

# مهارت های زندگی قرآنی

مهارت خودآگاهی	مهارت هم دلی
مهارت برقراری رابطه موثر	مهارت روابط بین فردی
مهارت تصمیم گیری	مهارت حل مسئله
مهارت تفکر انتقادی	مهارت تفکر خلاق
مهارت مقابله با هیجان ها	مهارت مقابله با استرس

جامعه ما جامعه ای است بنیان گرفته بر ارزش های اسلامی و اثر یافته از آموزه های قرآنی و تعالیم اهل بیت(ع). از دیگرسو، دانش روان شناسی امروز، ارائه دهنده راهکارها و شیوه هایی برای بهتر زیستن است که در قالب مهارت های زندگی، تعریف می شود. با توجه به رشد و توسعه زندگی آدمی و پیچیدگی های ارتباطی وی با دنیای درون و بیرون، آموزش مهارت های زندگی، ضرورتی انکار ناپذیر است:

تعاریف گوناگونی از مهارت های زندگی شده است:

از جمله سازمان بهداشت جهانی، مهارت های زندگی را شامل توانایی های آدمی برای رفتارهای مثبت و انطباق پذیر با دیگران می داند که او را قادر می سازد با چالش ها و نیازمندی های روزانه به گونه ای مؤثر رو به رو گردد.

سازمان یونیسف، مهارت های زندگی را مشتمل بر تمهیداتی برای تحول و یا تغییر رفتار می داند تا میان سه حیطه: دانش، بینش و رفتار موازنه ای انجام پذیرد.

به طور کلی مهارت های زندگی مهارت هایی است که زندگی موفق را برای ما رقم می زند و توانمندی هایی در زمینه های دانش و بینش است تا زمینه ساز موفقیت آدمی در زندگی گردد.

## ضرورت مهارت های زندگی:

ضرورت مهارت های زندگی را می توان در محورهای زیر جستجو کرد:

تبدیل خانه به خوابگاه ( کاهش ارتباط صمیمانه).

پدیده بحران هویت ( از خود بیگانگی قشرهایی از نوجوانان)

گسست، تضاد و تقابل نسل ها.

اشتغال مداوم و روز افزون والدین در خارج از خانواده ( از میان رفتن فصل مشترک های عاطفی و روحی)

توسعه و تسلط تربیت و فرهنگ رسانه ای.

ظهور پدیده فکر منفی، تردیدها و تزلزل ها در تصمیم گیری.

تأثیر مخرب هر یک از مولفه های مذکور بر روند زندگی نوجوانان و جوانان.

این مشکلات و موارد دیگری از این دست، مبین اهمیت آموزش مهارت های زندگی است.

### هدف کلی از آموزش مهارت های زندگی:

متخصصان این فن بر این اعتقادند که هدف کلی از آموزش مهارت های زندگی، افزایش ظرفیت روانی - اجتماعی و بالا بردن سطح بهداشت روانی نوجوانان و جوانان است تا از رفتارهای آسیب زای فردی و اجتماعی پیشگیری شود.

از آن جا که جامعه ما جامعه متکی به ارزش های اسلامی و متأثر از آموزه های قرآن کریم است ضروری است مهارت های زندگی را از این منظر بنگریم که در میان آحاد جامعه موقعیتی بی نظیر و محبوبیتی ارزشمند دارد.

