

هنر، مهارت و اشتیاق برای خوب زیستن

مؤلفان:

دکتر ماریوش جلالی

فاطمه نوری

فاطمه بختیار



انتشارات پرسینا

سرشناسه	: جلالی، داریوش، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: هنر مهارت و اشتیاق برای خوب زیستن/مولفان داریوش جلالی، فاطمه نظری، فاطمهبرزکار.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۵۵۲ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 9786008874416
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی، Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	: مثبت‌نگری، Affirmations
شناسه افزوده	: نظری، فاطمه، ۱۳۶۹ -
شناسه افزوده	:برزکار، فاطمه، ۱۳۵۱ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ج ۷۷/ر ۲/۶۳۷ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی	: ۵۱۵۴۹۶۱

نام کتاب:	هنر مهارت و اشتیاق برای خوب زیستن
مؤلفان:	داریوش جلالی، فاطمه نظری، فاطمهبرزکار
طراح طرح‌های کتاب:	فاطمه مرادی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول - خرداد ۱۳۹۷
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۵۰۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۴۱-۶



به انتشارات ابن سینا پیوندید

<http://t.me/EntesharatEbnSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری، پلاک ۱۵۰، واحد ۵، غربی،

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

ایمیل: press.ebnesina@gmail.com - وبسایت: www.ebnesinapress.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۳۷۳۸۲۶۷-۶۱

نمایندگی‌های فروش:

۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	مشهد: انتشارات مجد دانش
۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹	ارومیه: شهر کتاب	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	اصفهان: کتابفروشی کیا
۰۷۱-۳۲۳۳۳۶۱۶	شیراز: بازار کتاب شیراز	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	کرمانشاه: جهان کتاب
۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱	قزوین: کتابفروشی ابن سینا
۰۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸	مشهد: فرانگیزش	۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی
۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	بابل: کتابفروشی ارجمند	۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	کرمانشاه: اندیشه
		۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	ساری: کتب پزشکی ارجمند

فهرست مطالب

۵	به جای مقدمه.....
۲۳	بخش اول: خود و خودشناسی.....
۲۷	۱- خودآگاهی.....
۵۷	۲- ذهن آگاهی.....
۸۵	۳- پذیرش.....
۱۰۵	۴- شفقت نسبت به خود.....
۱۱۹	بخش دوم: روان‌شناسی مثبت‌نگر و سبک زندگی.....
۱۲۱	۵- مثبت‌نگری.....
۱۳۵	۶- تاب‌آوری، سخت‌رویی و دلگرم‌سازی.....
۱۵۳	۷- معنویت و سبک زندگی اسلامی.....
۱۷۱	۸- زندگی دلخواه بر اساس ارزش‌های شخصی.....
۲۰۳	۹- آرزو کافی نیست، اشتیاق و مهارت نیز لازم است.....
۲۲۵	بخش سوم: جنبه‌های مختلف شناخت و اندیشه.....
۲۲۷	۱۰- اندیشه‌ورزی.....
۲۴۵	۱۱- تفکر خلاق و انتقادی.....
۲۶۷	۱۲- حل مسأله.....
۲۷۵	۱۳- تصمیم‌گیری.....
۲۹۱	بخش چهارم: بهداشت هیجانی.....
۲۹۵	۱۴- هیجان و هوش هیجانی.....
۳۰۹	۱۵- ناکامی و مدیریت خشم.....
۳۲۳	۱۶- مدیریت استرس.....
۳۴۹	۱۷- تحمل و کنار آمدن با سختی‌های زندگی.....
۳۷۱	بخش پنجم: ارتباطات بین فردی و اجتماعی.....
۳۷۵	۱۸- ارتباطات کلامی.....
۳۸۹	۱۹- ارتباطات غیرکلامی (زبان بدن).....
۴۰۵	۲۰- گوش دادن.....

۴۱۹	۲۱- ابراز وجود.....
۴۴۳	۲۲- مهارت‌های اجتماعی.....
۴۵۵	۲۳- همدلی و علاقه اجتماعی.....
۴۷۳	۲۴- رفتارهای جامعه‌پسند.....
۴۸۵	۲۵- انسان، طبیعت و محیط زیست (هوش محیط زیستی و سبز زیستن).....
۴۹۷	بخش ششم: حیطه ازدواج و خانواده.....
۴۹۹	۲۶- مهارت‌های زنashویی.....
۵۱۹	۲۷- فرزندپروری.....
۵۳۵	منابع.....
۵۴۵	نمایه.....

به جای مقدمه

ضرب المثل چینی

«در مسیری طولانی، هر لحظه یک قدم برداشتن بهترین کار است»

آیا زندگی و زندگی کردن غریزی است و یا اینکه نیاز به یادگیری دارد؟ آیا افراد به صورت غریزی می‌توانند مفهوم و معنای زندگی را درک کنند؟ و یا اینکه زندگی نیاز به آموختن دارد؟ و اگر زندگی نیاز به آموختن دارد، چیزهایی باید آموخته شوند؟ چگونه می‌توان به این سخن فرانکل که «طوری زندگی کن که گویی دومین بار است که زندگی می‌کنی و اشتباهاتی را که می‌خواهی مرتکب شوی قبلاً مرتکب شده‌ای»، نزدیک شد و بیشتر به بهره‌برداری از همین یک بار زندگی کردن، برد. شریعتی در جایی گفته است: «اکثریت مردم زندگی می‌کنند بدون اینکه نیازی داشته باشند به آنکه بدانند». چگونه می‌توان زندگی را فروخت؟ آیا زندگی نیاز به فروختن دارد یا خریدن فروخته است؟

یا شاید طرح چنین سئوالاتی بهتر بتواند شما را به جریان بحث زندگی کند: «کدام يك از افراد و یا چه گروهی از انسان‌ها باید به دنبال آموختن زندگی باشند؟». هم مطالعات علمی و هم تجربه نشان داده است که همه افرادی که به دنبال ادامه زندگی هستند و مایلند با ایجاد تغییرات، وضعیت نسبتاً بهتری برای خود به وجود آورند، نیازمند آموختن بهتر زندگی کردن و چیزهای مربوط به آن هستند. راجرز روان‌شناس معاصر گفته است: «سلامتی مقصد نیست، بلکه جاده‌ای بی‌انتهاست که هر فرد بخواهی می‌توانی در آن حرکت کنی و به پیش بروی». تاگور شاعر بزرگ هندی نیز با لحن شاعرانه خود گفته است: «مقصد حقیقی، رسیدن به کرانه نیست، بلکه کمالی است که پایانی ندارد».

