





طراحی زندگی
دفتر دوم: مهارت خودآگاهی



فهرست

پیشگفتار ۱۳

فصل اول: چیستی و ویژگی‌ها ۱۹

- خودشناسی؛ آغاز مدیریت خویشتن ۲۱
- نام‌ها ۲۴
- چیستی ۲۴
- یک(تعریف ارسطو ۲۵
- دو(تعریف حکیم سبزواری ۲۶
- سه(تعریف از دیدگاه روان‌شناسان ۲۸
- چهار(تعریف جامع ۲۹
- ویژگی‌ها ۲۹
- یک(موجودی چند ساحتی ۲۹
- دو(زیربنای هیجان‌ها و شناخت‌ها ۳۱



- سه) موجودی پویا و در حال تغییر ۳۴
- چهار) مرکز فرماندهی تمام ابعاد وجود ۳۵

فصل دوم: تعریف خودشناسی ۳۷

- تعریف ۳۹
- تفاوت خودشناسی و خودآگاهی ۴۰
- روش‌های خودشناسی و خودآگاهی ۴۰
- تعریف مختصر «خودشناسی» ۴۱

فصل سوم: فواید و موانع خودشناسی ۴۵

- فواید خودشناسی ۴۶
- کارکرد نخست) راهی برای شناخت خدا ۴۶
- کارکرد دوم) راهی برای زندگی سعادتمدانه در دنیا ۴۸
- کارکرد سوم) شکوفایی استعدادهای درونی ۵۰

- کارکرد چهارم) خودسازی و اصلاح درون ۵۰ .|.
- کارکرد پنجم) سلامت جسم و روان ۵۰ .|.
- کارکرد ششم) تنظیم سطح انتظارات از خود ۵۱ .|.
- کارکرد هفتم) شناخت حقوق و مسئولیت‌ها ۵۱ .|.
- کارکرد هشتم) کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی ۵۱ .|.
- کارکرد نهم) افزایش استحکام روحی و روانی ۵۱ .|.
- کارکرد دهم) تسلط بر احساسات و مدیریت هیجانات ۵۲ .|.
- کارکرد یازدهم) شناخت نقاط قوت و ضعف ۵۲ .|.
- کارکرد دوازدهم) شناخت نیازهای واقعی و راه‌های تأمین آن‌ها ۵۲ .|.
- کارکرد سیزدهم) ایجاد بنیانی محکم برای زندگی ۵۲ .|.
- کارکرد چهاردهم) پایان دادن به گفت‌وگوهای زائد درونی ۵۳ .|.
- موانع خودشناسی ۵۳ .|.
- یک) کبر و غرور ۵۴ .|.
- دو) احساس حقارت ۵۵ .|.
- سه) ترس ۵۷ .|.
- چهار) مقایسه‌ی خود با دیگران ۵۹ .|.
- پنج) تنبلی ۶۱ .|.

