

پیشگفتار

یکی از اصول کلیدی ارتقاء سلامت جلب مشارکت جامعه و حمایت از اصول خودیاری است. تشکیل گروه‌های خودیار به‌عنوان یک اقدام اجتماعی می‌تواند تجربه‌ای مفید و ارزشمند در کار با جامعه محلی باشد، این کتاب باهدف آشنایی افراد به‌خصوص کارکنان سلامت جامعه با اهداف تشکیل گروه‌های خودیار، مهارت‌های موردنیاز، انواع و مراحل شکل‌گیری گروه خودیار و پیشنهاد ایده‌هایی برای داشتن گروه خودیار موفق‌تر گردآوری شده است. بخش اول کتاب با تعریف گروه و ویژگی‌های آن آغاز می‌شود و با مدل‌های اساسی انواع گروه‌های خودیار، نحوه عملکرد، چالش‌ها و مزایای آن‌ها ادامه یابد. در بخش دوم به نقش‌هایی که گروه خودیار را شکل می‌دهند پرداخته می‌شود، سپس در بخش سوم روند شکل‌گیری گروه خودیار بیان می‌شود، در بخش چهارم ایده‌هایی که می‌تواند در جذب افراد به گروه‌های خودیار، تشکیل و ادامه جلسات مفید باشد پیشنهاد می‌شود. سپس در بخش پنجم قوانین و مسائلی که می‌تواند روند جلسات را تحت تأثیر قرار دهد و نحوه برخورد با موقعیت‌های مختلف بررسی می‌شود. از بخش ششم، کتاب به‌صورت تخصصی‌تر به نقش گروه‌های خودیار در ترویج سلامتی می‌پردازد، مثالی از گروه‌های خودیار موفق سلامتی زده می‌شود و به طرحی عملیاتی از برگزاری جلسه به جلسه گروه خودیار چاقی اشاره می‌شود. در بخش هفتم چگونگی ارزیابی و اندازه‌گیری نتایج جلسات که بر اصلاح و بهبود روند تشکیل جلسات و دستیابی به اهداف مؤثر است، موردتوجه قرار می‌گیرد. درنهایت کتاب با رویکرد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در برنامه خودیاری پایان می‌یابد.

امیدواریم مطالب ذیل بتواند راهنمایی مفید، هرچند کوچک در آغاز راه باشد. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که دلسوزانه ما را با نظرات و تجربیات خود در این امر یاری کرده‌اند، بالأخص نجمه الملوک امینی، لیلا احمدی، محسن ایروانی، دکتر شهرام رفیعی‌فر، امیر نصیری، دکتر فاطمه سربندی، دکتر آتوسا سلیمانیان، دکتر مناسادات اردستانی و کارکنان محترم انتشارات بین‌المللی عصرقلم سپاسگزارم.



فایل فرمها و جداول داخل کتاب با
کیفیت مناسب و به صورت رنگی در
فروشگاه اینترنتی انتشارات عصرقلم
برای خریداران قابل دسترسی است.

فهرست مطالب

بخش اول: گروه	۱۵
تعریف گروه	۱۶
ویژگی‌های گروه	۱۶
گروه‌های خودیار	۱۸
مدل‌های اساسی گروه خودیار	۲۱
گروه خودیار چگونه عمل می‌کند؟	۲۳
اعضای گروه خودیار	۲۵
چه چیز گروه‌های خودیار را از دیگر انواع گروه‌ها مجزا می‌کند؟	۲۵
گروه‌های خودیار برای اعضای خود چه مزایایی دارد؟	۲۶
مهم‌ترین چالش‌های تشکیل گروه خودیار چیست؟	۲۷
محل سکونت	۲۷
جنسیت	۲۸
سواد	۲۸
الگوی خیریه‌ای	۲۸
مسائل جنسیتی	۲۸
چرا مقاومت در پیوستن به گروه‌های خودیار وجود دارد؟	۲۹
آیا همه افراد می‌توانند به عضویت گروه خودیار درآیند؟	۳۰
بخش دوم: نقش‌ها در گروه خودیار	۳۳
رهبر	۳۵
خصوصیات رهبری	۳۵
تسهیل‌گر	۳۶
فن‌های تسهیل‌گری	۳۸
فن درخت مشکل	۳۸
فن استخوان ماهی	۳۹
فن بارش افکار	۴۰
فن گروه‌های دونفره	۴۱
فن شبیه‌سازی	۴۱

