

نام‌هستی‌نخ

مهارت‌های زندگی

(برای نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)

اعتماد به نفس، مهارت‌های اجتماعی
فن برقراری رابطه و گفتگو
جسارت، ابراز وجود، فن نه گفتن
کمرویی، خجالت، اضطراب



تالیف

دکتر سید اصغر ساداتیان

انتشارات



ما و شما

شناخت بیماریها و توصیه‌های پزشکی

توضیحات

سید حمیدرضا ساداتیان

سید حسن ساداتیان

سیدحسین ساداتیان

مدیر اجرایی و معاون انتشارات

مهندس سید چهر ساداتیان

تایپ و صفحه آرایی

مریم الساداتصانعی

روابط عمومی و بین الملل

مهندس سید محسن ساداتیان

زینب سادات ساداتیان

نسرین شهریاری

ساداتیان، اصغر - ۱۳۴۴
مهارت‌های زندگی برای نوجوانان، جوانان و بزرگسالان

امولف، اصغر ساداتیان

تهران: سما و شما، ۱۳۹۰

۱۶۸ ص: مصور

۷-۶-۸۸۷۵-۹۶۴-۹۷۸

فیبا

مهارت های اجتماعی

روان شناسی عملی

۱۳۹۰ ق ۹ م ۷۳۲۵/۱

۴۱۸/۱۵۵

۲۳۷۷۴۵

سرشناسه

عنوان و نام پدید آور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

موضوع

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

مهارت‌های زندگی (برای نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)

ناشر انتشارات ما و شما

تالیف دکتر سید اصغر ساداتیان

نوبت چاپ و تیراژ چاپ اول پاییز ۱۳۹۰، ۳۰۰۰ نسخه

طراح و ناظر چاپ سید حسن ساداتیان

شابک ۷-۶-۸۸۷۵-۹۶۴-۹۷۸

قیمت ۴۵۰۰ تومان

انتشارات ما و شما و مرکز پخش:

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین-پلاک ۳

تلفن: ۷۹۱۰۷۹۱-۸۸۲۷۰۴۴۷-۸۸۲۴۳۶۴۷ صندوق پستی تهران: ۷۸۸۸-۱۴۱۵۵

www.uvpub.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت، ترجمه و تکثیر آن منوط به اجازه کتبی می‌باشد

چرا آمده‌ایم؟!

راحت‌ترین راه برای توجیه بدبختی‌ها و مشکلاتمان (و شانه خالی کردن از بار مسئولیت)، محول کردن مسئولیت و مقصر دانستن دیگران است. اما در واقع امر، اکثر مشکلات، نابسامانی‌ها و ناراحتی‌هایی که بر ایمان پیش می‌آید، خود ما مسئول و مقصر هستیم. قصور و کوتاهی ما چیست که فلان شخص یا مسئول، وظایف خودش را به خوبی انجام نمی‌دهد؟! گناه ما، عدم آگاهی از قوانین، راه‌های احقاق حق و روش جلوگیری از انحرافات است؛ اگر بیکار هستیم، گناه ما عدم آگاهی از وظایف مسئولین مربوطه (و در صورت لزوم بازخواست آنها)، عدم آگاهی از توانمندیهای خود و شرایط و امکانات در دسترس، عدم آگاهی از روشهای بالا بردن اراده و بهره‌وری اصولی از امکانات و عدم آگاهی از روشها و اصول کار و ... است؛ اگر نوجوان ما دچار انحراف، سستی و رخوت شده است، گناه ما عدم شناخت از خصوصیات طبیعی دوران نوجوانی و بکار نبستن اصول علمی پرورش و تربیت است؛ اگر دچار فشار خون یا عوارض آن می‌شویم، گناه یا قصور ما عدم آگاهی از علل بوجود آورنده فشار خون و روش‌های مقابله با استرس، اصول تغذیه صحیح و پیشگیری از آنها است. اگر ... و در یک کلام، اگر در زندگی احساس سعادتمندی و خوشبختی نمی‌کنیم، گناه ما جهل و نادانی است و همین بس که خدا به قلم، قسم یاد می‌کند. آمده‌ایم تا چراغ راهنما باشیم.

