

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی

ویژه مدرسین

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

پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان (۹۰)

مؤلفین: دکتر شکوفه رادفر – دکتر فریده حمیدی

اهدای آموزش مهارت‌های زندگی (ویژه مدرسین)

پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان
مؤلفین: دکتر شکوفه رادفر، دکتر فریده حمیدی

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه آرائی: حبیب اله خدمتی

اجرا: عبدالله سعیدی

لیتوگرافی: ۱۲۸

چاپ: صادق

شابک: 9789649930527

ناشر: پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان

نشانی: تهران، بزرگراه چمران، خیابان یمن، خیابان مقدس اردبیلی، خیابان فرخ، پلاک ۲۵

تلفن ۲۲۴۱۸۰۹۷، شماره ۲۲۴۱۲۵۰۲

صفحه اطلاعاتی وب: www.jmerc.ac.ir

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه :
۲.....	مهارت های زندگی :
۲.....	اهداف مهارت های زندگی :
۳.....	انواع مهارت های زندگی :
۴.....	مهارت خودآگاهی :
۴.....	مهارت همدلی :
۴.....	مهارت روابط بین فردی :
۵.....	مهارت ارتباط مؤثر:
۵.....	مهارت مقابله با استرس :
۵.....	مهارت مدیریت بر هیجان ها :
۶.....	مهارت حل مسئله :
۶.....	مهارت تصمیم گیری :
۶.....	مهارت تفکر خلاق :
۷.....	مهارت تفکر نقادانه :
۷.....	نقش مهارت های زندگی در ارتقای بهداشت روانی :
۱۱.....	فصل اول - مهارت خود آگاهی
۱۱.....	برنامه زمان بندی موضوعات.....
۱۳.....	اهداف.....
۱۴.....	جلسه اول.....
۱۷.....	جلسه دوم.....
۱۹.....	جلسه سوم.....
۲۷.....	فصل دوم - مهارت ارتباطی
۲۷.....	برنامه زمان بندی موضوعات.....
۲۹.....	اهداف.....

جلسه اول:	۳۰
جلسه دوم	۳۵
جلسه سوم	۳۹
ضمائم	۴۴
فصل سوم – مهارت مدیریت هیجانات	۵۳
برنامه زمان بندی موضوعات	۵۳
اهداف	۵۵
جلسه اول: آموزش و تعاریف هیجان های مثبت و منفی	۵۶
جلسه دوم:	۵۹
جلسه سوم	۶۶
ضمائم	۷۰
فصل چهارم – مهارت حل مسئله	۸۳
برنامه زمان بندی موضوعات	۸۳
اهداف	۸۵
جلسه اول	۸۶
جلسه دوم	۹۳
فصل پنجم – مهارت تصمیم گیری	۹۵
برنامه زمان بندی موضوعات	۹۵
اهداف	۹۷
جلسه اول: آشنایی با تصمیم گیری و عوامل تأثیرگذار بر آن	۹۸
جلسه دوم: آشنایی با مراحل تصمیم گیری	۱۰۳
منابع	۱۰۸

مقدمه :

امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد، در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. بنابراین با توجه به مدارک و شواهد علمی و به منظور پیشگیری از آسیب های اجتماعی مانند خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی لازم است به موضوع بهداشت روانی و اهمیت آن توجه بیشتری شود.

انسانها برای مقابله سازگارانه با استرس ها، موقعیت های مختلف و کشمکش های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز نماید. این کارکردها بسیار زیربنایی هستند و در فرآیند تحول، شکل می گیرند. کارکردهایی نظیر شناخت، عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خودکارآمدی، توانایی حل مسئله، مقابله، درک از خود، مهارت های اجتماعی و بین فردی تجلی می یابند.

از آنجا که عوامل فرهنگی و اجتماعی، تعیین کننده ماهیت دقیق برنامه مهارت های زندگی هستند، از این رو آموزش ها ممکن است از نظر اهداف و محتوای آموزشی در کشورها و نواحی مختلف متفاوت باشد. با این وصف، برنامه مهارت های زندگی در کشورهای مختلفی اجرا شده است و به نظر می رسد که یک برنامه جامع بین فرهنگی باشد که اساساً بر رشد

فلسفه ای نوین در نوجوانان و جوانان تأکید دارد و آنان را تشویق می کند تا مسئولیت اعمالشان را بر عهده بگیرند. فرآیند آموزش به گونه ای است که آموزش گیرنده فعالانه با موضوع این مهارتها درگیر می شود. آموزش از کسب دانش شروع می شود و تا تبدیل آن به یک نگرش و ظهور آن به صورت رفتار ادامه می یابد.

مهارت های زندگی :

منظور از مهارت های زندگی ، آن گروه توانایی های روانی - اجتماعی است که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می بخشد. این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا در رابطه با سایر انسانها ، جامعه ، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید .

اهداف مهارت های زندگی :

برنامه های مختلفی که بر اساس آموزش مهارت ها در زمینه ارتقای سلامت روانی اجرا می شود مشتمل بر چندین هدف اصلی و اساسی هستند که عبارتند از :

- ❖ تقویت اعتماد به نفس ،
- ❖ تقویت روحیه مشارکت و همکاری ،
- ❖ رشد و تقویت عواطف انسانی ،
- ❖ ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم ،

- ❖ کمک به شناسایی و بیان احساسات ،
- ❖ تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی ،
- ❖ تقویت مهارت های ارتباطی ،
- ❖ ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع ،
- ❖ تقویت روحیه همزیستی مسالمت آمیز .
- ❖ ارتقاء سازگاری فرد با خودش ، با دیگران و محیط زندگیش .

انواع مهارت های زندگی :

سازمان بهداشت جهانی مهارت های زندگی را با عناوین دهگانه زیر مشخص نموده است که برخورداری از هر یک از این مهارت ها مستلزم دانستن ، تمرین ، و به کارگیری هر چه بیشتر در زندگی روزمره است .

مهارت خودآگاهی

مهارت همدلی

مهارت روابط بین فردی

مهارت ارتباط مؤثر

مهارت مقابله با استرس

مهارت مدیریت بر هیجان ها

مهارت حل مسئله

مهارت تصمیم گیری

مهارت تفکر خلاق

مهارت تفکر نقادانه

مهارت خودآگاهی :

" خودآگاهی " توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات ، نقاط ضعف و قدرت ، خواسته ها ، ترس ها و انزجارها است . رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط و شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است .

مهارت همدلی :

همدلی یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران راحتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسان های دیگر را حتی وقتی با آنها بسیار متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده ، نسبت به انسان های دیگر، منجر می شود .

مهارت روابط بین فردی :

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان های دیگر کمک می کند . یکی از این موارد ، توانایی ایجاد و ابقای روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی ، روابط گرم خانوادگی به عنوان

یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد .

مهارت ارتباط مؤثر:

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی یا غیر کلامی و مناسب با فرهنگ ، جامعه و موقعیت خود را بیان نماید . بدین معنی که فرد بتواند نظرها ، عقاید ، خواسته ها ، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید . مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری ، از عوامل مهم یک رابطه سالم است .

مهارت مقابله با استرس :

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است . شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان ، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد .

مهارت مدیریت بر هیجان ها :

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد ، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد . اگر با حالات هیجانی ، مثل غم ،

خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجانات تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهند گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

مهارت حل مسئله :

این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمانی نیز منجر می‌گردد.

مهارت تصمیم‌گیری :

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثری در مورد مسائل زندگی تصمیم‌گیری نماید. اگر فردی بتواند فعالانه در مورد اعمالش تصمیم‌گیری نماید، جوانب مختلف انتخاب‌ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهد گرفت.

مهارت تفکر خلاق :

این نوع تفکر هم به حل مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شوند. این مهارت فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی

وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره پردازد.

مهارت تفکر نقادانه :

تفکر نقادانه، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بماند.

نقش مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روانی :

آموزش مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند مثل این که چه کاری باید بکند و چگونه آن را انجام دهد. مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی است که فرد را قادر می‌سازد انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین رفتارهایی را نیز ایجاد می‌نماید. از این رو آموختن و به کار بستن این مهارت‌ها، بر احساس فرد از خود و دیگران، به اندازه ادراک دیگران از وی اثر می‌گذارد. مهارت‌های زندگی، بر ادراک افراد از کفایت خود، اعتماد به نفس و عزت نفس اثر دارد و بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد. همراه با ارتقای سطح بهداشت روان، انگیزه فرد از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری‌های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد.

بسته آموزشی حاضر که تحت عنوان " **راهنمای کاربردی آموزش مهارت‌های زندگی برای مدرسین** " است ، با هدف افزایش توانایی‌ها و مهارت های زندگی نوجوانان و جوانان و به منظور ارتقاء سطح بهداشت روانی و پیشگیری آنان از آسیب‌های روانی - اجتماعی برنامه ریزی ، تهیه و تدوین شده است. در این بسته آموزشی زمان بندی موضوعات ، فعالیت ها و مواد آموزشی مورد نیاز در جلسات مختلف تعیین شده است . مدرسین محترم می توانند از تصاویر ، داستان ها و مثال های مطرح شده در متن یا ضمیمه استفاده نمایند . در هر جلسه حداقل دو مدرس حضور دارند و با استفاده از روشهای متنوعی چون ایفای نقش ، بارش فکری ، بحث گروهی ، وارثه تکلیف سعی بر ارتقاء سطح دانش و نگرش ارزشهای فراگیران دارند تا آنها بتوانند با یادگیری و تمرین مهارت‌های زندگی ، سازنده ترین و سالم ترین رفتارها را داشته باشند.

این کتاب شامل پنج فصل می باشد که عبارتند از:

فصل اول: مهارت خودآگاهی

فصل دوم: مهارت ارتباط موثر

فصل سوم: مهارت مدیریت هیجان

فصل چهارم: مهارت حل مسئله

فصل پنجم: مهارت تصمیم گیری

در پایان سپاس فراوان خود را به جناب آقای دکتر سروش و همکاران در پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی که خالصانه و صادقانه در جهت افزایش بهداشت روان خانواده عظیم جانبازان کشور اسلامی ایران تلاش میکنند تقدیم می نمایم. همچنین از همکاران و مدرسین اصلی کارگاهها سرکار خانم فهیمه لرستانی، آقای بهمن ابراهیمی و آقای جعفر میرزایی که زحمات بی شائبه و ویژه‌ای برای تهیه این مجموعه داشته‌اند سپاسگزاری مینمایم.

دکتر شکوفه رادفر - دکتر فریده حمیدی

فصل اول

مهارت خود آگاهی

برنامه زمان بندی موضوعات کارگاه خود آگاهی

جلسه اول

فعالیت اول: من کیستم؟

فعالیت دوم: کسی را پیدا کنید که...

فعالیت سوم:

زمان: ۲۰ دقیقه

زمان: ۱۵ الی ۲۰ دقیقه

زمان: ۳۵ الی ۴۵ دقیقه

جلسه دوم

فعالیت اول: بحث و بررسی درباره تکالیف جلسه قبل

فعالیت دوم: شناخت احساسات خود

فعالیت سوم: ثبت احساسات روزانه خود

زمان: ۲۰ الی ۳۰ دقیقه

زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

جلسه سوم

فعالیت اول: بررسی تکالیف جلسه قبل

فعالیت دوم: تفاوت احساسها، افکار و رفتار در انسان

فعالیت سوم: خطاهای شناختی

زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

اهداف

- ✚ درک اهمیت خود آگاهی .
- ✚ دستیابی به عزت نفس و خودپنداره مثبت .
- ✚ دستیابی به تصویر خود واقع بینانه .
- ✚ کسب اعتماد به نفس .
- ✚ بیان صریح و واضح ارزشهای خود (شفاف سازی ارزشها) .
- ✚ کسب رضایت خاطر از زندگی .

فهرست رئوس محتوا

- ✚ فکر کردن راجع به خود و ویژگیهای خود و نیز بررسی سطح شناخت افراد از خود
- ✚ ایجاد فضای مثبت و روحیه گروهی، آشنا شدن با گروه و احساس راحتی
- ✚ پی بردن و به نمایش گذاشتن نکات قوت شخصی
- ✚ آشنا شدن افراد با مفهوم احساس (هیجان) و احساسات خود و دیگران
- ✚ کشف ، نام گذاری و تعیین میزان شدت احساسات روزانه خود بمنظور شناخت هر چه بیشتر خود از بعد احساسی
- ✚ بررسی اثر رخدادهای و تاثیر برداشتها و تفسیرهای افراد از این رخدادهای بر احساسات آنان.

- ✚ روشن شدن تفاوت سه مفهوم فکر، احساس و رفتار و تاثیر آن بر یکدیگر
- ✚ شناخت و بررسی خطاهای شناختی رایج

روشهای تدریس

- ✚ بازیهای تربیتی
- ✚ ایفای نقش
- ✚ بحث و مناظره
- ✚ بارش فکری
- ✚ مدل افزایش آگاهی

جلسه اول

فعالیت اول: من کیستم؟

زمان: ۲۰ دقیقه

هدف: فکر کردن راجع به خود و ویژگیهای خود و نیز بررسی سطح شناخت افراد از خود (بخشی از ارزشیابی اولیه یا پیش آزمون)

طرز عمل: به شرکت کنندگان می‌گوییم یک شرکت معتبر فیلمسازی برای استخدام نیروی مورد نیاز خود از داوطلبان خواسته در عرض ۱۰ دقیقه بر روی کاغذ هر آنچه می‌توانند از خود و از ویژگیهای خود بنویسند. این نوشته‌ها می‌تواند شامل مشخصات فردی (مثل اسم و سن و ...)، ویژگیها و مهارت‌های فردی، گذشته، حال، و برنامه‌ها و یا اهداف آینده فرد باشد. می‌توانند هر آنچه دوست دارند درباره خود بنویسند (البته با توجه به زمان ۱۰ دقیقه).

پس از پایان (در ۱۰ دقیقه باقیمانده) برخی از شرکت کنندگان به شکل داوطلب می‌توانند نوشته‌های خود را بخوانند
برگه‌های افراد را جمع‌آوری می‌کنیم.

فعالیت دوم: کسی را پیدا کنید که...

زمان: ۱۵ الی ۲۰ دقیقه

هدف: ایجاد فضای مثبت و روحیه گروهی، آشنا شدن با گروه و احساس راحتی

مواد: یک نسخه از برگه کسی را پیدا کنید که... و مداد (ضمیمه شماره ۱)

طرز عمل: ابتدا بیان هدف و سپس توضیح کار:

۱- من فهرستی از سوال‌ها را به شما می‌دهم.

۲- وقتی به هر یک از شما اشاره کردم، از جا بلند شوید، دور تا دور اتاق حرکت کرده و خود را به دیگران معرفی می‌کنید، سعی کنید کسی را پیدا کنید که به هر سوال شما پاسخ‌آری دهد.

۳- اگر کسی پاسخ آری دهد نام او را کنار سوال یادداشت کنید. اگر پاسخ "نه" باشد سوال دیگری بپرسید.

۴- سعی کنید در عرض ۱۰ دقیقه به تعداد ممکن اسامی شرکت کنندگان را جمع کنید.

- پس از پایان وقت از شرکت کنندگان می خواهیم سر جای خود نشسته و فعالیت را با استفاده از نکاتی برای بحث به پایان می بریم:

• نکاتی برای بحث:

- ۱- اکنون چه احساس در مورد عضویت در این گروه دارید؟
- ۲- آیا توانستید کسی را پیدا کنید که تجارب مشابهی با شما دارد؟
- ۳- آیا سوال های وجود داشت که مطرح کردن آن دشوار بود؟ اگر اینطور است کدام سوالها؟ چرا؟

فعالیت سوم: تصاویر روی بلوز

زمان: ۳۵ الی ۴۵ دقیقه

هدف: پی بردن و به نمایش گذاشتن نکات قوت شخصی

مواد: برگه توزیعی تصویر بلوز (ضمیمه شماره ۲)

طرز عمل: خاطر نشان می کنیم که در تمام طول تاریخ، انسانها تصاویری از خود بوجود آورده و آن را بر سپرها یا پرچمها به نمایش گذاشته اند تا قدرت و توانایی خود را نشان دهند. امروزه برخی مردم بلوزهایی می پوشند که وابستگی آنان را به گروه و اعتقاد و باورها و ارزشهای مورد قبولشان نشان می دهد.

به شرکت کنندگان می گوییم که باید تصاویری را برای یک بلوز طراحی کنند که نکات قوت و مهارت های آنان را نمایش دهد. می توان آنان را راهنمایی کرد تا طرحی را ترسیم کنند که پاسخگوی یکی از سوال های زیر بوده و یک مسئله شخصی را به طور نمادین بازگو کند:

- ۱- برای چه چیز یا چه شخصی بیشترین ارزش را در زندگیتان قایل هستید؟

- ۲- سه کار را که فکر می کنید می توانید به خوبی انجام دهید، نام ببرید.
- ۳- دوست دارید از شما تحت چه عنوان یا به چه صورت یاد کنند؟
- ۴- مهمترین کاری که در زندگی انجام داده اید چیست؟
- ۵- کدام خصیصه در وجودتان هست که دوستانتان شما را به خاطر آن دوست دارند؟ بعد از پایان نقاشی ها ۱۰ دقیقه برای بحث، وقت در نظر گرفته و با مطرح کردن نکاتی برای بحث به فعالیت خاتمه می دهیم:

نکاتی برای بحث:

- ۱- هنگام فکر کردن به خصایص مثبت و مهم در وجود خود و در میان گذاشتن آن با دیگران چه احساسی داشتید؟
- ۲- یکی از موضوعاتی که در حین کار در مورد خود به آن پی بردید چیست؟
- ۳- یکی از مسایلی که در مورد اشخاص دیگر به آن پی بردید چیست؟

تکلیف جلسه بعد:

فعالیت: مصاحبه ای در مورد من

طرز عمل: برگه توزیعی مخصوص این فعالیت را بین شرکت کنندگان توزیع کرده و از آنان می خواهیم در مورد خود با یک برادر یا خواهر، پدر و مادر، پدر بزرگ یا مادر بزرگ، یک معلم، یک دوست، و یا هر کس دیگری که او را می شناسد مصاحبه کرده و طبق جدول برگه توزیعی (ضمیمه شماره ۳) سه ویژگی مثبت خود را از آنان پرسد و یادداشت کند. قبل از هر چیز نظر خود را در مورد سه ویژگی مثبت نوشته و سپس برای مصاحبه اقدام کند.

