

تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی

سبک زندگی چیست؟

مجموعه ای از الگوهای فکری، رفتاری و عملی در ابعاد مختلف زندگی که نشان دهنده کم و کیف نظام باورها و کنش های فرد است.

ابعاد مختلف سبک زندگی:

سبک زندگی منظومه ای است از الگوهای فکری، رفتاری و عملی در ابعاد:

- فردی
- اجتماعی
- جسمی
- روانی
- اخلاقی و معنوی

در پوستره های شنبه ها با سبک زندگی، با این ابعاد و شیوه های ارتقاء آن ها آشنا خواهیم شد.

۷/۸ شنبه ها با سبک زندگی

با ما در تماس باشید

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

تغییر عادات های رفتاری

ابعاد مختلف سبک زندگی بر اساس نظام ارزشی و باورهای ما شکل می گیرد. بخش عمده ای از رفتارهای ما به عادات رفتاریمان مرتبط است.

جهت ایجاد عادات رفتاری مثبت موارد زیر را در نظر بگیرید:

- تعیین دقیق رفتار مورد نظر (مثل انجام حرکات کششی در محل کار یا تحصیل)
- تعیین مکان و زمان انجام رفتار مورد نظر
- ایجاد شرایط لازم برای انجام یک گام رفتاری مشخص
- ایجاد یا تعیین یک سرنخ آغازگر (مثلا زنگ ساعت یا یادداشت یادآور)
- برای رفتار مورد نظر، معنا یا تشویق ذهنی متناسب در نظر بگیریم.
- تکرار و استمرار در گام های کوچک

در ادامه مباحث شنبه ها با سبک زندگی، با شیوه های حذف عادات منفی و ایجاد عادات مثبت رفتاری بیشتر آشنا خواهیم شد.

با ما در تماس باشید

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

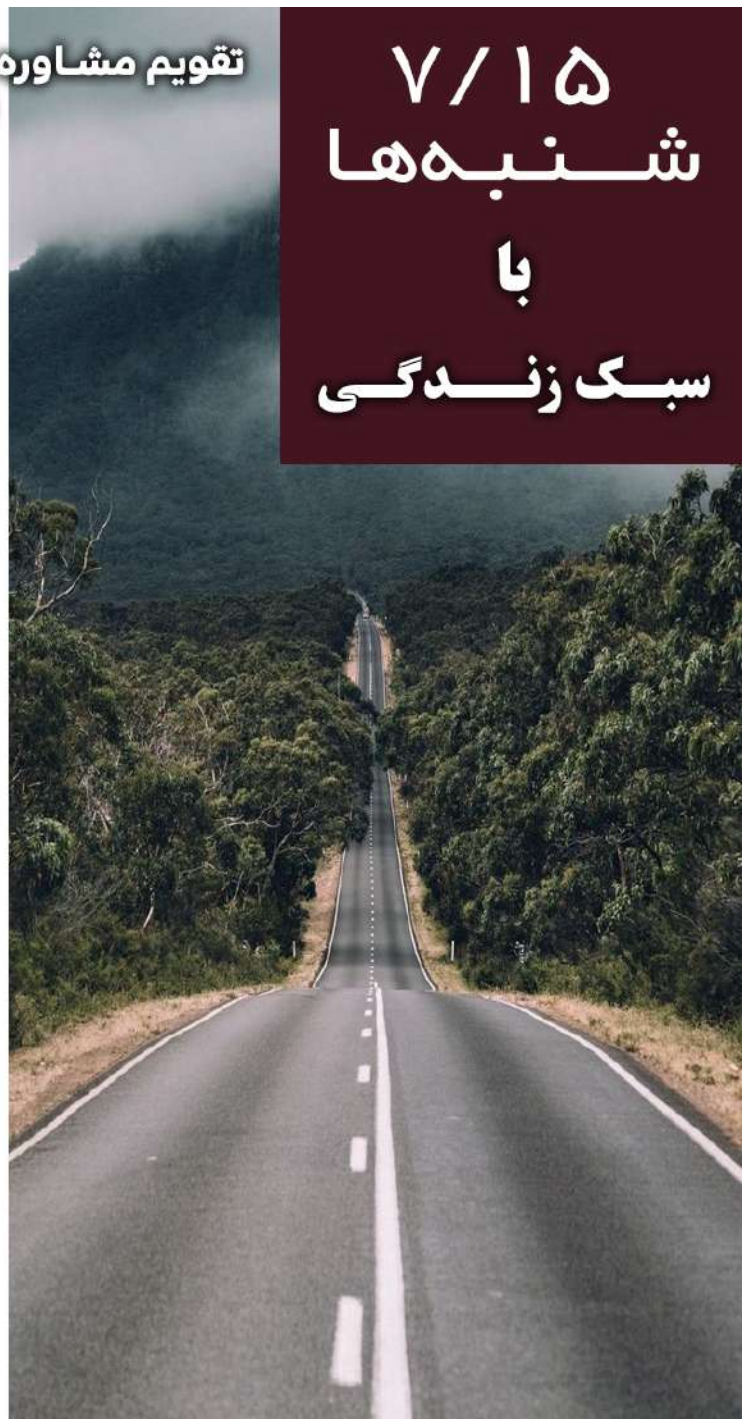
دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



۷/۱۵
شنبه ها
با
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

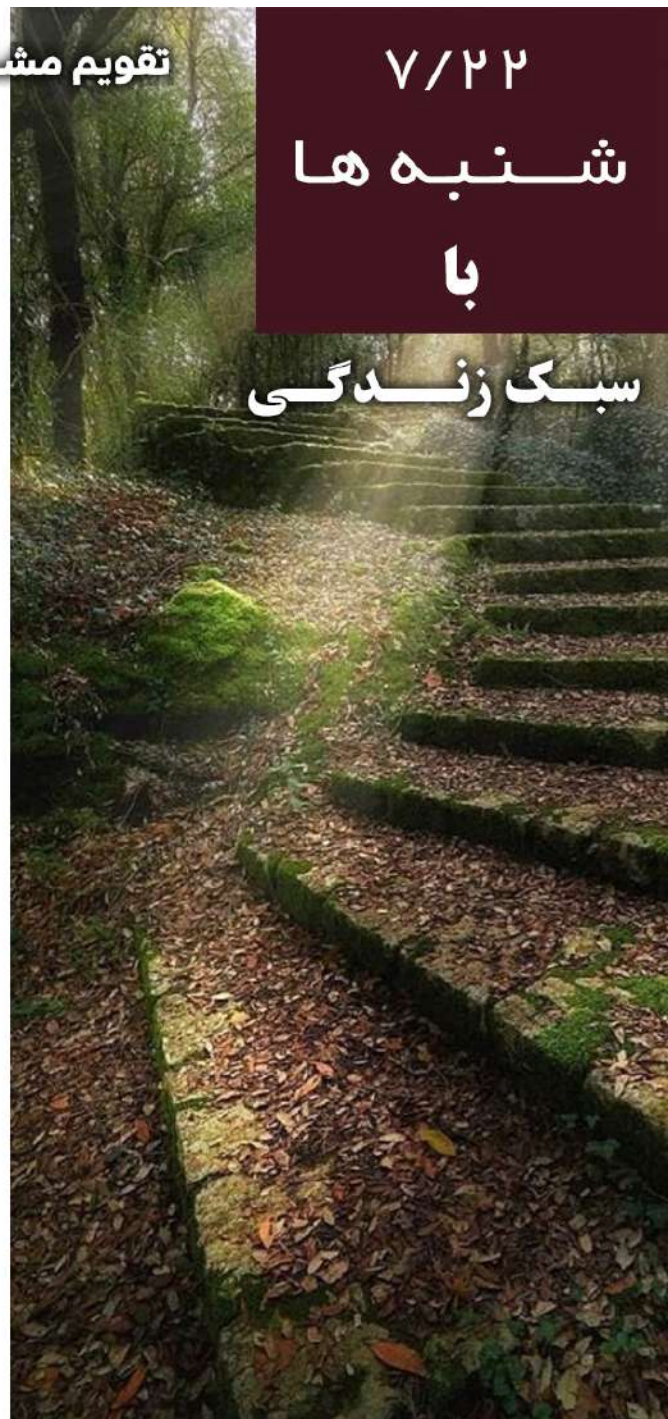
۷/۲۲

شنبه ها
با

گام‌هایی برای ترک یک عادت منفی

- رفتار مورد نظر را انتخاب کنید (مثلا پر خوری)
- سرخ ها یا وقایع پیش از آن را بشناسید
(مثلا نشستن جلوی تلویزیون)
- سود و زیان این رفتار را فهرست کنید.
- برای آنکه بتوانید این عادت را ترک کنید یا باید
سرخ تان مثل نشستن جلوی تلویزیون را حذف
کنید و وقتی به منزل می رسید فعالیت دیگری را
انجام دهید، یا به جای خوردن تنقلات، سبزیجات
و خوراکی های مفید را جایگزین کنید.
- موانع تغییر عادت را بشناسید و حذفشان
کنید. مثلا سعی کنید خوراکی های ناسالم را در
خانه نداشته باشید.
- سعی کنید روزهای متوالی این روند جدید را
تکرار کنید.

در ادامه مباحث شنبه ها، با شیوه های حذف عادات منفی و ایجاد
عادات مثبت رفتاری بیشتر آشنا خواهیم شد.



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۷/۲۹

شنبه ها
با

اشباهاتی در مسیر تغییر عادت ها

- تغییر همه عادت های منفی به صورت همزمان
- شروع کردن از عادت های بزرگ که تغییر آن ها مشکل است.
- تصور ترک عادت در یک شب؛ که باعث دلسرد شدن فرد می شود.
- تغییر ندادن سرخ های محیطی که محرک بازگشت عادت می شود.
- کمال گرایی منفی و داشتن ترس از شکست که باعث می شود فرد عادت های منفی خود را تغییر ندهد.

