

تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی

۷/۹
یکشنبه‌ها

با

پیشگیری از آسیب‌های
روانی - اجتماعی

پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی چیست؟



اقدام‌هایی است که به منظور حفظ و ارتقاء سلامت روانی-اجتماعی و جلوگیری از بروز یا تشدید مشکلات روانشناختی و اجتماعی افراد انجام می‌گیرد.

برخی از این آسیب‌ها شامل موارد زیر است:

- اعتیاد
- خشونت
- بیماری‌های روانشناختی
- رفتارهای خود آسیب‌رسان
- آسیب‌های نوظهور
- طلاق و شکست‌های عاطفی

در پوستره‌های یکشنبه‌ها، با روش‌های کاربردی پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی 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



تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

مدیریت خشم

۷/۱۶
یکشنبه‌ها

با
پیشگیری از آسیب‌های
روانی - اجتماعی

مدیریت خشم به این معنا نیست که نباید خشمگین شویم. در مدیریت خشم می‌آموزیم که چگونه با خشم خود مواجه شویم و آن را به طور موثر نه مخرب ابراز کنیم.

نکاتی برای مدیریت خشم:

• آگاهی نسبت به اینکه خشمگین هستیم. دانستن و مرور ذهنی این موضوع که در حال حاضر شدیداً خشمگین هستیم به تنظیم و مدیریت هیجان خشم کمک می‌کند.

• به تعویق انداختن واکنش خشم: به هر طریق ممکن بین تجربه‌ی هیجان خشم و واکنش مبتنی بر آن فاصله بیندازید.

• استرس‌های روزانه خود را مدیریت کنید. یکی از منابع خشم استرس‌های حل نشده‌ی روزمره است. برای حل و فصل و مدیریت استرس‌های خود از مشاورین توانمند کمک بگیرید.

در ادامه مباحث یکشنبه‌ها، با شیوه‌های مدیریت خشم 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)

۷/۲۳

یکشنبه ها
با

راه‌هایی برای مدیریت خشم

پیشگیری از آسیب‌های
روانی - اجتماعی

در ادامه ی مبحث هفته ی گذشته:

• خود را به جای دیگران بگذارید: برخی از ما به احساساتمان آگاه هستیم اما در ابراز آن‌ها باید احساسات دیگران را هم در نظر بگیریم. با آگاهی از احساسات دیگران، همدلی ایجاد می‌شود.

• انتظارات خود را تعدیل سازید: خشم هنگامی به راه می‌افتد که بین آنچه در دست داریم (وضع موجود) و آنچه توقع داریم (وضع مطلوب) تضاد حاکم است. انتظارات غیر منطقی و بایدهای بی‌انتهای، منجر به عدم خرسندی ما از خودمان و دیگران می‌شود.

• موضوعات تکرار شونده ای را که موجب خشم شما می‌گردد، شناسایی کنید: اگر موضوعات تکراری، با افراد به خصوصی موجب خشم شما می‌شوند به راه حل‌های جایگزین فکر کنید و به حل مسئله بپردازید.



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)