### ➤ دین و مهارت های زندگی:

خوشبختانه و البته بر خلاف تصور موجود، دین، آموزه های فراوانی در حوزه مهارت های زندگی دارد؛ آموزه هایی که متأسفانه یا دیده نشدند و یا به درستی فهم نشده اند. به جهت جایگاه مهمی که رضامندی از زندگی در تکامل معنوی دارد، اولیای دین آموزه های فراوانی را به پیروان خود آموخته اند. رسول خدا(ص) در کنار تعالیم قدسی و ملکوتی خود، مهارت های زندگی را به پیروان خود و حتی کسانی همانند امام علی(ع)، ابوذر غفاری و دیگران می آموخت. امام علی (ع) نیز مهارت های زندگی را به یاران خود می آموختند. از بقیه معصومین نیز همین مسأله ثبت است. حتی فراتر از این، در خلال این تحقیق خواهید دید که قرآن کریم نیز در این زمینه آموزه های مهمی دارد. بنابراین یکی از دغدغه های دین، رضامندی از زندگی است و یکی از رسالت های آن آموزش مهارت های زندگی کردن به پیروان خویش است. متأسفانه این بخش از آموزه های دینی کمتر مورد توجه واقع شده و یا اصلاً مورد توجه قرار نگرفته اند. هدف برنامه مدیریت رفتار صحیح در قرآن و حدیث آن است که بخشی از این آموزه ها را ارائه کند تا زندگی اهل ایمان را نشاط و شادمانی بخشد، و نگاهی نو در این زمینه بکشید تا پژوهش های لازم در این زمینه انجام شود.

خدای بزرگ و مهربان همه ما را جفت آفرید و از جنس خودمان همدم و مونس برایمان قرار داد تا با او به آرامش روحی، روانی، اقتصادی و معنوی برسیم. خدای مهربان آرامش و آسایش انسان را در کانون گرم خانواده قرار داده است پس آن را در مکانهای دیگر مجوی (سوره اعراف آیه ۱۸۹).

فقط کافست مهارتهای زندگی در پهن دشت گیتی را از آیات زندگی برگرفته و در تمام ابعاد زندگی خویش بکار بندیم.

### ❖ مهارت خود آگاهی :

مهارت خود آگاهی و یا (خود شناسی و آگاهی به خویشتن) از جمله مهارتهای بنیادی است. خود آگاهی به توانایی آدمی در درک ویژگی های فردی و اجتماعی اش گفته می شود به گونه ای که وی قادر است نسبت به نقاط قوت و ضعف خویش، علائق و تمایلاتش، نیازها و احتیاجات و سایر ابعاد وجودی اش معرفت صحیحی کسب کند و در پرتو آن به سازگاری فردی و اجتماعی دست یابد

نکته نغز این جاست که خود آگاهی ما ارتباطی مستقیم با توان عقلانی و خردمندی ما دارد، هر چه به خویشتن بصیرت بیشتری داشته باشیم اندیشه ما بالندگی و پرورش بیشتری یافته است.

خداوند متعال در قرآن کریم سوره مائده آیه ۱۰۵ می فرماید: ای کسانی که ایمان آورده اید به خود بپردازید اگر شما هدایت یافته اید، آنان که گمراه مانده اند به شما زبانی نرسانند. بازگشت همه شما نزد خدا ست تا شما را به آن کارهایی که می کرده اید آگاه گرداند.

در این آیه خداوند متعال وظیفه هر فرد با ایمان را به خود پرداختن و از تواناییهای خویش آگاه شدن بدون توجه به عملکرد اکثریت گمراهان و بدون ترس از زیان آنان مقرر نموده است چون کسی که ایمان آورد و بر اساس توا نمندیهای خویش حرکت کند خداوند نیز یقیناً کمکش خواهد کرد.

### ❖ مهارت هم دلی :

هم دلی یعنی این که انسان موقعیت دیگران را به خوبی درک نماید، دیگران را همان گونه که هستند بپذیرد و ضمن احترام به آنان به گونه ای رفتار نماید که همه افراد جامعه با تمام تفاوت هایی که با هم دارند به سوی او گرایش پیدا کنند، او را قلباً دوست بدارند و در هیچ شرایطی از او گریزان نباشند. همچون ائمه معصومین (ع) و نیز بزرگان دین که دوست و دشمن به آنان احترام می گذاشتند و چیزی جز خیر و نیکی در آنان نمی یافتند.

خداوند متعال در این باره در آیه ۷۱ سوره توبه می فرماید: مردان مو من و زنان مومن دوستان یک دیگرند به نیکی فرمان می دهند و از ناشایست باز می دارند و نماز می گزارند و زکات می دهند و از خدا و پیامبرش فرمانبرداری می کنند، خدا اینان را رحمت خواهد کرد، خدا پیروز مند و حکیم است.