با ما در تماس باشید:

031-33 91 25 31

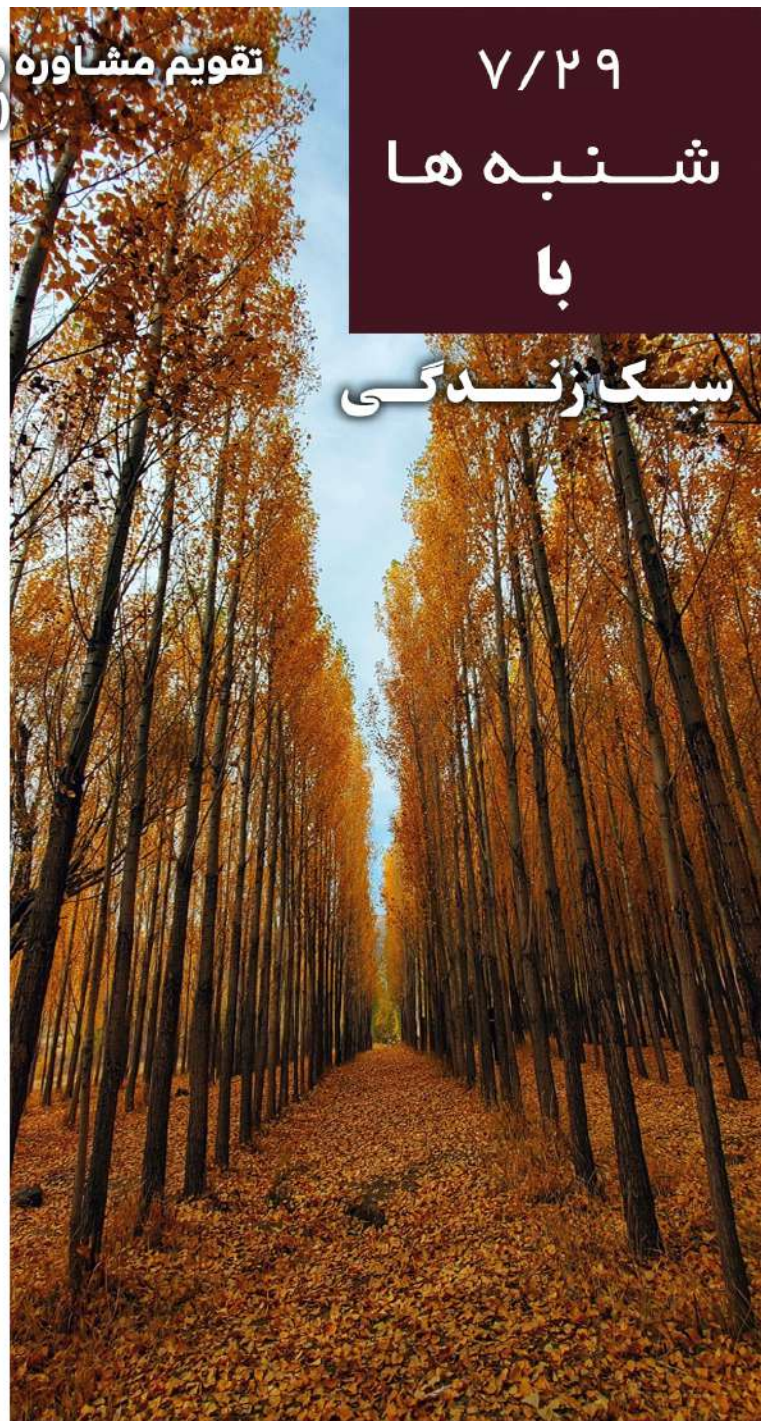
@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



اصل ایجاد تقویت در شکل دهی عادت ها

اگر می خواهید عادت‌های خود را در خود ایجاد کنید، جمع آوری اطلاعات و کسب آگاهی درباره فواید و مضراتش اهمیت چندانی ندارد، مهم آن است که آن کار را برای خود "تقویت کننده" کنید. تقویت می تواند بیرونی یا درونی و ذهنی باشد. مثلاً برای شخصی که به تعاملات اجتماعی نیاز دارد، ورزش های گروهی که زمینه روابط اجتماعی جدید را فراهم می آورد، تجربه ای تقویت کننده خواهد بود و راحت تر به عادت بدل خواهد شد. یا تقویت کننده ی درونی "فضیلت" می تواند رفتار محبت به دیگران را پایدار کند.

با ما در تماس باشید:

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۸/۱۳

شنبه ها
با

نکاتی برای تداوم عادت ها

• شروع خود را با یک دوست در میان بگذارید. این کار می تواند برایتان نوعی تعهد ایجاد کند.

• در مورد بعضی رفتارها و شکل دهی برخی از عادت ها از جمله فعالیت های ورزشی، داشتن یک الگو تصمیم خوبی است.

• از تصویر سازی ذهنی استفاده کنید. خود را در شرایطی مجسم کنید که این عادت را در خود ایجاد کرده اید و در حال انجامش هستید و در ذهن خود از انجامش لذت می برید، در پایان رضایت زیادی از خودتان دارید، سعی کنید احساس خوب ناشی از عادت جدید را در ذهن خود بارها و بارها مرور کنید.

با ما در تماس باشید:

031-33 91 25 31

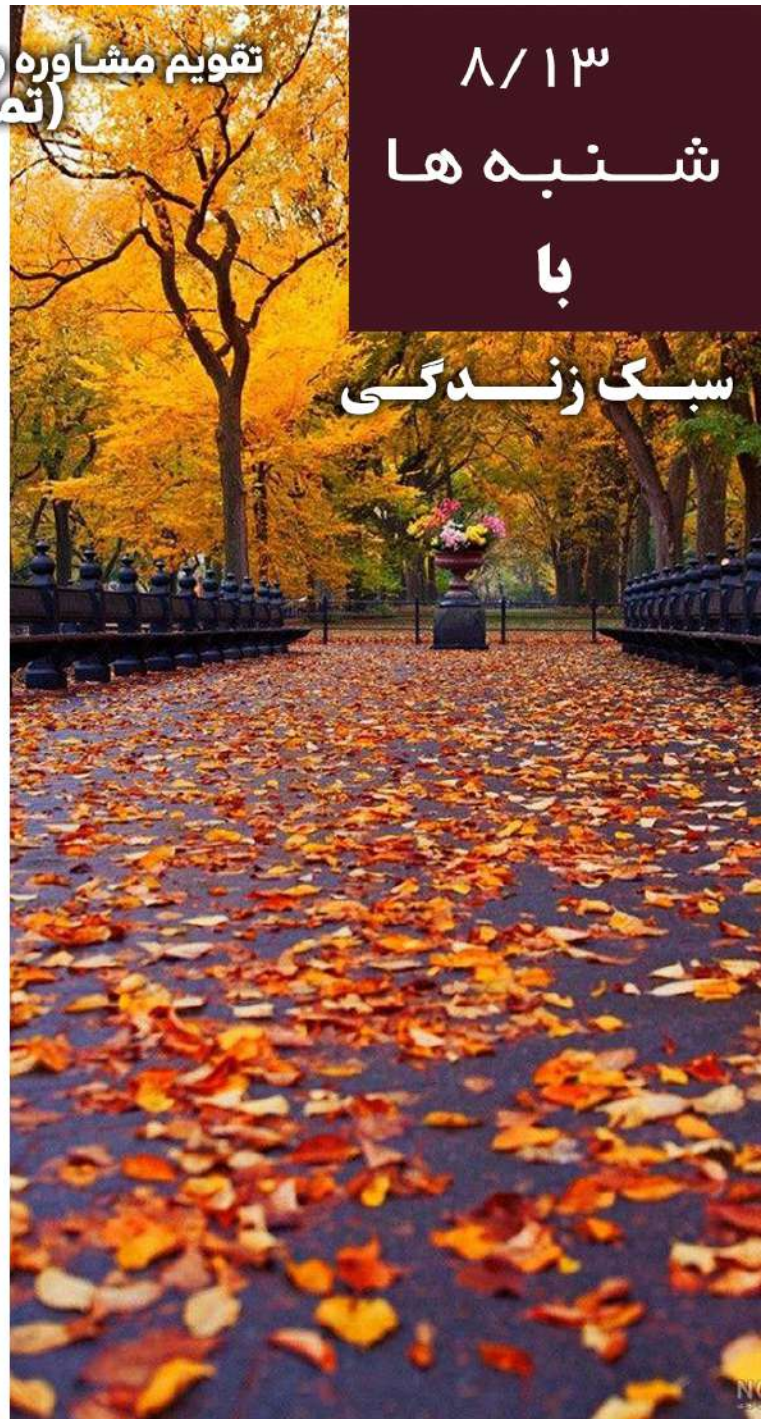
@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۸/۲۰

شنبه ها
با

نکاتی برای بهداشت خواب

• هر شب زمان خاصی به رختخواب بروید و هرروز صبح، سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید.

• از رختخواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید. در رختخواب مطالعه نکنید و به تماشای تلویزیون نپردازید. با این کار بدن شما خوابیدن را به تختخواب ربط می دهد و نه فعالیت های دیگری مثل مطالعه، استفاده از موبایل یا تماشای تلویزیون.

• اگر در به خواب رفتن مشکل دارید یا اگر نیمه شب از خواب بیدار می شوید، از رختخواب بیرون بیاید و تا زمانی که حالت خواب آلودگی پیدا نکرده اید به رختخواب برنگردید. (این مبحث ادامه دارد)

با ما در تماس باشید:

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



نکاتی برای بهداشت خواب

• اگر مشکل خواب شب دارید، ممکن است در طول روز احساس خستگی کرده و بخواهید چرتی بزنید، اما بهتر است بیدار بمانید، زیرا خواب عصر موجب می شود شب سخت تر به خواب بروید.

