



چاپ اول

سال ۱۴۰۲

راهنمای عمل مداخلات
تخصصی روان شناسی در مراکز
حمایت های روانی اجتماعی
دختران و خانواده (ندای مهر) و

خانه های سلامت

مؤلف:

دکتر علی صاحبی

همکاران:

دکتر مهدی اسکندری

دکتر فریبا درخشان نیا

اشرف رضایی

مجید ارجمندی

ناشر:

سازمان بهزیستی کل کشور

سرشناسه	: صاحبی، علی، ۱۳۴۳- Sahebi, Ali
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای عمل مداخلات تخصصی روانشناسی در مراکز حمایت‌های روانی اجتماعی دختران و خانواده (ندای مهر) و خانه‌های سلامت / مولف علی صاحبی، همکاران مهدی اسکندری ... [و دیگران]؛ اجرا روابط عمومی و امور بین‌الملل؛ تحت نظارت علمی علی صاحبی.
مشخصات نشر	: تهران: سازمان بهزیستی کشور، انتشارات، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۷ ص: . جدول، نمودار: ۲۹×۲۲ سم.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۵۹-۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: همکاران مهدی اسکندری، فریبا درخشان‌نیا، اشرف رضایی، مجید ارجمندی.
موضوع	: زنان -- ایران -- خشونت علیه -- جنبه‌های جامعه‌شناختی Women -- Violence against -- Sociological aspects -- Iran دختران -- ایران -- خشونت علیه -- جنبه‌های جامعه‌شناختی Girls -- Violence against -- Sociological aspects -- Iran خدمات اجتماعی -- جنبه‌های روانشناسی Social service -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: اسکندری، مهدی، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	: سازمان بهزیستی کشور. واحد انتشارات
شناسه افزوده	: سازمان بهزیستی کشور. اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل
رده بندی کنگره	: HV ۶۲۵۰ / ۴
رده بندی دیویی	: ۳۶۲ / ۸۸۰۸۲۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۲۰۴۴۱۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	



راهنمای عمل مداخلات تخصصی روان‌شناسی در مراکز حمایت‌های روانی - اجتماعی دختران و خانواده (ندای مهر) و خانه‌های سلامت

پدیدآورنده: دکتر علی صاحبی
 ناشر: سازمان بهزیستی کل کشور
 اجرا: حوزه امور فرابخشی و ارتباطات
 همکاران: دکتر مهدی اسکندری، دکتر فریبا درخشان‌نیا، اشرف رضایی، مجید ارجمندی
 تحت نظارت علمی: دکتر علی صاحبی
 مدیر هنری: شرکت نیک اندیشان آبان
 ناظر چاپ: حسین محبی خراطی

چاپ اول: ۱۴۰۲
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: اهدایی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۵۹-۱-۶

ISBN:978-622-93559-1-6



9786229355916

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول	۷
۱. توانمندسازی دختران در معرض آسیب‌های اجتماعی	۷
گستره برنامه توانمندسازی زنان و دختران	۹
استانداردها	۹
اصول زیربنایی	۱۰
استانداردها	۱۵
اصول	۱۶
اصل ۱- امنیت	۱۷
ملاک‌های عملی	۱۷
حداقل ملاک‌های عملی	۱۷
روانشناسان در صورت لزوم	۱۸
اصل ۲- احترام	۱۸
ملاک‌های عملی	۱۹
حداقل ملاک‌های عملی	۱۹
نکات عملی	۱۹
اصل ۳: دسترسی و عدالت	۱۹
ملاک‌های عملی	۱۹

۲۰	حداقل ملاک‌های عمل
۲۰	ملاک‌های عمل
۲۱	اصل ۴- برنامه توانمندسازی و توان بخشی
۲۱	ملاک‌های عمل
۲۱	نکات عملی
۲۲	استاندارد کار
۲۲	حداقل استانداردهای کار
۲۲	نکات مهم این رویه
۲۳	اصل ۵- رازداری محرمانه بودن اطلاعات مددجو
۲۳	استاندارد کار
۲۳	حداقل استاندارد کار
۲۴	نکات مهم مربوط به این روش
۲۴	اصل ۶ و ۷- هماهنگی و حمایت
۲۴	استاندارد عملی
۲۴	اصل ۸- پیشگیری
۲۵	استانداردهای عملی طرح خدمات و هدایت فعالیت‌های آموزش عمومی
۲۵	حداقل استانداردهای عملی
۲۵	اصل ۹- پاسخگویی به نیازهای مددجویان
۲۵	استانداردهای عملی
۲۶	حداقل‌های استانداردهای عملی
۲۶	نکات کاربردی
۲۷	اصل ۱۰- محیط آموزش توانمندسازی
۲۷	حداقل‌های استانداردهای عملی
۲۷	نکات کاربردی مناسب
۲۸	پیوست ۱
۲۸	بیان حقوق مراجع / مددجو
۲۹	پیوست ۲
۲۹	راهبردها (خطوط راهنما) برای کار گروهی
۳۱	پیوست ۳
۳۱	صلاحیت و شایستگی روانشناسان برنامه
۳۳	پیوست ۴
۳۳	پیش‌نویس آیین‌نامه اخلاقی

۳۴	پیوست ۵
۳۴	مقررات نگهداری اسناد
۳۵	پیوست ۶
۳۵	فرم نظرخواهی مددجو
۳۹	فصل دوم:
۳۹	۲. برنامه جامع توانمندسازی زنان دستیابی به اهداف بزرگ با گام‌های کوچک
۳۹	کتاب کار مربی
۴۱	آشنایی با برنامه جامع توانمندسازی
۴۱	شیوه اجرای برنامه جامع:
۴۴	مرحله دوم: شروع آموزش مهارت‌های زندگی
۴۸	جلسه اول: آنچه را که برای خشنود بودن لازم داریم
۴۹	جلسه دوم: خانه تکانی باورها
۵۰	جلسه سوم: چه چیزی می‌خواهم داشته باشم، چه کاری می‌خواهم انجام دهم و چگونه انسانی می‌خواهم باشم؟
۵۱	جلسه چهارم: بازسازی روابط
۵۲	جلسه پنجم: تبدیل اختلاف نظرها به فرصت
۵۳	جلسه ششم: درباره‌ی خودم چه فکر می‌کنم؟
۵۴	جلسه هشتم: فرمان ماشین زندگی‌ت را در دست بگیر
۵۵	شیوه اجرای برنامه جامع:
۵۶	جلسه اول: آنچه را که برای خشنود بودن لازم داریم
۵۹	شیوه اجرا:
۶۰	کارت ۱: نیازهای انسان‌ها
۶۰	شیوه‌ی اجرا:
۶۱	سوال جهت اطمینان: چرا؟ پس چه؟ اکنون چه؟
۶۱	شیوه‌ی اجرا:
۶۲	جلسه دوم: خانه تکانی باورها
۶۳	جلسه دوم:
۶۷	جلسه سوم: چه چیزی می‌خواهم داشته باشم، چه کاری می‌خواهم انجام دهم و چگونه انسانی می‌خواهم باشم؟
۶۸	جلسه سوم:
۷۰	جلسه چهارم: بازسازی روابط
۷۱	جلسه چهارم:
۷۴	جلسه پنجم: تبدیل اختلاف نظرها به فرصت
۷۵	جلسه پنجم:

جلسه‌ی ششم: درباره‌ی خودم چه فکر می‌کنم؟.....	۷۹
جلسه ششم	۷۹
جلسه‌ی هفتم: بهترین دوست من کیست؟.....	۸۵
جلسه‌ی هشتم: فرمان ماشین زندگیت را دست بگیر.	۸۹
جلسه هشتم.....	۸۹
فصل سوم:	۹۷
۳. سفرنامه جامع توانمندسازی زنان دستیابی به اهداف بزرگ با گام‌های کوچک...۹۷	
مقدمه.....	۱۰۱
جلسه اول.....	۱۰۲
رازداری.....	۱۰۳
آنچه را که برای خشنود بودن لازم دارید	۱۰۶
نیازهای من - زندگی من	۱۰۹
راه‌های فراوان و گوناگون برای ارضای نیازها	۱۱۰
غذای فکری	۱۱۰
آبیاری باغ ذهنم.....	۱۱۲
ماساژ دست‌ها.....	۱۱۳
اولین اقدام عملیاتی من.....	۱۱۴
طراحی برنامه‌رهایی	۱۱۴
دسترسی تلفنی:	۱۱۵
برنامه‌ی حمایتی من.....	۱۱۵
نگهداری کودکان در امنیت.....	۱۱۶
امن‌سازی خانه.....	۱۱۶
احساس امنیت بیرون از خانه.....	۱۱۶
تامل روزانه.....	۱۱۶
اولین برنامه‌ی عملیاتی من.....	۱۱۷
جلسهٔ دوم: خانه‌تکانی باورها.....	۱۱۹
سوال‌های مقدماتی.....	۱۱۹
رفتارها و نقش‌ها	۱۱۹
باورهای ما	۱۲۰
غذای فکری	۱۲۱
تصمیم‌گیری.....	۱۲۳
گزینه‌هایم	۱۲۵
فهرستی از احساسات	۱۲۶

۱۲۷	تامل روزانه.....
۱۲۸	دومین برنامه عملیاتی من
۱۲۹	یادداشت‌های من
۱۳۰	سوالات مقدماتی
۱۳۰	تابلوی رویای من
۱۳۱	چه چیزی می‌خواهم داشته باشم، چه کاری می‌خواهم انجام دهم، و چگونه انسانی می‌خواهم باشم؟
۱۳۳	تامل روزانه
۱۳۴	سومین برنامه عملیاتی من
۱۳۶	جلسه چهارم: بازسازی روابط
۱۳۶	سوال‌های مقدماتی
۱۳۶	روابط کیفی
۱۳۷	غذای فکری
۱۳۷	عادات پیوند دهنده
۱۳۸	غذای فکری
۱۳۹	خشونت خانگی
۱۴۰	برگه حقایق درباره خشونت خانگی
۱۴۲	چرخ قدرت و کنترل
۱۴۳	چرخ برابری بدون خشونت
۱۴۴	روابط رویایی من
۱۴۶	تامل روزانه
۱۴۶	چهارمین برنامه عملیاتی من
۱۴۷	کشف گزینه‌های موجود
۱۴۸	یادداشت‌های من

مقدمه

در ایران پاسخ به خشونت خانگی و حمایت از قربانیان و افراد در معرض آسیب یکی از مسئولیت‌های تعریف شده سازمان بهزیستی کشور است. بخشی از این مسئولیت برای مداخله موثر به خانه سلامت و مراکز ندای مهر واگذار شده است. شیوه مداخله و اثربخشی این پاسخگویی به تخصص، تجربه و تعهد روانشناسان، کارکنان و کارشناسانی بستگی دارد که در مراکز خانه سلامت و ندای مهر درگیر مسئله فرار زنان و دختران از تجربه خشونت هستند. برای ارائه خدمات اثربخش و همچنین اطمینان از کاهش آسیب در مراکز حمایت، حفاظت و نگهداری افراد در معرض آسیب (خانه‌های سلامت و ندای مهر) به استانداردهای عملی نیاز است. این استانداردها از مشاهده، مداخله و پژوهش‌های موردی و تجارب مستقیم کارکنان خدمت‌رسان و همچنین پیشینه پژوهشی مربوط به زنان و دختران در معرض خشونت و آسیب گرفته شده است که از طریق این استانداردها، در مورد برخورداری زنان و دختران خشونت دیده از کلیه خدمات موجود در مراکز تحت پوشش سازمان بهزیستی (خانه سلامت و مراکز ندای مهر) و دیگر سازمان‌های همراه اطمینان حاصل می‌شود. همچنین این فرصت را به مراکز مربوطه می‌دهد که در چارچوب یک برنامه طراحی شده‌ی مبتنی بر پژوهش، به شکلی مؤثر، خدمات کیفی ارائه دهند. دستاورد این خدمات، توانمند و خودکفا شدن افراد در معرض آسیب می‌باشد.

در ایران سازمان بهزیستی و مراکز تخصصی تابعه‌ی آن، وظیفه رهبری پاسخ‌های دولت به خشونت خانگی و خانوادگی را بر عهده دارند. نقش رهبرانه سازمان، تهیه چشم‌انداز و مسیری برای ارائه خدمات است و همچنین این سازمان باید راهبردهای عملی برای پیاده‌سازی چشم‌انداز و مسیر و اطمینان یافتن از توانمندسازی این زنان و دختران و بازگشت آنها به بستر اجتماع به عنوان شهروندان موثر و خودکفا ارائه دهد.

فصل اول

۱. توانمندسازی دختران در
معرض آسیب‌های اجتماعی

تدوین: دکتر علی صاحبی



گستره برنامه توانمندسازی زنان و دختران

۱. کمک به زنان و دختران قربانی یا در معرض آسیب، افرادی که در معرض انواع مختلف خشونت خانگی هستند.
۲. تأمین نیازهای افراد آسیب دیده و در معرض آسیب در سطح محلی از طریق مداخله هماهنگ مراکز بهزیستی و دیگر ارگان های مربوطه
۳. رواج فرهنگ شفقت و نعدوستی و عدم تحمل هر نوع خشونت خانگی و بد رفتاری در اجتماع بویژه در رابطه با زنان و دختران.

استانداردها

استانداردهای عملی از طریق بررسی پیشینه پژوهشی و همچنین مشورت های گسترده با افراد شاغل در چنین مراکزی طراحی شده است.

استانداردها بر اساس نیازهای ویژه این زنان و دختران - با آگاهی از پیش زمینه فرهنگی متنوع آنها و اهمیت پاسخی که به هر یک از آن نیازها لازم است داده شود- طراحی شده است.

اقدامات لازم برای هر گروه از افراد با توجه به نیازهای خاص آنها پیشنهاد شده است. توصیه های عملی، مثال هایی از راه های پیشنهادی برای رسیدن به استانداردهای مد نظر برنامه هستند.

استانداردهایی برای تیم مداخله و کارکنان مجری و ناظر برنامه توانمندسازی زنان و دختران در نظر گرفته شده است تا بطور اثربخشی پاسخگوی دختران و زنان خشونت دیده و یا در معرض آسیب باشند. همچنین استانداردها راهنمای عمل روشنی برای روانشناسان نیز است تا بتوانند مددجویان مناسب برنامه توانمندسازی را به برنامه هدایت کنند. این استانداردها برای حضور مددجویان در برنامه توانمندسازی و کمک به آنها برای افزایش سرمایه روان شناختی

خود از جمله: تعیین حد و مرزهای خود، پرورش امید، خوش بینی، تاب آوری و کارآمدی پیشنهاد می شود. این سند همچنین می تواند برای مراکزی که با دیگر گروه های آسیب پذیر و در معرض آسیب کار می کنند و زیر نظر بهزیستی نیستند و بودجه ای از سازمان بهزیستی دریافت نمی کنند، منبع ارزشمندی است.

سازمان بهزیستی از طریق خانه های سلامت و مراکز ندای مهر کار خواهد کرد تا خدمات پر هزینه خود به این افراد را با استانداردهای عملی روشن ارائه کند.

سازمان بهزیستی، آموزش استانداردهای عملی و محتوای برنامه توانمندسازی زنان و دختران را برای کارکنان مربوطه فراهم می آورد. در نتیجه چشم انداز این سند افزایش خدمات اثربخش و توانمندساز برای زنان و دختران خشونت دیده و در معرض آسیب در خانه، خانواده و اجتماع است.



خوانندگان همچنین ممکن است بخواهند به اسناد مرتبط زیر نیز مراجعه کنند:

- سیاست‌ها و استانداردهای ملی برای کار با کودکان و نوجوانان در معرض آسیب و خشونت خانگی که متولی آن یکی از معاونت‌های سازمان بهزیستی کشور است.
- استانداردهای سازمان بهزیستی برای افرادی که مداخله حرفه‌ای برای افراد خشونت دیده انجام می‌دهند.
- پروتکل ارائه شده برای مداخله در بحران بویژه خشونت خانگی..

اصول زیربنایی

(تفکر راجع به جنسیت، نژاد و طبقه)

استانداردهای عملی از طریق مشاهده، گزارش‌های مستقل و همچنین گفتگو و مصاحبه‌های وسیعی بدست آمده است. مرکز اصلی اطلاعات پایه، دختران و زنانی بوده‌اند که تجربه خشونت خانگی و خانوادگی داشته‌اند، تحت حمایت قرار گرفته‌اند و حاضر شده‌اند بطور داوطلبانه تجارب، مشکلات و چالش‌های خود را با پژوهشگران و تدوین‌کنندگان در میان بگذارند.

مهمترین مداخله و پاسخ‌دهی به وضعیت دختران و زنان تحت خشونت خانگی و خانوادگی، به رسمیت شناختن شرایط آنها و نگاه بری از هر نوع ارزش-داوری (بدون قضاوت) به تجربه و وضعیت آنها، توسط روانشناس متخصص و ماهر یا کارمندان دفتری است.

بهبودی و بازگشت به زندگی موثر یک دختر و یا زن خشونت‌دیده با یک پاسخ آگاهانه تامین می‌شود. منظور از پاسخ آگاهانه این است که به خشونت خانگی به عنوان یک پدیده در بستر خانوادگی و محیط سیاسی-اجتماعی فرد خشونت‌دیده نگاه کنیم و نه اینکه آن را به ویژگی‌ها و خصوصیات قربانی نسبت دهیم. به این معنا که خشونت خانگی را همواره عملی برای اعمال قدرت و کنترل بدانیم که از سوی فرد خشونت‌گر انجام می‌شود.

برای دختران و زنان اقلیت‌های زبانی، قومی و زنان و دختران مهاجر و پناهندگان سیاسی (بویژه افغان‌ها) و زنان و دختران کم‌توان جسمی (معلول)، مسئله سوء رفتار به شکل مضاعف وجود دارد. در این موارد موضوع نژادپرستی و تبعیض باید خیلی دقیق مورد توجه قرار گرفته و به آن پاسخ مناسبی داده شود.

پاسخ طبیعی به تجربه خشونت و سوء رفتار با دختران و زنان، محکوم کردن و عدم تحمل هر نوع خشونت و سوء رفتار و پافشاری بر حقوق انسانی تک تک دختران و زنانی است که با نظارت حقوق اساسی کشور، در قلمرو جمهوری اسلامی ایران زندگی می‌کنند. این شامل حق زندگی آزاد در چارچوب قانون، مصونیت در برابر هر نوع اعمال خشونت از طرف هر کس حتی مجری قانون و تشویق به گرفتن تصمیمات آگاهانه و عمل مسئولانه است.



این استانداردها دربردارنده ترویج آگاهی همگانی و تعهد اجتماعی افراد جامعه برای گسترش نگرش انسانی به افراد خانواده و اجتماع، صرفنظر از جنسیت، نژاد، قومیت، ناتوانی، معلولیت و طبقه اجتماعی-سیاسی است.

تعاریف:

اینکه معنای یکسانی از از واژه «خشونت خانگی» داشته باشیم برای جلوگیری از سردرگمی در طبقه بندی و تشخیص ها، اهمیت دارد.

در برنامه توانمندسازی زنان و دختران برای هر مددجو مدیریت موردی انجام می شود و همه افراد با یک نگاه طبقه بندی و مدیریت نمی شوند. در واقع مدیریت موردی یک مکانیسم خدمات رسانی است که هدفش اطمینان از کیفیت خدمات و دستاوردهای مورد نظر برنامه برای دختران و زنان در معرض آسیب می باشد. این هدف از طریق رویکرد متمرکز به برنامه توانمندسازی و ارزیابی فرایند گذار فرد از جایی که هست (قربانی) به جایی که باید باشد (مبدع زندگی خود) و حمایت از او (و نه ناجی گری و انجام کارهای او و یا به نیابت او) است. مدیریت موردی برنامه توانمندسازی زنان و دختران دارای هشت مرحله است:

- مرحله اول: ورود/ غربالگری
 - مرحله دوم: ارزیابی روان شناختی
 - مرحله سوم: معرفی برنامه و مصاحبه انگیزشی
 - مرحله چهارم: نیاز سنجی و سطح بندی برای ورود به برنامه
 - مرحله پنجم: ورود به برنامه بر اساس سطح بندی و نیاز فردی
 - مرحله ششم: نظارت، ارزیابی و بازبینی طرح اجرایی
 - مرحله هفتم: خروج از برنامه/ بستن پرونده و ورود به برنامه کوچینگ
 - مرحله هشتم: کوچینگ: نشست های ماهانه برای حمایت، پیگیری نگهداری تغییر و ارزشیابی نتایج
- تمام برنامه توانمند سازی با رویکرد مدیریت موردی انجام می شود و بودجه آن ، بویژه برای مرحله هشتم، توسط سازمان پیش بینی و تامین شده است.

مراجع یا مددجو

افراد واجد شرایط برای شرکت در این برنامه تمام دختران و زنانی هستند که تحت انواع خشونت خانگی قرار گرفته اند یا در معرض آسیب هستند. این افراد می توانند از خانواده های معتاد، بدسرپرست، بی سرپرست و انواع دیگر خانواده های آسیب زای باشند که خودشان بطور داوطلبانه به دنبال کمک، حمایت و یاری از سازمان بهزیستی و مراکز وابسته به بهزیستی هستند.



نقشه راه و مسیر مراجع

مسیر مراجع در واقع چگونگی تعامل و مرادده مددجویان و شرکت‌کنندگان را با مجریان برنامه توانمندسازی براساس نیازهای خاص آنها توصیف می‌کند. هدف از طراحی نقشه راه این است که اطمینان حاصل شود فرد از هر مرحله و در هر شرایطی که وارد برنامه می‌شود، از یک سیستم یاری‌رسانی هماهنگ و برنامه‌ریزی شده برخوردار خواهد شد. در این صورت جلوی برخوردهای سلیقه‌ای گرفته می‌شود. در نتیجه برای هر مددجو بر اساس نیاز و شرایط ویژه و منحصر بفرد خودش، گستره‌ای از خدمات برنامه‌ریزی شده و مدون بتواند به عنوان پاسخی جامع و هماهنگ به خشونت خانگی و آسیب‌های احتمالی در دسترس باشد.

مددجویان و شرکت‌کنندگان در برنامه توانمند سازی

بر اساس ارزیابی‌های درون سازمانی مدیران و متخصصین سازمان بهزیستی کشور، برنامه توانمند سازی برای افراد ذیل تهیه شده است.

۱. دختران و خانواده‌های دارای اختلال رفتار
۲. دختران و خانواده‌های دارای اختلال شخصیت
۳. دختران دارای سابقه اعتیاد (که به جبر خانواده معتاد شده است)
۴. دختران دارای والدین معتاد
۵. دختران دارای خانواده‌های خشن و با سابقه خشونت خانگی
۶. دختران بی سرپرست (فاقد پدر و مادر)
۷. دختران تحت خشونت (جسمی، کلامی، جنسی، عاطفی و مسامحه و غفلت)
۸. دختران دارای سابقه فرار از منزل
۹. دختران در معرض ازدواج اجباری و خانواده‌های آنها
۱۰. دختران در خانواده‌های تک‌والد (ناپدری و یا نامادری)
۱۱. خانواده‌ها برای آموزش جرات‌ورزی برای نه گفتن به هر نوع سوء رفتار و سوء استفاده (مهارت‌های جرات‌ورزی، فرزند پروری موثر، مدیریت تنش و استرس)
۱۲. خانواده و دختران در معرض آسیب‌های نوپدید (شبکه‌های مجازی، اینترنت و ...)
۱۳. دختران دارای خانواده‌های در آستانه طلاق یا خانواده‌های آشفته در روابط عاطفی بین والدین.
۱۴. خانواده‌های در معرض آسیب برای حمایت از دختران در دوران بلوغ

گروه هدف این راهنما طبق دستورالعمل تخصصی جمع‌بندی شده است.



واجدین شرایط برای شرکت در برنامه

تمام زنان و دخترانی که یک حادثه بحرانی را تجربه کرده و یا در معرض تجربه یک حادثه بحرانی هستند برای شرکت در این برنامه واجد شرایط می باشند، صرف نظر از اینکه در مرکز به طور شبانه روزی مقیم باشند و یا در منزل اقامت داشته باشند و صرفاً برای شرکت در برنامه به مرکز مراجعه کنند.

منظور از حادثه بحرانی به مخاطره افتادن یا تهدید به مخاطره افتادن جسمی یا احساسی یک دختر یا زن و یا همراهان اوست (شامل کودکان، خویشاوندانش، دوستانش، دیگر ساکنان، یا همراهان و حمایتگران). به عنوان یک نمونه از حادثه بحرانی می توان به شرایطی اشاره کرد که فرد اعمال کننده خشونت، اقدامات امنیتی و محدودیت های شدیدی برای دختر یا زن خود به وجود آورد و یا زنی به خاطر رهایی از موقعیت ناگوار خود اقدام به خودزنی کرده و یا به خود آسیب وارد کند.

تنوع و گوناگونی مراجعین

توجه به طیف گوناگون مراجعین یکی از ویژگی های این برنامه است؛ یعنی باید توجه داشت که هر زنی با توجه به تفاوت های فرهنگی، سن، سطح تحصیلات، سواد و هوش چه نیازهای مخصوص به خود دارد. ویژگی های نیازی هر فرد تحت تأثیر تجربه اش از خشونت، انتظاراتش از خود و از رابطه ای که با فرد اعمال کننده خشونت دارد و اینکه چه اقدامی پاسخ مناسبی به این گونه تجارب است، قرار دارد. مثال هایی از این تنوع و گوناگونی شامل موارد زیر می شوند، ضمن اینکه تنها محدود به این نمونه ها نیستند:

- پیش زمینه روستایی؛
- پیش زمینه حاشیه نشینی؛
- دیگر پیش زمینه های فرهنگی و زبانی، مانند مهاجر و پناهنده بودن؛
- سن، شامل افراد با سن پایین تر و بالاتر؛
- مذهب یا دیگر تعلقات اعتقادی؛
- ناتوانی / کم توانی (معلولیت)
- موقعیت جغرافیایی مثل مناطق روستایی یا دور؛
- زندانی بودن - قبل و بعد از آزادی؛
- تجربه همجنس گرایی؛
- تغییر جنسیت؛
- مشکلات روان پزشکی؛
- اعتیاد یا مشکلات وابستگی.



تعریف خشونت خانگی

خشونت خانگی یعنی درگیری و خشونت ابراز شده بین افرادی که در یک محیط مشخص با هم زندگی می‌کنند. اشکال مختلف اعمال خشونت شامل موارد ذیل است:

- وارد کردن صدمه به فرد
- آسیب رساندن به دارایی و اموال فرد
- ارباب یا آزار و اذیت، از جمله تعقیب کردن فرد
- رفتار گستاخانه و خارج از نزاکت نسبت به همسر بدون موافقت وی؛ و
- تهدید یا میل به انجام هر یک از موارد ذکر شده.

واژه خشونت خانگی دامنه‌ای از رفتارها را پوشش می‌دهد و می‌تواند شامل سوء رفتار یا بدرفتاری جسمی مثل مشت کوبیدن، کتک زدن، سیلی زدن، هل دادن و هر شکل دیگری از سوء رفتار جسمی و جنسی شود. خشونت خانگی فقط محدود به بدرفتاری و ضرب و شتم جسمی نیست و می‌تواند شامل طیفی از رفتارها باشد که برای اعمال قدرت و کنترل روی قربانی یا ترساندن قربانی انجام گردد. به عنوان مثال، تهدید به آسیب رساندن یا به‌واقع آسیب رساندن به همسر، یا فرزندان او، یا به‌طور مداوم تعقیب و دنبال کردن همسر. آنچه اختلاف و تعارض در رابطه را (که امری است کاملاً طبیعی) از خشونت خانگی متمایز می‌کند حضور دو مؤلفه یا عنصر «ترس» و «تهدید» است.

واژه «خشونت خانگی» اهمیت خویشاوندی و خانوادگی بودن روابط را نشان می‌دهد و به شنونده این اطلاعات را می‌دهد که این وضعیت نتیجه علل و آثار خشونت در خانواده‌ها و اجتماع محل زیست فرد رخ می‌دهد. خشونت خانوادگی کتک زدن همسر یا فرزند یا دیگر اعضای خانواده است. دیگر کشی، خودکشی و آسیب به خود-پنداره، مخدوش کردن تصویر ذهنی فرد از خود از طریق فحاشی و تمسخر و تحقیر، تجاوز، سوء رفتار با کودکان و سوءاستفاده جنسی از آنان، سرقت و فروش افراد جوان خانواده برای سوءاستفاده توسط دیگران به منظور کسب درآمد برای مصرف خود (مواد، قمار، مشروب و دیگر تفریحات). علاوه بر آسیب جسمی، خشونت خانگی شامل آزار و اذیت کلامی، بدرفتاری هیجانی یا روانی و محرومیت مالی و اقتصادی نیز می‌شود.

توانمندسازی

توانمندسازی یک فرایند آموزشی-تربیتی است که در آن یک دختر یا زن به طور فعال به شناسایی نیازها، خصوصیات، توانمندی‌ها، ارزش‌ها، باورهای اجتماعی و رفتارهای خود می‌پردازد و عملکرد خود در قلمروهای مختلف زندگی (سلامت، دوستان، خانواده، روابط صمیمی، معنویت، تفریح، رشد شخصی، شغل و مسائل مالی) را ارزیابی کرده و سپس برای داشتن کنترل بهتر به هر یک از حیطه‌های مختلف زندگی‌اش مهارت‌های لازم



را آموزش دیده و با حمایت روانشناسان، فعالانه‌تر برای ارضا نیازهای خود گام عملی برمی‌دارد. این فرایند شامل حمایت و یاری‌رسانی به دختران و زنان برای بهبود بخشی به عزت‌نفس، سرمایه‌های روان‌شناختی، جرات‌ورزی، کسب دانش، توسعه مهارت‌ها و دعوت به مسئولیت‌پذیری برای تفکر مسئولانه و عمل مسئولانه و اتخاذ تصمیم‌های آگاهانه در جهت به دست آوردن کنترل مؤثرتر بر زندگی خود است.

روانشناس توانمند سازی

روانشناسی است که روند رشد و یادگیری یک گروه را نظاره می‌کند و در فرایند تغییر به آن‌ها کمک می‌کند. هر گروه هشت نفره یک روانشناس خواهد داشت. در مراکزی که نیروی انسانی کافی ندارند هر گروه می‌تواند تا ۱۶ نفر افزایش یابد.

مشاوره حقوقی

مشاوره حقوقی، شامل دادن مشاوره حقوقی درباره حقوق و مسئولیت‌های آنان از مهم‌ترین اقدامات است. تفسیر قانون یا ارائه ارزیابی از وضعیت آن‌ها با توجه به قانون حاکم بر جامعه بسیار لازم است. از این‌رو دختران و زنان قبل از قرار گرفتن در برنامه توانمندسازی برای آشنایی با حقوق و مسئولیت‌های خود همواره باید به یک یا مشاور حقوقی ارجاع شوند.

اطلاعات حقوقی

اطلاعات حقوقی شامل توصیف فرایندها یا رویه‌های قانونی و همچنین تهیه اطلاعات اساسی در موارد زیر باشد:

- ۱- قوانین موجود درباره خشونت خانگی یا دیگر حوزه‌های حقوقی مربوطه؛
- ۲- تهیه شکایتی به پلیس در صورت وقوع جرم جنایی؛
- ۳- روندهای دادگاه شامل لزوم حضور در دادگاه خانواده یا دادرسی‌های کیفری، توصیف نقش قاضی یا دادرس؛
- ۴- توضیح در باره فرایند حفاظت از آنها در زمانی که در مرکز هستند و توصیف حدود اختیارات، قدرت و محدودیت مرکز در حفاظت و حمایت از آنها؛
- ۵- نقش پلیس؛ و
- ۶- نقش نماینده‌های قانونی، شامل وکلای فردی، نماینده‌های قانونی دادگستری، دادستانی و مراکز حمایت از زنان و دختران و کودکان.

استانداردها

در برنامه توانمندسازی زنان و دختران استانداردهای مشخصی وجود دارند که روانشناسان باید همواره مدنظر قرار دهند. این استانداردها بر اساس ده اصل استوارند. این اصول در نتیجه هم‌فکری و پژوهش، شامل به دست آوردن اطلاعات



از سایر اختیارات قانونی و بازبینی پیشینه عملی و سوابق پژوهشی شناسایی شده‌اند. هر اصل، استانداردهای عملی خاصی را شناسایی کرده است که در کار با دختران و زنان آسیب‌دیده یا در معرض آسیب، در نظر داشتن حداقل استانداردهای عملی به‌عنوان قسمتی از ارزیابی اثربخشی برنامه همواره به‌عنوان معیار مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرند.

اصول

اصل ۱ - امنیت

امنیت دختران و زنان و دختران و بستگانشان و کارکنان همواره در اولویت قرار دارد.

اصل ۲ - احترام

با دختران و زنان و دختران همواره با متانت، احترام و حساسیت رفتار می‌شود.

اصل ۳ - دسترسی و عدالت

دختران و زنان و دختران مورد حمایت قرار می‌گیرند و به آنها کمک می‌شود تا به‌صورت منصفانه به خدمات موجود دسترسی داشته باشند.

اصل ۴ - توانمندسازی

زنان و دختران، نیازهای خود در حیطه‌های مهم زندگی‌شان را شناسایی و بیان نموده و در محیطی حمایتگر و بدون قضاوت آموزش دیده و سپس برای خود و آینده‌شان تصمیم‌گیری می‌کنند.

اصل ۵ - رازداری

زنان و دختران این حق را دارند که به اسرارشان احترام گذاشته و درک شود و از شرایطی که این رازداری در آن ممکن است محدود شود آگاه باشند و به آنها اطلاع رسانی شود.

اصل ۶ - هماهنگی

توانمندسازی در بافتی از آموزش فعال، فعالیت‌های مددکاری، تشریک مساعی خود فرد بطور هماهنگ رخ می‌دهد. هیچ یک از عوامل توانمندسازی بدون هماهنگی با دیگر عوامل قادر به توانمندسازی نخواهد بود. از این رو هماهنگی بین تمام عوامل تیم از ضروریات است.

اصل ۸ - پیشگیری

فرهنگ عدم تحمل هرگونه خشونت خانگی و خانوادگی بخوبی ترویج می‌شود.

اصل ۹ - پاسخ‌گویی به نیازها

در این برنامه روانشناسان ماهری که به نحو شایسته‌ای آموزش دیده‌اند به زنان و دختران خدمات کیفی ارائه می‌کنند.

اصل ۱۰ - محیط آموزش و توانمند سازی

زنان و دختران به محیطی دسترسی دارند که ظرفیت ارائه خدمات مفید را داشته باشد.



اصل ۱ - امنیت

- ۱- امنیت زنان و دختران و بستگانشان و کارکنان در اولویت قرار دارد.
- ۲- امنیت زنان و دخترانی که در معرض آسیب هستند و یا مورد خشونت قرار گرفته‌اند، بستگانشان و همکارانشان و امنیت کارکنان مرکز همواره باید در بالاترین اولویت قرار داشته باشد. کارکنان باید نیازهای امنیتی زنان و دختران و فرزندان آنها در خانه و در هنگام حضور در مرکز در نظر بگیرند. کارکنان باید علاوه بر امنیت جسمانی زنان و دختران، امنیت عاطفی یا روانی آنها را نیز در نظر بگیرند.
- ۳- روانشناس مرکز باید اطمینان حاصل نمایند که به‌منظور شناسایی ریسک‌های امنیتی احتمالی برای زنان و دختران و بستگانشان، شامل ارزیابی‌های امنیت/ریسک را انجام دهند. این امر به معنای ارزیابی دقیق نیازهای امنیتی و تضمین ارجاعات صحیح هست.

ملاک‌های عملی

- ۱.۱ - ریسک‌های امنیتی برای زنان و دختران و بستگانشان، شناسایی شده و به آنها پاسخ داده می‌شود.

حداقل ملاک‌های عملی

- ۱.۱.۱ - این برنامه به‌منظور شناسایی ریسک‌های امنیتی احتمالی و ارزیابی نیازهای امنیتی برای زنان و دختران و بستگانشان، شامل از فرایند ارزیابی امنیت/ریسک برخوردار می‌باشد.
- ۱.۱.۲ - کارشناسان به زنان و دختران کمک می‌کنند تا برای خود یک طرح امنیتی تهیه نمایند.
- ۱.۱.۳ - این برنامه دارای یک خط‌مشی برای گزارش موارد مشکوک سوء رفتار با کودکان یا غفلت از کودک نیز هست و کارکنان باید نسبت به آن حساس باشند.
- ۱.۱.۴ - این برنامه دارای یک خط‌مشی برای گزارش جرم‌های کیفری مهم مرتکب شده علیه زنان و دختران و/یا بستگانشان، شامل هست.
- ۱.۱.۵ - این برنامه کارشناسان، زنان و دخترانی که قصد دارند در مورد جرم‌های کیفری به پلیس یا سایر یگان‌های مربوطه شکایت کنند را ترغیب و حمایت می‌کند. (با رعایت تمامی جوانب صلاح مددجو و برقراری جلسه تخصصی با مشاور حقوقی).
- فرآیند ارزیابی امنیت/ریسک شامل مطلع نمودن زن از حقوق او نسبت به داشتن امنیت و کمک به او در شناسایی نیازهای امنیتی او می‌شود.
- این فرآیند ارزیابی امنیت/ریسک شامل در نظر گرفتن نیازهای ارجاعی مستقیم زن، می‌شود.



روانشناسان در صورت لزوم

- ۱- چنانچه زن متحمل آسیب‌های جسمی شده باشد، او را برای معالجه ارجاع می‌دهند و/یا اگر مورد آزار جنسی قرار گرفته باشد، او را به بخش درمان‌های مربوط به آزار جنسی می‌فرستند.
- ۲- در صورتی که نیاز به نگهداری در مراکز شبانه روزی دارد، مقدمات ارجاع مستقیم با همکاری مددکار اجتماعی و مسوول مرکز به مرکز مداخله در بحران را فراهم می‌کنند.
- ۳- اطمینان حاصل می‌کنند که زن شماره اضطراری پلیس ۱۱۰ یا اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی را داشته و اطلاعاتی در مورد خدمات حمایتی سازمان بهزیستی و پلیس دارد.
- ۴- روان‌شناس باید اطمینان حاصل کند که زن از حمایت‌هایی قانونی او، اطلاع دارد و در صورت لزوم، به منظور دریافت کمک برای رهایی از خشونت خانگی، دختران و زنان را به مددکاری ارجاع دهند که کمک‌های دادگاهی، مشاوره حقوقی، مرکز مداخله در بحران، مددکار حقوقی یا دادگستری را برای او فراهم می‌کند، یا او را برای مشاوره حقوقی ارجاع دهند.
- ۵- اطمینان حاصل می‌کنند که زن از تأثیر خشونت خانگی بر سلامت کودکان و نوجوانان مطلع است و در صورت لزوم او را به بخش ویژه کودکان قربانی خشونت خانگی ارجاع دهند.

خط‌مشی مربوط به گزارش افشاگری جرم‌های کیفری مهم:

- ۱- مددکار تشخیص می‌دهد که زن ممکن است بنا بر دلایلی، مثل ترس از عواقب آن برای همسر یا فرد خشونت‌کننده، تجارب شکنجه/ضربه روحی در گذشته و نگرانی در مورد تأثیر آن بر خانواده، مایل به شکایت و بازگویی مسائل نباشد؛
- ۲- مددکار به زنی که ماندن با فردی که او را مورد آزار قرار داده است را انتخاب می‌کند کمک می‌نماید، به این صورت که از زن حمایت عاطفی کرده و باراهنمایی‌های لازم احتمال قرار گرفتن او در شرایط خشونت را کاهش می‌دهد؛
- ۳- مددکار مسائل خاص مربوط به زنان و دختران هم‌جنس‌گرا، دو جنس‌گرا و تغییر جنسیت داده را در نظر گرفته و تشخیص می‌دهد که بسیاری از این زنان و دختران ممکن است به دلیل ترس از قضاوت، تحقیر و/یا «طرد» شدن، مایل به شکایت به پلیس نباشند؛
- ۴- مددکار به زنان و دختران فنونی را می‌آموزد که میزان امنیت آن‌ها را در محیط منزل افزایش می‌دهند و هنگامی که زنان و دختران مایل به برگشت به منزل هستند استفاده شوند؛
- ۵- روانشناسان از این مسئله آگاه‌اند که اگر دختر و زنی که در برنامه حضور دارد را در محیطی عمومی دیدند، نباید با او ارتباط برقرار کنند یا ابراز آشنایی کنند تا اینکه خود دختر یا زن ارتباط را آغاز کند یا ابراز آشنایی نماید.

اصل ۲- احترام

- ۱- با زنان و دختران به متانت، احترام و ملاحظه رفتار شود.
- در ارائه خدمات به زنان و دخترانی که مورد خشونت خانگی قرار گرفته‌اند، احترام مؤلفه‌ای ضروری است و اگر مددکاری



قرار است ارتباط تقویت‌کننده و اعتماد برانگیزی با این‌گونه زنان و دختران داشته باشد، لازم است با آنان به ملاحظه و همدلی برخورد کرده و نسبت به تجارب، تفاوت‌ها، سابقه و زمینه فرهنگی هر یک از آنان با دیده احترام نگاه کند. تمامی جنبه‌های برنامه توانمندسازی منعکس‌کننده تعهد به حقوق زنان و دختران و به رسمیت شناختن حق تعیین سرنوشت آنهاست. این امر شامل ارتقاء توانمندی آنان به منظور انجام تصمیم‌گیری‌های شخصی در همه زمینه‌ها با روشی حمایت‌گرا و احترام‌آمیز است. روانشناسان می‌باید از ارزش‌های شخصی خود، باورها، تجارب و چگونگی تأثیر آنها بر کارشان آگاه باشند. همچنین خودداری از گمانه‌زنی درباره ارزش‌ها و باورهای دیگران حائز اهمیت است.

ملاک‌های عملی

۱.۲ - در این برنامه زنان و دختران برخوردی همدلانه، پذیرنده و بدون نگرش قضاوت‌گرا را تجربه می‌کنند.

حداقل ملاک‌های عمل

۱.۲.۲ - روانشناس از زنان و دختران حمایت کرده، به دقت نیازهای فردی آنان را ارزیابی می‌کند.
۲.۱.۲ - اطلاعاتی درباره حقوق زنان و دختران و چگونگی رفتار احترام‌آمیز و بدون قضاوت توسط روانشناس، در اختیار زنان و دختران قرار خواهد گرفت.

نکات عملی

- ۱- مددکار با ایجاد رابطه‌ای دوستانه با مددجویان به منظور برقراری رابطه‌ای حرفه‌ای و حمایت‌گرا، موجب تقویت اعتماد مددجویان به برنامه توانمندسازی می‌شود.
- ۲- مددکار گفته‌های زنان را پذیرفته و هیچ‌گونه قضاوت و سرزنشی نسبت به او برای آن خشونت تجربه‌شده روانمی‌دارد.
- ۳- مددکار تجربه زن را معتبر دانسته و آن را تصدیق می‌کند.
- ۴- مددکار وظایف و نقش مؤثر مادری مددجو را تأیید نموده و نگرانی خویش را نسبت به این وظایف در چارچوب راه حل مدار نشان می‌دهد.

اصل ۳: دسترسی و عدالت

ملاک‌های عملی

۱.۳ - با مددجویان می‌بایست به‌عنوان انسانی قابل احترام و واجد حقوقی برابر و بدون درگیر شدن در تعاریف



خرده‌فرهنگ‌های قومی-زبانی، برتری جنسی، نوع مذهب یا دیگر وابستگی‌ها و تعلقات و نیازهای فردی یا تفاوت‌ها برخورد کرد.

حداقل ملاک‌های عمل

- ۳.۱.۱ - روانشناسان درباره چگونگی کار با نیازهای متفاوت زنان و دختران شامل موارد زیر آموزش می‌بینند:
 - ۱- آموزش کار با افراد از زمینه‌های فرهنگی متفاوت: مسائلی درباره هم‌جنس‌گرایی، دوجنسیتی‌ها و ناراضیان جنسی که تحت تأثیر خشونت خانگی قرار گرفته‌اند.
 - ۲- کار با زنان دارای معلولیت
 - ۳- کار با زنان و دخترانی که مشکلات سلامت روانی دارند و کار با زنان و دختران آزادشده از زندان که چه قبل و چه بعد از زندان مورد خشونت خانگی قرار گرفته‌اند.
- ۳.۱.۲ - در این برنامه سازوکاری جهت گرفتن بازخورد از زنان و دختران با توجه به مسائل فرهنگی و حفظ احترام آنان در نظر گرفته شده است.

نکات عملی

- ۱- در این برنامه روانشناس از نگرش قالبی به زنان و دختران با ملاحظه زمینه فرهنگی، ترجیحات جنسی، معلولیت، مذهب و دیگر وابستگی‌ها و یا مطابق با هرگونه تفاوت در نیازهای خاص پرهیز می‌کند.
- ۲- روانشناس به باورها و ارزش‌های زنان و دختران احترام گذاشته، این اعتقادات و باورها را کم‌ارزش تلقی نمی‌کند.
- ۳- این برنامه، سازوکاری جهت گرفتن بازخورد از زنان و دختران درباره‌ی احترام‌آمیز بودن و نیز تناسب فرهنگی آموزش‌ها و برخورد روانشناس تدارک دیده‌است و هر سه هفته یک‌بار از مددجویان به‌صورت کتبی و شفاهی بازخورد دریافت می‌شود.

ملاک‌های عمل

- ۳.۲- این برنامه توانمندسازی طیف گسترده‌ای از آموزش‌ها را برای برآورده کردن نیازهای زنان و دخترانی که به این برنامه دسترسی دارند فراهم می‌آورد.
- ۳.۳- روانشناس در مورد راهبردهای مداخله‌ای در دسترس به زنان و دختران اطلاع کافی می‌دهد تا بتوانند از طریق آن نیازهای فردی خود را برآورده کنند.
- ۳.۴- روانشناس از پس‌زمینه‌های متفاوت زنان و دختران آگاه بوده و با حساسیت به رسوم فرهنگی، باورهای اجتماعی و قومی و نیازهای خاصی که برخاسته از این زمینه‌های متفاوت است توجه می‌کند.
- ۱- روانشناسان به مسائل مرتبط با خشونت خانوادگی و اجتماعی در زنان هم‌جنس‌گرا، دو جنس‌گرا و ناراضیان



جنسی واقف هستند. به‌طور خاص این روانشناسان می‌دانند که زنان ناراضی با مشکلات جنسی، احترام و جایگاهی شبیه زنان و دختران عادی دارند. گذشته از این امر، روانشناسان از ترس‌های مربوط به افشاشدن و نپذیرفتن توسط خانواده این افراد مطلع‌اند.

