



## واحد کارششم

### شناسایی روش‌های پیشگیری از اختلال‌های روانی و ارتقای بهداشت روان



هدف های رفتاری: انتظار می رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف های زیر دست یابد:

- ۱- عوامل مؤثر در پیشگیری از اختلال های روانی و ارتقای بهداشت روان را نام ببرد.
- ۲- خصوصیات شخصیت های مقاوم و سرسخت را توصیف کند.
- ۳- مفهوم مقابله را شرح دهد.
- ۴- مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار را به کار بندد.
- ۵- استرس های زندگی را طبقه بندی کند.
- ۶- استرس های زندگی خود را فهرست کند.
- ۷- عزت نفس را تعریف کند.
- ۸- نقش عزت نفس را در سلامت و بیماری توضیح دهد.
- ۹- راه های افزایش عزت نفس را به کار بندد.
- ۱۰- روش های افزایش حمایت اجتماعی خود را انجام دهد.
- ۱۱- مهارت های مقابله با استرس را انجام دهد.
- ۱۲- روش های آرامسازی عضلانی را انجام دهد.
- ۱۳- روش های ارتقای سلامت روان خود در زندگی را به کار بندد.
- ۱۴- مهارت حل مسئله را برای برطرف کردن مشکلات زندگی خود به کار بندد.

## پیش آزمون واحد کار (ششم)

- ۱- کدام یک از موارد زیر از خصوصیات انسان های سرسخت و مقاوم نیست؟
  - الف) کنترل و تسلط
  - ب) مبارزه
  - ج) تسلیم طلبی
  - د) تعهد
- ۲- ملاک ارزش انسان کدام است؟
  - الف) زیبایی
  - ب) پول
  - ج) مدرک
  - د) عزت نفس
- ۳- کدام یک از موارد زیر در خصوص ازدواج صحیح است؟
  - الف) استرس از نوع عادی و مثبت است
  - ب) ریزاسترسی مثبت است
  - ج) ازدواج استرس نیست
  - د) یک پدیده ی خوب و بدون استرس است



#### ۴- حل مسأله چه نوع مقابله‌ای است؟

الف) هیجان مدار سالم (ب) مسأله مدار ناسالم

ج) مسأله مدار سالم (د) هیجان مدار ناسالم

#### ۵- اعتیاد و پناه‌بردن به مواد مخدر چه نوع مقابله‌ای است؟

الف) هیجان مدار سالم (ب) مسأله مدار ناسالم

ج) مسأله مدار سالم (د) هیجان مدار ناسالم

#### ۶- آرام‌سازی عضلانی چه نوع مقابله‌ای است؟

الف) هیجان مدار سالم (ب) مسأله مدار ناسالم

ج) مسأله مدار سالم (د) هیجان مدار ناسالم

### مقدمه

همان‌طور که گفته شد عوامل زیادی باعث ایجاد بیماری‌های جسمانی و روانی می‌شوند که هریک از آن‌ها می‌تواند بهداشت روان فرد را با مشکل روبه‌رو سازد. حال این سؤال پیش می‌آید که اگر کسی در شرایط خانوادگی نامناسبی به دنیا آمد، محکوم است که دچار آسیب‌های روانی و اجتماعی شود یا عواملی وجود دارد که می‌تواند به انسان کمک کند که حتی در این شرایط هم بتواند از سلامت خود مراقبت کند؟ چگونه است که بعضی از افراد حتی در شرایط نامناسب اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی می‌توانند از خود بیش‌تر مراقبت کنند و مانع اثر منفی شرایط زندگی شوند. در این جا با مفهوم شخصیت‌های سرسخت آشنا می‌شوید.

#### ۱-۶- شخصیت سرسخت

این افراد دارای سه خصوصیت عمده‌اند:

##### ۱-۱-۶- احساس کنترل و تسلط: این افراد احساس

می‌کنند که بر زندگی خود تسلط دارند و می‌توانند شرایط زندگی خود را کنترل کنند. بعضی از افراد احساس می‌کنند که زندگی آن‌ها با شانس و یا بدشانسی هدایت می‌شود. آنان بدشانس‌اند و قدرت ندارند که زندگی خود را پیش ببرند. افراد سرسخت کاملاً عقیده‌ی دیگری دارند. آنان معتقدند که انسان خود زندگی خود را می‌سازد. ممکن است گاهی در زندگی فردی اتفاق بدی رخ دهد ولی این اتفاق بد در زندگی هر فردی رخ می‌دهد. مهم آن است که بعد از این اتفاق انسان دوباره تلاش کند و زندگی خود

را جلو برد. اعتقاد به بدشانسی باعث می‌شود انسان ناامید و مأیوس شود و دست از تلاش و پشتکار بردارد. درحالی که رمز موفقیت انسان، تلاش است و هر که تلاش کند سرانجام پیروز می‌شود. شما چه‌طور فکر می‌کنید؟ به بدشانسی معتقدید یا این که انسان می‌تواند بر شرایط زندگی خود مسلط باشد؟

