



# مهارت‌های زندگی

تألیف:

دکتر حسین خنیفر  
(عضو هیات علمی دانشگاه تهران)

و

دکتر مؤده پور حسینی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مہارتنامی زندگی

نویسنده:

دکتر حسین خنیفر

دکتر مرثدہ پور حسینی

شناسنامه

# تقدیم:

این اثر تقدیم به ساحت مولی الموحّدین امیر المؤمنین علیه السلام

که تمام رفتارهای آن یگانه ترازوی عمل است

در زیاتنامه می خوانیم (السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا مِيزَانَ الْأَعْمَالِ)

و سلام بر تو ای میزان و سنجی کردارها و رفتارها

و همچنین  
تقدیم به والدینما،

## ❖ تقدیر و تشکر

یقیناً هیچ اثری بدون زحمت و مشورت و رایزنی شکل نمی‌گیرد و این کتاب نیز حاصل عنایت و توجه نظارتی و مشورتی جناب آقای دکتر نادرقلی قورچیان ریاست محترم بنیاد دانشنامه فارسی و مدیر گروه دکترای واحد علوم و تحقیقات می‌باشد که ضمن تشکر از ایشان، از مساعدتها و همکاریهای جناب حجة الاسلام شیخ احمد خنیفر (ناصری)، دکتر حمید ملکی و تمام دست‌اندرکاران در معاونت پژوهش حوزه‌های علمیه خواهران تشکر و قدردانی می‌نماییم.

هم‌چنین از تشویق‌های آقایان دکتر محمد حسن مبارکی، دکتر سید محمد مقیمی، دکتر سید حسین اخوان علوی و آقایان علیرضا قربانپور و علیرضا علیزمانی و محمدرضا زمانیان صمیمانه سپاسگزاریم.

## ❖ فهرست مطالب

۱۱	❖ پیشگفتار
۱۵	❖ مقدمه
<b>فصل نخست</b>	
۲۳	❖ گفتار اول ( کلیات مهارت‌های زندگی)
۲۴	کلیاتی درباره مهارت‌های زندگی
۳۰	مهارت‌های خود را بشناسید
۳۴	اهداف مهارت‌های زندگی
۳۹	❖ گفتار دوم
۴۰	مهارت‌های برنامه ریزی
۴۷	❖ گفتار سوم
۵۰	کاربرد مهارت‌های برنامه‌ریزی در امتحانات و یادگیری
۷۵	❖ گفتار چهارم
۷۶	مهارت استفاده از حافظه‌ها
۹۱	❖ گفتار پنجم
۹۲	مهارت شناخت و مبارزه با سارقان زمان
۹۹	❖ گفتار ششم
۱۰۰	شناخت تنوع مهارت‌های زندگی
۱۰۳	❖ گفتار هفتم
۱۰۴	مهارت تصمیم‌گیری
۱۱۵	❖ گفتار هشتم
۱۱۶	مهارت حل مسأله
۱۱۸	تفکر خلاق
۱۱۹	تفکر انتقادی
۱۲۱	❖ گفتار نهم

۱۲۲	مهارت روابط مؤثر اجتماعی
۱۲۵	خودشناسی
۱۲۷	❖ گفتار دهم
۱۲۸	مهارت همدلی
۱۳۰	انعطاف‌پذیری
۱۳۳	❖ گفتار یازدهم
۱۳۴	مهارت‌های ازدواج موفق
۱۴۷	خلاصه فصل اول
۱۵۱	خودآزمایی

### فصل دوم

۱۵۵	❖ گفتار اول
۱۵۵	مهارت خودشناسی و ارزیابی
۱۶۳	❖ گفتار دوم
۱۶۴	مهارت انتخاب شغل
۱۶۹	کسب رضایت شغلی
۱۷۳	❖ گفتار سوم
۱۷۴	مهارت شناخت مراحل زندگی
۱۷۹	خلاصه فصل دوم
۱۸۱	خودآزمایی

### فصل سوم

۱۸۷	❖ گفتار اول
۱۸۸	مهارت‌های اقتصادی
۱۹۲	الگوی زندگی مناسب
۲۰۱	❖ گفتار دوم
۲۰۲	مهارت‌های اساسی در زندگی مشترک
۲۱۹	خلاصه فصل سوم
۲۲۲	خودآزمایی

### فصل چهارم

۲۲۷	❖ گفتار اول
۲۲۸	مهارت‌های مواجهه با فشارهای اجتماعی



۲۳۳	ترس
۲۳۴	پرخاشگری
۲۳۹	❖ گفتار دوم
۲۴۰	مهارت مقابله با فشار روانی (استرس)
۲۵۹	❖ گفتار سوم
۲۶۰	مهارت مقابله با خشم
۲۷۳	❖ گفتار چهارم
۲۷۴	مهارت مقابله با افسردگی
۲۸۳	تنهایی
۲۹۰	طردشدگی
۲۹۲	کمرویی
۲۹۵	❖ گفتار پنجم
۲۹۶	مهارت مقابله با شکست
۳۰۳	اضطراب
۳۱۳	❖ گفتار ششم
۳۱۴	مذهب و سلامت روان
۳۱۷	خلاصه فصل چهارم
۳۱۹	خودآزمایی

### فصل پنجم

۳۲۳	❖ گفتار اول
۳۲۴	غذاشناسی
۳۴۸	هفت مهارت تغذیه‌ای
۳۶۳	❖ گفتار دوم
۳۶۴	جدول مواد غذایی
۳۶۷	۴۵ مهارت در آداب و مستحبات غذا خوردن
۳۷۰	خلاصه فصل پنجم
۳۷۱	خودآزمایی

### فصل ششم

۳۷۷	❖ گفتار اول
۳۷۸	مهارت‌های اساسی در کمک‌های اولیه

۳۹۹	گفتار دوم
۴۰۰	مهارت رویارویی با شکستگی‌ها
۴۰۳	مسمومیت
۴۰۵	درد
۴۰۸	خونریزی
۴۱۵	خلاصه فصل ششم
۴۱۵	خودآزمایی

### فصل هفتم

۴۲۱	گفتار اول
۴۱۷	مهارت‌های سفر
۴۲۱	مهارت‌های دوران دانشجویی
۴۳۷	گفتار دوم
۴۳۸	مهارت‌های رفتار اجتماعی
۴۴۰	تعامل و انتقاد
۴۴۰	مهارت‌های واکنشی
۴۴۱	مهارت‌های تحلیل سیاسی
۴۴۶	خلاصه فصل هفتم
۴۴۷	خودآزمایی

### فصل هشتم

۴۵۱	گفتار اول
۴۵۲	۱۱۰ نکته کاربردی در زندگی
۴۶۷	گفتار دوم
۴۸۸	۱۵ نمونه عینی مهارت‌های زندگی
۴۷۹	گفتار سوم
۴۸۰	۴ داستان کوتاه در تقویت مهارت‌های زندگی
۴۸۹	گفتار چهارم
۴۹۰	۹ تست در زمینه مهارت خودسنجی
۵۱۸	تفاهم نامه با خود و خدای خویشتن
۵۱۹	منابع و مأخذ

## ❖ پیشگفتار

امروزه در شرایط خاص و زمانی ویژه قرار داریم؛ انسان «**خليفة الله**» توانسته است مرزهای دانش را در نوردد و بیشترین امکانات را در اختیار گیرد و همچنان نیز به سرعت پیش می‌رود تا بهترین و مرفه‌ترین زندگی را رقم بزند اما با وجود تلاش‌ها نتایج معکوس شامل حال او شده و اسارت در **آسایش مطلق**، آرامش را از او سلب نموده است و با همه پیشرفت‌های علمی و امکانات پیرامونی هنوز هم از دردهای جانکاه وی کاسته نشده است. این مطلب گواه بر این معناست که برای رسیدن به **سواحل آرامش** علاوه بر آسایش، «**یکسری مهارت‌های زندگی**» نیز لازم است؛ مهارت‌هایی که با گسترده شدن پیچیدگی‌های زندگی، آن‌ها نیز پیچیده‌تر می‌شوند. علاوه بر این‌که انسان در زمان گذر از هزاره دوم به هزاره سوم نیاز شدیدی به **(معنویت و اخلاق)** دارد که از جمله مهارت‌های مهم زندگی بوده و چه بسا مکمل و الفبای بسیاری از مهارت‌های دیگر می‌باشند.

از طرف دیگر **امکانات و تجهیزات و مقوله تأمین و دارایی** کافی نیست، مشکل بشر امروز مقولات متعددی از جمله **سالم زیستن، شاد زیستن، آرام زیستن، تشکیل خانواده شاداب و سرشار از عشق و صفا و امید و بالندگی و رشد است**. اغلب پیشرفت‌های لجام

گسیخته بشر نه تنها به کاهش از هم پاشیدگی خانواده هایی که با هزاران عشق، آرزو و امید، زندگی شان را آغاز می‌کنند، کمک نکرده است بلکه - به گواهی آمار به افزایش طلاق در سراسر جهان خصوصاً در سه دهه اخیر منجر شده است. بشر در پایان هزاره دوم یعنی تا سال ۲۰۰۰، عصر اضطراب را طی نموده و در آغاز هزاره سوم عصر افسردگی را تجربه می‌کند، گرچه به نظر تحلیل‌گران منصف، جوامع دینی و معتقد کمتر در این آسیب ضربه دیده‌اند.

از سویی پیشرفت صنعت و تکنولوژی خصوصاً در پایان هزاره دوم و ادامه شتابناک آن در قرن بیست و یکم و تغییر ساختار خانواده و زندگی، انسان امروزی را به چالش فراخوانده است و برای اینکه بتواند با این چالش‌ها و مشکلات زندگی مقابله کند، باید به توانمندی‌ها، ابزارها و شیوه‌هایی مجهز باشد تا با استفاده از این ابزار، زندگی سالم و بدون اضطراب و استرس داشته باشد. البته در کنار این ابزار، مقوله دین و شناخت عمیق‌تر کارکردهای آن بالاخص در ابعاد اجتماعی و زیستی و اقتصادی بسیار حائز اهمیت است.

کتاب **مهارت‌های زندگی در حقیقت تلاشی است برای بهتر زیستن که این هدف، با بهره‌گیری از اصول روانشناسی و مشاوره، و همچنین استفاده از تجربه‌های گوناگون تدوین و تألیف شده است.**

کتاب حاضر با رایزنی و همکاری اساتید محترمی همچون **دکتر نادرقلی قورچیان** تهیه شده است. امیدواریم این مجموعه بتواند برای مخاطبین به عنوان یک کتاب راهنما در جهت کاهش مشکلات زندگی، لذت از زندگی و معنویت، ازدواج و تربیت صحیح فرزندان مورد استفاده قرار گیرد. این کتاب همچنین می‌تواند به عنوان یک منبع برای درس **مهارت‌های زندگی در مدارس، دانشگاهها و حوزه‌ها** مورد استفاده و مطالعه و بهره‌گیری قرار گیرد.

مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌های افراد گفته می‌شود که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید آن‌ها را فراهم آورده و به فرد کمک می‌کند تا مسؤولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و به شکل مؤثری عمل کند؛ یعنی اولاً خود را بشناسد، سپس باور کند و بعد از آن به شکل مؤثر ظاهر شود.

مهارت‌های زندگی از آن جهت مؤثر و مفید تلقی می‌شوند که فرد را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از نیروهای وجودی در جهت شادابی و شادکامی و ایجاد زندگی مثبت برای خود و دیگران بهره گیرد و این یعنی احساس بودن و گام برداشتن به سمت شدن؛ شخصی که از مهارت‌های زندگی بهره کامل دارد به احراز موفقیت‌هایی نایل می‌شود و در جهت کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی توانمند خواهد بود.



## ❖ مقدمه

زندگی و احساس زندگی کردن با **زنده مانی** متفاوت است، انسان‌ها دو دسته‌اند یا **زندگی می‌کنند** و از زندگی معنا یا معانی ای را به همراه دارند یا **زنده مانی** می‌کنند و اصطلاحاً فقط زنده‌اند.

امروزه، علی‌رغم ایجاد **تغییرات عمیق فرهنگی** و تغییر در **شیوه‌های زندگی**، بسیاری از انسان‌ها در برخورد با مسائل مختلف زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی و اصطلاحاً **مهارت‌های لازم** برای آن هستند و به همین سبب در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر ظاهر می‌شوند و چه بسا در برخی موارد در تخریب خویش تسلیم می‌شوند.

زندگی جنبه‌های مختلفی دارد و در آن تلخی، شکست، ناکامی، اندوه و سختی‌های فراوانی است و **قرآن کریم** نیز می‌فرماید: **لقد خلقنا الانسان فی کبد** یعنی ما انسان را در رنج آفریدیم. ولی آدمی در مقابل تمام این موقعیت‌های دشوار و دردناک بی‌دفاع باقی نمی‌ماند و **هنر آدمی** در تعقل و ساختن زندگی است، چرا که در زندگی، هیچ آسانسوری منتظر بالا بردن کسی نیست بلکه باید از **پله‌های زندگی** به ترتیب و یکی یکی بالا رفت و آن را پیمود. به طور

مثال وقتی وسیله‌ای می‌خرید راهنمای استفاده از آن را هم به شما می‌دهند، اما وقتی متولد می‌شوید، وقتی شغلی اختیار می‌کنید، وقتی ازدواج می‌کنید، وقتی پدر یا مادر می‌شوید کسی به شما دفترچه راهنما نمی‌دهد. هر کدام از ما بدون دفترچه راهنما پا به عرصه‌های مختلف زندگی می‌گذاریم. بنابراین در هر مرحله از زندگی، برای بهتر زیستن، به دفترچه راهنما که همان مهارت‌های زندگی است نیاز داریم و این مهارت‌ها برخی اکتسابی یا تجربی و برخی و تجربی و برخی نیز در قالب تألیف و نوشتار به دست می‌آیند.

**مهارت‌های زندگی برای بهتر زیستن** به ما کمک می‌کند که با مشکلات زندگی به شیوه مثبت برخورد نموده، تا به موفقیت‌های بیشتری نایل آیم چرا که به قول نیچه انسان چرایی است که می‌تواند با هر چگونگی‌ای بسازد ولی اگر نخواهد.<sup>۱</sup>

در دنیای کنونی هزاره سوم که تکنولوژی به سرعت در حال پیشرفت است و هر لحظه بر اطلاعات انسان‌ها افزوده می‌شود و ادعا می‌شود تا ۱۰ سال دیگر حتی هر ۷۰ روز نیز دانش بشر دگرگون می‌شود به نظر می‌رسد این دانش افزایشی در پاره‌ای از موارد باعث تنیدگی‌هایی در زندگی بشر می‌گردد و چون نمی‌توان به طور کلی از تنیدگی‌ها دور شد، بایستی راه‌های مقابله با آن‌ها را آموخت. انتظار می‌رود انسان امروزی با توان و پتانسیل‌های بالاتری با مسائل برخورد نماید و با **اطلاعاتی** که در زمینه‌های مختلف دریافت می‌نماید، به طور مؤثر و کاربردی در جهت حل مشکلات خود گام بردارد. این امر مستلزم «**مهارت‌های زندگی**» است. امروزه افراد انسانی در پرورش **هوش و استعداد** خود و فرزندانشان نسبت به گذشته قدم‌های محکم‌تر و مؤثرتری برمی‌دارند و انتظاراتشان در زمینه **کارآمدی** خویش و افراد وابسته نیز بالاتر رفته است. آن‌ها دریافته‌اند که برای دستیابی به این مهم که همانا داشتن

۱. نیچه و انسان امروز، یادداشتهای سلسله سخنرانی‌های علمی - شبکه ۴ سیما، فروردین ۸۳.



**قدرت و توانمندی بیشتر** در راه رسیدن به **اهداف عالی تر** است، باید تفکر و اندیشه خویش را در سطوح بالاتری پرورش داد.

در واقع بهتر است این چنین بیندیشیم که باید تمام افراد جامعه را در برابر مشکلات و مسائل زندگی **واکسینه** کرد. این کار با **آموزش مهارت‌های زندگی** عملی می‌گردد و در نتیجه آن‌ها می‌آموزند که در دنیای پیشرفته و پیچیده کنونی، چگونه زندگی نمایند که از آسیب‌پذیری کمتری برخوردار باشند و در رقابت‌های اجتماعی همیشه بازنده نباشند؛ چگونه خطرات را از خود دور سازند و در مورد توانمندی‌های خود به باورهای پایداری برسند. **مهارت‌های زندگی** به انسان‌ها می‌آموزند که چگونه شکنندگی را از خودشان دور ساخته و به مسائل زندگی به عنوان معماهای قابل حل نگاه کنند.

به عنوان مثال، هنر **ارتباط برقرار کردن** و **هنر گفتگو با دیگران**، از **مهارت‌های اولیه‌ای** هستند که چنانچه فرد به آن‌ها مجهز باشد، می‌تواند بسیاری از هیجان‌های مخرب را از خود دور ساخته و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشد. بسیاری از **اضطراب‌ها، ترس‌ها و اعتراضات** با محبت و ارتباط برقرار نمودن تخفیف می‌یابد. توانایی اجتماعی شدن انسان‌ها با کسب **مهارت گفتگو** افزایش یافته و آن‌ها در جامعه بیشتر پذیرفته خواهند شد و طبعاً تأییدات اجتماعی بیشتری را دریافت می‌نمایند. با داشتن ارتباطات سالم، می‌توان رشد بهتری داشت و از **منابع حمایتی - عاطفی** بیشتری برخوردار گردید. حساسیت، زودرنجی و خودناباوری از بین می‌رود و بدین وسیله ارزش و اعتبار بیشتری برای افراد حاصل می‌گردد. وقتی افراد قادر باشند فکر کنند و نظرهای نوینی ارائه نمایند، از **تفکر خلاق** برخوردار می‌شوند؛ **تشویق آن‌ها به تفکر**، به جای پاسخ‌های سریع و خالی از هر گونه پختگی و نوآوری، سلامت فکری بیشتری را برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد؛ در واقع **تفکر خلاق** از

مهارت‌های مهم زندگی انسان‌ها محسوب می‌شود. **قدرت بررسی و تحلیل مسائل** و توجه به جوانب مثبت و منفی آن‌ها نیز مهارت دیگری است که بایستی افراد به آن مجهز گردند. این مهارت انسان را از نگرش تک بعدی به مسأله دور می‌سازد و به او این قدرت را می‌دهد که از ابعاد مختلف به مسائل نظر داشته باشد و یک جانبه قضاوت نکند.

**قدرت حل مسأله**، یعنی این که افراد فکر کنند و راه‌هایی را تجربه نمایند که به آن‌ها کمک می‌کند تا به حل مشکلات خود بپردازند و خود، عملاً با **کوشش و آزمون و خطا** به هدف برسند، این مهم از توانمندیهای بارز و ممتاز محسوب می‌گردد.

یادگیری این نکته که انسانها بایستی با یکدیگر **همدردی و همدلی** نمایند و از یکدیگر **حمایت** کنند و **باهم سازگاری** و سازواری داشته باشند کمک بزرگی در جهت کاهش نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و تنش‌های زندگی محسوب می‌شود.

امروزه تعداد مهارت‌های زندگی نیز رو به فزونی است، مهارت‌هایی که انسان‌های **قوی‌تر**، **مقاوم‌تر** و دارای **اعتماد به نفس** بالاتری می‌سازد و قدرت مقاومت و موفقیت را افزایش می‌دهد. لذا انسانها می‌توانند تغییرات و تحولاتی در **سبک زندگی** خود ایجاد نمایند.

# فصل نخست

در این فصل می‌خوانیم :

- کلیات

- شناخت مهارتها

- اهداف مهارتها

- مهارتهای برنامه‌ریزی

- تنوع مهارتهای زندگی

- و ...

## ❖ مدخل (فصل اول / گفتار اول تا یازدهم)

شناخت مهارت‌های زندگی، قدم اول سازگاری و سازواری با شرایط متناقض و متفاوت زندگی است. با شناخت مهارت‌ها می‌توان ادعا کرد که انسان می‌تواند در شرایط متناقض زندگی سرفراز ظاهر شود زیرا آخرین تعریف از مدیریت زندگی: «توانایی کنترل و اداره شرایط متناقض» است.

هدف این فصل بحث در خصوص کلیات مهارت‌های زندگی، تعریف دقیق مقوله مهارت‌های زندگی و بررسی تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف حیاتی است همچنین حدود و ثغور این مهارت‌ها و قدرت آن را مورد بررسی قرار داده و سپس ضرورت و اهمیت آن‌ها را گوشزد می‌کند و چون مهارت‌ها مترتب بر اهداف ویژه‌ای است، به بررسی اهداف مهارت‌ها در زندگی می‌پردازد.

این قسمت از بحث (فصل اول) دارای ۱۱ گفتار و ۱۴ مهارت اصلی است و هدف اصلی آن:

مهارت‌شناسی، و شناخت ابعاد، ویژگی‌ها، کاربردها و بهره‌گیری از ۱۴ مهارت اصلی در زندگی است.

## ❖ هدفهای فصل اول

پس از مطالعه این فصل، از خواننده انتظار می‌رود:

۱. به مرحله مهارت‌شناسی و واژه‌شناسی مهارت‌ها دست یابد.
۲. اهداف اساسی مهارت‌ها را بیان کند و تعریف دقیق آن‌ها را شرح دهد.
۳. مهارت‌های اصلی خود را بشناسد.
۴. نقش اهداف در مهارت‌های زندگی را شناخته و آن‌ها را از ابعاد مختلف دریابد.
۵. به تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی پی برده و آن را تعریف و تبیین نماید.
۶. مهارت‌های برنامه ریزی و زمان‌شناسی و ویژگی زمان را تعریف نماید.
۷. به مهارت‌های برنامه ریزی در امتحانات و یادگیری دست یافته و آن‌ها را به کار ببرد.
۸. به مرحله تجزیه و تحلیل مهارت‌های چهارگانه استفاده از انواع حافظه‌ها دست یابد.
۹. به مهارت شناخت و مبارزه با سارقان زمان دست یافته و روشهای کنترل آن‌ها را بکار ببرد.
۱۰. به مهارت خودشناسی در زندگی دست یابد.
۱۱. قادر به کاربرد مهارت تصمیم‌گیری صحیح در زندگی باشد.
۱۲. مهارت حل مسأله را بداند و آن را تشریح و تبیین نماید.
۱۳. ویژگی‌های تفکر خلاق را تبیین نماید و آنرا بکار ببرد.
۱۴. به کاربرد تفکر انتقادی واقف شود و آنرا شرح دهد.
۱۵. روابط مؤثر اجتماعی را یاد بگیرد و آن‌ها را بیان کند.
۱۶. با مقوله خودشناسی آشنا شده و آنرا شرح دهد.
۱۷. نقش همدلی و انعطاف‌پذیری در زندگی را درک نموده و آنرا توضیح دهد.
۱۸. با مهارت‌های لازم برای ازدواج آشنا شده و آن‌ها را تبیین نماید.



## **فصل اول**

### **گفتار اول**

#### **کلیات مهارت‌های زندگی**

---

## ❖ کلیاتی درباره مهارت‌های زندگی

قدم اول در فرایند زندگی این است که مهارت‌های خود را شناسایی کنیم درست همان طور که ماهیچه‌ها و اجزای مختلف، کالبد آینده ما را تشکیل می‌دهند، مهارت‌ها نیز به منزله آجرهای ساختمانی زندگی شما هستند. یک برنامه خودشناسی به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های فعلی و مهارت‌هایی را که می‌خواهید به دست بیاورید، شناسایی کنید. تجزیه و تحلیل دقیق و کامل، مؤلفه‌ای سرنوشت‌ساز در فرایند زندگی است.

برای افراد جویای رشد، مهارت‌ها در حکم توان نقد هستند حتی در بازار کار، شما در ازای مهارت‌های خود درآمد دارید. افرادی که می‌توانند خود را بر حسب مهارت‌هایشان معرفی کنند، بیش از سایرین از کار خود لذت می‌برند، زیرا به احتمال زیاد مشاغل یا درجاتی به دست می‌آورند که مهارت‌های خاص آنان را به کار می‌گیرد. افرادی که از کار و زندگی‌شان لذت می‌برند، سازنده‌تر و سالم‌ترند.

## ❖ تعریف مهارت‌ها

مهارت‌ها شامل صفات ممتاز، خصوصیات شخصی و استعدادهایی هستند که همراه خود دارید و به جاهای مختلف منتقل می‌کنید. زندگی، تحصیل، سازگاری و حتی شغل، نیاز به



مهارت‌هایی دارد. ما خیلی ساده از راه فرایند زندگی، تعامل با دیگران و کارهای روزمره مهارت کسب می‌کنیم. **سلیقه‌های شخصی** ما غالباً **مهارت‌ها و توانایی‌های** ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. ما گرایش داریم که از کاربرد مکرر **مهارت‌هایی** که خود بخشی از فعالیت‌های لذت بخش را تشکیل می‌دهند، برانگیخته شویم. کاربرد تکراری مهارت‌های خاص که بیشتر دوست داریم و همین طور موفقیت حاصل از آن‌ها، به عنوان **عوامل خود ترغیب کننده** شناخته می‌شوند. عوامل خود ترغیب کننده همان مهارت‌هایی هستند که ما به خوبی آن‌ها را به کار می‌بندیم و از انجام دادن آن‌ها لذت می‌بریم. با آموختن **واژگان مهارت‌ها** می‌توانید **صدها مهارتی** را که در مشت شماسست، تشخیص دهید. **مهارت‌ها** عموماً به سه دسته تقسیم می‌شوند: **عملی<sup>۱</sup>، کار - محتوا<sup>۲</sup> و انطباقی<sup>۳</sup>**. کلیه این مهارت‌ها را می‌توان «انتقال‌پذیر» در نظر گرفت.

**۱. مهارت‌های عملی** آن‌هایی هستند که ممکن است با یک شغل خاص پیوند داشته یا نداشته باشند، مثل پیشرفت طبق برنامه، گردآوری داده‌ها و تشخیص مشکلات و پاسخگویی به آن‌ها. به اینها مهارت‌های عملی می‌گویند، زیرا برای انجام دادن امور یا وظایف کلی یک شغل به کار گرفته می‌شوند.

**۲. مهارت‌های کار - محتوا** اختصاصی هستند و به یک حرفه خاص محدود می‌شوند؛ مثلاً کتابداری توسط کتابدارها، تصحیح اوراق و نمره‌گذاری توسط معلم‌ها، و تفسیر نوار قلب<sup>۴</sup> توسط پزشکان متخصص انجام می‌گیرد.

**۳. مهارت‌های انطباقی یا خود - مدیریتی** همان صفات ویژه یا خصلت‌های شخصی هستند؛ توانایی یادگیری سریع، توانایی پرداختن به جزئیات دقیق، وظیفه‌شناسی، خودگردانی، سازگاری و حس همکاری و لذت معنوی نمونه‌هایی از مهارت‌های انطباقی هستند.

---

1. FUNCTIONAL.

2. Work - Content.

3. Adaptive.

4. Electrocardiogram.

### ❖ تعریف مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی عبارتند از مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند، این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا که مسؤولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری رو به رو شود.<sup>۱</sup>

انسان در تعاملات حیاتی خود با محیط اجتماعی، واجد صفاتی خاص می‌شود، مهم‌ترین تأثیراتی که محیط زندگی بر رفتار به جای می‌گذارد از طریق احساسات و عواطف است و همین‌هاست که به صورت نگرش، آدمی را تحت تأثیر قرار داده و تغییراتی اساسی را رقم خواهد زد و نهایتاً در این تعاملات است که آدمی تجربیاتی را کسب می‌کند و پس از تکرار و تمرین رفتارها، مهارت‌هایی را به وجود می‌آورد.

پژوهشگران معتقدند تعدادی از مهارت‌های کسب شده پایه‌ی فعالیت‌های مربوط به ارتقای بهداشت روان خواهد بود.

### ❖ تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی شخص را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند تا بتواند از این توانایی‌ها در استفاده صحیح‌تر نیروهای خود بهره‌گیرد و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازد.

شخصی که از مهارت‌های زندگی در مرادده و ارتباط با دیگران کمک می‌گیرد به احراز موفقیت‌های ذیل نایل خواهد شد:

الف. قدرت تحمل نسبت به نظرات مختلف و احساس امنیت نسبت به گفتار دیگران.

۱. فرهاد طارمیان، مهارت‌های زندگی، تهران: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت چاپ سوم، ص ۲۱، سال ۱۳۷۹.

- ب. انجام به موقع کار با توجه به شرایط زمان و مکان.
- ج. برنامه ریزی و کوشش در امور مفید و دوری از هر کار بی‌فایده.
- د. رازداری و کنترل گفتار.
- ه. برداشت واقع بینانه از جهان و عبرت آموزی از وقایع تاریخ گذشته.<sup>۱</sup>
- و. تقویت خودپنداری و اتکای به نفس.

### ❖ **حدود مهارت‌های زندگی**

با این توصیف مهارت‌هایی که به «مهارت زندگی» موسوم‌اند بی‌شمار هستند و ماهیت و تعریف آن‌ها، به نسبت فرهنگ‌ها و موقعیت‌ها تغییر می‌یابد. تحلیل بنیادی این مهارت‌ها نشان می‌دهد که می‌توان تعدادی از آن‌ها را پایه‌ی فعالیت‌های مربوط به ارتقای بهداشت روانی برای جوانان قرار داد.

این مهارت‌های پایه‌ای، مدنظر قرار گرفته، مورد بررسی قرار خواهند گرفت. آموزش مهارت‌های زندگی از بدو پیدایش در کشورهای مختلف در مورد صدها هزار جوان، که در موقعیت‌های متفاوتی قرار داشته‌اند، به کار گرفته شده است و در واقع هر جا که جوانان، به منظور یادگیری و دریافت رهنمود، از بزرگسالان مورد اعتماد، دور هم جمع شوند می‌توان نسبت به ارائه‌ی مطالب آن به صورت جمعی یا فردی اقدام کرد.

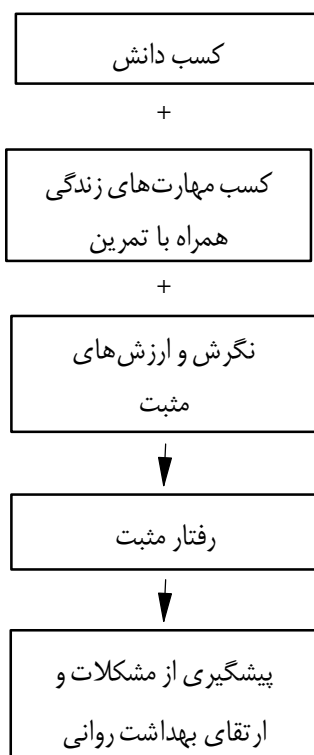
پژوهشگران، تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی (استفاده از ظرفیت‌ها و کنش‌های هوش) را، در پیش‌گیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، هم چنین کاهش مصرف مواد مخدر، الکل و... و همین طور تقویت خودباوری و خودپنداری، تأیید کرده‌اند.

پژوهش‌های بسیاری نیز در مورد سایر آسیب‌های فردی و اجتماعی و بهبود آن‌ها از

---

۱. سیدابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، مشهد: انتشارات دانشگاه مشهد، ص ۴۳ سال ۱۳۶۳.

طریق آموزش مهارت‌های زندگی انجام گرفته است که مؤید گسترش است. اثر گذاری مهارت‌های زندگی و ارتباط آن با مهارت‌های شناختی، عاطفی و رفتاری در مدل زیر نشان داده شده است.



### ❖ قدرت مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی، شخص را قادر می‌سازد دانش، نگرش و ارزش‌ها را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند. او یاد می‌گیرد که: «چه کاری را باید چگونه انجام دهد» به عبارت دیگر او یاد می‌گیرد هر کاری را با روش مناسب آن انجام دهد. یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را نسبت به خود و دیگران

تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ علاوه بر این، با تغییری که کسب این مهارت‌ها در انسان به وجود می‌آورد، برداشت و نگرش دیگران نیز تغییر می‌یابد؛ بنابراین، می‌توان چنین نتیجه گرفت که مهارت‌های زندگی و آموزش موفق آن به افراد، یکی از عوامل عمده‌ی گسترش بهداشت روانی در جامعه است.

### ❖ ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی

آدمی در مسیر تکاملی خود مالک منابع و وسایلی برای زندگی موثر است، اوست که می‌تواند خود را در زمان حال تجربه کند و گذشته و آینده را از طریق به یادآوردن و پیش‌بینی وقایع به تجربه درآورد.

خداوند متعال نیز آدمی را آگاه و مسؤول آفریده است تا بتواند از طریق آگاهی‌های خود، قادر به انتخاب باشد و مسؤولیت رفتارهای نهان و آشکار خود را بپذیرد تا توانایی آن را به دست آورده، پاسخ‌های مناسبی به محرک‌های درونی و بیرونی خود ارایه نماید و به عنوان موجودی متکامل شامل جسم، هیجانات، افکار، احساسات و ادراکات در محیطی مناسب به اصلاح و تعادل رفتار خود بکوشد و خود را به شکوفایی برساند.

آدمی با سرمایه‌های وجودی خویش می‌تواند احساسات، افکار، هیجانات و ادراکات خود را تحلیل و بررسی نماید و مطلوب‌ترین راه را برای ادامه حیات برگزیند.

برای دستیابی آدمی به فضایل، موانع، دردها و رنج‌ها مورد توجه قرار می‌گیرند. اگر آدمی بتواند بر مشکلات خود فایق آید و از سدهای پیش راه بگذرد، نگهداری و پایداری فضیلت‌های به دست آمده را آسان از دست نمی‌دهد و چنان چه فرزندان ما به این حکمت زیبا در کسب فضایل آگاه شوند قطعاً در بردباری و شکیبایی‌ها استوارتر خواهند بود. لذا انسان امیدوار، سختکوش و دارای پشتکار - حتی باهوش متوسط - به پنجره‌های موفقیت بسیار نزدیکتر خواهد بود.

### ❖ مهارت‌های خود را بشناسید

اگر همین حالا از شما بخواهند تا مهارت‌های خود را فهرست کنید، این فهرست چه از آب درمی‌آید؟ شاید فهرست کوتاهی باشد، نه به این علت که از مهارت بی‌بهره‌اید، بلکه صرفاً به این دلیل که تا به حال کسی از شما نخواست است تا آن‌ها را شناسایی کنید. بنابراین، عادت ندارید راجع به آن‌ها فکر یا صحبت کنید. شاید هم برای شما فکر کردن دربارهٔ مهارت‌هایتان مشکل است. لابد به شما هم مثل همه آدم‌های دیگر یاد داده‌اند که متواضع باشید و منم نکنید. ما غالباً احساس می‌کنیم کاری که خوب از پس آن برمی‌آییم به مهارت خاصی احتیاج ندارد؛ به عبارتی، ما استعدادهای خاص خود را نادیده می‌گیریم. همین‌طور ممکن است احساس کنیم که اگر در حال حاضر از مهارتی استفاده نمی‌کنیم، دیگر نمی‌توانیم مدعی داشتن چنین مهارتی باشیم، چون به نحوی از دستان رفته است. همین‌طور اگر تا به حال در قبال کاربرد یک مهارت تشویق، انگیزه یا مزد دریافت نکرده باشیم، به ارزش این مهارت پی نمی‌بریم.

همهٔ این فرض‌های کاذب و نادرست باعث می‌شوند تا فهرست کردن صادقانه و دقیق این مهارت‌ها کار دشواری به نظر برسد.

در حال حاضر، هدف شما این است که به وجود بسیاری از مهارت‌هایی که دارا هستید و در زندگی کار شما را ارزشمند می‌سازند، پی ببرید. شما صدها مهارت مختلف را صرفاً با اتکا بر تجربه‌های زندگی کسب کرده‌اید و چه در قبال آن‌ها پول دریافت کرده باشید یا نه، به هر حال بخشی از دارایی‌های شما محسوب می‌شوند!

### ❖ اهمیت مهارت‌های زندگی

یکی از ویژگی‌های آدمی شناخت‌طلبی و جستجوگری است که در سه بعد انجام می‌گیرد:

۱. جستجوی طبیعت و خلقت

۲. جستجوی فراسو و خالق

۳. جستجوی درون و روان خویشتن

مقولهٔ مهارت‌های زندگی در جستجوی سوم نهفته است. چرا که در حقیقت همین که شناسایی مهارت‌های خود را آغاز کردید، از هویت واقعی خود - هویتی بسیار فراتر از مرزهای تنگ نظرانه و محدودی که برای خود قائلید - آگاه می‌شوید. ما همگی به طور ناخودآگاه گرایش داریم تا خود را به یک طبقه یا گروه خاصی محدود کنیم. به عنوان مثال، وقتی از شما می‌پرسند «کی هستید؟» نوعاً با عبارتهایی مثل «من دانشجو هستم»، «من معلم تاریخ هستم»، «طلبه هستم»، «یک محافظه‌کارم» یا «خانه دارم» به این پرسش پاسخ می‌دهید. مشکل عمدهٔ این برچسب‌ها این است که تعریفی قالبی از شما به دست می‌دهند. این قضیه به ویژه هنگام انجام دادن مصاحبهٔ شغلی مشهود است. اگر شما بگویید دانشجو هستید، مصاحبه‌گر ممکن است به طور کلیشه‌ای شما را جزء افراد کم تجربه به حساب آورد.

اگر بگویید منشی هستید، مصاحبه‌گر به احتمال زیاد شما را برای کار منشی‌گری در نظر می‌گیرد یا اصرار می‌ورزد که ابتدا به عنوان منشی، کار خود را شروع کنید اما فرض کنید که بگویید تجربهٔ شما شامل سخنرانی عمومی، کار تبلیغی، طراحی برنامه‌ها، تدریس، مشاور مذهبی، حل مشکل، دنبال کردن جزئیات کار، ایجاد انگیزش در دیگران، برطرف ساختن مسایل ناشی از روحیهٔ پایین آدم‌ها یا فقدان هم‌آهنگی و اولویت‌بندی برای تخصیص زمان، بودجه و امکانات موجود است. این عبارات نه تنها تحسین‌شونده را برمی‌انگیزد، بلکه باعث می‌شود برای پست‌های بسیاری که به این مهارت‌ها نیازمندند، واجد شرایط به نظر آید. مشکلی که افراد خانه‌دار ممکن است با آن رو به رو باشند این است که احساس می‌کنند

چون از بازار کار بیرون بوده‌اند هیچ مهارت انتقال‌پذیر یا مفیدی ندارند. برعکس، خانه داری کاری تمام وقت و مستلزم داشتن طیف وسیعی از مهارت‌هاست که می‌تواند به استخدام با حقوق تعبیر شود (شما با مرور کارنامه ابتکاری و عملی خویش می‌توانید درباره مهارت‌هایی در درون خویش در زمینه مدیریت، خلاقیت، بودجه و خرید - که احیاناً می‌توان آن‌ها را در فهرست مهارت‌های قابل انتقال گنجانند - ایده‌هایی به دست آورید).

کارفرمایان به دنبال کارکنان «وظیفه مداری»<sup>۱</sup> هستند که قادرند فکر کنند یا به زبان بیاورند که پس از استخدام چه کاری برای سهولت، بهبود و بازدهی بیشتر فعالیت کارفرمای خود از دستشان ساخته است.

### ❖ صحبت درباره مهارت‌ها

بهترین راه برای توصیف کارهایی که می‌توانید ارائه دهید این است که درباره مهارت‌های خود و نحوه کاربرد آن‌ها صحبت کنید. متأسفانه، ما همه به این گرایش داریم که کمالات، پیشرفت‌ها و مهارت‌های کسب کرده خود را دست کم بگیریم. هر چند بالا رفتن از کوه و دویدن با سرعت چهار مایل در ساعت دستاوردهای چشم‌گیری به حساب می‌آیند، اما مهارت‌های زیر نیز دست کمی از این موفقیت‌ها ندارند:

بزرگ کردن بچه

ورود به دانشگاه

ارائه مقاله بر طبق منوالی خاص

استفاده از یک برنامه نرم افزار

تعمیر یک وسیله

---

1. Task - oriented.



طراحی یک لباس

آموختن یک زبان مثل عربی - انگلیسی

گذراندن یک واحد عملی موفق مثل کامپیوتر

تدارک یک میهمانی غیرمترقبه

بهره‌برداری از اطلاعات اینترنت

اخذ مدرک تحصیلی در یکی از سطوح آموزشی حوزوی یا دانشگاهی

افزایش سرمایه

تدریس

سخنرانی

تبلیغ

نوشتن گزارش پایان ترم

پیدا کردن کار

فارغ التحصیل شدن از مراکز علمی

کشیدن نقشه یک سفر کوتاه و مسافرت کردن

کار کردن در کنار تحصیل

تسلط بر یک بازی ورزشی

ترک یک عادت بد و ...

با مرور این فهرست، شما ممکن است فکر کنید که برخی از این فعالیت‌ها ساده‌اند و همه از پس آن‌ها برمی‌آیند. البته، برخی از فعالیت‌ها را می‌توان بدون فکر کردن یا داشتن آمادگی لازم انجام داد. با این همه، تنها به این دلیل که این فعالیت‌ها به آمادگی چندانی احتیاج ندارند، نمی‌توان گفت که پیشرفت یا موفقیت محسوب نمی‌شوند. کافی است به اهدافی که

برای خود در نظر گرفتید و بعدها به عنوان اهداف تحقق یافته به آن‌ها رسیدید، فکر کنید تا منظور اصلی را بهتر درک کنید!

### ❖ دستاوردهای خود را تجزیه و تحلیل کنید

شما با شناسایی و بررسی رضایت بخش‌ترین دستاوردهای خود در زندگی می‌توانید شناسایی مهارت‌های خود را آغاز کنید، زیرا همین مهارت‌ها بودند که شما را به این موفقیت‌ها رساندند. شما با تجزیه و تحلیل این دستاوردها، احتمالاً الگوی مهارت‌ها (خود ترغیب کننده‌ها) بی‌ی را که به کزات مورد استفاده قرار داده و از کاربردشان لذت برده‌اید، کشف می‌کنید. یادآوری این نکته ضروری است که دستاوردها همان فعالیت‌ها، اهداف و پروژه‌های تکمیل شده یا کارهای به انجام رسیده‌اند.

چندین راه برای تجزیه و تحلیل موفقیت‌ها وجود دارد. یک راه این است که موفقیتی را که مایهٔ مباهات و افتخار شماست، شرح دهید و سپس مهارت‌هایی را که برای عملی ساختن آن احتیاج داشتید، فهرست کنید.

سپس مشاهده کنید که ما انسانها دارای فهرست‌های بالایی از مهارت‌های مختلف هستیم و هنوز هم ظرفیت یادگیری مهارت‌های بیشتر را دارا هستیم.

### ❖ اهداف مهارت‌های زندگی

یکی از اهداف عمده مهارت‌های زندگی فهم «هدف زندگی» است چرا که هدف‌شناسی نوعی کمال انسانی است. زیرا هدف‌داری و هدف‌شناسی قدر آدمی را بالا می‌برد و به قدر و منزلت خویش نیز واقف می‌شود همانگونه که در روایت داریم:

«رَجِمَ اللهُ امرءً عَرَفَ قدره؛ خدای رحمت کند فردی را که به ارزش وجودی خود پی

برد».

### ❖ هدف از زندگی چیست؟

به راستی هدف از زندگی چیست؟ و این حیات چه سودائی در پیش‌رو دارد. همانگونه که می‌دانیم هدف‌های زندگی از مسائل مهم انسان‌شناسی و یکی از اساسی‌ترین موضوعات زندگی آدمی است. اگر آدمی نتواند دریابد که «هدف از زندگی چیست» و پاسخی مناسب برای این پرسش نداشته باشد زندگی را **پوچ و بی‌معنی** خواهد یافت. همه فعالیت‌های آگاهانه و ناآگاهانه انسان زمانی مفهوم خواهد داشت که هدف نهایی از زندگی روشن باشد. هدف فرد از کار کردن، تحصیل علم، توالد و تناسل و حتی غذا خوردن ادامه زندگی است و هدف از زندگی و ادامه آن، پایه **نگرش انسان و جهان بینی** او محسوب می‌شود.

با اندکی دقت می‌توان فهمید هدفی که ما برای زندگی خود در نظر می‌گیریم همه زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به تعبیر دیگر به زندگی «جهت» و «معنی» می‌دهد و انسان **هدفمند** انسان **روشمند** است. اگر انسانها در زندگی خود روش‌های متفاوتی دارند به این دلیل است که هدف‌های مختلفی را دنبال می‌کنند؛ هر قدر این هدف با ارزش و والاتر باشد، به همان اندازه انسان از ارزش و کیفیت عالی‌تری برخوردار خواهد شد؛ بنابراین سعادت و کمال انسان در **گرو «شناخت هدف»** و آگاهی از «**فلسفه حیات**» است و همین امر باعث می‌شود تا در زندگی خویش روشمندی را جایگزین کند زیرا انسان هدفمند، مهارت جو و روشمند است. البته نباید فراموش کنیم که گاهی سرگرم شدن به کارهای روزمره و به خصوص غرق شدن در ظاهر زندگی و کامیابی‌های مادی، انسان را از توجه به این **مساله اساسی** باز می‌دارد. چه بسا افرادی سالها در این دنیا زندگی می‌کنند اما هرگز به این اساسی‌ترین مساله خود فکر نمی‌کنند یا نسبت به آن بی‌اعتنا هستند. تجربه نشان داده است که این مساله هر جا به طور جدی برای شخصی مطرح شده، تحول و تحرک عمیقی به دنبال داشته است و چه بسا بیداری و دگرگونی ارزشمندی در او ایجاد شده است.

## ❖ اهداف در زندگی

هدف‌هایی که مردم انتخاب می‌کنند به چهار گروه تقسیم می‌شود:

۱. گروه اول، کسانی هستند که به علت سرگرم شدن به لذت‌های مادی و انس گرفتن با ظواهر زندگی، به هدفی والاتر از آن نمی‌اندیشند. اینان به تعبیر قرآن کسانی هستند که به زندگی دنیا راضی شده و به آن آرام گرفته‌اند و همین آرامش دروغین سبب شده است که آن‌ها به طوری جدی درباره «هدف از زندگی» نیندیشند. لذا مهارت‌های آن‌ها در زندگی نیز محدود به یکسری «مهارت‌های تامینی» است، و غالباً یک زندگی خطی و جبری را طی می‌کنند و نقاط ارتقایی یا لذات واقعی را چه بسا درک نمی‌کنند یا به آن ساحتها نمی‌رسند چرا که مساحت فکری و اندیشه آنان محدود به این نیازهای روزمرگی است که اصطلاحاً دوره‌های بسته است.

۲. گروه دوم، کسانی هستند که هدف‌های مادی و غریزی نتوانسته است آن‌ها را راضی و خشنود سازد، اما در عین حال نتوانسته‌اند به بعد متعالی زندگی دست یابند. اینان به تصور اینکه حیات انسان در همین زندگی چند روزه خلاصه شده و هدفی والاتر از عناصر مادی وجود ندارد، آن را پوچ و بی ارزش دانسته و زبان به طعن و انتقاد از نظام هستی گشوده‌اند. لذا حتی گاهی از مهارت‌های گروه اول نیز عقب‌تر هستند.

۳. گروه سوم، کسانی هستند که گام فراتر نهاده با بعد متعالی حیات آشنا شده‌اند اینان توانسته‌اند در سایه تحصیل کمال دریچه‌ای از عالم بالا به روی خود بگشایند و با عظمت‌های معنوی زندگی، آشنا شوند. و حتی با مهارت‌های مادی و دنیوی و مهارت‌های اتصال به معبود و لذت از عبادت، دنیا را ارزشمند می‌بینند و فرصت «شدن» می‌دانند.

۴. گروه چهارم، کسانی هستند که خود را عقل کل می‌دانند، عقاید دیگران را قبول ندارند

و بیشتر سعی دارند تفکرات خودشان را به دیگران بقبولانند، اکثر این افراد تفکر کلیشه‌ای دارند و همیشه یک جور فکر می‌کنند. اینان اگر مهارتی هم کسب بکنند بیشتر مهارت‌های ارضا و تشفی آرزوهای ناکامروای خویش است و مسلم است با دیدگاهی که اسلام نسبت به دنیا و آخرت دارد مغایر است. اساساً هدف‌های زندگی همانقدر مهمند که هدف‌های اخروی. و تعادل بین اهداف دنیوی و اهداف اخروی نیاز به یکسری مهارت‌ها دارد که عنایت به آن‌ها آدمی را در خط تعادل نگه می‌دارد.

### **خلاصه فصل اول / گفتار اول**

- امروزه با توجه به شرایط خاص دنیا و در نوردیدن مرزهای دانش نیاز به مهارت‌های زندگی امری ملموس و حیاتی است و برای رسیدن به سواحل آرامش و آسایش تسلط بر یکسری «مهارت‌های زندگی» امری حیاتی، ضروری و اساسی است خصوصاً در هزاره سوم که مناسبات اجتماعی و تحولات پیچیده بشری ابعادی جدید و متکثر به خود گرفته است.
- از طرفی نیز زندگی و احساس بودن در این دنیای متلاطم با زنده مانی بسیار متفاوت است و لذا شناخت مهارت‌های زندگی نیز قدم نخست و گام اول سازگاری با شرایط متناقض زندگی است.
- لذا امروزه گفته می‌شود «مهارت در مدیریت زندگی» یعنی: توانایی کنترل و اداره شرایط متناقض زندگی است.
- در این فصل و گفتار قدم اول در فرآیند زندگی را توانایی شناسایی مهارت‌های زندگی می‌دانیم و اگر هر فرد تعریف درستی از صفات ممتاز، خصوصیات شخصی و استعداد‌های خویش داشته باشد در زندگی و تحصیل و حرفه آینده خود موفق و راضی خواهد بود.
- مهارت‌های زندگی نیز عبارت است از مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند.

- در تاثیر مثبت مهارت‌های زندگی این مسئله مطرح شد که مهارت‌ها ما را قادر می‌سازند تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل نماییم. و قدرت تحمل و انجام به موقع کار و برنامه ریزی و کنترل گفتار و برداشت واقع بینانه و تقویت خودپنداری را به ارمغان بیاوریم.
- مهارت‌ها در زندگی از جهتی نیز دارای چنان قدرتی هستند که می‌توانند دانش، نگرش و ارزش‌ها را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کنند.

### خودآزمایی :

- به منظور حصول اطمینان از رسیدن به هدف‌های از پیش تعیین شده به سئوالات زیر پاسخ دهید :

۱. مهارت‌ها به چه صفاتی اطلاق می‌شود و چه عواملی در مهارت‌ها و توانایی‌های ما تأثیر گذارند؟
۲. مهارت‌های انطباقی یا خود - مدیریتی چه مهارت‌هایی را در برمی‌گیرد؟
۳. در خصوص تعاریف مهارت‌های زندگی تجزیه و تحلیل نمایید.
۴. تأثیر مثبت مهارت‌ها در زندگی چگونه است و رهاورد آن چه موفقیت‌هایی است؟
۵. چرا آموختن مهارت‌ها در زندگی ضرورت دارد؟
۶. چرا فراگیری مهارت‌های زندگی در حیات انسانی مهم می‌باشند؟
۷. از اهداف عمده مهارت‌های زندگی «فهم هدف زندگی» است آنرا تجزیه و تحلیل نمایید.

## **فصل اول**

### **گفتار دوم**

#### **مهارت‌های برنامه‌ریزی**

در مقیاس کلان برنامه‌ریزی کنید

در مقیاس خرد عمل کنید

## ❖ برنامه‌ریزی و زمان‌شناسی

### چیستی و چرایی

به راستی برنامه‌ریزی چیست؟ و چرا اهمیت دارد؟ اصول آن کدامند؟ لوازم آن چه می‌باشند؟ اینها سؤالاتی است که همواره افراد را احاطه می‌کند. اساساً یکی از تفاوت‌های اساسی میان انسان و حیوان این است که حیوان فقط در زمان حال زندگی می‌کند ولی انسان در سه زمان: گذشته، حال و آینده.

برای آدمی گذشته محمل تجارب است. و حال منزلگاه تصمیم‌گیری است. و آینده سکوی رشد و ارتقاء.

انسان با تجزیه و تحلیل رویدادهای گذشته، دست به برنامه‌ریزی زمان حال می‌زند و آینده را رقم می‌زند. و اگر اینکار را نکند در یک زندگی خطی به سر می‌برد و اصطلاحاً گفته می‌شود اگر آدمی دست به تجزیه و تحلیل خود و برنامه‌هایش نزند هم تجزیه می‌شود و هم به تحلیل می‌رود!

امروزه متأسفانه به علت دغدغه‌های زندگی تعداد بسیار کمی از مردم احساس می‌کنند وقت کافی در اختیار دارند. همه از کمبود وقت می‌نالند. طبق تخمین‌ها و برآوردهای انجام شده، حدود ۳۰ الی ۴۰ درصد توان انسان‌ها به کار گرفته می‌شود و محاسبات نشان می‌دهد



که افراد ۶۰٪ از زندگی کاری خود را هدر می‌دهند. بیشتر وقت‌ها، انرژی‌ها، توانایی‌ها و استعدادها به هدر می‌روند، چون شناخت کافی وجود ندارد. این حالت خوش بینانه مسئله است چرا که یک نظریه دیگر می‌گوید که آدم‌ها هر اندازه هم از وقت، توان ذهنی، استعدادهای خدادادی و هوش و قوای ذهنی خود تا آخر عمر استفاده نمایند و تا حد انسانهای جاویدانی مثل ابن سینا، فارابی، ادیسون، داوینچی، ویلیام جیمز، رازی، حافظ و... بالا بروند تنها از ۴٪ الی ۶٪ قوای خود استفاده نموده‌اند و نهایتاً با ۹۶٪ الی ۹۴٪ توان استفاده نشده، دارفانی را وداع می‌گویند. از طرفی نیز هدف‌ها روشن نیست و برنامه‌ریزی‌ها و اولویت‌گذاری‌ها دقیق نمی‌باشد. و عامل بسیاری از بلاتکلیفی‌ها و سردرگمی‌ها در زندگی فقدان مهارت اولویت‌گذاری در اهداف و زندگی است.

### ❖ محدودهٔ عمر

عمر ما محدود است. ما یکبار فرصت زندگی کردن داریم. امروزه طبق محاسبات انجام شده، یک انسان با امید به زندگی طولانی، حداکثر ۲۰۰/۰۰۰ (دویست هزار ساعت) از زمان را به عنوان وقت قابل استفاده در اختیار دارد.<sup>۱</sup>

### ❖ استفاده از سرمایه عمر

استفادهٔ بهینه و بهتر از «زمان» که هم محدود و هم بسیار ارزشمند است، تنها از طریق برنامه‌ریزی و «مدیریت زمان» که هوشیارانه، مستمر و پایدار تدوین شده باشد، فراهم می‌شود. مدیریت زمان که در واقع همان برنامه‌ریزی است به معنای تسلط و کنترل بر فرصت‌ها و جهت دادن به فعالیت‌هاست.

۱. لوتار جی، سی‌ورت، مدیریت زمان، ترجمه: توکلی، ص ۲.

### ❖ برنامه ریزی فرصت‌ها

برای طراحی برنامه مناسب جهت استفاده از فرصت‌ها لازم است که هر فرد شبانه روز خود را به سه بخش تقسیم نماید:

**بخش اول: صبح تا ظهر بخش دوم: بعدازظهر بخش سوم: شب**

باید هر کدام از این بخش‌ها را دو قسمت کرد و هر قسمت را به فعالیت‌های دو ساعته تقسیم کرد. بهتر است فعالیت‌های (علمی، اجرایی، شغلی و تفریحی) خود را در قالب این زمان‌ها تعریف کنیم و هر قسمت را بین یک الی یک و نیم ساعت و حداکثر تمام شش قسمت را در ۹ ساعت تقسیم نماییم. افراد شاغل یا در حال تحصیل ممکن است کل صبح یا بعد از ظهر یا صبح و بخشی از بعد از ظهر را به شغل و تحصیل خود اختصاص دهند. آن‌ها روی وقت باقیمانده می‌توانند برنامه ریزی نمایند. با این تقسیم بندی در هر هفته ما می‌توانیم ۴۲ قاب زمان را احیا کنیم و فعالیت‌های خود را در قالب آن تعریف کنیم و اگر این قاب‌ها یک ساعتی باشند، باز هم در هر شبانه روز ۱۸ ساعت از ۲۴ ساعت آزاد خواهند ماند؛ یعنی با احتساب اینکه ۲ ساعت صبح، ۲ ساعت عصر و ۲ ساعت شب را برای فعالیت‌های علمی، پژوهشی و... خارج کرده باشیم، باقیمانده هر روز ۱۸ ساعت و در هفته ۱۲۶ ساعت آزاد خواهد ماند. لذا می‌بینیم که در هفته، چقدر ما زمان را قربانی و فدا کرده‌ایم و این یعنی ذبح زمان! یعنی نابودی فرصت‌ها.

### ❖ سرمایه عمر

سرمایه عمر آسان به کف نیامده است که آسان از دست رود. برنامه ریزی کمک می‌کند که به فعالیت‌های نظام یافته بنگریم و این نکته را مد نظر داشته باشیم که: «زمان در عصر ما،

ساعت‌ها و روزها و هفته‌ها نیست؛ بلکه زمان با دقیقه و ثانیه و لحظه مورد بحث و بررسی قرار گرفته و فعالیت‌ها در قالب آن تعریف می‌شوند.

### ❖ شهید بهشتی و برنامه‌ریزی

بعد از شهادت آیت‌الله دکتر بهشتی تقویم بجای مانده ایشان نکته‌عجیبی را آشکار کرد، که ایشان برنامه‌ریزی خود را تا ۶ ماه آینده ترسیم کرده بود یعنی فعالیت‌های احتمالی، دیدارها و برنامه‌های خود را نگاشته بود. از آنجا که قصدمان این است سخن به درازا کشیده نشود، پیش درآمد این بحث را در اینجا به پایان می‌رسانیم. نکته‌آخر این که: «یکی از بهترین روش‌های استفاده از زمان به طور مؤثر کنترل زمان و جلوگیری از مسامحه کاری است»<sup>۱</sup>.

### ❖ افق‌شناسی در مهارت برنامه‌ریزی

متخصصان برنامه‌ریزی می‌گویند: نگرش انسان نسبت به آینده از زاویه سه افق صورت می‌گیرد: (۱) افق باز (۲) افق دور (۳) افق روشن

### ❖ افق باز

افق باز ضامن مانور فکری آدمی نسبت به مصالح و مسائل پیرامونی و یکی از عوامل دوری آدمی از اندیشه‌های محدود و برنامه‌های جزئی‌نگر است. هر انسانی که از افق باز بهره‌مند است در برابر معادلات زندگی به صورت خطی نمی‌اندیشد بلکه نگرش او حالت شبکه‌ای و گسترده دارد و راه‌های مختلف را فقط از زاویه یک راه نمی‌بیند و به اصطلاح

---

1. <http://www.learningcommons.uoguelph.ca/learning/fastfax/planing.htm> 2002.

پژوهش‌گران، به ورطهٔ تک سبب بینی نمی‌افتد. لذا راه‌های مختلف را آزمایش می‌کند. افق باز روش مؤثری در نگرش است و در همهٔ فعالیت‌های هدفمند به کار می‌آید.

### ❖ افق دور

یکی از خصلت‌های ممتاز انسان، خصلت دور اندیشی<sup>۱</sup> است. افق دور در نگاه و نگرش آدمی، ضامن شفاف شدن ابهامات آینده است و تصمیمات آتی را رقم می‌زند. افراد دور اندیش در مقایسه با دیگران، تصویری شفاف‌تر در مسائل، رفتارها، عکس‌العملها، رویدادها و اتفاقات دارند.

### ❖ افق روشن

بهره‌مندی انسان از زاویهٔ روشن و کم ابهام، با استفاده از دو افق قبلی میسر است. افق روشن محصول دو افق دور و باز است. افق روشن، میوهٔ انسان در اصل برنامه‌ریزی صحیح، سریع و بهینه و کار آمد برای آینده در حال اتفاق است. محصول این سه افق، بحث شناخت<sup>۲</sup> است. بنابراین سه افق اساسی برنامه‌ریزی عبارت است از:

۱. خودشناسی.

۲. جهت بخشی فعالیتها.

۳. بهبود کیفیت زندگی در ظرف زمان.

تا شناخت موجود نباشد، ضمانتی برای آینده وجود ندارد. می‌توان آینده را به زمان حال منتقل نمود، یعنی می‌توان زمینهٔ ساختن پله‌های آینده را در زمان حال بررسی نمود و آنها را شکل داد.

---

1. Proridence.

r. Recognition.

### ❖ ویژگی‌های زمان در مقایسه با سایر عوامل

- زمان از محدود واژه‌هایی است که خداوند کریم در قرآن مجید به آن قسم یاد کرده‌اند. آنجا که می‌فرماید: **والعصر ان الانسان لفي خسر**<sup>۱</sup>.
- همه به طور یکسان از آن بهره‌مندند.
- قابل خریدن نیست.
- اگر تلف شود، قابل جایگزین کردن نیست.
- نمی‌توان آن را برای آینده ذخیره کرد.
- تهیه آن نیاز به سرمایه‌گذاری ندارد.

### ❖ نتایج مدیریت و برنامه‌ریزی صحیح زمان

- استفاده کارآمد و اثر بخش از وقت.
- فرصت بیشتر برای کارهای مهم و ضروری.
- تقویت مهارت تفویض اختیار.
- فراهم کردن زمینه رشد کارکنان.
- افزایش احتمال دستیابی به اهداف.
- افزایش اثر بخشی و بهره‌وری.

### ❖ برای موفقیت در برنامه‌ریزی مدیریت زمان از خود سؤال

کنیم؟

- آیا وقت‌مان را در بهترین حالت ممکن به کار می‌بریم؟

---

۱. سوره عصر آیه ۱ و ۲.

- آیا کار مهم‌تری نداریم که در این وقت انجام دهیم؟
- آیا کس دیگری نیست که بتواند همین کار را برایمان انجام دهد؟

### ❖ برای استفاده بهتر از وقتمان؟

- کارهایی را که به ما مربوط نمی‌شود از برنامه‌مان حذف کنیم.
- کارهایی را که جزو وظایف ما هست دقیق‌تر و بهتر انجام دهیم.
- همیشه سعی کنیم وقتمان را صرف کارهای مهم‌تر و با ارزش‌تر کنیم.

Peter Drucker:

پیتر دراکر

**EFFICIENCY= DOING THE THING RIGHT**

کارایی = کار را درست انجام دادن (سنگ تمام گذاشتن).

**EFFECTIVENESS= DOING THE RIGHT THING**

اثر بخشی = کار درست را انجام دادن (حسن انتخاب).

کارایی بیانگر نسبت ستانده‌ها به داده‌هاست.

اثر بخشی بیانگر میزان دستیابی به اهداف است.

## **فصل اول**

### **گفتار سوم**

**کاربرد مهارت برنامه ریزی در**

**امتحانات و یادگیری**

## ❖ مدخل

برنامه ریزی و زمان‌شناسی از مسائل عمده زندگی خصوصاً در هزاره سوم است. امروزه محدوده عمر کوتاه است و استفاده از سرمایه عمر مستلزم افق‌شناسی است لذا باید با افق‌های (دور، روشن و باز) آشنا شد.

همچنین در این فصل با مهارت برنامه ریزی در امتحانات و یادگیری همچنین مدیریت زمان، استفاده از انواع حافظه‌ها و سارقان زمان، و مقوله‌هایی همچون تصمیم‌گیری، حل مساله، خلاقیت، تفکر انتقادی و روابط موثر اجتماعی و انعطاف‌پذیری آشنا می‌شویم.

## ❖ اهداف

در این فصل انتظار می‌رود تا خواننده به اهداف ذیل دست بیابد:

۱. با مقوله برنامه ریزی و زبان‌شناسی آشنا شود.
۲. سه افق اصلی در برنامه ریزی را نام برده و هر کدام را توضیح دهد.
۳. درباره برنامه ریزی امتحان و طریقه انجام آن توضیح دهد.
۴. نکات کاربردی برای انجام امتحان را نام برده و تحلیل کند.
۵. با روشهای تکثیر زمان آشنا شود.



۶. انواع حافظه را نام برده و هر کدام را کاملاً تجزیه و تحلیل کند.
۷. به مرحله‌ای از قضاوت برسد که با مطالعه انواع حافظه، نوع یا انواع حافظه‌های خود را بازشناسد.
۸. سارقان زمان را شناخته و هر کدام را با مثال تجزیه و تحلیل نماید.
۹. مهارت تصمیم‌گیری را تعریف و با مثال آن را مورد بررسی قرار دهد.
۱۰. مهارت حل مسأله را توضیح دهد و مثال‌های متنوعی ارائه نماید.
۱۱. مهارت خلاقیت را تشریح نموده و با نمونه‌های عینی آنرا تبیین نماید.
۱۲. مهارت تفکر انتقادی را توضیح دهد.
۱۳. مهارت روابط موثر اجتماعی را تجزیه و تحلیل نماید.
۱۴. مهارت انعطاف‌پذیری را توضیح داده و با مثال تحلیل نماید.
۱۵. دیدگاه حضرت پیامبر اکرم ﷺ در خصوص ازدواج را تشریح نماید.
۱۶. مهارت برنامه‌ریزی در ازدواج را تشریح نماید.
۱۷. نه عامل اساسی در ازدواج موفق را نام برده و توضیح دهد.

### ❖ کاربرد مهارت برنامه‌ریزی در امتحانات و یادگیری

امتحان را همه ما به خوبی می‌شناسیم با تمام وجود لمس و احساس کرده‌ایم و درباره آن کوله‌باری از خاطرات تلخ و شیرین به همراه داریم. با رسیدن فصل امتحانات، گاه بذر نگرانی و دلهره و گاه ترسی پنهان و موهوم شکل می‌گیرد. این بخش می‌کوشد این ابعاد را بررسی کند و با ارائه پیشنهادهایی، عوامل بازدارنده و اختلالگر را به مرز صفر برساند، گر چه صحبت از تمام عناصر و زوایای این پدیده به مجموعه‌ای از مقالات نیاز دارد. با عنایت به ضیق زمان و ضرورت این فصل، به اختصار ارائه می‌گردد تا ان شاء الله... همه از آن بهره گیرند.

### ❖ آیین برنامه‌ریزی در فصل امتحان

فایده اصلی کاربرد برنامه‌ریزی عبارت است از:

هدفمندی،

برکت زمان،

کاهش دغدغه،

نتایج فراوان.

امروزه ضرورت برنامه‌ریزی، با عنایت به سرعت، اطلاعات، قدرت و تحولات انفجاری

موجود، از آفتاب روشن‌تر است. اهمیت برنامه‌ریزی آنقدر روشن و بدیهی است که بی‌نیاز از تأکید به نظر می‌رسد. این اصل در تمام مراحل حیات آدمی و در همهٔ امور جاری لازم‌الاجراست.

برخی صاحب نظران معتقدند ما با برنامه‌ریزی، تمام امکانات خویش را به جهت وصول به هدف تعیین شده بسیج می‌کنیم و به نوعی هماهنگی می‌رسیم، بهترین مثال در این زمینه فصل امتحانات یا کنکور است.

### ❖ فصل امتحان

فصل آزمون‌ها، از محسوس‌ترین زمان‌ها جهت بکارگیری یک برنامه‌ریزی منسجم و مجدانه بشمار می‌آید. چون برنامه‌ریزی **روش نظامدار انجام امور** است و بدون بکارگیری آن، اهداف حاصل نمی‌گردند. در حالت فقدان برنامه، به روزمرگی دچار خواهیم شد و با انجام مطالعات پراکنده انگیزه‌های خود را ضعیف می‌سازیم که محصول آن اضطراب‌ها و نگرانی‌هاست.

به منظور ورود به **قلمرو جادویی** و شگفت‌انگیز برنامه‌ریزی در فصل امتحانات و ارزشیابی، ابتدا باید تمام افکار محدود کننده را از خود برانید و به یک **موجود معنوی** تبدیل شوید، موجودی که در قلمرو درونی‌اش محدودیتی ندارد. در این حالت به سطح جدیدی از **معرفت درونی** می‌رسید که با شما نجوا می‌کند: «من می‌توانم در این لحظه چنین کاری را به خوبی انجام دهم». جالب این که با چنین باوری تمام کمک‌های مورد نیاز را دریافت خواهید کرد. اگر بخواهیم ذهن را در جایگاهی قرار دهیم که معجزه بیافریند، باید همه چیز را به برنامه و توکل درآمیزیم.

### ❖ اضطراب امتحان

واژه اضطراب امتحان که از ترکیب کلمه‌های اضطراب<sup>۱</sup> و امتحان<sup>۲</sup> تشکیل شده، نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، وحشت، هراس، تپش قلب، تعریق، سردرد و بی‌قراری، تک‌رُز ادرار و تشویش همراه است. آن چه این حالات را از هراس یا ترس شدید جدا می‌کند این است که منبع اضطراب معمولاً به طور دقیق شناخته شده نیست، اما در ترس شدید اغلب علت هراس برای ما شناخته شده است.

### ❖ علل اضطراب امتحان

به عقیده صاحب نظران سه دسته عوامل در اضطراب دخالت دارند:

عوامل فردی و شخصیتی،

عوامل اجتماعی،

عوامل آموزشی.

#### ۱. عوامل فردی و شخصیتی:

تعدادی از این عوامل عبارتند از:

۱ - ۱. بین اضطراب امتحان و اضطراب عمومی که یک خصیصه و صفت شخصیتی است و میزان آن در افراد مختلف متفاوت است رابطه وجود دارد. یعنی گاه فرد مضطرب علاوه بر شرایط امتحان در شرایط رانندگی و سخنرانی و گفت‌وگو نیز اضطراب دارد. برای حل مشکل موارد زیر پیشنهاد می‌گردد:

الف) مطالعه و پرسش از خود. (برای یادگیری بهتر)

---

1. Anxiety.

2. Test.

ب) تصور سخنرانی خود برای دیگران (قبل از انجام سخنرانی).

ج) نوشیدن آب قبل از سخنرانی و یا امتحان جهت کاهش تنش.

**۲ - ۱. اعتماد به نفس** ارزش و اعتباری درونی است که یک فرد در زمینه‌های مختلف زندگی، تحصیلی، اجتماعی، جسمانی و هوش برای خود قائل است. افرادی دارای اعتماد به نفس بالا برای برخورد شایسته با امتحان و مشکلات توانایی زیادی دارند.

**۳ - ۱. هوش و توانایی ذهنی** و شناختی در رفتارها، فعالیت‌ها و اندیشه‌ها و عواطف تأثیر بسیار دارد.

**ساراسون** و همکارانش نشان داده‌اند که بین هوش و اضطراب امتحان رابطه مستقیم وجود دارد. بر این اساس، افراد با سطوح هوشی مختلف از نظر تجربه اضطراب امتحان متفاوتند، یعنی افراد دارای **بهره هوشی متوسط**، در مقایسه با افراد دارای بهره هوشی بالا و پایین، از اضطراب ناتوان کننده‌ای رنج می‌برند. البته این مسئله با مشاوره قابل تعدیل است.

**۴ - ۱.** گاهی افرادی که از اضطراب امتحان رنج می‌برند، **افکار منفی** و اغلب غیر واقعی از خود دارند، خود را فردی شایسته نمی‌دانند و به شدت از شکست می‌ترسند. این افراد باید **نقاط مثبت** خویش را فهرست کنند و نقاط قوت خویش را پیش‌رو بگذارند تا بدانند خداوند هیچ موجود بی‌استعدادی نیافریده است.

به نظر می‌رسد افراد نسبتاً **خوش بین** - نه خوش خیال - در زندگی و تحصیلات خود موفقیت بیش‌تری کسب می‌کنند. هنگامی که شخص امتحان می‌دهد، داشتن احساس و تفکر مثبت و خوش بینانه می‌تواند موجب کامیابی‌اش شود. در واقع این اضطراب نیست که به طور مستقیم به ضعف عملکرد و نمره پایین فرد در آزمون می‌انجامد، بلکه سبب اصلی شکست، **افکار نامربوطی** است که اضطراب به ارمغان می‌آورد.

**۵ - ۱.** هر آزمونی **آمادگی ویژه** می‌طلبد. آمادگی برای بعضی از آزمون‌ها به ساعت و برای

بعضی به روز است. گاه اضطراب امتحان در عدم توازن زمان تخصیصی ما و زمان لازم برای کسب آمادگی ریشه دارد. هر اندازه میزان آمادگی پایین باشد، اضطراب شدیدتر خواهد بود. بسیاری از افراد هنگام امتحان و در زمانی که باید سراغ کتاب بروند، از آن می‌گریزند، چون اصولاً انسان از قید و بند گریزان است. اینان باید توجه داشته باشند مطالعه درسی قید و بند نیست، **پلکان صعود** به بلندی‌ها و رشد است. آدمی معمولاً با وعده‌گذاری درونی و موکول کردن مطالعه به یک ساعت یا چند ساعت بعد و تردید در شروع، زمان‌ها را از دست می‌دهد و دچار اضطراب **فقر زمان** می‌شود.

۶- ۱. برخی از صاحب نظران معتقدند بازدهی و عملکرد ضعیف افراد دارای اضطراب بالا، به میزان زیادی به **کیفیت توجه و تمرکز** آنان در خلال امتحان بستگی دارد. فرد مضطرب، به علت توجه به تشویش و نگرانی خود در هنگام امتحان به محتوای اصلی امتحان کم‌تر توجه می‌کند و این مسئله به عملکرد پایین وی می‌انجامد.

## **۲. عامل اجتماعی:**

انتظارات و توقعات، چشم و هم چشمی‌ها و تشدید آن توسط مراکز آموزشی و جامعه و خانواده در این بخش می‌گنجد، برای نمونه به ذکر چند مورد بسنده می‌شود:

۱- ۲. **رقابت:** مقصود رقابت‌های ناسالم و بیماری **۲۰ گزایی** است که از جهت روانی پیامدهایی زیانبار دارد.

۲- ۲. **انتظار تحمیلی:** عمدتاً افراد حاشیه‌ای برای فرد دام‌گستر می‌شوند و آثار و تبعات روانی به بار می‌آورند. انتظارهای تحمیلی، دانش‌آموز و دانشجو را در جلسه امتحان به مرحله قبض روح می‌رساند!

### **۳. عوامل آموزشی:**

میزان شیوع اضطراب امتحان در مقطع ابتدایی کمتر از راهنمایی و در راهنمایی عموماً کمتر از دبیرستان است. ولی در کنکور به اوج می‌رسد. البته این اضطراب گاه در دانشگاه نیز اوج می‌گیرد، ولی شایع نیست و در سیستم آموزشی و تفاوت‌های تدریس و آزمون ریشه دارد.

### **❖ واژه‌شناسی آموزشی**

امتحان به معنای «آزمودن، آزمون، آزمایش، آزمایش کردن، تجربه، تفحص، تجسس، تفتیش، جست‌وجو، نگرستن، تأمل کردن و اندیشیدن پایان کار و...» است.<sup>۱</sup> امروزه یکی از **انگیزه‌های مهم مطالعه**، امتحان است؛ متأسفانه سهم ساعتی ما از مطالعه برای هر ایرانی دو دقیقه است. در بعضی از ملل جهان «ساعت» ملاک مطالعه است. برای مثال ژاپنی‌ها با داشتن روزنامه‌ها و مجلات در تیراژ میلیونی و سطح مناسب چاپ، نشر، عرضه و فروش کتاب در صدر جدول ساعات مطالعه قرار دارند و مطالعه را در معنای صحیح آن «یعنی به **دقت نگرستن** در هر چیز برای درست‌تر واقف شدن به آن» بکار می‌برند.<sup>۲</sup> بعضی صاحب‌نظران معتقدند: مطالعه یعنی خواندن و بازخواندن یک قطعه، یادداشت برداشتن، مطالب را بررسی کردن و در اولویت و درجه اهمیت لازم قرار دادن. گروهی دیگر می‌گویند: مطالعه و خواندن کتاب یا نوشته، کاری پویا و فعال است و منتج به یادگیری، یادسپاری و انتقال مجدد آموخته‌ها می‌شود. البته با فرض هر تعریفی، روش مطالعه متفاوت خواهد بود. مطالعه برای امتحان با همه انواع مطالعات تفاوت دارد و با تعریف آخر متناسب‌تر می‌نماید.

### **❖ مهارت‌های مطالعه و یادگیری**

عمدتاً در زمان امتحان، برای بهبود و افزایش یادگیری، باید اصول زیر رعایت گردد:

۱. لغت نامه دهخدا.

۲. لغت نامه دهخدا، ذیل واژه مطالعه.

**۱. مهارت‌های پیش از شروع مطالعه:**

- ۱-۱. تعیین هدف و انگیزه.
- ۱-۲. تعیین مدت لازم.
- ۱-۳. تعیین مقدار مطالعه.
- ۱-۴. انتخاب محیط مناسب.
- ۱-۵. اجتناب از اموری مانند پر بودن معده، اضطراب‌های نابجا و تخیلات.

**۲. مهارت‌های هنگام مطالعه:**

- ۲-۱. مطالعه فعال و جدی.
- ۲-۲. حفظ آرامش.
- ۲-۳. دوری از عوامل اخلاک‌گر مانند جلسات خانوادگی، صدای تلویزیون و رادیو و محیط پر سر و صدا و...
  - ۲-۴. در صورت امکان یادداشت‌برداری نکات مهم.
  - ۲-۵. برخورد سؤالی با مطالعه آموختنی.
  - ۲-۶. ترک افکار منفی.
  - ۲-۷. تمرکز حواس.
  - ۲-۸. استراحت کردن هنگام مطالعه.
- نکته: هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت، استراحت پنج دقیقه‌ای لازم است.
- ۲-۹. علامت‌گذاری نکات مهم.



### ۳. اصول بعد از پایان مطالعه:

- ۱- ۳. تکرار آموخته‌ها و مرور آن‌ها.
- ۲- ۳. تأکید بیش‌تر بر نکات علامت‌گذاری شده.
- ۳- ۳. در صورت امکان، مباحثه کردن.

### ❖ نکات مهم برای بهبود مطالعه

#### ۱. تعیین هدف و انگیزه:

داشتن هدف و انگیزه از عوامل مهم روند یادگیری است وقتی با مطالب درسی هدفمند برخورد می‌کنیم، به آرامش روانی و مرزهای قدرت یادگیری می‌رسیم. داشتن هدف، ترسیدن از کمبودها را کاهش می‌دهد، زیرا ترسیدن از کمبودها موجب می‌شود نتوانیم به این موضوع پی ببریم که هم اکنون به اندازه کافی ارزشمندیم و توانایی فوق‌العاده داریم.

#### ۲. تعیین مدت زمان مطالعه:

معمولاً ۲۴ ساعات شبانه روز را به سه قسمت صبح تا ظهر، ظهر تا شب و شب تا صبح تقسیم بندی می‌کنند. اگر در شبانه روز هشت ساعت را برای مطالعه در نظر بگیریم، یعنی  $\frac{1}{3}$  زمان را لحاظ کنیم،  $\frac{2}{3}$  (۱۶ ساعت) به استراحت و کارهای جنبی و تغذیه اختصاص می‌یابد. چنانچه هشت ساعت احیا شده را در طول روز به تناسب کار و مشغله تقسیم کنیم، در طول هفته شاهد ۵۶ ساعت وقت مفید با رعایت روزانه ۱۶ ساعت وقت آزاد خواهیم بود که جمعاً در طول هفته ۱۱۲ ساعت وقت آزاد جهت استراحت و تغذیه و ورزش و... و ۵۶ ساعت فرصت مطالعاتی و... خواهیم داشت.

از زاویه دیگر که بنگریم، به نظر اغلب صاحب‌نظران در امر فنون یادگیری این است که

آدمی باید مهارت یادگیری خود را به صورت منفصل تقسیم کند، یعنی اگر قرار است سه ساعت به طور مستمر مطالعه کند، حتماً بین هر یک ساعت یا یک ساعت و نیم استراحتی داشته باشد تا دچار تراکم مطالب و فلات یادگیری نشود.

در مسئله ارتباط زمان و مباحث مورد مطالعه، نکته حائز اهمیت این است که انسان عموماً مطالب عمیق و استدلالی، مانند ریاضی و آمار را در اوایل روز بهتر یاد می‌گیرد؛ مطالب نظری، مانند فلسفه و زیست‌شناسی و منطق را بعد از ظهر بهتر می‌آموزد، مطالب ذوقی، زبان، قواعد دستوری و نظری صرف، مانند ادبیات فارسی، زبان انگلیسی و تاریخ را شب بهتر یاد می‌گیرد.

### **۳. محیط مناسب:**

رعایت عوامل محیطی زیر برای مطالعه قابل عنایت است:

- ۱- ۳. پر بودن معده، میزان یادگیری و انگیزه مطالعه را کاهش می‌دهد.
- ۲- ۳. در اثر مطالعه، قند خون کاهش می‌یابد. بدین سبب، اصطلاحاً گفته می‌شود افراد شیرینی خور می‌شوند، بهتر است از تنقلات طبیعی، از جمله کشمش که اثری عجیب برحافظه دارد، استفاده شود.
- ۳- ۳. تا حد ممکن مواد نشاسته‌ای مصرف نشود.
- ۴- ۳. مصرف لبنیات مخصوصاً ماست و دوغ موجب خواب آلودگی می‌گردد و لازم است میزان مصرفشان کاهش یابد.
- ۵- ۳. گرسنگی زیاد نیز یادگیری را مختل می‌کند.

#### **۴. مطالعه فعال و جدی:**

در مطالعه فعال، آدمی آماده پذیرش **الفبای یادگیری** و اصول و قواعد علمی است. لوازم این نوع مطالعه عبارت است از:

- ۱- ۴. در صورت امکان صفحات نخست دو بار خوانده شوند تا ذهن آمادگی لازم را پیدا کند. (اصطلاحاً **نرمش ذهنی**)
- ۲- ۴. دوری از تعارفات و جدیت درباره زمان تخصیص یافته به مطالعه.
- ۳- ۴. انجام چند تمرین تمرکز که در کتب مربوطه مفصلاً آمده است.

#### **❖ آرامش و تمرکز**

تا حد امکان باید در **حفظ آرامش** کوشید. انسان، زمان مطالعه یا تمرکز، حساس‌تر می‌شود و زودرنجی به سراغش می‌آید. بهتر است خود را برای این شرایط آماده سازد و در ضمن از عوامل اخلاک‌گر محیطی بپرهیزد؛ خصوصاً برنامه‌های پایان‌ناپذیر بزرگ‌ترین قاتل زمان یعنی **تلویزیون** که امروزه از صحنه‌های خشن آکنده است. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد هر تصویر تلویزیون برابر **۱۰۰۰ کلمه** بر روان آدمی تأثیر می‌گذارد و اشتغال ذهنی می‌آورد. جالب است بدانید که مراد از تصویر در این جا **فریم** است - در هر ثانیه ۱۶ تا ۲۴ فریم از برابر دیدگان ما می‌گذرد؛ یعنی با احتساب ۲۴ فریم مسلسل، ما در هر ثانیه تحت تأثیر **۲۴۰۰۰ کلمه** القایی قرار می‌گیریم. امروزه متأسفانه اغراض و اهداف خاصی نیز در عقبه خاکریز سریال‌ها و فیلم‌ها وجود دارد.

### ❖ شرکت آمریکایی

یک شرکت آمریکایی به سازندگان سریال‌های تلویزیونی و فیلم‌های سینمایی مبلغ بسیار کلانی پرداخت تا وسط تصاویر و در کل فیلم و در هر یک ثانیه از فیلم فریم‌های پانزدهم و شانزدهم ثانیه‌های مختلف را به تبلیغ مشروبات و لوازم خانگی‌اش اختصاص دهند. صاحب استودیوی سازنده فیلم در اعتراض به ناکار آمد بودن این روش به صاحب کارخانه می‌نویسد: «دو فریم از ۲۴ فریم یک ثانیه که هنگام تماشای فیلم و سریال دیده نمی‌شود» صاحب کارخانه اعلام می‌دارد: «ما نمی‌خواهیم دیده شوند، بلکه می‌خواهیم در ضمیر ناخودآگاه افراد حک شود و افراد ناخودآگاه به سمت آن محصول کشیده شوند.

### ❖ تجربه روس‌ها

در شوروی نیز پیش از فروپاشی، وسط ثانیه‌های فیلم‌های سینمایی و سریال‌ها فریم‌هایی از عکس و شعارهای حکومتی قرار می‌دادند. سینما روندگان وقتی فیلم سینمایی را مشاهده می‌کردند، بعد از خروج از سینما، متعجبانه از یکدیگر می‌پرسیدند: نمی‌دانیم چرا تصاویر فلان سیاستمدار یا فلان محصول یا فلان شعار به ذهن ما متبادر می‌شود.<sup>۱</sup> این مثال‌ها نمونه پنهان تأثیر رسانه‌های تصویری است. البته تأثیرات مستقیم و القائات تصویری آشکار رسانه‌ها به توضیح نیاز ندارد و رهاورد آن صرع تصویری است.

### ❖ نکات کاربردی برای امتحان

بکار بستن نکات زیر در بهینه سازی آزمون‌های درسی و دانشگاهی و آزمون‌های ورودی

---

۱. تبلیغ و رسانه‌ها، حسن بلخاری، سخنرانی سال ۱۳۸۰.

مفید می‌نماید:

۱. **مطالعه در طول ترم تحصیلی** (نه به قصد امتحان). فقط مرور مطالب، حافظه را برای پذیرش مطالعات بعدی آماده می‌سازد.
۲. چنانچه انسان هر روز بعد از پایان درس و مراجعه به منزل یا خوابگاه در حد نیم ساعت یا بیش‌تر، درس ارائه شده را مرور کند، پایداری مطالب از **حافظه کوتاه مدت به بلند مدت** خواهد چرخید.
۳. بهترین راه آماده سازی در شب قبل از امتحان، **مرور و تکرار الگوهای سازماندهی** شده است.
۴. در طول مطالعه، **حافظه تصویری** (چشمی) را فعال کنید. کُدگذاری، رمزگذاری، علامت‌گذاری و واژه‌سازی از روش‌های خوب به شما می‌آیند. برای مثال یادگیری دوره‌های پادشاهی قبل از اسلام در ایران کلمه «مهسا» با تکرار دو حرف آخر «مه‌ساسا» یعنی مادها، هخامنشیان، سلوکیان، اشکانیان، ساسانیان و اسلام مناسب است.
۵. فراموش نکنید معمولاً **۲۴ ساعت** مانده به موعد امتحان بیش‌ترین یادگیری‌ها صورت می‌گیرد. بنابراین از دغدغه‌ها، اضطراب‌ها، کارهای غیر لازم، دخالت‌ها، مشغولیات کاذب، رسانه‌ها، مجلات و... دوری کنید.
۶. در بعضی از دروس، **حریف تمرینی** (هماورد علمی) بسیار مناسب است. یعنی با یک هم‌کلاسی که از لحاظ روحی و درسی به هم نزدیک هستید، مطالعه را به صورت مباحثه داشته باشید.
۷. **نیم ساعت** قبل از برگزاری امتحان از بحث و مطالعه بپرهیزید. جای خلوتی بیابید و تأمل کنید.
۸. حتماً از **تجارب مفید** بعضی از دوستانتان در مطالعه استفاده کنید.

۹. حتی الامکان جلسه امتحان را با یک ذکر آرام بخش شروع کنید. دعا آرامش است و یاد خدا آرامش بخش دلها است.

**اَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.**

۱۰. گروهی عادت دارند وقتی برگه امتحان را به دست می‌گیرند، نوشتن پاسخ را آغاز می‌کنند. گروهی نیز اول محتاطانه به پرسش‌ها می‌نگرند و بعد جواب می‌دهند. در این زمینه به نکات زیر توجه فرمایید:

الف) ثابت شده است اگر تمام پرسش‌ها را با تأمل و در آغاز بخوانید بهتر است، چون حافظه جست و جوگر<sup>۱</sup> بکار می‌افتد و کم‌کم جواب‌ها را می‌چیند.

ب) سعی کنید اول به سؤالهای ساده و آسان یا پرسش‌هایی که بر آن‌ها تسلط دارید، جواب دهید، زیرا هم انگیزه شما را برای پاسخ به دیگر سؤالها بالا می‌برد و هم فرصتی به حافظه می‌دهد تا پاسخ پرسش‌های دیگر را جست و جو کند. سپس سؤالهای متوسط را جواب دهید و در نهایت به پرسش‌های مشکل و پیچیده روی آورید.

۱۱. حتی الامکان از ترک سریع جلسه امتحان خودداری کنید. توجه داشته باشید که زمان تعیین شده جهت پاسخ به سؤالات، حساب شده است. حتی اگر سرعت پاسخ دهی شما بالا است و فرصت امتحان از مدت زمان لازم برای شما بیشتر است، سعی کنید سؤالات و جوابهای خود را دوره کنید تا به این نکته شگفت‌انگیز برسید که «بسیاری از جوابها به اصلاح و تکمیل و تغییر نیاز دارند».

۱۲. بکوشید در جلسه امتحان، با ورقه و حافظه خود و دستی که به قلم تکیه زده و صفحه را در می‌نوردد، ارتباط مثلی برقرار سازید و از پراکندگی حواس و مشغولیت ذهن و گرداندن چشم به اطراف خودداری کنید تا اضطراب شما کاهش یابد.

---

r. Researcher Memory.

۱۳. **بازنگری** پاسخ‌ها بعد از پایان پاسخگویی بسیار مهم است؛ زیرا گاه پیش آمده است که افراد حتی پاسخ یک سؤال را ننوشته‌اند یا به دستور العمل برگه‌ها توجه نکرده و با پاسخ به پرسش‌های اختیاری، نمره منفی گرفته‌اند.

۱۴. گاه مطالب را خوب مطالعه کرده‌ایم، اما متن سؤال کمی مبهم است. سعی کنید سؤال را بفهمید و دچار قضاوت زود هنگام نشوید. زیرا «**فهم پرسش، نصف جواب است**».

۱۵. **تنظیم وقت** در جلسه امتحان بسیار مهم است. با حفظ آرامش، زمان بالای ورقه را با تعداد محتوای سؤالات تطبیق و تنظیم کنید. این کار در پرسش‌های تستی از سؤالهای تشریحی راحت‌تر می‌نماید.

۱۶. **تمرکز و خوش خطی** یکی از عوامل کاهنده اضطراب و ایجادکننده آرامش است.

### ❖ نکته طلایی

نباید فراموش کنیم که **اندکی اضطراب** برای زندگی ضرورت دارد. اضطراب درجه‌ای از رنج است و ما باید شاهد رنج باشیم نه مالک آن. گاه اضطراب در جلسه امتحان حالتی به همراه می‌آورد که بسیار مهم است؛ یعنی مطالعه درس خوب انجام گرفته و اضطراب شدید نیست، اما به محض مواجهه با برگه امتحان احساس می‌کنیم ۷۰ درصد جواب‌ها به خاطرمان نمی‌آید، این حالت موقتی است. بارها شده است که جواب پرسش‌های اول و دوم به خاطرمان نمی‌آید، ولی وقتی به سؤال سوم می‌پردازیم، متوجه می‌شویم پاسخ سؤالهای پیشین را به خاطر آورده‌ایم. متأسفانه بعضی افراد به بُعد جست و جوگری حافظه اشراف ندارند، سریع از جلسه امتحان خارج می‌شوند و بعد از دقایقی تأسف می‌خورند.

### ❖ مهارت‌ها و تمرینات یادگیری

اشاره: در ادامه مباحث برنامه‌ریزی به تکثیر زمان می‌پردازیم. این بحث با عنوان مدیریت زمان در برنامه‌ریزی و تکثیر آن با سخنی از مولی الموحیدین **حضرت امام علی (ع)** در خصوص تقسیم بندی وقت آغاز می‌شود و سپس روش‌ها و گام‌های مهم را توضیح می‌دهد. این گام‌ها عبارت است از:

۱. تصویر واقعی و مرز بندی شده ۲۴ ساعت شبانه روز.
۲. شناخت ساعات کیفی.
۳. آشنایی با دو واژه کلید اهمیت و فوریت و جدول درجات آن‌ها.
۴. تمرکز.

### ❖ مدیریت زمان و تکثیر آن

**حضرت امام علی (ع)** با توجه به موقعیت زمان در برنامه‌ریزی از تقسیم وقت به محدوده‌های مشخص سخن به میان می‌آورد و می‌فرماید: «مؤمن باید شبانه روز خود را به سه قسمت تقسیم نماید، زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، زمانی برای اشتغال و فعالیت و تأمین زندگی و زمانی برای استراحت و واداشتن نفس به لذات حلال و زیبایی‌های مطلوب و معقول و مشروع».<sup>۱</sup>

امروزه زمان و زمان‌شناسی را الفبای برنامه‌ریزی می‌دانند. اساس مدیریت زمان بر اثر بخشی اوقات استوار است. آیا از خود پرسیده‌اید:

- چرا بعضی کارها در بعضی زمان‌ها بهتر صورت می‌پذیرد؟
- چرا بعضی فعالیت‌ها در زمان‌های خاص بهینه‌تر نتیجه می‌دهد؟

۱. نهج البلاغه ترجمه محمد دشتی، ص ۷۲۴ و ۷۲۵.



- چرا بعضی زمان‌ها برای بعضی تلاش‌ها لذتبخش‌تر است؟  
پاسخ از نظر برنامه‌ریزان بسیار روشن است. انسان در ساعاتی از روز از نظم بیولوژی و آناتومی جسمی، فعال‌تر و تواناتری برخوردار است. اگر در این ساعات برنامه‌ریزی بهینه داشته باشد، اصطلاحاً می‌گویند «تسلط بر زمان» دارد. حتی اعتقاد بر این است که بعضی کلمات، نصیحت‌ها، ارشادها، پیام‌ها، مطالعات، نوشتارها، تراوشات ذهنی، هدایت‌ها و دقت‌ها در زمان‌هایی خاص مؤثرتر و قوی‌تر و ماندگارتر اثر می‌گذارد. بدین سبب برخی از پژوهشگران معتقدند تسلط بر زمان و مدیریت زمان در برنامه‌ریزی زمان، تنها رمز موفقیت به شمار می‌آید.<sup>۱</sup>

نباید فراموش کنیم که زمان در گذر است و فرصتها، به استناد سخن امیرالمؤمنین علی علیه السلام چون ابر می‌گذرند:

«الْفُرْصَةُ تَمُرُّ كَمَرِ السَّحَابِ، فَأَنْتَهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ».<sup>۲</sup>

و فرصت‌ها چون ابر می‌گذرند، پس فرصت‌های نیک را غنیمت شمارید.  
ژان ژاک روسو در کتاب قرارداد اجتماعی، می‌نویسد: «انسان آزاد آفریده شده ولی همه جا در زنجیر بسر می‌برد.»

این زنجیرها تا حدود زیادی توسط ما انسان‌ها بافته شده است. انسان به دلیل واپسگرایی، تنبلی، ترس، بی‌برنامگی، باقی ماندن در وضع موجود و عدم جست و جوی وضعیت مطلوب جهت رسیدن به وضع موعود این زنجیر را بر گردن خویش می‌افکند، تحمل می‌کند و عمر پر بهای خویش را نابود می‌سازد.

بعضی از ما در کشتن زمان مهارت فوق العاده داریم و شاید هرگز برایمان قابل تصور

۱. مدیریت زمان، علی رضائیان، مجله سمت، شماره ۷، ص ۴۶.

۲. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ص ۶۲۶ و ۶۲۷.

نیست که می‌توان از زمان موجود حتی تا ۲ برابر ظرفیت واقعی‌اش استفاده کرد؛ یعنی می‌توان از ۲۴ ساعت ۴۸ ساعت آفرید. برای دستیابی بدین مهم برداشتن قدم‌های زیر ضرورت دارد:

### گام اول: تصویر واقعی از ۲۴ ساعت

بارها و بارها اتفاق افتاده است که در یک لحظه متوجه شده‌ایم هفت روز هفته به پایان رسیده است. یعنی روز جمعه حسرت شنبه تا پنجشنبه را خورده‌ایم و با یک حساب سرانگشتی دریافته‌ایم زمان زیادی از ۱۶۸ ساعت یک هفته هرز رفته یا ضایع شده است. چرا؟ چون:

(الف) تاکنون نگاه ما به زمان، روز، هفته و ماه بوده است.

(ب) در تقسیم اوقات همیشه فرداها را روز فعالیت تعریف کرده‌ایم.

(ج) ساعات روزانه و هفتگی را قاب زمان ندیده‌ایم.

وجود این سه مسئله ما را به ضایعه اتلاف زمان دچار ساخته است. بنابراین، نخستین گام جهت تکثیر زمان عبارت از تصویر واقعی و مرز بندی شده از ۲۴ ساعت هر روز است. این نگاه خود به خود ۲۴ ساعت موجود را به اعتباری تا مرز ۳۵ ساعت معنادار می‌سازد. کافی است یک فرد به ویژه جوان که شور و اشتیاق و شعور و رشد و بالندگی را با هم دارد، به ۲۴ ساعت با دیده ۲۴ فرصت قابل استفاده بنگرد و هشت ساعت مفید از آن خارج کند. بعد از یک هفته در می‌یابد فعالیت‌هایی را سامان داده است که قبلاً در یک ماه نیز از عهده انجام آن بر نمی‌آمد.

پس نخستین گام تصحیح نگاه است.

به قول سهراب سپهری «جور دیگر باید دید چشم‌ها را باید شست» و به قول آندره ژید:

«سعی کن عظمت در نگاه تو باشد نه در آنچه که می‌نگری»<sup>۱</sup>

اگر زمان را با عظمت و ساعات را با دقت تفسیر کنیم، فعالیت‌ها روان‌تر و انجام پذیرتر به نظر می‌رسند. بسیاری از عظمت‌های ظاهری کارها و فعالیت‌ها در ترس و ابهام و عدم تقسیم بندی (فاز بندی) آن‌ها در طول زمان ریشه دارد.

**«کارهای عظیم انکار ناپذیرند، اما انجام‌ناپذیر نیستند»**

و حتی شاید به علت اهمیت و عظمت‌شان سریع‌تر انجام می‌شوند. البته گاه انسان زیر یوغ عظمت‌شان بیشتر برخوردار می‌شود با آن‌ها دارد و انجام آن‌ها را به زمانی دیگر وامی‌گذارد. یک مثال جالب در این باره کارهای تحقیقی دانشجویی است. وقتی در طول ترم ۲ یا ۳ کار تحقیقی را با استادان می‌پذیریم، ترسی می‌بهم و دلهره‌ای مستمر بر ما چیره می‌شود و اکثراً در ایام معمولی ترم به آن‌ها نمی‌پردازیم. هر چه زمان می‌گذرد، ترس ما پررنگ‌تر و ابهام ما بیشتر می‌شود و چه بسا حسرت انجام آن‌ها را در طول ترم احساس می‌کنیم، گویی یک مانع باعث عدم شروع و آغاز کار ماست لذا گاه دو حالت روی می‌دهد: یا به اجبار کمبود زمان، دست به قلم شده، کاری ابتر و ناتمام و غیر منظم ارائه می‌دهیم و یا در ایام باقیمانده با زمان بندی مناسب دست به کار می‌شویم و با سرعت عجیب و قدرتی فراتر از تصور کاری کم نقص آماده می‌سازیم و با ملامت وجدان روبرو می‌شویم که چرا قبلاً از این انرژی‌ها و نیروها استفاده نکرده‌ایم و چرا در طول زمان میزان توان خود و اهمیت زمان را در نیافته‌ایم.

### **گام دوم: شناخت**

گام دوم شناخت خویش است. گاه انسان ساعاتی از روز را توانمندتر و علاقه‌مندتر ظاهر می‌شود. این ساعات **ساعاتی کیفی** خوانده می‌شوند و در افراد مختلف تفاوت دارند. بعضی

---

۱. کیهان فرهنگی، دوره دهه ۷۰.

در آغاز روز دارای این حالتند، برخی در وسط روز و جمعی در پایان روز و حتی آخر شب یا طلوعه صبح. متأسفانه ما این ساعات را خوب نشناخته یا به عبث گذرانده‌ایم.

**ساعات توانمندی** انسان نشاط‌آور است و توان انسان در زوایه هدف‌ها قرار می‌گیرد. کافی است تیر تصمیم و نیزه فعالیت هدف‌گیری شود تا به هدف بخورد، اما آنچه این اوقات را ضایع می‌کند رقیب است. رقبای اصلی ساعات آمادگی و توانمندی انسان عبارتند از:

الف) اشتغال به کارهای ظاهراً سرگرم‌کننده.

ب) پناه بردن بی‌هدف به تلویزیون و رسانه‌های جمعی دیگر.

ج) مطالعه پراکنده و بی‌هدف و برنامه‌ریزی نشده.

چنان که می‌نویسند: بی‌برنامگی از داشتن برنامه غلط و پراکنده و بی‌هدف بهتر است.

د) پناه بردن به تلفن و تماس‌های غیر لازم.

وقتی انسان به فکر این می‌افتد که چه کند، نباید سراغ کارهای دم دست یا مشغولیات غیر مهم رود، چون این ساعت بهینه است که کوبه در ذهن را می‌کوبد و ما را به فعالیت فرا می‌خواند. در این موقعیت باید به مهم‌ترین، اساسی‌ترین و ارزشمندترین کارها که ضرورت زمانی و مکانی دارند روی آورد. این دقت ما را به شگفت‌انگیزترین کارکرد ذهن که توانمندی و اهمیت طراحی برنامه و نوعی مهندسی زمان است، می‌رساند. کافی است که شما در این لحظات قدر شناس زمان و طراح برنامه علمی و شغلی‌تان باشید. بعد از ساعاتی کار در می‌یابید:

الف) سرعت‌تان فوق‌العاده بالا می‌رود.

ب) دقت‌تان بسیار فزونی می‌یابد.

ج) اطلاعات‌تان به سرعت و منظم به ذهن متبادر می‌گردد.

د) محصول‌تان دقیق، تمیز، منظم و مرتب و عمیق، زیبا و زمان کم‌تر بدست می‌آید.

این تجربه نوعی شگفتی ذهنی به ارمغان می‌آورد و شعر معروف حضرت امام علی علیه السلام را در خاطرمาน زنده می‌سازد:

**أَتَزَعَمُ أَنَّكَ جِرْمٌ صَغِيرٌ      وَفَيْكَ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ<sup>۱</sup>**

آیا خود را جرمی کوچک می‌پنداری، در حالی که دنیایی شگفت در تو پیچیده است؟! نکته: اگر به وضع موجود (بی‌نظمی، ترس، ابهام، بی‌برنامگی، عدم زمان بندی) عادت نکنیم و به سمت فعالیت‌ها برویم و دچار اسارت‌های زمان و محدودیت نشویم، در جاده بارش مغزی<sup>۲</sup> و تکثیر زمان گام نهاده‌ایم.

### **گام سوم: درک و اهمیت و فوریت**

گام سوم در تکثیر زمان اولویت بندی کارها طبق ضرورت‌ها و اهمیت‌هاست، زیرا کارهای مهم در زمان‌های توانمندی ذهنی و جسمی با سرعت و دقت بیش‌تر انجام می‌گیرند. نباید فراموش کنیم که:

الف) ساعات اولیه بعد از ظهر بهترین وقت برای انجام کارهای کوچکی است که بیش از چند دقیقه وقت نمی‌گیرد.

ب) عموماً ساعات آغازین روز بهترین زمان برای انجام کارهای دقیق، ظریف و حساس است.

ج) اگر کسی کاملاً از نوع و میزان اهمیت کار خود آگاهی داشته باشد، امکان این که در طول روز آن را با هوش و ذکاوت بیش‌تر، منطقی‌تر و در زمان کوتاه‌تر انجام دهد، بیش‌تر است.

---

۱. دیوان امام علی علیه السلام، مصطفی زمانی.

2. Brain Storming.

د) آینده نگری عامل حذف آینده نگرانی است. بدین سبب گفته می‌شود برای برنامه‌ریزی مؤثر و بهینه ابتدا اهداف و فعالیت‌های یک روز خود را مشخص سازید و سپس آن‌ها را در چارچوب زمانی تعیین کنید. این کار زمان را معنادارتر و لحظات را بهینه‌تر می‌سازد. ناگفته پیداست می‌توان همگام با این کار، فعالیت‌های هفته و ماه را نیز پیش بینی و تنظیم کرد. بکارگیری این نکات به افزایش طول زمان و ساعات می‌انجامد و اصطلاحاً زمان را پربرکت‌تر می‌سازد.

### ❖ واژه‌های کلیدی در تکثیر زمان

کسی که در زندگی تحصیلی، شغلی و فعالیت‌های اجتماعی، دینی، مذهبی و فرهنگی خویش دو واژه کلیدی اهمیت<sup>۱</sup> و فوریت<sup>۲</sup> را تسری بخشد، به گام سوم رسیده است. هر کدام از فعالیت‌های ما با توجه به هر یک از این واژه‌ها، جایگاهی خاص دارد. جدول زیر نمایانگر جایگاه‌های گوناگون فعالیت‌های انسان در گستره اهمیت و فوریت است:

الف) درجه اهمیت	ب) درجه فوریت
۱. بسیار مهم: باید انجام شود.	۱. بسیار فوری: اکنون باید انجام شود.
۲. مهم: بهتر است انجام شود	۲. فوری: بهتر است اکنون انجام شود.
۳. نسبتاً مهم: می‌تواند مفید باشد، ولی ضرورت ندارد.	۳. غیر فوری: می‌تواند قدری دیرتر انجام گیرد.
۴. بی‌اهمیت: سودمند نیست.	۴. زمان در آن نقش ندارد.

