



رہیافت‌هایی از مهارت‌های زندگی در نهج‌البلاغه

زہرا جعفری^۱ و مسیب یارمحمدی واصل^{۲*}

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۸/۱۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۹/۰۸

چکیده

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی برای رفتار انطباقی و مثبت هستند که افراد را برای برخورد مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره قادر می‌سازد. مهارت‌های زندگی در لابه‌لای تعالیم الهی به‌ویژه در قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) بیان شده است. پس از مطالعه متن نهج‌البلاغه به روش کتابخانه‌ای، متون موردنظر جمع‌آوری، انتخاب و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها بیانگر الگوی مهارت‌های زندگی در چارچوب بیانات امام علی (ع) و نهج‌البلاغه بود، این یافته‌ها شامل حقایق و راهبردهای بسیار زیبایی در مورد مهارت‌های زندگی، شاخص‌های ارتباط مطلوب با مردم، نحوه مدیریت خشم، ترس، راهبردهای کاهش حزن و اندوه، شناخت خود، همدلی و همیاری با مردم، خلاقیت، انتقادپذیری، تصمیم‌گیری و حل مسأله بود که حضرت امیر (ع) با فصاحت و بلاغت تمام به این مسائل پرداخته‌اند. مهارت‌های زندگی در آموزه‌های اسلامی ریشه دارد و دستورات دینی بیشتر از این و به‌صورت کامل به مهارت‌های زندگی پرداخته است. مطالعات کاربردی نهج‌البلاغه و روانشناسی تلاشی برای واکاری و استنباط مهارت‌های زندگی از دید تعالیم الهی و امام علی (ع) است که البته همت بیشتر عالمان دین و دانشمندان دیگر علوم اسلامی را می‌طلبد. این الگو بسیاری از الگوهای امروزه روان‌شناسی را برای زندگی پوشش می‌دهد. در نتیجه می‌توان از این الگوهای مهارت زندگی برای تبیین مسائل و مشکلات زندگی استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: امام علی (ع)، نهج‌البلاغه، مهارت‌های زندگی.

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه بوعلی سینا

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه بوعلی سینا

*: نویسنده مسئول

۱. مقدمه

جامعه ما جامعه‌ای است بنیان گرفته بر ارزش‌های اسلامی و اثر یافته از آموزه‌های قرآنی و مفاهیم اهل بیت علیه‌السلام و از دیگر سو دانش روانشناسی امروز ارائه‌دهنده‌ای راهکارها و شیوه‌هایی برای بهتر زیستن است که در قالب‌های مهارت‌های زندگی^۱ تعریف می‌شود. با نگاهی پژوهش‌گراانه و تأمل‌برانگیز در آموزه‌های نهج‌البلاغه راهبردهای کلی و فراگیری را می‌توان به دست آورد که برای هر زمان و مکان پاسخگوست (شرفی، ۱۳۹۰: ۹۶).

امام علی(ع) در کتاب نهج‌البلاغه، بهترین و کامل‌ترین مهارت‌های زندگی را به مخاطبان خود آموزش می‌دهد. ایشان با تلاش‌های فکری خویش به بررسی مهارت‌های زندگی پرداخته‌اند و شیوه‌های آموزش مهارت‌های زندگی را خوب در جامعه پیاده کرده‌اند.

کتاب شریف نهج‌البلاغه^۲ حاوی نکات بسیاری برای زندگی بهتر می‌باشد نکاتی که در سایه توجه به آن‌ها می‌توان به سعادت دنیوی و مهم‌تر از آن سعادت اخروی دست یافت. مهارت‌های بسیاری را می‌توان از نهج‌البلاغه استخراج کرد و از ابعاد و زوایای مختلفی می‌توان آن‌ها را تقسیم‌بندی نمود. مهارت‌ها شامل دو بعد درون فردی و بعد برون فردی می‌باشند. بعد درون فردی شامل: مهارت زندگی خودآگاهی، خردورزی، عزت‌نفس، صبوری و شکیبایی، مقابله با بخل‌ورزی، 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، خوش‌خلقی و حسن سلوک در روابط اجتماعی، مقابله با حسدورزی، مقابله با غرور و خودبینی در روابط اجتماعی، جود و سخاوت، کمک و همیاری(فرم‌پینی فراوانی و پیداد، ۱۳۸۹: ۳۰۴).

