

# طرح نظام مراقبت اجتماعی از دانش آموزان

نادر

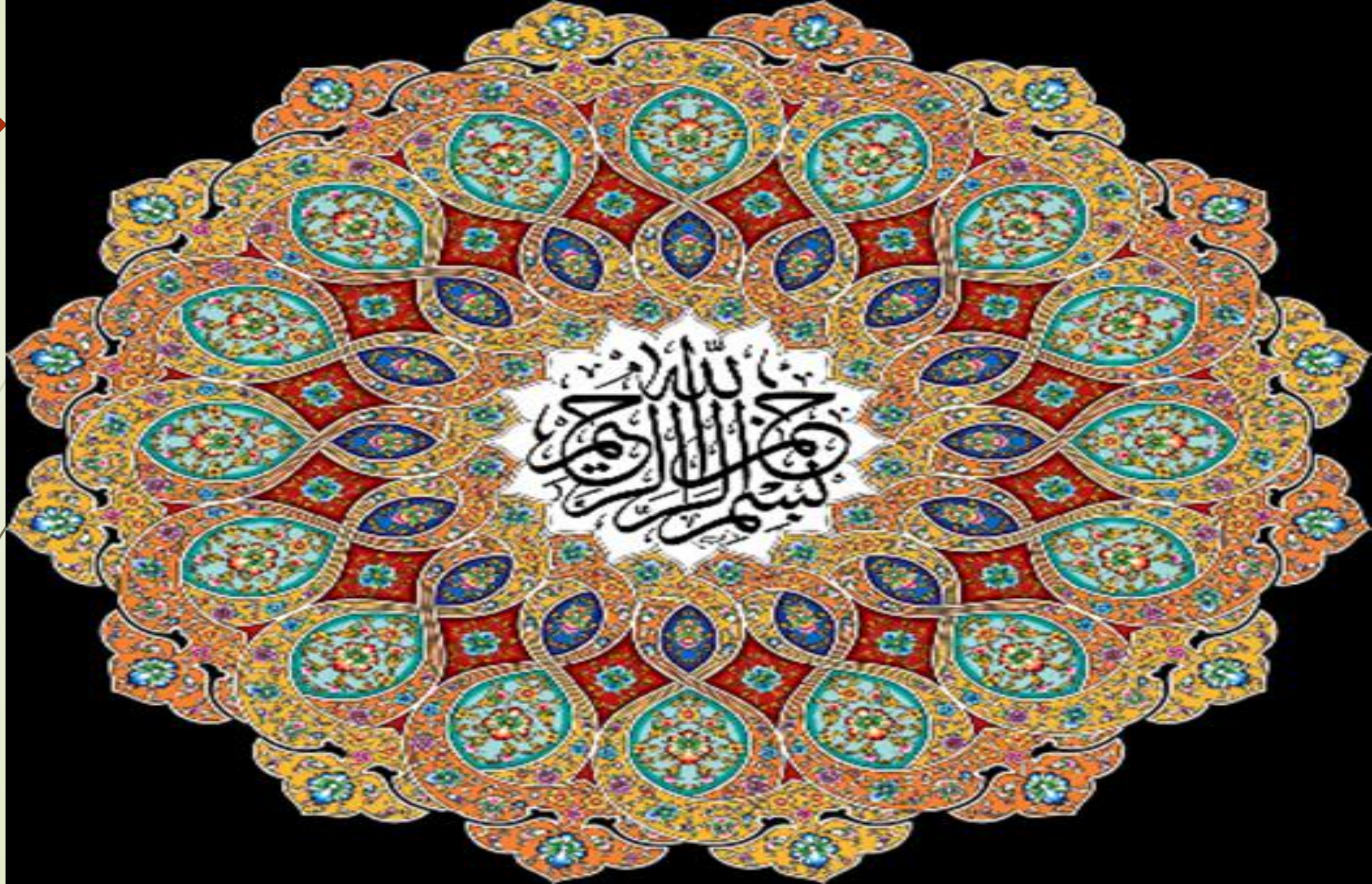
ویژه مدیران ، معاونین و معلمان کلیه مقاطع تحصیلی

معاونت پرورشی فرهنگی

اداره مشاوره تربیتی تحصیلی

اداره مراقبت در برابر آسیبهای اجتماعی

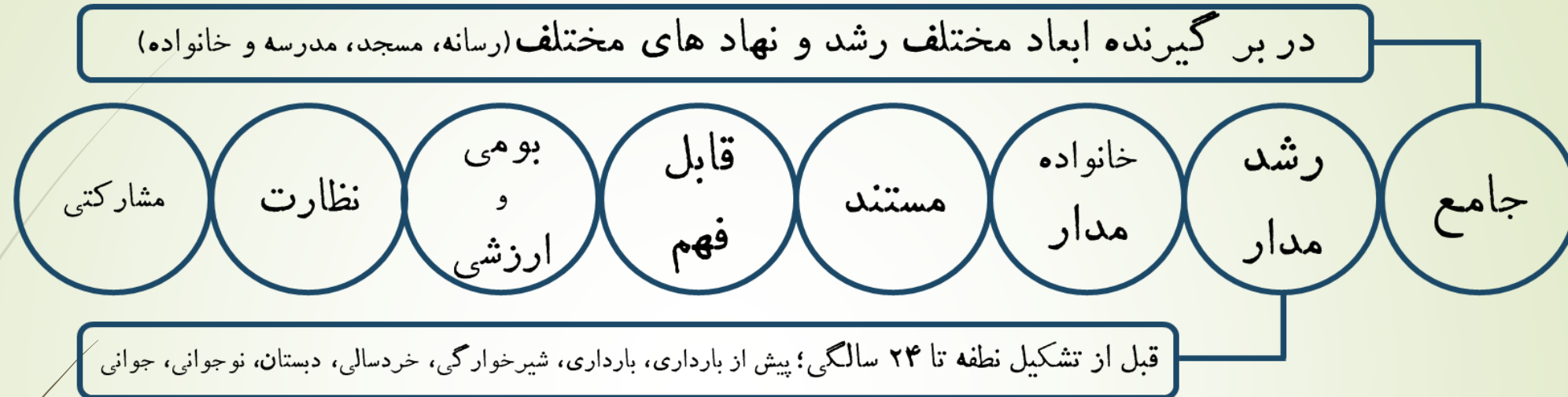








## برنامه پیشگیری آرمانی



## نظام مراقبت اجتماعی از دانش آموزان



## نماد چیست؟

- آموزش های ارتقایی
- غربالگری
- حمایت روانی و اجتماعی
- خدمات مبتنی بر آی تی

مجموعه ای نظام یافته از خدمات و برنامه ها

هدف

مراقبت دانش آموزان در برابر رفتارهای پرخطر، آسیب های اجتماعی و جرائم از طریق مداخله به موقع و موثر



\*آموزش‌های ارتقایی: شامل آموزش ۱۰ مهارت به معلمان، دانش‌آموزان هم‌تا و والدین (توسط مربیان نماد)

\*غربالگری: اجرای پرسشنامه‌های غربالگری در بازه زمانی تعیین شده (دانش‌آموز، والد و معلم)

\*حمایت روانی - اجتماعی: خدمات مشاوره و مددکاری

\*خدمات مبتنی بر آی تی: همه اقدامات انجام شده در نماد برای شناسایی، ارجاع، خدمت‌رسانی به

دانش‌آموزان و تشکیل پرونده الکترونیک و پیگیری، از طریق سامانه نماد انجام می‌شود.

تعریف نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان:

مجموعه‌ای نظام یافته از خدمات و برنامه‌ها، شامل: غربالگری، آموزش، توانمندسازی و حمایت‌های روانی - اجتماعی، به منظور مراقبت

دانش‌آموزان در برابر رفتارهای پرخطر، آسیب‌های اجتماعی و جرائم از طریق مداخله به موقع و موثر می‌باشد.

## بسته های ارتقائی نماد

در بسته های ارتقایی نماد بر

### مهارت آموزی

تاکید شده است.

☐ آموزش و مدیریت مشارکتی

☐ مهارت خود آگاهی

☐ مهارت خودمدیریتی

☐ مهارت تنظیم شناختی هیجان

☐ مهارت مدیریت با استرس

☐ مهارت صبر

☐ مهارت بخشایشگری

☐ مهارت توکل به خداوند

☐ مهارت حل مسئله با رویکرد معنوی

☐ مهارت خیرگزینی (ابتدایی) / حسن گزینی (متوسطه)

دانلود سوالات آزمون

راهنمای کامل آزمون

## بسته های ارتقایی نماد (بسته آموزشی برای ۳ گروه)

۱. بسته های ارتقایی والدین
۲. بسته های ارتقایی معلمین و کادر اجرایی
۳. بسته های ارتقایی دانش آموزان (همتایان)
۴. بسته های آموزش و مدیریت مشارکتی (برای هر سه گروه)

- ❖ در بخش ارتقایی ۱۰ مهارت به دانش آموزان همتا، والدین و معلمان آموزش داده می شود.
- ❖ در مقطع ابتدایی آموزش همتایان نداریم.
- ❖ در بسته های ارتقایی نماد بر مهارت آموزی تاکید شده است.
- ❖ بسته های ارتقایی نماد، با تکیه به روش خودیاری (Self-Help) نگارش می شوند .
- ❖ هر مهارت در یک جلسه ۹۰ دقیقه در هفته می باشد (یعنی نمی توان دو مهارت را در یک هفته آموزش داد)
- ❖ ارتباط دادن همه مهارت ها با آسیب ها، در آموزش است تا انگیزه کافی ایجاد شود.



## تفاوت تولیدات کارگروه ارتقای نماد با سایر بسته های موجود

- ❖ توجه همزمان به دانش آموز، خانواده و مدرسه
- ❖ بومی و منطبق با فرهنگ ایرانی - اسلامی
- ❖ مهارت آموزی از طریق تکنیک های عملی با شیوه مشارکتی
- ❖ تهیه محتوای نوشتاری و چندرسانه ای مخاطب پسند
- ❖ استفاده از شرح حال موارد حقیقی در نگارش مهارت ها
- ❖ قرار دادن پیش آزمون و پس آزمون در ابتدا و انتهای تمامی کتاب ها

## تیم پروژه نماد

- ❖ **مدیر:** مدرسه به عنوان رئیس پروژه نماد در مدرسه .
- ❖ **معلم منتخب:** بیشترین ساعت آموزشی و شناخت را از دانش آموزان دارد ومسئول شناسایی علائم خطرو گزارش آنها، انجام مراقبت اولیه متناسب با وظایف تعیین شده و مسئول غربالگری پایه در سامانه است.
- ✓ برای دقت در تکمیل کردن پرسشنامه ها در مدارس بزرگ، هر معلم منتخب مجاز است تعداد تقریبی ۶۰ نفر دانش آموز را تکمیل کند.
- ✓ معلم منتخب در مقطع ابتدایی؛ آموزگار هرکلاس می باشد.
- ✓ برای هر دانش آموز فقط یک معلم منتخب فرم غربالگری پر می کند.
- ❖ **مربی منتخب:** یکی از آموزگاران یا دبیران یا معاون مدرسه که از نظر دغدغه مندی، انگیزه پیگیری امور دانش آموزان در مدرسه را دارد و مسئول ارائه خدمات سطح یک در مدرسه است (نقش مددکار مدرسه را دارد).
- ❖ **مشاور، رابط پیشگیری یا سلامت:** مسئول مداخله سطح دو در مدرسه است .
- ❖ **مدرس نماد:** مسئول آموزش های ده جلسه ای ارتقایی دانش آموزان همتا، والدین و معلمان وکادر اجرایی مدرسه و آموزش سامانه نماد است.
- ❖ **مدیر مورد:** کارشناس اداره مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی منطقه .

## آشنایی با نقش های نماد

### ➤ دانش آموزان همتا

- ✓ باید ویژگی های رهبری و محبوبیت را بین دانش آموزان داشته باشند، تا بتوانند ارتباط موثر برقرار کنند. (شبیه همیار مشاور)
- ✓ مدیر آموزشگاه با کمک کادر مدرسه همتایان را شناسایی می کنند (از هر کلاس دو الی سه نفر به انتخاب دانش آموزان)
- ✓ در مقطع ابتدایی همتا نداریم (آموزش های مخصوص کودکان را معلمان به دانش آموزان انتقال می دهند).
- ✓ دانش آموزان همتا در مقطع متوسطه اول و دوم می باشند.
- ✓ وظیفه همتایان انتقال مهارت ها به سایر دانش آموزان می باشد.

### سطح بندی خدمات و مسئول هر سطح

- **خدمت سطح ۱:** معلم (برای افرادی که نتایج غربالگری پایه قابل توجه دارند)
- **خدمت سطح ۲:** مداخله مختصر توسط مربی منتخب
- **خدمت سطح ۳:** ارائه خدمت توسط مشاور، رابط مشاور و یا رابط سلامت
- **خدمت سطح ۴:** ارجاع به مرکز مشاوره آموزش و پرورش
- **خدمت سطح ۵:** ارجاع به دستگاه های برون سازمانی توسط مدیر مورد

### نکات مهم:

- ❖ خدمات از سطح ۱ الی سطح ۳ در مدرسه ارائه می شود (توسط معلم، مربی منتخب و مشاور)
- ❖ شروع خدمت سطح ۱، برای دانش آموزانی است که نتایج غربالگری قابل توجه دارند (سامانه نماد به صورت اتوماتیک کسانی را که نتایج پرسشنامه آنها بالای نقطه برش است مشخص می کند).



## اهم فعالیت های مدیران مدارس نماد

- جلسه توجیهی برای تمام معلمان و کادر اجرایی قبل از شروع فاز ارتقایی (آموزش) و مستند سازی از آنها
- ثبت (هویت دهی) معلمان و دانش آموزان مدرسه در سامانه نماد و پیگیری ثبت همه دانش آموزان مدرسه توسط معاون اجرایی آموزشگاه در سامانه نماد
- همکاری با مربیان نماد برای هماهنگی و زمان بندی اجرای فاز ارتقایی (جلسات دانش آموزان همتا، والدین و معلمان هفته ای (روز)
- مستند سازی از کارگاهها، تهیه لیست حضور و پیش و پس آزمونهای مورد نیاز و استفاده از بنر در جلسات آموزشی مربیان نماد
- دقت در زمان بندی اجرای هر بخش از نماد (ارتقایی، غربالگری)
- پیگیری غربالگری (اجرای پرسشنامه ها) همه دانش آموزان مدرسه توسط معلمان منتخب آموزشگاه در سامانه نماد
- ارجاع و پیگیری موارد اورژانس به مدیر مورد (کارشناس اداره مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی)
- نظارت بر معلمان منتخب در اجرای دقیق پرسشنامه ها در غربالگری و استفاده از معلمان متعهد و با انگیزه
- فعالیت مستمر در گروه مدیران (پیام رسان بله) و سوال در مورد ابهامات و یا مشکلات پیش رو

## اهم فعالیت های مدرس نماد

- تسلط کامل به محتوای کتاب ها (ارتقای)
- اجرای پیش آزمون و پس آزمون برای هر مهارت (پیش آزمون اول کلاس قبل از شروع تدریس اجرا می شود و پس آزمون بعد از یک هفته )
- انتقال مسائل و مشکلات مطرح شده در جلسات آموزشی
- مستند سازی (ضبط صدا در هر جلسه آموزشی، تهیه عکس و استفاده از بنر تهیه شده توسط آموزشگاه)
- جلسات آموزشی به صورت مشارکتی و بارش فکر اجرا شود
- آموزش سامانه نماد به معلمان و کادر اجرایی مدرسه
- برقراری ارتباط موثر و سازنده با مدیر و عوامل اجرایی آموزشگاه، برای پیشبرد اهداف نماد

## نکات ویژه طرح نماد

- اجرای کامل و دقیق طرح نماد منوط به همکاری مدیران و معاونان مدارس با مربیان نماد و اجرای دقیق غربالگری و پیگیری مستمر، در بازه زمانی تعیین شده می باشد.
- سامانه نماد (همگام) اهمیت فراوانی دارد، زیرا تمام اقدامات از قبیل ثبت، شناسایی، ارجاع و پیگیری از طریق سامانه انجام می شود و در بازدیدها و ارزیابی اقدامات، سامانه اهمیت فراوانی دارد.
- شروع آموزش های ارتقایی (۱۰ مهارت) برای دانش آموزان، والدین، معلمان و کادر اجرایی مدرسه هفته دوم اسفند
- شروع غربالگری (اجرای پرسشنامه ها) زمان اعلام وزارت می باشد حذف طرحها و فعالیتهای موازی با طرح نماد در مدارس مجری نماد
- نتایج غربالگری و سایر اطلاعات دانش آموزان و والدین محرمانه می باشد
- ارجاع اورژانسی دانش آموزان از طریق همگام





# نهارهای ارتقایی

# مهارت‌های مشارکتی

مشارکت کودک به معنای فرصتی است که وی برای بیان دیدگاه خویش، تأثیر بر تصمیم‌گیری‌ها و نیز ایجاد تغییر دارد.  
**تکنیک‌های آموزش و مدیریت مشارکتی:**

بحث در گروه‌های کوچک - مخالفت سازنده - یادگیری مشارکتی - تحقیق گروهی - بارش افکاری - نمودار استخوان ماهی - درخت مشکل درخت هدف - گروه‌های اسمی - ساختن یک قطعه موسیقایی - رانندگی - پازل گروهی - اگر من جای او بودم - پارکینگ سوالات.

