

## رهیافت هایی از مهارت های زندگی در نهج البلاغه با تاسی از سخنان امام علی(ع) در نهج البلاغه

امام علی(ع) در کتاب نهج البلاغه، بهترین و کامل ترین مهارت های زندگی را به مخاطبان خود آموزش میدهد. ایشان با تلاش های فکری خویش به بررسی مهارت های زندگی پرداخته اند و شیوه های آموزش مهارت های زندگی را خوب در جامعه پیاده کرده اند.

کتاب شریف نهج البلاغه حاوی نکات بسیاری برای زندگی بهتر می باشد نکاتی که در سایه توجه به آن ها می توان به سعادت دنیوی و مهم تر از آن سعادت اخروی دست یافت. مهارت های بسیاری را میتوان از نهج البلاغه استخراج کرد و از ابعاد و زوایای مختلفی میتوان آن ها را تقسیم بندی نمود.

مهارت ها شامل: دو بعد درون فردی و بعد برون فردی می باشند. بعد درون فردی شامل: مهارت زندگی خودآگاهی، خردورزی، عزت نفس، صبوری و شکیبایی، مقابله با بخل ورزی، مقابله با حرص و طمع، مقابله با ترس، قناعت، استفاده درست از وقت. بعد برون فردی شامل: مهارت زندگی مقابله با دنیاپرستی، تکریم در روابط اجتماعی، همدلی و خیرخواهی، خوش خلقی و حسن سلوک در روابط اجتماعی، مقابله با حسدورزی، مقابله با غرور و خودبینی در روابط اجتماعی، جود و سخاوت

### بیان مسئله

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر کرده است. پژوهش های بیشمار نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی – عاطفی ریشه های روانی اجتماعی دارند.

نهج البلاغه، یادگار ارزشمند امام علی(ع) و یک اثر ادبی گران قدر است که در کنار غنای محتوایی خود، دارای عاطفه ای گرم و خطبه هایی سراسر احساس است. نهج البلاغه نیز سرچشمه و آبشخور فصاحت و بلاغت است که به عنوان یک اثر علمی و ادبی بسیار مهم شناخته شده است، کتابی که امام علی(ع) در آنگاه با عاطفه و هیجانی برخاسته از عمق وجود، مردمان را خطاب قرار داده و در بسیاری مواقع اندرزها و حکمت های خود را با تکیه بر احساسات درونی خویش بیان فرموده اند. نهج البلاغه گزارشی از واقعیت های زندگی امام علی(ع) و دوره حیات ایشان است که مهارت های زندگی، عواطف و هیجانات امام علی(ع) و کیفیت مدیریت آن هیجانات در جای جای آن و در قالب انواع احساسات از قبیل غم، شادی و خشم و... با تصاویر ادبی و هنری متنوع تجلی یافته است.

### مهارت های زندگی

مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی- اجتماعی و میان فردی گفته می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت

شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند. مهارت های زندگی می توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود.

### مهارت خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس ها و بیزاری ها است. خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود. خودآگاهی به این معنی است که افراد چگونه به خود نگاه کرده و بر اساس این نگاه چه احساسی پیدا میکنند.

امام علی (ع) در حکمت ۱۳۶ در رابطه با خود شناسی می فرمایند:

«آن کس که قدر خود ندانست نابود و تباه شد». در این سخن معلوم شد که قدر همان مقدار و منزلت شخص از داشتن فضیلت و نداشتن آن است؛ و هر کس منزلت خود را نداند، ممکن است از حد خود تجاوز کند و در نتیجه هلاک شود. مثلاً کسی که جایگاه خود را نسبت به دانش شناسد ممکن است آن را بالاتر از موضع خود قرار دهد و یا نادانی خویش را به عقیده خود کمال بیندارد؛ و در نتیجه به هلاکت اخروی بیفتد و چه بسا هلاکت دنیایی را نیز در پی داشته باشد و لازمه تجاوز او از حد خود، بازیچه دست و زبان مردم شدن و بدان وسیله به هلاکت رسیدن است.

خودآگاهی یا خودشناسی، درک و شناختی است که فرد از خود پیدا می کند؛ شناخت استعدادها، توانمندی ها، علاقه ها و احساسات بخش جداییناپذیر خودآگاهی است. یکی از راه های دستیابی به موارد فوق که حضرت علی(ع) در نهج البلاغه به آن اشاره کرده اند، محاسبه نفس است.

