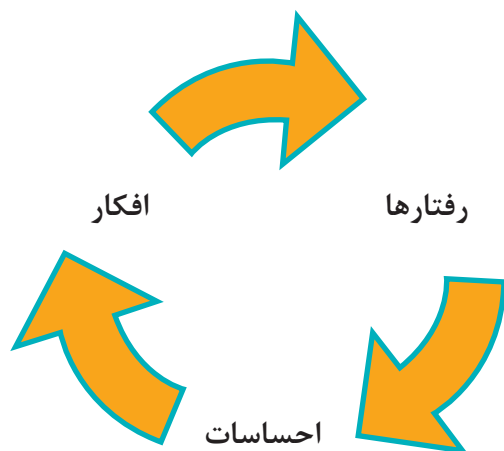


چگونه نسبت به خود شناخت کسب کنیم؟

به نظر شما شناخت خود تا چه اندازه در برقراری ارتباط با دیگران مؤثر است؟ اولین گام در برقراری ارتباط موفق با دیگران، برقراری ارتباط با خود است. برخی افراد از توانایی خود، آگاه نیستند. بنابراین باید نسبت به توانایی‌هایی خود آگاه شوید تا به خود اعتماد به نفس پیدا کنید. این احساس رضایت و اعتماد، موجب احترام قائل شدن برای خود و در نتیجه احترام قائل شدن برای دیگران و عقاید آن‌ها می‌گردد. شخصیت هر فرد، شامل افکار، احساسات و رفتار اوست. اکثر افراد در توصیف ویژگی‌های رفتاری، احساسی و افکار خود برای دیگران، دچار مشکل هستند. این افراد فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و ... صحبت می‌کنند و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی ندارند. نمی‌دانند که چه کارهایی را خوب می‌توانند انجام دهند؟ چه تفکرات خوب و مثبتی دارند؟ چرا مهربان هستند؟ و ...

برای خودشناسی، ابتدا باید تعاریفی از فکر، احساس و رفتار آدمی بدانیم و بعد به دنبال این ویژگی‌های شخصیتی در خود باشیم.



فکر چیست؟

در تعریف فکر می‌توان گفت یکی از اعمال ذهنی است که بشر می‌تواند با به‌کارگیری آن، شناخت یا توان تحلیل مسائل را به صورت تجربی و استدلالی پیدا کند. مجموعه باورها، نگرش‌ها و نظرهای فرد، افکار فرد را تشکیل می‌دهند.

احساسات چیست؟

وجود احساسات به انسان‌ها کمک می‌کند تا با هم ارتباط برقرار کنند. احساسات، بیانگر وضعیت روانی افراد است و برای رفتار مناسب در شرایط مختلف بسیار مهم‌اند. مجموعه‌ای از حالات هیجانی مانند، خشم، تنفر، شادی، عشق، اندوه، آرزو، ترس و ... احساسات هر فرد را تشکیل می‌دهند. احساس کسی که می‌خندد، برای فردی قابل فهم است.

رفتار چیست؟

هر فعالیت و عملی را که موجود زنده انجام می‌دهد و متضمن کارهای بدنی آشکار و پنهان اعمال جسمانی، عاطفی و فعالیت عقلی او باشد «رفتار» می‌گویند، این اصطلاح برای هر عمل خاص یا مجموعه‌ای از اعمال به کار می‌رود. رفتار، نوعی اقدام و عمل است، نه فقط یک صفت یا ویژگی مانند عصبانیت و ماهر بودن.



در گروه‌های کلاسی:

- در قسمت «الف» هر یک از شما افکار، احساسات و رفتارهای خود را بیان کند و در قسمت «ب» هنرجوی دیگر فهرستی از ویژگی‌های شخصیتی شما را بنویسد.

ب	الف

- ویژگی‌های خوب و مثبت یکدیگر را در برقراری ارتباط با دیگران بیان کنید و بر روی کاغذهایی جداگانه ثبت کنید. با انجام این تمرین، هر کس تصویری را که فرد از خود دارد و تصویری را که اطرافیان از بیرون به او دارند متوجه می‌شود.
- نتیجه‌گیری خود را بنویسید.



موقعیتی خوب یا بد را که در گذشته برای شما رخ داده به یاد آورید. به سؤالات مطرح شده در نمودار زیر پاسخ دهید و افکار، احساسات و رفتارهای خود را تحلیل کنید.

