارم

# روشهای مدیریت استرس



- ❖ ورزش
- ❖ آرامش بخشی
- ❖ مدیریت زمان
- ❖ مهارت سازماندهی





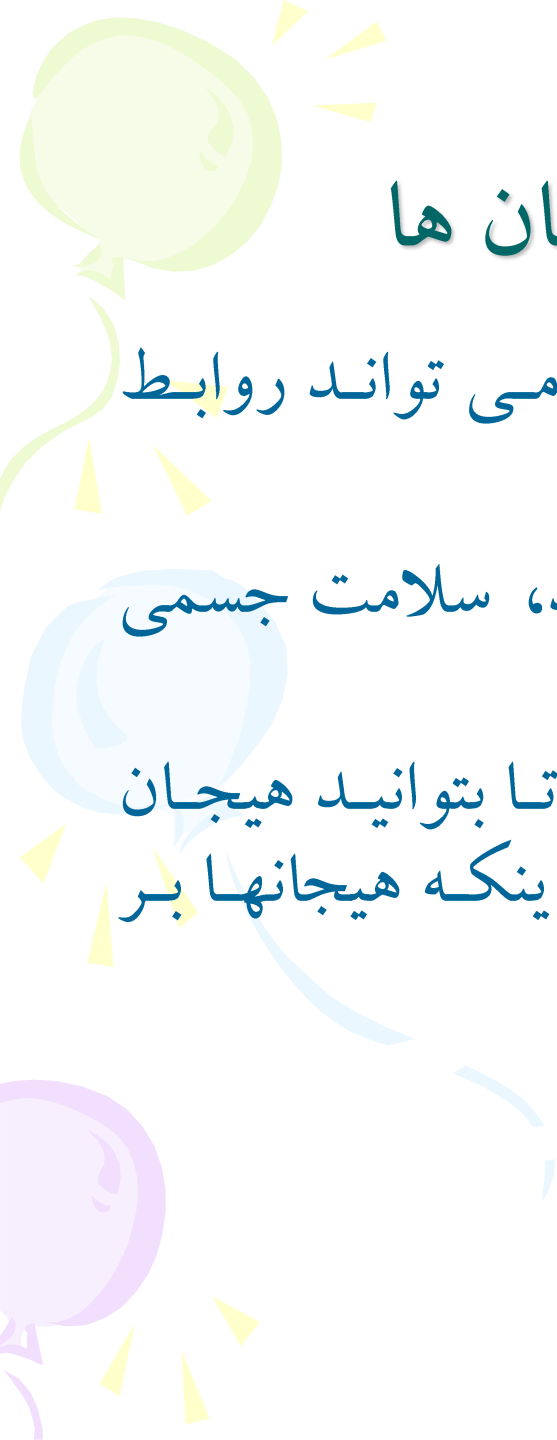
مهارت مدیریت هیجان‌ات

# هیجان ها چیستند؟

- هیجانها تا اندازه ای حالت های عاطفی ذهنی هستند و باعث می شوند تا به شیوه خاصی احساس کنیم؛ مثلاً خشمگین یا شاد شویم
- هیجانها نوعی پاسخ فیزیولوژیکی هستند که بدن را برای سازگاری آماده می سازند
- هیجانات پدیده های اجتماعی هستند و ارتباط ما را با دیگران تسهیل می سازند:

- احساس های ما را به دیگران منتقل می کنند؛
- چگونگی پاسخدهی دیگران به ما را تنظیم می کنند؛
- تعامل اجتماعی را آسان می سازند؛ و
- رفتار اجتماعی را ترغیب می کنند.





