

اللَّهُ أَعْلَمُ  
الْأَعْيُنَ!

آموزش مهارت‌های زندگی

خودآگاهی و هم‌دلی

شهرام محمدخانی

سرشناسه : محمدخانی، شهرام، ۱۳۵۱-  
عنوان و نام پدیدآور : مهارت خودآگاهی و هم‌دلی / شهرام محمدخانی.  
مشخصات نشر : تهران: میانکوشک، ۱۳۹۱.  
مشخصات ظاهری : ۲۴ ص. مصور، جدول.  
فروست : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۱].  
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۷-۵، دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۳-۷-۷.  
وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا.  
موضوع : راهنمای مهارت‌های زندگی.  
موضوع : خودشناسی.  
موضوع : روابط بین اشخاص.  
شناسه افزوده : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۱].  
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۱ ج. ۱/۷۶۶/آ/۳۶۰۵ LB  
رده‌بندی دیویی : ۳۷۸/۱۹۸  
شماره کتاب‌شناسی ملی : ۲۸۶۶۹۰۱

عنوان: آموزش مهارت‌های زندگی (۱): خودآگاهی و هم‌دلی

نویسنده: شهرام محمدخانی

ناشر: انتشارات میانکوشک

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: ۱۲۸

صحافی: غزل

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

قیمت: ۱۲۰۰ تومان

شابک دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۳-۷-۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۷-۵

## پیش‌گفتار

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه‌زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند.

تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی که حاصل تکامل طبیعی فرهنگ‌ها، رشد و پیشرفت تکنولوژی، دسترسی به انواع اطلاعات (مفید و غیرمفید) و فروریختن مرزهای فرهنگی و اجتماعی است، زندگی انسان امروزی را با چالش‌های فراوانی روبه‌رو ساخته است. امروزه همگام با توسعه زندگی شهرنشینی و فرایند صنعتی‌شدن فزاینده کشورهای در حال توسعه، آموزش و تربیت کودکان به‌نحو فزاینده‌ای از خانواده‌ها به نهادهای آموزشی سپرده می‌شود و این در حالی است که همواره جهت‌گیری آموزشی این نهادها بر ارائه اطلاعات و دانش معطوف بوده است و به همین دلیل کودکان و نوجوانان ما از یادگیری مهارت‌هایی که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، محروم می‌مانند. در زندگی امروزه هزاران پرسش مطرح شده، که چرا با وجود پیشرفت‌های فزاینده حاصل شده، هنوز:

- ♦ دست‌یابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست؟
- ♦ چرا بسیاری از افراد در حل مسائل و مشکلات جزئی خود عاجز و ناتوانند؟
- ♦ چرا توانایی و مهارت نه گفتن «قاطعیت» به پیشنهادات نابه‌جای دوستان ناباب برای بسیاری از نوجوانان سخت و دشوار است؟
- ♦ چرا بعضی از افراد نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته و دائماً در تفکرات منفی خود مشغولند؟
- ♦ چرا زندان‌ها پر از افرادی است که جرم آنها قتل به‌علت ناتوانی در کنترل و غلبه بر یک لحظه خشم خویش بوده است؟

و خیلی از پرسش‌های دیگر که با طرح موضوعی مهم به نام «مهارت‌های زندگی» می‌توان امکان پاسخ‌گویی به آنها را پیدا کرد و در این مجموعه کتاب‌ها به آنها پرداخته شده است.

دکتر عباسعلی ناصحی

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر عصمت باروتی

مشاور وزیر و سرپرست دفتر امور زنان  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهروی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دکتر هما قرائی - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
عاطفه خوشنواز - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سودابه طایری - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش  
پزشکی  
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
سرکار خانم دکتر کیهانی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران  
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی - مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و آموزش  
پزشکی در امور زنان

## مهارت خودآگاهی و همدلی

هدف کلی:

آشنایی و توانمندسازی در زمینه خودآگاهی و همدلی

اهداف ویژه:

- ۱- آشنایی با مهارت خودآگاهی و همدلی
- ۲- افزایش توانایی در زمینه مهارت خودآگاهی و همدلی

## مقدمه

یکی از مهمترین عواملی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم، این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم و از آنچه که هستیم، شاد و راضی باشیم. مهارت خودآگاهی به شما کمک می‌کند تا بتوانید شناخت بیشتری در مورد خویش، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشید. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی اجتماعی مرتبط با خود آگاهی ضعیف می‌توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، سوء مصرف مواد، فرار و... اشاره کرد. از این رو کسب مهارت خود آگاهی برای پیشگیری از انواع مشکلات فوق بسیار مهم است.

