



گذرگاه کامیابی

فرآیند رشد و تکامل

(جلد سوم)

محمدنور امین فر

گذرگاه کامیابی (جلد سوم) فرآیند رشد و تکامل

سرشناسه: امین فر، محمدنور.

عنوان و نام پدیدآور: گذرگاه کامیابی (جلد سوم) / فرآیند رشد و تکامل / محمدنور امین فر.

مشخصات نشر: بندرعباس. نشر سمت روشن کلمه، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص. ۱۴/۵ در ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۷-۷ / دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۴-۶ / ج: ۱

۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۵-۳ / ج: ۲ / ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۶-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه.

مناجات: ج. ۱. فرآیند رشد و تکامل.

موضوع: خودسازی

Self-actualization (Psychology)

راه و رسم زندگی

Conduct of life

رشد شخصیت

Personality development

موفقیت - دستنامه ها

Success -- Handbooks, manuals, etc.

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۲۲۵۴۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا



نویسنده: محمدنور امین فر

ناشر: سمت روشن کلمه

مدیر مسئول: یداله شهرجو

مدیر اجرایی: هانا زارعی

شابک جلد سوم: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۶-۰

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۹۶-۰۷-۷

صفحه آرا: زهرا عاشوری

طراح جلد: صدیقه غلامی

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۴۰۲

چاپ و صحافی: ایرانیان

شمسارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۵/۰۰۰ تومان

بندرعباس، چهارراه فاطمیه، خیابان شرعی
شمالی، کوچه جاودان ۴، پشت کلینیک
دندانپزشکی مهرگان، ساختمان پارسا، طبقه دوم
تلفن: ۰۷۶۳۲۲۱۰۵۱۷ - ۰۹۱۷۳۶۵۷۰۵۰

Samtroshan@gmail.com
instagram.com/samt_roshan
www.samteroshan.com

حق چاپ محفوظ است

پیشگفتار	۷
مقدمه‌ی استاد عبدالواحد معتمد	۱۱
فصل نهم: مهارت حل مسئله، مدیریت بحران	۱۵
فصل دهم: مهارت جرأت‌مندی	۳۹
فصل یازدهم: مهارت تصمیم‌گیری و انتخاب درست	۶۵
فصل دوازدهم: مهارت سپاسگزاری و زیبایی	۸۵
فصل سیزدهم: مهارت‌های تفکری	۱۱۹

• پیشگفتار

هم اکنون مقارن با چندمین اصلاح این کتاب روح نویسندگی ام پنج سالگی خود را با چاپ سومین کتاب (کتاب حاضر) جشن خواهد گرفت. در سال‌های اخیر دوران تحول، حاصل مطالعات و تجارب بهبود فردی پیشنهادات زیادی جهت برگزاری کارگاه مهارت‌های زندگی داده می‌شد اما ترجیح دادم آموزش و برگزاری دوره را به بعد از چاپ این کتاب ارجاع دهم. محتوای این کتاب علاوه بر برداشت از کتاب‌های نویسندگان موفق تجارب، درک مفهومی و چالش طلبی شخصی در جهت یادگیری مهارت‌ها بوده است. از آنجا که علاوه بر مهارت‌های زندگی سازمان بهداشت جهانی مطالب کتاب به سمت بومی شدن مهارت‌ها پیش رفته؛ در نهایت مهارت‌های تکمیلی چون هدف‌گذاری، برنامه ریزی و انضباط شخصی، مهارت سپاسگزاری و زیبا بینی و در مهارت تفکری، تفکر الهام درونی یا درک و فهم قلبی به آن اضافه گردیده است. همچنین سوق و جهت دهی مهارت‌ها فرایند رشد و تکاملی به خود گرفته لذا هدف از یادگیری این مهارت‌ها علاوه بر غلبه بر مشکلات روانی اجتماعی غالب،

مسیر پیشرفت و موفقیت را نشانه گرفته است.

در انتها به دلیل طولانی شدن موضوع و حجم محتوا، کتاب را به سه کتاب گذرگاه کامیابی ۱، گذرگاه کامیابی ۲ و گذرگاه کامیابی ۳ بخش بندی کردیم که مخاطب و طالب بتواند راحت تر کتاب را مطالعه نماید و به مرور زمان موضوعات را مهارتی نماید.

در کتاب گذرگاه کامیابی ۳ (کتاب حاضر) پنج مهارت: مدیریت بحران و حل مسئله، جراثمندی، تصمیم گیری، سپاسگزاری و زیبا بینی و مهارت های تفکری گنجانده شده است. راهبردهای اساسی و مهارت های زندگی در این کتاب پس از شناخت خود و اهداف شخصی از کتاب اول و مهارت های ارتباطی (ارتباط با دیگران) در کتاب دوم را تکمیل و مهارت های فوق به آن اضافه گردیده است.

