



شماره : ۳۳
تاریخ : ۹۳/۷/۲
پیوست : ندارد

کوتاه نوشت طرح‌های فرهنگی سال ۹۳ سازمان دانشجویان

مجری طرح: ستاد مرکزی سازمان دانشجویان

عنوان طرح: کارگاه آموزشی تشکیلاتی (کنترل خشم)

سرفصل فعالیت: دین و قرآن کتاب و کتابخوانی علم و اندیشه سیاست و اجتماع
 ادب و هنر محرومیت زدایی گردشگری علمی فرهنگی فوق برنامه

اهداف طرح :

ارائه آموزش های کاربردی ویژه فعالین فرهنگی سازمان دانشجویان جهت بهبود روند فعالیت های دانشجویی در ترم جاری آشنایی با مفهوم خشم، ساختار خشم و اثرات آن در زندگی اجتماعی آگاهی از اندیشه های خشم برانگیز و فراگیری مهارت های مدیریت خشم در زندگی روزمره

خلاصه طرح :

برای همه ما تا به حال پیش آمده که خشم را در خود تجربه کرده باشیم. خشم یک احساس طبیعی مثل غم، ترس و شادی است که در همه انسان ها وجود دارد. اینها بخشی از زندگی ما هستند. وجود تمامی این احساسات در ما طبیعی است، پس تجربه کردن آنها هم طبیعی می باشد. اما سؤال این است که: وقتی خشمگین می شویم، باید چه کنیم؟ بعضی ها وقتی عصبانی می شوند خشم خود را سرکوب می کنند چون قدرت مخاطب از آنها بیشتر است. بعضی دیگر خشم خود را انکار می کنند چون می ترسند اگر خشمشان را بیان کنند مشاجره جدیدی راه بیفتد. برخی هم زمانی که عصبانی می شوند با پرخاشگری، ناسزاگویی، داد و بیداد و یا قهر و بی توجهی خشم خود را اظهار می کنند. آنچه مسلم است اینست که در تمامی این روش ها، نحوه بیان خشم به ارتباط فرد با دیگران صدمه می زند و فرد این را زمانی متوجه می شود که دیگر جایگاه مناسبی در بین اطرافیان خود ندارد. اینکه خشمگین شویم امری طبیعی است ولی اینکه خشم خود را به هر شکلی که مایل هستیم بیان کنیم، امری غیرطبیعی می باشد. همه ما ناگزیریم در طول زندگی با موقعیت هایی روبه رو شویم که ما را خشمگین می کنند. در این مواقع عکس العمل ما در گرو کسب آگاهی های لازم در این زمینه می باشد. زمانی که خشم به سراغمان می آید باید بتوانیم آن را مدیریت کرده و به شکلی سازنده بیان کنیم. به عبارت دیگر باید تشخیص دهیم در این شرایط چه شیوه ای می تواند برای بیان خشم مؤثر واقع شود (نادیده گرفتن، سکوت کردن، تحمل کردن) و چگونه باید بیان شود تا بتوانیم بدون صدمه زدن به خود و مخاطب، خواسته مان را مطرح کنیم. این امر میسر نمی شود مگر با کسب مهارت های لازم برای مدیریت خشم. باتوجه به اهمیت این موضوع در فعالیت گروهی علی الخصوص تشکل های دانشجویی، برآن شدیم تا در راستای اهداف آموزشی تشکیلاتی اعضای سازمان دانشجویان، در اولین گام کارگاهی دو ساعته با این مضمون برای مسئولین دفاتر و فعالین فرهنگی برگزار کنیم. با توجه به تحقیقات صورت گرفته و رایزنی های انجام شده، آقای محمدحسن اشرف (کارشناس ارشد روانسنجی و مدرس کارگاه های آموزشی مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه فردوسی مشهد) برای این منظور انتخاب شده اند.

مکان اجرا: سالن شورای سازمان مرکزی

زمان اجرا: ۹۳/۷/۱۷