در جلسه دوم تعدادی از تکالیف بررسی و در گروه مطرح شده و به این نکته اشاره کنیم که آیا پس از مصاحبه چیز تازه ای در مورد خود کشف کرده یا نه؟

جلسه دوم

فعالیت اول: بحث و بررسی درباره تکالیف جلسه قبل

زمان: ۲۰ الی ۳۰ دقیقه

طرز عمل: ابتدا به شکل داوطلب از شرکت کنندگان خواسته می شود تا نتیجه مصاحبه خود را با صدای بلند بخوانند. آنگاه به سوالات احتمالی دیگران پاسخ دهد. سپس چند سوال برای بحث گروهی انتخاب می شود:

- از پی بردن به این که افراد چه خصوصیت هایی را در شما می پسندند چه احساسی پیدا کردید؟
- آیا به نکات قوتی در خود پی بردید که از آن اطلاع نداشتید؟
- آیا موردی بود که هیچ کس به نقطه قوتی که خود آن را مهم می دانید اشاره ای نکرده باشد و در آن زمان چه احساسی داشتید؟ چگونه می توان دیگران را از این نقطه قوت آگاه ساخت؟
- آیا موردی وجود داشت که با تصورات قبلی شما خیلی تفاوت داشته باشد؟

فعالیت دوم: شناخت احساسات خود

زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

هدف: آشنا شدن افراد با مفهوم احساس (هیجان) و احساسات خود و دیگران^۱

طرز عمل: از افراد خواسته می شود با کار گروهی احساس را تعریف کرده و انواع آن را مثال بزنند.

۱- البته لازم به ذکر است که بین کلمه‌ی احساس و هیجان در متون روان‌شناسی تفاوت وجود دارد، اما در اینجا بمنظور تسهیل یادگیری در فراگیران، مترادف لحاظ شده است.

پس از بیان نظرات گروه‌ها تعریف مناسبی از احساس (هیجان) ارایه شده و انواع آن مورد بررسی قرار می‌گیرد و ضرورت وجود احساسات در زندگی مورد بحث قرار می‌گیرد، با طرح چند سوال:

- به نظر شما احساسات چه نقشی در زندگی انسان بازی می‌کنند؟
- آیا باید جلوی احساسات بد را گرفت و اجازه بروز را به آنها ندهیم؟
- چگونه از وجود احساسات در خود با خبر می‌شویم؟
- چگونه از وجود احساسات در دیگران با خبر می‌شویم؟

فعالیت سوم: ثبت احساسات روزانه خود

زمان: ۲۵ ال ۳۰ دقیقه

هدف: کشف، نام‌گذاری و تعیین میزان شدت احساسات روزانه خود بمنظور شناخت هر چه بیشتر خود از بعد احساسی.

طرز عمل: هر یک از افراد با کمی تأمل و تفکر به کشف احساسات تجربه شده در روز جاری می‌پردازد. پس از نام‌گذاری احساس خود، میزان شدت آن را برحسب درصد جلوی هر مورد یادداشت می‌نماید. آنگاه داوطلبان به خواندن گزارش خود پرداخته و درباره آن به بحث و تبادل نظر می‌پردازند (در این مرحله فعلاً با منشاء احساسات شرکت‌کنندگان کاری نداریم). سپس از همه خواسته می‌شود به عنوان تکلیف جلسه بعد، هر شب قبل از خواب همین فعالیت را انجام داده و احساسات هر روز خود را با ذکر شدت و همچنین منشاء آن یادداشت کنند.

جلسه سوم

فعالیت اول: بررسی تکلیف جلسه قبل

زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

هدف: بررسی اثر رخدادهای و تاثیر برداشت‌ها و تفسیرهای افراد از این رخدادهای بر احساسات آنان.

طرز عمل: هر یک از افراد گزارش تکلیف خود را قرائت کرده و منشاء هر یک از احساس‌های خود را ذکر می‌کند. به عنوان نمونه از تعدادی از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود معنی آن واقعه‌ای که منجر به بروز احساس خاصی در آنان شده را کشف کرده و بیان کنند. با این کار زمینه برای ورود به فعالیت بعدی آسان‌تر گشته و به نقش برداشت‌های انسان از وقایع و تأثیر این برداشتها بر احساس‌ها اشاره می‌گردد.

فعالیت دوم: تفاوت احساس‌ها، افکار و رفتار در انسان

زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

هدف: روشن شدن تفاوت این سه مفهوم و تاثیر آن بر یکدیگر

طرز عمل: افراد با کار گروهی به بررسی تفاوت هر یک از این سه مفهوم پرداخته و سپس سخنگویان هر گروه به ارایه گزارش می‌پردازند. آنگاه مربی پاسخ درست را ارایه کرده و با رسم جدول تجزیه و تحلیل افکار و احساسات (و با استفاده از مثال‌های خود شرکت‌کنندگان) به بررسی تاثیر افکار بر احساسات و رفتار می‌پردازد. در پایان فعالیت، به افراد پیشنهاد داده می‌شود که حداقل یک هفته هر روز این کار را انجام داده و در آینده نیز گاهی در موقعیت‌های ضروری و حساس این کار را انجام دهند. مثال:

رفتارها	احساسات	افکار	واقعه
خصمانه (اخم کردن)	خشم	۱- به من توهین کرد	یک آشنا به من سلام نکرد
غمگینانه	حقارت یا غم	۲- شاید من قبلاً کار بدی انجام داده‌ام	// // //
یاورانه	دلسوزی یا عدم احساس بد و منفی	۳- شاید او امروز حالش خوب نیست.	// // //

فعالیت سوم: خطاهای شناختی

زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

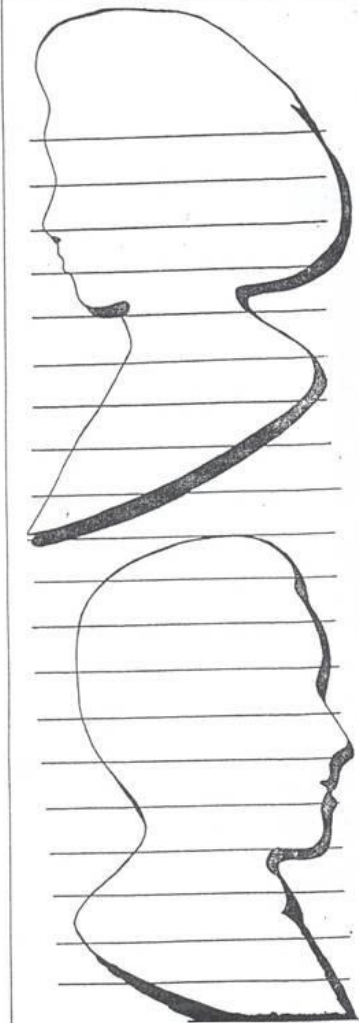
هدف: شناخت و بررسی خطاهای شناختی رایج (ضمیمه‌ی شماره ۴)

طرز عمل: با ذکر مثال هر یک از خطاهای شناختی معرفی و مورد بررسی قرار گرفته و از شرکت کنندگان خواسته می‌شود بررسی کنند که آیا آنان نیز دچار چنین خطاهایی شده‌اند یا نه. آنگاه پیشنهاد می‌گردد هر یک از افراد کشف کنند اخیراً چند مورد از این خطاها را با چه میزان شدتی داشته‌اند.

پس از بحث و بررسی نظرات افراد به فعالیت پایان داده می‌شود.

ضمیمه شماره ۱

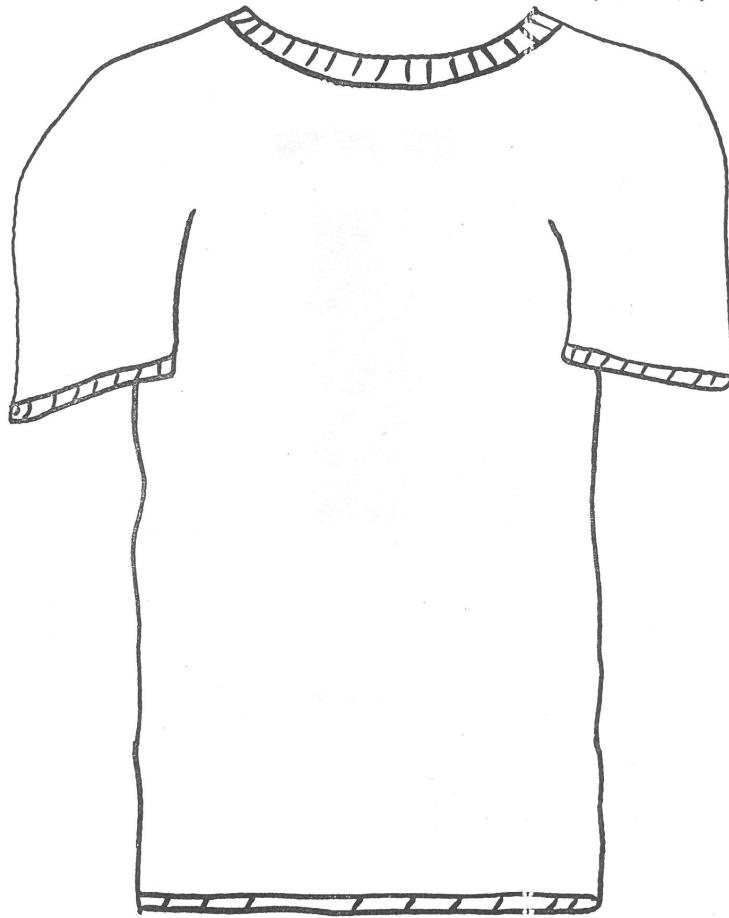
کسی را پیدا کنید که:



۱. یک خواهر بزرگتر دارد.
۲. دوچرخه سواری را دوست دارد.
۳. یک برادر بزرگتر دارد.
۴. به موسیقی علاقه دارد.
۵. مادرش خانه دار است و شغل بیرون از خانه ندارد.
۶. نامادری یا ناپدیری دارد.
۷. یا پدر یا مادربزرگ در یک خانه زندگی می‌کند.
۸. به ورزش علاقه دارد.
۹. تنها فرزند خانواده است.
۱۰. به ریاضیات و علوم علاقه دارد.
۱۱. برای دریافت دستمزد کار کرده است.
۱۲. به خواهر یا برادر کوچک‌تر از خود کمک درسی می‌کند.
۱۳. در تابستان در محل کار پدر خود کار می‌کند.
۱۴. شغل آینده خود را انتخاب کرده است.
۱۵. گفتن نه به دوستان برایش دشوار است.
۱۶. مادرش خارج از خانه کار اشتغال دارد.
۱۷. خانواده پرجمعیتی دارد.
۱۸. در فعالیت‌های فوق‌برنامه مدرسه شرکت می‌کند.
۱۹. در میان جمع احساس خجالت و ناراحتی می‌کند.
۲۰. به جمع‌آوری تمبر ۴۶۴ دارد.

ضمیمه شماره ۲

تصویر روی بلوز



(ضمیمه شماره ۳)

مصاحبه‌ای درباره‌ی من

دستورالعمل: در خانه مرکزی نام خود را بنویسید. در خانه خودم سه خصوصیت را که به واقع در مورد خود می‌پسندید یادداشت کنید. از گروه‌های نامبرده در جدول بخواهید سه خصوصیت را که در شما می‌پسندند نام ببرند. پاسخ آنان را در خانه‌های مربوطه بنویسید:

خودم	پدر	مادر
یک بزرگسال	نام خود را اینجا بنویسید	یک معلم
یک دوست	خواهر	برادر

(ضمیمه شماره ۴)
 ده فکر اتوماتیک (خطای شناختی)

تفکر هیچ یا همه چیز: همه چیز را سفید یا سیاه می‌بیند. هر چیز کمتر از کامل، شکست بی‌چون و چراست. زنی که رژیم لاغری گرفته بود پس از خوردن یک قاشق بستنی گفت: *برنامه لاغری من دود شد و به هوا رفت*. با این طرز تلقی به قدری ناراحت شد که یک ظرف بزرگ بستنی را تا به آخر نوش جان کرد.

تعمیم مبالغه آمیز: هر حادثه منفی و از جمله شکست در یک ماجرای عشقی یا یک ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی کرده و آن را با کلماتی چون **هرگز** و **همیشه** توصیف می‌کنیم. شخصی که در حال رانندگی، پرنده‌ای به شیشه اتومبیلش خورده بود گفت: *چه آدم بد شانسی هستم، پرنده‌ها همیشه به شیشه اتومبیل من می‌خورند*.

فیلتر ذهنی: تحت تأثیر یک حادثه منفی همه واقعات را تا می‌بیند. به جزئی از یک حادثه منفی توجه می‌کند و بقیه را فراموش می‌کند. به خاطر طرز برخورد خود با همکاران اداره تشویق می‌شود اما در این میان کسی از جمع همکاران کلمه‌ای نه چندان جدی در مقام انتقاد از او می‌گوید. روزهای مدید در حالی که همه گفته‌های مثبت را فراموش می‌کند، تحت تأثیر این تک انتقاد رنج می‌برد.

بی توجهی به امر مثبت: با بی ارزش شمردن تجربه‌های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارد. کارهای خوب خود را بی اهمیت می‌خواند و می‌گوید: هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد.

نتیجه‌گیری شتاب‌زده: بی‌آنکه زمینه محکمی وجود داشته باشد، نتیجه‌گیری شتاب‌زده می‌کند. ذهن خوانی: بدون بررسی کافی نتیجه می‌گیرد که کسی در برخورد با او واکنش منفی نشان می‌دهد. پیشگویی: پیش‌بینی می‌کند که اوضاع برخلاف میل او در جریان خواهد بود. بدون هرگونه بررسی می‌گوید: آبرویم خواهد رفت، از عهده انجام این کارها برنخواهم آمد. و اگر افسرده باشد ممکن است بگوید: هرگز بهبودی نخواهم یافت.

درشت‌نمایی: از یک سو درباره مسایل و شدت اشتباهات خود مبالغه می‌کند و از سوی دیگر، اهمیت جنبه‌های مثبت زندگی را کمتر از آنچه هست برآورد می‌کند.

استدلال احساسی: فرض را بر آن می‌گذارد که احساسات منفی او لزوماً منعکس‌کننده واقعیت‌ها هستند: از سوار شدن در هواپیما وحشت دارم، حتماً پرواز با هواپیما بسیار خطرناک است. یا احساس گناه می‌کنم، پس باید آدم بدی باشم. یا خشنگمین هستم، معلوم می‌شود با من منصفانه برخورد نشده است. یا احساس حقارت می‌کنم، معنایش این است که آدمی از درجه دوم اهمیت هستم. یا احساس نومیدی می‌کنم، پس حتماً باید نومید باشم.

بایدها و نیایدها: انتظار دارد اوضاع آنطور که او می‌خواهد باشد. آن دسته از عبارت‌های بایدها که بر ضد ما به کار برده می‌شوند، به احساس تقصیر و نومیدی منجر می‌گردند. اما همین باورها اگر متوجه سایرین و یا جهان به طور کلی شود منجر به خشم و دلسردی می‌گردد: نباید این قدر سمج باشد. خیلی‌ها می‌خواهند با این بایدها و نیایدها

به خود انگیزه بدهند: *نباید آن شیرینی را بخورم، اغلب بی تأثیر است زیرا تولید تمرد می کنند و اشخاص تشویق می شوند که درست برعکس آنرا انجام دهند.*

برچسب زدن: شکل حاد تفکر هیچ یا همه چیز است. به جای آنکه بگوید/اشتباه کردم، به خود برچسب منفی می زند که: *من بازنده هستم یا من کودن هستم.* برچسب زدن کاری غیر منطقی است زیرا ما با کاری که می کنیم تفاوت داریم. انسان وجود خارجی دارد اما بازنده و احمق به این شکل وجود ندارند. این برچسبها تجربه های بی فایده ای هستند که منجر به خشم، اضطراب، دلسردی و کاهش عزت نفس می شوند. گاه برچسب متوجه دیگران است. وقتی کسی در مخالفت با ما حرف می زند ممکن است او را یک متکبر بنامیم. و بعد تصور می کنیم که مشکل به جای رفتار و اندیشه، بر سر شخصیت یا ذات اوست. و او را ذاتاً آدم بدی قلمداد می کنیم و زمینه مناسبی برای ارتباط سازنده فراهم نمی کنیم.

شخصی سازی: خود را بی جهت مسئول حادثه ای قلمداد می نماییم که به هیچ وجه امکان کنترل آنرا نداشته ایم. وقتی مادری از آموزگار پرسش شنید که او در مدرسه خوب درس نمی خواند با خود گفت: *این نشان می دهد که من مادر بدی هستم.* و چه بهتر بود که این مادر علل واقعی درس نخواندن فرزندش را می جست تا به او کمک کند. شخصی سازی منجر به احساس گناه، خجالت، و حقارت می گردد. و برخی عکس این کار را انجام داده و سایرین و شرایط محیطی را علت مسائل خود تلقی می کنند و توجه ندارند که ممکن است خود در ایجاد گرفتاری سهمی داشته باشند.

فصل دوم

مهارت ارتباطی

برنامه زمان بندی موضوعات کارگاه مهارت های ارتباطی

جلسه اول

زمان: ۲۰ دقیقه	فعالیت اول: آشنایی با ارتباط
زمان: ۲۰ دقیقه	فعالیت دوم: پل ها و موانع
زمان: ۳۰ دقیقه	فعالیت سوم: انتخاب دقیق کلمات
زمان: ۳۰ دقیقه	فعالیت چهارم: ارائه راهنمایی درست

جلسه دوم

زمان: ۲۵ دقیقه	فعالیت اول: زبان بدن
زمان: ۳۰ دقیقه	فعالیت دوم: خوب گوش کردن
زمان: ۳۰ دقیقه	فعالیت سوم: قاطعیت رفتار
زمان: ۳۰ دقیقه	فعالیت چهارم: بررسی میزان قاطعیت در رفتار

جلسه سوم

زمان: ۴۵ دقیقه	فعالیت اول: بیان نظر خود
زمان: ۴۵ دقیقه	فعالیت دوم: امتناع از آنچه می خواهید

اهداف

- ✚ کسب اطلاعات در مورد تعریف ارتباط و نحوه برقراری آن
- ✚ برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر
- ✚ انتخاب روش ابراز وجود
- ✚ احترام به نظرات دیگران
- ✚ درک روابط بین فردی
- ✚ دستیابی به مهارت برقراری روابط بین فردی
- ✚ همدلی با دیگران

فهرست رئوس محتوا

- ✚ تعریف ارتباط و عوامل مؤثر بر آن
- ✚ فرآیند برقراری ارتباط
- ✚ شنونده خوب بودن و مهارت‌های لازم برای خوب گوش کردن
- ✚ ارتباط کلامی و غیر کلامی (ویژگیها)
- ✚ چگونگی برقراری ارتباط با دیگران (روشهای مؤثر).
- ✚ ابراز وجود
- ✚ درک احساسات دیگران
- ✚ نقش احترام به نظرات دیگران
- ✚ روشهای نه گفتن به آنهایی که درخواست های غیر معقولی دارند

روشهای تدریس

- ✚ ایفای نقش
- ✚ یادگیری مشارکتی
- ✚ بحث و مناظره گروهی
- ✚ بازیهای تربیتی
- ✚ کار در گروههای کوچک

جلسه اول:

فعالیت اول: آشنایی با ارتباط

هدف: پی بردن به اینکه ارتباط چیست و چه چیزی آن را موثر می‌سازد. زمان: ۲۰ دقیقه
شیوه اجرا: واژه ارتباط بر تخته سیاه نوشته می‌شود و از گروه خواسته می‌شود مثال‌هایی از روش‌های برقراری ارتباط و یا تعریفی از آن ارائه دهند. پاسخ‌های آنان نوشته می‌شود و از فهرست زیر نیز استفاده می‌گردد.

