

# آشنایی با مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام



مسعود شیکوهی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# آشنایی با مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام

نویسنده:

مسعود شکوهی

ناشر چاپی:

مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	فهرست
۱۱	آشنایی با مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام
۱۱	مشخصات کتاب
۱۱	اشاره
۱۴	دبیاچه
۱۶	پیش‌گفتار
۲۱	فصل اول: مباحث مقدماتی
۲۱	اشاره
۲۱	۱. ماهیت مهارت‌های زندگی
۲۳	۲. هدف از زندگی
۲۳	اشاره
۲۳	الف) دنیاپرستان
۲۳	ب) پوچ‌گرایان
۲۴	ج) خودبزرگ‌بینان
۲۴	د) وصال‌جویان
۲۸	۳. تقسیم‌بندی کلی مهارت‌ها
۲۹	۴. اصول کلی مهارت‌های زندگی
۲۹	اشاره
۲۹	الف) اعتدال
۳۰	ب) تدریج
۳۱	ج) توانایی
۳۲	د) آسان‌گرایی
۳۴	هـ) معرفی الگو
۳۴	و) تقویت اعتماد به نفس

۳۶	..... (ز) تقویت عزت نفس
۳۶	..... اشاره
۳۶	..... یک _ اطاعت از خداوند
۳۷	..... دو_ تقوای الهی
۳۷	..... سه _ گسستن از غیر خدا
۳۸	..... چهار_ چیرگی بر هوای نفس
۳۹	..... (ح) توجه به عوامل اثرگذار
۳۹	..... اشاره
۳۹	..... یک _ وراثت
۳۹	..... دو_ محیط
۳۹	..... اشاره
۳۹	..... اول _ محیط خانه و خانواده
۴۰	..... دوم _ محیط دوستان
۴۰	..... سوم _ محیط آموزشی
۴۱	..... چهارم _ محیط اجتماع
۴۱	..... سه _ عوامل ماورای طبیعت
۴۲	..... (ط) انسان آرمانی
۵۰	..... فصل دوم: خودآگاهی
۵۰	..... اشاره
۵۲	..... ۱. خود چیست؟
۵۲	..... اشاره
۵۳	..... (الف) خود فیزیکی
۵۳	..... (ب) خود واقعی
۵۴	..... (ج) خود آرمانی
۵۵	..... (د) خود اجتماعی
۵۵	..... (هـ) خود معنوی

۵۶	.....	۲. حیطه های بیرونی خود
۵۶	.....	۳. حیطه های درونی خود
۵۸	.....	۴. تمرین خودشناسی و برخی توصیه ها
۶۱	.....	فصل سوم: مهارت های زندگی
۶۱	.....	اشاره
۶۱	.....	۱. مهارت گوش دادن
۶۱	.....	اشاره
۶۳	.....	الف) تعریف گوش دادن
۶۴	.....	ب) کارکردهای گوش دادن
۶۵	.....	ج) گوش دادن فعال و منفعل
۶۵	.....	د) هدفهای گوش دادن
۶۵	.....	اشاره
۶۵	.....	یک _ گوش دادن برای درک مطلب
۶۵	.....	دو _ گوش دادن برای ارزیابی
۶۶	.....	سه _ گوش دادن با هدف لذت بردن
۶۶	.....	چهار _ گوش دادن همدلانه
۶۶	.....	هـ _ موانع گوش دادن
۶۸	.....	و) سفارش هایی برای بهتر گوش دادن
۷۱	.....	۲. مهارت مدیریت هیجان ها
۷۱	.....	اشاره
۷۳	.....	الف) تعریف هیجان
۷۴	.....	ب) کارکردهای هیجان
۷۴	.....	ج) اهمیت مدیریت هیجانی
۷۴	.....	اشاره
۷۴	.....	یک _ برخورد با موقعیت های تهدیدکننده و خطرناک
۷۵	.....	دو _ تأمین احساس خشنودی و شادی

۷۵	سه _ کمک به دیگران
۷۵	چهار_ ایجاد حس مسئولیت پذیری
۷۶	(د) راههای افزایش مهارت مدیریت هیجان
۷۹	۳. مهارت تصمیم گیری
۷۹	اشاره
۸۱	الف) تعریف تصمیم گیری
۸۱	ب) پیش نیازها و پیآمدهای تصمیم گیری صحیح
۸۲	ج) مراحل تصمیم گیری
۸۲	اشاره
۸۲	یک _ تعیین چالش
۸۲	دو_ گردآوری گزینه های انتخاب و اطلاعات
۸۳	سه _ بررسی پیآمدهای هر انتخاب
۸۳	چهار_ مرحله تصمیم گیری
۸۳	(د) سفارش های مربوط به تصمیم گیری
۸۶	۴. مهارت های مقابله ای
۸۶	اشاره
۸۶	الف) تعریف مهارت های مقابله ای
۸۷	ب) تدبیرها و منابع مقابله ای
۸۷	اشاره
۸۷	یک _ ارزیابی موقعیت
۸۷	دو_ ارزیابی توانایی
۸۸	سه _ آزمودن ارزیابی ها
۸۹	ج) مقابله های کارآمد
۸۹	اشاره
۸۹	یک _ مقابله متمرکز بر مسئله
۸۹	اشاره

- اول \_ مقابله فعال ..... ۹۰
- دوم \_ مقابله مبتنی بر برنامه ریزی ..... ۹۰
- سوم \_ مقابله بردبارانه ..... ۹۰
- چهارم \_ مقابله از راه جستوجوی حمایت اجتماعی کارآمد ..... ۹۱
- دو \_ مقابله متمرکز بر هیجان ..... ۹۱
- اشاره ..... ۹۱
- اول \_ مقابله مبتنی بر جستوجوی حمایت عاطفی ..... ۹۱
- دوم \_ مقابله مبتنی بر تفسیر مجدد مثبت ..... ۹۱
- سوم \_ مقابله مبتنی بر مذهب ..... ۹۱
- چهارم \_ مقابله مبتنی بر پذیرش ..... ۹۲
- (د) مقابله های ناکارآمد ..... ۹۲
- اشاره ..... ۹۲
- یک \_ واپس رانی ..... ۹۳
- دو \_ دلیل تراشی ..... ۹۳
- سه \_ واکنش وارونه ..... ۹۴
- چهار \_ فرافکنی ..... ۹۴
- پنج \_ انکار ..... ۹۴
- شش \_ جابه جاسازی ..... ۹۵
- هـ) زبان زندگی ..... ۹۵
- اشاره ..... ۹۵
- مرحله های گفت وگو در زبان زندگی ..... ۹۷
- اشاره ..... ۹۷
- مرحله اول: مشاهده ..... ۹۷
- مرحله دوم: احساس ..... ۹۷
- مرحله سوم: نیاز ..... ۹۸
- مرحله چهارم: تقاضا ..... ۹۸



۹۹	.....	۵. مهارت افزایش شادی و نشاط
۹۹	.....	اشاره
۱۰۰	.....	الف) شادی در متون دینی
۱۰۲	.....	ب) خط قرمزهای شوخ طبعی
۱۰۲	.....	ج) نگاهی به انسان‌های شاد
۱۰۳	.....	د) راهکارهای تقویت شادی
۱۰۹	.....	کتاب‌نامه
۱۱۱	.....	درباره مرکز

سرشناسه: شکوهی، مسعود، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام / مسعود شکوهی؛ [تهیه کننده مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما].

مشخصات نشر: قم: دفتر عقل، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۹۰ ص. (مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما؛ ۱۵۱۹)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۳-۳۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۹.

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: راه و رسم زندگی

موضوع: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

شناسه افزوده: صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهش‌های اسلامی

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۹آ۵ ش/۲۰۳۷ HQ

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۹۶۹۷۴

ص: ۱

اشاره



ص: ۳

آشنایی با مهارت های زندگی از دیدگاه اسلام

کد: ۱۵۱۹

نویسنده: مسعود شکوهی

ویراستار: مرضیه علاقه بند

تهیه کننده: مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

ناشر: دفتر عقل

چاپ: زلال کوثر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۸

شمارگان: ۱۴۰۰

بها: ۱۳۰۰۰ ریال

نشانی: قم، بلوار امین، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

تلفن: ۲۹۱۹۶۷۰ \_ ۰۲۵۱ دورنگار: ۲۹۱۵۵۱۰

تهران: خیابان جام جم، ساختمان شهید رهبر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۲۲۰۱۴۷۳۸ نمابر: ۲۲۱۶۴۹۹۷

[info@irc.ir](mailto:info@irc.ir) [www.irc.ir](http://www.irc.ir)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۳-۳۹-۹ / ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۶۳-۳۹-۹ ISBN:

**دیباچه**

## دیباچه

مهارت های زندگی، مجموعه ای از تکنیک ها، اصول و قواعدی است که زمینه تعامل و سازگاری انسان ها را با محیط و اطرافیان فراهم می سازد. با مجهز شدن به این مهارت ها می توان در برابر مشکلات پیرامونی برخوردی منطقی و کارساز داشت. فرد با کمک این مهارت ها، دانش و نگرش های خود را به توانایی واقعی بدل می سازد و از نیروهای نهفته خویش در جهت شادابی و بهبود وضعیت بهره می گیرد. او می آموزد که در شرایط ویژه، بازخوردهای مناسب از خویش نشان دهد و در معرض آسیب ها و کاستی ها قرار نگیرد.

مهارت ها شامل صفات خاص، خصوصیات شخصی و استعدادهای بالقوه هستند که با تمرین و مهارت در وجود وی به رشد و شکوفایی نزدیک می شوند. انسان با سرمایه وجودی خویش می تواند احساسات و افکار و هیجان ها و ادراکاتش را تجزیه و تحلیل کند و بهترین گزینه را برای ادامه مسیر زندگی برگزیند. آدمی برای قرار گرفتن در این مسیر موفقیت آمیز باید در اصلاح رابطه خود با خدا، خود و دیگران گام بردارد و با استفاده از اصول و آموزه های دینی و علمی به اهداف متعالی نزدیک شود.

پژوهشگر ارجمند، جناب آقای مسعود شکوهی کوشیده است با استفاده از متون دینی و یافته های علمی، راهکارهای ارزشمندی را برای کسب مهارت های زندگی، فرا راه برنامه ریزان و برنامه سازان قرار دهد. با سپاس گزاری از تلاش های عالمانه ایشان، امید که این سازوکارها مورد استفاده مطلوب قرار گیرد.

انه ولی التوفیق

گروه جامعه شناسی

مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما

## پیش‌گفتار

## پیش‌گفتار

«زندگی»، آن هم زندگی موفق، شیرین و بی‌دغدغه از آرزوهای دیرین بشر بوده است. مکتب‌ها و مذهب‌های گوناگون، درباره زندگی و هدف‌های آن و اصلی یا حاشیه‌ای بودن زندگی، بحث‌های مختلفی مطرح کرده و همه آنها جایگاه بالایی برای زندگی در نظر گرفته‌اند. در نگاه دینی، هدف نهایی از آفرینش انسان، عبادت است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؛ و جن و انسان را نیافریدم مگر اینکه مرا عبادت کنند». (زاریات: ۵۶)

مهم‌ترین و اصلی‌ترین پیش‌نیاز هر عبادتی، «زنده» بودن است. بنابراین، زندگی می‌تواند بر پایه عبادت تنظیم شود و زندگی موفق \_ با رعایت حدود دینی \_ به عبادت خوب، کامل‌تر و عالی‌تر بینجامد و به تعبیری دقیق‌تر، زندگی، خود عبادت باشد.

برای برخی افراد، زندگی با تلخی‌ها و نامرادی‌ها و کاستی‌های فراوانی گره خورده است. آنها زندگی را مطابق میل خود نمی‌یابند و از آن خسته می‌شوند، تا جایی که گاه به پوچی می‌رسند و تصمیم‌های خطرناکی چون خودکشی

می گیرند. آیا به راستی، زندگی این قدر تلخ است؟ آیا نمی توان زندگی سالم به همراه شادی، نشاط، صفا، صمیمیت و موفقیت داشت؟

بسیاری از شکست ها، به دلیل ندانستن و غفلت از دانش ها و مهارت ها و دقت های لازم در زندگی است. با رعایت برخی قوانین بسیار ساده و توجه به برخی نکته ها \_ که شاید در نگاه نخست بسیار هم پیش پا افتاده باشند \_ تا اندازه زیادی می توان از تلخی زندگی کاست و به آن شیرینی بخشید و پرچم افتخار و پیروزی را بر بامش برافراشت. مجموع این اقدام ها و مطالب، دانش خاص و پیچیده ای نیست و در واقع، هدایت و کنترل دانش ها و رفتار انسان است.

بسیاری از مشکلات و تلخی های زندگی ما، از نادانی یا به کار نگرفتن درست دانسته هایمان ناشی می شود. امام علی (ع) فرمود:

وَ إِنَّ الْعَالِمَ الْعَامِلَ بغيرِ عِلْمِهِ كَالْجَاهِلِ الْخَائِرِ الَّذِي لَا يَشِي تَفِيْقُ مِنْ جَهْلِهِ بَلِ الْحُجْبَةُ عَلَيْهِ أَعْظَمُ وَالْحَسِرَةُ لَهُ أَلْزَمُ وَ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَلْوَمٌ. (۱)

عالمی که به غیر دانش خود عمل کند، همانند نادان سرگردانی است که هرگز از نادانی اش بیرون نمی آید، بلکه حجت بر او، بزرگ تر و حسرت برایش، ثابت تر و نزد خدا سزاوار سرزنش بیشتر است.

امام علی (ع) در توصیف وضعیت عالم بی عمل، ابتدا وی را همچون نادانی سرگردان دانسته که از مسیر حق دور شده و در گرداب گمراهی غوطه ور است. سپس حال وی را بدتر از حال نادان ترسیم می فرماید: «چنین شخصی با نادان، برابر است؛ زیرا نتیجه علم بدون عمل، مانند نتیجه نادانی، گمراهی و دوری از حق و سرگردانی در وادی حیرت است».

در ادامه، امام درباره دلیل بدتر بودن عالم بی عمل از نادان، به چند نکته اشاره می فرماید:

۱- نهج البلاغه، گردآورنده: شریف رضی، خطبه ۱۱۰.



اول \_ «الحججه عليه اعظم»؛ اگر نادان برای اشتباه خود عذر و بهانه‌ای داشته باشد، عالم چنین امکانی را ندارد و نمی تواند بگوید: «إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ؛ ما از این امر غافل بودیم». (اعراف: ۱۷۲)

دوم \_ «و الحسره له الزم»؛ لغت‌شناس برجسته، راغب اصفهانی در معنای حسرت می نویسد:

حسرت به معنای اندوه و غم است بر آنچه از دست رفته، گویا جهلی که بر ارتکاب عمل قبیح وادارش کرده بود، از وی رفته یا نیرویش از فرط غصه و اندوه زایل شده یا از یافتن چیز مفقود خسته شده است. (۱)

چرا اندوه و حسرت عالم بی عمل از نادان بیشتر است؟ نادان نمی داند چه کمالات گران قدری را از دست داده است، ولی عالم چون می داند لذت‌های معنوی را در مقابل چه چیز بی ارزشی از دست داده است، حسرت بیشتری دارد؛ مانند کسی که ارزش جواهر گران قیمتی را می داند، ولی سرگرم کارهای بیهوده می‌شود و آن گوهر قیمتی را از دست می دهد. این شخص حسرتش بیشتر از کسی است که قیمت و ارزش آن گوهر را نمی داند. (۲)

خداوند در قرآن کریم درباره حسرت و غفلت می فرماید:

وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ. (مریم: ۳۹)

[ای رسول ما!] امت را از روز حسرت بترسان که آن روز، دیگر کارشان گذشته است و مردم از آن روز غافلند و به آن ایمان نمی آورند.

سوم \_ «و هو عند الله الوم»؛ عالم از نادان بر سرزنش سزاوارتر است؛ زیرا وی با شناخت و آگاهی، راه سرکشی و مخالفت با خدای تعالی را برگزیده است.

۱- راغب اصفهانی، المفردات، ص ۲۳۵.

۲- نک: ابن میثم بحرانی، شرح نهج البلاغه، ج ۳، ص ۸۲.

در روایتی دیگر، امیرمؤمنان، علی (ع) می فرماید: «آفَهُ الْعِلْمُ تَزُكُّ الْعَمَلُ بِهِ؛ آفت علم، عمل نکردن به آن است.» (۱) بنابراین، دانشی برای انسان مفید است که افزون بر کاربردی بودن، فرد از به کارگیری آن نیز غفلت نکند.

همچنین آن حضرت، یکی از امتیازهای آل محمد(ع) را رعایت علم معرفی می کند:

...عَقَلُوا الدِّينَ عَقْلًا وَعَايَهُ وَرِعَايَهُ لَا عَقْلَ سَمَاعٍ وَرِوَايَهُ فَإِنَّ رِوَاةَ الْعِلْمِ كَثِيرٌ وَرِعَايَتُهُ قَلِيلٌ. (۲)

... دین را درک کردند، درکی آمیخته با فراگیری و عمل، نه صرف شنیدن و نقل کردن. به درستی که راویان علم فراوانند و رعایت کنندگان آن و عمل کنندگان به آن، اندک.

چه بسیارند کسانی که دانش های گوناگون و مفیدی آموخته اند و به دیگران نیز می آموزند، ولی خود، از به کار بردن آنها غافلند. چنین افرادی درواقع، از دانش خویش هیچ بهره ای نبرده اند. مولای پرهیزکاران دانشی را شایسته فراگرفتن می داند که سودمند باشد و می فرماید:

وَقَفُّوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُمْ. (۳)

پرهیزکاران، گوش های خود را وقف شنیدن دانشی کردند که برای آنها سودمند باشد.

آن حضرت در وصیت خویش به امام حسن(ع) نیز فرمود:

وَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا خَيْرَ فِي عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَلَا يُتَنَفَعُ بِعِلْمٍ لَا يَحِقُّ تَعَلُّمَهُ. (۴)

۱- عبدالواحد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ح ۱۶۷.

۲- نهج البلاغه، خطبه ۲۳۹.

۳- نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.

۴- نهج البلاغه، نامه ۳۱.

آگاه باش! دانشی که نفع نبخشد، خیری در آن نیست و دانشی که سزاوار فراگرفتن نیست، سودی نمی بخشد.

بی شک، مجموعه مطالبی که با عنوان «مهارت‌های زندگی» (۱) مطرح می شود، از روشن ترین نمونه‌های دانش سودمند است و این دانش نه تنها در زندگی مادی، سودمند است، بلکه به شناخت شایسته تر حضرت حق نیز می انجامد.

اهمیت فراگیری و کاربرد این مهارت ها در زندگی تا آنجاست که در متون دینی نیز توجه خاصی به آنها شده است. شاید در نگاهی سطحی، این دانش ها بخشی از روان‌شناسی و سوغات خارج از مرزهای اسلامی به نظر آید، ولی با نگاهی دقیق تر به منابع و متون اسلامی، آنها را آکنده از گزاره های گوناگون این دانش می یابیم که نسخه های بی مانند و شفاف بخشی را برای بهبود زندگی در جهت هدف های الهی، می توان از آنها به دست آورد. هرچند سوگ مندانه باید گفت بسیاری از دین مداران از به کار بستن و دقت در آنها غفلت کرده و می کنند.

در آموزه های دینی، دنیا، مزرعه آخرت معرفی می شود و این تعبیر، گویای اهمیت دانش مهارت های زندگی است. هرچه مزرعه، سرسبزتر، پررونق تر و شاداب تر باشد، محصول بیشتر و بهتری خواهد داشت. در این تعبیر، راز دیگری نیز نهفته است؛ از یک سو، غرق شدن در دنیا و دنیاپرستی محض نکوهش شده است و از سوی دیگر، کناره گیری و بی توجهی به دنیا. این روایت ها، دنیا را ابزار مفیدی برای ساختن آخرت و بستری برای تکامل معرفی می کند.

## فصل اول: مباحث مقدماتی

### اشاره

فصل اول: مباحث مقدماتی

زیر فصل ها

۱. ماهیت مهارت‌های زندگی

۲. هدف از زندگی

۳. تقسیم بندی کلی مهارت‌ها

۴. اصول کلی مهارت‌های زندگی

### ۱. ماهیت مهارت‌های زندگی

۱. ماهیت مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، اصول، قواعد و توانایی‌ها و اقدام‌های متناسبی است که زمینه‌ساز گاری و رفتار مثبت، مفید و کارآمد را فراهم می‌کند. همچنین انسان را قادر می‌سازد تا نقش اجتماعی خاص خود را بپذیرد، جایگاه خویش را بشناسد و بدون آسیب رساندن به دیگران، در برابر خواسته‌ها، انتظارات، مسائل و مشکلات پیرامون خود، به ویژه در برخورد با دیگران و برقراری ارتباط با اطراف، مؤثرتر ظاهر شود. (۱)

فرد با کمک این مهارت‌ها، دانش و نگرش‌هایش را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل می‌کند؛ یعنی از نیروهای وجودی خود، در جهت شادابی و موفقیت و ایجاد زندگی مثبت و پویا برای خود و دیگران بهره می‌گیرد. او می‌آموزد که در هر شرایطی، چه کاری را چگونه انجام دهد تا در حد امکان، به آسیب‌های فردی و اجتماعی گرفتار نشود.

فشارهای زندگی، همواره بخشی از واقعیت‌های زندگی و چگونگی کنار آمدن با آنها از مهم‌ترین دغدغه‌های انسان بوده است. افزایش سن و رویارویی

---

۱- برگرفته از: فرهاد طارمیان، مهارت‌های زندگی، ص ۲۱ (با اندکی تغییر).

با دشواری های ویژه سنین نوجوانی، جوانی و میان سالی، شرایط روحی خاصی برای انسان پدید می آورد که نمی توان از کنار آن به سادگی گذشت.

هم زمان با رشد جسمانی شخص، انتظارهای خانواده و جامعه نیز افزایش می یابد. دیگر دوران بی مسئولیتی کودکی سپری شده و انسان در تلاقی الزام ها، کنش ها و واکنش ها قرار گرفته است. اندکی غفلت، وی را در معرض نابودی، سقوط، شکست و پوچی قرار می دهد.

مهارت ها شامل صفات خاص، خصوصیت های شخصی و استعدادهایی هستند که در وجود شخص قرار دارند یا با کمی تمرین در وجود او پدید می آیند. در واقع، رفتار انسان، محصول چگونگی اندیشه اوست؛ زیرا اندیشه های درست، او را به سوی رفتار صحیح هدایت خواهند کرد. به بیان دیگر، اصلاح رفتار انسان، در گرو اصلاح اندیشه اوست. تمام ادیان و گروه ها با اعمال انسان سر و کار دارند، ولی همه آنها در مرحله نخست، به سراغ اندیشه او می روند تا به خواسته خود برسند. بنابراین، یکی از اساسی ترین مؤلفه های تولید مهارت های زندگی، ایجاد اندیشه درست در افراد است.

انسان با سرمایه وجودی خویش می تواند احساسات، افکار، هیجان ها و ادراک هایش را تجزیه و تحلیل کند و بهترین گزینه را برای ادامه مسیر زندگی برگزیند. وقتی وی بر مشکلاتش پیروز شود و از موانع بگذرد، امتیازهای به دست آمده را به آسانی از دست نمی دهد و به یقین، در برابر مشکلات و سختی ها صبور خواهد بود و قله های موفقیت را فتح خواهد کرد.