فصل چهارم: رویکردها به خودشناسی • ۶۵

رویکرد دینی خودشناسی • ۶۷

رویکرد فلسفی • ۶۸

رویکرد عرفانی • ۶۹

رویکرد علمی • ۶۹

رویکرد ترکیبی • ۷۰

فصل پنجم: عوامل مؤثر در شکل‌گیری خود • ۷۱

عوامل زیستی (بیولوژیکی) • ۷۳

یک) وراثت • ۷۴

دو) شرایط بارداری و زایمان • ۷۴

سه) تغذیه و بهداشت در دوران کودکی • ۷۵

چهار) بیماری‌های مزمن در دوران کودکی • ۷۵

پنج) تأثیر ظاهر بر شخصیت • ۷۵

عوامل محیطی • ۷۶



یک) خانواده ۷۷ •|•

دو) گروه همسالان ۷۷ •|•

سه) نظام آموزشی و مدارس ۷۸ •|•

چهار) فرهنگ عمومی جامعه ۷۹ •|•

پنج) رسانه‌های ارتباط جمعی و فضای مجازی ۷۹ •|•

شش) شرایط سیاسی و اجتماعی ۸۰ •|•

هفت) شغل و طبقه اجتماعی ۸۰ •|•

هشت) محل یا موقعیت زندگی ۸۰ •|•

عوامل روانی ۸۱ •|•

یک) هوش و توانایی شناختی ۸۲ •|•

دو) اراده و قدرت تصمیم‌گیری ۸۲ •|•

عوامل معنوی ۸۲ •|•

یک) آرامش یا استرس؟ ۸۳ •|•

دو) خوش‌بینی یا بدبینی؟ ۸۳ •|•

سه) امید یا ناامیدی؟ ۸۴ •|•



فصل ششم: انواع خود و سطوح خودشناسی ۸۷

- انواع خود ۸۹
- یک (خود زیستی ۸۹
- دو (خود روانی ۹۱
- سه (خود اجتماعی ۹۲
- چهار (خود معنوی ۹۳
- سطوح خودشناسی ۹۵
- یک (سطح آشکار ۹۵
- دو (سطح نیمه پنهان ۹۶
- سه (سطح باطنی ۹۶

فصل هفتم: آشنایی با خود زیستی ۹۹

- دستگاه‌های بدن ۱۰۱
- تن انگاره و تأثیر آن بر هویت فرد ۱۰۴

- یک) برداشت؛ ادراک یا واقعیت؟ ۱۰۵
- دو) دوگانگی در تن‌انگاره‌ها ۱۰۶
- سه) فرایند شکل‌گیری تن‌انگاره‌ها ۱۰۸
- چهار) تن‌انگاره‌ها و بازتاب‌های فرهنگی ۱۱۱
- پنج) مدیریت بدن ۱۱۴

فصل هشتم: آشنایی با خود روانی ۱۲۵

- هوش و استعداد ۱۲۷
- یک) تعریف هوش و استعداد ۱۲۷
- دو) انواع هوش ۱۳۳
- سه) تفاوت هوش و استعداد ۱۴۰
- چهار) ابعاد و مؤلفه‌های هوش و استعداد ۱۴۲
- ذهن و تفکر ۱۴۴
- یک) ذهن ۱۴۴
- دو) افکار، باورها و طرح‌واره‌ها ۱۴۸
- سه) طرح‌واره‌ها؛ برنامه‌ریزی ذهن برای زندگی ۱۵۲

چهار) نگرش‌ها .|. ۱۶۸

پنج) تفکر .|. ۱۹۷

فصل نهم: صفات شخصیتی .|. ۲۴۳

ویژگی‌های اصلی .|. ۲۴۵

عوامل شکل‌گیری .|. ۲۴۶

انواع .|. ۲۴۷

یک) برون‌گرا و درون‌گرا .|. ۲۴۷

دو) منطقی و هیجانی .|. ۲۵۴

سه) سلطه‌جو و سلطه‌پذیر .|. ۲۵۹

چهار) مثبت‌گرا و منفی‌گرا .|. ۲۶۲

پنج) مستقل و وابسته .|. ۲۶۷

شش) جدی‌ها و بی‌خیال‌ها .|. ۲۷۲

هفت) شجاع و ترسو .|. ۲۷۷

هشت) شاداب و پژمرده .|. ۲۸۱

نه) آزاداندیش و متعصب .|. ۲۸۶

منابع .|. ۲۹۱

پیشگفتار

موفقیت، انگیزه‌ای بسیار مهم و همگانی است که از دیرباز تاکنون، غالب مردم برای دستیابی به آن، تلاش‌های فراوانی داشته‌اند. استفاده بهینه و قاعده‌مند از زمانی که در اختیار بشر نهاده شده، او را در رسیدن به سکوه‌های بلند پیروزی و موفقیت به پیش می‌برد. در واقع، مدیریت بهینه و هدفمند فرصت‌ها، پیش‌ران موفقیت آدمی در عرصه‌های مختلف زندگی او شمرده می‌شود.

تغییرات جهان مدرن حیات بشر را متفاوت از گذشته کرده است. ویژگی‌های این تغییرات عبارت‌اند از:

گستره وسیع؛ گستردگی تحولات در جهان و ایران به گونه‌ای است که تمام افراد را در برمی‌گیرد و همگی را کم یا بیش دستخوش مظاهر و دگرگونی‌های خود کرده است.