# ضرورت مهارت مدیریت هیجان ها

- عدم مدیریت صحیح هیجان ها مانند خشم می تواند روابط اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار دهد
- هیجان ها در صورتی که به خوبی کنترل نشوند، سلامت جسمی و روانی افراد را به خطر می اندازند
- مهارت مدیریت هیجان به شما کمک می کند تا بتوانید هیجان های منفی خود را شناسایی و کنترل نمایید، نه اینکه هیجانها بر شما حاکم بوده و رفتار شما را رقم بزنند



# مزایای مدیریت هیجان ها

- سلامت ذهنی و عاطفی
- کاهش آشفتگی، استرس و ناکامی
- ثبات و پختگی هیجانی
- عملکرد بهتر در نتیجه کنترل فشار هیجانی
- تعامل بهتر با دیگران و زندگی اجتماعی رضایتبخش
- خودتنظیمی، خودکارآمدی و رضایت از خود
- توانمندی (توانایی بهتر برای کنار آمدن با آنچه که زندگی از شما طلب می کند)
- آسایش و شادکامی





# موانع مدیریت هیجان ها

- "طبیعی است که در این موقعیت آشفته شوم"
- "این تنها کاری است که می توانم بکنم"
- "من اینجوری ام، دست خودم نیست"
- "همینه که هست"
- "من که خودم نمی خواهم بد باشم، حتماً دلیل موجهی دارم"
- "نمی توانم فراموش کنم و راحت از کنارش بگذرم"
- "اگه الآن اینطوری واکنش نشان ندهم، زمینه را برای تکرار این شرایط مهیا کرده ام"
- "من یک عمر اینطوری بوده ام، نمی توانم عوض بشوم"
- "بارها سعی کرده ام اما موفق نمی شوم"
- "در صورت تغییر، جذبه و تعصب خودم را از دست می دهم و به فردی ضعیف تبدیل می شوم"

# مدیریت شناختی هیجان

- هرچه از خود آگاهی یا شناخت بیشتری نسبت به خودتان برخوردار باشید، بهتر قادر خواهید بود که هیجان ها را به محض رخ دادن آنها شناسایی نمایید

- شناسایی هیجان ها این امکان را برای شما فراهم می سازد که یک گام به عقب رفته و در نظر بگیرید که این حالت برای شخص دیگری اتفاق افتاده است. با این کار شما از خود هیجان جدا شده و بنابراین بهتر می توانید تشخیص دهید که در حال تجربه چه هیجانی هستید و رفتار مناسب برای ابراز آن کدام است

• برای اینکه بتوانید در کمترین زمان هیجان های خود را شناسایی کنید، به حوزه های زیر در خودتان توجه نمایید:

• نشانه های بدنی؛

• افکار و باورها؛

• اعمال؛

• راه اندازها؛

• انگیزش ها؛



❖ خود را به عنوان یک مقابله کننده خوب باور کنید و اطمینان داشته باشید که می توانید از عهده کنترل هیجانات منفی تان برآید.

❖ برای کنترل هیجانات تان از سبک مقابله سرکوبگر استفاده نکنید، چرا که هیجان سرکوب شده در جای دیگر و به شکلی شدیدتر خود را نشان خواهد داد. به جای انکار و سرکوب نمودن هیجانات منفی، آنها را بپذیرید و آگاهانه به مدیریت آنها بپردازید.

❖ افکار غیرمنطقی زیربنای هیجانات خود را بررسی کرده و آنها را اصلاح نمایید.  
مثلاً:

- دیگران را سرزنش نمی کنم؛
- سعی نمی کنم دیگران را محدود کنم؛
- باید ببینم چه کاری غیر از این می توانم بکنم؛
- دیگران سعی در صدمه زدن به من ندارند، آنها درگیر نیازهای خود هستند؛
- دیگران تنها کاری را انجام می دهند که فکر می کنند باید آن موقع انجام دهند؛
- اگر من موقعیت دیگری می خواهم، باید رفتارم را تغییر دهم.

# مدیریت رفتاری هیجان

- ❖ با گریه کردن یا دردل کردن برای فردی که به او اعتماد دارید، از بار منفی هیجان خود بکاهید؛
- ❖ ورزش کنید و به فعالیت های بدنی بپردازید؛
- ❖ با شوخی یا لطیفه فضای موجود را تغییر دهید؛
- ❖ در برابر یک موقعیت برانگیزاننده سکوت کنید یا موضوع را عوض کنید؛
- ❖ از محیط دور شوید و در محیطی آرام قدم بزنید و فکر کنید؛
- ❖ خود را با کار یا چیزی که برایتان خوشایند است، سرگرم کنید مثلاً به موسیقی گوش کنید؛
- ❖ با استفاده از نوشتن می توانید مدیریت هیجان خود را بهبود بخشید؛
- ❖ احساسات خود را به صورت کلامی با فردی که شما را ناراحت کرده است، بیان کنید؛
- ❖ از مقابله های فیزیولوژیکی استفاده کنید و تمرینات آرام بخشی را انجام دهید