##### ۲-۱-۶- مبارزه: انسان‌های سرسخت افرادی هستند

که روبه‌روشدن با مشکلات زندگی را نوعی چالش می‌دانند نه خطر، بدشانسی، بدبختی و .... بعضی از انسان‌ها وقتی دچار مشکل می‌شوند خود را می‌بازند ولی این افراد به جنگ با مشکلات زندگی می‌روند. آنان اعتقاد دارند که زندگی نوعی مبارزه است. شما چه‌طور فکر می‌کنید؟

۳-۱-۶- تعهد: انسان‌های سرسخت در زندگی خود همه مبارزه و سرسختی داشته باشند. شما در زندگی خود به چه چیزی معتقد و پای‌بندید؟  
متعهدند به مذهب، انسانیت، اخلاق، خانواده، معنویات و ...  
این تعهد و اعتقاد باعث می‌شود که آنان دلیلی برای این

## تحقیق کنید: ۱

آیا شما در اطراف خود انسان‌های سرسختی را می‌شناسید که دارای خصوصیات بالا باشند، خلاصه‌ای از وضعیت آنان را در این جا بنویسید.

.....

.....

.....

.....

## انجام دهید:

برای هریک از خصوصیات انسان‌های سرسخت سه واژه‌ی متضاد بنویسید.

تعهد	مبارزه کردن	احساس کنترل و تسلط
۱. ....	.....	.....
۲. ....	.....	.....
۳. ....	.....	.....

## ۲-۶- استرس

گفته می‌شود که زندگی همیشه با استرس همراه است و زندگی بدون استرس یعنی مرگ، ولی آیا می‌دانید استرس یعنی چه؟ استرس معناهای متفاوتی دارد ولی یکی از مهم‌ترین معنی استرس، نیاز به دوباره‌سازگاری است. به عبارت دیگر، هر جا که با تغییری در زندگی خود روبه‌رو شده باشید با استرس روبه‌رو شده‌اید. زیرا جسم، روان و وجود شما باید خود را با شرایط جدید تطبیق دهد و به همین دلیل به شما فشار وارد می‌شود و دوره‌ی نسبتاً سختی را می‌گذرانید. استرس باعث بیماری‌های مختلف جسمی و روانی در افرادی می‌شود که نتوانند به درستی با آن‌ها مقابله کنند. به همین دلیل بسیار ضروری است که استرس‌ها را بشناسید. بعضی از استرس‌ها در زندگی عادی و





## بهداشت روانی در خانواده: شناسایی روش‌های پیشگیری از اختلال‌های روانی و ارتقای بهداشت روان

- شکست در کنکور و بی‌کار شدن
- بیمار جسمانی در خانواده
- بیمار روانی در خانواده
- فقر و مشکلات مالی



معمول‌اند. ممکن است تعجب کنید که هم ازدواج استرس است و هم طلاق؛ هم ورود به دانشگاه استرس است و هم شکست در کنکور، هم شروع به کار استرس است و هم بی‌کار شدن در حالی که آن‌ها کاملاً متضاد یک‌دیگرند. نکته‌ی مهمی که بهتر است به آن توجه داشته باشید آن است که استرس‌ها می‌توانند هم مثبت باشند و هم منفی. نمونه‌ی استرس‌های مثبت یا خوشایند عبارت است از:

- ازدواج
  - تولد فرزند
  - قبولی در دانشگاه
  - شروع کار و ...
- نمونه‌ی استرس‌های منفی یا ناخوشایند عبارت است از:
- طلاق
  - فوت یکی از عزیزان

## فعالیت ۱



استرس‌هایی را که در ماه اخیر زندگی خود با آن روبه‌رو شده‌اید، بنویسید:

استرس‌های خوشایند (+)

استرس‌های ناخوشایند (-)

.....

.....

.....

.....

آن جاست که این استرس‌ها زیاد در زندگی انسان رخ نمی‌دهند. استرس‌های دیگری هم هست که اگرچه شدت زیادی ندارند و تغییرهای خفیفی در زندگی انسان ایجاد می‌کنند ولی بسیار فراوان رخ می‌دهند. به این نوع استرس‌ها، ریزاسترس می‌گویند. آیا آن‌ها را می‌شناسید؟ ریزاسترس‌های شایع زندگی عبارت است از:

- نداشتن جای مناسب برای مطالعه

- دیربه مدرسه‌رسیدن

یکی دیگر از انواع استرس‌ها، استرس‌های فاجعه‌آمیز است. بعضی از فاجعه‌ها و بلایای طبیعی و غیرطبیعی به اندازه‌ای در زندگی انسان تغییر ایجاد می‌کند که به آن‌ها استرس‌های فاجعه‌آمیز گفته می‌شود، چون کل زندگی فرد را با تغییر روبه‌رو می‌کند. آیا می‌دانید این استرس‌ها کدام‌اند؟ زلزله، سیل، آتشفشان، سقوط بهمن، جنگ، آتش‌سوزی، تصادف، سقوط آوار و ... نمونه‌ای از این استرس‌ها هستند. این استرس‌ها به دلیل عظمت فوق‌العاده‌ای که دارند بسیار خطرناک‌اند. جای خوشبختی

اگرچه تغییرها و ناراحتی ای که این نوع استرس ها به دنبال دارند اندک است ولی چون در زندگی بسیار رخ می دهند می توانند آثار منفی بر بهداشت روان بگذارند.