طرح موقعیت: چه مکانی؟ چه زمانی؟ با چه افرادی؟ چه شد؟ چگونه؟

احساسات: در آن زمان من چه احساسی داشتم؟ سایرین چه احساسی داشتند؟ میزان آن احساس چقدر بود؟

افکار و تصورات: در آن زمان در ذهن من چه چیزی بود؟ چه چیزی مرا آشفته یا خوشحال کرد؟ اگر من آن افکار را به نمایش می‌گذاشتم سایرین درباره‌ی من چه چیزی می‌گفتند؟

رفتار: من در آن موقعیت چه کار کردم؟ من چه واکنش‌های غیر ارادی داشتم؟ سایر افراد چه رفتاری را از من مشاهده کردند؟

فعالیت
کلاسی ۳



در میان اطرفیان خود، فردی را که بر اثر داشتن ارتباط موفق با دیگران مورد تحسین قرار می‌گیرد، در نظر بگیرید و بررسی کنید وی در برقراری ارتباط با کودکان، جوانان و افراد مسن و ... چگونه عمل می‌کند؟

فعالیت
غیر کلاسی
۱



ارتباط خود را با دیگران در دو روز قبل مورد بررسی قرار دهید. از هر کدام از رفتارهای انجام شده چه درسی می‌گیرید؟

نکته: ارتباط انسان با خود مستلزم شناخت نسبت به خود است و این شناخت که توفیق بیشتر را در تعامل مؤثر با دیگران، با خداوند و با سایر موجودات به همراه دارد. این ارتباط به معنای پیوند رابطه انسان با حقیقت، جایگاه و منزلت خود در نظام هستی، قابلیت‌ها و توانایی‌های خویش است. خودشناسی، داشتن نگرشی واقع بینانه از ضعف‌ها، توانایی‌ها و استعدادهای خویش است.

فعالیت
کلاسی ۴



درباره سخن زیر از امام علی (ع) به گفت‌وگو پردازید و سپس نتیجه‌گیری کنید.
«خداوند بیمارزد کسی را که بداند از کجاست و در کجاست و به سوی کجاست.»
نهج البلاغه، خطبه ۱۰۳

۹-۱ - خودشناسی و خودآگاهی

شما به چه چیزهایی علاقه دارید؟ چه ویژگی‌ها و استعدادهایی دارید؟ توانایی‌های شما در چه زمینه‌ای است؟ به نقاط قوت و ضعف خود آگاه هستید؟

خودشناسی از دو بخش «خود» و «شناختن» تشکیل می‌شود، که در این مبحث، «خود» شامل خود اجتماعی، خود واقعی، خود فیزیکی، خود معنوی و ... می‌شود که انسان برای رسیدن به خودشناسی باید از این ابعاد خود آگاه باشد.

«خودشناسی»، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و گرایش‌های خویش است. خودآگاهی مهارتی است که به شما کمک می‌کند که شناخت بیشتری از مهارت‌ها، استعدادها، توانایی‌ها و علایق، امکانات، ویژگی‌های منحصربه‌فرد، اهداف و نقاط قوت و ضعف خود داشته باشید. با تکیه بر نقاط قوت خود، برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کنید. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد، از نیازهای خود اطلاع یابد و یاد بگیرد که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازد. در زندگی

خود اهداف واقعی را دنبال کند و از دنبال کردن اهداف غیر واقعی و تخیلی پرهیز نماید؛ چرا که اهداف غیرواقعی بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و خشونت می شود. در نهایت، خودشناسی و خودآگاهی باعث ارزشمندی افراد می شود تا ارزش های واقعی را کسب کنند و رضایت کافی از زندگی داشته باشند. در مبحث مخاطب شناسی به طور کامل با ویژگی های شخصیتی آشنا می شوید.

نسترن در مقطع متوسطه درس می خواند. او می خواهد انتخاب رشته کند اما نمی داند که چه رشته ای باید انتخاب کند و در آن ادامه تحصیل دهد. او مدام از دیگران می پرسد که کدام رشته را انتخاب کنم؟ شما به عنوان مشاور، نسترن را چگونه راهنمایی می کنید؟

فعالیت
کلاسی ۵



نکته: تفکر در مخلوقات خداوند از یک سو، انسان را نسبت به مبدأ و خالق جهان و صفات او آگاه می کند و از سوی دیگر روش استفاده مطلوب و عادلانه از همه مخلوقات را برای او فراهم می کند. تفکر در نفس خود، مرحله بندگی، وظیفه شناسی و اطاعت از اوامر خداوند متعال را فراهم می سازد. تفکر در اعمال و رفتار خود و دیگران نیز نواقص و عیوب ما و دیگران را به ما نشان می دهد.

این آیه شریفه مربوط به کدام بعد از ابعاد خودشناسی است؟
«خردمندان خدا را ایستاده و نشسته و به پهلو خوابیده (در همه حال) یاد می کنند و در آفرینش آسمان ها و زمین می اندیشند (و می گویند) بار پروردگارا این جهان را بیهوده و بی ضابطه نیافریده ای.»