کسی که به حساب خودش برسد سود می برد و کسی که از خویش غفلت کند زیان می بیند (حکمت ۲۰۸)

دانا کسی است که قدر خود را بشناسد و در نادانی انسان این بس که ارزش خویش نداند». امام علی(ع) در این خطبه دانا را منحصر فرموده به کسی که قدر خود را بشناسد و مراد از قدر، اندازه و ارزش او در نزد خدا و موقعیت او در قلمرو عالم وجود است و چون این شناخت مستلزم این است که انسان مناسبت خود را با آفریدگان عوالم وجود درک کند و بداند که او در جرگه کدامین آفریدگان است و برای چه منظوری وجود یافته است، ناچار چنین کسی عالم و از دانش لازم برخوردار و اوامر الهی را فرمانبردار است و از حدی که کتاب خدا و سنن انبیا(ع) برای او ترسیم کرده اند پا فراتر نخواهد گذاشت. خطبه ۱۰۰

تا انسان به خود نیاید و قدر خود را درنیابد و از بیگانگی با خود دست بردارد، نمی تواند وجود خود را که گران بهاترین موجود و والاترین گوهر هستی است، در جهت تربیت حقیقی به کار اندازد و استعدادهای شگفت خود را شکوفا نماید.

امام علی(ع) می فرمایند:

ای مردم، خوشا به حال کسی که به عیب خود مشغول باشد و به عیوب دیگران توجه نداشته باشد. (خطبه ۱۷۵). خودشناسی مقدمه ای برای خودسازی است، با خودشناسی انسان بیدار میشود و با خودسازی جوهر آدمی دیگر میشود.

لذا امام علی(ع) می فرمایند:

ای بندگان خدا همانا بهترین و محبوب ترین بنده نزد خدا، بنده ای است که خدا او را در پیکار با نفس یاری داده است، آن کس که جامعه زیرین او اندوه و لباس رویین او ترس از خداست، چراغ هدایت در قلبش روشن شده و وسائل لازم برای روزی او فراهم آمده و دوری ها و دشواری ها را بر خود نزدیک و آسان ساخته است»(خطبه ۸۷)

### مهارت هم دلی

هم دلی یعنی درک احساس طرف مقابل، همدلی تشخیص احساس دیگران و توجه به اوضاع و احوال از نقطه نظر آنان و یکی از ویژگی های انسان متعالی است که علاوه بر بهبود ارتباطات بین فردی، باعث کاهش خشونت و افزایش همبستگی و همکاری اجتماعی میشود. همدلی میتواند توانمندی فرد را برای تحمل شرایط دشوار افزایش دهد. توانایی همدلی با دیگران به طور مستقیم به توانایی ما در درک احساسات خودمان و تشخیص آن ها بستگی دارد. این کار باعث بهتر شدن رابطه ما با او می شود، احساسات ناخوشایند را در او کاهش می دهد و به افزایش درک متقابل کمک میکند. در آموزه های دینی نه تنها به هم دلی، بلکه فراتر از آن به همراهی و هم یاری تأکید شده است. اهمیت توجه به دیگران و درک شرایط آنان در این آموزه ها به گونه ای است که هر کس در حد توان خویش، موظف است به دیگران رسیدگی کند از کفاره گناهان بزرگ، فریادخواه را به فریاد رسیدن است و غمگین را آسایش بخشیدن (حکمت ۲۴)

از دیدگاه امام علی(ع) هم دلی شامل دو مرحله است:

الف : تشخیص شرایط طرف مقابل

آشنایی با شیوه های این تشخیص، گام مهمی در «مهارت هم دلی» به شمار میرود، این شیوه ها عبارت اند از:

۱. خود را به جای دیگران، قرار دادن

امیرمؤمنان علی(ع) به فرزند خود چنین می فرماید:

ای پسر من نفس خود را میزان میان خود و دیگران قرار ده، پس آن چه را که برای خود دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار و آن چه را که برای خود نمی پسندی، برای دیگران می پسند، ستم روا مدار، آن گونه که دوست نداری به تو ستم شود، نیکوکار باش، آن گونه که دوست داری به تو نیکی کنند و آن چه را که برای دیگران زشت میداری برای خود نیز زشت بشمار و چیزی را برای مردم رضایت بده که برای خود می پسندی، آن چه نمی دانی نگو، گر چه آن چه را می دانی اندک است، آن چه را دوست نداری به تو نسبت دهند، درباره دیگران مگو (نامه ۳۱)

۲. گوش دادن مفید و فعال

بسیاری از افراد جامعه، برداشت ها و احساسات خود را در قالب کلام ، بروز می دهند، این بدان معناست که با گوش دادن به سخنان دیگران، می توان تا حدودی با شرایط آنان نیز آشنا شد.