## ۲. هدف از زندگی

### اشاره

#### ۲. هدف از زندگی

راز شناخت جایگاه مهارت‌های زندگی، در فهم هدف زندگی است؛ زیرا هدف شناسی، از کمالات مهم انسانی است. انسان وقتی هدف آفرینش را شناخت و جایگاه خود را در این دایره پیدا کرد، قدر و منزلت خود را نیز درمی یابد، درحالی که اگر هدف زندگی را نفهمد، زندگی برایش پوچ و بی‌معنا خواهد شد. فعالیت‌های آگاهانه و حتی ناآگاهانه انسان زمانی مفهوم خواهند داشت که هدف نهایی از زندگی برایش روشن باشد و این هدف، پایه نگرش انسان و جهان بینی اوست.

با اینکه انسان‌های مختلف هدف‌های گوناگونی در زندگی برای خود ترسیم می‌کنند، همه آنان در چهار گروه دسته بندی می‌شوند:

### الف) دنیاپرستان

این گروه در لذت‌های مادی غرقند و شیفته ظاهر زیبا و فریبنده زندگی هستند و هدفی بالاتر در خیال آنها نمی‌گنجد. به تعبیر قرآن، اینان به زندگی دنیا راضی شده، به آن اطمینان پیدا کرده و آرام گرفته‌اند:

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا. (یونس: ۷)

البته آنها به دیدار ما امید ندارند و به زندگی دنیا راضی شده و بدان اطمینان پیدا کرده‌اند.

### ب) پوچ‌گرایان

کسانی هستند که هدف‌های مادی و غریزی، آنها را راضی نکرده است. از سوی دیگر، به جنبه‌های متعالی زندگی نیز دست نیافته‌اند و چون حیات را در همین زندگی چند روزه می‌بینند، نتوانسته‌اند برای آن هدفی بیابند. در نتیجه، به پوچی رسیده و زبان اعتراض به زندگی و نظام هستی گشوده‌اند. اینان در مهارت‌یابی، گاه از گروه دنیاپرستان نیز عقب‌ترند.

**ج) خودبزرگ بینان**

اینان خود را عقل کل می‌پندارند، افکار و عقاید دیگران را قبول ندارند و نظریه‌های خود را به آنها تحمیل می‌کنند. افراد این گروه اگر هم مهارتی به دست آورند، بیشتر در جهت ارضای نفس و جبران آرزوهای برآورده نشده شان است.

**د) وصال جویان**

این گروه، پا را از زندگی مادی فراتر نهاده و دریچه‌ای به سوی معنویت گشوده‌اند. آنها چهره باعظمت، معنوی و متعالی زندگی را نیز می‌شناسند، با آموختن مهارت‌های مادی و معنوی، در پی پیوستن به معبودند و مهارت‌های زندگی را فقط برای بندگی می‌آموزند.

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمَلَأَيْتَهُ. (انشقاق: ۶)

ای انسان، همانا تو به سوی پروردگارت، سخت کوشنده و رونده‌ای. پس او را ملاقات خواهی کرد.

انسان، کادح به سوی خداست. کدح در اصل به این معناست که چیزی بر چیزی اثر بگذارد «و انک کادح»؛ یعنی ای انسان! تو به دست آورنده‌ای. همچنین کدح به معنای تلاش و آزمندی و کار همراه با رنج است و از آنجا که «فملاقیه» عطف بر کادح است، پس هدف نهایی این سیر و تلاش و سختی، رسیدن به خدای سبحان است.

انسان باید از پستی‌ها و کاستی‌ها پاک شود و استعداد‌های عالی نهفته در خود را شکوفا سازد و آن چنان به کمالات الهی آراسته گردد که شایسته ورود به ساحت قدس الهی باشد. چنین انسانی هر جمال و کمالی را نمونه‌ای از کمال بی‌پایان و جمال بی‌مثال و حُسن بی‌حد و انتهای خدای سبحان می‌داند.

پیش از بحث درباره چگونگی مهارت‌های زندگی، به شکل آرمانی این مهارت‌ها نگاهی می‌افکنیم. با توجه به آنچه گذشت، این مهارت‌ها زمانی به

دست می آیند که انسان کاملاً بر اساس دستورهای الهی رفتار کند، واجبات و مستحبات را به جا آورد و از تمام آنچه پروردگار نهی فرموده \_ محرمات و مکروهات \_ دوری گزیند. البته اجرای چنین شیوه‌ای برای بسیاری از انسان‌ها امکان‌پذیر نیست یا به بیان دیگر، بسیاری از آنها حوصله و همت حرکت و رسیدن به آن را ندارند، ولی:

آب دریا را اگر نتوان کشید

هم به قدر تشنگی بتوان چشید

برای حرکت در این مسیر، فرد باید این اقدام‌ها را در دستور کار زندگی روزانه خود قرار دهد:

یک \_ اصلاح رابطه خود با خدا؛

دو \_ اصلاح رابطه با خود؛

سه \_ اصلاح رابطه با جامعه و انسان‌های پیرامونش.

اصلاح رابطه با خدا، از بنیادی‌ترین اصلاحات زندگی انسان است؛ زیرا تا این رابطه اصلاح نشود، هیچ کار دیگری نیز اصلاح نمی‌شود. امیرمؤمنان، علی (ع) می‌فرماید:

مَنْ أَصْلَحَ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ أَصْلَحَ أَمْرَ آخِرَتِهِ أَصْلَحَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَ دُنْيَاهُ. (۱)

هر کس میان خود و خدا را اصلاح کند، خداوند میان او و مردم را اصلاح می‌کند و هر کس کار آخرتش را اصلاح کند، خداوند کار دنیایش را اصلاح می‌کند.

بنابراین، دعوت فرستادگان الهی به بندگی خداوند و تقوای الهی، دعوت به اساسی‌ترین اصلاحات در زندگی بشری است.

وَ لَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ وَ اجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ. (نحل: ۳۵)



و در هر امتی، پیامبری برانگیختیم که خدای را پرستید و از طاغوت دوری جوید.

این تلاش و اقدام تربیتی پیامبران درباره انسان‌ها، انجام دادن، اصلاحی اساسی بوده است تا آنها را به مرکز هستی رهنمون شوند.

دومین اقدام مهم، اصلاح رابطه انسان با خودش است. در این مرحله، وی باید نخست، خودش و ویژگی‌هایش را به خوبی بشناسد (۱) و استعدادهایش را در جهت تکامل و سعادت خویش، به کار گیرد. راه انسان به سوی پروردگارش، همان نفس اوست و همین نفس، جایگاه خوب یا بد او را تعیین می‌کند و او را به سعادت یا شقاوت می‌رساند.

و نَفْسٍ و ما سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا. (شمس: ۶ \_ ۹)

سوگند به نفس و آن کس که آن را درست کرد. سپس پلیدکاری و پرهیزکاری اش را به او الهام کرد که هر کس آن را پاک گردانید، به یقین، رستگار شد و همانا هر که آلوده اش ساخت، بی بهره گشت.

بنابراین، رستگاری یا سقوط انسان، به پاکی یا آلودگی نفس بستگی دارد و انسان برای رسیدن به سعادت، باید نفس خود را اصلاح کند، چنان که امیرمؤمنان، علی (ع) می‌فرماید: «سَيَاسَةُ النَّفْسِ أَفْضَلُ سَيَاسَةٍ؛ تربیت نفس، برترین تربیت هاست» (۲).

کسی که چنین نکند، استعدادهای الهی نهفته در وجود خود را نابود کرده است. آن حضرت همچنین می‌فرماید: «مَنْ أَهْمَلَ نَفْسَهُ أَفْسَدَ أَمْرَهُ؛ هر کس نفس خود را

۱- در بخش‌های بعدی درباره خودشناسی مطالب بیشتری بیان خواهد شد.

۲- غرر الحکم و دررالکلم، ح ۴۶۹۸.

واگذارند، کار خود را تباه ساخته است.» (۱) و «مَنْ لَمْ يَهْدُبْ نَفْسَهُ لَمْ يَنْتَفِعْ بِالْعَقْلِ؛ هر کس نفس خود را پاکیزه نگرداند، از عقل بهره ننگرفته است.» (۲)

چنین فردی، نه تنها سودی نمی برد، به گفته حضرت علی (ع)، نفس خود را می کشد:

مَنْ أَصْلَحَ نَفْسَهُ مَلَكَهَا وَ مَنْ أَهْمَلَ نَفْسَهُ فَقَدْ أَهْلَكَهَا. (۳)

هر کس نفسش را اصلاح کند، آن را مالک شده است و هر کس نفسش را رها کند (و در اصلاح آن نکوشد)، آن را هلاک ساخته است.

سومین اقدام، اصلاح رابطه خود با جامعه و دیگر انسان هاست. انسان، موجودی اجتماعی است و نمی تواند بدون انسان های دیگر زندگی کند. بنابراین، هرگونه رشد و پیشرفتی برای او، در بستر اجتماع و در کنار دیگر انسان ها متصور است. خداوند به مؤمنان می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَ صَابِرُوا وَ رَابِطُوا وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ . (آل عمران: ۲۰۰)

ای کسانی که ایمان آورده اید، بردباری ورزید و با هم سازش و پیوند داشته باشید و از خدا پروا کنید. امید است که رستگار شوید.

همچنین، مردم را به اصلاح رابطه شان با افراد جامعه و دعوت یکدیگر به نیکی ها و دور کردن از بدی ها و همکاری در امور خیر فرا می خواند:

وَ اعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَ لَا تَفَرَّقُوا... وَ لَتَكُنَّ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَ يَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ. (آل عمران: ۱۰۳ و ۱۰۴)

۱- غرر الحکم و دررالکلم، ح ۴۷۵۴.

۲- غرر الحکم و دررالکلم، ح ۴۸۵۶.

۳- میرزا حسین محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۳۲۴.

و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید و پراکنده نشوید... و باید از میان شما، گروهی، مردم را به نیکی دعوت کنند و به کار شایسته وادارند و از زشتی بازدارند و آنان همان رستگارانند.

در آیه ای دیگر چنین آمده است:

... وَ تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَ التَّقْوَى... (مائده: ۲)

و در نیکو کاری و پرهیز کاری با یکدیگر همکاری کنید.

### ۳. تقسیم بندی کلی مهارت‌ها

۳. تقسیم بندی کلی مهارت‌ها

موفقیت در زندگی شخصی، زندگی اجتماعی، تحصیل و حتی روابط شغلی، نیازمند توانایی‌ها و مهارت‌های خاصی است. با این توصیف، مهارت‌های زندگی، بی‌شمارند و ماهیت و تعریف آنها متناسب با فرهنگ‌ها و موقعیت‌های مختلف، تغییر می‌کند. این مهارت‌ها، بیشتر به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند: عملی؛ (۱) کار \_ محتوا (۲) و انطباقی. (۳)

پژوهشگران، تأثیر مثبت فراگیری و کاربرد مهارت‌های زندگی را در پیشگیری از رفتارهای نابهنجار اجتماعی و خشونت آمیز، کاهش مصرف مواد مخدر و تقویت خودباوری و خودپنداری تأیید کرده‌اند.

یادگیری موفقیت آمیز مهارت‌های زندگی، بر احساس یادگیرنده نسبت به خود و دیگران اثر می‌گذارد و به دنبال آن، برداشت و نگرش دیگران را نیز نسبت به او تغییر می‌دهد. بنابراین، مهارت‌های زندگی و آموزش کارآمد آن به دیگران، یکی از عوامل افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه است.

شخصی که از این مهارت‌ها در برقراری ارتباط با دیگران کمک می‌گیرد، به موفقیت‌هایی دست می‌یابد که از آن جمله‌اند:

۱- functional.

۲- work \_ Content.

۳- adoptive.

الف) بالا رفتن قدرت تحمل در برخورد با نظریه‌های مختلف و احساس امنیت در برابر گفتار دیگران؛

ب) انجام دادن به موقع کار با توجه به شرایط زمان و مکان؛

ج) برنامه‌ریزی و کوشش در انجام دادن کارهای مفید و دوری از هر کار بی فایده؛

د) رازداری و کنترل گفتار؛

هـ) برداشت واقع بینانه از جهان و عبرت گرفتن از رخدادهای تاریخی؛

و) تقویت خودپنداری و اعتماد به نفس. (۱)

## ۴. اصول کلی مهارت های زندگی

### اشاره

۴. اصول کلی مهارت های زندگی

پیش از بحث درباره هر یک از مهارت های زندگی به صورت خاص، توجه به یک سری اصول کلی که در تمام این مهارت ها و تمرین ها مؤثر هستند، ضروری است.

### الف) اعتدال

الف) اعتدال

بیشتر کارهای انسان بر پایه اعتدال استوار است و افراط و تفریط، آنها را از وضعیت مناسب خارج می کند. خداوند، امت اسلامی را امتی متعادل و میانه معرفی می کند و می فرماید:

وَ كَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَ يُكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا. (بقره: ۱۴۳)

و چنین شما را امتی میانه ساختم تا بر مردمان گواه باشید و پیامبر بر شما گواه باشد.

۱- نک: سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۴۳.

امت میانه، در هیچ امر نظری یا عملی، افراط و تفریط نمی کند و همه برنامه هایش در حد اعتدال است.

در قرآن کریم، آیات متعددی درباره اعتدال دیده می شود؛ از جمله در پنجاهای جناب لقمان حکیم به فرزندش می خوانیم: «وَ أَقْصِدْ فِي مَشِيكَ؛ در رفتار میانه رو باش». (لقمان: ۱۹)

به فرموده حضرت علی (ع)، افراط و تفریط، ویژگی جاهلان است: «لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا أَوْ مُفْرَطًا؛ نادان را نمی بینی، مگر اینکه یا افراط می کند یا تفریط». (۱)

امام باقر (ع) نیز به امام صادق (ع) فرمود:

يَا بَنِيَّ عَلَيْكَ بِالْحَسَنَةِ بَيْنَ السَّيِّئَتَيْنِ تَمْحُوهُمَا. (۲)

فرزندم! بر تو باد به (راه) نیکی که بین دو بدی (افراط و تفریط) قرار دارد؛ که بدی ها را از بین می برد.

در ادامه این روایت، امام نمونه هایی از اعتدال را برمی شمارد که در قرآن آمده است.

### (ب) تدریج

(ب) تدریج

هیچ انسانی یک باره نمی تواند حالتی در خود پدید آورد، بلکه تمام تغییرهای جسمی و روحی باید به تدریج و پله پله، متناسب با توان فرد ایجاد شود. رشد و صعود و نیز افول و سقوط انسان، گام به گام اتفاق می افتد. خداوند در قرآن می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ. (نور: ۲۱)

۱- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۷۰.

۲- محمد بن حسن حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۳۹۸.

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از گام‌های شیطان پیروی نکنید. پس هر کس که گام‌های شیطان را پیروی کند، به یقین، او به زشتی و ناپسندی فرمان می‌دهد.

«خطوه» به معنای گام است. در این آیه، شیطانی شدن و سقوط، نتیجه هم‌گامی با شیطان معرفی می‌شود و تدریجی بودن این سقوط، از واژه «گام»، کاملاً روشن است.

برای تحقق یافتن هرگونه تغییر تربیتی باید از این اصل پیروی کرد. شکوفاسازی مهارت‌های زندگی نیز از این قاعده جدا نیست. در واقع، هرگز نمی‌توان این برج بلند را یک‌باره برافراشت، بلکه باید آجر به آجر و مرحله به مرحله آن را بالا برد و تا پیش از اطمینان درباره استحکام و ثبات مرحله قبل، نمی‌توان سراغ مرحله بعدی رفت. این مراحل برای یکدیگر به منزله پایه و مبنا هستند.

در زندگی روزانه، بسیاری از مردم، موضوع‌های اساسی و اصول کلی را از یاد می‌برند و به امور ظاهری مشغول می‌شوند.

خانه از پای بست ویران است

خواجه در بند نقش ایوان است

### ج) توانایی

ج) توانایی

انسان‌ها از نظر طبیعی، یکسان نیستند و ظرفیت و نیروی جسمی و روحی آنها با یکدیگر متفاوت است. بنابراین، نمی‌توان یک برنامه‌سازندگی مشخص و بدون انعطاف برای تمام انسان‌ها در نظر گرفت.

خداوند در قرآن نیز به تفاوت انسان‌ها اشاره دارد:

مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَاراً (وَقَدْ خَلَقَكُمْ أَطْوَاراً). (نوح: ۱۳ و ۱۴)

شما را چه می‌شود که خدا را به بزرگی باور ندارید و حال آنکه شما را گونه‌گون آفریده است.

این اختلاف طبیعت ها و آفرینش هاست که انسان ها را در دیدگاه ها و واکنش ها متفاوت می سازد و این تفاوت ها یکی از نعمت های خداوند است، چنان که حضرت علی (ع) می فرماید :

لَا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا تَفَاوَتْوَا فَإِذَا اشْتَوْوَا هَلَكُوا. (۱)

خیر مردم در تفاوت های آنهاست و اگر همه مساوی باشند، هلاک شوند.

خداوند نیز در تکلیف الهی خود به بندگان، این نکته را در نظر گرفته است : «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا؛ خداوند کسی را جز به قدر توانایی اش تکلیف نمی کند». (بقره: ۲۸۶)

همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در سیره تبلیغی و تربیتی خویش به این نکته توجه داشت و می فرمود : «إِنَّا مَعَاشِرَ الْأَنْبِيَاءِ أَمْرًا أَنْ نُكَلِّمَ النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عُقُولِهِمْ؛ ما پیامبران مأموریم که با مردم در حد عقل و درکشان سخن بگوییم». (۲)

#### (د) آسان گرایی

(د) آسان گرایی

در برنامه های تربیتی، معمولاً کارهای آسان در نظر گرفته می شود تا تربی از سختی دل زده نگردد و فرار نکند، بلکه کارها را با میل و اشتیاق انجام دهد. خداوند نیز راه رشد انسان را برایش آسان ساخته است، چنان که خود می فرماید:

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَ لَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ. (بقره: ۱۸۵)

خداوند برای شما آسانی می خواهد و برای شما سختی نمی خواهد.

وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ. (حج: ۷۸)

و در دین برای شما سختی قرار نداده است.

۱- محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۳۸۴.

۲- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۲۳، ح ۱۵.

با وجود این آسانی، باز انسان از پیمودن این راه طفره می رود. از این رو، خداوند از او چنین گلایه می کند :

قَتَلَ الْأَنْسَانَ مَا أَكْفَرَهُ □ مِنْ أَيِّ شَيْءٍ خَلَقَهُ □ مِنْ نُطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَرَهُ □ ثُمَّ السَّبِيلَ يَسْرُهُ. (عبس: ۱۷-۲۰)

کشته باد انسان، چه ناسپاس است! او را از چه چیزی آفریده است؟ از نطفه خلقش کرد و اندازه مقرر آن را قرار داد. سپس راه را بر او آسان گردانید.

دین اسلام و نظام تربیتی آن هرگز بر پایه تکالیف سخت بنا نشده است. پیام آور این دین رحمت، به فردی که گوشه گیری را برگزیده بود و تکالیف سنگین را بر خود هموار می ساخت، فرمود :

لَمْ يُزِيلْنِي اللَّهُ تَعَالَى بِالرَّهْبَانِيَّةِ وَ لَكِنْ بَعَثَنِي بِالْحَنِيفِيَّةِ السَّهْلَةِ السَّمْحَةِ. (۱)

خداوند مرا بر رهبانیت نفرستاده است، بلکه مرا به شریعت و دین آسان و ملایم مبعوث ساخته است.

همچنین خطاب به کسانی که تکالیف سخت خود ساخته و ریاضت های باطل را بر خود هموار می سازند، می فرماید : «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ دِينَ اللَّهِ يَسْرٌ؛ ای مردم، همانا دین خداوند آسان است». (۲)

پیامبر بزرگوار اسلام در رفتار شخصی خود نیز مظهر چنین اندیشه ای بود، تا جایی که خداوند درباره عملکرد ایشان می فرماید :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ. (آل عمران: ۱۵۹)

به برکت رحمت الهی با آنان نرم خوشی و اگر تندخو و سخت دل بودی، همانا از پیرامون تو پراکنده می شدند.

۱- محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۵، ص ۴۹۴، ح ۱.

۲- محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۲، ص ۹۵۱.



**هـ) معرفی الگو****هـ) معرفی الگو**

انسان در پذیرش هر مطلب و آموزه‌ای، الگوظلب و الگوپذیر است. یکی از بهترین و کوتاه‌ترین راه‌های تربیت، معرفی نمونه عملی است. انسان تلاش می‌کند خود را همانند الگو بسازد و گام در جای گام او بنهد. نمونه و الگوی معرفی شده، هر چه کامل تر و مناسب تر باشد، نتیجه بهتری به دست خواهد آمد.

خداوند در قرآن کریم، پیامبر گران قدر اسلام را الگوی نیکو معرفی می‌کند و می‌فرماید: «وَلَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ؛ و رسول خدا برای شما، اسوه ای نیکو است». (احزاب: ۲۱)

انسان از آغاز تولد، ابتدایی‌ترین آموزه‌ها را به کمک الگو فرا می‌گیرد و این الگوپذیری با شدت و ضعف‌هایی در تمام دوره‌های زندگی وی ادامه می‌یابد. الگوی صالح، انسان را به صلاح می‌رساند و الگوی فاسد به فساد.

از آنجا که انسان در زندگی، بیشتر با امور محسوس سر و کار دارد و از روش‌های عینی بیشترین اثر را می‌پذیرد، روش الگویی بر جان وی می‌نشیند و در دلش رسوخ می‌کند. از این رو، مهم‌ترین مفاهیم و اندیشه‌ها را آنگاه که در قالب نمونه‌های عینی و مشهود عرضه شوند، کاملاً درک می‌کند و احتمال پذیرش آنها بالا می‌رود.

**و) تقویت اعتماد به نفس****و) تقویت اعتماد به نفس**

بنا بر تعریف کارشناسان، اعتماد به نفس، اعتماد به خود است. افرادی که نسبت به خویش دید مثبتی دارند، موفقیت‌های زیادی در زندگی به دست می‌آورند.

خانواده، مهم‌ترین عامل ایجاد اعتماد به نفس در کودکان است. تشویق نکردن، بزرگ‌نمایی ضعف‌ها و کمبودها، شمارش و یادآوری شکست‌های

کودک، مسئولیت ندادن به وی، ناتوان خواندن کودک در انجام دادن کارها و تحقیر کردن او، تهدیدی جدی برای اعتماد به نفس کودکان است.

زیاده‌روی در تشویق، به ویژه تشویقی که رنگ رشوه به خود بگیرد، نه تنها سودی ندارد، بلکه آثار منفی آن موجب ناامیدی و دلسردی کودکان می‌شود. روح کودک، تشنه قدردانی، تحسین و تشویق است. والدین باید توجه کودکان را به جنبه‌های مثبت رفتاری و شخصیتی‌شان، جلب و توانایی‌های آنان را در انجام دادن کارها بیان کنند. ضعف‌ها را نیز با بزرگ جلوه دادن دیگر قوت‌هایشان برطرف سازند.