# مدیریت خشم



- خشم احساسی است که به شما کمک می کند با محیط اطراف خود سازگار شوید.
- خشم در واقع برای متوقف کردن فشارهای عصبی (استرس) طراحی شده است.
- خشم باعث می شود تا شما حریمی را در اطراف خود بوجود آورید و از آن محافظت کنید بعلاوه به شما انرژی و جهت می دهد تا در برابر حملات فیزیکی از خودتان دفاع کنید.
- اما هنگامی که به شدت خشمگین یا عصبانی می شوید کارهایی انجام می دهید که بعداً درباره آن احساس گناه خواهید کرد. شما نمی خواهید به دیگران آسیبی برسانید، ولی وقتی به خودتان می آید می بینید که این کار را بارها و بارها انجام داده اید

# پیامدهای خشم کنترل نشده

- خشم باعث می شود که احساس بدی نسبت به خود داشته باشید.
- هر چه بیشتر خشم خود را بروز دهید، تأثیر بروز آن کمتر می شود. دیگران به خشم شما عادت می کنند و دیگر اهمیتی نمی دهند.
- دیگران از شما فاصله می گیرند.
- خشم ارتباط شما با واقعیت را خدشه دار می کند.
- هر چه بیشتر خشم خود را بروز دهید، رفتار پرخاشگرانه تان شدیدتر می شود و در نتیجه دیگران را طلب کارتر می کنید.
- خشم هیچگاه توقف پیدا نخواهد کرد. راهش را ادامه خواهد داد و به خودش در ادامه راه سوخت کافی می رساند.
- خشم باعث خشکی رفتار و ارتباط و سخت گیری بیشتر می شود و در نتیجه هر دو طرف انعطاف ناپذیر و بی گذشت می شوند.
- خشم باعث سر برآوردن حس انتقام می شود.
- خشم باعث می شود دیگران به طور دفاعی و با مقاومت در برابر شما رفتار کنند.

# فرایند شکل گیری خشم



واکنش منفی  
دیگران به خشم  
شما

ابراز خشونت  
نسبت به  
دیگران

خشمگین شدن

احساس جریحه  
دار شده

افکار  
برانگیزاننده

روبرو شدن با  
یک موقعیت



# گام های مدیریت خشم

✍ خواسته های غیرمنطقی خود را شناسایی کرده و آنها را به خواسته های واقع بینانه تر تغییر دهید. بسیاری از موارد خشم به دلیل انتظارات بیش از حد یا نامعقول از خود یا دیگران شکل می گیرد.

✍ وقتی در موقعیت ناکامی یا بی حرمتی قرار می گیرید، از مهارت خود آرام سازی استفاده کنید.

✍ وقتی خشمگین می شوید از طریق پرداختن به فعالیتهای جسمی یا خلاق، انرژی خود را تخلیه کنید. البته حتماً پس از تخلیه انرژی از مهارت حل مسأله برای کنار آمدن با موقعیت خشم برانگیز استفاده کنید

# گام های مدیریت خشم

با استفاده از خودگویی های انطباقی، خودتان را برای مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز آماده کنید. مثلاً:

- "این مسأله مرا ناراحت می کند، اما می دانم چگونه از عهده اش برآیم."

- "زیاد سخت نگیر، این موقعیت هم می تواند تجربه یادگیری خوبی باشد"

- "مثل اینکه مسأله جدی است، باید خودم را آماده کنم"

- "نفس عمیق بکش، آرام باش و از نیروی فکرت استفاده کن"