– فراموش کردن یک امتحان کلاسی  
– از اتوبوس جا ماندن  
– میهمان ناخوانده و ...  
– خواب ماندن ساعت خانه

## فعالیت ۲

چند نمونه از استرس های فاجعه آمیز را که اخیراً در کشور یا جهان رخ داده بنویسید.

.....

.....

.....

.....

## فعالیت ۳

در طی هفته ی گذشته چه ریز استرس هایی داشته اید؟ آن ها را بنویسید.

.....

.....

.....

.....

همبرگر و ... را از برنامه ی غذایی خود حذف کنید. غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهید و به جای آن از شیر و فراورده های آن، سبزی ها و میوه های تازه استفاده کنید. مصرف چربی، قند و نمک را کم کنید. وعده های غذایی مرتب و کاملی داشته باشید. صبحانه را فراموش نکنید.

۳- به اندازه ی کافی بخوابید: خواب کافی و به اندازه باعث تجدید نیروهای ذهن می شود. اشکالات خواب می تواند ناشی از اضطراب و افسردگی باشد. سعی کنید در محیطی مناسب از نظر دما و سکوت بخوابید و الگوی خواب خود را منظم کنید.

۴- تفریح و سرگرمی خاصی برای خود در نظر بگیرید:

زمانی از اوقات خود را به آن چه دوست دارید اختصاص دهید.

۵- اتفاق ها، صحبت ها و مسایل زندگی را با دیدی مثبت نگاه کنید: هر موضوعی را می توان به صورت مثبت یا

۱-۲-۶- شیوه های کاهش استرس: مهم ترین شیوه ای که می تواند از شما در برابر استرس ها محافظت کند عبارت است از:

**مقاومت در برابر استرس:** از آن جا که تن و روان دو سوی یک سکه اند برای مقاومت در برابر استرس ها بهتر است هم به روان و هم به تن خود رسیدگی کنید. بدین منظور از برگه ی راهنمای مقاومت در برابر استرس استفاده کنید.

### ● برگه ی راهنمای مقاومت در برابر استرس

۱- ورزش کنید: ورزش اثر مثبت فراوان هم بر تن و هم بر روان شما دارد و از آثار منفی استرس ها می کاهد.

۲- برنامه ی غذایی کافی و سالمی برای خود تنظیم کنید: تغذیه ی سالم، ضرورتاً تغذیه ی گران قیمتی نیست. غذاهای کاذب مانند نوشابه، چیپس، پفک، شیرینی ها، سوسیس، کالباس،





منفی نگاه کرد. به هر صورتی که نگاه کنید، همان‌طور هم احساس خواهید کرد.

۶- رقابت را در زندگی خود کنار بگذارید: زندگی رقابت و مسابقه نیست. انسان‌ها هم اسب مسابقه نیستند بلکه زندگی صحنه‌ی مبارزه با مشکل‌هاست. خود را فقط با خودتان مقایسه کنید.

۷- از شکست‌های زندگی خود درس عبرت بگیرید: به جای آن که به‌خاطر شکست‌ها و اشتباه‌ها، خود را سرزنش کنید، از خود پرسید از آن‌ها چه چیزی یاد گرفتید.

۸- هدف‌های زندگی خود را روشن کنید: هدف‌های بزرگ زندگی خود را به هدف‌های میان مدت و کوتاه مدت تقسیم کنید تا در زندگی کم‌تر دچار سرخوردگی شوید.

۹- ارتباط خود را با انسان‌های دیگر رشد دهید: (به بحث حمایت اجتماعی مراجعه کنید).

۱۰- مهارت‌های مقابله‌ی سالم را در خود رشد دهید.

۱۱- اعتقادات مذهبی و معنوی را در خود تقویت کنید. آن‌چه به زندگی انسان جهت و معنا می‌دهد اعتقادات مذهبی و ایمان است. افراد بی‌ایمان سریع به پوچی و یأس می‌رسند.

۱۲- از روش‌های مختلف مراقبه و آرام‌سازی استفاده کنید. روش آرام‌سازی عضلانی در برگه‌ی راهنمای زیر آورده شده است.

### ● برگه‌ی راهنمای آرام‌سازی عضلانی

۱- قبل از انجام آرام‌سازی عضلانی، لباسی راحت بپوشید که به بدن شما فشار نیاورد.

۲- منتظر تلفن یا ورود کسی نباشید و به دیگران نیز اطلاع دهید که در حین انجام این تمرین وارد اتاق نشوند.

۳- اتاقی را انتخاب کنید که شرایطی نسبتاً مطلوب داشته باشد: از نظر دما، سر و صدا و ...

