

موضوع

خویشترن داری

تابستان ۹۸

دبیرستان نرگس

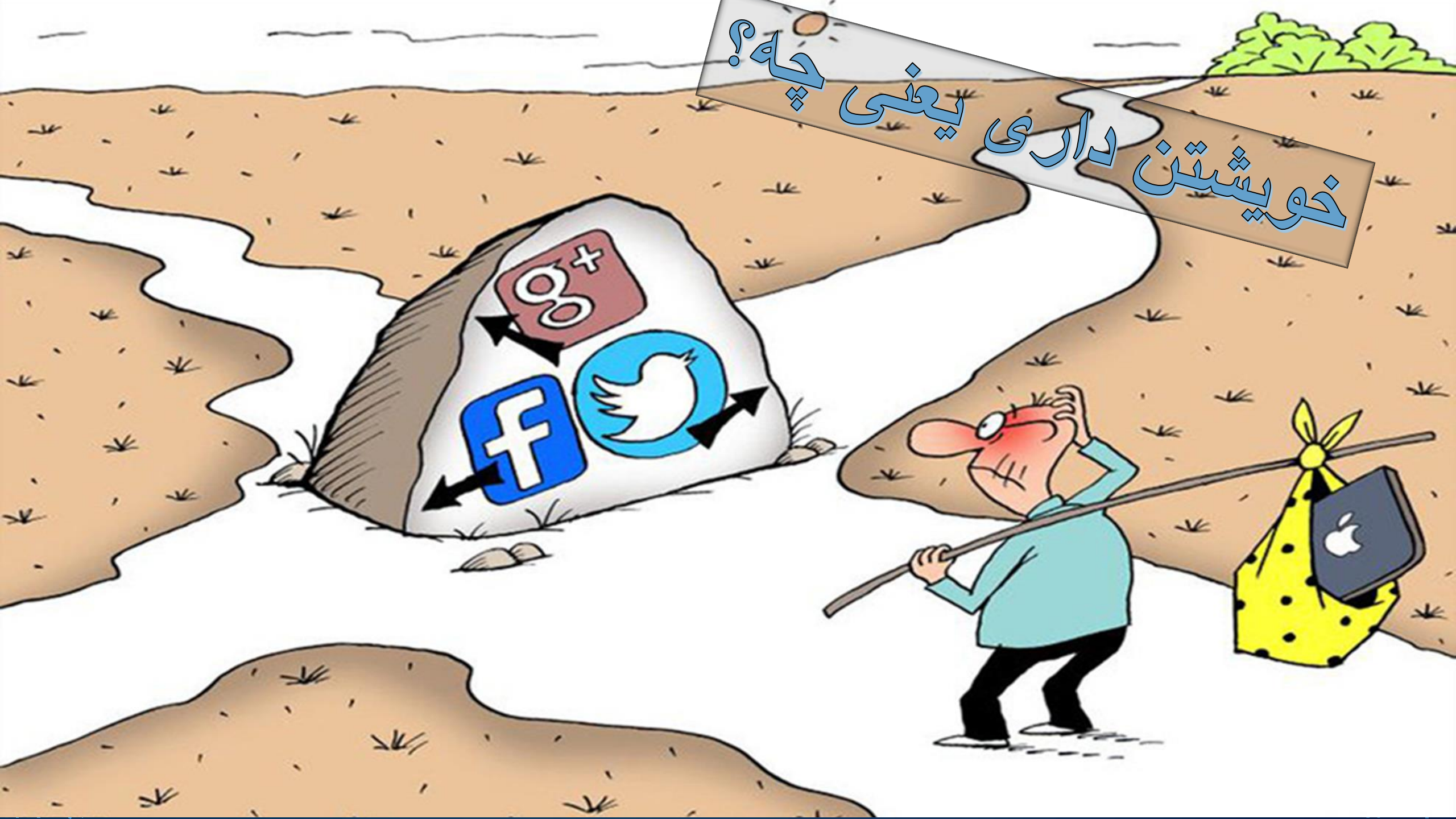
خودداری

تشکیلی

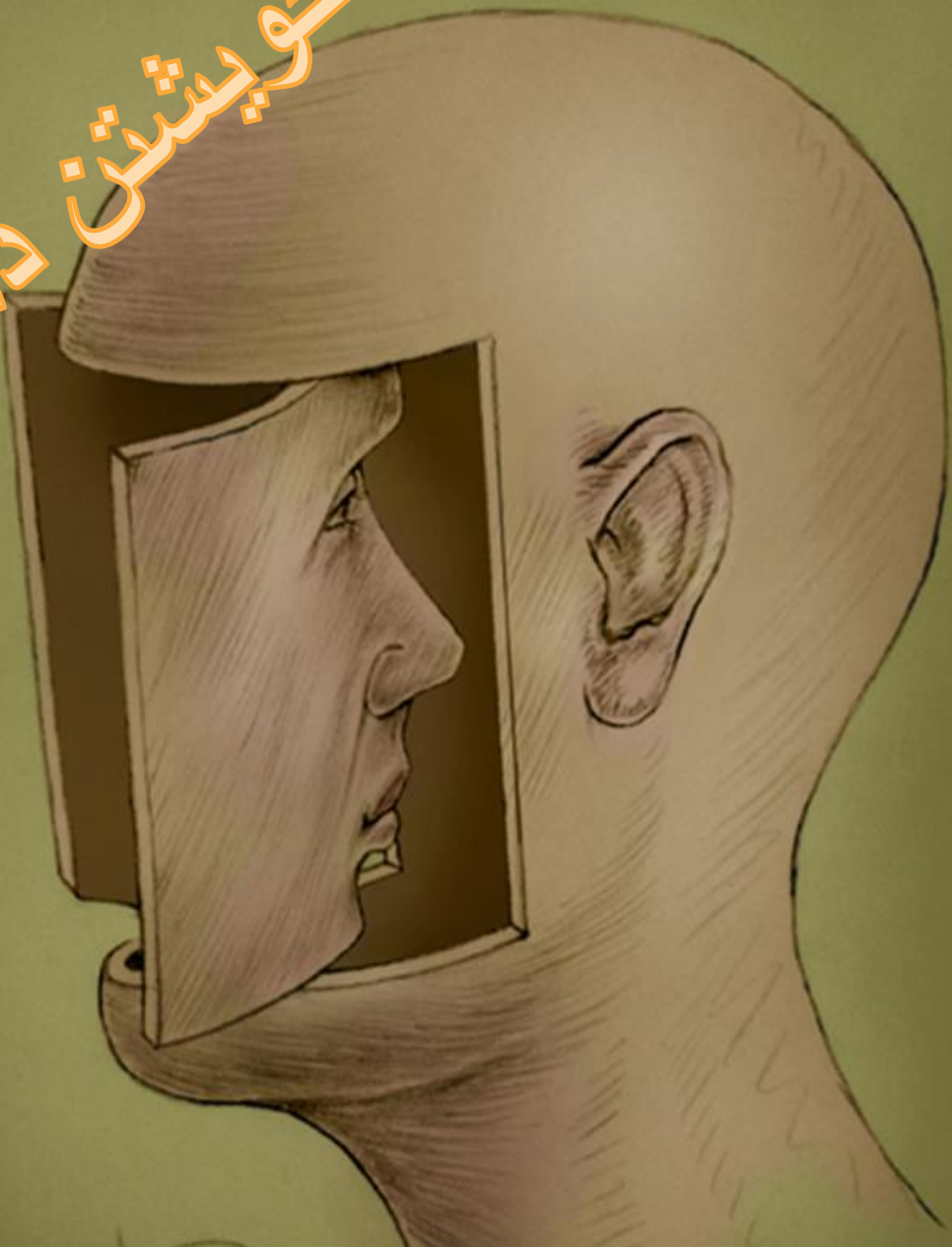
پرنیزگاری،

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# خویشتن داری یعنی چه؟



# خوبتر شدن داری



خوبتر شدن داری یک سری رفتارهاست که:

به شما این واقعیت را می‌قبولاند که تنها چیزی که در زندگی می‌توانید آن را کنترل کرده و تغییر دهید **خودتان** هستید.

تمامی حرکات مخرب، عادات ناپسند، مشکلات عقده‌ای و روانی، و رفتارهای غیرقابل قبول و نامعقول را کنترل می‌کند.

در زندگیتان به شما احساس تسلط بر خود،

استقلال و شایستگی می‌دهد.