۱-۱. بیان مسئله

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر کرده است. پژوهش‌های بی‌شمار نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی ریشه‌های روانی اجتماعی دارند(سرخوش، ۱۳۸۴: ۴۷۴).

یونیسف^۳ (۲۰۰۷) مهارت‌های زندگی را یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل‌دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه‌ی دانش، نگرش و مهارت‌ها را مدنظر قرار می‌دهد، تعریف کرده است. سازمان بهداشت جهانی^۴ (۱۹۹۴) نیز مهارت زندگی را توانایی‌هایی که به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه منجر می‌گردند تعریف نموده و ده مهارت را

1. Life skills
2. Nahj al-Balagha
3. UNICEF
4. World Health Organization(WHO)

به‌عنوان مهارت‌های اصلی زندگی، شامل مهارت تصمیم‌گیری^۱، مهارت حل مسأله^۲، مهارت تفکر خلاق^۳، مهارت تفکر نقاد^۴، توانایی برقراری ارتباط مؤثر^۵، مهارت ایجاد و حفظ روابط بین‌فردی^۶، خودآگاهی^۷، مهارت همدلی کردن^۸، مهارت مقابله با هیجان‌ها^۹ و مهارت مقابله با فشار روانی^{۱۰} معرفی نموده است (فتی و همکاران، ۱۳۸۵؛ به نقل از خلعتبری و عزیززاده حقیقی، ۱۳۹۰: ۳۰).

در سال ۱۹۹۳ میلادی سازمان بهداشت جهانی، به‌منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد و جامعه، برنامه‌ای با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدوین کرد. هدف از این برنامه افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی کودکان و نوجوانان بود، برای این‌که بتوانند با مقتضیات و مسائل و دشواری‌های زندگی، سازگارانۀ برخورد کنند. سازمان بهداشت جهانی ده مهارت اصلی را به‌عنوان مهارت‌های زندگی معرفی کرده و آن‌ها را در پنج گروه زیر قرار داده است: ۱. خودآگاهی - همدلی؛ ۲. ارتباط - روابط میان فردی؛ ۳. تصمیم‌گیری - حل مسأله؛ ۴. تفکر خلاق - تفکر انتقادی؛ ۵. مهار کردن هیجانات - مقابله با استرس.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برای اولین بار توسط ژیلبرت و بوتوین^{۱۱} از دانشگاه کرنل^{۱۲} و در سال ۱۹۹۷ برای پیشگیری از سوء‌مصرف سیگار در نوجوانان طراحی شد. پس از آن نیز برای پیشگیری از سوء‌مصرف مواد و الکل مورد استفاده قرار گرفت (بوتوین و همکاران، ۱۹۹۷: ۱۶). شواهد پژوهشی فراوانی در خصوص مهارت‌های زندگی هست، اما پژوهش‌هایی که به‌طور خاص در مورد به‌کارگیری رویکردهای دینی و سخنان حضرت علی(ع) باشند، زیاد نبوده است. در این زمینه ادبیات پژوهشی اندکی داریم. با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مطالعه، در این پژوهش از روش آرشیوی - کتابخانه‌ای استفاده شده است. هدف ما در این پژوهش دستیابی به رهیافت‌هایی از مهارت‌های زندگی با تأسی از سخنان حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه است.