بجای اینکه تاریکی لغت بفرستید، بخرید و شمع روشن کنید

از کجا آمده‌ایم؟!

سال ۱۳۷۳ با انتشار یک دوره دوازده جلدی از مجموعه شناخت بیماریها و توصیه‌های پزشکی در قطع جیبی با عناوین مختلف نظیر تب روماتیسمی، صرع، تب و تشنج، فواید و مضرات نور خورشید بر روی پوست، سرماخوردگی و گلو درد، یبوست، نفخ شکم، هپاتیت و ... متولد شدیم و تصمیم گرفتیم با همه قشرهای مختلف جامعه همراه شویم و با آنها دانسته‌های علم پزشکی خود را تقسیم کنیم. اما عوامل مختلفی از جمله کم لطفی و هجوم‌های منفی برخی، موجب شد توانمان برای ادامه کار تضعیف و اندیشه‌مان خاموش گردد. پس، برخلاف میل باطنی دست از کار کشیدیم. اما با گذشت زمان و پس از دریافت

نامه‌های پر مهر و محبت بسیاری از مردم، باور کردیم که خیلی‌ها تولدمان را فراموش نکرده‌اند و چشم به آثار ما دوخته‌اند. پس با دلگرمی و پشتوانه مردمی تصمیم گرفتیم، باشیم و این بار با کارشکنی و کوته نظری‌ما مقابله کنیم و سختی‌های راه را به جان خریده و تا حد امکان هموار کنیم.

به کجا می‌رویم؟!

بدین سان بود که با نگاهی نو بر آن شدیم تا راهی پیدا کنیم ما و شما را به هم نزدیک‌تر سازد. لذا پایه‌های کاریمان را در انتشاراتی که پل ارتباطی ما و شماست طرح‌ریزی کرده و انتشارات ما و شما را در سال ۱۳۸۳ تأسیس کردیم. انتشاراتی که قصد دارد در تمامی زمینه‌های علوم پزشکی، روانشناسی و مفاهیم علمی و اجتماعی مورد نیاز تمامی اقشار جامعه، کتب و وسایل کمک آموزشی مورد نیاز را تهیه و در دسترس عموم قرار دهد. بر آن هستیم تا با یاری شما، با ایجاد تشکیلات جانبی، کلاس‌های آموزشی، ارجاع بیماران به متخصصین، حمایت از مستمندان (در زمینه‌های خدمات پزشکی) و دهها طرح دیگر را به اجراء بگذاریم. همراهی و همیاری شما قوت قلب و چراغ راهنما خواهد بود، از آن محرومان نسازید.

ما می‌توانیم

ما باید بتوانیم

اما با شما

مدیر و صاحب امتیاز انتشارات ما و شما

دکتر سید اصغر ساداتیان

مقدمه

بجز بعضی از شغل ها و زمان خواب، اکثر اوقات زندگی ما در رابطه با دیگران می گذرد و اساساً آدمی فقط در بودن با دیگران است که خود را ساخته و بارور و متعالی کرده و در یک کلام، معنی پیدا می کند. از خانه گرفته تا کوچه، محله، خیابان، مدرسه، دانشگاه، محل کار، شهر و دیگر مردمان دنیا، انسانها در حال تعامل و گفت و گو با یکدیگر هستند.

به میمنت پیشرفتهای علمی و تکامل عقلی و عاطفی انسان، دایره دشمن و غیرخودی ها روز به روز کوچکتر می شود و به معنی واقعی جهان به یک دهکده بزرگ تبدیل شده است و اگرچه سرمداران بیمار برخی از کشورها بدنبال دور کردن انسانها از یکدیگر هستند ولی عموم مردم جهان به سمت نزدیک شدن و رفاقت با هم در حرکت هستند.

بدلیل استفاده نادرست (و درست) از تکنولوژی، مفهوم و شکل روابط انسانی دست خوش تغییرات زیادی شده است که نمونه واضح آن محدود شدن روابط بین فردی بدلیل افراط در استفاده از کامپیوتر و تلفن است و به همین دلیل شیوع کم رویی و خجالت و اضطراب اجتماعی در اکثر جوامع رو به افزایش است.