• تلاش فعال برای به خواب رفتن شما را بیدار نگه می دارد. خود را برای به خواب رفتن مجبور نکنید.

• تغذیه سالم و ورزش مداوم راه های مناسبی هستند برای اینکه بهتر بخوابید. غذای سنگین و ورزش هنگام شب می توانند بر روی خواب شما اثر منفی بگذارند.

این مبحث ادامه دارد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

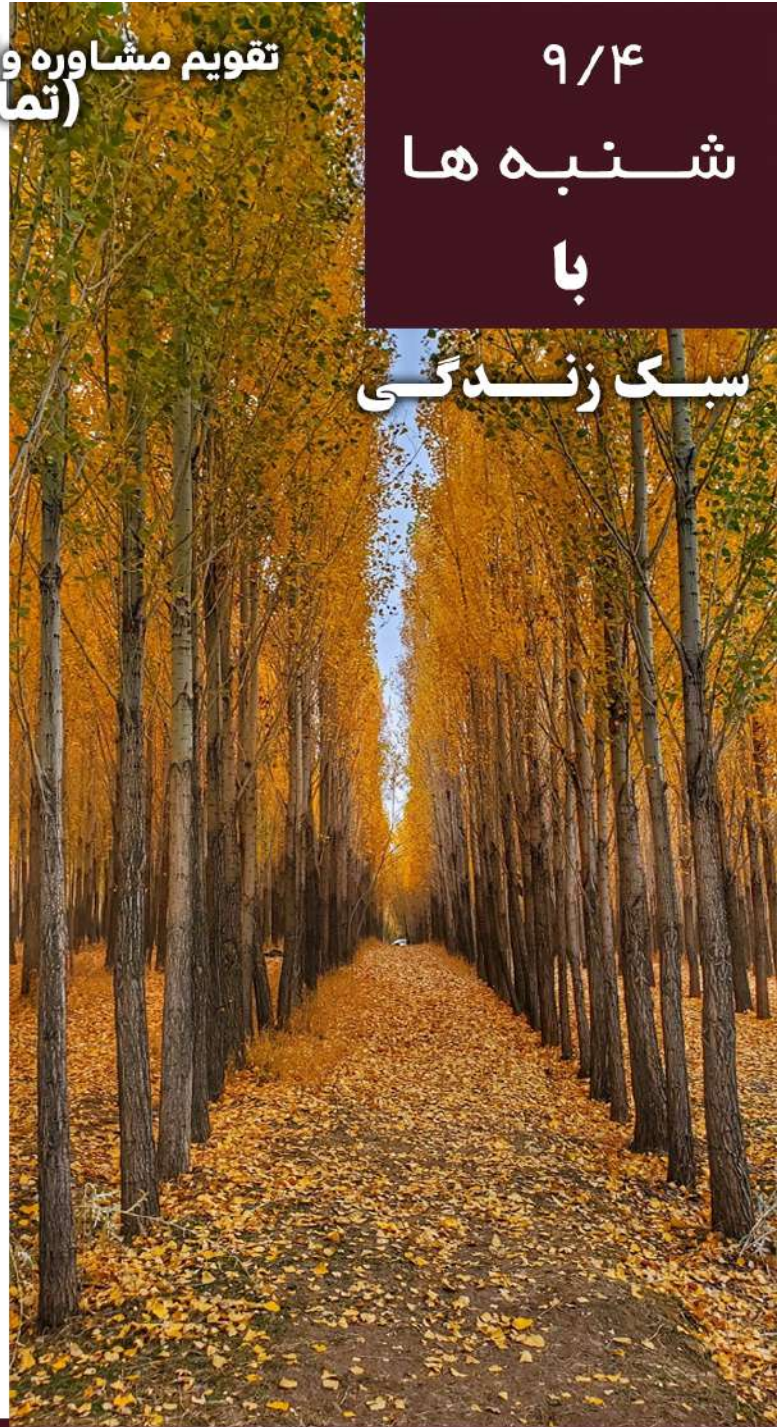
نشانه های خواب نامناسب

- اگر نکات بهداشت خواب که پیش از این گفته شد را مراعات می کنید ولی هنوز:
- با احساس کسالت از خواب بیدار می شوید، درست مثل اینکه شب نخوابیده باشید
- تمام روز احساس خستگی دارید
- هنگامی که نمی خواهید بخوابید، خوابتان می برد، مثلاً در جلسات عمومی یا حین رانندگی
- با سردرد، درد قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق شدید، حالت فلج شده، ضربان قلبی که به طرز غیر معمولی کند یا تند است، از خواب بیدار می شوید، لازم است با یک پزشک مشورت کنید.

با ما در تماس باشید.

۹/۴
شنبه ها
با

سبک زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۹/۱۱
شنبه ها
با

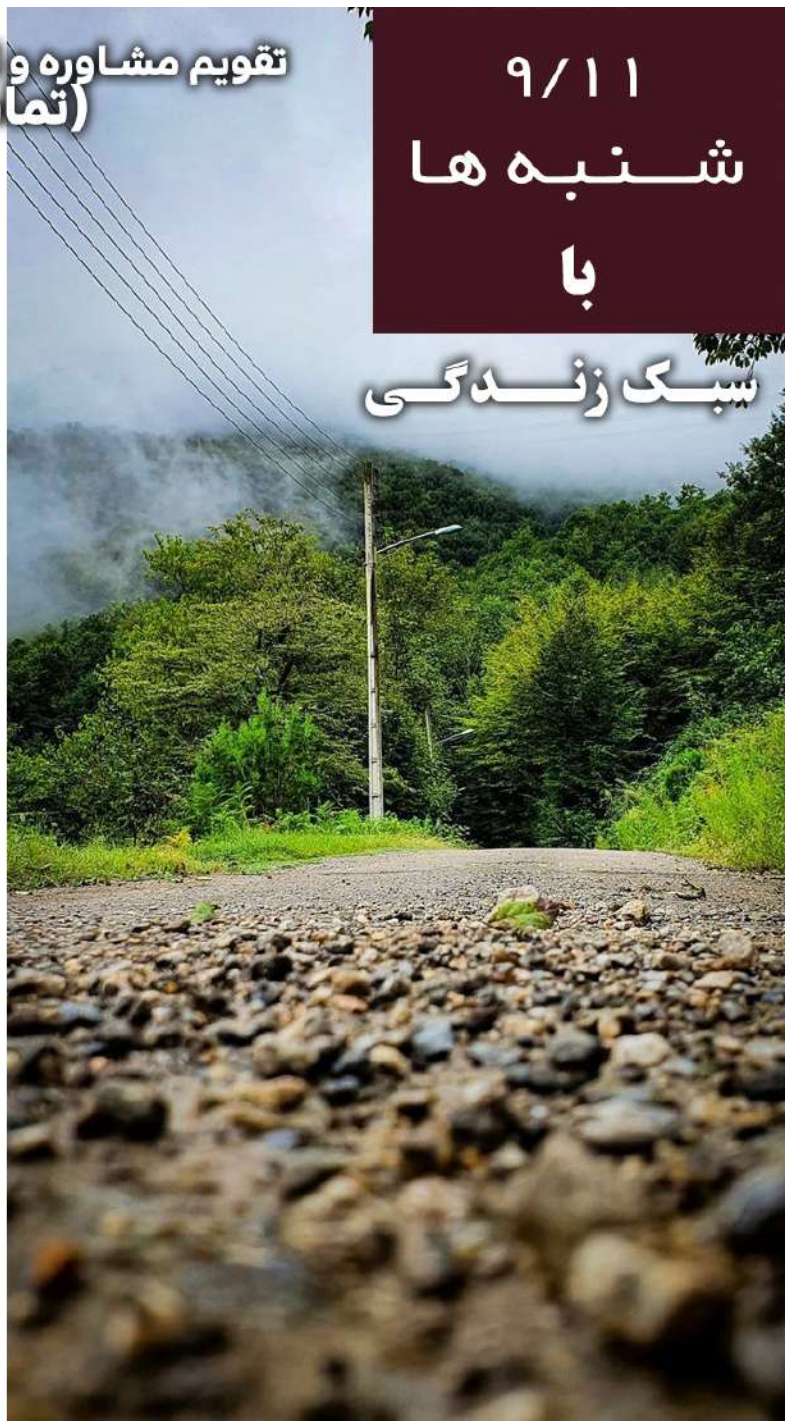
نکاتی برای آغاز فعالیت بدنی و ورزشی

• **هدف تعیین کنید:** برای فعالیت خود هدف کوتاه و بلند مدت تعیین کنید. گزارشی از پیگیری پیشرفت خود داشته باشید.

• **زمان ویژه ای را به خود اختصاص دهید:** یک زمان ۳۰ دقیقه ای کامل و یا دو زمان ۱۵ دقیقه ای کامل در روز را به خود برای فعالیت بدنی اختصاص دهید.

• **برای خود دوستی فعال پیدا کنید:** این مسئله موجب می شود تا در مقابل او پاسخگو باشید و او نیز برای شما این چنین باشد.

• **ورزش را برای خود سرگرم کننده و شاد کنید:** در صورتی که از ورزش و یا فعالیت تان لذت ببرید، آن را ادامه خواهید داد، یک ویدئوی مهیج، یک مکان شاداب برای قدم زدن و یا یک موسیقی پر انرژی برای همراهی خود در حین فعالیت پیدا کنید.



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۹/۱۸
شنبه ها
با

نکاتی برای حفظ عادت فعالیت بدنی و ورزشی

• فعالیت بدنی را به صورت تدریجی آغاز کنید. به طور مثال ۳ تا ۴ روز در هفته و یا روزانه ۱۰ الی ۳۰ دقیقه. مثلاً سه زمان ۱۰ دقیقه ای یا دو زمان ۱۵ دقیقه ای در روز.

