

دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

# به نام یگانه هستی بخش

عنوان:

مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجانات ناکارآمد (خشم-اضطراب)

دکتر لیلا سالک ابراهیمی

دکترای روانشناسی بالینی

عضو هیأت علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز



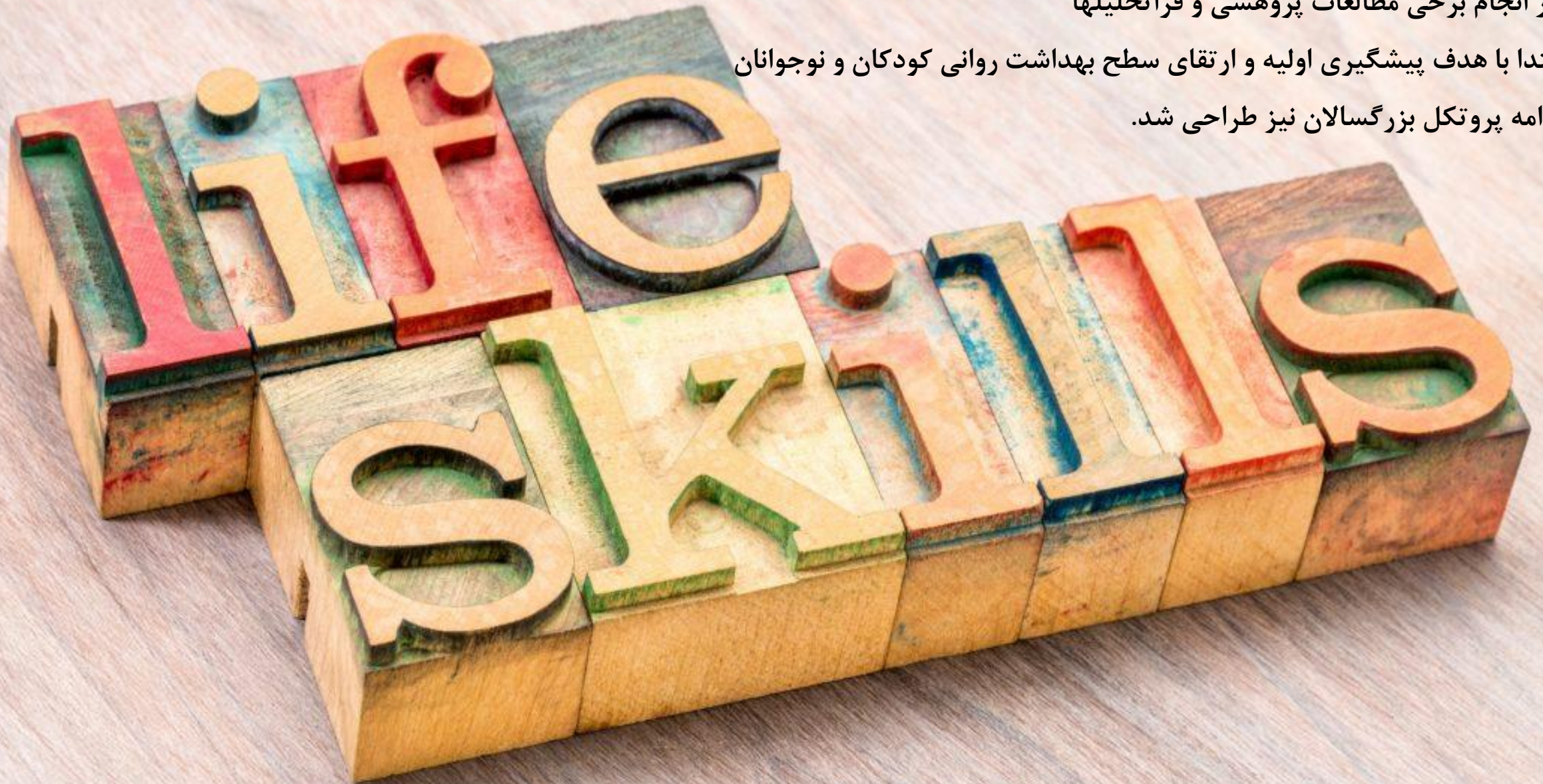
## تاریخچه مختصر:

❑ معرفی توسط سازمان بهداشت جهانی با همکاری یونیسف (۱۹۹۳)

❑ بعد از انجام برخی مطالعات پژوهشی و فراتحلیلها

❑ در ابتدا با هدف پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

❑ در ادامه پروتکل بزرگسالان نیز طراحی شد.





**مهارت:** استفاده ماهرانه از دانش

(دانش - نگرش - رفتار)

**مهارتهای زندگی:** مهارتهای غلبه بر فشارهای روانی روزمره و بحرانهای زندگی

در گذشته: به دلیل ساده تر و پیش بینی پذیرتر بودن زندگی اجتماعی و کارآمدی الگوپذیری از والدین و حتی نسلهای قبلتر، این مهارتها به سادگی در طی رشد آموخته می شد اما امروزه این آموزشها به عنوان بخش کلیدی و مهم در جامعه پذیری افراد در سراسر دنیا مطرح است.



## معرفی مهارت‌های دهگانه زندگی:

مهارت‌های بین فردی (ارتباطی)

خودآگاهی

همدلی

ارتباط مؤثر

جرأت‌مندی

حل تعارض

□ مهارت‌های درون فردی

مهارت تصمیم‌گیری

مدیریت غم

مدیریت خشم

مدیریت اضطراب

مدیریت زمان

مهارت حل مسئله

# مهارت‌های ارتباطی

خودآگاهی و همدلی

ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی

روابط بین فردی و حل تعارض

اروین یالوم (روان درمانگر آمریکایی):

انسان‌ها از رابطه به وجود می‌آیند

در رابطه رشد می‌کنند

در رابطه آسیب می‌بینند

و در رابطه ترمیم می‌شوند

همه چیز به رابطه‌ها مربوط است...