امروزه ثابت شده است که بیشتر اتلاف‌ها و کشیده شدن فعالیت‌ها به ورطه زمان‌های طولانی در عدم توجه به درجات اهمیت و فوریت ریشه دارد. بدین سبب، گفته می‌شود

1. Important.

2. Urgency.

بسیاری از کارهای جدی به شوخی گرفته می‌شود و بسیاری از کارهای جزئی، به عنوان کارهای مهم زمان را به اتلاف می‌کشاند.

### **گام چهارم: تمرکز:**

گام چهارم در تکثیر زمان تمرکز است. بسیاری از لجام گسیختگی‌ها در بحث زمان رهاورد نداشتن تمرکز هنگام انجام کار است و اصطلاحاً **تلاش‌های زخمی** است. نداشتن تمرکز سبب می‌شود کاری که باید در نیم ساعت انجام شود، ۲ یا ۳ ساعت و چه بسا روزها به درازا کشد. این پدیده اصطلاحاً **سرمایه‌گذاری زخمی زمان** خوانده می‌شود.

### **❖ مهارت‌های تکثیر زمان**

چهار تمرین برای ایجاد تمرکز **بالا بردن دقت و تکثیر زمان** هنگام انجام فعالیت علمی و مطالعه و یادگیری مطرح می‌گردد که نگارنده بهره‌های فراوان از آن‌ها برده است.

#### **مهارت اول: تصویر ذهنی**

این تمرین بهتر است شب هنگام قبل از خواب تحقق یابد و با آن که بیش از پنج دقیقه وقت نمی‌گیرد، در تمرکز تأثیر فراوان دارد. چشم‌ها را ببندید و یک کوه یخی، آدم برفی یا یک ساختمان ده طبقه را در ذهن مجسم کنید. سپس به شیوه **شمارش معکوس** از شماره ۱۰ - ۱ آن را خراب یا آب کنید. یعنی بعد از ایجاد تصویر آدم برفی در ذهن با شماره ۱۰ بخشی از سر آن را آب کنید. با شماره ۹ تا گردن، با شماره ۸ تا شانه‌ها و این تقسیم بندی را طبق شماره‌های باقی مانده تا قسمت نهایی آدم برفی ادامه دهید. این کار با ساختمان ۱۰ طبقه راحت‌تر انجام می‌گردد و با **کوه یخی** کمی مشکل‌تر است. پس بهتر است این تمرین را در آغاز با ساختمان ۱۰ طبقه و سپس آدم برفی و بعد از تمرین بسیار، با کوه یخی انجام دهید. هر شب این تمرین را **پنج بار** تکرار کنید. کم کم ذهن شما به تمرکز و طبقه بندی و رج زدن هنگام مطالعه عادت می‌کنند.

### مهارت دوم: یادآوری خاطرات

این روش که عارفان برای محاکمهٔ نفس خویش از آن بهره می‌برند، ضمن بازنگری یا بازخورد<sup>۱</sup> از رفتارهای روزانه، عامل ایجاد تمرکز نیز به شمار می‌آید. قبل از خواب خاطرات روزانه را به صورت فیلم که اصطلاحاً **فلاش بک**<sup>۲</sup> یا عقب‌گرد گفته می‌شود، به خاطر آورید. این کار سبب پالایش ذهنی ما و **مرتب شدن اطلاعات** و معنادار شدن زمان می‌گردد. جالب اینکه بعد از چند روز تمرین درمی‌یابیم برای فعالیت ذهنی آمادگی بیشتری داریم، چون اجازه داده‌ایم قبل از خواب عملیات **پالایش ذهن** که غالباً در **حافظه کوتاه مدت** جمع شده است، تحقق یابد.

### مهارت سوم: معکوس خوانی

از روشهای تجربه شده در ایجاد **تمرکز ذهنی** و بالا رفتن دقت مطالعه، دقت در تحقیق و یادگیری **تمرین معکوس خوانی** کلمات و عبارات و جملات است. این کار سبب روانی مطالعه می‌گردد و سرعت برداشت را بالا می‌برد. شما با **معکوس خواندن جملات** و عبارات در واقع به تمرین و مهارت ورزی حافظه کمک می‌کنید. جالب اینکه در می‌یابید چقدر کلمات داریم که از دو طرف به یک صورت خوانده می‌شود. مثل رادار، نان، باب، نون، موم و داد. البته بعضی از شعرای خوش ذوق گاه شعرهایی چنین که از هر دو طرف قابل خواندن است سروده‌اند:

**شکر بترازوی وزارت برکش**      **شو همره بلب بلب هر مهوش**

---

1. Feed back.

2. Flash back.



### مهارت چهارم: کلمه سازی

این روش از عوامل اصلی کاهش زمان یادگیری و اصطلاحاً برکت دهنده زمان مطالعه است. این شیوه که روش زمان شکن نیز خوانده می‌شود، در یادگیری خیلی از اصول، مراحل، مفاهیم، دوره‌ها، اشعار و قواعد سودمند است. برای مثال، برای یادآوری دوره‌های پادشاهی پیش از اسلام، کافی است به واژه مهسا که به معنای «ماهگون» است، دو حرف «سا» افزوده شود. «مهساسا» که حروف اول تمام دوره‌های پادشاهی ایران پیش از اسلام تا اسلام را به ترتیب در خود گنجانده است: مادها، هخامنشیان، سلوکیان، اشکانیان، ساسانیان، اسلام. نکته مهم این است که این دوره‌های حکمروایی غالباً در ذهن بیش‌تر ما به صورت پراکنده از دوران ابتدایی به یادگار مانده است، ولی چون واژه معین یا نظم ذهنی در قالب یک واژه یا کد خاص ندارد، هرگز قاعده‌مند نگردیده است لذا هنگام یادگیری آن‌ها به حافظه بسیار فشار می‌آوریم و زمان فراوان صرف می‌کنیم، در حالی که:

الف) هم حافظه قابل تربیت است.

ب) هم زمان قابل صرفه جویی است.

ج) هم فرصت‌ها برای فعالیت‌های دیگر قابل تکثیرند و نباید با پراکندگی در یادگیری متوقف شوند. این مثال نشان می‌دهد که باید برای بسیاری از مطالب کلمه و کد ذهنی ساخت. این روش از دیرباز در حوزه‌های علمیه معمول بوده است. برای مثال حروف شمسی و قمری را با جمله (شنل زردست) که ۱۴ حروف شمسی را می‌نماید. (از نماینده ذ، ض، ظ و س نماینده ث و ص و ت نماینده ط) به خاطر سپرده می‌شود. بنابراین به خاطر سپردن یک جمله ما را از رنج یادگیری بسیاری از قواعد نجات می‌بخشد و با کاهش زمان یادگیری فرصت‌های بهینه را فزونی می‌بخشد. به طور مثال همین جمله شل زردست به صورت مخفی و نامرئی

حروف قمری را هم نمایان می‌سازد یعنی حروفی که جزو این چهارده تا نباشد قمری‌اند. پس اموری چون نظم، کلمه‌سازی، شعرسازی و کدگذاری در تکثیر زمان صرفه‌جویی در اوقات مفید موثرند. در مقاطع تحصیلی، برای یادگیری اصول و موارد و نام‌های مختلف وقت‌های فراوان تلف می‌شود. کلمه‌سازی که تمرین چهارم از گام چهارم این مقاله است، این مشکل را حل می‌کند و به تکثیر وقت و نوعی مدیریت کارآمد زمان می‌انجامد.

## **فصل اول**

### **گفتار چهارم**

#### **مهارت استفاده از حافظه‌ها**

---

### ❖ مهارت‌های استفاده از انواع حافظه‌ها

در این قسمت با شگفتی‌های حافظه آشنا می‌شویم، سپس آن را به چهار دسته تقسیم می‌کنیم که در حقیقت نشان دهندهٔ چهار نوع انسان در امر یادگیری است:

- حافظه دیداری

- حافظه شنیداری

- حافظه نوشتاری

- حافظه حسابگرانه (آماری)

امید که شما را در شناخت بهتر خویشتن و محیط، فرصت‌ها، تهدیدها، توفیق‌ها و همت‌ها یاری دهد. ان شاء الله. آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید من چه نوع حافظه‌ای دارم؟

### ❖ دنیای حافظه

حافظه به صورت قدرتی فوق العاده در تمام پدیده‌های هستی وجود دارد. حتی در جمادات، استعدادی وجود دارد که خواص خود را حفظ می‌کنند و در جهتی خاص که اساس نخستین آن‌ها بر آن استوار است حرکت می‌کنند. این مسئله که در گیاهان نیز وجود دارد، در

حیوانات به گونه‌ای غریزی و قابل مشاهده آشکار می‌شود.<sup>۱</sup> قوی‌ترین نوع حافظه در انسان نهفته است، ولی در همه افراد یکسان نیست. تحقیقات علمی نشان می‌دهد:

۱. حدود ۹۹ درصد مردم از نیروی شنوایی و بینایی و لامسه و شامه و چشایی متعادل برخوردارند و حافظه‌های متوسط تا عالی دارند، اما شیوه‌های بهره‌گیری و انواع آن را نمی‌دانند.

۲. انسان در زمینه اندیشه و رشد قدرت‌هایی دارد. به گفته صاحب نظران بهترین و متخصص‌ترین افراد در زمان حیات خویش تنها از ۴ تا ۶ درصد این توان بالقوه استفاده می‌کنند و ۹۴ - ۹۶ درصد آن را با خود به سرای دیگر می‌برند.<sup>۲</sup>

۳. بایگانی، مانور، سرعت تطبیق بازیافت و تشخیص مغز چنان بالا و پیچیده است که ادعا می‌شود اگر بخواهیم مدل مغز را بر صفحه‌ای از کره زمین شبیه سازی کنیم و سلول‌های عصبی مغزی را به اندازه یک رشته نازک سیم الکتریکی قرار دهیم، به فضایی مکعب شکل در ابعاد  $۳۵ \times ۳۵$  کیلومتر نیازمندیم؛ چون هر انسان به تنهایی حدود ۱۰ میلیون سلول مغزی دارد.<sup>۳</sup>

### ❖ نکات دیگری درباره حافظه

حافظه هرگز نابود نمی‌شود. حتی کهنسالان و افرادی که از کندی حافظه رنج می‌برند، می‌توانند با پشتکار و شناخت نوع حافظه خوش به بازیافت آن پردازند. نکته عمده در این خصوص آن است که عموماً وقتی سن بالا می‌رود، یادگیری انسان بینشی‌تر می‌شود و این برخلاف سنین آغازین زندگی است که یادگیری مکانیستیکی و دقیق است. بدین سبب در

۱. محمد حسین حق جو، آئین حفظ و تقویت حافظه، قم: مرکز فرهنگی انصار المهدی، سال ۱۳۷۷.

۲. همان منبع.

۳. محمد علی طوسی، سیاست‌گذاری در نظام‌های آموزشی، تهران، واحد علوم و تحقیقات، ۱۳۷۸.

سنین بالا تا مطلب درک نشود و منظم در اختیار حافظه قرار نگیرد، حافظه نمی‌تواند آن را حفظ کند و در مواقع لزوم تحویل دهد. جالب‌تر این که فیزیولوژیست‌ها ادعا می‌کنند حافظه آشفته و بی‌نظم فشارهای روانی را افزون‌تر می‌سازد و حافظه منظم و دارای دیسپلین از فشارهای روحی و فکری می‌کاهد. افزون بر این، بسیاری از زیان‌های مالی و فکری و اجتماعی با حافظه مرتبط است. زندگی دانشمندان بزرگ نشان می‌دهد، بسیاری از آنان از روش‌های یادگیری، یادسپاری و بهره‌گیری بهینه از حافظه بهره می‌بردند و آن را به طریق شایسته و بایسته به کار می‌گرفتند. شماری از این بزرگان در آغاز راه افرادی ضعیف بودند، ولی با تلاش در همت و بکارگیری درست این نیروی بیکران، مرزها را شکستند و از رکود و جمود رهایی یافتند.

### ❖ جابر و امام صادق علیه السلام

جابر بن حیان شاگرد فرهیخته حضرت امام صادق علیه السلام که در علم کیمیا (شیمی) سرآمد ۶۰۰۰ دانشجوی مکتب جعفری بود، از حضرتش پرسید چرا انسان در پیری کم حافظه می‌شود؟

امام صادق فرمود: این مسئله همگانی نیست. آنچه فراموشی می‌آورد بکار نینداختن نیروی یادسپاری است، زیرا نیروی یادگیری چون دیگر نیروهای بدن انسان است، باید به کار گرفته شود تا توانمند گردد. جوان نیز اگر حافظه خود را نشناسد و به خوبی از آن بهره نگیرد به ضعف حافظه دچار می‌گردد.<sup>۱</sup>

ژرژ دو هامال می‌نویسد: حافظه را تحقیر نکنید، آن را تربیت کنید و به اطاعت وادارید.<sup>۲</sup>

### ❖ تقسیم بندی کلی حافظه

در نگاه نخست حافظه دو نوع است: کوتاه مدت (آنی) و بلند مدت. مطالبی که به حافظه

۱. مغز متفکر شیعه، ص ۵۸۴.

۲. آیین حفظ و تقویت حافظه، ص ۳۲ - ۳۳.

کوتاه مدت سپرده می‌شود معمولاً تا ۲۴ ساعت مانایی دارند و سپس محو می‌شوند. مکانیزم ما به گونه‌ای است که بسیاری از محفوظات حافظه کوتاه مدت را تا زمان یاد شده نگه می‌دارد و سپس حذف می‌کند. آنچه باقی می‌ماند به حافظه میان مدت می‌رود و اگر از درجه اهمیت بالاتری برخوردار باشد، مانند مشاهده یک تصادف به حافظه بلند مدت سپرده می‌شود. گاه زمان نگهداری مطالب آموخته شده از ماه و سال فراتر می‌رود و تمام حیات انسان را در بر می‌گیرد و گاه - چنان که برای مثال در حفظ شماره تلفن آشنایان تجربه کرده‌ایم - بیش از پانزده دقیقه به درازا نمی‌کشد. چرا؟ زیرا شماره مذکور را از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل نکرده‌ایم.

**اختلاف حافظه آدم‌ها به حافظه بلند مدت بستگی دارد.** ظرفیت این حافظه نامحدود است و هیچ انسانی نمی‌تواند ادعا کند دیگر برای یادگیری مطالب جدید جا ندارد. حتی اگر عمر آدمی از مقدار موجود بیش‌تر باشد باز حافظه کنونی‌اش ظرفیت عجیب خود را به رخ می‌کشد. همه ما از حافظه مناسب برخورداریم. مهم‌ترین مشکل، برنامه‌ریزی حافظه، اعتماد به حافظه و تربیت آن است.

### ❖ تقسیم بندی فردی حافظه

به طور کلی افراد در یادگیری، مطالعه و نگهداشت مطالب به ۴ دسته که در حقیقت نماینده ۴ نوع حافظه‌اند، تقسیم می‌شوند:

۱. حافظه شنیداری (سمعی)

۲. حافظه دیداری (بصری)

۳. حافظه نوشتاری (یدی)

۴. حافظه حسابگرانه (آماری)

باید یادآور شد بسیاری از مردم هنوز این چهار حافظه را نمی‌شناسند و حتی نمی‌دانند کدام

یک از آن‌ها در وجودشان قوی‌تر است. البته گاه ترکیبی از ۲ یا ۳ نوع حافظه در موضوعات مختلف علمی در فرد موجود است که باید آن‌ها را شناخت و در جهت تقویت‌شان گام برداشت.

### ❖ مهارت حافظه شنیداری (شنوایی)

افرادی که از راه شنیدن و تمرکز شنیداری به مرحله یادگیری پایدار می‌رسند، دارای حافظه شنیداری اند. این افراد دقیق‌تر از بقیه به صداهای جهان پیرامون گوش می‌دهند و تشخیص صداها نیز برایشان آسان‌تر است. بدین سبب وقتی کسی که یک یا دو بار با آن‌ها سخن گفته، با آنان ارتباط تلفنی برقرار می‌کند، بی‌درنگ صدایش را تشخیص می‌دهند. اینان همیشه صداها، آهنگ‌ها، اصوات و گفت و گوها را با هم می‌سنجند و یادآور می‌شوند: فلان صدا شبیه فلان چیز است، صدای این دو نفر شباهت دارد؛ این آهنگ را قبلاً شنیده‌ام و چقدر دقیق کپی برداری شده است.

### ❖ افراد شنیداری در کودکی

این افراد در کودکی نیز قابل تشخیص‌اند. آن‌ها در کودکی با صدای بلند سخن می‌گویند و میزان دقت و استماع مخاطب برایشان مهم است. حتی اگر مخاطب به دیدگان‌شان خیره شود، چنانچه احساس کنند به آن‌ها توجه ندارد، معترض می‌شوند، سکوت پیشه می‌سازند یا لب به شکوه می‌گشایند و استدلال مخاطب را - به شما می‌نگریستم و به دقت گوش می‌کردم - باور نمی‌کنند. این دسته از افراد هنگام تدریس معلم چشم‌ها را می‌بندند، به جایی خیره می‌شوند یا سر را پایین می‌اندازند و به دقت گوش می‌دهند. افزون بر این، گاه زیر لب سخنان استاد را تکرار می‌کنند. گاه معلمان محترم این افراد را به خطا از حالات یاد شده باز می‌دارند و کردارشان را نشانه بی‌توجهی می‌پندارند، در حالی که این حالات برای این گونه حافظه‌ها جز



تمرکز معنایی ندارد.

آهنگ، طنین، سرعت، صلابت و کیفیت صدا برای این افراد بسیار مهم است. نابینایان بیش از دیگران از این حافظه بهره می‌برند و در حقیقت فقدان بینایی را با آن جبران می‌کنند.

### ❖ نشانگان رفتاری مهارت حافظه شنیداری

افرادی که در یادگیری بیش‌تر از حافظه شنیداری استفاده می‌کنند، از نشانه‌های رفتاری

زیر بهره می‌برند:

۱. بیش‌تر به واژه‌های سمعی تکیه دارند.
۲. اغلب هنگام فکر کردن به اطراف خود می‌نگرند.
۳. پرطنین صحبت می‌کنند و گاه بیانشان بر حرکاتشان غلبه دارد.
۴. معمولاً دست خود را تا نیمه کمر بالا می‌آورند و با آن ژست می‌گیرند.<sup>۱</sup>
۵. عموماً بیش از دیگران می‌پرسند.
۶. وقتی مخاطب قرار می‌گیرند به نقطه‌ای خیره می‌شوند و حرکات سر و چهره‌شان علائم پرسش، پذیرش و تأیید و تعجب را تداعی می‌کند.

### ❖ تکیه‌های کلامی

این افراد در جملات خویش معمولاً به واژه‌ها و عبارات سمعی بیش‌تر توجه دارند و از آن‌ها استفاده می‌کنند.

برای مثال: آن طور که شنیدم، به ذهنم می‌رسد، درک کردم، فهمیدم، اعلام کردم، شرح دادم، مذاکره کردم، صدا کردم، اعتراض کردم، غرغر کردم، سکوت کردم، کم صحبت کردم و سلیس بود.

---

۱. همان، ص ۸۳ - ۸۱

## ❖ ده مهارت برای گوش دادن مؤثر (حافظه شنیداری)

- نیکولاس، از صاحب نظران یادگیری و آموزش، برای استماع مؤثر و بهره‌ی صحیح از حافظه‌ی شنیداری ۱۰ مرحله برمی‌شمارد:
۱. در حالی که گوش می‌دهید، بر یافتن زمینه‌هایی که مورد علاقه‌ی شما است و آن‌ها را مفید می‌یابید، تمرکز کنید.
  ۲. به جای پرداختن به روش ارائه، با دید پرسشی به محتوای مطالب ارائه شده بنگرید و بیشتر درباره‌شان قضاوت کنید.
  ۳. از قضاوت زودرس درباره‌ی مطالب بپرهیزید و آن را به تعویق افکنید، چنین حالتی باعث می‌شود تحلیل‌گر باقی بمانید.
  ۴. بر نظرات اصلی ارائه شده بوسیله‌ی سخنران یا مدرس تمرکز داشته باشید.
  ۵. در گوش دادن انعطاف‌پذیر باشید.
  ۶. در جهت گوش کردن مؤثر بکوشید و از رمزگذاری ذهنی استفاده کنید.
  ۷. مقاومت در برابر عوامل اخلاک‌گر فیزیکی، روانی و انسانی را از یاد نبرید. هر کدام از این عوامل می‌توانند حواس شما را مشغول کنند و از صحنه‌ی فعال ذهنی شما صحنه‌ای منفعل پدید آورند.
  ۸. در برابر واژه‌ها و اطلاعات جدید به جست و جوی معنا بپردازید و ذهن خود را بکاوید یا آن‌ها را در جایی یادداشت کنید و استمرار استماع مؤثر را از دست ندهید. برای مثال اگر وسط بحث کلماتی مانند پارادایم، لیبرالیسم و هرمنوتیک را ناآشنا یافتید، بهترین راه، یادداشت آن‌ها و ادامه دادن به شنیدن فعال است.
  ۹. با آگاهی از جانبداری‌ها و محدودیت تجارب خویش، فکر خود را بر نظرات جدید گشوده نگه‌دارید و هرگز مطالب را با تعصب کور، یک سویه و جانبدارانه تفسیر نکنید، یعنی

همیشه منتظر باشید بعد چه می‌شود.

۱۰. قبل از استماع سخنرانی یا درس استاد، مدت آن را دریابید و از نظر روانی، خود را برای شنیدن مطالب در آن مدت آماده سازید.

### ❖ مهارت‌های استفاده از حافظه شنیداری

۱. از آنجا که معمولاً بلند خواندن و گوش دادن به مطالب به یادگیری می‌انجامد، بهتر است به جای بلند خوانی، زمزمه خوانی تجربه و جایگزین شود تا با مصرف انرژی کمتر اطلاعات بیشتر بدست آید. بلند خوانی، افزون بر مزاحمت، به صرف انرژی بسیار و خستگی زود هنگام می‌انجامد.

۲. محیط خلوت، دوری از سر و صداهای مزاحم و نور کافی و دوری از عوامل بازدارنده بسیار مهم است.

۳. بهتر است برای استماع بهتر و جامع‌تر در حد امکان نزدیک استاد نشست.

۴. چون اطلاعات به صورت فله‌ای (بسته بندی) وارد مغز می‌شود، برای آن که منظم (دسته بندی شده) جایابی و طبقه بندی شوند و یادگیری پایدارتر گردد، با آنچه شنیده یا خوانده می‌شود، به صورت پرسشی برخورد گردد.

۵. ضبط درس و استماع مجدد آن بسیار مفید است. بازگو کردن همهٔ درس یا مطالب مهم آن به وسیلهٔ خود فرد، ضبط آن و سپس گوش سپردن به آن در فواصل زمانی مختلف، به ویژه در دروس نظری و بالخصوص در زبان‌های انگلیسی، عربی و قواعد، بسیار سودمند است.

### ❖ نکات دیگر

۱. برای گفت و گو با این مخاطبان نباید در تاریکی یا نقطه کور و تار و میهم قرار گرفت.

۲. برای این افراد، لب‌های گوینده، فیزیک جسمی و تن صدای وی بسیار مهم است. ۳. سخنرانان دارای قوت کلام، برای این افراد مطلوبیت بسیار دارند.

### ❖ شیوه زمان شکن و کاربردی

برای این افراد شیوه‌ای بسیار قوی وجود دارد که از دیرباز در حوزه‌های علمیه رواج داشته است. این روش که امروزه اصطلاحاً **حریف تمرینی** یا **مباحثه نظری** خوانده می‌شود، روش بحث و تکرار است. در این باره عبارت زیر نزد حوزویان شهرت دارد: «**الدرسُ حَرْفٌ وَالتَّكْرَارُ أَلْفٌ**». درس سخنی است و **تکرار** هزار مرتبه آن را غنی می‌سازد. نکته مهم در این روش، استفاده از حریف یا مباحث مناسب است. این فرد نباید، از نظر توان علمی با شما فاصله زیاد داشته باشد و بهتر است هم سطح یا کمی بهتر شمرده شود، چون حریفان و هم بحث‌های قوی و مستعد، افراد ناتوان‌تر را ابزار تکرار درس خویش می‌سازند. هم بحث بسیار ضعیف، انگیزه‌ها را نابود می‌کند، گرچه افراد ناتوان باید برای رشد و ارتقای خویش هم بحث متوسط برگزینند.

### ❖ نکته

حافظه به صورت قدرتی فوق العاده در تمام پدیده‌های هستی وجود دارد و قوی‌ترین نوع آن در انسان نهفته است؛ ولی در همه افراد یکسان نیست. به طور کلی افراد در یادگیری مطالعه و نگهداشت مطالب به ۴ دسته که در حقیقت نماینده ۴ نوع حافظه‌اند تقسیم می‌شوند. در قسمت قبل از حافظه شنیداری صحبت شد و حال نوبت به حافظه دیداری می‌رسد.

### ❖ مهارت حافظه دیداری (بصری)

افرادی که از راه دیدن و تمرکز روی صفحه و تصویربرداری از مطالب بهتر می‌آموزند، نگه می‌دارند، یادآوری می‌کنند و مطالب را دوباره به صحنه فعال ذهن خود می‌آورند، از این حافظه برخوردارند. امروزه عقیده بر این است که بیش از ۷۰ درصد آموخته‌ها و تجارب از

طریق چشم بدست می‌آید. این دسته از افراد جهان را به صورت تصاویر ادراک می‌کنند<sup>۱</sup> و حتی آدرس‌ها را بر مبنای نشانهای فیزیکی می‌آموزند. برای مثال به یاری نشانه‌های ذهنی‌ای که از اماکن اطراف، تابلوها، مغازه‌ها و ادارات می‌سازند، مکانی خاص را به خاطر می‌سپارند. این افراد در کودکی نیز قابل تشخیص‌اند، یعنی وقتی تازه زبان می‌گشایند، هنگام گفت و گو با بزرگ‌ترها در چشمان طرف مقابل زُل می‌زنند. جالب این‌که وقتی طرف صحبتشان به چشم و چهره آن‌ها نمی‌نگرد با دستان کوچکشان چهره‌اش را به سمت خویش می‌گردانند و می‌گویند: ببین، ببین! و تا مخاطب نگاهشان نکند، سخن نمی‌گویند. این گروه در دوران تحصیل به چهره استاد بسیار می‌نگرند و حتی گاه مطالب درس را با حرکات استاد کد گذاری می‌کنند و به حافظه می‌سپارند. این حافظه به راحتی قابل توسعه است. می‌توان بیشتر مطالب درسی را به یاری تصویر به یاد سپرد و هر صفحه را به صورت تصویری در حافظه نگهداری کرد. بارها اتفاق افتاده است، هنگام بیرون آمدن از جلسه امتحان، دیده‌ایم دوستان ما درباره خاستگاه پرسشی خاص گفت و گو می‌کنند، برای مثال رضا به علی می‌گوید: سؤال ۵ از کجا آمد؟ علی نیز اظهار بی‌اطلاعی می‌کند، ولی سعید می‌گوید: صفحه ۸۰. آن‌ها به صفحه ۸۰ مراجعه می‌کنند و پرسش و پاسخ را دقیقاً می‌یابند. شاید خود سعید نیز نداند **حافظه بصری یا دیداری** فوق العاده دارد و اگر آن را تربیت و تقویت کند، در یادسپاری مطالب توفیق فزون‌تر می‌یابد.

### ❖ **داستانی از ابن سینا**

گروهی از افراد - بی‌آن‌که بدانند - از این نوع حافظه سود فراوان می‌برند و فکر خود را خسته نمی‌کنند. یکی از نویسندگان درباره حافظه ابوعلی سینا چنین نگاشته است: وقتی ابن سینا به اصفهان پناه آورد، عالمان از او خواستند نسخه‌ای از کتاب قانون را به آن‌ها دهد. شیخ

---

۱. کریس کول، کلید طلایی ارتباطات، ترجمه محمد رضا آل یس، ص ۸۰.

گفت آن کتاب را نیاورده‌ام، ولی صفحه صفحه‌اش را به خاطر دارم.<sup>۱</sup> آنگاه قانون را برای علاقمندان بازگفت و آنان به نوشتن پرداختند.

### ❖ نشانگان رفتاری

افرادی که حافظه دیداری دارند، از ویژگی‌های زیر بهره می‌برند:

۱. وقتی صدایی می‌شنوند به طرف بالا نگاه می‌کنند.
۲. با سرعت سخن می‌گویند و آهنگ صداشان بلند است.
۳. هنگام صحبت دست‌ها را حرکت می‌دهند و به طرف بالا می‌گیرند.
۴. به سرعت نفس می‌کشند.<sup>۲</sup>
۵. اصطلاحاً تصویری صحبت می‌کنند.
۶. در بکار بردن تشبیه، تمثیل، تخیل و صحنه‌پردازی مهارت فوق العاده دارند. آن‌ها علاوه بر این که خود را در صحنه می‌یابند، چنان سخن می‌گویند که دیگران نیز خود را در صحنه مورد نظر احساس می‌کنند. اگر داستان می‌گویند، شنونده را در کوچه پس کوچه‌های داستان راه می‌برند.
۷. در نوشتن انشاء، نامه، خاطره و... به انعکاس صحنه‌ها، شفاف ساختن فضا و تصویر کردن بسیار گرایش دارند.
۸. در چهره‌شناسی بسیار موفقند و گاه فردی را بعد از سال‌ها از طریق چهره می‌شناسند، بی‌آن که نامش را به خاطر آورند.

### ❖ تکیه‌های کلامی

این گروه در جملات خویش از واژه‌های زیر بسیار بهره می‌برند: دیدن، نگاه کردن،

---

۱. آیین حفظ و تقویت حافظه، ص ۲۰۸. ۲. کلید طلایی ارتباطات، ص ۸۱ - ۸۰.

منعکس کردن، چشم انداز، هدف، درخشان، شفاف، تصور، ترسیم، انعکاس، عکس، تصویر، مثل، مانند، نور و تابش.

### ❖ شیوه‌های استفاده بهتر از حافظه دیداری

۱. تمرکز نگاه با جملات و پاراگراف‌ها و سپس بستن چشم‌ها و انعکاس مطالب عمده به ذهن و نگاه مجدد به آن.
۲. تلفیق مطالب با تصویرها، شکل‌ها، نمودارها، جداول، نشانه‌ها و شماره‌های صفحات.
۳. علامت‌گذاری معنادار از خط‌کشی ساده زیر کلمات تا علائم ابتکاری مانند \* و...
۴. مطالعه و تلاش در احضار صفحه‌ای و پاراگرافی مطالب مطالعه شده بعد از هر پانزده دقیقه. در آموزش این افراد نیز باید از کتابهای دارای نمودار و تصویر و جدول و نیز آپک، ویدئو، CD و فیلم‌های آموزشی استفاده شود.

### ❖ مهارت حافظه نوشتاری (یدی) و احساسی

افرادی که از راه نوشتن و لمس و دسته‌بندی منطبق بر ذوق خود بهتر یاد می‌گیرند، از حافظه نوشتاری و احساسی بهره می‌برند. واکنش فیزیکی این افراد بیش‌تر است و جالب این که در زمان تحصیل گاه سخنان معلم را به صورت جامع و با حداکثر توان یادداشت و نگهداری می‌کنند. البته تأثیر نوشتار بر یادگیری بدیهی است و بعضی افراد از این طریق بیش‌تر و کامل‌تر یاد می‌گیرند.

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «الْعِلْمُ وَحْشِيٌّ قَيْدُوهُ بِالْكِتَابَةِ؛ دانش سرکش است؛ آن را با نوشتن به بند کشید».

## ❖ نشانگان رفتاری در حافظه نوشتاری

این دسته از افراد غالباً:

۱. هنگام اندیشیدن به سمت پایین و راست خود می‌نگرند.
۲. حرکات دست، تغییرات چهره و اعمال جسمانی‌اشان بسیار است.
۳. صدایی عمیق دارند و کلمات را شمرده بیان می‌کنند.

## ❖ تکیه‌های کلامی

این دسته از افراد عموماً در گفتارشان به واژه‌ها و عبارات زیر توجه می‌کنند: نوشتن، دسته بندی کردم، بالا و پایین، پیوند، در دست گرفتن، لذت بردن، احساس کردم، لمس کردم، لغزیدن، اتصال و...

## ❖ شیوه‌های استفاده بهتر از حافظه نوشتاری و احساسی

۱. این افراد اگر با فنون خلاصه نویسی و چکیده برداری آشنا شوند، بسیار موفقند.
۲. معمولاً توصیه می‌شود این افراد ابتدا مطالب را مطالعه و علامت‌گذاری کنند و سپس آن را در قالب  $\frac{1}{3}$  و  $\frac{1}{5}$  و  $\frac{1}{8}$  چکیده و خلاصه کنند.
۳. عادت کردن این افراد به چکیده منظم و مرتب و دسته بندی شده بسیار مطلوب است.
۴. اگر کسی حس کند حافظه نوشتاری‌اش در بعضی از دروس قوی است، حتماً باید با تمرین خلاصه نویسی آن را غنی‌تر سازد و بکوشد مطالب را در قالب‌های غیر یکنواخت خلاصه کند. جالب این که کم کم خود فرد روش‌هایی ابتکاری بکار می‌برد.
۵. یکی از مسائلی که بسیار تجربه شده، نگاشتن چکیده مباحث هر صفحه در حاشیه آن صفحه است.



۶. دانش‌آموزان و دانشجویانی که با آزمون‌های چهارجوابی رو به رو می‌شوند، می‌توانند با بهره‌گیری از روش چکیده‌دروس، دست کم به حدود ۵۰ درصد پرسش‌های آزمون دست یابند.

### ❖ نمونه عملی

در سال ۱۳۷۲ کار چکیده برداری با روش نوشتاری جامع را روی کتاب روانشناسی تربیتی دکتر علی اکبر سیف که از منابع کارشناسی ارشد بود، انجام دادم و از ۷۰۰ صفحه آن حدود ۹۸ صفحه مطالب خلاصه شده استخراج کردم. هنگام آزمون دریافتیم ۲۸ پرسش امتحان در چکیده مطالب نگاشته شده است.

### ❖ مهارت حافظه حسابگرانه، منطقی و استدلال‌گر

این دسته از افراد اطلاعات آموخته شده را به قالب‌های کوچکتر تقسیم می‌کنند. جالب این که گاه فقط بخش‌های مهم پاسخ پرسش را می‌آموزند و از مکانیسم درون‌آماری بهره می‌برند. این افراد مطالب تقسیم بندی شده را خیلی بهتر یاد می‌گیرند و به (عملیات مرحله‌ای) و فلوچارتی علاقه نشان می‌دهند.

### ❖ نشانگان رفتاری در حافظه حسابگرانه

۱. گفتار این افراد با منطق و استدلال آمیخته است.
۲. وقتی به فکر فرو می‌روند، معمولاً به پایین و یا چپ می‌نگرند.
۳. لحن صدایشان آهسته و آرام است و از شیوایی سخن بهره‌مندند.
۴. حرکات دستشان اندک است.

## ❖ تکیه‌های کلامی

این افراد عموماً، در گفتار و نوشتار خویش، به واژه‌های زیر بسیار اشاره می‌کنند:  
آموختن، در نظر گرفتن، به ذهن خطور کردن، عمل کردن، آگاه کردن، آگاه بودن، تصور کردن، تشخیص دادن، تصمیم گرفتن، قدردانی کردن، حدس زدن، تجربه کردن، تولید کردن، جدی بودن، فهمیدن و ... .

## ❖ شیوه‌های استفاده بهتر از حافظه حسابگرانه

این گروه باید:

۱. مکانیسم یادگیری خود را بر ریز کردن صحیح مطالب متمرکز سازند.
  ۲. مطالب علمی و قواعد و اصول مختلف را که به صورت انشایی نگاشته شده، به قالب‌های عددی و مرحله‌ای تبدیل کنند.
- اغلب افراد از هر چهار حافظه یا سیستم یادگیری بهره می‌برند و اصطلاحاً حافظه‌های ترکیبی دارند، ولی:
۱. افراد تنها به یکی از حافظه‌ها بیشتر گرایش نشان می‌دهند.
  ۲. در دروس و مطالب علمی گوناگون معمولاً حافظه سمعی و نوشتاری بیشتر خود را می‌نمایانند؛ برای مثال در دروس نظری حافظه سمعی و در دروس متریک (ریاضی و هندسه و...) حافظه نوشتاری.
  ۳. خلقت آدمی چنان است که می‌تواند از همه حافظه‌های یاد شده بهره گیرد.

## **فصل اول**

### **گفتار پنجم**

**مهارت شناخت و مبارزه با سارقان زمان**

❖ **مهارت شناخت سارقان زمان**  
❖ **۹ سارق زمان پیرامون ما را همواره احاطه نموده‌اند**  
۱. **تعارفات بیش از حد:**

از جمله سارقان زمان، **تعارفات بیش از حد** و **فقدان شهامت نه گفتن** است. به همین خاطر آدمی اسیر و منقاد این سارق بزرگ زمان و فرصت‌ها می‌گردد چون نمی‌تواند جواب رد یا نفی بدهد، لذا حتی این استیصال و درماندگی بر روح، روان و جسم آن‌ها اثر می‌گذارد. اکثر افراد شکست خورده در برنامه‌ها با انبوهی از کارهای نیمه تمام و فعالیت‌های زخمی رو در رویند. این دسته از افراد اسیر این **سارق احساسی** هستند.

**روانشناسان می‌گویند:**

«بعضی از مردم نمی‌دانند (یا نمی‌توانند) که چگونه، چه زمانی، به چه شیوه‌ای پاسخ منفی بدهند و تنها راهی که برای پاسخ منفی دادن بلد هستند بیمار شدن است.»

**۲. تلفن:**

تلفن یک ابزار ضرورت و یک وسیله ارتباط حیاتی در زندگی امروز است اما نحوه استفاده صحیح و حساب شده از آن بهره‌وری آن را دو چندان می‌کند و آن را به عنوان تسهیل‌گر

تبدیل می‌کند، اما استفاده غلط از آن می‌تواند سارق زمان باشد. **گفتگوهای طولانی و حاشیه رویهای بی‌مورد و حتی دفعات استفاده غیر ضروری** باعث ضایعات زیادی از جمله: خستگی روانی، انقطاع کار، عصبانیت، ابهام و تحلیل جسمانی می‌گردد. نکته دیگر این که وقفه‌هایی که تلفن‌های غیر ضروری در کار به وجود می‌آورند، موجب هدر رفتن وقت می‌گردد.

### **۳. ملاقات کنندگان:**

در منزل، محیط کار، خیابان و محیط‌های دیگر اجتماعی با افراد گوناگون در تعامل و دیدار و صحبت هستیم ولیکن بعضی از افراد فرصت‌های **مرده** خویش را برای ملاقات با ما انتخاب می‌کنند که چه بسا ما در اوج مشغله بوده و **نیاز شدیدی به تمرکز** داشته باشیم به همین جهت بسیاری ملاقات‌ها عامل **سرقت زمان و کشتن وقت** است.

### **۴. اطلاعات اضافی:**

اغلب ما چه در ذهن و چه در محیط کار و یا **میزکار** و در منزل با **اطلاعات، یادداشت‌ها و مطالب اضافی** رو در رو هستیم. مقدار فراوانی مدارک، نامه‌ها و کاغذهای اداری ما را احاطه کرده است و بی‌نظمی در این مورد وقت زیادی را جهت بررسی و گاه مراجعات مکرر و بیهوده تلف می‌کند که به **نحوی سارقان زمان** هستند، لذا باید اطلاعات کیفی موجود به صورت **دسته بندی شده و نه بسته بندی** در جای مناسب قرار داده شوند و اطلاعات کمی نیز باید به صورت فهرست، نمودار، جدول و غیره خلاصه شوند تا در مراجعات ضروری بعدی مجبور به کنترل همه اطلاعات و اتلاف وقت نشویم.

---

1. Centralization.

### ۵. خودمحوری:

از عمده‌ترین سارقین زمان خودمحوری و خود را قطب و ناظر و فاعل همه کارها دانستن است، حال این که در انجام کارها از تفویض اختیار، کمک از همکاران و دوستان می‌توان استفاده نمود. خودمحوری هم سارق زمان است و هم مخل اعصاب و عامل تنش‌های روانی شدید می‌گردد.

انسانهایی که در امور، خودمحور باشند در انبوهی از اطلاعات دست و پا می‌زنند و دائماً اعلام می‌کنند که کمبود وقت دارند.

لذا متخصصین برنامه ریزی می‌گویند:

«خود را درگیر کارهایی که دیگران نیز می‌توانند انجام دهند یا باید انجام دهند

نکنید».<sup>۱</sup>

### ۶. عدم تقسیم انرژی:

همه ما انسانها در طی شبانه روز ظرفیت‌هایی داریم و انرژی تعریف شده و محدودی را می‌توانیم مصرف نماییم، لذا شایسته است که با توجه به امور و وظایف و فعالیت‌هایمان انرژی خود را تقسیم نماییم. استفاده مؤثر از وقت به میزان تقسیم صحیح انرژی در طی شبانه روز بستگی دارد. بسیاری افراد از ساعات اولیه صبح مثلاً ساعت ۸ صبح تا ۱۱ صبح، فوق العاده انرژی مصرف می‌کنند تا جایی که انرژی جایگزین هم نمی‌تواند آن‌ها را برای فعالیت‌های بعدی آماده کند و علاوه بر آن، استهلاک روانی آن‌ها را بی‌حال می‌کند، لذا ساعات باقیمانده در طی شبانه روز تحت تأثیر این خستگی مفرط و طاقت فرسا عملاً تلف می‌گردند، لذا این تندی و خستگی به سرقت زمان‌های باقیمانده می‌انجامد.

۱. راجیو، ستی، مدیریت برتر زمان، تهران، نسل نواندیش، ۱۳۷۷، ص ۱۰۶.

## ۷. عدم اولویت گذاری:

از سارقین عمده‌ زمان نداشتن فهرستی از کارها بر اساس رتبه‌ تفصیلی اولویت‌هاست. عملاً ما روزانه با بسیاری از امور سر و کار داریم که سه حالت دارند:

۱. امور ضرب الاجلی و سریع.

۲. امور و کارهای روزانه متوسط.

۳. امور عادی و معمولی.

اگر اولویت گذاری صحیحی صورت نگیرد، وقت زیادی را صرف موضوعات جزئی و بی‌اهمیت می‌کنیم و در نتیجه نمی‌توانیم به قدر کافی روی وظایف عمده و حساس متمرکز شویم.

داشتن یک دفترچه کوچک جهت یادداشت سه دسته امور امری ضروری و مفید است.

این سه شامل:

۱. امور بسیار ضروری

۲. امور متوسط

۳. امور معمولی

بعضی حتی برای صرفه جویی بیشتر در وقت، نکات مهم را به صورت علائم (نمادین) در کنار روز یا ساعت مشخص می‌کنند. به طور مثال ساعت ۸ صبح جهت پرداخت قبض برق، عکس لامپ و برای نوبت گرفتن از آرایشگر برای ساعت ۴ بعدازظهر تصویر ساده قیچی و برای خرید لوازم التحریر فرزندان در ساعات پایانی روز عکس یک دفتر یا کتاب را می‌کشند و غیره.

## ۸. نوع نگرش به زمان:

نوع نگرش به زمان گویای استفاده بهینه یا عدم استفاده صحیح از آن است. نگرش روز، هفته، ماه به زمان، نوعی (سرقت پنهان) زمان است. برای جلوگیری از این سرقت مخفیانه باید به زمان به عنوان دقیقه، لحظه و ثانیه نگاه کنیم.

برنامه ریزی دقیق زمان بندی شده یعنی نجات دادن و ذخیره سازی وقت است و نتایج زیر از آن حاصل می‌گردد.

۱. اهداف حرفه‌ای و شخصی سریع‌تر و مطمئن‌تر حاصل می‌گردند.

۲. عامل ذخیره وقت است.

۳. برای پیگیری تمام پروژه‌ها، کارها، وظایف و فعالیت‌ها وقت خواهید داشت.

۴. از فشارهای روزمره زندگی کاسته می‌شود و شما عادت‌ها و شیوه‌های روزانه قابل اتکای بیشتری در اختیار خواهید داشت.

عموماً افراد موفق در مدیریت وقت خویش موفق بوده‌اند. آن‌ها از آنجا که فعالیتشان را تحت کنترل در می‌آورند تا در نتیجه (وقت بیشتری) برای کارهای اساسی داشته باشند همواره کامیاب می‌گردند. راز موفقیت بسیاری از افراد موفق، استفاده بهینه و کارآمد از لحظات و فرصت‌های زندگی است (که بسیار محدودند) و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا:

- نگرش جامع و فراگیر داشته باشند.

- روشمند برنامه‌ریزی کنند.

- مراقبت از زمان را در حد بالایی به عمل آورند.

- به پیشرفت حرفه‌ای و شخصیتی خویش بپردازند.

- در زندگی هماهنگ عمل کنند.



- هر روز آمادگی بهتری برای انجام کارها نسبت به گذشته داشته باشند.
- دارای خرسندی و تسلط در مواجهه با تمام بحران‌ها و حوادث غیر مترقبه باشند.
- احساس مثبت بودن در پایان روز.
- و بالاتر از همه زمان ذخیره و حفظ شده به وسیله رعایت برخی جوانب حاصل می‌نمایند.

### ۹. ابهام در اهداف و مقاصد:

از عوامل دیگر مؤثر در سرقت زمان ابهام در اهداف و مقاصد و غایات است.  
مارک تواین می‌نویسد:

«اگر اهداف روشن نباشد، باید دو چندان زمان صرف نموده و دو چندان تلاش کرد.»<sup>۱</sup>  
مدیریت زمان از زاویه اهداف روشن و فعالیت‌های تعریف شده می‌گذرد چون اهداف افراد را به مبارزه می‌خوانند و محرك و مشوق فعالیتها هستند، برنامه ریزی مبتنی بر هدف، روشی بهینه و پاسخگو است.

شخصی که در برنامه‌های خویش اهداف آگاهانه و هوشمندانه دارد و آن‌ها را پیروی می‌کند با استفاده از انضباط و انگیزش شخصی، بعد جدیدی را در خویش به حرکت در می‌آورد که اصطلاحاً به آن نیروهای ناخودآگاه گفته می‌شود. اهداف و اولویت‌ها ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. هر کسی که اهداف روشنی داشته باشد و این اهداف نسبت به سایر اهداف مهم‌تر باشند اولویت آن‌ها بیشتر محسوس می‌گردد در نتیجه ابهام در اهداف و مقاصد نوعی غلطیدن در یکی از عوامل سرقت زمان است.

بعد از مطرح کردن ۹ سارق زمان باید بگوییم که برای بهسازی و کیفی کردن برنامه‌ها

---

۱. لورتارجی سی ورت، مدیریت زمان، توکلی نیا، نشر عصر ظهور، ۱۳۷۸.

این شعارها را فراموش نکنید که همیشه برنامه‌هایتان را روی کاغذ بیاورید ما حتی در طبیعت مشق می‌کنیم، زمین را خط‌کشی، دانه پاشی، نهربندی (جوی و پشته) و سپس (کاشت، داشت، برداشت) محصول این پروسه است.

در ضمن مراقبت و سمپاشی نشان دهنده دقت و حذف یا تغییر و اصلاح است. زمان بهار زندگی است و برنامه بذر فرصت‌هاست، لذا هر کسی در بهار به موقع نکارد، در پاییز درو نخواهد کرد.

در نتیجه هر چه وقت خود را بهتر سازماندهی کنیم (برنامه‌ریزی)، بهتر می‌توانیم از آن، جهت دستیابی به اهداف شخصی و شغلی و حرفه‌ای استفاده کنیم. باز تأکید می‌کنیم: برنامه‌ریزی نجات‌دادن و بهره‌وری صحیح از وقت و فرصت‌هاست.

## **فصل اول**

### **گفتار ششم**

#### **شناخت نوع مهارتهای زندگی**

---

### ❖ تنوع مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی فراوان‌اند و معرفی همه‌ی آن‌ها کار ساده‌ای نیست. در این اثر به تعدادی از آن‌ها پرداخته شده است این‌گزینه‌ها تصادفی نبوده، بلکه همان مهارت‌هایی هستند که مراجع و منابع معتبر جهانی و علمی آن‌ها را مهم و مفید تشخیص داده‌اند و بر آموزش و گسترش آن‌ها تأکید دارند.

مطالب برگزیده، تلخیصی از مجموعه‌ی راهنمای آموزشی مهارت زندگی است. طرح آموزشی مربوطه از بدو پیدایش، در کشورهای مختلفی، در مورد صدها هزار نوجوان و در موقعیت‌های مختلف، از سوی صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) به کار رفته است.

### ❖ مهارت خودشناسی

امکان دارد آگاه نبودن از خصلت‌ها و استعداد‌های خود، سرچشمه‌ی تعارض‌های فراوان و شکست‌های اصلی زندگی انسان باشد؛ بنابراین، باید نوجوانان و جوانان را یاری کرد تا ویژگی‌های اصلی شخصیت و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و فشارها و دلهره‌های خود را تشخیص دهند؛ گذشته از این، خودشناسی پیش‌نیاز روابط مؤثر اجتماعی و بین‌فردی

است و در ایجاد هم دلی و هم حسی با دیگران نقش مهمی دارد. گنجاندن مفهوم خودشناسی در میان مهارت‌های زندگی، پی‌آمدهای مهمی دارد. اکثر مکاتب و روش‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی در روان‌شناسی و حتی پیش از آن‌ها در مکاتب الهی و به ویژه اسلام، تمام افراد را به تدبّر در خویشتن فرا خوانده‌اند؛ از این منظر، خودشناسی مقدمه‌ی ارتباط مؤثر با دیگران است. زیرا علی‌رغم تفاوت‌های فردی فراوان، انسان‌ها ویژگی‌های مشابه و زیادی هم دارند؛ برای مثال: هر انسانی نیازمند حفظ و تقویت عزّت نفس خویش است و تخریب عزّت نفس در هر فرد، موجب احساس شدید حقارت و در نتیجه، اضطراب در او خواهد شد. روشن است که هر گاه شخص، چنین فرآیندی را در درون خود تشخیص داده باشد، پی‌آمدهای آن را در دیگران نیز درک خواهد کرد. از سوی دیگر، پی بردن به انگیزه‌های بسیاری از اعمال و به خصوص رفتارهای ناهنجار، تا اندازه‌ای در افزایش خودآگاهی کمک خواهد کرد.

### ❖ دیگر انواع مهارت‌های زندگی

در ادامه معرفی انواع مهارت‌های زندگی که در ساختار شخصیتی انسان‌ها مشاهده شده و در عمل کرد آدمی آثار ارزنده‌ای به جای می‌گذارد به موارد ذیل اشاره می‌شود. البته تعداد و تنوع این مهارت‌ها در دیدگاه‌های متفاوت و جوامع مختلف قابل بررسی است. هدف اصلی، بررسی چگونگی ایجاد مهارت‌های زندگی و گزینش بهینه‌ی آن است که می‌تواند تحول شگرفی را در ساختار زندگی انسان به وجود آورد.

برخی از مهارت‌های زندگی به شرح ذیل آرایه خواهد شد:

۱. مهارت تصمیم‌گیری

۲. مهارت حل مسأله

۱۰۲ / مهارت‌های زندگی

۳. مهارت تفکر خلاق
۴. مهارت تفکر انتقادی
۵. مهارت روابط مؤثر اجتماعی
۶. مهارت خودشناسی
۷. مهارت همدلی
۸. مهارت انعطاف پذیری<sup>۱</sup>
۹. مهارت کنار آمدن با هیجان‌ها و فشارهای روانی

---

۱. فرهاد طارمیان، مهارت‌های زندگی، تهران موسسه فرهنگی منادی تربیت، ص ۲۱ سال ۱۳۷۹.

## فصل اول

### گفتار هفتم

#### مهارت تصمیم‌گیری

## ❖ تصمیم‌گیری

برخی ارباب مدیریت مانند **سایمون**، مدیریت را مساوی تصمیم‌گیری دانسته‌اند. برخی نیز زندگی آدمی را حاصل تصمیمات بزرگ و فرصت‌ها و انتخاب‌های بزرگ معرفی کرده‌اند. انسان به عنوان یک موجود برخوردار از خرد به مطلوب‌ترین روش‌ها در دست یابی به هدف توجه می‌کند لذا می‌خواهد در **شرایط اطمینان کامل** تصمیم‌گیری نماید.

امروزه ایجاد **مهارت در تصمیم‌گیری** به عنوان یکی از پایه‌ای‌ترین مهارت‌های زندگی به شمار می‌آید، زیرا زندگی در جوامع پیشرفته، گسترش ارتباطات اجتماعی و افزایش **انتخاب‌ها** را فراراه اقشار مختلف، خاصه جوانان قرار داده است. از جمله، انتخاب رشته تحصیلی، شغلی و همسر موارد مهم تصمیم‌گیری هستند. تصمیمات صحیح و عقلایی در این موقعیت‌ها نتیجه‌ای موثر در زندگی فرد به جای خواهند گذاشت و از تعارضات و تنش‌های روانی فرد خواهند کاست.

**تصمیم‌گیری‌های غیر منطقی** و نادرست باعث اضطراب و ایجاد افسردگی خواهد شد و **تصمیم‌گیری عاقلانه** آینده‌ای روشن را به وجود خواهد آورد و اطمینان و آرامش ویژه‌ای را به زندگی فرد هدیه خواهد نمود.

از طرفی حضور **مشاور دانا و قابل اعتماد** در امر تصمیم‌گیری به عنوان یک راهنمای



مطلع باعث می‌شود که اطلاعات و دانسته‌های لازم را در اختیار تصمیم‌گیرنده قرار دهد، نتایج احتمالی هر فعالیت را با تکیه بر تجربه‌های متفاوت افراد، پیش‌بینی نماید، فرد را در فضایی واقعی و حقیقی قرار دهد و با حضور دل‌گرم‌کننده خود از اثرات تنش‌زای لحظه‌های بحرانی کاسته و محیط آرامی را برای **تصمیم‌گیری عاقلانه** افراد فراهم آورد.

بدیهی است تصمیم‌گیری در چنین موقعیتی مقرون به صواب و دارای نتیجه مناسب‌تری خواهد بود که در مجموع تصمیم‌گیرنده از شک و دودلی رها شده و انتخابگر راهی خواهد شد که تا اندازه‌ای به نتایج و تبعات انتخاب خود، آگاه است و مقدمات لازم برای برخورد با موقعیت‌های حاصل از تصمیم‌گیری خویش را تمهید خواهد نمود. این توان جز در سایه اعتماد و یاری گرفتن از مشاوران آگاه و دلسوز میسر نخواهد شد. به همین خاطر تأکید می‌شود که بهتر است آدمی در زندگی خویش **چندین مشاور** داشته باشد.

### ❖ **ظرافت در تصمیم‌گیری**

بدون تردید، **تصمیم‌گیری** یکی از مهم‌ترین **مهارت‌های زندگی** است؛ زیرا فرد همواره باید یک راه را از میان راه‌های گوناگون انتخاب کند. اما اگر شخص برای اخذ تصمیم مهارت کافی نداشته باشد، قادر به تصمیم‌گیری نخواهد بود و در نتیجه، یا تعارضات و تنش‌های ناشی از آن را تحمل خواهد کرد یا با تصمیم‌گیری غیر منطقی و نادرست، به افسردگی، اضطراب و سایر ناراحتی‌ها دچار خواهد شد. **اهم موارد تصمیم‌گیری در جامعه**، محدود به انتخاب شغل، انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب همسر و چند اتفاق عمومی دیگر است. در حالی که قلمرو این مهارت، بسیار وسیع است و از **جزئی‌ترین رفتارها تا کلی‌ترین** مهم‌ترین آن‌ها را شامل می‌شود. به همین دلیل، مهارت تصمیم‌گیری، در تأمین بهداشت روان بسیار اساسی است.

این مهارت برای نوجوانان و جوانان اهمیت مضاعفی دارد؛ زیرا آنان با راه‌ها و انتخاب‌های بی‌شماری مواجه‌اند و هر چه ارتباطات اجتماعی آنان گسترش یابد، تعداد گزینه‌ها نیز افزایش پیدا می‌کند و تصمیم‌گیری اهمیت بیشتری می‌یابد. بدین ترتیب، آموزش مهارت تصمیم‌گیری به نوجوانان و جوانان، ضرورت و دقت ویژه‌ای می‌طلبد.

### ❖ تصمیم‌گیری

#### چگونه انتخاب‌های خود را بسنجیم؟

انسان‌ها هر روز تصمیم‌هایی می‌گیرند که بعضی از آن‌ها بسیار مهم هستند و البته برخی نیز اهمیت کمتری دارند. ممکن است آنان متوجه تصمیم‌هایی که هر روز می‌گیرند، نباشند؛ مانند تصمیم‌گیری در مورد ساعت بیدار شدن از خواب، نوع لباسی که می‌خواهند بپوشند، خوردن یا نخوردن صبحانه و... اما به مرور، تصمیم‌های مهم‌تری خواهند گرفت که برای بعضی از آن‌ها، معمولاً راه حل‌های ساده کافی نیست. برای مثال، تصمیم‌گیری در این مورد که تحصیلات خود را ادامه دهند یا ترک تحصیل کنند و به دنبال شغلی بروند، کار چندان ساده‌ای نیست. زیرا هر تصمیمی که در این زمینه بگیرند، در زندگی آنان پی‌آمدهای زیادی خواهد داشت.

### ❖ مهارت تصمیم‌گیری مطلوب

برای یک تصمیم‌گیری مطلوب، افراد باید به توانایی‌های خاصی مجهز شوند مانند افزایش خودآگاهی، درک ارزش‌های فردی و خانوادگی، مهارت‌های انتخاب هدف و روابط مطلوب بین فردی. با این حال، در امر تصمیم‌گیری، عوامل مهم دیگری هم اهمیت دارند و افراد برای هر تصمیم‌گیری، باید از این عوامل آگاهی داشته باشند:

### **۱. اطلاعات:**

داشتن **اطلاعات لازم**، یکی از موارد مهم **تصمیم‌گیری** است. در حالی که افراد معمولاً در این زمینه **آگاهی‌های لازم** را ندارند. برای این که فرد بتواند در مورد شغل خاصی تصمیم بگیرد، باید اطلاعاتی در مورد میزان حقوق، ساعات کار و مهارت‌های مورد نیاز آن شغل داشته باشد. ممکن است تصمیم‌گیرنده نداند این اطلاعات را از چه کسی و چگونه به دست آورد. گاهی نیز امکان دارد بزرگسالان پرسش‌های نوجوانان را جدی نگیرند و تصور کنند که هنوز برای آن‌ها زود است که تصمیم بگیرند.

### **۲. فشارهای اجتماعی:**

**دیدگاه‌ها و ارزش‌های اطرافیان**، به شدت بر افراد اثر می‌گذارد: خانواده، دوستان، وسایل ارتباط جمعی، رسانه‌ها و سایر نهادها، به سهم خود، بر افکار و رفتارهای نوجوانان تأثیر می‌گذارند و غالباً این **آثار و القاءات**، هم سو نیستند و با هم تناقض دارند. هنگام تصمیم‌گیری در موارد دشوار، خواسته یا ناخواسته، فرد **تحت تأثیر** این القاءات قرار می‌گیرد.

### **۳. موقعیت:**

از ویژگی‌های مهم در زندگی امروز، اتخاذ **تصمیمات فوری** در موقعیت‌های ویژه یا در زمان‌های بحرانی است. ممکن است فرد به دلیل **فشارها و تنش‌هایی** که در روابط خود با دیگران با آن رو به رو می‌شود، در تصمیم‌های خود **لجبازی** کند و از این طریق، خود را بزرگسال و مستقل جلوه دهد. بنابراین، افراد باید آموزش ببینند که عواقب چنین تصمیم‌هایی بیش از آن است که آنان تصور می‌کنند. گاهی اوقات، تصمیمات بدون مطالعه، ضعیف، غیر

منطقی و فاقد استدلال مناسب و کافی است. تصمیم‌های ضعیف را می‌توان به ترتیب زیر طبقه‌بندی کرد:

### **الف) اجتناب کردن:**

تصمیم‌گیری به گونه‌ای است که شخص از مواردی که به نظر او نامطلوب است، اجتناب می‌کند. مثلاً فردی که خود را در دوست‌یابی یا حفظ دوستی ناتوان می‌پندارد، از حضور در فعالیت‌های گروهی و جمع‌های دوستانه خودداری می‌کند.

### **ب) به تعویق انداختن:**

در این مورد، شخص تصمیم‌گیری‌های خود را به آینده موکول می‌کند. این اشکال به خصوص در مورد انجام دادن تکالیف درسی رخ می‌نماید.

### **ج) اهمیت ندادن:**

گاهی فرد احساس می‌کند که نیازی به تصمیم‌گیری ندارد؛ مثلاً ممکن است یک امتحان مهم و سرنوشت‌ساز را جدی تلقی نکند.

### **د) انتخاب بدون مطالعه:**

در این حالت، فرد راه حلی برمی‌گزیند که به نظر او درست است. در حالی که ممکن است تنها یکی از پی‌آمدهای احتمالی آن را در نظر داشته باشد. برای مثال، فردی تصمیم می‌گیرد به خواسته‌های غیر منطقی دوستانش، به این امید تن در دهد که پس از آن، بیشتر مورد علاقه و محبت آن‌ها قرار گیرد.

با در نظر گرفتن این موارد، به نظر می‌رسد که برای یک تصمیم‌گیری موفقیت‌آمیز، باید ابعاد گوناگون مسئله را در نظر گرفت و بر اساس اطلاعات موجود و ارزش‌های شخصی تصمیم گرفت. این بحث فرصتی برای مخاطبان فراهم می‌آورد تا الگوهای ویژه‌ای را در این زمینه تمرین کنند که به تصمیم‌گیری‌های کارآمد منجر می‌گردد. آنچه افراد باید بیاموزند، این

است که به الگوهای سازمان یافته‌ای روی بیاورند که پی آمدهای احتمالی هر تصمیم را روشن می‌سازد. علاوه بر این، هر فرد باید از عواقب تصمیمات خود، که ممکن است کوتاه مدت، دراز مدت یا همراه با آثار عاطفی باشد، آگاه گردد. این آثار و پی آمدها به خصوص هنگامی اهمیت می‌یابند که تصمیم با ارزش‌های نهادی فرد تضاد داشته باشد.

### ❖ مفاهیم کلیدی

- برای هر مسئله یا موقعیتی، راه‌حل‌های متفاوت و متعددی وجود دارد.
- اتخاذ هر گونه تصمیم یا حتی «تصمیم نگرفتن» پی‌آمدهایی دارد.
- بهترین تصمیم، تصمیمی است که با ارزش‌های شخص هماهنگ باشد.
- تصمیم مطلوب، حاصل یک فرایند هوشیارانه است که در آن، راه‌حل‌های گوناگون،

بررسی می‌شود.

### برگه تمرین

پیش بینی نتایج هر تصمیم

چه اتفاقی می افتد اگر...

### ❖ تصمیم یا عمل / نتیجه احتمالی

چه اتفاقی می افتد اگر:

۱. دوره تحصیل را تمام کنید؟.....
۲. ترک تحصیل کنید؟.....
۳. ادامه تحصیل دهید؟.....
۴. کاری در یک اداره پیدا کنید؟.....
۵. عملی بر خلاف میل والدین انجام دهید؟.....
۶. مهاجرت کنید؟.....
۷. از ادامه تحصیل انصراف دهید؟.....
۸. هرگز ازدواج نکنید؟.....
۹. قبل از شروع به کار ازدواج کنید؟.....
۱۰. رابطه خود را با نزدیک ترین دوستتان قطع کنید؟.....
۱۱. ورزشکار حرفه‌ای شوید؟.....

## ❖ فعالیت کلاسی ۲

### هدف: آشنایی با الگویی برای تصمیم‌گیری صحیح

وسایل مورد نیاز: برگ‌های بزرگ کاغذ، ماژیک، برگه تمرین «راهنمای تصمیم‌گیری» و برگه تمرین «موقعیت‌های فرضی برای تصمیم‌گیری».

روش اجرا: از افراد خواسته می‌شود تا درباره روش‌هایی که مردم برای تصمیم‌گیری‌های خود اتخاذ می‌کنند، بیندیشند. آن‌گاه به مباحث زیر بپردازید:

### ❖ روش‌های معمول در تصمیم‌گیری

- ناگهانی و بدون فکر تصمیم گرفتن.
  - پشت گوش یا به تعویق انداختن یک تصمیم.
  - تصمیم نگرفتن.
  - حق تصمیم‌گیری خود را به دیگران دادن.
  - ارزیابی تمام انتخاب‌ها و پس از آن تصمیم گرفتن.
- برای افراد معایب و محاسن و پی‌آمدهای احتمالی هر یک از این راه‌ها را تشریح کنید. به آن‌ها توضیح دهید که آخرین روش در تصمیم‌گیری (یعنی ارزیابی تمام انتخاب‌ها و پس از آن تصمیم‌گیری) بهترین فرآیند در یک تصمیم‌گیری مهم است. سپس الگوی زیر را برای تصمیم‌گیری معرفی کنید. الگو را روی تخته بنویسید تا همه دانش‌آموزان بتوانند آن را ببینند.
- گام اول:** انتخاب‌ها یا راه‌حل‌های متفاوت مربوط به تصمیم خود را نام ببرید.
- گام دوم:** اطلاعات لازم را در مورد تصمیم خود جمع‌آوری کنید (ارزش‌ها، هدف‌ها، مجموع چیزهایی را که لازم است بدانید، مدّ نظر قرار دهید).
- گام سوم:** معایب و محاسن هر انتخاب را بنویسید.

**گام چهارم: تصمیم بگیرید و دلایل خود را برای این انتخاب ذکر کنید.**

برگه‌های تمرین با عنوان «راهنمای تصمیم‌گیری» و «موقعیت‌های فرضی برای تصمیم‌گیری» را توزیع کنید. بر اساس الگوی ذکر شده، مثال «انتخاب یک دوست» مطرح کنید. به صورت گام به گام الگوی تصمیم‌گیری را دنبال کنید و از افراد بخواهید اطلاعات مربوط را در برگه‌های خود وارد کنند. سپس آنان را به گروه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید دو مورد از «موقعیت‌های فرضی برای تصمیم‌گیری» را در برگه تمرین خود انتخاب و الگوی تصمیم‌گیری را در مورد آن‌ها اعمال کنند. ده دقیقه برای این کار به آنان فرصت دهید و سپس افراد را مجدداً در یک جا جمع کنید. از هر گروه بخواهید چگونگی انتخاب پاسخ‌های خود را در موقعیت‌های فرضی توضیح دهد. (تفاوت شیوه کار گروه‌ها را در مورد یک موقعیت واحد مقایسه کنید). اگر فردی یک «موقعیت» واقعی از زندگی خود را در گروه مطرح کند، فهم درس عینی‌تر و بهتر خواهد شد. سپس الگوی تصمیم‌گیری را برای یک یا دو «موقعیت» واقعی دیگر نیز در کلاس به کار ببرید.



### برگه تمرین

#### راهنمای تصمیم‌گیری:

گام اول: راه حل‌های ممکن را برای مسئله‌ای که در نظر دارید، بنویسید:

..... (الف)

..... (ب)

..... (پ)

گام دوم: اطلاعات لازم را در مورد تصمیم خود، جمع‌آوری کنید (ارزش‌ها، هدف‌ها و

مجموع حقایق را که لازم است بدانید، در نظر بگیرید).

.....

.....

گام سوم: معایب و محاسن هر انتخاب را بنویسید.

(الف) راه حل اول:

..... معایب:

..... محاسن:

(ب) راه حل دوم:

..... معایب:

..... محاسن:

(پ) راه حل سوم:

..... معایب:

..... محاسن:

گام چهارم: تصمیم خود را بگیرید و دلایل خود را برای این انتخاب ذکر کنید.



## **فصل اول**

### **گفتار هشتم**

**مهارت حل مسأله، تفکر خلاق**

**و تفکر انتقادی**

## ❖ حل مسأله

زندگی یک فرصت بزرگ و شاید یک مسئله بزرگ است که روزانه مسایل کوچک را برای ما به ارمغان می‌آورد که ما آن‌ها را مشکلات می‌نامیم. حل مشکلات فراروی انسان، تأثیر سازنده‌ای در ایجاد اعتماد به نفس و کسب آرامش آدمی دارد و به انسان نیرویی ویژه و انگیزه‌ای مناسب برای مواجهه سازنده با مشکلات هدیه می‌نماید.

**حل مسأله** از نظر اندیشمندان در بالاترین سطح از فعالیت‌های شناختی انسان قرار دارد<sup>۱</sup> و نیازمند یک سلسله فعالیت‌های تخصصی و داشتن بسیاری از توانمندی‌های شخصیتی است، برخی مسایل رودر روی آدمی دارای راه حل‌های واضح هستند و بعضی راه حل‌های زیاد روشنی ندارند.

**راه حل‌های ساده** متأثر از تجربیات و دانسته‌های قبلی آدمی است اما آن دسته از مسایل که به سادگی قابل حل نیستند مؤید آن است که یافتن راه حل در حوزه‌ی دانش و تجربه فرد نیست لذا باید اطلاعات جدیدی فراهم آید **مفهوم صحیح مشکل** ارایه شود و به حل مشکل به صورت عمیق نگریسته شود و یا این که از اطلاعات پیشین در ترکیبی تازه و متناسب با موقعیت جدید بهره گرفته شود. تلاش برای رسیدن به هدف از مسیرهای خاص و یافتن

---

۱. علی اکبر سیف، روان‌شناسی پرورشی، تهران: موسسه انتشارات آگاه، چاپ هفتم، ص ۵۴۱ سال ۱۳۷۱.

بهترین راه حل استفاده از راهبردهای حل مسأله، چاره کار در مسایلی است که راه حل زیاد روشنی ندارد. زندگی را می‌توان **روند پیاپی** مواجه شدن با مسایل و تلاش برای حل آنها دانست. حل موفقیت‌آمیز مسائل زندگی به **اعتماد به نفس** بیشتر و آرامش فرد منجر می‌شود. در حالی که حل ناقص یا گره‌های ناگشوده، بهداشت روان شخص را به طور جدی تهدید خواهد کرد. حل مسئله، فرد را قادر می‌سازد به طور سازنده با مشکلات زندگی خود مواجه شود. «**مواجهه سازنده**» با مشکلات، مهارت فوق العاده ارزشمندی است که آموزش آن برای نوجوانان کاملاً لازم و ضروری است. حل مسئله، مستلزم چندین فعالیت است؛ به طوری که ابتدا باید «مسئله» را با دقت و صحت تعریف کرد و سپس راه‌های متفاوت را در کنار هم قرار داد و در نهایت، راه حل مناسب را از میان راه‌های ممکن انتخاب و اجرا کرد. جزئیات این مبحث در فصل‌های دیگر ارائه خواهد شد. اشاره به این نکته نیز اهمیت دارد که یکی از اختلالات عمده شناختی بیماران روانی، **ناتوانی آنان در حل مسئله** است.

### ❖ **خلاقیت**

خلاقیت پدیده‌ای عمومی است که به درجات مختلف نزد همه افراد وجود دارد، لذا باید به هر فرد کمک کرد تا با **خودشناسی لازم، اطمینان و اعتماد به نفس** به این موقعیت نایل آید. غنی بودن **محیط** (خانه، محل کار و محیط آموزشی)، توسعه اطلاعات و افزایش سرعت واکنش افراد نسبت به انگیزه‌های محیطی نیز بر **کیفیت خلاقیت** خواهد افزود و به تعبیری خاص اگر بتوانیم قدرت تصمیم‌گیری و مهارت حل مسأله را به گونه‌ای تلفیق و تقویت نماییم به حصول تفکر خلاق کمک نموده‌ایم و زمینه‌های لازم برای پرورش خلاقیت را فراهم آورده‌ایم. قدرت تفکر خلاق از نگاه آدمی به فراسوی تجارب و خارج کردن خود از بن بست‌ها و محدودیت‌ها ریشه می‌گیرد و فرد را از حالت خشک و قالبی گذشته به سوی اندیشه‌های آزاد و ارایه نظریه‌های متفاوت سوق می‌دهد و نهایتاً موقعیتی به وجود می‌آورد که انعطاف، اصالت

و روانی را در افکار و اعمال آدمی به وجود می‌آورد. در ایجاد تفکر خلاق هم جایگاه مشاور از اهمیت خاصی برخوردار است.

### ❖ مهارت تفکر خلاق

هر گاه قدرت تصمیم‌گیری و مهارت حل مسئله را تلفیق کنیم، به ویژگی «تفکر خلاق» دست می‌یابیم. قدرت تفکر آفریننده و خلاق، نوجوان را قادر می‌سازد تا «انتخاب‌های گوناگون را خود کشف کند» و در نتیجه از بن بست‌های زندگی خارج شود. در واقع، یأس و افسردگی در برخی بیماران روانی، ناشی از نقص نظام شناختی و در پی آن مواجه شدن با بن بست‌ها و گم کردن راه خروج از آن هاست. زیرا بیماران روانی تفکر خلاق خویش را از دست می‌دهند. مفهوم «بصیرت»<sup>۱</sup> در روان درمانی نیز عبارت است از بازگرداندن روشن بینی به بیمار، با هدف هدایت او برای یافتن (خلق) معبرهای گذر از **گردنه‌های دشوار زندگی**. در این چشم انداز، بیمارانی که با «خودکشی» به زندگی خود پایان می‌دهند و یا به فکر خودکشی می‌افتند، تفکر خلاق خویش را به کلی از دست داده‌اند. قدرت تفکر خلاق به شخص امکان می‌دهد از دایره بسته تجربیات محدود خویش خارج گردد و به فراسوی تجارب بنگرد. بدین سان، زندگی فرد انعطاف‌پذیر می‌شود و از تمام جوانب به پدیده‌ها می‌نگرد. در این جا باید به این نکته نیز اشاره شود که برخی روان شناسان (از جمله **گیلفورد**)<sup>۲</sup>، در مورد افراد هوشمند مطالعه کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که برخی انسان‌ها، که هوش بیشتری دارند، دارای **تفکر واگرا** هستند. منظور از هوش واگرا، شکستن قالب‌های فکری و نگرستن به پدیده‌ها از «منظری دیگر» است. تفکر واگرا صرفاً یک موهبت ارثی تلقی نمی‌شود؛ زیرا نباید فراموش کرد که محیط اجتماعی، عنصر مهمی است که انفعالات هوش و تفکر خلاقه را امکان‌پذیر

1. Insight.

2. Guilford.

می‌سازد. به سخن دیگر، خانواده، تعلیم و تربیت و جامعه باید «زمینه و امکان» تفکر خلاق را فراهم آورند. تفکر خلاق، در همگان وجود دارد و تفاوت افراد در این زمینه بدون تردید، «کمی» است و نه کیفی. به همین دلیل تفکر خلاق **آموختنی** است و در زمره مهارت‌های زندگی قرار می‌گیرد. بدین ترتیب، تفکر خلاق، عامل مهمی در یافتن راه‌ها و در نتیجه حفظ بهداشت روان است.

### ❖ مهارت تفکر انتقادی

تفکر طریقی برای **معنادار کردن رابطه‌های** میان رخدادها، مفاهیم، اصول و اشیاء است و تفکر انتقادی هم اندیشیدن درباره شیوه‌ی تفکر خود است، به تعبیری، مهارت تحلیل عینی اطلاعات و تجارب را تفکر انتقادی معرفی کرده‌اند. در تفکر انتقادی عوامل موثر بر رفتارها و نگرش‌ها ابتدا مشخص شده و مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد و سعی می‌شود از مهارت‌های تفکر، بالاترین استفاده مفید صورت گیرد. در مجموع این نوع تفکر، **بهره‌گیری از راهبردها و مهارت‌های شناختی** به منظور بالا بردن بازده مطلوب رفتارها است. واجدین این نوع تفکر دارای **شفافیت مواضع، تصحیح نگرش‌ها و کاهش فشار ناشی از تعارضات و باورهای** تحمیلی هستند. به قول معروف افراد دارای تفکر انتقادی حتی فضای لابالای کلمات را می‌فهمند و فضای خالی بین خطوط نیز برای آن‌ها تعریف و مفهوم خاصی دارد. تفکر انتقادی را می‌توان **مهارت تحلیل عینی اطلاعات و تجارب دانست**. ارتباط تفکر انتقادی و بهداشت روان در آن است که تشخیص و ارزشیابی عوامل موثر بر رفتار و نگرش‌ها با این ویژگی ذهنی تسهیل می‌شود. فردی که دارای مهارت تفکر انتقادی است، می‌تواند آنچه را به او ارائه یا تحمیل می‌شود، بدون بررسی دقیق، نپذیرد. برای مثال، ارزش‌ها، تعاملات اجتماعی و رسانه‌ها، بخشی از واقعیت‌های زندگی فرد است. **تحلیل** این عوامل به شفافیت مواضع و تصحیح نگرش‌های وی کمک خواهد کرد. در نتیجه، فشار ناشی از تعارضات و

باورهای خام و تحمیلی کاهش می‌یابد و **بهداشت روانی** شخص کمتر در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌گیرد. آنچه غالباً مانع **تفکر انتقادی** می‌شود، نوعی بی‌مهارتی در تصور مسئله در «بیرون از خویش» است. مفهومی که به آن «**مسئله مداری**» در مقابل «**خودمداری**» می‌گویند. خودمداری، همواره در حکم یک مانع بزرگ ذهنی، انسان را از حل مشکلات خود به طریق عینی باز داشته است. در مقابل، مسئله مداری، موجب خارج شدن از خود و توجه به «**خود مشکل**» می‌شود. انسانی که دارای **تفکر انتقادی** است، راه حل‌ها را یکی پس از دیگری می‌آزماید. در این حالت، پاسخ‌های او القایی، ذهنی، عاطفی و بی‌اساس نیست و از متن واقعیت برمی‌خیزد. آمیختن خصلت‌ها، امیال و احساسات با مسئله، به اتخاذ مواضع یک سونگر و پیش‌داوری‌های کم و بیش ناقص و نارسا می‌انجامد. مطالعات دقیق ژان پیاژه<sup>۱</sup>، روان‌شناس سوئیسی، نشان می‌دهد که مشکل عمده کودکان در مورد واقعیت، همین **خودمحوری**<sup>۲</sup> است. به باور او، در یک روند بهنجار تحولی، انتظار می‌رود که فرد، از خودمحوری خارج گردد<sup>۳</sup> و به مسئله مداری برسد. اما متأسفانه، موانع این تحول، فراوان است و نقایص تربیتی، آموزشی و... موجب می‌شود که او نتواند یک مسئله یا مشکل را خارج از خود و «**فی نفسه**» مورد بررسی و ارزشیابی قرار دهد. روشن است که نظام تربیتی مطلوب، همواره تفکر انتقادی را ارج می‌نهد و با تقدیر و تقویت آن، ظهور و مداومت این نوع تفکر را تضمین می‌کند.

---

1. Jean Piaget.  
3. Decentration.

2. Egocenterism.



## فصل اول

### گفتار نهم

مهارت روابط موثر اجتماعی و خودشناسی

## ❖ مهارت روابط موثر اجتماعی

آدمی با رفتار، معاشرت و تعامل تعریف می‌شود و رفتار اجتماعی موثر و موفق بدون ارتباط‌های صمیمی و دوستانه غیرممکن و بعید به نظر می‌رسد، قدرت برقراری و حفظ ارتباطات انسانی در بهداشت روان افراد، رفتارهای اجتماعی اشخاص تأثیر به‌سزایی دارد. یکی از عوامل مهم ارتباط بین فردی، توانایی یا ناتوانی شخص در ابراز وجود است و ابراز وجود باعث گرفتن حق خود و ابراز عقاید و احساسات و افکار خویش به‌طور مستقیم و صادقانه است. به نحوی، که در این حق خواهی و تکاپو برای رسیدن به خواسته‌های خود، حقوق دیگران نیز محترم شمرده شود.

نقش صحیح فرد در این مهارت و در این موقعیت از آن جهت مهم تلقی می‌شود که با شناخت صحیح خویش و لزوم روابط موثر اجتماعی:

- شخص قادر به تشخیص حقوق و منافع خود می‌شود تا بر اساس آن عمل کند.
  - بدون ترس و واهمه و بدون اضطراب بر حق خود پای فشارد.
  - بتواند احساسات و عواطف واقعی خود را بیان کند.
  - و در همه حال بدون فراموش کردن حق دیگران به مطالبه حق خود اقدام نماید.
- فردی که تحت تأثیر تعلیمات عالمانه و آموزش‌های مناسب قرار می‌گیرد قادر به برقراری

روابط موثر اجتماعی خواهد شد زیرا در سطوح بالاتر این ارتباطها:

- افراد احساسات خود را نسبت به یک دیگر به راحتی ابراز می‌کنند.
- علاقه‌مند به حضور مأنوس خود در کنار یکدیگر خواهند بود.
- به رغبت‌ها، نیازها و علایق دوستان توجه خواهند نمود.

تا رابطه گرم‌تری بین آنان به وجود آید و روابط آنان دوام بیشتری یابد و این موفقیت جز در سایه‌ی همکاری‌های مشاوران امکان‌پذیر نخواهد بود.

انسان همواره نیازمند «بیان خویشتن» است. بیان خویشتن (چه به صورت کلامی و چه غیرکلامی)، هنگامی موثر است که با فرهنگ، سنت‌ها و ارزش‌های جامعه، تناسب داشته باشد. این مهارت، مشتمل بر ابراز عقاید، امیال و حتی نیازها و ترس‌هاست. قدرت برقراری و حفظ روابط دوستانه، در بهداشت روان فردی و اجتماعی اشخاص تأثیر به‌سزایی دارد. در این زمینه، می‌توان حفظ روابط مطلوب، صمیمانه و همراه با مسئولیت با اعضای خانواده را نقطه‌ی آغاز کسب این مهارت تلقی کرد؛ زیرا خانواده تکیه‌گاه و حامی انسان در همه‌ی موقعیت‌هاست. پایان بخشیدن به یک ارتباط بین فردی به صورت سازنده و مفید نیز، بخش دیگری از واقعیت‌های زندگی است که آن نیز به تمرین و تجربه نیاز دارد.

### ❖ مهارت ابراز وجود

یکی از عوامل مهم ارتباط موثر بین فردی، ناتوانی یا توانایی شخص در «ابراز وجود»<sup>۱</sup> است. توجه به مبحث ابراز وجود در دو دهه‌ی اخیر، نشان دهنده‌ی اهمیت این بعد از تعاملات اجتماعی است. برخی متخصصان ابراز وجود را دارای چهار مرتبه‌ی زیر می‌دانند:

۱. رد تقاضای نامعقول دیگران.

---

1. Self - assertiveness.

۲. جلب احساس مثبت دیگران و طرح درخواست‌های خود.
۳. ابراز احساسات مثبت و منفی.
۴. شروع، ادامه و خاتمه دادن به گفتگوها.

### ❖ دو تعریف از مهارت ابراز وجود

تاکنون تعاریف بسیاری از ابراز وجود شده است که در این بحث، به دو تعریف اصلی و مهم آن اشاره می‌شود:

- ابراز وجود، شامل گرفتن حق خود و ابراز عقاید، احساسات و افکار خویش به طور مستقیم و صادقانه است؛ به نحوی که حقوق دیگران نیز محترم شمرده شود.

- رفتاری که شخص را قادر می‌سازد منافع خویش را تشخیص دهد، بر اساس آن عمل کند، بدون اضطراب جدی بر حق خود پای بشارد، احساسات واقعی خود را صادقانه بیان دارد و بدون فراموش کردن حقوق دیگران، حق خود را مطالبه و اعاده کند.

در هر دو تعریف، بر رعایت و احترام به حقوق دیگران تأکید شده است. کسانی که این مهارت را کسب کرده‌اند، باید بتوانند بین گرفتن حقوق خود و پای مال کردن حقوق دیگران، تفاوت قایل شوند.

بنابراین، به طور کلی ابراز وجود متشکل از هفت مهارت است که عبارتند از:

۱. ابراز عقاید متفاوت.
۲. تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب از دیگران.
۳. رد درخواست‌های نامعقول دیگران.
۴. پذیرش کاستی‌های خود.
۵. آغاز و ادامه تعاملات با دیگران.

۶. ابراز احساسات مثبت.

۷. ادای جملات متعارف در هنگام مواجهه یا جدا شدن از دیگران.

### ❖ مهارت خودشناسی

در روایات آمده است: **مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ.**

معرفی خودشناسی، به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی قابل تأمل است، اکثر مکاتب و روش‌های مشاوره‌ای و روان درمانی در مباحث روان شناختی و حتی پیش از آن‌ها، مکاتب الهی به ویژه اسلام، افراد را به تدبیر در خویشتن فرا خوانده‌اند. از آن جا که خودشناسی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است و هر انسانی نیازمند حفظ و تقویت عزت نفس خویشتن است و تخریب عزت نفس در هر فرد موجب احساس حقارت و در نتیجه اضطراب خواهد شد لازم است به انگیزه‌ی بسیاری از رفتارها توجه نماییم.

پی بردن به انگیزه‌های اصلی رفتارها نیز نیازمند خودشناسی و بررسی زوایای وجود است، پس لازم است در جهت خودشناسی نیز از استوانه‌های متفکری کمک بگیریم تا ما را با اعماق امیال و خواسته‌های خود آشنا نموده و به توانمندی‌های خود آگاه سازند.

با فهم حقیقی توانمندی‌ها، احساس حقارت در آدمی از بین خواهد رفت و زمینه‌های بروز اضطراب مرضی خواهد خشکید. در چنین حالتی اعتماد به نفس حاصل از توان موجود، آدمی را به واکنش و برخوردهای اصولی با موقعیت‌های جدید امیدوار خواهد ساخت و در طی همین تعاملات زمینه‌های رشد و تعالی به وجود خواهد آمد.

اگر بپذیریم که عدم استفاده از توانمندی‌های آدمی ناشی از عدم آگاهی اوست به جایگاه مشاوره و اطلاعاتی که در جهت بهینه سازی رفتار از طرف آنان در اختیار مراجعین گذاشته خواهد شد آگاه شده و باز هم نقش مهم مشاوره را مؤثر خواهیم یافت.

### ❖ نکاتی دیگر پیرامون خودشناسی

امکان دارد آگاه نبودن از خصلت‌ها و استعداد‌های خود، سرچشمهٔ تعارض‌های فراوان و شکست‌های اصلی زندگی انسان باشد. بنابراین، باید نوجوانان و جوانان را یاری کرد تا ویژگی‌های اصلی شخصیت و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و فشارها و دلهره‌های خود را تشخیص دهند. گذشته از این، خودشناسی پیش‌نیاز روابط مؤثر اجتماعی و بین‌فردی است و در ایجاد هم‌دلی و هم‌حسی با دیگران نقش مهمی ایفا می‌کند.

گنجاندن مفهوم خودشناسی در میان مهارت‌های زندگی، پی‌آمدهای مهمی دارد. اکثر مکاتب و روش‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی در روان‌شناسی و حتی پیش از آن‌ها، مکاتب الهی و به ویژه اسلام، تمام افراد را به تدبیر در خویشتن فراخوانده‌اند. از این منظر، خودشناسی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است. زیرا علی‌رغم تفاوت‌های فردی فراوان، انسان‌ها ویژگی‌های مشابه و زیادی هم دارند. برای مثال، هر انسانی نیازمند حفظ و تقویت عزت نفس خویشتن است و تخریب عزت نفس در هر فرد، موجب احساس شدید حقارت و در نتیجه، اضطراب در او خواهد شد. روشن است که هرگاه شخص، چنین فرآیندی را در درون خود تشخیص داده باشد، پی‌آمدهای آن را در دیگران نیز درک خواهد کرد. از سوی دیگر، پی‌بردن به انگیزه‌های بسیاری از اعمال و به خصوص رفتارهای نابهنجار، تا حدودی به شناخت بیشتر خود، یاری خواهد کرد.

## **فصل اوّل**

### **گفتار دهم**

#### **مہارت ہمدلی و انعطاف پذیری**

---

## ❖ مهارت همدلی

تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران و زمینه سازی برای پذیرش خود در میان دیگران بخشی از مهارت زندگی است. هر جا که به هم یاری و مشارکت افراد نیاز باشد، هم دلی موتور محرکه این حرکات خواهد شد و کارآیی رفتارها را مضاعف خواهد نمود. افراد تنها در زمانی می‌توانند به هم دیگر کمک کنند که عواطف و تجربه‌های دیگران را دریابند، دوستانی که در روابط خود با دیگران احساس رشد می‌کنند هنگامی به این امر واقف خواهند شد که بدانند دوستشان چه احساساتی دارد. هر گاه عضوی از جامعه انتظار آن را داشته باشد که دیگران او را با تمام ویژگی‌ها و خصلت‌ها بپذیرند، خودش هم باید قادر به فهم عقاید، باورها و احساس دیگران باشد. متأسفانه نداشتن مهارت در هم دلی و توجه نکردن به مجموعه فضای شناختی و عاطفی دیگران سرچشمه بدفهمی‌های فردی و بدتر از آن خصومت‌های نژادی است، فقدان هم دلی در جوانان و نوجوانان باعث متوصل شدن به روش‌های انحرافی بیان خویشتن می‌شود به گونه‌ای که گاهی در تضاد با ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی قرار می‌گیرد.

## ❖ نقش همدلی در فهم زندگی

هم دلی یا هم حسی به معنی تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران است. درک و



پذیرش دیگران، یعنی همان افرادی که با ما تفاوت بسیار دارند، بخشی از مهارت هم دلی است. بهبود روابط اجتماعی، مثلاً در موقعیت‌های فرهنگی و قومی، از مهارت‌های زندگی امروز است و بدون آن، هر لحظه ممکن است کینه‌ها و خصومت‌های افراد، نسبت به یکدیگر تشدید شود. از آن جا که زندگی جمعی، به ویژه در عصر حاضر، به هم یاری و مشارکت نیاز دارد، لازم است با تقویت هم دلی در افراد، آنان را به سوی تجربه رفتارهای جمعی مفید هدایت کنیم.

هم دلی، به راستی یک مهارت است و عده‌ای اساساً از این مهارت بی‌بهره و از مزایای بی‌شمار فردی و اجتماعی آن بی‌خبرند.

### ❖ نتیجه بررسی‌ها

بررسی‌های روان‌شناختی اجتماعی، نشان داده است که گاه ویژگی‌های قومی، زبانی یا نژادی حصارگری گرداگرد اعضای یک مجموعه انسانی ایجاد می‌کند و مانع ایجاد روحیه هم دلی در افراد می‌گردد. واقعیت‌های زندگی اجتماعی، در حال حاضر هرگز پذیرای این پدیده ناپه‌نجان نیست. جالب است که هم اکنون روان‌شناسان اجتماعی «تماس»‌های بیشتر و تلاش برای درک مجموعه عناصر تأثیرگذار بر ذهن و رفتار یک فرد یا یک قوم (هم دلی) را به منزله راه حل پیشنهاد کرده‌اند. کاهش میزان فاصله میان سیاه‌پوستان و سفیدپوستان و احساس هم دلی بیشتر میان آن‌ها در چند دهه اخیر، مثالی است که محققان رفتار اجتماعی ذکر می‌کنند.

هم دلی ابعاد بی‌شماری دارد؛ اما تنها به یک نکته دیگر در مورد آن اشاره می‌کنیم که عبارت است از ناسازگاری‌های افراد با والدین و سایر اعضای خانواده. پژوهش‌های روان‌شناسان گویای این حقیقت است که دلایل ریشه‌ای این مسئله را باید در فضای ذهنی

متفاوت والدین و فرزندان جستجو کرد. هر یک از این افراد، پدیده‌ها را از دیدگاه ویژه خود می‌بینند. در این زمینه نیز هم دلی کلید درک و سپس حل تدریجی اختلافات افراد و والدین آن‌هاست.

### ❖ مهارت انعطاف پذیری

دوره جوانی و نوجوانی دوره جوشش هیجان‌های آدمی است، آنان باید راه‌های تشخیص هیجان را در خود و دیگران بیاموزند و روش‌های مقابله با هیجان‌ها و کاهش تأثیرات این پدیده را در رفتار تمرین نمایند.

خشم، اندوه، نفرت، پرخاش و... در صورتی که کنترل نشوند بهداشت روانی را به طور جدی تهدید می‌کنند. کنار آمدن با این فشارهای روانی نمونه‌ای از مهارت‌های زندگی به شمار می‌روند. زندگی کردن در دنیای هزاره سوم و توسعه یافته و محیط‌های پرتراکم شهری نیازمند تصمیم‌گیری‌های بی شماری در امر تحصیل شغل، ازدواج و دهها متغیر دیگر است و فرد را در فشار روانی یا فرصت‌های متعدد قرار می‌دهد، تداوم این فشارها فرد را از حالت طبیعی و تعادل خارج می‌سازد. یأس، ناامیدی، اضطراب مزمن و افسردگی از نتایج قرار گرفتن در محیط‌های پرتنش و پرفشار است که در این مقوله هم نقش مهارت ضروری این وضعیت در درجه اول قرار دارد. این مهارت به فرد کمک می‌کند تا منابع و زمینه‌های فشار روانی را شناسایی کند تا پس از شناخت راه‌های اثرگذاری بر فشارهای روانی در کنترل آثار مخرب این نیروها موفق باشد. از طرفی مهارت انعطاف پذیری راهنمای فرد خواهد شد تا در صورت عدم مقابله با فشارها بتواند در محیط زندگی خود تغییر به وجود آورد و برخی از منابع فشار را از خود دور سازد.

صبر، حوصله، پذیرش ابتلاها و آزمایش‌ها، همگی از ابزارهای ایجاد انعطاف و تحمل در

آدمی خواهند بود و مشاور از این ابزارها استفاده لازم را خواهد داشت و اهتمام او در جهت متعادل کردن مراجعین است که به سهم خود کاری ارزشمند و مقرون به ثواب خواهد بود.

### ❖ کنار آمدن با هیجان‌ها و فشارهای روانی<sup>۱</sup>

مدت هاست که پژوهشگران، رابطه فشارهای روانی با بیماری‌های جسمی و روان شناختی را تأیید کرده‌اند. بیماری‌های روان - تنی<sup>۲</sup> (مانند بیماری‌های دستگاه گوارش، بیماری‌های قلبی و به خصوص فشار خون، سردردهای میگرنی)، با زندگی همراه با فشار روانی رابطه انکارناپذیری دارند. در بعد روان شناختی نیز ادامه فشارهای روانی، بهداشت روان شناختی افراد را به طور جدی در معرض خطر قرار می‌دهد. اضطراب، افسردگی و بی‌اعتمادی به محیط، شایع‌ترین تبعات قرار گرفتن شخص در محیط فشارزاست. در مورد فشار روانی، توجه به سه عنصر ضروری است:

۱. منبع فشارهای روانی.

۲. شناخت راههای اثرگذاری فشارهای روانی بر انسان.

۳. چگونگی کنترل آثار فشارهای روانی.

میزان فشارهای روانی در زندگی را نمی‌توان به صفر رساند. اما راه‌هایی برای مقابله با آن‌ها وجود دارد. برای مثال، می‌توان به گونه‌ای عمل کرد که منابع فشارهای روانی کاهش یابد. به علاوه، ایجاد تغییر در محیط فیزیکی یا شیوه زندگی، برخی منابع فشارزا را از بین می‌برد. معمولاً «ارزیابی شناختی»<sup>۳</sup> شخص از موقعیت فشارزا، نحوه مواجهه او را با آن موقعیت مشخص می‌سازد. این ارزیابی‌های شناختی، همواره چهارچوب منطقی ندارند و در

---

1. Stress.

2. Psychosomatic.

3. Cognitive evaluation.

بسیاری موارد تحلیل‌های افراد از «موقعیت» مخدوش می‌گردد. مکاتب درمانی شناختی نگر، این خدشه‌های منطقی را «خطاهای شناختی»<sup>۱</sup> می‌نامند. این خطاهای شناختی عموماً فشارهای روانی شدیدی به همراه دارند و در برخی موارد، سلامت روانی فرد را به طور جدی تهدید و اقدامات درمانی را اجتناب‌ناپذیر می‌کنند. در این میان، نکته جالب این است که تا حدود زیادی می‌توان ارزیابی‌های صحیح شناختی را به افراد آموزش داد. پی‌آمد چنین مداخله مفیدی، ایجاد تغییرات مثبت در نگرش آنان و بالطبع کاهش میزان فشار روانی است. ایجاد سازمان شناختی منطبق با واقعیت‌ها، به راستی مهارتی ارزش‌مند و ابزار بی‌بدیل تأمین بهداشت روانی است. کنار آمدن با فشار روانی، از طرق دیگری نیز امکان‌پذیر است که توضیح همه آن‌ها در این جا، ضرورتی ندارد.

در پایان، مجدداً این نکته را یادآور می‌شویم که آنچه در این نوشتار تحت عنوان **مهارت‌های زندگی** مطرح می‌شود، صرفاً گزینشی از میان **مهارت‌های** بی‌شمار زندگی است. اما طبق شواهد علمی موجود، **مهارت‌های** یاد شده زیربنای **مهارت‌های دیگر** است و پایه‌ای برای آموزش سایر **مهارت‌های زندگی** به شمار می‌رود.

جوانانی که در انتظار آینده‌ای پرثمر برای خویشتن و فردایی پرافتخار و سرفراز برای دین و میهن اند، برخورداری از توان مندی‌های ذهنی و شخصیتی و کسب «**مهارت‌های زیستی**» را با هیچ گزینه‌ای برابر نمی‌دانند؛ زیرا این مهارت‌ها، سرچشمه **تحولات فردی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی** است.

---

1. Cognitive errors.

## **فصل اول**

### **گفتار یازدهم**

#### **مهارت‌های ازدواج موفق**

---

---

## ❖ ازدواج

«ازدواج آگاهانه و با برنامه، برج مراقبت زندگی است»

ازدواج آگاهانه و با برنامه، برج مراقبت زندگی است و ضرورت آن، به ویژه در این دوران که زندگی بشر از پیچیدگی خاصی برخوردار است پوشیده نیست. ازدواج، اهداف و نیازهای بی شماری را برآورده می‌سازد که مهم‌ترین آن‌ها آرامش و سکون است.

قرآن کریم می‌فرماید:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً<sup>۱</sup> و از نشانه‌های او این است که از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام‌گیرید و میان شما دوستی و رحمت نهاد.

## ❖ برخی اهداف در زندگی

مواردی چون نیل به آرامش و سکون، تأمین نیازهای جنسی و حیاتی، بقای نسل، تکمیل شخصیت و تکامل اجتماعی، سلامت و امنیت اجتماعی و تأمین نیازهای روانی -

---

۱. روم، ۲۱.

اجتماعی در شمار مهمترین اهداف ازدواج جای دارند. رسیدن به همه این اهداف به تأمل و تفکر و نیل به چنین ازدواجی به برنامه ریزی نیازمند است. این گفتار به ضرورت ازدواج می‌پردازد و سپس ۹ مؤلفه ضروری جهت برنامه ریزی ازدواج را برمی‌شمارد؛ از آسیب‌شناسی و عناصر چهارگانه لازم یک ازدواج سخن می‌گوید و به بعضی مسائل مربوط به ازدواج در دوران جوانی، دوران تحصیل اهتمام می‌ورزد.

رسول اکرم ﷺ در حدیثی می‌فرماید:

«إِيْمَا شَابَ تَزَوَّجَ فِي حِدَاثَةِ سِنَّةٍ عَجَّ شَيْطَانُهُ يَا وَيْلَهُ عَصِمَ مِنِّي دِينَهُ»؛

«هر جوانی که در سنین جوانی ازدواج کند، شیطان [موکل بر] او فریاد

می‌زند: واویلا! دین او از دسترس من حفظ شد».<sup>۱</sup>

انسان، اجتماعی‌ترین موجود زمین است و هیچ انسان سالمی نمی‌تواند بدون ارتباط با دیگران زندگی کند. آدمی ترکیبی از جسم و روان است. برخی چنان می‌پندارند که وجودشان به این جسم خاکی محدود است. در صورتی که این جسم، استراحتگاه موقتی روح شمرده می‌شود و روان آدمی به مونس و همدم و همراه نیاز دارد.

اریک فروم<sup>۲</sup> روانشناس آلمانی می‌گوید:

«انسان از لحظه‌ای که به دنیا می‌آید تا آن دمی که از دنیا می‌رود، هر کاری که می‌کند

برای رفع احساس تنهایی خویش است».<sup>۳</sup>

وقتی این تنهایی بیشتر شود، تکاپوی بشر برای جست و جوی یار و همراه فزونی می‌یابد. کامل‌ترین و جامع‌ترین نمود این جست و جو که قاعدتاً تمام زندگی فرد را تحت الشعاع قرار می‌دهد، ازدواج است.

۱. کنز العمال، حدیث شماره ۴۴۴۴۱.

2. Erich Fromm.

۳. جوانان و ازدواج، کیهان نیا، ص ۱۵.

## ❖ اهمیت ازدواج

البته ازدواج امری سهل و ساده نیست. برای این امر مهم باید بسیار اندیشید و به فکر فرو رفت، نقشه‌ها کشید و مهمتر از همه مشورت کرد. خلاصه همه این موارد محتاج برنامه‌ریزی است.

## ❖ ضرورت برنامه‌ریزی در ازدواج

صاحب نظران معتقدند به همان اندازه که نباید از ازدواج دچار ترس و توهم شد، به همان اندازه نیز نباید این اتفاق مهم و حیاتی را ساده پنداشت؛ زیرا ازدواج‌های بدون برنامه و بدون مطالعه، کارنامه خوبی نداشته‌اند. به همین خاطر، برای یک ازدواج موفق باید برنامه داشت. این امر به ویژه در دنیای پست مدرن امروز که از پیچیدگی خاص برخوردار است، اهمیت دو چندان پیدا می‌کند؛ ازدواج یک سنت دیرینه اجتماعی است؛ ادیان الهی از مشوقان عمده آن بوده‌اند و حتی آن را میثاق مقدس خوانده‌اند.

دین مبین اسلام بر این سنت پاک و ارزشمند که سعادت جامعه را رقم می‌زند و موجب بقای نسل می‌گردد، بسیار تأکید ورزیده است.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هیچ بنایی نزد خداوند از ازدواج محبوب‌تر نیست».<sup>۱</sup>

این بنا به برنامه و نوعی مهندسی فکری و روحی نیاز دارد. ازدواج و تشکیل خانواده حرکت از «من» به سوی «ما» است. نیازی مقدس و طبیعی است که از فطرت و آفرینش انسانها سرچشمه می‌گیرد و نباید آنرا یک قرارداد متعارف اجتماعی تلقی کرد؛ زیرا اگر این بنیان مقدس آسیب ببیند، پیامدهایی جبران‌ناپذیر دارد.

---

۱. حجة الاسلام ناصری، فصل الزواج، یادداشت‌های موضوعی [بی‌نا]، ص ۴۰، ۱۳۷۹.



## ❖ ۹ مهارت و عامل اساسی در ازدواج

در برنامه ریزی ازدواج از ۹ عامل نام برده می‌شود که در توفیق این امر مهم تأثیر بسیار دارد. این عوامل عبارت است از:

### ۱. نیت و اراده آگاهانه:

برای ایجاد خانواده و ساختن زندگی مشترک نیت تنها یک امر ذهنی نیست. این پدیده مجموعه‌ای از طراحی‌های ذهنی و عملی است که سخت‌کوشی و تلاش بهینه و کارآمد بخشی از آن به شمار می‌آید. کسی که برنامه‌ای شفاف و روشن برای این امر مهم داشته باشد، استحکام و بقای این پیوند مقدس را رقم زده است. البته این نکته را هم نباید فراموش کنیم که هرگاه انسان به کاری مقدس و ارزشمند به ویژه ازدواج دست بزند، دستهای نامرئی از آستین رحمت الهی خارج می‌شوند و یاری‌اش می‌دهند. بسیاری از ازدواجهای موفق و زوجهای کامیاب وجود چنین امری را تأیید کرده‌اند. پس وقتی از برنامه در ازدواج سخن می‌گوییم، هدف آن است که این امر مهم را به زمان مبهم موکول نکنیم و در زمانهای مناسب و نزدیک به آن، با مشاوره و رایزنی و مطالعه و کسب اطلاعات و مهتمتر از همه تجارب دیگران، به برنامه ریزی روی آوریم.

