

درس ۸

مهارت‌های ارتباطی

علت و اهمیت آموزش این درس

آدمی با رفتار، معاشرت و تعامل خود در همه عرصه‌های ارتباطی تعریف می‌شود و رفتار اجتماعی مؤثر و موفق بدون ارتباط‌های صمیمی و دوستانه غیرممکن و بعید به نظر می‌رسد. مهارت برقراری و حفظ ارتباطات انسانی، در بهداشت روان افراد و رفتارهای اجتماعی اشخاص تأثیر بسزایی دارد و سرمایه‌ای مهم برای هر فرد در راه موفقیت به شمار می‌رود. زیرا فنون برقراری ارتباط مؤثر به عنوان یکی از اصلی‌ترین قسمت‌های آموزش مهارت‌های زندگی در نظر گرفته می‌شوند. بنابراین، کسی که دارای مهارت‌های ارتباطی است، با دیگران به شکلی ارتباط برقرار می‌کند که بتواند به حقوق، الزامات، رضایت خاطر یا وظایف خود در حد معقولی دست یابد بی‌آنکه حقوق دیگران را نادیده بگیرد.

دانش هنرآموز

مهارت «توجه کردن»

به نظر شما مفهوم این صحبت سعدی که می‌گوید «در میان جمع‌ام و دلم جای دگر است» چیست؟ حضور غایب انسان‌ها مانعی برای ارتباط مؤثر است و نقطه مقابل آن حضور ذهنی یا توجه کردن است. «توجه کردن» اولین مهارت در برقراری ارتباط است. لغت «توجه» از ریشه «وجه» و به معنای رو گرداندن به سمت یک شیء یا شخص و رو در روی آن قرار گرفتن است. وقتی من از شما می‌خواهم که به من توجه کنید، انتظار دارم که رو به سوی من داشته باشید تا بتوانم پیامی را که می‌خواهم، با کلمات یا علائم غیرکلامی، ساده‌تر و دقیق‌تر برای شما ارسال کنم. در واقع، توجه کردن مانند نورافکنی است که موضوع موردنظر را روشن می‌کند. بنابراین برای ارتباط مؤثر با خدا، انسان‌ها، طبیعت و غیره ضروری است به نشانه‌های خدا، محیط اطراف، رفتار انسان‌ها و به خصوص طرف مقابل، توجه کرد. مهارت‌های توجه کردن شامل درگیر بودن همه حواس، به حرکت درآوردن مناسب اعضای بدن به سمت فرد، تماس چشمی و محیط غیرمزاحم است.

مهارت «گوش دادن»

گوش دادن، مهم‌ترین مهارت ارتباطی است که در رابطه بین افراد می‌تواند صمیمیت ایجاد کند و به تداوم آن کمک نماید. گوش دادن تعهدی برای فهمیدن و رسیدن به درک همدلانه است؛ به این معنا که از علایق، نیازها و تعصبات خود بکاهید و از زاویه دید طرف مقابل به موضوع نگاه کنید. گوش دادن نشانه مهر و محبت شما به طرف مقابل است. با گوش دادن به سخنان گوینده به وی می‌گویید که به صحبت‌هایش علاقه دارید و می‌خواهید بیشتر بدانید. گوش دادن فعالانه، شیوه‌ای است که به رفتار متقابل ما در برابر دیگران اشاره دارد و یکی از مؤثرترین شیوه‌های کاهش فشار عصبی است. از این طریق می‌توان علت حقیقی عصبانیت طرف مقابل را شناسایی کرد. اگر اشخاص احساس کنند که درک شده‌اند، حالت دفاعی آنها کاملاً فروکش می‌کند و خطر اینکه خشمگین شوند و از کوره در روند تقریباً از بین می‌رود، آنگاه راحت‌تر و با آرامش بیشتری می‌توان وارد یک مذاکره صحیح شد.

موانع «گوش دادن»

زمانی که فردی با شما صحبت می‌کند گاه بنا به دلایلی نمی‌توانید درست و کامل مطالب او را بشنوید در نتیجه، در اکثر موارد هم نمی‌توانید پاسخ درستی بدهید. سعی کنید با دقت گوش کنید و متوجه شوید. ممکن است در مورد یک مسئله چند عامل باعث بروز اشکال شوند و حتی نسبت به افراد مختلف، عوامل متفاوتی مانع از گوش دادن فعال شوند.

برخی از مهم‌ترین این موانع عبارت‌اند از:

۱ پیش‌داوری یا قضاوت کردن: از ابتدا در مورد شخصیت گوینده داوری می‌کنید و با زدن برچسبی به او، به خود اجازه می‌دهید به صحبت‌های او اهمیتی ندهید و حتی اگر به حرف‌هایش گوش می‌دهید، مدام به فکر پیدا کردن دلایلی برای اثبات آن برچسب از میان صحبت‌های خودش هستید.

۲ فیلتر کردن: بخشی از حرف‌های گوینده را می‌شنوید و از کنار بقیه صحبت‌هایش بی‌تفاوت عبور می‌کنید. معمولاً حرف‌هایی که علاقه‌ای به شنیدن آنها ندارید فیلتر می‌شوند.

۳ توجه به «جواب دادن»: آن قدر پاسخ حرف‌های طرف مقابل برایتان مهم است که نمی‌توانید حرف‌های او را درست و کامل بشنوید. ذهنتان مدام درگیر پیدا کردن پاسخ مناسب برای طرف مقابل است، او صحبت می‌کند و شما در ذهن خود مرور می‌کنید که بهتر است این جواب را بدهم یا به آن موضوع اشاره کنم و غیره.

۴ ذهن خوانی: برای هر صحبت «گوینده» معنا و برداشتی می‌سازید. با این کار از واقعیت مشکل جدا شده و به خیالات روی آورده‌اید. ذهن‌خوان‌ها به عواملی از قبیل لحن صدا و حالت‌های دست و صورت بهای فراوان می‌دهند.

۵ حق به جانب بودن: از شنیدن هر سخنی که شما را کمتر از حد عالی یا آن حدی که خودتان انتظار دارید معرفی کند، آشفته می‌شوید و برای فرار از شنیدن حرف‌ها فریاد می‌کشید، موضوع را عوض می‌کنید، توجیه می‌کنید، بهانه می‌آورید و یا متهم می‌سازید. با این کار، به شکلی با انتقاد وارد شده برخورد می‌کنید.

۶ پند و اندرز دادن: بعد از مدت کوتاهی که ساکت بوده و حرف نزده‌اید یا حتی در میان حرف‌های گوینده فکر می‌کنید که اطلاعات جالب یا نصایح مفیدی دارید، صحبت‌های او را قطع می‌کنید و برای راهنمایی دادن، پند و اندرز را شروع می‌کنید. به جای این کار سعی کنید بدون یک کلمه حرف، به مطالب گوینده گوش کنید. زیرا ممکن است هنوز حقایق را کاملاً درک نکرده باشید و مطالب به درستی برای شما تفهیم نشده باشند. حتی اگر تمام مطالب را هم درک کرده باشید، ممکن است نصیحت و راه‌حل‌های شما به درد او نخورد. شاید در آن شرایط او اصلاً به نصیحت احتیاج نداشته باشد و فقط خواهان همدردی و همدلی شما باشد.

۷ دفاع کردن: هنگامی که شنونده بدون دانستن علت اصلی پیام و داشتن اطلاعات اضافی، از موضوع مورد بحث گوینده بی‌دلیل و منطق پشتیبانی کند یا در پاسخ به صحبت‌های گوینده تدافعی برخورد نماید، قطعاً گوش‌دهنده خوبی نخواهد بود.

شنونده خوب بودن کار دشواری است اما با شناخت دقیق موانع گوش دادن و رفع آنها می‌توانید از اطلاعات واقعی که گوینده به شما منتقل می‌کند، پیام‌های احساسی او را دریافت نمایید و به این ترتیب پیوند ارتباطی قوی‌تری را شکل دهید. با تمرین روی گوش دادن فعالانه، نه تنها قدرت شما برای فهم و درک ظاهری مطالب افزایش می‌یابد، بلکه عمق پیام گوینده را به خوبی دریافت خواهید کرد و به موجب آن، پیشرفت چشمگیری در ارتباط شما با دیگران رخ خواهد داد. فراموش نکنید، شنونده خوب بودن بدین معنا نیست که نتوانید به موقع، گوینده خوبی هم باشید. اما اکنون شما یک شنونده هستید و هرگاه گوینده بودید، به دنبال شنونده‌ای باشید که به حرف‌هایتان خوب گوش دهد. اگر بتوانید پیام گوینده را درک کنید، بزرگ‌ترین توفیق را در ارتباط متقابل به دست آورده‌اید.

مهارت «صحبت کردن»

یکی دیگر از مهارت‌های ارتباطی که اهمیت زیادی در برقراری ارتباط مؤثر و موفق با دیگران دارد، مهارت «خوب صحبت کردن» است. در برقراری ارتباط با دیگران چنانچه یکی از طرفین صحبت، پیام طرف مقابل را به خوبی دریافت نکند و نفهمد که منظور طرف مقابل از این پیام چیست، ارتباط برقرار شده بی‌حاصل بوده است. در واقع می‌توان گفت ریشه بسیاری از سوءتفاهم‌ها، رنجش‌ها، اختلاف‌ها و همچنین منشأ بسیاری از مشاجرات، اختلاف‌ها و نزاع‌های خانوادگی این است

که یکی از طرفین گفت‌وگو یا بدتر از آن، دو طرف گفت‌وگو حرف یکدیگر را نمی‌فهمند و برداشت درستی از پیام‌های ارسال شده ندارند. درست صحبت کردن و بیان متناسب دیدگاه‌ها و خواسته‌ها، یکی از مهارت‌های اساسی در برقراری یک ارتباط موفق و مؤثر می‌باشد. در بیان اهمیت این مهارت، ضرب‌المثل‌های فراوانی در ادبیات ما وجود دارد از آن جمله: «تا مرد سخن نگفته باشد، عیب و هنرش نهفته باشد» یا «پسته بی مغز چو دهن باز کند رسوا شود». در حقیقت همه ما توانایی صحبت کردن را داریم، اما لازم است برای ایجاد یا استمرار ارتباط خود، مهارت‌های صحبت کردن را هم از نظر کمی و هم از نظر کیفی ارتقا دهیم. به همین دلیل برخی از افراد از صحبت کردن با دیگران طفره می‌روند یا نمی‌توانند به راحتی سر صحبت را با دیگران باز کنند و روابط مؤثری با دیگران داشته باشند. روش‌های ساده‌ای وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا بهتر با دیگران ارتباط برقرار کرده و مصاحبت و دوستی آنها را حفظ کنید؛ از جمله:

■ اینکه به صحبت‌های طرف مقابل علاقه نشان دهید و نظر مخالف و انتقاد خود را طوری بیان کنید که طرف شما ناراحت نشود. همچنین به نشانه‌های غیرکلامی وی بیشتر توجه کنید.

■ سعی کنید در صحبت کردن مؤدب باشید و به آهستگی و با ملایمت صحبت کنید به طوری که شنونده به تمامی گفته‌هایتان گوش دهد و معنای صحبت‌هایتان را نیز متوجه شود. اکثر افراد خیلی تند و سریع صحبت می‌کنند و فقط در فکر این هستند که بتوانند نظر و عقیده خود را مطرح کنند و نظر مخاطب را جلب کنند، غافل از اینکه با این کار، مخاطب نمی‌تواند جمله‌هایش را دنبال کند و در نهایت از صحبت کردن با وی خسته می‌شود.

■ ملایم کردن صدا در بیان دیدگاه‌ها، احساسات و حتی هیجانات و ترس نیز مؤثر واقع می‌شود و اگر همیشه با نرمی و ملایمت صحبت کنید، بهتر می‌توانید دیگران را متقاعد سازید و در این صورت مخاطب نیز افکارش را بر گفتار شما متمرکز می‌کند.

■ هرگز فقط آن‌طور که خودتان می‌خواهید و می‌پسندید صحبت نکنید، زیرا ممکن است مایل باشید با صدای بلند صحبت کنید اما شنونده از صدای بلند شما بیزار باشد. بنابراین باید بدانید که در چه حالی و در چه محیطی با مخاطب صحبت می‌کنید مثلاً محیطی که در آن به سر می‌برید ساکت است یا شلوغ؟ شاد است یا غمگین؟ و...، آنگاه با توجه به این مسائل تن صدای خود را تنظیم کنید.

■ هیچ‌گاه به صورت یکنواخت و پی‌درپی صحبت نکنید زیرا در این حالت، سخنان شما برای شنونده کسل‌کننده می‌شود.

■ سعی کنید با حالتی مناسب مانند لبخند، تعجب، شوخی و... به آنچه که بر زبان می‌آورید شکل دهید. نحوه صحبت کردن شما بیانگر میزان احساساتان می‌باشد از آنچه می‌گویید؛ به این معنا که وقتی شروع به صحبت می‌کنید، هر

جمله‌ای که در صحبت‌هایتان به کار می‌برید، نشان‌دهندهٔ احساسات شما از مسئلهٔ موردنظرتان می‌باشد و دیگران با شنیدن صحبت‌ها و عقاید شما نسبت به آن مسئله، به احساسات درونی شما نیز پی می‌برند. پس سعی کنید همیشه از کلماتی استفاده کنید که می‌دانید در نگرش و روحیهٔ طرف مقابل اثر مثبت می‌گذارد و او را متقاعد می‌سازد.

■ در هنگام صحبت کردن، تعیین حد و حدود شخصی نیز بسیار ضروری است. برخی از افراد در حالی که روابط خوبی با دیگران دارند و با آنان گرم و صمیمی هستند، اما اجازه نمی‌دهند که آنان در زندگی خصوصی‌شان مداخله کنند. بنابراین سعی کنید هنگام گفت‌وگو با دیگران، از مسائل خصوصی آنها که ارتباطی به شما ندارد، صحبت نکنید. اگر گوینده و شنونده، هر دو به این قانون ساده احترام بگذارند و در صحبت کردن حد و حدود خود را بشناسند، همیشه از بودن در کنار هم و صحبت با یکدیگر لذت خواهند برد.

■ در نهایت باید دانست که برقراری ارتباط، منحصر به ارتباط کلامی نمی‌شود و افراد در گفت‌وگو با دیگران دانسته یا ندانسته پیام‌هایی را نیز به صورت غیرکلامی به مخاطب ارسال می‌کنند. عواملی چون لهجه، طنین صدا، تأکید و تکیه کلام‌ها و عوامل غیرکلامی دیگر مانند «چشم‌ها»، «حالت چهره»، «وضعیت قرار گرفتن بدن»، «حرکات و اشارات»، «طرز لباس پوشیدن و آرایش سر و صورت» و... در درک و فهم مخاطب از پیام‌های ما بسیار مؤثر هستند.

مهارت «مطالعه کردن»

مطالعه یک فن و مهارت است و هر هنرجوی ماهری باید روش «درست مطالعه کردن» را بداند تا بتواند بهتر یاد بگیرد، بهتر امتحان بدهد، از درس خواندن لذت ببرد و در نهایت بتواند ارتباط خوبی با دیگران برقرار کند.

متخصصان، روش‌های مختلفی را برای مطالعهٔ مؤثر عنوان کرده‌اند که یکی از بهترین و مؤثرترین آنها روش PQ4R است که در زبان فارسی «پس ختام» نام گرفته و شامل شش مرحله به ترتیب زیر می‌باشد:

■ پیش‌خوانی (preview)

■ پرسش کردن (Questioning)

■ خواندن (Reading)

■ تفکر کردن (Remind)

■ از حفظ گفتن (Recite)

■ مرور کردن (Review)

1 ■ پیش‌خوانی: اگر می‌خواهید یک فصل از کتابی را مطالعه کنید، ابتدا به سرعت، تمام آن فصل را یک‌بار از نظر بگذرانید تا یک برداشت کلی از موضوع و مفاهیم

آن فصل به دست آورید. در این مرحله می‌توانید قسمت‌های مهم و اصلی فصل را تشخیص دهید تا در مراحل بعدی مطالعه، بیشتر روی یادگیری آن قسمت‌ها تمرکز کنید. در مرحله پیش‌خوانی فقط به دنبال به دست آوردن مفاهیم کلی و موضوع‌های اصلی فصل هستیم، پس بهتر است عنوان‌های اصلی و فرعی را مطالعه کنید؛ زیرا هدف‌های اصلی هر فصل را می‌توان در این عنوان‌ها پیدا کرد.

۲ پرسش کردن: بعد از پیش‌خوانی سعی کنید در رابطه با موضوع مورد مطالعه، پرسش‌هایی را طرح کنید. بهترین راه برای انجام این کار این است که عناوین، سرفصل‌ها و عنوان‌های اصلی را به پرسش تبدیل کنید. بهتر است پرسش‌های شما تا حد امکان ساده و متناسب با برداشت سطحی شما در حین پیش‌خوانی باشند. در عین حال سعی کنید پرسش‌هایتان را با کلماتی مانند: چگونه؟ چه کسی؟ چرا؟ چه چیزی؟ و... بسازید. پرسش‌ها را حتماً یادداشت کنید تا در مراحل بعدی بتوانید پاسخ آنها را به دست آورید.