• انتظار زیادی از خود نداشته باشید و یک مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنید. پیشرفت نیازمند زمان است.

• هر زمان که موفق می شوید مطابق برنامه خود ورزش کنید برای خود پاداش در نظر بگیرید. این پاداش می تواند یک تشویق کلامی باشد.

• از نشستن های طولانی، مثلاً در حین تماشای تلویزیون یا کار با تلفن همراه یا کامپیوتر خودداری کنید. شواهد نشان می دهد نشستن طولانی مدت اثرات منفی زیادی بر سلامتی افراد دارد.

سبک زندگی

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۹/۲۵

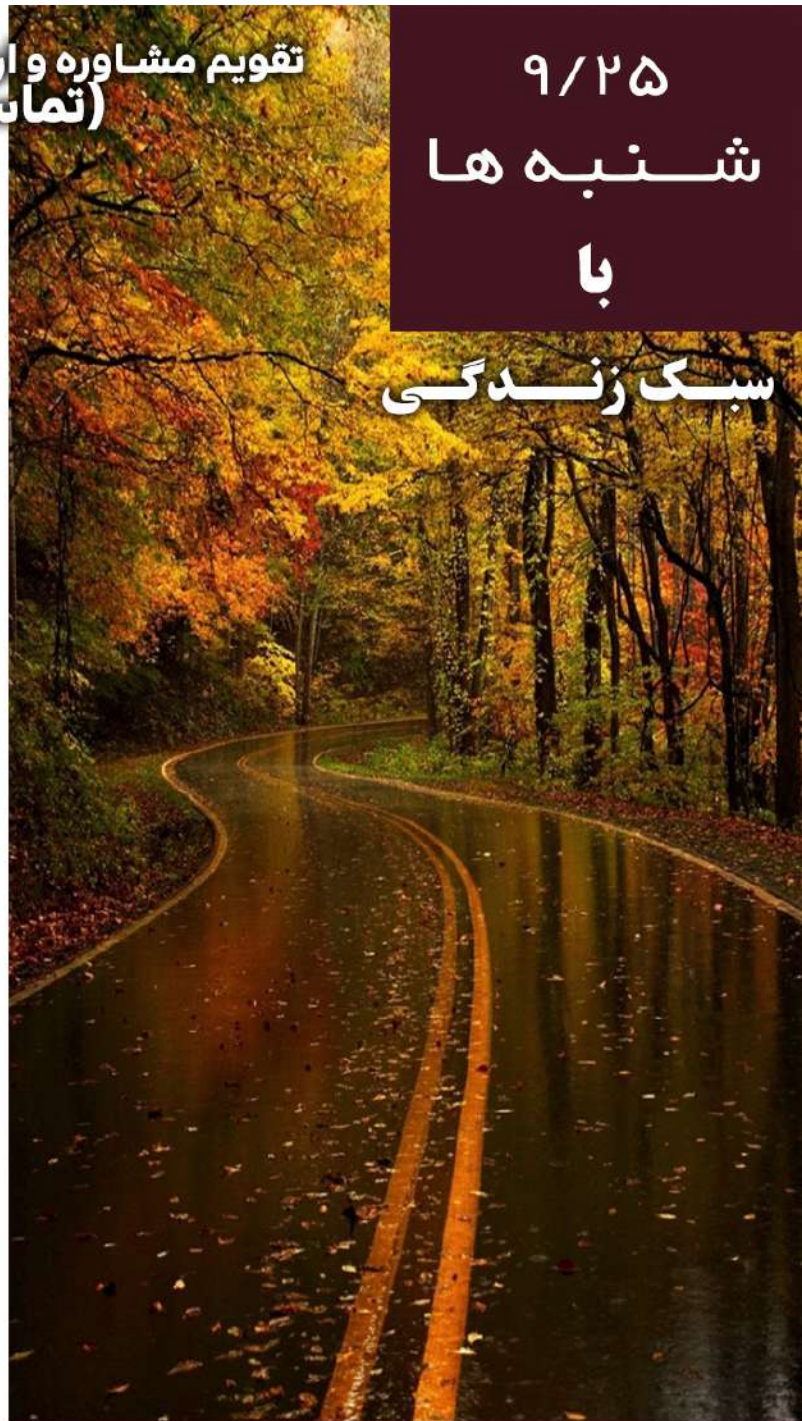
شنبه ها
با

موفقیت در انجام فعالیت بدنی و ورزشی

یکی از عوامل موثر بر موفقیت ما، دریافت حمایت و پشتیبانی از طرف دیگران است. داشتن فعالیت بدنی منظم نیز از این اصل پیروی می کند و اطرافیان می توانند با حمایت های خود در این مسیر به ما کمک کنند. در زندگی شما حتما افرادی وجود دارند که تایید و نظر آن ها برای شما مهم است. پس ببینید چه کسانی می توانند شما را برای داشتن فعالیت بدنی منظم؛ تایید، حمایت و یا همراهی کنند.

با افراد مهم زندگی تان در این مورد صحبت کنید و به آن ها توضیح دهید، چرا می خواهید فعالیت بدنی انجام دهید، چرا حمایت شان برای شما اهمیت دارد و آن ها دقیقا به چه شکل می توانند در انجام فعالیت بدنی به شما کمک کنند.

سبک زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

غلبه بر موانع فعالیت بدنی

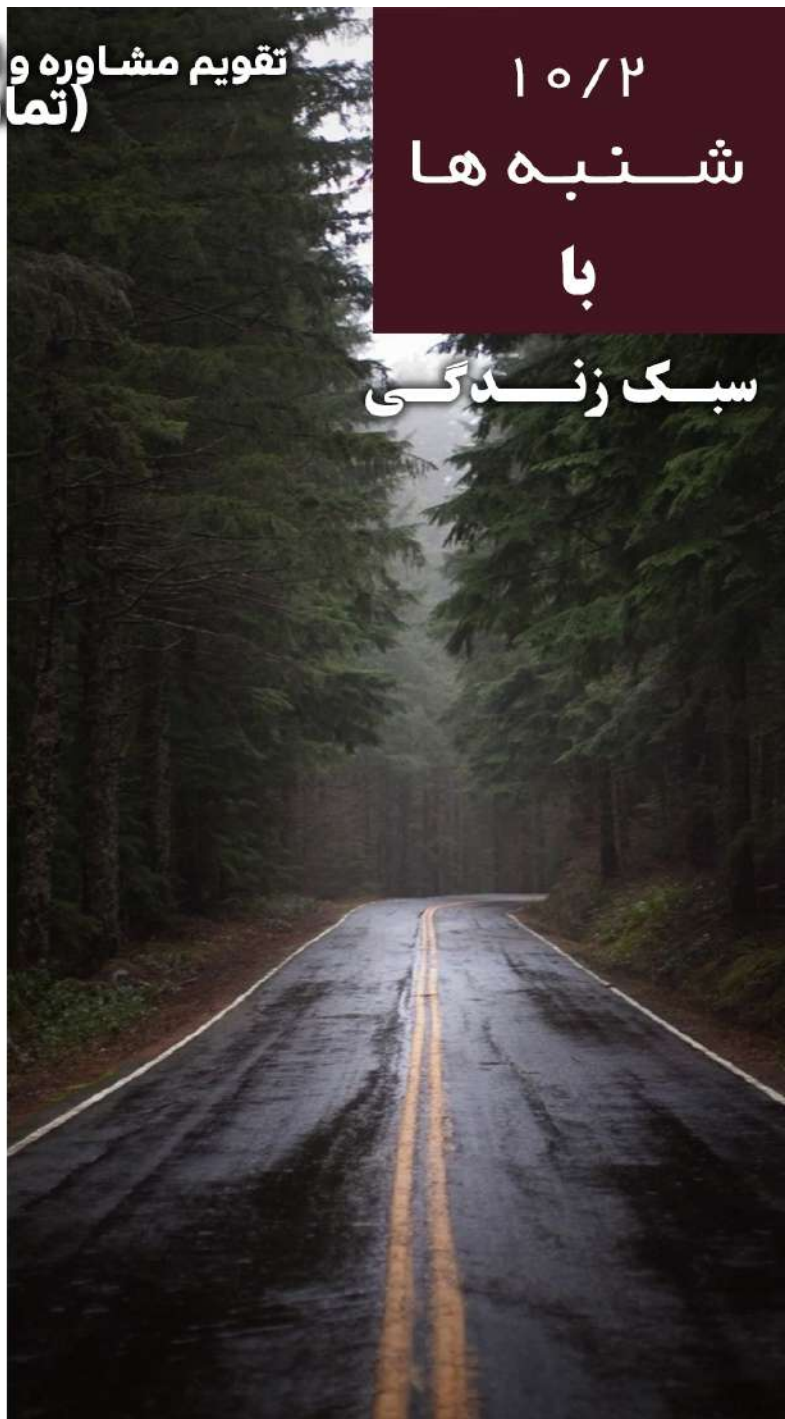
۱۰/۲

شنبه ها

با

سبک زندگی

لازم است ابتدا موانع انجام فعالیت بدنی خودمان را بشناسیم و فهرست کنیم و بر حسب قابل حل بودنشان، مرتب کنیم. سپس مانعی را که قابل حل تر هست در اولویت قرار دهیم. هر راه حلی که به ذهن می رسد را یادداشت کنیم؛ ممکن است راه حلی که الان به نظر خوب و عملی نمی آید، بعدها به کار آید. سپس راه حل ها را ارزیابی کرده، قابل اجراترین را از بین آن ها تعیین و آن را امتحان کنیم. اگر موفق نشدیم، راه حل دیگر را آزمایش کنیم تا راه مناسب را بیابیم. روش حل مسئله را نه تنها در انجام فعالیت بدنی بلکه در دیگر مسائل زندگی خود نیز می توانیم به کار بگیریم.