### ۲. سلامت روح و جسم:

انسان سالم به وجود آورنده خانواده سالم است، چون اجتماع مجموعه خانواده‌ها است، وقتی سلامت روان پایه و اساس زندگی‌های مشترک باشد، بالندگی اجتماعی به ارمغان می‌آورد. سلامت جسم در مرتبه بعد است. گروهی از مردم در اثر سوانح و جنگ‌ها مشکل جسمی پیدا می‌کنند؛ ولی می‌توانند زندگی زناشویی بسیار متعالی تشکیل دهند. در مسئله ازدواج سلامت اندیشه و روان و خلیات از اهمیت ویژه برخوردار است.

### ۳. داشتن منبع درآمد مناسب:

بحث تأمین برای یک ازدواج موفق و زندگی پرخیر و برکت بسیار ضرورت دارد. مسئله اشتغال و تأمین خانواده نوعی امنیت روانی ایجاد می‌کند که لازمه زندگی مشترک است. طلاب و دانشجویانی که به ازدواج تمایل دارند، با جد و جهد در کنار درس حرفه‌ای می‌یابند و مسئله تأمین را تا حدود زیادی حل می‌کنند. یاری خانواده در این زمینه نیز از عوامل آسان‌کننده ازدواج است. البته در این مراحل صبر، قناعت، پذیرش وضع موجود و تلاش برای تأمین هر چه بیشتر ضرورت دارد.

امروزه این نکته حائز اهمیت است که حتی بسیاری از افراد توانگر جامعه که مشکل تحصیل و تأمین نداشته‌اند، در آغاز راه سالها صبر و تلاش کرده‌اند تا توانسته‌اند به مرحله توانگری نائل شوند. «تأمین» رهاورد سالها اندیشه و عمل و جد و جهد است. روانشناسان می‌گویند: هر حرکت انسان با یک فکر یا تصویر ذهنی شروع می‌شود و سپس از آنجا به صورت مادی تجسم پیدا می‌کند. پس می‌توانیم با افکارمان و ایده‌های عملی مان زندگیمان را بسازیم؛ چرا که جایگاه اصلی قدرت و توانگری درون ماست.<sup>۱</sup> انسان چیرایی است که می‌تواند با هر چگونگی بسازد. این شعار روانشناسی نیست. خلقت آدمی به گونه‌ای است که اگر بخواهد و از جمود خارج شود و منتظر نشود همیشه برایش تصمیم بگیرند، می‌تواند به مرحله تصمیم‌سازی برسد و مهم‌تر از آن در بحث تأمین به مرحله کارآفرینی دست یابد.

**جوان امروز:** جوان امروز در مقایسه با جوان دهه‌های پیشین، از خلاقیت، مهارت، استعداد و توانگری بیشتر برخوردار است. از طرف دیگر، جوامع امروز از فرصت‌ها و امکانات اشتغال و تولید و فعالیت آکنده‌اند. این ما هستیم که باید به سمت کار خیز برداریم یا موقعیت

۱. دانش روزمره، وین دایر، ترجمه بهارک کاظمی، ص ۷۸.

آنها خلق کنیم. چه بسا لازم باشد این موقعیت را در کنار تحصیل و با نیت تشکیل زندگی مشترک فراهم سازیم. نکته مهمی که در اینجا وجود دارد، بحث ازدواج و رزق است.

حضرت محمد ﷺ می‌فرماید: «من ترک التزویج مخافة الفقر فقد اساء الظن بالله عزوجل ان الله عزوجل يقول: و ان يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله: کسی که به خاطر ترس از فقر [و مشکلات مالی] ازدواج را ترک کند، به خداوند سوءظن پیدا کرده است».

چون خدا می‌فرماید: و اگر فقیر باشند [و ازدواج کنند] خدا از فضل خود آنها را بی‌نیاز می‌سازد.

#### ۴. سن مناسب:

زوج مناسب باید از جهت جسمی به بلوغ کامل رسیده باشند و از جهت روحی و روانی برای پذیرش مسئولیت ازدواج آمادگی داشته باشند. امروزه با عنایت به بحث تحصیل و کار و امکانات، تعریفی خاص از سن مناسب وجود ندارد؛ یعنی با لحاظ کردن بلوغ جسمی و روحی و تطبیق با شرایط زمانه، از جهت تحصیل و اشتغال و تأمین، می‌توان در خصوص ازدواج تصمیم گرفت. البته نباید فراموش کنیم که بیش از سن تقویمی، سن عقلی ضامن بقای زندگی مشترک خواهد بود. از سوی دیگر، برخی صاحب نظران دامنه سنی ویژه برای دختران و پسران ذکر کرده‌اند، برای نمونه سن مناسب آقایان جهت ازدواج را با لحاظ شرایط فوق بین ۲۲-۲۸ سال و سن مناسب خانمها را بین ۱۹-۲۵ سال دانسته‌اند. البته همسنی آقایان و خانمها در بسیاری از موارد مثبت است و به تفاهم بالا در محیط خانواده می‌انجامد.

امروزه شاهد بالا رفتن سن ازدواج آقایان و خانمها هستیم که پدیده‌ای جالب نیست. به طوری که مرز ۳۰-۳۵ سال برای آقایان و ۲۵-۳۰ سال برای خانمها عادی شده است.

البته نباید شرایط اجتماعی، اشتغال و بحث تأمین را انکار کرد؛ اما همانگونه که گذشت کمک و همکاری بزرگترها و تأمین بخشی از هزینه زندگی در زمان تحصیل زوج یا زوجین و سعی و اهتمام همسر در برآوردن نیازهای خانواده و داشتن صبر، قناعت و پذیرش شرایط گذرای فعلی و ایمان و اعتقاد به رحمت خداوند از تبدیل شدن این دوره‌های بالای سنی به فرهنگ جلوگیری می‌کند. امروزه اصطلاح **سنین طلایی**<sup>۱</sup> زندگی بسیار شنیده می‌شود. این دوره در ازدواج آقایان همان سنین ۲۲-۲۸ است و در خانمها ۲۰-۲۵ سالگی. همچنین ۶-۱۸ سالگی را سنین طلایی یادگیری و حفظ و تکرار و ۱۸-۲۵ سالگی را سنین طلایی تجربه اندوزی شمرده‌اند.

### ۵. ثبات عاطفی:

داشتن ثبات عاطفی و کنترل عواطف و احساسات در امر ازدواج بسیار تعیین کننده و مهم است. حوصله و بردباری، صداقت، خلوص، بی‌آلایشی، مهربانی، گذشت، صمیمیت، اعتماد، نظم و انضباط و همکاری، سازگاری، تعهد، سخاوت و حسن تفاهم و بالاخره **انعطاف** از موارد عمده ثبات عاطفی اند. جوانانی که در آستانه ازدواج و تشکیل خانواده قرار دارند، باید از حداقل ثبات برخوردار باشند؛ بتوانند خشم و شادی غیرطبیعی خود را کنترل کنند؛ با متانت و تأمل به بررسی واقعیت‌ها پردازند و هنگام قضاوت و داوری با عقل و منطق ظاهر شوند. امروزه عقیده بر این است که در امر ازدواج باید عقل و عاطفه را به هم پیوند زد تا فرزندی به نام منطق صحیح و تعامل انسانی زاده شود. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد در مجموع افراد متأهل از افراد مجرد خوشبخت‌تر و راضی‌تر، سالم‌تر و دارای وضعیت روحی و اقتصادی بهترند. همچنین زنان جوان متأهل، در مقایسه با دوره مجرد خود، از فشار روانی

---

1. Golden age's.

کمتری برخوردارند.

**ازدواج و تعادل عاطفی:** از سوی دیگر، کلاً ازدواج عامل تعادل عاطفی است. به شرطی که زوجها در تعامل‌های خود به مؤلفه‌های آن توجه داشته باشند. جالب این است که در شرایط مساعد روحی و روانی، انسان بعد از تعادل عاطفی به تعادل روانی می‌رسد. امروزه ازدواج منبع بسیار مهم امنیت خاطر، به ویژه برای زنان به شمار می‌آید و برای احساس مسئولیت‌های زوجین در برابر یکدیگر جایگاهی مهم و حساس است. ازدواج برای زنان بیشتر جنبه عاطفی و صمیمیت و تعلق دارد.

#### **۶. داشتن منطق و مسئولیت پذیری:**

برای پدید آوردن یک ازدواج موفق هرگز نباید بنیان آنرا بر هوسهای گذرا استوار کرد. یکی از معیارهای اساسی در مرحله مقدماتی ازدواج، داشتن منطق و احساس مسئولیت پذیری است که در حقیقت علاقه و رغبت برای ایجاد خانواده است و پیش شرط اساسی ازدواج موفق به شمار می‌آید.

مسئولیت پذیری نوعی اطمینان خاطر و امنیت روانی به همراه می‌آورد و از راه‌های اساسی کاهش صدمات زندگی و حیات مشترک زناشویی است. بنابراین، تا این حس در وجود جوان به ظهور نرسیده است، نمی‌تواند به سمت یک زندگی زناشویی بی دغدغه گام بردارد. پس زوج‌های جوان باید، در حدود وظایف خویش، حس مسئولیت را در خود تقویت کنند.

#### **۷. عشق الهی و تحکیم بنیان خانواده:**

در فرآیند ازدواج مراحل وجود دارد که سردار همه آنها عشق و شوق به زندگی با همسر آینده است. این عشق هر چه به حقیقت و واقعیت و اصالت نزدیک‌تر باشد، خانواه از تداوم و

استحکام فزون‌تر برخوردار می‌شود. وفاداری به عشق، وفاداری به همسر را به ارمغان می‌آورد که در آن احساس تکامل و تعلق خاطر و خوشبختی حاصل می‌گردد. بعضی صاحب نظران معتقدند عاشق بودن شیرین‌تر از حق داشتن است. پس اگر در زندگی مشترک همواره بر این اصرار کنید که حق به جانب من است، عشق و گذشت را فراموش خواهید کرد. کانون خانواده مکانی برای بخشش و خوشبخت کردن طرف مقابل است نه مقابله و به دست آوردن امتیاز.

عشق جاذبه و کشش قلبی انسان به سوی کمال و جمال است. زیبایی یکی از کمالات است و زیبایی مطلق خداست. شعرا و عرفا، از جذب پروانه به سوی شمع عشق را ترسیم می‌کنند:

**بلبل به چمن زان گل رخسار نشان دید**

**پروانه در آتش شد و اسرار عیان دید<sup>۱</sup>**

منصور حلاج می‌گوید: «المُحَبَّة نَارٌ تَحْرِقُ مَا سِوَى المَحْبُوبِ؛ عشق آتشی است

هر آنچه جز محبوب است آتش می‌زند».

عشق لازمه زندگی است خواه زندگی زناشویی باشد و خواه عواطف و احساساتی که بین اعضای یک خانواده رد و بدل می‌شود. اگر عشق امیر باشد، هیچ مشکلی توان ایستادگی ندارد.

مرحوم شریعتی می‌نویسد: «آنجا که عشق فرمان می‌دهد، محال سر تسلیم فرود

می‌آورد».<sup>۲</sup> در یک برنامه موفق ازدواج، عشق جایگاهی ویژه دارد. عشق را باید عامل تعالی

و تکامل انسان بدانیم و آنرا از ارضای نیازهای معمولی و مشترک حیوانی و انسانی متمایز سازیم؛ زیرا اگر ما برای رفع نیازهای خود به چیزی یا انسانی نیازمند باشیم، این نیاز میان ما و

۱. مسمط خیالی بخارایی از شیخ بهایی.

۲. سخن منسوب به دکتر علی شریعتی است.

آن شیء یا انسان نوعی وابستگی ایجاد می‌کند. این وابستگی را نباید با کشش عاشقانه یکی بدانیم. این نوعی هوای نفس به شمار می‌آید. عشق از صفات برتر و متعالی انسانی است و بدین سبب، موجب تعالی و عفت و کمال ازدواج می‌شود.

بهترین جایگاه عشق، دل‌های جوان و پاک است. این پدیده، اگر با شوق زندگی و مسئولیت‌پذیری و قناعت و منطق و ثبات عاطفی و انتخاب برنامه ریزی شده و صحیح همراه شود، در زندگی روشنایی می‌آفریند و در سایه لطف و رحمت الهی زوجین به معشوق حقیقی که جمال روی خود او است، متصل می‌گردند. عشق گل سرسبد نعمتهای الهی و الفبای برنامه زندگی است.

#### **۸. آشنایی با قوانین ازدواج:**

ازدواج دارای وظایف، حقوق و تکالیف است. ضرورت آشنایی جوانان با قوانین و مقررات ازدواج بر هیچ کس پوشیده نیست. این مسئله بخشی از برنامه ازدواج است. قانون می‌گوید: وقتی زوجین به سنین تکلیف می‌رسند - یعنی از بعد جسمی به بلوغ کامل و از جهات روانی به تعادل رسیدند - آماده ازدواج با حفظ شرایط جانبی هستند. به منظور تعظیم سنت نبوی در امر ازدواج و زندگی سعادتمندانه در دنیای امروز و تشکیل خانواده در ایام جوانی، زوجین باید دقیقاً با حقوق و تکالیف زناشویی از نظر شرعی، اجتماعی، قانونی و انتظارات و تعهدات و مسئولیت‌های خود آشنا شوند.

آشنایی مقدماتی با حقوق و قوانین تشکیل خانواده، در پایداری ازدواج و شیرینی و لذت زندگی بسیار مؤثر است. از جمله این حقوق، حقوق قانونی و شرعی، مهریه و حدود و اختیارات زوجین در برابر یکدیگر، تقسیم کار، حقوق زن، تعهدات اصلی و فرعی، شروط و تربیت فرزند است.

## ۹. بهداشت، مدیریت تحکیم خانواده:

از لوازم یک ازدواج موفق و برنامه ریزی شده آشنایی زوجین با بهداشت و تلاش برای حفظ و نگهداری سلامت خانواده است. کسب اطلاعات در خصوص تنظیم خانواده و توجه به برنامه‌های جمعیتی کشور، به عنوان یک خانواده بزرگ ضرورت دارد. تعامل‌های زوجین، بهترین سن بچه‌دار شدن زن که بین ۲۰ - ۳۰ سالگی است و رعایت فاصله حداقل ۳ سال بین زایمان و رفتار مسئولانه و آگاهانه در زندگی زناشویی بخشی از این اصول به شمار می‌آید. دنیای امروز دنیای تغییر است و زوج‌های جوان باید هر روز طریقی جدید برای بهتر شدن روابط خود بیابند.

### ❖ نتیجه‌گیری

از عوامل بازدارنده بسیار مهم ازدواج در سنین واقعی و درست، نیازهای تصنعی و غیر ضروری مانند لوکس‌گرایی، تنوع‌های بیش از اندازه در خوراک و پوشاک و توهّمات خیالی است.

البته عوامل بازدارنده واقعی نیز وجود دارند که قابل اغماض نیستند، ولی قابل رفع و حل می‌نمایند؛ مانند بحث اشتغال، منبع درآمد و مسکن که در طول مقاله به آن‌ها اشاره شده است. برای از میان برداشتن این موانع، افزون بر همت فرد، تلاش بستگان و والدین نیز مؤثر و کارساز می‌نماید. امروزه اموری چون مسکن، وسایل زندگی و حرفه و درآمد در زندگی نقش اساسی دارند و عدم یا کمبود آن‌ها می‌تواند عامل اختلاف و ناخشنودی و فروپاشی زندگی شود.

### ❖ مهارت‌های زندگی پایدار

### ❖ لوازم اصلی یک زندگی پایدار

لوازم اصلی یک زندگی پایدار را می‌توان در ۴ مورد خلاصه کرد:



۱. توکل: داشتن نیت و ارادهٔ راسخ و واقع بینانه و حساب شده جهت تشکیل زندگی.  
۲. تأمین: برآورده ساختن حداقل نیازهای ارضا کننده که استقلال زوجین را به همراه داشته باشد.

۳. تجهیز: امکانات لازم برای یک زندگی نسبتاً متعادل و حتی ساده.

۴. تضمین: ضمانت روحی، روانی و عاطفی و برآورده کردن حداقل‌های معیشتی برای یک زندگی تعاملی و دور از مداخله و وابستگی مفرط به دیگران.  
نباید فراموش کرد که ازدواج با تحصیل و طی مدارج عالی منافات ندارد. بسیاری از افراد موفق و متخصص جامعه در سنین جوانی و حتی در آغاز تحصیل به این مهم روی آوردند و با تحمل و تأمل و قناعت و اندیشه زندگی‌ای سعادت‌مندانه بنیان نهادند. در بسیاری موارد زندگی ساده و با قناعت سالهای آغازین همراهی دو زوج جوان چنان شیرین است که توانگران بدان رشک می‌برند و این مسئله به ما باز می‌گردد که:

- چگونه می‌خواهیم زندگی کنیم؟

- با چه کسی می‌خواهیم ازدواج کنیم؟

- چه توقعاتی داریم؟

- چه ویژگی‌های اخلاقی و روانی داریم؟

- اساس و بنیان زندگی را بر چه چیزهایی می‌نهیم؟

یک برنامه خوب برای ازدواج حاوی مطالبی مهم است که اساس آن توکل، همت، تفاهم و واقع‌بینی در زمان ازدواج است تا به مرحلهٔ منزلت متعالی متأهلان برسند.

### ❖ داستان بُشربن حریث

در تاریخ چنین نگاشته‌اند: بشربن حریث ازدواج نکرده بود. به او گفتند مردم دربارهٔ تو

حرف می‌زنند و می‌گویند سنت رسول خدا ﷺ را ترک کرده‌ای! گفت: به آن‌ها بگویید من مستحب را ترک کرده، به واجب مشغولم و عبادت می‌کنم. وقتی بُشُر در گذشت، او را در خواب دیدند و پرسیدند: خداوند با تو چه کرد؟ گفت منازل مرا در بهشت بلند قرار داد و مقامات بسیار عالی به من عطا کرد، ولی هنوز به مقام و منزلت متأهلان نرسیده‌ام.<sup>۱</sup>

### ❖ ازدواج به منزله فرصت

ازدواج فرصتی است که فرد باید در آن به سمت موفقیت‌ها شتاب گیرد؛ زیرا در ازدواج‌های موفق و با برنامه و توکل به خداوند، زوجی در کنار فرد قرار می‌گیرد که زمینه‌های رشد را فراهم می‌کند. هر چه سنین ازدواج به جوانی نزدیک‌تر باشد، این توفیقات فزون‌تر و سریع‌تر است. علی محمد علی الدخیل می‌گوید: «هر کس که تاریخ را مطالعه کند خواهد دید که: **إِنَّ خَلْفَ كُلِّ رَجُلٍ مُؤَثِّرٌ امْرَأَةٌ**».<sup>۲</sup>

همانا که پشت هر مرد مؤثر و ماندگار یک زن وجود دارد.

بر تولد برشت نویسنده نامدار و تحلیل‌گر، توفیقات سقراط حکیم در دوران جوانی را مدیون همسرش اکسانتیپه می‌داند.<sup>۳</sup> سخن را با کلام امام صادق ع به سرانجام می‌رسانیم. آن حضرت می‌فرماید: «**إِنَّ رَكْعَتَيْنِ يُصَلِّيهِمَا رَجُلٌ مُتَزَوِّجٌ أَفْضَلُ مِنْ رَجُلٍ يَقُومُ لَيْلَةً وَيَصُومُ نَهَارَهُ أَعْرَبٌ**».<sup>۴</sup>

دو رکعت نمازی که انسان ازدواج کرده بخواند بهتر از آن است که انسانی شب‌بیدار با عبادت و روزهایش با روزه بگذرد، اما ازدواج نکرده باشد.

۱. ازدواج و تربیت، سید مهدی شمس‌الدین، ص ۲۵ و ۲۶.

۲. زهیر بن القین، علی محمد علی دخیل، ص ۳. (مقدمه)

۳. نقد و بررسی سقراط مجروح، بر تولد برشت. ص ۱۸.

۴. بحارالانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۱۷.

## خلاصه فصل اول / گفتار دوم تا یازدهم

در این فصل که خود از ۱۴ مهارت اصلی تشکیل شده و به تفکیک مورد بحث قرار گرفت ما در آغاز با برنامه‌ریزی و اهمیت آن آشنا شدیم. اساساً برای آدمی گذشته محمل تجارب است و حال منزلگاه تصمیم‌گیری و آینده سکوی رشد و ارتقاء است.

عمر ما نیز با امید زندگی طولانی حداکثر ۲۰۰/۰۰۰ ساعت از زمان را به عنوان وقت قابل استفاده در اختیار ما قرار می‌دهد و استفاده بهینه از زمان امری ضروری و مهم است لذا نیاز به برنامه‌ریزی فرصت لازم و واجب می‌شود که در این میان شناخت سه افق مهم در برنامه‌ریزی لازم می‌شود که عبارتند از: **افق باز و افق دور و افق روشن.**

از بحث‌های مهمی که در این گفتار به آن پرداخته شد مهارت برنامه‌ریزی در امتحانات و یادگیری است که فایده اصلی کاربرد برنامه‌ریزی در این موضوع باعث هدفمندی هر چه بیشتر و برکت در زمان و کاهش دغدغه و حصول نتایج فراوان است.

از عمده نکاتی که می‌توان به آن اشاره کرد بحث اضطراب در امتحان است که نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، وحشت و هراس، تپش قلب و تعریق و... همراه است و دارای علل و عوامل فردی و شخصیتی، عوامل اجتماعی و عوامل آموزشی است.

نیاز مبرمی به شناخت **اصول مطالعه و یادگیری** است که عبارتند از: **اصول و مهارت‌های** پیش از شروع مطالعه، **مهارت‌های هنگام مطالعه و مهارت‌های بعد از پایان مطالعه.** در امر یادگیری نیز **مهارت‌ها و تمرینات ویژه‌ای** وجود دارد که **چهار تمرین و مهارت عمده** در این زمینه شامل:

- **تصویر واقعی و مرزبندی ۲۴ ساعت شبانه‌روز**

- شناخت ساعات کیفی

- آشنایی با واژه‌های اهمیت و فوریت

- تمرکز

برای رقم زدن مهارت زمان‌شناسی تمرینات ویژه‌ای برای تکثیر زمان مطرح می‌شود که آشنایی و عملیاتی کردن این چهار تمرین به مرور، زمان ما را بر مسئله یادگیری مسلط می‌کند که عبارتند از:

- مهارت تصویر ذهنی

- مهارت یادآوری خاطرات

- مهارت معکوس خوانی

- مهارت کلمه‌سازی

در این فصل و گفتار با مهارت‌های استفاده از انواع حافظه‌ها آشنا می‌شویم. دنیای حافظه، دنیای شگفت‌انگیزی است و حافظه به صورت قدرتی فوق‌العاده در تمام پدیده‌های هستی وجود دارد. حافظه هرگز نابود نمی‌شود و در یک تقسیم‌بندی شامل:

- حافظه کوتاه مدت

- حافظه بلند مدت است.

در یک تقسیم‌بندی حافظه انسانها به ۴ دسته تفکیک شده است که عنایت به هر کدام باعث شناخت ما نسبت به نوع حافظه ماست گرچه گاهی ما دارای ۲ یا ۳ نوع آن هستیم که البته این نکته را باید یادآور شویم که درجات و شدت و ضعف آن‌ها متفاوت است این حافظه شامل:

- حافظه شنیداری (سمعی)

- حافظه دیداری (بصری)

- حافظه نوشتاری (یدی)

- حافظه حسابگرانه (آماری - استدلالی)

در این گفتار به تعریف این حافظه‌ها و نشانگان رفتاری و تکیه‌های کلامی افراد در هر یک از این حافظه پرداخته شده است.

از مباحث عمده‌ای که به تفصیل در خصوص آن بررسی به عمل آمد سارقان زمان است و مهارت‌های شناخت و مبارزه با سارقان زمان نیز مورد تأکید قرار گرفت این سارقان ۹ گانه که همواره در اطراف ما قرار دارند عبارتند از:

- تعارفات بیش از حد

- تلفن

- ملاقات کنندگان

- اطلاعات اضافی

- خود محوری

- عدم تقسیم انرژی

- عدم اولویت‌گذاری

- نوع نگرش به زمان

- ابهام در اهداف و مقاصد

نباید فراموش کنیم که: برنامه ریزی یعنی نجات دادن و بهره‌وری صحیح از وقت.

از مهارت‌های دیگر، مهارت خودشناسی است در روایات نیز داریم **مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ**

**عَرَفَ رَبَّهُ**؛ یعنی کسی که به خویش‌شناسی برسد به خداشناسی نیز خواهد رسید.

از مهارت‌های عمده‌ای که در این فصل در قالب مدخل‌های مجزا مورد بحث و بررسی قرار

گرفت می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود که البته توجه و آشنایی با هر کدام از این مهارت‌ها ما را

با دنیایی از توان و بینش آشنا خواهد ساخت از جمله:

- مهارت تصمیم‌گیری
- مهارت حل مسأله
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر انتقادی
- مهارت روابط موثر اجتماعی
- مهارت خودشناسی
- مهارت همدلی
- مهارت انعطاف‌پذیری

- مهارت کنار آمدن با هیجان‌ها و فشارهای روانی

هر کدام از مهارت‌های فوق به تفصیل مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته‌اند و سپس در این گفتار به مهارت‌های ازدواج اشاره شد و اینکه ازدواج آگاهانه و با برنامه، برج مراقبت زندگی است و ضرورت آن به ویژه در این دوران از زندگی اجتماعی بشر در آغاز هزاره سوم بر هیچ کسی پوشیده نیست.

در این گفتار به ۹ مهارت و عامل اساسی در ازدواج اشاره شده و به تفصیل مورد بحث قرار گرفته‌اند که شامل:

۱. نیت و اراده آگاهانه.
۲. سلامت روح و جسم.
۳. داشتن منبع درآمد مناسب.
۴. سن مناسب.
۵. ثبات عاطفی.

۶. داشتن منطق و مسئولیت پذیری.
۷. عشق الهی و تحکیم بنیان خانواده.
۸. آشنایی با قوانین ازدواج.
۹. بهداشت.

□ خودآزمایی:

به منظور حصول اطمینان از رسیدن به هدفهای از پیش تعیین شده به

سئوالات زیر پاسخ دهید :

۱. برنامه ریزی و زمان شناسی را تعریف نموده و اصول و لوازم آن را تجزیه و تحلیل نمایید.
۲. محدوده اصلی عمر چند ساعت است و چگونه می توان از سرمایه عمر به خوبی استفاده کرد.
۳. سه افق اصلی در برنامه ریزی را نام برده و توضیح دهید.
۴. علل اضطراب امتحان از نظر صاحب نظران چند دسته اند تشریح نمایید.
۵. اصول سه گانه مطالعه و یادگیری کدامند نام برده و توضیح دهید.
۶. محیط مناسب در مطالعه چیست توضیح دهید.
۷. ۴ نکته کاربردی برای امتحان را نام برده و هر کدام را بررسی کنید.
۸. چهار گام اساسی در بهره گیری بهتر از زمان کدامند نام برده و مختصراً توضیح دهید.
۹. برای تکثیر زمان چگونه می توان از روش تصویر ذهنی استفاده نمود توضیح دهید.
۱۰. برای تکثیر زمان چگونه می توان از روش یادآوری خاطرات بهره برد تبیین نمایید.
۱۱. برای تکثیر زمان چگونه می توان از روش معکوس خوانی استفاده کرد شرح دهید.
۱۲. برای تکثیر زمان چگونه می توان از روش کلمه سازی بهره گرفت تجزیه و تحلیل کنید.

۱۳. حافظه‌ها به چند دسته تقسیم می‌شوند نام برده و هر کدام را مختصراً توضیح دهید.
۱۴. حافظه شنیداری (شنوایی) را بیان کرده و نشانگان رفتاری آنرا بیان کنید.
۱۵. در حافظه شنیداری (شنوایی) چه تکیه کلامهایی استفاده می‌شود.
۱۶. برای گوش دادن موثر ۵ مرحله را بیان کنید.
۱۷. حافظه دیداری (بصری) را بیان کرده و نشانگان رفتاری آنرا بیان کنید.
۱۸. در حافظه دیداری (بصری) چه تکیه کلامهایی استفاده می‌شود.
۱۹. حافظه نوشتاری را بیان کرده و نشانگان رفتاری آنرا بیان کنید.
۲۰. در حافظه نوشتاری چه تکیه کلامهایی استفاده می‌شود.
۲۱. حافظه حسابگرانه (منطقی و استدلالی) را بیان کرده و نشانگان رفتاری آنرا بیان کنید.
۲۲. شیوه‌های بهتر جهت استفاده از حافظه حسابگرانه را بیان کنید.
۲۳. سارقان زمان را نام ببرید.
۲۴. ۵ سارق زمان را مورد بررسی قرار دهید.
۲۵. چند تجربه خود را پیرامون کنترل ۳ سارق زمان تشریح نمایید.
۲۶. خودشناسی را تعریف نموده و جایگاه آنرا در مهارت‌های زندگی تشریح نمایید.
۲۷. تصمیم‌گیری چیست؟ و چه جایگاهی در مهارت‌های زندگی ایفا می‌کند.
۲۸. تصمیمات ضعیف چند دسته‌اند نام برده و تحلیل کنید.
۲۹. حل مسأله چیست؟ توضیح دهید.
۳۰. خلاقیت را به عنوان مهارت زندگی تبیین نمایید و تفکر خلاق چگونه حاصل می‌شود.
۳۱. تفکر انتقادی چیست؟ آنرا تحلیل کنید.
۳۲. روابط موثر اجتماعی را به عنوان مهارت تعاملی توضیح داده و ابعاد آنرا تشریح کنید.
۳۳. نقش مهارت همدلی را در زندگی تبیین نمایید.
۳۴. مهارت انعطاف پذیری را تبیین نمایید.
۳۵. دیدگاه حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله در خصوص ازدواج را شرح دهید.
۳۶. نه عامل اساسی در ازدواج موفق را نام برده و توضیح دهید.



# فصل دوم

در این فصل می‌خوانیم :

- گستره مهارت‌های زندگی

- مهارت شناخت خویشتن

- مهارت ارزیابی شخصی

- مهارت خودپنداشت

- مهارت انتخاب شغل

- رضایت حرفه‌ای

- مروری بر مراحل زندگی

## ❖ مدخل (فصل دوّم / گفتار اول تا سوم)

مهارت‌های زندگی از جهت گستره و پیشینه به اندازه عمر بشر سابقه دارد و آنچه امروز به «مهارت‌های زندگی» مشهور است، حاصل تجارب دیرین و پیشین بشر است که لابلای تعالیم الهی و تجارب انسانی حاصل شده است.

در این فصل با سه گفتار مجزا به بررسی مهارت‌های زندگی از ابعاد خودشناسی و ارزیابی شخصی و مقوله مهارت خود پنداشت و انتخاب شغل و رضایت حرفه‌ای و دسته‌بندی مراحل زندگی می‌پردازیم.

از خواننده انتظار می‌رود که در پایان این فصل به اهداف ذیل دست یابد:

۱. با گستره و پیشینه مهارت‌های زندگی آشنا شود.
۲. مهارت تحلیل خود و موقعیت را توضیح دهد.
۳. با مهارت ارزیابی شخصی آشنا شده و آنرا تبیین نماید.
۴. نظریه سوپر را تجزیه و تحلیل نماید.
۵. با مهارت انتخاب شغل آشنا شده و آنرا به کار ببندد.
۶. با مهارت احساس کنترل آشنا شده و آنرا توضیح دهد.
۷. مهارت حرفه‌شناسی‌اش تقویت شود.
۸. به مرحله رضایت شغلی برسد.
۹. با مهارت تلاش به منظور کسب مهارت در رضایت حرفه‌ای / شغلی آشنا شود.
۱۰. با برنامه‌ریزی شغلی آشنا شود.
۱۱. مراحل ۹گانه زندگی را بشناسد و آن‌ها را تبیین نماید.

## فصل دوم

### گفتار اول

#### مهارت خودشناسی و ارزیابی

---

### ❖ گستره مهارت‌های زندگی

آنچه که امروزه به «مهارت‌های زندگی» مشهور است، حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست. بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابلای تعالیم الهی و به خصوص در قرآن کریم و احادیث معصومین بیان شده است. تلاش برای «برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران»، «خودشناسی» و «توجه به ارزش‌ها»، که از فصول اصلی درس مهارت‌های زندگی است، به کرات در آیات قرآن، نهج‌البلاغه و صحیفه سجادیه و احادیث منقول از سایر معصومین علیهم‌السلام مورد تأکید قرار گرفته است.

عبارت مشهور «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» از امام علی علیه‌السلام سر لوحه بهره‌مندی از یک زندگی مطلوب و مؤثر است. مهارت‌های زندگی بدون «خودشناسی» بی‌معناست. هر گاه مجموعه مهارت‌های زندگی را در نظر بگیریم و همه آن‌ها را در یک نگره کلی مورد ملاحظه قرار دهیم، خواهیم دید که تقریباً هیچ موردی از آن‌ها در تعالیم قرآن کریم و بزرگان دین ناگفته نمانده است. روان‌شناسان نیز این مهارت‌ها را در عمل و بر اساس برنامه‌ریزی‌های پژوهشی مدنظر قرار داده و برای اثبات آن تعالیم الهی، شواهد عینی ارائه کرده‌اند.

### ❖ مهارت تحلیل خود و موقعیت

بسیاری از علوم، و به ویژه علوم انسانی، بنابر قلمرو مطالعات خود، بخشی از آسیب‌های فردی و اجتماعی را مورد مطالعه قرار می‌دهند و به تناسب استدلال‌های علت شناختی<sup>۱</sup> روش‌های درمانی و پیشگیری ویژه‌ای پیشنهاد می‌کنند. در دهه‌های اخیر، روان‌شناسان در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافی اجتماعی، به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها، در ناتوانی برخی افراد در تحلیل‌های «خود» و «موقعیت» خود ریشه دارند. بدین ترتیب، حال که نمی‌توان مانع تغییرات و پیچیدگی‌های جامعه و گسترش روابط اجتماعی و بین فردی شد، راهی جز آماده کردن افراد و به خصوص نسل نوظهور برای روبه‌رو شدن با موقعیت‌های دشوار زندگی جدید باقی نمی‌ماند و با این استدلال است که روان‌شناسان، با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی برای پیشگیری از بیماری‌های روانی و کج‌روی‌های اجتماعی، آموزش «مهارت‌های زندگی»<sup>۲</sup> را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز کرده‌اند.

انتخاب عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» نیز بر همین اساس است و ما ضمن باور عمیق به کارایی این مهارت‌ها، به همراهی و همکاری مشاوران و اساتید گرامی و سایر همکاران ارجمند با مخاطبین انتظار داریم تا شاهد نسلی پر از مهارت باشیم.

### ❖ مهارت شناخت خویشتن (خودشناسی)

خودشناسی اساس موقعیت‌شناسی است و کسی که خود را بهتر بشناسد زمان، مکان و شرایط زمانه را بهتر می‌شناسد. زیرا انسان با پیرامونش تعریف می‌شود. خودشناسی اگر توأم با سه رویکرد زیر همراه شود مفیدتر است:

الف: قبول خویشتن

1. etiologic.

2. life skills.

ب: واقع بینی به جای بزرگ بینی یا خود کمتر بینی

ج: امید و آرمان و حرکت

انسان خودشناخته، متناسب استعدادهای خویش گام برمی‌دارد، از ترس نمی‌هراسد و شکست را نه تنها مرحله‌ای از زندگی بلکه لازمه زندگی می‌داند زیرا آغاز فرازهای بعدی است.

### ❖ مهارت ارزیابی شخصی

به عنوان نخستین گام در خودارزیابی، این فصل شما را یاری می‌دهد تا تجربه‌های شخصی و توانایی خود را در **پردازش اطلاعات** به خوبی بررسی کنید. همین که تشخیص دادید چه چیز محرک شما در زندگی است، آن گاه می‌توانید این آگاهی‌ها و بصیرت‌ها را در یک شغل بگنجانید. خودآگاهی نخستین مرحله در فرایند انتخاب شغل و تغییر شغل، هر دو، است. در این ضمن که ما به دنبال بصیرت‌هایی هستیم که دورنمای شغلی ما را در قرن بیست و یکم ترسیم کند، بهتر است نگاهی هم به الگوهای تحول شغلی بیندازیم.

«زندگی من پیام من است» مهاتما گاندی

### ❖ نظریه سوپر در مورد «خودپنداشت»

۱. ما از نظر قابلیت‌ها، علایق و شخصیت با هم تفاوت داریم.
  ۲. هر شغل الگوی ویژه‌ای از توانایی‌ها، علایق و خصوصیات شخصیتی را اقتضا می‌کند. در چارچوب هر شغل، کارکنان با درجات متفاوتی از این ویژگی‌های به کار اشتغال دارند.
  ۳. هر یک از ما فقط برای تعداد خاصی از مشاغل شایستگی داریم.
  ۴. اولویت‌ها و مهارت‌های حرفه‌ای، وضعیتی که در آن زندگی و کار می‌کنیم و تصویر شخصی ما به مرور زمان و متناسب با تجربه‌های کسب شده تغییر می‌یابند. این عوامل، «انتخاب» و «تطابق» را به عنوان فرایندهایی پیوسته و جاری بر پایه شیوه زندگی و میزان پختگی و کمال ما قلمداد می‌کنند.
  ۵. انتخاب یک حرفه، مستلزم پشت سر گذاشتن مراحل است. همان طور که در ادامه مطالب این فصل خواهیم دید، بسیاری از مردم این مراحل را بیش از یک بار در زندگی خود تجربه می‌کنند. از این رو گرچه (سوپر) این مراحل را به مفهوم سنتی‌تری مورد بحث قرار می‌دهد، اما به خاطر داشته باشید که ممکن است شما در زمان‌های مختلفی از زندگی خود از نو به هر یک از مراحل زیر باز گردید:
- الف) رشد:** این مرحله شامل رشد جسمانی و عاطفی است که در خلال آن، شما

نگرش‌ها و رفتارهایی پیدا می‌کنید که با تصویر شخصی‌تان مرتبط هستند. شما از بازی‌های دوران کودکی یا نقش‌هایی که در خانواده بر عهده داشتید، درباره خود چه آموختید؟ به عنوان مثال، «من به عنوان عضوی از یک تیم بازی می‌کنم»، «من آدم تک رو مستقلی هستم»، «من یک میانجی‌ام» یا «مطالعه را به بازی ترجیح می‌دهم»، در این دوره، کودک خیالپردازی را آغاز می‌کند، مثلاً رؤیای دکتر شدن را در ذهن می‌پروراند.

**ب) اکتشاف:** این مرحله خود به سه بخش تقسیم می‌شود: **خیالی** (مثلاً رؤیای کودک برای دکتر شدن)، **گذرا** (مثلاً دوره‌های اکتشاف و تحقیق در دبیرستان و پس از دبیرستان که در آن اندیشه‌ها و اوهام محدود می‌شوند) و **آزمون واقعیت** (مثلاً در دبیرستان، اشتغال نیمه وقت یا کار دواطلبانه در یک بیمارستان، شرکت در کلاس‌های ریاضی و علوم یا تشکیل خانواده)، در مرحله **اکتشاف**، آموختن درباره نوع کاری که از آن لذت می‌برید و هم چنین، وضعیت کارمندی یا کارگری فعلی خود را آغاز می‌کنید، مثلاً:

«در جزئیات و ریزه کاری‌ها خوب عمل می‌کنم»؛

«از کار کردن با مردم لذت می‌برم»؛

«دوست دارم همه کارها را خودم به تنهایی انجام بدهم»؛

«بسیار انتقاد پذیرم».

**ج) تثبیت:** این مرحله شامل تجربه کاری اولیه‌ای است که هر چند امکان دارد شما صرفاً برای امرار معاش به آن روآورده باشید، اما تجربه‌های لازم برای رشد را در اختیارتان قرار می‌دهد، به طوری که این کار بخشی از تصویر شخصی شما را می‌سازد. به عنوان مثال، به جای این که به خود بگویید: «این فقط یک کار موقت است و تا موقعی که بتوانم مدرک تحصیلی‌ام را بگیرم و به مدرسه حقوق بروم، کتابداری می‌کنم تا خرجم را دربیاورم» ترجیحاً این ذهنیت در شما شکل می‌گیرد که «من معاون رئیس هستم، کتابدار مسئول



هستم و می‌خواهم مدیر کل شوم». غالب اوقات در عرض چند سال، چندین تغییر شغل اتفاق خواهد افتاد.

(د) ابقا: این زمانی است که ما در حوزه شغلی خود باقی می‌مانیم یا در آن ترقی می‌کنیم. پیشرفت می‌تواند در سطوح بالاتر یا به طور جانبی در زمینه‌های کاری دیگر صورت گیرد. به عنوان مثال، ممکن است این افکار به ذهن شما خطور کند که:

«من در کارم بسیار ورزیده و ماهرم»؛

«می‌توانم با دیگران رقابت کنم»؛

«می‌توانم با دیگران به خوبی همکاری کنم و معلوماتم را در اختیارشان قرار دهم»؛

«می‌توانم به دیگران آموزش بدهم».

(ه) انفصال: سوپر، زمان این مرحله را درست پیش از بازنشستگی یا وقتی که دیگر هیچ چالش یا فرصتی برای پویایی و تحرک نمی‌بینیم، می‌داند. این همان دوره‌ای است که دیگر شما آن توجه خاص سابق را به شغل خود ندارید، حتی ممکن است خواهان کاهش ساعات کار باشید. ممکن است مرحله انفصال مدت‌ها پیش از زمان بازنشستگی رخ دهد. در این حال، پیش خود فکر می‌کنید «به غیر از این کار، خیلی چیزهای دیگری هست که دوست دارم انجام بدهم»، «میل دارم اوقات بیشتری را در منزل بگذارم»، «می‌خواهم به کارهای تفریحی ام برسیم»، «دلم می‌خواهد بیشتر به مسافرت بروم» یا «دوست دارم از اوقات فراغتم لذت ببرم». تغییرات کاری یا حرفه‌ای، چه از روی انتخاب شخصی باشد و چه در اثر شرایطی خارج از کنترل شما (مثلاً انفصال اجباری از خدمت به دلیل تصفیه‌های گروهی و...) به هر حال شکلی از انفصال محسوب می‌شوند.

۶. ماهیت هر الگوی شغلی تحت تأثیر سطح اجتماعی - اقتصادی والدین، توانایی

ذهنی، خصوصیات شخصیتی و فرصت‌های مناسب پیش آمده قرار دارد. در نتیجه همین عوامل ممکن است محدودیت‌هایی برای شخص به وجود آورند.

### ❖ مهارت انتخاب و تعویض شغل

هر یک از ما، قطع نظر از این که در چه مرحله‌ای از زندگی خود به سر می‌بریم، در دوره‌ای از رشد و تحول شغلی خود قرار داریم. شاید شما تازه مشغول به کار شده باشید یا هنوز به دنبال کار هستید یا برای اولین حرفه‌ای که می‌خواهید در پیش بگیرید در حال نقشه کشیدن هستید یا پس از مدتی خانه‌نشینی می‌خواهید دوباره وارد بازار کار شوید یا به فکر حرفه دیگری هستید یا برای استخدام نیمه وقت برنامه‌ریزی می‌کنید یا به دنبال تجربه پرمعنای کار دواطلبانه یا عام المنفعه هستید.

از آنجا که هیچ‌گویی بلورینی وجود ندارد که شغل مناسبی را برایتان پیش بینی کند، شما در ضمن مطالعه و بررسی مسیر شغلی خود مایلید چندین انتخاب را در نظر بگیرید. نمونه‌های یاد شده، شرح حال افرادی است که نیازهای خود را از نو ارزیابی کرده و به تغییرات مناسب و اقناع‌کننده‌ای دست زده‌اند. این امکان نیز در اختیار شماست که نیازها، ارزش‌ها، علایق، مهارت‌ها، استعدادها و منابع اطلاعاتی خود را درباره دنیای کار مورد بررسی قرار دهید و هدف شغلی وسیع‌تری را برای خود خلق کنید. بعضی از حرفه‌ها مسیرهای شغلی جا افتاده و متداولی برای خود دارند.

## فصل دوم

### گفتار دوم

مهارت انتخاب شغل و کسب رضایت شغلی

اگر یک ساعت راحتی می‌طلبید چرت بزنید  
اگر در پی یک روز آسوده‌گی هستید به تفریح بروید  
اگر در صدد یک هفته شادی هستید به مرخصی بروید  
اگر در پی یک ماه آسایش هستید زندگی خود را مشترک کنید  
اگر به دنبال یک سال شادی هستید ثروتی به ارث ببرید  
اگر خواهان شادی برای همه عمر هستید از کاری که می‌کنید و شغلی که مشغول آن هستید لذت ببرید  
«پرمود بترا»

### ❖ مهارت‌های انتخاب شغل

آیا دوست دارید شغلی داشته باشید که نیازهایتان را برآورد، شخصیتتان را کامل کند و به شما روحیه و قوت قلب دهد تا استعدادهای خود را بی‌پروایید؟ آیا آدمی هستید که به جای قناعت کردن به شرایط بی‌درد سر موجود، آگاهانه و با قصد و نیت قبلی شیوه زندگی خود را انتخاب می‌کند؟ در این صورت، لازم است اهدافی تعیین کنید که راه را از جایی که هم اکنون در آن هستید به جایی که می‌خواهید باشید، نشان دهد. با این همه، برای این که واقع بینانه عمل کنید، اهداف شما باید تجربه‌ها، خواسته‌ها، نیازها، علاقه‌ها، ارزش‌ها و دورنمای آینده‌تان را منعکس سازند.

### ❖ شغل

روان شناس مشهور دُنالد سوپر<sup>۱</sup> (۱۹۷۵) می‌گوید: شغل این امکان را فراهم می‌آورد تا شما آن تصویری را که از خود در ذهن دارید، به فعل درآورید یا آن را ابراز کنید. این «خودپنداشت» در اصل بدین معناست که شما خود را چگونه می‌بینید.

---

1. Donald super.

اصول نظریه سوپر را دربارهٔ ایجاد و گسترش مشاغل مورد توجه قرار دهید و ببینید که این اصول به چه نحو با شما ارتباط می‌یابند. معلم سرخانه کار خود را آغاز و برای مدتی سرکلاس رفتن را تمرین می‌کند و سپس پیش از استخدام تمام وقت، معلم یار می‌شود. در حرفهٔ بازاریابی، افراد غالباً ابتدا در قسمت فروش کار می‌کنند. بدین ترتیب، لازم است شما دربارهٔ اهداف شغلی - به مفهوم اهداف کوتاه مدت و دراز مدت - فکر کنید.

**هدف شغلی کوتاه مدت**، هدفی است که خیلی زود قابل دستیابی است. به عنوان مثال، در فرایند برنامه‌ریزی شغلی، ممکن است کشف کنید که می‌خواهید وکیل شوید و معمولاً رشتهٔ حقوق را به عنوان هدف دراز مدت در نظر می‌گیرید، زیرا به طور کلی این رشته سال‌ها مطالعه و داشتن آمادگی لازم را طلب می‌کند با این همه، یک هدف شغلی کوتاه مدت در ارتباط با حقوق می‌تواند اشتغال به کار به عنوان دفتردار حقوقی یا یک وکیل یار<sup>۱</sup> باشد. هر یک از این دو با فراهم آوردن فرصت کار در محیطی مناسب می‌تواند مدت‌ها قبل از دستیابی به هدف شغلی نهایی‌تان، هیجان و انرژی لازم را در شما ایجاد کند. به علاوه، کسب تجربهٔ مرتبط با این رشته باعث می‌شود به چم و خم کار بیشتر آشنا شوید و تقاضاهای واقع بینانه‌تر و مناسب‌تری از کارفرمایان آتی خود داشته باشید.

### ❖ اهمیت تجارب شغلی

اگر در طول فرایند برنامه‌ریزی شغلی تعدادی از انتخاب‌ها را امتحان کنید، می‌توانید از تجربه‌های شغلی خود برای ورود به زمینه‌های شغلی مرتبط استفاده کنید. یک دلیل بسیار مهم و بی‌چون و چرا برای تلاش به منظور ارزیابی شخصی به عنوان اولین گام در فرایند برنامه‌ریزی شغلی وجود دارد: همین که بدانید چه کسی هستید، چه سلیقه‌هایی دارید و در چه زمینه‌هایی استعداد دارید، بهتر می‌توانید از اطلاعاتی که مدام شما را در ارتباط با دنیای کار

---

1. Paralegal.

بمباران می‌کنند، سر درآورید. تقریباً غیر ممکن است که شما روزنامه‌ای را بخوانید، به برنامه‌ای رادیویی گوش دهید، وب‌سایتی<sup>۱</sup> را بازدید یا برنامه تلویزیونی‌یی را تماشا کنید که تا حدی به شما یا شغل‌تان مربوط نباشد. در حقیقت، ممکن است شما از اضافه بار اطلاعات احساس ناراحتی کنید. نگاه کردن به آگهی‌های استخدام و مطالعه درباره روندها و پیش‌بینی‌های استخدامی علاوه بر ایجاد سرخوردگی، گیجی و بلاتکلیفی، غالباً به پشت گرم بودن شما در مورد جایگاه خود در این بازار کار آشفته و مبهم منجر می‌شود.

### ❖ مهارت احساس کنترل

یکی از بهترین راه‌ها برای حصول احساس کنترل و داشتن دورنمایی روشن از جریان پیوسته اطلاعات آن است که بدانید کی هستید تا هنگام گوش دادن، خواندن، تماشا کردن و تجربه کردن و... از طریق شناخت شخصیت، اولویت‌ها، ارزش‌ها و مهارت‌ها و آگاهی‌های خود وسیله‌ای برای پردازش اطلاعات در اختیار داشته باشید. سرانجام، قادر خواهید بود اطلاعاتی را که به دردتان نمی‌خورد یا به شما ربطی ندارد، تشخیص دهید و آن‌ها را دور بریزید و اطلاعاتی را که به کارتان می‌آید درونی سازید و در طرح شغلی خود از آن‌ها استفاده کنید. اگر محیطی گروهی - مثل کلاسی در زمینه شغل - در اختیار داشتید که چه بهتر! مزایای فعل و انفعالات گروهی شانس شما را در کشف خود و بسط دادن افق دیدتان چند برابر می‌سازد.

### ❖ مهارت خود را دیدن

بهترین رویکرد در فرایند برنامه‌ریزی شغلی و آینده خویش آن است که ببینید کی هستید، درباره خود چه می‌دانید و نیازها و خواسته‌هایتان چیست، آن گاه این اطلاعات را با

---

1. web site.

دنیای کار تطبیق دهید. این کار این مزیت آشکار را برای شما خواهد داشت که بتوانید در همان شغلی آموزش ببینید که واقعاً به آن علاقه دارید و شور و هیجان خاصی نسبت به آن احساس کنید. حتی اگر وضعیت کار در زمینه شغل انتخابی شما به شدت رقابتی باشد، به دلیل احساس تعهد، اشتیاق و لذتی که از انجام دادن این کار در خود احساس می‌کنید، از خیلی‌ها برتر خواهید بود.

### ❖ **مهارت درک تفاوت‌های موجود بین «کاروبار»<sup>۱</sup> و «حرفه»<sup>۲</sup>**

از آنجا که از واژه‌های «کاروبار» و «حرفه» استفاده کرده‌ایم. بنابراین، اجازه دهید این واژه‌ها را تعریف کنیم. تفاوت مهمی بین این دو اصطلاح وجود دارد. اصولاً «کاروبار» مجموعه وظایف<sup>۳</sup> یا فعالیت‌هایی است که در درون میدانی به اسم «کار»<sup>۴</sup> انجام می‌گیرد. این وظایف از این نظر با حرفه در ارتباطند که حرفه مجموعه‌ای از «کاروبار» است. اما حرفه علاوه بر کار و بار، توالی‌ای از نگرش‌ها و رفتارهاست که با کار پیوند دارد و به کل تجربه زندگی ما مربوط می‌شود. یک حرفه در واقع تلفیقی از شخصیت ما با فعالیت‌های کاری ماست.

### ❖ **مهارت حرفه‌شناسی**

بنابراین، حرفه به صورت بخش اساسی و مهم هویت و تصویر شخصی ما درمی‌آید. در گذشته، مردم خیلی زود در جوانی شغلی را انتخاب می‌کردند و گرایش عجیبی به حفظ همان شغل در قسمت اعظم عمر خود داشتند. کشاورزان در مزارع خود کار می‌کردند، منشی‌ها در اداره‌ها می‌ماندند و آموزگاران تا بازنشستگی درس می‌دادند. به تازگی در دنیا این روند به

1. job: کارمزدی.

2. carer: شغل.

3. task: تکلیف.

4. work.

سوی مشاغل چندگانه متمایل شده است. علاوه بر این، با تغییرات سریع اجتماع و نیز تغییر شرایط اقتصادی، مشاغل و فن‌آوری‌ها، بسیاری از کارهای سنتی برچیده می‌شوند. در حقیقت، ویلیام بریجز<sup>۱</sup> در کتابش با عنوان «دگرگونی‌های مشاغل»<sup>۲</sup> به این موضوع اشاره کرده است که کارهایی که در حال حاضر می‌شناسیم، در هزارهٔ بعدی وجود خارجی نخواهند داشت. هر چند بریجز ممکن است ایده‌ای نامعقول و کمی عجولانه ابراز کرده باشد، اما منظور او این است که فردی که برای انجام دادن کار خاصی اجبر شده است، می‌تواند مطمئن باشد که وظایف کاری به سرعت تغییر خواهند کرد. حتی اگر عنوان شغلی همان باشد، مجموعه مهارت‌های جدید و متفاوتی مدام مورد احتیاج خواهند بود، به عبارتی، سمت یا جایگاه شغلی اولیه ممکن است به نحو چشم‌گیری تغییر یافته یا به کلی محو شود.

### ❖ دنیای جدید

دنیایی که والدین مادر آن کار می‌کردند، بسیار متفاوت است. از این رو اگر فکر می‌کنید این که شما با یافتن کار خاطرتان جمع است که دیگر از خانه‌نشینی خلاص شده‌اید و زندگی‌تان روی غلتک افتاده است، دیگر واقع‌گرایانه نیست. زمانی «قرارداد کارفرما»ی سنتی در عین نانوشته بودن، متضمن کار عادلانهٔ روزانه در ازای دستمزد روزانهٔ منصفانه، وفاداری به کارفرما در قبال امنیت کاری و اضافه حقوق و ترفیع در برابر سابقهٔ خدمت بود. امروزه قرارداد کارفرما صرفاً متضمن در استخدام نگاه داشتن افرادی است که با مهارت‌های خود پیوسته نیازهای یک حرفه یا کار و کسب خاص را تأمین می‌کنند. امروز بیش از هر زمان این مسئله حائز اهمیت است که دربارهٔ آن چه می‌خواهید انجام دهید، خوب بیندیشید و آموزش و تحصیلاتتان را مطابق علایق خود و گرایش‌های بازار کار سازمان دهید.

1. william bridges.

2. jobshift, 1995.



### ❖ ارزیابی مهارت‌ها

این به نفع شماست که در ارزیابی مهارت‌های خود، آن دسته از مهارت‌هایی را شناسایی کنید که با «**حداقل میزان بازآموزی**» از یک شغل به حوزه کاری جدیدی که تازه به بازار کار آمده است، قابل انتقال باشد. خودشناسی و برنامه‌ریزی بر اساس نیازهای خود و بازار کار به شما کمک می‌کند تا به جای این که صرفاً **گرایش‌های جدید** بازار کار به یک حوزه کاری خاص را دنبال کنید، حرفه‌ای را که بیش از همه برایتان اقتناع‌کننده است، در پیش بگیرید.

**تقاضا** در بازار کار به سرعت رنگ عوض می‌کند. تا مدتی پیش نیاز مبرمی به آموزگار یا مدرس وجود داشت و بعد برای یک دهه بازار کار از معلم اشباع شد. از قرار معلوم، هم اکنون نیز نیروی کار به معلم نیاز دارد. این موقعیت در مورد **مهندسان** نیز صادق است. اگر تصمیم شغلی خود را عمدتاً بر پایه روندهای فعلی نیاز جامعه کار قرار دهید، تا آن موقع که آموزش‌های لازم برای آن رشته «**داغ**» و «**پرطرفدار**» را پشت سر بگذارید، ممکن است بازار کار آن رشته دیگر کساد شده باشد. با این سیاست، شما به احتمال بسیار ضعیف انتظار دارید کار فعلی‌تان در آینده به یک حرفه تبدیل شود و به احتمال قریب به یقین به مهارت‌ها و آموزش در حیطه‌ای روی می‌آورد که به جز یک **فرصت** آنی آن قدرها شیفته آن نبودید.

### ❖ رضایت شغلی

هر یک از ما **توان** و **استعداد** آن را داریم که در **مشاغل متعددی** احساس رضایت کنیم. وقتی شما با **خودارزیابی** می‌توانید خود را بهتر بشناسید، بهتر می‌توانید مشاغلی را که با شخصیت شما جور درمی‌آیند، شناسایی کنید.

**افرادی که آماده تغییر نیستند**، خود به خود اجازه می‌دهند تا تغییر برای آن‌ها تصمیم بگیرد. این عده غالباً سرخورده و ناخشنودند، زیرا از روی اجبار به کارهایی اشتغال دارند که از انجام دادن آن‌ها لذت نمی‌برند. شاید آن‌ها هرگز به این فکر نیفتاده‌اند که **انتخاب‌های**

متعددی پیش رو دارند یا شاید زمان یا انرژی صرف نکرده‌اند تا ببینند چه کارهایی را ترجیح می‌دهند و چه حرفه‌ای باب طبع آن‌هاست. این عده به جای روی آوردن به بهترین کاری که برایشان مناسب است، به کمترین بسنده می‌کنند. حتی اگر فرزند از استعداد ویژه‌ای در زمینه هنر برخوردار باشد، باز پدر به او توصیه می‌کند که «کاری در زمینه بازرگانی برای خودت دست و پا کن!» مشاور دبیرستان رشته‌های مهندسی را پیشنهاد می‌کند، چون بورس یا کمک هزینه تحصیلی در این رشته فراهم است. دایره استخدامی متقاضی کار را به سمت برنامه آموزش الکترونیک راهنمایی می‌کند، چون یک پست خالی برای آن دارد. شما با آگاهی از اولویت‌های خود آماده خواهید بود تا صرفاً به جای پیروی از پیشنهادهای سایرین، مسیر شغلی خود را آگاهانه در پیش گیرید.

### ❖ تلاش به منظور کسب مهارت در رضایت حرفه‌ای / کاری

بررسی‌های متعدد در زمینه رضایت کاری در بین شاغلان آمریکایی نشان می‌دهد که بیش از ۵۰ درصد این عده از کار خود ناراضی هستند. در مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۵ برای سازمان اخبار آمریکا و خبرگزاری جهان<sup>۱</sup> صورت گرفت، از مردم سؤال شد سه چیز را که بیش از همه در کیفیت زندگی آنان نقش دارد، نام ببرند. «رضایت کاری / حرفه‌ای»، «رابطه با افراد خانواده» و «پول» در صدر مقوله‌های اعلام شده از طرف زنان و مردان جای داشتند. از آنجا که افراد در طول زندگی خود ممکن است چندین بار کار یا حرفه عوض کنند، امروزه بیش از هر زمان دیگری داشتن معلومات دقیق درباره خود و دنیای کار اهمیت دارد. دو سوم یک گروه تحت بررسی (سازمان گالوپ<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴) اظهار داشتند که اگر زمانی می‌توانستند از اول شروع کنند، این بار سعی می‌کردند درباره انتخاب‌های شغلی خود را از نو ارزیابی کنند. اطلاع از دنیای در حال دگرگونی کار و این که کدام یک از مشاغل به شما اجازه می‌دهند تا در

1. us.news - world report.

2. Gallup.

آن بهتر از همه خود را نشان دهید و از استعدادها و توانایی‌های خود بهترین استفاده را ببرید، بسیار مفید خواهد بود. هنگام تجزیه و تحلیل صفات و خصوصیات ممتاز خود، به نفع شماست که در نهایت درباره‌ی کل بازار کار بیندیشید. نکته: به دنبال کارهایی باشید که شما را به یک حرفه هدایت کنند. شما با شناسایی انواع راه‌حل‌های جانشینی که به شما اجازه می‌دهند شخصیت خود را به نمایش بگذارید، بسیار نفع خواهید برد. همین که به درون خود نظر کردید و پی بردید که از یک کار چه می‌خواهید و کدام یک از نیازهای خود را می‌توانید با آن تأمین کنید، دست زدن به تغییر و تبدیل‌ها آسان‌تر خواهد بود، زیرا می‌دانید چه وقت کاری که فعلاً به آن مشغولید برایتان کم است و نیاز به کار جدیدی دارید.

### ❖ برنامه ریزی شغلی

برای اکثر ما برنامه‌ریزی شغلی به مثابه‌ی یک فرایند ساده، قابل فهم و خطی نیست که در آن با برداشتن گام‌های معین و از پیش تجویز شده به مقصدی خاص برسیم و بعد به زندگی شادمانی ادامه دهیم، بلکه در این میان یک حلقه‌ی بازخورد وجود دارد که هم چنان با اطلاعاتی که درباره‌ی خود و جهان در حال دگرگونی خود به آن اضافه می‌کنیم، این حلقه مدام خود را تصحیح می‌کند. ما به موازات رشد و تغییر خود، پیوسته در طرح شغلی خود تجدیدنظر نموده و آن را اصلاح می‌کنیم. این بدان معناست که هیچ شغل «مناسب» واحدی وجود ندارد، بلکه مشاغل بسیاری وجود دارند که ما می‌توانیم به یک نسبت در آن‌ها احساس خرسندی، موفقیت و رضایت کنیم.

### ❖ مهم‌ترین عوامل دخیل در کیفیت زندگی

مردان:

□ رضایت از کار / شغل: ۳۲٪

□ رابطه با خانواده: ۲۸٪

□ پول: ۱۸٪

زنان:

□ رضایت از کار / شغل: ۲۸٪

□ رابطه با خانواده: ۳۳٪

□ پول: ۱۷٪

بنابراین، ما به دنبال یک حرفه مناسب واحد نیستیم، بلکه به دنبال مجموعه‌ای از امکانات و انتخاب‌های شغلی هستیم که با توجه به سوابق، شخصیت، مراحل زندگی و حرفه‌ای خود و دنیای در حال دگرگونی، ظاهراً به درد هر یک از ما می‌خورد. بحث درباره نظریه سوپر به طور اختصاصی به مراحل شغلی عمومی که بسیاری از مردم آن‌ها را تجربه کرده‌اند؛ یعنی رشد، اکتشاف، تثبیت، ابقا و انفصال اشاره داشت. از آنجا که شما در حال حاضر در نقطه‌ای بین مراحل اکتشاف و ابقا قرار دارید، باید متوجه باشید که در عین حال مراحل گذرایی را تجربه می‌کنید که با سن شما ارتباط دارد و برنامه ریزی شغلی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

## فصل دوم

### گفتار سوم

#### مهارت شناخت مراحل زندگی

## ❖ مهارت شناخت مراحل زندگی ❖ مروری بر مراحل زندگی

تعاریف زیر در مورد مراحل زندگی، که حاصل تحقیقات در زمینهٔ مراحل زندگی بزرگسالی است، پیشنهاد کنندهٔ آن است که ما در زمان‌های مختلف زندگی خود بر نیازهای متفاوتی تأکید داریم.

برنامه‌ریزی برای یک شغل مستلزم اندیشیدن دربارهٔ گذشته، حال و آینده است. مرور اطلاعات مربوط به مراحل زندگی این زمینه را فراهم می‌آورد تا فردی که در صدد یافتن یا تعویض شغل است، نسبت به برخی از مسائل شخصی و عاطفی که احیاناً بر ارزش‌ها، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری وی تأثیر می‌گذارند، بینش به دست آورده و آن‌ها را تصدیق کند.

## ❖ ۱۶ تا ۲۲ سالگی - اواخر دورهٔ نوجوانی

در حال ترک دنیای والدین؛ پایه‌ریزی استقلال و عدم وابستگی، اما نه به شکل پایدار؛ نامطمئن از این که آیا می‌تواند در دنیای بزرگسالان روی پای خود بایستد یا خیر؛ پذیرای عقاید و افکار جدید.

### ❖ ۲۲ تا ۲۸ سالگی - جوانی<sup>۱</sup>

کسب استقلال در کار، ازدواج؛ آزمایش همهٔ بایدها و اجبارهای وضع شده از جانب پدر و مادر و این انتخاب که کدام را در بزرگسالی برای خود حفظ کند؛ در عین حال، نشان دادن لیاقت و شایستگی خود به پدر و مادر؛ داشتن اتکا به نفس بیشتر؛ خودسازی برای آینده؛ در نظر گرفتن ملاحظات خانوادگی و زناشویی.

### ❖ ۲۸ تا ۳۲ سالگی - مرحلهٔ گذرای دههٔ سی (جوانی دوم)

زیر سؤال بردن تعهدات اولیه در قبال روابط، ازدواج، خانواده و شغل؛ احتمال وقوع ارزیابی‌های مجدد و تغییرات مختلف؛ مرحله‌ای به ویژه آسیب‌پذیر برای تداوم موقعیت فعلی. هر چند انتخاب برخی از افراد این است که هم چنان به گزینش‌های پیشین خود ادامه دهند.

### ❖ ۳۲ تا ۳۹ سالگی - زمان نضج‌گیری

درگیری در کار؛ کمک به رشد و پویایی فرزندان، اولویت دادن به پرورش فرزندان؛ تصدیق و به رسمیت شناختن پیام‌ها و نکات اخلاقی در نقش پدر یا مادر؛ تعدیل شخصیت؛ باور کردن و تن دادن به انتخاب‌ها؛ توجه بیشتر به موضوعات کسب و کار؛ تثبیت وجهه و اعتبار تا تقریباً ۳۵ سالگی، زمانی که این سؤال در ذهن فرد شکل می‌گیرد که «آیا وقت آن را خواهیم داشت تا به همهٔ این کارها برسیم؟»؛ آگاهی بیشتر نسبت به زمان و احیای این موضوع مهم در ذهن که «من واقعاً می‌خواهم کی باشم؟» شاید برای یک زن این نخستین فرصتی باشد که فارغ از مسائل مربوط به بچه‌داری و تربیت فرزند، درصدد انتخاب شغل برآید.

---

1. kProvisional Adulthood.

### ❖ ۳۹ تا ۴۳ سالگی - سال‌های نقطه عطف در زندگی

تجربه دوره‌ای از آشوب درونی و بحران میان‌سالی؛ شاید معلوم می‌شود که رؤیاهای اولیه قابل دستیابی نیستند؛ تحیر و بلا تکلیفی در این باره که «چرا اینجا هستیم، به کجا می‌روم؟»؛ تغییرات بالقوه در شیوه زندگی و اغلب بدون ط‌راحی قبلی؛ این احساس که در زندگی چیزی کم است؛ پیدا کردن افکار احتمالی درباره تشکیل خانواده؛ شروع یا تعویض شغل.

### ❖ ۴۳ تا ۵۰ سالگی - تثبیت مجدد / به بار نشستن

آسودگی خیال، بیشتر از نظر سؤالات مربوط به فنا و مرگ، تحولات شغلی و تغییر شیوه زندگی؛ فرزندان در حال به آزمایش گذاردن استقلال خود هستند؛ مروری شخصی بر الگوهای پرورش کودک، شکوفایی شغلی، توجه به رشد شخصیتی، فعالیت در جامعه؛ ارزیابی مجدد روابط خود با بلوغ فرزندان و رسیدن آنان به دوره بزرگ سالی.

### ❖ ۵۰ تا ۶۵ سالگی - شروع مجدد

در حال لذت بردن از آرامش نسبی، خستگی، داشتن یقین و انبساط خاطر نسبت به زندگی یا رویارویی با چالش‌های جدید به دلیل تغییر ناگهانی شغل؛ برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی؛ احتمالاً کاهش انرژی و قدرت جسمانی، مرگ همسر یا دوستان؛ پیدایش ساختار یک زندگی جدید؛ کاهش احتمال تن دادن به کارهای مخاطره‌آمیز؛ پذیرش نقش پدر یا مادر در زندگی فردی دیگر؛ مطرح شدن سؤالات معنوی؛ امکان رشد خلاقیت و نوآوری؛ آزاد شدن از قید مفهومی به اسم «کار»؛ هر چند برخی از افراد در این زمان به شغل جدیدی روی می‌آورند؛ پرداختن به مسئولیت‌های مراقبت از پدر و مادر سالخورده؛ بحران روحی و جنگ



اعصاب احتمالی بین زنی که پس از خلاص شدن از پرورش فرزند در عنفوان زندگی شغلی خود به سر می‌برد و شوهری که مشتاق کناره‌گیری از کار و شروع مرحله جدیدی از زندگی است.

### ❖ ۶۵ سالگی به بالا - دوره انتقال به سوی بازنشستگی

وقتی عمر طولانی شد و بازنشستگی اجباری نبود، این دوره به صورت «سال‌های طلایی واقعی» از نظر ادامه سودمندی برای اجتماع و رشد شخصیتی درمی‌آید.

### ❖ بازنشستگی

خاتمه دادن به الگوهای قدیمی کار برای در اختیار داشتن وقت بیشتر برای سرگرمی، کارهای تفننی و علایق شخصی؛ فرصتهایی برای افزایش فعالیت‌های اجتماعی و محلی، لذت بردن از مسافرت، خانواده و اوقات فراغت. به خاطر داشته باشید که این مراحل زندگی بر پایه عرف‌های اجتماعی گذشته و حال قرار دارد. دنیا با چنان سرعتی در حال تغییر و دگرگونی است که در مطالعات آینده، این عرف‌ها و هنجارهای اجتماعی یقیناً متفاوت خواهند بود.

به عنوان مثال، خانواده‌های دو شغله، خانواده‌های تک والد، بالا رفتن سن ازدواج، شیوه‌های زندگی غیر سنتی، طول عمر بیشتر، محدودیت در عرصه کارهای سطح پایه<sup>۱</sup>، و نیاز به آموزش مادام‌العمر<sup>۲</sup> همگی بر مسیر زندگی افراد تأثیر می‌گذارند و متعاقب آن مراحل زندگی آتی آنان را نیز تحت الشعاع قرار می‌دهند.

1. Entry - Level jobs.

2. Long life Learning.

### ❖ نتیجه یک بررسی

نویسنده‌ای به نام گیل شیپی<sup>۱</sup> با مطالعه و بررسی در زمینه نحوه تغییر افراد با بالا رفتن سن آن‌ها به این نتیجه دست یافت که به موازات طولانی شدن عمر، مفاهیم و تعاریف مربوط به شغل و بازنشستگی نیز عوض می‌شوند. دیگر نقطه مشخصی وجود ندارد که بگوییم کجا به آموزش خود خاتمه می‌دهیم یا به بازنشستگی می‌رسیم. یافتن کاری پرتکاپو یا اقناع‌کننده در نهایت به معنای بازآموزی و خروج پیش از وقت از یک کار کهنه یا خسته‌کننده است تا ببینیم به چه کاری شدیداً علاقه داریم و همان را دنبال کنیم.

هدف این است که با دوراندیشی شیوه زندگی فعالی را با در نظرگیری سال‌های بعدی زندگی - شاید دهه نهم، دهم زندگی - پیش بینی کنیم. شاید سازندگی و کارایی شخص از دید خود او اکنون به معنای استقبال از بازنشستگی در طی مراحل چند باشد؛ بدین معنا که با قطع فعالیت شغلی اولیه به دلیل عوامل اقتصادی یا به انتخاب خود، به برنامه دیگری وارد شویم.

---

1. Gail sheehy.

### **خلاصه فصل دوم / گفتار اول تا سوم**

در این فصل که خود از ۳ گفتار مجزا و یک دسته مهارت‌های مهم تشکیل شده است به مقوله تاریخی و بررسی سابقه مهارت‌های زندگی پرداخته شد. این مهارت‌ها عمدتاً از خودشناسی شروع می‌شوند. و چون بسیاری از علوم از جمله علوم انسانی شاخه علوم اجتماعی و رفتاری بخشی از قلمرو مطالعات خود را بر آسیب‌های فردی و اجتماعی قرار می‌دهند و یک دسته مهارت به ما معرفی می‌کنند لذا شناخت و **مهارت تسلط‌یاب** بر خود این مهارت‌ها امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر است.

مهارت ارزیابی شخصی که بر مبنای خویشتن‌شناسی نهاده شده است نیز از مهمترین مهارت‌ها به شمار می‌رود. سوپر از صاحب‌نظران معاصر نیز درباره خود پنداشت ۶ نکته را یادآور می‌شود که عنایت به آن ارزشمند است خصوصاً آنجا که بحث علایق و مراحل و مقوله رشد جسمانی و عاطفی را مطرح می‌سازد.

مهارت انتخاب شغل و اینکه چه کسی با چه روحیاتی چه نوع شغلی را باید انتخاب کند از ارزش بالایی برخوردار است. واقعاً دوست دارید چه شغلی داشته باشید؟ این سؤال بسیار مهم است. که البته در این میان تجارب شغلی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. و نباید فراموش کنیم که آدمی در معرض تعدادی انتخاب است که تجربه‌های شغلی خود را در آن رقم می‌زند. از مهارت‌های دیگر و قابل اعتنا مهارت احساس کنترل و مهارت خود را دیدن می‌باشد که از مقدمات عمده مهارت حرفه‌شناسی نیز به شمار می‌روند. امروزه حرفه به صورت بخش اساسی و مهم در شناخت هویت و تصویر شخصی ما است. در دنیای جدید نیز نمی‌توان خاطر جمع بود که با یافتن اولین حرفه یا کار ضمانت نامه‌ای تا آخر عمر کسب کرده باشیم. زیرا مشاغل و تخصص‌ها مدام در حال تغییر و تحول هستند و مهمتر از همه مقوله رضایت شغلی است. به همین خاطر تلاش به منظور کسب مهارت در **رضایت حرفه‌ای / کاری**، امری

مهم و حیاتی است.

از مهارت‌های عمده‌ای که در این فصل و در گفتار سوم بحث شد مهارت شناخت مراحل زندگی است که از دوره نوجوانی تا بازنشستگی را دربردارد و سنین و مراحل ذیل مورد توجه و بررسی قرار گرفته:

- ۱۶ تا ۲۲ سالگی / اواخر دوره نوجوانی
- ۲۲ - ۲۸ سالگی / جوانی
- ۲۸ - ۳۲ سالگی / جوانی دوم
- ۳۲ - ۳۹ سالگی / زمان نضج‌گیری
- ۳۹ - ۴۳ سالگی / سالهای نقطه عطف در زندگی
- ۴۳ - ۵۰ سالگی / تثبیت مجدد / به بار نشستن
- ۵۰ - ۶۵ سالگی / شروع مجدد
- ۶۵ به بالا / دوره انتقال به سوی بازنشستگی
- بازنشستگی

□ **خودآزمایی:**

۱. گستره مهارت‌های زندگی را با توجه به خاستگاه دین مدارانه تبیین فرمایید.
۲. شناخت خویشتن (خودشناسی) به عنوان یک مهارت دارای چه جایگاهی است.
۳. مهارت ارزیابی شخصی را تعریف و آنرا تحلیل نمایید.
۴. نظریه سوپر را در خصوص «خودپنداشت» توضیح دهید.
۵. مرحله «اکتشاف» و «تثبیت» مربوط به کدام بخش از نظریه سوپر است توضیح دهید.
۶. اهمیت تجارب شغلی را توضیح دهید.
۷. مهارت‌های احساس کنترل و مهارت (خود را دیدن) تحلیل نمایید.
۸. مهارت حرفه‌شناسی را بررسی نموده ویلیام بریجز را در این خصوص توضیح دهید.
۹. رضایت شغلی چگونه حاصل می‌شود.
۱۰. در سنین ۱۶ تا ۲۲ سالگی و ۲۲ تا ۲۸ سالگی چه مراحل وجود دارد؟ نام برده و توضیح دهید.
۱۱. در سنین ۲۸ تا ۳۲ سالگی و ۳۲ تا ۳۹ سالگی چه مراحل وجود دارد؟ نام برده و توضیح دهید.
۱۲. سالهای نقطه عطف زندگی کدامند و چه تفاوتی با سالهای تثبیت مجدد دارند به صورت مقایسه‌ای تحلیل نمایید.



# فصل سوم

در این فصل می‌خوانیم :

- مهارت‌های اقتصادی

- الگوی زندگی مناسب

- اهمیت خانواده

- عوامل موثر در فروپاشی خانواده و

زندگی

- روش‌های پیشنهادی

## ❖ مدخل (فصل سوم / گفتار اول و دوم)

از جمله مهارت‌های مورد نیاز در زندگی مهارت‌های اقتصادی است. که اصطلاحاً مدیریت مخارج زندگی (مدیریت اقتصاد زندگی) نامیده می‌شود، امروزه ثابت شده است که همانگونه که افراد (unique) یا منحصر به فرد هستند از نظر چگونگی استفاده از پول نیز با هم متفاوتند و این مسئله در مسایل زناشویی نیز فوق العاده مهم است.

نحوه استفاده از پول و (مهارت اقتصادی) قسمتی از شخصیت افراد است که در این فصل به طور مشروح به این مهارت پرداخته شده است و در ادامه به ۱۰ مهارت اقتصادی اشاره شده است که عنایت به آن‌ها در زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در ادامه به بررسی مهارت‌های جوشناسی خانواده می‌پردازیم و جو عاطفی را به عنوان تأثیرگذارترین بُعد بر مهارت آموزی مطرح می‌نمائیم. و به جوهای دیگر از جمله:

□ جو دمکراسی

□ جو و شیوه آزادی مطلق

□ جو دیکتاتوری

اشاره شده و به عوامل هفت گانه فروپاشی خانواده و زندگی نیز می‌پردازیم.

در تکمیل این فصل مهارت‌های اساسی در زندگی مشترک مورد بررسی قرار گرفته و روش‌های پیشنهادی و مهارت‌های اساسی تشریح خواهد شد.

## ❖ اهداف فصل سوم

● انتظار می‌رود خواننده بعد از مطالعه این فصل بتواند:

۱. مهارت‌های اقتصادی (مدیریت مخارج زندگی) را تعریف کند.

۲. سه بُعد از ابعاد مورد نظر حضرت مولی الموحدين امیرالمومنین علی عليه السلام را در خصوص



تقسیم بندی اوقات توضیح دهد.

۳. نحوه استفاده و بهره‌وری صحیح از پول را بیان کند.
۴. وضعیت بحرانی اقتصادی را بشناسد و با راهکارهای پیشگیرانه آشنا شود.
۵. ده مهارت اقتصادی مفید را تحلیل کند.
۶. به اهمیت خانواده به عنوان مهمترین واحد اجتماعی واقف شده و آنرا تبیین کند.
۷. با جو عاطفی خانواده و تأثیر آن بر مهارت آموزی آشنا شود.
۸. با جو دمکراسی خانواده و تأثیر آن بر زندگی آشنا شود.
۹. شیوه آزادی مطلق و شیوه دیکتاتوری را بشناسد و آنرا توضیح دهد.
۱۰. عوامل اصلی فروپاشی خانواده را بشناسد و آن‌ها را توضیح دهد.
۱۱. مهارتهای لازم برای زندگی مشترک را بشناسد.
۱۲. قواعد ۱۲ گانه تحکیم روابط متقابل زوجین را بشناسد و آن‌ها تحلیل نماید.
۱۳. روحیات خانم‌ها را بشناسد و مهارتهای لازم را در این زمینه کسب نماید.
۱۴. اصول اساسی و مهارتهای عملی در زندگی را یاد بگیرد و بکار بیند.



## **فصل سوم**

### **گفتار اول**

**مهارت‌های اقتصادی و الگوی زندگی مناسب**

## ❖ مهارت‌های اقتصادی

### مدیریت مخارج زندگی (مدیریت زندگی):

افراد از نظر چگونگی استفاده از پول متفاوت هستند، این مسئله در روابط زن و شوهر تأثیر داشته و یکی از موضوعات مهمی است که می‌تواند موجب اختلاف آن‌ها باشد. زیرا این امکان وجود دارد که شوهر خسیس به جمع‌آوری پول علاقمند باشد و خانم او بر عکس وضع مالی خانواده، کم‌اعتنایی بخرج دهد. ایجاد توافق در این زمینه نسبتاً مشکل و به‌گذشت و بردباری احتیاج دارد.

گاهی اختلاف نظر در این مورد باعث گفتگو و ایجاد مجادله می‌گردد. علت آن است که خرج کردن بستگی به عادت افراد دارد و ترک عادت به آسانی میسر نیست.  
دیدگاه امام علی علیه السلام:

امام علی علیه السلام در برنامه‌ریزی زندگی بخش مهمی از زندگی را به بخش اقتصادی اختصاص داده‌اند و می‌فرمایند:

«لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: سَاعَةٌ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، سَاعَةٌ يَرُمُّ مَعَاشَهُ، وَسَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَيَجْمَلُ. وَلَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا

إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: مَرَمَّةٍ لِمَعَاشٍ، أَوْ خُلُوةٍ فِي مَعَادٍ، أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ»<sup>۱</sup>.

#### برنامه ریزی صحیح در زندگی:

مومن باید شبانه روز خود را به سه قسمت تقسیم کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، زمانی برای تأمین هزینه زندگی و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه زیبایی است. خردمند را نشاید جز آن که در پی سه چیز حرکت کند: کسب حلال برای تأمین زندگی، یا گام نهادن در راه آخرت، یا به دست آمدن لذت‌های حلال.

#### ❖ نحوه استفاده از پول

روش استفاده از پول قسمتی از شخصیت افراد است و رفتار پدر و مادر در این مورد تأثیر دارد. برخی اعضای خانواده از آن‌ها تقلید می‌کنند و بعضی دیگر عکس العمل متفاوتی از خود نشان می‌دهند.

مجادله و گفتگو بین زن و شوهری که درباره خرج کردن پول اختلاف نظر دارند جز ناراحتی نتیجه‌ای به بار نمی‌آورد. بهترین طریق روش توافقی روی خرجکرد است.

#### تقسیم بندی:

یکی از روان شناسان افراد را از نظر اینکه چگونه خرج می‌کنند به چهار گروه تقسیم کرده است که عبارتند از:

۱. ولخرج‌ها.

۲. آن‌هایی که به اندوختن پول و ثروت علاقه دارند.

۳. کسانی که از نظر مالی پیوسته دچار نگرانی و تشویش هستند.

۴. افرادی که خسیس بوده به آسانی به خرج کردن تن در نمی‌دهند.

۱. امام علی (ع)، نهج البلاغه ترجمه: محمد دشتی، قم: انتشارات خوشرو، سال ۱۳۸۱، ص ۳۹۰.

که البته گروه پنجم را نیز باید به آن بیفزائیم و آن هم **گروه متعادل**. ارتباط زن و شوهر در صورتی می‌تواند دوستانه باشد که تا حد امکان نواقص یکدیگر را برطرف سازد.

**پنهانکاری** درباره پولی که هر کدام در اختیار دارند موجب **سوء تفاهم** است. درآمد خانواده در کل باید متعلق به هر دو باشد. هر کدام تا حدی که به وضع مالی خانواده لطمه‌ای وارد نیاورد باید در خرج کردن و تهیه مایحتاج خود آزادی داشته باشند.

### ❖ در زمان بحران

در مواقعی که **مشکل مالی یا بیکاری** پیش می‌آید که اصطلاحاً **وضعیت بحرانی** می‌شود. و درآمد نقصان پیدا می‌کند رفتار زن و شوهر آزمایش مهمی محسوب می‌شود و میزان **همکاری و صمیمیت** آن‌ها را نشان می‌دهد. آن‌ها بجای **انتقاد یا سرزنش** می‌توانند با تشریک مساعی مشکلات را برطرف سازند.

### ❖ ده مهارت اقتصادی

در هر حال چه در **خانواده‌های فقیر** و چه **ثروتمند** امکان اینکه بین زن و شوهر بر سر مسائل مالی اختلاف ایجاد شود وجود دارد. گاهی ممکن است این اختلاف بر یکدلی و صمیمیت آن‌ها لطمه وارد آورده، حتی منجر به جدایی گردد. برای **جلوگیری از اختلاف و مجادله** در این باره **مهارت‌های** زیر می‌توانند مفید واقع شوند.

۱. وقتی اختلافی پیش می‌آید به **طور صریح و دوستانه** درباره آن با همسر خود صحبت کنید. زیرا توضیحات طرفین می‌تواند اشتباه یا **سوء تفاهم** را برطرف سازد در حالی که مسکوت گذاشتن آن ممکن است اثرات نامطلوب داشته باشد.

۲. در تنظیم برنامه‌ای مناسب در مورد مخارج، همکاری داشته و با احساس مسئولیت آنرا رعایت کنید.
  ۳. چنانچه حساب بانکی مشترک یا حسابهای جداگانه دارید درباره اینکه مخارج چگونه پرداخت شود قرار لازم را بگذارید تا منظم و روشن باشد.
  ۴. بهتر است، هر کدام که فرصت و آمادگی و تجربه بیشتری برای خرجکرد منزل دارید، آنرا به عهده گرفته و با نظم و ترتیب انجام دهید.
  ۵. همواره حساب درآمد و مخارج را در نظر داشته، خریدهای خود را بر حسب آن تنظیم نمائید.
  ۶. اگر همسر شما در برخی موارد خریدی برخلاف نظر شما کرد سخت گیر نباشید و استقلال او را تا حد لازم و مقتضی رعایت کنید. گرچه تفاهم و مشورت لازم است.
  ۷. در مورد خریدهای عمده و تهیه لوازم گرانبه، مشورت و توافق نمائید.
  ۸. در حضور دیگران درباره پول و مخارج بحث نکرده از انتقاد یکدیگر خودداری نمائید.
  ۹. وقتی بچه شما چیزی را می‌خواهد که قیمت آن نسبتاً زیاد است در مورد آن توافق کنید. اگر همسر شما با آن مخالف بود از تحریک کردن طفل بر علیه او خودداری کنید.
  ۱۰. در موارد اختلاف نظر، بحث و گفتگو برای پیدا کردن راه حل را همچنان ادامه دهید تا به توافق دست یابید.
- این موضوع لازم به توضیح نیست که تشریک مساعی و همکاری زن و شوهر در مورد مسائل مالی در ایجاد صمیمیت و محبت در خانه اثرات فراوانی دارد. کسانی که در این باره با توافق به پیش می‌روند می‌توانند سالهای متمادی در کنار هم از زندگی توأم با آرامش و آسایش برخوردار باشند.

## ❖ الگوهای زندگی

همه ما رویاهایی در سر داریم که ریشه در عمیق‌ترین نیازهای ما دارد و مهم‌ترین هدف، تحقق این رویاهاست. می‌خواهیم دنیای بهتری بسازیم، دنیایی که در آن، خوشبختی ما تضمین شود و از لحظه لحظه عمر خود لذت ببریم.

در کودکی همه ما بیش و کم با مفهوم دوست داشتن آشنا می‌شویم. در سال‌های آغازین زندگی دوست داشتن خود به نظرمان طبیعی به نظر می‌رسد. اما کم‌کم می‌آموزیم که باید دیگران را بر خود مقدم بدانیم، زیرا اگر چنین نکنیم ما را خودخواه و مغرور می‌خوانند! و این آغاز مشکلات بسیاری است که گریبانگیر ما می‌شود.

چرا باید دیگران را بر خود مقدم بشماریم و دوست داشتن خود را پنهان کنیم؟ چرا باید تظاهر کنیم که دیگران مهم‌تر از خود ما هستند؟ و در حالی که زیر بار انبوه روابط تحمیلی خرد شده‌ایم، لبخند بزنییم و زیر لب تکرار کنیم که از دیدار شما بسیار خوشوقتم! چرا وقتی همسرمان به احساسات ما بی‌توجه است، و نیازهای ما را درک نمی‌کند، لب به دندان می‌گزیم و سکوت پیشه می‌کنیم و منتظر می‌مانیم تا معجزه‌ای صورت گیرد و یا زمان، مشکل ما را حل و فصل کند؟

عشق، اوج روابط دو انسان (زن - مرد) است. عشق عالی‌ترین تجلی احساس و اندیشه آدمی است. عشق یعنی توانایی و تمایل به اینکه اجازه دهید فردی که برایتان عزیز است و شما او را انتخاب کرده‌اید آزادانه و از صمیمیت، خواسته‌های شما را برآورده سازد. عشق، با دوست داشتن خودتان آغاز می‌شود چون اگر خودتان را دوست نداشته باشید، دوست داشتن دیگران، بی‌معنا خواهد بود.



### ❖ اهمیت خانواده

خانواده به عنوان کوچکترین واحد اجتماعی، اساس تشکیل جامعه و حفظ عواطف انسانی است. خانواده باید هر چه بیشتر مورد توجه قرار گرفته و تلاش بشود که از اختلاف خانوادگی جلوگیری به عمل آید.

یکی از عوامل مؤثر در رفتار خود، خانواده است. محیط خانه نخستین و با دوام‌ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تأثیر می‌گذارد. کودک ویژگی‌هایی از والدین خویش به ارث می‌برد و از این راه پدر و مادر زمینه رشد و پیشرفت افراد را فراهم می‌نمایند. نفوذ والدین در کودکان تنها محدود به جنبه‌های ارثی نیست، بلکه در آشنایی کودک با زندگی جمعی و فرهنگ جامعه نیز خانواده نقش مهمی را ایفا می‌کند. موقعیت اجتماعی خانواده، وضع اقتصادی آن، افکار و عقاید، آداب و رسوم، ایده آل‌ها، آرزوهای والدین و سطح تربیت آنان، در رفتار کودکان نفوذ فراوان دارد. شکل و ساختار خانواده‌ها، طرز ارتباط هر یک از اعضای خانواده با یکدیگر و جامعه‌ای که خانواده در آن به سر می‌برد، در تمام موارد یکسان نیست. بنابراین تأثیر خانواده‌ها در رفتار افراد مختلف است. در یک خانواده، شکل کار و طرز ارتباط اعضای خانواده‌ها به گونه‌ای است که محیط خانواده را برای تأمین احتیاجات اساسی کودکان، چه در زمینه جسمانی و چه در زمینه روانی، مساعد می‌سازد.

### ❖ نقش خانه در مهارت‌آموزی

خانه محلی است که کودک در آن کارهای گوناگون را فرا می‌گیرد. گاهی والدین آگاهانه چیزهایی به کودک می‌آموزند، اما در موقعیت‌های متعدد دیگر، کودک از روش کار و رفتار والدین چیزهایی را فرا می‌گیرد که خود آن‌ها متوجه نیستند. کودک در خانه تجارب فراوانی کسب می‌کند. از طریق این محیط کوچک است که کودک با دنیای بیرون آشنا می‌گردد و با کودکان دیگر و بزرگسالان که به مناسبتی به خانه رفت و آمد دارند، تماس حاصل می‌کند.

بنابراین، کودک یاد می‌گیرد که کارها را با شور و هیجان انجام دهد. کودک علاوه بر اینکه از مشاهده رفتار والدین، به تدریج آن‌ها را می‌شناسد؛ راه و رسم زندگی و مهارت‌های زیستی را نیز با تقلید از اعمال آن‌ها فرا می‌گیرد. کودکان مانند بیشتر بزرگسالان خیلی زود امور را تعمیم می‌دهند، وقتی کودک، رفتاری از والدین خود مشاهده کرد، تصور می‌کند دیگر بزرگسالان نیز همین گونه عمل می‌کنند. مثلاً اگر پدرش همیشه با خشونت رفتار کند یا با مادرش دعوا و مشاجره دارد، به نظر او، همه پدر و مادرها همین وضع را دارند، آنچه درباره پدر و مادر درک می‌کند، نسبت به دیگران تعمیم می‌دهد. محیطی که کودک در آن متولد می‌شود و رشد می‌یابد، مهم‌ترین نقش را در چگونگی رفتار دوران کودکی او دارد. از آن مهم‌تر، این محیط عمیق‌ترین تأثیر را در رفتار عمر جوانی او نیز خواهد داشت.

### ❖ جو عاطفی خانواده و تأثیر بر مهارت‌آموزی

منظور از جو عاطفی خانواده، نحوه ارتباط و طرز برخورد افراد یک خانواده با یکدیگر است. نظر افراد خانواده نسبت با هم، احساسات و علاقه آن‌ها به یکدیگر، چگونگی دخالت، یا عدم دخالت آن‌ها، در کارهای هم و همکاری یا رقابت آن‌ها با یکدیگر نشانگر نحوه ارتباط اعضای خانواده است. رابطه اعضای یک خانواده ممکن است به سه صورت ظاهر گردد.

#### ۱. دموکراسی

#### ۲. آزاد مطلق

#### ۳. دیکتاتوری

نکته: دموکراسی، آزادی مطلق و دیکتاتوری از یک جهت نحوه ارتباط اعضای خانواده را مشخص می‌سازد و از جهت دیگر در طرز ارتباط آن‌ها با هم تأثیر می‌کند. طرز برخورد افراد یک خانواده با هم در پرورش کودکان و رفتار آن‌ها نفوذ شدید دارد.

### ❖ جو دموکراسی

منظور از دموکراسی، عاقلانه‌ترین و انسانی‌ترین راه زندگی توأم با رعایت شرع است. در خانواده‌ای که دموکراسی مشروع حاکم بر روابط اعضای آن باشد، همه افراد به تناسب موقعیت و امکانات خود، حق دخالت در اداره امور خانه و اظهارنظر درباره مسایل مختلف را دارند.

هر یک از اعضای خانواده حق دارد درباره کارهای خانه پیشنهاد ارائه کند. در انتخاب هدفهای زندگی خانوادگی، در اتخاذ روش‌های مناسب، در تقسیم درآمد خانواده، در مخارج و موارد دیگر که منافاتی با شرع مقدس نیز نداشته باشد می‌توانند اظهار نظر کنند. و اصطلاحاً می‌گوئیم خانواده منظومه‌ای از افراد است نه فقط مجموعه‌ای از افراد انسانی است «حق» هر یک از اعضا با «مسئولیت» همراه است. همان طور که اعضای خانواده حق دخالت در کارهای خانه را دارند، باید بین آن‌ها تقسیم کار به عمل آید و هر یک به تناسب امکان خود مسؤولیت انجام کارها را بر عهده بگیرد و در استفاده از حق مسؤولیت، باید عاقلانه رفتار نماید. ویژگی دیگر این خانواده مربوط به روش کار آن‌ها می‌باشد.

### ❖ مهارت در خانواده دمکراتیک

در این خانواده، پیروی از روش عقلانی، مبنا و اساس کار را تشکیل می‌دهد. تقسیم درآمد، تعیین مخارج گردش و تفریح ارتباط پدر و مادر با فرزندان و ارتباط فرزندان با یکدیگر، همه باید از روی سنجش و خرد و دستورات دین صورت گیرد. در هر مورد باید امکانات خانواده در نظر گرفته شود. بر این پایه، هدفهای اساسی و با ارزشی که مصالح اعضای خانواده را تأمین کند، انتخاب می‌شود، وسایل مورد نیاز برای نیل به این اهداف تعیین گردیده است. هر کسی به تناسب امکان و توان خود برای تأمین هدفها تلاش می‌نماید. یکی از خصوصیات این نوع خانواده‌ها، همکاری اعضای آن با یکدیگر است. هنگامی که

عده‌ای در انتخاب هدف‌هایی شرکت داشته باشند و هدف‌هایی را با توجه به مصالح عمومی تعیین کنند، یقیناً همکاری، بهترین وسیله‌ای است که آن‌ها را به هدف‌های مشترک نایل می‌سازد.

### ❖ مهارت‌های اساسی

به طور خلاصه می‌توان مهارت‌های اساسی کار این خانواده را چنین بیان نمود.

۱. تمامی افراد خانواده قابل احترام هستند.
  ۲. اعضای خانواده شایستگی اظهار نظر درباره مسایل و مشکلات مربوط به خود را دارند.
  ۳. همه افراد حق دارند در تصمیماتی که درباره آن‌ها یا کار مربوط به آن‌ها گرفته می‌شود شرکت کنند و در عین حال مسئولیت دارند.
  ۴. در تمامی شؤون زندگی خانواده روش عقلانی نفوذ دارد.
  ۵. همکاری، اساس زندگی و فعالیت افراد این خانواده را تشکیل می‌دهد.
- کودک‌انی که در این خانواده پرورش می‌یابند، به موقع از صحبت والدین با مهارت استفاده می‌کنند. شخصیت آن‌ها در خانه مورد احترام و تکریم است. و جای آن‌ها در گروه خانوادگی مشخص و محفوظ می‌باشد.

### ❖ شیوه آزادی مطلق

وقتی شعار «کسی را با کسی کاری نباشد» حاکم بر روابط اعضای خانواده شد، نوع کار و فعالیت افراد با آنچه در صورت نخست جریان داشت فرق می‌کند. در اینجا، به اصطلاح آزادی مطلق حکمفرماست، منظور از آزادی، چنانچه مصطلح و معمول می‌باشد، این است که

هر کس می‌تواند هر کاری را که میل دارد انجام دهد و دیگری حق دخالت در کار او ندارد. که این معنا برهم زنده‌قاعده منظومه بودن خانواده است.

در خانواده‌ای که آزادی به این معنا، حاکم بر روابط اعضاست و هیچ یک از اعضای خانواده در کار دیگری دخالت نمی‌کند، معمولاً هر فردی می‌خواهد مطابق میل خود عمل کند و لذا مهارتی نیز رد و بدل نمی‌شود.

قاعدتاً افراد این خانواده به شکل بی‌بند و بار، لابلایی، سهل‌انگار، خودخواه و بی‌هدف هستند، میزانی حاکم بر اعمال و افکار آنها نیست، احساس مسؤلیت نمی‌کنند، قادر به زندگی اجتماعی نیستند، نمی‌توانند با دیگران کنار بیایند و اغلب در زندگی با شکست روبرو می‌شوند.

### ❖ شیوه دیکتاتوری

خانواده‌ای که تابع اصول دیکتاتوری است معمولاً رشد کودکان را محدود می‌سازد و معمولاً مهارت‌های خاصی در آن آموخته نمی‌شود. در این خانواده قاعده این است که یک نفر حاکم بر اعمال و رفتار دیگران است. این فرد غالباً پدر خانواده است. در برخی از موارد ممکن است مادر نقش یک دیکتاتور را در خانه اجرا کند، گاهی هم در اثر نفوذ خواهران و برادران بزرگتر نسبت به کوچکترها، با روش دیکتاتوری رفتار می‌کنند. در چنین خانواده‌ای فقط دیکتاتور تصمیم می‌گیرد. هدف تعیین می‌کند، راه زندگی نشان می‌دهد، وظیفه افراد را مشخص می‌کند، و امور زندگی را ترتیب می‌دهد، همه باید مطابق میل او رفتار کنند، اوست که فقط حق اظهار نظر دارد و دستور او بی‌چون و چرا باید از سوی دیگران به اجرا درآید. تنها دیکتاتور از استقلال برخوردار است. ارزش کار دیگران بوسیله دیکتاتور تعیین می‌شود. آنچه را که او خوب می‌داند، خوب است و مهارتهایی که در این نوع خانواده‌ها اگر آموخته هم بشود مهارتهای مناسبی نیست.

## ❖ عوامل فروپاشی خانواده و زندگی

با توجه به اهمیتی که خانواده دارا می‌باشد، باید بدانیم عواملی وجود دارد که در روند طبیعی خانواده اخلاص ایجاد می‌نماید.

از جمله عواملی که خانواده را منهدم و کانون عاطفی فرزندان را نابود نموده و اعضای خانواده را به نوعی، درگیر مسائل روحی و روانی می‌کند و در نهایت، سلامت بافت جامعه را به خطر می‌اندازد.

### ۱. فقر اقتصادی:

فقر را می‌توان از روی مشخصات و نشانه‌های گوناگون چون، درآمد، عدم آموزش مهارت‌های زندگی، تعلیم و تربیت نامناسب و ناقص، کمبود افراد ماهر در نیروی کار، زندگی در خانه‌های نامناسب و تعداد زیاد کودکان شناخت.

### ۲. ناسازگاری‌ها و فقدان مهارت‌های جنسی در زندگی زناشویی:

بین رابطه جنسی و میزان علاقه بین زن و شوهر رابطه مستقیم وجود دارد. به سخن دیگر، هر چه میزان علاقه زن و شوهر بیشتر باشد، رابطه جنسی و رضایت از آن افزونتر می‌گردد.

### ۳. کم سن و سالی زن و مرد:

اگر مرد و زن کم سن و سال باشند و به خوبی مورد حمایت افراد بزرگتر قرار نگیرند، ناسازگاری‌شان در زندگی بیشتر می‌شود. چون فاقد مهارت‌های اساسی در زندگی هستند.

#### ۴. بی‌فرزندگی و کم‌فرزندگی:

بی‌فرزندگی و کم‌فرزندگی هم سبب ناپایداری خانواده می‌شود. بسیاری از پدر و مادرها به خاطر فرزندانشان ناراحتی و مشکلات را تحمل می‌کنند و برای آسودگی کودکان به زندگی با تمام نامایماتش ادامه می‌دهند.

#### ۵. نداشتن توافق اخلاقی و سازش:

محیط سالم یک خانواده و به عبارتی دیگر، جو عاطفی آن به عوامل گوناگون همچون موارد ذیل بستگی دارد.

- نحوه ارتباط و طرز برخورد افراد یک خانواده با یکدیگر

- نظر افراد خانواده نسبت به هم

- احساسات و علایق آن‌ها به یکدیگر

- همکاری یا رقابت آن‌ها با یکدیگر

#### ۶. فقر فرهنگی و آموزشی:

طبق تحقیقات انجام شده، یکی از عوامل فروپاشی خانواده‌ها، فقر فرهنگی و آموزشی می‌باشد.

در این نوع خانواده‌ها، به علت پایین بودن سطح سواد والدین و عدم آگاهی از شیوه‌های صحیح تعلیم و تربیت، کانون گرم خانواده از هم فرو می‌پاشد.

#### ۷. اعتیاد به مواد مخدر:

انسان همیشه به دنبال چیزهایی تازه می‌گردد و ذاتاً خواستار تنوع است. این ویژگی‌های انسانی، اساس پیشرفت انسان را تشکیل می‌دهند. این امر در بعد مثبت، موجب تکامل و در بعد منفی، انحطاط و نابودی را سرعت می‌بخشد. و اصطلاحاً افراد معتاد در تخریب خود تسلیم می‌شوند.





## **فصل سوم**

### **گفتار دوم**

**مهارت‌های اساسی در زندگی مشترک**

## ❖ روش‌های پیشنهادی و مهارت اساسی ۱

### ایجاد محیط عاطفی مناسب:

محیط خانه مانند گلی است که تحت شرایط خاص شکوفا می‌گردد. این محیط زمانی آرام می‌شود که محیط عاطفی آن سنجیده باشد.

## ❖ نکته‌ها

۱. به هر بحران و پیشامدی عکس‌العمل نشان ندهید و از منابع مستعد استرس و اختلاف بپرهیزید. بدین ترتیب با انجام این روش می‌توانید با زندگی و پیشامدهای آن برخوردی صحیح داشته باشید.

۲. هنگامی که به دنبال کمال مطلوبی برای محیط عاطفی خود یا خانواده خود هستید، باید چند سؤال مهم را از خود بپرسید.

□ چه نوع فردی هستید؟

□ از چه نوع محیطی خوشتان می‌آید؟

□ آیا محیط خانوادگی آرامتری را می‌پسندید؟

۳. خلق محیطی عاطفی، بیش از آن که بستگی به عوامل خارجی داشته باشد، مستقیماً

به خود ما بستگی دارد.

مثلاً محل قرار گرفتن میلمان و نوع رنگ دیوار یا مکان فرش در خلق محیط عاطفی موثر می‌باشد. اما مهم‌تر از این عوامل، سرعت فعالیت افراد، احترام افراد به یکدیگر، رضایت (یا عدم رضایت) و توجه کردن به سخنان دیگران می‌باشد.

### ❖ مثال کاربردی

به عنوان مثال، آنچه مدنظر خانواده است خَلق و تداوم یک محیط ارتباطی آرام می‌باشد. گرچه، گاهی ناموفق هستیم ولی به‌رحال برای رسیدن به این هدف فرصت‌ها را از دست نمی‌دهیم. مثلاً با وجودی که همه ما همنشینی با یکدیگر را دوست داریم، ولی به خلوت خود نیز علاقمندیم و می‌خواهیم زمانی را به تنهایی سپری کنیم، این طرز تفکر و شناخت خلوت و تنهایی بیشتر جنبه مثبت دارد.

### ❖ انتظار رفتار متفاوت در خانواده

اگر می‌خواهید زندگی خانوادگی آرام‌تری داشته باشید، مهم آن است که این واقعیت را برای خود حل کنید. اعضای خانواده (که بیشترین علاقه را به آن‌ها داریم) مسلماً رفتاری متفاوت از دیگران با ما دارند، ما بهترین و بدترین جنبه‌های اعضای خانواده خود را مشاهده می‌کنیم و آن‌ها نیز به سهم خویش بهترین و بدترین جنبه‌های ما را مشاهده می‌کنند. دلیل این نوع رفتار آن است که ما احساس راحتی بیشتری با آن‌ها می‌کنیم؛ در مقابل آن‌ها، زیاد سنجیده رفتار نمی‌کنیم و حس می‌کنیم که کمتر چیزی داریم که از دست بدهیم.