**کودکانی که مشارکت می‌کنند:**

- به این باور می‌رسند که قادر به ایجاد تغییر هستند. این کودکان چون به بیان عقاید و احساسات خود عادت دارند می‌توانند در مورد آزار و یا استثمار که متوجه آنان شده است بیشتر صحبت کنند.
- دانش و آگاهی از حقوق و مسئولیت‌هایشان را به دست می‌آورند و می‌آموزند که چگونه شهروندانی فعال و مسئول باشند.
- مشارکت این امکان را فراهم می‌کند که کودکان منزوی فرصت رشد پیدا کنند.
- بزرگسالان قادر خواهند بود به طور مستقیم از خود کودکان راجع به مسائلی که بر آنان تأثیر می‌گذارد مطلع شوند بدون اینکه ناچار باشند حدس بزنند که آنها به چه می‌اندیشند.
- کودکان ایده‌های خلاقانه و دیدگاه‌های جدید را به بزرگسالان ارائه می‌کنند.
- عزت نفس بیشتری پیدا می‌کنند.
- با معلمین و دانش‌آموزان ارتباط بهتری دارند.
- دستاوردهای بهتری در یادگیری دارند.
- وقتی کودکان مشارکت می‌کنند، مهارت‌های ارتباطی و گوش دادن در آنها افزایش می‌یابد. در واقع ارتباط مستقیمی بین میزان مشارکت در مدرسه، محیط اجتماعی - زیستی مدرسه و نیز سلامت و رفاه دانش‌آموزان وجود دارد.

## مشارکت همتایان در مراقبت اجتماعی از دانش آموزان

اطلاع رسانی همتا- آموزش همتا- تشکل های دانش آموزی

### اطلاع رسانی همتا

گام اول: تهیه محتوا

محتوایی که تهیه می کنید باید ساده و کوتاه باشد. در عین حال ضرورت دارد مطمئن شوید محتوایی که تهیه می شود با اهداف شما تطبیق دارند. بر اساس محتوا پیام های مختصر و روشن طراحی کنید.

گام دوم: توزیع محدود اطلاعات

پیام های طراحی شده در گام قبلی را می توانید به اشکال مختلف با منتخبی از دانش آموزان در میان بگذارید. در این مرحله گروه اول اطلاعات را دریافت می کنند. لازم است آنها را متقاعد کنید که باید این اطلاعات را به سایر دوستان و همتایانشان انتقال دهند.

گام سوم: توزیع وسیع اطلاعات

امکانات لازم را در اختیار دانش آموزانی که در مرحله قبل اطلاعات را دریافت کردند قرار دهید. آنها معمولاً با استفاده از سازوکارهای غیرمتمرکز اطلاعات را با سایر همتایانشان به اشتراک می گذارند. در صورتی که پیام را به صورت بروشور، کلیپ و ... آماده کرده اید، لازم است به دانش آموزانی که در گام قبلی اطلاعات را دریافت کردند کمک کنید تا بتوانند به طور وسیع بروشورها، کلیپ و ... را توزیع کنند.

### آموزش همتا

گام اول: تحلیل شبکه اجتماعی همتایان در مدرسه

گام دوم: آموزش آموزشگران همتا

گام سوم: اجرای آموزش توسط آموزشگران همتا



# مداخله اجتماع محور به منظور مراقبت اجتماعی از دانش آموزان

انتظار می رود با مداخله اجتماع محور، همکاری و مشارکت مردم و مسئولین محلی در مراقبت اجتماعی از دانش آموزان افزایش یابد و آنها بخشی از مسئولیت های مربوط به این موضوع را به طور فعال به عهده گیرند.

## مراحل مداخله اجتماع محور به منظور مراقبت اجتماعی از دانش آموزان

مرحله اول: آماده سازی دانش آموزان و کارکنان مدرسه باهدف آماده سازی دانش آموزان و کارکنان مدرسه برای همکاری در فرایند مداخله اجتماع محور

مرحله دوم: ارزیابی اجتماع محلی باهدفارزیابی اجتماعی که مدرسه در آن واقع شده است

مرحله سوم: بسیج اجتماعی باهدف حساس سازی و آگاه سازی اعضای اجتماع محلی و ترغیب آنها به مشارکت در فرایند مداخله اجتماع محور

مرحله چهارم: تشکیل تیم های محلی باهدف سازماندهی افراد محلی داوطلب برای مشارکت در مداخله اجتماع محور

مرحله پنجم: برنامه ریزی برای مراقبت از دانش آموزان باهدف برنامه ریزی توسط تیم محلی برای کاهش عوامل خطر و تقویت عوامل محافظ در اجتماع محلی

مرحله ششم: اجرای پروژه های محلی با هدف اجرای پروژه های محلی

مرحله هفتم: مستندسازی و ارزیابی با هدف ثبت فرایند مداخله و بررسی تأثیر مداخله های انجام شده توسط تیم محلی

# مهارت خود آگاهی

مولای متقیان حضرت علی (ع) میفرمایند:

برترین خردورزی، خودشناسی انسان است. پس، هر که خود را شناخت خردمند شد و هر که خود را نشناخت گمراه گشت. (غرر الحکم: ۳۲۲۰)

**مفهوم خود آگاهی:** شناخت نقاط قوت و ضعف خود در زمینه های:

توانایی - شناخت - علایق - انگیزه ها - اهداف - آرزوها - محدودیت ها - استعدادها - نفرت ها - ترس ها

**انواع خود آگاهی :**

فیزیکی - ویژگی های ظاهری، حالات و حرکات بدن، نیازهای جسمانی و بیماری ها

عاطفی - شناسایی هیجانات و احساسات خود، هوش هیجانی، سازگاری و انعطاف پذیری

اجتماعی - پایگاه اجتماعی و اقتصادی، ملیت و قومیت، شغل، نقش های اجتماعی

روانی - صفات شخصیتی، ریسک پذیری و محافظه کاری، درون گرایی و برون گرایی

معنوی - عقاید دینی و مذهبی، ارزش های اخلاقی، معنای زندگی، ارتباط با خداوند

## آموزش راهکارهای مهارت خودآگاهی حرفه ای به معلمان :

### ۱- تقویت مهارت‌های ارتباطی مورد نیاز حرفه معلمی

موضوع ارتباط موثر با دیگران یکی از مهمترین مهارت‌های اجتماعی است که در همه زمینه ها به ویژه ارتقاء عملکرد شغلی تاثیر بسزایی دارد. کسب مهارت‌های کلامی و غیر کلامی ارتباط در شغل معلمی به دلیل حجم ارتباط گسترده ای که با افراد مختلف از جمله کادر مدیریت مدرسه، همکاران، دانش آموزان و اولیاء آنها دارند، از اهمیت و ضرورت ویژه ای برخوردار است. آشنایی با تکنیک‌های اولیه برقراری ارتباط میتواند راهنمای مناسبی برای موفقیت شما در امر تدریس باشد. ارتباط خوب در کلاس درس شامل جلب توجه، حصول اطمینان از شفافیت و درک مطلب و ایجاد موقعیتهایی برای دادن بازخورد میباشد.

### ۲- دریافت بازخورد از دانش آموزان درباره عملکرد خود

یکی از کلیدی ترین راهکارها برای کسب و تقویت خودآگاهی حرفه ای، توجه و دریافت بازخورد از مشتریان و مخاطبان آن حرفه است. اگر در حرفه معلمی، خواهان تقویت خودآگاهی و در نتیجه بهبود عملکرد خود هستید، بسیار مهم است که بدانید، دانش آموزانتان درباره شما چگونه فکر می کنند؟ از چشم انداز آنها به خود بنگرید و برای اطلاعات دقیقی که به شما میدهند، اهمیت قائل شوید. هرچه بیشتر از دانش آموزان، بازخوردهای صادقانه دریافت کنید، بهتر می توانید به تقویت و تجهیز توانمندیهای خود پردازید.

### ۳- مشاهده عملکرد خود در کلاس درس

مشاهده عملکرد آموزشی و پرورشی خود در کلاس درس، از طریق تهیه فیلم میتواند بسیار آموزنده و راهگشا باشد. در تکنیک‌های قبلی از شما خواسته شد که خودتان را از چشم انداز دیگران ببینید، ولی این بار از شما خواسته میشود تا خودتان را از زاویه دید لنز دوربین مشاهده کنید. تصور ما از عملکردمان در کلاس درس و یا انجام هر کاری، بسیار متفاوت از زمانی است که خودمان را از بیرون مورد مشاهده قرار می دهیم. مشاهده عملکرد خود در کلاس درس یکی از مهارت های خودنظارتی است که به تقویت فراشناخت شما کمک میکند.

### ۴- مشاهده روشها و فنون تدریس همکاران موفق

همه ما انسانها دارای توانمندیهای متفاوتی هستیم، به گونه ای که در زمینه هایی از استعداد بالایی برخوردار بوده و در زمینه هایی هم نیاز به سعی و تلاش بیشتر داریم. هر معلمی در کلاس درس خود عملاً برنامه ها و فعالیتهایی را اجرا میکند که در آن زمینه توانایی خود را بیشتر ارزیابی کرده و دارای استعداد بالاتری است. به همین دلیل هرچه سبک‌های متفاوتی از تدریس را مشاهده کنیم، در کلاس از تنوع عملکرد بیشتری برخوردار شده و روش تدریس پویاتر و متنوعتری خواهیم داشت.



## ۵- آشنایی با ویژگیها و نیازهای رشدی دوره نوجوانی

دوره نوجوانی، دوران بیداری و رسش در کل وجود آدمی است. نظریه پردازان از این دوران با عناوین مختلف طوفان، تولد مجدد، شکوفایی، پایه گذاری، آشوب و استرس و دور تعارض روانی نام برده اند. مهمترین پدیده در اوایل دوره نوجوانی پدیده بلوغ است. در این دوره، فرد از مرحله طفولیت و وابستگی عبور کرده و وارد مرحله نیازهای جدید از جمله کسب استقلال، تقویت رسش و پختگی، قدرت تصمیم گیری و تحقق خواسته های خود می گردد. دوران بلوغ و شروع نوجوانی با تحولات و تغییرات سریع جسمانی، تمایلات و احساسات شدید و گاهی ناهمگون، تحریک پذیری و بیقراری و اضطراب، طغیان و بی باکی و تهور همراه است. پس معلمین گرامی لازم است با این مرحله آشنایی داشته باشند.

## ۶- تسلط بر مهارتهای فرایند تدریس

فرآیند تدریس، مجموعه ی اعمالی است سنجیده، منطقی و به هم پیوسته که به منظور ارائه درس از طرف معلم صورت می گیرد. توانمندیهایی که معلم برای اجرای این اعمال کسب می کند، مهارتهای فرآیند تدریس نامیده می شود. مهارتهای فرآیند تدریس را به سه بخش مهارتهای قبل از تدریس، مهارتهای ضمن تدریس و مهارتهای پس از تدریس تقسیم میکنند.

**مهارتهای قبل از تدریس** به فعالیتهای و اقداماتی گفته می شود که معلم باید قبل از آغاز فرایند تدریس انجام دهد. یکی از مهمترین این مهارتها، هدف گذاری است.

**مهارتهای ضمن تدریس** شامل انواع فعالیتهای و مهارتهایی است که معلم در حین انجام تدریس در کلاس درس به کار می گیرد.

**مهارتهای پس از تدریس** به فعالیت ها و مهارتهایی اطلاق می گردد که معلم پس از ارائه درس به عمل می آورد.

## ۷- آشنایی با روشهای اصلاح رفتار در کلاس درس

هرچند که هدف اصلی در نظام آموزش و پرورش، ایجاد و تقویت رفتارهای مطلوب، مهارتها، توانمندیها و فضایل پسندیده در دانش آموزان است اما کاهش و حذف رفتارها و اخلاق ناپسند یادگیرندگان نیز از وظایف معلمان و مربیان محسوب می گردد. زیرا آموزش منفک از پرورش نیست و هدف اصلی، پرورش دانش آموزان است و آموزش به عنوان ابزار پرورش محسوب می گردد.

## ۸- روزآمد نمودن اطلاعات به منظور توسعه حرفهای

هر انسانی برای رشد شخصی و حرفه ای نیازمند اطلاعات است که این اطلاعات را می تواند از طریق مطالعه منابع تخصصی و شرکت در کارگاهها و سمینارها دریافت نماید. قطعا مشاغلی هم چون حوزه تعلیم و تربیت بیش از هر شغل دیگری نیازمند روزآمد نمودن اطلاعات است زیرا پیچیدگی موضوع تربیت انسان تاحدی است که علیرغم نظریه ها و تحقیقات فراوان انجام شده، هنوز هم نیازهای انسان به صورت کامل بررسی نشده است.

# مهارت مدیریت خود

مفهوم مدیریت خود : تقویت توانمندی فرد به منظور کنترل و نظارت بر عملکرد خود

ویژگیهای افراد دارای مهارت مدیریت خود :

مثبت نگری و خوشبینی - آرامش روانی و روحی - خود آگاهی و شناخت خود - هدفمندی - انگیزه برای فعالیت و مداومت - اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی - جذابیت و تاثیر گذاری - تفکرات منطقی و ثبات در رفتار

عوامل موثر بر مدیریت خود :

- عوامل بیرونی شامل :

محرك های محیطی مثبت باعث تقویت رفتار

محرك های منفی محیطی باعث انحراف از اولویت ها

- عوامل درونی شامل :

ارزش های روحی و فطری - ادراکات - احساسات - باورها - نیازها - انگیزه ها - تصورات و برداشت ها - بافت ذهنی و شناختی - توقعات و انتظارات ما از خود و دیگران

مدیریت نتایج :

ایجاد بستر و پیش زمینه مناسب برای کسب نتایج دلخواه - ارائه بازخورد مثبت به خود و دیگران - افزایش شایستگی خود و دیگران -

تقویت عملکرد فردی و گروهی - استفاده از انواع مشوق ها

**مولفه های مدیریت خود :**

هدفمندی - مدیریت - زمان - مدیریت تغییر - مدیریت هیجانات - قاطعیت ورزی - خودانگیزی - خودکنترلی - خودتنظیمی

**هدفمندی :**

**چگونه باید هدف گذاری کرد؟**

هدفگذاری چیزی فراتر از تعیین یک شغل و یا تحقق یک آرزوست. در یک هدفگذاری خوب شما باید به چند سوال جواب دهید:

۱. چرا: علت انتخاب هدف و نیازها و خواسته های اساسی شما برای تحقق اهدافتان چیست؟

۲. چه : چه موانع و تنگنایی در راه رسیدن به اهداف وجود دارد؟

۳. چه وقت: چه بازه زمانی برای انجام هریک از فازها و فعالیتها و اقدامات وجود دارد؟

۴. کجا: مکان مناسب وقوع هریک از حوادث و فعالیتها کجاست؟

۵. چه کسی: مسئولیتهای اجرای هریک از فعالیتها و اجزاء کار را، به عهده چه کسانی است؟

۶. چگونه: استراتژیها و راهبردهای رسیدن به اهداف بر اساس نقشه راه چگونه است؟

**هدف گذاری خوب چه ویژگیهایی دارد؟**

۱. واقع بینانه بوده و قابلیت اجرا دارد.

۲. روشن، مشخص و قابل فهم است.

۳. معنی دار و مناسب بوده و مبهم نیست.

۴. نتایج عینی، قابل سنجش و اندازهگیری دارد.

۵. مقید به زمان بوده و مکتوب و مدون است.

۶. انعطاف پذیر بوده و راههای متعددی برای دستیابی آن وجود دارد.

۷. تهییج کننده بوده و انگیزه فرد را برای پیگیری تقویت میکند.

۸. در قالب یک جمله مثبت بیان شده است.