یکی از مؤلفه‌های مهم خودآگاهی، عزت نفس است. عزت نفس چیزی نیست که مانند یک مهارت آموخته شود بلکه عزت نفس پیامد مجموعه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی و خانوادگی است. عزت نفس به احساس ارزشمندی شخص اشاره دارد که تحت تأثیر عوامل عملکرد، موفقیت‌ها، توانایی‌ها، ظاهر شخصی و قضاوت‌های افراد مهم است. انسان‌ها واکنش‌هایی از دیگران به‌ویژه افراد مهم دریافت می‌کنند که نگرش‌هایی در مورد ارزشمند بودن خود پیدا می‌کنند. عزت نفس بالا نشان دهنده احساسات شخصی خاصی است که به آسانی تحت تاثیر موانع، تعرض‌ها و دیدگاه‌های منفی در مورد توانایی‌ها یا ظاهر قرار نمی‌گیرد. عزت نفس بالا به اعتماد به نفس منجر می‌شود و تصمیم‌گیری خوب و مستقلانه و برخورد مناسب با تعارضات بین فردی را تسهیل می‌نماید. عزت نفس افراد در محیط حمایت‌کننده و مثبت تقویت می‌شود.

### مهارت‌های خودآگاهی شامل موارد زیر است :

- ۱- مهارت‌های خود ارزیابی
- ۲- شناسایی نقاط قوت و ضعف خود
- ۳- مهارت‌های تفکر مثبت
- ۴- مهارت‌های ایجاد خود انگاره و تصویر تن مثبت

### ویژگی‌های افرادی که خودشان را می‌شناسند عبارتند از:

- ۱- خصوصیات مثبت و توانایی و استعداد‌های خود را می‌شناسند و به آنها افتخار می‌کنند.
- ۲- خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌شناسند، می‌پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش می‌کنند.
- ۳- موفقیت‌ها و شکست‌های خود را می‌شناسند، به موفقیت‌هایشان افتخار می‌کنند و از شکست‌هایشان درس می‌گیرند.
- ۴- به خود و دیگران احترام می‌گذارند.
- ۵- برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند.
- ۶- مسئولیت اعمال و رفتار خود را می‌پذیرند.

### مؤلفه‌های خودآگاهی عبارتند از:

- شناخت احساسات و خود پنداره
- عزت‌نفس و احساس ارزشمندی
- هویت و هویت‌یابی

### فواید خودآگاهی

مهارت خودآگاهی به شما کمک می‌کند تا بتوانید:

- ۱- احساسات خود را شناسایی کنید، از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنید. ناتوانی در کنترل احساسات می‌تواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران، بدرفتاری و خشونت با دیگران و به خصوص با کودکان و نوجوانان بیانجامد.

۲- بر نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهید. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.

۳- از نیازهای خود آگاه شوید و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازید. با شناخت نیازهای خود می‌توانید راه و روش بهتری برای مقابله با نیازهای خود بیابید.

۴- اهداف واقع‌بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین کنید. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده آل، تخیلی و کمال‌گرایانه دوری‌گزینید. تنظیم اهداف غیر واقع‌بینانه باعث بزهکاری، ناکامی، خشم و خشونت، خودکشی، بی‌بندوباری و نظایر آن می‌شود.

۵- اگر بتوانید از ملاک‌های ارزشمندی خویش آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابید، به این ترتیب، از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری نموده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی می‌کنید.

۶- فرآیند هویت‌یابی خود را به طور سالمی به انجام برسانید. دست‌یابی و کسب یک هویت سالم باعث می‌شود زندگی بزرگسالی بر پایه‌های قوی و محکمی بنا شود.