همچنین پدر و مادر باید از تحقیر و سرزنش کودک برای گرفتن نمره بد یا کمتر از بیست بپرهیزند؛ برای جبران ضعف‌هایش به او فرصت دهند و در این زمینه یاری‌اش کنند. از او به عنوان عضوی مؤثر در خانواده بهره‌گیرند و وی را در امور خانه سهیم سازند تا احساس ارزشمند بودن را به او انتقال دهند. در وظیفه‌ای هم که به کودک سپرده می‌شود، باید دقت داشت و روند پیشرفت‌ش را در انجام دادن آن وظیفه پیگیر بود.

در این زمینه از تشویق هم باید بهره گرفت؛ زیرا یکی از عوامل مثبت، در دادن اعتماد به نفس به فرزندان، تشویق‌های به موقع در زمان کودکی است. برای ایجاد اعتماد به نفس در کودکان، باید به آنان فرصت داد تا عواطفشان را نشان دهند. کودکی که اجازه می‌یابد احساسات، عواطف و نظر خود را به راحتی بیان کند، در دوره نوجوانی سازگاری مناسب‌تری از خود نشان می‌دهد.

والدین باید توجه داشته باشند که هیچ عاملی، اعم از زیبایی یا زشتی، بلندی یا کوتاهی قد، تیزهوشی یا کم‌هوشی، تهدیدی برای اعتماد به نفس کودک نباشد؛ زیرا وقتی از زیبایی یا قامت بلند و تیزهوشی، ستایش و به آن

اهمیت داده می شود، کودکی که این ویژگی ها را ندارد، احساس حقارت می کند و دچار کمبودهای عاطفی می شود.

نکته بسیار مهم دیگر، آموزش اعتماد به نفس است که کودک آن را از رابطه والدین با یکدیگر می آموزد. تشکر والدین از یکدیگر و انتقاد نکردن از هم در حضور کودکان، احترام متقابل و ارزش قائل شدن برای کارهای همدیگر، معرفی قابلیت های مثبت اجتماعی یکدیگر به فرزندان و تشویق و تحسین در انجام دادن کارها، ضمن افزایش انگیزه و امید به زندگی در بافت خانوادگی، در کودکان تأثیر مثبتی دارد؛ زیرا یکی دیگر از عوامل بسیار مهم ایجاد اعتماد به نفس در کودکان، داشتن خانواده ای باتفاهم و یکدل است. در این گونه خانواده ها، والدین به هم اعتماد دارند، از یکدیگر به نیکی یاد می کنند و در مقابل فرزندان، همواره یکدیگر را با واژه های محبت آمیز تحسین و تشویق می کنند.

## ز) تقویت عزت نفس

### اشاره

ز) تقویت عزت نفس

در متون فارسی، گاهی از عزت نفس به بزرگواری تعبیر می شود. بزرگ بودن در نگاه دیگران، نقطه مقابل حقارت است. در روابط اجتماعی، هیچ انسانی نمی پسندد که در نگاه دیگران حقیر به نظر آید یا در حضور کسی تحقیر شود. بنابراین، عزیز بودن یکی از خواسته های همه انسان هاست. حال چگونه می توان به این خواسته رسید؟

### یک \_ اطاعت از خداوند

بندگی و اطاعت از خداوند، دروازه ورود به دایره قرب الهی است که تمام عزت از آن اوست. «فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا؛ البته تمام عزت از آن خداوند است». (نساء: ۱۳۹)

بنابراین، هر کس خواهان عزت حقیقی است، باید آن را در اطاعت از خداوند بجوید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید :

إِنَّ رَبَّكُمْ يَقُولُ كُلَّ يَوْمٍ: أَنَا الْعَزِيزُ فَمَنْ أَرَادَ عِزَّ الدَّارَيْنِ فَلْيُطِعِ الْعَزِيزَ. (۱)

خدایتان هر روز می گوید: من عزیز هستم و هر کس عزت در هر دو جهان را می خواهد، باید عزیز را اطاعت کند.

اطاعت از خداوند، بنده کوچک و ناچیز را اوج می دهد و سرافراز می سازد، چنان که حضرت علی (ع) می فرماید: «مَنْ أَطَاعَ اللَّهَ -عَزَّ وَ قَوَّى؛ هر که خدا را اطاعت کند، عزیز و نیرومند شود». (۲)

### دو- تقوای الهی

تقوای الهی، سپری است که انسان را در برابر انواع خطرهای پناه می دهد و از آسیب و گزند حفظ می کند. پیامبر گرامی اسلام می فرماید: «لَا عِزَّ أَعَزُّ مِنَ التَّقْوَى؛ هیچ عزتی، عزت دهنده تر از تقوا نیست». (۳)

هر قدر که تقوا، عزت دهنده است، گناه، خوارکننده و گمراه کننده است. به گفته امیرمؤمنان، علی (ع): «الَّتَقْوَى تُعِزُّ وَ الْفُجُورُ يُذِلُّ؛ تقوا عزت می بخشد و تبه کاری ذلت می دهد». (۴)

بنابراین، میان تقوا و عزت و گناه و ذلت، رابطه مستقیم وجود دارد.

### سه - گسستن از غیر خدا

با توجه به عامل اول، کاملاً روشن است که وابستگی به غیر خدا و تسلیم بودن و عرض نیاز و توقع به غیر او، به خواری می انجامد و انسان را بی عزت

۱- بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۱۲۰.

۲- غررالحکم و دررالکلم، ح ۳۵۰۰.

۳- نهج البلاغه، کلمات قصار، ص ۳۷۱.

۴- غررالحکم و دررالکلم، ح ۱۰۶۰۶.

می کند. بنابراین، در مسیر عزت جویی، باید تنها به خدا و کسانی روی آورد که او معرفی کرده است و از دیگران و توانایی های آنها چشم برداشت. لقمان حکیم به فرزندش می فرماید :

يَا بُنَيَّ... فَإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَجْمَعَ عِزَّ الدُّنْيَا فَاقْطَعْ طَمَعَكَ عَمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ فَإِنَّمَا بَلَغَ الْأَنْبِيَاءُ وَالصُّدِّيُّونَ مَا بَلَّغُوا بِقَطْعِ طَمَعِهِمْ. (۱)

پسرکم... اگر می خواهی عزت دنیا را جمع کنی، طمعت را از آنچه در دست مردم است، قطع کن. همانا پیامبران و راست کرداران به هر جایگاه [و مقامی] که رسیده اند، با قطع طمعشان رسیده اند.

امام باقر(ع) نیز می فرماید : «أَطْلُبُ بَقَاءَ الْعِزِّ بِإِمَاتَةِ الطَّمَعِ؛ ماندگاری عزت را با کشتن طمع بجوی». (۲)

اولیای الهی و پیشوایان معصوم(ع) که نمونه های کامل بندگی خداوند هستند، در دعاهایشان چنین خواسته ای مطرح می کنند، چنان که امیرمؤمنان، علی(ع) در مناجات شعبانیه می فرماید : «إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ؛ خدای من! به من [توفیق] بریدن کامل (از دیگران) به سوی خودت را عطا کن». (۳)

#### چهارم - چیرگی بر هوای نفس

همچنان که توجه به غیر خداوند، نابودکننده عزت است، توجه به خود نیز چنین است. بنابراین، در مسیر گسستن از غیر خدا باید از بند خود نیز رها گشت و خودخواهی را نابود کرد و بر هوای نفس چیره شد، چنان که حضرت علی(ع) می فرماید : «مَنْ يَغْلِبُ هَوَاهُ يُعِزُّ؛ هر کس بر هوای نفسش چیره شود، عزت می یابد». (۴)

۱- مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۶۹.

۲- حسن بن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۸۶.

۳- سید بن طاووس، الاقبال، ص ۶۸۷.

۴- غرر الحکم و دررالکلم، ح ۴۸۹.

**ح) توجه به عوامل اثرگذار****اشاره**

ح) توجه به عوامل اثرگذار

در تنظیم برنامه تربیتی برای دست یابی به هدف و مهارتی خاص، باید به تمام عوامل اثرگذار بر آن توجه کرد؛ عواملی که اثرگذارند، ولی معمولاً از آنها غفلت می‌شود. برخی از این عوامل عبارتند از:

**یک\_ وراثت**

درباره اینکه یک ویژگی چگونه جنبه وراثتی می‌یابد، بحث‌های مختلفی مطرح می‌شود، ولی مسلم است که برخی ویژگی‌های ظاهری و نیز ویژگی‌های روانی و رفتاری، از یک شخص به نسل او نیز منتقل می‌شود. این ویژگی‌ها هرچند نقش اصلی را ندارند، گاه بستر ساز حرکت مثبت یا منفی در شخص هستند.

در روایت‌های فراوانی که درباره انتخاب همسر وجود دارد، بیشتر به فرزندى که ثمره این ازدواج خواهد بود، توجه شده است و توصیه می‌شود افراد در پی بسترهایی پاک باشند و از خاندان‌های پاک‌دامن، همسر برگزینند؛ یعنی پاک‌دامنی یا بدطینتی به فرزند نیز منتقل می‌شود.

وراثت گرچه آثار مهمی دارد، در مسیر رشد و تکامل انسان نقش اصلی را ایفا نمی‌کند و می‌توان آثار آن را از بین برد.

**دو\_ محیط****اشاره**

منظور از محیط، تمام عوامل خارجی است که انسان را دربر گرفته‌اند و از زمان نطفگی تا مرگش، مستقیم یا غیرمستقیم، پیام‌هایی را به وی مخابره می‌کنند. بنابراین، دامنه عوامل محیطی بسیار گسترده است و هرچه انسان بیشتر رشد می‌کند و ارتباط‌هایش توسعه می‌یابد، دامنه این عوامل نیز گسترده‌تر می‌شود. مهم‌ترین محیط‌هایی که می‌توانند در انسان اثرگذار باشند، عبارتند از:

**اول\_ محیط خانه و خانواده**

خانه و خانواده، نخستین محیطی است که با فضا و روابط خود بر انسان تأثیر

می‌گذارد. همه عوامل این محیط، به ویژه عوامل انسانی آن بسیار اثرگذارند. انسان، نخستین درس‌های محبت و دوستی و بغض و دشمنی را در محیط خانه می‌آموزد و باورهای فرد در خانواده جوانه می‌زند.

### دوم \_ محیط دوستان

انسان بر اساس فطرت اجتماعی خود، به رفاقت و دوستی میل دارد. دوستان چون با یکدیگر انس می‌گیرند، متناسب با میزان رفاقت و دوستی‌شان، بر هم اثر می‌گذارند و گاه یکدیگر را از اوج به پستی می‌کشانند یا از پستی به اوج می‌رسانند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ وَ قَرِينِهِ؛ انسان بر دین دوست و هم‌نشین خود است».<sup>(۱)</sup>

اثرگذاری دوستان بر یکدیگر تا جایی است که در روایت‌ها، دوست و هم‌نشین از عوامل سعادت و شقاوت بشر معرفی شده است. رسول گرامی اسلام می‌فرماید:

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ مَثَلُ الْعَطَّارِ إِنْ لَمْ يُعْطِكَ مِنْ عَطْرِهِ أَصَابَكَ مِنْ رِيحِهِ وَ مَثَلُ الْجَلِيسِ السُّوءِ مَثَلُ الْقَيْنِ إِنْ لَمْ يُحْرِقْ ثَوْبَكَ أَصَابَكَ مِنْ رِيحِهِ.<sup>(۲)</sup>

هم‌نشین صالح مثل عطّار است که اگر از عطر خود به تو ندهد، بوی خوش آن به تو می‌رسد و هم‌نشین بد مثل آهنگر است که اگر آتش آن لباس را نسوزاند، بوی بد آن به تو می‌رسد.

همچنین فرمود: «أَسْعَدُ النَّاسِ مَنْ خَالَطَ كِرَامَ النَّاسِ؛ خوش‌بخت‌ترین مردم کسی است که با بزرگواران هم‌نشینی کند».<sup>(۳)</sup>

### سوم \_ محیط آموزشی

محیط آموزشی به معنای عام شامل تمام محیط‌هایی می‌شود که انسان در آنها رفت و آمد دارد. به این معنا، حتی چند دقیقه‌ای که فرد برای رفتن به جایی در

۱- کافی، ج ۲، ص ۳۷۵، ح ۳.

۲- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۸۳۹.

۳- شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۶.

تا کسی نشسته است، محیطی آموزشی برای او به شمار می‌رود و می‌تواند اثرگذار باشد، ولی محیط آموزشی به معنای خاص، مهد کودک‌ها، مدارس، آموزشگاه‌ها و دانشگاه‌ها هستند. تأثیر این محیط‌ها بر انسان، انکارناپذیر است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ انسان باید به خوراک خود توجه کند». (عبس: ۲۴)

پیشوایان معصوم (ع) درباره این آیه فرموده‌اند که منظور، خوراک روح انسان و دانش‌هایی است که وی دریافت می‌کند؛ یعنی باید توجه داشته باشد چه مطالبی را از چه کسانی می‌آموزد. بنابراین، معلمان این محیط‌ها، متن‌های آموزشی و فضای حاکم، بسیار مؤثر و مهم هستند.

### چهارم \_ محیط اجتماع

تمام مناسبت‌های اقتصادی، سیاسی، شغلی، عاطفی، روحی و فرهنگی افراد که در قالب روابط اجتماعی رخ می‌دهند، جنبه آموزشی و تربیتی هم دارند. در واقع، انسان افزون بر آموزشگاه‌های ظاهری و رسمی، در طول عمرش، بارها با مدرسه‌هایی روبه‌رو می‌شود که مدرسه رسمی خوانده نمی‌شوند، ولی حجم آموزه‌هایی که فرد از این مدرسه‌ها فرا می‌گیرد، شاید بیشتر از مدرسه‌های رسمی باشد. به این مدرسه‌ها، «مدرسه‌های نامرئی» گفته می‌شود.

محیط اجتماع برای انسان، مجموعه‌ای از این مدرسه‌های نامرئی با آموزگاران فراوان است. از این رو، برای تربیت بهینه افراد باید اجتماع اصلاح شود. البته اجتماع، مجموعه افراد است و شاید برخی گمان کنند که تا افراد اصلاح نشوند، اجتماع اصلاح نمی‌شود، ولی از آنجا که هر دو آنها تعامل دوسویه دارند، باید به رشد هم‌زمان هر دو توجه شود.

### سه \_ عوامل ماورای طبیعت

سال‌ها پیش اگر کسی می‌گفت: «در اطراف ما صداهایی وجود دارد که نمی‌شنویم و تصاویری وجود دارد که نمی‌بینیم»، شاید بسیاری از مردم



نمی پذیرفتند، ولی امروزه همگان این سخن را قبول کرده اند و می دانند که حواس ظاهری ما توان درک تمام عوامل فیزیکی پیرامون خود را ندارد، تا چه رسد به درک امور متافیزیکی. در اطراف ما برخی واکنش های متافیزیکی جریان دارند که حواس ما قادر به درک آنها نیست.

اگر در مکانی، مدت ها قبل گناهی انجام شده باشد، تعفن آن را حس نمی کنیم. همچنین بوی خوشی را که به دلیل عبادتی در فضا می پیچد، استشمام نمی کنیم. چنین اموری گرچه حس کردنی نیستند، در زندگی روزانه ما بسیار اثرگذار هستند. دعاها و نفرین ها، صدقه ها و نیکی ها، ستم ها و حق کشی ها نیز چنین هستند و از آثار آنها در مسیر تربیتی افراد و در برنامه ریزی مهارتی نباید غفلت کرد.

### (ط) انسان آرمانی

#### (ط) انسان آرمانی

انسانی که تمام ظرفیت های وجودی او نمود یافته باشد، کیست؟ انسانی که از افراط ها و تفریط ها، و ضعف ها و نقص ها به دور است، چه ویژگی هایی دارد؟ کسی که تمام مهارت های زندگی را دارد، چگونه فردی است؟

نمونه عینی چنین انسانی را جز در امامان معصوم (ع) در کمتر کسی می توان یافت، ولی در میان آیات و روایات، توصیف های فراوانی از چنین انسانی شده است. یکی از منابع کامل این توصیف ها، دعای گران قدر مکارم الاخلاق است. در این دعا، امام سجّاد (ع) به همگان می آموزد که این انسان آرمانی چگونه است و چه خصصیت هایی دارد سپس برای تحقق این ویژگی ها از خداوند مدد می جوید و دعا می کند. نگاهی گذرا به این دعا و برشمردن برخی از این اوصاف، هدف انسان را در زندگی و مسیر تکامل و کسب مهارت های زندگی، بهتر مشخص می سازد:

یک \_ «وَ اِنَّهُ بِبَيْتِي اِلَى اَحْسَنِ النَّيَاتِ؛ نیتم را به نیکوترین نیت ها برسان».

نیت به عنوان پیش درآمد هر کاری، در کیفیت کار نقش مهمی دارد. نیت نیک و بالاتر از آن، نیکوترین نیت، به نیکی رفتار شخص می‌انجامد. پس انسان آرمانی، بهترین نیت‌ها را دارد.

دو\_ «وَصَحِّحْ بِمَا عِنْدَكَ يَقِينِي؛ یقینم را به آنچه نزد توست، استوار گردان».

استواری یقین یعنی نداشتن هیچ گونه شک و تردید. پس انسان آرمانی، از هرگونه شک و تردیدی به دور است.

سه\_ «وَ أَعْنِي وَ أَوْسِعْ عَلَيَّ فِي رِزْقِكَ؛ بی نیازم کن و روزی‌ات را بر من توسعه ده».

انسان آرمانی، از غیر خدا، بی نیاز است و به سوی خداوند توجه کامل دارد.

چهار\_ «وَ لَا تَفْتِنِّي بِالنَّظَرِ؛ به نگاه، گرفتارم مکن».

به دست دیگران یا زینت‌های دنیا چشم ندارد.

پنج\_ «وَ أَعِزَّنِي؛ عزیزم گردان».

انسان آرمانی، عزیز است؛ زیرا تمام عزت از آن خداوند است و چنین انسانی نیز در راه اوست.

شش\_ «وَ لَا تَبْتَلِينِي بِالْكِبْرِ؛ به کبر دچارم مکن».

انسان آرمانی، متکبر نیست.

هفت\_ «وَ عَبَّدَنِي لَكَ وَ لَا تُفْسِدْ عِبَادَتِي بِالْعُجْبِ؛ مرا برای بندگی خود رام ساز و عبادتم را با عُجب، تباه مگردان».

از عُجب به دور است.

هشت\_ «وَ أَجْرٍ لِلنَّاسِ عَلَيَّ يَدِي الْخَيْرِ؛ به دست من، برای مردم خیر جاری گردان».

او خیررسان به مردم است.

نه\_ «وَ لَا تَمَحِّقْهُ بِالْمَنِّ؛ آن را به منت نهادن باطل مکن».

خوبی‌هایش به دیگران را به منت آلوده نمی‌کند.

ده\_ «وَ اعْصِمْنِي مِنَ الْفَخْرِ؛ مرا از فخر فروشی حفظ کن».

او هرگز به خود نمی نازد و فخرفروشی نمی کند.

یازده \_ وَ لَا تَزْفَعْنِي فِي النَّاسِ دَرَجَةً إِلَّا حَطَطْتَنِي عِنْدَ نَفْسِي مِثْلَهَا وَلَا تُحَدِّثْ لِي عِزًّا ظَاهِرًا إِلَّا أَخَدْتُ لِي ذِلَّةً بَاطِنَةً عِنْدَ نَفْسِي بِقَدْرِهَا.

مرا در چشم مردم، درجه ای بلند مگردان، مگر آنکه به همان مقدار در چشم خودم پست کرده باشی و برایم عزت آشکاری ایجاد مکن، مگر آنکه به همان میزان در چشم خودم ذلت پنهان ایجاد کرده باشی.

او در چشم مردم، عزیز و در چشم خود، ذلیل است.

دوازده \_ «وَ مَتَّعْنِي بِهُدًى صَالِحٍ؛ مرا به راه راست هدایت فرما».

او هدایت یافته است.

سیزده \_ «وَ نِيَّهِ رُشْدٍ لَا أَشْكُ فِيهَا؛ نیت درستی ده که در آن شک نکنم».

او نیتی اصلاح شده و شک ناپذیر دارد.

چهارده \_ «اللَّهُمَّ لَا تَدْعَ خَصِيْلَهُ تُعَابُ مِنِّي إِلَّا أَضِلَّحَتَّهَا؛ خداوندا! در من خصلتی قرار نده که زشت و معیوب باشد، مگر اینکه آن را اصلاح کرده باشی».

صفات زشت و معیوب ندارد.

پانزده \_ «وَ لَا عَائِبَهُ أَوْ نُبَّ بِهَا إِلَّا حَسَنَّتْهَا؛ در من خصلتی قرار نده که سبب سرزنش باشد، مگر آنکه آن را نیکو گردانی».

صفتی ندارد که برای آن سرزنش شود.

شانزده \_ «وَ لَا أُكْرِمُهُ فِي نَاقِصَةٍ إِلَّا أَتَمَمْتُهَا؛ در من خوی پسندیده ناقص قرار نده، مگر آنکه آن را کامل گردانی».

صفات پسندیده او ناقص و ناتمام نیستند.

هفده \_ «سَدُّدْنِي لِأَنَّ أَعَارِضَ مَنْ عَشِنِي بِالنُّصْحِ؛ مرا توفیق ده تا با کسی که با من ناراستی کرده است، به درستی رفتار کنم».

بدی را با بدی پاسخ نمی دهد.

هجده \_ «أَجْزِي مَنْ هَجَرَنِي بِالْبِرِّ؛ [به من توفیق بده] کسی را که از من دوری گزیده

است، به نیکویی پاداش دهم».

انسان آرمانی به کسانی هم که از او بریده اند، لطف دارد.

نوزده \_ «أُخَالِفَ مَنْ اغْتَابَنِي إِلَىٰ حُسْنِ الذُّكْرِ؛ [به من توفیق بده] از کسی که غیبت مرا کرده است، به نیکویی یاد کنم».

از غیبت کنندگانش به نیکویی یاد می کند.

بیست \_ «وَ أَنْ أَشْكُرَ الْحَسَنَةَ وَ أُغْضِي عَنِ السَّيِّئَةِ؛ [به من توفیق بده] از نیکویی تشکر کنم و از بدی درگذرم».

نیکی دیگران را فراموش نمی کند و بدی آنها را می بخشد.

بیست و یک \_ «وَ أَلْبَسَنِي زِينَةَ الْمُتَّقِينَ فِي بَسِطِ الْعَدْلِ؛ زینت پرهیزکاران را بر من بپوشان، در گسترش عدل».

عدل گستر است.

بیست و دو \_ «وَ كَظَمِ الْعَيْظِ؛ و در فرونشاندن خشم».

خشم خود را فرومی برد.

بیست و سه \_ «وَ إِطْفَاءِ النَّائِرَةِ؛ و خاموش کردن آتش دشمنی».

دشمنی ها را می زداید.

بیست و چهار \_ «وَ إِصْلَاحِ ذَاتِ الْبَيْنِ؛ و آشتی دادن مردم».

صلح طلب است.

بیست و پنج \_ «وَ إِفْشَاءِ الْعَارِفَةِ؛ و آشکار کردن نیکی ها».

گسترش دهنده نیکی هاست.

بیست و شش \_ «وَ سَتْرِ الْعَائِبَةِ؛ و پنهان کردن عیب ها».

محدود کننده و پوشاننده زشتی هاست.

بیست و هفت \_ «وَ السَّبْقِ إِلَى الْفَضِيلَةِ؛ پیشی گرفتن به سوی فضایل».