## تکنیک های تقویت هدفگذاری :

- لیست کردن کلیه اهداف و اولویت بندی آنها
- تقسیم بندی اهداف به بلندمدت، میان مدت، کوتاه مدت
- تعیین اهداف هفتگی و روزانه
- هدفگذاری صحیح متناسب با موضوع تدریس
- تقویت شایستگی ها و نکات برجسته عملکرد خود در حرفه معلمی
- نقش معلم تسهیل کننده دانش نه توزیع کننده دانش
- توجه به سه اصل انگیزش، فعالیت، ارائه بازخورد
- تنظیم اهداف در یک بازه حداقل و حداکثر
- بازبینی سبک های اسنادی خود

## مدیریت زمان :

- یکی از اصول مهم مدیریت زمان اصل ۲۰ - ۸۰ است، که به معنی استفاده از ۲۰٪ زمان برای انجام ۸۰٪ کارهاست. موفقیت در مدیریت صحیح زمان، وابسته به تشخیص کارهای مهم و دارای اولویت است.
- کارهای مهم و فوری: این کارها به دلیل اهمیت و اولویت در اسرع وقت انجام می گیرند.
  - کارهای مهم و غیر فوری: این نوع از فعالیتها، افراد موفق و ناموفق را از یکدیگر متمایز می کنند، زیرا معمولاً افراد ناموفق، این نوع کارها را به تعویق می اندازند.
  - کارهای غیرمهم و فوری : این کارها اگر چه در راستای اهداف انسان نیستند، اما مورد توجه قرار گرفته و انجام می شوند.
  - کارهای غیرمهم و غیرفوری : بعضی افراد به خاطر ناتوانی در اولویت بندی انجام کارهای مهم و فوری (گاهی برای تفنن و گاهی برای فرار از موقعیت) خود را به این کارها سرگرم می کنند.



## گامهای مدیریت زمان :

- تنظیم اهداف و مقاصد: انسان بدون هدفگذاری و مقاصد تعیین شده، مانند ناخدایی است که در درون اقیانوسی بیکران راهش را گم کرده است. اگر در زندگیتان اهداف واقع بینانه و برنامه ریزی مشخصی نداشته باشید، از مسیر اصلی زندگی خود منحرف خواهید شد.
- برنامه ریزی موثر: برنامه ریزی موثر به این معناست که فعالیتها و اقدامات هر روز زندگی شما و گامهای رسیدن به اهداف مشخص شده باشد. اهداف مهم تر را در اولویت قرار داده و تا اطمینان از رسیدن به نتیجه دست از تلاش برندارید.
- اولویت بندی اهداف و فعالیتها: به هنگام اجرای برنامه، ابتدا بر اساس اهمیت واقعی هر یک از اهداف در زندگی خود، آنها را اولویت بندی کنید. سپس فعالیتهایی را که برای رسیدن به اهداف اصلی، اولویت بیشتری دارند، لیست کنید. از درگیر شدن با اهداف و فعالیتهای دارای اولویت کمتر جدا پرهیزید.
- لیست کردن مسئولیتهای خود را برای نیل به اهداف، لیست کنید و آنها را در معرض دید خود قرار دهید. سعی کنید اهداف مشابه را در یک گروه طبقه بندی کنید و با هم انجام دهید. روی اهداف قابل اجرا سرمایه گذاری کرده تا درگیر امور فرعی و جزئی نشوید و به نتیجه از پیش تعیین شده، دست یابید.
- تنظیم مهلت زمانی: مهلت زمانی هر هدف را قبل از شروع آن مشخص کنید و تلاش کنید که زودتر از مهلت تعیین شده به اتمام برسانید. هر روز مهلت تعیین شده را به خود یادآوری کنید و منتظر عوامل بیرونی برای کنترل عملکرد خود نباشید.
- ارزیابی مرتب به منظور کنترل و نظارت بر حسن اجرای برنامه: در زمان اجرای برنامه، همواره ارزیابی مستمر داشته باشید، تا اگر فرصتی را از دست دادید، برای برگشت و جبران آن هنوز زمان داشته باشید.

## تکنیکهای مدیریت زمان :

- برای انجام هر فعالیت زمان مشخصی را در نظر بگیرید و ابتدا کارهای مهمتر را انجام دهید.
- عاداتهای مهم و مناسب خود را به وظیفه تبدیل کنید و نه گفتن به امور غیرضروری را یاد بگیرید.
- زودتر از زمانبندی، فعالیت خود را آغاز کنید و اسیر جزئیات کم اهمیت نشوید.
- با توجه به توان و ویژگیهای خود برنامه ریزی کنید و برای تفریحات زمان مشخصی را تعیین کنید.
- زمان کوتاه بین دو فعالیت را از قبل تعیین کنید و در زمان استراحت به لیست خود نگاه کنید و موارد انجام شده را علامت بزنید.
- اهمال کاری نکنید و برای مدیریت بهتر زمان، وظایفی که به هم مرتبط هستند را در یک گروه قرار دهید.
- امور غیر ضروری را کنار بگذارید. موارد اضطراری اولویتهای زندگی ما نیستند بلکه به عنوان اولویت خود را به ما تحمیل می کنند.
- کمال طلب نباشید زیرا هیچ کاری به طور صد در صد اجرا نمی شود و مهارت حل مسئله داشته باشید.

## مدیریت تغییر :

جنبه های تغییر و تحولات : فیزیکی - شناختی - عاطفی - اجتماعی - اخلاقی

## تکنیکهای مدیریت تغییر :

- به ضرورت تغییر ایمان داشته و برای ایجاد تغییر هدف گذاری و برنامه ریزی کنید.
- منعطف و گشوده نسبت به تغییر باشید و نتایج مثبت و منفی تغییرات ایجاد شده را به دقت مورد بررسی قرار دهید.
- از شکست های زندگی خود برای مدیریت تغییر استفاده کنید و در فرایند مدیریت تغییر، عملکرد خود را مورد نظارت و بازبینی مستمر قرار دهید.
- مثبت نگر و آماده برای تغییر باشید و اضطرابهای ناشی از تغییر را شناسایی و کنترل کنید.
- تغییرات عمده خود از بدو تولد تاکنون را یادداشت کنید و امید به آینده و تحولات مثبت ناشی از تغییرات داشته باشید.

## مدیریت هیجانات :

مدیریت خشم : علائم هشدار دهنده خشم در قالب نشانه های زیر ظاهر میگردد:

- علائم جسمانی: افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، گشاد شدن مردمک چشم، منقبض شدن عضلات، تغییر رنگ چهره مانند سرخ شدن یا رنگ پریدگی، داغ شدن، یخ کردن بدن یا بیحس شدن برخی قسمتهای بدن، تغییر تنفس و احساس درد در قفسه سینه.
  - علائم رفتاری: مشت کردن دست ها، انقباض عضلات، عقب و جلو رفتن، کوبیدن در، پرتاب کردن اشیاء، بالا بردن صدا.
  - علائم هیجانی: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه توزی، غضب، تنفر، تحریک، رنجش، احساس ترک شدن، ترس، تحقیر شدن، بی حرمتی، احساس گناه، بی صبری، نا امنی، حسادت، طرد شدگی.
  - علائم شناختی: کاهش تمرکز، اشتغال ذهنی، خودگویی های منفی، تحریف های شناختی مثل بزرگ نمایی و فاجعه پنداری، افکار غیرمنطقی.
- عوامل ایجاد و تقویت کننده خشم :** شامل مواردی مانند جلوگیری از رفتار هدفمند، تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن، پیشداوری کردن، فریب کاری یا عهد شکنی، مورد بدرفتاری و بی توجهی قرار گرفتن از سوی دیگران، مورد تجاوز و حمله بدنی یا کلامی قرار گرفتن، قربانی شدن است.

## تکنیک برای مدیریت خشم :

- نفس عمیق بکشید و دو گام به عقب بردارید و از محیط ایجاد کننده خشم خارج شوید و کمی قدم بزنید.
- از قانون ۱۰ ثانیه سکوت استفاده کنید و قبل از نشان دادن هرگونه واکنش، از طرف مقابل توضیح بخواهید.
- برای کنترل عصبانیت خود ورزش کنید و باکسی که شما را آرام میکند، ارتباط بگیرید.
- عامل اصلی خشم را پیدا کنید و شروع به نوشتن احساسات خود در زمان مواجهه با این عامل عصبانیت کنید.
- بجای فریاد زدن، سعی کنید که با طرف مقابل بعد از فروکش کردن احساسات حرف بزنید.
- برای طغیان های عصبی خود از دیگران عذرخواهی کنید و به هیچوجه در زمان غلبه خشم، تصمیم نگیرید.
- به تاثیرات منفی جسمانی، عاطفی، شناختی و رفتاری ناشی از خشم توجه کنید.

## مدیریت استرس :

منابع استرس، که با عنوان عوامل ایجاد کننده استرس شناسایی میشوند، به دو دسته فردی و گروهی تقسیم میشوند. از جمله عوامل عمومی ایجاد کننده استرس، میتوان به عوامل جسمانی (بلوغ ، بیماری ، تغییرات هورمونی)؛ عوامل محیطی (سروصدا ، گرما یا سرما ، شدید، بلایای طبیعی ترافیک، آلودگی هوا و غذای غیر بهداشتی)؛ عوامل اجتماعی (مشکلات مالی ، طلاق، از دست دادن شغل و موقعیت اجتماعی، از دست دادن فرد مورد علاقه ) ؛ عوامل روانی (تغییرات ناگهانی خلق ، تجربه های هیجانی ناپایدار، ناکامیها و محرومیتها)؛ و عوامل شناختی ( تصمیم گیریها ، نگرش ها و باورهای منفی ، کمال گرایی ، رقابت جویی ، خود تخریبی و پوچ گرایی) اشاره نمود.

## تکنیکهای مدیریت استرس :

- ۱- اهمیت دادن به زندگی معنوی و ارتباط با خداوند. ۲- مقابله با افکار غیر منطقی و ناکارآمد. ۳- یادگیری فرایند مسئله گشایی (حل مسئله).
- ۴- آرام سازی (Relaxation) و تنفس عمیق شکمی. ۵- توجه به نشانه ها و واکنشهای فیزیولوژیک، شناختی، عاطفی - اجتماعی و روانی خود.
- ۶- مشاوره با افراد متخصص و اختصاص زمانی برای خود. ۷- مقابله صحیح با استرس و امتیاز دادن به خود.
- ۸- ایجاد تعادل بین بایدها و خواسته ها. ۹- استفاده از شوخ طبعی و زیستن در زمان حال.



## مهارت قاطعیت ورزی و ابراز وجود :

فواید قاطعیت ورزی و ابراز وجود :

۱. جلوگیری از پایمال شدن و تضییع حقوق فردی.
۲. عدم پذیرش تقاضاهای غیرمنطقی دیگران.
۳. بیان تقاضا و توقعات خود به شکل معقول و منطقی.
۴. برخورد سازنده و مؤثر با مخالفتها و انتقادات دیگران.
۵. توجه، احترام و رعایت حقوق دیگران.
۶. تقویت میزان پذیرش اجتماعی و امکان تغییر نگرش و عملکرد دیگران نسبت به خود.
۷. حل مسئله و پیشگیری از تعارضهای پرخاشگرانه.
۸. بیان موثر دیدگاه ها و احساسات و عقاید در محافل اجتماعی.

### تکنیکهای قاطعیت ورزی و ابراز وجود :

- نفس عمیق بکشید و شکرگذار نعمات بیکران الهی باشید.
- با خود، خدا، دیگران و طبیعت ارتباط برقرار کنید و احساس در مرکز توجه بودن را تجربه کنید.
- ورزش کنید و به وضع ظاهری خود توجه کنید.
- به توانمندیهای خود ایمان داشته و مسئولیتهای خود را بیان کنید.
- با خود روراست بوده و نقاط و قوت ضعف خود را شناسایی کنید.
- از غلبه تفکر همه چیز یا هیچ چیز که مقدمه کامل گرایی است، بپرهیزید.
- مهارتهای ارتباطی خود را تقویت کرده و با گشادهرویی، دیگران را بپذیرید.
- تا حد امکان تواناییهای بالقوه خود را به تواناییهای بالفعل تبدیل کنید.
- در حال زندگی کنید و از افسوس خوردن برای گذشته و حسرت آینده بپرهیزید.
- در صورت بروز اشتباه که امری طبیعی است، مسئولیت اشتباه خود را بپذیرید.

## ویژگی های افراد دارای قوت و ضعف در مهارت قاطعیت ورزی

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| ۱. اعتماد به نفس                  | ۱. احساس عدم کفایت                     |
| ۲. احترام به حقوق دیگران احقاق حق | ۲. روان رنجوری                         |
| ۳. نیل به اهداف                   | ۳. افسردگی                             |
| ۴. پختگی هیجانی                   | ۴. رنجش                                |
| ۵. باورهای منطقی                  | ۵. ناکامی                              |
| ۶. برداشت های صحیح                | ۶. خشم                                 |
| ۷. مقبولیت اجتماعی                | ۷. اضطراب                              |
| ۸. حل مسئله و تصمیم گیری          | ۸. شکایات جسمانی                       |
| ۹. مهارت کلامی و غیر کلامی        | ۹. ارتباط منفعلانه یا پرخاشگرانه       |
| ۱۰. شادابی و شوخ طبعی             | ۱۰. تقاضاهای غیر منطقی از خود و دیگران |
| ۱۱. مدیریت زمان                   | ۱۱. سوء تفاهم و عدم برداشت صحیح        |
|                                   | ۱۲. عدم رضایت از خود                   |
|                                   | ۱۳. به دنبال جلب حمایت دیگران          |



## خودانگیزی :

تقویت انگیزه به منظور ارتقاء سطح با بکارگیری موارد زیر امکان پذیر می شود :

امید به پیشرفت - پویایی علمی - تلاش و پشتکار - استقامت و پایداری - توسعه و شکوفایی فردی - ارتقای کیفیت زندگی - تصمیم گیری قاطعانه

### چهار مولفه اصلی خود انگیزی :

- محرک شخصی: لازمه دستیابی و بهبود بخشی در انجام یکسری فعالیتهای، تقویت محرکهای برانگیزاننده شخصی است.
- تعهد: برای رسیدن به اهداف شخصی یا جمعی و حفظ انگیزه، سطح بالایی از تعهد و مسئولیت پذیری لازم است.
- ابتکار: توان ابداع و نوآوری باعث ریسک پذیری و آمادگی فرد برای مواجهه با فرصتهای جدید و چالش برانگیز می شود.
- خوشبینی: مثبت نگری و خوشبینی، زمینه توانایی حرکت در مسیر تعیین شده و قدرت پیگیری اهداف در مواجهه با موانع و مشکلات است.

### تکنیکهای خود انگیزی :

- روز خود را با انگیزه دستیابی به اهداف آسانتر شروع کنید.
- نقاط قوت و ضعف درونی و فرصتها و تهدیدهای بیرونی خود را شناسایی کنید.
- گام به گام حرکت خود را ارزیابی و پیشرفت خود را نظارت کنید.
- تا میتوانید آگاهی خود را در این زمینه افزایش دهید.
- مثبت اندیش باشید و با افرادی رفت و آمد کنید که از خودانگیزی بالاتری برخوردار هستند
- بعد از برنامه ریزی دقیق دیگر فکر نکنید و انرژی خود را برای عمل به آن بگذارید.
- به دیگران کمک کنید و حس مثبت تعهد به دیگران را در خود تقویت کنید.

## خودکنترلی (حاسبوا قبل ان تحاسبوا):

مفهوم خودکنترلی از دیدگاه قرآن: کرامت نفس - کنترل نفس - تقوا - خویشتنداری.

مفهوم خودکنترلی: توانمندی مقاومت در برابر خواسته های غیرمنطقی - کنترل احساسات، تمایلات و عملکرد - عدم نیاز به کنترل بیرونی - احساس مسئولیت و پاسخگویی - تمایل به رشد و کمال.

استراتژی های خودکنترلی: خودهدفگذاری - خود تشویقی - خود توبیخی - خودنگری

### تکنیکهای خودکنترلی:

- از خود تصویری درست و روشن داشته باشید.
- نیازهای واقعی خود را شناسایی و راههای کسب آنها را مدیریت کنید.
- افکار و رفتار خود را مورد تامل و مشاهده قرار دهید.
- مواردی که میخواهید بر آنها کنترل داشته باشید را لیست کنید.
- قبل از هر تصمیمی به راههای انجام آن خوب فکر کنید.
- باور داشته باشید که خودکنترلی قابل افزایش است.
- خودتان را خوب بشناسید و از زاویه بالا به خود نگاه کنید.
- ارزشهای خود را مشخص کنید و به ارزیابی دقیق آنها پردازید.
- هیچگاه از تلاش دست برندارید و برای خود پاداش در نظر بگیرید.
- در صورت عدم کنترل صحیح رفتار، خود را توبیخ کنید.
- تمرین ریلکسیشن را انجام دهید و خوب ورزش کنید.

## خودتنظیمی :

فرایند خودتنظیمی شامل : خودواکنشی - خودداوری - خودمشاهده گری .