۳ خواندن: همه ما وقتی درس می‌خوانیم منظورمان این است که درس را یاد بگیریم، بفهمیم، حفظ کنیم و به خاطر بسپاریم. به همین دلیل سعی می‌کنیم خط به خط کتاب را بخوانیم و حفظ کنیم و در ذهن خود تکرار کنیم. در صورتی که به گفته «تونی بوزان» از محققین به نام روش‌های مطالعاتی، هدف از مرحله خواندن، یادگیری و به خاطر سپردن مطالب نیست. هدف از مرحله خواندن، فقط فهمیدن و انتقال اطلاعات از کتاب به یادداشت‌ها است. یعنی خلاصه‌نویسی، یادگیری و به خاطر سپردن مطالب باید از روی خلاصه‌نویسی‌ها و در زمان‌های مرور صورت گیرد. در این مرحله، مطالب فصل را با دقت و به طور کامل مطالعه کنید. در هنگام مطالعه سعی کنید به پرسش‌هایی که قبلاً طرح کرده‌اید، جواب دهید. در این مرحله باید بعد از مطالعه و تفکر در مورد موضوع هر بخش، خلاصه‌برداری را فراموش نکنید.

۴ تفکر کردن: به طور کلی این مرحله در همه مراحل مطالعه نقش کلیدی دارد به خصوص در هنگام خواندن و طراحی پرسش‌ها. بنابراین سعی کنید در هنگام خواندن، در مورد مطالب و مثال‌ها فکر کنید و از مطالب، تصویرسازی ذهنی داشته باشید. همچنین سعی کنید بین آنچه که از قبل در مورد این مطالب می‌دانستید و آنچه می‌خوانید ارتباط برقرار کنید.

۵ از حفظ گفتن: پس از پشت سر گذاشتن دو مرحله قبل یعنی خواندن و تفکر کردن، سعی کنید مطالب مهم آن را برای خودتان بازگو کنید. ضمناً سعی کنید به پرسش‌هایی که قبلاً طرح کرده‌اید، به زبان خودتان پاسخ دهید. بهتر است در این مرحله به جای استفاده از جملات کتاب، از جملات ساخته خودتان استفاده کنید. در واقع سعی کنید مطالب مطالعه شده را به زبان خودتان و آن‌طور که راحت‌تر هستید بازگو کنید. سعی کنید خودتان را از قید و بند جملات کتاب آزاد کنید. از حفظ گفتن به شما کمک می‌کند که بخش‌هایی را که خوب یاد نگرفته‌اید، تشخیص دهید و آنها را از نو بخوانید.

۶ مرور کردن: وقتی که تمام فصل را خواندید، در فاصله‌های زمانی مناسب، مطالب مطالعه شده را مرور کنید. بهترین راه مرور کردن این است که از خلاصه‌های خودتان استفاده کنید و سعی کنید بدون مراجعه به مطالب متن، به پرسش‌های درس پاسخ دهید. مهم‌ترین قسمت مطالعه که سبب ثبت اطلاعات در لایه‌های زیرین ذهن می‌شود و جلوی فراموشی را می‌گیرد، همین مرور کردن و تکرار است به طوری که پیشینیان معتقد بودند (الدُّرُسُ حَرْفٌ وَ التَّكْرَارُ الْف) یعنی درس یک‌بار و تکرار هزار بار.

مهارت «نوشتن»

پژوهشگران زیادی، مهارت، «خوب نوشتن و نویسندگی» را یکی از ابزارهای مهم ارتباط مؤثر می‌دانند. در عصر حاضر اطلاعات با سرعت بالایی منتقل می‌شوند و نامه‌ها، پست‌های وبلاگ و عکس‌ها تنها چند ثانیه بعد از منتشر شدن میان میلیون‌ها نفر به اشتراک گذاشته می‌شوند. راحت بودن ارتباطات به همه این اجازه را می‌دهد که ایده‌ها و افکارشان را از طریق نوشتن به اشتراک بگذارند. در واقع، شبکه‌های اجتماعی برای تسهیل گفت‌وگوها ایجاد شده‌اند. بنابراین، استفاده از ادبیات عامیانه و ویرایش نشده، تأثیر خوبی روی مخاطب نخواهد گذاشت. نوشته‌هایی که منسجم و منطقی نباشند و به هیچ‌کدام از پرسش‌های مخاطب پاسخ ندهند، تنها موجب تلف کردن وقت هستند. برای اجتناب از این کار سعی کنید آنچه را نوشته‌اید، با صدای بلند بخوانید و ویرایش کنید و بدانید که گفتارتان باید طنین خوشی هم داشته باشد.

این مسائل را از خود بپرسید: کجای مطلبم تأثیرگذار است؟ کجای مطلبم برای ادامه مطالعه، انگیزه بیشتری به خواننده می‌دهد؟ نکته مهم در کجای آن نهفته است؟ چه قسمتی از ذهن خواننده کاملاً درگیر موضوع می‌شود؟ آیا خواننده، مطلبم را تا پایان خواهد خواند؟ آیا نوشته من این قابلیت را دارد که خواننده را به فکر فرو ببرد؟ آیا این امکان وجود دارد که خواننده پس از خواندن این مطلب به فکر انجام دادن کاری بیفتد؟

چگونگی تدریس

یادگیری مهارت‌های ارتباطی می‌تواند در برقراری ارتباط مؤثر و سازنده مفید واقع شود. بنابراین سعی نمایید با تدریس این درس به صورت عملی، هنرجویان را به خوبی با مهارت‌های ارتباطی آشنا کنید.

چگونگی انجام فعالیت‌ها

فعالیت‌های این درس در جهت تقویت مهارت‌های ارتباطی است. بنابراین از هنرجویان بخواهید با دقت لازم و مشارکت در کلاس، فعالیت‌ها را انجام دهند.

پاسخ به فعالیت‌ها

هدف: هنرجویان به پیامدهای مهارت «توجه کردن» در برقراری ارتباط مؤثر آگاه شوند.

پاسخ: خیره شدن متین به نقطه‌ای از کلاس نشان از بی‌توجهی او به کلاس درس و هنرآموز است. این بی‌توجهی او باعث می‌شود که هم خودش مطالب را یاد نگیرد و هم هواس هنرآموز و بقیه هنرجویان را پرت کند و نتواند پاسخ سؤالات هنرآموز را بدهد. همچنین هنرآموز و هنرجویان تمرکز خود را از دست می‌دهند و این عدم تمرکز باعث می‌شود که نه هنرآموز به خوبی مطالب را انتقال دهد و نه هنرجویان به خوبی مطالب را دریافت کنند. پس ارتباط مفید و سازنده ایجاد نمی‌شود.

برای درک مطلب و انتقال درست آن باید: ۱- به محتوای پیام خوب توجه کرد. ۲- ارتباط چشمی خود را با گوینده حفظ کرد. ۳- به نشانه تأیید و همراهی با گوینده، سر خود را تکان داد. ۴- در صورت داشتن ایراد یا اشکال در فهم مطلب، مؤدبانه باید اشکال یا سؤال خود را مطرح کرد. ۵- خلاصه مطالب بیان شده را باید یادداشت کرد و به موقع آن را با گوینده مبادله کرد.

فعالیت
کلاسی ۱



هدف: هنرجویان به محیط اطراف و رفتار انسان‌ها بیشتر توجه کنند تا مهارت توجه کردن آنها تقویت شود.

پاسخ: این فعالیت بر عهده خود هنرجویان است از آنها بخواهید گزارش خود را به کلاس ارائه دهند.

فعالیت
غیر کلاسی ۱



هدف: توجه به نعمت‌های خداوند تا با توجه کردن و تلاش و کوشش بتوانیم شکرگزار نعمت‌های الهی باشیم.

پاسخ: از هنرجویان بخواهید به فعالیت پاسخ دهند و پاسخ‌ها ممکن است متفاوت باشند.

فعالیت
کلاسی ۲



- توجه به مراحل رشد کودک می‌تواند به تقویت مهارت توجه کردن هنرجویان کمک کند و از طرفی بیانگر قدرت و الطاف الهی است. در نهایت می‌تواند تفکر و تأمل و شکر و سپاس از نعمت‌های الهی را به همراه داشته باشد.

- مهارت توجه کردن راننده به وسیله نقلیه خود و رفع معایب فنی آن می‌تواند در حفاظت محیط زیست و کاهش آلودگی هوا مؤثر باشد.

- رسیدگی و توجه کردن مربی به ورزشکار مانند انجام تمرینات منظم، سلامت جسمی و روحی، رژیم غذایی مناسب و ... می‌تواند در موفقیت او سهم بسزایی داشته باشد.

- هرگاه حسابدار در انجام وظایف خود دقت و توجه لازم را داشته باشد تا حساب‌ها و اسناد مالی اشتباهی بسته نشوند و حقی از کسی یا کسانی پایمال نشود، می‌تواند رضایت خداوند را جلب نماید.

فعالیت
کلاسی ۳



هدف: تقویت مهارت‌های ارتباطی و تأثیرگذاری آن در برقراری ارتباط مؤثر و سازنده است.

پاسخ: از هنرجویان بخواهید با مشارکت در کلاس، موضوعی را انتخاب و آن را به نمایش بگذارند و سپس به سؤالات پاسخ دهند.

فعالیت
کلاسی ۴



هدف: هنرجویان با مهارت گوش دادن آشنا شوند و با تأثیرگذاری آن در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران آگاه شوند.

پاسخ:

شنیدن غیر مؤثر	شنیدن مؤثر
سخنان مدیر را مدام قطع می‌کند و سؤالات خود را می‌پرسد.	فرزاد به سخنان مدیر گوش می‌دهد و تا اتمام سخنان او صحبت نمی‌کند.
مدام به اطراف و محیط اتاق نگاه می‌کند.	فرزاد ارتباط چشمی با مدیر برقرار می‌کند.
از اتاق که بیرون آمد با خود مرور می‌کند که مدیر در پاسخ به سؤال او چه جوابی داده است؟	فرزاد بعد از اتمام سخنان مدیر سؤالات خود را می‌پرسد.

فعالیت
کلاسی ۵



هدف: کسب مهارت‌های ارتباطی به ویژه خوب دیدن، خوب شنیدن و تفکر و اندیشه پیرامون مسائل گوناگون زندگی است که می‌تواند در ارتباط مؤثر و سازنده افراد، بسیار کارساز باشد به گونه‌ای که سرنوشت افراد در دنیا و آخرت را رقم بزند.

پاسخ: منظور فقط دیدن و شنیدن ظاهری نیست بلکه قدرت فهم و درک و تحلیل روابط و پدیده‌هاست.

این آیه به تفاوت اصلی انسان با حیوانات اشاره دارد و آن، «تفکر و تأمل» در دیدنی‌ها و شنیدنی‌ها و همه روابط و مناسبات است؛ یعنی اگر انسان در روابط و عملکردهای خود مانند حیوانات فقط به فکر ظاهر اشیاء و امور و سود و منافع زودگذر خود باشد، هیچ تفاوتی با چهارپایان ندارد.

فعالیت
کلاسی ۶



هدف: کسب مهارت در ارتباط با افراد خجالتی و کم‌رو و نیز تقویت مهارت ارتباطی در افراد کم‌رو و خجالتی است.

پاسخ: ساسان باید در مورد مطلب یا موضوعی که می‌خواهد صحبت کند فکر و تأمل کند، پیامدهای آن را بررسی کند، با اطلاع و آگاهی لازم و صحیح حرف بزند، کلمات و جملات را درست بیان کند، لحن مؤدبانه و توأم با احترام داشته باشد، خود آماده پاسخ دادن به سؤالات مخاطبان باشد و توانایی‌های خود را باور داشته باشد تا بتواند ارتباط صحیحی با مخاطب خود برقرار کند.

هدف: تقویت مهارت خوب صحبت کردن برای برقراری ارتباطی مفید و سازنده بین افراد و رفع کدورت‌ها است.
پاسخ: از هنرجویان بخواهید فعالیت را در کلاس انجام دهند و گزارش خود را ارائه دهند.

فعالیت
کلاسی ۷



هدف: تقویت مهارت صحیح نوشتن و اصلاح ارتباط افراد با یکدیگر و رعایت حقوق دیگران در روابط دو یا چند جانبه.
پاسخ: از هنرجویان بخواهید با رعایت روش‌های صحیح نوشتن و توضیح نقش خود در خدمت به مردم، این فعالیت را در کلاس انجام دهند.

فعالیت
کلاسی ۸



هدف: تقویت مهارت صحیح نوشتن و تقویت مهارت‌های ارتباطی افراد با یکدیگر و رعایت حقوق دیگران در ارتباط با آنها.
پاسخ: از هنرجویان بخواهید با رعایت روش‌های صحیح نوشتن، فعالیت را در کلاس انجام دهند و سایر هنرجویان با بحث و گفت‌وگو بهترین نامه را در دلجویی از دیگران، رفع کدورت‌ها و اصلاح روابط بین افراد انتخاب کنند و دلایل انتخاب خود را مطرح کنند.

فعالیت
کلاسی ۹



هدف: تقویت مهارت صحیح نوشتن و اصلاح ارتباط هنرجو با خود، خدا و دیگران است.
پاسخ: از هنرجویان بخواهید با رعایت روش‌های صحیح نوشتن فعالیت را انجام دهند و گزارش خود را در کلاس ارائه دهند. همچنین در این متن هنرجو نباید از لطف و رحمت خدا برای این موفقیت غافل باشد و نیز در این متن نباید نشانی از خودستایی و کبر و غرور هنرجو مشاهده شود.

فعالیت
غیر کلاسی ۲



درس ۹ خودشناسی و خودآگاهی

علت و اهمیت آموزش این درس

اگر آدمی قبل از هر چیز خود را بشناسد، بهتر می‌تواند از سرمایه‌های وجودی خود بهره‌برد و آنها را شکوفا سازد؛ نقطه آغاز، شناخت سرمایه‌های وجودی خود است. قرآن مجید در سوره فُصِّلَتْ آیه ۵۳ از پدیده‌های اطراف انسان با کلمه «آفاق» و از جهان درون او با کلمه «انفس» یاد کرده است و این دو را تجلی‌گاه اسماء و صفات خود معرفی فرموده و از انسان‌ها خواسته است تا در این آیات الهی (آفاقی و انفسی) بیندیشند و حقایق آنها را درک کنند تا از رهگذر این حقایق به حقانیت خالق آنها پی ببرند و سرانجام رابطه مفید و مؤثری با خدا، خود، دیگران و با سایر مخلوقات الهی داشته باشند و به این وسیله اهمیت ضمیر انسان را گوشزد فرموده است. همه انبیاء و سفرای الهی و ائمه اطهار علیهم‌السلام و بزرگان نیز انسان‌ها را به خودآگاهی و تفکر در خویش دعوت می‌کنند زیرا خودشناسی یکی از مبانی تعلیمات اسلام و از عوامل اصلاح روابط انسان در همه عرصه‌ها است. خداوند در قرآن کریم در سوره حشر آیه ۱۹ می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کرده‌اند و در نتیجه خدا آنان را به خودفراموشی انداخت، آنان فاسقین و منحرفین هستند. بنا به این آیه شریفه افرادی که به بیماری خودفراموشی دچار شده‌اند در ردیف فاسقان محسوب می‌شوند. یعنی در واقع نمی‌توانند رابطه مؤثر و مفیدی با خدا، خود، دیگران و سایر مخلوقات الهی داشته باشند. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام نیز می‌فرماید: کسی که به خودشناسی دست یابد، به بزرگ‌ترین سعادت و کامیابی رسیده است.^۱ اکثر ما فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات خود و مواردی از این قبیل صحبت می‌کنیم و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری و استعدادها و توانایی‌ها و گرایش‌های خود اطلاعات کافی و مناسبی نداریم. برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری است. به عنوان مثال نمی‌دانیم که چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم؟ در چه کارها و زمینه‌هایی استعداد کافی نداریم؟ چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ ویژگی‌های اخلاقی بد ما کدام‌اند؟ در زندگی چه اهداف کوتاه‌مدت یا بلندمدتی برای خود داریم؟ علائق و اولویت‌های

۱- المیزان (عربی)، جلد ۶، ص ۱۷۳

زندگی ما کدام‌اند؟ باورها و ارزش‌های ما کدام‌اند؟ چه گرایش‌های متعالی داریم؟
و ...

بسیاری از مشکلات روحی- روانی، فکری و اخلاقی انسان ناشی از عدم خودشناسی است. کسب مهارت «خودآگاهی» نقش مهمی در سلامت و بهداشت روانی ما دارد. اولین جزء خودآگاهی، شناخت ویژگی‌ها و صفات خویش است. یک قسمت با اهمیت از نحوه نگرستن به خودمان ارزیابی مثبت یا منفی در مورد خودمان است. دومین جزء از خودآگاهی، شناخت توانایی‌ها، استعدادها و پیشرفت‌های ماست. سومین جزء از اجزای خودآگاهی، تصویر واقع‌بینانه‌ای است که از خود داریم. پذیرفتن خود واقعی و هم‌سو کردن آن با ایده‌آل تصویری که ما دوست داریم و می‌خواهیم مانند او باشیم، نیازمند تمرین و کسب مهارت خودآگاهی است. جزء چهارم خودآگاهی، شناخت افکار، ارزش‌ها و باورهای ماست. «مجموعه افکار ما»، رفتارها، احساسات و باورهای ما را می‌سازد و مجموعه‌ای از این باورها، ارزش‌های ما را به وجود می‌آوردند. آخرین جزء و مهم‌ترین جزء خودآگاهی، شناخت احساس رضایت یا نارضایتی ما از خودمان است. شناخت اشتباهات، نقاط ضعف‌ها، نارضایتی‌ها و شکست‌ها اولین قدم در جهت اصلاح آنها است.