سوره آل عمران، آیه ۱۹۱

فعالیت
کلاسی ۶



هنرجویان عزیز جدول زیر را تکمیل کنید:

۱. خصوصیات اخلاقی خود را بنویسید.	
۲. از کدام خصوصیات خود راضی هستید؟	
۳. از کدام خصوصیات خود راضی نیستید؟	
۴. چه راهکارهایی برای اصلاح خصوصیات بد خود دارید؟	

فعالیت
کلاسی ۷



در کدام یک از زمینه‌های زیر استعداد و توانایی دارید؟ نوع توانایی و استعداد خود را بنویسید.

زمینه تحصیلی	زمینه ورزشی	زمینه هنری	زمینه های دیگر
--------------	-------------	------------	----------------

به چه چیزهایی علاقه دارید و به چه چیزهایی علاقه ندارید؟

۱. چیزهایی که علاقه دارم	
۲. چیزهایی که علاقه ندارم	

شخصیت خود را با توجه به افکار، احساسات، رفتارها و موارد بالا توصیف کنید.

.....

.....

.....

نکته: چون انسان موجودی مختار و فهیم است کارهایش زمانی ارزشمند است که با علم و اراده و انگیزه‌ای پاک و خدایسند انجام گیرد. بر همین اساس است که خداوند در قرآن می‌فرماید:

«چیزی را که بدان علم نداری دنبال نکن»

سورة اسراء، آیه ۳۶

فاطمه در دانشگاه در رشته مورد علاقه خود پذیرفته شده است. از طرفی، یک موقعیت خوب کاری در یک شرکت حسابداری برای او پیدا شده است. شرکت حسابداری به کارمند تمام وقت احتیاج دارد و فاطمه نمی‌داند بین این دو گزینه، کدام مورد را باید انتخاب کند. به نظر شما او باید چه تصمیمی بگیرد؟ اگر شما به جای او بودید چه تصمیمی می‌گرفتید؟

فعالیت
کلاسی ۸



ارسالان به دوستش یحیی پیشنهاد کار در یک شرکت حمل‌ونقل را می‌دهد. یحیی بدون فکر کردن به شرایط کار و آینده خود، پیشنهاد او را قبول می‌کند. به نظر شما آیا این پیشنهاد می‌تواند برای یحیی مفید باشد؟

فعالیت
کلاسی ۹



۹-۲ - تقویت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس چیست؟ شما در چه زمینه‌هایی اعتماد به نفس دارید؟ آیا اعتماد به نفس یعنی انجام دادن کاری بدون کسب آگاهی است؟ یک مهمانی را در نظر بگیرید. در این مهمانی همه افراد، حق صحبت کردن با یکدیگر را دارند ولی برخی افراد می‌توانند با همه ارتباطی مؤثر برقرار کنند. علت این امر چیست؟

اعتماد به نفس به این معنی است که فرد توانایی و قابلیت‌های خود را باور کند. به عبارت دیگر، متکی بودن به خود در برابر اتکاء به دیگران و خودباوری را اعتماد به نفس می‌گویند. البته اعتماد به نفس با مغرور بودن متفاوت است.

افراد با اعتماد به نفس، توانایی‌های خود را فضل و رحمتی از جانب خدا می‌دانند و آن را به خداوند نسبت می‌دهند، در حالی که افراد مغرور در توانمندی‌های خود توجهی به خداوند و عنایات او ندارند. خدا در قرآن و از زبان حضرت یوسف (ع) این حقیقت را اینگونه بیان می‌کند: «این نعمت از کرم خدا بر ما و بر مردم است، ولی بیشتر مردم ناسپاس‌اند»^۱

فعالیت
غیر کلاسی
۲



یک دفترچه یادداشت تهیه کنید و به مدت یک هفته، تمام کارهای مثبت و کمک‌هایی را که در روز به دیگران می‌کنید، ثبت کنید. به ازای هر ده مورد، یک هدیه (مثلاً کتاب) برای خود در نظر بگیرید. پس از یک هفته، تغییر ایجاد شده در روحیه خود را به هنرآموز محترم خود اطلاع دهید.

