







**طراحی زندگی**  
**دفتر چهارم: مدیریت مسائل زندگی**



# فهرست

پیشگفتار ۱۵

## فصل اول؛ انگیزه ۲۱

اهمیت، تعریف و ابعاد انگیزه ۲۳

نظریه‌ها ۲۵

منابع انگیزه ۲۷

یک) نیازها و تمایلات ۲۷

دو) باورها و بینش‌ها ۲۹

چهار) شرایط محیطی؛ بسترهای پنهان انگیزه ۳۲

گونه‌های انگیزه ۳۳

یک) بی‌انگیزگی ۳۴

دو) کم‌انگیزگی ۳۴

سه) باانگیزگی ۳۵

چهار) پرانگیزگی ۳۷



### نشانه‌ها ۳۹

- یک) سخت‌کوشی و تلاش مستمر ۳۹
- دو) جدیت در عمل ۴۰
- سه) توانایی حل مسئله ۴۰
- چهار) خلاقیت در حل مسائل ۴۰
- پنج) لذت بردن از انجام کار ۴۱
- شش) مشارکت فعال ۴۱
- هفت) استمرار در انجام عمل ۴۱
- هشت) موفقیت بالا ۴۱
- نُه) پذیرش کارهای سخت ۴۲

### موانع ۴۴

- یک) سرزنش و تحقیر ۴۴
- دو) اجبار و فشار ۴۶
- سه) تنش‌های خانوادگی ۴۷
- الف) اضطراب، دشمن طبیعی انگیزه ۴۸
- ب) هدر رفتن انرژی روانی در تنش‌های بیهوده ۴۸
- چهار) برجسب زدن‌ها ۴۹
- پنج) بی‌توجهی و وقت نگذاشتن ۵۱

- تکنیک‌ها و راهکارها ..... ۵۳
- یک) تشویق متعادل ..... ۵۴
- الف) شناخت نیازهای واقعی؛ گام اول تشویق مؤثر ..... ۵۵
- ب) آثار و پیامدهای تشویق ..... ۵۸
- ج) اصول و قواعد تشویق ..... ۶۱
- دو) احساس کارآمدی ..... ۶۶
- الف) اقدامات ایجاد احساس کارآمدی ..... ۶۶
- ب) پیامدهای ایجاد احساس کارآمدی ..... ۸۰
- سه) انتخاب اهداف ارزشمند؛ نیروی محرکه انگیزه ..... ۸۶
- الف) کمک به انتخاب هدف و نیل به آن ..... ۸۶
- ب) تجسم و عینی سازی هدف ..... ۸۷
- ج) جذاب سازی هدف ..... ۸۸
- د) ایجاد معنا در هدف ..... ۸۹
- هـ) اهداف دست‌یافتنی و قابل تحقق ..... ۹۰
- و) متناسب سازی هدف با استعدادها و شرایط فردی ..... ۹۰
- ز) زمان بندی و تنظیم انتظارات ..... ۹۱
- ح) آموزش روش‌های عبور از موانع ..... ۹۳
- چهار) افزایش تجربه‌های موفق ..... ۹۵

- الف) تعریف کار متناسب با ظرفیت مخاطب ۹۶
- ب) یادآوری تجربه‌های موفق گذشته ۹۶
- ج) کمک به پیدا کردن نقاط مثبت زندگی مخاطب ۹۶
- د) نشان دادن ارتباط موفقیت با تلاش شخصی فرد ۹۷
- هـ) تغییر نگرش نسبت به شکست‌ها و تجربه‌های تلخ ۹۷
- پنج) تقویت حس کنجکاوی برای درک عمیق‌تر ۹۸
- الف) بازی؛ ابزاری قوی برای یادگیری ۹۸
- ب) پرسش‌ها را سرکوب نکنیم؛ ذهن را قانع کنیم ۹۸
- ج) آزمایش‌های عملی؛ لمس واقعیت با دست‌ها ۹۹
- د) پرسیدن به جای پاسخ دادن ۹۹
- هـ) مطالعه کتاب‌های شگفت‌انگیز ۹۹

## فصل دوم؛ رفتار و کنش ۱۰۱

- واژه‌شناسی رفتار و کنش ۱۰۳
- یک) رفتار ۱۰۳
- دو) کنش ۱۰۴
- سه) ساحت وجودی انسان ۱۰۵