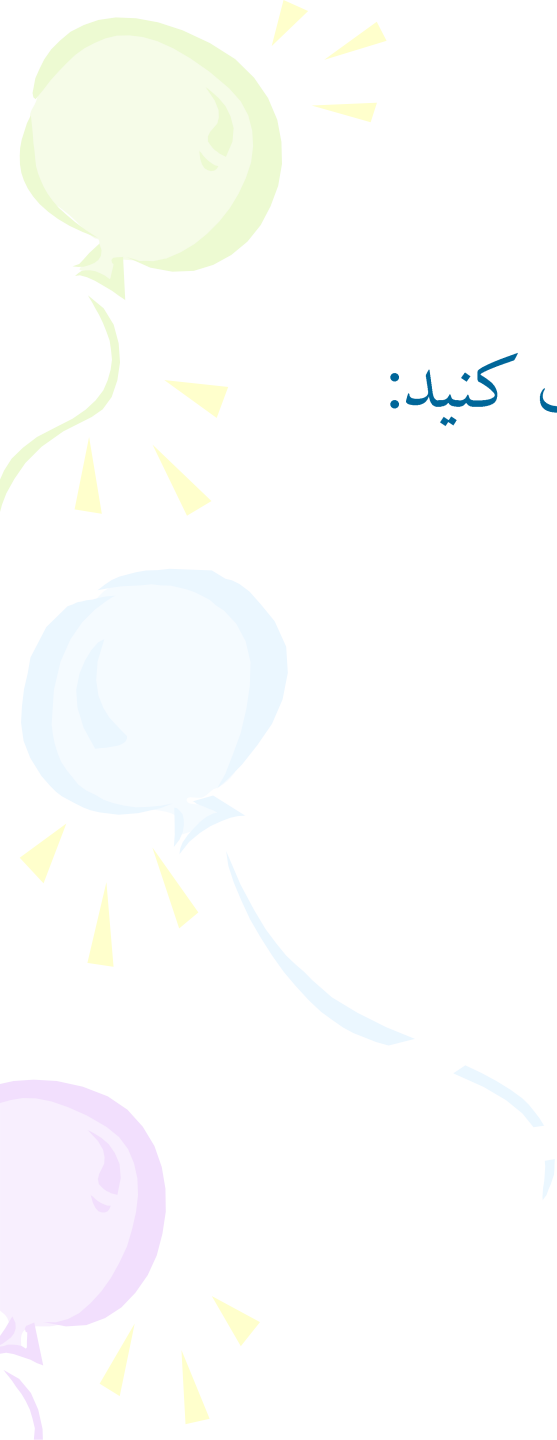
- "این موقعیت ها آسان نیست اما به هر حال بخشی از زندگی است"

# گام های مدیریت خشم

حقوق و خواسته های دیگران را مدنظر قرار دهید. هدف پرخاشگری، گرفتن امتیاز از دیگران است. افراد پرخاشگر سعی می کنند نیازهای خود را از طریق تسلط، توهین و تحقیر دیگران برآورده کنند. این افراد فقط به فکر خود هستند و به دیگران اهمیتی نمی دهند.

با تقویت روحیه جرأت ورزی (دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب) تمرین کنید تا بدون ابراز پرخاشگری، خواسته های خود را با دیگران درمیان بگذارید.

از ارزش گذشت غافل نشوید. وقتی انسان کسی را که به او بی حرمتی کرده است، می بخشد او را از کاری که مرتکب شده است، تبرئه نمی کند. گذشت به معنای از یاد بردن خطای دیگران نیست، بلکه خود کارآمدی و حس کنترل شما را در موقعیت های ناخوشایند بالا می برد.



# گام های مدیریت خشم

- برانگیزاننده های خشم را بشناسید و آنها را حذف کنید:
  - برانگیزاننده های کلامی
  - برانگیزاننده غیر کلامی
  - برانگیزاننده های مربوط به کیفیت صدا
  - حرکات برانگیزاننده
  - برانگیزاننده های مربوط به حالات صورت
  - برانگیزاننده های مربوط به حرکات بدنی

# گام های مدیریت خشم

● در برابر یک موقعیت برانگیزاننده سکوت کنید یا موضوع را با عبارات زیر عوض کنید:

- در هر موقعیت هیچ پاسخ قطعی «نه» یا «آری» وجود ندارد.
- ما هر دو به نوعی درست می گوییم.
- حالا وقتشه که این بحث را عوض کنیم.
- بگذار این مسأله را بعداً دنبال کنیم.
- آیا می توانیم درباره این مسأله یک ساعت دیگر صحبت کنیم؟