۱-۲. پیشینه پژوهش

قائمی، یزدان‌بخش، امیریان (۱۳۹۲) در پژوهشی تحت عنوان «عوامل ناامیدی و راهبردهای انگیزشی نهج‌البلاغه در درمان آن‌ها» به این نتیجه رسیده‌اند که نهج‌البلاغه روشی مطمئن برای شناخت مسائل

1. Decision making
2. Problem solving
3. Creative thinking
4. Critical thinking
5. Effective communication
6. Interpersonal relationship skills
7. Self-awareness
8. Empathy
9. Coping with emotions
10. Coping with stress
11. Gilbert & Botvin
12. Cornel

روحی و روانی و چگونگی رفع آن‌ها است. امام علی(ع) راهبردهایی چون صبر در مواقع حساس، خوش‌بینی و... را برای از بین بردن ناامیدی ارائه می‌دهند. مروتی و رضایی (۱۳۹۲) در پژوهشی تحت عنوان «شاخص‌های ارتباط مطلوب مردم با زمامدار در نهج‌البلاغه» به این نتیجه رسیده‌اند که اگر این ارتباط صادقانه، صریح، دوسویه و متعالی باشد زمینه مشارکت حداکثری برای رشد و آبادانی جامعه را در پی خواهد داشت. رحیمیان بوگر (۱۳۹۲) در پژوهشی تحت عنوان «مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج‌البلاغه بر ارتقای سلامت روان دانشجویان» به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش رهنمودهای نهج‌البلاغه به شیوه‌ی گروهی روش مؤثری برای ارتقای سلامت روان دانشجویان است.

مرادی (۱۳۸۶) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج‌البلاغه» به این نتیجه رسیده‌اند که حضرت علی(ع) برای ایجاد شادی و نشاط و برطرف نمودن غم و اندوه سه دسته روش شناختی، رفتاری، شناختی- رفتاری توصیه نموده است. ارتباط بین روش‌های توصیه‌شده توسط حضرت علی(ع) و شادی در تحقیقات متعدد تأییدشده است.

اسپولودا^۱ و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش خود نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش استرس مؤثر واقع شده است. تاتل^۲ (۲۰۰۶) در پژوهش خود نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی در نوجوانان منجر به ارتقای توانایی‌های تصمیم‌گیری، ارتباطات، افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود. اشتمان^۳ و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهش خود نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های زندگی در چهار حوزه شناسایی پیشرفت یا هدف در زندگی، حل مسأله و تصمیم‌گیری، روابط بین فردی و حفظ سلامت جسمی بر محیط زندگی و کارایی شخصی تأثیر بسزایی دارد.

۱-۳. ضرورت و اهمیت پژوهش

نهج‌البلاغه، یادگار ارزشمند امام علی(ع) و یک اثر ادبی گران‌قدر است که در کنار غنای محتوایی خود، دارای عاطفه‌ای گرم و خطبه‌هایی سراسر احساس است. نهج‌البلاغه نیز سرچشمه و آبشخور فصاحت و بلاغت است که به‌عنوان 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 حکمت‌های خود را با تکیه بر احساسات درونی خویش بیان فرموده‌اند. نهج‌البلاغه گزارشی از واقعیت‌های زندگی امام علی(ع) و دوره‌ی حیات ایشان است که مهارت‌های زندگی، عواطف و هیجانات امام علی(ع) و کیفیت مدیریت آن هیجانات در جای‌جای آن و در قالب انواع احساسات از قبیل غم، شادی و خشم و... با تصاویر ادبی و هنری متنوع تجلی یافته است (عباسی، ۱۳۹۰: ۲۱).

1. Sepulveda
2. Tuttle
3. Shechtman

۲. مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود (یونیسف، ۲۰۰۳: ۱۶).

۲-۱. مهارت خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و بیزاری‌ها است (جزایری و رحیمی، ۱۳۹۰: ۳۶). خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، 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 (امامی نائینی، ۱۳۸۸: ۶۴).

امام علی (ع) در حکمت ۱۳۶ در رابطه با خود شناسی می‌فرمایند: «هَلَكَ امْرُؤٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ» «آن کس که قدر خود ندانست نابود و تباہ 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 حدّ 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 حدّ خود، بازیچه دست و زبان مردم شدن و بدان وسیله به هلاکت رسیدن است (حکمت/۱۳۶).