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی

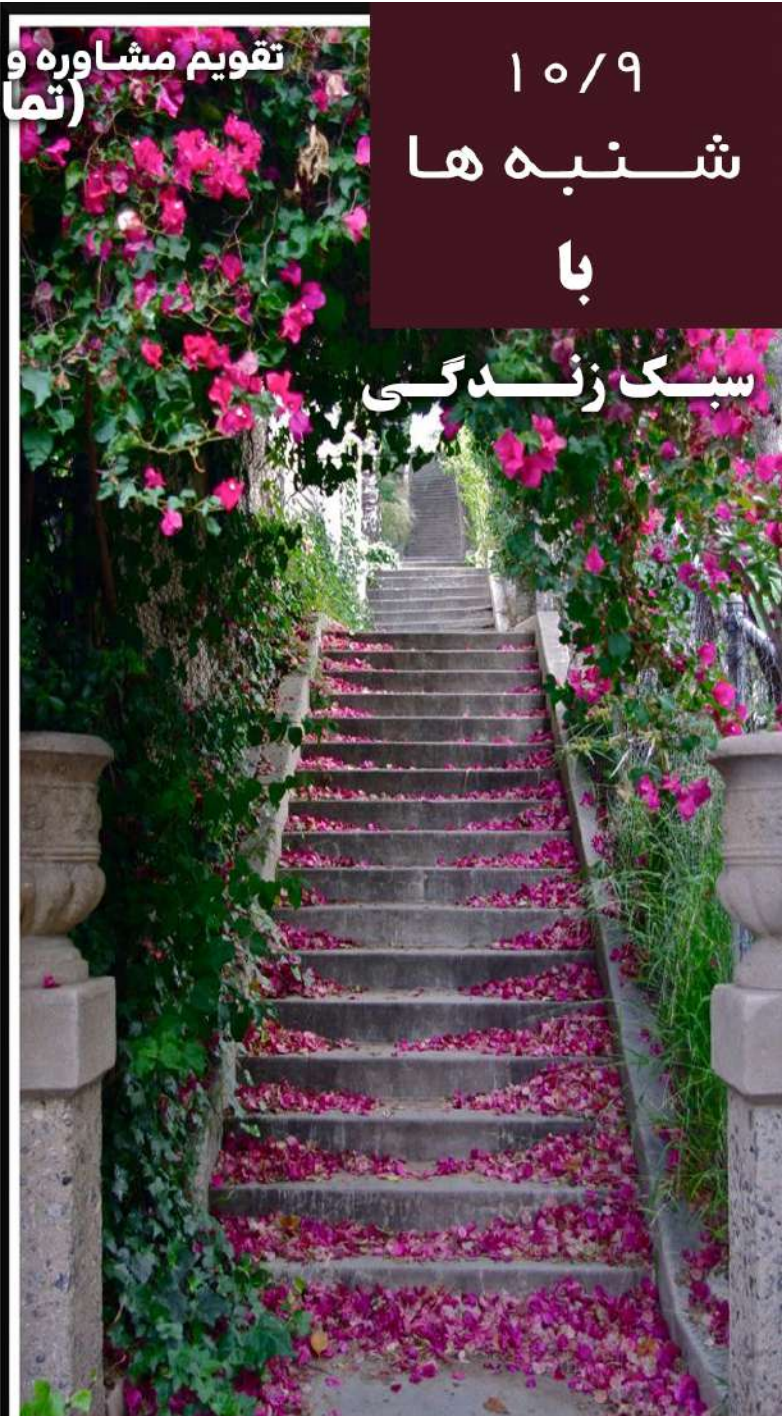


تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۰/۹

شنبه ها
با

سبک زندگی



چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از کامپیوتر و اینترنت
- تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- درمان علت زمینه ای استفاده از کامپیوتر و اینترنت (اضطراب یکی از علت های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر می باشد).
- داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه های حمایتی می تواند موقع اضطراب و بحران ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره ببرد).
- صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

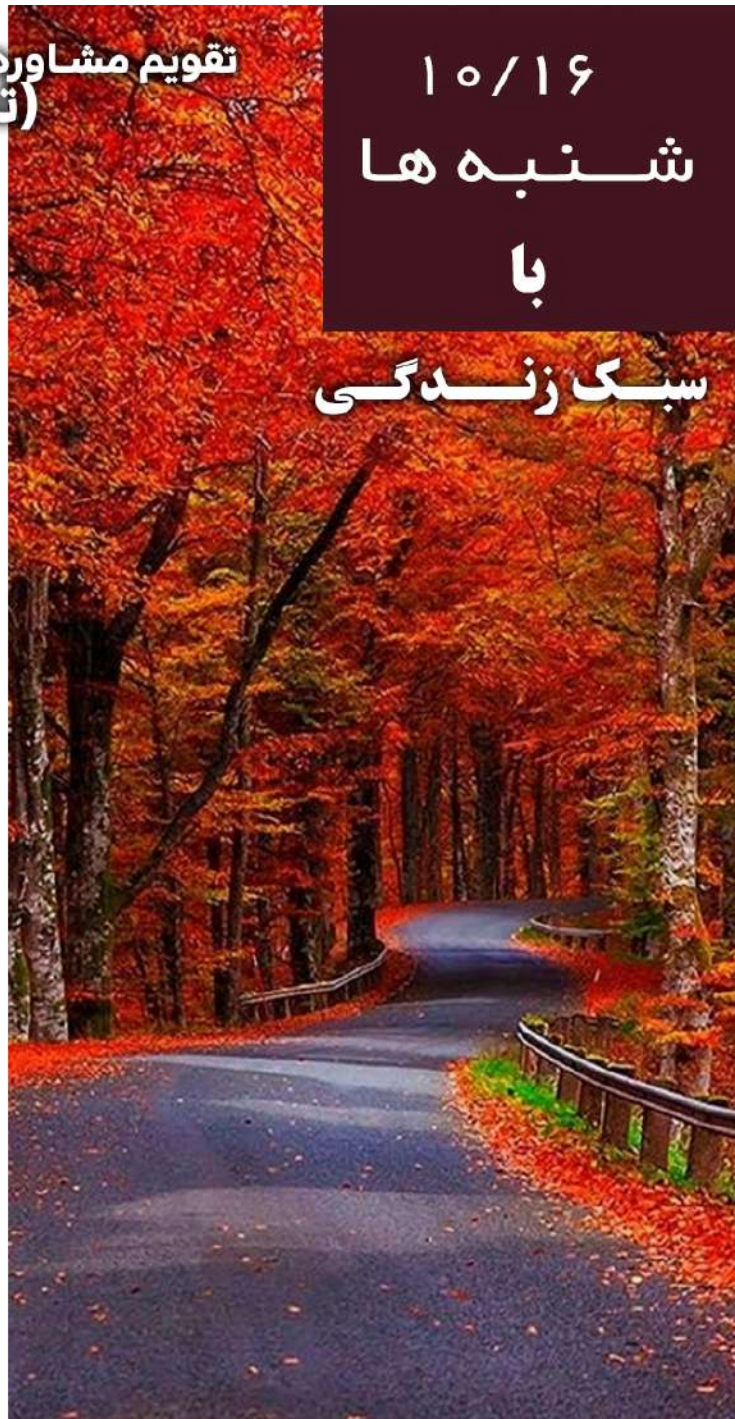
۱۰/۱۶
شنبه ها
با

راهنمای استفاده از اینترنت و تلفن همراه برای والدین

در رابطه با کاربری اینترنت و تلفن همراه توسط
کودک و نوجوانان آموزش ببینید:

برای اینکه بدانید چگونه می توانید بر روی
فرزندان نظارت داشته باشید و کامپیوتر خانگی
یا تلفن همراه خود را برای کنترل بیشتر تنظیم
کنید، آموزش ببینید. لازم است بدانید فرزندان
در چه مکان های دیگری جز خانه، دسترسی به
تلفن همراه و اینترنت دارد. مثلاً در کتابخانه های
عمومی، خانه دوستانش و دیگر مکان ها
در خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی
صحبت کنید. متناسب با سن کودک می توان
آزادی عمل بیشتری به او داد. اگر از سنین پایین
تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشد،
احتمال آسیب در سنین نوجوانی و بزرگسالی
کمتر خواهد بود.

