





بسته ارتقای توانمندی های شناختی-رفقاری

(کتاب کار)

نویسندگان:

نسرین امامی نائینی

مهسا عابدی

اعضای کمیته مشورتی:

لیلا ارشد، ناهید بیا، سیده هاجر لاله پرور و میترا جاسک

سرشناسه	: امامی نائینی، نسرین، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: بسته ارتقای توانمندی‌های شناختی- رفتاری (کتاب کار)/نویسندگان نسرین امامی نائینی، مهسا عابدی؛ اعضای کمیته مشورتی لیلا ارشد... [و دیگران]؛ همکاران نویسنده ناهید بیا، سیده هاجر لاله پرور؛ تدوین مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد؛ اجرا اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل.
مشخصات نشر	: تهران: سازمان بهزیستی کشور، انتشارات، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۹۳ص: :جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۵۹-۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۲-۹۳.
موضوع	: اعتیاد -- پیشگیری -- راهنمای آموزشی Drug addiction -- Prevention -- Study and teaching شناخت‌درمانی -- دستنامه‌ها Cognitive therapy -- Handbooks, manuals, etc. شناخت‌درمانی طرحواره Schema-focused cognitive therapy
شناسه افزوده	: عابدی، مهسا، ۱۳۶۴-
شناسه افزوده	: ارشد، لیلا
شناسه افزوده	: بیا، ناهید، ۱۳۷۵-
شناسه افزوده	: لاله پرور، سیده هاجر، ۱۳۶۸-
شناسه افزوده	: سازمان بهزیستی کشور. مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد
شناسه افزوده	: سازمان بهزیستی کشور. اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل
شناسه افزوده	: سازمان بهزیستی کشور
شناسه افزوده	: State Welfare Organization of Iran
رده بندی کنگره	: HV۵۸۰۱:
رده بندی دیویی	: ۳۶۲/۲۹۳:
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۲۸۹۰۸۲:
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا	



انتشارات سازمان بهزیستی

بسته ارتقای توانمندی‌های شناختی- رفتاری (کتاب کار)

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

تدوین: مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد

اعضای کمیته مشورتی: لیلا ارشد، ناهید بیا، سیده هاجر لاله پرور و میترا جاسک

نویسندگان: نسرین امامی نائینی- مهسا عابدی

همکاران نویسنده: ناهید بیا- سیده هاجر لاله پرور

اجرا: حوزه امور فرابخشی و ارتباطات

مدیر هنری: شرکت نیک اندیشان آبان

ناظر چاپ: حسین محبی خراطی

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۵۹-۵-۴

ISBN: 978-622-93559-5-4



9 786229 355954

سپاسگزاری

هم اینک که تدوین "بسته ارتقای توانمندی‌های شناختی - رفتاری" با موفقیت به پایان رسیده است، با کمال افتخار و احترام، نهایت قدردانی و سپاس خود را از حمایت‌های بی‌دریغ جناب آقای دکتر فرهاد اقطار، معاون محترم پیشگیری و درمان اعتیاد، و همدلی و همراهی کلینیک مددکاری یارا و خانه خورشید با مدیریت سرکار خانم لیلا ارشد و همکارانشان که تمام زحمات حمایتی تدوین بسته مذکور را تقبل فرموده‌اند اعلام می‌دارم. همچنین از خانم‌ها رومینا نگاری و شیدرخ قائمی که در ویرایش و تنظیم متن همکاری نمودند، نهایت تشکر و قدردانی به عمل می‌آید. نظرات و پیشنهادات این عزیزان باعث غنی‌تر شدن و روان‌تر شدن متن حاضر گردیده است.

فروزی

به نام خداوند جان و خرد
کزین برتر اندیشه برنگذرد
خداوند نام و خداوند جای
خداوند روزی ده ره‌نمای

پیشکش ہے:

تمامی نوجوانان و جوانان
این سرزمین

فهرست

فصل اول:	۱۳
درس اول: آشنایی	۱۵
فعالیت: تعیین قوانین کلاس	۱۵
فصل دوم: مهارت خود آگاهی	۱۷
درس اول: شناخت ویژگی ها	۱۹
فعالیت: آشنایی با مفهوم ویژگی ها و ایجاد صمیمیت	۱۹
فعالیت: آگاهی یافتن از میزان شناخت خود	۱۹
فعالیت: شناخت ویژگی های هیجانی	۲۰
فعالیت: آگاهی از ویژگی های هیجانی خود	۲۰
فعالیت: آشنایی با خصلت های خود	۲۰
فعالیت: تسلط بر ویژگی های رفتاری	۲۱
فعالیت: پذیرش ویژگی های خود	۲۱
فعالیت خانگی	۲۲
فعالیت اجتماعی	۲۲
درس دوم : شناخت بهتر خود و آشنایی با افکار	۲۳
فعالیت: آگاهی از برداشت دیگران از رفتارهای ما	۲۳
فعالیت: درک تفاوت در دیدگاهها	۲۳
فعالیت: افزایش دیگر آگاهی	۲۴
فعالیت: شناخت افکار و ارتباط بین افکار، احساس و رفتار	۲۴
فعالیت خانگی	۲۵
فعالیت اجتماعی	۲۵
درس سوم: شناخت الگوهای فکری ناسالم	۲۶
فعالیت: تسلط بر الگوهای فکری ناسالم	۲۶
فعالیت: تسلط بر رفتار، افکار و احساسات	۲۸
فعالیت خانگی	۲۹
فعالیت اجتماعی	۲۹
درس چهارم: شناخت استعدادها ، پیشرفت ها و نقاط قوت و ضعف	۳۰
فعالیت: شناخت استعدادها و توانایی ها	۳۰
فعالیت : شناخت پیشرفت های فردی	۳۰
فعالیت : افتخار کردن به خود	۳۰

۳۱	فعالیت: شناخت نقاط ضعف.....
۳۲	فعالیت: مقایسه‌ی میزان شناخت فرد از خود قبل و بعد از جلسات خودآگاهی.....
۳۲	فعالیت خانگی.....
۳۴	درباره خودم
۳۵	فصل سوم: مهارت برقراری ارتباط موثر
۳۷	درس اول : تعریف ارتباط و شناخت درجه اهمیت افراد.....
۳۷	فعالیت : آشنایی با مفهوم ارتباط بین فردی.....
۳۷	فعالیت: شناخت درجه‌ی اهمیت اطرافیان در ارتباطات بین فردی.....
۳۷	فعالیت خانگی.....
۳۷	فعالیت اجتماعی.....
۳۸	درس دوم: اصول حاکم بر ارتباط و الگوی های فکری
۳۸	فعالیت: تهیه‌ی روزنامه دیواری- هدف: آشنایی با اصول حاکم بر ارتباط.....
۳۸	الگوهای فکری ناسالم.....
۳۹	فعالیت خانگی.....
۳۹	فعالیت اجتماعی.....
۴۰	درس سوم: مهارت های لازم برای برقراری ارتباط
۴۰	مهارت های غیر کلامی.....
۴۰	فعالیت: آشنایی با زبان بدن.....
۴۰	مهارت صحبت کردن
۴۱	فعالیت خانگی.....
۴۱	فعالیت اجتماعی.....
۴۱	مهارت گوش دادن فعال.....
۴۲	درس چهارم: مهارت گوش دادن فعال
۴۲	فعالیت: تمیز بین بازخورد (بازگو کردن صحبت گوینده) و پاسخ.....
۴۲	فعالیت: توجه به پیامدهای نادیده گرفتن زبان بدن به هنگام گوش دادن.....
۴۳	مهارت برقراری ارتباط موثر
۴۳	فعالیت: تسلط بر موانع برقراری ارتباط.....
۴۳	فعالیت خانگی.....
۴۳	فعالیت اجتماعی.....
۴۴	درباره خودم
۴۵	فصل چهارم: مهارت تنظیم هیجان.....
۴۷	درس اول: شناخت هیجانات.....
۴۷	فعالیت: آشنایی با احساسات و نام‌گذاری احساسات
۴۷	فعالیت: آشنایی با تأثیر اتفاقات درونی و بیرونی بر تجربه احساسات مختلف.....
۴۹	فعالیت: تطبیق فعالیت قبل با تجربه‌ی زندگی شخصی.....

۴۹	فعالیت خانگی
۴۹	فعالیت اجتماعی
۵۰	درس دوم : تسلط بر شناخت نشانه های هیجانات و تمیز آن از دیگر مفاهیم
۵۰	فعالیت: شناخت نشانه‌های هیجانات
۵۱	فعالیت: تسلط بر شناخت هیجانات از روی نشانه‌ها
۵۱	فعالیت: درک تفاوت فکر با احساس
۵۲	فعالیت: تسلط بر شناخت هیجانات از روی نشانه‌ها
۵۲	فعالیت: شناخت دلایل و عوامل عصبانیت افراد
۵۲	فعالیت: تسلط بر فرآیند وقوع یک اتفاق تا بروز رفتار
۵۳	فعالیت خانگی
۵۳	فعالیت اجتماعی
۵۴	درس سوم: شناخت شیوه های ابراز عصبانیت
۵۴	فعالیت آشنایی با پیامدهای هر یک از شیوه های ابراز عصبانیت
۵۶	فعالیت خانگی
۵۶	فعالیت اجتماعی
۵۷	درس چهارم شیوه های مدیریت احساس عصبانیت
۵۷	فعالیت : درک دقیق تر از مفهوم رفتار جرأت مندانه
۵۹	فعالیت خانگی
۵۹	فعالیت اجتماعی
۶۰	درباره خودم
۶۱	فصل پنجم: مهارت تفکر نقاد
۶۳	درس اول: آشنایی با مفهوم تفکر و تفکر نقاد
۶۳	فعالیت: تمیز میان واقعیت و عقیده
۶۳	فعالیت: تمیز قضاوت و مشاهده
۶۴	فعالیت: آشنا شدن با مفهوم تفکر نقاد
۶۴	فعالیت: تمیز سئوالات نقادانه و غیرنقادانه
۶۵	فعالیت : تسلط بر مفهوم تفکر نقاد
۶۵	فعالیت خانگی
۶۵	فعالیت اجتماعی
۶۶	درس دوم:
۶۶	فعالیت: تأمل در خصوص حیطه‌ی اراده انسان در زندگی
۶۶	فعالیت: تسلط بر مفهوم حقوق و اقدامات لازم برای برخورداری از آن حقوق
۶۷	فعالیت خانگی
۶۷	فعالیت اجتماعی
۶۸	درباره خودم

۶۹	فصل ششم: مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری
۷۱	درس اول: آشنایی با مفهوم مسئله و نحوه اولویت بندی کردن مسائل
۷۱	فعالیت: تسلط بر مفهوم مسائل ساده و پیچیده
۷۲	فعالیت: تسلط بر اولویت‌بندی مسائل
۷۲	فعالیت خانگی
۷۲	فعالیت اجتماعی
۷۳	درس دوم: آشنایی با مفهوم حل مسئله و تصمیم‌گیری
۷۳	فعالیت: آشنایی با مفهوم حل مسئله
۷۳	فعالیت: تسلط بر مفهوم مسئله
۷۳	فعالیت: تقویت گفت و گوهای درونی واقع بینانه مثبت
۷۴	فعالیت: تسلط بر مفهوم تصمیم‌گیری و حل مسئله
۷۴	فعالیت: آگاهی و تسلط نسبت به روش‌های نامناسب حل مسئله و تصمیم‌گیری
۷۵	تکلیف خانگی
۷۵	تکلیف اجتماعی
۷۶	درس سوم: آشنایی با فرایند حل مسئله و تصمیم‌گیری
۷۶	فعالیت: پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف
۷۷	فعالیت: تسلط بر تکنیک "اگر... آن وقت..."
۷۸	فعالیت: تسلط بر تکنیک جدول مزایا و معایب
۸۰	فعالیت: تسلط بر جداول ارزش‌گذاری
۸۱	فعالیت: تسلط بر فرآیند حل مسئله
۹۰	درباره خودم
۹۲	فهرست منابع

فصل اول: آشنایی

میلان

یار، چشم توست ای مرد شکار
از رخ و خاساک اور لاک دار

بین به جاروب زبان کردی مکن
چشم را از رخ رهوردی مکن

یار چشم توست ای جان در حزن
بر رخ آینه ای جان دم مزن

آن درختی کوشود یار حفت
از هوای خوش ز سر تا پاشگفت



فصل دوم:
مهارت خودآگاهی



سالمادل طلب جام جم از نامی کرد
آنچه خود داشت زیگانه تمنای کرد
کوهری که ز صدف کون و مکان بیرون بود
طلب از کشندگان لب دریامی کرد

درس اول: شناخت ویژگی‌ها

فعالیت: آشنایی با مفهوم ویژگی‌ها و ایجاد صمیمیت

مدت زمان: ۵ دقیقه

همه‌ی ما این جمله‌ها را شنیده‌ایم: «تو به مادرت رفته‌ای، تو شبیه خواهرت هستی، تو و دوست

کارهایتان مثل هم است و...»

پس از این که همه‌ی شرکت‌کنندگان جملاتی که در مورد شباهتشان با دیگران شنیده‌اند را گفتند،

جمله‌ای که شما در مورد خودتان از دیگران شنیده‌اید را در زیر بنویسید:

.....

.....

.....

