



مكتبة  
الفرق



# نماد

نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان



مهارت مقابله با استرس

برای نوجوانان



علی، دانش آموز کلاس هشتم است. آقای ربیعی، معلم درس علوم تجربی، گفته که در جلسه ی فردا، از بخش دوم و سوم از همگی امتحان کتبی خواهد گرفت. علی مطالب را خوانده و مرور کرده و برای امتحان آماده است. اما به محض ورود به کلاس در می یابد که او اشتباه متوجه شده و آقای ربیعی از سه بخش اول، دوم و سوم امتحان خواهد گرفت.

علی بعد از شنیدن این خبر، بسیار نگران می شود و ضربان قلبش به شدت افزایش پیدا می کند. دوستانش سعی در آرام کردن او دارند. اما علی به اندازه ای نگران است که کم کم احساس می کند که آنچه حتی از بخش دوم و سوم نیز خوانده و آماده کرده بود، دارد از حافظه اش پاک می شود.



سارا، دانش آموز کلاس ششم و ۱۳ ساله است. او در مسیر برگشتن از مدرسه، به شدت مشغول خواندن شعرهای کتابش می‌شود. بعد از مدتی ناگهان متوجه می‌شود که مسیر را اشتباهی آمده و مکانی که در آن قرار دارد را نمی‌شناسد.

سارا می‌ترسد و احساس می‌کند که جریان خود در رگ‌هایش بسیار سریعتر شده است و صدای قلبش را می‌تواند بشنود. او در جای خود ایستاده و توان حرکت کردن ندارد. انگار که پاهایش قفل شده باشد.



# بنویسید

همه‌ی ما در طول زندگی، تجربه‌های مشابه با موارد بالا داشته‌ایم. تجربه‌های خودت را در قسمت پایین بنویس.

Blank writing area for the first response.

۱

Blank writing area for the second response.

۲

Blank writing area for the third response.

۳





زهرا، تنها دختر خانواده ای سه نفره است. به زودی و در همین هفته، مادرش برادری برای او به دنیا خواهد آورد. زهرا، از هفته ها پیش برای برادر نورسیده اش، اسم "محمدعلی" را انتخاب کرده است. زهرا خوشحالی خود از تولد برادرش را نمی تواند پنهان کند و احساس ناآرامی می کند.

او هر روز ده ها بار از مادرش در مورد برادرش سوال می کند و شب ها تا دیر وقت به روز متولد شدن او فکر می کند.

چند روز قبل خبر رسیده است که محسن، دانش آموز کلاس دهم، در آزمون ورودی مدرسه ی نمونه دولتی پذیرفته شده است. او و خانواده اش ضمن اینکه بسیار از این اتفاق خوشحالند، همواره نگران شرایط جدید هستند.

از تغییر مدرسه تا لزوم بیشتر شدن تلاش سعید برای قبولی و موفقیت های آتی. موارد مانند شیوه ی تدریس معلمین، روابط اجتماعی با سایر دانش آموزان و دور شدن مسیر، باعث بروز نگرانی شده است. سعید با تمام خوشحالی و رضایتش نسبت به قبول شدن، این نگرانی ها را نیز دارد.



# بنویسید

حالا تو، تجربه های مشابه به تجربیات زهرا یا سعید را در قسمت پایین بنویس.

۱

۲

۳





# مشکلات ما

## مشکلات پیچیده

رفع این مشکلات، زمان و اقدامات بیشتری نیاز دارد.

گاهی پیامد این مشکلات تا مدت‌ها باقی می‌ماند.

مرگ



گرفتن نمره ۰



شکستگی استخوان



## مشکلات ساده

بصورت روزانه ممکن است برای همه اتفاق بیفتد.

خیلی موجبات نگرانی ما را فراهم نمی‌کند.

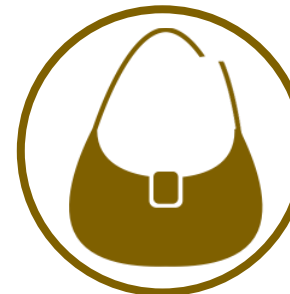
تأخیر



سر درد



پاره شدن بند کیف



# بنویسید

مشکلات موجود در زندگی خودت رو در قسمت پایین بنویس. چه اتفاقاتی در چند وقت اخیر، موجب برهم زدن آرامش زندگی‌ات شده است؟ چه مشکلات ساده و چه مشکلات پیچیده تر.

--

--

--

--

--

--

--

--



در اتفاقاتی که در ابتدا خواندیم، علی، سارا، سعید و زهرا هر کدام با اوضاع و شرایط جدیدی روبرو شده بودند. این شرایط جدید سبب ایجاد نگرانی و فشارهایی در زندگی آنها شده است. در جدول زیر، نام، مشکل و حالات هر فرد درج شده است. جدول را کامل کنیم.

نام	مشکل (تغییر در شرایط موجود)	حالات بوجود آمده بعد از احساس مشکل
علی	نخواندن یک بخش از مطالب امتحانی	تپش قلب، یه یاد نیاموردن مطالب



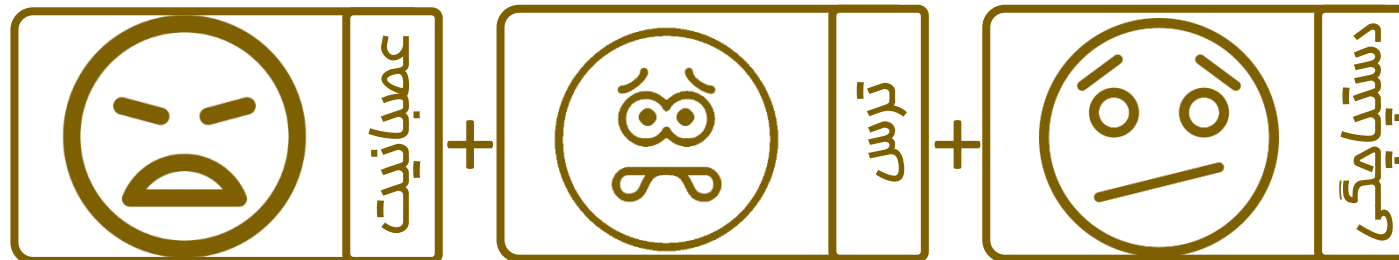
## مثال

سرویسِ مدرسه‌ی سمیه و نرگس، بینِ راهِ خراب شده و این دو دانش‌آموز دیر به جلسه امتحان می‌رسند. واکنش‌های این دو را با هم مقایسه کنیم:

سمیه

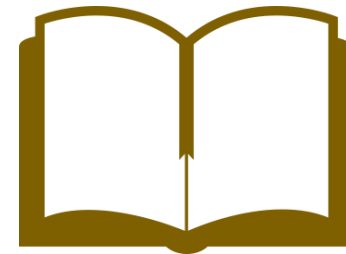


نرگس



ما در مکالمات روزمره‌ی خودمان، این حالات را **"استرس"** می‌نامیم.





همه‌ی ما بارها این جملات را از والدین، دوستان و اطرافیان شنیده‌ایم:

- ❖ استرس دارم
- ❖ از شدت استرس نتوانستم حرف بزنم.
- ❖ وقتی می‌بینمش، استرس می‌گیرم.

تو چه جملاتی دیگری شنیده‌ای که در آن از واژه "استرس" استفاده شده است؟



# بنویسید

خود را در هر کدام از شرایط زیر تصور کن و به پرسش های مربوط به هر حالت جواب بده.

❶ در جلسه ی امتحان، ناگهان جوهر خود کارت تمام می شود و نمی توانی ادامه پاسخ ها را بنویسی؟

مشکل بوجود آمده چیست؟

با تصور خود در این حالت، بیان کن که اولین واکنش تو چه خواهد بود؟

بهترین راهکار برای حالت فوق چیست؟

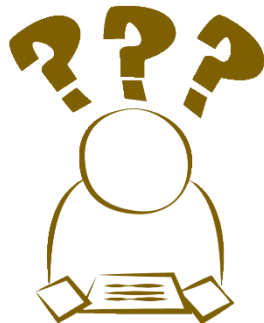


# بنویسید



قصد نام نویسی اینترنتی برای شرکت در یک آزمون سراسری را داری. اما حجم زیاد شرکت کننده‌ها و شلوغ بودن سایت مربوطه، مانع از تکمیل ثبت نام تو می‌شوند. تنها ۴۵ دقیقه به پایان زمان نام نویسی باقی مانده است؟

۱۱



مشکل بوجود آمده چیست؟

با تصور خود در این حالت، بیان کن که اولین واکنش تو چه خواهد بود؟

بهترین راهکار برای حالت فوق چیست؟



# تغییرات

روزهای عادی



یک روز همراه با تغییر



تغییر روی داده چیست؟

هر تغییری در شرایط عادی، می‌تواند ما را دچار حالت **استرس** کند.





برای مثال های ابتدای بحث (ماجراهای مربوط به علی، سارا، زهرا و سعید)، جدول زیر را پر کن.



شرایط معمولی

خواندن تمامی مطالب امتحانی

تغییر ایجادشده

نخواندن یک بخش از مطالب امتحانی

شرایط معمولی

حرکت در مسیر درست و رسیدن به خانه

تغییر ایجادشده

سارا

شرایط معمولی

تغییر ایجادشده



شرایط معمولی

فقدان آشنایی با مدرسه، معلم و همکلاسی جدید

تغییر ایجادشده

محسن



## بنویسید

دیدیم که سرمنشاء تمام نگرانی ها و احساسات ناخوشایندی که در طول روز، نام استرس را بر روی آن می گذاریم، در اصل " یک تغییر " در شرایط معمولی است.  
در طول ماه یا ماه های گذشته، مهمترین تغییرات زندگی تو چه چیزهایی بوده است؟

.....

.....

.....

.....





چرا تغییر در شرایط عادی زندگی، برای ما استرس آفرین است؟

جواب: چون هر تغییر در شرایط عادی زندگی، برای ما یک "تهدید" تلقی می‌شود.

علی یک فصل از مطالب امتحانی را مطالعه نکرده است.

چیزی که علی را تهدید می‌کند "گرفتن نمره پایین" است.

زهرا به زودی برادرش به دنیا می‌آید.

تهدید: این است که "زهرا نتواند خواهر خوبی برای برادرش باشد".

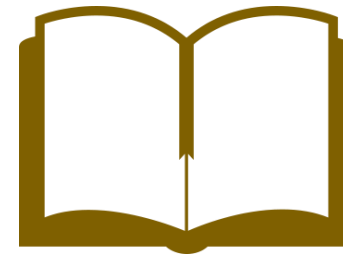
سعید به شدت مشغول مطالعه برای قبولی دانشگاه است.

تهدید: .....