# مدیریت اضطراب



- اضطراب را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرید که ممکن است برای هر کسی پیش بیاید، بنابراین با تفکر بد و منفی درباره خود، مسائل را تشدید نکنید.
- از موقعیتی که باعث اضطراب شما شده است، فاصله بگیرید مثلاً فکر کنید این مشکل برای دوستان پیش آمده است و شما می خواهید به او کمک کنید. در آن صورت بهتر می توانید با موقعیت کنار بیایید.
- به ارزیابی های خود از آنچه که شما را مضطرب ساخته است نگاهی بیندازید و در صورت غیرمنطقی بودن، آنها را اصلاح کنید.

## برخی از ارزیابی های غیرمنطقی عبارتند از:

- تعمیم بیش از حد: "چون یکی از اقوام ما در اثر سرطان فوت کرده است، پس ممکن است من هم به این بیماری مبتلا شوم"
- فاجعه آمیز کردن: "اگر امسال هم نتوانم در کنکور قبول شوم، بدبخت می شوم" و یا "این جوش کوچک روی پوست من حتماً نشانه یک بیماری خطرناک و لاعلاج است"
- انعطاف ناپذیری و بایدها و نبایدها: "رفتار من باید همواره طوری باشد که هیچکس از دست من ناراحت نشود" یا "هیچ وقت نباید کودکم را تنها بگذارم چون ممکن است برایش اتفاقی بیفتد"
- انتظارات غیرواقع بینانه: "اگر بلایی سر هر یک از اعضای خانواده ام بیاید خودم را نمی بخشم، چون کارم طوری است که نمی توانم دائماً پیش آنها باشم"



❖ از موقعیت اضطراب را اجتناب نکنید. چون تا زمانی که شما با موقعیت مواجه نشوید، افکاری که راجع به آن دارید اضطراب شما را تشدید خواهد کرد.

❖ کمال گرا نباشید. افراد زمانی مضطرب می شوند که انتظاراتشان به طور نامعقولی بالا است و بیش از اندازه نگران اشتباهات کوچک خود هستند.

❖ به جای بکارگیری خودگویی هایی مثل "نباید اشتباه کنم"، "باید بتوانم تمام کارها را درست انجام دهم" و ... سعی کنید این گونه با خود حرف بزنید که "حداکثر توان خودم را بکار می گیرم"، "اشتباهات هم می توانند درس خوبی برای آینده باشند" و ...

❖ زمانی که موقعیت را غیرقابل کنترل می بینید، از روشهای مهار فشار عصبی و آرامش بخشی مثل آرامش بخشی یا مراقبه استفاده کنید.

❖ سعی کنید با پیش بینی رویدادهای مثبت، افکار منفی تان نسبت به آینده را خنثی نموده و نگرانی های خود را مرتفع سازید.