۲- روانشناسان به محدودیت‌های حرفه‌ای خود واقف هستند و در صورت مواجهه با وضعیت‌هایی که خارج از سطح مهارتی آنان (البته نه خارج از حیطه مسئولیت آنان) است، آن امور را به دیگر روانشناس شناخته‌شده ارجاع می‌دهند.

۳- روانشناسان به مسائل خاص نظیر خشونت خانگی نهادینه شده در برخی خانواده‌ها و فرهنگ‌ها واقف هستند و در صورت لزوم حمایت از این نوع خانواده‌ها را به بزرگان خانواده و ریش‌سفیدان محلی ارجاع و از آنان حمایت می‌طلبند.

اصل ۴- برنامه توانمندسازی و توان بخشی

برای ورود به برنامه و آموزش دیدن در هر ماژول بر اساس نیازهای کنونی خود، زنان و دختران اولویت‌های خود را مشخص کرده و بیان می‌کنند. روانشناسان درباره ویژگی‌ها، سرفصل‌ها و نتایج هر ماژول به آن‌ها اطلاعات لازم را با زبانی ساده و به‌طور روشن ارائه می‌کنند. تصمیم‌گیری نهایی برای نشستن در هر کلاس و یادگیری هر ماژول توسط خود آن‌ها در فضای حمایت‌گرایانه و بدون جانب‌داری انجام می‌گیرد.

روانشناسان وظیفه دارند نسبت به تهیه اطلاعات دقیق، به‌موقع، مرتبط و قابل‌فهم اطمینان حاصل نمایند. روانشناس باید مطمئن شوند که اطلاعات مربوط به ماژول‌های برنامه به‌روز بوده و لازم است که تمامی روانشناسان مهارت‌های مربوط به جمع‌آوری و ارائه این اطلاعات را داشته باشند. برای گردآوری اطلاعات مربوط به شرایط کنونی زنان و دختران و تشخیص نیازهای آنان نیاز به پیروی از پروتکلی مشخص است. روانشناسان باید از مهارت‌های مداخله در بحران استفاده کنند و در این مهارت‌ها لازم است عوامل احتمالی خشونت نسبت به زنان و دختران نظیر استرس، آشفتگی، عدم توانایی برآورده کردن نیاز خویش، کمبود اعتمادبه‌نفس یا عزت‌نفس، ناتوانی در تعیین حدودمرزهای خود و عدم توانایی ارزیابی درست درباره‌ی مخاطراتی که یک زن در خشونت خانگی و اجتماعی با آن روبرو است را مد نظر قرار دهند. استفاده از مهارت‌های مداخله در بحران تضمین می‌کند که این توانمندی در زنان و دختران ایجاد شود تا در خصوص مسائل خود تصمیم گرفته و نسبت به نیازهایشان ارزیابی درست و پاسخ‌گویی به جا داشته باشند.

ملاک‌های عمل

۱.۴- زنان و دختران به اطلاعات دقیق، به‌روز و قابل‌فهم درباره برنامه آموزشی توانمندسازی دسترسی داشته باشند

نکات عملی

۱- برای ایجاد حس اعتماد در زنان و دختران برای افشای اطلاعات از مهارت‌های میان‌فردی مؤثر استفاده می‌کنند



و از فهم زنان و دختران نسبت به اطلاعات ارائه شده اطمینان حاصل می‌نمایند. این امر می‌تواند شامل مهارت‌های پرسش‌گری، تشخیص و تکرار اطلاعات و توضیح خواستن از زنان و دختران در مورد فهم آنان از اطلاعات شود.

۲- روانشناسان از زبان فارسی ساده استفاده می‌کنند و از به کار بردن هرگونه واژگان پیچیده فنی خودداری می‌کنند.

۳- روانشناسان مطلع هستند که تعدادی از این زنان و دختران سواد اندک دارند یا بی‌سواد هستند و بنابراین از روش‌های مختلف به منظور فهم مطالب استفاده می‌کنند.

۴- روانشناسان باید اطمینان یابند که نیاز امنیت زنان و دختران در نظر گرفته شده و در هنگام ضرورت منابع یا بروشورهایی در پاکت‌های ساده گنجانده شده و یا از کارت‌های اطلاعات کوچکی که به راحتی مخفی می‌شود استفاده کنند. همچنین هرگاه احتمال خطر وجود نداشته باشد، مددکار باید این فرصت را به زنان و دختران بدهد تا اطلاعات را در محل زندگی خود مطالعه کرده و در فرصت دیگر آن را برگردانند و یا اطلاع دهند که می‌خواهند در برنامه شرکت کنند یا خیر.

استاندارد کار

به مددجویان اطلاعاتی در مورد گزینه‌های موجود برای شرکت در برنامه براساس شرایط و نیازهایشان ارائه و به آن‌ها کمک می‌شود تا گزینه ارجح خود را بشناسند و آنگاه انتخاب کنند.

حداقل استانداردهای کار

- ۴.۲.۱- برنامه توانمندسازی زنان و دختران یک سیستم پذیرش و ارزیابی دارد تا به‌طور دقیق شرایط و نیازهای مراجعین را برای آموزش‌های ضروری آن‌ها شناسایی کند.
- ۴.۲.۲- تمامی روانشناسان در زمینه روند پذیرش و ارزیابی آموزش می‌بینند.
- ۴.۲.۳- روانشناسان برای اولویت‌بندی شرکت در مازول‌ها با توجه به نیازهای منحصربه‌فرد هر فرد با همکاری خود او طرح‌ریزی می‌کنند.
- ۴.۲.۴- روانشناسان به‌طور منظم برنامه آموزشی و روند پیشرفت مددجو را بازبینی می‌کنند تا اطمینان حاصل کنند این برنامه نیازهای در حال تغییر او را در برمی‌گیرند و مطمئن شوند که تمامی این مداخلات هدفمند می‌باشند.
- ۴.۲.۵- به روانشناسان در مورد برنامه‌ریزی و مدیریت پرونده آموزشی افراد آموزش لازم داده می‌شود.

نکات مهم این رویه

پذیرش اولیه ممکن است برخی از این موارد را پوشش دهد:

- ۱- اختصاص دادن وقت کافی برای ملاقات با مددجو بمنظور صحبت در مورد مسائل مربوطه؛
- ۲- تشویق کردن مددجو به شرکت در روند ارزیابی و میسر کردن این امر؛
- ۳- کمک به مددجو در جهت تمرکز روی مسائل مهم؛



- ۴- کمک به مددجو در ارزیابی میزان ایمنی/خطر برای خودش و فرزندانش؛
- ۵- تأکید به مددجو که مسئولیت این خشونت به عهده فردی است که مرتکب آن شده است؛
- ۶- مطلع کردن مددجو از این موضوع که او حق برخورداری از زندگی عاری از خشونت را دارد؛
- ۷- مطلع کردن مددجو از نقش و عملکرد این سازمان و نوع خدمت یا مداخله در دسترس؛
- ۸- شفاف‌سازی انتظار مددجو از برنامه توانمندسازی مرکز؛
- ۹- مطلع کردن مددجو از نقش روانشناس؛
- ۱۰- مشخص کردن گزینه‌های موجود برای مددجو؛
- ۱۱- در تمامی مراحل اجازه دهند که مددجو خودش انتخاب کند؛
- ۱۲- مددجو را تشویق کنند تا آگاهانه تصمیم گرفته و مسئولیت تصمیماتش را به عهده بگیرد؛
- ۱۳- به مددجو کمک کنند تا از پیامدها و عواقب تمامی تصمیمات مطلع شود؛

اصل ۵- رازداری محرمانه بودن اطلاعات مددجو

باید به حق محرمانه بودن اطلاعات مددجویان احترام گذاشته شود و این امر رعایت شود و مددجویان از شرایطی که در آن رازداری و محرمانه بودن اطلاعات ممکن است محدود شود، مطلع شوند.

رازداری در زمان مداخله در امور مددجویانی که در معرض خشونت خانگی و خانوادگی قرار گرفته‌اند، بسیار مهم است. نقض رازداری می‌تواند به‌طور بالقوه امنیت زنان و دختران، کودکان و نوجوانانی که تحت تأثیر خشونت خانگی قرار گرفته‌اند، همچنین خانواده یا وابستگانشان و کارکنان مرکز را تهدید کند.

بسیار مهم است که در مرکز، شیوه‌های کارآمدی برای ثبت اطلاعات مددجو وجود داشته باشد و مرکز بایستی مددجویان را از شرایطی که حق آن‌ها از لحاظ محرمانه بودن اطلاعات و رازداری تضمین نمی‌شود، آگاه کند. ضروری است که مددجویان از اینکه در شرایط خاص، دادگاه می‌تواند کارکنان را احضار کرده و اطلاعات نگهداری شده توسط این مرکز را درخواست کند مطلع شوند. کارکنان باید به‌ویژه از این امر در زمان ثبت اطلاعات مددجو آگاه باشند. مراکز باید از سیستم مناسبی برای ذخیره و بازیابی سوابق و داده‌های مددجو برخوردار باشد.

استاندارد کار

۵. ۱- به رازداری و حق محرمانه بودن اطلاعات و حریم خصوصی تمامی مددجویان احترام گذاشته می‌شود.

حداقل استاندارد کار

۵. ۱. ۱- این مرکز، برای محرمانه بودن یک رویه مشخص دارد.
۵. ۲. ۱- کارکنان مددجویان را از رویه این برنامه و این مرکز در خصوص رازداری به زبانی ساده، آگاه می‌کنند.



۵. ۱. ۳ - این برنامه برای بازخورد از سوی زنان و دختران در مورد مطلع بودن از رویه رازداری، یک مکانیزم روشن و مشخص دارد.

نکات مهم مربوط به این روش

رویه محدود بودن رازداری و محرمانه بودن اطلاعات در موارد زیر اعمال می‌شود:

- ۱- گزارش شک به سواستفاده از کودک و یا غفلت از او (مطابق با رویه سازمان بهزیستی در خصوص سواستفاده از کودک و یا غفلت از او)
- ۲- وجود احتمال هرگونه واکنش غیرمعقول اجتماعی هماهنگ نسبت به خشونت خانگی و خانوادگی در جایی که اطلاعات در محله یا مجموعه قوم و خویش‌ها سریعاً به اشتراک گذاشته می‌شود؛
- ۳- نقض رازداری به خاطر احتمال یک تهدید امنیتی و یا موقعیتی که در آن یک زن، کودکان و یا هر شخص دیگری در خطر آسیب جدی قرار داشته باشد؛

اصل ۶ و ۷ - هماهنگی و حمایت

برنامه توانمندسازی زنان در بستری از هماهنگی یکپارچه، مشارکت و آموزش و حمایت هماهنگ شده، عمل می‌کند. برنامه توانمندسازی زنان به‌طور مجزا و در خلأ انجام نمی‌گیرد. بلکه یک رویکرد جامع به‌منظور توانمندسازی زنان و دخترانی که تجربه خشونت خانگی را داشته‌اند و در معرض آسیب هستند، ارائه می‌دهد تا آن‌ها بتوانند نیازهای اساسی خود را به‌صورت مؤثر و مسئولانه برآورده سازند. تمام بخش‌ها با هم کار می‌کنند تا با بهره‌برداری منابع موجود به بهترین شیوهی ممکن برای ارضای نیاز افراد متأثر از خشونت خانگی و در معرض آسیب اطمینان حاصل نمایند.

استاندارد عملی

برنامه توانمندسازی زنان و دختران بخشی از شبکه‌ها و برنامه‌های اجتماعی سازمان بهزیستی بوده و در انزوا و به‌تنهایی نه اثربخش‌اند و نه می‌توانند فعالیت کنند.

اصل ۸ - پیشگیری

ترویج فرهنگ عدم تحمل خشونت خانگی و خانوادگی در بین افراد و اجتماع.

افزایش آگاهی جامعه در خصوص خشونت خانگی و خانوادگی یکی از شیوه‌های مهم پیشگیری از وقوع آن است. ممکن است لازم باشد تا مراکزی که برنامه توانمندسازی زنان را اجرا می‌کنند، فرصت‌هایی را برای افراد جامعه به‌منظور کسب اطلاعات در مورد چگونگی پیشگیری از خشونت خانگی و خانوادگی، فراهم نمایند. فعالیت‌های آموزشی برای آشنایی اجتماع با خشونت خانگی و آسیب‌های آن، می‌بایست از اصول مشخص شده



در این متن حمایت نمایند و پیغام‌های مثبت در خصوص پیشگیری را تشویق کنند.

استانداردهای عملی طرح خدمات و هدایت فعالیت‌های آموزش عمومی

حداقل استانداردهای عملی

برنامه توانمندسازی زنان یکی از برنامه‌های آموزش عمومی سازمان بهزیستی در پاسخگویی به خشونت‌های خانگی و افراد در معرض آسیب است.

برنامه‌های آموزش عمومی فقط برای افرادی که داوطلبانه درخواست شرکت داشته باشند ارائه می‌شود. برنامه توانمندسازی دختران و زنان با دیگر فعالیت‌های عمومی شامل برنامه‌های هفتگی اطلاع‌رسانی، آگاهی‌بخشی عمومی و محلی برای پیشگیری از خشونت خانوادگی و محلی با سایر ذینفعان همکاری می‌کند. برنامه توانمندسازی زنان و دختران خدمات انجمن‌ها و رخدادهایی که باعث ارتقا و ترویج پیشگیری از خشونت خانوادگی و محلی می‌شود را گسترش می‌دهد و جامعه را تشویق به طرد و رد کردن خشونت خانوادگی و محلی می‌کند. فعالیت‌های انجام‌شده باید از اصول مندرج در این سند حمایت کنند و باید به طور خاص موارد زیر را دنبال کنند:

- ۱- تقویت حق همه مردم برای زندگی در یک محیط بدون خشونت
- ۲- ارتقاء روابط سالم و مثبت در محیط زندگی
- ۳- آگاهی‌بخشی از اینکه بسیاری از انواع خشونت‌های خانگی و محلی جرائم جنایی هستند و باید مورد توجه قرار گیرند.
- ۴- تقویت این اصل که هر انسانی در اجتماع مسئولیت دارد علیه خشونت خانگی و خانوادگی موضع فعال بگیرد.

اصل ۹- پاسخگویی به نیازهای مددجویان

دختران و زنان از روانشناس صاحب صلاحیت و مجرب خدمات کیفی دریافت می‌کنند. کار در زمینه خشونت خانگی و آسیب‌های اجتماعی می‌تواند برای روانشناس بسیار استرس‌زا و به صورت بالقوه خطرناک باشد.

روانشناسان باید صلاحیت‌های علمی لازم را داشته باشند تا بتوانند کارشان را مؤثر و در سلامت انجام دهند. همچنین باید فرصت‌های آموزش دیدن، کارورزی و کسب دانش و سوپرویزن برای روانشناس وجود داشته باشد.

استانداردهای عملی

برای کار با زنان و دختران در معرض آسیب، روانشناسان باید دارای مهارت‌های لازم باشند. این مهارت‌ها به عنوان استانداردهای صلاحیت

«همکاری با برنامه توانمندسازی زنان و دختران» تعریف شده است.



حداقل‌های استانداردهای عملی

- ۱- هر روانشناس صلاحیت و شایستگی مورد نیاز در موقعیت خود را دارد.
- ۲- برنامه اصلی توانمندسازی دارای یک برنامه آموزش مقدماتی و یک برنامه درسی مفصل با چندین ماژول اختصاصی است.
- ۳- این برنامه آموزش مقدماتی را برای همه داوطلبان فراهم می‌کند.
- ۴- برنامه اختصاصی فقط بر اساس توانمندی‌ها و نیازهای ویژه هر فرد ارائه می‌شود.
- ۵- در این برنامه نظارت و ارزیابی منظم جلسات آموزشی و آموزش‌های گروهی پیش‌بینی شده است.

نکات کاربردی

- ۱- دستورکار و دستورالعمل این برنامه و تمام ماژول‌های اختصاصی، پس از آموزش‌های لازم، در دسترس همه روانشناسان قرار می‌گیرد.
 - ۲- روانشناس به آموزش‌های مرتبط با کارشان دسترسی دارند. از جمله تکنیک‌های مصاحبه، مداخله در بحران...
 - ۳- روانشناس نسبت به پیشرفت حرفه‌ای خود تعهد دارند و خود را با مطالعه‌ی تحقیقات، مقالات جدید در زمینه توانمندسازی زنان و دختران به روز نگه می‌دارند.
 - ۴- روانشناس روابط خود را با متخصصانی که با زنان و دختران با نیازهای خاص کار می‌کنند، گسترش می‌دهند و در شرایطی که نیاز باشد روانشناس از این گروه متخصص سوپرویزن دریافت می‌کند.
 - ۵- روانشناس همواره با مددجویان رابطه مثبت برقرار می‌کنند. آن‌ها به صورت مثبت، محترمانه و مسئولانه با زنان و نماینده سایر مراکز ارتباط دارند.
 - ۶- بهنگام ایجاد هر نوع تعارض در گروه و یا مرکز بین زنان و دختران، روانشناس باید بتواند استراتژی‌های مثبت حل تعارض را بکار گیرند.
 - ۷- به منظور تشخیص نیازهای آموزشی روانشناس از روش ارزیابی عملکرد و یا تجزیه و تحلیل نیازهای آموزشی استفاده می‌شود.
 - ۸- روانشناس باید زمینه‌های آموزشی و یادگیری مورد نیاز خود را شناسایی و اعلام کنند.
 - ۹- روانشناس بدون دیدن آموزش‌های لازم مربوط به هر ماژول حق دایر کردن کلاس را ندارد.
 - ۱۰- روانشناس باید مدرک و گواهی صلاحیت برگزاری دوره را از برنامه توانمندسازی زنان دریافت کند. در برنامه توانمندسازی، مکانیسم‌هایی برای نظارت و ارزیابی دائمی کیفیت ارائه و آموزش وجود دارد.
 - ۱۱- برنامه توانمندسازی یک طرح استراتژیک و بازبینی‌های منظم دارد که برای نظارت بر استانداردهای شایستگی روانشناس تنظیم شده است.
- برنامه توانمندسازی زنان و دختران یک برنامه استراتژیک دارد.**



- ۱- برنامه ریزی استراتژیک، برنامه ها و پروژه هایی که منعکس کننده اهداف برنامه توانمندسازی زنان و دختران است را تضمین می کند.
- ۲- طرح استراتژیک به طور مرتب بررسی می شود تا اطمینان حاصل شود که اهداف آن نیازهای مددجویان را برآورده می کند.
- ۳- برنامه عملیاتی خدمات و برنامه های کاری مرتبط با اهداف استراتژیک در برنامه مشخص شده هستند.

اصل ۱۰- محیط آموزش توانمند سازی

- ۱- زنان به یک محیط آموزشی دسترسی دارند که امکان ارائه آموزش و یادگیری کیفی و مؤثر را فراهم می کند.
 - ۲- محیط برای آموزش مؤثر بسیار مهم است. سیستم مدیریتی و اجرایی باید در محیط باشد تا مطمئن شود که آموزش کیفی، مؤثر و پایدار به زنان و دختران آسیب دیده یا در معرض آسیب ارائه می دهد. این امر شامل گسترش سیاست ها و دستورالعمل های نوشته شده است تا این اطمینان حاصل شود که این پاسخ پایدار، حتی با تغییر روانشناس یا کمیته مدیریت بدون تغییر باقی می ماند.
 - ۳- کمیته مدیریت باید اطمینان حاصل کند که این خدمات مطابق با مقررات سازمان بهزیستی کشور قابل اجرا در تمام استان ها است.
 - ۴- سیستم هایی باید در محل وجود داشته باشد تا از استخدام و حفظ روانشناس با تجربه و با مهارت های گوناگون برای کار با افراد در معرض آسیب اطمینان حاصل کند.
 - ۵- سیستم همچنین باید برای جذب و حمایت از کمیته مدیریت مشتاق و متعهد باشد.
- آموزش با سیستم مدیریت اثر بخش هستند.**

حداقل های استانداردهای عملی

- ۱- برنامه توانمندسازی زنان و دختران برای انجام برنامه ریزی دوساله و فرایند ارزیابی، در چارچوب وظایف سازمان بهزیستی یک ساختار طراحی شده دارد.
- ۲- برنامه توانمندسازی زنان و دختران یک کتابچه سیاست و روش ها دارد که شیوه اجرای برنامه آموزشی را هدایت می کند.
- ۳- تمام خط مشی های برنامه توانمندسازی زنان و دختران، امنیت زنان و دختران را به عنوان اولویت اول تأمین می کنند.

نکات کاربردی مناسب

- ۱- اعضای کمیته مدیریت در سیاست و رویه هایی که مربوط به حوزه مسئولیت آن ها هستند، آموزش می بینند.
- ۲- اعضای کمیته مدیریت، دسترسی به آموزش در مورد پاسخ به خشونت خانگی و خانوادگی دارند.
- ۳- اعضای کمیته مدیریت با اطلاعات در مورد مدل های مختلف مدیریت، آماده می شوند.



پیوست ۱

بیان حقوق مراجع / مدد جو

شما به عنوان مراجع (مددجو) این مرکز از حقوق زیر برخوردارید:

ایمنی

- ۱- زندگی کردن بدون ترس از خشونت
- ۲- دسترسی داشتن به محیطی عاری از خشونت
- ۳- کمک به شناسایی (تشخیص) و پاسخ به نیازهای ایمنی - امنیت جانی، مالی و احساسی

احترام

- ۱- همواره مطابق با شان، منزلت و حساسیت انسانی تان با شما رفتار شود
- ۲- به عنوان فردی با نیازهای خاص خود با شما رفتار شود
- ۳- نقطه نظرات (دیدگاه‌ها) و تجارب شما شنیده و تصدیق شود.
- ۴- برای برآورده شدن نیازهای شناسایی شده و تعیین شده به شما کمک شود.

دسترسی و تساوی حقوق

- ۱- صرف نظر از سابقه و ویژگی‌های زبانی یا فرهنگی، سن، جنسیت، ناتوانی و معلولیت، مشکلات مربوط به سلامت روان، وضعیت اقتصادی، مذهب یا وابستگی‌های دیگر، یا تفاوت فردی؛ دستیابی به خدمات برای شما کاملاً برابر و منصفانه خواهد بود
- ۲- احترام به نیازهای خاص شناسایی شده شما و پاسخ به آن نیازها به طور مؤثر انجام خواهد شد.

پیشرفت

- ۱- دریافت اطلاعات صحیح، به موقع، مناسب و قابل فهم
- ۲- توانمند سازی شما در جهت اتخاذ تصمیمات درست و حمایت از شما برای پیگیری تصمیمات اتخاذ شده

محرمانه بودن

- ۱- داشتن سیاست رازداری برای خدمات آموزش‌هایی که اینجا دریافت می کنید.
- ۲- راز داری و محرمانه بودن اطلاعات شما می تواند به شرایط زیر محدود شود:
- ۳- جایی که امنیت شما یا امنیت هر کودک یا جوان، کارمندی یا هر فرد دیگری در معرض خطر است؛
- ۴- جایی که ادعا یا گزارش سواستفاده یا غفلت از بچه وجود دارد؛
- ۵- جایی که بنا به اطلاعات واصله یکی از روانشناسان به این باور برسد که جرمی جدی افتاده یا ممکن است اتفاق بیفتد؛

- ۶- انجام توافق آگاهانه بین ما و شما، برای دادن اطلاعات شما به هر فرد یا سازمان دیگری که خودتان پیشنهاد بدهید.



پیشگیری

- ۱- آموزش برای آگاهی یافتن از روش‌های پیشگیری از خشونت خانگی و خانوادگی
- ۲- اطلاعات داشتن در زمینه پیشگیری از خشونت خانوادگی که در مکان زندگی شما رایج است.

پاسخگویی

- ۱- دسترسی داشتن به روانشناس ماهر، باتجربه و حرفه‌ای
- ۲- ارائه بازخورد سازنده نسبت به خدماتی که دریافت می‌کنید
- ۳- ارائه ایده و اظهار نظر برای ارتقاء و پیشرفت خدمات ما

پیوست ۲

راهبردها (خطوط راهنما) برای کار گروهی

مراقبت فرزند (برای مادران گروه هدف)

- ۱- هر جا مقدور باشد، مکانی برای نگهداری و مراقبت از کودک فراهم شود تا مادران با خیال راحت در برنامه شرکت کنند.
- ۲- تا جایکه ممکن است اسباب بازی‌ها تهیه شده و بچه‌ها یک فضای خاص برای بازی داشته باشند.
- ۳- در صورت امکان تسهیلات / امکانات مراقبت از فرزند استفاده می‌شود.
- ۴- از کارکنان صاحب صلاحیت در کودکیاری برای مراقبت از فرزندان استفاده شود.
- ۵- در تعامل با مددجویان، همواره بر تمام کارکنان نظارت و ارزیابی اعمال شود.
- ۶- نسبت مناسبی از بچه‌ها برای هر یک از کودک یارانی که مراقبت از کودکان را برعهده دارند در نظر گرفته شود.
- ۷- روانشناسان بعد از جلسه آموزش یا گروه با مراقبت‌کنندگان بچه‌ها ملاقات می‌کنند تا اطمینان یابند که تمام نگرانی‌ها در مورد بچه‌ها مورد بحث قرار گرفته یا مشخص شده است، به‌ویژه جاهایی که بچه‌ها مشکلات رفتاری جدی نشان می‌دهند. سپس روانشناس گروه این نگرانی‌ها را با مادران در میان می‌گذارد تا در مورد آن بحث شود.

قوانین

تمام اعضای گروه و روانشناسان هنگام تعیین مقررات و قوانین گروه در آغاز هر ماژول آموزشی شرکت می‌کنند. قوانین باید شامل موارد زیر باشد:

- ۱- رازداری و شرایطی که محرمانه بودن اطلاعات محدود خواهد شد.
- ۲- خود شرکت کنندگان قانون و قاعده‌ای در ارتباط با خودشان پیشنهاد دهند.
- ۳- تعیین مرزها و موضوعات مربوط به ایمنی
- ۴- وقتی زن یا دختری تحت تاثیر مواد یا مشروب یا چیزهای دیگری است باید گروه را ترک کند.



محرمانه نگهداشتن اطلاعات خود

به زنان و دختران توصیه می‌شود اسم و آدرس و شماره تلفن خود را تا قبل از گذشت چندین جلسه از آموزش و دستیابی به شناخت بهتر از یکدیگر با هم رد و بدل نکنند.
به زنان و دختران فرصت داده می‌شود اسامی و شماره تلفن خود را در پایان ماژول اول رد و بدل کنند.
پیشنهاد می‌شود جلسات هم‌اندیشی / گردهمایی‌های خودمانی بعد از پایان ماژول‌ها باشد.

راهنمای (خطوط راهنمای) عمومی

- ۱- کلاس‌ها در زمانهای مختلف صبح و عصر، در طول ترم‌های مدرسه پیشنهاد می‌شود
- ۲- برای اطمینان از همپوشانی نداشتن آموزش‌ها با هم، لازم است تا با روانشناسان گروه یا برنامه‌های دیگر هماهنگی صورت گیرد.
- ۳- گروه‌ها برای تمام زنان و دختران در دسترس است، و برای دسترسی بهینه اطلاع‌رسانی می‌شود
- ۴- روانشناسان، واجد شرایط بودن هر مددجو را برای شرکت در ماژول‌ها تعیین می‌کنند.
- ۵- روانشناسان قبل از گروه با تک‌تک زنان و دختران به صورت فردی / جداگانه تماس می‌گیرند تا برای تعیین سطح و تناسب ماژول‌ها با نیازهای هر فرد، ارزیابی حرفه‌ای انجام دهند. در بهترین حالت، ارزیابی بیشتر از یک مصاحبه اولیه است. در صورتی که فرد از سوی روانشناسان دیگر برای برنامه مناسب شناخته شده و ارجاع شده باشد، این ارزیابی ضروری نیست.
- ۶- روانشناسان در حیطه‌های فراتر از توانایی یا صلاحیت حرفه‌ای خود فعالیت نمی‌کنند.
- ۷- روانشناسان به پویایی‌های گروه حساس هستند و همواره از پویایی‌ها استفاده می‌کنند.
- ۸- تا حد امکان، تسهیل‌گران از میان زنان هستند.
- ۹- بر اساس پروتکل آموزش، روانشناسان جدید پیش از تسهیل‌گری یک گروه، در گروه می‌نشینند.
- ۱۰- تمام جلسات ساختاربندی شده و روانشناس پلن (نقشه راه) جلسه و مفاهیم و تمرین‌های مربوط به هر جلسه را در اختیار دارند.
- ۱۱- روانشناسان از ابزار / تکالیف مناسب استفاده می‌کنند.
- ۱۲- در صورت بروز هر نوع مشکلی، روانشناسان از مهارت‌ها و مکانیسم‌های مواجهه با آشفتگی یا بحران برخوردارند.
- ۱۳- هر جلسه آموزشی و یا گروه در دو بخش ارائه می‌شود و افراد یک زنگ تنفس منظم دارند. زنگ تنفس فرصت خوبی برای تعامل آنها با هم است. مدت تنفس ۳۰ دقیقه پیش‌بینی شده است.
- ۱۴- روانشناسان همواره رفتار محترمانه و بری از هر نوع خشونت را الگوسازی می‌کنند.
- ۱۵- روانشناسان بعد از هر جلسه فرصت پرسشگری و کسب اطلاعات دارند.
- ۱۶- اجرای تمام آموزش‌ها و نشست‌ها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.



۱۷- روانشناسان شرکت کنندگان را تشویق و ترغیب به ادامه آموزش ها می کنند.

۱۸- روانشناسان از تفاوت های فرهنگی و قومی آگاهی دارند.

۱۹- زنان و دختران درگیر با مسائل جدی سلامت روان یا مصرف الکل / دارو، یا خطر خودکشی باید پیش از شرکت در برنامه مورد ارزیابی قرار بگیرند تا درمان دریافت کنند و برای جلسه آماده شوند. روانشناسان باید اطمینان پیدا کنند که رفتار هیچ شرکت کننده ای حقوق دیگران را مورد تجاوز قرار نمی دهد. اگر زنی برای شرکت در گروه مناسب نباشد روانشناسان، یا مشاوره انفرادی را پیشنهاد می دهند یا وی را به جای مناسبی ارجاع می دهند.

پیوست ۳

صلاحیت و شایستگی روانشناسان برنامه

تمامی ارائه کنندگان برنامه توانمندسازی باید دارای حداقلی از شایستگی علمی و تجربه بشرح زیر باشند:

- ۱- درک مفاهیم ایمنی برای زنان و دختران و کودکانی که تحت تاثیر خشونت خانگی بوده اند و همچنین کارکنانی که به آنها کمک می کنند
- ۲- درک درست از قدرت و مسائل جنسیتی در خشونت های خانگی
- ۳- درک درست از تاثیر خشونت های خانوادگی و اجتماعی بر زنان و دختران
- ۴- درک مناسب از تاثیر خشونت ها بر کودکان و جوانان
- ۵- دانش و اطلاعات از زیرساخت های مناسب برای:
 - مواجه شدن با دختران و زنان در معرض آسیب
 - توانایی کار با فرهنگ های متفاوت
 - آشنایی با حقوق زنان و دختران و کودکان بر اساس قانون رایج
 - داشتن اطلاعات عمومی حقوقی و آگاهی از مقررات سازمان بهزیستی
- ۶- اطلاعات و دانش عمومی و یا توانایی انجام اقدامات قانونی مرتبط با ثبت و اظهار خشونت های خانگی بر اساس:
 - قانون خشونت خانگی در بهزیستی
 - قوانین خانواده
 - قوانین خشونت خانگی در آیین نامه های سازمان بهزیستی
 - قوانین حفاظت از کودکان برابر آیین نامه های سازمان بهزیستی
 - آشنایی با مراکز ارجاعی مربوطه و توانایی مناسب ارجاع دادن در صورت لزوم
 - مهارت های مداخله در بحران
 - مهارت های مشاوره ای



- مهارت‌های پیشرفته در مصاحبه
 - آشنایی با محدودیت‌های حرفه‌ای خود و زمان مناسب ارجاع مراجع به سرویس‌های دیگر
 - تشخیص مرزهای حرفه‌ای خود (به منظور جلوگیری از ایجاد روابط خارج از چارچوب با زنان و دختران)
 - آگاهی از ارزش‌ها، تجربه‌ها و طرز برخورد فرد در واکنش به خشونت، به ویژه خشونت خانگی و آگاهی از تأثیرات آن
 - درکی از مفهوم خشونت خانگی که در خانواده‌ها و فرهنگ‌های گوناگون رخ می‌دهد.
 - آگاهی از برخی مشکلات خاص مهاجرین و پناهندگان غیر ایرانی که تجربه خشونت خانگی را داشته‌اند.
 - آگاهی و درکی از هم جنسگرا هراسی / اجتناب از هم جنسگرا ستیزی
 - آگاهی از نیازهای ویژه افراد ناتوان ذهنی که تحت تأثیر خشونت خانگی بوده اند
 - درکی از تأثیر زندان بر رفتار زنان و دختران و واکنش آنها به خشونت خانگی
- روانشناسان برنامه باید دارای صلاحیت‌های زیر باشند:
- ۱- دانش مربوط به چالش‌هایی که افرادی با مشکلات ذهنی تحت تأثیر خشونت خانگی با آن مواجه هستند.
 - ۲- دانش درباره‌ی مسائلی که افرادی با ناتوانی ذهنی تحت تأثیر خشونت خانگی با آن مواجه هستند.
 - ۳- آگاهی از تأثیرات مصرف مواد مخدر (دارو) و مشروب بر رفتار
 - ۴- مهارت‌های ارتباطی (برقرار کردن ارتباط) با افرادی که تحت تأثیر خشونت خانگی دچار اختلال حسی شده‌اند.
 - ۵- دانشی از چالش‌هایی که زنان و دختران بواسطه پیشینه‌های مختلف فرهنگی و زبانی تحت تأثیر خشونت خانگی با آن مواجه هستند.
 - ۶- دانشی از چالش‌های خاصی که هم جنسگراهای زن تحت تأثیر خشونت خانگی با آن مواجه هستند.
 - ۷- برخورداری از سطح عالی مهارت مداخله در بحران
 - ۸- دانشی جامع از نقطه نظر علمی مشاوره
 - ۹- مهارت و توانایی عالی در زمینه مشاوره
 - ۱۰- مهارت مشاوره در زمینه غم و فقدان
- حداقل صلاحیت روانشناس در زمینه کارگروهی**
- ۱- دانشی جامع از نقطه نظر علمی کار گروهی
 - ۲- سطح بالای مهارت در تسهیلگری گروه (تیم)
 - ۳- مهارت‌های درون فردی خیلی پیشرفته
 - ۴- مهارت زیاد در تسهیل گروهی
- حداقل صلاحیت متخصص در زمینه آموزش و پرورش**
- ۱- مهارت‌های سطح بالا در راهبردهای اجرایی و توسعه آموزشی
 - ۲- مهارت‌های سطح بالا در آموزش



پیوست ۴

پیش‌نویس آیین‌نامه اخلاقی

روانشناسان برنامه توانمندسازی زنان باید اقدامات زیر را انجام دهند:

- ۱- رعایت بالاترین استانداردهای رفتار حرفه‌ای در برخورد با مددجویان
 - ۲- در برخورد با مددجویان رعایت بالاترین استانداردهای رفتار حرفه‌ای
 - ۳- ترویج حق تعیین سرنوشت و شان و منزلت انسانی زنان و دختران، تشویق آنها به اینکه تصمیمات آگاهانه و مسئولانه بگیرند و از رفتارهای تکانه‌ای و احساسی اجتناب کنند.
 - ۴- تلاش برای بهبود مداوم آموزش‌ها و خدمات و اطمینان از اینکه این آموزش‌ها و خدمات برای نیازهای بیان شده‌ی مددجویان و با توجه به سطح سواد و توانمندی‌هایشان مناسب باشد.
 - ۵- کمک به رشد و توسعه دانش، آگاهی و مهارت‌های آنها از طریق آموزش مداوم و نظارت در جهت کمک به تفکر مسئولانه و عملکردهای مسئولانه آنها
 - ۶- اطمینان از اینکه آموزش و خدمات ارائه و دریافت شده متناسب با فرهنگ فردی، خانوادگی و اجتماعی دریافت‌کننده آموزش است.
 - ۷- حفظ مرزهای حرفه‌ای به‌طور مناسب و وارد نشدن در روابط نامناسب با مددجویان و همکاران.
- این روابط نامناسب شامل:** روابط جنسی یا سایر روابط (مثل قرض دادن و قرض گرفتن پول) در جایی که احتمال به‌خطرافتادن منافع طرفین بالا می‌باشد.
- ۸- کار کردن با صداقت، انسجام، تواضع و احترام در رابطه با مددجویان و همکاران و همچنین درک تفاوت‌ها در قلمرو نظرات و عملکردها
 - ۹- اطمینان از اینکه ارزیابی‌های انجام‌شده و اطلاعات داده‌شده در حیطه‌ی آموزش‌های حرفه‌ای و مسئولیت آن‌ها بوده است.
 - ۱۰- آگاهی از مسائل امنیتی و سلامت شغلی
 - ۱۱- اجتناب از عمل خودسرانه، بدرفتاری و غفلت از وظیفه اصلی خود که توانمندسازی این زنان است و نه تأدیب یا اصلاح و تربیت. بدرفتاری شامل موارد زیر است:
- بی‌احترامی و تحقیر
 - نقض رازداری و عهد محرمانه بودن اطلاعات او
 - رفتار یا کلام پرخاشگرانه
 - سوء استفاده از اموال و دارایی‌ها (سرمایه/ پول)



- ۱۲- مبارزه با سیاست‌ها، خدمات و روش‌هایی که:
- در جهت بهترین منافع برای زنان و دختران نیستند.
 - عادلانه نیستند.
 - غیر منصفانه و به لحاظ فرهنگ اجتماعی و دینی و بر اساس مقررات بهزیستی نامناسب هستند.
 - مظاهر تبعیض‌های ناعادلانه هستند.
 - احترام به مشتریان و همکاران در خصوص داشتن حریم خصوصی و اطلاعات محرمانه.

پیوست ۵

مقررات نگهداری اسناد

دستورالعمل

اسناد تمامی مراجعین در مکانی امن و محرمانه نگه‌داشته می‌شود. اسناد در صورت درخواست مددجو و مطابق با رویه‌ای که در ادامه آمده است باید در دسترس او قرار گیرند.

رویه

- ۱- به اطلاع مددجویان رسانده می‌شود که با رضایت آن‌ها این اسناد توسط مرکز حفظ و نگهداری می‌شوند.
- ۲- کارکنان بی‌طرفانه و با دقت موارد را ثبت می‌کنند و مراقب این هستند که:
 - تنها جزئیات مهم و مرتبط را گزارش کنند.
 - از استفاده از زبان احساسی و یا تحریک‌کننده اجتناب کنند.
 - تحلیل خود را از واقعیت جدا کنند.
 - از حریم خصوصی مددجویان و حریم خصوصی افراد دیگر درگیر این موقعیت حفاظت کنند.
 - به اطلاع مددجویان رسانده می‌شود که دادگاه در شرایط مربوطه ممکن است این اسناد را احضار کند.
 - مددجویان از این امر مطلع می‌شوند که آن‌ها می‌توانند به این اسناد که توسط مرکز و سازمان نگهداری می‌شوند، بنابر درخواست خود دسترسی داشته باشند. اگر دسترسی به اسناد درخواست شد، کارکنان باید به مددجویان اطلاع دهند که آن‌ها می‌توانند نسخه‌های اسناد اداری و یا یادداشت‌های مرتبط کارکنان با این موضوع را در محل بخوانند ولی نمی‌توانند آن‌ها را با خود به خانه ببرند.
 - تمامی فایل‌ها در کابین‌های قفل‌شده و امن نگه‌داشته می‌شود.
 - تمامی سیستم‌های کامپیوتری امن بوده و مرتباً از آن‌ها نسخه پشتیبانی گرفته می‌شود. باید اطمینان حاصل



شود تنها افراد مرتبط و مسئول امور هر مددجو، به اسناد او دسترسی دارند. کارکنان باید اطمینان حاصل کنند که زمانی که نگرهبانی در محل حضور ندارد تمامی اسناد، پرونده ها و فایلها در محل امنی نگهداری می شوند.

پیوست ۶

فرم نظر خواهی مددجو

مددجوی عزیز

این مرکز متعهد به ارائه خدمات کیفی به زنان و دختران در معرض آسیب است. نظرات شما به ما کمک می کند تا کار خود را ارزیابی کرده و بهبود ببخشیم.

مشخصات: (اختیاری)

۱. آیا در این مرکز نیازهای مربوط به احساس امنیت شما بدرستی ارزیابی شدند و واکنش مناسبی به آنها

نشان داده شد؟

بسیار خوب

خوب

نه چندان خوب

نمیدانم

۲. آیا از آموزشها و خدماتی که دریافت کردید راضی هستید؟

بسیار راضی ام

راضی ام

راضی نیستم

نمیدانم

۳. آیا با توجه به پیشینه فرهنگی خاص شما، خانواده و یا دیگر نیازهای فردی خاصتان، با شما با حساسیت و

احترام رفتار شد؟

بسیار خوب

خوب

نه چندان خوب

نمیدانم

۴. آیا این آموزشها برایتان سودمند بود و در زندگی بکارتان آمده است؟



بله

خیر

۵. آیا تسهیل‌گران، مربیان و مددکاران برنامه نیازهای شما را درک کردند؟

بسیار خوب

خوب

نه چندان خوب

نمیدانم

۶. آیا درک و فهمیدن آموزش‌ها و اطلاعاتی که به شما ارائه شد، آسان بود؟

بله

خیر

۷. آیا آموزش‌ها مرتبط با شرایط و وضعیتی که در آن قرار داشتید بود؟

بله

خیر

۸. آیا اطلاعات و آموزش‌های ارائه شده نیازهای شما را برآورده کرد؟

بسیار خوب

خوب

نه چندان خوب

نمیدانم

۹. آیا برای حل کردن مشکلات خود در خانه و اجتماع این آموزش‌ها به شما کمک موثری کرد؟

بله

خیر

بدون پاسخ

۱۰. آیا شما را از مقررات رازداری و محرمانه بودن اطلاعات شما نزد مطلع کردند؟

بله

خیر

۱۱. آیا از مقررات حفظ اسناد این خدمات اطلاع داشتید؟

بله

خیر



۱۲. آیا از روش شکایت در مورد خدماتی که دریافت می‌کنید اطلاع داشتید؟

بله

خیر

۱۳. آیا در صورت لزوم و چنانچه نیاز بود، کارکنان به شما کمک کردند تا برای نیازهای خود و یا نیازهای

کودکان خود به دیگر سازمانها و یا خدمات

مراجعه کنید؟

بله

خیر

بدون پاسخ

۱۴. آیا احساس م‌یکردید که در این برنامه شما و مشک لتان جدی

گرفته می‌شوید و واقعا قصد برنامه کمک به توانمند کردن شماست؟

بله

خیر

بدون پاسخ

۱۵. میزان آموزش‌ها را چگونه ارزیابی م‌یکنید؟

مناسب است

خیلی زیاد است

کم است

آیا هیچگونه پیشنهادی در جهت بهبود خدمات ما دارید؟



۲

فصل دوم:

۲. برنامه جامع توانمندسازی زنان
دستیابی به اهداف بزرگ با گامهای کوچک

کتاب کار مربی



آشنایی با برنامه جامع توانمند سازی

روان شناس و تسهیل گر گرامی

این دستنامه بخش مقدماتی برنامه جامع توانمند سازی دختران و زنان در معرض آسیب است که به سفارش سازمان بهزیستی کشور تدوین شده است.

برنامه جامع شامل سه بخش است:

۱- سطح مقدماتی: اهداف بزرگ با گام های کوچک: دوره دوازده جلسه ای چهل ساعته عمومی که برای همه مراجعین به خانه های سلامت تدوین شده است.

۲- سطح متوسطه: دوره ماندن در دایره توانمندی ها: رهایی از هموابستگی و خارج شدن از سیکل قربانی. این دوره ۲۰ ساعته برای کسانی که پس از دوره مقدماتی خواهان غنی سازی مهارت های خود هستند تدوین شده است.

۳- دوره پیشرفته: دیدن دگر آموز، شنیدن دگر آموز. شامل ۱۰ ماژول که هر ماژول ده ساعت و بطور تخصصی

به مهارت های اساسی ذیل می پردازد:

شناخت و بازسازی هویت خود،

مهارت های ارتباطی،

سرمایه های روان شناختی،

روش های ساختن سبک زندگی متعادل،

مهارت های رویارویی با تعارض،

پرورش معنا و معنویت در زندگی روزمره،

تفکر مسئولانه - رفتار مسئولانه و

بهداشت و سلامت جسمی و جنسی.

تمامی بخش های این برنامه باید توسط کسانی تدریس و اجرا شود که دوره مربیگری این برنامه را گذرانده و گواهینامه معتبر از معاونت آسیب های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور دریافت کرده باشد.

قبل از اجرای برنامه تمامی مربیان بویژه روان شناسان مرکز برای اطمینان از درستی و صحت اجرای برنامه ضروری است که "دفترچه راهنمای اجرای برنامه توانمند سازی زنان" را به دقت مطالعه کنند.

شیوه اجرای برنامه جامع:

برای تمام دختران شرکت کننده که بر اساس دفترچه راهنمای روان شناسان واجد شرایط حضور در کلاس هستند ابتدا برنامه مقدماتی اجرا می شود.

پس از اتمام موفقیت آمیز دوره مقدماتی دوره متوسطه یا ماندن در دایره توانمندی ها اجرا می شود.



افرادی که این دو دوره را با موفقیت پشت سر گذراندند و تکالیف آن را انجام داده و تغییرات قابل مشاهده از خود نشان دادند می‌توانند در دوره پیشرفته شرکت کنند. در غیر اینصورت باید دوره مقدماتی و یا متوسطه را با صلاح‌دید مربیان و روان‌شناس مربوطه را دوباره تکرار کنند.

