





طراحی زندگی
دفتر سوم: مدیریت احساسات



فهرست

پیشگفتار ۱۳

فصل اول: اهمیت، ابعاد و آثار ۱۹

ابعاد هیجان ۲۳

آثار مدیریت درست هیجانات ۲۵

یک) سلامت ذهنی و روانی ۲۵

دو) ثبات روحی و روانی ۲۶

سه) ثبات شخصیت و پیش‌بینی‌پذیری ۲۶

چهار) بهبود روابط اجتماعی ۲۶

پنج) خودتنظیمی ۲۷

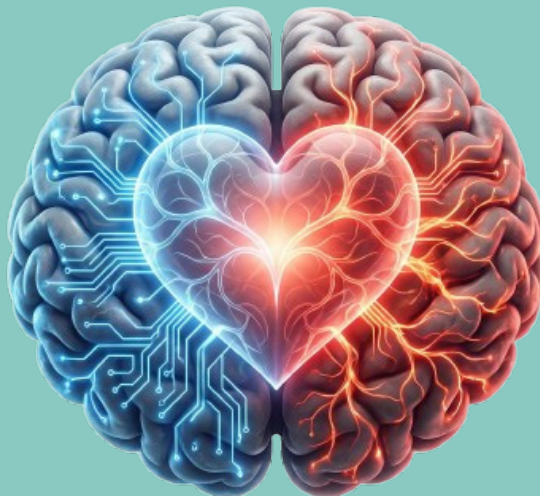
شش) خودکارآمدی ۲۷

هفت) رضایت از زندگی و شادکامی ۲۷

مدیریت هیجانات منفی ۲۸

یک) تغییر نگرش و بینش ۲۸

دو) مدیریت پیامدها ۲۹



- سه) آگاهی از عوامل محیطی و محرک‌ها ۲۹
- چهار) شناخت نگرش‌های سازنده هیجانات منفی ۲۹
- پنج) مدیریت رفتاری هیجانات ۳۰
- الف) شوخ‌طبعی؛ فاصله گرفتن از مشکلات با لبخند ۳۱
- ب) سکوت؛ مدیریت خشم و هیجان ۳۱
- ج) مشغول‌سازی ذهن؛ راهی برای مدیریت احساسات ۳۱
- د) مدیریت بینشی و رفتاری؛ تعادلی برای ذهن و احساسات ۳۲
- ه) ورزش؛ تعادلی میان جسم و ذهن ۳۲
- و) درد دل کردن؛ راهی برای سبک شدن ذهن و قلب ۳۲
- ز) گریه کردن؛ ابزار تخلیه و آرامش ۳۴

فصل دوم: مدیریت احساسات و هیجانات ۳۵

شادی ۳۸

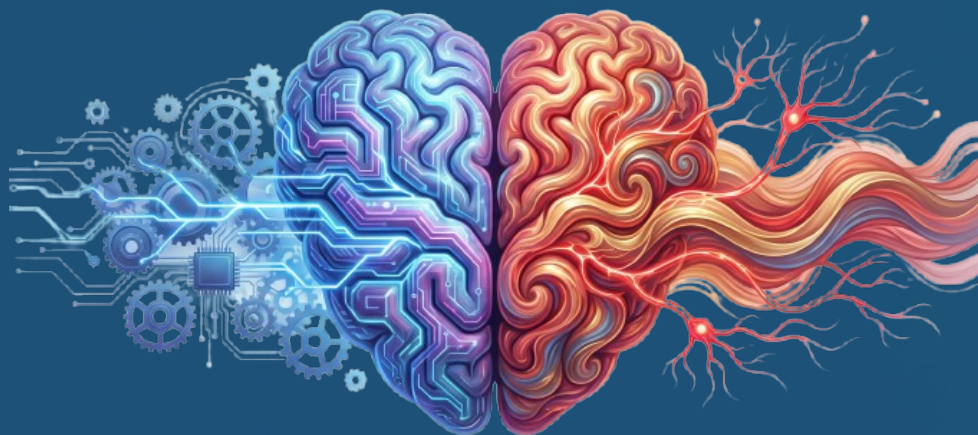
- یک) اهمیت و جایگاه ۳۸
- الف) تمایل ذاتی به شادی ۳۸
- ب) بخشی از لذت بردن از طبیعت ۳۹
- ج) موهبتی الهی و معجزه‌ای در دنیای امروز ۳۹
- دو) شادی از منظر دین ۴۱