سبک زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



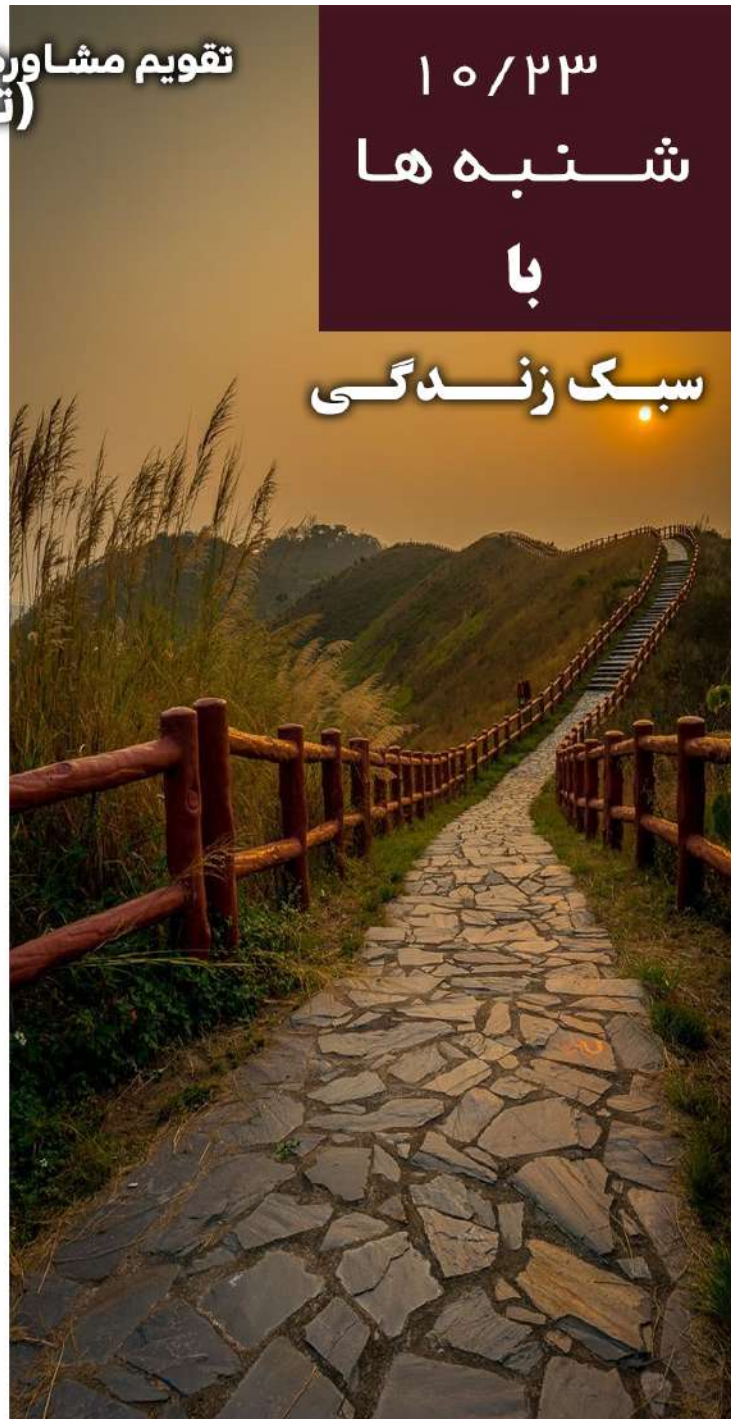
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

۱۵/۲۳
شنبه ها
با

سبک زندگی



راهنمای استفاده از اینترنت و تلفن همراه برای والدین

- برای استفاده از اینترنت توسط کودک و نوجوان هنگام استفاده قوانینی وضع کنید.
- به فرزندان از قبل اطلاع دهید که به استفاده از اینترنت او نظارت دارید و به صورت مخفیانه این کار را انجام ندهید. نام کاربری و رمز ورود حساب های آنلاین فرزندان را بدانید. حتی در ابتدای استفاده از اینترنت به عنوان مثال زمان ایجاد و استفاده از صفحه های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید.
- درگیر استفاده ی کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با فرزندان به صورت آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت های آنلاین مورد علاقه اش با شما صحبت کند.
- به کودک و نوجوان برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی دهد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

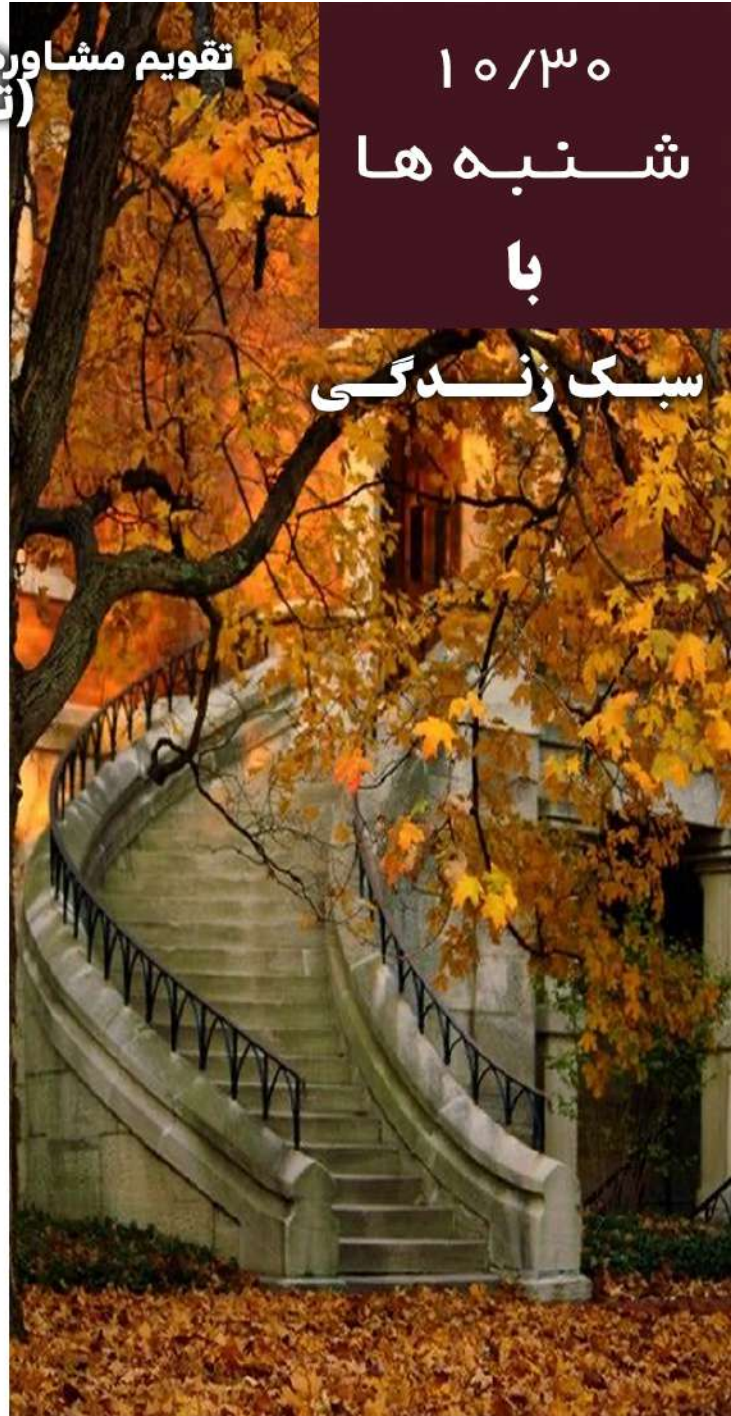
**وقتی احساس می‌شود که کودک در معرض آسیب
در فضای مجازی است چه رفتاری داشته باشیم؟**

• **برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان:** کودک یا نوجوانان نیاز دارد که هنگام ایجاد دردسر به راحتی با شما مشورت کند بدون آن که بترسد که برایش مشکلی ایجاد شود. به عنوان مثال در صورت آشنایی با افراد غریبه و یا هر موردی که به نظر عادی نباشد، شما را در جریان قرار دهد. برایش توضیح دهید ممکن است چیزهایی را در فضای مجازی ببیند و بخواند که نادرست باشد.

• **مراقب برخورد اول باشید:** برخورد والدین در مقابل مشاهده نخستین رفتار نادرست بسیار حائز اهمیت است. وقتی برای اولین بار از این عمل کودک اطلاع پیدا می‌کنید، تلاش کنید آرامش خود را حفظ کنید. رفتارهای خشن و بسیار تند با کودک زمینه را برای ایجاد مسائلی دیگر از جمله دروغ گویی فراهم می‌سازد.

۱۰/۳۰
شنبه‌ها
با

سبک زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی (تماس)

۱۱/۷

شنبه ها
با

سبک زندگی

وقتی احساس می‌شود که کودک یا نوجوان در معرض آسیب یا اشتباه
در فضای مجازی است چه رفتاری داشته باشیم؟

شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید: بدون آن که عزت نفس و شخصیت کودک یا نوجوان زیر سوال رود، شرایط را برای جبران فراهم کنید. برای مثال عذرخواهی او بپذیرید و او را بیش از حد سرزنش نکنید.

بیش تر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید: لازم است یادآوری کنید که نظارت شما برای حفظ امنیت خود اوست. به خصوص با بالا رفتن سن کودک و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندان نیاز بیشتری به آزادی دارد. سعی کنید در هر مرحله و هر سنی آموزش ها و راهکارهای لازم را ارائه دهید تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او دهید.

خودتان الگو باشید: یکی از راه های مناسب برای آموزش رعایت قوانین و اخلاق، مراعات آن ها توسط خود والدین است.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