۴- سپس در جایی که نسبتاً نرم است دراز بکشید به‌طوری که هیچ کنترلی روی بدن خود نداشته باشید.

۵- گروه گروه عضلات بدن خود را به مدت ۵ ثانیه منقبض و سپس به مدت ۱۰ ثانیه منبسط کنید. هنگام انقباض و انبساط عضلات فقط و فقط به آن‌چه در آن لحظه در بدن خود احساس می‌کنید تمرکز داشته باشید.

۶- هر گروه از عضلات را دو بار منقبض و سپس منبسط و آرام کنید. هنگام آرام‌سازی عضله، کلمه‌ی آرامش، راحتی و راحت بودن را در ذهنتان داشته باشید.

۷- بین هر بار انقباض و انبساط نفس عمیق بکشید.

۸- دقت داشته باشید که هر بار فقط همان عضله منقبض می‌شود و نباید عضلات دیگر منقبض شوند.

۹- عضلات بدن که انقباض و انبساط می‌پذیرند عبارت‌اند از:

- عضلات آرنج

- عضلات بازو

- فشاردادن سر به آن‌چه زیر سر است

- چین انداختن روی پیشانی

- اخم کردن روی پیشانی

- بستن چشم‌ها با کمی فشار

- چین انداختن روی بینی (حالتی مانند زمانی که انسان از چیزی چندشش می‌شود)

- فشاردادن فک‌ها روی هم

- کشش دهان به حالت زمانی که «ایی» می‌گویید

- غنچه کردن دهان مانند زمانی که «اُ» می‌گویید

- چسباندن چانه به گردن

- نزدیک کردن کتف‌ها به یک‌دیگر

- نزدیک کردن دو بازو به یک‌دیگر

- کشیدن عضلات قفسه‌ی سینه به تو و حبس کردن نفس

- کشیدن عضلات شکم به تو و حبس کردن نفس

- بلند کردن پاها از روی زمین و کشیدن پنجه‌ها به بیرون

(۲ بار پای راست ۲ بار پای چپ)

- مشت کردن دستان (ابتدا مشت دست راست ۲ بار و

سپس مشت دست چپ نیز ۲ بار)

- بلند کردن پاها از روی زمین و کشیدن پنجه‌ها به داخل

(۲ بار پای راست ۲ بار پای چپ)

۱۰- سپس در همان هنگام که دراز کشیده‌اید یکی از مناظری را که دوست دارید تجسم کنید. در این تجسم باید کلیه‌ی حواس نیز درگیر باشد، مثلاً اگر منظره دریا را تجسم می‌کنید باید

۱۱- بعد از حدود ۵ دقیقه که با آرامش کامل منظره ای را رنگ آبی دریا را ببینید، بوی دریا را احساس کنید، صدای دریا را بشنوید، خنکی آب یا نسیم را روی پوست خود احساس کنید و ... دقت کنید که این منظره باید کاملاً آرامش بخش باشد.

تجسم کردید، به تدریج کمی دست و پای خود را حرکت دهید، بعد آهسته بنشینید و بعد به آهستگی بلند شده کار خود را شروع کنید.

## پاسخ دهید:

به سؤال های زیر جواب دهید:

۱- چند ساعت در روز می خوابید؟ آیا خواب شما منظم است؟ آیا از خواب خود راضی هستید؟

۲- آیا صبحانه می خورید؟ به موقع غذا می خورید؟ از غذاهای کاذب استفاده می کنید؟ بیش تر

از چه موادی استفاده می کنید؟

۳- آیا ورزش می کنید؟ اگر ورزش می کنید، کدام ورزش؟ چند ساعت در روز؟

۴- آیا اضافه وزن دارید؟ در صورت بلی چند کیلو؟ چه برنامه ای برای کاهش وزن خود دارید؟

۵- آیا اهل رقابت هستید؟ چرا؟

۶- نسبت به زندگی خوش بین هستید یا بدبین؟

۷- هدف زندگی خود را معین کرده اید؟

۸- روش آرام سازی عضلانی را در کلاس تمرین کنید.

### مقابله با استرس:

### ● مقابله های هیجان مدار: هنگامی که با یک استرس یا

مشکل روبه رو می شوید چه احساسی دارید؟ رویارویی با استرس ها همیشه با احساسات ناراحت کننده ای همراه است. اگر فرد نتواند این احساسات را به درستی مهار کند با مشکل روبه رو می شود. مقابله های هیجان مدار، مقابله هایی هستند که با استفاده از آن ها فرد هیجان های منفی همراه استرس را از میان برمی دارد، کاهش می دهد و یا به صورت صحیحی با آن ها کنار می آید. در این جا به تعدادی از مقابله های هیجان مدار سالم اشاره می شود:

— مطالعه ی کتاب

— ابراز احساسات به صورتی سالم مثل گریه کردن

— انجام کارهای هنری

— درد دل کردن

— مشغول کار سالمی شدن

— دعا کردن

— پیاده روی

— قرآن خواندن

— باغبانی کردن

منظور از مقابله، رفتارها و فعالیت هایی است که فرد به صورت عملی یا ذهنی انجام می دهد تا استرس را از میان ببرد، کاهش دهد یا با آن کنار بیاید و آن را تحمل کند. گاهی اوقات فرد با فعالیت های عملی یا ذهنی که انجام می دهد می تواند استرس را به طور کامل از میان ببرد، مثلاً فردی که مشکل مالی دارد با وام گرفتن یا با انجام کار دوم می تواند به طور کامل مشکل مالی خود را از میان بردارد. گاهی نمی توان به طور کامل استرس را از میان برداشت در این صورت فرد با کارهایی که انجام می دهد تا حدی از مشکل خود می کاهد، مثلاً ممکن است فردی آن قدر مشکل مالی سنگینی داشته باشد که با گرفتن وام یا کار دوم فقط مشککش تا حدی کاهش یابد. گاهی ممکن است که استرس را به هیچ صورت نتوان کاهش داد مانند زمانی که فردی فوت کرده است، در چنین شرایطی مهارت های مقابله ای به شخص کمک می کند تا بتواند این ناراحتی را به نحوی سالم تحمل کند و با آن کنار بیاید.

مقابله ها را به دو دسته تقسیم کرده اند: مقابله های هیجان مدار و مقابله های مسئله مدار.





- نذر کردن
- انجام هر کاری که دل‌خواه فرد باشد و ...
- آرام‌سازی عضلانی
- فکر کردن به روزهای خوب
- بی‌ملاحظه‌گی مانند رانندگی با سرعت
- پناه بردن به مواد مخدر
- گوشه‌گیری و انزوا
- پرخاشگری و بزهکاری
- بی‌بندوباری
- بعضی از افراد مقابله‌های هیجان‌مدار سالم را نمی‌شناسند
- بدرفتاری با دیگران
- و وقتی که با چنین شرایطی روبه‌رو می‌شوند از روش‌های ناسالمی مانند روش‌های مقابل استفاده می‌کنند :

## توجه

مقابله‌های هیجان‌مدار در کوتاه‌مدت سالم‌اند ولی اگر فرد فقط بخواهد از آن‌ها استفاده کند و بس، بسیار خطرناک و مشکل‌زا می‌شوند.

- **مقابله‌های مسأله‌مدار:** هنگامی که با انجام مقابله‌های هیجان‌مدار، فرد نتوانست از ناراحتی بیرون بیاید آن زمان باید از مقابله‌های مسأله‌مدار سالم استفاده کند تا بتواند استرس را از میان بردارد. در مقابله‌های مسأله‌مدار فرد کاری را انجام می‌دهد تا استرس را از میان بردارد یا کاهش بدهد. نمونه‌هایی از مقابله‌های مسأله‌مدار سالم عبارت‌اند از :
- فکر کردن
- برنامه‌ریزی کردن
- تمرکز بر مشکل
- مشورت و راهنمایی گرفتن از دیگران
- اقدام به عمل درستی کردن
- جمع‌آوری اطلاعات
- اقدام به حل مسئله کردن
- کمک گرفتن از دیگران
- نمونه‌هایی از مقابله‌های مسأله‌مدار ناسالم عبارت‌اند از :
- اقدام به دزدی
- اقدام به کشیدن چک بی‌محل
- شتاب‌زده کاری را انجام دادن
- بزهکاری
- زورگویی
- پرخاشگری و بدرفتاری با دیگران

## فعالیت ۴



معمولاً هنگام مواجه شدن با استرس، مقابله‌های شما کدام است؟ در این جا بنویسید:

مقابله‌های هیجان‌مدار

۱- ...

۲- ...

۳- ...

مقابله‌های مسأله‌مدار

۴- ...

۵- ...

۶- ...

### ۳-۶- عزت نفس: شاه کلید سلامت روان



همان‌طور که قبلاً گفته شد یکی از نیازهای سالم و اساسی هر انسانی، نیاز به احترام است. نه تنها مهم است که دیگران به فرد احترام بگذارند بلکه بسیار اساسی است که فرد نیز برای خود احترام و ارزش قایل باشد. به احترام و ارزشی که انسان برای خود قایل است عزت نفس گفته می‌شود.

برای آن که بیش‌تر با عزت نفس آشنا شوید بهتر است بدانید که عزت نفس شامل دو قسمت است:

۱- آن چه من هستم. یعنی آن که من چه خصوصیاتی دارم و کیستم. مثلاً من ترانه‌ی حسینی هستم، ۱۴ ساله‌ام، دانش‌آموز رشته‌ی کاردانش، دو برادر و خواهر دارم. در شیراز زندگی می‌کنم و ....

۲- قسمت دوم مرحله‌ی ارزش‌گزاری است که فرد خود را ارزش‌گزاری می‌کند که آیا من با این خصوصیاتی که دارم خوب هستم یا نه؟ مثلاً این که من ترانه‌ی حسینی، دانش‌آموز رشته‌ی کاردانش هستم خوب است یا بد؟ این که دو برادر و خواهر دارم خوب است یا بد؟ این که در شیراز زندگی می‌کنم خوب است یا بد؟ و ....

