

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان

مدیریت هیجانات

(جلد سوم)

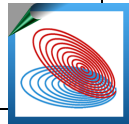
این کتاب حاصل طرح پژوهشی «بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی و سلامت روانی فرزندان جانبازان» می‌باشد که در پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان انجام پذیرفته است.

به سفارش مرکز بهداشت روانی معاونت بهداشت و درمان بنیاد شهید و امور ایثارگران

مؤلفین: دکتر شکوفه رادفر، دکتر فریده حمیدی

فهیمة لرستانی، بهمن ابراهیمی، جعفر میرزایی

عنوان و نام پدیدآور:	مدیریت هیجان / مولفین شکوفه رادفر... [و دیگران] .
مشخصات نشر:	تهران ، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان ، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری :	۲۴ ص . : صورتور.
فروست :	راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان؛ ج. ۳/
شابک :	964-9930-43-4
وضعیت فهرست نویسی:	فیبیا
یادداشت :	فریده حمیدی، فهیمه لرستانی، بهمن ابراهیمی، جعفر میرزایی.
یادداشت : عنوان دیگر :	راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان.
یادداشت :	کتابنامه : ص. ۲۲-۲۴.
عنوان دیگر :	راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان.
موضوع :	مهارت‌های زندگی – ادبیات نوجوانان .
موضوع :	عواطف در نوجوانان.
شناسه افزوده :	رادفر ، شکوفه ، ۱۳۴۳-
شناسه افزوده :	بنیادشهیدوامور ایثارگران، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.
شناسه افزوده :	راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان ؛ ج. ۳.
رده بندی کنگره :	ج. ۳ / ۲۳ / HQ ۲۰۳۷
رده بندی دیویی:	۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی:	۱۰۹۳۴۲۹



راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان (مدیریت هیجانات)

پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان
مؤلفین: دکتر شکوفه رادفر، دکتر فریده حمیدی ، فهیمه لرستانی، بهمن ابراهیمی، جعفر میرزایی

چاپ اول: بهار ۱۳۸۷
تیراژ: ۲۰۰۰۰ نسخه
صفحه آرائی : حبیب اله خدمتی
اجرا : عبدالله سعیدی
لیتوگرافی : ۱۲۸
چاپ : صادق

ناشر : پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان
شابک : 964-9930-43-4

نشانی : تهران ، بزرگراه چمران، خیابان یمن، خیابان مقدس اردبیلی، خیابان فرخ، پلاک ۲۵
تلفن ۲۲۴۱۸۰۹۷ نمابر ۲۲۴۱۲۵۰۲
صفحه اطلاعاتی وب : www.jmerc.ac.ir
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۲مقدمه
۳اهداف:
۴تعاریف واژه‌ها و اصطلاح‌ها:
۴هیجان‌های منفی و مثبت:
۵اضطراب، ترس و خشم:
۵اجزاء و ماهیت خشم:
۶نمونه‌ای از احساس خشم:
۷عوامل و ماهیت بوجود آورنده خشم:
۸روش‌های کنترل و مدیریت هیجانات:
۸آموزش آرام‌سازی:
۱۱آموزش روش ایمن‌سازی در برابر فشار روانی:
۱۱تمرین مهارت‌ها:
۱۲آموزش خودگویی هدایت شده:
۱۳نمونه‌هایی از خودگویی‌های سازنده:
۱۴تصویر سازی ذهنی:
۱۵مرحله آموزش قاطعیت (جرأت ورزی):
۱۷توصیه‌های مفید:
۲۲منابع

بسمه تعالی

بنیاد شهید و امور ایثارگران و بالتبع مرکز بهداشت روانی در نگاه به خدمت رسانی خانواده معظم شهدا و ایثارگران معزز، مسئله آموزش به گروه هدف را یک مسئله مهم و اثر گذار می‌داند.

در همین راستا مرکز بهداشت روانی تاکنون طرح‌های آموزشی و پژوهشی متفاوتی را انجام داده است. انجام این طرح‌ها در پی انجام ۲ طرح پایه‌ای « اولویت‌بندی مسائل و مشکلات » و « نیازسنجی آموزشی » برنامه‌ریزی شد.