مرحله اول: پذیرش در برنامه

روان‌شناس باید مدنظر داشته باشند که هدف اصلی اجرای این طرح توانمندسازی مددجو می‌باشد و تلاش برای فراهم آوردن زمینه بازگشت فرد به خانواده و جامعه با سلامت روانی و جسمانی و بعنوان فردی توانمند می‌باشد. لذا برقراری ارتباطی حرفه‌ای همراه با اعتماد بین روان‌شناس و مددجو از الویت‌های اصلی برای رسیدن به هدف این طرح می‌باشد

در گام اول

پذیرش و ثبت نام مددجو جهت ورود به طرح توانمندسازی

گام دوم

بررسی سلامت جسمی و روانی و عاطفی فرد است (فرم روان‌شناسی درج شده در دستورالعمل)

گام سوم

اندازه‌گیری میزان انگیزه تغییر در مددجوست. برای میزان اندازه‌گیری انگیزه مددجو برای تغییر و بهبودی، تست انگیزه پیشرفت هرمنس در نظر گرفته شده است که به پیوست ضمیمه می‌باشد. لازم به توضیح است شیوه اجرا و نمره‌گذاری نیز برای سهولت کار روان‌شناسان ضمیمه می‌باشد

گام چهارم

روان‌شناس پس گذراندن سه گام قبلی طبق مولفه‌های ذیل تشخیص می‌دهد که آیا مددجو برای ورود به برنامه توانمندسازی در حال حاضر آمادگی دارد؟ برای این برنامه کاندید مناسبی هست یا خیر؟

۱- اولین مولفه برخورداری از سلامت جسمی و روانی و عاطفی است که در صورتی که فرد به اندازه کافی از سلامت جسم و روان برخوردار نباشد ابتدا باید طبق تشخیص جهت درمان به برنامه‌های مربوطه ارجاع داده شود
۲- مولفه دوم میزان انگیزه فرد برای توانمندسازی و پیشرفت است، در صورتی که فرد انگیزه کافی جهت حضور در برنامه توانمندسازی را نداشته باشد باید مورد ارزیابی بالینی قرار بگیرد، که دلایل پایین بودن میزان انگیزه فرد مشخص گردد، خواسته واقعی وی مشخص شده و اگر به جلسات مشاوره فردی نیازمند است ابتدا جلسات انگیزشی برای وی تعیین شود.

- در جلسات مصاحبه انگیزشی روان‌شناس در باره برنامه توانمندسازی، سودمندی‌های آن و تکالیف و وظایف فرد در برنامه با او گفتگو می‌کند و از اومی خواهد که در یکی از جلسات برای امتحان شرکت کند و بعد تصمیم بگیرد.
- چنانچه تصمیم به شرکت در برنامه گرفت، لازم است انتظارات و مسئولیت‌های شرکت کنندگان در این برنامه



با او مورد بررسی قرار گیرد تا بداند که باید حضور فعال داشته باشد.

۳- **مولفه سوم**، توجه به نوع طبقه بندی مراجعین و میزان حضور آنها در مرکز است

- طبقه بندی مراجعین:
- خود معرف
- ارجاعی از مراجع قضایی
- ارجاعی از نیروی انتظامی
- ارجاعی از مراکز مداخله در بحران و یا خط ۱۲۳
- ارجاعی از دیگر ارگانها
- زمان حضور فرد در مرکز بر حسب نوع مشکل و نوع ارجاع:
 - یک تا سه ماه
 - سه تا شش ماه
 - شش ماه تا یکسال
 - یکسال به بالا

گام پنجم:

در این مرحله روان شناس از طریق مصاحبه فردی تعیین می کند که فرد در کدام مرحله از تغییر قرار دارد (فرم قوانین و مقررات گروه)

- مرحله پیش تامل برای تغییر
- مرحله تامل
- آمادگی تغییر دارد
- در حال تغییر است
- در مرحله نگهداری تغییر است

✓ **نکته:** ارزیابی نهایی روان شناس در پنج گام بالا در واقع اجازه ورود فرد جهت شرکت در ماژولهای چندگانه



مهارت‌های زندگی را می‌دهد.

مرحله دوم: شروع آموزش مهارت‌های زندگی

گام اول:

بیان قوانین و شرایط حضور در دوره‌های آموزش توسط روان‌شناس
روان‌شناس ابتدا باید متن کامل قوانین و مقررات را به مدد جویان ارائه کند و یا برای آنها قرائت کند و یک نسخه در اختیار فرد مددجو قرار دهد تا پس از مطالعه آن را امضا کند و تعهد دهد که به قوانین آگاه است و آن را پذیرفته است (فرم تعهد نامه).

- ✓ نکته: نسخه امضا شده هر فرد در پرونده وی ضمیمه می‌گردد
- ✓ نکته: امضا هر فرد به منزله تعهد و آگاهی کامل وی از شرایط و قوانین شرکت در برنامه است.
- ✓ نکته: در صورت عدم رعایت قوانین برنامه و یا شرکت غیر فعال و یا سه جلسه غیبت و یا انجام ندادن تکالیف، از سوی روان‌شناس به مددجو اخطار (فرم اخطار) مکتوب داده می‌شود
- ✓ نکته: بعد از هر اخطار دلیل عدم همکاری یا غیبت فرد در حضور خود اوبررسی می‌شود تا موانع موجود با همکاری هم رفع شود.

نکات مهم:

- نکته ۱: روان‌شناس طی جلسه فردی ابتدا فرد خاطی را از موضوع جلسه مطلع می‌کند و در کمال آرامش از فرد دلیل انجام رفتاری را که باعث نقض قوانین شده است را می‌پرسد
- نکته ۲: هدف از این جلسه ابتدا این است که فرد مطلع شود رفتاری که او انتخاب کرده مغایر با قوانین برنامه است، مسئولیت گریزی کرده و رفتارش مسئولانه نبوده است و باید هزینه این رفتار غیر مسئولانه را پرداخت کند
- نکته ۳: رفتار روان‌شناس باید عاری از قضاوت و پیش‌داوری و هرگونه رفتار مخرب باشد، قصد اخطار دادن سرزنش و تهدید و تحقیر نبوده و فقط هدف این است که فرد را به خود-ارزیابی دعوت کند.

فر م گام پنجم: (قوانین و مقررات شرکت در گروه)

۱. حضور به موقع و بدون تاخیر در کلاس (مدرس موظف است در صورت تاخیر بیش از ۱۵ دقیقه به مدیر یا روان‌شناس گزارش دهد.)
۲. انجام تمامی تکالیف تعیین شده توسط مدرسین و تحویل به موقع آن
۳. رعایت قوانین و شرایط کلاس و بهم نزدن نظم کلاس
۴. مشارکت فعال در فعالیت‌های کلاسی
۵. پرهیز از رفتارهای مخرب که شامل (تهدید کردن - انتقاد کردن - سرزنش کردن - شکایت کردن - غرغر کردن



- تنبیه کردن - باج دهی) می شود

۶. در صورت عدم رعایت قوانین به فرد طی یک جلسه فردی از سوی روان شناس اخطار داده می شود و در پرونده ضبط می شود

۷. از پذیرفتن فرد که سه اخطار دریافت کرده است، در کلاس خودداری می شود. مددجو دوباره باید به مرحله نخست بازگشته و با روان شناس مصاحبه انگیزشی انجام دهد.

۸. در شرایط ذیل فرد خاطی از گروه حذف می شود

✓ رفتاری نشان دهد که برای مربی و یا دیگر شرکت کنندگان خطر آفرین باشد و سلامت جسم و روان آنها را تهدید کند

✓ رفتاری نشان دهد که برای مربی و دیگر شرکت کنندگان هزینه به همراه داشته باشد

✓ زمانی که سه اخطار متوالی داشته باشد

✓ زمانی که فرد اخطار گرفته و بازهم با رفتار مخرب مزاحم یادگیری و رشد بقیه اعضا می شود

فرم تعهد نامه

تعهد: اینجانب با کد ملی ضمن آگاهی و مطالعه قوانین مندرج در فرم شماره (۳)

متعهد به رعایت آنها می گردم و در صورت تخدی از قوانین مسئولین اجاره دارند طبق قوانین با من برخورد کنند

نام و نام خانوادگی :

محل امضا و تاریخ :



فرم اخطار

نام و نام خانوادگی فرد اخطار گیرنده :

موضوع اخطار شماره ۱ :

اینجانب اخطار فوق را پذیرفته و متعهد می شوم به قوانین احترام گذاشته و از تکرار آن پرهیز کنم.

نام و نام خانوادگی و امضا :

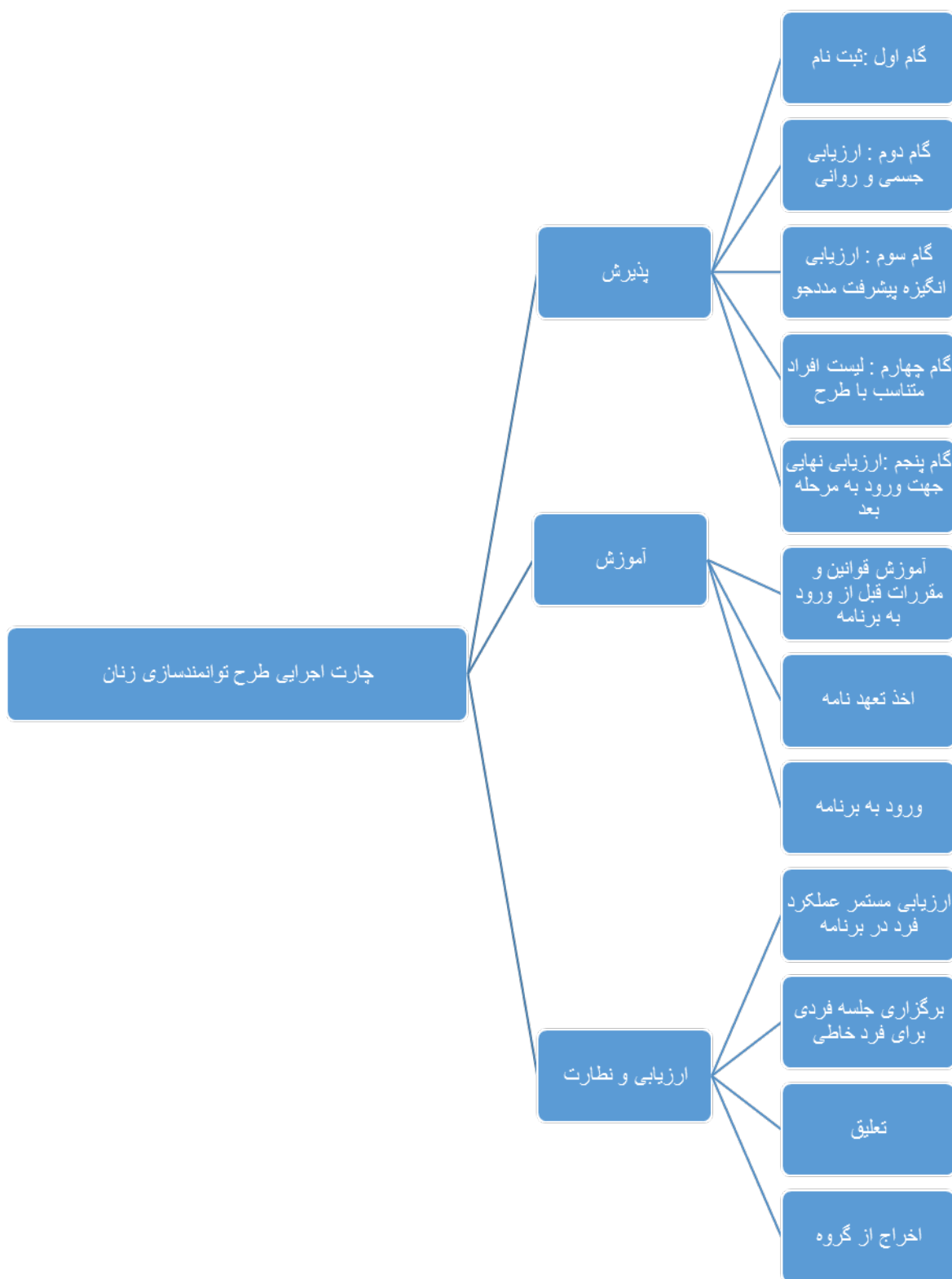
تاریخ:

موضوع اخطار شماره ۲ :

اینجانب اخطار فوق را پذیرفته و متعهد می شوم به قوانین احترام گذاشته و از تکرار آن پرهیز کنم.

نام و نام خانوادگی و امضا :

تاریخ:





جلسه‌ی اول: آنچه را که برای خشنود بودن لازم داریم

زمان	فعالیت	وسایل مورد نیاز
۱۵ دقیقه	دیدار و آشنایی	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
۷۵ دقیقه	خوش آمد گویی و آشنایی انتظارات نقش من/ نقش شما محرمانه بودن مطالب	ماژیک، برچسب، کلاسور شرکت کنندگان کپی جلسه‌ی اول خودکار تخته / فلیپ چارت دفتر جیبی
۱۵ دقیقه	استراحت	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
۳۰ دقیقه	آنچه را که برای خشنود بودن لازم دارید	پاورپوینت
۶۰ دقیقه	نیازهای من، زندگی من، غذای فکری، آبیاری باغ ذهن	ماژیک پاورپوینت کارت ۱: "نیازهای انسان‌ها"
۶۰ دقیقه	نهار مهمان دعوت کنید. از شرکت کنندگان دوره‌های پیشین دعوت کنید.	
۳۰ دقیقه	ماساژ دست	کرم دست
۳۰ دقیقه	برنامه‌ی امنیتی من	
۱۵ دقیقه	استراحت	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
۱۵ دقیقه	برنامه‌ی امنیتی من... ادامه	
۱۰ دقیقه	تامل و مرور مطالب روزانه	
۱۵ دقیقه	اولین برنامه‌ی عملیاتی من	
۵ دقیقه	جمع بندی	کپی جزوه‌ی جلسه‌ی دوم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن
	خودارزیابی مربی	



جلسه‌ی دوم: خانه‌تکانی باورها

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال‌پرسی	۱۵ دقیقه
	بررسی	۱۵ دقیقه
	نگرش‌ها و نقش آن‌ها	
باورها	۴۵ دقیقه	
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
فلیپ چارت/تخته کارت ۲: "چوب جادو" پاورپوینت	انتخاب کردن سیری در گزینه‌ها	۶۰ دقیقه
	تامل و بازنگری روزانه	۱۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	دومین برنامه‌ی عملیاتی من	۳۰ دقیقه
کپی جزوه‌ی جلسه‌ی سوم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن		جمع بندی



جلسه‌ی سوم: چه چیزی می‌خواهیم داشته باشیم، چه کاری می‌خواهیم انجام دهیم و چگونه انسانی می‌خواهیم باشیم؟

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال‌پرسی	۱۵ دقیقه
	بررسی	۱۵ دقیقه
آهنگ آرام بخش نوشته‌های تصاویر ذهنی " اگر رویایتان شما را نمی‌ترساند، به اندازه‌ی کافی بزرگ نیست" پاورپوینت	تابلوی چشم انداز زندگی من (صفحه‌ی بینش) تمرکز بر روی تصاویر ذهنی هدایت شده	۴۵ دقیقه
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
کاغذ چک‌نویس - مجله-قیچی چسب-استیکر -حروف برگردان اکلیل- ماژیک کارت ۳: ساختن زندگی که می‌خواهید	آرزوها و رویاهای من ساختن چشم انداز من به زندگی	۶۰ دقیقه
	تامل و بازنگری روزانه	۱۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	سومین برنامه‌ی عملیاتی من	۳۰ دقیقه
کپی جزوه‌ی جلسه‌ی چهارم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن	جمع بندی	



جلسه چهارم: بازسازی روابط

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال‌پرسی	۱۵ دقیقه
	بررسی	۱۵ دقیقه
پاورپوینت کارت ۴: "عادات پیوند دهنده - مراقبتی"	روابط کیفی عادات پیوند دهنده-مراقبتی	۴۵ دقیقه
برگه حقایق درباره خشونت خانگی پاورپوینت	خشونت خانگی	۱۵ دقیقه
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
پاورپوینت	چرخ برابری روابطی که آرزو دارم داشته باشم	۴۵ دقیقه
	تامل و بازنگری روزانه	۱۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	چهارمین برنامه‌ی عملیاتی من	۳۰ دقیقه
کپی جزوه‌ی جلسه‌ی پنجم سبده "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن	جمع بندی	



جلسه‌ی پنجم: تبدیل اختلاف نظر ها به فرصت

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال‌پرسی	۱۵ دقیقه
	بررسی	۱۵ دقیقه
پاورپوینت کارت ۵: "دایره‌ی حل اختلاف"	دایره حل اختلاف نکته‌های کمکی آیا مذاکره همیشه یک ایده‌ی خوب است؟	۴۵ دقیقه
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
دستور کار ساخت دستبند دوستی رشته و مهره پاورپوینت	سبک مذاکره‌ای که ترجیح می‌دهم	۶۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	پنجمین برنامه‌ی عملیاتی من	۳۰ دقیقه
کپی جزوه‌ی جلسه‌ی ششم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن	جمع بندی	



جلسه‌ی ششم: درباره‌ی خودم چه فکر می‌کنم؟

زمان	فعالیت	وسایل مورد نیاز
۱۵ دقیقه	دیدار و احوال‌پرسی	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
۱۵ دقیقه	بررسی	
۴۵ دقیقه	عزت نفس فعالیت گل اظهارنامه‌ی من	ساختن مکعب‌های عزت نفس کپی گل، عکس برگردان، حروف برگردان، اکلیل، ماژیک کارت ۶: "شعر عزت نفس فرح"
۱۵ دقیقه	استراحت	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
۶۰ دقیقه	آزمون عزت نفس افزایش عزت نفس فعالیت آینه	آینه، چسب، اکلیل، حروف برگردان، استیکر، سنگ الماس پاورپوینت کارت ۷: "زیبایی خود را داشته باشید"
۱۰ دقیقه	تامل و بازنگری روزانه	
۳۰ دقیقه	ششمین برنامه‌ی عملیاتی من	فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت
۱۵ دقیقه	استراحت	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
	جمع بندی	کپی جزوه‌ی جلسه‌ی هفتم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن



جلسه‌ی هشتم: فرمان ماشین زندگیت را در دست بگیر.

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال‌پرسی	۱۵ دقیقه
	بررسی	۱۵ دقیقه
پاورپوینت	اتکا به نفس یا خود کارآمدی مجسمه‌ی اینوسوک	۴۵ دقیقه
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
پاورپوینت سنگ، چسب تفنگی، سنگ‌های الماسی کارت ۸: "خود-کارآمدی"	افزایش خود کارآمدی مجسمه‌ی اینوسوک خود را بسازید	۶۰ دقیقه
	تامل و بازنگری روزانه	۱۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	هفتمین برنامه‌ی عملیاتی من	۳۰ دقیقه
کپی جزوه‌ی جلسه‌ی هشتم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن	جمع بندی	



شیوه اجرای برنامه جامع:

- برای تمام دختران و زنان شرکت کنندگان که بر اساس دفترچه راهنمای روان شناسی، واجد شرایط حضور در کلاس هستند ابتدا برنامه مقدماتی اجرا می شود.
- پس از اتمام موفقیت آمیز دوره مقدماتی، دوره متوسطه یا ماندن در دایره توانمندی ها اجرا می شود.
- افرادی که این دو دوره را با موفقیت پشت سر بگذرانند و تکالیف آن را انجام داده و تغییرات قابل مشاهده از خود نشان دهند، می توانند در دوره پیشرفته شرکت کنند. در غیر این صورت باید دوره مقدماتی و یا متوسطه را با صلاحدید مربیان و مددکار مربوطه، دوباره تکرار کنند.



جلسه‌ی اول: آنچه را که برای خشنود بودن لازم داریم

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
۱۵ دقیقه	دیدار و آشنایی	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
۷۵ دقیقه	خوش‌آمدگویی و آشنایی انتظارات نقش من/ نقش شما محرمانه بودن مطالب	ماژیک، برچسب، کلاسور شرکت کنندگان کپی جلسه‌ی اول خودکار تخته / فلیپ چارت دفتر جیبی
۱۵ دقیقه	استراحت	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
۳۰ دقیقه	آنچه را که برای خشنود بودن لازم دارید	پاورپوینت
۶۰ دقیقه	نیازهای من، زندگی من، غذای فکری، آبیاری باغ ذهن	ماژیک پاورپوینت برگه‌ی اول "نیازهای انسان‌ها"
۱۲:۰۰	نهار مهمان دعوت کنید. از شرکت کنندگان دوره‌های پیشین دعوت کنید.	
۳۰ دقیقه	ماساژ دست	کرم دست
۳۰ دقیقه	برنامه‌ی امنیتی من	
۱۵ دقیقه	استراحت	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
۱۵ دقیقه	برنامه‌ی امنیتی من...ادامه	
۱۰ دقیقه	تامل و مرور مطالب روزانه	
۱۵ دقیقه	اولین برنامه‌ی عملیاتی من	
۵ دقیقه	جمع بندی	کپی جزوه‌ی جلسه‌ی دوم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن
	خودارزیابی مربی	



۱. ۹:۰۰ صبح. خوش آمد گویی: کلاسور شرکت کنندگان که حاوی کپی جزوهی جلسهی اول می باشد را بین افراد پخش کنید. دربارهی شروع و اتمام کلاس، زمان نهار و استراحت، سیگار کشیدن، محل تلفن عمومی و سرویس بهداشتی، تمیز کردن محل کلاس در پایان روز، قوانین استفاده از تلفن همراه، نقش مربی دوم و... صحبت کنید.

۲. آشنایی: بسیار مهم است که با فعالیتی کلاس را آغاز کنید که شرکت کنندگان احساس راحتی و ارزشمندی کنند. فعالیت زیر، شیوهی آسانی برای آشنایی بیشتر شرکت کنندگان با یکدیگر و چگونگی بهره برداری از چیزهای مثبت در زندگی خودشان است.

شیوهی اجرا: از شرکت کنندگان تقاضا کنید که برگه‌ای را که شما به آن‌ها می‌دهید را از وسط تا زده و روی یک سمت آن نام خود بنویسند و در سمت دیگر، جواب سوال "آشنایی" که در جزوهی آن‌ها آمده را بنویسند و بعد در مورد آن صحبت کنید. مطمئن شوید همه‌ی حاضرین، حتی مربیان، در این مورد صحبت کنند.

- جایگزین دیگر برای شروع کلاس استفاده از کارت‌های توانمندی است. از شرکت کنندگان بخواهید که از مجموعه توانمندی‌ها، دو کارت را انتخاب کنند که توانمندی روی آن را دارند و یک کارت که دوست دارند توانمندی روی آن را در این کلاس در خود ایجاد کنند. سپس در گروه، همه در باره کارت‌های خود با جمع صحبت کنند.

۳. **انتظارات شرکت کنندگان:** بررسی و مرور خلاصه‌ای از جلسه با استفاده از پاورپوینت. از شرکت کنندگان سوال می‌شود: می‌خواهید بعد از هشت جلسه چه چیزی به دست آورید؟ انتظاراتشان را روی تخته بنویسید. در صورتی که انتظارات فراتر از محدوده درس باشد، ابتدا آن را روشن ساخته و در صورت لزوم به منابع مناسب ارجاع دهید. انتظارات شرکت کنندگان باید ثبت شود تا در انتهای دوره در باره آن‌ها صحبت شود.

۴. **نقش من / نقش شما:** این فعالیت به مراجعین مجال صحبت در مورد نقطه نظراتشان را می‌دهد و چگونگی روند جلسات و نقش مربی و شرکت کنندگان را روشن می‌کند.

شیوهی اجرا: در روی تخته مربعی به شکلی که در پایین آمده بکشید. از مراجعین تقاضا کنید تا انتظاراتشان از جلسات و همچنین کارهایی که مربی و شرکت کنندگان باید و نباید انجام دهند را در برگه‌های خود درج کنند. مطمئن شوید که نوشته‌های آن‌ها با اهداف برنامه همخوانی داشته باشد (اهداف برنامه در قسمت اول این برنامه آورده شده است).

نقش من این است که....	نقش شما این است که....
نقش من این نیست که....	نقش شما این نیست که....



هرگونه تصور نادرست را روشن ساخته و توجیه کنید. همچنین کمک کنید تا گروه بتواند یک لیست توافقی تهیه کند. این اطلاعات باید تایپ و تکثیر شده و به تمام شرکت کنندگان گان داده شود. تاریخ جلسات: کمک کنید تا گروه در مورد زمان برگزاری جلسات آینده به توافق برسند و در دفترچه کار خود این تاریخ‌ها را ثبت کنند.

۵. محرمانه بودن مطالب: در گروهی که اطلاعات شخصی به اشتراک گذاشته می‌شود، اطمینان دادن به افراد بابت محرمانه بودن مطالب بیان شده در کلاس، بسیار مهم است. در هفته‌های آینده، مراجعین از افراد غریبه‌ای که آشنایی زیادی با هم ندارند، داستان‌ها و اطلاعات شخصی آن‌ها را خواهند شنید. معمولاً مهمترین یادگیری‌ها در همین اشتراک‌گذاری اطلاعات اتفاق می‌افتد.

از طریق گروه و اشتراک‌گذاری مطالب، ابتداء در ک شرکت کنندگان برای شما آسانتر خواهد شد. همچنین مراجعین کمتر احساس تنهایی می‌کنند و برای تقویت توانایی‌شان در مدیریت احساسات خود، گام‌های موثر و مثبتی برخواهند داشت. بحث گروهی: از گروه بپرسید محرمانه بودن اطلاعات چقدر برایشان اهمیت دارد؟ چه چیزی به آن‌ها کمک خواهد کرد تا بتوانند راحت‌تر اطلاعاتشان را با دیگران به اشتراک بگذارند؟

مطالعه‌ی موردی: هر کس با کنار دستی خود، در این مورد گفتگو کند. این فعالیت فرصتی برای گروه فراهم می‌کند تا به بحث در مورد نوع توافق‌نامه‌ی محرمانه‌ای که می‌خواهند طراحی کنند و یا ممکن است با آن مواجه باشند، فکر کنند. شیوه‌ی اجرا: داستان‌های زیر را بین شرکت کنندگان پخش کنید و از آن‌ها بخواهید که به سوالات جواب دهند. الف): لیلا به همراه دوستش در صف پرداخت پول یک فروشگاه است. لیلا با مهناز خانم که اتفاقاً جلوتر از آن‌ها در صف ایستاده احوال‌پرسی می‌کند. سپس آن‌ها می‌شنوند که مهناز خانم با مسئول صندوق در مورد دخترش صحبت می‌کند و می‌گوید او دوره‌ی جدیدی را برای توانمندسازی خود شروع کرده و آن را بسیار دوست دارد. دوست لیلا به او نگاه می‌کند و از او می‌پرسد: "به من نگفته بودی که او هم در دوره‌ای که تو شرکت می‌کنی حضور دارد؟"

■ لیلا باید چگونه جواب دهد؟

■ آیا لیلا باید از این به بعد در این خصوص کاری انجام دهد؟

■ مسائل محرمانه در اینجا چیست؟

ب): عذرا در فروشگاه در حال قدم زدن است. کسی را که در دوره با او هم‌کلاس است را می‌بیند. این خانم که دست در دست مردی در حال قدم زدن است، او را می‌بیند. بعد از این که آن زن با عذرا ارتباط چشمی برقرار می‌کند، روی خود را بر می‌گرداند.

■ عذرا باید چه کاری انجام دهد؟

■ مسائل محرمانه در اینجا چیست؟

■ آیا او باید در این خصوص در آینده کاری انجام دهد؟

به گروه کمک کنید تا به توافق محرمانه بودن مطالب برسند و آن را امضا کنند.



زمان استراحت ۱۵:۱۰

۶. ۱۰:۳۰: آنچه را که برای خشنود بودن لازم دارید: پیش از صحبت در مورد اقدامات ضروری برای رسیدن به آرزویمان، باید به سه چیز توجه ویژه داشته باشیم:

۱. چه چیزی برای ما اهمیت دارد؟
۲. برای خشنودی در زندگی بطور خاص به چه چیزی احتیاج داریم؟
۳. الان چگونه عمل می‌کنیم تا به "نیازها" و "خواسته‌های" خود برسیم؟

شیوه اجرا:

۱. اجازه دهید شرکت کنندگان فکر کنند و بارش فکریشان را در گروه‌های کوچک به اشتراک بگذارند. از شرکت کنندگان بخواهید تا در صفحه‌ی ---- در دفترچه‌شان نام تمام افراد، فعالیت‌ها، چیزها، مکان‌ها، باورها و واقعه‌هایی که به آن‌ها کمک می‌کند تا راضی و خشنود باشند را بنویسند.

۲. در مورد نیازها از روی پاورپوینت صحبت کنید. از آن‌ها بخواهید که دور موضوعات مرتبط با نیاز عشق و تعلق خاطرشان را بارنگ نارنجی؛ نیاز به قدرت را بارنگ زرد؛ تفریح و سرگرمی را با آبی؛ آزادی را با بنفش و نیاز به بقا را بارنگ سبز خط بکشند. سوال جهت اطمینان: چه چیزی در مورد نیازها یاد گرفته‌اید؟

۷. ۱۱:۰۰: نیازهای من، زندگی من: از مراجعین بخواهید که در صفحه‌ی ---- از جزوه در چرخ نیازها، با امتیاز دهی به نیازهایشان، آن را پر کنند.

شیوه‌ی اجرا: از مراجعین بخواهید تا هر قسمت را مانند نمونه از وسط دایره رنگ کرده و به قسمت‌های کناری دایره برسند. سوال جهت اطمینان: بعد از اینکه شرکت کنندگان تکلیف را انجام دادند، از آن‌ها بپرسید: چقدر چرخ نیازهایتان گرد است؟ اجازه دهید تا گروه با هم در این رابطه صحبت کنند که چه میزان برای ارضای نیازهایشان تلاش می‌کنند؟

۸. راه‌های متعدد و گوناگونی که نیازهایمان را ارضا می‌کنیم: اطلاعات مربوط به شیوه‌های گوناگون ارضای نیازهایمان را از روی پاورپوینت توضیح دهید. مثال‌هایی بزنید که اصول زیر را توضیح دهد:

- هر کدام از ما نظرات منحصر به فردی در مورد چگونگی ارضای نیازهایمان داریم. همچنین ما احساس‌های متفاوتی را زمان ناکامی تجربه خواهیم کرد.
- ما همواره در تلاشییم تا رفتارهایی را انجام دهیم که نیازهایمان را ارضا کنیم. در این مسیر گاهی رفتارهایی را انتخاب می‌کنیم که روابطمان با دیگران و یا حتی خودمان را دچار آسیب می‌کند.
- به این دلیل که ارضای نیازهایمان معمولاً از طریق روابطمان امکان‌پذیر است، بسیار مهم است که بدانیم چگونه با افرادی که برای ما مهم هستند روابط مناسبی برقرار کنیم.
- تنها کسی که می‌توانیم رفتارش را کنترل کنیم خودمان هستیم.



۹. غذای فکری: این فعالیت به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا در افکار و احساساتشان به جست و جو بپردازند. جملات نا تمام در صفحه‌ی --- به آن‌ها کمک می‌کند تا کار را شروع کنند. با این حال، آن‌ها باید احساس راحتی کنند تا بتوانند تمام اندیشه‌هایشان را در خصوص اینکه چگونه می‌توانند بهتر از خود مراقبت کنند، یادداشت کنند. از آن‌ها بخواهید تا با یکدیگر نوشته‌هایشان را در میان بگذارند.

- اکنون که نیازهای مختلف‌تان را می‌شناسید، چه چیزی را متوجه شده‌اید؟.....

- دوست دارید به کدام نیازتان بیشتر رسیدگی کنید؟.....

- چه برنامه‌ای برای عملی کردن این رسیدگی دارید؟.....

۱۰. آبیاری باغم: نکته: رسیدگی به دو نیاز برای ما بسیار راحت‌تر از بقیه است: نیاز به تفریح و نیاز به بقا. در صفحه --- لیستی در مورد چگونگی ارضای این دو نیاز وجود دارد.

کارت ۱: نیازهای انسان‌ها

زمان نهار ۱۲:۰۰

در دوره‌های بعدی، از شرکت کنندگان قبلی دوره که موفق بوده‌اند، دعوت کنید تا در مورد تجربه‌هایشان در دوره، سخت‌ترین قسمت دوره، قسمتی که بسیار کاربردی بود، قسمتی که خیلی دوست داشتند و لذت بردند، اینکه چگونه زندگیشان بعد از این دوره دستخوش تغییر شده است و... صحبت کنند.

حضور افراد دوره‌های قبل در جلسه برای شرکت کنندگان این فرصت را فراهم می‌آورد که فردی را که یاد گرفته انتخاب‌های متفاوتی در زندگی داشته باشد را ببینند و از او سوال بپرسند. این کار کمک می‌کند تا شرکت کنندگان امیدواری و تفکر "توانستن" را در ذهن خود رشد دهند.

۱۱. ۱۳:۰۰ چطور دست خود را ماساژ دهید: دست‌ها فعالیت‌های زیادی در طول روز انجام می‌دهند. اما بسیاری از ما کاری برای مراقبت از دست‌هایمان انجام نمی‌دهیم. ماساژ دادن دست‌ها بسیار کمک می‌کند تا احساس آرامش و انرژی پیدا کنید. یادگیری آن بسیار آسان است و می‌توان آن را در هر مکان و زمان انجام دهید. این بهترین هدیه ایست که می‌توانید به خودتان بدهید.

شیوه‌ی اجرا:

۱. در حین ماساژ، با گروه در مورد محیطی که می‌خواهید ایجاد کنید، بحث و گفتگو کنید. همچنین یک سری آهنگ‌های آرام‌بخش پخش کنید. می‌توانید در صورت مطلوب بودن هوا، کمی در آفتاب قدم بزنید.

۲. کمک کنید تا شرکت کنندگان احساس راحتی کنند. چند نفس عمیق بکشید و با آن‌ها در حین این که دستتان را ماساژ می‌دهید صحبت کنید و به آن‌ها آرامش بدهید.



سوال جهت اطمینان: چرا؟ پس چه؟ اکنون چه؟

۱۲. ۱۳:۳۰: برنامه‌ی امنیتی من: هدف این فعالیت حصول اطمینان از داشتن برنامه‌ی امنیتی در مواقعی است که فرد در رابطه‌ی ناسالم قرار دارد، داشتن برنامه امنیتی در این شرایط بسیار حائز اهمیت است. بسیار مهم است که در مورد چگونگی ایجاد آمادگی لازم در روابط همراه با خشونت، افزایش امنیت در روابط بین فردی و یا قطع ارتباط، فکر کنید. سوالات صفحه‌ی ---- جزوه کمک می‌کند تا یک برنامه‌ی امنیتی مناسب برای آن‌ها را طرح‌ریزی کنید.

شیوه‌ی اجرا:

۱. به هر گروه دو و یا سه نفره سوالی از "خلق نقشه‌ی رهایی" (صفحه‌ی ---- جزوه) بدهید و از آن‌ها بخواهید که در مورد آن بحث و گفتگو کنند و جواب سوالات را بدهند.
۲. بعد از اتمام، شرکت کنندگان در گروه بزرگتر به بحث پرداخته و جواب‌های جدیدی پیشنهاد کنند.

زمان استراحت ۲۰:۰۰

۲:۱۵: ادامه‌ی برنامه‌ی امنیتی من:

الف) از اطلاعاتی که شرکت کنندگان برای "خلق نقشه‌ی رهایی" طراحی کرده‌اند استفاده کنید و چک لیست را پر کنید.

ب) لیست منابع اجتماعی را در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید.

۱۳. ۲:۳۰: فعالیت جمع بندی: در این قسمت از جلسه برای ارتباط و انتقال آموزه‌های یادگرفته شده با زندگی روزمره، بسیار مهم است که شرکت کنندگان لحظاتی را به صحبت کردن، تامل و بازنگری درباره اطلاعاتی که دریافت کرده‌اند، فعالیت‌ها و گفتگوهایی که در کلاس انجام داده‌اند، اختصاص دهند.

۱۴. تامل و بازنگری روزانه: برگه تامل روزانه که در آن جملات اشتباه گنجانده شده، روش خوبی است برای بررسی آنچه در جلسه مطرح شد و اینکه چگونه می‌توان این مطالب را برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی به کار گرفت. باید شرکت کنند احساس راحتی کنند تا بتوانند چیزهایی را یادداشت کنند که با در نظر گرفتن تجارب گوناگون، به مراقبت بهتر از خودشان منجر می‌شود.

۱۵. برنامه‌ی عملیاتی من: این فعالیت اختصاصاً برای کمک به شرکت کنندگان در نظر گرفته شده تا یک گام رو به جلو بردارند و برای زندگی که ایده‌ال‌شان است برنامه‌ای واقعی و انجام شدنی طراحی کنند.

۲:۵۵: جمع بندی

به شرکت کنندگان کپی جزوه‌ی جلسه‌ی دوم را بدهید. این کمک می‌کند تا نگاهی به مطالب بیندازند و برای جلسه‌ی آینده آماده باشند. شرکت کنندگان قبل از ترک اتاق در جمع‌آوری و تمیز کردن کمک می‌کنند. در حین خداحافظی، از آن‌ها خواسته می‌شود تا از سبد "نقل قول‌های الهام بخش" یک کارت بردارند و با خود به منزل ببرند.



جلسه‌ی دوم: خانه تکانی باورها

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال‌پرسی	۱۵ دقیقه
	بررسی	۱۵ دقیقه
	نگرش‌ها و نقش آن‌ها باورها	۴۵ دقیقه
	۴۵ دقیقه	باورها
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
فلیپ چارت/تخته کارت ۲: "چوب جادو" پاورپوینت	انتخاب کردن سیری در گزینه‌ها	۶۰ دقیقه
	تامل و بازنگری روزانه	۱۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	دومین برنامه‌ی عملیاتی من	۳۰ دقیقه
کپی جزوه‌ی جلسه‌ی سوم سید "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن	جمع بندی	



جلسه‌ی دوم

در جلسه‌ی امروز، شما این فرصت را پیدا خواهید کرد تا نگاهی به باورهایتان انداخته و میزان تاثیر آن‌ها را بر عمل و تصمیم‌تان ببینید. همچنین در این جلسه یاد خواهید گرفت که وقتی با یک موقعیت ناگوار روبرو می‌شوید، چگونه گزینه‌ها و احتمالات دیگری را برای خود ایجاد کنید تا اقدامی موثر برای خود انجام دهید و هزینه‌های خودتان را به حداقل برسانید. آیا آماده هستید تا بال‌هایتان را باز و شروع به پرواز کنید؟

۱. ۹:۰۰: بررسی: در شروع هر جلسه، باید فرصتی به شرکت‌کنندگان داد تا بتوانند در مورد شیوه‌ی انجام برنامه‌ی عملیاتی در هفته‌ی گذشته، با بقیه صحبت کنند. پس زمان مناسبی برای مرور مطالبی که برایشان مبهم بوده و یا متوجه نشده‌اند، اختصاص دهید. این، فرصت مناسبی است تا پیش از شروع کلاس، مطالبی که شرکت‌کنندگان در آن مشکل داشتند مرور شود و یا موانعی که در انجام برنامه‌هایشان با آن روبرو شده‌اند، مورد بررسی قرار گیرد.

۲. ۹:۱۵: نگرش‌ها و نقش آن‌ها: این فعالیت به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا به این موضوع آگاه شوند که چه چیزی طبیعی و چه چیزی غیر طبیعی است، چه کاری باید و نباید انجام داد و چه فکر و یارفتاری باید و یا نباید کرد. باورهایمان را در طول عمر، به صورت ناآگاهانه اتخاذ می‌کنیم. باورهایمان به صورت مداوم بر اساس فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم، تجربه‌هایی که کسب می‌کنیم، رسانه و مردمی که با آن‌ها در خانه، محل کار، مدرسه و جامعه در ارتباطیم، در حال شکل‌گیری هستند. بر مبنای دید ما به جهان و چگونگی برخورد ما با شرایط است که باورهایمان شکل می‌گیرند. از این رو بهتر است که مورد بازبینی قرار بگیرند تا مشخص شود باورهایی که داریم تاکنون ما را بیشتر محدود کرده‌اند و یا قدرتمند و توانا.

شیوه‌ی اجرا: از شرکت‌کنندگان در خواست کنید تا لحظاتی را به نوشتن پیام‌هایی که از مسجد، رادیو و تلویزیون، مجله‌ها و روزنامه، خانواده و مدرسه دریافت کرده‌اند (در صفحه‌ی ---- جزوه)، اختصاص دهند. جواب‌هایشان را در کلاس مطرح کرده و شما آن را پای تخته یادداشت کنید.

۳. باورهای من: از جملات ناتمام صفحه‌ی --- استفاده کنید. شرکت‌کنندگان باورهایی را که بر اساس پیام‌های دریافتی برای خود ساخته‌اند، یادداشت کنند. ایده آل است که در انتها به این پیام برسیم که ما باورهایی را پرورش می‌دهیم که به ما کمک می‌کنند تا بهتر زندگی کنیم. پس بهتر است باورهایمان را خانه‌تکانی کنیم مخصوصاً اینکه بسیاری از باورهای اصلی ما هنگامی شکل گرفته که ما خیلی جوان، بی‌تجربه، و بدون دانش بودیم.

۴. غذای فکری: از سوالاتی که در صفحه‌ی --- آمده استفاده کنید. شرکت‌کنندگان لحظاتی را به آنچه که در مورد باورها، نقش‌ها و نگرش‌ها یاد گرفته‌اند اختصاص داده و ببینند آیا باوری هست تا بخواهند آن را حذف و یا تغییر دهند؟

■ "پیام‌هایی که شما از محیط دریافت کرده‌اید چقدر روی نقشی که به عنوان دختر، زن، همسر، مادر دارید تاثیر داشته است؟ و به نظر شما نقش مردها به عنوان فرد، همسر و یا پدر چه بوده است؟"



■ " آیا آنچه انجام می‌دهید با رفتارتان تناسب دارد؟ اگر خیر، رفتارتان چه چیزی را در مورد باورهایتان به نمایش می‌گذارد؟

■ " یک باور را که دوست دارید آن را دوباره مورد بررسی قرار دهید و دوباره به آن نگاهی بیندازید، انتخاب کنید. به نظرتان در صورتی که این باور را از این پس از زندگی‌تان حذف کنید، چه قسمتی از رفتار، خودگویی و یا واکنش‌هایتان تغییر خواهد کرد؟ چه باوری سودمندی را جایگزین این باور خواهید کرد؟

نگرش‌ها یا طرز فکرها تاثیر فوق العاده‌ای روی رفتار ما دارند. اتفاقات خوب و بد برای همه‌ی ما می‌افتد. این خاصیت زندگیست. ما یا باور داریم که شدیداً تحت تاثیر شانس، ژن‌ها و محیط هستیم و یا خود انتخاب می‌کنیم که با موقعیت‌ها چه طور برخورد می‌کنیم؟

■ در مورد اینکه چقدر طرز فکرها (یا نگرش‌ها) بر شیوه برخورد ما با وقایع و مشکلات تاثیر می‌گذارد، اطلاعاتی در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید.

به داشتن کدام نگرش تمایل دارید؟... . پدر؟... و یا یک پرنده؟

زمان استراحت ۱۰:۰۰

۵. ۱۰:۱۵: چه انتخاب‌هایی انجام دهید که برای شما موثرتر باشند:

مقدمه: این فعالیت، هسته‌ی اصلی کل این کارگاه است. در این قسمت، تئوری انتخاب و رفتار کلی ارائه می‌شود که در آن شرکت کنندگان یاد می‌گیرند که کنترل کامل روی رفتار و افکار خود دارند. این آموزه‌ها آن‌ها را در شرایط بهتری قرار می‌دهد تا با شرایط سخت در زمان‌های مختلف بهتر و موثرتر روبرو شوند.

هنگامی که ما با شرایط سخت روبرو هستیم، تجربه‌ی احساسی ناخوشایند و گاهی دردناک داریم. این قسمتی از سیستم خطای بیولوژیکی بدنمان است که قصد کمک به زنده و سالم ماندن ما را دارد. مهم نیست که چه اتفاقی بیرون می‌افتد، بلکه همیشه راهی برای داشتن احساس بهتر وجود دارد.

شرکت کنندگان یک برنامه‌ی چهار قسمتی دارند که در صفحات --- آمده است. در آن به شرکت کنندگان کمک می‌شود تا گزینه‌هایشان را افزایش داده، کنترل بیشتری روی انتخاب‌هایشان داشته باشند و صرف‌نظر از اینکه چه شرایط سختی را تجربه می‌کنند، احساس بهتری داشته باشند.

در انتهای این فعالیت، شرکت کنندگان باید یک طرح عملی برای کاربرد این مفهوم تازه آموخته در روزهای آتی داشته باشند.

شیوه‌ی اجرا:

۱. برای شروع، از شرکت کنندگان تقاضا کنید که زمانی را به فکر کردن در مورد بعضی از شرایط سخت زندگی‌شان که دوست دارند موثرتر با آن برخورد می‌کردند، اختصاص دهند.



۲. هنگامی که شرکت کنندگان موقعیت مورد نظر را انتخاب کردند، از آن‌ها بخواهید که روی نمودار مشخص کنند که به نظر خودشان چقدر موثر رفتار کرده‌اند؛ سپس مشخص کنند که الان دوست دارند در کجای این نمودار ایستاده باشند.

۳. از یک فرد داوطلب سوالات زیر را بپرسید:

- اگر شما در این موقعیت، احساسات خوشایندتر و حمایت بیشتری تجربه می‌کردید، آنگاه چه وضعیتی داشتید؟ حالت ذهنی خود را توصیف کنید؟ آماده باشید تا گفته‌های او را روی تخته ثبت کنید.
- اگر این موضوع را در ذهنتان داشته باشید (از روی تخته بخوانید) هنگامی که شروع به قبول مسئولیت زندگیتان می‌کنید، احتمالاً چه احساس مثبتی را تجربه خواهید کرد؟ جواب او را روی مربع شماره ۱ بنویسید.
- اگر این احساسات را تجربه کنید (از روی تخته جواب سوالات قبل را بخوانید)، آنگاه بدن‌تان در چه وضعی خواهد بود؟ انتظار دارید چه احساسات بدنی خوشایندی را تجربه کنید؟ جواب او را روی مربع شماره ۲ بنویسید.

- اگر این احساسات بدنی مثبت و هیجانات مثبت را تجربه کنید (از روی تخته جواب سوالات قبل را بخوانید)، در رابطه با رویارویی با زندگی به خودتان چه خواهید گفت؟ و چه فکرهای کمک‌کننده‌ای به ذهنتان خواهد آمد. جواب او را روی مربع شماره ۳ بنویسید.

- اگر این احساسات بدنی مثبت و هیجانات مثبت را تجربه کنید و اگر این فکرهای کمک‌کننده را با خود بگویید (از روی تخته جواب سوالات قبل را بخوانید)، بعد احتمالاً چه عملی یا اقدامی را انتخاب می‌کنید و چگونه مسئولیت زندگی‌تان را به عهده خواهید گرفت. جواب او را روی مربع شماره ۴ بنویسید.

