

راهنمای آموزشی توانمندسازی گروه های آسیب پذیر

جامعه

ویژه کارشناسان سلامت روان

تدوین: دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

مقدمه

سلامت افراد جامعه در معنای کلی آن شامل سلامت جسمی، روانی و اجتماعی موضوع بسیار مهمی است که دولت ها باید در سیاست گذاری های خود به آن توجه داشته باشند. آن علاوه بر اینکه یکی از حقوق اساسی هر انسانی محسوب می شود، پیش نیاز توسعه پایدار نیز محسوب می شود. اگرچه عوامل اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مانند فقر، دسترسی ضعیف به مراکز بهداشتی، پایین بودن سطح سواد افراد جامعه، فقدان منابع حمایتی و ... روی سلامت اثر می گذارد و دولت ها باید روی بهبود این شاخص ها سرمایه گذاری کنند ولی توانمند کردن افراد نیز از اهمیت ویژه ای در ارتقاء سلامت کلی افراد و پیشگیری از بروز آسیب های روانی اجتماعی برخوردار است. در این میان مراکز مراقبت اولیه بهداشتی که ممکن است اولین نقطه تماس اقبال آسیب دیده و یا آسیب پذیر جامعه باشند، می توانند نقش مهمی را در توانمند سازی افراد داشته باشند تا این گروه از افراد جامعه بتوانند تصمیم های آگاهانه ای برای بهبود شرایط زندگی خود گرفته و از خود در برابر آسیب های روانی اجتماعی محافظت کنند و با یادگیری مهارت های مقابله ای و اتخاذ یک سبک زندگی سالم، سلامت و رفاه روانی و اجتماعی خود را ارتقاء دهند. نیاز به توضیح نیست که بهبود سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خانواده ها به بهبود سلامت کل جامعه کمک خواهد کرد. در راهنمای حاضر ابتدا به مفاهیم نظری توانمند سازی اشاره کوتاهی خواهد شد و سپس راهنمای عملی آن در قالب سه جلسه توضیح داده می شود.

تعریف توانمند سازی

توانمند سازی اشاره به این دارد که افراد قدرت فکر کردن و رفتار کردن آزادانه و تصمیم گیری را به دست آورده و از اینرو بتوانند سلامت خود را در ابعاد مختلف جسمی، روانی و اجتماعی ارتقاء بخشیده و افراد مهمی و تاثیرگذاری در جامعه شوند. توانمند سازی افراد شامل موارد زیر می شود:

۱. افزایش دانش و اطلاعات فرد در مورد حقوق خود؛ سلامت جسمی، روانی و اجتماعی و منابع و حمایت های موجود در جامعه
 ۲. رشد عزت نفس و اعتقاد به توانایی خود برای ایجاد تغییرات مطلوب در زندگی خود و کنترل آن
 ۳. رشد توانایی تاثیرگذاری بر تغییرات اجتماعی به منظور ایجاد یک نظم اجتماعی و اقتصادی منصفانه تر در سطح اجتماعی و ملی
- واضح است که مورد آخر بیشتر از طریق برنامه های اجتماع محور حاصل می شود.

شاخص های توانمندی افراد

در زیر شاخص های توانمندی افراد در سطح فردی که به بهبود سلامت و کیفیت زندگی آنها می انجامد، اشاره شده است:

- ✓ ظرفیت مشارکت در تصمیم گیری های خانوادگی
- ✓ توانایی تصمیم گیری مستقل
- ✓ مشارکت عملی در تصمیم گیری - بویژه در مورد مسائل خانوادگی و مراقبت و تربیت فرزندان
- ✓ دسترسی به خدمات بهداشتی
- ✓ دسترسی به اطلاعات مربوط به سلامت
- ✓ دسترسی به آموزش / یا کلاس های سوادآموزی
- ✓ دسترسی به منابع مالی و امکان درآمدزایی
- ✓ عزت نفس بالا
- ✓ دسترسی به اطلاعات مربوط به خشونت خانگی و سازمان ها و موسسات حمایتی
- ✓ دسترسی به مراکز مشاوره
- ✓ امکان و توانایی شرکت در سازمان های اجتماعی

مداخلات ضروری برای توانمندسازی افراد

برای توانمندسازی افراد سه استراتژی مهم وجود دارد که در زیر این استراتژی ها و فعالیت های مربوط به هر یک آمده است:

۱) بهبود وضعیت سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد

- افزایش آگاهی در مورد حقوق فردی و موضوعات مربوط به سلامت
- دسترسی به خدمات سلامت
- آموزش سبک زندگی سالم

۲) ظرفیت سازی

- فراهم کردن امکان سوادآموزی و ادامه تحصیل
- آموزش مهارت های زندگی با تاکید بر مهارت های مقابله ای
- فراهم کردن آموزش شغلی و امکان کسب درآمد
- آموزش مهارت تصمیم گیری
- رشد عزت نفس، خودمختاری و تصمیم گیری مستقل
- آموزش پیشگیری از خشونت

۳) ایجاد انگیزه برای تغییر

- درک اهمیت تغییر
- اعتماد به خود برای ایجاد تغییر

مشاوره نوعی ارتباط بین دو یا چند نفر است که در آن مشاور به مراجع کمک می کند تا مشکلات شخصی خود را که ماهیت رفتاری، ارتباطی و روان شناختی دارد حل و فصل کرده و یا از وقوع آن پیشگیری کند. در فرایند مشاوره، علاوه بر ارائه اطلاعات ضروری در مورد مشکل و فراهم آوردن حمایت های مورد نیاز، به افراد مهارت های تصمیم گیری و مقابله ای لازم آموزش داده می شود تا قادر شوند در مورد شرایط زندگی خود، تصمیم های آگاهانه ای بگیرند و مقابله موثری با مشکلات داشته باشند تا سلامت و کیفیت زندگی خود را ارتقاء بخشد. بنابراین هدف مشاوره در هر زمینه ای از جمله در حوزه مشکلات و آسیب های روانی اجتماعی مستلزم توانمند سازی افراد برای بیرون آمدن از نقش قربانی و کسب قدرت درونی برای تصمیم گیری، حل مساله و کنترل موقعیت زندگی خود می باشد. توانمند سازی یکی از مهمترین اقداماتی است که برای افراد در معرض خشونت و خانواده های آسیب پذیر انجام می شود تا سلامت و کیفیت زندگی آنها بهبود یافته و توانایی بیشتری برای مقابله با مشکلات زندگی و پیشگیری از بروز آسیب های روانی اجتماعی پیدا کنند. در مجموع اهداف توانمند سازی در این راهنما عبارت است از:

۱. توانمند کردن فرد برای ایجاد تغییرات مطلوب و عملی در موقعیت فعلی زندگی
۲. توانمند کردن فرد برای بهبود سلامت جسمی و روانی
۳. توانمند سازی فرد برای پیشگیری از آسیب های اجتماعی

در راهنمای زیر ابتدا تکنیک های انگیزشی برای افزایش انگیزه آموزش داده شده و سپس مهارت های تصمیم گیری و مقابله ای برای پیشگیری از بروز آسیب های اجتماعی مورد بحث قرار می گیرد و در انتها سبک زندگی سالم مورد تاکید قرار می گیرد.

در مقابل وسوسه رفتار با بیمار به عنوان یک فرد درمانده و تصمیم گیری برای و انجام دادن همه کارها برای او مقاومت کنید. چون شما باید بتوانید وی را توانمند کنید تا بتواند بر زندگی کنترل داشته باشد. این کار به رشد اعتماد بنفس او کمک می کند.

اهداف:

- ۱) ایجاد- یا افزایش - انگیزه برای تغییر
- ۲) ایجاد آمادگی شناختی برای تغییر
- ۳) آموزش هدف گذاری

۱. مصاحبه انگیزشی

مصاحبه انگیزشی یک مداخله بیمار محور است که به تقویت انگیزه بیمار برای انجام یک اقدام مناسب کمک می کند و رویکردی است که برای افزایش انگیزه درونی مراجع برای تغییر و کاهش مقاومت وی در این زمینه طراحی شده است. در این مصاحبه بر اهمیت روشن شدن مشکل و ضرورت تغییر تاکید می شود و در عین حال از بحث و جدل با مراجع اجتناب می شود. اصل اساسی این است که این خود مراجع است که باید متوجه اهمیت تغییر شده و برای آن دلیل بیاورد و خود را به انجام تغییر متعهد کند. این مصاحبه یک مجموعه از تکنیک ها نیست بلکه یک "شیوه بودن با افراد" است و لذا همکاری بین مشاور و مراجع یکی از مهمترین ویژگی های آن است. در واقع، این ماهیت همکاری کننده است که فضای بین فردی مثبتی را ایجاد می کند که موجب تسهیل فرایند تغییر می شود. مشاور در صدد القاء چیزی به فرد نیست بلکه انگیزه برای تغییر را در درون خود فرد جستجو کرده و سعی می کند تا آن را بیرون بکشد در مجموع این مصاحبه دو هدف عمده دارد: ۱) مراجع متوجه اهمیت تغییر بشود و ۲) به توانایی خود برای ایجاد تغییر اعتماد کند و به انجام آن متعهد شود.

"انگیزه یک احساس نیاز یا نیروی درونی هشیار یا ناهشیار است که فرد را به سمت انجام یک عمل یا هدف، سوق می دهد". انگیزه در انجام هر رفتاری و یا تغییر هر عادت و یا الگوی رفتاری نقش کلیدی را بازی می کند

گام اول - تعیین تغییرات مطلوب

برای اکثر خانواده های آسیب پذیر و یا آسیب دیده، انجام اقدامی برای تغییر دشوار است. آنها ممکن است به دلیل شرایط زندگی خود به این نتیجه رسیده باشند که کاری برای بهبود شرایط خود نمی توانند انجام دهند و احساس نومییدی و درماندگی می کنند. ولی شرایط زندگی مراجع هر چقدر هم غیر قابل تغییر باشد، می توان اقداماتی برای بهبود آن انجام داد. بنابراین اولین کاری که باید برای ایجاد انگیزه انجام دهید این است که موقعیت فعلی وی را بررسی کنید و از او سوال کنید دوست دارد

موقعیت فعلی اش چه تغییری کند تا قابل تحمل تر شده و یا احساس بهتری داشته باشد؟ افراد ممکن است در پاسخ به این سوال پاسخ های متفاوتی بدهد. برای مثال زنی که در معرض خشونت همسرش قرار دارد ممکن است پاسخ های زیر را بدهد:

- ✓ بهبود شرایط مالی
- ✓ کاهش انزوا مثلا شرکت در یک فعالیت اجتماعی گروهی
- ✓ والدینی بهتر
- ✓ بهبود سلامت جسمی
- ✓ ترک همسر
- ✓ دریافت عاطفه و محبت بیشتر همسر
- ✓ رفتن همسر پیش مشاور/ روان شناس
- ✓ ترک مواد همسر

سه مورد آخر آشکارا خارج از کنترل زن است زیرا کاری است که باید همسر وی انجام دهد و ترغیب وی به انجام این کارها، می تواند کار دشوار و سختی باشد. بنابراین، به او کمک کنید تا تغییرات واقع بینانه را از تغییرات غیرعملی و یا بسیار دشوار تفکیک کند و تاکید کنید که بیشتر روی کارهایی که خودش می تواند انجام دهد، تمرکز کند.

گام دوم- درک اهمیت تغییر مورد نظر

هدف این قسمت، درک اهمیت تغییر و کارهایی است که مراجع دوست دارد برای بهبود شرایط زندگی اش انجام دهد. برای اینکه مراجع متوجه اهمیت تغییر شود می توان از روش های مختلفی استفاده کرد که در اینجا به چند مورد از آنها اشاره شده است.

- **سوالات باز در مورد دلایل و یا نیاز به ایجاد تغییر** - ساده ترین و مستقیم ترین روش، پرسیدن یک سری سوالات باز در مورد دلایل ایجاد تغییر است . پرسیدن این سوالات مراجع را ترغیب می کند دلایل خود را برای تغییر بیان کند :

" فکر می کنی چرا به پیدا کردن یک کاری که بتونی در خانه انجام بدی، احتیاج داری؟"

" اگر بتوانی علاوه بر کار کردن، درست را هم بخوانی چه چیزهای خوبی اتفاق می افتد؟"

- **خط کش یا مقیاس اهمیت** - در این روش ابتدا از فرد خواسته می شود تا براساس یک مقیاس ۰ تا ۱۰ به میزان اهمیتی که تغییر مورد نظر برای او دارد یک نمره بدهد. پس از اینکه مراجع یک عددی را ذکر کرد باید سوال دوم پرسیده شود: " چرا به آن ... (یک یا چند عدد پایین تر از نمره داده شده) ندادی؟" این سوال، معمولا باعث می شود که مراجع دلایل خود را برای تغییر بیان کرده و به نفع تغییر دلیل بیاورد.

- **بررسی جنبه های مثبت و منفی شرایط فعلی** - در این روش از مراجع خواسته می شود تا در مورد هر دو جنبه مثبت و منفی رفتار فعلی خود صحبت کند. این کار این مزیت را دارد که در مراجع احساس راحتی ایجاد کرده و باعث می شود که در مورد هر دو جنبه مثبت و منفی فکر کند. نکته مهم این است که فرد بتواند در یک تصویر کلی هر دو جنبه رفتار خود را مشاهده کند. مشاور می تواند از برگه تصمیم گیری نیز استفاده کند و از فرد بخواهد تا هزینه ها و مزایای وضعیت فعلی خود را روی آن فهرست کند.

- **پرسش از حدنهایت ها** - این روش شامل دو پرسش از بدترین پیامدهای عدم تغییر و بهترین پیامدهای تغییر است. وقتی به نظر می رسد مراجع تمایل کمی برای تغییر دارد یک روش موثر برای روشن کردن اهمیت تغییر آن است که از وی خواسته شود تا شدیدترین نگرانی های خود (و یا دیگران) را توصیف کرده و شدیدترین پیامدهای منفی متعاقب آن را تصور کند و سپس از او خواسته می شود تا بهترین پیامدهای حاصل از تغییر رفتار فعلی اش را تصور کند.
" اگر هیچ کاری برای درمان افسردگی ات نکنی، بدترین اتفاقی که ممکن است برای تو بیفتد، چیست؟"
" اگر افسردگی ات درمان شود، بهترین اتفاقی که ممکن است برای تو بیفتد، چیست؟"

- **بررسی اهداف و ارزش ها** - روش موثر دیگر برای ایجاد انگیزه، بررسی اهداف و ارزش های مراجع است. هر کسی اهداف و ارزش هایی دارد که بررسی و روشن شدن آنها به وی کمک می کند تا وضعیت فعلی خود را در رابطه با آنها مقایسه کند. در مصاحبه انگیزشی، هدف از بررسی و روشن سازی اهداف و ارزش ها، بررسی شیوه هایی است که رفتار فعلی فرد با این ارزش ها و اهداف مغایرت دارد و یا مانع از دستیابی به آنها می شود. وقتی مشاور مهمترین اهداف و ارزش های مراجع را تعریف و مشخص می کند می تواند وضعیت فعلی وی را با آنها مقایسه کند. هدف از این کار، ایجاد ناهمخوانی بین اهداف و ارزش ها و رفتار فعلی مراجع است.