بخش عمده «خوب زیستن» در گرو داشتن سلامت روانی است. سلامت روانی باعث می‌شود فرد خیلی راحت‌تر با دنیای درون و بیرون خود کنار بیاید و در پی حل و فصل مشکلات باشد و در صورت عدم حل شدن مشکلات، راحت‌تر بتواند آنها را بپذیرد. ولی سؤال این است که سلامت روانی چه هست و آن را چگونه بنگریم؟

می‌توانیم سلامت روانی را نوعی دارایی روانی، عاطفی و اجتماعی به حساب آوریم. آیا کسی را می‌شناسید که تمایلی به افزایش دارایی‌های خود نداشته باشد؟ هر فردی به دنبال این است که دارایی‌های خود را افزایش دهد. به طوری که انسان تا آخرین لحظات عمر خود که توانایی تلاش و فعالیت دارد به دنبال افزایش دارایی‌ها و سرمایه خودش است. البته تعریف این افزایش دارایی برای افراد مختلف فرق می‌کند. حالا که صحبت از دارایی و سرمایه شد، اجازه دهید، مثال‌های خود را بر روی حساب پس‌انداز افراد متمرکز کنیم. شخصی که مبالغ زیادی پس‌انداز در بانک دارد به دنبال این است که هر قدر می‌تواند، پس‌اندازش را افزایش دهد و توجه‌اش این است که هر قدر انسان دارا تر و غنی‌تر باشد، مطمئن‌تر و شکست‌ناپذیرتر است. ولی آیا شما فکر می‌کنید این فرد برای پس‌انداز کردن حد و مرزی می‌شناسد؟ حد و مرزی که وقتی به آن رسید، فکر کند برایش کافی است و یا وقتی به آن حد و مرز نزدیک شد آهنگ حرکت و پس‌اندازش را کندتر سازد. در مقابل شخصی که هیچ‌گونه پس‌اندازی ندارد به دنبال این است که مقداری پول برای خود پس‌انداز کند که سر احياناً مشکلی یا هزینه پیش‌بینی نشده‌ای برایش به وجود آمد بتواند با استفاده از این پس‌انداز مشکلاتش را حل کند. برخی افراد دیگر هم نه تنها پس‌اندازی ندارند، بلکه مقداری بدهی هم دارند. این افراد در حال حاضر بر فکر پس‌انداز نیستند، بلکه در فکر این هستند که کمی از هزینه و یا بدهی‌های خود را کم کنند.

به عبارت دیگر، کسی که در حال حاضر از وضعیت مالی و مالی خوبی برخوردار است، به دنبال فرصت یا فرصت‌هایی می‌گردد که هر قدر می‌تواند ثروتش را افزایش دهد. یعنی اگر سهام‌دار است، تعداد سهام خود را افزایش دهد و اگر کارخانه‌دار است، کارخانه را توسعه دهد. بطور کلی تولید بیشتری دایر نماید و اگر تاجر است سطوح تجاری خود را گسترش دهد. بنابراین، می‌بینیم افراد را هر سرمایه‌ای از وضعیت اقتصادی که باشند، برای اندوختن ثروت و کلاً به دست آوردن پول انگیزه‌های فراوانی دارند و برای تلاش مجدانه و حتی افراطی که برای به دست آوردن پول و ثروت از خود نشان می‌دهند، توجیهات خوبی دارند. با این وجود، انسان‌ها، به خصوص در جوامع کمتر توسعه یافته، اهمیت چندانی برای سلامت روانی خود قایل نیستند و خدماتی را که در راستای بهداشت روان انجام می‌شود، هدر دادن پول و تلف کردن وقت می‌دانند. در صورتی که همان‌طور که گفته شد، هر فردی با هر موقعیت شغلی و اقتصادی و در هر وضعیت سلامت روان به خدمات سلامت روان جهت ارتقاء سلامت روان خود نیازمند است. بر اساس آنچه گفته شد، می‌توان برای سلامت روان يك خط فرضی به شکل زیر ترسیم کرد:

شخص (۱)

شخص (۲)

شخص (۳)

(خط فرضی سطح پس انداز افراد) _____ شخص (۴)

شخص (۵)

شخص (۶)

شخص (۷)

خط فرضی سطح و وضعیت پس انداز افراد

در دیاگرام بالا مشاهده می‌شود، تعدادی از افراد در بالای خط فرضی سطح پس انداز قرار دارند، افرادی روی خط، و افرادی نیز زیر خط قرار گرفته‌اند. اگر بخواهیم شکل مزبور را با مثال اولیه که در خصوص ثروت و پول زدیم تبیین کنیم، خواهیم گفت: «افرادی که بالای خط فرضی قرار دارند کسانی هستند که در حال حاضر دارای پس انداز هستند. افرادی که روی خط قرار دارند، در حال حاضر نه پس اندازی دارند و نه بدهی، و افرادی که پایین خط قرار دارند، نه تنها هیچ گونه پس اندازی ندارند بلکه مقداری هم بدهی دارند». نکته مهم در مورد افراد این است که نه کسانی که بالای خط قرار دارند وضعیت مشابهی دارند و نه کسانی که پایین خط قرار دارند؛ یعنی در درون هر کدام از این حالت‌ها هم تفاوت‌هایی وجود دارد. به فرض مثال بالا، شخص (۱) پس انداز بیشتری نسبت به شخص (۲) و شخص (۳) دارد. همین طور شخص (۷) بدهی بیشتری نسبت به شخص (۶) و شخص (۵) دارد بنابراین همان طور که افراد فرضی بالا هر کدام با انگیزه‌ها و توجهات خاص خود در پی افزایش ثروت و یا دارایی پول هستند، در زمینه سلامت روان نیز باید چنین انگیزه و توجهی برای تمام افراد جامعه وجود داشته باشد. به طوری که اگر بخواهیم مثال فرضی بالا را در خصوص سلامت روان به کار ببریم باید بگوییم: اشخاص (۱، ۲، ۳) از نظر سلامت روان دارای پس انداز روانی هستند، شخص (۴) نه بدهی روانی دارد و نه سپرده روانی و اشخاص (۵، ۶، ۷) دارای بدهی روانی هستند. فردی که بر روی خط فرضی قرار دارد، اگرچه در حال حاضر هیچ گونه بدهی ندارد ولی با توجه به اینکه پس اندازی ندارد با کوچک‌ترین مشکل و یا هزینه روانی که برایش به وجود می‌آید بدهکار روانی خواهد شد و به زیر خط فرضی سقوط خواهد کرد. فردی که بالای