- یک (بینش‌ها: زیربنای تفکر و نگرش انسان ۱۰۵ ••
- دو) ارزش‌ها: تعیین‌کننده بایدها و نبایدهای فرد ۱۰۶ ••
- سه) کنش‌ها: رفتار، بازتاب نهایی شخصیت انسان ۱۰۷ ••
- مبادی درونی فعل اختیاری: فهم عمیق‌تر از تصمیمات آگاهانه ۱۰۹ ••
- یک) تصور ۱۱۰ ••
- دو) تصدیق به فایده ۱۱۰ ••
- سه) شوق ۱۱۱ ••
- چهار) شوق مؤکد (انگیزه قوی) ۱۱۲ ••
- مدل سه‌لایه‌ای تصمیم‌گیری در عمل ارادی ۱۱۴ ••
- یک) دانسته‌ها ۱۱۴ ••
- دو) خواسته‌ها ۱۱۴ ••
- سه) تصمیم‌ها و انتخاب‌ها ۱۱۵ ••
- شناخت لایه‌های دانسته‌ها ۱۱۷ ••
- یک) ادراکات حسی ۱۱۷ ••
- دو) حافظه و ثبت اطلاعات حسی ۱۱۷ ••
- سه) ادراک عقلی و استدلالی ۱۱۷ ••
- چهار) ادراک شهودی و تجربیات درونی ۱۱۸ ••



مدیریت رفتار؛ کلید تغییر انتخاب‌های ما ۱۱۸

سه دستگاه درونی انسان ۱۲۱

## فصل سوم؛ شیوه‌های مواجهه با مسائل زندگی ۱۲۵

اهمیت و جایگاه ۱۲۷

انواع مسائل ۱۲۸

یک) مسائل ساده ۱۲۸

دو) مسائل نیمه‌پیچیده ۱۲۹

سه) مسائل پیچیده ۱۲۹

چهار) مسائل بسیار پیچیده ۱۲۹

عوامل پیچیده شدن مسائل زندگی ۱۳۱

یک) گسترش ارتباطات و شتاب تحولات جهانی ۱۳۱

دو) فضای مجازی؛ فرصت پیچیده‌کننده ۱۳۲

سه) درهم‌تنیدگی روابط انسانی ۱۳۲

گونه‌شناسی مسائل زندگی از نگاه دوم ۱۳۳

یک) مشکلات روزمره؛ آنچه هر روز با آن سر و کار داریم ۱۳۳

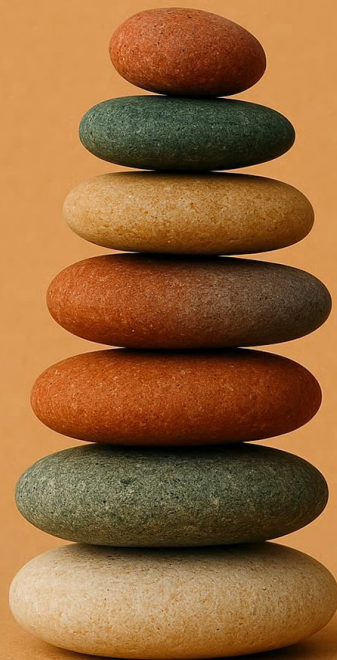
دو) مشکلات تحصیلی؛ از مشروطی تا بی‌حوصلگی ۱۳۴

- سه) مشکلات شغلی: از بیکاری تا بی‌انگیزگی ۱۳۴ .|.
- چهار) مشکلات خانوادگی: سنگینی سکوت در خانه ۱۳۴ .|.
- پنج) مشکلات تربیتی: فرزندان، آیینۀ دغدغه‌ها ۱۳۴ .|.
- شش) مشکلات اجتماعی: ناامنی در خیابان‌ها ۱۳۵ .|.
- هفت) مشکلات دوستانه: رفاقت‌هایی که گاهی تلخ می‌شوند ۱۳۵ .|.
- هشت) مشکلات درونی: زخم‌هایی که دیده نمی‌شوند ۱۳۵ .|.
- نه) مشکلات زیستی: آنچه از بدن شروع می‌شود ۱۳۵ .|.
- گونه‌های مواجهه ۱۳۶ .|.
- یک) مواجهۀ منفعلانه ۱۳۶ .|.
- جنبه اول) باورها ۱۳۷ .|.
- جنبه دوم) سبک‌های ارتباطی ۱۳۸ .|.
- جنبه سوم) رفتارها ۱۳۹ .|.
- جنبه چهارم) احساسات ۱۴۰ .|.
- دو) مواجهه پرخاشگرانه ۱۴۱ .|.
- جنبه اول) باورها ۱۴۱ .|.
- جنبه دوم) سبک‌های ارتباطی ۱۴۱ .|.
- جنبه سوم) رفتارها ۱۴۲ .|.
- جنبه چهارم) احساسات ۱۴۵ .|.