# خوبیستن داری

• مهارتی است که به ما کمک می کند رفتارهایمان را تنظیم نماید.

• قدرت اراده برای نه گفتن و انجام آنچه صحیح است میدهد.

• کمک می کند عمل را متوقف کرده و به پیامد احتمالی آن فکر کنیم و دیگر  
بر مبنای تفکر آلوده و مضر عمل ننمایند.



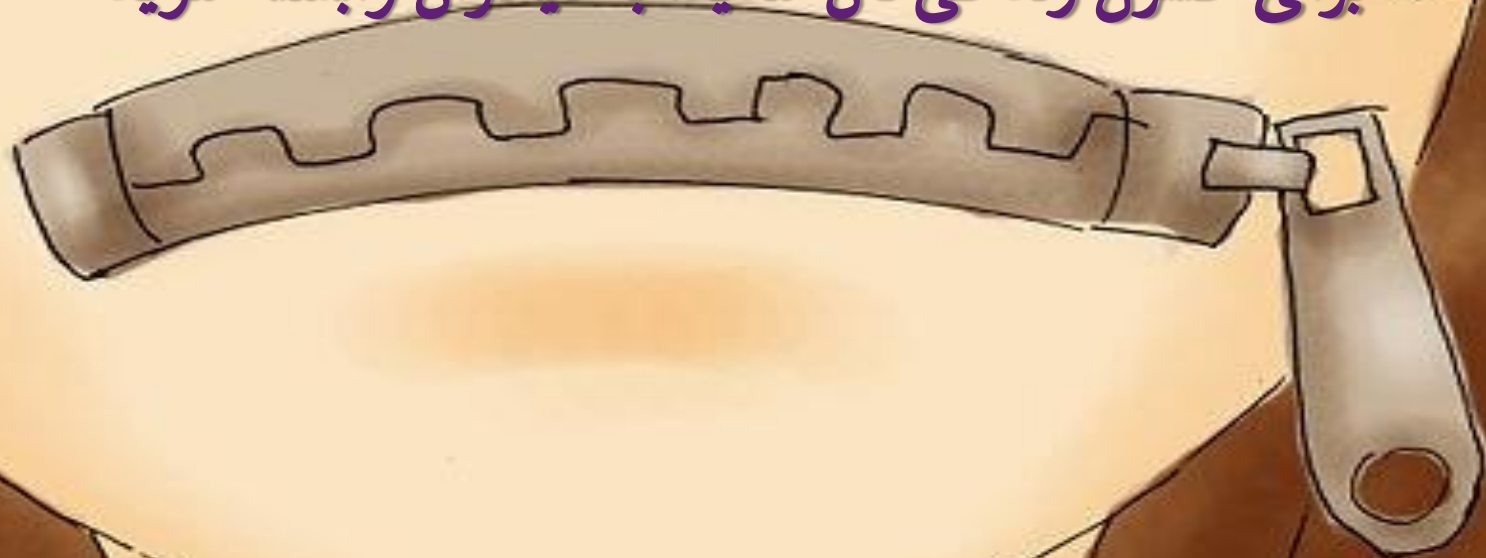
به نظر شما

پیامدهای منفی از دست دادن خویشتن داری کدامند؟



اگر نتوانید در زندگی خویشتن دار باشید، ممکن است:  
تنها روی مسائل دیگران تمرکز داشته و از توجه به مسائل خود باز بمانید.  
از اثرات منفی برخی رفتارها مانند پرخوری، خریدهای بی مورد، رنج ببرید.  
به خاطر ضعف و ناتوانی خود در ایجاد تعادل و تحت کنترل داشتن زندگی  
تان، افسرده و دلسرد شوید.

برای کنترل زندگی تان شدیداً به دیگران وابسته شوید



# سه سنگ بنای رشد اخلاقی



کلام امام علی عَلَيْهِ السَّلَام - موضوع: خویشتن داری، بردباری

بِالْحِلْمِ تَكْثُرُ الْأَنْصَارُ.

به وسیله حلم، یاران زیاد گردند.

