

بررسی مهارت‌های زندگی بر اساس آیات کتاب درسی آموزش قرآن کریم (پایه هشتم)

حمیده صمدی ۱ و نرگس صمدی ۲

۱ دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران و کارشناس سلامت روان، معاونت بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
samadih2@mums.ac.ir

۲ کارشناس ارشد فلسفه و کلام اسلامی، دبیر آموزش و پرورش شهرستان بیرجند، بیرجند، ایران
Nsamadi55@yahoo.com

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تبیین علمی مهارت‌های زندگی و بکارگیری آنها مبتنی بر آیات و روایات انجام شده است. در این پژوهش به مهم‌ترین مهارت‌های فردی و اجتماعی، که انسان در زندگی روزمره بیشتر با آن سر و کار دارد، پرداخته شده است. روش: روش به کار گرفته شده در تحقیق، توصیفی-تحلیلی است. در این تحقیق ده مهارت خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، مهارت تصمیم‌گیری، توانایی حل مسئله، ابراز وجود، کنترل احساسات و هیجانات، تفکر خلاق و تفکر انتقادی مورد توجه قرار گرفته است و کاربرد آیات قرآن به عنوان مهم‌ترین علم نافع و هدایت‌گر و روایات برای کسب، تقویت و بهبود مهارت‌های زندگی بیان شده است. همچنین بکارگیری مصداقی برخی مهارت‌ها در سیره‌ی ائمه(ع)، بیان گردیده است. ۱۴ آیه از آیات مورد بحث در این تحقیق از کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم ذکر گردیده و از سایر آیات به عنوان مکمل بهره گرفته شده است. یافته‌ها و نتیجه‌گیری: انسان، مظهر صنع بدیع الهی است و تمجید و ستایش خداوند از خویش، به‌خاطر آفرینش انسان که بس مهم و ستایش‌برانگیز است. از آن‌جا که قابلیت تکامل در این موجود قرار داده شده، حتماً باید راه و مسیر وصول به آن کمال نیز برای او مقدر شده باشد. (یعنی کمال او و لوازم و مقدمات رسیدن به آن کمال برایش تقدیر گردد). قرآن کتاب هدایت و راهنمای بشر بسوی قله‌های کمال است و آورنده آن هدف از رسالت خویش را تکمیل مکارم الاخلاق بیان کرده است؛ اگرچه پرداختن به مکارم‌الاخلاق وظیفه همه انسان‌هاست؛ اما شایسته است معلمانی که خود مبلغان دین مبین اسلام هستند، ابتدا خود قرآن کریم و خصوصاً آیات اخلاقی آن را در درون خویش حک نمایند و سپس به رسالت خود که همان تبلیغ و ترویج کتاب خداست، بپردازند.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، کتاب درسی، قرآن کریم، پایه هشتم تحصیلی

مقدمه

زندگی، در اندیشه دینی مزرعه آخرت و خاستگاه رسیدن به کمال اخروی است. گروهی به غلط دین را «زندگی ستیز» می‌دانند و گروهی به اشتباه «زندگی پرست» می‌شوند و ممکن است آنانی که از تفکر زندگی ستیزی جدا می‌شوند، به دامان زندگی پرستی افتند. دین نه زندگی ستیز است و نه زندگی پرست؛ بلکه دین، زندگی را بستر تکامل و مقدمه حیات آخرت می‌داند. بنابراین زندگی موفق، زندگی‌ای است که توأم با رضایت و خرسندی باشد. اگر زندگی بستر تکامل است، رضامندی هم شرط موفقیت در زندگی است. هرچند زندگی مقدمه آخرت است، اما همین مقدمه، چون پایه تکامل است، حساس و سرنوشت‌ساز است. زندگی پرستی مطرود است؛ اما بی‌خیالی و بی‌برنامگی در زندگی نیز مطرود است.

بسیاری از ناکامی‌ها و عدم رضایت در زندگی، ناشی از عدم مهارت در مدیریت آن است. کسانی که مهارت زندگی کردن را نمی‌دانند، از زندگی خود نالان و ناراضی‌اند. به جهت جایگاه مهمی که رضامندی از زندگی، در تکامل معنوی دارد، یکی از دغدغه‌های دین رضامندی از زندگی و یکی از رسالت‌های آن، آموزش مهارت‌های زندگی کردن به پیروان خویش است. شیوه‌های دین، آمیزه‌ای از شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است. هم به نیازهای مادی توجه دارد و هم به نیاز معنوی. هم بُعد شناخت و عقلانیت را دربر می‌گیرد، هم بُعد عاطفه و رفتار را. از این جهت نظریه دین واقع‌گراست که به همه جنبه‌ها و نیازهای انسان توجه دارد و راه ارضاء و پاسخ‌گویی صحیح به همه‌ی آن‌ها را می‌داند و به انسان معرفی کرده است.

امروزه زندگی غالب مردم جهان دچار روزمره‌گی شده‌اند. این بیماری روزمره‌گی، بلای زندگی‌سوز است که عمرها را تلف کرده است. اگر نگاهی به گذشته بیندازیم می‌بینیم که در دور باطل و مکرری روزهای عمرمان سپری می‌گردد؛ مانند آن اسب آسیابی شده‌ایم که به هر حال به دور خود می‌چرخیم، شب همان‌جا می‌رسیم که صبح بوده‌ایم! چه از این کار لذت ببریم یا نبریم، فرقی نمی‌کند. اگر انسان قدری به خویشتن توجه کرده و با خود خلوت و تفکری داشته باشد، قادر به تحمل این دایره‌ی تنگ و بسته و محدود نیست و خواهان گریز از این زندان درونی است و می‌خواهد از محدودیت‌های آن خارج شود. یا باید بن‌بست‌ها شکسته شود و نجات و رهایی صورت گیرد؛ یا خودکشی کند تا این چرخه‌ی بی‌معنا و سراسر تکرار و ملال‌آور حذف گردد؛ یا چنان مشغول و سرگرم شود تا هیچ فراغتی برای تفکر و اندیشه پیدا نکند و انسانیتش مدفون گردد. اما روح همه انسان‌ها را نمی‌توان تخدیر کرد؛ این ندا از درون به گوش می‌رسد که: «به کجا چنین شتابان؟!». «فَأَيْنَ تَذْهَبُونَ». (سوره تکویر، آیه ۲۶)

اینجاست که دوباره دغدغه‌های اصیل انسانی سر می‌زند و دنبال جوابی برای چرایی این زندگی می‌گردد. پاسخی که انسان خودش به خودی خود نمی‌داند و نمی‌تواند به دست آورد و بهترین دلیل برای این مدعا؛ تاریخ بشر «از گذشته تا هم‌اکنون» است. «بحران هویت انسانی» در عصر شکوفایی علم و صنعت و تکنولوژی، شدیدتر شده و این سیر هم‌چنان ادامه دارد: خودکشی‌ها، بیماری‌های روانی، اضطراب‌ها، فروپاشی خانواده‌ها، ازهم گسیختگی ارتباطات، تفریحات ول‌انگاری‌ها و مسایل غیراخلاقی و غیره. زندگی پیچیده و پر رمز و راز است؛ و برای موفقیت در زندگی، باید «مهارت زندگی کردن» را آموخت. چقدر نیکوست که در این راه، خود را از آموزه‌های پربر قرآن کریم به عنوان کامل‌ترین کتاب هدایت بی‌نیاز ندانیم. «تِلْكَ آيَاتُ الْكِتَابِ الْحَكِيمِ * هُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُحْسِنِينَ؛ این آیات کتاب حکیم است (کتابی پرمحتوا و استوار)؛ مایه هدایت و رحمت برای نیکوکاران است» (سوره لقمان، آیات ۲ و ۳، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۷۳)

کسب مهارت‌های زندگی باید از دوران اولیه زندگی و از دامان خانواده آغاز و سپس در مدرسه، تقویت شود. از طرفی معارف قرآنی و اهل بیت، گنجینه‌ای بی‌پایان و غنی هستند که با استمداد به آن، همگان می‌توانند به حیات طیبه دست یابند. ظرایف مفاهیم قرآن به عنوان علم نافع، هدایت‌گر و توانمند ساز، باید برای تعلیم و تربیت شایسته کودکان تبیین شود؛ تا بتوانند به زندگی سعادت‌مند دنیا و آخرت دست یابند.

معنای لغوی و اصطلاحی مهارت‌های زندگی

واژه «مهارت» از ماده «مهر» به معنای «ماهر بودن در کاری»، «استادی» و «زبردستی» می‌باشد (معین، ۱۳۸۱). ارتباط از ماده‌ی «ربط» به معنای «بستن» و «محکم کردن» است. «وَوَرَبَطْنَا عَلٰی قُلُوبِهِمْ...؛ و دل‌های آنان را محکم ساختیم...» (کهف (۱۸)، آیه ۱۴). ارتباط به معنای «التزام»، «نسبت»، «پیوستگی از دو سو» نیز می‌باشد و «رابطه، ارتباط» به معنای «اتصال و پیوستگی» است (سیاح، ۱۳۸۲).

«ارتباط» معنای متفاوتی نزد اشخاص گوناگون دارد. کلمه ارتباط از لغت «communicare» مشتق شده است. این لغت در زبان لاتین به معنای عمومی کردن یا به عبارت دیگر، در معرض عموم قرار دادن است؛ یعنی مفهومی که از درون فردی برخاسته است و در بین دیگران راه یافته و منتقل شده است. بنابراین، ارتباطات، برخی از مفاهیم و تفکرات و معانی و یا به عبارت بهتر، پیام‌ها را به دیگران و یا میان عموم گسترش می‌دهد (فرهنگی، ۱۳۷۴).

روش تحقیق

روش به کار گرفته شده در تحقیق، توصیفی-تحلیلی است. در این تحقیق ده مهارت خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، مهارت تصمیم‌گیری، توانایی حل مسئله، ابراز وجود، کنترل احساسات و هیجانات، تفکر خلاق و تفکر انتقادی مورد توجه قرار گرفته است و کاربرد آیات قرآن به عنوان مهم‌ترین علم نافع و هدایت‌گر و روایات برای کسب، تقویت و بهبود مهارت‌های زندگی بیان شده است. همچنین بکارگیری مصداقی برخی مهارت‌ها در سیره‌ی ائمه (ع)، بیان گردیده است. ۱۴ آیه از آیات مورد بحث در این تحقیق از کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم ذکر گردیده و از سایر آیات به عنوان مکمل بهره گرفته شده است.

یافته‌ها

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای هستند که آگاهی و استفاده از آن‌ها، انسان را قادر می‌سازد تا برخورد مناسب‌تری با مسایل زندگی داشته و بتواند در موقعیت‌های متفاوت، بهترین اقدام را انجام دهد. مهارت‌های زندگی عمدتاً عبارتند از: مهارت خودآگاهی؛ مهارت همدلی؛ مهارت ارتباط مؤثر؛ روابط بین فردی؛ مهارت تصمیم‌گیری؛ توانایی حل مسئله؛ مهارت ابراز وجود؛ مهارت کنترل احساسات و هیجانات؛ تفکر خلاق و تفکر انتقادی. در ادامه به تبیین علمی آن‌ها و ارتباطشان با آیات قرآن کریم می‌پردازیم.

مهارت خودآگاهی با نگاه دینی

خودآگاهی یعنی: شناخت مجموعه‌ی ابعاد روانی، اجتماعی، عاطفی و جسمانی فرد که شامل ارزیابی فرد از خود و توانایی‌ها و موانع و کمبودهای شخصی می‌باشد (امیری، ۱۳۸۹).

انسان برای رسیدن به اهداف خود تلاش فراوان می‌کند؛ اما در این میان کسی موفق‌تر است که از امکانات پیرامون خود استفاده بهتری ببرد و شرط اساسی استفاده بهتر از امکانات، آگاهی و شناخت هرچه بیشتر آن‌هاست. انسان‌ها از یک سو اهداف و ارزش‌های مشترکی دارند و از سوی دیگر در مواردی دارای نیازها، احساسات، استعدادها و توانایی‌ها و به عبارت دیگر نقاط قوت و ضعف‌هایی منحصر به فردی هستند که هر یک آنان را از دیگران متفاوت می‌سازد. بنابراین کسانی در مسیر زندگی موفق خواهند شد که هم موارد مشترک با دیگران را در خود شناسایی کنند و هم با ویژگی‌های انحصاری خویش آشنا شوند.