اگرچه در برخی از جوامع و فرهنگ ها خجالت و کمرویی (و حتی اضطراب اجتماعی) نه تنها اختلال به حساب نمی آیند بلکه به نوعی ارزش تلقی می شوند ولی همچنانکه ملاحظه خواهید نمود، این اختلالات بر بسیاری از جنبه های زندگی افراد تاثیرات منفی عمیق و ماندگاری می گذارد که در صورت عدم درمان، نه تنها در بیشتر موارد باقی می ماند بلکه با عواقب و حتی اختلالات جدی تری همراه خواهند بود.

همچنانکه مطالعه خواهید نمود، کمرویی و انواع اضطراب اجتماعی (و در واقع بسیاری از اختلالات رفتاری) ریشه در برخی از باورهای غلط و نادرست و فقدان مهارت‌های اجتماعی دارد و در این کتاب سعی شده است تا به زبانی ساده راه کارهای علمی و عملی برای اصلاح این اختلالات ارائه شوند. نکته کلیدی در موفقیت این روشها، تمرین و تداوم در آنها است و نایستی انتظار داشت که فقط با خواندن این کتاب همه چیز یک شبه تغییر کند. زیرا لازمه چنین مسئله ای تغییر بنیادی افکار خودکار منفی و مخربی است که در طی چندین سال در ذهن فرد شکل گرفته اند. به عبارت دقیق تر، برای غلبه بر خجالت و کمرویی و اضطراب اجتماعی بایستی حداقل برخی از ویژگیهای شخصیتی خود را تغییر داده و اصلاح نمود. امیداست این کتاب در این راه سخت و دشوار همدم و کمک مناسبی برای شما باشد.