راه‌هایی برای مدیریت خشم

۷/۳۰

یکشنبه‌ها

با

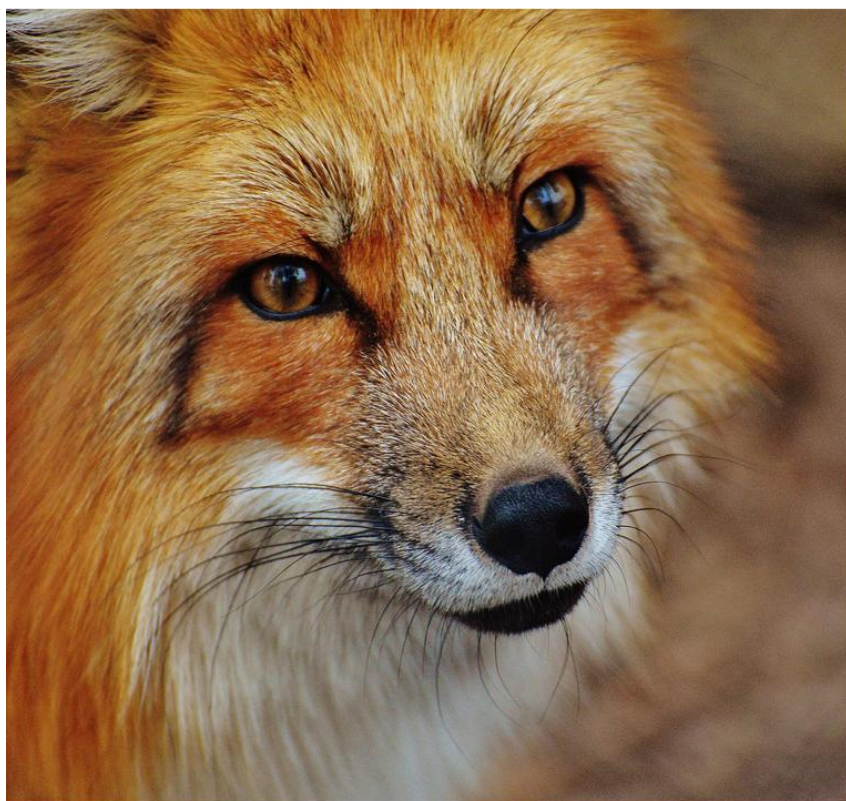
پیشگیری از آسیب‌های
روانی - اجتماعی

در ادامه ی مبحث هفته ی گذشته:

اجازه نمی دهیم که خشم باعث شود به شیوه ای نامناسب رفتار کنیم، هدف این است که به این سمت حرکت کنیم که خود ما انتخاب کنیم به روش مناسب اجتماعی پاسخ دهیم.

پس در هنگام خشم، پس از به تعویق انداختن واکنش خشم، از خود پرسید که اگر دوستان در این موقعیت قرار داشت، چه رفتاری را به او پیشنهاد می کردید؟

نگاه از بیرون به یک موقعیت می تواند به شما در رفتار مناسب کمک 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)

تفاوت خشم و خشونت

۸/۷

یکشنبه ها

با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



خشم هیجانی طبیعی و جهان شمول است که تمایل به دفاع و مرزبندی را بیدار می سازد. آنچه خوب یا بد بودن خشم را تعیین می کند، واکنش رفتاری ناشی از آن است که می تواند سازنده یا مخرب باشد.

خشونت معمولاً از خشم ناشی نمی شود بلکه از سیستم هیجانی دیگری به نام غیظ (rage) ناشی می شود. هدف از غیظ، اصلاح و سازندگی نیست بلکه انتقام و تلافی است.

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)

۸/۱۴

یکشنبه ها
با

مدیریت خشم

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



یک نکته بسیار مهم در کنترل خشم این است که به محض ایجاد خشم بتوانیم آن را تشخیص داده و پیش از شدت پیدا کردن آن را کنترل کنیم. به این منظور، سعی کنید موقعیتی را که طی آن شدیداً دچار خشم شده بودید، یادآوری کنید. سعی کنید تمام جزئیات آن موقعیت حتی آنچه را که به خود می گفتید به یاد آورید. سپس بنویسید هنگام احساس خشم چه حس هایی را تجربه می کردید؟ (منظور این است که چه حالت های جسمی را احساس می کردید؟) این علائم را از نظر ترتیب بروز نمره گذاری کنید. در برابر اولین حس هایی که هنگام خشم تجربه می کنید، هشیار باشید.