فعالیت
کلاسی
۱۰

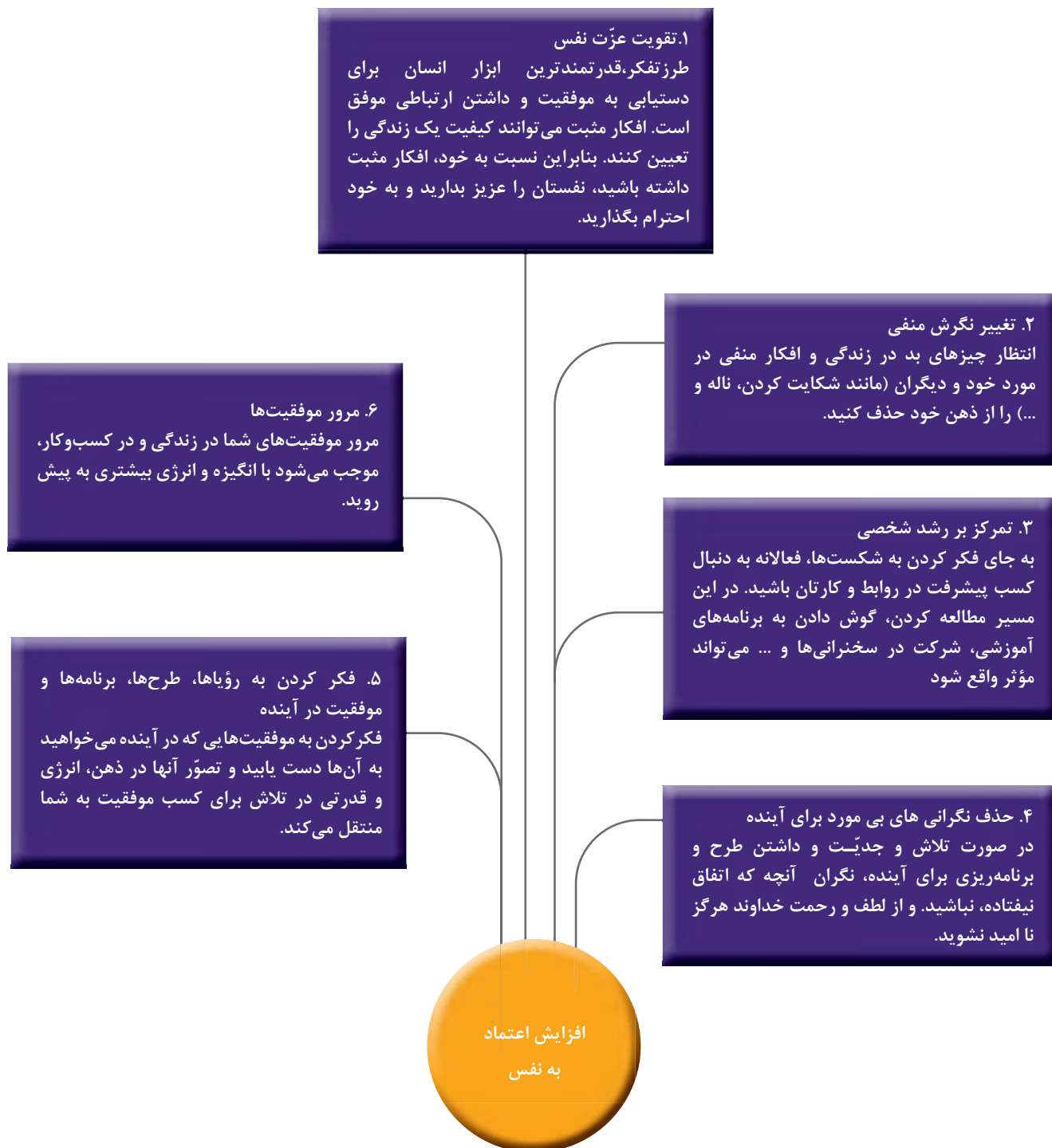


افکار منفی و مثبت خود را در جدول زیر بنویسید.

جملات مثبت (افکار مثبت)	جملات منفی (افکار منفی)
	۱.
	۲.
	۳.

۲. سوره یوسف، آیه ۳۸

برای کسب اعتماد به نفس، شش مرحله وجود دارد که عبارت‌اند از:

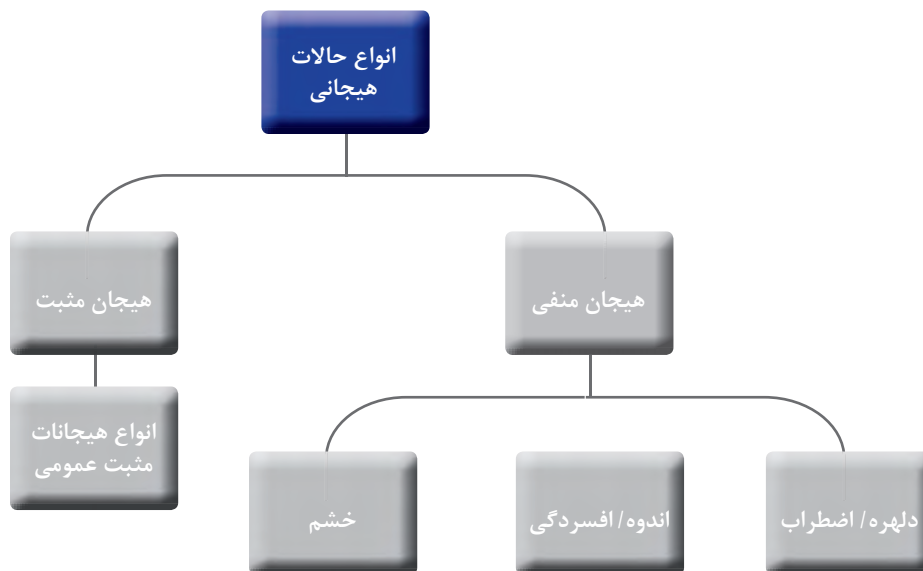


نمودار ۹-۱: چگونگی افزایش اعتماد به نفس

۱-۱۰- هیجان

هیجان و احساس چیست؟ به نظر شما چرا شناخت احساسات و هیجانات مهم است؟ چه چیزهایی شما را خوشحال می‌کند؟ چه چیزهایی شما را غمگین می‌کند؟

هیجان، تغییرات جسمانی در مغز، عروق و ماهیچه‌های بدن است، که تحت تأثیر عوامل و محرک‌های بیرونی، اتفاق می‌افتد و در چهره، ظاهر، خلق و خو و رفتار فرد، بروز پیدا می‌کند. بخشی از رفتارهای افراد تحت تأثیر هیجانات و احساسات هستند. مثلاً وقتی خوشحال هستید، ممکن است شروع به خندیدن کنید. بنابراین برای اینکه بتوانید رفتارهای خود را کنترل کنید لازم است با هیجانات و احساسات خود آشنا شوید. در نمودار زیر، انواع حالات هیجانی، نشان داده شده است. دلهره، اندوه، خشم و هیجان مثبت، چهار هیجان پایه هستند که سایر هیجانات از ترکیب آنها به وجود می‌آیند. از سایر هیجانات می‌توان به مواردی، همچون شادمانی، لذت، عشق، شگفتی، نفرت و شرم اشاره کرد.



نمودار ۱-۱۰: انواع حالات هیجانی

- خودتان را در موقعیت‌های زیر مجسم کنید و هیجان هایتان را بنویسید.
- شما حسابدار شرکت هستید و مدیر به خاطر دقت در انجام کار به شما پاداش می‌دهد.
 - در مسابقات کشوری جودو مدال طلا کسب کرده‌اید.
 - به عنوان مربی نمونه در مهدکودک شناخته شده‌اید.
 - به علت تخلف نکردن شما در رانندگی از طرف شرکت خود مورد تشویق قرار گرفته‌اید.

فعالیت
کلاسی ۱

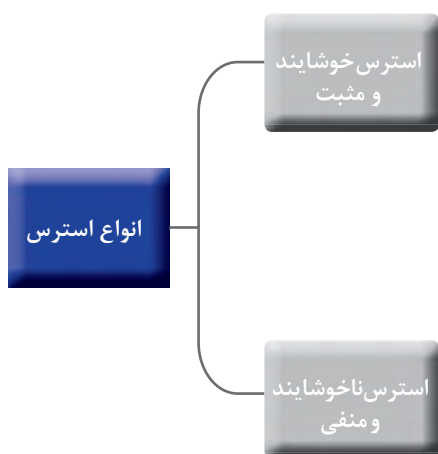


- منتظر پذیرفته شدن در شرکت حسابرسی هستید.
- در حال حمل کالا از یک شهر به شهر دیگر هستید، به علت تخلف خودروی دیگر، ناگهان تصادف می‌کنید.
- به عنوان یک وزنه بردار، در تیم ملی وزنه‌برداری پذیرفته نمی‌شوید.
- به دنبال گرفتن مجوز تأسیس مهدکودک هستید.

۲-۱۰- استرس

فشار روانی یا استرس چیست؟ آیا تاکنون به آن دچار شده‌اید؟ چه زمان‌هایی فشار روانی بیشتری به شما وارد می‌شود؟ استرس در لغت، به معنای فشار روانی است و با تعریفی دقیق‌تر، پاسخی جسمانی، روانی یا رفتاری نسبت به تغییرات، محرک‌ها و شرایط مثبت یا منفی محیطی است. کنترل هیجانات و استرس، مقابله و تلاش فرد برای از میان بردن یا کاهش و تحمل شرایط و عوامل استرس‌زا است

۳-۱۰- انواع استرس



نمودار ۲-۱۰: انواع استرس

استرس، از نظر کیفیت به دو نوع، که در نمودار ۲-۱۰ به آنها اشاره شده است، تقسیم می‌شود.