امام علی (ع) می فرمایند:

سخن بگویند تا شناخته شوید، زیرا که مرد زیر زبانش نهفته است» (حکمت / ۳۷۲)

۳. توجه به زبان بدن

امیرمؤمنان علی(ع) در این باره می فرمایند:

کسی چیزی را در دل پنهان نکرد جز آن که در لغزش های زبان و رنگ رخسارش، آشکار خواهد گشت.

چون انسان مطلب مهمی از قبیل دشمنی، کینه یا دوستی و نظایر اینها را در دل پنهان میدارد و پدیده های زبانی عبارت از نوعی وجود نفسانی و وسیله اظهار آن است، برای شخص ممکن نیست به طور کامل آن چه در دل دارد مخفی نگه دارد، زیرا رعایت این پنهان کاری تنها برای عقل میسر است تا بر طبق مصلحتی که میبیند آن را پنهان دارد، اما عقل گاهی به یک کار مهم دیگری سرگرم و از مراقبت بر پنهان داشتن غفلت می ورزد، در نتیجه خیال، آن را از دست عقل میرباید و در ضمن سخنان بیاندیشه بر زبان میآورد و همین طور، چون تصورات و امور نفسانی ریشه آثار ظاهری انسان مانند زردی ترس و سرخی شرم می باشند، بعضی از امور پنهانی را نمی شود از آثار ظاهری در رنگ چشم و صورت جدا کرد، گواه بر این مطلب تجربه است. (حکمت / ۲۶)

ب: مواجهه متناسب با شرایط

. بهره گیری از مهارت های کلامی: امام علی(ع) می فرمایند: آسیب سخن، به درازا کشیدن آن است.

مهارت هایی مانند انعکاس که در آن سعی می شود احساسات، معانی و حتی برخی الفاظ، حرکات و شیوه گفتاری طرف مقابل به خود وی بازگردانده شود؛ به گونه ای که نشان دهنده درک، فهم و پذیرش شخص همدل، نزد او باشد. مهرورزی و ارتباط های عاطفی: همدلی همواره، قرین عاطفه و مهرورزی است. مهرورزی، محبت، انرژی زاست و با آن ، اندوه، بیماری و تلخی، جای خود را به شادی، سلامتی و شیرینی میدهد.

امام علی(ع) در این خصوص میفرمایند:

بر شما باد به پیوستن با یکدیگر و بخشش همدیگر، مبدا از هم روی گردانید و پیوند دوستی را از بین ببرید. (نامه / ۴۷)

### مهارت ارتباط مؤثر

با نگاهی جامع نگر به آموزه های دینی میتوان نتیجه گرفت که اسلام در زمینه روابط اجتماعی، بر ارتباط با مردم و برون گرایی انگشت نهاده، از این سو کناره گیری از جامعه را ناصواب میشمارد.

حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) در رابطه با نیاز افراد به یکدیگر می فرمایند:

ای مالک بدان مردم از گروه های گوناگونی می باشند که اصلاح هر یک جز با دیگری امکان ندارد و هیچ یک از گروه ها از گروه دیگر بی نیاز نیست. (نامه ۵۳/)

اسلام با بیان موضوعات گوناگون درصدد تقویت روابط اجتماعی و از بین بردن عوامل گسست اجتماعی در میان افراد است. امام علی(ع) در نهج البلاغه میفرماید:

با مردم چنان رفتار کنید که اگر در آن حال مردید، بر شما بگریند و اگر زنده ماندید، علاقه مند به معاشرت با شما باشند.

### ج: شاخص های ارتباط مطلوب

۱. مدارا، نرمی: حضرت علی(ع) در روابط فردی و اجتماعی مأمور بودند که همیشه با رفق و مدارا عمل کنند.