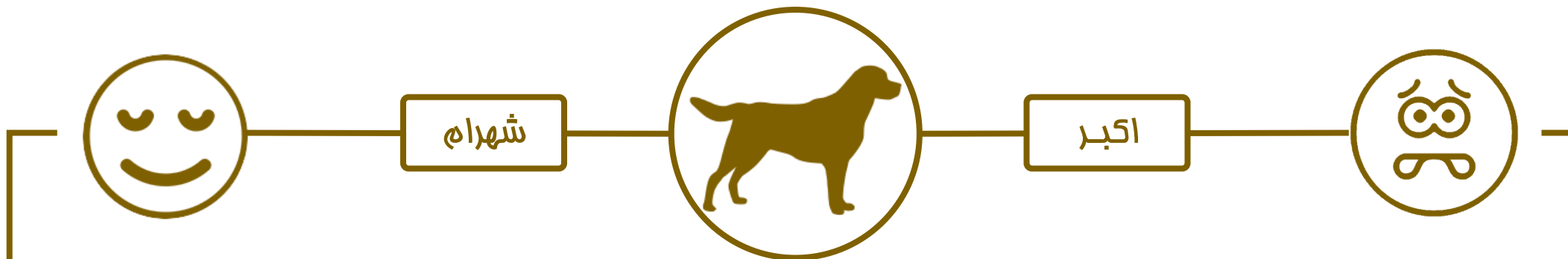
مهری می‌خواهد در تست انتخابی والیبال شرکت کند.

تهدید: .....





شهرام و اکبر در عبور از مسیری، متوجه حضور سگی می‌شوند. شهرام بدون ترس از کنار سگ عبور می‌کند، اما اکبر به شدت می‌ترسد و میخواهد مسیرش را عوض کند.



دلیل این تفاوت واکنش‌ها در شهرام و اکبر چیست؟

شهرام، وجود سگ را، بعنوان تهدید نمی‌بیند.

اما اکبر، از حضور سگ، درک تهدید دارد.

پس وجود یک پدیده، ممکن است برای فردی تهدید تلقی شود، و برای دیگری نه!

لذا استرس حاصل یک **"تهدید ادراک شده"** است.

تغییری که فرد به عنوان یک تهدید درک کند.



در قسمت پایین مواردی را که در طول چند ماه اخیر مانند یک تهدید درک کرده ای، را بنویس:

## فهرست تهدیدات ادراک شده من

.....

.....

.....

.....

.....



## استرس

با توجه به آنچه که تا حالا با هم مطالعه کردیم، بنظرت تعریف "استرس" چیست؟

دقت داشته باشیم در موقعیت‌های استرس‌زا، ما از خودمان واکنش نشان می‌دهیم.

تهدیدی ادراک شده وجود داشته باشد.



### استرس

واکنش به یک تهدید ادراک شده

نسبت به سلامت روانی، جسمانی، هیجانی و معنوی.



## مثال

در حال قدم زدن در خیابان هستی، که می بینی ماشینی واژگون شده و آتش گرفته است:



ابتدایی ترین و در دسترس ترین پاسخ برای این مواقع، به " پاسخ جنگ یا گریز " معروف است.





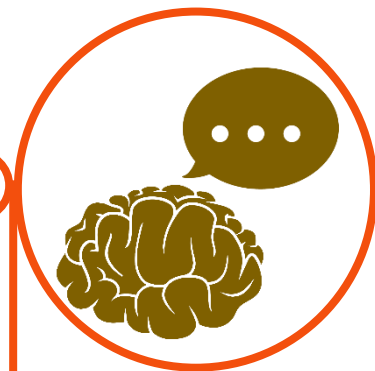
## چگونه دچار احساس استرس می شویم؟

### ما متوجه تهدید می شویم

(می بینیم، می شنویم، لمس می کنیم، حس می کنیم و ...)



۱



۲



۳



۴



۵

مغز، تهدید استرس را درک میکند.  
پیام عصبی به تمام اندامها ارسال می کند.

کورتیزول از طریق جریان خون، به سراسر بدن  
منتقل می شود.

افزایش ضربان قلب، تند شدن تنفس،  
افزایش فشار خون و انقباض عضلات

هورمون مخصوص استرس (به نام کورتیزول)، از  
غده فوق کلیوی خارج می شود.





# پیامدهای استرس



انقباضات متعدد در معده

دل آشوب شدن

حساس شدن به اسید معده

سوزش معده

ایجاد احساس گرسنگی

چاقی



استرس های طولانی مدت و شدید، پیامدهای بسیار جدی و خطرناکی برای ما خواهند داشت.



# پیامدهای استرس



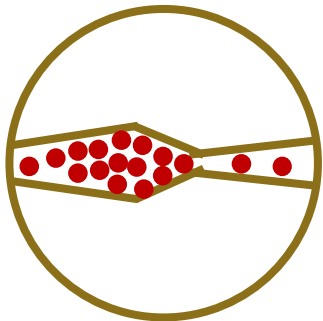
افزایش ضربان قلب و فشار خون

فشار خون



کاهش کارایی دیواره رگها

لخته شدن خون



افزایش احتمال انسداد رگها

سکته قلبی



# پیامدهای استرس

هوش و ذهن



کوچک شدن قسمت جلوئی مغز

کاهش قدرت  
تصمیم گیری و قضاوت



کاهش قدرت تمرکز کردن



کاهش عملکرد مغز در یادآوری

اختلال در یادگیری



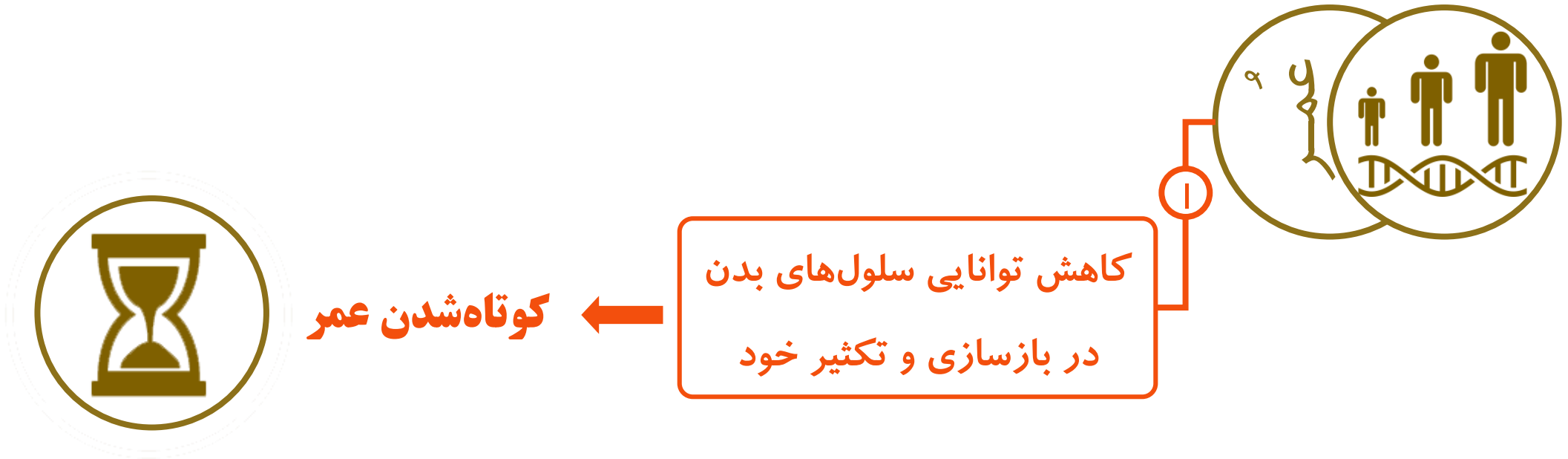
تداوم کاهش توان مغز در به یاد  
آوردن مطالب

آلزایمر در پیری



## پیامدهای استرس

اما بارزترین مشکلی که استرس های طولانی مدت برای ما بوجود خواهند آورد، "کوتاه شدن عمر" است. شاید در ابتدا این جمله بسیار غیرعادی بنظر برسد؛ اما حقیقت دارد.



# پیامدهای استرس

بطور کلی می توان افزایش میزان هورمون استرس (کورتیزول) در بدن را با تمام موارد زیر در ارتباط دانست.



میل به مصرف قند و چربی



افزایش احتمال عفونت‌ها



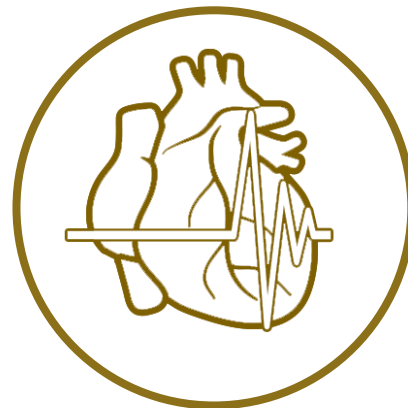
شکننده شدن استخوان



عدم تعادل در میزان قندخون



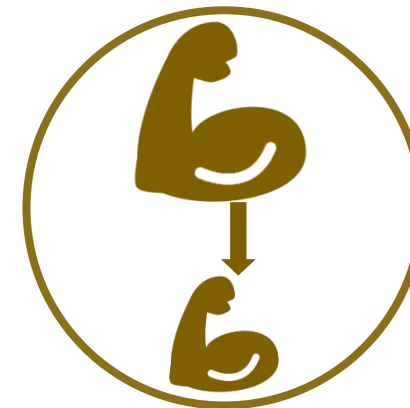
مشکلات روده‌ای



مشکلات قلبی



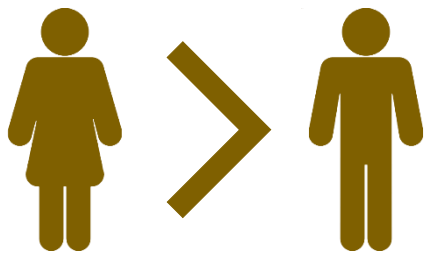
افزایش چربی‌های شکمی



کاهش بافت عضلانی



## پیامدهای استرس



اثرات منفی کورتیزول بر روی دختران بیشتر از پسران است.



پوستشان خشک می‌شود.



براحتی زخم برمی‌دارند.



زخمشان دیر خوب می‌شود.



در معرض عفونت پوستی قرار دارند.

دخترانی که استرس زیادی دارند ...