گام سوم - افزایش اعتماد به خود برای ایجاد تغییر

مولفه دیگری که روی انگیزه و آمادگی برای تغییر اثر می گذارد باور به " قادر بودن" به ایجاد تغییر است. " اعتماد" واژه ای است که برای توصیف میزانی که فرد احساس می کند قادر به تغییر هست مورد استفاده قرار می گیرد. بطور کلی، افراد وقتی برای تغییر آمادگی دارند که هم به این نتیجه برسند که تغییر مهم است و آن را می خواهند (اهمیت) و هم اینکه قادر به انجام آن هستند (اعتماد). فردی که تمایل زیادی برای تغییر دارد ولی آن را دور از دسترس ادراک می کند احتمال اینکه یک اقدام عملی را برای تغییر انجام دهد، کم است. در اینجا به روش های افزایش اعتماد برای ایجاد تغییر اشاره شده است:

- **سوالات باز** - یکی از روش های موثر برای ایجاد و افزایش اعتماد، پرسیدن سوالاتی است که مراجع در پاسخ به آن تشویق شود تا به آن دسته از تجارب و ادراکات خود که حاکی از توانایی برای تغییر است، اشاره کند. سوالات باز، بهترین روش برای این کار هستند:

" چطور می توانی این تغییر را ایجاد کنی؟"

" چه چیز به تو این اطمینان را می دهد که می توانی آن را انجام دهی؟"

- **خط کش یا مقیاس اعتماد** - این مقیاس نیز مثل مقیاس اهمیت از ۰ تا ۱۰ درجه بندی می شود و مراجع باید بر اساس آن میزان اعتمادی را که به خود برای ایجاد تغییر دارد، درجه بندی کند. پس از اینکه فرد میزان اعتماد خود را درجه بندی کرد باید این سوال را پرسیده شود که چرا نمره کمتری به خود نداده است. مثلاً چرا ۶ چرا ۳ نه؟ این سوال موجب می شود که فرد در مورد توانمندی های خود فکر کرده و آن را بیان کند.
- **مرور موفقیت های گذشته** - روش دیگر افزایش اعتماد، بررسی موفقیت های قبلی مراجع است. در این روش مشاور باید به دنبال تغییراتی باشد که مراجع به میل خود - ونه به اجبار دیگران - آن را انجام داده است و از آن احساس رضایت می کند.
- " چه وقتی در زندگی تصمیم گرفتی کاری را انجام دهی و آن را انجام دادی. این کار می تواند یادگرفتن یک چیز جدید، کنار گذاشتن یک عادت و یا ایجاد تغییر مهمی در زندگیتان باشد. در مورد آن صحبت کنید".
- **نقاط قوت شخصی و حمایت ها** - پرسیدن نقاط قوت عمومی شخص روش دیگری است که می تواند در ایجاد اعتماد کاربرد داشته باشد. در این روش مشاور باید در جستجوی ویژگی های شخصی مثبتی باشد که ویژگی های ثابت و درونی هستند. علاوه بر این، بررسی منابع حمایت اجتماعی که مراجع برای تغییر در اختیار دارد، کار مفیدی است:

"چه ویژگی هایی در تو وجود دارد، چه نقاط قوتی داری که می تواند در ایجاد این تغییر به تو کمک کند؟"

"آیا کسانی هستند که می توانی روی حمایت آنها حساب کنی؟ چه کسانی؟ در چه زمینه هایی می توانند به تو کمک کنند؟"
- **ارائه اطلاعات و توصیه** - ارائه اطلاعات و پیشنهادات از سوی مشاور نیز می تواند در تقویت اعتماد مفید باشد. در اینجا شما باید حمایت های روانی اجتماعی موجود در مرکز و در سطح جامعه را که می تواند به او برای ایجاد تغییر کمک کند، به وی پیشنهاد دهید. این حمایت ها باید متناسب با ماهیت تغییر مورد نظر مراجع باشد.

گام سوم - تقویت تعهد برای تغییر و طراحی برنامه تغییر

پس از آنکه مراجع متوجه اهمیت تغییر شد و به توانایی خویش برای ایجاد آن اعتماد کرد، با خلاصه کردن گام های قبل و پرسیدن سوالات زیر، تعهد وی را به تغییر تقویت کنید:

"خوب، حالامی خواهی چکار کنی؟"

"حالاقدم بعدیت چیست؟"

در این قسمت نیز می توانید نظرات تخصصی خود را بیان کنید. بویژه وقتی می بینید مراجع در حال رفتن به یک مسیر اشتباه است می تواند رویکرد مراجع محوری را کنار گذاشته و خطرات مسیری را که پیش گرفته است، مطرح کند.

گام چهارم - حفظ انگیزه

وقتی فرد قدم‌های عملی را برای تغییر برمی‌دارد ممکن است با موانع و مشکلاتی مواجه شود که به انگیزه وی صدمه زده و نهایتاً موجب شود که دست از تلاش بردارد و به نقطه اول بازگردد. بنابراین حفظ انگیزه در فرایند تغییر اهمیت زیادی دارد. روش‌های زیر می‌تواند به حفظ انگیزه کمک کند:

- بررسی مجدد فواید و مزایای رسیدن به اهداف
- شناخت توانمندی‌های خود که شامل نقاط قوتی است که آن را داراست و یا می‌تواند در خود ایجاد و تقویت کند
- درمیان گذاشتن تصمیم خود با کسانی که از تصمیم وی برای تغییر، حمایت خواهند کرد
- مشورت با یک متخصص

۲. آمادگی شناختی برای تغییر

در مرحله قبل به مراجع آموزش دادید تا انگیز خود را برای تغییر تقویت کند ولی این کار وقتی مفید خواهد بود که مراجع باور داشته باشد که بخشی از اوضاع و شرایط زندگیش و نیز اعمال و رفتارش، در کنترل خود اوست. اگر وی معتقد باشد علت تمام مشکلاتش بیرونی است و در کنترل وی نیست، قاعدتاً کاری هم برای تغییر اوضاع و شرایط انجام نمی‌دهد و احتمالاً تغییری هم اتفاق نخواهد افتاد. به همین دلیل کار دیگری که باید انجام دهید ایجاد آمادگی شناختی برای تغییر است.

گام اول - توضیح ارتباط بین افکار و احساسات و رفتار

برای مراجع توضیح دهید افکار یا چیزهایی که در ذهن شما می‌گذرد و یا چیزهایی که در سرتان به خود می‌گویید، روی احساس و رفتار شما اثر می‌گذارد. این افکار شماست که تعیین می‌کند چه احساسی داشته باشید - غمگین، شاد، عصبانی، مضطرب و... - و چگونه رفتار کنید، چه تصمیمی بگیرید، چطور مشکلاتتان را حل کنید و چطور با دیگران ارتباط برقرار کنید. بهتر است برای روشن تر شدن موضوع برای مراجع چند مثال بزنید.

سپس اضافه کنید علاوه بر این، همه ما یک سری الگوها و یا عادت‌های فکری داریم که مرتب در موقعیت‌های مختلف و در رابطه با افراد مختلف به ذهن ما می‌رسد و تکرار می‌شود. پس عادت‌های فکری - مثل سایر عادت‌ها - افکاری هستند که مرتب در ذهن شما می‌چرخند و در موقعیت‌های مختلف و در رابطه با افراد مختلف تکرار می‌شوند. این عادت‌های فکری ممکن است عادت‌های سالم و مفید و یا ناسالم و غیر مفید باشند. عادت‌های فکری ناسالم و مضر معمولاً موجب رفتارها و تصمیم‌های غلط و یا مشکلات ارتباطی با دیگران می‌شود. سپس از مزاج سوال کنید برای مثال اگر معتقد باشید "همه مردم قابل احترام و قابل اعتماد هستند، مگر اینکه خلاف آن ثابت شود" نوع رفتار و ارتباط شما با مردم چطور خواهد بود؟ برعکس اگر معتقد باشید "مردم کلاهبردار و حقه باز هستند و به هیچ کس نباید اعتماد کرد"، چطور با آنها رفتار خواهید کرد؟

گام دوم - آموزش تله‌های فکری شایع: الگوها یا عادات فکری غلط و مشکل ساز

برای مراجع توضیح دهید بعضی از افکار ممکن است غلط باشند و شما را دچار مشکل کنند و یا اجازه ندهند که مشکلات خود را حل کنید و وضعیت زندگیتان را بهتر کنید. اگر این افکار تبدیل به عادات‌های فکری شوند آن وقت ممکن است مشکلات بزرگی را برای شما ایجاد کنند. گاهی به این عادات‌های فکری **تله‌های فکری** می‌گویند، چون واقعاً شما را به تله انداخته و باعث می‌شوند هیچ کاری برای بهبود اوضاع و شرایط خود انجام ندهید. سپس چند مثال از شایع‌ترین تله‌های فکری را برای مراجع مطرح کنید و از او بپرسی کدامیک از آنها برای وی آشناست و در مورد او صدق می‌کند.

• قربانی بودن

من یک قربانیم، من قربانی این دنیای بیرحم هستم. روزگار با من خیلی بد تا کرد، اون از بچگی که تو فقر و بدبختی گذشت اینم از حال و روز الانم! "چقدر جملاتی شبیه این در ذهنتان می‌چرخد؟ معمولاً کسی که خود را قربانی اوضاع و شرایط و روزگار می‌داند و علت مشکلات خود را به گردن گذشته، خانواده، جامعه و یا یک دنیای بیرحم و ظالم می‌اندازد، اوضاع زندگیش نخواهد کرد.

• سرزنش

"نقصیر من نبود اون منو وسوسه کرد که این خلاف را انجام بدم!" من که اصلاً اهل مواد و این حرفها نبودم من لب به سیگار هم نمی‌زدم، امان از رفیق بد!" "از بس زخم به من سرکوفت زد و زندگی این و آن را زد تو سر من که مجبور شدم این کار را بکنم!" در این شیوه فکری، افراد مسئولیت رفتارها و کارهای اشتباهشان را نمی‌پذیرند و معتقدند این دیگران بودند که آنها را وسوسه یا مجبور به این کارها کردند.

• درماندگی

این الگوی فکری تا حدی نتیجه الگوی قربانی بودن است. اگر شما معتقد باشید که یک قربانی هستید و علت مشکلات و بدبختی هایتان، گذشته فلاکت بار، فقر یا روزگار است، کاری از دستتان برای تغییر زندگی اتان برمی‌آید و می‌توانید خود را از این بدبختی نجات دهید؟ فکر می‌کنید می‌توانید روزگاری را که با شما سر سازگاری ندارد با خود آشتی دهید تا اوضاع و احوالتان بهتر شود؟

• خوش بینی بیش از حد

در این شیوه فکری فرد فکر می‌کند همه چیز خودبخود درست خواهد شد و یا کارها خوب پیش خواهد رفت. "زندگی را سخت بگیری سخت می‌گذره، بالا خره نون زن و بچه ما هم از یک جایی جور می‌شه". افرادی که این طرز فکر را دارند فکر

می کنند که چون می خواهند اوضاع خوب پیش برود، همه چیز خوب پیش خواهد رفت. برای مثال ممکن است تلاشی برای بدست آوردن چیزی نکنند ولی فکر کنند همه چیز روبراه خواهد شد.

• فوریت

"من الان جوونم و ماشین خوب، خونه خوب و تفریح و سرگرمی می خوام، ۲۰ سال دیگه به چه درد من می خوره". افرادی که اینطور فکر می کنند معمولاً علاقه ای به کارهایی که احتیاج به کار و تلاش زیاد دارد، ندارند و همیشه دنبال راه میان بر هستند. چنین افرادی دوست ندارند برای بدست آوردن چیزهایی که می خواهند منتظر بمانند چون می خواهند همه چیز را سریع و آسان بدست بیاورند.

• فاجعه سازی

افرادی که الگوی فکری فاجعه سازی را دارند مشکلات خود را بزرگ کرده و آنها را تبدیل به فاجعه و مصیبت می کنند. آیا کسی که مشکلاتش را بزرگ می کند فکر می کند بتواند از پس حل مشکلاتش بر بیاید؟ آیا اصلاً کاری برای حل آنها می کند؟ از طرف دیگر کسی که فکر می کند دیگر آب از سرش گذشته و چیزی برای از دست دادن ندارد ممکن است دست به کارهایی بزند که مشکلاتش را بیشتر کند

• من نمی توانم

در این الگوی فکری، هر وقت به فرد پیشنهاد می دهند که رفتار یا عادت غلط خود را تغییر دهد و یا کار جدیدی را شروع کند افکار "من نمی توانم" به ذهنش می آید. گاهی علت این افکار این است که فرد خود را ضعیف و ناتوان می بیند و گاهی هم بخاطر این است که دوست ندارد رفتار خود را تغییر دهد یا حوصله کاری را که احتیاج به تلاش و کوشش دارد، ندارد. بنابراین، با تلقین کردن "من نمی توانم" به خود، از زیر بار انجام کاری که دوست ندارد، طفره می رود و دیگر مجبور نخواهد بود کاری را که دوست ندارد، انجام دهد.

• من نمی توانم تحمل کنم

"من دیگه تحمل این زندگی را ندارم، دارم از نااحتی و دلشوره دیوونه می شم... اگه همینطور پیش بره یک کاری دست خودم میدم". مشکلات و ناملایمات در زندگی همه وجود دارد ولی کسانی که این الگوی فکری را دارند وقتی مشکلی برایشان پیش می آید، تحمل تنش و اضطراب را ندارند و بنابراین در چنین مواقعی به جای اینکه تلاش کنند تا مشکلات را حل کنند یا خود را با اوضاع و احوال جدید سازگار کنند، فقط به دنبال یک راه فوری هستند تا تنش خود را کم کنند و احساس بهتری داشته باشند.

• بی فایده است

"کلاسهای حرفه آموزی؟ وقت تلف کردن است. تازه گواهی هم که بگیرم به چه دردت می خوره؟ در این الگوی فکری فرد کاملاً نا امید است و معتقد است هیچ کاری به بهبود شرایط او کمک نخواهد کرد.