۲. تأمین رفاه عمومی

حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) در این رابطه می فرمایند:

یا من سیر بخوابم و پیرامونم شکم هایی که از گرسنگی به پشت چسبیده و جگرهای سوخته وجود داشته باشد، یا چنان باشم که شاعر گفت: «این درد تو را بس که شب را با شکم سیر بخوابی و در اطراف تو شکم هایی گرسنه و به پشت چسبیده باشند. (نامه ۴۵/)

۳. دوری از تملق، غلو و تخلف

پس با من چنان که با پادشاهان سرکش سخن میگویند، حرف زنید و چنان که از آدم های خشمگین کناره می گیرند دوری نجوید و با ظاهرسازی با من رفتار نکنید و گمان مبرید اگر حق به من پیشنهاد دهید بر من گران آید، یا در پی بزرگ نشان دادن خویشم، زیرا کسی که شنیدن حق، یا عرضه شدن عدالت بر او مشکل باشد، عمل کردن به آن، برای او دشوارتر خواهد بود. پس ، از گفتن حق، یا مشورت در عدالت خودداری نکنید»(خطبه ۲۱۶/)

۴. انتقاد محوری:

امام علی(ع) در یکی از سخنان خود یادآور می شود که نباید زمامداران مسلمان را فاقد انتقاد انگارند بلکه باید در مواردی او را به خطایش آگاه ساخت و میفرماید: از گفتن حق یا رأی زدن در عدالت باز نایستید که من برتر از آنم که خطا کنم و نه در کار خویش از خطا ایمنم مگر اینکه خدا مرا در کار نفس کفایت کند که او از من بدان توانا تر است.

### مهارت حل مسأله و تصمیم گیری

حل مسأله و تصمیم گیری دو فرآیند پی در پی هستند. گاه به خاطر ترس از روبه رو شدن با مسائل یا ترس از تصمیم گیری در موردشان، آنها را انکار میکنیم. در این مواقع در واقع به مرور زمان و شرایط محیطی اجازه میدهیم به جای ما و برای ما تصمیم بگیرند. گاه حتی مرور زمان و شرایط محیطی نیز نمیتوانند راه حل مناسبی را مطرح کنند و فقط باعث تجمع مسائل و ایجاد مشکلات بزرگ تر و پیچیده تر میشوند.

در فرآیند «حل مسأله» فرد باید در رویارویی با مشکلی که در حال حاضر ایجاد شده است بتواند راه حل های زیادی را پیدا کند و سپس با فرآیند تصمیم گیری و با در نظر گرفتن پیامدهای هر یک از این راه حل ها، بهترین آنها را برای رفع مشکل حاضر بکار ببندد. بر این اساس افراد نیازمندند که چگونگی تفکر و نه فقط چرایی آن را یاد بگیرند.

امام علی(ع) در یکی از سخنان حکمت آمیزش، جدال و ستیز را مانع تصمیم گیری می داند: «الخلاف یهدم الرأی» «جدال تدبیر را ویران کند». اصل مطلب این است که نظر جمعی در یک مورد که دارای مصلحت است، جمع می شود، بعد یکی از آنها با نظر جمع مخالفت میکند و این باعث میشود که آن چه را مصلحت تشخیص داده و درباره آن اتحاد کرده بودند از بین برود همان طور که امام علی(ع) و جمعی از یارانش - موقعی که شامیان، بامداد لیلۃ الهمیر قرآن ها را بلند کردند- نظر به پایان جنگ دادند و آن را مصلحت دیدند، اما این فکر و نظر را مخالفت بعضی از یارانش درهم ریخت و در نتیجه شد آن چه که شد(حکمت / ۱۷۹)

### مراحل مهارت حل مسأله

اولین مرحله از مراحل مهارت حل مسأله، عملیاتی کردن مسئله است. تصمیم گیری راجع به برطرف کردن مشکل، بدون این که زوایای آن روشن شود، اتلاف وقت است.

علی (ع) می فرماید: «در کارها فکر کن، به محکم کاری دست خواهی یافت. پس هنگامیکه [امور براءت] روشن شد، تصمیم بگیر.» گام دوم اطمینان نسبت به صحت هدف می باشد؛ یعنی با بررسی صحت هدف، به این نتیجه رسیده اند که اساسا هدف صحیحی را انتخاب نکرده اند تا به دنبال راه رسیدن به آن باشند و به تعبیر دیگر، مسأله ای نیست تا سخن از حل آن به میان آید.