خط فرضی قرار دارد چون دارای مقداری پس انداز است، می تواند در مقابل بدهی ها و هزینه های احتمالی که برایش به وجود می آید مقداری مقاومت نشان دهد و به روی خط یا زیر خط سقوط نکند. بدیهی است، هر قدر این پس انداز بیشتر باشد افراد تحمل و مقاومت بیشتری می توانند در مقابل بدهی ها و هزینه های احتمالی داشته باشند و کسانی هم که روی خط فرضی قرار دارند از بیم افتادن به زیر خط در پی پس انداز کردن هستند. افرادی که زیر خط فرضی قرار دارند اگر چه نمی توانند با وضعیت فعلی خود پس اندازی داشته باشند ولی در پی به دست آوردن پولی هستند که بتوانند به وسیله آن بدهی های خود را پرداخت کنند، و اگر این کار به خوبی انجام دهند به زودی خواهند توانست نه تنها بدهی های خود را پرداخت کنند، بلکه مقداری پس انداز نیز داشته باشند.

این موضوع در رده سلامت روان نیز صدق می کند. یعنی می توانیم فضیلت ها، خصوصیات و ویژگی های روانی، مهارت ها، دور زدی، بین فردی، اجتماعی، مهارت های زندگی و اشتیاقی که افراد از آن برخوردارند را به عنوان پس انداز روانی نامداد کنیم و استرس های زندگی و کلیه مشکلات خانوادگی، شغلی، اجتماعی و فردی افراد را نیز به عنوان بدهی یا هزینه های روانی به حساب آوریم. بنابراین افرادی که دارای پس انداز روانی باشند می توانند به میزان بیشتری مشکلات مزبور مقابله کنند. از این رو، کتاب حاضر به دنبال آن است که برای افراد در هر سطحی که هست مقدار پس انداز روانی ایجاد کند. به طوری که کسی که در حال حاضر دارای پس انداز روانی است، مقدار آن را افزایش دهد و خودش را در حاشیه امنیت بیشتری قرار دهد. فردی که بر روی خط فرضی قرار دارد می تواند با مقداری پس انداز روانی خودش را به بالای خط برساند و در مقابل مشکلات و هزینه های روانی، استرس کمی مقاومت نشان دهد و یک دفعه به زیر خط سقوط نکند. کسی هم که زیر خط قرار دارد با به دست آوردن مقداری پس انداز روانی از بار مشکلات و هزینه های روانی خود بکاهد و به نزدیکی های خط فرضی برسد.

در جامعه و دنیایی با این حجم از تغییرات سریع و ناگهانی، دست روی دست گذاشتن و خود را به امان خدا رها کردن ما را به جایی نمی رساند، و لاجرم باید کاری کرد. ادعای مؤلفان به هیچ وجه این نیست که با خواندن این کتاب، همه مشکلات شان حل خواهد شد. ولی یقین داریم که خواندن این کتاب و کتاب های مشابه می تواند به «بهداشت زیستن» کمک کند و افراد با شناختی که از درون خود، دیگران و

دنیای اطراف به دست می‌آورند، به صورت «غنی‌تری زیستن»^۱ را تجربه کنند و به صورت سازگارانه‌تری با مشکلات‌شان روبه‌رو شوند. پس به مصداق این بیت مولانا: «آب دریا گر نتوان کشید هم به قدر تشنگی باید چشید».

کتاب حاضر علاوه بر اینکه با نثر ساده‌ای نوشته شده است، به میزان زیادی نیز احادیث، لطیفه، شعر، حکایت، ضرب‌المثل و سخنان بزرگان را در خود جای داده است. برای این کار دلایل خاص خودمان را داشته‌ایم: اولاً، با این روش راحت‌تر می‌توانستیم با مخاطب خود ارتباط برقرار نماییم. ثانیاً، این احادیث، حکایت، ضرب‌المثل‌ها و سخنان معانی عمیق‌تری از آنچه در نگاه اول در می‌یابیم در خود دارند. انسان قرن بیست و یکم به آسایش و راحتی رسیده است، و مقداری هم آرامش - البته نه صد در صد، ولی این آسایش موجب تنبلی او شده است. درست است که انسان مرزهای بسیار زیادی را در علم و فن‌آوری درنور دیده است، ولی شماها نشان می‌دهند انسان نسبت به گذشته‌ها تنبل‌تر شده است. راه‌ها و مسافت‌هایی را که قبلاً می‌پیمود تا به دیدار دوست یا آشنایی برود، تنها با گرفتن یک شماره تلفن و یا با ارسال یک پیام کوتاه (SMS) و آن هم برای مدت‌تر بودن تنها با یک پیام آماده که در دیفالت یا در فست گوشی‌اش آماده است حل کرده است. رفتن به یک بخانه، مراکز خرید و هزاران موقعیت فیزیکی و واقعی را با استفاده از یک دنیای مجازی به نام رایانه و اینترنت عرض کرده است. سرگرمی‌های واقعی خود را که در قالب بازی‌های پرتحرک نمود می‌یافت، با همان رایانه و البته «اتصال» اینترنت تهاتر کرده است. غذایی را که شامل آب‌گوشت، دشلمه، میرزا قاسمی، فسنجان، کشک و ... بود با فست‌فودها و ساندویچ عوض کرده است. بیشتر وقتش را به جای مطالعه و یا مشاهده پدیده‌های زیبایی‌های پیرامون به چت، ارسال پیام کوتاه، بلوتوث، بازی‌های رایانه‌ای و اخیراً شبکه‌های مجازی و اجتماعی می‌گذراند. زبانش نیز کوتاه، مختصر و بسیار ساده شده است؛ دیگر از نثر مُسجع، کلام آهنگین، شعر، حکایت، انیمه و جناس و غیره در سخن او خبری نیست. زبانش هم مثل غذایش، مثل ارتباطاتش، مثل سرگرمی‌هایش کوتاه و ساده شده است. به زبان محاوره حرف می‌زند، چون کمتر رسمیت دارد، و تکلف کمتری در آن است و «هشتگ» و «استیکرها» بیش از هر چیزی ذهن و زبانش را درگیر خود ساخته‌اند.