دانش هنرآموز

حلقه افکار، احساسات و رفتار (رفتارها): وقتی یک محرک محیطی اتفاق می‌افتد انسان نسبت به سیستم شناختی و سبک تفکر خویش یک پاسخ عاطفی یا رفتاری می‌دهد. البته همواره پاسخ رفتاری بعد از پاسخ عاطفی آشکار می‌شود. براین اساس، ما اول فکر می‌کنیم و براساس آن فکر، احساسی در ما به وجود می‌آید و براساس آن احساس، رفتار ما شکل می‌گیرد. در مواردی نیز بدون داشتن هیچ نوع احساس خاصی، با یک رفتار، به تفکر خود پاسخ می‌دهیم. به عنوان مثال وقتی فرد با یک چالش رابطه‌ای روبه‌رو می‌شود، براساس سیستم فکری و شناختی خود پاسخ عاطفی و رفتار مشخصی از خود بروز می‌دهد.

در نظر بگیرید یک فرد در خیابان در حال حرکت است. ناگهان یک ماشین در پشت سر او بوق می‌زند. فرد فکر می‌کند که احتمال دارد این ماشین برای او خطر بزرگی ایجاد کرده و با او تصادف کند. بنابراین احساس ترس به او دست می‌دهد. این احساس ترس باعث می‌شود که او بدون اینکه پشت سرش را نگاه کند، با عجله به سمت پیاده‌رو حرکت بکند. حالا فرد دیگری را در نظر بگیرید که در همین شرایط قرار می‌گیرد اما نوع تفکر او با نفر قبلی متفاوت است؛ زیرا بعد از شنیدن بوق، فکر می‌کند که ممکن است سرنشین این ماشین یکی از اقوام او باشد و با او کار دارد. بنابراین بدون داشتن هیچ نوع احساس خاصی به عقب برمی‌گردد

و مشغول شناسایی چهرهٔ راننده می‌شود. همان‌طور که می‌بینیم در یک اتفاق یکسان، دو نفر دو پاسخ متفاوت می‌دهند. تمامی این مقدمه‌ها به اینجا ختم می‌شود که زندگی انسان تحت تأثیر مستقیم افکار اوست و بیش از آنکه محیط در شکل‌دهی رفتار و احساس انسان نقش داشته باشد، «تفکرات انسان» نقش اصلی را برعهده دارند. این حلقه می‌تواند به شکل دیگری نیز اتفاق بیفتد. مثلاً وقتی که ناراحت هستید همهٔ افکار منفی شما درون مغزتان شروع به پیچ‌پیچ کرده و حالتان را بدتر می‌کند و حتی ممکن است بر رفتار دیگران با شما نیز اثر بگذارد. در واقع احساسات شما بر افکارتان، افکار شما بر رفتارتان، رفتارتان بر عکس‌العمل دیگران و رفتار دیگران بر احساسات شما اثر می‌گذارد که به آن، حلقهٔ احساسات، افکار و رفتار (رفتارها) می‌گویند. به طور مثال اگر به این احساس خود توجه کنید که دوستانتان بدون شما به کتابخانه رفته‌اند و این مسئله شما را ناراحت کند، موجب می‌شود تا این فکر در ذهنتان شکل بگیرد که آنها دیگر نمی‌خواهند با شما درس بخوانند زیرا از دوستان عصبانی هستند پس من هم دیگر با آنها حرف نمی‌زنم. در مقابل دوستانتان نیز با دیدن رفتار شما می‌گویند که حتماً شما نمی‌خواهید با آنها تعامل و ارتباط داشته باشید؛ بنابراین بدون شما به کتابخانه می‌روند و این چرخهٔ معیوب ادامه پیدا می‌کند.

ویژگی‌های افراد خودآگاه:

۱- برای خود ارزش قائل هستند. ۲- از روحیهٔ انتقادپذیری برخوردارند. ۳- نسبت به ارزش‌ها و اعتقاداتشان آگاهی کامل دارند و از آن دفاع می‌کنند. ۴- احساس خشنودی و رضایت خاطر زیادی دارند. ۵- در مقابل فشار و ضربه‌های روانی اجتماعی مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند. ۶- به دنبال سرزنش یا تحقیر دیگران نیستند بلکه با دیگران با احترام برخورد می‌کنند. ۷- اغلب از روحیهٔ مثبت‌اندیشی برخوردارند. ۸- روحیهٔ همکاری و مشارکت بالایی دارند. ۹- از مشورت با دیگران و افراد صاحب نظر استقبال می‌کنند و ...

مؤلفه‌های مهارت خودآگاهی:

عناصر بنیادین برای کسب مهارت خودآگاهی عبارت‌اند از:

۱ آگاهی از ویژگی‌های جسمانی و بدنی خود: داشتن تصویری واقع‌بینانه از خویشتن، یکی از عوامل مؤثر در شناخت خود است. همهٔ ما دارای ویژگی‌های ظاهری مثبت و منفی در کنار هم هستیم. با شناسایی آن دسته از ویژگی‌های منفی که قابل تغییرند، سعی کنید برای بهبود آنها تلاش کنید تا به احساس رضایت بیشتری نسبت به خود دست یابید. همچنین شما می‌توانید با پیدا کردن ویژگی‌های

مثبت ظاهران احساس رضایت بیشتری نسبت به خود پیدا کرده و بهتر با آن دسته از ویژگی‌های ظاهری که برایتان ناخوشایند و غیرقابل تغییرند کنار بیایید.

۲ آگاهی از نقاط قوت خود: همهٔ افراد از برخی ویژگی‌های مثبت و نقاط قوت خود آگاه هستند. شاید شما هم بسیاری از آنها را در خود سراغ داشته باشید، در عین حال ممکن است از برخی نقاط قوت در خودتان غافل باشید. نقاط قوت افراد عبارت‌اند از: خصوصیات و ویژگی‌های مثبت، استعدادها، توانایی‌ها، مهارت‌ها، توانمندی‌ها، پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها. شناسایی این نقاط قوت به شما کمک می‌کند تا اعتماد به نفس و خودباوری بیشتری پیدا کرده و استعدادهای بالقوهٔ‌تان را شکوفا کنید.

۳ آگاهی از نقاط ضعف خود: علاوه بر شناخت نقاط قوت، آگاهی از نقاط ضعف نیز برای شناخت بیشتر خود لازم است. برخی افراد نقاط ضعف خود را انکار می‌کنند چون توانایی روبه‌رو شدن با آنها را ندارند، برخی نیز نقاط ضعفشان را به قدری بزرگ می‌کنند که خود را فردی ضعیف و سرشار از ویژگی‌های منفی می‌پندارند. هر دو گروه مذکور قادر به شناخت واقعی خود نخواهند بود و از رسیدن به خودآگاهی ناتوانند. کمی فکر کنید و ببینید آیا کسی را سراغ دارید که هیچ‌گونه نقطهٔ ضعفی نداشته باشد؟ به نظر شما اگر کسی خود را دوست نداشته باشد و همیشه آرزو کند جای فرد دیگری باشد، می‌تواند زندگی شاد و موفق‌تری داشته باشد؟ واقعیت این است که توانایی همهٔ انسان‌ها محدود است و همهٔ ما نقاط ضعفی داریم. وقتی نقاط ضعف خود را شناخته و آنها را بپذیریم، می‌توانیم در جهت اصلاح آنها گام برداریم. در واقع آگاهی از نقاط ضعف خود و پذیرش آنها و رسیدن به این باور که هر فردی ممکن است اشتباه کند و از اشتباهات خود درس بگیرد، شرط کاملاً ضروری برای پیشرفت و رسیدن به خودآگاهی است. سعی کنید خودتان را با وجود داشتن نقطهٔ ضعف‌هایتان پذیرفته و دوست بدارید. در این صورت است که اعتماد به نفس خوبی خواهید داشت و می‌توانید در مسیر پیشرفت قدم بردارید.

۴ آگاهی از افکار خود: آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید رفتاری که از شما سر می‌زند، از کجا می‌آید؟ چه چیز باعث می‌شود که در اوقات گوناگون، احساسات مختلفی داشته باشید؟ بله، آنچه که احساس و رفتار ما را شکل می‌دهد، افکار و گفت‌وگوهای درونی ماست. ما براساس آنچه که فکر می‌کنیم، دست به عمل می‌زنیم. البته بین این عناصر رابطهٔ خطی وجود ندارد. بلکه این ارتباط به صورت تعاملی بوده و هر یک بر دیگری تأثیر می‌گذارند. ولی این چرخه معمولاً با فکر کردن آغاز می‌گردد و اگر این افکار منفی باشند، روی احساسات و رفتار ما نیز اثر خواهند گذاشت. افکار منفی معمولاً یک سری گفت‌وگوهای درونی منفی را به دنبال خواهد داشت، مثلاً: «من نمی‌توانم»، «دوباره شکست می‌خورم»، «هیچ چیز عوض نخواهد شد» و ... بنابراین شما باید این قبیل گفت‌وگوهای درونی و افکار

نامتعارف را شناخته و اجازه ندهید که این افکار، کنترل احساسات و اعمال شما را در دست داشته باشند. با شناخت صحیح این افکار می‌توانید آنها را با افکار منطقی و واقع‌بینانه جایگزین نموده و کنترل درونی احساسات و اعمالتان را خودتان به دست بگیرید. برای تمرین این مهارت می‌توانید موقعیت‌های مختلفی را که این هفته با آنها روبه‌رو می‌شوید مورد توجه قرار داده و سعی کنید به جای افکار و گفت‌وگوهای منفی، به گفت‌وگوهای درونی مثبت روی آورید و به تأثیر آنها روی احساسات و رفتارتان دقت نمایید. ملاحظه خواهید کرد که نسبت به قبل، احساس مثبت‌تری داشته و رفتارهای مقبول‌تری از شما سر می‌زند.

۵ آگاهی از باورها و ارزش‌های خود: باورها، ارزش‌ها و نگرش‌های هر فرد روی ادراک وی از دنیای پیرامون و چگونگی پاسخ او به محیط اثر می‌گذارد. در واقع ما براساس یک چهارچوب ذهنی منحصر به فرد عمل می‌کنیم و برای شناخت خود، آگاهی از این چهارچوب ذهنی امری لازم و ضروری است. باورهای ما شامل اصولی هستند که وجدان آنها را پذیرفته و قبول داریم. ارزش‌ها نیز عبارت‌اند از: ملاک‌ها و معیارهایی که به وسیله آنها افکار، احساسات و رفتار خود و دیگران و هر آنچه را که در محیط رخ می‌دهد ارزشیابی می‌کنیم. نگرش یا دیدگاه افراد نسبت به مسائل نیز از باورها و ارزش‌های آنها سرچشمه می‌گیرد. ساختار ذهنی افراد مختلف، متفاوت از یکدیگر بوده و گاهی نیز این ساختارها تحت تأثیر دیگران شکل گرفته و ناکارآمد می‌باشند. برخی از باورها و ارزش‌های افراد، امری مطلق نبوده و قابلیت اصلاح و تغییر دارند.

۶ آگاهی از اهداف خود: طبیعی است که هر فردی در زندگی برای خود اهدافی را دنبال می‌کند. وقتی به مدرسه می‌روید، وقتی در محل کارتان حاضر می‌شوید یا وقتی که برای تعطیلات خود برنامه‌ریزی می‌کنید، هدف و برنامه‌ای خاص را در ذهن دارید. این اهداف می‌توانند کوتاه‌مدت، میان‌مدت یا بلندمدت باشند. برنامه‌ریزی و هدفمند بودن در زندگی و آگاهی از این اهداف، برای رسیدن به خودآگاهی و شکوفا نمودن توانمندی‌های افراد ضروری است. چگونه می‌توانید تصمیمی هوشمندانه و قطعی برای زندگی بگیرید، وقتی نمی‌دانید چه می‌خواهید و چرا آن را می‌خواهید؟ بسیار مشکل است که به شیوه‌ای زندگی کنید که هرگز ندانید باز خورد و اقدام بعدی شما در زندگی چه خواهد بود. وقتی ندانید که هدفتان از زندگی چیست، نمی‌توانید جایگاه خودتان را یافته و به خودآگاهی کاملی دست یابید. از سوی دیگر عکس این قضیه نیز صادق است. برخی افراد چون شناخت کاملی از خود و آرزوهایشان ندارند، نمی‌توانند برای خود و زندگی‌شان برنامه‌ریزی کرده و اهدافی را در نظر بگیرند. این افراد اگر هدفی هم داشته باشند، غالباً غیرواقع‌بینانه و نامتناسب با شرایط خودشان است. اهداف غیرواقع‌بینانه نه تنها محقق نمی‌شوند، بلکه فرد را نیز با احساس شکست و ناامیدی روبه‌رو می‌سازند.

هدفی که با توانایی‌ها و مقتضیات موجود برای فرد همخوانی نداشته باشد، جزء اهداف غیرواقع‌بینانه محسوب می‌گردد. با خودآگاهی و رسیدن به شناخت صحیح از توانایی‌ها، استعدادها و نقاط قوت و ضعف خود ممکن است به این نتیجه برسید که باید در برخی از اهدافتان تجدید نظر کنید و شاید هم متوجه شوید که اهدافی که تاکنون داشته‌اید، خیلی سطحی بوده و شما باید اهداف با ارزش‌تری داشته باشید. فرایند خودآگاهی به افراد کمک می‌کند تا اهدافی را برگزینند که منطبق با خود واقعی آنها بوده و ایشان را به سوی رضایت بیشتر از خود سوق دهند.

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس به این معناست که از ارزش‌ها و مهارت‌هایتان در زمینه‌های مختلف آگاه باشید و قادر باشید به گونه‌ای رفتار کنید که این ارزش‌ها را به دیگران نشان دهید. در نظر داشته باشید که داشتن اعتماد به نفس از یک سو با تکبر و غرور و از سوی دیگر با ضعف نفس و خودکم‌بینی متفاوت است.

■ **ویژگی‌های افراد با اعتماد به نفس بالا:** ۱- ترسی از اقدام به کار و تصمیمات مهم ندارند و ریسک‌پذیر هستند. ۲- کمتر صحبت می‌کنند، بیشتر گوش می‌دهند و با اطمینان خاطر سخن می‌گویند. ۳- قدرت «نه» گفتن آنها بالاست. ۴- میانه‌روی را در افکار، احساسات و رفتارهای خویش حفظ می‌کنند. ۵- مسئولیت‌آگاه زندگی خود را به عهده می‌گیرند. ۶- نیازی به تحقیر و تمسخر دیگران ندارند. ۷- هیچگاه خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند. ۸- از نقاط ضعف و قوت خود آگاهی دارند. ۹- در برابر موانع و مشکلات به آسانی تسلیم نمی‌شوند.

■ **اعتماد به نفس کاذب:** این گونه اعتماد به نفس، وابسته و زودگذر است. مانند اعتماد به نفسی که به جهت ثروت، شهرت، قدرت، به تن داشتن لباس‌های فاخر و ... در افراد نمود می‌یابد. معمولاً مردم، افراد پررو و گستاخ را با افراد با اعتماد به نفس بالا اشتباه می‌گیرند. اما پررویی نیز یک نوع نقاب برای استتار بی‌کفایتی و اعتماد به نفس پایین می‌باشد. اعتماد به نفس به مفهوم برتری‌جویی، تکبر و خودبینی نیست زیرا این خصوصیات رفتاری، از اعتماد به نفس پایین سرچشمه می‌گیرند. افراد با اعتماد به نفس بالا معمولاً نیازی به پذیرش، موافقت، تأیید، تشویق و یا دلگرمی دیگران ندارند.

چگونگی تدریس

در ابتدای جلسه باید از هنرجویان خود بخواهید که کاغذی برداشته و دو الی سه خط درباره‌ی خود بنویسند و از آنها بخواهید آن را برای بقیه بخوانند تا در ادامه متوجه شوند آیا شناخت مناسبی از خود داشته‌اند یا در معرفی خود به ذکر اسم و

فامیل بسنده کرده‌اند؟ سپس توضیحاتی را پیرامون اهمیت خودشناسی و شناخت افکار، احساسات و رفتارها و اعتماد به نفس برای هنرجویان بیان کنید و بعد از آن هنرجویان به صورت گروهی به حل فعالیت‌ها بپردازند.

چگونگی انجام فعالیت‌ها

فعالیت‌های این درس مربوط به شناخت افراد از خود به هدف کسب مهارت خودشناسی و اصلاح رفتارهای خود است و تا جایی که حریم خصوصی هنرجویان را فاش نکند باید به صورت گروهی انجام شود.

پاسخ به فعالیت‌ها

فعالیت
کلاسی ۱



هدف: شناخت صحیح هنرجویان از خود و آگاه شدن از اینکه آیا شناختی که دیگران از آنها دارند با شناختی که از شخصیت خود دارند یکی است؟
پاسخ: هنرجو با توجه به توضیحات داده شده، برای انجام این فعالیت با دید بازتری به خود نگاه می‌کند و تصویری را که از افکار، احساسات و رفتارهای خود دارد، در قسمت «الف» می‌نویسد و در قسمت «ب» متوجه می‌شود که رفتارها و روش بروز احساساتش چه تصویری را از وی در ذهن دیگران ساخته است؟ در قسمت نتیجه‌گیری، هنرجویان باید به این نتیجه برسند که آیا اطرافیان، رفتارها و افکار او را به درستی متوجه شده‌اند و همچنین این افکار و رفتار خوب بوده یا احتیاج به بازنگری و اصلاح دارند؟

فعالیت
کلاسی ۲



هدف: شناخت ویژگی‌های شخصیتی خود و اصلاح افکار، احساسات، گرایش‌ها و اعمال خود و بهره‌مندی از آنها در ارتباطی مفید و مؤثر.
پاسخ: در این فعالیت، هنرجو با طرح موقعیتی واقعی که در گذشته برایش رخ داده به تحلیل افکار، احساسات و رفتارهای خود می‌پردازد که در تأثیر از آن زمان یا مکان یا اطرافیان برایش به وجود آمده است.