در نیکی ها پیش گام است.

بیست و هشت \_ «و تَوَكَّ التَّغْيِيرِ؛ و ترک سرزنش».

دیگران را پیوسته سرزنش نمی کند.

بیست و نه \_ «و الْقَوْلِ بِالْحَقِّ وَ إِنْ عَزَّ؛ و [گفتن] سخن حق هرچند سخت باشد».

سخن حق می گوید، هرچند گفتن آن سخت و سنگین باشد.

سی \_ «و اسْتِقْلَالَ الْخَيْرِ وَ إِنْ كَثُرَ مِنْ قَوْلِي وَ فِعْلِي؛ و کم شمردن خیر، هرچند در سخن و عملم بسیار باشد».

خوبی های بسیار خود در گفتار و کردار را اندک می شمارد.

سی و یک \_ «و اسْتِكْثَارِ الشَّرِّ وَ إِنْ قَلَّ مِنْ قَوْلِي وَ فِعْلِي؛ و بسیار شمردن بدی در گفتار و کردار، هرچند کم باشد».

بدی های خود را بسیار می داند، هرچند اندک باشد.

سی و دو \_ «و لَا تَبْتَلِيَنِي بِالْكَسَلِ عَنْ عِبَادَتِكَ؛ مرا به سستی در عبادت مبتلا مکن».

در عبادت خداوند سستی نمی ورزد.

سی و سه \_ «و لَا بِالْتَّعَرُّضِ لِخِلَافِ مَحَبَّتِكَ؛ و مرا به خلاف دوستی خودت مبتلا مکن».

خواستۀ مخالف با خواست خداوند ندارد.

سی و چهار \_ «و لَا مُجَامَعَهُ مَنْ تَفَرَّقَ عَنْكَ؛ و مرا به هم نشینی با کسی که از تو جدا افتاده است، دچار نکن».

با کسانی که از خداوند دوری گزیده اند، هم نشینی نمی کند.

سی و پنج \_ «وَأَسْأَلُكَ عِنْدَ الْحَاجَةِ؛ هنگام نیاز، از تو بخواهم».

نیازش را تنها برای خدا مطرح می کند.

سی و شش \_ «وَلَا أَظْلَمَنَّ... وَلَا أَظْلِمَنَّ...؛ نه بر من ستم شود و نه ستم کنم».

نه ستم می کند و نه ستم می پذیرد.

سی و هفت \_ «اللَّهُمَّ وَ أَنْطِقْنِي بِالْهُدَى؛ خداوندا، سخنم را هدایت قرار ده».

سخنان هدایت بخش بر زبان جاری می کند.

سی و هشت \_ «وَمَتَّعِنِي بِالْأَقْتِصَادِ؛ مرا از میانه روی بهره مند گردان».

از افراط و تفریط به دور و میانه رو است.

سی و نه \_ «اللَّهُمَّ أَنْتَ عُدَّتِي إِنْ حَزِنْتُ؛ خداوندا، اگر اندوهگین گردم، سامانم تویی».

در غم و اندوه به خدا پناهنده می شود.

چهل \_ «وَلَا تَفْتِنِّي بِالسَّعَةِ؛ مرا به توانگری گمراه مساز».

اگر توانگر شود، خود را نمی بازد.

این ویژگی ها، برخی از صفات انسان آرمانی بود که از دعای بیستم صحیفه سجادیه استخراج شد. هر کدام از این صفات به تنهایی موضوع ساعت ها بحث و گفت و گوست، ولی در اینجا برای رعایت گزیده گویی، بسیار گذرا به آنها پرداخته شد. عملی شدن این صفات در افراد، افزون بر عزم و تلاش خود شخص، عنایت و لطف خداوند را نیز می طلبد. از این روست که در این دعا، این اوصاف از خداوند خواسته می شود. امیدواریم به لطف بی پایان خداوند و شفاعت امامان معصوم (ع)، توان و تلاشی داشته باشیم که به همه این اوصاف یا دست کم به برخی از آنها دست یابیم.



## فصل دوم: خود آگاهی

### اشاره

#### فصل دوم: خود آگاهی

نخستین قدم در مسیر تکامل، «خودشناسی» همه جانبه است. یک برنامه دقیق خودشناسی کمک می کند مهارت های موجود و نیز مهارت های مورد نیاز به خوبی شناخته شوند.

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِنَفْسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا. (اسراء: ۷)

اگر نیکی کنید، به خود نیکی کرده اید و اگر بدی کنید، به خود بدی کرده اید.

اگر بدون آمادگی قبلی به شخصی بگویید: «مهارت های خود را بشمار»، آنچه می گوید، شاید فهرستی بسیار کوتاه و مواردی انگشت شمار باشد. به راستی، آیا این فرد مهارت های اندکی دارد؟ پاسخ منفی است. به یقین، او مهارت هایی بیش از آنچه شماره کرده است، دارد. پس چرا فهرست مهارت هایش کوتاه است؟ دلیل این است که او خودش را آن چنان که بایسته و شایسته است، نمی شناسد و به مهارت های واقعی خود پی نبرده است. شاید هم به دلیل ناآشنایی با کاربرد یا سودمندی برخی مهارت هایش، برای آنها ارزشی قائل نیست یا چون نتیجه به کارگیری آنها با مزد و تشویق همراه نبوده است، آنها را مهم نمی داند.

معمولاً انسان ها پیشرفت ها و مهارت های خود را دست کم می گیرند و این کار را نوعی فروتنی می پندارند. انسان، موجودی کنجکاو و جست و جوگر است.

عرصه‌هایی که انسان را به جست‌وجو در خود فرامی‌خوانند، سه حوزه هستند:

۱. جست‌وجو در حوزه طبیعت و آفرینش؛

۲. جست‌وجو در فراسوی آفرینش (مبدأجویی)؛

۳. جست‌وجو در درون خویشتن.

موفقیت در حوزه سوم و خودکاوی و خودشناسی دقیق، به کسب مهارت‌های زندگی می‌انجامد.

بدون در نظر گرفتن پیچیدگی یا طولانی بودن زندگی، عظمت آن در یک لحظه است و آن، لحظه‌ای است که انسان یک بار و برای همیشه می‌فهمد که کیست!

همه مکتب‌ها و روش‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی در روان‌شناسی و حتی پیش از آنها، مکتب‌های الهی، به ویژه اسلام، افراد را به تدبیر در خویشتن و خودشناسی فراخوانده‌اند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «خودشناس‌ترین شما، خداشناس‌ترین شماست.» و علی (ع) می‌فرماید: «هرکس خودش را بشناسد، به یقین خدایش را شناخته است.» (۱)

انسان هرچه بیشتر خود را می‌شناسد و به درک دقیق‌تری از ویژگی‌های خود می‌رسد، بر استقلال و اعتماد به نفسش افزوده و زمینه‌های جلب نظر دیگران نیز در او تقویت می‌شود. بنابراین، خودآگاهی، مقدمه برقراری ارتباط مؤثر با دیگران است؛ زیرا انسان‌ها با وجود تفاوت‌های فردی فراوان، ویژگی‌های مشابه زیادی با هم دارند. برای مثال، همه آنها نیازمند حفظ و تقویت عزت نفس خویشتن هستند و نابودی عزت نفس، احساس شدید

---

۱- شیخ حر عاملی، الجواهر الستیة فی احادیث القدسیه، ص ۱۱۶.

حقارت و در نتیجه، اضطراب را به همراه دارد. هرگاه شخص چنین فرآیندی را در درون خویش شناخته باشد، آثار آن را در دیگران نیز درک خواهد کرد.

همچنین ممکن است آگاه نبودن از ویژگی‌ها و استعدادهای خود، سرچشمه تعارض‌های فراوان و زمینه‌ساز شکست‌های بزرگ در زندگی باشد. بنابراین، ضروری است هرکس ویژگی‌های اصلی شخصیت (افکار، باورها، ارزش‌ها، هیجان‌ها، گرایش‌ها و آرمان‌های) خود و نیز قوت‌ها و ضعف‌ها و مهارت‌هایش را کشف و برای مدیریت آنها کوشش کند.

خودآگاهی، در تصمیم‌گیری‌های مهم و سرنوشت‌ساز زندگی همانند تحصیل، ازدواج و انتخاب شغل نیز نقشی بسیار حیاتی دارد و تأثیر آن در سازمان‌دهی مهارت‌ها، مدیریت هیجان‌ها و نیز روش‌های مقابله با نگرانی بسیار چشم‌گیر است.

به طور کلی، خودآگاهی، یعنی بررسی واقع‌گرایانه شخص درباره باورها، ارزش‌ها، احساسات، آرمان‌ها و توانایی‌های بالقوه و بالفعل و حتی ظاهر فیزیکی‌اش و استفاده از آنها در تصمیم‌گیری‌ها، به گونه‌ای که به نفع فرد و روابطش با دیگران باشد. در واقع، خودآگاهی، مهارتی است که به حس پرورش یافته‌ای از عزت نفس خواهد انجامید. اصولاً آگاهی از خود، روندی ادامه‌دار و استنتاجی است که در این روند درمی‌یابیم «چه کسی هستیم».

## ۱. خود چیست؟

### اشاره

#### ۱. خود چیست؟

ما که هستیم؟ شبیه چه هستیم؟ هدف‌هایمان چیست؟ دیگران درباره ما چگونه می‌اندیشند؟ اینها نمونه پرسش‌هایی هستند که به «خود» ما اشاره می‌کنند. خود ما جنبه‌های مختلفی دارد، مانند: بدن یا جسم ما، احساسات ما، افکار ما،

باورهای ما، برداشت‌های ما از خودمان و عملکردهای ما که بهتر است برای کشف و شناخت آنها گام برداریم. پس می‌توانیم از زاویه‌های مختلفی به خویش بنگریم و خودشناسی خود را در حوزه‌های گوناگون دسته‌بندی کنیم:

### الف) خود فیزیکی

نخستین بخش از خود که آسان‌تر می‌توان آن را شناخت، خود فیزیکی است. خودشناسی فیزیکی، به احساس و تصور خوب یا بدی گفته می‌شود که نسبت به بدن خود داریم. به یاد داشته باشیم که بخشی از ارتباط ما با دیگران، از این طریق صورت می‌گیرد و آنها در نخستین برخورد و پیش از هر آشنایی، چهره ما را می‌بینند و اگر ظاهرین باشند، بر اساس چهره درباره ما قضاوت خواهند کرد.

در مرحله بعد، حرکت‌هایی که اندام ظاهری انجام می‌دهند، مهم است. کانال ارتباطی که به آن «زبان بدن» یا «ارتباط غیر کلامی» می‌گویند، دارای عناصر مهمی است، مثل تماس چشمی، فاصله با دیگران، حرکت دست و پا، حالت‌های صورت و تغییر رنگ چهره. گفتنی است همه ما تا حدودی ناخودآگاه، با این عناصر، پیام‌های مختلف کنترل نشده‌ای به دیگران ارسال می‌کنیم. بخش مهمی از خودشناسی فیزیکی این است که درباره پیام‌هایی که از این طریق به دیگران می‌دهیم، باخبر شویم و بتوانیم آنها را کنترل کنیم تا پیامی فرستاده شود که واقعاً منظورمان بوده و در مسیر هدف‌های ما قرار داشته است.

### ب) خود واقعی

خود واقعی، درونی‌ترین بخش وجود ماست؛ خود ما. ناخودآگاه این بخش را تا حدودی می‌شناسیم، ولی از اطرافیان ما، افراد اندکی از این بخش از وجود ما

آگاهند. ما بیشتر اوقات، برای پنهان نگاه داشتن این بخش از وجود خود بسیار می کوشیم و گاه نگران این هستیم که اگر دیگران، خود واقعی ما را بشناسند، علاقه شان را به ما از دست بدهند و برخوردشان با ما تغییر کند. کارل راجرز می گوید: «آنچه را من از دیگران پنهان می کنم، بیشتر، همان چیزی است که آنان از من پنهان می کنند».<sup>(۱)</sup>

برخی معتقدند خود واقعی وجود ندارد و انسان بر اساس شرایطی که در آن قرار می گیرد، نقش های گوناگونی را ایفا می کند. بر این اساس، خود، از نقش های گوناگونی تشکیل شده است که بازیگرش ما هستیم. برای مثال، هنگام سخنرانی، نقش استاد را بازی می کنیم. در خانه، نقش همسر یا پدر و یا مادر و گاهی هم نقش یک هیولا را داریم. در تمام این نقش ها یک چیز مشترک است و اوست که این نقش ها را کنترل و هدایت می کند. منظور از خود واقعی، همین بخش است. پس با این نگرش نیز می توان به خود واقعی دست یافت.

### ج) خود آرمانی

از نخستین جرقه های خودکاوی در دوران نوجوانی، تصاویر آرمانی متعدد و گاه مبهمی از خود می آفرینیم و با مقایسه خود با دیگران یا مطالعه در زمینه های مختلف اعتقادی و اجتماعی، به این می اندیشیم که چگونه به نظر می رسیم یا بهتر است چگونه به نظر برسیم. گاه در این مقایسه ها به این نتیجه می رسیم که زندگی برخی مردم چقدر ایدئال و خوب است و آرزو می کنیم ما هم مثل آنان بشویم. در چنین افکار و آرزوهایی، خود آرمانی تشکیل می شود.

---

۱- ریتال اتیکنسون و دیگران، زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه: دکتر براهنی و دیگران، ص ۴۶۹.

تصویر ایدئال ذهنی برخی افراد، آن چنان دور از دسترس است که هرچه تلاش می کنند، به آن نمی رسند. در نتیجه این ناکامی، احتمال ناامیدی و افسردگی بسیار زیاد است. اگر خود آرمانی افراد، واقع بینانه شکل بگیرد، زمینه ساز رشد و پیشرفت خواهد شد و اگر غیرواقعی و دست نیافتنی باشد، به ناامیدی، افسردگی و پوچی می انجامد.

#### (د) خود اجتماعی

تصور می کنید دیگران درباره شما چه نظری دارند؟ ما در میان جمع و گروه های مختلف چگونه رفتار می کنیم؟ اطرافیان ما در محیط های مختلف، چه کنش ها و واکنش هایی از ما انتظار دارند؟ بهتر است گاهی به تفاوت رفتار خود در میان جمع دوستان صمیمی یا گروه های رسمی تر مثل همکاران در محیط کار بیندیشیم. در هر گروه، افراد با رفتار و انتظارهای خود، غیرمستقیم به ما فشار می آورند تا با آنان هم نوا و هماهنگ شویم. ما ناخواسته تشویق می شویم شبیه افرادی گردیم که بیشتر با آنان سر و کار داریم. بنابراین، ویژگی های فردی خود و شرایط اجتماعی، در روند تشکیل خود اجتماعی مؤثرند.

#### (ه) خود معنوی

جنبه معنوی خود، با باورهای ما، چه باورهای مذهبی و چه دیدگاه های انسانی، ارتباط دارد. آگاهی از این جنبه به ما کمک می کند انتظار نداشته باشیم همه افراد درباره همه چیز مانند ما فکر کنند. همچنین با داشتن چنین آگاهی، بهتر می توانیم به فردی که حس معنایی خود را از دست داده است، کمک کنیم، بدون آنکه زیاد نصیحت کنیم. کارل راجرز می گوید: «وقتی به انسان ها

اجازه داده شود خودشان درباره خودشان و اعتقادهایشان تصمیم بگیرند، راحت تر هستند» (۱).

## ۲. حیطه های بیرونی خود

۲. حیطه های بیرونی خود

دیگران از ما چه می بینند؟ آنان در نگاه اول، ظاهر فیزیکی، رفتار و حرکت بدنی و شیوه صحبت کردن ما را می بینند. در این حیطه از خودشناسی، این پرسش ها را می توان مطرح کرد:

\_\_ تا چه حد چهره ای بیانگر داریم؟

\_\_ هنگام صحبت کردن، از چه تکیه کلام هایی استفاده می کنیم؟

\_\_ دوست داریم فاصله ما از اشخاص چقدر باشد؟

\_\_ هنگام گفت و گو، چگونه دست و پای خود را حرکت می دهیم؟

پرسش هایی از این دست را درباره افراد مختلفی هم که با آنان سر و کار داریم، می توانیم پرسیم. پاسخ این پرسش ها، چهره بیرونی ما را ترسیم می کند؛ چهره ای که مردم از ما می بینند.

\_\_ آیا خودمان از این چهره راضی هستیم؟

\_\_ آیا آن را چهره زیبایی برای خود می دانیم؟

\_\_ آیا می توان در این چهره تغییرهایی داد؟

\_\_ این تغییرات چگونه صورت می گیرند؟

\_\_ واکنش مردم به این تغییرها چگونه خواهد بود؟

یافتن پاسخ های منطقی و درست برای این پرسش ها، در به دست آوردن مهارت های مختلف زندگی به ما کمک می کند.

## ۳. حیطه های درونی خود

۳. حیطه های درونی خود

یونگ در حیطه های درونی، به چهار عملکرد (عنصر) مغزی اشاره کرده است: تفکر؛ احساسات (هیجانها)؛ حواس پنج گانه و شهود.

تفکر را زمانی انجام می دهیم که درباره موضوعی سردرگم هستیم و می خواهیم آن را بفهمیم. با این کار، مجموعه شناخت های ما (باورها و نظرها، نگرش ها) پدید می آید. احساسات و هیجانها، حالت های درونی ما را که ممکن است شدید یا مثبت و یا منفی باشند (مثل خشم، شادی، غم، ترس، عشق و...)، نشان می دهند. حواس پنج گانه، ما را در دیدن، شنیدن و... کمک و ارتباط های فیزیکی مان را کنترل می کنند. شهود به حسی قوی که ورای همه حس هاست، گفته می شود. گاه چیزهایی را درک می کنیم که هیچ مدرکی برای صحت آنها نداریم. آنچه منطقیان قدیم در بحث حواس باطنی گفته اند، تا حدودی با این مباحث منطبق است.

به گفته یونگ، برخی افراد در حیطه فکری \_ حسی رشد می کنند و همه چیز را با دیدگاهی منطقی و استدلالی می نگرند. عده ای دیگر در حیطه حسی \_ شهودی، یعنی بر اساس عواطف و هیجانها یا شهود خود به پدیده های دنیا نگاه می کنند. (۱)

شما چگونه هستید؟ آیا به شدت منطقی هستید و نگرش شما بر این اصل استوار است که چیزی را که می بینید، باور می کنید؟ یا تحت تأثیر شدید احساساتان قرار دارید و معتقدید نمی شود مسائل را زیاد تجزیه و تحلیل کرد؟ یا بر اساس شرایط، فردی منطقی یا احساسی هستید؟ در این صورت، در چه شرایطی، احساسی و در چه شرایطی، منطقی هستید؟

---

۱- نک: ریتال اتیکسون و دیگران، زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه: دکتر براهنی و دیگران، ص ۴۶۱.



## ۴. تمرین خودشناسی و برخی توصیه ها

۴. تمرین خودشناسی و برخی توصیه ها

با توجه به اینکه پیش نیاز ایجاد و تقویت تمام مهارت‌های زندگی، خودشناسی است و خودشناسی دقیق تر و کامل تر به مهارت‌های بیشتر و بهتری می‌انجامد، باید تلاش و تمرین بیشتری در این زمینه صورت گیرد.

تمرین نخست

گاهی این پرسش‌ها را از خود بکنید:

یک \_ کدام مشخصه های فیزیکی و ظاهری خود را خیلی می پسندیم و کدام را نمی پسندیم؟

دو \_ کدام مشخصه های ظاهری ما، به ویژگی‌های کسی که او را بسیار قبول داریم، شباهت زیادی دارد؟

سه \_ دوست داریم کدام ویژگی های ما تغییر کند؟

چهار \_ کدام مشخصه های ظاهری ما، به ویژگی‌های والدینمان شباهت زیادی دارد؟

تمرین دوم

یک ورق کاغذ بردارید و در جایگاه سوم شخص، از بیرون به خودتان بنگرید و توصیفی از خود بنویسید. برای مثال، آقای... مردی است بلندقد که تا مقطع... درس خوانده و... .

سعی کنید بدون ویرایش و با سرعت، در پنج دقیقه این کار را انجام دهید. بعد از این تمرین، یک بار هم به شکل اول شخص این کار را انجام دهید. برای مثال: من مردی بلندقد هستم که تا مقطع... درس خوانده ام و....

تمرین سوم

نام دو نفر که آنها را بسیار می پسندید، یادداشت کنید و ویژگی های شخصیتی مثبت و جذابشان را فهرست وار بنویسید. سپس ویژگی های شخصیتی خود را با آنان مقایسه کنید. دوست دارید کدام ویژگی های خود را تغییر دهید؟

تمرین چهارم

نام چند نفر (مثل یک معلم یا استاد، همکار، یکی از والدین، فرزندان، خواهر یا برادر خود و...) را یادداشت کنید و توصیف کوتاهی از برخورد خود با هر یک از آنها بنویسید؛ مثلاً آیا با آنان احساس آرامش می کنم یا خیر؟ وقتی با آنان صحبت می کنم، بیشتر از چه کلماتی استفاده می کنم؟ و...

تمرین پنجم

گاهی از خود پرسید:

— چه چیزهایی برای من ارزش است یا به چه چیزهایی اعتقاد دارم؟

— آرزو دارم شبیه چه کسی باشم و چرا؟

— الان می خواهم چه کاری انجام دهم؟ شیوه انجام دادن آن چگونه است؟ این کار با کدام یک از ارزش های من هماهنگی دارد؟

— بهترین استفاده ای که از وقت خود می توانم بکنم، چیست؟

تمرین ششم

از افرادی که شما را می شناسند، بخواهید سه ویژگی مثبت یا سه مهارت را که در شما سراغ دارند، بگویند تا یادداشت کنید.

تمرین هفتم

فرض کنید با چند تن از دوستان خود قرار گذاشته اید، همدیگر را بعد از پنج سال در یک رستوران ملاقات کنید. تصور کنید در آن زمان، شما در چه

وضعیتی هستید. دوست دارید چه ویژگی جدیدی به شخصیت شما اضافه شده باشد؟ در آمدتان چقدر شده باشد؟ در زندگی خانوادگی تان چه تغییرهایی پدید آمده باشد؟ ...

تمرین هشتم

از خود پرسید اگر فقط شش ماه به پایان زندگی تان مانده باشد، در این فرصت باقی مانده چه کارهایی انجام می دهید؟

## فصل سوم: مهارت های زندگی

### اشاره

فصل سوم: مهارت های زندگی

زیر فصل ها

۱. مهارت گوش دادن

۲. مهارت مدیریت هیجان ها

۳. مهارت تصمیم گیری

۴. مهارت های مقابله ای

مرحله های گفت و گو در زبان زندگی

### ۱. مهارت گوش دادن

#### اشاره

۱. مهارت گوش دادن

مهارت گوش دادن، یکی از مهم ترین مهارت های ارتباطی است. شاید کسی بگوید: «مگر گوش دادن هم به مهارت نیاز دارد؟ خب خیلی راحت گوش می دهیم دیگر!»

گوش دادن، آن قدرها هم که تصور می کنیم، ساده نیست و برای بهبود کیفیت آن باید از همین حالا تمرین کنیم تا شنونده کارآمدی شویم. در ابتدا این موضوع را بررسی می کنیم که اصولاً چرا گوش دادن این قدر مهم است. برای درک بهتر و عمیق تر این مطلب، به پی آمدهای گوش ندادن یا با دقت گوش ندادن اشاره می کنیم:

— از دست دادن فرصت های حرفه ای و شغلی (به ویژه در تجارت).