- ❑ توانائی شناخت خود، نقاط قوت و ضعف، خواسته ها، ترس ها، نیازها، ارزشها
- (افسردگی: زندگی نکردن بر اساس ارزشها، فاصله بین خود واقعی و خود ایده آل)
- ❑ پایه ای ترین مهارت (مثلا شناسایی برانگیزانهای خشم، همدلی و...)
- ❑ منجر به درک و پذیرش تفاوت های فردی
- ❑ تمرین: جدول خودآگاهی

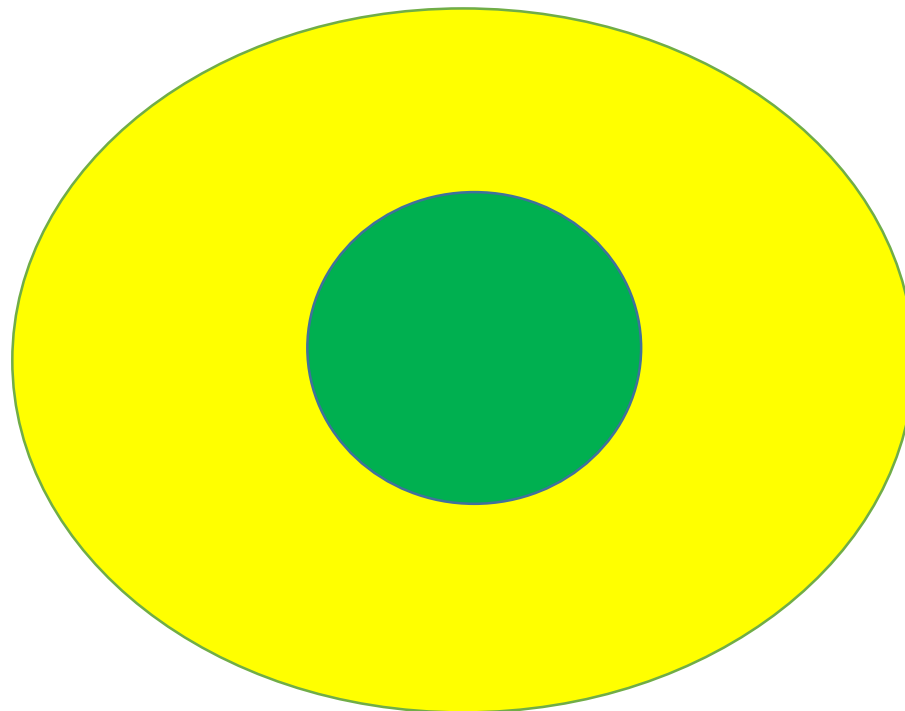
**مهارت  
خودآگاهی**



موقعیت آزار دهنده

ستون پذیرش = حلقه پذیرش

ستون تغییر = حلقه تغییر

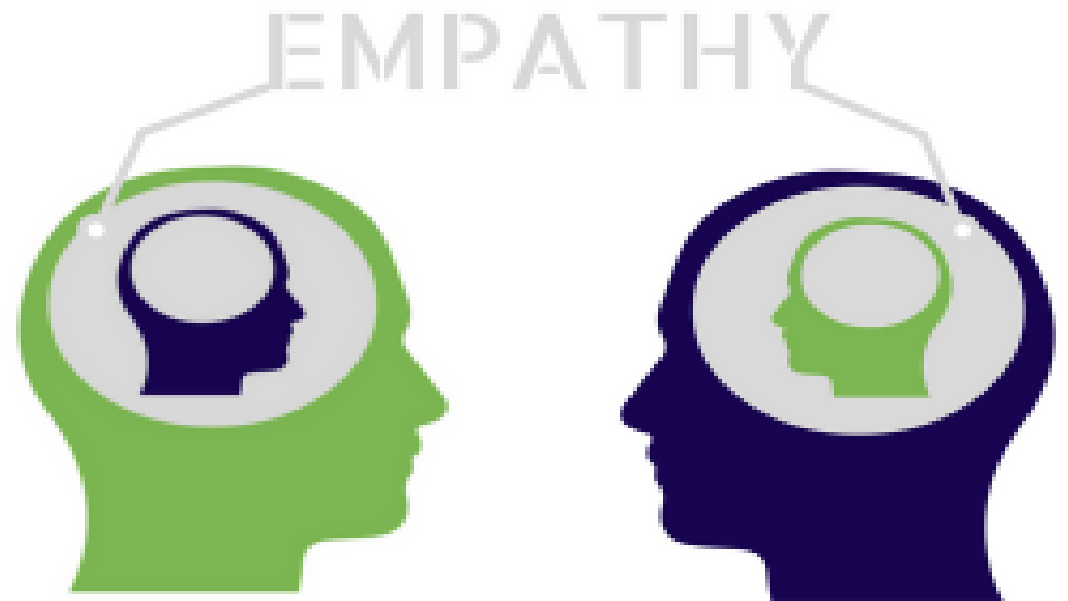




## همدلی

✓ شناسایی احساسات و افکار ناشی از موقعیتها

✓ انعکاس آن به فرد مقابل





آنان که ما را زخم می زنند،  
معمولا زخم خورده‌هایی  
هستند که نتوانستند از  
زخمهای خود عبور کنند.  
**(اروین یالوم)**





□ **تعریف ارتباط:** هر گونه تعامل دربردارنده انتقال پیام

□ **اجزای ارتباط:**

- ✓ فرستنده
- ✓ گیرنده
- ✓ محتوا
- ✓ کانال ارتباطی
- ✓ بازخورد

✓ **عناصر ارتباط:**

- ✓ غیر کلامی (گوش دادن فعال)
- ✓ کلامی (صحبت کردن و همدلی)

## عناصر غیر کلامی ارتباط مؤثر (گوش دادن فعال)



### □ اهداف گوش دادن:

- ✓ درک دیگران
- ✓ حل مشکلات
- ✓ فهمیدن احساسات دیگران
- ✓ حمایت عاطفی دیگران
- ✓ کسب اطلاعات

کودک انسان ظرف دو سال صحبت کردن را می آموزد اما گاهی هرگز گوش کردن را نمی آموزد.

## گوش دادن فعال

مرتبط با موضوع صحبت پیش می‌رود.

توصیفی و تشریحی بازخورد می‌دهد و نه  
قضاوتی و ارزشیابانه.

با اول شخص مفرد و ضمیر من بازخورد  
می‌دهد.

کمتر از واژه‌هایی نظیر همیشه و هرگز  
استفاده می‌کند.

نصیحت نمی‌کند.

## گوش دادن فعال

به فردی که صحبت می‌کند، نگاه می‌کند.

نشان می‌دهد که به حرف‌های راوی  
علاقه‌مند است.

کمی به طرف او متمایل می‌شود.

نشانه‌های غیرکلامی راوی را به‌شیوه‌ای  
ظریف تکرار می‌کند.

از راوی حرف بیرون می‌کشد.