### ❖ مهارت برقراری رابطه موثر :

بر قراری رابطه موثر یعنی انسان به گونه ای عمل نماید و با دیگران ارتباط برقرار کند که بدون تنش و اضطراب واسترس بتواند با آرامش کامل خواسته های خود را بیان نموده و اعتماد طرف مقابل را جلب نماید. مهم ترین عامل برقراری این رابطه موثر از نظر قرآن کریم همانا شکیبایی است.

خدای متعال در سوره آل عمران آیه ۲۰۰ می فرماید: ای کسانی که ایمان آورده اید شکیبا باشید و دیگران را به شکیبایی فراخوانید و رابطه خوب برقرار کنید و تقوا پیشه کنید باشد که رستگار شوید .

قرآن کریم در آیه ۱ سوره نساء در خصوص رابطه بین انسان ها و این که چرا بدون قید و شرط باید نسبت به همگان علی رغم تمام برخوردهای احتمالی ناشایسته شان مهرورزی نمود می فرماید: ای مردم پرواکنید از پروردگارتان، آن که شما را از یک تن بیاورید و از آن یک تن همسر او را واز آن دو مردان و زنان بسیار پدید آورد و پروا کنید از آن خدایی که با سوگند به نام او از یکدیگر چیزی می خواهید و زنهار از خویشاوندان مبرید

### ❖ مهارت روابط بین فردی :

معیار روابط بین فردی و فامیلی واجتماعی از نظر قرآن ایمان است و نیز اسلام همواره به آداب معاشرت و روابطه بین فردی و اجتماعی اهتمام می ورزد .همان گونه که در آیه ۲۷ سوره نور تاکید می فرماید: بی اجازه به خانه کسی وارد نشده و پس از اذن دخول بر ساکنان آن از کوچک وب زرگ سلام کنید و در آیات بعدی شرم و حیای بین افراد را مطرح می فرماید و اشاره به روابط سالم همراه با آرامش و انبساط خاطر به وسیله آموختن این مهارتها و بکار بردن آن در زندگی دارد و نیز در سوره مجادله آیه ۲۲ می فرماید: نمی یابی مردمی را که به خدا و روز قیامت ایمان آورده باشند ولی با کسانی که با خدا و پیامبرش مخالفت می ورزند دوستی کنند، هرچند آن مخالفان، پدران یا فرزندان یا برادران و یا قبیله آنها باشند. خدا بر دلشان رقم ایمان زده و به روحی از خود یاریشان کرده است و آنها را به بهشتهایی که در آن نهر ها جاراست در آورد. در آنجا جاودانه باشند خدا از آنها خشنود است و آنان نیز از خدا خشنودند،اینان حزب خدایند،آگاه باش که حزب خدا رستگارانند .پس بنا به حکم قرآن ملاک و معیار روابط بین فردتمام افراد جامعه باید بر پایه ایمان استوار باشد حتی پدر ومادر و برادر وخوهر وافراد فامیل وسایر ین.