### ❖ مهارت مهم و اساسی

اکثر اوقات، افراد خانواده بر نقاط ضعف ما دست می‌گذارند، ولی هیچ وقت افراد دیگر

چنین نمی‌کنند. این رفتارها به میزان آشنایی‌ها مربوط می‌گردد افراد خانواده معمولاً استعدادها و ضعف‌های ما را می‌شناسند. با شناخت خوبی که از ما دارند بیشتر عیب‌ها و جنبه‌های انسانی ما را می‌شناسند. ولی باید به این نکته توجه داشته باشید که هر کس شخصیت، نگرش، ظرفیت و رویه‌های جداگانه‌ای برای زندگی دارد که ممکن است متفاوت با دیگری باشد. ما باید افراد را آن طور که هستند، بپذیریم و آن طور که دوست دارند با آن‌ها رفتار کنیم، و این یک اصل مهم در زندگی و یک مهارت حیاتی است.

### ❖ با هم و برای هم «مهارت زندگی مشترک»

ازدواج، فرآیند مقدسی است که زن و مرد را به هم وصل می‌کند. قبل از ازدواج فرد برای خود زندگی می‌کند، برای خود کار می‌کند، پول درمی‌آورد و خرج خود و مسائل مربوط به زندگی شخصی خود را تهیه می‌کند و به تنهایی تفریح می‌کند و خلاصه محور همه فعالیتها، ارتقای خودش است. همسر او نیز قبل از ازدواج همین فعالیتها را در جهت ارتقای خودش انجام می‌داد. پس از ازدواج، محور، ارتقای «من» یا «تو» نیست، هدف ارتقای «ما» است. اینکه چقدر شما و همسرتان در یک جهت فکر کنید و فعالیت کنید، بستگی به این دارد که برداشت ذهنی شما از ازدواج چیست؟ اگر ازدواج را به عنوان یک پدیده یکی شدن بدانید با هم و برای هم فعالیت می‌کنید و همدلی خواهید کرد.

برای تحکیم بخشیدن روابط زوجین و برای آنکه بنیاد محبت بین آن‌ها زیاد شود قواعد زیر را باید رعایت کرد.

۱. نسبت به یکدیگر متعهد بوده و فراموش نکنند که آن‌ها مسئول هم هستند.
۲. نسبت به یکدیگر وفادار بوده، حتی در غیاب هم نیز او را دوست بدانند.
۳. حساسیت‌های همسرتان را بشناسید و او را تحریک نکنید.

۴. در عشق دو جانبه **غرور و خودخواهی** جایی ندارد. هر چه برای خود می‌پسندید برای همسرتان پسندید.

۵. در مواقع لزوم از او در برابر دیگران **جانبداری** کنید.

۶. عشق، **خوابی** است که به واقعیت تبدیل می‌شود.

۷. عشق یک **جاده دو طرفه** است.

۸. **خوبی** را بیشتر کنید.

۹. به صدها روش به او بگویید **دوستش** دارید.

۱۰. **تعطیلات** را با هم باشید.

۱۱. **ابراز عواطف**، رابطه را محکم می‌کند.

از راههای مختلف توجه همسرتان را به خود جلب کنید. خواه با پوشیدن یک لباس زیبا، خواه با پختن یک کیک یا حتی با ارائه یک فکر قشنگ. وقتی سعی می‌کنید. توجه او را به خود جلب کنید، او به ظرافت رفتاری شما دقیق‌تر می‌شود. جذاب‌تر از گذشته به نظرش خواهید رسید. به روشهای مختلف که بلد هستید توجه او را به خود جلب کنید لازم نیست برای این کار خرج کنید، خیلی ساده است:

- سعی کنید **جذاب‌تر** به نظر برسید.

- **ایده‌های تازه‌ای** برای بهتر شدن زندگیتان ارائه دهید.

- **حرف‌هایی** بزنید که همسرتان را **خشنود** کنید.

- از **بوهای خوش** برای **عطرآگین** کردن خود استفاده کنید.

۱۲. از همسرتان **تعریف** کنید.

### ❖ **مهارت کاربردی**

چند **خصلت روانی** در مردها هست که اگر به آن‌ها توجه شود می‌توان برای همیشه دل او

را در دست داشته باشید و آرامش روانی فضای زندگی زناشویی خود را تامین نمایید. یکی از این رموز آنست که **مردها دوست دارند تشویق شوند**. تشویق به آن‌ها چنان قدرتی می‌دهد که حاضرند برای تأیید درستی نظر شما قویتر از آنچه هستند عمل کنند.

### ❖ مهارت همسرشناسی

#### ❖ همسر خود را تا چه اندازه می‌شناسید؟

یکی از روان‌شناسان می‌گوید هر چه شناسایی زن و شوهر از یکدیگر بیشتر باشد بهتر می‌توانند در کنار هم با حسن تفاهم و آرامش زندگی کنند. او **چهار مسئله مهم** را در این باره موثر دانسته است.

این چهار مسئله عبارتند از:

۱. اطلاع از چگونگی زندگی گذشته همسر؛

۲. آشنایی به وضع جسمی و روحی او؛

۳. دانستن مسائل مورد علاقه همسر و چیزهایی که با آن مخالف است؛

۴. اطلاع از آرزوها و اهدافی که آن‌ها را دنبال می‌کند.

**الف) سوابق و زندگی گذشته:**

روان‌شناس مزبور می‌گوید: وقتی ما با کسی ازدواج می‌کنیم با آنچه همسر ما از گذشته با خود دارد سروکار داریم. با دانستن این گذشته می‌توانیم در مواقع ضروری موقعیت و وضع او را بهتر درک کنیم.

#### ❖ سوالات:

۱. آیا از تاریخ و محل تولد همسرتان اطلاع دارید؟

۲. تلخ‌ترین خاطره او از دوران کودکی کدام است؟

۳. بزرگترین موفقیت او قبل از ازدواج با شما کدام است؟

۴. به کدام یک از افراد خانواده خود بیشتر علاقه دارد؟

**ب) آشنایی به وضع جسمی و روحی:**

توجه به وضع ظاهر و چگونگی سلامت همسر نشانه علاقه زیاد به او بوده، باعث خوشحالی او می‌شود. مثلاً اظهار نظر درباره مدل لباس یا فرم موی سر در روحیه او اثر می‌گذارد.

پاسخ به سوالات زیر توجه شما را نسبت به همسرتان نشان می‌دهد.

۱. معمولاً همسر شما چه رنگ لباس می‌پوشد؟

۲. وزن بدن او در چه حدود است؟

۳. آیا لطیفه‌ای را که او چندی قبل گفته است به خاطر دارید؟

۴. بهترین خاطره او در زندگی با شما (غیر از نامزدی و ماه عسل) کدام است؟

**ج) چیزهایی که بدانها علاقه دارد و مسائلی که با آنها مخالف است:**

دانستن این مسائل می‌تواند زندگی شما را با هماهنگی و سازش توأم سازد و سوالات زیر

میزان توجه شما را بدانها نشان می‌دهد:

۱. در کدام یک از تعطیلات و گردش‌ها بیش از همه به همسر شما خوش گذشته است؟

۲. از کدام کارها و عادات شما ناراحت می‌شود؟

۳. از چه مسائل و پیش آمدهایی هراس دارد؟

۴. کدام یک از هدیه‌های شما بیش از همه او را خوشحال کرده است؟

**د) آرزوها و هدفها:**

زن و شوهرهایی که درباره آرزوها و اهداف یکدیگر گفتگو و تبادل نظر می‌کنند که بهتر

می‌توانند در زندگی با هم تشریک مساعی و همکاری داشته باشند. پاسخ به سوالات زیر

میزان آشنایی شما را دربارهٔ آرزوهای همسرتان نشان می‌دهد:

۱. صرف نظر از مسئله پول و ثروت، همسر شما خواهان به دست آوردن چه چیزهای دیگر است؟

۲. برای کودکان شما چه چیزهایی را می‌خواهد؟

۳. برای پنج سال آینده چه برنامه‌ای دارد؟

۴. میزان تعبد او به احکام شرعی چقدر است؟

هر چه پاسخ شما در این باره صحیح‌تر باشد نشانه شناسایی بیشتر شما از همسرتان است. می‌توانید از این سوالات به عنوان وسیله‌ای برای شناختن بیشتر و پی بردن به روحیات همسر خود استفاده کنید و با همفکری و تشریک مساعی با یکدیگر به آمال و آرزوهای خود تا حد امکان صورت تحقق بخشید.

### ❖ مهارت‌های روحیه‌شناسی

#### ❖ روحیات خانم‌ها

زیگموند فروید روان‌شناس معروف گفته بود، «مسئله مهمی که نمی‌توانم به آن جواب بدهم این است که خانم‌ها چه خواسته‌ها و توقعاتی دارند و چگونه می‌توان آن‌ها را راضی نگاه داشت». بسیاری از نامزدها و شوهرها هنوز هم در این باره اطلاعات کافی ندارند. برای آشنایی بیشتر با روحیات و توقعات خانم‌ها باید به این مسائل توجه داشت:

#### ۱. محبت واقعی:

آن‌ها خواهان صداقت و محبت هستند. مثلاً اینکه طلا و جواهر بیش از هر چیز آن‌ها را خوشحال می‌کند بیشتر مربوط به گذشته و کسانی بوده است که به وسیله این گونه هدایا زندگی خود را تامین می‌کرده‌اند. زن‌هایی که به عشق واقعی ارج می‌گذارند، به هدایای



پرقیمت توجه ندارند. گاهی هدیه‌های گران قیمت را نشانه خودنمایی دانسته، احساس می‌کنند که به آن وسیله می‌خواهند محبت آن‌ها را خریداری کنند و به شخصیت آن‌ها اهمیت نمی‌دهند. هدایایی که خانم‌ها را خوشحال می‌کند آن‌هایی است که با در نظر گرفتن سلیقه و خواسته‌های آن‌ها انتخاب شده و نشان دهنده توجه و علاقه به تمایلات آن‌هاست.

### **۲. علاقه به زیبایی:**

زیبا بودن از علائق طبیعی خانم‌هاست. خانم‌ها مایلند به آن‌ها گفته شود که زیبا هستند. تنها گفتن آنکه از زیبایی بهره‌مند هستند برایشان کافی نیست، بلکه باید با دقت و توجه زیاد این مسئله را به آن‌ها گوشزد کرد. مثلاً گفتن اینکه فرم موهای شما قشنگ است یا پیراهن گلی رنگ شما را خیلی زیباتر جلوه می‌دهد و تعریف از جزئیات قیافه و اندام آن‌ها به آنان اعتماد بیشتری می‌بخشد، در روحیه آن‌ها اثر مطلوب می‌گذارد و از اینکه مورد توجه هستند خوشحال می‌شوند. و این مهم توسط همسران آن‌ها روحیات آن‌ها را دو چندان می‌کند.

### **۳. ارزش کار و نتیجه:**

خانم‌ها به کار خود و نتیجه آن علاقه داشته و در این مورد حساس هستند. شغل و کاری که یک مرد انجام می‌دهد شخصیت او را نشان می‌دهد. اغلب اوقات این مسئله درباره بانوان نیز صادق است و نباید کار آن‌ها را با بی‌اعتنایی، بدون اهمیت تلقی کرد. بلکه بهتر است بدان ارزش داد و در موارد لزوم با آن‌ها در این باره صحبت و مشورت کرد.

### **۴. مصاحبت و گفتگو:**

زن‌ها به هم‌صحبت و کسانی که به گفته‌ها و دردل آن‌ها گوش بدهند احتیاج دارند. از نظر کلی گفتگوها و صحبت‌های مردها و خانم تفاوت دارد. معمولاً گفت و شنود مردها مربوط به روشن کردن یک مسئله و اظهار نظر درباره یک روش یا پیدا کردن راه حل مناسب برای یک مشکل است. بدین جهت ممکن است با سوالات خود گفته‌های طرف صحبت خود را قطع

کنند و برای اثبات عقیده خود به مشاجره بپردازند. اما خانم‌ها بدان علاقه دارند که احساسات و تمایلات خود را برای شنونده بیان کنند. گاهی از این طریق عقده‌های خود را بیرون ریخته و خود را تسکین می‌دهند. بدین جهت به شنونده‌ای که با سکوت خود حرف‌های آن‌ها را بشنود بیشتر احتیاج دارند.

#### ۵. انتخاب همسر:

زن‌ها بر خلاف مردها به آسانی عاشق نمی‌شوند. مردها زودتر تحت تأثیر احساسات قرار گرفته به زنی دل می‌بندند. ولی خانم‌ها در این مورد خودداری بیشتری داشته و در انتخاب همسر احتیاط و دقت می‌کنند. آن‌ها به صفات اخلاقی مردها توجه زیاد داشته، آینده‌نگری از خود نشان می‌دهند و با تفکر خود احساسات را کنترل می‌کنند. ممکن است به مردی علاقه زیاد پیدا کنند ولی باز هم این سوال را از خود می‌کنند که آیا می‌توانم به این مرد اعتماد کنم؟ بنابراین به آسانی در این باره تصمیم نمی‌گیرند.

#### ۶. مقاومت در برابر مشکلات:

در پیدا کردن راه حل برای مشکلات بین خانم‌ها و آقایان تفاوت وجود دارد. اغلب مردها در برخورد با مشکلات به چاره‌جویی پرداخته، تصمیم می‌گیرند و تصمیم خود را عملی می‌سازند. اما خانم‌ها در این موارد تحمل بیشتری از خود نشان می‌دهند. سعی می‌کنند به تدریج و به آرامی چاره‌ای پیدا کنند یا آنکه رفع مشکل را به گذشت زمان واگذار نمایند.

#### ۷. آزادی شخصی:

برخی از مردها خواهان آن هستند که همسرشان پیوسته در کنار آن‌ها باشد و از تنهایی ناراحت می‌شوند.

بدین ترتیب همسران خود را تحت کنترل قرار داده و آزادی آن‌ها را محدود می‌سازند. در حالی که خانم‌ها نیز به اوقات فراغت نیاز دارند تا گاهی کتاب بخوانند، به امور شخصی خود

بیردازند و احساس آرامش کنند. بنابراین توجه به آزادی شخصی خانم‌ها در روابط زن و شوهر موثر است.

#### **۸. روابط محبت‌آمیز:**

زنانی که از کارهای سنگین خانه و نگاهداری از بچه‌ها خسته و کوفته می‌شوند به حد کافی فرصت و حوصله آن را ندارند که با شوهر خود روابط عاشقانه و محبت‌آمیز داشته باشند. برخی از مردها به این مسئله توجه ندارند که کمک به همسر در امور خانه و نگهداری از بچه‌ها تا چه حد به ازدیاد محبت بین زن و شوهر کمک می‌کند.

#### **۹. رفاقت صمیمانه:**

زن مایل است دوست صمیمی شوهر خود باشد. کمتر زنی است که بدین قانع باشد که مادر بچه‌ها بوده و امور خانه را اداره کند. بلکه با گذشت زمان و این که تمایلات و هیجانات عاشقانه رو به تسکین گذارده و عشق به خانواده جایگزین آن می‌شود، احتیاج بدان دارد که شریک زندگیش با او رفاقتی صمیمانه داشته به خواسته‌های او توجه کند و محیطی آمیخته با صفا و صمیمیت وجود داشته باشد.

#### **❖ چگونه می‌توانید برای همسرتان شوهری ایده‌آل باشید؟**

یکی از مهارت‌های اجتماعی در بهتر زیستن ما که نقش اساسی در خانواده داشته و به عهده مردان می‌باشد، شوهر خوب بودن برای همسر می‌باشد. زندگی شغلی شما آقایان ارتباط مستقیمی با زندگی شخصی و خصوصیات دارد. هر چه در خانه شادتر باشید و ارتباط بهتری با همسرتان داشته باشید، انرژی بیشتری دارید تا صرف کارتان کنید. ارتباط غلط با همسرتان، نیرویی را که برای موفق شدن در کارتان لازم است از وجودتان دور می‌کند و شما احساس می‌کنید که دست به هر کاری که می‌زنید و وارد هر شغلی که می‌شوید دچار شکست می‌گردید. عقیده بر این است که برای بهتر زیستن در کانون گرم خانواده و ارتباطات

اجتماعی در بین افراد خانواده بیشترین نقش را آقایان دارند. به همین خاطر لازم است آقایان با توجه به مشغله‌های فراوان در محیط خارج از خانه، فشار روحی برای کار بیشتر، توصیه زیر را برای بهتر بودن و بهتر زیستن به کار برند.

### ❖ مهارت بهتر بودن

شوهران دوست دارند بدانند که چگونه می‌توانند خانه‌شان را نسبت به خودشان متعهد و علاقه‌مند نگه دارند. با رشد آگاهی شماست که متوجه می‌شوید نیازها و خواسته‌های زنان ممکن است با شما متفاوت باشد. با یاد گرفتن و اجرای فنون زیر شما دارای همسری شاد و دوست داشتنی، حامی، علاقمند و وفادار می‌گردید و تغییرات معجزه‌آسایی را در زندگیتان پدید می‌آورید.

#### ۱. همسران را با افراد دیگر مقایسه نکنید:

هیچ زمانی همسران را با دیگری، به ویژه نزدیکان مقایسه نکنید. با این اعمال، شما عدم امنیت را در جایی که نباید باشد، ایجاد می‌کنید. به طور مثال مردی که می‌خواهد گذشته را دوباره زنده کند، به سوی دردسر می‌رود. به خاطر داشته باشید همسران می‌خواهد در زندگی شما مقدم‌ترین فرد باشد. وقتی شما الگویی را مثال می‌زنید مانند مادرتان، همسر قبلی‌تان، دختر خاله‌تان، آن‌طور احساس کردن برای او خیلی سخت است، او باور می‌کند که باید دقیقاً عین آن الگو عمل کند و از آن پیروی کند. هر زنی دوست دارد بابت توانایی‌های خودش مورد تحسین قرار گیرد. به او اجازه دهید همان زن شایسته‌ای باشد که هست.

#### ۲. عشق خود را نسبت به همسران اثبات کنید:

زنان همیشه انتظار دارند که شوهرشان عشقشان را به صورت محسوس و ملموس

نشان دهند. در واقع، عشق را هر روز و از راه‌های کوتاه باید بر زبان آورد و نشان داد. خرید هدیه‌های کوچک و تقدیم آن به شکلی خوشایند می‌تواند جالب و زیبا باشد. مثلاً شما می‌توانید یک بسته شکلات بزرگ بخرید و به آن یادداشتی ضمیمه کنید، بدین مضمون، «تقدیم به همسر بی نظیرم که همیشه به من خوبی و عشق می‌دهد». هدیه‌هایی که خانم‌ها دوست دارند شوهرشان به آن‌ها تقدیم کند بدین قرارند: گل، کارت پستالهای زیبا همراه با نامه‌ای با دست خط خودتان، عطر، جواهرات، مجسمه‌های زیبا، کیف، لباس، بسته‌های شکلات و غیره. اگر امکان پیچیدن هدیه هست، حتماً آن را با کادوهای رنگی زیبا بسته بندی کنید.

## ❖ روشهای پیشنهادی ۲ ❖ اصول اساسی و مهارتهای عملی در زندگی

### ۱. در صحبت به دیگران میدان بدهید:

یکی از اصول مهم و با ارزش در زندگی میدان دادن به دیگران در صحبت کردن می باشد. وقتی به زندگی اشخاص موفق دقت می کنیم می بینیم تمام آن ها بیشتر از اینکه حرف بزنند به گفته دیگران گوش می دادند و روی هم رفته مستمع خوبی بوده و کسانی که از نزدیک شاهد زندگی آن ها بوده اند، این نکته را تأیید می کنند و سه چهارم موفقیت آن ها را معلول به کار بستن این شیوه و میدان دادن به دیگران در صحبت کردن می دانند. بهترین تشکر و قدردانی و اهمیتی که برای شخصی قائل می شوید این است که به دقت گوش و هوش خود را به او بسپارید، زیرا به دقت گوش دادن نه تنها راه آسانی برای جلب دوستی دیگران است، بلکه آن ها را وادار می کند که برای ما صحبت کنند و ما اطلاعات به دست آوریم.

### ۲. نکته سنج باشید تا کامیاب و در زندگی موفق باشید:

برای هر شخص، آرزوها و مشکلات و احتیاجات خویش بیش از هر چیز دیگر در نظرش اهمیت و ارزش دارد. از این جهت زمانی که شما قسمتی از این احتیاج را برآورده می سازید به

همان اندازه در طرف نفوذ می‌کنید. خاصه هنگامی که دیگران در انجام آن سستی و کاهلی کرده باشند.

نکته مهم و قابل توجهی که باید همیشه به خاطر داشته باشید و فراموش نکنید، این است که احتیاجات اشخاص با هم فرق دارد و با این که گاه این اختلافات به نظر بسیار کوچک و جزئی می‌آید. باید در نظر داشته باشید که از طریق رفع همین احتیاجات است که موقعیت و پیروزی به دست می‌آید.

**نکته مهارتی:** اگر می‌خواهید در زندگی موفق شده و پیشرفت نمایید مثل تمام مردان بزرگ و موفق جهان به احتیاجات و تمایلات دیگران حتی هر قدر هم که کوچک باشد اهمیت بدهید.

### **۳. در زندگی با انصاف باشید:**

در زندگی خود همیشه با اطرافیان خود انصاف داشته باشید. برای اینکه در دیگران نفوذ کرده و بتوانید دوستی و محبت آن‌ها را به سمت خود جلب نمائید و کار خود را پیش ببرید باید همیشه منصف باشید و در حکم و دستوری که می‌دهید و یا قضاوتی که می‌کنید خود را جای طرف بگذارید. این نکته را به خاطر بسپارید که شما در این دنیا تنها زندگی نمی‌کنید، دیگران هستند که متاع شما را خریدارند و از راه دوستی و جلب محبت آن‌هاست که شما می‌توانید ثروتمند شده و به مقامات عالیه نائل گردید و زندگی راحتی داشته باشید، پس به افکار و نظریات آن‌ها احترام بگذارید.

### **۴. در زندگی و تربیت فرزندان از تعریف و تمجید بیشتر استفاده کنید:**

از موقعی که بشر متمدن و شهر نشین گردید و زن و مرد و پیر و جوان در اجتماع در کنار یکدیگر قرار گرفتند و لازم آمد با کمک و همراهی یکدیگر زندگی کنند، هر کس برای جلب رضایت آن دیگری مجبور گردید تا اندازه‌ای جلوی احساسات خود را بگیرد و گاه برخلاف

میل باطنی خود حرفی بزند که طرف مقابل را خوش آید. هر کس از چیزی خوشش می‌آید و دوست دارد در آن قسمت از او تعریف کنند. مردان عادی و کسانی که شیفته تعریف و تملق هستند برایشان فرق نمی‌کند که شما در چه مورد آن‌ها را می‌ستائید زیرا فقط منظورشان تعریف و تمجیدی است که در مقابل دیگران می‌شود. ولی غالب مردان فهمیده تعریف‌های بی‌جهت را خوش ندارند و تنها در موارد به خصوصی است که تعریف و تمجید در آن‌ها اثر شدید دارد. تمام کسانی که در زندگی روزانه با آن‌ها در تماس هستیم، اعم از پیر و جوان، زن و مرد فقیر و ثروتمند، همگی از تعریف و تمجید بجا خوشحال می‌شوند. تعریفی که از آن‌ها می‌شود قدرت عمل و اعتماد به نفس ایشان را افزون می‌سازد و راه نفوذ گوینده را در آن‌ها از هر حیث هموار و مهیا می‌نماید.

#### ۵. در زندگی همیشه موقع شناس باشید:

کارهایی که ما در طی روز انجام می‌دهیم ممکن است صد در صد موافق میل دیگران نباشید یا اصلاً از آن باخبر نگردند. در این اجتماع مجبوریم با دیگران زندگی کنیم و نمی‌توانیم بگوییم که نظر آن‌ها درباره ما و اعمالمان بی‌اثر می‌باشد. از این رو کاری که انجام می‌دهیم و راهی که در زندگی پیش گرفته‌ایم باید کم و بیش مطابق عرف و عادات آن اجتماع باشد که در آن زندگی می‌نمائیم.

#### ❖ طبیعت بشر

این طبیعت بشر است که همیشه از خودخواهی و تظاهر بدش می‌آید. کسی که از خود تعریف و قدرت و استعدادش را زیاده‌تر از آنچه هست به رخ ما می‌کشد، مورد سوء ظن ما قرار گرفته و چون نمی‌خواهیم شخصی را با آن درجه به استعداد و بالاتر از خود مشاهده کنیم، اگر حقیقتاً هم صاحب آن معلومات و استعداد باشد، باز مورد تنفرمان قرار می‌گیرد، چه رسد به اینکه بدانیم زیاده‌تر از حقیقت ادعا می‌کند و پایش را از گلیم خود بیرون گذاشته است.



### ❖ مهارت خودمعرفی

عدم تظاهر و خجالت به همان اندازه در شخص نکوهیده بوده و به ضررش تمام می‌شود که خود خواهی و تکبر. و همانطور که تعریف بی مناسب از خود، ما را در نظر دیگران کوچک و بی مقدار می‌سازد خجالت بی موقع نیز خوار و خفیفمان می‌کند.

مردان بزرگ و موفق جهان هرگز متظاهر نبوده‌اند ولی در عین حال این هنر و قدرت را داشته‌اند که در موقع مقتضی بتوانند قدرت و استعداد خود را بر دیگران نشان داده و آن‌ها را وادار به قبول آن کنند.

### ❖ مهارت کسب محبوبیت

شهرت و محبوبیت، چون درخت نیست که هر جا بروید و ثمر بدهد. بلکه نتیجه کار و اعمال ما بوده و باید آنرا به تدریج به وجود آوریم و محفوظ نگاهداریم.

برای اینکه شهرت و محبوبیت به دست آورید و دیگران را وادار سازید شما را محترم شمارند باید به موقع خود محجوب و در فرصت مناسب و محل شایسته بی‌پروا باشید «توجه داشته باشید اهمیتی که دیگران بدون درخواست و این درو آن درزدن، به شما می‌دهند، به مراتب مهم‌تر از توجهی است که با هزاران درخواست و خواهش توأم باشد، مطمئن باشید از پروائی و بی‌پروائی و تظاهر، به آن اندازه که از حجب و عدم تظاهر استفاده می‌برید، هرگز فایده نخواهید برد، در هر موقع بنا به تقاضای زمان و مکان تصمیمات مقتضی بگیرید و عمل کنید.

### ❖ مهارت درست اندیشیدن

۶. همیشه مواظب افکارتان باشید، هر چه بیندیشید همان گونه خواهید شد:

هر زمان که فکر پلید به ذهنتان می‌رسد آن را از ذهنتان بیرون کنید. یکی از بهترین راه‌های جلوگیری از افکار پلید آن است که با ورود آن خودمان را نیشگون بگیریم.

### ❖ نکته‌ای از پیامبر اکرم ﷺ

حضرت محمد ﷺ فرمود: «وسوسه مانند رهگذری از راه می‌رسد. بر در قلب می‌کوبد و لابه می‌کند که به عنوان میهمان به درون می‌آید، اگر او را به درون راه دهید، سرور خانه خواهد شد». همواره در میان مشغله‌ها و کارها به خود یادآوری کنید که شما جسم نیستید، ذهن هم نیستید، وجود شما از گوشت، خاک و ماده ساخته نشده است، شما آن روح مطلق و ابدی هستید. پیوسته این حقیقت را به یاد داشته باشید و به خود بگویید، «من این نیستم من آن هستم».

#### ۷. هر آنچه بکارید، همان برداشت خواهید کرد:

پس مراقب هر کار کوچکی که انجام می‌دهید باشید. هر روز مدتی را ترجیحاً در یک مکان و زمان ثابت به سکوت بگذرانید، وقتی سکوت می‌کنید همه کارهایی را که در بیست و چهار ساعت گذشته انجام داده‌اید مرور کنید، بهتر است به طور معکوس خاطراتتان را مرور کنید، مثلاً به آن چه دقیقه‌ای قبل انجام داده‌اید فکر کنید و بعد به کارهایی که یک ساعت قبل انجام داده‌اید و بی تردید در خواهید یافت نمی‌بایست بعضی از اعمالی را که مرتکب شده‌اید انجام می‌دادید. اشتباهات بسیاری هست که باید آن‌ها را کنار بگذارید. توجه کنید و دعا کنید تا خداوند خرد و نیرویی به شما ببخشد که مانع تکرار این اشتباهات شود.

#### ۸. معاشران خود را با دقت انتخاب کنید:

اگر هم نشین افراد خدادوست باشید، تقدس آن‌ها در زندگی شما رخنه خواهد کرد و شما را سرشار از الهام، وجد و آرامش خواهد نمود. از این رو معاشرت بسیار مهم است.

### ۹. سعی کنید به چیزی وابسته نباشید:

وظایف‌تان را انجام دهید اما از درون وابسته نباشید و بدانید که هیچ چیز به شما تعلق ندارد. در نمایش شکوفه‌های جهان هستی شما فقط عامل و ناظر هستید و باید دو نقش را در این نمایش ایفا کنید: هنرپیشه و تماشاچی. وظایف‌تان را انجام دهید بدون آنکه در نظر بگیرید آیا شخص دیگری هم این کار را انجام می‌دهد یا نه.

ما اغلب می‌گوییم: «فلانی با من رفتار درستی نداشته است، من چرا باید به او خوبی کنم؟» نه، شما باید وظیفه‌تان را انجام دهید. وقتی که اوضاع آن چنان که می‌خواهیم پیش نمی‌رود، درمانده و مأیوس می‌شویم، اگر با عدم وابستگی کار کنیم، تأثیرناپذیر خواهیم بود. برای نتیجه و نمره کار نکنید بلکه برای عشق خالص به خدا.

### ۱۰. هر چه بیشتر خودتان را به خدا تسلیم کنید:

نام خدا را تکرار کنید و صمیمانه دعا کنید، زیرا فقط در آن صورت است که رنج نمی‌تواند بر ما اثر بگذارد و ما با خود و کسانی که در اطرافمان هستند در آرامش خواهیم بود.

### ۱۱. شجاع باشید:

همه‌ی اوقات زندگی شجاع باشید و از هیچ چیز نترسید.

### ۱۲. تا جایی که می‌توانید به افراد بیش‌تری خوبی کنید:

به مردم بیشتری کمک کنید. تا بارشان را در راه دشوار زندگی بر دوش کشند. روزی که به انسان، پرنده یا حیوانی کمک نکرده باشید، روزی از دست رفته است.

### خلاصه فصل سوم / گفتار اول و دوم

مهارت در مدیریت اقتصادی (مخارج زندگی) از لوازم دنیای حاضر است که یکی از محورهای اصلی آن اقتصاد است. امام علی علیه السلام هر شبانه روز را به سه قسمت تقسیم می‌فرمایند و تأکید می‌ورزند که مومن باید شبانه‌روز خود را به سه قسمت تقسیم کند:

- زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار
  - زمانی برای تامین هزینه زندگی
  - زمانی برای واداشتن نفس به لذتهایی که حلال و مایه زیبایی است
- امروزه نحوه استفاده از پول بسیار مهم و ارزنده است. چرا که روان شناسان نیز افراد را از نظر نحوه خرجکرد به چهار دسته تقسیم می‌کنند:

۱. ولخرج‌ها

۲. علاقه‌مندان به مال اندوژی

۳. افراد نگران در امور مالی

۴. افراد خسیس

که باید گروه ۵ را بیفزائیم که همانا افراد متعادل و میانه‌رو هستند. ضمناً در این فصل از ۱۰ مهارت اقتصادی صحبت شد که صراحت مالی، داشتن برنامه، حساب مشترک زوجین و تفاهم و مشورت از جمله آن‌هاست که به تفصیل به آن پرداخته شد. در ادامه به اهمیت خانواده به عنوان مهمترین و کوچکترین واحد اجتماعی پرداخته شد که اساس تشکیل جامعه و حفظ عواطف انسانی است. و به جوهایی:

□ عاطفی

□ دمکراسی

□ شیوه آزادی مطلق

□ شیوه دیکتاتوری در آن پرداخته شد.

سپس عوامل موثر در فروپاشی خانواده در زندگی مطرح شد که از جمله آن‌ها می‌توان:

□ فقر اقتصادی

□ ناسازگاری جنسی

- سن
- فرزند
- توافق اخلاقی
- فقر فرهنگی و آموزشی
- اعتیاد

اشاره نمود. همچنین مهارت‌های اساسی زندگی مشترک و مهارت‌های همسرشناسی و روحیه‌شناسی که اهمیت به سزایی دارد باید مورد توجه قرار گیرد. و در نهایت اصول ۱۲ گانه و اساسی و عملی مطرح شده است که خواننده محترم به شیوه کاربردی با آن‌ها آشنا می‌شود.

□ خودآزمایی:

۱. مهارت اقتصادی را تعریف نموده و شیوه بهره‌گیری از آن‌ها را توضیح دهید.
۲. حضرت امام علی علیه السلام در خصوص تقسیم اوقات چه فرمایشی دارند توضیح دهید.
۳. در مقوله اقتصاد خانواده چه زمانی مسئله بحران مطرح می‌شود و چه راهکارهایی برای آن می‌توان اتخاذ نمود.
۴. ده مهارت اقتصادی مفید را نام برده و توضیح دهید.
۵. جو عاطفی خانواده چه تأثیری بر مهارت‌های زندگی دارد؟ تحلیل نمایید.
۶. جو دمکراسی خانواده چه تأثیری بر مهارت‌های زندگی دارد؟ تحلیل نمایید.
۷. شیوه آزادی مطلق چیست؟ آنرا توضیح دهید.
۸. عوامل اصلی فروپاشی خانواده کدامند آن‌ها را توضیح دهید.
۹. مهارت‌های اصلی برای زندگی مشترک کدامند توضیح دهید.
۱۰. ۸ قاعده از قواعد ۱۲ گانه روابط متقابل زن و شوهر را نام برده و توضیح دهید.

# فصل چهارم

## در این فصل می‌خوانیم :

- فشارهای اجتماعی
- مقابله با مشکلات روزمره
- ترس و بی‌جراتی
- پرخاشگری
- سه مهارت مفید
- فشار روانی (استرس)
- مهارت خود آرام سازی و مقابله با استرس
- دستورالعمل خود آرام سازی
- مهارت مقابله با خشم
- مهارت مقابله با افسردگی
- علایم افسردگی
- مهارت‌های مقابله با تنهایی، کمرویی و طردشدگی
- تنهایی
- بی‌هدفی و طردشدگی
- کمرویی
- مهارت‌های مقابله با شکست و اتفاقات
- مهارت‌های مقابله با اضطراب
- مذهب و سلامت روان

## ❖ مدخل (فصل چهارم / گفتار اول تا ششم)

این فصل به عنوان ظریف‌ترین و حجیم‌ترین فصل این اثر است که در محورهای مختلف فشارهای اجتماعی و مهارت مقابله با مشکلات روزمره، مهارت مقابله با ترس و بی‌جراتی، مهارت مقابله با پرخاشگری و سه مهارت مفید کاربردی در این زمینه همچنین مهارت مقابله با استرس و مهارت خودآرام سازی، مهارت مقابله با خشم، مهارت مقابله با افسردگی، تنهایی، کمروبی، طرد شدگی، شکست و اتفاقات ناگوار و اضطراب و در نهایت نقش مذهب و سلامت روان پرداخته شده است.

زندگی امروزه انسانها مملو از فشارهای اجتماعی و روانی پیچیده و متنوع است که آشنایی با ویژگی آنها و همچنین مهارت مقابله با هر کدام از آنها ساحل آرامشی است که فرد به خود و خانواده و محیط پیرامون خود هدیه می‌کند.

## ❖ اهداف

انتظار می‌رود خواننده بعد از مطالعه این فصل بتواند:

۱. با مهارتهای مواجهه با فشارهای اجتماعی مانند ترس و پرخاشگری آشنا شود.
۲. مهارتهای مقابله با مشکلات روزمره را بشناسد و آنها را به کار ببندد.
۳. با ۵ مهارت اساسی برای برقراری آرامش در خانواده آشنا شده و آنها را تبیین نماید.
۴. ترس و بی‌جراتی را تعریف نماید و آنها را تحلیل کند.
۵. مهارت مقابله‌ای شناخت حدود پرخاشگری را تبیین نماید.
۶. مهارت شناخت فشار روانی (استرس) را بشناسد و آنرا تحلیل نماید.
۷. چگونگی رسیدن به شخصیتی کم استرس را به کار ببرد.



۸. با مهارت خودآرام سازی و مقابله با استرس آشنا شده و آن‌ها را ارزیابی کند.
۹. توانایی به کار بردن دستورالعمل مهارت خود آرام سازی را کسب کند.
۱۰. تست‌های فصل را در خصوص خود اجرا و ارزیابی (قضاوت) صحیح را انجام دهد.
۱۱. مهارت مقابله با خشم را بفهمد و آنرا به کار ببرد.
۱۲. مهارت خودآرام سازی در موقع خشم را به کار بندد.
۱۳. مهارت ایمن سازی در مقابل فشار روانی (استرس) را تحلیل نماید.
۱۴. مهارت تخلیه انرژی را بیاموزد و آنرا عملی سازد.
۱۵. مهارت مقابله با افسردگی، تنهایی، طردشدگی و کمرویی را بیاموزد و آنرا اجرا نماید.
۱۶. علایم افسردگی را بشناسد و آن‌ها را توضیح دهد.
۱۷. راهبردهای مقابله‌ای افراد افسرده و غیر افسرده را توضیح دهد.
۱۸. مهارت مقابله با تنهایی را توضیح دهد.
۱۹. مهارت مقابله با طردشدگی را بیاموزد و آن‌ها را در عمل توضیح دهد.
۲۰. کمرویی و مهارت مقابله با آن را توضیح دهد.
۲۱. مهارت‌های مقابله با شکست را بیاموزد و آن‌ها را در عمل توضیح دهد.
۲۲. مهارت مقابله با اضطراب را بشناسد و آنرا در صورت لزوم عملی کند.
۲۳. قواعد پنج‌گانه (مهارت‌های) مقابله با اضطراب را بشناسد و آن‌ها را توضیح دهد.
۲۴. نقش مذهب در سلامت روان را توضیح دهد.
۲۵. نظریات فروید و آدلر را در خصوص مذهب تبیین کند.



## **فصل چهارم**

### **گفتار اول**

**مهارتهای مواجهه با فشارهای**

**اجتماعی (ترس، پرخاشگری)**

## ❖ مهارت‌های مواجهه با فشارهای اجتماعی

### مشکلات روزمره چگونه بر ما تأثیر می‌گذارند؟

تا مدت‌های طولانی این موضوع که مسایل روزمره زندگی می‌تواند اثرات زیان بخشی بر روی سلامت جسمی و روانی داشته باشد مورد تردید بود. اما مطالعات اخیر نشان داده است که این امر حقیقت دارد. در واقع بین تعداد مسایل روزمره‌ای که افراد تجربه می‌کنند و علائم مشکلات سلامتی<sup>۱</sup> و تنشهای روان شناختی و همچنین فیزیولوژیکی همبستگی وجود دارد و حتی شواهدی وجود دارد که استرس می‌تواند بر سیستم ایمنی تأثیر منفی بگذارد و خطر ابتلاء به بیماریهای عفونی را افزایش دهد.

تحقیقات نشان داده‌اند که اثرات زیان بخش مشکلات روزمره در افرادی که تا به حال تحت استرس نبوده‌اند، افراد مضطرب و نیز کسانی که در حالت آشفتگی روانی قادر به مقابله موثر نیستند شدیدتر است. فشارهای ناشی از مسایل روزمره برای افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند و از سیستم حمایتی خوبی برخوردارند، کمتر است در حقیقت این سوال مطرح است که آیا چگونه از طریق ترکیب حس کنترلی درونی<sup>۲</sup> با حالت خودکارآمدی<sup>۳</sup>، عزت نفس خود را تقویت کنیم. داشتن عزت نفس بالا به ما کمک می‌کند تا از عهده تأثیرات

---

1. Symptoms of health problems.      2. Internal control.  
3. Self - efficacy.

منفی تنش‌های روزمره برآییم. یادآور می‌شویم که حمایت دیگران به کاهش تأثیرات منفی استرس‌های روزمره به سلامت روان و روحیه ما کمک می‌کند.

### **ارزیابی رویدادهای تنش‌زا:**

رویدادهای بالقوه تنش‌زا زمانی در زندگی شما تأثیر منفی می‌گذارد که آن‌ها را تهدید کننده، مهم و غیر قابل کنترل ارزیابی کنید.

### **❖ مهارت‌های خود ارزیابی**

ارزیابی‌های زیر موجب می‌شود که شما رویدادهای زندگی را به عنوان تهدید کننده در نظر

بگیرید:

- این موقعیت در من احساس اضطراب ایجاد می‌کند.
  - عاقبت این وضعیت منفی است.
  - این موقعیت تهدید کننده است.
  - ارزیابی‌های زیر موجب می‌شود که شما یک رویداد را مهم تلقی کنید:
  - این موقعیت برای من نتایج مهمی دارد.
  - این موقعیت برای من پیامدهای دراز مدت دارد.
  - این ارزیابیها موجب می‌شود که شما یک رویداد را غیر قابل کنترل تلقی کنید:
  - این واقعیت به طور کامل مایوس کننده است.
  - غیر ممکن است که بتوانم در این مورد کاری انجام دهم.
  - نه من و نه هیچ کس دیگر نمی‌تواند این وضعیت را تغییر دهد.
- شما زمانی می‌توانید با رویدادهایی بالقوه تنش‌زا در زندگی، بهتر مقابله کنید که آن‌ها را به صورت رویدادهای تحت کنترل خود ارزیابی کنید:

- من می‌توانم از عهده این موقعیت برآیم.
- می‌توانم بر این مشکل غالب شوم.
- من مهارت‌های لازم را برای موفق شدن دارم.

### ❖ مهارت مقابله با مشکلات روزمره

دو روش مقابله با مشکلات روزمره که با روحیه و خلق مثبت همراه است عبارتند از:

۱. توجه برگردانی (انحراف ذهن)<sup>۱</sup>؛
۲. آرام سازی<sup>۲</sup>.

### ❖ مهارت توجه برگردانی

یعنی منحرف کردن توجه از مسایل از طریق اندیشیدن به چیزهای دیگری یا پرداختن به کارهای دیگر. این حالت به معنای اجتناب از مسایلی که به توجه نیاز دارند نیست. بلکه توجه برگردانی روشی است برای پرهیز از زیاد فکر کردن به چیزهایی که نمی‌توانیم تغییرشان دهیم یا حداقل اکنون نمی‌توانیم در موردشان کاری کنیم.

### ❖ مهارت آرام سازی

آرام سازی یعنی صرف زمان برای انجام یک سری تمرینات که موجب آرامش ما شود. آرام سازی یک مهارت مقابله‌ای مفید برای بسیاری از موقعیت‌هاست برای آرام سازی گاهی یادآوری موقعیت‌ها و گاهی پناه به مسایل معنوی بسیار مؤثر است بارها تأکید شده هنگام خشم ۱۴ صلوات فرستاده شود به راستی چرا؟ در پاسخ باید گفت: که تأملی که در زمان

---

1. distraction.

2. relaxation.

صلوات فرستادن حاصل می‌شود در کاهش تنش و فروکش شدن خشم مؤثر است و تأثیر معنوی الفاظ نیز نقش آرام بخش را ایفا می‌کند.

### ❖ پنج مهارت برای برقراری آرامش در خانواده

هر کس، میل دارد که پس از کار روزانه وقتی به خانه می‌آید، در محیطی آرام و لذت بخش، خستگی خود را رفع کند، نه این که با مشکلات و ناراحتی‌های دیگری مواجه شده و نزاع و مجادله، زندگی را برای او تلخ و ناگوار سازد. توصیه‌های زیر را می‌توانید برای آرامش بخشیدن به کانون گرم خانواده استفاده نمایید.

### ❖ ۱. مهارت نظرخواهی در مورد مخارج زندگی

تبادل نظر در مورد مخارج و هزینه‌های مختلف زندگی خانواده و اینکه چه کسی در این مورد تصمیم بگیرد مهمترین مسئله بسیاری از خانواده‌ها محسوب می‌شود. زیرا این موضوع که دقت لازم در تهیه مایحتاج خانه بکار رود و وضع آینده نیز در نظر گرفته شود مسئله‌ای است که اهمیت دارد.

بهترین روش برای جلوگیری از اینکه خانواده دچار مشکلات مالی نشود و اختلاف بوجود نیاید آن است که زن و شوهر بخصوص در موارد مهم درباره مخارج با هم تبادل نظر و مشورت کنند.

### ❖ ۲. مهارت داشتن برنامه و تنظیم وقت

شکایت بسیاری از افراد در خصوص گرفتاری‌های مربوط به خانواده و اینکه فرصت کافی برای استراحت و تفریح ندارد رایج شده است. در حالی که می‌توان با تنظیم برنامه این مشکل را برطرف ساخت.

### ❖ ۳. مهارت نظم و انضباط بجای استبداد و خشونت

اگر پدر و مادر با استبداد با بچه‌ها رفتار کنند و همه کارهای مربوط به آن‌ها را طبق سلیقه خود برنامه‌ریزی کنند گرفتاری و ناراحتی زیادی برای خود بوجود آورده و ناراحتی اطفال را موجب می‌شوند. اما چنانچه پدر و مادر به بچه‌ها اجازه بدهند که در امور مربوط به خود اظهار نظر بکنند و خواسته‌های خود را بگویند بهتر می‌توانند راه‌های صحیح را به آن‌ها بقبولانند.

### ❖ ۴. مهارت همدلی و صمیمیت

اگر زن و شوهر نسبت به احساسات و تمایلات یکدیگر توجه داشته غمخوار هم باشند می‌توان گفت همدلی و صمیمیت بین آن‌ها وجود دارد. بعضی از زن و شوهرها به عنوان این که نمی‌خواهیم همسر خود را ناراحت کنیم از گفتن ناراحتی‌ها و مشکلات خود به آن‌ها خودداری می‌کنند و یا عدم اعتماد نسبت به آن‌ها نشان می‌دهند. بدین ترتیب بین آن‌ها فاصله بوجود می‌آید و ناراحتی‌ها به اشکال مختلف در محیط خانواده اثر می‌گذارند.

### ❖ ۵. مهارت تقسیم کار

به خصوص برای زن و شوهرهایی که هر دو کار می‌کنند. تقسیم کار و مسئولیت‌ها در خانه اهمیت زیاد دارد. اگر پدر و مادر کارها را بین خود تقسیم کرده تحت نظم در آورند و روح همکاری و تعاون در خانه حکمفرما باشد، برای بچه‌ها آموزنده است. زیرا آن‌ها وظایفی را عهده دار می‌شوند.

پدر و مادری که بیش از حد توانایی خود کار می‌کنند و برای استراحت و امور شخصی فرصت لازم را ندارند، نمی‌توانند در سهم خود به محیط خانه آرامش و شادی بدهند و شکایت‌ها و گله‌های آن‌ها موجب ناراحتی دیگران شده زندگی آنان را نیز تلخ می‌سازد.



## ❖ ترس و بی‌جرأتی

افراد فاقد جرأت ورزی نمی‌توانند از حقوق خود دفاع کنند. بی‌جرأتی یعنی منفعل، پشیمان، ترسو و تواضع بی‌جا کردن. بی‌جرأتی یعنی اهمیت ندادن به نیازها و خواسته‌های خود و پذیرفتن خواسته‌های دیگران حتی اگر این خواسته‌ها به ضرر خود شخص باشد. بی‌جرأتی نشانگر محترم نشمردن نیازهای خویشتن است، همچنین این پیام را به دیگران منتقل می‌کند که شخص حاضر است به خاطر اجتناب از گفتگو به ارتباط خود با دیگران خاتمه دهد.

### نکته:

یکی از دلایل گرفتار شدن افراد به بی‌جرأتی، عدم آگاهی آن‌ها از حقوق فردی خود است و آنان فکر می‌کنند برای اینکه مفید و مؤدب باشند لازم است تسلیم خواسته‌های دیگران شوند. گاهی افراد، جرأت ورزی را با پررویی و پرخاشگری اشتباه می‌گیرند. ممکن است فکر کنید بیان افکار خود یا متکی بودن به نفس، ناشایست و نشانه بی‌ادبی است. ضمناً بی‌جرأتی روشی وسوسه‌انگیز برای اجتناب از پاسخهای منفی دیگران است. اگر بخواهید به فکر نیازهای خود باشید مسلماً با دیگران دچار تعارض و تضاد خواهید شد. باید بیاموزید اخمها، دهن کجی‌ها و انتقاداتی را که در نتیجه امتناع از پذیرفتن خواسته‌های دیگران و منفعل نبودن می‌بینید تحمل کنید. البته بی‌جرأت بودن راحت‌تر است، چون روشی است که با کمترین مخالفت همراه است. اما وقتی به بی‌جرأتی عادت کنید، بررسی شیوه‌های دیگر برای شما دشوار خواهد بود.

## ❖ پرخاشگری

پرخاشگری دفاع کردن از حقوق خود به شیوه‌ای خصمانه است. هدف پرخاشگری گرفتن امتیاز از دیگران است.

افراد پرخاشگر سعی می‌کنند نیازها و خواسته‌های خود را از طریق تسلط، توهین و تحقیر دیگران برآورده کنند. پرخاشگری نشان دهنده آن است که فقط به فکر خود هستید. افراد پرخاشگر به حقوق و خواسته‌های دیگران اهمیت نمی‌دهند. افراد غالباً زمانی که احساس کنند مورد تهدید یا بی‌حرمتی واقع شده‌اند به پرخاشگری متوسل می‌شوند. یعنی خشم آنقدر افزایش می‌یابد که به صورت پرخاشگری ابراز می‌شود. علت دیگر انتخاب رفتار پرخاشگرانه آن است که ما فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی زیادی را می‌بینیم که قهرمانان این فیلم‌ها از طریق اعمال پرخاشگرانه خود به بهترین چیزها دست می‌یابند؛ در صورتی که در زندگی واقعی، این قهرمانان افرادی تنها و منزوی هستند و قادر به برقراری ارتباط طولانی با دیگران نیستند. رفتار پرخاشگرانه ممکن است در دنیای داستانها، فیلمها و برنامه‌های تلویزیونی معطوف به کامرواسازی فوری<sup>۱</sup> و راه‌حلهای مقطعی موفق به نظر رسد اما در دراز مدت پرخاشگری ما را از دیگران بیگانه ساخته و به صورت افرادی بدگمان، ترسو و متخاصم در می‌آورد.

## ❖ مهارت مقابله‌ای شناخت حدود پرخاشگری

جرات ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب. افراد جرات ورز برای خود و دیگران احترام قائلند. آن‌ها منفعل نیستند. اجازه نمی‌دهند دیگران از آن‌ها سوء استفاده کنند و از طرف دیگر به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند و به شیوه مدبرانه با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند.

---

1. immediate gratification.

### ❖ مزایای مهارت جرأت‌ورزی

جرأت‌ورزی چندین مزیت دارد. جرأت‌ورزی به انسان احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می‌کند. از آنجا که جرأت‌ورزی مستلزم تدبیر و مذاکره است، لازم است انعطاف‌پذیر باشید.

هر چند ممکن است همیشه به تمامی خواسته‌های خود نرسید، با وجود این، نظر به این که افراد دیگر نیز خواسته‌ها، نیازها و امیالی دارند جرأت‌ورزی بهترین روش برای دست یافتن به روابط بین فردی رضایت‌بخش است.

### ❖ نمونه‌هایی از مهارت جرأت‌ورزی، بی‌جرأتی و پرخاشگری

#### نمونه اول:

فروشنده‌ای شما را مجبور می‌کند که چیزی بخرید:

- فروشنده: خوب اجازه می‌دهید جنس را برایتان ببندم.
- پاسخ غیرجرأت‌مندانانه: خوب بله اگر فکر می‌کنید جنس خوبی است ایرادی ندارد.
- پاسخ پرخاشگرانه: این قدر مجبورم نکنید من چیزی از شما نمی‌خرم.
- پاسخ جرأت‌مندانانه: متأسفم اما من آمادگی خرید ندارم.

#### نمونه دوم:

فردی در صف خرید می‌خواهد خودش را جلو شما جا بزند:

- شخص: ناراحت نمی‌شوید من زودتر از شما خرید کنم؟ عجله دارم.
- پاسخ غیر جرأت‌مندانانه: «خیلی خوب».

□ پاسخ پرخاشگرانه: «آهای می‌خواهی چکار کنی؟ به جهنم که عجله داری برو آخر صف بایست.»

□ پاسخ جرأت‌مندانه: «متأسفم نمی‌توانم من هم عجله دارم.»

#### نمونه سوم:

مسئول شما ارزشیابی مشکوکی از کار شما ارایه می‌دهد:

□ سرپرست: این برگه ارزشیابی شماست، باید آن را امضا کنید.

□ پاسخ غیر جرأت‌مندانه: نکاتی در این ارزیابی هست که در موردشان مطمئن نیستم ولی فکر می‌کنم دفعه آینده بهتر عمل کنم.

□ پاسخ پرخاشگرانه: این ارزشیابی مزخرفی است اگر آن را تغییر ندهید به کمیته رسیدگی شکایت می‌کنم.

□ پاسخ جرأت‌مندانه: از برخی چیزهایی که شما در این جا نوشته‌اید سر در نمی‌آورم می‌خواهم با شما در مورد آن‌ها حرف بزنم.

#### نمونه چهارم:

یکی از دوستانتان می‌خواهد ماشین شما را برای روز تعطیل به امانت بگیرد:

□ دوست: آخر هفته ماشینت را به من امانت می‌دهی؟

□ پاسخ غیر جرأت‌مندانه: من خودم هم برنامه‌هایی داشتم ولی باشد. سعی کن دفعه آینده زودتر به من اطلاع دهی.

□ پاسخ پرخاشگرانه: شما خیلی پررو هستید که یک دفعه از من چنین تقاضایی می‌کنید، فراموشش کن.

□ پاسخ جرأت‌مندانه: از قبل برای آخر هفته برنامه ریزی کرده‌ام. خوشحال می‌شوم در آینده آن را به شما امانت بدهم به شرط آنکه زودتر خبر بدهید.

**نمونه پنجم:**

یکی از اقوامتان زنگ می‌زند و می‌گوید قصد دارد روز جمعه آینده به دیدن شما بیاید:

- **فامیل:** می‌دانم که دیر خبر کرده‌ام اما ناراحت نمی‌شوید که جمعه آینده پیش شما بیایم؟
- **پاسخ غیر جراتمندانانه:** خوب ما خودمان برنامه‌هایی داشتیم ولی باشد یک کارش می‌کنیم.
- **پاسخ پرخاشگرانه:** ببینید شما نمی‌توانید هر وقت که دلتان خواست به دیدن ما بیایید. شما می‌دانید ما هم برنامه‌هایی داریم.

□ **پاسخ جراتمندانانه:** جمعه آینده موقع مناسبی برای ما نیست باید وقت دیگری را تعیین کنیم.

**نمونه ششم:**

همسایگان شما مهمانی پر سر و صدایی بر پا کرده‌اند:

- **همسایه:** ناراحت نشوید تا یک ساعت دیگر همه می‌روند.
- **پاسخ غیر جراتمندانانه:** خوب باشد اما بیشتر از یک ساعت طول نکشد.
- **پاسخ پرخاشگرانه:** شما به چه حقی تمام همسایگان را ناراحت می‌کنید؟ به شما نشان می‌دهم. من به پلیس تلفن می‌کنم.
- **پاسخ جراتمندانانه:** شما تمام همسایگان را ناراحت می‌کنید باید صدایتان را پایین بیاورید.

در غیر این صورت چاره‌ای ندارم جز این که به پلیس تلفن کنم.

**❖ سه مهارت مفید**

برای بهتر شدن جرأت ورزی سه مهارت که به شما کمک می‌کند عبارت است از:

۱. بیان احساسات خود؛

۲. همدلی؛

۳. کاردانی.

### ❖ بیان احساسات خود

بیان احساسات خود یعنی مطلع ساختن دیگران از احساسی که نسبت به اعمال آن‌ها دارید. از متهم کردن دیگران یا گفتن چیزهایی مانند: «شما بی‌ملاحظه هستید»، «شما پررو هستید» اجتناب کنید. در عوض احساس خود را نسبت به اعمال آن‌ها به این صورت بیان کنید:

«متأسفم اما برنامه‌های دیگری دارم»، «متأسفم ولی نمی‌توانم کاری برایتان انجام دهم»، «اگر بیشتر از خودتان مراقبت نمایید خوشحال می‌شوم». بیان احساسات خود بر حرمت نفس و احترامی که دیگران برای شما قایلند خواهند افزود.

### ❖ همدلی

همدلی مهارتی مهم برای تقویت روابط صمیمانه است. اگر نیازهای دیگران را درک کنید و بپذیرید، آن‌ها بیشتر مایل به پذیرفتن خواسته‌ها و امیال شما خواهند بود. اما این به معنای آن نیست که هر چه دیگران می‌خواهند قبول کنید. می‌توانید با خواسته‌های افراد دیگر مخالفت نیز بکنید ولی با بیان اینکه احساس آن‌ها را درک می‌کنید و آن‌ها را محترم می‌شمایید.

### ❖ کاردانی

وقتی احساسات خود را بیان می‌کنید و نسبت به دیگران همدلی نشان می‌دهید به احتمال قوی اعمال شما مدبرانه خواهد بود تا نسنجیده. هیچ کس از اینکه وادار به انجام کاری شود خوشش نمی‌آید. اگر دیگران شما را به انجام کاری وادار کردند به جای اینکه عقب نشینی کنید، قرص و محکم بایستید و به نحوی واکنش نشان دهید که احترام آنان را جلب کنید.

**فصل چهارم**  
**گفتار دوم**

**مهارت مقابله با فشار روانی (استرسی)**

---

### ❖ فشار روانی (استرس)

دربارۀ تأثیر منفی استرس بر سلامت عاطفی و جسمی زیاد نوشته شده است. صدها مطالعه دربارۀ نحوه سازگاری افراد با رویدادهای فشارزاد در زندگی مانند رویدادهای زیر انجام شده است.

- مرگ فرد محبوب
- طلاق
- جدایی زناشویی
- از دست دادن شغل
- ازدواج
- حاملگی
- مشکلات جنسی
- تغییر شغل
- تغییر محل سکونت
- تصادف کردن
- تغییر در وضعیت مالی
- بیماری یا آسیب دیدگی شخصی



- بیماری یا صدمه دیدن اعضای خانواده
- شروع مدرسه
- ازدواج دختر یا پسر
- سقط جنین
- بی وفایی در زناشویی
- مورد تجاوز یا دستبرد قرار گرفتن
- از دست دادن دوست نزدیک
- زیر پا گذاشتن قانون
- درگیر شدن در دعوی حقوق
- اضافه شدن عضوی جدید به خانواده

#### ❖ اهمیت مهارت‌های مقابله‌ای

شما می‌توانید با مشخص کردن رویدادهایی که اخیراً برای شما پیش آمده میزان استرس زندگی جاری خود را بسنجید. نتیجه عمده مطالعات پژوهشی به ما گوید: رویدادهای تنش‌زا می‌تواند آسیب‌زننده باشد. افرادی که همزمان رویدادهای تنش‌زای زیادی را تجربه می‌کنند، در معرض خطر زیادی هستند. با این حال تأثیرات منفی تغییرات زندگی، به شخصی که این تغییرات را تجربه می‌کند، به ارزیابی اولیه و ثانویه و نیز به مهارت‌های مقابله‌ای او بستگی دارد. شناخت رویدادهای تنش‌زای زندگی به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های دشوار زندگی خود را نوازید. اگر شما با مهارت‌های مقابله‌ای که در این کتاب آورده شده تسلط بیابید، رویدادهای استرس‌زای زندگی نمی‌تواند بر شما اثر بدی بگذارد.

### ❖ مهارت نخست در هنگام تنش

اگر در معرض رویدادهای تنش‌زا هستید به خود فرصت دهید. انتظار نداشته باشید که هر کاری را که انجام می‌دهید کامل و بی‌نقص باشد. اولین مهارت مقابله‌ای شما در جریان رویدادهای تنش‌زای زندگی، مصمم، قاطع و شجاع بودن در برابر آن است. بعد از اینکه فرصت یافتید تا موقعیت را ارزیابی کنید، می‌توانید مناسب‌ترین مهارت مقابله‌ای را انتخاب کنید.

### ❖ ایجاد شخصیتی کم‌استرس

با توجه به ماهیت رقابت طلبانه دنیای ما همراه با سر و صداهای مزاحم، گرفتاریهای ناشی از ترافیک و آلودگیهای آن، پاسخ‌گریز یا ستیز، زیاد انطباقی نیست، با وجود این بسیاری از مردم بدون اینکه درباره‌اش فکر کنند از این شیوه مقابله‌ای استفاده می‌کند و اگر چه در کوتاه مدت ممکن است به خواسته‌هایشان دست یابند، ولی در دراز مدت به مشکلات جسمی و هیجانی دچار می‌شوند. نوعی پاسخ‌گریز یا ستیز از طرف روان‌شناسان الگوی رفتاری نوع الف<sup>۱</sup> خوانده می‌شود. مثلاً ببینید سوالهای زیر چقدر بیانگر دقیق شیوه زندگی شما هستند؟

۱. آیا در قبال کارتان بیش از اندازه احساس مسئولیت می‌کنید؟
۲. آیا خودتان را مجبور می‌کنید که سریعتر و تندتر از دیگران کارها را انجام دهید؟
۳. آیا برای برنده شدن فعالیت می‌کنید؟
۴. آیا مشاهده فردی که به کندی کاری را انجام می‌دهد، شما را بی‌قرار و عصبانی می‌کند؟

---

1. Type A behavior pattern.

۵. آیا تند غذا می‌خورید؟
۶. آیا انتظار در صف شما را خشمگین و ناکام می‌کند؟
۷. آیا در مقایسه با بیشتر افراد تحت فشار بیشتری هستید؟
- این سوالات از مصاحبه‌ای که برای ارزیابی افراد سازگار با نوع الف به کار می‌رود، برگرفته شده است.
- افراد نوع الف با صفات زیر مشخص می‌شوند:

#### ❖ رقابت‌جویی<sup>۱</sup>

افراد نوع الف به طور معمول رقابت‌جو هستند، آن‌ها آنقدر نگران موفقیت و ارزشمند بودن خود هستند که فرصتی برای آرامش و تفریح ندارند.

#### ❖ فوریت‌زمانی<sup>۲</sup>

افراد نوع الف با عجله و شتاب زده عمل می‌کنند. حس می‌کنند انگار وقت کافی برای انجام دادن کارهایی که از آن‌ها خواسته شده، ندارند.

#### ❖ خصومت<sup>۳</sup>

احساس شتاب‌زدگی افراد نوع الف موجب می‌شود زمانی که تأخیر دارند یا کسی در سر راهشان قرار می‌گیرد، خشمگین شوند.

رقابت‌جویی آن‌ها مانع از ایجاد روابط صمیمانه با دیگران می‌شود، چون نسبت به هر کسی که ممکن است از آن‌ها جلو بیفتد، حالت تدافعی دارند.

---

1. Competitiveness.  
3. hostility.

2. time urgency.

## ❖ نیاز به کنترل

افراد نوع الف نیاز بیش از حدی به کنترل وقایع زندگی خود مثل رفتار اطرافیان‌شان دارند.<sup>۱</sup> تاوان جسمی و هیجانی که افراد نوع الف می‌پردازند، بسیار بالاست. آن‌ها کمتر ممکن است روابط رضایت بخشی با سایرین داشته باشند، همچنین بیشتر مستعد بیماری قلبی هستند و در مقابل مرگ، شدیداً آسیب پذیرند. یکی از دلایلی که این افراد این قدر از فشارهای زندگی رنج می‌برند، این است که در پذیرفتن آنچه که می‌توانند کنترل کنند و آنچه که نمی‌توانند، مشکل دارند. توصیه می‌شود که اگر به برخی از رویدادهای زندگی اجازه دهید سیر عادی‌شان را طی کنند، بهتر کنترل می‌شوند. افراد نوع الف خود را فرسوده می‌کنند، برای اینکه ارزیابی اولیه‌شان نشانگر این است که واقعاً چیز خطرناکی وجود دارد، در حالی که ارزیابی ثانویه آن‌ها دقیقاً نمی‌تواند بین رویدادهایی را که می‌تواند تغییر دهد و آن‌هایی که نمی‌تواند، تمایز قایل شود.

در صدر همه اینها، نگرش خصمانه این افراد است که آن‌ها را در معرض خطر استرس بین فردی قرار می‌دهد.

## ❖ مهارت (خودآرام سازی و مقابله با استرس)

از زمانهای قبل از تاریخ، انسانها با استفاده از پاسخ گریز یا ستیز،<sup>۲</sup> با چالشها و تهدیدها مواجه می‌شدند. والتر. بی. کنون<sup>۳</sup> (۱۹۲۹)، فیزیولوژیست مشهور اوایل قرن بیستم، پاسخ گریز و ستیز را توصیف کرده است. او توضیح داده است که چگونه انسانها یاد گرفته‌اند با نشان دادن واکنش از طریق افزایش آدرنالین، تنش ماهیچه‌ای، جریان خون و کسب انرژی بیشتر با دشمنان خود مبارزه کنند یا سریعتر از خطری طاقت‌فرسا فرار کنند و بدین ترتیب از

1. need for control.

2. fight - or - flight.

3. Walter B.Cannon.

خودشان مواظبت کنند. واکنش گریز یا ستیز در تاریخ بشر اولیه بسیار مؤثر بوده، زیرا انطباقی‌ترین پاسخ به انواع خطرهایی بوده که انسان با آنها مواجه می‌شده است. امروزه، این پاسخ قسمت زیادی از کارآیی خود را از دست داده است، زیرا چالشها و فشارهایی که ما با آنها مواجه هستیم اغلب روانشناختی است. به عنوان مثال، در حالی که پاسخ گریز یا ستیز ممکن است در مورد شکار کردن و بقای جسمانی کارساز باشد، اما برای مقابله با آلودگی، گیرماندن در ترافیک و تعارضات بین فردی روش مناسبی نیست. اگر انسان از هم اکنون تا یک میلیون سال دیگر ساکن زمین باقی بماند احتمالاً می‌تواند یک پاسخ آرام سازی طبیعی بسیار خوبی برای ناکامیها و مشکلات روزمره خود بیابد. در این فاصله، خوب است که شما وقت خود را صرف یادگیری این پاسخ کنید و به آن مسلط شوید. خوشبختانه یادگیری این روش مشکل نیست. این کار بیشتر به تمرین و حوصله نیاز دارد. به منظور تسلط یافتن بر روش خودآرام سازی، به عنوان نوعی مهارت مقابله‌ای، با دستورالعمل زیر شروع کنید. هر چه جلوتر بروید می‌توانید این عبارات را تغییر بدهید تا با نیازها و علایق فردیتان متناسب شوند.

### ❖ دستورالعمل مهارت خودآرام سازی

در حالت راحتی دراز بکشید یا بنشینید، چند نفس عمیق و آرام بکشید، طوری که پر شدن اکسیژن را در ریه‌هایتان احساس کنید. آرام و آهسته نفس بکشید. (نفسهای عمیق و آرام). به خودتان بگویید:

«نفس عمیق بکش... نکه دار... بیرون بده» بگذارید ذهنتان راحت باشد. تمام افکار و نگرانیهای خود را کنار بگذارید. بعداً وقت برای پرداختن به آنها دارید، الان فقط مال خودتان باشید. اگر افکاری حواستان را پرت می‌کند، آنها را از ذهن خود خارج کنید. فقط نفس آرام بکشید و همان طور که به نفسهای عمیق و آرام خود ادامه می‌دهید، به پاهایتان توجه کنید.

عضلات پاهایتان را یا با هم یا یکی یکی سفت کنید. آن‌ها را چند ثانیه به این حالت نگه دارید و سپس رها کنید. بگذارید تمام تنش از عضلات پاهایتان خارج شود. وقتی عضلات پاها شل می‌شوند، خون به راحتی در آن‌ها جریان می‌یابد، به همین دلیل در آن‌ها احساس گرمی می‌کنید، وقتی که عضلات پاهایتان را به طور متناوب منقبض و رها می‌کنید به تفاوت بین دو حالت توجه کنید. همه ما بیشتر روز خود را با عضلات منقبض سپری می‌کنیم، بدون اینکه حتی از این مسئله آگاهی داشته باشیم.

### ❖ اهمیت تمرین این مهارت

این تمرین به شما کمک می‌کند تا از وضعیت بدن خود بیشتر آگاه شوید تا بتوانید آن را بهتر کنترل کنید. بعد از اینکه چند بار عضلات پاهای خود را منقبض و رها کردید، بگذارید پاهایتان کاملاً رها و شل شوند، بگذارید همه تنیدگیها از عضلات شما خارج شوند و خون در پاهایتان آزادانه جریان یابد. سعی کنید همانطور که پاهایتان گرم و راحت تر می‌شود، آن‌ها را احساس کنید. تصور کنید پاهایتان در آب ولرمی شناور است. به سختی می‌توانید وجود پاها را احساس کنید، زیرا آن‌ها بسیار راحت و سبک شده‌اند. حال بر روی بازوها و دستهایتان تمرکز دهید. دستهایتان را با هم یا یکی یکی سفت کنید. همین کار را با بازوهای خود انجام دهید، به تفاوت بین عضلات شل و سفت در بازوها و دستهایتان توجه کنید. بعد از اینکه چند بار بازوها و دستهای خود را سفت و شل کردید، همه تنیدگی آن‌ها را خارج کنید یعنی آن‌ها را به حالت شل رها کنید. همین طور که تمام تنیدگی‌ها را از دستها و بازوهای خود آزاد می‌کنید، جریان آزاد خون را در آن‌ها احساس خواهید کرد. دستها و بازوهایتان را گرمتر، راحت‌تر و آرام‌تر احساس خواهید کرد. مثل اینکه، بدون وزن در آبی ولرم شناور هستید.

حال بر گردن و شانه‌هایتان تمرکز کنید. شانه‌های خود را بالا بکشید و عضلات گردن و شانه را سفت کنید. اگر در این حالت برای مدتی بمانید، عضلات گردنتان سفت می‌شود و

پشتتان درد می‌گیرد. این حالت بدون اینکه از آن آگاه باشید بعضی از روزها که با تنیدگی و نگرانی سپری می‌شود اتفاق می‌افتد. با شل کردن عضلات شانه و گردن متوجه تفاوت بین عضلات شل و تنیده می‌شوید. این کار را چند بار تکرار کنید، طوری که بتوانید حالت تنیدگی را باز شناسید. یادگیری طرز تشخیص تنیدگی، مهارت با ارزشی است. زیرا با این عمل می‌توانید متوجه شوید که چه وقت تمرین آرام سازی روی شما اثر می‌گذارد. بگذارید تمام تنشها از عضلات گردن و شانه هایتان خارج شود. به خودتان بگویید، «آرام باش - آرام باش». احساس می‌کنید که عضلات گردن و شانه هایتان شل و شل تر می‌شوند و شانه‌ها و گردنتان بیشتر و بیشتر آرام و شل می‌شوند. حس می‌کنید بر فراز ابرها، در آسمان معلق هستید. هیچ نوع فشاری در گردن و شانه‌های شما وجود ندارد. تنها احساسی که بر شما حاکم است راحتی و آرامش محض است.

به تنفس عمیق و آرام ادامه دهید. بگذارید اکسیژن در درون بدنتان جاری شود، سلولهای خون خود را در طول آرام سازی دوباره پر از اکسیژن کنید. به تنفس عمیق و آرام ادامه دهید حال به عضلات چهره‌تان تمرکز دهید. عضلات چانه تان را سفت کنید. احتمالاً از اینکه می‌بینید چقدر این عضلات سفت هستند، تعجب خواهید کرد. سعی کنید تفاوت بین عضلات سفت و شل را حس کنید. چشمه‌ایتان را محکم ببندید و به شدت اخم کنید اگر غالباً روزی را با تنیدگی در عضلات صورتتان سپری کرده باشید، در پایان روز دچار سردرد تنشی خواهید شد. حال عضلات چهره‌تان را کاملاً شل کنید. جریان خون را وقتی چهره‌تان شروع به گرم شدن و راحت شدن می‌کند احساس می‌کنید.

به نفس کشیدن آرام و عمیق ادامه دهید. در حالی که اکنون تمام تمرکزتان بر عضلات چهره، شانه و گردنتان است، احتمالاً پاها و بازوهایتان را کاملاً فراموش کرده‌اید. الان پاها و بازوهایتان چنان شل و رها هستند که به سختی آن‌ها را بخشی از بدنتان احساس می‌کنید. از وجود آن‌ها آگاه هستید، اما آن قدر شل و رها هستند که به سختی می‌توانید وجود آن‌ها را

احساس کنید. تصور کنید بر فراز ابرها در آسمان معلق هستید، یا در ساحلی زیبا در زیر آفتابی گرم دراز کشیده‌اید و یا در کوهستان کنار آبشاری فرح بخش آرمیده‌اید.

### ❖ آثار مهارت خودآرام سازی

خودآرام سازی مهارتی است که می‌توانید با استفاده از آن کارهای خوبی برای خودتان انجام دهید. این فرصتی است تا شما از ناملایمات زندگی روزمره فرار کنید، زمانی است تا در درونتان آرامش بیابید و به بدنتان اجازه دهید تا کار خارق العاده خود را انجام دهد. زمانی که آهسته و عمیق نفس می‌کشید، کمک می‌کنید تا اکسیژن وارد خونتان گردد. قلب شما با آهنگ آرامی کار می‌کند و خون غنی از اکسیژن را به سراسر بدنتان پمپاژ می‌کند. شما می‌توانید در حالت آرامش خودتان فرصتی به دست آورید تا به اهمیت کارکردهای درونی بدنتان و ارزش مهارت آرام سازی در کمک به قرار دادن خود در یک وضعیت مثبت پی ببرید. آرام و آهسته نفس بکشید بگذارید عضلات بدنتان هر چه بیشتر آرام شوند. گویی بر فراز یک مکان دلخواه در حال پرواز هستید. زمانی را برای خلوت کردن با خود به دور از هر چیز دیگر در جهان بدست آورید.

پاسخ آرام سازی از سه مؤلفه<sup>۱</sup> تشکیل شده است: محیط،<sup>۲</sup> بدن<sup>۳</sup> و ذهن<sup>۴</sup>.

#### ۱. محیط:

فراگیری پاسخ آرام سازی در یک محیط آرام آسان تر است. در یک جایی که عوامل مزاحم وجود ندارد، خود را در وضعیت راحتی قرار دهید. هر چه مهارت آرام سازی شما بهتر شود، متوجه خواهید شد که می‌توانید در هر شرایطی حتی در مکان‌های پر از مایه‌های حواس پرتی نیز به آرامش برسید.

1. Component.

2. Environment.

3. Body.

4. Mind.



## ۲. بدن:

وقتی شما عمل آرام سازی را انجام می‌دهید، بدنتان آرام می‌شود، تنفس و فشار خونتان کاهش می‌یابد، ضربان قلبتان کندتر می‌شود و ماهیچه‌ها و عضلات بدنتان کمتر تنیده است. چگونه می‌توانید به بدنتان کمک کنید تا به این شیوه پاسخ دهد؟ یک نقطه شروع خوب، آرام کردن تنفس است. آهسته و عمیق نفس بکشید، نگره دارید و بیرون بدهید. این فرآیند را برای ۵ دقیقه تکرار کنید. تنفس عمیق و آهسته باعث می‌شود تا اکسیژن با کارایی فزاینده‌ای وارد بدنتان شود. وقتی شما مضطرب و تحت فشار هستید، تمایل دارید که سریع و سطحی نفس بکشید. تنفس یک بخش مهم زندگی است. با وجود این، در بیشتر اوقات ما به کارایی تنفس خود کمتر توجه می‌کنیم. پس از چند لحظه تنفس آهسته و عمیق، احساس آرامش بیشتری به شما دست خواهد داد.

یک راه دیگر برای آرام سازی بدن، در تماس بودن با عضلات بدن با استفاده از شیوه خودآرام سازی توصیف شده در بالا است.

## ۳. ذهن:

شما با چند روش می‌توانید از قدرت ذهنیتان برای آرام سازی خود استفاده کنید. آرام سازی زمانی به خوبی جواب می‌دهد که شما افکار روزمره را کنار بگذارید و در یک موضع فکری آرام قرار بگیرید. یکی از راههای خوب برای غالب آمدن بر حواس پرتی، تکرار کلمه یا عبارتی در طول آرام سازی است. در مراقبه متعالی<sup>۱</sup> به این کلمه یا عبارت مانترا می‌گویند. هربرت بنسون (۱۹۷۶) پیشنهاد می‌کند در هنگام انجام تمرین آرام سازی، کلمه (یک) را تکرار کنید، من اغلب به خودم می‌گویم «آرام باش... آرام باش.» شما هم می‌توانید با تجسم آرامش از ذهن خود با خلاقیت استفاده کنید. مثلاً وقتی که مشغول تنفس عمیق و شل کردن

---

1. Transcendental meditation.

عضلات هستید، خودتان را در جای خاصی مانند کنار یک آبشار سرد، ساحلی گرم نزدیک اقیانوس یا یک علفزار فرح بخش تصور کنید. با استفاده از **قدرت ذهن**، احساس آرامش را در خود بیشتر کنید و افکارتان را از دنیای روزمره دور کنید.

راه دیگر استفاده از **فرآیند فکر** جهت آرام سازی این است که هر نوع قضاوت درباره کارهایتان را موقتاً به حالت تعلیق درآورید. مسلماً در طول آرامش گاهی صداهای بیرونی یا افکار ناخوشایند، حواس شما را پرت می‌کند، در این حالت به خود زیاد **سخت نگرید**، فقط بگذارید صداها یا افکار مزاحم رد شوند و مجدداً به آرام کردن خود ادامه دهید. زمانی آرام سازی جواب می‌دهد که شما دارای **نگرشی پذیرنده** باشید. هنگام آرام سازی به خود یادآور شوید که به طور عمیق و آهسته نفس بکشید، عضلات خود را شل کنید و دوباره خود را بر فراز ابری در محلی خاص تصور کنید و از فعالیتهای دنیای اطرافتان دور شوید. در هر حال، **پاسخ آرام سازی**، مانند **پاسخ گریز یا ستیز** به طور خودکار عمل نمی‌کند. هزاران سال است که انسان به تمرین آن پرداخته است. نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که آرام سازی مهارتی است که از طریق تمرین و حوصله به دست می‌آید.

### ❖ حفظ کنترل درونی

آیا با عبارت زیر موافق هستید یا مخالف؟

الف) کاملاً موافقم

ب) موافقم

ج) مخالفم

د) کاملاً مخالفم

۱. کنترل کمی بر روی مسایلی که برایم اتفاق می‌افتد دارم. ....

۲. واقعاً به هیچ ترتیبی نمی‌توانم برخی از مشکلات خود را حل کنم. ....

۳. کار زیادی برای تغییر مسایل مهم زندگی نمی‌توانم انجام دهم. ....

۴. اغلب در برخورد با مشکلات زندگی احساس درماندگی می‌کنم. ....

۵. اتفاقاتی که برای من می‌افتد غالباً نتیجه کارهای خودم است. ....

۶. هر کاری را که ذهنم آماده باشد، قادر به انجامش هستم. ....

اگر شما با عبارات ۱ و ۲ و ۳ و ۴ مخالف و با عبارات ۵ و ۶ موافق هستید، بدین معنی است که بر زندگی خود تسلط و کنترل دارید. پژوهشگران دریافته‌اند که افراد دارای احساس کنترل قوی، در مقایسه با افرادی که احساس می‌کنند بخش عمده‌ای از زندگی شان خارج از کنترلشان است، از تنش روانشناختی و فیزیکی کمتری رنج می‌برند.

مشاهده تفاوتی که افراد در برداشت‌هایشان از میزان کنترلی که بر زندگیشان دارند، سالهاست که توجه روانشناسان را به خود جلب کرده است. افرادی که مسئولیت وقایعی را که برایشان اتفاق می‌افتد می‌پذیرند، «درونی‌ها»<sup>۱</sup> نامیده می‌شود، زیرا آن‌ها دارای کانون کنترل درونی<sup>۲</sup> هستند و بر عکس کسانی که معتقدند بیشتر مسایلی که برایشان اتفاق می‌افتد، خارج از کنترلشان است «بیرونی‌ها»<sup>۳</sup> نامیده می‌شود، زیرا آن‌ها دارای کانون کنترل بیرونی<sup>۴</sup> هستند. ذکر این نکته مهم است که ما به عنوان افراد درونی یا بیرونی به دنیا نمی‌آییم، بلکه کانون کنترل بر اساس یادگیری و تجاربمان در جریان رشد ایجاد می‌شود.

مطلب مهمتر این که چون کانون کنترل مبتنی بر ادراکات فرد از زندگی است، از این رو می‌توان آن را مجدداً ارزیابی کرد و تغییرش داد.

### ❖ حرف زدن با خود هنگام مواجهه با مشکلات

همه ما به عنوان انسان از توانایی خاصی برای حرف زدن با خود برخورداریم. چه با

1. Internals.  
3. Externals.

2. Internal locus of control.  
4. External locus of control.

صدای بلند با خودتان حرف بزنید و چه آهسته، در هر حال، می‌توانید با استفاده از این توانایی خود را برای **مقابله با مشکلات** آماده کنید. اگر چه احتمالاً بیشتر نیز در جریان موقعیتهای مشکل با خودتان حرف می‌زنید، اما سه روش است که به شما کمک می‌کند تا این کار را به طور مؤثرتر انجام دهید. این روشها شامل: **آماده شدن در مقابل مشکلات، مواجهه شدن با آنها و تأمل کردن** در مورد چیزهایی است که آموخته‌اید.

### ❖ مهارت آماده شدن در مقابل مشکلات

شما می‌توانید از طریق حرف زدن با خود به شیوه‌ای که کنترل شما را بر اوضاع افزایش دهد خودتان را برای مبارزه با مشکلات آماده کنید. شیوه‌ای که انتخاب می‌کنید باید طوری باشد که کنترل شما را بر اوضاع افزایش دهد. چگونگی مقابله با مشکل را با استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای خودتان طرح ریزی کنید، یعنی فکر کنید که چگونه باید مقابله کنید و حتی اگر تنش‌زا باشد چه چیزی باید از این تجربه بیاموزید. برای استفاده از سیستم‌های حمایتی خود، روش‌های مؤثری را انتخاب کنید.

### ❖ فهرست مهارتی

- از بزرگ جلوه دادن مسایل و ناراحتی‌ها قبل از رخداد آن بپرهیزید. تهیه فهرستی از جملات تقویت کننده می‌تواند به شما کمک کند، مانند:
- «نشستن و نگران شدن هیچ کمکی نخواهد کرد»
  - «خودم را ناراحت نخواهم کرد»
  - «با استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی خودم نقشه‌ای را تهیه می‌کنم»
  - «تجربه خوبی برای من خواهد بود»

- «احساس اضطراب می‌کنم، اما در این شرایط طبیعی است»
- «در حالی که راهبرد خود را طرح ریزی می‌کنم، می‌توانم از مهارت‌های آرام سازی نیز استفاده کنم»

### ❖ مهارت ذهنی مقابله با مشکل

شما همچنین می‌توانید در ذهن خود نتیجه خوشایند مقابله با مشکل را تجسم کنید و بدین ترتیب خود را برای مقابله با مشکل آماده کنید. هنگام استفاده از مهارت‌های مسئله گشایی برای مقابله با موارد تنش زا تصور کنید که بر مشکل غالب آمده‌اید. اگر هنگام مرور ذهنی این مشکل احساس اضطراب یا خشم کردید، از مهارت‌های خود آرام سازی برای آرام کردن خودتان استفاده کنید.

### ❖ مهارت مواجه شدن با مشکلات

وقتی مشکلی پیش می‌آید، آن قدر خود را از نظر روانی تقویت کنید تا احساس کنید که از عملکرد خود راضی خواهید شد. به خود بگویید که شما یک مقابله‌گر (مبارزه‌جو) هستید و می‌دانید که چگونه از مهارت‌های مقابله‌ای خود استفاده کنید. یاد بگیرید به شیوه زیر با خود در مورد مشکلات حرف بزنید:

- «من یک مقابله‌گر هستم، و می‌دانم که می‌توانم از عهده این موقعیت برآیم»
- «این موقعیت دشواری است، اما من مقاومت می‌کنم»
- «کم کم نگران می‌شوم، ولی الان وقت آرامش است»
- «بر اساس نقشه خود عمل می‌کنم. نمی‌گذارم افکار منفی حواسم را پرت کند»
- «باید آرام باشم، و بر آنچه که باید انجام بدهم تمرکز داشته باشم»

- «نمی‌گذارم اضطراب و خشم بر من مسلط شود»
  - «اگر طوری عمل کنم که انگار بر همه چیز کنترل دارم، راه حل مشکل را پیدا می‌کنم»
- با استفاده از خلاقیتان، فکر کنید که چه مطالبی را می‌توانید در هنگام مواجه شدن با مشکلات به خودتان بگویید. گاهی در وضعیت‌های مشکل‌شوخی کردن مفید است. به خودتان سخت نگیرید و از مشکلات به عنوان فرصتهایی برای آزمایش کردن مهارت‌ها مقابله‌ای خود، استفاده کنید. اشتباهات خود را بپذیرید و کمال‌گرا نباشید.

### ❖ تأمل کردن درباره چیزهایی که آموخته‌اید

هنگامی که مشکلی را از سر راه برداشتید برای مدتی درباره آنچه که از آن آموخته‌اید، تأمل کنید. بهتر است به اشتباهات خود پی ببرید و از خودتان بپرسید که چطور می‌توانید از اشتباهات خود کمال استفاده را ببرید. ولی زیاد خرده‌گیری نکنید. ما باید خود را به عنوان موجودی جایز الخطا که پیوسته در حال یادگیری چیزهای جدید است، بپذیریم. با این حال باید به نکات مثبت و خوب خودمان نیز توجه کنیم. برای مدتی تجسم کنید که با مشکل مقابله کرده‌اید و بر آن غالب شده‌اید. افراد اغلب به طور اشتباه بر جنبه‌های منفی عملکردشان توجه می‌کنند، بدون اینکه امتیازی به موفقیت‌های خود بدهند. اما با ارج نهادن به کارهای درست و نیز با تصحیح خطاهای خود می‌توانیم تجربیاتمان را شکل دهیم. مدتی بر روی عملکردتان با گفتن این عبارات تأمل کنید:

- «من جان سالم به در برده‌ام و این خیلی برای من مهم است»
- «آنقدرها هم که فکر می‌کردم بد نبود»
- «عملکردم نسبتاً خوب بود، می‌توانم حتی در دفعه‌های بعد بهتر از این عمل کنم»
- «زندگی پر از مشکلات است و من نمی‌توانم یاد بگیرم با آن‌ها مقابله کنم»

- «از اینکه خودم را به عنوان یک مبارز می بینم خوشحالم»
- «مشکلات زندگی فرصتی به من می دهد تا مهارت های مقابله ای خود را بکار ببرم»

### ❖ مهارت استفاده از شوخ طبعی خود (تست خودسنجی)

کدام یک از عبارات زیر توصیف کننده روش برخورد شما با مشکلات است؟

- الف) کاملاً موافقم
  - ب) موافقم
  - ج) مخالفم
  - د) کاملاً مخالفم
۱. معمولاً در موقعیتهای تنش زا سعی می کنم به دنبال چیز خنده داری بگردم. ....
  ۲. اغلب اگر در شرایطی باشم که یا باید بگرییم یا بخندم ترجیح می دهم بخندم. ....
  ۳. وقتی با مشکلات مواجه هستم اغلب شوخ طبعی خود را از دست می دهم. ....
  ۴. باید اعتراف کنم که اگر شوخ طبع تر بودم زندگیم راحت تر بود. ....
  ۵. من معمولاً حتی در شرایط سخت هم می توانم موردی برای شوخی کردن پیدا کنم. ....
  ۶. تجربه من این است که شوخ طبعی روش بسیار موثری برای مقابله با مشکلات است. ....
- این عبارات از مقیاس مقابله از راه شوخ طبعی<sup>۱</sup> انتخاب شده اند کسانی که از شوخ طبعی به عنوان نوعی مهارت مقابله ای استفاده می کنند، با عبارات ۱ و ۲ و ۶ موافق و با عبارات ۳ و ۴ مخالفند.

---

1. Coping humof scale.

## ❖ مهارت شوخ‌طبعی

مدت‌هاست که روان‌شناسان به ارزش شوخ‌طبعی به عنوان نوعی مهارت مقابله‌ای پی برده‌اند. فروید، شوخ‌طبعی را بهترین مکانیسم دفاعی می‌داند. از نظر فروید «شوخ طبعی یک استعداد استثنایی و نادر» است که به ما اجازه می‌دهد در مواجهه با تنش به خودمان بگوییم: «نگاه کن این است معنی دنیایی که ظاهراً خطرناک نامیده می‌شود، مثل بازی بچه هاست که خیلی خنده دار است».

## ❖ نتایج پژوهش پیرامون مهارت شوخ‌طبعی

پژوهشگران با بررسی پژوهش‌های انجام شده در زمینه شوخ‌طبعی و سلامتی نتایج زیر را درباره ارزش شوخ‌طبعی به عنوان نوعی مهارت مقابله‌ای بیان کرده‌اند.

۱. افرادی که از شوخ‌طبعی خوبی برخوردارند در مقایسه با افرادی که شوخ‌طبع نیستند احتمالاً در هنگام مواجه شدن با تجربیات تنش‌زا کمتر با خلق منفی واکنش نشان می‌دهند. شوخ‌طبعی به خصوص زمانی که افراد با یک رویداد منفی مواجه می‌شوند، مفید است، زیرا آن‌ها به مشکل با شوخ‌طبعی می‌نگرند و بدین ترتیب با احساس نارضایتی مقابله می‌کنند. با این حال، شوخ‌طبعی الزاماً اضطراب شخص را هنگام مواجهه با رویدادهای تهدیدکننده کاهش نمی‌دهد.

۲. شوخ‌طبعی روش مؤثری برای مقابله با عواطف منفی از قبیل خشم، غمگینی و افسردگی است. افراد شوخ‌طبع احتمالاً نسبت به هیجانات منفی موضع فعالیت‌تری دارند و سعی می‌کنند بر آن‌ها غلبه کنند. شوخ‌طبعی به ما اجازه می‌دهد تا ناملایمات را از پیش روی خود برداریم. افرادی که فاقد شوخ‌طبعی اند احتمالاً منفعل می‌شوند و عواطف منفی بر آن‌ها مسلط می‌شود.

۳. افرادی که از شوخ‌طبعی خوبی برخوردارند در مقایسه با افرادی که شوخ‌طبع نیستند شانس بیشتری برای داشتن جسمی سالم دارند. مطالعات نشان می‌دهد که شوخ‌طبعی با عملکرد مثبت دستگاه ایمنی و علائم تنش‌های فیزیولوژیکی کمتر، ارتباط دارد.



### ❖ ارتباط مهارت شوخ طبعی با تنش‌ها

شوخ طبعی از چند طریق به ما کمک می‌کند تا با تنش مقابله کنیم:

**اول** اینکه، شوخ طبعی احساس خودکار آمدی ما را بالا می‌برد. بدین ترتیب به جای اینکه با ترس یا دستپاچی به رویدادهای تنش‌زا واکنش نشان دهیم، می‌توانیم با استفاده از حس شوخ طبعی به آسانی و بدون ناراحتی با آن رویدادها مقابله کنیم و آن‌ها را به عنوان چالش تلقی کنیم.

**دوم** اینکه، شوخ طبعی کمک می‌کند تا از آن مشکل فاصله بگیریم و در عوض برای یافتن راه‌های دیگر فرصتی بیابیم.

**سوم** اینکه، شوخ طبعی این است که مردم بیشتر مایلند در کنار افراد شاد و سرحال باشند و از آن‌ها حمایت کنند. نوع شوخ طبعی که به نظر سالم‌تر می‌آید، خوش طبعی ملایم و معطوف به خود است. این نوع شوخ طبعی همان‌طور که در قبل هم ذکر شد، موجب می‌شود که شخص خود را خیلی جدی نگیرد. این نوع شوخ طبعی سالم با شوخ طبعی ناسالمی که توأم با تمسخر و خصومت است مغایرت دارد.

این چهار نکته را در مورد ارزش شوخ طبعی به عنوان نوعی مهارت مقابله‌ای در نظر داشته باشید:

**اول** اینکه، همان‌طور که ویکتور فرانکل می‌گوید: شوخی نوعی تناقض<sup>۱</sup> است. شما نمی‌توانید در یک زمان هم واقعاً غمگین باشید و هم بخندید.

**دوم** اینکه، شوخی، ویژگی منحصر به فرد انسان است که از طریق جدا کردن افراد از دردها و ناراحتی‌هایشان موجب نوعی احساس انتخاب و کنترل در آن‌ها می‌شود.

---

1. Paradoxical.

سوم اینکه، شوخ طبعی به ما یادآوری می‌کند تا مسئله را از جنبه‌های مختلف بررسی کنیم.

و سرانجام شوخ طبعی نوعی تأیید خویشتن<sup>۱</sup> است، وقتی به خود می‌خندیم یعنی به خود می‌گوییم: «من خودم را دوست دارم و خود را به عنوان شخص جایز الخطا می‌پذیرم».

---

1. Self - affirmaion.

**فصل چهارم**  
**گفتار سوم**

**مهارت مقابله با خشم**

### ❖ مهارت مقابله با خشم

خشم یکی از هیجانهای پیچیده انسان است. خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است. همه ما در طول زندگی با موقعیتهای خشم برانگیز روبرو شده‌ایم. اشکال خشم این است که اگر چه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد و علت اینکه افراد در مورد خشم دچار **تعارض و تضاد** هستند همین نکته است. از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می‌تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف خود باز دارد.

### ❖ دورنمای تاریخی خشم

یکی از بهترین راههای خوب برای درک دوسوگرایی ما نسبت به خشم توجه به طرز تلقی مردم در طول تاریخ نسبت به مقوله خشم است. جوامع دینی در **مه‌ار خشم** بسیار موفق عمل کرده‌اند و اساساً هر جا دین **مبادی اخلاقی** اش را ترویج نموده است خشم انسانها در سطوح مختلف کاهش یافته است.

### ❖ تعریف خشم

ارایه تعریفی از خشم بسیار دشوار است، زیرا افراد از نظر **زمان و علت خشم و نحوه**

واکنش به آن کاملاً متفاوت هستند. هیجان‌هایی که غالباً با خشم همراه هستند عبارتند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه‌توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض، تحقیر و ناراحتی. چون تعاریف و تجربیات ما از این احساسات متفاوت است، توصیف دقیق آن‌ها غیر ممکن است. نکته مهم شناخت این مسئله است که چه وقت خشم برای شما مشکل ایجاد می‌کند و زندگی شما را به طور جدی به خطر می‌اندازد. اگر چه ما عقاید و برداشتهای متفاوتی از خشم داریم و آستانه خشم ما با یکدیگر متفاوت است، ولی می‌توانیم از راه‌های مطرح شده در این فصل برای مقابله با مواقعی که خشم باعث بروز مشکلاتی برای ما می‌شود استفاده کنیم.

### ❖ تجربه خشم

همه افراد گاهی با بدرفتاری و ناکامی مواجه می‌شوند، بنابراین مقایسه میزان تجربه خشم افراد بسیار آموزنده است. پژوهشگران تحقیقاتی در مورد تجربیات خشم افراد انجام داده‌اند که در اینجا چند مورد از یافته‌های این تحقیقات را بیان می‌کنیم:

#### ۱. چه کسی عامل خشم شما می‌شود؟

اکثر افراد گفتند: «دیگران موجب خشم ما می‌شوند.» در موارد زیادی خشم نسبت به شخص مورد علاقه تجربه می‌شود. همچنین دوستان و آشنایان نزدیک نیز از عاملهای خشم بودند. افراد ناخوشایند و غریبه‌ها بخش نسبتاً کوچکی از افرادی را تشکیل می‌دادند که پاسخ دهندگان را خشمگین می‌کردند.

#### ۲. چه چیزی موجب خشم افراد می‌شود؟

با توجه به اینکه خشم به طور معمول نسبت به دوستان و افرادی که مورد علاقه ما هستند تجربه می‌شود، جای تعجب ندارد که علت خشم حول ناکامی‌ها، نیازها و

خواسته‌های فرد می‌چرخد. در یک تحقیق افرادی با دامنه سنی وسیع و با زمینه اجتماعی گسترده مورد مطالعه قرار گرفتند. در این تحقیق ده علت برای خشم افراد مشخص شد.

۱. جلوگیری از رفتار هدفمند.
۲. تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن.
۳. مورد پیشداوری، تبعیض یا بی‌مهری قرار گرفتن.
۴. مورد فریب‌کاری یا عهد شکنی قرار گرفتن.
۵. تحقیر شدن احساسات، ارزشها یا اقتدار واقعی فرد از سوی دیگران.
۶. مورد بدرفتاری و بی‌توجهی قرار گرفتن از سوی افراد مهم.
۷. صدمه دیدن در نتیجه بی‌توجهی نسبت به خود.
۸. رفتار حاکی از بی‌توجهی دیگران.
۹. مورد تجاوز بدنی یا کلامی قرار گرفتن.
۱۰. قربانی شدن.

وقتی افراد رویدادهای خشم برانگیز و آزار دهنده زندگی خود را ارزیابی می‌کنند میزان خشم خود را مبتنی بر عوامل زیر می‌دانند:

□ میزان آسیب یا خطر: هر گاه فرد با اعمالی از سوی افراد دیگر روبرو شود که آسیب زننده و مزاحم اهداف و خواسته‌های او باشد و جبران آن آسان نباشد به احتمال زیاد خشمگین می‌شود.

□ علت آسیب یا خطر: اگر افراد در معرض آسیب‌های عمدی افراد دیگر که قابل پیشگیری هم بوده است قرار گیرند به احتمال زیاد خشمگین می‌شوند.

□ آسیب یا خطر غیر منتظره: در صورتی که آسیب یا خطر غیر منتظره پیش بیاید، افراد خشمگین می‌شوند.

□ **عامل آسیب خود فرد بوده است یا دیگران:** وقتی آسیب، ناشی از اعمال دیگران است در مقایسه با زمانی که آسیب، ناشی از اعمال خود فرد است احتمال زیاد وجود دارد که با خشم واکنش نشان داده شود.

### **۳. چرا افراد خشمگین می‌شوند؟**

بیشترین دلیلی که برای خشم یاد می‌شود، نشان دادن **اقتدار و استقلال** خویشان بود. تقویت رابطه با فرد، خشم برانگیز و آزاردهنده و تحت تأثیر قرار دادن آن فرد برای تغییر رفتار خود به ترتیب دومین و سومین علت شایع خشم بودند. همچنین انتقام گرفتن و تخلیه انرژی به عنوان دلایل دیگر خشم گزارش شد.

### **۴. واکنش دیگران نسبت به خشم چیست؟**

طبق یافته‌های پژوهش‌ها اغلب افراد دعا کردند که خشم آن‌ها با **پیامدهای منفی** دیگران مواجه شده است. بیشترین واکنش‌های گزارش شده در مقابل خشم عبارت بود از بی‌تفاوتی یا عدم نگرانی، دفاع، عذرخواهی یا دیگر علایم پشیمانی و... .

### **۵. واکنش فرد خشمگین نسبت به خشم خود:**

غالب افراد، ابراز خشم خود را حالتی ناخوشایند می‌دانند. و این نتایج نشان می‌دهد که باید برای برآورده ساختن نیازهای خود علاوه بر خشم از مهارت‌های دیگری نیز استفاده نمائیم. **وقتی افراد را فرد دیگری خشمگین می‌کند**، اغلب توجیه خوبی برای رفتار شخص پیدا نمی‌کردند. بنابراین تحریک و عصبانیت به نظرشان غیر موجه و غیر منصفانه می‌رسید. آن‌ها نسبت به کسی که آن‌ها را خشمگین کرده بود احساس آزرده‌گی می‌کردند و تمام فکرشان این بود که با آن‌ها بدرفتاری شده است.

### ❖ مهارت گفتگو در برابر خشم

مسلماً می‌توان از بسیاری از مشکلات اجتناب کرد در صورتی که افراد بتوانند وقتی فردی آن‌ها را عصبانی می‌کند ابراز وجود کنند و با فرد مقصر گفتگو کنند تا این گونه تحریکات را دیگر انجام ندهد. مهارت‌های جرأت ورزی و مذاکره در این فصل مورد بحث قرار می‌گیرد.

### ❖ ارزیابی خشم

بهتر است احساسات خشم خود را سنجیده و ببینید با عبارات زیر چقدر موافق یا مخالف هستید.

الف) کاملاً موافقم

ب) موافقم

ج) مخالفم

د) کاملاً مخالفم

۱. بیشتر از بقیه خشمگین می‌شوم. ....
۲. زود عصبانی می‌شوم. ....
۳. از اینکه این قدر خشمگین هستم تعجب می‌کنم. ....
۴. وقتی چیزی مانع کارهای من می‌شود عصبانی می‌شوم. ....
۵. وقتی دیر به مکانی می‌رسم عصبانی می‌شوم. ....
۶. وقتی افراد غیر منصفانه عمل می‌کنند خشمگین می‌شوم. ....
۷. حتی وقتی افراد دوروبرم هستند عصبانی می‌شوم. ....
۸. وقتی عصبانی می‌شوم ساعتها همین طوری می‌مانم. ....
۹. وقتی که باید با یک سری افراد بی‌کفایت کار کنم، عصبانی می‌شوم. ....



این عبارات از پرسشنامه چند وجهی خشم<sup>۱</sup> انتخاب شده‌اند. عبارات ۱ و ۲ و ۳ جنبه برانگیختگی خشم<sup>۲</sup> را می‌سنجد. برانگیختگی خشم به شدت، مدت و فراوانی خشم اشاره دارد. عبارت ۴ و ۵ و ۶ گستره<sup>۳</sup> چیزهایی که شما را عصبانی می‌کند، می‌سنجد. عبارات ۷ و ۸ و ۹ گرایش فرد را به داشتن نگرشی خصمانه<sup>۴</sup> ارزیابی می‌کند.

جنبه دیگری که توسط این پرسشنامه مورد ارزیابی قرار می‌گیرد سهولت ابراز خشم است. افرادی که خشم خود را خیلی راحت بیان می‌کنند معمولاً با عبارت زیر موافق هستند:

وقتی از دست کسی عصبانی هستم به خودش می‌گویم.

ابراز خشم برای من سخت نیست.

افرادی که از بروز خشم خود اجتناب می‌کنند با این عبارات موافق هستند:

ابراز خشم موجب احساس گناه در من می‌شود.

سعی می‌کنم ناراحتی‌ها و دلخوریهای خود را از دیگران پنهان کنم.

### ❖ مضرات خشم

با توجه به این که خشم واکنشی قابل پیش‌بینی نسبت به بدرفتاری دیگران است، پس قابل درک است که گاهی همه ما خشمگین شویم. وقتی از چیزهایی که شما را آشفته می‌کند عصبانی می‌شوید، دلیلی ندارد که خود را تحقیر کنید. برای مقابله با خشم، از سبک مقابله‌ای سرکوبگر<sup>۵</sup> (بازدارنده) استفاده نکنید و آنقدر هم احساسات خود را انکار نکنید که نتوانید کاری در مورد آن انجام دهید. در عوض بررسی کنید که آیا شیوه‌های مقابله‌ای شما مناسب هستند یا نه. خشم ممکن است به مضرات اجتماعی و جسمی زیادی منجر شود. مضرات

---

1. Multidimensional Anger Inventory.

2. anger arousal.

3. range.

4. hostile outlook.

5. repressive coping style.

جسمی خشم شامل استرس روان شناختی، پرتنش و ناراحتی‌های بدنی همراه با خشم است. مضرات اجتماعی خشم شامل: احساس درماندگی، تنهایی و انزوا است. با استفاده از مقیاس زیر میزان تأثیر خشم بر زندگی خود را درجه بندی کنید:

۰ = اثر ندارد

۱ = اثر جزئی

۲ = اثر متوسط

۳ = اثر شدید

۴ = اثر عمده

#### درجه بندی

۱. رابطه با مراجع قدرت (معلم، رئیس، پلیس و غیره).....
۲. رابطه با همسالان و همکاران.....
۳. رابطه با زیردستان در کار.....
۴. رابطه با بچه‌ها.....
۵. رابطه با همسر.....
۶. رابطه با والدین.....
۷. رابطه با سایر اعضای خانواده.....
۸. رابطه با دوستان.....
۹. زمانی که در اثر مبتلا شدن به خشم از دست داده‌اید.....
۱۰. دخالت خشم در فعالیتهای آرام بخش و لذت بخش (رابطه جنسی، ورزش، سرگرمی‌های متفرقه و نظایر آن).....

۱۱. تأثیر خشم بر سوء استفاده از دارو یا مواد دیگر ممنوعه.....

۱۲. تأثیر خشم بر خلاقیت و بارآوری.....

۱۳. تصادفات، خطاها و اشتباهات.....

