

بناام حُدا

کلیدهای مدیریت زندگی

# بحران و رشد

پروفسور بیژن امینی

مترجم: سمیه مشایخ

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه	: امینی، بیژن Amini, Bijan
عنوان و نام پدیدآور	: بحران و رشد / بیژن امینی؛ مترجم سمیه مشایخ.
مشخصات نشر	: تهران: صابرین ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۳۴ ص، مصور.
فروست	: کلیدهای مدیریت زندگی
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۳-۰۳-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Krisenpadagogikkrise Und Entwicklung.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۳۳۴ - ۳۲۳.
موضوع	: بحران‌زدایی
موضوع	: Crisis intervention (Mental health services)
موضوع	: بلوغ (روان‌شناسی) (Maturation (Psychology)
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Life skills -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: مشایخ، سمیه، ۱۳۶۰ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ب ۳ ۸ الف / ۶ / RC ۴۸۰
رده‌بندی دیویی	: ۳۶۲/۲۰۴۲۵۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۲۰۶۲۰



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

## بحران و رشد

پروفسور بیژن امینی

مترجم: سمیه مشایخ

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: کیانوش غریب‌پور

تعداد: ۲۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۹۷

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: امین

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پزمان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۳-۰۳-۴

ISBN : 978-600-8733-03-4

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان

با عشق و دوستی این کتاب را تقدیم می‌کنم به:

النور فرانکل

و گابی و فرنتز و سلی

ترجمهٔ این کتاب جز در سایهٔ حمایت‌های خانواده‌ام ممکن نشد، از این رو این ترجمه به چند تن از عزیزانم تقدیم می‌شود:  
به گوهرهای زندگی‌ام، مادر و پدرم،  
همسر عزیز و مهربانم، جناب آقای مهندس صالح‌پور،  
برادر ارجمند و بزرگوaram، جناب آقای پروفیسور امینی.  
و با سپاس صمیمانه از خواهرم، لیلا، که علاقه مرا به متون روان‌شناختی برانگیخت.

## فهرست مطالب

۹	..... سخن ناشر
۱۱	..... سخن مترجم
۱۷	..... مقدمه
۳۰	..... فصل اول: حوزه‌های دانش و مهارت
۳۲	..... ۱. حوزه‌های سه‌گانه دانش
۳۸	..... ۲. دانش و گزینه
۴۰	..... ۳. دانش چگونه به وجود می‌آید؟
۴۵	..... ۴. کسب دانش به‌عنوان یک کنش سازنده
۵۴	..... فصل دوم: مهارت تخصصی و ضروریات زندگی
۵۵	..... ۱. بقا، به‌واسطه مهارت تخصصی
۶۱	..... ۲. اگر مهارت تخصصی جواب نداد، چه کنیم؟
۶۳	..... ۳. آیا مهارت تخصصی قدیمی را باید پی‌گرفت؟
۶۵	..... ۴. کسب مهارت‌های تخصصی جدید

### فصل سوم: مهارت فردی و غلبه بر بحران ..... ۶۸

۱. بحران، تحول، خویشتن ..... ۷۱
۲. عبور از بحران به واسطه مهارت فردی ..... ۷۵
۳. وقتی مهارت فردی جواب نداد، چه باید کرد؟ ..... ۷۷
۴. مهارت فردی، جست و جویی به دنبال خویشتن ..... ۸۵
۵. مهارت فردی، جست و جویی به دنبال معنا ..... ۸۶

### فصل چهارم: مهارت اجتماعی و ارتباطات ..... ۹۹

۱. مهارت اجتماعی، قابلیت نقش پذیری (اجرای نقش دیگران) ..... ۱۰۱
۲. مکالمه، راهی برای قسمت کردن ..... ۱۰۳
۳. وقتی مهارت اجتماعی پاسخ نداد، چه کنیم؟ ..... ۱۰۸
۴. مهارت اجتماعی، وسیله‌ای برای ارتباط موفق ..... ۱۱۴

### فصل پنجم: روان‌شناسی ارتباط ..... ۱۱۸

۱. سوء تفاهم‌ها و عوامل آن ..... ۱۱۹
۲. اصول رابطه ..... ۱۲۵
- اصل اول: انسان نمی‌تواند ارتباط برقرار نکند. ..... ۱۲۵
- اصل دوم: هر ارتباطی دو وجه دارد: وجه محتوایی و وجه ارتباطی ..... ۱۲۷
- اصل سوم: مخاطبان به‌طور متقابل جملات یکدیگر را  
نقطه‌گذاری می‌کنند. ..... ۱۳۱
- اصل چهارم: علامت‌های دیجیتالی و آنالوگی از الزامات روابط  
انسانی هستند. ..... ۱۳۲
- اصل پنجم: ارتباط یا متقارن است یا مکمل ..... ۱۳۳
۳. ما با چهار گوش می‌شنویم ..... ۱۳۵
۴. ارتباط از منظر آموزشی ..... ۱۳۹