۱) چون «غنی‌زیستن» و «بهرتر زیستن» هدف آرمانی این کتاب به حساب می‌آید، در هر کجای کتاب که این واژه‌ها تکرار شده، به صورت ایتالیک و داخل گیومه نوشته شده است تا ذهن و توجه خواننده محترم را به هدف آرمانی کتاب برگرداند.

حال اینکه امثال ما (منظور مؤلف اول) انتظار داریم که او از تمامی این علایق و داشته‌های امروزی خود دست بردارد و دوباره سراغ همان علایق قدیمی برود، شاید کمی خودخواهی باشد و شاید هم کسی اصلاً به آن اهمیتی ندهد. ولی ما بیش از اینکه بخواهیم مخاطب خود را دچار «نوستالوژی» و غم غربت بکنیم که به یاد گذشته بیفتد و شاید هم افسوسی بخورد، قصدمان این است که با استفاده از احادیث، لطایف، حکایت‌ها و اشعار، لایه‌های عمیق‌تر ذهن او را تحت تأثیر قرار دهیم. این موضوع از آنجا ناشی می‌شود که روان‌شناسان دریافته‌اند که حکایت‌ها، اشعار و احادیث و کلاً سخنان موجز، دارای دو گونه معنا و کارکرد هستند. اولاً معنای ظاهری و سراسر است، ثانیاً معنای تلویحی و عمیق. در واقع، معانی سراسر است همین مفهوم است که ما به ظاهر از آنها درک می‌کنیم و به آن واکنش آنی و زودگذر نشان می‌دهیم - کاری به نوع واکنش که مثبت است یا منفی نداریم. نکته مهم این است که این واکنش ما بر اساس معانی ظاهری و رونبایی آن است. و توجه چندانی به لایه‌های عمیق‌تر آن نداریم. به همین دلیل است که انسان امروزی عموماً به همان بیان که از سخنان پر مغز و عمیق فراری است به همان میزان نیز از دستیابی به لایه‌های عمیق معانی دل بردرگزی اوقات عاجز است. از این رو، داستان‌های واقعی و اصیل خواننده چندانی ندارند، فیلم‌های هنری، موسیقی سنتی، هنر با اصالت کمتر خریدار دارند. به جای اینکه به دنبال اسامی و مفاهیم با مسما و تاریخی بگردیم، بیشتر دنبال کلاس هستیم. فروش فیلم‌های اصیل و آوانگارد زبان فارسی و یا هر زبان دیگر را با فروش فیلم‌های مبتذل، طنزهای آبکی مقایسه کنید و خودتان کلاه‌تان را قاضی کنید. «آقای فیلمی بگذارید که کمی بخیم و خستگی از تن مان درآید»، «به من چه ربطی داره که کارگردان یا نویسنده در فیلمش و یا کتابش من خواهد به من پیام منتقل کند». «به من چه! مگه من وقت اضافی یا اعصاب اضافی دارم که بدهم دست فلان کارگردان و یا فلان نویسنده؟! من می‌خوام سرگرم شوم!!» اما جنبه دوم اشعار، ضرب‌المثل‌ها، احادیث و غیره، به موقع کار خودشان را انجام می‌دهند و روی لایه‌های عمیق شخصیت و روان ما تأثیر می‌گذارند.

البته قصد راقم این سطور جمع بستن نیست، چون به فراست می‌داند که کتاب خوب، فیلم خوب، هنر خوب و کلاً حرف خوب در هر قالبی که باشد، مخاطبین خاص خودش را دارد. با این حال، به نظر می‌رسد خیلی از افراد حال و حوصله چندانی برای مطالعه کتاب و دیدن فیلم‌های هنری و جدی ندارند. البته نمی‌توان همه این مسایل را به صورت یک طرفه زیر سنوآل برد، چون سبک زندگی امروزی نیز واجد نکات ارزش‌مندی است که نسل‌های قبلی چندان از آن برخوردار نبودند. از جمله، حجم اطلاعات در

دسترس که بسیاری اوقات فرد می‌تواند اطلاعات مورد نیاز خود را به راحت‌ترین شکل ممکن و برخی اوقات صرفاً با همان یک دکمه رایانه یا اینترنت که قبلاً از آن انتقاد کردیم، به دست آورد. همچنین، تنوع در انواع و اقسام محصولات و از جمله محصولات فرهنگی نیز مزید بر علت شده است. سری به ویتترین کتاب‌فروشی‌ها یا وب سایت‌های عرضه‌کننده کتاب‌ها بپردازید تا متوجه شوید چقدر محصولات فرهنگی متنوع شده‌اند. این موضوع باعث نوعی حق انتخاب برای مخاطبین شده است و تعهد نویسندگان و عرضه‌کنندگان کتاب را نیز بیش از پیش به چالش کشیده است. بنابراین در این کتاب سعی کرده‌ایم با وجود آشنا بودن موضوع، با را از مرزهای معمول آن فراتر بگذاریم و از معرفی ساده مهارت‌های زندگی به سوی یک موضوع کامل‌تر و گسترده‌تر به منظور «بهتر و غنی‌تر زیستن» حرکت کنیم.

«غنی زیستن» یا «مز زیستن» به معنای آن نیست که در زندگی صرفاً احساسات مثبت داشته باشیم و به هر چیزی که می‌خواهیم رسید. بلکه «غنی زیستن» مانند طیف رنگ است که زمانی می‌گوییم یک رنگ کامل است که طیف کاملی از همه رنگ‌ها در آن وجود داشته باشند. به همین اعتبار نیز در زندگی کامل و «غنی زیستن» فرد تمام احساسات، مثبت و منفی، کامیابی و ناکامی و غیره را تجربه می‌نماید. برای رسیدن به این مقصود، موضوعاتی چند مورد توجه قرار گرفته است که در ادامه توضیح داده می‌شوند.