فعالیت: آگاهی یافتن از میزان شناخت خود

مدت زمان: ۵ دقیقه

اسمتان را روی نقطه‌چین دایره‌ی وسط بنویسید و در مدت ۵ دقیقه دایره‌های کوچک را پر کنید.



فعالیت: شناخت ویژگی‌های هیجانی

مدت زمان: ۱۰ دقیقه

داستان کوتاه زیر را که تسهیلگر برایتان تعریف می‌کند گوش دهید و در نهایت پاسخ سئوالات را یادداشت کنید:

امروز صبح که مریم از خواب بیدار شد هوا بارانی بود، او پنجره را باز کرد، نفس عمیقی کشید و رفت به سمت آشپزخانه، صبحانه‌ی ساده‌ای را آماده کرد و با همسر و دخترش مشغول خوردن شدند. دخترش مهسا با شیرین زبانی‌هایش حسابی آنها را سر سفره خندانده؛ سپس همگی با هم از خانه خارج شدند و به سمت محل کارشان رفتند. اما خیابان به دلیل بارش باران شلوغ و پرترافیک و پر از گل ولای بود. لباس های هر سه گلی شد، مهسا مدرسه اش دیر شد و پدر و مادرش هم دیر به کارگاه محل کارشان رسیدند.

سؤال:

به نظر شما در این چند ساعت مریم چه احساساتی را تجربه کرد؟

.....

.....

چه اتفاقاتی افتاد که باعث ایجاد این احساسات شد؟

.....

.....

فعالیت: آگاهی از ویژگی‌های هیجانی خود

مدت زمان: ۷ دقیقه

کمی با خود فکر کرده و سه مورد از ویژگی‌های بارز هیجانی خود را یادداشت کنید:

- ۱.
- ۲.
- ۳.

فعالیت: آشنایی با خصلت‌های خود

زمان: ۵ دقیقه

چند لحظه با خود فکر کنید و حداقل سه مورد از خصلت‌های آشکار خود را بنویسید:

- ۱.
- ۲.
- ۳.

فعالیت: تسلط بر ویژگی‌های رفتاری

مدت زمان: ۱۰ دقیقه

دو خصلت آشکار خود را انتخاب کنید، کمی به آنها فکر کرده و بنویسید چه رفتارهایی نشان‌دهنده‌ی این خصلت هاست.

برای مثال:

ویژگی‌های رفتاری	خصلت
به موقع سر قرار حاضر می‌شوم، به وعده‌هایم عمل می‌کنم، سر حرفی که می‌زنم و قولی که می‌دهم هستم، قول الکی نمی‌دهم	خوش قول هستم
همه را دوست دارم، اگر کاری از دستم بر بیاید برای بقیه انجام می‌دهم، به دیگران فکر می‌کنم و کمک کردن به دیگران را دوست دارم، راحت می‌بخشم، چهره خندانی دارم	مهربان هستم
از دیگران خیلی انتظار دارم، اگر کاری برای کسی انجام بدهم انتظار دارم جبران کند، دوست دارم هر وقت درخواستی دارم و به بقیه می‌گویم قبول کنند، اگه نه بشنوم به من برمی‌خورد، دوست دارم هر جایی اطرافیانم را دعوت می‌کنند من را هم دعوت کنند، اگر نه به من بر می‌خورد، توقع دارم شوهرم هر چه می‌گویم گوش کند و اکثر درخواست‌هایی که دارم را انجام دهد، توقع دارم عزیزانم مرتب احوالم را بپرسند	پر توقع هستم

خصلت اول:

ویژگی‌های رفتاری بیانگر خصلت:

.....

.....

خصلت دوم:

ویژگی‌های رفتاری بیانگر خصلت:

.....

فعالیت: پذیرش ویژگی‌های خود

مدت زمان: ۵ دقیقه

به خصوصیات از خود که آنها را دوست ندارید فکر کنید. سپس جدول زیر را بر اساس قابلیت تغییر هر خصوصیت پر کنید.

کاملاً قابل تغییر	تأحدودی قابل تغییر	غیرقابل تغییر	قابلیت تغییر ویژگی‌ها
			جسمانی
			هیجانی
			رفتاری

■ فعالیت خانگی

در خانه با افراد خانواده ی خود صحبت کنید و از آن‌ها بخواهید چند مورد از ویژگی‌های مثبت شما و یک مورد از ویژگی‌هایی که به نظر آن‌ها منفی می‌رسد را بیان کنند.

■ فعالیت اجتماعی

در خصوص درس امروز با چند نفر از نزدیکان (اعضای خانواده، همسایگان یا دوستان) خود صحبت کنید و برای آن‌ها بگویید در کلاس امروز چه چیزی یاد گرفته‌اید. از آن‌ها بخواهید چند ویژگی مثبت خود را برای شما بازگو کنند و در خصوص ویژگی‌های منفی خود فکر کنند. لازم نیست ویژگی‌های منفی خود را با شما درمیان بگذارند.

درس دوم: شناخت بهتر خود و آشنایی با افکار

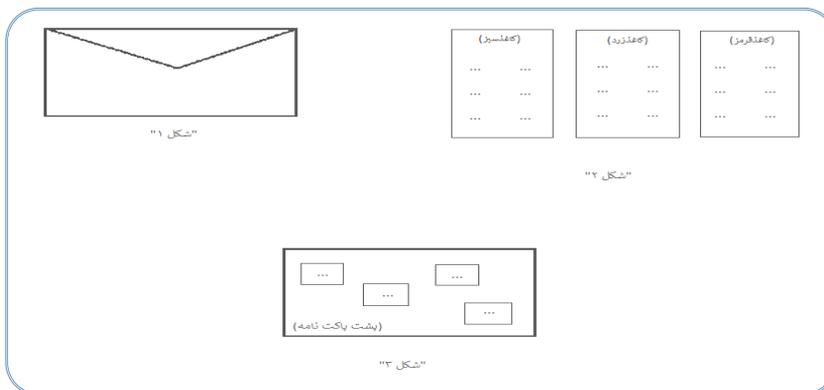
فعالیت: آگاهی از برداشت دیگران از رفتارهای ما

- ۱- اول از همه با کاغذ سفید یک پاکت نامه درست کنید. (شکل ۱)
- ۲- سه نوع کاغذ رنگی (مثلاً زرد و سبز و قرمز) از تسهیلمگر بگیرید.
- ۳- حال کاغذ زرد را بردارید و حداقل ۵ مورد از ویژگی‌ها و خصوصیات اصلی خودتان را روی آن بنویسید.
- ۴- اکنون کاغذ سبز را بردارید و روی آن ویژگی‌هایی از خود را بنویسید که دیگران به شما نسبت می‌دهند و شما هم قبول دارید که آن ویژگی‌ها را دارید.

مثال: من فکر می‌کنم انسان کم حرفی هستم، دیگران هم قبول دارند که من کم حرف هستم.

- ۵- حالا کاغذ قرمز را بردارید و روی آن ویژگی‌هایی از خود را بنویسید که دیگران آن‌ها را به شما نسبت می‌دهند ولی شما آنها را قبول ندارید.

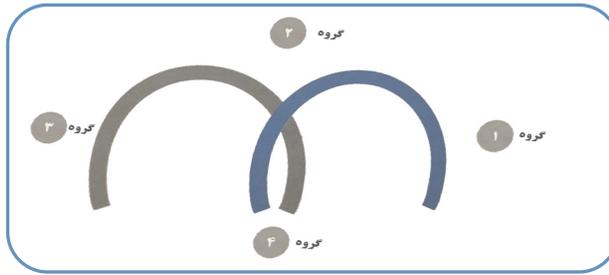
مثال: خواهرم و اطرافیان نزدیک به من می‌گویند که من زیادی به همه چیز دقت می‌کنم و کمی وسواس دارم، ولی خودم قبول ندارم؛ یا همسرم و بچه‌هایم به من می‌گویند کنترل‌گر هستم ولی خودم قبول ندارم. اکنون ویژگی‌های زرد را یکی یکی داخل پاکت قرار دهید و ویژگی‌های سبز و قرمز را با چسب پشت پاکت بچسبانید (شکل ۳).



فعالیت: درک تفاوت در دیدگاه‌ها

مدت زمان: ۱۵ دقیقه

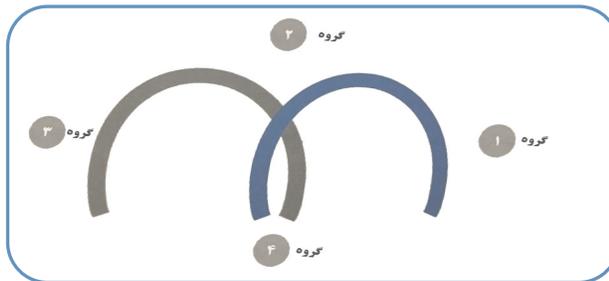
به تصویر زیر که در کلاس روی زمین گذاشته شده، نگاه کنید، با راهنمایی تسهیلمگر در یک ضلع قرار بگیرید و با گفتن این که چه می‌بینید در فعالیت شرکت کنید.



فعالیت: افزایش دیگرآگاهی

مدت زمان: ۵ دقیقه

همین طور که دور تصویر ایستاده اید، با راهنمایی تسهیلگر جای خود را عوض کنید و با پاسخ دادن به سئوالات تسهیلگر، در فعالیت مشارکت داشته باشید.



فعالیت: شناخت افکار و ارتباط بین افکار، احساس و رفتار

مدت زمان: ۱۰ دقیقه

- جملات زیر را همراه با تسهیلگر بخوانید و هم زمان با انجام فعالیت در کلاس، جاهای خالی را پر کنید.
- امروز ساعت ۱۰ صبح به حسن از مدرسه ی پسرش زنگ زدند و خواستند فردا صبح اول وقت به مدرسه برود، حسن خیلی نگران شد و پیش خود فکر کرد.....
 - مریم دید که نمک در خانه تمام شده و رفت تا نمک بخرد. از مغازه که بیرون می آمد یادش افتاد که شعله ی گاز را خاموش نکرده؛ مریم خیلی..... شد و با خودش فکر کرد که..... ، و شروع کرد به.....
 - امروز صبح همسایه ی علی از کنارش رد شد و سلام نکرد، علی خیلی..... شد و با خودش گفت.....
 - زینب امشب مهمان دارد. به همسرش محمد گفت عصر که به خانه برمی گردی نان بخر. محمد عصر به خانه برگشت اما نان نخورده بود؛ زینب خیلی عصبانی شد و به خودش گفت..... . و شروع کرد به.....

■ فعالیت خانگی

در طول این هفته سعی کنید در موقعیت‌های پیش‌رو خودتان را جای دیگری بگذارید و ببینید او چگونه به موضوع نگاه می‌کند و براساس نگاهش چگونه برداشت می‌کند. همچنین در طول این هفته به موقعیت‌هایی که در شما احساس منفی ایجاد می‌کند دقت کنید و ببینید چگونه افکار، احساس و رفتار شما بر روی همدیگر تأثیر می‌گذارند.

■ فعالیت اجتماعی

در مورد «زاویه‌ی دید»، همچنین «تأثیر افکار و احساس و رفتار بر روی یکدیگر» با افراد خانواده صحبت کنید.

درس سوم: شناخت الگوهای فکری ناسالم

فعالیت: تسلط بر الگوهای فکری ناسالم

زمان: ۲۰ دقیقه

چند داستان در ادامه آمده، تسهیلگر به گروه شما یک داستان را اختصاص خواهد داد. با دوستان خود در گروه داستان را بخوانید و به سه سؤال انتهایی پاسخ دهید. در نهایت و با توجه به توضیح تسهیلگر، جدول را در مورد هر سه داستان کامل کنید. (در پایین، الگوهای فکری آمده اند که می توانید برای پاسخ دادن از آن ها استفاده کنید).

داستان اول:

محمد ۲۶ ساله است و به همراه مادر و دو خواهر کوچک تر خود در یک خانه‌ی کوچک اجاره ای زندگی می‌کند. او از کودکی همیشه به این فکر می‌کرد که درسش را بخواند و بتواند کسب و کار خوب و موفق‌ی راه بیندازد، اما از زمانی که در ۱۶ سالگی پدر معتادش آن ها را برای همیشه ترک کرد و او را به همراه مادر و خواهرانش تنها گذاشت، درسش را رها کرد و شروع کرد به کارگری تا برای تأمین خرج زندگی شان به مادرش کمک کند. مادرش بارها از محمد خواست تا درسش را در کنار کار کردن بخواند و به او می‌گفت که باوجود سختی شرایط، زندگی شان را پیش خواهند برد، اما محمد معتقد بود که چون پدرشان آن ها را رها کرده، بار زندگی روی دوش او گذاشته شده. محمد تا به امروز نتوانسته به آنچه که دوست داشته برسد و خود را در این شرایط گرفتار می‌بیند و فکر می‌کند همه چیز به دلیل داشتن پدری بی مسئولیت است. یکی از دوستانش به او می‌گوید که می‌تواند با شرکت در دوره های فنی و حرفه‌ای، یک تخصص یاد بگیرد و در آن زمینه برای خود کسب و کاری راه بیندازد، اما محمد معتقد است که او فرصت‌هایش را از دست داده و محکوم به این زندگی فلاکت بار است، او بدشانس به دنیا آمده و زندگی برایش این گونه رقم خورده است.