## فصل ششم: بررسی معنی و پدیده بحران ..... ۱۴۹

۱. تعریف بحران..... ۱۴۹
۲. موضوع و پدیده..... ۱۵۴
۳. هر پدیده‌ای دارای دو وجه است..... ۱۵۹
۴. هر بحرانی دو وجه دارد..... ۱۶۱
- ۴-۱ دو وجه بحران فقدان (از دست دادن)..... ۱۶۲
- ۴-۲ دو وجه یک بیماری..... ۱۶۵
- ۴-۳ دو وجه انتقام..... ۱۶۸

## فصل هفتم: بحران‌های عادی یا بحران‌های رشد ..... ۱۷۱

۱. نقاط عطف طبیعی در رشد..... ۱۷۴
۲. قوانین عمومی رشد..... ۱۸۳
۱. مرحله حسی - حرکتی (۲-۰ سالگی)..... ۱۹۰
۲. مرحله پیش عملیاتی (۷-۲ سالگی)..... ۱۹۲
۳. مرحله عملیات عینی (۱۱-۷ سالگی)..... ۱۹۲
۴. مرحله عملیات انتزاعی یا صوری (۱۴-۱۱ سالگی)..... ۱۹۳

## فصل هشتم: بحران‌های تصادفی یا بحران‌های سرنوشت ساز .. ۱۹۸

۱. مرگ، فرصتی برای بالغ شدن..... ۱۹۹
۲. ضربه تقدیر، فرصتی برای آموختن..... ۲۰۹

## فصل نهم: بحران‌های روانی - اجتماعی یا بحران‌های ارتباطی .. ۲۱۸

- ۲۲۰ ..... مراحل روانی - اجتماعی رشد.....

## فصل دهم: بحران‌های ماوراءالطبیعی یا بحران‌های معنوی ... ۲۳۲

۱. تجربه مرگ به عنوان تماسی با ماوراءالطبیعه ..... ۲۳۳
۲. بارداری، به عنوان تجربه‌ای معنوی ..... ۲۴۱

### فصل یازدهم: Evoloigie جست و جو به دنبال قوانین عمومی زندگی ۲۴۷

۱. ساختار وجود ..... ۲۵۳
- ۱-۱ فرمول جاوید زندگی ..... ۲۵۹
- ۱-۲ قطبیت به عنوان فلسفه زندگی ..... ۲۶۵
۲. جهت معنای قطبیت ..... ۲۷۹
- ۲-۱ یگانگی قطبین ..... ۲۸۱
- ۲-۲ یگانگی به عنوان سرآغاز و سرمنشاء ..... ۲۸۵
- ۲-۳ دایره، نماد یگانگی ..... ۲۹۱
- ۲-۴ یگانگی به عنوان عرصه خداوند ..... ۲۹۷
۳. معنای جهت قطبیت ..... ۳۰۰
- ۳-۱ معمای وحدت ..... ۳۰۱
- ۳-۲ عشق، تمنای یکی شدن ..... ۳۰۵

### فصل دوازدهم: شکرگزاری، کلید رضایت روانی ..... ۳۱۲

- کتابنامه ..... ۳۲۳



## سخن ناشر

انتشارات صابرين سالهاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه، به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين

## سخن مترجم

### این از فضل پروردگارم است

سپاس خدای بلندمرتبه را که هرچه هست و دارم از اوست.

در سال ۱۳۸۷، در پی تحقیقی، به صورت کاملاً تصادفی با وب سایت علم تعلیم بحران آشنا شدم. تمامی مطالب درج شده در سایت را مطالعه کردم و به تک تک فایل های صوتی گوش دادم، بسیار به این مبحث علاقه مند شدم. از جناب پروفیسور امینی اجازه خواستم که کتاب ایشان را به فارسی برگردانم. بعد از آن سالهاست که ایشان برادرانه و بزرگوارانه در بحران های زندگی به من مشاوره می دهند.