مهارت‌های خودیاری

روان‌شناسان و مشاوران حرفه‌ای به منظور مخاطب قرار دادن تعداد زیادی از افراد جامعه که امکان مشاوره و راهنمایی مستقیم را ندارند، روشی را ابداع کرده‌اند که با استفاده از آن می‌توان نکات و مهارت‌های مورد نظر مشاوره را با زبانی ساده‌تر و تحت عنوان مهارت‌های «خودیاری» به آنان منتقل کرد. اگرچه خدماتی که توسط یک متخصص حرفه‌ای ارائه می‌گردد از کیفیت بسیار بالایی برخوردار است، ولی محدودیت‌ها و مشکلات موجود برای استفاده از این خدمات، موجب مطرح شدن روش‌های جایگزین شده است. به همین دلیل، طی سال‌های اخیر تلاش متخصصان روان‌شناسی بر این بوده است که بتوانند با ساده‌نویسی، مخاطبین بیشتری را به منظور استفاده از یافته‌ها و دست‌آورد‌های روان‌شناسی جذب نمایند.

در طی یک قرن گذشته با وجود استیلای مکاتب و نظریه‌های گوناگون بر فضای روان‌شناسی و روش‌های متفاوتی که هر یک مطرح کرده‌اند، ولی یک موضوع همواره مورد توجه قرار گرفته است - آموزش

مهارت‌ها. در واقع، در تمامی این مکاتب، آموزش مهارت‌های روانی - آموزشی توانسته است خودش را به عنوان بخش بسیار مهم و ضروری مشاوره و هر گونه تغییر مطرح کند. بنابراین مطالب کتاب به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که چنین امکانی برای مخاطبین فراهم شود.

مهارت‌های زندگی

هر چند در طول پنجاه سال اخیر، بحث آموزش و یادگیری مهارت‌های جدید مطرح بوده است، ولی به نظر می‌رسد، بسته آموزشی سازمان جهانی بهداشت تحت عنوان «بسته آموزشی مهارت‌های زندگی» اولین بسته آموزشی فراگیر برای مخاطب عام بود که برای حداقل دو دهه، حال و هوای فضای آموزشی و روان‌شناسی را تحت تأثیر قرار داد. ذهنیت تألیف این کتاب نیز در ذهن نویسندگان (مؤلف اول) از همین بسته آموزشی شکل گرفته است.

تعریف‌های نسبتاً متنوعی پیرامون مهارت‌های زندگی ارائه شده است. این تعریف‌ها هر يك از زاویه خاصی به تعریف مهارت‌های زندگی پرداخته‌اند. به عنوان مثال، در یک تعریف عنوان شده است: «مهارت‌های زندگی در جهت ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی به کار می‌روند». البته اینکه خود توانایی‌های روانی - اجتماعی چه هستند و به چه کار می‌خورند نیز نیاز به توضیح دارد. توانایی‌های روانی - اجتماعی به آن دسته از توانایی‌هایی گفته می‌شود که به فرد در برابر مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌رسانند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند در رابطه با خودش، سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ، محیط زندگی و حتی محیط طبیعی مثبت و سازگارانه عمل کند. برخی از مهم‌ترین این مهارت‌ها به شرح زیرند:

- مهارت‌های مربوط به امرار معاش مانند اینکه چگونه فرد مشغول کاری شود.
 - مهارت‌های مراقبت از خود مانند مصرف غذاهای سالم، درست مسواک زدن و غیره.
 - مهارت‌هایی که برای پرداختن به موقعیت‌های پر خطر زندگی استفاده می‌شوند، مانند توانایی «نه گفتن» در مقابل فشار جمع در جهت عدم استفاده از سیگار یا مواد و سایر موارد.
- از این رو، می‌توان گفت که مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند به طور مؤثرتری با مقتضیات و کشمکش‌های

زندگی روبه‌رو شود. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی نیز افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و ارتقای سطح سلامت روان افراد است.

البته در دنیای واقعی و در زندگی واقعی، هزاران مهارت روانی - اجتماعی وجود دارند که انسان مجبور است به منظور سازگاری با شرایط و مقتضیاتی که با آنها روبه‌رو می‌شود استفاده کند، لیکن با توجه به نظر سازمان جهانی بهداشت، می‌توان کلیه این مهارت‌ها را تحت ۱۰ عنوان کلی تقسیم‌بندی کرد. در تقسیم‌بندی سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های خودشناسی، همدلی، ارتباط مؤثر، مهارت‌های اجتماعی و بین‌فری، حل مسأله، تصمیم‌گیری قاطعانه، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، کنترل هیجان و کنترل استرس مطرح شده‌اند که در متن کتاب به صورت مستقیم و غیرمستقیم به همگی آنها اشاره شده است. در عین حال، در کنار این مهارت‌های اصلی، برخی موضوعات و مهارت‌های دیگر که به نوعی با این مهارت‌ها در ارتباط هستند، با آنها هم‌پوشانی دارند و بهتر آن می‌شوند معرفی شده‌اند.

هوش هیجانی

طی بیست سال گذشته، موضوع هوش هیجانی مطرح شده که نه تنها دیدگاه روان‌شناسان را از اینکه تمامی موفقیت‌ها و شکست‌های انسان‌ها را صرفاً به هوش عقلی نسبت دهند تغییر داده است، بلکه آنان را تهییج کرده تا با جرأت بیشتری به مطالعه و معرفی هوش‌های اجتماعی، معنوی، فرهنگی، اقتصادی و غیره بپردازند.

هوش هیجانی آخرین تحول در زمینه فهم ارتباط میان تعقل و احساسات انسان است. علی‌رغم دیدگاه‌های قدیمی که انسان را صرفاً موجودی منطقی می‌پنداشتند و احساسات او را دور می‌کردند، نگاه واقع‌بینانه به ماهیت انسان نشان می‌دهد که انسان نه منطق صرف است و نه عاطفه صرف (احساس). بلکه ترکیبی از هر دوی این‌ها می‌باشد. بنابراین برای اینکه انسان بتواند با چالش‌های زندگی به خوبی مقابله نماید و سازگاری پیدا کند، نیاز به این دارد که توانایی‌های هیجانی و منطقی‌اش به خوبی و به صورت توانمند در کنار یکدیگر کار کنند.