یکی از اولویت‌ها و نیازهای مهم بحث آموزش‌های لازم به فرزندان عزیز جانبازان می‌باشد به همین خاطر طرحی با عنوان «بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی و سلامت روانی فرزندان جانبازان» به سرپرستی سرکار خانم دکتر رادفر در پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان به تصویب رسید. زحمات و رنج‌های فراوانی در انجام این طرح کشیده شده است. سرپرست محترم طرح به همراهی همکارانشان جلسات آموزشی متعددی را برای فرزندان محترم جانبازان برگزار کرده‌اند حاصل زحمات بسته آموزشی حاضر است. به یقین مطالب این بسته آموزشی می‌تواند برای خوانندگان محترم مفید و موثر باشد.

امیدواریم با مطالعه دقیق و کامل این مجموعه و ارسال نقطه نظرات و پیشنهادات خود به مرکز بهداشت روانی، در ادامه این راه سخت و دشوار یاور ما باشید.

دکتر غلامرضا کرمی

رئیس مرکز بهداشت روانی

سخنی با فراگیران عزیز:

راهنمایی که در دست مطالعه دارید جهت یادگیری مهارت‌های زندگی و به کار بستن آن در زندگی روزمره شما تألیف شده است.

در ابتدا سعی بر آن است که تعاریف، اهداف، و تمرین‌های مربوط به هر بخش برای فراگیران نگاشته شود، تا بتوانند از این مهارت‌ها در مواقع ضروری و زندگی روزانه خود استفاده کنند. هنگام مطالعه سعی کنید، اگر برای بار اول مفاهیم را درک نکردید، مجدداً به مطالعه بپردازید تا متوجه مفاهیم شده و معنای اهداف آن روش را درک نمایید. چنانچه به مجموعه اهداف مورد نظر دست یابید در حقیقت به هدف کلی ما از تألیف این راهنما که افزایش دانش و نحوه به کار بستن آن در خصوص روش‌های مدیریت هیجان، فشارروانی، خشم و روش‌های تصمیم‌گیری می‌باشد، دست یافته‌اید.

فراگیران عزیز مطمئن باشید تا روش‌های موجود به کار گرفته نشود و در موقعیت‌های فرضی و واقعی آزموده نگردد جزء رفتارهای جدید شما به حساب نمی‌آید، بنابراین آن‌ها را انجام داده و بر توانایی خود بیافزایید تا احساس اعتماد به نفس را در خود تقویت کرده و به رضایت از خود برسید.

مقدمه

همگی ما در زندگی احساسات، عواطف و هیجان‌های مختلفی را تجربه می‌کنیم که گاهی اوقات بسیاری از این تحریکات احساس‌های ناخوشایندی مثل ترس، اضطراب، خشم، پرخاشگری و... را در ما ایجاد می‌کنند. اگر از راهکارهای چگونگی کنترل هیجانات آگاه نباشیم قطعاً احساسات ناخوشایند بیشتری را تجربه می‌کنیم و در نتیجه روابط بین فردی، سازگاری اجتماعی، همدلی و... ما تحت تاثیر قرار می‌گیرد. بنابراین آگاهی از راهکارهای مدیریت هیجان‌ها می‌تواند به ما در مقابله با احساسات منفی کمک کند و ما را در ارتباطات اجتماعی، مشارکت‌ها و همدلی‌ها توانمند سازند.

اهداف:

هدف اصلی ما آن است که فراگیران عزیز در مواقعی که با فشار روانی (استرس)، خشم و پرخاشگری، روبه‌رو می‌شوند بتوانند اول بر خود مسلط شوند تا قادر گردند فکر کنند و مهارت‌های جدید آموخته شده را به کار بسته و احساس خود ارزشمندی نمایند.

افرادی که هنگام رویارویی با موقعیت‌های فشار آور و هیجانی، از روش‌های مقابله‌ای صحیح استفاده کنند می‌توانند شدیدترین استرس‌ها را پشت سر گذاشته و بر آن‌ها مسلط شوند.

تعریف واژه‌ها و اصطلاح‌ها: هیجان، هیجان‌های منفی و مثبت:



هیجان حالتی ذهنی و فیزیولوژیک و بدنی است که شامل درجات مختلفی می‌باشد. این حالات می‌تواند مانند افسردگی، عصبانیت و خشم منفی باشد. و از طرفی می‌تواند مانند حالت شادی و لذت‌بخشی مثبت باشد. این حالت‌ها می‌تواند تغییرات جسمانی و بدنی مانند طپش قلب، افزایش میزان تنفس، خشکی دهان، افزایش نبض، رنگ پریدگی و... را ایجاد کند.