۴. اکنون در مربع ۴، شرکت کنندگان لیستی از اقدامات را دارند که می‌توانند در زمان‌های سخت و دشوار انتخاب کنند.

سوال جهت اطمینان:

در ارتباط با این فرایند چه نظری دارید؟ آن را چگونه موثر، کمک‌کننده و یا قابل استفاده می‌دانید؟

کارت ۲: چوب جادویی

۶. ۱۱: ۱۵: **فعالیت جمع بندی:** در این قسمت از جلسه، برای ارتباط و انتقال آموزه‌های یادگرفته شده با

زندگی روزمره، بسیار مهم است که شرکت کنندگان لحظاتی را به صحبت کردن، تامل و بازنگری درباره اطلاعاتی که دریافت کرده‌اند، فعالیت‌ها و گفتگوهایی که در کلاس انجام داده‌اند، اختصاص دهند.

۷. **تامل و بازنگری روزانه‌ی من:** صفحه‌ی --- حاوی جملات ناتمام در این زمینه است و به شرکت کنندگان

کمک می‌کند تا در خصوص کارهای موثری که می‌توانند برای داشتن زندگی بهتر، انتخاب کنند، تامل و تفکر کنند. شرکت کنندگان‌ها باید احساس راحتی کنند تا بتوانند تمام چیزهایی را یادداشت کنند که فکر می‌کنند در داشتن زندگی بهتر به آن‌ها کمک می‌کند.

- امروز برای مراقبت بهتر از خودم چه چیزی را یاد گرفتم....



- در گفتگوهای گروهی چه چیزی را بیشتر دوست داشتیم....

- من هنوز مطمئن نیستم که باید در رابطه با..... چه کاری انجام دهم.

. دومین برنامه‌ی عملیاتی من: این فعالیت در راستای کمک به شرکت کنندگان برای کاربرد تئوری انتخاب در زندگی روزمره (انتخاب‌هایی که برای من مناسبند) طراحی شده است. این فرآیند به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا آنچه که از بحث و گفتگوها، فعالیت‌ها و اطلاعات ارائه شده در طول جلسه آموخته‌اند را ابتدا درونی کنند و به زندگیشان ربط دهند و سپس به یک برنامه و اقدام عملی در زندگی خودشان برسند.

شیوه‌ی اجرا:

۱. از صفحات --- و --- جزوه استفاده کنید و گام به گام با آن‌ها بسوی کشف گزینه‌های جدید پیش بروید. به تمام ابهامات و سوالات آن‌ها در باره فرآیند به صورت کامل جواب دهید.

۲. اندازه‌ی کافی صبر کنید تا تک تک افراد به صورت انفرادی به یک اقدام عملی برسند. هر دو دستیار باید فعالانه در این قسمت مشارکت کنند.

۳. هر شرکت کننده باید به یک اقدام عملی برسد که دارای این خصوصیات باشد:

- فرد در ۲۴ تا ۴۸ ساعت آینده راغب به انجام آن باشد.

- آسان و قابل اجرا باشد.

- برای اجرا، وابسته به فرد دیگری نباشد.

- حتی یکبار انجام دادن آن باعث شود که فرد احساس بهتری کند.

جمع بندی:

به شرکت کنندگان کپی جزوه‌ی جلسه‌ی سوم را بدهید. این کمک می‌کند تا نگاهی به مطالب بیندازند و برای جلسه‌ی آینده آماده باشند. شرکت کنندگان قبل از ترک اتاق در جمع‌آوری و تمیز کردن کمک می‌کنند. در حین خداحافظی، از آن‌ها خواسته می‌شود تا از سبد "نقل قول‌های الهام بخش" یک کارت بردارند و با خود به منزل ببرند.



جلسه سوم: چه چیزی می‌خواهیم داشته باشیم، چه کاری می‌خواهیم انجام دهیم و چگونه انسانی می‌خواهیم باشیم؟

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال‌پرسی	۱۵ دقیقه
استراحت	بررسی	۱۵ دقیقه
آهنگ آرام‌بخش نوشته‌های تصاویر ذهنی "اگر رویایتان شما را نمی‌ترساند، به اندازه‌ی کافی بزرگ نیست" پاورپوینت	تابلوی چشم‌انداز زندگی من (صفحه‌ی بینش) تمرکز بر روی تصاویر ذهنی هدایت شده	۴۵ دقیقه
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
کاغذ چک‌نویس مجله قیچی چسب استیکر حروف برگردان اکلیل ماژیک کارت شماره ۳: ساختن زندگی که می‌خواهید	آرزوها و رویاهای من ساختن چشم‌انداز من به زندگی	۶۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	تامل و بازنگری روزانه	۱۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	سومین برنامه‌ی عملیاتی من	۳۰ دقیقه
کپی جزوه‌ی جلسه‌ی چهارم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن	جمع بندی	



جلسه سوم

امروز شما فرصت آن را پیدا خواهید کرد که آرزوها و رویاهای زندگیتان را کشف کنید. سپس گام به گام برنامه‌ای را تدوین می‌کنید تا به آن‌ها جامه عمل بپوشانید. از شروع کشف و گسترش احتمالات و امکانات خود لذت ببرید.

۱. ۹:۰۰: بررسی: در شروع هر جلسه، باید فرصتی به شرکت کنندگان داد تا بتوانند در مورد شیوهی انجام برنامه‌ی عملیاتی که در هفته‌ی گذشته انجام دادند، با بقیه صحبت کنند. احتمالاً آن‌ها سوالات بسیاری در مورد عملیاتی کردن "انتخاب‌هایی که برای من مناسبند" که جلسه‌ی قبل به آن پرداخته شد، داشته باشند. پس زمان مناسبی برای مرور مطالبی که برایشان مبهم بوده و یا متوجه نشده‌اند، اختصاص دهید. این، فرصت مناسبی است تا پیش از شروع کلاس، مطالبی که شرکت کنندگان در آن مشکل داشتند مرور شود و یا موانعی که در انجام برنامه‌هایشان با آن روبرو شده‌اند، مورد بررسی قرار گیرد.

۲. ۹:۱۵: تابلوی رویای من: تابلوی رویای من مجموعه‌ی عکس‌ها، نمادها، و کلماتی است که فرد برای نشان دادن آرزوهایش انتخاب می‌کند. در جلسه‌ی امروز، شرکت کنندگان آرزوها و رویاهایشان را بررسی می‌کنند (شناسایی و بازنگری) تا یک رویای جدید بسازند که نماینده‌ی خواسته‌ی مهم آن‌ها در آینده است. از کلاس بخواهید که به تصاویر ذهنی‌شان در مورد زندگی که می‌خواهند در آینده داشته باشند، نگاهی بیندازند. شیوه‌ی اجرا: از گروه بپرسید که آیا این فعالیت را تا به حال انجام داده‌اند و یا خیر؟ اگر بله چه تجربه‌هایی داشته‌اند؟ برای گروه توضیح دهید که تمرکز بر روی تصاویر ذهنی یک مدل مراقبه و ذهن آگاهی است که در آن فردی با صدای بلند مطلبی هدفمند را می‌خواند و دیگران با چشمانی بسته روی آن تمرکز می‌کنند. در این فعالیت، شرکت کنندگان می‌توانند به عمیقترین رویاهایشان دست بیابند.

۱. هنگامی که شرکت کنندگان در شرایط راحت قرار گرفتند، از آن‌ها بخواهید چند نفس عمیق کشیده و شما شروع به خواندن متن کنید. با صدایی آرام و آهسته متن را بخوانید.

۲. هنگامی که شرکت کنندگان چشم خود را باز کرده و به زمان حال برگشتند، از آن‌ها بخواهید لحظاتی را به نوشتن کشفیات خود اختصاص دهند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا "رویای من" جدیدی برای خود بسازند.

زمان استراحت ۱۰:۰۰

۳. ۱۰:۱۵: آرزوها و رویاهای من: از مراجعین دعوت کنید تا در دایره‌ای که در صفحه‌ی --- آمده بنویسند که الان چه چیزی دارند و به چه چیزی بیشتر نیاز دارند تا: حس واقعی عشق و احساس تعلق داشته باشند، احساس کنند که آن‌ها شایسته، موفق و توانمندند و در زندگی به اندازه کافی اختیار و سرگرمی دارند. هر کدام از ما محدودیت‌ها، موانع و نگرانی‌هایی داریم و یا ممکن است هیچ کدام را نداشته باشیم. با این حال،



همه ما کم و بیش خشنودی‌هایی داریم، کم و بیش موفقیت‌هایی داشته‌ایم و تا اندازه‌ای کنترل زندگیمان در دست خودمان است. امروز روزیست که شما می‌توانید ثبت امیدها و آرزوهایتان را در تابلوی رویاهایتان شروع کنید.

- شرکت کنندگان شروع به ساختن تابلوی رویاهای من می‌کنند.

کارت ۳: "زندگی که می‌خواهید برای خود بسازید"

۴. فعالیت جمع‌بندی: در این قسمت از جلسه، برای ارتباط و انتقال آموزه‌های یادگرفته شده با زندگی روزمره، بسیار مهم است که شرکت کنندگان لحظاتی را به صحبت کردن، تامل و بازنگری درباره اطلاعاتی که دریافت کرده‌اند، فعالیت‌ها و گفتگوهایی که در کلاس انجام داده‌اند، اختصاص دهند.

۵. ۱۱:۱۵: تامل و بازنگری روزانه‌ی من: صفحه‌ی --- حاوی جملات ناتمام در این زمینه است و به شرکت

کنندگان کمک می‌کند تا در خصوص کارهای موثری که می‌توانند برای داشتن زندگی بهتر، انتخاب کنند، تامل و تفکر کنند. شرکت کنندگان‌ها باید احساس راحتی کنند تا بتوانند تمام چیزهایی را یادداشت کنند که فکر می‌کنند در داشتن زندگی بهتر به آن‌ها کمک می‌کند.

- امروز من احساس کردم...

- در افکارم در مورد... تغییراتی ایجاد کردم.

- در هفته‌ی آینده می‌خواهم...

۶. ۱۱:۲۵: سومین برنامه‌ی عملیاتی من: این فعالیت طراحی شده تا شرکت کنندگان از ابزار "انتخاب‌هایی

که برای من مناسبند" که در جلسه‌ی دوم توضیح داده شد استفاده کنند.

این فرآیند به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا آنچه که در بحث و گفتگوها، فعالیت‌ها و طلاعات ارائه شده در طول جلسه آموخته‌اند را ابتدا درونی کنند و به زندگیشان ربط دهند و سپس به یک برنامه و اقدام عملی در زندگی خودشان برسند.

شیوه‌ی اجرا:

۱. یک بار چهار مرحله‌ی "انتخاب‌هایی که برای من مناسبند" را با مثال خودتان با گروه مرور کنید. زمانی که

جوابتان در تمام مربع‌ها تکمیل شد، از آن‌ها بخواهید تا پیشنهاد بدهند.

۲. هر سوالی در مورد فرآیند را جواب دهید.

۳. به آن‌ها فرصت بدهید تا بر روی اقدام عملیاتی‌شان که در صفحه‌ی --- آمده کار کنند. حضور هر دو دستیار

در این فعالیت الزامیست.

۴. هر شرکت‌کننده باید به یک اقدام عملی برسد که دارای این خصوصیات باشد:

- فرد در بیست و چهار تا چهل و هشت ساعت آینده راغب به انجام آن باشد.

- آسان و قابل اجرا باشد.

- برای اجرا، وابسته به فرد دیگری نباشد.



■ انجام حتی یکبار آن باعث شود که فرد احساس بهتری کند.

۱۱:۵۵: جمع بندی:

به شرکت کنندگان کپی جزوه‌ی جلسه‌ی چهارم را بدهید. این کمک می‌کند تا نگاهی به مطالب بیندازند و برای جلسه‌ی آینده آماده باشند. شرکت کنندگان قبل از ترک اتاق در جمع‌آوری و تمیز کردن کمک می‌کنند. در حین خداحافظی، از آن‌ها خواسته می‌شود تا از سبد "نقل قول‌های الهام بخش" یک کارت بردارند و با خود به منزل ببرند.

جلسه‌ی چهارم: بازسازی روابط

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال‌پرسی	۱۵ دقیقه
	بررسی	۱۵ دقیقه
پاورپوینت کارت شماره ۴ "عادات پیوند دهنده-مراقبتی"	روابط کیفی عادات پیوند دهنده -مراقبتی	۴۵ دقیقه
برگه حقایق درباره خشونت خانگی پاورپوینت	خشونت خانگی	۱۵ دقیقه
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
پاورپوینت	چرخ برابری روابطی که آرزو دارم داشته باشم	۴۵ دقیقه
	تامل و بازنگری روزانه	۱۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	چهارمین برنامه‌ی عملیاتی من	۳۰ دقیقه
کپی جزوه‌ی جلسه‌ی پنجم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن	جمع بندی	



جلسه چهارم

در جلسه‌ی امروز، شما این فرصت را خواهید داشت تا نگاهی دوباره به روابطتان بیندازید. در این فرصت شما کشف و شناسایی می‌کنید که باید چه کار کنید تا بتوانید روابط سالم رضایت بخشی با افرادی که می‌شناسید و دوستشان دارید داشته باشید و چگونه این روابط را حفظ کنید.

۹:۰۰: بررسی: در شروع هر جلسه، باید فرصتی به شرکت کنندگان داد تا بتوانند در مورد شیوه‌ی انجام برنامه‌ی عملیاتی در هفته‌ی گذشته، با بقیه صحبت کنند. پس زمان مناسبی برای مرور مطالبی که برایشان مبهم بوده و یا متوجه نشده‌اند، اختصاص دهید. این، فرصت مناسبی است تا پیش از شروع کلاس، مطالبی که شرکت کنندگان در آن مشکل داشتند مرور شود و یا موانعی که در انجام برنامه‌هایشان با آن روبرو شده‌اند، مورد بررسی قرار گیرد.

۹:۱۵: روابط کیفی: روابط کیفی مناسب با همسر، هم کلاسی‌ها، خواهران و برادران، والدین، دوستان، همکاران، مدیر و... عامل بسیار مهمی در شکل‌گیری شادمانی است.

جلسه‌ی امروز در مورد شناسایی چگونگی ایجاد و نگهداری رابطه با اطرافیانمان مهم ما می‌باشد. بررسی کیفیت روابطمان شروع بسیار مناسبی است تا ببینیم برای افزایش خشنودی خودمان چه کاری می‌توانیم انجام دهیم.

شیوه‌ی اجرا:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید قسمت "ارزیابی کیفیت روابط شما" در صفحه‌ی --- را پر کنند.
 ۲. از سوالات "غذای فکری" استفاده کنید و گفتگویی را در کلاس مدیریت کنید.
 ۳. **عادات پیونددهنده (مراقبتی):** بیشتر مواقع وقتی که یک رابطه بیمار می‌شود، ما فقط به قسمت اصلاحی طرف مقابلمان توجه می‌کنیم. اگر شما به اندازه‌ای که دوست دارید همراه خوبی برای همسرتان، فرزندتان، خواهر و برادرتان، والدین تان و... نیستید. یکی از کارهایی که می‌توانید برای داشتن رابطه رضایت بخش‌تر انجام دهید این است که از این ۳ عادت مخرب دست بکشید: **انتقاد کردن، سرزنش کردن و ایراد گرفتن.** وقتی این رفتارها را انتخاب می‌کنیم، مانند این است که ما عینک ذره بینی بر چشم زده‌ایم تا از رفتار و یا گفتار طرف مقابلمان غلط بگیریم. ما برای ناخشنودی و یا ناامیدی‌هایمان دیگران را سرزنش می‌کنیم تا بتوانیم آن‌ها را تغییر دهیم تا آنگونه شوند که ما دوست داریم. اما با انتقاد، سرزنش و ایراد گرفتن هر چه بیشتر تلاش کنیم راه بجایی نمی‌بریم و به آنچه می‌خواهیم نخواهیم رسید و حتی مشکلات وخیم‌تر می‌شوند.
- اما اگر به جای عینک ذره بینی از آینه استفاده کنیم، می‌توانیم روی فردی که کنترل صد در صد بر روی آن داریم تمرکز کنیم و آن کسی جز **خودمان** نیستیم. زمانی که ما فرصت کافی برای بررسی دیدگاه‌هایمان، ادراکمان، انتظاراتمان و نهایتاً رفتارمان داشته باشیم، شانس بهتری خواهیم داشت تا به یک برنامه‌ی عملی برای بهبودی روابطمان و خشنودی خودمان برسیم.



شیوهی اجرا:

به شرکت کنندگان فرصت کافی بدهید تا قسمت غذای فکری در صفحه‌ی --- را که بعد از عادات پیونددهنده آمده است، جواب دهند.

- شما کدام یک از عادت‌های مخرب را دارید و می‌خواهید از آن دست بردارید؟
- شما کدام یک از عادات پیونددهنده را دوست دارید در روابط خود با عزیزان و اطرافیان بکار می‌گیرید؟

کارت ۴: "عادات پیونددهنده - مراقبتی"

۴.۱۰:۰۰: خوشونت خانگی: در این قسمت از جلسه‌ی امروز به شیوه‌های متوقف کردن خوشونت خانگی خواهیم پرداخت: آن‌هایی که قربانی خوشونت خانگی‌اند، چطور قربانی می‌شوند، چگونه چرخه‌ی خوشونت شروع می‌شود، چگونه فرد خوشونت‌کننده تغییر می‌کند و...

مقدمه: خوشونت خانگی یک موقعیت پیچیده است. این موقعیت ابتدا از یک رابطه‌ی خانوادگی و یا کاری شروع می‌شود که در آن کارهای روزمره، محبت، زمان‌های خوب، خوشونت و تهدیدها همه با هم وجود دارند. در روابط مبتنی بر خوشونت انرژی زیادی برای جان سالم بدر بردن صرف می‌شود. همچنین برای تغییر دیگری و یک معامله خوب برای چگونگی ختم این رابطه انرژی فوق العاده زیادی صرف کرد.

شیوهی اجرا:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید که تست درست و یا نادرست را در صفحه‌ی --- پر کنند. این پرسشنامه بعضی از پیش‌فرض‌های ذهنی در مورد خوشونت خانگی را سست می‌کند.
۲. به طور خلاصه جواب‌ها و همچنین مفاهیم چرخ قدرت و کنترل را در گروه با هم مرور کنید (صفحات --- و ---).
۳. سپس در گفتگویی هدفدار از شرکت کنندگان بپرسید چه چیزی آن‌ها را در این قسمت شگفت‌زده می‌کند و یا از چه چیزی بیشتر متعجب می‌شوند؟ بعد از گفتگو، از آن‌ها بپرسید حالا با این اطلاعات جدید، کدام باور و یا پیش‌فرض ذهنیشان در این قسمت تغییر کرد؟

زمان استراحت ۱۵:۱۰

۵.۳۰:۱۰: روابط دلخواه من: بعد از اینکه متوجه شدیم چه چیزی در روابط برای من اهمیت دارد، و عادات پیونددهنده و چرخ‌برابری را مرور کردیم، اکنون زمان آن فرار رسیده تا نوع روابطی که دوست داریم با عزیزان مان داشته باشیم را توصیف کنیم.

شیوهی اجرا:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید که در قلب‌های صفحه‌ی --- یادداشت کنند که دوست دارند چه نوع روابطی با عزیزانشان (همسر و والدین) داشته باشند.
۲. شرکت کنندگان را دعوت کنید تا در قلب‌هایی که در صفحه‌ی --- آمده نوع رابطه‌ای که با فرزندان، فامیل،



خواهران و برادران، دوستان، همکاران، مدیر خود و... دارند و دوست دارند آن را حفظ و نگهداری کنند، یادداشت کنند. نکته: بر اساس نوع رابطه‌ی خوب و جدیدی که شرکت کنندگان شناسایی کرده‌اند، در این صفحه شاهد یک نقاشی چند رسانه‌ای خواهند بود.

نقاشی روی بوم یا کاغذ بزرگ: شرکت کنندگان بر اساس روابط دلخواهشان روی بوم یا کاغذ بزرگ نقاشی خواهند کرد. در زیر آدرس دو سایت آمده که بسیار آسان و قابل فهم است:

<http://www.craftybutt.blogspot.ca/۱۲/۲۰۱۰/spare-canvas-project.html#more>

<http://www.perfectimperfecthome.blogspot.ca/۰۹/۲۰۱۲/pinterest-fridayhomemade-art.html>

۶. ۱۱: ۱۵: فعالیت جمع بندی: در این قسمت از جلسه، برای ارتباط و انتقال آموزه‌های یادگرفته شده با زندگی روزمره، بسیار مهم است که شرکت کنندگان لحظاتی را به صحبت کردن، تامل و بازنگری درباره اطلاعاتی که دریافت کرده‌اند و فعالیت‌ها و گفتگوهایی که در کلاس انجام داده‌اند، اختصاص دهند.

۷. تامل و بازنگری روزانه‌ی من: صفحه‌ی --- حاوی جملات ناتمام در این زمینه است و به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا در خصوص کارهای موثری که می‌توانند برای داشتن زندگی بهتر، انتخاب کنند، تامل و تفکر کنند. شرکت کنندگان باید احساس راحتی کنند تا بتوانند تمام چیزهایی را یادداشت کنند که فکر می‌کنند در داشتن زندگی بهتر به آن‌ها کمک می‌کند.

- مواردی که امروز در مورد آن صحبت کردیم می‌تواند به من کمک کند تا...
- چگونگی و شیوه‌ی مشارکت من با گروه بدین گونه بود که...
- بودن من در گروه به من کمک کرد تا...

۸. چهارمین اقدام عملیاتی من: این چهارمین بار است که شرکت کنندگان از ابزار "ساختن انتخابها" ایشان استفاده می‌کنند. برای آنکه بیشتر با این روش آشنا بشوند، شما می‌توانید از یک داوطلب درخواست کنید تا با بقیه‌ی شرکت کنندگان، با استفاده از فلیپ چارت پیش رفته و جواب‌ها را با هم مرور کنند. گروه این فرصت را خواهند داشت تا این فرآیند را یک بار دیگر دوره کرده و مشکلات احتمالی آن را پیدا کرده و این مدل را شخصی کنند تا با افرادی که برایشان مهم و عزیزند بهتر رابطه برقرار کنند.

شیوه‌ی اجرا:

۱. همانطور که از یک مربع به مربع بعدی می‌روید، مطمئن شوید که از جواب‌های شرکت کنندگان استفاده می‌کنید. مثلاً برای رفتن از مربع اول به مربع دوم از آن‌ها بپرسید: "اگر واقعا احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن، خود-کارآمدی، احساس توانمندی، صبوری و احتیاط را داشته باشید، آنگاه بدن‌تان در چه وضعیتی خواهد بود؟" به همین روش ادامه دهید تا کل مربع‌ها پر شوند. فقط به خاطر داشته باشید که از جواب‌های خود شرکت کنندگان استفاده کنید.

۲. هنگامی که برنامه‌ی عملیاتی چهارم طراحی شد، از شرکت کنندگان دعوت کنید تا مشاهداتشان را با بقیه



کلاس به اشتراک بگذارند. اگر زمان اجازه می‌داد، آن‌ها می‌توانند کاربرگ "کشف و شناسایی گزینه‌های موجود" در صفحه‌ی --- را تکمیل کنند.

۱۱:۵۵: جمع بندی:

به شرکت کنندگان کپی جزوه‌ی جلسه‌ی چهارم را بدهید. این کمک می‌کند تا نگاهی به مطالب بیندازند و برای جلسه‌ی آینده آماده باشند. شرکت کنندگان قبل از ترک اتاق در جمع آوری و تمیز کردن کمک می‌کنند. در حین خداحافظی، از آن‌ها خواسته می‌شود تا کارتی از سبد "نقل قول‌های الهام بخش" برداشته و با خود به منزل ببرند.

جلسه‌ی پنجم: تبدیل اختلاف نظر ها به فرصت

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال‌پرسی	۱۵ دقیقه
	بررسی	۱۵ دقیقه
پاورپوینت کارت شماره ۵ "دایره‌ی حل اختلاف"	دایره حل اختلاف نکته‌های کمکی آیا مذاکره همیشه یک ایده‌ی خوب است؟	۴۵ دقیقه
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
دستور کار ساخت دستبند دوستی رشته و مهره پاورپوینت	سبک مذاکره‌ای که ترجیح می‌دهم چگونگی مدیریت احساسات و هیجاناتم ساخت دستبند دوستی	۶۰ دقیقه
	تامل و بازنگری روزانه	۱۰ دقیقه
۱۵ دقیقه	استراحت	۳۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	پنجمین برنامه‌ی عملیاتی من	دستور کار ساخت دستبند دوستی
کپی جزوه‌ی جلسه‌ی ششم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن	جمع بندی	



جلسه پنجم

در جلسه‌ی امروز، این فرصت را خواهید داشت تا با تمرکز بر حفظ حریم شخصی و سطح آزادی فردی خودتان، مطالب مهمی درباره چگونگی ایجاد رابطه‌ای که می‌خواهید و نیاز دارید بیاموزید.

۹.۱: ۰۰: بررسی: در شروع هر جلسه، باید فرصتی به شرکت کنندگان داد تا بتوانند در مورد شیوه‌ی انجام برنامه‌ی عملیاتی در هفته‌ی گذشته، با بقیه صحبت کنند. پس زمان مناسبی برای مرور مطالبی که برایشان مبهم بوده و یا متوجه نشده‌اند، اختصاص دهید. این، فرصت مناسبی است تا پیش از شروع کلاس، مطالبی که شرکت کنندگان در آن مشکل داشتند مرور شود و یا موانعی که در انجام برنامه‌هایشان با آن روبرو شده‌اند، مورد بررسی قرار گیرد.

۹.۲: ۱۵: دایره‌ی حل اختلاف: خوب کنار آمدن با افراد در خانه، محل کار و مدرسه بسیار مهم است. زیرا این افراد در زندگی روزمره‌ی ما حضور فعال دارند. با وجود محبت و تحسینی که افراد برای یکدیگر دارند، درگیری و تعارض بین افراد اجتناب ناپذیر است. اختلاف نظر و نزاع‌ها اتفاق می‌افتد به این دلیل که نه تنها انسان‌ها تفاوت نظر و دیدگاه دارند، بلکه این تفاوت در خواسته‌ها، انتظارات و چگونگی رفتار با یکدیگر همیشه هست و همچنین در چگونگی انجام کارها و امور نیز همواره اختلاف نظر به چشم می‌خورد.

جلسه‌ی امروز راهی به شما پیشنهاد می‌کند تا از طریق مذاکره، اختلاف نظر و دیدگاه‌هایتان را با حفظ رابطه حل کنید. این مهم‌ترین مهارتی است که هر فرد در زندگی باید بیاموزد. این مهارت نه تنها برای سلامتی احساسی افراد هر رابطه مهم است، بلکه برای سلامتی خود رابطه نیز بسیار حائز اهمیت است.

دایره‌ی حل اختلاف گلسر، ابزار آسان و موثری است که بر روی حفظ و نگهداری و رشد رابطه تمرکز دارد. یادگیری این مهارت در جهت بهبود رابطه‌ها، و تبدیل اختلاف نظر با عزیزانمان به فرصت، بسیار مهم است. با استفاده از ایفای نقش، دایره‌ی حل اختلاف را ارائه داده و هر قسمت را توضیح دهید.

(۱) شخص مقابل را به یک گفتمان برای حل مشکل دعوت کنید. شرکت در این گفتمان باید داوطلبانه باشد.
(۲) آنچه را که فکر می‌کنید درست است و این که چرا دوست دارید مسائل حل شود را با طرف مقابل در میان بگذارید - موضوع اصلی یافتن مقصر نیست بلکه حل مساله است.

(۳) قبل از اینکه نقطه نظر خودتان را به او بگویید و مساله را از دیدگاه خودتان بیان کنید به نقطه نظر فرد مقابل درباره‌ی آنچه که بین شما مشکل ایجاد کرده، گوش کنید. مطمئن شوید که شما نقطه نظرهای طرف مقابل را خوب درک کرده‌اید.

(۴) آنچه را که می‌خواهید برای بهبود شرایط انجام دهید، بررسی کنید (بجای تمرکز بر اینکه طرف مقابل شما چه باید یا نباید انجام دهد، روی این موضوع تمرکز کنید که خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید).

(۵) هر کدام از طرفین باید راه حلی را انتخاب کند که به نظر هر دو، به بهبودی رابطه‌شان کمک کند، اگر طرف مقابل نخواست مشارکتی انجام دهد شما برای بهبود رابطه، روی آنچه که فکر می‌کنید به رابطه کمک می‌کند



تصمیم بگیرید و انجام دهید! عملی را انتخاب کنید که تنها به شما وابسته باشد و خودتان بتوانید آن را انجام دهید.
۶) مرتباً بازنگری کنید تا ببینید که همه چیز بر وفق مراد و به نفع هر دو طرف است.

۲. نکته‌های کمکی: بیشتر مردم به محتوای کلام طرف مقابل گوش نمی‌کنند تا منظور او را خوب بفهمند، بلکه به قصد جواب دادن به مطالب مطرح شده گوش می‌کنند. در حالی که فرد مشغول صحبت کردن است، آن‌ها مشغول آماده کردن جواب آن هستند. البته باید بدانید که طرف مقابل آیا می‌خواهد که نتیجه مذاکره موفقیت‌آمیز باشد؟ همواره سعی کنید تا بهترین راه حل را ارائه دهید. از عادات پیونددهنده که قبلاً توضیح داده شد استفاده کنید. با خود و دیگری صبور و شکیبا باشید.

۴. آیا مذاکره همیشه یک ایده‌ی خوب است؟ شرایطی را توضیح دهید که در آن مذاکره و گفتگو توصیه نمی‌شود و حتی ممکن است شرایط را بدتر کند و رابطه را بیشتر تخریب کند. حتی این امکان وجود دارد که فرد را در موقعیت خطرناک قرار دهد.

کارت ۵: "دایره‌ی حل اختلاف"

زمان استراحت ۱۰:۰۰

۵. ۱۰:۱۵: سبک مذاکره‌ای که ترجیح می‌دهم: تنها چیزی که باید تفاوت را در آن بپذیریم طریقه‌ی صحبت کردن است. شیوه‌ی صحبت کردن ما تعیین‌کننده‌ی اصلی موفقیت و عدم موفقیت در هر مذاکره است. همانطور که دکتر لیچنستین می‌گوید: "شما می‌توانید در هر کجای این پیوستار از لطفاً صحبت نکن تا خفه شو باشید." هر فرد شیوه‌ای از صحبت کردن که برای او آشناست و برایش کار می‌کند را ترجیح می‌دهد. این قسمت از جلسه‌ی امروز به شیوه‌ی ترجیحی مدل گفتگو و مذاکره اختصاص دارد. شناختن شیوه‌ی ترجیحی خود و یاد گرفتن شیوه‌ی ترجیحی دیگران، در مورد چگونگی کنار آمدن با اختلاف نظرها در زمان رویارویی با آن‌ها، به ما دید وسیع‌تری می‌دهد.

دستور کار: از شرکت‌کنندگان بخواهید که تفاوت‌ها را در صفحه‌ی --- بخوانند و سپس آن‌ها را راهنمایی کنید تا در این باره که "کدام شیوه‌ی گفتگو، در کجا و چگونه عملکرد بهتری دارد، با هم به بحث و گفتگو پردازند.

۶. ۱۰:۳۰: چگونگی مدیریت احساسات و هیجاناتم: هیجانات مانند زنگ خطر عمل می‌کنند. احساسات دردناک به شما این هشدار را می‌دهند که بخشی از شما دلیل نداشتن چیزی که می‌خواهید و یا دلیل موثر نبودن شیوه‌ی عملکردتان برای دستیابی به خواسته‌تان (ناکام ماندن) دلخور و ناراحت است.

هنگامی که عصبانی، نگران، ناراحت و افسرده، خشمگین، و یا تنش دارید، مهمترین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که زنگ خطر (یا همان احساس ناخوشایند) را رمزگشایی کرده، و به عملی که انجام می‌دهید دقت کنید، یا عمل‌تان را تغییر دهید تا نیاز مغفول مانده خود را ارضا کنید.



در زیر سوالاتی آمده که شما را در این زمینه کمک می‌کند:

- ۱) اکنون من چه چیزی می‌خواهم که تلاش می‌کنم از طریق عصبانیت، نگرانی، ناراحتی، افسردگی، خشمگینی و با تنش آن را به دست آورم؟
 - ۲) این خواسته‌ی من کدامیک از نیازهای پنجگانه‌ی مرا ارضا می‌کند؟
 - ۳) چه عمل متفاوتی می‌توانم انجام دهم که همین نیاز را ارضا کنم؟
 - ۴) برای این که بتوانم این نیاز را ارضا کنم، من چه روش و رویکردی را می‌خواهم استفاده کنم؟
- شما این انتخاب را در زندگی دارید تا لیستی از خواسته‌های کوچک تهیه کنید تا در صورت عدم ارضای یکی از نیازهایتان، به این لیست رجوع کرده و راه‌های دیگر را امتحان کنید تا تک تک نیازهای اساسی‌تان برآورده شوند. در غیر این صورت، شما می‌توانید با درد و رنج و همراه با ناراحتی منتظر شاهزاده‌ی رویاهایتان بمانید. همواره حداقل دوره‌ی دارید: ۱- جانشین کردن خواسته‌هایتان، و ۲- پرخاش کردن، یاوه‌گویی و افسردگی کردن برای ناملایمات و نا برابری‌ها. انتخاب باشماست!

۷.۱۱:۰۰: ساخت دستبند دوستی: استفاده از دایره‌ی حل اختلاف برای تبدیل کردن اختلاف نظر به فرصت

به منظور افزایش کیفیت روابط، بسیار شبیه الگوی استفاده از نخ و مهره و گره برای ساختن دستبند است. مهره نماینده‌ی شما، افرادی که با آن‌ها مرآوده دارید و رابطه شماست. نخ هم نماینده‌ی انتظارات و خواسته‌های هر فرد است. این در حالیست که گره‌ها نماینده‌ی دایره‌ی حل اختلاف هستند. همانطور که دستبند دوستی را درست می‌کنید، به نوع رابطه‌ای که می‌خواهید با افراد مهم و عزیز زندگیتان داشته باشید، فکر کنید. همانطور که دستور العمل ساخت دستبند را دنبال می‌کنید، در مورد چگونگی استفاده از دایره‌ی حل اختلاف برای تبدیل تفاوت‌ها و اختلاف نظرها به فرصت نیز فکر کنید.

قبل از جلسه، همه سه نخ را داشته باشید (هر کدام سه متر) که از وسط تا شده و گره زده شده، آماده‌ی استفاده و درست کردن مطابق اشکال نشان داده شده در صفحه‌ی --- باشد. برای دریافت دستورالعمل ساده ساختن دستبند دوستی می‌توانید از سایت زیر استفاده کنید:

<http://lc.pandahall.com/articles/-۱۱۵easy-frindship-bracelets-design-weave-your-charm-beads-in.html>

۸.۱۱:۱۵: فعالیت جمع بندی: در این قسمت از جلسه، برای ارتباط و انتقال آموزه‌های یادگرفته شده با

زندگی روزمره، بسیار مهم است که شرکت کنندگان لحظاتی را به صحبت کردن، تامل و بازنگری درباره اطلاعاتی که دریافت کرده‌اند، فعالیت‌ها و گفتگوهایی که در کلاس انجام داده‌اند، اختصاص دهند.

۹. تامل و بازنگری روزانه‌ی من: صفحه‌ی --- حاوی جملات ناتمام در این زمینه است و به شرکت کنندگان



کمک می‌کند تا در خصوص کارهای موثری که می‌توانند برای داشتن زندگی بهتر، انتخاب کنند، تامل و تفکر کنند. برای اینکه شرکت کنندگان با تمام چیزهایی را یادداشت کنند که فکر می‌کنند در داشتن زندگی بهتر به آن‌ها کمک می‌کند، باید احساس راحتی کنند.

- مهمترین چیزی که امروز آموختم...
- انتظار دارم چیزی که امروز آموختم در زمینه‌ی... استفاده کنم.
- دفعه‌ی آینده دوست دارم بیشتر در مورد... یاد بگیرم.

۱۰. پنجمین اقدام عملیاتی من: در این قسمت مربی به همراه داوطلبی از کلاس هر چهار مربع را تکمیل کرده و یا داوطلب می‌تواند با کمک هم‌کلاسی‌ها و نظارت مربی هر چهار مربع را تکمیل کند. هنگامی که شرکت کنندگان جملات ناتمام را تکمیل کردند، مربی جواب‌های آن‌ها را روی فلیپ چارت می‌نویسد تا آن‌ها نوشته‌ی اقدام عملیاتی خود را به صورت مکتوب داشته باشند..

شیوه‌ی اجرا:

۱. همانطور که از یک مربع به مربع بعدی می‌روید، مطمئن شوید که از جواب‌های شرکت کنندگان استفاده می‌کنید. مثلاً برای رفتن از مربع اول به مربع دوم از آن‌ها بپرسید: □ اگر واقعا احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن، خود-کارآمدی، احساس توانمندی، صبوری و احتیاط را داشته باشند، آنگاه بدنشان در چه وضعیتی خواهد بود؟ □ به همین روش ادامه دهید تا کل مربع‌ها پر شوند. فقط به خاطر داشته باشید که از جواب‌های خود شرکت کنندگان استفاده کنید.

۲. هنگامی که برنامه‌ی عملیاتی چهارم طراحی شد، از شرکت کنندگان دعوت کنید تا مشاهداتشان را با بقیه کلاس به اشتراک بگذارند. اگر زمان اجازه می‌داد، آن‌ها می‌توانند کاربرگ □ کشف و شناسایی گزینه‌های موجود □ در صفحه‌ی --- را تکمیل کنند.

۱۱:۵۵: جمع بندی:

به شرکت کنندگان کپی جزوه‌ی جلسه‌ی ششم را بدهید. این کمک می‌کند تا فرصت آن را داشته باشند که به مطالب نگاهی انداخته و برای جلسه‌ی آینده آماده باشند. شرکت کنندگان قبل از ترک اتاق در جمع‌آوری و تمیز کردن کمک می‌کنند. در حین خداحافظی از آن‌ها خواسته می‌شود تا از سبد □ نقل قول‌های الهام بخش □ یک کارت بردارند و با خود به منزل ببرند.



جلسه ششم: درباره‌ی خودم چه فکر می‌کنم؟

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال‌پرسی	۱۵ دقیقه
	بررسی	۱۵ دقیقه
ساختن مکعب‌های عزت نفس کپی گل، عکس برگردان، حروف برگردان، اکلیل، ماژیک کارت ۶: "شعر عزت نفس فرح"	عزت نفس فعالیت گل اظهارنامه‌ی من	۴۵ دقیقه
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
آینه، چسب، اکلیل، حروف برگردان، استیکر، سنگ الماس پاورپوینت کارت ۷: "زیبایی خود را داشته باشید"	آزمون عزت نفس افزایش عزت نفس فعالیت آینه	۶۰ دقیقه
	تامل و بازنگری روزانه	۱۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	ششمین برنامه‌ی عملیاتی من	۳۰ دقیقه
کپی جزوه‌ی جلسه‌ی هفتم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن	جمع بندی	

جلسه ششم

تمرکز جلسه‌ی امروز این است: "با مهمترین فرد زندگیا که خودتان هستید چگونه ارتباط برقرار کنید." در این جلسه شما خواهید آموخت که چگونه از خودتان قدردانی کرده، از هر فکر قضاوتی رهایی یافته و بهترین دوست خودتان باشید.

منابع کمکی برای این درس: کتاب احساس ارزشمندی تألیف دکتر علی صاحبی. انتشارات سایه سخن.
۱. ۹:۰۰: بررسی: در شروع هر جلسه، باید فرصتی در اختیار شرکت کنندگان قرار داده شود تا بتوانند در مورد شیوه‌ی انجام برنامه‌ی عملیاتی که در هفته‌ی گذشته انجام دادند، با بقیه صحبت کنند. پس زمان مناسب برای مرور مطالبی که برایشان مبهم بوده و یا متوجه نشده‌اند، اختصاص دهید. پیش از شروع کلاس این فرصت مناسبی است برای مرور مجدد مطالبی که شرکت کنندگان در آن مشکل داشتند و یا بررسی موانعی که در انجام برنامه‌هایشان با آن روبرو شده‌اند.



۹:۱۵.۲: عزت نفس: عزت نفس، بازتاب احساس ما نسبت به میزان ارزشی است که به عنوان یک فرد برای خود قائلیم. این بازتاب از طریق محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، تجربه‌هایی که داریم، باورهایی که در مورد خودمان درونی کرده‌ایم، توانایی‌ها، محدودیت‌ها، رفتارها، انتخاب‌ها، و تصمیمات ما شکل می‌گیرد. افزایش عزت نفس و رهایی از تفکرات قضاوتی، نیازمند تلاشی سخت است اما انجام شدنی است. افرادی که رابطه‌ی خوبی با خودشان دارند، برای افزایش عزت نفس خود، بدنبال دستیابی به اهداف زیر هستند:

ارزش‌های شخصی	پذیرش خود	ایستادگی برای خود	زندگی آگاهانه
من مشخص می‌کنم که چه چیزی برای من مهم است و من برای آن‌ها چه کاری می‌خواهم انجام دهم.	من نقاط قوت و ضعفم را می‌شناسم و پذیرای تغییراتی هستم که باعث رشد و تعالی من می‌شوند و موجب می‌شود فردی باشم که می‌خواهم.	من معتقدم نظرات و ارزش‌های من همانند نظرات و ارزش‌های دیگران مهم، قابل احترام و ارزشمندند.	من می‌دانم که می‌خواهم در رفتارم، رفتارم و تلاش‌هایم چه چیزی را دنبال کنم. صرفنظر از شکست‌ها و یا حرف دیگران، بخوبی می‌دانم چگونه در مسیر درست حرکت کنم و اگر ندانم یاد می‌گیرم.
من با معیارهایی که بر اساس آن‌ها رفتار می‌کنم، خودم را سرپا نگه می‌دارم	من بهترین دوست خودم هستم، هنگامی که به خودم شک دارم و یا اشتباه می‌کنم، خودم را حمایت و تشویق می‌کنم...	من مسئولیت دارم تا خودم بفهمم که چه می‌خواهم، در سفر زندگی به کجا می‌خواهم بروم، و چه مسیری را باید بروم تا به مقصد مطلوبم برسم.	

۳. فعالیت کل: از شرکت کنندگان بخواهید تا گل‌هایشان را تزیین کنند. وقتی کارشان تمام شد، از آن‌ها بخواهید تا یک نکته که در مورد گلشان حائز اهمیت است را با کلاس در میان بگذارند. سپس وقتی شما گل نقاشی و تزیین شده خود را مچاله کرده و به یک توپ تبدیل می‌کنید، از آن‌ها نیز بخواهید همین کار را با گلشان انجام دهند. بیشتر افراد دوست ندارند چیزی را که درست کردند مچاله کنند.

"همانطور که شما دوست ندارید تا نقاشی‌هایتان را مچاله کنید. بنابراین از این پس به هیچ کس اجازه ندهید که شخصیت شما و یا چیزهایی که در زندگی برایتان مهم هستند را مچاله کنند."

از هر فردی که ورقه خود را مچاله کرد، بپرسید آیا ارزش یک اسکناس صد هزار تومانی وقتی آن را مچاله کرده و یا روی آن می‌ایستید کم می‌شود؟

۴. اظهار نامه‌ی عزت نفس من: اظهارنامه‌ی عزت نفس ویرجینیا ستیر را بخوانید. بعد از آن‌ها بخواهید اظهارنامه‌ی خود را درست کنند.

دستورالعمل: الان نوبت شماست. هیچ کس مانند شما، با تجربیات شما، ژنتیک ارثی و فردیت شما نبوده و نیست و نخواهد بود. در فضایی که در صفحه‌ی --- فراهم شده، اظهارنامه‌ی عزت نفس خود را بنویسید.



کارت ۶: "شعر عزت نفس فرح"

زمان استراحت ۱۰:۰۰

۵. ۱۰:۱۵: **آزمون عزت نفس:** از شرکت کنندگان بخواهید جواب سوالاتی که در صفحه‌ی --- آمده را یادداشت کنند. با استفاده از سوالات زیر، گفتگویی را راهبری کنید.

▪ جواب‌های شما چه چیزی را در مورد عزت نفستان آشکار می‌کند؟

▪ برای اینکه بتوانید جواب متفاوتی دهید، چه قسمت‌ها و یا سوالاتی را بیشتر دوست دارید؟

۶. ۱۰:۳۰: **افزایش عزت نفس:** عزت نفس فرایندی است که باید از درون به بیرون انجام شود. هنگامی که شما متوجه شدید که چگونه عزت نفس رشد می‌کند، بعد از سنجش سطح عزت نفستان در شرایط کنونی، دیگر به شما بستگی دارد که چگونه آن را در خود پرورش داده و در چه سطحی آن را نگه دارید.

سه ویژگی عزت نفس:

(۱) من حقوقی دارم و دیگران باید حقوق من را رعایت کنند.

(۲) اگرچه شرایط موجود من از شرایط مطلوب فاصله دارد ولی من می‌توانم از چیزی که اکنون هستم بهتر شوم و به شرایط مطلوب خود نزدیکتر شوم. من می‌توانم و باید به خودم تکیه کنم. نباید به هیچ موجودی به غیر از خودم اعم از افراد دیگر من جمله خدا و غیره تکیه کنم.

(۳) من از آزادی، شایستگی و قابلیت کافی (آنقدر که برای بهبود زندگی‌ام لازم است) برخوردارم؛ آدم کاملی نیستم ولی کافی‌ام.

▪ خود ما مسئول اکثر تجاوزاتی هستیم که به حقوق ما می‌شود، این را با رفتار خود (اعم از گفتار یا کردار خود) انجام داده‌ایم. یعنی:

(۱) یا من خودم این شرایط را ایجاد کرده‌ام

(۲) یا من در آن مشارکت کرده‌ام و

(۳) یا من اجازه داده‌ام. یعنی مجوز تجاوز را خود ما به شکلی داده‌ایم.

پذیرش خود

تفاوت پذیرش خود و عزت نفس: عزت نفس چیزی است که در درون و از درون تجربه می‌کنیم. پذیرش کاری است که انجام می‌دهیم. پذیرش خود دارای ۳ سطح است:

سطح ۱: پذیرفتن خود یعنی طرف خود را گرفتن، برای خود ایستادن، من زنده‌ام و از آگاهی لازم و کافی برخوردارم. من حقوقی دارم که حق مسلم من است.