خودآگاهی یا خودشناسی، درک و شناختی است که فرد از خود پیدا می‌کند؛ تصویر روشنی که وی درباره ویژگی‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها، علایق، نیازها و هر آن‌چه به او مربوط می‌شود، بدست می‌آورد (علوی گنابادی، ۱۳۸۹).

کارآمدهای خودآگاهی

فردی که خود را شناخته است، می‌داند هدف نهایی از زندگی با اهداف سطحی و تخیلی متفاوت است. او به خوبی فهمیده است که استعدادها و توانایی‌های او، هم فراوان است و هم متفاوت از دیگران. انسان خودآگاه از نیازهای خود اطلاع پیدا می‌کند و از مسیرهای سالم نیازهای خویش را تأمین می‌کند؛ معیارهای ارزشمندی را شناخته و به دنبال ارزش‌های کاذب نمی‌رود؛ فرد خودآگاه با هویت خویش آشنا شده و در ادامه زندگی نسبت به بسیاری از لغزش‌ها و سستی‌ها مصون خواهد بود (همان).

از گام‌های مهم در مسیر خودآگاهی، شناخت هدف برتر در زندگی است؛ زیرا شناختن هدف نهایی در زندگی، آثار و برکات فراوانی به دنبال دارد:

- دستیابی به تعریف مشخص از موفقیت و پیروزی؛
- تعیین تعریف روشنی از شکست و زیان؛
- رهایی از سرگرمی و یافتن هویت؛
- شکل‌گیری و ثبات شخصیت؛

مشخص شدن اولویت در کارها (همان).

شناسایی اهداف برتر و در نتیجه، هدف نهایی از زندگی در سه مرحله قابل تشخیص است:

- ۱- تهیه فهرستی از اهدافی که انسان در کارهای مختلف دنبال می‌کند.
- ۲- مقایسه دو هدف با یکدیگر؛ اگر تنها یکی از دو هدف دست یافتنی باشد، کدام یک در اولویت است؟
- ۳- تکرار این مقایسه بین اهداف برتر؛ به گونه‌ای که تنها یک هدف باقی بماند و برای رسیدن به آن از اهداف دیگر بهره‌گیری.

آگاهی از ظرفیت‌های مثبت و منفی، یکی از موارد برجسته خودآگاهی است. چنانچه نیل به منزلت والایی هم‌چون انتساب به اهل بیت (ع) را یکی از آرمان‌های برجسته‌ی هر مسلمان بدانیم، دستیابی به آن در گروی خودآگاهی و آشنایی با ضعف‌ها و قوت‌های درونی خویش است. «وَيَرَى الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ الَّذِي أَنْزَلَ إِلَيْكَ مِنَ رَبِّكَ هُوَ الْحَقُّ وَ يَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ؛ کسانی که به ایشان علم داده شده، آنچه را از سوی پروردگارت بر تو نازل شده حق می‌دانند و به راه خداوند عزیز و حمید هدایت می‌کنند» (سوره سباء، آیه ۶، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۸۶).

البته ادراک و ایمان به اهل بیت، یک رکن اساسی برای انس با قرآن و اذن دخول به حریم قرآن و لازمه و مکمل قرآنی شدن در نظر و عمل می‌باشد: «قطعاً خداوند ولایت ما (اهل بیت) را قطب و محور قرآن قرار داده است» (نخاوی، ۱۳۹۳).

خودشناسی و خداشناسی

خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ؛ و همچون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آن‌ها را به «خود فراموشی» گرفتار کرد، آن‌ها فاسق‌اند.» (سوره حشر، آیه ۱۹).

انسان از طریق خودشناسی به کرامت نفس و عظمت این خلقت بزرگ الهی و اهمیت روح آدمی که پرتوی از انوار الهی و نفخه‌ای از نفخات ربانی است پی می‌برد؛ درک می‌کند که این گوهر گرانبها را نباید به ثمن و بهای ناچیز فروخت و به آسانی از دست داد!

بدیهی است کسی که خود را نشناسد از وجود انگیزه‌های شهوت و تضاد آن‌ها با سعادت بی‌خبر می‌ماند و شبیه کسی است که گرداگرد او را دشمن گرفته، اما او از وجود آنان غافل و بی‌خبر است؛ طبیعی است که چنین کسی خود را آماده مقابله با دشمن نمی‌کند و سرانجام ضربات سنگینی از سوی دشمن دریافت می‌دارد. انسان با شناخت نفس خویش به استعداد‌های گوناگونی که برای پیشرفت و ترقی از سوی خداوند در وجود او نهفته شده است پی می‌برد و تشویق می‌شود که برای پرورش

این استعدادها بکوشد و آن‌ها را شکوفا سازد. از همه مهم‌تر این که خودشناسی بهترین راه برای خداشناسی است، و خداشناسی و آگاهی از صفات جلال و جمال حق، قوی‌ترین عامل برای پرورش ملکات اخلاقی و کمالات انسانی و نجات از پستی و حسیض و ذایل و رسیدن به اوج قله‌ی فضایل است (هاشمیان، ۱۳۸۹).

حضرت علی(ع) می‌فرماید: «چه سزاوار است که انسان ساعتی را فقط به حسابرسی خود اختصاص دهد و ببیند که در شبانه‌روز چه کارهایی به سود یا زیان خود انجام داده است» (الهی خراسانی، ۱۳۸۹). و امام هادی(ع) فرموده‌اند: «؛ از شر آن که ارزشی برای خود قائل نیست ایمن مباش» (همان). امام کاظم(ع) نیز می‌فرماید: «آن کس که هر روز به حسابش رسیدگی نکند و بد و خوب خود را نشناسد، از ما نیست و به مکتب روحانی ما انتساب ندارد» (همان).

خداشناسی و آرامش درونی

ذکر خدا دو ارمغان خجسته را نصیب آدمی می‌کند. از یک سو وی را وادار به یاد پروردگار می‌کند: «فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونُ؛ پس به یاد من باشید، تا به یاد شما باشم! و شکر مرا گوید و (نعمت‌هایم را) کفران نکنید!» (سوره بقره، آیه ۱۵۲). و از سوی دیگر آرامش را در وجود او لبریز می‌سازد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد!» (سوره رعد، آیه ۲۸).

خداوند در جای دیگر قرآن به آرام‌بخش بودن شب، اشاره دارد. آن‌جا که می‌فرماید: «اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ النَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ؛ خداوند کسی است که شب را برای شما آفرید تا در آن بیاسایید، و روز را روشنی‌بخش قرار داد؛ خداوند نسبت به مردم صاحب فضل و کرم است؛ ولی بیشتر مردم شکرگزاری نمی‌کنند!» (سوره غافر، آیه ۶۱، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۱۱۶).

و نیز می‌فرماید: «وَ مِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ لِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ؛ و از رحمت اوست که برای شما شب و روز قرار داد تا هم در آن آرامش داشته باشید و هم برای بهره‌گیری از فضل خدا تلاش کنید، و شاید شکر نعمت او را بجا آورید!» (سوره قصص، آیه ۷۳، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۵۵).

در تفسیر این آیات آمده است: نظام توالی شب و روز، جلوه‌ای از رحمت خدا بر خلق است. تأمین نیاز انسان (نیاز وی به آسایش پس از تلاش‌های روزانه) هدف الهی از برقرار ساختن شب و تلاش جهت به دست آوردن توشه‌ی زندگی، هدف الهی از برقرار کردن روز برای بندگان می‌باشد. لزوم ادای شکر به درگاه خداوند، به پاس برقرار کردن نظام شب و روز برای منافع انسان‌ها است (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۱).

در آموزه‌های روایی ما نیز که بی‌گمان سرچشمه در قرآن دارد، رابطه‌ی میان خداشناسی و آرامش باطن به خوبی تبیین شده است. امام صادق(ع) می‌فرماید: «شناخت خدا مایه‌ی امان از هر وحشت، و رفیق هر تنهایی است...» (شرفی، ۱۳۹۰).

یاد خداوند، سینه‌ها را جلا می‌دهد و به قلب‌ها آرامش می‌بخشد. امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «یاد خدا مایه‌ی جلای سینه‌ها و آرامش دل‌هاست» (پسندیده، ۱۳۹۰). نماز، یکی از جلوه‌های ذکر خداست: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ نماز را برای یاد من بپا دار» (سوره طه، آیه ۱۴). انسان موجودی است الهی که روح خداوند را باخود دارد: «وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي؛ و از روح خود در آن دمیدم» (سوره ص، آیه ۷۲). روح، اساس حیات انسانی است. این روح جدا افتاده، نیاز به ارتباط با منبع خود دارد؛ بدون این ارتباط، افسرده و پژمرده می‌گردد (پسندیده، ۱۳۹۰).

مهارت همدلی با نگاه دینی

همدلی یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی زمانی که با آن‌ها متفاوت است بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود. این مهارت موجب می‌شود تا به دیگران توجه کرده و آن‌ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیک‌تر شویم.

«مهارت همدلی» توانمندی درک دیگران و برخورد مناسب با آن‌هاست. در آموزه‌های دینی نه تنها به همدلی، بلکه فراتر از آن به همراهی و همیاری نیز تأکید شده است. اهمیت توجه به دیگران و درک شرایط آنان در این آموزه‌ها به گونه‌ای است که هر کس در حدّ توان خویش، موظف است به دیگران رسیدگی کند؛ و همدلی که امروزه از آن به عنوان یکی از مهارت‌های ضروری یاد می‌شود، نوعی از همیاری دینی است. در این فرهنگ، کمال و سعادت هر انسانی به این همیاری و همدلی، گره خورده است (علوی گنابادی، ۱۳۸۹).

آشنایی با مهارت همدلی و کارآمدی‌های آن

آیا تا به حال به دنبال فردی بوده‌اید تا با او هم‌صحبت شوید؟ کسی که به صحبت‌های شما گوش دهد و احساسات شما را درک کند؟ آیا تجربه کرده‌اید که به دلیل موجهی با تأخیر به محل قرار برسید، و هنوز علت تأخیر خود را به‌طور کامل توضیح نداده‌اید، با قضاوت شتاب‌زده طرف مقابل مواجه شوید؟ پاسخ بیشتر افراد به این‌گونه سؤالات مثبت است و این بدان معناست که انسان در تعاملات اجتماعی نیازمند توجه و درک دیگران است که ما آن را «همدلی» می‌نامیم (همان، ص ۵۱).

خداوند در قرآن کریم فرموده است: «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَ يُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَ يُطِيعُونَ اللَّهَ وَ رَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ؛ مردان و زنان با ایمان، ولی (و یار و یاور) یکدیگرند؛ امر به معروف، و نهی از منکر می‌کنند؛ نماز را برپا می‌دارند؛ و زکات را می‌پردازند؛ و خدا و رسولش را اطاعت می‌کنند؛ بزودی خدا آنان را مورد رحمت خویش قرار می‌دهد؛ خداوند توانا و حکیم است!» (سوره توبه، آیه ۷۱).

با الگو گرفتن از اسوه اخلاق، پیامبر اعظم (ص) لازم است، با دیگران همدلی نمائیم؛ هر آن‌چه دیگران را رنج می‌دهد برای ما نیز گران آید؛ به ابراز دلبستگی با مؤمنان و رأفت و مهربانی با همگان بپردازیم؛ دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیریم؛ همدلی یعنی این که انسان موقعیت دیگران را بخوبی درک نماید؛ ضمن احترام به آنان به گونه‌ای رفتار نماید که همه افراد جامعه با تمام تفاوت‌هایی که با هم دارند، بسوی او گرایش پیدا کنند؛ او را قلباً دوست بدانند؛ در هیچ شرایطی از او گریزان نباشند. هم‌چون ائمه معصومین (ع) و نیز بزرگان دین که دوست و دشمن به آنان احترام می‌گذاشتند و چیزی جز خیر و نیکی در آنان نمی‌یافتند.

آثار همدلی برای فرد همدلی‌کننده

«مهارت همدلی» دارای کارکردهای فراوانی است. اهمیت و تنوع این کارکردها به‌گونه‌ای است که اقشار مختلف مردم را نیازمند کسب این مهارت می‌کند. هرچه گستره‌ی ارتباطی فرد بیشتر، و هدف ارتباط وی مهم‌تر باشد، اهمیت بهره‌مندی از مهارت همدلی نیز بیشتر خواهد بود. به عنوان مثال، این مهارت برای معلمان و مبلغان که هدف والای تعلیم و تربیت را میان افراد زیادی دنبال می‌کنند، نسبت به سایرین، ضرورت بیشتری دارد. کارکردها و آثار همدلی طرفینی است؛ یعنی هم فردی که همدلی می‌کند و هم طرف مقابل، از آن آثار بهره‌مند خواهند شد.