علم تعلیم بحران، صورت تئوری و عملی غلبه بر بحران است. این علم، علمی میان رشته ای، جوان و نوپا در علوم تربیتی است. مباحث آن برگرفته از روان شناسی، فلسفه، جامعه شناسی و امور تربیتی است، چراکه برای شناخت بحران و برای غلبه بر آن به تمامی این رشته ها نیاز است. به کمک روان شناسی ظرایف ناخود آگاه و خود آگاه روشن می شود و به کمک علم جامعه شناسی چگونگی ارتباط صحیح با جوامع مختلف، نوع برداشت ها، آداب و باورها را فرامی گیریم، سپس با کمک دانش علوم تربیتی برداشت جدید فلسفی را می آموزیم؛ از این رو مجموع این علوم

مشترکاً «علم تعلیم بحران» را شکل می‌دهند.

رشته تحصیلی تعلیم بحران در سال ۱۳۷۱ شمسی برابر با ۱۹۹۲ میلادی توسط پروفسور بیژن امینی<sup>۱</sup> در دانشگاه کریستیان آلبرشتس<sup>۲</sup> در شهر کیل<sup>۳</sup> رشته تحصیلی کشور آلمان، پایه‌گذاری شد. ایشان ۳۲ سال استاد کامل و استاد رسمی دانشگاه بودند. پروفسور امینی فارغ‌التحصیل دانشگاه هایدلبرگ در این مقاطع و رشته‌ها هستند: لیسانس زبان و ادبیات آلمانی؛ فوق‌لیسانس رشته ژرمانستیک و رشته علوم تربیتی، دکترای علوم تربیتی گرایش اصلی فلسفه، گرایش فرعی جامعه‌شناسی. استاد کامل و استاد عالی‌رتبه دانشگاه در رشته علوم تربیتی از سال ۱۹۷۶ تا سال ۲۰۰۸. نشان استاد کامل (پروفسور).

عنوان این علم به زبان آلمانی *Krisenpädagogik* است. ترجمه صحیح *Pädagogik* به زبان فارسی «تعلیم» و «آموزش» است. بیم آن بود که ترکیب تعلیم با بحران منجر به سوءتفاهم شود، ازاین‌رو عنوان به «آموزه‌های بحران» تغییر یافت، ولی «آموزه‌های بحران» نیز به‌نظم کمی ثقیل آمد، ازاین‌رو نام این علم «بحران‌درمانی» ترجمه شد و با تأیید جناب آقای دکتر عبدالعظیم کریمی، این معادل به کار گرفته شد.

در مورد عنوان کتاب «بحران و رشد» که به زبان آلمانی *Krise und Entwicklung* است، توضیحی لازم می‌دانم. واژه *Entwicklung* به معنی توسعه و رشد است و معادل فرانسه و انگلیسی آن *développement* و *development* می‌باشد. در لغت‌نامه سه‌زبان روان‌شناسی فارسی، انگلیسی و فرانسوی<sup>۴</sup> این لغت «تحول» معنی شده، حال آنکه «تحول» از ریشه عربی حول است و بر وزن تَفَعَّل، به معنی «از جایی به جایی شدن،

1. Prof. Dr. Phil. Dr. Habil. Bijan Amini

2. Christian Albrechts Universität 3. Kiel

۴. لغت‌نامه روان‌شناسی، دکتر محمود منصور، دکتر پریخ دادستان، دکتر مینا راد؛ انتشارات لوحه ۱۳۵۶ - مترجم.

انقلاب، برگشتن از چیزی به سوی دیگر، دگرگون شدن» است. انسان بدون تحصیل هرگونه علمی با حادثه یا رخدادی می‌تواند «تحول» بیابد، این تحول می‌تواند خوب یا بد باشد و واژه «تحول» به خودی خود حامل بار مثبت یا منفی و بیانگر سقوط یا صعود ذهنی یا تحصیلی نیست. در لغت‌نامه<sup>۱</sup> Le Robert معادل croissance به معنی «رشد» است و برای آن مثال رشد غنچه را آورده است La développement des bourgeons. الزاماً «تحول» یک تغییر مثبت نیست، چه بسا می‌تواند بیانگر نوعی سقوط از ارزش‌ها هم باشد؛ ولی «رشد» دربردارنده معنی «توسعه» ذهنی، تحصیلی و مالی به لحاظ بار مثبت معنایی است. در داستان عطار نیشابوری، شیخ صنعان با دیدن دختر ترسا متحول می‌شود:

دختر ترسا چو برقع برگرفت      بند بند شیخ آتش درگرفت  
آتش عشقِ دختر ترسا او را به قدری «متحول» می‌سازد که تا خوک‌بازی و پشت پا زدن به عقایدش پیش می‌رود. به عبارتی این تحول «منفی» است و نه تنها «صعود» ندارد، بلکه عین «سقوط» است. با دعای یاران و توسلات مریدان، شیخ صنعان به خود می‌آید و راوی این‌گونه می‌نویسد:

تو چنین می‌پنداری ای هیچ‌کس

کین خطر آن پیر را افتاد و بس

در درون هر کسی صد خوک هست

خوک باید گشت یا که زَنار بست

سقوط در هر حادثه‌ای هست، مگر آنکه بدانیم قرار نیست «سقوط» کنیم و این حوادث برای «صعود» و «رشد» ما حادث می‌شوند. از لحاظ علم بحران در اینجا کلمه «خطر» بیانگر «بحران» است. شیخ صنعان از این «خطر» نکته‌ای می‌آموزد و بر عرفانش افزوده می‌شود و در اینجا است که

1. Le Robert Micro Poche

«رشد» می‌کند. پس خود «خطر» به‌تنهایی به او چیزی نمی‌آموزد بلکه درسی که از آن می‌گیرد، عامل «رشد» او است. این گریز به داستان شیخ صنعان عطار نیشابوری از این رو است که بار معنایی کلمه «رشد» را بیان کنم و به‌کار نبردن معادل «تحول» را توضیح دهم.

یقیناً هر انسانی در طی زندگی خود، مجبور به انتخاب بین «یک» و «دو» می‌شود و باید میان این دو یکی را انتخاب کند. اما اصل «انتخاب» و «گزینش» کل زندگی او را تغییر می‌دهد. گاهی این تغییر بدون خواست ما صورت می‌گیرد (تصادف، مرگ، بیماری، ...)، آن وقت است که زندگی به جهنم واقعی تبدیل می‌شود و زبانه‌های حسرت روح‌مان را می‌خورد و تنها یک آرزو و یک خواسته در ذهن ما شعله دارد، «بازگشت به شرایط قبلی». وقتی زندگی از نظم خود خارج شود و نظم قبل قابل بازگشت نباشد، تکلیف انسان با خودش و دنیا چیست؟ اگر کسی ادعا کند که هرگز در زندگی بحرانی نداشته و هرگز زندگی او را به چالش نکشیده، یا دروغگو است یا کل زندگی خود را در بی‌خبری به سر برده است. اگر کسی می‌خواهد بداند که با بحران‌های سخت و کمر شکن زندگی چه باید بکند، مطالعه این کتاب برای وی خالی از لطف نیست.

نکته قابل ذکر درباره پانوشتهایی که مترجم اضافه کرده این است که، از آنجایی که کتاب مرجع به زبان آلمانی است، معادل آلمانی اصطلاحات تخصصی در پاورقی‌ها آمده‌اند و مترجم از ذکر معادل انگلیسی و فرانسوی آن‌ها پرهیز کرده است. در مورد برخی نام‌های خاص یا مسائلی که مترجم احساس کرد بهتر است برای سهولت کار خواننده پانویسی ارائه بشود، با ذکر منبع توضیح بیشتر ارائه شده است.

فصل یازدهم کتاب، با عنوان Evologie، جست‌وجو به دنبال قوانین عمومی زندگی، نام دارد و شامل ۳ بخش است. سرفصل‌های ۲ و ۳ ادامه سرفصل ۱ هستند.

در این کتاب پروفیسور امینی، با زبان ساده، مباحث عالی فلسفی و

علمی را ارائه می‌دهد و آگاهی لازم برای نگاه صحیح به بحران را با زبان ساده ولی علمی بیان می‌کنند. ایشان تعمداً از به‌کار بردن کلمات دشوار پرهیز کرده‌اند و کمال علم و دانش یک عالم، بیان سخن عالمانه به زبان ساده است. در پی مشاوره علم تعلیم بحران، فرد مشورت‌گیرنده خوابی (رؤیایی) را در اولین شب، بعد از مشورت می‌بیند. این رؤیا، برگرفته از تعبیر خودآگاه فرد نسبت به بحران کنونی وی است. لذا پروفیسور امینی با حفظ حریم شخصی مشورت‌گیرندگان، کتابی را تحت عنوان «گونه‌شناسی بحران» نگاشته‌اند که اخیراً در آلمان منتشر شده است و مترجم در حال اتمام ترجمه این اثر است.

لازم به ذکر است که مترجم، حق انحصاری ترجمه و نشر آثار پروفیسور بیژن امینی را به زبان فارسی دارد و هرگونه تخلف پیگرد قانونی دارد.

سمیه مشایخ