خودآگاهی یا خودشناسی، درک و شناختی است که فرد از خود پیدا می‌کند؛ شناخت استعدادها، توانمندی‌ها، علاقه‌ها و احساسات بخش جدایی‌ناپذیر خودآگاهی است. یکی از راه‌های دستیابی به موارد فوق که حضرت علی (ع) در نهج البلاغه به آن اشاره کرده‌اند، محاسبه نفس است (علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲).

«قَالَ (عليه السلام) مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رِيحٌ وَمَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسِرٌ» «کسی که به حساب خودش برسد سود می‌برد و کسی که از خویش غفلت کند زیان می‌بیند» (حکمت/۲۰۸).

«...الْعَالِمُ مَنْ عَرَفَ قَدْرَهُ وَ كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَلَّا يَعْرِفَ قَدْرَهُ...» «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 کرده‌اند پا فراتر نخواهد گذاشت. فرموده است: «و کفی بالمرء جهلاً أن لا یعرف قدره» (خطبه/۱۰۰). تا انسان به خود نیاید و قدر خود را دریابد و از بیگانگی با خود دست بردارد، نمی‌تواند وجود خود را که گرانبهاترین موجود و والاترین گوهر هستی است، در جهت تربیت حقیقی به کار اندازد و استعداد‌های شگفت خود را شکوفا نماید. امام علی(ع) می‌فرماید:

«...مَنْ اقْتَصَرَ عَلَى قَدْرِهِ كَانَ أَبْقَى لَهُ...» «هر که اندازه خود بداند حرمتش باقی ماند» (نامه/۳۱). انسانی

که قدر و منزلت خود را درک می‌کند استعداد‌های مثبت وجودی خود را هدر نمی‌دهد. چنین انسانی نسبت به رشد و کمال خود به دیده بی‌اعتنایی نمی‌نگرد، حیات خود را شوخی نمی‌انگارد و به بازی نمی‌گیرد، به جای آن که به عیوب دیگران پردازد، به عیب‌های خویش توجه می‌کند و در مقام اصلاح خویش برمی‌آید. حضرت امام علی(ع) می‌فرماید:

«...يَا أَيُّهَا النَّاسُ طُوبَى لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنْ عَيْبِ النَّاسِ...» «ای مردم، خوشا به حال کسی که به عیب

خود مشغول باشد و به عیوب دیگران توجه نداشته باشد.» (خطبه/۱۷۵). خودشناسی مقدمه‌ای برای خودسازی است، با خودشناسی انسان بیدار می‌شود و با خودسازی جوهر آدمی دیگر می‌شود. لذا امام علی(ع) می‌گوید: «... عِبَادَ اللَّهِ إِنَّ مِنْ أَحَبِّ عِبَادِ اللَّهِ إِلَيْهِ عَبْدًا أَعَانَهُ اللَّهُ عَلَى نَفْسِهِ فَاسْتَشَعَرَ الْحُزْنَ وَ تَجَلَّبَبَ الْخَوْفَ فَزَهَرَ مِصْبَاحُ الْهُدَى فِي قَلْبِهِ وَ أَعَدَّ الْقَرَى لِيَوْمِهِ النَّازِلِ بِهِ فَقَرَّبَ عَلَى نَفْسِهِ الْبُعِيدَ...» «ای بندگان خدا همانا بهترین و محبوب‌ترین بنده نزد خدا، بنده‌ای 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 دوری‌ها و دشواری‌ها را بر خود نزدیک و آسان ساخته است» (خطبه/۸۷).