داستان دوم:

مهتاب و رضا سه سال است با یکدیگر ازدواج کرده اند و یک فرزند دارند. هفته ی گذشته بر سر درآمد پایین رضا با هم دعوا کردند، در این دعوا مهتاب مدام به رضا می‌گفت: تو بی‌عرضه‌ای، هیچ وقت نمی‌توانی پول دریاوری، تو بلد نیستی کار کنی و مخارج زندگی را تأمین کنی و اصلاً برایت مهم نیست که ما برای زندگی به چه چیزهایی نیاز داریم... رضا به مهتاب می‌گفت: تو متوجه نیستی که من چقدر تلاش می‌کنم، تو و دخترم برایم اهمیت زیادی دارید و سعی می‌کنم که زندگی راحتی داشته باشید، تو به تلاش‌های من توجه نمی‌کنی.

داستان سوم:

لیلا که یک پسر ۱۵ ساله دارد، متوجه شد که پسرش در دو درس تجدید آورده. او بعد از فهمیدن این موضوع شروع کرد به داد زدن بر سر پسرش و گفت: تو دیگر بدبخت شدی، دیگر امکان ندارد بتوانی موفق شوی، وقتی نمی توانی در امتحانی به این سادگی قبول شوی ممکن نیست بتوانی به درست ادامه بدهی. آخر سر هم باید درس خواندن را کنار بگذاری و بروی سر کار و تا آخر عمرت بی‌سواد و بدبخت بمانی.

- ۱- داستانی که خواندید بر اساس کدام یک از الگوهای فکری ناسالم بود؟
- ۲- شخصیت اصلی داستان به خاطر داشتن این الگوی فکری ناسالم چه احساساتی را تجربه می‌کند؟
- ۳- بر اساس این الگوی فکری، شخصیت اصلی داستان شما با دیگران چگونه رفتار می‌کند؟

داستان	الگوی فکری	احساس	رفتار
داستان اول			
داستان دوم			
داستان سوم			

الف) الگوی فکری قربانی بودن:

زندگی همه ی ما می تواند تحت تأثیر مسائلی قرار بگیرد که خودمان نقش چندانی در آن نداریم اما این به معنای آن نیست که ما نمی توانیم بر موقعیت های پیش آمده تأثیر بگذاریم. ما فکر می‌کنیم که قربانی اوضاع و شرایط و خانواده ای هستیم که در آن به دنیا آمده ایم، و نمی‌توانیم هیچ کاری برای کمک به خود و خانواده‌مان انجام دهیم. الگوی فکری قربانی بودن باعث می‌شود که ما خودمان را مسئول رفتارها، تصمیم ها و اشتباهاتی که مرتکب شده ایم ندانیم، چون وقتی خودمان را قربانی می دانیم، دیگر مجبور نیستیم پاسخگوی رفتارها و اشتباهات خودمان باشیم، و مسئولیت آن را قبول کنیم؛ به همین دلیل هم وقتی به خاطر اشتباهاتمان مورد سؤال قرار می‌گیریم عصبانی یا غمگین می‌شویم، مثلاً فکر می‌کنیم:

چون من از کودکی مورد محبت قرار نگرفته ام و کسی به من رسیدگی نکرده، من نتوانستم تحصیل کنم یا آن طور که می خواستم زندگی کنم و برای خودم تصمیم بگیرم، در نتیجه شرایط زندگی فعلی من خوب نیست، در حالی که خودم هیچ نقشی در آن نداشته‌ام. آنچه که باید به آن توجه کنیم این نیست که در بوجود آمدن شرایط نامناسب خودمان نقش داشته ایم یا خیر، مهم این است که دست از تلاش برای ایجاد تغییر برداریم.

ب) الگوی فکری نادیده گرفتن امور مثبت و توجه بیش از حد به منفی‌ها:

این الگوی فکری باعث می‌شود که فقط به نداشته‌های خود فکر کنیم، به چیزهایی که از دست داده ایم، بر ویژگی‌های منفی خودمان تمرکز کنیم و چیزهای خوبی را که در زندگی داریم نتوانیم ببینیم. توجه به منفی‌ها و نادیده گرفتن امور مثبت باعث می‌شود که افسرده حال و غمگین شویم و نتوانیم از فرصت‌های خوبی که داریم استفاده کنیم.

ج) الگوی فکری فاجعه‌سازی:

این الگوی فکری باعث می‌شود که مشکلات و گرفتاری‌های خود را خیلی بزرگ کنیم. برای مثال: چون پدرمان زندانی است پیش خود فکر کنیم: "هر چه بلا هست سر ما آمده"، "همیشه باید از همه خجالت بکشیم"، "دیگر بدبخت شده ایم و هیچ کاری نمی‌شود کرد" و... بدین ترتیب مشکلاتمان را بزرگتر از آن چه که هست تصور می‌کنیم و در نتیجه در حل مسائلمان احساس ناتوانی می‌کنیم.

فعالیت: تسلط بر رفتار، افکار و احساسات

مدت زمان: ۱۵ دقیقه

در مورد داستان‌های فعالیت قبل، با کمک تسهیلگر و همکلاسی‌های خود، تمرین را انجام دهید و پاسخ‌های نهایی را در جدول یادداشت کنید.

داستان	الگوی فکری	گفتگوی درونی منفی	گفتگوی درونی واقع بینانه	رفتار بر اساس واقع بینی
داستان اول				
داستان دوم				
داستان سوم				

■ فعالیت خانگی

۱) یکی از موقعیت‌هایی که برای خودتان پیش‌آمده را در نظر بگیرید و براساس جدول پیشنهادی، اتفاقی که برایتان پیش آمده به همراه الگوهای فکری و دیگر موارد خواسته شده را یادداشت نمایید.

موقعیت	الگوی فکری	گفتگوی درونی منفی	گفتگوی درونی واقع بینانه	رفتار بر اساس واقع بینی

■ فعالیت اجتماعی

همسر، فرزندان و والدین ما هم ویژگی‌های مثبت و منفی زیادی دارند. این بار سعی کنید چند مورد از ویژگی‌های مثبت آن‌ها را نوشته و به کلاس بیاورید.

درس چهارم: شناخت استعدادها پیشرفت و نقاط قوت و ضعف

فعالیت: شناخت استعدادها و توانایی‌ها

زمان: ۵ دقیقه

به موقعیت‌هایی که در جدول زیر آمده در زندگی خود فکر کنید. سپس در ستون دوم استعداد و توانایی خود را در آن موقعیت بنویسید.

موقعیت‌ها	استعدادها و توانایی‌ها
در زمینه‌ی ارتباط با دوستان	۱- ۲-
در زمینه‌ی ارتباط با فامیل و خانواده	۱- ۲-
در زمینه‌ی مدیریت عصبانیت	۱- ۲-
در زمینه‌های دیگر (مهارت‌های دستی، فنی، آشپزی و ...)	۱- ۲-

فعالیت: شناخت پیشرفت‌های فردی

زمان: ۵ دقیقه

اکنون با خود فکر کنید و پیشرفت‌هایی را که در زندگی‌تان داشته‌اید یادداشت کنید.

فعالیت: افتخار کردن به خود

زمان: ۵ دقیقه

به ویژگی‌های مثبت، توانایی‌ها و پیشرفت‌هایی که در زندگی خود داشته‌اید فکر کنید و با توجه به آن‌ها

سه جمله‌ی زیر را کامل کنید.

- من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون توانایی را دارم.
- من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون را ویژگی مثبت خودم می‌دانم.
- من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون در پیشرفت داشته‌ام.

فعالیت: شناخت نقاط ضعف

زمان: ۷ دقیقه

به موقعیت‌هایی که در جدول زیر آمده فکر کنید. این بار در ستون دوم مواردی که فکر می‌کنید می‌توانند نقاط ضعف شما باشند را بنویسید.

نقطه ضعف‌ها

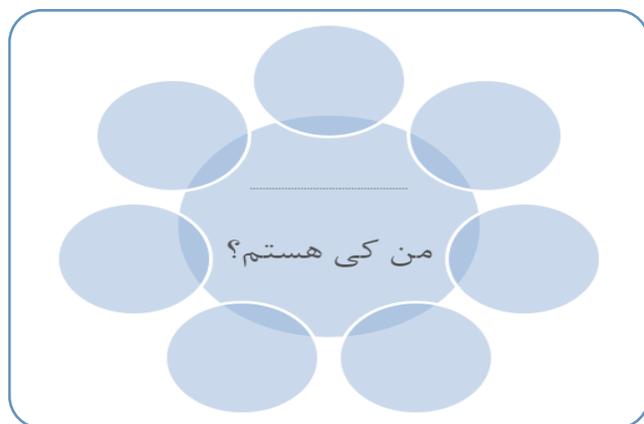
موقعیت‌ها

موقعیت‌ها	-۱ -۲	در زمینه‌ی ارتباط با دوستان
نقطه ضعف‌ها	-۱ -۲	در زمینه‌ی ارتباط با فامیل و خانواده
موقعیت‌ها	-۱ -۲	در زمینه‌ی کنترل عصبانیت
نقطه ضعف‌ها	-۱ -۲	در زمینه‌های دیگر (مهارت‌های دستی، فنی، آشپزی و ...)

فعالیت: مقایسه‌ی میزان شناخت فرد از خود قبل و بعد از جلسات خودآگاهی

زمان: ۷ دقیقه

شما در اولین جلسه‌ی خودآگاهی شکل زیر را تکمیل کرده‌اید. اکنون یک بار دیگر و با توجه به آنچه در این جلسات آموخته‌اید، شکل را تکمیل کنید.



■ فعالیت خانگی

در جلسات قبل، سعی کردیم درباره‌ی خود بیشتر فکر کنیم و خود را بهتر بشناسیم. اکنون پس از آخرین جلسه‌ی مبحث خودآگاهی، در منزل به کاوش خود بپردازید و جملات زیر را کامل کنید.

- من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون
- من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون
- من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون
- من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون
- من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون
- من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون
- من به خودم افتخار می‌کنم؛ چون

در این فصل دیدیم که همه‌ی ما ویژگی‌ها، افکار، رفتار، پیشرفت‌ها و نقاط قوت و ضعفی داریم که ما را منحصر به فرد می‌سازد. مجموعه‌ی این ویژگی‌ها با هم "هویت فردی" من را می‌سازد و به من قدرت می‌دهد که بگویم "من کیستم". من می‌توانم با تلاش و کوشش، توانمندی‌های خود را افزایش دهم و از رشد شخصی‌ام

لذت ببرم. اما شرط لازم آن است که من فقط خودم را با خودم مقایسه کنم نه با دیگری. چون من انسانی "منحصر به فرد" هستم. داشته‌های هر کدام از ما با دیگری فرق می‌کند و هر کس براساس داشته‌های خودش می‌تواند احساس پیشرفت و احساس سربلندی و افتخار کند. برای مثال چند بافنده‌ای را در نظر بگیرید که هر یک دار قالی مخصوص به خود را دارند و در حال بافتن قالی‌های خود هستند، هر کدام مواد اولیه‌ی خاص خودشان را دارند؛ یکی ابریشم دارد و با ابریشم می‌بافد، یکی کرک دارد و با کرک می‌بافد، دیگری با پشم قالی خود را می‌بافد. آن چه در بافتن این قالی‌ها بیشترین اهمیت را دارد این است که هر کدام با مواد اولیه‌ای که دارند سعی کنند بهترین قالی که می‌توانند را بیافند. طبیعی است که اگر من بخواهم قالی کرکی خودم را با قالی ابریشمی مقایسه کنم احتمالاً احساس بدی را تجربه خواهم کرد و از بافته‌ی خودم راضی نخواهم بود. اما اگر قالی خودم را با امکانات و وسایلی که داشته‌ام مقایسه کنم و به این فکر کنم که برای بافتن آن چقدر سعی و تلاش کرده و از تمام تجربه‌ام استفاده کرده‌ام و اکنون هم بهترین و کم‌عیب‌ترین قالی که می‌توانستم ببافم را بافته‌ام، مسلماً احساس رضایت و لذت را تجربه می‌کنم و به خاطر زحماتی که کشیده‌ام از خودم تشکر می‌کنم. واقعیت این است که اکنون شما نگاه دقیق‌تری نسبت به خود پیدا کرده‌اید و بهتر می‌توانید داشته‌هایتان را ببینید، آن‌ها را باور کنید و به داشتن آن‌ها افتخار کنید. این همان چیزی است که بدان اعتماد به نفس گفته می‌شود. اعتماد به نفس یعنی شناخت توانایی‌های خود و اعتماد به آن‌ها؛ برای داشتن اعتماد به نفس لازم نیست حتماً امکانات یا توانایی‌های زیادی داشته باشیم، بلکه فقط کافیست توانایی‌های خود را بشناسیم و از آن‌ها به بهترین شکل بهره ببریم. لازمه‌ی داشتن اعتماد به نفس، پذیرفتن خود و دوست داشتن خود است. به شما تبریک می‌گوییم! شما امروز در مسیر افزایش اعتماد به نفس خود قدم گذاشته و اولین پله‌ی این نردبان را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اید!