فعالیت
کلاسی ۳



هدف: شناخت ویژگی‌های مثبت شخصیتی اطرافیان و داشتن رفتاری متناسب با آنها است.
پاسخ: در این فعالیت، هنرجویان از بیرون به افراد دیگر نگاه می‌کنند و در پی شناخت ویژگی‌ها و خصوصیت‌هایی می‌باشند که برخی افراد را در برقراری ارتباط موفق کرده و مورد تحسین اطرافیان قرار داده است.

فعالیت
غیر کلاسی ۱



هدف: شناخت خود، رفتارهای خود و در نهایت اصلاح رفتارهای خود به ویژه در ارتباط با دیگران.

پاسخ: از هنرجویان بخواهید این فعالیت را به طور صحیح و کامل پاسخ دهند و رفتارهای صحیح و غلط خود را شناسایی کنند تا رفتارهای مثبت خود را تقویت و رفتارهای نامناسب خود را کنترل و در نهایت ترک نمایند.

فعالیت
کلاسی ۴



هدف: هدف از انجام این فعالیت، شناخت همه ابعاد خود از گذشته تا به حال و همچنین داشتن هدف معقول و منطقی و متناسب با توانمندی‌های خود در زندگی و داشتن طرح و برنامه برای رسیدن به آن هدف است.

پاسخ: از هنرجویان بخواهید ابتدا به صورت گروهی و سپس در کلاس فعالیت را مورد بحث و گفت‌وگو قرار دهند و به یک نتیجه‌گیری کلی برسند و آن اینکه برای حفظ گوهر گران‌بهای وجود خود در همه عرصه‌های ارتباطی چگونه باید عمل کنند و چه رفتارهایی باید داشته باشند تا به مراتبی از حیات طیبه و خیر و سعادت دنیا و آخرت برسند؟

فعالیت
کلاسی ۵



هدف: شناخت ویژگی‌ها، استعدادها و توانایی‌های خود و انتخاب رشته تحصیلی و سپس شغل مورد نظر متناسب با آن استعدادها و توانایی‌هاست.

پاسخ: در انجام این فعالیت هنرجویان باید با طرح سؤالاتی، او را متوجه کنند که انتخاب رشته باید طبق شناختی که از توانایی‌ها و استعدادهای خود دارد و همچنین اهداف او از ادامه تحصیل، صورت بگیرد و متوجه شود که برنامه‌ریزی و موفقیت در رسیدن به اهداف، فقط با شناخت خود صورت می‌پذیرد.

فعالیت
کلاسی ۶



هدف: تفکر و توجه انسان‌های خردمند به خود و محیط خود و همه هستی و سپس نتیجه‌گیری آنها از این تفکر و توجه است.

پاسخ: نتیجه‌گیری آن است که اولاً: خداوند این جهان و همه اجزای آن را با قواعد، ضوابط و قوانین معین آفریده است. ثانیاً: این جهان و هر چیزی از آن را برای هدف و غایت معینی آفریده است. بنابراین، این آیه شریفه مربوط به بُعد شناختی و معرفتی انسان (که اوج آن ایمان و یقین است) می‌باشد.

فعالیت
کلاسی ۷



هدف: هدف از انجام این فعالیت، یادآوری ویژگی‌های شخصیتی و نقاط قوت و ضعف هنرآموزان به خودشان است و همچنین به آنها کمک می‌کند که در افکار و اهداف خود کاوش کرده تا به علایق، باورها و احساسات خود بیشتر پی ببرند.

پاسخ: از هنرجویان بخواهید فعالیت را صحیح پاسخ دهند و برای اصلاح نقاط ضعف اخلاقی و شخصیتی خود نهایت تلاش و کوشش را داشته باشند.

فعالیت

کلاسی ۸



هدف: شناخت علایق، ارزش‌ها و مشخص کردن اهداف خود در زندگی است.
پاسخ: فاطمه باید هدف خود را مشخص کند و ببیند در چه مسیری می‌خواهد گام بردارد. سپس با توجه به اولویت‌های زندگی خود و ارزش‌ها و آنچه که مورد رضایت او و متناسب با ویژگی‌های درونی خود اوست تصمیم‌گیری کند. اگر کار در درجه اول برای او اهمیت دارد کار را انتخاب کند ولی اگر تحصیلات در درجه اول برای او اهمیت دارد و از طرفی علاقه‌مند است که خود شاغل باشد می‌تواند با مدیر شرکت صحبت کند که نیمه وقت مشغول به کار شود یا به دنبال کار دیگری متناسب با وقت آزاد خود باشد که موقعیت مناسبی دارد.

فعالیت

کلاسی ۹



هدف: مشخص کردن مسیر آینده شغلی با توجه به علائق و توانمندی‌های خود.
پاسخ: یحیی باید خوب فکر کند و با توجه به شرایط خود، توانایی‌ها، انتظارات از خود، ویژگی‌ها، علایق و رضایت‌مندی شغلی، و همچنین با تحقیق کردن درباره شغل پیشنهادی، سختی کار و مزایای آن و نوع فعالیت آن، اطلاعات لازم را جمع‌آوری کند و در نهایت با توجه به معیارها و ارزش‌های خود به دوستش پاسخ مناسب بدهد.

فعالیت

غیر کلاسی ۲



هدف: تقویت اعتماد به نفس در خود و اصلاح رفتارهای فرد در قبال دیگران.
پاسخ: این کار باعث می‌شود هنرجویان کارهای مثبت خود را به خاطر بسپارند و اعتماد به نفس آنها را در انجام کارهای خوب بالا می‌برد و به آنها کمک می‌کند که عنصر مفیدی در اجتماع باشند و فردی بی‌هنر نباشند. از طرفی این فعالیت می‌تواند موجب تقویت و تکرار انجام کار خوب شود.

فعالیت

کلاسی ۱۰



هدف: با توجه به اینکه افکار هر کس بر اعتماد به نفس یا عدم اعتماد به نفس وی تأثیر دارد، هنرجویان باید افکار منفی و مثبت خود را بشناسند تا افکار منفی را به خود راه ندهند و در مقابل، افکار و جملات مثبت را در خود تقویت کنند.
پاسخ: از هنرجویان بخواهید فعالیت را صحیح پاسخ دهند و پیوسته افکار منفی را از خود دور سازند و افکار مثبت خود را تقویت کنند.

درس ۱۰ کنترل هیجانات و استرس

علت و اهمیت آموزش این درس

همهٔ انسان‌ها در جوامع و فرهنگ‌های مختلف، در مقاطعی از زندگی خود استرس را تجربه می‌کنند. واژهٔ استرس که در زبان فارسی، فشار روانی یا تنش روانی ترجمه شده است، در مکالمه‌های روزمرهٔ بسیاری از افراد دیده می‌شود، به طور مثال افراد موقعی که نگران هستند می‌گویند: استرس دارم، یا اینکه می‌گویند: همیشه سر امتحان استرس می‌گیرم. درحالی‌که این کاربرد از کلمهٔ استرس به معنای اضطراب، نگرانی و ترس و وحشت، صحیح نیست. در واقع هر کجا که تغییری در زندگی روی دهد، فرد با استرس روبه‌رو شده است و استرس به معنای سازگار شدن دوبارهٔ فرد با شرایط و موقعیت‌های جدید است. «لازاروس و سلیه» با توجه به یافته‌های علمی جدیدتر، استرس را این‌گونه تعریف می‌کند: «واکنش مقابله با یک تهدید ادراک شدهٔ واقعی یا خیالی، نسبت به سلامت روانی، جسمانی، هیجانی و معنوی فرد، که منجر به یک سلسله پاسخ‌ها و سازگاری‌های فیزیولوژیک می‌شود. واژهٔ «ادراک شده» اهمیت زیادی دارد، زیرا آنچه که برای کسی، تهدید به حساب می‌آید، ممکن است، برای دیگری تهدید شمرده نشود. به عبارت دیگر ادراک تهدید، پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش‌زای محیط است که منجر به تجربه‌ای هیجانی به نام استرس می‌شود و با تغییرات بیوشیمیایی، روان‌شناختی و رفتاری همراه است. استرس، واقعیت انکارناپذیر زندگی کنونی است و گریز از آن امکان‌پذیر نیست. ضرورتی ندارد که استرس از زندگی حذف شود. بدون استرس، زندگی چنان ساکن و راکد خواهد شد که منجر به تنبلی ذهنی می‌گردد. اما از سوی دیگر، افزایش استرس نیز نظام و سیستم تعادل بدن را به هم می‌ریزد و کارایی مطلوب را دچار اختلال می‌سازد. امروزه بشر به صورت مداوم با تغییر شرایط و موقعیت‌های مختلف روبه‌رو می‌شود و استرس بخش جدا نشدنی هر تغییری است. استرس به‌عنوان طاعون قرن بیست‌ویکم شناخته شده است، چرا که علت اصلی مرگ‌ومیر تا قبل از سال ۱۹۹۵ میلادی بیماری‌های حاد و عفونی بود اما امروزه آمارها، موارد عجیبی را نشان می‌دهند:

- ۴۳٪ افراد، عوارض ناشی از استرس را تجربه می‌کنند.
- ۷۵ تا ۹۰٪ از مراجعه‌های به پزشک به دلیل عوارض ناشی از استرس است.
- ۶ عامل اصلی مرگ‌ومیر در عصر حاضر عبارت‌اند از: بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان، تصادف، سیروز کبدی، خودکشی و مشکلات حنجره که در شکل‌گیری و

تشدید این بیماری‌ها استرس نقش مهمی دارد.

- استرس «فاجعه خطرناک محل کار» نامیده می‌شود.

بسیاری از محققان و پزشکان اعتقاد دارند که استرس همیشگی، طولانی مدت و بیش از حد می‌تواند منجر به بیماری‌ها و اختلالات متنوعی گردد. در استرس مزمن، دستگاه عصبی برای مدت زمانی طولانی، بی‌وقفه فعالیت می‌کند و با تحت تأثیر قرار دادن نظام عصبی - هورمونی، تعادل هورمونی فرد را بر هم می‌زند. فرض بر این است که استرس علت بیشتر این بیماری‌ها نیست بلکه استرس، سیستم‌های فیزیولوژیک بدن را ضعیف کرده و در نتیجه بستر ابتلا به این‌گونه بیماری‌ها را فراهم می‌کند. یکی از جنبه‌های خطرناک استرس مزمن، این است که فرد به آن عادت می‌کند و آن را به عنوان بخشی از زندگی خود می‌پذیرد و نسبت به آن بی‌تفاوت می‌شود و فراموش می‌کند که فشار روانی را تجربه می‌کند. به همین دلیل، این افراد کمتر برای درمان اقدام می‌کنند. برخی از اختلالات و بیماری‌های مرتبط با استرس در زیر مشخص شده است. دامنه این اختلالات و بیماری‌ها، از علائم ساده‌ای نظیر ناخشنودی و ناراحتی تا بیماری‌های خطرناک‌تر که می‌توانند منجر به ناتوانی و مرگ شوند، متغیر است.

■ **سیستم قلبی - عروقی:** فشار خون بالا، سکته قلبی، میگرن، بیماری عروق کرونر.

■ **دستگاه گوارش:** یبوست، سندرم روده تحریک‌پذیر، زخم‌های معده و اثنی عشر، تهوع، سوءهاضمه.

■ **عضلات و مفاصل:** سردرد، کمردرد، گردن درد، گرفتگی عضلانی.

■ **اختلالات هیجانی و روان‌شناختی:** اضطراب، افسردگی، اختلالات جنسی، اختلالات خواب، بیماری‌های روان‌تنی.

■ **موارد دیگر:** دیابت، سرطان‌ها، آسم، آلرژی‌ها.

با توجه به موارد بیان شده، تنها راه مقابله با استرس «کنترل استرس» است که امروزه به شدت مورد توجه صاحب‌نظران است و کنفرانس‌ها و سمینارهای متعددی را در جهان به خود اختصاص داده است.

دانش هنر آموز

عوامل به وجود آورنده استرس

عواملی که استرس را ایجاد می‌کنند «استرسور» نامیده می‌شوند. این عوامل الزاماً اتفاقات یا رویدادهای بیرونی نیستند، بلکه ممکن است از درون برخیزند. از سوی دیگر این عوامل تنها رویدادهای منفی بیرونی را شامل نمی‌شود بلکه شامل بسیاری از تغییرات مثبت نیز می‌گردد، به دلیل آنکه مستلزم سازگار شدن دوباره

فرد با شرایط جدید و صرف انرژی زیاد است مانند ازدواج، بچه‌دار شدن، قبولی در دانشگاه.

عوامل ایجادکننده استرس را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

1 استرس آفرین‌های بیرونی

– عوامل فیزیکی: سروصدا، هوای بد یا فاجعه‌های طبیعی، ترافیک، آلودگی و غذای غیربهداشتی.

– عوامل اجتماعی: مشکلات مالی، اختلالات بین فردی، از دست دادن فرد مورد علاقه.

2 استرس آفرین‌های درونی

– عوامل جسمانی: عواملی نظیر بلوغ، بیماری، تغییرات هورمونی.

– عوامل رفتاری: ورزش نکردن، اختلال در خواب، مصرف سیگار.

– عوامل روانی: تغییرات ناگهانی خلق‌وخو، تجربه‌های هیجانی زودگذر یا پایدار.

– عوامل شناختی: تصمیم‌گیری‌ها، نگرش‌ها و باورهای منفی، کمال‌گرایی، رقابت‌جویی، خودانتقادگری و پوچ‌گرایی.

در مورد موقعیت‌های ایجادکننده استرس، باید به دو نکته توجه داشت:

1 این عوامل با یکدیگر هم‌پوشانی دارند و یکی از آنها یا یک گروه از عوامل به تنهایی استرس ایجاد نمی‌کنند. بنابراین اثر تعاملی و تجمعی آنها همواره باید موردنظر باشد.

2 بسیاری از این عوامل اگرچه به عنوان موقعیت‌های استرس‌آفرین در اینجا مطرح گردیده‌اند، ولی می‌توانند در عین حال خود، ناشی از استرس یا نشانه آن باشند مثل به هم خوردن نظم خواب.

عوامل تأثیرگذار بر تجربه استرس

استرس، یک جزء مسلم از وجود انسان است، حذف کامل استرس در زندگی بشر همیشه امکان‌پذیر نیست. ولی می‌توان هم استرس را شناخت و هم با آن مقابله کرد. عوامل مختلفی بر ماهیت و شدت تجربه استرس تأثیر می‌گذارند که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود:

1 تفسیر و ارزیابی از موقعیت: هر چیزی در محیط اطراف می‌تواند عامل بالقوه‌ای برای ایجاد استرس باشد. اما در نهایت، ایجاد استرس بستگی به چگونگی برداشت افراد از حوادث و موقعیت‌ها دارد. شیوه برداشت از این موقعیت‌ها، به مقدار زیادی وابسته به عقاید و نگرش‌های ما است. شیوه ارزیابی و تفکر برخی افراد باعث می‌شود تا آنها موقعیت‌ها را تهدیدکننده درک کنند در صورتی که هیچ خطر و تهدیدی وجود ندارد. یک موقعیت به سه شیوه تفسیر می‌شود:

– «من از عهده این موقعیت برمی‌آیم.» یعنی توانایی شما برای غلبه بر مشکل بیشتر از توانی است که آن شرایط احتیاج دارد.

- «من مطمئن نیستم که بتوانم از عهده این موقعیت برآیم.» یعنی در مورد توانایی خود برای غلبه بر موقعیت، شک دارید.

- «من نمی‌توانم از عهده این موقعیت برآیم.» یعنی توانایی‌های لازم برای غلبه بر موقعیت، بیشتر از توانایی شما است. می‌توان گفت نوع ارزیابی شما از توانایی خودتان و موقعیت بیرونی‌تان مشخص می‌کند که چه مقدار و چه نوعی از استرس را تجربه می‌کنید.

۲ ماهیت شرایط: هر عاملی که در محیط زندگی باعث فعال شدن پاسخ استرس گردد، استرس‌زا نامیده می‌شود. دید شما به محیط و چگونگی تعامل با آن، مشخص خواهد کرد که آیا چیزی یا حادثه‌ای برای شما استرس‌زا خواهد بود یا خیر؟ البته برخی عوامل استرس‌زای فیزیکی وجود دارند که به طور واضح، تهدیدکننده زندگی بوده و ما آنها را همان‌طور که هستند درک می‌کنیم. در مواجهه با این عوامل استرس‌زا در می‌یابیم که ما در خطر هستیم و زمان اندکی برای انتخاب واکنش داریم. بنابراین پاسخ هشدار به سرعت فعال می‌شود.