## همدلی

همدلی یک مهارت و توانایی است و مانند هر مهارت دیگر نیاز به آموزش، تمرین و تجربه دارد. همدلی به فرد این امکان را می‌دهد که بتواند احساسات و حالاتی را در دیگران بفهمد که تاکنون تجربه نکرده است. همدلی باعث می‌شود که از سطح خودمان فراتر رفته و دیگران را عمیق‌تر درک نماییم. به این ترتیب، **همدلی قدرت و ظرفیت درک انسانها را افزایش می‌دهد.**

## موانع همدلی عبارتند از:

۱- انتقاد

۲- بر چسب زدن

۳- تشخیص گذاری



- ۴- ستایش همراه با ارزیابی
- ۵- نصیحت کردن
- ۶- اغراق کردن یا بزرگ کردن مشکل
- ۷- بی‌اهمیت و کوچک کردن مشکل
- ۸- به رخ کشیدن و مقایسه کردن
- ۹- سرزنش کردن
- ۱۰- نصیحت کردن، راهنمایی کردن و ارائه راه‌حل

### مهمترین تکنیک‌های همدلی عبارتند از:

- گوش دادن فعال
- بازپردازی
- انعکاس احساسات
- انعکاس محتوا یا معانی
- انعکاس تلخیصی
- تمرکز بر کلمات احساسی
- توجه به محتوای کلی پیام
- مشاهده زبان بدن
- پرسیدن این سوال از خود که " اگر من چنین وضعیتی را تجربه می‌کردم، چه احساسی داشتم؟"

### شناسایی و کنترل احساسات

یکی از مهم‌ترین اجزای مهارت خودآگاهی، شناخت احساسات است. ناتوانی در شناخت احساسات مشکل شایعی است. معمولاً عده‌ای به غلط فکر می‌کنند احساسات موضوع بی‌اهمیتی است و نباید به آن توجه کرد و به همین دلیل توجهی به احساسات خود نمی‌کنند و از آنها ناآگاهند. ناآگاهی از احساسات خود باعث می‌شود افراد در زندگی خود دچار مشکل شوند. بنابراین شناخت احساسات خود و عوامل برانگیزاننده آنها، و تأثیر این احساسات بر دیگران از مؤلفه‌های اساسی مهارت خود آگاهی محسوب می‌شود.

### فعالیت عملی ۱

به اتفاق دوست تان و با استفاده از برگه احساسات، مشخص کنید که اخیراً کدام یک از احساسات را بیشتر تجربه کرده‌اید. سپس مشخص کنید چه شرایطی باعث این احساسات می‌شود.

### برگه احساسات

#### احساسات ناخوشایند

خشم	وحشت	عذاب وجدان	حسادت	هراس
غم	افسردگی	حسرت	کینه	دلشوره
اضطراب	سوک	تأسف	آزردگی	وحشت
ترس	خجالت	غضب	خصومت	سراسیمگی

#### احساسات خوشایند

شادی	راحتی	سرحالی	خوشی
افتخار	آسودگی	شعف	مباهات
طراوت	سرزندگی	شادمانی	رضایت

### خودپنداره

احساسی که هر کس درباره خود دارد نقش مهمی در سلامت روانی او دارد. به احساسی که هر فرد درباره خود دارد، خود پنداره می‌گویند. **خودپنداره یعنی اینکه ما خودمان را چگونه می‌بینیم، یعنی تصویر یا برداشتی که هر کس از خودش دارد.** طرز برداشت ما از خودمان تا حد زیادی به به وسیله تجارب گذشته ما (موفقیت‌ها و شکست‌های ما) و آنچه دیگران درباره ما فکر می‌کنند، شکل می‌گیرد.

### دلیل اهمیت خود پنداره

دلیل اهمیت خود پنداره آن است که اولاً برداشتی که هر کس از خودش دارد بر رفتار و عمل او تاثیر می‌گذارد، به عنوان مثال دانش آموزی که فکر می‌کند ریاضی او خوب

است زحمت بیشتری می‌کشد و معمولاً نیز در این درس نمره بهتری می‌گیرد. انسان‌ها معمولاً آن‌گونه عمل می‌کنند که فکر می‌کنند هستند.

دلیل دوم مهم بودن خود پنداره این است که خود پنداره بر احساس شما از خودتان نیز تاثیر می‌گذارد. کسانی که احساس خوبی درباره خودشان دارند در مقایسه با کسانی که نگرش منفی به دیگران دارند، از اعتماد به نفس و رضایت بیشتری برخوردارند، افراد موفق‌تری هستند، و کمتر احتمال دارد که به سراغ سیگار، مواد و سایر رفتارهای پرخطر بروند.