— برقراری روابط بی محتوا.

— ایجاد درگیری های بین فردی.

\_\_ پدید آمدن اشتباه هایی که گاهی بسیار خطرناکند.

\_\_ ناراضی ساختن و ناراحت کردن دیگران.

\_\_ ایجاد ضعف در انگیزه.

\_\_ واداشتن کارکنان یا اعضای خانواده به پرخاشگری.

چه کسی حاضر است به دلیل لحظه ای کم دقتی در گوش دادن، این گونه خسارت‌های سنگین را پردازد؟ به دلیل اهمیت فراوان این مهارت، در بیشتر کتاب‌های مربوط به روابط حرفه‌ای، حداقل یک فصل به گوش دادن اختصاص دارد و حتی کتاب‌های مستقلاً در این زمینه نوشته شده است.

افراد، خانواده‌ها و سازمان‌هایی که مهارت خوب گوش دادن را سرلوحه زندگی یا فرهنگ شغلی خود قرار می‌دهند، امتیازهای زیادی به دست می‌آورند. بسیاری از اطلاعاتی که برای انجام دادن فعالیت‌های روزانه خود نیاز داریم، از صحبت‌های دیگران به دست می‌آیند. با گوش دادن صحیح و فعال و با کنار گذاشتن تفکر شخصی خود (دست کم به طور موقت) می‌توانیم در طرف مقابل، احساس رضایت ایجاد کنیم و نشان دهیم برای سخنانش ارزش قائل هستیم. این امر سبب تقویت پیوندها با او و افزایش میزان صمیمیت می‌شود.

گوش دادن، یکی از مهارت‌های مهم در نخستین مراحل رشد فکری انسان نیز هست. نوزاد با شنیدن و گوش دادن، پاسخ‌دهی و واکنش به دنیای جدید را آغاز می‌کند. یکی از مهم‌ترین مسیرهای ورود دانش برای او، شنیدن است، حتی پیش از تولد. او پیش از صحبت کردن، گوش دادن را می‌آموزد. پیش از خواندن، صحبت کردن را و پیش از نوشتن، خواندن را. بر اساس یافته‌های پژوهشگران، به طور متوسط ۴۵ درصد از وقت ارتباط، صرف گوش دادن، ۳۰ درصد صرف صحبت کردن، ۱۶ درصد صرف خواندن و ۹ درصد صرف نوشتن می‌شود.

### الف) تعریف گوش دادن

الف) تعریف گوش دادن

آن جنبه از گوش دادن که در تعامل میان فردی مورد نظر ماست، فرآیند معنایابی گفتار دیگران در ذهن مخاطب است. به بیان دقیق‌تر، گوش دادن،

فرآیند آموخته شده و پیچیده حس کردن، تفسیر، ارزیابی، ذخیره سازی و پاسخ دهی به پیام‌های شفاهی محیط است.

در این گونه تعریف‌ها، شنیدن با گوش دادن تفاوت دارد؛ یعنی شنیدن، فعالیتی جسمی و گوش دادن، فرآیندی ذهنی است. ما با گوش‌های خود می‌شنویم، ولی با مغزمان گوش می‌دهیم و شنیده‌ها را پردازش می‌کنیم. بنابراین، شنیدن نیازی به یادگیری ندارد؛ زیرا دستگاه شنیداری ما به صورت خودکار، بر اثر برخورد با صداها و دریافت آنها تحریک می‌شود و عمل شنیدن اتفاق می‌افتد. بر این اساس، شنیدن جنبه فیزیکی کار است، ولی تا صداها وارد شده را در ذهن رمزگشایی و به آن توجه نکنیم و با دانسته‌های قبلی خود نسنجیم، ادراک صورت نخواهد گرفت. شنیدن، کار گوش انسان است و گوش دادن، کار ذهن و فکر.

### **(ب) کارکردهای گوش دادن**

(ب) کارکردهای گوش دادن

مهارت گوش دادن، کارکردهای گوناگونی دارد که در افراد مختلف متفاوت است و به بستری بستگی دارد که تعامل مبدأ و مقصد صوت در آن صورت می‌گیرد و پردازش می‌شود. برخی از این کارکردها عبارتند از:

یک \_ تمرکز بر پیام‌های صوتی دیگران؛

دو \_ رسیدن به برداشتی کامل و دقیق از منظور دیگران؛

سه \_ ابراز علاقه، نگرانی و توجه به اصوات؛

چهار \_ تشویق طرف مقابل به ابراز کامل، آزادانه و صادقانه مسائل و سخنان؛

پنج \_ در پیش گرفتن رویکرد دیگری مدار در حین تعامل؛

شش \_ پردازش شنیده‌ها؛

هفت \_ مقایسه با دانسته‌های قبلی.

**ج) گوش دادن فعال و منفعل**

ج) گوش دادن فعال و منفعل

گوش دادن به دو نوع تقسیم می‌شود: گوش دادن فعال و گوش دادن منفعل.

گوش دادن فعال همراه با رفتارهایی صورت می‌گیرد که نشانه توجه ما به طرف مقابل و اهمیت دادن به او و سخنانش است، ولی در گوش دادن منفعل، فقط فرآیند شناختی جذب اطلاعات در نظر است؛ یعنی ممکن است پنهانی و بدون نشان دادن علامتی مبنی بر توجه به دیگران، به صحبت‌های آنان گوش دهیم.

در بحث مهارت‌های ارتباطی، نوع اول گوش دادن (فعال) مطرح است. در واقع، برای برقراری ارتباط مورد نظر با طرف مقابل، مایلیم او هم بفهمد که به وی توجه داریم، به سخنانش گوش می‌دهیم و در حال ادراک پیام‌هایش هستیم.

**د) هدف‌های گوش دادن****اشاره**

د) هدف‌های گوش دادن

افراد با هدف‌ها و انگیزه‌های متفاوتی به سخنان یکدیگر گوش می‌دهند. این هدف‌ها در چهار طبقه دسته‌بندی می‌شود:

**یک \_ گوش دادن برای درک مطلب**

این هدف زمانی است که می‌خواهیم بر دانش، تجربه و اطلاعات خود بیفزاییم. گوش دادن در کلاس درس و جلسه‌های سخنرانی، هنگام گفت‌وگو با اندیشمندان و افراد آگاه و گوش دادن به برنامه‌های علمی و خبری رادیو و تلویزیون، با این هدف انجام می‌گیرد.

**دو \_ گوش دادن برای ارزیابی**

معمولاً زمانی از این نوع گوش دادن استفاده می‌کنیم که سخن‌گو می‌خواهد با تأثیر گذاردن بر نگرش‌ها یا اعمالمان، ما را بفریبید یا تشویق کند یا واکنش‌های



ما را بررسی کند. در آگهی های تلویزیونی، از این نوع گوش دادن استفاده می کنیم.

### سه \_ گوش دادن با هدف لذت بردن

گوش دادن زمانی با این هدف صورت می گیرد که درصدد یافتن نشانه یا پیام هایی در صداها باشیم تا از آنها لذت ببریم یا بخواهیم از راه شنیدن آنها به آرامش برسیم. مثل گوش دادن به نوای یک قاری خوش لحن قرآن یا صدای زیبای برخی از پرندگان یا زمزمه جویباران.

### چهار \_ گوش دادن همدلانه

وقتی کسی نیاز دارد با حرف زدن تخلیه شود، یعنی یک سنگ صبور می خواهد و به دنبال کسی است که به درد دل او با دقت گوش بسپارد، او را درک کند و اگر توانست کمکش کند، گوش دادن همدلانه اتفاق می افتد. این گونه گوش دادن، معمولاً میان زوجین، دوستان صمیمی و مشاوران و مراجعان آنها رخ می دهد.

### ه \_ موانع گوش دادن

ه \_ موانع گوش دادن

هر فرآیندی احتمال دارد با موانع و مشکلاتی روبه رو شود. این موانع گاه به صورت کامل از اجرای فرآیند جلوگیری می کنند، گاهی هم روند فرآیند را کند می سازند یا از کیفیت آن می کاهند یا ماهیت فرآیند را تغییر می دهند. فرآیند گوش دادن نیز ممکن است با چنین موانعی روبه رو شود. برخی از این موانع عبارتند از:

یک \_ گوش دادن هم زمان به دو نفر

وقتی در یک زمان می خواهیم از گفته ها و اطلاعات دو نفر استفاده کنیم، نمی توانیم به صحبت های هر دو به شکلی مؤثر و کارآمد گوش دهیم. آنچه به ذهن ما وارد می شود، آمیزه ای از سخنان هر دو خواهد بود که نمی توان برای

آنها ارزشی قائل شد و جزو زباله های ذهنی به شمار می روند. با اینکه زمانی صرف شنیدن آنها شده است، در واقع، به حرف هیچ یک گوش نداده ایم.

#### دو - بی توجهی

وقتی نگران مسائل مختلف در حال یا آینده خود یا دیگران هستیم، نمی توانیم به خوبی به سخنان طرف مقابل گوش دهیم و فرآیند گوش دادن، به صورت مفید انجام نمی شود. ممکن است اتفاق مهم تری پیش از ارتباط فعلی شنیداری ما رخ داده باشد که ما هنوز به آن اتفاق فکر می کنیم و صداها فقط گوش ما را نوازش دهند، بدون اینکه به ذهن ما راه یابند و پردازش شوند.

#### سه - سوگیری فردی

گاه در شرایطی خاص، پیام سخن گو را ناخواسته تحریف می کنیم. برای مثال، زمانی که وقت ما کم است، فقط به پیام هایی گوش می دهیم که کمتر دشوار یا تحریک کننده باشند یا با افکار ما هماهنگی بیشتری داشته باشند. حتی گاهی آن قدر خود را حق به جانب می دانیم که فقط سخنان و پیام های موافق با عقاید خود را می شنویم. در چنین مواردی، فرآیند گوش دادن، مطلوب و مؤثر نخواهد بود.

#### چهار - تعصب و تصورات قالبی

گاه تحت تأثیر نژاد، طبقه اجتماعی، موقعیت شغلی یا مذهب سخن گو قرار می گیریم و او را بی اهمیت یا پایین تر از خود می پنداریم و به این دلایل، با دقت به حرف های وی گوش نمی دهیم؛ حتی اگر سخنانش مهم و مفید باشند.

#### پنج - عوامل محیطی

سر و صدای زیاد یا رسا نبودن صدای گوینده به دلیل مشکلات و موانع فیزیکی، از دیگر عوامل نارسایی در گوش دادن است.

شش \_ خستگی جسمانی یا روحی شنونده

گاه انسان ها به دلیل خستگی های جسمی یا روحی نمی توانند شنونده خوبی باشند. خستگی جسمی یا روحی می تواند بر فرآیند همه فعالیت های انسان تأثیر بگذارد. خستگی ها ابتدا فرآیند تعقل و تجزیه و تحلیل عقلی روی شنیده ها را مختل می کنند و اگر شدیدتر باشند حتی فرآیند شنیدن را هم مختل می کنند تا جایی که انسان خسته حتی مدعی می شود که در زمان خستگی مطلبی را که به او گفته شده نشنیده است.

هفت \_ نامفهوم بودن سخنان سخن گو یا سرعت وی در سخن گفتن

گاهی هم با اینکه گوش می دهیم، واکنش هایمان سخن گو را دچار این سوء تفاهم می کند که ما گوش نمی دهیم. مثلاً زمانی که وی درباره احساس منفی و بد خود سخن می گوید، اگر دستور بدهیم، سرزنش کنیم، بی درنگ، راه حل ارائه دهیم، سریع بحث را عوض کنیم، مسخره کنیم، نصیحت کنیم و بخواهیم دلایل منطقی بیاوریم یا قضاوت های زود هنگام کنیم، در واقع، ارتباط با او را مختل می سازیم و نشان می دهیم که حال روحی و شرایطش را درک نکرده ایم؛ یعنی خوب به او گوش نداده ایم.

### (و) سفارش هایی برای بهتر گوش دادن

(و) سفارش هایی برای بهتر گوش دادن

یک \_ برای درک بیشتر مفاهیم سخنان سخن گو، باید به نشانه های غیر کلامی (زبان بدن) او توجه کنیم.

دو \_ شنوندگان ماهر، معمولاً از انواع تکنیک های تمرکزی استفاده می کنند. یکی از این تکنیک ها، قرار دادن خود به جای سخن گو و نگرستن به موضوع از دیدگاه اوست.

سه \_ گفت و گوی درونی هم یکی دیگر از این تکنیک هاست؛ یعنی برای حساس تر کردن خود، تلنگرهایی به ذهن خویش بزنیم. برای مثال، سؤال‌هایی از خود بپرسیم یا چیزی به خود بگوییم. مثل این جمله‌ها که «باید به حرف های او دقیق تر گوش دهم.» یا «چرا او حالا- این موضوع را به من گفت؟» یا «منظور او چیست؟» یا «نکات اصلی حرف او چیست؟» یا «به چه اطلاعات دیگری نیاز دارم؟»

چهار\_ متوسط سرعت سخن گفتن انسان، ۱۲۵ تا ۱۷۵ کلمه در دقیقه است، ولی متوسط سرعت تفکر یا همان پردازش اطلاعات در ذهن، چهارصد تا هشتصد کلمه در دقیقه است. با توجه به همین تفاوت میان سرعت سخن گفتن و سرعت تفکر و فرصتی که وجود دارد، می توانیم از تکنیک های بالا- برای دقت و پردازش شنیده ها استفاده کنیم. البته همین فرصت با فرآیندهای ذهنی نامربوط و بیهوده، مثل خیال پردازی یا انحراف حواس، از دست می‌رود.

پنج \_ باید عوامل حواس پرتی و کاهش دقت را به کمترین میزان برسانیم. برای مثال، اگر هم زمان با گوش دادن، مشغول انجام دادن کاری هم هستیم، باید به طور موقت از آن کار دست بکشیم و به سخنان طرف مقابل بیشتر دقت کنیم.

شش \_ ارتباط چشمی متناسب، در گوش دادن تأثیر فراوانی دارد و نباید از آن غفلت کرد. ارتباط چشمی متناسب این است که نه آن قدر به گوینده خیره شویم که او را ناراحت سازیم و نه آن قدر از نگاه کردن به او خودداری کنیم که تصور کند به ارتباط با او علاقه ای نداریم و به سخنانش توجه نمی کنیم.

هفت \_ تا حد امکان، موانع فیزیکی را از بین ببریم یا کاهش دهیم. برای مثال، اگر می خواهیم با کسی در دفتر کار خود صحبت کنیم، از پشت میز کار بیرون بیاییم و کنار او بنشینیم.

هشت \_ بهتر است هنگام گوش دادن، به گونه ای بنشینیم که بدن ما کمی به جلو و به طرف گوینده متمایل باشد. این حالت افزون بر آنکه سبب بهتر شنیدن می شود، نشان دهنده توجه بیشتر به سخنان گوینده است.

نه \_ از تکنیک های انعکاسی بهره ببریم. برای مثال، از نظر احساسی بگوییم: «گویا موضوع خوش حال کننده ای پیش آمده.» یا «غمگین به نظر می رسی». از دیدگاه محتوا و شیوه نگرش او، جمله های سخن گو را به شکلی دیگر تکرار کنیم، مثلاً بگوییم: «به عبارت دیگر، شما می گوید که ...». چنین واکنش هایی حساسیت ما را به سخنان سخن گو نشان می دهد و او را به ادامه دادن سخنانش تشویق می کند. همچنین اگر برداشت ما از سخنان وی اشتباه باشد، اصلاح می شود.

ده \_ با گفتن جمله هایی مثل: «خب خب!» یا «بعد چی شد؟»، «جدی؟»، «واقعاً؟» و... گوینده را به ادامه صحبت و دادن اطلاعات بیشتر و توضیح های کامل تر تشویق کنیم.

یازده \_ گوینده را با پرسش های پی در پی بمباران نکنیم؛ زیرا ممکن است سردرگم شود یا تمرکز حواس خود را از دست بدهد، یا احساس کند بازجویی می شود.

دوازده \_ اگر به مطالب مهمی گوش می دهیم، نکته های کلیدی، چارچوب بحث و مطالب مهم یا مشکل و جدید را یادداشت برداری و ثبت و ضبط کنیم.

سیزده \_ درک و دریافت خود را از احساسات سخن گو برایش بیان کنیم. برای مثال، بگوییم: «به نظرم، این موضوع شما را ناراحت کرده!» یا «گویا این موضوع برایتان خیلی جذاب است!»

چهارده \_ گاه به شیوه های مختلف، موضوع های مهم مطرح شده را به سخن گو یادآوری کنیم تا از میزان و شیوه روند انتقال اطلاعات آگاه شویم و میزان ادراک خود را با تأیید یا تکذیب او ارزیابی کنیم. مثلاً به او بگوییم: «چند دقیقه اجازه بدهید، ببینیم درباره چه چیزهایی صحبت کردیم، اول... و بعد...».

پانزده \_ میان برخی ویژگی های شنوندگان و میزان توانایی آنان در خوب گوش کردن، همبستگی ها و تناسب هایی وجود دارد، چنان که تحقیقات نشان داده است کسانی که گنجینه واژگانی غنی تری دارند، شنوندگان بهتری نیز هستند. همچنین پیشرفت تحصیلی افراد، با توانایی آنان در گوش دادن ارتباط دارد. بر اساس نتیجه پژوهش های مختلف، زنان در تفسیر و تشخیص پیام های غیرکلامی، از مردان، کارآمدتر هستند. شنوندگان ماهرتر، عناصر کلیدی پیام را تشخیص می دهند و آنها را به صورت مجموعه ای از مفاهیم ذخیره می کنند. در ضمن، افراد درون گرا معمولاً شنوندگان بهتری نیز هستند.

## ۲. مهارت مدیریت هیجان ها

### اشاره

#### ۲. مهارت مدیریت هیجان ها

هر انسانی در طول زندگی روزانه، خبرهایی می شنود، در شرایط خاصی قرار می گیرد، ماجراهایی برایش رخ می دهد، افکاری را از سر می گذراند و کارهایی می کند که احساسات یا هیجان هایی در او پدید می آورند. این احساسات در عملکرد او اثر می گذارند و گاه به واکنش هایی نامنتظره می انجامند. همچنین این احساسات، درباره دنیای بیرون و حتی دیدگاه های خودمان اطلاعاتی فراهم می کنند که در شکل دادن به رفتارهای بعدی ما اثرگذار است. وقتی

خوشحال هستیم؛ یعنی اتفاق‌های خوب و لحظه‌های شادی را پشت سر گذاشته ایم و هنگامی که غمگین هستیم؛ یعنی اتفاق‌های ناگواری بر ایمان پیش آمده است.

هیجان‌ها و احساسات، تجربه‌های درونی ما در برابر رخداد‌های بیرونی یا درونی هستند، مثل احساس خشم، غم، شادی، نگرانی، ترس و مانند آن. این واکنش‌ها معمولاً از کنترل و مدیریت افراد، خارج است. احساسات گوناگون در افراد مختلف، از نظر شدت و تأثیر آن در رفتارهای بعدی، بسیار متنوع و متفاوت است.

جلوگیری از پیدایش هیجان، ناممکن است و خواه ناخواه اتفاق می‌افتد، ولی کنترل آن مهم است. به نظر شما، کدام راه منطقی است: خودمان را به دست هیجان‌ها بسپاریم و اجازه دهیم تندباد هیجان ما را هر جا که خواست، ببرد، یا آنها را در اختیار خود بگیریم و جهت دهی کنیم؟ به بیان دیگر، خوب است ما در اختیار هیجان باشیم یا هیجان در اختیار ما؟

انسان با فراگیری مهارت مدیریت هیجان می‌تواند هیجان‌ها را در خود و دیگران به موقع تشخیص دهد، تأثیر آنها را بر رفتارهای مختلف بداند و در کنترل و جهت دهی هیجان‌های مختلف واکنش مناسبی نشان دهد.

کسانی که از هیجان‌ها به سود خود و روابطشان استفاده می‌کنند، از توانایی خاصی برخوردارند که امروزه به آن «هوش هیجانی» می‌گویند. پاسخ‌های هیجانی، در مقایسه با پاسخ‌های عقلی و خردگرا، سریع‌تر عمل می‌کنند. در این شیوه، دقت و خردورزی فدای سرعت می‌شود که در شرایط اضطراری، کاربردی حیاتی دارد. البته نوعی دیگر از واکنش‌های هیجانی، کندتر عمل می‌کنند. آنها پیش از اینکه به بروز احساسات بینجامند، در افکار ما تجلی

می یابند و با تفسیری از موقعیت به وجود آمده، هیجان‌های ما را تحریک می‌کنند. مثلاً وقتی فکر می‌کنیم: «سلام نکردن یکی از دانش‌آموزان به معنای توهین و گستاخی به ما است»، احتمالاً دچار هیجان خشم شده‌ایم، ولی در صورتی که فکر کنیم: «سلام نکردن او نشانه این است که احتمالاً او امروز مشکلی دارد و حالش خوب نیست»، امکان دارد دیگر خشمگین نشویم و هیجانی شبیه به دل‌سوزی داشته باشیم. در این مثال، واکنش هیجانی ما پس از اندکی فکر بروز می‌کند، برخلاف هیجان‌های تند لحظه‌ای.

## الف) تعریف هیجان

### الف) تعریف هیجان

همان‌گونه که ارسطو اشاره کرده است، عصبانیت، یک هیجان یا احساس است (۱) و فردی که در مدیریت هیجان، توانا باشد، می‌داند این عصبانیت را چه وقت، کجا، با چه کسی و چگونه ابراز کند تا به جای اینکه برایش دردسر تولید شود، راه‌گشا باشد.

خود کلمه هیجان، به معنای جوشش و غلیان است. در فارسی از این واژه بیشتر برای احساسات و حالات پر شور استفاده می‌کنیم، ولی در روان‌شناسی، برای بیان تمام حالت‌ها و انگیزش‌های احساسی و روانی مثبت و منفی و نشانه‌های جسمانی و روانی همراه آن به کار می‌رود.

از نظر ویلیام جیمز، هیجان، تغییرات جسمی و روانی است که به طور مستقیم، پس از ادراک یک واقعیت تحریک‌کننده حاصل می‌شود، مثل خشم، ترس، عشق و محبت، تنفر، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی، دل‌سوزی و ... (۲).

۱- پیروزفر، بزرگان تربیت، ص ۹۸.

۲- نک: مبانی روان‌شناسی هیلگارد، ترجمه: مجید مصطفوی، ص ۱۱۴.



## ب) کارکردهای هیجان

ب) کارکردهای هیجان

هیجان‌ها در زندگی روزانه ما کارکردهای مثبت و منفی فراوانی دارند، از جمله:

— به زندگی، رنگ و بو و روح می‌بخشند.

— می‌توانند عامل هم‌بستگی افراد شوند.

— پایه و اساس هنر هستند.

— در مواردی، نیروی اضافی تولید می‌کنند و در مواردی هم سبب هدر رفتن نیرو می‌شوند.

— گاهی یاری رسان می‌شوند و گاهی هم آسیب‌زننده.

— اگر درست و عاقلانه مدیریت نشوند، بر عقل و منطق چیره می‌شوند.