حوزه های خودتنظیمی : رفتاری - انگیزشی - شناختی - فراشناختی .

عوامل موثر بر خودتنظیمی : شخص - محیط - رفتار.

مراحل سازماندهی فرایند خود تنظیمی :

- برنامه ریزی: برای تقویت مهارت خودتنظیمی، ابتدا به برنامه ریزی فعالیتها و اقدامات مورد نیاز بپردازید.
- خودنظارتی: عملکرد و رفتار خود را همواره مورد نظارت و ارزیابی قرار دهید.
- کنترل: به طور مستمر، میزان تاثیرگذاری مثبت و منفی عوامل مختلف را در مهارت خودتنظیمی، کنترل کنید.
- ارزشیابی: در طول فرایند خودتنظیمی به خود بازخورد بدهید و در صورت تقویت مهارت، خود را تشویق کنید.

تکنیکهای خودتنظیمی :

- برای ایجاد تغییر و تقویت خودتنظیمی، پذیرا و گشوده باشید.
- اهداف واقعی خود را شناسایی و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی کنید.
- همواره میزان تسلط بر مهارت خود تنظیمی را کنترل کنید.
- افکار منفی خود را شناسایی و به افکار مثبت تبدیل کنید.
- در مواقع احساس فشار سعی کنید، از تمرین های آرامبخشی استفاده کنید.
- اعمالتان را همیشه مدنظر داشته و به خود بازخورد بدهید.
- خودباوریتان را در مهارت خودتنظیمی تقویت کرده و خود را مورد تشویق قرار دهید .

# مهارت مدیریت هیجان

**مدیریت هیجانات شامل :** شناسایی هیجانات - شرایط مناسب بروز هیجانات - تنظیم و کنترل هیجانات .

**مفهوم هیجان :** احساسات در هم تنیده با جنبه های روانی، جسمانی و رفتاری که معمولاً به صورت واکنش به رویدادهای مهم زندگی ایجاد می شوند.  
**انواع هیجانات :**

- هیجانات مثبت : خوش بینی - لذت - عشق - علاقه - پذیرش - قدرت - صلح - صمیمیت - رضایت .
- هیجانات منفی : غمگینی - خشم - احساس گناه - ترس - ناامنی - تنهایی - طرد - ناامیدی - تنفر - احساس تهدید .
- عوامل موثر بر هیجانات :** ژنتیکی - شخصیتی - فیزیولوژیکی - تربیتی - محیط رشدی .

**راهبردهای تنظیم و مدیریت هیجانات :**

- راهبردهای سازگارانه شامل : ۱- پذیرش شرایط موجود، ۲- فکر کردن به موضوعات آرامش بخش، ۳- معنای مثبت به وقایع دادن، ۴- مقایسه پیامدهای مثبت رویدادهای مختلف با یکدیگر، ۵- تمرکز روی برنامه ریزی برای کنترل وقایع منفی
- راهبردهای ناسازگارانه شامل : ۱- تمرکز مداوم بر افکار منفی و نشخوار فکری آنها، ۲- تمرکز افراطی بر جنبه های منفی یک تجربه و فاجعه پنداری
- ۳- ملامت و سرزنش خود، ۴- فرافکنی و ملامت دیگران .

**نشخوار ذهنی -** صرف وقت زیاد برای فکر کردن به یک تجربه ی منفی، به معنای نشخوار فکری است که روشی ناکارآمد برای کنترل هیجانات است و در آن افراد به طور مداوم به یک تجربه منفی فکر می کنند. عبادت خداوند و نماز، به کنترل افکار مزاحم و منفی کمک میکند. نماز خاصیت آرام سازی دارد، با ایستادن به نماز و توجه به خدا، ذهن از توجه به فشارها و سختیها دور شده و به آرامش میرسد. ذکر و دعای بعد از نماز نیز به تداوم حالت آرامش کمک می کند. بنابراین در سایه ارتباط با خدا و مددجویی از او برای حل مشکلات (به جای تکرار مداوم تجارب منفی در ذهن) افکار منفی از ذهن دور شده و آرامش جایگزین آن می شود.



**فاجعه پنداری -** توجه به این نکته که چه وقت فاجعه پنداری را آغاز میکنیم مهم است. وقتی بفهمیم که یک موضوع عادی را به یک فاجعه تبدیل کرده ایم، باید روشی را جستجو کنیم که با کمک آن بتوانیم تفکر مثبتی نسبت به آن موضوع پیدا کنیم. وقتی ما فکر میکنیم که بدترین حالت یک تجربه برایمان اتفاق افتاده است فاجعه پنداری میکنیم و ممکن است به دنبال این فکر واکنش خیلی افراطی نشان دهیم و خیلی افسرده و ناراحت شویم. واکنش های هیجانی منفی خود را تشخیص دهید و سعی کنید که در آینده آنها را تغییر دهید.

**ملامت خود -** گاهی اوقات وقتی یک واقعه ی بد اتفاق میافتد ما خودمان را مقصر میدانیم. مقصر پنداشتن خود، فکر کردن به این موضوع است که برخی چیزهایی که اتفاق افتاده اند، تقصیر من است که میتواند ما را ناراحت و افسرده کند.

**مقصر پنداشتن دیگران -** مقصر پنداشتن دیگران فکر کردن به این موضوع است که برای آنچه اتفاق افتاده است دیگران مقصرند. این یک راهبرد منفی است که در آن ما برای واقعه ی بدی که اتفاق افتاده دیگران را مقصر میدانیم، درحالی که آنان مقصر نیستند. این راهبرد، هیجانات منفی مانند خشم و غمگینی را در ما بوجود می آورد.

## **شایستگی هیجانی در معلمان :**

معلمانی با شایستگی هیجانی بالا هیجانات دانش آموزانشان را تشخیص می دهند و نسبت به علت آن بینش دارند. این معلمان هم می توانند هیجانات خودشان را تشخیص داده و مدیریت کنند و هم می دانند که چگونه پاسخهای هیجانی آنان روی دانش آموزان اثر می گذارد. بنابراین هنگامی که یک دانش آموز تحت استرس قرار می گیرد و هیجانی می شود به خوبی به رفتار او جهت می دهند.

**ویژگی های شایستگی هیجانی در معلمان :** خودآگاهی هیجانی - مدیریت خود - مهارت های تصمیم گیری - خودمختاری - استقلال .  
**آگاهی اجتماعی :**

- آگاهی اجتماعی به معنای توانایی درک دیدگاه دیگران و همدلی کردن با آنها است.

- تقویت مهارت های ارتباطی نقش مهمی در آگاهی اجتماعی دارد.

- تقویت آگاهی اجتماعی در دانش آموزان منجر به احساس رضایت تحصیلی آنها شده و هیجانات منفی را کاهش می دهد.

**مهم ترین راهکارهای تقویت آگاهی اجتماعی :**

آموزش تنظیم تن صدا - رعایت فاصله فیزیکی - گوش دادن فعال .

# مهارت مدیریت استرس

## استرس چیست ؟

- استرس عبارت از هرنیرو یا فشار اعم از فشار جسمانی، روانی، هیجانی یا موقعیتی است.
- استرس به سبک زندگی، افکار و هیجانات و مشکلات زندگی مربوط می شود.
- مقدار کمی استرس برای انجام فعالیت مفید است، اما مقدار زیاد آن می تواند به آسیب روانی یا بدنی منجر شود.
- در مواجهه با منابع استرس زا، بدن ما به طور خودکار برای پاسخ جنگ و گریز آماده می شود.

## واقعیت هایی در مورد استرس :

- استرس غیرقابل اجتناب است و نمی توان از آن فرار کرد. - ما می توانیم عوامل موثر براسترس خود را شناسایی کنیم.
- ما می توانیم از استرس پیشگیری کنیم. - ما می توانیم راهکارهای کنترل استرس را بیاموزیم.
- عوامل ایجادکننده استرس :** فیزیولوژیک - محیطی - شناختی - فرهنگی، اجتماعی - سبک زندگی نامتوازن .

## نشانه های استرس :

- علائم جسمی : حرکات روده نامنظم - سردرد - تهوع - دردهای عضلانی - مشکل خواب - سوءهاضمه - خستگی - برافروختگی پوست - دندان قروچه - تغییرات وزنی - فشارخون بالا - مشکلات تنفسی.
- علائم ذهنی : اختلال در تمرکز - مشکل در بخاطر سپردن - نگرانی مزمن - افکار و احساسات اضطرابی - مشکل در تصمیم گیری - گرفتگی زبان - مشکل در یادآوری - افکار تکراری و ناخواسته.
- علائم رفتاری : اختلال خواب - تاخیر در انجام وظایف - مشکل ارتباطی با اطرافیان - عدم تمایل به معاشرت با دیگران.
- علائم هیجانی : ناشکیبایی غیرمعمول - احساس غم و اندوه و یا افسردگی - بیقراری - تحریک پذیری - احساس انزوا - نگرشهای بدبینانه افراطی

**راهکارهای کنترل استرس :** روشهای حل تعارض - مهارت‌های ارتباطی - شناختی - رفتاری - فنون آرامش بخشی - مقابله مذهبی و معنوی .

**راهکار کنترل استرس های غیرمنتظره -** مادرزندگی خود با استرس های زیادی مواجه می شویم. گاهی امکان تغییر وضعیت موجود را داریم ولی گاهی تغییر شرایط خارج از توانایی ماست و نمی توانیم وضعیت موجود را تغییر دهیم. پس بهترین راهکار تحمل شجاعانه ی استرس است. استرس های ناشی از بیماریهای لاعلاج خود و اعضای خانواده، ازدست دادن فرد موردعلاقه و مرگ عزیزان جزء استرس های غیرقابل کنترل و غیرمنتظره هستند. بنابراین راهکار مناسب برای کنار آمدن با این استرس ها **پذیرش** است.

**مهارت مقابله با استرس -** تلاش و کوششی است که فرد انجام می دهد تا استرس را از میان ببرد و یا آن را به حداقل رسانده و تحمل کند.

**راهکارهای شناختی مدیریت استرس -** یکی از عوامل ایجاد استرس، شناخت های غلط و باورهای غیرمنطقی است. به عبارتی نوع و شدت پاسخ افراد به عوامل استرس زا و ناراحت کننده تحت تاثیر ادراک و ارزیابی آنان قرار می گیرد. شناخت ها و باورهای غیرمنطقی و غلط باعث بروز احساسات ناخوشایند می شوند و احساسات ناخوشایند منجر به بروز رفتارهای نامناسب می گردد. یکی از مهم ترین راهکارهای شناختی مدیریت استرس، جایگزینی باورهای مثبت به جای باورهای غیرمنطقی و منفی و توجه به پیامدهای این باورهای مثبت است .

**روش های حل تعارض -** تعارض بخش طبیعی از یک ارتباط صمیمانه است. اگرچه تعارض واژه ای است که از دید برخی بار منفی دارد، اما حقیقت این است که تعارض همیشه بد نیست. اگر تعارض خوب حل شود می تواند انسانها را به هم نزدیک کند.

**مهارت‌های ارتباطی -** علاوه بر صفات شخصیتی، مهارت‌های ارتباطی اکتسابی بوده و نقش مهمی در کنترل استرس دارند زیرا منجر به پذیرش و مقبولیت اجتماعی فرد می گردند. فردی که قادر به استفاده مناسب از مهارت‌های ارتباطی است، از روابط اجتماعی گسترده تری برخوردار بوده و حمایت اجتماعی بیشتری دریافت می کند. مهارت‌های ارتباطی مستلزم صرف وقت و توجه است . برخی مهارت‌های ارتباطی عبارتند از :

۱- رابطه مهرآمیز با همسر، ۲- محبت بدون شرط، ۳- خودداری از محبت محدودکننده، ۴- مشارکت مساوی در حفظ ارتباط، ۵- گوش دادن فعال، ۶- اهمیت بیان احساسات مثبت .

**مقابله معنوی و مذهبی -** راهکارهای مقابله مذهبی نقش بسیار مهم و تعیین کننده ای بر سلامت روان افراد و مقابله آنان با مشکلات دارند. این راهکارها عبارتند از : معنایابی - ابتکار عمل در حل مشکلات - تمرکز مذهبی - جستجوی حمایت از افراد مذهبی برای حل مشکلات - مذهب و کنترل خشم - مثبت نگری مذهبی - سفر معنوی .



# مهارت صبر

پژوهش‌ها بین ضعف در خویشتن‌داری و بازداری کردن خود با آسیب‌های اجتماعی شایع دوران نوجوانی، ارتباط مثبت و معناداری را نشان داده‌اند.

**تعریف صبر:** مدیریت رفتار و عمل و هیجان‌ها در راستای هدایت آن‌ها به اعتدال و میانه روی که موجب خودسازی و عمل کردن بر طبق عقل و تدبیر انسان می‌گردد و انسان را از شتاب‌ناکی در رسیدن به نتایج مطلوب - ملایم و خوشایند - و یا فرار و دوری کردن از نتایج نامطلوب باز می‌دارد.

## انواع و اقسام صبر:

**صبر تن،** مانند تحمل سختی‌هایی که بر بدن وارد می‌شود و پایداری در برابر آن‌ها و این دو قسم است:

یکی از راه انجام دادن کارهای سخت و دشوار، اعم از عبادات مثل روزه‌داری و اقامه نماز.

دوم از راه تحمل، مانند شکیبایی در برابر سختی‌ها و پایداری در برابر بیماری‌های دشوار و زخم‌های هولناک.

**صبر روحی،** ستوده‌ترین نوع صبر، صبر در برابر خواسته‌ها، امیال و هوس‌ها.

**تعاریف گوناگون صبر از نظر مذهبی:** صبر به معنی تحمل کردن - خود را باز داشتن و خودداری کردن - مقاومت در برابر سختی‌ها - انتظار کشیدن.

**صبر چه چیزهایی نیست؟** صبر در مقابل خودخوری کردن - صبر در مقابل رنج کشیدن - صبر در مقابل تنبلی کردن.

**تفاوت‌های جنسیتی در صبر:** در کلام معصومین، یکی از تفاوت‌های بین زنان و مردان، صبر و تحمل بیشتر زنان نسبت به مردان عنوان گردیده است.

پژوهشگران دریافته‌اند که به طور کلی پسران نسبت به دختران بی‌صبرتر هستند.

**افرادی که کنترل کمتری روی رفتارهای خود دارند، در شش ویژگی مشترکند:**

شتابزدگی - راحت طلبی - ترجیح فعالیت‌های جسمانی - خطرپذیری - خودمحوری - ابراز خشم.

## فواید صبر:

افزایش سلامت جسمانی و روانی - ممانعت از افراط و تفریط - تمرکز بر زمان حال - ارزش‌های جامعه‌پسند - پرورش معنوی - بهبود روابط



**روش‌های آموزش صبر به فرزندان :** الگودهی- پذیرش متعادل خود و فرزند خود- برقراری تعادل صحیح- شناخت هیجان‌های فرزندان- به تأخیر انداختن ارضای خواسته‌ها- تمرین صبر با پرورش دادن گیاهان یا نگهداری از حیوانات- تشویق به صبر، تلاش، پشتکار و مداومت در انجام کارها

**راههای شناخت هیجان‌های فرزندان :** گوش دادن به حرف‌های فرزند- همدلی کردن و تأیید هیجانی- کمک به در نظر گرفتن احتمالات گوناگون- کمک به حل مسئله .

**روش‌های آموزش صبر به فرزندان در موقعیت‌های غیرمنتظره و نامطلوب :** توجه‌برگردانی- شمارش- خود آرام بخشی با استفاده از حواس پنجگانه- تصویرسازی ذهنی- تمرین تنش زدایی و مراقبه- بررسی باورهایی که بر رفتار غیرصبورانه اثر دارند- بکارگیری خودآموزی .

**تمرین تنش‌زدایی و مراقبه-** افرادی که تنش‌های جسمی و ذهنی آنان بیشتر است، دچار بی‌قراری و شتابزدگی می‌شوند، به این جهت پایین آوردن میزان تنش با روش‌های مراقبه و تنش زدایی می‌تواند به توان تحمل صبر کردن فرد کمک کند. فرد روی صندلی و یا زمین می‌نشیند، در حالی که ستون فقرات او عمود بر زمین است. چشمان خود را در جای آرام ( بدون نور و سر و صدا) می‌بندد و حواس و توجه خود را از عوامل بیرونی به درون خود برمی‌گرداند. درحالی که چشمان او بسته است به زمان حال بر می‌گردد و به تنفس خود (دم و بازدم) تمرکز می‌کند. بدون این که به خود فشار بیاورد. هرگاه ذهن فرد به عوامل و حوادثی در گذشته و آینده متمرکز شده به آرامی ذهن را به دم و بازدم برمی‌گرداند. آرامش ذهن به فرد کمک می‌کند که کارها را با تأمل و بدون منشأ روانی و صبر و حوصله انجام دهد. البته استفاده از **ذکر** ( تکرار کلمات مقدس ) نیز به هنگام استرس ذهن را آماده تأمل و صبر و بردباری می‌کند.