# عوامل استرس



تنش و فشار ناشی از شرایط بیرونی

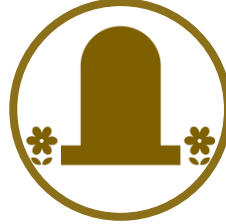
مرگ عزیزان

افت تحصیلی

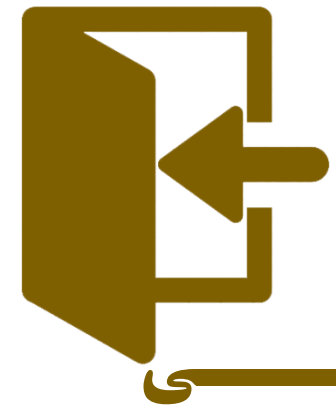
بیماری

تاخیر کردن

چند مثال از شرایط مشابهی که تجربه کرده‌ای و برایت استرس آفرین بوده است را بنویس:

## عوامل استرس

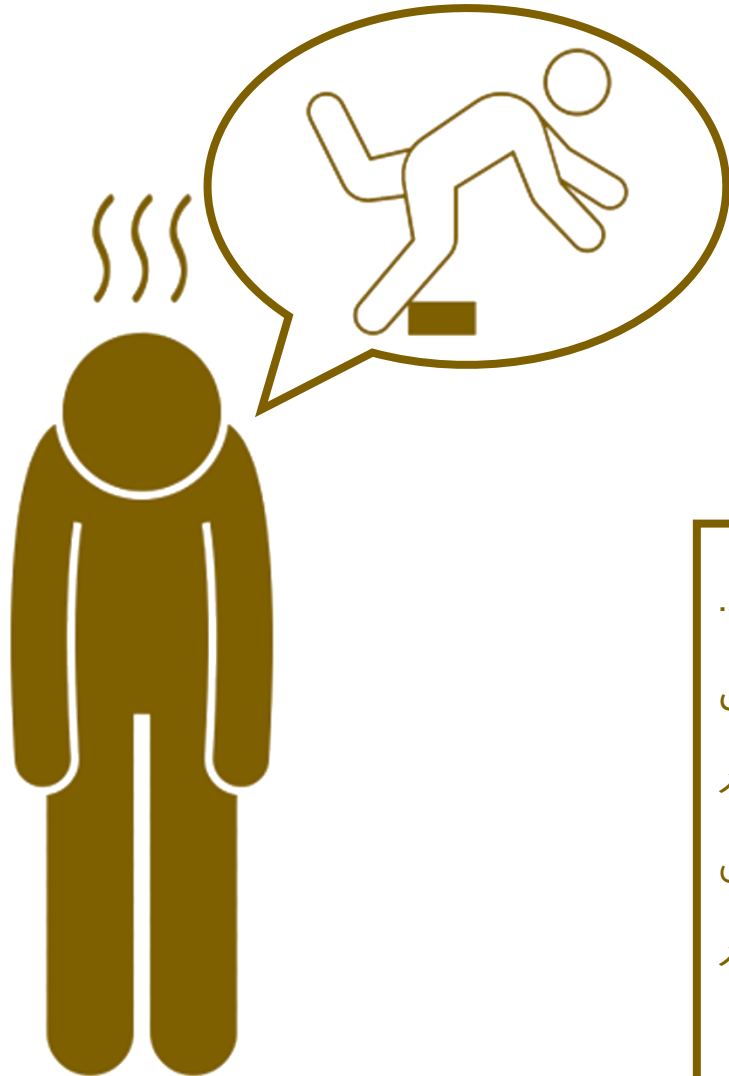


عوامل  
درونی

عواملی که از درون، ما را به استرس دچار می کنند

## بخوانید

محمد، که گمان می کند که تمامی کارها را بایست به بهترین شکل انجام دهد. این احساس به اندازه‌ای در وجود او رخنه کرده که محمد می‌خواهد کارهایی که در تخصص او نیست، را هم به بهترین شکل انجام دهد. اما پس از چندبار که اقدام به کارهای خارج از دانش و تخصص خود کرد، دچار احساس ناامیدی و شکست شد. از آن موقع به بعد، او قبل از انجام کارها، دچار استرس می شود. استرس اینکه مبادا در این کار هم شکست بخورد.





## بخوانید

۲

ریحانه، اخیرا در انتخاب دوست‌هایش با والدینش دچار اختلاف نظر شده‌است. این اختلاف باعث شده است که ریحانه بعضی از دوست‌هایش را از پدر و مادرش پنهان کند. اما ترس اینکه والدین او از این ماجرا بویی ببرند، او را دچار استرس کرده است.

## بخوانید

۳

نیما می‌خواهد که در مسابقه دو و میدانی، انتخاب تیم ملی، شرکت کند. او دورادور از شرایط شرکت کننده‌های دیگر چیزهایی شنیده‌است و آنها را بسیار از خود قویتر می‌داند. او تمام مدت باقی مانده تا شروع مسابقات را درگیر این احساس ناامیدکننده است که دیگران از او بهترند. این حس او را دچار استرس کرده است و نمی‌تواند خود را از آن برهاند.



دلایل استرس محمد، نیما و ریحانه چه چیزهایی بودند؟



انتظار و توقعات زیاد و ویژه از خود

محمد



پنهان کاری و ترس از برملا شدن راز

ریحانه

.....

نیما





انتظارات و توقعات بالا از خود



باور نداشتن به توانایی‌های خود



بی‌نتیجه ماندن تلاش‌های قبلی



چه تجربه‌هایی از عوامل بالا در زندگی خود داشته‌ای؟





## عوامل فرهنگی، اجتماعی

### ۱. تفاوت بین فضای خانواده و جامعه

در محیط خانه بسیار به رعایت احترام دیگران توجه می شود؛ ولی در بیرون این احترام کمتر دیده می شود. این باعث خواهد شد که بین خانه و جامعه تضادی بوجود بیاید. این تضاد باعث احساس استرس در ما خواهد شد.

### ۲. تفاوت در ارزشها و عقاید ما با والدینمان

در محیط خانه بسیار به رعایت احترام دیگران توجه می شود؛ ولی در بیرون این احترام کمتر دیده می شود. این باعث خواهد شد که بین خانه و جامعه تضادی بوجود بیاید. این تضاد باعث احساس استرس در ما خواهد شد.



### ۳. تفاوت بین نقشهای ما در محیط اجتماعی

فرض کن دوستان ما را فردی جسور می دانند؛ ولی پدر و مادر ما را به عنوان فردی محافظه کار می شناسند. در این حالت ممکن است دوستان انتظاراتی از ما داشته باشند و والدین انتظار متفاوتی. این تفاوت در انتظارات دیگران باعث ایجاد استرس خواهد شد.

نقش خواهری

نقش دانش آموزی

نقش دوستی



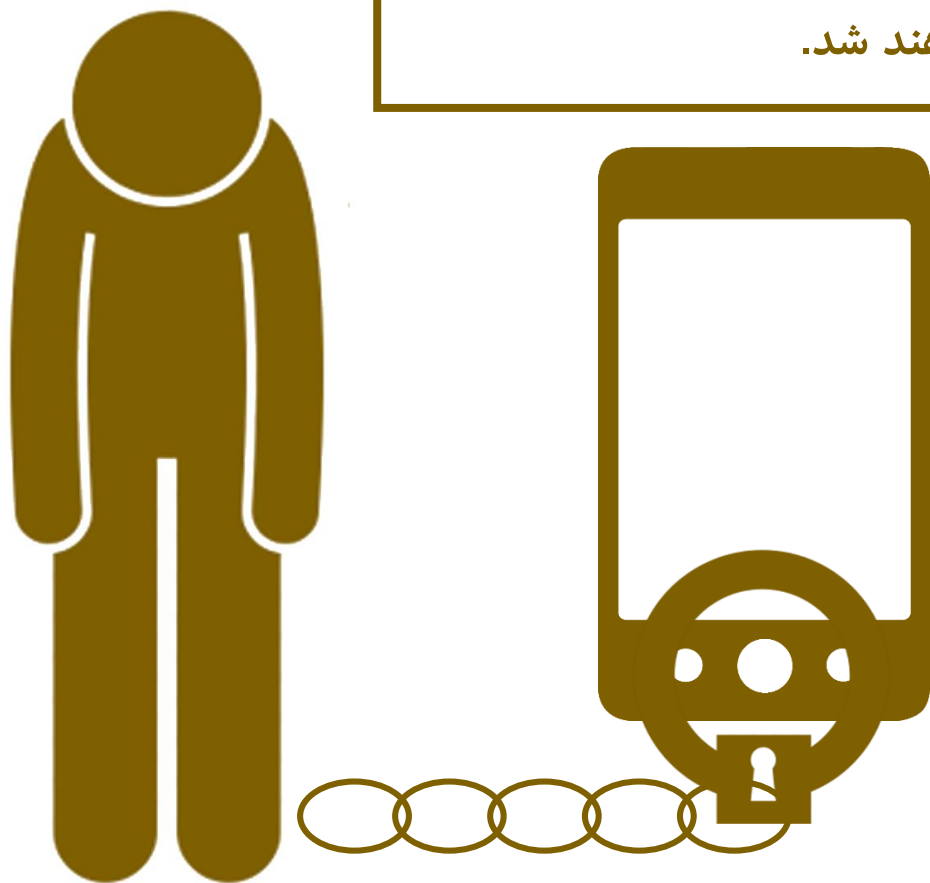
### ۴. تعارضات و انتخاب بین دو گزینه

انتخاب بین این دو راه ما را دچار تعارض می کند. تعارضات، میزان استرس ما را افزایش خواهند داد.



## ۵. کاهش روابط بین خانوادگی

کاهش رفت و آمدهای فامیلی و از بین رفتن تدریجی شبکه های ارتباطی، با میزان استرس رابطه مستقیم دارد. نوجوانانی که کمتر در جمع های خودمانی حضور دارند و تمام وقت خود را در تنهایی شان می گذرانند، در شرایط عادی بیشتر دچار استرس خواهند شد.



# چه استرس‌هایی بدلیل وجود عوامل اجتماعی برایت بوجود آمده‌است؟

تفاوت در ارزشها و عقاید ما با والدین

.....

.....

.....

.....

تفاوت بین فضای خانواده و جامعه

.....

.....

.....

.....

تعارضات و انتخاب بین دو گزینه

.....

.....

.....

.....

تفاوت بین نقشهای ما در محیط اجتماعی

.....

.....

.....

.....

کاهش روابط بین خانوادگی

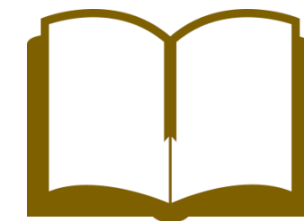
.....

.....

.....



# عوامل استرس



## از نظر کیفیت

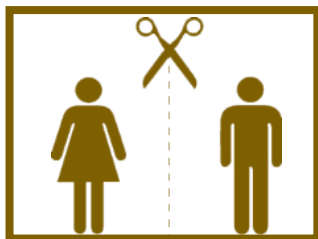
استرس با منبع مثبت

استرس با منبع مثبت

– مرگ عزیزان



– طلاق والدین



– بیماری



– قبولی دانشگاه



– رفتن به مسافرت



– مسابقه انتخابی





چند مورد از استرس های با منبع مثبت و منفی که اخیرا تجربه کردی را بنویس.