- حرف زدن با تلفن

- نوشتن نامه

- گفتن داستان

- شکلک درآوردن و نوشتن شعر

از گروه خواسته می‌شود که علت برقراری ارتباط را بیان نمایند. در این میان به گروه کمک می‌شود تا به این نکته برسند که ارتباط از نمودار زیر پیروی می‌کند.
 عناصر موجود در نمودار فوق توضیح داده می‌شود و نمونه‌هایی از ارتباط بیان می‌شود.
 به عنوان مثال:

احمد و حسین با هم صحبت می‌کنند.

احمد می‌گوید: امروز برای بازی فوتبال نمی‌آیم. حسن هم جزء بازیکنان است. بهتر است تلویزیون تماشا کنم.

به پیام‌های درون ارتباط توجه می‌شود که چند پیام وجود دارد؟ "به بازی نمی‌رود چون از دست حسن ناراحت است." (نمی‌خواهم فوتبال بازی کنم چون خسته‌ام و ...) به این نکته توجه می‌شود که پیام فقط آن چیزی نیست که فرد می‌گوید بلکه درون آن مفهومی وجود دارد.

۱- مفهومی که فرستنده قصد آن را دارد.

۲- مفهومی که گیرنده پیام آن را دریافت می‌کند.

ارتباط بین احمد و حسین دوباره بازگو می‌شود. از گروه خواسته می‌شود که برای روشن شدن ارتباط بیان کند که علی چه بازخوردی می‌تواند بدهد. بعنوان مثال:
علی می‌تواند بگوید:

- منظور تو این است که نمی‌خواهی با حسن دوست باشی؟
 - منظور تو این است که تو از حضور حسن در بازی ناراحت می‌شوی؟
 - چرا نمی‌خواهی فوتبال بازی کنی؟
- توضیح داده می‌شود که بدون بازخورد علی نمی‌تواند بفهمد که منظور حسین چیست و ارتباط نارسا باعث بوجود آمدن مشکلاتی در خانواده، روابط و ... می‌شود.

فعالیت دوم: پل‌ها و موانع

هدف: شناخت شیوه‌های منفی و مثبت برقراری ارتباط

زمان: ۲۰ دقیقه

شیوه اجرا: به گروه گفته می‌شود که شیوه آموختن درباره ارتباط شناخت شیوه‌های منفی و مثبت در ارتباط با دیگران است.

گروه به چند زیر گروه تقسیم می‌شود که در مورد موانع ارتباط با یکدیگر صحبت کنند و پاسخ‌های گروه بر کاغذی نوشته شود و بعد از اتمام کار گروهی، آن را به سایر اعضا گزارش دهند.

می‌توان از فهرست موانع زیر استفاده نمود:

- گوش ندادن
- مسخره کردن
- فریاد زدن
- خشمگین شدن
- برای افراد اسم گذاشتن
- دورغ گفتن

- تهدید کردن

- اخم کردن

- انتقاد و تحقیر کردن

بعد از گزارش کاری هر گروه مجدداً از گروه خواسته می‌شود که در مورد پل‌های ارتباط در زیر گروه‌های خود صحبت کنند، آنها را همانند موانع ارتباط فهرست کنند و آن را به کلیه اعضای گزارش دهند. به فهرست زیر توجه فرمائید:

- به درستی گوش دادن

- انتخاب زمان مناسب برای صحبت

- تکرار آنچه که سخن گو می‌گوید

- ابراز احساسات

- همدلی کردن

برگه (ضمیمه شماره ۱) توزیع می‌شود و از آنان خواسته می‌شود که یک موقعیت ارتباط خود را در روابط روزمره خود با دیگران و یا بر اساس یک سریال تلویزیونی پل‌ها و موانع ارتباط صحیح را مشخص نمایند و تعیین کنند که برای آنها چه اتفاقی می‌افتد و پل‌های پیشنهادی خود را نیز بیان نموده و ثبت کنند.

فعالیت سوم: انتخاب دقیق کلمات

هدف: تمرین ابراز افکار و احساسات از طریق به کار بردن جملات با ضمیر من

زمان: ۳۰ دقیقه

شیوه اجرا: موقعیت زیر برای گروه بیان می‌شود و از آنان خواسته می‌شود که در زیرگروه‌ها به واکنش‌های خود به چنین موقعیتی پردازند و پاسخ‌های خود را در برگه‌ای نوشته و بعد از اتمام کار گروهی آن را به سایر اعضا گزارش دهند.

«شما برنامه‌ریزی کرده‌اید که با یک دوست به کنسرت موسیقی استاد شجریان بروید. از قبل بلیط تان را تهیه نموده و بلیط‌ها نزد دوستان می‌باشد. تلفنی از دوست خود می‌خواهید راس ساعت آنجا باشد و زمان را برای او تأکید می‌کنید زیرا او اغلب تاخیر دارد. چون بعد از مدت مشخصی درب تالارها بسته می‌شوند. اما دوست شما به موقع نمی‌رسد و درب ورود به تالار را می‌بندند.»

بعد از گزارش هر گروه به پل‌ها و موانع برقراری ارتباط اشاره و یادآوری و بیان می‌شود که بیان نکردن احساس واقعی نیز یک مانع بر سر راه ارتباط درست است.

پاسخ زیر بر روی تخته نوشته می‌شود:

"من واقعاً از تاخیر تو ناراحت شدم. از این که نمی‌توانیم الان این فیلم را ببینیم عصبانی هستم!"

از گروه پرسیده می‌شود که به چنین ارتباطی چگونه پاسخ می‌دهند.

سپس به گروه توضیح داده می‌شود که ارتباط مثبت یعنی:

انتخاب درست کلمات و ابراز صادقانه و صریح احساسات بدون تهدید و تحقیر فرد دیگر.

شروع ارتباط بهتر است با ضمیر "من" نه ضمیر "تو" همانند "امیدوارم" یا "احساس می‌کنم" بر خلاف تو همیشه" یا "تو هرگز" باشد. افراد به چنین پیام‌هایی پاسخ مثبت می‌دهند. زیرا فرستنده احساس خود را ابراز می‌کند و سعی در عیب‌جویی یا تحقیر طرف دیگر ندارد.

برگه ارتباط مثبت بین گروه توزیع (ضمیمه شماره ۲) می‌شود. یک گروه دو نفره تشکیل داده می‌شود. پیام منفی را که سمت چپ نوشته یک نفر می‌خواند و پیام مثبت را جایگزین آن گروه کرده و در ستون مربوطه می‌نویسند. سپس هر گروه دو نفره گزارش خود را ارائه می‌کند.

فعالیت چهارم: ارائه راهنمایی درست

هدف: درک اهمیت ارائه پیام‌های روشن و دقیق

زمان: ۳۰ دقیقه

شیوه اجرا: بدون هیچ گونه مقدمه‌ای کارت‌هایی به ابعاد ۱۵×۱۵ سانتی‌متر در اختیار تک‌تک اعضای گروه قرار داده می‌شود و از آنان خواسته می‌شود که آدرس یکی از واحدهای دانشگاه آزاد را بر روی کارت خود بنویسند. بعد از اینکه تمام اعضا کار خود را به پایان رساندند کارت‌ها جمع‌آوری شده و آنها را تا کرده و در یک ظرف قرار می‌دهیم.

سپس یک کارت از ظرف انتخاب شده و از یک داوطلب خواسته می‌شود که آنچه را روی کارت نوشته شده را با صدای بلند بخواند و داوطلب دیگری بر روی وایت برد کروکی آن را بکشد باید متذکر شد که دقیقاً طبق آنچه در کارت نوشته شده عمل شود. این عمل با انتخاب چند کارت انجام می‌شود ولی داوطلبین بایستی عوض شوند. به گروه توضیح داده می‌شود که برقراری ارتباط رفتاری است که بطور روزمره اتفاق می‌افتد و اغلب کلمات خود را به درستی انتخاب نمی‌کنیم تا پیام خود را به صورت صحیح انتقال دهیم.

فعالیت را با مطرح کردن سوالات زیر و بحث در مورد آن به پایان می‌رساند.

- دادن راهنمایی‌های روشن تا چه اندازه برای شما دشوار یا آسان است؟ چرا؟
- مثال‌هایی بیاورید از مواردی که دادن راهنمایی‌های روشن در خانواده میان دوستان یا همکاران حائز اهمیت است.
- فرستنده‌های برای آن که ارتباط واضح و روشن باشد چه می‌تواند بگوید یا انجام دهد؟

جلسه دوم

فعالیت اول: زبان بدن

هدف: بی بردن به اینکه زبان بدن چیست؟ زمان: ۲۵ دقیقه

شیوه اجرا: از گروه خواسته می شود که به سوال "زبان بدن چیست؟" پاسخ دهند. بعد از شنیدن تمام نظرات تعریفی از زبان بدن بیان می شود و نمونه هایی از آن نیز نشان داده می شود همانند: لبخند زدن، چشم غره رفتن و ...

صفات زیر بر روی کارت هایی که از قبل تهیه شده نوشته شده است:

خشمگین	غمگین	خجالتی	ترسو	شرمنده	مشتاق
ناامید	خوشحال	عصبی	جذاب	خسته	بی حوصله

به اعضای گروه گفته می شود که افرادی که بازی حدس بزن یا پانتومیم را بلدند دست خود را بالا ببرند. از بین آنها تعدادی انتخاب می شود. یک کارت از بین کارت ها بصورت تصادفی انتخاب می شود. سپس از فرد می خواهیم که صفت روی کارت را بازی کند (بدون صدا)، سایر اعضای گروه باید حدس بزنند که بازی فرد چه احساسی را با آنان در میان گذاشته است. هر زمان احساس نوشته شده بر کارت گفته شد نفر بعدی یک کارت بیرون می کشد و همان کار را انجام می دهد. بازی تا آنجا ادامه می یابد که کارت ها یا زمان به پایان رسیده باشد.

فعالیت دوم: خوب گوش کردن

هدف: نشان دادن اهمیت شنونده خوب بودن و یادگیری مهارت های لازم برای خوب

گوش کردن زمان: ۳۰ دقیقه

شیوه اجرا: بر روی کارت هایی دستورالعمل های مندرج در برگه "دستورالعمل هایی برای شنوندگان" (ضمیمه ی شماره ۳) نوشته می شود و آنها درون ظرفی گذاشته می شود.

گروه بزرگ به گروه‌های ۳ نفره تقسیم می‌شوند. هر گروه سه نفره با شماره ۱، ۲، ۳ مشخص می‌شود. به آنها گفته می‌شود که شماره‌های ۱ گوینده هستند و شماره‌های ۲، ۳ شنونده که از کارت‌های درون ظرف استفاده می‌کنند از گویندگان خواسته می‌شود که در مورد مساله‌ای که خیلی هم شخصی نباشد در گروه خود برای شنوندگان صحبت کنند. مساله می‌تواند یک درگیری خانوادگی یا دعوا با یک دوست باشد. از شنوندگان نیز خواسته می‌شود که هنگام صحبت کردن گوینده در گروه از کارت‌هایی که از ظرف برداشته‌اند، بر اساس دستورالعمل آن عمل کنند و به حرف‌های گوینده واکنش نشان دهند.

سپس اعضا به گروه اصلی باز می‌گردند و از گویندگان پرسیده می‌شود که کدام شنوندگان این احساس را به آنان القاء می‌کرده که به سخنان آنان گوش نمی‌داده است. البته این نکته باید یادآوری شود که آنها طبق دستورالعمل رفتار کرده‌اند.

از گروه پرسیده می‌شود که وقتی مطلبی را به کسی می‌گویید و او خوب گوش نمی‌دهد چه احساسی به شما دست می‌دهد؟

برگه مهارت‌های شنیداری مثبت (ضمیمه‌ی شماره ۴) در بین اعضا توزیع می‌شود و در مورد آن بحث می‌شود.

فعالیت سوم: قاطعیت رفتار

هدف: پی بردن به تفاوت بین رفتار قاطع، تهاجمی و انفعالی زمان: ۳۰ دقیقه

شیوه اجرا: به گروه توضیح داده می‌شود که یک راه برقراری ارتباط موثر آن است که نوع مناسبی از ارتباط را در موقعیت‌های دشوار انتخاب کنیم. موقعیت زیر برای آنها خوانده می‌شود:

"علی بیش از دو ساعت است که در صف بلیط سینما ایستاده است. قاعده بر آن است که به هر نفر یک بلیط فروخته شود. پاهای او درد می‌کند و او می‌داند که مادر از دست او ناراحت خواهد شد زیرا باید تاکنون به خانه بازمی‌گشت. ولی الان فقط پنج نفر جلوی

او قرار دارند و او مطمئن است که بلیط را خواهد گرفت. ناگهان دو پسر از راه می‌رسند و از دیدار دوست خود در صف که تصادفاً درست نفر جلوی علی است استفاده کرده و در صف قرار می‌گیرند. فکر می‌کنید علی باید چه بکند؟ از اعضای گروه خواسته می‌شود که پاسخ‌های خود را در برگه‌ای بنویسند و آن را نزد خود نگهدارند.

سپس از آنان خواسته می‌شود که بر اساس معیارهای زیر سه گروه تشکیل دهند:

گروه ۱: عده‌ای می‌گویند علی باید آنجا بایستد و با اینکه عصبانی هست ولی چیزی نگوید. (گروه یک پایین اتاق بایستند)

گروه ۲: عده‌ای می‌گویند علی باید به پسران دشنام داده و آنها را تهدید کند که اگر به انتهای صف نروند آنان را می‌زند. (این گروه بالای اتاق بایستند)

گروه ۳: عده‌ای می‌گویند علی باید از حق خود دفاع کرده و به پسرها بگوید به انتهای صف بروند. (این گروه وسط اتاق بایستند)

بعد از تشکیل سه گروه سوالات زیر را که در روی برگه‌ای نوشته شده در اختیار گروه‌ها قرار داده می‌شود تا در مورد آنها بحث کنند:

۱- علی چه احساسی دارد؟

۲- آن دو پسر چه احساسی دارند؟

۳- بدترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد کدام است؟

بعد از اتمام کار گروهی اعضا سر جای خود می‌نشینند و از هر گروه یک نفر جهت نتیجه گفتگو دعوت می‌شود تا گزارش کار را به دیگران اعلام نماید.

واژه‌های "قاطع"، "تهاجمی" و "انفعالی" را بر تخته نوشته و از گروه خواسته می‌شود که تعریفی از آن ارائه دهند. پس از جمع‌بندی، تعریف کارشناسی ارائه می‌شود. سعی می‌شود اعضای گروه نمونه‌هایی از رفتارهای فوق را ارائه دهند.

فعالیت چهارم: بررسی میزان قاطعیت در رفتار

هدف: برآورد میزان قاطعیت

زمان: ۳۰ دقیقه

شیوه اجرا: به گروه توضیح داده می‌شود که قاطعیت بهترین روش برقراری ارتباط در بسیاری از موقعیت‌هاست و این نکته اهمیت دارد که هر فرد بداند که این رفتار به چه میزان در او وجود دارد. سپس برگه بررسی میزان قاطعیت (ضمیمه شماره ۵) در اختیار آنان گذاشته می‌شود که بر اساس مقیاس‌های در نظر گرفته شده به آنها پاسخ دهند. از آنها خواسته می‌شود که به جملاتی که در برگه "بررسی میزان قاطعیت" آمده است در صورت انجام دادن آن رفتار امتیاز "الف" و در صورت انجام ندادن آن به آن امتیاز "ب" دهند. سپس امتیازهای زیر بر روی تخته نوشته می‌شود تعداد امتیازهای خود را بشمارند و بر اساس دامنه نمرات میزان قاطعیت خود را ارزیابی کنند.

۵-۰ نیاز به تمرین دارید.

۱۰-۶ وضع شما بد نیست اما تمرین شما را بهتر می‌کند.

۱۵-۱۱ وضع شما عالی است. به همین منوال ادامه دهید.

به گروه توضیح داده می‌شود که داشتن رفتار قاطع کار دشواری است و نیاز به تمرین دارند و از سوالات زیر جهت بحث در گروه استفاده می‌شود:

- چه چیزی قاطع بودن را دشوار می‌سازد؟
- می‌توانید موقعیتی را به یاد بیاورید که مایل بوده‌اید قاطعیت بیشتری داشته باشید؟
- آیا شخصیتی را می‌شناسید که قادر به نشان دادن قاطعیت و دفاع از حق خود است؟
- آیا دوست دارید که یاد بگیرید رفتار قاطعی داشته باشید؟ چگونه می‌توانید به خود کمک کنید؟

جلسه سوم

فعالیت اول: بیان نظر خود

هدف: ایفای نقش‌هایی که در آن جوانان با قاطعیت آنچه را که می‌خواهند یا نیاز دارند ادا می‌کنند.