- **استرس مثبت:** استرسی است که فرد در شرایط خوشایند (مثل مراسم خواستگاری) دچار آن می‌شود.
- **استرس منفی:** استرسی است که فرد در شرایط ناخوشایند (مثل انتظار برای گرفتن جواب آزمایش خون پدر بیمار) دچار آن می‌شود.

امین در شب‌های امتحان دچار استرس فراوانی است. به نظر شما در این موقعیت چه عواملی را می‌توان در ایجاد استرس، برای او بیان نمود؟

فعالیت
کلاسی ۲





علائم استرس، در چهار بُعد، قابل شناسایی هستند.

مشکل در خوابیدن، گرفتگی عضلانی، سردرد، درد قفسه‌سینه، ناراحتی معده، اسهال یا یبوست، افزایش ضربان قلب، دست‌های سرد و مرطوب، احساس خستگی مفرط، تنفس سریع، لرز، تیک و ...	فیزیکی
عصبانیت، اعتماد به نفس پایین، بی تفاوتی، تحریک پذیری، ترس، احساس گناه، نگرانی، احساس اضطراب و وحشت، بی‌قراری یا افسردگی	عاطفی
سوءمصرف الکل یا مواد مخدر، افزایش مصرف سیگار، اختلالات خواب، کاهش حافظه، منزوی شدن، بی‌حوصلگی، علاقه نداشتن به کار، پرخاشگری، جویدن ناخن، بازی با موی سر	رفتاری
مشکل در تمرکز، افکار منفی، گیجی و اشتغال ذهنی، اشتباهات مکرر، کم‌دقتی، بهانه‌جویی، ناتوانی در به خاطر آوردن حوادث، ضعف در تصمیم‌گیری	شناختی و روانی

۴-۱۰- تأثیر شدت استرس بر عملکرد افراد

به نظر شما نوع استرسی که در موقعیت‌های مختلف به شما وارد می‌شود یکسان است؟

استرس از نظر شدت، در سه سطح، قرار می‌گیرد:

- **استرس خیلی کم:** این استرس، شدت بسیار کمی دارد ولی به تعداد بسیار فراوان و متعددی در زندگی رخ می‌دهد. مانند: سر و صدای خوابگاه، ترافیک، نداشتن محل خلوت و مناسب برای استراحت و مطالعه و ...
- **استرس متعادل:** این نوع استرس، در زندگی اکثر افراد رخ می‌دهد و معمولاً همه افراد، در طی زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. مانند: ازدواج، ورود به دانشگاه، از دست دادن عزیزان، بیماری، مشکلات مالی و ...
- **استرس خیلی زیاد:** بعضی از اتفاقات، تغییر بسیار شدید و عظیمی در زندگی ایجاد می‌کنند. حوادث و فاجعه‌هایی مانند سیل، زلزله، جنگ، آتش‌سوزی، تصادفات و ... از آن جمله هستند. وجود سطح متعادلی از استرس در انسان، لازم و ضروری است. اما استرس خیلی زیاد و استرس خیلی کم، بر عملکرد فرد تأثیر منفی داشته و فرد، در این دو حالت، ضعیف‌ترین عملکرد را از خود، نشان می‌دهد.

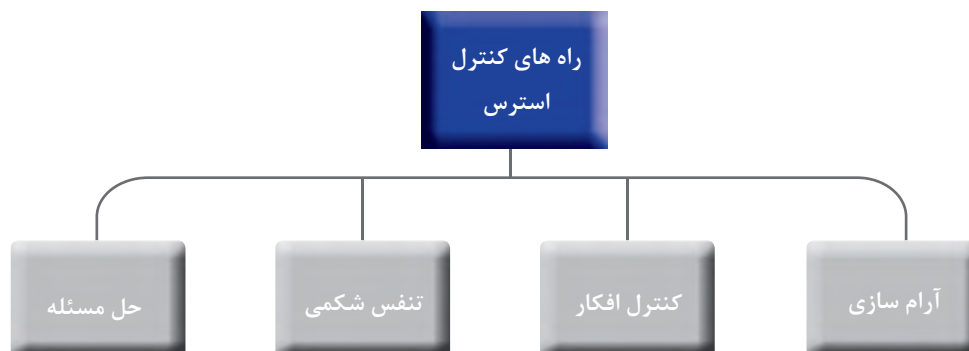


در جدول زیر، حالاتی که در سطوح مختلف استرس، بروز می‌کند، ارائه شده است. به نظر شما در هر سطح، فرد، کدام حالت را تجربه می‌کند.