(غرر الحکم و درر الکلم - باب الحلم)

دفتر نشر فرهنگ و معارف اسلامی مسجد هدایت

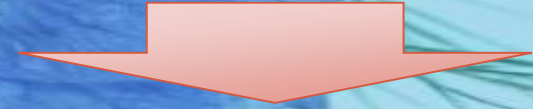


# مهارت تنظیم رفتار

خویشتن داری

چرا خویشتن داری مبحث کنترلی مهمی است؟

قدرت اراده برای نه گفتن



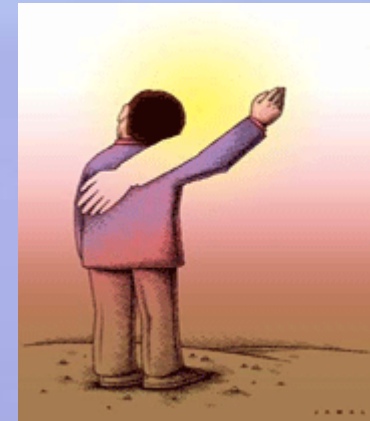
- با تنظیم افکار و اعمال خود خواهیم توانست
- هر نوع فشار بیرونی و درونی را مهار نموده و بر اساس آنچه می دانیم صحیح است عمل کنیم.

هسته اصلی اعتماد به نفس نوجوان

برانگیختن وجدان

توجه دادن به پیامدهای اعمال

فراپاداری  
خوبتر شدن



یکی قانون:



فقط زمانی که بر خود مسلط  
هستم، صحبت کنم.

هنگاهی که کسی احساس کند  
در خطر از دست دادن کنترل خود  
است (فرجه ای زمانی) برای  
خود در نظر بگیرد،  
به این معنا که او به آرامش نیاز  
دارد.

چهل حدیث درباره جوانان - حدیث بیست و هفتم

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم

خَيْرُ أُمَّتِي مَنْ هَدَمَ شَبَابَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ وَ فَطَمَ نَفْسَهُ عَنِ لَذَاتِ الدُّنْيَا.

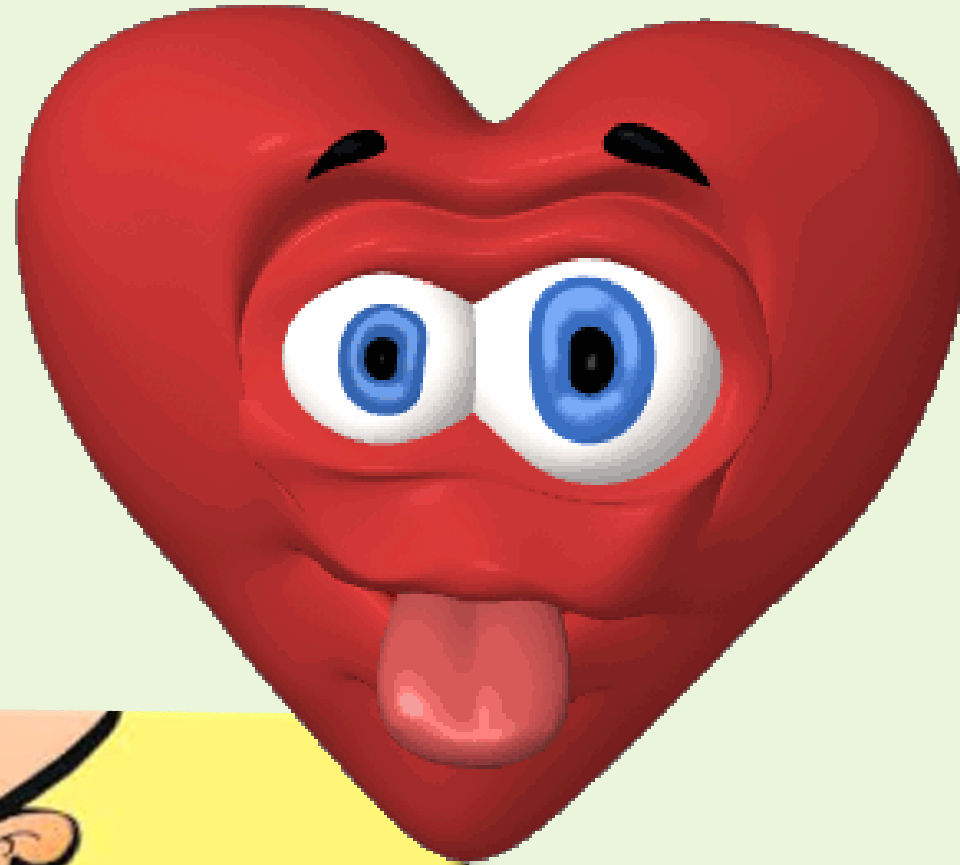
بهترین امت من کسی است که جوانی اش را صرف اطاعت خدا کند و در برابر لذات و هوس های دنیوی خویشتن داری نماید.