**بعضی باورهایی که موجب بی‌صبری می‌شوند :** فاجعه‌سازی- سرزنش‌گری- نادیده‌انگاری شواهد متناقض- زندگی باید آسوده و راحت باشد، من نباید سختی بکشم یا رنج ببرم- باور قلبی نداشتن به پیامدها و اثرات صبر در اثر آموزش‌های نارسای اجتماعی- باورها و ارزش‌های دیگران باید مشابه باورها و ارزش‌های من باشد، دیگران باید کارها را همان‌طوری انجام دهند که من انجام می‌دهم .

## آموزش روش خودآموزی برای افزایش صبوری (چراغ راهنمایی):

یکی از فنونی که توسط آن به افراد آموزش داده می‌شود که بتوانند در موقعیت‌های گوناگون صبور باشند، روشی موسوم به چراغ راهنمایی است که یک روش خود مدیریتی است که می‌تواند منجر به تغییرات مطلوب در رفتار گردد و شما و فرزندانتان را به سمت رفتارهای صبورانه‌تر سوق دهد. این روش شامل سه مرحله است:

### مرحله اول - چراغ قرمز: ایست

سکوت کردن و در عین حال: آگاهی از حس‌های بدنی مانند ضربان قلب، نبض، دمای بدن و از احساساتی مانند خشم و عصبانیت و آرام کردن خود با کشیدن چند نفس عمیق، آرمیدگی عضلانی و توجه به افکار ناسازگارانه خود که به رفتارهای غیرصبورانه منجر می‌گردند و مجسم کردن عواقب رفتارهای نسنجیده.

### مرحله دوم - چراغ زرد: احتیاط

به خود دستورهایی بدهید که شما را به صورت تدریجی به سمت انجام رفتارهای صبورانه هدایت کند. با خودتان گفتگوهایی داشته باشید که به شما تأکید می‌کنند که توانایی لازم برای انجام رفتار صبورانه را دارید و نگرانی از شکست را خنثی کنید.

### مرحله سوم - چراغ سبز: حرکت

- ضمن این که دستورات لازم را با صدای بلند به زبان می‌آورید، رفتار صبورانه را انجام دهید و یا در درون خود این دستورات را برای خود بازگو کنید.
- اطمینان حاصل کنید که از راه آموخته شده جلوی اثر گذاری افکار ناسازگارانه بر اعمال خود را خواهید گرفت.
- رفتار صبورانه را نمایش دهید و سپس برای انجام موفقیت آمیز رفتار صبورانه خودتان را تقویت کنند.

# مهارت بخشایشگری

هنگام کار و آموزش برنامه‌های بخشایشگری، تمرکز اصلی و هدف زیربنایی، بایستی پرورش و درونی‌سازی بنیان‌های اساسی بخشایشگری در چارچوب فکری باشد.

**بنیان‌های اساسی بخشایشگری :** ۱- ارزش ذاتی انسان‌ها ، ۲- عشق معنوی و مهربانی ، ۳- همدلی ، ۴- احترام ، ۵- سخاوتمندی .

**بخشایشگری چیست ؟** هنگامی که به طور ناحق به ما آسیبی می‌رسد، ما با غلبه کردن بر خشم خود نسبت به فرد رنجاننده و برخورد مهربانانه با او در واقع او را بخشیده ایم ، اما حق خود را نادیده نمی‌گیریم.

**بخشایشگری چه چیزهایی نیست ؟**

- بخشایشگری به معنی چشم پوشی کردن از رفتار ناعادلانه فرد خطاکار نیست .

- بخشایشگری به معنی فراموش کردن نیست .

- بخشایشگری به معنی آرام کردن خود یا بی تفاوتی نیست .

- بخشایشگری به معنی سازش کردن نیست .

- بخشایشگری به معنی تحمل کردن نیست .

- بخشایشگری به معنی صلح و آشتی نیست .

- بخشایشگری با فرو بردن خشم یکی نیست .

**شناسایی مکانیزم های دفاعی روانشناختی :** رایجترین مکانیزم های دفاعی که برای محافظت خود در برابر آسیب و رنج استفاده می‌کنیم عبارتند از :

انکار - سرکوبی - عقلانی کردن - واپس روی - واکنش وارونه - جا به جایی - جبران - فرافکنی - خیال پردازی .



**انکار -** بعضی از افراد برای اجتناب از مواجهه با درد و رنج ناشی از آسیب نا عادلانه، به خودشان در مورد آن اتفاق دروغ می گویند و وانمود می کنند که آسیب هرگز اتفاق نیفتاده است. هنگامی که از انکار استفاده می کنیم در واقع به خودمان می گوئیم که «آسیبی رخ نداده است.»

**سرکوبی -** در مکانیزم دفاعی سرکوبی، افراد سعی می کنند آنچه اتفاق افتاده است را فراموش کنند و به دنبال دفن کردن واقعیت هستند. به عنوان مثال: افراد عصبانی اغلب دیگران را عصبانی خطاب می کنند، در حالی که در واقع خودشان عصبانی هستند. اگر از آنها پرسید آیا عصبانی هستی؟ آنها خواهند گفت: «من عصبانی نیستم.»

**عقلانی کردن -** هنگام استفاده از مکانیزم دفاعی عقلانی کردن، ما به دنبال فراهم کردن دلایل منطقی برای آسیب رخ داده و توجیه کردن آن هستیم. در این مکانیزم استدلالهای تأمل برانگیز به منظور موجه جلوه دادن رفتار یا احساس غیرقابل قبول ارائه می شود. به عنوان مثال: افرادی که از این مکانیزم استفاده می کنند، ممکن است به خودشان بگویند: «او منظوری از کار اشتباهی که انجام داد، نداشته است.» یا «او در حالت طبیعی نبود که این کار را کرد.»

**واپس روی -** در مکانیزم واپس روی، هنگام مواجهه با موقعیت تهدیدکننده، ما به الگو و مراحل قبلی زندگی خود (به عنوان مثال دوران کودکی) باز می گردیم.

**واکنش وارونه -** این مکانیزم می تواند یک تلاش آگاهانه برای کسب همدردی و توجه ویژه یا وادار کردن دیگران جهت حل مشکلات ما باشد. برخی افراد واقعیت دردناک را به نقطه مقابل آن تعبیر می کنند. به عنوان مثال: آنها ممکن است به خودشان دروغ گفته و بگویند: «من واقعاً این را دوست دارم که آسیب ببینم. درد و رنج من را قوی ترمی کند.»

**جابه جایی -** راه دیگری که اغلب اوقات افراد استفاده می کنند، جا به جایی خشم شان به افراد دیگر است؛ به عبارت دیگر هنگامی که نتوانیم خشم خود را بر سر شخصی که از دست او عصبانی هستیم، خالی کنیم، این خشم را به افرادی که در موضع پایین تری از قدرت قرار دارند انتقال می دهیم.

**جبران -** در مکانیسم دفاعی جبران، ما در جهت کسب برتری در حوزه های دیگر که معمولاً دچار ضعف هستیم، تلاش می کنیم. به عنوان مثال: یک فرد خجالتی تلاش می کند تا یک فرد اجتماعی شود. یا شخصی که مورد تمسخر دیگران قرار گرفته است، تلاش می کند تا عملکرد تحصیلی خود را بهبود بخشد.

**فرافکنی -** هنگامی که نتوانیم احساسات ناخوشایند خود را بپذیریم، ممکن است این احساسات را درون خودمان سرکوب کنیم و در عوض آنها را در شخص دیگری ببینیم یا به عبارت دیگر آنها را به شخص دیگری نسبت دهیم. مثلاً احساس تنفر خودمان را از فرد رنجاننده مثلاً احمد سرکوب می کنیم و در عوض می گوئیم که «من فکر می کنم مرتضی از احمد متنفر است.»

**خیال پردازی -** در مکانیسم دفاعی خیال پردازی، افراد به تخیلات (جایی که تمایلات غیرقابل قبول ارضا می شوند) می پردازد. برای مثال تصور این که: شخصی که به ما آسیب رسانده است، در حال صدمه دیدن یا زخمی شدن است.



لازم است که ما پیش از آغاز تصمیم به بخشیدن، موارد زیر را برای خودمان بررسی کنیم و به طور آگاهانه تصمیم به بخشیدن بگیریم.

**نخست** این که ما باید بخشایشگری را به عنوان یک گزینه انتخاب در نظر بگیریم و از منافع شخصی که برای ما به همراه دارد آگاه باشیم.

**دوم** این که ما باید ابر اساس یک انگیزه درونی و برای رهایی از گذشته و رنج های ناشی از بی عدالتی تصمیم به بخشایشگری بگیریم.

**سوم** این که ما باید به این موضوع پی ببریم که کارهایی که ما در گذشته برای مقابله با احساس ناعدالتی، عصبانیت و رنج انجام می داده ایم، موفقیت آمیز نبوده اند.

**چهارم** این که ما باید از این موضوع آگاه باشیم که نیاز داریم عمل خطا را به گونه ای حل و فصل کنیم و در ادامه مسیر زندگی حرکت کنیم.

**بخشش سه تناقض را در خود جای داده است:**

- فرد بخشنده کینه را رها می کند، هر چند که تمام دنیا ممکن است به او بگویند به این کینه پایبند باش. چرا کینه را کنار میگذاری؟ قوی باش...؛ خشم را نشان بده...؛ اجازه نده فرد خاطی به حال خود رها شود! ولیکن فرد بخشنده در هر صورت کینه را رها می کند.

- اینطور به نظر می رسد که فرد بخشنده همیشه عطاکننده و فرد خاطی همیشه دریافت کننده است. به هر حال آن شخص به شما آسیب رسانده است، پس چرا باید نسبت به او دلسوزی، خیراندیشی و عشق نشان دهید؟ آیا نوبت او نیست چیزی به شما بدهد؟، شیوه دیگری وجود ندارد؟ فرد بخشنده به هر حال همه اینها را رها می کند.

- فرد بخشنده ای که با شخص خاطی با علاقه و محبت رفتار می کند اغلب در می یابد که او «فرد بخشنده» کسی است که به لحاظ عاطفی التیام یافته است.

**تعهد به تصمیم بخشایشگری** - هنگام تصمیم به بخشایش، ممکن است احساسات ناخوشایندی از قبیل خشم، کینه، تنفر، ترس و عصبانیت در طول این مسیر نمایان شوند. از این رو برای عبور از این احساسات و حرکت در ادامه مسیر باید نسبت به تصمیم خود متعهد باشیم. آگاهی از اثرات نامطلوب خشم بر سلامت جسمی و روانی ما از یکسو، و آگاهی از پیامدها و مزیت های بخشایشگری از سوی دیگر، برای متعهد ساختن ما نسبت به تصمیم بخشایشگری، بسیار مهم است. یکی دیگر از راه های متعهد ساختن خود نسبت به تصمیم مان، پرسیدن این سؤال از خودمان است که «من می خواهم کدام جنبه از شخصیت و زندگی ام رشد کند و بهبود یابد؟ آیا من میخوام به وسیله افکار و احساساتی که مرا دچار رنج و ناراحتی می کنند، کنترل شوم؟ یا آیا می خواهم به افکار و احساسات مثبتی که باعث احساس آرامش، سخاوت، آزادی و لذت من می شوند، قدرت ببخشم؟» بخشایشگری به ما این امکان را می دهد تا به سمت احساسات خوشایندتر حرکت کنیم.

## گام های ۱۳ گانه بخشایشگری

- گام یکم: مواجهه با خشم
- گام دوم: شناسایی مکانیزم های دفاعی روانشناختی
- گام سوم: مواجهه با احساس شرم
- گام چهارم: آگاهی از شیوه های تداوم رنج و تباهی انرژی روانی
- گام پنجم: تغییر بینش و آگاهی از ناکارآمدی راهکارهای قبلی
- گام ششم: تصمیم به بخشایش
- گام هفتم: دیدن با نگاهی تازه
- گام هشتم: نرم کردن قلب خود
- گام نهم: جذب کردن درد و رنج
- گام دهم: من هم به بخشش نیاز دارم
- گام یازدهم: تصمیم گیری برای طلب بخشایش
- گام دوازدهم: یادگیری برای عمل به طلب بخشایشگری
- گام سیزدهم: یادگیری برای دریافت بخشایشگری

# حل مساله با رویکرد معنوی

زندگی روزمره دارای ماهیتی پویاست و پیوسته انسان را در مواجهه با موقعیت‌ها و شرایط جدید قرار می‌دهد.

رویارویی با این مسائل و حل موفقیت‌آمیز آنها زمینه‌های رشد، پختگی و تعالی را فراهم خواهد کرد.

مشکلات حل‌نشده در زندگی ما می‌تواند باعث احساس افسردگی/اضطراب/ناسازگاری/تندخویی/سرخوردگی/شکست شود و احساس کنیم زندگی از کنترل ما خارج شده است و غرق در مشکلات شده‌ایم.

**مساله:** اتفاق یا موقعیتی است که نمی‌توانیم در لحظه‌ی نخست و بلافاصله برای آن راه حلی مناسب بیابیم.

**حل مساله:** مجموعه اقداماتی است که برای رفع یک مسئله یا چالش از آنها استفاده می‌کنیم. هرگاه برای گذر از یک چالش پیچیده، در مورد آن بیندیشیم، زوایای پنهان آن را مورد تحلیل قرار داده و در پایان تصمیم‌گیری و اقدام کنیم، یعنی در مسیر حل مسئله گام برداشته ایم.

**حل مسئله دارای مراحل اولویت بندی شده است:** مسائل مهم و فوری - مسائل غیرمهم و فوری - مسائل غیرمهم و غیرفوری  
**اهمیت آموزش و استفاده از مهارت حل مسئله:**

(۱) هر فردی روزانه با مشکلات زیادی مواجه می‌شود که برای حل آنها و سازگاری با محیط نیاز به حل مسئله دارد.

(۲) در بسیاری از مواقع ارزیابی اولیه از مشکل نشان می‌دهد که اوضاع تحت کنترل نیست و شاید فرد نتواند مسئله را به راحتی حل کند.

(۳) در آن زمان آمادگی و تعادل روانی دچار آسیب می‌شود و فرد به جای پناه بردن به شناخت و منطق برای حل مسئله، به هیجانات و احساسات پناه می‌برد و از روش‌های هیجانی ناکارآمد برای حل مشکل استفاده می‌کند.

(۴) درگیری هیجانی موجب می‌شود فرد نتواند مسائل را به خوبی شناسایی کند و موجب ترس در انسان شده و در نهایت باعث اجتناب و فرار از مشکل می‌گردد.

(۵) از نظر روان‌شناسان افرادی که در حل مسئله ضعیف هستند در زمان مواجهه با مشکلات به دلیل تراشی روی می‌آورند و به جای اینکه به توانمندی‌های خود در مقابل شرایط و فشارهای محیطی برای حل مشکل بپردازند، دیگران را مقصر جلوه می‌دهند و حول و حوش مسئله سیر می‌کنند نه خود مسئله.

## پیامدها و فواید استفاده از مهارت حل مسئله با رویکرد معنوی:

- ۱- به انسان کمک می‌کند که رنگ معنویت بگیرد و هوش معنوی او افزایش یابد.
- ۲- فرد پشتمانه‌های لایتناهی فارغ از زمان و مکان دارد؛ تعادل دوباره خود را حفظ می‌کند.
- ۳- افراد برای رویارویی با سختی‌ها جرأت پیدا کنند و مدیریت استرس در آنها افزایش یابد.
- ۴- افراد می‌توانند به اتفاق‌های زندگی معنا بدهند و تسلیم رضای خداوند شوند و از بسیاری از تنش‌های غیرضروری در امان باشند.
- ۵- تنظیم هیجانات شخصی، خود نظارتی و خودآگاهی معنوی، تسهیل و افزایش می‌یابد.
- ۶- باعث به دست آوردن شور و شغف معنوی و نشاط در زندگی می‌گردد.