انسان‌های سالم، قوی و توانا از خصوصیات خود راضی‌اند و هنگامی که خود را ارزیابی می‌کنند، جوابی که به خود می‌دهند آن است که من خوبم.

● **حل مسأله:** یکی از مقابله‌های مسأله‌مدار بسیار سالم، مهارت حل مسأله است. این روش نوعی تفکر منظم و منطقی برای حل مشکلات زندگی است. راستی، شما هنگامی که با مشکلی روبه‌رو می‌شوید چگونه آن مشکل را حل می‌کنید؟ آیا از آن فرار می‌کنید؟ آیا بدون فکر و مطالعه کاری انجام می‌دهید؟ در این جا با مهارت حل مسأله آشنا می‌شوید. مهارت حل مسأله دارای ۵ مرحله‌ی زیر است:

۱- نگرش خود را نسبت به مشکل تغییر دهید: بعضی مردم تصور می‌کنند افراد قوی با مشکل روبه‌رو نمی‌شوند یا فقط آدم‌های اشتباه کار دچار مشکل می‌شوند. بدانید که مشکل در زندگی طبیعی است و همه‌ی آدم‌ها در زندگی خود با مشکل روبه‌رو می‌شوند.

۲- مشکل را تعریف کنید: بعضی‌ها می‌گویند که ما مشکل مالی داریم یا مشکل خانوادگی یا تحصیلی. این تعریف مشکل اشتباه است. چرا؟ چون خیلی کلی است. به جای آن مشخص کنید که مشکل شما دقیقاً چیست. مثلاً به جای آن که بگویید مشکل خانوادگی، دقیقاً مشخص کنید که چه نوع مشکل خانوادگی.

۳- برای مشکل خود تا آن جا که می‌توانید راه‌حل پیدا کنید: راه‌حل‌های خوب و بد. ذهن خود را فقط به راه‌حل‌های خوب معطوف نکنید. چرا؟ چون اگر ذهن خود را باز بگذارید راه‌حل‌های بیش‌تر و بهتری به ذهن شما می‌آید.

۴- پیامد و عاقبت هر یک از راه‌حل‌ها را بررسی کنید: از خود بپرسید اگر این کار را بکنم آن وقت چه می‌شود. این تفکر کمک می‌کند تا قبل از آن که کاری بکنید بتوانید نتیجه‌ی آن را پیش‌بینی کنید و در نتیجه دچار پشیمانی نشوید.

۵- یکی از راه‌حل‌های مناسب را انتخاب کنید، برنامه‌ی اجرایی آن را مشخص کنید، سپس آن را اجرا کنید: اگر بهترین راه‌حل دنیا را پیدا کنید ولی اجرا نکنید فایده‌ای ندارد.

## توجه

تحقیقات نشان داده است احساس و ارزش‌گزاری افراد از خود مهم‌تر از هر چیز دیگری است.

مهم آن نیست که من چه خصوصیاتی دارم. مهم آن است که من از خصوصیاتی خودم راضی باشم.



خاصی را ندارم ارزشمند نیستم. نظر شما چیست؟ شما چه چیزهایی را ملاک ارزشمندی می‌دانید؟ برای آشنایی بیش‌تر با ملاک‌های ارزشمندی برگه‌ی فعالیت «من و ارزشمندی» را تکمیل کنید.

افرادی که عزّت نفس ضعیفی دارند هنگامی که خود را ارزیابی می‌کنند به خود می‌گویند؛ نه این که من دارای این خصوصیات هستم خوب نیست، بلکه من باید خصوصیات دیگری داشته باشم. اگر من دارای خصوصیات دیگری بودم آن وقت ارزشمند بودم و در شرایط حاضر به دلیل آن که خصوصیات

## انجام دهید

برگه‌ی فعالیت «من و ارزشمندی»

به نظر شما ارزش انسان به کدام یک از موارد زیر است؟

- زیبایی
- ثروت
- مدرک تحصیلی
- شهرت
- خانواده‌ی خوب
- ارتباط اجتماعی قوی
- داشتن دوستان و آشنایان زیاد
- اندام زیبا
- ازدواج
- کار و شغل عالی
- پست و مقام

## توجه

به یاد داشته باشید هیچ‌یک از موارد بالا معیار و ملاک ارزشمندی انسان نیست. ممکن است تعجّب کنید ولی واقعیت همین است. انسان به دلیل آن که انسان است ارزشمند است. هر انسانی دارای حرمت و ارزش خاصی است، بدون آن که حتی زیبا، ثروتمند، خوش اندام، دارای مدرک تحصیلی بالا، دارای خانواده‌ای خاص، شغل عالی و ... باشد.