# مدیریت افسردگی

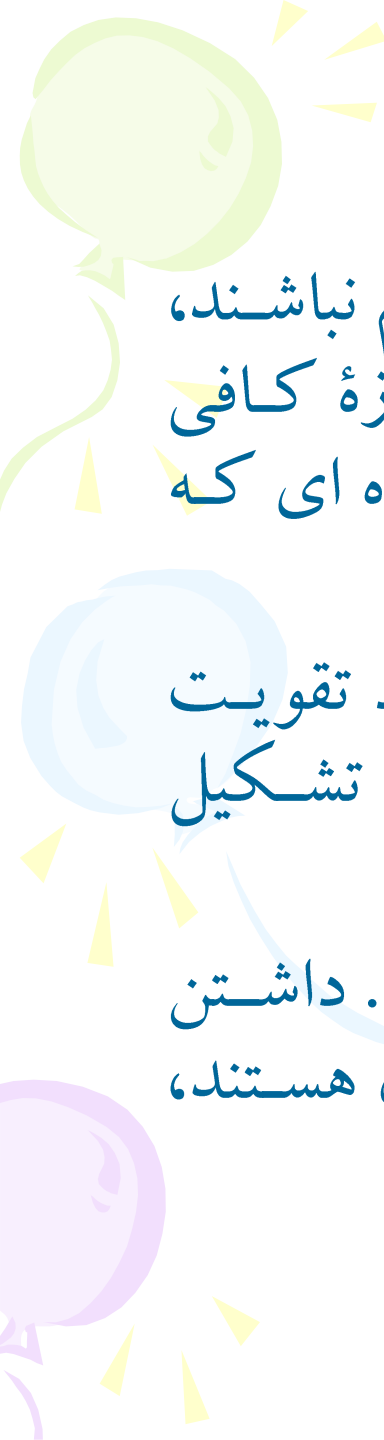


موقعیت های ناخوشایندی که خارج از کنترل شما هستند را بپذیرید و خودتان را با این قبیل افکار غیرواقع بینانه ناراحت و یا سرزنش نکنید: "چرا باید این اتفاق برای من می افتاد؟"، "کاش طور دیگری عمل می کردم"، "این منصفانه نیست"، "کاش شانس دیگری داشتم" و ...

اگر ناراحتی شما به روابط بین فردی مربوط می شود، با استفاده از مهارت ارتباط مؤثر و جرأت ورزی به مذاکره و گفتگو با کسی که شما را ناراحت کرده است بپردازید و مشکل را با او درمیان بگذارید.

موقعیتی که باعث ناراحتی شما شده است را ارزیابی کنید و افکار نادرست و غیرمنطقی خود را تغییر دهید. افراد افسرده اغلب در ارزیابی موقعیت‌ها دچار خطاهای زیر می‌گردند که باید آنها را شناسایی و اصلاح کنید:

- خودسرزنی: "چون روز تولد فرزندم را فراموش کردم، پس مادر بدی هستم"
- تغییر ناپذیری: "من آدم تنهایی هستم و همیشه همینطور خواهم بود"
- تفکر مطلق: "بدون او زندگی برایم غیرممکن است" و یا "اگر در کنکور قبول نشوم آینده‌ام تباه می‌شود"
- تعمیم بیش از حد: "من نتوانستم از عهده یک کار ساده بر آیم، پس آدم ناتوانی هستم"
- شخصی سازی: "همسرم ناراحت است، حتماً من کار بدی انجام داده‌ام"
- واکنش افراطی: "چون او حرف مرا فراموش کرده است، حتماً به من علاقه‌ای ندارد"

- 
- باید ها و نبایدها را از زندگی خود حذف کنید.
  - یاد بگیرید که امور حتی اگر در حد کمال هم نباشند، می توانند لذتبخش باشند؛ مثلاً "حتی اگر به اندازه کافی پولدار نباشید هم می توانید از همین زندگی ساده ای که دارید، لذت ببرید"
  - نسبت به آینده خوش بین باشید و این باور را در خود تقویت کنید که تجارب منفی نیز بخشی از زندگی را تشکیل می دهند و موقتی و زود گذر هستند.
  - شبکه حمایت اجتماعی خود را وسعت ببخشید. داشتن دوستان نزدیک یا افرادی که با شما صمیمی و همدل هستند، در کاهش اندوه شما بسیار کمک کننده است.

- هنگامی که ناراحت هستید از کارهایی مثل گوش دادن به موسیقی های غمگین که این احساس را تقویت می کنند، اجتناب کنید.
- افکار و خودگویی های منفی مثل ناخشنودی شخصی، انتظارات منفی از آینده و درماندگی را در خودتان متوقف ساخته و آنها را با افکار مثبت و تقویت کننده مثل رضایت از زندگی، خشنودی از ویژگیهای مثبت خود، پذیرش از سوی دیگران و انتظارات مثبت از آینده جایگزین نمایید.
- به جای نشستن و فکر کردن به موضوعی که باعث ناراحتی شما شده است، خودتان را با کار یا چیزی سرگرم کنید و یا اینکه با استفاده از تکنیک آرامش بخشی خودتان را آرام سازید. پس از آرام شدن و فرونشستن این هیجان بهتر می توانید به مسأله بیندیشید و برای آن راه حل مناسبی بیابید.

A decorative graphic on the left side of the slide featuring three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon has a streamer and several small yellow triangular flags attached to it.

**از توجه شما سپاسگزارم**