گام سوم - شناسایی الگوهای فکری

برای مراجع توضیح دهید اولین کاری که باید برای تغییر انجام دهد، شناخت الگوهای فکری است که مانع از تغییر می شود. برای این کار باید به موقعیت‌هایی که می خواسته اقدامی برای بهبود وضعیت زندگیش کند، خوب فکر کند و ببیند که در آن موقعیت‌ها چه چیزی در ذهنتان می گذشت. یادگیری این کار آسان نیست و احتیاج به زمان و تمرین دارد، ولی با تمرین، شناخت آنچه که در ذهنتان می گذرد، آسان و آسان تر می شود.

سپس به مراجع بگویید بگذار از همین همین موقعیتی که الان در آن قرار دارید شروع کنیم، یعنی اقدامی که گفتی دوست داری انجام دهی تا وضعیت زندگیت بهتر شود، و سپس از او بخواهید افکاری را که در ذهنش وجود داشته بیان کند و توضیح دهد این افکار چه احساسی در او ایجاد کردند و روی رفتار او چه تاثیری خواهند گذاشت.

سپس از مراجع بخواهید موقعیت دیگری را بخاطر آورده و یک بار دیگر فرایند شناسایی تله های فکری را با مراجع مرور کنید:

(۱) **توصیف موقعیت** - ابتدا موقعیتی را که برایتان اتفاق افتاده، توصیف کنید. کجا بودید؟ کی (چه زمانی) بود؟ آیا کس دیگری هم آنجا بود؟ چه گفتید؟ چه کار کردید؟ سعی کنید این قسمت را کوتاه و مختصر توضیح دهید.

(۲) **توصیف افکار** - افکاری را که در آن موقعیت داشتید و می توانید بخاطر آورید در قالب کلمات بریزید. وقتی این کار را انجام می دهید:

- افکار خود را سانسور نکنید، یعنی هر فکری را که به ذهنتان می رسد بنویسید.
- در مورد درستی یا نادرستی آنها قضاوت نکنید
- آنها را توجیه نکنید
- از آنها انتقاد نکنید

افکارتان را درست همانطور که به ذهنتان می رسد بدون سانسور، قضاوت و انتقاد بنویسید.

(۳) **توصیف احساس** - اگر تمایل داشتید، احساس خود را نیز در آن زمان توصیف کنید.

(۴) **توصیف رفتار** - چه عملی انجام دادید؟

سپس از مراجع سوال کنید آیا متوجه نقش افکارتان در رفتارهایتان شدید؟ آیا متوجه شدید که چطور این افکار مانع از تغییر موقعیت تان می شود؟

گام چهارم - ارزیابی افکار

از مراجع سوال کنید آیا تا به حال به تصویر خود در آب نگاه کرده اید؟ تصویر شما در آب چگونه است؟ چقدر شبیه تصویر واقعی شماست؟ آیا دقیقاً عین خود شماست و یا تحریف شده است، یعنی کوچکتر، بزرگتر، کج و معوج و بطور کلی متفاوت از تصویر واقعی شما.

افکار نیز مثل تصویری که در آب می بینید، می توانند تحریف شوند، یعنی مطابق با واقعیت نباشند. تحریف افکار در همه وجود دارد ولی بعضی از آنها موجب احساسات ناخوشایند مثل عصبانیت، اضطراب، غمگینی، ناامیدی و رفتارهایی می شود که یا به شما و یا دیگران صدمه می زند.

از کجا می توانید بفهمید افکارتان درست و واقع بینانه است یا تحریف شده؟ شما می توانید با پرسیدن سؤالات زیر از خود، درستی افکارتان را ارزیابی کنید.

- چه دلایل و شواهدی ثابت می کند که افکار من درست است؟
- چه دلایل و شواهدی ثابت می کند که افکار من درست نیست؟
- این افکار چه فایده و ضررهایی برای من دارد؟
- آیا به من کمک می کند به اهدافم برسم؟
- آیا به حل مشکلاتم کمک می کند؟
- آیا به من کمک می کند احساس بهتری داشته باشم؟
- آیا به من کمک می کند زندگی بهتری داشته باشم؟

گام پنجم- جایگزین کردن افکار

برای مراجع توضیح دهید وقتی متوجه شدید که افکار شما درست یا مفید نیست، باید چکار کنید؟ درست مثل هر عادت مضر دیگری، باید آن را کنار بگذارید و عادت سالمی را جایگزین آن کنید. یعنی باید افکار سالم تر و مفیدتری را جایگزین افکاری کنید که نادرست و مضر هستند و شما را دچار دردسر می کنند. سپس این کار را برای چند تله فکری انجام دهید:

✓ تله فکری فاجعه سازی

اتفاقی که افتاده خیلی بد و ناراحت کننده است، ولی آیا واقعاً بدترین اتفاقی بود که می توانست بیفتد؟

✓ تله فکری من نمی توانم

من توانمند هستم و می توانم از پس این موقعیت برآیم. چرا نباید بتوانم این مشکل را حل کنم. حل مشکلات، احتیاج به تلاش، زمان و صبر دارد، و من آماده آن هستم. درست است که در گذشته شکست خورده ام، ولی به این معنی نیست که هرگز نمی توانم موفق شوم.

۳. و نکته آخر هدف گذاری :

بعد از آنکه مراجع انگیزه و آمادگی شناختی برای ایجاد تغییر را پیدا کرد، نوبت آن است که با آموزش مهارت هدف گذاری به وی کمک کنید تا این کند. تغییر را عملی تعیین اهداف و برنامه ریزی برای رسیدن به آن یکی از عوامل موثر در یک زندگی موفق است که موجب می شود افراد به آرزوهای خود دست یافته و زندگی فعال، سازنده و مثبتی داشته

باشند. این مهارت را با تغییری که مراجع در اول جلسه عنوان کرده بود، به وی آموزش دهید. مراحل مختلف هدف‌گذاری در زیر به اختصار توصیف شده است

گام اول - تعیین هدف

برای مراجع توضیح دهید هدف‌گذاری درست شبیه رفتن به مسافرت است، پس اولین کاری که باید انجام دهید این است که مقصد خود را تعیین کنید یعنی مشخص کنید که به کجا می‌خواهید برسید. تعیین هدف اصلاً کار ساده و راحتی نیست. گاهی ممکن است اهدافی را برای خود انتخاب کنید و بعدها متوجه شوید که هدف خود را درست تعیین نکرده‌اید و وقت و تلاش زیادی را صرف رسیدن به یک هدف اشتباه کرده‌اید. پس وقتی می‌خواهید اهداف خود را تعیین کنید به نکات زیر توجه کنید:

- **در تعیین اهداف به زمینه‌های مختلف زندگی توجه کنید** - وقتی می‌خواهید اهداف خود را تعیین کنید سعی کنید به تمام زمینه‌هایی که برای شما مهم است فکر کنید و اهداف خود را در آن حوزه‌ها مشخص کنید. این موارد می‌تواند شامل موارد خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، شغلی/ مالی، هنری، ورزشی و تفریحی باشد
- **الویت‌گذاری کنید** - وقتی اهداف خود را در زمینه‌های مختلف تعیین کردید آنها را با توجه به اهمیتی که برای شما دارند الویت‌گذاری کنید. این کار باعث می‌شود که تلاش خود را بیشتر روی مهم‌ترین اهداف خود متمرکز کنید. فراموش نکنید که رسیدن به همه‌ی اهداف کار سختی است.
- **اهداف خود را مطابق با ارزش‌هایتان تعیین کنید** - ارزش‌ها چیزهایی هستند که برای شما مهم و اساسی هستند، پس در موقع تعیین اهداف حتماً به آنها توجه داشته باشید. اگر هدف شما مغایر با ارزش‌هایتان باشد انگیزه چندان برای رسیدن به آنها نخواهید داشت و علاوه بر این شما را به آینده‌ای که دوست دارید نمی‌رساند.
- **اهداف خود را روشن و دقیق بنویسید** - هدف خود را روشن و دقیق تعریف کنید. مثلاً این هدف که "من می‌خواهم آدم موفق باشم" هدف خوبی است ولی خیلی کلی است و به همین دلیل فرد نمی‌داند برای رسیدن به آن چه کارهایی را باید انجام دهد. ولی وقتی هدف را اختصاصی و روشن تعیین می‌کنید مثل اینکه "من می‌خواهم تحصیلاتم را ادامه بدهم و دیپلم بگیرم" آن وقت هم می‌دانید که برای رسیدن به این هدف چه قدم‌هایی را باید بردارید و هم اینکه این هدف شما قابل اندازه‌گیری است یعنی می‌توانید ارزیابی کنید که آیا به هدف خود رسیده‌اید یا نه.
- **اهداف باید واقع‌بینانه باشند** - اهداف خود را متناسب با توانایی‌ها و استعدادهای خود تعیین کنید. وقتی هدف شما خیلی بالاتر از توانایی‌ها و استعدادهایتان است آن وقت ممکن است هیچوقت به هدف خود نرسید و وقت و تلاش زیادی را صرف یک هدف غیر ممکن کنید و نهایتاً مایوس و ناامید شوید. از طرف دیگر وقتی هدف شما خیلی پایین‌تر از استعدادهایتان است، ممکن است به اهداف خود برسید ولی خود را از موفقیت‌ها و پیشرفت‌های بیشتر محروم کرده‌اید. همچنین برای اینکه اهداف شما واقع‌بینانه باشد باید به زمان، منابع، امکانات و حمایت‌هایی که در اختیار دارید توجه داشته باشید و هدف خود را متناسب با آنها تعیین کنید.
- **اهداف بزرگ و درازمدت خود را به چند هدف کوچک‌تر و کوتاه‌مدت تقسیم کنید** - وقتی هدف شما بزرگ و درازمدت است ممکن است بالینکه برای رسیدن به آن تلاش زیادی می‌کنید ولی احساس کنید که هیچ پیشرفتی نکرده‌اید و این ممکن است انگیزه‌ی شما را ضعیف کند.

- **اهداف خود را طوری تعیین کنید که رسیدن به آن بیشتر به تلاش‌های خود شما بستگی داشته باشد-**
 هدفی را تعیین کنید که رسیدن به آن به تلاش خود شما بستگی داشته باشد و نه دیگران، البته شما می‌توانید از دیگران نیز کمک بگیرید ولی کار اصلی را باید خودتان انجام دهید. اما اگر هدف خود را طوری تعیین کنید که رسیدن به آن عمدتاً به کار و تلاش دیگران بستگی داشته باشد مثل این که "همسرم با من مهربان تر باشد"، آن وقت باید دست روی دست بگذاریم و ببینیم که آیا دیگران ما را به اهدافمان می‌رسانند یا نه. چنین اهدافی در شما احساس درماندگی ایجاد می‌کنند و باعث می‌شود که احساس کنید هیچ نقشی در ساختن آینده‌ای که دوست دارید داشته باشید، ندارید.
- **اهداف خود را مرور کنید-** اهداف ممکن است با گذشت زمان تغییر کنند. چیزی که ممکن است یک سال قبل هدف شما بوده حالا دیگر هدفتان نباشد و یا اهمیتی کمتر شده باشد. پس اهداف خود را مرتب مرور کنید تا اگر لازم بود آنها را با اهداف جدیدی جایگزین کنید.

گام دوم- برای رسیدن به هدف برنامه‌ریزی کنید.

رسیدن به هدف مستلزم برنامه‌ریزی دقیق است. برای این کار باید اهداف خود را به اهداف کوچک‌تر تقسیم کنید و سپس تعیین کنید که برای رسیدن به آنها باید چه کارهایی را در چه زمان‌هایی انجام دهید. همچنین در این مرحله باید موانعی را که ممکن است مانع از رسیدن شما به هدفتان شود مشخص کنید و سپس خوب فکر کنید و با روش حل مسئله آن را حل کنید، مثلاً در مورد مثال بالا موانع موجود برای دیپلم گرفتن می‌تواند هزینه‌ی بالای کلاس‌ها و عدم استطاعت مالی، ساعت نامناسب کلاس‌ها و از این قبیل باشد.

گام سوم- تعیین یک تاریخ تقریبی برای رسیدن به هدف

زمان رسیدن به اهداف را تعیین کنید. این کار باعث می‌شود کارهای مورد نیاز برای رسیدن به اهداف خود را به موقع انجام دهید و آنها را به تعویق نیندازید.

اهداف:

۱. آموزش مهارت تصمیم گیری
۲. آموزش مهارت حل مساله

۱. مهارت تصمیم گیری

برای مراجع توضیح دهید انسان‌ها تا حد زیادی خود زندگی خویش را می‌سازند و تصمیم‌گیری ابزاری است که این کار را برای آنها انجام می‌دهد. اگرچه همه افراد تصمیم می‌گیرند ولی همیشه این تصمیم‌گیری‌ها هوشمندانه نیست. وقتی تصمیم‌گیری‌های غلط مربوط به مسایل جزئی و بی اهمیت است پیامدهای منفی آن نیز چندان جدی نیست ولی وقتی مربوط به مسایل مهم زندگی است، پیامدهای ناخوشایند آن جدی بوده و گاه تا آخر عمر باقی می‌ماند. بسیاری از آسیب‌های اجتماعی مانند سوء مصرف مواد، فرار نوجوانان از منزل، برقراری رابطه جنسی با جنس مخالف و پیامدهای منفی آن از جمله ابتلاء به اچ.آی.وی/ ایدز، بزهکاری و ... همه و همه از جمله آسیب‌ها و مشکلاتی هستند که حاصل تصمیم‌گیری‌های اشتباه فرد بوده‌اند.

سپس اضافه کنید در این جلسه، در زیر ابتدا سبک‌های شایع تصمیم‌گیری که غالباً موجب انتخاب‌های اشتباه می‌شود، توصیف کرده و سپس تصمیم‌گیری منطقی توضیح داده می‌شود.

گام اول - شناخت سبک‌های مختلف تصمیم‌گیری

برای مراجع توضیح دهید انواع مختلف روش‌های تصمیم‌گیری آمده است که با هم آن را مرور می‌کنیم. سپس آنها را برای وی توضیح داده و از وی بخواهید خوب فکر کند و در صورت امکان برای هر سبک، یک مثال واقعی از زندگیش را مطرح کند.

- **تصمیم‌گیری احساسی:** در این سبک، مبنای انتخاب فرد احساسات مقطعی مثبت و منفی مانند عشق و علاقه، خشم، ترس و احساس گناه است.
- **تصمیم‌گیری حسی:** در این سبک، مبنای تصمیم‌گیری حس درونی و یا شهود فرد از درست و یا غلط بودن گزینه‌های مختلف است.
- **تصمیم‌گیری عجولانه:** در این سبک، فرد به سرعت، بدون فکر و براساس تکانه‌های ناگهانی تصمیم می‌گیرد و به ارزیابی آرام و منطقی اطلاعات نمی‌پردازد.
- **تصمیم‌گیری مطیعانه:** در این سبک، فرد براساس نظرات و انتظارات دیگران تصمیم می‌گیرد یعنی به دیگران اجازه می‌دهد تصمیم‌ها را به او تحمیل کنند و یا برای او تصمیم بگیرند.