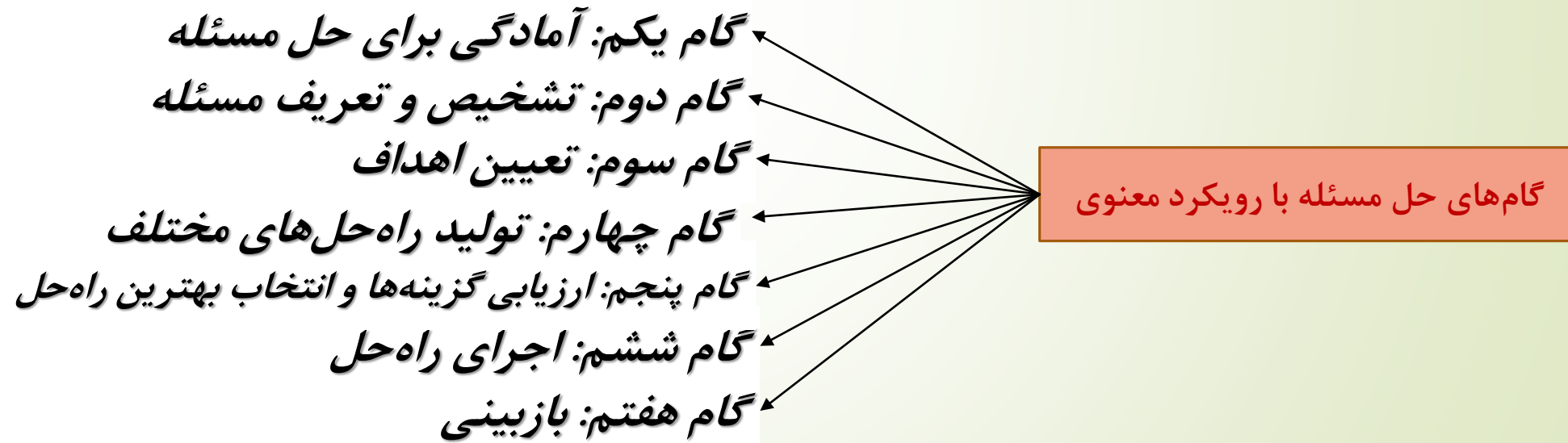
## باورهای اساسی معنوی حل مسئله :

- ۱- خداوند مهربان در هنگام بروز سختی‌ها در کنار ما است و ما را به روشنی و سعادت هدایت می‌کند.
- ۲- خداوند دانا است و صلاح ما را بهتر از خودمان می‌داند، زیرا آگاهی، دانش و حکمت خداوند بالاتر است. از این‌رو در اتفاق‌هایی که برای ما می‌افتد خداوند خیری قرار داده است.
- ۳- خداوند دعای ما را می‌شنود و بی‌تردید در حل مشکلات به ما کمک می‌کند.
- ۴- خداوند توان لازم برای حل مسائل را در اختیار ما گذاشته و در حل کردن آنها، به وسیله اسباب بیرونی و یا آمادگی‌های درونی و بینش دادن ناگهانی، راه حل مسئله را به ما نشان خواهد داد.
- ۵- خداوند در هر لحظه با من در ارتباط است و لحظه‌ای از من جدا نمی‌شود. بنابراین نحوه حل مسئله را به یاد من خواهد انداخت.



## نکات مهم پیش از آغاز آموزش گام‌های حل مسئله با رویکرد معنوی :

- ۱- الگوبرداری: مشاهده رفتارهای اطرافیان تأثیرگذارتر از شنیدن سخنان است
- ۲- معنویت یک امر فطری است و در سرشت فرزندان شما خمیرمایه آن وجود دارد.
- ۳- معنویت و پرداختن به اعمال معنوی، امری اختیاری است.
- ۴- شکل‌گیری معنویت، امری تدریجی است و به‌مرور ایجاد می‌شود.
- ۵- میانه‌روی امری است که همان‌طور که در سایر امور بایستی رعایت شود، در اعمال معنوی نیز نیاز به توجه دارد.
- ۶- بر همگان آشکار است که تمرین و تکرار یک امر منجر به مداومت و پایداری آن خواهد شد.
- ۷- گام‌ها همانند یک زنجیره است.



## گام یکم: آمادگی برای حل مسئله -

- ✓ هدف افزایش آگاهی از احساسات ناخوشایندی است که هنگام مواجهه با مسائل ایجاد می شود.
- ✓ آگاهی از این احساسات، باعث ایجاد انگیزه برای پرداختن به حل مسئله می شود.
- ✓ داشتن احساسات ناخوشایند هنگام مواجهه با مسائلی که حل کردن آنها دشوار به نظر می آید طبیعی است.
- ✓ یکی از موفقیت آمیزترین راه های ایجاد آمادگی برای حل مسئله، استفاده کردن از اعمال معنوی است. انجام دادن اعمال معنوی باعث ایجاد آرامش و تمرکز فکر می گردد.

## گام دوم: تشخیص و تعریف مسئله -

- ❖ اغلب تمایل داریم تا به صورت آزمون و خطا با مشکل خود مقابله کنیم.
- ❖ ایده اصلی این گام آموزش این است که پیش از پرداختن به حل مسئله باید آن را به صورت مشخص تعریف کنیم.
- ❖ برای روشن شدن ، عینی بودن و به صورت رفتار قابل مشاهده، مسئله را تعریف کردن،
- ❖ برای سهولت در تعریف عینی مسئله باید به صورتی تعریف کنیم که پاسخ پنج پرسش زیر در آن گنجانده شود:  
(۱) مسئله چیست؟ (۲) چه زمانی اتفاق می افتد؟ (۳) کجا اتفاق می افتد؟ (۴) چگونه اتفاق می افتد؟ (۵) چه کسی در آن دخالت دارد؟

## گام سوم: تعیین اهداف -

➤ باید بتوانیم سود و زیان هدف خود را در نظر بگیریم.

➤ هنگام مشخص کردن اهداف خود موارد زیر را در نظر بگیریم و آنها را رعایت کنیم.

آیا رسیدن به این هدف موجب رضای خداوند می‌شود؟ آیا رسیدن به این هدف خلاف مسائل اخلاقی نیست؟ آیا رسیدن به این هدف برای اطرافیان نیز سود و منفعتی دارد؟ آیا رسیدن به این هدف باعث آسیب رسیدن به دیگران و طبیعت نمی‌شود؟

➤ برای اینکه در رسیدن به هدف خود موفق باشیم، لازم است تا هدف ما دارای پنج ویژگی باشد:

- (۱) هدف ما باید مشخص باشد. (۲) هدف ما باید قابل اندازه‌گیری باشد. (۳) هدف ما باید دست‌یافتنی باشد. (۴) هدف ما بایستی مرتبط با مسئله ما باشد.
- (۵) هدف ما باید زمان‌بندی شده باشد.

## گام چهارم: تولید راه‌حل‌ها -

❖ اولین ایده‌ای که به ذهن می‌رسد همیشه بهترین ایده نیست. اغلب تمایل داریم تلاش‌های خود را روی اولین راه‌حلی که به ذهنمان می‌رسد، متمرکز کنیم؛ چون می‌خواهیم به سرعت و به آسانی یک مسئله را به اتمام برسانیم.

❖ در این گام باید بیاموزیم که راه‌حل‌های خود را بدون پیش‌داوری کردن یادداشت کنیم و تا آنجایی که می‌توانیم راه‌حل‌های فراوان و گوناگون خلق کنیم.

❖ در این مرحله نبایستی در مورد خوب یا بد بودن، مناسب یا نامناسب بودن راه‌حل‌ها فکر کنیم.

❖ هرچه تعداد بیشتر و متنوع‌تری راه‌حل داشته باشیم، شانس انتخاب مناسب‌ترین راه‌حل افزایش می‌یابد.

❖ خداوند همیشه همراه انسان‌ها است و راه‌حل مشکلات را به راه‌های مختلف به ما نشان می‌دهد.

## گام پنجم: ارزیابی و انتخاب راه حل -

- ✓ هنگام ارزیابی کردن راه حل های خود، موازین اخلاقی، دستورات خداوند و منفعت دیگران را در نظر بگیریم.
- ✓ برای عملیاتی کردن این هدف می توانیم از خود پرسیم : (۱) آیا انتخاب این راه حل برای دیگران هم سود و منفعتی دارد؟
- (۲) آیا انتخاب این راه حل به دیگران و طبیعت آسیب نمی رساند؟ (۳) آیا این راه حل مطابق با مسائل اخلاقی و دستورات خداوند است؟
- ✓ هرگاه با ارزیابی راه حل های یادداشت شده خود به این نتیجه رسیدیم که هیچ کدام از این راه حل ها مناسب نیست؛ نایستی ناامید و غمگین شویم، زیرا خداوند مهربان است و با کمی صبر و توکل، راه حل مناسب را به ما نشان خواهد داد.
- ✓ محاسن، معایب، موانع و عملی بودن هر کدام از راه حل ها را در نظر بگیریم.
- ✓ به توانایی ها و امکانات خود توجه داشته باشیم و راه حلی را انتخاب کنیم که قادر به انجام دادن آن باشیم.
- ✓ اولویت انتخاب راه حل، با راه حل هایی است که بیشترین سود و کمترین زیان را برای ما داشته باشند.

## گام ششم: انجام راه حل انتخاب شده -

- ❖ اغلب تمایل داریم پس از مشخص شدن راه حل مورد نظر به سرعت درصدد اجرایی کردن آن برآییم. عجله کردن در این گام به معنای از دست دادن فوایدی است که از انجام مراحل قبلی به دست آمده است.
  - ❖ تمام تلاش خود را برای رسیدن به هدف انجام دهیم و از طرف دیگر نتیجه را با توکل کردن به خداوند، به او واگذار کنیم.
  - ❖ هنگام اجرای راه حل خود و برای برخورداری از لطف خداوند، بایستی مطابق با موازین اخلاقی و دستورات خداوند عمل کنیم و طوری نقشه اجرایی خودشان را طراحی کنیم که باعث آسیب رسیدن به دیگران و طبیعت نگردد.
  - ❖ نقشه ای که برای اجرای راه حل خود تهیه می کنیم، باید شامل همه جزئیات مانند زمان انجام، مکان انجام، تعداد دفعاتی که باید تکرار شود و شدت دفعات باشد.
- (۱) چه کارهایی باید انجام دهیم؟ (۲) چگونه باید این کارها را انجام دهیم؟ (۳) کجا باید آنها انجام دهیم؟ (۴) چه زمانی باید آنها را اجرا کنیم؟ (۵) میزان و شدت دفعات آن چقدر باید باشد؟ (۶) چه کسی در اجرا کردن نقشه من مشارکت دارد؟



## گام هفتم: ارزیابی نتایج -

❖ در پایان این گام بایستی قادر به تشخیص نقاط قوت و ضعف عملکرد خود در فرایند حل مسئله باشیم.

❖ به خاطر موفقیتی که کسب کرده‌ایم، خداوند را سپاسگزار باشیم سپاسگزاری خداوند، روحیه معنوی را در ما تقویت می‌کند و خودمان را به خاطر آن تحسین کنیم.

❖ چنانچه راه حل به نتیجه نرسیده با صبر و بردباری به خداوند توکل کنیم و با انجام دادن اعمال معنوی و بازسازی حالت تعادل خود، به برنامه‌ریزی مجدد برای حل مسئله اقدام کنیم.

❖ افرادی که در هنگام حل مسئله، به اعتقادات معنوی خود تکیه می‌کنند و در طول این مسیر به خداوند توکل دارند، اگر به نتیجه دلخواهشان نرسند، دچار احساسات شدید ناامیدی و غمگینی نمی‌شوند.

❖ اگر اجرای راه حل به نتیجه نرسیدیم، لازم است که این پرسش‌ها را از خودشان بپرسیم:

۱) آیا هدف را به خوبی تعریف نکرده بودیم؟

۲) آیا امکانات لازم برای اجرای راه حل را نداشتیم؟

۳) آیا گام‌هایی که برای اجرای نقشه طراحی کرده بودیم، کافی بود؟

۴) آیا خودمان انگیزه کافی برای حل کردن مسئله را داشته‌ایم؟

❖ پاسخ‌گویی به این سؤالات، در کشف علت شکست راه حل به ما کمک خواهد کرد. پس از بازبینی مراحل طی شده ممکن است به نقطه ضعف کار خود پی ببریم و با اصلاح آن به هدف خود برسیم.

❖ گاهی اوقات نیز بهتر است یک راه حل دیگر را انتخاب و اجرا کنیم.

# مهارت توکل بر خدا

افزایش رفتار متوکلانه به عنوان مهارت حل مشکلات فردی و افزایش کارآیی در تصمیم گیری .

مشکلات روحی انسان در عرصه های زندگی : اضطراب - افسردگی - استرس .

روشهای کاهش مشکلات - روانپزشکی - دارودرمانی - شناخت گرایی - رفتاردرمانی - درمان معنوی .

اضطراب، افسردگی، استرس و پرخاشگری، از معضلات اساسی در محیط مدارس کشور است.

پیامدهای روانی - ناامیدی، تعلل در تصمیم گیری و ایجاد استرس و فشار روانی، توقف فکر بر مشکلات، کاهش اعتماد به نفس و افزایش وابستگی به دیگران، ایجاد احساس ناتوانی و به نوعی تسلیم شدن در برابر مشکلات .

پیامدهای جسمانی - بیماریهای قلبی - عروقی، اختلال در سیستم ایمنی بدن و دستگاه گوارش، بی اشتهایی و کم خوابی .

پیامدهای اجتماعی - افزایش جرم و بزه، گرایش به مصرف مواد و ...

چون که شما با کودکان و نوجوانان کار می کنید، برخی مقوله های اساسی را به خاطر بسپارید تا از امنیت و اعتماد آنها محافظت کنید:

(۱) توکل یه مهارت درون فردی است.

(۲) به کودکان و نوجوانان فشار وارد نکنید.

(۳) توکل را به رقابت نگذارید.

## توکل چیست؟

هنگامی که ما در تمام کارهایمان بر خداوند متعال، اعتماد کنیم، این اعتماد در دل ما آرامشی ایجاد می کند، و زمانی که در زندگی مان با مشکلاتی مواجه شدیم، خیالمان آسوده است و مضطرب نمی شویم. البته، هر کسی بخواهد به خدا توکل کند، به این معنی نیست که دیگر تلاش نکند و از وسایل و ابزاری که ما را برای رسیدن به اهدافمان کمک می کند استفاده نکند، بلکه همراه با اینکه از ابزار استفاده می کند به خدا اعتماد دارد و می داند این خداست که به او کمک میکند از طریق این ابزار به اهدافش برسد.

## توکل چه چیزی نیست؟

۱. توکل بی تحرکی و بی انگیزگی نیست.
۲. توکل اجتناب و انفعال نیست.
۳. توکل شانه خالی کردن از مسئولیت نیست.
۴. توکل اغماض و گذشتن از حق نیست.
۵. توکل به هنگام سختی ها خود را در عمل و حالت نشان می دهد نه صرف صحبت کردن از آن.

## انواع دلبستگی :

۱- **دلبستگی ایمن** - زمانی ما دارای دلبستگی ایمن هستیم، که نسبت به خود و دیگران نگرش مثبت داشته باشیم، در ارتباط هایمان متعهد باشیم و در روابط با دیگران احساس راحتی کنیم و در وابسته شدن به خود مشکلات اندکی داشته باشیم. در این شرایط ما از ویژگی احساس راحتی همراه با نزدیکی و صمیمیت در روابط بین فردی برخورداریم.

## ۲- دلبستگی ناایمن

الف) سبک دلبستگی اجتنابی

ب) سبک دلبستگی اضطرابی

**دلبستگی اجتنابی -** سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی با سطوح پایینتری از صمیمیت و تعهد در روابط اجتماعی پیوند می یابد. افرادی که در سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی قرار می گیرند، اظهار می کنند روابط آنها با دیگران سطحی و رسیدن به اهداف خودشان، مهمتر از ایجاد رابطه با دیگران است. افرادی که دارای سبک دلبستگی اجتنابی می باشند، از نزدیکی به دیگران و اعتماد به آنها گریزان هستند، نمی توانند به دیگران اتکاء کنند و وقتی کسی خیلی به آنها نزدیک می شود، عصبی می شوند. مشکل اساسی گروه اجتنابی، **خود اتکایی** است.

**دلبستگی اضطرابی -** افراد با دلبستگی اضطرابی شامل افرادی هستند که اعمال دوسویه و بی ثبات در مواقع آشفتگی در برخورد با مراقب، انجام می دهند، بیش از حد به مراقبشان می چسبند، همچنین عصبانیت و رفتارهای طردشدگی نشان می دهند.