۲-۲. مهارت همدلی

همدلی یعنی درک احساس طرف مقابل، همدلی تشخیص احساس دیگران و توجه به اوضاع و احوال از نقطه نظر آنان و یکی از ویژگی‌های 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 به‌طور مستقیم به توانایی ما در درک احساسات خودمان و تشخیص آنها بستگی دارد. این کار باعث بهتر شدن رابطه‌ی ما با او می‌شود، احساسات ناخوشایند را در او کاهش می‌دهد و به افزایش درک متقابل کمک می‌کند (مهدوی، ۱۳۹۲: ۶۶). در آموزه‌های دینی نه تنها به همدلی، بلکه فراتر از آن به همراهی و همیاری تأکید شده است. اهمیت توجه به دیگران و درک شرایط آنان در این آموزه‌ها به‌گونه‌ای است که هر کس در حد توان خویش، موظف است به دیگران رسیدگی کند (علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲). امیرالمؤمنین علی(ع) می‌فرماید: «مِنْ كَفَّارَاتِ الذُّنُوبِ الْعِظَامِ إِعَاثَةُ الْمَلْهُوفِ وَ

التَّنْفِيسُ عَنِ الْمَكْرُوبِ» «از کفاره گناهان بزرگ، فریادخواه را به فریاد رسیدن است و غمگین را آسایش بخشیدن» (حکمت/۲۴).

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

الف: تشخیص شرایط طرف مقابل: آشنایی با شیوه‌های این تشخیص، گام مهمی در «مهارت همدلی» به شمار می‌رود، این شیوه‌ها عبارت‌اند از:

۱. خود را به جای دیگران، قرار دادن

امیرمؤمنان علی(ع) به فرزند خود چنین می‌فرماید: «... يَا بُنَيَّ اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا فِيمَا بَيْنَكَ وَ بَيْنَ غَيْرِكَ فَأَحِبِّ لِغَيْرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ وَ اَكْرَهُ لَهُ مَا تَكْرَهُ لَهَا وَ لَا تَطْلِمَ كَمَا لَا تُحِبُّ أَنْ تُطْلَمَ وَ أَحْسِنْ كَمَا تُحِبُّ أَنْ يُحْسَنَ إِلَيْكَ وَ اسْتَفْحِجْ مِنْ نَفْسِكَ مَا تَسْتَفْحِجُ مِنْ غَيْرِكَ وَ اَرْضَ مِنَ النَّاسِ بِمَا تَرْضَاهُ لَهُمْ مِنْ نَفْسِكَ وَ لَا تَقُلْ مَا لَا تَعْلَمُ وَ إِنْ قُلْتَ مَا تَعْلَمُ وَ لَا تَقُلْ مَا لَا تُحِبُّ أَنْ يُقَالَ لَكَ...» «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 نمی‌پسندی، برای دیگران مپسند، 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 می‌پسندی، آن چه نمی‌دانی نگو، گر چه آن چه را می‌دانی 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، برداشت‌ها و احساسات خود را در قالب کلام، بروز می‌دهند، این بدان معناست که با گوش دادن به سخنان دیگران، می‌توان تا حدودی با شرایط آنان نیز آشنا شد (علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲). امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «تَكَلَّمُوا تُعْرِفُوا فَإِنَّ الْمَرْءَ مَحْبُوءٌ تَحْتَ لِسَانِهِ» «سخن بگویند تا شناخته شوید، زیرا که مرد زیر زبانش نهفته است» (حکمت/۳۷۲). ایشان در جای دیگر می‌فرمایند: «آن چه بر زبان هر کس جاری می‌شود، دلیل بر میزان عقل اوست» (علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲).

۳. توجه به زبان بدن

امیرمؤمنان علی(ع) در این باره می‌فرماید: «مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَتَاتِ لِسَانِهِ وَ صَفَحَاتِ وَجْهِهِ» «کسی چیزی را در دل پنهان نکرد جز آن که در لغزش‌های 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 پدیده‌های زبانی عبارت از نوعی وجود نفسانی و وسیله اظهار آن است، برای شخص ممکن نیست به‌طور کامل آن چه در دل دارد مخفی نگه دارد، زیرا رعایت این پنهان‌کاری 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

می‌ورزد، در نتیجه خیال، آن را از دست عقل می‌رباید و در ضمن سخنان بی‌اندیشه بر زبان می‌آورد و همین‌طور، چون تصورات و امور نفسانی ریشه آثار ظاهری انسان مانند زردی ترس و سرخی شرم می‌باشند، بعضی از امور پنهانی را نمی‌شود از آثار ظاهری در رنگ چشم و صورت جدا کرد، گواه بر این مطلب تجربه است (حکمت/۲۶).