شخص همدل با همدلی خویش، موجب شادی و سرور مؤمن می‌شود؛ لذا از وعده‌ها و پاداش‌های ارزشمند الهی، یاری خدا در دنیا، پیروزی بر شیطان، ورود به بهشت و ثوابی معادل نُه هزار سال عبادت، بهره‌مند می‌گردد. پیامبر اکرم (ﷺ) در این باره

می‌فرمایند: « کسی که در رفع نیاز برادر مؤمنش تلاش کند، مانند این است که نه هزار سال، خداوند را عبادت کرده است؛ درحالی که روزهایش را روزه گرفته و شب‌هایش را [به عبادت] به پا خاسته است.» (علوی گنابادی، ۱۳۸۹).

- پیشگیری از قضاوت‌های عجولانه که عامل بسیاری از تنش‌ها و اقدامات نسنجیده است.
- کسی که درک صحیحی از موقعیت طرف مقابل داشته باشد، در تصمیم‌گیری موفق‌تر عمل خواهد کرد.
- همدلی باعث جلب اعتماد دیگران می‌شود؛ زیرا آنان عکس‌العمل‌های بجا و متناسبی را از فرد همدل مشاهده می‌کنند.
- این اعتماد، امنیت روانی و آرامش خاطر را به دنبال خواهد داشت.
- همدلی باعث ایجاد شناخت بهتر نسبت به دیگران خواهد شد.
- باعث ایجاد صمیمیت و دوستی بیشتر می‌شود.
- کسی که با همدلی موجب کاستن غم انسانی می‌شود، به انبساط و سروری دست می‌یابد که می‌تواند باعث موفقیت خود او در مسیر زندگی باشد.

آثار همدلی برای طرف مقابل

- طرف مقابل پس از همدلی، احساس تنهایی نخواهد کرد؛ بنابراین از ضربه‌های روحی مانند افسردگی نجات می‌دهد.
- روابط خانوادگی و اجتماعی را بهبود می‌بخشد.
- کسی که از همدلی دیگران بهره‌مند است، با اعتماد به نفس بیشتری در عرصه‌های اجتماعی مشارکت می‌کند.
- همدلی، زمینه‌ی بیان برخی ناگفته‌ها را در طرف مقابل فراهم می‌کند.
- همدلی، شیوه‌ای موفق در پیشگیری بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و رفتاری مانند فرار از منزل، دوری جستن از محیط خانه، تبعیض، تمسخر، توهین، آفت تحصیلی و خودکشی است.
- این مهارت موجب از بین رفتن بسیاری از سوء تفاهم‌ها می‌شود (همان، ص ۵۷-۵۸).

مهارت ارتباط مؤثر

مهارت ارتباط مؤثر به ما می‌آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه کنیم تا ضمن بدست آوردن خواسته‌های خود، طرف مقابل نیز احساس رضایت کند. برقراری ارتباط مؤثر یعنی انسان به گونه‌ای عمل نماید و با دیگران ارتباط برقرار کند که بدون تنش و اضطراب و استرس بتواند با آرامش کامل خواسته‌های خود را بیان نموده و اعتماد طرف مقابل را جلب نماید (سایت مهارت‌های زندگی قرآنی - سازمان تبلیغات اسلامی).

انسان موجودی اجتماعی است و در کنار دیگران زندگی می‌کند، روابط اجتماعی از مسائل مهمی است که موفقیت در آن، نیازمند برخورداری از مهارت‌های ارتباطی است. روابط اجتماعی را نباید ساده انگاشت. بخش مهمی از ناکامی‌های زندگی، به‌خاطر ناکامی در روابط اجتماعی است. کسی که نتواند با دیگران رابطه‌ی صحیح و منطقی برقرار سازد، دچار تنش‌ها، مشکلات و بلکه بحران‌های زیادی خواهد شد که بر کل زندگی او تأثیر خواهد داشت و موجب نارضایتی و ناکامی وی می‌گردد. در محیط کار نیز نمی‌تواند رابطه‌ی سالم و موفق با مدیران، همکاران و زیردستان خود برقرار کند. از این رو، پیوسته در حال تنش و اضطراب است و همواره از فشار روانی رنج می‌برد. همین امر، بر موقعیت اجتماعی او و کسب و کارش تأثیر منفی بر جای خواهد گذاشت (پسندیده، ۱۳۹۰).

محققان، با الهام از کتاب و سنت و دلیل عقل، اصل زندگی انسان را به اجتماع‌گرایی می‌دانند و معتقدند انسان موجودی است اجتماعی و تنها در سایه‌ی اجتماع می‌تواند به اهداف والای خود دست یابد. مشکلات خود را آسان‌تر مرتفع کند و به

سعادت مطلوب سریع‌تر برسد. آن‌ها معتقدند گوشه‌گیری و انزواطلبی نه با فطرت انسانی سازگار است، و نه با روح تعلیمات اسلام.

خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ؛ و همگی به ریسمان خدا [قرآن و اسلام، و هرگونه وسیله وحدت]، چنگ زنید، و پراکنده نشوید! و نعمت (بزرگ) خدا را بر خود، به یاد آرید که چگونه دشمن یکدیگر بودید، و او میان دل‌های شما، آلفت ایجاد کرد، و به برکت نعمت او، برادر شدید! و شما بر لب حفره‌ای از آتش بودید، خدا شما را از آن نجات داد؛ این چنین، خداوند آیات خود را برای شما آشکار می‌سازد؛ شاید پذیرای هدایت شوید» (سوره آل عمران، آیه ۱۰۳).

اسلام رابطه مسلمین را با یکدیگر، رابطه دوستی نمی‌شمرد؛ بلکه آن را رابطه برادری که نزدیک‌ترین رابطه عاطفی دو انسان به یکدیگر بر اساس مساوات و برابری است، می‌داند. بدیهی است برادران پرمحبت و پرچوش هرگز نمی‌توانند دور از یکدیگر و بی‌خبر از هم زندگی کنند، حتماً با این پیوند عاطفی نزدیک در کنار هم خواهند بود (پسندیده، ۱۳۹۰).

در جای دیگر خداوند متعال می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ؛ ای اهل ایمان! [در برابر حوادث] شکیبایی کنید، و دیگران را هم به شکیبایی وادارید، و با یکدیگر [چه در حال آسایش چه در بلا و گرفتاری] پیوند و ارتباط برقرار کنید و از خدا پروا نمایید تا رستگار شوید» (سوره آل عمران، آیه ۲۰۰).

نکته مهم دیگر این‌که هرگز مسایل مادی نمی‌تواند رمز وحدت و سبب ارتباط محکم اجتماعی باشد؛ چراکه امور مادی همیشه منشأ تنازع و اختلاف است، تقاضاهای مردم نامحدود، و امور مادی محدود است. و همه اختلافات از آن برمی‌خیزد، ولی حبل‌الله و رابطه با خدا که یک امر معنوی و روحانی است، می‌تواند بهترین رابطه عاطفی را میان انسان‌ها از هر قوم و نژاد و زبان و گروه اجتماعی برقرار سازد.

مهارت روابط بین فردی

مهارتی که موجب می‌شود ضمن تقویت روحیه‌ی مشارکت، روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان‌های دیگر ایجاد شود. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد. مهارت‌های بین فردی ناظر به ارتباط میان فرد با فرد، فرد با گروه، گروه با گروه و مانند آن است. برخی صاحب‌نظران معتقدند که ارتباطات از خویشتن آغاز می‌شود (شرفی، ۱۳۹۰).

مفهوم این عبارت، تأثیر ارتباط با خویشتن (درون فردی) بر ارتباط با دیگران (بین فردی) است؛ زیرا وقتی آدمی به قابلیت‌ها و کاستی‌های خویش آگاه می‌شود و به رابطه‌ی معقول و منطقی با خود دست می‌یابد، انتظاراتی متناسب با امکانات خود خواهد یافت که در برآوردن آن موفق به برقراری ارتباط انسانی مطلوب با دیگران خواهد شد (شرفی، ۱۳۹۰).

تنهایی برای انسان، تلخ و آزاردهنده است. انسان دوست دارد با دیگران باشد و با آنان رابطه برقرار کند. این، یک نیاز عاطفی است. انسان تنها، احساس خلأ می‌کند؛ احساس دردآوری که هیچ چیز حتی ثروت و شهرت و ریاست آن را پر نمی‌کند (پسندیده، ۱۳۹۰). در حال حاضر، در روابط اجتماعی، شاهد پدیده‌ای هستیم با عنوان «مجاورت بدون صمیمیت» (همان).

انسان‌ها در کنار یکدیگرند؛ اما محبت و صمیمیت در میان آنان وجود ندارد. انس با دیگران، یکی از نیازهای جدی بشر است. ما نه برای تأمین نیازهای مادی زندگی، بلکه برای تأمین نیازهای عاطفی، به انس و صمیمیت که یکی از عوامل مهم در رضامندی و شادکامی است، نیازمندیم (همان).

یکی از قلمروهای اُنس و صمیمیت، «دوستان» هستند. دوست انسان را از تنهایی بیرون می‌کشد و به زندگی نشاط می‌بخشد. نیاز انسان به اُنس و صمیمیت با هیچ عامل دیگری تأمین نمی‌شود. هر نیازی تأمین کننده خاص خود را دارد. نیاز به اُنس و صمیمیت، چیزی غیر از نیاز به مال و رفاه است؛ لذا این بخش از نیاز انسان، حتی با وجود امکانات فراوان نیز ارضا نمی‌شود. یکی از لذت‌های زندگی، معاشرت با دوستان است. کسانی که ارتباط سالم و سازنده‌ای با دوستان خود دارند، رضامندی بیشتری از زندگی دارند. البته اصل مهم در روابط با دیگران «همسانی» افراد است. امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید: «مؤمن، آسودگی خود را در برادر مؤمن خود می‌یابد؛ همان‌گونه که پرنده، آسودگی خود را در همانند خود می‌یابد» (همان).

ضرب‌المثلی نیز در این باره می‌گوید:

کبوتر با کبوتر، باز با باز کند هم‌جنس با هم‌جنس پرواز

خداوند در قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ * فَإِن لَّمْ تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّى يُؤْذَنَ لَكُمْ وَإِن قِيلَ لَكُمْ ارْجِعُوا فَارْجِعُوا هُوَ أَزْكَىٰ لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید! در خانه‌هایی غیر از خانه خود وارد نشوید تا اجازه بگیرید و بر اهل آن خانه سلام کنید؛ این برای شما بهتر است؛ شاید متذکر شوید! * و اگر کسی را در آن نیافتید، وارد نشوید تا به شما اجازه داده شود؛ و اگر گفته شد: «بازگردید!» بازگردید؛ این برای شما پاکیزه‌تر است؛ و خداوند به آن چه انجام می‌دهید آگاه است! (سوره نور، آیه ۲۷).

معیار روابط بین فردی و فامیلی و اجتماعی از نظر قرآن ایمان است. حتی پدر و مادر و برادر و خواهر و افراد فامیل و سایرین. و نیز اسلام همواره به آداب معاشرت و روابط بین فردی و اجتماعی اهتمام می‌ورزد. همان‌گونه که در آیه ۲۷ سوره نور تاکید می‌فرماید: بی‌اجازه به خانه کسی وارد نشده و پس از اذن دخول بر ساکنان آن از کوچک و بزرگ سلام کنید و در آیات

بعدی شرم و حیای بین افراد را مطرح می‌فرماید و اشاره به روابط سالم همراه با آرامش و انبساط خاطر به وسیله آموختن این مهارت‌ها و بکار بردن آن در زندگی دارد.

همچنین در سوره مجادله آیه ۲۲ می‌فرماید: «لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِّنْهُ وَدَخَلَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» هیچ قومی را که ایمان به خدا و روز رستاخیز دارند نمی‌یابی که با دشمنان خدا و رسولش دوستی کنند، هر چند پدران یا فرزندان یا برادران یا خویشاوندانشان باشند؛ آنان کسانی هستند که خدا ایمان را بر صفحه دل‌هایشان نوشته و با روحی از ناحیه خودش آن‌ها را تقویت فرموده، و آن‌ها را در باغ‌هایی از بهشت وارد می‌کند که نهرها از زیر (درختانش) جاری است، جاودانه در آن می‌مانند؛ خدا از آن‌ها خشنود است، و آنان نیز از خدا خشنوند؛ آن‌ها «حزب الله» اند؛ بدانید «حزب الله» پیروان و رستگارانند. پیامبر گرامی (ص) می‌فرماید: «بهترین مؤمنان، کسی است که محور الفت برای مؤمنان باشد، خیری نیست در کسی که با دیگران اُنس نگیرد و دیگران نیز با او مانوس نشوند» (سوره مجادله، آیه ۲۲).