— گاهی آثار تخریبی بسیار قوی مادی و معنوی دارند.

## ج) اهمیت مدیریت هیجانی

### اشاره

ج) اهمیت مدیریت هیجانی

به اعتقاد بسیاری از دانشمندان، مهارت مدیریت هیجان‌ها یا «هوش هیجانی» را در کودکان و حتی بزرگسالان می‌توان پرورش و افزایش داد. این پرورش و رشد به چند دلیل، مهم است:

### یک \_ برخورد با موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک

برای مثال، کودک سه ساله‌ای را در نظر بگیرید که آدم ربایی او را تهدید می‌کند. بچه‌ها معمولاً به طور غریزی و از راه هیجان‌های خود، متوجه خطرناک بودن موقعیت می‌شوند. اگر آدم ربا به زور متوسل شود، کودک شروع به داد و فریاد و دست و پا زدن می‌کند؛ کاری که شاید در موقعیت‌های دیگر برای او خوشایند نباشد. این کار وی محصول فرآیندی هیجانی است که احتمال نجات یافتن او را افزایش می‌دهد.

## دو\_ تأمین احساس خوشنودی و شادی

افزایش سطح سلامت روحی و جسمی کودکان، یکی از هدف‌های پرورش فرزند است. بنابراین، برای افزایش یکی از عوامل مهم سلامتی آنان، یعنی شادی و خوش‌حالی هدایت شده در آنها باید تلاش کنیم. بررسی‌های پژوهشگران نشان داده است که کودکان شاد و سالم در جامعه‌ای متمدن، وقتی وارد عرصه زندگی و کار می‌شوند، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب و عادی خواهند بود. هر چه مدیریت هیجانی، بالاتر و بهتر باشد، هیجان‌ها و احساسات، بیشتر به ما کمک می‌کنند تا اطلاعات مربوط به یکی از پایه‌های مهم سلامتی، یعنی شادی را گردآوری، دسته‌بندی، اولویت‌بندی و پردازش کنیم تا به صورت شایسته و بایسته از آن بهره‌گیریم.

## سه \_ کمک به دیگران

مدیریت بهتر هیجانی به ما کمک می‌کند با شناخت هیجان‌های خود و دیگران و آثار و شرایط پیدایش آنها، نیازها را درک کنیم و دست‌کم با همدلی، به یکدیگر یاری برسانیم؛ یاری با تمام وجود و از عمق جان. افراد با این مهارت می‌آموزند که احساسات، هیجان‌ها و نیازها و خواسته‌های همه انسان‌ها شبیه یکدیگر نیست. رسیدن به چنین درکی، بر میزان شفقت و احترام به احساسات و تفاوت‌های فردی دیگران می‌افزاید که این خود، اساس همدلی \_ یکی دیگر از انواع مهارت‌های زندگی \_ است.

## چهار\_ ایجاد حس مسئولیت‌پذیری

این مهارت به دو روش، مسئولیت‌پذیری را افزایش می‌دهد. نخست، هیجان‌های محرک مسئولیت‌پذیری را شناسایی و با تقویت آنها، به افزایش مسئولیت‌پذیری کمک می‌کند. در مرحله بعد، به ما می‌آموزد مسئولیت

احساسات و هیجان‌های خود را بپذیریم؛ یعنی به جای این باور که دیگران، احساسات ما را همچون عروسکی در کنترل دارند، باور کنیم که خودمان کنترل می‌کنیم. مثلاً به جای اینکه بگوییم: «او سبب عصبانیت من شد»، بگوییم: «من عصبانی شدم».

### د) راه‌های افزایش مهارت مدیریت هیجان

د) راه‌های افزایش مهارت مدیریت هیجان

یک \_ برای مدیریت هیجان‌ها، پیش از هر چیز باید درباره احساسات و هیجان‌های خود اطلاعات عینی تری پیدا کنیم. سفارش می‌شود در جلسه‌های گروهی درباره انواع هیجان‌ها مثل شادی و غم، عشق و تنفر، ترس و شجاعت، صحبت‌های سازنده داشته باشیم.

دو \_ هیجان‌های خود را بپذیریم و آنها را همانند مهمانی نزد خود بدانیم، ولی به آنها گوشزد کنیم که ما میزبانان هستیم و اجازه ندارند هر کاری می‌خواهند، انجام دهند.

سه \_ رفتارهای هیجانی مثبت مثل همدلی، خردورزی، مثبت‌نگری و کنترل تنش را در خود تقویت کنیم.

چهار \_ واژه‌ها و عبارتهایی را به کودکان بیاموزیم که دربرگیرنده هیجان و احساسات هستند. والدین هم در شرایطی که احتمال رخ دادن موارد ناخواسته نیست، احساسات خود را بیان کنند تا بچه‌ها نیز هیجان‌های خود را بهتر بشناسند، مثل: «احساس بی‌قراری می‌کنم»، «نگرانم»، «احساس ناامیدی می‌کنم»، «احساس شادی می‌کنم».

پنج \_ احساسات کودکان را نام‌گذاری کنیم: «به نظر می‌رسد ناامید شده‌ای!»

شش \_ احساسات و هیجان‌های دیگران را که در خیابان، تلویزیون و کتاب‌های داستان به آنها برمی‌خوریم، نام‌گذاری کنیم، مثلاً «آن خانم در فیلم احساس حسادت می‌کند».

هفت \_ از بچه ها بخواهیم احساسات خود را نقاشی کنند: «می تونی خشم خودت رو نقاشی کنی؟» یا «می دونی وقتی خیلی می ترسی، قیافه ات چه شکلی می شه؟ برام نقاشی کن!».

هشت \_ محیطی سرشار از احساس امنیت خاطر و حمایت برای بیان احساسات فراهم سازیم.

نه \_ برای احساسات ارزش قائل شویم و آنها را شناسایی کنیم.

ده \_ درباره احساساتمان به راحتی صحبت کنیم.

یازده \_ صداقت هیجانی را از راه عشق بی قید و شرط تشویق کنیم.

دوازده \_ برای بچه های بزرگ تر، تا آنجا که امکان دارد، جایگاه برخی هیجانها را توضیح دهیم، مثل اینکه چرا خشم معمولاً یک احساس ثانویه است؛ یعنی پیش از خشم، یک احساس دیگر وجود دارد. شاهد آن نیز این است که وقتی با کارنامه منفی فرزندمان روبه رو می شویم، اول احساس ناامیدی می کنیم. سپس عصبانی می شویم. یا وقتی ماشینی با سرعت جلوی اتومبیل ما می پیچد، اول می ترسیم و بعد عصبانی می شویم.

سیزده \_ برای کودکان توضیح دهیم که هیجانهای منفی، از انباشته شدن نیازهای هیجانی برآورده نشده به وجود می آیند.

چهارده \_ با کودکان درباره جنبه های مثبت هیجانهای به ظاهر منفی، مثل خشم، گفت و گو کنیم.

پانزده \_ به جای نام گذاری افراد با صفات گوناگون (دست و پا چلفتی، دیوانه، ترسو...) احساسات آنان را نام گذاری کنیم (الان احساس خجالت می کنی؛ مثل اینکه خشمگین هستی؛ به نظر می رسد کمی احساس ترس می کنی...).

شانزده \_ برای شناخت بهتر دیگران، دستور دادن، تنبیه، قضاوت، سخنرانی، نصیحت و تهدید، همیشه کارساز نیست، بلکه گوش دادن به حرف‌های آنان و نیز دقت کردن در زبان بدنشان (حالت و حرکت اعضای بدن و صورت)، در شناخت عقاید و افکار آنان مؤثرتر است.

هفده \_ مهم‌ترین الگوی رفتاری و هیجانی فرزندان، بزرگ‌ترها هستند. اگر از نظر احساسی و هیجانی، به کمک و تقویت بیشتر نیاز داریم، از دوستان باتجربه یا روان‌شناس و مشاور بهره بگیریم و با اصلاح ضعف‌های هیجانی خود، زمینه الگوبرداری درست و مطلوب و کارآمد را برای فرزندانمان فراهم سازیم.

هجده \_ آموزش و نشان دادن تأثیر افکار بر احساسات و هیجان‌ها که از مهارت‌های خودشناسی به شمار می‌رود، در مدیریت هیجان‌ها بسیار مؤثر است.

نوزده \_ آموزش روش‌های آرمیدگی عضلانی یا روش تمرکز بر تنفس، در مدیریت هیجان‌های پراثرژی، مثل خشم و تنفر، اثربخش است.

به یاد داشته باشیم جرم و جنایت، از احساس ضعف، احساس ناکامی، احساس کنترل شدید و احساس زیان دیدن به وجود می‌آید.

بیست \_ اسلحه و چاقو، آتش و سنگ و مواد مخدر، گاهی جانشین احساس محترم بودن می‌شوند. کسانی که به آنها احترام می‌شود، برای قدرتمند شدن به اسلحه و چاقو نیاز ندارند و برای احساس بزرگی و قدرت، از سیگار استفاده نمی‌کنند.

### ۳. مهارت تصمیم‌گیری

#### اشاره

#### ۳. مهارت تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری، بخش مهمی از زندگی شخصی و شغلی افراد است. تصمیم‌گیرندگان، مسئولیت قضاوت یا انتخاب بین دو یا چند راه‌حل و واکنش در برابر پدیده‌ها را به عهده دارند. این قضاوت‌ها و انتخاب‌ها، چه در زندگی شخصی و چه در محیط کار، با هر پست و مسئولیت، گاه بسیار مهم و حیاتی است.

ناتوانی در تصمیم‌گیری، از مشکلاتی است که افراد کم و بیش درگیر آن هستند. تصمیم‌گرفتن، معانی ضمنی متفاوتی دارد. برخی می‌پندارند، تصمیم‌گرفتن تنها در لحظه‌های حساس و مهم زندگی انسان معنا می‌یابد و در موقعیت‌های کم‌اهمیت‌تر هیچ جایگاهی ندارد. تصمیم‌گیری، یک رفتار مهم اجتماعی است. حتی در طول یک روز، چندین بار در شرایطی قرار می‌گیریم که باید تصمیم‌های مهم بگیریم. برای عده‌ای شیوه تصمیم‌گیری و اعتماد به تصمیم‌هایی که گرفته‌اند، امری غریزی است. این دسته به طور خدادادی، از توانایی‌های بالایی در تصمیم‌گیری برخوردارند. در مقابل، بعضی افراد نیز از کمترین توانایی برای تصمیم‌گیری محرومند. برای این افراد، حتی کوچک‌ترین تصمیم‌گیری‌ها، بسیار دشوار و آزاردهنده است.

همه ما هر روز تصمیم‌هایی می‌گیریم که بعضی از آنها بسیار مهم هستند و برخی نیز اهمیت کمتری دارند. برخی از موقعیت‌های تصمیم‌گیری، فوری و ویژه است و برای برخی دیگر فرصت بیشتری وجود دارد. برای مثال، برای یک نوجوان تصمیم‌گیری درباره اینکه ادامه تحصیل دهد یا آن را کنار بگذارد

و به دنبال شغلی برود، بسیار مهم تر است از تصمیم گیری درباره اینکه پیشنهاد دوستش را در پرداختن هزینه ساندویچی که خورده‌اند، بپذیرد یا نه.

توانایی تصمیم گیری معمولاً جزو خصوصیات ذاتی انسان ها نیست. از این رو، باید به فرزندانمان بیاموزیم که چگونه خود را با شرایط گوناگون هماهنگ کنند و ارزیابی درستی از شرایط داشته باشند. آنها باید نیازهای خود و تصمیم درست را تشخیص دهند و از میان چند گزینه، عاقلانه‌ترین آنها را انتخاب کنند.

تصمیم های کودکان در خانه نباید به انتخاب غذا، لباس و اسباب بازی محدود شود. با افزایش این گزینه ها، حس کنجکاوی و در نتیجه، اعتماد به نفس در تصمیم گیری، در کودکان تقویت می شود.

شما می‌توانید با راهنمایی های مفید، دادن حق انتخاب های سازنده به آنها و ایجاد شرایط منطقی، قدرت تصمیم گیری را در فرزندان خود افزایش دهید. کودک در آغاز، با انتخاب هایی همچون انتخاب لباس مورد علاقه برای رفتن به مدرسه، با مقوله تصمیم گیری آشنا و رفته رفته با آن مأنوس می شود. پیشنهاد کردن چند غذا، لباس یا کتاب مختلف به کودک، وی را هدفمند می سازد و در رویارویی با چند گزینه متفاوت، احساس سردرگمی نمی کند. شاید هدایت کودکان به سمت تصمیم گیری، اندکی دشوار به نظر برسد، ولی باید آنها را به این کار وادار کنید. چند لباس مختلف را در برابر کودک قرار دهید و او را غیرمستقیم به تصمیم گیری وادارید. وی می تواند هر کدام از لباس ها را که نمی پسندد، به ترتیب از دور خارج کند تا به منظور خود برسد یا ویژگی های لباس مورد علاقه اش را بیان کند تا سریع تر به نتیجه نهایی نزدیک شود.

اگر کودک تصمیم خطرناک و زیان‌باری گرفت، یک باره او را محدود نکنید. اجازه دهید به آرامی و با نظارت غیرمستقیم شما، با پی آمدهای احتمالی تصمیمش روبه‌رو شود.

تصمیم‌گیری، شاخص بسیار مهمی برای شناخت رشد عقلی، عاطفی، اجتماعی و روانی افراد است. افرادی که به چنین رشدی نرسیده‌اند، بیشتر اجازه می‌دهند، دیگران برای آنان تصمیم بگیرند.

### الف) تعریف تصمیم‌گیری

الف) تعریف تصمیم‌گیری

واژه تصمیم‌گیری، در لغت به معنای اراده کردن، قصد کردن، و در اصطلاح، انتخاب کردن از میان دو یا چند راهکار یا گزینه است.

بنابراین، تصمیم‌گیری، فرآیند ارزش‌یابی گزینه‌ها و راه‌های موجود، بررسی و پیش‌بینی پی آمدهای هر یک از آنها برای رسیدن به هدف و در نهایت، انتخاب است.

### ب) پیش‌نیازها و پی آمدهای تصمیم‌گیری صحیح

ب) پیش‌نیازها و پی آمدهای تصمیم‌گیری صحیح

افرادی که درست تصمیم می‌گیرند:

— همه جنبه‌ها را سنجیده‌اند.

— می‌کوشند نتایج احتمالی تصمیم خود را پیش‌بینی کنند.

— برای هر نتیجه احتمالی، واکنش خاصی در نظر دارند.

— احتمال موفقیت خود را افزایش می‌دهند.

— به دنبال تصمیم صحیح، احساس رضایت بیشتری از خود خواهند داشت.

— پی‌آمد چنین احساسی، اعتماد به نفس بیشتر و روحیه شادتر خواهد بود.

— نه تنها تصمیم‌گیرنده، بلکه اطرافیانش را نیز به استفاده از چنین فرآیندی تشویق می‌کند.



بنابراین، می توان پیش بینی کرد که با به دست آوردن مهارت تصمیم گیری و تقویت آن، بهداشت روانی فرد و اعضای خانواده و افراد جامعه بهبود یابد.

### ج) مراحل تصمیم گیری

#### اشاره

ج) مراحل تصمیم گیری

برای تصمیم گیری درست، نمی توان به طور تصادفی، به دلخواه و بدون مطالعه عمل کرد، بلکه باید با استفاده از روشی مفید، مؤثر و عملی، تصمیم گرفت.

مراحل درست تصمیم گیری که بیشتر نظریه پردازان با آن موافقت، عبارتند از:

#### یک - تعیین چالش

در این مرحله، چالش یا مشکلی را که با آن روبه‌رو هستیم، مشخص و مسئله یا مشکل مورد نظر را تعریف می کنیم. برای این کار، روی یک برگ کاغذ و در چند خط، آن چالش را یادداشت و بررسی می کنیم.

#### دو - گردآوری گزینه های انتخاب و اطلاعات

در این مرحله، انتخاب های پیش رو و اطلاعات مربوط به هر راه حل و گزینه را بررسی می کنیم. بهتر است با استفاده از روش بارش فکری، انواع انتخاب های احتمالی را در نظر بگیریم؛ یعنی با آزاد گذاشتن فکر، همه گزینه های احتمالی را یادداشت کنیم و از مشورت با دیگران نیز بهره بگیریم.

در کاغذی که مراحل مختلف تصمیم گیری را در آن انجام می دهیم، به شکل زیر مرحله دوم را یادداشت می کنیم:

انتخاب هایی که پیش رو دارم:

انتخاب شماره ۱:

انتخاب شماره ۲:

**سه \_ بررسی پی آمدهای هر انتخاب**

در این مرحله، با استفاده از نیروی فکر و تخیل خود و همچنین نظر دیگران، پی آمدهای مثبت و منفی هر کدام از انتخاب های مرحله قبل را بررسی می کنیم.

**چهار \_ مرحله تصمیم گیری**

در این مرحله، تصمیم نهایی گرفته می شود؛ یعنی بهترین گزینه از گزینه های مرحله دوم، انتخاب و اجرا می شود. چنانچه نتیجه این تصمیم در کوتاه مدت مشخص گردد، ارزش یابی می شود. این مرحله را در کاغذ خود به شکل زیر یادداشت می کنیم:

تصمیم نهایی:

دلایل من برای این تصمیم:

۱.

۲.

۳.

**(د) سفارش های مربوط به تصمیم گیری**

(د) سفارش های مربوط به تصمیم گیری

یک \_ پیش از تصمیم گیری، بهتر است با افراد آگاه، متخصص و باتجربه در موضوع مورد نظر مشورت کنیم.

دو \_ به عواملی که در تصمیم گیری مهم هستند، دقت کنیم. عواملی مثل اطلاعات موجود، اطلاعات نادرست، محدودیت زمانی، پی آمدها، تأثیر دیگران و هنجارهای جامعه بر تصمیم گیری ما، خطرهای احتمالی و مانند آن.

سه \_ عواملی همچون دوستان، ارزش‌های موجود در رسانه‌ها، مذهب، فرهنگ، اعتقاد به بخت و اقبال و آرزوی والدین، بر تصمیم‌گیری نوجوانان اثرگذارترند. بنابراین، خوب است در محیطی صمیمانه در خانه، درباره این موارد و دیگر عوامل با آنها صحبت کنیم و نظرشان را بپرسیم.

چهار \_ درباره تصمیم‌های خطرناکی که نوجوان ممکن است بگیرد، پرسش‌هایی مطرح و در آن زمینه بحث‌های جالبی با فرزندانمان بکنیم.

پنج \_ با کمک اعضای خانواده، پی‌آمدهای هر تصمیم را بررسی کنیم و اینکه آیا این پی‌آمدها به ما اخطار می‌دهند، انتخاب خود را سریع تغییر دهیم؟ مانند تصمیمی که با به خطر انداختن سلامتی یا زندگی همراه است، یا خطر دستگیری و زندانی شدن و خطر از دست دادن اعتماد دیگران را دارد.

شش \_ در نظر داشته باشیم که برخی پی‌آمدهای منفی، به احساسات یا ارزش‌های انسانی مربوط هستند، مثل احساس گناه به دلیل داشتن انتخابی بر خلاف ارزش‌های خود، احساسی ناخوشایند به دلیل انجام دادن عملی که والدین، دوستان، یا مذهب آن را تأیید نمی‌کنند، یا این احساس که دیگران از ما سوءاستفاده و بهره‌برداری کنند.

هفت \_ برای تمرین بیشتر و کسب مهارت در پیش‌بینی پی‌آمدهای احتمالی هر تصمیم، همراه با اعضای خانواده می‌توان پرسش‌هایی مطرح کرد و هرکس پاسخ‌های خود را روی یک برگ کاغذ بنویسد. سپس درباره پاسخ هرکس بحث شود. پرسش‌هایی مانند اینکه چه اتفاقی می‌افتد اگر:

\_ به دانشگاه نرویم؟

\_ ترک تحصیل کنیم؟

\_ هرگز ازدواج نکنیم؟

— با اتومبیل یکی از دوستان که گواهی نامه ندارد، مسافرت کنیم؟

یا مواردی دشوارتر، مانند این مثال:

— حسن در درس هایش پیشرفت بسیار خوبی دارد و هنوز یک سال و نیم تا تمام کردن درشش مانده است. پسرعموی حسن به او می گوید که در شرکت ساختمانی پدرش، کاری برای او سراغ دارد. دستمزد کار خوب است و دست کم شش ماه باید در آنجا بماند. حسن باید ترک تحصیل کند، ولی در مقابل، پول خوبی به دست می آورد. او چه باید بکند؟ پی آمدهای احتمالی تصمیم او چه خواهد بود؟

هشت — به یاد داشته باشیم برای یک تصمیم گیری خوب، همه به ویژه نوجوانان، پیش از هر چیز، به اطلاعاتی درباره گرایش ها، ارزش ها، باورها و هیجان های خود نیاز دارند. (خودآگاهی)

نه — از دیگر مهارت های پیش نیاز برای تصمیم گیری خوب، مهارت انتخاب هدف است. به بیان دیگر، فردی که هدف های کوتاه مدت و بلندمدت خود را در تمام امور زندگی مشخص کرده باشد، راحت تر و بهتر تصمیم می گیرد.

ده — چنان که گفتیم، بهتر است پیش از تصمیم گیری، با دیگران مشورت کنیم. بنابراین، پیش نیاز مطلوب دیگر این است که همه، به ویژه نوجوانان، از مهارت های ارتباط میان فردی برخوردار باشند.

یازده — در تصمیم گیری های فوری و در موقعیت های ویژه یا زمان های حساس، ممکن است فرد بر اثر فشار و تنش در روابط خود با دیگران یا به دلیل شرایط محیطی، لجبازی کند و ضعیف، غیرمنطقی و شتاب زده تصمیم بگیرد. بنابراین، یکی دیگر از پیش نیازهای تصمیم گیری مناسب، افزایش مهارت های مدیریت خود و هیجان هاست که به شخص کمک می کند، هیجان های خود را کنترل کند و منطقی تر تصمیم بگیرد.

دوازده \_ مطالعه زندگی نامه انسان‌های موفق در عرصه علم، ادب، اقتصاد و مانند آن، زمینه را برای تصمیم‌گیری‌های مناسب در آینده، فراهم می‌سازد.

#### ۴. مهارت‌های مقابله‌ای

##### اشاره

#### ۴. مهارت‌های مقابله‌ای

در این قسمت، مهارت‌های مقابله‌ای را که یکی از مؤلفه‌های اساسی بهداشت روانی است، بررسی می‌کنیم. ابتدا به تعریف مقابله و سپس به توضیح تدبیرها و منابع مقابله‌ای می‌پردازیم. همچنین انواع مقابله، شامل مقابله کارآمد (مقابله متمرکز بر مسئله و مقابله متمرکز بر هیجان و زیرشاخه‌های هر کدام) و نیز مقابله ناکارآمد (پرداختن به احساسات دردناک از راه تفکر آرزومندانه، استفاده از دارو برای فرار از رنج، تفکر منفی، رفتارهای تکانشی، نداشتن درگیری ذهنی و رفتاری و مقابله به صورت انکار) شرح داده می‌شوند.