در ادامه ی مبحث یکشنبه ها، با علائم هشدار دهنده ی بروز خشم 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)

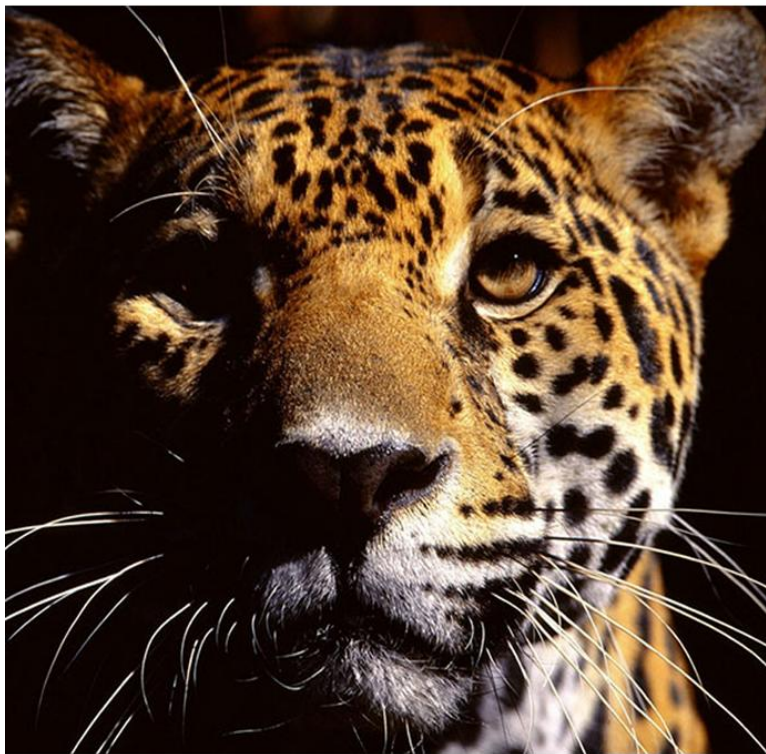
۸/۲۱

یکشنبه ها

با

علائم هشدار دهنده بروز خشم

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



برخی از علائم بروز خشم عبارتند از:

افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون،
گشاد شدن مردمک چشم، منقبض شدن
عضلات، تغییر رنگ چهره، داغ شدن یا یخ
کردن، بی حس شدن برخی قسمت های
بدن، تغییر تنفس

هر فردی در هنگام عصبانیت برخی از این
علائم را تجربه می کند. ترتیب بروز علائم
نیز مهم است. بنابراین در هنگام خشم
توجه کنید اولین علامتی که در شما به
وجود می آید کدام است؟ و از زمان بروز
کدام علامت به بعد است که دیگر کنترل
خشم سخت می شود؟

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)

مدیریت خشم

۸/۲۸

یکشنبه ها
با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



یکی از اولین کارهایی که برای کنترل خشم لازم است، شناختن موقعیت ها و شرایطی است که احتمال دارد در آن ها دچار خشم شویم.

در اکثر موارد، افراد آشنا و مورد علاقه بیش از افراد غریبه باعث خشم ما می شوند. معمولاً خشمی که ناشی از افراد نزدیک به ماست، پایدارتر و شدیدتر از خشمی است که نسبت به افراد بیگانه یا کسانی که مورد علاقه مان نیستند داریم. در اکثر مواقع، علت اصلی خشم ناکامی است. ناکامی، حالتی است که وقتی فرد به دلایلی نتواند به خواسته خود برسد، ایجاد می شود. (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)

مدیریت خشم

۹/۵

یکشنبه ها

با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



حتما با مواردی رو به رو شده اید که باعث عصبانیت شما می شود، در حالی که چنین اثری بر دیگران ندارد. به نظر می رسد دلیل این تفاوت این است که تفسیر ما از موقعیت، بیش از خود آن موقعیت در ایجاد حس خشم اهمیت دارد. یکی از شیوه هایی که به کنترل خشم کمک می کند این است که هنگام خشم، آنچه را از فکرتان می گذرد شناسایی کنید و ببینید تفسیر شما از موقعیت چیست سپس حدس بزنید اگر دیگران در آن موقعیت قرار داشتند آیا همین فکر را می کردند؟ چه فکر و رفتار دیگری ممکن بود داشته باشند؟