زمان: ۴۵ دقیقه

شیوه اجرا: از گروه خواسته می‌شود که تعریفی از قاطعیت ارائه دهد. به گروه کمک می‌شود تا به اجزا رفتار قاطع پی ببرد:

- خواستن آنچه که به آن نیاز دارید.
 - به زبان آوردن آنچه که احساس می‌کنید یا به ذهن خطور می‌کند.
 - سر باز زدن از انجام آنچه که به نفع شما نیست.
 - افراد را به دیده احترام نگریستن و هرگز تهدید و تنبیه یا تحقیر نکردن.
- باید متذکر شد که قاطع بودن یعنی به دست آوردن آنچه که می‌خواهید، که به دو شیوه ارتباطی انجام می‌گیرد:

- ۱- درخواست کردن چیزی که می‌خواهید.
 - ۲- سر باز زدن از انجام دادن آنچه که نمی‌خواهید.
- به گروه باید گفته شود که ابتدا بر درخواست کردن چیزی که می‌خواهند تمرکز کنند. از گروه خواسته می‌شود موقعیت زیر را تصور کنند:

«عموی حسین دو بلیط مسابقه فوتبال در استادیوم آزادی به دست آورد. حسین از رضا که بهترین دوست اوست، خواست که همراه او برود. آنها قرار گذاشتند که راس ساعت ۱۰:۴۵ سوار اتوبوس شده با یکدیگر به استادیوم آزادی بروند. حسین می‌داند که رضا هیچ وقت سر وقت جایی نمی‌رود. اگر اتوبوس ساعت ۱۱ را از دست بدهند اتوبوس دیگری وجود ندارد تا آنها را برای نیمه اول مسابقه به استادیوم برساند. حسین چگونه

می‌تواند به رضا بگوید که سر وقت بودن مهم است و اگر رضا دیر کند بدون او خواهد رفت؟»

سپس از گروه خواسته می‌شود که بگویند حسین چگونه می‌تواند قاطعیت داشته باشد؟
نظرهای آنان بر تخته نوشته می‌شود. می‌توان موارد زیر را نیز در نظر گرفت:

- از جملات با ضمیر من استفاده کرده و آنچه را که می‌خواهد یا احساس می‌کند، چه مثبت و منفی بیان کند.

- بطور راسخ و به وضوح آنچه را که می‌خواهد بیان می‌کند. بدون آنکه از اصل موضوع دوری کرده و یا به خاطر درخواستش عذرخواهی کند.

- زبان بدن را به نحوی که قاطعیت را برساند به کار ببرد. کاملاً راست بایستد. در چشمان رضا نگاه کند و حالت صورتش جدی باشد.

- رضا را تهدید نکند و او را تحت فشار قرار ندهد.

- احساس و نیاز رضا را به دیده احترام بنگرد اما در مورد احساسات خود نیز صریح باشد.

از ۶ داوطلب خواسته می‌شود که نقش حسین و رضا را در رفتارهای انفعالی، تهاجمی و قاطع بازی کنند. از سایر اعضا گروه خواسته می‌شود که در مورد چگونگی ایفای نقش، آنها را راهنمایی کنند.

بهبتر است از نقش انفعالی شروع شود.

در پایان هر یک از نقش‌ها ویژگیها و رفتارهای جزئی آنها بر تخته نوشته می‌شود. تفاوت عمده سه نوع ارتباط بر پوستر یا چیز دیگری مثل استفاده از اسلایدهای پاورپوینت به افراد نشان داده می‌شود. در ادامه از چند نفر داوطلب دیگر خواسته می‌شود که نقش رفتار قاطع را ایفا کنند. جهت این امر می‌توان از برگه ایفای نقش رفتار قاطع(ضمیمه شماره ۶) استفاده کرد.

فعالیت‌ها را با مطرح کردن موارد زیر می‌توان به پایان برسانید:

- اگر نظر خود را ابراز کنید ولی آنچه را که می‌خواهید به دست نیاورید، چه اتفاقی می‌افتد؟
- آیا می‌توانید موقعیتی را در نظر بیاورید که در آن رفتار انفعالی بهتر از رفتار قاطع باشد؟
- اگر رفتار قاطع شما با یک پاسخ منفی مثل خشم یا تهدید مستقیم روبرو شود چه باید کرد؟

فعالیت دوم: امتناع از آنچه می‌خواهید

هدف: ایفای نقش رفتارهای قاطع برای رد تقاضاهای غیر منطقی

زمان: ۴۵ دقیقه

شیوه اجرا: موقعیت زیر برای گروه عنوان می‌شود:

"محمد و علی به فروشگاه می‌روند. ناگهان علی می‌گوید، در این فروشگاه پیراهنی هست که من خیلی دوست دارم آن را داشته باشم و فکر می‌کنم امروز حراج باشد. او محمد را به سمت پیراهن‌ها می‌برد و آهسته می‌گوید تو از فروشنده یک سوال بکن و من پیراهن را در همان موقع در کوله‌پشتی‌ام جای می‌دهم. محمد آهسته می‌گوید که این کار را نمی‌کند ولی علی از او التماس کنان می‌خواهد که آن کار را انجام دهد. علی می‌گوید که برداشتن این کالا به فروشگاه ضرر زیادی وارد نمی‌کند و حتی قول می‌دهد که یکی هم برای محمد بردارد"

از اعضای گروه خواسته می‌شود که حدس بزنند محمد در این موقعیت چه احساسی دارد؟ پاسخ‌ها روی تخته نوشته می‌شود. احساسات می‌تواند شامل شگفت زده، ناراحت، عصبی، ترسیده، مضطرب و ... باشد.

به اعضای گروه گفته می‌شود در صورت درخواست دیگران که ما را به زحمت می‌اندازد و به نفع ما نیست داشتن احساس خشم یک احساس طبیعی است و در ادامه

گفته می‌شود که هر کسی دارای حق و حقوقی است که می‌تواند بر اساس آن درخواست دیگران را رد یا قبول نماید. فهرستی از حقوق فردی که قبلاً تهیه شده به نمایش گذاشته می‌شود.

فهرست حقوق

- حق ابراز احساس خود در چنین موقعیتی
 - حق جواب رد دادن بدون احساس گناه
 - حق رفتار به نفع خود
 - حق تغییر عقیده (حتی زمانیکه قبلاً پذیرفته باشد)
- به گروه گفته می‌شود که برخی اوقات والدین یا بزرگسالان از جوانان درخواست‌هایی دارند و ممکن است جوان از یک خواسته خوشش نیاید و فکر کند که انجام آن به نفع او نیست. در چنین شرایطی چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی بین خواسته‌های والدین و جوانان وجود دارد؟

پاسخ به سوال فوق در زیرگروهها مورد بحث قرار گرفته و گزارشگر گروه نتیجه بحث را به سایر اعضا گروه (گروه بزرگ) ارائه می‌کند.

سپس از چند نفر داوطلب خواسته می‌شود که نقش محمد و علی را در فروشگاه بازی کرده و محمد قاطعیت را از خود نشان دهد. قبل از نقش بازی کردن از گروه خواسته می‌شود که پاسخ‌های خود را در مورد داشتن رفتار قاطع محمد بیان کنند. یعنی بگویند محمد چگونه باید قاطعیت را نشان دهد. موارد زیر کمک‌کننده است:

- با جملات خود، خواسته را رد کند.
- با زبان بدن، خواسته را رد کند.
- صحنه را ترک کند.
- بدون آوردن دلیل یا عذر، امتناع خود را پی‌درپی تکرار کند.
- راه‌حل پیشنهاد دهد.

با استفاده از جملات زیر می‌توان محمد را تحت فشار قرار داد:

- خوب، تو مثلاً بهترین دوست منی، من واقعاً این پیراهن را می‌خواهم و پول ندارم.
- چی شده؟ خیلی می‌ترسی، اگر مهدی بود این کار را می‌کرد.
- تو که بچه ننه و ترسو نبودی.
- همیشه روت حساب می‌کردم!
- این فروشگاه گران فروشی می‌کند. دزدیدن از آنها گناه نیست.
- اعضای گروه به چند گروه تقسیم می‌شوند. به هر گروه موقعیت یا داستانی که قبلاً نوشته و تهیه شده داده می‌شود. یکبار دیگر راهنمایی‌های لازم در مورد ایفای نقش ارائه می‌شود.
- از آنها خواسته می‌شود داستان را خوانده و تعیین کنند چه کسانی نقش شخصیت‌ها را ایفا می‌کنند. سایر اعضا گروه بازیگران را راهنمایی می‌کنند.
- به هر یک از گروه در مورد فعالیتی که انجام می‌دهند بازخورد داده می‌شود.

فعالیت‌ها با مطرح کردن نکاتی به پایان می‌رسد.

- چه مواقعی می‌توانید از یک مشاور، وقتی که تحت فشار یک دوست هستید استفاده کنید؟
- دفاع از حق خود دشوارتر است یا امتناع از کاری که نمی‌خواهید انجام دهید؟ چرا؟
- آیا در موقعیتی قرار گرفته‌اید که کسی به اصرار از شما بخواهد کاری انجام دهید که به نفع شما نیست؟ چه می‌کنید.

ارتباط مثبت: احساس خود را به زبان آورید

پیام مثبت به جای آن	پیامهای منفی
<p>امیدوار بودم بیشتر از این ها به من تلفن کنی</p> <p>_____</p> <p>«دلم برای حرف زدن با تو تنگ شده</p> <p>_____»</p>	<p>۱. به یک دوست قدیمی که نقل مکان کرده است «هیچوقت به من تلفن نمی کنی»</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>۲. به ناپدری یا نامادری «همیشه با دوستان من بی ادب هستی»</p> <p>۳. به دوستی که می خواهد کار خطرناکی انجام دهد «آیا این یک ایده احمقانه است»</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>۴. به خانواده به هنگام صرف شام «هیچکس توجه نمی کند من چقدر کار می کنم»</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>۵. به کسی که او را دوست داریم «تو همیشه وقتی بادوستانت هستی مرا نادیده می گیری»</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>۶. به خواهر بزرگتر «سر من داد زن»</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>	<p>۷. به دوستی که جوکی مربوط به گروههای قومی می گوید «آدم آشغالی هستی چون چنین جوکی گفتی»</p>

۸. به بزرگسالی که می خواهید با او صحبت کنید

«احتمالاً سرتان شلوغ تر از آن است که بخواهید

با من صحبت کنید»

۹. به دوستی که به حرفهی شما گوش نمی دهد

«اهمیتی به من نمی دهی»

۱۰. به کسی که زمانی با شما دوست بوده است

«تو مرا فراموش کرده ای»

دستور العمل هایی برای شنوندگان

۱. پیشنهاد خود را بدهید حتی اگر از شما خواسته نشده باشد - می توانید بگویید «شما باید ...» یا «اگر من جای شما بودم»
 ۲. صحبت گوینده را در هنگام سخن گفتن قطع کنید.
 ۳. سعی کنید داستان گوینده را با گفتن داستان خود از سکه بیندازید.
 ۴. برای آنکه مشخص کنید گوینده راجع به چه مطلبی سخن می گوید سؤال پرسید. به عنوان مثال: منظور شما این است که ...؟ یا مطمئن نیستم به منظور شما پی برده باشم. می توانید توضیح بیشتری به من بدهید؟
 ۵. گوینده را با انتقاد از رفتار او با جملاتی نظیر «این احمقانه است» یا «چرا چنین کاری می کنی؟» خفیف کنید.
 ۶. جملات خوشایند همانند «من نحوه برخورد شما با مسأله را می پسندم» یا «به نظر می رسد شما سعی دارید مشکل را حل کنید» به گوینده ابراز دارید.
 ۷. موضوعی را مطرح کنید که ارتباطی با موضوع صحبت گوینده ندارد.
 ۸. به یک سو خم شده و هنگام صحبت گوینده با فرد دیگر آهسته حرف بزنید.
 ۹. ابتدا به دقت گوش فرا دهید، سپس طوری رفتار کنید که حوصله تان سر رفته است: به اطراف نگاه کنید. آه بکشید. به ساعت خود نگاه کنید، چشم های خود را بچرخانید.
 ۱۰. مستقیم به گوینده نگاه کنید. با او ارتباط چشمی برقرار کنید و هر چند گاه یک بار سر خود را به علامت موافقت تکان دهید یا موافقت خود را به زبان آورید. (به عنوان مثال: «بله» یا «آها»)
 ۱۱. با گوینده مخالفت کنید: هر بار که او اظهار نظری می کند آن را به چالش بخوانید و به او بگویید که او چه کار باید انجام دهد.
- پیام گوینده را به او باز گردانید - جملاتی نظیر «فکر می کنم منظور شما این است که ...» یا «به نظر می رسد که ...»

رفتارهای مثبت شنیداری

۱. به گوینده نشان دهید که کاملاً به او توجه دارید. از انجام هر عمل دیگری خودداری کنید و به عوامل پرت کننده حواس مانند تلویزیون، نگاه نکنید و رو به گوینده قرار بگیرید.
۲. به سمت گوینده متمایل شوید.
۳. با ارتباط چشمی برقرار کنید مگر آنکه این رفتار در فرهنگ شما بی‌ادبی تلقی شود.
۴. در پاسخ به اظهار نظرهای گوینده سر خود را به علامت توافق تکان دهید.
۵. واکنش‌های کلامی از خود بروز دهید. به نحوی که گوینده دریابد به او گوش می‌دهید همانند "آها" "بله"، "ادامه دهید".
۶. حالت صورت خود را با احساسات مختلف تغییر دهید. احساساتی مانند نگرانی، هیجان، ترس و غیره.
۷. مفهوم پیام گوینده را جویا شوید- آنچه را که فکر می‌کنید منظور اوست بگویید و از او بپرسید آیا فکر شما درست است یا خیر.
۸. سعی کنید به احساس گوینده پی ببرید و صحیح بودن آن را بررسی کنید.
۹. سخن گوینده را قطع نکنید، مگر آن که مسأله زمان برای شما مهم باشد و شما باید در زمان معینی در جایی باشید یا کاری را انجام دهید. در آن صورت، عذر خواهی کنید و از گوینده بخواهید که مکالمه خود را در زمان دیگری به پایان ببرد.

بررسی میزان قاطعیت در خود

۱. اگر با نظر یکی از دوستانم مخالف باشم به او اعلام می‌کنم، حتی اگر او ناراحت شود.
۲. وقتی می‌رنجم یا سردرگم هستم، درخواست کمک می‌کنم.
۳. نظر خود را درباره الکل و مواد مخدر صادقانه به دوستانم می‌گویم حتی با وجود آنکه می‌دانم بین آنها طرفدار ندارم.
۴. هنگامی که اشخاصی موجب ناراحتی من شوند به آنها می‌گویم.
۵. اگر دوستی از من پول قرض کند و در پرداخت آن تأخیر داشته باشد به او یادآوری می‌کنم.
۶. اگی همکلاسی‌ها بخواهند تکالیف یا سؤال‌های امتحان را از تکالیف و پاسخ‌های من کپی کنند به آنها می‌گویم "نه".
۷. اگر دوستی در حین تماشای فیلم، صحبت یا سرو صدا کند، از او می‌خواهم که ساکت باشد.
۸. اگر دوستی داشته باشم که همیشه تأخیر داشته باشد، احساس خود را از این موضوع با او در میان می‌گذارم.
۹. وقتی خواهش‌های از دوستانم داشته باشم به آنها می‌گویم.
۱۰. وقتی کسی از من درخواست غیر معقولانه‌ای داشته باشد، آن را رد می‌کنم.
۱۱. نظر خود را در مورد مطالب مهم ابراز می‌کنم، حتی اگر دیگران مخالف باشند.
۱۲. با دوستان به کارهای خطرناک دست نمی‌زنم.
۱۳. اگر متوجه آنچه که به من گفته می‌شود نشنوم، سؤال می‌کنم.
۱۴. اگر با نظر کسی مخالف باشم، سعی می‌کنم او را نرنجانم.
۱۵. هنگامی که افراد احساسات مرا جریحه‌دار کنند احساس خود را به آنها می‌گویم.

بررسی میزان قاطعیت در خود

۱۶. اگر با نظر یکی از دوستانم مخالف باشم به او اعلام می‌کنم، حتی اگر او ناراحت شود.
۱۷. وقتی می‌رنجم یا سردرگم هستم، درخواست کمک می‌کنم.
۱۸. نظر خود را درباره الکل و مواد مخدر صادقانه به دوستانم می‌گویم حتی با وجود آنکه می‌دانم بین آنها طرفدار ندارم.
۱۹. هنگامی که اشخاصی موجب ناراحتی من شوند به آنها می‌گویم.
۲۰. اگر دوستی از من پول قرض کند و در پرداخت آن تأخیر داشته باشد به او یادآوری می‌کنم.
۲۱. آگهی همکلاسی‌ها بخواهند تکالیف یا سؤال‌های امتحان را از تکالیف و پاسخ‌های من کپی کنند به آنها می‌گویم "نه".
۲۲. اگر دوستی در حین تماشای فیلم، صحبت یا سرو صدا کند، از او می‌خواهم که ساکت باشد.
۲۳. اگر دوستی داشته باشم که همیشه تأخیر داشته باشد، احساس خود را از این موضوع با او در میان می‌گذارم.
۲۴. وقتی خواسته‌ای از دوستانم داشته باشم به آنها می‌گویم.
۲۵. وقتی کسی از من درخواست غیر معقولانه‌ای داشته باشد، آن را رد می‌کنم.
۲۶. نظر خود را در مورد مطالب مهم ابراز می‌کنم، حتی اگر دیگران مخالف باشند.
۲۷. با دوستان به کارهای خطرناک دست نمی‌زنم.
۲۸. اگر متوجه آنچه که به من گفته می‌شود نشنوم، سؤال می‌کنم.
۲۹. اگر با نظر کسی مخالف باشم، سعی می‌کنم او را نرنجانم.
۳۰. هنگامی که افراد احساسات مرا جریحه‌دار کنند احساس خود را به آنها می‌گویم.

ایفای نقش رفتار قاطع

۱. یک فروشنده به شما توجه نکرده و با آن که مدت طولانی تری را جلوی پیشخوان به انتظار ایستاده‌اید به یک بزرگسال می‌رسد.
۲. بیش از یک ساعت است که با ناهید تلفنی صحبت می‌کنید و دیگر نمی‌خواهید راجع به رابطه او با دختر خاله‌اش چیزی بشنوید. حال می‌خواهید یک نمایش تلویزیونی ببینید که عنقریب پخش می‌شود.
۳. نمی‌توانید مطالعه کنید و دچار سردرد شدید شده‌اید زیرا در آپارتمان طبقه پائین صدای موسیقی بسیار بلند است.
۴. سه بار مشاور مدرسه را به خاطر مشکلی که با دبیر علوم اجتماعی دارید ملاقات کرده‌اید، اما چیزی عوض نشده است. شما رنجیده خاطر هستید و از او انتظار دارید که کمک بیشتری به شما بکند.
۵. دوستی یک کتاب کتابخانه را از شما قرض گرفته و آن را گم کرده است. از دوست خود می‌خواهید که بهای کتاب را بپردازد.
۶. در حال تماشای یک فیلم هستید و کسی پشت سر شما با صدای بلند حرف می‌زند و می‌خندد.
۷. دوستی به شما قول داده بود که جمعه شب برای رفع اشکالات ریاضی به خانه شما بیاید ولی پیدایش نشده است. او دو روز بعد به شما تلفن می‌کند.
۸. شما در یک سالن غذاخوری در حال صرف غذا هستید و شخصی در مجاورت میز شما یک سیگار روشن می‌کند. سیگار کشیدن در داخل سالن غذاخوری یا هر نقطه دیگر در حضور جمع ممنوع است و دود سیگار حال شما را به هم می‌زند.
۹. ۴۵ دقیقه است که منتظر محمد هستید تا با هم ناهار بخورید. او می‌آید و عذر خواهی می‌کند اما شما بسیار عصبانی هستید.
۱۰. یک جمله به دور از ادب راجع به فردی که مبتلا به معلولیت جسمی است از یکی از دوستان در کلاس می‌شنوید. می‌خواهید نظرتان را راجع به آن جمله به دوست خود ابراز کنید.