مترصد شنیدن چیزهایی که گفته نشده‌اند،  
است.

به هیجان و نگرش پشت کلمات توجه  
می‌کند.

کمتر صحبت می‌کند.

به راوی نشان می‌دهد به آنچه که وی  
می‌گوید، علاقه‌مند است.

سؤال باز می‌پرسد.

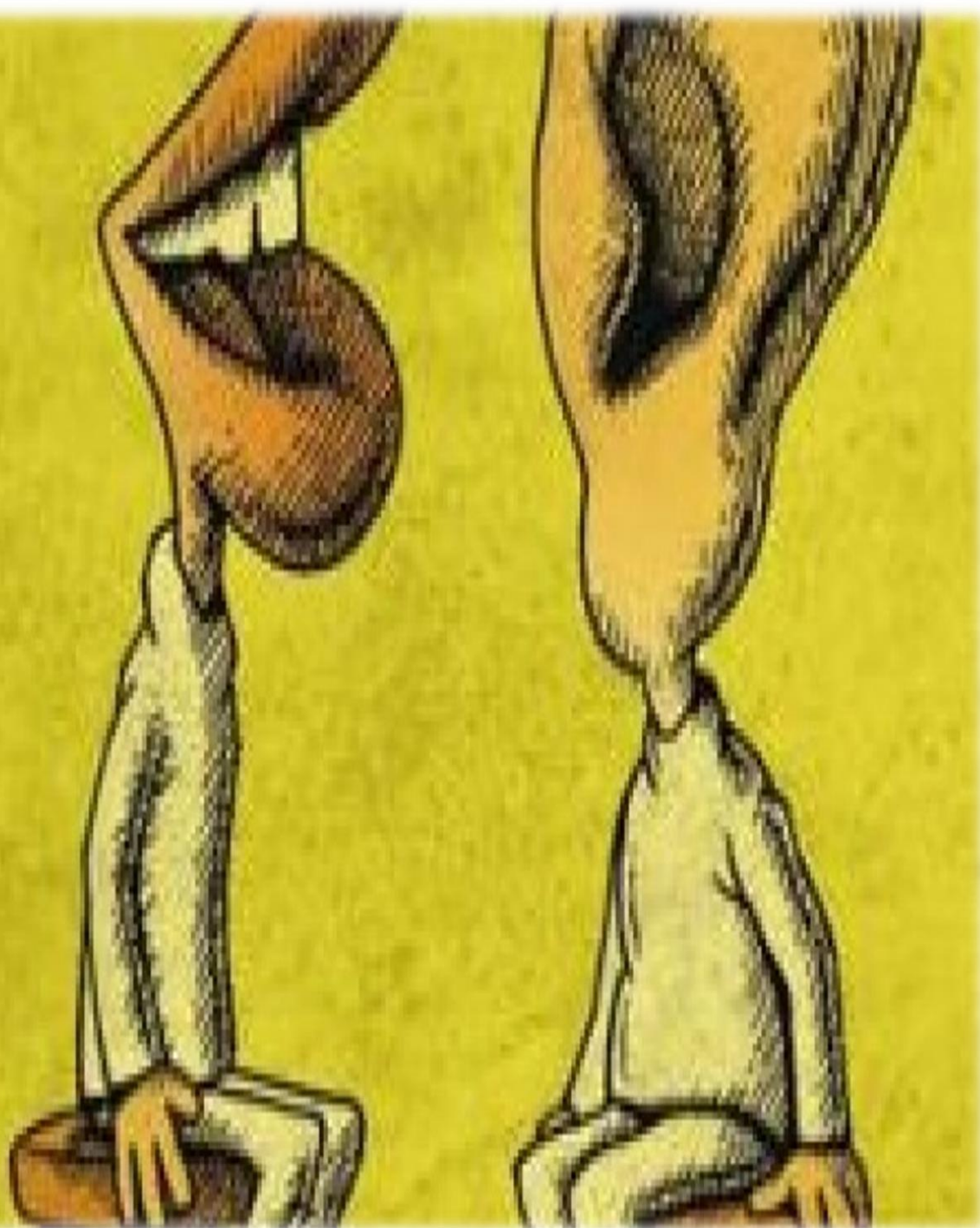
بازخورد می‌دهد.

با عباراتی دیگر بازگو می‌کند.

خلاصه می‌کند.

## عناصر کلامی ارتباط مؤثر:

- ✓ فرصت سوال یا اظهار نظر دادن به شنونده
- ✓ در نظر گرفتن احساسات شنونده با قرار دادن خود به جای او
- ✓ رعایت وضوح (مختصر و مفید)
- ✓ تناسب محتوای کلامی با محتوای غیر کلامی
- ✓ توجه به علایم آشفتگی و خستگی در مخاطب
- ✓ نیش و کنایه و پیام چندلایه ندادن (پیامی که می شود از آن چند برداشت کرد)



## توجه به موانع ارتباط کلامی:



نصیحت کردن

راه حل فوری دادن

تاکید زیاد به تحلیل و تشخیص

قضاوت کردن یا انتقاد کردن

تجلیل و ارزیابی های مثبت کردن

اطمینان دادن های مکرر

دستور دادن

اخطار دادن و تهدید کردن

سوال و بازجویی کردن

# تکنیک های پایه ای جهت تداوم ارتباط

۱ سوالات باز / **O**pened questions

۲ تأیید طرف مقابل / **A**ffirm

۳ گوش دادن انعکاسی / **R**eflective listening

۴ خلاصه کردن / **S**ummarize

# انواع گوش دادن انعکاسی

## Repeat (تکرار)

تکرار تمام قسمت ها یا بخشی از جملات مخاطب



## بازگویی (Rephrase)

هم معنی و مشابه بدون تفسیر یا تغییر محتوای جمله با لغات مترادف

# تکرار تفسیری (انعکاسی) Paraphrase

تکرار تمام قسمت ها یا بخشی از جملات مخاطب با ارائه تفسیر بیشتر یا تغییر محتوا

# انعکاس تشدید شده **Amplified Reflection**

بیان جملات مخاطب به شیوه ای اغراق آمیز یا مضامین دیگری

( در این حالت مخاطب را وادار به عقب نشینی می کنیم با ایجاد حالت اغراق کلامی که به وجود آورده ایم )

انعکاس عاطفی یا هیجانی

## Affective Reflection

تأکید بر بعد عاطفی و هیجانی گفته های مخاطب از طریق استعاره یا جملات مرتبط با احساس.