## استرس با منبع منفی

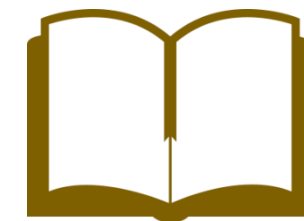
- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....
- ۵- .....
- ۶- .....
- ۷- .....
- ۸- .....
- ۹- .....

## استرس با منبع مثبت

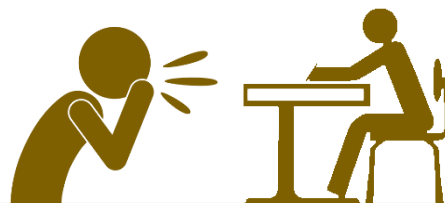
- ۱- .....
- ۲- .....
- ۳- .....
- ۴- .....
- ۵- .....
- ۶- .....
- ۷- .....
- ۸- .....
- ۹- .....



## عوامل استرس



از نظر زمان

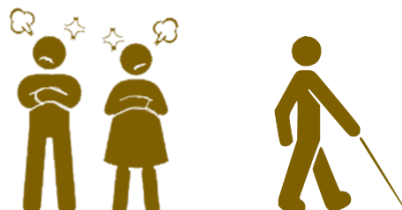


سرماخوردگی  
امتحان داشتن

• زمان کمی به طول می کشند و در مدت اندکی، رفع می شوند.



کوتاه مدت



اختلاف خانوادگی  
از دست دادن بینایی

• این استرس ها زمان زیادی برای رفع شدن لازم دارند و  
• اثرات آن ممکن است تا پایان عمر باقی بمانند.



بلند مدت



# بنویسید

استرس‌های طول‌زندگی‌ات که به‌یاد می‌آوری را در پایین بنویس و کوتاه یا بلند مدت بودن آن و چگونگی رفع آنها را قید کن.

نحوهی برطرف شدنِ آن: .....

کوتاه / بلند مدت

.....

نحوهی برطرف شدنِ آن: .....

کوتاه / بلند مدت

.....

نحوهی برطرف شدنِ آن: .....

کوتاه / بلند مدت

.....

نحوهی برطرف شدنِ آن: .....

کوتاه / بلند مدت

.....

نحوهی برطرف شدنِ آن: .....

کوتاه / بلند مدت

.....

نحوهی برطرف شدنِ آن: .....

کوتاه / بلند مدت

.....





مادر زندگی حتماً با موقعیت‌های استرس‌زا روبرو خواهیم شد.

## ۱. استرس غیر قابل اجتناب است

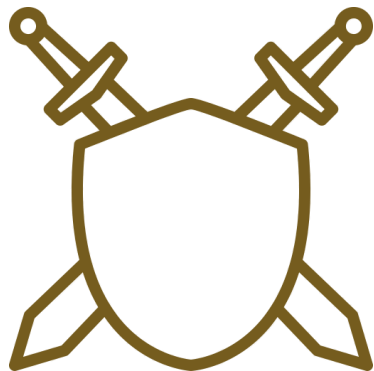
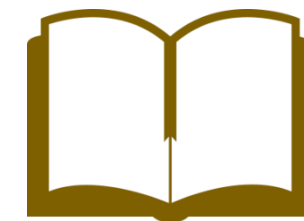
فراز و نشیب و اتفاقات معمول در زندگی هر کدام از ما، شرایطی را بوجود خواهد آورد که ما در آن احساس استرس کنیم.



## ۲. علت استرس قابل شناسایی است

اولین مرحله در رفع استرس، شناختن علت آن است. بدیهی است که علت استرس قابل شناسایی است. ابتدایی‌ترین گام در رفع استرس!





### ۳. استرس، قابل پیشگیری است

ما می‌توانیم با تمرین و توجه به نکاتی که صاحب‌نظران آن را اعلام کرده‌اند، از ایجاد استرس‌های متعدد پیشگیری کنیم.

### ۴. استرس، قابل کنترل است

هنگامی که دچار استرس میشویم، هم می‌توان از شیوع آن جلوگیری کرد و هم می‌توان آن را به کنترل خود در آورد.



هر آنچه را که با هم خوانده‌ایم، یک بار مرور کن و نکات مهم را بنویس.

Blank writing area with 15 horizontal dashed lines for notes.

Blank writing area with 15 horizontal dashed lines for notes.



## پاسخ‌ها به استرس

## پاسخ جسمانی

منظور ما از پاسخ‌های جسمانی یا فیزیولوژیکی، واکنش‌هایی است که به‌هنگام دچار شدن به استرس، در ظاهر و بدن ما نمود پیدا می‌کند.



افزایش تنفس



افزایش ضربان قلب



افزایش فشار خون



تعریق



تغییر اندازه مردمک چشم



## پاسخ‌ها به استرس

## پاسخ رفتاری

رفتارهایی که ما در موقعیت‌های استرس‌آفرین، برای کاهش میزان استرس از خود نشان می‌دهیم.



پرخاشگری کردن



ترک موقعیت استرس‌زا



پرخوری





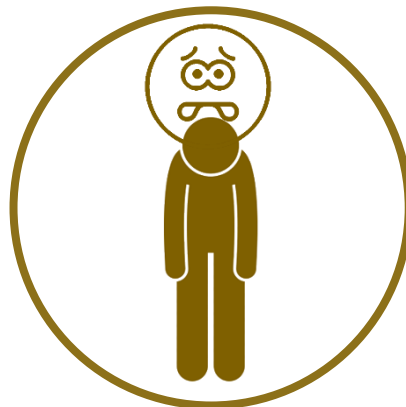
## پاسخها به استرس

# پاسخ شناختی

عملکرد روانشناختی ما که از آن به عنوان "شناخت" یاد میکنیم، در شرایط استرس آفرین، دستخوش تغییرات عمده ای خواهد شد.



مشغله فکری زیاد



وجود افکار منفی



ناتوانی در تمرکز



ضعف در حافظه



نگرانی بیش از اندازه



## پاسخ‌ها به استرس

## پاسخ عاطفی

مانند تمام مشکلات معمول، استرس نیز روان ما را تحت تاثیر خواهد داد و ما را با مشکلات عدیده و سوئی روبرو خواهد کرد.



کاهش انگیزه



اضطراب



افسردگی



گریه



مشکلات بین فردی



# مراغل مقابلد با اسنرس

فكر كنم ايننا  
همش از اسنرسه



خانواده هادی، بدلیل کار پدر خانواده مجبورند که شهر خود را ترک کرده و به شهر دیگری مهاجرت کنند. در این بین هادی بیشتر از همه ناراحت است. او برای دوست‌هایش دلتنگ می‌شود و از اینکه در این شهر به مدرسه‌ای جدید برود، استرس دارد. هادی که می‌داند نمی‌تواند کاری برای برگشتن به شهرشان انجام دهد، همواره ناراحت است و گاهی گریه می‌کند. او حتی کمتر غذا می‌خورد تا والدینش را مجبور کند به شهر خود بازگردند.

**حالا با هم این اتفاق که باعث استرس در زندگی هادی شده است را می‌شکافیم:**



راهکار هادی برای رهایی از علائم استرس و دست یافتن به آرامش نسبی چیست؟

جواب: .....

اگر بجای لیلا بودی، چه کارهایی برای آرامش خود انجام می دادی؟



## مقابله‌ی هیجان‌مدار

هادی برای کاهش استرس کارهایی را انجام می‌دهد که افکار ناخوشایند را از خود دور کند.



او در این مرحله از مقابله با استرس سعی دارد، با تکیه بر هیجان‌ها، خود را آرام کند.

اما آیا "گریه کردن" و "غذا نخوردن" راهکار درستی برای مقابله با استرس هستند؟



## مقابله‌ی هیجان‌مدار

۱. در این مرحله، عامل استرس از بین نمی‌رود.

۲. به برطرف‌شدن احساس و هیجانات ناشی از استرس در فرد کمک می‌کند.

۳. به آرام‌سازی ما کمک می‌کند.

اعمالی که در مقابله هیجان‌مدار انجام می‌دهیم، دو نوع هستند:

**اعمال ناسازگارانه**

**اعمال سازگارانه**



# مقابله‌ی هیجان‌مدار



شنیدن موسیقی



نماز خواندن



دعا کردن

گریه



درد و دل کردن



مثبت‌اندیشی



اعمال

**سازگارانه** تو هم چند مثال برای اعمال سازگارانه مقابله هیجان‌مدار با استرس بنویس!

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....





## مقابله‌ی هیجان‌مدار



## اعمال ناسازگارانه

تو هم چند مثال برای اعمال سازگارانه مقابله هیجان‌مدار با استرس بنویس!

.....

.....

.....

.....

.....

.....







امیر، نوجوانی ۱۶ ساله است. او امتحان خردادماه درسِ ریاضی را پیش‌رو دارد. امیر با نزدیک شدن به زمان امتحان، دچار علائم استرس شده و هر روز این موارد بیشتر می‌شوند. وی تصمیم گرفته است بر این مشکل خود غلبه کند تا بتواند در امتحان ریاضی موفق شود. او هر روز او در می‌یابد که با مطالعه و تمرین بیشتر می‌تواند تا حد زیادی استرس امتحان را کاهش دهد.

اگر بجای امیر بودی، چه کارهایی برای آرامش خودت انجام می‌دادی؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## مقابله‌ی مسئله‌مدار

امیر راه‌حل درستی برای مقابله با استرس خود پیدا کرده است!

حالا با هم این اتفاق که باعث استرس امیر شده است را می‌شکافیم:



## مقابله‌ی مسئله‌مدار

امیر با مطالعه‌ی بیشتر، می‌تواند به‌خود ثابت کند که می‌تواند مسائل ریاضی را حل کند. این باور، باعث ایجاد اعتماد بنفس در او

می‌شود و کم‌کم بصورت کامل بر استرس غلبه می‌کند.

او در این مرحله، به اصل مسئله که عدم توانایی کافی در درس ریاضی است، پی برده و سعی کرد آن را رفع کند.



# مقابله‌ی مسئله‌مدار

اعمالی که در مقابله مسئله‌مدار انجام می‌دهیم، دو نوع هستند:

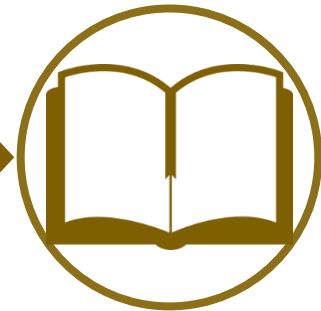
اعمال ناسازگارانه

اعمال سازگارانه



تقلب کردن

مطالعه بیشتر



مشورت گرفتن



## بنویسید

محمود، مدتی است برای رفتن به کلاس تقویتی نیازمند پول است. با توجه به وضع اقتصادی خانواده نمی‌خواهد که والدینش را مجبور کند که به او پول بدهند. او زمان کمی برای ثبت نام در کلاس تقویتی دارد و این مسئله او را نگران کرده است.