▪ دعوت به پذیرش خود شرط مهم اثربخشی هر نوع روان‌درمانی است.



- سطح ۲:** هر آنچه فکر می‌کنم را، فکر می‌کنم، احساساتم را احساس می‌کنم و آنچه میل دارم را میل دارم.
- تجربه کردن احساسات، افکار و فیزیولوژی بدن و پذیرفتن آن‌ها، نه تلاش برای فرار یا انکار یا سرکوب آن‌ها.
 - افکار، احساسات و کارکرد بدنم مال من است، به من تعلق دارد و لازم نیست نسبت به آن‌ها احساس شرم، ناراحتی یا گریز داشته باشم.
 - فکر ناخواسته، متعلق به من است، احساسات مزاحم، احساسات من است. آن‌ها را به طور کامل می‌پذیرم. اگر احساس خشم، ترس یا رنج دارم در هر حال احساسی است که من دارم.
 - من کاری کرده‌ام که بعداً از انجام آن متاسف یا شرمنده شده‌ام، اما حقیقت این است که این کار را کرده‌ام سعی نمی‌کنم آن را از ذهنم پاک کنم. آنچه هست، هست و وجود دارد اگر بپذیرم که اغلب ناآگاهانه و بطور خودکار عکس می‌کنم، آنگاه می‌توانم عمل و اقدام کردن آگاهانه را بیاموزم.
 - اگر بپذیرم که غیر مسئولانه زندگی می‌کنم، آنگاه می‌توانم مسئولانه زندگی کردن را شروع کنم.
 - اگر بپذیرم که در زندگی غیر فعال و منفعل هستم، آنگاه می‌توانم پویا و فعال زیستن را بیاموزم.

سطح ۳: خود - دوستداری یا شفقت ورزی به خود

- اگر کار خطا یا اشتباهی کرده‌ام، با خودم بدرفتاری نکنم. بپذیرم که اشتباه کرده‌ام و بدنبال آن باشم که بفهمم چه عاملی در درون من به انجام این اقدام کمک کرده است. مسئولیت کار خود را بپذیریم ولی مثل یک دوست خوب با خودمان برخورد کنیم. مانند وقتی که دوستی کار خطایی می‌کند و می‌خواهیم اصلاحش کنیم، به گونه‌ای با او حرف می‌زنیم و رفتار می‌کنیم که حرمت و شان منزلتش خدشه‌دار نشود.
- در برخورد با خود نیز باید موضوع شفقت و مهرورزی را اعلام کنیم.
 - تمرین‌های ذهن آگاهی، اسکن کردن بدن و گوش سپردن به احساسات.
 - تمرین شناسایی، نام‌گذاری، مکان‌یابی، شکل‌یابی، اندازه، رنگ، سایز و احساس.
 - پذیرش آنچه وجود دارد، شرط لازم تغییر کردن است، انکار و پذیرفتن آنچه وجود دارد باعث درجا زدن در مشکل و پایداری آن می‌شود.
 - تکیه جملات ناتمام برای پذیرش خود:

صبح:

- پذیرش خود به نظر من یعنی.....
- اگر بدنم را بیشتر بپذیرم.....



▪ اگر تعارضاتم را بپذیرم.....

شب:

▪ وقتی تعارضات را انکار می‌کنم.....

▪ اگر احساساتم را بیشتر بپذیرم.....

▪ اگر افکارم را بیشتر بپذیرم.....

▪ آخر هفته جواب‌های تمام روزهای هفته را مرور کنید و به این سوالات جواب دهید، اگر آنچه نوشته‌ام درست باشد چه کمکی به من خواهد کرد؟ و چگونه می‌توانم از آن‌ها بهره ببرم؟

▪ اگر غم، خشم، شادی، توانمندی، ضعف، هیجان خود را بپذیرم، چه کمکی به من خواهد کرد؟ و چگونه می‌توانم از آن‌ها بهره ببرم؟

اگر چه افرادی که در زندگی شما هستند و تجربیاتی که شما دارید بر روی عزت نفستان تاثیر می‌گذارند، ولی در نهایت خود شما هستید که تصمیم می‌گیرد که ارزشتان چقدر است و نظرتان نسبت به خودتان چیست. سوالات زیر به شما کمک می‌کند تا از اینکه چه فردی هستید و چگونه فردی می‌خواهید باشید آگاهی بیشتری پیدا کنید.

۷.۱۱:۰۰ فعالیت آینه: این را بدانید که شما در حال حاضر و به همین صورت که هستید، همه چیز تمام و عالی هستید. آیا به دلیل اینکه شکم شما و یا موهای شما این شکلی است، ارزش شخصی خود را مثل یک ورقه کاغذ مجاله می‌کنید؟ چند بار کارهایی انجام داده‌اید که به آنچه که هستید بی‌احترامی کرده‌اید؟ ایده‌ی این فعالیت این است که به بخش‌هایی از وجودتان نگاه کنید که اندازه‌ی کافی زیبا و خوب نیستند و شروع به مهر ورزیدن به خودتان کنید. همانطور که آینه را تزیین می‌کنید، در مورد این موضوع فکر کنید که نسبت به آنچه تا کنون فکر می‌کردید زیبا است و باید فقط آنگونه باشد، دیدتان را تغییر دهید. شما الان دعوت شده‌اید که داستان‌هایی که تاکنون دیگران برایتان گفته‌اند را زیر سوال برده و داستان‌های جدیدی را که شما را حمایت و تشویق می‌کند، برای خود بازگو کنید. از قضاوت‌هایی که در مورد خودتان می‌کنید آگاه باشید و انتخاب کنید چه چیزی را می‌خواهید جایگزین این قضاوت‌های ناکارآمد کنید.

دستورالعمل: از چسب تفتگی، گل، اکلیل و... استفاده کنید تا آینه‌تان را که شما را حمایت و تشویق می‌کند تزیین کنید. شما می‌توانید از اشیاء و کلماتی که شما را توصیف می‌کند، خصوصیات که دارید استفاده کنید. چه ارزشی به زیبایی‌هایتان می‌دهید، موفقیت‌هایتان، چیزهایی که به آن افتخار می‌کنید، از نقل قول‌ها و یا کلمات مثبت الهام بخش و... برای تزیین آینه‌تان استفاده کنید.



هنگامی که تزیین آینه را تمام کردید، درون آن نگاه کرده و این جمله را تا زمانی که قلباً باور کنید تکرار کنید:

"من همه چیز تمام، عالی و کافی‌ام."

▪ کامل و بی‌نقص نیستم، ولی کافی‌ام.

▪ همه چیز ندارم، ولی به اندازه کافی از مواهب هستی برخوردارم.

▪ خیلی از کارها را نمی‌توانم انجام دهم، ولی به اندازه کافی از پس کارها بر می‌آیم و به اندازه کافی فعالم.

کارت ۷: "زیبایی خود را داشته باشید"

۸. ۱۱:۱۵: **فعالیت جمع بندی:** در این قسمت از جلسه، برای ارتباط و انتقال آموزه‌های یادگرفته شده با زندگی روزمره، بسیار مهم است که شرکت کنندگان لحظاتی را به صحبت کردن، تامل و بازنگری درباره اطلاعاتی که دریافت کرده‌اند، فعالیت‌ها و گفتگوهایی که در کلاس انجام داده‌اند، اختصاص دهند.

۹. **تامل و بازنگری روزانه‌ی من:** صفحه‌ی فعالیت تامل و بازنگری روزانه با استفاده از جملات نا تمام (صفحه --) به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا در مورد جلسه‌ی امروز و کاربرد مطالب ارائه شده فکر و تامل کرده و نظراتشان را منعکس کنند. این فعالیت به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا در این باره که چه چیزی آموخته‌اند و چه کار موثری می‌توانند انجام دهند تا تغییرات مثبت در زندگیشان ایجاد کنند.

فکر و تامل کنند. شرکت کنندگان‌ها باید احساس راحتی کنند تا بتوانند تمام چیزهایی را یادداشت کنند که فکر می‌کنند در داشتن زندگی بهتر به آن‌ها کمک می‌کند:

▪ من بهترین دوست خودم هستم هنگامی که من...

▪ جایی که امروز شگفت زده شدم هنگامی بود که...

▪ من منتظرم تا...

۱۰. **ششمین اقدام عملیاتی من:** در این قسمت مربی به همراه داوطلبی از کلاس هر چهار مربع را تکمیل کرده و یا داوطلب می‌تواند با کمک همکلاسی‌ها و نظارت مربی هر چهار مربع را تکمیل کند. هنگامی که شرکت کنندگان جملات ناتمام را تکمیل کردند، مربی جواب‌های آن‌ها را روی فلیپ چارت می‌نویسد تا آن‌ها اقدام عملیاتی خود را به صورت مکتوب داشته باشند.

شیوه‌ی اجرا:

۱. همانطور که از یک مربع به مربع بعدی می‌روید، مطمئن شوید که از جواب‌های شرکت کنندگان استفاده می‌کنید. مثلاً برای رفتن از مربع اول به مربع دوم از آن‌ها بپرسید: "اگر واقعا احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن، خود-کارآمدی، توانمندی، شکیبایی و امنیت داشته باشید، آنگاه در بدنتان چه حالت یا احساسی



خواهید داشت؟" به همین روش ادامه دهید تا کل مربعها تکمیل شوند. فقط به خاطر داشته باشید که از جوابهای شرکت کنندگان استفاده کنید.

۲. هنگامی که برنامه‌ی عملیاتی ششم طراحی شد، از شرکت کنندگان دعوت کنید تا مشاهداتشان را با بقیه کلاس به اشتراک بگذارند. اگر زمان اجازه می‌دهد، آنها می‌توانند "کشف و شناسایی گزینه‌های موجود" در صفحه‌ی --- را تکمیل کنند و یا در منزل آن را انجام دهند.

۱۱:۵۵: جمع بندی:

به شرکت کنندگان کپی جزوه‌ی جلسه‌ی هفتم را بدهید. این کمک می‌کند تا فرصت آن را داشته باشند که به مطالب نگاهی انداخته و برای جلسه‌ی آینده آماده باشند. شرکت کنندگان قبل از ترک اتاق در جمع‌آوری و تمیز کردن کمک می‌کنند. در حین خداحافظی از آنها خواسته می‌شود تا از سبد "نقل قول‌های الهام بخش" یک کارت بردارند و با خود به منزل ببرند.

جلسه‌ی هفتم: بهترین دوست من کیست؟

زمان	فعالیت	وسایل مورد نیاز
۱۵ دقیقه	دیدار و احوال‌پرسی	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
۱۵ دقیقه	بررسی	
۴۵ دقیقه	اتکا به نفس یا خود کارآمدی مجسمه‌ی اینوسوک	پاورپوینت
۱۵ دقیقه	استراحت	قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر
۶۰ دقیقه	افزایش خود کارآمدی مجسمه‌ی اینوسوک خود را بسازید	پاورپوینت سنگ، چسب تنگی، سنگ‌های الماسی کارت ۸: "خود-کارآمدی"
۱۰ دقیقه	تامل و بازنگری روزانه	
۳۰ دقیقه	هفتمین برنامه‌ی عملیاتی من	فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت
	جمع بندی	کپی جزوه‌ی جلسه‌ی هشتم سبد "نقل قول‌های الهام بخش" تمیز کردن



جلسه هفتم

در جلسه‌ی امروز، شما از نقات قوت، موفقیت‌ها، مهارت‌ها و استعدادهایتان فهرستی تهیه خواهید کرد. امروز فرصتی پیدا خواهید کرد تا دوباره به کشف و شناسایی این موضوع بپردازید که واقعا بهترین "دوست شما" چه کسی است و چگونه از این شخصیت می‌توانید کمک بگیرید تا شما را در انتخاب‌هایتان در ارتباط با خودتان و اطرافیانتان راهنمایی کند.

۹:۰۰: بررسی: در شروع هر جلسه، باید فرصتی به شرکت کنندگان داد تا بتوانند در مورد شیوه‌ی انجام برنامه‌ی عملیاتی در هفته‌ی گذشته، با بقیه صحبت کنند. پس زمان مناسبی برای مرور مطالبی که برایشان مبهم بوده و یا متوجه نشده‌اند، اختصاص دهید. این، فرصت مناسبی است تا پیش از شروع کلاس، مطالبی که شرکت کنندگان در آن مشکل داشتند مرور شود و یا موانعی که در انجام برنامه‌هایشان با آن روبرو شده‌اند، مورد بررسی قرار گیرد.

۹:۱۵: **۲. خود کارآمدی:** اتکا به نفس یا خود کارآمدی یعنی عقیده‌مان در مورد توانایی‌هایمان یا "می‌توانم"، دانش و اطلاعاتمان یا "من می‌دانم چگونه می‌توانم این کار را انجام دهم" و ظرفیت‌هایمان یا "من آنچه برای بهبود شرایط نیاز است را دارم و در صورت نا کامی و موفق نشدن به عقب برمی‌گردم و از نو شروع می‌کنم". همه‌ی ما در زندگی در شرایطی قرار می‌گیریم که می‌توانیم با افتخار بگوییم: "من این کار را انجام داده‌ام" و احساس شایستگی، توانمندی و غرور می‌کنیم. در این مورد خود کارآمدی ما را ساخته می‌شود و برای هدفی که برای دستیابی به آن تلاش کردیم، احساس موفقیت و پیروزی می‌کنیم.

شیوه‌ی اجرا:

۱. یک لحظه تمرکز کنید و به عقب برگردید. به زمانی که در "بهترین وضعیت خود" بوده‌اید. هنگامی که به خاطر کاری که انجام داده بودید، هدفی که به آن رسیده بودید، دستاوردی که داشتید، انتخابی که کرده بودید، چالشی که بر آن غلبه کرده بودید و... احساس شایستگی، توانمندی و غرور داشته‌اید.
۲. هنگامی که شما یک رویداد و یا زمانی را انتخاب کردید، چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید و در آن زمان غرق شوید. به یاد آورید که کجا بودید، با چه کسی بودید، چه کاری انجام می‌دادید، چه لباسی به تن داشتید، چه افکاری در ذهن داشتید، بدنتان چه حالتی داشت و چه هیجانی را تجربه می‌کردید؟ چند لحظه به خود فرصت دهید تا دوباره همان احساس در وجودتان بازآفرینی شده و روی بدنتان تاثیرات مثبت بگذارد. این را بدانید که شما همانطور که باور دارید، فردی شگرف و کم نظیر هستید.
۳. هنگامی که آماده هستید چشمانتان را باز کنید. اکنون، از این حافظه استفاده کنید و صفحه‌ی --- را تکمیل کنید (مجسمه‌ی اینوسوک). از لیست و فهرست خصوصیات و صفاتی که در صفحه‌ی --- برای خود شناسایی کرده‌اید استفاده کنید تا بتوانید طرح مجسمه خود را تکمیل کنید.



۴. زمانی که طرح‌تان را تکمیل کردید آنگاه آماده‌اید تا مجسمه خود را با استفاده از سنگ‌ها و سنگریزه‌ها و همچنین چسب تفنگی، بسازید.

مجسمه‌ای را که ساخته‌اید سمبل خود کارآمدی شماست. این مجسمه نشانگری است که شما را در خلق سفر زندگی، راهنمایی و حمایت می‌کند.

کارت ۸: "خود-کارآمدی"

زمان استراحت ۱۰:۰۰

۳. ۱۰:۳۰: افزایش خود کارآمدی: شما تا الان شش کار ساده‌ای که به افزایش خود-کارآمدی کمک می‌کند را انجام داده‌اید. حال در باره پیشنهادات باقی مانده، بارش فکری انجام دهید.

۴. ۱۱:۱۵: فعالیت جمع بندی: در این قسمت از جلسه، برای ارتباط و انتقال آموزه‌های یادگرفته شده با زندگی روزمره، بسیار مهم است که شرکت کنندگان لحظاتی را به صحبت کردن، تامل و بازنگری درباره اطلاعاتی که دریافت کرده‌اند، فعالیت‌ها و گفتگوهایی که در کلاس انجام داده‌اند، اختصاص دهند. اکنون شرکت کنندگان اقدام عملیاتی‌ای را برنامه‌ریزی می‌کنند که دانش جدیدشان را در زندگی روزمره به کار می‌گیرند.

۵. تامل و بازنگری روزانه من: صفحه‌ی فعالیت تامل و بازنگری روزانه با استفاده از جملات نا تمام به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا در مورد جلسه‌ی امروز و کاربرد مطالب ارائه شده فکر کرده و نظراتشان را با هم در میان بگذارند. این فعالیت به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا در این باره که چه چیزی آموخته‌اند و چه کار موثری می‌توانند انجام دهند تا تغییرات مثبت در زندگی‌شان ایجاد کنند، فکر و تامل کنند. شرکت کنندگان باید احساس راحتی کنند تا بتوانند تمام چیزهایی را یادداشت کنند که فکر می‌کنند در داشتن زندگی بهتر به آن‌ها کمک می‌کند:

▪ سخت‌ترین و بهترین قسمت جلسه‌ی امروز آنجایی بود که...

▪ بیشترین قدر دانی که در مورد خودم می‌کنم زمان‌بست که...

▪ در برنامه امروز این موضوع را کشف کردم که...

۶. هفتمین اقدام عملیاتی من: در این قسمت مربی به همراه داوطلبی از کلاس هر چهار مربع را تکمیل کرده و یا داوطلب می‌تواند با کمک هم‌کلاسی‌ها و نظارت مربی هر چهار مربع را تکمیل کند. هنگامی که شرکت کنندگان جملات ناتمام را تکمیل کردند، مربی جواب آن‌ها را روی فلیپ چارت می‌نویسد تا آن‌ها اقدام عملیاتی خود را به صورت نوشته داشته باشند.



شیوهی اجرا:

۱. همانطور که از یک مربع به مربع بعدی می‌روید، مطمئن شوید که از جواب‌های شرکت کنندگان استفاده می‌کنید. مثلاً برای رفتن از مربع اول به مربع دوم از آن‌ها بپرسید: "اگر واقعا احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن، خود-کارآمدی توانمندی، شکیبایی و امنیت را داشته باشید، آنگاه چه فیزیولوژیکی را در بدنتان احساس خواهید کرد؟" به همین روش ادامه دهید تا کل مربع‌ها پر شوند. فقط به خاطر داشته باشید که از جواب‌های شرکت کنندگان استفاده کنید.

۲. هنگامی که برنامه‌ی عملیاتی هفتم طراحی شد، از شرکت کنندگان دعوت کنید تا مشاهداتشان را با بقیه کلاس به اشتراک بگذارند. اگر زمان اجازه می‌داد، آن‌ها می‌توانند "کشف و شناسایی گزینه‌های موجود" که در صفحه‌ی --- آمده را تکمیل کنند و یا در منزل آن را انجام دهند.

۱۱:۵۵ جمع بندی:

به شرکت کنندگان کپی جزوه‌ی جلسه‌ی هشتم را بدهید. این کمک می‌کند تا فرصت آن را داشته باشند که به مطالب نگاهی انداخته و برای جلسه‌ی آینده آماده باشند. شرکت کنندگان قبل از ترک اتاق در جمع‌آوری و تمیز کردن کمک می‌کنند. در حین خداحافظی از آن‌ها خواسته می‌شود تا از سبد "نقل قول‌های الهام بخش" یک کارت بردارند و با خود به منزل ببرند.



جلسه هفتم: فرمان ماشین زندگیت را دست بگیر.

وسایل مورد نیاز	فعالیت	زمان
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	دیدار و احوال پرسی	۱۵ دقیقه
انتظارات شرکت کنندگان در جلسه اول	بررسی	۱۵ دقیقه
ماژیک‌های رنگی کارت ۹: "در چه مرحله ای هستید؟"	نقشه‌ی روابطم	۶۰ دقیقه
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
پاورپوینت پلی کیپی: "آزمون درخت" کارت ۱۰: "دعای آرامش بخش"	پرسشنامه‌ی حریم شخصی فرمان ماشین زندگیت را در دست بگیر.	۹۰ دقیقه
_ مهمان دعوت کنید _ از افرادی که قبلا این دوره را گذرانده و موفق هستند دعوت کنید.		۱۲:۰۰
سنگ شیشه ای، چسب، جملات و کلمات الهام بخش	پیدا کردن جمله‌ای الهام بخش	۳۰ دقیقه
	من یک پرنده ی کمیابم	۳۰ دقیقه
قهوه، چای، شیر، شکر، خوراک مختصر	استراحت	۱۵ دقیقه
پیش آزمون نیازهای شرکت کنندگان	نیمرخ نیازها _ پس آزمون	۱۵ دقیقه
	تفکر و تامل در باره جلسه هفتم	۱۰ دقیقه
فلیپ چارت/تخته با چهار قسمت پاورپوینت	هشتمین برنامه‌ی عملیاتی من	۱۰ دقیقه
مدرک مجله	جمع بندی	

جلسه هفتم

در جلسه‌ی امروز، یاد خواهید گرفت که چگونه حریم شخصی خود را تنظیم کنید: حد و مرزهای خود را روشن کنید و بدانید که چه کسی هستید، چه چیزی می‌خواهید و چه چیزی نیاز دارید، درباره نیازها، خواسته‌ها و افکار و احساسات دیگران چگونه فکر می‌کنید. در این جلسه همچنین می‌آموزید که چگونه از حد و مرزهای خودتان محافظت کنید و چطور با چیزهایی که کنترلی بر آنها ندارید کنار بیایید.

همچنین در امروز یک جشن فارغ التحصیلی خواهیم داشت که امیدواریم با انجام برنامه‌هایی که پیش‌بینی کرده‌ایم، شگفت زده شوید.



۱. ۹:۰۰: بررسی: در آغاز کلاس، با توجه به این که امروز آخرین جلسه این دوره است، از شرکت کنندگان بخواهید تا به انتظاراتی که در جلسه‌ی اول برای شرکت در این دوره نوشته‌اند نگاهی بیندازند. هر یک از انتظاراتی که در طول دوره به آن دست نیافته‌اند، در برنامه‌ریزی امروز بگنجانید. سپس فرصتی در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید تا بتوانند در مورد نحوه‌ی انجام برنامه‌ی عملیاتی که در هفته‌ی گذشته انجام دادند، با بقیه صحبت کنند. سپس از آن‌ها بخواهید برای جلسه‌ی امروز خود یک هدف مشخص کنند.

۲. ۹:۱۵: نقشه‌ی روابطم: در مسیر زندگی، برای مراقبت از خودمان و افرادی که می‌شناسیم و دوستشان داریم، وقت و انرژی محدودی داریم. این میزان انرژی و وقت از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخی از ویژگی‌های ما مانند توانایی‌های جسمی، انعطاف‌پذیری احساسی و انجام وظایف روزانه منحصر به فرد است. اگر می‌خواهیم یک محیط سالم حمایتی برای خودمان و افراد مهم زندگیمان داشته باشیم، باید حریم و حد و مرزهایمان را شناخته و به آن‌ها احترام بگذاریم.

شیوه اجرا:

۱) چند لحظه تامل کرده و از تمام افرادی که در اطرافتان هستند - خانواده، دوستان، گروه‌ها، همکاران، مراجعین و... فهرستی تهیه کنید. همچنین از افرادی را که ممکن است از آن‌ها ناراحت و یا دلخور باشید و یا کسانی که زمانی رابطه خوبی باهم داشتید یا فرد مهمی در زندگی‌تان بوده‌اند ولی دیگر با آن‌ها رابطه ندارید را هم در لیست بگذارید. ۲) سپس نقشه‌ای شبیه نمونه‌ای که در دفترچه‌تان آمده بکشید و بر اساس لیست خود نام افراد زندگیتان را که برایشان وقت و انرژی گذاشته و یا می‌گذارید، در این نقشه بگنجانید.

۳) اکنون به این فکر کنید که معمولاً چند درصد وقت و انرژی برای هر فرد اختصاص می‌دهید. آن درصدها را کنار نام افراد یادداشت کنید.

۴) درصدهای نوشته شده را با هم جمع کنید.

آیا درصد نهایی شما بیشتر از ۱۰۰٪ شد؟ اگر بله، دوباره به نقشه برگشته و اعداد را طوری تنظیم کنید که عدد نهایی شما از ۱۰۰٪ عبور نکند؛ زیرا هیچ کس نمی‌تواند بیشتر از ۱۰۰٪ انرژی و وقت بگذارد!!! حتی اگر بتواند، بهای گزافی برای آن پرداخته است. در حقیقت، بیش از توان خود انرژی و وقت گذاشتن در نهایت باعث خستگی، خشم و فرسودگی می‌شود.

چند درصد به خود اختصاص داده‌اید؟ شاید همه یا بخش عمده‌ای از انرژی و وقت‌تان را به افراد دیگر اختصاص داده‌اید؟!!! هنگامی که وقت و انرژی برای مراقبت از خودتان اختصاص نداده‌اید، واقعاً چقدر می‌توانید در اختیار دیگران بگذارید؟ مانند مهمانداران هواپیما که پیش از پرواز می‌گویند: "ماسک اکسیژن را ابتدا برای خود گذاشته و سپس به دیگران کمک کنید"، درحالی‌که به خودتان کمکی نکرده و از خودتان مراقبت نکرده‌اید، نمی‌توانید به دیگران کمکی پیشنهاد کنید. به خاطر داشته باشید وقتی که شما به دیگران "بله" می‌گویید، معمولاً به خودتان "نه" می‌گویید. این به شما بستگی دارد که تعادل این بله و خیر را چگونه حفظ کنید.



بر اساس آنچه تاکنون یاد گرفته‌اید، یک بار دیگر نقشه‌ی روابطتان را بکشید. این بار به خودتان توجه ویژه داشته و مراقب باشید که درصدها از صد بیشتر نشود.

زمان استراحت ۱۰:۰۰

کارت شماره‌ی ۹: "در چه مرحله‌ای هستید؟"

۳. ۱۰:۳۰: حریم شخصی: حریم شخصی، مرزهایی است که ما برای متمایزسازی اینکه "من که هستم"، "چه می‌خواهم"، "چه نیازی دارم"، در باره "نیازها و خواسته‌ها و افکار و احساسات دیگران چگونه فکر می‌کنم" تعیین می‌کنیم. حریم سالم، حریمی است که نه خودخواهانه و نه از روی ایثارگری و نادیده انگاری خود باشد؛ بلکه حریم و حد و مرز سالم بر اساس مراقبت و توجه به نیازهای خود و دیگری کشیده می‌شود. این گفته حضرت مسیح را همواره مد نظر داشته باشید: همسایه‌ات را به اندازه خودت دوست بدار. نه بیشتر از خودت و نه کمتر.

این حریم بر اساس باورهای ما، وظایف و مسئولیت‌های فردی‌مان، انتخاب‌ها و تصمیماتی که بر اساس ارزش‌ها و نیازهای اساسی‌مان می‌گیریم، تعریف می‌شود. معنای دیگر "داشتن حریم شخصی سالم" این است که ما روابطمان را با دیگران بر اساس این فکر و ایده تنظیم می‌کنیم که همه‌ی افراد (از جمله خود من) ارزشمند و سزاوار احترامند و هر کس مسئول سلامت ذهنی، جسمی و احساسی خودش است.

از شرکت کنندگان درخواست کنید که آزمون حریم شخصی در صفحه‌ی --- را تکمیل کنند. سپس در باره آنچه که در این زمینه آموخته‌اند و اقداماتی که بر اساس آموخته‌های جدیدشان می‌خواهند انجام دهند، بطور گروهی بحث و گفتگو کنند.

۴. ۱۱:۰۰: فرمان ماشین زندگیت را در دست بگیر: زمانی متوجه خواهید شد فرمان ماشین زندگیت در

دست‌تان است که:

- بدانید چه می‌خواهید و برای رسیدن به خواسته‌ی‌تان، تلاش می‌کنید؛
 - با افراد مهم زندگیتان رابطه سالم برقرار کرده و در حفظ آن بکوشید؛
 - روزتان پر از فعالیت‌های سازنده باشد؛
 - اغلب اوقات خشنود و با نشاط باشید (هیچ کس همیشه خوشحال نیست)؛
 - و همواره می‌دانید که چه کار بکنید تا حالتان بهتر شود (تفسیری از آموزه‌های دکتر ویلیام گلسر).
- کاربرگ آزمون درخت: بر اساس آنچه در هشت جلسه‌ی گذشته انجام داده‌اید، بنظر شما کدامیک از این افراد نشانگر وضعیت شما را قبل از شروع برنامه است؟ کدامیک به بهترین شکل جایگاه کنونی شما در زندگی را توصیف می‌کند؟ کدامیک تصویر کسی است که شما دوست دارید در آینده آنجا باشید؟
- این نکته‌ی مهم را به خاطر داشته باشید که یک زندگی بهینه، یک فرآیند مداوم است که همگی ما دائماً احتیاج داریم که توجه ویژه به آن داشته باشیم. شما اکنون ابزاری دارید که می‌توانید از آن کمک بگیرید و این فرآیند را همواره مورد بررسی قرار دهید.



زمان نهار ۱۲:۰۰

۵. پیدا کردن جمله الهام بخش: همه انسان‌ها معمولاً در زندگی از جایی الهام می‌گیرند - برخی‌ها با عبارتی از یک نویسنده، چشم‌انداز یک اقیانوس و برخی از دیدن طبیعتی که در پیاده روی صبحگاهی مشاهده می‌کنند. گاهی این نکات الهام بخش را در حین گفتگو با کسی می‌شنوید. گاهی ممکن است ایده‌ای از یک قطعه موسیقی و یا باوری باشد که از یک قدرت متعالی به دست آورده‌اید.

فرقی نمی‌کند که چه چیزی در زندگی شما الهام بخش است، مهم داشتن یک منبع الهام بخش در زندگی شماست که در سفر زندگی شما را یاری کند. هر سفری، حتی سفرهایی که دوست داریم در آینده انجام بدهیم، فراز و نشیب‌های فراوان دارد. داشتن منبع الهام بخش برای دلگرمی و حمایت از شما در سربالایی‌های زندگی عنصر مهمی است که به شما کمک می‌کند تا به هدف‌تان در زندگی دست یابید.

شیوه اجرا:

- ۱) برای این فعالیت، لغتی، تیتراژ، نقل قول و یا دعایی را انتخاب کنید که می‌توانید به وسیله‌ی آن سنگ الهام بخش خود را درست کنید.
- ۲) آن را طوری یادداشت کنید که در زیر سنگ شیشه‌ای که انتخاب کرده‌اید جا شود.
- ۳) قسمت‌های اضافی را ببرید تا نوشته، متناسب با اندازه‌ی سنگ شود.
- ۴) هنگامی که طرح‌تان آماده شد، مقداری چسب روی قسمت صاف سنگ زده و برگه را به سنگ بچسبانید. برگه را در صورتی که نیاز نیست تکان ندهید تا برگه‌تان آسیب نبیند.

شیوه اجرا:

- ۱) از شرکت کنندگان بخواهید نام خود را در وسط عکس پرنده که قبلاً توسط شما آماده شده یادداشت کنند. می‌توانند برچسب و یا واژه‌هایی را بنویسند که به نوعی ویژگی آن‌ها را خاطر نشان می‌کند. از آن‌ها بخواهید که روی بال‌های پرنده چیزی یادداشت نکنند. هر طور که می‌خواهند می‌توانند این پرنده را تزئین کنند.
- ۲) زمانی که انجام دادند، هر شرکت‌کننده عکس پرنده تزئین شده‌ی خود را به نفر دست چپی خود بدهد. اکنون هر شرکت‌کننده عکس پرنده‌ی نفر کناری خود را دارد.
- ۳) حالا شرکت کنندگان روی بال پرنده‌ی دوستان خود عبارتی را در باره آن فرد بنویسند. این چرخش ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که همه‌ی افراد برای تمامی همکلاسی‌های خود جمله‌ای را روی بال پرنده او بنویسند.
- ۴) مربی تمام برگه‌ها را جمع‌آوری کرده و تمامی جملات و لغات را با صدای بلند می‌خواند و سپس برگه را به فردی که اسم او روی بدن پرنده نوشته شده بر می‌گرداند.

بحث کوتاه: وقتی جملاتی در توصیف شما خوانده می‌شد چه احساسی داشتید؟

۶. من یک پرنده‌ی کمیاب هستم: این فعالیت فضایی را برای شرکت کنندگان فراهم می‌کند تا به یکدیگر بازخوردهای مثبت بدهند.



شیوه اجرا:

- ۱) از شرکت کنندگان بخواهید نام خود را در وسط عکس پرنده که قبلا توسط شما آماده شده یادداشت کنند. می توانند برچسب و یا واژه‌هایی را بنویسند که به نوعی ویژگی آن‌ها را خاطر نشان می‌کند. از آن‌ها بخواهید که روی بال‌های پرنده چیزی یادداشت نکنند. هر طور که می‌خواهند می‌توانند این پرنده را تزئین کنند.
 - ۲) زمانی که انجام دادند، هر شرکت کننده عکس پرنده تزئین شده‌ی خود را به نفر دست چپی خود بدهد. اکنون هر شرکت کننده عکس پرنده‌ی نفر کناری خود را دارد.
 - ۳) حالا شرکت کنندگان روی بال پرنده‌ی دوستان خود عبارتی را در باره آن فرد بنویسند. این چرخش ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که همه‌ی افراد برای تمامی همکلاسی‌های خود جمله‌ای را روی بال پرنده او بنویسند.
 - ۴) مربی تمام برگه‌ها را جمع‌آوری کرده و تمامی جملات و لغات را با صدای بلند می‌خواند و سپس برگه را به فردی که اسم او روی بدن پرنده نوشته شده بر می‌گرداند.
- بحث کوتاه:** وقتی جملاتی در توصیف شما خوانده می‌شد چه احساسی داشتید؟

زمان استراحت ۲:۱۵

۷. **تفکر و تامل در باره جلسه‌ی هشتم من:** برای آخرین بار، شرکت کنندگان جملات نا تمام را کامل کرده و نظراتشان را در مورد هشت جلسه‌ی گذشته بازگو می‌کنند. این فعالیت به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا در باره اینکه چه چیزی آموخته‌اند و چه کار موثری می‌توانند انجام دهند تا بتوانند از خود بهتر مراقبت کنند، تامل کرده و یافته‌های خود را با دیگران در میان بگذارند.
 - مهمترین چیزی که آموختم...
 - بیشترین موقعی که در مورد خودم احساس غرور می‌کنم زمانیست که...
 - بیشترین قدردانی که از این برنامه‌ی هشت جلسه‌ی ای دارم بخاطر این است که...

۸. **هشتمین اقدام عملیاتی من:** شرکت کنندگان می‌تواند اکنون به صورت انفرادی اقدام عملیاتی خود را تکمیل کنند. مربی فقط سوال و یا ابهامات شرکت کنندگان جواب می‌دهند. زمانی که اقدام عملیاتی تکمیل شد، از شرکت کنندگان بخواهید که مشاهداتشان و همین طور اقدام عملیاتی‌شان را با کلاس به اشتراک بگذارند.
- ۱۱:۵۵: جمع بندی:**

- هر شرکت کننده گواهینامه قاب گرفته شده خود را که روی آن "فرمان زندگی" نوشته شده دریافت می‌کند.
- کارت شماره ی ۱۰: "دعای آرامش بخش"**
- همه کلاس با هم گزیده ای از نوشته ی "شما اکنون در مسیر درست قرار دارید" را با صدای بلند بخوانید.





فصل دوم: | ۹۵

برنامه جامع توانمندسازی زنان دستیابی به اهداف بزرگ با گامهای کوچک



فصل سوم:

۳. سفرنامه جامع توانمندسازی زنان
دستیابی به اهداف بزرگ با گام‌های کوچک

کتاب کار شرکت کننده



دکتر علی صاحبی

وحیده شهیدی

همکاران طرح:

مهدی اسکندری

آرزو نظری

وحیده شهیدی

سمیرا حقوقی

عباس ناظری

سفر اکتشافی

سفر خود را شروع کنید! در این جلسه یاد می‌گیرید تا بیشتر به چیزهایی تمرکز کنید که برای خوشحال بودن به آنها نیاز دارید. این جلسه به شما فرصت می‌دهد که خودتان را ارزیابی کنید و ببینید که رفتارهایی که انتخاب می‌کنید چقدر شما را به رضایت و خشنودی می‌رساند. همچنین به شما این امکان را می‌دهد تا در راستای مراقبت بیشتر از خود، با یک بازنگری دقیق انتخاب‌های بهتری انجام دهید.



فهرست

مقدمه

جلسه ۱: آنچه که برای شاد بودن نیاز دارید

جلسه ۲: خانه تکانی باورها

جلسه ۳: چه چیزی می‌خواهم داشته باشم، چه کاری می‌خواهم انجام دهم و چگونه انسانی می‌خواهم باشم؟

جلسه ۴: بازسازی روابط

جلسه ۵: تبدیل اختلاف نظرها به فرصت

جلسه ۶: درباره‌ی خودم چه فکری می‌کنم

جلسه ۷: بهترین دوست من کیست

جلسه ۸: فرمان ماشین زندگیت را در دست بگیر



مقدمه

به دوره‌ی آموزشی دستیابی به اهداف بزرگ با گام‌های کوچک خوش آمدید. هدف از طراحی این جزوه کمک به شما برای داشتن تجربه‌های خوب با ما و با یکدیگر است. محتوای آن کاملاً ملموس و قابل درک است تا بتوانید در طول دوره و بعد از آن نیز به عنوان کتاب مرجع از آن استفاده کنید.

هدف این دوره کمک به شماست تا بتوانید نحوه‌ی ایستادگی در زندگی را یاد بگیرید و آنچه در زندگی تان نمی‌پسندید و قابل تغییر هستند را تغییر دهید و چیزهایی را که نمی‌توانید تغییر دهید- مثل مردم، وقایع و شرایط بیرونی- بپذیرید. یکی از چیزهایی که شما همواره می‌توانید تغییر دهید انتخاب‌های خودتان است و در بیشتر مواقع این انتخاب‌های شماست که وضعیت و سرنوشت شما را رقم می‌زند.

شما در طول این دوره فرصت دارید تا:

■ توانمندی‌هایتان را دوباره کشف و شناسایی کنید، عزت نفس تان را افزایش دهید و به کارآمدی شخصی مطلوب دست یابید.

■ با دریافت اطلاعات و دانش مناسب، بیاموزید که چگونه با خود و افراد مهم زندگیتان رابطه سالم برقرار کنید و آن را حفظ کنید.

■ بفهمید که واقعا در زندگی چه می‌خواهید و بدنبال چه چیزی هستید؟

■ یاد بگیرید چگونه دست به انتخاب‌هایی بزنید که واقعاً به نفع و مصلحت شما باشند.

ما شما را به شرکت در فعالیت‌ها، اشتراک گذاری نظرات و دانش خود، کشف چیزهای جدید و امتحان کردن شیوه‌های فکری و تصمیمات و اقدامات جدید دعوت می‌کنیم.



جلسه اول

چه چیزی برای شما اهمیت دارد؟

آشنایی با یکدیگر

یک ویژگی خود را بگویید که بسیار آنرا دوست دارید.



انتظارات

انتظارات شما از شرکت در این دوره چیست؟

دوست دارید پاسخ چه سوالاتی را پیدا کنید؟

تمایل دارید چه اطلاعاتی کسب کنید؟

رازداری

در دوره‌های آموزشی و تربیتی، مخصوصاً دوره‌هایی که با احساسات شرکت کنندگان سر کار دارد، درمیان گذاشتن تجربه‌های شخصی خود با دیگران نقش مهمی ایفا می‌کند. در هفته‌های آتی، شما داستان‌ها و اطلاعات شخصی از کسانی خواهید شنید که آن‌ها را نمی‌شناسید. با دریافت اطلاعات از دیگران و درمیان گذاشتن اطلاعات خودتان با آن‌ها، متوجه چند نکته می‌شوید مانند این که:

- کمتر احساس تنهایی می‌کنید،
- توانمندتر خواهید شد،
- می‌توانید مسئولیت زندگیتان را به عهده بگیرید،
- توان مدیریت موثر احساسات و عواطف خود را پیدا خواهید کرد،
- همچنین تبادل اطلاعات با دیگران باعث یادگیری بیشتر شما خواهد شد.

هر شرکت‌کننده منبع خوبی از اطلاعات مفید است. ولی بیشتر مردم زمانی افکار و احساسات شخصی خود را با دیگران درمیان می‌گذارند که نسبت به آن‌ها احساس امنیت خاطر و اعتماد کنند. بیشتر گروه‌ها از شرکت کنندگان می‌خواهند تا اطلاعاتی که در گروه بدست می‌آورند را به صورت راز بین خود نگه دارند. در واقع، محرمانه



بودن اطلاعات یعنی ما اطلاعات و داستان‌های زندگی افرادی را که در کلاس شنیده‌ایم، به دیگران بازگو نکنیم. با این حال، بعضی از گروه‌ها تصمیم می‌گیرند تا زمانی که اطلاعات شخصی افراد (یعنی نام و یا هویت شخصی اعضاء گروه) فاش نشود، در مورد مفاهیمی که در کلاس مطرح می‌شود، با دیگران صحبت کنند. این بدان معناست که نام، محل کار، نام خانوادگی و آدرس هیچ از شرکت‌کنندگان فاش نشود. شما هیچ وقت نمی‌دانید که با بازگو کردن اطلاعات شخصی افراد ممکن است آن‌ها را در چه شرایط ناخوشایند و یا خطرات احتمالی قرار دهید. فقط در یک صورت توافق محرمانه بودن اطلاعات نقص می‌شود که به صورت مستقیم از خود فرد اجازه بگیرید. شما به عنوان یک گروه، باید تصمیم بزرگی در مورد بندهای توافق محرمانه بودن اطلاعات بگیرید. اجازه بدهید با هم دقایقی در این رابطه صحبت کنیم.

انتظارات

- در زمانی که مظنون به کودک آزاری هستیم، قانون به صورت محکم به ما می‌گوید تا با پلیس تماس بگیریم. هنگامی این وظیفه را داریم که سوء ظن ما یا گزارش‌دهنده به فردی که در مراقبت از کودک غفلت کرده، معقول باشد. به عنوان مثال، فرد مظنون باعث آسیب بدنی، جنسی، عاطفی یا به خطر انداختن امنیت کودک شود و یا آگاهانه نتواند در برابر چنین آسیبی و یا هرگونه خطری از کودک محافظت کند.
- اگر فردی در گروه اعتراف به آزار فرد دیگری می‌کند، ما موظف به تماس با پلیس هستیم.



توافقنامه ی محرمانه بودن اطلاعات

تاریخ-----

امضاء-----



آنچه را که برای خشنود بودن لازم دارید

پیش از پرداختن به اقدامات ضروری برای دستیابی به اهدافمان، باید به سه نکته توجه ویژه داشته باشیم:

- ۱- چه چیزی برای ما اهمیت دارد؟
- ۲- برای آنکه شاد و خشنود باشیم بطور خاص چه چیزهایی می‌خواهیم؟ و
- ۳- برای آنچه که نیاز داریم و می‌خواهیم به آن برسیم، الان چه کاری و عملی انجام می‌دهیم؟

آنچه را که برای خشنود بودن نیاز داریم...



قدرت شخصی

نهایتا ما می‌خواهیم به این احساس که مهم، ارزشمند و گرانقدر هستیم دست یابیم. راه رسیدن به این احساس، انجام کارهایی است که برای ما اهمیت دارد، کارهایی مانند رقابت، احساس شایستگی و موفقیت حتی در ساده‌ترین کارها و نفوذ و اعتبار داشتن.

عشق-ارتباط و تعلق خاطر

داشتن روابط خوب با دیگران به ما احساس تعلق خاطر می‌دهد که برای سالم زیستن ضروریست. برای حفظ و نگهداری روابط قابل قبول باید به یک داد و ستد رفتاری منصفانه برسیم که در آن روابطمان را با افرادی که در زندگی برای ما مهم هستند، پرورش دهیم. برای برآوردن این نیاز، ما به یک رویکرد مشارکتی و همکاری متقابل نیازمندیم.

مراقبت از بقا و زندن بودن

به طور کلی مربوط به انتخاب‌هایی است که منجر به زنده ماندن ما می‌شود. این بدان معناست که امنیت و سلامتی را در اولویت قرار داده و روی زمان و انرژی سرمایه گذاری کنیم. فعالیت جسمی، استراحت مناسب و تغذیه سالم همه راه‌هایی هستند برای مراقبت از خودمان و داشتن احساس خوب.