انعکاس دوطرفه

## Double sided Reflection

در حالت متضاد و دو سویه گرایش‌ها مخاطب را برای وی تکرار

کردن

# سبکهای ارتباطی

## □ انواع سبکهای ارتباطی:

✓ سبک منفعلانه

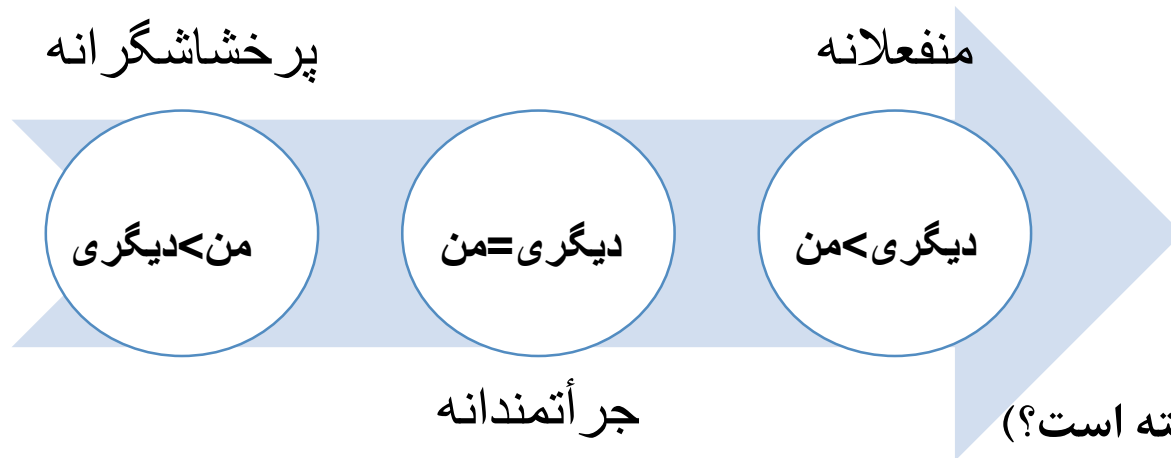
✓ سبک پرخاشگرانه

✓ سبک جرأت‌مندانه (ابراز وجود)

## □ انتخاب نوع سبکهای ارتباطی بر اساس:

✓ اهمیت طرف مقابل (فرد مقابل در کدام لایه ارتباطی قرار گرفته است؟)

✓ اهمیت خودم و اهداف خودم (در نظر گرفتن پیامدها)



## شناسایی افراد حاضر در لایه های ارتباطی (طبقه بندی افراد جهت انتخاب سبک ارتباطی مناسب)

□ افراد حاضر در دایره های داخلی تر:

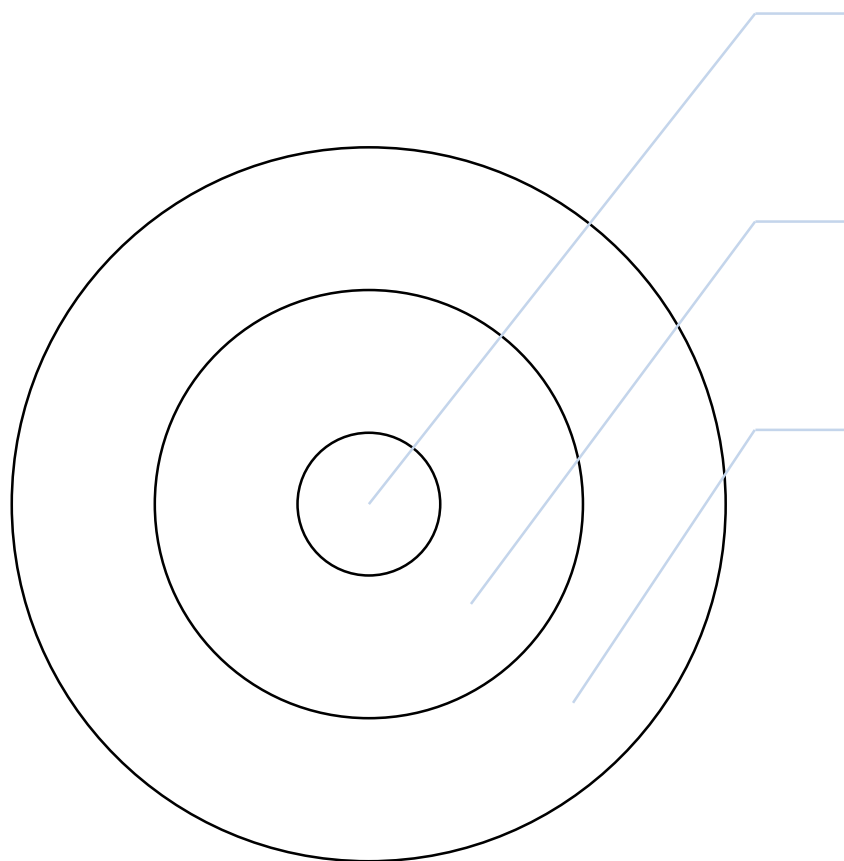
✓ شعاع کوچکتر (فاصله کمتر، صمیمیت بیشتر)

✓ مساحت کوچکتر (تعداد افراد کمتر)

□ افراد حاضر در دایره های خارجی تر:

✓ شعاع کوچکتر (فاصله کمتر، صمیمیت بیشتر)

✓ مساحت کوچکتر (تعداد افراد کمتر)





✓ سبک جراتمندانه انرژی بر است.

✓ گاهی دلیل اصلی مشکل انسانها انرژی گذاری روی روابط غیرمهم است.

✓ تأکید بر انعطاف پذیری و جابه جایی بین سبکهای مختلف

✓ تعیین کننده نوع سبک ارتباطی براساس: اهمیت طرف مقابل + پیامدها

✓ نقش مهم انتخاب شخصی (عدم خودخوری)

## رابطه حق و تکلیف:

فرد منفعل حقوق خود را در نظر نمی گیرد و همواره فکر می کند در مورد دیگران تکالیفی دارد.

این قضیه در مورد فرد پرخاشگر برعکس است.

حق و تکلیف روابط متقابلی باهم دارند و باید بین آن ها تعادل وجود داشته باشد.