و هم‌چنین فرموده‌اند: «به دیدار یکدیگر بروید؛ نسبت به هم مهر ورزید و به یکدیگر بخشش کنید...» (سوره مجادله، آیه ۲۲). بنابراین بخش مهمی از کامیابی‌های زندگی را باید در رابطه‌های موفق جستجو کرد. بدون رابطه‌ای موفق نمی‌توان زندگی موفق و توأم با شادکامی داشت. امروزه وسایل ارتباطی پیشرفت زیادی نموده و بسیار گسترده شده است؛ اما انسان‌ها نمی‌توانند پیام خود را به قلب دیگری برسانند. پدیده‌ی «مجاورت بدون صمیمیت» از ویژگی‌های جوامع امروزی است و ما موفقیت‌چندانی در توسعه روابط اجتماعی کسب نکرده‌ایم. لذا امروزه یکی از ضرورت‌های جامعه‌ی ما، آموزش مهارت‌های ارتباطی است (همان، ص ۱۹۲).

در قلمرو ارتباطات انسانی و محورهای زیرمجموعه‌ی آن وجود معیارهای مشخص و قطعی، به آدمی اطمینان و آرامش خاطر می‌بخشد، زیرا باور به درستی رفتار، موجب استحکام، تداوم و تعمیق آن رفتار می‌شود.

در نگاه امامان معصوم (ع) توجه به این امر به خوبی مشهود است. از جمله در بخشی از نامه امام علی خطاب به فرزند گرامی‌اش آمده است: «[فرزندم] خویشتن را میان خود و دیگران میزان قرار ده، پس آن چه را برای خود می‌پسندی، برای دیگران نیز بیسند، و آن چه را برای خود نمی‌خواهی، برای دیگری نیز نخواه. ستم مکن چنان که نمی‌خواهی به تو ستم شود. نیکی کن چنان که دوست داری به تو نیکی شود و زشت شمار از خود آن چه را که از دیگری زشت می‌شماری. از مردم راضی و خشنود باش به آن چه تو خشنود می‌شوی. درباره‌ی آنان آن چه را نمی‌دانی مگو...» (نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، حکمت ۴۲۳).

حضرت علی (ع) هم چنین فرموده‌اند: «کسی که نهان خود را اصلاح کند، خدا آشکار او را نیکو گرداند و کسی که برای دین خود کار کند، خدا دنیای او را کفایت فرماید و کسی که میان خود و خدا را نیکو گرداند، خدا میان او و مردم را اصلاح کند». و نیز می‌فرمایند: «و بر شما باد به ارتباط و بذل و بخشش و دوری گزیدن از پشت کردن به یکدیگر و جدایی». آن چه از این سخنان حکیمانه و گهربار و نورانی برداشت می‌شود، وجود نسبت مستقیم میان اصلاح رابطه با خدا و اصلاح رابطه با خلق است. لازمه‌ی ارتباط صحیح با حق، اطاعت از اوامر و پرهیز از نواهی اوست و از جمله‌ی آن، رعایت حقوق دیگران است. در این صورت کسی که از خدا پروا کند، حقی از بندگان خدا را ضایع نخواهد کرد. خداوند در قرآن کریم فرموده است: «إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ اتَّبَعَ الذِّكْرَ وَ خَشِيَ الرَّحْمَانََ الْغَيْبَ فَبَشِّرْهُ بِمَغْفِرَةٍ وَأَجْرٍ كَرِيمٍ؛ تو فقط کسی را انذار می‌کنی که از این یادآوری (الهی) پیروی کند و از خداوند رحمان در نهان بترسد؛ چنین کسی را به آمرزش و پاداشی پر ارزش بشارت ده» (سوره یس، آیه ۱۱)، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۹۴).

مهارت مردم‌داری، مهارت دوست‌یابی و مهارت گوش دادن از انواع ارتباطات انسانی به شمار می‌روند. خداوند در قرآن فرموده است: «إِنِّي لَكُمْ رَسُولٌ أَمِينٌ * فَاتَّقُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا * وَ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ إِنْ أَجْرِيَ إِلَّا عَلَى رَبِّ الْعَالَمِينَ؛ مسلماً من برای شما پیامبری امین هستم. * پس تقوای الهی پیشه کنید و مرا اطاعت نمایید! * من در برابر این دعوت، هیچ اجر و پاداشی از شما نمی‌طلبم؛ اجر و پاداش من تنها بر پروردگار عالمیان است». (سوره شعرا، آیات ۱۲۵-۱۲۷). کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۳۵).

در تفسیر این آیات آمده است: تقوای الهی، زمینه‌ساز اطاعت از پیامبران و رهبران دینی است و پیامبران الهی، دارای حق ولایت و اطاعت بر مردم می‌باشند. خدا ضامن پاداش هدایت‌گران و مبلغان مخلص دین می‌باشد و تنها خداوند، شایسته پاداش خواهی از او است، نه خلق سراپا نیاز و ضعف. (هاشمی رفسنجانی و جمعی از محققان، ۱۳۸۱).

در جای دیگر می‌فرماید: «وَيَوْمَ يَعِضُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيْتَنِي أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا * يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا * لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَ كَانَ الشَّيْطَانُ لِلنَّاسِ خَدُولًا؛ و (به خاطر آور) روزی را که ستمکار دست خود را (از شدت حسرت) به دندان می‌گزد و می‌گوید: «ای کاش با رسول (خدا) راهی برگزیده بودم! * ای وای بر من، کاش فلان (شخص گمراه) را دوست خود انتخاب نکرده بودم! * او مرا از یادآوری (حق) گمراه ساخت بعد از آنکه (یاد حق) به سراغ من آمده بود!» و شیطان همیشه خوارکننده انسان بوده است». در بیانات رسول خدا (ص) مواردی ناظر به مهارت گوش دادن آمده است. از جمله حضرت فرمودند: «از جوانمردی است که برادر به گفتار برادر خویش گوش فرا دهد». (سوره فرقان، آیات ۲۷-۲۹).

بر پایه‌ی این حدیث نبوی، هنگامی که به سخنان طرف مقابل خود گوش می‌دهیم، به شخصیت وی احترام نهاده‌ایم و برای حفظ و تکریم او خود را ملزم می‌سازیم مطالبش را به خوبی بشنویم. (سوره فرقان، آیات ۲۷-۲۹).

مهارت تصمیم‌گیری

مهارت تصمیم‌گیری، به مجموعه اقداماتی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا با جمع‌آوری اطلاعات درست و ارزیابی و تجزیه و تحلیل آن‌ها، زمینه‌ی اتخاذ تصمیمات مناسب و کارآمد فراهم گردد. (سوره فرقان، آیات ۲۷-۲۹).

آموزش این مهارت در افراد باعث رشد خودمسئولیتی شده و آن‌ها را قادر می‌سازد که در برابر مسایل و شرایط دشوار و بحرانی، به نحو مناسب تصمیم‌گیری کنند. از آنجایی که همه افراد ناگزیرند درباره مسایل مختلف خود تصمیمات زیادی اتخاذ کنند، اگر بدانند اتخاذ هر تصمیم برای آن‌ها تبعات و نتایجی در پی دارد، خواهند دید که عدم اتخاذ تصمیم نیز به همین نحو، تبعاتی را در پی خواهد داشت. به همین منظور متقاعد می‌شوند که بهتر است در هنگام نیاز به تصمیم‌گیری با بهره‌گیری از اطلاعات و دانش موجود و با استفاده از مراحل تصمیم‌گیری، به جمع‌آوری اطلاعات پرداخته و پس از ارزیابی اطلاعات و بررسی گزینه‌های موجود، با در نظر داشتن اهداف واقع‌بینانه‌ی خود، راه‌حل مناسب را انتخاب نماید. در صورت اشتباه یا عدم دسترسی به هدف، به ارزشیابی اطلاعات و تجدیدنظر در آن‌ها پرداخته و نهایتاً به انتخابی مناسب نایل شوند.

خداوند در قرآن می‌فرماید: «... وَ شَاوِرُهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ؛ و در کارها، با آنان مشورت کن! اما هنگامی که تصمیم گرفتی، (قاطع باش! و) بر خدا توکل کن! زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.» (سوره آل عمران، آیه ۱۵۹).

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسایل مختلف نظیر انتخاب دوست، انتخاب شغل، انتخاب همسر و غیره تصمیم‌گیری کند. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند و جوانب مختلف انتخاب را بررسی کرده و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتری از بهداشت روانی قرار خواهند گرفت. قرآن کریم «قلب» را مرکز تصمیم‌گیری انسان معرفی نموده و می‌فرماید: «لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي

أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفَوْهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَعْلَمُ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛ آن‌چه در آسمان‌ها و زمین است، از آن خداست. و (از این رو) اگر آن‌چه را در دل دارید، آشکار سازید یا پنهان، خداوند شما را بر طبق آن، محاسبه می‌کند. سپس هر کس را بخواهد (و شایستگی داشته باشد)، می‌بخشد؛ و هر کس را بخواهد (و مستحق باشد)، مجازات می‌کند. و خداوند به همه چیز قدرت دارد.» (سوره بقره؛ آیه ۲۸۴).

لذا در هر تصمیم‌گیری شایسته است؛ اگر آن‌چه در دل داریم از نظر خداوند پسندیده نیست، از آن درگذریم و قلب را از آن‌چه ناپسند است پاکیزه نماییم و تصمیمات خداپسندانه بگیریم؛ حتی اگر تصمیم به یک نگاه یا یک حرف یا یک قدم باشد. خداوند در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «فَادْعُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ؛ (تنها) خدا را بخوانید و دین خود را برای او خالص کنید، هر چند کافران ناخشنود باشند!». منظور از خلوص نیت این است که انگیزه تصمیم‌گیری تنها برای خدا باشد و بس. ممکن است کسانی دارای اراده‌های محکم برای انجام مقاصدی باشند؛ ولی انگیزه آن‌ها رسیدن به اهداف مادی باشد؛ اما سالکان راه خدا کسانی هستند که اراده نیرومند آنان آمیخته با خلوص نیت و برخاسته از انگیزه‌های الهی است. (سوره غافر، آیه ۱۴، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۱۱۳).

و نیز می‌فرماید: «لِيَجْزِيَهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَ يَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَن يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ؛ (آن‌ها به سراغ این کارها می‌روند) تا خداوند آنان را به بهترین اعمالی که انجام داده‌اند پاداش دهد، و از فضل خود بر پاداششان بیفزاید؛ و خداوند به هر کس بخواهد بی حساب روزی می‌دهد (و از مواهب بی‌انتهای خویش بهره‌مند می‌سازد)» (سوره نور، آیه ۳۸، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۱۶).

در تفسیر این آیه آمده است: مردمانی که همواره به یاد خدا هستند، از بهترین و بالاترین پاداش‌های الهی برخوردار خواهند بود. یاد دائم خداوند، افزایش دهنده‌ی منزلت و ابعاد وجودی انسان است. مردمانی که همواره به یاد خدا هستند، نماز به پا

می‌دارند، زکات می‌پردازند و از قیامت می‌ترسند، از روزی فراوان و بی‌شمار برخوردارند(هاشمی رفسنجانی و جمعی از محققان، ۱۳۸۱).

مراحل تصمیم‌گیری

زمانی تصمیم‌گیری سنجیده و صحیح خواهد بود که در مراحل مختلف آن تأمل و بررسی شود. این مراحل عبارتند از:
۱- دانش جامع: دانش و احاطه‌ی دقیق به موضوع، قدرت تصمیم‌گیری را بالا می‌برد و بر قاطعیت و صراحت فرد می‌افزاید.

۲- واقع‌بینی: در تصمیم‌گیری صحیح و معقول باید میان آرزوها و آمال از یک سو، و اهداف و مقاصد زندگی از سوی دیگر تفکیک قائل شد تا باعث ناکامی و رنجش ما نگردد.