۳ طول مدت محرک استرس‌زا: مدت زمانی که محرک استرس‌زا ادامه می‌یابد بر تعادل استرس تأثیر گذاشته و میزان فعالیت پاسخ استرس را تعیین می‌کند؛ برخی از محرک‌های استرس‌زا مثل مصاحبه شغلی مدت زمان کمی ادامه دارند؛ در حالی که محرک‌های دیگر مثل مواجه شدن با مشکلات بین فردی، دوره‌های زمانی طولانی‌تری دارند.

۴ شدت محرک استرس‌زا: شدت محرک استرس‌زا در تجربه استرس اثرگذار است. به طور مثال راننده‌ای که عجله دارد، هنگام قرار گرفتن در پشت سر ۱۰ ماشین، واکنش کمتری نشان خواهد داد تا قرار گرفتن پشت سر ۲۰ ماشین. در حالت دوم، زمان رسیدن او به مقصدش بیشتر شده و محرک، شدت بیشتری می‌یابد.

۵ شدت وقوع محرک استرس‌زا: تعداد دفعات بروز محرک استرس‌زا و شدت و ضعف آن، نحوه تعادل استرس و مقدار پاسخ را تعیین خواهد کرد.

۶ نامشخص بودن محرک استرس‌زا: برای بسیاری از افراد، منبع اصلی پریشانی و فشار روانی نامشخص بودن نوع محرک استرس‌زا و نگرانی در مورد وقایعی است که احتمالاً اتفاق خواهند افتاد.

۷ احساس کارایی: اطمینان خاطر افراد به اینکه می‌توانند یک موقعیت پر فشار را به خوبی اداره کنند، عامل عمده‌ای در تعیین شدت فشار روانی است. هرچه افراد از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار باشند و توانمندی‌های خود را بیشتر باور داشته باشند، در روبرویی با موقعیت‌های تنش‌زای زندگی، فشار کمتری را احساس کرده و با تسلط و قدرت بیشتری به مقابله با مشکلات می‌پردازند.

۸ حمایت اجتماعی: تجربه نشان داده است وقتی مردم در سیستمی زندگی

می‌کنند که افراد نسبت به هم مهربان و یاری‌گر هستند و به موقع نیاز یکدیگر را درک کرده و از یکدیگر حمایت می‌کنند، این درک، همچون سپری عمل می‌کند که در برابر ضربات ناشی از تنش، آنها را مقاوم می‌سازد. بر عکس، هنگامی که محرک‌های تنش‌زا، شبکه حمایت اجتماعی را از هم می‌پاشند، افراد فشار روانی شدیدی را متحمل می‌شوند که کنار آمدن با آن دشوار خواهد بود.

۹ راهبردهای مقابله‌ای: افراد مختلف، در مقابله با موقعیت‌های استرس برانگیز، راهکارهای متفاوتی را به کار می‌برند. هر چقدر افراد، مجهز به روش‌های مناسب‌تری جهت مقابله با موقعیت‌های ناخوشایند باشند، بهتر می‌توانند موقعیت‌های استرس‌زا را مدیریت کنند. در این مورد در کتاب ارتباط مؤثر به تفصیل صحبت شده است.

۱۰ پیش‌بینی‌پذیری: عامل دیگری که فشار روانی را قابل تحمل می‌سازد، قابلیت پیش‌بینی است. زمانی که قدرت پیش‌بینی وجود داشته باشد یعنی بتوانید پیش‌بینی کنید که چه چیز رخ خواهد داد، فشار روانی حاصل از موقعیت، قابل تحمل‌تر و سازگاری شما بیشتر خواهد بود. حتی زمانی که قادر به کنترل فشار روانی نیستید، توان پیش‌بینی موقعیت، از شدت فشار روانی می‌کاهد.

چگونگی تدریس

هنرآموز باید سعی کند تمامی هنرجویان را به درگیر شدن در بحث‌های مربوط به موضوع درس، ترغیب نماید. در بیشتر بدانیم از همه هنرجویان خواسته شود تا دو مهارت تنفس شکمی و آرام‌سازی عضلانی را به همراه هنرآموز، مرحله به مرحله انجام دهند و احساس خود را بعد از هر مورد بیان کنند همچنین هنرجویان منفعل را به سخن گفتن وادار سازند.

چگونگی انجام فعالیت‌ها

فعالیت‌های این درس از کتاب، به علت ماهیت موضوع آن، در ظاهر به صورت غیرگروهی به نظر می‌رسند اما هنرآموز باید تلاش کند تا با درگیر ساختن کل هنرجویان برای بیان پاسخ‌هایشان به فعالیت‌ها، به گونه‌ای امکان کار گروهی را در کلاس درس فراهم سازد. بدین شکل با شنیدن پاسخ‌های هنرجویان، خلاقیت آنها در ارائه پاسخ‌های بیشتر و متفاوت‌تر نیز افزایش می‌یابد. تجربه یادگیری مشارکتی در یک نظام آموزشی که معمولاً فردگرایی را ترویج می‌کند، این درک را به وجود می‌آورد که برای رسیدن به موفقیت باید با دیگران در ارتباط بود و به آنها اعتماد کرد. این احساس وابستگی متقابل، برای عملکرد موفق و رضایت‌بخش در جامعه‌ای است که در آینده نوجوان به آن ورود خواهد کرد. یکی از ارزش‌ترین کارکردهای

یادگیری مشارکتی آموزش مهارت‌های میان‌فردی و اجتماعی است. گروه‌های مشارکتی، به ویژه در کار با هنرجویانی که مشکلات رفتاری دارند، فضایی امن و صمیمی به وجود می‌آورد که در آن، دیگر اعضای گروه مهارت‌های اجتماعی را شکل می‌دهند. در واقع یک گروه مشارکتی، جایی است که هنرجویان می‌توانند در آن مهارت‌های جدید را تمرین کنند.

پاسخ به فعالیت‌ها

فعالیت
کلاسی ۱



هدف: هنرجویان با تصور موقعیت‌های تعریف شده، احساس خود را در هر مورد بیان نمایند.

پاسخ: پاسخ‌ها بدون شک یکسان نیستند زیرا همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، افراد در مقابل شرایط مختلف برحسب توانایی مقابله با هیجان و استرس، پاسخ‌های متفاوتی دارند. مقصود از این فعالیت، این است که هنرجویان، احساسی را که ممکن است در شرایط مثال ذکر شده درک کنند، به زبان بیاورند. جواب‌های متفاوت هنرجویان اصلاً اشتباه نیست، بلکه ناشی از تفاوت دید آنها به مسئله و شکل برخورد آنها با شرایط است.

فعالیت
کلاسی ۲



هدف: این فعالیت با تأثیر بر ناخودآگاه هنرجویان، آنان را به تفکر وادار می‌سازد تا دلایل استرس خود در شب‌های امتحان را درک نموده و حتی از این طریق، علل استرس‌زای نادرستی را در وجود خودشان بیابند که شاید برای آنها مضحک هم باشد و به کمک این فعالیت با کشف آن موارد، سعی در رفع آنها نمایند و در شب‌های امتحان به آرامش لازم، دست یابند.

پاسخ: سنگینی درس‌ها، رقابت فشرده، کمبود وقت برای مطالعه، ترس از مشروط شدن، ضعف در درس مورد امتحان، نامساعد بودن شرایط محیط مطالعه، نامساعد بودن شرایط خانوادگی، سخت‌گیری استاد و دبیر مربوطه، ضعف اعتماد به نفس و ...



هدف: این فعالیت، ابزاری است برای به چالش کشیدن ذهن هنرجویان تا متوجه شوند میزان و شدت استرسی که هر بار در موقعیت‌های مختلف و متفاوت تجربه می‌کنند، چگونه می‌تواند بر کارایی آنها تأثیرگذار باشد. بدین صورت، به کنترل استرس خود در حد متعادل ترغیب می‌شوند، تا به بهترین کارایی برسند. این فعالیت در واقع ایجادکننده اشتیاق یادگیری مهارت‌هایی است که در این درس از کتاب به منظور کنترل استرس، بیان شده‌اند.

پاسخ:

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



هدف: القای این مسئله به هنرجویان است که با وجود تلاش و استعداد بالا گاهی ممکن است عوامل دیگری مانع از رسیدن آنها به خواسته‌هایشان شود. در ضمن قرار نیست شرایط همیشه آن‌گونه که افراد انتظار دارند، پیش برود. پس افراد هیچ‌گاه از خودشان توقع بیش از حد نداشته باشند و افکار غیرمنطقی خود را کنترل و در مسیر منطقی قرار دهند.

پاسخ: مشکل فریبا، افکار غیرمنطقی اوست. او از خود توقع بیش از حد دارد. او تلاش کافی داشته است و عدم قبولی اصلاً به معنای بی‌هنر بودن نیست. چه بسا در آینده نزدیک، او موفق به کسب مقامی با درجاتی بالاتر از این شرایط خواهد شد.



هدف: هنرجویان با تمرکز سعی می‌کنند تا افکار غیرمنطقی و منطقی خود را بیان کنند. چه بسا به کمک این فعالیت، آنها متوجه می‌شوند که بسیاری از افکارشان که آنها را منطقی تصور می‌کرده‌اند کاملاً غیرمنطقی بوده است و در صدد اصلاح آن برآیند.

پاسخ:

ردیف	افکار غیر منطقی	افکار منطقی
۱	شرایط زندگی باید طبق آنچه من می‌خواهم، پیش برود و در غیر این صورت زندگی غیرقابل تحمل خواهد بود.	هیچ قانونی وجود ندارد که هر چه من می‌خواهم رخ بدهد! نرسیدن به خواسته‌ها، ناراحت‌کننده است اما آن را درک می‌کنم و می‌دانم که معنای آن بروز فاجعه نیست.
۲	من به تشویق و تأیید دیگران به شدت نیاز دارم.	تشویق و تأیید خیلی دلپذیر است و در شرایط مناسب به دنبال آن هستم اما بدون آنها هم می‌توانم زندگی کنم.
۳	برای اینکه انسان ارزشمندی باشم باید در هر کاری موفق باشم و بدون هیچ اشتباهی به این موفقیت‌ها برسم.	من همیشه تلاش می‌کنم تا حد ممکن به موفقیت برسم. اما ارزشمندی وجودی من صرفاً با موفقیت‌هایم تعریف نمی‌شود. ممکن است اشتباهاتی داشته باشم و گاهی شکست بخورم.
۴	ناراحتی‌ها و آشفتگی‌های من به دلیل اتفاقات خارج از کنترل من به وجود آمده‌اند. بنابراین من کار زیادی نمی‌توانم برای آن انجام دهم و کنترل آن به دست من نیست.	محدودیت‌ها و شرایط محیطی اجتناب‌ناپذیر هستند اما افکار و باورهای من هستند (و نه عوامل خارج) که باعث احساسات من می‌شوند و من می‌توانم افکارم را مدیریت کنم.
۵	من باید در مورد چیزهای خطرناک و ناخوشایند، نگران باشم و مرتباً به آنها فکر کنم و گرنه ممکن است برابرم اتفاق بیفتند.	نگرانی افراطی در مورد وقایعی که ممکن است ناخوشایند باشند از رخ دادن آنها جلوگیری نمی‌کند. این شیوه تفکر، فقط من را در حال حاضر نگران و مضطرب می‌کند.

فعالیت
کلاسی ۶



هدف: هنرجویان با تصور قرار داشتن در موقعیت ندا، مهارت حل مسئله را تجربه و درک کنند و هنرآموز از هنرجویان بخواهد تا با استفاده از مراحل حل مسئله که در درس بیان شد مشکل ندا را بررسی کنند و از هنرجویان ساکت و منفعل در هر مرحله از حل مسئله، بخواهد تا نظرات خود را بیان کنند.

پاسخ:

- ۱ شناسایی مسئله: علت استرس ندا: نیمی از نمره امتحان، انجام کار عملی است و ندا فرصت کمی برای آن دارد.
- ۲ راهکار: ندا می‌خواهد نمره عالی را کسب کند و بهترین کار عملی را ارائه کند.
- ۳ انتخاب جانشین‌ها: ندا می‌تواند درس خود را خوانده و کار عملی را در حد متوسط انجام دهد یا از خانواده خود بخواهد که در این فرصت کم او را برای انجام کار عملی یاری کنند.
- ۴ ملاحظه پیامدها: اگر او کار عملی را در حد ضعیف یا متوسط هم انجام دهد، با صحیح درس خواندن می‌تواند در امتحان نمره نسبتاً خوبی به دست آورد.
- ۵ انتخاب راه حل: انتخاب راهکارها به نظر و عقیده خود ندا وابسته است.
- ۶ اجرا: تصمیم را عملی کند.
- ۷ ارزیابی: میزان تأثیر تصمیمی را که گرفته است قبل و بعد از امتحان بررسی کند.

فعالیت
کلاسی ۷



هدف: آموزش این مسئله به هنرجویان است که در موقعیت‌های مختلف بعد از تعقل و تفکر منطقی و تلاش، با توکل به خداوند از استرس رها گشته و امورات خود را به خداوند بسپارند و ایمان داشته باشند که چون تمام تلاش خود را کرده‌اند خداوند نیز بهترین شرایط را برای آنها فراهم خواهد ساخت.

پاسخ: در آیه ۱۵۹ سوره آل عمران، خداوند از انسان خواسته است که قبل از هر اقدامی از عقل و اندیشه خود و دیگران مدد بگیرد و بعد از آن با توکل که به معنای سپردن نتیجه امور به خداوند است، نگران نتیجه نباشد. چون هر آنچه اتفاق بیفتد، خواست خداوند است و توکل شما به معنای راضی بودن شما به رضای خداوند است و به همین دلیل هم خداوند، توکل کنندگان را دوست دارد چون آنها تمام تلاش‌ها و اقدامات خود را در جهت رضای خدا قرار داده‌اند.

فعالیت
غیر کلاسی ۱



هدف: ارتباط هنرجویان با ارزش‌آفرینان و یادگاران هشت سال دوران دفاع مقدس و آشنایی بیشتر آنها با نقش ایمان، توکل و ذکر خدا در کاهش ترس و استرس و بالا بردن نیروی صبر و مقاومت رزمندگان در آن شرایط سخت و دشوار.

پاسخ: خاطرات را جمع‌آوری نموده و با حضور یکی از جانبازان یا آزادگان همکار حاضر در هنرستان، سه مورد از بهترین خاطرات در کلاس توسط هنرجویان گزارش شود و از آن همکار نیز خواسته شود خاطره‌ای در این مورد نقل کند و در پایان از مجاهدت و مقاومت‌های رزمندگان دوران دفاع مقدس تقدیر و تشکر به عمل آید.

درس ۱۱ کنترل خشم و عصبانیت

علت و اهمیت آموزش این درس

همه ما با واژه‌هایی مانند خشم، غضب، پرخاش، پرخاشگری، تند مزاجی و امثال اینها آشنا هستیم و در زندگی بارها آن را تجربه کرده‌ایم؛ چرا که خشم امری کاملاً عادی و طبیعی و واکنشی غریزی است که اساساً در پاسخ به تهدید علائق حیاتی بروز می‌کند و بنا به دلایلی از جمله حوادث و رویدادهای بیرونی یا تغییرهای درونی پیش می‌آید. آنگاه که خشم از کنترل خارج شود و به یک حس مخرب و ویرانگر تبدیل شود، مشکل‌های متعددی را در محیط اطراف (حیطه کاری، خانوادگی و ...) و روابط با سایر اشخاص به وجود می‌آورد. با توجه به اینکه خشم و غضب خصوصیتی غریزی در درون انسان است که اگر مهار نشود مانند سیل، آثار مخربی به همراه خواهد داشت، ارزنده است که انسان کنترل این نیروی عظیم را چه در درون خود و چه در برخورد با دیگران بیاموزد تا بتواند از زندگی آرام‌تر و شیرین‌تری بهره‌مند شود.

دانش هنر آموز

خشم

خشم از دیدگاه احادیث، نیرویی است که برای دفاع از خود و پاسداری از حقوق فردی یا اجتماعی در وجود انسان گذارده شده است. استفاده از این نیرو، زمانی پسندیده است که با کسانی که با دستورات الهی، حقوق مردم و قوانین اجتماعی آگاهانه دشمنی می‌ورزند، صورت بگیرد. در غیر این صورت، خشم، شر است و اگر از محور اصلی خارج گردد، به خصلت ناپسندی تبدیل می‌شود و خصلت‌های ناپسند دیگری مانند حسد، غیبت، تهمت، تحقیر، تزییع حقوق دیگران و غیره را نیز به دنبال خواهد داشت. «خشم» از دیدگاه روانشناسی، یک عاطفه و نوعی هیجان و یک احساس کاملاً درونی است که غالباً در برابر تهدید و ناامیدی از رسیدن به اهداف و آرزوها یا بر اثر انتظار شخصی از رفتار دیگران به وجود می‌آید و «پرخاشگری» وسیله ابراز آن است. در واقع رفتاری است که فرد بر اثر هیجان‌های ناخوشایند و منفی ناشی از عصبانیت، از خود بروز می‌دهد؛ بنابراین خشم می‌تواند روابط بین فردی را مختل کند و افراد را از رسیدن به اهداف خود بازدارد. خشمی که به صورت نادرست ابراز شود، چنان به روابط اجتماعی افراد لطمه می‌زند که

ترمیم آن نیازمند طی شدن زمان، تلاش و کوشش بسیار است.