# تمرین : هر کس حقوقی دارد

- به تقاضاهای دیگران نه بگوید.
- در مورد احساسات و دلیل کارهای شخصی اش به دیگران توضیح ندهد.
- در برابر تقاضاهای بیش از حد دیگران ایستادگی کند.
- از دیگران بخواهد که هنگام صحبت به نظراتش گوش دهند.
- تغییر عقیده دهد.
- زمانی که نیاز داشت تنها بماند.
- در روابط بین فردی مورد احترام قرار گیرد.
- اشتباه کرده و مسئولیت آن اشتباه را به عهده بگیرد.
- برای زندگی خود تصمیم بگیرد.
- احساس خاصی را داشته و آن را نشان دهد.
- از دیگران سوال کرده یا کمک بخواهد.



## شناسایی موانع شناختی جرأت‌مندی و چالش با آنها

- ترس از دست دادن روابط یا آسیب زدن به رابطه با فرد مقابل.
- احساس گناه در مورد نه گفتن و رنجیدن یا ناراحت شدن دیگران.
- اعتقاد به این که اگر از قبول درخواست دیگران سرباز زنی آدم بد و خودخواهی هستید.
- احساس مهم و باارزش بودن در مواقعی که درخواستی از شما می‌شود.
- اعتقاد به این که همیشه باید دیگران را از خود راضی و خوشحال نگه‌داریم.
- اعتقاد به این که خوب نیست که خواسته‌های خود را بر خواسته‌های دیگران ترجیح دهیم.

**تمرین: چه افکاری مانع رفتار جرأت‌مندانه در من می‌شود؟**

## حیطه های رفتار جرأت مندانه

- بیان احساسات مثبت و منفی

- قبول نکردن و مقاومت در برابر خواسته های نابجای دیگران (نه گفتن)

- ابراز نظرات شخصی



# مراحل انجام رفتار جرأت‌مندانه

- انتخاب زمان و مکان مناسب
- انعکاس همدلانه احساس فرد مقابل
- بیان احساس خود در مورد موضوع با ضمیر "من" و بدون سرزنش فرد مقابل
- بیان تغییر و خواسته مورد نظر
- در مواردی خاص می‌توان پیامد ادامه دادن به رفتار قبلی را بیان کنید

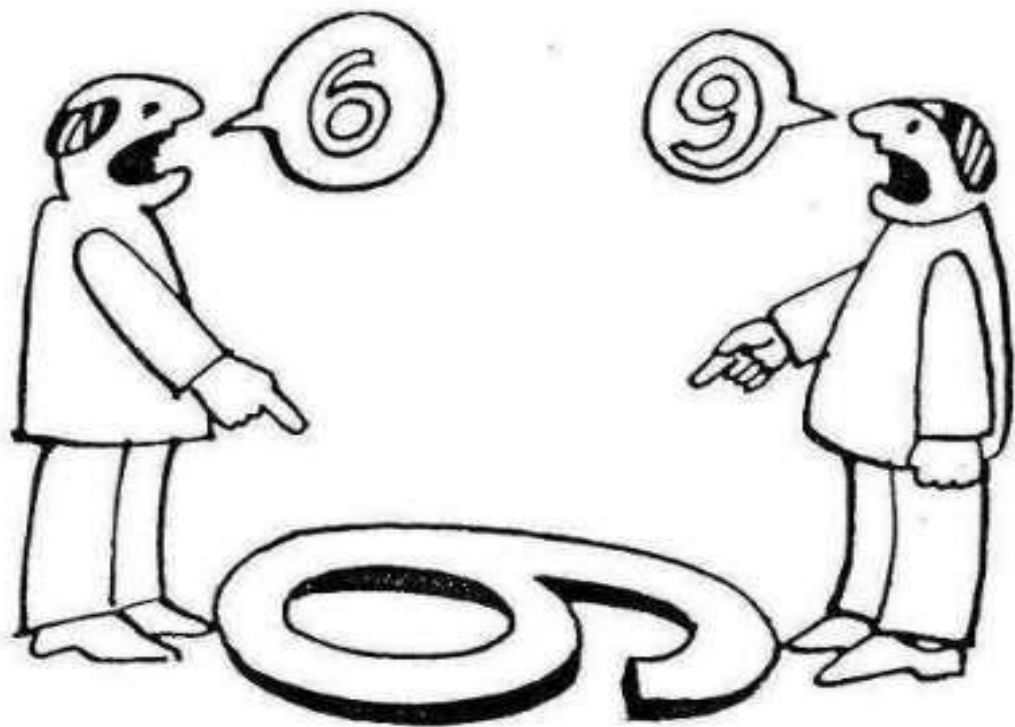
## تکنیک‌های خاص رفتار جرأت‌مندانه در زمینه رد خواسته‌های نامعقول (نه گفتن)

- سوزن گرامافون یا سی دی خش دار (تکرار مداوم جواب قبلی خود)
- خلع سلاح (سختگیری.... آره هستم...)
- استفاده از کمترین پاسخ مؤثر (جواب کوتاه بدون توضیح اضافی)
- جرأت‌مندی افزایش‌دهنده (در صورت اصرار طرف مقابل افزایش شدت جرأت‌مندی یا ترک موقعیت)

# مهارت حل تعارض

حل اختلافات و تعارض (ریشه در مهارتهای قبلی از جمله همدلی)