#### الف) تعریف مهارت‌های مقابله‌ای

#### الف) تعریف مهارت‌های مقابله‌ای

با گسترش تکنولوژی و گذر از جامعه سنتی به جامعه صنعتی، بر حجم دشواری‌ها و رنج‌های انسان‌ها افزوده شده است و بیشتر از گذشته شاهد عوارضی چون اضطراب، افسردگی، خودکشی، اعتیاد، طلاق، فرار از تحصیل و احساس پوچی هستیم. به موازات این دشواری‌ها، روان‌شناسان و پژوهشگران، راه‌های ارزشمندی را پیش روی انسان‌های خواستار سلامت قرار داده‌اند تا تأمین‌کننده بهداشت روانی آنها باشد.

جورج آلبی (۱) (۱۹۸۲)، یکی از مؤلفه‌های اساسی بهداشت روانی را مهارت‌های مقابله‌ای می‌داند. از دیدگاه لازاروس (۲) و فولکمن (۱۹۸۴)، مقابله، تلاش‌های فکری و هیجانی و رفتاری است که فرد در برخورد با فشارهای روانی، برای چیره شدن، تحمل کردن یا به حداقل رساندن عوارض این فشارها

۱- Albee

۲- Lazarus

به کار می‌گیرد. (۱)

مقابله، نیازمند بسیج و آماده سازی نیروها و انرژی فرد است که با آموزش و تلاش به دست می‌آید. از این رو، با کارهایی که خودکار انجام می‌شود، تفاوت اساسی دارد.

## ب) تدبیرها و منابع مقابله ای

### اشاره

ب) تدبیرها و منابع مقابله ای

تدبیرهای مقابله ای، اندیشه ها و رفتارهایی هستند که فرد پس از روبه رو شدن با رویداد استرس زا، به کار می‌گیرد. این در حالی است که منابع مقابله ای، ویژگی های خود شخص هستند که پیش از روی دادن استرس وجود دارند، مانند داشتن عزت نفس، احساس تسلط بر موقعیت، سبک های شناختی، منبع کنترل، خوداثربخشی و توانایی حل مسئله.

یکی از امور مهم در این زمینه، ارزیابی فرد از توانایی هایش برای رویارویی با مسئله است. این ارزیابی ها ممکن است با توانایی های واقعی وی مطابقت باشد و ممکن است مطابقت نباشد، ولی هر چه هست، برداشت های خود فرد از توانایی ها و قابلیت هایش در برخورد با دشواری ها، تعیین کننده است. اگر فرد احساس ناتوانی کند، با وجود همه مهارت هایی که آموخته است، نخواهد توانست از عهده مشکل برآید. ارزیابی توانایی ها، در سه مرحله انجام می‌شود که این سه مرحله در شکل دادن و کارآمد کردن رفتارهای مقابله ای بسیار مؤثرند:

### یک - ارزیابی موقعیت

در این مرحله، فرد موقعیت استرس و تهدید را ارزیابی می‌کند. مثلاً از خود می‌پرسد: «آیا موقعیت، تهدیدکننده است یا خیر؟»

### دو - ارزیابی توانایی

۱- نک: سعید شاملو، اصول بهداشت روانی، صص ۴۱۱-۴۱۴.

در این مرحله، فرد توانایی خود را برای انجام دادن کاری در ارتباط با موقعیت استرس‌زا ارزیابی می‌کند. وی از خود می‌پرسد: «برای حل مسئله پیش آمده چه می‌توان کرد؟»

### سه \_ آزمودن ارزیابی‌ها

در مرحله سوم، فرد به ارزیابی مجدد موقعیت می‌پردازد که آیا قضاوت او درباره موقعیت یا منابع موجود، برای رویارویی با مسئله درست بوده است یا نه؟ در میزان توانایی خود، آیا درست تخمین زده است؟ او رفتارهای خود را بر اساس یافته‌های جدید، اصلاح و بازسازی می‌کند. به طور کلی، افراد در برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا، به دو شیوه مقابله می‌کنند: مقابله‌های کارآمد و مقابله‌های ناکارآمد.

مهارت‌های مقابله‌ای، همان روش‌های برخورد با مشکلات است که فرد، آگاهانه طراحی و اجرا می‌کند و نتیجه آن، حل شدن مسئله یا افزایش ظرفیت روان‌شناختی فرد برای از سرگذراندن موفقیت‌آمیز شرایط بحرانی و دورماندن از آسیب‌های ناشی از بحران‌های روحی است.

مقابله‌های ناکارآمد نیز تلاش‌هایی هستند که گرچه برای رویارویی با شرایط دشوار به کار گرفته می‌شوند، بیشتر آنها اوضاع را بدتر و پیچیده‌تر می‌کنند. به همین دلیل، از این دسته مقابله‌ها نمی‌توان به مهارت تعبیر کرد. برای مثال، فردی که برای کاستن از فشارهای روحی، به مواد مخدر روی می‌آورد، گرچه به نوعی مقابله با استرس و هیجان منفی در کوتاه مدت اقدام کرده، هزینه این لذت‌های کوتاه مدت را باید به صورت تحمل اعتیاد و عوارض شوم آن بپردازد. از این رو، شناخت موارد مقابله‌های ناکارآمد و زمینه‌های پیدایش آن و جلوگیری از چنین مقابله‌هایی، مهم است.

**ج) مقابله های کارآمد****اشاره**

ج) مقابله های کارآمد

مقابله های مؤثر و کارآمد که ما را در فشارهای روحی و شرایط دشوار یاری می دهند، به دو دسته تقسیم می شوند:

**یک \_ مقابله متمرکز بر مسئله****اشاره**

مقابله های متمرکز بر مسئله، عملکردهای مستقیم فکری و رفتاری هستند که برای تغییر و اصلاح شرایط تهدیدکننده محیطی انجام می شوند. به بیان دیگر، مقابله متمرکز بر مسئله، تلاش های فرد برای تغییر وضعیت و گلاویز شدن مستقیم با مشکل است.

هیچ کس بدون کوشش، به مقصودش نمی رسد. تصمیم گیری درباره اینکه فرد هنگام استرس چه باید بکند، نیازمند قضاوت خود اوست. این قضاوت ها گاه تحت تأثیر هیجان های منفی قرار می گیرند که بر اثر تجربه های منفی گذشته پدید آمده اند. برای مثال، فردی که بحران زده است، اگر تجربه های موفقیت آمیز کمی در گذشته برای تغییر دادن اوضاع پیرامون خود داشته باشد و افسردگی هم او را ناامید کرده باشد، حتی با وجود کارهای فراوانی که می تواند برای بهبود وضعیت خود انجام بدهد، درصدد مقابله با مسئله بر نمی آید. این افراد به جای اینکه خود را بازیگر نقش اصلی در زندگی بدانند، قربانی رفتار و تلقین های دیگران می دانند. باور نداشتن کارآیی خود، مانع بزرگی در برابر حل مسئله است؛ زیرا در این حالت، فرد کمترین تلاشی برای حل مسئله نمی کند.

کامپاز و همکارانش در پژوهشی که در زمینه چگونگی رویارویی نوجوانان با تنش ها انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که افراد هنگام استفاده از روش متمرکز بر مسئله، کنترل بیشتری بر موقعیت ها دارند. آنها خاطر نشان کردند، نوجوانان در برخورد با رویدادهای تنش زای تحصیلی، بیشتر از روش مقابله



متمرکز بر مسئله استفاده می کنند؛ زیرا فکر می کنند، این تنش ها بیشتر قابل کنترلند و بر عکس، در رویدادهای تنش زای اجتماعی، به این دلیل که کمتر قابل کنترل هستند، بیشتر روش مقابله متمرکز بر هیجان به کار گرفته می شود.

والینگ و مارتینک نیز در پژوهشی که انجام داده اند، نتیجه گرفتند افرادی که درمانده می شوند، در فعالیت های بدنی و تحصیلی خود، کنترل کمتری بر موقعیت دارند. آنها گفته اند دانش آموزشی که احساس می کنند بر موقعیت تسلط دارند، می توانند پی آمدهای عملکرد خودشان را نیز کنترل کنند و در برابر فعالیت هایی که یادگیری آنها مشکل است، از روش های حل مسئله استفاده می کنند. (۱)

بر اساس بررسی های انجام گرفته، روش های مقابله ای متمرکز بر مسئله، در موقعیت های قابل کنترل مؤثرتر هستند، در صورتی که برای موقعیت های کنترل ناپذیر (مثل مرگ یکی از عزیزان)، مقابله متمرکز بر هیجان مناسب تر است.

در مقابله متمرکز بر مسئله، افراد تدبیرهایی به کار می گیرند که به چند مورد اشاره می کنیم:

### اول \_ مقابله فعال

فرآیندی است که شخص فعالانه برای ایجاد تغییر در منبع فشار روانی تلاش می کند.

### دوم \_ مقابله مبتنی بر برنامه ریزی

در این نوع مقابله، فرد برای کنترل و حل مشکل، با تکیه بر اندیشه خود، راه حل های مختلف را ارزیابی و با انتخاب بهترین شیوه، مسئله را حل می کند.

### سوم \_ مقابله بردبارانه

عبارت است از خویشتن داری و خودداری از فعالیت های ناپخته ای که سبب پیچیده تر شدن مسئله و ایجاد اختلال در روند حل مسئله می شود.

---

۱- نک: آلن بیر، تجربه های روان شناسی، ترجمه: گیتی خوشدل، ص ۵۷.

### چهارم \_ مقابله از راه جست‌وجوی حمایت اجتماعی کارآمد

هنگامی که فرد خود را در حل مسئله ناتوان می‌بیند، به راحتی از دیگران کمک می‌گیرد. این کمک به تناسب نیاز و نوع مشکل، شامل به دست آوردن اطلاعات از طریق راهنمایی، مشاوره و جذب امکانات مادی یا معنوی از دیگران می‌شود.

### دو\_ مقابله متمرکز بر هیجان

#### اشاره

این نوع مقابله، فعالیت‌ها یا افکاری را دربرمی‌گیرد که فرد برای کنترل و بهبود احساسات ناخوشایند ناشی از شرایط فشارزا به کار می‌گیرد و انواع آن عبارتند از:

### اول \_ مقابله مبتنی بر جست‌وجوی حمایت عاطفی

تلاش‌های فرد برای به دست آوردن حمایت اخلاقی، همدلی، همدردی و تفاهم و احساس درک شدن از سوی دیگران را شامل می‌شود.

### دوم \_ مقابله مبتنی بر تفسیر مجدد مثبت

ارزیابی مثبت از حوادث و موقعیت‌ها که بر نگرش خوش‌بینانه به رویدادهای زندگی مبتنی است. این مقابله بیشتر از آنکه به منبع استرس مربوط باشد، برای اداره و کنترل عواطف و آشفتگی روان به کار می‌رود.

### سوم \_ مقابله مبتنی بر مذهب

در این نوع از مقابله، فرد برای رهایی از ناراحتی‌های خود، به انجام اعمال مذهبی مثل دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و امامان معصوم(ع) روی می‌آورد.

تجربه نشان داده که این نوع مقابله برای همه مردم مفید است؛ زیرا هم منبع حمایت عاطفی است و هم وسیله ای برای ایجاد تغییر مثبت. از این رو، مقابله های بعدی را آسان می سازد.

### چهارم \_ مقابله مبتنی بر پذیرش

پاسخ مقابله ای کنشی است که شخص در آن، واقعیت شرایط فشارزا را می پذیرد. این مقابله در شرایطی که منبع فشار، تغییرپذیر نیست (مثل فوت یکی از عزیزان)، مهم و مؤثر است.

### (د) مقابله های ناکارآمد

#### اشاره

(د) مقابله های ناکارآمد

مجموعه ای از شیوه های مقابله است که برای ایجاد تغییر در منبع فشار و بهبود احساسات ناراحت کننده ناشی از موقعیت فشارزا به کار گرفته می شوند، ولی متأسفانه وضع را بدتر می کنند. از این رو، نمی توان از این شیوه های مقابله، به مهارت مقابله ای تعبیر کرد. در واقع، این شیوه ها نوعی «خودفریبی» به شمار می روند.

یک نمونه از این روش ها، پرداختن به احساسات دردناک به وسیله تفکر آرزومندانه است. این مقابله، شیوه ای است برای خنثا کردن آنچه اتفاق افتاده است. این افکار با عبارت هایی همچون: «اگر فقط...» یا «ای کاش حقیقت نداشته باشد...» آغاز می شود. گاهی اوقات این افکار به شکل آنچه می بایست اتفاق می افتاد و نیفتاده است، جلوه می کند: «اگر فقط...». اینها روش مقابله ای تسکین دهنده برای طفره رفتن موقتی از رنج ناشی از حقیقت است. زیان این روش آن است که هیچ مقدار از آرزوی مورد نظر عملی نمی شود و سرخوردگی شدیدی در پی خواهد داشت.

برخی مقابله های ناکارآمد عبارتند از:

**یک \_ واپس رانی****یک \_ واپس رانی (۱)**

در این مقابله، خاطره های رنج آور یک شکست، خاطره هایی که شرم، احساس گناه، بیزاری از خود، و... در پی دارند، از میدان هشیاری بیرون رانده می شوند.

واپس رانی با فرونشانی (۲) متفاوت است. فرونشانی عبارت است از خویشتن داری سنجیده در جهت کنترل خواسته ها یا کنار گذاشتن موقت خاطره های رنج آور به منظور تمرکز یافتن بر امری معین. آدمی در برابر افکار فرو نشانده خویش، هشیار و در برابر تکانه ها و خاطره های واپس رانده، به شدت ناهشیار است. واپس رانی در موارد اندکی با موفقیت کامل همراه است، ولی بازگشت آنها همیشه تهدیدی جدی است. بنابراین، شخص دچار اضطراب خواهد بود و سازوکارهای دفاعی دیگری را به کار می اندازد تا آنها را از جرگه هشیاری دور سازد.

**دو \_ دلیل تراشی****دو \_ دلیل تراشی (۳)**

در ضرب المثل ها آمده است: «گر به دستش به گوشت نمی رسه، می گه بو می ده.» این ضرب المثل، نمونه ای روشن از دلیل تراشی را نشان می دهد. شخص در این حالت، ضعف ها و شکست های خود را به انگیزه های منطقی جامعه پسند منسوب می کند تا چنین به نظر آید که درست و منطقی رفتار شده است.

دلیل تراشی گاهی برای کاستن از ناامیدی ناشی از نرسیدن به هدف و به عنوان یک «خود گول زنگ» استفاده می شود و گاهی هم برای ساختن دلیل های منطقی و پذیرفتنی برای دیگران.

انسان ها معمولاً بیشتر به دنبال دلایل خوب هستند تا دلایل واقعی و دلیل تراشان از این نکته به خوبی استفاده می کنند.

۱- repression.

۲- suppression.

۳- rationalization.

**سه \_ واکنش وارونه**

سه \_ واکنش وارونه (۱)

در این حالت، افراد انگیزه ای را از راه زیاده روی در گرویدن به انگیزه متضاد آن، در خود \_ و حتی گاهی از خود \_ پنهان می کنند، مثل مادری که برای متهم نشدن به دوست نداشتن فرزندش، بیش از اندازه به او محبت نشان می دهد.

شاید افرادی که در جامعه در برابر کجی ها و ضد اخلاقی ها واکنش تندی دارند، خود، روزی از این موارد، گزیده شده اند. بنابراین، گاهی می توان از این واکنش به صورت کنترل شده، استفاده های منطقی و سنجیده ای داشت.

**چهار \_ فرافکنی**

چهار \_ فرافکنی (۲)

در همه ما صفات ناخوشایندی وجود دارد که تلاش می کنیم آنها را حتی از خودمان هم پنهان کنیم و برای این کار، گاه آنها را به صورتی اغراق آمیز به دیگران نسبت می دهیم. کودکی را در نظر بگیرید که از تاریکی می ترسد و می گوید: «دوستم از تاریکی خیلی می ترسد.» او با گفتن این جمله می خواهد به خود بقبولاند که از تاریکی نمی ترسد.» در بسیاری از موارد، افراد تلاش می کنند از این شیوه، برای مقابله با بحران ها و خنثاسازی آنها استفاده کنند و کس دیگر یا عامل دیگر را مقصر جلوه می دهند.

**پنج \_ انکار**

پنج \_ انکار (۳)

گاهی واقعه ناگوارتر از آن است که شخص بتواند با آن رو به رو شود. در این حالت، ممکن است آن را از اساس انکار کند. کسانی که انتقادهای دیگران را نادیده می گیرند یا به آزردن شدن دیگران توجهی ندارند، معمولاً از این واکنش، بسیار بهره می گیرند.

۱- reaction formation.

۲- projection.

۳- denial.

## شش \_ جابه‌جاسازی

## شش \_ جابه‌جاسازی (۱)

در این روش، انگیزه ای که از راه معینی ارضا نمی‌گردد، به کمک سازوکار جابه‌جاسازی به مسیری دیگر رانده می‌شود. این جابه‌جاسازی گاه به شکل مثبت و به عنوان مُسکن به کار می‌رود و گاه نیز خطرناک است.

## ه \_ زبان زندگی

## اشاره

## ه \_ زبان زندگی

هر روز به دلایل متفاوتی، با افراد زیادی در ارتباط هستیم. پی‌آمد هر ارتباط را چگونه «احساس» می‌کنیم؟ بیشتر احساس خوشنودی داریم یا نارضایتی؟ ارتباطی که پی‌آمد آن شادمانی بود، چه ویژگی‌هایی داشت؟ کدام کلمات را استفاده کردیم که ارتباط عمیق‌تر و پربارتری داشتیم.

«زبان زندگی»، دعوتی است برای ایجاد تغییر در الگوهای کلامی مان تا کیفیت ارتباط‌های انسانی خود را بهبود بخشیم. اگر از سخنان فردی رنجیده باشیم، بدین معناست که در الگوی «زبان زندگی» او، ارتباط محبت‌آمیز وجود نداشته و الگوی ارتباطی او در این حالت، یکی از الگوهای ارتباط «بیگانه‌ساز از زندگی» بوده است. ما الگوهایی همچون «قضاوت اخلاقی»، «مقایسه کردن» و «انکار مسئولیت» را مدل‌های ارتباطی می‌دانیم که از زندگی، بیگانه‌مان می‌سازند.

در ارتباط مبتنی بر قضاوت اخلاقی، ما می‌کوشیم تعیین کنیم «طرف مقابل چگونه است؟» یعنی قرار دادن انسان‌ها در تقسیم‌های دوتایی خوب و بد، زرننگ و تنبل، زشت و زیبا، فعال و منفعل. نتیجه این تلاش ما جداسازی انسان‌ها از همدیگر و ایجاد فاصله و دوری بین آنهاست. در «زبان زندگی»، ما «قضاوت اخلاقی» را نوعی حمله می‌دانیم و واکنش طبیعی افراد در برابر

حمله، فرار یا حمله متقابل است که هیچ کدام مورد نظر ما نیست؛ زیرا «نیت» ما از آغاز مکالمه، برقراری ارتباط است، نه فراری دادن طرف مقابل یا دریافت حمله متقابل.

آیا تا به حال، یکی از طرفین چنین گفت و گویی بوده اید؟

من: چرا عصبانی هستی؟

تو: عصبانی نیستم!

من: چرا بابا، معلومه.

تو: نه، من عصبانی نیستم.

من: پس چرا این جور حرف می زنی؟

تو: مگه چه جور حرف می زنی. تو خودت حالت خرابه، گیر می دی.

من: خب دیگه، نگو؛ حیف من که وقت برای تو می گذارم.

اگر از این گفت و گو و این نوع ارتباط راضی نباشیم، چه می توانیم بکنیم؟ برای برقراری ارتباط و بهبود کیفیت ارتباط انسانی مان، فقط با «تغییر خود» می توانیم کار را شروع کنیم. در الگوی زبان زندگی، ما برای تغییر و اصلاح دیگران تلاش نمی کنیم، بلکه به دعوت مهاتما گاندی: «بیایید خودمان، تغییری شویم که در دیگران جست و جوی می کنیم.» و در جست و جوی این تغییر، به الگوی کلامی خود، توجه و زبان زندگی را جای گزین الگوهای کلامی می کنیم که با آن تربیت شده ایم. ما یاد گرفته ایم با الگویی صحبت کنیم که سرتاسر آن، قضاوت اخلاقی، مقایسه کردن و ترویج سلسله مراتب است.

زبان زندگی، ارتباطی بدون خشونت است و به ما کمک می کند تا با خود و دیگران به گونه ای مرتبط شویم که محبت ذاتی مان شکوفا گردد. همچنین، راهنمایی مان می کند که روش ابراز خودمان و گوش کردن به دیگران را با تمرکز بر چهار عرصه، دوباره سازی کنیم تا زندگی مان را پربار سازیم. آن چهار

عرصه عبارتند از: آنچه «مشاهده می کنیم»؛ «احساس می کنیم»؛ «نیاز داریم» و «تقاضا می کنیم».

## مرحله های گفت و گو در زبان زندگی

### اشاره

مرحله های گفت و گو در زبان زندگی

گفت و گو در این الگوی کلامی، چهار مرحله دارد:

### مرحله اول: مشاهده

مرحله اول: مشاهده

نخستین مرحله از این فرآیند، مستلزم جدایی مشاهده از ارزیابی و قضاوت است. ما نیاز داریم آنچه را آشکارا می بینیم، می شنویم یا لمس می کنیم، بدون ترکیب کردن با ارزیابی و قضاوت، مشاهده کنیم. ما در مشاهده، چیزی را می بینیم که دورین عکاسی می تواند ثبت کند و چیزی را می شنویم که ضبط صوت می تواند دریافت کند. در این مرحله، هر آنچه مبتنی بر تفسیر و استنباط ماست، حذف می کنیم. برای مثال، به اختلاف یک مشاهده همراه با قضاوت؛ یعنی «کامران پشت گوش انداز است» و یک مشاهده بدون قضاوت؛ یعنی «کامران فقط شب قبل از امتحان درس می خواند»، توجه کنید. جمله اول که مبتنی بر پشت گوش اندازی است، چه اطلاعاتی به ما می دهد؟ چه واکنشی را در مخاطب ما ایجاد می کند؟

### مرحله دوم: احساس

مرحله دوم: احساس

دومین مرحله «زبان زندگی» این است که احساس خود را شناسایی و سپس آن را بیان کنیم. ما بعد از مشاهده بدون ارزیابی، بیان می کنیم که با مشاهده این عمل چه احساسی داریم: آیا «رنجیده ایم»، «ترسیده ایم»، «خوش حالیم»، «متعجبیم»، «عصبانی هستیم» یا...؟

خیلی وقت ها حتی بعد از گفتن جمله هایی مثل: «من احساس می کنم...»، افکار، برداشت ها و تفسیرهای خود را ابراز می کنیم. به این دو جمله توجه



کنید: «من احساس می‌کنم برای کسانی که با آنها کار می‌کنم، مهم نیستم.» با وجود عبارت «احساس می‌کنم»، گوینده، برداشت خود را بیان کرده است، نه احساس خودش را، درحالی که بیان احساس با چنین جمله‌ای ابراز خواهد شد: «من احساس غم می‌کنم» یا «من احساس ناامیدی می‌کنم».

### مرحله سوم: نیاز

مرحله سوم: نیاز

در سومین مرحله این فرآیند، ما بیان می‌کنیم که کدام نیازمان، به احساسی که شناسایی کرده ایم، مرتبط است. احساسات ما در نیازهای ما ریشه دارند، نه در رفتار دیگران. رفتار دیگران می‌تواند تحریک کننده احساس ما باشد، ولی علت آن نیست. علت احساس ما نیازی است که در آن لحظه داشته ایم. احساسات مثبت، پی‌آمد تحقق نیاز ماست و احساسات منفی، پی‌آمد تحقق نیافتن نیاز ما.

