



واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان سبزوار



روش های کنترل خشم

- ♦ عادت به انجام رفتارهای پرخاشگرانه، کاهش حس رضایتمندی از زندگی را به همراه دارد.
- ♦ فراگیری مهارت کنترل خشم به ما کمک می کند تا بدون خشونت و صدمه زدن به دیگران به خواسته های خود دست یابیم.
- ♦ خشم یک هیجان طبیعی است که همه آن را تجربه می کنیم؛ آن چه ناپسند جلوه می کند، خشونت و ناتوانی در کنترل خشم است.
- ♦ پیامدهای منفی خشم محدود به جسم نیست...؛ خشم های بیش از حد، به روح و روان ما نیز آسیب می رساند.
- ♦ افرادی که از مهارت کافی برای کنترل خشم برخوردارند، همواره مراقب هستند خشم شان به پرخاشگری تبدیل نشود.
- ♦ از مهمترین ویژگی های کنترل خشم به شیوه ی درست و منطقی، این است که فرد به خود و دیگران آسیبی نمی رساند.
- ♦ استرس، یکی از عوامل اصلی خشونت و پرخاشگری است. با نگرش مثبت به مسائل، از میزان استرس خود بکاهیم.
- ♦ برخورداری از مهارت حل مسئله، یکی از عوامل مؤثر در کاهش استرس و در نتیجه کنترل خشم است.
- ♦ قرار گرفتن در موقعیت شادی و خنده، یکی از مهم ترین راه های مقابله با استرس است.
- ♦ استفاده ی مناسب از تعطیلات یکی از مهم ترین عوامل مقابله با استرس به شمار می رود.
- ♦ ورزش، خواب و تغذیه ی مناسب، مثبت اندیشی، نظم و برنامه ریزی در انجام امور، از مهم ترین عوامل مقابله با استرس می باشند.
- ♦ شیوه های کوتاه مدت کنترل خشم: ۱. تنفس عمیق ۲. روش های حواس پرتی (شمردن اعداد، به یاد آوردن شعر، به یاد آوردن، یک خاطره یا تصویر خوشایند، به یاد آوردن یک لطیفه، فکر نکردن) ۳. عوض کردن موقعیت ۴. تعریف کردن موقعیت خشم برانگیز برای شخص دیگر ۶. خوردن یک لیوان آب خنک



واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان سبزوار



تفاوت آدمها و انسان ها:

آدم ها زنده هستند ، انسان ها زندگی می کنند!

آدم ها می شنوند ، انسان ها گوش می دهند

آدم ها می بینند ، انسان ها عاشقانه نگاه میکنند!

آدم ها در فکر خودشان هستند ، انسان ها به دیگران هم فکر می کنند!

آدم ها میخواهند شاد باشند ، انسان ها می خواهند شاد کنند!

آدم ها، اسم اشرف مخلوقات را دارند ، انسان ها، اعمال اشرف مخلوقات را انجام می دهند

آدم ها انتخاب کرده اند که آدم بمانند...

انسان ها تغییر کردن را پذیرفته اند تا انسان شوند

آدم ها وانسان ها هر دو انتخاب دارند..

اینکه آدم باشند یا انسان انتخاب با خودشان است...

نیازی نیست انسان بزرگی باشیم ، انسان بودن خود نهایت بزرگی ست!...

انتخاب شما چیست ؟ می خواهید یک آدم معمولی باشید یا یک انسان...؟



واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان سبزوار



فرق آرامش و آسایش چیست؟

آسایش یک امر بیرونی و آرامش یک پدیده ی درونی است؛

مردم ممکنه خیلی تو آسایش باشند اما محدود افرادی هستند که در آرامش زندگی می کنند؛

آسایش یعنی راحتی در زندگی که با امکانات و ثروت خوب و زیاد به دست میاد هرچی دلشون بخواد میخرند، هر کجا خواستن می روند و...

آرامش را کسانی دارند که از درون سالم و سلامتند، شاید بی چیز باشند اما دلشون خوشه، به آنچه که دارند راضی هستند، چه خوب می شد که ما در عین آسایش، آرامشم همراهمون بود!

رابطه هیجان و تصمیم گیری

▼ همه ما فکر می کنیم که خیلی عاقل و باهوش هستیم اما به صورت ناخودآگاه تحت تاثیر متغیرهای مختلفی قرار می گیریم و تصمیمات ما از مدار عقلانیت خارج می شود .

▼ هیجان باعث می شود که شانس موفقیت خود را بیش از اندازه ارزیابی کنیم. به همین دلیل هست که کازینوها، از نور زیاد و صدای بلند استفاده می کنند: می خواهند افراد را هیجانی کنند! هرچقدر بیشتر هیجانی شوند، پول بیشتری صرف خواهند کرد .

▼ هرچقدر که درباره موضوعی بیشتر هیجان زده باشیم، ریسک ها را کمتر تخمین می زنیم.