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)

مدیریت خشم

۹/۱۲
یکشنبه ها
با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



در مبحث هفته گذشته عنوان شد که تفسیر ما از موقعیت بیش از خود آن موقعیت در ایجاد حس خشم اهمیت دارد. در این تفسیر ها گاهی خطاهای ذهنی اتفاق می افتد. خطاهای ذهن، شیوه های نادرست تفکر و اندیشیدن هستند که به هیجان های منفی دامن می زنند. عمده ترین آن ها عبارتند از:

ذهن خوانی: در ذهن خوانی پیش خود، ذهن دیگران را می خوانیم و در نتیجه ی این ذهن خوانی حس بدی پیدا می کنیم. مانند: "پیش خودش فکر می کنه که منو شکست داده."

در مبحث هفته آینده با این خطاهای ذهنی 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)

خطاهای ذهن در هنگام خشم

۹/۱۹

یکشنبه ها
با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



در مبحث پیشین عنوان شد که خطاهای ذهن، شیوه های ناکارآمد تفکر و اندیشیدن هستند که به هیجان های منفی از جمله خشم دامن می زنند. نمونه هایی دیگر از این خطاها عبارتند از:

• **برچسب زدن:** به دیگری برچسب می زنیم؛ به این ترتیب بیشتر عصبانی می شویم "آدم بی فرهنگ و گستاخیه"

• **تعمیم دادن:** در تعمیم دادن از کلمات هرگز و همیشه استفاده می کنیم؛ مانند "اون همیشه این کار رو می کنه، هرگز رفتار مناسبی نداره"

• **بزرگ نمایی:** مشکل را بزرگ می کنیم؛ مانند "این بدترین کاری بود که کرد، از این بدتر نمی 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)

خطاهای ذهن در هنگام خشم

۹/۲۶

یکشنبه ها
با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



بعد از شناسایی خطاهای ذهن و افکار منفی سعی کنید آن ها را به چالش بکشید. برای مثال این فکر که از عمد مرا معطل کرده است، به قصد منفی طرف مقابل اشاره دارد. شما می توانید با جملات زیر آن را نقد کنید:

سود و زیان این جور فکر کردن چیست؟ بدترین پیامد این جور اندیشیدن چیست؟

از کجا مطمئن هستم چنین فکری درست است؟ آیا شواهد کافی دارم که طرف عمدا مرا معطل کرده است؟ آیا به شیوه ای متفاوت می توانم موقعیت را ارزیابی کنم؟

این شیوه کمک می کند تا از برانگیختگی بدنتان کم کنید و وارد مرحله خشم نشوید. زیرا وقتی ما برانگیخته هستیم به سرعت و با شدت بیشتری خشمگین می شویم.

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)

پیشگیری از طلاق

۱۰/۳

یکشنبه ها
با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



طلاق، پدیده ای چند عاملی است. چهار عامل
تاثیر گذار در طلاق شناسایی شده اند که
عبارتند از عوامل فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و
فردی. از میان عوامل فرهنگی تفاوت های
فرهنگی و میزان دین داری، از میان عوامل
اقتصادی بیکاری و کم بودن میزان درآمد، از
میان عوامل اجتماعی دخالت خانواده ها و
برآورده نشدن انتظارات زوج ها و از میان
عوامل فردی وجود مشکلات ارتباطی و عدم
مسئولیت پذیری از مهمترین عوامل مرتبط با
طلاق بوده اند. در ادامه در مورد عوامل بروز
طلاق صحبت خواهیم کرد.