ب: مواجهه متناسب با شرایط

۱. بهره‌گیری از مهارت‌های کلامی: امام علی(ع) می‌فرماید: «آسیب سخن، به درازا کشیدن آن است». مهارت‌هایی مانند انعکاس که در آن سعی می‌شود احساسات، معانی و حتی برخی الفاظ، حرکات و شیوه‌ی گفتاری طرف مقابل به خود وی بازگردانده شود؛ به‌گونه‌ای که نشان‌دهنده‌ی درک، فهم و پذیرش شخص هم‌دل، نزد او باشد (علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲).

۲. مهرورزی و ارتباط‌های عاطفی: همدلی همواره، قرین عاطفه و مهرورزی است. مهرورزی، محبت، انرژی‌زاست و با آن، اندوه، بیماری و تلخی، جای خود را به شادی، سلامتی و شیرینی می‌دهد (علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲). امام علی(ع) در این خصوص می‌فرماید: «...وَعَلَيْكُمْ بِالتَّوَّاصِلِ وَالتَّبَادُلِ وَإِيَّاكُمْ وَالتَّدَابُرَ وَالتَّقَاطُعَ...» «بر شما باد به پیوستن با یکدیگر و بخشش همدیگر، مبادا از هم روی گردانید و پیوند دوستی را از بین ببرید» (نامه/۴۷).

۲-۳. مهارت ارتباط مؤثر

با نگاهی جامع‌نگر به آموزه‌های دینی می‌توان نتیجه گرفت که اسلام در زمینه روابط اجتماعی، بر ارتباط با مردم و برون‌گرایی انگشت نهاده، از این سو کناره‌گیری از جامعه را ناصواب می‌شمارد (نورمحمدی، ۱۳۹۰: ۲۸۸).

حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) در رابطه با نیاز افراد به یکدیگر می‌فرماید: «...وَاعْلَمُ أَنَّ الرِّعِيَّةَ طَبَقَاتٌ لَأَ يَصْلُحُ بَعْضُهَا إِلَّا بِبَعْضٍ وَ لَأَ غَنَى بَعْضُهَا عَنْ بَعْضٍ» «ای مالک بدان مردم از گروه‌های گوناگونی می‌باشند که اصلاح هر یک جز با دیگری امکان ندارد و هیچ‌یک از گروه‌ها از گروه دیگر بی‌نیاز 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 نهج‌البلاغه می‌فرماید: «خَالِطُوا النَّاسَ مَخَالَطَةً إِنْ مَتَّ مَعَهَا بَكَوْا عَلَيْكُمْ - وَ إِنْ عَشْتُمْ حَتُّوا إِلَيْكُمْ» «با مردم چنان رفتار کنید که اگر در آن حال مردید، بر شما بگریند و اگر زنده ماندید، علاقه‌مند به معاشرت با شما باشند».

ج: شاخص‌های ارتباط مطلوب

۱. مدارا، نرمی: حضرت علی(ع) در روابط فردی و اجتماعی مأمور بودند که همیشه با رفق و مدارا عمل کنند. (مروتی و رضایی، ۱۳۹۲: ۲۵).

۲. تأمین رفاه عمومی: حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) در این رابطه می‌فرماید: «...أَوْ أُبَيْتَ مِطْطَانًا وَ حَوَّيْتُ بُطُونَ غَرَّتِي وَ أُكْبَادُ حَرِّي أَوْ أُكُونُ كَمَا قَالَ الْقَائِلُ وَ حَسْبُكَ دَاءٌ أَنْ تَبَيْتَ بِيْطَنَةً وَ حَوْلَكَ أُكْبَادُ تَحْنٍ إِلَى الْقِدِّ...» «یا من سیر بخوابم و پیرامونم شکم‌هایی 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 شکم‌هایی گرسنه و به پشت چسبیده باشند»(نامه/۴۵).