### **چگونه می‌توان خود پنداره را اصلاح کرد**

برای اصلاح خود پنداره و عزت نفس خود چند کار می‌توانید انجام دهید: نخست اینکه هیچگاه پس از یک یا دو تجربه بد از خودتان خود پنداره منفی نسازید. دوم اینکه اوضاع را بررسی کنید. به هر اندازه که می‌توانید به طور واقع بینانه تر به خود نگاه کنید و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید. سوم سعی کنید نقاط ضعف را اصلاح کنید. شما با تعیین اهداف خاص و رسیدن به آنها می‌توانید خود پنداره خود را تغییر دهید.

## فعالیت عملی ۲

### خودم را چگونه می بینم

با استفاده از سه صفت یا سه عبارت کوتاه خود را آن گونه که هستید و آن گونه که دوست دارید باشید، توصیف کنید.

خودم آن گونه که دوست دارم باشم	خودم آن گونه که هستم
	با دوستانم:
----- ۱-	----- ۱-
----- ۲-	----- ۲-
----- ۳-	----- ۳-
	در محیط آموزشی:
----- ۱-	----- ۱-
----- ۲-	----- ۲-
----- ۳-	----- ۳-
	در خانه:
----- ۱-	----- ۱-
----- ۲-	----- ۲-
----- ۳-	----- ۳-
	در محیط کار:
----- ۱-	----- ۱-
----- ۲-	----- ۲-
----- ۳-	----- ۳-
	به طور کلی:
----- ۱-	----- ۱-
----- ۲-	----- ۲-
----- ۳-	----- ۳-

### فعالیت عملی ۳

#### نقاط ضعف من

همه ما ممکن است دارای برخی خصوصیات منفی بوده و یا در بعضی کارها ضعیف باشیم. در جدول زیر در ستون اول ۵ مورد از خصوصیات منفی یا کارهایی را که در آنها ضعیف هستید بنویسید و در ستون دوم بنویسید که چطور می توانید آنها را تغییر داده یا اصلاح کنید. و در ستون سوم بنویسید که اگر این نقاط ضعف را اصلاح کنید چه احساسی در مورد خود پیدا خواهید کرد.

اگر آن را اصلاح کنم چه احساسی در مورد خودم پیدا خواهم کرد	کارهایی که می توانم برای اصلاح آن انجام دهم	نقاط ضعف من
		-۱
		-۲
		-۳
		-۴
		-۵

## فعالیت عملی ۴

### توانایی تجسم بصری علایق و استعدادها

در این فعالیت شما باید در برگه تمرین در مورد هریک از ۶ سؤالی که در قسمت پایین نوشته شده است پاسخ های خود را بصورت تصویر، طرح یا نماد رسم کنید. برای مثال اگر در نقاشی پیشرفت داشته‌اید در محل شماره ۱ که در مورد پیشرفت‌های شخصی شما سؤال شده می‌توانید شکل یک قلم مو یا بوم نقاشی را بکشید. در نظر داشته باشید که نحوه رسم اصلاً مهم نیست ولی باید از قوه تخیل و خلاقیت خودتان نهایت استفاده را ببرید. به این ترتیب شما به آگاهی و شناخت بیشتری نسبت به توانایی‌ها و کاستی‌های خود خواهید رسید.

### سوالات:

- ۱- فکر می‌کنید مهمترین پیشرفت و دستاورد شما تاکنون چه بوده است؟
- ۲- کدام ویژگی خانواده خود را بیشتر می‌پسندید؟
- ۳- با ارزش ترین چیز در زندگی شما چیست؟
- ۴- سه چیزی که فکر می‌کنید در آنها توانایی دارید کدامند؟
- ۵- دوست دارید چه چیزی را در خودتان تقویت کنید؟
- ۶- فکر می‌کنید همکلاسی‌ها یا همکارانتان چه چیزی را بیش از همه در شما می‌پسندند؟

پس از تکمیل تمرین به صورت انفرادی با تشکیل گروه‌های کوچک برگه‌های تمرین را به یکدیگر نشان داده و در پایان به صورت گروهی در زمینه زیر بحث کنید:

- ۱- از اینکه توانایی‌ها و ضعف‌های خود را با دیگران در میان گذاشتید چه احساسی دارید؟
- ۲- با اجرای این تمرین چه چیزی در مورد خود آموختید؟

فعالیت عملی ۴



## فعالیت عملی ۵ ایجاد خود آگاهی

با دوست‌تان یک گروه تشکیل داده و در مورد مفهوم عزت نفس به بارش فکر پردازید و پاسخ‌های خود را ثبت کنید. سپس به صورت انفرادی و بر اساس اولین فکر مثبتی که به ذهن‌تان خطور می‌کند برگه خودآگاهی را تکمیل کنید. پس از آن، گروه‌های چهارتایی تشکیل داده و در مورد برگه بحث کرده و به سؤال زیر پاسخ دهید:

آیا نگرش شما به خودتان با برداشت شما از نگرش دیگران نسبت به خودتان متفاوت است یا خیر؟

در پایان در گروه بزرگ، سؤالات زیر را مورد بحث و بررسی قرار داده و نکات آموزشی را جمع‌بندی کنید.

- چه کاری انجام دادیم؟
- چرا؟
- چه احساسی دارید؟
- آیا مسائل جنسیتی در این فعالیت مطرح بود؟
- آیا مردان در مقایسه با زنان نگاه مثبت‌تری به خودشان دارند؟
- آیا این بدان معنا است که مردان در مقایسه با زنان از عزت نفس بالاتری برخوردارند؟



برگه خودآگاهی  
ویژگی‌های مثبت من

ویژگی‌های مثبت من از نگاه دیگران	ویژگی‌های مثبت من از نگاه خودم	
----- ----- -----	----- ----- -----	ظاهر کلی من
----- ----- -----	----- ----- -----	بدن من
----- ----- -----	----- ----- -----	هوش من
----- ----- -----	----- ----- -----	روابط من
----- ----- -----	----- ----- -----	استعدادها و توانایی‌های من
----- ----- -----	----- ----- -----	شخصیت من

## فعالیت عملی ۶

### عوامل تاثیرگذار

ابتدا با استفاده از برگه دماسنج عزت نفس ۱۰ چیز، فرد، مکان و رویدادی را که موجب می‌شوند احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید و ۱۰ چیز، فرد، مکان و رویدادی را که موجب می‌شوند احساس خوبی نسبت به خودتان نداشته باشید، شناسایی کنید. سپس با دوستانتان، گروه‌های سه نفره تشکیل داده و با هم بحث کنید که چگونه اشیاء، افراد، مکانها و رویدادهای شناسایی شده به شیوه مثبت یا منفی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. آنگاه یکی از موقعیت‌های (سناریوهای) زیر را انتخاب کنید و در گروه خود بحث کنید که: "در این موقعیت چه احساسی خواهید داشت؟" سعی کنید هم دیدگاه‌های زنان و هم دیدگاه‌های مردان را در نظر بگیرید. نقطه نظرات خود را با دیگران در میان گذاشته و به بحث بپردازید و شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود در پاسخ‌های زنان و مردان را یادداشت نمایید. به صورت انفرادی پنج کاری را که می‌توانید برای بالابردن عزت نفس دیگران انجام دهید و پنج کاری را که می‌توانید برای بالابردن عزت نفس خودتان انجام دهید، شناسایی کنید.

- چه کاری انجام دادیم؟
- چرا؟
- چه احساسی دارید؟
- آیا مسایل جنسیتی در این فعالیت مطرح بود؟
- آیا برخی از کارهایی که موجب تضعیف عزت نفس می‌شوند، به جنس مخالف مربوط می‌شوند.

### از این فعالیت چنین نتیجه‌گیری کنید که:

- ۱- عزت نفس فرد تأثیر مستقیمی بر نگرش او نسبت به خود و دیگران دارد.
- ۲- حساس بودن نسبت به نیازهای دیگران و ایجاد محیط حمایت‌کننده از عوامل تقویت‌کننده عزت نفس می‌باشد.