اضطراب، ترس و خشم:

اضطراب حالتی است ناخوشایند که نشان دهنده تنش، ناراحتی و وحشت است. فرد از علت آن مطلع نیست، و انگار نگران است تا برای او اتفاقی بیفتد. درحالی که ترس پاسخ روشن و مشخص به یک موقعیت معلوم و واضح می‌باشد؛ مانند ترس از مار. ویژگی مشترک هر دو حالت اضطراب و ترس، تغییرات بدنی و فیزیولوژیکی است. خشم یک واکنش هیجانی و احساسی است که نسبت به یک موقعیت یا فردی که موجب نرسیدن ما مثلاً به یک هدف، خواسته، آرزو، یا شی می‌شود، ایجاد می‌گردد. این خشم می‌تواند در خیال صورت گیرد و در بیشتر موارد به یک تهدید بیرونی مرتبط می‌شود. وقتی فرد به خشم خود که بیشتر جنبه درونی دارد غلبه نکند احساس او به پرخاشگری که جنبه بیرونی دارد منجر می‌شود.

اجزاء و ماهیت خشم:

- هر احساس دارای سه جزء کلی می‌باشد:
- الف) حالت شناختی مربوط به نحوه‌ی فکر کردن.
- ب) حالت فیزیکی مربوط به واکنش جسمانی.
- ج) حالت ذهنی مربوط به تصورات.

درحالت شناختی ما به این مسئله توجه داریم که افراد چگونه فکر می کنند. در وضعیت های خشم آور طرز فکر کردن تغییر می یابد و وقتی که احساساتی مانند خشم بروز می کند در بدن یک سلسله واکنش های جسمانی را ایجاد می کند که به بعد فیزیکی معروف است. یکی از واکنش های مربوط به این بعد واکنش جنگ و گریز یا فرار می باشد. در این شرایط افراد یا آماده درگیری فیزیکی و بدنی می شوند یا از ترس فرار می کنند.

نمونه ای از احساس خشم:

رضا هنگام خشم دچار حالتی چون، گرفتگی بعضی از اعضای بدن مثل کمر و کتف، کاهش اشتها، کاهش توجه، شروع سردرد، بداخلاق شدن، غمگین و ناراحت شدن و ... می شود.



درمانگران تحقیقاتی را در مورد تجربیات خشم افراد انجام داده‌اند که در این جا چند مورد از یافته‌های این تحقیقات را بیان می‌کنیم:

عوامل و ماهیت بوجود آورنده خشم:

(۱) **چه کسانی موجب خشم شما می‌شوند؟** بیشتر افراد گفته‌اند، دیگران موجب خشم ما می‌شوند. در موارد زیادی خشم نسبت به شخص مورد علاقه تجربه می‌شود. دوستان و آشنایان نزدیک نیز از عوامل خشم ما هستند.

(۲) **چه چیزی موجب خشم می‌شود؟** جای تعجب ندارد که علت خشم حول نیازها، ناکامی‌ها و خواسته‌های فرد می‌چرخد. وقتی کسی موجب شود شما به خواسته خود نرسید و انتظارات شاید غیر واقعی شما برآورده نشود، این مسئله موجب تحقیر شما شده و خشمگین می‌شوید. یا اگر کسی آداب اجتماعی را رعایت نکند ممکن است شما خشمگین شوید.

(۳) **چرا افراد خشمگین می‌شوند؟** بیشترین دلیلی که افراد برای خشمگین شدن گزارش می‌کنند، نشان دادن اقتدار و استقلال خود است. مسئله دیگر به کنترل درآورده شدن آنها توسط دیگران، و انتقام گرفتن و تخلیه انرژی می‌باشد.

۴) واکنش دیگران نسبت به خشم چیست؟ بیشترین واکنش‌هایی را که در مقابل خشم گزارش می‌کنند عبارتند از بی‌تفاوتی یا عدم نگرانی، دفاع، عذرخواهی یا علایم دیگر مانند پشیمانی، خشم یا خصومت، انکار مسئولیت، احساس ناراحتی، طرد شدگی و سکوت. مشخص است که این واکنش‌ها در برابر خشم عمدتاً به نفع فرد خشمگین نخواهد بود.