هایپرمارکت ها هم از سه متغیر نورپردازی، سقف بلند و موسیقی به خوبی استفاده می کنند. به همین دلیل است که وقتی سیستم روشنایی هایپرمارکت ها برای چند ساعتی دچار نقص می شود به وضوح روی فروش آن ها تاثیر میگذارند.



واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان سبزوار



▼ بنابراین عناصر غیرمرتبط شامل هیجان، موسیقی، درجه حرارت، میزان رطوبت، میزان روشنایی بر روی تصمیمات ما کاملاً موثر است .

▼ برخی معتقدند عواطف و منطق، رابطه الکلنگی با هم دارند؛ هر طرف که بالا برود، طرف دیگر پایین می آید .

✓ چه باید کرد؟

۱) عواطف خود را بشناسید و تشخیص دهید که چگونه تفکر شما را تحت تاثیر قرار می دهد .

۲) فاصله زمانی- مکانی بگیرید و به جای تفکر، تامل کنید. در تصمیمات مهم از موقعیتی که در آن هستید فاصله بگیرید و به خودتان زمان بدهید .

اگر بخواهید در همان لحظه تصمیم گیری کنید تحت تاثیر عوامل محیطی آن جا قرار خواهید گرفت.

۳) سپس با لیست کردن جنبه های مثبت و منفی هر تصمیم، منطق خود را بالا ببرید. با دیدن واقعیت های مربوطه بر روی کاغذ، می توانید به صورت عقلانی در مورد انتخاب ها فکر کنید و تاثیر گذار عواطف و عوامل دیگر را بر خود کمتر می کنید. مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی سبزوار

خوددرمانی خشم

◆ ۱- با خودمان قرار بگذاریم فاصله ای بین «احساس خشم» و «ابراز خشم» ایجاد کنیم.

◆ ۲- برای این کار حدود ده ثانیه مکث کنیم. برای ایجاد این وقفه زمانی می توانیم ۲۰ شماره بشماریم یا نفس عمیقی بکشیم یا یک لیوان آب بنوشیم، آبی به صورتمان بزنیم یا از مکانی که در آن هستیم، فاصله بگیریم.

◆ ۳- در این فاصله به قراری که در حالت آرامش (غیرعصبانیت) با خودمان گذاشته ایم، فکر کنیم. به یاد بیاوریم که اگر عصبانی شویم، درگیر تبعات منفی خشم خواهیم شد.

◆◆ به این ترتیب اگر هر بار به اندازه پنج تا ده درصد از واکنش هایمان کنترل شود، به تدریج می توانیم به نتیجه مطلوب برسیم.



واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان سبزوار



▲▼ نکته: افراد درگیر با خشم و پرخاشگری نیاز به تشویق اطرافیان دارند تا بتوانند با گرفتن واکنش‌های مثبت از آنها، پس از مهار خشم به تدریج بر حالت‌هایشان غلبه کنند. بنابراین زمانی که اطرافیان تلاش فرد برای مهار خشمش را می‌بینند، باید با واکنش‌های مثبت او را تشویق کنند. مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی سبزوار

چطور #حواس را جمع درس خواندن کنم (بخش اول)؟

#✓ تمرکز-حواس در هنگام مطالعه، کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است و کلید اساسی تمرکز حواس، استفاده از روش‌هایی است که باعث تقویت و پرورش مهارت‌های لازم برای این کار است. این روش‌ها عبارتند از:

طرح سؤال

* طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می‌کند تا به طور فعالانه و با تمرکز، دقت کافی، انگیزه و علاقه، به مطالعه بپردازد. طرح سؤال هنگام مطالعه، یکی از روش‌هایی است که خواننده را فعال و به طور عمیق او را درگیر مطالعه می‌کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می‌شود.

تندخوانی

* مطالعه سریع یا تندخوانی، فرصت جولان به ذهن نمی‌دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌شود ولی اگر سرعت پایین باشد ذهن وقت اضافه می‌آورد و از این شاخه به آن شاخه می‌پرد.

خواندن اجمالی

* در این روش خواننده مطالب را سازمان‌دهی کرده، آنگاه هدف از مطالعه، مقدار زمان و میزان دشواری کتاب را تخمین می‌زند و با صرف نظر کردن از جزئیات به نمونه‌گیری سریع از نکات اصلی می‌پردازد.

جدیت در مطالعه

* به محض نشستن پشت میز مطالعه، خواندن را با جدیت شروع کنید؛ زیرا اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به دست می‌آید. اجازه ندهید چیزی جز مطالعه، ذهن شما را مشغول کند. تصمیم بگیرید و مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. در این زمان، از



واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان سبزوار



مطالعه دست نکشید و به مطالعه ادامه دهید؛ اما زمان مطالعه را طولانی نکنید. بیهوده وسواس به خرج ندهید و بهانه تراشی نکنید. به خود تلقین کنید که فرد بااراده ای هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید. ادامه دارد.....