■ درباره خودم

شرکت‌کننده عزیز، با خود فکر کنید و تجربیاتی که طی این یک ماه کسب کرده‌اید را در این صفحه یادداشت نمایید. طی این یک ماه شاهد چه تغییراتی در خود بوده‌اید؟ لطفاً مشخص و دقیق و با ذکر مثال عینی به شرح تجربیات و آموخته‌های خود بپردازید.



فصل سوم:
مهارت برقراری
ارتباط مؤثر

حافظ

بر این دیار زبردت نوشته اند به زر
که جز نکویی اهل کرم نخواهد ماند

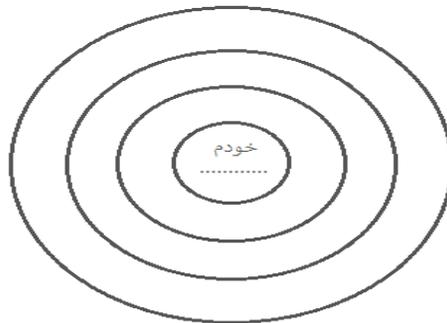
درس اول: تعریف ارتباط و شناخت درجه اهمیت افراد

فعالیت: آشنایی با مفهوم ارتباط بین فردی

ارتباط بین فردی را تعریف کنید و بگویید هر ارتباط از چه اجزایی تشکیل شده است؟

فعالیت: شناخت درجه‌ی اهمیت اطرافیان در ارتباطات بین فردی

درون دایره‌ی وسط، نام خود را بنویسید، سپس در دایره‌ی اول نام کسانی را بنویسید که ارتباط با آن‌ها برایتان بسیار اهمیت دارد، در دایره‌ی بعد نام کسانی را بنویسید که اهمیت ارتباط با آن‌ها در درجه‌ی دوم قرار دارد و در دایره‌ی سوم نام کسانی را بنویسید که ارتباط با آن‌ها از اهمیت درجه سوم برخوردار است.



■ فعالیت خانگی

در مورد اجزای ارتباط، یعنی گوینده، شنونده، پیام، بازخورد و محیط با افراد خانواده و نزدیکان خود گفت و گو کنید و مواردی که در آن با سؤال از گوینده توانسته‌اید از انتقال ناصحیح پیام جلوگیری کنید را با هم به اشتراک بگذارید.

■ فعالیت اجتماعی

سعی کنید در طول هفته به گفتگوهای دیگران توجه کنید و اجزای ارتباط را تشخیص دهید. دقت کنید که گوینده و شنونده کدام هستند؟ محیطی که ارتباط در آن برقرار می‌شود چگونه است؟

درس دوم: اصول حاکم بر ارتباط و الگوی های فکری

فعالیت: تهیهی روزنامه دیواری: آشنایی با اصول حاکم بر ارتباط

زمان: ۱۰ دقیقه

در این فعالیت به طور گروهی و با کمک دوستانتان در مورد یکی از اصول حاکم بر ارتباط روزنامه‌ی دیواری درست خواهید کرد. جدول زیر را روی کاغذ گروه خود بکشید و در بالای جدول، اصلی که به گروهتان اختصاص داده شده را بنویسید. سپس در ردیف‌های بعدی، آنچه از این اصل می‌دانید را بنویسید.

عنوان اصل
۱.
۲.
۳.
۴.

الگوهای فکری ناسالم

(الف) تفکر سیاه و سفید: در این شیوه‌ی تفکر دنیا، اشیاء، حوادث و انسان‌ها به دو دسته‌ی کلی و فراگیر خوب/ بد تقسیم می‌شوند. یک چیز یا خوب خوب است و یا بد بد و حد وسطی بین این دو وجود ندارد. مثال: «همسرم هیچ‌وقت با من خوش‌رفتاری نکرده و بدترین مرد دنیاست»، «دوست من خیلی آرام و ساکت است، او بهترین دوست دنیاست».

(ب) نتیجه‌گیری شتاب‌زده: یعنی شخص بدون بررسی شواهد و مدارک موجود و یا حتی بدون توجه به واقع‌هی رخ داده، سریعاً به نتیجه می‌رسد.

مثال: «مبلغی پول را به دوستم قرض داده بودم و قرار بود که بعد از یک هفته به من برگرداند. بعد از یک هفته هرچه با او تماس گرفتم جواب تماس‌هایم را نداد و من با خودم فکر کردم حتماً نمی‌خواهد پول من را پس بدهد، چه اشتباهی کردم به او پول قرض دادم».

(ج) درشت‌نمایی: یعنی شخص درباره اهمیت مسائل و شدت اشتباهات دیگران مبالغه می‌کند و از سوی دیگر، جنبه‌های مثبت دیگران را کم‌تر از آنچه که هست می‌بیند.

مثال: «همسرم بعد از مدت‌ها برای خودش یک پیراهن خرید، تا از در خانه وارد شد و من پیراهن را دیدم، سریع عصبانی شدم و گفتم: چقدر تو ولخرجی! مگر پیراهن نداشتی؟ حالا اگر نتوانیم تا آخر ماه سر کنیم بخاطر ولخرجی‌های توست».

داشتن الگوهای فکری مخربی مانند الگوهای بالا می‌تواند بر روی رابطه‌ی ما با خودمان و دیگران تأثیر منفی بگذارد. ما می‌توانیم کمی بیشتر روی الگوهای فکری‌مان دقیق شویم و الگوهای فکری مخرب‌مان را پیدا کنیم. شناخت این الگوها می‌تواند اولین قدم در اصلاح آن‌ها باشد.

■ فعالیت خانگی

۱- در طول این هفته به برنامه‌های تلویزیونی که نگاه می‌کنید توجه کرده و دو تا سه مورد از الگوهای فکری ناکارآمد آن‌ها را پیدا کنید. سپس سعی کنید آن الگو را با یک الگوی فکری کارآمد جایگزین کنید و نتیجه‌ی احتمالی آن را حدس بزنید.

۲- در طول این هفته به موقعیت‌های ارتباطی که در آن قرار می‌گیرید دقت کنید و سعی کنید با توجه به اصل «در ناکارآمدی ارتباط، هر دو طرف سهم دارند» سهم خود را در ناکارآمدی ارتباطتان ببینید.

■ فعالیت اجتماعی

در طول هفته هر زمان با الگوهای ناکارآمد در برنامه‌های تلویزیونی مواجه شدید، سعی کنید در مورد آن با اطرافیان علاقه‌مند و حاضر صحبت کنید.

درس سوم: مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط

مهارت‌های غیر کلامی

فعالیت: آشنایی با زبان بدن

زمان: ۵ دقیقه

نام یک‌سری از احساسات در پایین آورده شده، لطفاً به تصاویر نگاه کرده و احساس مربوط به هر تصویر را در زیر آن بنویسید.

ترس
شادی
غم
عصبانیت

مهارت صحبت کردن

برای این که بتوانیم یک گفتگوی خوب با دیگران داشته باشیم، باید یاد بگیریم که چگونه صحبت کنیم. به نظر شما صحبت کردن چقدر در یک ارتباط خوب اهمیت دارد؟ بعضی‌ها فکر می‌کنند، بدون صحبت کردن، دیگران می‌توانند متوجه نیازها و خواسته‌هایشان بشوند. شما چه فکر می‌کنید؟

راهنمای خوب صحبت کردن

زمان و مکان مناسبی را برای صحبت کردن انتخاب کنید.

منسجم صحبت کنید و از این شاخه به آن شاخه نپرید.

شفاف و عینی صحبت کنید.

موقع صحبت کردن به طرف مقابل نگاه کنید.

مختصر و مفید صحبت کنید.

از کلمات و عبارات مناسب استفاده کنید.

به هنگام صحبت کردن، بدنی مایل به جلو و چهره‌ای خندان و دستانی گشوده داشته باشید.

■ فعالیت خانگی

۱- در طول این هفته به نحوه‌ی استفاده از زبان بدنتان توجه کنید و با توجه به آنچه آموختید سعی کنید آگاهانه از زبان بدن خود استفاده کنید.

۲- در طول این هفته سعی کنید حداقل دو بار قبل از اینکه حرفی را بزنید اصول حاکم بر صحبت کردن را به خاطر آورده و در هنگام صحبت از آن استفاده کنید.

■ فعالیت اجتماعی

در طول هفته هر زمان شاهد استفاده‌ی مناسب از زبان بدن یا هر کدام از نکات مربوط به صحبت کردن از سوی کسی بودید، به آن فرد بگویید که متوجه استفاده‌ی درست آن شده‌اید، در صورت امکان در خصوص مطالب ارائه شده در کلاس نیز با او صحبت کنید.

مهارت گوش دادن فعال

همان‌طور که گفته شد هر گفتگویی؛ یک گوینده دارد، یک شنونده و پیامی که بین این دو نفر در حال گردش است. برای این که بتوانیم پیام‌های خود را به خوبی رد و بدل کنیم، باید بتوانیم خوب گوش کنیم و خوب صحبت کنیم. بعضی وقت‌ها ممکن است پیش‌خودمان فکر کنیم، همین که دستگاه صوتی و حنجره‌ی من سالم است و می‌توانم حرف بزنم، خواهم توانست مطالبم را به خوبی به دیگران منتقل کنم، و یا چون گوش‌هایم سالم هستند و می‌توانم بشنوم پس شنونده‌ی خوبی هستم. اما واقعیت این است که خوب صحبت کردن و خوب گوش دادن با حرف زدن و شنیدن فرق دارد، کمی به صداهایی که می‌شنوید توجه کنید؛ شما الان ممکن است صداهای زیادی را بشنوید، صداهایی که بیرون کلاس هست و... شما به آن‌ها توجه و دقت خاصی نمی‌کنید، اما به صحبت‌های مدرس و دوستانتان دقت می‌کنید و به آن گوش می‌دهید. به خاطر همین است که می‌گویند، «گوش دادن یک عمل ارادی است و ما فعالانه سعی می‌کنیم به صحبت‌های طرف مقابل گوش بدهیم».

سؤال) آیا تا به حال شده که موضوعی را برای کسی تعریف کنید، ولی او به حرف‌های شما گوش نکند؟ چه احساسی پیدا کرده‌اید؟ وقتی کسی با دقت به حرف‌های شما گوش می‌دهد چه احساسی دارید؟

درس چهارم: مهارت گوش دادن فعال

فعالیت: تمیز بین بازخورد (بازگو کردن صحبت گوینده) و پاسخ

زمان: ۷ دقیقه

به جملات زیر توجه کنید و بگویید کدامیک پاسخ است و کدامیک بازخورد؟

فاطمه: این روزها پدرم در آمده من یک نفر هستم و کلی کار، درس بچه‌ها، کار منزل، کار بیرون، هر روز می‌روم کارگاه بسته‌بندی و آنجا کلی کار سرم ریخته، از دیروز هم دخترم زهرا سرمای سختی خورده و در رختخواب خوابیده نمی‌دانی چه روزهایی را می‌گذرانم؟

کبری: پس به نظر می‌رسد، دست تنها بودن و حجم زیاد کار تو را حسابی خسته و کلافه کرده.

اکرم: سخت نگیر این روزا همه می‌گذرد، دخترت هم انشاالله به زودی حالش خوب می‌شود و خستگی از

تنت به درمی‌رود.

راهنمای خوب گوش دادن

به کسی که صحبت می‌کند نگاه کنید.

حرف کسی که صحبت می‌کند را قطع نکنید.

برای روشن شدن موضوع سؤال کنید.

وقتی کسی با شما صحبت می‌کند به چیز دیگری فکر نکنید و یا کار دیگری انجام ندهید.

سرتان را تکان دهید و نشان دهید که به شنیدن حرف‌های طرف‌تان علاقه‌مند هستید.

برداشتن از صحبت گوینده را بازگو کنید تا مطمئن شوید حرف‌های او را درست متوجه شده‌اید.

بدن کمی مایل به جلو و چهره‌ای خندان و گشاده داشته باشید.

فعالیت: توجه به پیامدهای نادیده گرفتن زبان بدن به هنگام گوش دادن

مدت زمان: ۵ دقیقه

داستان زیر را همراه با تسهیلگر بخوانید، سپس پاسخ دو سؤال را که در انتها آمده یادداشت کنید.

هانیه عضو تیم تئاتر مدرسه است، امروز ۱۴ بهمن است و آن‌ها باید تئاتری را که مدت هاست تمرین کرده‌اند، اجرا کنند. بچه‌ها خیلی زحمت کشیدند و اجرایشان هم خیلی خوب بود. بعد از ظهر که هانیه از مدرسه برگشت خوشحال و خندان رفت به طرف آشپزخانه و شروع کرد با ذوق و شوق برای مادرش تعریف کردن، مادر هانیه در حال شستن ظرف‌ها بود و همین‌طور که هانیه حرف می‌زد او هم به شستن ظرف‌ها ادامه می‌داد، ولی حتی یک‌بار هم سرش را بر نگرداند که به هانیه نگاه کند.

به نظر شما این رفتار چه احساسی در هانیه ایجاد می‌کند؟

چه چیزی باعث شد که هانیه این احساس را پیدا کند؟

موانع برقراری ارتباط

فعالیت: تسلط بر موانع برقراری ارتباط

مدت زمان: ۱۰ دقیقه

۱. با فرد بغل دستیتان موقعیت‌های زیر را با دقت خوانده و بنویسید هر موقعیت بیانگر کدام مانع است. ۱. دیروز عصر مونا و دوستانش دور هم جمع شده بودند و با هم صحبت می‌کردند. همین که مونا آمد حرف

بزند، فاطمه به مونا گفت «برو بابا تو چی می‌گی، با اون شوهرت که معلوم نیست چکاره هست!»