آثار مخرب خشم

خشم نابجا و عدم کنترل آن زبان‌های فراوانی به انسان وارد می‌کند که می‌توان این زبان‌ها را به دو دسته تقسیم نمود:

■ **زبان‌های جسمی:** کنترل نکردن خشم موجب بیماری‌های جسمی از جمله بالا رفتن ضربان‌های قلب، افزایش قند خون، زخم معده، کاهش تمرکز حواس، کاهش اعتماد به نفس، لکنت زبان و غیره می‌شود.

■ **زبان‌های روحی و معنوی:** هرگاه انسان دچار خشم و غضب نابجا شود، چه خشم خود را به ظهور برساند و چه ظاهر نسازد در همان زمان یا بعد از آن، در باطن و قلب وی تیرگی خاص، بی‌حالی، بی‌ذوقی و بی‌رغبتی به ذکر و عبادت حس می‌شود. در واقع خشم نابجا، هم موجب کاهش درجات ایمان و هم ارتکاب به صفات ناپسند دیگر می‌شود.

عوامل به‌وجود آورنده خشم

بهترین راه برای از بین بردن خشم، مبارزه با علت آن است. اگر افراد، اطلاعات کافی درباره منشأ خشم و عصبانیت داشته باشند، بهتر می‌توانند آن را کنترل کنند. در واقع هنگامی که افراد بدانند چه چیزهایی آنها را خشمگین می‌سازد، در صورت امکان یا از آنها اجتناب کرده یا تلاش می‌کنند پیشاپیش خود را برای واکنش مناسب آماده سازند، در نتیجه پاسخ‌های هیجانی خود را کنترل کرده و پاسخ‌های سازگارتری از خود بروز می‌دهند. خشم زمانی به‌وجود می‌آید که عامل یا عواملی باعث تحریک هیجان‌ها شود، سپس احساسات را بیدار کرده و بعد از درک احساس خشم، بسته به میزان تحریک‌پذیری افراد، واکنش‌های خاص و متفاوتی بروز داده شود. این عوامل عبارت‌اند از: کم‌ظرفیتی، فخر فروشی، کبر، لجاجت، تحقیر دیگران، مجادله، عیب‌جویی، شدت حرص بر جاه و مال و غیره.



نمودار ۱۱-۱: ساختار خشم

ریشه اصلی این عوامل، طرز فکر و نگرش انسان به موضوع، عدم شناخت صحیح در دادن و طلب کردن محبت به دیگران، ناامنی، ناتوانی و سردرگمی، روحیه افراد و غیر اینها است که با تمرین و ممارست می‌توان خشم خود را کنترل کرد.

جدول ۱۱-۱: عوامل به وجود آورنده خشم و راه‌حل‌های کنترل آنها

راه‌حل‌ها	توضیحات	ریشه‌های اصلی به وجود آورنده خشم
<p>- باورهای منفی‌ای را که در مورد خود، دیگران و جهان دارید به باورهای مثبت تغییر دهید.</p> <p>- افکار منفی را که در ذهن دارید بر کاغذ بنویسید و آنها را از ذهن حذف کرده یا تغییر دهید.</p> <p>- عینک بدبینی نسبت به افراد و دنیای پیرامون را درآورید.</p> <p>- کلماتی مثل همیشه، هیچ‌وقت و هرگز را استفاده نکنید. به عنوان مثال نگویید چرا همیشه این اتفاق برای من می‌افتد؟</p> <p>- اندیشه‌های غیرمنطقی و توقع‌های بیش از حد و کامل بودن نقش خود یا طرف مقابل را تغییر دهید.</p>	<p>به هنگام بروز یک حادثه، افکاری در ذهن آدمی جرقه می‌زند و احساس خوشایند یا ناخوشایندی در وی ایجاد می‌شود و بنا به آن احساس، رفتار خاصی منعکس می‌شود. صحبت‌های درونی با خود و خطاهای شناختی رابطه‌ای بین افکار و رفتار هستند که بر احساسات فرد تأثیر گذاشته به موجب آن عکس‌العمل خاصی بروز می‌کند.</p>	<p>طرز فکر و نگرش انسان، قضاوت‌های افراد، منفی‌بینی، تقصیر را به گردن دیگران انداختن، خودگویی‌های ذهنی و غیره مهم‌ترین عواملی هستند که بر نحوه نگرش افراد تأثیر گذاشته و زمینه بروز خشم را فراهم می‌آورند.</p>
<p>- در برخورد با اطرافیان، خصوصیات ذکر شده را به کار بگیرید.</p> <p>- هرگاه فردی به شما محبت کرد، برای قدردانی از او، محبتی را که می‌پسندد، نثارش کنید نه محبتی را که خودتان می‌شناسید و به آن عادت دارید.</p>	<p>محبت و مهربانی، خوش‌حُلقی و خوش‌رویی، مدارا و سازگاری، تواضع و گذشت، صبر، خیرخواهی و خدمت به یکدیگر، الگوهای والای اخلاقی هستند که توصیه‌های اکیدی توسط پیامبر ﷺ و ائمه اطهار بر شکل‌دهی، پرورش و تداوم این ویژگی‌ها در انسان‌ها صورت گرفته تا به واسطه نوری که از این فضایل اخلاقی در روح انسان‌ها پدید می‌آید، خاکیان نیز بتوانند طعم افلاک را بچشند.</p>	<p>عدم شناخت صحیح در ابراز و طلب کردن محبت نسبت به اطرافیان</p>
<p>- در زمان حال زندگی کنید. افسوس گذشته را نخورید و با ترس از آینده زمان حال خود را تیره نسازید. از گذشته درس بگیرید و برای آینده، برنامه داشته باشید.</p>	<p>زمانی که نیازها و انتظارات فرد برآورده نشود یا در رسیدن به آنها با شکست مواجه شود، دچار ناکامی می‌شود؛ اگر فرد نتیجه را غیرمنصفانه بداند، خشمگین شده و احتمال پاسخ پرخاشگرانه افزایش می‌یابد.</p>	<p>ناکامی</p>
<p>- به منظور حل مسائل و مشکلات خود به مشاوره آگاه و دلسوز رجوع کنید.</p> <p>- در هر مقطعی از زندگی، هدف و برنامه خود را مشخص کرده و برنامه‌ریزی‌های دقیق روزانه، هفتگی و سالانه داشته باشید.</p>	<p>افراد، زمانی که در مسیر زندگی قادر به برطرف کردن موانع مختلف نباشند و یا اهدافشان مشخص نباشد و در انتخاب خواسته‌ها و نیازهایشان مردد باشند، مدام در درون خود احساسات منفی را رشد می‌دهند و این امر موجب خشم و حتی بروز رفتار پرخاشگرانه خواهد شد.</p>	<p>ناتوانی و سردرگمی</p>

<p>- یاد خدا و توکل بر او در همه حال مخصوصاً در سختی‌ها، - وضو گرفتن، نوشیدن آب، راه رفتن یا نشستن در هنگام خشم، - فرستادن صلوات بر محمد ﷺ و خاندان پاکش قبل از خواب، - ورزش کردن، - تغذیه مناسب و سالم، - کنترل سلامت جسم، - خواب کافی، - مطرح کردن برخی از شادی‌ها و ناراحتی‌های خود با خانواده و مشورت با آنها.</p>	<p>ممکن است افراد در برخی از روزها تندخو، عصبانی و تحریک‌پذیر و روزهای دیگر آرام باشند که ریشه آن می‌تواند عاملی درونی (مانند حسد و خاطرات تلخ گذشته) یا بیرونی (مانند فقر، مرگ نزدیکان، معاشرت با دوستان ناباب) باشد. این عامل می‌تواند بر روحیه و رفتار افراد تأثیر بگذارد.</p>	<p>حُلق و روحیه و عوامل جانبی</p>
---	---	-----------------------------------

کنترل خشم

بهترین زمان درمان خشم، زمانی است که افراد در درونشان احساس ناراحتی و عصبانیت نداشته و آرام و رها باشند. زیرا در این زمان افراد، آگاه و هوشیار هستند تا به ذهن خود بسپارند که هنگام احساس خشم و عصبانیت در درون خود، چگونه به طرق مختلف جلوی آن را بگیرند.

ابتدایی‌ترین لحظه‌های بروز خشم، بهترین زمان کنترل و خاموش کردن شعله‌های آن است. چرا که با انرژی و زمان کمتری می‌توان از آتش‌سوزی در وجود خود جلوگیری کرد و روح خود را از عواقب آن مصون داشت.

به منظور کنترل خشم می‌توان دو دسته از توصیه‌های عملی را مورد استفاده قرار داد:

1 بینش درمانی: توصیه‌هایی که با تأکید بر خودسازی و افزایش دید توحیدی، حضور خدا را در برابر دیدگاه انسان پررنگ‌تر کرده و کمک می‌کند تا یاد خدا و ایمان به حضور همیشگی او در تمامی لحظات، انسان را از رفتارهای ناشایست بازدارد و به عنوان یک بازدارنده قوی درونی، حرکات انسان را کنترل کند. احادیث گران‌بهای بزرگان دین در این دسته قرار می‌گیرند.

- خدا به حضرت داوود عَلَيْهِ السَّلَام وحی فرمود: هرگاه بنده من در هنگامی که خشم می‌گیرد مرا یاد کند، روز قیامت در میان همه خلق، خود به یاد او خواهم بود.

- پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: از محبوب‌ترین راه‌ها به سوی خدا نوشیدن دو جرعه است. جرعه خشمی که با بردباری و جرعه مصیبتی که با شکیبایی آن را فرو بری.

- پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: هرگاه خشمگین شدی بنشین و به قدرتی که پروردگار بر بندگانش دارد و گذشتی که از آنها می‌کند، ببندیش و با ترس از خدا، خشم را از خود دور کن.

- امام علی علیه السلام می‌فرمایند: دشمن‌ترین دشمن آدمی، خشم و شهوت اوست، هر که بر این دو مسلط شود، درجه‌اش بالا می‌رود و به هدفش می‌رسد.
 - امام علی علیه السلام می‌فرمایند: کسی که از خدا بترسد، در هنگام خشم انتقام نمی‌گیرد.
 - پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: خشم از شیطان است و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می‌شود. پس هرگاه فردی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد.
 - امام علی علیه السلام فرمودند: خشم را با سکوت درمان کنید.
- ۲ رفتار درونی:** توصیه‌هایی که علاوه بر معرفی راهکارهای عملی، انسان را در انجام دادن برخی از امور تشویق کرده و از انجام دادن برخی دیگر منع می‌کند. این رفتارها با عنوان راه‌حل در جدول ۱-۱۱ بیان شده‌اند.

چگونگی تدریس

این مبحث را با پرسش و پاسخ، بیان موقعیت و مثال برای هر عامل به هنرجویان انتقال دهید. به منظور ایجاد جوّی هیجان‌انگیز می‌توانید برخی از مثال‌ها و موقعیت‌هایی را که هنرآموزان بیان کرده‌اند، در کلاس اجرا کرده و از آنها بخواهید راه‌حل دهند. در پایان از آنها بخواهید برخی از احادیث را بر روی کاغذ بنویسند و در کلاس یا منزل نصب کنند. در برنامه‌ی زمان‌بندی خود راه‌حل‌ها را بگنجانند و با تکرار و تمرین، خشم را به هیجانی مثبت تبدیل کنند.

چگونگی انجام فعالیت‌ها

شرایط کلاس را طوری قرار دهید که هنرجویان در کمال راحتی به فعالیت‌ها پاسخ دهند و از آنها بخواهید که مشارکت فعالی داشته باشند.

پاسخ به فعالیت‌ها

فعالیت
کلاسی ۱



هدف: پی بردن هنرجویان به اهمیت درونی کردن خشم و افزایش دید توحیدی به خشم و کنترل آن.

پاسخ: بر اساس این آیه شریفه، یکی از صفات پسندیده پرهیزکاران، فرو بردن خشم خویشان است و این صفت به قدری مهم و تأثیرگذار است که این افراد را محبوب خدا و مردم می‌سازد.

فعالیت
کلاسی ۲



هدف: آگاهی هنرجویان از اینکه اگر رفتار پرخاشگرانه را در پیش گیرند، به این رفتار عادت خواهند کرد و آسیب‌های جسمی، روحی و معنوی زیادی برای خود آنها و دیگران به دنبال خواهد داشت.
پاسخ: این رفتار وی علاوه بر به خطر انداختن سلامتی جسمی و روحی، تیرگی قلب و غضب الهی، موجب کاهش ارتباط دیگر دوستان با وی نیز می‌گردد.

فعالیت
کلاسی ۳



هدف: سنجش میزان خشم هنرجویان و آگاهی از ریشه‌های بروز خشم آنها.
پاسخ: این فعالیت بر عهده هنرجویان است. برای راهنمایی در پاسخ‌گویی به سؤالات، نمونه تکمیل‌شده زیر را مطالعه کنید.
۱ مخالفت شدید خانواده برای رفتن به میهمانی
۲ سردرد
۳ خانواده همیشه برای من محدودیت ایجاد می‌کند، آنها شور و شوق نوجوانی مرا درک نمی‌کنند، در همه کارهایم مرا کنترل کرده و نصیحت می‌کنند، من نیز حق دارم برای خود تصمیم بگیرم و غیره.
۴ خیلی زیاد
۵ رنجش خانواده، آشنایی با افراد ناسالم، احساس ضعف در تصمیم‌گیری درست.
۶ از طریق گفت‌وگو با آنها علت مخالفت را جویا می‌شدم و مدتی سکوت کرده و در دلایل آنان می‌اندیشیدم، به نصیحت‌های آنان گوش فرا می‌دادم.

فعالیت
کلاسی ۴



هدف: آگاهی هنرجویان از ریشه‌های اصلی بروز خشم در هنگام رانندگی.
پاسخ:
۱ سردرگمی و طولانی شدن مدت زمان پیدا کردن مکان مورد نظر برای توقف خودرو.
۲ عبور موتورسیکلت‌سواران و عابرین پیاده زمانی که چراغ آنها قرمز است.
۳ استفاده از نور بالا در شب توسط برخی از اتومبیل‌هایی که از رو به‌رو می‌آیند.
۴ سرعت بالا و حرکات مارپیچ یکی از رانندگان و نزدیک شدن بیش از اندازه به اتومبیل کناری.



هدف: آشنایی با انواع رفتارهایی که افراد در هنگام خشمگین شدن از خود بروز می‌دهند. البته یک فرد ممکن است در شرایط و موقعیت‌های مختلف رفتارهای متفاوتی از خود بروز دهد. همچنین هنرجویان با پاسخگویی به این فعالیت می‌آموزند در هنگام خشمگین شدن چه رفتاری بهتر است.

پاسخ:

رفتارها	آثار مثبت رفتار	آثار منفی رفتار
۱- میلاد رفتار پرخاشگرانه‌ای از خود بروز می‌دهد و داد و فریاد می‌کند و رابطه‌اش را با دوستش قطع می‌کند.	_____	صرف انرژی برای کار بیهوده، ناراحتی دوستش، از دست دادن او، قطع ارتباط بین دو دوست.
۲- میلاد رفتار منفعلانه‌ای دارد و موضوع را نادیده می‌انگارد.	دوستش را نمی‌رنجاند، ناراحتی‌اش را پنهان می‌کند و ظاهراً همه چیز آرام است.	اشتباه دوستش را به او تذکر نمی‌دهد، از حق خود دفاع نمی‌کند و نگرانی او از دوستش باقی می‌ماند و این‌گونه موارد.
۳- میلاد خیلی جدی و منطقی و مؤدبانه، موضوع را با دوستش در میان می‌گذارد و علت‌یابی می‌کند.	وظیفه دوستش را نسبت به امانت‌داری و معذرت‌خواهی در چنین مواقعی به او گوشزد می‌کند و نگرانی هر دو برطرف می‌شود و دوستیشان پایدار می‌ماند.	_____

قطعاً رفتار بهتر همان مورد سوم یعنی برخورد منطقی و جدی همراه با رعایت ادب و احترام و به دور از خشم و خشونت است.



فصل ٣

ارتباط مؤثر با خدا، خلقت و جامعه

درس ۱۲

مدیریت زمان

علت و اهمیت آموزش این درس

برای هر فرد در تمام عرصه‌های زندگی، «زمان» ارزشی فراطالایی دارد. اهمیت زمان را هنگامی می‌توان درک کرد که فرصت برای انجام کاری تمام شود. به عنوان مثال افرادی که فقط یک روز دیگر زنده‌اند، هنرآموزی که در پایان سال از درسی نمره نیاورده است، کسی که از قطار جا مانده است و یا کسی که در لحظه آخر از یک تصادف جان سالم به در می‌برد و مواردی از این قبیل به خوبی اهمیت زمان را درک می‌کنند. در واقع، زمان متناهی است و ما فقط مقدار معینی از آن را در اختیار داریم تا وظایفی را که بر عهده داریم و نیاز به انجام آنها داریم، انجام داده و از عمرمان لذت ببریم. همه انسان‌ها خواهان خوشبختی و موفقیت در زندگی هستند و بیشتر وقت خود را صرف یافتن ترکیبی از شیوه زندگی، روابط، کار و کسب، درآمد، ورزش، سرگرمی، عبادت و دیگر فعالیت‌هایی می‌کنند که احساس خوشبختی و شادی را به آنها القاء کند. لذا برای انتخاب ترکیبی مطلوب از فعالیت‌ها جهت فرهیختگی و موفق شدن، نیاز به مدیریت زمان است. مدیریت زمان، مجموعه‌ای از قوانین شخصی است که اگر رعایت شوند، به فرد این امکان را می‌دهند که بهره‌وری خود را در انجام کارها افزایش دهد، در روابط با اعضای خانواده و دوستان و غیره زمان را به کار بگیرد و آنچه را برای رسیدن به موفقیت در زندگی نیاز دارد به دست آورد و به خوشبختی و اوج لذت در زندگی برسد. دوران مهم نوجوانی، دورانی است که افراد رؤیاهای بزرگ برای موفقیت در ذهن می‌پروراند ولی به جای اینکه زمان را صرف اقدامات لازم برای دستیابی به اهداف موردنظر کنند، بیشتر زمان را به برقراری ارتباط با دوستان، خواب، استراحت و مواردی از این قبیل اختصاص می‌دهند. در صورتی که باید بدانند چگونه از زمانی که در اختیار دارند، بهترین استفاده را کرده و طوری آن را برنامه‌ریزی کنند که در پایان، وقتی به پشت سر خود نگاه می‌کنند از عملکرد خود راضی باشند.