چطور #حواسم را جمع درس خواندن کنم (بخش اول)؟

#✓تمرکز_حواس در هنگام مطالعه، کلید اصلی و اساسی درک و فهم مطالب است و کلید اساسی تمرکز حواس، استفاده از روش هایی است که باعث تقویت و پرورش مهارت های لازم برای این کار است. این روش ها عبارتند از:

طرح سؤال

*طرح سؤال پیش از مطالعه دقیق، فرد را وادار می کند تا به طور فعالانه و با تمرکز، دقت کافی، انگیزه و علاقه، به مطالعه بپردازد. طرح سؤال هنگام مطالعه، یکی از روش هایی است که خواننده را فعال و به طور عمیق او را درگیر مطالعه می کند و سبب برانگیختن جدیت و تلاش وی به هنگام مطالعه می شود.

تندخوانی

*مطالعه سریع یا تندخوانی، فرصت جولان به ذهن نمی دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می شود ولی اگر سرعت پایین باشد ذهن وقت اضافه می آورد و از این شاخه به آن شاخه می پرد.

خواندن اجمالی

*در این روش خواننده مطالب را سازمان دهی کرده، آنگاه هدف از مطالعه، مقدار زمان و میزان دشواری کتاب را تخمین می زند و با صرف نظر کردن از جزئیات به نمونه گیری سریع از نکات اصلی می پردازد.

جدیت در مطالعه

*به محض نشستن پشت میز مطالعه، خواندن را با جدیت شروع کنید؛ زیرا اگر سریع مشغول به کار مطالعه شوید، تمرکز حواس زود به دست می آید. اجازه ندهید چیزی جز مطالعه، ذهن شما را مشغول کند. تصمیم



واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان سبزوار



بگیرید و مقدار زمانی را برای مطالعه مشخص کنید و خود را به مدت زمانی خاص محدود کنید. در این زمان، از مطالعه دست نکشید و به مطالعه ادامه دهید؛ اما زمان مطالعه را طولانی نکنید. بیهوده وسواس به خرج ندهید و بهانه تراشی نکنید. به خود تلقین کنید که فرد بااراده ای چون هستید و می توانید هر درسی را به خوبی یاد بگیرید.

ادامه دارد.

✓ قسمت دوم

چطور #حواسم را جمع درس خواندن کنم؟ 🙋

استفاده از راهنما به هنگام مطالعه

* استفاده از یک راهنما، چون انگشت سبابه، مداد و... باعث #تمرکز_حواس بهتر، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت برای دوباره خواندن و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می شود.
خط کشیدن زیر مطالب مهم

داشتن علاقه به مطالعه

* سعی کنید با ایجاد انگیزه های نیرومند و در نظر گرفتن هدف هایی که برایتان مهم و جالب توجه است، نسبت به مطالعه، شوق و علاقه پیدا کنید. موقعیت هایی را که نمی توانید در آنها تمرکز حواس داشته باشید، تجزیه و تحلیل کنید؛ احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید و بدیند که چه عواملی افکار شما را دگرگون می کنند. افکار منفی و بیمارگونه را از خود دور کنید و هر موقعیت را تا حدی که می توانید، به طور منطقی، تعبیر و تفسیر کنید.

تعیین زمان و مکان مطالعه

* یکی از راه های برقراری تمرکز حواس، این است که مطالعه در ساعتی از روز انجام گیرد که برای فرد، مناسب تر است؛ اما تخمین مناسب ترین زمان برای مطالعه، کاری دشوار است و به عادات فرد بستگی دارد. برخی افراد



واحد مشاوره دانشگاه فرهنگیان سبزوار



عادت دارند تا نیمه های شب بیدار بمانند و با استفاده از سکوت و آرامش شبانه، با خیال راحت و آسوده مطالعه کنند؛ اما برخی دیگر عادت دارند شب زود بخوابند و صبح زود از خواب بیدار شوند و به مطالع موعه بپردازند .
ادامه دارد.

چطور #حواسم را جمع درس خواندن کنم؟

قسمت چهارم:

نظم مکانی، #تمرکز_حواس را تقویت می کند.

*شاگتی کوالن» در کتاب بازتاب های نور، می نویسد: «هر وضعیت درونی، انعکاسی بیرونی و محیطی دارد و هر وضعیت محیطی، بازتابی درونی»؛ یعنی وضعیت منظم پیرامون شما، به نظم فکری و درونی شما کمک می کند. بنابراین، قبل از مطالعه، دو سه دقیقه هم که شده، به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعه خود بپردازید و این مسئله را جدی بگیرید.

تسلیم حواس پرتی های بیرونی نشوید.

*این کار را در موقعیت های متعدد، مانند موارد زیر تمرین کنید: در کلاس های درس بگذارید افراد بیایند و بروند و سرفه کنند؛ بدون این که کوچک ترین نگاهی به آنها بکنید؛ گویی آن جا نیستید. بین خودتان و استاد، تونل برقرار کنید. وقتی با کسی در حال گفت وگو هستید، توجهتان را به او معطوف کنید؛ به صورتش بنگرید و به گفته هایش توجه کنید و بقیه دنیا را از ذهنتان بیرون کنید.