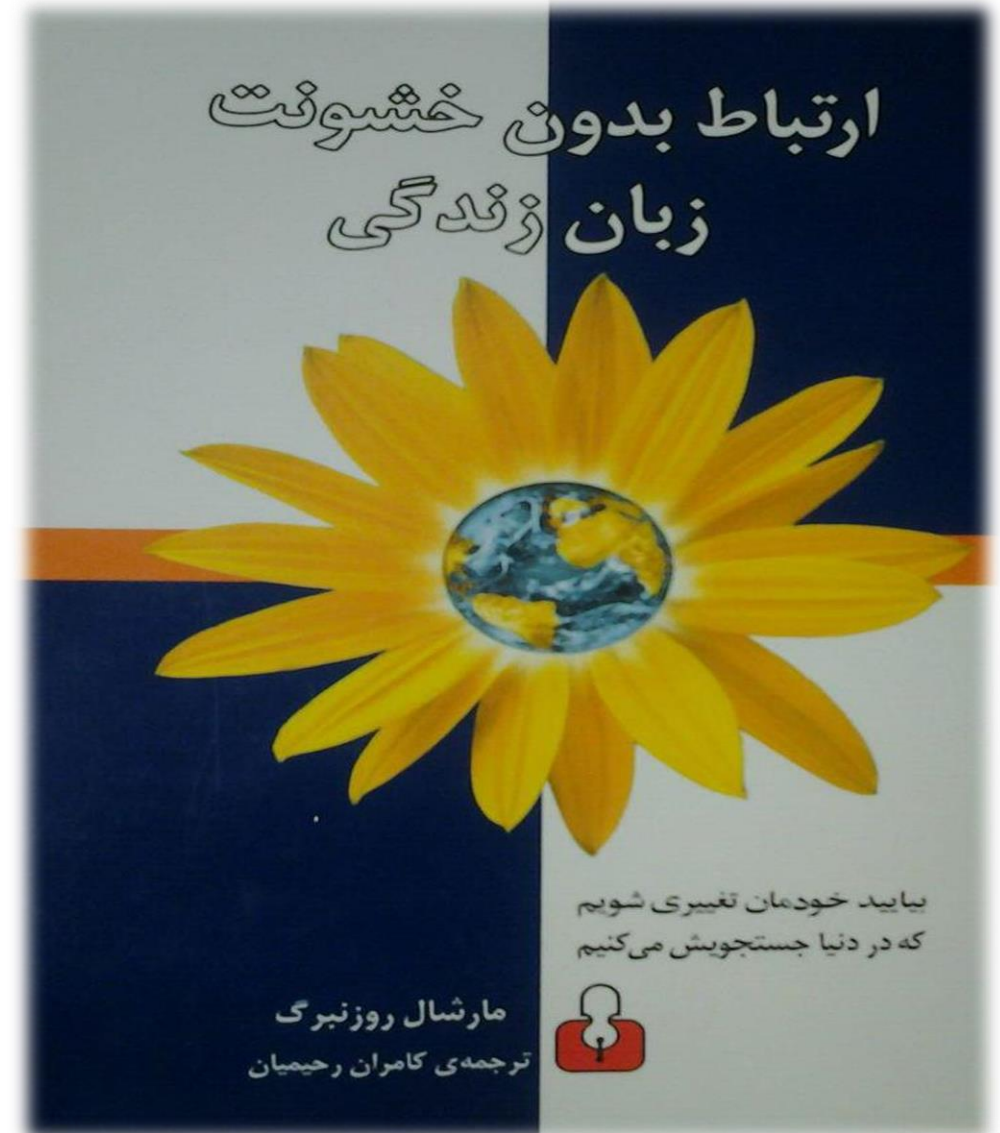
صحبت سه جمله ای (بیان احساس طرف مقابل، بیان احساس خود، حل مسئله مشترک)



پیام ها  
نشر ارجمند



ارتباط بدون خشونت  
نشر اختران





Representational picture

## مهارت مدیریت هیجانات

(خشم، اضطراب)



مدیریت چشم

## مقدمات لازم برای آموزش مهارت مدیریت چشم

(۱) آموزش در مورد طبیعی و سازگارانه بودن هیجان چشم (ارزش بقای چشم)

مثال انسان غارنشین

**تکلیف:** فواید چشم، تصور شهر بدون چشم

(۲) آموزش لزوم آموزش مدیریت چشم به علت تفاوت شرایط زندگی انسان امروزی نسبت به انسان اولیه

مثال: شل شدن آچار

**تمرین:** مضرات چشم (پیامدهای بلندمدت)

## مقدمات لازم برای آموزش مهارت مدیریت خشم (ادامه)

۳) آموزش در مورد اینکه قرار به حذف خشم نیست بلکه هدف یادگیری ابزار درست خشم است(نه

سرکوب به صورت سکوت یا پرخاشگری منفعلانه و نه تخلیه به صورت پرخاشگری)

۴) شناسایی باورهای تداوم بخش فرهنگی و فردی زیر پرخاشگری و چالش با آنها (زدی ضربتی

ضربتی نوش کن، نرنی می خوری و...)

## مقدمات لازم برای آموزش مهارت مدیریت خشم (ادامه)

۵) آموزش در مورد لزوم مدیریت خشم در مراحل آغازین (مثال: گلوله برف، اگه بگیرم دستم آب میشه ، اگه از بالای کوه ولش کنم بهمین میشه). (بیش از ۹۵ درصد قتلها در اثر عدم مدیریت خشم، یهو به خودم اومدم...)

۶) شناسایی علایم فیزیولوژیک به عنوان اولین علامت خشم

۷) شناخت شیب تپه خودم یا ظرفیت خودم (زود عصبانی میشم یا نه)

۸) شناسایی برانگیزانهای خشم: شرایط (درونی مثلا گرسنگی) / موقعیت ها (بیرونی مثلا در ترافیک) / افراد

## فرآیند مدیریت خشم:

۱) پذیرش و اعتراف به عصبانیت (براساس علایم بدنی و علایم فیزیولوژیک)

۲) پرسش از خود: آیا عصبانیت من قابل مدیریت است؟

✓ **بله:** جرأت‌مندی، مذاکره، حل مسئله مشترک

✓ **خیر:** کاهش علایم فیزیولوژیک (تکنیکهای آرام سازی، تنفس شکمی، آب سرد خوردن، دوش آب سرد، ترک

موقعیت البته نباید به نحوی باشد که طرف مقابل را عصبانی تر کند، پرت کردن حواس در شرایطی که امکان

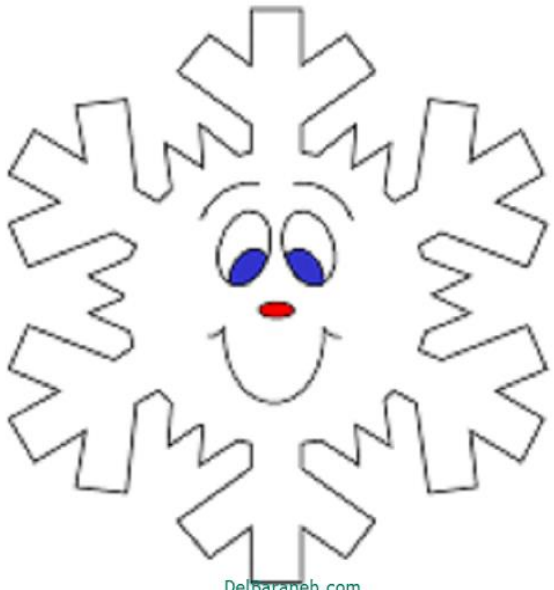
ترک موقعیت نیست، تغییر خودگوییهای با مضمون ناکامی و بی عدالتی و خطای بایدها) / سپس استفاده از

جرأت‌مندی، حل مسئله، مذاکره و...