فصل سوم

مهارت مدیریت هیجانات

برنامه زمان بندی موضوعات

کارگاه مدیریت هیجانات

جلسه اول: آموزش و تعاریف هیجان های مثبت و منفی

فعالیت اول: نمونه ای از ابراز یک هیجان (خشم) زمان: ۹۰ دقیقه

جلسه دوم

فعالیت اول: آموزش آرامسازی تنفسی به شیوه گروهی زمان: ۱۵-۱۰ دقیقه

فعالیت دوم: آموزش روش های مقابله ای هیجان مدار و اثرات جسمانی و روانی خشم

همراه با آموزش آرامسازی روانی زمان: ۴۵ دقیقه

فعالیت سوم: شیوه های عملی برای کنترل هیجان زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

جلسه سوم

فعالیت اول: الف: آموزش آرامسازی جسمانی زمان: ۳۰ دقیقه

ب: بیان احساسات و بروز آن زمان: ۳۰ دقیقه

فعالیت دوم: تکنیک خود گفتگویی درونی مثبت زمان: ۳۰ دقیقه

اهداف

- ✚ درك اهميت بهداشت و سلامت رواني
- ✚ شناخت مؤلفه‌های هیجان
- ✚ آشنایی با شیوه‌های مواجهه با استرس
- ✚ مقابله مؤثر با ناکامیها و هیجانهای شدید
- ✚ کنترل خشم خود به روشهای مؤثر

فهرست رئوس محتوا

- ✚ آشنایی با هیجان‌های منفی و مثبت
- ✚ اجزاء و ماهیت خشم
- ✚ چگونگی مقابله با ناکامیها مانند غم و ترس
- ✚ چگونگی مقابله با هیجانهای شدید
- ✚ روشهای کنترل خشم .
- ✚ روش‌های کنترل و مدیریت اضطراب
- ✚ آموزش آرامسازی
- ✚ خودگفتگویی
- ✚ اهمیت و روشهای کنار آمدن با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند

روشهای تدریس

- ✚ بحث و مناظره گروهی
- ✚ ایفای نقش
- ✚ بارش فکری

جلسه اول: آموزش و تعاریف هیجان های مثبت و منفی

فعالیت اول: نمونه ای از ابراز یک هیجان (خشم)

زمان: ۹۰ دقیقه

هدف: هدف این جلسه دانستن مفاهیم عملیاتی هیجان های مثبت و منفی و تمایز قائل شدن بین آنها می باشد. این جلسه در شناسایی احساسات و عواطف نوجوانان و جوانان مفید می باشد. در این مرحله پس از شناسایی این احساسات به روش های مقابله ای که در جلسات دوم وسوم اشاره خواهد شد، تاکید می شود.

طرز عمل:

تعریف انواع هیجان: هیجان حالتی ذهنی و فیزیولوژیک است که شامل درجات متعددی از عواطف با تظاهرات حرکتی و تقریباً شدید ابراز می شود. این حالت می تواند لذت بخش، تهدید کننده و ترس آور باشد. هیجان ها معمولاً به یک فرد یا یک موقعیت خاص که تغییرات گسترده روانشناختی را در گیر می کند و تغییرات جسمانی و فیزیولوژیکی مانند افزایش یا کاهش ضربان قلب، ریتم تنفسی، تعریق و... را ایجاد می کند هیجان های معمول عبارتند از ترس و وحشت، تنفر، خشم، غم، دوست داشتن و غیره.

تعریف اضطراب و ترس:

اضطراب: حالتی ناخوشایند است که نشانگر یک احساس همراه با تنش، ناراحتی، بیم و وحشت است که فرد را منتظر برای یک اتفاق و رخداد می گذارد در حالی که ترس پاسخ روشن و واضح به یک موقعیت معلوم و جاری است.

خشم: واکنشی احساسی و هیجانی است که خود به خود نسبت به یک تهدید حقیقی و یا خیالی ایجاد می شود. خشم نیرویی مخرب است، وقتی که شدت این احساس متناسب با موقعیت و تهدید نباشد، اقدامی بی فایده و نامتناسب تلقی می شود. خشم

واکنش طبیعی ارگانسیم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی شده و از خفیف تا شدید می‌تواند بروز پیدا کند.

ماهیت هیجان:

هر احساس یا هر عاطفه پاسخ پیچیده ای است که از سه بعد تشکیل می‌شود.

الف - شناختی (ذهنی)

ب - فیزیکی (جسمانی)

پ - رفتاری و ارتباطی

در بعد شناختی ما به این مسئله توجه داریم که اشخاص چگونه می‌اندیشند و چگونه اطلاعاتشان را پردازش می‌کنند. در حالت خشم اندیشه و طرز فکر تغییر می‌یابد. وقتی که احساس بروز داده می‌شود در بدن سلسله واکنش‌هایی را تولید می‌کند که به بعد فیزیکی مربوط می‌شود. یکی از واکنش‌های مهم جسمانی در بوجود آمدن احساس خشم واکنش برافروختگی چهره و یا افزایش ضربان قلب را ایجاد می‌کند. این واکنش‌ها سلسله فعالیت‌هایی را ایجاد می‌کند که شخص را برای برخورد مؤثرتر با رویداد مهیا می‌سازد.

یکی دیگر از ابعاد هیجان، بعد ارتباطی و رفتاری آن است. به عنوان مثال اضطراب

می‌تواند منجر به رفتارهای بیش‌فعالی و یا قطع ارتباط اجتماعی شود.

نمونه هایی از ابراز خشم به صورت جسمانی:

واکنش‌های حسین در شرایط خشم انجام می دهد	ابعاد هیجانی حسین به هنگام خشم
توجه بیش از حد به اشتباهات دیگران	گرفتگی تمام بدن
به زبان آوردن خطاهای آنان	کاهش اشتها
بدخلقی	کاهش توجه
کاهش لذت	سردرد
اندوهگین شدن	به هم فشردن دندان‌ها

جلسه دوم:

فعالیت اول: آموزش آرامسازی تنفسی به شیوه گروهی

زمان: ۱۵-۱۰ دقیقه

هدف: به کنترل درآوردن هیجانات خود، احساس تسلط داشتن به شرایط به منظور آرام ساختن خود و کنترل کردن شرایط فشارآور

طرز عمل: به افراد جلسه گفته می شود که خود را در شرایط راحت قرار دهند، و فلسفه زیربنایی و منطق روش آرامسازی روانی گفته می شود. درخصوص تمرین کردن و مهارت آموزی توصیه های لازم مانند آن که چه زمانی و در چه مکانی و برای رسیدن به چه هدفی از آن استفاده کنند به آنها داده می شود.

از آنها خواسته می شود تا موقعیت هایی را که باعث فشار روانی و استرس می شوند را شناسایی کرد، و پاسخ هایی خود را به آنها یادداشت کنند و بعد فهرستی ۱۰ گانه از عوامل فشار آور تهیه کرده و به ترتیب از خفیف ترین شرایط تا شدیدترین موقعیت را درجه بندی کنند. به عنوان مثال به مورد اضطراب امتحان توجه کنید.

۱- فکر کردن به امتحان (خفیف ترین حالت)

۲- فکر کردن به زمان امتحان

۳- هفته قبل از امتحان

۴- سه روز قبل از امتحان

۵- یک روز قبل از امتحان

۶- صبح روز امتحان

۷- قبل از رسیدن به مدرسه

۸- وارد مدرسه و سالن امتحان شدن

۹- نشستن روی صندلی

۱۰- شروع امتحان (شدیدترین حالت)

پس از آن که افراد شرایط تجسمی و اضطراب ناشی از آن را به طور ارادی در خود ایجاد کردند از آنها خواسته می شود. به شیوه آرامسازی تنفسی (دیافراگمی) و سپس تصویری اجراء می شود، و آنها اثر آرامسازی روانی را در خود احساس و تجربه می کنند.

در این روش شرکت کنندگان طی ۵ الی ۱۰ دقیقه به آرامسازی روانی می رسند.

بررسی موقعیت های ایجاد کننده هیجانات (برای مثال خشم):

یکی از اولین کارهایی که برای کنترل خشم لازم است شناختن موقعیت ها و شرایطی است که احتمال دارد در آنها دچار خشم شویم.

معمولاً خشمی که ناشی از رفتار افراد نزدیک به ماست پایدارتر و شدیدتر از خشمی است که نسبت به افراد بیگانه یا کسانی که مورد علاقه مان نیستند داریم. ناکامی حالتی است که وقتی فرد به دلایلی نتواند به خواسته خود برسد، ایجاد می شود. عللی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می کنند شامل موارد زیر نیز می باشد:

فهرست موقعیت ها:

- قطع شدن یک رابطه مورد علاقه
- ✚ از دست دادن شغل مورد علاقه
- مورد ظلم واقع شدن
- ✚ مسخره یا تحقیر شدن
- قرار گرفتن در معرض پرخاشگری
- ✚ مورد بی اعتنایی یا بی توجهی قرار گرفتن
- گول خوردن
- ✚ آسیب دیدن از طرف دیگران (عمدی یا غیر عمدی)

فعالیت دوم: آموزش روش های مقابله ای هیجان مدار و اثرات جسمانی و روانی خشم همراه با آموزش آرامسازی روانی

زمان: ۴۵ دقیقه

هدف: کنترل و مدیریت خشم

طرز عمل: خاطره یا موضوعی را که هنوز هم احساس خشم در شما ایجاد می کند به ذهن بیاورید. سعی کنید تمام جزئیات را یا آوری کنید. این کار را تا جایی ادامه دهید که احساس مشابه احساس خشم را داشته باشید.

آن چه را که از فکرتان می گذرد و آن چه را که به خود می گوئید بنویسید. این افکار را با دوستان صمیمی خود در میان گذاشته و نظر آنها را پرسید. آیا آنها با شما هم عقیده اند یا معتقدند که می توان نوع دیگری نیز به موضوع نگاه کرد؟

شیوه های ابراز هیجان:

واکنش افراد مختلف به استرس ها متفاوت است و می تواند به سه شیوه انجام گیرد:

الف- شیوه اجتنابی: افراد از مواجهه با عامل استرس آور خودداری می کنند مثل

قهر کردن، خوابیدن، استفاده از سیگار و ...

ب- شیوه هیجانی: افراد هنگام مواجهه با عامل استرس آور، رفتارهای شدید

هیجانی از خود نشان می دهند مثل داد و فریاد کردن، پرخاشگری کلامی، گریه، پرتاب

اشیاء و ...

ج- شیوه مدیریت و حل مشکل: در این شیوه قبل از هرگونه برخورد عاطفی و

هیجانی افراد در صدد برآورد موقعیت و پیامدهای آن هستند مثلاً فرد به خودش

می گوید: صبر کن، فکر کن، عمل کن!

رابطه بین رویدادها، افکار و احساسات با تعیین نوع مقابله

شیوه مقابله با مشکل	رفتار	احساس	افکار	رویداد
اجتنابی	عدم تکرار سلام کردن	تنفر	منفی: تکبر کرد	سلام کردن و عدم پاسخ
حل مشکل	یاورانه	دلسوزی	مثبت: حواسش نبود	

فعالیت سوم: شیوه های عملی برای کنترل هیجان

زمان: ۲۵ الی ۳۰ دقیقه

هدف: آشنائی با شیوه های عملی برای کنترل هیجان

به مثال زیر توجه کنید: احمد جزوهی مربوط به امتحان فردا را ندارد. او معمولاً سر کلاسها یادداشت برداری نمی کند و پیش از امتحان جزوه دوستانش را می گیرد. او قبلاً چند بار جزوه شهریار را گرفته بود ولی با تأخیر یا با کم و کسری، جزوه را به وی برگردانده بود حال باز هم به سراغ شهریار رفته و با اصرار می خواهد که جزوه اش را بگیرد.

به نظر شما شهریار چه رفتارهایی ممکن است نشان دهد؟

هرچه را که به نظرتان می رسد بنویسید:

فهرست واکنش ها

الف -

ب -

ج -

در کلاس یک نفر به جای احمد و نفر دیگر به جای شهريار ایفای نقش می‌کنند. سپس در گروه نظرات آنها ثبت شده گروه رفتار آنها را تحلیل کرده و به صورت نقادانه نظر می‌دهند.

برخی افراد هنگام خشم سعی می‌کنند آن را نشان ندهند. آنها شدیداً رفتار خود را کنترل کرده و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی‌دهند، گفته می‌شود که این افراد خشم خود را فرو می‌خورند. در مثال احمد و شهريار کدامیک از رفتارهای شهريار در این گروه قرار می‌گیرند؟ یا برخی افراد خشم خود را به صورت داد و فریاد زدن و کتک زدن دیگران و پرتاب کردن اشیاء نشان می‌دهند.

فکر می‌کنید این شیوه چه عواقبی دارد؟

پیامدهای مثبت

پیامدهای منفی

شیوه های عملی برای کنترل هیجان:

الف - ایجاد تغییر در محیط - ترک موقعیت

گاهی در محیطی که قرار داریم عواملی وجود دارد که آستانه تحریک ما را در مورد خشم پایین آورده یا حتی باعث عصبانیت ما می‌شوند. حذف این عوامل در صورت امکان یا حتی ترک محیط می‌تواند باعث کاهش میزان خشم می‌شود. پس اگر عصبانی هستید، سعی کنید برخی عوامل محیط را تغییر دهید، مثلاً برای کاهش سروصدا، تلویزیون یا رادیو را خاموش کنید. اطراف خود را مرتب کنید. در شرایطی که احتمال می‌دهید ادامه حضور شما در آن محیط ممکن است باعث درگیری شود می‌توانید محیط را ترک کنید.

ب - مقابله با افکار منفی:

مشخص شده است که تغییر ما از موقعیت و آن چه که به خود می‌گوییم می‌تواند باعث خشم یا آرامش ما شود، بنابراین هنگام خشم به افکار خود توجه کنید، دقت کنید که آیا می‌توانید به نوع دیگری به موضوع نگاه کنید؟ به مثال‌های زیر توجه کنید:

افکار منفی:

- ۱- او مخصوصاً این کار را کرد، می‌خواهد مرا خراب کند از من متنفر است
- ۲- باید داد بزنم تا حساب ببرد اگر چیزی نگویم فکر می‌کند نفهمیدام.

پاسخ منطقی

- ۱- معلوم نیست چرا این کار را می‌کند، شاید هم تصادفی اقدام کرده درست است که رفتار بدی انجام داد ولی رفتار او با همه همین‌طور است.
- ۲- باید به او نشان بدهم که ناراحت شده‌ام ولی نه با داد زدن. می‌توانم منطقی با او صحبت کنم و حرفهایم را بزنم.

پ - حل مسئله:

گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است و خشم واکنشی طبیعی نسبت به آن می‌باشد. ولی اگر تسلیم شویم ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده تر کند. در چنین مواقعی بهتر است در کنار کنترل خشم، خود راه حل مناسبی نیز برای مشکل بیابیم. مهارت های حل مسئله، یافتن بهترین راه حل برای چنین مشکل هایی را به افراد می‌آموزد.

مراحل حل مسئله عبارتند از :

۱- آشنایی و شناخت مسئله ۲- بررسی راه‌حل‌های احتمالی ۳- اولویت بندی و انتخاب بهترین راه حل ۴- اجرای راه‌حل انتخابی ۵- ارزیابی پیامدها و نتایج .

ت - خشم خود را به شیوه ای سازگارانه ابراز کنید:

کنترل خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهید، بلکه شامل ابراز خشم به شیوه ای سازگارانه است. رفتار قاطعانه (جرأت مندانه) رفتاری است که شما به وسیله آن می‌توانید بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه به دیگران نشان دهید که از آنها رنجیده یا عصبانی شده‌اید.

* برای تمرین بیشتر مدرسین می‌توانند به برگه‌های شماره‌ی ۱ تا ۱۵

مراجعه نمایند.