- **تصمیم‌گیری اجتنابی:** در این سبک، فرد لزوم تصمیم‌گیری را انکار می‌کند، امیدوار است همه چیز خودبه‌خود درست شود و یا به روش‌های به تأخیر انداختن مثل امروز و فردا کردن متوسل می‌شود.

- **تصمیم‌گیری منطقی:** در این سبک، فرد به‌صورت منطقی تمام اطلاعات مهم مربوط به گزینه‌های مختلف را ارزیابی و سپس بهترین گزینه را با توجه به اهداف و ارزش‌های خود انتخاب می‌کند. مراحل تصمیم‌گیری منطقی عبارت است از:

۱. مواجه شدن با موقعیت تصمیم‌گیری - برای تصمیم‌گیری منطقی ابتدا فرد باید بپذیرد که در یک موقعیت تصمیم‌گیری قرار دارد. این کار مستلزم باز بودن به اطلاعات درونی و بیرونی است که به وی پیام می‌دهد که در موقعیت تصمیم‌گیری قرار دارد.

۲. تعیین موقعیت تصمیم‌گیری - در این مرحله باید موقعیت تصمیم‌گیری به صورت روشن، دقیق و اختصاصی مشخص شود تا فرد دقیقاً بداند که قرار است در مورد چه موضوعی تصمیم بگیرد.

۳. پیدا کردن گزینه‌های مختلف - در این مرحله فرد باید با استفاده از بارش فکری ایده‌ها و نیز مشورت با دیگران، گزینه‌های مختلفی را که در موقعیت تصمیم‌گیری وجود دارد، پیدا کند. نکته مهم در این مرحله، کمیت گزینه‌هاست و نه کیفیت آن‌ها.

۴. ارزیابی گزینه‌ها - در این مرحله گزینه‌های مختلف بر اساس پیامدهای احتمالی مثبت و منفی برای خود و دیگران ارزیابی می‌شوند. ملاک مثبت بودن پیامدها می‌تواند شامل هماهنگی با اهداف و ارزش‌ها، تأیید دیگران، پاداش‌های محسوس و رفاه و آسایش جسمی و روانی خود و دیگران باشد.

۵. انتخاب بهترین گزینه - در این مرحله گزینه‌ای که بیشترین پیامدهای مثبت و کمترین پیامدهای منفی را دارد انتخاب می‌شود. نکته مهم در این قسمت این است که بهترین گزینه بر اساس جمع جبری ساده پیامدهای مثبت و منفی انجام نمی‌شود بلکه وزن یا ضریب مثبت یا منفی بودن هر پیامد است که باید مورد توجه قرار گیرد.

۶. برنامه‌ریزی برای اجرای تصمیم - وقتی بهترین گزینه انتخاب شد باید یک نقشه عملی برای اجرای آن ریخته شود و در آن قدم به قدم مشخص شود که چه کارهایی در چه زمانی باید انجام شود.

۷. اجرای تصمیم و ارزیابی آن - در این مرحله براساس برنامه‌ریزی انجام شده، تصمیم گرفته شده اجرا شده و سپس بر اساس پیامدهای واقعی آن مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

۲. مهارت حل مسئله

برای مراجع توضیح دهید زندگی خیلی آسان بود اگر مشکلی در زندگی وجود نداشت ولی زندگی بدون مشکل، رویایی بیش نیست. زندگی همیشه با مشکل همراه است و هنر زندگی، در توانایی مقابله و حل مشکلات است. هر کسی در زندگی مشکلاتی دارد که بعضی از آنها بزرگ و بعضی دیگر کوچک و ساده است. این مشکلات ممکن است مشکلات شخصی مثل یک بیماری جسمی، مشکلات خانوادگی مثل خشونت همسر و مشکلات اقتصادی خانواده، مشکلات مربوط به محیط زندگی مثل زندگی در یک محله شلوغ و ناامن، ترافیک، آلودگی هوا و از این قبیل باشد. بنابراین مشکلات، یک بخش طبیعی و جدانشدنی از زندگی است که همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند و هیچ‌کس نیست که مشکلی در زندگی نداشته باشد. فقط ممکن است نوع و شدت آن با هم فرق داشته باشد.

چون مشکلات یک بخش طبیعی از زندگی است و همه‌ی ما مشکلاتی در زندگی داریم و یا در آینده خواهیم داشت، لازم است که روش درست حل مشکلات را یاد بگیریم. وقتی یاد می‌گیریم که چطور مشکلات خود را حل کنیم، هم مشکل را حل می‌کنیم، هم نگرانی و اضطراب ما برطرف می‌شود و هم احساس قدرت و اعتمادبه‌نفس بیشتری می‌کنیم. ولی اگر روش حل مشکلات را بلد نباشیم یا هیچ کاری برای حل مشکلات خود انجام نمی‌دهیم، به جای اینکه مشکلات را حل کنیم مجبوریم با مشکلات زندگی کنیم و اضطراب و نگرانی زیادی را به خود تحمیل می‌کنیم و یا از روش‌های نادرست برای حل آنها استفاده می‌کنیم که نه تنها مشکل ما را حل نمی‌کند بلکه مشکلی را هم به مشکل قبلی اضافه کرده و وضع را بدتر می‌کند. آیا تابه‌حال سعی کرده‌اید مشکلی را حل کنید ولی چون از روش درستی استفاده نکردید وضع را بدتر کرده باشید؟ چه مشکلی بود؟ فکر می‌کنید چرا نتوانستید مشکل خود را درست حل کنید؟

در این قسمت می‌خواهیم در مورد روش درست و منطقی حل مشکلات صحبت کنیم. یادگیری این روش به شما کمک می‌کند تا مقابله مؤثر و سالمی با مشکلات داشته باشید و سلامت روانی خود را تامین کنید. علاوه بر این، بسیاری از مشکلات و آسیب‌های روانی اجتماعی حاصل تلاش افراد برای حل مسایل و مشکلات زندگی‌اشان بوده است. برای مثال کسی که برای رهایی از مشکلات خانوادگی، جبران خلأ عاطفی در خانواده، فقر و یا اجتناب از طرد شدن در روابط عاطفی رو به مصرف مواد، پذیرش رابطه جنسی، بزهکاری، و فرار از منزل می‌آورد و یا حتی اقدام به خودکشی می‌کند به نوعی حل مسئله انجام داده، ولی این حل مسئله اشتباه بوده است. بنابراین، یادگیری روش درست حل مسئله از بروز آسیب‌های اجتماعی هم پیشگیری می‌کند.

سپس مراحل حل مسئله را با استفاده از یکی از مشکلات نسبتاً ساده مراجع با مثال توضیح دهید. در زیر مراحل حل مسئله آمده است. حل مسئله یک پیش مرحله و چهار مرحله دارد.

گام اول - نگرش سازنده نسبت به مشکلات

از مراجع سوال کنید وقتی مشکلی برایتان پیش می‌آید با خود چه می‌گویید؟ آیا به خود و روزگار بد و بیراه می‌گویید و از بخت بد خود گله می‌کنید؟ یا با خود فکر می‌کنید مشکل برای همه هست منتهی نوع و شدت آن فرق می‌کند و حالا برای من هم پیش آمده؟ فکر می‌کنید این دو نوع طرز فکر چه تأثیری در حل مشکلات دارد؟

قبل از اینکه وارد فرایند حل مسئله شوید باید بپذیرید که وجود مشکل در زندگی امری عادی و طبیعی است و هر فردی خواه ناخواه با انواع مشکلات ریز و درشت در طول زندگی خود مواجه خواهد شد. اگر وقتی مشکلی پیش می‌آید به جای آن که به

فکر حل آن باشید مرتب به زمین و زمان بد بگویید و با خود تکرار کنید چرا من؟ چرا هرچه بلاست سر من نازل می‌شود و... فقط تنش و ناراحتی شما زیاد می‌شود و بنابراین نمی‌توانید خوب فکر کنید و مشکل خود را حل کنید. پس برای حل مشکلات اول باید آن را به عنوان یک امر طبیعی بپذیرید و با گفتن یک سری جملات کمک‌کننده مثل "مشکل برای همه پیش می‌آید و برای من هم پیش آمده" یا "بد و بیراه گفتن، شکایت کردن و زانوی غم بغل کردن دردی را دوا نمی‌کند" و "من می‌توانم از پس این مشکل بربیایم"، تنش و اضطراب خود را کم کنید و ذهن خود را برای حل مشکل آماده کنید.

گام دوم - پذیرش وجود مشکل

در این مرحله باید بپذیرید که مشکلی در زندگی شما وجود دارد که باعث نگرانی و اضطراب شما شده و باید یک کاری برای حل آن انجام دهید. پذیرش مسئله اهمیت زیادی دارد چون ما اول باید بپذیریم که با مشکلی مواجه هستیم تا بتوانیم آن را حل کنیم. اگر بخاطر اینکه مشکلات موجب تنش و نگرانی می‌شود و یا به دلیل اینکه احساس می‌کنیم توانایی حل آن را نداریم وجود مشکل را انکار کنیم آن وقت ممکن است مجبور باشیم مدت‌ها با مشکلی که راحت می‌توانستیم آن را حل کنیم زندگی کنیم. گاهی نیز گذشت زمان باعث می‌شود مشکل بزرگتر و شدیدتر شود و مشکلی که در ابتدا راحت حل می‌شد حل آن سخت‌تر و پیچیده‌تر شود.

گام سوم - تعریف مشکل

دومین مرحله حل مشکل، تعریف آن است. اگر دقیقاً ندانید مشکل شما چیست نمی‌توانید آن را حل کنید و یا ممکن است وقت و انرژی زیادی را صرف حل یک مشکل اشتباه کنید. برای تعریف درست مشکل باید آن را روشن، دقیق و اختصاصی تعریف کنید ولی وقتی صورت مسئله را خیلی کلی و یا مبهم تعریف می‌کنید آن وقت ممکن است ندانید برای حل آن چکار باید انجام دهید و یا کلاً به این نتیجه برسید که مشکل شما قابل حل نیست. پس تعریف مشکل نه تنها چگونگی حل آن را مشخص می‌کند بلکه احساس شما را نسبت به قابل حل بودن آن نیز تعیین می‌کند.

گام چهارم - پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف

وقتی مشکل خود را دقیق و روشن تعریف کردید حالا باید به راه‌حل‌های مختلفی که برای حل آن وجود دارد فکر کنید. یادتان باشد که اغلب اوقات برای حل مشکلات راه‌های متعدد و مختلفی وجود دارد، پس سعی کنید تا جایی که می‌توانید راه‌حل‌های زیادی را پیدا کنید چون هرچه تعداد راه‌حل‌ها بیشتر باشد امکان پیدا کردن یک راه‌حل خوب و مؤثر نیز بیشتر می‌شود. برای این کار باید ذهن خود را آزاد بگذارید و بدون آنکه آن را سانسور کنید به راه‌های مختلفی که برای حل مشکل وجود دارد فکر کنید و هر چیزی را که به ذهنتان می‌رسد چه خوب یا بد یا عملی و غیرعملی در نظر بگیرید. نکته‌ی مهمی که باید بخاطر داشته باشید این است که فکر کردن به راه‌حل‌های بد مساوی با عمل کردن به آنها نیست، برعکس وقتی در این مرحله، این راه‌حل‌ها را نیز در نظر می‌گیرید و در فهرست راه‌حل‌های خود می‌نویسید آن وقت می‌توانید در مرحله بعد آنها را ارزیابی کنید و خودتان بفهمید که چرا راه‌حل نادرست و بدی است. بدین ترتیب احتمال اینکه در شرایط اضطراری و یا تحت تأثیر دیگران از این راه‌حل‌ها استفاده کنید کمتر می‌شود. همچنین، راه دیگری که به شما کمک می‌کند تا راه‌حل‌های بیشتری پیدا کنید مشورت با دیگران است چون ممکن است آنها راه‌هایی را پیشنهاد دهند که به ذهن خودتان نرسیده باشد. فقط یادتان باشد که اینها فقط یک پیشنهاد است و در نهایت این خود شما هستید که با ارزیابی آنها تصمیم می‌گیرید که از آنها استفاده کنید یا خیر.

گام پنجم - ارزیابی راه‌حل‌ها

از اینجا، مراحل حل مسئله شبیه تصمیم‌گیری است و بنابراین این مراحل را زیاد توضیح نمی‌دهیم. در ارزیابی راه‌حل‌ها نیز مثل ارزیابی گزینه‌ها باید تک‌تک راه‌حل‌هایی را که در مرحله قبل پیدا کردید با روش اگر... آن وقت بررسی کنید. این کار به شما کمک می‌کند که قبل از اینکه از یک راه‌حل استفاده کنید و به این نتیجه برسید که راه اشتباهی بوده و کاش از آن استفاده نمی‌کردید، نتایج و پیامدهای مثبت و منفی آن را پیش‌بینی کنید و سپس تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید از آن استفاده کنید یا خیر.

گام ششم - انتخاب بهترین راه‌حل

در این مرحله باید بهترین راه‌حل را از بین راه‌حل‌های موجود انتخاب کنید. بهترین راه‌حل، راه‌حلی است که بیشترین پیامدهای مثبت و کمترین پیامدهای منفی را داشته باشد. البته یادتان باشد در انتخاب بهترین راه‌حل به جای تعداد پیامدهای مثبت و منفی به ضریب آنها توجه کنید. همچنین فراموش نکنید که ملاک‌های مثبت یا منفی بودن هر راه‌حل همان ملاک‌هایی است که در بخش تصمیم‌گیری به آن اشاره شد.

گام هفتم - برنامه‌ریزی برای اجرای راه‌حل و ارزیابی اثر بخشی آن

پس از اینکه بهترین راه‌حل را انتخاب کردید حالا باید یک برنامه‌ریزی عملی دقیق برای اجرای آن انجام دهید و وقتی راه‌حل را در عمل اجرا کردید سپس بررسی کنید که آیا راه‌حل انتخابی شما در حل مشکل مؤثر بود یا خیر. اگر راه‌حل مؤثر بود فرایند حل مسئله تمام می‌شود و می‌توانید به خود برای حل مشکلاتان تبریک بگویید و از این تجربه موفق در حل سایر مشکلات زندگی نیز استفاده کنید. اما اگر راه‌حل مؤثر نبود باید اشکال کار را پیدا کنید و ببینید که در کدامیک از مراحل حل مسئله اشتباه کردید. آیا برنامه‌ریزی خوبی انجام ندادید؟ فرایند انتخاب بهترین راه‌حل درست نبوده، در ارزیابی راه‌حل‌ها اشتباه کردید؟ همه راه‌حل‌های ممکن را پیدا نکردید و یا اصلاً مشکل را خوب تعریف نکردید.