اگر درجه‌بندی شما در برخی از موارد یا تمامی آن‌ها ۳ یا ۴ باشد باید جداً با فراگیری روشهایی از ایجاد مزاحمت خشم زیاد در زندگی خود جلوگیری کنید.

### ❖ مهارت زمینه‌یابی پاسخهای مقابله‌ای

افرادی که در یک مطالعه زمینه‌یابی شرکت کرده بودند ادعا نمودند که واکنشهای زیر به بهتر شدن حال آن‌ها در موقع **عصبانیت** کمک کرده است.

□ داد زدن بر سر کسی که آن‌ها را عصبانی کرده است.

□ ورزش کردن

□ سرگرم کردن خود با چیزی

□ تلاش برای فکر کردن درباره چیزهای دیگر

دانشجویان بیان کردند که انجام کارهای زیر، زمانی که به شدت عصبانی هستند حالشان را بدتر می‌کند:

□ دزدیدن چیزی از کسی که آن‌ها را عصبانی کرده است.

□ خود خوری کردن درباره چیزهایی که آن‌ها را عصبانی کرده است.

□ وارد ساختن آسیب جسمی به فردی که آن‌ها را خشمگین کرده است.

به طور کلی مردان احساس می‌کردند که **پاسخهای پرخاشگرانه** به خشم، حال آن‌ها را بهتر نمی‌کند.

با این حال در مقایسه با زنان بیشتر با پاسخهای پرخاشگرانه نسبت به خشم واکنش

نشان می‌دهند.

زنان بیشتر از مردان اعتقاد داشتند که صدمه زدن، دزدیدن چیزی از فرد، یا توهین کردن به شخص عصبانی‌کننده حال آن‌ها را بدتر می‌کند. ضمناً زنان بیشتر از مردان اظهار می‌کردند که وقتی کار خوبی برای فردی انجام می‌دهند، خود را با چیزی سرگرم می‌سازند و یا سعی می‌کنند در مورد چیزهای دیگر فکر کنند، حالشان بهتر می‌شود.

### ❖ مهارت نحوه کنترل خشم

وقتی که با شما بدرفتاری می‌شود یا ناکام می‌شوید باید به خاطر داشته باشید که یک مقابله‌کننده هستید و می‌دانید که چگونه از مهارت‌های مقابله‌ای استفاده کنید. از آنجایی که همه ما گاهی در زندگی عصبانی می‌شویم، روان‌شناسان برنامه‌هایی طراحی کرده‌اند که به افراد کمک می‌کند تا به شیوه مؤثرتری با خشم خود مقابله کنند. مهارت‌های زیر برای مقابله با خشم مؤثر شناخته شده‌اند.

### ❖ مهارت خودآرام‌سازی

وقتی عصبانی هستید استفاده از مهارت خودآرام‌سازی بسیار مفید و اثربخش است «ژان استوتزل معتقد است که انسان خشمگین نابیناست» و حقیقت دارد که می‌گویند وقتی عصبانی هستید قبل از اینکه پاسخی بدهید باید تا ۱۰ بشمارید یا ده صلوات بفرستید. این کار به شما فرصت می‌دهد تا با استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی خود بهترین راه حل را انتخاب کنید. همچنین می‌توانید از احساس خشم خود به عنوان نشانه‌ای برای شروع خودآرام‌سازی استفاده کنید. شما می‌توانید با استفاده از مهارت‌های تنفس آرام و عمیق در مدتی کوتاه خود را کاملاً آرام سازید. سپس در وضعیت بهتر و آرام‌تر راه حل‌های خود را بررسی کنید. اگر احساس می‌کنید که فریاد زدن یا عمل پرخاشگرانه به نفعتان است می‌توانید این کار را

بکنید اما برون‌ریزی شما (عصبانیت و فریاد کشیدن) در این حالت انتخابی و نه نتیجه خشم غیر قابل کنترل است.

همچنین می‌توانید از خود آرام سازی برای آماده کردن خود جهت مواجه شدن با موقعیتی خشم برانگیز استفاده کنید. می‌توانید با مرور ذهنی نحوه واکنش خود در موقعیت مزبور، خود را حساسیت زدایی کنید. خود را آرام کنید و تصور نمایید که در معرض ناکامی یا بدرفتاری قرار گرفته‌اید. زمانی که احساس کردید فشار خونتان در حال افزایش است میزان خشم خود را روی یک مقیاس ۰ تا ۱۰۰ درجه‌ای درجه بندی کنید، سپس خود را آرام کنید تا اینکه میزان خشم‌تان به سطح پایین‌تر (۳۰ یا پایین‌تر) برگردد. حال تصور کنید که ناکامی و بدرفتاری بدتر هم شده است. دوباره خشم خود را درجه بندی کنید و با استفاده از مهارت خود آرام‌سازی، آن را مهار کنید. اگر به اندازه کافی این روش را تمرین کنید، احساس می‌کنید برای مقابله موفقیت‌آمیز با احساس ناکامی و بدرفتاری در هر زمان آمادگی دارید.

استفاده از روش خود آرام سازی برای حفظ کنترل خود در مواقع ناکامی یا وقتی که مورد بی‌حرمتی واقع شده‌اید یکی از بهترین مهارت‌های مقابله با خشم است.

### ❖ مهارت ایمن سازی در مقابل فشار روانی (استرس)<sup>۱</sup>

استفاده از ایمن سازی در مقابل استرس را به عنوان یک مهارت مقابله با اضطراب مطرح می‌کنند. تکنیک ایمن سازی در مقابل استرس برای آمادگی و حاضر بودن در مقابل رویدادهای دشوار زندگی طراحی شده است. این آمادگی با آموختن نحوه تعلیم خود درباره مشکلات عملی می‌شود. می‌توان با تهیه فهرستی از خودگویی‌های انطباقی<sup>۲</sup>، خود را برای مقابله آماده کنید. مثلاً قبل از مواجه شدن با رویدادی به خودتان بگویید:

1. Stress inoculation.

2. Adaptive self - statements.

- «این مسئله مرا ناراحت می‌کند اما می‌دانم که چگونه از عهده‌اش برآیم».
- «مثل اینکه مسئله جدی است باید خود را آماده کنم».
- «می‌توانم از مهارت‌های مقابله‌ای خود برای حفظ کنترل استفاده کنم».
- «زیاد سخت‌نگیر این می‌تواند تجربه یادگیری خوبی باشد».
- «هر وقت احساس خشم کردم خود را آرام می‌کنم و خونسردی خود را حفظ می‌کنم».

### ❖ مهارت‌های مواجهه با رویداد

- در جریان مواجهه با رویدادی می‌توانید به خودتان بگویید:
- «هر قدر بیشتر آرام باشم و از مهارت‌های مقابله‌ای خود استفاده کنم بیشتر می‌توانم موقعیت را کنترل کنم».

- «این موقعیت را به عنوان یک تجربه یادگیری مفید در نظر بگیر».
- «مسئله جدی است، اما من هم آماده‌ام».
- «نفس عمیق بکش، آرام باش و از نیروی فکرت استفاده کن».
- «حق دارم ناراحت باشم، اما باید بر اهداف خود متمرکز بشوم».
- «نباید اجازه بدهم خشم دیگران بر من اثر بگذارد باید خویشتن دار باشم».

### ❖ مهارت‌های پاداش

- پس از اینکه با رویداد خاصی مقابله کردید، به تلاش‌های خود پاداش دهید:
- «آنقدرها هم که فکر می‌کردم سخت نبود».
  - «در همه مواقع خوب ظاهر شدم».
  - «این موقعیت‌ها آسان نیست اما به هر حال بخشی از زندگی است».

- «وقتی از مهارت‌های مقابله‌ای خوبی استفاده می‌کنم احساس بهتری نسبت به خودم دارم.»

### ❖ ۲ مهارت ایمن سازی

به دو طریق می‌توانید از این گونه عبارات ایمن سازی در مقابل استرس استفاده کنید: یکی، اینکه در زمان بررسی رویدادهای خشم برانگیز از آن‌ها استفاده کنید و دیگر، آنکه قبل از مواجه شدن با رویداد خشم برانگیز از طریق آرام سازی و حرف زدن با خود در مورد آن رویداد به صورت تجسمی از این روش استفاده کنید. زمانی که دارید خویشتن داری<sup>۱</sup> و احساس خودکار آمدی<sup>۲</sup> خود را تمرین و مرور می‌کنید از خود آرام سازی و خودگوییهای انطباقی استفاده کنید.

استفاده از ایمن سازی در مقابل استرس برای تعلیم خود در مقابله رویدادهای خشم برانگیز زندگی.

### ❖ مهارت تخلیه انرژی

وقتی خشم بر شما مستولی می‌شود تخلیه انرژی از طریق پرداختن به فعالیت‌های جسمی یا خلاق، مفید و اثربخش است. فایده تخلیه خشم این است که می‌توان در وضعیت ذهنی آرام، مشکل خشم برانگیز خود را حل کرد. تخلیه انرژی به عنوان یک مهارت مقابله با خشم، فرآیندی دو مرحله‌ای است. مرحله اول، رها ساختن تنش و برانگیختگی<sup>۳</sup> از سیستم است. و مرحله دوم، به مسئله گشایی مربوط است.

---

1. self - control.  
3. arousal.

2. self - efficacy.





**فصل چهارم**  
**گفتار چهارم**

**مهارت مقابله با افسردگی، تنهایی،**

**طردشدگی و کمروبی**

### ❖ مهارت مقابله با افسردگی

در زندگی هر فرد فراز و نشیبهایی وجود دارد. این فراز و نشیبها تا وقتی که بیش از اندازه افراطی نباشد، موجب می‌شود زندگی **جالب و چالش‌انگیز** شود. اما زمانی که به طور استثنایی احساس افسردگی و غمگینی می‌کنید یا زمانی که برای یک دوره طولانی **بی‌حوصله و گرفته** هستید، لازم است وضعیت را ارزیابی کنید و به دنبال پاسخهای مقابله‌ای مناسب بگردید.

### ❖ علایم افسردگی

برای درک واژه حالت افسردگی اصطلاح بالینی افسردگی را باید درک کنیم و بدانیم روان‌درمانگرهای حرفه‌ای چگونه افسردگی را تشخیص می‌دهند. **انجمن روانپزشکی آمریکا** (۱۹۹۴) اظهار می‌دارد که افراد دچار افسردگی بالینی به مدت ۲ هفته یا بیشتر **علایم** زیر را تجربه می‌کنند:

- **تغییر در اشتها:** آن‌ها یا کم اشتها می‌شوند و وزن از دست می‌دهند و یا پراشته می‌شوند و وزنشان زیاد می‌شود.
- **بی‌خوابی یا خواب بیش از حد معمول.**
- **کاهش انرژی و احساس خستگی.**

- از دست دادن علاقه و احساس لذت نسبت به فعالیتهای لذتبخش گذشته.
- احساس بی ارزشی، خود سرزنشی یا گناه زیاد.
- کاهش توانایی تفکر یا تمرکز.
- افکار تکراری درباره مرگ، افکار خودکشی.

### ❖ خودآزمایی افسردگی

از طریق درجه بندی ۱۰ موردی که در مقیاس زیر به کار رفته است می‌توانید شاخصی برای میزان تقریبی افسردگی خود به دست آورید.

الف (۰) = برای من مشکل محسوب نمی‌شود.

ب (۱) = گاهی برای من مشکل است.

ج (۲) = اغلب برای من مشکل است.

د (۳) = تقریباً همیشه برای من مشکل است.

حال به عناوین زیر بر اساس مقیاس خود امتیاز دهید:

- |                              |                            |                            |                            |                         |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۱. احساس غمگینی         |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۲. احساس افسردگی        |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۳. نداشتن امید به آینده |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۴. احساس خستگی          |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۵. کم اشتها             |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۶. احساس شکست           |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۷. افکار خودکشی         |
| <input type="checkbox"/> الف | <input type="checkbox"/> ب | <input type="checkbox"/> ج | <input type="checkbox"/> د | ۸. زیاد گریه کردن       |

الف □ ب □ ج □ د □

۹. اختلال در خواب

الف □ ب □ ج □ د □

۱۰. مشکل در تصمیم‌گیری

### ❖ عوامل زیربنایی افسردگی

افرادی که از افسردگی رنج می‌برند سبک‌های زیر در آن‌ها به صورت عادت در می‌آیند. آن‌ها باید یاد بگیرند به خاطر حفظ سلامت خود از این سبک‌ها دست بردارند.

#### وابستگی غیر واقع بینانه به دیگران:

افراد افسرده عزت نفس خود را به شدت وابسته به تأیید دیگران می‌دانند.

#### برخوردار نبودن از سیستم حمایت اجتماعی:

افراد مستعد افسردگی، بیشتر درونگرا و منزوی هستند. آن‌ها از مهارت‌های لازم برای حفظ روابط حمایت‌کننده استفاده نمی‌کنند.

#### استرسی در روابط نزدیک:

احساس افسردگی غالباً زمانی که در روابط بین فردی ناهماهنگی وجود دارد، تشدید می‌شود.

#### سبک تمرکز بر خود<sup>۱</sup> افسرده ساز<sup>۲</sup>:

افراد افسرده ذهن خود را با مسایل منفی مشغول می‌کنند. آن‌ها زمان زیادی را صرف یادآوری موارد منفی زندگیشان می‌کنند و هرگز راهبردهای مقابله‌ای خود را تحقق نمی‌بخشند.

#### آسیب‌پذیری کمال‌گرایانه<sup>۳</sup>:

1. self - focusing style.

2. Depressive.

3. Perfectionistic vulnerability.

افراد افسرده اصرار دارند که **کامل باشند** و چون کامل نیستند خود را بی ارزش و زندگیشان را بیهوده تلقی می‌کنند.

### **کنترل بیرونی<sup>۱</sup>:**

افراد افسرده فکر می‌کنند رویدادهای مهم زندگیشان خارج از کنترل آن‌هاست.

### **❖ تغییر دادن موقعیت**

مهمترین اصل در مورد تغییر دادن یک موقعیت ناخوشایند **واقع بینی** است. شما باید این حقیقت را بپذیرید که بسیاری از رویدادهای زندگی که به احساس افسردگی شما منجر می‌شود خارج از کنترل شما است. بنابراین سازگاران نیست که خود را با این گونه افکار **غیر واقع بینانه** ناراحت کنید:

«چرا باید این اتفاق می‌افتاد؟»

«کاش طور دیگری عمل می‌کردم.»

«این منصفانه نیست.»

«کاش شانس دیگری داشتم.»

### **❖ دنیای افسردگان**

افراد افسرده خود را ناتوان و درمانده می‌کنند، زیرا بسیاری از موقعیتها را ناخوشایند در نظر می‌گیرند. وقتی رویداد ناخوشایندی خارج از کنترل شما است به نفعتان است که حقیقت را (هر چند ممکن است ناخوشایند باشد) قبول کنید و انرژی‌تان را بر ارزیابیها و پاسخهای مقابله‌ای خود متمرکز کنید. **خودخوری کردن** درباره رویدادی که نمی‌توانید تغییرش دهید هیچ نتیجه‌ای ندارد.

---

1. External control.

### ❖ نیایش نامه

رینولد نایبر<sup>۱</sup> در «نیایش آرامش» خود، این اولین مهارت مقابله‌ای را چنین جمع بندی می‌کند:

«خدایا به ما رحمت عطا کن تا چیزهایی را که نمی‌توانیم تغییر دهیم با آرامش بپذیریم، شهادت عطا کن تا چیزهایی را که باید تغییر یابند تغییرشان بدهیم، و خرد عطا کن تا بین این دو تمایز قایل شویم».

### ❖ مهارت روابط بین فردی

از جمله رویدادهای زندگی که گاهی می‌توانید بر روی آن‌ها تأثیر بگذارید، رویدادهایی است که به روابط بین فردی مربوط می‌شود. اگر به دلیل آنکه کسی با شما درست برخورد نکرده، یا نیازهای شما را برآورده نکرده است، احساس ناراحتی می‌کنید، می‌توانید از طریق مذاکره<sup>۲</sup> و گفتگو، یا از طریق استفاده از مهارت‌های اجتماعی<sup>۳</sup> و جرأت‌مندی<sup>۴</sup> موقعیت را بهتر کنید.

نمی‌توان انتظار داشت که همه افراد در مقابل بدبیارها واکنش‌های مطلوبی از خود نشان دهند. در حالی که برخی افراد می‌توانند تجارب ناخوشایند خود را حل و فصل کنند برخی دیگر درمانده و افسرده می‌شوند.

### ❖ ۲ مهارت مقابله‌ای

مهارت‌هایی را که برای مقابله با افسردگی مفید و مؤثر هستند از طریق دو نوع بررسی

---

1. Reinhold niebuhr.  
3. social skills.

2. Negotiation.  
4. being assertive.

شناسایی می‌شوند. یک رویکرد شامل مقایسه راهبردهای مقابله‌ای است که توسط افراد افسرده و غیر افسرده به کار برده می‌شود و رویکرد دوم بررسی همبستگی بین پاسخ مقابله‌ای مرجح<sup>۱</sup> افراد و سطح افسردگی آن‌هاست.

### ❖ راهبردهای مقابله‌ای افراد افسرده و غیر افسرده

عموماً تفاوت‌های زیر، در بین انواع پاسخهای مقابله‌ای افراد افسرده و غیر افسرده مطرح است.

- افراد افسرده بیشتر به تفکر آرزومندانه می‌پردازند.
- افراد افسرده از مهارت‌های مسئله‌گشایی به اندازه کافی استفاده نمی‌کنند.
- افراد افسرده از حمایت اجتماعی به اندازه کافی استفاده نمی‌کنند.
- افراد افسرده به مقدار خیلی زیاد حالت اجتناب دارند.
- افراد افسرده از مهارت خودآرام‌سازی استفاده مؤثری نمی‌کنند.
- افراد افسرده در حرف زدن با خود درباره مشکلاتشان ماهر نیستند.
- افراد افسرده برای بیرون آمدن از ناراحتی نمی‌توانند از شوخ طبعی استفاده کنند.
- افراد افسرده منفعل هستند.
- افراد افسرده به مهارت‌های خود برای مقابله با موقعیتهای افسرده ساز اعتماد کمتری دارند.

□ افراد افسرده بیش از اندازه خود را سرزنش می‌کنند.

### ❖ پرسشنامه مقابله با افسردگی

وقتی احساس افسردگی می‌کنید چقدر به موارد زیر عمل می‌کنید؟

---

1. Preferred.

الف) هرگز □

ب) به ندرت □

ج) گاهی □

د) اغلب □

۱. از دوستانم کمک می‌خواهم. ....
۲. خود را سرزنش می‌کنم. ....
۳. تلویزیون تماشا می‌کنم. ....
۴. راهی پیدا می‌کنم تا خودم را بهتر احساس کنم. ....
۵. از مشروبات الکلی یا داروی آرام بخش استفاده می‌کنم. ....
۶. می‌خواهم، خیال پردازی می‌کنم، یا از موضوع فرار می‌کنم. ....
۷. به فعالیتهایی مانند مطالعه، موسیقی، یا ورزش می‌پردازم. ....

### ❖ تفسیر پاسخها

افراد غیر افسرده به تأیید موارد ۱ و ۴ و ۷ گرایش دارند. آن‌ها هنگام احساس افسردگی فعالانه سعی می‌کنند خود را مشغول کنند، از دیگران کمک می‌گیرند و از مهارت‌های مسئله‌گشایی استفاده می‌کنند.

افراد افسرده گرایش دارند موارد ۲ و ۳ و ۵ و ۶ را تأیید کنند. آن‌ها منفعل و گوشه‌گیر شده و خود را سرزنش می‌کنند.

آن‌ها اغلب از الکل و داروهای آرام‌بخش استفاده می‌کنند.

این مطالعات نشان می‌دهد که حالت افسردگی، منفعل بودن و خود سرزنشی متقابلاً یکدیگر را تقویت و تشدید می‌کنند به نظر می‌رسد افراد افسرده انرژی لازم را برای دست



زدن به پاسخهای مقابله‌ای فعال ندارند.

اگر آنها می‌توانستند خود را مجبور سازند تا فعالانه‌تر مقابله کنند حتماً احساس بهتری پیدا می‌کردند.

از محاسبه همبستگی بین پاسخهای مقابله‌ای مرجح افراد و سطح افسردگی آنها نیز نتایج مشابهی به دست آمد.

**سطح پایین‌تر افسردگی با اولویت پاسخهای مقابله‌ای زیر ارتباط داشت:**

جستجوی حمایت اجتماعی

مسئله‌گشایی

منحرف کردن حواس خود از مسایل و سرگرم کردن خود با چیزهای دیگر

**سطح بالاتر افسردگی با اولویت پاسخهای مقابله‌ای زیر ارتباط داشت:**

خود سرزنشی

استفاده از محرکهایی<sup>۱</sup> مانند قهوه و سیگار

تماشای تلویزیون

تحریک پذیری و تندخویی

استفاده از داروهایی مانند آمفتامین و والیوم

**نکته:**

وقتی افسرده هستید، سرزنش کردن خود باید آخرین کاری باشد که انجام می‌دهید. زندگی پر از فراز و نشیب است، اگر شما هر دوی آن را تجربه نکنید طبیعی نیست. توجه داشته باشید که مقابله با فراز و نشیبهای زندگی به اندازه کافی چالش‌انگیز است، پس با سخت گرفتن کارها، کمال‌گرایی و سرزنش خود کارها را پیچیده‌تر نکنید.

---

1. Stimulants.

### ❖ فهرست مهارت‌های مقابله با افسردگی

- مهارت مقابله‌ای ۱: پذیرفتن موقعیتهای ناخوشایند زمانی که خارج از کنترل شما هستند.
- مهارت مقابله‌ای ۲: تقویت روابط شخصی خود با استفاده از مهارت‌های اجتماعی، جرأت ورزی و مذاکره.
- مهارت مقابله‌ای ۳: زیر سوال بردن و اصلاح ارزیابی‌های اولیه غلط.
- مهارت مقابله‌ای ۴: حفظ احساس کنترل.
- مهارت مقابله‌ای ۵: زیر سوال بردن و اصلاح ارزیابی‌های اولیه غیر منطقی.
- مهارت مقابله‌ای ۶: استفاده فعال از مسئله‌گشایی.
- مهارت مقابله‌ای ۷: پاداش دادن به موفقیت‌های خود.
- مهارت مقابله‌ای ۸: کنترل تفکر منفی.
- مهارت مقابله‌ای ۹: تفکر مثبت.
- مهارت مقابله‌ای ۱۰: سرگرم کردن و کنترل زندگی خود.
- مهارت مقابله‌ای ۱۱: استفاده از مهارت‌های اجتماعی مناسب.
- مهارت مقابله‌ای ۱۲: استفاده مؤثر از سیستم‌های حمایتی.
- مهارت مقابله‌ای ۱۳: شناخت علایم ناامیدی و خودکشی.

### ❖ مهارت‌های مقابله با تنهایی<sup>۱</sup>، کمرویی<sup>۲</sup> و طردشدگی<sup>۳</sup>

- 
1. Loneliness.
  3. Rejection.

2. Shyness.

## ❖ تنهایی

### تجربه تنهایی:

چند وقت یک بار این احساسات را تجربه می‌کنید؟

الف) هرگز

ب) به ندرت

ج) گاهی

د) اغلب

۱. هیچ دوستی ندارم. ....

۲. با هیچ کس ارتباط ندارم. ....

۳. با اطرافیان خود همساز هستم. ....

۴. با مردم احساس نزدیکی می‌کنم. ....

۵. هیچ کس واقعاً مرا به خوبی درک نمی‌کند. ....

۶. احساس تنهایی نمی‌کنم. ....

۷. آدمها کنارم هستند اما با من نیستند. ....

افرادی که احساس تنهایی می‌کنند تمایل دارند با عبارات ۱ و ۲ و ۵ و ۷ موافقت و با عبارات ۳ و ۴ و ۶ مخالفت کنند. بیشتر مردم تنهایی را به عنوان تجربه‌ای منفی تلقی می‌کنند. در یک بررسی<sup>۱</sup> که توسط مرکز خدمات بهداشت دانشجویان به عمل آمد، دانشجویان، تنهایی را یکی از رایجترین مسایل بهداشتی خود درجه بندی کردند.

---

1. Survey.

## ❖ انواع تنهایی

امروزه دو نوع تنهایی مشخص شده است: **تنهایی اجتماعی**<sup>۱</sup> و **تنهایی عاطفی**<sup>۲</sup>.  
**تنهایی اجتماعی:**

در نتیجه احساس عدم عضویت در یک گروه و نداشتن فعالیت‌های مشترک با دیگران ایجاد می‌شود. **تنهایی اجتماعی** زمانی ایجاد می‌شود که شما از روابط دوستی خود ناراضی هستید و نیازمند کسب اطمینان مجدد در مورد ارزشمندی خود از طرف دیگران هستید.

### **تنهایی عاطفی:**

وقتی شما از روابط و دلبستگی‌های شخصی خود با دیگران ناراضی هستید و کسی را ندارید که برای مهرورزی به او تکیه کنید دچار تنهایی عاطفی می‌شوید.

هنگام تنهایی، افراد احتمالاً بسیاری از احساسات زیر را تجربه می‌کنند:

۱. تمرکزی توأم با تعارض و کشمکش بر خویشتن که با احساس اعتماد به نفس کم، اضطراب، گناه و بیگانگی مشخص می‌شود.
۲. تمرکزی توأم با بی تفاوتی بر خویشتن که با احساس افسردگی، بی حوصلگی و تشویش مشخص می‌شود.
۳. تمرکزی توأم با تعارض و کشمکش بر دیگران که با احساس خشم، طردشدگی و سوء تفاهم مشخص می‌شود.
۴. تمرکزی توأم با بی تفاوتی بر دیگران که با احساسات انزوا و بیگانگی اجتماعی مشخص می‌شود.

---

1. Social loneliness.

2. Emotional loneliness.

### جدول تنهایی اجتماعی و عاطفی

تنهایی اجتماعی	تنهایی عاطفی
تجارب معمول	تجارب معمول
<input type="checkbox"/> نداشتن احساس هماهنگی با دیگران	<input type="checkbox"/> نداشتن ارتباط با کسی
<input type="checkbox"/> نداشتن نقاط مشترک با دیگران	<input type="checkbox"/> نداشتن احساس نزدیکی با دیگران
<input type="checkbox"/> احساس عدم عضویت در یک گروه	<input type="checkbox"/> درک نشدن به عنوان یک شخص
نیازهای عمده:	نیازهای عمده:
<input type="checkbox"/> اطمینان مجدد در مورد ارزشمندی خود	<input type="checkbox"/> دلبستگی و مهرورزی
هیجانات ایجاد شده:	هیجانات ایجاد شده:
<input type="checkbox"/> افسردگی	<input type="checkbox"/> افسردگی و اضطراب

### ❖ تبیین<sup>۱</sup> تنهایی

روان‌شناسان در مورد تبیین و توجیه افراد از رویدادهای زندگی پژوهش‌های زیادی انجام داده‌اند. این پژوهش‌ها، پژوهش اسنادی<sup>۲</sup> نامیده می‌شود زیرا کانون توجه آن به علل و معنایی است که ما به حوادثی که برایمان اتفاق می‌افتد نسبت می‌دهیم. اسناد می‌تواند بر پاسخهای مقابله‌ای و هیجانی ما به تنهایی تأثیر بگذارد.

### ❖ عوامل دوگانه تنهایی

تنهایی بر اساس دو عامل طبقه بندی شده است. اول، سوال می‌کنیم که آیا تنهایی ما به

1. Explanations.

2. Attributional research.

دلیل اعمال و رفتارهایمان است (علت شخصی)<sup>۱</sup> یا اینکه ناشی از شرایط زندگی است (علت بیرونی)<sup>۲</sup>.

دوم، بررسی می‌کنیم که آیا می‌توانیم برای تغییر علت تنهایی خویش کاری انجام دهیم یا نه. این نوع تجزیه و تحلیل ما را متوجه دو نکته بسیار مهم می‌کند:

□ تبیینی که از تنهایی خود به عمل می‌آوریم بر واکنش‌های عاطفی و پاسخ‌های مقابله‌ای ما تأثیر زیادی می‌گذارد.

□ تبیین و توجه ما از تنهایی خود بیشتر ذهنی است.

بهتر است برای روبرو شدن با تنهایی از شیوه مسئولیت و نه شیوه خود سرزنشی استفاده کنیم. افراد تنها غالباً ناراحت هستند زیرا معتقدند که تنهایی آن‌ها ناشی از نقطه ضعف‌هایشان است که نمی‌توانند کنترل کنند. بنابراین بهتر است تنهایی را به عنوان حالتی تغییر پذیر<sup>۳</sup> تلقی کنیم.

چه نوع ارزیابی اولیه از تنهایی ممکن است به احساس افسردگی منجر شود؟ احتمالاً این گونه خودگوییها:

«من کاملاً تنها هستم»، «هیچ کس به من اهمیت نمی‌دهد»، «زندگیم بی ارزش است چون هیچ دوست صمیمی ندارم».

چه نوع ارزیابی‌هایی ممکن است به احساس اضطراب منجر شود؟ احتمالاً این نوع خودگوییها: «من کاملاً تنها هستم»، «من نمی‌توانم آن را تحمل کنم»، «بدون داشتن فردی صمیمی در کنار خود نمی‌توانم زندگی را تحمل کنم».

چه نوع ارزیابی‌هایی ممکن است به احساس نارضایتی و ناخشنودی منجر شود؟ احتمالاً

1. Personal cause.

2. External cause.

3. Changeable.

این نوع خودگوییها: «من کاملاً تنها هستم»، «از روابط خود راضی نیستم، باید ببینم برای بهبود بخشیدن این وضعیت چه کاری می‌توانم انجام دهم».

### ❖ ارزیابی تنهایی، به عنوان فرصتی برای خلوت کردن با خود

افراد از نظر مقدار زمانی که با دیگران صرف می‌کنند و زمانی که با خود می‌گذرانند با یکدیگر تفاوت دارند. در هر حال، منصفانه به نظر می‌رسد اگر بگوییم هر فرد می‌تواند چگونگی استفاده از اوقات تنهایی خود را برای دنبال کردن سرگرمی‌ها، انجام کارهای مورد علاقه خود و سایر فعالیتها بیاموزد و از آن در جهت رشد شخصی خود استفاده کند.

#### نکته:

فیلسوف تام ونزل اظهار می‌دارد که افراد خلاق یاد گرفته‌اند که اوقات تنهایی خود را دوست بدارند، زیرا از آن به عنوان زمانی که می‌توانند با خود خلوت کنند و به فعالیتهای خودکامبخش بپردازند، استفاده می‌کنند. بسیاری از افراد برجسته در زمان خلوت با خود به بصیرت هایشان رسیده‌اند. بنابراین تنهایی در حقیقت می‌تواند تجربه‌ی التیام بخشی باشد. جای تأسف است که بسیاری از افراد از تنهایی می‌ترسند و آن را نوعی داغ ننگ و تجربه منفی تلقی می‌کنند.

واقعیت این است که بهترین دوست هر کس، خود آن فرد است. بنابراین بهتر است به تنهایی به عنوان زمان خلوت با خود بنگرید و آن را فرصتی برای دوست داشتن خود بدانید.

### ❖ سخن بزرگان

- «در زمان خلوت با خود است که ما کمترین تنهایی را احساس می‌کنیم». (بایرون)
- «خلوت و تنهایی برای تخیل همان قدر لازم است که جامعه برای سلامت منش

لازم است». (جیمز راسل لاول)<sup>۱</sup>

□ «هرگز رفیقی به شایستگی خلوت و تنهایی پیدا نکردم». (تورو)

### ❖ کمبود مهارت‌های اجتماعی در افراد تنها

افراد تنها اغلب در مهارت‌های اجتماعی نقص دارند. پژوهشگران متوجه شده‌اند که شناخت افراد تنها دشوار است زیرا به طور متناسب چیزی را در مورد خود آشکار نمی‌کنند. افراد تنها در مورد فاش سازی خودشان در مقابل اعضای دیگر بسیار محتاط هستند. همچنین آن‌ها گاهی اوقات با افراد همجنس خود نیز راحت نیستند زیرا نیاز به داشتن دوست آن‌ها را مجبور می‌سازد که هر چه زودتر بسیاری از جزئیات خصوصی خود را با دیگران در میان بگذارند. افراد کمرو مهارت لازم برای تقاضا و دریافت کمک از دیگران را ندارند.

### ❖ چند مهارت اجتماعی مفید

پژوهشگران عوامل زیر را با تعاملات اجتماعی موفق مرتبط می‌دانند:

- توجه کردن به گفته‌های فرد مقابل.

- ترغیب و تشویق فرد مقابل به ابراز عقاید خود.

- مکث کردن در پایان صحبت خود و ایجاد تعادل بین ابراز علاقه به صحبت‌های فرد

مقابل و حرف زدن در مورد خود.

- به داشتن ظاهری آراسته.

سایر مهارت‌های اجتماعی مهم شامل برقراری تماس چشمی مناسب و خودافشاگری به

اندازه کافی است. در مورد تماس چشمی، افراد ترجیح می‌دهند دوستان جدیدشان به اندازه

---

1. James russel lowell.



کافی با آن‌ها تماس چشمی برقرار کنند تا نسبت به هم احساس صمیمیت کنند، اما نه آن قدر زیاد که به احساس خیره شدن بیانجامد. همین شرایط در مورد خود افشاگری نیز صادق است.

**دادن اطلاعات کافی در مورد خود به دیگران برای برقراری ارتباط در سطح فردی خوب است.**

### ❖ نقش بی‌واسطه در مهارت‌های اجتماعی

هنگام کسب مهارت‌های اجتماعی آگاهی از نقش بی‌واسطه<sup>۱</sup> بودن ارزشمند است. وقتی شما بدون واسطه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، فعالانه با دیگران درگیر می‌شوید. شما به طور کلامی و غیر کلامی آن‌ها را همراهی می‌کنید و این احساس را به آن‌ها انتقال می‌دهید که با آن‌ها هستید. تمام مهارت‌های اجتماعی که در اینجا مطرح می‌شود به شما کمک می‌کند تا بتوانید بی‌واسطه بودن خود، یادگیری و استفاده از اسامی افراد و استفاده از زبان بی‌واسطه است. هنگام ملاقات افراد، دانستن اسامی آن‌ها خط مشی خوبی است.

وقتی افراد هنگام تماس با ما با تحمل زحمت، اسامی ما را به کار می‌برند، احساس می‌کنیم که به ما علاقمندند؛ به عنوان مثال در مطالعه‌ای نشان داده شد زوج‌های متأهلی که همدیگر را به اسم صدا می‌کنند در مقایسه با زوج‌هایی که این کار را نمی‌کنند بیشتر احساس نزدیکی و جور بودن با یکدیگر می‌کنند.

### ❖ اهمیت مهارت زبان بی‌واسطه

استفاده از زبان بی‌واسطه یک شیوه ارتباط شخصی و مستقیم با دیگران است.

---

1. being immediate.

زبان با واسطه، غیر مستقیم و فاصله انداز است. استفاده از زبان با واسطه<sup>۱</sup> غیر مستقیم، نوعی احساس دوری و جدایی را به فرد مقابل انتقال می‌دهد؛ نمونه‌هایی از زبان با واسطه از این قرارند:

- «آن گزارش بد نبود»

- «احساس اولیه من نسبت به شما حاکی از احترام است»

- «رابطه دوستی ما نسبتاً نزدیک و صمیمانه است»

- «می‌دانید یکجوری از دست شما ناراحتم»

عبارات بالا را اگر به صورت زیر بیان کنید بیشتر به زبان بی‌واسطه تبدیل خواهد شد:

- «گزارش شما عالی بود»

- «من برای شما احترام قایلیم»

- «احساس می‌کنم فرد با استعدادی هستید»

- «مهارت شما را در برخورد با دیگران تحسین می‌کنم»

- «احساس می‌کنم با شما خیلی نزدیک هستم»

- «از دستتان عصبانی هستم». وقتی شما با دیگران ارتباط بی‌واسطه زبانی داشته باشید،

بین خود و دیگران فاصله نمی‌اندازید و احساسات خود را بیان می‌کنید. سعی کنید روراست، حاضر جواب و صریح باشید.

### ❖ مهارت‌های تحمل طرد شدگی

افراد تنها و کمرو به سختی طرد شدگی را تحمل می‌کنند. یکی از علتها این است که افراد تنها و کمرو در مقایسه با افرادی که تنها نیستند برداشت متفاوتی از تعاملات شخصی دارند. رویکرد افرادی که تنها نیستند نسبت به تعاملات اجتماعی رویکردی تسلط‌گراست، در

---

1. nonimmediate.

صورتی که رویکرد افراد تنها عملگراست. تحقیقات نشان داده‌اند کسانی که می‌توانند با طرد شدگی کنار بیایند روابط اجتماعی را به فرصتی برای نزدیک شدن به دیگران و سهیم شدن در احساسات خوشایند آن‌ها تلقی می‌کنند افراد کمرو و تنها به احتمال زیاد تعاملات اجتماعی را تجربه‌ای تهدید کننده تلقی می‌کنند که از طریق آن مورد ارزیابی و قضاوت دیگران قرار می‌گیرند. این نوع نگرش به اضطراب و دفاعی بودن منجر می‌شود. افراد تنها به جای این که از کنار دیگران بودن خوشنود باشند بیشتر بدبین و نگران هستند. بنابراین از پرداختن به این فکر که آیا دیگران من را تحسین یا تأیید خواهند کرد اجتناب کنید و به جای آن فکرتان را روی افرادی که با آن‌ها ارتباط دارید متمرکز کنید و از خود بپرسید که برای کمک به احساس راحتی و آرامش آن‌ها چه کاری می‌توانید انجام دهید.

### ❖ ارزیابی‌های اولیه منفی

دلیل دیگری که افراد تنها و کمرو نمی‌توانند طردشدگی را تحمل کنند ارزیابی‌های اولیه منفی است که از طردشدگی به عمل می‌آورند. هنگامی که از سوی دیگران پذیرفته نمی‌شوید چه چیزهایی نادرستی به خود می‌گویید؟ چند نمونه احتمالی از این قرارند:

- «اگر مرا طرد کنند واقعاً وحشتناک است»

- «من نمی‌توانم تحمل کنم که کسی مرا دوست نداشته باشد»

- «اگر من طرد شدم معنایش این است که من غیر جذاب، دوست نداشتنی و بد

هستم».

### ❖ تحلیل

این نوع ارزیابی‌ها احتمالاً به افسردگی، خشم، اضطراب و عزت نفس پایین منجر

می‌شود. این احساسات دقیقاً احساساتی هستند که افراد تنها از آن رنج می‌برند. این افکار ناسازگارانه را با این باورها که «هرچه بیشتر طردشدگی را تحمل کنم می‌توانم با افراد زیادتری ملاقات کنم»، «بعضی از مردم از من خوششان می‌آید و برخی دیگر خوششان نمی‌آید اما وقتی تلاش خود را می‌کنم احساس می‌کنم کاری انجام داده‌ام» عوض کنید.

### ❖ فهرست مهارت‌های مقابله با تنهایی و طردشدگی

مهارت مقابله‌ای ۱: نگرش به تنهایی به عنوان مشکلی قابل تغییر و تعدیل.  
مهارت مقابله‌ای ۲: آموختن دوست داشتن خود از طریق استفاده از تنهایی برای انجام کارهای خودکامبخش.

مهارت مقابله‌ای ۳: آغازگر بودن (شروع کننده خوبی باشیم).

مهارت مقابله‌ای ۴: تکمیل مهارت‌های اجتماعی خود.

مهارت مقابله‌ای ۵: به کار بستن مهارت اجتماعی پاسخده بودن.

مهارت مقابله‌ای ۶: کنترل سبک تفکر خود.

مهارت مقابله‌ای ۷: بهبود مهارت‌های مکالمه‌ای خود.

مهارت مقابله‌ای ۸: آموختن تحمل طردشدگی.

### ❖ کمرویی

#### تعریف کمرویی:

کمرویی یعنی دستپاچه شدن در مقابل افراد و احساس ناراحتی کردن در حضور دیگران. نکته مهم در مورد کمرویی این است که بیشتر افراد این تجربه را به صورت مشترک دارند. در پژوهشی بیش از ۸۰٪ مردم اظهار کرده‌اند که کمرو هستند. تنها ۷٪ مردم ادعا کردند که هرگز کمرویی را تجربه نکرده‌اند. افراد کمرو می‌گویند که در برقراری مکالمات و حفظ تماس

چشمی مشکل دارند و زمانی که می‌کوشند با فردی ارتباط برقرار کنند احساس ناراحتی می‌کنند.

### **علائم کمرویی:**

افراد کمرو علائم زیر را تجربه می‌کنند:

- ناراحتی جسمی: معده درد، تپش قلب، تعریق، سرخ شدن.
  - خودآگاهی: افکار خود تحقیر کننده، نگرانی درباره ارزیابی منفی دیگران.
  - مهارت اجتماعی ضعیف<sup>۱</sup>: بازداری اجتماعی، دست و پاچلفتی.
- افراد کمرو احتمالاً با این عبارات موافق هستند:
- در حضور افراد غریبه احساس ناراحتی می‌کنم.
  - از نظر اجتماعی دست و پا چلفتی هستم.
  - هنگام ملاقات با افراد جدید طبیعی بودن برایم سخت است.
  - به تواناییهای اجتماعی خود تردید دارم.
  - در تعاملات اجتماعی احساس کمرویی می‌کنم.
  - صحبت کردن با غریبه‌ها برایم دشوار است.

مردم می‌گویند وقتی با افراد غریبه و افراد صاحب قدرت ملاقات دارند بیشتر احساس کمرویی می‌کنند. **زیمباردو** گزارش می‌دهد که احساس کمرویی در میان بیشتر شخصیت‌های تلویزیونی و سینمایی به ظاهر اجتماعی نیز رایج است. اگر هنوز احساس کمرویی می‌کنید خودتان را وادار کنید تا با کسب مهارت‌های مقابله‌ای خاص به صورت افراد اجتماعی در آید.

---

1. Poor social skills.



**فصل چهارم**

**گفتار پنجم**

**مهارت مقابله با شکست و اضطراب**

### ❖ مهارت‌های مقابله با شکست و اتفاقات

تجربه شکست و اتفاقات، فرصت خوبی به ما می‌دهد تا به خود ارزیابی بپردازیم. می‌توانیم شکست را به عنوان رویدادی در زندگی در نظر بگیریم که هم می‌تواند به عنوان یک مشکل و هم عکس آن ارزیابی شود (ارزیابی اولیه). با وجود اینکه شکست معمولاً تجربه ناخوشایندی است، اما غالباً ما می‌توانیم از عهده آن برآییم.

ارزیابی اولیه به ما امکان می‌دهد تا بسیاری از شکست‌های خود را به عنوان بخشی از زندگی بپذیریم و انرژی خود را صرف مقابله با شکست‌هایی کنیم که واقعاً ارزش ناراحت شدن را دارند.

«صرف انرژی خود برای مقابله با شکست‌هایی که ارزش ناراحت شدن را دارند، یک مهارت ارزشمند در مقابله با شکست‌هاست».

فرض کنید در یک امتحان شکست خورده و ناراحت شده‌اید، چه چیزی به خودتان می‌گویید؟

کدام یک از عبارات زیر را برای توجیه شکست خود به کار می‌برید؟

الف) کاملاً درست □



□ (ب) تا حدی درست

□ (ج) کمی درست

□ (د) غلط

۱. علت شکست من ناتوانی خودم بود.....

۲. به خاطر بدشانسی شکست خوردم.....

۳. شکست خوردم چون به اندازه کافی تلاش نکردم.....

۴. شکست خوردم برای اینکه مسئله بیش از اندازه دشوار بود.....

۵. کس دیگری موجب شکست من شد.....

همان طور که متوجه شدید این تبیین‌ها از تجربه شکست، ارزیابی‌های ثانویه‌ای هستند که بر نحوه پاسخ شما بر تجربه شکست، تأثیر زیادی می‌گذارند. ارزیابی ثانویه، چگونگی عملکرد شما را پس از تجربه شکست تعیین می‌کند. ارزیابی‌های شما بر احساسات شما نیز تأثیر می‌گذارد.

پژوهشگران احساساتی را که معمولاً به عنوان پیامد نحوه ارزیابی ما از موفقیتها و شکستهای خودمان ایجاد می‌شود، شناسایی کرده‌اند نمونه‌هایی از این احساسات مرتبط با تبیین‌های موفقیت و شکست که احتمالاً با تجارب شما نیز هماهنگ است، در جدول بعد ارائه شده است.

این مثالها شما را به یاد این مسئله می‌اندازد که احساسات ما به میزان زیادی متأثر از چیزهایی هستند که ما به خودمان می‌گوییم. این امر تلویحات مهمی در مقابله با شکست دارد.

جدول احساسات مرتبط با تبیین‌های<sup>۱</sup> موفقیت و شکست

احساس ایجاد شده	ارزیابی ثانویه
بی کفایتی، تسلیم و رضا	علت شکست من ناتوانی خودم بود
کفایت، اعتماد	موفقیت من نتیجه تواناییهای خودم بود
غمگینی، تعجب	شکست من نتیجه بدشانسی بود
تعجب، قدردانی	به علت خوش شانسی موفق شدم
احساس گناه، شرم	شکست من به علت کم تلاش کردن خودم بود
رضایت، غرور	موفقیت من نتیجه تلاش سخت خودم بود
بی کفایتی، خشم	علت شکست من دشواری بیش از حد مشکلات بود
امنیت، فروتنی	موفقیت من به علت آسانی مشکلات بود
خشم، دلخوری	علت شکست من شخص دیگری بود
قدردانی، حق شناسی	علت موفقیت من شخص دیگری بود

### ❖ مهارت انجام ارزیابی‌های منطقی<sup>۲</sup>

پس از آنکه متوجه شدید شکستی ارزش ناراحت شدن دارد، اولین چیزی که باید از خودتان بپرسید این است: «چطور می‌توانم علت این شکست را به روش منطقی بشناسم؟». شاید از اینکه متوجه شوید هر روز ارزیابی و قضاوتهایی را می‌کنید و تصمیماتی می‌گیرید بدون اینکه اصلاً درباره آن‌ها فکر کنید، متعجب شوید. البته این خوب است چرا که اگر بخواهیم بر سر هر انتخابی فکر کنیم و به دقت آن را بررسی کنیم، فرسوده و خسته می‌شویم.

1. Explanations.

2. Rational appraisals.

با این حال، اگر توانایی ما در ارزیابی سریع به نفع ما نباشد می‌تواند ما را دچار اشتباه کند. به طور مثال ما باید واقع بین باشیم و این حقیقت را قبول کنیم که ما قهرمان یا نابغه در سطح جهانی نیستیم.

بنابراین اگر بلند پروازی کنیم و بیشتر از توانمان از خود انتظار داشته باشیم، همیشه ناراحت خواهیم بود. بر عکس، چقدر شما خود را دست کم می‌گیرید و شکست‌هایتان را به عوامل شانس و یا فقدان توانایی نسبت می‌دهید، در حالی که اگر وقت صرف می‌کردید و به اندازه کافی تلاش می‌کردید، به احتمال زیاد می‌توانستید موفق شوید؟ بخش مهمی از مقابله با شکست، کسب نوعی نگرش مقابله‌ای<sup>۱</sup> است. وقتی در کار مهمی شکست می‌خورید، لازم است مکث کنید و یک ارزیابی منطقی از موقعیت به عمل آورید. اگر علت شکست، سختی بیش از اندازه مشکل بوده است، و یا مشکل را دست کم گرفته‌اید، می‌توانید زمانی را برای توسعه مهارت‌های خود و یادگیری راهبردهای جدید در نظر بگیرید.

اگر به علت بدشانسی شکست خورده‌اید، می‌توانید دوباره امتحان کنید و اگر کس دیگری موجب شکست شما شده است، می‌توانید جرأت ورزی<sup>۲</sup> و مذاکره کردن<sup>۳</sup> را تمرین کنید. ارزیابی‌های واقع بینانه به ما کمک می‌کند تا پس از شکست، کمتر احساس درماندگی و استیصال کنیم، چرا که این نوع ارزیابیها شیوه کار مثبتی را در پیش روی ما قرار می‌دهد. «استفاده از ارزیابی‌های منطقی برای یافتن یک راهکار مثبت، مهارتی ارزشمند در برابر شکست‌هاست».

### ❖ مهارت پایداری

اگر شما شکست‌هایتان را نتیجه تلاش نکردن خود تلقی کنید، به احتمال زیاد بعد از

1. Coping attitude.

2. Assertiveness.

3. Negotiation.

شکست خوردن تسلیم نمی‌شوید و مقاومت خواهید کرد. این شیوه ارزیابی به شما امکان می‌دهد تا از مهارت‌های مسئله‌گشایی<sup>۱</sup> استفاده کنید. پذیرفتن نگرش مسئله‌گشایی به شما کمک می‌کند تا مسئولیت شکست خود را بپذیرید، مهارت‌های خود را تکمیل کنید و دفعه بعد تلاش بیشتری به عمل آورید. همچنین پایداری، مستلزم آن است که شما به جای اینکه نگران اجتناب از شکست خوردن باشید، بیشتر به موفقیت فکر کنید.

### ❖ مهارت پایداری در عمل بزرگان

توجه به تجارب بعضی از افراد مشهور و خلاق جهان به شما کمک می‌کند تا به ارزش پایداری و پشتکار پی ببرید.

□ گرتروود استین<sup>۲</sup> به مدت ۲۰ سال به طور مداوم شعرهایش را به ناشران عرضه کرد تا سرانجام یکی از آنها پذیرفته شد.

□ کتاب جیمز جویس از طرف ۲۲ ناشر رد شد.

□ وانگوگ نقاش معروف در طول عمرش تنها یکی از نقاشیهایش را فروخت.

□ تمامی نگارخانه‌های بزرگ از نمایش مجسمه‌های رودینز خودداری کردند.

□ سبک معماری استاد فرانک لویوید رایت در زمان خودش شدیداً رد می‌شد.

«پایداری و استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی برای رسیدن به موفقیت در مقابله با شکستها بسیار مؤثر است».

### ❖ مهارت حفظ غرور<sup>۳</sup>

1. Problem - solving.  
3. Pride.

2. Gertrudsstein.

اگر تمام موفقیت‌های خود را نتیجه خوش شانس و یا کمک دیگران بدانید، چه نوع خودپنداره‌ای از خود خواهید داشت؟ ممکن است **قدردان** باشید، اما به سختی می‌توانید احساس غرور کنید. غرور وقتی ایجاد می‌شود که شما احساس کنید برای رشد و گسترش مهارت‌های خود **وقت گذاشته** و برای رسیدن به موفقیت **تلاش کرده‌اید**. غرور نتیجه داشتن احساس کنترل درونی در هنگام مواجهه با مشکل است.

### ❖ **مهارت بهداشت روان**

#### ❖ **مقابله با شکست به عنوان یک مهارت بهداشت روانی<sup>۱</sup>**

پیش از شروع این بحث باید بدانیم که احساس افسردگی چه ارتباطی با تجربه شکست دارد.

تبیین‌های افراد از موفقیت‌ها و شکست‌ها می‌تواند بر خلیات و روحیه آن‌ها تأثیر بگذارد، بنابراین جای تعجب نخواهد داشت که بدانید افراد افسرده به احتمال زیاد شکست‌هایشان را خارج از کنترل خود تلقی می‌کنند. آن‌ها شکست‌های خود را به **بدشانسی و فقدان تواناییشان** نسبت می‌دهند، چون افراد افسرده میزان **مهارت‌های مسئله‌گشایی** خود را برای مقابله با شکست کم برآورد می‌کنند، آن‌ها اغلب **احساس درماندگی** می‌کنند و تسلیم می‌شوند افراد افسرده بیش از اندازه به شکست‌های خود فکر می‌کنند. آن‌ها آن چنان با شکست‌های خود اشتغال ذهنی پیدا می‌کنند که دیگر انرژی برای درک موفقیت‌های خود ندارند، بنابراین جای تعجب نیست که از چنین عزت نفس پایینی رنج ببرند.

### ❖ **مهارت قبول شکست**

همه ما می‌دانیم وقتی **افسرده و غمگین** هستیم، خیلی سخت است که برای خود انگیزه

---

1. mental health skill.

ایجاد کنیم و در جهت آن بکوشیم. افسردگی جاه‌طلبی را کمتر می‌کند. با این حال درک این نکته مهم است که هر چه قدر ما خود را بیشتر به تلاش کردن واداریم، احساس ضعف روحیه و افسردگی در ما کمتر می‌شود. وقتی که افراد افسرده یاد می‌گیرند هنگام درگیری با چالش‌ها با خود حرف بزنند و شکست‌های خود را واقع بینانه ارزیابی کنند مانند:

«شکست خوردن به معنای این نیست که من خنگ و بی‌ارزش هستم»

«یک بار شکست خوردن به معنای این نیست که همیشه شکست خواهم خورد»

«من شکست‌ها را تحمل می‌کنم زیرا این روشی است که یاد گرفته‌ام».

و همچنین پاداش‌های مناسبی برای موفقیت‌هایشان در نظر بگیرند (مانند: لزومی ندارد من صددرصد کامل باشم تا احساس خوبی در مورد پیشرفت‌هایم داشته باشم، حتی اگر شکست بخورم می‌توانم به تلاش‌های خودم افتخار کنم، مبارزه کردن به اندازه نتیجه برای من مهم است) احساس بهتری دارند. نتیجه‌ای که هر فرد می‌تواند از مطالب این بخش بگیرد این است: برای رسیدن به یک زندگی بارور و چالش‌انگیز باید یاد بگیریم با شکست‌هایمان مقابله کنیم.

### ❖ فهرست مهارت‌های مقابله با شکست

□ مهارت مقابله‌ای ۱: صرف انرژی خود برای مقابله با شکست‌هایی که ارزش ناراحت شدن دارند.

□ مهارت مقابله‌ای ۲: استفاده از ارزیابی منطقی برای یافتن یک راهکار مثبت.

□ مهارت مقابله‌ای ۳: پایداری و استفاده از مهارت‌های مسئله‌گشایی برای رسیدن به موفقیت.

□ مهارت مقابله‌ای ۴: حفظ غرور از راه به کار بستن تلاش و استعداد.

- مهارت مقابله‌ای ۵: ایجاد تعادل میان خود ناتوان سازی و مسئولیت پذیری.
- مهارت مقابله‌ای ۶: تقویت خودکار آمدی از طریق یافتن چالش‌های معنی‌دار.
- مهارت مقابله‌ای ۷: استفاده از شکست به عنوان فرصتی برای رشد تواناییهای خویش.

- مهارت مقابله‌ای ۸: غلبه بر کمال‌گرایی.
- مهارت مقابله‌ای ۹: ارزش دادن به تلاش و تواناییهای خود.
- مهارت مقابله‌ای ۱۰: انتخاب اهدافی که زندگیتان را جالب و ارزشمند می‌سازد.
- مهارت مقابله‌ای ۱۱: تطبیق انتظارات خود با سطح دشواری مشکلات.
- مهارت مقابله‌ای ۱۲: یادگیری طرز مقابله با شکست.

### ❖ مهارت‌های مقابله با اضطراب

#### اضطراب و زندگی:

همه ما در مواقع مختلف زندگی احساس اضطراب می‌کنیم. از آنجا که اضطراب دارای دو جنبه عینی و ذهنی است برخی از رویدادهای زندگی ما را متقاعد می‌کند که در وضعیت خطرناکی هستیم.

در این شرایط، اضطراب، واکنشی طبیعی است. کار اضطراب بسیج کردن نیروی دفاعی بدن است و به ما هشدار می‌دهد که گوش به زنگ باشیم و خود را از خطر حفظ کنیم. زمانی که ارزیابی اولیه شما از **خطری قریب الوقوع** واقع بینانه و درست است و در این وضعیت باید به دنبال یافتن پاسخ مقابله‌ای مناسب باشید، داشتن اضطراب نه تنها اشکالی ندارد بلکه در طول فرآیند مقابله، به شما انرژی و نیرو نیز می‌دهد.

نکته:

اضطراب زمانی مشکل آفرین است که شما بدون دلیل موجه احساس ناراحتی و تنش کنید.

در نتیجه شما بی‌جهت دچار رنج و عذاب می‌شوید زیرا بدن و ذهن شما برای دفع خطر یا تهدیدی که به طور اشتباه برای خود ایجاد کرده‌اید برانگیخته می‌شود.

### ❖ تعاریفی درباره اضطراب

بحث اضطراب را با چند تعریف آغاز می‌کنیم. اغلب اصطلاح ترس<sup>۱</sup> و اضطراب<sup>۲</sup> به صورت مترادف به کار می‌روند تمایزی که می‌توان بین این دو اصطلاح قایل شد آن است که ترس، اغلب به ارزیابی اولیه از یک خطر واقعی برمی‌گردد. در حالی که اضطراب، بیشتر به حالت هیجانی نگرانی و دلواپسی به علت خطری نامعلوم اطلاق می‌شود. فوبیها (هراس‌ها)، ترسهای اغراق‌آمیز و غالباً فلج‌کننده از رویدادها یا اشیای خاص هستند. هراس با میل به اجتناب از محرکهای ترس‌انگیز مشخص می‌شود. وحشت‌زدگی<sup>۳</sup>، ترس شدید و ناگهانی همراه با تلاشهای عجولانه و دیوانه‌وار برای یافتن امنیت است. برخی از علایم وحشت‌زدگی عبارتند از:

نفس نفس‌زدن، تپش قلب، تعریق، لرزش، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تهوع، سرگیجه و احساس خفگی.

### ❖ تجربه اضطراب

اولین قدم در مقابله با اضطراب شناخت علایم اضطراب و چگونگی اثر این علایم بر خود است.

---

1. fear.  
3. Panic.

2. anxiety.



## فصل چهارم - مهارت مقابله با شکست و اضطراب / ۳۰۵

اضطراب هم می‌تواند به ما نیرو ببخشد و ما را برای مقابله با مشکل آماده کند و هم می‌تواند عملکرد طبیعی ما را مختل سازد. وجود مجموعه‌ای از علائم بدنی، فکری و روانی ما را متوجه می‌کند که مضطرب هستیم:

### **بدن:**

وقتی مضطرب هستید بدن‌تان با تپش قلب، تنگی نفس، از دست دادن اشتها، تهوع، بی‌خوابی، تکرر ادرار، چهرهٔ برافروخته، تعریق، اختلال گفتار و بی‌قراری، واکنش نشان می‌دهد.

### **تفکر:**

اضطراب موجب سردرگمی، اختلال در حافظه و تمرکز، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، کمرویی، گوش به زنگی و افکار تکرار شونده می‌شود.

### **روان:**

وقتی مضطرب هستید، عصبی، بی‌طاقت، نگران، هشیار، وحشت زده، دلواپس، افسرده، تنیده، ترسناک یا هیجان زده می‌شوید.

آگاهی از این واکنشها مهم است زیرا به شما کمک می‌کند تا متوجه اضطراب خود بشوید. وقتی متوجه این علائم اضطراب شدید از خود بپرسید، آیا این علائم یک واکنش طبیعی به تهدیدی واقعی است یا موجب تنش بی‌جا می‌شود؟ چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید؟

اولین قدم بررسی دقیق ارزیابیهای اولیه خود است.

## **❖ مهارت اضطراب شناسی**

با مشخص کردن اینکه چقدر علائم زیر گریبانگیر شما است، می‌توانید میزان اضطراب خود را بسنجید:

الف) اصلاً □

ب) تقریباً □

ج) به شدت □

۱. احساس داغی .....
۲. احساس سرگیجه یا سبکی سر .....
۳. احساس بی‌ثباتی .....
۴. لرزش دستها .....
۵. چهره برافروخته .....
۶. نگرانی در مورد اتفاقات بد .....
۷. وحشت زدگی .....
۸. عصبی بودن .....
۹. احساس از دست دادن کنترل .....
۱۰. ناتوان در رسیدن به آرامش<sup>۱</sup> .....

موارد ۱ تا ۵ علایم جسمی و موارد ۶ تا ۱۰ اضطراب ذهنی را می‌سنجد. این مقیاس به

عنوان شاخصی برای اضطراب جدا از احساس افسردگی ساخته شده است.

### ❖ پذیرفتن اضطراب به عنوان بخشی از زندگی

رنج بردن از اضطرابی که با امور زندگی شما تداخل می‌کند به اندازه کافی چالش‌انگیز است بنابراین نباید با تفکر بد و منفی درباره خود، مسایل خود را تشدید کنید. اگر در مورد خود به شیوه منفی فکر کنید نه تنها از اضطراب بلکه از عزت نفس پایینی که بر خود تحمیل کرده‌اید نیز رنج خواهید برد. زمانی که متوجه افکار غیر منطقی خود مانند «من آدم ضعیفی هستم»،

---

۱. پرسشنامه اضطراب بک ۱۹۸۸ (Beck Anxiety Inventory).

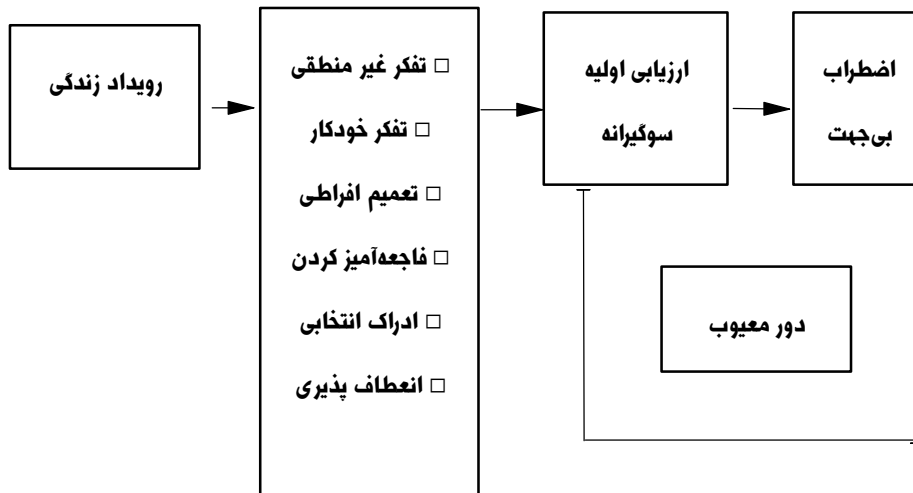
«من عصبی هستم»، «هیچ کس مثل من مضطرب نمی‌شود» می‌شوید، فوراً جلو افکار خود را بگیرید و منطقی‌تر فکر کنید. اضطراب بخشی از زندگی است و هر فردی ممکن است به آن دچار شود. اضطراب شما به علت این نیست که احمق، ضعیف یا روان رنجور هستید بلکه به علت انسان بودن شما است. شما باید بر مهارت‌های مقابله با اضطراب مسلط شوید و نیروی با ارزش خود را با تنبیه و سرزنش بیهوده خود به هدر ندهید.

«انجام ارزیابی‌های اولیه منطقی، بزرگترین کمک کننده شما در مقابله با اضطراب است».

### ❖ مهارت درک نحوه غلبه اضطراب

تفکر غیر منطقی، اضطراب را تشدید می‌کند و موجب می‌شود به آسانی در دام یک دور باطل (معیوب) مانند آنچه در شکل زیر نشان داده شده است بیفتید. ارزیابی غیر منطقی از یک رویداد زندگی، اضطراب بی‌جهتی را در شما ایجاد می‌کند، سپس این اضطراب به عنوان نشانه وجود یک اشکال تلقی می‌شود و متقابلاً ارزیابی غیر منطقی را تقویت می‌کند. در نهایت کار به جایی می‌رسد که اضطرابی که در اثر تفکری غیر منطقی به وجود آمده است به مشکل درجه یکی که ارتباطی با واقعیت ندارد تبدیل می‌شود. وقتی اضطراب بر شما غلبه می‌کند مشکلات را آنقدر بزرگ می‌کنید که ترس از اضطراب بیشتر از ترس واقعی از مشکل، شما را تضعیف و ناتوان می‌سازد.

شکل زیر دور معیوبی را که در آن اضطراب بی‌جهت ناشی از ارزیابی اولیه غیر منطقی، توجیهی برای ارزیابی سوگیرانه فراهم می‌آورد، نشان می‌دهد.



افراد بسیار مضطرب عادت دارند با اندیشیدن به بدترین نتایج ممکن، فاجعه‌ای را در ذهن خود بیافرینند و این دور معیوب را تشدید کنند. این افراد وحشتناک‌ترین اتفاق ممکن را در ذهن خود تصور می‌کنند و خود را متقاعد می‌کنند که بیمناکی آن‌ها از اینکه: «اگر این یا آن اتفاق بیفتد چه می‌شود؟» واقعاً بجا و مناسب است. یکی از مهارت‌های مهم برای مقابله با اضطراب، نیفتادن در این دور معیوب است.

### ❖ پنج قاعده (مهارت) برای مقابله با اضطراب

قبل از پرداختن به روشهایی که می‌تواند در مقابله با اضطراب به ما کمک کند، یادگیری پنج قاعده اساسی ارزشمند است: اجتناب نکردن، استفاده از رویارویی مثبت، تسلط‌گرا بودن، یادداشت برداری، آمادگی برای تمرین.

### ❖ مهارت اجتناب نکردن

در خصوص مقابله با اضطراب، اجتناب یکی از سبک‌های مقابله‌ای مشکل‌زاست. اجتناب

در کوتاه مدت اضطراب را کاهش می‌دهد ولی چون مسئله یا موضوع را کاملاً برطرف نمی‌کند، در طولانی مدت موجب مشکلاتی می‌شود. به بیان دیگر چون اجتناب موجب تسکین موقت می‌شود، روش وسوسه انگیزی برای مقابله با اضطراب است. اجتناب از افراد، مکانها و تکالیفی که زندگی را مشکل می‌کند، تقویت کننده است. متأسفانه این منابع اضطراب تا زمانی که با آن روبرو نشوید خود به خود مرتفع نمی‌شود، هر چه بیشتر از این عوامل اضطراب را اجتناب کنید بیشتر به سراغ شما می‌آیند. از آنجا که فرد مضطرب به طور دائم گوش به زنگ است، هیچ وقت کاملاً احساس آرامش نمی‌کند. شما هیچ وقت نمی‌دانید که عامل اضطراب چه زمانی ظاهر خواهد شد.

### ❖ مهارت استفاده از رویارویی مثبت<sup>۱</sup>

اگر اجتناب، روش خوبی برای مقابله با اضطراب نیست پس روش خوب کدام است؟ شما در نتیجه تجارب زندگی پاسخ این سؤال را می‌دانید. چطور شنا کردن، یا اولین ارایه سخنرانی در حضور دیگران را یاد گرفتید؟ دندانهای خود را به هم فشردید، نفس عمیقی کشیدید و این کار را انجام دادید. شاید هم متوجه شدید آنقدرها هم که فکر می‌کردید سخت نبود.

### ❖ نمونه عملی

فردی با رئیس خود مشکلی داشت. واکنش او آدم را متعجب می‌کرد. او به جای اجتناب کردن از رئیس از هر فرصتی استفاده می‌کرد و در مقابل دید رئیس قرار می‌گرفت. او کار خود را چنین توجیه می‌کرد: «می‌خواهم خود را درون آتش بیفکنم تا بر آن تسلط یابم». استفاده از رویارویی مثبت برای مقابله با اضطراب دو دلیل خوب دارد: اول، اینکه مواجهه و رویارویی راهی است برای حساسیت زدایی خود نسبت به افراد، مکانها و تکالیفی که زندگی را برای ما

---

1. Possitive confrontation.

دشوار می‌کند. دوم، رویارویی مثبت با مسایل بر خودپنداره شما تأثیر می‌گذارد، تصور کنید وقتی به جای اجتناب از اضطراب به کار درستی دست می‌زنید چقدر احساسات شما متفاوت خواهد بود. تحقیقات روان‌شناختی زیادی این واقعیت را که همه ما در اثر تجربیات خود به آن رسیده‌ایم تأیید کرده است.

نکته: «اگر می‌خواهی موفق باشی، طوری عمل کن که انگار موفق هستی و موفق خواهی

شد.»

### ❖ مهارت تسلط‌گرا بودن<sup>۱</sup>

افراد تسلط‌گرا انرژی خود را برای کسب و توسعه مهارت‌ها صرف می‌کنند و مشکلات را به تجارب آموزنده مبدل می‌سازند. این نوع نگرش نسبت به چالش‌ها و مشکلات زندگی در مقابل عملکردگرایی قرار دارد که اولین هدف در آن اجتناب از اشتباه کردن است. برای افراد عملکردگرا سخت است که بعد از شکست بتوانند سرحال باشند. غلبه بر کمرویی و به دست گرفتن ابتکار عمل در روابط شخصی هم برای این افراد سخت است. جای دیگری که تسلط‌گرا بودن در آن مفید است، هنگام امتحان دادن است.

### ❖ ۲ اصل در مهارت تسلط‌گرایی

تسلط‌گرا بودن مستلزم دو چیز است:

اول، باید توجه خود را به کاری که در پیش دارید متمرکز کنید و از خود تردیدی‌ها و سایر عقاید منفی که مزاحم عملکرد بهتر شما هستند اجتناب کنید. دوم، باید به تکلیف به عنوان یک چالش نگاه کنید.

---

1. Masery - oriente.

### ❖ مهارت یادداشت برداری

هنگامی که شما دارید روی اضطراب خود کار می‌کنید، یادداشت برداری روش خوبی است. اطلاعات زیر باید در این یادداشت‌ها گنجانده شود:

۱. تاریخ، ساعت، روز و موقعیت؛
۲. درجه بندی اضطراب خود بر اساس مقیاس ۱ (خفیف) تا ۵ (شدید)؛
۳. ارزیابی‌های خود از موقعیت (چه چیزهایی به خود گفتید)؛
۴. مهارت مقابله‌ای که به کار بردید؛
۵. درجه بندی مجدد اضطراب بر اساس همان مقیاس ۵ درجه‌ای.

### ❖ نتایج مفید مهارت یادداشت برداری

یادداشت برداری، چند نتیجه مفید دارد:  
اول، آنکه از زمان و مکانی که مضرب می‌شوید آگاهی دقیق می‌یابید و این اطلاعات در طرح ریزی مهارت‌های مقابله‌ای به شما کمک می‌کند.  
دوم، اینکه یادداشت برداری به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای مفید و اثر بخش را از مهارت‌های مقابله‌ای نامناسب تشخیص دهید.

### ❖ مهارت آمادگی برای تمرین

اگر همه چیز در زندگی آسان بود خوب بود ولیکن خسته کننده می‌شد. اگر میل دارید به طرز مؤثری با اضطراب مقابله کنید باید روی آن کار کنید. اثربخشی مهارت‌های مقابله با اضطراب در تحقیقات علمی اثبات شده است.

اما این مهارت‌ها تنها زمانی اثر بخش هستند که شرکت‌کنندگان در تحقیق برای تسلط بر آن‌ها وقت و تلاش کافی صرف کنند و به تمرین آن بپردازند. باید هر روز مهارت‌های مقابله با اضطراب را تمرین کنید.

### ❖ اضطراب در زندگی

دوره‌هایی در زندگی وجود دارد که در آن هر شخصی ممکن است احساساتی مانند ترس، فشار، افسردگی، اضطراب و یا از دست دادن اراده داشته باشد. این دوره‌ها به شدت پریشان‌کننده هستند.

روز بدی را پشت سر گذاشتن، احساس گرفتگی و غمگینی و سوگ، همگی اجزای طبیعی تجارب زندگی آدمی محسوب می‌شوند. این تجارب به سبب دگرگونی‌های طبیعی امور زیست‌شناختی روی می‌دهند و نوعی پاسخ طبیعی به دشواری‌های زندگی مانند نومیدی، فقدان‌ها و رویدادهای هیجانی دردناک به شمار می‌آیند، که همگی اینها اضطراب زندگی نامیده می‌شود. در اضطراب زندگی خیلی از عوامل دخیل هستند.

### ❖ اضطراب در منظر صاحب‌نظران

در این بخش به بررسی اضطراب زندگی از نظر روانشناسان مختلف می‌پردازیم. فروید معتقد است، اضطراب انسان در نتیجه فشار امیال واپس زده و یک سلسله کشمکش‌ها، میان قسمت‌های مختلف شخصیت است.

به عقیده آدلر اضطراب نتیجه قصور در یادگیری است و نیز نتیجه ادراک و تصورات معیوب و منحرف در انسان می‌باشد. آدلر معتقد است، اضطراب، زندگی فرد را تا حد زیادی تلخ می‌کند، او را از تماس‌های انسان باز می‌دارد و امید او را به ایجاد زندگی آرام نابود می‌کند. در میان افراد مضطرب همیشه او را می‌یابیم که بیشتر به خودش فکر می‌کند تا دیگران، او همیشه از تغییر موقعیت و شروع هر کاری بیشتر احساس اضطراب و هراس می‌کند.



**فصل چهارم**  
**گفتار ششم**

**مذهب و سلامت روان**

## ❖ مذهب و سلامت روان

### مفهوم تربیت مذهبی:

پرورش مذهبی در حقیقت مجموعه دگرگونی هایی است که در اندیشه و عقیده فرد به منظور ایجاد نوعی خاص از عمل و رفتار، که متکی بر ضوابط مذهب باشد، انجام می شود. به عبارت دیگر در سایه دگرگونی هایی که فکر و عقیده فرد ایجاد می شود، اخلاق و عادات، آداب و رفتار همراه با روابط فردی و اجتماعی وی صورت مذهبی و شرعی می گیرند و مذهب به عنوان عامل مسلط بر زندگی فرد و جنبه های آن خودنمایی می کند. ضوابط مذهبی برای روابط انسانی و مهارت های زندگی، ضروری تر از هر گونه ضوابط دیگر است. زیرا در جهان امروز که صنعت تمام جوانب زندگی بشر را تحت الشعاع قرار داده، به زحمت می توان گفت که فرد دارای وظایفی نسبت به جامعه است، مگر از دید مذهب.

## ❖ فروید و مذهب

«فروید» گمان می کرد که جامعه نیازی به مذهب نخواهد داشت و تنها تمدن قادر خواهد بود که انسان را اداره کند. ولی بی توجهی به ارزش وجودی انسان، قتل و غارت ها و ویرانگی ها (که حتی حیوانات و ساختمان ها را فراگرفته بود) باعث شد تا او از این نظرش عدول کند و اعلام کند که در خصوص مذهب اشتباه کرده است. در عصر ما که بیماری های

روانی و اضطراب‌ها، قربانیان متعددی از خیل آدمیان می‌گیرند؛ ضوابط مذهبی، بهترین داروی شفابخش و نجات‌دهنده بشر از نگرانی‌ها است.

### ❖ ادلر و مذهب

به عقیده «ادلر» که از تجارب ۳۰ ساله روانکاوی خود سخن می‌گفت، کلیه بیماران روانی که حس مذهبی خود را بازیافتند، درمان شدند. روانشناسان معتقدند تنها روزه‌ای که می‌تواند آرام و ناراحتی‌ها را از بدن آدمی خارج سازد و یا آن‌ها را خنثی نماید، داشتن ایمان به خدا و اعتقاد به یک مبدأ حقیقی و یک قدرت مافوق انسانیت است، زیرا نیرویی که می‌تواند بر مشکلات فائق شود نیروی الهی است. انسان با ایمان، چون با مشکل روبرو می‌شود از نیروی ایمان خود کمک خواسته و این امید در او شکل می‌گیرد که قدرت مافوق انسانی، مشکل را حل خواهد کرد. لذا ناراحتی و نگرانی، وی را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد و این خود باعث تخفیف نگرانی خواهد شد.

### ❖ ویلیام جیمز و مذهب

می‌گوید: «ایمان یکی از قوای است که بشر به وسیله آن زندگی می‌کند و فقدان آن در حکم سقوط بشر است». ایمان باعث آرامش دل، قوت روح و بهترین پناهگاه برای نگاهداری انسان است. عدم توکل به خداوند ریشه فشارهای روحی و روانی است و پریشانی روح موجب بیماری‌های تن است.

آنکه درون خود جهنمی دارد، بهشت بیرون برایش چه سودی خواهد داشت.

یک جمله تحریف نشده از انجیل این چنین می‌گوید: «آه چه فایده دارد که انسان جهان را به دست آورد، ولی خود را ببازد، هستند افرادی که بهترین زندگی مادی را دارند اما از درون

گرفتار طوفان افسردگی و ناامیدی هستند».

**در اندرون من خسته دل ندانم کیست**

**که من خموشم و او در فغان و در غوغاست**

### ❖ یونگ و مذهب

«یونگ» در خلال فعالیت‌های روان درمانی خود دریافت که اعتقاد مذهبی می‌تواند موجب بالا بردن یکپارچگی و معنا دادن به زندگی فرد شود. او در بین تمام مراجعانی که در نیمه دوم زندگی (۳۵ سال به بالا) بودند، متوجه شد افرادی که مبتلا به بیماری روانی شده‌اند، فاقد آن معنا و استواری که اعتقاد مذهبی قادر است به افراد بدهد، بودند.

### ❖ فرانکل و مذهب

ویکتور فرونکل مبدع مکتب «معنا درمانی» مدعی است که به وسیله ترویج دین می‌توان کمک فوق العاده‌ای به سلامت روان کرد. او می‌نویسد: «اعتقاد و توکل به خداوند فرد را به بالاترین درجه سلامت روان می‌کشاند». در همین راستا یکی از راه‌هایی که بشر می‌تواند به کمک آن از ابتلا به بیماری‌های روانی جلوگیری کند، نیایش و اظهار نیاز به درگاه الهی است.

### ❖ گاندی و مذهب

«مهاتما گاندی» در این مورد می‌گوید: «اگر دعا و نیایش نبود من مدت‌ها قبل دیوانه و مجنون شده بودم».

### **خلاصه فصل چهارم / گفتار اول نا ششم**

موضوع اثرات زیان بار مسایل و مشکلات روزمره بر روی سلامت جسمی و روانی از مدتها پیش مطرح بوده و حتی تحقیقات نشان می‌دهد که بین تعداد مسایل روزمره‌ای که افراد تجربه می‌کنند و علایم مشکلات سلامتی و تنشهای روان شناختی و فیزیولوژیکی، همبستگی وجود دارد.

برای این مشکلات، مهارت‌های مقابله‌ای مطرح است که در این فصل و گفتارهای شش گانه آن به این مسایل پرداخته شد.

در آغاز این فصل با ۵ مهارت برای برقراری آرامش در خانواده آشنا شدیم که شامل:

- نظرخواهی (مشورت) در خصوص مخارج زندگی

- برنامه ریزی در زندگی

- نظم و انضباط به جای استبداد و خشونت

- همدلی و صمیمیت

- تقسیم کار

### **❖ پرخاشگری**

همچنین مهارت مقابله با پرخاشگری مطرح شد که در تعریف پرخاشگری آمده است:

دفاع کردن از حقوق خود به شیوه‌ای خصمانه و گاه هدف آن گرفتن امتیاز از دیگران است.

از مهارتهای عمده مقابله‌ای، شناخت حدود پرخاشگری است.

همچنین در این فصل سه مهارت جرأت ورزی مطرح شد که عبارتند از:

□ بیان احساسات خود □ همدلی □ کاردانی

### ❖ فشار روانی (استرس)

تأثیر منفی استرس بر سلامت عاطفی و جسمی بر کسی پوشیده نیست که رویدادهای مختلفی بر این مسئله اثر دارد از جمله مرگ محبوب، طلاق و جدایی، از دست دادن شغل، و... که مهارت ایجاد شخصیتی کم استرس آموزش داده شد.

### ❖ مهارت مقابله با خشم

خشم از هیجانهای پیچیده انسان است. خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است و تقریباً همه انسانها تجاربی از خشم داشته‌اند و به قول ژان استوتزل: «انسان خشمگین ناپیوست»  
لذا در هنگام خشم از مهارت‌های عمده، تمرینات آرام بخشی است.

### ❖ مهارت تخلیه انرژی

این مهارت در مواجهه با خشم مطرح می‌شود و مهمترین زمینه آن فعالیت‌های جسمی است. مهارت مقابله با افسردگی از روشهای عملی و مقابله‌ای دانسته شده و در این فصل ۱۳ مهارت مقابله با افسردگی مطرح شده است.  
مهارت‌های مقابله با تنهایی و کمرویی و طردشدگی ضمن تعریف هر کدام از این آسیب‌ها به صورت عملی نیز آموزش داده شده است.  
مهارت مقابله با شکست و اضطراب نیز مشتمل بر ابزار خودسنجی و شیوه مقابله‌ای بهداشتی و روانی با این دو آسیب است.  
درک نحوه اضطراب و پذیرفتن اضطراب به عنوان بخشی از زندگی حائز اهمیت فراوان است.

## ❖ مذهب در زندگی

در نهایت اینکه پرورش مذهبی مجموعه دگرگونی‌هایی است که در اندیشه و عقیده فرد به منظور ایجاد نوعی خاص از عمل و رفتار، که متکی بر ضوابط مذهب باشد، انجام می‌شود. و مطرح شد که مذهب ضامن سلامت روان است. سپس نظریات فروید و مذهب، آدلر و مذهب و نظریه گاندی مطرح و نظریاتی همچون جیمز، یونگ و فرانکل نیز بررسی شده است.

### □ خودآزمایی:

۱. چگونه می‌توان با فشارهای اجتماعی مقابله نمود؟
۲. مشکلات روزمره چه می‌باشند و چگونه می‌توان تأثیرات منفی آن‌ها را کنترل نمود؟
۳. ۵ مهارت اساسی در برقراری آرامش در خانواده را نام برده و توضیح دهید؟
۴. ترس و بی‌جراتی شامل چه حالت‌هایی در آدمی است؟ تحلیل نمایید.
۵. حدود پرخاشگری به چه معنی است و چه مهارت مقابله‌ای را می‌توان در مورد آن به کار برد؟
۶. فشار روانی (استرس) چیست؟ توضیح داده و راه‌های مقابله با آنرا بررسی نمایید.
۷. راه‌های وصول به شخصیتی کم‌استرس را نام برده و توضیح دهید.
۸. خشم چیست؟ و چگونه می‌توان با آن مقابله نمود.
۹. در زمان خشم چگونه می‌توان از مهارت خودآرام‌سازی استفاده نمود.
۱۰. مهارت ایمن‌سازی در مقابل فشار روانی (استرس) را تحلیل نموده و یک نمونه عملی را توضیح دهید.
۱۱. چگونه می‌توان مهارت تخلیه انرژی را به کار بست و اساساً این مهارت در مقابله با

کدام مشکل به کار می‌رود؟

۱۲. مهارت مقابله با افسردگی چگونه حاصل می‌شود؟ توضیح دهید.
۱۳. مهارت مقابله با تنهایی با چه روش‌هایی به دست می‌آید؟ تحلیل نمایید.
۱۴. شیوه یا شیوه‌های کاهش کمرویی چگونه است؟ توضیح دهید.
۱۵. طردشدگی چیست؟ و از چه روش‌هایی برای مقابله با آن می‌توان استفاده کرد؟
۱۶. مهارت‌های مقابله‌ای با شکست را توضیح داده و آنرا تبیین نمایید.
۱۷. مهارت‌های مقابله با اضطراب را توضیح دهید.
۱۸. قواعد پنج‌گانه (مهارت‌های) مقابله با اضطراب را نام برده و توضیح دهید.
۱۹. مذهب چه نقشی در سلامت روان ایفاء می‌کند؟ توضیح دهید.
۲۰. فروید و آدلر و یونگ چه نظری در خصوص تأثیر مذهب دارند؟ توضیح دهید.
۲۱. نظر گاندی در خصوص مذهب چیست؟ توضیح دهید.



# فصل پنجم

در این فصل می‌خوانیم :

- مهارت‌های تغذیه‌ای
- ویتامینها و مواد معدنی
- پروتئینها، قند و چربی
- هفت مهارت اساسی در تغذیه صحیح
- جدول مواد غذایی
- ۴۵ مهارت در آداب و مستحبات غذا
- ۷- خوردن

## ❖ مدخل (فصل پنجم / گفتار اول و دوم)

از مهارت‌های مهم در زندگی هر فرد مهارت‌های تغذیه‌ای است. طبق سخن حضرت رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمَعِدَةُ رَأْسُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحَمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ»؛ معده جایگاه هر درد و بیماری و پرهیز (از افراط) منشاء هر درمان است.»

امروزه بسیاری از افراد با مهارت‌های تغذیه‌ای و نیازهای روزانه، میزان ویتامین‌های مورد نیاز، پروتئین‌ها، قند و چربی‌ها، و مهارت‌های خوردن و تغذیه صحیح آشنا نبوده و علاوه بر آن مطالعه‌ای روی جدول مواد غذایی و مهارت‌های لازم ندارند.

لذا در این فصل به این مهم پرداخته‌ایم.

## ❖ اهداف

- انتظار می‌رود خواننده بعد از خواندن این فصل موارد ذیل را فرا بگیرد.
۱. با انواع ویتامین‌ها، و مواد معدنی تعریف آن‌ها و منشاء غذایی آن‌ها آشنا شود.
  ۲. تفاوت بین ویتامین‌ها و مواد معدنی و منابع غذایی آن‌ها را بازشناسد.
  ۳. با خصوصیات کلی پروتئین، قند و چربی مورد نیاز بدن آشنا شود.
  ۴. هفت مهارت اساسی تغذیه را فرا بگیرد و آن‌ها را در عمل پیاده کند.
  ۵. با طبقه بندی مواد غذایی آشنا شده و آن‌ها را توضیح دهد.
  ۶. ترکیبات غذایی سازگار و ناسازگار را بشناسد.
  ۷. نقش آنزیم‌های گوارشی در هضم غذا را باز شناسد.
  ۸. نقش صبحانه را در وعده‌های غذایی بشناسد.
  ۹. با جدول مواد غذایی آشنا شود و با میزان هر کدام از کالری‌ها و پروتئین، چربی و... در انواع غذاها آشنا گردد.
  ۱۰. با ۴۵ مهارت در آداب و مستحبات غذا خوردن آشنا شود.

## **فصل پنجم**

### **گفتار اول**

**مهارتهای تغذیه‌ای شامل:**

**غذاشناسی و هفت مهارت تغذیه‌ای**

## ❖ اهمیت آشنایی با مهارت‌های تغذیه‌ای

در این فصل، ارزیابی تغذیه‌ای فردی، دریافت غذایی و رفتارهای خوراکی، استفاده از استانداردها و وسایل گوناگون ارزیابی مطرح می‌شوند.

غذا از بدو تولد تا مرگ عامل مهمی در زندگی می‌باشد. به دست آوردن، تهیه کردن و مصرف غذا آنقدر بدیهی است که به ندرت فکر می‌کنیم مواد غذایی ترکیبات شیمیایی بسیار پیچیده‌ای هستند که ۵۰ ماده مغذی یا بیشتر را که مورد نیاز بدن ماست، تأمین می‌کنند. دانشمندان در اوایل قرن بیستم متوجه شدند که با مصرف رژیم‌های غذایی کافی، می‌توان از بیماری‌های کلاسیک ناشی از کمبودهای تغذیه‌ای مثل اسکوربوت، بری بری، پلاگرو کم خونیه‌ای تغذیه‌ای پیشگیری کرد.

همچنین، از طریق ایمن سازی و پیشرفت بهداشت، بسیاری از بیماری‌های عفونی قابل جلوگیری هستند. مردم در حال حاضر به خاطر کاهش شدید شیوع بیماری‌های عفونی و کمبود تغذیه‌ای، زندگی طولانی‌تری دارند و مستعد ابتلا به بیماری‌های مزمن که بیشترین موارد بروز را در میان‌سال و سال‌های آخر عمر دارند، شده‌اند. چاقی، پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی - عروقی، سکته، سرطان، دیابت، ملیتوس، پوکی استخوان و بیماری‌های کبدی مشکلات عمده بهداشتی در کشورهای توسعه یافته هستند که با افزایش رفاه مردم در کشورهای در حال توسعه نیز شروع به تظاهر نموده است.

غذا مفاهیم بسیاری دارد. می‌دانیم غذایی که می‌خوریم برای زندگی ما ضروری است. غذا انرژی فراهم می‌کند، ماهیچه‌ها، استخوانها اعصاب، مغز، چشم‌ها، مو و تمام اجزای بدن ما را می‌سازد، اعمال آن‌ها را حفظ و تنظیم می‌کند. اما معنی غذا بیش از تغذیه کردن بدن است. ما از غذا خوردن لذت می‌بریم. غذا احساس امنیت و شادمانی ایجاد می‌کند؛ برای برقراری ارتباط با دوستان بکار می‌رود، برای بیان حالات خوشی در تعطیلات و به عنوان نماد مذهبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

غذا بزرگترین مشغله دنیا است. بخش بزرگی از کار در دنیا، تولید، فرآیند کردن و تهیه مواد غذایی است. انسان درصد مهمی از درآمد خود را صرف غذا می‌کند. بیشتر مردم دنیا بخش اعظم اوقات روز را صرف تولید مواد غذایی و بیشتر درآمدها را صرف خرید غذا می‌کنند. در بعضی کشورها، کار سه چهارم یا بیشتر جمعیت مستقیماً با تولید مواد غذایی در ارتباط است، اما به ندرت غذای کافی تولید می‌شود و میلیونها نفر در دنیا دچار گرسنگی مزمن هستند.

### ❖ گروه‌های مواد غذایی

ما در علم تغذیه با چهار گروه اصلی از مواد مغذی روبرو هستیم که کلیه مواد غذایی را پوشش می‌دهند.

این چهار گروه عبارتند از: پروتئین‌ها، کربوهیدراتها، چربی‌ها، ویتامینها و مواد معدنی. مواد غذایی حاوی این مغذی‌های اصلی در جدول زیر آمده است.

گروه‌های مواد غذایی

گروه‌های مواد غذایی	ماده مغذی اصلی تأمین کننده
گوشت تخم مرغ ماهی	پروتئین
شیر و لبنیات	پروتئین - کلسیم
چربی‌ها حیوانی گیاهی	اسیدهای چرب غیر اشباع با چند پیوند دوگانه
مواد قندی غلات و حبوبات	کربوهیدرات‌ها (قند) کربوهیدرات‌ها + ویتامین‌های گروه B + املاح
سبزی‌ها و میوه‌ها خام پخته	سلولز + ویتامین‌ها + املاح سلولز + املاح

❖ ویتامین‌ها

ویتامین‌ها و مواد معدنی اگر چه در تمام سلول‌های بدن وجود دارند، اما درصد کمی از وزن را تشکیل می‌دهند. بدین ترتیب در مقایسه با آب، کربوهیدرات‌ها، لیپیدها و پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی تحت عنوان ریز مغذی‌ها تقسیم بندی می‌شوند. مردم اغلب به وسیلهٔ این مواد مغذی «جادویی» که به مقادیر بسیار اندک در مواد غذایی و بدن وجود دارند،

سحر می‌شوند. بیماری‌هایی که توسط ویتامین‌ها ایجاد می‌شوند و درمان می‌گردند، قرن‌ها مردم را درگیر کرده است. اکنون در کشورهای توسعه یافته، مردم پرسش‌های جدیدی در مورد ویتامین‌ها مطرح می‌کنند. آیا ویتامین A می‌تواند سرطان را درمان کند؟ آیا ویتامین E در مقابل ابتلا به بیماری قلبی محافظت کننده است؟ آیا ویتامین C از سرماخوردگی پیشگیری می‌کند، به سیستم ایمنی کمک می‌کند و یا سبب طول عمر می‌شود؟ آیا هیچ یک از ویتامین‌ها عوارض عقب ماندگی ذهنی را در کودکان متوقف می‌سازد؟ آیا افراد باید برای پیشگیری از آثار سوء استرس زندگی مدرن بر بدن، مقادیر بسیار زیادی از ویتامین‌های گروه B مصرف نمایند؟

### ❖ ویتامین A

کمبود و نرسیدن این ویتامین به بدن باعث این بیماری‌ها می‌شود: کندی رشد بدن، توقف رشد بدن، لاغری، لاغری سخت، کم‌سوئی چشم، نابینایی، شب‌کورگی، خشکی و تورم قرینه چشم، کمبود مقاومت بدن در برابر بیماری‌های میکروبی و خرابی پوست، نقص مینای دندان و استخوان، تهوع و سرگیجه، سردرد.

#### منابع ویتامین A:

در این خوراکی‌ها یافت می‌شود: کره، سبزی، هویج، اسفناج، تربچه، گوجه فرنگی، پرتقال، جگر سیاه، روغن جگر، روغن ماهی، جگر غاز، زرده تخم مرغ و میوه‌های زرد.

### ❖ ویتامین B<sub>1</sub> (ب ۱)

برای تبادلات تنفسی و عصبی، سودمند و دارای ویژگی ضد زهر است. کمبود آن باعث بیماری آماس روده‌ها می‌شود. این ویتامین بیشتر در «ماء الشعیر»، غلات و سبوس برنج یافت می‌شود.

### ❖ ویتامین B2 (ب ۲)

بدن به این ویتامین نیاز فراوانی دارد؛ چون در رشد و پرورش بدن اثر بسیار دارد. کمبود این ویتامین در بدن موجب لاغری، بهم خوردن تبادلات تنفسی کاهش رشد و بیماری‌های پوستی می‌گردد.

این ویتامین در این غذاها یافت می‌شود: جگر، قلوه، گوشت، اسفناج، بادام زمینی، غلات، سبزیجات، تخم مرغ و ماهی.

### ❖ ویتامین B6 (ب ۶)

برای سوخت مواد خوراکی به ویژه مواد گلوئییدی سودمند است. کمبود آن موجب بیماری‌های پوستی می‌گردد. این ویتامین در جوانه‌گندم، ذرت و برنج یافت می‌شود.

### ❖ ویتامین B12 (ب ۱۲)

کمبود این ویتامین در بدن باعث کم خونی می‌شود. اساسی‌ترین کاربرد این ویتامین در بدن شرکت در ساختار آنزیم‌هایی است که باعث تولید هموگلوبین می‌شوند. این نوع ویتامین در منابع غذایی همچون گوشت، جگر، ماهی و تخم مرغ وجود دارد.

### ❖ ویتامین C (ث)

برای نگهداری ساختار سلولی، سوخت و ساز بعضی قندها، پیشگیری از بیماری‌های خونریزی لته‌ها و سست شدن دنداها سودمند است.

کمبود آن موجب بیماری اسکوروی یا خونریزی زیر پوست و لته‌ها، آماس مفاصل‌ها و



ریختن دندان‌ها می‌گردد.

این ویتامین در زرشک، جعفری، پرتقال، سبزیجات، نارنگی، طالبی، تربچه، نخود تازه، اسفناج، لیمو ترش، سیب زمینی، جگر، کاهو و فلفل تازه یافت می‌شود.

### ❖ ویتامین D (د)

برای پیشگیری از بیماری‌های راشیتیس (کج شدن استخوان‌ها)، نرمی غضروف‌ها و لرزه سودمند است.

این ویتامین انگیزه جذب فسفر و کلسیم در استخوان‌ها می‌باشد و موجب پیشگیری از بیماری سل می‌گردد.

ویتامین D در روغن ماهی، ماهی، جگر، زرده تخم مرغ، شیر، کره، کاکائو، پوست پرتقال، نارنج و از همه بیشتر در نور آفتاب یافت می‌شود.

### ❖ ویتامین E (ای)

کمبود این ویتامین موجب نازایی می‌شود و در خوراکی‌هایی مثل جگر، کلم، زرده تخم مرغ و موز یافت می‌شود.

### ❖ ویتامین F (ف)

برای پرورش رشد و لطیف شدن پوست بدن و پر پشت شدن موی سر سودمند است. کمبود این ویتامین موجب بیماری اگزما، خشکی پوست و سودال کودکان می‌گردد و در روغن ماهی و جوانه گندم یافت می‌شود.

### ❖ ویتامین H (ه)

کمبود این ویتامین موجب بیماریهای پوستی می‌گردد و در سبوس گندم، زرده تخم مرغ، دل و جگر فراوان یافت می‌شود.

### ❖ ویتامین K (ک)

برای پیشگیری از خونریزی سودمند است. کمبود آن موجب خونریزی، آماس روده‌ها، آماس کبد، خونریزی چشم می‌گردد.

این ویتامین در حبوبات، گوجه فرنگی، گوشت، سبزیجات و سیب زمینی یافت می‌شود.

### ❖ مواد معدنی

امروزه سر عنوان مطالب وسایل ارتباط جمعی و تبلیغات بر نقش یک یا چند ماده معدنی در ارتقاء سلامت یا پیشگیری و درمان بیماریها تأکید دارد. مواد معدنی مانند سایر مواد مغذی، بر زندگی، سلامت و بهبودی از بیماریها موثر هستند. مانند ویتامینها از ریزمغذیها می‌باشند.

بدن حاوی مقدار کمی مواد معدنی است و به مقدار جزئی از آنها احتیاج دارد. از سایر مواد (به استثنای آب) کاملاً متفاوت هستند زیرا آلی نمی‌باشند. قرن‌هاست وجود مواد معدنی در موجودات زنده شناخته شده به دلیل اینکه پس از مرگ یا سوزاندن گیاهان و حیوانات باقی می‌مانند، با این وجود شناخت تمام اعمال آنها از قرن بیستم شروع شد. امروزه با وسایل پیشرفته آزمایشگاهی، می‌توان نقش آنها را در سلامت و بیماری دقیق‌تر بررسی نمود و اعمال متعدد آنها را بهتر شناخت.

### ❖ کلسیم

کلسیم فراوان‌ترین کاتیون در بدن انسان است. ۹۹٪ از ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم بدن یک

فرد بزرگسال در استخوان‌ها قرار دارد. مقدار عمده کلسیم بخشی از ساختمان محکم دندانها و استخوانها را تشکیل می‌دهد. ۱ درصد باقیمانده اعمال حیاتی مهمی برای بدن انجام می‌دهد به طوری که بر معدنی شدن استخوان‌ها را اولویت دارد. کلسیم به حفظ نفوذپذیری دیواره سلول کمک می‌کند تا مواد بتوانند وارد سلول یا از آن خارج شوند. برای فعالیت طبیعی عضله و عصب مثل انقباض قلب ضروری است.

### **منابع و رژیم غذایی پایه:**

کلسیم در مواد غذایی زیادی وجود دارد. بدون شک شیر و محصولات شیری دارای بیشترین مقدار کلسیم هستند.

آب «سخت» که به غذاها اضافه می‌شود یا نوشیده می‌شود نیز حاوی کلسیم است. فراهمی زیستی کلسیم باید مورد توجه قرار گیرد. شیر ماده غذایی است که بالاترین دسترسی حیاتی را دارد. سبزیهای برگدار سبز تیره مثل کلم، سلغم منابع خوب کلسیم با فراهمی زیستی خوب هستند. سبزیهای دیگر مثل اسفناج، کنگر فرنگی، چغندر و کاکائو دارای اسیدگزالیک هستند که به کلسیم می‌پیوندد و کمپلکس نامحلول تولید می‌کند که جذب کلسیم را کاهش می‌دهد.

بنابراین، محتوای کلسیم سبزیهای مذکور نباید در نظر گرفته شود. به همین ترتیب، اسید فیتیک که یک اسید آلی موجود در سبوس غلات است، با کلسیم، کمپلکس تشکیل می‌دهد. حبوبات نیز کلسیم دارند. اما مقدار کلسیم جذب شده از حبوبات به خاطر اسید فیتیک و فیبر آن‌ها کاهش می‌یابد.

### **❖ فسفر**

حدود ۸۵٪ فسفر در استخوانها و دندان‌ها و بقیه در عضلات، اندامها، خون و مایعات دیگر قرار دارد. این ماده معدنی هم به صورت یون و هم به صورت متصل مثل فسفولیپیدها و

فسفوپروتئین‌ها می‌باشد. فسفر اعمال متعددی دارد. علاوه بر نقش در تشکیل استخوان‌ها و دندان‌ها، جزئی از بسیاری از آنزیم‌ها و برای انقباض عضلاتی و فعالیت عصبی ضروری می‌باشد. فسفر بخشی از ترکیب آدنوزین تری فسفات (ATP) و آدنوزین دی فسفات (ADP) است که انرژی را بر اساس نیاز بدن ذخیره یا آزاد می‌کند. فسفر در ترکیب DNA و RNA نیز وجود دارد.

#### منابع و رژیم غذایی پایه:

فسفر در گروه‌های غذایی مختلف وجود دارد. لبنیات بهترین منابع آن هستند. حبوبات، مغزها و مواد غذایی حیوانی منابع عالی فسفر می‌باشند. بنابراین اگر رژیم غذایی، کلسیم و پروتئین کافی داشته باشد، مقدار کافی فسفر نیز دارد. بسیاری از فرآورده‌های غذایی مثل نوشابه‌های گازدار دارای فسفر هستند.

#### ❖ منیزیم

بدن دارای ۲۰ تا ۴۰ گرم منیزیم است. حدود ۶۰ درصد آن در استخوان‌ها و دندان‌ها، ۴۰ درصد در عضلات و ارگان‌ها و بقیه (تقریباً ۱ درصد) در مایعات خارج سلولی قرار دارد. **اعمال:** بیشتر منیزیم در تشکیل استخوان‌ها و دندان‌ها شرکت دارد. اما اعمال دیگر آن شامل فعال کردن بیش از ۳۰۰ آنزیم، به خصوص آنزیم‌های دخیل در ذخیره و رها کردن انرژی می‌باشد. همراه با کلسیم، سدیم و پتاسیم انتقال تحریکات عصبی و انقباض عضلات و منیزیم برای حالت آرامش عضلات لازم هستند. وجود منیزیم برای تشکیل و عملکرد درست DNA و RNA، ترشح هورمون پاراتیروئید، تبدیل ویتامین D در کبد و انعقاد خون مهم است.

#### منابع و رژیم غذایی پایه:

در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد. لبنیات منبع عمده نیستند. منیزیم در کلروفیل

گیاهان وجود دارد، بنابراین گیاهان سبز تیره منبع غنی آن هستند. غلات کامل منیزیوم دارند، اما با تصفیه شدن از آن جدا می‌شود. حبوبات و مغزها از دیگر منابع غنی می‌باشند. آب «سخت» نیز که برای تهیه غذا یا نوشیدن به کار می‌رود می‌تواند منبع منیزیوم باشد.

### ❖ گوگرد

گوگرد در سه اسید آمینه متیونین، سیستین و سیستئین وجود دارد. بنابراین تمام پروتئین‌های بدن حاوی گوگرد می‌باشند. بافت پیوندی، پوست، مو و ناخن‌ها غنی از گوگرد هستند. همچنین تیامین، بیوتین و کوانزیم A در ملکول خود این عنصر را دارند. گوگرد به عنوان بخشی از پروتئین در ساختمان سلول نقش دارد. یکی از الکترولیت‌های داخل سلولی است و بنابراین تعادل اسید - باز را حفظ می‌کند. در حال حاضر هیچ مقدار توصیه شده دریافتی وجود ندارد. رژیم‌های غذایی دارای پروتئین کافی، مقادیر زیادی گوگرد دارند.

### ❖ سدیم

تقریباً نیمی از سد گرم سدیم موجود در بدن یک فرد بالغ در مایع خارج سلولی، ۴۰ درصد در استخوان و حدود ۱۰ درصد در مایع داخلی سلولی قرار دارد. سدیم، پتاسیم و کلر فراوان‌ترین الکترولیت‌های بدن هستند. این سه عنصر یونهای اصلی در حفظ فشار اسمزی و تعادل آب بدن می‌باشند. سایر اعمال عمده سدیم شامل موارد زیر است: حفظ نفوذپذیری سلول، انقباض عضلاتی، انتقال تحریکات عصبی و تعادل اسید - باز. سدیم جذب مواد مغذی مثل گلوکز و اسیدهای آمینه را تسهیل می‌کند.

### منابع و رژیم غذایی پایه:

سدیم در مواد غذایی زیادی وجود دارد. نمک طعام منبع اصلی آن است. نمک نه تنها در

تهیه غذا در منزل و در هنگام صرف غذا استفاده می‌شود بلکه در بسیاری از محصولات تجاری غذایی مثل گوشتهای سرد، میان وعده‌ها، مرغ و ماهی دودی شده، پنیر، سبزیهای شور، ترشی‌ها، زیتون، سس‌ها، رب‌ها و چاشنی‌ها، چیپس سیب زمینی، چوب شور، کراکرها و بعضی نوشابه‌ها به مقدار زیاد وجود دارد. به علاوه سدیم در ترکیباتی که غالباً در تهیه غذا به کار می‌روند نیز موجود است. مانند مونوسدیم گلوتمات (MSG)، جوش شیرین و پودر نانویی. با مصرف غذا طبق هرم راهنمای غذایی تقریباً  $\frac{3}{4}$  سدیم از گروه شیر و گوشت تأمین خواهد شد. با در نظر گرفتن چند استثنا، میوه‌ها و سبزیهای تازه، برنج، ماکارونی و غلات پخته کمترین مقدار سدیم را دارند. سدیم آبهایی که برای گرفتن سختی آن‌ها سدیم جایگزین کلسیم و منیزیم می‌شود و داروهایی که با تجویز پزشک یا بدون تجویز پزشک به فروش می‌رسند را نباید از نظر دور داشت.