خداوند را بسیار شاکرم که با هدایت او توانستم در تکمیل این کتاب نیز مانند کتاب های قبل حتی در سطحی کامل تر از دلایل، ارشاد و شواهد آیات قرآنی استفاده نمایم.

این بهره مندی توفیقی از رهنمودهای خداوند بزرگ است که بی تردید اگر یاری و مشیت او نباشد هیچ هدفی محقق نخواهد شد. جای سپاس و تشکر فراوان دارد از تمامی اعضا خانواده ام که همواره مرا همراهی نمودند.

همچنین از تمامی اساتید بزرگوار ذیل صمیمانه سپاسگزارم که مخلصانه و با کمال تواضع در قسمت هایی از فصول سه کتاب با دقت جهت اصلاح و یا مقدمه نویسی

- کتاب وقت گذاشته و یا اظهار نظر مفید نمودند .
- استاد سیدعبدالجلیل قتالی کارشناس مدیریت آموزشی از دانشگاه تهران ؛ مدیر آموزشی، محقق و نویسنده
 - استاد و دکتر روان پزشک سیدحمزه صدیق از دانشگاه شیراز؛ روان پزشک ، مدرس، مشاور
 - استاد عبدالواحد معتمد کارشناس ارشد روانشناسی بالینی از دانشگاه کرمان؛ مشاور ، مدرس و فعال اجتماعی
 - استاد بدر راه پیما کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی از دانشگاه بندرلنگه؛ مشاور، فعال اجتماعی
 - استاد عبدالغفار جاوید کارشناس ارشد قرآن و سنت از دانشگاه IIUM (دانشگاه اسلامی مالزی) مدرس، فعال اجتماعی
 - استاد ایوب علیپور کارشناس ارشد تفسیر قرآن از دانشگاه الجنان طرابلس لبنان؛ مدرس، فعال اجتماعی

محمدنور امین فر

○○○

• مقدمه‌ی استاد عبدالواحد معتمد

سپاس و ستایش خدای مهربانی که با اولین کلمه از اولین آیه‌اش آن‌گاه که بر پیامبرش نازل فرمود، امر کرد انسان را به خواندن و درود بیکران بر رسول گرامی و آخرین فرستاده‌ایی که خوه را معلم خواند و فرمود: «انا معلم الناس» و با این بیان جایگاه علم و معلم را گران و به آن زینت بخشید.

مهارت‌های زندگی عبارتی آشنا اما غریب در ایران می‌باشد. چند سالی است که موضوع مهارت‌های زندگی در محافل و مجالس علمی و آموزشی مطرح می‌شود و بعضاً کارگاه‌هایی هم برگزار می‌شود اما هنوز جایگاهی واقعی و کاربردی در نظام آموزشی ما ندارد هر چند سازمان بهزیستی و برخی نهادهای دیگر کم و بیش مجموعه‌هایی به نام مهارت‌های زندگی برای کودکان و غیره را به چاپ رسانده‌اند اما یقیناً کافی نیست و تا فراگیر شدن آن راهی بس طولانی در پیش داریم.

مهارت‌های زندگی توانایی‌های هستند که با تمرین مداوم پرورش می‌یابند و شخص را برای روبه‌رو شدن با مسائل روزانه آماده می‌کنند. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شایستگی‌های فردی و گروهی است که افراد برای زیستن در هزاره‌ی

جدید قطعا به آن نیازمند است. همزمان با یادگیری تسلط و استقرار، در این مهارت‌ها فرد علاوه بر رسیدن به آرامش و تعادل در زندگی فردی و اجتماعی به ایفای نقش در زندگی خود می‌پردازد.

در حال حاضر دو شیوه برای آموزش مهارت‌های زندگی وجود دارد که عبارتند از مدل مهارت‌های ده گانه که بخش سوم کتاب حاضر و مدل H-4 تقسیم ده گانه ی مهارت‌های زندگی از سوی سازمان جهانی بهداشت انجام شده و شامل مهارت‌هایی می‌شود که باتوجه به بومی شدن و جهت دهی موفقیت حتی چند مهارت بیشتر مطابق با فرهنگ منطقه در مجموعه ی سه کتاب حاضر مطالعه خواهید کرد.