اهداف:

۱. آموزش مهارت مقابله با استرس
۲. آموزش مهارت مقابله با هیجان های منفی

۱. مهارت های مقابله ای

برای مراجع توضیح دهید افراد آسیب پذیر به آسیب های روانی اجتماعی به دلیل شرایط خاص زندگی خود، استرس های زیادی را در زندگی خود تحمل می کنند و استرس نیز موجب بروز هیجان های منفی مثل اضطراب، غمگینی و خشم می شود که اگر مقابله سازنده ای با آن صورت نگیرد نه تنها بر سلامت جسمی و روانی فرد اثر منفی می گذارد ممکن است موجب بروز آسیب های روانی اجتماعی شود. برای مثال اضطراب و افسردگی یکی از عوامل خطر سوء مصرف و وابستگی به مواد محسوب می شود زیرا یکی از دلایل مصرف مواد خود-درمانی یا تلاش فرد برای کاهش این هیجان های ناخوشایند با مصرف مواد مخدر و محرک است. بنابراین آموزش مهارت مقابله با استرس و هیجان های منفی، در برنامه های پیشگیری از آسیب های اجتماعی جایگاه خاصی دارد.

۲. استرس و مقابله با آن

برای مراجع توضیح دهید استرس یک حقیقت زندگی روزمره بوده که هیچ کس نمی تواند از آن اجتناب کند. برای استرس تعاریف زیادی وجود دارد ولی ساده ترین تعریف آن است که "استرس، تنش و برانگیختگی بدنی و ذهنی در واکنش به حوادث و تغییراتی است که سازگاری فرد را برهم می زند." برخی از این تغییرات کوچک و جزئی بوده و سازگاری چندانانی را طلب نمی کند ولی برخی دیگر، تغییرات بزرگی را در زندگی بوجود آورده و مستلزم تلاش زیادی برای سازگاری مجدد است. عوامل مختلفی می توانند موجب استرس شوند که می توان آن ها را به ۱) عوامل فیزیولوژیک مثل مشکلات جسمی و بیماری ها و تغذیه و خواب نامناسب، ۲) عوامل اجتماعی / محیطی مثل خشونت خانگی، وجود یک فرد معتاد، معلول و یا بیمار در خانواده، بیکاری، فقر و محرومیت اجتماعی، زندگی در محله های جرم خیز، ترافیک و آلودگی هوا و ۳) عوامل روان شناختی شامل دیدگاه منفی در مورد خود، دیگران و دنیا تقسیم بندی کرد.

اگرچه استرس در زندگی همه انسان ها وجود دارد، ولی واکنش های افراد نسبت به آن متفاوت است. این تفاوت در نوع مقابله آن ها قرار دارد. مقابله، "کوشش های شناختی و رفتاری است که برای برطرف کردن استرس، کاهش شدت و یا تحمل آن صورت می گیرد". کسانی که از مقابله های سالم و سازگارانه استفاده می کنند، شدیدترین استرس ها را نیز با موفقیت پشت سر می گذارند ولی کسانی که مقابله های ناسازگار و ناکارآمد دارند نه تنها نمی توانند استرس را برطرف کرده و یا شدت آن را کم کنند بلکه مشکلی را هم به مشکلات خود اضافه کرده و بدین ترتیب سلامت جسمی و روانی خود را به مخاطره می اندازند.

وقتی با استرس مقابله خوبی صورت نمی گیرد اثرات منفی متعددی روی سلامت جسمی و روانی افراد می گذارد که در زیر به مهمترین آنها اشاره شده است:

- ✓ استرس سیستم ایمنی را تضعیف می کند و لذا فرد نسبت به ابتلا به بیماری های عفونی آسیب پذیرتر می شود
- ✓ استرس احتمال بیماری قلبی، فشارخون، سکته و سایر بیماری ها را افزایش می دهد
- ✓ استرس در هضم غذا و خواب تداخل ایجاد می کند و مانع از خواب و تغذیه مناسب می شود
- ✓ استرس موجب اضطراب و افسردگی می شود
- ✓ استرس در تمرکز، تفکر منطقی، تصمیم گیری و حل مساله تداخل ایجاد می کند و بدین ترتیب موجب تصمیم گیری و حل مساله ناسالم می شود که می تواند اثرات مضر بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد.

گام اول - شناخت مقابله های سالم و ناسالم با استرس

تشخیص بین مقابله های سالم و ناسالم بویژه برای افراد آسیب دیده و یا آسیب پذیر اهمیت زیادی دارد زیرا فرد ممکن است از روش هایی برای مقابله استفاده کند که اگرچه به شکل کوتاه مدت ممکن است تنش او را برطرف کند- مثل مصرف مواد- ولی در درازمدت خود تبدیل به یک مشکل اساسی و یک منبع مهم استرس در زندگی فرد می شوند.

مقابله سالم، مقابله ای است که تنش و برانگیختگی جسمی و روانی را که استرس ایجاد کرده کاهش داده و با روش های حل مسئله درست، راه حل موثر و سازنده ای را برای حذف و یا کاهش عاملی که موجب استرس شده پیدا می کند. اما مقابله های ناسالم نه تنها استرس را برطرف نکرده و یا شدت آن را کاهش نمی دهد بلکه با ایجاد مشکلات جدید، موجب تنش بیشتری نیز می شوند. البته آنها ممکن است در کوتاه مدت تنش و ناراحتی فرد را کاهش دهند- مثل مصرف مواد-

استراتژی های مقابله ای را می توان به سه دسته رفتاری، روان شناختی و بین فردی طبقه بندی کرد. در زیر انواع استراتژی های مقابله ای سالم و ناسالم با هم مقایسه شده است:

| مقابله ناسالم |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ استراتژی های رفتاری - مصرف الکل و مواد، پرخاشگری ✓ استراتژی های روان شناختی - اجتناب از فکر کردن به استرس یا پذیرش نومیدانه آن ✓ استراتژی های بین فردی - کناره گیری از اجتماع، برقراری ارتباطات ناسالم |
| مقابله سالم |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ استراتژی های رفتاری - آرام سازی، ورزش، مراقبه ✓ استراتژی های روان شناختی - جملات آرام بخش، مذهب و معنویت، تحلیل منطقی موقعیت، حل مساله ✓ استراتژی های بین فردی - گسترش روابط سالم، ملحق شدن به گروه های حمایتی |

مقایسه این دو نوع مقابله نشان می دهد که مقابله های سالم می توانند در فرد آرامش ایجاد کرده و سپس به وی کمک کنند تا موقعیتی را که موجب استرس شده به شکل سازنده و سالمی برطرف کنند ولی روش های ناسالم روی سلامت جسمی و

روانی افراد تاثیر منفی می گذارند. علاوه براین، روش های مقابله ناسالم موقعیت استرس آور را تغییر نمی دهند و فقط موجب آرامش موقتی در فرد شده و مشکلی را که موجب استرس شده برطرف نمی کند.

گام دوم- آموزش مقابله سالم با استرس

همانطور که ذکر شد مقابله با استرس تلاش‌هایی است که برای برطرف کردن، به حداقل رساندن و یا تحمل استرس صورت می‌گیرد. این تلاش‌ها می‌تواند به صورت انجام دادن یک کار یا فعالیت و یا یک عمل ذهنی روانی باشد. در اینجا مراحل مقابله‌ی سالم و مؤثر با استرس آمده است.

۱. شناخت نشانه‌های استرس

برای اینکه افراد بتوانند با استرس مقابله کنند اول باید بدانند که تحت استرس قرار دارند. استرس نشانه‌های مختلفی دارد که در زیر به آنها اشاره شده است:

- **نشانه‌های بدنی** - تپش قلب، تند تند نفس کشیدن، حالت تهوع، خشکی دهان، تکرر ادرار، سرد شدن بدن، تنش و گرفتگی در عضلات بدن بخصوص در گردن و شانه‌ها، سردرد
- **نشانه‌های ذهنی** - کاهش تمرکز، کم شدن حافظه، تفکر آشفتنه، تصمیم‌گیری ضعیف، پیش‌بینی اتفاقات بد و فکر کردن زیاد به عامل استرس‌زا
- **نشانه‌های هیجانی** - اضطراب و دلواپسی، بدخلقی، تحریک‌پذیری و زود عصبانی شدن، احساس ناامیدی، ترس و وحشت
- **نشانه‌های رفتاری** - گوشه‌گیری، بی‌قراری، کم‌حرفی یا پرحرفی، پرخوابی یا کم‌شدن خواب، شتابزدگی و دستپاچگی در انجام کارها، ناخن جویدن

۲. مقابله‌ی هیجان‌مدار

هدف این نوع مقابله، کاهش تنش و دست یافتن به آرامشی است که استرس آن را برهم زده است. فرد به هنگام استرس تنش و هیجان‌های ناخوشایند زیادی را تجربه می‌کند که علاوه براین که سلامت روانی وی را تهدید می‌کند، مانع از تفکر منطقی برای برطرف کردن عامل استرس‌زا نیز می‌شود. انواع مقابله‌های هیجان‌مدار سالم در زیر آمده است:

- **تنفس عمیق** - تنفس عمیق یک اثر آرام بخش بر کل سیستم بدن دارد و موجب می‌شود که تنش کل بدن کم شود.
- " هوا را به آرامی به درون ریه هایتان بفرستید و تا چهار شماره بشمارید: یک، دو، سه، چهار. حالا به آرامی هوا را از ریه ها خارج کنید. چند بار این کار را تکرار کنید و هر بار یک دم و بازدم را انجام می دهید کلمه یا عبارتی مثل من آرامم را با خود تکرار کنید.

- **تمرین‌های آرام‌سازی** - آرام‌سازی پادزهر استرس است چون ضربان قلب و فشار خون را پایین می‌آورد، تنفس را کند می‌کند، تنش عضلات را کم می‌کند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می‌دهد.

به پشت دراز بکشید و یا روی یک صندلی راحت بشینید. به آرامی نفس بکشید و سپس عضلات مختلف بدنتان را به ترتیب شل کنید. از سر شروع کنید و پایین بیایید تا به نوک انگشتان برسید. پیشانی تان را شل کنید... ابروها... پلک ها... زبان و ناحیه گلو... تمام قسمت های صورت... گردن... دست ها... از قسمت بالای دست تا نوک انگشتان... همچنان به تنفس آرام و منظم خود ادامه دهید... حالا عضلات ناحیه شکم را شل کنید... نشمین گاه... ران... زانو... ساق پا... کف پا... و انگشتان پا... توجه کنید که چطور با هریار نفس عمیق و شل کردن یک قسمت بدن، به حالت آرامش می رسید... به تنفس آرام ادامه دهید.

- **ورزش** - ورزش یک ضد استرس عالی است چون موجب ترشح ماده ای به نام اندورفین در بدن می شود که تنش و اضطراب را کم می کند و خلق را بالا می برد.

- **روی پر دازی** - فکر کردن به افراد یا کارهای مورد علاقه

- **تصویر سازی های ذهنی خوشایند**

تجسم کنید در یک مکان زیبا و آرام بخش مثل ساحل دریا، دشت، جنگل و... هستید. به جزئیات این مکان فکر کنید و سعی کنید از همه حواستان استفاده کنید. برای مثال اگر تصور می کنید در طبیعت هستید، سعی کنید خنکی چمنی را که روی آن دراز کشیده اید، صدای پرندگان، طعم لذت بخش چایی را که می نوشید را تصور کنید

- **گفتن جملات آرام بخش به خود** - زمانی که افراد تحت استرس قرار دارند افکار منفی در ذهن شان می چرخد که تنش و نگرانی آنها را افزایش می دهد. پس یکی از روش های مؤثر مقابله هیجان مدار این است که افکار درست تر و مثبت تر را جایگزین آنها کنند.

- **قراردادن موقعیت در چشم انداز** - در این روش فرد باید به یک، سه، پنج یا ده سال دیگر فکر کند و سپس از خود بپرسد آیا آن موقع هم این موضوع به همین اندازه برای من مهم خواهد بود؟

✓ این حادثه زود گذر است، زندگیم بهتر خواهد شد

✓ این وضعیت ناخوشایند است، ولی وحشتناک نیست

✓ می دانم آدم ناتوان و درمانده ای نیستم

✓ می توانم این وضعیت را برای مدتی تحمل کنم

✓ قرار نیست این وضعیت تا ابد ادامه پیدا کند

- **فکر کردن به آینده** - در این روش فرد باید به زمانی فکر کند که استرس برطرف شده و به آرامش رسیده است.

- **عبادت و راز و نیاز با خداوند**

- **توجه به نقاط قوت و توانایی های خود و کسانی که می توان روی کمک و حمایت آنها حساب کرد**

- صحبت کردن با یک دوست در مورد استرس و احساسات خود
- نوشتن افکار و احساسات خود
- انجام کارها و فعالیت‌های مورد علاقه – انجام کارهایی که به فرد آنها علاقه دارد مثل فعالیت‌های ورزشی، دیدن فیلم، گوش دادن به موسیقی، نقاشی، مطالعه کتاب و... به کاهش تنش کمک می‌کند.
- انجام کارها و فعالیت‌های روزمره – این فعالیت‌ها باعث می‌شود که فرد کمتر به موضوع استرس‌زا فکر کند و ذهن آرام تر شود.
- کمک به دیگران مثل اعضای خانواده، اقوام و دوستان

۳. مقابله‌ی مسئله‌مدار

هدف مقابله مسئله‌مدار این است که مشکلی را که موجب استرس شده برطرف کند و یا شدت آن را کاهش دهد. این مقابله همان مهارت حل مسئله است.

البته نکته مهمی که باید به آن دقت داشت این است که گاهی فرد با مشکلاتی مواجه می‌شود که توانایی کنترل و یا تغییر آن‌ها را ندارد. در چنین مواردی، پذیرش و استفاده از مقابله‌های هیجان‌مدار تنها راه است. در چنین مواردی به نظر می‌رسد که تنها راه، پذیرش این موقعیت و استفاده از روش‌های مقابله هیجان‌مدار برای تحمل آن است تا اثرات منفی استرس روی زندگی فرد کم شود. فقط باید مراقب بود که گاهی چون افراد توانایی و مهارت مقابله با استرس را نداشته و یا یا شدت حادثه را خیلی زیاد برآورد می‌کنند ممکن است آن را غیرقابل حل ببینند. پس ارزیابی درست و واقع‌بینانه موقعیت استرس و توانایی‌های خود اهمیت زیادی دارد.