- الف) از دیدگاه روایات ۴۱
- ب) از دیدگاه قرآن ۴۵
- ج) شادی مثبت و شادی منفی از نگاه قرآن ۴۸
- د) شادی از منظر روانشناسی ۵۳
- سه) تعریف شادی ۵۷
- چهار) آثار و کارکردها ۵۸
- کارکرد اول) نشاط روحی ۵۸
- کارکرد دوم) رشد و پیشرفت فردی ۵۹
- کارکرد سوم) امنیت اجتماعی ۵۹
- کارکرد چهارم) استحکام خانواده ۶۰
- کارکرد پنجم) سلامت جسمی ۶۰
- کارکرد ششم) ارتباطات اجتماعی گرم‌تر و مؤثرتر ۶۰
- کارکرد هفتم) یادگیری سریع‌تر و درک عمیق‌تر ۶۱
- پنج) عوامل شادی‌آفرین ۶۱
- عامل اول) کاهش سطح توقعات ۶۱
- عامل دوم) خوش‌بینی و شکرگزاری ۶۶
- عامل سوم) زندگی را همان‌گونه که هست، بپذیریم ۷۰
- عامل چهارم) عجل و نباشید ۷۷

- عامل پنجم) تغییر در یک نگاه ۷۸
- عامل ششم) مقایسه‌های سازنده یا مخرب ۸۰
- عامل هفتم) حذف «ای کاش» از زندگی ۸۲
- عامل هشتم) کار و مشغولیت ۸۲
- عامل نهم) اصلاح نگرش‌های غلط ۸۳
- عامل دهم) شاد کردن دیگران ۸۴
- عامل یازدهم) تکنیک‌های ساده برای شادی ۸۴

ترس ۸۸

- یک) اهمیت و جایگاه ۸۹
- دو) تعریف ۹۱
- سه) انواع ۹۳
- نوع اول) خودهراسی ۹۳
- نوع دوم) ترس از قضاوت دیگران ۹۵
- نوع سوم) ترس از جمع ۹۷
- نوع چهارم) ترس از ریسک کردن ۹۹
- نوع پنجم) ترس از آینده ۱۰۱
- نوع ششم) ترس از امر مجهول ۱۰۱
- نوع هفتم) مرگ‌هراسی ۱۰۲



نوع هشتم) ترس از انسان‌ها ۱۰۳ •
 نوع نهم) ترس‌های خاص؛ از تاریکی تا ارتفاع، از حیوانات تا بیماری ۱۰۴

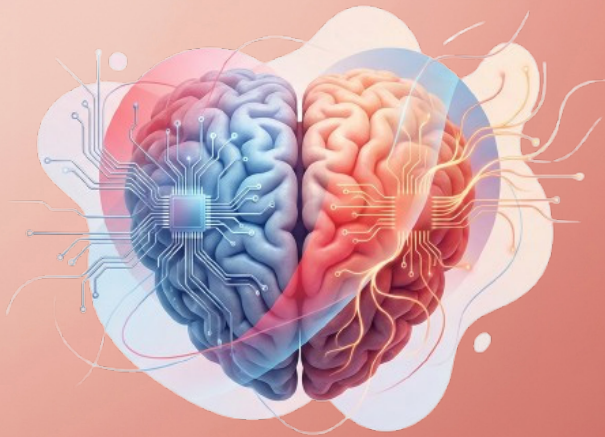
چهار) عوامل ۱۰۵ •
 عامل اول) شرطی شدن، زنجیره‌ای که کودک را درگیر می‌کند ۱۰۶ •
 عامل دوم) مشاهده و تقلید ۱۰۷ •
 عامل سوم) محبت افراطی و وابستگی ناسالم ۱۰۹ •
 عامل چهارم) تحقیر شدن یا تحقیر کردن ۱۱۰ •
 عامل پنجم) مشاهده‌ی صحنه‌های ترسناک ۱۱۳ •
 عامل ششم) عامل جسمی ۱۱۴ •
 عامل هفتم) دروغ‌گویی و هراس درونی ۱۱۴ •
 پنج) راهکارها ۱۱۷ •
 راهکار اول) تقویت اعتماد به نفس ۱۱۷ •
 راهکار دوم) پرهیز از مواجهه با صحنه‌های فجیع ۱۳۱ •
 راهکار سوم) مواجهه شدن با شرایط ترس ۱۳۲ •