امیرالمؤمنین علی(ع) تصمیم صحیح را نوعی محکم کاری معرفی کرده اند.

گام سوم پیدا کردن راه حل هاست. برای یافتن راه حل و افزایش آنها شیوه هایی وجود دارد، مشورت کردن نمونه ای از این شیوه هاست.

مولا علی(ع) می فرماید:

بهترین کسی که با او مشورت می کنی، صاحبان خرد، دانش، تجربه و محکم کاری اند.

پذیرش مسأله و صبر و تحمل شیوه دیگری برای یافتن راه حل است. حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) خود نیز در کنار دلاوری ها و تلاش های طاقت فرسا گاه از این شیوه بهره گرفتند تا آن جا که فرمودند: شکیبایی پیشه کردم (نه شکیبایی آمیخته با آرامش خاطر، بلکه) درحالی که گویی در چشمم خاشاک بود و استخوان راه گلویم را گرفته بود. (خطبه / ۳)

گام چهارم: ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین آنهاست. بر اساس فرمایش امیر مؤمنان علی(ع) با بررسی کامل نظریه به راه حل درست، دست پیدا میکنیم: هر نظریه را همچون مشکلی پر از ماست که به هم میزنند تا دوغ و کره اش از هم جدا شود، واری و ارزیابی کنید تا نظریه صحیح به دست آید.

گام پنجم: اجرای راه حل برگزیده است. بیگمان، فتح قله های موفقیت، نیازمند تلاش و پشتکار است. در راه اجرای این راه حل ها باید تلاش و کوشش کرد.

امام علی (ع) میفرماید:

جوینده چیزی یا به آن یا به برخی از آن، خواهد رسید. (حکمت ۳۸۷)

### آسیب ها و موانع در اجرای حل مسائل

۱. هنگام رویارویی با مسائل ممکن است احساسات و هیجان های ناخوشایندی داشته باشید. به منظور در امان ماندن از این آسیب، باید احساسات و هیجان هایتان را مدیریت کنید.

حضرت امیرالمؤمنین علی (ع) میفرماید:

هنگامیکه از چیزی می ترسی، خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت تر است. (حکمت ۱۷۵/)

۲. عجله کردن در آموزه های دینی نیز عملی نکوهیده به شمار میرود و تنها در آنجا که خوبی یک کار، روشن و معلوم است، به عجله در آن کار توصیه شده است .

امام علی(ع) می فرماید: با عجله ، خطا و لغزش فزون می گردد.

۳. تعصب و لجاجت نیز موانعی در راه اجرای حل مسائل هستند. امیرمؤمنان علی(ع) این صفت زشت اخلاقی را با عبارات مختلف نکوهش کرده اند: فرد لجباز، فاقد دوراندیشی و برنامه ریزی است. لجاجت زیان و خسران به دنبال دارد.

### فوائد مهارت حل مسأله از دیدگاه امام علی (ع)

۴. جلوگیری از بروز بحران: مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، باعث ایجاد بحران می شوند.

به تعبیر حضرت علی(ع): «کسی که چاره جویی را به تأخیر اندازد، شدايد و گرفتاری ها او را زمین گیر خواهد کرد».

۵. افزایش توانمندی: با کسب مهارت حل مسأله ، نه تنها دارای اعتمادبه نفس می شوید، بلکه مسائل زندگی را بیشتر حل می کنید، تجربه و در نتیجه اعتمادبه نفس بالاتری به دست می آورید و این یعنی خردمندی بیشتر برای حل مسائل مهم تر.

## مهارت تفکر انتقادی و تفکر خلاق

تفکر خلاق و تفکر نقاد بخشی از روند تفکر صحیح میباشند. تفکر خلاق با شکل گیری یا خلق ایده ها، شیوه ها و تجربیات مرتبط است در حالیکه تفکر نقاد درگیر ارزیابی دائم آن هاست و این دو شیوه با هم در ارتباط نزدیک و همراه میباشند. امروزه رویارویی موفق با چالش ها نیاز به خلاقیت و نقد دارد و چنانچه برای تقویت این دو مهارت تلاش کنیم، میتوانیم حل مسأله و تصمیم گیری مناسب تری داشته باشیم. تفکر خلاق مسیرها و شیوه های جدید را مییابد و تفکر نقاد آن ها را ارزیابی میکند.