..... مانع:

۲. مادر فرزانه به فرزانه گفت «اگر یک‌بار دیگه نمره‌ی کم بگیری تو خونه راحت نمی‌دم.»

..... مانع:

۳. علی داشت برای دوستانش حرف می‌زد که یک‌دفعه محمود با پوزخند گفت «هه‌هه آقا برای ما آدم شده

و نظر می‌دهد!»

..... مانع:

۴. مریم و مادرش برای ملاقات پدر مریم به زندان می‌روند، ولی مریم از یکی از مراقبین زندان خوشش

نمی‌آید. مریم تا به حال با او یک کلمه هم حرف نزده و رفتار بدی هم از نگهبان ندیده، ولی هر بار که با مادرش به ملاقات می‌رود دعا می‌کند که آن زندانبان را نبیند.

..... مانع:

۵. ابزار آلات خشایار خیلی ریخته و پاشیده بود، به همین خاطر همسرش عاطفه تصمیم گرفت کمی ابزار

را جمع و جور کند، خشایار وارد خانه شد و دید که جعبه‌ی ابزارش سرجایش نیست شروع کرد به داد و بیداد کردن و گفتن این که چرا بدون اجازه‌ی من ابزار آلت‌م را جابجا کردی.

..... مانع:

■ فعالیت خانگی

۱. در طول این هفته چند موقعیت را انتخاب کنید و سعی کنید اصول خوب گوش دادن و خوب صحبت

کردن را تمرین کنید.

۲. در طول این هفته، به رفتارهای خود دقت کنید و موقعیت‌هایی که ممکن است در آن موانع ارتباطی

وجود داشته باشد را شناسایی کرده و سعی کنید آن‌ها را مدیریت کنید.

■ فعالیت اجتماعی

۱. در طول این هفته به رفتار اطرافیان خود توجه کنید و اگر در رفتار هر یک، نکته‌ای از نکات حاکم بر

گوش دادن را مشاهده کردید، آن نکته را به او یادآوری کنید.

۲. اگر در طی این جلسات در اطرافیان و دوستان خود کسانی را پیدا کردید که این مطالب برای آن‌ها جالب

است، با آن‌ها در خصوص آنچه آموخته‌اید، صحبت کنید.

■ درباره خودم

شرکت‌کننده عزیز، با خود فکر کنید و تجربیاتی که طی این یک ماه کسب کرده‌اید را در این صفحه یادداشت نمایید. طی این یک ماه شاهد چه تغییراتی در خود بوده‌اید؟ لطفاً مشخص و دقیق و با ذکر مثال عینی به شرح تجربیات و آموخته‌های خود بپردازید.



فصل ہمارم :
مہارت تنظیم سیمینار

میراث

چو رخاش بینی تکل بیار
که سہلی بندد در کارزار

لطافت کن آنجا کہ بینی ستیز
نبرد فرزم رو تیغ تیز

بہ شیرین در آید بہ لطف و خوشی
چہ حاجت بہ تندی و کردن کشی

درس اول: شناخت هیجانات

فعالیت: آشنایی با احساسات و نام‌گذاری احساسات

زمان: ۷ دقیقه

در جدول زیر، لیستی از هیجانات آمده، از میان آن‌ها هیجاناتی را که بیشتر در زندگی خود تجربه می‌کنید انتخاب کرده و آن‌ها را در پایین جدول یادداشت کنید.

شادی	پوچی	آزردگی	نفرت	سربلندی
غم	بی تفاوتی	حسادت	خصومت	تعجب
اندوه	ناامیدی	خستگی	اضطراب	رهایی
خشم	امیدواری	خوشبختی	شرم	ذوق زدگی
ترس	احساس گناه	شور و شوق	عشق	علاقه
تنهایی	بی‌ارزشی	کنجکاو	شعف	تردید
رضایت	بی‌قراری	حسرت	امنیت
ناکامی	آرامش	وحشت	لذت

فعالیت: آشنایی با تأثیر اتفاقات درونی و بیرونی بر تجربه احساسات مختلف

زمان: ۱۰ دقیقه

این داستان را که توسط تسهیلگر تعریف می‌شود گوش دهید و در پایان به سئوالات مطرح شده جواب دهید.

خانم اصلانی با همسرش که کارگر ساختمانی بوده و حالا ۵ ماه است به دلیل آسیب دیدن در حین کار، خانه‌نشین و بیمار است در یک اتاق اجاره‌ای زندگی می‌کنند. وجود مشکلات مالی باعث تندخویی و بدخلقی آن‌ها نسبت به هم نشده‌است. یک روز که خانم اصلانی می‌خواست از منزل خارج شود، صاحب‌خانه را جلوی درب خانه دید، دیدن صاحب‌خانه اضطراب زیادی را برای خانم اصلانی به همراه داشت. زیرا چند ماه بود که اجاره‌خانه‌ی آن‌ها عقب‌افتاده بود و حالا هم پولی برای پرداخت اجاره‌های قبلی و اجاره‌ی این ماه نداشتند. صاحب‌خانه با عصبانیت هشدار داد که اجاره‌اش را می‌خواهد و دیگر این وضعیت را تحمل نمی‌کند و وسایلشان را به خیابان می‌ریزد. خانم اصلانی به دلیل اضطرابی که به او وارد شده بود حتی یک کلمه هم نتوانست صحبت کند و احساس می‌کرد تمام مشکلاتی که در این مدت با آن روبرو بوده جلوی چشمانش آمده است. به داخل خانه برگشت و با همین احساس‌ها کمی روی پله نشست. بعد از چند لحظه سعی کرد روی پای خود بایستد و از خانه خارج شد تا به کارگاه قالبی‌بافی برود. در آن‌جا به مدیر کارگاه برخورد که همیشه لبخندی روی لب داشت و به او سلام کرد. با خود فکر کرد شاید بتواند این مسئله را که هرگز دوست نداشته با کسی درمیان بگذارد امروز با مدیر کارگاه مطرح کند، شاید بتواند از او درخواست وام کند و همسرش بعد از بهبودی سر کار برود و قرض‌شان را پس دهد. با این فکر که طرحش کمی برایش سخت بود سعی کرد از فکر کردن به برخورد امروز با صاحب‌خانه دست بردارد و پشت دار قالبی بنشیند. چند دقیقه بعد از شروع به کار دوستش با یک جعبه شیرینی وارد شد و گفت که دخترش به سلامتی فارغ شده، این بهانه‌ای شد که همه دور هم جمع شوند و با هم چایی و شیرینی بخورند و هر کس از اتفاقات خوب تعریف کند و همگی کنار هم بخندند و بعد دوباره هر کس رفت سر کار خودش برود. خانم اصلانی با روحیه‌ی بهتری دوباره به پشت دار قالبی برگشت و به کارش ادامه داد.

سئوالات:

۱. خانم اصلانی از صبح تا عصر چه هیجاناتی را تجربه کرد؟

.....

.....

.....

.....

۲. چه اتفاقاتی باعث ایجاد این هیجانات در خانم اصلانی شد؟

.....

.....

.....

.....

فعالیت: تطبیق فعالیت قبل با تجربه‌ی زندگی شخصی

زمان: ۷ دقیقه

با خود فکر کنید که از دیروز صبح تا الان چه احساساتی را تجربه کرده‌اید؟ چه اتفاقاتی افتاده که باعث شده شما این احساسات را تجربه کنید؟ سپس سه مورد از این احساسات و اتفاقات را در پایین یادداشت کنید:

..... ۱.

.....

.....

..... ۲.

.....

.....

..... ۳.

.....

.....

■ فعالیت خانگی

در طول این هفته به احساسات خود توجه کنید و سعی کنید نام مناسبی برای احساس خود پیدا کنید و در قسمت مربوطه در کتاب کار وارد کنید.

■ فعالیت اجتماعی

در خصوص آنچه امروز آموختید با اطرافیان خود صحبت کنید.

درس دوم: تسلط بر شناخت نشانه‌های هیجانات و تمرین آن از دیدگاه مفاهیم

فعالیت: شناخت نشانه‌های هیجانات

زمان: ۵ دقیقه

به جدول زیر نگاه کنید و کمی در مورد نشانه‌های هر هیجان تامل کنید.

نشانه‌های فیزیولوژیک (بدنی)، ذهنی و رفتاری در هیجانات			
شادی	ترس	غم	خشم
چهره خندان	لرزیدن بدن	کاهش گردش خون	سرخ شدن صورت
چشم‌های براق و گاهی اشک آلود	راست شدن مو بر بدن	رنگ پریدگی صورت	انقباض عضلات
افزایش ضربان قلب	افزایش ضربان قلب	پلک‌های پایین افتاده	لرزش صدا
تحرك زیاد	افزایش تعداد تنفس	تنفس کند و ضعیف	افزایش تعداد ضربان قلب
افزایش اعتماد به نفس	باز شدن دهان	کاهش ضربان قلب	افزایش افکار منفی و نا کار آمد
خوشبینی	بالا رفتن ابروها	بی علاقتگی به انجام دادن امور	تحریک پذیری (حساس شدن)
افزایش فعالیت (تحرك زیاد)	اشکال در توجه و تمرکز	کاهش اعتماد به نفس	ابروان در هم کشیده
فریاد زدن	فراموشی	زود رنجی	دندان‌های قفل شده و در حال ساییش
پایکوبی	اجتناب (دوری کردن)	بی تحرکی	حمله کردن
خندیدن	دستپاچگی	گوشه گیری	داد زدن
		گریه کردن	خودزنی

فعالیت: تسلط بر شناخت هیجانات از روی نشانه‌ها

زمان: ۵ دقیقه

جدولی شبیه به جدول قبلی در پایین آمده، این بار شما در جدول بنویسید که نشانه‌های، هر هیجان چه چیزهایی می‌تواند باشد.

عشق	اضطراب	خجالت

فعالیت: درک تفاوت فکر با احساس

زمان: ۷ دقیقه

با کمک هم گروهی‌های خود، در جدول زیر مشخص کنید هر جمله بیان‌گر یک احساس است یا یک فکر.

فکر	احساس	جمله
		احساس می‌کنم مریم علاقه‌ای به کار بیرون ندارد.
		مضطربم .
		فکر می‌کنم امروز باید به مدرسه دخترم برم.
		غمگینم.
		احساس می‌کنم علی از من خوشش نمی‌آید.
		احساس می‌کنم هیچ کاری از دستم برنمی‌آید.

فعالیت: تسلط بر شناخت هیجانات از روی نشانه‌ها

مدت زمان: ۵ دقیقه

مشخص کنید در جملات زیر کدام قسمت بیانگر موقعیت، کدام یک بیانگر فکر و کدام یک بیانگر احساس است. پاسخ‌ها را مانند پاسخ تسهیلگر در جدول زیر بنویسید.

"پنجره محکم بسته شد، به خودم گفتم ای وای نکند دزد آمده و به شدت ترسیدم"
 "به حل مسئله بین همسر برادرم با دختر ۱۴ ساله‌اش کمک کردم، احساس رضایت کردم و به خودم گفتم من توانستم در این موضوع مفید باشم"

احساس	فکر	موقعیت
		محکم بسته شدن پنجره
		کمک به حل مسئله ی همسر برادرم و دخترش

فعالیت: شناخت دلایل و عوامل عصبانیت افراد

مدت زمان: ۵ دقیقه

دو جمله‌ی مثال را بخوانید، چند لحظه با خود فکر کنید و جواب سؤال زیر را یادداشت کنید.

مثال ۱: ارسالن وقتی گرسنه است عصبانی می‌شود.

مثال ۲: مهتاب وقتی مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد عصبانی می‌شود.

سؤال: شما در چه شرایط و موقعیت‌هایی بیشتر احتمال دارد عصبانی شوید؟

.....

.....

.....

فعالیت: تسلط بر فرآیند وقوع یک اتفاق تا بروز رفتار

یکی از موقعیت‌هایی که شدیداً شما را عصبانی کرده به یاد بیاورید. در جدول زیر بنویسید علت عصبانیت شما چه بوده؟ چه علائمی داشته‌اید؟ و در آن موقعیت چه رفتاری انجام داده‌اید؟

موقعیت	علت عصبانیت	علائم	چه کار کردید؟
کی بود؟ کجا بود؟ چه کسانی بودند؟ و چه اتفاقی افتاد؟	فرد یا شرایطی که باعث عصبانیت شما شد را یادداشت کنید.	چه علائمی داشتید؟	بر اثر عصبانی شدن، چه رفتاری از خود بروز دادید؟

■ فعالیت خانگی

۱. وقتی هیجان خاصی را تجربه می‌کنید به نشانه‌های بروز هیجان در خودتان دقت کنید و ببینید که آیا می‌توانید این نشانه‌ها را تشخیص دهید. همین‌طور شما می‌توانید وقتی دیگران هم هیجانی را تجربه می‌کنند، نشانه‌های هیجانی آنها را دنبال کنید، ولی در آن خصوص با طرف مقابل صحبت نکنید.