فرض کنید ساعت چهار با فردی در خیابان قرار ملاقات دارید. شما ۳۵ دقیقه در زیر باران، بدون چتر منتظر او ایستاده اید. ناگهان از آن طرف خیابان می‌بینید که او می‌آید. از دیدن وی چه احساسی دارید؟ حالا فرض کنید شما به علتی، با تأخیر به قرارتان می‌رسید؛ یعنی ساعت ۴:۴۵ دقیقه. شما از تاکسی پیاده می‌شوید و ناگهان از آن طرف خیابان می‌بینید که او می‌آید. از دیدن او چه احساسی دارید؟ آیا این دو احساس متفاوت است؟ در هر دو حالت او دیر آمده، ولی احساس شما متفاوت است؛ زیرا نیاز شما در این دو لحظه، متفاوت است. علت احساس شما، نیاز خود شماست، نه رفتار دیگران.

### مرحله چهارم: تقاضا

مرحله چهارم: تقاضا

آخرین مرحله از این فرآیند، به این پرسش می‌پردازد که چه تقاضایی از دیگران داریم تا زندگی مان پربار شود. وقتی نیازمان تحقق نیافته است، آنچه را مشاهده می‌کنیم، احساس می‌کنیم و نیاز داریم، با یک تقاضای مشخص بیان

می کنیم: ما عملی می خواهیم که ممکن است نیاز ما را برآورده سازد. چگونه تقاضایمان را به دیگران بیان کنیم تا آنها تمایل بیشتری به پاسخ گویی محبت آمیز به نیاز ما داشته باشند؟

باید از زبان «مثبت» و اعمال «انجام شدنی» استفاده کنیم. شخصی می گوید: «از همسرم خواستم که وقت زیادی صرف کارش نکند، ولی او مرخصی گرفته و با دوستانش به مسافرت مجردی رفته است.» جمله ای که این شخص براساس زبان مثبت و اعمال انجام شدنی می توانست بگوید، شاید این جمله بود: «من دوست دارم حداقل یک بعد از ظهر را در خانه، با من و بچه ها بگذرانم.» با این جمله، همسر می داند که چه تقاضایی از او شده است، درحالی که در جمله اول او می داند که تقاضا شده است چه نکند، ولی نمی داند که چه بکند.

بنابراین، «زبان زندگی»، دعوتی است به اینکه در شیوه بیان خود و گوش کردن به دیگران بازنگری کنیم. به جای اینکه پاسخ های ما از روی عادت و واکنش های غیر ارادی باشد، بر اساس آگاهی پاسخ دهیم؛ آگاهی از آنچه درک می کنیم، احساس می کنیم و نیاز داریم. در هر رابطه ای، ما می توانیم درحالی که هم زمان به دیگران، توجه محترمانه و محبت آمیز نشان می دهیم، به بیان صادقانه و آشکار نیازها و احساسات خودمان نیز پردازیم.

## ۵. مهارت افزایش شادی و نشاط

### اشاره

۵. مهارت افزایش شادی و نشاط

بر کسی پوشیده نیست که غم و اندوه چه آثار زیان باری بر انسان و روح و روان او برجای می گذارد و در مقابل، شادی، داروی تسکین بخش بسیاری از دردهاست.

چو شادی بکاهد، بکاهد روان

خرد گردد اندر میان ناتوان

فردوسی

اثرپذیری انسان ها از غم و اندوه، به یک اندازه نیست. گاه اندوهی کوچک، انسانی را نابود می کند و انسان دیگری را سنگین ترین غم ها هم تکان نمی دهد. از هر زاویه که به زندگی امروز بنگریم، تیرهای غم از هر سو بر دل و روح انسان می نشیند، درحالی که شادی به شیوه صحیح و منطقی، می تواند درمان و خنثی کننده آنها باشد.

امیرمؤمنان، علی (ع) می فرماید: «الْشُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَيَشِيرُ النَّشَاطَ؛ شادی، مایه انبساط روح و برانگیختن نشاط است».<sup>(۱)</sup>

بنابراین، یکی از مهارت هایی که هر کس باید در زندگی داشته باشد، این است که بتواند غم ها را کنترل کند، از آثار زیان بار آنها بکاهد، شادی آفرین باشد، شادی ها را جهت دهی و از آنها برای مصالح و منافع خویش استفاده کند.

### الف) شادی در متون دینی

الف) شادی در متون دینی

در دین مقدس اسلام، آموزه هایی درباره شادی آفرینی برای خود یا دیگران یافت می شود. پاداش فراوانی که برای تبسم کردن به چهره دیگران یا حضور در طبیعت، نگاه به سبزه، شوخی و مزاح و ادخال سرور وجود دارد، از این مقوله است.

حضرت علی (ع) می فرماید :

لَا بَأْسَ بِالْمُفَاكِهِ يَرُوحُ بِهَا الْإِنْسَانُ عَنْ نَفْسِهِ وَ يَخْرُجُ عَنْ حَدِّ الْعَبُوسِ.<sup>(۲)</sup>

شوخی کردن اشکال ندارد، انسان به وسیله آن نفسش را آسوده می سازد و از حد عبوس کردن خارج می شود.

خنده و شوخی، از بار غم و اندوه می کاهد و تحمل دشواری ها را آسان تر می سازد. ایمان و شوخ طبعی منافاتی با هم ندارند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله شوخ طبعی را

۱- غرر الحکم و دررالکلم، ح ۷۳۹۱.

۲- ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۳۹، ح ۸۸۶.

یکی از نشانه‌های اهل ایمان معرفی می‌کند و می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ وَ الْمُنَافِقُ قَطِبٌ وَ غَضِبٌ؛ مؤمن، شوخ طبع است و منافق، اخمو و غضبناک».<sup>(۱)</sup>

جالب آنکه هرگاه امامان معصوم (ع) متوجه می‌شدند شوخ طبعی در میان اصحابشان کاهش یافته است، بدان سفارش می‌کردند. راوی می‌گوید:

روزی امام صادق (ع) پرسید: شوخ طبعی در میان شما چگونه است؟ گفتم: اندک. امام فرمود: «چنین نکنید؛ زیرا شوخ طبعی از خوش خلقی است و تو بدین وسیله برادرت را شاد می‌کنی و رسول خدا هرگاه می‌خواست کسی را شاد کند، با او شوخی می‌کرد».<sup>(۲)</sup>

در این حدیث، چند نکته اساسی درباره شوخ طبعی وجود دارد: نخست آنکه از اخلاق حسنه است و دوم، شادکننده دل مؤمنان معرفی شده است. سوم آنکه امام به انجام دادن آن تشویق فرموده و چهارم آنکه به گفته امام، از سیره رسول خداوند است. در روایتی دیگر نیز آمده است که رسول گرامی اسلام هرگاه یکی از صحابه را غمگین می‌دید، با او شوخی می‌کرد:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ لَيْسُرُ الرَّجُلِ مِنْ أَصْحَابِهِ إِذَا رَأَاهُ مَغْمُومًا بِالْمُدَاعَبَةِ.<sup>(۳)</sup>

هرگاه رسول خدا یکی از اصحاب را غمگین می‌دید، با شوخی کردن، او را شاد می‌کرد.

و در روایتی دیگر می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ يُبَغِضُ الْمُعْبَسَّ فِي وَجْهِ إِخْوَانِهِ.<sup>(۴)</sup>

خداوند از شخصی که بر چهره برادرانش ترش رویی کند، نفرت دارد.

ارزش شوخ طبعی به اندازه‌ای است که امام صادق (ع)، مؤمنی را که این صفت در او نباشد، مؤمن نمی‌داند: «مَا مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَفِيهِ دُعَابَةٌ؛ [مؤمن] مؤمن نیست،

۱- تحف العقول، ص ۴۹.

۲- الکافی، ج ۲، ص ۶۶۳، ح ۳.

۳- مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۴۰۷.

۴- مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۲۱.

مگر اینکه در او شوخ طبعی باشد» (۱).

### (ب) خط قرمزهای شوخ طبعی

(ب) خط قرمزهای شوخ طبعی

شوخ طبعی نیز مانند صفت‌های دیگر، حد و مرز مشخصی دارد که اگر از آن حد خارج شود، نه تنها مفید نیست، بلکه زیان‌بار هم هست. برخی از شادی‌های زیان‌بار عبارتند از:

یک \_ شادی که انسان را از یاد خدا غافل می‌کند.

دو \_ شادی که واقعیت‌های زندگی را از یاد ببرد.

سه \_ شادی که از تمسخر دیگران و توهین به آنها باشد.

چهار \_ شادی که به محرّمات آمیخته باشد.

پنج \_ شادی که از راه مصرف مواد افیونی به دست آید.

شش \_ شادی که حماقت و کم‌خردی در پی داشته باشد.

بنابراین، شادی گرچه نیروبخش است، منشأ پیدایش آن بسیار مهم است و حتماً باید دقیق و سنجیده بدان پرداخت. روایت‌هایی که مزاح و شوخ طبعی را نکوهش کرده‌اند، در واقع ناظر به چنین مواردی هستند.

### (ج) نگاهی به انسان‌های شاد

(ج) نگاهی به انسان‌های شاد

آیا تا به حال به آدم‌های شاد و اینکه آنها چگونه زندگی می‌کنند، اندیشیده‌اید؟ آیا آنها در زندگی خود، با مشکل‌ها و مسائلی که ما داریم، روبه‌رو نمی‌شوند؟ شاید آنها نکته‌هایی می‌دانند که ما نمی‌دانیم:

یک \_ افراد شاد، زندگی را در کنترل خود دارند. آنها محل کار، زندگی و آنچه می‌خورند، خود، انتخاب می‌کنند.

دو\_ افراد شاد، از ارتباط مغز و بدن آگاهند. آنها به خوبی می دانند که باید به هر دو آنها توجه و از آنها مراقبت کرد. غذای مناسب، خواب کافی و ورزش کردن، به انسان ذهنی سالم و شاد می بخشد.

سه \_ افراد شاد، زندگی را یک میدان برد و باخت نمی بینند. آنها زندگی را به شکل آموزگاری می بینند که از او درس می آموزند. آنها هنگام مشکلات و سختی ها، راه های گوناگون را می آزمایند و اگر شکست بخورند، سر درگم و درمانده نمی شوند؛ زیرا می دانند راه های زیادی در پیش رو دارند.

چهار\_ افراد شاد می دانند که در لحظه چگونه زندگی کنند. آنها به ارزش زمان حال آگاهند. اتفاق های بد برای همه انسان ها رخ می دهد. پس چرا آنها را همیشگی بدانیم؟

پنج \_ افراد شاد می دانند که روی دادن برخی اتفاق ها در زندگی، از کنترل انسان خارج است. اگر با دید خوب و مثبت به آینده بنگریم و هم زمان، آمادگی رویارویی با بدترین شرایط را داشته باشیم، هیچ گاه در برابر شرایط ناگوار تسلیم نخواهیم شد.

شش \_ افراد شاد، قدم به قدم و با طرح و نقشه، زندگی خود را پیش می برند. آنها فقط منتظر روی دادن اتفاق های خوب در زندگی نیستند، بلکه اهمیت قدم های کوچک را می دانند و نیز می دانند که وقتی کاری را آغاز می کنند، در واقع، نیمی از راه را رفته اند.

هفت \_ افراد شاد می دانند که چگونه مشکلات و مسائلشان را با درس گرفتن از خطاها و اشتباه های خود و دیگران حل کنند و آینده نگر باشند. آنها با تمرکز بر هدف و توجه به نکات اساسی در زندگی، پیش می روند.

### **(د) راهکارهای تقویت شادی**

(د) راهکارهای تقویت شادی

خوش حالی، وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را سپری کرده که برایش خوشایند نبوده است. با این حال، ناخشنودی مزمن، بر سلامتی، شغل و روابط افراد اثر می‌گذارد. رعایت نکته‌های زیر به شادی‌های ما می‌افزاید:

یک \_ خوش بین باشید: به زندگی با دیدی مثبت بنگرید. در این صورت، چنان انرژی و احساس خوش حالی پیدا می‌کنید که متعجب می‌شوید.

دو \_ دید وسیعی داشته باشید: اجازه ندهید مسائل کوچک شما را آشفته سازد.

سه \_ سپاس گزار باشید: از دیگران قدردانی کنید. از همکار خود به دلیل کمکش تشکر کنید و به دلیل موفقیت در انجام کارش، به او تبریک بگویید.

چهار \_ از انجام دادن کارهای مشروعی که برایتان لذت بخش است، غفلت نکنید.

پنج \_ در برنامه‌های خود تغییر و تنوع ایجاد کنید: برنامه‌های روزانه خود را تغییر دهید تا انرژی جدیدی پیدا کنید.

شش \_ با مردم در تماس باشید: آیا به خاطر می‌آورید زمانی که یک دوست قدیمی به طور غیر منتظره با شما تماس گرفت، چه احساسی داشتید؟ با افراد فامیل یا دوستان قدیمی خود تماس بگیرید و از حال آنها باخبر شوید. فراموش نکنید که صله رحم افزون بر پاداش فراوان، انرژی مثبت بسیار زیادی نیز در پی دارد.

هفت \_ خلاق باشید: روزنه‌ای برای انرژی خلاق خود بیابید. مهم نیست که چقدر مشغله دارید یا چقدر در آخر هفته احساس بی حالی می‌کنید. اگر زمانی را برای انجام دادن فعالیت‌های خلاق اختصاص دهید، احساس شادی و سلامت بیشتری خواهید کرد.

هشت \_ بخشاینده باشید: شاید زمان آن فرارسیده باشد که کسی را به خاطر کاری که در گذشته انجام داده یا حرفی که زده است، ببخشید. اتفاق‌ها و

اشتباه‌های گذشته را فراموش کنید. بدانید که نمی‌توانید زمان را به عقب برگردانید. پس شادمانی خود را با یاد بردن ناامیدی‌ها و شکست‌های گذشته، دوباره به دست آورید. مطمئن باشید که بخشایش، بسیار لذت بخش است.

نه \_ احساس ناامیدی را از خود دور کنید: دوباره خودتان و دیگران کنجکاو باشید و به خود و دیگران علاقه نشان دهید. از چاپلوسی، خودشیفتگی و مودی‌گری و بهره‌یزید. هرگز فکر نکنید راهی که در پیش گرفته‌اید، آخرین راه است. پیوسته به دنبال گزینه‌های دیگر نیز باشید.

ده \_ ضعف‌های خود را بپذیرید: هر کس ضعف‌هایی دارد، این واقعیتی است! به جای فروماندن در ضعف‌های خود و گرفتار شدن در دام ناامیدی، بکوشید بر ضعف‌هایتان چیره گردید و با آنها دوستی کنید تا دشمن روانتان نشوند.

یازده \_ یادگیری را هرگز فراموش نکنید: مغز، ماهیچه‌ای مانند دیگر ماهیچه‌هاست. اگر مغزتان را با یادگیری و اندیشیدن ورز ندهید، ورزیده نمی‌شود. مغز را باید با فعال کردن از راه یادگیری، پرورش داد.

دوازده \_ از مطلق‌گرایی دوری کنید: ما در گستره‌ای از نسبییت‌ها زندگی می‌کنیم. تلاش کنید از هر چیزی، به نسبتی که می‌توانید، بهره‌بگیرید. هیچ‌کس در زندگی همیشه نمی‌تواند نمره بیست بگیرد، ولی می‌تواند همیشه بیشترین تلاش را بکند و از نتیجه به دست آمده خرسند باشد؛ خواه پیروز باشد، خواه شکست خورده.

سیزده \_ با خودتان روراست باشید: صادق بودن با خود، آسیب‌رسان‌تر از احترام نگذاشتن به خود است. مواردی را که با خودتان روراست نبوده‌اید، بنویسید و راه صادق بودن را با بررسی خطاهای خود بیابید.



چهارده \_ در گذشته زندگی نکنید: اجازه بدهید غبار گذشته از شانه هایتان فروریزد و دانه های شفاف و نورانی آن، راه فرارویتان را روشن سازد. هراندازه در تیرگی گذشته گام بردارید، از آینده روشن دورتر خواهید شد. فروماندن در گذشته، فروماندن در سیاهی است. باید گذشته را به پرسش کشید و ناپاکی هایش را گرفت و زنگارهایش را زدود و از آن، به عنوان عنصری برای پی ریختن آینده و شادمانه زیستن در حال، بهره گرفت.

پانزده \_ در «حال» شنا کنید: افراد خیال پرداز معمولاً در آینده غیرواقعی خود سرگردانند و در حسرت به دست آوردن آن خودخوری می کنند. ابلهان نیز در غم و اندوه گذشته، غوطه ور و از «حال» غافلند. هر انسانی هر قدر هم فقیر و ضعیف باشد، می تواند به کمک استعدادهای خدادادی و امکاناتش و توکل به خداوند، در سخت ترین شرایط هم شاد باشد.

چرا باید شادی ها و زیبایی های زمان حال را با تصور غیر منطقی مشکلات و سختی های آینده، تلخ و زشت کنیم؟ مولای متقیان، علی (ع) چه زیبا فرموده است :

لَا تَحْمِلْ هَمَّ يَوْمِكَ الَّذِي لَمْ يَأْتِكَ عَلَى يَوْمِكَ الَّذِي قَدْ أَتَاكَ. (۱)

نگرانی روزی را که بر تو نیامده، بر امروزت میفزا.

لَا تُشْعِرْ قَلْبَكَ الْهَمَّ عَلَى مَا فَاتَ، فَيَشْغَلَكَ عَنِ الْإِسْتِعْدَادِ عَمَّا هُوَ آتٍ. (۲)

دل از اندوه گذشته آکنده مساز که تو را از آمادگی برای آینده بازمی دارد.

فَلَا تَحْمِلْ هَمَّ سَنَّتِكَ عَلَى هَمِّ يَوْمِكَ كَمَا كُفَّاكَ كُلَّ يَوْمٍ مَا فِيهِ. (۳)

نگرانی سالت را بر نگرانی روزت میفزا. برای هر روز، مشکلات خودش کافی است.

۱- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۲۶۷.

۲- غررالحکم و دررالکم، ح ۷۴۶۰.

۳- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۳۷۹.

در حال زیستن منافاتی با آینده نگری ندارد، بلکه آینده نگری، کاری منطقی است و شایسته است که هر انسانی بدان توجه کند؛ ناپسند، آن است که کاخ های خیالی دست نیافتنی برای آینده بنا کنیم.

شانزده \_ به اطرافیان عشق بورزید: انسان به خودی خود، تا زمانی که از مسیر درست خارج نشده محترم است. مهرورزی یکی از راه های افزایش شادی است. همه آفریده های خداوند ساخته و پرداخته او هستند و هر سازنده ای به ساخته خود محبت دارد، مگر آنکه ساخته از سازنده خود سرپیچی کند.

هفده \_ به دیگران کمک کنید: برای افرادی که سرشت سالمی دارند، دیدن حل شدن مشکلات دیگران و گشایش گره از زندگی انسان های دیگر، بسیار لذت بخش است.

هجده \_ همچون کوه استوار باشید: اجازه ندهید دشواری های زندگی شما را بلرزاند و از گردونه خارج سازد و وجود شما را غم باران کند، چنان که امام باقر(ع) می فرماید: «الْمُؤْمِنُ أَضَلُّبُ مِنَ الْجَبَلِ؛ مؤمن از کوه استوارتر است».(۱)

نوزده \_ ورزش کنید: به ورزش و تفریح های سالم اهمیت بدهید و در برنامه زندگی روزانه خود جایی برای آن قرار دهید. امام رضا(ع) می فرماید:

وَاجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ: سَاعَةٌ لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ وَ سَاعَةٌ لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ وَ الثَّقَاتِ الَّذِينَ يُعَرِّفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ يُخْلِصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلْمَدَائِكِ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ وَ بِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثَةِ سَاعَاتٍ.(۲)

بکوشید اوقات خود را چهار قسمت کنید: قسمتی را برای مناجات با خداوند، قسمتی را برای تأمین معاش، قسمتی را برای هم نشینی با دوستان یکدل که

۱- کافی، ج ۲، ص ۲۴۱، ح ۳۷.

۲- فقه الرضا، ص ۳۳۷.

شما را با عیب‌هایتان آشنا می‌کنند و در نهان نسبت به شما خلوص و یکرنگی دارند و قسمتی را هم برای لذت جویی و تفریح‌های غیر حرام اختصاص دهید و به وسیله این قسمت آخر، توانایی برای سه قسمت دیگر در شما ایجاد می‌شود.

بیست \_ از طبیعت بهره ببرید: هر چند وقت یک بار به تماشای کوه، دشت، جنگل، رود و... بروید و از تماشای این مناظر طبیعی و هنرنمایی هنرمند هستی بخش لذت ببرید. مطمئن باشید که پس از یک گشت و گذار در طبیعت، انرژی بسیار زیادی در شما پدید خواهد آمد.

## کتاب نامه

کتاب نامه

( قرآن کریم .

) نهج البلاغه .

۱. ا.تیکنسون، ریتال و دیگران، زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه: دکتر براهنی و دیگران، تهران، انتشارات رشد، چاپ پنجم، ۱۳۸۵.

۲. بحرانی، کمال الدین بن میثم، شرح نهج البلاغه، دفتر نشر کتاب، ۱۴۰۴هـ.ق.

۳. بیر، آلن، تجربه های روان شناسی، ترجمه: گیتی خوشدل، بی جا، بی نا، بی تا.

۴. پیروزفر، بزرگان تربیت، بی جا، بی نا، بی تا.

۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۷هـ.ق.

۶. حر عاملی، محمد بن حسن، جواهر النسیه فی الاحادیث القدسیه، ترجمه: کاتب محمد حسین بن علی اکبر شریعتمداری تبریزی، تبریز، آقا رضایی، ۱۳۰۶ هـ.ق.

۷. \_\_\_\_\_، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت (ع)، ۱۴۰۹هـ.ق.

۸. حرانی، حسن بن شعبه، تحف العقول، جامعه مدرسین قم، ۱۴۰۴ هـ.ق.

۹. حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۷۱.

۱۰. راغب اصفهانی، المفردات، تحقیق: ندیم مرعشی، تهران، مرتضوی، ۱۳۷۳.

۱۱. سید بن طاووس، الاقبال، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷.

۱۲. شاملو، سعید، اصول بهداشت روانی، تهران، رشد، ۱۳۷۴.
۱۳. شیخ صدوق، من لایحضره الفقیه، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۱۳هـ.ق.
۱۴. طارمیان، فرهاد، مهارت های زندگی، تهران، وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۸.
۱۵. فقه الرضا، منسوب به علی بن موسی الرضا(ع)، مشهد، کنگره جهانی امام رضا(ع)، ۱۴۰۶هـ.ق.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
۱۷. مبانی روان شناسی هیلگارد، ترجمه: مجید مصطفوی، تهران، بی نا، بی تا.
۱۸. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴هـ.ق.
۱۹. محدث نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البيت(ع)، ۱۴۰۸هـ.ق.
۲۰. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، دار الحدیث، ۱۴۱۶هـ.ق.
۲۱. معتزلی، عبدالحمید بن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، قم، کتاب خانه آیت الله مرعشی، ۱۴۰۴هـ.ق.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com)

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می  
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه  
اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