✓ شناسایی برانگیزانها (لزوم مدیریت هیجانات منفی در مراحل اولیه شکل گیری)

✓ اجتناب از موقعیت برانگیزان

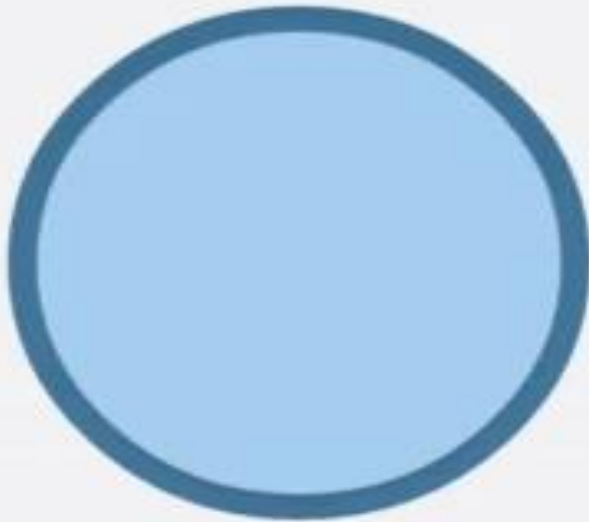
✓ حضور در موقعیت برانگیزان با آمادگی قبلی



## □ فنون هیجانی

- ✓ نرمال سازی هیجان (جلوگیری از تبدیل شدن هیجانات به ملغمه هیجانی)
- ✓ نام گذاری هیجان (کمک به پردازش در سطح کورتیکال مغز)
- ✓ ماهیت گذرای هیجان (با کمک استعاره از جمله استعاره مهمانخانه ذهن یا استعاره امواج)
- ✓ آرام سازی علایم بدنی با کمک تنفس دیافراگمی، ریلکسیشن، دارودرمانی و...

Practice this Exercise



### ❖ آموزش تنفس شکمی:

- ✓ توضیح منطق تمرین:  
«حجم بیشتری از اکسیژن وارد ریه ها شده و هیجانات منفی کم می شوند.»
- ✓ توضیح روش اجرا:  
۴-۳ ثانیه: دم (مثل بو کردن گل)  
۲-۱ ثانیه نگه داشت هوا  
۴-۳ ثانیه: بازدم (مثل فوت کردن شمع)
- ❖ می توان با فنون تجسمی همراه کرد.

## □ فنون شناختی

- چیزی که تعیین کننده حس و حال ماست، موقعیت ها به خودی خود نیستند
- بلکه افکار و برداشت ما از موقعیت هاست که تعیین کننده هستند.
- در این باکس، هدف جایگزین کردن خودگوییهای سازگارانه به جای خودگوییها یا افکار منفی است.

### فن خودپرسشگری:

به جای تسلیم افکار شدن، چالش با آنها و پرسیدن این قبیل سؤالات از خود:

این موضعی که من بابتش ناراحتم، چقدر احتمال وقوع دارد؟ چه اتفاقات دیگری ممکن است بیفتد؟ قبلا چه اتفاقاتی افتاده است؟

این مدل تفکر چه سود و چه زیانهایی دارد؟ اگر دوستم جای من بود به او چه توصیه ای می کردم؟ در این مورد چه کاری می توانم

انجام دهم (حل مسئله)؟



## معرفی خطاهای شناختی و شناسایی خطاها و جایگزین کردن افکار سازگارانه

□ در ابتدا توضیح خطاهای شناختی با چنین دیالوگی:

مثل ویروسهای کامپیوتری، گاهی ذهن ما هم دچار ویروسهایی به اسم خطاهای شناختی و در نتیجه هیجانات منفی از جمله اضطراب می شود. مطالعات نشان داده بیش از پونزده خطای شناختی رایج در انسانها وجود دارد.

### ۱. ذهن خوانی: (در مورد افراد)

شما فرض را بر این می گذارید که می دانید آدم ها چه فکر می کنند بی آن که شواهد کافی در مورد افکارشان داشته باشید. مثلاً، "او فکر می کند من یک بازنده ام".

### ۲. پیش گویی: (در مورد موقعیت ها)

آینده را پیش گویی می کنید. پیش گویی می کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است. مثلاً "در امتحان قبول نخواهم شد" یا "این شغل را به دست نخواهم آورد". (متفاوت از پیش بینی، بر اساس شواهد)

### ۳. فاجعه سازی:

شما بر این باورید که آنچه که اتفاق افتاده است یا اتفاق خواهد افتاد آنچنان دردناک و غیرقابل تحمل خواهد بود که شما نمی توانید آن را تحمل کنید. مثلاً: "اگر در امتحان رد شوم، وحشتناک است".

### ۴. برچسب زدن:

یک ویژگی منفی خیلی کلی را به خود و دیگران نسبت می دهید. مثلاً: "من دوست داشتنی نیستم" یا "او بی لیاقت است". به جای اینکه بگویید «اشتباه کردم» به خود برچسب منفی می زنید: «من بازنده هستم».

## ۵. دست کم گرفتن یا بی توجهی جنبه های مثبت:

مدعی هستید که دستاوردهای مثبت شما یا دیگران ناچیز و جزئی هستند. مثلاً: "این وظیفه زن خانه است، بنابراین وقتی به من توجه می کند که شق القمر نکرده است." "این موفقیت ها که مهم نیستند، خیلی آسان به دست آمدند."

## ۶. فیلتر منفی:

تقریباً منحصرأ بر جنبه های منفی متمرکز می شوید و به ندرت به جنبه های مثبت توجه می کنید. مثلاً: "اگر نگاهی بیاندازید متوجه می شوید چه تعداد آدم هایی هستند که مرا دوست ندارند."

## ۷. تعمیم افراطی:

صرفاً براساس یک رویداد خاص، یک الگوی کلی (فراگیر) منفی را استنباط می کنید. مثلاً: «همه مردها بی وفا هستند».

## ۸. تفکر دو قطبی:

آدم ها یا اتفاق ها را به صورت **همه یا هیچ** می بیند. مثلاً: "همه مرا کنار گذاشته اند" یا "وقت تلف کردن بود". در این نوع افکار قانون همه یا هیچ حاکم است. فرد یک رفتار، فکر، موفقیت، پدیده یا موضوع را **کلا سفید یا سیاه** می بیند. هر چیز کمتر از کامل، شکست بی چون و چراست.