آزادی و انتخاب

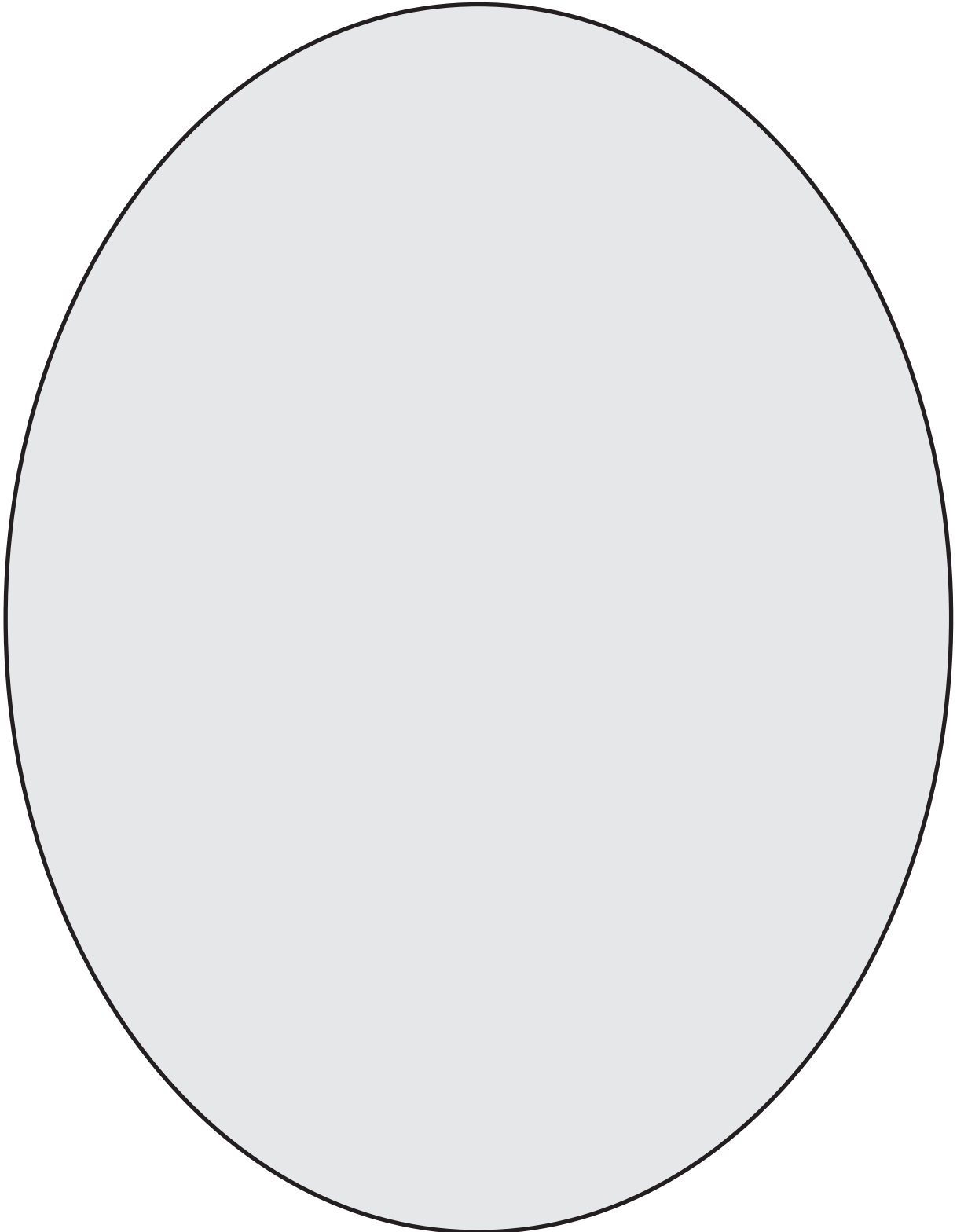
ما همگی آزادی می‌خواهیم تا بتوانیم انتخاب کنیم که چگونه زندگی کنیم، چگونه خودمان را نشان دهیم و چطور خود را پیش ببریم، تصمیم بگیریم، ریسک کنیم، فکروعمل متفاوت داشته باشیم، استرس را کم کنیم، زمانی به خود اختصاص دهیم، افکارمان را بازسازی کنیم و از کنترل دیگران در امان باشیم. با توسعه رفتارهای مسئولانه می‌توانیم عواقب تصمیماتمان را بپذیریم.

تفریح

نیاز به تفریح و سرگرمی ساده‌ترین نیاز است که می‌توان آن را ارضا کرد. بازی، کشف و یادگیری، و شوخی کردن از راه‌های ارضای این نیاز است. با انجام کارهای مفرح و نشاط آور انرژی می‌گیریم و خلاقیتمان را پرورش می‌دهیم. تفریح کردن با دیگران یکی از سریعترین راه‌ها برای داشتن احساس بهتر است تا با آن روابطمان را قویتر کنیم.



چه فردی و چه چیزی به ما کمک می‌کند تا زندگی خشنودتری را تجربه کنیم؟





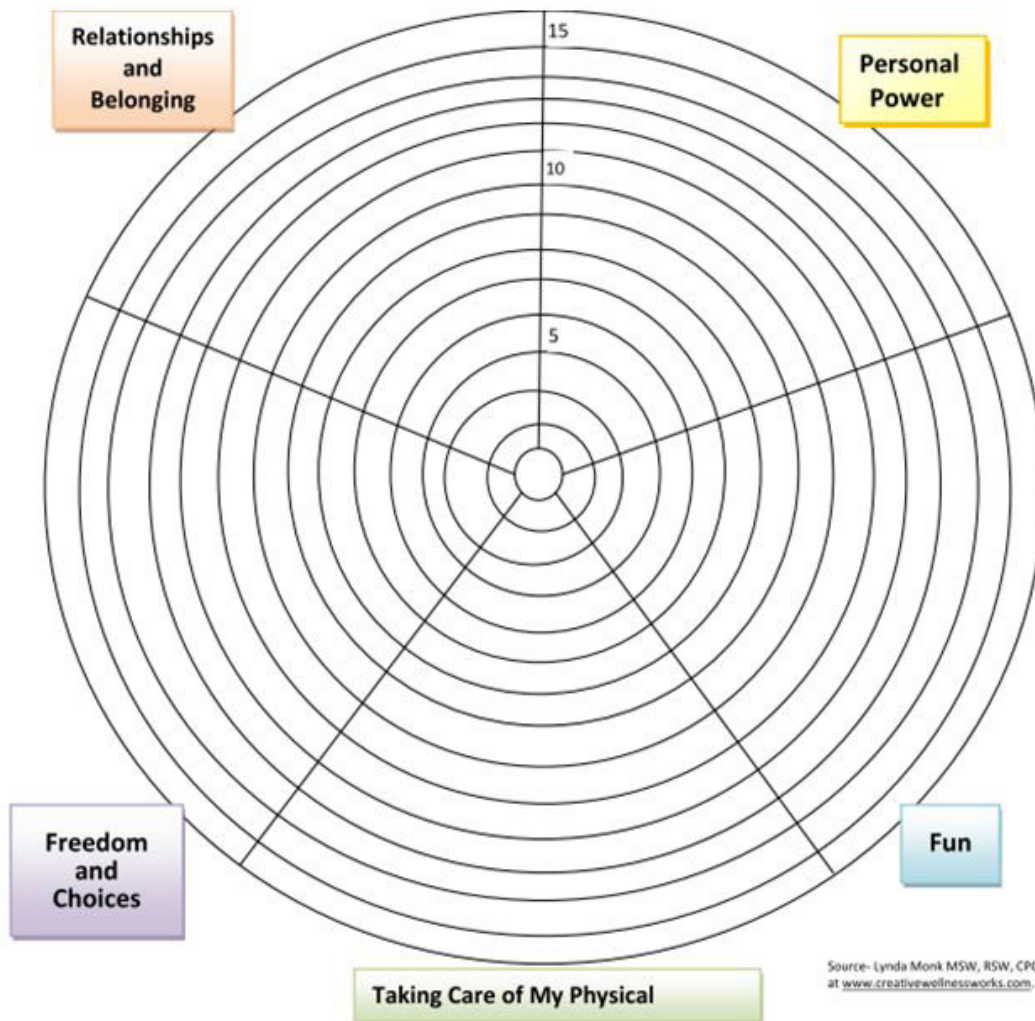
نیازهای من - زندگی من

نمره‌ی نیمرخ نیازهای شخصی من

عشق-روابط و احساس تعلق خاطر _____ قدرت شخصی _____

تفریح _____ مراقبت از بقا _____ آزادی و انتخاب _____

با استفاده از نمره‌های نیمرخ شخصی خودتان، چرخ نیازهای زیر را کامل کنید. از مرکز دایره شروع به رنگ آمیزی هر قسمت کنید. مثل شکل نمونه، قسمت رنگ شده نشان دهنده‌ی نمره‌ی شما باشد.



Source- Lynda Monk MSW, RSW, CPCC
at www.creativewellnessworks.com.

چرختان چه قدر گرد است؟ از گردی آن راضی هستید؟



راه‌های فراوان و گوناگون برای ارضای نیازها

<p>عشق-روابط و احساس تعلق</p> <p>مراقبت، به اشتراک‌گذاری، پذیرش دیگران، گوش دادن، عضویت در گروه یا هیئت، ورزش، انجمن‌ها، شبکه‌های اجتماعی، فعالیت‌های داوطلبانه، تجمعات، مهربانی، حمایت، از خود گذشتگی، اعتماد، احترام، حفاظت، همکاری، تشویق، کمک کردن و یا درخواست کمک، گفتگو، استفاده از رسانه‌های اجتماعی، تلفن، خانواده، دوستان، همکاران، حیوانات خانگی، قدردانی از دیگران، مذاکره، دوست داشتنی بودن، تعهد، سالگرد ازدواج، تصاویر، خاطرات.</p>
<p>قدرت شخصی</p> <p>دستیابی به هدف، افزایش مهارت‌ها، اعتماد به نفس، احساس مهم بودن، دستاورد داشتن، عزت و احترام داشتن، رقابت، نفوذ و اعتبار داشتن نزد دیگران، نمایش توانایی و مهارت خاص خود، طبقه‌ی اجتماعی، برند، شهرت، کار، پروژه، درآمد، تملک، پیشرفت، سود، کمک کردن، مشاوره دادن، خلاق بودن، ورزش، رسیدن به اهداف، کارگردانی، طراحی، ساخت، اجرا، آموزش، مربیگری، داشتن مسئولیت، دریافت جوایز یا نشان علمی.</p>
<p>مراقبت از بقا</p> <p>غذا، آب، آفتاب، هوا، لباس، استراحت، سرپناه، بهداشت، فعالیت بدنی و ورزش، تمایلات جنسی، احساس امنیت، محافظت از خود، کسب درآمد، صرفه جویی، سازماندهی، آرامش و شارژ باتری ما، معاینات پزشکی.</p>
<p>تفریح</p> <p>بازی، ماجراجویی، پیاده روی، کاوش، کشف، یادگیری، کنجکاو بودن، تولید، اختراع، خنده، شوخی کردن، سفر، ورزش، طنز، لذت بردن، سرگرمی، حضور در یک رویداد، کنسرت رفتن، گفتگو، صنایع دستی، تعطیلات، کمدی، رقص، فیلم، تلویزیون، کامپیوتر، موسیقی آرامش بخش.</p>
<p>آزادی و انتخاب</p> <p>تصمیم‌گیری، نظر دادن، "بله" و "یا نه" گفتن، انعطاف‌پذیری، حریم شخصی، مسافرت، کشف، پذیرا بودن، مدارا، بازیابی افکار، خود ارزیابی، کنترل خود، شناسایی باورها و ارزش‌ها، داشتن گزینه و حق انتخاب، قوانین ساده، مقررات، فعالیت بدون ساختار، تغییر ذهن، کاری نکردن، در نظر گرفتن خطرات و یا بازی.</p>

غذای فکری

ما برای ارضای نیازهایمان مسئولیم:

- هر یک از ما برای چگونگی ارضای نیازهایمان ایده‌های خاص خودمان را داریم و زمانی که شرایط مناسب نیست، احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم.
- ما همواره تلاش می‌کنیم تا نیازهایمان را ارضا کنیم. در این راستا گاهی ممکن است راه‌هایی را برای



ارضای نیازهایمان انتخاب کنیم که روابط ما را با خودمان و اطرافیانمان به خطر بیندازد.

- از آنجا که ارضای نیازهایمان از طریق روابطمان امکان پذیر است، این نکته بسیار مهم است که بدانیم چگونه با افرادی که برای ما مهم هستند رابطه مناسبی برقرار کنیم.
- تنها کسی که می‌توانیم رفتارش را کنترل کنیم خودمان هستیم.
- لحظاتی را بروی افکار و احساساتتان تمرکز کنید. جملات ناتمام زیر در این فرایند به شما کمک می‌کنند. شما می‌توانید هر چیزی را که فکر می‌کنید به شما کمک می‌کند تا از خودتان بهتر مراقبت کنید را یادداشت کنید.

■ الان که از نیازهای مختلفم اطلاع پیدا کردم، فهمیدم که.....

.....

.....

.....

■ من می‌خواهم به گونه‌ای نیازهایم را ارضا کنم تا.....

.....

.....

.....

■ برنامه‌ی من برای ارضای نیازهایم این است که.....

.....

.....

.....



آبیاری باغ ذهنم

فعالیت‌هایی که می‌تواند به رشد و تعالی من کمک کند!

<ul style="list-style-type: none"> ■ به گروه آواز بپیوندید ■ به خودتان کلمات عاشقانه ای را را بگویید که دوست دارید از دیگران بشنوید ■ در یک کارگاه شرکت کنید ■ به قایقرانی و یا ماهیگیری بروید ■ در ساحل قدم بزنید ■ به تعطیلات بروید ■ به دیدن کسی که خوشحالتان می‌کند بروید ■ حیوان خانگی بیاورید ■ برنامه‌ی تلویزیونی مورد علاقه تان را تماشا کنید ■ موفقیت‌هایتان را مرور کنید ■ در یک سرگرمی شرکت کنید ■ ابرها را تماشا کنید ■ برای خودتان چیزی زیبا درست کنید ■ به پارک، صحراء، و یا جنگل بروید ■ نقل قول الهام بخشی پیدا کنید ■ ببینید چه چیزی واقعا در زندگی برایتان مهم است ■ به کسی که دوستان دارد زنگ بزنید ■ به گردش بروید ■ از یک لیوان دمنوش و یا قهوه لذت ببرید ■ در نور شمع آرامش بگیرید <p>اکنون لیست خودتان را تهیه کنید:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ به آهنگ‌های مورد علاقه تان گوش کنید ■ در یک وان آب گرم یا زیر دوش آب استراحت کنید ■ خاطرات خوشایندتان را مرور کنید ■ کسی را که دوست دارید در آغوش بگیرید ■ تنفس دیافراگمی داشته باشید ■ کشش ماهیچه‌ای انجام دهید ■ روی نکات قوتتان تمرکز کنید ■ طلوع و یا غروب آفتاب را بنگرید ■ فیلم کمدی تماشا کنید ■ در مورد محل خوشحالی تان فکر کنید ■ یک تابلو درست کنید که عکس‌های خاطره انگیز روی آن نصب شده باشد ■ برای خودتان کادو بخرید ■ ماساژ بگیرید ■ بازی کنید ■ به سفرهای پر هیجان بروید ■ یک داستان خنده دار تعریف کنید ■ کتاب مورد علاقه تان را بخوانید ■ شعر بخوانید، دست و بشکن بزنید و برقصدید ■ موزیکی بنوازید ■ باغبانی کنید ■ مطلب جدیدی بیاموزید ■ به مسابقه و یا کنسرت بروید ■ ورزش کنید ■ دوچرخه سواری کنید ■ به تماشای موزه بروید ■ با غروب و طلوع آفتاب از خواب بیدار شوید ■ به شنا و یا ساحل بروید ■ به خرید بروید ■ به سونا و یا جکوزی بروید ■ یوگا کار کنید ■ در یک بعد از ظهر فقط دراز بکشید و هیچ کاری انجام ندهید ■ با خاک رس چیزی بسازید ■ از یک لیوان آبمیوه خنک لذت ببرید ■ نعمت‌هایتان را شکر گذاری کنید: "خدایا ممنونم که به من..." ■ بچه گانه بازی کنید
--	---



ماساژ دست‌ها

دست‌ها حساس‌ترین قسمت بدنمان است. انتهای بسیاری از نرون‌ها بر روی دستمان قرار دارد که رابطه‌ی مستقیمی با مغزمان دارند. دست‌هایمان در طول روز کارهای بسیاری انجام می‌دهند. اما بسیاری از ما خیلی کم از دست‌انمان مراقبت می‌کنیم. ماساژ دادن دست‌انمان می‌تواند هدیه‌ای پرانرژی برایتان باشد. یادگیری آن بسیار ساده است. این ارزانترین هدیه ایست که می‌توانید به خود بدهید.

در زیر پنج قدم ساده برای شروع احساس آرامش از طریق ماساژ دست ارائه شده است. قبل از شروع، دست‌انمان را با آب و صابون خوب شسته و مقدار مناسبی از کرم دست را روی آن بگذارید.



۱. روی صندلی راحت آرام بنشینید. از بالای یکی از دست‌ها شروع کرده به سمت انگشتان حرکات چرخشی کنید. با شست دست‌ان دایره‌های چرخشی روی پشت و روی دست‌ان بکشید. و بعد از آن حرکات مستقیم از میچ به سمت انگشتان داشته باشید.



۲. سپس با یک دست، دست دیگر را فشار داده و بین انگشتان و کف دست فشار دهید. وقتی که به میچ دست‌ان رسیدید آن‌را بین شست و انگشتان فشار دهید. فراموش نکنید که نفس‌های عمیق بکشید.



۳. دست‌ان را برگردانده و انگشتان را زیر دست دیگر نگه دارید. کف دست‌ان را با فشار زیاد با حرکات دورانی ماساژ دهید. بعد به صورت خطی به سمت میچ رفته و مجدد به وسط دست برگردید. بعد از آن، میچ دست‌ان را بین دست دیگر فشار دهید و آن‌را ول کرده و تکرار کنید.



۴. حالا تک تک انگشتان را جداگانه ماساژ دهید. سپس تک تک انگشتان را بین انگشتان دست مخالف بدون حرکت فشار دهید. برای هر انگشت سه بار این کار را بکنید. همین کار را با انگشتان مخالف انجام دهید. ۵. این مراحل را هر چند بار که مایلید، انجام دهید. ببینید که چه قدر حالتان متفاوت شده است.



سه کار دیگری که می‌توانید برای خودتان انجام دهید....

۱.

۲.

۳.

اولین اقدام عملیاتی من

ایجاد شرایط امنیت و آرامش برای خود و اطرافیانی که به ما وابسته‌اند زیربنای حال خوب و شادمانه‌ی ماست. این مهم است که بدانید اگرچه ما نمی‌توانیم دیگران را کنترل کنیم تا از ما سوء استفاده نکنند، اما همواره می‌توانیم امنیت خود را افزایش دهیم.

طراحی برنامه رهایی

سوالات زیر به شما کمک می‌کند تا در هر زمان امنیت خود را حفظ کنید.

■ هنگامی که هنوز با فردی در رابطه هستید، به چه زنگ خطرهای احتمالی باید توجه کنید؟.....

.....

■ هنگامی که در خانه هستید و ناگهان احساس خطر می‌کنید، چه کاری باید انجام دهید؟.....

.....

■ اگر خطری مرا تهدید کرد در کجای خانه می‌توانم مخفی شوم؟.....

.....

■ اگر از رابطه‌ای خارج شدید (با جدایی یا طلاق و یا ترک رابطه و...) در صورت ورود و حمله همسر سابق،



نگهداری کودکان در امنیت...

- ۱- آیا همسایگان‌تان را از برنامه‌ی امنیتی خود مطلع ساخته‌اید؟
- ۲- در صورت نیاز کودکان، دوست دارید همسایگان‌تان چه کاری را انجام دهند؟
- ۳- آیا پرستار کودکان می‌داند در صورت نیاز چه کاری انجام دهد؟
- ۴- آیا مهد یا مدرسه‌ی کودکان‌تان در صورت خطر و یا نیاز می‌دانند که چه کاری باید انجام دهند و با چه کسی در تماس بگیرند؟

امن‌سازی خانه...

- ۱- آیا یک سیستم زنگ خطر در خانه خود دارید؟
- ۲- آیا قفل امن بر روی پنجره‌ها و درها دارید؟
- ۳- آیا درب اتاق خواب و حمام شما قفل ایمنی دارد؟
- ۴- آیا گوشه و کنار منزل لامپ روشنایی دارید؟
- ۵- اگر همسر سابق‌تان به طور ناگهانی برای ابراز تاسف به خانه بیاید... و بگوید دوست دارد دوباره با هم زندگی کنید... و یا اصرار دارد که نمی‌تواند از فرزندانتان جدا بماند، آیا می‌دانید که چه باید بکنید؟

احساس امنیت بیرون از خانه...

- ۱- آیا برای محل کار، هنگامی که برای خرید در بازار هستید و یا به ملاقات و بازدید از کسی می‌روید یک طرح ایمنی دارید؟
- ۲- آیا به همکارانتان در مورد طرح ایمنی در محیط کار خود توضیح داده‌اید؟ خانواده چطور؟ دوستان چطور؟
- ۳- آیا برای رفتن به قرار ملاقات‌ها، دیدار دوستان، خانواده و یا رفتن به کار از مسیرهای مختلف می‌روید؟ آیا به اطرافیان مورد اعتماد خود ساعت ورود و خروج‌تان به منزل را اطلاع داده‌اید؟ آیا همیشه بهترین مکان برای پارک ماشین خود را می‌شناسید؟ اگر با همسر سابق خود در ملاء عام روبرو شوید آیا می‌دانید چه کاری باید است انجام دهید؟ اگر او خواست با شما صحبت کند چه؟

تامل روزانه

چند لحظه‌ای را به امروز و لحظاتی را که در کلاس بودید، اختصاص دهید. افکار و احساسات‌تان را بازنگری کنید. جملات ناتمام زیر در انجام این کار به شما کمک خواهد کرد. سعی کنید هر آنچه را که دوست دارید و فکر می‌کنید در مراقبت از خودتان به شما کمک می‌کند، یادداشت کنید.



- چیزی که امروز از آن لذت بردم.....
-
-
-
- به خودم افتخار می کنم چون
-
-
-
- مهمترین چیزی که امروز یاد گرفتم.....
-
-

اولین برنامه‌ی عملیاتی من

بر اساس فعالیت‌های که امروز در آن شرکت کردم، مطالبی که مطرح شد و من یاد گرفتم، این کاریست که در هفته‌ی آینده در این راستا انجام خواهم داد. (هر قدمی که بر می‌دارید فاصله‌ی شما را تا جایی که می‌خواهید برسید کمتر می‌کند).



"همین امروز شروع کنید. آن را عقب نیندازید. هر کاری می‌توانید انجام دهید. مهم نیست که در مقایسه با هدف بلند مدت تان، این کارچه قدر کوچک باشد. وقتی به هدفتان رسیدید، بابت هر کدام از این قدم‌ها بتان شکر گذار خواهید بود. یادتان باشد، شما در نزدیکی افرادی هستید که هنوز روی نیمکت نشسته‌اند."
کارزا شارپ "دونده‌ی جهانی"

اولین قدم کوچک من

.....

.....

.....

.....

چه فکر کنید می‌توانید و چه فکر کنید که نمی‌توانید، حق با شماست. (هنری فورد)



یادداشت‌های من



جلسه دوم: خانه تکانی باورها

در جلسه‌ی امروز، این فرصت را پیدا خواهید کرد تا نگاهی به باورهایتان بیندازید و میزان تاثیر آنها را بر عمل و تصمیم‌تان ببینید. همچنین امروز یاد می‌گیرید که وقتی با یک موقعیت ناگوار روبرو شدید، چگونه گزینه‌ها و احتمالات دیگر را در نظر بگیرید و به راه‌های جدید تری دست یابید. آیا آماده هستید که بال‌هایتان را باز و شروع به پرواز کنید؟

سوال‌های مقدماتی

برنامه‌ای را که هفته پیش برای مراقبت از خود طراحی کردید، چگونه عملی کردید؟
سوالاتی یا دغدغهای در این مورد دارید؟
طی زمانی که امروز با هم سپری می‌کنیم، دوست دارید چه چیزی را به دست بیاورید؟



رفتارها و نقش‌ها

باورهای ما عمدتاً هم دیدگاه ما را نسبت به جهان و هم پاسخ‌های ما را نسبت به شرایطی که در آن هستیم تعیین می‌کنند. باورهای ما، در مرحله عمیق‌تر، به صورت قوانینی درمی‌آیند که چگونگی رفتار ما را تعیین می‌کنند.

نکته جالب در مورد باورهای ما این است که دائم در حال تغییراند. فرهنگ اطراف ما، تجربیات ما، رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها و مردم جامعه، از عوامل تاثیرگذار در شکل‌گیری باورهای ما هستند. در اصل، خیلی از باورهایی که انسان پیدا می‌کند، به طور ناخوشیار از محیط به دست آمده‌اند و رفتارها، دیدگاه‌ها و تصمیم‌های ما را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ما به عنوان مرد و یا زن، پیام‌های مختلفی در مورد نقش‌هایمان و رفتارهای رایج و معمول برای هر جنس دریافت کرده‌ایم. در جدول زیر، پیام‌هایی که از منابع مختلف در مورد نقش‌های مختلف مردها و زن‌ها به شما منتقل شده است را بنویسید.

از کجا...	در مورد خانم‌ها...	در مورد آقایان...
 تلویزیون		
 مسجد		
 مدرسه		
 خانواده		

باورهای ما

- حالا، باید نگاهی به باورهای خودتان بیندازید:
- یک مرد/زن هیچگاه نباید...
 - چون _____ سال سن داری، باید بتوانی...
 - کسانی که از بهزیستی یا سازمان‌های حمایتی مشابه کمک‌های اجتماعی می‌گیرند...
 - کسی که جزء اقلیت جامعه است باید...
 - وضعیتی کنونی من به دلیل...
 - وقتی که دیگران انجام می‌دهند، باعث می‌شوند من عصبانی/ناراحت/خوشحال شوم .
 - چیزی که در منزلم اتفاق می‌افتد باید محرمانه نگه داشته شود چون...
 - کسانی که تحصیل خود را تمام نکرده‌اند...
 - من هیچگاه نمی‌توانم...
 - فارغ التحصیلان دانشگاهی...
 - مسئولیت یک مرد/زن این است که..
 - کسی که معلولیت دارد باید... .



زن	مرد	مسئولیت با چه کسی است؟
		تربیت کودکان
		گرفتن وام بانکی
		خانه داری
		تامین نیازهای مالی خانه
		عوض کردن لاستیک‌های ماشین
		مدیریت مالی خانواده
		بیرون بردن زباله‌ها
		تماس گرفتن با تعمیرکار
		کار کردن در یک شرکت
		باغبانی
		خریدن خانه و ماشین
		انتخاب کانال تلویزیون
		تصمیم‌های مهم زندگی
		آماده کردن شام
		رانندگی
		خرید مواد غذایی

غذای فکری

به نفع همه است که باورهایمان را طوری تنظیم کنیم که در جهت پیشرفت زندگی مان باشد. با توجه به این موضوع، خوب است که به باورهایمان رجوع کنیم و اصلاحاتی در آنها ایجاد کنیم، یا به عبارتی دیگر «باورهایمان را خانه تکانی کنیم»، زیرا بسیاری از باورها در سنین کم و بدون هیچ گونه تجربه‌ای در ما به وجود آمده است.

- پیام‌هایی که دریافت کرده‌اید روی نقشتان به عنوان دختر، همسر، زن و مادر تاثیر داشته است. به نظر شما نقش مردها به عنوان یک فرد، همسر و یا پدر در ارسال این پیام‌ها چه بوده است؟ _____



■ آیا آنچه انجام می‌دهید با رفتارتان تناسب دارد؟ اگر خیر، رفتارتان چه چیزی را در مورد باورهایتان به نمایش می‌گذارد؟

■ یک باور را که دوست دارید آن را مورد بازنگری مجدد قرار دهید انتخاب کنید. اگر این باور را حذف کنید، به نظر خودتان چه قسمتی از رفتار، خودگویی و یا ژست‌هایتان تغییر خواهد کرد؟ چه باوری را جایگزین آن خواهید کرد؟

یک فرد بر خشنودی و موفقیت خود در زندگی، چقدر کنترل دارد؟

اگر مسائل ارثی را کنار بگذاریم، انسان‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند. گروه اول کسانی هستند که موفقیت خود را مدیون شانس، تقدیر و امدادهای الهی می‌دانند؛ گروه دوم کسانی هستند که موفقیت‌های خود را حاصل چگونگی رفتار خود در مقابل موقعیت‌های دشوار زندگی می‌دانند.



اساساً، این خود ما هستیم که دیدگاهمان را نسبت به زندگی انتخاب می‌کنیم. اتفاق‌های خوب و بد برای همه رخ می‌دهند و این قانون زندگی است. آن چیزی که موفقیت ما را تعیین می‌کند، رفتار ما در مقابل این اتفاقات است. کسانی که روش اول را انتخاب می‌کنند، احساس می‌کنند هیچ کنترلی بر اتفاقات زندگی خود ندارند و هنگامی که اتفاقی ناگوار برایشان رخ می‌دهد، می‌پرسند: «چرا این اتفاق برای من افتاد؟»

آن‌ها می‌دانند که می‌خواهند چه کار کنند و هدف زندگی شان چیست، ولی برای به دست آوردن آن، باید شرایط محیطی آن‌ها را یاری کند. آن‌ها همچون پری هستند که به باد سپرده شده‌اند به امید آنکه به سویی برده شوند که به نفع آن‌ها است. خیلی اوقات، می‌شنوید که این افراد می‌پرسند: «چرا من موفق نمی‌شوم؟»

وقتی کسی با دیدگاه دوم، با سختی و رنج‌های زندگی مواجه می‌شود، از خودش می‌پرسد: «من در مقابل این مشکل چه خواهم کرد؟». این دسته از آدم‌ها مثل پرندگان هستند و در هر شرایطی سعی می‌کنند که به سمت هدف‌شان پرواز بکنند. آن‌ها، تحت هر شرایطی، با زندگی خوبی مواجه هستند؛ آن‌ها نقاط قوت و ضعف‌های خود را می‌دانند و سعی می‌کنند که در جهت حرکت کنند که خودشان را رشد دهند.





شما در مقابل مشکلات زندگی کدامیک هستید: پر؟ یا پرنده؟

تصمیم گیری

هر انسانی در زندگی، ممکن است با شرایط سخت روبرو شود. وقتی که این اتفاقها رخ می دهند، احساسهای ناخوشایند و گاهی دردناک را تجربه می کنیم. این قسمتی از سیستم بدنی ماست که سلامتی بدن ما را حفظ می کند. به هر حال، نباید در دام این احساسات ناخوشایند بمانیم. در حقیقت، ما همیشه می توانیم خودمان را در معرض احساسات خوب و مثبت قرار بدهیم حتی اگر شرایط اطراف را نتوانیم تغییر بدهیم.

یک برنامه ۴ قسمتی در زیر، آمده که به شما کمک می کند تا در وضعیتهای دشوار، گزینه های خود را افزایش دهید.

۱. برای شروع، چند لحظه ای در مورد این موقعیت دشوار در زندگی خود تامل کنید. در شکل زیر، از ۱ تا ۱۰ (۱ برای خیلی بد و ۱۰ برای عالی)، عددی که به نظر شما نشان دهنده وضعیت فعلی شما در برابر این موقعیت سخت است را با X نشان دهید، عددی که وضعیت مورد پسند شما را نشان می دهد را با √ نشان دهید.



۲. اگر شما احساسات مثبت تر و بهتری می داشتید و همچنین به خودتان برای به دست آوردن این احساسات اعتماد لازم را داشتید، وضعیت ذهنی شما چگونه می شد؟ یک واژه برای این وضعیت ذهنی پیدا کنید و در زیر بنویسید:

.....

.....

.....

۳. جمله های ناتمام صفحه بعد را از قسمت (۱) یعنی قسمت «احساسات» شروع کنید و در جهت پیکان ها ادامه دهید تا چهار قسمت را تکمیل کنید. در قسمت (۴) یعنی قسمت «عملها» باید فهرستی از کارهای پیشنهادی داشته باشید که بتوانید آن ها را در ۲۴ تا ۴۸ ساعت آینده انجام دهید. توجه داشته باشید که راههایی را انتخاب کنید که انجام آن ها ساده، و فقط متکی به عملکرد خودتان باشد.



برنامه من

برنامه من برای انجام «اقدامات» خودم این است

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



اکنون، آماده پرنده شدن هستید، و می‌توانید در هر شرایطی،
بهترین‌ها را برای خودتان رقم بزنید.




هدف‌های خودتان و راه‌های رسیدن به آن هدف‌ها را می‌شناسید.



گزینه‌هایم

موقعیت ذهنی مد نظر من:

ما همیشه می‌توانیم با طرز فکرمان، شرایط خودمان را تغییر دهیم! اگر ذهنیت و طرز فکر مثبت تری داشته باشیم، در مواجهه با مشکلات خودمان را در وضعیت بهتری قرار می‌دهیم.

 <p>۳. تاثیرات فکری اگر آن احساسات و تاثیرات بدنی در من پدید بیایند، در فکر و ذهن من این تاثیرات را خواهد داشت و با خودم این چیزها را می‌گویم...</p>	
<p>۴. عمل‌ها اگر هر سه شرایط قبلی درست باشد، این گام‌ها را برای مواجهه با مشکلات پیش رو بر می‌دارم...</p>	 <p>۲. تاثیرات بدنی اگر احساسات نوشته شده در قسمت (۱) را داشته باشم، این تاثیرات بدنی در من ایجاد خواهد شد</p> <p>۱. احساسات من اگر من در مواجهه با این مشکلات ذهنیت مثبت‌تری داشته باشم، این احساسات را خواهم داشت... (شما می‌توانید از لیست احساسات در صفحه بعد استفاده کنید)</p>



فهرستی از احساسات

راضی	زیرک	دوست داشتنی	قوی	شاد
آرام و صلح آمیز	مطلع	پذیرفته شده	هشیار	خوشحال
سیرچشم	با درک	استقبال شده	آماده	خوش شانس
آرام و بی سر و صدا	صریح	دوست داشتنی	شجاع	خشنود
ساکت	متمرکز	با محبت	شایسته	سپاسگزار
خونسرد	مصمم	گرم	با جرات	لذت
جا افتاده	آگاه	قابل اعتماد	موثر	حظ بردن
بدون تلاطم	رعایت کننده	کمک کننده	مصمم	اشتیاق
بی تفاوت	ماهر	درک شده	پرانرژی	هیجان زده
پشت سر گذاشته	مراقب	دلسوز	مشتاق	خوش بین
سبکبار	گوش به زنگ	فهمیده	قاطع	برانگیختگی
بدون تردید	بیدار	با ملاحظه	محکم	سرشار بودن از
فارغ و رها	تیز	مراقب	رُک	زندگی
آرام گرفته	زیرک	خواستنی	صادق	بشاش
متین	زرنگ	فداکار	مهم	پر جنب و جوش
غیرنگران	دارای تفکر سریع	خاص	قدرتمند	درخشش
عاقلانه	باهوش	قابل اعتماد	با مسئولیت	مشعوف
آسان گیر	آماده	راحت	پویا	سرزنده
خاطر جمع	مراقب	دوستانه	استوار	پرانرژی
سپاسگزار	مواظب	مطلوب	سودمند	سرشاش از اشتیاق
امیدوار	آماده شروع	مهربان	آماده	پرتالو
قدردان	با استعداد	دل بسته	توانمند	مسرور
امن	قابل تحسین	سپاسگزار	قابل اتکا	بیدار
آرام، در صلح، نتیجه گرفته		امن	پخته	بانشاط
		بادقت و متوجه	خوش بین	شادکام
		راستگو و صادق	امیدوار	تسلی دهند
		وقف شده	مجتهز	مثبت
		با تجربه	کامیاب	زنده
		صبور		
		آزادمنش		
		بی نظیر		
		حامی		
		مخلص		
		پذیرا		
		صمیمی		



تامل روزانه

چند لحظه‌ای را به امروز و لحظاتی که در کلاس بودید، اختصاص دهید. افکار و احساساتتان را بازنگری کنید. جملات ناتمام زیر در انجام این کار به شما کمک خواهد کرد. سعی کنید هر آنچه را که دوست دارید و فکر می‌کنید در مراقبت از خودتان به شما کمک می‌کند، یادداشت کنید.

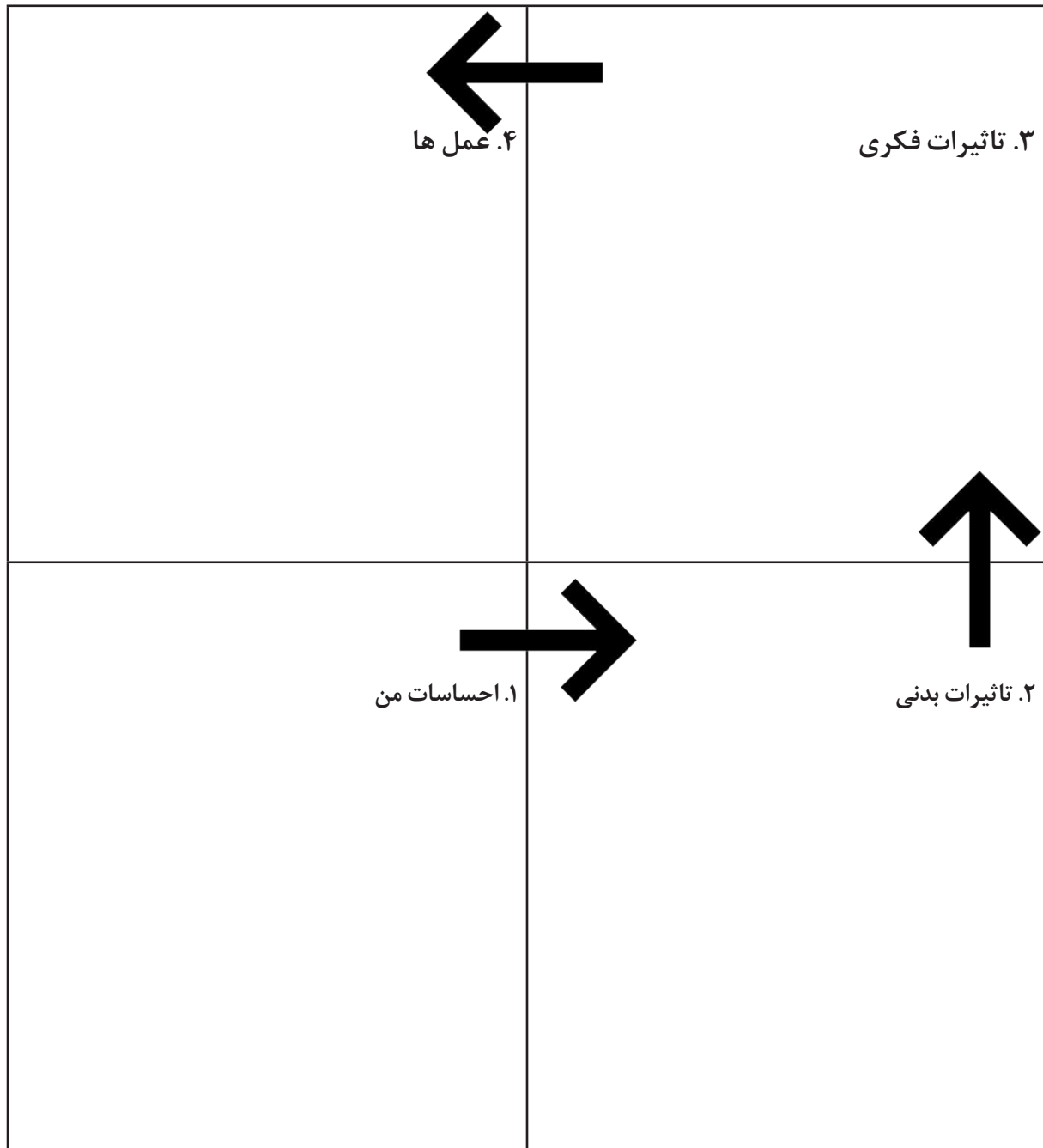
■ امروز در مورد مراقبت از خودم مطالب زیادی آموختم. به نظر من، مهم‌ترین و تاثیر گذار ترین مطلب این بود:

■ بهترین قسمت جلسه امروز جایی بود که:

■ هنوز در مورد موضوع زیر، جواب اطمینان بخشی پیدا نکرده‌ام:

دومین برنامه عملیاتی من

بر اساس برنامه‌هایی که در آن شرکت کردم، بحث‌هایی که داشتیم و مطالبی که آموختم، این کاری است که می‌خواهم انجام دهم تا در زندگی خودم موفق‌تر باشم و همچون پرنده رفتار کنم!





جلسه سوم: چه چیزی می‌خواهیم داشته باشیم، چه کاری می‌خواهیم انجام دهیم، و چگونه انسانی می‌خواهیم باشیم؟

امروز فرصت آن را پیدا خواهید کرد تا آرزوها و رویاهایی زندگیتان را کشف کنید. سپس به تدوین برنامه‌ای گام به گام می‌پردازید تا به اهداف و آرزوهای خود جامه عمل بپوشانید. از اینکه شروع به کشف و گسترش فرصت‌های خود می‌کنید لذت ببرید.

سوالات مقدماتی

برنامه‌ای را که هفته پیش برای کنترل موثر زندگی‌تان و «پرند شدن» طراحی کردید، چگونه عملی کردید؟

سوالی یا دغدغهای در این مورد دارید؟

طی زمانی که امروز با هم سپری می‌کنیم، دوست دارید چه چیزی به دست بیاورید؟



تابلوی رویای من

این افکار و رفتارهای شما هستند که دنیای اطراف‌تان را می‌سازند.

"تابلوی آرزوهای من مجموعه‌ای از عکس‌ها و کلماتی است که نشان دهنده آینده‌ای است که برای خودتان می‌خواهید. می‌توانید در آن آرزوهای خودتان، و یا اهدافی که می‌خواهید در زندگی به آن‌ها دست یابید را بیاورید. اندازه این تابلو به خودتان چیزهایی که می‌خواهید در آن بگنجانید بستگی دارد. می‌توانید این تابلو را در یک دفتر، یا یک کاغذ بزرگ، یا در قاب یک عکس قرار دهید. هدف از داشتن این تابلو، آن است که شما از هدف‌تان در زندگی یک یادآوری بصری داشته باشید. این عکس‌ها و کلمات، در راستای تحقق این اهداف پیامی غیر مستقیم به ذهن شما می‌فرستد.



هدف آن است که برای ساختن تابلویی از آرزوهای خود، تصاویری از عکس‌ها، برچسب‌ها، و نوشته‌های متعدد از مجله‌ها، کتاب‌ها،... استفاده کنید. زمانی که این تابلو را تکمیل کردید، آن را در جایی قرار دهید که هر روز آن را ببینید (مثل دیوار اتاق تان، روی میز تان، روی یخچال،...) دیدن این تابلو به صورت روزانه کمک می‌کند که اهداف و آرزوهایتان را زنده نگه دارد.



نکته‌های مهم:

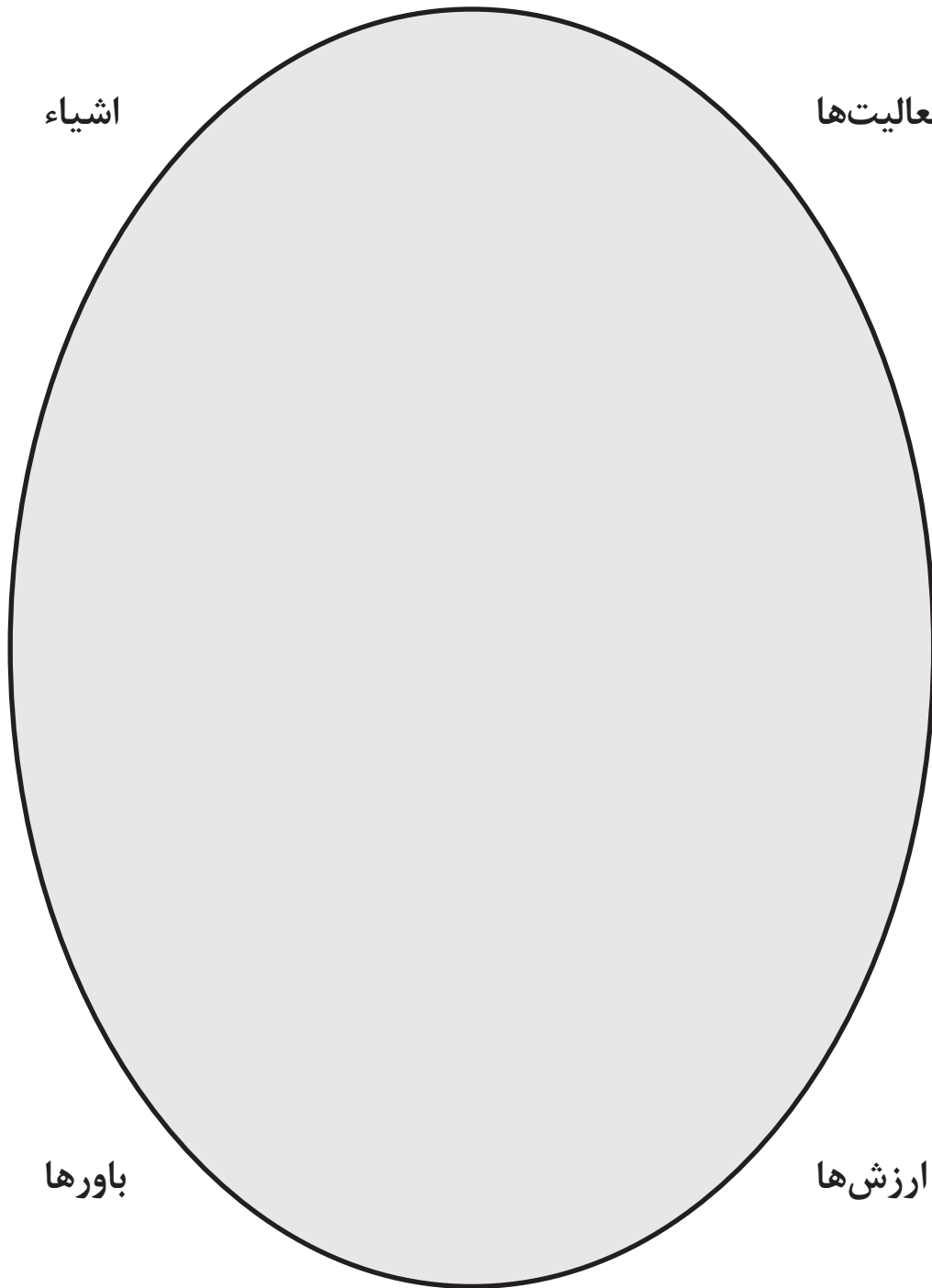
- این تابلو باید برای خودتان واقع‌گرایانه و قابل باور باشد.
- حتما در آن عکسی شاد از خودتان قرار دهید.
- از رنگ‌های مختلف استفاده کنید تا جذاب باشد و جلب توجه کند.
- هر شب قبل از آنکه به خواب بروید، نگاهی به این تابلو بیندازید تا تصاویر آن در خواب برایتان تداعی شود، زیرا ذهن انسان در خواب بیشترین فعالیت برای جذب پیام را دارد.
- منتظر آن نباشید که این آرزوها به طور خود به خودی به وجود بیایند. خودتان باید برای رسیدن به این اهداف فعالانه اقدام کنید.

چه چیزی می‌خواهم داشته باشم، چه کاری می‌خواهم انجام دهم، و چگونه انسانی می‌خواهم باشم؟

برای آنکه احساس رضایت و خشنودی کنم در حال حاضر چه چیزهایی دارم، و چه چیزی می‌خواهم؟ برای آنکه موفق، توانمند و سالم باشم، ضروری است که از چه چیزی برخوردار باشم؟



افراد



اشیاء

فعالیت‌ها

باورها

ارزش‌ها

مکان‌ها



تامل روزانه

چند لحظه‌ای را به امروز و لحظاتی که در کلاس بودید، اختصاص دهید. افکار و احساساتتان را بازنگری کنید. جملات ناتمام زیر در انجام این کار به شما کمک خواهد کرد. سعی کنید هر آنچه را که دوست دارید و فکر می‌کنید در مراقبت از خودتان به شما کمک می‌کند، یادداشت کنید.