۳- مدیریت زمان: مدیریت زمان، تهیه و تدوین طرح و برنامه‌ای است که بر اساس آن، همه جوانب و ابعاد موضوع به درستی بررسی می‌شود. در تعریف مدیریت زمان یا برنامه‌ریزی آمده است: «برنامه‌ریزی، تدابیر آگاهانه‌ای است برای رسیدن به اهدافی معین که با توجه به روابط میان آن اهداف و نیز با در نظر گرفتن رشد متناسب و هماهنگ همه‌ی امکانات انجام می‌گیرد»(فرمهبینی فراهانی، ۱۳۷۸).

مهارت توانایی حل مسئله

مهارت حل مسئله، فرآیند تفکر منطقی و منظمی است که به فرد کمک می‌کند تا هنگام رویارویی با مشکلات، راه‌حل‌های متعددی را جستجو کرده و سپس بهترین آن‌ها را انتخاب و به کار ببندد.(امیری، ۱۳۸۹).

مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می‌دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی‌های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم. این توانایی هم‌چنین فرد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی چنان‌چه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.

وجود مشکلات و گرفتاری‌ها در زندگی بشر سنتی است که خالق هستی آن را بنیان نهاده است. براساس این سنت الهی، سرنوشت تمامی انسان‌ها به چگونگی مواجهه‌ی آنان با مشکلات زندگی‌شان گره خورده است. خدا در قرآن می‌فرماید: «أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَ لَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَلَمًا الْبَاسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَ زَلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَ الَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ؛ آیا گمان کردید داخل بهشت می‌شوید، بی‌آنکه حوادثی همچون حوادث گذشتگان به شما برسد؟! همانان که گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها به آن‌ها رسید، و آن‌چنان ناراحت شدند که پیامبر و افرادی که ایمان آورده بودند گفتند: «پس یاری خدا کی خواهد آمد؟!» (در این هنگام، تقاضای یاری از او کردند، و به آن‌ها گفته شد: آگاه باشید، یاری خدا نزدیک است.»(سوره بقره، آیه ۲۱۴).

گذشتگان امتحان‌های بسیار سختی را گذرانده‌اند؛ دیگران نیز در مسیر تکاملی خویش، آزمون‌هایی این چنین خواهند داشت؛(علوی گنابادی، ۱۳۸۹).

چگونگی رویارویی با بسیاری از این آزمون‌ها، مدیریت آن‌ها و در نهایت موفقیت در آن‌ها از نظر این مجموعه حل مشکل یا مسئله است. خدا در قرآن می‌فرماید: «أَمْ حَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَ هُمْ لَا يُفْتَنُونَ * وَ لَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ لَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ؛ آیا مردم گمان کردند همین که بگویند: «ایمان آوردیم»، به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نخواهند شد؟! * ما کسانی را که پیش از آنان بودند آزمودیم (و این‌ها را نیز امتحان می‌کنیم)؛ باید علم خدا درباره کسانی که راست می‌گویند و کسانی که دروغ می‌گویند تحقق یابد!».(سوره عنکبوت، آیات ۲ و ۳، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۶۰).

حال که مشکلات و مسائل، چنین با زندگی بشر درآمیخته است، باید پذیرفت که اولاً گرفتاری‌ها و امتحان‌های دنیایی، تمام نشدنی است؛ و ثانیاً هر گرفتاری و امتحانی راه‌حل و یا راه‌حلی دارد. در واقع هر روز که از عمر انسان می‌گذرد، صفحاتی از برگه‌های امتحانی وی ورق می‌خورد. برگه‌ی روز، شامل مسئله‌های سخت و آسانی است که باید در طول روز به حل هرچه بهتر آن‌ها پرداخت. بی‌توجهی به این حقیقت باعث شده که افراد بسیاری در مراحل مختلف زندگی، خود را در بن‌بست ببینند و از چاره‌جویی ناامید شوند؛ اما واقعیت این است که اگر همین افراد از فکر و خلاقیت خویش و نیز تجربه دیگران بیشتر بهره می‌گرفتند و با آگاهی لازم ماهرانه‌تر عمل می‌کردند، از بن‌بست‌های خیالی خارج می‌شدند؛ چراکه با توجه به آموزه‌های دینی، انسان هیچ‌گاه در بن‌بست قرار نمی‌گیرد.

مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می‌دهد که با توجه به سطح علمی، توانمندی‌های ذهنی و تلاش و کوشش خود بتوانیم در برخورد با یک مسئله، پاسخ‌های متعددی را بیابیم و از میان آن‌ها بهترین را برگزینیم (علوی گنابادی، ۱۳۸۹).

گفتنی است با توجه به آموزه‌های دینی، وضعیت مطلوب در حل مسئله، لزوماً به معنای رسیدن به خواسته‌ی خویش در هر مشکل یا مسئله نیست؛ بلکه بهترین مواجهه و عکس‌العمل نسبت به آن مسئله است. به دیگر سخن، وضعیت مطلوب، همان وضعیتی است که مطلوبِ خدای تعالی است که گاه ممکن است با خواسته‌ی انسان متفاوت باشد

خدا در قرآن می‌فرماید: «... قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ء أَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَ مَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ... گفت: «این از فضل پروردگار من است، تا مرا آزمایش کند که آیا شکر او را بجا می‌آورم یا کفران می‌کنم؟! و هر کس شکر کند، به نفع خود شکر می‌کند؛ و هر کس کفران نماید (به زیان خویش نموده است، که) پروردگار من، غنی و کریم است!» (سوره نمل، آیه ۴۰).

در پاره‌ای از رویکردها برای مهارت حل مسئله مؤلفه‌هایی پیشنهاد شده است: الف) تشخیص مشکلات، علل و ارزیابی دقیق آن. ب) درخواست کمک. ج) مصالحه برای حل تعارض. د) آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات. ه) تشخیص راه‌حل‌های مشکلات برای جامعه. امام علی (ع) می‌فرماید: «کسی که تجربه‌اش زیاد باشد، غفلت و فریب خوردنش کم است» (علوی گنابادی، ۱۳۸۹).

کارآمدی‌های مهارت حل مسئله

بعضی از کارآمدی‌های حل مسئله عبارتند از:

- ۱- جلوگیری از بحران؛ مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشدنی باقی بمانند، باعث ایجاد بحران می‌شوند. به تعبیر حضرت امیر(ع) «کسی که چاره‌جویی را به تأخیر اندازد، شدايد و گرفتاری‌ها او را زمین‌گیر خواهد کرد» (علوی گنابادی، ۱۳۸۹).
- ۲- ایجاد اعتماد به نفس و احساس توانمندی؛ گاه احساس بی‌کفایتی و ناتوانی - که در نقطه مقابل اعتماد به نفس قرار دارد- سایر ابعاد زندگی را نیز تحت تأثیر منفی خویش قرار می‌دهد. به بیان امام صادق(ع): «سه چیز است که آدمیان را از طلب افاق‌های بلند و تعالی باز می‌دارد: کوتاهی همت و انگیزه، کمی چاره‌جویی و ضعف و سستی در رأی».
- ۳- افزایش توانمندی؛ شما با کسب این مهارت نه تنها دارای اعتماد به نفس می‌شوید، بلکه هرچه مسائل زندگی را بیشتر حل می‌کنید، تجربه و در نتیجه اعتماد به نفس بالاتری به دست می‌آوردید و این یعنی خردمندی بیشتر برای حل مسائل مهم‌تر. به تعبیر حضرت علی(ع): «خرد، اندوختن تجربه‌هاست» (همان).

- ۴- جلوگیری از استرس روانی؛ برخی مسائل چنانچه حل نشوند، به‌طور طبیعی استرس روانی ایجاد می‌کنند. به عنوان مثال اگر با کسی اختلافی دارید که مایل نیستید دیگران از آن باخبر شوند، تا زمانی که آن مسئله حل نشود، اضطراب و استرس برملا شدن آن برای شما وجود دارد.
- ۵- جلب اعتماد دیگران؛ اعتماد گوهری ارزشمند در روابط اجتماعی است و از آن‌جا که حل یک مسئله، نشانه‌ی درایت و فهم است، می‌تواند اعتماد دیگران را نسبت به انسان افزایش دهد؛ و حل نشدن آن ممکن است این اعتماد را از انسان سلب نماید.

مهارت ابراز وجود

مهارت ابراز وجود به توانایی ابراز وجود و حقوق فردی به صورت روشن و صریح بدون تجاوز به حقوق دیگران دلالت دارد. به نحوی که با بیان شفاف احساسات و خواسته‌ها، نیل به اهداف شخصی، آسان‌تر می‌گردد (امیری، ۱۳۸۹).

برخی از روان‌شناسان، مهارت ابراز وجود را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «ابراز وجود عبارت است از مهارتی که ما را قادر می‌سازد بدون اضطراب روی پای خود بایستیم؛ احساسات خود را صادقانه و با خیالی راحت ابراز کنیم؛ و بدون ضایع کردن حقوق دیگران، حق خود را به دست آوریم» (صالحی، ۱۳۹۵).

ابراز وجود یعنی با احترام و توجه به خواسته‌ی دیگران، بتوانید با جرأت از حق خود و خواسته‌تان دفاع کنید و نگذارید حقتان ضایع شود یا با اکره به کاری مجبور شوید. افرادی که در این زمینه مشکل دارند، نمی‌توانند از حق خود و خواسته‌هایشان به‌گونه‌ای مناسب دفاع کنند یا احساسات خود را به زبان آورند. (صالحی، ۱۳۹۵).

ابراز وجود اغلب با ویژگی‌هایی چون ستیزه‌جویی، منفی کاری و ساز مخالف زدن اشتباه گرفته می‌شود. برخی افراد پیوسته ساز مخالف می‌زنند و به‌طور غیرمنطقی می‌خواهند برخلاف خواسته‌ها و شرایط دیگران رفتار کنند. این افراد نه تنها ابراز وجود نمی‌کنند؛ بلکه مشکلاتی در زمینه‌ی اعتماد به نفس و عزت نفس دارند. از این رو، به صورت میان‌بر و کاذب به کارهایی نابجا و غیرمنطقی اقدام می‌کنند تا قاطعیت، توانایی و اعتماد به نفس خویش را به دیگران نشان دهند.

فواید ابراز وجود

۱. ابراز وجود کردن به ما امکان می‌دهد تا همراه با رعایت حقوق دیگران به سود خود اقدام کنیم؛ زیرا کسی که از مهارت ابراز وجود برخوردار است، بر پایه‌ی منطق و دلیلی روشن (هرچند شخصی)، افزون بر این که به حقوق دیگران احترام می‌گذارد، از موضع خود نیز دفاع می‌کند.
۲. ابراز وجود موجب می‌شود دیگران بهتر بتوانند ما را در رسیدن به خواسته‌هایمان یاری دهند.
۳. این مهارت موجب پرورش اعتماد به نفس و تقویت حسّ خوش‌بینی در افراد می‌شود و سلامت روحی افراد را در پی خواهد داشت.
۴. ابراز وجود این فرصت را فراهم می‌آورد تا فرد بدون تنش روی پای خودش بایستد و احساساتش را صادقانه و به راحتی بیان کند و به خودشکوفایی برسد.
۵. ابراز وجود کردن بر میزان برابری انسان‌ها می‌افزاید و به همه، برای ابراز عقیده و نظر فرصت می‌دهد؛ حتی موجب بهبود مناسبات و روابط انسانی می‌شود.
۶. ما می‌توانیم به وسیله‌ی ابراز وجود در برابر رفتارهای نامناسب دیگران واکنش نشان دهیم و در صورت نیاز، عقیده‌ی خود را بگوییم یا از عقیده‌ی مطرح شده دفاع کنیم.

آسیب‌ها و پیامدهای ابراز وجود نکردن

الف) محرومیت از حق خویش: هرگاه انسان یقین دارد که به اشتباه یا به عمد حقی از او ضایع شده، نباید تردید داشته باشد. ب) کم شدن روزی: حضرت علی(ع) فرموده‌اند: «شرم و حیای نابجا، رزق را از انسان دور می‌کند.» ج) استفاده از شیوه‌های منفی و نامناسب: اگر فرد نتواند به خوبی ابراز وجود کند، واکنش‌هایی نشان می‌دهد که گاهی مخاطره آمیز است. برخی رفتارهای نامطلوب مانند دروغ، تظاهر به موفقیت، اغراق در ارزیابی و توانایی‌های شخصی، زمانی در جوان ظاهر می‌شوند که فرصت‌های مناسب را برای ابراز وجود مثبت و سازنده خود، از دست داده و در کمال ناامیدی به شیوه‌های منفی روی آورده است.