(مواعظ عددیه، ص ۱۲)

خویشتن داری و خموشی را  
هوشمندان حصار جان دانند

گر زیان بینی از بیان بینی  
ور زبون گردی از زبان دانند

راز دل پیش دوستان مگشای  
گر نخواهی که دشمنان دانند



وجدان چه کمکی می کنه



همدلی؟



مهارت وجدان ← کمک می کند راه درست از نادرست را تشخیص دهند.

مهارت خویشداری ← کمک می کند تا تکانش رفتاری را به گونه ای محدود یا تعدیل کند تا بتواند آنچه را که واقعا با مغز و قلبش احساس می کند که از لحاظ اخلاقی صحیح است انجام دهد.

مهارت همدلی ← کمک می کند تا احساسات افراد دیگر را درک نماید.

کلام امام علی علیه السلام - موضوع: خویشتن داری، بردباری

کلام ناب

كُنْ حَلِيمًا فِي الْغَضَبِ صَبُورًا فِي الرَّهَبِ مُجْمِلًا فِي الطَّلَبِ.

در هنگامه خشم بردبار باشد، و در ترس خویشتن دار و شکیباء،  
و در طلب (مال و ثروت و یا هر چیز) میانه رو باش.

(غرر الحکم و درر الکلم - باب الحلم)

دفتر نشر فرهنگ و معارف اسلامی مسجد هدایت



# آیا دروغگویی، دزدی، تقلب کاری صحیح است؟

بیشترمان می گوئیم: این کار

اشتباه است (پاسخ همدلانه)



اما چون هنوز یاد نگرفته ایم برای

انتخاب درست از نادرست باید از قلب

و مغزشان هر دو استفاده نماییم

، عملکردی نادرست خواهیم داشت.



# شعار (1) خویشتن داری



فکر کنید، سپس عمل کنید.

## شعار (2)

هیچ چیز با ارزشی را اگر برایش وقت صرف کنی ،

از دست نمی دهی.



## شعار (۳)

برای اینکه صاحب جوجه شوید،

باید از تخم مراقبت نمایید نه آنکه آن را له نمایید.



# تکنیک تعادل

1+3+10

اول: توقف کن و بگو آرام باش.

دوم: در دلت آهسته تا 10 بشمار.

سوم: سه نفس آرام عمیق از شکم بکش.

به محض اینکه علائم هشدار دهنده از دست دادن تعادل احساس شود، سه کار باید انجام داد:

این تکنیک به شما کمک می کند تعادل رفتارت را بدست آورید.

توقف



Stop

تفکر



Think

عملکرد درست



Right Act

تکنیک برای محدود کردن تکانه ها:

صبر کن، علامت ایست!

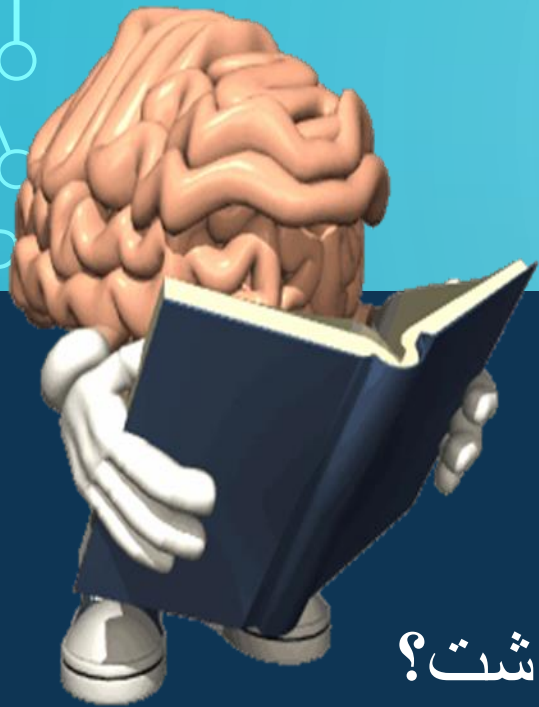


STOP

توقف کردن

پیاموزیم در هر کاری

توقف و تامل نماییم.