### ❖ مهارت تصمیم‌گیری :

در خصوص این مهارت قرآن کریم تا کید می فرماید که قبل از هر تصمیم‌گیری باید با افراد آگاه مشورت نمود و هر گونه تصمیم‌گیری می‌بایست پس از مشاوره انجام پذیرفته سپس از بین آراء مشاوران بهترین راه حل را برگزید. خدای متعال در سوره نمل آیه ۳۲ و بعد از آن به داستان ملکه سبا اشاره می‌فرماید که آن زن گفت: ای بزرگان (مشاوران) در کار من رای بدهید که تا شما حاضر نباشید من هیچ کاری را فیصل نتوانم داد. پس در جایی که حاکمان بدون مشورت زیر دستان به کاری اقدام نمی‌کنند و تصمیمی نمی‌گیرند برماست که در تمام امور زندگی با افراد آگاهتر از خودمان مشورت نموده و سپس تصمیم بر انجام آن بگیریم حتی اگر آن کار خرید یک جفت کفش باشد. حتما ضرر نخواهیم کرد و در جای دیگر قرآن کریم قلب را مرکز تصمیم‌گیری انسان معرفی نموده و می‌فرماید: آنچه را که در دل دارید خواه آشکارش سازید یا پوشیده‌اش دارید خدا شما را بدان بازخواست خواهد کرد (بقره ۲۸۳) لذا در هر تصمیم‌گیری شایسته است آنچه را که در دل داریم بر زبان جاری نموده و در عمل به کار گیریم و اگر آنچه در دل داریم از نظر خداوند پسندیده نیست پس از آن در گذریم و قلب را از آنچه نا پسند است پاکیزه نماییم و تصمیمات خدا پسندانه بگیریم حتی اگر تصمیم به یک نگاه یا یک حرف یا یک قدم باشد

### ❖ مهارت حل مسئله :

از دیدگاه قرآن مهارت در حل مسائل مختلف زندگی زمانی حاصل می‌شود که انسان مراحل ایمان، تقوی و بندگی خالصانه خداوند را طی کرده باشد نه در بعد زمان بلکه به لحاظ ارتباط قلبی با خداوند و کمک گرفتن از او و عمل به دستورات او. در این حال است که خداوند درهای حکمت را به روی بندگان خالص خویش می‌گشاید و او را در حل مسائل عدیده زندگی یاری می‌فرماید. پس احسان و پرهیزگاری زمینه ساز حل تمام مسائل زندگی است. همان گونه که در آیه ۱۲۸ سوره نساء می‌فرماید: اگر زنی دریافت که شوهرش با او بی‌مهر و از او بیزار شده است باکی نیست که هر دو در میان خود طرح آشتی افکنند که آشتی بهتر است و بخل و فرومایگی بر نفوس مردم غلبه دارد اگر نیکی و پرهیزگاری کنید. خدا به هر چه می‌کنید آگاه است و در آیه ۲۶۱ سوره بقره می‌فرماید: به هر که خواهد حکمت (مهارت حل مسئله) عطا کند و به هر که حکمت عطا شده نیکی فراوانی داده شده و جز خردمندان پند نپذیرند.

### ❖ مهارت تفکر انتقادی :

این مهارت مخصوص انسان های باهوش و دارای حکمت الهی است که فکری نقادانه دارند و هیچ نظر و عقیده ای را بدون نقد و بررسی نمی پذیرند، همچون حضرت ابراهیم (ع) که از پدرش به جهت پرستش معبودانی بی خاصیت انتقاد کرد و چه زیبا و محترمانه انتقاد می کند آن جا که می فرماید: ای پدر چرا چیزی را که نه می شنود و نه می بیند و نه هیچ نیازی از تو بر می آورد، می پرستی؟ ای پدر مرا دانشی داده اند، پس از من پیروی کن تا تو را به راه راست هدایت کنم (مریم ۴۲ و ۴۳)

آری اگر پیامبران و اولیاء الهی را الگوی خویش قرار دهیم از آنها خواهیم آموخت که طوطی وار همه چیز را نپذیریم بلکه مورد نقد و بررسی قرار دهیم و با معیار های الهی بسنجیم اگر با آن همخوانی داشت پذیرفته و بدان عمل نماییم .

### ❖ مهارت تفکر خلاق :

خلاقیت صفتی از اوصاف الهی است و مهارت تفکر خلاق به همان حکمت های الهی بر می گردد که ما را در تصمیم گیری ها و حل مسائل یاری می نماید یعنی راه حل خارج از دنیای تجارب بر ذهن ما جاری می شود. خالق هستی که اولین خلاق عالم است در سوره انعام آیه ۱۰۴ می فرماید: پروردگارتان به شما ادراک داده است هر که از روی بصیرت می نگرد به سود اوست و هر که چشم بصیرت بر هم نهد به زیان اوست و من نگهدارنده شما نیستم. در آیه ۸۶ سوره حجر می فرماید: همانا خدای تو خلاق دانا ست.