بدانید. چرا؟ به عنوان مثال زیبایی بر اثر تصادف، بیماری، کهولت سن و ... از بین می‌رود. در این صورت آیا ارزش انسان هم با این عوامل از بین می‌رود. ارزش مدرک تحصیلی از یک کشور به کشوری دیگر متفاوت است آیا ارزش فرد هم در کشوری دیگر متفاوت می‌شود؟

اگر ارزش خود را به این موارد محدود کنید عزّت نفس خود را از دست داده‌اید. بسیاری انسان‌های مشهور، زیبا، دارای مدرک تحصیلی و ... هستند که عزّت نفس ضعیفی دارند. مهم آن است به جایی برسید که به هرآن چه هستید ارزش و احترام بگذارید. خود را برای هرآن چه که هستید لایق احترام و ارزش

دستیابی به هدف‌ها می‌تواند باعث احساسات بهتری در انسان شود.  
۴- بدانید که موجوداتی منحصر به فرد هستید. تنها یک نفر در جهان مانند شماست و حتماً خداوند از آفرینش شما هدف خاصی دارد. پس به این موجود منحصر به فرد اهمیت دهید.

۵- سعی کنید الگوهای انسانی، فلسفی و معنوی برای خود داشته باشید تا بتوانید در مسیر زندگی از آن‌ها پیروی کنید.  
۶- مهارت‌های خودشناسی را در خود تقویت کنید.

۷- ضعف‌های خود را بشناسید و آن‌ها را برطرف کنید یا با آن‌ها کنار بیایید.

۸- نقاط قوت و محاسن خود را بشناسید.

۹- تصور کنید که فرد دیگری کل خصوصیات شما را دارد و شما او را می‌شناسید. چه دلیلی دارد که این فرد را بی‌ارزش بدانید.

گاهی اوقات از خود پرسید مگر چه کرده‌ام که بی‌ارزش باشم. آیا جنایت کرده‌ام، قاتلم، قاچاقچی مواد مخدرم یا فساد کرده‌ام که بی‌ارزش باشم؟ به یاد داشته باشید که خداوند برای جنایتکاران هم در توبه را باز گذاشته است.

#### ۴-۶- حمایت اجتماعی

یکی از عوامل مهم و مؤثر در بهداشت روان، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی عبارت است از میزان احترام، اهمیت، توجه و مراقبتی که از دیگران دریافت می‌کنیم. افرادی که حمایت اجتماعی بیش‌تری دارند از سلامت بیش‌تر روان و جسم برخوردارند. وضعیت حمایت اجتماعی شما چگونه است؟ یکی از راه‌های دستیابی به حمایت اجتماعی آن است که فرد دارای مهارت‌های اجتماعی باشد. مسلماً فردی که در انزوا نشسته است و با دیگران ارتباطی برقرار نمی‌کند، از حمایت اجتماعی چندانی نیز برخوردار نمی‌شود به منظور افزایش حمایت اجتماعی از برگه‌ی راهنمای ارتباطات اجتماعی استفاده کنید.

##### ۱-۴-۶- برگه‌ی راهنمای ارتباطات اجتماعی:

۱- در فعالیت‌های مختلف اجتماعی مانند فعالیت‌های فوق برنامه، میهمانی‌های فامیلی، مراسم مذهبی و غیرمذهبی، اعیاد و جشن‌ها و ... شرکت کنید.

آیا شما خانواده و عزیزان خود را به دلیل زیبایی، ثروت، مدرک تحصیلی و ... دوست دارید؟ مسلم است که نه، بلکه برای هرآنچه هستند و برای خودشان. پس باور کنید که انسان به دلیل انسان بودنش محترم و باارزش است.

اهمیت عزت نفس از آن جاست که تحقیقات نشان داده است که بعضی از انسان‌ها برای آن‌که احساس احترام و ارزشمندی درباره‌ی خودشان داشته باشند دست به رفتارهای ناسالمی زده‌اند به‌عنوان نمونه به این مثال دقت کنید :

● آقای اعتقاد داشت برای آن‌که احساس ارزشمندی کنی فقط باید پول و ثروت زیادی داشته باشی. او برای آن‌که احترام دیگران را به‌دست آورد به دنبال پول کلان بود و وقتی دید نمی‌تواند از راه سالم آن‌را به‌دست آورد سعی کرد با استفاده از چک‌های بدون پشتوانه (بی‌محل) ثروت به‌دست آورد. به همین دلیل شروع به این کار کرد و نتیجه آن شد که شاکیان و طلبکارانش با کمک نیروی انتظامی به جست‌وجوی او برآمده، نهایتاً پس از پی‌گیری او را دستگیر و روانه‌ی زندان کردند. او نه تنها نتوانست از این راه احترام و ارزشی به‌دست آورد بلکه احترام خود را نزد خانواده و آشنایان نیز از دست داد و به زندان افتاد.

تحقیقات نشان داده است که اگر فرد بتواند به خود احترام بگذارد و برای هرآن‌چه هست حرمت و ارزش قایل باشد به سطوح بالای سلامت روان دست خواهد یافت.

برای افزایش عزت نفس خود از برگه‌ی راهنمای «روش‌های افزایش عزت نفس» استفاده کنید :

##### ۱-۳-۶- برگه‌ی راهنمای «روش‌های افزایش عزت نفس»

۱- ارتباط خود را با خانواده بهتر کنید و این ارتباط را افزایش دهید. داشتن روابطی گرم با خانواده احساس ارزشمندی بهتری می‌دهد.