شتاب فراوان؛ سرعت خیره‌کننده تعاملات و ارتباطات به خصوص پس از خلق پدیده‌هایی از قبیل اینترنت، فیبر نوری، تکنولوژی نانو و هوش مصنوعی، شتاب منحصر به فردی به تغییرات جهان مدرن بخشیده است.

عمق زیاد؛ از منظر انسان‌شناسی، بینش، ارزش و کنش، سه بعد وجود آدمی است. بینش، عمیق‌ترین لایه وجودی انسان و پایه و مبنای وجود او است. در واقع، نوع نگاه انسان به جهان ماوراء، به خود و به دیگران، بینش‌های او است.

ارزش‌ها، تمایلات و گرایش‌های درونی است که بر وجود فرد حاکم است. کنش نیز سطحی‌ترین لایه وجودی انسان و به تعبیر دیگر، رفتارهای انسان است. در این بین، بینش‌ها و ارزش‌ها، کنش‌ها و رفتارهای هر فرد را شکل می‌دهد. تحولات و تغییرات حتی بینش‌های انسانی را تحت تأثیر خود قرار داده است. سرعت بالای تحولات در جهان امروز، نرخ تحولات شاخص و بنیادین علمی در سال ۲۰۲۳ را در تمام شاخه‌های علم به روز و ساعت رسانده است. شایسته است هم‌پا با رشد تغییرات جهانی، تغییرات را بپذیریم و با تغییراتی که دائماً روی می‌دهد نیز هماهنگ شده و تغییر مثبت یابیم. مهارت‌آموزی یکی از شاخص‌های مهم این تغییر است.

مهم‌ترین چیزی که در زندگی خصوصاً در جهان مدرن، به کار می‌آید، «مهارت‌ها»^۱ و شیوه‌های صحیح و موفقیت‌آمیز مواجهه با رویدادهای مختلف زندگی است. شمار بسیاری از افرادی که بر روی سیاره زمین سکونت دارند، معمولاً زندگی‌کردن را نیاموخته‌اند و پس از گذشت سالیانی از تولد، هنوز هم تجربه موفق‌تری از زندگی ندارند.

اگر برسید مهم‌ترین اشکال و ایراد ما در زندگی چیست، بی‌درنگ پاسخ می‌توان داد: «نیاموخته‌ایم درست زندگی کنیم»، از اصول زندگی درست آگاهی نداریم و برحسب عادت، زندگی را به حال خود رها کرده‌ایم. با امواج زندگی،

۱. تعریف سازمان بهداشت جهانی WHO: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌های روزمره زندگی کنار بیاید.

تعریف یونسف UNICEF: تغییر یا شکل‌دهی به رفتار که برقرارکننده توازن میان دانش، نگرش و مهارت باشد به گونه‌ای که منجر به بهداشت روانی شود.

از سال ۱۹۹۲، WHO و UNICEF طی بیانیه‌ای رسماً مهارت‌های ده‌گانه زندگی را طبق مدل زیر به جهانیان معرفی کرده و کشورها موظف به ارائه برنامه خود بر طبق آن شدند:

۱. مهارت تصمیم‌گیری Decision Making ، ۲. مهارت حل مسئله Solving Problem ، ۳. مهارت تفکر خلاق Creative Thinking ، ۴. مهارت تفکر نقاد Critical Thinking ، ۵. مهارت ارتباط موثر Effective Communications ، ۶. مهارت روابط میان فردی Interpersonal Relationship ، ۷. مهارت خودآگاهی Self-Awareness ، ۸. مهارت همدلی Empathy ، ۹. مهارت مواجهه با هیجان Coping with Emotions ، ۱۰. مهارت مواجهه با استرس Coping with Stress . (رک: آموزش مهارت‌های زندگی: راهنمای مدرس، لادن فتی و دیگران ، نشر میانکوشک، چاپ دوم، سال نشر ۱۳۹۵).