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 منتهی شدن یک زندگی به طلاق

۱۰/۱۰

یکشنبه ها
با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



شروع تند و خشن: در اکثر مواقع روش شروع بحث می تواند روشی را که بحث پایان می پذیرد، پیش بینی کند. موقعی که یکی از همسران بحث را با استفاده از جملات تند و خشن همچون سرزنش کردن، اتهام یا تحقیر شروع می کند، بحث اساساً محکوم به شکست خواهد بود. در سوی دیگر، موقعی که یکی از همسران بحث را با استفاده از یک شروع نرم آغاز می کند، بحث به احتمال زیاد سرانجام مثبتی خواهد داشت. در حقیقت، چهار نوع تعامل منفی وجود دارد که برای یک زندگی زناشویی مهلک است. معمولاً این چهار نوع تعامل آرام آرام وارد زندگی های مشترک می شوند: انتقاد، تحقیر، حالت تدافعی گرفتن و سرزنش کردن.

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 منتهی شدن یک زندگی به طلاق

۱۰/۱۷

یکشنبه ها
با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی
انتقاد

انتقاد باعث می شود اعتماد به نفس شریک زندگی شما کاهش یابد. در حالی که انتقاد بر روی عمل فردی یا یک اشتباه خاص متمرکز است، اما ممکن است کل شخصیت فرد مورد سوال قرار گیرد.

مثال انتقاد: تو همیشه بی نظم هستی. تو خیلی کم توجهی و فقط به خودت فکر می کنی.

پیشنهاد به جای انتقاد: من از اینکه وسایت را سر جای خود قرار ندادی ناراحت شدم. لطفا دفعه بعد آن را سر جای خود بگذار.

انتقاد به شخص این پیام را می دهد که من می خواهم تو تغییر کنی، در حالی که منظور واقعی شما این است که من می خواهم تو رفتار خود را تغییر بدهی.



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 منتهی شدن یک زندگی به طلاق

۱۰/۲۴

یکشنبه ها
با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی

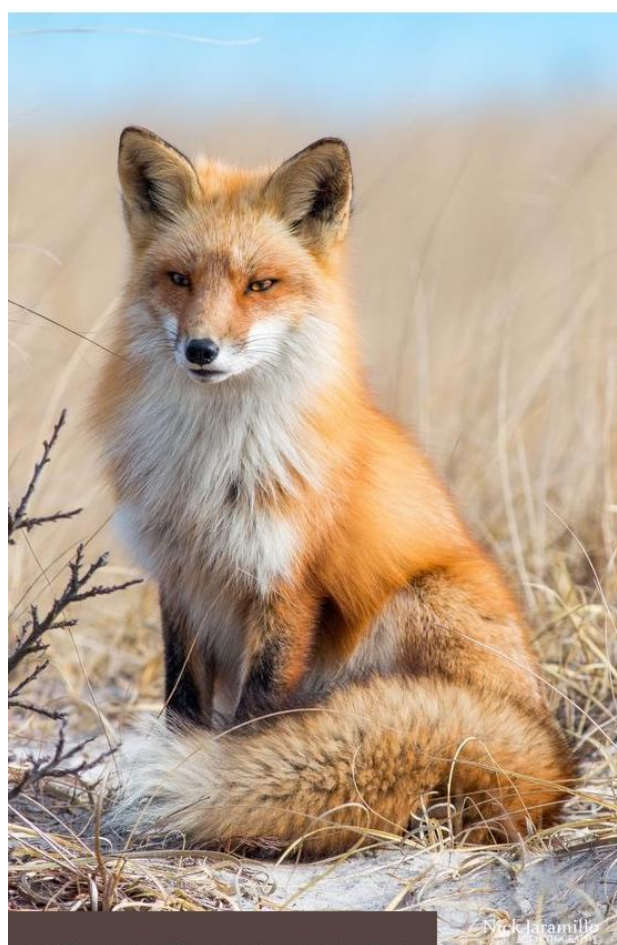
تحقیر

تحقیر یعنی به طرف مقابل این پیام را برسانیم که ناتوان است و از عهده مسوولیت هایش بر نمی آید. تحقیر را می توان به شکل غیر کلامی با در آورد ادا، چرخش چشم، تمسخر، قلدری و نادیده گرفتن نشان داد.