### ❖ مهارت مقابله با هیجانات :

گاهی انسانها خواسته یا ناخواسته، آگاهانه یا ناخودآگاه دست خوش هیجانات و احساسات درونی و بیرونی شده و دست به اعمالی می زنند که همان لحظه و یا بعد از آن از عمل خویش پشیمان می شوند در حالی که پشیمانی دیگر سودی ندارد. چون خشم ابراز شده یا کلام گفته شده همانند روغن ریخته است که جمع کردن آن یا ممکن نیست اگر هم باشد بسیار سخت است. لذا مقابله و کنترل این هیجانات قبل از آن که انسان را به عمل وادار نماید نیازمند مهارت است. اگر زندگی نامه اولیاء خدا و به طور کلی انسانهای موفق را مطالعه نمایم در می یابیم که از خصوصیات بارز آنها همین کنترل هیجانات بوده است. لذا خدای متعال در قرآن کریم سوره ناس می فرماید: بگو به پروردگار مردم پناه می برم، فر مانروای مردم، خدای مردم، از شر وسوسه و وسوسه گر نهانی، آن که در دل های مردم وسوسه می کند خواه از جنیان باشد یا از آدمیان.

پس لازم است هر جا که هیجانی بر شما غلبه یافت بگویید پناه بر خدا و به او پناه ببرید تا به آرامش و سعادت برسید و هیچگاه پشیمان نشوید.

## ❖ هوش هیجانی

براساس نظر دانیل گلمن، هوش هیجانی یا eq شامل شناخت و کنترل هیجان های خود، هم دلی کردن با دیگران و حفظ روابط رضایت بخش است به عبارت دیگر شخصی که هوش هیجانی بالایی دارد، مولفه های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتارهای هیجان ها را به طور موفقیت آمیزی با یکدیگر تلفیق می کند.

گلمن معتقد است، هوش هیجانی بالا تبیین می کند که چرا افرادی که با ضریب هوشی یا هوش بهر iq متوسط، موفق تر از کسانی هستند که نمره های هوش بهر بسیار بالایی دارند او عقیده دارد که مقیاس های سنتی هوش انسان، مجموعه بسیار مهمی از توانایی هایی که افراد را در زندگی واقعی کارآمد می سازد، نادیده می گیرند : خودآگاهی، کنترل تکانه، پایداری، اشتیاق، خود انگیزگی، هم دلی و شایستگی اجتماعی، به گفته وی بسیاری از مشکلات اجتماعی را می توان به فقدان هوش هیجانی نسبت داد و البته می توان eq یا هوش هیجانی را برخلاف هوش بهر یا iq در همه افراد پرورش داد.

مهارت مدیریت هیجانات فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه تاثیر آنها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد امروزه افراد را به میزانی که قادر باشند از هیجانات به نفع خود و روابط شان استفاده کنند دارای هوش هیجانی بالاتر می دانند.

برخورداری از هوش هیجانی باعث می شود تا در موقعیت های تهدید کننده و خطرناک رفتار مناسبی از خود نشان دهیم مانند فریاد کشیدن کسی که در معرض دزدیده شدن یا سرقت قرار گرفته است همچنین باعث می شود از خشنودی و شادی در زندگی خود و اطرافیان به نحو شایسته ای استفاده کنیم دارای هوش هیجانی بالاتر می دانند . نیازهای دیگران را بهتر درک کرده و ضمن همدلی برای کمک به دیگران پیش قدم شویم هوش هیجانی حس مسئولیت پذیری را در ما افزایش می دهد برای مثال به جای علاقه مندی به مدیریت هیجانها این گفته و گوی درونی منفی او باعث عصبانیت من شد، این گفت و گوی درونی مثبت را جایگزین می کنیم من عصبانی شدم.