۳. دوری از تملق، غلو و تخلف: «... فَلَا تُكَلِّمُونِي بِمَا تُكَلِّمُ بِهِ الْجَبَابِرَةَ وَ لَا تَحْفَظُوا مِنِّي بِمَا يَتَحَفَّظُ بِهِ عِنْدَ أَهْلِ الْبَادِرَةِ وَ لَا تُخَالِطُونِي بِالْمُصَانَعَةِ وَ لَا تَطْنُوا بِي اسْتِثْقَالًا فِي حَقِّ قَبْلِ لِي وَ لَا التَّمَّاسَ إِعْظَامَ لِنَفْسِي فَإِنَّهُ مِنْ اسْتِثْقَالِ الْحَقِّ أَنْ يُقَالَ لَهُ أَوْ الْعَدْلَ أَنْ يُعْرَضَ عَلَيْهِ كَأَنَّ الْعَمَلَ بِهِمَا أَثْقَلَ عَلَيْهِ فَلَا تُكْفُوا عَنْ مَقَالَةٍ بِحَقِّ أَوْ مَشْوَرَةٍ بِعَدْلٍ...» «پس با من چنان که با پادشاهان سرکش سخن می‌گویند، حرف نزنید و چنان که از آدم‌های خشمگین کناره می‌گیرند دوری نجوید و با ظاهرسازی با من رفتار نکنید و گمان مبرید اگر حقی 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 می‌شود 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 تواناتر است(مروتی و رضایی، ۱۳۹۲: ۲۹).

۲-۴. مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری

حل مسأله و تصمیم‌گیری دو فرآیند پی‌درپی هستند. گاه به خاطر ترس از روبه‌رو شدن با مسائل یا ترس از تصمیم‌گیری 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 راه‌حل مناسبی را مطرح کنند و فقط باعث تجمع مسائل و ایجاد مشکلات بزرگ‌تر و پیچیده‌تر می‌شوند(مهدوی، ۱۳۹۲: ۶۶). در فرآیند «حل مسأله» فرد باید در رویارویی با مشکلی که در حال حاضر ایجاد شده است بتواند راه‌حل‌های زیادی را پیدا کند و سپس با فرآیند تصمیم‌گیری و با در نظر گرفتن پیامدهای هر یک از این راه‌حل‌ها، 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»(جزایری و دهقانی، ۱۳۹۰: ۳۶). امام علی(ع) در یکی از سخنان حکمت‌آمیزش، جدال و ستیز را مانع تصمیم‌گیری می‌داند: «الْخِلَافُ يَهْدِمُ الرَّأْيَ» «جدال تدبیر را ویران کند». اصل مطلب این است که نظر جمعی در یک مورد که دارای مصلحت است، جمع

می‌شود، بعد یکی از آنها با نظر جمع مخالفت می‌کند و این باعث می‌شود که آن‌چه را مصلحت تشخیص داده و درباره آن اتحاد کرده بودند از بین برود همان‌طور که امام علی(ع) و جمعی از یارانش - موقعی که شامیان، بامدادلیله اله‌ریر قرآن‌ها 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 آن‌چه که شد(حکمت/۱۷۹).

۲-۴-۱. مراحل مهارت حل مسأله

اولین مرحله از مراحل مهارت حل مسأله، عملیاتی کردن مسأله است. تصمیم‌گیری راجع به برطرف کردن مشکل، بدون این‌که زوایای آن روشن شود، ائتلاف وقت است. حضرت امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «در کارها فکر کن، به محکم کاری دست خواهی یافت. پس هنگامی که [امور برائت] روشن شد، تصمیم بگیر.» گام دوم اطمینان نسبت به صحت هدف می‌باشد؛ یعنی با بررسی صحت هدف، به این نتیجه رسیده‌اند که اساساً هدف صحیحی را انتخاب نکرده‌اند تا به دنبال راه رسیدن به آن باشند و به تعبیر دیگر، مسأله‌ای نیست تا سخن از حل آن به میان آید. حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) تصمیم صحیح را نوعی محکم کاری معرفی کرده‌اند.