برای محمود، در مرحله مقابله مسئله مدار چند پیشنهاد بنویس و مشخص کن که کدام سازگاران و کدام ناسازگاران است. یادمان نرود که در مقابله مسئله مدار، توجه فرد بر اصل مسئله است.

**اعمال سازگاران**

**اعمال ناسازگاران**



با توجه به مراحل مقابله، بعد از خواندن مطلب پایین، به پرسش‌ها پاسخ بده.

دنیا، دختری ۱۷ ساله است. او اخیراً با پدرش بر سر مسائلی گوناگونی دچار اختلاف نظر شده‌است و همین امر باعث شده‌است که به شدت احساس تنهایی کند و تمام طول روز را در اتاق خود می‌گذراند. این تنهایی و درگیری با پدر او را به شدت دچار استرس کرده‌است. وی گاهی تصمیم می‌گیرد که برای مقابله با استرس بوجود آمده در زندگی‌اش و جلب توجه پدر، اقدام به خودکشی کند.



پیشنهادات برای مقابله هیجان‌مدار سازگارانه چیست؟





اعمال ناسازگارانه هیجان مدار کدام است؟

.....

.....

اعمال سازگارانه مقابله مسئله مدار کدامند؟

.....

.....

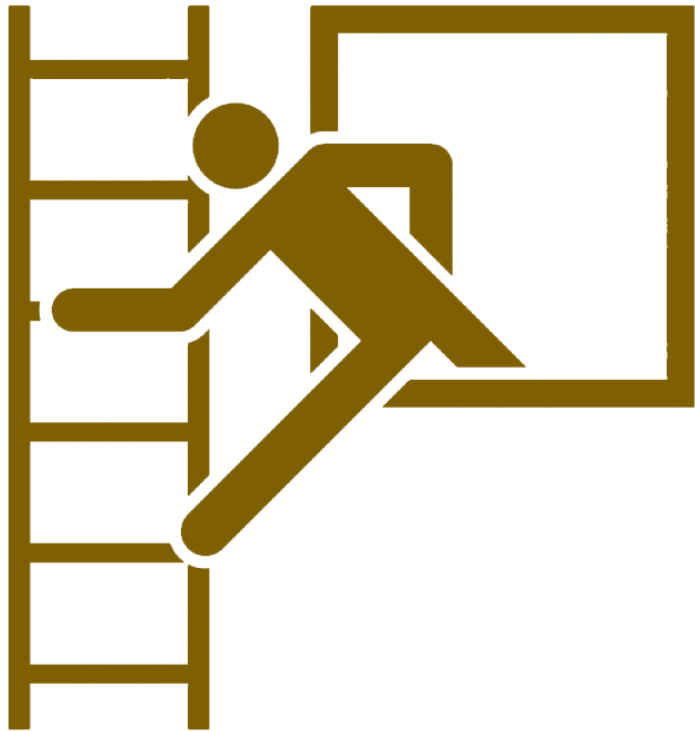
اعمال ناسازگارانه مقابله مسئله مدار کدامند؟

.....

.....

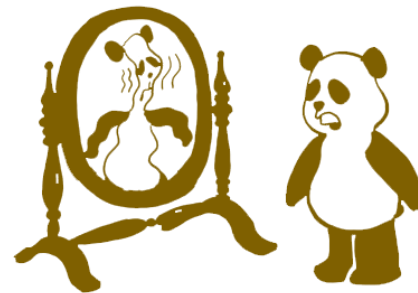


دانش آموزی را تصور کنید که در هنگام امتحانات، دچار استرس می‌شود. وی برای اینکه این استرس را از خود دور کند، تصمیم می‌گیرد که دیگر درس نخواند.



در این نوع از مقابله، فرد از روبرو شدن با رویداد استرس‌زا "فرار" می‌کند.

فردی که پس از مرگ پدرش، سر مزار او نمی‌رود تا با واقعیت روبرو نشود.



کسی که بدلیل نارضایتی از چهره اش و استرس ناشی از این احساس، از روبرو شدن با خود در آینه گریزان است.





مهدی، در آستانه‌ی اعزام به خدمت سربازی است. شنیده‌های او از اطرافیان، وی را به شدت دچار احساسات متناقض و در نهایت استرس کرده است.



مهدی برای مقابله با استری و رسیدن به آرامش، تصمیم می‌گرد که با واقع بینی، نگاهی همه جانبه و با دوری از هیجانات ابتدایی، در مورد رفتن به سربازی فکر کند و زوایای مخفی آن را کشف نماید.

وی با جدا کردن خود از بند هیجانات و سوگیری‌ها در می‌یابد که سربازی، آن اندازه که می‌گویند که استرس آفرین نیست و می‌توان آن را به دوران پر خاطره‌ای تبدیل کرد. وی با این راهکار به استرس ناشی از سربازی غلبه می‌کند.

**اولین گام مهدی برای مقابله با استرس سربازی رفتن چه بود؟**

.....

.....



# مقابله‌ی انفصالی



حالا با هم روش مهدی برای مقابله با استرس را مرور می‌کنیم:

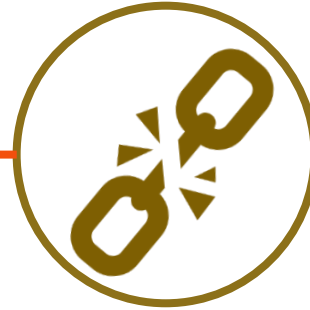
نکته‌ی مهم، در اینجاست ...

❑ جدا کردن احساس و هیجانات ناخوشایند از خود  
(اندوه، نگرانی، اضطراب و ...)

❑ نگاهی همه جانبه و واقع بینانه به موضوع



۱. شنیدن نظرات متفاوت درباره سربازی و ایجاد استرس



۲. جدا کردن خود از احساسات و هیجانات و پیدا کردن حقایق در مورد سربازی



۳. مقابله با استرس و رسیدن به آرامش

انفصال در لغت به معنای جدا کردن است

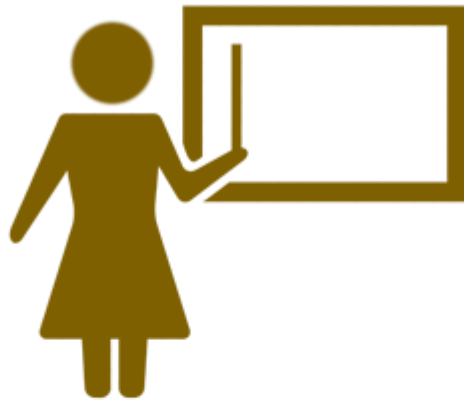


## مقابله‌ی انفصالی

این نوع از مقابله که لازمه‌ی آن، جدا شدن از هیجانات و سوگیری‌های اولیه است، "مقابله‌ی انفصالی" نام دارد.

## بخوانید

سعیده، دختر نوجوانی است که در آستانه‌ی حضور در یک همایش و خواندن مقاله‌ای درباره‌ی مدرسه‌ی خودش است. او می‌داند که این موقعیت ممکن است او را بسیار مضطرب کند. اما او با خود می‌اندیشد که چیز نگران‌کننده‌ای وجود ندارد و با تمرین و تکرار می‌تواند، موفق شود. او می‌داند که افراد حاضر در جلسه به او احترام خواهند گذاشت و در هنگام خواندن مقاله به او گوش فرا خواهند داد و این شرایط بارها در مدرسه برای او بوجود آمده است. لذا در شرایط جدید نیز می‌تواند که موفق باشد و همگی از او راضی باشند.





# بنویسیه

در مورد هر کدام از مراحل و روش‌های مقابله با استرس، یک بند بنویس.

اجتنابی

روش‌ها  
مراحل

هیجان‌مدار

انفصالی

مسئله‌مدار







راه کارهای عملی

برای مقابله و مدیریت استرس



## بخوانید



محسن فکر می کند که خیابان خیلی خطرناک است و شلوغی خیابان همیشه به تصادف منجر خواهد شد.

این "فکر" در او "احساس ترس" از خیابان را بوجود می آورد و در نتیجه او در هنگام حضور در خیابان ها، به شدت دچار استرس می شود.

من هیچ کاری را  
نمی توانم درست  
انجام دهم.



سامان فکر می کند که نمی تواند هیچ کاری را به درستی انجام دهد. این افکار در او احساس ناکارآمدی ایجاد کرده است.

لذا او هرگاه در بدو شروع یک فعالیت قرار می گیرد، دچار استرس می شود.

عقیده و افکار ما در مواجهه با یک پدیده، احساس ما را در آن موقعیت می‌سازند.

افکار منفی



وقت کم  
خواهم آورد.



شرایط جلسه  
نگرانم می‌کند.



حجم درس‌ها  
خیلی زیاد است.



ممکن است روز  
جلسه مریض شوم.



هرگز موفق  
نخواهم شد.

ایجاد  
استرسی



آزمون کنکور



همه شرایط  
عالی است.



فقط به موفقیت  
فکر می‌کنم.



برای دانشگاه  
برنامه ریزی میکنم.



افکار منفی

اتکا به افکار مثبت و دوری جستن از افکار منفی و غیرمنطقی، ما را از استرس دور نگه می‌دارد.



# بنویسید

در پایین تعدادی جمله نوشته شده است.  
در برابر هر کدام احساسی که آن فکر در ما ایجاد می‌کند را بنویس.

اگر فکر کنم که در یک فعالیت توانسته ام موفق باشم احساس خوشحالی

اگر فکر کنم که دیگران به من ظلم می‌کنند احساسِ .....

اگر فکر کنم که نمی‌توانم در امتحان، موفق باشم احساسِ .....

اگر فکر کنم که می‌توانم مشکلم را حل کنم احساسِ .....

اگر فکر کنم که دیگران مرا دوست ندارند احساسِ .....

اگر فکر کنم که مار بسیار خطرناک است احساسِ .....

اگر فکر کنم که در مسابقه انتخابی برگزیده نخواهم شد احساسِ .....

اگر فکر کنم که برای کسی مهم نیستم احساسِ .....



## بخوانیم

**باید**، به هر شکلی بالاترین نمره ی کلاس را بگیرم.  
حتما **باید** این کار را تا یک ساعت دیگر تمام کنم.  
**باید** آنها فکر کنند من خیلی آدم خوبی هستم.