### ❖ پتاسیم

پتاسیم یک الکترولیت عمده در بدن است. تقریباً تمام آن در درون سلول جای دارد. یکی از اعمال ضروری پتاسیم در انقباض طبیعی تمام ماهیچه‌ها مثل قلب می‌باشد. سنتز پروتئین و گلیکوژن، حفظ تعادل مایعات و pH و انتقال تحریکات عصبی سایر اعمال پتاسیم هستند.

#### منابع و رژیم غذایی پایه:

پتاسیم در تمام گروه‌های غذایی گسترده وسیعی دارد. موز، پرتقال، گریپ فروت، میوه‌های خشک شده، طالبی، سیب زمینی، بروکلی، هویج، کرفس، حبوبات، گوشت، مرغ، ماهی و شیر پتاسیم زیادی دارند. غلات کامل نسبت به غلات بدون سبوس پتاسیم بیشتری دارند. در «جانشین‌های نمک» معمولاً پتاسیم جایگزین سدیم می‌شود.

## ❖ آهن

کل آهن در بدن بزرگسالان در حدود ۲ تا ۴ گرم می‌باشد. به همین دلیل در دسته مواد معدنی کم مقدار قرار می‌گیرد. بیشتر آن در هموگلوبین خون وجود دارد. آهن در حمل اکسیژن از ریه‌ها به تمام سلول‌ها و برگرداندن دی‌اکسید کربن از آن‌ها نقش حیاتی دارد. مقدار کمی آهن در میوگلوبین عضلات وجود دارد که اکسیژن را برای تأمین نیاز عضلات نگاه می‌دارد. همچنین کوفاکتوری برای بسیاری از آنزیم‌ها می‌باشد مثل آنزیم‌های لازم برای آزاد کردن انرژی از مواد مغذی زیاد مقدار، تبدیل بتاکاروتن به ویتامین A و تشکیل کلاژن، آهن در فرآیند ایمنی شرکت دارد.

### منابع و رژیم غذایی پایه:

مقدار آهن در مواد غذایی متفاوت است اما بیشترین مقدار آن در مواد گوشتی (حیوانی)، حبوبات، دانه‌های کامل و غنی شده، سبزیهای سبز تیره وجود دارد. آهن تنها ماده معدنی است که به غلات غنی شده اضافه می‌شود. به فراهمی زیستی آهن باید توجه شود. هنگامی که بدن به آهن نیاز دارد قدرت جذب مقدار بیشتری را پیدا می‌کند. برای مثال کودکان با رشد سریع، زنان باردار و افرادی که فقر آهن دارند در مقایسه با مردان سالم بزرگسال آهن بیشتری جذب می‌کنند. منابع آهن عبارتند از: گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی، به ویژه جگر و صدف، حبوبات، مغزها، غلات کامل یا غنی شده، میوه‌های خشک شده، سبزیهای برگ دار سبز تیره و ملاس تیره. محصولات لبنی، آهن کمی دارند.

## ❖ روی

روی به طور گسترده اما نابرابر در گیاهان و حیوانات و انسان وجود دارد. بیشترین غلظت آن در استخوان‌ها، کبد، مو، پوست و غده پروستات موجود است. روی، اعمال زیادی دارد که

هنوز بعضی از آن‌ها شناخته نشده است. در تعداد زیادی (حدود ۷۰) آنزیم مثل الکل دهیدروژناز (برای متابولیسم الکل در کبد لازم است)، کربنیک انیدراز (انتقال کربن دی اکسید از بافتها به ریه‌ها)، و کربوکسی پپتیداز (هضم پروتئین) شرکت دارد. روی برای سنتز DNA و RNA و بنابراین پروتئین‌ها ضروری است. بدین ترتیب در رشد و تکامل طبیعی، التیام زخم و بلوغ جنسی دخالت دارد. برای رها شدن ویتامین A از کبد، حس چشایی، ساختمان دیواره سلول و پاسخ‌های طبیعی ایمنی لازم است.

#### **منابع و رژیم غذایی پایه:**

روی در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع خوب پروتئین باشند وجود دارد. منابع عالی آن عبارتند از: صدف، احشاء، گوشت‌ها، گوشت تیره مرغ، تخم مرغ، حبوبات، بادام زمینی و کره بادام زمینی. مواد غذایی لبنی و غلات سبوس دار، سبزیهای سبز تیره و زرده تیره مقادیر خوبی روی به بدن می‌رسانند. میوه‌ها و سایر سبزیها مقدار اندکی از این عنصر دارند. به فراهمی زیستی آن باید توجه شود. برای مثال، تحت شرایط آزمایشگاهی، روی موجود در مواد غذایی حیوانی از روی مواد گیاهی که حاوی فیبروفیتات هستند، بهتر جذب می‌شود.



ترکیب مواد معدنی بدن انسان بالغ و میزان‌های توصیه شده غذایی

میزان توصیه شده غذایی برای بزرگسالان	مقدار تقریبی در بدن فرد ۷۰ کیلوگرمی	
		مواد معدنی که میزان توصیه شده غذایی برای آن‌ها وجود دارد:
۸۰۰mg	۱۲۰۰g	کلسیم
۸۰۰mg	۷۵۰g	فسفر
۲۸۰mg (زنان) ۳۵۰mg (مردان)	۳۰g	منیزیم
۱۵mg (زنان) ۱۰mg (مردان)	۴g	آهن
۱۲mg (زنان) ۱۵mg (مردان)	۲g	روی
۱۵۰mg	۳۰g	ید
۵۵ (زنان) ۷۰ (مردان)	۲g	سلنیوم
		مواد معدنی که دریافت بی خطر و کافی روزانه برای آن‌ها تعیین شده است:
۱/۵۰۳mg	۱۵۰mg	مس
۲۰۵mg	۱۵۰mg	منگنز
۱/۵۰۴mg	۱g	فلونوراید
۵۰۲۰۰mg	۵mg	کروم
۷۵۰۲۵۰mg	۹mg	مولیبیدنیم
		مواد معدنی که برای آن‌ها حداقل نیاز تقریبی تعیین شده است:
۵۰۰mg	۱۰۵g	سدیم
۷۵۰mg	۱۰۵g	کلراید
۲۰۰۰mg	۲۴۵g	پتاسیم
		مواد معدنی که هیچگونه توصیه‌ای برای آن‌ها موجود نیست:
	۱۷۵g	ضروری به عنوان بخشی از سایر مواد مغذی: کوکورد
	۵mg	کیالت
		در بدن وجود دارند و احتمالاً ضروری هستند: ارسنیک، کادمیوم، نیکل، سیلین، قلع و انادیوم
		در بدن وجود دارند ولی فعالیت شناخته شده‌ای ندارند:
		آلومینیوم، برم، برون، باربوم، طلا، سرب، جیوه، استرنتیوم

### ❖ پروتئین‌ها

ارزش بیولوژیک یک پروتئین عبارت است از: نسبت اِزْت مصرف شده توسط بافت‌ها برای سنتز به ازت دریافت شده. مواد غذایی دارای ارزش بیولوژیک؛ موادی است که دارای تمام اسیدهای آمینه ضروری برای فعالیت‌های سلول با نسبت نزدیک به سلول‌ها انسانی باشد. این اسیدهای آمینه عبارت است از: لوسین، ایزولوسین، لیزین، سیستین، والین، ترئونین، متیونین، فنیل آلانین و تریپتوفان.

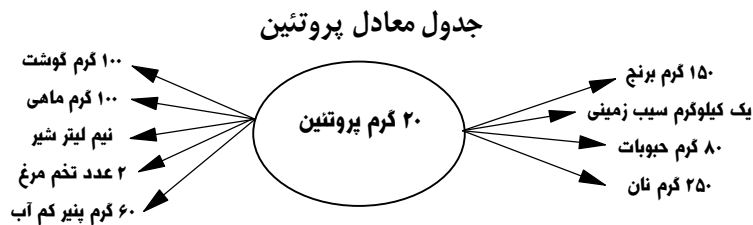
- پروتئین تخم مرغ بهترین ارزش بیولوژیک را دارد.
  - شیر بعد از تخم مرغ قرار دارد و پس از آن گوشت و ماهی.
  - غلات ارزش بیولوژیک متوسط دارند به خاطر این که تمام اسیدهای آمینه ضروری را به اندازه‌ی کافی ندارند.
  - ارزش بیولوژیکی پروتئین ژلاتین عملاً صفر است.
- به طور کلی پروتئین حیوانی حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری می‌باشد. ضرورت تأمین مواد غذایی گوشتی و مخصوصاً لبنیات در رژیم غذایی زنان باردار به خوبی درک می‌شود.

### ❖ معادل‌های پروتئین

باید بدانیم که پروتئین‌های حیوانی و گیاهی می‌توانند «مکمل» یکدیگر باشند، چون بعضی غنی از تعدادی از اسیدهای آمینه هستند، که گروه دیگر کمبود آن اسیدهای آمینه را دارند.

به طور کلی پروتئین‌های حیوانی و حبوبات (عدس، نخود، لوبیاها) غنی از لیزین است، در صورتی که غلات از آن فقیر است، و مصرف توأم آن‌ها ارزش بیولوژیکی پروتئین را بالا

می‌برد؛ مانند مصرف نان و پنیر، نان و گوشت، شیر و غلات که دارای ارزش بیولوژیکی عالی می‌باشد. حتی ذرت که از تریپتوفان فقیر است (این کمبود باعث ایجاد پلاگر در افرادی که ذرت غذای اصلی آن‌ها است می‌شود)، در صورتی که اگر با شیر که غنی از این اسید آمینه است مصرف شود این مشکل از بین خواهد رفت.



### ❖ گوشت‌ها و ماهی‌ها

هر چه ماهی لاغرتر باشد درصد چربی آن بیشتر است. در صورتی که در حیوانات خشکی برعکس است. گوشت‌های لاغر ۱۰ تا ۳۰ درصد چربی دارند، در حالی که ماهی‌ها فقط ۲ تا ۱۰ درصد چربی دارند. بنابراین چربی موجود در ماهی‌ها نگران کننده نیست. باید بدانیم که ماهی‌ها چربی کمتری نسبت به گوشت‌ها دارند، در صورتی که ارزش سازندگی آن‌ها معادل گوشت‌ها است، هضم ماهی‌ها آسان‌تر از گوشت است و زودتر هضم می‌شود، به خاطر اینکه بافت پیوندی و چربی کمتری دارد.

گوشت سفید یا قرمز نیم پز یا کاملاً پخته، ارزش پروتئینی یکسانی دارند، تنها تفاوت آن‌ها در این است که: میزان چربی‌ها از یک گونه به گونه‌ی دیگر تغییر می‌کند و در قسمت‌های مختلف گوشت نیز به یک اندازه نیست مانند راسته، فیله و ... .

توده‌ی بافت پیوندی در گوشت‌های درجه ۲ و ۳ بیشتر است، و نیاز به پخت طولانی‌تری

دارد تا قابل جذب شود (پخت طولانی مواد دارای چربی).  
جگر حیوانات، سرشار از ویتامین‌های A، D و آهن است و باید ۲ تا ۳ بار در ماه، در برنامه‌ی غذایی گنجانده شود (جگر گوساله نرم‌تر است تا جگر سایر حیوانات، اما غنی‌تر از ویتامین‌ها نیست).

### ❖ شیر و لبنیات

شیر و لبنیات ارزش بیشتری نسبت به گوشت دارند (علاوه بر غنی بودن از کلسیم)، در بازار در انواع مختلف مانند انواع پنیرها: تمام چرب، نیم چرب یا بدون چربی یافت می‌شود. (در پنیر ۸۰٪ چربی وجود دارد).  
تنوع مواد غذایی لبنی این امکان را به وجود می‌آورد که فرصت انتخاب وجود داشته باشد. با وجود این باید توجه داشته باشیم که ویتامین A شیر فقط در قسمت چربی آن وجود دارد، و شیر بدون چربی فاقد ویتامین A می‌باشد، همچنین باید بدانیم ویتامین A برای رشد لازم است. بنابراین باید توجه داشته باشیم که فقط لبنیات بدون چربی و یا کم چربی مصرف نکنیم.

**شیر کامل = پروتئین + کلسیم + ویتامین A**  
**شیر بدون چربی = پروتئین + کلسیم**

### ❖ کربوهیدرات‌ها

بر اساس ساختمان ملکولی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

#### قندهای زود جذب یا ساده:

از یک یا دو ملکول تک قندی «اوز» تشکیل شده‌اند، دارای طعم شیرین بوده و جذب آن‌ها سریع است، و شامل:

- قند معمولی (ساکاروز)؛
- قند میوه و عسل (فروکتوز و گلوکز)؛
- قند شیر (لاکتوز).

#### قندهای دیر جذب یا مرکب:

از تعداد زیادی قند ساده تشکیل شده‌اند و دیرجذب می‌شوند مانند نشاسته.

### ❖ نحوه‌ی تأمین کربوهیدرات‌ها

توصیه می‌شود در انتخاب مواد قندی، موادی را انتخاب نکنیم که «فقط تولید انرژی می‌کنند» مانند (آب نبات‌ها، نوشابه‌های شیرین و شکر)، بلکه موادی را انتخاب کنیم که علاوه بر قند، مواد مغذی دیگر مانند املاح و ویتامین‌ها را نیز تأمین می‌کند مانند (میوه، شیر و عسل).

در صورتی که در مصرف قند معمولی افراط شود می‌توان آن را یک یا دو بار در روز با شیرین کننده‌های مصنوعی جایگزین کرد که به خوبی برای نوشیدن قهوه و یا چای با صبحانه پذیرفته می‌شود. هم چنین باید آموزش داد تا به تدریج مقدار قند مصرفی خود را کم کنند و از ۲ حبه به ۱/۵، سپس به ۱ و بعد به ۱/۲ حبه قند برای هر فنجان قهوه یا چای برسانند. یادآوری می‌شود که هر گونه تغییر در عادات غذایی باید به تدریج و در یک دوره‌ی زمانی انجام شود.

### ❖ نان و مواد نشاسته‌یی

مدت زیادی به غلط تصور می‌شد که برای جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن، باید مصرف مواد غذایی غنی از نشاسته محدود شود. در صورتی که باید مصرف متناسب غلات و حبوبات در برنامه‌ی غذایی گنجانده شود؛ این مواد غذایی، غنی از پروتئین، ولی فقیر از نظر چربی است و جذب آن به آرامی صورت می‌گیرد، که این از مزایای آن است.

نان تهیه شده از آرد کامل، بیسکویت‌های سبوس دار و غلات کامل، غنی از سلولز بوده و موجب حجیم شدن مدفوع و تسریع حرکات روده می‌شود. غلات اگر تخمیر نشده باشد مانع جذب املاح می‌شود (اسید فیتیک مانع جذب کلسیم می‌شود).

### ❖ چربی‌ها

مدت‌های زیادی تصور می‌شد که چربی‌ها فقط تولید انرژی می‌کند (این مواد مغذی در حجم کم، بیشترین مقدار انرژی را تولید می‌کنند). چربی‌ها هم چنین دارای نقش ساختمانی مهمی هستند. اسیدهای چرب دراز زنجیر غیر اشباع، دارای نقش غیرقابل جایگزینی در ساختمان غشاء سلول‌ها و بافت عصبی می‌باشند. بنابراین چربی‌ها از مواد غذایی ضروری هستند که باید در رژیم غذایی، در حد مطلوب یعنی ۱ تا ۱/۲ گرم بر حسب کیلوگرم وزن بدن در روز وجود داشته باشند. متأسفانه در رژیم غذایی ما امروزه، مقدار دریافت چربی‌ها بیشتر است، و دریافت زیاد آن‌ها موجب ایجاد اختلالات گوارشی شده، که منتهی به چاقی و بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود.

### ❖ انواع چربی‌ها

بر اساس منشأ غذایی و عملیاتی که روی چربی‌ها انجام می‌شود، چربی‌ها کم و بیش غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع، و ویتامین‌های محلول در چربی می‌باشند. تصفیه روغن‌ها موجب تخریب ویتامین‌های آن شده و هیدروژناسیون نیز (برای تهیه روغن‌های جامد و کره گیاهی) موجب اشباع شدن اسیدهای چرب و کاهش ارزش بیولوژیک آن‌ها می‌شود. هم چنین پختن چربی‌ها موجب اختلال در هضم آن‌ها شده و اگر درجه حرارت از حد مشخصی تجاوز کند تخریب چربی‌ها و ایجاد ترکیبات سمی را باعث می‌شود.

### ❖ توصیه‌های عملی

مسلم است که مصرف چربی در مواد غذایی بیشتر از نیاز است. توجه به این نکات شاید به شما کمک نماید:

- ۲۵ - ۲۰ گرم کره خام در روز مصرف نمایید.
- هرگز در طبخ غذای خود از روغن‌های مایعی که زود تجزیه می‌شود استفاده نکنید (روغن منداب، روغن سویا)، و از آن‌ها برای تهیه سالاد حداکثر به مقدار ۱۰ تا ۲۰ گرم در روز مصرف کنید (یک یا دو قاشق غذاخوری).
- سیب زمینی، سبزی‌ها و گوشت را با مارگارین گیاهی یا روغن‌های گیاهی که قادر به تحمل حرارت هستند (روغن بادام زمینی، آفتابگردان، ذرت و...) سرخ کنید. روزانه به مقدار ۱۰ گرم از این روغن‌ها استفاده شود.
- از سرخ کردن زیاد که باعث دیر هضم شدن مواد غذایی می‌شود خودداری کنید. بهتر است بعد از طبخ، روغن اضافی گرفته شود. اگر چربی را خیلی گرم مصرف کنیم بیشتر قابل هضم است، چربی در درجه حرارت ۳۰ تا ۳۵ درجه سانتی‌گراد منجمد شده و به سختی تحت تأثیر شیره‌های گوارشی قرار می‌گیرد.
- تا آن جا که ممکن است چربی‌های حیوانی غیر از کره (پیه و دنبه حیوانات) را از رژیم غذایی خود حذف کنید. این چربی‌ها دارای اسیدهای چرب اشباع بوده و دیر هضم هستند و مشکل جذب می‌شوند.
- ماهی را بر گوشت ترجیح دهید زیرا چربی ماهی کمتر است و اسیدهای چرب آن از نوع غیر اشباع می‌باشد و دستگاه گوارش آن را بهتر تحمل می‌کند.
- به یاد داشته باشید که تمام شیرینی‌ها دارای مقدار زیادی چربی هستند.

### ❖ چند توصیه عملی دیگر

۱. هر یک گرم مواد قندی معادل ۴ کالری گرما ایجاد می‌کند که برای ۲۲۰۰ کالری حداقل میزان کالری مورد نیاز در روز معادل ۴۹۰ گرم مواد قندی لازم است که از نظر سرعت



جذب و تأثیر در ایجاد کالری مؤثر است. مواد قندی بهترین غذا برای ماهیچه و ایجاد انرژی است که برای ورزشکاران ضرورت دارد و بهترین منبع آن قند و مواد نشاسته‌ای می‌باشد.

۲. برای تأمین کالری لازم جهت بدن، باید غذای انسان دارای حداقل مواد روغنی باشد. حداقل کالری روزانه ۲۲۰۰ کالری است.

**مقدار چربی غذای شبانه روز بایستی از ۳۵ گرم کمتر باشد که ۲۰ گرم آن چربی حیوانی** مثل کره، پنیر، چربی ماهی، مرغ، شیر و غیره و ۱۵ گرم آن روغن گیاهی مثل زیتون، بادام، کنجد، گردو، نارگیل و غیره است. باید در زمستان مقدار بیشتر چربی در حدود دو برابر ۵۰ تا ۶۰ گرم مصرف شود که به نسبت فوق از چربی گیاهی و حیوانی است.

۳. مقدار پروتئین در اشخاص بالغ برای هر کیلوگرم وزن بدن معادل یک گرم می‌باشد. **ملاحظه:** برای یک رژیم ۲۲۰۰ کالری (حداقل کالری روزانه) حداقل مواد پروتئینی نبایستی از ۲۵ گرم کمتر باشد و به وسیله گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر، حبوبات، غلات به بدن می‌رسد. حداقل مواد پروتئین حیوانی یا نباتی در صورت خالص بودن برای هر کیلو وزن یک گرم است مثلاً برای آدم ۶۰ کیلویی ۶۰ گرم است که ۲۵ گرم مواد سفیده حیوانی و ۳۵ گرم نباتی است. برای شیرخوار از ۳ ماه تا کودکان سه ساله حداقل ۳/۵ گرم به ازای هر کیلو وزن بدن می‌باشد.

برای کودکان ۴ تا ۶ ساله به ازای هر کیلو وزن بدن ۳ گرم، برای کودکان ۱۲ - ۱۰ ساله ۲ گرم، برای ۱۳ تا ۱۵ ساله ۱/۵ گرم و ۱۶ ساله به بالا ۱ گرم است.

۴. **ویتامین D** نیازمندیهای انسان در سنین مختلف و با نوع تغذیه و شرایط زندگی فرق می‌کند.

برای سالمندان و کودکان با در نظر گرفتن نسبت کلسیم و فسفر که بایستی بیش از یک باشد، مقدار ویتامین D لازم در روز حداقل ۴۰۰ واحد است که معادل با ۱۰٪ میلی گرم

می‌باشد و به طور متوسط ۱۰۰۰ واحد یا معادل ۲۵٪ میلی گرم است. کسانی که در هوای آزادی زندگی می‌کنند و بدن آنان به طور مستقیم در معرض اشعه خورشید قرار دارد (مانند سواحل دریا) نیازشان ۲ بار کمتر از سایر افراد و اشخاصی است که از نعمت آفتاب محرومند. ۵. نیاز هر انسان به  $I$  (۱) ۱۰۰ میکروگرم روزانه و نیاز اطفال مقدار ناچیز است که باید از طریق غذایی به بدن برسد.

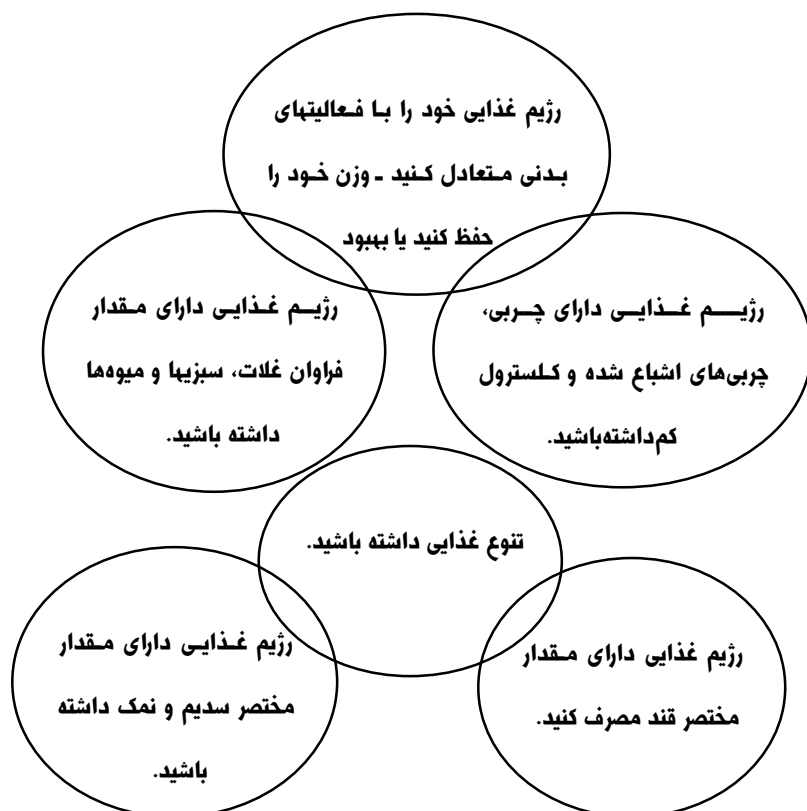
۶. مصرف روزانه سدیم معادل ۱/۲ گرم در روز، پتاسیم ۱/۲ گرم در روز، منیزیم ۴۰۰ - ۲۰۰ میلی گرم در روز، کلر ۳ - ۲ گرم در روز می‌باشد.

۷. مصرف نیرو یا کالری برای طی مسافت یک متر به طور متوسط ۴۸٪ کالری است. بالا رفتن از پله‌ها که هر کدام ۲۰ سانتی متر باشد مانند طی ۳ متر در روی زمین است، برای طی ۳ پله که هر کدام ۲۰ سانتی متر باشد، مانند طی ۹ متر در روی سطح زمین صاف می‌باشد؛ یعنی ۰/۴۳۵ کالری لازم دارد و مصرف انرژی برای پایین آمدن از همان پله تقریباً بالا رفتن است.

۸. هر یک گرم چربی معادل ۹ کالری و هر یک گرم مواد پروتئینی معادل ۴ کالری و هر یک گرم مواد قندی نیز ۴ کالری گرما ایجاد می‌نماید.

۹. احتیاجات افراد به مواد حیاتی در شرایط زمانی و مکانی و فعالیت‌های بدنی، مرد به ۲۰۰۰ کالری - در مناطق گرم و در حال استراحت و ۳۶۰۰ کالری در مناطق سردسیر در حال استراحت نیاز دارد.

### ❖ یک مهارت غذایی کپسولی



شکل ۳ - ۱: راهنمایی‌های غذایی ۱۹۹۵ برای آمریکایی‌ها

## ❖ هفت مهارت اساسی در تغذیه صحیح

### موهبت تغذیه درست:

برای این که غذا به گونه‌ای صحیح تجزیه و قابل هضم شود می‌بایستی از نظر فیزیکی به تکه‌های کوچکتر و از نظر شیمیایی به ترکیب‌های ساده‌تر تبدیل شود. حاصل این سلسله عملیات، تولید انرژی، ترمیم سلولها و ترکیب شیمیایی آدنوزین تری فسفات است که با ذخیره شدن در سلولهای عضلانی، تغییر شکل داده و مورد استفاده قرار می‌گیرد. بنابراین برای حفظ تندرستی باید مراقب باشید تا کوچکترین خللی در واکنشهای فیزیکی و شیمیایی دستگاه گوارش شما پدید نیاید. به طور کلی، جذب و ترکیب مواد غذایی مستلزم رعایت هفت نکته و مهارت مهم و حیاتی زیر است.

### مهارت اول: ارتباط صبحانه و میوه

هضم و جذب میوه و آب میوه در دستگاه گوارش به حداقل انرژی ممکن نیاز دارد و همچنین کمترین فضولات را برجا می‌گذارد. در نتیجه آن مقدار انرژی که در گذشته صرف هضم و جذب صبحانه شما می‌شد در اختیارتان قرار خواهد گرفت تا صرف کار و امور زندگی‌تان شود. به علاوه شکر موجود در میوه و آب میوه بلافاصله پس از مصرف جذب شده و به انرژی تبدیل می‌شود. میوه بهترین دوست شماست و تأثیرات شگفت‌انگیزی بر قلب شما دارد. به عکس عدم هضم کامل مواد غذایی در لوله گوارش موجب باقی ماندن غذا و تخمیر و پوسیدگی آنها شده و با نامتعال کردن سیستم داخلی بدن زمینه مساعدی را برای بروز انواع بیماریها فراهم می‌کند. نوشیدن یک لیوان آب میوه تازه قبل از ورزش صبحگاهی موجب می‌شود که شکر موجود در میوه در حین ورزش بسوزد و به انرژی تبدیل شود. میوه، ضمن اینکه ساده‌ترین منبع تولید انرژی است، کمترین میزان انرژی را برای سوخت و ساز طلب

می‌کند. برخی افراد بر این باورند که صبحانه سنگین و مفصل تأمین کننده انرژی فراوانی است غافل از این که خوردن یک صبحانه متنوع و پر حجم بار سنگینی برای سوخت و ساز بدن است و بنیه دفاعی آن را مختل می‌کند. تغذیه نادرست، در طی سالیان دراز، موجب انباشته شدن مواد زائد و مضر در بافتهای مختلف بدن می‌شود و سلولها را کم و بیش فرسوده می‌کند.

**آیا می‌دانید که چرا هضم میوه محتاج انرژی زیادی نیست؟** برای این که میوه به سرعت از لوله گوارش می‌گذرد و به سرعت در روده باریک هضم و جذب می‌شود. چرا که بخش عمده آن را آب تشکیل می‌دهد. در عین حال اگر میوه به همراه پروتئینها و کربوهیدراتها صرف شود درون معده گیر می‌کند، تخمیر می‌شود و می‌پوسد و حاصل آن تولید مواد سمی و خطرناک است.

### **بد خوردن:**

بد خوردن، یکی از دلایل عمده تخمیر و ترشیدگی غذا در معده است. در طبیعت، هیچ حیوانی مواد غذایی مختلف را هم زمان به شکم سرازیر نمی‌کند. آن‌ها در هر نوبت فقط یک غذای جامد می‌خورند اما انسانها مواد غذایی کاملاً متفاوت را که هیچ گونه سازگاری با هم ندارند هم زمان مصرف می‌کنند. بهر تقدیر اگر صبحانه سنگینی صرف کنید، دستگاه گوارش می‌بایستی برای هضم و جذب آن تا حدود ساعت یازده دیوانه وار کار کند. به همین دلیل قبل از ظهر احساس کسالت و خستگی خواهید کرد و میل دارید با یک نوشیدنی گرم خستگی و کوفتگی خود را رفع کنید. بنابراین برای این که انرژی خود را ذخیره کنید و برای سیستم بدن خود استراحتی قائل شوید، صبحانه خود را به صرف میوه محدود کنید.

ممکن است بگویید که با خوردن مقداری میوه گرسنگی شما رفع نمی‌شود. همان طور که پیش از این گفته شد برای خوردن میوه محدودیتی قائل نشوید، آن قدر بخورید که کاملاً سیر شوید.

همهٔ مردم تقریباً انواع میوه را دوست دارند. زیرا خوشمزه، خوشبو و زیباست. میوه دارای انواع ویتامینها و املاح زنده و طبیعی است و از این نظر یک غذای ایده‌آل به شمار می‌آید.

**میوه امراض قلبی را دفع می‌کند:**

دکتر ویلیام کاستیلو<sup>۱</sup>، رئیس بخش مطالعات قلب فرامینگتون می‌گوید: «میوه بهترین و مناسب‌ترین غذا برای جلوگیری از امراض قلبی است. زیرا دارای فلاوین فعال است و این مادهٔ شیمیایی مانع از آن می‌شود که خون با غلیظ شدنش مجرای شریانها را مسدود کند». به علاوه، میوه مویرگها را تقویت می‌کند و موجب استحکام آنها می‌شود و از این نظر اهمیت فراوانی دارد. چرا که فرسودگی مویرگها منجر به خونریزی داخلی و امراض قلبی می‌شود. بنابراین با صرف میوه‌جات سرشار از فلاوین از قبیل مرکبات، گیلاس، سیب، گلابی و آلو، به سهولت قلب خود را در برابر امراض بیمه کنید.

### مهارت دوم: ترکیب صحیح مواد غذایی

دکتر استیون اسمیت<sup>۲</sup>، در جشن صدمین سال تولدش، راز سلامتی و طول عمر خود را فاش کرد و گفت: «در پنجاه سال اول جلوی شکم خود را بگیرید تا در پنجاه سال دوم شکم از شما مراقبت کند». محققان دانش رژیم غذایی در یک صد سال گذشته، ترکیب مناسب جیرهٔ غذایی را کانون توجه قرار داده و مطالعات گسترده‌ای را در این زمینه به عمل آوردند. پاولوف اولین کسی بود که ترکیب صحیح مواد غذایی را مورد توجه قرار داد. او قاطعانه ثابت کرد که هضم هر نوع غذا توسط شیرهٔ گوارشی خاصی صورت می‌گیرد و در نتیجه حضور هم زمان سه غذای جامد ناسازگار موجب ترشح شیرابه‌های گوارشی متناقضی می‌شود که یکدیگر را خنثی می‌کنند.

1. Dr. william castillo.

2. Dr. Steven Smith.

در حقیقت شکستن هم زمان غذاهای جامد ناسازگار به تکه‌های کوچکتر از نظر فیزیکی و به ترکیب‌های ساده‌تر از نظر شیمیایی برای غدد معده و روده امری ناممکن است. آیا باید هر گونه مواد غذایی را بدون توجه به نیاز بدن و چگونگی هضم و جذبش بخوریم؟

### ❖ عادات‌های مدار بسته

رژیم غذایی اغلب مردم را عادات‌های غذایی مدار بسته‌ای تشکیل می‌دهد که از کودکی به آن خو گرفته‌اند. برای رعایت بهترین رژیم غذایی و در نتیجه کسب انرژی و تندرستی می‌بایستی مدار این عادات را در هم شکست. برای مثال از روزی که خود را شناخته‌ایم شاهد خوردن گوشت با سیب زمینی و یا ماهی با برنج در خانواده یا مردم پیرامون خود بوده‌ایم. این قبیل ترکیبات مواد غذایی، کار اندام‌های هضم کننده را کند می‌کند و در نتیجه تجزیه آن را، به ذرات غذایی حیاتی (اسید آمینه، شکرها، ویتامینها، مواد معدنی) دچار اشکال می‌سازد. به علاوه تخمیر و پوسیدگی آن منجر به تولید گازهای سمی و نفخ معده می‌شود. این مواد سمی فشار زیادی را بر بافتها و سلولهای بدن و اندامهای دفع کننده وارد می‌آورد و آنها را خسته و فرسوده می‌کند. ادامه این شیوه تغذیه به بیماریهایی از قبیل سردرد، نارساییهای خونی و روده‌ای، ترشی معده، کمبود اکسیژن و سرانجام از دست دادن اندامهای سالم می‌انجامد. اگر شرایط غیر طبیعی ترکیب نامناسب مواد غذایی به مدت طولانی ادامه پیدا کند، بیماریهای حاد و خطرناکی را در پی خواهد داشت.

### ❖ مهارت رعایت تناسب ترکیب غذایی

به عکس، رعایت ترکیب مناسب و سازگار مواد غذایی بر طبق آنچه قانون حیات برای ما تدارک دیده، کمترین فشار را بر سیستم گوارشی بدن وارد می‌آورد. چرا که عمل هضم و

جذب غذا به سهولت انجام می‌گیرد، مواد زائد به سادگی دفع می‌شود و مصرف انرژی به کمترین حد ممکن کاهش می‌یابد. هضم و جذب مواد غذایی در اندام گوارشی با چنین شیوه‌ای جریان خون را از مواد خارجی تصفیه می‌کند و برای شما تندرستی، نیرومندی و نشاط به ارمغان می‌آورد. به هر تقدیر، ما باید ارزش غذایی خوراکی‌هایی را که به دهان می‌بریم به درستی بشناسیم و هدف از صرف آن را به خوبی بدانیم و نسبت ترکیب مواد غذایی متنوع را رعایت کنیم.

## ❖ طبقه‌بندی مواد غذایی

### ۱. پروتئین‌ها:

این ترکیبات بنیادی در ساختمان تمام موجودات زنده نقش فعال دارند. منشاء بعضی از پروتئین‌ها حیوانی و برخی دیگر گیاهی است. مواد عمده پروتئینی به شرح زیر است: پنیر، سویا، انواع غلات، تخم مرغ، ماست، انواع باقلای خشک، گوشت قرمز، آجیل خام، سویا، گوشت سفید، نارگیل، نخود خشک، زیتون، شیر.

### ۲. کربوهیدرات‌ها:

تأمین سوخت اندام‌های بدن به عهده کربوهیدرات‌هاست. این ترکیبات به صورت قند، نشاسته و یا گلیکوژن در مواد غذایی یافت می‌شوند و بر حسب میزان قند و یا نشاسته موجود در آن به چهار گروه زیر تقسیم می‌گردند.

**الف) کربوهیدرات‌های نشاسته دار:** نان، لپه، سیب زمینی، کدو حلوائی، انواع غلات، بادام زمینی، انواع باقالاها به جز سویا، شاه بلوط، عدس، نخود خشک.

**ب) کربوهیدرات‌های کم نشاسته:** هویج، گل کلم، چغندر، کنگر فرنگی، ذرت، نخود.

**ج) قندها و شیرها:** شکر سفید، شیره نیشکر، شکر قهوه‌ای، شیره افرا، شکر شیر، عسل.



د) میوه‌های شیرین: انواع انگور، آلوی شیرین، گلابی شیرین، موز، خرما، انجیر.

### **۳. چربیها و روغنها:**

این ترکیبات منشاء حیوانی و یا گیاهی دارند و مصرف بی رویه آنها موجب انواع بیماریها از جمله بیماریهای قلبی و انسداد شریانها می‌شود. در زیر به انواع متداول چربیها و روغنها اشاره شده است: کره، گوشتهای چربی دار، روغن بادام زمینی، خامه، شیر، روغن آفتاب گردان، آجیل، انبه، روغن زیتون، ذرت، پیه، روغن لوبیای سویا، کنجد، روغن ذرت، روغن ماهی.

### **۴. فیبرها:**

فیبرهای خوراکی در برخی از سبزیجات، غلات و میوه‌ها یافت می‌شوند. اگر چه فیبرها از نظر تولید انرژی ارزش چندانی ندارند؛ اما در هضم غذا نقش قابل ملاحظه‌ای به عهده دارند. انواع معمول خوراکیهای فیبردار به شرح زیر می‌باشند:

کاهو، کرفس، بادمجان، کلم، کنگر فرنگی، تره فرنگی، گل کلم، قارچ، انواع جوانه، کلم بروکسل، جعفری، کدو حلوائی، کلم قمری، اسفناج، فلفل شیرین، کاسنی، خیار، گوجه فرنگی، کدو، شلغم، آرتیشو.

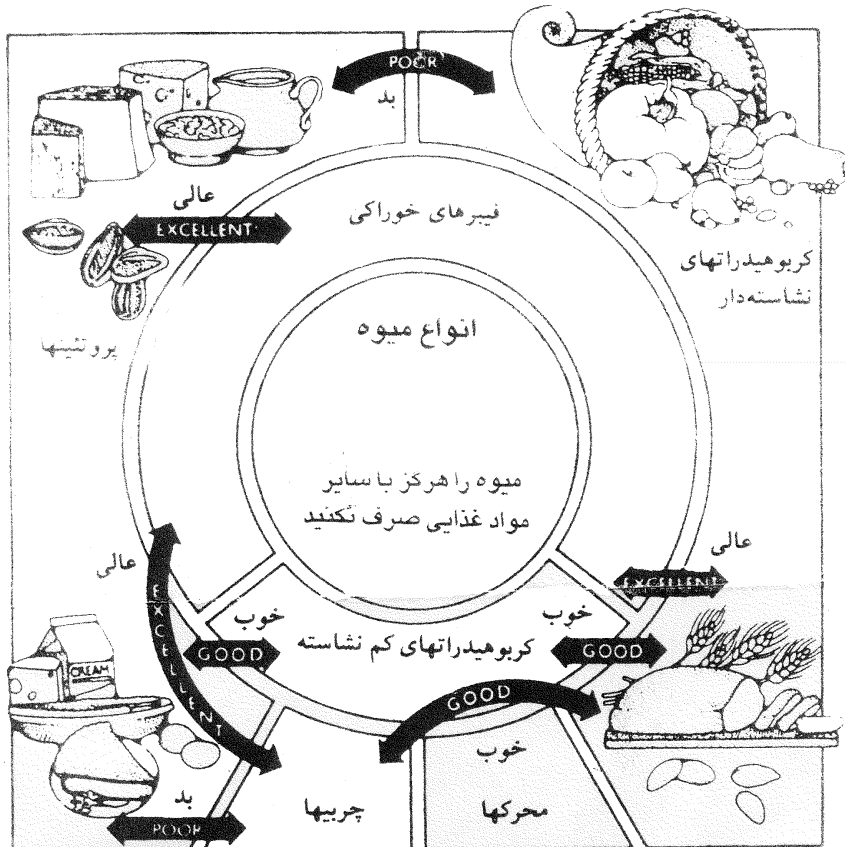
### **۵. میوه‌ها:**

میوه‌ها سرشار از انواع ویتامینها و املاح معدنی بوده و بیش از هر خوراکی دیگری حاوی آب هستند. میوه را هرگز نباید با سایر مواد غذایی از قبیل پروتئینها و چربیها صرف کرد؛ در غیر این صورت به جای اینکه به سرعت راهی روده باریک شده و هضم و جذب شود، در معده باقی می‌ماند و همراه با سایر مواد تخمیر می‌شود و می‌گندد. طبقه بندی انواع متداول میوه به شرح زیر است:

ترش	ترش و شیرین	صیفی‌جات
توت سیاه	سیب	هندوانه
گریپ فروت	زردآلو	طالبی
لیموترش	گیلاس	گرمک
پرتقال	انگور	خریزه
آناناس	شلیل	
آلوی ترش	هلو	
انار	گلابی	
تمشک	آلوی شیرین	
سیب ترش	انجیر	
توت فرنگی		
نارنگی		
گوجه فرنگی		

میوه‌های شیرین به جهت قند فراوان در خانواده کربوهیدرات‌ها جای دارند و پیش از این در طبقه بندی این نوع ترکیبات غذایی آمده‌اند.

### ترکیبات غذایی سازگار برای کسب حداکثر انرژی



## ❖ مهارت شناخت ترکیبات غذایی

۱. از خوردن غذاهای مرکب از پروتئین و کربوهیدرات جداً بپرهیزید.
۲. سالاد را می‌توان با هر گونه غذای چرب، پروتئین دار و یا حاوی کربوهیدرات صرف کرد.
۳. چربیها مانع از هضم پروتئین می‌شوند؛ با این وجود اگر ناگزیرید که مواد پروتئینی را همراه با چربی مصرف کنید؛ به مقدار فراوان سالاد بخورید تا عمل هضم و جذب به راحتی انجام گیرد.
۴. از خوردن آب و هر نوع نوشیدنی دیگر در حین صرف غذا و یا بلافاصله پس از آن خودداری کنید.

## نقش آنزیمهای گوارشی در هضم غذا

آنزیمها در واکنشهای شیمیایی بدن دخالت دارند و موجب هضم و جذب مواد غذایی در دستگاه گوارش می‌شوند. هر آنزیم خاص با تأثیر گذاشتن بر یک ماده غذایی، نقش خاصی را به عهده دارد. هضم غذاهای نشاسته‌ای نظیر نان، سیب زمینی و برنج که در دهان آغاز می‌شود مستلزم وجود یک محیط قلیایی است و دیاستاز پتیالین چنین شرایطی را در دهان فراهم می‌آورد. به بیانی دیگر، مواد نشاسته‌ای در دهان توسط پتیالین به مالتوز تبدیل شده و سپس برای تجزیه بیشتر راهی معده و روده کوچک می‌شود. دیاستاز آمیلاز که در معده ترشح می‌شود عمل هضم نشاسته را در روده کوچک ادامه می‌دهد و آن را به پلی ساکاروز تبدیل می‌کند. سرانجام دیاستازهای روده‌ای آن را به شکرهای ساده یک مولکولی تبدیل می‌کنند و آنگاه غذا توسط دیواره روده کوچک جذب می‌شود. عاقبت این شکرهای ساده در کبد ذخیره می‌شوند تا به وقت مناسب مورد استفاده قرار گیرند. از سوی دیگر تجزیه و هضم گوشت،

**لبنیات و حبوبات** محتاج یک محیط اسیدی است. پپسین که از اسید کلریدریک معده ترشح می‌شود پروتئین را به طور ناقص در معده تجزیه می‌کند. در عین حال، هضم نهایی پروتئین توسط آنزیم **تریپسین** در روده کوچک انجام می‌پذیرد. پروتئین، پس از هضم شدن کامل، به **اسید آمینه** تبدیل می‌شود. آنگاه از جدار روده جذب شده به جریان خون می‌پیوندد. اسیدهای آمینه که به «**بلوک‌های ساختمانی**» بدن شهرت دارند در **کبد** به حالت ذخیره درمی‌آیند و به وقت نیاز برای ترمیم سلولهای بدن وارد عمل می‌شوند. حال اگر به هنگام جویدن یک ماده نشاسته‌ای، گوشت یا مواد پروتئینی دیگری را در دهان بگذارید، شیره گوارشی پتیالین به ناگاه بند می‌آید و پروتئین برای هضم به طرف معده حرکت می‌کند. هضم و جذب **پروتئین** و **نشاسته** به شیره‌های گوارشی متفاوتی نیاز دارد. ناسازگاری محیط‌های **اسیدی و قلیایی**، معده را دچار آشفتگی می‌کند چنان که شیره‌های گوارشی به جای تأثیر گذاردن بر مواد غذایی به نبرد با یکدیگر می‌پردازند. از طرفی نشاسته با پپسین که در هضم پروتئین مؤثر است، میل ترکیبی شدیدی دارد. از این رو نشاسته پپسین را جذب کرده و معده را وادار می‌کند که برای تجزیه پروتئین، اسید بیشتری ترشح کند. **رقابت مواد غذایی** در دو محیط اسیدی و قلیایی شدت می‌گیرد و **شیره‌های گوارشی ناسازگار** یکدیگر را خنثی می‌کنند. در نتیجه انرژی عصبی فراوانی تلف می‌شود، پروتئین و نشاسته هضم نشده در معده می‌پوسند و موجب **گازهای سمی و نفخ معده** می‌شوند؛ هضم ناقص در نهایت به از هم پاشیدگی ساختمان و بافتهای اندامهای گوارشی منجر می‌شود و حتی ممکن است به **سرطان** بینجامد. برای این که دومین اصل بهترین رژیم غذایی را به سهولت رعایت کنید، **روش ساده‌ای** را به شما پیشنهاد می‌کنم: در هر وعده غذا **فقط یک نوع** غذای جامد - غذایی که مقدار آب آن کم است - بخورید برای این کار می‌توانید بخش زیادی از غذای خود را به **سالاد** اختصاص دهید. سالاد محتوی آب فراوان و سرشار از **انواع ویتامینها و مواد معدنی** است. اگر مایلید غذای

نشاسته‌ای بخورید، یک یا دو سیب زمینی آب پز یا تنوری برای یک وعده غذا کفایت می‌کند. این غذا در دستگاه گوارش شما به سهولت جذب می‌شود. اگر مایلید ماهی بخورید، مراقب باشید که آن را با برنج صرف نکنید، این دو ماده غذایی نیز با یکدیگر ناسازگارند و انرژی شما را تلف می‌کنند. آیا شما هم از جمله افرادی هستید که صبحها با وجود هفت، هشت ساعت استراحت شبانه، خسته از خواب برمی‌خیزید؟ می‌دانید علت چیست؟ علت این است که ذهن در تمام طول شب در حال استراحت و بدن در تمام این مدت در حال اضافه کاری بوده است. عدم رعایت ترکیب مناسب مواد غذایی موجب می‌شود که غذا برای هضم شدن به مدت هشت، ده، و حتی چهارده ساعت در دستگاه گوارش باقی بماند. در صورتی که هضم غذا حداکثر در ظرف سه الی چهار ساعت خاتمه می‌یابد.

### ❖ صبحانه

صبحانه چه می‌خورید؟ اگر صبحانه شما شامل تخم مرغ، نان، سیب زمینی و آب میوه است کار سخت و طاقت فرسایی را برای دستگاه گوارش خود تدارک دیده‌اید. زیرا مواد غذایی مذکور ترکیب بسیار متناقض و ناسازگاری را به وجود می‌آورد. به این صورت که نان در معده تخمیر می‌شود و تخم مرغ در آن می‌پوسد و معده ناچار است برای هضم و جذب، شیره گوارشی بیشتری ترشح کند. در نتیجه حدود ساعت ده احساس خستگی می‌کنید و برای رهایی از آن و ایجاد تعادل سیستم داخلی بدن به قهوه متوسل می‌شوید. سپس در شرایطی وقت نهار فرا می‌رسد که صبحانه هنوز هضم نشده است. به این ترتیب غذاهای ناسازگار دیگری به سیستم گوارش شما اضافه می‌شود و دوباره به هنگام شام به سنگینی آن افزوده می‌شود.

### ❖ ترکیب غذا در طبیعت

در طبیعت، حیوانات ترکیب غذایی را رعایت می‌کنند. یعنی وقتی در جنگل شیر به جانور دیگری حمله ور می‌شود، نخست شکم او را می‌درد و روده را که بخش آبدار لاشه حیوان است به دهان می‌برد. به علاوه این جانور فقط گوشتخوار است و مانند ما انسانها گوشت را با سیب زمینی و یا مواد دیگری نمی‌آمیزد. از سوی دیگر پس مانده لاشه جانور قربانی که فاقد مواد آبدار است نصیب کرکس می‌شود. چه بسا کرکس به دلیل تغذیه از لاشه پس مانده حیوانات چنین بد هیبت است و شاید افرادی که چهره ناموزونی دارند از خوردن غذاهای آبدار خودداری کرده‌اند.

### مهارت سوم: خودداری از خوردن و آشامیدن به هنگام غلبه

#### احساسات و هیجانات منفی

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که وقتی خشم و اضطراب بر شما مستولی می‌شود احساس می‌کنید کسی گلویتان را می‌فشارد؟ احساسات منفی از قبیل خشم و اندوه با کند کردن جریان شیرهای هضمی و حرکات اندامهای گوارشی، هضم و جذب غذا را به تأخیر می‌اندازند و در نتیجه مواد غذایی تجزیه نشده و در دستگاه گوارش می‌گنجد و به ایجاد گازهای سمی و نفخ معده می‌انجامد. از سوی دیگر، بدن برای گریز از این مواد مخرب به ناچار به کار و تلاش خود می‌افزاید و به این ترتیب انرژی بیشتری تلف می‌شود. غذا باید در محیطی آرام و فرحبخش صرف شود و آمیخته با شادی و لذت باشد تا عمل هضم و جذب به سهولت انجام پذیرد. به عکس نگرانی و اضطراب در یک محیط ناآرام موجب سوء هاضمه می‌شود.

### مهارت چهارم: کم خوری و طول عمر

اگر می‌خواهید زیاد بخورید، کم بخورید! به این ترتیب با افزایش طول عمر وقت بیشتری برای خوردن خواهید داشت. مدارک و شواهد روز افزون به دست آمده از دانشمندان و صاحب‌نظران مؤید این واقعیت است که کم خوردن غذا در تندرستی و طول عمر نقش بسیار مهمی دارد - یک رژیم غذایی که ضمن تأمین مواد غذایی مورد نیاز دارای یک سوم کالری مورد نیاز بدن معمولی باشد. بر طبق گزارش روزنامه نیویورک تایمز مطالعات انجام شده بر روی حیوانات و تعمیم آن به وضعیت بدن انسان مؤید این امر است که نه تنها کم خوری تا حدود چهل سال به عمر انسان می‌افزاید بلکه به جهت تقویت بنیه دفاعی بدن، امراض متداول در دوران پیری را نیز به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد.

دکتر ادوارد ماسورو<sup>۱</sup>، فیزیولوژیست دانشگاه تگزاس می‌گوید که با کاهش پنجاه درصد پروتئین موجود در خوراک حیوانات آزمایشگاهی، می‌توان طول عمر آن‌ها را به میزان قابل توجهی افزایش داد.

دکتر ری والفورد<sup>۲</sup>، استاد دانشگاه کالیفرنیا نیز بر این باور است که هر گاه جیره غذایی حیوانات را در میانسالی کاهش دهیم قریب ده تا بیست درصد به عمر آن‌ها افزوده می‌شود. دکتر والفورد می‌افزاید که تنها روش شناخته شده برای افزایش طول عمر و تعویق کهنسالی حیوانات خونگرم، کم خوری بلند مدت است. این یافته‌ها به طور یقین شامل انسان هم می‌شود. چرا که در تمام گونه‌های حیوانات که تا به حال مطالعه شده‌اند، نتیجه مثبت بوده است.

1. Edward.J. Masoro.

2. Ray walford.



### ❖ ارتباط وزن و طول عمر

دکتر کلیومک کی<sup>۱</sup>، استاد دانشگاه کرنل موفق شد با کاهش پنجاه درصد از جیره غذایی تعدادی از موش آزمایشگاهی طول عمر آنها را به دو برابر برساند. با تعمیم این آزمایش به شرایط بدن انسان، طول عمر بشر صد و چهل سال خواهد بود. پروفیسور هاکسلی<sup>۲</sup> در جریان یک آزمایش توانست با قطع متناوب غذای تعدادی کرم، طول عمر آنها را تا نوزده برابر افزایش دهد. مطالعات و تحقیقات ارتودوکسها نشان می‌دهد که دو عامل در رسیدن به سن صد سالگی از اهمیت زیادی برخوردار است: نخست کم خوری و دوم دفع کامل مواد سمی بدن. اگر به پرخوری عادت دارید، دست کم بخش بیشتر قوت روزانه خود را به سالاد و آب میوه اختصاص دهید. خوردن سبزی غیر نشاسته‌ای مانند گل کلم نیز به مقدار فراوان مانعی ندارد. حتی می‌توانید گل کلم را با پروتئین و یا سیب زمینی تنوری بخورید.

### مهارت پنجم: خودداری از صرف نوشیدنی همراه با غذا

نوشیدن آب در حین غذا موجب رقیق شدن شیرابه معده می‌شود، در نتیجه معده برای ترشح شیرابه بیشتر، انرژی بیشتری را به مصرف می‌رساند. اگر ترک نوشیدنیها توام با صرف غذا برایتان مشکل است دست کم ده تا پانزده دقیقه قبل از صرف غذا و یا نیم ساعت بعد از صرف آن مایعات بخورید. در عین حال، برای این که هضم و جذب در لوله گوارش با تأخیر روبه‌رو نشود، بهتر است از نوشیدن هرگونه مایعات تا دو، سه ساعت پس از صرف غذا اجتناب کنید. زیرا همان طور که می‌دانید هضم غذا در سیستم گوارش به طور معمول به چنین زمانی نیاز دارد؛ به عکس ترکیب نامتناسب مواد غذایی و یا نوشیدن آب در حین صرف غذا

1. Dr. Clive Mccay.

2. Professor Huxley.

ممکن است عمل هضم و جذب را به هشت، ده و حتی چهارده ساعت افزایش دهد. بار دیگر خاطر نشان می‌کنم که رعایت ترکیب مناسب مواد غذایی و صرف میوه، انرژی فراوان و شگفت‌انگیزی را در بدن شما به جریان می‌اندازد. زیرا از اتلاف انرژی عصبی حاصل از صرف غذاهای نامناسب جلوگیری می‌کند.

### مهارت ششم: پیروی از گیاه‌خواری

افرادی که به خوردن گوشت فراوان عادت دارند در برابر چنین توصیه‌ای ممکن است بگویند که سموم دفع آفات که در مزارع به کار می‌رود ارزش غذایی گیاهان را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد و حتی نسوج گیاهی را مسموم می‌کند. در پاسخ به چنین افرادی باید گفت: «سمومی که به همراه علوفه به مصرف حیوانات می‌رسد، پس از عبور از دستگاه گوارش آن‌ها قریب پانزده برابر غلیظ‌تر شده و سپس در ماهیچه‌هایشان متمرکز می‌شود». بنابراین اگر به هر دلیلی آثار سموم دفع آفات بر روی گیاهان باقی بماند، تأثیر آن بر روی گوشت مصرفی به مراتب نامطلوب‌تر است.

### مهارت هفتم: خودداری از خوابیدن بلافاصله پس از صرف غذا

اگر پس از صرف غذا مستقیم به بستر بروید، جریان هضم غذا در لوله گوارش کند می‌شود و در نتیجه چربیها فرصت بیشتری برای جذب شدن دارند. «با خود پیمان می‌بندم که در ده روزه آینده، تحت هر شرایطی از اصول تغذیه صحیح پیروی کنم».

## **فصل پنجم**

### **گفتار دوم**

**جدول مواد غذایی و ۴۵ مهارت**

**در آداب و مستحبات غذا خوردن**

❖ جدول مواد غذایی

ویتامین C	ویتامین B	ویتامین A	آمن	کلسیم	قند	چربی	پروتئین	کالری	ماده غذایی در ۱۰۰ گرم
۲	۰/۰۱	۴/۲	۰/۴۴	۲۱	۴/۱۵	۰/۰۲	۰/۴۴	۱۹	آب غوره
۴	۰/۱۴	۴۰۶	۱/۱۳	۵۰	۱۶/۰۸	۰/۰۳	۰/۸۸	۶۸	آلبالو
۵۰	۰/۱۶	۷۰۰۰	۴/۲	۱۰۰	۳/۶	۰/۲	۲/۸	۲۷	اسفناج
۳/۵	۰/۰۹	-	۲	۹۵	۱۵/۵	۰/۱	۰/۵	۶۵	انار
-	۰/۱۶	۸۰	۳	۱۸۶	۶۲/۶	۱/۲	۳	۲۷۷	انجیر خشک
۳	۰/۰۵	۸۰	۰/۹	۱۵	۱۶/۲	۰/۷	۰/۶	۷۳	انگور
۵	۰/۰۴	۳۰	۰/۸	۲۳	۵/۱	۰/۳	۱	۱۷	بادمجان
۶	۰/۳۸	۱۰۰	۵/۸	۶۲	۵۶/۱	۱/۶	۲۸/۹	۳۵۷	باقلا
-	۰/۰۸	-	۰/۹	۱۰	۷۸/۹	۰/۷	۶/۷	۳۶۰	برنج
۵۹	۰/۰۸	۱۲۰	۰/۷	۳۴	۱۰/۱	۰/۲	۰/۸	۴۵	پرتقال
-	۰/۰۷	۱۳۸	۷/۵	۳۵۴	۲/۱	۱۸/۳	۱۸/۳	۲۵۵	پنیر تبریز
۵	۰/۰۵	-	۰/۲	۲۱	۵/۵	۰/۶	۱/۲	۲۷	پیاز
۲۸	۰/۰۴	۱۶۰۰	۱۰/۱	۴۵	۵/۸	۰/۲	۲/۳	۳۱	پیازچه
-	۰/۱	۱۰۰۰	۲/۵	۵۰	۰/۹	۱۱/۷	۱۲/۴	۱۶۳	تخم مرغ
۳۶	۰/۰۳	۳۰	۱/۲	۴۲	۳/۱	۰/۱	۰/۸	۱۶	ترپچه
۶۶	۰/۲۸	۶۳۵	۲/۷	۹۴	۳	۵	۳/۲	۲۸	تره
۲۰	۰/۳	۲۵۰۰۰	۸	۱۰	۴/۵	۴	۲۰	۱۳۴	جگر سیاه
۲۹	۰/۰۴	۱۰۵۰	۱/۲	۱۵	۵/۷	۰/۱	۰/۵	۲۶	خریزه
-	۰/۰۹	۶۰	۲/۱	۷۲	۷۳	۰/۶	۲/۲	۳۰۶	خرما
۱۴	۰/۰۴	۵	۰/۶	۷۹	۳	۰/۱	۰/۷	۱۶	خیار
۱۴۲	۰/۲۴	۳۶۵۰	۵/۷	۸۹/۵	۱۹/۵	۰/۱	۲/۹	۹۱	رب گوجه

**فصل پنجم - جدول مواد غذایی / ۳۶۵**

ماده غذایی در ۱۰۰ گرم	کالری	پروتئین	چربی	قند	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B	ویتامین C
روغن نباتی	۹۰۰	-	۱۰۰	-	-	-	-	-	-
زردآلو	۶۲	۰/۷	۰/۰۱	۱۴/۵	۳۴	۱/۱	۱۵۰۰	۰/۴	۹/۴
سیب	۶۰	۰/۳	۰/۳	۱۴	۶	۰/۴	۳۰	۰/۰۳	۶
سیب زمینی	۸۳	۲/۶۵	۰/۰۳	۱۹/۱۴	۸	۰/۴	-	-	۹/۴
شبت (شوید)	۳۱	۳/۱۴	۰/۴۵	۳/۵	۱۴۶	۴/۵	۳/۱۶	۰/۴۵	۵۷/۶
شلغم	۲۵	۰/۸	۰/۲	۴/۹	۳۲	۰/۴	۲۰	۰/۰۳	۲۸
شیرپاستوریزه	۵۳	۳/۵	۲/۴	۴/۴	۱۲۳	۰/۱۴	-	۰/۰۳	-
شیرخشک بی چربی	۳۶۰	۳۶	۱	۵۱	۱۲۳۵	۰/۹	۴۰	۰/۳۵	۶
عدس	۳۳۶	۳۵/۷	۱/۳	۵۷/۴	۶۸	۷	۱۰۰	۰/۴۶	۴
غوره	۳۲	۰/۷۵	۰/۰۴	۷/۲۶	۴۰	۰/۹۳	۷/۵	۰/۲	۶
کاهو	۱۹	۰/۹	۰/۱	۳/۶	۱۶	۰/۳	۶۹۰	۰/۰۶	۱۱
کدو حلوايي	۱۱۶	۱/۴	۰/۳	۲۶	۹	۰/۹	۹۱۶	۰/۰۹	۴
کدو مسمايي	۳۶	۱	۰/۲	۵/۷	۲۱	۰/۶	۲۷۶۰	۰/۰۴	۱۵
کرفس	۱۸	۱/۲	۰/۱	۳/۳	۶۵	۱/۶	۱۰۰۰	۰/۰۷	۹/۲
کره	۷۵۰	۱	۸۲/۵	-	۱۹	۰/۲	۳۰۰۰	-	-
کشک	۳۷۹	۵۴/۹	۱۱/۷	۱۳/۸	۵۰۵	۴۲	-	۰/۲۵	-
کشمش	۲۵۵	۲/۵	۰/۶	۷۳	۸۰	۳	۸۰	۰/۱۲	-
کلم	۲۹	۱/۷	۰/۲	۵/۱	۴۳	۰/۷	۹۰	۰/۰۶	۴۳
کله پاچه	۱۹۰	۱۴/۵	۱۴/۳	۰/۳	۲۱	۵	-	۰/۰۹	۴/۳
کلابی	۵۶	۰/۳	۰/۲	۱۳/۳	۶	۰/۵	۱۵	۰/۰۲	۵
گوجه فرنگی	۱۵	۰/۸	۰/۷	۲/۸	۱۰	۱/۸	۹۵۰	۰/۰۵	۳۸
گوشت گاو	۲۳۹	۱۸/۷	۱۸/۲	-	۸	۲/۶	-	۰/۰۶	-
گوشت گوسفند	۳۱۷	۱۵/۶	۲۷/۷	-	۹	۱/۹	-	۰/۰۱۶	-

**۳۶۶ / مهارت‌های زندگی**

ماده غذایی در ۱۰۰ گرم	کالری	پروتئین	چربی	قند	کلسیم	آهن	ویتامین A	ویتامین B	ویتامین C
گوشت مرغ و جوجه	۲۰۰	۲۰/۲	۱۲/۶	-	۱۲	۱/۵	۴۰۰	۱/۱	-
لپه	۳۵۹	۱۹/۲	۶/۲	۵۶/۷	۱۳۴	۷/۳	۴۵	۰/۴۶	۱
لوبیا	۳۳۸	۲۲/۶	۱/۶	۵۵/۹	۸۶	۷/۶	۱۵	۰/۵۴	۳
لوبیا سبز	۳۲	۱/۸	۰/۱	۵/۹	۴۵	۱/۵	۲۱۰	۰/۰۱	۲۰
لیموترش	۴۱	۰/۴	۱/۴	۶/۷	۲۴	۰/۴	۱۵	۰/۰۳	۴۰
ماست	۵۸	۳/۲	۲/۶	۵/۴	۱۲۰	۰/۱	۱۲۰	۰/۰۶	۱
ماکارونی	۳۶۷	۱۱	۱/۱	۷۶/۳	۱۶	۱	-	۰/۱۳	-
ماهی سفید	۱۰۴	۱۹	۲/۵	-	۲۸	۰/۸	-	۰/۰۶	-
موز	۹۹	۱/۲	۰/۲	۴۳/۲	۱۰	۰/۸	۱۳۵	۰/۰۴	۹
میگوتازه	۹۱	۱۸/۱	۰/۸	۱/۵	۱/۴	-	۰/۰۲	-	-
نارنگی	۴۹	۰/۷	۰/۲	۱۱	۳۰	۰/۴	۱۲۰	۰/۰۸	۳۳
نان بربری	۲۵۶	۸/۲	۰/۷	۵۶/۶	۴۵	۴/۷	-	۰/۲	-
نان تافتون	۲۷۰	۹/۳	۰/۶	۶۰/۶	۵۹	۶/۵	-	۰/۳۵	-
نان سفید	۲۴۵	۷	۱	۵۲	۳۰	۱/۷	-	۰/۲	-
نان سنگک	۲۴۶	۸/۷	۰/۴	۵۵/۱	۵۷	۲/۹	-	۰/۳۳	-
نان لواش	۲۷۱	۸/۹	۰/۵	۶۳/۶	۴۵	۵/۵	-	۰/۳۶	-
نخود	۳۴۶	۲۲/۵	۱/۸	۶۱/۱	۶۴	۴/۸	۱۰۰	۰/۷۲	۴
نخودفرنگی	۹۲	۷	۰/۴	۱/۵	۲۵	۲	۵۰۰	۰/۳۸	۲۶
هندوانه	۲۳	۰/۵	۰/۱	۵/۱	۷	۰/۳	۰/۳	۱۸۰	۰/۰۳
هویج ایرانی	۳۹	۰/۵	۰/۰۷	۹	۳۲	۱/۲	۶۵۰۰	۰/۰۴	۴۰
هویج فرنگی	۳۴	۱	۰/۱	۷/۴	۳۸	۱/۳	۷۰۰۰	۰/۰۳	۴۳

**نکته:** واحد پروتئین، چربی و قند «گرم»، کلسیم و آهن و ویتامین‌های B و C «میلی‌گرم» و ویتامین A «واحد بین‌المللی» می‌باشد.

### ❖ ۴۵ مهارت در آداب و مستحبات غذا خوردن

از میان آیات و روایات و دستورات جامع دین مبین اسلام فهرست‌وار به ۴۵ مهارت در آداب و مستحبات غذا خوردن اشاره می‌کنیم که می‌توان آن‌ها را در هر سنی رعایت کرد و به سلامتی خود افزود.

۱. ظرف غذا از طلا و نقره نباشد.
۲. بر سفره‌ای که شراب خورده شده، غذا نخورد.
۳. از غذای دیگران بدون اجازه صاحبش نخورد، بلکه بدون اذن صاحب سفره بر سفره حاضر نشود.
۴. چیز نجس و متنجس و یا شبهه‌دار نخورد.
۵. پیش از خوردن دست خود را بشوید.
۶. دست را بعد از شستن به صورت و محاسن بمالد.
۷. اول صاحب خانه دست خود را بشوید و بعد از آن دیگران بشویند.
۸. دست را بعد از شستن خشک نکند.
۹. اول غذا (بسم الله) و در آخر (الحمد لله رب العالمین) بگوید.
۱۰. مستحب است به هنگام شروع به هر نوع طعامی (بسم الله) بگوید.
۱۱. با سیری غذا نخورد.
۱۲. قبل از سیر شدن دست از طعام بکشد.
۱۳. وقت غذا را صبح و شام قرار دهد.
۱۴. لقمه را کوچک بردارد.

۱۵. طعام را خوب بجود.
۱۶. نگاه به دیگران نکند.
۱۷. غذای داغ نخورد.
۱۸. برای خنک کردن غذا به آن فوت نکند.
۱۹. نان را با کارد نبرد.
۲۰. نان را با یک دست پاره نکند.
۲۱. استخوان را خوب پاک نکند تا حیوانات از آن بهره ببرند.
۲۲. با کمتر از سه انگشت غذا نخورد.
۲۳. از غذای نزدیک خود بخورد.
۲۴. دست نزد دیگران دراز نکند.
۲۵. ظرف غذا را خوب تمیز کند.
۲۶. در حال جنابت بدون وضو غذا نخورد.
۲۷. با دو زانو بنشیند.
۲۸. با دست راست غذا بخورد.
۲۹. به طرف چپ بنشیند.
۳۰. بداند که این نعمت از خداوند است و به آن راضی باشد.
۳۱. با حالت عصبانیت و ناراحتی و در حال راه رفتن غذا نخورد.
۳۲. در حال تکیه غذا نخورد.
۳۳. با کفش کنار سفره ننشیند.



۳۴. پیش از خوردن ابتدا به نمک نماید.
۳۵. غذا را با نمک ختم کند.
۳۶. ابتدا به سرکه نکند.
۳۷. تنها غذا نخورد و با دیگران صرف کند.
۳۸. صاحب خانه قبل از مهمان برای صرف غذا دست دراز کند و آخر از همه دست بردارد.
۳۹. غذا را با عجله نخورد و زمان خوردن را طول بدهد.
۴۰. اگر در خانه غذا می خورد. آن چه از طعام از سفره بیرون می ریزد را تناول نماید.
۴۱. اگر در غذا احتمال ضرر می دهد. وقت خوردن آن بگوید: «بِسْمِ اللَّهِ اَقْسَمْتُ عَلَيْكَ بِاللَّهِ اَنْ لَا تُضَرَّنِي».
۴۲. به هنگام غذا خوردن سخن نگوید.
۴۳. بعد از فارغ شدن از غذا بگوید: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُطْعِمُنِي وَيَأْتِيَنِي بِطَعْمِهِ» و سوره فاتحة الكتاب را برای اموات و شهدا و علمای امت اسلام و به خصوص اموات جالسين و صاحب خانه بخواند.
۴۴. پس از طعام خلال نماید و بهتر است که خلال با چوب ریحان و انار باشد.
۴۵. پس از صرف طعام و خلال کردن دست و دهان را بشوید.

### فصل پنجم / خلاصه و نتیجه‌گیری

ویتامین‌های A، B1، B2، B6، B12، C، D، E، F، H و K از جمله ویتامین‌های ضروری برای بدن و پیشگیری از بیماری‌ها و رشد و نگهداری ساختار سلولی و تبادلات تنفسی و عصبی است که در اغذیه و طعام‌های مختلف به وفور یافت می‌شوند و به تفصیل در خصوص آن‌ها و مواد غذایی سرشار از این ویتامین‌ها بحث گردید.

درباره کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، سدیم، پتاسیم، آهن و روی در حد نیاز صحبت شد و منابع غذایی آن‌ها معرفی گردید.

از مباحث دیگر این فصل مواد پروتئینی، قند و چربی مورد نیاز انسان است که حتی به نسبت میزان کیلوگرم وزن بدن نیز محاسبات آن و مقادیر آن مورد تأکید قرار گرفت.

همچنین از هفت مهارت اساسی در تغذیه صحبت شد که عبارتند از:

مهارت اول: ارتباط صبحانه و میوه

مهارت دوم: ترکیب صحیح مواد غذایی

مهارت سوم: خودداری از خوردن و آشامیدن به هنگام غلبه احساسات و هیجانات منفی

مهارت چهارم: کم خوری و طول عمر

مهارت پنجم: خودداری از صرف نوشیدنی همراه با غذا

مهارت ششم: پیروی از گیاه خواری

مهارت هفتم: خودداری از خوابیدن بلافاصله پس از صرف غذا

در ادامه این فصل با جدول مواد غذایی و میزان ماده غذایی در ۱۰۰ گرم و میزان کالری، پروتئین، چربی، قند، کلسیم، آهن، ویتامین A، ویتامین B، ویتامین C هر کدام آشنا شدیم.

در نهایت این فصل با ۴۵ مهارت در آداب و مستحبات غذا خوردن خاتمه یافت که از میان آیات و روایات و دستورات جامع دین مبین اسلام فهرست وار استخراج شد که شامل مباحث ظرف غذا، سفره غذا، آداب شروع و خاتمه غذا و... است.

□ خودآزمایی:

۱. دو نوع ویتامین و دو نوع ماده معدنی را نام برده و بگویید کمبود هر کدام چه عوارضی ایجاد می‌کند و منابع غذایی هر کدام در چه موادی یافت می‌شود.
۲. در خصوص مواد پروتئینی قند و چربی مورد نیاز انسان بحث و بررسی کنید.
۳. تفاوت بین ویتامین‌های B1 و B2 را تحلیل کنید.
۴. هفت مهارت اساسی در تغذیه صحیح را نام برده و ۳ مورد آنرا کاملاً شرح دهید.
۵. مواد غذایی به چند طبقه تقسیم می‌شوند نام برده و توضیح دهید.
۶. نقش آنزیمهای گوارشی در هضم غذا را تحلیل نمایید.
۷. نقش صبحانه را در وعده‌های غذایی توضیح دهید.
۸. ۱۰ مهارت عمده از مهارت‌های مربوط به آداب و مستحبات غذا خوردن را نام ببرید.
۹. چه مهارت‌هایی در خصوص تغذیه قبلاً کسب کرده‌اید لطفاً توضیح دهید.
۱۰. کتاب مرتبط با تغذیه صحیح را نام برده و درباره محتوای هر کدام از آنها چند سطر

بنویسید.



# فصل ششم

در این فصل می‌خوانیم :

- علائم حیاتی و عملیات احیا

- خفگی

- سوختگی

- اختلالات گردش خون

- دیابت و صرع

- شکستگی‌ها

- مسمومیت‌ها

- برخورد با درد

- و سایر موارد امدادی

## ❖ مدخل (فصل ششم / گفتار اول و دوم)

در این فصل عمده بحث بر دو محور استوار است:

- محور نخست: مهارتهای اساسی در کمک‌های اولیه و علایم حیاتی.
- محور دوم: مهارت رویارویی با برخی اتفاقات مانند (شکستگی‌ها، مسمومیت‌ها، دردها، خونریزی‌ها و...).

از مهارتهای عمده در این فصل نحوه کنترل وضعیت تنفسی است که امری حیاتی در مواجهه با موارد ویژه این حالت است همچنین روشهای اورژانسی و مهارت انجام ماساژ قلبی است.

همچنین از انتقال مصدوم و زمان انتقال و قوانین حیاتی و ضروری در انتقال مصدوم مورد بحث قرار گرفته است. از مباحث عمده دیگر مشکلات تنفسی (خفگی)، خارج کردن اجسام خارجی از مصدومان، غرق شدگی و خفگی و سوختگی‌های مختلف و سایر موارد است که سعی شده است با رعایت سه اصل به آن‌ها پرداخته شود.

الف) اختصار و ایجاز ب) سادگی و روانی مطلب ج) کاربردی کردن مباحث در گفتار دوم مقوله شکستگی‌ها و مسمومیت‌ها و انواع دردها و خونریزی‌ها و موارد دیگر با همان سه ویژگی یاد شده مطرح و مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

## ❖ اهداف

انتظار می‌رود که خواننده در پایان این فصل به اهداف زیر دست یابد:

۱. مهارتهای اساسی در کمک‌های اولیه را نام ببرد.
۲. مهارت کنترل نمودن وضعیت تنفسی را عملاً یاد بگیرد.
۳. انجام تنفس مصنوعی را عملاً اجرا کند و ۱۰ مرحله آنرا به خوبی یاد بگیرد.
۴. مهارت انجام ماساژ قلبی را اجرا کند.

۵. مهارت انتقال مصدوم را به طور عملی فرا گیرد.
۶. روش خارج کردن جسم خارجی را در مصدومان بیان کند.
۷. غرق شدگی و روش احیای فرد غرق شده را بیان کند.
۸. انواع خفگی را نام برده و مهارت‌های نجات را توضیح دهد.
۹. سوختگی و انواع آنرا تعریف و بازشناسی کند.
۱۰. آتش گرفتن لباس و اشیاء را بازشناسد و اقدامات لازم را توضیح دهد.
۱۱. سوختگی شیمیایی و انواع آنرا بیان کند.
۱۲. سوختگی‌های الکتریکی و آفتاب سوختگی را توضیح دهد.
۱۳. مهارت مقابله با آئزین را توضیح دهد.
۱۴. فرق ایست قلبی و سکتة قلبی را بشناسد و هر کدام را توضیح دهد.
۱۵. دیابت، هیپوگسمی و صرع را با زبان ساده تعریف و راههای کمک به بیمار را یادآور شود.
۱۶. انواع شکستگی‌ها را با زبان ساده و مختصر بیان کند و مهارت‌های اولیه برای کمک به مصدومان را توضیح دهد.
۱۷. مسمومیت را تعریف و انواع آنرا توضیح دهد.





## **فصل ششم**

### **گفتار اول**

**مهارتهای اساسی در کمکهای اولیه**

## ❖ مهارت‌های اساسی در کمک‌های اولیه

کمک‌های اولیه مجموعه اقدامات ساده و غیرتخصصی است که عموم مردم می‌توانند برای نجات خود یا دیگران از موقعیت‌های آسیب و خطر انجام دهند و به ارتقاء سطح سلامتی و علائم حیاتی در فرد مصدوم کمک کنند. فراگیری کمک‌های اولیه یکی از ضروری‌ترین مهارت‌هایی است که هر فرد در هر موقعیتی که باشد باید به آن اهتمام ورزد. یک خانم خانه‌دار همان قدر به فراگیری کمک‌های اولیه نیازمند است که یک مربی ورزشی یا یک رانندهٔ جاده‌ای و به همین صورت این ضرورت در تمام اقشار جامعه قابل تعمیم است. آشنایی با مهارت‌های اساسی در کمک‌های اولیه برای جوانان دانشجوی و طلبه نیز که غالباً دور از خانواده و به طور مستقل زندگی می‌کنند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که با مطالعهٔ دقیق این فصل اطلاعات لازم و ضروری را به طور کامل به دست خواهند آورد.

## علائم حیاتی

نفس کشیدن و نبض از مهم‌ترین علائم حیاتی هستند. در مواقع ضروری باید به موارد زیر توجه کرد:

۱. راه تنفسی بیمار تمیز و پاک باشد و قادر به نفس کشیدن باشد.
۲. سیستم گردش خون بیمار آسیب ندیده باشد.

### مهارت کنترل نمودن وضعیت تنفسی

۱. به حرکت سینه یا شکم مصدوم توجه نمایید (مطمئن شوید که این حرکت باید نرم و منظم باشد).

۲. گوش خود را نزدیک دهان یا بینی بیمار بوده تا صدای نفشش را بشنوید.

۳. باید بتوانید برخورد نفس بیمار به صورتتان را حس نمایید. اگر مصدوم به راحتی نفس می‌کشد، می‌توانید به دنبال سایر آسیب‌های وارده باشید. اگر مصدوم بی‌هوش است، او را در وضعیت طاق باز خوابانده و دهانش را به طرف بالا باز نگه دارید.

### روش‌های اورژانسی / تنفس مصنوعی

هدف از انجام تنفس مصنوعی، رساندن هوا به بیمار است. بازدم (هوایی که از دهان خارج می‌شود) هنوز دارای مقدار کافی اکسیژن است که فرد دیگر هم از آن می‌تواند استفاده کند. در انجام تنفس مصنوعی تأخیر جایز نیست و باید مطمئن شوید که این عمل را درست انجام می‌دهید.

## مهارت انجام تنفس مصنوعی

۱. نبض را کنترل کنید.
۲. اگر نبض نزنند، شروع به ماساژ قلبی کنید.
۳. اگر نبض می‌زنند، بلافاصله دهان بیمار را از اجسام خارجی پاک کنید.
۴. چانه بیمار را با یک دست کشیده و سر را به عقب بپرید.
۵. فوری با دو انگشت، بینی بیمار را ببندید.
۶. نفس عمیقی کشیده و دهانتان را باز کرده و بر دهان بیمار بگذارید.
۷. در حالی که با قدرت نفستان را خارج می‌کنید، بلند شدن سینه بیمار را ببینید.
۸. وقتی سینه بیمار بالا آمد، سر خود را چرخانده تا پایین آمدن سینه را ببینید. **چهار** نفس اول را سریع انجام دهید.
۹. حتماً نبض را کنترل کنید.
۱۰. کارهای شما ۵ تا ۹ را تا هنگام تنفس بیمار، ادامه دهید. به غیر از تنفس دهان به دهان، از تنفس دهان به بینی نیز در مواردی که تنفس دهان به دهان مشکل است، می‌توان استفاده نمود. برای این کار، دهان بیمار را محکم بسته و به بینی او بدمید. اگر سینه بیمار بالا نیامد، نکات زیر را کنترل کنید:
  - الف) مطمئن شوید که بینی بیمار محکم بسته شده.
  - ب) مطمئن شوید که دهان خود را به دهان بیمار چسبانده‌اید.
  - ج) مطمئن شوید که نفس خود را با شدت می‌دمید. اگر با وجود این کارها باز هم نتیجه‌ای حاصل نشد، احتمال دارد در راه تنفسی، انسداد وجود داشته باشد.

## مهارت انجام ماساژ قلبی

۱. بیمار را به پشت خوابانده و در کنارش زانو بزنید.
۲. زاویه دنده‌ها را در پایین سینه، لمس کنید. دستتان را به اندازه دو انگشت بالاتر از زاویه دنده بگذارید.
۳. دست دیگر را روی آن دست بگذارید، انگشتان دست باید بالا باشد، حال به جلو خم شوید، طوری که شانه‌هایتان بالای جناق سینه قرار گیرد، بازوها را مستقیم نگه دارید. ۴. به طور عمودی به طرف پایین فشار بیاورید. طوری که دیواره جلو قفسه سینه به میزان ۴ تا ۵ سانتی متر فرو برود. این مقدار برای افراد بالغ و در کودکان ۲/۵ تا ۴ سانتی متر فشار کافی است. این کار را ۱۵ بار تکرار کرده، طوری که هر فشار کمتر از یک ثانیه باشد.
۵. دو بار تنفس دهان به دهان مؤثر انجام دهید.
۶. یادتان نرود که بالا آمدن سینه را ببینید.
۷. سپس ۱۵ بار ماساژ قلبی داده و ۲ بار تنفس مصنوعی انجام دهید تا وقتی علائم بهبودی را مشاهده کرده یا برایتان کمک بیاید و یا تا وقتی که دیگر قدرت انجام کار را نداشته و خسته شده باشید.
۸. هر سه دقیقه یک بار نبض گردن را کنترل کنید. نشانه‌های بهبودی عبارتند از:
  - \* رنگ کبود یا خاکستری مصدوم، ناپدید و پوست رنگ طبیعی خود را باز می‌یابد. \*
  - \* نبض برقرار می‌شود. \*
  - \* مصدوم ممکن است ناله یا حرکت کند. \*
  - \* تنفس برقرار شده و ممکن است هنگام تنفس مصنوعی با مقاومت روبرو شوید.

## مهارت انتقال مصدوم

حفظ سلامتی و راحتی مصدوم از اصول اولیه انتقال مصدوم است. وضعیت او نباید بدتر از حالت قبل از انتقال باشد.

## زمان انتقال مصدوم

فقط هنگام در دسترس نبودن کمک‌های پزشکی یا حالت خطر مرگ، باید مصدوم را حرکت داد. مانند:

- در یک جاده شلوغ.
- در ساختمانی که آتش گرفته و احتمال ریزش وجود دارد.
- در جایی که گاز و دودهای سمی پر شده مثل گاراژ اتومبیل که پر از منو اکسید کربن است. قبل از حرکت دادن مصدوم به این نکات توجه کنید:
- اگر ممکن است قبل از حرکت دادن مصدوم ماهیت و شدت آسیب را ارزیابی کرده، سر، گردن، سینه، شکم، دست‌ها و پاها را معاینه کرده تا وقت انتقال از این نواحی محافظت شود.
- اگر هر گونه تردیدی در میزان شدت آسیب دیدگی است، شخص مصدوم را به همان صورت اول حرکت دهید (در مورد مصدومان هوشیار که به راحتی نفس می‌کشند).
- از حرکت دادن مصدومی که تصادف شدیدی کرده، جداً خودداری کنید.

## قوانین کلی انتقال مصدوم

\* در کنار مصدوم قرار بگیرید. \* زانوهایتان را خم کرده اما پشت‌تان را خم نکنید. \* به مصدوم محکم بچسبید. \* با استفاده از پایتان (نه پشت‌تان) و حمایت شانه‌هایتان، مصدوم را آهسته بلند کنید. \* چنانچه مصدوم از دست‌تان لیز می‌خورد، اجازه دهید برای پرهیز از آسیب‌دیدگی بیشتر، به آرامی روی زمین قرار گیرد. \* تلاش نکنید که از افتادن مصدوم جلوگیری کنید؛ زیرا ممکن است به پشت خود آسیب برسانید. \* از بلند کردن مصدومین سنگین وزن پرهیزید و منتظر رسیدن کمک باشید.

### مشکلات تنفسی خفگی

به طور معمول خفگی، به خاطر ورود جسم خارجی مانند: لقمه غذا یا شکلات به داخل حنجره نای که راه عبور هوا می‌باشند، پدید می‌آید. بیشتر در هنگامی که شخص در حال غذا خوردن است شروع به خندیدن یا عطسه کردن کند، این اتفاق می‌افتد. انسداد راه تنفسی که این طور اتفاق می‌افتد را نمی‌توان به وسیله تنفس دهان به دهان برطرف کرد بلکه این کار مشکل را، بدتر می‌کند. در این موارد ضروری‌ترین کار عبارتست از **خلاص شدن از جسم خارجی** و درآوردن آن و بعد از آن اگر نیاز بود، شروع به تنفس مصنوعی کنیم. مشخصات فردی که دچار خفگی شده، عبارت است از:

- مصدوم گلویش را با دست می‌گیرد و چنگ می‌زند.
- مصدوم بسیار ترسیده و در هراس است.
- مصدوم قادر به صحبت کردن نمی‌باشد.
- ابتدا ممکن است یک تنفس صدا دار کند و بعد تنفس متوقف گردد.
- رنگ مصدوم کبود شده و در بعضی مواقع رنگ پریده یا خاکستری می‌شود.

### روش خارج کردن جسم خارجی در مصدومان

۱. مصدوم را باید خم کرد طوری که سرش از ریه‌هایش پایین تر قرار گیرد.
۲. با دست محکم به پشت او (بین دو کتف) بزنید. از انجام این کار نترسید، زیرا زندگی او به خطر می‌افتد.

## غرق شدن

هرگز فکر نکنید کسی که زیر آب مانده (حتی برای چند دقیقه) حتماً مرده است. برخی حتی پس از گذشتن نیم ساعت از غرق شدن در آب سرد، زنده مانده‌اند. این امر به خاطر این است که آب سرد، روند سوخت و ساز بدن را کند می‌کند و مغز می‌تواند با وجود فقدان اکسیژن مدت بیشتری زنده بماند.

## روش احیای فرد غرق شده

۱. وقتی فرد غرق شده را از آب بیرون می‌آورید، شروع به تنفس مصنوعی کنید و در همین حال فرد غرق شده را به سمت ساحل یا خشکی ببرید.
۲. مصدوم را از آب بیرون آورده و روی زمین بخوابانید.
۳. تنفس را کنترل کنید.
۴. نبض را کنترل کنید.
۵. اگر هنوز نیاز به تنفس مصنوعی دارد، سر او را به یک طرف چرخانده و دهانش را پاک نمایید.
۶. اگر مصدوم نفس می‌کشد، او را به پشت خوابانده و سرش را به طرف بالا بیاورید.
۷. اگر مصدوم نفس می‌کشد اما بدنش خیلی سرد است، او را گرم کنید.
۹. فوری مصدوم را به بیمارستان انتقال دهید.



### خفگی (خفگی با دود)

آتشی که ایجاد دود می‌کند سبب کمبود اکسیژن شده و موجب خفگی می‌گردد. در بیشتر موارد دود باعث تحریک راه تنفسی شده و ممکن است باعث بسته شدن طناب‌های صوتی و انسداد راه تنفسی گردد. برخی از انواع دود بسیار سمی هستند. به محض خارج کردن مصدوم از محیط دود و آتش سوزی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. با قرار دادن گوش و نیمی از صورت وضعیت تنفس و با قرار دادن دست مخالف بر روی رگ گردن وضعیت نبض را کنترل کنید.
۲. در صورت نیاز، تنفس مصنوعی انجام دهید. ۳. وضعیت و شدت سوختگی را ارزیابی کنید.
۴. مصدوم را به بیمارستان انتقال دهید.

### خفگی با طناب

بی‌هوشی یا مرگ ممکن است با فشار بر روی شریان‌های گردن به غیر از انسداد راه تنفسی رخ دهد. در چنین مواردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. پشت مصدوم رفته و با دو دست زیر کتف او را گرفته و بلند کنید تا فشار را از روی گردنش کم کنید.
۲. طناب را ببرید.
۳. وضعیت تنفس را کنترل کنید.
۴. وضعیت نبض را کنترل کنید.
۵. در صورت نیاز عملیات احیا را انجام دهید.
۶. در صورت نیاز مصدوم را به پشت خوابانده و سرش را به طرف بالا قرار دهید.
۷. مصدوم را به بیمارستان انتقال دهید.

### سوختگی

سوختگی ضایعات بافتی است که به علل زیر ایجاد می‌شود: حرارت زیاد، اشعه (نور خورشید و سایر منابع ماورای بنفش، اشعه ایکس، اشعه گاما)، مواد شیمیایی سوزاننده، جریان الکتریسیته.

### عمق سوختگی

عمق سوختگی نشان از شدت سوختگی دارد و تعیین می‌کند که آیا نیاز به درمان دارد یا خیر.

سوختگی‌ها از نظر عمق به سه نوع تقسیم می‌شوند:

### سوختگی سطحی

این نوع سوختگی فقط سبب قرمزی، تورم و حساسیت پوست می‌شود و به طور طبیعی بدون باقی گذاردن اثری بهبود می‌یابد. سوختگی‌های سطحی کوچک معمولاً نیاز به مراقبت پزشکی ندارند.

### سوختگی متوسط

این نوع سوختگی ایجاد تاول کرده که مستعد عفونت است.

### سوختگی عمیق

این نوع سوختگی، ضخامت کاملی از پوست را در برمی‌گیرد. محل سوختگی به رنگ

**خاکستری** در آمده و ممکن است با وجود وسعت سوختگی، ایجاد درد نکند؛ زیرا اعصاب مربوط به درد در منطقه سوختگی از بین رفته است.

### **آتش گرفتن لباس**

اگر فردی لباسش آتش گرفته باشد، باید اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. فوری مصدوم را روی زمین بخوابانید. ۲. اگر کپسول آتش نشانی در دسترس باشد، استفاده کنید و گرنه طرفی که آتش گرفته را روی زمین بغلتانید. این کار موجب عدم رسیدن اکسیژن به آتش شده، در نتیجه آتش خاموش می‌شود.

### **اقدامات لازم پس از خاموش شدن آتش**

وقتی که آتش خاموش شد، به روش زیر اقدام به سرد کردن مصدوم نمایید:

۱. لباسهای داغ می‌توانند موجب سوختگی شدید شوند؛ بنابراین آنها را بیرون آورده یا آنها را با آب، سرد کنید.
۲. با ریختن آب روی مصدوم به مدت ۱۰ دقیقه، او را خنک نمایید.
۳. پاک بودن راه تنفسی را کنترل کنید.
۴. با باندهای تمیز، سوختگی را پوشانده تا خطر ایجاد عفونت را کاهش دهید.
۵. اگر مصدوم هوشیار است برای تأمین آب از دست رفته، به او آب دهید.

### **سوختگی شیمیایی**

سوختگی‌های شیمیایی معمولاً بر اثر ریختن اسیدهای قوی از باتری اتومبیل یا قلیاهایی مثل سودسوزآور یا مواد سفیدکننده قوی ایجاد می‌شوند.

ویژگی‌های سوختگی‌های شیمیایی عبارتند از:

- احساس سوزن سوزن شدن پوست
- بی‌رنگی سریع
- قرمز شدن، تاول زدن یا پوست پوست شدن

### چگونگی برخورد با فرد دچار سوختگی شیمیایی

۱. فوری قسمتی که دچار سوختگی شده را زیر شیر آب بگیرید تا موجب رقیق شدن ماده شیمیایی و کاهش شدت سوختگی گردد. اگر ماده شیمیایی به صورت پودر است، ابتدا با یک برس نرم، آن را از روی پوست پاک کنید.
۲. در حال شستشو لباسهای آلوده به مواد شیمیایی را بیرون آورید.
۳. روی محل سوختگی را پانسمان کنید.
۴. مصدوم را به بیمارستان برسانید.

### سوختگی شیمیایی چشم

مواد قلیایی، بسیار خطرناک‌تر از مواد اسیدی هستند؛ زیرا به طور عمیق‌تری به بافت چشم نفوذ کرده و پاک نمودن آن بسیار مشکل‌تر است. خطر اصلی در این موارد، از دست دادن بینایی به علت آسیب قرنیه است. هیچ چاره‌ای جز شستشوی سریع چشم وجود ندارد که به صورت زیر انجام می‌شود:

۱. سر مصدوم را به شکلی زیر شیر آب قرار دهید که آب بر روی چشم او بریزد. سر را محکم نگه دارید تا آب داخل چشم سالم نشود.
۲. باید هنگام شستشو چشم باز باشد، اگر مصدوم قادر به این کار نیست، باید خودتان

پلک‌هایش را باز نگه دارید.

۳. هر چه شستشو طول بکشد، بهتر است. برای یک سوختگی با مواد قلیایی، ده دقیقه زمان زیاد نیست. اگر هر دو چشم آسیب دیده‌اند، به **طور متناوب** هر دو چشم را ده ثانیه شستشو دهید.

۴. پس از شستشو با یک **باند استریل** روی چشم را بپوشانید.

۵. فوری **مصدوم** را به **بیمارستان** برسانید.

اگر آب در دسترس نیست، هر **نوع مایعی** که در دسترس است مانند نوشابه یا شیر را می‌توانید استفاده کنید.

### سوختگی الکتریکی

در برخورد با فردی که برق گرفته باید اقدامات زیر را انجام داد:

۱. فیوز برق را قطع کنید.
۲. در صورت نیاز از یک چوب دستی استفاده کنید و اتصال برق را از بیمار جدا نمایید (در این حال باید روی قطعه‌ای پلاستیک خشک یا کتاب یا روزنامه چند لایه شده بایستید) و جای برق گرفته را با چوب بزنید تا خون دوباره جریان بیفتد.

### سوختگی جزئی و کوچک

۱. ناحیه سوختگی را زیر شیر آب سرد قرار دهید.
۲. با یک گاز استریل محل را پانسمان کنید.
۳. هیچ گاه تاولها را پاره نکنید.

### آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی به علت قرار گرفتن به مدت طولانی در زیر آفتاب شدید ایجاد می‌شود. نور خورشید حاوی اشعه ماوراء بنفش است که سلولهای لایه خارجی پوست را تخریب کرده و به عروق خونی کوچک که در زیر پوست قرار دارد آسیب می‌رساند. آفتاب سوختگی از سوختگی جزئی تا تاولهای شدید را شامل می‌شود. اقدامات زیر در هنگام آفتاب سوختگی مؤثر است:

۱. از نور خورشید پرهیز کنید و به سایه بروید.
۲. زیر دوش آب سرد بروید.

۳. از فشار آوردن بر روی پوست سوخته شده پرهیز کنید.
۴. در موارد خفیف آفتاب سوختگی می‌توانید روی محل سوختگی، لوسیون کالامین و یا حتی ماست معمولی بمالید.
۵. در موارد شدید مراقب تاولها باشید.
۶. از داروهای مسکن مثل آسپرین و استامینوفن استفاده کنید.
۷. اگر سوختگی شدید است نزد پزشک بروید.

### اختلالات گردش خون / آنژین قفسه صدري

درد یا آنژین قفسه صدري (آنژین پکتوريس) یکی از علايم بیماریهای قلبی است. این آنژین، دردی است که از عضلات قلب نشأت گرفته و وقتی ایجاد می‌شود که فرد بیمار بخواهد کاری انجام دهد که عضله قلب به اکسیژن و گلوکز بیشتری احتیاج دارد اما مقادير کافی اکسیژن و گلوکز به عضله قلب نرسد. خون توسط شریانهای کرونري به عضلات قلب می‌رسد. اگر یکی از این شریانها کرونري به علت بیماری تصلب شرایين (آترواسکلروز) باریک شود، خون کافی به عضله قلب نرسیده و در نتیجه اکسیژن و گلوکز کافی به عضله نمی‌رسد. آنژین معمولاً از این طریق ایجاد شده و همواره به دنبال انجام کار سخت یا واکنشهای هیجانی شدید پدید می‌آید. مشخصات آنژین عبارتند از:

- درد فشار دهنده در وسط سينه
- پخش شدن درد به دستها به خصوص دست چپ و فکها
- شروع درد با انجام فعالیتها می‌باشد
- ممکن است تنگی نفس هم وجود داشته باشد
- ممکن است رنگ پریدگی و کبودی لبها نیز دیده شود

### مهارت چگونگی برخورد با آنژین (درد قلبی)

- هدف از کمک در برخورد با این گونه بیماران، تلاش در کاهش کار قلب تا جای ممکن است. بنابراین باید نکات زیر را رعایت کرد:
۱. به بیمار کمک کرده تا در یک وضعیت راحت بنشیند.
  ۲. از بیمار بپرسید آیا دارویی برای قلب مصرف می‌کند (مثل داروهای زیرزبانی) اگر دارو را دارد، یک عدد در زیر زبانش قرار دهید.
  ۳. تکه‌های لباس بیمار را باز کرده تا به راحتی نفس بکشد.
  ۴. به بیمار آرامش بدهید.
  ۵. ببینید که آیا پس از یکی دو دقیقه، درد او کم می‌شود یا خیر.
- اگر درد باقی باشد، دیگر آنژین نیست بلکه سکته قلبی است و فوری او را به بیمارستان برسانید تا جان‌ش را نجات دهید.

### ایست قلبی

- توقف قلب، به طوری که هیچ ضربانی نداشته باشد را ایست قلبی گویند. ایست قلبی منجر به مرگ می‌شود مگر این که قلب دوباره به کار افتد. مشخصات ایست قلبی عبارتند از:
- بیمار ناگهان به زمین افتاده و سریع از هوش می‌رود
  - هیچ حرکت تنفسی وجود ندارد
  - پوست به رنگ خاکستری درمی‌آید
- در برخورد با چنین بیمارانی باید موارد زیر رعایت شود:
۱. دو تنفس دهان به دهان بدهید.
  ۲. ماساژ قلبی را شروع کنید.



۳. به ازای هر ۱۵ بار ماساژ قلبی، دو بار تنفس دهان به دهان بدهید، این کار را تا رسیدن کمک انجام دهید.

### سکته قلبی

سکته قلبی به علت مسدود شدن یکی از شاخه‌های شریان کرونری ایجاد می‌شود. قسمتی از عضله قلب که توسط شاخه بسته شده خون رسانی می‌شد، از بین خواهد رفت. اگر این قسمت بزرگ باشد، احتمال مرگ بسیار است اما در صورتی که این قسمت کوچک باشد، بهبودی امکان‌پذیر است اما چون قسمتی از عضله قلب از بین می‌رود فعالیت قلب ضعیف می‌شود. برخی ممکن است چندین بار سکته کنند اما زنده باقی بمانند. ویژگی‌های سکته قلبی عبارت است از:

- درد فشار دهنده ناگهانی در وسط سینه
- ممکن است درد به دست‌ها، پشت یا گلو انتشار یابد
- غش کردن
- ریزش عرق شدید
- نبض ضعیف و تند که ممکن است نامنظم بزند (نبض طبیعی حدود ۶۰ تا ۸۰ بار در دقیقه است)
- تنگی نفس
- ممکن است بی‌هوشی رخ دهد
- ممکن است ایست قلبی هم ایجاد شود. از حرکت، نوشیدن و آشامیدن بیمار جلوگیری کنید.

### ❖ مهارت‌های مقابله با سکته قلبی

در برخورد با بیماری که دچار سکته قلبی شده نکات زیر را رعایت کنید:

۱. اگر بیمار هوشیار است، او را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید.
۲. بیمار را آرام کرده و اطمینان خاطر بدهید.
۳. لباس بیمار را باز و تکه‌ها و کمربند را آزاد و راحت کنید.
۴. نبض و تنفس بیمار را کنترل کنید.
۵. اگر بیمار بی‌هوش است او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید.
۶. اگر ایست قلبی رخ داد، ماساژ قلبی را شروع کنید.

### دیابت (مرض قند)

خطرناک‌ترین عارضه برای بیمار دیابتی، کاهش شدید قند خون (گلوکز) می‌باشد. این وضعیت را «هیپوگلیسمی» می‌نامند که بسیار خطرناک است. برخلاف هیپوگلیسمی، بالا رفتن میزان قند خون را «هیپرگلیسمی» می‌نامند که می‌تواند موجب بی‌هوشی شود.

### هیپوگلیسمی (کاهش قند)

علل ایجاد هیپوگلیسمی (کاهش قند) عبارتند از:

- استفاده بیش از حد از انسولین □ عدم مصرف کافی کربوهیدراتها (قند)
- کار بدنی سخت که متناسب با مصرف غذایی نیست
- ویژگی‌های فرد دچار هیپوگلیسمی عبارتند از:
  - سرگیجه و غش □ لرزش اندامها □ عرق ریزی فراوان □ پوست رنگ پریده □ از دست دادن سریع هوشیاری □ بیمار ممکن است به سمت بی‌هوشی پیش رود که برگشت از آن دشوار است

## مهارت‌های ضروری

نکاتی که در برخورد با فرد مشکوک به هیپوگلیسمی باید رعایت کنیم، عبارتند از:

۱. اگر بیمار هوشیار است به او مقداری قند، مایعات شیرین، آب نبات یا شکلات بدهید. با این کار، باید ظرف ۱۰ دقیقه حال بیمار بهتر شود، اگر چنین شد، مقدار بیشتری قند به او بدهید. ۲. اگر بیمار بی‌هوش است، او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید. ۳. بیمار را به بیمارستان برسانید.

## صرع

صرع انواع مختلفی دارد اما معمولاً فقط صرع بزرگ (گراند مال) نیاز به کمک دارد. ویژگی‌های صرع بزرگ عبارت است از:

- به طور ناگهانی فرد بی‌هوش شده و به زمین می‌افتد
- ممکن است قبل از بی‌هوش شدن فریادی هم بکشد
- بدن بیمار سفت می‌شود که اصطلاحاً به این «مرحله تونیک» گفته می‌شود
- تنفس متوقف شده و صورت به رنگ ارغوانی در می‌آید و ورم می‌کند
- بعد از مرحله اصطلاحاً «مرحله کلونیک» گفته می‌شود
- در طی این مرحله عضلات صورت ممکن است سفت شوند و مشکلات تنفسی ایجاد شود. در این مرحله ممکن است بی‌اختیاری ادرار هم رخ دهد.
- به این مرحله کلونیک بدن دوباره شل می‌شود (معمولاً بعد از کمتر از یک دقیقه).
- سپس دوره‌ای از بی‌هوشی آغاز می‌شود که از چند دقیقه تا چند ساعت متغیر است.
- به دنبال تشنج، گیجی و رفتارهای عجیب ممکن است، رخ دهد.

هیچ‌گاه انگشتان خود را در دهان بیمار نکنید.

نحوه کمک به یک بیمار در حال تشنج به صورت زیر است:

۱. با شروع تشنج به بیمار کمک کنید که به آرامی روی زمین دراز بکشد.
  ۲. زیر سر بیمار یک بالش نرم قرار دهید.
  ۳. اطراف بیمار را از اشیاء اضافی پاک نمایید تا در هنگام تشنج به آن‌ها نخورد.
  ۴. تا وقتی که تشنج تمام نشده، بیمار را ترک نکنید.
  ۵. اگر تشنج بیش از یکی دو دقیقه طول کشید، اورژانس را خبر کرده و در غیر این صورت نیاز نیست.
  ۶. بعد از تشنج، بیمار را در وضعیت ریکاوری قرار دهید.
- اگر پس از تشنج، به هوش آمدن بیمار بیش از ۱۵ دقیقه به طول کشید، اورژانس را خبر کنید.

### تغییرات دمای بدن / هیپوترمی (کاهش دمای بدن)

این وضعیت هنگامی اتفاق می‌افتد که درجه بدن به کمتر از ۳۷ درجه بیاید، افراد سالخورده و ضعیف بخصوص اگر لاغر، خسته و گرسنه هم باشند، مستعد هیپوترمی هستند. ویژگی‌های این افراد عبارت است از:

- ابتدا بدن دچار لرز می‌شود □ پوست، سرد و خشک می‌شود □ نبض کند می‌گردد □
- تعداد تنفس بیمار کمتر از حالت طبیعی می‌شود □ درجه حرارت بدن به ۳۵ درجه یا کمتر می‌رسد □ خواب‌آلودگی ظاهر می‌شود که ممکن است به بی‌هوشی منجر شود □ ممکن است ایست قلبی رخ دهد

### هدف درمان

هدف از درمان، گرم کردن تدریجی اما بدون تأخیر است. هیچ‌گاه تصور نکنید که یک مصدوم دچار هیپوترمی مرده است مگر این که فوت او آشکار باشد. کاهش دمای بدن، مغز را از کمبود اکسیژن حفاظت می‌کند، در نتیجه فرد دچار هیپوترمی که قلبش از حرکت ایستاده، بیشتر از فرد عادی که دچار ایست قلبی شده می‌تواند زنده بماند.