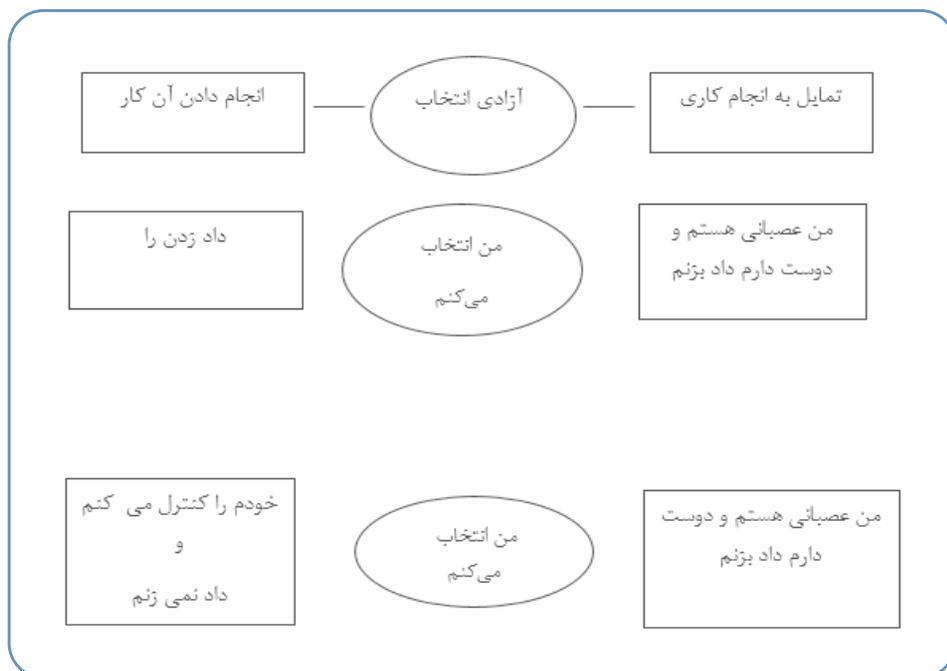
۲. تمرین کنید که بتوانید تفاوت میان احساس و رفتار خودتان را تشخیص دهید.

■ فعالیت اجتماعی

راجع به آن چه که امروز یاد گرفتید با دیگران و اعضای خانواده‌ی خود صحبت کنید و اجازه دهید آنها هم از آموخته‌های شما آگاه شوند.

درس سوم: شناخت شوه‌های ابراز عصبانیت.

سؤال: به تصویر زیر نگاه کنید. کمی تأمل کنید، فکر می‌کنید تصویر چه چیزی می‌خواهد بگوید؟
"آزادی انتخاب"



فعالیت: آشنایی با پیامدهای هر یک از شیوه‌های ابراز عصبانیت

زمان: ۱۰ دقیقه

روایتی که به گروه‌تان داده شده را با دوستانتان بخوانید. سپس در خصوص پیامدهای مثبت و منفی داستان، با یکدیگر صحبت کرده و آن پیامدها را در زیر بنویسید.

الف) خانم احمدی به رئیس کارگاه گفت که برای هفته‌ی آینده نیاز به سه روز مرخصی دارد، اما رئیس بی‌دلیل با درخواست او موافقت نکرد، این موضوع او را خیلی عصبانی کرد. از فردای آن روز خانم احمدی در کارگاه کارهایی را که از او خواسته می‌شد درست انجام نمی‌داد و در مواجهه با رئیس رویش را برمی‌گرداند.

فکر می‌کنید این مدل رفتار چه عواقبی دارد؟

پیامدهای مثبت:

.....

.....

پیامدهای منفی:

.....
.....
.....

ب) دیروز احمد در راه خانه در حالی که مقداری خرید کرده بود، ناگهان متوجه شد کسی در کوچه مزاحم خواهرش شده و پشت سر او راه می‌رود. احمد به شدت عصبانی شد و یکی از بطری‌های شیشه‌ای خرید را برداشت و به سمت مرد مزاحم پرتاب کرد و بعد هم تا می‌توانست او را کتک زد.

فکر می‌کنید این شیوهی برخورد (پرخاشگری و آسیب زدن به دیگران) چه عواقبی دارد؟
پیامدهای مثبت:

.....
.....
.....

پیامدهای منفی:

.....
.....
.....

ج) مهسا دختری ۱۴ ساله است. امروز عصر آقای اسدی به احمد پدر مهسا، گفت که مهسا را برای پسرش می‌خواهد. احمد به همسرش زینب گفت که دخترشان خواستگار دارد و می‌خواهد او را شوهر دهد. زینب می‌داند که مهسا خیلی کوچک است و زمان ازدواج او نرسیده و اصلاً هم به ازدواج فکر نمی‌کند؛ اساساً زینب با ازدواج زودهنگام دختران مخالف است، اما جرات نمی‌کند با شوهرش مخالفت کند. او می‌داند مهسا آمادگی کافی برای تشکیل زندگی و قبول این مسئولیت مهم را ندارد و پدر با مجبور کردن او به ازدواج زودهنگام به شدت به وی آسیب می‌زند، اما برای همسرش احمد، این مسائل اهمیتی ندارد، او متوجه نیست که چقدر عواطف دخترش در این ازدواج اجباری آسیب خواهد دید و زندگی او نیز آسیب جدی می‌بیند. زینب از این تصمیم همسرش به شدت عصبانی است و شب‌ها تا صبح خودخوری می‌کند و خوابش نمی‌برد، او شب و روز به مهسا و آینده‌اش فکر می‌کند، اما چیزی به همسرش نمی‌گوید.

پیامدهای مثبت:

.....
.....

پیامدهای منفی:

.....

.....

.....

د) فرزانه و طاهره و مریم هر سه در یکی از بخش‌های کارگاه بسته‌بندی با هم کار می‌کنند. طبق آن چه که در ابتدای کار به آن‌ها گفته شده بعد از هر روز کاری آن‌ها باید وسایل مربوط به این بخش را مرتب کرده و ضایعات باقی مانده از جعبه‌های بسته‌بندی را جمع کنند، اما مریم بیشتر روزها کمی مانده به پایان ساعت کار وسایلیش را جمع می‌کند و می‌رود و در تمیز و مرتب کردن بخش همراهی نمی‌کند. یک روز فرزانه هنگام ناهار پیش مریم نشست و گفت « به نظرت مشخص بکنیم که هر روز یکی از ما بعد از کار وظیفه‌ی مرتب کردن وسایل را بر عهده بگیرد که اگر بقیه عجله دارند آن روز به کارشان برسند؟ گاهی هم می‌توانیم این کار را با همدیگر انجام بدهیم که سریعتر تمام بشود. تو چی فکر می‌کنی؟ پیشنهادی داری؟»

به نظر شما این شیوه جرأت‌مندانه چه عواقبی دارد؟

پیامدهای مثبت:

پیامدهای منفی:

■ فعالیت خانگی

تمرین کنید هر وقت عصبانی شدید قبل از انجام هر رفتاری چند لحظه مکث کنید و فکر کنید بهترین رفتاری که می‌توانید نشان دهید چیست؟

■ فعالیت اجتماعی

با دیگران در مورد تفاوت میان موقعیت، احساس و رفتار صحبت کنید. مثال‌هایی را از زندگی روزمره‌تان انتخاب کنید و با کمک اطرافیان این تفاوت‌ها را مشخص کنید

درس چهارم شیوه‌های مدیریت احساس عصبانیت

فعالیت : درک دقیق‌تر از مفهوم رفتار جرات‌مندانه

مدت زمان: ۵ دقیقه

دو جمله‌ی زیر را همراه با تسهیلگر بخوانید و از آن‌ها بخواهید به سئوالات زیر پاسخ دهید.
جمله‌ی اول: تو از خانواده‌ی من خوشش نمی‌آید، هر وقت من در مورد آنها صحبت می‌کنم اخم می‌کنی.
جمله‌ی دوم: امروز صبح که از خانواده‌ام صحبت کردم و تو اخم کردی من فکر کردم از این بحث خوشش نمی‌آید.

سئوالات:

۱- کدام جمله امکان ادامه‌ی گفتگو را بیشتر فراهم می‌کرد؟

۲- به نظر شما میان این دو جمله چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟

مدت زمان: ۲۵ دقیقه

با راهنمایی تسهیلگر به چهار گروه تقسیم شوید. سپس نمایشنامه‌های زیر را بخوانید و با دوستان گروه خود در کلاس اجرا کنید. نمایشنامه‌ها داستان‌هایی با یک موضوع هستند که به دو شیوه پیش می‌روند:

در نمایشنامه‌ی اول شخصیت اول داستان بدون اینکه سعی در مدیریت عصبانیت داشته باشد نمایش را اجرا می‌کند. در نمایشنامه دوم شخصیت اول داستان با استفاده از تکنیک‌های مدیریت، عصبانیت خود را مدیریت کرده و سپس درباره‌ی موضوعی که او را عصبانی کرده جرات‌مندانه عمل می‌کند.

نمایشنامه‌ی اول:

احمد یک وانت اجاره‌ای دارد و با آن کار می‌کند. او روزها هنگام ظهر برای زمان کوتاهی به خانه می‌آید تا ناهار بخورد و دوباره به سر کار برگردد. محله‌ی آن‌ها کوچه‌های باریکی دارد و به همین دلیل احمد هر بار که برای خوردن ناهار به خانه می‌آید، وانت خود را ابتدای کوچه پارک می‌کند که این کار باعث اعتراض همسایگان، به خصوص ساکنان خانه‌ای شده که احمد گاهی ماشین خود را جلوی درب خانه‌ی آن‌ها پارک می‌کند. صاحب این خانه (آقای مرادی) چند بار در این خصوص به احمد تذکر داده بود.

امروز آقای مرادی هنگام خروج دوباره با ماشین پارک شده جلوی درب خانه‌ی خود روبرو شد، به شدت عصبانی شد و پیش خود فکر کرد، حتما احمد این کار را از قصد انجام داده تا حرص من را در بیاورد. (افکار منفی به جای افکار مثبت)

آقای مرادی با سرعت و عصبانیت به سمت خانه احمد رفت و از پشت در با صدای بلند از او خواست که پایین بیاید. (پرخاشگری و آسیب زدن به دیگران) احمد جلوی در آمد و عصبانیت آقای مرادی را دید و در مقابل فریادهای او خواست که آرام باشد، اما آقای مرادی با صدای بلند فریاد می‌زد، که بارها گفته بودم این ماشین را جلوی درب خانه ما نگذار اما گویا متوجه نمی‌شوی و از قصد این کار را تکرار می‌کنی. احمد هم خسته بود و تازه به خانه آمده بود از فریاد زدن آقای مرادی عصبانی شد و گفت اصلاً این کار را کردم که کردم؛ هر کاری دلت می‌خواهد بکن. این حرف باعث شد آقای مرادی عصبانی‌تر شده و آن‌ها دست به یقه شوند.

(پرخاشگری و آسیب زدن به دیگران)

باوجود آن‌که همسایه‌ها با شنیدن صدای فریادها به کوچه آمدند و تلاش کردند آن‌ها را از یکدیگر جدا کنند، اما برخورد فیزیکی آن‌ها باعث شد بینی احمد بشکند و صورت آقای مرادی کبود و خونین شود.

نمایشنامه‌ی دوم:

احمد یک وانت اجاره‌ای دارد و با آن کار می‌کند. او روزها هنگام ظهر برای زمان کوتاهی به خانه می‌آید تا ناهار بخورد و دوباره به سر کار برگردد. محله آن‌ها کوچه‌های باریکی دارد و به همین دلیل احمد هر بار که برای خوردن ناهار به خانه می‌آید، وانت خود را ابتدای کوچه پارک می‌کند که این کار باعث اعتراض همسایگان، به خصوص ساکنان خانه‌ای شده که احمد گاهی ماشین خود را جلوی خانه‌ی آنها پارک می‌کند. صاحب این خانه (آقای مرادی) چند بار در این خصوص به احمد تذکر داده بود.

امروز آقای مرادی هنگام خروج دوباره با ماشین پارک شده جلوی درب خانه‌ی خود روبرو شد، به شدت عصبانی شد و پیش خود فکر کرد، حتما احمد این کار را از قصد انجام داده تا حرص من را در بیاورد. (افکار منفی به جای افکار مثبت)

آقای مرادی با سرعت و عصبانیت به سمت خانه احمد راه افتاد. اما در همین لحظه به خودش گفت "من الان عصبانی هستم، بهتر است فعلاً کاری انجام ندهم"، به همین دلیل کمی صبر کرد و نفس عمیقی کشید، از فروشنده‌ی مغازه‌ی محل خواست یک لیوان آب به او بدهد تا از شدت عصبانیتش کم شود. (مکث کردن) و به خودش گفت از کجا معلوم واقعا آقای احمدی مخصوصاً و از روی عمد این کار را می‌کند. این یک نتیجه‌گیری شتاب زده است (شناسایی الگوی فکری منفی) درست است که کار احمد اشتباه است اما کوچه هم باریک است و او برای یک ساعت ناهار می‌آید و احتمالاً قصد بدی ندارد (جایگزینی فکر واقع بینانه به جای فکر منفی) از طرف دیگر آقای مرادی به این فکر کرد که آن‌ها با یکدیگر همسایه هستند و می‌دانست که داد و فریاد کردن می‌تواند به زد و خورد بی‌انجام (پیامد سنجی).