نگاهی به دور و بر خود بیندازید؛ آدم‌هایی را که فکر می‌کنید در زندگی موفق و خوشبخت هستند لیست کنید. حالا بیایید و ببینید چند درصد از این آدم‌ها دارای تحصیلات دانشگاهی هستند. یا بیایید و آدم‌های تحصیل کرده اعم از کارمند، مهندس، پزشک و غیره را که در زندگی شغلی و خانوادگی خود موفق

نیستند لیست کنید. به جرأت می‌توانیم بگوییم تعداد زیادی مهندس، پزشک، روان‌شناس و کلاً متخصص وجود دارند که با وجود تحصیلات دانشگاهی و بهره‌هوشی دست‌کم بالاتر از حد متوسط، از اداره‌خانه خود عاجزند و توانایی ارتباط صمیمانه و مؤثر با همسر، فرزندان، همکاران و مردم را ندارند. یا مدیران بسیار باهوش و متخصصی که به علت عدم توانایی برقراری ارتباط مؤثر و مفید با زیردستان‌شان در شرف برکناری هستند و یا هنرمندانی که به لحاظ عدم درک شرایط اجتماعی - فرهنگی و عدم برقراری ارتباط مناسب با مخاطبین خود، به فکر کناره‌گیری از جامعه هنری هستند. روان‌شناسان به این گونه افراد «باهوش ابله» یا «سواد هیجانی» می‌گویند.

در اینجا دوباره همان قصه کهنه را تکرار می‌کنیم، و آن چیزی نیست جز این امید که ما می‌توانیم نه تنها با به کارگیری و حوه و سلف هوش هیجانی، زندگی بهتر، خانواده‌ای صمیمی‌تر، دوستانی واقعی‌تر و محیط غنی‌تری داشته باشیم، بلکه سعی کنیم این ویژگی‌ها را که در حکم مهارت‌های عملی و کاربردی هستند فرا بگیریم و در زندگی مان به‌کار برداریم. در مجموع، از بطن مهارت‌های کلی که در بالا به آنها اشاره شد، تعداد زیادی مهارت به دست آمده که امروزه از طریق مطالعه و آموزش در اختیار افراد قرار می‌گیرند. از جمله این مهارت‌ها می‌توان به خودآگاهی هیجانی، قاطعیت، حرمت نفس، خودشکوفایی، همدلی، روابط بین‌فردی، مسئولیت‌پذیری، انعطاف‌پذیری، حل مسأله، تحمل استرس، خوش‌بینی اشاره کرد که در متن کتاب به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به خصوص در خلال بخش‌های اول و چهارم مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

فضیلت‌ها و نگرش‌ها

برخی از ویژگی‌ها، خصوصیات، فضیلت‌ها و نگرش‌ها می‌توانند زندگی انسان‌ها را تا حدود زیادی تحت تأثیر خود قرار دهند. در روان‌شناسی مدرن به این خصوصیات و فضیلت‌ها، هوش اخلاقی، کیفیت‌ها و نگرش‌ها گفته می‌شود. به طوری که در بحث هوش اخلاقی، فضیلت‌هایی مانند همدلی، وجدان، خویشتن‌داری، احترام، مهربانی، شکیبایی و انصاف مطرح می‌شوند. البته در اینجا به لحاظ حفظ ساختار و محتوای کتاب، سعی شده است که مفهوم فضیلت ارسطویی مورد استفاده قرار گیرد؛ به اعتقاد ارسطو، فضیلت را می‌توان تعدیل هیجان توسط عقل و منطق تلقی کرد. درست همان موضوعی که درمان‌های شناختی - رفتاری به دنبال آن هستند: علل واقعی هیجانات و اعمال، رویدادهای بیرونی نیستند،

بلکه تفسیرهای ذهنی یا روانی از رویدادها علت اصلی هستند. همچنین این موضوع در مباحثی که در خلال مراقبه‌های ذهن‌آگاهی، کیفیت‌ها و نگرش‌هایی مانند پذیرش، غیرقضاوتی بودن، شکیبایی، اعتماد و جز این‌ها مطرح شده، به خصوص در بخش اول کتاب مورد توجه قرار گرفته است.

ذهن‌آگاهی به عنوان سبکی برای زندگی به حساب می‌آید که از تلفیق تمرین‌های مراقبه‌ای در زندگی روزمره حاصل می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا راحت‌تر بتوانند زندگی دلخواه خود را در پیش بگیرند. البته ذهن‌آگاهی نیز به عنوان یک سبک زندگی هم‌خوان با فطرت طبیعی انسان، قابلیت این را دارد که بر سیستم هیجانی، ادراک، یعنی افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه‌های آنان تأثیر بگذارد، نگاه آنان را نسبت به زندگی دگرگون کرده و کیفیت ارتباطات‌شان را با خود، دیگران و دنیا با پذیرشی شفقت‌آمیز و واقع‌بینانه ارتقاء بخشد. به همین دلیل در سرتاسر متن کتاب و به خصوص در بخش اول این موضوعات مورد توجه قرار گرفته‌اند.

زندگی و معنای زندگی

وقتی از خوب زندگی کردن یا «خوب زیستن» صحبت به میان می‌آید به معنای آن است که فرد از تمام ابعاد، جنبه‌ها و به قول فوتبالی‌ها از تمام طول، عرض و عمق زمین بازی استفاده کند. در این کتاب سعی شده است که مسیر «خوب زیستن» از میان دنیایی که ما نسبت به درون خودمان و چیزهای غیر قابل کنترل، پذیرش داشته باشیم و نسبت به دنیای بیرون تحت کنترل خودمان تعهد باشیم و به سمت زندگی دلخواه پیش برویم، انتخاب شود. در این مسیر، علاوه بر پذیرش دنیای بیرون و همچنین دنیای بیرون غیر قابل کنترل، ارزش‌های شخصی کاملاً روشن و شفاف هستند و ما برای رسیدن به سمت این ارزش‌های شخصی زندگی تمایل و اشتیاق لازم را داریم و از مهارت‌های کافی برخورداریم. این کنترل‌ها و مهارت‌ها نیز به نوبه خود تمام ابعاد زیستی - شناختی - هیجانی - اجتماعی و معنوی ما را پوشش می‌دهند و این امکان را فراهم می‌نمایند که با درون، بیرون، خانواده، جامعه و طبیعت و محیط زیست خود به شیوه مطلوب‌تری ارتباط برقرار سازیم. کما اینکه نیچه در کتاب «از حکمت شادان» می‌گوید: «زیستن چیست؟ از خود به دور افکندن مداوم آنچه در درون ما می‌میرد». در زبان و ادبیات فارسی نیز «زندگی» جایگاه رفیع و ممتازی دارد. اشعار زیر به خوبی معنای زندگی را منتقل می‌کنند. از جمله سیاوش کسرایی سروده است:

زندگی آتش‌گهی دیرنده پابرجاست
 گری فروزیش رقص هر شعله‌اش تا کرانه‌ها پیداست
 ورنه خاموش است و این خاموشی گناه ماست
 سهراب سپهری نیز که شاعر نقش و رنگ ایرانی‌ها و شاعر زندگی به حساب می‌آید، گفته است:

زندگی، راز بزرگی است که در ما جاریست
 زندگی فاصله آمدن و رفتن ماست
 رود دنیا جاریست
 زندگی، آشنایی کردن در این رود است
 وقت رفتن، همان غریبی که به هنگام ورود آمده‌ایم
 دست ما در کف این رود به دنبال چه می‌گردد؟
 هیچ!!!

زندگی، وزن نگاهی است که در خانه‌های می‌ماند
 شاید این حسرت بیهوده که بر دل دارد
 شعله گرمی امید تو را، خواهد کشت
 زندگی درک همین اکنون است
 زندگی شوق رسیدن به همان
 فردایی است، که نخواهد آمد
 تو نه در دیروزی، و نه در فردایی
 ظرف امروز، پر از بودن توست
 شاید این خنده که امروز، دریغش کردی
 آخرین فرصت همراهی با، امید است
 زندگی یاد غریبی است که در سینه خاک
 به جا می‌ماند

زندگی، سبزترین آیه، در اندیشه برگ
 زندگی، خاطر دریایی یک قطره، در آرامش رود
 زندگی، حس شکوفایی یک مزرعه، در باور بذر
 زندگی، باور دریاست در اندیشه ماهی، در تنگ

زندگی، ترجمه روشن خاک است، در آینه عشق
 زندگی، فهم نفهمیدن هاست
 زندگی، پنجره‌ای باز، به دنیای وجود
 زندگی، رسم پذیرایی از تقدیر است
 وزن خوش‌بختی من، وزن رضایت‌مندی ست
 زندگی، شاید شعر پدرم بود که خواند
 چای مادر، که مرا گرم نمود
 نان خواهر، که به ماهی‌ها داد
 زندگی شاید آن یخ‌دندی ست، که دریغش کردیم
 زندگی زمزمه پاک حد است، میان دو سکوت
 زندگی، خاطره‌آمان و رفاه است
 لحظه آمدن و رفتن ما، زندگی است
 من دلم می‌خواهد
 قدر این خاطره را دریابیم.



با وجود اینکه در این کتاب سعی شده است چهار موضوع - سوری بالا - مهارت‌های خودیاری، مهارت‌های زندگی، هوش هیجانی، فضیلت‌ها و نگرش‌ها - به ترتیب یکپارچه، منسجم و قابل فهم تنظیم شوند، اگر بخواهیم یک مفهوم محوری برای کتاب معرفی کنیم، احتمالاً «رفتار» بهترین واژه است. چون عمده مطالب کتاب پیرامون موضوع ارتباط نوشته شده است. این مطالب به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که موضوع را از روابط کاملاً درونی یعنی رابطه فرد با درون خودش شروع کرده‌اند و رفتن آن را به سمت رفتارهای بین فردی و اجتماعی و همچنین ارتباط انسان با محیط طبیعی و محیط زیست سوق داده‌اند و در پایان نیز ارتباط درون خانواده (مهارت‌های زناشویی و فرزندپروری) مطرح شده‌اند. از سوری دیگر، مطالب به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که به تمام جنبه‌های زیستی، روانی، اجتماعی، معنوی توجه کافی مبذول شود؛ این موضوع به صورت نمادین در جدول صفحه بعد ارائه شده است.

به هر حال، در کتاب حاضر نه تنها بسیاری از مهارت‌ها، بلکه تعدادی از کیفیت‌ها و حتی خصایل و فضیلت‌هایی که می‌توانند به «بهر و غنی زیستن» کمک کنند و امکان آموزش و یادگیری آنها به خصوص

از طریق مطالعه کتاب به صورت خودیاری امکان‌پذیر بوده است، معرفی شده‌اند. البته این مهارت‌ها به صورتی تنظیم و معرفی شده‌اند که به صورت توانمند ابعاد مختلف وجود انسان - زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی - و ابعاد مختلف ارتباط - درون، بیرون نزدیک و بیرون دور، جامعه و طبیعت - را پوشش دهند و یک بافت و زمینه جدیدی را برای «غنی‌تر زیستن» و «بهتر زندگی کردن» فراهم نمایند. ذکر این نکته نیز خالی از لطف نیست که در تمام متن کتاب، برخی از خصایل، فضیلت‌ها، کیفیت‌ها و مهارت‌ها به تناوب تکرار شده‌اند که سعی بر این بوده که این تکرار به گونه‌ای باشد که محتوای مطالب در نهایت یک بافت و زمینه منسجم را به لایه‌ها به وجود آورند و ارتباط بهتری با مخاطبین ایجاد کنند.

مطالب کتاب در ۶ بخش و ۲۷ فصل تنظیم شده‌اند که در هر بخش یکی از ستون‌های ارائه شده در جدول مورد توجه قرار گرفته است. این توجه البته به صورتی بوده که بر اساس ۵ بُعد مختلف انسان شکل بگیرد: ابعاد زیستی / جسمانی، شناختی، هیجانی، رفتاری / اجتماعی و معنوی / اخلاقی. در واقع، هر یک از این مهارت‌هایی که در فصل‌های کتاب معرفی شده‌اند، از تلاقی سطر و ستون‌های جدول به وجود آمده‌اند.