دکتر سید اصغر ساداتیان

فهرست

فصل اول: ماهیت احساسات و عواطف ۱۶ - ۲۶

تعریف ۱۶

جایگاه و مراکز عواطف ۱۷

ضمیر ناخودآگاه و عواطف ۲۰

خاصیت وجودی و کارکردی احساسات و عواطف ۲۲

تظاهرات احساسات و عواطف ۲۳

شکل‌گیری احساسات و عواطف ۲۴

- پیوند عاطفی (Attachment or Bonding) ۲۵



فصل ۲: تفاوت کمرویی با خجالت، شرم، حیا، گناه، افتخار ۲۷ - ۴۰

اصطلاحات و تعاریف ۲۷

- کمرویی (Shyness or Bashfulness) ۲۷

- اضطراب یا هراس اجتماعی (Social Anxiety or Phobia) ۲۸

- ننگ، عار و خجالت (Shame) ۲۸

- شرم، حیا و خجالت (Embarrassment) ۲۹

- احساس عذاب وجدان و گناه (Guilt) ۳۲

- احساس افتخار و سربلندی (Pride) ۳۳

- احساس نخوت، تکبر و غرور (Hubris, Arrogance) ۳۳

- شخصیت منزوی یا گوشه‌گیر (Social Avoidance or Avoidant Personality) ۳۳

- شخصیت درون‌گرا (Introverted Personality) ۳۵

نقش و جایگاه حرمت نفس در عواطف ۳۷

- عزت یا حرمت نفس (Self-esteem) ۳۷

فصل ۳: خجالت، کمرویی و اضطراب اجتماعی ۴۱-۶۴

- ویژگی‌های طبیعی تکامل روانی اجتماعی نوجوانان ۴۱

- تعاریف ۴۱
- علایم و نشانه‌های اضطراب اجتماعی ۴۳
- واکنشهای رفتاری فرد با اضطراب اجتماعی ۴۵
- انواع اضطراب اجتماعی ۴۶
- نمونه‌هایی از افراد خجالتی و اضطراب اجتماعی ۴۶
- در ضمیر ذهن و فکر فرد خجالتی چه می‌گذرد؟ ۵۱
- فکر خوانی (Mind Reading) ۵۴
- تعمیم و اغراق (Generalizing & Overestimating) ۵۴
- پیشگویی و بدبینی (Foreseeing & Pessimism) ۵۴
- تفکر همه یا هیچ (All- or- Nothing thinking) ۵۵
- تفکر فاجعه سازی (Catastrophic thinking) ۵۵
- الگوی باید و نبایند ۵۵
- شخصی کردن (Personalization) ۵۶
- الگوی برجسب زدن ۵۶
- حافظه و توجه انتخابی ۵۶
- شروع و شیوع کمرویی و اضطراب اجتماعی ۵۷
- جنبه‌های مثبت خجالت و کمرویی ۵۸
- چرا کمرو و خجالتی می‌شویم؟ ۵۸
- سیر تکاملی انسان ۵۸
- خجالتی بودن در دوران کودکی ۵۹
- آموزه‌های خانوادگی و اجتماعی ۵۹
- تجربیات منفی خجالت‌آور یا تحقیر کننده ۵۹
- اختلالات همراه با اضطراب اجتماعی ۶۰
- تفاوت خجالت و کمرویی با اضطراب اجتماعی ۶۰
- تفاوت اضطراب یا هراس اجتماعی با شخصیت منزوی ۶۱
- تفاوت اضطراب اجتماعی با افسردگی ۶۱
- تفاوت اضطراب اجتماعی با وحشت‌زدگی ۶۲
- خودآزمون اضطراب اجتماعی Min- spin ۶۳