آقای مرادی جلوی خانه احمد رفت و زنگ زد. وقتی احمد جلوی در آمد، آقای مرادی به او گفت: «من بارها گفته بودم که ماشینت را جلوی درب خانه‌ی ما پارک نکن چون این کار رفت و آمد ما را دچار مشکل می‌کند، اما امروز دیدم باز هم این کار را تکرار کردی.» احمد که بسیار خسته بود، گفت: «آقای مرادی من فقط چند دقیقه ماشین را پارک کردم که چیزی بخورم و بروم، با این چند دقیقه که آسمان به زمین نمی‌آید.» آقای

مرادی که انتظار این پاسخ را نداشت، کمی عصبانی شد اما وقتی خستگی را در چهره احمد دید، پیش خود فکر کرد او هم خسته است و با ادامه جر و بحث هر دو عصبانی‌تر می‌شوند. (افکار مثبت به جای افکار منفی) آقای مرادی کمی مکث کرد و دست خود را به نشانه خداحافظی به سمت احمد دراز کرد و گفت: «می‌دانم الان خسته‌ای بعداً در مورد این موضوع با هم صحبت می‌کنیم.» (ترک موقعیت)

احمد که این رفتار آقای مرادی را دید، گفت: «من الان میام و ماشین را از آنجا بر می‌دارم، قصد آزار و اذیت شما را نداشتم فقط چون جای مناسبی پیدا نمی‌کنم گاهی مجبور می‌شوم ماشین را برای چند دقیقه جلوی درب خانه شما بگذارم.» (رفتار جرات‌مندانه)

■ فعالیت خانگی

(۱) فعالیت‌ها و رفتارهای لذت بخشی که به شما در مدیریت عصبانیت کمک می‌کند را در جدول زیر یادداشت کنید.

رفتارهایی برای مدیریت عصبانیت	

(۲) در طول هفته سعی کنید تکنیک‌های مدیریت عصبانیت را تمرین کنید و نتیجه‌ی تمرین را برای خودتان یادداشت کنید.

■ فعالیت اجتماعی

در خصوص شیوه‌های بروز عصبانیت و پیامدهای آن و همچنین در خصوص تکنیک‌های مدیریت عصبانیت با اطرافیان خود بحث و تبادل نظر کنید.

■ درباره خودم

شرکت‌کننده عزیز، با خود فکر کنید و تجربیاتی که طی این یک ماه کسب کرده‌اید را در این صفحه یادداشت کنید. طی این یک ماه شاهد چه تغییراتی در خود بوده‌اید؟ لطفاً مشخص و دقیق و با ذکر مثال عینی به شرح تجربیات و آموخته‌های خود بپردازید.



فصل پنجم:
مهارت تفکر نقاد

فردوسی

خرد بهتر از هر چه انزود باد
سایش خرد را به از راه داد

خرد رهنمای و خرد دلکشای
خرد دست گیرنده هر دو سرای

از اوسادمانی وز اویست غمبست
وز اویست فزونی وز ایت کمبست

درس اول: آشنایی با مفهوم تفکر و تفکر نقاد

فعالیت: تمیز میان واقعیت و عقیده

مدت زمان: ۵ دقیقه

با کمک هم‌کلاسی‌تان که کنار شما نشسته، در جدول زیر مشخص کنید، که کدام جمله واقعیت است و کدام یک عقیده.

واقعیت / عقیده	جمله
	مردها مغرورند
	آتش گرما تولید می‌کند
	زن‌ها نباید بلند بلند بخندند
	انسان بدون تنفس می‌میرد
	مرد گریه نمی‌کند
	دختر را باید زود شوهر داد

فعالیت: تمیز قضاوت و مشاهده

مدت زمان: ۵ دقیقه

با کمک هم‌کلاسی‌تان که کنارتان نشسته، در جدول زیر مشخص کنید، که کدام جمله قضاوت است و کدام یک مشاهده.

قضاوت یا مشاهده	جمله
(۱).....	(۱) از همسایه‌مان پول قرض خواستم اما نداد.
(۲).....	(۲) همسایه ما آدم خسیسی است چون به من پول قرض نداد.
(۱).....	(۱) بشقاب‌ها از دستم افتاد و شکست.
(۲).....	(۲) قضا و بلا بود که بشقاب‌ها شکست.
(۱).....	(۱) شوهرم من را دوست ندارد.
(۲).....	(۲) شوهرم در خانه کم حرف می‌زند.

فعالیت: آشنا شدن با مفهوم تفکر نقاد

مدت زمان: ۵ دقیقه

خبر دارید در این هفته قرار است فروشگاه‌ای در همین محله افتتاح شود و به مناسبت افتتاحیه، تا سه روز محصولات خوراکی خود را نصف قیمت بفروشد؟

با شنیدن جمله‌ی بالا چه سئوالاتی به ذهن شما می‌رسد؟

.....

.....

.....

فعالیت: تمیز سئوالات نقادانه و غیرنقادانه

مدت زمان: ۱۰ دقیقه

جمله‌ی فعالیت قبل را بخوانید:

خبر دارید در این هفته قرار است فروشگاه‌ای در همین محله افتتاح شود و به مناسبت افتتاحیه، تا سه روز محصولات خوراکی خود را نصف قیمت بفروشد؟

اکنون با راهنمایی تسهیلگر و مشارکت دوستانتان جملات پایین را در محل مناسب در جدول قرار دهید. در پایان جدول را مانند آنچه در کلاس تکمیل شد، در کتاب کار خود پر کنید:

کی گفته؟ از کجا شنیدی؟ فقط خوراکی هاشه؟ حالا اگه واقعا این مغازه تخفیف زده، چطور شده که خوراکی هاش ارزونتر؟ تخفیفش تا کی هست؟ کجاست؟ اگه واقعا تخفیف زده خوراکی هاش تاریخ مصرف داره؟ قیمت هاش چطوره؟ کسی رفته ببینه؟

سؤال هایی برای اقدام بدون بررسی درستی خبر	سؤال هایی برای بررسی درستی خبر
.....	مرحله اول:
.....	مرحله دوم:

فعالیت : تسلط بر مفهوم تفکر نقاد

مدت زمان: ۱۵ دقیقه

با راهنمایی تسهیلگر به گروه‌های پنج نفره تقسیم شوید. به هر گروه کاغذ و یک ماژیک داده می‌شود. به این عبارت فکر کنید:

« مریم امروز از همسایه‌اش شنید که اعلام کرده‌اند یارانه‌ها را حذف می‌کنند.»

با راهنمایی تسهیلگر و با پر کردن جدول زیر روی کاغذ، یک روزنامه دیواری درست کنید. در پایان تسهیلگر جدول را روی تخته خواهد کشید، مطالب جدول روی تخته را در جدول زیر یادداشت کنید.

سؤال هایی برای اقدام بدون بررسی درستی خبر	سؤال هایی برای بررسی درستی خبر
.....
.....
.....
.....

■ فعالیت خانگی

در طول هفته ۳ مورد از خبرهایی را که می‌شنوید با تفکر نقاد بررسی کرده و سئوالات مربوط به آن را یادداشت کنید.

■ فعالیت اجتماعی

- در طول این هفته با خود فکر کنید و مواردی از تجربیات گذشته‌تان را به خاطر آورید که یکی از اطرافیان شما خبری را شنیده ولی سریعاً آن را باور نکرده و در خصوص درستی و نادرستی آن تأمل و بررسی کرده باشد.
- در طول این هفته در خصوص تفکر نقاد با افراد خانواده‌ی خود صحبت کنید.

درس دوم:

همانطور که پیش از این گفته شد، تفکر نقاد، تفکری پرسشگرانه است که براساس آن فرد هر موضوع یا هر خبری را بلافاصله نمی‌پذیرد و به دنبال دلیل و مدرکی برای یافتن درستی یا نادرستی آن موضوع یا خبر است. این نوع تفکر در همه ی موقعیت‌های زندگی کاربرد دارد که در اینجا به چند مورد از مهمترین آنها می‌پردازیم.

(۱) تفکر نقاد در برخورد با موقعیت‌هایی که خبری را از دیگران می‌شنویم.

(۲) تفکر نقاد در برخورد با موقعیت‌هایی که با مشکلاتی مواجه می‌شویم.

(۳) تفکر نقاد در خصوص باورها و عقاید خود.

توضیحات این سه حیطه برای مطالعه شما، در کتاب مطالعه آورده شده است. اکنون اجازه دهید به فعالیت تأمل در خصوص حیطه اختیار افراد در زندگی‌شان بپردازیم.

فعالیت: تأمل در خصوص حیطه‌ی اراده انسان در زندگی

با دوستان خود که در یک گروه قرار دارید جدول زیر را بخوانید. در جدول مشخص کنید، کدام موقعیت تحت تأثیر اراده‌ی افراد قرار دارد و کدام موقعیت تحت تأثیر اراده‌ی افراد قرار ندارد. سپس در آخرین ستون، روش اثرگذاری روی موقعیت‌هایی که تحت تأثیر اراده‌ی افراد است را بنویسید

ردیف	موقعیت	تحت تأثیر اراده‌ی فرد است	تحت تأثیر اراده‌ی فرد نیست	روش اثر گذاری در موقعیت
۱	تولد در خانواده‌ای پر جمعیت			
۲	بار دار شدن و به دنیا آوردن دومین فرزند مبتلا به سندرم داون			
۳	آلودگی به شپش سر			
۴	ازدواج فرزندان در سن پایین			

فعالیت: تسلط بر مفهوم حقوق و اقدامات لازم برای برخورداری از آن حقوق

مدت زمان: ۳۰ دقیقه

با راهنمایی تسهیلگر به گروه‌های پنج نفره تقسیم شوید، یک مقوا برای تهیه‌ی روزنامه‌دیواری در اختیار هر گروه قرار می‌گیرد. جدول زیر را روی مقوا بکشید؛ سپس با مشورت در گروه جدول را کامل کنید. در پایان از هر گروه یک نفر برای ارائه‌ی مطالب در کلاس داوطلب می‌شود.

در پایان مطالبی را که تسهیلگر بر روی تخته نوشته است، در جدول زیر وارد کنید:

آنچه باید برای آن انجام دهم	حقوق
	حق برخورداری از بیمه درمانی یا ...
	حق برخورداری از آموزش رسمی رایگان
	حق ازدواج در سن مناسب
	حق دسترسی به آب آشامیدنی سالم و مناسب
	حق استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی
	حق داشتن محله‌ی تمیز

■ فعالیت خانگی

به آن چه در این جلسه آموختید فکر کرده و مطالب آن را پیش خود مرور کنید.

■ فعالیت اجتماعی

در طول این هفته به حقوقی که در کلاس عنوان شده فکر کنید و ببینید علاوه بر آنچه گفته شد برای برخورداری از آن حقوق، چه اقدامات دیگری باید انجام دهید.

■ درباره خودم

شرکت‌کننده عزیز، با خود فکر کنید و تجربیاتی که طی این یک ماه کسب کرده‌اید را در این صفحه یادداشت کنید. طی این یک ماه شاهد چه تغییراتی در خود بوده‌اید؟ لطفاً مشخص و دقیق و با ذکر مثال عینی به شرح تجربیات و آموخته‌های خود بپردازید.



فصل ششم:

مهارت حل مسئله و

تصمیم گیری



اہل کام و نازراد کوی زندگی راہ نیست
رہروی باید جہان سوزی نہ خامی بی غمی

درس اول: آشنایی با مفهوم مسئله و نحوه اولویت‌بندی کردن مسائل

فعالیت: تسلط بر مفهوم مسائل ساده و پیچیده

مدت زمان: ۵ دقیقه

در زیر دو مثال آمده. مثال‌ها را بخوانید؛ به آن‌ها فکر کنید و در جای خالی بنویسید که هر کدام، مسئله‌ی ساده‌ای است یا پیچیده.

۱. تصور کنید شما فردا اسباب‌کشی دارید و مشغول بسته‌بندی وسایل خانه هستید، ناگهان برادرتان تماس می‌گیرد و خبر می‌دهد که مادرتان سرمای سختی خورده و امشب نمی‌تواند تنها بماند و حتماً باید فردا به دکتر مراجعه کند، کسی هم بجز شما نیست که امشب از او مراقبت کند و فردا همراهش باشد؛ از طرفی شما باید کار بسته‌بندی وسایل را تمام کنید و فردا هنگام اسباب‌کشی، در کنار همسرتان باشید.

نوع مسئله:

۲. تصور کنید خواهرتان برای امروز نهار، مهمان‌های زیادی دعوت کرده و چون ظرف‌های کافی ندارد، قرار است شما برایش تعدادی ظرف ببرید. صبح زود به منزل خواهرتان می‌روید تا به او کمک کنید و قرار می‌شود همسر و فرزندان، چند ساعت بعد و با بقیه‌ی مهمان‌ها بیایند. به منزل خواهرتان که می‌رسید، یکدفعه متوجه می‌شوید که فراموش کرده‌اید ظرف‌ها را با خودتان بیاورید و کلید خانه را هم با خود نیاورده‌اید.

نوع مسئله:

فعالیت: تسلط بر اولویت‌بندی مسائل

مدت زمان: ۸ دقیقه

همراه با هم گروهی های خود، موقعیت‌های زیر را بخوانید و مشخص کنید هر موقعیت از لحاظ اهمیت و فوریت چگونه است. پاسخ خود را در جای خالی بنویسید.