اگر هوش هیجانی را مجموعه ای از اجزای مرتبط با هم تصور کنیم اجزای این مجموعه عبارت اند از:

آگاهی از هیجان های خود؛ بیان هیجان ها؛ آگاهی از هیجان های دیگران، مدیریت هیجانات، مقابله با هیجانات.

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه تاثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد اکثر اوقات ما حالت ها و احساسات خود را با دو واژه خوب یا بد توصیف می کنیم.

برای مثال می‌گوییم حالمان خوب نیست یا خوشحال هستیم گاهی اوقات از حالت‌های روحی خود به درستی اطلاع نداریم واژه‌های فراوانی برای توصیف و بیان احساسات وجود دارد مانند: غمگینی، رنجیدگی، کسلی، خستگی، بی‌تفاوتی، شادی، حسرت و...

اما ما بیشتر از همان دو واژه خوب یا بد استفاده می‌کنیم. چنانچه با هیجاناتی مانند ترس، غم، خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجانات بر سلامت جسمی و روانی تاثیر منفی داشته و پیامدهای ویرانگری در پی دارند

### ❖ مهارت مقابله با استرس :

تعریف استرس: فشارهای روانی و روحی که افراد در زندگی به دلیل نوع درک و واکنش خود به اوضاع احساس می‌کند.

معمولا استرس‌ها از عدم علم و آگاهی به نتیجه کار و عمل در حال انجام ناشی می‌شود. لذا هر کس از عاقبت کار خویش آگاه باشد و به یک منبع قدرتمند متصل باشد هیچ‌گاه دچار استرس نمی‌شود بلکه همیشه برای قبول سخت‌ترین شرایط آماده بوده و در هر شرایطی با آرامش و اطمینان به کار و تلاش در راه رسیدن به هدف متعالی خویش مشغول می‌شود. همان‌گونه که خداوند متعال در سوره رعد می‌فرماید: آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌های‌شان به یاد خدا آرامش می‌یابد آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد. نیز آگاهی انسان از علم خداوند نسبت به مشکلات در آرامش روحی و روانی و مقابله با استرس نقش بسزایی دارد آنجا که می‌فرماید: خدا از مومنان آن هنگام که در زیر درخت با تو بیعت کردند خشنود گشت و دانست که در دل‌شان چه می‌گذرد پس آرامش بر آنان نازل کرد و به فتحی نزدیک پاداششان داد (فتح ۱۸)

آرامش خاطر و آسودگی خیال، هدیه‌ای از سوی خداوند است. همانگونه که در آیه ۱۵۴ سوره آل عمران می‌فرماید: آنگاه پس از آن اندوه، خدا به شما ایمنی ارزانی داشت، چنانچه گروهی را خواب آرام فروگرفت

قرآن کریم اسباب آرامش و دوری از هر گونه استرس را اینگونه بیان می‌فرماید :

۱- آگاهی انسان از علم خداوند به مشکلات (انعام ۳۳)

۲- کانون گرم خانواده (اعراف ۱۸۹)

۳- دوستی با دوستان خدا در سایه ایمان (یونس ۶۲)

۴- خواب و استراحت به اندازه کافی خصوصا در طول شب (یونس ۶۷)



۵- اطاعت از خداوند متعال در همه حال ( خوشیها ) ( شوری ۳۰ و ۳۱ )

### ❖ عوامل تولید استرس

عدم مهارت کافی در مواجهه با مشکل.

(۲) عدم توانایی ذهنی در فهم و تحلیل شناختی مشکل.

(۳) عدم توانایی تعیین سهم خود در مواجهه با مشکل

(۴) فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس

(۵) عدم توانایی تصمیم گیری به موقع (تردید)

(۶) ضعف بنیه عمومی معنوی

(۷) فقدان تجربه واقعی توکل.

### قرآن و مقابله با استرس

قرآن و مقابله با استرس تمرکز بر گفتگوی درونی مثبت، معنویت گرا و نشانه گرا " الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ "

برگرفته از:

مهارت‌های زندگی در سیره رضوی نوشته محمدرضا شرفی

گزیده ای از سخنان دکتر استاد حسین اقبالی نسب