### مهارت مقابله‌ای

نحوه برخورد با مصدوم دچار هیپوترمی:

۱. اگر مصدوم هوشیار است او را در یک رختخواب گرم قرار دهید، مطمئن شوید که سر او (نه صورتش) پوشیده شده است.
  ۲. نوشیدنی و غذای گرم به او بدهید.
- اگر مصدوم بی‌هوش است، در صورت نیاز، به او تنفس دهان به دهان و ماساژ قلبی بدهید.
- هیچ‌گاه بدن مصدوم را با مالش گرم نکنید و او را نیز تشویق به انجام حرکات شدید برای گرم شدن نکنید.
- مصدوم را در آب گرم قرار ندهید. این کار باعث می‌شود که خون به جای این که به اعضای اصلی بدن برود، به سمت عروق سطحی پوست بیاید.



## **فصل ششم**

### **گفتار دوم**

**مهارت رویارویی با شکستگی‌ها،  
مسمومیت‌ها، دردها، خونریزی‌ها  
وامور دیگر**

## شکستگی‌ها / شکستگی دنده‌ها و استخوان جناق

ویژگی‌های این نوع شکستگی عبارت است از:

- درد در هنگام نفس کشیدن.
  - ممکن است به علت خونریزی داخلی از کبد یا ریه‌ها، بی‌قراری و شوک رخ دهد.
  - یک زخم «مکنده» ممکن است روی سینه وجود داشته باشد.
  - یک طرف سینه ممکن است در هنگام «دم» به سمت داخل رفته و هنگام «بازدم» به سمت خارج برود (برخلاف حالت طبیعی نفس کشیدن).
  - مصدوم ممکن است در هنگام سرفه، خون بالا بیاورد و اطراف دهانش کبود شود.
  - ممکن است علایم خفگی ایجاد شود.
- نحوه برخورد با این مصدومین به شرح زیر است:
۱. دست را با یک آویز به تنه وصل کنید.
  ۲. مصدوم را به بیمارستان برسانید.
- اگر یک زخم مکنده وجود دارد باید فوری آن را ببندید. این زخم‌ها باعث می‌شوند که وقتی بیمار نفس می‌کشد، ریه به خوبی از هوا پر نشود.
- نحوه برخورد با مصدوم دارای زخم «مکنده» بر روی سینه به قرار زیر است:
۱. مصدوم را تشویق به سرفه کردن نمایید.



۲. دست خود را روی سوراخ زخم قرار دهید.
۳. برای بهتر بسته شدن سوراخ زخم، یک دستمال تمیز با یک باند استریل روی زخم قرار دهید.
۴. با یک ورقه پلاستیک روی پانسمان را بپوشانید و آن را با چسب بچسبانید.
۵. دست را با آویز ببندید.
۶. مصدوم را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید، به طوری که به سمت ضایعه متمایل و خم شود.
۷. اگر مصدوم بی‌هوش است او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید.

### **شکستگی استخوان لگن**

ویژگی‌های این نوع شکستگی عبارت است از:

- درد شدید در قسمت بالای استخوان ران، کمر یا کشاله ران.
  - علایم وجود شوک.
  - ممکن است به علت آسیب‌رسیدن به مثانه، ادرار خونی شود.
  - مصدوم قادر به ایستادن نیست.
  - ممکن است مصدوم خیال کند که بدنش به دو قسمت بریده شده است.
- نحوه برخورد با شکستگی لگن به شرح زیر است:
۱. مصدوم را به پشت بخوابانید (زیر زانوهایش پتوی تا کرده قرار دهید).
  ۲. دو عدد باند پهن به دور لگن او ببندید و محکم‌گره بزنید به طوری که گره‌هایش در طرف سالم لگن قرار داشته باشد.
  ۳. بین پاها، بالشتک قرار دهید.
  ۴. پاها را در قسمت زانوها و مچ به هم وصل نمایید.

۵. اگر مصدوم دچار شوک شده، آن را درمان کنید.  
۶. مصدوم را در همین وضعیت به بیمارستان برسانید.

### شکستگی زانو

ویژگی‌های این نوع شکستگی عبارت است از: درد زانو، تورم شدید زانو، درد در هنگام راست کردن زانو.

نحوه برخورد با این گونه مصدومین به شرح زیر است:

۱. مصدوم را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید.
  ۲. به آرامی پای صدمه دیده را صاف کنید.
  ۳. پا را تا رسیدن به یک وضعیت راحت، بالا بیاورید.
  ۴. یک بالشتک بزرگ نرم در زیر پا (از کفل تا پاشنه پا) قرار دهید.
  ۵. بالشتک‌های اضافی را در زیر حفره طبیعی زیر زانو قرار دهید.
  ۶. پای صدمه دیده را به یک آتل ببندید.
  ۷. مصدوم را به بیمارستان برسانید.
- هیچگاه روی زانو را باند نبندید.

### گرفتگی عضله (کرامپ)

کرامپ یا گرفتگی عضله عبارت است از انقباض ناگهانی، بدون اختیار و پایدار یک عضله که معمولاً بسیار دردناک است. شایع‌ترین عضله‌ای که ممکن است دچار گرفتگی شود عضلات ساق پاست. در بیشتر موارد علت کرامپ نامشخص است اما معمولاً در شرایط هوای خیلی گرم و در حالی که فرد دچار ریزش عرق فراوان است، رخ می‌دهد. البته ممکن است در سرما نیز این مسأله رخ دهد مانند وقتی که فرد در حال شنا کردن در دریاست. اکثر کرامپ‌ها

ظرف چند دقیقه بهبود می‌یابد اما درد آن بسیار شدید است.  
ویژگیهای کرامپ عبارت است از: درد، خم شدن بی اختیار انگشتان.  
برای تسکین کرامپ موارد زیر را اجرا کنید: ۱. به آرامی مفاصلی که خم شده‌اند را صاف  
نمایید. ۲. اندام مبتلا را به آرامی ماساژ دهید.

### **مسمومیت‌ها**

بر اساس ماده یا دارویی که سبب مسمومیت می‌شود، علائم آن‌ها نیز فرق می‌کند.  
پاره‌ای از نشانه‌های مسمومیت عبارتند از:

- خواب‌آلودگی یا بی‌هوشی (در مسمومیت با مواد مخدر).
  - شکم درد، استفراغ و اسهال (در مسمومیت با تحریک‌کنندگان روده‌ای).
  - افزایش بزاق دهان، انقباض و کوچک شدن مردمک چشم‌ها (در مسمومیت با حشره‌کش‌ها).
  - سوختگی اطراف لب و دهان (در مسمومیت با مواد سفیدکننده).
  - اسپاسم‌های عضلانی (در مسمومیت با استریکنین).
  - تشنج (در مسمومیت با محرک‌های سیستم عصبی).
  - ریزش عرق و تند شدن تنفس (در مسمومیت با داروهای اعصاب).
  - صورتی شدن رنگ پوست (در مسمومیت با منوکسید کربن).
  - تاول‌های پوستی (در مسمومیت با منوکسید کربن و داروهای ضد افسردگی).
- در برخورد با مسمومیت‌ها به نکات زیر توجه کنید:
۱. تحقیق کنید که چه ماده‌ای باعث مسمومیت فرد شده است.
  ۲. اگر نشانه‌هایی از سوختگی در اطراف دهان فرد مسموم مشاهده نمودید، به آهستگی یک لیوان آب یا شیر به او بدهید.

۳. مصدوم (چه هوشیار چه بی‌هوش) را در وضعیت ریکاوری قرار دهید.
۴. ظروفی که ماده سمی در آن قرار دارد را برای بررسی همراه مصدوم به بیمارستان ببرید. هیچ‌گاه تلاش نکنید که فرد مسموم، استفراغ کند.
- اگر مصدوم بی‌هوش است، در هنگام دادن تنفس مصنوعی، مطمئن شوید که دهان او از مواد سمی پاک شده است، در غیر این صورت از تنفس دهان به بینی استفاده کنید.

### مسمومیت غذایی

بیشتر مسمومیت‌های غذایی یا به علت عدم رعایت بهداشت در هنگام درست کردن غذا ایجاد می‌شود یا به علت عدم پخت کافی آن صورت می‌گیرد. آشپزهایی که پس از رفتن به توالت، دست خود را نمی‌شویند سبب انتقال میکروبهای روده‌ای و حتی هپاتیت نوع A به سایر افراد می‌شوند. اکثر مسمومیت‌های غذایی بعد از دو یا سه روز بهبود می‌یابند. دو نوع باکتری می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود: استافیلوکوک و سالمونلا.

### مسمومیت غذایی با میکروب استافیلوکوک

بعد از ۲ تا ۶ ساعت که از خوردن غذای حاوی میکروب استافیلوکوک گذشت، نشانه‌های مسمومیت آشکار می‌شود که عبارتند از: تهوع، استفراغ و اسهال، شکم درد، سردرد، در پاره‌ای موارد شوک.

### مسمومیت غذایی با میکروب سالمونلا

نشانه‌های مسمومیت غذایی با سالمونلا بعد از یک تا دو روز خود را نشان می‌دهد و عبارتند از: تهوع و استفراغ و اسهال، شکم درد، سردرد، تب، در پاره‌ای موارد شوک. نحوه برخورد با فرد دچار مسمومیت غذایی به صورت زیر است:

۱. **مقادیر زیادی آب** به فرد مسموم بدهید تا بخورد.
۲. همین که معده فرد مسموم آرام شد (بعد از چند ساعت) می‌توانید به او **بیسکویت** یا **سوپ** بدهید. هیچ‌گاه به فرد مسموم **شیر، چای، قهوه و نوشابه‌های ترش** مثل آب میوه ندهید. اگر درد شکمی و **مدفوع خونی** وجود داشت یا نشانه‌های مسمومیت به مدت **بیش از سه روز** طول کشید، بیمار را به پزشک برسانید.

### **دردها / سردرد**

- بیشتر موارد سردرد به علت **فشارهای عصبی و روانی** ایجاد می‌شود، سایر علل سردرد عبارتند از: **گرسنگی، خستگی، میگرن، آلرژی.**
- تنها موارد کمی از سردردها به **علل خطرناک** (مثل **تومور مغزی** یا **فشار خون خیلی بالا**) رخ می‌دهند. به ندرت **ضعف بینایی** موجب سردرد می‌شود. نحوه تسکین سردرد:
۱. بیمار باید در **وضعیت راحتی** قرار گیرد.
  ۲. داروهای **مسکن** مثل **آسپرین** یا **استامینوفن** مصرف شود.
  ۳. از یک **کمپرس سرد** و یا **کیسه آب گرم** که بر روی پیشانی گذاشته می‌شود، استفاده کنید.

### **درد پریود (قاعدگی)**

- درد پریود در بین زنان بسیار شایع بوده و معمولاً نشانه وجود مشکل خطرناکی نیست. **طریقه تسکین درد پریود:**
۱. از داروهای **مسکن** مثل **آسپرین** یا **مفنامیک اسید** استفاده کنید.
  ۲. هنگامی که درد خیلی شدید است، یک **حمام گرم** گرفته مدتی را در بستر همراه با یک **کیسه آب گرم** استراحت کنید. اگر درد خیلی شدید و دائمی است به پزشک مراجعه کنید. در

بسیاری از موارد، مصرف قرصهای جلوگیری از بارداری راه مناسبی برای درمان دردهای خیلی شدید پریود است. این امر به این علت است که این قرصها از تخمک گذاری جلوگیری می‌کنند و پریود بدون تخمک گذاری هم درد ندارد. همچنین برای کاهش درد می‌توان پوست تخم مرغ را داخل شیر جوشانده و شیر را خورد.

### درد سینوسها

سینوزیت حاد معمولاً به دنبال سرماخوردگی ایجاد می‌شود و سبب درد شدیدی در بالا، زیر یا بین چشمها می‌شود. ممکن است درد همراه با تب باشد که در این حال باید به پزشک مراجعه کرد.

طریقه تسکین درد سینوس: ۱. از یک قطره ضد احتقان بینی استفاده کنید. ۲. استفاده از بخور اغلب مفید است.

### دندان درد

دندان درد به علل زیر اتفاق می‌افتد: فساد دندان همراه با عفونت پولپ آن و شکستگی دندان.

#### طریقه تسکین درد دندان:

۱. گر دندان درد به علت تماس دندان با ترشی‌ها، میوه‌ها یا بستنی ایجاد شده، می‌توان با قرار دادن خمیر دندان بر روی آن، موجب تسکین آن شویم.
۲. بر روی قسمتی از صورت که درد می‌کند، می‌توان کیسه آب گرم قرار داد.
۳. از داروهای مسکن مثل اسپرین و استامینوفن استفاده کنید.

### گازگرفتگی توسط سگ و گربه

دهان حیوانات حاوی میکروب هایی است که برخی می‌توانند باعث عفونت‌های خطرناک

و کشنده‌ای شوند.

در مواقع گازگرفتگی توسط حیوانات به موارد زیر توجه کنید:

۱. فوری ناحیه گاز گرفته شده را با آب و صابون بشویید.
۲. از خونریزی جلوگیری نکنید بلکه بگذارید خون جاری شده و میکروبها بیرون بریزند.
۳. برای جلوگیری از عفونت، از یک گاز آغشته به پراکسید هیدروژن استفاده کنید.
۴. مصدوم را به پزشک برسانید تا واکسن کزاز و آنتی بیوتیک تجویز کند.
۵. اگر مشکوک به هاری هستید، مصدوم را به بیمارستان برسانید.

### نیش زدگی حشرات

سوزشی که بر اثر نیش زدگی حشرات ایجاد می‌شود، به علت وجود موادی است که در بزاق حشرات است و با انتقال آن به داخل پوست، سبب تحریک آن می‌شود. در برخورد با این موارد اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. پوست محل نیش زدگی را با آب و صابون بشویید.
۲. بر روی آن پماد هیدروکورتیزون بمالید.
۳. اگر واکنش‌های شدید موضعی یا عمومی وجود دارد به پزشک مراجعه نمایید.

### کبود شدن اطراف چشم

پوست پلک‌ها خیلی نازک است و عروق وریدی زیادی را پوشانده است. در یک چشم کبود به خاطر ضربه‌ای که به آن وارد شده، عروق وریدی زیر پلک پاره شده و خون به بافت اطراف می‌رود و در نتیجه موجب کبودی اطراف چشم می‌شود. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد کاری نمی‌شود کرد مگر این که صبر کنیم تا این خون خودش جذب شود. مدت دو تا سه هفته طول می‌کشد تا این خون جذب شده و کبودی از بین برود. در برخورد با چنین مواردی به

نکات زیر توجه نمایید:

۱. بلافاصله پس از ضربه، روی منطقه ضرب دیده را با **قطعات یخ**، سرد کنید.
  ۲. **وضعیت بینایی** آن چشم را بررسی کنید.
  ۳. اگر به نظر می‌آید که بینایی مختل شده است، پلک‌ها را باز کرده و بینایی آن را با چشم سالم مقایسه کنید.
- اگر هر گونه مشکل بینایی وجود دارد به پزشک مراجعه نمایید.

### خونریزی از بینی

بینی دارای عروق خونی بسیاری است که با کوچکترین ضربه، شروع به **خونریزی** می‌کند. در برخورد با کسی که دچار این عارضه شده، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. بینی را با دست **محکم** بگیرید.
  ۲. **مصدوم** باید بنشیند و سرش را به جلو خم کند.
  ۳. این وضعیت را به مدت **۱۰ دقیقه** ادامه دهید.
  ۴. سپس به **تدریج** فشار را از روی بینی بردارید.
  ۵. موقعی که سر هنوز به جلو خم شده است، **اطراف دهان و بینی** را با یک گاز خیس شده تمیز کنید.
- به مدت **۴ ساعت** پس از بند آمدن خون، **مصدوم** باید از **پاک کردن بینی** اش خودداری کند.

□ اگر با انجام اقدامات فوق، خون بند نیامد، **مصدوم** را به **بیمارستان** ببرید.

### مشکلات تنفسی / آسم

آسم، بیماری است که در آن عضلات حلقوی در دیواره‌های لوله‌های هوایی ریه‌ها مستعد تنگ شدن ناگهانی هستند، به طوری که **لوله‌ها را تنگ کرده** و عبور هوا از آن با مشکل روبرو



می‌سازد. اکثر موارد آسم به علت آلرژی ایجاد می‌شوند. در برخورد با بیماری مبتلا به آسم شدید، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. به بیمار آرامش دهید.
۲. او را روی صندلی بنشانید، به طوری که کمی به سمت جلو خم شده باشد.
۳. اگر اسپری در دسترس است از آن استفاده کنید.
۴. اگر هوا سرد نیست، پنجره را باز کنید.
۵. اورژانس را خبر کنید. در بردن بیمار به بیمارستان تأخیر نکنید.

### **سکسکه**

سکسکه در اثر انقباض غیر اختیاری پرده دیافراگم صورت می‌گیرد. اکثر موارد سکسکه سریع متوقف می‌شود و نیازی به درمان ندارد. گاهی اوقات به علت بعضی بیماریها، سکسکه‌های طولانی ایجاد می‌شود که چندین ساعت تا چندین روز طول می‌کشد. برای قطع سکسکه، روشهای زیر را بکار ببرید:

- الف) ۱. می‌توان با پرت کردن حواس بیمار از مشکل فعلی، سکسکه را برطرف نمود.
۲. با حبس کردن نفس تا جای ممکن می‌توان موجب بهبودی سکسکه شد.
۳. با تحریک بینی و ایجاد عطسه می‌توان سکسکه را برطرف کرد.
- ب) ۱. یک لیوان را پر از آب کنید.
۲. دهان خود را بر روی لبه مقابل لیوان بگذارید.
۳. روی لیوان خم شده و سعی در نوشیدن آب نمایید.

### **اسهال**

اسهال عبارت است از دفع مدفوع شل و آبکی به دفعات بیشتر از حالت طبیعی. در اکثر

موارد هیچ درمانی لازم ندارد و خود به خود بهبود می‌یابد. در هنگام اسپهال نکات زیر را رعایت کنید:

۱. مقادیر زیادی آب و مایعات بخورید.
۲. از خوردن غذاهای خشک و جامد پرهیز کنید.
۳. از قرص ضد اسپهال استفاده کنید.

### سرمازدگی

سرمازدگی اگر باعث یخ زدن خون در رگها شود بسیار خطرناک است؛ زیرا موجب قطع خونرسانی به اندامها می‌شود. انتهای اعضای بدن مثل نوک بینی و انگشتان در معرض خطر زیادی هستند. در هنگام سرمازدگی، آنها ابتدا سرد، سفت و سفید می‌شوند و سپس قرمز و متورم می‌گردند.

در برخورد با سرمازدگی، نکات زیر را رعایت کنید:

۱. مصدوم را به یک جای گرم ببرید.
۲. قسمت‌های یخ زده را در آب گرم با درجه حرارت +۴۰ درجه قرار دهید. از حرکت دادن مصدوم خودداری کرده و قسمت یخ زده را ماساژ ندهید.

### گرمازدگی

گرمازدگی به علت از دست دادن شدید مایعات و نمک بدن ایجاد می‌شود. ویژگیهای آن عبارت است از: غش، سرگیجه، سردرد، تهوع، کرامپ (گرفتگی) عضلانی، نبض تند و سریع، تنفس تند و کم عمق.

در برخورد با گرمازدگی به نکات زیر توجه کنید:

۱. فرد گرمزده را در یک محل خنک بخوابانید.

۲. پاهای او را بالا بیاورید.

۳. به آهستگی اما به طور مرتب به او آب حاوی کمی نمک بدهید (به میزان نصف قاشق چایخوری نمک در هر لیتر آب).

۴. او را به بیمارستان برسانید.

### غش کردن

غش کردن عبارت است از: از دست رفتن موقت هوشیاری به علت نرسیدن خون کافی به مغز. این امر معمولاً به علت اتساع عروق خونی و عدم کفایت حجم خون در حفظ فشار خون قسمت‌های فوقانی بدن صورت می‌گیرد. گاهی اوقات به علت کند شدن ضربان قلب، فرد غش می‌کند. با این حال علل شایع‌تر غش کردن عبارت است: ایستادن به مدت طولانی، ترس و وحشت زیاد، درد، سرفه‌های طولانی، زور زدن در هنگام دفع مدفوع.

ویژگی‌های فرد غش کرده عبارت است از: رنگ پریدگی، ریزش عرق، سرگیجه، احساس زنگ زدن در گوشها، تار شدن بینایی، از دست دادن هوشیاری.

در برخورد با فردی که غش کرده، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. او را روی زمین بخوابانید.

۲. پاهای او را بالا بیاورید.

۳. لباسهای او را شل و آزاد کنید.

### تب

به بالا رفتن درجه حرارت بدن بالای ۳۷ درجه، «تب» می‌گویند. علل ایجاد تب بسیار زیاد است که تعدادی از آن عبارت است:

□ شایع‌ترین علت تب، عفونت‌های باکتریایی و ویروسی است.

□ پرکاری بیش از حد غده تیروئید.

□ از دست رفتن شدید مایعات بدن.

□ گرم شدن بیش از حد.

□ سکته قلبی.

□ تومورهای لنفاوی.

در برخورد با بیمار تب دار به نکات زیر توجه کنید:

۱. لباسهای او را درآورید.

۲. با استفاده از یک پارچه یا اسفنج خیس، او را خنک کنید.

۳. از داروهای آسپرین یا استامینوفن استفاده کنید. نباید اجازه دهید که درجه حرارت

بالا به مدت طولانی باقی بماند؛ زیرا باعث آسیب مغزی می‌شود. هیچ‌گاه به کودکان زیر ۱۲

سال آسپرین ندهید؛ زیرا ممکن است باعث بیماری «سندرم ری» شود که اختلال کبدی و

مغزی است.

### اجسام خارجی / جسم خارجی در گوش

گاهی اوقات حشرات وارد گوش می‌شوند و چون نمی‌توانند از پرده گوش رد شوند در

همان سوراخ گوش باقی می‌مانند و بعضی مواقع به موم داخل گوش می‌چسبند که باید آن‌ها

را بیرون آوریم. اگر حشره زنده باشد ممکن است صدای وزوز موجب ناراحتی شود. برای

بیرون آوردن حشره از داخل گوش به نکات زیر توجه کنید:

۱. اگر مطمئن هستید که یک حشره در داخل گوش گیر کرده است، می‌توانید با ریختن

مقداری آب ولرم به داخل گوش آن را بیرون آورید.

۲. هیچ‌گاه سعی نکنید که اجسام خارجی را از گوش در آورید؛ زیرا باعث صدمه به گوش

می‌شود، این کار را به پزشک بسپارید.

### جسم خارجی در چشم

قسمت خارجی چشم و پشت پلک، قسمت‌هایی است که جسم خارجی وارد آن می‌شود. □ خرده‌های فلز که با سرعت به چشم برخورد می‌کنند، می‌توانند به داخل چشم رفته و آن‌جا مستقر شوند. برای بیرون آوردن اجسام خارجی از چشم به نکات زیر توجه کنید:

۱. صورت را داخل یک ظرف آب برده و پلک را باز و بسته نمایید.

۲. با استفاده از یک دستمال یا دستمال کاغذی اجسامی که در داخل چشم رفته را بیرون آورید. اگر جسم خارجی، بالاتر قرار گرفته، پلک را بالا آورده و به فرد بگویید که به پایین نگاه کند. هیچ‌گاه برای بیرون آوردن جسم خارجی از سوزن و اشیاء نوک تیز استفاده نکنید. هیچ‌گاه برای درآوردن اجسام خارجی که در مرکز قرنیه چشم قرار گرفته‌اند تلاش نکنید زیرا با این کار سبب خراشیدگی قرنیه و آسیب‌های جدی به چشم می‌شوید. در آوردن خرده‌های فلز که با سرعت به چشم برخورد می‌کنند را فقط به عهده پزشک بسپارید.

### جسم خارجی در داخل بینی

برای بیرون آوردن اجسام خارجی از بینی به نکات زیر توجه کنید:

۱. اجسام خارجی که در قسمت پایین‌تر بینی بوده و به آسانی دیده می‌شوند را می‌توان با استفاده از یک پنس خارج نمود.
۲. اگر با یکی دو بار تلاش، موفق به بیرون آوردن جسم خارجی نشدید، دیگر به این کار اقدام نکنید؛ چون ممکن است جسم خارجی را بیشتر به داخل فرستاده و موجب صدمات جدی شوید، این موارد را نزد پزشک ببرید.

### فرو رفتن خار در پوست

برای درآوردن خار، اگر قسمتی از آن در بیرون پوست قرار دارد، با استفاده از یک پنس آن

- را بیرون آورید و محل را با آب و صابون بشویید.
- اگر خار کوچک بود و کاملاً در زیر پوست قرار گرفته، به روش زیر آن را درآورید:
۱. با استفاده از شعله آتش، یک سوزن را استریل کنید.
  ۲. سعی کنید که یک سر خار را با استفاده از نوک سوزن بیرون بیاورید و سپس با یک پنس آن را بیرون بکشید.

### تهوع و استفراغ

تهوع و استفراغ به علت تحریک یا اتساع معده یا روده بر اثر علل گوناگونی ایجاد می‌شود. در اکثر موارد با یک بار استفراغ، حال بیمار خودبه خود خوب می‌شود و نیازی به پیگیری بعدی ندارد. علل تهوع و استفراغ عبارتند از: پرخوری کردن، مسمومیت غذایی، زخم معده یا اثنی عشر، آپاندیسیت. برای تسکین تهوع و استفراغ موارد زیر را رعایت کنید: از مصرف غذا پرهیز کنید. به دفعات و به مقدار کم، آب مصرف کنید.

### **نتیجه‌گیری و خلاصه**

در این فصل همانطوری که اشاره شد سعی شده است اطلاعات ضروری مرتبط با مهارت‌های اساسی در کمک‌های اولیه و علایم حیاتی و احیا و کمک به مجروحان، مصدومان و آسیب دیدگان مورد بررسی قرار گیرد و اصل به سادگی مطالب، اختصار و کاربردی کردن مباحث بدون طول و تفصیل‌های بلند و خسته‌کننده بود لذا می‌توان ادعا کرد که ۲ گفتار فصل ششم خود به صورت مختصر بیان شده‌اند و لذا عمدتاً و در برگیرنده مباحث ضروری برای یک زندگی سرشار از مهارت طراحی شده است.

□ خودآزمایی:

۱. مهارت انجام تنفسی مصنوعی را مرحله به مرحله بیان کنید.
۲. مهارت انجام ماساژ قلبی را در ۸ مرحله توضیح دهید.
۳. مهارت انتقال مصدوم و قوانین کلی حاکم بر آن را بیان کنید.
۴. خفگی چیست؟ چگونه عارض می‌شود و چه راهکارهای مقابله‌ای می‌توان در پیش گرفت.
۵. روش احیای فرد غرق شده را در مراحل ۹ گانه توضیح دهید.
۶. انواع خفگی را نام برده و یکی را توضیح دهید.
۷. انواع سوختگی را نام برده و یکی را توضیح دهید.
۸. سوختگی شیمیایی چیست؟ ویژگی‌های سوختگی شیمیایی کدامند.
۹. مهارت چگونگی برخورد با آئزین چیست؟ و چه نکاتی را باید رعایت کرد.
۱۰. فرق ایست قلبی و سکته قلبی را بیان کنید.
۱۱. صرع چیست؟ ویژگی صرع بزرگ را نام ببرید.
۱۲. دو نوع شکستگی را نام برده و یکی را توضیح دهید.
۱۳. انواع مسمومیت‌ها کدامند؟ یکی از آنها را توضیح دهید.
۱۴. طریقه تسکین دندان درد را بیان کنید.
۱۵. مهارت‌های پیشگیری از خونریزی بینی را بیان کنید.



# فصل هفتم

در این فصل می‌خوانیم :

- مهارت‌های سفر
- مهارت‌های زندگی در دوران دانشجویی و خوابگاه
- آداب معاشرت
- مهارت‌های رفتاری اجتماعی
- مهارت‌های تعاملی
- روش‌های انتقاد
- مهارت‌های واکنشی
- مهارت‌های تحلیل سیاسی

## ❖ مدخل (فصل هفتم / گفتار اول و دوم)

دنیای مهارت‌ها، دنیای وسیعی است و هر چه زندگی انسان وارد قرون جدید می‌شود مهارت‌های مورد نیاز توسعه بیشتری می‌یابد.

در این فصل با دو گفتار به دو مقوله و بحث پرداخته شده است.

الف) مجموعه مهارت‌های سفر و دوران تحصیل و معاشرت.

ب) مجموعه مهارت‌های اجتماعی، تعاملی، انتقادی و مهارت‌های تحلیل سیاسی.

## ❖ اهداف

انتظار می‌رود خواننده بعد از مطالعه دقیق این فصل به اهداف زیر دست یابد:

۱. مهارت‌های سفر و مسافرت را بشناسد و آن‌ها را بکار ببندد.
۲. چهار مهارت اساسی در مسافرت را نام برده و توضیح دهد.
۳. مهارت‌های زندگی در دوران دانشجویی و خوابگاه را فراگیرد.
۴. با مهارت زمانبندی ۱۶۸ ساعت در هر هفته عملاً آشنا شود.
۵. با آغازهای مهم در هر ترم تحصیل آشنا شده و آن‌ها را به کار بگیرد.
۶. مهارت‌های آداب معاشرت را بیاموزد و آن‌ها را توضیح دهد.
۷. مهارت انتقاد را توضیح دهید.
۸. مهارت‌های تحلیل سیاسی را نام برده و مختصراً توضیح دهد.

### ❖ مهارت‌های سفر

مهارت‌های اساسی، لازمه زندگی و ادامه مسیر هستند. مهارت‌های مسافرتی ما را قادر می‌کند تا با مسائل محیط جدید تعامل کنیم. انگیزه مسافرت باعث می‌شود در مسیر خود پایدار بمانیم و در طول راه با قدرت حل مشکلات بتوانیم به خواسته‌هایمان برسیم. در مسافرت قادریم از بودن با دیگران و همکاری و همفکری با آنها لذت ببریم، و با تقویت خلاقیت، از موهبت عقل سلیمی که خداوند به ما عطا کرده است، هر چه بیشتر بهره بگیریم. با کسب مهارت تعامل با محیط که در وجودمان نهفته است، مسیر خود را هموار می‌نماییم و در نهایت با تمرکز بر هر آنچه انجام می‌دهیم، موفقیت خود را تضمین کرده و زندگی را آنچنان که هست می‌بینیم.

### ❖ مهارت‌های زندگی در سفر

از جهتی سفرها معمولاً سه دسته هستند: سفرهای کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت و از جهتی نیز شامل مسافرت‌های: با مسافت کم (با زمانهای متفاوت) و با مسافت زیاد (با زمانهای متفاوت) می‌باشند. و دسته سوم مسافرت‌های درون کشوری و برون کشوری. گرچه دسته بندی‌های زیادی می‌توان برای مسافرت قایل شد که از منظرگاههای مختلف مطرح می‌شوند.

### ❖ ۴ مهارت اساسی در مسافرت

#### ۱. اهداف خود را از مسافرت دقیقاً طراحی کنیم:

یعنی اگر مسافرت تفریحی است با رویکرد تفریحی و همراهی با اعضا حرکت کنیم و اگر

هدف مسافرت معنوی است در همان قدم اول با معنویت شروع کنیم و اگر هدف علمی است تمهیدات لازم را تدارک بینیم.

گرچه یادآور می‌شویم که در هر مسافرتی **رویکرد معنوی** بسیار مهم و اساسی است.

### ۲. تمهیدات لازم را تدارک بینیم:

□ پوشاک مناسب و لازم به نسبت نوع، زمان و نیاز

□ مدارک لازم

□ هزینه مناسب و کافی

□ ...

### ۳. پیش بینی تعاملها طرز برخورد با وضعیت جدید:

قاعدتاً در مکانهای جدید، رفتارهای جدید، عادات مختلف و انتظارات متفاوت است و درون یک شهر، کشور و یا در کشورهای مختلف خرده فرهنگها، و خوشه‌های فرهنگی وجود دارد که عنایت به این مهم لازم است.

### ۴. کاهش دغدغه‌ها با برنامه‌های شفاف و روشن:

#### بیماری مسافرت (ماشین گرفتگی):

بیماری مسافرت یا ماشین گرفتگی به علت حرکت مداوم و تکرار مناظر اطراف، وقتی که فرد سوار ماشین شده، پدید می‌آید و دارای ویژگیهای زیر است:  
خمیازه کشیدن، افزایش بزاق دهان، تهوع، شکم درد، رنگ پریدگی، ریزش عرق، سردرد، سرگیجه، خستگی.

برای تسکین ماشین گرفتگی، نکات زیر را رعایت کنید:

۱. فرد را به هوای آزاد ببرید.

۲. در حالی که سرش را به سمت عقب گرفته روی صندلی بنشیند.

۳. اگر بر روی قایق یا کشتی قرار دارید، به یک نقطه دور دست بی‌حرکت (مثل افق)

چشم بدوزید.

## **فصل هفتم**

### **گفتار اول**

**مهارتهای سفر و دوران دانشجویی**

## ❖ مهارت‌های زندگی در دوران تحصیلی و خوابگاه

آیا می‌دانید که برای نخستین بار در تاریخ، فاتح قلّه اُورست یک نابینا بود؟ پس برای فتح قلّه‌های زندگی و تحصیل و رشد و ارتقا و بالندگی سه چیز مهم وجود دارد:

□ اراده

□ حرکت

□ پشتکار

و اگر انسانی با پنجره‌ای از فرصت زمینگیر می‌شود علت آن نیز در سه چیز نهفته است:

□ تردید

□ توقف

□ رکود

بیاید دوباره سطور فوق را بخوانیم و ببینیم کدامیک از این دو هستیم؟

دوران تحصیل سه اصل اول را می‌طلبد و برای شاخص شدن و موفقیت باید از سه مورد دوم دوری بجوئیم. و بدانیم که **معجزه اراده** زمانی روی می‌دهد که باور داشته باشیم هیچ چیز غیر ممکن نیست پس اجازه دهیم **جادوی دانستن** و رسیدن و موفقیت را تجربه کنیم. در هر آغازی، فرازی است و در هر فرازی رازی است که خداوند برای انسان رقم زده است. آغازها مملو از فرازها، فرودها، فرصتها و لحظات مختلف است و اگر آغاز مبتنی بر هدف و ساختن و رسیدن باشد یقیناً **دستان خداوند** در تالاولو لحظات آن قابل احساس‌اند.

اکهارت فیلسوف آلمانی (Echart) می‌گوید:

**انسان همان چیزی است که دوست دارد:**

□ اگر سنگی را دوست دارد سنگ است.

□ اگر انسانی را دوست دارد انسان است.

□ اگر هدفی را دوست دارد خود هدفی بزرگ می‌شود.

□ و اگر خدا را دوست دارد چیزی نمی‌توانم بگویم.

روی سخن این نوشتار با دانشجویان و حوزویان است یعنی برادران و خواهران عزیزی که در کسوت دانشجوی و دانشگاهی و دانش پژوه، راهی کلاسهای درس و زندگی خوابگاهی می‌شوند.

کسب معلومات و دانستن، نیاز غالب و همیشگی بشر بوده و خواهد بود و از زمانهای دیرینه که خطرات متعدد دانشوران را تهدید می‌کرد مردان جویای دانش طی طریق می‌کردند و سالها در راه خطر می‌کردند تا حکمتی، دانشی، فنی، مهارتی، ذوقی و علوم متفاوتی را به چنگ اندیشه کسب نمایند. لذا مسافرتهاى طولانى و زحمات طاقت فرسا یک عادت شده بود و شاید یکی از علل اشتیاق به کسب تمامت دانش زحمات آن بوده است. امروزه که مرکبهای روان، ارتباطات کلان و سرعت اطلاعات بالا رفته کار بشر راحت تر شده است ولیکن تعدد رشته‌ها و فنون نیز بالاتر رفته است که قابل تأمل است.

ما در آستانه هزاره سوم ایستاده‌ایم و دانش پژوه این زمان تفاوت‌های زیادی حتی با دانش پژوه ۱۰ سال پیش دارد. ۵ شاه کلید موفقیت یک دانش پژوه در این زمانه عبارتند از:

۱. علاقه به رشته تحصیلی و اهتمام در تداوم آن و تقویت آن به وسیله مطالعات مستمر.

۲. کسب مهارت در رشته خویش به جای دانش اندوزی.

۳. طراحی یک برنامه از همان روز نخست با مؤلفه‌های زیر:

۱- ۳. اهداف من از انتخاب این رشته چه می‌باشند؟

۲- ۳. تا چه سطحی از تحصیل می‌خواهم ادامه دهم؟

۳- ۳. چه تمهیدات و مقدماتی باید فراهم سازم؟

۴ - ۳. دوستانم را چگونه انتخاب کنم؟

۵ - ۳. روزانه و هفتگی و ماهانه و ترمی چگونه با وقت و فرصت‌ها و تحولات معامله کنم؟

۴. کسب اطلاعات از دانش‌پژوهان سال‌های بالاتر برای طراحی برنامه‌ها و تصمیمات بزرگ و بهره‌گیری مداوم از اساتید حوزه و دانشگاه.

۵. ایجاد زمینه دوستی و رفت و آمد با اساتید مجرب، دلسوز و شاخص جهت کسب

راهنمایی‌ها در زمینه‌های:

- حرفه‌ای

- مطالعاتی و تالیفی

- تحقیقاتی و پژوهشی

- مهارتی

- فرهنگی

- ارتقایی

- جنبی و تجربه‌ای

علم و دانش در ادیان مختلف و بالاخص در دین مبین اسلام دارای چنان ارجی است که به دشواری می‌توان همتایی برای آن یافت. این رفعت مرتبه دو گونه است: گاهی ستایشها ناظر به مطلق دانش است یعنی «دانستن در برابر ندانستن»، بی‌آنکه موضوع دانش در این برتری موثر باشد، و گاه دیگر، دانش خاصی از ارج نهاده است. مثلاً: دانش خدانشناسی، خودسازی از امتیازات خاصی برخوردارند.

بهرحال این دین که در جهت اکمال وظیفه خطیر انسانی است تحصیل و کسب علم را

سرشاخه وصول به هر چیزی می‌داند.



تا جائیکه: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«در روز قیامت خداوند به سه کس اذن شفاعت می‌دهد: پیامبران، عالمان و جویندگان دانش، شهیدان».

**نکته:** با آن همه فضیلت‌های کم نظیری که در باب شهادت وارد شده است، مقام «دانش» صحیح و مفید از آن هم برتر رفته است و جایگاه رفیع‌تری را به خود اختصاص داده است. و همین امر باعث شده است که «مداد علماء» از خون شهداء فضیلت بیشتری داشته باشد. امروزه در دنیا شعاری تحت عنوان «آموزش مادام‌العمر» مطرح است این سخن جدیدی نیست و در دین مبین اسلام طلب دانش از گهوار تا گور بارها تصریح و تأکید شده است و چون دیدگاه اسلام بر دانشجو شدن همه آحاد جامعه است لذا حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «دانشجویی بر هر فرد مسلمان واجب است، خداوند دانشجویان را دوست دارد».

و سپس فرمودند: «دانشجویی در هر حال واجب است».

دانشجویان در زمین و در میان مردم مرتبتی بس سترگ دارند، به گونه‌ای که چون «فطرت» دانش و دانشجو ستودنی است لذا دانشجویان هدفدار از محبوبترین گروه‌های جامعه در شمارند و مردم در درون خود ارادت ویژه به آنها نشان می‌دهند. این محبوبیت در زمین منحصر نمی‌شود. بلکه طالبان علم را بیش از آنکه در روی زمین معلوم‌القدر باشند، در آسمانها و ملکوت، عزیز و شناخته شده‌اند. در روایتی چنین آمده است:

«فرشتگان آسمان، به خاطر خشنودی از کار دانش‌پژوه، بالهای خود را در برابر دانشجو فرود می‌آورند».

در جای دیگر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«اگر کسی صبحگاهان خویش را در پویایی از دانش آغاز کند، فرشتگان اِبا بال و پر

خویش [بر او سایه لطف و مرحمت می‌افکنند و نیز در طول زندگانی خود، از یمن و برکت و فراخ دوران برخوردار گشته، کاهش در رزق و روزی او پدید نمی‌آید».

این همان تعبیری است که به آن استناد می‌کنیم:

«کسی که برای هدفی بزرگ گام برمی‌دارد دستان نامرئی خدا به سوی او دراز می‌شود». بارها اتفاق افتاده که یک فرد از انجام عملی ترسیده و برای شروع یک فعالیت مردد بوده است ولیکن هدف اگر بلند، پاک و ارتقایی باشد، دستان زیادی برای رقم زدن این تلاش به سمت فرد کشیده می‌شوند.

### ❖ راه دانشگاه = راه بهشت

جمله فوق فرمول کلام پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله است که می‌فرماید:

«خداوند بر من وحی کرد که دانش پژوه با هر گامی که به سمت دانش برمی‌دارد، راه بهشت او هموار می‌گردد».

### ❖ چند فراز زیبا

در روایات متعدد آمده است که:

- خواب دانش‌پژوه «طالب علم» برتر از عبادات عابد است.
- برای شیطان، یک فقیه و دانشمند از هزار عابد زاهد ناگوارتر و تسلط بر او دشوارتر است.
- فرشتگان الهی برای تواضع و فروتنی و نیز ارج و قیمت دانش و دانشجو، پروبال خود را فرو می‌نهند.

### ❖ دعاها و آیات پیش از درس

کلاس درس، پایتخت دانش است و قلب مومن عرش خداست وقتی پایتخت دانایی و عرش خدا مقارن قرار گیرند - آدمی در بهشت واقعی است.

در کتاب منیة المرید نقل شده است که اگر دانشجو بخواهد هوشیارانه یک بحث علمی را پیگیری کند (سوره اعلی) را بر زبان جاری کند زیرا مفاهیم آن تجانس خاصی با مذاکرات علمی دارد.

خواندن آیه الله الکرسی: اعتماد و اطمینان را بالا می‌برد.

خواندن سوره حمد: آرامش عجیبی به آدمی می‌دهد و در حالت آرامش، یادگیری بالا

می‌رود.

سوره اخلاص: نیز تأثیر شگرفی بر حضور ذهن دارد.

### ❖ دعای حافظه

«یا حی و یا قیوم فلا یفوتُ شیئاً علمه ولا یؤده حفیظه».

بهتر است همیشه درس را با نام خدا آغاز و قدری آیات کریمه الهی تلاوت شود.

یکی از اساتید، پیش از درس این دعا را زمزمه می‌نمود:

«اللَّهُمَّ وَفِنَا وَوَفَّقَ الْمُشْتَغِلِينَ بِالْعِلْمِ»؛ خداوندا به ما و به کسانی که در کسب دانش

مشغولند توفیق ده».

### ❖ نیایش مطالعه

مطالعه در دوره تحصیل خیلی مهم است و سه عامل در مطالعه موثر باید لحاظ شود:

۱. زمان بندی و دقت در مطالعه (که به آن اشاره می‌کنیم).

۲. داشتن حریف تمرینی (که به آن اشاره می‌کنیم).

۳. توسل و خداگرایی در مطالعه موثر.

در این زمینه دعای مطالعه معروف را ذکر می‌کنیم این دعا توسط خیلی از دوستان تجربه شده است و بسیار اثرگذار بوده است.

«اللَّهُمَّ اخرجني من ظلمات الوهم و اكرمني بنور الفهم، اللهم افتح علينا ابواب رحمتك و

انشر علينا خزائن علومك، برحمتك يا ارحم الراحمين؛

بار خدایا! مرا از تاریکستان وهم و خیال خارج کن و با نور فهم و دانش گرامی دار.

الهی! درهای رحمت خود را بر روی ما بگشا و خزائن و منابع دانشت را به روی ما باز

کن، به حق رحمتت ای مهربانترین مهربانان».

### ❖ زمانبندی

□ زمان فرصت مساوی است که در اختیار هم است.

□ زمان قابل ذخیره نیست.

□ زمان قابل خریدن نیست.

□ خداوند به آن قسم خورده است.

□ هر هفته دارای ۱۶۸ فرصت ۱ ساعته است. چون ۷ روز بیست و چهار ساعته است لذا

اگر در هر روز ۱۸ ساعت را به کارهای روزمره (استراحت، ورزش، تهیه غذا، تفریح و...

اختصاص دهیم) و تنها ۶ ساعت آنرا برای کارهای علمی قرار دهیم در ۷ روز ۷ عدد ۶ ساعته

داریم که می‌شود ۴۲ ساعت، یعنی ۴۲ قاب زمان در اختیار، ۴۲ فرصت اندوخته، ۴۲ تصمیم

و حرکت.

□ آیا تاکنون به احیای  $\frac{1}{4}$  زمان در هر روز و هر هفته فکر کرده‌ایم که پایان هر هفته ۴۲

فرصت یک ساعته را می‌توان احیاء نمود. یکی از مهمترین نکات دوران تحصیلی مهار کردن

زمان، غنیمت دانستن فرصتها و بهره‌گیری مناسب از آنهاست وگرنه زمانی این دوران به

سر می‌رسد و کارهای زخمی و فرصت‌های سوخته باقی می‌ماند.

## ❖ ۲ فعالیت واجب در دوران تحصیلی

در دوران تحصیلی ۲ فعالیت مهم است که بایستی مورد عنایت (Starters) یا آغازگران و ورودیها قرار گیرد.

۱. آموزش و تسلط بر کامپیوتر (تا سطوح بالا).

۲. آموزش و تسلط بر زبان انگلیسی.

در این دو مقوله جای هیچ تعارف، بحث، جدل و مسامحه کاری نیست. دنیای جدید دنیای اطلاعات، ارتباطات، سرعت، فرصت و امواج و تفاهم و زبان مشترک است و ۲ شاهره اصلی آن (زبان انگلیسی و کامپیوتر از جمله اینترنت) است. بهترین فرصت یادگیری این دو نیز - دوران تحصیلی و بالاخص آغاز راه است.

## ❖ ده کشف

دانشگاه و حوزه جویش گاه بزرگی است و ۱۰ مورد از بهترین گزینه‌های موجود در آن به قرار زیر است:

۱. دانشگاه و حوزه محل جستجو و کشف بهترین دوستان است با ۳ شرط (اهل درس و روش تحقیق، قابل اعتماد، با ایمان).

۲. دانشگاه و حوزه محل جستجو و کشف بهترین ایده‌ها است، ایده‌ها فراوان و باید شکارچی ایده‌ها بود.

۳. دانشگاه و حوزه محل جستجو و کشف بهترین فرصت‌هاست، (فرصت تربیت بدن، تربیت عقل، تربیت قدرت پژوهش).

۴. دانشگاه و حوزه محل جستجو و کشف بهترین انتخاب‌هاست (مانند انتخاب راه، ادامه راه، شغل، مهارت، ازدواج و...).
۵. دانشگاه و حوزه محل جستجو و کشف بهترین ارتباط‌هاست (ارتباط با مراکز علمی، فرهنگی، پژوهشی، حرفه‌ای و...).
۶. دانشگاه و حوزه محل جستجو و کشف بهترین استعدادهاست (استعدادهای خویش مانند هنر و موسیقی، خطاطی و استعدادهای دیگر).
۷. دانشگاه و حوزه محل جستجو و کشف بهترین اقتباس‌هاست (به قول حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله، مردم شبیه معدن‌هایی هستند که نقره و طلاست).
۸. دانشگاه و حوزه محل جستجو و کشف بهترین رهاکردن‌هاست (تعلقات واهی، محیطی، تنبلی‌ها و خستگی‌های مزمن و...).
۹. دانشگاه و حوزه محل جستجو و کشف بهترین پاسخ‌هاست (پاسخ‌یابی برای شبهات، ابهامات، اشکالات و...).
۱۰. دانشگاه و حوزه محل جستجو و کشف بهترین ملاقات‌هاست (ملاقات با عصاره ملی که اساتیدند، ملاقات با پژوهشگران زبده و...).

### ❖ فرصت جدی

دانشگاه و حوزه فرصت رشد طولی برای کلیه افرادی است که آنرا جدی بگیرند و گرنه چون ابر می‌گذرد. دانشگاه و حوزه می‌تواند مثال دنیا و آخرت باشد، هر چه آدمی بتواند در دوران تحصیل دانشگاهی و حوزوی (سوخت‌گیری علمی) بکند مابقی عمر آسوده است.

### ❖ حکایت

شیخ شیپور که از ظرفای تهران بود و به شوخی معروف و مشهور بوده است، چون فوت

می‌کند کسی وی را در خواب می‌بیند. سؤال می‌کند که آن طرف چه خبر است؟  
می‌گوید: این قدر بگویم که هر چه شوخی کردیم جدی نوشتند.

### ❖ نتیجه حکایت

بارها به دوستانی برمی‌خوریم که با حسرت از دوران تحصیل و خوابگاه صحبت می‌کنند که ای کاش برگردیم و اگر بازگردیم می‌دانیم که چه کار کنیم - ولی فرصت‌ها رفته است و حتی گاهی افراد موفق‌تری که باز حسرت می‌خورند که ای کاش از فرصت ۴ تا ۱۰ ساله داشتم و ای کاش (جدی‌تر) بودم و قس علی هذا.

### ❖ آغاز تحصیل: دوره شناسایی و کشف

دوران تحصیل و خوابگاه و هجرت و مدرسه را دوره شناسایی و کشف می‌نامند.  
شناسایی: یعنی شناسایی محیط، فرصت‌ها، امکانات، تجهیزات، فاصله‌ها، سرویس دهی، محل‌های خرید، تفریحگاه‌ها، مراکز علمی، هنری، اجتماعی، فوق برنامه و ...  
کشف: کشف، راه‌ها، روش‌ها، شیوه‌ها، تعامل‌ها، ارتباطات، ابزار و وسایل حل مسایل.  
در آغاز تحصیل و خوابگاه تجارب اولیه روی می‌دهد:  
□ گاهی در انتخاب دوست اشتباه می‌کنیم / ایرادی ندارد.  
□ گاهی در انتخاب دروس خطا می‌کنیم / امری عادی است.  
□ گاهی در تعامل‌ها خطا می‌کنیم / تجربه است.  
□ گاهی در انتظارات مان تفاوت می‌بینیم / باید حقایق را بپذیریم.  
□ گاهی در محیط موانع زیاد می‌بینیم / نباید دلسرد شویم.  
چرا؟ چون به قول نیچه:

انسان چرایی است که با هر چگونگی می‌تواند بسازد ولی اگر بخواهد.

### ❖ دوران تحصیل محل آغازهاست

البته تصریح کنم که آغاز از هر جایی مبارک است و در هر ترم می‌توان آغازگر خوبی بود اما در آغاز تحصیل چون صحبت ما با طلبه و دانشجو است می‌توان آغازهای بزرگ را رقم زد و چون عزیزان مخاطب در آغاز راهند بهتر است ۵ آغاز بزرگ را به آن‌ها معرفی کنم.

### ❖ ۵ آغاز بزرگ

آغاز اول: آغاز طراحی و برنامه برای هر روز.

آغاز دوم: نگارش مداوم فرصتها و تهدیدها و تبدیل تهدیدها به فرصتهاست.

مثال: خواب زیاد یک تهدید است و در سن ۱۸ تا ۳۰ سالگی ۷ ساعت خواب کاملاً کافی است پس آنرا تبدیل به فرصت بکنیم.

آغاز سوم: نظم، نظم، نظم.

آغاز چهارم: حرکت، برنامه، تجربه، تلاش مستمر و الگوگیری از پیرامون.

آغاز پنجم: پشتکار و عدم عقب نشینی.

### ❖ خوابگاه و دانشگاه، دوره تصحیح

تنها دیکته نانوشته غلط ندارد، انسان دائماً در حال تجربه است و یک ترم تحصیلی فرصت خوبی برای تجارب و تجربه اندوزی است از این فرصتها بهترین اوج و پریدن مجدد را حاصل کنیم.

۳ تصحیح عمده:



۱. تصحیح رفتارهایمان (با خود، با دیگران، با فرصتها).
۲. تصحیح حرکت هایمان (دقیق، به موقع، ذریبط) حرکت کنیم.

### ❖ دانش صرف یا مهارت

امروزه به تعبیری دوره دانشمندی گذشته است و دوره مهارت آموزی و روشمندی است، دانشگاه و حوزه فرصتهای بزرگی هستند که علاوه بر دانش تئوریک لازم، می‌توانیم مهارتهای مناسب و لازم را در آن جستجو نموده و بیاموزیم.

### ❖ ۶ نکته کاربردی

در دوران دانشجویی و اصطلاحاً در دوران خوابگاه و تحصیل ۶ نکته را هرگز فراموش نکنیم:

۱. جستجوی زیاد جهت انتخاب بهترین، سالمترین، پرانگیزه‌ترین و وفادارترین دوستان حتی اگر یکنفر باشد.  
چرا؟ چون یکی مرد جنگی به از صد هزار.
۲. دائماً دنبال یادگیری باشید - از منابع و کتابها گرفته تا تجارب افراد.
۳. دوستی با ترم بالایی‌ها - این نکته برای سه امر مهم، قطعی و جدی است (برای کسب تجربه و سرعت یادگیری، برای ادامه تحصیل، برای کاهش خطاها).
۴. پالایش دائمی و عدم عقده چینی و عقده گرایی.
۵. ورزش و تربیت جسم در طول تحصیل.
۶. عدم دوری از معنویت که مصونیت از هر لغزشی است.

## ❖ دوران تحصیل - دوران کامیابی

لاروشفوکولد گفته است:

«اگر خواهان خوشبختی هستید در حد توان و قدرت خود آرزو کنید و سپس راه‌های

معقول رسیدن به این آرزوها را جامعه عمل بپوشانید».

میل به پرواز آرزوی انسان بوده و بالاخره آنرا محقق ساخت.

کانت گفته است:

«انسان بدون امید و آرزو بدبخت‌ترین موجود روی زمین است».

نکته: اما نکته اینجاست که آرزو ۳ ویژگی دارد:

الف) خیالی و موهوم نباشد.

ب) در راستای اهداف باشد.

ج) برای آن اهتمام و پشتکار هم باشد.

در آغاز تحصیل در دانشگاه به فراخور انتخاب و رشته تحصیل امکان دارد در یک نقطه از

کشور عزیمت کنیم نکته اینجاست که در هر شهری باشیم پیرامون ما فرصت‌ها و امکانات

محیطی آن منطقه و ناحیه است. که به خوبی می‌توان از این فرصت‌ها بهره گرفت.

**تجربه ۱:** در مصاحبتی که با یکی از دانشجویان در دانشگاه اصفهان داشتیم و ایشان

فارغ التحصیل آنجا بودند اظهار نمودند که در مدت تحصیل علاوه بر امتیازات درسی دوره

آموزشی یکی از صنایع دستی را در اوقات فراغت دیده بودند و در حال حاضر بیشتر از حقوق

محل کار، از درآمد آن صنعت محصول آفرینی کرده است.

**تجربه ۲:** دوست فرهیخته و دانشجوی دیگری که دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد

خود را در قم گذرانده بود افتخار و مباهات می‌کرد که ۲ روز در هفته را به مدت ۷ سال دروسی

حوزوی را تا تکمیل مقدمات و سطح و آغاز درس خارج فقه و اصول استفاده کرده است.

**تجربه ۳:** و دوست عزیز دیگری که در تهران مشغول به تحصیل بوده‌اند علاوه بر ادامه تحصیل در دوره کارشناسی ارشد کتابداری و اشتغال در یکی از مراکز مهم به عنوان ریاست کتابخانه و ازدواج موفق با یکی از همکلاسی‌های نجیب خود و تدریس به صورت پاره وقت در دانشگاه، **۲ هنر** را آموخته است: **۱. هنر خطاطی** در انجمن خوشنویسان ایران، **۲. هنر کتابداری**

این ۳ نمونه قسمتی از فرصت‌ها و جرعه‌ای از دریای انتخاب‌هاست که پیرامون محله‌های تحصیل و دانشگاه‌هاست.

### ❖ سخن آخر: ۱۰ نکته روان اما مهم در دوران تحصیلی

۱. **تحصیل و خوابگاه** یک فرصت است باید قدر آن را شناخت.
۲. دوران تحصیل را می‌توان ساده گذراند و مدرک گرفت و می‌توان سوخت‌گیری علمی کرد و شاخص شد.
۳. بهترین فرصت‌ها در **غربت‌هاست**.
۴. **هجرت، سختی، تحصیل، مطالعه و تلاش، چراغ آینده است.**
۵. **ژرفا کاوی و مطالعات پایه، اساس موفقیت‌های آینده است.**
۶. **یادداشت برداری، نظم، مطالعه مستمر (۳) عنصر اساسی موفقیت در تحصیل است.**
۷. **حریف تمرینی جهت مرور دروس حائز اهمیت است.**
۸. **تربیت جسم و روح و روان با ورزش، مطالعه و دین‌مداری حاصل می‌شود.**
۹. **بگذاریم خداوند در وجود ما خصوصاً در دوران تحصیل جاری‌تر شود.**
۱۰. **موفقیت در دستان شماس است لذت به آغوش کشیدن موفقیت را از خود دریغ نکنید.**



## **فصل هفتم**

### **گفتار دوم**

**مهارت‌های رفتار اجتماعی، تعاملی**

**انتقاد، واکنش و مهارت‌های تحلیل سیاسی**

## ❖ مهارت‌های آداب معاشرت

### مهارت‌های رفتاری - اجتماعی:

اگر مردم قوانین ابتدایی را رعایت کنند زندگی برای همه آسان خواهد بود.

- همه افراد در زندگی باید با فرهنگ رفتار کنند و مودب و با نزاکت باشند. وقتی در خیابان راه می‌روید باید از سمت راست و با قدم‌هایی متعادل، راست و مستقیم حرکت کنید. دست‌هایتان را حرکت ندهید و آن‌ها را بی حرکت در امتداد بدن خود نگه دارید.

- اگر غیرعمد موجب ناراحتی کسی شدید مانند، تنه زدن و لگد کردن تصادفی، بلافاصله معذرت خواهی کنید. در پاسخ به معذرت خواهی هم باید بگوئید «خودتان را ناراحت نکنید»، «اشکالی ندارد».

اگر در خیابان دو راه وجود دارد، پسندیده‌تر آن است که راه سمت راست را انتخاب کنید. وقتی که سه نفر حرکت می‌کنند بهترین جاها به ترتیب اولویت قسمت وسط، راست و چپ می‌باشد.

در قسمت پر رفت و آمد خیابان نایستید.

در چنین شرایطی بهتر است به کناری بروید تا مزاحم عابرین نباشید.

- کسی که خوش پوش و مؤدب باشد و بداند در هر شرایطی چگونه رفتار کند همیشه خاطره مطلوبی را در ذهن‌ها باقی می‌گذارد.

### ❖ مهارت‌های تعاملی

نباید به اطرافیان خیره نگاه کرد و افراد و اشیاء را با انگشت نشان داد و یا برگشته و از پشت به افراد نگاه کرد. کسی را از طرف دیگر خیابان صدا زدن و با صدای بلند با آشنایان سلام و احوالپرسی کردن - در شب آواز خواندن - فریاد زدن و شلوغ کردن پسندیده نیست. اگر با کسی در خیابان راه می‌روید و آنگاه آشنایی را می‌بینید و می‌خواهید با او مشغول صحبت شوید باید پیش از هر کاری او را به همراهانتان معرفی کنید. افرادی عادت دارند که در وسایل نقلیه عمومی مطالعه کنند که البته در هنگام ازدحام نباید این کار را انجام داد. مردی که در خیابان با خانم یا پیرمردی که چیزی (مثلاً چمدان) همراه دارد راه می‌رود باید او را در حمل آن وسیله کمک کند.

وقتی کسی در میهمانی یا به طور کلی محلی ایستاده و یک دفعه چند نفر سر می‌رسند، باید فوری مقابل درب ورودی رفته و آن‌ها را به داخل هدایت کند. پشت سر افراد در را محکم بستن بی‌ادبی است. اگر شخص در فاصله کمی نسبت به درب ایستاده، باید درب را تا زمانی که شخص مورد نظر برسد باز نگاه دارد.

### ❖ مهارت در معاشرت‌ها

در معاشرت افراد با یکدیگر شیوه صحبت کردن و مهارت شرکت در بحث نیز کم اهمیت نیست. برای اینکه مصاحب خوبی باشید باید بدانید که درباره چه موضوعی صحبت کنید و نیز بتوانید افکار خود را به شیوه‌ای جالب و نه به صورت نصایح اخلاقی ابراز کنید. به هیچ وجه نباید مدت طولانی، در حالی که فرصت یک کلمه حرف زدن به هم صحبت تان نمی‌دهید، سخن بگوئید. در صحبت کردن در جمع باید خوددار بود و نباید سرگرم مباحثی شد که فقط مربوط به شماسست و تنها برای شما قابل فهم است. نباید از موفقیت‌های خود تمجید کنید. اگر می‌خواهید چیزی بگوئید که نباید بلند گفته شود، بهتر است که تا زمان مناسب صبر کنید.

مودبانه‌تر است که کلام هم صحبت خود را هرگز قطع نکنید. اگر در هنگام صحبت به طرف مقابل نگاه نکرده و کوتاه و یا از روی مسامحه جواب دهید، این نشانه بی‌ادبی شماست. شوخی‌های نیش‌دار خطاب به کسانی که در جمع حضور دارند و افراد پا به سن گذاشته‌ای که داستان‌های طولانی و لطیفه تعریف می‌کنند، خاطره خوشی در یادها باقی نمی‌گذارد.

### ❖ مهارت‌های انتقاد

انتقاد با صدای بلند از شیوه رفتار و لباس پوشیدن افراد مؤدبانه نیست. هنگامی که با شخصی صحبت می‌کنید که دوست نزدیک و یا از اقوام شما نیست، برای جلب توجه بیشتر داستان را روی زانو یا شانه وی نگذارید.

### ❖ مهارت‌های واکنشی

دهن دره کردن، سرفه کردن و عطسه کردن در جمع جایز نیست و باید به گونه‌ای نامحسوس صورت گیرد و در چنین مواقعی باید دهان و بینی را با دستمال تمیز و یا حتی با دست پوشاند. به کسی که عطسه می‌کند پسندیده است بگوییم: «سلامت باشید» اما او لازم نیست بگوید: «بیخشید». لباسها همیشه باید با دقت اتو شده و بدون لک باشد. پیراهن نیز باید با طراوت و کفش‌ها تمیز و براق باشد. باید لباس مدل آرام را انتخاب کرد که مطابق موقعیت، سن و سال باشد و در تابستان و روز بهتر است از رنگ روشن و در عصر، بیشتر از رنگ تیره استفاده کرد. کفش و جوراب نیز باید هماهنگ با فصل بوده و مهم این است که رنگ جوراب، مطابق با رنگ کفش یا کت و شلوار باشد. کفش مشکی برای هر لباسی در هر رنگ، مناسب است. فراموش نکنید که شرط اصلی لباس، مرتب بودن و پاکیزگی آن است.



### ❖ مهارت‌های تحلیل سیاسی

یک فرد نظریه پرداز و تحلیل‌گر از امور جزئی و تخصصی دانش استفاده کرده با نگاه ترکیبی و تالیفی خود مفاهیم جدید را در چارچوب کارآمدی و راهگشایی ارائه می‌دهد. این امر لازمهٔ تحلیل سیاسی است.

### ❖ انواع تحلیل

در بعد سیاسی سه نوع تحلیل وجود دارد در حال حاضر بحث ما در قلمرو مهارت‌های سیاسی است و تحلیل سیاسی را بررسی می‌کنیم.

### ❖ تحلیل حکومتی

سه گونه تحلیل سیاسی در جامعه وجود دارد:

**تحلیل حکومتی:** تحلیل رسمی‌ای که ارگان‌های منتسب به حکومت بر اساس مصالح و منافع خاص خود ارائه می‌دهند. مثلاً ممکن است در کشور X پدیده‌ای رخ دهد که این پدیده به نحوی مغایر با ساختار حاکمیت و منافع و مصالح آن است. به عنوان مثال در کوبا، با پدیده مهاجرت روبرو می‌شوید یا حرکت‌هایی که در دانشگاه‌های کوبا در جریان است. تحلیلی که ارگان رسمی حاکمیت از این واقعیت ارائه می‌دهد یک تحلیل حکومتی است و مینا و نتیجه آن بررسی منافع و مسائل بر اساس دیدگاه حکومت است. چون بحث تا حدودی باز است و نگاه، نگاه علمی است و در مباحث علمی بدون ابهام باید صحبت کرد. البته نه به این معنا که

هر چیزی گفته شود اما در بررسی مسائل، ذهن تحلیل‌گر باید آزاد باشد. به طور مثال در کشور عزیز ما جمهوری اسلامی ایران نیز بنا به مصالح ملی و میهنی تحلیل حکومتی داریم در برخی از موارد تحلیلها حکومتی است. یعنی بر اساس مبانی و مصالحی که حاکمیت مدنظر دارد، تحلیل ارائه می‌شود و این در حاکمیت تمامی کشورها وجود دارد. و صادقانه‌ترین آن‌ها در کشور ما صورت می‌گیرد.

**تحلیل حزبی یا جناحی:** یعنی انواع تحلیلها را فراگرفته سپس انتخاب می‌کنیم. کلمه جناحی در جامعه رایج‌تر است اما منظور ما بیشتر حزبی است تا جناحی. تفاوت‌هایی بین حزب و جناح وجود دارد. ممکن است چند حزب با هم مجتمع شوند و یک جناح را تشکیل دهند. تحلیل حزبی، تحلیلی است منطبق بر ایده‌ها و آرمانهای حزب که معمولاً در بسیاری از موارد با تحلیل حاکمیت همخوانی ندارد.

و اما **یک سوال روانشناسی؟! چرا به برخی از روزنامه‌ها در جامعه ایرانی گرایش وجود دارد؟** زیرا تحلیل‌های خاص خود را ارائه می‌دهند و این تحلیلها در برخی یا بیشتر موارد در تعارض مستقیم با سیستم قرار دارد. روزنامه X و Y را بخوانید با طیف‌بندی خاصی که دارند و از سوی دیگر روزنامه‌های مقابل آن‌ها را هم بخوانید می‌بینید نسبت به یک واقعیت تحلیلها به شدت متفاوت است یک تحلیلگر قوی باید مطالب را مرور کرده و قول احسن را انتخاب نماید.

**تحلیل حزبی:** نگاه حزبی، نگاهی است که در آن واقعیت‌ها از دیدگاه یا زاویه خاص حزب مورد بحث و نظر قرار می‌گیرند و به دلیل خاص بودن نگاه، نتایج خاصی هم حاصل می‌شود. لذا یکی از ویژگی‌های تحلیل حزبی که در دیگر تحلیلها وجود ندارد این است که در تحلیل حزبی واقعیت بنا به پیش زمینه حزبی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد از این رو تمامیت واقعیت در قلمرو نظر قرار نمی‌گیرد. به عنوان مثال در بررسی یک جریان سیاسی چند پدیده مجزا را کنار هم قرار می‌دهیم و از آن بحث نظری در اینجا استفاده می‌کنیم.

۱. جریان هشت سال دوران سازندگی.
  ۲. دوم خرداد، ویژگی‌ها، انگیزه‌ها، نتایج و قلمرو.
  ۳. جناح‌های چپ و راست.
  ۴. مطبوعات.
  ۵. قانون اصلاح مطبوعات.
- ممکن است در یک تحلیل کنارهم قرار بگیرند.

در یک تحلیل دقیق مواردی این چنین باید کنار هم قرار گرفته و با تالیف آن‌ها نتیجه حاصل شود مهم آن است که دیدگاه انسان به یک واقعیت، همه‌سویگر و همه‌جانبه باشد. به همین خاطر کسی که در قلمرو جدی تحلیل گام گذارد و روحی آزاد داشته باشد وقتی با تحلیلهای یک جانبه گروهی روبرو می‌شود، احساس می‌کند به او توهین شده است. چرا؟ زیرا احزاب بر اساس منافع خود واقعیت‌ها را یا به صورت بادکنکی جلوه داده یا کم رنگ جلوه می‌دهند، مهمترین ویژگی تحلیل جناحی آن است که تحلیلهای یک سویه و متناسب با انگیزه‌ها، عوامل و اهرم‌های قدرت حزب ارائه می‌شود که متاسفانه در جامعه ما این گونه تحلیلهای به علت عدم بلوغ سیاسی به جای آنکه روشنگری ایجاد کند سبب بروز بحران می‌شود.

بررسی و تحلیل روانشناختی بسیار مهم است مانند این که چرا مجلس به سراغ اصلاح قانون مطبوعات می‌رود؟ آیا مطبوعات واقعاً شمشیر دارند؟ اما برخی تحلیلهای به جای آنکه در پی تبیین باشند بیشتر در جهت ایجاد بحرانند. ضمن اینکه روح مخاطب را آزار می‌دهد وقتی متوجه شود مورد فریب قرار گرفته است.

### ❖ مهارت تحلیل علمی

سومین نوع تحلیل، تحلیل علمی است. تحلیل علمی متعلق به کسانی است که در اندیشه، وابسته نیستند و آن کسی که وابستگی افراطی نداشت قدرت تولید و تحلیل دارد و

اصطلاحاً یک سو نگر و تک سبب بین نیست، ذهن اگر بسته باشد نمی‌بیند. ذهن باز قدرت رؤیت دارد. به طور مثال اگر آقای X به یک جناح می‌پیوندد و این پیوستن محصول معرفت و اندیشیدن و بررسی جدی موضع گیریهایی آن جناح باشد مبارک است، اما اگر اسیر جو شده باشد تحلیلهایش قطعاً یکسویه و مشکل آفرین خواهد بود.

### ❖ مهارت اساسی

در تحلیل علمی ما حق نداریم با پیش زمینه و نظر، به بررسی یک پدیده بپردازیم باید آزاد باشیم تا بتوانیم درست ببینیم، که: حقایق جز بر چشم آزادگان نمی‌نشیند. البته منظور ما این نیست که موضع‌گیری سیاسی نداشته باشیم اتفاقاً باید داشته باشیم اما این موضع‌گیری باید محصول معرفت باشد. به عبارتی «نظر» شما باید مقدم بر نتیجه‌گیری شما باشد. در تحلیل علمی بنابراین است که اگر شخصی مورد این سوال واقع شود که اگر آمریکا تا این حد فاسد است چگونه ستاره‌ای را رصد می‌کند که میلیاردها سال نوری با زمین فاصله دارد؟ اگر نظر، نظر ساده و سطحی باشد می‌گویند آمریکا بد است و بسیار هم بد است. مرگ بر آمریکا ولی اگر آزاد باشد در کنار قبح غرب، حسن آنرا نیز می‌نگرد و هر دو را به مخاطب ارائه می‌دهد تا «فیتبعون احسنه» و یا «الحکمة ضالة المؤمن» (دانش گم شده مومن است). وقتی می‌توانید وجه حسن غرب را نیز ببینید که نگاهتان از زاویه دید یک زاویه بسته یا یک حزب خاص نباشد. البته در مواردی هست که شما برخی از مواضع سیاسی را در قلمرو باورها می‌برید که در اینجا تغییر موضع، تغییر باورهاست اما زمانی شما می‌گویید نظر سیاسی من نسبت به این پدیده تا امروز چنین است ولی بعد ممکن است تغییر کند.

یکی از بزرگان می‌گوید: در سمیناری در پاریس، اساتید و دانشجویان حضور داشتند. من نیز مقاله‌ای ارائه کردم سپس در کنار استاد نشستم. استاد سرش را نزدیک من آورد و گفت: این مطالب چه بود که سرهم کردی؟ من با تعجب گفتم: استاد! سخنان خود شما بود. گفت:

چه زمانی این مطالب را گفته‌ام؟ کتابش را به وی نشان دادم گفت: این کتاب متعلق به ۱۰ سال پیش است. فلانی! من ۱۰ سال بزرگ شده‌ام و به اندازه همان ۱۰ سال اندیشه‌ام تغییر کرده و به نظر نو، رسیده‌ام. دیگر اینکه ما باید همه سویه بنگریم و از خدا بخواهیم در جامعه، فضا برای حضور اشخاصی مهیا باشد که تحلیلهای درست ارائه می‌دهند نه تحلیلهای یکسویه، تا مردم از نظرات آن‌ها استفاده کنند. با طرح یک سوال، نکته‌ای را بیان می‌کنیم: اگر پشت گلگیر یک کامیون نوشتید «نماز صفای دل عاشق است» و به طور کلی در و دیوار را پر کردید از این شعار، تاثیر روانشناختی آن مثبت است یا منفی؟ جواب منفی است. در دبیرستانها و دانشگاهها گاهی اسلام را مستقیم یا بد طرح می‌کنیم و نتیجه‌ای معکوس می‌گیریم.

### خلاصه و نتیجه‌گیری فصل هفتم

از ضروری‌ترین مهارت‌ها در حیات آدمی مهارت‌های سفر است شاعر می‌گوید:

**بسیار سفر باید**                      **تا پخته شود خامی**

و شاعر دیگری نیز می‌سراید:

**آدمی بجز آب روان چیزی نیست**    **هر جا که مکان گرفت گنبدیده شود**

در قرآن کریم و احادیث نیز سفر را مایه برکت و تجربه و هجرت را مایه تحول و بالندگی و

گاه ضروری زندگی معرفی کرده‌اند.

عموماً در مسافرت ۴ مهارت اساسی بسیار مهم است.

۱. اهداف ما از مسافرت.

۲. تدارک لازم برای مسافرت.

۳. تعاملها و ملاقاتها.

۴. برنامه‌ریزی شفاف و روشن.

همچنین مهارت‌های زندگی در دوران دانشجویی و در خوابگاه بسیار مهم و حیاتی هستند

زیرا فرصت تحصیل در دانشگاه، فرصت بلند و ارجمندی است و نباید اوقات فراوان لابلای

آن هدر رود، که در این فصل و گفتارهای آن به آن اشاره کردیم و بر دو فعالیت عمده خصوصاً

برای آغازگران (Starters) آنرا واجب دانستیم:

الف) آموزش کامپیوتر

ب) آموزش زبان انگلیسی

ضمناً ۵ آغاز مهم از جمله:

۱. برنامه ریزی برای هر روز

۲. شناخت فرصتها و تهدیدها

۳. نظم

۴. تلاش مستمر و خستگی ناپذیر

۵. پشتکار

را مورد اشاره قرار دادیم همچنین ۶ نکته اساسی که باید مورد عنایت دانشجویان و جویندگان علم و دانش قرار گیرد.

در نهایت این فصل به ۱۰ نکته مهم در دوران تحصیلی اشاره کردیم از جمله:

۱. دوران تحصیل یک فرصت است.

۲. سوخت‌گیری علمی.

۳. فرصت‌ها در غربت‌ها زیاد است.

۴. بحث هجرت و اهمیت آن.

۵. مطالعات ژرف.

۶. یادداشت برداری.

۷. حریف تمرین.

۸. تربیت جسم و روح و روان (با ورزش و مطالعه و معنویت).

۹. حضور خداوند.

۱۰. راه موفقیت.

همچنین مهارت‌های رفتاری - اجتماعی به عنوان یکی از مهارت‌های آداب معاشرت و

مهارت‌های تعاملی، نقادی و واکنشی مورد بحث قرار گرفت.

و در نهایت مهارت تحلیل سیاسی و انواع آن مورد بررسی قرار گرفت.

□ خودآزمایی:

۱. در مسافرت چه مهارت‌هایی لازم است آن‌ها را توضیح دهید.
۲. آیا به نظر شما مهارت‌های دیگری نیز می‌توان برای مسافرت قایل شد نام برده و تحلیل کنید.
۳. چهار مهارت اساسی در مسافرت کدامند؟ آن‌ها را توضیح دهید.
۴. مهارت‌های اساسی دوران دانشجویی و خوابگاه کدامند؟ ۴ مورد را نام برده و توضیح دهید.
۵. چه مهارت‌های دیگری برای دوران دانشجویی می‌توانید مطرح نمایید نام برده و توضیح دهید.
۶. مهارت انتقاد را توضیح دهید.
۷. انواع تحلیل سیاسی را نام برده و مختصراً توضیح دهید.



# فصل هشتم

مهارت‌های کپسولی و خود آزمایی

در این فصل می‌خوانیم :

- ۱۱۰ نکته کاربردی در زندگی

- ۱۵ نمونه عینی و قابل اقتباس مهارتی در

زندگی

- ۴ داستان کوتاه در تقویت مهارت‌های

زندگی

- ۹ تست در زمینه مهارت خودسنجی

- تفاهم نامه با خود و خدای خویشتن



## **فصل هشتم**

### **گفتار اول**

#### **۱۰ نکته کاربردی در زندگی**

## ❖ ۱۰ نکته عبادات و مناسک و معنویت

۱. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: پراج‌ترین عبادتها آنست که **نهان‌تر** باشد.
۲. مهاتما گاندی می‌گوید: اگر **دعا و عبادت** نبود من مدت‌ها پیش دیوانه شده بودم!
۳. آیا تا به حال برای خود **کارنامه اخلاقی** تهیه کرده‌اید؟! همیشه داشتن یک کارنامه به پیشرفت شما کمک می‌کند. شما می‌توانید اخلاقیات، تعهدات معنوی و عبادات مورد علاقه خود را در کارنامه‌ای ثبت کنید و روزانه یا هفتگی یا ماهانه به عملکرد خود امتیاز دهید و پیشرفت یا پسرفت خود را تحت کنترل داشته باشید.
۴. عبادات **فردی** و مناسک **جمعی** و گروهی هر کدام لذات و فواید مخصوص به خود را دارند، خود را از هیچ یک محروم نکنید و برنامه‌های معنوی خود را به تناسب روحیات و شرایط خود میان این دو گروه تقسیم نمایید.
۵. آیا الگوی معنوی خود را انتخاب کرده‌اید؟! همیشه داشتن یک **الگوی جامع و کامل** به رشد و پیشرفت انسان کمک بی‌نظیری می‌کند. فقط باید مراقب بود که الگوبرداری با چشمان باز و هوشیاری کامل صورت گیرد تا خدای نکرده به ورطه مرید و مرادی و تبعیت کورکورانه کشیده نشود.
۶. **نیایشگاهها** آرام‌ترین و آرامبخش‌ترین مکانهای عالمند! بی‌توجه به باورهای خویش

- به هر یک از این مکانها که قدم بگذارید آرام خواهید شد. به مسجد یا معبد، در هر کجا که هستی روی آورید و در جایی بنشینید و با خدای خود راز و نیاز کنید.
۷. روانشناسان معتقدند یکی از عوامل مؤثر «آرامش» و «تن آرامی» گریستن است. اشک ریختن خصوصاً اگر با حالتی معنوی و عرفانی صورت گیرد می تواند ناآرامی های جسم و جان شما را بزدايد و شما را آرام سازد.
۸. «تمرکز و مراقبه» چه به صورت تمرینات مدیتیشن و یوگا و T.M انجام شود و چه به صورت حضور قلب در انجام عبادات یکی از مطمئن ترین راههای کنترل بر خویشتن است. مراقبه و تمرکز، راهی است به سوی کمال.
۹. ارزانتترین دارو نماز خواندن است!
۱۰. انسان با ایمان، خود را جز با خداوند و بهشت معامله نمی کند.

### ❖ ۱۰ نکته زندگی در دوران تحصیل

۱. **انعطاف پذیر** باشید. اگر لازم شد، نقشه های زندگیتان را تغییر دهید اما هدف اصلیتان را هرگز فراموش نکنید.
۲. خوب نگاه کنید و ببینید چه چیزی در دیگران هست که به آن غبطه می خورید؟ معمولاً این همان چیزی است که **واقعاً خواستار آن هستید**. باید بدانید نگاههای عمیق و احساسات سازنده می توانند شما را در رسیدن به تمایلات نهفته تان یاری کنند.
۳. **تغییرات مناسبی** که محیط کوچک زندگی شما را دلپذیرتر می کنند آسانند: گلدان کوچکی در اتاق خود بگذارید تا هوای پاک را احساس کنید. صداهای آزار دهنده و اضافی را حتی الامکان قطع کنید تا ذهن شما بیاساید. هر وقت توانستید گلی بخرید، و گاهی اوقات شمعی در هنگام غروب آفتاب روشن کنید، سوختن آرام شمع به شما آرامش می دهد و ...

۴. **بی خوابی و بد خوابی** یکی از مشکلات رایج زندگی خوابگاهی است و این چند نکته می‌تواند شما را کمک کند: هر شب در ساعت معینی به رختخواب بروید. اگر میسر است قبل از خواب دوش بگیرید. چند ساعت قبل از خواب چای و قهوه ننوشید.
۵. به خودتان اجازه دهید که **شاد باشید!** خوشبختی فقط یک احساس درونی است. کافی است آنرا باور کنید! مرتب با خود بگویید: «من لایق خوشبختی ام» این را بگویید و شاد باشید. برای چیزهایی که دارید همیشه شکرگزار باشید.
۶. کاری کنید که **دوستتان بدرند:** در چشم مخاطب نگاه کنید، ارتباط چشمی از عمیق‌ترین ارتباطات است. در صحبت کردن خودمانی باشید، تکلف بیش از حد، دیگران را فراری می‌دهد. با مخاطب خود احساس همدلی کنید و نشان دهید که احساس طرف مقابل را می‌فهمید.
۷. **بی برنامگی** عامل هدر رفتن انرژی است.
۸. به هر کاری و هر پیشنهادی «بله» نگویید. خوب فکر کنید و از خود پرسید: آیا واقعاً می‌خواهم این کار را انجام دهم؟! شما باید «نه» گفتن را تمرین کنید تا به راحتی بتوانید زمام زندگی و عمر خود را به اختیار خود درآورید.
۹. یک راه برای رهایی از نگرانی‌ها آنست که آن‌ها را **بنویسید!** نگرانی‌های خود را بنویسید و سپس آن‌ها را بخوانید. می‌بینید که این نگرانیها آنقدرها هم مهم نیستند و خیلی آسانتر از آنچه که فکر می‌کنید حل می‌شوند.
۱۰. پزشکان اعتقاد دارند که **آرامش واقعی از پاها شروع می‌شود.** طبیعی است که اگر پا در کفش راحت باشد مثل این است که کفش نپوشیده‌ایم. و همین مسئله باعث می‌شود که شما بهتر فکر کنید، بهتر تصمیم بگیرید، بهتر یاد بگیرید و خلاصه آنکه آرامش بیشتری داشته باشید.

## ❖ ۱۰ نکته یادگیری

۱. قبل از آغاز یادگیری ابتدا هدف خود را کاملاً مشخص کنید زیرا بزرگترین مانع یادگیری نداشتن هدفی مشخص، شفاف و قابل قبول است.
۲. حتماً شما هم متوجه این نکته شده‌اید که چیزهایی را بهتر یاد می‌گیرید که به آن‌ها علاقمند باشید! علاقه ایجاد انگیزه می‌کند و این انگیزش یکی از قویترین محرک‌های یادگیری مؤثر است.
۳. یکی از مؤثرترین روشها برای آماده سازی ذهن جهت یادگیری مطلوب ایجاد یک ارتباط یا پیوند، میان معانی مورد نظر است. تداعی معانی آگاهانه و کنترل شده موجب می‌شود که حافظه ما به هنگام یادگیری و به یاد آوردن آموخته‌ها هوشیارانه عمل کند و به حضور آموخته‌ها در ذهن کمک نماید.
۴. برای افزایش یادگیری می‌توانید از روش تصویر سازی استفاده کنید. متخصصان فن حافظه می‌گویند: هر چه به تصویر درآید به سادگی به خاطر سپرده می‌شود. شما با تصویری کردن آموخته‌های خود می‌توانید آن‌ها را راحت‌تر احضار کنید.
۵. ما تمایل داریم چیزهایی ساده، ملموس، روزمره و معمولی را فراموش کنیم. اما به ندرت چیزهای منحصر به فرد، خشونت‌آمیز، غیرمتعارف، مضحک و فوق العاده را از یاد می‌بریم. شما با استفاده از قدرت تخیل خود می‌توانید مطالب کاملاً معمولی را به یک مطلب جالب و منحصر به فرد تبدیل یا تشبیه کنید و تا ابد آنرا به یاد بسپارید.
۶. درباره روش (خواندن مؤثر) چه می‌دانید؟ اولین قانون درباره خواندن مؤثر آنست که اندیشه اصلی مطلب را استخراج کنید و حول محور آن با ذهن کار نمایید.
۷. علت فراموشکاری چیست؟ چرا آنچه را که فکر می‌کنیم یاد گرفته‌ایم ناگهان فراموش

می‌کنیم؟! علت اصلی فراموشکاری عدم حضور ذهن کامل در لحظه یادگیری است. اگر ذهن ما در جای دیگری باشد مسلماً آنچنان که ما می‌خواهیم مطالب را در خود حفظ نخواهد کرد. ۸. یک راه ساده برای یادگیری بهتر اینست که مطالب مورد نظر خود را به صورت سؤال درآورید و در طول روز چندین بار آن را از خود بپرسید. **ایجاد سؤال** اغلب مسائل را در ذهن ماندگار می‌کند.

۹. یک روش خوب و مؤثر برای یادگیری استفاده از **ابزارهای کمکی** مانند کاغذ و قلم یا کارتهای مروری و یا ضبط صوت و... است. این ابزارها به تکرار مطالب و کاهش فراموشی کمک می‌کنند.

۱۰. به عقیده ملاصدرا هر چه **مشغله‌های فکری و تعلقات دنیایی** و افکار حاشیه‌ای از ذهن آدمی دور شود، قدرت تمرکز و توانایی یادگیری مطالب خاص و ارزشمند بیشتر می‌شود.

### ❖ ۱۰ نکته ازدواج

۱. مناسبترین سن ازدواج برای دو گروه جنسی، سنی است که دو طرف از نظر جسمی به **بلوغ کامل** رسیده باشند و از نظر روانی آمادگی پذیرش مسئولیت ازدواج و زندگی مشترک را داشته باشند.

۲. در امر ازدواج **آداب و رسوم** اجتماعی، قومی و خانوادگی خود را بشناسید و چنانچه منافاتی با شرع مقدس و عقل سلیم ندارد آن‌ها را رعایت کنید. این امر به صلاح زندگی آینده شماست!

۳. اولین قدم در انتخاب همسر به عنوان نقطه آغاز ازدواج، رعایت **شأنیت** یا همان **کفویت** است. شما باید از نظر دینی، فرهنگی، خصوصیات عمومی، خصوصیات ظاهری و جسمی و اجتماعی حتی الامکان هماهنگی داشته باشید.



۴. (تفاهم اخلاقی) اصل اساسی در یک زندگی آرام است. سعی نکنید برای جلب نظر شخص مورد علاقه تان کاملاً مطابق میل او حرف بزنید! بهترین کار آنست که خصوصیات اخلاقی واقعی خود را از همان ابتدای برای فرد مقابل توضیح دهید.
۵. مشاوره پزشکی را فراموش نفرمایید! مشاوره پزشکی به شما کمک می‌کند تا بدانید این دو نفر از لحاظ جسمی، جنسی، ژنتیکی و سلامت نسل با یکدیگر مشکلی دارند یا نه؟!
۶. نزرگویی می‌گفت: هنوز گرسنگی نکشیده‌اید تا حرارت عشق از سرتان بیافتد! این یک حقیقت است که سلامت اقتصاد خانواده یکی از مهمترین مسائلی است که باید پیش از تشکیل خانواده به آن فکر کرد و آن را حل و فصل نمود.
۷. پاسداری از حریم خانواده و حراست از ناموس خانوادگی فقط با عفت و وفاداری دو طرفه تحقق می‌یابد. وفاداری به همسر، وفاداری به عشق را به همراه می‌آورد و به دنبال خود رشد و تکامل و سعادت را یدک می‌کشد.
۸. قانون مدنی دقیقاً بیان می‌کند که هر یک از زوجین وقتی به سن قانونی ازدواج رسیدند باید دقیقاً با حقوق و تکالیف زندگی مشترک زناشویی آشنا شوند تا از نظر شرعی و اجتماعی و عرفی رعایت حقوق دیگری و دفاع از حقوق خود را بیاموزند.
۹. اگر قصد ندارید گذشت کنید لطفاً اصلاً ازدواج نفرمایید! شکیبایی و گذشت ستون خیمه‌گاه ازدواج است و بدون صبر و شکیبایی هیچ یک از مشکلات زندگی حل نمی‌شود و حتی یک قدم به سمت رشد و کمال برداشته نخواهد شد.
۱۰. مارکالیس می‌گوید: قبل از ازدواج چشم‌های خود را باز کنید و بعد از آن ببینید. و البته منظور چشم پوشی از اختلاف سلیقه‌ها، خودخواهی‌ها و سایر مسایل کوچک است.

## ❖ ۱۰ نکته اعتماد به نفس

۱. اعتماد به نفس یک عادت است و برای پرورش آن باید طوری عمل کنید که گویی اعتماد به نفس را که خواستار آن هستید دارید!
۲. عدم توانایی یا نداشتن شرایط مناسب نیست که مانع پیشرفت شما می‌شود. مانع واقعی نداشتن اعتماد به نفس است.
۳. کلید اعتماد به نفس این است که ابتدا تصمیم بگیرید چه می‌خواهید و سپس برای رسیدن به خواسته خود طوری عمل کنید که گویی شکست وجود ندارد.
۴. انسان‌هایی که اعتماد به نفس دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند. فقط خودشان را با بهترین کسی که می‌توانند باشند مقایسه می‌کنند.
۵. هنگامی که برای اولین بار با کسی ملاقات می‌کنید در چشم‌هایش نگاه کنید، نامتان را به وضوح بگویید و محکم با او دست بدهید. این باعث می‌شود تا هم خودتان اعتماد به نفس پیدا کنید و هم دیگران شما را جدی بگیرند.
۶. زندگی را با واژه‌های خودتان تعریف کنید و همیشه مثل بهترین کسی که می‌توانید باشید زندگی کنید. لازم نیست که کسی غیر از خودتان باشید فقط کافیت از کسی که قبلاً بوده‌اید بهتر باشید!
۷. اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد باید آن را شروع کنید حتی اگر در اوایل کار نتوانید آنرا به خوبی انجام دهید.
۸. در تمام مراحل زندگی مسئولیت کامل اعمالتان را برعهده بگیرید. از اینکه دیگران را مقصر بدانید و بهانه تراشی کنید دست بردارید.
۹. بدانید هر جا که هستید و هر که هستید به این دلیل است که خودتان خواسته‌اید. اگر موقعیتتان را دوست ندارید پس خودتان را تغییر دهید.

۱۰. بعد از بروز هر مشکلی این دو سؤال را از خود بپرسید:  
الف) چه کاری را درست انجام داده‌ام؟!  
ب) چه کاری را باید طور دیگری انجام می‌دادم؟!

### ❖ ۱۰ نکته تصمیم‌گیری در زندگی

۱. الکساندر دوما می‌گوید: تصمیم شبیه به مارماهی است! گرفتن آن آسان است اما نگهداشتن آن بسیار مشکل است.
۲. شما هیچ محدودیتی در توانایی انجام کار ندارید جز محدودیتهایی که خودتان در ذهنتان ایجاد می‌کنید. پس با اعتماد به نفس تصمیم بگیرید!
۳. کلید اعتماد به نفس آنست که ابتدا به خوبی تصمیم‌گیری کنید که چه می‌خواهید و سپس برای رسیدن به خواسته خود طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد.
۴. از همین امروز تصمیم بگیرید که هر چه در زندگی آرزو دارید به دست آورید. آینده متعلق به کسانی است که خواستار آن هستند.
۵. ابتدا فکر کنید سپس تصمیم بگیرید و بعد از آن عمل کنید و همیشه در کار مصمم باشید.
۶. از امروز تصمیم بگیرید به جای آنکه قربانی تغییرات باشید استاد تغییر شوید!
۷. از امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت‌هایی که باعث استرس و ناراحتی شما می‌شوند دوری کنید یا آن‌ها را حل و فصل نمایید.
۸. تکلیفتان را با خودتان روشن کنید. اینکه دقیقاً بدانید چه می‌خواهید اعتماد به نفس شما را در تصمیم‌گیریها، بی‌اندازه افزایش می‌دهد.
۹. چه کاری است که همیشه خواستار انجام آن بوده‌اید ولی از انجام آن ترس داشته‌اید؟!

تصمیم بگیرید این کار را هر چه هست انجام دهید. زیرا آن بزرگترین شانس زندگی شماست! و اولین نتیجه آن شکستن حصار ترس است.

۱۰. برای تصمیم‌گیری صحیح با انسان‌های مثبت و هدفمندی که شما را تشویق می‌کنند و الهام بخش هستند معاشرت کنید.

### ❖ ۱۰ نکته برنامه‌ریزی در زندگی

۱. هر روز مقداری از وقت خود را به این اختصاص دهید که در مورد هدف‌های اصلی و واقعی خود و راه‌های بهتری که از طریق آن‌ها می‌توانید روز به روز به هدف‌های خود نزدیکتر شوید فکر و تأمل کنید.
۲. وقتی کارهایی که باید انجام دهید زیادتر از حد معمول است برای آنکه دوباره بتوانید زندگی‌تان را تحت کنترل درآوردید ابتدا لیستی از تمام کارهای کوچک و بزرگی که باید انجام دهید تهیه کنید.
۳. قانون ۲۰ / ۸۰ را تمرین کنید. ۲۰٪ وقتی که صرف برنامه‌ریزی برای یک فعالیت می‌کنید به اندازه ۸۰٪ وقتی که صرف انجام آن فعالیت می‌کنید ارزش دارد.
۴. کارهایتان را همیشه دسته‌بندی کنید و تمام کارهای مشابه را همزمان انجام دهید.
۵. زندگی ایده آل خود را طرح‌ریزی کنید. سپس برنامه‌ریزی کنید که برای ایجاد آن چه کارهایی را باید و چه کارهایی نباید انجام داد؟
۶. برای آنکه وقت کمتری را از دست بدهید قبل از حرکت به نقاط مختلف، فاصله و مسیر هر یک را مشخص نمایید و پس از برنامه‌ریزی حرکت کنید.
۷. همیشه برای انجام کارهایتان جدول زمانبندی داشته باشید و تمام کارها و ملاقاتها و فعالیت‌های خود را در این جدول ثبت کنید.

۸. هر روز چند دقیقه‌ای را به مرور برنامه‌ریزی‌ها و اولویت‌بندی‌های خود اختصاص دهید تا مطمئن شوید که آیا از هر دقیقه عمرتان به بهترین نحو استفاده می‌کنید یا نه؟!
۹. برنامه ریزی و سازماندهی کارها از قبل باعث پیشرفت ناگهانی کیفیت عملکرد شما در زندگی می‌شود.
۱۰. برنامه ریزی عادت‌ی است که برای داشتن یک زندگی رضایت بخش و توأم با عملکرد عالی ضروری است.

### ❖ ۱۰ نکته آرامش

۱. در برخورد با مردم و رویدادها تمرین کنید تا بهترین را ببینید. با این کار از بدبینی دور و مثبت‌گرا می‌شوید. مثبت‌گرایی و خوش‌بینی در شما به آرامش می‌انجامد.
۲. دریغ و افسوس خوردن بر گذشته نابخردانه است. گذشته فقط در خاطر شماست. توجه به این نکته آرامش شما را بیشتر می‌کند.
۳. با نمادی از طبیعت: درختی بلند بالا یا چشمه‌ای جوشان یا سبزه‌زاری رقصان یگانه شوید. یگانه شدن با طبیعت آرامش بخش است.
۴. احساس ناخوشایند نسبت به دیگران شما را آزار می‌دهد نه دیگران را!!! سپس سعی کنید بخشنده باشید تا آرامش درونی پیدا کنید.
۵. آنچه می‌پوشید اثری آشکار بر احساس شما دارد. لباس‌های گشاد، الیاف طبیعی و رنگ‌های روشن آرامش شما را می‌افزاید.
۶. هنگام استرس، ماساژ شقیقه‌ها یکی از مؤثرترین راه‌های کسب آرامش است. شقیقه‌ها را هنگام بازدم به نرمی ماساژ دهید و هنگام دم ماساژ را متوقف کنید.
۷. لبخند، عضلات چهره را آرامش می‌بخشد. لبخند بر زنجیره بازتاب‌های عاطفی اثر

می‌نهد و شما را عمیقاً آرام می‌کند.

۸. فرد آرام در هر دقیقه حدوداً ۵ تا ۸ بار تنفس می‌کند. با **کند کردن تنفس و تفکر** در آن به سرعت به احساس آرامش دست یابید.
۹. اگر آرام یابی را در **مکانی خاص** تمرین کنید به زودی در ناخودآگاه شما میان آن مکان و احساس آرامش یک رابطه شرطی ایجاد می‌شود و می‌توانید فقط با رفتن به آن مکان به آرامش دست یابید: یک صندلی در پارک، یک گوشه از مسجد، یا حتی قسمتی از منزل شما.
۱۰. به **باورهای دینی** خود بپرداز! بدون شک یکی از آرامش بخش‌ترین رفتارها، روی آوردن به نیایش و نماز است.

### ❖ ۱۰ نکته زمان و بهره‌وری

۱. کیفیت زندگی شما بستگی دارد به **کیفیت مدیریت** شما در استفاده بهتر از وقت.
۲. **مدیریت زمان** مهارتی است که می‌توان آنرا با انضباط و تمرین فراگرفت. مدیریت زمان شما را قادر می‌سازد که جریان وقایع زندگی را تحت کنترل درآورید.
۳. مدام از خودتان بپرسید: آیا کاری که مشغول انجام آن هستم «بیشترین بازده برای وقت صرف شده» را دارد یا نه؟! این سؤال کارآیی فردی شما را بسیار بالا می‌برد.
۴. بدترین نوع هدر دادن وقت این است که کارهایی را که اصلاً نیازی به انجام دادنشان نیست به بهترین نحو ممکن انجام دهیم! اگر می‌خواهید بهره‌وری خود را بالا ببرید فقط **مهمترین کارها** را انجام دهید.
۵. برای آنکه بتوانید به مهارت‌های عالی در مدیریت زمان دست پیدا کنید سعی کنید در آن واحد فقط روی **تغییر دادن یکی از رفتارهای** خود تمرکز کنید.
۶. یکی از بهترین راه‌های استفاده از وقت اینست که **قابلیت‌های** خود را در زمینه‌هایی که

- نتایج کلیدی را برای شما به بار می‌آورد افزایش دهید.
۷. حداقل یک ساعت در روز در **حوزه کاری تخصصی** خود مطالعه کنید. این عادت به مرور شما را به یکی از آگاهترین افراد در حرفه‌تان بدل می‌کند.
۸. هر دقیقه‌ای که **صرف برنامه‌ریزی** می‌کنید در انجام کار ده دقیقه صرفه‌جویی به دنبال دارد. بدین ترتیب بازده انرژی شما ۱۰۰٪ (هزار درصد) افزایش پیدا می‌کند!
۹. **انضباط فردی** موجب صرفه‌جویی بسیار در وقت است و مفهوم آن اینست که بتوانید فقط کارهایی را انجام دهید که برای شما بیشترین اهمیت را دارد.
۱۰. برای انجام تمام کارهای مهم خود مهلت تعیین کنید. این کار به عنوان یک نظام تسریع عمل می‌کند و موجب عملکرد عالی می‌شود.

### ❖ ۱۰ نکته بهداشت و تغذیه

۱. آیا می‌دانید تغذیه مناسب چه تغذیه‌ای است؟!  
تغذیه‌ای مناسب است که در آن وزن، مقدار چربی بدن، قند خون و فشارخون شما در حد **متعادل و ایده‌آل** باشد. توصیه کلی ما به شما اینست که تا می‌توانید چربی و گوشت کمتر مصرف کنید ولی غلات، حبوبات، میوه‌جات و سبزیجات تازه را بیشتر مصرف نمایید، به صورت مداوم ورزش کنید و تا می‌توانید از بافت چربی بدن خود کم کنید تا سالم باشید.
۲. **ورزش** یکی از مهمترین مسائل در سلامت جسمی و روحی شماست. هر یک از شما بایستی حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز ورزش انجام دهد و مدت انجام هر نوبت آن کمتر از ده دقیقه نباشد و حداقل سه روز در هفته باشد و شدت فعالیت بدنی در طی ورزش به گونه‌ای باشد که بتوانید به راحتی صحبت کنید اما بدن شما کاملاً عرق نماید.
۳. مصرف **سبزیجات** را جدی بگیرید. سبزیجات دارای اثرات سلامتی بخش ویژه‌ای در

بدن هستند بر طبق تحقیقات، مناطقی که بیشترین مصرف سبزیجات را دارند کمترین آمار سرطان را نیز دارند! انواع کلم، شاهی، تره تیزک، تربچه، کاهو، سلغم و سایر انواع سبزیجات اثرات شناخته شده‌ای در پیشگیری از سرطان دارند.

**۴. حبوبات حاوی پروتئین‌های گیاهی، ویتامین‌ها و مواد معدنی ارزشمند و مقدار زیادی فیبر هستند.** پژوهشگران توصیه می‌کنند که حداقل ۱۰ بار در هفته از غذاهای حاوی حبوبات استفاده کنید و هر بار مقدار مصرف یک پیمانه باشد تا از اثرات سلامتی بخش و ضد سرطان حبوبات بهره‌مند شوید.

**۵. خشکبار، بدن را در مقابل بیماری‌های قلبی - عروقی محافظت می‌کنند.** استفاده منظم و کنترل مقادیر کمی از پسته، بادام، فندق و گردو می‌تواند شما را از خطر بیماری‌های قلبی و عروقی دور کند و به سلامت عمومی بدن شما کمک کند.

**۶. هنگام مصرف دارو به چند نکته توجه کنید:** تاریخ انقضاء و شرایط فساد یک دارو را حتماً بررسی کنید و در صورت فساد یا منقضی شدن دارو حتماً آنرا معدوم نمایید. داروهای تجویز شده فقط برای خود شماست آنرا هرگز به دیگران تعارف نکنید! هیچگاه داروهای مختلف را در یک جعبه مخلوط نکنید. هرگز در تاریکی دارو نخورید. چنانچه احساس کردید دارویی را بیش از حد یا اشتباه مصرف کرده‌اید سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

**۷. بهداشت دهان و دندان خود را جدی بگیرید و به این نکات توجه کنید:** معاینات مکرر دندانپزشکی را فراموش نکنید. مرتب از مسواک و نخ دندان استفاده کنید، شیرینی‌جات دشمن دندانهای شما هستند. هویج و کرفس خام، فلفل دلمه‌ای خام، سیب و خیار را به خوبی بجوید تا به فضای دهان خود خدمت بزرگی کرده باشید. از خوردن لبنیات هرگز غافل نشوید.

**۸. اغلب ما فراموش می‌کنیم که روح و روان ما به مواظبت و مراقبت و استراحت نیاز دارد.** مقدار تفریح و گسستن از مشغله‌های روزمره برای سلامت عمومی و بهداشت روان ما



ضروری است.

۹. هرگز صرف صبحانه را فراموش نکنید. صبحانه مهمترین غذای شبانه‌روز است. مقداری میوه‌جات، یک لیوان شیر و کمی غلات یک صبحانه خوب و کامل را تشکیل می‌دهند.

۱۰. استفاده از انرژی خورشید را هرگز از دست ندهید. سعی کنید دقایقی از روز را در زیر اشعه انرژی بخش خورشید بگذرانید، تا علاوه بر استفاده از ذخیره ویتامین D بدن به احساس سرزندگی و نشاط دست یابید. فقط استفاده از ضدآفتاب را فراموش نفرمایید!

### ❖ ۱۰ نکته اقتصاد خانواده

۱. کنفسیوس می‌گوید: شغلی را برگزین که دوست داری. زان پس یک روز از زندگیت را به (کار کردن) نخواهی گذراند.
۲. امام حسین علیه السلام می‌فرمایند: بهترین مال و دارایی آنست که به وسیله آن آبرو حفظ شود.
۳. ولتر می‌گوید: فعالیت اقتصادی انسان را از سه بالای عظیم دور می‌کند: افسردگی، فسق، احتیاج.
۴. فرصتها بزرگ‌ترین رمز موفقیت در امور اقتصادی اند.
۵. در فعالیتهای اقتصادی هرگز مضطرب نشوید تا عمر طولانی داشته باشید.
۶. اقتصاد قسمتی از زندگی است ولی زیربنای زندگی نیست و عنایت به آن عامل تقویت بنیان زندگی است.
۷. تفکر اقتصادی درست و میانه‌روی عامل آرامش در زندگی است همانگونه که افراد در اقتصاد و درآمدزایی تنش و اضطراب به همراه دارد.

۸. امام علی علیه السلام در توصیف پرهیزگاران می‌فرمایند «مَنْطَقَهُمُ الصَّوَابُ وَمَلْبَسُهُمُ الْاِقْتِصَادُ وَمَشِيَّتُهُمُ التَّوَاضِعُ»؛ ایشان سه ویژگی پرهیزگاران را منطق صحیح، پوشاک میانه رو و تواضع در حرکت و راه رفتن می‌دانند.
۹. ملتهای سرفراز نسبت به اقتصاد ملی خود روش صادرکنندگی تولیدات را پیشه کرده‌اند نه ذخائر.
۱۰. زن خوب از ویژگی‌های شناختی‌اش هنر اقتصادی او در تدبیر منزل است.