### برگه موقعیت‌ها

- به دلیل مصرف مواد از کار برکنار شده‌اید.
- در یک درس نمره بدی گرفته‌اید و دوستان به شما می‌گویند که تنبل و بی‌استعداد هستید.
- از فردی می‌خواهید با شما دوست شود ولی او جواب رد می‌دهد.
- روز اول دانشگاه است وارد دانشکده می‌شوید ولی کسی را نمی‌شناسید.
- برای خرید سیگار/ مواد یا الکل از خانواده خود پول دزدیده‌اید.
- دوستی به شما سیگار تعارف می‌کند و نمی‌توانید رد کنید.
- همسرتان متوجه می‌شود که شما مواد مصرف می‌کنید.
- در کاری موفق شده‌اید.

### برگه فشارسنج عزت نفس

#### افزایش عزت نفس

۱۰ چیز، فرد، مکان و رویدادی که موجب می‌شوند احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

#### کاهش عزت نفس

۱۰ چیز، فرد، مکان و رویدادی که موجب می‌شوند احساس خوبی نسبت به خودتان نداشته باشید:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰

## فعالیت عملی ۷

### اهداف شخصی

ابتدا به صورت انفرادی به جملات زیر پاسخ دهید:

چیزی که واقعاً برای من مهم است ..... می‌باشد.  
کاری که در حال حاضر برای من مهم نیست ولی باید انجام دهم ..... است.

مانعی که می‌خواهم از سر راه بردارم یا مشکلی که می‌خواهم حل کنم ..... است.

سپس با دوستانتان گروه‌های چهارتایی تشکیل داده، پاسخ‌های خود را با همدیگر در میان گذاشته و در مورد آنها بحث کنید. شباهتها و تفاوتها را شناسایی کنید. سپس در مورد راهبردهای حل مسئله مفید با هم به بحث بپردازید.

برای مثال:

**من همیشه قبل از این که تصمیمی بگیرم نظر دوستانم را می‌پرسم.  
من هیچ وقت در هنگام خشم و عصبانیت تصمیم نمی‌گیرم.**

در پایان تمرین در گروه، سوالات زیر را مورد بحث و تبادل نظر قرار دهید:

- چه کاری انجام دادیم؟
- چرا؟
- چه احساسی دارید؟
- آیا موضوعات جنسیتی در این فعالیت مطرح بود؟
- آیا چیزهایی که برای زنان مهم است مشابه یا متفاوت از مردان است.

## فعالیت عملی ۸

### افتخارات شخصی من

بر اساس ادراکی که در حال حاضر از خودتان دارید، برگه افتخارات شخصی را تکمیل کنید. به این ترتیب که:

ابتدا نام خودتان را در بالای صفحه بیرون از قله افتخارات بنویسید. سپس با توجه به اطلاعات زیر پاسخ های خود را در مکان مناسب آن ثبت کنید.

بخش ۱: نام فردی را که برای شما مهم است بنویسید

بخش ۲: مکان دلخواه خود را بنویسید.

بخش ۳: یک ارزش یا باور شخصی را که هرگز عوض نمی کنید، بنویسید.

بخش ۴: ارزش یا باوری را که دوست دارید جهان بر پایه آن استوار باشد، بنویسید.

بخش ۵: سه چیزی که انتظار دارید دیگران درباره شما بگویند، بنویسید.

می توانید از کلمات یا تصاویر برای ابراز نظر خود استفاده کنید. به یاد داشته باشید

در پایان باید قله افتخارات خود را با دیگران در میان بگذارید.

پس از تکمیل کار خود فردی را انتخاب کرده و در مورد قله افتخارات خود با او بحث

کنید.