جلسه سوم

فعالیت اول: آموزش آرامسازی جسمانی

زمان: ۳۰ دقیقه

هدف: استفاده از آموزش تنش‌زدایی به‌عنوان یک فن خودمهارى فعال

به منظور مهار تنش در موقعیت‌های مختلف

طرز عمل: از شرکت کنندگان خواسته می‌شود در یک صندلی راحتی قرار بگیرند. به آنها گفته می‌شود باید در محیط امن و آرام و بدون صدا و نور، بهترین حالت را در نشستن اتخاذ کنند. مدرس در طول جلسه باید از صدایی آرام، و پایین استفاده کند:

مدرس: «بسیار خوب، راحت و آرام به صندلی خود تکیه بدهید، چشمان خود را ببندید، دستانتان را روی پاها یا کنار بدن خود قرار دهید. حالا چشمانتان را ببندید و به راهنمایی‌های من توجه کرده، آنها را دنبال کنید، دقیق و هوشیارانه به عضلات پیشانی و جمجمه فکر کنید و شروع به آرام کردن این عضلات کنید. اجازه بدهید تمامی عضلات این قسمت کاملاً شل و رها شوند، کاملاً آرامش یابند و استراحت کنند، همه چین و چروک‌های پیشانی را صاف کنید، تمامی تنش‌ها را در این قسمت به آرامش تبدیل کنید. عضلات پیشانی و جمجمه را آرام کنید، حالا به سمت عضلات صورت بروید و به همه عضلات این قسمت توجه کنید و تمامی تنش‌های این قسمت از عضلات را با اراده و هشیارانه آرام کنید، بگذارید تمامی تنش از این عضلات خارج شود. اجازه بدهید که کاملاً رها شوند و آرامش یابند. بگذارید عضلات صورت و جمجمه از هر گونه فشار یا تنشی رها شود. حالا به قسمت گردن توجه کنید و تمام عضلات گردن را آرام کنید. بگذارید کاملاً شل شوند و آرامش یابند. کاملاً آسوده و راحت باشید. حالا به شانه‌ها توجه کنید و تمامی عضلات شانه‌ها را کاملاً آرام کنید و بگذارید پایین بیفتند و کاملاً در حالت استراحت به سر برند، آنها را کاملاً آرام کنید، شل شل ... ، سپس به سمت عضلات پایین‌تر یعنی بازوها و دست‌ها بروید. پایین‌تر از آرنج دست و از آنجا به

ساعد و مچ دست و انگشتان توجه کنید و تمامی این عضلات را آرام کنید. اجازه دهید دست شما کاملاً از بدن آویزان شوند و آرام باشند. حالا به عضلات سینه توجه کنید، عمیق و آرام نفس بکشید، طوری که وقتی هوا را بیرون می‌دهید عضلات سینه بسیار آرامش یابند، بگذارید تمامی عضلات این قسمت کاملاً در آرامش فرو روند و رها شوند. بگذارید همه فشار و همه گرفتگی و انقباض از بدن شما خارج شود. اجازه دهید عضلات کاملاً آرامش یابند حالا به عضلات شکم توجه کنید، تمام عضلات شکم را آرام کنید، بدون هیچگونه فشار یا انقباضی به عضلات میانی بدن آرامش را ادامه دهید. حالا به عضلات پایین ستون فقرات بروید و از بالا و پشت به طرف پایین آن قسمت توجه کنید، تمامی عضلات پشت را آرام کنید. بگذارید کاملاً در حالت استراحت باشند و آنها را آرام کنید. حالا به عضلات کمر توجه کنید، باسن، ران‌ها، زانو‌ها، ساق‌ها، قوزک پا، کف و روی پا، تمامی عضلات این قسمت‌ها را آرام کنید و اجازه دهید کاملاً شل شوند و آرام بگیرند. حالا عضلات بدن شما از نوک پا تا پیشانی آرام هستند. بگذارید در حالت آرامش باقی بمانند، کاملاً احساس آرامش و راحتی می‌کنید، با هر نفسی که می‌کشید، در عمق آرامش بیشتر فرو می‌روید، کاملاً راحت باشید و چشمان خود را بسته نگه دارید».

بعد از دستورالعمل‌ها اغلب افراد خود را در آرامش کامل خواهند یافت. اگر چنین نشد مدرس می‌تواند به طور انفرادی بعد از جلسه از مراجع بخواهد که کدام قسمت بدن وی آرام نشده و دارای تنش می‌باشد. در آن لحظه با شروع آرامسازی و نفس عمیق فقط به آن عضلات توجه کرده تا نهایتاً آن قسمت را آرام کند.

فعالیت دوم: بیان احساسات و بروز آن

زمان: ۳۰ دقیقه

هدف: درجه بندی احساس آرامش یا عدم آرامش خود

طرز عمل: بعد از هر بار تمرین آرام سازی توصیه می شود شرکت کنندگان با استفاده از یک دفترچه یادداشت احساسات خود یادداشت کرده و سپس بر اساس یک مقیاس ۱۰۰ درجه ای به آن نمره بدهند. به این ترتیب که به طور قراردادی صفر را برای اوج آرامش و ۱۰۰ را برای اوج ناآرامی یا تنش در نظر بگیرند. آنگاه بین صفر تا ۱۰۰ نمره ای را برای احساس آرامش یا عدم آرامش خود در نظر بگیرند.

فعالیت سوم: آموزش خود گفتگوی درونی مثبت و هدایت شده

زمان: ۳۰ دقیقه

هدف:

۱. ارزیابی نیازها و الزامات یک موقعیت و فراهم کردن طرحی برای موقعیت های تنش آور آینده.

۲. کنترل افکار تنش زا، تصویرهای ذهنی و احساسات خود.

۳. مقابله با هیجانات شدیدی که تجربه شده است.

۴. تقویت روحیه خود به منظور مراجعه با موقعیت های پرتنش.

۵. تقویت مجدد خود به منظور کوشش برای مقابله.

طرز عمل: ۱. تصویر سازی یک هیجان منفی: به شرکت کنندگان گفته می شود در مورد یک مشکل مثلاً اضطراب امتحان فکر کنند. وقتی آن افکار، اضطراب برانگیز تلقی شد، با روش آرام سازی، خودشان را ابتدا آرام کنند.

۲. بررسی خود گفتگویی ها: سپس به خود بگویند، نگران نباش، همه چیز با سعی و تلاش تو روبراه خواهد شد. قبلاً هم این کار را با موفقیت انجام داده ام، اضطراب چه کمکی به من می کند، می دانم که می توانم این کار را انجام دهم.

۳. استفاده از خودگفتگویی مثبت: وقتی کتاب را شروع به خواندن کنم آرام آرام همه چیز درست خواهد شد. اجازه نده افکار منفی، مودبانه وارد ذهن تو شوند.
گفتگوها و وارسی‌های پس از تمرین:

پس از پایان تمرین، درمانگر به وارسی احساسات، افکار و مشکلات مراجع در حین تمرین و پس از آن می‌پردازد و با سئوال‌های کلی مانند اینکه چه احساسی دارید؟ و چه فکری به ذهنتان خطور می‌کند؟ این سئوال‌ات و پاسخ‌ها از آن جهت اهمیت دارند که موفقیت تمرین رانشان می‌دهند.

ضمائم

برگ شماره ۱

چه احساسی دارید؟

احساس خود را بر اساس ترتیب ظهور بنویسید

برگ شماره ۲

۱- چه کسانی بیشتر از بقیه باعث عصبانی شدن شما می شوند؟

۲- در چه زمانهایی بیشتر احتمال دارد که عصبانی شوید؟

۳- چه شرایطی بیشتر باعث عصبانیت شما می شود؟

استفاده از خویشنداری

موقعیت: دوست شما بدون این که در خواست قرض کردن چیزی را از شما کرده باشد آن را برداشته است.

ل . هی، تو کاست جدید من را ندیدی؟ نمی تونم پیدایش کنم. فکر کنم یه کسی اونو دزدیده.

س . اوه، من دیروز برش داشتم، فکر نمی کردم اهمیت بدی.

ل . یک دقیقه صبر کن، قبل از این که کاری راجع به این موضوع بکنم که پشیمان شوم لازم است فکر کنم.

می خواهم در این مورد انتخاب خوبی بکنم و کنترل خود را حفظ کنم. خوب، چطور باید این کار را بکنم؟

مراحل:

۱- اول از همه او بدون این که از من پرسش کند نوآرم را برداشت و -

۲- او نباید این کار را می کرد که -

۳- من این قدر عصبانی شوم که دندان هایم بهم ساییده شود.

۴- فکر می کنم لازم است یک نفس عمیق بکشم و تا ده بشمرم.

۵- سپس به خودم یادآوری کنم که حتی اگر از این قضیه خوشم نیامده می توانم

از پشش برآیم. -

این قدرها هم مهم نیست.

ل . (یه نفس عمیق بکشم - تا ده با خودم بشمرم - به خودم یادآوری کنم، از این

موضوع خوشم نمی آد اما از پشش برمی آم. زیادهم اهمیت نداره).

ل . هی، حالا من این قدر آرامش دارم که بدون این که تو دردسر بیفتی می تونم از

پشش بریایم. این جا من خوب عمل کردم.

استفاده از خویشتنداری

موقعیت: یک معلم جانشین درباره پرسش شما راجع به منصفانه بودن میزان تکالیف خیلی سخت گیری می کند.

س. خوب همگی لازم است تکالیفتان را شروع کنید، بنابراین آرام باشید و مشغول آن شوید.

ل. شما می خواهید ما همه این تکلیف را انجام دهیم؟ این عادلانه نیست!
س. نگاه کن، با من بحث نکن، فقط کارت را انجام بده. من تصمیم ندارم عقیده ام را عوض کنم. اگر کارت را انجام ندهی از این جا بیرون می کنم.

ل. صبر کن، باید این جا مکث کنم و فکرم را به کار بیندازم. حتی اگر این فرد مثل یک ابله رفتار کند من نمی خواهم به دردمسری بپردازم.

من می خواهم این کار را به روش صحیح انجام دهم و آرامشم را حفظ کنم.

بنابراین، چگونه با آن کنار بیایم؟

مراحل:

۱- او یک معلم جانشین است که جلوی چشم همه سرمن داد می زند -

۲- او حق ندارد چنین کاری انجام دهد -

۳- این قدر عصبانی ام که نزدیک است مدادم را از وسط بشکنم -

۴- فکرمی کنم به کسی احتیاج دارم که راجع به این قضیه با او حرف بزنم.

۵- حتی اگر این قضیه منصفانه نباشد، نباید اجازه بدهم این فرد بر من غالب شود،

فکرمی کنم لازم است فقط آرام باشم و برای صحبت کردن نزد مشاور راهنما بروم.

ل. (بهتر است کسی را پیدا کنم که بهش اعتماد دارم و باهاش صحبت کنم. به یاد

داشته باشم که با وجود این که این قضیه عادلانه نیست، قصد ندارم اجازه بدهم این فرد بر من پیروز شود).

ل. هی، به اندازه کافی آرامش دارم تا این کار را انجام دهم. کار خوبی انجام دادم.

استفاده از خویشنداری

نام:

.....
 ۱- سه مورد که در هنگام عصبانیت می توانید برای آرام کردن خود انجام دهید نام

ببرید

.....

۲- سه موقعیت که در گذشته شما را دچار عصبانیت کرده اند نام ببرید.

..... الف -

..... ب -

..... ج -

۳- در سه موقعیت بالا افکار غلطی که همزمان با واقعه برای شما پیش آمده است

توضیح دهید.

..... الف -

..... ب -

..... ج -

۴- حالا افکار غلط سه موقعیت فوق را به افکار جدیدی که به شما در آرام شدن

کمک می کنند تغییر دهید.

..... الف -

..... ب -

..... ج -

۵- چهار فعالیت را که در خانه یا مدرسه می توانید انجام دهید تا آرام بگیری نام

ببری.

خانه:

.....

..... مدرسه:

۶- نام سه فرد را (که مورد اعتماد شما هستند) که وقتی شما عصبان هستید مایلند به

شما گوش فرا دهند ذکر کنید.

..... الف -

..... ب -

..... ج -

استفاده از خویشنداری

نام:

موقعیت:

شما کجا بودید؟

موضوع به چه کسی مربوط می شود؟

حل مسئله: مراحل زیر را در مورد نقشی که در زندگی واقعی داشتید انگار که همین الان در حال انجام است تکمیل کنید.

فکر کنید:

انتخاب خوب / بد:

چه انتخاب هایی می توانم داشته باشم؟

عواقب

انتخاب ها

الف -
 ب -
 ج -

یکی را انتخاب کنید:

استفاده از خویشنداری: مراحل مهارت را تکمیل نمایید.

مراحل:

- ۱- چه اتفاقی افتاد؟
 - ۲- راجع به آن چه فکر می کنم؟
 - ۳- بدنم چه حالتی پیدا کرده است؟
 - ۴- چگونه می توانم آرام بگیرم؟
 - ۵- به خودم چه می تونم بگویم تا آرام بمانم؟
- اکنون لازم است که خویشنداری کنم.
- چگونه عمل کردم؟

استفاده از خویشتنداری

۱- چه اتفاقی افتاد؟

الف - این فرد با لقبی مرا صدا کرد.

ب - این فرد مرا هل داد.

ج - این فرد کاری انجام داد که من دوست نداشتم.

۲- چه فکری در این باره دارم؟

الف - این فرد نباید این کار را می کرد.

ب - این فرد کاری می کند که من بد به نظر بیایم.

ج - این فرد مرا مسخره می کند.

۳- بدنم چه احساسی دارد؟

الف - قلبم تپش دارد.

ب - دندانهایم بهم ساییده می شود.

۴- چگونه می توانم آرام بگیرم؟

الف - یک نفس عمیق بکشم.

ب - تا ده بشمرم.

ج - با کسی صحبت کنم.

۵ - لازم است به خودم چه بگویم تا آرام بمانم؟

الف - فکر کنم - این عادلانه نیست اما من سعی دارم کنترل خود را حفظ کنم.

ب - فکر کنم - از این موضوع خوشم نمی آید اما می توانم از پیشش برآیم.

ج - فکر کنم - آرام باش - این قدر مهم نیست.

اکنون لازم است خویشتنداری کنم.

مقابله با فشار همتاها

موقعیت: یک گروه دانش آموزان به شما در ازای کمک به فروش مواد پیشنهاد پرداخت پول می کنند.

س. هی، ما به کمکت احتیاج داریم. اگر کمک کنی این مواد رو بفروشیم بهت ده هزار تومان میدیم.

ل. صبر کن، باید درنگ کنم و درباره این قضیه فکر کنم.

باید در این مورد کار درست را انجام بدهم. قرارت تصمیم درستی بگیرم.

مراحل:

۱- خوب، آنها از من می خواهند برایشان مواد بفروشم.

۲- و اگر این کار را بکنم می دانم نهایتاً گیر می افتم و دردسر زیادی خواهم داشت.

۳- فکر می کنم از پذیرفتن این پیشنهاد امتناع خواهم ورزید اما چون می دانم آنها حاضر نیستند مبلغ بیشتری بپردازند به آنها می گویم که با پول بیشتر این کار را می توانم انجام دهم. این کار باعث می شود دست از سر من بردارند.

۴- به علاوه من می توانم راه بهتری برای پول درآوردن پیدا کنم.

س. خوب کمکمون می کنی یا نه؟

ل. نگاه کن، یا بیشتر پول بدین یا فراموشش کنین.

س. منظورت از پول بیشتر چیه؟ بیرون، یکی دیگه رو پیدا می کنیم.

ل. اوه، سخت بود اما توانستم آن را انجام بدهم، می دانستم بیشتر پول نمی دهند.

حالا آنها دست از سر من برمی دارند اما هنوز برای من احترام قائل هستند. پولی را که لازم دارم از راه درست بدست خواهم آورد.

مقابله با فشار همتاها

- ۱- گروه از من می خواهد که چه کاری انجام بدهم؟
 - الف - کاری که من واقعاً تمایل ندارم انجام بدهم.
 - ب - چیزی را که از کسی بگیرم.
 - ج - کاری که ممکن است به فرد دیگری صدمه بزند.
 - د - کاری که ممکن است به من صدمه برساند.
 - ۲- اگر من با این قضیه موافقت کنم چه اتفاقی رخ خواهد داد؟
 - الف - به دردسر خواهم افتاد.
 - ب - فردی صدمه خواهد خورد.
 - ج - ممکن است دوستانم را از دست بدهم.
 - ۳- چه کاری می خواهم انجام بدهم؟
 - الف - با گروه موافقت کنم.
 - ب - «نه» بگویم.
 - ج - تصمیم خود را به تعویق بیندازم.
 - د - وارد مذاکره بشوم.
 - ۴- چگونه با این موقعیت کنارخواهم آمد؟
 - الف - با گروه پیش می روم.
 - ب - با یکی از اعضای گروه صحبت می کنم.
 - ج - با شوخی کردن یا تغییر دادن موضوع آنها را دست بسر می کنم.
 - د - از حق خود دفاع می کنم.
 - ه - می گویم نه، من نمی توانم چون
- اکنون لازم است با این قضیه مقابله کنم.**

مقابله با فشار همتاها

نام:.....
 موقعیت:.....
 شما کجا بودید؟.....
 موضوع به چه کسی مربوط می شود؟.....
 حل مسئله: مراحل زیر را در مورد نقشی که در زندگی واقعی داشتید انگار که همین الان در حال انجام است تکمیل کنید.

فکر کنید:.....
 انتخاب خوب /بد:.....
 چه انتخاب هایی می توانم داشته باشم؟.....

عواقب

انتخاب ها

الف -
 ب -
 ج -
 یکی را انتخاب کنید:.....

مقابله با فشار همتاها: مراحل این مهارت را تکمیل نمایید.

مراحل:

- ۱- گروه از من می خواهد چه کاری انجام دهم؟.....
- ۲- اگر با آنها موافقت کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟.....
- ۳- چه کاری می خواهم بکنم؟.....
- ۴- چگونه با این موقعیت کنار خواهم آمد؟
 اکنون لازم است با این موقعیت کنار بیایم.
 چگونه عمل کردم؟.....

مقابله با فشار همتاها

موقعیت: یک گروه از دوستان سعی دارند شما را از مدرسه فراری بدهند.

س. هی، ما همه مون قراره از مدرسه جیم بشیم. تو هم با مامیای دیگه، مگه نه؟
ل. یک دقیقه صبر کن، لازم است درباره اش فکر کنم.

می خواهم در این مورد تصمیم خوبی بگیرم و کار درست را انجام بدهم.

مراحل:

- ۱- این بچه ها از من می خواهند از مدرسه فرار کنم.
- ۲- و اگر این کار را بکنم یک عالم دردسر خواهم داشت.
- ۳- به اضافه، گرچه من همه وقت مدرسه را دوست ندارم، اینجا محلی است که من نمی خواهم از دست بدهم.

س. پس با ما میای دیگه درسته؟

ل. خوب، البته، با نمره های من تمام روز رو مستحکم که تعطیل باشم.

س. یعنی چه؟ نگاه کن، فقط بعد زنگ به ما ملحق شو.

ل. من به ملاقات آنها نخواهم رفت و بعداً فقط به آنها خواهم گفتم که در کلاس گیر افتاده بودم و وقتی به آنجا رسیدم همه رفته بودند. هیچ کس نباید بداند که من نمی خواستم از مدرسه فرار کنم.

«نه» گفتن

- ۱- چرا باید «نه» بگوییم؟
 الف) ممکن است به در دسر بیفتم.
 ب) کار دیگری هست که می‌خواهم انجام بدهم.
 ج) ممکن است چیزی را که برای من اهمیت دارد از دست بدهم.
- ۲- چگونه باید «نه» بگوییم؟
 الف) به یک روش آرام اما قاطع.
 ب) به یک روش دوستانه.
 ج) به وسیله شوخی کردن درباره موضوع.
- ۳- چه دلیلی ارائه خواهم داد؟
 الف) «نه»، چون ممکن است به در دسر بیفتم.
 ب) «نه»، چون کار دیگری دارم که می‌خواهم انجام بدهم.
 ج) «نه»، چون ممکن است چیزی را که برایم مهم است از دست بدهم.
 اکنون لازم است که «نه» بگوییم.