همانطور که بدن ما موقع مریضی با عفونت‌ها می‌جنگد ذهن ما نیز این توانایی را دارد تا با مشکلات و شرایط سخت زندگی مقابله کند و به ما کمک کند تا از پا نیفتیم

۳. مقابله با اضطراب و غمگینی

همانطور که ذکر شد یکی از پیامدهای استرس های بزرگ و یا استرس های متعدد و مزمن، بروز افسردگی و اضطراب است. بنابراین آموزش مقابله با این هیجان ها برای بهبود وضعیت فردی که در شرایط دشواری زندگی می کند، ضروری است. برای این منظور از راهنمای مداخلات مختصر برای افسردگی و اضطراب استفاده کنید

۴. مقابله با خشم

برای مراجع توضیح دهید خشم یک هیجان طبیعی مثل ترس، اضطراب، غم، شادی و غیره است که همه انسان ها گاهی آن را تجربه می کنند و یک جنبه طبیعی از زندگی اجتماعی محسوب می شود. اما همین هیجان طبیعی در صورتی که کنترل نشود و به شکل درستی ابراز نشود می تواند به سلامت جسمی و روانی فرد و دیگران صدمه بزند، روابط وی را تخریب کند و موجب از دست رفتن شان، جایگاه اجتماعی و فرصت های رشد و پیشرفت وی شود. همان طور که گفته شد عصبانیت یک احساس طبیعی است ولی خشونت و پرخاشگری داستان دیگری است. عصبانیت یک احساس است ولی پرخاشگری یک رفتار است که به قصد صدمه زدن به دیگران انجام می شود. پرخاشگری می تواند کلامی مثل دادزدن و فحاشی و یا فیزیکی مثل حمله به دیگران و یا شکستن اسباب و اثاثیه باشد. علاوه بر این یک فرق دیگر هم بین عصبانیت و پرخاشگری وجود دارد. درحالی که همه آدم ها عصبانی می شوند و یک هیجان طبیعی است ولی خشونت به هیچ وجه طبیعی نیست چون افراد می توانند عصبانیت خود را کنترل کنند و نگذارند تبدیل به پرخاشگری شود. آموزش مقابله با عصبانیت برای همه افراد از جمله افراد در معرض خطر و آسیب پذیر اهمیت زیادی دارد، زیرا علاوه بر اینکه در زندگی این افراد ممکن است موقعیت های بروز خشم زیاد تر باشد و اثر مضر روی سلامت جسم و روان آنها بگذارد خشم مانع از انتخاب ها و تصمیم گیری های سالم می شود و از این طریق احتمال رفتارهای پرخطر را افزایش می دهد. و درنهایت، آموزش مهارت کنترل خشم و عصبانیت می تواند در کاهش خشونت های خانگی تاثیر داشته باشد.

خشم یک هیجان طبیعی است ولی وقتی زیاد تکرار می شود، شدید است و یا به شکلی ابراز می شود که باعث می شود فرد روابط مهم، موقعیت ها و فرصت های رشد و پیشرفت خود را از دست بدهد، مشکلی وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد

گام اول - آشنایی با سبک های ابراز خشم

افراد ممکن است از روش های مختلفی برای ابراز خشم خود استفاده کنند که شایع ترین آنها در زیر آمده است. بدیهی است که هر سبک پیامدهای خاص خود را دارد.

○ **سبک پرخاشگرانه** - در این روش، فرد احترامی برای دیگران و حقوق آنها قائل نیست و وقتی عصبانی می شود، داد می زند، تهدید می کند، فحش و ناسزا می گوید، به طرف مقابل حمله می کند و یا شروع به شکستن اسباب و اثاثیه می کند. چنین افرادی معمولاً شأن و فرصت های شغلی و نیز روابط مهم و نزدیک خود را از دست می دهند.

- **سبک منفعلانه** – در این روش، فرد احترامی برای خود و حقوق خود قائل نیست و وقتی عصبانی می‌شود، آن را در درون خود می‌ریزد یا باصطلاح آن را قورت می‌دهد. این شیوه، معمولاً به خود فرد صدمه می‌زند و موجب بیماری‌های جسمی و مشکلات روحی روانی مثل غمگینی و افسردگی می‌شود. گاهی هم ممکن است این عصبانیت‌های فرو خورده شده روی هم انباشته شده و فرد یک دفعه منفجر می‌شود.
 - **سبک پرخاشگر – منفعل** – در این روش هم فرد احترامی برای دیگران قائل نیست، ولی بخاطر ترس از نتایج پرخاشگری مستقیم، آن را بصورت غیر مستقیم نشان می‌دهد. چنین فردی وقتی عصبانی می‌شود، اخم می‌کند، روی برمی‌گرداند، قهر می‌کند، پشت سر کسی که او را عصبانی کرده حرف می‌زند و نظر دیگران را نسبت به وی عوض می‌کند و یا دیگران را بر علیه او می‌شوراند.
 - **سبک قاطعانه** – در این روش فرد هم برای خود و هم برای دیگران احترام قائل است و وقتی عصبانی می‌شود، ابتدا خود را آرام می‌کند تا حرفی نزند یا کاری انجام ندهد که به دیگران صدمه بزند و وقتی آرام شد، در مورد عصبانیت خود یا طرف مقابل صحبت می‌کند.
- اگرچه افراد فقط از یک روش برای ابراز عصبانیت خود استفاده نمی‌کنند، برای مثال یک کسی ممکن است در خانه، سبک پرخاشگرانه و در محیط کار و در ارتباط با دوستانش سبک منفعلانه داشته باشد، ولی هر کسی یک روش غالب برای ابراز عصبانیت خود دارد، یعنی در اکثر مواقع از یک روش استفاده می‌کند.

گام دوم – آشنایی با مراحل تبدیل عصبانیت به پرخاشگری

- ✓ **عصبانیت اولیه** – در این مرحله، عصبانیت شروع به شکل گرفتن می‌کند و یک سری علائم اولیه خشم احساس می‌شود که به آنها علائم هشدار دهنده اولیه می‌گویند
- ✓ **تشدید** – در این مرحله، عصبانیتی که در مرحله قبل شروع شده بود، شدت پیدا می‌کند و علائم آشکار عصبانیت ظاهر می‌شود، بطوریکه دیگران نیز متوجه آن می‌شوند.
- ✓ **انفجار** – اگر مرحله قبل ادامه پیدا کند، ممکن است فرد کنترل خود را از دست داده و منفجر شود. انفجار خشم می‌تواند به شکل پرخاشگری کلامی یا بدنی باشد.
- ✓ **پس از انفجار** – این مرحله شامل نتایج و پیامدهای انفجار خشم است. این نتایج ممکن است احساس گناه، شرم و پشیمانی، تخریب ارتباط‌ها، از دست دادن موقعیت کاری، دستگیر شدن، زندانی شدن باشد.

گام سوم – آشنایی با اثرات خشم غیر طبیعی و خشونت

خشم‌های شدید، مکرر و طولانی و شیوه منفی ابراز آن یعنی پرخاشگری پیامدهای منفی فراوانی دارد که در زیر به آنها اشاره شده است:

- **سلامت جسمی و روانی** – خشم باعث ترشح هورمون‌هایی مانند آدرنالین و کورتیزول در بدن می‌شود که یک سری تغییرات فیزیولوژیک مانند افزایش ضربان قلب، فشارخون و تند شدن تنفس را بوجود می‌آورد. در صورتی که عصبانیت

فرد زیاد شود این تغییرات فیزیولوژیک می تواند به سیستم قلبی عروقی صدمه زده و سیستم ایمنی را تضعیف کنند. علاوه بر این مشکلاتی مثل مشکلات گوارشی، سردرد و ... از عوارض خشم محسوب می شوند. خشونت بر وضعیت روانی نیز اثر می گذارد. احساس شرم، گناه و پشیمانی از شایع ترین عوارض روانی ابراز منفی پرخاشگری است

➤ **روابط بین فردی** - خشم های شدید و پرخاشگری هم از نظر جسمی و هم روانی به دیگران صدمه می زند و روابط فرد را تخریب می کند. حرف ها و یا رفتارهایی که افراد هنگام عصبانیت می زنند اثر درازمدتی روی نگرش و احساساتی که نسبت به هم دارند می گذارد و ممکن است موجب قطع ارتباط و یا کاهش نزدیکی و صمیمیت بین افراد شود. روشن است که حاصل این امر محدود شدن روابط بین فردی و احساس تنهایی و انزوا خواهد بود.

➤ **از دست دادن موقعیت ها و فرصت ها** - خشم های مکرر و شدید و خشونت فرصت های فرد را برای رشد و پیشرفت در زمینه های مختلف آموزشی، شغلی، ورزشی، هنری و ... محدود می کند.

گام چهارم - آموزش مقابله سازنده با خشم

با توجه به پیامدهای منفی زیادی که خشم کنترل نشده و خشونت روی جنبه های مختلف زندگی دارد، مدیریت خشم برای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد اهمیت زیادی دارد. هدف آموزش مقابله با خشم این است که عصبانیت تبدیل به خشونت نشود و فرد بتواند به نحو درستی آن را ابراز کند. مراحل مختلف مدیریت خشم در زیر توضیح داده شده است.

مرحله اول - ایجاد انگیزه و تصمیم گیری

اولین اقدام برای کنترل عصبانیت، کاری است که برای تغییر هر عادت اشتباهی باید انجام شود، یعنی ایجاد انگیزه و تصمیم گیری برای ایجاد تغییر. برای این کار قدم های زیر باید برداشته شود:

✓ مشخص کردن روش غالب بیان عصبانیت

✓ مشخص کردن فواید و هزینه ها شیوه غالب ابراز عصبانیت

✓ تصمیم گیری بر اساس تحلیل هزینه / فایده

علاوه بر این، پس از اینکه فرد براساس تحلیل هزینه / فایده تصمیم گرفت سبک ابراز عصبانیت خود را تغییر دهد، انجام کارهای زیر می تواند انگیزه وی را برای عملی کردن تصمیم خود تقویت کند:

✓ زمانی را که عصبانیت خود را به شیوه نادرستی ابراز کرده و آسیب شدیدی به خود، خانواده و دوستانش زده است، یادآوری کند.

✓ فواید کنترل خشم را به خود یادآوری کند.

✓ تصمیم خود را برای کنترل عصبانیت، با اطرافیان در میان بگذارد. هر چه افراد بیشتری از این تصمیم آگاه باشند، انگیزه و تعهد آنها هم بیشتر خواهد بود.

مرحله دوم – شناخت علل و عوامل عصبانیت

شناخت موقعیت ها و عواملی که موجب خشم می شود به افراد کمک می کند تا متوجه شوند معمولاً چه وقت، کجا و از دست چه کسانی عصبانی می شوند. این آگاهی به آنها کمک می کند تا در موقعیت هایی که احتمال عصبانی شدن زیاد است، احتیاط های لازم را بعمل بیاورند. موقعیت ها و عوامل شایع برانگیزنده خشم عبارتند از:

- **وضعیت جسمی و روانی:** بیماری های جسمی و شرایطی مثل خستگی، خوب نخوابیدن، کسالت و بی حوصلگی و تنش و اضطراب احتمال عصبانیت را زیاد می کند
- **ناکامی:** عصبانیت معمولاً پاسخی به نرسیدن به خواسته ها و برآورده نشدن نیازهاست
- **تعارض و اختلاف نظر:** وقتی افکار، عقاید یا خواسته ها و نیازهای افراد با افکار و خواسته های دیگران تعارض پیدا می کند، احتمال عصبانی شدن زیاد می شود.
- **احساسات منفی:** احساسات منفی مثل احساس حقارت، شرم و خجالت، طرد شدن، یأس و سرخوردگی یکی از عوامل ایجاد خشم است
- **عوامل اجتماعی / محیطی:** عوامل اجتماعی مثل فقر، بیکاری می تواند موجب عصبانیت شود. همچنین زندگی در یک منطقه شلوغ و پرازدحام، سر و صدای زیاد، ترافیک و گرمای هوا می تواند احتمال عصبانی شدن را زیاد کند.
- **افکار و باورها:** افکار نقش مهمی در عصبانیت دارند. چون انسان ها همانطور که فکر می کنند احساس می کنند برداشت ها و تفسیر منفی از گفته ها و رفتارهای دیگران و یا بزرگ نمایی آنها یکی از عوامل بروز عصبانیت است.
- **مصرف الکل و مواد:** مصرف الکل و بویژه مواد محرک، آستانه تحریک پذیری را پایین آورده و با کاهش بازداری های فرد، احتمال خشم و پرخاشگری را افزایش می دهد.

مرحله سوم – شناخت نشانه های عصبانیت

برای اینکه فرد بتواند خشم خود را کنترل کند، اول باید تشخیص دهد که عصبانی است. علاوه بر این، کنترل خشم در مراحل اولیه آن آسان تر است. بنابراین، آشنایی با علائم هشداردهنده اولیه خشم – بویژه علائم جسمی – به فرد کمک می کند تا قبل از اینکه خشم شدت بگیرد آن را کنترل کند. این علائم را می توان به سه دسته جسمی، شناختی و رفتاری تقسیم کرد:

- **علائم جسمی:** تند شدن ضربان قلب، تند شدن تنفس، تنش عضلانی، لرزش، داغ شدن، تعریق، قرمز شدن صورت یا رنگ پریدگی، خشکی دهان، احساس درد در قسمت های مختلف بدن
- **علائم شناختی:** افکار و فرض های منفی در مورد دیگران مانند قصد عمدی صدمه زدن، افکار قربانی بودن و رفتار غیر منصفانه
- **علائم رفتاری:** مشت شدن دست ها، بلند شدن صدا، وضعیت بدنی تهاجمی و رو به جلو، به هم ساییدن دندان ها، نگاه های خیره

مرحله چهارم - کنترل عصبانیت

فرد باید به محض اینکه علائم عصبانیت را در خود تشخیص داد، آن را کنترل کند. هرچه زودتر این کار انجام شود بهتر است چون هرچه عصبانیت شدیدتر شود، کنترل آن هم سخت تر می شود. کنترل عصبانیت مثل کنترل اتومبیل است، متوقف کردن ماشینی که سرعت آن کم است خیلی راحت تر از ماشینی است که با سرعت زیاد پیش می رود. علائم عصبانیت نشان می دهد که بدن و ذهن در حالت تنش و ناآرامی قرار دارد. بنابراین، فرد باید سعی کند خود را آرام کند تا ذهن و بدن به حالت قبل برگردد و بهتر بتواند در مورد موضوعی که موجب عصبانیت شده فکر و صحبت کند. راه های مختلفی برای آرام کردن ذهن و بدن وجود دارد که در اینجا به چند مورد از آنها اشاره شده است:

• تنفس عمیق و آرام سازی

تنفس عمیق و کند یک اثر آرام بخش بر کل سیستم بدن دارد و موجب می شود که تنش ذهن و بدن کم شود. تنفس عمیق و آرام سازی، پادزهر عصبانیت است، چون بدن را در حالتی قرار می دهد که درست متضاد وقتی است که فرد عصبانی است. تمرین های آرام سازی، ضربان قلب و فشار خون را پایین می آورد، تنفس را کند می کند، تنش عضلات را کم می کند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می دهد. روش های مختلفی برای آرام سازی وجود دارد که در بخش مقابله با استرس یک نمونه از آنها توضیح داده شد.