د) تجربه‌ی رنجیدگی و افسردگی: تا هنگامی که رفتار شما قاطعانه است و در جای مناسب ابراز وجود می‌کنید، عزت نفس خویش را حفظ کرده‌اید. ممکن است شکست بخورید و ناامید شوید؛ اما هسته اعتماد به نفس شما ثابت خواهد بود. ولی اگر کسی در ابراز وجود احساس ضعف کند و جایی که باید از حقش دفاع کند، نتواند و به عقب‌نشینی مجبور گردد، یا هنگامی که می‌تواند درباره‌ی موضوعی خاص نظر بدهد، حرفش را نزند، هر بار احساس حقارت و ناتوانی را تجربه می‌کند. رفته رفته این احساس به رنجیدگی تبدیل می‌شود و حتی ممکن است مقدمه‌ای برای وقوع افسردگی باشد. ه) بروز آثار منفی: در میان نگذاشتن خواسته‌های خود در روابط نزدیک، آثار منفی پایداری بر جای می‌گذارد. ما اغلب به اشتباه گمان می‌کنیم دیگران به اندازه‌ی ما را می‌شناسند که می‌دانند چه احساسی داریم و چه می‌خواهیم، و می‌پنداریم نیازی نیست که خواسته‌هایمان را با

دیگران در میان بگذاریم. و این موجب می‌شود ما نیازها، احساس‌ها و خواسته‌هایمان را به زبان نیاوریم و انتظار داشته باشیم دیگری خود متوجه شود. (صالحی، ۱۳۹۵).

انواع ابراز وجود

الف) ابراز وجود طبیعی؛ هنگامی که حضرت موسی(ع) طفلی شیرخوار بود و به اراده‌ی الهی به کاخ فرعون وارد شد، از هر دایه‌ای شیر نمی‌خورد. سربازان شتابان در پی دایه‌ای بودند که به این طفل شیر دهد. خواهر موسی که شاید سن و سال چندانی نداشت، در برابر مأموران خشن فرعون ابراز وجود کرد و با رفتاری جرأت‌مندانه گفت: «آیا می‌خواهید شما را به خانواده‌ای راهنمایی کنم که سرپرستی این کودک را بر دوش بگیرند؟ خانواده‌ای که خیرخواه این کودک باشند.»

خداوند این داستان در قرآن ذکر فرموده است: «... وَ قَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِّیْهِ فَبَصَّرَتْ بِهٖ عَن جُنْبٍ وَ هُمۡ لَا یَشْعُرُونَ * وَ حَرَمْنَا عَلَیْهِ الْمَرَاعِیۡعَ مِنۡ قَبْلُ فَقَالَتْ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَیۡ أَهْلِ بَیْتٍ یَّكْفُلُونَہٗ لَكُمْ وَ هُمۡ لَہٗ نَاصِحُونَ * فَرَدَدْنَاهُۥٓ إِلَىٰ أُمِّہٖ كَیۡ تَقْرَءَ عَیۡنُہَا وَ لَا تَحْزَنَ وَ لَتَعْلَمَنَّ أَنَّ وَعْدَ اللّٰهِ حَقٌّ وَ لَا كَیۡنَ أَكْثَرُہُمْ لَآ یَعْلَمُونَ؛ ... و (مادر موسی) به خواهر او گفت: «وضع حال او را پیگیری کن!» او نیز از دور ماجرا را مشاهده کرد در حالی که آنان بی‌خبر بودند. * ما همه زنان شیرده را از پیش بر او حرام کردیم (تا تنها به آغوش مادر بازگردد)؛ و خواهرش (که بی‌تابی مأموران را برای پیدا کردن دایه مشاهده کرد) گفت: «آیا شما را به خانواده‌ای راهنمایی کنم که می‌توانند این نوزاد را برای شما کفالت کنند و خیرخواه او باشند؟! * ما او را به مادرش بازگرداندیم تا چشمش روشن شود و غمگین نباشد و بداند که وعده الهی حق است؛ ولی بیشتر آنان نمی‌دانند!» (سوره قصص، آیات ۱۱-۱۳، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۵).

این گفتار جرأت‌مندانه که می‌تواند مصداقی برای ابراز وجود طبیعی باشد، موجب شد مادر موسی دوباره به فرزند دلبندهش که بسیار بی‌تابش بود، برسد.

ب) ابراز وجود به روش تأیید توصیفی؛ «تأیید توصیفی» ایجاد فرصتی برای فرد دیگر است که بداند شما برای رفتار اختصاصی او ارزش قایلید. تأیید توصیفی شامل صفت‌های عالی نیست، برخلاف ستایش همراه با ارزیابی و قضاوت آمیز، تأییدهای توصیفی به‌گونه‌ای مثبت بر فرد دیگر تأثیر می‌گذارند و رابطه را تقویت می‌کنند. ج) ابراز وجود در دوری گناه؛ یکی دیگر از انواع ابراز وجود که کانون توجه روان‌شناسان نبوده، رفتار جرأت‌مندانه در گناه نکردن است. از جمله موقعیت‌هایی که

به رفتار جرأت‌مندانه و شجاعانه نیاز دارد، هنگامی است که زمینه‌ی گناه و معصیت فراهم شده است؛ اما فرد مؤمن باید با ابراز وجود و رفتاری جرأت‌مندانه، به گناه «نه» بگوید؛ بدون این‌که به دیگران بی‌احترامی کند یا به حقوق کسی تعرض نماید. (د) ابراز وجود با مجاهده و استقامت در راه خدا؛ یکی از موقعیت‌های ابراز وجود، بیان و دفاع از باورها و نظرات شخصی است. اگر آن باورها، دفاع از عقاید حق و مجاهده در راه خدا باشد، این ابراز وجود ارزشی دوچندان می‌یابد و آثار و برکات فراوانی را از آن فرد می‌کند. (صالحی، ۱۳۹۵).

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهَ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ لَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هر کس از شما، از آیین خود بازگردد، (به خدا زبانی نمی‌رساند؛ خداوند جمعیتی را می‌آورد که آن‌ها را دوست دارد و آنان (نیز) او را دوست دارند، در برابر مؤمنان متواضع، و در برابر کافران سرسخت و نیرومندند؛ آن‌ها در راه خدا جهاد می‌کنند، و از سرزنش هیچ ملامتگری هراسی ندارند. این، فضل خداست که به هر کس بخواهد (و شایسته ببیند) می‌دهد؛ و (فضل) خدا وسیع، و خداوند داناست.» (سوره مائده، آیه ۵۴).

مهارت کنترل احساسات و هیجانات

مجموعه اقداماتی که افراد در جهت ارتقاء سازگاری روانی و اجتماعی، افزایش عزت نفس، ارتباطات اجتماعی، رشد توانایی‌های فردی در رفع تنش‌ها و مشکلات، هم‌چنین افزایش تحمل ناکامی‌ها جهت پیشگیری از آسیب‌هایی نظیر اعتیاد، خودکشی و غیره را انجام می‌دهد، تحت عنوان کنترل احساسات و هیجانات و مدیریت استرس قابل بررسی و مطالعه هستند. این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه‌ی تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجان تأثیر منفی‌ای بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت، پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت. ترس‌ها، اضطراب‌ها، عصبانیت‌ها، خجالت‌ها، غم‌ها، اندوه‌ها، فقدان‌ها، ناکامی‌ها و کلاً عدم تعادل‌ها، چنان‌چه به درستی با آن‌ها برخورد نشود، مشکلات متعدد و پیچیده‌ای را به همراه می‌آورند. تکرار هیجانات منفی سبب می‌شود سازگاری و تعادل روانی فرد به شدت بر هم خورده و با رها کردن فعالیت‌های اصلی، بسیاری از پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها را از دست داده و خود را با مسایل حل نشده فراوانی تنها احساس کند. هرچه شدت ابراز هیجانات بیشتر باشد، افراد از موقعیت‌های سالم بیشتر دور شده و نهایتاً اعتماد به نفس خود را از دست داده و در مقابله با مسایل، کمتر موفق می‌شوند. آگاهی از این مهارت و تمرین آن، انسان‌ها را در مقابله با هیجانات و احساسات هدایت و حمایت کرده تا به سطح بهتری از عزت نفس رسیده و نهایتاً با سازگاری بهتر با محیط پیرامون خود، سلامت خویش را تعیین و تثبیت نماید (امیری، ۱۳۸۹).

مدیریت هیجان

«هیجان» بخشی از وجود ما انسان‌ها است که هنگام مواجهه با پدیده‌ها فعال می‌شود و از خود، واکنش نشان می‌دهد. مدیریت هیجان، یکی از بخش‌های مهم دین است. «حبّ» و «بغض» از مسائل مهمی هستند که دین توصیه‌ی فراوانی برای تنظیم آن‌ها دارد. مسئله «تولّ و تبرّاً (دوستی با دوستان خدا و دشمنی با دشمنان خدا)» و این‌که حبّ و بغض باید بر محور خدا تنظیم شوند، بیانگر اصل «مدیریت عواطف» هستند. واکنش هیجانی، تابع نوع شناخت و نگرش است. مثلاً ماهیت مال حرام، آتش است. کسی که به این واقعیت رسیده باشد و مال حرام را آتشین بداند، از آن متنفر و منزجر خواهد شد. تنفر و انزجار، واکنش‌های هیجانی‌ای هستند که تابع نوع نگرش و شناخت فرد می‌باشند؛ اما اگر کسی به این شناخت نرسیده باشد، چنین واکنش هیجانی‌ای نیز نخواهد داشت. (پسندیده، ۱۳۹۰).

هیجان‌ها بدون نظارت و هدایت ما بروز می‌کنند و ما را به دنبال خویش می‌کشند و به جایی می‌برند که آن را انتخاب نکرده‌ایم. اگر در آغاز راه، هیجان خود را کنترل کنیم و به آن برنامه دهیم و مدیریت خود را بر آن اعمال کنیم، راهی که می‌رود و پیامدی که خواهد داشت، همان چیزی خواهد بود که ما خواسته‌ایم.

هیجان‌ها به دو بخش کلی تقسیم می‌شوند: هیجان‌های مربوط به زندگی دیگران، و هیجان‌های مربوط به زندگی خود. از یک سو، زندگی دیگران خیره کننده است و ما را شگفت‌زده می‌کنند و احساس خوبی نسبت به آن‌ها پیدا می‌کنیم؛ اما از سوی دیگر، از زندگی خود غمگین می‌شویم و دچار حسرت و افسوس می‌گردیم. مدیریت هیجانی باید هر دو بخش را مورد توجه قرار دهد و کنترل کند. خداوند در قرآن کریم به این نوع کنترل اشاره می‌کند: «إِنَّ قُرُونَ كَانُوا مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَأَنبَيْنَاهُمْ مِنَ الْكُفُورِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ؛ قارون از قوم موسی بود، اما بر آنان ستم کرد؛ ما آن قدر از گنج‌ها به او داده بودیم که حمل کلیدهای آن برای یک گروه زورمند مشکل بود! (به خاطر آورید) هنگامی را که قومش به او گفتند: «این همه شادی مغرورانه مکن، که خداوند شادی‌کنندگان مغرور را دوست نمی‌دارد!» (سوره قصص، آیه ۷۶، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۵۵).

کارکرد روانی مقایسه نزولی

یکی از مهارت‌های لازم برای موفقیت در زندگی، استفاده از مقایسه نزولی است. تفاوت زندگی‌ها یک اصل و یک واقعیت انکارناپذیر است. اگر انسان خود را با زندگی‌های بهتر مقایسه کند، دچار تلخ‌کامی و احساس ناکامی می‌گردد و از زندگی خود لذت نمی‌برد؛ اما مقایسه نزولی، احساس خوشایندی را به ارمغان می‌آورد و به انسان آسودگی خاطر می‌دهد. مسئله مهمی که باید به آن پرداخت، چگونگی کارکرد روانی مقایسه نزولی است. مقایسه نزولی، توهم‌زا نیست؛ بلکه نقاط مثبت و امیدوار کننده زندگی را که زیر سایه‌ی سیاه مقایسه صعودی از دیده‌ها پنهان شده است، هویدا می‌کند. مقایسه نزولی از آن دست آموزه‌هایی نیست که می‌گوید به خود تلقین کن، وضع خوبی داری و از بهترین زندگی‌ها برخوردار و در بهترین مکان‌ها ساکن هستی و بهترین شغل و همسر را داری و... این‌ها توهم خوشی است. آموزه‌ی دین، نه مقایسه صعودی ناامید کننده را می‌پذیرد و نه تلقین‌های توهم‌زا را. آموزه‌ی دین مبتنی بر درک واقعیت‌ها و شناخت نقاط مثبت موجود است، نه توهم وجود آن‌ها. پرورش یافته‌ی دین، نه با ناامیدی زندگی می‌کند و نه با تخیل و توهم؛ بلکه با واقعیت‌ها زندگی می‌کند و به آن چه دارد می‌اندیشد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «به کسی که پایین‌تر از شماست بنگرید و به آن چه بالاتر از شماست نگاه نکنید؛ که این کار برای آن که نعمت‌های خدا را ناچیز نشمرید بهتر است» (همان).