۵) واکنش فرد خشمگین نسبت به خشم خود چیست؟ بیشترین واکنش افراد به ابراز خشم خود عبارت بود از احساس تحریک‌پذیری، خصومت، عصبانیت، افسردگی، ناراحتی و غمگینی، احساس شرمندگی و گناه، احساس آرامش و پیروزمندی و ...

روش‌های مدیریت هیجان‌ها:

الف) آموزش آرام‌سازی:

آرام‌سازی به شما کمک می‌کند تا عضلات خود را شل کنید. وقتی آرام باشید، کارها را آرام انجام خواهید داد و عضلات شما رها خواهد شد.

اصول آرام‌سازی:



- آرام‌سازی یک نوع یادگیری است.
- یادگیری تمرین می‌خواهد، منتظر نباشید تا تحت استرس قرار بگیرید و آرام‌سازی را انجام دهید.
- پس از یادگیری شما آرام‌سازی را انجام می‌دهید. هرچه بیشتر از این فن استفاده کنید، آن را راحت‌تر انجام خواهید داد.
- آموزش آرام‌سازی بر عضلات، تنفس و ذهن متمرکز است.
- آموزش آرام‌سازی راهی برای کسب کنترل است. رها کردن عضلات نقطه مقابل عملی است که بدنتان می‌خواهد انجام بدهد. وقتی یاد بگیرید بدنتان را به میل خود رها کنید، کنترل شما بر بدنتان بیشتر می‌شود.

مراحل شروع:

یک محیط آرام و بدون صدا را انتخاب کنید، سرو صدا و نور را کنترل کنید، در صورت وجود صندلی یا مبل راحتی روی آن بنشینید. یادتان باشد که قبل از انجام آرام‌سازی معده‌تان خالی باشد تا بتوانید به راحتی تنفس شکمی انجام دهید. ابتدا دهانتان را ببندید، از راه بینی نفس بکشید، ۳ الی ۴ ثانیه نفس خود را نگه دارید، سپس با فشار از راه دهان تنفس را خارج کنید. این حالت را تا ۵ دقیقه انجام دهید و هنگام رها سازی نفس خود به آرامش فکر کنید. سپس خود را شل و رها کنید، محل گرفتگی عضلات بدن خود را شناسایی کنید، سپس روی عضلات اصلی بدنتان کار کنید.

۱- یک گروه عضله مانند عضلات کف دستتان را سفت کنید. ۲- پنج ثانیه عضله را در این حالت نگه دارید و روی آن تمرکز کنید. ۳- عضله خود را از حالت سختی و سفتی خارج کنید. ۴- پنج ثانیه روی آرام‌سازی ناشی از شل کردن عضله خود تمرکز کنید. ۵- مرحله یک تا چهار را تکرار کنید. ۶- دقت کنید که درست نفس بکشید و ۱۰ ثانیه منتظر بمانید. ۷- سراغ گروه عضله بعدی مانند ساعد و یا بازو بروید، پس از انجام آرام‌سازی روی هر گروه عضله بروید و آنها را آرام کنید.

در طول ۱۰ الی ۱۵ دقیقه تمام عضلات بدن خود را آرام می‌کنید. هدف از این روش رسیدن به آرامش عضلات بدن و سپس ذهن شما می‌باشد. در این شرایط با مشکلات و موقعیت‌های محیطی بهتر مقابله می‌کنید.

ب) آموزش روش ایمن‌سازی در برابر فشار روانی:

آموزش آرام‌سازی تنفسی به شما کمک می‌کند تا با آماده‌سازی خود بتوانید بر موقعیت‌های با اضطراب بالا غلبه کنید.

این روش مانند واکسن بیماری است که با وارد آوردن آسیب کوچکی به سیستم فیزیولوژیک، بدن را در مقابل آسیب‌های شدید مصون می‌سازد.

تمرین مهارت‌ها:

در مرحله اول به مراجعین، فلسفه استفاده از فنون مربوط به رفع تنش یا تنش زدایی گفته می‌شود. همچنین به رابطه تنش و آرامش پرداخته و تأثیرات منحرف کردن توجه را به افراد نشان می‌دهند، تا تنش کاهش یافته و بعد قطع شود. در مرحله دوم باید تجربیات گذشته افراد و انتظاراتشان از تنش زدایی مشخص و روشن شود. راهنما و فراگیر باید در این مسئله به توافق برسند که یادگیری آرام‌سازی اتلاف وقت نیست. در مرحله سوم به افراد گفته می‌شود که میزان کسب احساس آرامش بستگی به میزان تمرینات خودشان دارد. لازم به ذکر است که تنش زدایی یک مهارت است و مراجع نباید انتظار تغییرات کلی و ناگهانی را داشته باشد. تنها با تمرین است که می‌توان این روش‌ها را در موقعیت‌های واقعی به کاربرد و سطح توقع خود را نیز، بالا نبرد.