■ امروز این احساسات را دارم:

■ امروز نظرم در مورد موضوع زیر عوض شد:

■ در هفته آینده برنامه دارم که:

سومین برنامه عملیاتی من

بر اساس برنامه‌هایی که در آن شرکت کردم، بحث و گفتگوهایی که داشتیم و مطالبی که آموختم، قصد دارم کار زیر را انجام دهم تا در زندگی خودم موفق‌تر باشم و همچون یک پرنده رفتار کنم!
همه ما می‌توانیم واقعیتی که می‌خواهیم در آن زندگی کنیم را بسازیم، ولو با قدم‌های کوچک.





جلسه چهارم: بازسازی روابط...

در جلسه‌ی امروز، این فرصت را خواهید داشت تا نگاهی دوباره به روابطتان بیاندازید. در این فرصت کشف خواهید کرد که چه کاری باید انجام دهید تا با افرادی که می‌شناسید و دوستشان دارید بتوانید روابط سالم رضایت بخش ایجاد کنید و آن را حفظ کنید.

سوال های مقدماتی

برنامه‌ای را که هفته پیش برای مراقبت از خود طراحی کردید، چگونه عملی کردید؟

سوالی یا دغدغه‌ای در این مود دارید؟

طی زمانی که امروز با هم هستیم، دوست دارید چه چیزی به دست بیاورید؟



روابط کیفی

همه ما می‌خواهیم که روابط سالم و رضایت بخشی با اطرافیانمان که دوستشان داریم داشته باشیم. همراه خوب بودن برای همسرمان، فرزندانمان، خواهر و برادرمان، والدینمان، دوستانمان، همکارانمان و مدیرانمان عامل مهمی در میزان خشنودی و رضایتمندی ماست.

بیشتر اوقات وقتی یک رابطه از مسیر خودش خارج می‌شود، معمولاً فکر می‌کنیم که مشکل از فرد طرف مقابل است و او باید تغییر کند، درحالی که اکنون می‌دانیم که ما فقط بر آنچه خودمان انجام می‌دهیم کنترل داریم. مفیدترین کار این است که راهی پیدا کنیم که خودمان همراه بهتری باشیم. برای داشتن روابط کیفی دانستن چند نکته مهم در شروع کار بسیار مفید است.



ارزیابی کیفیت روابط شما

- ۷ ویژگی زیر ، عناصر لازم برای روابط کیفی و پایدار است. در حین فکر کردن به روابطی که دوست داشتید بهتر از آنچه هست، باشد، درستی جملات زیر را هم بررسی کنید.
- به یکدیگر علاقه و توجه داشتیم.
 - هر دو از با هم بودن لذت می بردیم.
 - کارهایی که با هم انجام می دادیم لذتبخش، مفید و سازنده بود.
 - هر دو طرف تمایل داشتیم که روی اختلاف هایی که با هم داشتیم کار کنیم.
 - حتی وقتی رابطه ما در وضعیت خوبی بود، باز هم کدام ما برای بهبود آن تلاش می کردیم.
 - هیچ کسی تمایلی به تغییر دادن طرف مقابل نداشت و هیچ کس قصد نداشت که گفتار، کردار، افکار و احساسات دیگری را کنترل کند.
 - در کل احساس خشنودی و رضایت در هر دوی ما وجود داشت.

غذای فکری

- تا الان چه چیز جدیدی را کشف کرده اید؟
-
-
-
- فکر می کنید وارد کردن چه ویژگی یا ویژگی هایی در روابطتان، از همه سخت تر است؟
-
-
-

عادات پیوند دهنده

از دیدگاه تئوری انتخاب، آن چه که رابطه را بیشتر از هر چیزی خراب می کند چیزی نیست به جز کنترل کردن رفتارهای دیگری، به قصد دریافت آن چیزی که از طرف مقابلتان می خواهید. اگر شما به اندازه ای که دوست دارید همراه خوبی برای همسرتان، بچه تان، خواهر و برادرتان، والدین تان و غیره نیستید، از کارهایی که می توانید انجام دهید که روابط رضایت بخش تری داشته باشید این است که از این ۳ عادت کشنده و تخریبگر رابطه ها دست بکشید: انتقاد کردن، سرزنش، مقایسه کردن. علاوه بر این ها نق زدن، تهدید کردن، رشوه دادن و تنبیه کردن نیز به عنوان رفتارهای آسیب زنده در بین افراد جامعه خیلی زیاد استفاده می شود. انجام ندادن این رفتار ها باعث آرامش همه از جمله خودتان می شود.

برای نزدیک تر شدن به آشنایانی که دوستشان دارید، سعی کنید بفهمید که آن ها چه خواسته ای دارند و



با استفاده از عادات یا رفتارهای پیوند دهنده، بیشترین تلاش خود را در حمایت و تشویق آن‌ها برای پیگیری اهدافشان انجام دهید و یا حداقل هیچ کاری که منجر به متوقف شدن آن‌ها می‌شود نکنید. انتخاب "عادات پیوند دهنده" در مرادواتان به احساس رضایت و خشنودی شما می‌افزاید.

عادات یا رفتارهای پیوند دهنده

گوش دادن برای فهمیدن --> قبل از سعی کردن برای فهمیده شدن.
پذیرفتن --> به این معنی نیست که باید موافق باشید.
احترام گذاشتن --> حقشان است که خودشان انتخاب کنند.
تشویق و حمایت --> یا حداقل از جلو راهشان کنار رفتن.
اعتماد --> هر کس خودش بهتر می‌داند که چه چیز برایش خوب است.
گفتن آنچه در قلبتان هست --> این همه کاری هست که شما واقعاً می‌توانید انجام دهید.
از اختلافات همیشه بگذرید --> بپذیرید که شما فقط قدرت کنترل آنچه خودتان انجام می‌دهید را دارید.
-منبع "ازدواج بدون شکست"

غذای فکری

- از کدام یک از عادت‌های مخرب استفاده می‌کنید ولی دوست دارید از آن دست بکشید؟
.....
.....
.....
- دوست دارید کدام یک از عادات پیوند دهنده را، در روابط خودتان با دیگران بکار بگیرید؟
.....
.....
.....



خشونت خانگی

کدام یک از جملات زیر درست و کدام یک نادرست و غیر علمی ست؟ جواب خود را علت بزنید:

جملات	درست	نادرست
۱ بد رفتاری فقط در خانواده های مشکل دار خاص، در گروه های اقلیت دینی و قومی، تحصیل نکرده یا محلات فقیر اتفاق می افتد.		
۲ خشونت خانگی صرفاً یک مشکل خانوادگی است.		
۳ خشونت خانگی مشکل بزرگی نیست، فقط برخی اوقات ممکن است تعداد کمی از زنان واقعا آسیب بدی ببینند.		
۴ بعضی زنان خودشان باعث یا خواستار خشونت می شوند و گاهی اوقات نیز حق شان است که با خشونت با آنها رفتار شود.		
۵ خشونت خانگی به دلیل مصرف زیاد مشروب یا مواد مخدر رخ می دهد.		
۶ خشونت خانگی چیز بیست که فقط یک بار ممکن است اتفاق بیفتد.		
۷ خشونت آن آنقدرها هم وحشتناک نیست، هر وقت اتفاق افتاد می توان براحتی فرد پرخاشگر را ترک کرد.		
۸ افرادی که بد رفتاری می کنند و خشونت بخرج می دهند همیشه مردانی زمخت، رذل و پرخاشجو هستند که به راحتی می توان آنها را تشخیص داد.		
۹ همجنس گرایان یا مردان هرگز مورد خشونت قرار نمی گیرند.		
۱۰ خشونت گران یا افرادی که اهل ضرب و شتم هستند فقط در بیان عصبانیت و ناراحتی خود مشکل دارند. آنها به مشاوره یا آموزش مدیریت خشم نیاز دارند تا بتوانند مشکل خود را بدون خشونت بیان کنند.		

خشونت خانوادگی یک الگوی رفتاری هدفمند است که به منظور کنترل دیگران به راه می افتد و در بیشتر مواقع به رفتار کنترل گرایانه یک مرد برمی گردد. این موضوع در بین زوج های همجنس گرا و غیر همجنس گرا، زوج هایی که ازدواج کرده اند یا بین افرادی که ادعای خاطر خواهی می کنند و در هر سنی و در همه رده های اجتماعی اتفاق می افتد.



خشونت خانوادگی به مرور زمان کم نمی‌شود بلکه با الگوی خاصی در طی زمان ادامه دارد. به این روند چرخه خشونت می‌گوییم. این چرخه با گذشت زمان بیشتر و شدیدتر می‌شود و به این طریق با کنترل شریکان زندگی، باعث ماندن آن‌ها در یک روابط سوءاستفاده‌آمیز می‌شود. شریکان زندگی امیدوارند که فرد خشن آن‌ها را اذیت نکند و عوض شود. نهانکاری، خجالت، ترس از دست دادن موقعیت‌ها و اعتماد به نفس پایین همه باعث سخت‌تر شدن ترک شخص سوء استفاده‌کننده می‌شود. هر چه این چرخه بیشتر طول بکشد و تکرار شود، شخص قربانی بیشتر احساس ناامنی و نالایقی می‌کند و شروع به گردن گرفتن خشونت شریک خود می‌شود. تمام زندگیش دور این می‌چرخد که تلاش کند شریکش از او ناراحت نباشد.

خشونت خانوادگی موقعیت پیچیده‌ای است. اصولاً ارتباطی است که شامل خانواده، منابع مالی و محل زندگی می‌شود. ترکیبی گیج‌کننده از برنامه‌های روزمره، مهربانی، اوقات خوب، کردار خشونت‌آمیز و تهدید است که با درد، گناه، خجالت، ترس و با احساساتی همچون وابستگی، عشق، دلسوزی و امید آمیخته شده است. ماندن در چنین ارتباطی انرژی زیادی می‌خواهد و همین‌طور نیاز به جرات و دانش عملی فراوان برای ترک فرد خشن دارد. مهمترین چیزی که یک زن که مورد خشونت قرار گرفته باید توجه کند این است که او تنها نیست و کمک همیشه در دسترس است. او باید بداند که این شرایط عادی نیست. روابط سالم بر اساس دوست داشتن، احترام، توجه و اعتماد شکل می‌گیرد و در این‌گونه روابط تصمیم‌ها با همدیگر گرفته می‌شود، مسولیت‌ها تقسیم می‌شود و اختلاف‌ها قابل بحث هستند. در ضمن منابع مختلفی در جامعه هم برای شخص خشن و هم برای کسی که خشونت به او اعمال می‌شود وجود دارد.

برگه حقایق درباره خشونت خانگی

۱. خشونت در هر قوم و گروه اجتماعی نفوذ کرده است. احتمال وجود زنان مورد خشونت قرار گرفته به همان اندازه کارمندی‌های پشت می‌ز نشین است. همین‌طور کسانی که از نظر مالی مستقل هستند به اندازه کم درآمدها زنانشان را آزار می‌دهند. مقام اجتماعی، میزان استرسی که فرد تحمل می‌کند یا ویژگی‌های همسر نیست که شخص را خشن می‌کند، بلکه نیاز درونی به داشتن قدرت و باور به اینکه آن‌ها حق دارند که بقیه را کنترل کنند نکته‌ی تعیین‌کننده است.
۲. بد رفتاری، کتک زدن، خشونت لفظی یا تجاوز جنسی به هر کسی، جرم محسوب می‌شود. خشونت خانگی پیامدهای اجتماعی بسیار گسترده‌ای برای همه دارد. از جمله تاثیر بر توانایی فرد برای داشتن یک زندگی پرثمر، گرایش افراد مورد ظلم به داشتن روابط خشن در آینده با افراد خانواده، حتی تاثیرات مخرب بر خود افراد ظالم هم از نظر احساسی و هم جسمانی. هزینه زیادی برای افرادی که در این رابطه آسیب خورده‌اند یا آسیب زده‌اند، از بابت دکتر، بیمارستان و سرمایه نیاز است.
۳. خشونت خانگی مساله بزرگی است. برآورد شده که از هر ۴ زن، ۱ زن در رابطه خشونت‌آمیز به سر می‌برد، و نیمی از انسان‌ها در طول زندگیشان مورد خشونت خانگی یا خشونت در یکی از روابط نزدیک قرار می‌گیرند. زنان بیشتری توسط همسر یا همسر گذشته‌شان کشته می‌شوند تا توسط یک فرد ناشناس. حتی اگر تنبیه بدنی به شخص آسیب نرساند، زخم‌های عمیق احساسی که باقی مانده برای همیشه فرد را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.



۴. هیچ کس مستحق خشونت کلامی و جسمانی نیست. بیشتر اوقات زنان باید بسیار با احتیاط رفتار کنند تا از پیشامد خشونت بعدی جلوگیری کنند. شخص بد رفتار می‌خواهد که «بد» رفتار کند. این عقیده غیر علمی باعث می‌شود که بار گناه از روی دوش فرد خشونت‌کننده برداشته شده و به گردن فرد مظلوم بیفتد و این واقعیت آشکار که فرد ظالم است که باید جوابگوی عملی که انجام داده باید باشد، پنهان شود.
۵. تحقیقات زیادی در مورد روابط بین مواد مخدر یا الکل و خشونت صورت گرفته است، البته با وجود اینکه بعضی از افراد بد رفتار، تمایل بیشتری برای خشونت در هنگام مستی دارند. اما بیشتر این افراد در زمانی که مواد مخدر یا الکل مصرف نکرده‌اند باز بد رفتار هستند. الکل و مواد مخدر ممکن است که بد رفتاری را افزایش دهد ولی باعث آن نمی‌شود. بد رفتاری‌های ناشی از الکل و مواد مخدر جدا از بد رفتاری به مفهوم عموم است با وجود اینکه با هم نقاط مشترک زیادی دارند. البته مقصر شناختن اعتیاد به هر ماده شیمیایی برای بد رفتاری، باعث منحرف شدن از مسیر مورد نظر می‌شود. شخص بد رفتار به تنهایی برای کردارش مسئول است.
۶. به ندرت خشونت یکبار اتفاق می‌افتد. اغلب شیوهی مداومی برای بنا نهادن کنترل و حفظ آن بر شخصی دیگر است. خشونت و بد رفتاری گرایش به افزایش هم در تعداد دفعات و هم در طولانی تر شدن دارد.
۷. برای اینکه شخص مظلوم بتواند شخص بد رفتار را ترک کند باید از سدها و موانع اجتماعی، احساسی، مالی و روحی بگذرد. اغلب آسیب مداوم به خود باوری و اعتماد به نفس شخص صدمه خورده باعث می‌شود شخص، قدرت تصمیم گیری طبیعی را از دست بدهد و از نظر اجتماعی منزوی شده و دارای اعتماد به نفس پایین شود. ترک کردن یا اقدام به آن اغلب خشونت و بد رفتاری را افزایش می‌دهد و می‌تواند هم شخص قربانی و هم کودکانش را در معرض خطر مرگ قرار دهد. ترک کردن شخص بد رفتار، نهایت تهدید برای قدرت و کنترل او محسوب می‌شود و اغلب این شخص دست به هر کاری می‌زند که ترک نشود.
۸. افراد خشن و بد رفتار اغلب بسیار جذاب، بخشنده و خوش نما هستند که می‌توانند مقام اجتماعی خوبی داشته باشند. بد رفتاری فقط برای افراد نزدیک به شخص بد رفتار و هنگامی که در حریم شخصی منزلشان هستند رخ می‌دهد. این عوض شدن رفتار شخص بد رفتار، باعث گیج شدن و ترساندن اطرافیانش می‌شود چون هنگام تنهایی رفتارش بسیار متفاوت از زمانی است که در جمع می‌باشد. در نهایت، وقتی شخصی که مورد بد رفتاری قرار گرفته روزی رضایت بدهد که به دوستان و خانواده اش بگوید، آن‌ها او را باور نخواهند کرد چون آن تصویری که بقیه از شخص دارند با آنچه که او تعریف می‌کند بسیار متفاوت است.
۹. از جهت جنسی هم هیچ تفاوتی نمی‌کند. بد رفتاری به منظور کنترل درونی یک روابط می‌باشد که در درون هر ارتباطی تا وقتی که یک نفر این حق را به خودش بدهد که دیگری را کنترل کند می‌تواند اتفاق بیفتد. چه آن‌ها ازدواج کرده باشند چه فقط با هم زندگی کنند چه هم جنس باشند، چه از دو جنس مخالف باشند، حتی اگر فقط چند هفته است که با هم هستند و چه سال‌ها با هم زندگی کنند واقعا چیزی را عوض نمی‌کند، بد رفتاری اتفاق می‌افتد.
۱۰. بیشتر افراد بد رفتار هیچ مشکلی برای حل و فصل مساله‌ای با رئیس یا افراد دیگر بدون توسل به خشونت ندارند. آن‌ها بد رفتاری و خشونت را ابزاری برای در قدرت نگه داشتن خود استفاده می‌کنند.

چرخ قدرت و کنترل

چرخ قدرت و کنترل، بیانگر تجارب زنانیست که با مرد خشن و بدرفتار زندگی کرده‌اند. این چرخه، ویژگی‌های رفتاری افرادی را نشان می‌دهد که از قصد می‌خواهند فرد نزدیک به خود را کنترل کنند یا بر آن‌ها تسلط داشته باشند این گونه رفتار پره‌های این چرخ‌اند و خشونت بدنی و جنسی حلقه بیرونی این چرخ می‌باشند. این خشونت سرتاسر دلهره آور و محصور کننده است و باعث قدرت و کنترل بیشتر حتی در زمینه‌های دیگر برای شخص بدرفتار می‌شود.





چرخ قدرت و کنترل نشان می‌دهد که خشونت بدنی همراه با مدل‌های دیگر خشونت اتفاق می‌افتد. چیرگی و تسلط مرد در مرکز چرخ قرار دارد. هر هشت برش این چرخ که شامل استفاده از تهدید، استفاده از بدرفتاری احساسی و روانی، استفاده از تک افتادگی و تنهایی، کوچک شمردن، نادیده شمردن، مقصر دانستن، استفاده از فرزندان، استفاده از امتیاز مرد بودن، سوء استفاده اقتصادی و استفاده از زورگویی و تهدید نشان دهنده‌ی روش‌ها و تاکتیک‌هایی است که توسط شخص خشن و بد رفتار استفاده می‌شود. البته اغلب توسط مردان با ترکیب خشونت بدنی انجام می‌گیرد تا بر روی همسرانشان قدرت و کنترل داشته باشند و آن را حفظ کنند.

چرخ برابری بدون خشونت

چرخ برابری نشان می‌دهد که فرد برای اینکه بدرفتاری خود را عوض کند و رفتار بدون خشونت با همسر خود داشته باشد، به چه چیزهایی نیاز هست.



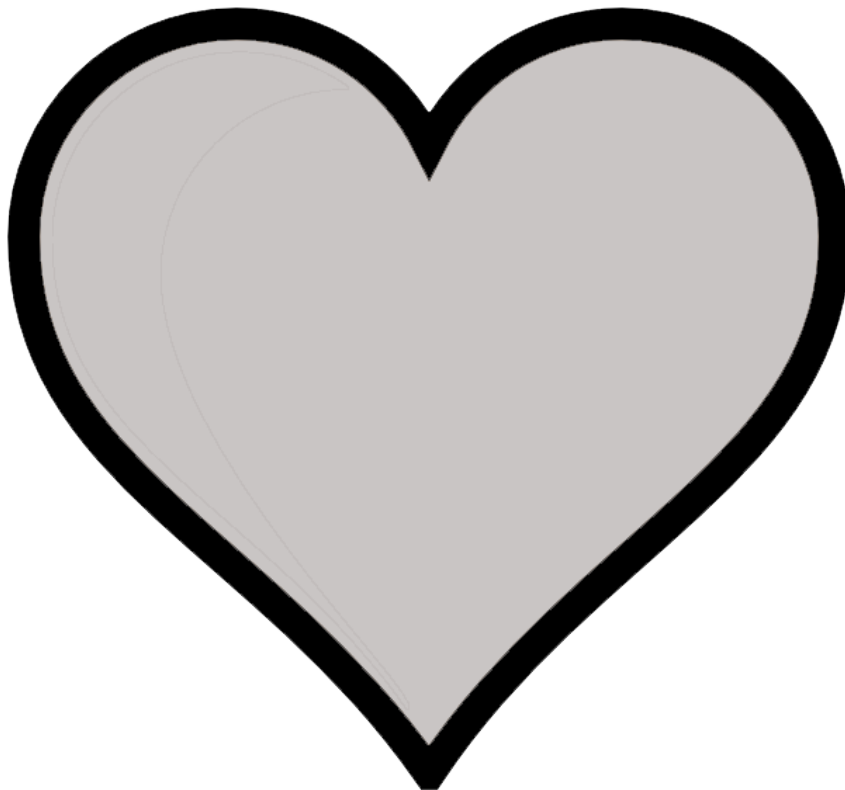


سرنخ‌هایی که نشان می‌دهد رفتار افراد بدرفتار عوض نشده:

- عمل بدش را کوچک می‌شمرد و میزان اهمیت کار اشتباهی که انجام داده را انکار می‌کند.
- به انداختن تقصیر به گردن دیگران ادامه می‌دهد.
- ادعا به اینکه طرف مقابل بدرفتار است.
- او شما را برای رفتن به مشاور خانوادگی تحت فشار قرار می‌دهد.
- به شما می‌گوید که به او یک بار دیگر مدیون هستید.
- شما را وادار به این می‌کند که درمان را ادامه دهید.
- می‌گوید که عوض نمی‌شود مگر این که شما با او بمانید و او را پشتیبانی کنید.
- تلاش می‌کند که ترحم شما، فرزندان، خانواده‌ی شما و دوستانتان را بگیرد.
- انتظار دارد که برای اینکه که کمک بگیرد در عوض از شما چیزی بگیرد.
- شما را در تصمیم‌گیری در مورد ارتباطتان تحت فشار قرار می‌دهد.

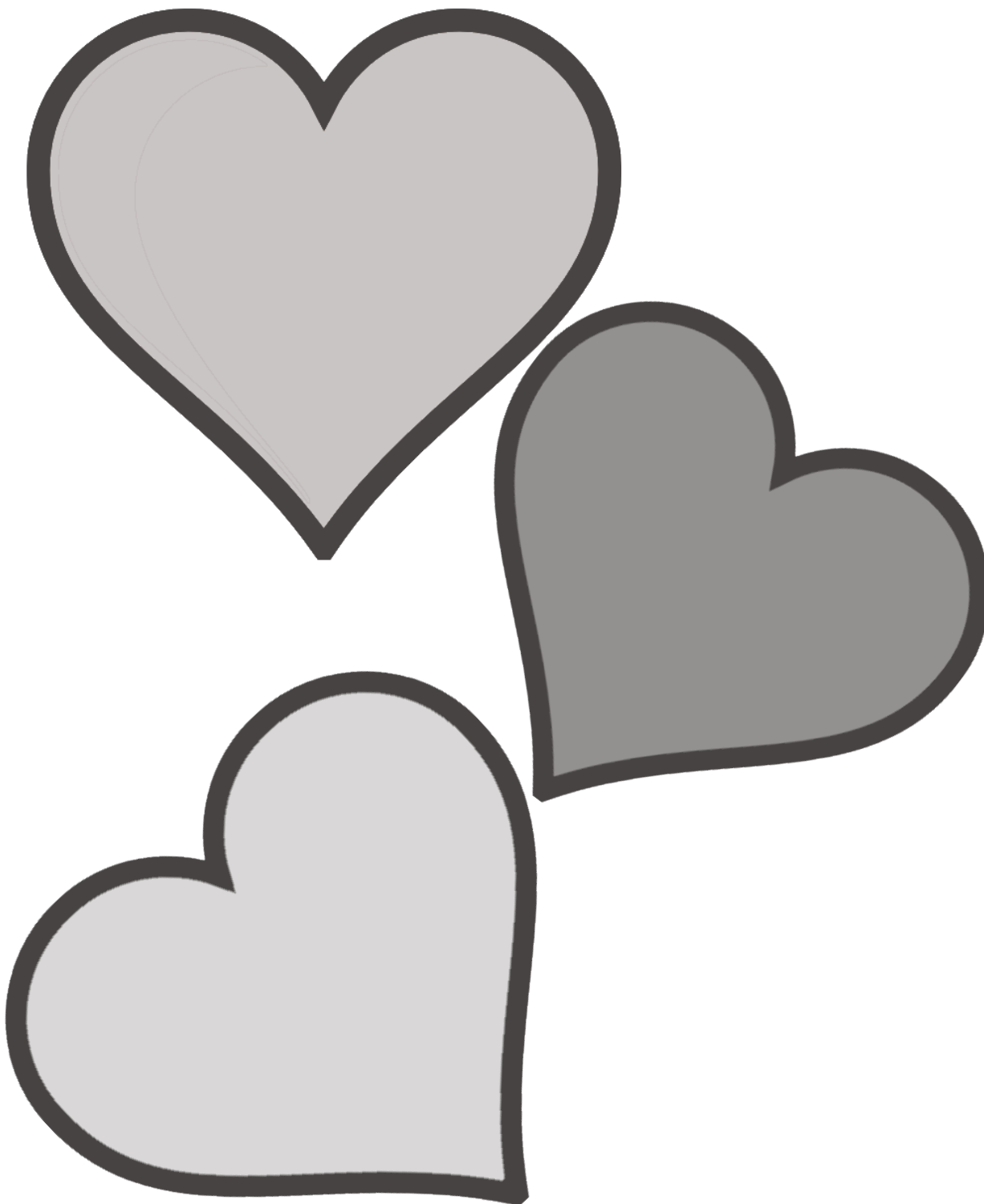
روابط رویایی من

در قلب زیر، نوع رابطه‌ی ای را که دوست دارید با همسر و یا نامزد خود داشته باشید، بنویسید.





در این قلبها، نوع رابطه ای را که دوست دارید با فرزندان، والدین، و خواهر/برادر، همکار، مدیر عاملتان داشته باشید را کر کنید.





تامل روزانه

چند لحظه‌ای را به امروز و لحظاتی که در کلاس بودید، اختصاص دهید. افکار و احساساتتان را بازنگری کنید. جملات ناتمام زیر در انجام این کار به شما کمک خواهد کرد.

- چیزهایی که امروز یاد گرفتم به من کمک می‌کند تا از این به بعد...

- همکاری من با گروه در این زمینه زیاد بود...

- عضو این گروه بودن به من کمک کرد تا...

چهارمین برنامه عملیاتی من

بر اساس برنامه‌هایی که در آن شرکت کردم، بحث‌هایی که داشتیم و مطالبی که آموختم، این کاری است که می‌خواهم انجام دهم تا بتوانم در رابطه با افرادی که برایم مهمند تجدید نظر کنم و آن را اصلاح کنم.

تکمیل جملات ناتمام زیر را با از مربع احساسات شروع کرده و با توجه به فلش‌ها پیش بروید. وقتی مربع چهارم که عمل است را تمام کردید، شما لیستی از اقداماتی را دارید که به وسیله‌ی آنها می‌توانید به افرادی که در زندگی شما مهم و عزیزند نزدیک‌تر شوید.



<p>۴ اقدامات</p> <p>اگر هر سه شرایط قبلی درست باشند، باید این گام ها را بردارم تا به افرادی که در زندگی برای من مهم هستند نزدیکتر شوم...</p>	<p>۳. تاثیرات فکری</p> <p>اگر آن احساسات و تاثیرات بدنی مثبت در من پدید بیایند، در فکر و ذهن من این تاثیرات را خواهد داشت و با خودم این چیز ها را می گویم...</p>
<p>۱. احساسات من</p> <p>اگر گامهای کوچک هدفمند برای نزدیکی بیشتر با افرادی که در زندگی برای من مهمند، بردارم، این احساسات را تجربه خواهم کرد....</p>	<p>۲. تاثیرات بدنی</p> <p>اگر این احساسات مثبت را داشته باشم، این تاثیرات مثبت را در بدنم احساس خواهم کرد...</p>

"کیفیت زندگی شما مستقیماً به کیفیت روابط شما بستگی دارد." (ویلیام گلسر)

کشف گزینه های موجود

۴. اقدامات عملی	۳. افکار
۱. احساسات من	۲. تاثیرات بدنی



جلسه پنجم: تبدیل اختلاف نظر ها به فرصت

در جلسه‌ی امروز، مطالب مهمی در مورد چگونگی ایجاد رابطه‌ای که می‌خواهید و نیاز دارید با تاکید بر حفظ حریم شخصی و سطح آزادی، می‌آموزید.

سوالات مقدماتی

برنامه‌ای را که هفته پیش برای نزدیک شدن به افراد عزیز و مهم زندگیتان داشتید، چگونه عملی کردید؟

سوالی یا دغدغه‌ای در این مورد دارید؟

طی زمانی که امروز با هم سپری می‌کنیم، دوست دارید چه چیزی را به دست بیاورید؟



دایره‌ی حل اختلاف

انتخاب شاد بودن به جای نیاز به درست بودن....

مذاکره هنر ارتباطی در راه رسیدن به یک تفاهم که همه‌ی افراد ذی نفع در آن رضایتمند باشند، می‌باشد. همه‌ی خانواده‌ها، گروه‌ها، چه بزرگ چه کوچک، و چه آن‌ها که بسیار متحد هستند دارای اختلافاتی هستند که در لحظاتی دچار تنش می‌شوند. همراهی کردن با خانواده‌مان و افراد دیگر در منزل، مدرسه، یا محل کار از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. چرا که این افراد در هر روز زندگی ما حضور دارند.

عدم توافق و دعوا، موقعی رخ می‌دهد که افراد در مورد اینکه چگونه باید با آن‌ها رفتار شود و چگونه کارها انجام پذیرد، نقطه نظرها، خواسته‌ها، انتظارات و همچنین ایده‌های متفاوتی دارند. مشاجرات می‌تواند کوچک، بدیهی و ناچیز و یا در زمان‌هایی مسائل بزرگتر باشند، که باعث به وجود آمدن ناراحتی‌های زیادی می‌شوند. هر چند اختلافات برخی مواقع پیچیده هستند، اما تقریباً هر نوع اختلافی قابل بحث و بررسی است. یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که باید یاد بگیریم این است که بدانیم چگونه اختلافاتمان را، در یک روش حفظ ارتباطی مورد مذاکره قرار دهیم. این نه تنها برای سلامت روان هر کسی مهم است بلکه برای سلامت کسانی که با آن‌ها رابطه داریم و خانواده / تیم / گروه بصورت ک نیز مهم است. دایره‌ی حل اختلاف گلسر ابزار موثر و راحتی است که بر روی رابطه تمرکز دارد. یادگیری این مهارت که چگونه اختلاف نظرها را به فرصتی برای بهبود رابطه با عزیزانمان تبدیل کنیم، بسیار مهم است.

سوال کلیدی که باید از خود پرسید:

«آیا آنچه که من می‌خواهم بگویم، به ما کمک می‌کند که به هم نزدیک‌تر شویم یا دورتر؟»



۶ مرحله

۱. شخص مقابل را به یک گفتمان برای حل مشکل دعوت کنید. مشارکت در این گفتمان باید داوطلبانه باشد.
۲. آنچه را که فکر می‌کنید درست است و اینکه چرا دوست دارید که مسائل حل شود را با طرف مقابلتان در میان بگذارید - مسله یافتن مقصر نیست بلکه حل مساله است.
۳. به نقطه نظر فرد مقابل درباره‌ی آنچه که بین شما مشکل آفرین است گوش کنید، قبل از اینکه نقطه نظر خودتان را به او بگویید، قبل از اینکه مساله را از دیدگاه خودتان بیان کنید، مطمئن شوید که شما نقطه نظر های طرف مقابل را درک کرده اید.
۴. آنچه را که می‌خواهید برای بهبود شرایط انجام بدهید را بررسی کنید (تمرکزتان را روی این باشد که خود شما چه می‌توانید انجام بدهید نه این که طرف مقابل شما چه باید یا نباید انجام دهد).
۵. هر کدام از طرفین باید راه حلی را انتخاب کند که به نظر هر دوی آنها می‌تواند به بهبود ارتباطشان کمک کند، اگر طرف مقابل نخواست مشارکت کند، شما در مورد آنچه که فکر می‌کنید به بهبود رابطه کمک می‌کند تصمیم بگیرید و انجام دهید! عملی را انتخاب کنید که تنها به شما منوط می‌شود.
۶. مرتباً بازنگری کنید تا ببینید که همه چیز بر وفق مراد هر دو طرف است.

برگرفته از کتاب ازدواج بدون شکست. نوشته دکتر ویلیام گلسر، ترجمه دکتر علی صاحبی.

انتشارات سایه سخن



نکات مفید

در داشتن گفتگوی پرتمردر حل اختلافات و به نتیجه رسیدن آن، چند نکته به شما کمک می‌کند تا راه حل های کاربردی و موثر داشته باشید:

۱. مطمئن شوید که یک محیط بدون قضاوت ایجاد می‌کنید.
۲. خالصانه در مورد احساسات، آرزوها و عقیده تان صحبت کنید
۳. از عادات مراقبتی / پیوند دهنده کمک بگیرید و از عادات مخرب رابطه پرهیز کنید.
۴. وقتی اشتباهی می‌کنید به آن اقرار کنید.
۵. صبور باشید.

بیشتر مردم برای متوجه شدن منظور طرف مقابل به محتوای حرف‌های او گوش نمی‌کنند بلکه به قصد دادن پاسخ به مطالب مطرح شده گوش می‌کنند. از این رو در حالی که فرد مشغول صحبت کردن است، آن‌ها مشغول آماده کردن پاسخ آن هستند!

■ برای درک کردن گوش دهید

برای یک گفتگوی موفق شما واقعا نیاز دارید که خواسته‌ها و نیازهای شخص مقابل را بدانید. تنها راه برای رسیدن به این منظور این است که شما به آنچه که طرف مقابل می‌خواهد بگویند، گوش دهید. یکی از بهترین راه‌ها برای موفقیت در مذاکره عبارت است از: گوش دادن، برای درک کردن.

■ سوال‌های کلیدی پرسیدن

فکر می‌کنی که چه چیزی خوب پیش می‌رود؟ آیا چیزی باید عوض بشود؟ اینکه که بهتر است بتوانیم با هم باشیم، چه معنی برای تو می‌دهد؟ دوست داری که چه چیزی اتفاق بیفتد؟ در این موقعیت از همه بیشتر چه چیزی تو را اذیت می‌کند؟ ایده خوبی هست که ببینیم تو چی متوجه شدی: «اگر اشتباه می‌گویم، تصحیح کن. چه چیزی تو را درمانده کرده؟ آیا من این را درست فهمیدم؟» یا «اگر من درست فهمیده باشم تو این نیاز / احساس / خواسته را داری؟» اگر سوال مناسبی پرسیدید، خیلی مهم است که به جواب به دقت گوش دهید.

■ از بهترین راه حل خود جهت بهبود رابطه دست بکشید

اگر شما با تصویر کاملا واضح از راه حل (یعنی این که دقیقا می‌دانید که چه چیزی باید اتفاق بیفتد تا مشکل حل شود) وارد مذاکره شوید، این خطر را دارد که طرف مقابل خود را عقب برانید تا از کمک برای حل مشاجره امتناع کند. دلیل آوردن و تلاش برای بزور قبولاندن حرف خود به دیگری، جایی برای چیزهایی که آن‌ها می‌خواهند و نیاز دارند یا احتمال یافتن یک راه حل مبتکرانه و انجام شدنی، باقی نمی‌گذارد. بهترین کار این است که هر دو با تمام راه حل‌های فرعی وارد مذاکره شوید. اگر حل موضوع بسیار سخت شد، می‌توانید مدت کوتاهی از آن دست بردارید، بیرون بروید و چند نفس عمیق در هوای آزاد بکشید.



این برای شما خوب است و می‌تواند کمک کند که ایده جدیدی به ذهنتان برسد.

بخاطر داشته باشید که صرف نظر از اینکه طرف مقابل شما چه می‌کند، همچنان شما حق انتخاب چیزی را دارید که نیازها و خواسته‌های شما را همراه یک روابط خوب تامین کند.

سوال کلیدی: آیا من می‌خواهم پیروز شوم یا می‌خواهم خشنود، موفق و موثر باشم؟

آیا همیشه مذاکره کار درستی است؟

مذاکره فرایند پیچیده‌ای است که شامل الویت‌ها و برداشت‌هایی است که برای طرح شدن با یکدیگر رقابت می‌کنند - با این حال ارزش یادگیری را دارد! با این وجود در بعضی از شرایط مذاکره پیشنهاد نمی‌شود و ممکن است که رابطه شما را خراب کند یا برای شما خطرناک باشد.

در شرایط زیر مذاکره پیشنهاد نمی‌شود:

- وقتی شما در خطر هستید.
- کاملاً مطمئن هستید که حق با شماست.
- احساس می‌کنید تحت کنترل یا هراس هستید.
- یک یا هر دوی شما عصبانی هستید.
- یک یا هر دوی شما به اندازه کافی وقت ندارید، یا حواستان جای دیگری است.
- یک یا هر دوی شما خسته یا تحت فشار عصبی هستید.

سبک مذاکره ای که ترجیح می‌دهیم

در سال ۱۹۷۴، کنت، دبلیو توماس^۱ و رالف، اچ کیلمن^۲، ابزار ارزیابی مشاجره را معرفی کردند که ما بتوانیم خود را در آن هنگام دعوا و مشاجره محک بزنیم. آن‌ها ۵ نقشه کلی که در حل دعوا عموماً رواج دارد را اینطور دسته بندی می‌کنند: اجتناب‌کننده، رقابت جویانه، میانجی‌گرانه، همکاری‌کننده، سازش‌گر.

سبک و سلیقه‌های متفاوتی در مشاجره وجود دارد و هرکسی سلیقه خاصی در بحث و مشاجره دارد؛ از اصلاً حرف نزدن تا بدون وقفه حرف زدن. فهم آن که ما به کدام دسته تعلق داریم و شناخت مدل‌های ممکن دیگر، دایره برخورد ما در اختلافات و بحث‌ها را در زمان‌های متفاوت گسترش می‌دهد. شما فکر می‌کنید کدام یک از سبک‌های بحث کردن، بهتر از بقیه سبک شما را نشان می‌دهد؟

۱. سازش‌کننده: هدف شخص سازش‌کننده این است که رابطه را حفظ کند. آن‌ها ابتدا اندکی اختلاف نظرشان را نشان می‌دهند، و بعد تسلیم خواسته‌های طرف مقابل می‌شوند.



■ دوست دارید در هنگام دعوا و مشاجره، چه بخشی از نحوه‌ی مذاکره خود را عوض کنید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چگونه احساسات خود را مدیریت کنیم و مثل یک پرنده باشیم

آیا سعی می‌کنید که احساسات خودتان از جمله عصبانیت، ترس، ناراحتی و حسادت را در خود بریزید یا نادیده بگیرید؟ یا اقدامی در قبال این احساسات انجام می‌دهید که نتیجه مورد نظر شما را نمی‌دهد؟ آیا دوست دارید که این احساسات ناخوشایند یا دردآور را طوری مدیریت کنید که تاثیر بیشتری داشته باشند؟ اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که احساسات برای شما اتفاق نمی‌افتد. همانطور که الینور روزولت می‌گویند "هیچ کس به جز خود شما اجازه ندارد و نمی‌تواند شما را تحقیر کند". شما متوجه شده‌اید که پیشامدی مثل یک روز طوفانی می‌تواند یک پیشامد خیلی خوشایند به نظر بیاید و یک روز دیگر همین اتفاق، می‌تواند پیشامد آزاردهنده‌ای باشد که روز شخص را از بین می‌برد. یک اتفاق و دو برخورد عاطفی کاملاً متفاوتی که انتخاب شده‌اند!!!!..... هرچند بطور غیر مستقیم!

تمام احساسات شما چه خوب چه بد، دوستان شما هستند، که به شما هشدار می‌دهند که همه چیز در زندگی شما سر جایش قرار دارد و درست است. احساسات دردآور به شما می‌گویند که قسمتی از شما با شکست مواجه شده چون کاری که انجام می‌دهید و آنچه را که دنبال می‌کنید، در حال حاضر شما را به آنچه می‌خواهید نمی‌رساند. مهم‌ترین کاری که شما می‌توانید به جای عصبانی شدن، مضطرب شدن، افسرده شدن، حسادت کردن یا نگران شدن انجام دهید این است که سیستم‌های خود را در معرض گشایی کنید و نیروی خود را صرف نیازهایی کنید که هنوز بر طرف نشده‌اند.

سوالات زیر به شما در این زمینه کمک می‌کند:

۱. با عصبانی شدن، مضطرب شدن، افسرده شدن، حسادت کردن یا نگران شدن تلاش می‌کنم چه چیز را که به دست بیاورم؟

۲. اگر آن چیزی که می‌خواستم را داشته باشم، چه چیزی واقعاً نصیب من می‌شود؟



۳. چه نیاز اساسی را می‌خواهیم اضا کنیم؟

۴. چه کار دیگری من می‌توانم انجام بدهم که همین نیاز را برآورده کنم؟

۵. هنگامی که می‌خواهیم نیازم را برآورده کنیم، چه شیوه‌ای را استفاده کنیم؟

گرچه خواسته‌ها به درستی مشخص هستند (شاهزاده سوار بر اسب)، ولی بیش از یک مسیر برای رسیدن به این نیاز (عشق و تعلق) وجود دارد. شما حق انتخاب در زندگی دارید که لیستی از خواسته‌های کوچک داشته باشید و در صورت عدم ارضای آن‌ها به همین لیست برگردید و راه‌های دیگر را امتحان کنید تا تک‌تک آن‌ها ارضا شوند، و بدین طریق خود را راهبری کنید. از طرف دیگر، شما می‌توانید با ناراحتی برای شاهزاده‌ی رویاهایتان صبر کنید؛ یعنی جانشین کردن خواسته‌هایتان یا پرخاشگری، یاوه‌گویی، افسردگی کردن برای ناملایمات و نا برابری‌ها. انتخاب باشماست!

" تغییر رفتار همیشه آسان نیست و همچنین یافتن راه‌های جدید رفتار کردن هم آسان نیست. تا کنون تنها چیزی که شما واقعاً می‌توانید روی آن کنترل داشته باشید رفتار خود شماست ".
ویلیام گلسر

تامل روزانه

چند لحظه‌ای را به امروز و لحظاتی که در کلاس بودید، اختصاص دهید. افکار و احساساتتان را بازنگری کنید. جملات ناتمام زیر در انجام این کار به شما کمک خواهد کرد. سعی کنید هر آنچه را که دوست دارید و فکر می‌کنید که به شما کمک می‌کند تا اختلاف نظرهارا به فرصتی برای نزدیک شدن به عزیزانی تبدیل کنید که برای شما مهم هستند، هم یادداشت کنید.

- مهمترین چیزی که امروز آموختم...

▪ انتظار دارم چیزی که امروز آموختم را در زمینه‌ی زیر استفاده کنم:

▪ جلسه آینده دوست دارم بیشتر در مورد این چیزها یاد بگیرم:



پنجمین برنامه عملیاتی من

بر اساس برنامه هایی که در آن شرکت کردم، بحث و گفتگوهایی که داشتیم و مطالبی که آموختم، می خواهم کار زیر را انجام دهم تا اختلاف نظرها را به فرصت تبدیل کنم. جملات ناتمام زیر را از مربع احساسات شروع کرده و با توجه به فلش ها پیش بروید. با تکمیل مربع چهارم که عمل است، شما لیستی از اقداماتی را دارید که به وسیلهی آنها می توانید اختلاف نظرها را به فرصت تبدیل کنید.

<p>۴. عمل و اقدامات</p> <p>اگر این احساسات مثبت، تاثیرات جسمانی مثبت و افکار مثبت را تجربه کنم، انتظار دارم تا کارهای زیر را برای تبدیل اختلاف نظرها به فرصت ها انجام دهم...</p>	<p>۳. تاثیرات فکری</p> <p>اگر این احساسات و تاثیرات جسمانی مثبت در من پدید بیایند، در فکر و ذهن من این تاثیرات ایجاد خواهد شد و با خودم این چیزها را می گویم...</p>
<p>۱. احساسات من</p> <p>اگر گام های کوچک هدفمند برای تبدیل اختلاف نظر ها به فرصت را بردارم، انتظار دارم که این احساسات را تجربه کنم....</p>	<p>۲. تاثیرات بدنی</p> <p>اگر این احساسات مثبت را داشته باشم، این تاثیرات مثبت را در بدنم احساس خواهم کرد...</p>

"شما بر اینکه دیگران چه کاری را انجام دهند و چه کاری را انجام ندهند، هیچ کنترلی ندارید. اما همیشه برای اینکه چگونه انسانی باشید، مسئول هستید." ویلیام گلسر

کشف گزینه های موجود

<p>۴. اقدامات عملی</p>	<p>۳. افکار</p>
<p>۱. احساسات من</p>	<p>۲. تاثیرات بدنی</p>



جلسه ششم: درباره‌ی خودم چه فکر می‌کنم؟

جلسه‌ی امروز، بر چگونگی برقراری رابطه با مهم‌ترین فرد زندگیا که خودتان هستید، تمرکز دارد. شما می‌آموزید که چگونه از خودتان قدردانی کرده، از هر گونه تفکر قضاوت‌آمیز رهایی یافته و بهترین دوست خودتان باشید.

سوالات مقدماتی

برنامه‌ای را که هفته پیش برای تبدیل اختلاف نظرها به فرصت داشتید، چگونه عملی کردید؟

سوالی یا دغدغهای در این مورد دارید؟

طی زمانی که امروز با هم سپری می‌کنیم، دوست دارید چه چیزی را به دست بیاورید؟

عزت نفس

عزت نفس ما بازتابی از احساس ارزشمندی ما به عنوان یک شخص می‌باشد، که از طریق محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، برداشتی که از ظاهرمان، توانایی‌هایمان، محدودیت‌هایمان، رفتارمان، انتخاب‌هایمان و تصمیم‌هایمان داریم، شکل می‌گیرد. وقتی عزت نفس ما بالاست، احساس پرانرژی بودن می‌کنیم و پذیرای زندگی و آنچه به ما ارزانی می‌دارد، هستیم. در این زمان، با مشکلات بهتر برخورد می‌کنیم و جرات بیشتری برای دنبال کردن خواسته‌هایمان داریم. از طرف دیگر وقتی عزت نفس ما پایین است کاملاً تحت فرمان ترس‌ها و افکار قضاوت‌کننده‌ای هستیم که باعث احساس بی‌کفایتی، ناخشنودی و نالایقی و گیر کردن در مشکلات، می‌شود.