خشم و پرخاشگری ۱۳۴ •
 یک) اهمیت و جایگاه ۱۳۴ •
 دو) تعریف خشم و پرخاشگری ۱۳۷ •



- سه) انواع خشم و پرخاشگری ۱۴۰
- الف) خشم کلامی و غیرکلامی ۱۴۰
- ب) خشم مستقیم و غیرمستقیم ۱۴۱
- ج) خشم ایزاری و خشم خصمانه ۱۴۱
- د) خشم فردی و جمعی ۱۴۲
- هـ) خشم فعال و خشم منفعل ۱۴۲
- و) خشم تأملی و خشم تکانشی ۱۴۲
- چهار) الگوهای ابراز خشم ۱۴۲
- الگوی اول) الگوی منفعلانه (مظلوم‌نمایی) ۱۴۳
- الگوی دوم) الگوی پرخاشگرانه ۱۴۴
- الگوی سوم) الگوی جرئت‌مندانه ۱۴۴
- پنج) آثار خشم و پرخاشگری ۱۴۵
- پیامد اول) مانعی در مسیر آرامش ۱۴۵
- پیامد دوم) ریشه‌ی فساد ۱۴۵
- پیامد سوم) مقدمه‌ی افسردگی ۱۴۵
- پیامد چهارم) عامل کینه و انتقام ۱۴۶
- پیامد پنجم) از بین‌برنده‌ی عقل ۱۴۶
- پیامد ششم) تضعیف‌کننده‌ی ایمان ۱۴۶

- پیامد هفتم) فجایع اجتماعی ۱۴۷ ••
- شش) عوامل و زمینه‌ها ۱۴۸ ••
- دسته نخست) عوامل ارثی، ژنتیکی و فیزیولوژیکی ۱۴۸ ••
- دسته دوم) عوامل روانشناختی ۱۵۱ ••
- دسته سوم) عوامل اجتماعی و محیطی ۱۵۴ ••
- هفت) مراحل بروز ۱۵۸ ••
- مرحله اول) جرقه‌های محیطی؛ آغاز خشم ۱۵۸ ••
- مرحله دوم) احساس ناخوشایند؛ آغاز تنش درونی ۱۵۸ ••
- مرحله سوم) ایجاد رنجش و دلخوری ۱۵۸ ••
- مرحله چهارم) خشم خفیف؛ نخستین جرقه پرخاش ۱۵۸ ••
- مرحله پنجم) خشم شدید؛ نقطه اوج ۱۵۹ ••
- مرحله ششم) پرخاشگری؛ انفجار خشم ۱۵۹ ••
- مرحله هفتم) پیامدهای خشم؛ تأثیرات آنی و بلندمدت ۱۵۹ ••
- هشت) راهکارهای مدیریت ۱۶۰ ••
- راهکار اول) اصلاح بینشی و شناختی ۱۶۰ ••
- راهکار دوم) تغافل ۱۶۳ ••
- راهکار سوم) به خود نگیرید! ۱۶۶ ••
- راهکار چهارم) تغییر مکان یا وضعیت ۱۶۸ ••



- راهکار پنجم) رفتار جراتمندانه ۱۷۰ •|•
راهکار ششم) تمرین گذشت و بخشش ۱۷۲ •|•

کینه و نفرت ۱۸۰ •|•

- یک) تعریف ۱۸۰ •|•
الف) مؤلفه‌های کینه و نفرت ۱۸۳ •|•
ب) کینه‌های فردی و اجتماعی ۱۸۶ •|•
دو) در قرآن و حدیث ۱۸۷ •|•
سه) راهکارها ۱۹۴ •|•
راهکار اول) اصلاح بینش خود ۱۹۴ •|•
راهکار دوم) آشکارسازی آگاهانه ۱۹۶ •|•

علاقه (شوق و گرایش) ۱۹۸ •|•

- یک) تعریف ۱۹۸ •|•
دو) کارکردهای عمده علاقه ۲۰۰ •|•
کارکرد اول) پیوند عالم درون و عالم بیرون ۲۰۰ •|•
کارکرد دوم) سوق دهنده به سمت تلاش و فعالیت ۲۰۱ •|•
کارکرد سوم) سرعت بخشیدن به تصمیم‌گیری ۲۰۲ •|•
کارکرد چهارم) زیربنای خلاقیت ۲۰۲ •|•
کارکرد پنجم) ارضای نیازهای درونی و حس دستیابی به اهداف ۲۰۲ •|•

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 زندگی کردن را نیاموخته‌اند و پس از گذشت سالیانی از تولد، هنوز هم تجربه موفقیتی 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، همانند پرکاه یا قطعه کوچک کاغذ، این سو و آن سو فرستاده می‌شویم. منفعل و واداده، خود را به دست موج‌های کوچک و بزرگ زندگی سپرده‌ایم.

۱. تعریف سازمان بهداشت جهانی WHO: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌های روزمره زندگی کنار بیاید.
تعریف یونیسف 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 برطبق 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 میانه‌کوشک، چاپ دوم، سال نشر ۱۳۹۵).

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 به‌صحنه 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 به‌زیستن 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:
- ازدواج (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