ب- ۱) آموزش خودگفتگویی هدایت شده:



هدف از این روش کمک به مراجع است برای:

- ۱) ارزیابی نیازها و بایدهایی که در یک موقعیت به کار می‌رود.
- ۲) کنترل افکار فشار آور، تصویرهای ذهنی و احساسات خود.
- ۳) مقابله با هیجان‌های شدید.
- ۴) تقویت روحیه خود برای مقابله با موقعیت‌های پرفشار.
- ۵) تقویت مجدد خود برای مقابله.

به نمونه‌های از خودگفتگویی‌ها که در آموزش آرام‌سازی به کار می‌رود توجه کنید:

موقعیت:	خودگفتگویی منفی:	خودگفتگویی سازنده:
-پیش‌بینی دیررسیدن به یک ملاقات یا جلسه مهم	خیلی بد می‌شود. فاجعه آور است.	من ممکن است دیر برسم ولی دنیا به آخر نمی‌رسد.
-ترس از یک گفتگوی غیررسمی یا یک سخنرانی	آیا آن‌ها به گفته‌ها و مقاله من خواهند خندید؟	حداقل بخشی از آنچه من تعریف می‌کنم برایشان جالب است.
-پس دادن یک کالا به فروشگاه	این می‌تونه خیلی سخت و خجالت آور باشد.	من یک لحظه یا یک موقعیت را انتخاب می‌کنم، اگر شلوغ شد سعی می‌کنم کسانی که آنجا هستند را نادیده بگیرم.
-رفتن برای مصاحبه استخدامی	من واقعاً باید در این شغل استخدام شوم.	اگر بخواهم این‌طور فکر کنم، واقعاً عصبی می‌شوم و احتمال کمتری دارد که در آن شغل استخدام شوم
-رفتن برای مصاحبه علمی	اگر من مصاحبه را خراب کنم و قبول نشوم چی؟ آبروم می‌ره!	هرچند احتمال دارد که اشتباه کنم ولی کاملاً خراب نمی‌کنم.

ب- ۲) تصویر سازی ذهنی:

قاعده‌ی اصلی این روش این است که فرد در هنگام آرامش، صحنه‌های تهدید کننده را بر اساس میزان شدت اضطراب از کمترین به بیشترین مقدار، درجه بندی کند. مثلاً خودتان را در هنگام ارائه سخنرانی و یا صحبت کردن در جمع در نظر بگیرید. در ذهن خود اول به آرامش برسید و خودتان را در حالی که آرام هستید و اعتماد به نفس دارید تجسم کنید و آن طور که دوست دارید در آن وضعیت رفتار کنید.



ب-۳) آموزش قاطعیت و جرأت آموزی:

بسیاری از مردم نیاز دارند از حقوق شخصی خود آگاه شوند و یاد بگیرند چگونه بدون تجاوز به حقوق دیگران و بدون رفتار پرخاشگرانه، به زندگی خود ادامه دهند. قاطعیت یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب. افراد با جرأت برای خود و دیگران احترام قائلند. جرأت ورزی چند مزیت دارد. به انسان احساس کفایت و کنترل و آرامش می‌دهد و این احساسات در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می‌کند.

مهارت‌های مفید برای جرأت ورزی:

مهارت‌هایی که به بهتر شدن جرأت ورزی در شما کمک می‌کنند عبارت‌اند از:

۱) **بیان احساسات خود:** بیان احساس خود یعنی مطلع ساختن دیگران از احساسی که نسبت به اعمال آن‌ها دارید. از متهم کردن دیگران یا گفتن چیزهایی مانند شما بی‌ملاحظه یا پررو هستید، اجتناب کنید. در مقابل احساس خود را نسبت به اعمال آن‌ها به این صورت بیان کنید: ببخشید! این جایی که شما ایستاده‌اید، جای من است، لطفاً نوبت خود را رعایت کنید. متأسفم نمی‌توانم کاری برایتان انجام دهم، چون برای خودم برنامه‌ریزی دارم.