مدل H-4 در ایالات متحده H-4، سازمانی مربوط به امور جوانان است که بنیاد ملی غذا و کشاورزی و وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA) آن را اداره می‌کنند، و رسالت آن «به کارگیری جوانان به منظور رسیدن به نهایت استعداد آنان همچنین پیشبرد حوزه ی توسعه ی جوانان است.» نام H-4 نمایانگر چهار حوزه ی توسعه ی فردی مورد توجه این سازمان است:

سر (Head)

قلب (Heart)

دست‌ها (Hands)

سلامت (Health)

کتاب حاضر از دوست عزیزم جناب آقای محمدنور امین فر را مطالعه نمودم و بسیار خوشحال شدم از تالیف این مجموعه چرا که سال‌ها پیش به دلیل مشغله، تالیف چنین کتابی را به دوستان و همکاران پیشنهاد داده و به عنوان یکی از ضروریات و

نیازهای مبرم جامعه، برای آگاهی والدین و معلمان عزیز، لازم می‌دانستم. بدون شک نمی‌توان منکر شد که نظام آموزشی حاکم نتوانسته است آنچه که نیاز یک انسان برای زندگی است در طول ۱۲ سال تحصیل مقدماتی به او بیاموزد. متأسفانه آنچه در بهترین دوران عمر خود می‌آموزیم مجموعه‌ای از حفظیات و فرمول‌های است که هیچ کاربردی در زندگی روزمره‌مان ندارند. هیچ چیزی از انسان بودن و انسانیت در کیف آموزشی فرزندان ما جایی ندارد. دانشمند بودن بر خردمند بودن ترجیح داده می‌شود و هنوز نظریه‌های مربوط به دهه‌های شصت و هفتاد سال پیش و بلکه بیش از صد سال پیش در دانشگاه‌ها تدریس می‌شود.

به خاطر دارم سال‌ها پیش کودک ۱۴ ساله‌ای دخترک هفت ساله‌ای را کشته بود و او را در خرابه‌ای دفن کرده بود وقتی علتش را پرسیدند جواب داد پدرم پول تعمیر دوچرخه‌ام را نداد من او را کشتم تا گوشواره‌ی طلای او را بفروشم و دوچرخه‌ام را تعمیر کنم.

نکته اینجاست؛ این کودک حداقل هفت سال درس خوانده بود. در مهد کودک و مدرسه و کلاس‌های دیگر به او چه آموخته بودند که به این راحتی جان کودکی چون خود را گرفته بود؟

امروزه روز علم است و تخصص. روز آگاهی دادن است و آموزش و اگر آموزش ندهیم و آگاهی، فرقی نمی‌کند که باشیم و در چه جایگاهی، فرزندان ما نیز در همان دامی گرفتار خواهند شد که خیلی‌ها در آن گرفتار شده‌اند. بدون شک یکی از وظایف مهم آموزش و پرورش اجتماعی کردن دانش‌آموزان است، اما با طیف عظیمی از دانش‌آموزانی با کمبود اعتماد به نفس مواجه هستیم.

طبق آموزه‌های دینی اخلاق مقدم بر علم است، اما در کلاس‌های آموزشی ما اخلاق جایگاه چندانی ندارد و علم مقدم است بر اخلاق. و چه بسیارند به ظاهر بزرگان و

اساتید و تحصیل کرده هایی که اخلاق را زیر پا له می کنند.

از مشکلات فردی و اختلالات روانی و استرس و اضطراب و افسردگی چه بگوییم که نیازی به کنکاش و جستجو نیست به وفور در جامعه یافت می شود.

بر همین اساس است که احساس می شود فرزندان امروز ما با مشکلات عدیده ی بیشتری نسبت به قبل روبرو هستند. پرورش قدرت استدلال، داوری و تمیز در کودکان و نوجوانان از ضروریات زندگی امروزی است که بایست به آن پرداخته شود و...

فراگیری انواع مهارت های ارتباطی و تعامل در جامعه و اجتماع ماحول، لازمه ی مراوده و هم نشینی است که فراگیری آن می تواند خود متضمن یک زندگی موفق حتی در بعد از ازدواج نیز باشد.

کتاب حاضر بخشی از مجموعه مهارت های زندگی و بخش سوم آن می باشد که توسط مؤلف محترم جلب ایسی فر به صورت ملموس و تجربی گردآوری و تدوین شده و می تواند مسیر روشنی را پیش پای خوانندگان محترم قرار دهد. مطالعه ی کاربردی و عملی میدانی آن را به همه ی عزیزان توصیه می نمایم. به امید آنکه والدین خوبی برای فرزندان و معلم خوبی برای دانش آموزان باشیم.

باشد که بر خود لازم بدانیم با حمایت از این نویسنده ی بزرگوار و همه ی کسانی که در جهت ارتقای رشد علمی، فکری و فرهنگی جامعه قدمی برمی دارند، قدرشناس شان باشیم و یاری شان نماییم. چرا که اگر امروز برای تربیت جامعه و فرزندان خود سرمایه گذاری نکنیم، دیری نخواهد پایید که بایست هزینه های هنگفتی جهت جبران پرداخت نماییم که آن هم چون به موقع نبوده ممکن است جوابگو نباشد.

با تقدیم احترام عبدالواحد معتمد کارشناس ارشد روان شناسی بالینی