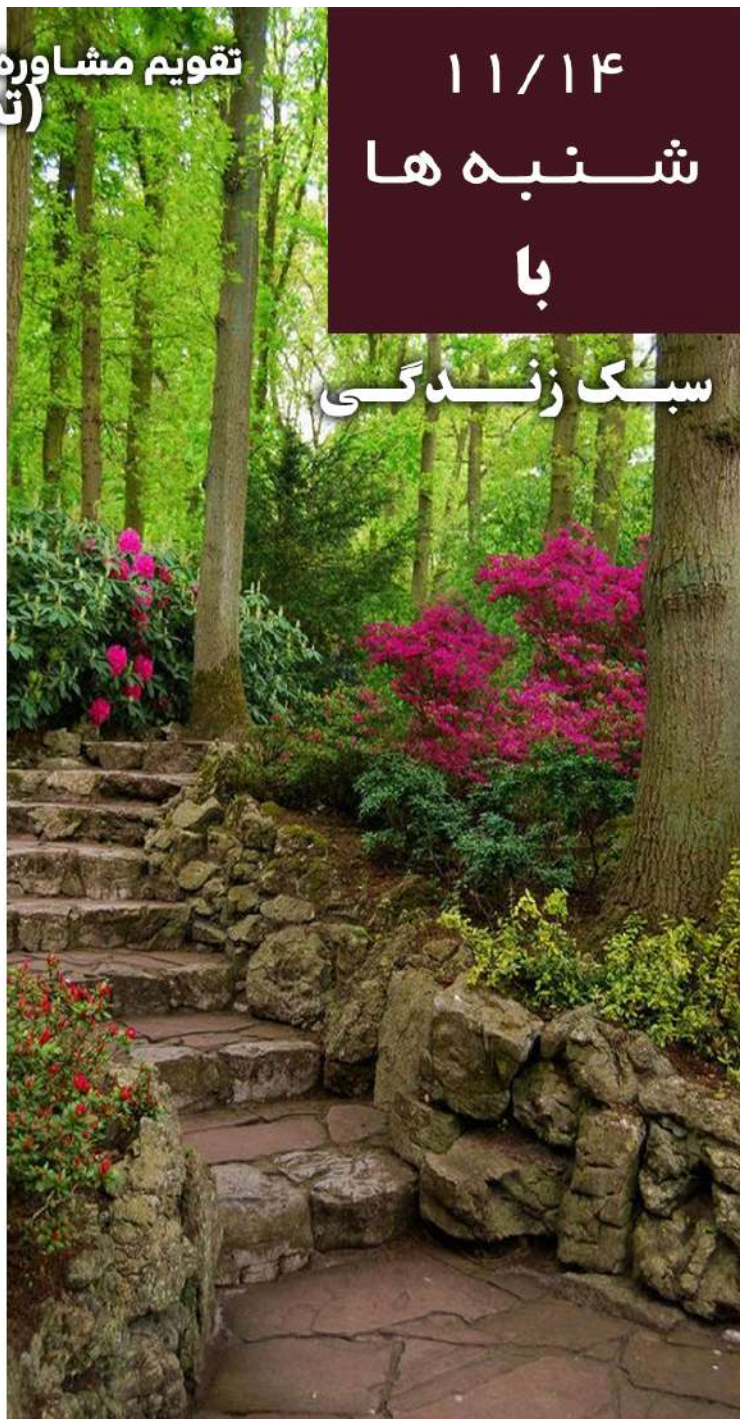
آشنایی با فرآیند تنظیم هیجانی
هیجان ها چه هستند؟

۱۱/۱۴

شنبه ها
با

سبک زندگی

به تعریف ساده، وقتی که اتفاق خوشایندی برای شما رخ می دهد، احساس خوبی پیدا می کنید و وقتی که ماجرای تلخی برایتان رخ می دهد، احساس ناخوشایندی را تجربه می کنید. هیجان ها مثل شبکه خبری ۲۴ ساعته ای عمل می کنند که درباره چگونگی تجربه و احساساتان به شما اطلاعاتی می دهند. واکنش های آنی شما به حوادث را هیجان های اولیه می گویند. این هیجان ها بلافاصله احساس های شدیدی را در شما دامن می زنند و افکار عمدتاً در پدید آیی این هیجان ها نقش ندارند. به عنوان مثال اگر در مسابقه ای برنده شوید ممکن است بلافاصله احساس خوشحالی و ذوق زندگی کنید. وقتی که فرد مورد علاقه شما می میرد، بلافاصله غمگین می شوید. تجارب هیجانی اولیه در همه انسان ها وجود دارد. ادامه دارد.



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



۱۱/۲۱

شنبه ها

با

سبک زندگی

تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

آشنایی با فرآیند تنظیم هیجانی
هیجان ها چه هستند؟

علاوه بر هیجان های اولیه ممکن است هیجان های ثانویه را تجربه کنید. هیجان های ثانویه را می توان واکنش هیجانی به هیجان های اولیه تعریف کرد. هیجان های ثانویه، احساس هایی هستند که شما درباره احساس های اولیه تجربه می کنید. برای مثال حمید سر خواهرش داد کشید چون کاری انجام داده بود که باعث عصبانیت او شده بود. او خیلی سریع عصبانی شد اما به فاصله اندکی دچار احساس گناه شد که چرا از دست خواهرش عصبانی شده و سر او داد زده است. خشم هیجان اولیه حمید و احساس گناه، هیجان ثانویه اوست. ممکن است واکنش هیجانی اولیه شما در موقعیت به زنجیره پایان ناپذیری از هیجان های ثانویه دامن بزند و درد شما را بیشتر از هیجان اولیه کند.

ادامه دارد.

031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



بدون یادگیری این مهارت‌ها، افراد در کنار آمدن با هیجان‌ها شیوه‌هایی را بر می‌گزینند که رنج آن‌ها را بیشتر می‌کند. مثلاً عده‌ای برای مقابله با احساس اضطراب دست به پرخوری می‌زنند. اگرچه ممکن است در کنترل واکنش‌های هیجانی اولیه مشکل داشته باشید اما هنوز این امید وجود دارد که بتوانید شیوه‌های موثر کنترل پاسخ‌های هیجانی ثانویه را یاد بگیرید. مهارت‌های تنظیم هیجان می‌توانند به شما در کنار آمدن با دوسوگرایی عاطفی کمک کند. در دوسوگرایی عاطفی در مقابل یک حادثه یکسان، بیش از یک واکنش هیجانی نشان می‌دهید و هر هیجانی، شما را به سمت متفاوتی می‌کشاند. به عنوان مثال، بعد از تولد تینا، پدر و مادرش از هم جدا شده بودند. بعد از گذشت چند سال از این حادثه، یک روز پدرش با او تماس گرفت و خواست او را ببیند. تینا از این که فرصت جدیدی برای شکل‌گیری رابطه با پدرش ایجاد شده بود، شگفت زده شد، اما همزمان از اینکه پدرش او را به حال خود رها کرده است، عصبانی بود.

ادامه دارد.



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



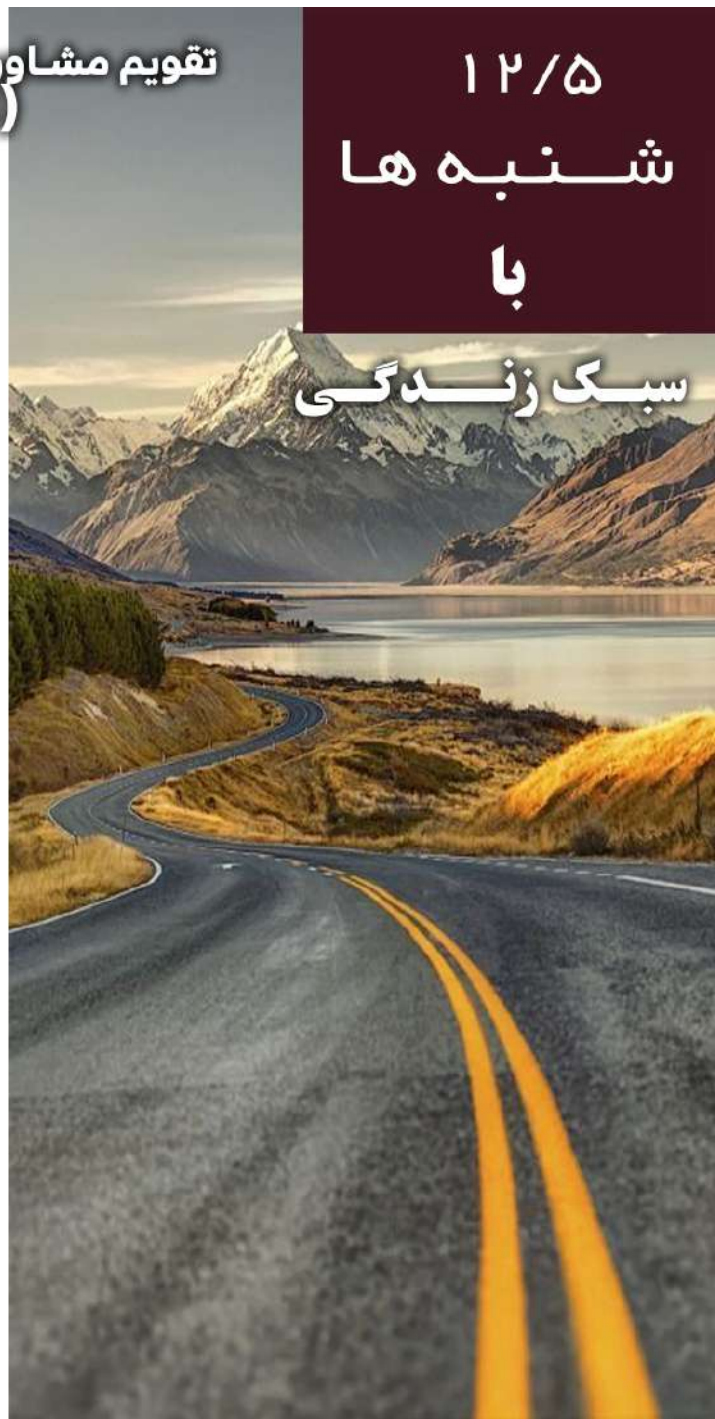
تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی (تماس)

هیجان هایتان را بشناسید

اگر هیجان هایتان را بشناسید و به اثر آن ها بر زندگی خود پی ببرید، گام اول را برای کنترل واکنش های هیجانی شدید خود برداشته اید. اولین تمرین در این فرآیند "نقد و بررسی موقعیت های هیجانی قبلی" است. انجام چنین کاری نیازمند این است که تا جای ممکن با خودتان صادق باشید. هدف این است که پی ببرید که چه هیجان هایی را تجربه کرده اید و سپس متوجه شوید که این هیجان ها چه تاثیری بر رفتار و احساس های بعدی شما به جای گذاشته اند. برای مثال: یک روز که مریم از سرکار به خانه برگشت متوجه شد همسرش مواد مصرف کرده است. او بعد از دیدن چنین صحنه ای عصبانی شد و سر همسرش داد کشید. او می خواست با این کار همسرش را تغییر دهد، اما نتوانست. او بعد از چند دقیقه به شدت دچار احساس ناامیدی و شرمندگی شد. آن شب چنان آشفته بود که ساعت خود را کوک نکرد و با تاخیر چند ساعته به محل کار رسید و رییسش او را مواخذه کرد. در ادامه با مراحل شناسایی هیجان ها آشنا خواهیم شد.