فصل ۴: روش اصلاح و غلبه بر کمرویی و اضطراب اجتماعی ۱۶۱-۶۵

اصلاح تفکرات و باورهای غلط و منفی ۶۵

افکار خودکار منفی و اضطراب آور ۶۶

- شخصیت و افکار خودکار ۶۷

- گفت و گوی درونی (Internal dialogue) ۶۸

- افکار خودکار (Automatic thoughts) ۶۸

- خودشناسی (آگاهی از ضمیر ناخودآگاه) ۷۰

- تصویری از خود بکشید ۷۱

- در آینه خود را بنگرید ۷۱

- فیلم زندگی‌تان را بسازید و آن را مرور کنید ۷۲

- خودتان را معرفی کنید ۷۳

- بهترین وقایع زندگی‌تان کدامند ۷۳

- چگونه زمان و اوقات زندگی‌تان را اداره می‌کنید ۷۴

- اهداف و برنامه زندگی‌تان ۷۴

- با احساسات خود آشنا شوید ۷۴

- ارزشهای خانوادگی خود را مشخص کنید ۷۴

- زندگی خیالی و رویایی‌تان ۷۵

- ماه آخر عمر ۷۵

- وصیت نامه ۷۶

- برای خودتان نامه بنویسید ۷۶

- شناسایی افکار خودکار منفی و اضطراب‌آور ۷۶

- اصلاح افکار خودکار منفی و اضطراب آور ۷۷

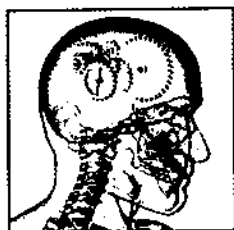
- به خود حق دهید که مضطرب شوید ۷۷

- ذهن‌خوانی نکنید و به خود نسبت ندهید ۷۸

- شواهد و دلایل تفکر و برداشت‌تان را ارزیابی کنید ۷۸

- بدنبال موارد مثبت بگردید ۷۹

- دست از بازجویی بکشید ۷۹



- کنترل افکار خودکار منفی را بدست بگیرید و افکار واقع‌بینانه و منطقی جایگزین

کنید ۷۹



- ریسک کنید ۸۲

- چند سناریو ۸۳

- اصلاح و تقویت حرمت و عزت نفس ۸۶

- نحوه شکل‌گیری حرمت نفس ۸۸

- راه عملی افزایش حرمت نفس ۹۰

- بازنگری و اصلاح سیستم فکری ۹۰

- پذیرش خود ۹۲

- دست از مقایسه و مسابقه بردارید ۹۲

- در مورد خود، واقعیت‌ها را بپذیرید ۹۲

- نه گفتن را تمرین کنید ۹۲

- احساس گناه و تقصیر را از بین ببرید ۹۴

- پذیرش مسئولیت ۹۴

- داشتن هدف و معنی در زندگی ۹۵

- چند نکته کاربردی ۹۵

کسب مهارت‌های اجتماعی (افزایش اعتماد به نفس) ۹۷

- فن برقراری رابطه و گفت و گو ۹۷

- زبان بدن Body language ۹۷

- لبخند ۹۷

- نگاه ۹۸

- حال و احوال‌پرسی ۹۸

- حالت دستها ۹۹

- وضعیت تنه و نشستن ۹۹

- حفظ فاصله ۱۰۰

- پوشش، لباس و آرایش ۱۰۰

- فن شروع و تداوم صحبت و گفت و گو ۱۰۰





- تمرین را شروع کنید ۱۰۰
- سر صحبت را باز کنید ۱۰۱
- آداب معرفی افراد به یکدیگر ۱۰۴
- فن شنیدن ۱۰۵
- مقایسه کردن خود با دیگری ۱۰۵
- فیلتر کردن ۱۰۶
- تمرین و تمرکز در اینکه بعداً چه چیزی گفته شود ۱۰۶
- عوض کردن بحث ۱۰۶
- بخاطر آوردن و فرو رفتن در رویا ۱۰۶
- تایید طولی واری و عادت و پیروی کورگورانه ۱۰۸
- پایان گفت و گو ۱۰۸
- ابراز خویشتن و جسارت ۱۰۸
- الگوی رابطه منفعلانه یا تسلیمی ۱۰۹
- نمونه الگوی منفعلانه ۱۱۰
- الگوی رابطه پرخاشگرانه ۱۱۱
- الگوی رابطه منفعلانه - پرخاشگرانه ۱۱۲
- الگوی رابطه جسورانه ۱۱۳
- چگونه جسور و قاطع باشیم ۱۱۳
- فن نظر دادن و ابراز خود ۱۲۶
- منفعلانه ۱۲۶
- پرخاشگرانه ۱۲۷
- منفعلانه - پرخاشگرانه ۱۲۷
- قاطعانه ۱۲۷
- دادن و گرفتن بازخور (فیدبک) مثبت ۱۳۱
- پذیرش و دریافت بازخورها ۱۳۱
- دادن بازخور مثبت ۱۳۳
- فن انتقاد کردن ۱۳۳
- چگونه با انتقاد و ایرادهای دیگران برخورد کنیم ۱۳۷