(الف) باید فرزندم را در بیمارستان بستری کنم اما دفترچه بیمه ما زمانش به پایان رسیده است، باید دفترچه بیمه را تمدید کنم.

پاسخ:

(ب) مسعود موتور دوستش را برای یک هفته قرض گرفت اما در روز اول تصادف کرد و به موتور آسیب رسید، او باید قبل از تحویل، باید موتور را تعمیر کند.

پاسخ:

(ج) فرزانه خرید کرده و نیم ساعت است که در اتوبوس شرکت واحد نشسته است، اما اتوبوس حرکت نمی‌کند، در میان خریدهایش بستنی هست، باید زودتر بستنی را در فریزر بگذارد تا آب نشود.

پاسخ:

(د) مینا از پختن غذاهای تکراری خسته شده و قصد دارد پختن چند مدل غذای جدید را یاد بگیرد.

پاسخ:

■ فعالیت خانگی

(۱) در طول هفته دقت کنید و ببیند کدامیک از مسائل زندگی شما در زمره مسائل ساده قرار می‌گیرد و کدامیک در زمره مسائل پیچیده به حساب می‌آید؟

(۲) مسائلی را که در طول این هفته با آن روبه‌رو می‌شوید، اولویت‌بندی کنید، یعنی آنها را به چهار گروه مسائل مهم و فوری، مهم و غیر فوری، فوری و غیر مهم، و مسائلی که نه فوری هستند و نه مهم تقسیم کنید.

■ فعالیت اجتماعی

در طول هفته در خصوص مطالب آموخته شده در این جلسه با اطرافیان خود صحبت کنید.

درس دوم: آشنایی با مفهوم حل مسئله و تصمیم‌گیری

فعالیت: آشنایی با مفهوم حل مسئله

مدت زمان: ۷ دقیقه

به نظر شما منظور از حل مسئله چیست؟

با راهنمایی تسهیلگر، در کلاس همراه با هم کلاسی‌های خود در مورد این سؤال صحبت کنید و در نهایت، پاسخی که جمع به آن می‌رسد و توسط تسهیلگر اعلام می‌شود را در زیر یادداشت کنید.

یادداشت:

فعالیت: تسلط بر مفهوم مسئله

مدت زمان: ۱۰ دقیقه

چند دقیقه ای با خود فکر کنید و ببینید در طی هفته گذشته با چه مسائلی مواجه بوده‌اید (چه کوچک و چه بزرگ)، سه مورد از آنها را در جدول زیر یادداشت کنید و با توجه به مثال تسهیلگر، در مورد هر یک بنویسید که چه احساس و چه رفتاری داشتید.

مسئله	احساس	رفتار
۱.		
۲.		
۳.		

فعالیت: تقویت گفت و گویای درونی واقع بینانه مثبت

مدت زمان: ۵ دقیقه

کمی با خود فکر کنید و سپس چند جمله مثبتی که هنگام روبرو شدن با مشکلات به شما کمک کرده روحیهٔ بهتری داشته باشید را یادداشت کنید:

۱.
۲.
۳.
۴.

فعالیت: تسلط بر مفهوم تصمیم‌گیری و حل مسئله

مدت زمان: ۸ دقیقه

همراه با همکلاسی خود که در کنارتان نشسته، موقعیت‌های زیر را بخوانید و بنویسید کدامیک نیاز به مهارت حل مسئله دارد و کدامیک یک موقعیت تصمیم‌گیری است. دلیل خود را نیز برای پاسخی که می‌دهید توضیح دهید.

الف) مریم از کارگاهی که در آن کار می‌کند ۵۰۰۰۰۰ تومان عیدی گرفته و نمی‌داند با این پول برای دخترش لباس بخرد یا برای پسرش کفش.

ب) محمد از کارخانه‌ای که در آن کار می‌کند ۶۰ میلیون تومان وام گرفته و نمی‌داند با این پول یک وانت دست دوم بخرد و با آن کار کند یا آن را روی پول پیش خانه‌اش بگذارد و خانه‌اش را عوض کند.

ج) مهسا می‌خواهد با علی ازدواج کند، ولی خانواده او مخالف هستند.

ه) علی می‌خواهد تحصیلات دانشگاهی خود را در رشته نقاشی ادامه دهد، اما خانواده او می‌خواهند که وی مهندس شود.

د) عاطفه می‌خواهد کار کند، اما همسرش اجازه نمی‌دهد.

فعالیت: آگاهی و تسلط نسبت به روش‌های نامناسب حل مسئله و تصمیم‌گیری

مدت زمان: ۸ دقیقه

به موقعیت‌هایی که در چند ماه اخیر داشته‌اید فکر کنید و در جدول زیر، برای هر یک از مدل‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله‌های نامناسب که آن را تجربه کرده‌اید، نمونه‌ای بنویسید.

شرح تصمیم‌گیری یا حل مسئله نامناسب	نوع
	تصمیم‌گیری وسواسی
	تصمیم‌گیری هیجانی
	پشت‌گوش انداختن تصمیم‌گیری
	واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران
	تصمیم‌گیری برای دیگران

■ تکلیف خانگی

۱) در طول هفته فکر کنید و بین موقعیت‌هایی که با مسئله‌ای مواجه هستید که نیاز به حل شدن دارد، و موقعیت‌هایی که باید تصمیم بگیرید تفاوت قائل شوید. سعی کنید آنها را در کتاب کار خود یادداشت کنید

۲) در طول هفته دقت کنید و ببینید شما از کدام نوع روش تصمیم‌گیری بیشتر استفاده می‌کنید.

■ تکلیف اجتماعی

در طول هفته در خصوص مطالب آموخته شده در این جلسه با اطرافیان خود صحبت کنید.

درس سوم: آشنایی با فرایند حل مسئله و تصمیم‌گیری

فعالیت: پیدا کردن راه‌های مختلف

مدت زمان: ۷ دقیقه

همراه با تسهیلگر خود، راه‌هایی که برای سعید پیدا کرده‌اید را در زیر یادداشت کنید:

۱.
۲.
۳.
۴.
۵.
۶.
۷.
۸.
۹.
۱۰.

فعالیت: تسلط بر تکنیک "اگر... آن وقت..."

مدت زمان: ۸ دقیقه

با راهنمایی تسهیلگر خود، جملات تمرین قبل را در تکنیک "اگر... آن وقت..." به کار برده و در زیر یادداشت کنید و در نهایت، بر روی راه حل‌های نامناسب خط بکشید.

.....اگر ۱.

.....آن وقت

.....اگر ۲.

.....آن وقت

.....اگر ۳.

.....آن وقت

.....اگر ۴.

.....آن وقت

.....اگر ۵.

.....آن وقت

.....اگر ۶.

.....آن وقت

.....اگر ۷.

.....آن وقت

.....اگر ۸.

.....آن وقت

.....اگر ۹.

.....آن وقت

فعالیت - هدف: تسلط بر جداول ارزش گذاری

مدت زمان: ۱۵ دقیقه

جداول ارزش گذاری راه حل ها را، همانند تسهیلگر خود تکمیل کنید.

راه حل: با صاحب خانه صحبت کند تا به جای اجاره ماهیانه، پول پیش را افزایش دهد و با فروش موتورش، آن را بپردازد.

مزایا	امتیاز	معایب	امتیاز
جمع امتیاز مزایا		جمع امتیاز معایب	

امتیاز نهایی جدول = جمع امتیاز معایب - جمع امتیاز مزایا

راه حل: به همسرش کمک کند که کاری پیدا کند تا درآمد ماهیانه خانواده شان بیشتر شود.

مزایا	امتیاز	معایب	امتیاز
جمع امتیاز مزایا		جمع امتیاز معایب	

امتیاز نهایی جدول = جمع امتیاز معایب - جمع امتیاز مزایا

زهررا چگونه می تواند این مسئله را حل کند؟

مراحل فرایند حل مسئله:

تعریف کردن مسئله به صورت دقیق و مکتوب:

.....

پیدا کردن راه حل های مختلف:

..... ۱.

.....

..... ۲.

.....

..... ۳.

.....

..... ۴.

.....

..... ۵.

.....

..... ۶.

.....

..... ۷.

.....

..... ۸.

.....

..... ۹.

.....

..... ۱۰.

.....

تکنیک "اگر... آن وقت...":

۱. اگر.....

آن وقت.....

۲. اگر.....

آن وقت.....

۳. اگر.....

آن وقت.....

۴. اگر.....

آن وقت.....

۵. اگر.....

آن وقت.....

۶. اگر.....

آن وقت.....

اگر ۷.

آن وقت

اگر ۸.

آن وقت

اگر ۹.

آن وقت

اگر ۱۰.

آن وقت

جدول تصمیم‌گیری

راه حل:	
مزایا	معایب

راه حل:	
مزایا	معایب

راه حل:	
مزایا	معایب

راه حل:

مزايا	معايب

راه حل:

مزايا	معايب

راه حل:

مزايا	معايب

جدول ارزش‌گذاری:

راه حل:

مزایا	امتیاز	معایب	امتیاز
جمع امتیاز مزایا			جمع امتیاز معایب

امتیاز نهایی جدول = جمع امتیاز معایب - جمع امتیاز مزایا

راه حل:

مزایا	امتیاز	معایب	امتیاز
جمع امتیاز مزایا			جمع امتیاز معایب

امتیاز نهایی جدول = جمع امتیاز معایب - جمع امتیاز مزایا

■ درباره خودم

شرکت‌کننده عزیز، با خود فکر کنید و تجربیاتی که طی این یک ماه کسب کرده‌اید را در این صفحه یادداشت کنید. طی این یک ماه شاهد چه تغییراتی در خود بوده‌اید؟ لطفاً مشخص و دقیق و با ذکر مثال عینی به شرح تجربیات و آموخته‌های خود بپردازید.



اکنون و در پایان دوره، با توجه به راهنمایی‌های تسهیلگر، این جدول را تکمیل کنید.

اقدام‌های عملی لطفاً ساده، عملیاتی و قابل انجام در لحظه‌ی اکنون باشد	کارهایی که می‌خواهم و می‌توانم انجام بدهم	
		در ارتباط با خودم
		در ارتباط با دیگران
		در ارتباط با جامعه

فهرست منابع

۱. مستشاری، گلاره؛ امامی نائینی، نسرين؛ نوری زاده، مریم؛ نرسی، مهرنوش؛ مردی، مجید. ۱۳۹۵. گام به گام تا سلامت روان. پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی دانشجویان، معاونت دانشجویی، مرکز مشاوره دانشگاه تهران، تهران.
۲. امامی نائینی، نسرين؛ شهبازی، محمد؛ علیزاده، سپیده. ۱۳۸۹. بسته آموزشی توانمند سازی روانی - اجتماعی در فرزندان زندانیان (ویژه مشاوران زندانها)، دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد در ایران (UNODC)
۳. امامی نائینی، نسرين. ۱۳۸۸. مهارت‌های زندگی ویژه بزرگسالان شاغل. تهران: انتشارات هنر آبی.
۴. امامی نائینی، نسرين. ۱۳۸۵. خودآگاهی. تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
۵. امامی نائینی، نسرين. ۱۳۸۵. ارتباطات. تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
۶. امامی نائینی، نسرين. ۱۳۸۵. استرس. تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
۷. امامی نائینی، نسرين. ۱۳۸۵. احساسات و هیجانات. تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
۸. امامی نائینی، نسرين. ۱۳۸۵. مهارت حل مسئله و تصمیم گیری. تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
۹. کاوی، استفان. ۱۳۹۴. هفت عادت خوب خانواده. ترجمه سوسن مالکی. تهران: انتشارات نسل نواندیش.
۱۰. جولیان، وود. ۱۳۷۹. ارتباطات میان فردی روان شناسی تعامل اجتماعی. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات مهتاب.
۱۱. غیاث فخری، عاطفه. ۱۳۸۵. مهارت‌های زندگی سال سوم راهنمایی. تهران: انتشارات هنر آبی.
۱۲. فتحعلی لواسانی، فهیمه. ۱۳۸۷. مهارت‌هایی برای زندگی کلاس چهارم دبستان. تهران: انتشارات هنر آبی.

۱۳. فتحعلی لواسانی، فهیمه و همکاران. ۱۳۸۸. جزوه آموزش مهارت‌های زندگی ویژه زندانیان.
۱۴. فتی، لادن؛ موتابی، فرشته. ۱۳۸۵. مهارت مدیریت استرس. کتاب کار دانشجو. تهران: نشر دانژه.
۱۵. فتی، لادن؛ موتابی، فرشته. ۱۳۸۵. مهارت مدیریت خشم. کتاب کار دانشجو. تهران: نشر دانژه.
۱۶. نیک پرور فرد، ریحانه. ۱۳۸۷. مهارت‌هایی برای زندگی ویژه معلم. اول دبستان. تهران: انتشارات هنر آبی.
۱۷. رایت، جسی؛ بسکو، مونیکا؛ تیز، مایکل. ۱۳۹۰. آموزش درمان شناختی- رفتاری. ترجمه حبیب الله قاسم زاده. تهران: انتشارات ارجمند.
۱۸. شودگرین برگ، برگر؛ پدسکی، کریستین. ۱۳۸۸. آنجا که عقل حاکم است. ترجمه حبیب الله قاسم زاده. تهران: انتشارات ارجمند.