## ۹. بایدها:

رویدادها بر مبنای این که چطور باید می بودند تفسیر می کنید و نه بر مبنای این که واقعاً چطور هستند. مثلاً "باید خوب عمل کنم، و اگر خوب عمل نکنم یعنی شکست خورده ام".

## ۱۰. شخصی سازی:

به خاطر اتفاقات ناخوشایند منفی، تقصیر زیادی را به صورت غیر منصفانه به خود نسبت می دهید و به این موضوع توجه نمی کنید که دیگران باعث اتفاقات خاص می شوند مثلاً "ازدواجم به بن بست رسید، چون من همسر داری بلد نبودم".

### ۱۱. مقصر دانستن:

فرد دیگری را منبع اصلی احساسات منفی تان می دانید و مسئولیت تغییر خودتان را نمی پذیرید. مثلاً "تقصیر اوست که من الآن این گونه احساس می کنم" یا "تمام مشکلات من تقصیر والدینم است".

### ۱۲. مقایسه های غیر منصفانه:

اتفاق ها را براساس استانداردهایی تفسیر می کنید که واقع بینانه نیستند. به این ترتیب که به افرادی توجه می کنید که بهتر از شما عمل می کنند و در نتیجه خودتان را در مقایسه با دیگران حقیر و پست می بینید. مثلاً: "او در مقایسه با من موفقتر است" یا "دیگران بهتر از من امتحان دادند".

### ۱۳. همیشه پشیمان بودن (خطای ای کاش ها):

تمرکز و اشتغال ذهنی با این که من می توانستم بهتر از این ها عمل کنم به جای توجه به این که من الآن چه کارهایی را می توانم بهتر انجام بدهم. مثلاً: "اگر تلاش کرده بودم می توانستم شغل بهتری داشته باشم" یا «کاش این حرف را نمی زدم».

۱۴. چه می شود اگر؟ (نکند...):

یک سلسه سؤالات می پرسید که همه به این صورت هستند که "چه می شود اگر"، اتفاق خاصی بیافتد؟ و البته شما هرگز از پاسخی که به خود می دهید راضی نیستید. مثلاً: "درست، ولی اگر مضطرب شوم چه؟"

۱۵. استدلال احساسی:

اجازه می دهید که احساساتتان، تفسیرتان از واقعیت را هدایت کنند. مثلاً: احساس افسردگی می کنم، و این یعنی ازدواجم به بن بست خورده است یا چون احساس نگرانی می کنم اتفاقی برای فرزندم رخ داده است.

# مدیریت اضطراب

## تفاوت پیش بینی با پیش گویی

پیش بینی بر اساس شواهد موجود است اما پیش گویی خیر.

برای چالش می توان از بررسی شواهد استفاده کرد.

مثال: «چه شواهدی نشون می ده ممکنه برا شما اتفاق بدی در اثر کرونا بیفته؟ چه شواهدی نشون می ده برعکسه؟ بقیه چی می گن؟ علم چی می گه؟ و...»

## فن زنگ نگرانی (زمان نگرانی)

این فن، جهت محدود کردن نگرانیها به تایم خاص و ایجاد احساس کنترل بر نگرانیهاست.

تیترا افکار نگران کننده در طول روز را در جایی بنویسید.

✓ آن لحظه در موردشان فکر نکنید.

✓ برای فکر نکردن به فعالیتهای دیگر (ترجیحا فعالیتهای فیزیکی) بپردازید.

✓ هر روز زمان خاصی (بین ۲۰-۳۰ دقیقه) به عنوان زمان نگرانی در نظر بگیرید

✓ در آن زمان خاص به لیست نگرانیهایی که در طول روز نوشته مراجعه کرده سعی کنید عمدا به آنها فکر کنید.

## تفاوت احتمال با امکان

ما در جهان ممکنات زندگی می کنیم. هر لحظه ممکن است هر اتفاقی بیفتد اما باید دید احتمال وقوع آن اتفاق چقدر است و ما چه کارهایی کردیم یا می توانیم بکنیم تا احتمال وقوع آن اتفاقات را کاهش دهیم.

## تفاوت نگرانی کارساز و دردسرساز

نگرانی کارساز چیزی است که روی آن کنترل داریم.

تاجای ممکن سعی کنیم نگرانیهای دردسرساز را به کارساز تبدیل کنیم یعنی مثلا به جای نگرانی مدام در مورد مریض شدن ولدین یا مثلا افزایش قیمت دلار به این فکر کرد که برا مریض نشدن آنها یا حفظ سرمایه خود چه کارهایی میتوان کرد. می توان حتی لیستی از کارهایی که در راستای کاستن از نگرانی هستند تهیه کرد (مثلا در مورد نگرانیهای ذکر شده در بالا خرید رفتن به جای والدین، ضدعفونی کردن مدام یا در مورد دلار تبدیل پول به کالا و...)

## ماشین زمان:

فکر کردن به زمان تمام شدن این موضوع اضطراب زا و تهیه لیستی از برنامه های خوشایندی که می توان بعد از آن انجام داد.



## فعالسازی رفتاری

تهیه لیستی از فعالیتهای لذت بخش یا مهارتها و انجام دادن روزانه آنها که باعث ترشح مونوآمینها و کاهش اضطراب می شود

## نوشتن ابرازی

نوشتن احساسات منفی و اضطرابها روی کاغذ

## بازیهای ذهنی

حل جدول، معما و... چون ظرفیت حافظه اجرایی محدود است و با انجام این کارها فرد کمتر به نگرانی یا نشخوار و.. می پردازد

## زیستن در حال با کمک حواس پنجگانه

آیا آنچه که می ترسم در این لحظه اتفاق افتاده است؟ الان به جز نگرانی کردن چه کارهای دیگری می توانم اجتناب کنم؟ چه چیزهایی را به کمک

حواس پنجگانه ام در لحظه حال احساس می کنم؟

# مهارت مدیریت زمان

تقسیم کارها بر اساس:

- ✓ مهم یا غیرمهم بودن (خودم یا دیگری)
- ✓ فوری یا غیر فوری بودن



• مهم فوری: خودم

• مهم غیر فوری: نوشتن در لیست کارهای آتی

• غیرمهم فوری: واگذاری به دیگران

• غیرمهم غیرفوری: حذف

شناسایی و حذف سارقین زمان از برنامه زندگی مثلا چک کردن افراطی تلگرام و...



دریا شود آن رود که پیوسته روان است...

پاینده و پوینده باشید