- ۴۲..... فن پارکینگ
- ۴۲..... مداخله‌گران
- ۴۴..... سخنران مهمان

بخش سوم: روند شکل‌گیری گروه‌های خودیار

- ۴۸..... مرحله اول: شناسایی افراد و تشکیل گروه‌های خودیار
- ۵۰..... مرحله دوم: تثبیت گروه
- ۵۱..... مرحله سوم: برداشت

بخش چهارم: ایده‌هایی برای برنامه‌های گروه خودیار

- ۵۴..... شروع گروه خودیار
- ۵۴..... جذب اعضای گروه
- ۵۵..... نکاتی برای موفقیت در تماس‌های تلفنی
- ۵۸..... نکاتی برای موفقیت در تماس‌های ایمیلی
- ۶۰..... پیدا کردن محیط مناسب برای تشکیل جلسات
- ۶۱..... نکاتی برای جلسه نخست
- ۶۳..... حفظ شتاب
- ۶۴..... ادامه جلسات
- ۶۴..... در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد:

بخش پنجم: قوانین گروه‌های خودیار

- ۷۵..... انتخاب موضوعات بحث و سخنرانان
- ۷۶..... موضوعات و سؤالات بحث
- ۷۶..... رابطه با خانواده و دوستان
- ۷۷..... مراقبت از خود
- ۷۷..... احساسات شخصی
- ۷۸..... مدیریت تغییرات زندگی
- ۷۸..... احترام به مسائل مذهبی
- ۷۹..... عدم پذیرش افراد اخلاص‌گر (تفرقه‌انداز / مخرب / مزاحم)
- ۸۰..... عضو پرحرف
- ۸۰..... پیچ‌کننده‌ها
- ۸۱..... عضو همه‌چیزدان

۸۱ عضو ساکت
۸۱ عضو تهاجمی
۸۱ عضو تهاجمی - منفعل
۸۲ تشویق رفتار مورد انتظار
۸۲ مقابله با عصبانیت در گروه
۸۶ مدیریت مسائل شخصی توسط رهبر
۸۸ استراتژی‌هایی برای مدیریت شرایط دشوار در گروه
۸۸ گوش دادن فعال
۹۱ چگونگی به حداقل رساندن اضطراب در گروه
۹۳ بخش ششم: ارتقاء سلامتی و بهبودی (باز توانی) از طریق گروه‌های خودیار
۹۷ گروه‌های خودیار چگونه سلامتی را ترویج می‌کنند؟
۱۰۴ آیا گروه‌های خودیار سلامت همیشه کارکرد یکسان و مثبتی دارند؟
۱۰۵ چگونه تأثیر مثبت گروه‌های خودیار برای کمک به سلامتی را به حداکثر برسانیم؟
۱۰۵ یک محیط امن و مطمئن ایجاد کنید
۱۰۷ تعیین هدف را تشویق کنید
۱۰۸ حل مسائل مثبت را ترویج کنید
۱۱۰ به توسعه مهارت‌های اجتماعی کمک کنید
۱۱۲ رهبری
۱۱۲ رهبری مشترک و مسؤولیت مشترک را توسعه دهید
۱۱۷ گروه‌های دوازده گامی
۱۱۸ ویژگی‌های گروه‌های دوازده گامی
۱۱۸ دستیابی‌پذیری و اقتصادی بودن
۱۱۹ گمنامی
۱۱۹ حمایت اجتماعی و کمک‌های متقابل
۱۱۹ عزت‌نفس و خودکارآمدی
۱۱۹ درون‌گرایی و بینش
۱۲۰ باز توانی روحی
۱۲۰ حمایت‌طلبی
۱۲۰ محدودیت‌های گروه‌های دوازده گامی
۱۲۲ مثالی از نحوه برگزاری گروه خودیار اضافه‌وزن / چاقی

بخش هفتم: ارزشیابی و اندازه‌گیری نتایج برگزاری جلسات گروه خودیار ۱۳۹

ارزیابی گروه ۱۴۱

ارزیابی جلسه ۱۴۳

ارزیابی رابطه بین اعضاء ۱۴۳

ارزیابی رهبر گروه ۱۴۳

تهیه گزارش (کتبی و تصویری) و صورتجلسه ۱۴۴

بخش هشتم: مراحل اجرایی تشکیل گروه‌های خودیار در دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی کشور ۱۴۵

مراحل اجرای برنامه ۱۴۶

سخن پایانی ۱۵۶

فهرست منابع ۱۵۹