وجه مشترک تمام این جملات، واژه‌ی **(باید)** است.



از "باید" گفتن به خودت خودداری کن. زیرا:

این "بایدها" فرد را تحت فشار قرار می‌دهد.



## افکار منفی و غیرمنطقی، ما را دچار فشار روانی و ناراحتی می‌کند. این احساس به استرس منجر می‌شود.

اگر در امتحان نمره ی اول کلاس نشوم

پس هرگز نمی توانم فرد موفق باشم!

من دوست دارم نمره ی اول کلاس شوم، ولی اگر نشد هم باز تلاش می‌کنم و مطمئنم با نمره ی کمتر هم می‌توان موفق شد.

اگر تا یک ساعت دیگر این کار را تمام نکنم

کسی که می‌خواهد کاری را در یک ساعت انجام دهد، ممکن است سرعت خود را افزایش دهد. او نمی‌داند که در این شرایط هم ممکن است به خود آسیب برساند و هم کیفیت کار و دقت انجام آن را پایین می‌آورد.

مشخص می‌شود که من اصلا آدم وقت‌شناسی نیستم.

اگر همه آنها متوجه اینکه من آدم خوبی هستم، نشوند

فردی که فکر می‌کند باید همه او را دوست داشته باشند، تلاش می‌کند تا خود را باب میل و بر اساس خواسته‌ی دیگران تغییر دهد و یا نقش بازی کند. زیرا در غیر اینصورت او استرس دارد که مبادا دیگران او را نپسندند.

من دیگر نمی‌خواهم با آنها روبرو شوم!



## جدول زیر را مانند نمونه کامل کن

من تلاش می کنم که دیگران مرا بپسندند. اما اگر هم این اینگونه نشد، من به خوب بودنم ادامه میدهم

همه باید مرا بپسندند

همیشه سعی می کنم که نهایت دقت را در کارم داشته باشم، اما می دانم که اشتباه برای هر فردی ممکن است پیش بیاید.

باید همه کارهای من بدون اشتباه باشد.

من تلاش می کنم که سبب بروز اتفاقات بد نباشم. برخی از اتفاق ها ولی غیرقابل کنترل اند و من باید عاقلانه با آنها برخورد کنم.

من باید همیشه نگران بروز یک اتفاق باشم.

همه می خواهند که مرا ناراحت کنند.

همه آدم ها دوست دارند به من ظلم کنند.

من باید به تیم منتخب استان راه پیدا کنم.





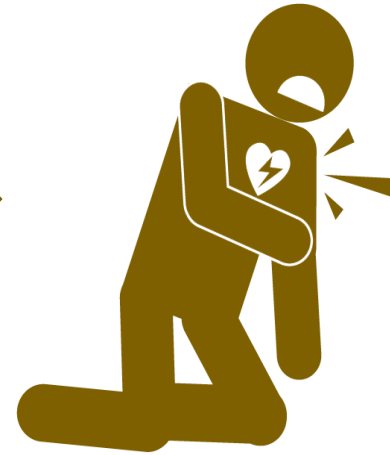
سعی کنیم که اتفاقها را، آن گونه که واقعا هستند، برداشت کنیم و از آنها یک فاجعه نسازیم.



درد معمولی  
در قفسه سینه



فاجعه سازی



من سکته‌ی قلبی  
کردم!!



امید، در امتحان کلاسی نمره‌ای پایین کسب می‌کند. فاجعه سازی از این اتفاق به چه شکلی خواهد بود؟



A series of ten horizontal dotted lines for writing.



افسانه دانش‌آموز سال آخر دبیرستان است. او همیشه با خود می‌گوید: "محال است در کنکور قبول شوم".  
این درحالی است که او هرگز سوالات کنکور را مطالعه نکرده است.  
بهتر است از پیشگویی در مورد پدیده‌هایی که هیچ اطلاع درست، مدرک و سندی برای تایید آن نداریم، پرهیز کنیم.

چند نمونه از پیش‌گویی‌های غیرمنطقی خود را بنویس.

---

---

---

---

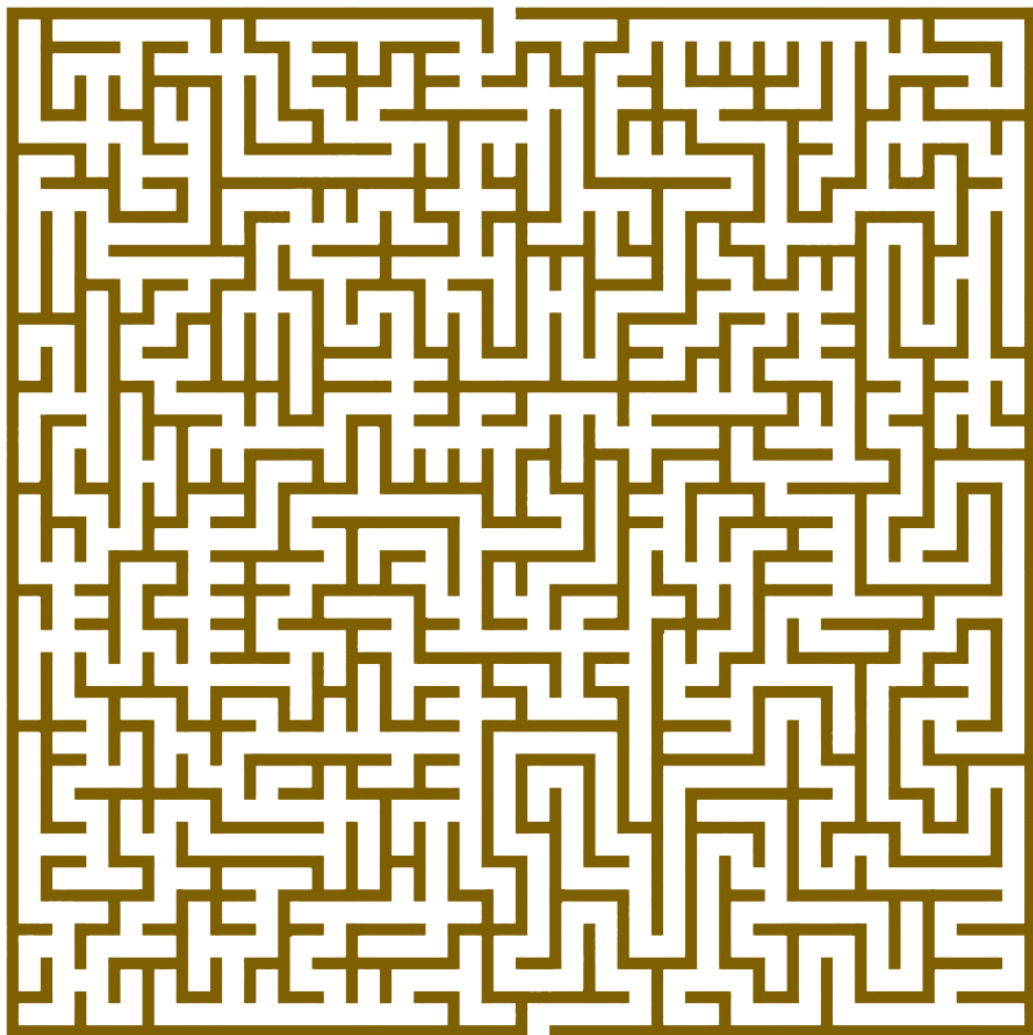
---

---

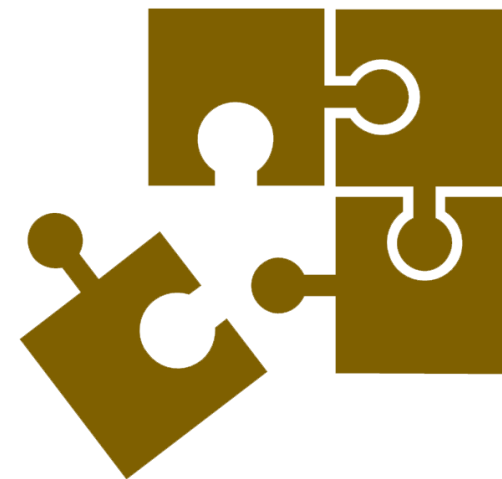
---

---





با شنیدن " حل مسئله یا مسئله گشایی " چه چیزی در ذهن شما  
نقش می بندد؟



## بخوانیم

سعید، اخیراً افت تحصیلی پیدا کرده‌است و این اتفاق او را دچار احساس اضطراب و شکست کرده‌است.

او به مشاور مراجعه کرده و مشکل را با او در میان می‌گذارد. مشاور به ترتیب سوال‌های زیر را از او می‌پرسد و سعید هم با تأمل به آنها پاسخ می‌دهد.



مشاور: چه چیزی موجب نگرانی تو شده است؟

من اخیراً تمرکز کافی بر روی درس‌هایم ندارم و همین مسئله باعث شده‌است که دچار افت تحصیلی محسوس‌تری شوم.

مشاور: حالا که مشکل را تشخیص داده‌ای، می‌خواهی این مشکل را به چه میزان حل کنی؟ هدف‌ت چیست؟

هدفم این است که افت تحصیلی‌ام را جبران کنم و به شرایط معمول بازگردم.



مشاور: چه راهکاری به ذهنت می رسد؟

می توانم به کلاس تقویتی بروم، یا ساعات مطالعه‌ام را افزایش دهم و یا با روش‌های نوین مطالعه آشنا بشوم تا مشکلم حل شود.

مشاور: هر یک از راهکارهایت چه شرایطی را می‌طلبند و چه پیامدهایی دارند؟

کلاس تقویتی، هم هزینه دارد و هم وقت زیادی می‌طلبد. با افزایش ساعات مطالعه می‌توانم بهتر مطالب را درک کنم. ولی نگرانم که بازدهی لازم را نداشته باشد. بنظرم اگر روش مطالعه‌ام را عوض کنم، بهتر خواهم توانست به هدفم برسم. دوستانم هم با تغییر شیوه مطالعه، نتیجه‌های مثبتی گرفته‌اند.