۲) همدلی: همدلی مهارتی مهم برای تقویت روابط صمیمانه است. اگر نیازهای دیگران را درک کنید و بپذیرید، آن‌ها بیشتر مایل به پذیرفتن خواسته‌ها و امیال شما خواهند بود. اما این به معنای آن نیست که هرچه دیگران می‌خواهند قبول کنید. مثلاً اگر با دوستی درد دل می‌کنید و او گریه می‌کند، به او بگویید: به نظر می‌آید که خیلی ناراحتی.

وقتی احساسات خود را بیان می‌کنید و نسبت به دیگران همدلی نشان می‌دهید به احتمال قوی اعمال شما مدبرانه خواهد بود. برای نمونه اگر کسی شما را به انجام کاری وادار می‌کند به جای این که عقب نشینی کنید، قرص و محکم بایستید و به نحوی واکنش نشان دهید که احترام آنان را جلب کنید.

نمونه‌ای از جرأت ورزی، رفتار بی‌جرأت و پرخاشگرانه:

وقتی که می‌خواهید جنسی را بخرید و تردید دارید، فروشنده شما را مجبور می‌کند که چیزی بخرید. به رفتارهای متفاوت سه‌گانه توجه کنید:

فروشنده: خوب! اجازه می‌دهید جنس را برایتان ببینم؟

پاسخ حاکی از بی‌جرأتی: خوب، بله! اگر فکر می‌کنید جنس خوبی

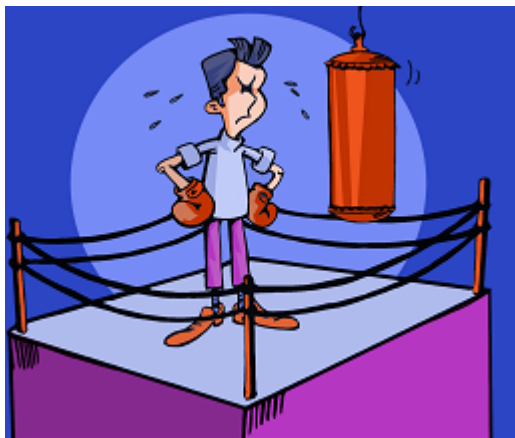
است ایرادی ندارد.

پاسخ پرخاشگرانه: این قدر مجبورم نکنید! من چیزی از شما نمی‌خرم،

می‌فهمید.

پاسخ جرأت‌مندان: متأسفانه من آمادگی خرید را ندارم.
 فردی در صف خرید می‌خواهد خودش را جلوی شما جا کند:
 شخص: ناراحت نمی‌شوید من زودتر از شما خرید کنم؟ عجله دارم.
 پاسخ حاکی از بی‌جرأتی: باشد اشکال ندارد.
 پاسخ پرخاشگرانه: آهای! می‌خواهی چکار کنی؟ به جهنم که
 عجله‌داری! برو آخر صف.

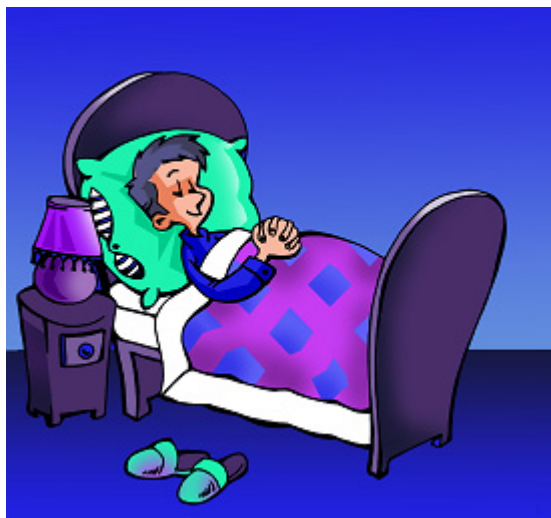
توصیه‌های مفید:



مدیریت فشارروانی مسأله‌ی بسیار مهمی است و انجام آن برای کاهش
 فشار روانی بسیار موثر است.

اینک ما برای شما فراگیران محترم راه‌های مدیریت فشارروانی و اضطراب را به طور کلی خلاصه می‌کنیم:

- ۱- بدن و ذهن‌تان را در حالت آرام‌سازی قرار دهید.
- ۲- شیوه حل مسئله را یاد بگیرید و به کار ببرید.
- ۳- خوب بخوابید و بهداشت خواب را رعایت کنید.