۲- سعی کنید روابط اجتماعی زیادی داشته باشید. به همین علت سعی کنید دوستان زیادتری داشته باشید. داشتن ارتباطات گرم و صمیمانه با دوستان و گذراندن اوقات خوب با آنان به انسان احساس بهتری می‌دهد.

۳- هدف‌های کوتاه مدت و بلند مدت خود را تعیین کنید.



حتی افراد سالم هم ممکن است به اشتباه پیشنهاد ناسالمی بدهند.  
۸- در مقابل پیشنهادهای ناسالم یا آن‌چه که مایل نیستید انجام بدهید به سادگی بگویید «نه». این حق شما و هر کسی است که گاهی اوقات مخالفت کند. بعد از مدتی برای دیگران جا می‌افتد که شما انسان قاطع و عاقلی هستید. اگر دائماً به هر پیشنهادی بله بگویید و موافقت کنید دیگران یاد می‌گیرند که شما از خود چیزی ندارید و دیگران اند که برای شما برنامه می‌ریزند.

۹- سعی کنید دوستان مختلف و متعددی داشته باشید. یعنی خوشه‌های ارتباطی زیادی داشته باشید، مثلاً یک خوشه بچه‌های فامیل، یک خوشه دوستان دبیرستانی، یک خوشه همسایگان، یک خوشه دوستان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، یک خوشه دوستانی که در کلاس ورزش می‌بینید و ... چرا؟ چون اگر با یکی از این خوشه‌ها مشکل پیدا کردید، دوستان دیگری داشته باشید که با آن‌ها ارتباط برقرار کنید و تنها نباشید. به راستی شما چند خوشه‌ی ارتباطی دارید؟

۲- با افراد مختلف ارتباط برقرار کنید.

۳- سعی کنید دوستان زیادی داشته باشید.

۴- بدانید که برای ایجاد دوستی‌ها باید پیش قدم شوید. یعنی به دیگران نشان دهید که مایل به برقراری ارتباط با آن‌ها هستید. به آن‌ها نگاه کنید، لبخند بزنید، باب آشنایی با آنان را باز کنید.

۵- بدانید که انسان‌های دیگر نیز مانند شما کامل نیستند بنابراین طبیعی است که در بعضی موارد با انسان‌های دیگر مشکل پیدا کنید و این طبیعی است.

۶- هنگامی که با دیگران مشکل پیدا کردید با زبان ساده و بدون طعنه و کنایه و با لحن آرام با آن‌ها صحبت کنید و مشکل را در میان بگذارید. اگر درباره‌ی آن مشکل صحبت نکنید دیگران متوجه ناراحتی شما نمی‌شوند.

۷- ممکن است در ارتباطات اجتماعی پیشنهاد ناسالمی هم به شما بشود بنابراین هر مطلبی یا پیشنهادی را بسنجید، ارزیابی و مطالعه کنید و سپس درباره‌ی آن اقدام کنید. گاهی

## فعالیت ۵



خوشه‌های ارتباطی خود را مشخص کنید.



## چکیده

یکی از مهم‌ترین فعالیت‌هایی که برای مراقبت از خود استفاده می‌شود، روش‌های پیشگیری و ارتقای سلامت روان است. کاهش استرس‌های زندگی، استفاده از مقابله‌های سالم و مناسب برای رویارویی با استرس‌ها و مشکلات زندگی، روش‌های افزایش و ارتقای سلامت روان، راه‌های دستیابی به حمایت‌های اجتماعی از روش‌هایی است که به سلامت روان و پیشگیری از اختلالات کمک شایانی می‌کند.

## ؟ آزمون پایانی نظری واحد کار ششم

- ۱- خصوصیات انسان‌های سرسخت را تعریف کنید.
- ۲- سه عامل از عوامل مؤثر بر بهداشت روان را نام ببرید.
- ۳- مقابله‌های مسأله مدار و هیجان مدار را تشریح کنید.
- ۴- اصول حل مسأله را بنویسید.
- ۵- عزت نفس را تعریف کنید.
- ۶- راه‌های دستیابی به حمایت اجتماعی را توضیح دهید.

## ؟ آزمون پایانی عملی واحد کار ششم

با افراد خانواده‌ی خود مصاحبه کنید. از استرس‌هایی که طی شش ماه گذشته داشته‌اند بپرسید. سپس استرس‌ها را به صورت زیر طبقه‌بندی کنید:

استرس‌های فاجعه آمیز، معمول و ریز استرس. سپس از آن‌ها بپرسید برای استرس‌های خود از چه راه‌های مقابله‌ای استفاده کرده‌اند؟ راه‌های مقابله‌ای آن‌ها را به دو دسته‌ی کلی مسأله مدار و مقابله مدار و سالم یا ناسالم طبقه‌بندی کنید. نتایج تحقیق خود را به صورت گزارش ارایه دهید.