همانند پرگاه یا قطعه کوچک کاغذ، این سو و آن سو فرستاده می‌شویم. منفعل و واداده، خود را به دست موج‌های کوچک و بزرگ زندگی سپرده‌ایم. معمولاً داستان تکراری زندگی ما اینگونه است که در مواجهه با رویدادهای روزمره زندگی از دو وضعیت خارج نیستیم؛ یا کاملاً حسی و سلیقه‌ای و به دور از دلیل و منطق با رویدادها همراه می‌شویم یا اینکه در برابر برخی از پیشامدها، مقاومت می‌کنیم. در هر صورت می‌توان گفت زندگی را نیاموخته‌ایم. زندگی را یاد نگرفته‌ایم و از این رو، سختی می‌کشیم. بسیاری از تلخی‌ها و رنج‌هایی که در طول حیات خود با آن روبه رو می‌شویم، متأثر از نابلدی‌ها و نداشتن مهارت‌های لازم برای زندگی است. در صورتی که اگر اندکی وقت صرف کنیم، همت کنیم و مهارت‌های ضروری زیستن را که هم راحت و هم شیرین است بیاموزیم، بسیاری از ناگواری‌های زندگی به گوارایی و انبوهی از ناملایمات به امور ملایم تغییر می‌یابند. یاد می‌گیریم با سختی‌ها چگونه دست و پنجه نرم کنیم. مواجهه با سختی‌ها، مشکلات و ناکامی‌ها برایمان تا حدی راحت و حتی لذت‌بخش و شیرین می‌شود. کافی است «بیاموزیم و مهارت کسب کنیم».

اجازه بدهید مثالی بزنیم. هر یک از شناگری، رانندگی، نوازندگی، سخنوری و نیز نویسندگی مهارت هستند. شناگر حرفه‌ای کسی است که کاملاً از مهارت شناگری برخوردار بوده و این توانمندی را در وجودش ایجاد کرده است. همچنین راننده کارآموده به کسی گفته می‌شود که به مهارت رانندگی مسلط است و بی‌کسر و نقص به آن واقف شده است. اگر می‌خواهید نسبت به دیگران مؤثر باشید و در تعامل با دیگران ارتباط مفیدی داشته باشید، داشتن ارتباط مؤثر همانند شنا یا رانندگی یک مهارت و نیازمند آموختن است. اگر شکست خوردید و می‌خواهید شکست را تبدیل به پیروزی کنید، تردیدی نداشته باشید که تبدیل شکست به پیروزی یک مهارت است. مواجهه با مرگ و پدیده مرگ آگاهی نیز یک مهارت است. آدمی می‌تواند به گونه‌ای با مرگ مواجه شود که در زندگی برایش بهره‌های مثبتی به همراه داشته باشد. همچنین مقابله با

احساس تنهایی و افکار منفی نیز نیازمند دارا بودن مهارت‌های متناسب با آن است. طبعاً نداشتن چنین مهارتی شما را در احساسی آزادهنده به نام احساس تنهایی غوطه‌ور می‌سازد.

اکنون پرسش مهمی رخ می‌نمایاند و آن اینکه مهارت چیست؟ اصولاً به هنگام سخن از مهارت زیستن، چه معنا و مفهومی مقصود است؟ در پاسخ می‌بایست گفت واژه مهارت علیرغم کاربرد فراوان آن در گفته‌ها و نوشته‌های روزمره، بی‌نیاز از تعریف و مفهوم پردازی نیست.

معادل انگلیسی واژه مهارت Skill است. مهارت در فرهنگ‌نامه‌های فارسی به: «ماهر بودن، استادی، زیرکی، چابکی، زبردستی، چیره‌دستی، توانایی و رسایی در کار»^۱ معنا شده است. با دقت در تحلیل معنای «مهارت» به این واقعیت پی می‌بریم که هریک از انواع گوناگون مهارت‌ها، دو عنصر را شامل می‌شوند.

عنصر نخست: دانش و آگاهی^۲

دانستن مجموعه قوانین و قواعد مرتبط با هر مهارت که در کتاب یا دفترچه خاصی یا از طریق مربی دریافت می‌شود، شرط لازم برای دستیابی به مهارت است.

عنصر دوم: تمرین و عمل کردن^۳

بدون تمرین و عملیاتی کردن اصول آموخته شده، مهارتی شکل نمی‌گیرد؛ بمانند رانندگی که ترکیبی از داشتن یک سلسله قوانین به همراه تمرین رانندگی است.