دانش هنرآموز

«زمان» طول مدتی است که کاری انجام می‌شود یا ادامه می‌یابد و فراتر از ساعت و تقویم است. بارها اتفاق افتاده است که در یک لحظه متوجه شده‌ایم هفت روز هفته

به پایان رسیده است و ۱۶۸ ساعت هفته را هدر داده‌ایم. چرا؟ زیرا تاکنون نگاه ما به زمان، روز، هفته و ماه بوده است و در تقسیم اوقات همیشه فرداها را روز فعالیت تعریف کرده‌ایم و از ساعات، دقیق و ثانیه‌ها غافل بوده‌ایم. تصور و تقسیم‌بندی اقدامات براساس ۲۴ ساعت در روز، نخستین گام جهت استفاده مناسب و توسعه زمان است. نوجوانی که شور و اشتیاق، شعور، رشد و بالندگی را با هم دارد، اگر به ۲۴ ساعت به دیده ۲۴ فرصت بنگرد و هشت ساعت مفید از آن استخراج کند، بعد از یک هفته در می‌یابد فعالیت‌هایی را سامان داده است که قبلاً در یک ماه نیز از عهده انجام آنها بر نمی‌آمد. همچنین متوجه خواهد شد که توان و قدرت انجام کار را دارد اما از نیروها و انرژی خود درست استفاده نکرده است. پس باید برای موفقیت در زندگی به برنامه‌ریزی براساس ساعت بپردازد تا بیشترین کارها به ویژه «کارهای مهم» را در کمترین زمان ممکن و حتی در محیط‌های نابسامان و شرایط سخت انجام دهد.

اصل ۸۰/۲۰ «پاره تو»

تا به حال اندیشیده‌اید که چرا تنها برخی از افراد ثروتمند هستند و بیشترین دارایی‌ها به آنها تعلق دارد؟ اقتصاددان ایتالیایی به نام ویلفردو پاره‌تو، در تحقیقات گسترده خود به این نتیجه رسید که ۸۰ درصد دارایی‌ها متعلق به ۲۰ درصد افراد است. این نتیجه وی که در بسیاری از کارها فراگیر بود، به عنوان یک قانون مشهور در آمده است. مثال‌هایی از این قانون:

■ ۲۰ درصد پیام‌های دریافتی با ارزش هستند و ۸۰ درصد مابقی، دارای ارزش نیستند.

■ ۸۰ درصد از زمان تماس‌های تلفنی شما صرف ۲۰ درصد از دوستان و نزدیکان شما می‌شود.

■ ۸۰ درصد استفاده‌ای که شما از رایانه می‌کنید، ۲۰ درصد کارکردی رایانه شماست.

■ ۸۰ درصد لباس‌هایی که به طور منظم می‌پوشید، تنها ۲۰ درصد از لباس‌هایی است که در منزل دارید.

اصل پاره‌تو یک ابزار قدرتمند برای تغییر ارائه می‌دهد. براساس این اصل، افراد باید بر ۲۰ درصد اطلاعاتی که نتایج ۸۰ درصدی دارند، متمرکز شده و از بقیه موضوعات انصراف دهند. این اصل می‌تواند در تعیین اولویت اهداف، فعالیت‌ها و وظایف کاری و شخصی به کار گرفته شود. پیشرفتی که غالباً در استفاده از این اصل به وجود می‌آید، درک خوبی از نحوه ایجاد این اصل ارائه می‌دهد.

چگونگی مدیریت زمان

حال که به اهمیت زمان دست یافته‌اید، افکار خود را تغییر داده، خود را فردی کارآمد، پربازده و مؤثر می‌دانید و آماده برنامه‌ریزی صحیح و انجام قاطعانه آن هستید، مراحل ارائه شده در زیر را انجام دهید:

تعیین هدف: نقطه آغاز مدیریت زمان، تعیین اهداف به صورت واضح و روشن است. رایج‌ترین هدردهنده و بزرگ‌ترین مانع برای رسیدن به موفقیت در زندگی، فراموش کردن یا توجه نکردن به کارهایی است که سعی در انجام آنها دارید. وقتی اهداف فراموش شوند، تعصب، کوتاه فکری و تلاش‌های بیهوده افراد دو برابر می‌شوند. بسیاری از مردم سخت کار می‌کنند ولی برداشت دقیقی از اهداف خود ندارند. برای استفاده بهینه از زمان، باید برنامه‌ریزی واضح و دقیقی از اهداف داشته و آنها را اولویت‌بندی کنید. به منظور تعیین هدف باید اصولی را که می‌توانند در سرعت دستیابی به هدف‌تان تأثیرگذار باشند، رعایت کنید که در زیر به چهار مورد از آنها اشاره شده است.

۱ رؤیایی بزرگ و چالش‌برانگیز ولی واقع‌بینانه داشته باشید. رؤیاهای بزرگ به شما انگیزه می‌دهند تا بر موانع و دشواری‌های موجود بر سر راهتان غلبه کنید. همه محدودیت‌ها را کنار بگذارید و برای اولین بار هدف‌تان را تعیین کنید. البته تا زمانی که بدانید آن هدف دقیقاً چیست.

۲ واضح و دقیق خواسته خود را بنویسید به عنوان مثال یکی از اهداف موردنیاز افراد، «هدف» کاری، شغلی و مالی است. برای دقیق بیان کردن آنها باید مشخص کرد، دقیقاً چقدر درآمد و در چه مدت زمانی می‌خواهید به دست آورید؟ دقیقاً چقدر می‌خواهید پس‌انداز داشته باشید و تا کی می‌خواهید به آن دست پیدا کنید؟ البته اهداف را به گونه‌ای بیان کنید که بتوانید ببینید. اگر همین مقدار پول را الآن داشته باشید، چطور آن را خرج خواهید کرد؟

۳ اهداف و مقاصد مشخص و در راستای علائق، ارزش‌ها و اعتقادات درونی‌تان تعیین کنید. این قانون را رعایت کنید که «هرگز زمان کافی برای هر کاری وجود ندارد، بلکه فقط برای مهم‌ترین کارها، زمان کافی دارید». در این صورت است که می‌توانید کارآمدتر شوید.

۴ برای انجام کار پربازده و موفق، باید برنامه خود را با جزئیات مشخص کرده و با توالی و رعایت اولویت‌ها سازماندهی نمایید. با سرمایه‌گذاری هر یک دقیقه از وقت خود برای برنامه‌ریزی قبل از شروع کار، ده دقیقه کاری را صرفه‌جویی خواهید کرد.

اولویت‌بندی فعالیت‌ها و ارتباط: پس از تعیین اهداف و اقدامات متناسب با آنها، باید کارها و فعالیت‌ها را اولویت‌بندی کرد. برای این منظور می‌توان از قانون ۸۰/۲۰ پاره‌تو و پیوستار مدیریت زمان استفاده کرد. بدین گونه که کارهای

ضروری را از مهم جدا کرده و کارهای پر اهمیت را در اولویت قرار دهید.

مدیریت دام‌ها یا سارقان زمان: زمان جزء یکی از بخش‌های جدایی‌ناپذیر کار است. دستیابی به هر چیزی به زمان نیاز دارد. تنها راه برای داشتن زمان کافی جهت انجام کارها که تأثیر زیادی در زندگیتان خواهد داشت، حفظ و استفاده از زمانی است که معمولاً در جای دیگری صرف می‌شود. افراد و شرایط پیرامون شما ممکن است وقتتان را هدر دهند و کارآمدی شما را در طول روز تحلیل برند. تنها با تمرین می‌توانید خود را از این دزدان زمان نجات دهید.

راه مقابله با آنها	هدر دهنده‌های بزرگ زمان
<p>– تلفن را به عنوان یک ابزار کار مورد استفاده قرار دهید و مکالمات خود را کوتاه کنید.</p> <p>– تماس‌های خود را غربال کنید. برخی تماس‌هایی را که ممکن است در کار شما تعویق ایجاد کنند به بعد موکول کنید.</p> <p>– برای پاسخ به پیام‌ها و تلفن‌های خود، زمان مشخص کنید.</p> <p>– تماس‌های خود را دسته‌بندی کنید.</p> <p>– تماس تلفنی را مانند یک جلسه بدانید و از قبل برای آن برنامه‌ریزی کنید.</p> <p>– یادداشت‌برداری کنید. هرگز بدون کاغذ و قلم به تلفن‌تان پاسخ ندهید، ارقام، اعداد، زمان‌ها، تاریخ‌ها، میزان‌ها و ... را یادداشت کنید.</p>	<p>۱- وقفه‌های تلفنی: بزرگ‌ترین هدر دهنده به شمار می‌آید. چرا که تماس تلفنی، ناگهان رشته افکار را پاره کرده و کار را دچار وقفه می‌کند و شما را از انجام کارتان باز می‌دارد. وقتی تماس تلفنی را به پایان رساندید، اغلب از کار منحرف می‌شوید و بازگشت به کار برای شما دشوار است.</p>
<p>– زمان خاصی را برای میهمانان و پاسخ به آنها مشخص کنید.</p> <p>– گفت‌وگوهایی را که به حد کافی صحبت کردید پایان دهید.</p> <p>– از به هدر رفتن زمان دیگران نیز جلوگیری کنید. بپرسید الان وقت دارند یا بعداً با هم صحبت کنید.</p>	<p>۲- میهمانان سرزده: میهمانان ناخوانده تا حد زیادی زمان شما را می‌گیرند و گاهی در مورد مسائل بی‌اهمیت صحبت می‌کنند و شما را از کار باز می‌دارند.</p>
<p>– زمان کوتاهی برای اتفاقات غیرمنتظره در طول روز اختصاص دهید و جزء برنامه کاری خود قرار ندهید.</p> <p>– از سرگرمی‌های همان روز خود کم کنید تا زمان اختصاص داده شده به اتفاقات غیرمنتظره را جبران کند.</p>	<p>۳- اتفاقات غیرمنتظره: موقعیت‌های اضطراری که گاه ساعت‌ها و شاید بیشتر، شما را از کارتان باز می‌دارد.</p>
<p>سعی کنید تصمیمات خود را به سه دسته تصمیمات دستوری، مشورتی، توافقی تقسیم‌بندی کرده و طبق یک اساس منظم با توجه به کارهایتان با آنها برخورد نمایید.</p>	<p>۴- تعویق در کارها: بیشتر افراد به این دزد زمان گرایش دارند و این یک مسئله جهانی است.</p>
<p>– برخی از کارها هستند که فقط خودتان باید انجام دهید، بنابراین از انجام آنها اجتناب نکنید.</p> <p>– برخی کارهایی را که می‌دانید واگذاری آنها به دیگران نتایج منفی نخواهد داشت، به دیگران بسپارید.</p> <p>– از برخی تصمیمات که ضروری نیستند اجتناب کنید.</p>	<p>۵- تردید و تأخیر: تردید بیش از آنچه که فکرتان را یکپارچه کند، زمان را هدر می‌دهد. این کار، کاغذبازی، نامه‌نگاری و فعالیت‌های بیهوده و غیر ضروری را در بردارد.</p>

مدیریت کارهای تعویقی: یکی از دزدان زمان، تعویق در کارها است. دلیل ناامیدی بسیاری از افراد بعد از بازنشستگی‌شان، این نیست که نمی‌دانستند برای موفقیت خود چه باید بکنند بلکه آنها کاملاً مطلع بوده‌اند. مشکل این است که آنها دائماً دلایلی برای انجام ندادن کارشان پیدا می‌کنند تا اینکه دیگر برای انجام آن کار خیلی دیر می‌شود. یکی از ارزشمندترین عاداتی که می‌توانید در زندگی خود داشته باشید، حس اضطرار یا یک انگیزهٔ درونی برای انجام کار است. انگیزهٔ درونی، مخالف تعویق است و قدرتمندترین عامل برجسته محسوب می‌شود. راهکارهایی که موجب ایجاد انگیزهٔ درونی می‌شوند، عبارت از سرعت در انجام کارها و یادگیری فنون کار است.

روش‌های غلبه بر تعویق در کارها: تعویق مسئلهٔ مهمی برای بسیاری از افراد است و طی سال‌ها به غول بزرگی تبدیل شده است، روش‌های زیر برای حل این مشکل پیشنهاد می‌شود:

۱ مکتوب فکر کنید. هر مرحله از کارتان را فهرست کنید. کارها را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم نمایید. نوشتن جزئیات و از قبل آماده بودن به شما کمک خواهد کرد که بر تعویق غلبه کنید.

۲ تمام وسایل و ابزارهایی را که نیاز دارید، قبل از شروع کار فراهم آورید. وقتی اطمینان داشته باشید که همه چیز در دسترس شماست و نیاز نیست تا پایان بلند شوید و وسیله بیاورید، انگیزهٔ قدرتمندی برای ادامهٔ کار و تکمیل آن خواهید داشت.

۳ برای شروع، یک کار کوچک (از ۲۰ درصد) انجام دهید. این امر باعث می‌شود تا کار را شروع کنید و خواهید دید که تا تکمیل شدنش به آن ادامه خواهید داد.

۴ تقسیم‌بندی کار: همان‌طور که هرگز سعی نمی‌کنید یک ظرف غذا را به یک‌باره بخورید، کار را نیز به یک‌باره انجام ندهید. گاهی بهترین راه برای تکمیل کار، پرداختن به قسمت‌های کوچک و تکمیل آنهاست. انتخاب و انجام یک قسمت کوچک از کار، شتاب و انگیزهٔ لازم را به شما خواهد داد تا بی‌وقفه کار را انجام دهید.

۵ کارتان را شبیه موزاییک‌کاری یک سالن یا احداث یک دیوار در نظر بگیرید و هر بار یک موزاییک یا یک آجر از آن را در جای خود قرار دهید مثلاً اگر قرار است تحقیقی بنویسید، هر روز یک صفحه از آن را بنویسید و یا یک مقاله بخوانید.

۶ ابتدا مراحل مقدماتی و کارهای کوچک‌تر را انجام دهید. سپس به کارهای بزرگ‌تر بپردازید.

۷ عکس روش شش، شما می‌توانید کارهای بزرگ‌تر را در ابتدا انجام دهید و بقیهٔ کارهای فهرست برای شما کوچک‌تر خواهند بود و راحت‌تر به نظران می‌رسد.

۸ کاری را انجام دهید که موجب بیشترین ترس و استرس در شما است. این امر،

اغلب کارهای عقب افتاده را در کل کار تقسیم کرده و ذهن و احساسات شما را آزاد می‌کند تا تمام کارها را به انجام برسانید.

۹ روز کاری را با ناخوشایندترین کار شروع کنید. وقتی ناخوشایندترین کارها را انجام دهید و پشت سر بگذارید، انجام هر کار دیگری در طی روز آسان‌تر به نظر خواهد رسید. پیشنهاد کتاب (قورباغه‌ها را قورت بده).

۱۰ به پیامدهای انجام ندادن و تکمیل نکردن کارتان فکر کنید. اگر کارتان را طبق برنامه انجام ندهید چه اتفاقی می‌افتد؟ ترس و خواسته، انگیزه‌های خوبی برای رفتارهای انسان به شمار می‌روند. وقتی به پیامد انجام ندادن فکر کنید، انگیزه برای انجام کار را به دست می‌آورید.

۱۱ به کمال‌گرایی خود اصرار ورزید. سعی کنید نگران انجام دادن کار به صورت بی‌عیب و نقص نباشید. فقط کار را شروع و سرسختانه ادامه دهید. همیشه می‌توانید به عقب بازگشته و کارتان را بازبینی کنید و تصحیح نمایید. هیچ کار ارزشمندی در مرتبه اول انجام آن، حاصل نمی‌شود.

۱۲ مهم‌ترین حوزه‌ای را که تعویق در آن به شما ضرر می‌زند، برگزینید و بر آن فائق آید. همیشه خود را برای مقابله با سخت‌ترین قسمت‌های کارتان به چالش بکشید و قبل از هر کار دیگری آن را به اتمام برسانید.

۱۳ اجبار به پایان کار داشته باشید. وقتی یک کار مهم را شروع کردید، تا تکمیل آن، دست از کار نکشید. تنها وقتی کاری را تکمیل می‌کنید، لذت رضایت خاطر حاصل از پایان کار را تجربه خواهید کرد. چرا که زمان تکمیل کار، مغز شما هورمون اندروفین^۱ ترشح می‌کند و احساس شادی می‌کنید.