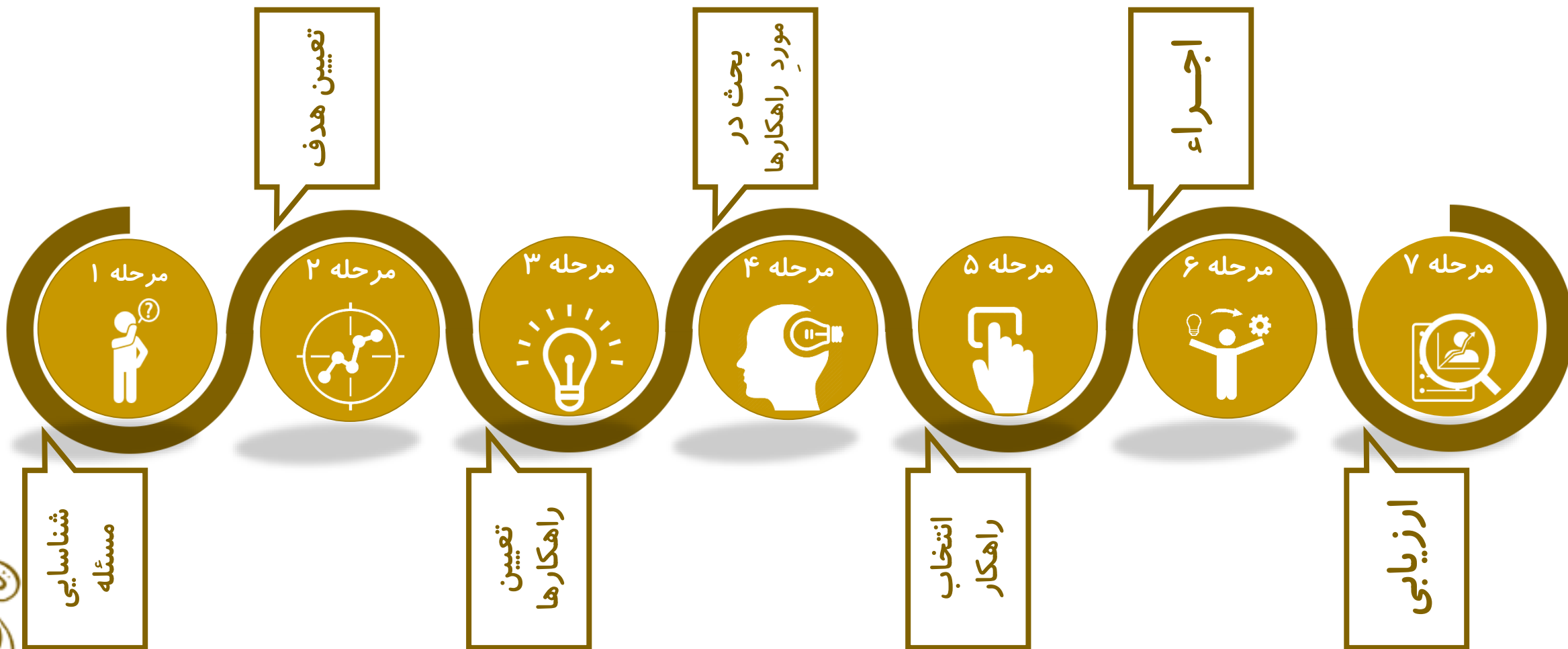
مشاور: با توجه به مواردی که گفته شد، کدام راهکار را انتخاب می‌کنی؟

به نظرم تغییر روش مطالعه برای من بهتر باشد. لذا آن را انتخاب خواهم کرد.

سعید موظف می‌شود که دو هفته‌ی دیگر به مشاور مراجعه کند و اثرات انتخاب روش مطالعه جدید را به او گزارش دهد تا مشخص شود که آیا این روش مطالعه، در فرایند حل مسئله، به هدفی که سعید داشت (جبران افت تحصیلی) رسیده است یا نه؟



با هم کارهایی که سعید و مشاور انجام دادند را مرور کنیم، تا متوجه شویم که چه فرایندی را برای حل مسئله اتخاذ کرده‌اند.



با توجه به مراحل روش حل مسئله، بعد از خواندن مشکل فاطمه، جدول پایین را کامل کن.

فاطمه از سخنرانی کردن در جمع هراس دارد. او به محض اینکه در جلوی جمعی برای حرف زدن قرار می‌گیرد، دچار استرس شده و سعی می‌کند از موقعیت فرار کند.

مرحله ۴



مرحله ۵



مرحله ۶



مرحله ۷



مرحله ۱



مرحله ۲



مرحله ۳





یکی از مشکلات و مسائل خود را بنویس و سپس مراحل فرایند حل مسئله را برای آن مشخص کن!

مرحله ۴



مرحله ۱



مرحله ۵



مرحله ۲



مرحله ۶

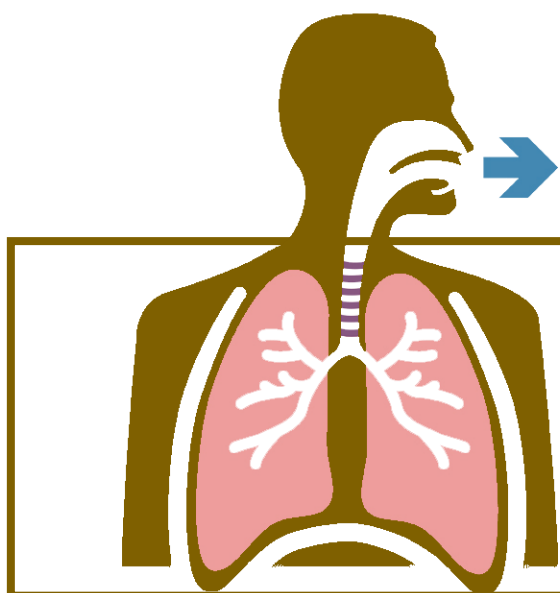


مرحله ۳



مرحله ۷





تا کنون به نفس کشیدن خودت دقت کرده‌ای؟

یک بار در قسمت پایین هر آنچه را که در یک مرتبه نفس کشیدن در اندام‌ها (صورت، حلق، ریه‌ها و ...) اتفاق می‌افتد را با جزئیات در قسمت پایین بنویس.

.....

.....

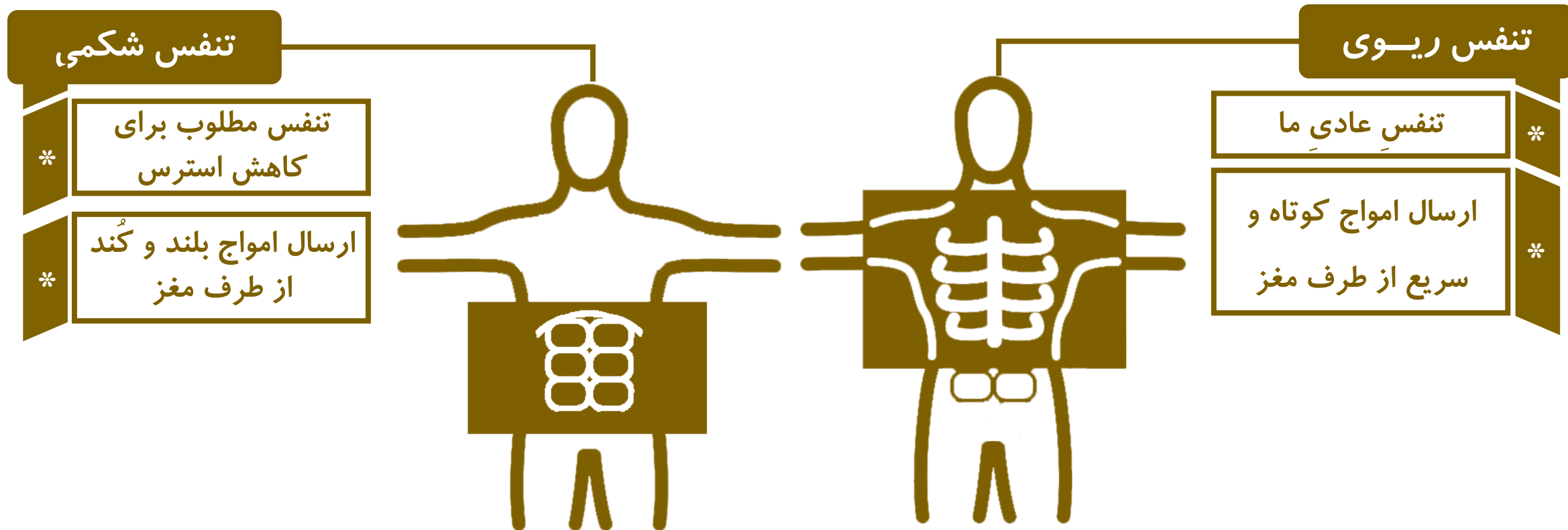
.....

.....

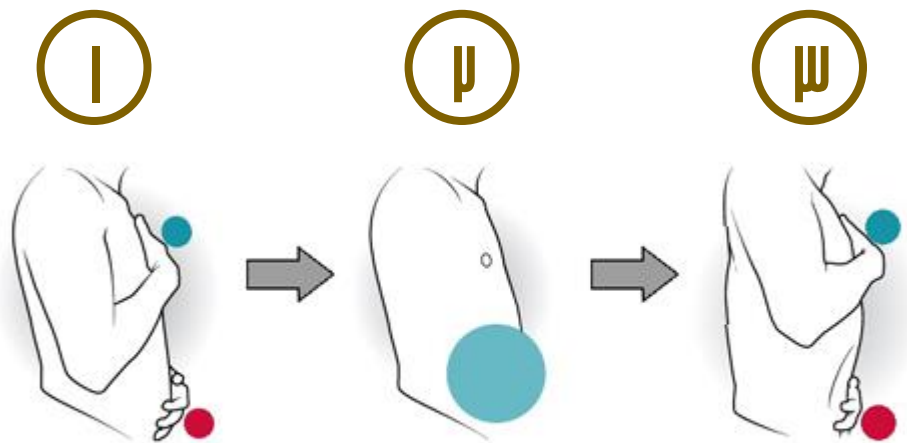
.....



تنفس ما بطور کلی دو نوع است:  
ریوی و شکمی.



در این نوع از تنفس، ما از شکم به جای ریه برای نفس کشیدن استفاده می کنیم.  
مراحل زیر را ابتدا بخوانید و سپس انجام دهید:



\* یکی از دست‌هایت را روی شکم، و دیگری را روی قفسه سینه‌ات بگذار.

\* از راه بینی، با سرعت خیلی کمی هوا را به داخل قفسه سینه و شکم بکش.

\* دست‌ها روی قفسه سینه و شکم بالا می‌آیند. شکم بیشتر از قفسه سینه بالا بیاید.

\* پس از پر شدن شکم و ریه، به مدت ۴ ثانیه نفس خود را حبس کن.

\* سپس هوا را خیلی آرام از راه دهان، تا خالی شدن کامل، به بیرون بفرست.

\* پس از هر بار تنفس شکمی، به احساس آرامش ایجاد شده دقت کن.





استرس در ابتدا منجر به تنش جسمی، مانند ضربان قلب، فشار خون و انقباض عضلات می شود. مهم است که بتوانیم عضلات و اندام های درگیر در استرس را آرام کنیم.

ساده ترین معنای آرام سازی عضلات، انقباض و انبساط ماهیچه و اندام های بدن است.