فصل چهارم

مهارت حل مسئله

برنامه زمان بندی موضوعات کارگاه حل مسئله

جلسه اول

- فعالیت اول: آشنایی با مسئله
زمان: ۲۰ دقیقه
- فعالیت دوم: ارائه حل مسئله
زمان: ۴۰ دقیقه
- فعالیت سوم: پیش بینی عواقب راه حل ها
زمان: ۳۰ دقیقه

جلسه دوم

- فعالیت اول: گزارش فعالیت هفتگی
زمان: ۵۰ دقیقه
- فعالیت دوم: اولویت بندی راه حل ها
زمان: ۳۰ دقیقه
- فعالیت سوم: انتخاب راه حل و بررسی موارد عدم موفقیت
زمان: ۳۰ دقیقه

اهداف

- ✚ - آشنایی با فرآیند حل مسأله.
- ✚ استفاده از روش حل مسأله در حل مسائل و مشکلات شخصی و اجتماعی در زندگی روزمره.
- ✚ - کسب توانایی جهت برخورد مؤثر با مسائل زندگی.

فهرست رئوس محتوا

- ✚ مراحل حل مسأله
- ✚ چگونگی گردآوری اطلاعات جهت دستیابی به راه حل ها .
- ✚ شناسایی راه حل های گوناگون هنگام مراجعه با مشکلات زندگی و انتخاب مؤثرترین راه حل .
- ✚ چگونگی تفکر واضح و حل مسائل در شرایط بحرانی
- ✚ تنظیم و کنترل و دقت
- ✚ مصالحه جهت حل تعارض (نحوه حل تعارض بین فردی
- ✚ معرفی مراکزی که به حل مشکل کمک می کنند
- ✚ تأثیر استفاده از روش حل مسأله در حل مشکلات زندگی روزمره

روشهای تدریس

- ✚ تفحص گروهی
- ✚ بازیهای تربیتی
- ✚ یادگیری مشارکتی
- ✚ ایفای نقش
- ✚ بارش فکری

جلسه اول

فعالیت اول: آشنایی با مسئله

زمان: ۲۰ دقیقه

هدف: پی بردن به اینکه مسئله چیست و چگونه می توان آن را تعریف کرد

طرز عمل: واژه مسئله بر روی تخته سیاه نوشته می شود و از گروه خواسته می شود که به مدت ۲ دقیقه به آن نگاه کرده و در مورد آن فکر کنند. سپس از آنان خواسته می شود که هر یک از آنها تعریفی از آن ارائه دهند. تمامی پاسخها روی تخته نوشته می شود و بعد از بحث روی هر یک از پاسخها، تعریف کارشناسی از مسئله ارائه می شود. بعد از آن مهارت حل مسئله روی تخته نوشته و همانند واژه مسئله مورد بحث و بررسی قرار می گیرد.

اهداف آموزش مهارت حل مسئله و کاربرد آن در زندگی و انتخاب رویکردی صحیح نسبت به مشکلات نیز در گروه مورد بحث قرار می گیرد.

اهداف مهارت حل مسئله

- فرد بتواند مشکلات موثر در ناراحتی و ملال خود را دریابد.
- فرد بتواند از روش منظمی برای حل مسائل خود استفاده کند.
- احساس کنترل بر بعضی از بیماریهای روانی و جسمی (مثل سردردهای تنشی) افزایش یابد.
- توانمند کردن فرد در حل مسائلی که در آینده با آنها روبرو خواهد شد.

کاربرد مهارت حل مسئله

- مشکلات تحصیلی
- مشکلات شغلی
- مسائل و مشکلات خانوادگی و سایر مسائل ارتباطی
- ترس از فقدان

- هنگام رویارویی با فقدان
- مقابله با کسالت ها
- مقابله با معلولیت های روانی یا جسمی
- مقابله با مشکلات هیجانی مقابله با افسردگی

انتخاب رویکردی صحیح نسبت به مشکلات

برخوردهای ناموثر و مضر زیر ما را از رسیدن به رویکرد مناسب باز می دارند که باید با آنها مقابله نمود:

- باور به این که نباید در زندگی با مشکل روبرو شد.
- باور به این که وجود مشکل، نشانه ضعف، بی لیاقتی و ناتوانی است.
- فرد بجای مشکل، سعی در اجتناب و دور شدن از مشکل دارد و ممکن است سراغ مواد مخدر یا ... برود.
- هنگام روبرو شدن با مشکل، شروع به سرزنش خود می کند.
- هنگام روبرو شدن با مشکل، بدون تفکر و تامل و تعقل، به صورت تکانشی و عجولانه شروع به عمل می کند و پیامد اقدامات را ارزیابی نمی کند.
- هنگام روبرو شدن با مشکل، دچار احساس درماندگی و ناامیدی می شود. (نمی توان مشکل را حل کرد)

فعالیت دوم: ارائه حل مسئله

زمان: ۴۰ دقیقه

هدف: شناخت مراحل حل مسئله

طرز عمل: نموداری از فرآیند حل مسئله (نمودار زیر) روی تخته نوشته می شود، هر یک از مراحل به ترتیب نوشته شده و مورد بحث قرار می گیرد.

تشخیص تعریف کشف و ارزشیابی

مسئله دقیق تدوین
مشکل راه حل ها راه حل ها

اجرا

بازبینی

مرحله اول: تشخیص مسئله

نخستین گام در حل مسئله تشخیص و درک مسئله است. یعنی شخص متوجه می شود که مسئله ای وجود دارد. از گروه خواسته می شود که با مطرح کردن سوال "چه چیزی بیش از همه شما را ناراحت می کند؟" در زیر گروه های کوچک، اقدام به تهیه فهرستی از مشکلات خود نمایند.

به گروه تذکر داده می شود که تهیه فهرستی از مشکلات بایستی با در نظر گرفتن امکانات و حمایت های اجتماعی و شرایط زندگی انجام گیرد. از نماینده هر گروه کوچک خواسته می شود که آن را گزارش نمایند.

مرحله دوم: تعریف دقیق مشکل

گروه وارد مرحله بعدی یعنی تعریف دقیق مشکل و درک ماهیت مسئله می گردد. مجدداً "گروه به گروه های کوچک تقسیم شده و یکی از مشکلات فهرست شده را بر اساس توافق گروه با سوالات زیر مورد بحث قرار می دهند:
- مشکل چیست؟

- از چه زمانی مشکل شروع شده است؟
 - کجا مشکل شروع شده است؟
 - چه کسی در این مشکل نقش دارد؟
- می‌توان از موارد زیر که ممکن است در خانواده بوجود آید استفاده نمود:

مشکل خانوادگی

- کنترل بیش از حد والدین
 - مشکل بین والدین
 - مشکل مالی
 - نبودن قواعد روشن در خانواده
- بعد از اتمام کار گروهی از نماینده گروه خواسته می‌شود که بر اساس سوالات مطرح شده فوق در گروه، نتایج کار گروهی را به سایر اعضا گروه گزارش نماید.

مرحله سوم: کشف و تدوین راه حل مسئله (بدست آوردن راه‌حل‌های متفاوت)

از گروه خواسته می‌شود که با تشکیل زیر گروه‌ها و با استفاده از بارش فکری به ارائه راه‌حل‌ها پردازند.

به آنها گفته می‌شود که تا جایی که ممکن است راه‌حل ارائه نمایند و به خوب بودن و بد بودن آن توجه نکنند. فقط راه‌حل ارائه کنند و آن را فهرست کنند و در خاتمه آن را گزارش کنند.

با استفاده از بارش فکری ارائه راه حل‌ها

تهیه فهرستی از راه حل‌ها

می‌توان از موقعیت‌های زیر استفاده نمود و از گروه خواست که در مورد آن راه‌حل ارائه نمایند.

- پدر معصومه به اصرار می‌کرد که با پسرعمویش ازدواج کند.
- منصور که به تازگی گواهینامه گرفته بود ماشین پدرش را گرفت تا به اتفاق دوستش، گشتی در شهر بزنند ولی او از منصور خواست که به بیرون از شهر بروند.
- کوروش به جشن تولد یکی از دوستانش رفته بود و در آنجا یکی از هم‌کلاسی‌های سابقش در حین گفتگو به او سیگار تعارف می‌کند.

فعالیت سوم: پیش‌بینی عواقب راه‌حل‌ها (مرحله چهارم)

زمان: ۳۰ دقیقه

هدف: ارزیابی پیامدهای مثبت و منفی راه‌حل‌ها

طرز عمل: جدول ارزیابی راه‌حل (در زیر آمده) در اختیار هر یک از اعضای گروه گذاشته می‌شود و نحوه استفاده از آن نیز به آنها توضیح داده می‌شود. ابتدا از تک‌تک آنها خواسته می‌شود یک راه‌حل را به عنوان نمونه مورد ارزیابی قرار دهند. سپس در زیرگروه‌ها، راه‌حل‌های یک مسئله را با کمک یکدیگر به بحث گذارده و در اتمام کار گروهی، آن را گزارش دهند.

جدول ارزیابی راه حل ها

جمع معایب	معایب	جمع مزایا	مزایا	راه حل
	-۱ -۲ -۳ -۴		-۱ -۲ -۳ -۴	-۱
	-۱ -۲ -۳ -۴		-۱ -۲ -۳ -۴	-۲
	-۱ -۲ -۳ -۴		-۱ -۲ -۳ -۴	-۳
	-۱ -۲ -۳ -۴		-۱ -۲ -۳ -۴	-۴
	-۱ -۲ -۳ -۴		-۱ -۲ -۳ -۴	-۵
	-۱ -۲ -۳ -۴		-۱ -۲ -۳ -۴	-۶

به گروه توضیح داده می‌شود که جهت ارزیابی درست تر راه‌حل‌ها از سوالات زیر استفاده نمایند:

- آیا انجام این راه‌حل مرا به هدفم می‌رساند؟
- آیا انجام این راه‌حل برای خودم دردسر ایجاد می‌کند؟
- آیا انجام این راه‌حل برای دیگران دردسر ایجاد می‌کند؟
- آیا انجام این راه‌حل، مناسب و متناسب با ارزش‌های خودم هست؟

می‌توان با جمله شرطی زیر نیز فعالیت ارزیابی راه‌حل‌ها را انجام داد

در اتمام جلسه از گروه خواسته می‌شود طی یک هفته موقعیت‌هایی که با آن مواجه می‌شوند را بر اساس مهارت حل مسئله مورد بررسی قرار داده و نتایج آن را در جلسه آینده گزارش نمایند.

جلسه دوم

فعالیت اول: گزارش فعالیت هفتگی

زمان: ۵۰ دقیقه

هدف: اطمینان از یادگیری فعالیت‌های جلسه قبل

طرز عمل: از گروه خواسته می‌شود که هر یک گزارشی از فعالیت خانگی خود را ارائه دهند به هر یک از اعضا ۵ دقیقه زمان داده می‌شود.

فعالیت دوم: اولویت‌بندی راه‌حل‌ها

زمان: ۳۰ دقیقه

هدف: فهرست کردن راه‌حل‌ها بر اساس معایب و مزایای آن

طرز عمل: از گروه خواسته می‌شود که گروه‌های کوچک را تشکیل داده و راه‌حل‌های خود و یا راه‌حل‌های ارائه شده جلسه قبل را بر اساس جمع امتیازهای مزایا و معایب آن فهرست نمایند و بعد از اتمام کار گروهی، نماینده گروه آن را گزارش دهد. به گروه توضیح داده می‌شود که راه‌حل‌ها بر اساس مفید و سودمند بودن و قابلیت انجام اولویت بندی می‌شود. به آنها تذکر داده می‌شود که در این مرحله زمان‌بندی از اهمیت خاصی برخوردار است.

فعالیت سوم: انتخاب راه‌حل و بررسی موارد عدم موفقیت زمان: ۳۰ دقیقه

هدف: بازبینی و اجرای راه‌حل

طرز عمل: این فعالیت بصورت دسته جمعی و با کمک کارشناس و استفاده از تکنیک بارش فکری انجام می‌گیرد. از گروه خواسته می‌شود که موقعیت‌هایی را که با شکست در حل مسئله مواجه شده‌اند را به یاد خود بیاورند و گروه را با این سوال مواجه کنند که اگر یک راه‌حل موثر نبود چه باید کرد؟ تمام فرآیند حل مسئله بصورت خلاصه توسط کارشناس و یا یکی از اعضای گروه یادآوری می‌شود.

فصل پنجم

مهارت تصمیم گیری

برنامه زمان بندی موضوعات

کارگاه تصمیم گیری

جلسه اول

فعالیت اول: آشنایی با تصمیم گیری
زمان: ۳۰ الی ۴۰ دقیقه

فعالیت دوم: ارزیابی انواع تصمیم گیری به شیوه ایفای نقش
زمان: ۳۰ الی ۴۰ دقیقه

جلسه دوم

فعالیت اول: تصمیم گیری خوب
زمان: ۳۵ الی ۴۵ دقیقه

اهداف

- آشنایی با اهمیت تصمیم گیری صحیح
- یادگیری یک الگو برای تصمیم گیری (آشنایی با انواع تصمیم گیری)
- به کار گیری الگوی تصمیم گیری برای زندگی روزمره
- قبول مسئولیتهای تصمیم گیری خود در زندگی

فهرست رئوس محتوا

- اهمیت تصمیم گیری صحیح در زندگی
- مراحل تصمیم گیری (الگوی تصمیم گیری)
- گرد آوری اطلاعات تا حد ممکن به هنگام تصمیم گیری
- تصمیم گیری بر مبنای دقیق موقعیتهای
- برنامه ریزی برای زندگی
- قبول عواقب تصمیم گیری ها

روشهای تدریس

- ایفای نقش
- تفحص گروهی
- کار در گروههای کوچک
- بازیهای تربیتی
- یادگیری مشارکتی

جلسه اول: آشنایی با تصمیم‌گیری و عوامل تأثیرگذار بر آن

یادگیری یک الگو برای تصمیم‌گیری (آشنایی با انواع تصمیم‌گیری)

فعالیت اول: آشنایی با تصمیم‌گیری

زمان: ۳۰ الی ۴۰ دقیقه

هدف: آشنایی با مفهوم و اهمیت تصمیم‌گیری

طرز عمل:

قبلاً و بدون از چشم‌اندا گروه پنج عدد پاکت کاغذی را بوسیله ماژیک شماره گذاری کرده و اشیاء زیر را داخل هر کدام از پاکت‌ها قرار می‌دهیم:

پاکت شماره ۱: یک عدد پیاز

پاکت شماره ۲: یک بطری نوشابه پر از آب

پاکت شماره ۳: یک اسکناس ۲۰۰۰ تومانی

پاکت شماره ۴: یک بادکنک باد شده

پاکت شماره ۵: چند عدد گچ تخته سیاه

قسمت بالای پاکت را باماشین دوخت کاملاً می‌بندیم که هیچ‌کس نتواند داخل آن را ببیند. پاکت‌های کاغذی را روی میز مقابل اعضاء گروه قرار داده سپس از هر گروه یک داوطلب را برای انتخاب پاکت‌ها فرامی‌خوانیم. از آنان می‌خواهیم هر یک بدون دست زدن، پاکتی را انتخاب کنند. اعضاء دیگر گروه می‌توانند هم‌گروهی خود را تشویق به انتخاب پاکت دیگری بکنند. سپس از داوطلبان می‌پرسیم که پاکت را بر چه اساسی انتخاب کردند. ممکن است بگویند این شماره شانس من است، یا این شماره مورد علاقه‌ی من است یا بچه‌ها به من گفتند این شماره را انتخاب کنم یا به نظرم این پاکت بزرگتر بود و غیره.

یادآوری می‌کنیم که بدون اطلاعات درست از محتوای پاکت‌ها، اتخاذ تصمیم درست، کار دشواری است.

حال از هر داوطلب می‌خواهیم پاکت انتخابی خود را از بالای آن گرفته و حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر بلند کند و سپس دوباره آن را سر جای خود بگذارد. حال امکان تبادل پاکت‌ها را به داوطلبین می‌دهیم و پس از آن دوباره می‌پرسیم که بر چه اساسی حاضر شدند پاکت خود را معاوضه نمایند.

آنگاه از داوطلبین می‌خواهیم پاکت‌ها را باز کرده و محتویات آن را به بقیه اعضا نشان دهند. فعالیت را با مطرح کردن نکاتی برای بحث به پایان می‌رسانیم:

۱- گروه‌ها، تصمیم‌گیری را تعریف کنند. سپس تعریف مناسب را ارائه می‌دهیم: واژه تصمیم‌گیری در لغت به معنی اراده کردن، قصد نمودن، و در اصطلاح انتخاب از میان دو یا چند راه کار و یا گزینه می‌باشد.

۲- چه عواملی در تصمیم‌گیری مهم هستند؟ پاسخ‌های درست پس از شنیدن نظرات گروه بدین ترتیب ارائه می‌شود: اطلاعات: داشتن آگاهی و اطلاعات از جنبه‌های مختلف درباره‌ی موضوع مورد تصمیم.

موقعیت اجتماعی: شامل مرتبه و نقش و منزلت اجتماعی شخص تصمیم‌گیرنده.

فشارهای اجتماعی: عرف، آداب و رسوم، فرهنگ و قوانین اجتماع.

فشار همسالان، گروه و والدین: ارزش‌ها و هنجارهای گروهی که به آن تعلق داریم نیز در تصمیم‌گیری‌ها تأثیر بسزائی می‌گذارد. آرزوهای والدین بویژه بر تصمیم‌گیری‌های نوجوانان (مثلاً در انتخاب رشته تحصیلی دانشگاهی) تأثیر می‌گذارد.

ویژگی‌های شخصیتی: مجموعه باورها، احساسات، تمایلات، ترس‌ها و ... درونی شخص. سن: ویژگی‌های مربوط به هر دوره سنی (نوجوانی، جوانی، بزرگسالی، سالمندی) در تصمیم‌گیری‌های ما تأثیر می‌گذارد.

رسانه‌های جمعی: پیام‌های تبلیغاتی و هنجارهایی که توسط مطبوعات، رسانه‌های صوتی و تصویری، اینترنت و ... می‌تواند تصمیم‌گیری‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

۳- سه تصمیم مخاطره‌انگیز که ممکن است برخی نوجوانان یا جوانان بگیرند چیست؟

فعالیت دوم: رای‌های انواع تصمیم‌گیری به شیوه‌ی ایفای نقش

زمان: ۳۰ الی ۴۰ دقیقه

هدف: آشنایی با انواع تصمیم‌گیری. هدف آن است که بتوانیم در تصمیم‌گیری‌های خود سود و زیان پیامدها را بررسی کرده و بیشترین ارزش مورد انتظار را انتخاب و کمترین اشتباه را بکنیم.