**پیامدهای توکل به خداوند متعال :**

- (۱) کسب آرامش درونی
- (۲) جرأت پیدا کردن برای مواجهه با مشکلات و ناهمواریهای زندگی
- (۳) آمادگی برای رشد معنوی و ابراز وجود
- (۴) معنا دادن به اتفاقات زندگی و پیدا کردن معنا در ناهمواریها، رنجها و سختیها
- (۵) ایجاد ارتباط عملی باوجود متعالی
- (۶) رها شدن از ترس های واهی که مانعی درراه اقدام به کارها اساسی و رسیدن به اهداف زندگی می باشد.
- (۷) حرکت عملی به سوی پیوند عمیق تر در سیر و سلوک معنوی (تفویض، تسلیم و رضا)
- (۸) هماهنگ ساختن تدریجی انگیزه ها و خواسته ها با قوانین خداوند متعال در اثر ایجاد هماهنگی با قوانین متعالی معنوی
- (۹) تعادل در ابعاد زندگی فردی، اجتماعی، روانی و معنوی
- (۱۰) پیوند تدریجی فرد به خود متعالی و حرکت به سوی خودشکوفایی تمام عیار در زندگی



## روش به کارگیری توکل به خداوند متعال :

- **داشتن نگرش مثبت به حل مشکلات و موانع** - سعی کنید در مواجهه با مشکلات نسبت به حل آنها امیدوار باشید. بدون شک هر مشکلی یک راه حلی دارد و یافتن آن راه حل، نیاز به داشتن نگرش مثبتی در مورد وجود داشتن راه حل دارد.
- **نگرش به همراهی خداوند در حل مشکلات موجود** - (۱) باور داشتن به اینکه خداوند همیشه در کنار ماست و در حل مشکلات به ما کمک خواهد کرد. (۲) باور به اینکه راه حل مشکلات را خداوند از طریق اسباب و علل برونی و یا آمادگی های درونی و دادن بینش های ناگهانی در اختیار آنان خواهد گذاشت. (۳) این انتظار مثبت به دسترسی خداوند و کمک او نقش اساسی را در حل مشکلات خواهد داشت.
- **تعریف دقیق مشکل مورد نظر** - تعریف کردن مشکل و تحلیل آن به اجزای تشکیل دهنده اش، تعیین میزان، شدت و وخامت این اثر در کارکرد زندگی اجتماعی، فردی از مهمترین مسایلی است که بایستی صورت بگیرد.
- **باور به وجود راه حل** - باور داشتن به اینکه مشکل مورد نظر راه حل هایی دارد و بایستی این راه حلها را پیدا کرد، نقش اساسی در حل مشکل مورد نظر دارد. در این مرحله فرد فهرستی از راه حلهای موجود را با مشورت افراد مطلع و با فکر کردن درمورد حل مشکل فهرست می کند.
- **اولویت بندی راه حل ها** - قبل از این که راه حل ها به کار گرفته شوند، بایستی از چند نظر مورد بررسی قرار گیرند که به مهمترین آنها اشاره میکنیم: (۱) انطباق راه حل موجود با رعایت حدود خداوندی (۲) قابل پیش بینی بودن نتایج (۳) تحلیل سود و زیان راه حلهای پیدا شده و بررسی شده (۴) تحلیل انطباق هر کدام از راه حل ها با واقعیت موجود در جامعه مورد نظر (۵) مشورت کردن .
- **رفع ابهام در انتخاب راه حل** - در صورتی که هنوز ذهن شما روشن نشده و ابهامی در گزینش راه حل مسئله داشته باشید به طرق زیر عمل کنید:  
\* از خداوند بخواهید که راه حل مشکل را به شما نشان دهد. \* ایمان داشته باشید و مطمئن شوید که خداوند دعای شما را می شنود و در حل مشکل به شما کمک می کند. \* تجسم کنید که مشکل شما در حال حل شدن می باشد و خداوند راه حل مشکل مورد نظر را به شما نشان می دهد. \* شب قبل از خوابیدن ضمن ایجاد رابطه صمیمانه ذهنی، قلبی، کلامی و رفتاری با خداوند متعال مثل خواندن دو رکعت نماز مستحبی مراحل ذکر شده فوق را تکرار نمایید. \* با حال آرامش به خواب روید و اصلاً در مورد مشکل مورد نظر، فکر منفی نکنید.
- **نظارت بر نتیجه** - بعد از به کارگیری روش استمداد از خداوند و توکل به حضرت حق، زمانی که بهترین راه حل ممکن را به کار بستید و نتیجه عینی گرفتید، سعی کنید که بر نتیجه عمل خود نظارت داشته باشید و اگر نتیجه صد درصد بر وفق مراد شما نبوده است، علت را در چه می دانید؟

## مراحل آموزش توکل به دانش آموزان :

۱- رشد معنوی من

۲- به چه کسی می توان اعتماد کرد؟

۳- پیوند جویی - پیوند جویی از جمله ملاکهای اصلی تشکیل دلبستگی ایمن می باشد و درونی شدن پیوند جویی نسبت به خدا در دانش آموزان باعث می شود که مسیر رشد معنوی آنها و بهره بردن آنها از توکل در زندگی ارتقا یابد . یکی از اساسی ترین فاکتورهای ارتباط ما با خداوند متعال این است که متوجه شویم پیوند ما با خداوند متفاوت از پیوند ما با غیر خداست .

۴- پایگاه امن - اصولاً ما در زندگی مان همیشه دنبال امنیت هستیم. در پی یافتن یک پایگاه امنی که در سایه آن به زندگی ادامه دهیم. صفتی که احساس امنیت را در ما به وجود می آورد اعتماد به توانایی و قدرت خداوند است .

۵- پناهگاه مطمئن - هدف اصلی که در این مورد تاکید بر مهربانی خداوند است . خداوند از هر کسی در این دنیا مهربانتر و بامحبت تر است.

۶- دردسترس بودن خداوند - برخلاف ما انسانها که به علت محدودیتهای مکانی، زمانی، فیزیکی، روانی و شغلی نمی توانیم همیشه دردسترس هم باشیم، خداوند همیشه هر زمان که ما بخواهیم دردسترس ماست . ما میل به پیوند جویی داریم و دوست داریم در ارتباط باشیم پس بهتر است با کسی که همیشه دردسترس ماست پیوند دلی برقرار کنیم و به خدا اعتماد کامل داشته باشیم به این علت که همیشه هست و حضور دارد.

۷- پاسخگو بودن خداوند - تاکید بر این مهم است که انسانها زمانی به خداوند دلبسته می شوند که نسبت به پاسخگو بودنش اعتماد پیدا کنند. یک دانش آموز با سبک دلبستگی ایمن که معلمی پذیرنده، پاسخگو و دردسترس داشته باشد، احساس امنیت روانی بالای را در کنار همکلاسی هایش تجربه می کند . هرچقدر که دانش آموزان احساس امنیت روانی بالایی داشته باشند، سرزنده تر و شاداب تر هستند.

۸- شفقت و بخشش خداوند - به هر اندازه اعتماد به شفقت و بخشش خداوند در درون دانش آموزان رشد یابد، اعتماد و پیوند جویی بیشتری در درون آنها برقرار می شود . چون خداوند تواناست، مهربان و بخشنده است، همیشه دردسترس ماست، هر زمان که ما بخواهیم پاسخگوی ماست پس برای اینکه در زندگی مان رشد کنیم و در همه حوزه ها به بالندگی برسیم، بهتر است به خداوند رحمان تکیه کنیم و از او بخواهیم که ما را در زندگی مان یاری کند

۹- فواید اعتماد به خداوند - فواید توکل، حفظ آرامش روانی، افزایش تلاش و کوشش در برخورد با مشکلات و سعی در رفع آنها، ارتباط درونی با خداوند و رشد معنوی انسان را دربرگیرد.

# مهارت خیر گزینی

## مبانی نظری تدوین این مهارت :

- ۱- فرایند رشد، ۲- معناشناسی خیر، ۳- فرایند شناسی خیر، ۴- نظام سازی خیر، ۵- دوره تکلم تا بلوغ، ۶- مهارتهای خیر گزینی.
- رشد در قرآن :** (طی کردن مراتب فطری در بستر بلوغ طبیعی)
- ۱- رشد مقصد و غایت غیرمادی دارد و جهت دار است.
- ۲- رشد بر مبنای فطرت است و نقشه ای از پیش تعیین شده دارد.
- ۳- رشد مرحله ای است و تدریج دارد؛ شکوفایی توان های فطری مطابق با ظهور توان های طبیعی است.
- ۴- هر مرحله از رشد، غایت ها، توانمندی ها و مسیرهای مشخصی دارد.
- ۵- رشد، نیاز به ولیّ برای طی کردن مسیر از نیاز به رفع نیاز دارد.

- تربیت در این دوره پروراندن کودک در همه ابعاد طبیعی و فطری به گونه ای است که آمادگی لازم برای عبودیت پروردگار را به دست آورده و برای مراحل بعد آماده شود.
- تربیت در این دوره نه تنها پیشگیرانه از آسیب بلکه فعالانه به سمت شکوفایی توان های طبیعی و فطری است.
- به این ترتیب بسیاری از مهارتهای و آموزش های موجود، می توانند در ذیل اصول و مولفه های رشد در این دوره قرار گیرند.

## اهداف آموزش مهارت خیر گزینی

- ۱) ارزیابی اهداف فرزند پروری در خود و اصلاح آن، ۲) اهمیت دوره دوم رشد و ارتباط آن با سایر دوره ها، ۳) آشنایی با مشخصه های رشدی و تربیتی در دوره دوم رشد (۷ تا ۱۴ سالگی)، ۴) اصلاح باورهای غلط و روش های آسیب زننده در مورد فرزند پروری، ۵) مهارت در فعال کردن عبودیت و مشورت در کودک، ۶) آشنایی با چگونگی پرورش مهارت های خیر گزینی در کودک، ۷) کسب مهارت در توجه دادن کودک به سلامتی، ۸) کسب مهارت در توجه دادن به کارکردهای اعضای بدن، ۹) توانمندی در آموزش ارزش زمان، ۱۰) توان فعال کردن یادگیری و ذکر، ۱۱) توان ترغیب کودک به خیر گزینی، ۱۲) توان مساعدت در انجام باید و نباید



## اهمیت دوره دوم رشد:

- اهمیت این دوران در روایات به حدی است که اگر تا پایان ۷ سال دوم، والدینی در تربیت کودک موفق نشوند، دیگر امیدی به تغییر نیست.
- اثرات تربیت در سنین پایین تر به مراتب بیش از اثرات تربیتی در سنین بالاتر و به خصوص نوجوانی است. العلم فی الصغر كالنقش فی الحجر
- دوره دوم رشد، دوران ذخیره سازی برای تفکر و رشد در دوران های بعدی و گذار از مرحله کودکی به بزرگسالی است.

## اهداف تربیت فرزند

غایت تربیت: رساندن موجود به عبودیت خداوند (و ما خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ)

- تربیت به معنای پروراندن موجود بر اساس نقشه ای است که خداوند برای او در نظر گرفته است.
- این نقشه همان فرایند رشد اوست.
- رویکردهای تربیتی در روانشناسی تربیت را براساس نقشه رشدی طبیعی انسان در نظر گرفته و غایت های اصلی از خلقت او را نادیده می گیرند.
- رشد در روانشناسی به معنای تغییرات پی در پی، منظم، مرحله ای و تدریجی است که در ابعاد مختلف زیستی، شناختی، اجتماعی و هیجانی اتفاق می افتد و تا پایان عمر ادامه دارد.
- رشد در نظام قرآنی، مترادف با نور و هدایت است و افرادی که از آن بهره ای ندارند در غیّ یا گمراهی به سر می برند.
- در رویکرد قرآنی به ابعاد مختلف زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی به عنوان مقدمات و بسترهای مورد نیاز رشد فطری توجه می شود.
- بنابراین اگر غایت های تربیت را متناسب با غایت های طبیعی و نه فطری در نظر بگیریم ممکن است موجب انحراف از مسیر اصلی رشد و تربیت در فرزند خود شویم.



## تغییرات دوره دوم رشد :

- ✓ میل به رعایت قوانین در آن ها بیشتر می شود.
- ✓ میل به حرف شنوی از والدین و معلمین در آن ها افزایش می یابد.
- ✓ توان فکر کردن به امور مختلف، تحلیل کردن، نظر دادن و مقایسه کردن ارتقا پیدا می کند.
- ✓ میل به استقلال پذیری و انجام کارهای شخصی افزایش می یابد
- ✓ توان حل مسئله بیشتر می شود.
- ✓ ظرفیت حافظه و قدرت پردازش اطلاعات بیشتر می شود.
- ✓ قدرت درک متقابل و همدلی افزایش می یابد.
- ✓ ظاهر کودک، به تدریج به شکل ظاهر بزرگسال در آمده و تمایزهای جنسیتی هویدا می شود.
- ✓ میل به آزمون و خطا کردن گاهی موجب خرابکاری های بزرگ می شود.

## غایت مطلوب در دوره دوم رشد چیست؟

عبودیت و مشورت دو غایت و هدف مهم رشد و تربیت در این دوره اند

### عبودیت یعنی :

(۱) دقت در موضوعات و مسائل پیرامون (۲) تشخیص مقاصد و اهداف (۳) تفکیک آنها از هم (۴) پذیرش احکام پیرامون آنها (۵) قرار دادن خود در محدوده احکام

### مشورت یعنی :

(۱) روبرو شدن با مسائل پیچیده (۲) احساس نیاز به حل مسئله (۳) اشتیاق به حل مسئله (۴) ضرورت رجوع به متخصص و عالم

## اصول مهم خیرگزینی : (انتخاب روش مطلوب برای رساندن کودک به عبودیت و مشورت)

- از آنجایی که تفکر و قدرت انتزاع کودک در این سنین فعال می شود، روش رساندن او به عبودیت روشی تفکری است و نباید با اکراه او را به انجام کاری وادار کرد.
- نکته بسیار مهم این است که کودک در هر حال باید بر اساس میل و رغبت به سمت اجرای خیر برود
- از آنجا که انسان دارای فطرت و نقشه ای از پیش تعیین شده است، میل و گرایش اش به سمت خیر فطری است مگر اینکه با موانعی مانند اثرات الگوگیری نادرست از والدین قرار گرفته یا تحت تاثیر همسالان و رسانه فطرت اش پوشیده شده باشد.
- والدین باید با برقراری ارتباطی مطلوب با کودک بتوانند از طریق روش هایی مانند گفت و گو، تمثیل، چالش کردن و پرسش کردن او را در هر امر به رعایت محدوده ها و قوانین آن ترغیب و نه وادار سازند.
- والدین باید مهارت های مختلف برقراری ارتباط با کودک خود را فراگرفته و مسیر عبودیت و مشورت را در او تسهیل کنند.
- والدین باید با موضوعات مهم تربیت در این دوره آشنا شوند و کودک را به سمت آن هدایت کنند.
- سوق دادن کودکان به قوانین و هست و نیست های عالم تکوین و سپس تشریع مسیر در محدوده قرار گرفتن و عبودیت فرزندان را هموار می سازد.
- موضوعاتی که کودک نسبت به آن ها باید آگاه شود و باید و نباید خود را بر اساس آن ها تعیین کند، در این دوره چند موضوع مشخص اند. (سلامتی، اعضای بدن، ارزش زمان، ارزش اختیار، ارزش یادگیری و اهمیت اجرای باید و نباید)
- اگر کودکی در ابتدا با موضوعات تکوینی آشنا نشود و عمل خود را نسبت به آن ها تنظیم نکند، نمی تواند به خوبی وارد مرحله عبودیت با میل و رغبت در موضوعات تشریعی شود.
- به عبارت دیگر سرسپردن به قوانین تکوینی، مقدمه ای برای سرسپردن به قوانین تشریعی است و اصل تعبد و خودتنظیم گری را فعال می کند.
- قوه تعبد امری فطری است که در همه انسان ها وجود دارد تنها ممکن است دچار انحراف شود و موجب سرسپردگی به افراد، موضوعات و یا فرقه ها گردد.
- مهمترین پیش شرط تربیت بر اساس رویکرد خیرگزینی، برقراری یک رابطه مناسب با فرزند است. رابطه ای سرشار از محبت و در عین حال همراه با اثرگذاری و ولایت!
- آسیب در رابطه در همه فرایند تربیت اثرات نامطلوبی بر جای خواهد گذاشت.
- پیش شرط تبعیت و عبودیت، اعتماد و محبت است.

## مهارت در برقراری رابطه : (ویژگی های یک رابطه خوب)

(۱) تحکمی نباشد. (۲) مبتنی بر احترام متقابل و اعتماد باشد. (۳) از تحقیر، توهین، سرزنش و بی احترامی خالی باشد. (۴) گفت و گوی مکرر و مداوم با کودک صورت گیرد. (۵) توان تفکر و میل به انتخاب در آن در نظر گرفته شود. (۶) کرامت کودک در هر حالت حفظ شود. (۷) از مقایسه و تحمیل پرهیز شود. (۸) غایت مطلوب عبودیت در آن در نظر گرفته شود و هدفمند باشد.

اکراه کودکان از برقراری رابطه با والدین نشاندهنده استفاده زیاد آن ها از روش های مستقیم امر و نهی کننده و ماهیت تحکمی آن است.