• تصویرسازی ذهنی

تجسم کردن یک صحنه خوشایند و آرام بخش می تواند به آرام شدن فرد کمک کند (بخش استرس را ملاحظه کنید).

• پرت کردن حواس

ذهن نمی تواند در آن واحد به دو موضوع فکر کند، پس وقتی فرد به چیزهای دیگری فکر می کند، افکاری که او را عصبانی می کند، کم رنگ و کم رنگ تر شده و عصبانیت نیز کمتر می شود. برای این کار می توان از روش های زیر استفاده کرد.

- ✓ صلوات فرستادن
- ✓ شمارش معکوس
- ✓ زمزمه یک شعر
- ✓ یادآوری یک خاطره خوشایند

• حرف های آرام بخش

هنگام عصبانیت، یک سری افکار منفی در مورد خود و دیگران در سر می چرخد که یا علت اصلی عصبانیت است و یا آن را تشدید می کند. بنابراین، خالی کردن ذهن از این افکار می تواند فرد را آرام کند. برای این کار باید افکار آرام بخش جایگزین افکار منفی شوند. این کار باعث می شود ذهن آرام شده و این پیام را به بدن بدهد که "لازم نیست درحالت آماده باش باشی، آرام باش".

- ✓ نیازی به عصبانیت نیست
- ✓ عصبانی شدن فقط اوضاع را بدتر می کند
- ✓ چند نفس عمیق بکش و آرام باش

- ✓ این موضوع ارزش این همه عصبانیت را ندارد
- ✓ از گاه، کوه نساز
- ✓ می توانم خونسردی ام را حفظ کنم و آرام بمانم
- ✓ همیشه نمی توانم حرفم را پیش ببرم
- ✓ همیشه نمی توانم انتظار داشته باشم همه طبق میل من رفتار کنند

• ترک موقعیت

اگر شدت عصبانیت زیاد است، بهتر است فرد موقعیت را ترک کند، به مکان دیگری برود و سپس سعی کند خود را آرام کند. ترک موقعیت کمک می کند قبل از اینکه فرد به مرحله انفجار برسد و خود را به دردسر بیندازد از منطقه خطر دور شود. وقتی فرد موقعیت را ترک کرد و به مکان دیگری رفت، باید سعی کند خودش را آرام کند. در اکثر موارد، ۶۰-۳۰ دقیقه زمان برای آرام شدن لازم است. در طی این مرحله، علاوه بر روش هایی که قبلاً ذکر شد انجام کارهای زیر نیز کمک کننده است.

- ✓ قدم زدن
- ✓ ورزش های سبک مثل دو
- ✓ گوش دادن به یک موسیقی آرام
- ✓ انجام کارهای مورد علاقه
- ✓ انجام فعالیت های معمول
- ✓ صحبت کردن با یک دوست

گام پنجم - ابراز عصبانیت

وقتی افراد توانستند خود را آرام کنند زمان آن است که عصبانیت خود را ابراز کنند البته این کار باید با رعایت اصول ارتباط سازنده صورت گیرد. مراحل و قواعد ابراز عصبانیت در زیر آمده است:

۱. توصیف حرف یا رفتاری که موجب عصبانیت شده است

- ✓ رفتار باید به صورت خنثی و غیرقضاوتی مطرح شود
- ✓ فقط روی موضوع فعلی تمرکز شود
- ✓ از آهنگ خصمانه و طعنه آمیز استفاده نشود

۲. بیان احساس

- ✓ از ضمیر "من" برای توصیف احساس استفاده شود
- ✓ شدت احساس به صورت دقیق توصیف شود
- ✓ از آهنگ و وضعیت بدنی خصمانه استفاده نشود

۳. توصیف علت احساس

در این قسمت علت تجربه این احساس توضیح داده می شود. با این کار احساس فرد برای طرف مقابل قابل درک تر می شود

۴. سوال کردن و گوش دادن

وقتی فرد عصبانیت خود را بیان کرد، برای روشن شدن نیمه دیگر داستان باید اجازه دهد طرف مقابل نیز نظر خود را بگوید و به حرف‌های او گوش دهد. پس از آن است که می‌توان متوجه شد مشکل کجاست و چطور می‌توان آن را حل کرد.

نکته مهم:

ابراز عصبانیت بیشتر برای مواقعی مناسب است که فرد با طرف مقابل رابطه نزدیکی داشته و یا وی حسن نیت دارد و می‌خواهد مشکلی را که باعث عصبانیت شده، حل کند. ولی گاهی ممکن است فرد از دست کسانی عصبانی شود که ابراز عصبانیت برای آنها فایده‌ای ندارد. چون طرف مقابل نه علاقه‌ای به شنیدن صحبت‌های وی دارد و نه این کار واقعاً مشکلی را حل می‌کند. در چنین شرایطی بهتر است که وی فقط عصبانیت خود را کنترل کند تا با خشونت و پرخاشگری برای خود دردسر درست نکند و سپس به فکر راه‌های دیگری برای حل مشکل خود باشد.

✓ مقابله با بحران‌های زندگی و تحمل رنج

بحران‌های زندگی درد و رنج زیادی را ایجاد می‌کنند که اگر مقابله درستی با آن صورت نگیرد، سلامت روانی افراد را به خطر می‌اندازند. مهارت تحمل بحران و درد و رنج حاصل از آن به افراد کمک می‌کند تا احساسات شدید و موقعیت‌های دشوار را با کمترین هزینه و بدون به مخاطره انداختن سلامت جسمی و روانی خود، تحمل کنند. مهم‌ترین تکنیک‌های تحمل رنج عبارتند از:

۱. تکنیک‌های پرت کردن حواس

- انجام فعالیت‌های مورد علاقه و سرگرم کننده مانند پیاده روی، ورزش، باغبانی و تماشای فیلم
- انجام کارهای داوطلبانه و نودوستانه
- ایجاد هیجان‌های متضاد با وضعیت هیجانی فعلی با انجام کارهایی مانند تماشای یک فیلم کمدی و یا گوش دادن به یک موسیقی شاد
- کنار زدن ذهنی موقعیت تنش‌زا با مسدود کردن افکار مربوط به موقعیت بحران
- تغییر کانون توجه با شمارش اعداد، حل کردن جدول، پازل و مطالعه.

۲. تکنیک‌های خود-آرام سازی

- آرام سازی حواس پنجگانه- تماشای مناظر زیبا و کارهای هنری، گوش دادن به یک موسیقی آرام و یا صدای طبیعت، استشمام بوی گل‌ها و خاک مرطوب، نوشیدن نوشیدنی‌های آرام بخش، دوش گرفتن و شنا
- تنفس عمیق و آرام سازی بدن

- تصویرسازی های ذهنی خوشایند مانند تصویرسازی یک مکان زیبا و آرام بخش
- عبادت و رازونیا با خداوند

۳. پیدا کردن معنایی برای درد و رنج

- تمرکز روی جنبه های مثبت موقعیت
- تبدیل تهدیدها به فرصت هایی برای رشد و پیشرفت
- استفاده از مذهب و ارزش های معنوی برای پیدا کردن معنایی برای درد و رنج

هدف:

آموزش سبک زندگی سالم

۱. تعریف سبک زندگی و نقش آن در بهبود سلامت جسمی و روانی

برای مراجع توضیح دهید سبک زندگی به مجموعه روش‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که فرد با آن‌ها زندگی می‌کند. نوع و روش خورد و خوراک فرد، میزان فعالیت بدنی وی، تفریحات و سرگرمی‌ها و نیز شیوه برقراری رابطه با دیگران از جمله اجزاء سبک زندگی محسوب می‌شوند. این مجموعه کارها و رفتارها چنانچه موجب حفظ و ارتقاء سلامت فردی و اجتماعی شخص شوند سبک زندگی سالم نامیده می‌شوند و اگر سلامت شخص را یا مشکل روبرو کنند، باعث بیماری شوند و نیز سلامت اجتماعی شخص را تحت تاثیر قرار می‌دهند. سبک زندگی ناسالم نامیده میشود.

سبک زندگی سالم به روش‌هایی گفته می‌شوند که واجد سه خصوصیت اصلی باشند:

۱. احتمال ابتلا به بیماری‌های خطرناک را که می‌توانند وضعیت زندگی ما را تغییر دهند و یا موجب مرگ شوند، کاهش می‌دهد.
۲. امکان لذت بردن سالم از زندگی را افزایش دهد. بنابراین، سبک زندگی سالم به روش‌هایی برای زندگی کردن گفته می‌شود که ضمن پیشگیری از بیماری و مرگ زود هنگام، به لذت بردن بیشتر از زندگی کمک کند.
۳. به زندگی خانوادگی و اجتماعی سالم‌تر و بهتر کمک کند. کارهای خودخواهانه‌ای که فقط موجب لذت خود فرد در زمان حال شده و ممکن است به دیگران (شامل خانواده و اجتماع وسیع‌تر) صدمه بزنند، سبک زندگی سالم محسوب نمی‌شود.
۴. در مجموع می‌توان گفت سبک زندگی سالم علاوه بر اینکه موجب بهبود کیفیت زندگی فرد و خانواده اش می‌شود، به پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نیز کمک می‌کند.

۲. آموزش سبک زندگی سالم

برای مراجع توضیح دهید که در این جلسه قصد دارید برخی از اجزاء سبک زندگی سالم را به او آموزش دهید تا کیفیت زندگی وی را بهبود بخشید.

گام اول - ورزش، خواب و تغذیه مناسب

برای مراجع توضیح دهید یکی از مولفه های مهم یک سبک زندگی سالم، ورزش مرتب، خواب خوب و تغذیه مناسب است. ورزش علاوه بر این که اثرات اثبات شده ای روی بهبود سلامت جسمی و سیستم ایمنی دارد می تواند به کاهش استرس و افسردگی نیز کمک کند. ورزش باید به شکل مرتب انجام شود تا بیشترین اثر خود را داشته باشد. مصرف کننده باید چند نوع ورزش را در فهرست خود داشته باشد تا بتواند با توجه به وضعیت خلقی، فرصت زمانی و یا موقعیتی که در آن قرار دارد موردی را که مناسب تر است انتخاب و انجام دهد. برای مثال اگر یک روز احساس خوبی ندارد، می تواند ورزش های کششی ملایم را انتخاب کند و روزهایی که آمادگی و یا فرصت کافی دارد ورزش های سنگین تر انجام دهد. نکته مهم این است که ورزش تبدیل به یک عادت شود.

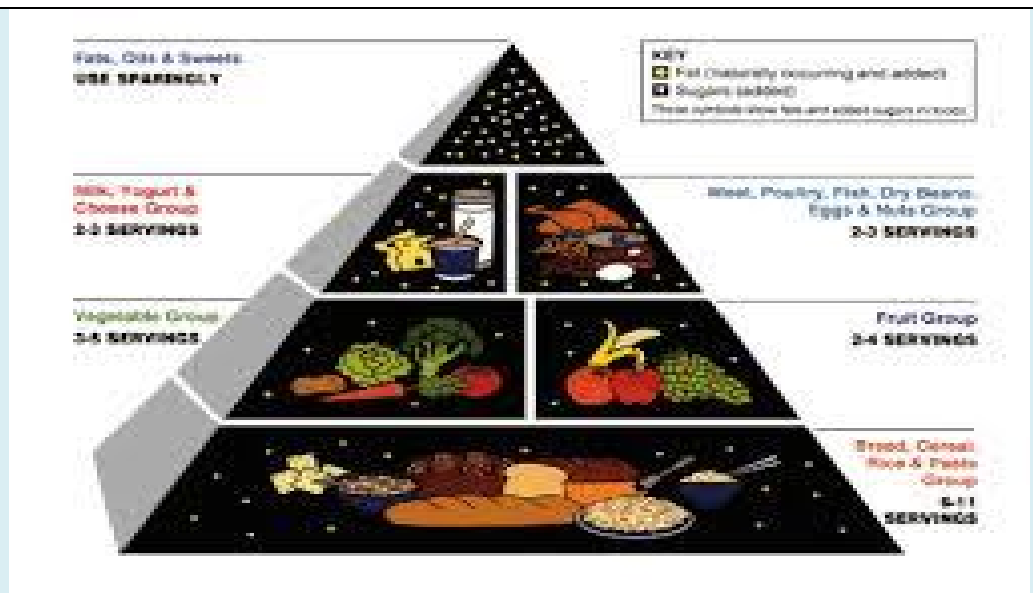
نمونه ای از فعالیت های ورزشی با توجه به اوضاع و شرایط مراجع

سطح فعالیت بالا: شنا، شیرجه، کوهنوردی

سطح فعالیت متوسط: یوگا، پیاده روی، باغبانی

سطح فعالیت پایین: موزیک، کارهای هنری، بازی شطرنج، مطالعه

خواب خوب نیز هم در سلامت جسمی و هم در وضعیت روانی تاثیر دارد. وقتی فردی خسته است مقاومت بدن او کاهش پیدا می کند و نه تنها وی را مستعد ابتلا به بیماری می کند بلکه توان ذهنی وی را برای مقابله موثر با مشکلات و تصمیم گیری های منطقی کاهش می دهد. بنابراین، خواب کافی برای یک سبک زندگی سالم ضروری است. تغذیه مناسب از دیگر مولفه های یک سبک زندگی سالم است. مصرف کنندگان مواد معمولاً به واسطه مصرف مواد و سبک زندگی مرتبط با آن تغذیه خوبی ندارند. بنابراین توجه به وضعیت تغذیه آنها و شامل کردن مواد غذایی مثل انواع ویتامین ها ی ضروری و مینرال ها در رژیم غذایی آنان اهمیت دارد. راهنمای تغذیه مناسب توسط FDA ارائه شده است. پیروی از یک رژیم غذایی سالم به سلامت جسمی، تناسب اندام و فعال بودن فیزیکی در طول روز کمک می کند و از این طریق در بهبود کیفیت زندگی موثر است.