- واکنش‌ها نسبت به انتقاد ۱۳۷

-- انکار ۱۳۳۸

-- تدافع ۱۳۸

-- شرم و بی‌کفایتی ۱۳۸

-- نحوه مواجهه با انتقاد ۱۳۸

--- خونسردی خود را حفظ کنید ۱۳۸

--- تلافی نکنید ۱۴۰

--- واقع‌بین باشید ۱۴۰

--- به نظر و احساس منتقد اعتبار ببخشید ۱۴۰

--- لجبازی، سفسطه و توجیه سازی نکنید ۱۴۰

--- شنونده و صبور باشید ۱۴۱

--- دلایل و توضیحات خود را بیان کنید ۱۴۱

--- فرصت بخواهید ۱۴۱

--- تشکر کنید ۱۴۱

--- پرونده را ببندید ۱۴۱

- جسارت و فن نه گفتن ۱۴۱

--- با حق و حقوق خود آشنا شوید ۱۴۲

--- جواب رد دادن نشانه خودخواهی نیست ۱۴۲

--- مصمم باشید ۱۴۲

--- راست قامت نه بگویید ۱۴۳

--- فرصت بخواهید ۱۴۳

--- بدون درخواست پیشگام نشوید ۱۴۳

--- فریب نخورید ۱۴۳

--- سیاستمداران پاسخ ندهید ۱۴۳

--- ضروریات و اولویت‌های خود را مشخص کنید ۱۴۴

--- بی‌جهت معذرت خواهی نکنید ۱۴۴

--- اجازه نه گفتن نگیرید ۱۴۴

--- برای نه‌ی خود دلیل تراشی نکنید ۱۴۴

--- بدنبال متقاعد کردن و تایید گرفتن از طرف مقابل نباشید ۱۴۴



- - عواقب نه خود را بپذیرید ۱۴۴

تخفیف و کنترل علائم اضطراب و هراس ۱۴۵

- تکنیک‌های آرام‌سازی و تمدد اعصاب ۱۴۵

- تکنیک شل‌سازی عمیق عضلات ۱۴۵

- تکنیک‌های آرام‌سازی هدایت شده *Guided relaxation* ۱۴۷

- تکنیک مراقبه *Meditation* ۱۴۷

- تکنیک تنفس شکمی ۱۴۸

روبرو شدن با موقعیت‌های اضطراب‌آور و هراس‌آور ۱۴۹

اجزاء و انواع حساسیت زدایی ۱۵۰

- مواجهه با موقعیت در مقابل مواجهه با احساسات ۱۵۰

- مواجهه واقعی در مقابل مواجهه خیالی ۱۵۰

- حساسیت زدایی تدریجی در مقابل حساسیت زدایی سریع ۱۵۱

روش عملی حساسیت زدایی پوسیده خود ۱۵۱

- درجه‌بندی موقعیت‌های اضطراب‌آور ۱۵۱

- طول مدت و دفعات تمرین مواجهه شدن ۱۵۲

روش غلبه بر ترس از سخنرانی ۱۵۴

تمرین‌های مناسب برای غلبه بر اضطراب اجتماعی ۱۵۶

- گفت و گو و محاوره‌های معمولی اجتماعی ۱۵۶

- در اجتماع قرار گرفتن ۱۵۷

- صحبت کردن با افراد صاحب مقام و منصب ۱۵۷

- خوردن و نوشیدن در حضور دیگران ۱۵۸

- تمرین جلب توجه کردن ۱۵۸

کسب مهارت برای مصاحبه شفلی ۱۵۹

- آماده سازی برای مصاحبه ۱۵۹

- در طول مدت مصاحبه ۱۶۰

- بعد از مصاحبه ۱۶۰

پایانی ۱۶۱



مهربانی زبانی است که لال می‌تواند با آن سخن گوید و گرمی‌تواند آن را بشنود و بفهمد.

۱

ماهیت احساسات و عواطف

همانند شادی و غم، کمرویی، خجالت، شرم، ترس، لذت، تعجب، حس گناه و غیره همگی از انواع اصلی عواطف و هیجانات ما هستند. لذا قبل از هر چیز ابتدا لازم است عاطفه یا هیجان (emotion) را بشناسیم.

■ تعریف

از نظر تعریف، احساس (feeling و نه حس یا sense) حالتی است که نهاد یا ضمیر یا روان ما آن را تجربه و درک می‌کند (نظیر احساس خوشحالی، غم، خشم، درد، لذت و ...). به عبارت دیگر، احساس یک حالت ذهنی است که فقط توسط خود فرد درک می‌شود و هیچ نمود و تظاهر خارجی و مادی ندارد (به مطالب بعدی، مبحث ضمیر ناخودآگاه مراجعه کنید). اما هیجان یا عاطفه (emotion) یک مرحله فراتر از آن بوده و دارای دو جزء احساسی (همان چیزی که شخص تجربه و درک می‌کند) و کارکردی (functional) است. جزء کارکردی هیجان خود متشکل از سه جز رفتاری (behavior)، فیزیولوژیک (تغییرات ضربان قلب و غیره) و ادراکی شناختی (cognitive) است. به بیانی دیگر، هیجان یک حالت عینی است (در مقابل ذهنی بودن احساس). برای مثال وقتی ما می‌ترسیم جزء رفتاری ترس به صورت تغییر حالت چهره، جیغ کشیدن، فرار کردن (و گاهی خشک زده شدن)؛ جزء فیزیولوژیک آن به صورت رنگ پریدگی (و یا سرخ شدن)، افزایش ضربان قلب و تا حدی فشارخون و گشاد شدن مردمک‌ها تظاهر می‌کند و جزء ادراکی شناختی آن، توضیح دهنده چرایی احساس ما است (وجود خطر).

مثال: مریم لحظه شماری می‌کند تا خواهرزاده خود، شبنم را که مدت‌ها ندیده بود، دیدار کند. با رسیدن به منزل و در حالی که شبنم در حال بازی با اسباب بازی‌اش بود، او را بلند کرد و در آغوش گرفت. اما بلافاصله شبنم منفجر شد و شروع به گریه