بخش‌های سازنده‌ی عزت نفس

ارزش‌های شخصی

من مشخص می‌کنم که چه چیزی برای من اهمیت دارد و من چه کاری می‌خواهم انجام دهم.
من خودم با استانداردهایی که طبق آن‌ها رفتار می‌کنم، خودم را سرپا نگه می‌دارم.

پذیرش خود

من نقاط قوت و ضعفم را می‌شناسم و پذیرای تغییراتی هستم که باعث تکامل من به فردی که می‌خواهم باشم، می‌شوند.
من بهترین دوست خودم هستم، هنگامی که به خودم شک دارم و یا اشتباه می‌کنم، خودم را حمایت و تشویق می‌کنم.

ایستادگی برای خود

من معتقدم نظرات و ارزش‌های قابل احترام و مهم، ارزشمند هستند.
من مسئولیت دارم تا بفهمم که چه چیزی می‌خواهم، کجامی خواهم بروم و چه مسیری باید بروم تا به خواسته‌ام برسم.

زندگی آگاهانه

من می‌دانم که می‌خواهم در کلماتم، رفتارم و تلاش‌هایم، چه جمله‌ای را دنبال کنم.
صرف نظر از شکست‌ها و یا حرف دیگران، می‌دانم چگونه در مسیر درست حرکت کنم.

اظهار نامه‌ی عزت نفس من

من خودم هستم.

در این دنیا هیچ کس دقیقاً مثل من نیست.

هر چه من انجام می‌دهم بصورت واقعی از آن من است، بخاطر اینکه من به تنهایی آن را انتخاب کرده‌ام. من مالک تمام چیزهایی هستم که به خودم مربوط است: بدنم، احساساتم، سخنانم، صدایم، کردارم؛ چه در قبال دیگری (استفاده شود) و چه در قبال خودم بکار رود.

من صاحب هوس‌ها، رویاها، امیدها و ترس‌هایم هستم. من مالک تمام پیروزی‌ها و کامیابی‌ها و تمام شکست‌ها و اشتباهاتم هستم، چون من مالک هر چیزی هستم که مربوط به من است. من می‌توانم بصورت بنیادی خودم را بشناسم. با انجام این کار، من خودم را بسیار دوست دارم و با تمام اجزاءم دوستانه برخورد می‌کنم. من می‌دانم که در بعضی از جنبه‌ها برای خودم هم معما هستم و بعضی از جنبه‌های خود را نمی‌شناسم اما تا وقتی با خودم دوستانه برخورد می‌کنم، می‌توانم شجاعانه و امیدوارانه به جستجوی راه‌حلی برای مشکلات خود و برای شناخت بیشتر خودم بپردازم. در هر لحظه‌ای از زمان، من هر طور که به نظر بیایم و (شنیده بشوم)، هر چه که



بگویم و هرچه که فکر و احساس کنم، او خود بهترین من است. اگر بعداً قسمتی از من دیده، شنیده، فکر یا احساس شد که با اصل من در تضاد بود، من می‌توانم آن قسمت را دور بریزم و باقی را نگاه دارم و چیز جدیدی برای آن قسمتی که دور ریخته‌ام، ابداع کنم. من می‌توانم ببینم، بشنوم، احساس کنم، بگویم و انجام بدهم. من ابزارهایی برای بقاء، برای نزدیک بودن به دیگران، برای ثمر داشتن و معقول بودن، برای کمک خواستن از مردم جهان و چیزهای بیرون از خودم دارم. من مالک خود هستم، پس می‌توانم خودم را بازسازی کنم. من خودم هستم و من خوب هستم.

من....

آزمون عزت نفس

من کسی هستم که...

۱. از دیدن افراد جدید لذت می‌برم. خیر بله
۲. از آنچه که دیگران در مورد من فکر می‌کنند اذیت می‌شوم. خیر بله
۳. آرزو داشتم که در زندگی کمتر مشکل و تغییر داشتم. خیر بله
۴. احساس خوبی برای کمک کردن و کمک خواستن دارم. خیر بله
۵. اختلاف را ابراز نمی‌کنم که از دعوا جلوگیری شود. خیر بله
۶. از آنچه که به عنوان یک فرد هستم خوشحالم. خیر بله
۷. احساس بدی پیدا می‌کنم وقتی بقیه افراد با تصمیم من موافق نیستند. خیر بله
۸. وقتی بقیه به اشتباهم اشاره می‌کنند من خیلی ناراحت می‌شوم. خیر بله
۹. دوست دارم که چیزها همان طوری که هستند، باقی بمانند. خیر بله



جواب‌های شما چه چیزی را در مورد عزت‌نفس‌تان آشکار می‌کند؟
دوست دارید که بتوانید برای چه قسمت‌ها و یا سوالاتی، جواب متفاوت دهید؟

عزت‌نفس یک کار از درون به بیرون است. وقتی شما متوجه چگونگی رشد عزت‌نفس شدید و سنجیدید که عزت‌نفس شما چقدر سالم است، حالا به شما بستگی دارد که بخواهید آن را اصلاح کنید! با اینکه عزت‌نفس شما را افراد زندگی و تجارب قبلی شما ساخته است، ولی این فقط شماست که می‌توانید تصمیم بگیرید که به عنوان یک فرد چقدر ارزش دارید. سوالات زیر به شما کمک می‌کند تا از اینکه چه فردی هستید و چگونه فردی می‌خواهید باشید آگاهی بیابید.

■ چهار ویژگی‌ای را بنویسید که به خوبی شما را توصیف می‌کند:

-
-
-
-

■ دوستانتان شما را با چه صفاتی وصف می‌کنند؟

-
-
-
-

■ کدام یک از این صفات موجب می‌شود که شما احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید؟

-
-
-



■ به کسی که او را ستایش می‌کنید، فکر کنید، این شخص می‌تواند یکی از آشنایان شما باشد و یا یکی از افراد معروف باشد. چهار نقطه قوت این شخص را نام ببرید:

-
-
-
-

■ کدام یک از این صفات به عزت نفس شما کمک می‌کند؟

-
-
-
-

یک موقعیت یا لحظه ای را توصیف کنید که در آن واقعا به خودتان افتخار کردید.

ما فکر می‌کنید چه چیز یکتایی در مورد شما وجود دارد که شما را از بقیه متمایز می‌کند؟

شما برای چه چیزی ارزش قائل هستید؟ چه چیزی برای شما مهم است؟



چند نکته را ذکر کنید که دوست دارید در مورد خودتان بهبود ببخشید؟

به جای اینکه تلاش کنید که بی نقص و برتر باشید، بهترین خود را انجام دهید! این چیزی است که هر کسی می‌تواند انجام دهد. بدانید که وقتی می‌توانید کار بهتری انجام دهید که درک متفاوتی داشته باشید. از اشتباهات خود بیاموزید و جلو بروید. به ذهنتان بسپارید که:
شما برای موثر بودن نیاز ندارید که کامل باشید یا موثر باشید که کامل شوید.

تامل روزانه

چند لحظه‌ای را به امروز و لحظاتی که در کلاس بودید، اختصاص دهید. افکار و احساساتتان را بازنگری کنید. جملات ناتمام زیر در انجام این کار به شما کمک خواهد کرد. سعی کنید هر آنچه را که دوست دارید و فکر می‌کنید که در مراقبت از خودتان به شما کمک می‌کند، یادداشت کنید. لطفاً تمام چیزهایی را هم که فکر می‌کنید در بالا بردن عزت نفستان به شما کمک می‌کند، نیز یادداشت کنید.
من بهترین دوست خودم هستم هنگامی که من...

جایی که امروز شگفت زده شدم هنگامی بود که...

من منتظرم تا...



ششمین برنامه عملیاتی من

بر اساس برنامه‌هایی که در آن شرکت کردم، بحث‌هایی که داشتیم و مطالبی که آموختم، این کاری است که می‌خواهم انجام دهم تا عزت نفسم را افزایش دهم.

جملات نا تمام زیر را از مربع احساسات شروع کرده و با توجه به فلش‌ها پیش بروید. وقتی مربع چهارم که عمل است را تمام کردید، لیستی از اقداماتی را دارید که به وسیله‌ی آن‌ها می‌توانید عزت نفستان را افزایش دهید.

<p>۴. عمل و اقدامات</p> <p>اگر این احساسات مثبت، تاثیرات بدنی مثبت و افکار مثبت را تجربه کنم، انتظار دارم تا کارهای زیر را برای افزایش عزت نفس انجام دهم...</p>	<p>۳. تاثیرات فکری</p> <p>اگر این احساسات و تاثیرات بدنی مثبت در من پدید بیایند، در فکر و ذهن من این تاثیرات ایجاد خواهد داشت، و با خودم این چیزها را می‌گویم...</p>
<p>۱. احساسات من</p> <p>اگر گام‌های کوچک هدفمند برای افزایش عزت نفس بردارم، انتظار دارم که این احساسات را تجربه کنم....</p>	<p>۲. تاثیرات بدنی</p> <p>اگر این احساسات مثبت را داشتم، این تاثیرات مثبت را در بدنم احساس خواهم کرد...</p>

"دید شما نسبت به اتفاقاتی که در زندگیتان می‌افتد، بازتابی از باورهایی است که در مورد خودتان دارید. ما نمی‌توانیم بیش از آنچه که خودمان فکر می‌کنیم سطح عزت نفس مان را بهتر کنیم، ارزش داشته باشیم، رفتارهای بهتر انجام دهیم و داشته باشیم." ایانلا ونزنت

کشف گزینه‌های موجود

<p>۴. اقدامات عملی</p>	<p>۳. افکار</p>
<p>۱. احساسات من</p>	<p>۲. تاثیرات بدنی</p>



جلسه هفتم: بهترین دوست من کیست؟

در جلسه‌ی امروز، شما فهرستی از نقات قوت، موفقیت‌ها، مهارت‌ها و استعدادهای خود تهیه می‌کنید. این فرصت را می‌یابید تا دوباره به کشف این موضوع بپردازید که واقعا بهترین دوست شما چه کسی است و چگونه از این شخصیت کمک بگیرید تا شما را در انتخاب‌هایی که در روابط با خودتان و اطرفیان‌تان دارید راهنمایی کند.

سوالات مقدماتی

برنامه‌ای را که هفته پیش برای افزایش عزت نفس داشتید، چگونه عملی کردید؟

سوالی یا دغدغهای در این مورد دارید؟

طی زمانی که امروز با هم سپری می‌کنیم، دوست دارید چه چیزی را به دست بیاورید؟

اعتماد به نفس

من.... در بهترین حالت!

اعتماد به نفس، اعتقاد ما به «توانایی» (می‌توانم این کار را انجام دهم)، «دانش» (می‌دانم چگونه می‌توانم این کار را انجام دهم) و «ظرفیت» (چیزی که برای بهبود شرایط نیاز است را دارم و در صورت عدم موفقیت به عقب برمی‌گردم) خودمان است.

همه‌ی ما موقعیت‌هایی را در زندگی خودمان تجربه کرده‌ایم که می‌توانیم با افتخار بگوییم: "من این کار را انجام داده‌ام" و احساس شایستگی، توانمندی و غرور می‌کنیم. این زمان‌ها اعتماد به نفس ما را می‌سازد و به ما حس موفقیت و پیروزی برای هدفی که روی آن تلاش کردیم را می‌دهند.

یک لحظه تمرکز کنید و به عقب برگردید. به زمانی که در "بهترین حال خود" بوده‌اید. هنگامی که به خاطر

کاری که انجام داده بودید، هدفی که به آن رسیده بودید، پیروزی که به دست آورده بودید، انتخابی که کرده بودید و چالشی که به آن غلبه کرده بودید و ... احساس شایستگی، توانمندی و غرور داشته‌اید.

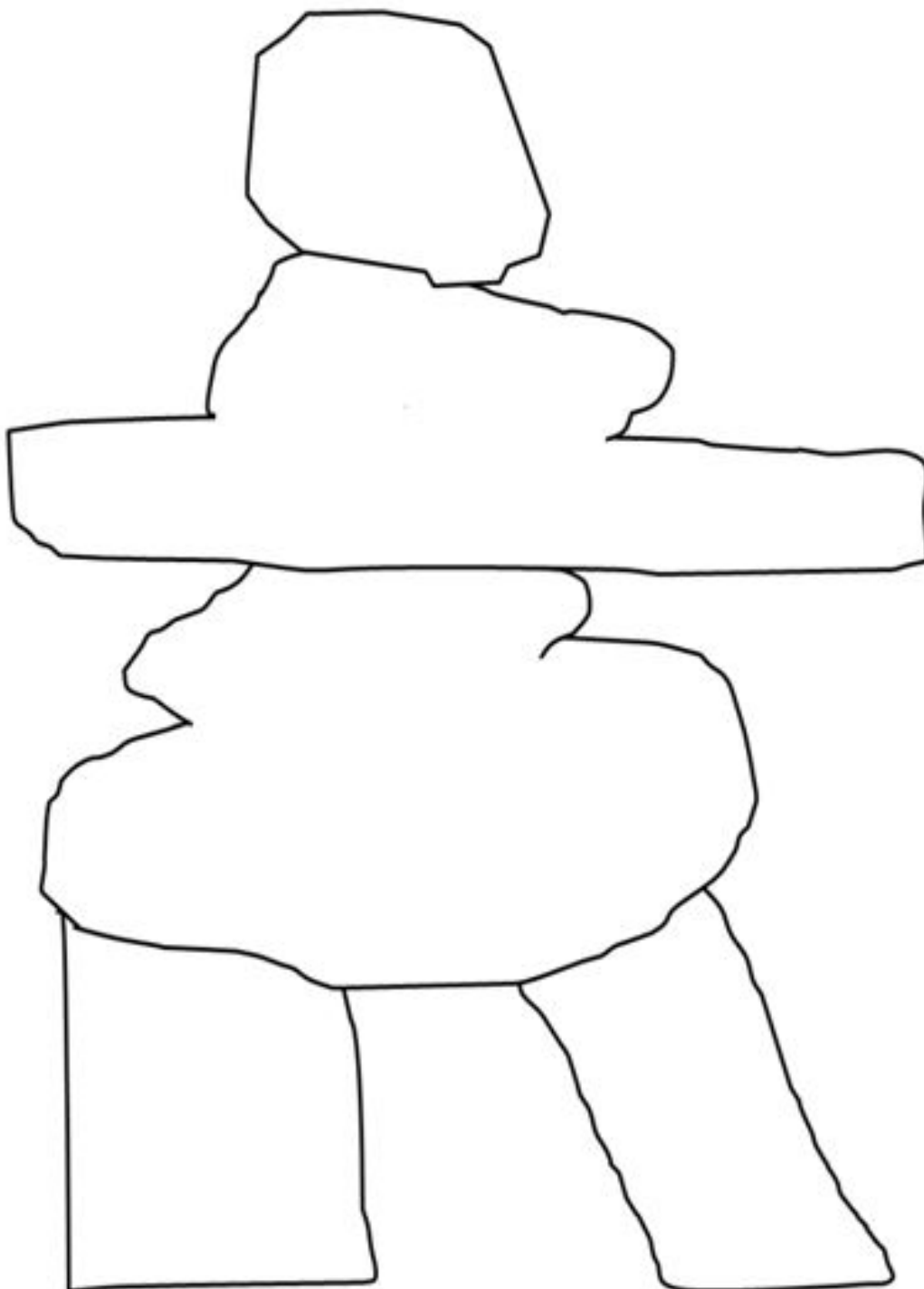
بعد از اینکه این رویداد و یا زمان را انتخاب کردید، چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید و در آن زمان غرق شوید. اینکه کجا بودید، با چه کسی بودید، چه کاری انجام می‌دادید، چه لباسی به تن داشتید، چه افکاری در ذهن داشتید، بدنتان چه حالتی داشت و چه هیجانی را تجربه می‌کردید، همه را به یاد بیاورید. چند لحظه به خود فرصت دهید تا آن احساس در وجودتان مجدد جذب شده و روی بدنتان تاثیرات مثبت بگذارد. این را بدانید که شما همانطور که باور دارید شگفت‌انگیز هستید.

هر گاه آماده شدید چشمانتان را باز کنید. اکنون، از این حافظه استفاده کنید و به سوالات اینوسوک جواب دهید. صفحه ی --- را کامل کنید (مجسمه‌ی اینوسوک). فهرستی از خصوصیات و صفات را در صفحه بعد آمده که می‌توانید با کمک آن‌ها اینوسوک خود را کامل کنید.



Inusksuk ما اینجا بودیم

اینوسوک یک سمبل سرخپوستیست و برای این استفاده می‌شود که به شکارچیان بگوید که در مسیر درست قرار دارند. اینوسوکی که ساخته‌اید سمبل اعتماد به نفس شماست. این مجسمه شما را در سفر زندگی که می‌خواهید خلق کنید، راهنمایی و حمایت می‌کند.





خصوصیات

شما می‌توانید لیست خصوصیتی را که به شما کمک می‌کند تا اینوسوک خود را بسازید پیدا کنید.

رویا پرداز - با جرات - دوست داشتنی - بلند همت - رهبر - دوستانه - مصمم - خاطر جمع - مهربان - مستقل - سازگار - سرگرم کننده - اهل شوخی - آرام - صادق - گرم - دلبر - دلسوز - با شعور - متمرکز - مثبت - قابل اعتماد - مهمان نواز - خنده آور - با جرات - با احترام - خالق - کنجکاو - فداکار - محکم - بیانگر - وفادار - با استعداد - ملاحظه کار - با سیاست - باوقار - موشکاف - حساس - پویا - نرم - قشنگ - پرهمت - موثر - سرزنده - با تحمل - پر اشتیاق - بیدار - قابل اطمینان - سرفراز - با وفا - انعطاف پذیر - راستگو - با پشتکار - قوی - ملایم - بخشنده - دلشاد - دارنده مهارت دستی - راستگو - اصیل - الهام بخش - باهوش - پیشگام - رها - غریزی - محتاط - خوش صحبت - دل‌رحم - سازگار - قادر کردن - جذاب - متواضع - خوشبین - متفاوت - باز - صبور - علاقمند - با استقامت - با فکر - کم ادعا - روحیه دهنده به تیم - معقول - بی غل و غش - ساده - اجتماعی - باجرات - عاطفی - اهل خانواده - شرافتمند - با نظم - عادل - توانمند در برقراری روابط - پاسخگو - عاقل - شهوت انگیز - واقعی - روحانی - پا بر جا - سریع - بازتابنده - واقع گرا - خوش پوش - آرام - با اراده - مسرور - کمک کننده.

پرورش اعتماد به نفس در خود

کارهای کوچک اما موثری که می‌توانم انجام بدهم

نگاه منصفانه و واقع بینانه به خود

اولین قدم در راه رسیدن به اعتماد به نفس این است که هرچه بیشتر در مورد خودمان و آنچه دوست داریم بشویم، بدانیم. لازم است لیستی در مورد خصیصه‌های شخصیمان جمع کنیم: نقاط قوت، موفقیت‌ها، موفقیت و اشتباهات، استعدادها و توانایی‌ها، و همچنین عقاید و ارزش‌های شخصی. تمام این‌ها نشان دهنده‌ی نگرش و شخصیت ما هستند و می‌توانند در اعتماد به نفس ما تاثیر گذار باشند و راهنمای انتخاب‌های ما باشند.

مطرح کردن نظر شخصی

هرگاه که نظرم را بیان می‌کنیم، پیشنهادی می‌دهیم، مسائلی که برای ما خوشایند یا ناخوشایند هستند را بیان می‌کنیم، اعتماد به نفس ما پرورش می‌یابد. نظر ما به اندازه نظر دیگران مهم است. اگر کسی با نظر ما مخالفت کرد به معنی درستی و یا نادرستی یک فرد نیست، تنها این را نشان می‌دهد که هر کدام از ما چگونه فکر می‌کنیم. ما باید ریسک کنیم و نظرم را بیان کنیم حتی وقتی که از این کار می‌ترسیم. "کجا و با چه کسی نیاز



دارم که نظرم را در میان بگذارم؟"

ساکت کردن صدای انتقادگر درونی

بیشتر مواقع ما بدترین منتقد خودمان هستیم. ما می‌توانیم آگاهانه کاری در مورد صدای منتقد درونی خود انجام بدهیم. باید به یاد داشته باشیم که وقتی اشتباهی کردیم یا از انجام دادن کاری می‌ترسیم با خودمان مهربان صحبت کنیم. اگر مطمئن نیستید که چطور با خودتان صحبت کنید، تصور کنید که با یک دوست نزدیک صحبت می‌کنید در حالی که می‌خواهید او را تشویق کنید که یک وضعیت بد را به یک شرایط خوب تبدیل کند یا ترسش را کنار بگذارد و یا شجاعت دوباره امتحان کردن را پیدا کند.

به نحوه ایستادن خود توجه کنید

افراد با اعتماد به نفس سر و شانه‌های خود را افراشته نگه می‌دارند در حالی که شانه‌ها به سمت عقب متمایل است. آن‌ها تبسم گرمی به صورت دارند که آن‌ها را جذاب تر می‌کند. به علاوه در هنگام صحبت کردن، مستقیم در چشمان مخاطب نگاه می‌کنند. سیلویا باچر روانشناس می‌گوید: جسم، قلب و ذهن با هم کار می‌کنند همانطور که افکار، احساسات و رفتار با هم یکی هستند. ما باید متوجه به طرز ایستادن خودمان باشیم، حتی حرکات صورت تاثیر موثری بر افکار و احساسات ما دارند.

ریسک کنید

افراد با اعتماد به نفس پیشگر هستند و با شرایط جدید به مثابه موقعیت مناسب برای تجلی تلاش شخصی و همچنین یادگیری و تجربه نگاه می‌کنند. حتی این کار را وقتی که هراس دارند، انجام می‌دهند. ریسک کردن افق‌های جدیدی برای ما باز می‌کند و موقعیتی پیش می‌آورد که مهارت‌های جدید کسب نماییم و در نتیجه در آینده انتخاب‌های بیشتری داشته باشیم. ژول هیلچی می‌گوید: من فکر کنم وقتی ما ریسک می‌کنیم، می‌آموزیم، رشد می‌کنیم و می‌بالیم و در واقع آن موقع زندگی می‌کنیم.

ارزیابی درونی

وقتی ما خودمان را ارزیابی می‌کنیم، بر اساس انتظاری که از خودمان داریم که چه هستیم و به کجا می‌خواهیم برسیم، روی رفتارها و انتخاب‌هایمان تمرکز می‌کنیم. ما احساس غرور می‌کنیم و همچنین در رفتارهایی در جهت اهدافمان نیست تجدید نظر می‌کنیم. ارزیابی درونی ما را به راننده‌های تبدیل می‌کند که می‌تواند ما را به رشد همه جانبه برساند. این سوالات را باید از خود بپرسیم: آیا رفتار من با آنچه به آن معتقد هستم و آنچه برای من ارزشمند است، همسو است؟ چه کسی می‌خواهم بشوم و چه چیزی می‌خواهم بدست بیاورم؟ و دفعه آینده چه کنم که به اهدافم نزدیک‌تر شوم؟



تامل روزانه

چند لحظه‌ای را به امروز و لحظاتی که در کلاس بودید، اختصاص دهید. افکار و احساساتتان را بازنگری کنید. جملات ناتمام زیر در انجام این کار به شما کمک خواهد کرد. سعی کنید هر آنچه را که دوست دارید و فکر می‌کنید که به شما کمک می‌کند تا بیشتر به خود متکی باشید را هم یادداشت کنید.

- سخت‌ترین و بهترین قسمت جلسه‌ی امروز آنجایی بود که...

- بیشترین قدر دانی که از خودم می‌کنم زمانیست که...

- من این موضوع را کشف کردم که...

هفتمین برنامه عملیاتی من

بر اساس برنامه‌هایی که در آن شرکت کردم، بحث و گفتگوهایی که داشتیم و مطالبی که آموختم، قصد دارم کار زیر را انجام دهم تا اعتماد به نفسم را افزایش دهم.

جملات ناتمام زیر را از مربع احساسات شروع کرده و با توجه به فلش‌ها پیش بروید. وقتی مربع چهارم که عمل است را تمام کردید، شما فهرستی از اقداماتی را دارید که می‌توانید به وسیله‌ی آن‌ها اعتماد به نفستان را افزایش دهید.



<p>۳. تاثیرات فکری</p> <p>اگر این احساسات و تاثیرات بدنی مثبت در من پدید بیایند، در فکر و ذهن من این تاثیرات را خواهد داشت و با خودم این چیزها را می‌گویم...</p>	<p>۴. عمل و اقدامات</p> <p>اگر این احساسات مثبت، تاثیرات بدنی مثبت و افکار مثبت را تجربه کنم، انتظار دارم تا کارهای زیر را برای افزایش اعتماد به نفسم انجام دهم...</p>
<p>۲. تاثیرات بدنی</p> <p>اگر این احساسات مثبت را داشتم، این تاثیرات مثبت را در بدنم احساس خواهم کرد...</p>	<p>۱. احساسات من</p> <p>اگر گام‌های کوچک هدفمند برای افزایش اعتماد به نفس بردارم، انتظار دارم که این احساسات را تجربه کنم...</p>

"مهم نیست در زندگی من چه اتفاقاتی می‌افتد، من همیشه امکان این را دارم تا احساس بهتری داشته باشم. این امر ممکن نیست مگر اینکه عمل و فکر مثبتی را انتخاب کنم که از ساختن اعتماد به نفس حمایت کند." (ویلیام گلسر)

کشف گزینه‌های موجود

<p>۳. افکار</p>	<p>۴. اقدامات عملی</p>
<p>۲. تاثیرات بدنی</p>	<p>۱. احساسات من</p>



جلسه هشتم: فرمان ماشین زندگیت را در دست بگیر

در جلسه‌ی امروز، شما یاد می‌گیرید که چگونه حریم شخصی خود را تنظیم کنید: حد و مرزهای خود را روشن کنید و بدانید که چه کسی هستید، چه چیزی می‌خواهید و چه چیزی نیاز دارید، در مورد نیازها و خواسته‌ها و افکار و احساسات دیگران چگونه می‌اندیشید. همچنین یاد می‌گیرید که چگونه از حد و مرز خودتان محافظت کنید و چگونه با چیزهایی که روی آن کنترل ندارید کنار بیایید. همچنین در جشن فارغ التحصیلی امروز، با برنامه‌هایی که داریم شگفت زده خواهید شد.

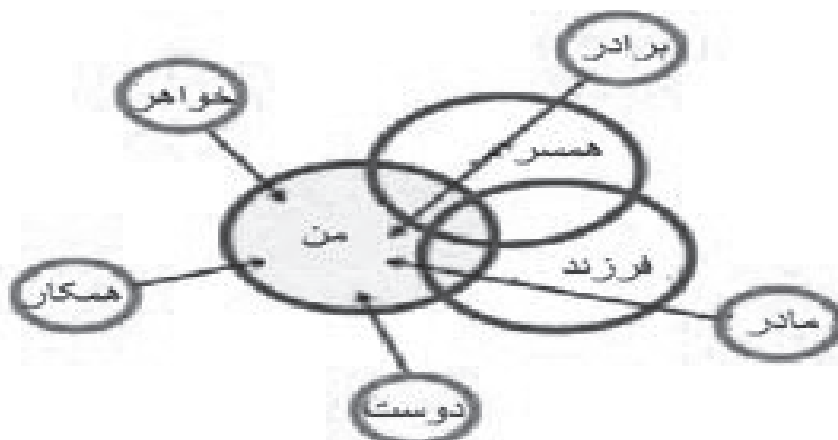
سوالات مقدماتی

برنامه‌ای را که هفته پیش برای افزایش اعتماد به نفس داشتید، چگونه عملی کردید؟

سوالی یا دغدغهای در این مورد دارید؟

طی زمانی که امروز با هم سپری می‌کنیم، دوست دارید چه چیزی را به دست بیاورید؟

نقشه‌ی روابطم



نُردیده است.

این نق



چند لحظه تامل کرده و از تمام افرادی که در اطرافتان هستند - خانواده، دوستان، گروه‌ها، همکاران، مراجعین و... - لیستی تهیه کنید. همچنین افرادی را که ممکن است شما از آن‌ها ناراحت و یا خشمگین باشید و یا افرادی که دیگر با آن‌ها در روابط نیستید را هم در لیست بگذارید. سپس نقشه‌ای شبیه نمونه کشیده و بر اساس لیست تان نام افراد زندگیتان را که برایشان زمان و انرژی گذاشته‌ای/می‌گذارید، در نقشه بگنجانید. اکنون به این بیاندیشید که چند در صد زمان و انرژی معمولاً برای هر فرد اختصاص می‌دهید. آن در صدها را کنار نام افراد یادداشت کنید. عددهایی را که روی نقشه‌ی روابطتان نوشته‌اید را با هم جمع کنید.

در صد نهایی شما _____ % می‌باشد.

افسانه: ما بیشتر از ۱۰۰% خود را می‌توانیم به دیگران بدهیم.

آیا در صد نهایی شما از ۱۰۰% عبور کرد؟ اگر بله، مجدداً به نقشه برگشته و اعداد را طوری تنظیم کنید که عدد نهایی شما از ۱۰۰% عبور نکند؛ زیرا هیچ کس نمی‌تواند بیشتر از ۱۰۰% انرژی و زمان بگذارد!!! حتی اگر بتواند، بهای گزافی برای آن پرداخته است. در حقیقت، دادن انرژی و زمان بیش از توان، نهایتاً باعث خستگی، خشم و فرسودگی می‌شود. آیا شما در صدی را به خود اختصاص داده‌اید؟ یا همه یا بخش عمده‌ای از آن را به افراد دیگر زندگیتان اختصاص داده‌اند؟!!! هنگامی که هیچ زمانی برای مراقبت از خودتان اختصاص نداده‌اید، چگونه می‌توانید به دیگران پیشنهاد بدهید؟ مانند مهماندارانی که پیش از پرواز می‌گویند: "ماسک اکسیژن را ابتدا روی صورت خود گذاشته و سپس به دیگران کمک کنید"، اگر به خودتان کمکی نکرده و از خودتان مراقبت نکرده‌اید، نمی‌توانید به دیگران کمکی ارائه دهید. به خاطر داشته باشید وقتی که شما به دیگران "بله" می‌گویید، معمولاً به خودتان "نه" می‌گویید. این به شما بستگی دارد که چگونه تعادل این بله و خیر را حفظ کنید. بر اساس دانسته‌های جدیدتان، دوباره نقشه‌ی روابطتان را بکشید. این بار به خودتان و به درصد‌ها که بیشتر از ۱۰۰% نشود توجه ویژه‌ای داشته باشید.

حریم شخصی

حریم شخصی، حد و مرزهایی است که ما برای متمایزسازی اینکه «من که هستم؟»، «چه می‌خواهم؟»، «چه نیازی دارم؟»، «درباره نیازها و خواسته‌ها و افکار و احساسات دیگران چگونه فکر می‌کنم؟»، تعیین می‌کنیم. حریم سالم، حریمی است که نه خودخواهانه و نه از روی ایثارگری و نادیده انگاشتن خود باشد، بلکه حریم سالم بر اساس مراقبت و توجه به نیازهای خود و دیگران بنا نهاده شده باشد.

این حریم بر اساس باورهای ما، وظایف و مسئولیت‌های فردیمان، انتخاب‌ها و تصمیماتی که بر اساس ارزش‌ها و نیازهایمان می‌گیریم، تعریف می‌شود. معنای دیگر «داشتن حریم شخصی سالم» این است که ما روابطمان را با دیگران بر اساس این ایده و فکر تنظیم کنیم که همه‌ی افراد(از جمله خود من) ارزشمند و سزاوار احترامند و هر کسی مسئول سلامت ذهنی، جسمانی و احساسی خودش است.

عدم توازن هنگامی ناسالم می‌شود که ما بین حمایت از نیازهای دیگران یا دریافت حمایت از دیگران، نجات یافتن یا نجات دادن، انتخاب نقش قربانی یا ترساندن، اداره کردن یا تنبیه کردن، قرار می‌گیرید. جالب اینجاست



که نشان داده شده که کسانی که خودشان حریم شخصی ضعیفی دارند، از حریم شخصی دیگران نیز آگاه نیستند و آن را محترم نمی‌شمارند. حریم شخصی سالم به پیامدها وصل نیست. درباره این نیست که دیگران چه باید انجام دهند و چه بگویند، بلکه در باره مسئولیت داشتن برای زندگی‌مان و انتخاب‌های خودمان است.

به هر چیزی که اجازه دهید، تداوم می‌یابد.

تنظیم مجدد حریم شخصی مان فرآیندی است قابل انجام، ولی چندان راحت نیست. ما احساس ناخوشایندی و نا کارآمدی می‌کنیم و افرادی که انتظارات شان دیگر برآورده نمی‌شود، بابت چیزهایی در حال تغییر، ناخشنود و متاسف می‌شوند. با این اوصاف، برای استمرار در اولویت قرار دادن خود در زندگی، بسیار مهم است که احترام کافی برای خودتان قائل باشید. هنگامی که دیگران متوجه شوند که شما روی انتخاب‌های خود می‌ایستید و پافشاری می‌کنید، آن‌ها به حریم شخصی شما احترام خواهند گذاشت.

حریم شخصی شما چه قدر سالم است؟

۰- هرگز ۱- گاهی ۲- اغلب ۳- همیشه

عددی را انتخاب کنید و در کنار هر جمله بنویسید که در مورد شما صادق است.

عدد	جملات
	من بیشتر اوقات وقتی جواب منفی می‌خواهم بدهم، بله می‌گویم.
	من فکر می‌کنم کسانی که من را واقعاً دوست دارند باید خودشان را با نیازهای من تطبیق دهند.
	احساس خوبم نسبت به خودم تا حد زیادی وابسته به نظر دیگران است.
	من مراقب مسائل هستم تا دیگران بتوانند کارهایشان را خوب انجام دهند و به دیگران اجازه می‌دهم آن‌ها هم مراقب باشند تا من کارهایم را خوب انجام دهم.
	وقتی دیگران به من احترام نمی‌گذارند از کوره در می‌روم.
	من غذا، کادو، لمس، و رابطه جنسی را می‌پذیرم زیرا نمی‌خواهم دیگران احساس بدی کنند و عصبانی شوند.
	من از موضع ضعیف رفتار می‌کنم زیرا می‌ترسم رابطه دوستی‌ام قطع شود.
	وقتی که مسائل موجود در رابطه دوستی خوب پیش نرود، معمولاً من شکایت می‌کنم.
	گرایش‌ها و تمایلاتم را بر اساس احساسات دیگران مشخص می‌کنم.
	من چیزی را به دیگران می‌گویم که آن‌ها می‌خواهند بشنوند، نه آنچه که خودم فکر می‌کنم یا احساس می‌کنم.
	وقتی نسبت به خواسته‌های منطقی‌ها نمی‌شنوم احساس طرد شدن می‌کنم.
	من به دیگران لطف و کمک می‌کنم تا آن‌ها من را دوست داشته باشند و با من خوب رفتار کنند.
	جمع نمرات



حریم شخصی شما چقدر سالم هستند؟

فرمان ماشین‌راندگی را در دست بگیر

در طی هشت هفته گذشته، شما مجهز به اطلاعات و ابزاری شده‌اید که می‌توانید با استفاده از مرزهای شخصی سالم و گرفتن فرمان ماشین‌راندگی در دست خود پیش بروید. به عنوان راننده دانستید که در هر زمانی چه چیزهایی می‌دانید؛ چه خواسته‌ای دارید و برای بدست آوردن آن نیاز چه کارهایی انجام می‌دهید. با مردمی که با آن‌ها زندگی، کار و بازی می‌کنید، رابطه سالم خود را حفظ می‌کنید، روزهای شما سرشار از فعالیت‌های مفید سازنده است، بیشتر اوقات خشنود خواهید بود، چون می‌دانید که همیشه خوشحال بودن امکان‌پذیر و واقع بینانه نیست از این رو می‌دانید چه کار کنید تا احساس بهتری داشته باشید.

نقل قول از دکتر ویلیام گلسر:

هشدار: روانپزشکی می‌تواند برای سلامت روان شما خطرناک باشد.



پیدا کردن جمله‌ی الهام‌بخش

کدام یک از جملات زیر برای شما از همه بیشتر الهام‌بخش است یا بهترین معرف شماست؟

شما دوست دارید چگونه ادامه‌ی مسیر زندگی را طی کنید؟

آیا شما جمله، ترانه، نقل قول یا دعای مورد علاقه‌ای دارید که به شما الهام ببخشد؟

هر زنی داستانی متفاوت و منحصر به فرد از دیگران دارد.	آن زنی که محدودیت هایش را می‌شناسد محدودیت ندارد.
در زندگی فقط ۲ راه وجود دارد: یا شما به آن فکر میکنید یا آنرا انجام میدهید.	افکار بزرگ از قلب حاصل میشود.
وجود داشتن یعنی به خودمان اجازه آنچه که هستیم را در هر شرایطی بدهیم.	آنانی که آموخته اند با خودشان زندگی کنند، هرگز تنها نمی مانند.
آنچه که هستی بشو . آنچه که به تنهایی میتوانی انجام دهی را انجام بده.	یک زن در زمانی بهترین قدرت خود را دارد که ضعف هایش را فراموش کند.
زنائی که کوه ها را جابه جا میکنند با برداشتن یک سنگ کوچک شروع میکنند.	هر روز زمانی را برای خود صرف کن.
با خواستن همیشگی دوست داشته شدن توسط دیگران، ضرورت دوست داشتن خود را فراموش می کنیم.	برای پذیرفتن خودمان همان طور که هستیم باید به نقایص مان به اندازه ی کمالات مان ارزش بدهیم.



من یک پرنده‌ی کمیاب هستم





تامل جلسه‌ی هشتم...

چند دقیقه‌ای اختصاص دهید تا روی عملکرد این هشت جلسه فکر کنید و نظرتان را در مورد این جلسات منعکس کنید. با این فعالیت شما روی اینکه چه چیزی آموخته‌اید و برای مراقبت موثر از خودتان چه کار موثری می‌توانید انجام دهید فکر و تامل می‌کنید. می‌توانید هر چیزی را که به شما کمک می‌کند بیشتر از خودتان مراقبت کنید را یادداشت کنید.

- مهمترین چیزی که آموختم

- بیشتر از همه هنگامی در مورد خودم احساس غرور می‌کنم که...

- بیشترین قدردانی من از این برنامه‌ی هشت جلسه‌ی بخاطر این است که...

هشتمین برنامه‌ عملیاتی من

بر اساس برنامه‌هایی که در آن شرکت کردم، بحث‌هایی که داشتیم و مطالبی که آموختم، این کاری است که می‌خواهم در هفته‌ها و ماه‌های آینده انجام دهم تا بتوانم کنترل زندگی‌م را در دست گرفته و از خود و فرزندانم مراقبت بهتری انجام دهم.

جملات نا تمام زیر را از مربع احساسات شروع کرده و با توجه به فلش‌ها پیش بروید. وقتی مربع چهارم که عمل است را تمام کردید، لیستی از اقداماتی را دارید که به می‌توانید وسیله‌ی آن‌ها اعتماد به نفستان را افزایش دهید.



<p>۴. عمل و اقدامات</p> <p>اگر این احساسات مثبت، تاثیرات بدنی مثبت و افکار مثبت را تجربه کنم، انتظار دارم تا کارهای زیر را برای افزایش اعتماد به نفسم انجام دهم...</p>	<p>۳. تاثیرات فکری</p> <p>اگر این احساسات و تاثیرات بدنی مثبت در من پدید بیایند، در فکر و ذهن من این تاثیرات را خواهد داشت و با خودم این چیزها را می‌گویم...</p>
<p>۱. احساسات من</p> <p>اگر گام‌های کوچک هدفمند برای افزایش اعتماد به نفس بردارم، انتظار دارم که این احساسات را تجربه کنم....</p>	<p>۲. تاثیرات بدنی</p> <p>اگر این احساسات مثبت را داشتم، این تاثیرات مثبت را در بدنم احساس خواهم کرد...</p>

من با انتخاب زندگی می‌کنم و نه با شانس؛ برای تغییرات و نه برای بهانه تراشی؛ با انگیزه و نه دستمایه؛ برای مفید بودن نه سوء استفاده؛ برای عزت نفس و نه برای دلسوزی برای خودم؛ تصمیم دارم به صدای درونی‌ام اعتماد و گوش کنم، نه نظر تصادفی دیگران.

کشف گزینه‌های موجود

<p>۴. اقدامات عملی</p>	<p>۳. افکار</p>
<p>۱. احساسات من</p>	<p>۲. تاثیرات بدنی</p>



شما در مسیر درست قرار دارید

شما در سرتان فکر دارید
و در بدن پا دارید
شما می توانید خود را هدایت کنید
به هر سمتی که بخواهید



شما می دانید چه می خواهید
و شما فردی هستید
که تصمیم می گیرید که به کجا بروید
؛ آیا موفق می شوید؟
بله قطعاً به راستی موفق خواهید شد
نود و نه درصد شما پیروز خواهید شد

امروز، روز شماست
کوهی روی روی شماست
شما در جایگاه عالی هستید
فقط بالهایتان را باز کرده و پرواز را شروع کنید

~ Excerpts from *Oh the places you will go!* By Dr Seuss



مقیاس سازگاری نیازهای اساسی بر اساس جدول صاحبی

لطفا عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان وجود هر یک از نیازهای فهرست شده را از بسیار کم تا بسیار زیاد در خود درجه بندی کنید. هر عبارت در خصوص مقدار و میزان وجود یک گرایش یا نیاز در شما سوال می کند. وجود هر نیاز یا خواسته ی درونی را بر اساس مقیاس ۵ نمره ای درجه بندی کنید.

• این تست را قبل و بعد از برگزاری جلسات گروهی از شرکت کنندگان اخذ نمایید و میزان اثر گذاری جلسات را بر روی خدمت گیرنده بسنجید. نتیجه در پرونده خدمت گیرنده بایگانی گردد.

		۱	۲	۳	۴	۵
		بسیار کم	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد
S۱		۱	۲	۳	۴	۵
۱	مسائلی مثل پس انداز، مخارج زندگی، آینده شغلی و ... تا چه اندازه ذهن شما را به خود مشغول می کند؟					
۲	تا چه اندازه به سلامت جسمی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می کنید؟					
۳	شدت میل جنسی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟					
۴	در انجام کارها و اقدامات مخاطره آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می کنید؟					
۵	از رو به رویی با تجارب جدید و شروع راه های ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می کنید؟					
۶	از نظر دوستان و همکاران خود چقدر وقت شناس، با نظم و ترتیب دقیق هستید؟					
۷	تا چه اندازه امنیت شغلی و داشتن شغل و در آمد ثابت برایتان اهمیت دارد؟					
L۱		۱	۲	۳	۴	۵
۱	احساس می کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟					
۲	تا چه اندازه رفاه و سعادت انسان های دیگر برایتان مهم است؟					
۳	چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را بپذیرند و دوستان بدانند؟					
۴	چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را مورد لطف و مهر و محبت قرار دهند و شما نیز متقابلا به آنها محبت کنید و به آنها احساس تعلق خاطر داشته نمایید؟					
۵	چه اندازه دوست دارید با دیگران مروده داشته باشید و در مجالس، مراسم و فعالیت های گروهی فعالانه شرکت کنید؟					
۶	از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه گرم، صمیمی، دلسوز و مهربان هستید؟					
۷	داشتن روابط خوب با عزیزان و اطرافیان چقدر برایتان مهم است و برای آن وقت و انرژی می گذارید؟					



					Fr ^۱	
					۱	تا چه میزان نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام می دهید خودتان انتخاب کنید؟
					۲	تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچکس نباید به شما بگوید چگونه زندگی خود را اداره کنید (یعنی بگوید چه نکنید و چه نکنید)؟
					۳	تا چه میزان تمایل دارید آنچه را که می خواهید بدون توجه به دخالت ها و فشارهای همسرتان/ شریکتان حتما به انجام رسانید؟
					۴	تا چه میزان اصرار دارید در تصمیم گیری های بزرگ و کوچک زندگی استقلال رای داشته باشید و بر وفق مراد خود عمل کنید؟
					۵	تا چه اندازه نیاز دارید که زمان هایی برای خودتان در اختیار داشته باشید که هر گونه دلتان خواهد از آن استفاده کنید؟
					۶	تا چه اندازه تمایل دارید که به مکان های جدید سفر کنید؟
					۷	تا چه میزان به دنبال تغییر و چیزهای نو هستید و از محیط های کاری ثابت و یکسان که تغییر نمی کنند احساس کسالت می کنید؟
					۱P	
					۱	تا چه اندازه تلاش می کنید در زمینه کار خود به عنوان یک فرد توانمند و با لیاقت خود را نشان دهید و شناخته شوید؟
					۲	تا چه اندازه دوست دارید به دیگران دستور بدهید؟ (فرمان بدهید تا این که فرمان ببرید)
					۳	فکر می کنید تا چه اندازه اهل پیشرفت و رقابت هستید؟
					۴	تا چه اندازه دوست دارید دیگران (اعم از فرزند، همسر یا دوستانتان) به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟
					۵	تا چه میزان تلاش می کنید تا ثابت کنید ایده، فکر یا راه شما درست است و اصرار دارید دیگران رامتقاعد کنید که آن را قبول کنند؟
					۶	تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید و در زندگی شخصی و حرفه ایتان به دنبال شکوفایی توانمندیهای خود هستید؟
					۷	تا چه اندازه زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه های مختلف می کنید؟
					FU ^۱	
					۱	چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه گویی علاقه مندید؟
					۲	تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟



					میزان شوخ طبعی و خوش مشربی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟	۳
					تا چه میزان احساس می کنید که نیاز دارید به کارهای غیر جدی و غیر رسمی از قبیل دوچرخه سواری، ماهی گیری، تماشای فیلم و دیگر سرگرمی لذتبخش بپردازید؟	۴
					تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم کننده و موقعیت های شادی بخش از قبیل جشن ها، مهمانی ها، مراسم سرگرم کننده و بازی و ... هستید؟	۵
					خندیدن و خنداندن تا چه میزان در زندگی شما مهم است؟	۶
					از نظر شما تفریح و بازی و شادی کردن تا چه اندازه جز مهمی از زندگی محسوب می شود؟	۷

نمره گذاری: لطفا نمرات هر بخش را با یکدیگر جمع کنید (هر ۷ سوال با هم) و نتیجه را بر ۷ تقسیم نموده

و حاصل بدست آمده را در جدول زیر قرار دهید.

Survival (بقا)	Love & blonging (عشق و احساس تعلق)	Freedom (آزادی)	Power (قدرت)	Fun (تفریح)	
					زن
					مرد