به این ترتیب، در بخش اول، مطالب مرتبط با ارتباط با درون مطرح شده‌اند و طی آن بر اساس ابعاد مختلف زیستی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و معنوی، عمدتاً موضوعات و کیفیت‌هایی مانند مزاج‌شناسی، خودشناسی، پذیرش و انعطاف‌پذیری، شفقت نسبت به خود مورد بحث قرار گرفته‌اند. بخش دوم، روان‌شناسی مثبت‌نگر و سبک زندگی اسلامی را مورد بررسی قرار داده است. در واقع، بخشی از بار معنایی کتاب در همین بخش و به خصوص فصل‌های هشتم و نهم گذاشته شده که طی آن ارزش‌ها، اشتیاق و مهارت‌های لازم برای حرکت به سوی زندگی معنادار و «بهتر زیستن» داده شود جای داده است. در بخش سوم، بر اساس ستون تلاقی بیرون درون با سطرهای جدول، شناخت و اندیشه‌ورزی را شکل داده‌اند که طی آن موضوعاتی مانند اندیشه‌ورزی، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، حل مسأله و تصمیم‌گیری مطرح شده‌اند. در بخش چهارم نیز بر اساس تلاقی بیرون درون با سطر بعد هیجانی، بهداشت هیجانی شکل گرفته است که طی آن، مهارت‌ها و کیفیت‌هایی مانند هیجان و هوش هیجانی، خودنظم‌بخشی، مدیریت هیجان، ناکامی و مدیریت خشم، مدیریت استرس، تحمل‌تنهایی، نگرانی و کمال‌گرایی معرفی شده‌اند. در بخش پنجم نیز بیرون نزدیک و بیرون دور که عمدتاً با سطرهای (ابعاد) رفتاری / اجتماعی

ارتباط دارند توضیح داده شده‌اند و طی آن مهارت‌هایی مانند روابط بین فردی (کلامی و غیرکلامی)، گوش دادن، ابراز وجود و رفتارهای جرأت‌مندانه، همدلی و علاقه اجتماعی، رفتارهای جامعه‌پسند و ارتباط انسان با طبیعت و محیط زیست مطرح شده‌اند. در بخش ششم نیز استفاده و کاربرد فضایل، کیفیت‌ها و مهارت‌ها در بیرون نزدیک یا در سطح خانواده مورد بررسی قرار گرفته و طی آن مهارت‌های مهم در زمینه حل و فصل تعارضات زناشویی و غنی‌تر کردن روابط زناشویی و فرزندپروری مطرح شده‌اند.

در مجموع، در این کتاب سعی کرده‌ایم علاوه بر تأکید بر ساده‌نویسی، با استفاده از زبان استعاره، تمثیل، ضرب‌المثل، شعر، در بسیاری اوقات با استفاده از طرح‌ها و تصاویر مناسب، ادراک مخاطب را از دریافت سطحی (شناخت سرد) به سمت لایه‌های عمیق‌تر ذهن (شناخت داغ) هدایت کنیم. امیدواریم در سطح شناخت سرد، اطلاعات و آگاهی صورت پذیرد و در سطح شناخت داغ نیز تا حدودی باعث ایجاد تجربه جدید برای مخاطبین شده باشد و از این طریق اگر نگوئیم فرصتی برای «بهتر زیستن»، دست‌کم فرصتی برای «متفاوت زیستن» پیدا کنند. بدین ترتیب، سعی بر این بوده که سطح مطالب طوری انتخاب شوند که به درد اغلب گروه‌های سنی اجتماعی جامعه بخورد و افراد مختلف بتوانند از مطالب کتاب بهره‌مند شوند. برای این منظور علاوه بر استفاده از صبر، مختلف زبان - شعر، تمثیل، ضرب‌المثل و غیره، در پایان هر موضوع یک فعالیت ارائه شده است که شما می‌توانید با چند لحظه یا نهایتاً چند دقیقه وقت گذاشتن، علاوه بر فهم مطالب قبلی، مسیر خودتان را به عنوان ادامه کتاب هموار سازید. ضمناً در متن فصل‌های اولیه کتاب، یک پرسشنامه ساده و مختصر برای بررسی موضوع مورد بحث ارائه شده است. شما خواننده محترم می‌توانید با تکمیل کردن پرسشنامه نه تنها وضعیت فعلی خود را در نظر آن ویژگی یا مهارت بررسی کنید، بلکه می‌توانید در پایان که خواندن کتاب به اتمام رسید یک بار دیگر با تکمیل پرسشنامه و مقایسه نتیجه آن با دفعه اول، تغییرات به وجود آمده در سطح مهارت یا ویژگی خود را مورد بررسی قرار دهید.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، هر چند موضوعات، مهارت‌ها و عمده مطالب گفته شده در کتاب تازگی ندارند، ولی سعی مؤلفان بر این بوده که مطالب قبلی در یک قالب و ساختار جدیدتر که احتمالاً با لایه‌های زیرین ذهن ارتباط قوی‌تری پیدا می‌کنند، به رشته تحریر درآیند. راقم این سطور همیشه اولین و سخت‌گیرترین منتقد خودش بوده و هست؛ با این حال، از اساتید محترم، دانشجویان عزیز و همه

خوانندگان گرامی استدعا دارد، با نظرات کارشناسی و حرفه‌ای خود، امکان غنی‌تر کردن کتاب را برای چاپ‌های بعدی فراهم نمایند.

در پایان جا دارد، مراتب سپاس و قدردانی خود را از خانم‌ها فاطمه نظری و فاطمهبرزکار همکاران محترم خودم در مرکز مشاوره تبسم (شهرکرد) که در تهیه و تنظیم مطالب کتاب اینجانب را یاری کردند و سرکار خانم فاطمه صادقی که با خوش‌فکری و تیزبینی طرح‌های کتاب را تهیه کردند، اعلام نمایم. همچنین از آقای حسین افشار مدیر محترم انتشارات ابن‌سینا و همکاران‌شان که مانند چند سال اخیر مشوق اینجانب بود - و امکان چاپ کتاب را فراهم کردند، صمیمانه قدردانی و تشکر می‌کنم.

شهرکرد: همسایه آسمان‌ها (مرکز مشاوره تبسم)

داریوش جلالی - اسفندماه ۱۳۹۶