۴- هدف‌های ساده، واضح و واقع بینانه داشته باشید. اگر بدانید از زندگی چه می‌خواهید، تصمیمات معقولی می‌گیرید که با اهداف و ارزش‌های شما همخوانی دارند.

۵- مراقب بدن خود باشید. رژیم غذایی خود را حفظ کنید. سعی کنید سیگار، نیکوتین و الکل مصرف نکنید، و در صورت استفاده آنها را کنار

بگذارید و داروهای اضافی و خارج از دستور پزشک را قطع کنید. برنامه ورزشی روزانه با حداقل زمان را شروع کنید و تا نیم ساعت ادامه دهید.

۶- حمایت‌های موجود، از جمله حمایت دوستان و خانواده را از دست ندهید.

۷- در روابط‌تان با دیگران ابراز وجود کنید و در رفتارتان قاطعیت نشان دهید.

۸- تنوع و تحرک در محیط زندگی خود را حفظ کنید.

۹- مدیریت زمان و از دست ندادن فرصت‌ها را مدنظر قرار دهید.

۱۰- امکانات مادی و مالی خود را طوری اداره کنید که استرس شما به حداقل برسد و به هدف‌های خود برسید.

۱۱- مدیریت تغییر رفتار و زندگی را بیاموزید و در کارهایتان انعطاف‌پذیر باشید.

۱۲- در صورت لزوم از سایر افراد و دوستان و اقوام کمک بگیرید.

۱۳- اگر موفق به حل مشکل خود نشدید قبل از آن که برای شما بحران ساز شود، از افراد باتجربه کمک بگیرید.

۱۴- مراقب باشید تکالیف شما طاقت فرسا و سخت نباشد.

۱۵- بین تمرین‌ها فاصله‌ی زیاد نیاندازید.

۱۶- در عبور از مرحله‌ها عجله نکنید و مطمئن شوید اضطراب خود را به سطح قابل‌کنترلی رسانده‌اید. دنبال پیشرفت منظم و تدریجی باشید.

۱۷- در مرحله آماده شدن و مواجهه از فنون خودیاری، مثل بازنگری و آرام‌سازی استفاده کنید.

۱۸- دائماً به خودتان تذکر بدهید که قرار است برای بالا بردن تحمل خود، اضطراب را به جان بخرید.

۱۹- یادتان باشد فایده‌ای ندارد صبر کنید تا وضعیت ترسناک بعدی خود به خود پیش بیاید. بهتر است مهارت‌های جدید خود در زمینه کنار آمدن را، تحت شرایط کنترل شده تمرین کنید. تمرین را درحالی که قدری اضطراب دارید، انجام بدهید.

۲۰- بدانید فن موردنظر دقیقاً چطور کار می‌کند و چرا حال شما را بهتر می‌کند.

۲۱- از خطرات بیش از حد یا اعمال نامناسب اجتناب کنید. کاری نکنید که خطر مصدومیت داشته باشد یا به دیگران لطمه بزند. مثلاً بدون گواهی‌نامه رانندگی نکنید و از مصرف الکل و مواد مخدر و محرک خودداری کنید.

۲۲- هدف از انجام تکالیف عملی، موفقیت نیست، بلکه بالا بردن ظرفیت تحمل ناراحتی شماست.

۲۳- راهبردها را تکرار کنید، رفتارهای جدید باید آنقدر تکرار شوند تا حالت طبیعی به خود بگیرند و جزء رفتارهای همیشگی شما شوند.

۲۴- بالاخره، یادتان باشد که حرف زدن در حال راه رفتن، بخش ضروری خودیاری می‌باشد. به جمله «صبر کن، فکر کن و بعد عمل کن» در مواقع اضطرابی و هیجانی توجه کنید.

۲۵- پس از انجام تمرین ها و راهکارها، در صورت نیاز بیشتر به آگاهی در مورد مسائل روانشناختی با متخصصین بهداشت روانی، مشاوران، روانشناسان، روان‌پزشکان و معلمان خود مشورت کنید.