۱۲/۵
شنبه ها
با

سبک زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



۱۲/۱۲

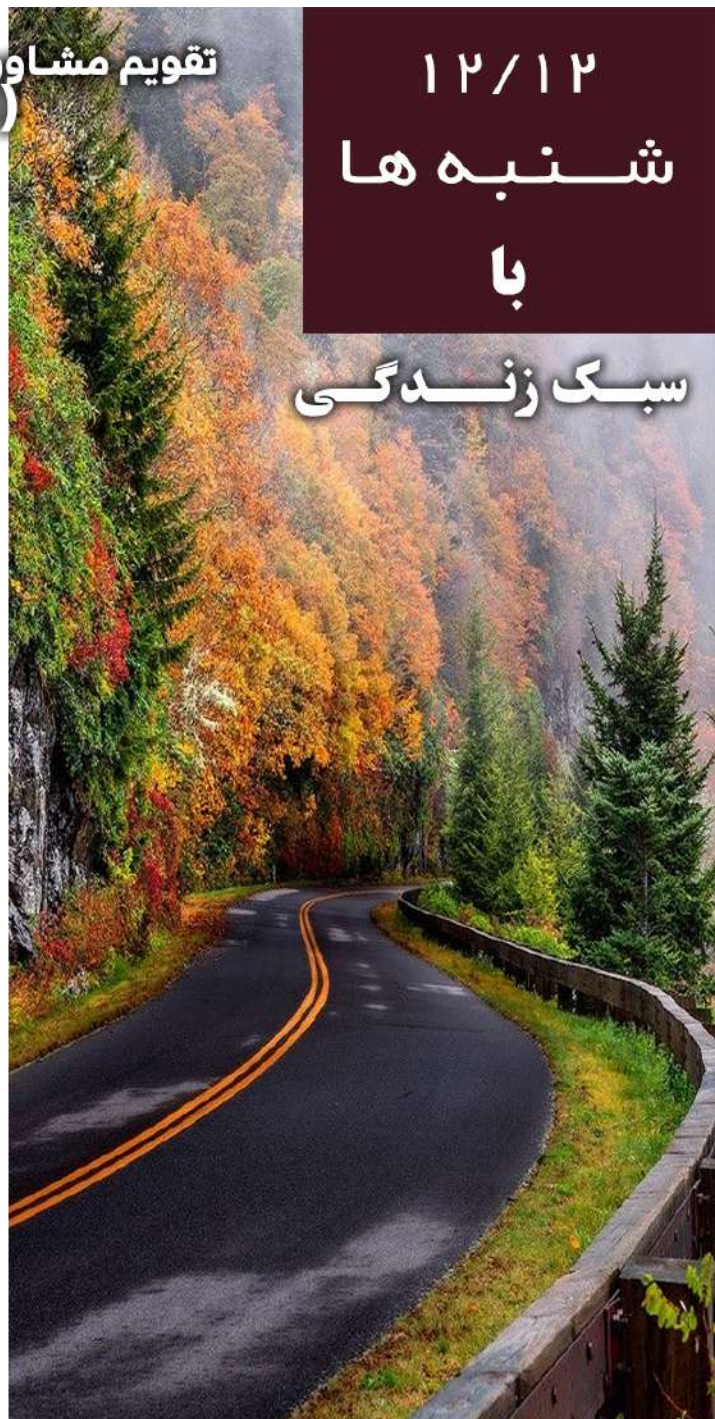
شنبه ها
با

سبک زندگی

تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

مراحل شناسایی هیجان

۱. چه اتفاقی افتاد؟ در این مرحله موقعیتی را که به هیجان های شما دامن زده است، توضیح دهید. مثلاً مریم به خانه آمد و متوجه شد همسرش مواد مصرف کرده است. و همسرش راضی به صحبت در مورد این مسئله نشد.
۲. به نظر شما چرا این اتفاق افتاد؟ در این مرحله بایستی دلایل احتمالی را پیدا کنید. این مرحله اهمیت فوق العاده ای دارد چون معنایی که به واقعه می دهید، اغلب واکنش هیجانی شما به حادثه را تعیین می کند. به عنوان مثال اگر شما فکر کنید کسی می خواهد عمداً باعث آزرده شدن شما شود یا کسی که تصادفاً این کار را انجام داده است، واکنش های مختلفی نشان می دهید.
۳. این موقعیت چگونه به احساس های شما (هم هیجانی و هم جسمانی) دامن زد؟ تلاش کنید اگر می توانید هم هیجان های اولیه و هم هیجان های ثانویه را بشناسید. هم چنین تلاش کنید احساس های جسمانی خودتان را نیز بشناسید. مثلاً در هنگام خشم عضلات منقبض می شود یا متوجه می شوید که دچار معده درد شده اید.



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی (تماس)

مرحله شناسایی هیجان

در ادامه مبحث هفته گذشته:

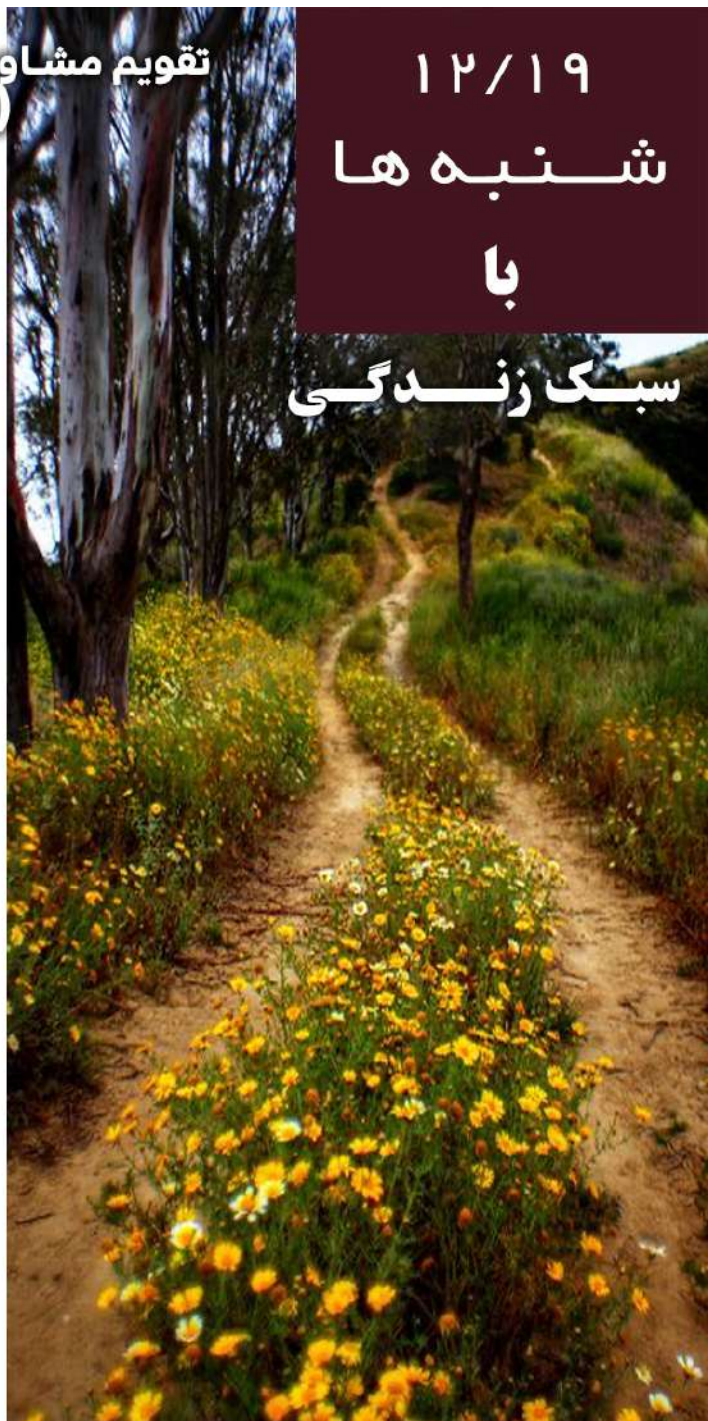
۴. به دنبال این احساس می خواستید چه کار کنید؟ این سوال برای شناسایی "امیال" شما اهمیت فوق العاده ای دارد. اغلب وقتی فردی تحت تاثیر هیجان ها دچار آشفتگی می شود، تمایل دارد کاری انجام دهد یا حرفی بزند که شدید، دردناک یا خطرناک است. با این حال فرد همیشه دست به این کار نمی زند و گاهی اوقات این میل تنها در سطح افکار یا تکانه ها تجربه می شود. بایستی به تفاوت بین چه کاری می خواستید با چه کاری واقعا انجام دادید پی ببرید.

۵. واقعا چه کار کردید یا چه گفتید؟ در این مرحله باید ببینید واقعا در اثر هیجان هایتان چه کار کردید؟ برای مثال ممکن است در حالی که به شدت عصبانی هستید و تمایل دارید سر طرف مقابل داد بکشید، تصمیم بگیرید محیط را ترک کنید.

۶. هیجان ها و اعمالتان بعدا چه اثری روی شما گذاشتند؟ در این مرحله پیامدهای بلند مدت احساس ها و کارهای خودتان را شناسایی می کنید.

۱۲/۱۹
شنبه ها
با

سبک زندگی



031-33 91 25 31

@moshaver_iut

counseling.iut.ac.ir

دانشگاه صنعتی اصفهان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و
سبک زندگی