THINK

تفکر کردن

✓ آیا این کار خوبی است؟

✓ چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟

✓ اگر این کار را بکنم آیا فردا احساس خوبی در این باره خواهم داشت؟

نتیجه: کمک کردن به افراد تا خود را مهار کنند و وادار به فکر کردن در مورد شرایط تنش زا و پیامد احتمالی انتخاب نادرست شود.



# عملکرد درست RIGHT ACT



این مرحله به ما کمک می کند تا تشخیص دهیم  
که در نهایت خود ما به تنهایی مسئول اعمالمان هستیم  
و این بخش مهمی از رشد هویتی اخلاقی است.

آیا من اینگونه ام؟



افراد پرخوردار از هوش اخلاقی

پیش از عمل می اندیشند.

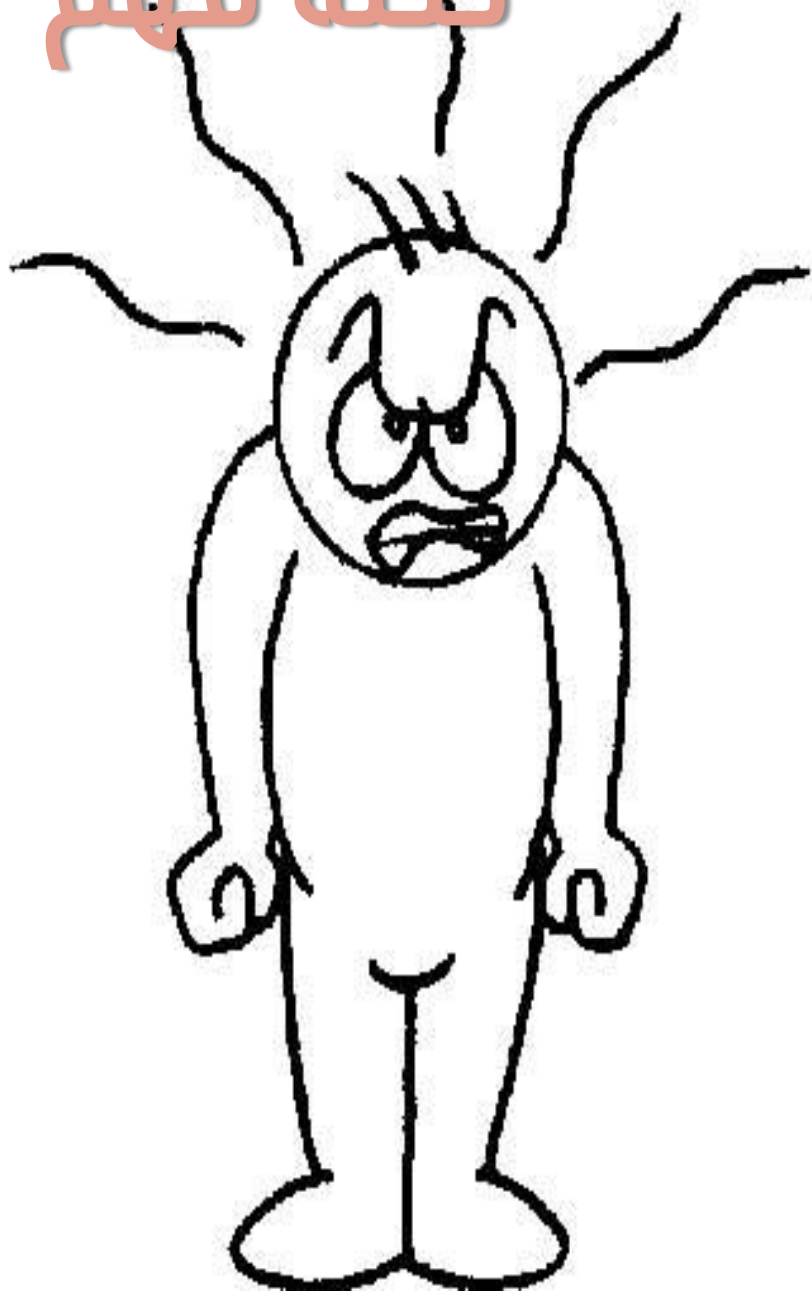
✓ مسئولیت اعمال خود را می پذیرند.