منابع

- ۱- ابراهیمی، بهمن، و همکاران. "بررسی میزان اثر بخشی مشاور در حل مشکلات دانش آموزان مدارس شهر تهران، از دیدگاه مسئولین هسته های مشاوره و دانش آموزان" طرح پژوهشی شورای تحقیقات آموزش و پرورش شهر تهران. (۱۳۸۲).
- ۲- ابراهیمی، بهمن، و همکاران بسته مهارت های زندگی. مؤسسه اشاره ها و نکته های زندگی. (۱۳۸۵).
- ۳- ابراهیمی، بهمن. سایت هوش هیجانی پارسی www.parsei.com (۱۳۸۵).
- ۴- برنارد، فیلیپ. من کیستم؟ روش های مؤثر برای خودشناسی، ترجمه منصوره وحدتی احمدزاده، دکتر اسماعیل ابراهیمی، انتشارات رشد، (۱۳۸۰).
- ۵- برنز، دیوید. از حال بد به حال خوب، ترجمه مهدی قره‌چه‌داغی، انتشارات آراین کار، (۱۳۷۰).
- ۶- حمیدی، فریده. بررسی وضعیت بهداشت روانی فرزندان جانبازان در ۲۲ استان کشور. طرح پژوهشی بنیاد مستضعفان و جانبازان، (۱۳۸۲).
- ۷- حمیدی، فریده. بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر نوجوانان مناطق محروم و فرزندان جانبازان. طرح پژوهشی مربوط به معاونت امور مستضعفان و محرومان، (۱۳۸۳).

۸- حمیدی، فریده. بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر دختران نوجوان. *نشریه مطالعات زنان وابسته به پژوهشکده زنان دانشگاه الزهرا (س)*، سال سوم، شماره ۷، (۱۳۸۴).

۹- حمیدی، فریده. *بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر نوجوانان مناطق محروم و فرزندان جانبازان*. مجموعه مقالات اولین همایش علمی جانباز و خانواده، (۱۳۸۴).

۱۰- حمیدی، فریده. *رابطه هوش عاطفی با سبک‌های مقابله‌ای در نوجوانان مناطق محروم*. طرح پژوهشی بنیاد مستضعفان و جانبازان، (۱۳۸۴).

۱۱- جان بزرگی، مسعود، نوری، ناهید، شیوه‌های درمانگری اضطراب/ تنیدگی، انتشارات سمت، تهران، (۱۳۸۲)

۱۲- رادفر، شکوفه و حقانی، حمید و فلاحتی، مریم. *بررسی ثبات شخصیتی در فرزندان ۱۵-۱۸ ساله جانبازان*. مجموعه مقالات اولین همایش علمی جانباز و خانواده، (۱۳۸۲)

۱۳- رادفر، شکوفه و حقانی، حمید و فلاحتی، مریم. «*بررسی سلامت روانی فرزندان ۱۵-۱۸ ساله جانبازان*»- مجله علمی پژوهشی طب نظامی- سال هفتم- شماره ۳- پائیز ۸۴.

۱۴- رادفر، شکوفه و حقانی، حمید و دریجانی نبی‌الله و تولایی سید عباس. «*بررسی سلامت روانی فرزندان نوجوان جانبازان*

- شیمیائی»، کنگره سراسری بررسی پیامدهای کاربرد سلاح‌های شیمیایی - پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان، (۱۳۸۳).
- ۱۵- فروگات، وین **نتوس**، ترجمه: مهرداد فیروزبخت، تهران، نشر رساء، (۱۳۸۵).
- ۱۶- گلמן، دانیل و همکاران. **هوش هیجانی در کار**. ترجمه بهمن ابراهیمی. تهران: انتشارات بهین دانش، (۱۳۸۳).
- ۱۷- گلמן، دانیل و همکاران. **اصول هوش هیجانی در رهبری سازمانی و مدیریت**. ترجمه بهمن ابراهیمی، انتشارات سازمان مدیریت صنعتی (۱۳۸۵).
- ۱۸- نوری، ربابه. **پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی آموزش مهارت‌های فردی**، پژوهشکده فنی و پزشکی جانبازان، (۱۳۸۱).
- ۱۹- نیک پور، ریحانه. **آشنایی با برنامه‌های آموزش مهارت زندگی**. ناشر معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی (۱۳۸۳).
- ۲۰- یونسف. **راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی**، ترجمه نگین عبدا...زاده، بازنویسی و تنظیم دکتر فاطمه قاسم‌زاده، (۱۳۷۸).
- ۲۱- میرزایی، جعفر. اصغر نژاد، علی اصغر (۱۳۷۹). آموزش مهارت‌های اجتماعی، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.
- 22- Froggatt, Wayne (2003) Fearless, your guide to overcoming anxiety. Sage Press.