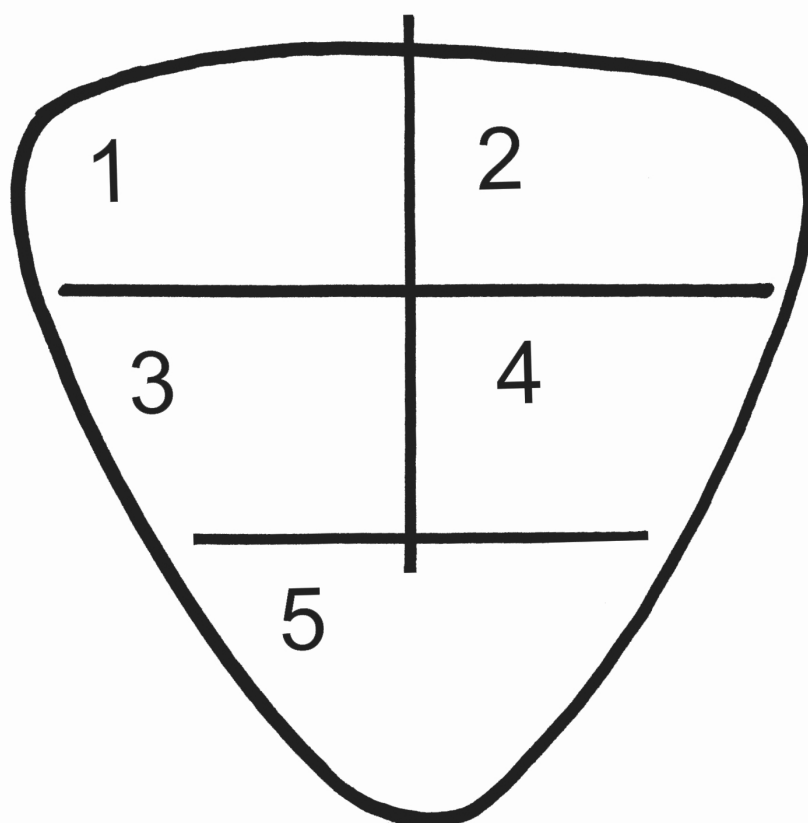
در پایان تمرین به اتفاق دوستانتان سؤال های زیر را مورد بحث و تبادل نظر قرار

دهید:

- چه کاری انجام دادیم؟
- چرا؟
- چه احساسی دارید؟
- آیا موضوعات جنسیتی در این فعالیت مطرح بود؟
- آیا پاسخ های مردان با زنان مشابه بود؟

برگه افتخارات شخصی من

نام: .....



## فعالیت عملی ۹

### دوست سِری

با دوستانتان یک گروه تشکیل دهید. سپس هر کدام یک تکه کاغذ کوچک برداشته و اسمتان را روی آن بنویسید و در سبد بیندازید. سبد را بین اعضای گروه بچرخانید. بدون نگاه کردن، اسم یک دوست سری را از سبد بردارید. اسم نباید مال خودتان باشد و حق ندارید اسم را عوض کنید.

در طول روز فرصتهایی پیدا کرده و سعی کنید دوست سری خود را بیشتر بشناسید، ویژگی‌های مثبت او را مشاهده کنید و در خصوص آرزوها و خواسته‌های او با وی صحبت کنید.

در پایان روز باید دوست سری خود را به سایر اعضای گروه معرفی کنید. شما در خصوص ویژگی‌ها و خصیصه‌های دوست سری‌تان صحبت می‌کنید و اعضای گروه بر اساس گزارش شما حدس می‌زنند که از چه کسی صحبت می‌کنید. در هنگام معرفی دوست سری همه اعضای گروه باید حضور داشته باشند.

در پایان این فعالیت این سؤال‌ها را در گروه بزرگ مورد بحث و تبادل نظر قرار دهید:  
چه کاری انجام دادیم؟ چرا؟ چه احساسی دارید؟ آیا موضوعات جنسیتی در این فعالیت مطرح بود؟

## فعالیت عملی ۱۰

### نامه مثبت

در گروه دوستانتان، هر کدام یک پاکت بردارید و روی آن اسم خودتان را درشت بنویسید و آن را تزئین نمایید. تمامی پاکت‌ها را بر روی دیوار بچسبانید به گونه‌ای که اسم روی آن به سمت اعضای گروه باشد. در پایان هر فعالیت عملی بر روی یک تکه کاغذ کوچک یک اظهار نظر (توصیه) مثبت در مورد فردی که با او کار می‌کردید یا شاهد رفتارش بودید، بنویسید و آن را در پاکت شخصی او قرار دهید. دقت کنید که توصیه‌ها و اظهارنظرهایتان بی‌نام ولی مثبت باشد. در پایان هر کدام از اعضای گروه یک پاکت مملو از اظهارنظرهای مثبت خواهد داشت.

در آخر، سؤالهای پایانی فعالیت عملی ۹ را مورد بحث و بررسی قرار دهید.