تحقیر بزرگترین عامل پیش بینی کننده طلاق است. برای جلوگیری از تحقیر باید در مورد اختلافات قبل از اینکه به نقطه انفجار برسید صحبت کنید.

مهم این است که زمانی که در رابطه تان تحقیر می شوید مقابله به مثل نکنید. با وجود این که تحمل بی احترامی یا تحقیر کار سختی است و موجب خشم شما می شود، لیکن توهین متقابل، رابطه را تبدیل به میدان جنگ خواهد کرد.

مطلب 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 منتهی شدن یک زندگی به طلاق

۱۱/۱
یکشنبه ها
با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی

حالت تدافعی

دفاع معمولاً در قالب بازی قربانی در تلاش برای خلع سلاح شخص مقابل است. دفاع می گوید من از گوش دادن به نگرانی های تو امتناع می ورزم و آن ها را حملات شخصی به خودم می دانم. قابل درک است که شما در هنگام احساس حمله از خود دفاع کنید، با این حال، دفاع مکرر بی تاثیر است. دفاع می تواند روشی برای سرزنش باشد نه حل تعارض. حالت دفاعی به این شکل است:

آیا امروز طبق توافق توانستی به خشک شویی بروی؟

می دانی روز من شلوغ بود، باید خودت آن را انجام می دادی. اگر تعداد کارهای هردوی ما را حساب کنم، من کارهای بیشتری انجام می دهم. یک پاسخ سالم اینگونه به نظر می رسد: خیلی متاسفم. گرفتار کار شدم و فراموش کردم. من باید از تو سوال می کردم که آیا می توانی به جای من این کار را انجام دهی؟



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



۱۱/۸

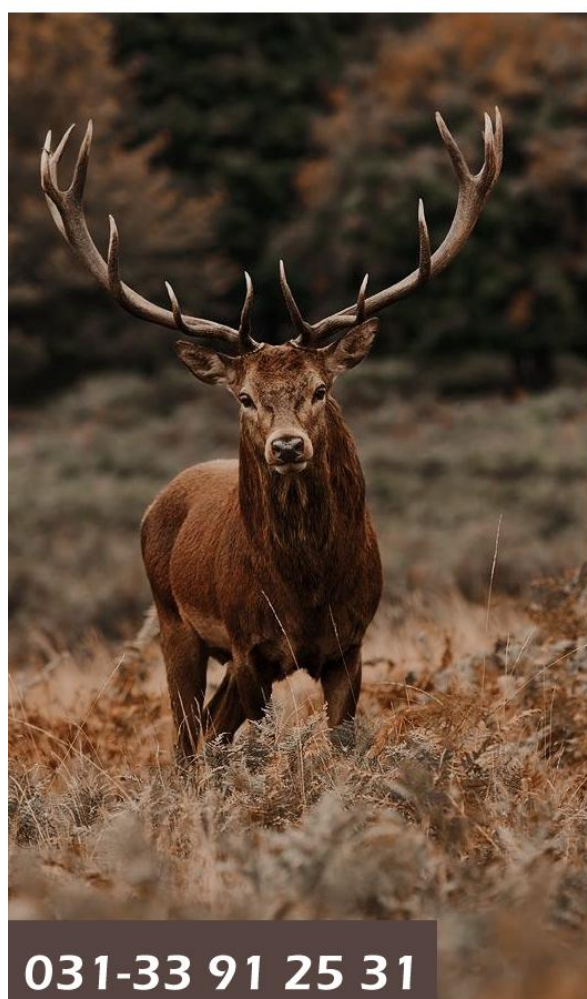
یکشنبه ها با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی

تقویم مشاوره و ارتقای سبک زندگی
(تماس)

نشانه های هشدار طلاق در زندگی زناشویی

خاموشی



خاموشی زمانی اتفاق می افتد که یکی از طرفین از مکالمه کنار
بکشد. برای مثال:

زن: " وقتی این طور از من سوال میشه، ناراحت میشم.
احساس می کنم بی دلیل از من بازجویی می شود "
مرد: (سکوت)

زن: می تو نیم در این مورد صحبت کنیم؟
مرد: (سکوت)

طرفی که خاموش می شود سعی می کند آرامش خود را
حفظ کند. اما در عین ظاهر بی تفاوت ممکن است پر از
خشم و ناراحتی باشد. خاموشی نشانه دیررس پریشانی در
روابط است و می تواند ارتباط را مسدود کند. وقتی ارتباط بی
نتیجه باشد هیچ مشکلی حل نمی شود و زوجین به فاصله
گرفتن از هم ادامه می دهند.

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)

پیشگیری از طلاق

حل تعارض

۱۱/۱۵

یکشنبه ها

با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



تعارض بین زوجین اجتناب ناپذیر است. نداشتن تعارض الزاما به معنای رابطه ای بهتر نیست. زیرا اختلاف به خودی خود، بد یا خوب نیست بلکه نحوه ی حل و فصل آن است که می تواند به اختلافات دامن بزند. روش های ناسالم حل تعارض کدام اند؟

اجتناب از حل تعارض: در این حالت افراد از گفتگو درباره تعارض خودداری می کنند. دلیل آن ترس از بالا گرفتن اختلاف یا فقدان مهارت برای حل تعارض است.

قطع کردن رابطه: چنین چیزی به معنای پاک کردن صورت مسئله است.

قهر کردن: برخی از افراد به دنبال بروز اختلاف با یکدیگر قهر می کنند. قهر کردن یک نوع روش اجتنابی برای حل اختلاف است و به حل مشکل منجر نمی شود.

رفتار پرخاشگرانه: برخی به دنبال بروز اختلاف با دیگری دست به پرخاشگری می زنند، برای مثال فحاشی می کنند، کتک کاری راه می اندازند و ...

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)

پیشگیری از طلاق

مهارت حل تعارض

۱۱/۲۲

یکشنبه ها

با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



روش های ناسالم حل تعارض کدام اند؟

سپردن مسئله به گذر زمان: عده ای اختلاف خود با دیگری را به گذر زمان می سپارند تا شاید به مرور زمان خود به خود حل شود. این روش نیز موثر نیست زیرا بسیاری افراد که به دلیل بروز اختلاف، سالیان سال با هم قهرند ولی اختلاف هم چنان سر جایش هست.

کوتاه آمدن: وقتی در برابر کسانی که با آن ها اختلاف داریم کوتاه می آییم به این معنا نیست که اختلاف حل شده است بلکه به این معناست که ما به دلایلی از حق خود گذشته ایم. این اقدام ممکن است در کوتاه مدت موثر باشد اما در درازمدت به اختلافات و تنش بین فردی دامن می زند.

روش های سالم حل تعارض کدام اند؟

کلید طلایی حل تعارض "مذاکره" است.

در ادامه با این شیوه 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)

پیشگیری از طلاق

مهارت حل تعارض

۱۱/۲۹

یکشنبه ها

با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی

مذاکره چیست؟

مذاکره گفت و گویی است بین دو یا چند نفر، با هدفی خاص که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است.

برای انجام صحیح مذاکره چه فنونی را باید به کار ببریم؟

اجازه صحبت به دیگری دادن: مذاکره همان طور که از نامش پیداست گفتگوی دو نفره است. هر دو طرف باید به هم فرصت صحبت و گفت و گو بدهند. در حین صحبت دیگری سراپا گوش باشند و صحبت طرف مقابل را قطع نکنند.

پرداختن به مسئله و دنبال مقصر نگشتن: مذاکره ی موثر مستلزم این است که دو نفر به مسئله و راه حل های آن پردازند ولی دنبال مقصر نباشند. دنبال مقصر بودن یکی از موانع مهم مذاکره به منظور حل اختلاف است.