وضعیت روانی	استرس خیلی کم	استرس متعادل	استرس خیلی زیاد
اعتماد به نفس پایین			
خلاقیت بالا			
رضایت			
بی‌انگیزگی			
پیشرفت			
بی‌نشاطی و خستگی شدید			

۵-۱۰- راه‌های کنترل استرس

چگونه می‌توانید استرس خود را کنترل کنید؟ زمانی که دچار استرس شده‌اید چه کارهایی انجام می‌دهید؟ کنترل استرس به معنای مقابله، کاهش یا تحمل عوامل به وجودآورنده درونی و بیرونی استرس است. چهار راهکار برای کنترل استرس وجود دارد، که در نمودار ۳-۱۰ به آنها اشاره شده است.



نمودار ۳-۱۰: راه‌های کنترل استرس

تنفس شکمی

انسان‌ها بر حسب عادت، سطحی نفس می‌کشند و تنها از قسمت بالای ریه یعنی بخشی از ریه برای تنفس استفاده می‌کنند. در تنفس ریوی، اکسیژن کمتری جذب می‌شود. تنفس ریوی سبب می‌شود که مغز، امواج کوتاه‌تر و سریع‌تری ارسال کند. در حالی که در تنفس شکمی، مغز امواج بلندتر و کندتری را تولید می‌کند، که این نوع امواج فرد را آرام می‌سازد. بنابراین، تنفس شکمی نه تنها اکسیژن بیشتری به بدن می‌رساند، بلکه کمک می‌کند تا سریع‌تر از استرس رها شوید و احساس آرامش کنید.

تنفس شکمی، شامل دو مرحله است، که عبارت‌اند از:

- مرحله اول: دست راست را روی شکم و دست چپ را روی سینه قرار دهید از راه بینی به طور عمیق با کندترین سرعت ممکن، هوا را به درون ببرید و تا جایی که ممکن است ریه را پر از هوا کنید. همچنان که نفس می‌کشید، با دستی که بر روی شکم قرار دارد، بالا آمدن آن را احساس کنید. توجه داشته باشید که دست دیگر شما که بر روی سینه قرار دارد، باید کمی بالا بیاید. در صورتی که ریه بیشتر از شکم بالا می‌آید، در این صورت، تنفس از نوع ریوی است نه شکمی.
 - مرحله دوم: پس از آنکه، ریه به اندازه کافی پر شد، تا چهار شماره مکث کنید، سپس سعی کنید هوا را با کندترین سرعت ممکن، از طریق دهان به بیرون هدایت کنید. در اینجا هم هوا را آنقدر به بیرون بفرستید که حس کنید دیگر هوایی در ریه شما باقی نمانده است. پس از آن به احساس آرامش خود توجه کنید.
- هنرجویان عزیز، تنفس شکمی را انجام داده و تأثیر آن را از نظر روحی و جسمی، برای خود ارزیابی کنید.

بیشتر
بدانیم



کنترل افکار

افکار و برداشت‌ها، باید کنترل شوند و افکار غیر منطقی، مشخص و اصلاح شوند تا مانع توقعات بیش از حد از خودتان و در نتیجه، بروز استرس نشوند.

فربیا در آزمون استخدامی قبول نشده است، او بسیار ناراحت و مدام تکرار می‌کند که فرد بی‌هنری است که چیزی نمی‌داند. به نظر شما او به چه چیزی توجه نکرده است؟ چگونه می‌تواند افکار منفی خود را از بین ببرد؟ او را راهنمایی کنید.

فعالیت
کلاسی ۴





به صورت گروهی جدول را تکمیل کنید.

افکار غیر منطقی	افکار منطقی
۱. من باید همیشه موفق باشم.	من تلاش می‌کنم تا در حد ممکن به موفقیت برسم.
۲.	
۳.	
۴.	

حل مسئله

این مهارت، شامل هفت مرحله است:

۱. شناسایی مسئله: علت استرس چیست؟
۲. راهکار: من چه می‌خواهم؟
۳. انتخاب جانشین‌ها: چه کاری می‌توان انجام داد؟
۴. ملاحظه پیامدها: ممکن است، چه پیش آید؟
۵. انتخاب راه‌حل: تصمیم چیست؟
۶. اجراء: تصمیم را عملی می‌کنم.
۷. ارزیابی: آیا حرکت من مؤثر است؟



ندا در آخرین هفته امتحانات، متوجه شده است، که نیمی از نمره یکی از دروس، تحویل کار عملی بوده است. او فرصتی ندارد، و از طرفی بحث امتحانات نیز مطرح است و به شدت دچار استرس است. با استفاده از مهارت حل مسئله، ندا را جهت کاهش استرس یاری کنید.