- سه) مواجهه جرأت‌مندانه ۱۴۶
- جنبه اول) باورها ۱۴۸
- جنبه دوم) سبک‌های ارتباطی ۱۵۰
- جنبه سوم) رفتارها ۱۵۲
- جنبه چهارم) احساسات ۱۵۲
- مفهوم‌شناسی ۱۶۱
- مؤلفه اول) شناخت؛ آگاهی، پایه حل مسئله ۱۶۱
- مؤلفه دوم) اقدام؛ دانش بدون عمل، بی‌ثمر است ۱۶۱
- مؤلفه سوم) ویژگی بهترین راه حل چیست؟ ۱۶۲
- مؤلفه چهارم) حل مسئله، یک فرآیند تدریجی است ۱۶۲
- مراحل و فرآیند حل مسأله ۱۶۳
- مرحله اول) پذیرش ۱۶۳
- مرحله سوم) باور به قدرت و توانمندی خویش ۱۶۸
- مرحله چهارم) شناخت دقیق مسئله ۱۷۲
- مرحله پنجم) اولویت‌بندی مسائل ۱۷۵
- ملاک اول) فوریت و اضطرار ۱۷۵
- ملاک دوم) میزان منفعت حل مسئله ۱۷۵
- ملاک سوم) دامنه تأثیرگذاری مشکل ۱۷۶



- ۱۷۶ • ملایک چهارم) قابلیت حل مسئله در کوتاه مدت
- ۱۷۶ • ملایک پنجم) میزان کنترل فرد بر مسئله
- ۱۷۸ • مرحله ششم) ارزیابی و سنجش دقیق مسئله
- ۱۸۱ • مرحله هفتم) ارزیابی تمام راه حل های ممکن
- ۱۸۳ • مرحله هشتم) انتخاب بهترین راه حل ها
- ۱۸۳ • مرحله نهم) تصمیم گیری
- ۱۹۱ • مرحله دهم) اقدام و اجرا
- ۱۹۴ • مرحله یازدهم) ارزیابی
- ۱۹۶ • شیوه های مواجهه با شکست
- ۱۹۷ • نکته اول) تعریف
- ۱۹۸ • نکته دوم) پذیرش شکست
- ۲۰۱ • نکته سوم) حکمت های شکست
- ۲۰۱ • حکمت نخست) غرور انسان را تعدیل می کند
- ۲۰۲ • حکمت دوم) نقاط ضعف انسان را آشکار می کند
- ۲۰۲ • حکمت سوم) درس صبوری و شکیبایی می دهد
- ۲۰۳ • حکمت چهارم) توجه به حیوانات
- ۲۰۵ • حکمت پنجم) ناامیدی ممنوع
- ۲۰۶ • حکمت ششم) شکست؛ پیامی از جانب جهان



نکته چهارم) رنج، یک قاعده در خلقت انسان    ۲۰۸    ••

علل پنهان شکست    ۲۱۰    ••

عامل اول) هدف اشتباه    ۲۱۰    ••

عامل دوم) روش اشتباه    ۲۱۳    ••

عامل سوم) شرایط اشتباه    ۲۱۵    ••

عامل چهارم) مسیر اشتباه    ۲۱۷    ••

عامل پنجم) ابزار اشتباه    ۲۱۸    ••

**منابع    ۲۲۱    ••**

## 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»<sup>۱</sup> 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 موفقیت از زندگی ندارند.

اگر بپرسید 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 پیرکاه 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

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: تغییری که 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 زیربیه 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 مؤثر 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).

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 روبه‌رو 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 احساسات تنهایی و افکار منفی نیز نیازمند دارا بودن مهارت‌های متناسب با آن است. طبعاً نداشتن چنین مهارتی شما را در احساسی آزاردهنده 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»<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup>**

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<sup>۳</sup>**

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 اثرافرینی 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 می باشد که عبارتند از:

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

■ فاز دوم با عنوان «مدیریت روابط خانوادگی یا خانواده موفق» و دربردارنده سه بخش می باشد 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 می دانم از همکاری تمام کسانی که جهت تهیه این مجموعه همراه بوده اند سپاسگزاری کنم. امید آن که این مجموعه بتواند در نظم بخشی به مسائل زندگی و کسب مهارت های لازم جهت زندگی بهتر، یار و یاور علاقمندان باشد.