وقتی انسان زندگی‌های پایین‌تر را ببیند، از یک سو به آن چه دارد آگاهی می‌یابد و به سپاس و ستایش خدا می‌پردازد و از سوی دیگر، متوجه می‌شود زندگی او آن قدر هم سخت و غیرقابل تحمل نیست. بدین ترتیب ناراحتی او کاهش می‌یابد، تنیدگی و فشار روانی او به حداقل می‌رسد و توان تحمل و بردباری او افزایش می‌یابد. مشاهده سختی‌های بزرگ‌تر دیگران، اندازه سختی خود را کوچک می‌کند. توان تحمل نداشتن، همیشه به دلیل بزرگی سختی نیست؛ بلکه به دلیل بزرگ‌شماری آن است. مقایسه صعودی، در اندازه‌ی سختی زندگی اغراق کرده، آن را بیش از اندازه واقعی‌اش نشان می‌دهد؛ اما مقایسه نزولی، آن را تعدیل کرده، به اندازه‌ی خودش و یا حتی کوچک‌تر از آن چه هست، کاهش می‌دهد. این کار، موازنه را به نفع صبر و بردباری تغییر می‌دهد و بدین وسیله، امکان تحمل را افزایش می‌دهد. (همان، ص ۱۳۶).

۱-۱- مهارت خلاقیت و تفکر خلاق

تفکر خلاق عبارت است از ترکیبی از قدرت ابتکار، انعطاف‌پذیری و حساسیت در برابر نظریاتی که یادگیرنده را قادر می‌سازد وراء تفکرات عادی و معمول، به نتایج متفاوت و مولد بیندیشد که نتایج حاصله مورد رضایت شخصی و اجتماعی است. خلاقیت از معدود موضوعاتی است که درباره تعریف و ماهیت آن توافق چندانی وجود ندارد. گروهی از روان‌شناسان اساس و محور

فعالیت‌های خلاق را نو بودن و تازگی می‌دانند و برخی از آن‌ها معتقدند مجموعه‌ای از توانایی‌ها و خصیصه‌های خاص باید در وجود فرد باشد که منجر به ایجاد تفکر خلاق شود (امیری، ۱۳۸۹).

برخی از اندیشمندان در تعریف خلاقیت گفته‌اند: فرایندی ذهنی است که مستلزم خلق اندیشه‌هایی تازه و یا یکپارچگی جدیدی میان اندیشه‌های موجود است. از نگاه علمی، دستاوردهای تفکر خلاق که گاه منتسب به تفکر واگرا می‌شود، بیشتر با دو ویژگی «اصالت» و «اختصاصی بودن» شناخته می‌شود. خلاقیت صفتی از اوصاف الهی است، و مهارت تفکر خلاق به همان حکمت‌های الهی برمی‌گردد که ما را در تصمیم‌گیری‌ها و حل مسائل یاری می‌نماید؛ یعنی راه‌حل خارج از دنیای تجارب بر ذهن ما جاری می‌شود. (شرفی، ۱۳۹۰).

خداوند در قرآن می‌فرماید: «قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِحَفِيظٍ؛ دلایل روشن از طرف پروردگارتان برای شما آمد؛ کسی که (به وسیله آن، حق را) ببیند، به سود خود اوست؛ و کسی که از دیدن آن

چشم بپوشد، به زیان خودش می‌باشد؛ و من نگاهبان شما نیستم (و شما را بر قبول ایمان مجبور نمی‌کنم)». و هم‌چنین در قرآن فرموده است: «إِنَّ رَبَّكَ هُوَ الْخَلَّاقُ الْعَلِيمُ؛ به یقین، پروردگار تو، آفریننده آگاه است!». (سوره انعام، آیه ۱۰۴).

بنابراین هر کس به اصل خویش برگردد و روح خدای خویش را بیابد به یقین همانند خدای خود تفکری خلاق خواهد داشت.

نکته قابل اهمیت افزوده شدن قید اکتشاف به خلاقیت است به این معنی که خلاقیت از طریق اکتشاف انجام می‌گیرد، نه از طریق اعمال قانون‌مندی که برای رسیدن به جواب، راه روشن و مشخصی را طی می‌کند. خلاقیت توانایی حل مسائلی است که افراد قبلاً حل آن‌ها را نیاموخته‌اند و این موضوعی است که حتماً باید از ابعاد مختلفی خصوصاً بعد اجتماعی مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا توجه به خلاقیت بدون در نظر داشتن محیط اجتماعی و تمرکز تک بُعدی، قابل تبیین نیست.

بنابراین خلاقیت، مجموعه عوامل فردی، محیطی و فرهنگی است که با یکدیگر در حال تعامل هستند و با این‌که دارای مفهومی پیچیده است، اما خود جریان خلاقیت، فاقد پیچیدگی است و در زندگی روزانه به کرات انجام می‌شود و بر همین اساس قابل پرورش و توسعه است. عوامل فراوانی در شکل‌گیری خلاقیت تأثیر دارند که توانایی‌های ذهنی شامل هوش عمومی، هوش خاص، تفکر خلاق و استعداد خلاق خاص، خانواده و محیط و نقش عوامل تربیتی در آن برجسته است. عمده‌ترین موانع آن در دو دسته عوامل بیرونی و عوامل درونی قابل بررسی‌اند. خلاقیت و تفکر خلاق با استفاده از شیوه‌های علمی و نوین قابل آموزش هستند تا افراد مستعد بتوانند با مجهز شدن به این مهارت، در جهت حل مسائل دشوار با ترکیب دو مهارت حل مسئله و مهارت تصمیم‌گیری، نتایج جدیدی کسب و در زندگی به کار بندند. (امیری، ۱۳۸۹).

ویژگی‌های افراد خلاق

همه‌ی افراد خلاق در یک سلسله صفات مشترکند. صفاتی که عبارت است از:

۱. **ریزبینی:** ریزبینی بیانگر حساسیت فرد در برابر دیده‌ها، شنیده‌ها و اندیشه‌هایی است که با آن برخورد می‌کند. اموری را که بسیاری نادیده می‌گیرند، افراد اندیشه‌گرا به آن بادقت می‌نگرند.
۲. **استقلال:** افراد خلاق خود را از فشارهای اجتماعی که دیگران گرفتار آنند، رها ساخته‌اند و وقت خود را صرف این‌که مردم در این باره چه می‌خواهند گفت، نمی‌کنند.
۳. **انعطاف پذیری:** افراد خلاق قادرند در برداشت خود انعطاف‌پذیر باشند و بر دیدگاه خود پافشاری لجوجانه نکنند.
۴. **توانایی نظم بخشیدن به تجارب:** افراد خلاق می‌توانند به تجارب و یافته‌های خود نظم خاصی ببخشند.
۵. **حس سرنوشت:** افراد خلاق می‌توانند کارهای دلخواه و ضروری خود را برای مدتی طولانی انجام دهند. این توان روحی را «حس سرنوشت» نامیده‌اند.

۶. افراد خلاق می‌توانند طراوت و حساسیت ذهن خود را حفظ کنند و متناسب با موقعیت‌های جدید، رفتاری نوآورانه بروز دهند. یکی از ویژگی‌های افراد خلاق، ریزبینی و حساسیت نسبت به اموری است که دیگران به آن توجه نمی‌کنند. مانند کمک پنهانی امام رضا (ع) به فرد خراسانی، تا مبدا احساس حقارت و سرشکستگی کند. امری که دیگران نسبت به آن حساسیتی نشان ندادند و از رفتار امام شگفت‌زده شدند (شرفی، ۱۳۹۰).

مهارت تفکر انتقادی

تفکری است که در آن با استفاده از شواهد، دلایل و مدارک، صحت، دقت و ارزش اطلاعات بررسی شده و نتیجه‌گیری می‌گردد. با استفاده از این مهارت انسان می‌تواند در مورد ابعاد زندگی خود و دیگران به صورت نقادانه تفکر نماید. این مهارت

یک فرایند شناختی، فعال، هدفمند و سازمان‌یافته است که به وسیله آن می‌توان اطلاعات موجود اعم از نظرات، باورها، عقاید دیگران و خود، مقالات، فیلم‌ها، محصولات جدید و حتی تحقیقات علمی را بررسی کرده و به تناسب از آن‌ها استفاده نمود. کسب این مهارت به ما می‌آموزد تا هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم. ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی‌خورند و به راحتی جذب گروه‌ها و افراد و... نمی‌شوند؛ چراکه همواره با سؤال کردن، به عاقبت کار می‌اندیشند (امیری، ۱۳۸۹).

تفکر، وجوه متفاوت و متعددی هم‌چون تفکر نقاد، خلاق، منطقی و نظایر آن را دربر می‌گیرد. در تعریف تفکر نقاد آمده است: تفکر انتقادی، فرایند ذهنی تجزیه و تحلیل اطلاعات است، به ویژه سخنان یا قضایایی که مردم حقیقت می‌پندارند. در این فرایند به بررسی علل و عواملی پرداخته می‌شود که به وجود آورنده‌ی این‌گونه سخنان و قضایاست. (شرفی، ۱۳۹۰).

این مهارت دارای مؤلفه‌هایی است که تحت عنوان چهار جزء نام برده می‌شود.

اولین جزء مهارت تفکر انتقادی، تفکر فعال است که مستلزم هوشمندی، دانش و توانایی‌های لازم برای مقابله مؤثر با موقعیت‌های زندگی است. دومین جزء آن، بررسی دقیق موقعیت‌ها با طرح سؤالات مناسب است تا افکار، عقاید، ایده‌ها و رابطه‌های موجود کشف و ملاک‌ها و استانداردهای مناسب جهت تصمیم‌گیری حاصل گردد. سومین جزء مهارت تفکر انتقادی، بررسی دقیق منابع اصلی افکار، عقاید و ارزیابی اعتبار آن‌هاست که معمولاً با طرح سؤال از خود و دیگران بدون رد یا تأیید نظرات و عقاید، منبع و اعتبار آن‌ها بررسی می‌گردد. جزء چهارم، مشاهده موقعیت‌ها از دیدگاه‌های مختلف و بررسی دلایل و شواهد آن‌هاست.

مشاهده موقعیت‌ها و گوش کردن به دلایل و پذیرش نظرات و وجود انعطاف‌پذیری برای تغییر و اصلاح ایده‌های موجود، به فهم کامل‌تر و عمیق‌تر موقعیت‌های زندگی کمک می‌کند. در واقع در این مهارت دو توانایی «مشاهده موقعیت‌ها» و «بررسی دلایل و شواهد نظرات مختلف»، جزء چهارم مهارت را تشکیل می‌دهد. شناخت و تمرین این مهارت به افراد کمک می‌کند که در برخورد با موقعیت‌ها و پدیده‌ها، موقعیت را مشاهده، دلایل و استنادات آن را بررسی کرده و پس از ارزیابی، به اصلاح یا تغییر آن بپردازد و توانایی لازم را جهت تغییر موقعیت‌های مختلف بدست آورده و هیچ تفکر، ایده و عقیده و رابطه‌ای را بدون دلیل مستند نپذیرفته و با طرح سؤالات مختلف، شناخت عمیق‌تری از موضوعات بدست آورده که در نهایت موفقیت بیشتر افراد را در زندگی به دنبال دارد. (امیری، ۱۳۸۹).

فرایند تفکر انتقادی

برای بهره‌گیری از تفکر نقاد باید به محورهای زیر توجه کرد:

۱. ابتدا باید با بررسی تمامی جوانب موضوع، اظهارات منطقی مرتبط با آن را جمع‌آوری کرد.
۲. تمامی عبارات و اظهارات را تا حد امکان، مختصر و به جملات کوچک‌تر تقسیم باید کرد.
۳. جملات گردآوری شده و دلالت‌های مربوط به آن را باید بررسی کرد تا با یکدیگر متناقض نباشند.