طرز عمل:

قبل از هرگونه فعالیت توسط اعضاء گروه، مدرس به شرح انواع الگوهای تصمیم‌گیری (به شرح زیر) پرداخته و پس از آن از هر گروه می‌خواهد با طرح یک سناریو کوچک دو نوع از انواع تصمیم‌گیری را نمایش دهند:

انواع تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری احساسی

در اینجا زیربنای تصمیم‌گیری یک احساس است و فرد براساس آنچه احساس می‌کند تصمیم می‌گیرد. به این ترتیب احساس‌های مختلف می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری‌های مختلفی شوند. ازدواج براساس احساس عشق و محبت نمونه‌ای از یک ازدواج احساسی است. داشتن عشق و محبت به یکدیگر بسیار ارزشمند و زیاست، ولی بنا گذاشتن یک زندگی براساس یک احساس و تصمیم‌گیری کار اشتباهی است. عشق و محبت برای زندگی مشترک لازم است اما کافی نیست.

نمونه‌ای دیگر از تصمیم‌گیری‌های احساسی در ازدواج، تصمیم‌گیری براساس اضطراب است. گاهی اوقات ممکن است افرادی احساس کنند که ممکن است اگر با این فرد خاص ازدواج نکنند دیگر فرصت ازدواج نخواهند داشت و به همین دلیل تصمیم به ازدواج بگیرند.

نمونه دیگری از تصمیم‌گیریهای احساسی در زمینه ازدواج، مواردی است که فرد فکر می‌کند اگر جواب رد بدهد یا انصراف خود را از ازدواج اعلام کند، طرف مقابل صدمه می‌بیند و به همین دلیل با آن فرد خاص ازدواج می‌کند. موارد دیگری از ازدواج‌های احساسی، نمونه‌هایی است که فرد برای اینکه دچار احساس گناه و عذاب وجدان نشود ازدواج می‌کند. مانند مواردی که والدین مایلند فرد با مورد خاصی ازدواج بکند و شخص برای این که در آینده دچار عذاب وجدان نشود ازدواج می‌کند.

تصمیم‌گیری تکانشی

در این نوع تصمیم‌گیری فرد بسیار سریع و بدون ارزیابی‌های لازم تصمیم‌گیری می‌کند. در این نوع تصمیم‌گیری فرد بسیار با شتاب به انجام عملی می‌پردازد. گاهی اوقات در بعضی ازدواج‌ها همین گونه عمل می‌شود و یکی از طرفین بسیار عجله دارد که وصلت صورت گیرد و معمولاً طرف مقابل هم به این درخواست و عجله جواب می‌دهد. ازدواج با شتاب همیشه با مشکل روبرو می‌شود. در این ازدواج‌ها، فردی که عجله دارد معمولاً سعی می‌کند نکته‌ای را بپوشاند و مانع از آن شود که طرف مقابل به خوبی فکر کند و تصمیم بگیرد.

تصمیم‌گیری اجتنابی

در این نوع تصمیم‌گیری فرد به علت ترس و اضطرابی که دارد سعی می‌کند تا آن جا که ممکن است تصمیم‌گیری نکرده و آن را به عقب اندازد. در این شرایط معمولاً زمانی فرد فعالیتی را انجام می‌دهد که دیگر چاره دیگری نداشته باشد و امکان به عقب انداختن بیشتر وجود نداشته باشد. این نوع به تعویق انداختن‌ها معمولاً باعث بروز مشکلات متعددی می‌شود. در این نوع ازدواج‌ها، فرد سعی می‌کند تا آنجا که ممکن است از ازدواج امتناع کند و آن را به عقب اندازد. به این ترتیب، فرصتهای مناسبی را در زندگی خود از دست می‌دهد.

تصمیم‌گیری اخلاقی

در این نوع تصمیم‌گیری‌ها ملاک، بایدها و نبایدهای اخلاقی است نه تفکر. در اینجا ممکن است فرد به این نتیجه برسد که ازدواج با فرد خاصی صلاح نیست و آینده خوبی را در این ازدواج‌ها نمی‌بیند ولی از آنجایی که مدتی با فرد مقابل ارتباط داشته یا با هم نامزد بوده‌اند، به این نتیجه می‌رسد که ناامید کردن دیگری درست نیست، بنابراین با وی ازدواج می‌کند. در حالی که می‌داند با یکدیگر تناسبی ندارند. یا ممکن است فرد به یک ازدواج ناسالم ادامه دهد چون درست نیست که خانواده خود را با طلاق خود برنجانند و مواردی از این قبیل.

تصمیم‌گیری مطیعانه

در این نوع تصمیم‌گیری، فرد خود به مطالعه، بررسی و ارزیابی نمی‌پردازد بلکه فقط به آنچه از وی می‌خواهند عمل می‌کند. سبک تصمیم‌گیری مطیعانه می‌تواند صدمه زیادی به ازدواج افراد وارد کند. نمونه این تصمیم‌گیری در ازدواج، ازدواج‌های سنتی است که والدین دختر و پسر با یکدیگر صحبت می‌کردند و فرزندان هم از نظر والدین خود پیروی می‌کردند. در حال حاضر هم عده‌ای فقط براساس آنچه دیگران اعم از والدین، بزرگترها و یا دوستان شان می‌گویند یا می‌خواهند ازدواج می‌کنند این افراد معتقدند که دیگران بهتر صلاح آنها را متوجه می‌دادند.

تصمیم‌گیری عقلانی

این تصمیم‌گیری، سالم‌ترین نوع تصمیم‌گیری است. در این نوع تصمیم‌گیری فرد براساس تفکر، ارزیابی، بررسی و مطالعه به تصمیم‌گیری می‌پردازد. این تصمیم‌گیری براساس واقعیت‌ها انجام می‌شود. از آنجایی که زیربنای این تصمیم‌گیری ارزیابی و مطالعه مبتنی بر عقل است، معمولاً امکان اشتباه و خطا کمتر از هر نوع تصمیم‌گیری دیگر است، پس از شرح انواع الگوهای تصمیم‌گیری، درباره‌ی اثربخشی هر کدام از این الگوها، گروه را به بحث پیرامون آن دعوت می‌کنیم.

جلسه دوم: آشنایی با مراحل تصمیم‌گیری

فعالیت اول: تصمیم‌گیری خوب

زمان: ۳۵ الی ۴۵ دقیقه

هدف: آشنایی شرکت‌کنندگان با مراحل درست تصمیم‌گیری

طرز عمل:

از شرکت‌کنندگان می‌خواهیم در مدت ۵ دقیقه بدون نوشتن نام خود، مهمترین و بزرگترین تصمیم‌هایی را که خود و یا اعضای خانواده‌شان و یا دوستانشان با آن مواجه هستند را فهرست کنند.

سپس کارت‌ها را جمع کرده و سریع، تعدادی از چالش‌برانگیزترین تصمیم‌ها را بر روی تخته می‌نویسیم.

به اعضاء می‌گوییم که اینها، چالش‌هایی هستند که بسیاری از نوجوانان و جوانان با آن مواجه هستند (به این نکته اشاره می‌کنیم که نوجوانان و جوانان در مقایسه با کودکان با چالش‌های بیشتری روبرو هستند، زیرا در آستانه استقلال هستند).

مراحل یک تصمیم‌گیری خوب را به شرح زیر توضیح می‌دهیم و سپس از شرکت‌کنندگان می‌خواهیم با استفاده از این مراحل به شکل گروهی مراحل تصمیم‌گیری برای یکی از چالش‌های موجود بر تخته را انجام دهند:

مراحل تصمیم‌گیری

مهارت تصمیم‌گیری مهارتی است که به ما کمک می‌کند، به طور منظم و مرحله به مرحله تصمیم گرفته و انتخاب درستی را اتخاذ نمائیم. این مهارت، دارای شش مرحله است که به ترتیب زیر می‌باشد:

مرحله اول - تعیین دقیق موقعیت:

تعریف درست یک موقعیت در واقع به معنای صورت بندی درست مسئله است. خرد کردن موقعیت به اجزای تشکیل دهنده آن و مشخص نمودن دقیق مسئله از گامهای اصلی تصمیم گیری است.

- شرکت یا عدم شرکت در مهمانی‌ها صورت مسئله‌ای بسیار کلی است که نمی‌توان برای آن تصمیم مشخص اتخاذ کرد اما مطرح نمودن موقعیت مشخصی چون: گروهی از دوستان تصمیم گرفته‌اند پنج شنبه شب مهمانی‌ای ترتیب بدهند و از سیگار - الکل و مواد سرخوش کننده استفاده کنند. در این مثال صورت مسئله مشخص است و روشن می‌سازد مشخصاً می‌خواهیم در مورد چه چیزی تصمیم‌گیری نمائیم.

مرحله دوم - مشخص نمودن گزینه‌هایی که پیش رو داریم

در این مرحله فرد باید بیاندیشد که چه راه‌ها و گزینه‌های مختلفی مربوط به تصمیم خود دارد.

- مثلاً در مثال بالا گزینه‌هایی که پیش رو داریم رفتن یا نرفتن به مهمانی است. آنها را روی کاغذ بیاورید.

مرحله سوم - مورد توجه قرار دادن اطلاعات

در این مرحله سه مؤلفه تفکر نقاد مورد استفاده قرار می‌گیرد. در واقع این مرحله نقش کلیدی در تصمیمات ما دارد. ما باید در مورد هر تصمیمی سؤالات دقیقی مطرح کنیم و اطلاعات مشخص و دقیقی بدست آوریم تا بتوانیم نتایج احتمالی تصمیمات خود را پیش بینی کنیم.

- ما باید در این مرحله از خود پرسید که چه حقایقی را در رابطه با این تصمیم باید بدانید؟ و اطلاعات لازم را که با تصمیم‌گیری شما مرتبط است، جمع‌آوری کنید.

مرحله چهارم - ارزیابی و پیش بینی نتایج و پیامدهای هر کدام از گزینه‌ها
بخش مهمی از فرایند تصمیم‌گیری به این نکته مربوط است که اگر این کار را انجام دهم آن وقت چه اتفاقی خواهد افتاد (تکنیک اگر آنوقت). با اندکی تمرین می‌توانیم قدرت پیش بینی پیامدها را کسب کنیم. چرا که بخش عمده‌ای از اتفاقات که برایمان می‌افتد نتیجه تصمیمات خودمان است.

- در این مرحله شما باید هر کدام از گزینه‌ها را ارزیابی کنید. برای این کار می‌توانید از تکنیک دو ستونی استفاده کنید. به این ترتیب که برای هر گزینه دو ستون تهیه کنید در یک ستون مزایای آن راه حل و در ستون دیگر معایب آن را بنویسید و براساس غلبه نسبی هر کدام از پیامدهای مثبت و منفی تصمیم‌گیری کنید:

سؤالات مهم در تصمیم‌گیری:

پاسخ به سؤالات زیر به ارزیابی پیامد مثبت یا منفی یک راه حل کمک می‌کند:

- ۱- آیا این تصمیم برای من ضرر و درد سر دارد؟
 - ۲- آیا برای دیگران، خانواده و دوستان ضرر و درد سر دارد؟
 - ۳- آیا برای جامعه ضرر دارد؟
 - ۴- آیا می‌توانم به خانواده‌ام بگویم چنین کاری کرده‌ام؟
 - ۵- آیا متناسب با ارزشهای شخصی من است؟
- اگر حتی جواب یکی از سه سوال اول «بله» و حتی جواب یکی از دو سوال آخر «خیر» است، آن انتخاب و آن تصمیم صحیح نیست.

مثلاً در مثال شرکت در میهمانی، شما با دو راه حل و دو انتخاب روبرو هستید:

انتخاب اول: عدم شرکت در میهمانی

نتایج منفی احتمالی	نتایج مثبت احتمالی
<p>طرد شدن از طرف دوستان مورد تمسخر واقع شدن از ناحیه دوستان</p>	<p>پدید آمدن احساس مثبت نسبت به خود به دلیل مخالفت با یک موقعیت آسیب زای غیر اخلاقی حفظ سلامت خود پرهیز از دردهای احتمالی برای خود و خانواده تشویق دیگران به عدم شرکت در چنین میهمانی</p>

انتخاب دوم: شرکت در میهمانی

نتایج منفی احتمالی	نتایج مثبت احتمالی
<p>گرفتاری قانونی سرزنش و تنبیه از ناحیه خانواده به مخاطره انداختن سلامت شخصی</p>	<p>پذیرش همسالان</p>

به خاطر داشته باشید ارزیابی راه حل‌ها یا انتخاب‌های خود را حتماً براساس سوالات ۵ گانه فوق انجام دهید.

مرحله پنجم - تصمیم‌گیری و ذکر دلایل خود برای این انتخاب

در واقع بهترین راه حل را با مقایسه مزایا و معایب هریک از راه حل‌ها اتخاذ کنید و به مرحله‌ی اجرا بگذارید. مسلماً راه حلی سودمندتر است که محاسن پیامدهای آن بیشتر و اساسی‌تر از ضررهای آن باشد.

- دلایل خود را برای تصمیم‌گیری تان بنویسید.

مرحله ششم - ارزیابی نتایج تصمیم‌گیری

به دنبال تصمیم‌گیری چه احساسی نسبت به تصمیم خود دارید؟ احتمالاً اگر با تفکر و ارزیابی پیامدها، تصمیم خود را اتخاذ کرده باشید حس اطمینان و اعتماد به نفس خواهید داشت. اما به هر حال همزمان با اجرای تصمیم، مشاهده و ارزیابی نتیجه تصمیم نیز لازم است. هر گاه تصمیم ما منجر به شکست یا خراب‌تر شدن مسئله شد می‌توان مراحل بالا را مجدداً طی نمود، و راه حل دیگری انتخاب کرد و به کار گرفت.

- حالا مطابق آنچه گفته شد به مثال زیر توجه کنید و تصمیم‌گیری خود را با در نظر گرفتن مراحل تصمیم‌گیری، تفکر اگر... آنوقت... و سوالات ۵ گانه مطرح شده، انجام دهید:

دوستانتان به شما اصرار می‌کنند، سیگار مصرف کنید

انتخاب ۱: عدم مصرف سیگار

پیامدهای مثبت	پیامدهای منفی

انتخاب ۲: مصرف سیگار

پیامدهای مثبت	پیامدهای منفی

منابع

- ۱- ابراهیمی بهمن و همکاران (۱۳۸۲). "بررسی میزان اثربخشی 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 .
- ۲- ابراهیمی بهمن و همکاران (۱۳۸۵). مؤسسه اشاره ها و نکته های زندگی .
- ۳- ابراهیمی ، بهمن (۱۳۸۵) . سایت هوش هیجانی_پارسی www.parsei.com
- ۴- برنارد، فیلیپ. (۱۳۸۰). من کیستم؟ روش های مؤثر برای خودشناسی، ترجمه منصوره وحدتی احمدزاده، دکتر اسماعیل ابراهیمی، انتشارات رشد
- ۵- برنز، دیوید. (۱۳۷۰). از حال بد به حال خوب، ترجمه مهدی قره‌چه‌داغی، انتشارات آراین کار
- ۶- حمیدی ، فریده (۱۳۸۲) . بررسی وضعیت بهداشت روانی فرزندان جانبازان در ۲۲ استان کشور. طرح پژوهشی بنیاد مستضعفان و جانبازان .
- ۷- حمیدی ، فریده . (1383) . بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر نوجوانان مناطق محروم و فرزندان جانبازان . طرح پژوهشی مربوط به معاونت امور مستضعفان و محرومان .
- ۸- حمیدی ، فریده . (۱۳۸۴) . بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر دختران نوجوان . نشریه مطالعات زنان وابسته به پژوهشکده زنان دانشگاه الزهرا (س) ، سال سوم ، شماره ۷ ،
- ۹- حمیدی ، فریده . (۱۳۸۴) . بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر نوجوانان مناطق محروم و فرزندان جانبازان . مجموعه مقالات اولین همایش علمی جانباز و خانواده.
- ۱۰- حمیدی ، فریده (۱۳۸۴) . رابطه هوش عاطفی با سبک های مقابله ای در نوجوانان مناطق محروم " . طرح پژوهشی بنیاد مستضعفان و جانبازان .

- ۱۱- جان بزرگی، مسعود، نوری، ناهید (۱۳۸۲) شبوه‌های درمانگری اضطراب/ تنیدگی، انتشارات سمت، تهران
- ۱۲- رادفر، شکوفه. حقانی، حمید. فلاحتی، مریم (۱۳۸۲). بررسی ثبات شخصیتی در فرزندان ۱۵-۱۸ ساله جانبازان. مجموعه مقالات اولین همایش علمی جانباز و خانواده.
- ۱۳- رادفر، شکوفه. حقانی، حمید. فلاحتی، مریم «بررسی سلامت روانی فرزندان ۱۵-۱۸ ساله جانبازان»- مجله علمی پژوهشی طب نظامی- سال هفتم- شماره ۳- پائیز ۸۴.
- ۱۴- رادفر، شکوفه. حقانی، حمید. دریجانی نبی الله. تولایی سید عباس (۱۳۸۳) «بررسی سلامت روانی فرزندان نوجوان جانبازان شیمیائی»، کنگره سراسری بررسی پیامدهای کاربرد سلاح‌های شیمیایی- پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان
- ۱۵- فروگات، وین (۲۰۰۳) نترس، ترجمه: مهرداد فیروزبخت ۱۳۸۵، تهران، نشر رساء
- ۱۶- گلن، دانیل و همکاران (۱۹۹۸) هوش هیجانی در کار. ترجمه بهمن ابراهیمی ۱۳۸۳. تهران: انتشارات بهین دانش
- ۱۷- گلن، دانیل و همکاران (۲۰۰۲). اصول هوش هیجانی در رهبری سازمانی و مدیریت. ترجمه بهمن ابراهیمی، انتشارات سازمان مدیریت صنعتی ۱۳۸۵.
- ۱۸- نوری، ربابه، (۱۳۸۱) پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی آموزش مهارت‌های فردی، پژوهشکده فنی و پزشکی جانبازان
- ۱۹- نیک پور، ریحانه (۱۳۸۳). آشنایی با برنامه های آموزش مهارت زندگی. ناشر معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی
- ۲۰- یونسف. (۱۳۷۸). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی، ترجمه نگین عبدا...زاده، بازنویسی و تنظیم دکتر فاطمه قاسم‌زاده.