- ۱) در راس هرم چربی ها و شیرینی ها وجود دارد که توصیه می شود تا جای ممکن کم مصرف شود چون چربی ها و مواد قندی بطور طبیعی در مواد غذایی وجود دارد
- ۲) پس از آن دو گروه لبنیات (شیر، ماست و پنیر) و گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات و آجیل قرار دارد. توصیه می شود از این گروه غذایی ۲-۳ وعده استفاده شود
- ۳) در طبقه سوم ، دو گروه سبزیجات و میوه ها قرار دارد که توصیه می شود سبزیجات ۲-۵ وعده و میوه ها ۲-۴ وعده مصرف شود
- ۴) در قاعده هرم غلات وجود دارد که شامل نان، برنج، ذرت و ماکارونی بوده و توصیه می شود ۶ تا ۱۱ وعده مصرف شود

راهنمای تغذیه مناسب

- غذا را از روی هرم غذایی بالا انتخاب کنید
- هر روز از غلات استفاده کنید. غلات شامل نان، برنج، ذرت و ماکارونی است
- هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید
- غذاها را در جای مطمئن نگه دارید
- ماهی، تخم مرغ و گوشت خام یا نیم پز نخورید
- از چربی های اشباع شده کمتر استفاده کنید
- نوشابه ها و غذاهایی را انتخاب کنید که قند بالایی ندارند
- نمک کم مصرف کنید
- نوشابه الکلی مصرف نکنید

گام دوم- افزایش فعالیت های سالم

فعالیت ها را می توان به دو دسته فعالیت های درآمدزا و فعالیت های سرگرم کننده تقسیم کرد که انجام و گسترش آنها موجب افزایش عزت نفس و بهبود کیفیت زندگی فرد می شود.

(۱) اشتغال

اشتغال می تواند از جنبه های مختلف کیفیت زندگی فرد را ارتقاء دهد. کار علاوه بر مزایای مالی آن ، فرصتی را فراهم می کند که افراد مصرف کننده تبدیل به اعضای مولد جامعه شوند و عزت نفس شان افزایش یابد. احتمال اشتغال را می توان از سه طریق افزایش داد:

- **ادامه تحصیلات** - ادامه تحصیلات فعالیتی است که می تواند زمینه و آمادگی های لازم را برای اشتغال را فراهم کند. ادامه تحصیلات می تواند شامل گرفتن دیپلم، ورود به دانشگاه، گذراندن یک دوره فنی حرفه ای و غیره باشد.
- **کار داوطلبانه** - کار داوطلبانه یک فعالیت کاری سالم است که در بهبود وضعیت روانی اجتماعی فرد نقش مهمی دارد. کار داوطلبی این امکان را برای افراد فراهم می آورد که در جامعه سهم و نقش داشته باشند و در عین حال به دیگران نیز کمک کنند.
- **اشتغال رسمی** - داشتن یک شغل رسمی که فرد به آن علاقه دارد و در قبال آن مزد دریافت می کند در بهبود کیفیت زندگی نقش دارد. البته این کار باید وقتی صورت گیرد که فرد آمادگی لازم برای پذیرش مسئولیت ها و الزامات شغلی را پیدا کرده باشد چون در غیر این صورت تجربه شکست در این زمینه ممکن است موجب کاهش عزت نفس شود بنابراین، وقتی که فرد وضعیت نسبتا با ثباتی پیدا کرد و مهارت های ضروری برای اشتغال را کسب کرد ، باید تسهیلات لازم برای اشتغال وی فراهم شود. معمولا فراهم آوردن امکان کار نیمه وقت ، روش خوبی برای آماده ساختن افراد برای اشتغال رسمی است.

(۲) فعالیت های تفریحی

شناخت علائق فرد و فراهم کردن زمینه لازم برای مشغول شدن وی در فعالیت های تفریحی و سرگرم کننده سالم می تواند هم در افزایش روابط اجتماعی سالم و نیز ارتقاء سلامت جسمی و روانی فرد نقش داشته باشد. جلسه را با توضیح اهمیت فعالیت های اجتماعی و تفریحی سالم شروع کنید و اضافه کنید که شاید مشغول شدن در فعالیت های تفریحی برای شما سخت باشد چون یا ممکن است انگیزه لازم برای انجام آن را نداشته باشید، کسی را نشناسید که با او این فعالیت ها را انجام دهید، فکر کنید پول انجام این کارها را ندارید و یا اصلا ندانید به چه علاقه دارید و از آن لذت می برید. به همین دلیل است که من در این جلسه به شما کمک می کنم تا بتوانید علائق خود را پیدا کنید و به فعالیت هایی بپردازید که از انجام آن لذت می برید».

سپس در ابتدا یک فهرست از فعالیت های تقویت کننده که بیمار به آن علاقه دارد و از انجام آن لذت می برد، تهیه کنید. در طی این فرایند مراقب باشید که علائق خود را به بیمار تحمیل نکنید و تلاش کنید فعالیت هایی را شناسایی کنید که برای بیمار تقویت کننده است. برای تهیه این فهرست حوزه های زیر را مورد بررسی قرار دهید:

- ✓ فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی فعلی
- ✓ فعالیت‌هایی که در گذشته از انجام آن لذت می‌برده است
- ✓ فعالیت‌هایی که همیشه دوست داشته انجام دهد ولی هیچوقت انجام نداده است
- ✓ علائق وی در زمینه‌های مختلف هنری، ورزشی
- ✓ بررسی اطلاعات برگه تحلیل کارکردی فعالیت‌های مثبت

شاید یکی از دشوارترین بخش این فرایند، یافتن فعالیت جدیدی است که مراجع تمایل داشته باشد آن را امتحان کند. یک تکنیک مفید این است که از مراجع بخواهید تا خیلی ساده ۵-۱۰ فعالیت تفریحی را بنویسد و هر هفته یکی از آن‌ها را امتحان کند. نگرشی که منتقل می‌شود این است «آن را امتحان کن، شاید از آن خوشت بیاید». در مجموع، شما باید یک فهرست از حق انتخاب‌های متنوع و قابل دسترس را تهیه کنید تا در صورت لزوم به مراجع ارائه دهید تا از بین آن‌ها فعالیت‌های مورد علاقه خود را انتخاب کند. برای انجام این کار باید اطلاعات کافی در مورد فعالیت‌های محلی قابل دسترس مانند فیلم‌ها، کنسرت، لیگ‌های ورزشی، فرهنگسراها، خانه‌های هنرمندان و غیره داشته باشید.

اگر بیماران فاقد اطلاعات لازم در مورد فعالیت‌های اجتماعی مثبت در محله و اجتماع خود هستند شما باید با توجه به شهر و منطقه‌ای که در آن زندگی می‌کنید، فهرستی از مکان‌ها، باشگاه‌ها، مراکز و فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی را که ممکن است مورد علاقه بیماران باشد، تهیه کنید. بنابراین شما می‌توانید و باید به عنوان یک منبع اطلاعات در مورد فرصت‌های موجود برای فعالیت‌های اجتماعی / تفریحی مثبت عمل کنید.

وقتی فهرستی از فعالیت‌های مورد علاقه بیمار را تهیه کردید از او بخواهید که آن‌ها را برحسب علاقه و سهولت دسترسی الویت بندی کند. سپس از او بپرسید اگر هریک از این فعالیت‌ها را بخواهد انجام دهد چه کسی می‌تواند او را همراهی کند. بنابراین مراجع باید در شبکه اجتماعی دوستان، اقوام و آشنایان و خانواده خود، افرادی را پیدا کند که می‌تواند روی همراهی و کمک آنها در این زمینه حساب کند. در صورتی که بیمار هیچ کس را برای همراهی در آن فعالیت‌ها ندارد، به عنوان آخرین راه حل می‌توانید از برخی کارمندان مرکز برای همراهی بیمار در فعالیت‌های مورد نظر استفاده کنید.

در مرحله بعدی، مراجع را تشویق کنید تا فعالیت‌های مورد نظر را امتحان کند تا ببیند از آن لذت می‌برد یا نه. این نکته را مورد تاکید قرار دهید که هرچه آن فعالیت را بیشتر انجام دهد بیشتر احتمال دارد که آن را لذت بخش تجربه کند. برای انتخاب فعالیت مورد نظر، مراجع را راهنمایی کنید تا در ابتدا یک یا دو فعالیت جدید را انتخاب کند که علاقه زیادی به آن داشته و علاوه براین، پرهزینه نبوده و دسترسی به آن راحت باشد.

در صورتی که مراجع تمایلی برای امتحان کردن این فعالیت‌ها را ندارد، علل بی‌میلی وی را بررسی کنید. یکی از علل شایع، نگرانی در خصوص مورد پذیرش قرار گرفتن از سوی افراد غریبه است. در این زمینه می‌توانید از بیمار بخواهید که کار را با فعالیت‌هایی شروع کند که احتمال عدم پذیرش در آن پایین است. برای مثال می‌توانید بیمار را تشویق کنید تا در

یک کلاس عکاسی (حوزه مور علاقه وی) ثبت نام کند. برای وی توضیح دهید که او و سایر افراد کلاس از قبل یک وجه مشترک با هم دارند و آن علاقه به عکاسی است و این موضوع خوبی برای شروع گفتگو است. به عنوان آخرین کار، وقتی بیمار یک فعالیت جدید را برای امتحان کردن انتخاب می‌کند گام بعدی طراحی یک برنامه اجرایی شامل تعیین زمان مناسب برای پرداختن به آن، انجام تماس‌های لازم، افراد درگیر، تامین هزینه، تهیه وسایل لازم و غیره است.

مراجعه ممکن است با امتحان کردن یک فعالیت اجتماعی / تفریحی موافقت کنند و برای آن برنامه‌ریزی هم نکنند ولی هرگز آن را انجام ندهند. برای غلبه بر موانع احتمالی، باید از تشویق سیستماتیک استفاده کنید که شامل چند توصیه است: اول - هرگز فرض نکنید مراجع اولین تماس را خودش می‌گیرد. وقتی مراجع موافقت می‌کند تا یک فعالیت جدید را انجام دهد، تماس تلفنی با سازمان یا مرکز مربوطه را در جلسه مشاوره به صورت نقش بازی کردن تمرین کنید. پس از دادن بازخورد و مرور رفتاری، از بیمار بخواهید تا تماس تلفنی واقعی را در جلسه انجام می‌دهد. این فرصت عالی را برای شما فراهم می‌کند تا مشاهده کنید مراجع چگونه با دیگران ارتباط برقرار می‌کند و علاوه بر اینکه احتمال شرکت او را در آن فعالیت افزایش می‌دهد شما را قادر می‌کند تا تلاش او را تقویت کنید.

دوم - در صورت امکان با یک شخص خاص هماهنگ کنید که در محل انجام آن فعالیت باشد و وقتی بیمار به آنجا می‌رود، او را همراهی کند. وجود کسی که مراجع می‌داند که منتظر اوست به وی کمک می‌کند تا احساس راحتی بیشتری در آنجا داشته باشد.

سوم - فهرستی از افرادی حمایت‌کننده در زندگی بیمار را تهیه کنید که می‌توانند در فعالیت‌های جدید او را همراهی کند. این همراهی، تنش و استرس بیمار را در شروع فعالیت‌های جدید و رفتن به مکان‌های جدید کاهش داده و انگیزه و تعهد وی را برای حضور مرتب در آن افزایش می‌دهد. اگر مراجع سیستم حمایتی ندارد و فاقد مهارت‌های لازم برای ایجاد آن است آموزش مهارت‌های ارتباطی باید در دستور کار قرار گیرد.

چهارم - گاهی مراجعه به دلیل اینکه فاقد منابع ضروری برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی پاداش دهنده هستند، نمی‌توانند در آن شرکت کنند. این‌ها ممکن است شامل مشکلات مالی و یا مسائل ایاب و ذهاب باشد. در چنین مواردی می‌توانید امکان دسترسی بیمار را به تقویت‌کننده‌های موجود در جامعه با طراحی اقداماتی مانند تامین هزینه مالی یا وسایل حمل و نقل افزایش دهید. برای مثال ممکن است با سازمان‌های مربوطه تماس بگیرید و یک سری بلیط مترو و اتوبوس، بلیط رایگان برای مراکز تفریحی / ورزشی و یا شرکت در کلاس‌های هنری فراهم کنید. علاوه بر این خود مراجع را تشویق کنید تا فعالانه با این سازمان‌ها ارتباط برقرار کرده و امکان پرداختن به فعالیت‌های مثبت را با تامین منابع مالی و ایاب و ذهاب و غیره تسهیل کند.

گام سوم - آموزش گسترش شبکه حمایت اجتماعی

وجود یک شبکه حمایتی قوی برای مقابله با مشکلات و نیز بهبود وضعیت سلامت روان شناختی فرد اهمیت زیادی دارد. حمایت اجتماعی از منابع مختلفی می‌آید: خانواده، دوستان، همکاران، تیم درمان، سازمان‌های مردم‌نهاد مرتبط و سایر گروه‌ها و سازمان‌های اجتماعی. حمایت اجتماعی می‌تواند در زمینه‌های مختلف مفید و کمک‌کننده باشد مانند کمک

به مراجع برای یادگیری حل مشکلاتی مانند بیکاری، مشکلات زناشویی و خانوادگی، مقابله با بحران ها و هیجان های دردناک و ناخوشایند، کمک به تسکین هیجان های منفی، ارائه اطلاعاتی که می تواند به حل مشکلات کمک کند و پس از اینکه مراجع متوجه نقش و اهمیت برخورداری از یک شبکه اجتماعی حمایتی شد، به وی کمک کنید تا انواع مختلف منابع حمایتی موجود در محیط زندگی خود را شناسایی کند.

" در مورد انواع حمایت هایی که در گذشته دریافت کردید و یا در حال حاضر از آن استفاده می کنید، صحبت کنید. این حمایت ها را از چه افراد و یا گروه هایی به دست می آورید؟ چه چیز این حمایت ها برای شما مفید و کمک کننده است؟" در گام بعد به مراجع کمک کنید تا انواع دیگر منابع حمایتی را که یا از وجود آنها اطلاعی نداشته و یا تا بحال با آنها تماس نداشته، شناسایی کند. برای این منظور باید از قبل فهرستی از سازمان ها و موسسات حمایت روانی اجتماعی را که متناسب با وضعیت مراجع و نیازهای وی است، تعیین کنید. این موارد می تواند شامل متخصصان، گروه ها و نهادهای مذهبی، نهادهای اجتماعی، و افرادی مانند دوستان و همکاران و اقوام باشند.

پس از شناخت منابع حمایتی، به وی کمک کنید تا تا نیازهای خود را شناسایی کرده و سپس افراد و یا گروه هایی که می توانند آن نیازها را برآورده کنند، انتخاب کند. این نیازها می تواند حمایت روانی، کمک در انجام برخی فعالیت ها، و انجام فعالیت های تفریحی یا سرگرمی باشد. سپس یک برنامه عملیاتی را برای ارتباط با این منابع و دریافت حمایت های لازم طراحی کند. در این برنامه باید گام های لازم را برای تماس و برقراری ارتباط با منابع مورد نظر، درخواست کمک و حمایت به دقت مشخص کنید.