تفکر، مطالعه، معاشرت با افراد باهوش و صحبت با آنان از عوامل ایجاد خلاقیت است.

امام علی(ع) درباره نقش تفکر در خلاقیت و اندیشه درست می فرمایند: «چاره اندیشی، فایده فکر است. اندیشه [درست] با تأنی به وجود می آید و اندیشه خام و نسنجیده، چه بد پشتیبانی است». گاه خلاقیت برخاسته از تفکر به نتایجی می رسد که مسائل بسیار پیچیده را با کمترین هزینه حل می کند.

اندیشیدن در آن چه انسان می داند، مولد راه های جدید است و این یعنی خلاقیت.

حضرت امیرالمؤمنین علی(ع)، این حقیقت را چنین بیان می فرمایند:

هر که در آن چه آموخته بسیار اندیشه کند، دانش خود را استوار گرداند و آن چه را نمی فهمیده است، بفهمد.

حل کردن معما در سطوح مختلف در افزایش خلاقیت شما مؤثر است.

در روایت زیر به وضوح بیان شده که انسان نادان اول سخن میگوید درحالی که انسان عاقل ابتدا تفکر می کند. بسیاری از پیامدهای سوء که دامن گیر افراد میشود ناشی از فقدان مهارت تفکر است.

و قال علی (ع): زبان خردمند پشت قلب و قلب بیخرد، پشت زبان اوست.(حکمت / ۳۵)

## راهبردهای مدیریت هیجانات (مدیریت اضطراب، افسردگی و خشم)

مدیریت اضطراب

یکی از رذایل اخلاقی خصیصه ترس بی جاست که مایه ذلت و زبونی و عقب افتادگی انسان می باشد، استعدادهای بالفعل و بالقوه او را بر باد می دهد و دشمن را بر انسان مسلط می سازد. در روایتی از امیرالمؤمنین آمده است: به او گفتند چگونه بر هماوردان و حریفان خویش پیروز گردیدی؟

فرمود: با هر کس روبه رو می شدم ترسش مرا یاری می داد و او را از پا درمی آوردم.

داد و فریاد و جار و جنجال، نشانه ضعف و ترس و زبونی است و نتیجه آن ناکامی و شکست است. انسان شجاع و توانمند نیازی به سروصدا و چنین حرکاتی ندارد. کسانی موفق هستند که بدون سروصدا و آرام و با اعتمادبه نفس، کار خویش را دنبال میکنند.



علی(ع) در این رابطه می فرمایند: « تنگ نظری ننگ و ترسو بودن کاستی است. زیرا ترس، همان مرحله تفریط از فضیلت دلاوری است که ریشه کمالات نفسانی میباشد، بنابراین نوعی کاستی و فرومایگی است». (حکمت /۳)

صفت ناپسند افراط در ترس و آن عبارت از این است که انسان در حالت ترس از چیزی بترسد که نباید بترسد، در صورتی که آنچه برای او شایسته است همان رعایت جانب احتیاط و ترک کارهای وحشتناک است (حکمت /۱۰۸)

#### مدیریت افسردگی

راه های کاهش حزن و اندوه: یکی از راه های کاهش حزن و اندوه از منظر نهج البلاغه خوش بینی است.

حضرت علی(ع) در این خصوص می فرمایند: چون کسی به تو گمان نیک برد، خوش بینی او را تصدیق کن. ( حکمت /۲۴۸)

خوش بین شوی، که این خوش بینی رنج طولانی مشکلات را از تو برمی دارد. (نامه /۵۳)

#### مدیریت خشم

یکی از هیجان هایی که در زندگی همه افراد نقش مهم و مؤثری دارد، هیجان خشم است. خشم نوعی از هیجان است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز میکند. رابطه های انسانی پل هایی هستند که اغلب در هنگام عصبانیت و بروز خشم خراب میشوند. در روایات، خشم مرتبه ای از جنون معرفی شده است. پس توقع رفتار عاقلانه از فرد خشمگین معقول نیست. بر همین اساس است که آدمی در وهله اول باید بکوشد مهارت کافی را برای پیشگیری از خشم به دست آورد.