عبارات و اظهارات متناقض را در برابر جملات گردآوری شده باید قرار داد و میزان مخالفت آن را ارزیابی کرد (شرفی، ۱۳۹۰).

تفکر نقاد در سیره‌ی رضوی

یونس بن عبدالرحمن یکی از دوستداران امام رضا(ع) غمگین و گریان نزد حضرت آمد. عده‌ای به او نسبت‌های ناروایی داده بودند که به شدت متأثرش کرده بود. به حضرت گفت: یابن رسول‌الله! فدایت گردم، با چنین افرادی معاشرت دارم، در حالی که نمی‌دانستم به من چنین نسبت‌هایی می‌دهند! امام رضا(ع) با مهربانی به وی فرمود: ای یونس! بکوش همیشه با مردم به اندازه‌ی معرفت آنان سخن بگویی و معارف الهی را برایشان بیان نمای. از بیان مسائلی که درک نمی‌کنند خودداری کن. ای یونس! هنگامی که تو در گرانیهایی را در دست خویش داری، اگر مردم بگویند که سنگ یا کلوخی در دست توست و یا آن که سنگی در دست تو باشد و مردم بگویند که در گرانیهایی در دست داری، چنین گفتاری چه تأثیری در اعتقادات و افکار تو خواهد گذاشت؟ آیا از چنین افکار و گفتار مردم سود و زبانی می‌بینی؟ (همان).

امام رضا(ع) شیوه‌ی تفکر نقاد را این‌گونه تبیین می‌فرماید که در آغاز باید سخنان مردم (اطلاعات) را شنید (جمع‌آوری کرد) و سپس با تجزیه و تحلیل آن و مطابقت با معیارهای درست، صحیح را از غلط بازشناخت.

بحث و نتیجه‌گیری

خداوند در قرآن کریم در آیات مختلفی بیان می‌دارد که این کتاب عظیم برای هدایت و راهنمایی انسان نازل شده است و نیز در آیات زیادی صفات مؤمنین را بیان می‌دارد. همان‌گونه که می‌فرماید: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّذِي هِيَ أَقْوَمٌ...؛ بی‌تردید این قرآن به استوارترین آیین هدایت می‌کند». (سوره اسراء، آیه ۹).

تأکید موجود در اول آیه و جمله اسمیه و ساختار ادبیاتی و بلاغی آن با رساترین بیان اعلام می‌دارد تنها نسخه جامع و کامل و بی‌بدیل هدایت برای وصول به همه کمال‌ها و سعادت‌ها در دنیا و آخرت «قرآن» است. هر انسانی در زندگی خویش برای رسیدن به اهداف خود دغدغه‌هایی دارد؛ مثلاً: نمی‌خواهم ضعیف، بی‌اراده، سست، بی‌نشاط، بی‌مسئولیت و ناموفق باشم، اضطراب و افسردگی را نمی‌خواهم، نمی‌خواهم ورشکسته باشم، دوست دارم تا بی‌نهایت رشد کنم. می‌خواهم از نظر شخصی، انسانی برجسته، متعادل، منطقی، پرنشاط، با مسئولیت، دارای اراده‌ی قوی، زندگی سالم و گوارا و دوست داشتنی باشم و از نظر خانوادگی دارای زندگی خانوادگی گرم و سرشار از صمیمیت، دلچسب و عاشقانه، فضای زندگی و ارتباطی رضایت‌بخش داشته باشم. از نظر اجتماعی با برخورداری از موفقیت شغلی همراه با شغلی اثربخش و تأثیرگذار، آرامش سرشار درون و موفقیت در همه‌ی قسمت‌های زندگی، به دیگران نیز امید، نشاط، سلامت و موفقیت را هدیه کنم و مثل باران بر آنان بارم و حیات و زندگی و معنویت و صمیمیت ببخشم. می‌خواهم با خالقم، با خدایم بهترین و صمیمی‌ترین و نزدیک‌ترین رابطه‌ی ممکن را داشته باشم، سرشار از لذت و سرور معنوی شوم و در نهایت به بی‌نهایت برسم و از تمام قفل‌ها و زندان‌ها و محدودیت‌ها و هرچه مرا در تنگنا قرار می‌دهد رها و خلاص شوم و بیکران گردم.. (نخاوی، ۱۳۹۳).

اولین و مهم‌ترین مانع در راه رسیدن به هر خواسته‌ای - از جمله، زندگی مطلوب، نداشتن اطلاعات جامع و کاربردی است. یعنی در مورد هدف و مطلوب فوق؛ یا اصلاً هیچ نمی‌دانیم و اطلاعاتی نداریم؛ یا دانسته‌های ما غلط و نادرست است؛ یا اطلاعات ما ناقص بوده و کافی نیست؛ یا آن‌چه می‌دانیم کاربردی و عملی نیست. با وجود هر یک از این موانع از وصول به گوهر مطلوب محروم خواهیم ماند. محال است به چیزی که نمی‌دانیم «چیست و چگونه بدست می‌آید» دست بیابیم. بنابراین اولین و مهم‌ترین گام برای دستیابی به موفقیت در زندگی: دستیابی به شناخت و نگرش صحیح، جامع، کامل و عملی به انسان،

زندگی، مهارت های لازم، اهداف زندگی، ارتقاء کیفیت زندگی و چگونگی آن است. در نتیجه حاجت و مهم ترین نیاز ما: دستیابی به نقشه زندگی متعادل و متعالی می باشد. (نخاوی، ۱۳۹۳).

برخی از کسانی که توانسته اند به وسیله قرآن زندگی خود را تغییر دهند، کسانی هستند که از لحاظ ظاهری در موقعیتی ایده آل قرار داشتند که بسیاری از مردم آرزوی آن را دارند؛ زندگی مرفه همراه با موفقیت اجتماعی عالی، موقعیت علمی برجسته، شهرت، ثروت، جایگاه شغلی مناسب، کسانی که برخی از آنها از مبلغین برجسته و مشهور مسیحی بودند مانند روزنامه نگار آمریکایی؛ خانم امینه اسلمی که بعد از اسلام آوردن، رئیس جمعیت بین المللی زنان مسلمان شد. قرآن تحولی در روح و قلب آنها ایجاد کرده که از تمام آنچه داشتند دست کشیده و وارد فضایی دیگر شدند. حال زمان پاسخ به این سوال است که: آیا این قرآنی که چنین تأثیرگذار است، همین قرآنی است که ما به آن مراجعه می کنیم، آن را می بوسیم، برای مراسم ازدواج می خریم، در مراسم ختم می خوانیم و...؟! اگر آری، پس علت عدم تأثیر قرآن در وجود و زندگی ما چیست؟ راستی در زندگی ما، قرآن چقدر تأثیرگذار است؟ آیا حذف این کتاب تأثیر معناداری در زندگی ما می گذارد؟

برای شروع یک تحول، در گام اول باید ببینیم که قرآن چه کتابی است؟ چه می گوید و چه می کند؟ چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید؛ آری باید دیدمان را نسبت به این کتاب اصلاح کنیم. انسان در ابتدای خلقت، در نهایت پستی بوده؛ اما دارای قابلیت تکامل می باشد. همان گونه قرآن کریم می فرماید: «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ * ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا * ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ؛ آن گاه آن نطفه را علقه گردانیدیم، پس آن علقه را به صورت پاره گوشتی درآوردیم، پس آن پاره گوشت را استخوان هایی ساختیم و بر استخوان ها گوشت پوشانیدیم، سپس او را با آفرینشی دیگر پدید آوردیم؛ پس همیشه سودمند و بابرکت است خدا که نیکوترین آفرینندگان است» (سوره مؤمنون، آیه ۱۲-۱۴، کتاب درسی آموزش قرآن پایه هشتم، ص ۱۲).

انسان، مظهر صنع بدیع الهی است و تمجید و ستایش خداوند از خویش، به خاطر آفرینش انسان که بس مهم و ستایش برانگیز است. از آن جا که قابلیت تکامل در این موجود قرار داده شده، حتماً باید راه و مسیر وصول به آن کمال نیز برای او مقدر شده باشد. (یعنی کمال او و لوازم و مقدمات رسیدن به آن کمال برایش تقدیر گردد). (هاشمی رفسنجانی و جمعی از محققان، ۱۳۸۱).

امید است توجه و تأمل بیشتر نسبت به قرآن، زمینه ساز دید و ذهنیت ما به قرآن شود و مایه ی تغییر در زندگی و برکت وجود ما گردد.

قرآن کتاب هدایت و راهنمای بشر بسوی قله های کمال است و آورنده آن هدف از رسالت خویش را تکمیل مکارم الاخلاق بیان کرده است؛ اگرچه پرداختن به مکارم الاخلاق وظیفه همه انسان هاست؛ اما شایسته است معلمان که خود مبلغان دین مبین اسلام هستند، ابتدا خود قرآن کریم و خصوصاً آیات اخلاقی آن را در درون خویش حک نمایند و سپس به رسالت خود که همان تبلیغ و ترویج کتاب خداست، بپردازند.

منابع

- ❖ قرآن کریم، ترجمه آیت الله مکارم شیرازی.
- ۱. امیری، محمد مهدی. (۱۳۸۹). مهارت های زندگی (مهارت حل مسئله و تصمیم گیری). تهران، آوای کلار، چاپ اول، ۱۳۸۹.
- ۲. الهی خراسانی، محمد. (۱۳۸۹). چهل حدیث برای (پسران ۱) (۱۶ تا ۱۹ ساله). مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۸۹، حدیث ۵.
- ۳. باقری، یونس و همکاران (۱۳۹۴). آموزش قرآن پایه هشتم. تهران، اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی، ۱۳۹۴.
- ۴. پسندیده، عباس. (۱۳۹۰). رضایت از زندگی، قم، دارالحدیث، چاپ نهم، ۱۳۹۰.
- ۵. سیاح، احمد. (۱۳۸۲). فرهنگ بزرگ جامع نوین (ترجمه کتاب المنجد لویس معلوف با اضافات). تهران، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۵۲۹.

۶. سیدرضی، محمد ابن حسین. (۱۳۸۵). نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی. نشر تهران، ۱۳۸۵، حکمت ۴۲۳.
۷. شرفی، محمدرضا. (۱۳۹۰). مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی. مشهد، موسسه انتشاراتی قدس رضوی، چاپ نهم، ۱۳۹۰.
۸. صالحی، علی محمد. (۱۳۹۵). خودی نشان دهید: مهارت ابراز وجود. قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ نگارش، چاپ سوم، ۱۳۹۵.
۹. علوی گنابادی، سید جعفر. (۱۳۸۹). مهارت‌های زندگی با نگاه دینی (خودآگاهی، همدلی و حل مسئله). مشهد، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، چاپ اول، ۱۳۸۹.
۱۰. فرهنگ، علی اکبر. (۱۳۷۴). ارتباطات انسانی (مبانی). بی‌جا، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، چاپ دوم، ۱۳۷۴ هـ.ش، جلد ۱.
۱۱. فرمهینی فراهانی، محسن. (۱۳۷۸). فرهنگ توصیفی علوم تربیتی. نشر اسرار دانش، ۱۳۷۸، ص ۴۵۳.
۱۲. معین، محمد. (۱۳۸۱). فرهنگ فارسی. تهران، نشر ندا، چاپ اول، ۱۳۸۱ هـ.ش، ص ۱۱۷۱.
۱۳. نخاوی، مهدی. (۱۳۹۳). گرش‌ی دیگر به قرآن. مشهد، مؤسسه مطالعات راهبردی علوم معارف اسلام، چاپ اول، ۱۳۹۳.
۱۴. هاشمی رفسنجانی، اکبر و جمعی از محققان مرکز فرهنگ و معارف قرآن. (۱۳۸۱). تفسیر راهنما. قم، بوستان کتاب قم (انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، چاپ دوم، ۱۳۸۱، جلد ۱۲.
۱۵. هاشمیان، سید حسین؛ همتیان، علی اصغر. (۱۳۸۹). آیات اخلاقی برگزیده‌ای از کتاب اخلاق در قرآن (زیرنظر حضرت آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی "مدظله"). انتشارات امام علی بن ابی‌طالب علیه السلام، چاپ اول، ۱۳۸۹.