## مهارت در برقراری رابطه : (اصلاح رابطه)

**مرحله اول - پاکسازی:** برای چندین هفته به هیچ وجه از روش های اجباری، تحکمی، تشویقی و تنبیهی استفاده نکنید. نتیجه این مرحله، پیدا شدن زمینه ای جدید برای ایجاد ارتباطی جدید و به گونه ای دیگر است.

**مرحله دوم - زمینه سازی:** تلاش کنید تا رابطه عاطفی و مطلوب را از طریق موضوعات خوشایند و مورد علاقه کودک خود ایجاد کرده و گسترش دهید. مثلاً رفتن به پارک، سینما، خرید یا درست کردن کاردستی و یک فعالیت مشترک.

**مرحله سوم - ایجاد:** تلاش کنید تا در مورد موضوعات مورد علاقه کودک خود، با او گفت و گو کنید. از اینکه گفت و گویتان حالتی ساختگی به خود بگیرد یا از سر ناچاری انجام شود پرهیز کنید. تلاش کنید با همدلی و با در نظر گرفتن احساسات و ادراکات او با او هم کلام شوید.

**مرحله چهارم - تثبیت و هدف گذاری:** براساس موضوعات مهم تربیت در این دوره تلاش کنید تا با استفاده از روش های مناسب تفکری، کودک خود را به عبودیت در زمینه های مختلف ترغیب کنید.

## مولفه های مربوط به فعال شدن توان استطاعت و خیرگزینی :

### مولفه های استطاعت بر اساس روایات:

- ۱- احساس ذهنی توانایی انجام یا عدم انجام امور (فهم اختیار)
- ۲- توانایی جسمی انجام امور یا عدم انجام آن (درک نعمت سلامت و اهتمام به آن)
- ۳- فهم کارکردهای هریک از توانمندی ها (فهم نعمت اعضای بدن)
- ۴- علم کافی برای انجام یا عدم انجام امور (فهم نعمت یادگیری)
- ۵- فهم زمان و اهمیت آن در انجام یا عدم انجام امور (فهم ارزش اجل و وقت)
- ۶- قدرت شناخت حکم خدا (فهم باید و نباید و اهمیت مشورت)

## مولفه های تربیت (آموزش خیرگزینی) در ۷ سال دوم:

- (۱) توجه به صحت جسم: مرتبط با تقویت توان های جسمانی
- (۲) توجه به نعمت هر یک از اعضای بدن: مرتبط با انواع مهارت آموزی
- (۳) توجه به نعمت وقت و اجل: مرتبط با توان برنامه ریزی
- (۴) مرحله توجه به نعمت علم و توان یادگیری: مرتبط با علوم مورد نیاز
- (۵) مرحله توجه به اختیار (آزادی در عمل و تصمیم ترک آن): مرتبط با مسئولیت پذیری و انعطاف و خلاقیت
- (۶) مرحله توجه به باید و نبایدها در عمل و تصمیم: مرتبط با حکم شناسی و مقصد شناسی

### مهارت اول: توجه دادن به نعمت سلامتی (روش صحیح)

- ۱- توجه والدین به حفظ سلامت و صحت خود و مصرف غذاهای سالم در خانواده
- ۲- توجه دادن کودک به نعمت عافیت هنگام بیماری از طریق گفتگو  
مثلا: «چقدر سلامتی نعمت مهمی است، حالا که سرماخورده ای انگار حوصله هیچ کاری حتی بازی را هم نداری! وقتی بهبود یافتی چه کارهایی می خواهی انجام دهی؟ چطور می خواهی از وقتت بهترین استفاده را بکنی؟»
- ۳- استفاده از فرصت بیماری برای آموزش صبر و توکل و دعا نه بی تابی و فال بد زدن و ناشکری
- ۴- گفت و گو در مورد فواید اختصاصی هریک از مواد غذایی، هم چنین توجه دادن به خواص برخی مواد و میوه ها با توجه به روایات و تلاش برای توجه دادن کودک به مشاهده برنامه های مربوط به مواد غذایی سالم از تلویزیون و مطالعه مجلات.
- ۵- متوجه ساختن کودک به رازق بودن خداوند و آشنا کردن او با انواع رزق مادی و معنوی
- ۶- آشنا کردن کودک با عجایب طعام: مثلا آشنا کردن کودک با اینکه عسل شفای هردردی است. رموز خوردن نمک قبل و بعد از غذا.
- ۷- آشنا کردن کودک با عجایب زندگی مخلوقات و توجه دادن به خالق آن ها: مانند زندگی زنبور عسل، خفاش و غیره.
- ۸- توجه دادن کودک به گزاره های قرآنی مربوط به زندگی: ماهیت بازیچه بودن زندگی، اهمیت آخرت  
این آموزش ها بهتر است با استفاده از ابزارهای آموزشی مانند کتاب و داستان، کاردستی و فعالیت و مانند آن باشد.



## مهارت دوم : توجه دادن به کارکردهای اعضای بدن (روش صحیح)

از اهدافی که خوب است والدین و مربیان در دوران ۷ سال دوم زندگی پیگیری کنند ، موارد زیر اند:

- ویژگی های هریک از اعضای بدن و کارکردهای آن : قلب، دست، چشم، گوش و زبان و ...

- عواملی که باعث آسیب رسیدن به هریک از آنان می شوند: مانند نور مستقیم آفتاب برای چشم، غذاهای چرب برای قلب، صداهای بلند برای گوش و غیره

- عواملی که موجب ارتقای توان و قوت آن اعضا می شود: مثلا خوردن مواد غذایی خاص و مفید برای هریک از اعضا، ورزش کردن برای ماهیچه ها و قلب، به اندازه خوابیدن برای چشم و حافظه و ادراک و غیره.

- شکر هریک از اعضا و بهترین استفاده ای که می توان از آن ها کرد.

## مهارت سوم : آموزش ارزش زمان (روش صحیح)

۱- مهمترین اصل در آموزش وقت شناسی به کودک، درک اجل توسط خود والدین و اهمیت دادن به آن در زندگی است. والدین وقت شناس، فرزندان وقت شناس به بار می آورند.

۲- به کودک اجازه دهید تجربه کند و نتیجه کارهایش را ببیند. بسیاری از یادگیری ها از طریق تفکر مشاهده ای فعال می شوند. اجازه دهید تکلیف ننوشته به مدرسه رود و نتیجه عمل خود را دیده و با توجه به آن خود را تنظیم کند.

۳- کودکان هنوز توانایی برنامه ریزی صحیح برای خود را ندارند بنابراین سعی کنید برای زمان های او برنامه داشته باشید.

۴- اولویت و اهمیت برخی زمان ها نسبت به زمان های دیگر را به کودک آموزش دهید. توجه دادن به شب قدر، روز عرفه، روز جمعه و همراه کردن کودک با خود در برنامه ها. در اینصورت کودک تمایز بین زمان ها را درک می کند.

۵- برای تسریع در فهم اهمیت زمان می توانید اقدامات عملی زیر را انجام دهید:

نشان دادن عکس های کودکی و توصیف خاطرات کودکی و اشاره به اینکه روزی هم جوانی و پیری فرا می رسد. توجه دادن به حیات اخروی و زنده شدن پس از مرگ و دیدن نتیجه همه اعمال. استفاده از تمثیل زمستان و بهار برای مردن و زنده شدن انسان ها.

۶- سعی کنید برای انجام تکالیف یا امور دیگر کودک را مساعدت کنید. مساعدت می تواند از نوع فکری، عملی و یا رفع موانع باشد. اما به هیچ وجه کار را به جای او انجام نداده و یا از مساعدت دریغ نورزید.

## مهارت سوم: آموزش ارزش زمان (آموزش نماز)

- در روایات به نقش والدین در ترغیب کودکان به نماز تاکید فراوانی شده است.

- این سن در برخی روایات ۷ و در برخی دیگر ۸ ذکر شده است.

- رفتارهای مطلوب و نامطلوب والدین از سنین خردسالی توسط کودک یادگیری و تقلید می شود. در ابتدا کودک نسبت به چرایی این رفتارها درک درستی نداشته و به خاطر اعتماد و محبت خود به والدین آن ها را تکرار می کند. به تدریج که تفکر فعال می شود، علم و دانش کودک نسبت به آن رفتارها بیشتر شده و آن ها را انجام داده یا ترک می کند.

- میل به نماز به صورت فطری در کودک وجود داشته و با روش های زیبا و غیرمستقیم باید در کودک محقق شود.

- نماز، خود عاملی برای فهم ارزش زمان و ستمایز اوقات از یکدیگر است. (اول وقت / آخر وقت - قضا شدن نماز/۵ وعده خواندن آن)

### راهکار عملیاتی برای ترغیب کودک به نماز قبل از سن تکلیف :

- **مرحله آماده سازی** - در مورد سن تمیز و تفاوت آن با سن تکلیف برای فرزند خود در قالب داستان یا گفتگو توضیحاتی ارائه دهید.

- **مرحله قول و قرار** - از او بپرسید که مثلا دوست دارد کدام یک از وعده های نماز را در شبانه روز به طور کامل خوانده و برای جشن تکلیفش آماده شود؟

- **مرحله تقلید** - سعی کنید با فراهم کردن تشویق هایی مادی و معنوی، خصوصا در ابتدای انجام این فریضه، میل به اقامه نماز را بیشتر کنید. بعد از نماز به پارک می روی یا باهم بازی می کنیم. عادت به رفتار ظاهری نماز در ادامه با باورهای زیبا تکمیل می شود.

- **مرحله نگهداری** - سعی نمایید در مورد چگونگی اقامه نماز با فعال کردن تفکر، قدرت انتخاب کودک را تحریک کنید.

- **مرحله تثبیت** - به اینکه اقامه نماز برای فرزندان به صورت عادت درآمده است اصلا اکتفاء نکنید و تلاش نمایید تا از طرق مختلف (آموزش قرآن، روایات، داستان و فعالیت های مختلف)، باورمندی به نماز و جزئیات اعمال آن را بیشتر کنید.

## مهارت چهارم: توجه دادن به توان اختیار

- خیر، نفعی است که با مقایسه بین دو یا چند چیز بر اساس اولویتی ترجیح داده می‌شود. در صورتی که آن اولویت بر اساس حکم خدا باشد آن نفع حقیقی خواهد بود و گرنه نفع غیر حقیقی است.
- توان اختیار یعنی توانمندی در انتخاب خیر به عنوان بهترین گزینه دارای نفع! و تا وقتی قدرت انتخاب نباشد، تفکر و اختیار معنا ندارد.
- در این دوره والدین و مربیان باید تلاش کنند تا زمینه فعال شدن توان اختیار را در کودک فراهم کنند.
- خیر یک نظام مرحله ای، تدریجی و پله پله دارد که غایت این دوره رسیدن به مراحل بالای خیر یا همان شکوفایی اختیار است. (مهارت های تکمیلی شکوفایی اختیار در فایل پیوست آمده است)
- کودک در سنین دبستان به تدریج و با مساعدت والدین و مربیان یاد می‌گیرد که اولاً دارای این توان است و ثانیاً با تحقق بخشی به انواع خیر، به تدریج، قابلیت ها و مهارت های زیادی را برای تثبیت خیر در خود می‌آموزد.
- انجام یک خیر در هر سطحی (عقلی، شرعی یا تکوینی) که باشد، زمینه تحقق خیرهای بعدی را فراهم می‌کند. مثلاً کودکی که اهل نماز شد، زمینه یادگیری تعقیبات نماز را نیز در خود ایجاد می‌کند، یا کودکی که انجام تکالیف خود را به عنوان خیر انتخاب کرد، زمینه آموزش های دیگر را در خود ایجاد می‌کند و یا هنگامی که دوستان مهربان و با اخلاقی را انتخاب کرد، زمینه رشد و بالندگی خود را فراهم می‌کند.
- توان اختیار در بلوغ به شکوفایی خود می‌رسد و کودک بالغ مسوولیت اعمال و رفتارهایش را به طور کامل می‌پذیرد. تا پیش از بلوغ دوره آموزش و تقویت اختیار است.

## راهکارهایی برای توانمندی در خیرگزینی و فعال شدن قوه استطاعت و تکلیف :

- ۱- زندگی به طور طبیعی دارای فراز و نشیب است. ۲- باید بین انجام دادن یا ندادن کاری بالاخره تصمیم‌گیری! ۳- هر عملی پیامدی دارد!
- ۴- قبل از تصمیم‌گیری در مورد موضوع اطلاعات را کامل کن! ۵- مسوولیت این کار را شما به عهده بگیر!
- ۶- بدان که خداوند در این عالم قوانینی را وضع کرده است که در صورتی که آن‌ها را بدانیم و به کار ببندیم می‌توانیم در به نتیجه رساندن کارهایمان موفق شویم.

آموزش نماز محلی برای تمرین اختیار و فعال شدن استطاعت است.



## مهارت پنجم: ترغیب به یادگیری و ذکر

تربیت در این مولفه یعنی: فعال کردن تفکر - افزایش اطلاعات مفید و آموختن مهارت های مفید - افزایش قدرت ذکر و آشنا کردن او با پروردگار از مسیر فطری .

❖ جهت یادگیری در این دوره از خود یادگیری بسیار با اهمیت تر است... غایت نهایی باید آخرت باشد ...

**فعال کردن تفکر بنیادین :** (۱) تفکر بنیادی (۲) ارائه گزاره های عقلی در موقعیت های مختلف .

**فعال کردن تفکر مشاهده ای :** (۱) بیان تجربه های خود و دیگران . (۲) ترغیب کودک به عبرت گرفتن از اتفاقات مثبت و منفی در زندگی .

(۳) آموزش فرایند فهم قوانین کلی از مشاهدات تجربی .

**فعال کردن تفکر اجتماعی :** (۱) هم نشین کردن کودک با علما و دانشمندان و افراد متخصص (۲) تشویق کودک برای به کار بردن علم خود برای کمک به مردم و رفع نیازهای دیگران (۳) آموزش تعاملات اجتماعی و مهارت های ارتباطی (۴) آموزش قوانین اجتماع (۵) آموزش کنترل خشم و هیجانات منفی (مثل حرص)

**فعال کردن تفکر قرآنی :** (۱) مساعدت کودک برای یادگیری احکام و علم حلال و حرام (۲) آموزش قرآن

(۳) آموزش حکمت های اهل بیت ع: مانند حکمت های نهج البلاغه (۴) آموزش حقوق والدین و مربیان که بر گردن کودک است بر اساس آیات و روایات

❖ بالا رفتن قدرت یادگیری، شناخت و تفکر در کودک نسبت به مسائل مختلف، زمینه انتخاب خیر را در او فراهم می کند.



## مهارت ششم : سوق دادن به بایدها و نبایدهای شرعی (عبودیت)

- ✓ به طور طبیعی در فعال سازی قوه اختیار، میل به باید و نباید و در محدوده قرار گرفتن نیز تقویت می شود.
- ✓ محصول عبودیت و میل به باید و نباید داشتن و تبعیت از حکم خدا در هر کار، پرورش تقوای کودک است.
- ✓ پرورش تقوا از همین سنین کودکی از مهمترین لوازم رسیدن به کمال در مسیر رشد است.
- ✓ هنگامی که فرزند به بلوغ خود رسید، از میزان امر و نهی های بیرونی کاسته شده و میل به عبودیت به صورت خودجوش فعال می شود.
- ✓ به این ترتیب از طریق طی شدن مراحل رشد خیرگزینی، عبودیت از طریق پرورش تفکر در ابعاد مختلف، فعال شده و با میل و رغبت توسط کودک تازه بالغ شده، پذیرفته می شود. به این مرحله از رشد، استطاعت می گویند.

**و ما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون**  
**غایت خلقت انسان، رسیدن او به عبودیت است.**

رشد در انسان فرایندی مرحله ای و تدریجی است.

به این ترتیب، توان خیرگزینی در انتهای این دوره، مبدایی برای شروع دوره بعد یعنی حسن گزینی در نوجوانی است و اخلاص در این دوره، سرمنشا وارد شدن لطافات و نقصان های رشدی در سال های بعدی زندگی است.

عبودیت به عنوان غایت این دوره، نوعی درقید و بند بودن اختیاری است که باعث آزادی از هواهای نفسانی می شود.

# مهارت حسن گزینی

مفهوم حسن گزینی :

بهره مندی انسان از توان اختیاری خود در نزول خیرات و برکات که در نهایت زندگی او تحت تأثیر برکات حسن قرار می گیرد. غایت حیات انسان در این دنیا، طی کردن مسیر رشد و تقرب به پروردگار عالمیان است.

مراتب و مراحل حُسن گزینی :

- ❖ همراهی علم و عمل
- ❖ انجام عمل خیر و تبدیل عمل خیر به حسن
- ❖ خلق بهترین حسن
- ❖ احسان به دیگران و خُلق حَسَن
- ❖ هنرنمایی با خُلق حسنه

زندگی چون حکمی است تا نتوانی شمرش خدا