امام علی(ع) فرمود: تندخویی نوعی از دیوانگی است، زیرا تندخو، پشیمان میشود و اگر پشیمان نشود دیوانگیاش استوار است. (حکمت /۲۵۵)

در نامه ای به حارث همدانی می فرماید: «خشم را فرو نشان و به هنگام قدرت ببخش و به هنگام خشم فروتن باش و در حکومت مدارا کن تا آینده خوبی داشته باشی» (نامه /۶۹)

از خشم بپرهیز که نشانه سبکی سر است و شیطان آن را راهبر است. (نامه /۷۶)

هر کس با بدکاران دشمنی کند و برای خدا خشمگین شود، خداوند به خاطر او خشم گیرد و او را روز قیامت خوشنود گرداند. (حکمت /۳۱)

بردباری در برابر غم و اندوه: امام علی(ع) فرزند خویش را به صبر و بردباری در برابر غم و اندوه ترغیب میکنند

غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین از خود دور ساز. (نامه /۳۱)

## نتیجه گیری

نهج البلاغه منبعی برای دست یابی به مهارت های زندگی برای برخورد مؤثر با مسائل و مشکلات و چگونگی رفع آنهاست. تحقیق و بررسی در این کتاب ارزشمند، میتواند کمک شایانی برای روان شناسی باشد.

بهره گیری از نهج البلاغه به نفع زندگی انسان است انسان می تواند راه چاره و درمان بسیاری از دردهای خود را از این کتاب روشن دریافت کند. به طوریکه ایشان در حکمت ۱۹۷ میفرمایند: «این دل ها همانند تن ها خسته میشوند، برای نشاط آن به سخنان تازه حکیمانه روی بیاورید». از آن جا که مهارت های زندگی متعددند و هر یک برحسب نیاز در یک موقعیت خاص استفاده میشوند، در حقیقت هر کدام از این مهارت ها به ما توانایی خاصی میبخشند تا در موقعیت های مختلف عکس العمل مناسبی از خود نشان دهیم.

بنابراین اگر بخواهیم زندگی موفق و سرشار از کامیابی داشته باشیم باید همه این مهارت ها را فراگیریم.

در واقع می توان استنباط کرد که نهج البلاغه به عنوان یک منبع بسیار ارزشمند دینی راهکارهایی برای ارتقای سلامت زندگی افراد دارد که استفاده از آن ها به ارتقای بهداشت روان افراد منجر میگردد. همچنین پیرو این نتایج میتوان گفت نامه ها، خطبه ها و آموزه ها و سخنان حکمت آمیز نهج البلاغه با عقل و منطق همخوان هستند و شامل حقایق و راهبردهای بسیار زیبایی در مورد مهارت های زندگی، شاخص های ارتباط مطلوب با مردم، نحوه مدیریت خشم، ترس، راهبردهای کاهش حزن و اندوه، شناخت خود، همدلی و همیاری با مردم، خلاقیت، انتقادپذیری، تصمیم گیری و حل مسأله است، حضرت علی(ع) در کتاب ارزشمند خویش میفرمایند، ریشه های تکبر، ذلت در خود ناشناسی است. به عقیده امام علی(ع) خودشناسی مقدمه ای برای خودسازی است. نتیجه خودشناسی این است که خداوند انسان را به خودش واگذار میکند، درحالی که راهنما و راهبردی وجود ندارد، از راه راست منحرف می شود. انسانی که قدر و منزلت خود را درک میکند، استعدادهای مثبت وجودی خود را هدر نمیدهد. چنین انسانی به درجه بالایی از رشد و کمال خواهد رسید.

در حکمت ۲۴ می فرمایند: «از کفار گناهان بزرگ، فریادخواه را به فریاد رسیدن است و غمگین را آسایش بخشیدن.