راه حل ارائه دادن: حل مسئله و اختلاف با ارائه راه حل ها از سوی دو طرف امکان پذیر است. بنابراین دو طرف مذاکره باید راه حل ارائه دهند و در ارائه راه حل ها به نظر و دیدگاه دیگری توجه کنند.



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)

پیشگیری از طلاق

مهارت حل تعارض

۱۲/۶

یکشنبه ها

با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



برای انجام صحیح مذاکره چه فنونی را باید به کار ببریم؟

• پرداختن به یک مسئله (نه بیشتر): امکان حل همه مسائل در یک جلسه مقدور نیست. بنابراین بهتر است مهمترین موضوع مورد اختلاف را انتخاب کرده و به آن پردازید.

• همدلی کردن: همدلی یعنی خود را جای طرف مقابل بگذارید و از دید او به مسئله و موضوع نگاه کنید. نگرستن از زاویه دیگری به شما کمک می کند تا در ارائه راه حل ها منافع و رضایت طرف مقابل را نیز در نظر گیرید.

• جدا کردن احساس از رفتار: ممکن است نسبت به کسی که با او مذاکره می کنید احساس خوبی نداشته باشید. اگر قرار باشد احساسات خود را دخالت دهید مذاکره خوب پیش نمی رود. بهترین کار این است که به مشکل پردازید و دنبال راه حل هایی برای حل مسئله 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)

پیشگیری از طلاق مهارت حل تعارض

۱۲/۱۳
یکشنبه ها
با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی

برای انجام صحیح مذاکره چه ففونی را باید به کار ببریم؟

به کار گرفتن فن وقفه: این فن زمانی به کار می آید که دو نفر در حین گفتگو آرامش و خوش رویی شان را از دست می دهند و عصبانی می شوند. در واقع باید به دو طرف مذاکره یاد داد قبل از آنکه عصبانی شوند، موقتا به گفتگو خاتمه دهند تا آرامش خود را به دست آورند.

مثال: "به نظرم بهتره فعلا به گفتگو خاتمه بدیم. در حال حاضر هردوی ما خسته و عصبی هستیم و به نظرم الان زمان مناسبی برای صحبت و گفتگو نیست. زمانی ادامه بدیم که آرامشمون را دوباره پیدا کردیم."

به کار گرفتن روش برد-برد: وقتی راه حل ارائه می دهید به هدف نهایی فکر کنید. هدف نهایی، حل مسئله و بهبود رابطه است. اگر راه حل های ارائه شده صرفا منافع شما را تامین کنند و منافع طرف دیگر مذاکره را نادیده بگیرند، هرگز رضایت طرف مقابل تامین نخواهد شد. بهترین گزینه ارائه راه حل هایی است که هم منافع شما و هم منافع دیگری را تامین کند.



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)

پیشگیری از طلاق

مهارت حل تعارض

چه عواملی بر سر راه مذاکره موثر مانع ایجاد می کنند؟

۱۲/۲۰

یکشنبه ها

با

پیشگیری از آسیب های
روانی - اجتماعی



گوش ندادن، صحبت دیگری را قطع کردن، با لحن نامناسب صحبت کردن، با صدای بلند حرف زدن، به جای پرداختن به مسئله طرف مقابل را محکوم کردن، چند مسئله را همزمان پیش کشیدن، برچسب زدن به دیگری و قضاوت کردن او (مانند تو کینه توز هستی... ناسازگار هستی و ...)، خودخواهی و تنها نفع خود را دنبال کردن، عدم صداقت و پنهان کاری، بی توجهی به سخنان دیگری، منحرف کردن موضوع بحث، به نفع خود عمل کردن و دنبال کردن راه حل هایی که برای طرف مقابل امتیاز چندانی ندارند، عیب جوئی از دیگری، تحقیر کردن دیگری، حالت های چهره ای و رفتارهای غیر کلامی نامناسب، بها ندادن به احساسات طرف مقابل و پیش کشیدن مسائل گذشته همگی از موانع عمده روند مذاکره به شمار می آیند.

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