## ۶. روش آرام سازی عضلات

### ابتدا بر روی زمین دراز بکش



\* دست راستت محکم مشت کن، کمی نگاه دار. سپس دست چپ.



\* دستهای مشت شده را تا آرنج خم کن و نگاه دار.



\* انگشت هایت را به آرامی باز کن و این حرکت را چند بار تکرار کن.

\* دستهایت را به حالت اول برگردن و چند بار این حرکت را تکرار کن.

تمام مراحل را با دقت و جدیت به

مدت چند ثانیه دنبال کن و سپس به

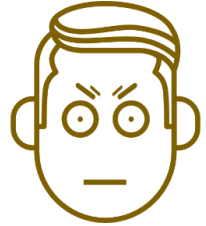
آرامی به سراغ مراحل دیگر برو.



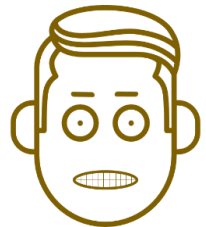
## ۶. روش آرام سازی عضلات



ابروهایت را کاملا بالا بکش و سپس به آرامی به حالت اول برگردان \*



ابروهایت را کاملا بالا بکش و سپس به آرامی به حالت اول برگردان \*



ابروهایت را کاملا بالا بکش و سپس به آرامی به حالت اول برگردان \*

تمام مراحل را با دقت و جدیت به

مدت چند ثانیه دنبال کن و سپس به

آرامی به سراغ مراحل دیگر برو.



زبانت را به بالای دهان فشار بده و سپس به آرامی به حالت اول برگردان. \*

چانهات را روی سینه بفشار و سپس به آرامی به حالت اول برگردان. \*

شانه‌هایت را به گوشها نزدیک کن و سپس به آرامی به حالت اول برگردان. \*

پاهایت را صاف و با پاشنه به زمین نیرو وارد کن و سپس به حالت اول برگردان. \*

پاهایت را صاف و با پاشنه به زمین نیرو وارد کن و سپس به حالت اول برگردان. \*





توصیه‌هایی برای

پیش‌گیری از استرس



# ۱. مشورت کردن

مشورت با افراد آگاه

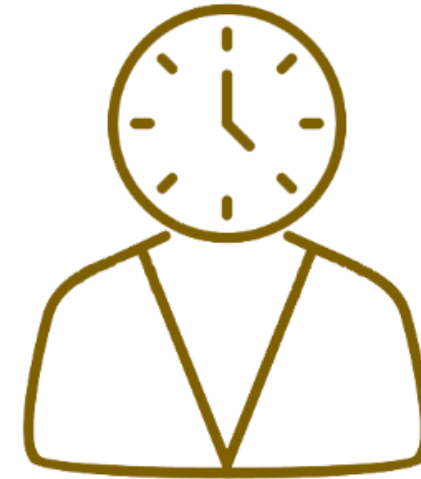
کاهش احتمال خطاء

کاهش نگرانی

ولایت مشورتی و بینجام



## ۲. سر وقت انجام دادن کارها



دقت در انجام کار و  
عجله نکردن

کاهش احتمال خطا

کاهش نگرانی

## ۳. تاخیر در واکنش

هنگامی که در موقعیتی قرار گرفتی که احساس کردی دچار علائم استرس خواهی شد، قبل از هر واکنش سریع و ناگهانی، کمی به آن واکنش فکر کن. بلافاصله، واکنش از خودت نشان نده.



## ۴. به خودت امتیاز بده

هنگامی که کاری را درست انجام دادی، زمانی که توانستی بر مشکلی غلبه کنی، به خودت جایزه بده. پاداش به خود، مانند انجام یک کار لذت‌بخش، رفتن به مکانی دلخواه و .... می‌باشد.

مجموعه‌ای از کارهایی که می‌توان بخاطر آن به خودت امتیاز بدهی را در پایین بنویس.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ۵. ورزش کردن



ورزش هم جسمت را سالم نگاه می دارد و هم بسیار برای مقابله با استرس موثر است. انقباض و انبساط عضلات در هنگام ورزش، تعامل با دوستان و حضور در جمع آنها، تو را از تنش های جسمانی دور می کند.

## ۶. مدیریت زمان



بیشتر استرس ها در سن نوجوانی، مربوط به مدرسه و درس خواندن است.

اگر ما بتوانیم با یک برنامه ریزی منسجم، کارهایمان را مدیریت کنیم، با استرس کمبود وقت و

یا عقب ماندن از تکالیفمان روبرو نخواهیم شد.

پس با کمک والدین، لیستی از کارهایی که در طول یک هفته باید انجام دهی را، تهیه کن و در جدولی، آنها را بچین.





ساعت	روز	فعالیت	*
۱۴ الی ۱۵	هر روز	مرور درس های قبلی	*
۱۵ الی ۱۶	هر روز	انجام تکالیف درسی	*
۱۶ الی ۱۷	هر روز	تماشای تلویزیون	*
۱۶ الی ۱۸	یکشنبه و چهارشنبه	فوتبال	*
۱۸ الی ۲۰	جمعه ها	رفتن به پارک	*
.....	.....	.....	*
.....	.....	.....	*
.....	.....	.....	*
.....	.....	.....	*

اما همیشه بهترین راه نبرد مست... .

الاريد در لاسه ممسك  
كذلك ليطر العلو





بسیار اتفاق افتاده است که فردی که بسیار نگران است، برای کسب آرامش سر سجاده رفته و نماز می خواند. بیشمارند افرادی که برای شفای بیماریِ خود، که منبع استرس تلقی می شود، به حرم یا امامزاده ها مراجعه کرده و سپس آرامش بی نظیری را در زندگی خود احساس می کنند.

آیا پیش آمده که دچار استرس شوی و سپس با دعا و رازونیا با خدا توانسته باشی بر آن غلبه کنی؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



در قرآن کریم، بارها روش‌های معنوی کاهش استرس به انسان‌ها یادآوری شده‌است.

## بخوانید

حسین، پس از فوت پدرش، تنها نان‌آور خانواده است. فشار زندگی و خرج‌های روزانه از سویی و درس خواندن از سوی دیگر حسین را به شدت دچار استرس کرده‌است. او برای تسکین خود و دستیابی به آرامش، هر روز به مسجد رفته و بعد از خواندن نماز، نیم ساعت به راز و نیاز می‌پردازد. او علی‌رغم فشار همه جانبه زندگی، هر روز به احساس آرامش و امید به خانه باز می‌گردد.



**"ایمان بخدا"**، ایمان به تمام خوبی‌هاست. کسی که خدا را در زندگی خود احساس می‌کند، در می‌یابد که مهربانترین مهربانان

از او مواظبت می‌کند و با وجود تمام مشکلات و استرس‌ها، می‌توان در پیشگاه خدا که شنوای تمام مشکلات و بینوای تمام نگرانی‌هاست، به آرامش حقیقی دست یافت.



## ایمان به آخرت

زینت دختر ۱۵ ساله‌ای است که از بدو تولد یکی از پاهایش می‌لنگد و راه رفتن برای او بسیار مشکل است. زینت ابتدا از حضور در جمع گریزان بود و تلاش می‌کرد خود را از دیگران پنهان کند. زیرا در حضور افراد احساس اضطراب و استرس بر او چیره می‌شد. اما زینت به تدریج توانست قبول کند که این مشکل مادرزادی است و او دخالتی در وقوع آن نداشته است. او متوجه شد که جواب و پاداش تمام این سختی‌ها به زودی به او داده خواهد شد.

زینت می‌دانست که این دنیا، مزرعه‌ای برای آخرت است و اگر او بتواند آدمِ صالحی باشد، زندگی بدون رنج و زحمتی در آخرت خواهد داشت. فکر اینکه او در دنیایی بهتر، می‌تواند آرامتر، راحت‌تر و بدون مشکلی در راه رفتن زندگی کند، به او آرامش می‌داد.





# کار خیر و نیکوکاری

رویا، در فامیل به دختری نیکوکار و مهربان مشهور است. او به تمام بچه‌های فامیل که به او نیاز داشته باشند، کمک می‌کند. اطرافیان نیز در هنگامی که فرزندشان دچار مشکل تحصیلی می‌شوند، او را به نزد رویا می‌آورند تا او، راهنمایی‌شان کند. رویا آنقدر از این کار خود احساس آرامش و رضایت دارد که تمام تلاش خود را برای رفع مشکل آنها بکار می‌گیرد. او احساس ارزشمندی می‌کند و معتقد است که با لبختد رضایتی که بر لبان والدین و فرزندان می‌گذارد، و دعای خیر آنها، می‌تواند همه مشکلات را پشت سر گذاشته و در مقابل هیچ مشکلی دچار استرس و نگرانی نشود

"کار خیر" و "نیکوکاری" به واسطه‌ی احساس رضایت و دعای خیری که به سمت ما روانه می‌سازد

و انرژی حاصل از آنها، ما را در تمام مشکلات همراهی خواهد کرد.



# بنویسید

فهرستی از کارهای خیری که امروز می‌توانی انجام بدهی را بنویس



بفرمایید جای من بشینید



من این را پیدا کردم



	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*



## بخوانیم

العَفْوُ  
بِأَعْيُنِنَا  
وَدَاوُدَ  
بِأَعْيُنِنَا

### اثرات بخشش



- ❖ احساس آرامش
- ❖ رهایی از تنش‌های بین فردی
- ❖ شناخته شدن بعنوان فردِ بخشنده
- ❖ شناخته شدن بعنوان فردِ بخشنده

یکی از همکلاسی‌های حمید در هنگام بیرون آمدن از کلاس به او تنه زد و بدون عذرخواهی با سرعت از کنار او رد شد. تنه‌ای که همکلاسی حمید به او زد، باعث به زمین خوردن او شد. حمید تا از زمین بلند شد، همکلاسی‌اش رفت و او لباس‌هایش را تمیز کرد و به سمت خانه رفت. او تمام مسیر را به فردا و اینکه برود و با دوستش دعوا کند، فکر می‌کرد. حمید حتی در خانه هم به اینکه چگونه می‌تواند تلافی کار همکلاسی‌اش را سر او در بیاورد، فکر می‌کرد. انتقام، باعث استرس زیادی در وجود حمید شده‌است.

فردا به محض رسیدن به مدرسه به سمت همکلاسی‌اش می‌رود ولی تا به او می‌رسد، دوستش با شرمندگی از او معذرت خواهی می‌کند. حمید یک لحظه به فکر فرو می‌رود و خیلی سریع تصمیم می‌گیرد که عذرخواهی‌اش را پذیرفته و او را ببخشد. پس از بخشیدن دوستش، حمید احساس آرامش بی‌نظیری را تجربه می‌کند و در همان لحظه احساس می‌کند که از استرسی که از دیشب به جانش افتاده، رها شده‌است.