انجام هم دلی فضیلت های بزرگی چون عدالت، مروت و... را در پی دارد. از دیدگاه حضرت علی(ع) آفت های همدلی بدگمانی و منفی نگری و ارکان مهم آن دوستی و مهرورزی است. بهتر است خوش بینی و مثبت اندیشی را به عنوان راهی برای ایجاد همدلی در خود تقویت کنیم. امام علی(ع) به خوش رفتاری و معاشرت با اخلاق پسندیده با مردم سفارش کرده است. ایشان انسان ها را از دوستی با نادان، بخیل، بدکار، کذاب بر حذر داشته اند. حضرت علی(ع) شاخص های ارتباط مطلوب را مدارا و نرمی، تأمین رفاه عمومی، دوری از تملق، غلو و تخلف، انتقاد محوری، مطرح میکنند. مشورت کردن با دیگران و بهره گیری از آرای دیگران نتایج سودمندی را برای فرد به بار خواهد آورد. افرادی که خودرأی هستند و در امور با کسی مشورت نمی کنند و نصیحت کسی را نمی پذیرند، در معرض خطا قرار می گیرند که باعث هلاکت آنها می شود، درحالیکه افرادی که با دیگران مشورت می کنند، شریک عقل های آنان می گردند. حضرت علی(ع) انسان ها را از مشورت با افراد تنگ نظر، ترسو و حریص بر حذر داشته است.

فواید سودمند مهارت حل مسأله از نظر ایشان جلوگیری از بروز بحران و افزایش توانمندی انسان است.

عملیاتی کردن مسأله، اطمینان نسبت به صحت هدف، پیدا کردن راه حل ها، ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین راه و در نهایت اجرای راه حل برگزیده، پنج گام برای حل کردن یک مسأله از دید امام علی(ع) میباشد. احساسات و هیجانات ناخوشایند، عجله کردن، تعصب و لجاجت موانعی در اجرای حل مسائل هستند، به منظور در امان ماندن از این آسیب ها باید این موانع را مدیریت کنیم. تفکر کردن، معاشرت با افراد با ذکاوت از جمله عوامل ایجاد خلاقیت است. با توجه به فرمایشات ایشان، حل کردن معما در سطوح مختلف در افزایش خلاقیت ما مؤثر است. انسان نادان اول سخن میگوید، درحالیکه انسان عاقل ابتدا تفکر میکند، در واقع بسیاری از پیامدهایی که دامن گیر افراد میشود، ناشی از فقدان مهارت تفکر است. دانشی که به همراه آن عمل نباشد و تنها بر زبان جا بگیرد، در واقع پست ترین درجه علم است. درحالیکه بارز ترین دانش ها، دانشی است که در اعضا و جوارح آشکار گردد. کسی که از روی دانش راهی را میپیماید. هر اندازه بیشتر گام بردارد، همان قدر به مقصود خود نزدیک تر میشود.

تأکید حضرت علی(ع) در نهج البلاغه بر مطلوبیت رفتارهای توأم با تدبیر است. خشم از جمله هیجاناتی است که حضرت علی(ع) به کرات به این هیجان پرداخته اند. خشم خطرناکترین حالات اخلاقی است.

فروبردن خشم نه تنها پاداش الهی را به دنبال دارد. بلکه موجب آرامش انسان نیز می شود. خشم باعث خراب شدن پل های رابطه های انسانی میشود. حضرت علی(ع) بر بردباری به هنگام خشم ، غم و اندوه تأکید می کنند. خشم در اثر سبک مغزی است که از شیطان ریشه می گیرد. شتاب پیش از توانایی بر کار و سستی پس از به دست آوردن فرصت از جمله نشانه های خشونت است. حضرت علی(ع) خوش بینی را از جمله راه های کاهش حزن و اندوه می دانند. ترس یکی دیگر از رذایل اخلاقی است که مایه ذلت و عقب ماندگی انسان میشود. امام علی (ع) می فرمایند : ترسو بودن، کاستی است. چرا که ترس، مرحله تفریط از فضیلت دلاوری است که حضرت امیر(ع) با فصاحت و بلاغت تمام به این مسائل پرداخته اند.

در واقع این منبع عظیم آگاهی های ارزشمندی را در رابطه با مهارت های زندگی ارائه می دهد؛ بنابراین ، در بسیاری از آموزه های نهج البلاغه توجه خاصی به ارتقای سلامت و بهداشت روان افراد، برخورد مؤثر با مسائل و مشکلات زندگی شده است. نتایج نهایی این پژوهش حاکی از آن بود که در مجموع آموزه های نهج البلاغه و سخنان گهربار امیرالمؤمنین (علیه السلام) بر سلامت روان افراد تأثیرگذار است. به طوری که بهره گیری و استفاده از این آموزه ها و به کار بردن آنها در زندگی نتایج مفید و مؤثری را به دنبال خواهد داشت.