**فصل هشتم**  
**گفتار دوم**

**۱۵ نمونه عینی و**

**قابل اقتباس مهارتی در زندگی**

## ❖ نمونه عینی شماره ۱

آقای علیرضا افتخاری را می‌شناسید؟! کمتر کسی است که اسم ایشان را نشنیده باشد. حتماً آنچه در ذهن شما نقش بسته است اینست:

«یک خواننده سنتی ایرانی». اما آیا می‌دانید حرفه واقعی ایشان چیست؟ شغل اصلی و حرفه واقعی آقای افتخاری «نجاری» است! ایشان در واقع با استفاده از مهارت‌های زندگی توانسته‌اند استعدادهای نهفته خویش را نمایان سازند و علاوه بر شهرت و ثروت برای خود احساس بهره‌وری و موفقیت را به ارمغان آورند. تمسک به یک رشته هنری محبوب و مورد علاقه، در کنار مشغله‌های روزمره گاهی اوقات آنچنان مفید و مؤثر واقع می‌شود که اصل زندگی شما را تحت الشعاع قرار می‌دهد و میزان مطلوبیت زیستی را در درون شما افزایش می‌دهد. نمونه جالب آن همین آقای افتخاری است که با استفاده از هنر «آواز» و پشتکار و تلاش و نوآوری در آن توانسته‌اند مهارت زیبایی برای بهترین زیستن خویش به دست آورند.

## ❖ نمونه عینی شماره ۲

شاید با خواندن نمونه شماره ۱ فکر کنید که آقای افتخاری بخاطر نارضایتی شغلی یا درآمد ناکافی و... تصمیم به تغییر شغل گرفته و در واقع از یک شغل به شغل دیگری بنام

«خوانندگی» روی آورده‌اند و نمی‌توان این مورد را از مصادیق بکارگیری مهارت‌های زندگی دانست!

این یک احتمال فرضی است اما واقعیت غیر از این است. برای اطمینان خاطر شما بهتر است چند نمونه از بهترین و محبوبترین مشاغل موجود را مثال بزنیم. نظر شما درباره مهندسی معماری و یا پزشکی چیست؟! حتماً تأیید می‌فرمایید که این‌ها مشاغلی نیستند که فرد از سر ناچاری و درماندگی به خوانندگی روی آورد. خوب ما هنرمندان مشهوری را نیز می‌شناسیم که شغل اصلی آن‌ها مهندسی و پزشکی است. آن‌ها از این هنر به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی استفاده کرده‌اند و استعدادهای خود را شکوفا نموده‌اند و اکنون احساس بهتری نسبت به زندگی دارند.

آقای محمد اصفهانی خواننده موفق که در اصل یک پزشک است و آقای حسام‌الدین سراج هنرمند و استاد آواز سنتی که در واقع مهندس معماری می‌باشند نمونه‌هایی عینی از بکارگیری این مهارت در زندگی‌اند.

### ❖ نمونه عینی شماره ۳

لئوناردو داوینچی یک مخترع و دانشمند بود که افکار عالی و حیرت‌انگیزی داشت. او مخترع چتر نجات، دوچرخه، هلی‌کوپتر و ساعت زنگدار و بسیاری اختراعات جالب دیگر بود. او علاوه بر همه اینها یک دانشمند علم تشریح بود. اولین تصاویر جامع از آناتومی انسان را داوینچی ترسیم نموده است.

اما آنچه جالب است اینست که همه ما او را به عنوان یک نقاش نابغه و شهیر می‌شناسیم که تابلوی (لبخند مونالیزا) از وی شهرت جهانی دارد. ولی نقاشی یکی از مهارت‌های حاشیه‌ای در زندگی داوینچی بوده است و او از هنر نقاشی برای آرامش بخشیدن به روح پرهیاهوی

خویش استفاده می‌نموده است.  
لئوناردو داوینچی از این مهارت زیبا در زندگی آنچنان عمیق و مؤثر استفاده نمود که توجه همگان را به سوی هنر خویش جلب کرد و نام خود را جاودانه ساخت.  
جالب است بدانید لئوناردو داوینچی مخترع یک سیستم تفکر هوشمند به نام SMART نیز هست که نحوه صحیح فکر کردن تا رسیدن به نتیجه را هدایت می‌کند.

#### ❖ نمونه عینی شماره ۴

«آیت الله نجومی» یکی از بزرگان صاحب نام علوم دینی در استان کرمانشاه می‌باشند که منزل ایشان مرکز آشنای مردم برای حل و فصل مشکلات شرعی و سؤالات دینی و آشنایی با علوم اسلامی است. همه مردم شهر این مکان آشنا را به خوبی می‌شناسند و بخاطر تبحر به علوم دینی و حوزوی به ایشان احترام خاص می‌گذارند. اما آنچه زیبا و جالب توجه است توانایی چشمگیری است که در این بزرگوار در دنیای هنر وجود دارد.  
هنرمندان ایرانی نام آیت الله نجومی را به خاطر چیز دیگری در ذهن دارند. آنان می‌دانند که یکی از خطاطان مشهور و (صاحب سبک) کشور ما ایشان هستند و تابلوهای خط وی به چشم خطاطان ایرانی آشناست.

این عالم دینی با استفاده از مهارتی ارزشمند از مهارت‌های زندگی توانسته است علم دین را با هنر خطاطی درهم آمیزد و علاوه بر ایجاد آرامش درونی برای خود، جذابیت و مطلوبیت هنری را برای علاقمندان به علم دین بیافریند و زندگی خود را نیز پربارتر نماید.

#### ❖ نمونه عینی شماره ۵

یکی از مهارت‌های مهم و حیاتی در زندگی ما استفاده از فرصت‌ها و فرصت‌سازی است. این مهارت البته به درجاتی از خلاقیت و هوشمندی نیازمند است تا فرد بتواند از شرایطی که در

چشم سایرین عادی و روزمره به نظر می‌آید فرصتی طلایی بسازد. خاطره‌ای از حضرت آیت الله خزعلی شنیده‌ام که نمونه جالبی از این «مهارت زندگی» است. می‌دانید که ایشان حافظ کل نهج البلاغه‌اند و این گنجینه ارزشمند را مدیون فرصت‌یابی و فرصت‌سازی جالبی هستند. ایشان در ساعاتی که با سرویس از منزل به محل کار می‌رفتند متوجه دقایقی شدند که هر روز و به طور ثابت در آن وسیله نقلیه از دست می‌دهند. ایشان تصمیم گرفتند از این زمان برای کار مفیدی استفاده کنند و از همان وقت به حفظ نهج البلاغه پرداختند و به مرور زمان موفق به حفظ کل نهج البلاغه در سرویس روزانه خود شدند.

### ❖ نمونه عینی شماره ۶

**مهارت‌های بهداشتی و پزشکی یکی از ضروری‌ترین مهارت‌های زندگی است که هر انسان ممکن است در لحظات بحرانی و حساس به آن نیاز پیدا کند.**

برخی از افراد با فراگرفتن این مهارت به طور جدی و اصولی به سطحی از تسلط و احاطه بر این علم می‌رسند که می‌توانند به دانسته‌های خود اتکا کنند و به سایرین نیز یاری می‌رسانند.

برخی از علمای دینی بنا به سنتی قدیمی آموختن مهارت‌های درمانی و طبابت سنتی را در کنار علم دین لازم می‌دانستند و گروهی از آنان به درجه‌ای از تبحر می‌رسیدند که در این رشته صاحب نظر می‌شدند. این مهارت ارزشمند در زندگی امری انکارناپذیر و بسیار مورد نیاز است و به همین دلیل فراگیری آن گره‌های فراوانی را می‌گشاید.

به عنوان مثال می‌توان به **حجة الاسلام آل اسحاق** اشاره کرد که در کنار تحصیلات حوزوی خود تا حدی با طبابت سنتی آشنا گشت که اکنون به سایرین نیز در امر درمان و

بهداشت یاری می‌رساند و از این مهارت ارزنده در بهبود کیفیت زندگی خود و سایرین استفاده می‌کند.

### ❖ نمونه عینی شماره ۷

به نظر شما یک پزشک متخصص اطفال تا چه اندازه می‌تواند از مهارت‌های سیاسی در زندگی بهره‌گیرد؟!

شاید این سؤال شما را غافلگیر کرده باشد اما به نظر من او می‌تواند آنقدر از مهارت‌های سیاسی‌اش بهره‌مند شود که وزیر امور خارجهٔ یک کشور گردد!!

نمونهٔ عینی آن موجود است. آقای **دکتر علی اکبر ولایتی** را همهٔ شما می‌شناسید. ایشان تحصیلات علوم سیاسی نداشته‌اند بلکه پزشکی هستند که در رشته اطفال تخصص دارند و فقط پشتکار و وقت نظر ایشان در سیاست ایشان را از چنان مهارتی برخوردار ساخت که توانستند سکان سیاست‌مداری در کشور خود را به عهده‌گیرند.

البته لازم نیست که هر کسی تا این حد در یک مهارت زندگی پیشرفت کند اما واقعاً مفید است که از دنیای پیرامون خود مطلع باشد و مهارت‌های اولیه سیاسی را بیاموزد.

### ❖ نمونه عینی شماره ۸

یکی از دوستان فعال و موفق من همیشه عادت داشت که از **تلفن پیغام‌گیر** استفاده کند او اعتقاد داشت که یک پیغام‌گیر تلفنی در منزل مثل یک منشی تمام وقت عمل می‌کند و می‌تواند از اتلاف وقت فراوانی که در تعارفات عریض و طویل تلفنی رخ می‌دهد جلوگیری کند. این وسیله علاوه بر آنکه به دیگران کمک می‌کند تا در غیاب ما به راحتی پیام خود را بگذارند به ما نیز کمک می‌کند تا در عرض چند دقیقه در پایان روز از قصد و هدف دوستان



خود مطلع شویم و در مدت کوتاهی به همهٔ امور به یکباره رسیدگی کنیم. این دوست موفق ما که موفقیت خود را مرهون «صرفه‌جویی در عمر» خود می‌داند به تازگی به سیستم (ارسال پیام) توسط تلفن همراه یا (Massage) علاقمند شده‌اند و اغلب برای احوالپرسی از دوستان، تبریک اعیاد و مناسبتها، انجام کارهای ضروری و بسیاری از امور دیگر به جای ارتباط کلامی با تلفن که ناخودآگاه وقت بیشتری می‌گیرد از (ارسال پیام) به صورت کتبی استفاده می‌کند و علاوه بر صرفه‌جویی در هزینه در وقت گرانبه‌های خود نیز صرفه‌جویی می‌کند.

### ❖ نمونه عینی شماره ۹

«توماس ادیسون» یکی دیگر از نمونه‌های مشهور و موفق استفاده از مهارتهای زندگی است. همه شما به خودی او را می‌شناسید زیرا هر لحظه زیر سایهٔ اختراعات او زندگی می‌کند!!

«ادیسون» در تحصیلات متعارف زمان خود فرد موفقی نبود. از تنبل‌ترین دانش‌آموزان کلاس بود و معلمان وی اعتقاد داشتند که وی از بهره هوشی پایینی برخوردار است. اگر قرار بود که ادیسون و خانواده‌اش طبق روال عادی تسلیم این سوء برداشت شوند مسلماً زندگی او مشکل دیگری پیدا می‌کرد.

اما ادیسون نگاهی واقع‌بینانه به درون خود افکند و استعدادهای نهفته فراوانی در خود یافت. آن مهارتی که زندگی ادیسون را دگرگون کرد «کنجکاوی و دقت نظر» بود. او به دقت در جریان‌ات عادی پیرامون خود نگریست و اما تفسیرهای عادی ننمود! او حس کنجکاوی و ریزبینی خود را آزاد گذاشت تا هر چه می‌توانند تفسیرهای غیرعادی بیافرینند و بالاخره او با این مهارت ارزشمند توانست زندگی همهٔ انسانها و البته زندگی خودش را دگرگون کند.

### ❖ نمونه عینی ۱۰

یکی از اساتید فعال و موفق دانشگاه تهران از دوران دانشجویی خود خاطرات آموزنده‌ای تعریف می‌کرد. یکی از خاطرات او نمونه جالبی از بکارگیری مهارت‌های زندگی در دوران تحصیل است.

ایشان از دوران کودکی یکی از **زبانهای خارجی** را به خوبی یاد گرفته بود و از هر فرصتی برای تقویت آن استفاده می‌نمود. این مهارت علاوه بر آنکه در برقراری ارتباط با خارجی زبانها به او کمک می‌کرد و روابط اجتماعی او را بهبود بخشیده بود در دوران دانشجویی فرصت جدیدی را برای رشد و پیشرفت وی فراهم ساخت. او موفق شد تا در یکی از دبیرستانهای خوب تهران به **تدریس** آن زبان خارجی مشغول شود و علاوه بر بهره‌مندی آن که در دوران تحصیل ارزش فراوانی داشت، از سابقه تدریس و تجربیات آن نیز بهره‌مند شود. تقویت یک مهارت از مهارت‌های زندگی یعنی آشنایی با زبان خارجی کمک بزرگی به وی بنماید تا با اعتماد به نفس و احساس موفقیت بیشتر گامهای بلندی به سمت هدف عالی خود بردارد.

### ❖ نمونه عینی شماره ۱۱

**خرچنگ دریایی** لاک ضخیمی بر پشت دارد که اندامش را محافظت می‌کند. این جانور، با داشتن این لاک که جسم او را محبوس کرده است نمی‌تواند رشد کند. تنها با دور انداختن این لاک است که می‌تواند رشد کند و بزرگتر شود. وقتی خرچنگ دریایی لاکش را از خود جدا می‌کند در حقیقت سپر بالای خود را از دست می‌دهد و آسیب‌پذیر می‌شود، زیرا تا وقتی که لاک تازه‌ای بر پشتش نروید پوستی نازک و صورتی اندامش را می‌پوشاند که قدرت حفظ او را

در برخورد با تخته سنگها و در برابر جانوران دیگر ندارد. به عبارت ساده‌تر، او به خاطر رشد بیشتر مایل است خود را به خطر بیندازد.

شما که مجبور نیستید تا این حد زندگی خود را به خطر اندازید، چرا از خطر کردن در برخی از مقاطع زندگی دریغ می‌کنید؟ مگر زمین خدا وسیع نیست؟ به شما توصیه می‌کنم که از همین امروز، زندگی خود را بر پایه تحرک و جستجو استوار کنید، از عقب‌نشینی بپرهیزید و دست از محافظه‌کاری بردارید. خطر کنید و با شگفتی شاهد رو آوردن بخت و اقبال به سوی خود باشید و ببینید که چگونه باران نعمت‌های خداوند بر شما خواهد بارید.

### ❖ نمونه عینی شماره ۱۲

یکی از دوستان ما که رشته تحصیلی وی یکی از رشته‌های مهندسی مخابرات است در دوران دانشجویی خود روزی در کلاس درس برای استخراج برخی مطالب از کامپیوتر کلاس دچار مشکل می‌شود و در حضور استاد و سایر همکلاسان خود به شدت خجالت زده می‌شود او تصمیم می‌گیرد علم کامپیوتر را با وجودی که از نظر شغلی نیاز مبرمی به آن نداشت به خوبی یاد بگیرد و به عنوان یک مهارت مؤثر در زندگی خود از آن بهره‌گیرد.

او اکنون مسئول و مدیرعامل یکی از شرکتهای کامپیوتر موفق است و در کنار شغل اصلی خود از این مهارت جنبی استفاده علمی و اقتصادی خوبی می‌کند.

در دنیای امروز که فراگیری کامپیوتر یکی از ضروریات زندگی است تلاش در آموزش این مهارت اساسی تأثیر چشمگیری در کیفیت زندگی ما می‌گذارد و علاوه بر دسترسی آسانتر و گسترده‌تر به فرآورده‌های علمی در سراسر جهان، توانایی ما را در تطبیق با فراز و نشیبهای زندگی امروزی می‌افزاید.

### ❖ نمونه عینی شماره ۱۳

آقای پروفسور محمود حسابی - پدر فیزیک ایران - علاوه بر رشته اصلی خود که علمی بسیار وسیع و حیرت‌انگیز بود به بسیاری از مهارت‌های جنبی در زندگی می‌پرداختند و در آن‌ها تا حد عالی پیشرفت می‌کردند.

ایشان خصوصاً در مورد زبان خارجی تأکید فراوان داشتند و تا آخرین روز عمر پریبرکت‌شان تمرین زبان را ترک ننمودند و هر شب چندین ساعت به تمرین و مطالعه چندین زبان خارجی می‌پرداختند.

دکتر حسابی زبانهای فرانسه و انگلیسی و عربی، ایتالیایی و سانسکریت، یونانی، پهلوی، اوستایی، ترکی و روسی را به خوبی می‌دانستند و کاملاً به این زبانها صحبت و مطالعه می‌نمودند. علاوه بر همه اینها تأکید زیادی بر تمرین زبان آلمانی داشتند.

ایشان به پسرشان می‌گفتند که چون زبان آلمانی را در سن ۳۸ سالگی آغاز کرده‌اند در فراگیری آن مشکل بیشتری دارند و اگر هر شب حدود ۴۵ دقیقه مطالعه آلمانی نکنند ممکن است آنرا فراموش کنند.

پروفسور حسابی با استفاده از این زبانها به دوستانش در هر یک از این کشورها نامه‌نگاری می‌کرد و مشکلات علمی‌اش را توسط آنان و از کتابخانه‌های بزرگ این مناطق حل و فصل می‌نمود!

### ❖ نمونه عینی شماره ۱۴

جناب پروفسور حسابی تا سن نود سالگی از تلاش علمی خود دست برنداشتند و بزرگترین پیشرفت‌های علمی در زمینه فیزیک را بارها و بارها به خود اختصاص دادند اما جالب است بدانید که یکی از مهارت‌های ایشان در زندگی مهارت زیبای ایشان در تربیت فرزندان بود. ایشان از دوران کودکی فرزندان‌شان تا آخرین روزهای عمر، هر شب ساعت به

خصوصی را به فرزندان خود اختصاص داده بودند و از مشکلات درسی گرفته تا اخلاق و آداب اجتماعی و انواع و اقسام علوم جالب و شنیدنی برای آنان صحبت می‌کردند. فرزند ایشان می‌گوید: ما از حدود ۶ سالگی تا آخرین روزهای عمر پدرم هر شب از ساعت ۱۰ تا ۱۲ مطالب علمی بسیار زیادی در زمینه نجوم، فیزیک، پزشکی، ریاضیات، سیاسی، تاریخی، جغرافیا و... از پدر می‌آموختیم و این لحظات از شیرین‌ترین و به یادماندنی‌ترین لحظات عمر ما بود.

ایشان یک شب که متوجه می‌شوند فرزندشان یک کلمه از غزل حافظ را اشتباه تلفظ می‌کند بسیار ناراحت می‌شود و از آن زمان به بعد هر شب نیم ساعت مطالعه و روخوانی حافظ را به دروس شبانه اضافه می‌کند.

### ❖ نمونه عینی شماره ۱۵

آیا تا به حال به زندگی حضرت امام خمینی علیه السلام فکر کرده‌اید؟!!

حضرت امام علیه السلام یک طلبه علوم دینی بودند که مسئولیت اصلی ایشان آشنایی با علوم اسلامی و تبحر در آنها بود. البته ایشان نیز در این علوم نهایت پیشرفت را نمودند و تا آنجا پیش رفتند که جلسات درس ایشان از شلوغ‌ترین و پرطرفدارترین جلسات علمای زمان خویش بود.

اما این پیشرفتها برای روح آن بزرگوار کافی نبود. ایشان به تقویت مهارتهای زندگی در خویش پرداختند. مهارتهای سیاسی و فهم مسائل پیرامون را به خوبی در خویش پروراندند و به آن درجه تعمق و درک سیاسی رسیدند که توانستند یکی از بزرگترین انقلابهای جهانی را رقم زنند و راهنمایی و رهبری کنند.

ایشان در کنار این کارهای بزرگ همواره از سایر مهارتهای زندگی نیز غافل نشدند.

مهارت‌های عبادی و مناسک معنوی را تا حد اعلی به کار گرفتند از مهارت‌های هنری و ادبی، روح خود را سیراب ساختند. در مهارت‌های برنامه ریزی و برقراری نظم و انضباط سرآمد زمان خود بودند و از همه فرصت‌ها به خوبی استفاده کردند.

دقت در زندگی حضرت امام علیه السلام مجموعه کاملی از مهارت‌های زندگی را در اختیار ما قرار می‌دهد که مطالعه آن ما را با نمونه کامل عملی و عینی آنچه در این کتاب می‌خوانیم روبرو می‌سازد.

**فصل هشتم**

**گفتار سوم**

**۴ داستان کوتاه در تقویت**

**مهارتهای زندگی**

## ❖ ۱. یک داستان از مهارت‌های سیاسی در زندگی

در زمانهای بسیار قدیم امپراتوری وجود داشت که به کارهای سرزمین خود رسیدگی می‌کرد. امپراتور با مشکلات و دشواریهای زیادی روبرو بود و همواره در پی آن بود که از بار سنگین کارهای روزمره‌اش بکاهد. لذا تصمیم گرفت وزیر یا نفر دومی برای خود تعیین کند تا در رتق و فتق امور به او کمک نماید. بدین منظور، فرد مناسبی را انتخاب کرد و از همان ابتدا به وی گفت: «بیا کارها را با هم تقسیم کنیم، تو تنبیه‌ها را انجام بده و من مسئول تشویق‌ها و پاداش‌ها خواهم بود». وزیر که اولین مسئولیت‌ها را تحویل می‌گرفت قبول کرد و هر دو با این خط مشی به استقبال حوادث رفتند. پس از چندی امپراتور دریافت که هر وقت او کاری را از کسی می‌خواهد، آن فرد کار را کم یا بیش انجام می‌دهد. ولی وقتی وزیر خواستار انجام کاری می‌شود، همه با شور و شتاب و سرعت عجیبی به دنبال آن می‌دوند. امپراتور در سر این کار درمانده بود و هر چه فکر می‌کرد، راه به جایی نمی‌یافت. سرانجام تصمیم گرفت برای کشف این موضوع، کار خود را با وزیر عوض کند. به همین سبب، او را احضار و گفت: «بیا دوباره با هم تقسیم کار کنیم. مدتی است که تو همه توبیخها را انجام داده‌ای، حالا من این کار را به عهده می‌گیرم و تو عهده دار تشویقها باش و پاداش بده» وزیر هم قبول کرد و هر دو کار خود را با هم عوض کردند. پس از گذشت یک ماه، اوضاع دگرگون شد و همه چیز به هم ریخت و



وزیر ارتقای مقام یافت و به امپراتوری رسید! قضیه از این قرار بود که چون امپراتور، قبلاً مسئول تشویقها بوده و در این نقش، آدم مهربان و راحتی بود مردم او را دوست می‌داشتند و حالا که شروع به تنبیه و سرزنش این و آن کرده بود، با او چپ افتاده بودند و می‌گفتند: این مرد را چه می‌شود؟ چرا این گونه رفتار می‌کند؟ و سرانجام به این نتیجه رسیدند که او دیگر به درد امپراطوری نمی‌خورد و باید کسی دیگر به جایش بنشیند! چندی بعد مردم، امپراطور را عوض کردند و برای جانشینی او به شور و مشورت پرداختند. می‌دانید سرانجام چه کسی را به جای او برگزیدند، آن‌ها وزیر را به جای او نشانند! زیرا سلوک امپراطور از حُسن خلق به خشونت و رفتار و منش وزیر از تنبیه به تشویق گرایش پیدا کرده بود!

**اگر در اداره امور، ابتدا با سخت‌گیری و جدیت آغاز کنیم و سپس روش ملایمت و نرمی را در پیش بگیریم، موفق‌تر خواهیم بود.**

## ❖ ۲. یک داستان از مهارت‌های اقتصادی در زندگی

دو موضوع در صنعت از اهمیت زیادی برخوردار است. یکی آن که کارخانه باید کالایی با کیفیت مرغوب تولید کند و دیگر آن که مناسبات و روابط انسانی مطلوبی در آن وجود داشته باشد.

در نتیجه، مدیریت باید تعادل بین دو نکته را به دقت حفظ کند که عبارتند از: عملکرد اقتصادی صحیح و روابط انسانی مناسب.

رابرت اون<sup>۱</sup> اولین مدیری بود که به اهمیت این نکته به طور کامل پی برد. رابرت اون از زمان کودکی متکی به خودش بود. در ده سالگی با ۴۰ شیلینگ خانه را به قصد لندن ترک کرد. او از صبح زود تا نیمه شب به عنوان شاگرد مغازه کار می‌کرد. در ۱۸ سالگی ۱۰۰ پوند از برادرش قرض کرد و با استخدام ۴۰ کارگر، کارخانه‌ای برای تولید نوع جدیدی از ماشین ریسندگی به راه انداخت. در ۲۸ سالگی با حقوق سالانه ۳۰۰ پوند مدیریت کارخانه بزرگی را به عهده گرفت. او همیشه در اداره انسانها و گردش امور تولید به نحو بارزی موفق بود. کارخانه اون که در یکی از نواحی اسکاتلند<sup>۲</sup> بنا شده بود، به زودی مشهور شد. او این کارخانه را از پدر زنش خریده بود. در ده سال اول علاوه بر ۵ درصد سود سرمایه، سودی معادل ۶۰ هزار پوند به دست آورد. آنچه موجب شد که این کارخانه در دنیا مشهور شود، روش جدید مدیریت وی بود.

اون به تنبیه به عنوان وسیله برقرار کردن نظم و انضباط اعتقاد نداشت. او معتقد بود که شخصیت انسان تحت تأثیر تعلیم و تربیت و محیط شکل می‌گیرد. بنابراین به تعلیم و تربیت کارکنان و تغییر دادن شرایط محیطشان پرداخت. با روشهای ابتکاری جلو میخوارگی را گرفت. ترتیباتی برای نگهبانی به وجود آورد. همچنین بدون اعمال مجازات قانونی، دزدی را متوقف

1. Robert Owen (1771 - 1858).

2. New Lanark.

کرد. رابرت اون را می‌توان اولین مدیر پرسنلی (کارگزینی) نامید. او استخدام اطفال زیر ده سال را متوقف کرد و ساعات کار را از چهارده ساعت و بیشتر به ده ساعت تقلیل داد. او برای کارکنان خانه‌هایی با تسهیلات مناسب بهداشتی ساخت و برای کارگرانی که بچه دار بودند، شیرخوارگاه‌هایی طبق اصول مهد کودک‌های امروزی تأسیس کرد. او طرحی ابتکاری دربارهٔ دستمزد تشویقی تهیه کرد. تخته‌هایی ساخت که از چهار طرف به رنگ‌های سفید، زرد، آبی و سیاه بود. رنگ‌ها درجهٔ عملکرد را نشانی می‌دادند. سیاه برای عملکرد بد؛ آبی، ضعیف؛ زرد، متوسط؛ و سفید خوب. تخته‌ها نزدیک کارگران در جایی قرار داشت که عملکرد آن‌ها را منعکس می‌کرد. طرح دستمزد تشویقی بسیار مؤثر از آب درآمد. در نهایت هر کسی تخته سفید یا زرد داشت.

کارخانه اون موسوم به نیولانارک در دنیا بسیار مشهور شد و بیش از ۲۰۰۰۰ نفر از چهره‌ها و شخصیت‌های جهان از آن بازدید کردند. در این بازدیدها وی نظرات و تجربیات خود را به آنان منتقل می‌کرد و با آن‌ها به گفتگو می‌پرداخت. دیدگاه‌های وی در مهمترین اثرش به نام «جامعه از دیدگاهی نو»<sup>۱</sup> بیان گردیده است.

او یک نسخه از رساله‌اش را برای ناپلئون در جزیره آلب فرستاد و ناپلئون آن را مطالعه کرد و با اظهار نظر موافق به او برگرداند. رابرت اون معتقد بود که:

**شخصیت انسان تحت تاثیر تعليم و تربیت و محیط شکل می‌گیرد. برای بهتر شدن، انسان لازم است که تربیت شود و آموزش ببیند و محیطش بهبود یابد.**

1. A New View of Society.

تصوّر کلی چنین بود که برای به دست آوردن سود بیشتر، دستمزدها را باید حتی المقدور پائین نگاه داشت. اون نشان داد که با دستمزد بیشتر می‌توان بهره‌وری بهتر و سود بیشتر به دست آورد. کارخانه او به مدت چهار ماه در طول یک بحران اقتصادی بسته شد، لکن او دستمزد کارگران را به طور کامل پرداخت کرد.

افکار و اندیشه‌های او حتی امروز از اعتبار بالایی برخوردار است. او معتقد به اعمال فشار بر روی کارگران نبود. بلکه اعتقاد داشت که مدیریت باید اعتماد کارکنان را جلب کند، آن‌ها را تعلیم دهد، استعدادهای آن‌ها را پرورش دهد و زمینه همکاری و همفکری صمیمانه آن‌ها را در محیط کار به وجود آورد. او به کار دسته جمعی علاقه داشت و بیشتر کارهایش را تفویض می‌کرد به هر میزانی که کسی از خود توانایی نشان می‌داد، کارها را به او می‌سپرد و او را حمایت می‌کرد. به سبب همین ویژگیها، **پیتر دراگر**، نویسنده و صاحب‌نظر معروف مدیریت به وی لقب «**اولین مدیر**» داده است.

### ❖ ۳. یک داستان از مهارت‌های روحی روانی در زندگی

یکی از شرکتهای خارجی<sup>۱</sup> وابسته به فولاد، به تولید فرآورده‌های ساخته شده از تیتانیوم شهرت دارد. عملکرد این شرکت، سالها زیر میزان استاندارد بود. این شرکت، بهره‌وری پائین و سود اندکی داشت ولی با انجام یک سری اقدامات در طول پنج سال، با موفقیت غیرقابل انتظار و قابل ملاحظه‌ای روبرو بوده است که تنها دلیل آن، توجه به نیروی انسانی و رعایت حال کارکنان در امر تولید و سازندگی بوده است. برنامه از زمانی شروع شد که **دانیل** به سمت مدیریت عامل انتخاب شد. نشریه<sup>۲</sup> وال استریت ژورنال می‌نویسد **به دستور دانیل** در همه کارخانه‌های شرکت تابلوهایی نصب کردند که روی آن نوشته شده بود: «اگر بر چهره کسی تبسم ندیدند، از تبسم خود به او قرض بدهید!» روی دیوارها مضامینی از این قبیل به چشم می‌خورد: «اگر اشخاصی از کار خود لذت نبرند، موفقیتی حاصل نمی‌شود». زیر تمامی این نوشته‌ها امضای «دانیل» به چشم می‌خورد. موضوع تازه‌ای است. شعار حاکم در سراسر شرکت داشتن «چهره شاد و متبسم» است که آن را همه جا، از کلاههای فلزی کارکنان گرفته تا روی برگه‌ها و تابلو اعلانات حک کرده‌اند. اداره مرکزی شرکت، در شهر نیلز ایالت اوهایو واقع است که حالا همه آن را «تبسم اوهایو» می‌نامند. وی بخش اعظم وقت خود را سوار بر اتومبیل در حال سرکشی به واحدهای مختلف می‌گذارند. به کارکنان دست تکان می‌دهد، حرفهای آن‌ها را می‌شنود، برایشان لطفه می‌گوید و همه ۲۰۰۰ کارمند اداره را به اسم کوچک صدا می‌زند. از آن گذشته، وقت قابل ملاحظه‌ای از فرصت خود را با اتحادیه می‌گذارند. اتحادیه کارگری در شرح حال او می‌گوید: دانیل ما را به جلسات خود دعوت می‌کند تا حرفهایی را بشنویم که آن‌ها را در سایر صنایع کمتر می‌شنویم. نتیجه این کار به کجا انجامید؟ در سه سال گذشته، بدون سرمایه‌گذاری اضافی، سود کارخانه تا میزان ۸۰ درصد افزایش

۱. نام این شرکت آر.ام.آی و یکی از مؤسسات وابسته به فولاد آمریکا است.

یافت. تعداد دعاوی اتحادیه هم از ۳۰۰ مورد در سال، به ۲۰ مورد کاهش یافت. مشتریان و اشخاصی که با او کار می‌کنند معتقدند که او این موفقیت‌ها را در سایه توجه شایسته به کارکنان و مشتریان خود به دست آورده است.

#### ❖ ۴. یک نمونه از مهارت‌های اطلاع‌رسانی در زندگی

می‌گویند جوانی جوایبی نام که در دربار خسرو انوشیروان خدمت می‌کرد، از این که می‌دید بزرگمهر حکیم تا آن اندازه مورد احترام پادشاه ساسانی و سایر بزرگان دولت و ملت است به وی حسد می‌ورزد. همین جوان روزی گفته بود نمی‌داند چرا بزرگمهر که پیری فرتوت است و در راه رفتن و حتی سخن گفتن سست و ناتوان می‌باشد، آن قدر مورد احترام و تکریم بزرگان است، ولی او که خود را به مراتب باهوش‌تر و چالاک‌تر از بزرگمهر می‌دانست هنوز مورد توجه و بزرگداشت کسی واقع نشده است. این سخن خام و نسنجیده ولی رشک‌بار و غرض‌آلود به گوش پادشاه رسید. شهریار ساسانی برای اینکه به این جوان با استعداد ولی حسود درس شایسته‌ای بدهد، یک روز او و بزرگمهر حکیم را پیش خود فراخواند و به آن‌ها گفت: «شنیده‌ام امروز یک کشتی به بندرگاه ما وارد شده است. از شما هر یک می‌خواهم به طور جداگانه در این باره تحقیق کرده، نتیجه بررسی خود را به ما گزارش کنید». هنوز بزرگمهر از کرنش و تعظیم به حضور شاه فارغ نشده بود که مدعی جوان به سرعت برق راهی بندرگاه شد و دیری نگذشت که شتابان و نفس‌زنان به دربار بازگشت و به انوشیروان عرضه داشت که کشتی مورد نظر او فوق‌العاده بزرگ بوده، از هندوستان به ایران آمده است. شاه پرسید محموله کشتی چیست؟ جوان که فکر این سوال را از پیش نکرده بود پاسخ داد همین الان تحقیق کرده به عرض خواهم رساند و به سرعت راهی بندرگاه شد. برای دومین بار که جوان به دربار وارد شد در پاسخ سوال قبلی شاه گفت که محموله کشتی از انواع ادویه است. شاه پرسید چه ادویه‌ای و

از هر کدام چقدر؟ جوان ناچار برای سوّمین بار با شتاب راه بندرگاه را در پیش گرفت. به هنگام بازگشت در حالی که از نفس افتاده و خسته و بی‌رمق شده بود، بزرگمهر نیز همراه او با به آستانه دربار رسید و پس از کسب اجازه از محضر شاه در مقام سخن برآمد و گفت: «قبله عالم به سلامت باد! این کشتی به نام... در تاریخ... از بندر... در هندوستان عازم آب‌های ایران شده و فهرست محموله آن از این اقرار است: «در اینجا بزرگمهر فهرست کامل و دقیقی از انواع ادویه و سایر کالاهایی که محموله کشتی را تشکیل می‌داد برشمرد». سپس ادامه داد که قرار است این کشتی تا دو هفته دیگر در بندرگاه بماند و آن‌گاه با بارگیری چند قلم از فرآورده‌های صادراتی ایران متعلق به چند تاجر معروف (و همه را به اسم و رسم معرفی کرد) به سوی هندوستان بازگردد. شاه که معلوم بود از گزارش بزرگمهر و نتیجه درس مورد نظر خود بسیار خرسند و خشنود شده است، رو به جوان کرد و گفت: «حالا دانستی که چرا وزیر دانا و با تدبیر، تا این اندازه، مورد احترام و تکریم ماست؟!»





**فصل هشتم**  
**گفتار چهارم**

**۹ تست در زمینه مهارت خودسنجی**

**و**

**تفاهم نامه با خود و خدای خویش**

## ❖ ۱. تست خودسنجی شخصیتی

بدون شک شناختی که شما از شخصیت خودتان دارید تا حد زیادی دقیق خواهد بود. اما آیا تا به حال به این موضوع توجه کرده‌اید که تصویری که دیگران از شما دارند ممکن است با شخصیت واقعی شما تفاوت داشته باشد؟ مثلاً اتفاق افتاده به شما بگویند که فرد خودخواهی هستید در حالی که خودتان فکر می‌کنید خجالتی و کم رو هستید؟ آیا آنچه مردم درباره شما می‌گویند با آنچه خودتان معتقدید هماهنگ است؟ اگر مطمئن نیستید. این تست را امتحان کنید تا ببینید دیگران چه تصویری از شما دارند.

۱. وقتی دوستانتان را برای اولین بار به خانه دعوت می‌کنید، اتاق شما معمولاً:

□ پر از اشیای تزئینی است، عکس و پوستر است. (۱۰)

□ تمیز و مرتب است ولی خیلی شلوغ نیست. (۰)

□ کمی شلوغ و درهم و برهم است، ولی به هر حال جای راحتی است. (۵)

۲. وقتی می‌خواهید با دوستانتان از خانه بیرون بروید:

□ می‌گویید که با چه کسی کجا می‌روید و دقیقاً چه ساعتی برمی‌گردید. (۵)

□ پدر و مادرتان از پیش تعیین می‌کنند که چه ساعتی باید به منزل برگردید. (۰)

□ می‌گویید که از بیرون تماس می‌گیرید و می‌گویید که شب به منزل برخواهید گشت یا

خیر. (۱۰)

۳. اگر یکی از همکاران جدیدتان شما را به یک میهمانی دعوت کند:

- شما قبول نمی‌کنید، چون او را به خوبی نمی‌شناسید. (۰)
- شاید قبول کنید و در این صورت تمام سعی‌تان را می‌کنید تا نظر همکارنتان را جلب

کنید. (۱۰)

حتماً قبول می‌کنید، چه چیزی بهتر از اینکه بیشتر با همکاران آشنا شوید. (۵)

۴. شما به تازگی تغییری در ظاهرتان ایجاد کرده‌اید، اما هیچ کس در این باره به شما

چیزی نمی‌گوید:

- اشکالی ندارد، احتمالاً به اندازه کافی جلب توجه دیگران را نکرده است. (۵)
- آزرده خاطر می‌شوید و سعی می‌کنید هر طور شده دیگران را متوجه این تغییر بکنید.

(۱۰)

احتمالاً آن‌ها این تغییر را دوست نداشته‌اند. پس سعی می‌کنید تغییر دیگری ایجاد کنید.

(۰)

۵. دوست شما رازی را که تا حدی خلاف اصول اخلاقی است با شما در میان می‌گذارد:

- خوب است، دوستی به درد همین مواقع می‌خورد! (۵)
- عالی است، شما علاقه‌مندید تمام جزئیات موضوع را بدانید و البته همه چیز پیش

خودتان می‌ماند. (۱۰)

راز دوست من به خصوص اگر خلاف اصول اخلاقی هم باشد موضوع جالبی برای

دانستن نیست! (۰)

۶. تصور کنید که در یک خوابگاه زندگی می‌کنید و حمام همیشه اشغال است.

- تصمیم می‌گیرید از حمام استفاده نکنید! (۰)

- پیشنهاد می‌کنید با دیگران یک برنامه تهیه کنید. (۵)
- از دیگر دوستانتان می‌خواهید به شما اجازه دهند از حمام منزلشان استفاده کنید! (۱۰)
- ۷. اگر در یک جمع، شما با فرد دیگری اختلاف نظر داشته باشید:
  - می‌گویید با نظر او مخالفید و شروع به بحث می‌کنید. (۱۰)
  - وانمود می‌کنید با او موافقید تا نظر مثبت او را جلب کنید. (۵)
  - سکوت می‌کنید و هیچ چیزی نمی‌گویید. (۰)
- ۸. قرار است شما و یکی از دوستانتان پروژه مشترکی انجام دهید. اما او به بهانه‌های مختلف از انجام کار شانه خالی می‌کند:
  - با رنجش تمام کار را خودتان انجام می‌دهید. (۰)
  - سعی می‌کنید هر طور شده او را مجبور کنید برای تقسیم کار برنامه‌ریزی کند. (۵)
  - بدون اطلاع او فرد دیگری را برای همکاری در پروژه انتخاب می‌کنید. (۱۰)
- ۹. فرض کنید که در یک فروشگاه شلوغ هستید و ناگهان به یک مجموعه از قوطی‌های روی هم چیده شده برخورد می‌کنید و همه آن‌ها را به زمین می‌ریزید:
  - اول کمی شوکه می‌شوید. بعد از مسؤولین می‌پرسید آیا می‌توانید کمکی انجام دهید یا خیر. (۵)
  - از اینکه گذرگاه‌های داخل مغازه اینقدر تنگ هستند شکایت می‌کنید و با عصبانیت خارج می‌شوید. (۱۰)
  - از شدت شرمندگی سرخ شده و از محل اتفاق دور می‌شوید. (۰)
- ۱۰. اگر از شما بخواهند برای کمک در اجرای یک نمایش کمدی به صحنه بروید:
  - با هیجان تمام قبول می‌کنید. (۱۰)
  - قبول می‌کنید، اما در عین حال عصبی خواهید شد. (۵)

□ به هیچ عنوان قبول نمی‌کنید. (۰)

■ پس از محاسبه امتیازات بر اساس جوابهایی که داده‌اید توضیحات زیر را بخوانید:

(۰ تا ۳۰) - **خجالتی و ترسو:** دیگران فکر می‌کنند شما ساکت، خجالتی و کمرو هستید. بعضی‌ها نیز معتقدند شما حوصله‌تان را سر می‌برید و شما نیز مخالفید. آنچه مسلم است خجالتی بودن شماست و این واقعیت که وقتی در مرکز توجه قرار می‌گیرید، سعی می‌کنید بیشتر به درون خودتان پناه ببرید و به دیگران این امکان را نمی‌دهید که شما را به طور واقعی بشناسند، بهتر است کمی از لاک خود خارج شوید.

(۳۵ تا ۶۵) - **استوار و موقعیت شناس:** به احتمال زیاد وقتی دیگران مشکلی دارند، شما جزو اولین کسانی هستید که به سراغشان می‌روند. به نظر مردم شما قابل اعتماد هستید و شخصیت استواری دارید و بنابراین می‌توانند به شما تکیه کنند. البته اگر این موضوع واقعیت داشته باشد، باید به شما تبریک گفت. البته بسیاری از کسانی که در این گروه قرار می‌گیرند، خود نیاز به کسی دارند که به او اتکا کنند و آنچه به نمایش می‌گذارند تنها یک ظاهر خوشایند است!

(۷۰ تا ۱۰۰) - **مطمئن و خودبین:** شما به شدت توجه دیگران را به خودتان جلب می‌کنید و دقیقاً همان چیزی را که فکر می‌کنید به زبان می‌آورید.

البته این موضوع به خودی خود بد نیست. اما اشکال کار این است که شما آنقدر به مسائل مربوط به خودتان توجه می‌کنید که دیگران تصور می‌کنند خواسته‌ها و احساساتشان را کاملاً نادیده می‌گیرید. اگر از این موضوعات راضی هستید که چه بهتر اما اگر اینطور نیست باید سعی کنید کمی بیشتر به دیگران و مسائل‌شان حساسیت نشان دهید. در واقع آنچه شما لازم است بیشتر انجام دهید این است که به آنچه دیگران می‌گویند گوش کنید. به همین سادگی!

## ❖ ۲. تست خودسنجی شخصیتی

در میان آشنایان و اطرافیانتان حتماً مشاهده کرده‌اید که واکنش‌های متفاوتی در شرایط مختلف ابراز می‌شود و این واکنش‌های متفاوت تنها ناشی از تفاوت خلق و خوی آدمها با یکدیگر است. آیا شما می‌دانید چقدر حساس و عصبی هستید؟ یا خونسرد هستید و در شرایط خاص آرامش خود را حفظ می‌کنید. این تست جواب این سوالها را برای شما مشخص می‌کند.

۱. تصور کنید که در رستوران نشسته‌اید و سفارش نوشابه بدون یخ می‌دهید، ولی گارسون

در نوشابه شما کلی یخ می‌ریزد. آیا درخواست می‌کنید آن را عوض کند؟

بله (۱۰)

خیر (۰)

۲. آیا تا به حال از یک میهمانی مهم به خاطر گرفتاری شغلی یا درسی‌تان صرف‌نظر

کرده‌اید.

بله (۱۰)

خیر (۰)

۳. آیا زمانی که درگیر کار یا درس هستید، دچار پریشانی و افسردگی می‌شوید؟

بله (۱۰)

خیر (۰)

۴. اگر دکتر شما توصیه کند یک هفته در منزل استراحت کنید، چه می‌کنید؟

حرف او را می‌پذیرید و یک هفته در خانه استراحت می‌کنید. (۰)

یک هفته را در منزل کار می‌کنید، بعد به محل کارتان برمی‌گردید. (۵)

احتمالاً شما آنقدر مشغله دارید که اصلاً وقت نمی‌کنید، سری به دکتر بزنید. (۱۰)

۵. اگر دوست شما دو ساعت از زمانی که مقرر کرده به منزل شما بیاید، دیرتر برسد، چه می‌کنید؟

- در را باز نمی‌کنید. (۱۰)
- این موضوع را به او گوشزد می‌کنید و بعد همه چیز فراموش می‌شود. (۵)
- اصلاً اهمیتی ندارد. (۰)
۶. آیا در حین کار، یک استراحت نسبتاً کوتاه شما را بیشتر عصبی می‌کند؟
- بله (۱۰)
- خیر (۰)
۷. وقتی قرار است شخصی را رأس ساعت معینی ملاقات کنید، آیا عصبی می‌شوید؟
- بله (۱۰)
- خیر (۰)
۸. آیا این موضوع که همیشه بهترین باشید برای شما اهمیت بسیار زیادی دارد؟
- بله (۱۰)
- خیر (۰)
۹. آیا تمام فعالیتهای شما بر اساس برنامه‌ای که برای آینده دارید، انجام می‌شود؟
- بله (۱۰)
- خیر (۰)
۱۰. آیا امروز با کسی درگیری لفظی داشته‌اید؟
- بله (۱۰)
- خیر (۰)
- (۷۵ تا ۱۰۰ امتیاز):** شخصیت شما کاملاً با تیپ شخصیتی نوع الف تطابق دارد. شما عجول و عصبی هستید و دارای حسن رقابت شدیدی هستید که اغلب شما را عصبی می‌کند. این نوع افراد معمولاً از دنیا و زندگی شان ناراضی هستند و نمی‌دانند کی و چگونه باید تمدد

اعصاب داشته باشند. معمولاً دیگران در حضور شما خیلی احساس راحتی نمی‌کنند. اگر این وضعیت برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، امکان اینکه سلامتی شما به خطر بیفتد، زیاد است.

**(۳۵ تا ۷۰ امتیاز):** شما شخصیتی مابین دو تیپ الف و ب دارید و این یعنی شما می‌دانید چه موقع باید مشکلات را فراموش کنید و به استراحت بپردازید. شما می‌دانید که رقابت برای رسیدن به اهداف لازم است، اما در این موضوع زیاده روی نمی‌کنید. حضور شما برای دیگران خوشایند است، مگر در شرایط خاصی که شما در وضعیت بسیار بحرانی باشید که در این صورت پرخاشگر و عصبی خواهید بود و دیگران را فراری خواهید داد.

**(۰ تا ۳۰ امتیاز):** بر اساس جوابهایی که به سؤالات داده‌اید، به نظر می‌رسد شخصیت شما هیچ شباهتی به شخصیت تیپ الف ندارد. شما بسیار خونسرد و آرام هستید و به ندرت به رقابتها و دیگر مسائلی که دور و بر شما در جریان است، اهمیت می‌دهید. دیگران در حضور شما احساس راحتی خاصی می‌کنند، چون شما طبیعتاً به مسائل ریزی که دیگران ممکن است مورد توجه قرار دهند، بی‌اهمیت هستید. اگر چه این نگرش نسبت به زندگی، تضمین کننده سلامتی شماست، اما مراقب باشید موقعیتهای خوب را با این خونسردی و بی‌توجهی از دست ندهید.

### ❖ ۳. تست خودسنجی شخصیتی

آیا تا به حال پیش آمده فکر کنید که جایگاه فعلی شما در جامعه و خانواده با آنچه برای شما در نظر گرفته شده بود، همانگی ندارد؟ مثلاً قرار بوده شما یک دانشمند برجسته باشید، اما چون حق‌تان را خورده‌اند، حالا یک دانشجوی بیچاره بیشتر نیستید؟ و یا اینکه مثلاً شما قرار بوده جزو خانواده پرنس چارلز باشید. اما این اتفاق به دلیل برخی مسائل نیفتاده؟ در هر



صورت، تست ما به شما می‌گوید که جایگاه واقعی تان چیست... مطمئناً از نتایج آن تعجب خواهید کرد!

۱. اگر شما می‌توانستید رنگ و شکل موهایتان را به طور طبیعی انتخاب کنید، چه تفاوتی ایجاد می‌شد؟

- رنگ آن تغییر می‌کرد. (۵)
- همیشه بلند بود تا نیازی به آرایشگاه وجود نداشته باشد. (۱۰)
- همیشه مطابق آخرین مدل‌های روز آراسته شده بود. (۱۵)
- ۲. رؤیاهای غالب شما به کدامیک از موارد زیر مربوط می‌شود؟
  - به دست گرفتن کنترل جهان. (۱)
  - یک زندگی برتر از دیگران که همه تحسین می‌کنند. (۵)
  - زندگی در یک زمان دیگر. (۱۰)
- ۳. شما معمولاً چه لباس‌هایی می‌پوشید؟
  - لباس‌های تیره رنگ. (۱)
  - رنگ‌های پرمایه و هر چیزی که به ظاهر من بخورد. (۵)
  - لباسهایی که توجه دیگران را جلب کند. (۱۵)
- ۴. شما روز آخر هفته چه می‌کنید؟
  - با کامپیوتر مشغول هستم. (۱)
  - هر کاری که در آن لحظه دوست داشته باشم. (۵)
  - مطالعه یا نقاشی یا چیزی شبیه به آن. (۱۰)
  - مهمانی و بیرون رفتن با دوستان. (۱۵)
- ۵. رنگ مورد علاقه شما چیست؟

- سیاه. (۱)
  - صورتی، قرمز تیره، طلایی، سبز تیره و شبیه آن‌ها. (۵)
  - قهوه‌ای یا سفید. (۱۰)
۶. اگر قرار بود شما یکی از این وسایل را همراه خود به یک جزیره متروک ببرید، کدام را انتخاب می‌کردید؟
- کامپیوتر لب‌تاپ که با انرژی خورشیدی کار می‌کند. (۱)
  - خدمه و کسانی که کارهایتان را انجام دهند. (۵)
  - آب و غذا. (۱۰)
  - تلفن همراه تان! (۱۵)
۷. بهترین هدیه برای شما کدام است؟
- یک تلفن همراه غیر قابل ردیابی. (۱)
  - کلی لباس زیبا یا کتاب چاپ جدید. (۵)
  - یک هدیه کاربردی. (۱۰)
  - یک ماشین یا لباس مهیج! (۱۵)
۸. زمانی که ۲۵ ساله شدید (یا بودید) دوست دارید چه شغلی داشته باشید؟
- یک سرمایه‌دار پولدار و با نفوذ در رشته نرم‌افزار کامپیوتر. (۱)
  - رئیس یک شرکت مهم بین‌المللی یا بهترین بازیکن یک تیم ورزشی مهم. (۵)
  - کار چیه؟ در ۲۵ سالگی پدر جان زحمت هزینه‌های اینجانب را خواهند کشید! (۱۵)
  - خیلی فرقی نمی‌کند. (۱۰)
- (۱ تا ۳۰ امتیاز): دوست من، شما قرار بوده یک نابغه شیطان باشید، یا یک شیطان مجسم. فکر می‌کنید موقعیت فعلی شما با آنچه تقدیر برایتان در نظر داشته چقدر فاصله دارد؟

(۳۱ تا ۸۵ امتیاز): همانطور که گفتیم، شما قرار بوده با پرنس چارلز و ملکه الیزابت فامیل باشید، اما دست سرنوشت شما را به موقعیت فعلی تان کشانده است. اما به نظر می‌رسد شما هنوز هم اخلاق بالقوه‌تان را حفظ کرده‌اید. به هر حال شما عضو خانواده سلطنتی انگلستان نیستید. بهتر است دست از این بازیها بردارید و مطابق موقعیت فعلی تان رفتار کنید...!

(۸۶ تا ۱۰۰ امتیاز): به نظر می‌رسد زمان‌های بسیار دور، مانند چند قرن پیش، هنوز هم جذابیت خود را برای شما از دست نداده است. شاید به همین دلیل است که نسبت به همسن و سالان خودتان بسیار مؤدب‌تر و باوقارتر هستید. به هر حال شما قرار بوده در همان چند قرن پیش زندگی کنید! حداقل این چیزی است که همسن و سالان شما می‌اندیشند...!

(۱۰۱ تا ۱۱۵ امتیاز): اگر چه ممکن است شما به ظاهر یک جوان آرام و مطیع به نظر برسید، اما به شدت علاقه دارید توجه دیگران را جلب کنید. اینطور به نظر می‌رسد که شما قرار بوده یک هنرپیشه بسیار جذاب باشید، اما به هر حال اکنون که هنرپیشگی میسر نشده، شما هنوز هم سعی می‌کنید، به شکلی که شخصاً می‌پندارید، جذابیت را برای خودتان فراهم کنید...!

#### ❖ ۴. تست خودسنجی کار و فعالیت

حتماً شما هم شنیده‌اید که از قدیم و ندیم گفته‌اند: برو کار می‌کن مگو چیست کار، که سرمایه جاودانی است کار! اما بعضی‌ها این موضوع را دیگر خیلی جدی گرفته‌اند و به جای همه چیز به کار می‌پردازند و تفریح و استراحت را به کلی فراموش می‌کرده‌اند. شما در این میان چه نگرشی نسبت به کار و استراحت دارید؟ تست ما جواب این سؤال را برای شما مشخص می‌کند.

۱. تعطیلات آخر هفته پیش را چگونه گذرانید؟

- مثل تمام هفته، فعالیت خاصی انجام نداده‌ام. (۱)
  - همراه خانواده و دوستان استراحت کردم. (۲)
  - استراحت کردم، اما مجبور بودم بخشی از کارم را در خانه انجام دهم. (۳)
  - مثل همیشه سرکار بودم. (۴)
۲. آخرین باری که به مسافرت رفتید چه زمانی بود؟
- در شش ماه گذشته. (۳)
  - در سال گذشته و قبل‌تر. (۴)
  - در هفته گذشته. (۲)
  - طی ۲۴ ساعت گذشته. (۱)
۳. بیشتر وقت خود را به چه کسانی می‌گذرانید؟
- دوستان. (۳)
  - پدر و مادر. (۱)
  - همسر. (۲)
  - رئیس و همکاران. (۴)
۴. کدامیک از موارد زیر بیشتر برای شما اتفاق می‌افتد؟
- تا نیمه‌های شب برای تفریح بیدار بمانید. (۱)
  - نگران فردا صبح و قرارهای کاری فردا باشید. (۲)
  - دلتان برای اتاق‌تان در خانه تنگ شود. (۳)
  - به خاطر مشغله کاری مسائل دیگر را فراموش کنید. (۴)
۵. وقتی که برای تعطیلات مرخصی گرفته‌اید کدام یک بیشترین احتمال وقوع را دارد؟
- جواب مکالمات کاری را نمی‌دهید. (۱)
  - شماره موبایل و پیجرتان را به همکارانتان می‌دهید. (۲)

- به فکر نقشه‌های کاری تان هستید. (۴)
  - سعی می‌کنید از مسائل محل کارتان خبر بگیرید. (۳)
  - ۶. آخرین باری که خریدی انجام دادید:
    - خرید تلفنی بوده و اجناس خریداری شده برای شما ارسال شده است. (۳)
    - آنقدر مشغول بوده‌اید که دوستانتان برای شما خرید کرده‌اند. (۴)
    - وقت کافی برای انتخاب آنچه می‌خواستید اختصاص دادید. (۲)
    - بعد از آن نیز برای تفریح با دوستانتان بیرون رفتید. (۱)
  - ۷. چند ساعت در هفته کار می‌کنید؟
    - ۰ تا ۱۶ ساعت. (۱)
    - ۱۷ تا ۳۵ ساعت. (۲)
    - ۳۶ تا ۴۷ ساعت. (۳)
    - ۴۸ ساعت یا بیشتر. (۴)
  - ۸. وقتی با دوستانتان هستید درباره چه مسائلی بیشتر گفت و گو می‌کنید؟
    - مسائل شخصی. (۲)
    - تفریح. (۱)
    - مسائل اقتصادی. (۳)
    - کار و برنامه‌های کاری. (۴)
- (۸ تا ۱۱ امتیاز):** شما از آن دسته افرادی هستید که به نظرشان کار کردن بی‌هوده و بی‌فایده است. به نظر شما زندگی بیش از آن ارزش دارد که لحظاتی را با کار کردن هدر دهید. مهم این است که خوش بگذرانید و لحظاتی به یاد ماندنی داشته باشید. البته آن نظریه تا زمانی قابل اجراست که پول کافی برای آن داشته باشید. بعد از آن تازه متوجه خواهید شد که دنیا از چه قرار است و کار کردن حداقل برای امرار معاش لازم است!

**(۱۲ تا ۱۵ امتیاز):** به نظر می‌رسد شما نگرش منفی نسبت به کار کردن نداشته باشید. اما چندان هم برای موفقیت و پیشبرد کارتان انرژی صرف نمی‌کنید. نکته مهم در همین جا نهفته است. اگر کارتان را با انرژی بیشتری انجام دهید هم علاقه‌مندی‌تان به آن بیشتر می‌شود و هم پیشرفت بیشتری خواهید داشت. به هر حال هیچ کس از پیشرفت بدش نمی‌آید. ولی هر چیزی نیازمند هزینه است که باید برای آن بپردازید و در این مورد هزینه لازم انرژی شخص شما است.

**(۱۶ تا ۲۲ امتیاز):** موقعیت و نگرش فعلی شما نسبت به کار و استراحت یک نگرش متعادل است. شما در محل کارتان بیش از حد لازم تلاش نمی‌کنید تا کمی هم انرژی برای تفریح باقی بماند. البته برای تفریح و استراحت نیز بیش از حد معمول وقت و هزینه نمی‌گذارید و در مجموع تعادلی بین این دو جنبه از زندگی شما برقرار است که از این بابت باید به شما تبریک گفت.

**(۲۳ تا ۲۸ امتیاز):** فعالیت کاری شما بیش از حد معمول است و برای شما کار اهمیت خاصی دارد. شما انرژی زیادی برای کارتان صرف می‌کنید؛ اما هر از چند گاهی هم فرصتی به خودتان می‌دهید تا از کار و هیاهوی آن دور باشید. البته به احتمال زیاد ذهن شما همیشه مشغول کار و موضوعات کاری است. حتی اگر در محیط کار نیز حضور فیزیکی نداشته باشید.

**(۲۹ تا ۳۲ امتیاز):** بهتر است کمی دست از کار بکشید و توضیحات ما را بخوانید. البته تا همینجا هم که فرصت پیدا کرده‌اید تست امروز ما را انجام دهید جای تعجب بسیار دارد. شما به احتمال بسیار زیاد از آن دسته افرادی هستید که خودشان را فدای کارشان می‌کنند و آنقدر انرژی صرف کار می‌کنند که دیگر برای فعالیت‌های دیگر وقت و انرژی باقی نمی‌ماند. اگر فعالیت کاری‌تان را کم نکنید، به احتمال زیاد طول عمر بلندی نخواهید داشت... دیگر انتخاب با خودتان است!

### ❖ ۵. تست خودسنجی مهارت‌های مدیریتی

همانگونه که در پرسشنامه زیر مشاهده می‌کنید رهبری یک گروه، فرآیند چند بعدی است. اگر در حال حاضر رهبری گروه را بر عهده دارید با استفاده از این تمرین خودآزمایی می‌توانید کیفیت روش‌های کاری و مهارت‌های خود را در اداره کردن افراد ارزیابی کنید. اگر عضو یک گروه کاری هستید، توانایی بالقوه خود برای پذیرش نقش رهبری را ارزیابی کنید. با صداقت و واقع بینی به سوالات پاسخ دهید.

#### تجزیه و تحلیل:

اکنون که به طور کامل به سوال‌های این خودآزمایی پاسخ داده‌اید، جمع امتیازات خود را حساب کنید. به پاسخ هرگز، امتیاز (۱)، گاهی اوقات امتیاز (۲)، اغلب، امتیاز (۳)، و همیشه، امتیاز (۴) بدهید. با خواندن ارزشیابی مربوطه می‌توانید عملکرد خود را ارزیابی کنید. فراموش نکنید که میزان موفقیت شما هر قدر که باشد باز هم جای بهبود و پیشرفت وجود دارد.

□ امتیاز ۶۳ - ۳۲: همگام با تغییرات حرکت نمی‌کنید. به دنبال راه‌هایی برای به روز کردن سبک مدیریت خود باشید.

□ امتیاز ۹۵ - ۶۴: برخی از صفات و ویژگی‌های فردی شما خوب هستند. در جهت رفع نقاط ضعف خود تلاش کنید.

□ امتیاز ۱۲۸ - ۹۶: مهارت و توانایی شما در رهبری بسیار خوب است، اما مغرور نشوید و به دنبال پیشرفت بیشتر در این زمینه باشید.

### ❖ ۶. تست خودسنجی وابستگی

به تدریج که بچه‌ها بزرگ می‌شوند یکی از مسائل مهمی که برای خانواده‌ها و خود آن‌ها پیش می‌آید، مسأله استقلال فردی است و به قول معروف اینکه هر کسی باید روی پای خودش بایستد. اما با شرایط فعلی در جامعه ما انگار این موضوع دیگر کم کم دارد فراموش می‌شود. حالا شما می‌دانید چقدر روی پای خودتان ایستاده‌اید؟ این تست جواب روشنی به این سؤال شما خواهد داد.

۱. آیا شما کماکان از حمایت‌های مالی خانواده و یا سرپرستان استفاده می‌کنید؟

بله، کاملاً (۰)

فقط غذا را با آن‌ها می‌خورم (۵)

گهگاه (۱۰)

به هیچ عنوان (۲۰)

۲. آیا شما به تنهایی به شهر یا کشور دیگری سفر کرده‌اید؟

بله (۵)

خیر (۰)

۳. وقتی شما یک سوسک در خانه می‌بینید، اولین کاری که انجام می‌دهید چیست؟

جیغ می‌کشم تا کسی بیاید و مرا نجات دهد! (۱۰)

سوسک را می‌کشم! (۰)

۴. وضعیت سکونت شما در حال حاضر چگونه است؟

با خانواده در یک محل (۲۰)

در یک خانه همراه با دوستان یا هم‌خانه (۵)

نزدیک خانواده (۱۰)



- در منزل شخصی (۰)
  - ۵. آیا شما در منزل از حیوانات خانگی نگهداری می‌کنید؟
    - من علاقه‌ای به این کار ندارم (۰)
    - خانواده‌ام به من اجازه این کار را نمی‌دهند (۵)
  - ۶. شما چطور برای خودتان غذا تهیه می‌کنید؟
    - دیگران برای من غذا تهیه می‌کنند (۱۰)
    - یا خودم تهیه می‌کنم و یا از رستوران (۰)
  - ۷. چه کسی برای شما لباس انتخاب می‌کند و می‌خرد؟
    - خودم می‌خرم با نظر دیگران (۵)
    - خودم می‌خرم با نظر شخصی (۰)
    - دیگران می‌خرند با نظر من (۱۰)
    - دیگران می‌خرند با نظر شخصی خودشان (۲۰)
  - ۸. کارهای سخت‌افزاری منزل را چه کسی انجام می‌دهد؟
    - تا آنجایی که بتوانم، شخص خودم (۰)
    - کسی که در این کارها سررشته دارد (۵)
    - پدرم (۲۰)
    - همه با همکاری هم (۱۰)
  - ۹. آیا شما آمادگی ازدواج دارید؟
    - بله (۱۰)
    - خیر (۰)
- (۰ تا ۴۰ امتیاز): به شما تبریک می‌گوییم. چون توانسته‌اید علی‌رغم مشکلات اجتماعی در کشور ما، استقلال‌تان را تا حد زیادی به دست بیاورید و از اتکا به دیگران کم کنید. چنانچه

خودتان شخصاً برای رسیدن به این درجه از استقلال تلاش کرده‌اید، باید بدانید بسیاری هستند که به این وضعیت شما غبطه می‌خورند. (مطمئن هستید جواب‌های درستی به سؤال‌ها داده‌اید؟!)

**(۴۵ تا ۸۰ امتیاز):** اگر چه شما هنوز تا اندازه‌ای برای زندگی به دیگران وابستگی دارید،

اما به نظر می‌رسد که برای رسیدن به استقلال فردی در حال تلاش هستید.

شما دوست دارید مستقل باشید، ولی به هر دلیل که می‌تواند از مشکلات اجتماعی گرفته تا تنبلی شخصی باشد، هنوز نتوانسته‌اید در این زمینه موفق باشید اما اگر سعی کنید حتماً در آینده موفق خواهید شد. البته وضعیت شما در حال حاضر خیلی هم بد به نظر نمی‌رسد، به هر حال پدر و مادر و دیگران برای همین، دوروبر شما هستند که در شرایط خاص شما را پشتیبانی و حمایت کنند! البته فقط در شرایط خاص!

**(۸۵ تا ۱۲۰ امتیاز):** خوب، با شما همدردی می‌کنیم دوست عزیز. می‌توانیم تقصیرها را

گردن اجتماع و فرهنگ بیندازیم. اما این واقعیت که شما به شدت به دیگران وابستگی دارید و بدون آن‌ها قادر نخواهید بود به زندگی‌تان ادامه دهید یک واقعیت تلخ است که نمی‌توان آن را انکار کرد. بهتر است سعی کنید بخشی از کارهایتان را خودتان انجام دهید. در غیر این صورت محال است بتوانید به اهداف شخصی‌تان در زندگی دست پیدا کنید!

## ❖ ۷. تست خودسنجی احساسات

افراد در شرایط مختلف زندگی احساس‌های متفاوتی دارند و طبیعی است که این احساس‌ها و عواطف تا حد بسیار زیادی از کنترل شخص خارج است؛ در شرایط بسیار خوب می‌توان این شرایط را پذیرفت و به زمان اجازه داد تا آنچه پیش آمده را به حالت عادی برگرداند. به هر حال، پذیرش احساس درونی، مستلزم آگاهی کامل از این احساس است این تست به شما می‌گوید که در حال حاضر چه احساسی کنترل شما را در دست دارد و بر دیگر

احساسات شما غالب است.

۱. اگر همین حالا یک لیوان شیشه‌ای را در ذهن‌تان مجسم کنید، این لیوان به کدام یک از موارد زیر شبیه‌تر است؟

نیمه پر است. (الف)

از پشت آن تصاویر مبهم و تار هستند. (ب)

شکسته است. (ج)

کثیف و پر از لکه است. (د)

۲. با آتش چگونه باید مبارزه کرد؟

آب. (الف)

آتش. (ب)

هر چیزی که دم دست باشد. (ج)

باید از زیبایی آن استفاده کرد. (د)

۳. در میان رنگ‌های زیر، کدام یک را در حال حاضر می‌پسندید؟

زرد یا سبز. (الف)

سفید یا خاکستری. (ب)

سیاه یا زرشکی. (ج)

ارغوانی یا نقره‌ای. (د)

۴. لبخند نشانه‌ای است از:

آرامش درونی. (الف)

تلاش برای هماهنگ شدن با محیط. (ب)

یک مشکل بزرگ. (ج)

نشاط و شادابی. (د)

۵. از میان نوشیدنی‌های زیر کدام را در حال حاضر ترجیح می‌دهید؟
- نوشابه. (الف)
  - آب. (ب)
  - هر چیزی باشد فرقی ندارد. (ج)
  - یک نوشیدنی انرژی‌زا. (د)
۶. از میان اشیای زیر کدام یک با وضعیت روحی شما در حال حاضر تناسب بیشتری دارد؟
- گل. (الف)
  - آئینه. (ب)
  - شمع. (ج)
  - توپ. (د)
۷. وقتی هیچ رنگی وجود نداشته باشد.
- از بوها می‌توان استفاده کرد. (الف)
  - هیچ وقت به این موضوع فکر نکرده‌ام. (ب)
  - همه چیز تهی است. (ج)
  - می‌توان به رنگها فکر کرد. (د)
۸. هر شب چقدر می‌خوابید؟
- هشت ساعت. (الف)
  - بستگی دارد. (ب)
  - پنج ساعت یا کمتر. (ج)
  - دوازده ساعت. (د)
۹. نظر شما درباره عکس چیست؟
- خوب هستند. (الف)

□ من در عکس‌ها خوب به نظر نمی‌رسم. (ب)

□ روح شما را تسخیر می‌کنند. (ج)

□ سرگرمی خوبی هستند. (د)

پس از پاسخ دادن به سوالات تعداد جواب‌های الف، ب، ج و د را محاسبه کنید و سپس توضیحات مربوطه را مطالعه کنید.

چنانچه بیشترین تعداد پاسخ‌های شما، جواب الف بوده است، باید گفت در حال حاضر شما یک احساس عادی و معمولی دارید. احتمالاً شما آنقدر مشغول کار و درگیری‌های زندگی هستید که تمام وقت و انرژی‌تان صرف آن‌ها می‌شود. به نظر می‌رسد شما فرد بدبینی هستید که به شدت تحت تأثیر منطق‌تان قرار دارید. بنابراین احساس غالب شما احساس اطمینان و توانایی است. شما در وضعیت روحی متعادلی قرار دارید و می‌توانید مسائل را به وضوح ببینید و مورد تحلیل قرار دهید. اما یادتان باشد، منطق به تنهایی راه‌گشای کار شما نیست. اگر احساس‌تان را کاملاً نادیده بگیرید، در آینده به شدت برای آنچه از دست داده‌اید تأسف خواهید خورد.

اما اگر بیشترین پاسخ‌های شما مورد ب را شامل می‌شده است شما هیچ احساس خاصی در حال حاضر ندارید. به عبارت دیگر احساس شما یک احساس خنثی است. اما این احتمال وجود دارد که در شرایط بحرانی کنترل احساسات‌تان از دست شما خارج شود. همچنین شما به جزئیات زندگی بی‌توجه شده‌اید و همه چیز را در یک کل خلاصه کرده‌اید. در مجموع شما کسل هستید و در زندگی هیچ موضوع جالبی پیدا نمی‌کنید، اما کماکان به منطق خود پای بند هستید. مشکل این است که وقتی احساسات شما بر منطق‌تان غلبه کند، دیگر نخواهید توانست اینگونه بی‌تفاوت از کنار همه چیز بگذرید و در این زمان است که دچار دوگانگی و تردید می‌شوید.

کسانی که بیشترین جواب‌هایشان مورد ج بوده است، در حال حاضر غمگین و افسرده

هستند و از یک موضوع خاص به شدت ناراحت می‌باشند. شما اندوه را درون خود احساس می‌کنید و این موضوع حتی برای دیگران نیز قابل حس است. به نظر می‌رسد شما اخیراً شرایط بسیار بدی را تجربه می‌کنید و در حال تلاش هستید تا از این شرایط خارج شوید. گاهی اوقات احساس تنهایی و پریشانی بر شما غالب می‌شود که به احساس افسردگی شما دامن می‌زند. حتی یک کلمه حرف اشتباه نیز می‌تواند نگرش شما نسبت به زندگی را به شدت تحت تأثیر منفی قرار دهد. اما یک توصیه کلی این است که اجازه ندهید بازی‌های کسانی که می‌آیند و می‌روند و نیز شعبده‌رو زگار شما را تا این اندازه تحت تأثیر قرار دهد. به قول معروف: زندگی همین است! و اما کسانی که بیشترین تعداد پاسخ‌ها را به جواب داده‌اند، در حال حاضر بسیار شاد و پرانرژی هستند و دوست دارند این انرژی را به هر دو شکل ممکن تخلیه کنند. این افراد در حال حاضر بر سرعت زندگی‌شان افزوده‌اند و این سرعت آن‌ها را تا حد جنون شاد می‌کند و این شادی برایشان بالاترین درجه اهمیت را دارد.

### ❖ ۸. تست خودسنجی کنجکاوی

اگر چه کنجکاوی همیشه یک صفت پسندیده محسوب می‌شود اما اگر از حد متعارف خود خارج شود دیگر آن قدرها هم پسندیده نخواهد بود. شما معمولاً با دوستان فضولتان چکار می‌کنید؟ بدون تردید سعی می‌کنید هر طور شده آن‌ها را از سر خودتان باز کنید، درست است؟ اما آیا می‌دانید خود شما چقدر دچار این مشکل هستید؟ این تست معلوم می‌کند شما تا چه اندازه کنجکاو هستید...!

۱. تصور کنید که صبح خواب مانده‌اید و دیرتان شده است. هنگام خروج از خانه صدای دعوای همسایه را می‌شنوید. آیا می‌ایستید تا ببینید موضوع از چه قرار است؟

بله (۱۰)

خیر (۰)

۲. با دوستان مشغول مکالمه تلفنی هستید که مجبور می‌شوید مدتی منتظر بمانید تا او به مکالمه دیگری که در انتظار است پاسخ دهد آیا وقتی برای ادامه مکالمه شما برمی‌گردد از او می‌پرسید چه کسی پشت خط منتظر بود؟

بله (۱۰)

خیر (۰)

۳. به منزل دوستان رفته‌اید و او برای انجام کاری از اتاق خارج می‌شود. روی میز او نامه‌ای جلب توجه می‌کند. آیا نگاهی به آن می‌اندازید؟

بله (۱۰)

خیر (۰)

۴. در اتوبوس یا تاکسی نشسته‌اید و فرد کناری شما مشغول مطالعه است. در این شرایط چه می‌کنید؟

مستقیماً به آنچه او مطالعه می‌کند خیره شده و شما هم همراه او مطالعه می‌کنید. (۱۰)

- هر از چند گاهی نگاهی دزدکی می‌اندازید تا ببینید او چه چیزی مطالعه می‌کند. (۵)
- کاملاً بی تفاوت رفتار می‌کنید. (۰)
۵. اگر شما بدانید که یکی از آشنایان رازی دارد، چه می‌کنید؟
- هر طور شده سعی می‌کنید سر از کار او درآورید. (۱۰)
- اگر صحبتی درباره آن پیش بیاید، کنجکاو می‌شوید. (۵)
- رازهای دیگران، مسائل شخصی آن‌هاست و سعی نمی‌کنید وارد حیطه خصوصی آن‌ها شوید. (۰)
۶. اگر جایی دعوا یا تصادفی اتفاق بیفتد، آیا نزدیک می‌شوید تا ببینید جریان از چه قرار است؟
- بله (۱۰)
- خیر (۰)
۷. اگر وارد رستورانی شوید و ببینید یکی از آشنایان با فرد غریبه‌ای آنجاست، آیا کنجکاو می‌شوید ببینید غریبه چه کسی است؟
- بله (۱۰)
- خیر (۰)
۸. آیا معمولاً درباره قیمت و محل خرید چیزهایی که دوستانتان می‌خرند پرس و جو می‌کنید؟
- بله (۱۰)
- خیر (۰)
۹. آیا تا به حال کیف دیگران را بدون اجازه‌شان جست و جو کرده‌اید؟
- بله (۱۰)
- خیر (۰)



۱۰. اگر رمز عبور شناسه دوستانتان را داشته باشید سری به ایمیل‌های آن‌ها می‌زنید؟

بله (۱۰)

خیر (۰)

(۰ تا ۳۰ امتیاز): شما به هیچ وجه اهل دخالت و فضولی در کارهای دیگران نیستید و این

یک امتیاز بزرگ برای شما محسوب می‌شود. شما احتمالاً فکر می‌کنید مسائل خصوصی دیگران برایتان جالب نیست و یا آنقدر به حیطة خصوصی آن‌ها اهمیت می‌دهید که خودتان را مجاز نمی‌دانید آن را مخدوش کنید. شاید هم آنقدر سرتان گرم است که وقت فکر کردن به مسائل دیگران را ندارید. به هر حال شما کاملاً به دیگران احترام می‌گذارید و در مورد مسائلی که به شما ارتباطی پیدا نمی‌کند کنجکاوی به خرج نمی‌دهید. اطرافیان شما معمولاً فکر می‌کنند می‌توانند به شما اطمینان کنند و شما نیز توقع متقابلی از آن‌ها دارید.

(۳۵ تا ۷۰ امتیاز): خوب شما طبیعتاً فرد کنجکاوی هستید، اما تلاش می‌کنید زیاد در

کارهای دیگران دخالت نکنید. اما گاهی اوقات این کنجکاوی آنقدر شدید است که نمی‌توانید جلوی خودتان را بگیرید و گهگاهی از راه خود خارج می‌شوید و سر کی به کار دیگران می‌کشید. اما خوشبختانه این کار همیشگی نیست. اگرچه کنجکاوی خوب و در مواردی لازم است، اما زیاده روی در آن می‌تواند شما را دچار دردسر کند. اکثر مردم دوست ندارند کسی در کارشان دخالت کند. بنابراین بهتر است کاری انجام ندهید که دوست ندارید دیگران نسبت به شما انجام دهند.

(۷۵ تا ۱۰۰ امتیاز): شما عاشق این هستید که همه چیز را درباره همه کس بدانید و برای

این کار هر چه از دستتان بریاید انجام می‌دهید. شما از آن دسته افراد هستید که مراقب دیگران هستند. فال گوش می‌ایستند و حتی بعضی مواقع مستقیماً از دیگران درباره مسائل خصوصی‌شان سؤال می‌کنند. اگر شما به عنوان فرد فضولی در جمع دوستان و آشنایانتان معروف نشده‌اید، احتمال اینکه چنین لقبی به شما اختصاص پیدا کند بسیار زیاد است.

کنجکاوی در وجود شما بسیار فراتر از حد متعارف آن وجود دارد و متأسفانه شما آن را معطوف به مسائل دیگران کرده‌اید که به هیچ وجه برایشان خوشایند نیست. اگر این روال ادامه پیدا کند، می‌توانید مطمئن باشید که سعی خواهند کرد فضولی‌های شما را هر طور شده جبران کنند!

### ❖ ۹. تست خودسنجی روابط اجتماعی

آیا شما به این نکته معتقدید که انسان موجودی اجتماعی است؟ اگر چه بسیاری به این موضوع کاملاً ایمان دارند و سعی می‌کنند روابط اجتماعی شان را دائماً گسترش دهند. در قطب مخالف نیز افراد دیگری قرار دارند که از اجتماع و دیگران گریزانند و تنهایی را به بودن در کنار دیگران ترجیح می‌دهند.

اگر شما نمی‌دانید در کجای این طیف گسترده قرار می‌گیرید. تست ما می‌تواند شما را در یافتن پاسخ کمک کند.

۱. وقتی شما در میان یک جمع شلوغ قرار می‌گیرید. معمولاً چه رفتاری نشان می‌دهید؟

تحت هر شرایطی ساکت می‌مانید. (۲۰)

سعی می‌کنید پرحرف‌ترین فرد جمع باشید. (۵)

معمولاً حرفی برای گفتن پیدا می‌کنید. (۱۵)

نظرات کوتاهی بیان می‌کنید. (۱۰)

۲. وقتی شما در کلاس درس هستید:

حرف می‌زنید تا معلم را عصبانی کنید. (۱۰)

در گوشه کلاس می‌نشینید. (۲۰)

زمانی که نیاز به کمک دارید حرف می‌زنید. (۱۵)

در ردیف عقب می‌نشینید تا هر قدر دوست دارید حرف بزنید. (۵)

۳. معمولاً وقت شما در منزل چگونه می‌گذرد؟
- تمام مدت مشغول صحبت کردن پای تلفن هستید. (۰)
  - در اینترنت چت می‌کنید. (۱۵)
  - در اتاقتان به موسیقی گوش می‌دهید. (۲۵)
  - معمولاً درباره مشکلات و مسائلی که پیش آمده صحبت می‌کنید. (۵)
۴. در انتخاب مدل لباس کدام مورد درباره شما صدق می‌کند؟
- از میان مدل‌های جدید و قدیم آنچه دوست داشته باشم انتخاب می‌کنم. (۱۰)
  - هر چیزی که پوشش محسوب شود کافی است! (۲۰)
  - آخرین مدل‌های روز را می‌خرم. (۰)
  - معمولاً از آنچه در جامعه مد است بی‌خبر هستم. (۱۵)
۵. اگر به یک مهمانی دعوت شوید که عده زیادی غریبه حضور دارند:
- حتماً می‌روم تا با افراد جدید آشنا شوم. (۰)
  - مهمانی؟ معلوم است که نخواهم رفت! (۲۵)
  - شاید بروم. به هر حال بهتر از ماندن در خانه است. (۱۰)
۶. در کدام یک از موقعیت‌های زیر احساس راحتی بیشتری می‌کنید؟
- مکان‌های شلوغ و پرجمعیت. (۱۰)
  - مکان‌هایی که به ندرت کسی را در آنجا ببینید. (۲۰)
  - مکان‌هایی که به جز آشنایان، افراد غریبه فراوان نباشند. (۱۵)
  - جایی که کاملاً تنها باشید. (۲۵)
۷. کدام رنگ را از میان رنگ‌های زیر ترجیح می‌دهید؟
- مشکی (۲۰)
  - خاکستری (۲۵)

□ قرمز (۱۵)

□ آبی (۱۰)

۸. معمولاً هر چند وقت یکبار با خانواده‌تان بیرون می‌روید؟

□ خیلی به ندرت (۲۵)

□ فقط وقتی قرار باشد به رستوران برویم (۲۰)

□ همیشه (۵)

□ گاهی اوقات (۱۰)

۹. در میان حیوانات زیر کدام یک را بیشتر دوست دارید؟

□ گربه (۲۵)

□ سگ (۱۰)

□ میمون (۰)

□ پرندگان (۵)

۱۰. شما معمولاً در برخورد با دیگران با چه مشخصه‌ای شناخته می‌شوید؟

□ دوستانه و صمیمی (۵)

□ خنده‌رو و بشاش (۰)

□ سرد و بی تفاوت (۲۰)

□ عبوس و گرفته (۲۵)

(۰ تا ۴۰ امتیاز): زندگی شما کاملاً شکل اجتماعی دارد و بدون دیگران و رابطه با آن‌ها شما تقریباً مریض خواهید شد. برای شما گذراندن وقت با دیگران یک امر حیاتی محسوب می‌شود و به هیچ وجه دوست ندارید تنها باشید. شما بودن در جاهای شلوغ را بسیار دوست دارید و در هر جمعی که قرار بگیرید آنقدر شلوغ می‌کنید که توجه همه حاضرین را جلب خواهید کرد. کسی که در وضعیت شماست کاملاً نسبت به افسردگی مصونیت دارد و این یک

خبر خوب برای شما محسوب می‌شود.

(۴۵ تا ۱۰۰ امتیاز): به نظر می‌رسد زندگی اجتماعی برای شما در درجه اول اهمیت قرار ندارد. البته این به این معنی نیست که شما از مردم متنفرید. فقط اینکه دوست ندارید همیشه و همه جا دور و برتان پر از افراد غریبه باشد و ترجیح می‌دهید حتی در شرایطی که این غریبه‌ها حضور دارند، فاصله‌تان با آن‌ها حفظ شود. اما در مجموع بودن با دیگران و در میان جمع را به تنهایی ترجیح می‌دهید. البته گاهی اوقات عکس این موضوع نیز اتفاق می‌افتد.

(۱۰۵ تا ۱۷۵ امتیاز): شما علاقه چندانی به دیگران و ارتباط داشتن با آن‌ها ندارید. شما هنوز به مرحله جامعه‌گریزی نرسیده‌اید؛ ولی به نظر می‌رسد فاصله چندان زیادی با آن ندارید. شما علاقه چندانی به جمع ندارید و بودن با دیگران برایتان کسالت‌بار است. اگر این رویه ادامه پیدا کند می‌تواند در نهایت منجر به انزوای کامل اجتماعی برای شما شود که به هیچ وجه وضعیت مطلوبی نیست.

(۱۸۰ تا ۲۳۵ امتیاز): شما کاملاً از جامعه، رفتارهای جمعی و بودن با دیگران بیزارید. احتمالاً اغلب اوقات در اتاق در بسته خودتان مشغول هستید و مفاهیمی چون مهمانی، گردش و تفریح با دوستان و خانواده برای شما مفاهیم غریب و نامأنوسی هستند. به هر حال این چیزها شما را راضی می‌کند، هیچ توضیحی نمی‌تواند شما را قانع کند که رویه‌تان را تغییر دهید. شاید نیم‌نگاهی به آینده، «جمعه» را در داستان رایبسون کروژوئه به یاد شما بیاورد...!

## تفاهم نامه با خود و خدا و خویشتر

اکنون که با عنایات و الطاف مستمر الهی با تواناییها و استعدادهای نهفته خویش آشنا گشتم و مهارتهای چندی برای بهتر زیستن را آموختم، احساس مسئولیت بیشتری در قبال رشد و کمال خویشترن و جامعه خود می نمایم و در پیشگاه قرآن کریم به خداوند قادر متعال که دانای آشکار و نهان است و نامش آرامش دل‌های خردمندان و یادش شفای دردهای جسم و جان، سوگند یاد می‌کنم که:

در هر موقعیتی از زندگی و در هر تصمیم‌گیری بحرانی به خوبی بر خود تسلط یابم و به درستی بیاندیشم و از تواناییهای درونی خویش نهایت استفاده را بنمایم.

پیش از برداشتن هر قدمی در زندگی هر چند کوچک و ناچیز، ابتدا برنامه ریزی نمایم و افق‌های دور و نزدیک آنرا پیش رو آورم تا بهترین تصمیم را بگیرم و بهترین یادگیری و پیشرفت علمی و عملی را داشته باشم. به سادگی در دام سارقان زمان نیافتم و لحظه لحظه عمر گرانبهای خویش را ارج نهم. الگوی زندگی متعادل اقتصادی را همواره در نظر داشته باشم و به عنوان مهارتی ارزشمند بدان بیاندیشم.

تعهد می‌نمایم که همواره به مقابله با فشارهای اجتماعی و روانی پردازم و جسم و روح خویش را بیهوده دستخوش ترس و تردید و افسردگی ننمایم و با انحرافات و اتفاقات ناخوشایند و با شکستها و استرسها برخوردی سازنده و مناسب داشته باشم.

من سوگند یاد می‌کنم که فرصتهای طلایی زندگی خود را از میان حوادث پیرامون، شناسایی کنم و با مهارتهای زمان‌شناسی و فرصت‌سازی، بهترین استفاده را از موهبت‌های الهی پیرامون خویش بنمایم. به سلامت جسمی و آداب پسندیده تغذیه‌ای و آرامش روح و روان خویش احساس تعهد می‌کنم و هرگز به علت مشغله‌های کاذب، تندرستی و بهداشت جسم و جان خود را به دست فراموشی نمی‌سپارم.

من با توکل به خدا و توسل به ائمه اطهار (ع) و معصومین مقرب درگاه الهی، با تمسک به عبادات و مناسک ارزشمند اسلامی و نیایش با پروردگار خویش خواهم توانست زندگی پربارتری بسازم و زمینه رشد و تعالی خویش را هموارتر نمایم.

## ❖ منابع و مأخذ

۱. آرام فرد، منصوره. (۱۳۸۰)، شوهر ایده آل. همشهری، سال نهم، شماره ۲۴۶۹.
۲. آنجلیس باربارا. دی، عشق و شور زندگی، ترجمه هادی ابراهیمی، تهران: انتشارات نسل نو اندیش ۱۳۸۳.
۳. استراده، پاتریک؛ سرمایه خوشبختی، ترجمه هوشیار رزم آزما، (۱۳۷۲)، تهران: بر.
۴. استرن، جولی مورگن، مدیریت جامع زمان، ترجمه: مهدی قراچه داغی تهران: انتشارات پیک بهار، ۱۳۸۰.
۵. اسکاول شاین فلورانس، دری مخفی به روی موفقیت، ترجمه شهلا المعی، تهران: المعی ۱۳۷۶.
۶. اسلامبولی پور الهام، جاده موفقیت زندگی، تهران: پارس نژاد ۱۳۸۱.
۷. اصلان پرویز مجید، چهار هزار و پانصد سخن، تهران: انتشارات فرشید ۱۳۷۳.
۸. اکبری ابوالقاسم، روشهای مطالعه و تحقیق و یادگیری و امتحان، تهران: نشر فیض کاشانی ۱۳۸۲.
۹. الصفار حسن، غلبه بر خوف، ترجمه محمد خاقانی، تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۶۶.
۱۰. ایرج پور، باقر؛ عقده‌های روانی، تهران: انتشارات آسیا، ۱۳۷۶.
۱۱. باترا پرمود - باترا وی جی - راههای ساده برای زندگی سعادت‌مند، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر نخستین ۱۳۸۰.

۱۲. با ترا پرمود، گوهرهای خرد برای زندگی شاد، ترجمه طوبی یکتایی، تهران: کتابسرای تندیس  
۱۳۸۲.
۱۳. باقی‌زاده رضا، رمز موفقیت بزرگان، قم: گاه سحر ۱۳۷۹.
۱۴. بلخاری، حسن، فن تحلیل سیاسی، تهران: حسن افرا ۱۳۸۱.
۱۵. بیان، علی. چگونه بهتر زیستن، تهران، نشر آیندگان، ۱۳۷۸.
۱۶. پاول ترور. ج - انرایت سیمون. ج، کنترل اضطراب و استرس، ترجمه حسن توزنده جانی -  
نسرین کمال پور، نیشابور: واحد انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی ۱۳۷۶.
۱۷. پورآقاسی، حسین، حکایت‌های بهره‌وری یا درس‌های زندگی، تهران: انتشارات امید فرزندگان،  
سال ۱۳۸۱.
۱۸. تألیف دبیرخانه شورای عالی جوانان، جوان و تجربه زندگی در اوقات فراغت، تهران: اسپید  
۱۳۷۹.
۱۹. تریسی برایان، رموز اعتماد به نفس، ترجمه اشرف رحمانی و کوروش طارمی، تهران:  
انتشارات راشین ۱۳۸۱.
۲۰. تریسی برایان، قورباغه را قورت بده!، ترجمه اشرف رحمانی - کوروش طارمی، تهران:  
انتشارات راشین ۱۳۸۲.
۲۱. تریسی برایان، مدیریت زمان، ترجمه: اشرف رحمانی، و کوروش طارمی، تهران: انتشارات  
راشین، ۱۳۸۱.
۲۲. تولن پاژ شانتال، تغذیه و رژیم غذایی، ترجمه: سید علی کشاورز، تهران: نشر الباب، ۱۳۸۱.
۲۳. جی راس، بحران، ترجمه فرخ لقا رئیس دانا، تهران: انتشارات قدیانی، ۱۳۸۲.
۲۴. خنیفر حسین، مهارت‌های برنامه ریزی در زندگی، تهران: فراشناختی اندیشه، ۱۳۸۲.
۲۵. خورشیدی عباس، روش‌های گفتمان و رفتار با فرزندان، تهران: نشر سیطرون، ۱۳۸۲.



## منابع و مأخذ / ۵۲۱

۲۶. خیابانی ناصر، مهارت‌های بهتر زیستن. تهران: سپند هنر، ۱۳۸۰.
۲۷. خیابانی ناصر، مهارت‌های زندگی برای بهتر زیستن، تهران: انتشارات شلاک ۱۳۸۱.
۲۸. دایر وین، دانش روزمره، ترجمه بهارک کاظمی، تهران: نشر بهجت، ۱۳۷۸.
۲۹. دایر وین، ۳۰ درس از موفقیت، ترجمه و تلخیص: ح - کامیار راد، ناشر: گردآورنده ۱۳۷۲.
۳۰. دایر وین، ۱۰ راز دستیابی به موفقیت و آرامش درونی، ترجمه سیما فرجی، تهران: نسل نو اندیش ۱۳۸۲.
۳۱. دلیو پرکی ویلیام، خودپنداری و موفقیت تحصیلی، ترجمه دکتر سید محمد میرکمالی، تهران: نشر سیطرون ۱۳۷۸.
۳۲. دل توویلا، روش ایجاد انگیزه در افراد، ترجمه احمدرضا اشرف العقلائی، تهران: نشر بصیر، ۱۳۷۷.
۳۳. دلجو شریعت، شیوه‌های یادگیری و مطالعه، تهران: مؤسسه تکوک زرین، ۱۳۸۱.
۳۴. دیانا، اس. وودرف، چگونه می‌توانید ۱۰۰ سال زندگی کنید؛ ترجمه لیلا فرجاد، تهران: پدر، ۱۳۷۴.
۳۵. رابنیز آنتونی، زندگی سالم، ترجمه محمدرضا آل یاسین، تهران: نشر هامون ۱۳۸۰.
۳۶. رابینسون، کارین هاگدن، اصول تغذیه، ترجمه: ناهید خلدی، تهران: نشر سالمی، ۱۳۸۰.
۳۷. راجر درک، تغییرات زندگی، ترجمه بهمن نجاریان و ایران داودی، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۷۹.
۳۸. رافمن نیرا - نبدات ویلیام - سوکی نیک دایان، آمادگی شغلی، ترجمه مرجان فرجی، تهران: انتشارات رشد ۱۳۸۱.
۳۹. رحمت نژاد حسین، اندیشه بزرگان، تهران: انتشارات جزیل ۱۳۷۹.
۴۰. ریاحی ابوالقاسم، موفق زیستن، تهران: انتشارات مهر تابان ۱۳۸۱.

۴۱. ریچ دوروتی، مهارت‌های اساسی زندگی، ترجمه: اکرم قیطاسی تهران: انتشارات صابرین ۱۳۸۲.
۴۲. زمانی، معصومه. (۱۳۸۰)، هفت رمز موفقیت. همشهری، سال نهم، شماره ۲۴۶۴.
۴۳. ساچ پنه‌لوپ، کتاب کوچک سلامت، ترجمه باجلان فرخی، تهران: انتشارات فراوان ۱۳۷۹.
۴۴. سازمان ملل متحد. اسکاپ، فعالیتهای اجتماعی برای زنان کم درآمد، ترجمه نوروز علی مهدی پور، تهران: انتشارات صنم، ۱۳۷۷.
۴۵. ستی راجیو، مدیریت برتر زمان ترجمه: نازلی سیدگرگانی، تهران: انتشارات نسل نواندیش، زمستان ۱۳۷۷.
۴۶. شرفی محمدرضا، با فرزندان خود چگونه رفتار کنیم؟ تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی ۱۳۷۱.
۴۷. شرفی محمدرضا، مشکلات تربیتی را چگونه حل کنیم؟ تهران: انتشارات تزکیه ۱۳۷۶.
۴۸. شفیق آبادی عبدالله، فنون تربیت کودک، تهران: انتشارات چهر ۱۳۷۹.
۴۹. شفیق آبادی، عبدالله. (۱۳۷۸)، نظریه‌های مشاوره و روان درمانی، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
۵۰. صادق، مریم، (۱۳۸۰)، کاهش اختلافات خانوادگی. همشهری، سال نهم، شماره ۲۴۰۵.
۵۱. صادقی ایرج، لحظه‌های سرنوشت ساز، تهران: نشر آتیه ۱۳۷۲.
۵۲. صافی قاسم، مقدمات و روشهای مطالعه و پژوهش، تهران: نشر ویرایش ۱۳۸۰.
۵۳. صالحی نادعلی، قصه دلبری و دلدادگی، قم: مهر امیرالمؤمنین ۱۳۸۱.
۵۴. صداقت محمدعارف، مهارت‌های زندگی، قم: مهر امیرالمؤمنین ۱۳۸۲.
۵۵. طارمیان فرهاد - ماهجویی ماهیار - فتحی طاهر، مهارت‌های زندگی، تهران: انتشارات تربیت ۱۳۷۸.

## منابع و ماخذ / ۵۲۳

۵۶. فاینشتاین، آلیس، درمان با ویتامین‌ها، ترجمه: حسین حقیر، تهران: انتشارات آفرینگان، ۱۳۸۲.
۵۷. فلاح، ویدا. (۱۳۸۰)، چگونه به خواسته‌هایمان برسیم؛ همشهری، سال نهم، شماره ۲۴۳۸.
۵۸. فلاحی منصور، هدیه، تهران: انتشارات محور ۱۳۸۲.
۵۹. فنواتی، اردشیر. (۱۳۸۰)، باورهای غلط. همشهری، سال نهم، شماره ۲۴۳۲.
۶۰. فیلد لیندا، ۵۷ نکته برای توانمندی زنان، ترجمه سپیده خلیلی تهران: انتشارات قدیانی ۱۳۸۲.
۶۱. فیلد لیندا، ۶۰ نکته برای زندگی بهتر، ترجمه سپیده خلیلی، تهران: انتشارات قدیانی ۱۳۸۱.
۶۲. کارت اسکات شری، ۱۰ قانون انسان بودن، ترجمه زکیه موسوی رضوی، تهران: نسل نواندیش ۱۳۸۲.
۶۳. کارسون ریچارد - بیلی جوزف، از سرعت زندگی خود بکاهید، ترجمه هاله موسوی رضوی تهران: انتشارات نسل نواندیش ۱۳۸۰.
۶۴. کارلسون، ریچارد. (۱۹۶۱)، از گاه کوه نسازید. ترجمه سهیلا موسوی. (۱۳۷۸)، تهران: نسل نواندیش.
۶۵. کارنکی، دیل. (۱۹۵۵)، آئین زندگی، ترجمه ریحانه جعفری، پروین قاسمی، تهران: پیمان، ۱۳۸۰.
۶۶. کاکو جویباری علی اصغر، تربیت شاهانه، تهران: پژوهشکده تعلیم و تربیت ۱۳۸۳.
۶۷. کاوی شون، ۷ عادت نوجوانان موفق، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: انتشارات پیک بهار ۱۳۸۰.
۶۸. کردی عبدالرضا، مبانی نواندیشی، نوآوری و خلاقیت، تهران: وزارت آموزش و پرورش، دفتر آموزش عمومی ۱۳۷۹.

۶۹. کلینکه کریس. ال، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: انتشارات اسپند هنر ۱۳۸۳.
۷۰. کمالی علیرضا، کیمیای عشق، قم: نجم الدین ۱۳۸۲.
۷۱. کیهان نیا اصغر، راز موفقیت در زندگی، تهران: نشر مادر ۱۳۸۲.
۷۲. گروه تألیف مؤسسه ذوالجناح، کتاب معارف همراه، تهران: انتشارات ذوالجناح ۱۳۸۱.
۷۳. لینبرگ مایکل، طریقت دل، ترجمه فرحناز آیت‌اللهی، یزد: انتشارات آرمان، ۱۳۷۶.
۷۴. ماتیوز، اندرو. (۱۹۴۸)، آخرین راز شاد زیستن. ترجمه وحید افضلی راد. تهران: تبریز، ۱۳۷۷.
۷۵. ماتیوز، اندرو، راز شاد زیستن. ترجمه وحید افضلی راد، تهران: تبریز، ۱۳۷۹.
۷۶. محبی امیرعلی، به سوی فردا، تهران: مؤسسه فرهنگ و دانش ۱۳۷۴.
۷۷. محدثی جواد، اخلاق معاشرت، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی قم ۱۳۸۲.
۷۸. محدثی، جواد، الفبای زندگی، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی ۱۳۸۲.
۷۹. مظلومی رجبعلی، بیائید به حرف بچه هایمان گوش کنیم، تهران: نشر آفاق ۱۳۶۴.
۸۰. مک ایزاک کن، ۳۲ کلید موفقیت، ترجمه مجید خلخالی زاویه، تهران: انتشارات نسل نو اندیش ۱۳۸۳.
۸۱. مک گرا، فیلیپ، (۱۹۹۹)، مهارت‌های زندگی. ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: بیکان، ۱۳۷۹.
۸۲. مک گرا فیلیپ، مهارت‌های زندگی، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر بیکان ۱۳۸۰.
۸۳. مکنزی، آلک، دامهای زمان، ترجمه غلامرضا خاکی، تهران: انتشارات سازمان بهره‌وری ایران، ۱۳۷۶.
۸۴. مکی آبادی، محمد. (۱۳۷۹)، خوشبختی دور نیست. همشهری، سال هشتم، شماره ۲۲۶۷.
۸۵. مورفی جوزف، روح و آرامش روان، ترجمه هوشیار رزم آرا، تهران: نشر سپنج ۱۳۷۸.
۸۶. مورفی ژوزف، تقویت و تمرکز فکر، ترجمه هوشیار - رزم آزما، تهران: سپنج ۱۳۷۸.

۸۷. مورگان، جان، آئین آداب و معاشرت. ترجمه جهانگیز افخمی، تهران: ارمغان، ۱۳۷۷.
۸۸. میرزائی، نجفعلی، اخلاق دانشجویی در اسلام، قم: انتشارات مدین ۱۳۷۳.
۸۹. می هر چارلز، ۱۰ راهبردها و مداخلات روانشناختی - تربیتی در مدارس، ترجمه رضا شریفی و ربایه نوری، تهران: انتشارات دانشگاه امام حسین ۱۳۸۳.
۹۰. ونیسنت پیل، نورمن. زندگی و چگونگی. ترجمه فریبا مقدم تهران: اوحدی، ۱۳۷۷.
۹۱. ویرجینا، بایارد، چگونه انسان بهتری باشیم. ترجمه ناهید فخرائی، تهران: نشر کتاب، ۱۳۵۳.
۹۲. ویلسون پاوول، کتاب کوچک آرامش، ترجمه باجلان فرخی، تهران: انتشارات فراروان ۱۳۷۹.
۹۳. ویلسون پاوول، ۱۵۰ نکته برای آرامش در کار، ترجمه سپیده خلیلی، تهران: انتشارات قدیانی ۱۳۸۱.
۹۴. ویلسون پاوول، ۱۵۰ نکته برای آسودگی خاطر، ترجمه سپیده خلیلی، تهران: انتشارات قدیانی ۱۳۸۱.
۹۵. هلیر رجینا - رابینسون کارل - شروود فیلیس، مهارتهای یادگیری، ترجمه: فاطمه فاضلی - احمدرضا شرف العقلائی، تهران: نشر بصیر ۱۳۷۸.
۹۶. یانگسون رابرت، کمکهای اولیه، ترجمه فرهاد همت خواه، تهران: انتشارات عصر کتاب، ۱۳۸۰.
۹۷. یلدا علیرضا - علویان سید مؤید، نکته‌ها، تهران: انتشارات جابر ۱۳۷۶.
1. Abbey. A (1982) Sex deffernces in attributions for friendly Behavior: Do males Misperceive female's friend lines? Journal of personality and social psychology.
  2. America top 300 job (1996): A complete Career Handbook. 5th edition. JIST works.
  3. American Cancer Society. (1985) Cancer facts and figures New York: Author.

4. American college testing program (1981). Career planing program Handbook, 1077.
5. Appalachia Eductional Lab (1990). Inc. worker trait Group keysort Deck. Bloomington IL: Mc Knight.
6. Baumeister, R. F. (1991) Meanings of life. New York: Guilford.
7. Boyes, william and Michael Melvin (1994) Macroeconomic, 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin.
8. Chaffee, John (1991). Tinking critically. 3rd ed. Boston: Houghton Mifflin.
9. Ellis. A., Anger (1987) - How to live with and without it. Secaucus. Nj: Citadel Press Flanigan.
10. Holroyd. K.A. & Guralnick, E. S. (1985) you can Make it back: coping with serious illness. New York: Facts on file publications.
11. Kavanaugh, R (1974) Facing death. Baltimore: Penguin.
12. Kaye, Beverly L (1997). Up is Not the only way: A gaide to developing workforce talent. Palo Alto, CA: Davies - Black Publishing.
13. Kushner, H. S. (1983). When bad things happen to good people. New York: Avon.

14. Life planing Education (1985): A Youth Deuelopment program. Center for population options washington D.C.
15. Livine, joseph s., and knneth R. Miller (1994). Biology: Discovering life. 2rd ed. Lexington, Mass: D.C. Health.
16. Melzack, R., & Wall, P. D. (1982). The Challenge of Pain. New York: Basic Books.
17. Moreaa, Daniel (1991). Take charge of Upur Career: How to Survive and Profit From a mid - carrear change. New York Kiplinger.
18. Patterson, Becky (1993). Concentration: strategies for Attaining focus. Dubuque, Iowa: Kendal Hunt.
19. Peterson. C. & Bossio, L.M. (1991). Health and optimism. New York: Free press.
20. Phillip C. Mc Graw, ph. D. (1999). Life strategies Doing what works, Doing what Matters, Hyperion, New York.
21. Piper, watty (1976). The little engine that Could. From the pony Engine by madel bargy. New york: Platt and Munk.
22. Smoller, B, & schulman' B. (1982). pain control : The Bethesda Program. Garden City, Ny: Doubedy.
23. Super, Donald E (1975). The psychology of careers. New York: Harper.

24. Tatelbaum, J. (1980). The Courage to grieve. New York: Lippincott & Growell.
25. Taylor. S. E (1994) Health psychology (3rd ed). New York. Mc Graw - Hill.
26. Usova, George. M. (1989). Efficient study strategies: skills for successful Learning Pacific Grove, Calif: Brooks / Cole.
27. World Health organization (1994) life skills Education for children and Adolescents in schools (WHO/MNH/PSF/93.7.A Rev.1).
28. World Health organization. (1994). The Development and Dissemination of life skills Education: An Overview C Who / ANH / PSF , 4.7).