✓ بدون عذر خواهی، احساس شرمندگی یا دلیل

تراشی آنچه را که اتفاق افتاده می پذیرد، حتی اگر

پیامد آن خطرناک و غیر عاقلانه باشد.

## نکته مهم



✓ همه افراد ممکن است گاهی اوقات تصمیم غیرعقلانه ای بگیرند این بخشی از زندگی انسان است.

اما یاد بگیریم اگر تصمیم غیرعقلانه داشتیم از آن بعنوان فرصتی در جهت فکر کردن

به بازخورد اشتباهاتمان استفاده کنیم تا در زمان های بعدی انتخابی بهتر داشته باشیم.

سوالاتی که در زمان آرامش میتوانید از خود پرسید در جهت کمک به خود  
برای حلای آنچه که اتفاق افتاده است:

(1) دلت میخواست چه اتفاقی بیفتد؟ و به جای آن چه اتفاقی افتاد؟

(2) فکر می کنی در چه نقطه ای اشتباه انتخاب کردی؟

(3) آیا به « نه » گفتن فکر کردی؟

(4) چه چیزی سبب می شود به این کار ادامه دهی؟

(5) برای اینکه این اتفاق دوباره رخ ندهد چه کاری میتوانی انجام دهی؟

تمرین

نکته: تصمیم گیری اخلاقی را تمرین کنید.



## تست خویشتن داری

1- عادات بدم را به سختی ترک می‌کنم

2- تنبلم

3- هرگز نمی‌گذارم کنترل رفتارم را از دست بدهم

4- حرف‌های نامناسبی می‌زنم

5- بعضی کارهای لذت‌بخش را علی‌رغم مضر بودنشان انجام می‌دهم

6- وقتی کاری به من سپرده می‌شود، آن را تا آخر انجام می‌دهم

7- بیدار شدن برایم کار سختی است

8- در «نه» گفتن مشکل دارم

9- اغلب تصمیمم را تغییر می‌دهم



۱۰ هرچه در ذهنم می‌گذرد برای دیگران تعریف می‌کنم

11- دیگران من را فردی می‌دانند که زود از کوره درمی‌رود

12- از چیزهایی که برایم ضرر دارد اجتناب می‌کنم

13- آدم ولخرجی هستم

14- همه چیز را تمیز و مرتب نگه می‌دارم

15- گاهی اوقات خیلی به خودم سخت نمی‌گیرم

16- کاش منظم‌تر بودم

17- به خوبی در برابر وسوسه‌ها مقاومت می‌کنم

18- احساساتم بر من چیره می‌شوند





۲۰- نمی توانم حرف‌های محرمانه را پیش خودم نگه دارم

21- دیگران می‌گویند بسیار منظم هستم

22- بیشتر مواقع در آخرین لحظات، کارها و وظایفم را انجام می‌دهم

23- به آسانی دلسرد نمی‌شوم

24- اگر قبل از هر کاری کمی فکر می‌کردم، وضعیت بهتری داشتم

25- به بهداشت و سلامتی توجه دارم

26- غذاهای سالمی مصرف می‌کنم

27- گاهی اوقات تفریح و سرگرمی مرا از کارهایم باز می‌دارد



۲۸- تمرکز کردن برایم مشکل است

29- می‌توانم برای رسیدن به اهداف بلند مدت تلاش کنم

۳۰- گاهی اوقات می‌دانم کاری اشتباه است اما نمی‌توانم از انجام دادنش اجتناب کنم

31- اغلب بدون در نظر گرفتن همه راه‌های ممکن، کاری انجام می‌دهم

32- به آسانی عصبانی می‌شوم

33- اغلب مزاحم کار دیگران می‌شوم

۳۴- همیشه به موقع سر قرارها حاضر می‌شوم

۵3 آدم قابل اعتمادی هستم



حرفا آخذ

تُما بگین





اللهم صل على محمد وآل محمد  
صلواتك عليهم في كل وقت  
اللهم صل على محمد وآل محمد  
صلواتك عليهم في كل وقت