هریک از این دو عنصر، نقش خاص خود را دارا است به گونه‌ای که مهارت، بدون دانش امکان‌پذیر نیست، چنانکه بدون تمرین نیز ناممکن است. این یک فرمول است که در تمام مهارت‌ها جاری می‌باشد:

۱. فرهنگ فارسی عمید، معین و دهخدا، ذیل واژه «مهارت».

2. Knowledge

3. Practice



بخش اول تمام مهارت‌ها، دانش‌ها و دانسته‌ها و بخش دوم آن تمرین و به صحته عمل آوردن آموخته‌ها است. این دو، هر کدام نقش خاص خود را دارند. البته باید نقش «عمل» را پررنگ‌تر و با اهمیت‌تر از جایگاه دانش و آگاهی دانست. هر یک از مهارت‌های ورزشی، مهارت‌های هنری، مهارت‌های شغلی، مهارت‌های ذهنی و نیز مهارت‌های حرکتی، مشتمل بر این دو بخش هستند. به عنوان مثال، کسب اطلاعات و آگاهی مرتبط با مهارت رانندگی به عنوان نخستین ویژگی و عنصر این مهارت است و ویژگی دومی که فرد را به راننده‌ای ماهر و زبردست تبدیل می‌کند، داشتن تمرین‌های منظم و مستمر است. در مهارت شناگری نیز، گام نخست، دانستن و داشتن علم و آگاهی کافی از قواعد و فنون شناگری و در گام بعدی، تمرین و تکرار قواعد آموخته شده، فرد را به شناگر حرفه‌ای تبدیل می‌کند.

عموماً ما خواهان افزودن دانسته‌ها هستیم و عطش و انگیزه کمتری برای عمل کردن داریم. گویا صرف دانستن را برای به زیستن و نیل به موفقیت کافی می‌دانیم. بیشتر دوست داریم بدانیم و کمتر اشتیاقی از خود برای عمل و تمرین نشان می‌دهیم. از این رو، با تأکید و اصرار بیان می‌شود آنچه در سراسر این کتاب که درواقع یک کتاب کاربردی است مشاهده می‌کنید، قواعد زیستن و نشان دادن مسیر و روش درست زندگی و زندگی درست است. اما آنچه اهمیت بیشتری دارد، عمل به این قواعد است:

زندگی زمانی طراحی و ساخته می‌شود که عمل کنید. انتخاب با شخص شماست هیچ کس نمی‌تواند برای دیگری زندگی‌اش را انتخاب کند. مهم‌ترین

اثرآفرینی در فرآیند انتخاب‌هایی که دائماً پیش روی نهاده می‌شود، از آن «تمرین» است؛ بنابراین با خودیاری و خودباوری، تمرین‌ها را باید جدی گرفت و بدان پایبند بود و در جریان و متن زندگی شبانه روز به کار بست. مجموعه حاضر با عنوان «طراحی زندگی» شامل چهار فاز اصلی می‌شود: فاز اول با عنوان «مدیریت خویشتن» و دربردارنده چهار بخش می‌باشد که عبارتند از:

- قدرت زمان (دفتر اول)
- مهارت خودآگاهی (دفتر دوم)
- مدیریت احساسات (دفتر سوم)
- شیوه‌های مواجهه با مسائل زندگی (دفتر چهارم)

■ فاز دوم با عنوان «مدیریت روابط خانوادگی یا خانواده موفق» و دربردارنده سه بخش می‌باشد که عبارتند از:

- زدواج (دفتر اول)
- روابط همسران (دفتر دوم)
- فرزندپروری (دفتر سوم)

■ فاز سوم با عنوان «مدیریت روابط اجتماعی»

■ فاز چهارم با عنوان «مدیریت معنوی»

در پایان لازم می‌دانم از همکاری تمام کسانی که جهت تهیه این مجموعه همراه بوده‌اند سپاسگزاری کنم. امید آن که این مجموعه بتواند در نظم بخشی به مسائل زندگی و کسب مهارت‌های لازم جهت زندگی بهتر، یار و یاور علاقمندان باشد.