نکته: یکی از بهترین روش‌ها برای کسب آرامش و کنترل استرس، انجام وظیفه و سپس توکل بر خداوند است. توکل به خدا یک روش فعال برخورد با مسائل و مشکلات است. اساس توکل بر خدا در باورها و اعتقادات درونی افراد قرار دارد.



با یکی از آزادگان، رزمندگان یا جانبازان هشت سال دفاع مقدس، گفت‌وگو کنید و از او بخواهید تا خاطراتی از شرایط پر استرس جنگ یا اسارت را که با یاد خداوند سپری کرده‌اند و حتی آنها را معجزه تعبیر می‌کنند، برای شما تعریف کنند. گزارش کار خود را در کلاس درس ارائه کنید.

آرام سازی

این راهکار، در واقع آموزش انقباضی عضلانی تدریجی و روشی برای کاهش تنش در بدن است، با یادگیری و تمرین آن، به ماهیچه‌ها می‌آموزید که آرام شوند و به این ترتیب، تنش جسمی کمتری تجربه می‌شود.



آموزش انقباضی عضلانی تدریجی:

دست راست خود را مشت کنید، به طوری که در ناحیه مشت و بازو احساس انقباض کنید. دست چپ خود را مشت کنید، به طوری که در ناحیه مشت و بازو، احساس انقباض کنید. دست خود را از آرنج خم کنید و در عضله دو سر، انقباض ایجاد کنید. ناحیه انگشتان را آزاد بگذارید. دست خود را صاف نگه دارید و در عضله دو سر، انقباض ایجاد کنید. ناحیه انگشتان را آزاد بگذارید. دست خود را صاف نگه دارید و عضله سه سر را منقبض کنید و قسمت پایین دست‌های خود را به صندلی بچسبانید و سعی کنید ناحیه انگشتان را در حالت انقباض نگه دارید. ابروهایتان را بالا ببرید و در پیشانی‌تان چین ایجاد کنید. ابروهایتان را جمع کنید، (مانند حالت عصبانیت). عضلات اطراف چشم‌ها را جمع کنید. دندان‌های خود را به هم فشار دهید و در ناحیه آرواره، انقباض ایجاد کنید. زبان خود را محکم به قسمت بالای دهان بچسبانید، در حالی که لب‌هایتان بسته است به انقباض موجود در ناحیه گلو توجه کنید. لب‌ها را محکم به هم فشار دهید، (مانند حالت عبوسی). تا جایی که می‌توانید گردن خود را به عقب فشار دهید (روی قسمت پشت صندلی). چانه خود را به ناحیه سینه بچسبانید و فشار دهید. شانه‌هایتان را در جهت گوش‌هایتان قرار دهید و شانه‌هایتان را بالا ببرید و به حالت انحنایی در آورید. به طور آرام و منظم نفس بکشید و به شکم خود فشار نیاورید. نفس عمیق بکشید، ریه‌های خود را کاملاً پر کنید و چند ثانیه نگه دارید و بعد بدون مقاومت نفس خود را بیرون دهید. عضلات شکم را منقبض کنید. به شکم فشار بیاورید. در ناحیه کمر، قوس ایجاد کنید. پاهایتان را صاف نگه دارید و پاشنه پاها را به زمین فشار دهید و در عضلات پشت ساق، انقباض ایجاد کنید. کف پا و انگشتان پا را به سمت پایین فشار دهید و عضلات ساق پا را منقبض کنید. کف پا و انگشتان پا را به سمت بالا خم کنید و در عضلات ساق پا انقباض ایجاد کنید. به تنفس آرام و منظم خود، ادامه دهید.

ویژگی افراد مقاوم در مقابل استرس:

- عزت نفس و معنویت بالا؛
- حس کنترل بر خود؛
- حس طنز؛
- احساس تعهد و مسئولیت پذیری؛
- کارآمدی؛

ویژگی افراد آسیب پذیر و ناتوان در مقابل استرس:

- کمال گرایی افراطی؛
- جدی بودن بیش از اندازه؛
- اعتیاد به کار؛
- تعجیل در انجام دادن کارها؛
- عزت نفس پایین؛
- حساسیت بیش از حد به گذر زمان.

با توجه به آیه ۱۵۹ سوره آل عمران، نقش توکل به خداوند را در کاهش استرس شرح دهید.

«و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن همانا خداوند توکل کنندگان را دوست دارد.»

فعالیت
کلاسی ۷