۱۴ به سرعت کار کنید. سریع بنویسید، سریع عمل کنید، همراه کار پیش روید. آگاهانه تصمیم بگیرید در تمام عادات خود سریع عمل کنید. اگر سریع‌تر از همیشه کار کنید خواهید دید که چقدر حجم کارهای انجام شده‌تان بیشتر خواهد شد. در واقع، اگر همیشه خود را مجبور کنید سخت‌تر و سریع‌تر کار کنید، جادوی «تجربه جریان» را حس خواهید کرد. وقتی به این جریان می‌پیوندد، حس اعتماد به نفس و کارایی را تجربه خواهید کرد. وقتی در جریان کار هستید در مدت زمان کوتاه‌تری نسبت به گذشته، حجم بیشتری از کار را به اتمام خواهید رساند.

۱۵ ترک عادت «تعویق»، نیازمند انضباط شخصی است و به کار سخت و اراده نیاز دارد، اما پاداش کار بسیار ارزشمند است. عزت نفس، اعتماد به نفس و افتخار شخصی بیشتری را تجربه می‌کنید. به عنوان فردی کارآمد با غلبه بر تعویق و تمرکز یافتن بیش از هر فرد دیگری و بیش از حجم کار کنونی خود، کار انجام دهید. همین الان کار را انجام دهید.

۱- Endorphins

صرفه جویی زمان در برخورد با دیگران

یکی از هدردهنده‌ها، خود افراد هستند. سوء تفاهم‌های مشترک، اولویت‌های نامشخص، ضعف در محوّل کردن کارها به دیگران، مرزهای نامشخص اختیارات، بازی مدیریت، جلسات بی‌هدف و بسیار تکراری، صرف زمان برای برقراری ارتباطی نامشخص از جمله این هدردهنده‌های زمان هستند. توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران به عنوان یکی از مهارت‌های مدیریت زمان است. هرگز فرض نکنید که فرد مقابل، گفته‌های شما را درک می‌کند مگر اینکه از سخنان او بازخوردی داشته باشید. هرگز فرض نکنید چیزی را درک کرده‌اید، مگر اینکه بتوانید آن را تکرار کرده و یا به زبان خود توضیح دهید و فرد دیگری را متقاعد سازید. زمانی مسئله یا موضوع را درک کرده‌اید که بتوانید برای دیگران توضیح دهید. در تعامل با دیگران، ابتدا مفهوم را درک کنید، سپس آن را به دیگران انتقال دهید تا درست درک کنند. بیشتر مردم این قانون را وارونه اجرا می‌کنند. به قدری سعی کنید موضوع را به دیگران بفهمانید که خود وقت کافی برای درک موضوع ندارند. با دقت به حرف‌های طرف مقابل گوش دهید تا ببینید چه می‌گوید و مفهوم آن را درک کنید. تنها آن زمان باید سعی کنید موضوع را به دیگران انتقال دهید. راه برقراری ارتباط مؤثر در محل کار، ایجاد وضوح درباره کارهایی است که باید صورت گیرد و اینکه چرا؟ کی؟ تا چه اندازه؟ و با چه معیاری باید آن کار را انجام داد؟ «وضوح» نیازمند توجه و صبر است.

برنامه‌ریزی

به عنوان مثال فردی باید در طول یک ماه فعالیت‌های زیر را انجام دهد:

- ارائه سه تحقیق کلاسی به هنرجویان خود در ۱۹، ۲۲ و ۲۳ فروردین ماه.
- پیگیری مقدمات سفر به استان اصفهان.
- تدوین برنامه فروردین ماه.
- سفر به گلستان و مازندران.
- ارزیابی ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر (فعالیت‌های علمی و اجرایی).

بعد از طبقه‌بندی و براساس اهمیت، آنها را کدگذاری می‌کند. سپس به آنها نمره یا وزن می‌دهد. (میزان کاری که تا الان برای تحقق آنها انجام داده است). روش واحدی برای این وزن‌دهی وجود ندارد و خود فرد باید این میزان را تعیین کند. پس از آن جدول برنامه‌ریزی را ترسیم می‌کند.

عنوان	کد فعالیت	وزن	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه	نمره ارزیابی

تعیین زمان اتمام فعالیت‌ها

پس از آنکه تمامی فعالیت‌ها در جدول قرار گرفت، با در نظر گرفتن توانایی خود، تجارب گذشته خود و دیگران در زمینه انجام کارهای مشابه، مهیا بودن امکانات و شرایط محیطی و همچنین آمادگی‌های روحی-روانی خود، به تعیین زمان اتمام آن فعالیت‌ها بپردازید. تعیین زمان اتمام فعالیت‌ها گامی مهم در جدول برنامه‌ریزی است. زیرا تعیین زمان موجب سرعت در انجام کارها می‌شود. در این راه ممکن است فرد در صورت تمام نشدن کار در زمان تعیین شده، ناامید گردد و در صورتی که این شرایط تکرار شود، دل‌زدگی از برنامه را به دنبال داشته و موجب عدم رضایت از زندگی خواهد شد. از طرف دیگر، اگر زمان اجرا و تحقق هر فعالیت بیش از اندازه طولانی شود، نه تنها اجرای سایر برنامه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه موجب انباشت فعالیت‌ها در روزهای پایانی ماه خواهد شد و این موضوع سبب ایجاد استرس و دل‌پره جهت انجام کارها و افت کیفیت می‌شود.

مثلاً هفته اول ۱۵ درصد فعالیت‌ها، هفته دوم ۲۰ درصد، هفته سوم ۲۵ درصد و هفته چهارم حداکثر فعالیت‌ها یعنی ۴۰ درصد باقی مانده باید به اتمام برسد.

یک اصل در برنامه‌ریزی، انعطاف‌پذیری است. وقتی در زمان تعیین شده درصدی از کار انجام نشد، به اصلاح تاریخ اتمام فعالیت بپردازید.

به یاد داشته باشید که فقط برای فعالیت‌های مهم برنامه‌ریزی کنید که انرژی کمتری از شما گرفته شود.

نوع فعالیت	کد	درصد استاندارد	میزان	درصد در ماه جاری	درصد تحقق وضعیت عملکرد	درصد تغییر نسبت به ماه قبل
علمی		وزنی کمی	۶۰ درصد ۵۰ درصد	برای محاسبه درصد، باید تعداد فعالیت‌های علمی را بر کل فعالیت‌ها تقسیم کنید.		
اجرایی		وزنی کمی	۴۰ درصد ۵۰ درصد			

چگونگی تدریس

هنرجویان باید برنامه‌ای برای امور زندگی خود طراحی کنند و براساس ویژگی‌های خود، در این برنامه زمان اختصاصی به ارتباطات با خانواده، دوستان و ... را بگنجانند. اما قبل از ورود به حیطه برنامه‌ریزی، ابتدا باید خصوصیات زمان را بشناسند و اینکه آنها مصرف‌کنندگان زمان هستند، زمان ذخیره کردنی نیست، افراد به طور یکسان از آن بهرمنند هستند و تنها راه برخورد با زمان، استفاده درست از آن است. همچنین نباید مدیریت زمان را اجبار برای انجام کارها بدانند؛ چرا که در مدیریت زمان، هرکس متناسب با ویژگی‌ها و تعریف خود از موفقیت، در پی انجام بیشترین کارهایی است که در کمترین زمان و حتی در محیط‌های نابسامان از عهده آنها برمی‌آید تا به اهداف خود دست یابد.

چگونگی انجام فعالیت‌ها

برای هنرجویان از اهمیت مدیریت زمان و ارتباط آن با موفقیت و پیشرفت زندگی بگوئید زیرا آنها هنگامی که بدانند «زمان و مدیریت آن» می‌تواند رمز موفقیت آنها باشد، قدر زمان نوجوانی خود و شروع انجام کارهای مهم را می‌دانند. بنابراین سعی نمایید اهمیت زمان و مدیریت آن را درک کنند. از هنرجویان بخواهید با دقت و صبر و حوصله به فعالیت‌ها پاسخ دهند. همچنین سعی نمایید همه هنرجویان، مشارکت فعالی داشته باشند و به خوبی با مدیریت زمان آشنا شوند.

پاسخ به فعالیت‌ها

هدف: آگاه‌سازی هنرجویان از اینکه همه فعالیت‌ها، کارها و ارتباطات آنها برای رسیدن به اهدافشان از اهمیت یکسان برخوردار نیست و آنها باید کارهای خود را اولویت‌بندی کرده و براساس ۲۰ درصد کارهایی که نتایج بهتری برای آنها دارد، برنامه‌ریزی را انجام دهند.

پاسخ: به‌عنوان مثال، نماز و نیایش، مطالعه کتاب، گفت‌وگو برای استخدام در کار، ورزش کردن به‌عنوان فعالیت‌های مهم و بقیه موارد فعالیت‌های کم‌اهمیت‌تر هستند.

فعالیت
کلاسی ۱



هدف: اهمیت تعیین هدف در موقعیت‌های مختلف.

پاسخ: ابتدا هدف خود را مشخص کند. اگر برای استفاده از فرصت تصمیم قاطعانه گرفته است و این اقدام را در اولویت‌های اقدامات خود قرار داده است، ابتدا باید آرامش خود را حفظ کرده و به خود تلقین کند که با تلاش و توکل به خدا می‌تواند در دو روز، نهایت استفاده را داشته باشد. سپس از افرادی که تجربه مصاحبه داشته‌اند به‌طور هدفمند و در مدت کوتاه، سؤالات خود را بپرسد و با یک برنامه‌ریزی صحیح و هدفمند به مطالعه کتاب‌های مربوطه پردازد.

فعالیت
کلاسی ۲



فعالیت
کلاسی ۳



هدف: هنرجویان اولین گام برای استفاده بهینه از زمان را برداشته و در رشته تحصیلی خود هدفمند پیش روند.

پاسخ: این فعالیت با توجه به علایق هنرآموزان متفاوت خواهد بود. به عنوان مثال هنرجوی تربیت بدنی که با هدف مربیگری تحصیل می‌کند باید ارتباط خود را با افراد تقویت کند، اما هنرجوی تربیت بدنی که هدفش کسب مدال در یک رشته ورزشی است باید بیشترین زمان خود را به تمرین و فعالیت در رشته مورد نظر اختصاص دهد.

فعالیت
کلاسی ۴



هدف: هنرجویان برای رسیدن به اهداف شخصی و کاری خود کارها و ارتباطات لازم را اولویت بندی کرده و مهم ترین و ضروری ترین آنها را در ابتدا انجام دهند.

پاسخ:

۱ پاسخ این قسمت از فعالیت برعهده هنرجویان است.

۲ این حدیث شریف، اهمیت مدیریت زمان و اولویت بندی کارها را بیان می‌کند.

فعالیت
کلاسی ۵



هدف: آگاهی هنرجویان از آثار تخریبی فضاهای مجازی و ارائه راه‌حل‌هایی برای استفاده درست از فناوری.

پاسخ ۱: برنامه ریزی و اولویت بندی کارها - خودداری از ارتباط با دوستان ناباب - پرهیز از شب نشینی‌ها و پرسه زدن‌های بی مورد در کوچه و خیابان - استفاده از تفکر و تدبّر قبل از هر اقدام - مشورت با افراد عاقل و خیرخواه در کارها مخصوصاً والدین و هنرآموزان.

پاسخ ۲:

آثار تخریبی فرهنگی و جسمانی فضاهای مجازی

۱- نوشتن کلمات به صورت مخفف و به شکل گفتار که موجب تخریب زبان فارسی می‌شود.

۲- فاصله گرفتن از فرهنگ خودی، پخش دروغ‌ها و شایعات، اشاعه فحشا و منکرات و ...

۳- کم تحرکی و اضافه وزن یا کاهش وزن بیش از اندازه.

۴- اتلاف وقت و غفلت از وظایف اصلی مثل انجام تکالیف درسی، عبادی و اجتماعی.

۵- بی توجهی نسبت به خانواده و کم‌رنگ شدن ارتباطات میان اعضای خانواده.

فعالیت
کلاسی ۶



هدف: آگاهی هنرجویان از اینکه به تعویق انداختن برخی اقدامات، موجب به هدر رفتن زمان بیشتر در انجام دادنشان می‌شود.

پاسخ: خیر. وی با اختصاص مدت زمان کوتاهی برای تیز کردن اره خود می‌تواند از هدر رفتن زمان و انرژی خود جلوگیری کند. در زندگی نیز خیلی از اقدامات هستند که با به تعویق انداختن آنها، مشکلات و زمان‌های بیشتری هدر می‌رود. یکی از این

اقدامات، اختصاص زمان ده دقیقه‌ای به تعیین هدف، قبل از شروع هر کار است. به عنوان مثال برای مطالعه کردن اگر قبل از شروع زمان ۱/۵ ساعت و خواندن ۲۰ صفحه، هدف از مطالعه و نوع کتاب را مشخص کنید، بیشتر از زمانی که به سرعت و بدون وقفه مطالعه می‌کنید، نتیجه خواهید گرفت و یا اگر برای برق‌کشی ساختمان، قبل از شروع به کندن دیوار با قلم و چکش دستی، ابتدا ابزار مناسب را تهیه کنیم قطعاً سرعت عمل ما بسیار بیشتر خواهد بود.



راهنمای جدول

تنظیم برنامه هفتگی

به کمک هنرآموز خود برای کارهای مهم و ضروری، برنامه هفتگی را در جدول روبه‌رو تنظیم کنید. به موارد زیر توجه کنید:

– اختصاص ۶ الی ۸ ساعت به زمان خواب و استراحت.
– اختصاص نیم ساعت به ورزش ترجیحاً در صبح.
– اختصاص ۲۱ ساعت به کارهای ضروری و مهم و کارهای خلاق (فعالیت‌های کاری و درسی و اجتماعی).

– اختصاص ۲ ساعت به خوراک و فراغت.

– اختصاص ۱/۵ ساعت به سایر فعالیت‌ها مثل نماز و مقدمات آن.

پس از انجام کارها در این هفته، کارها و اقداماتی که نتوانستید طبق برنامه پیش ببرید به زمان‌هایی که انرژی بیشتری دارید منتقل کنید.

فعالیت
کلاسی ۷



چگونگی استفاده از زمان

هدف: آگاهی هنرجویان از اینکه در کدام مرحله از اقدامات لازم برای مدیریت زمان، ضعیف بوده‌اند یا نسبت به آن اقدام، بی‌توجه بوده‌اند که با تبدیل ضعف‌ها به نقاط قوت می‌توانند برنامه‌ریزی درستی برای خود طراحی کنند.

پاسخ: در ابتدا از هنرجویان بخواهید، فعالیت‌ها را به ترتیب بخوانند و با توجه به نزدیک بودن رفتار خودشان و ذهنیت آنها نسبت به هر فعالیت، از یک تا پنج به خود امتیاز دهند. سپس امتیازهای هر مرحله را با هم جمع کرده و مجموع امتیازات به دست آمده را مشخص کنند. برای مرحله تعیین هدف و اولویت‌بندی کارها بالاترین امتیاز ۲۰ و برای مرحله‌های دیگر بالاترین امتیاز ۱۵ است. بالاترین امتیاز نشان دهنده انجام خوب آن مرحله است که هر کدام از هنرجویان باید مراحل را که در آنها ضعیف هستند با تمرین و تکرار تقویت کرده و در برنامه‌ریزی خود، آنها را مدنظر قرار دهند.

آزمون
تشخیصی ۱



چگونگی استفاده از زمان در فعالیت‌های روزانه

هدف: آگاهی هنرجو از اینکه در حال حاضر چگونه از وقت خود استفاده می‌کند و خود اهمیت و ضرورت کار را تعیین خواهد کرد. بنابراین، این فعالیت هشدار و تذکری به هنرجویانی است که بدون هدف بوده و زمان زیادی را تلف می‌کنند. همچنین از فعالیت‌های اتلاف دهنده وقت و فعالیت‌های بیهوده خود آگاه می‌شوند

آزمون
تشخیصی ۲



و با کاهش و یا حذف آنها می‌توانند زمان را به فعالیت‌های مهم‌تر اختصاص دهند. نتایج این فعالیت در طراحی برنامه‌ای صحیح قابل استفاده است. **پاسخ:** پاسخ‌گویی به این فعالیت بر عهده هنرجویان است.

برنامه دیروز شما				
اولویت کم: ۱ متوسط: ۲ زیاد: ۳	فعالیت	جمع زمان	زمان پایان	زمان شروع
۱	بیدار شدن و خروج از رختخواب	۳۰ دقیقه	۷:۳۰	۷:۰۰
۱	خوردن صبحانه	۱۵ دقیقه	۷:۴۵	۷:۳۰
۲	لباس پوشیدن	۱۰ دقیقه	۷:۵۵	۷:۴۵
۲	خروج از منزل به قصد رفتن به هنرستان	۵ دقیقه	۸:۰۰	۷:۵۵
	نماز و نیایش	؟	؟	؟
	ورزش	؟	؟	؟

مشکلات شما در استفاده از زمان		
مشکلات مهم (مربوط به اولویت ۳)	مشکلات مهم (مربوط به اولویت ۲)	مشکلات مهم (مربوط به اولویت ۱)
۱-.....	۱-.....	۱- هدفمند نبودن فعالیت‌ها؛
.....	۲- دیر بیدار شدن از خواب؛
۲-.....	۲-.....	۳- هدر دادن وقت در خروج از رختخواب؛
.....	۴- بی‌توجهی به کارهای مهمی مثل نماز و ورزش.
۳-.....	۳-.....	۵-.....
.....
۴-.....	۴-.....	۶-.....
.....