گام سوم پیدا کردن راه‌حل‌هاست. برای یافتن راه‌حل و افزایش آنها شیوه‌هایی وجود دارد، مشورت کردن نمونه‌ای از این شیوه‌هاست: مولا علی(ع) می‌فرماید: بهترین کسی که با او مشورت می‌کنی، صاحبان خرد، دانش، تجربه و محکم کاری‌اند(علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲).

پذیرش مسأله و صبر و تحمل شیوه‌ی دیگری برای یافتن راه حل است. حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) خود نیز در کنار دلاوری‌ها و تلاش‌های طاقت‌فرسا گاه از این شیوه بهره گرفتند تا آنجا که فرمودند: «...فَصَبْرٌ وَ فِي الْعَيْنِ قَدَى وَ فِي الْحَلْقِ شَجَا...» «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 راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین آنهاست. بر اساس فرمایش امیر مؤمنان علی(ع) با بررسی کامل نظریه به راه‌حل درست، دست پیدا می‌کنیم: «هر نظریه را همچون مشکى پر از ماست که به هم می‌زنند تا دوغ و کره‌اش از هم جدا شود، واری و ارزیابی کنید تا نظریه صحیح به دست آید»(علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲).

گام پنجم اجرای راه‌حل برگزیده است. بی‌گمان، فتح قله‌های موفقیت، نیازمند تلاش و پشتکار است. در راه اجرای این راه‌حل‌ها باید تلاش و کوشش کرد(علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲). امام علی(ع) می‌فرماید: «مَنْ طَلَبَ شَيْئًا نَالَهُ أَوْ بَعْضَهُ» «جوینده چیزی یا به آن یا به برخی از آن، خواهد رسید»(حکمت/۳۸۷).

۲-۴-۲. آسیب‌ها و موانع در اجرای حل مسائل

۱. هنگام رویارویی با مسائل ممکن است احساسات و هیجان‌های ناخوشایندی داشته باشید. به‌منظور در امان ماندن از این آسیب، باید احساسات و هیجان‌هایتان را مدیریت کنید(علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲).

حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) می‌فرمایند: «إِذَا هَيْبَتُ أَمْرًا فَفَعَّ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ» «هنگامی که از چیزی می‌ترسی، خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت‌تر است» (حکمت/۱۷۵).

۲. عجله کردن در آموزه‌های دینی نیز عملی نکوهیده به‌شمار می‌رود و تنها در آنجا که خوبی یک کار، روشن و معلوم است، به عجله در آن کار توصیه شده است. امام علی(ع) می‌فرماید: «با عجله، خطا و لغزش فزون می‌گردد».

۳. تعصب و لجاجت نیز موانعی در راه اجرای حل مسائل هستند. امیرمؤمنان علی(ع) این صفت زشت اخلاقی را با عبارات مختلف نکوهش کرده‌اند: «فرد لجباز، فاقد دوراندیشی و برنامه‌ریزی است.» «لجاجت زیان و خسران به دنبال دارد» (علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲).

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 می‌شوند. به تعبیر حضرت علی(ع): «کسی که چاره‌جویی را به تأخیر اندازد، شدايد و گرفتاری‌ها او را زمین‌گیر خواهد کرد».

۵. افزایش توانمندی: با کسب مهارت حل مسأله، نه تنها دارای اعتمادبه‌نفس می‌شوید، بلکه مسائل زندگی را بیشتر حل می‌کنید، تجربه و در نتیجه اعتمادبه‌نفس بالاتری به دست می‌آورید و این یعنی خردمندی بیشتر برای حل مسائل مهم‌تر (علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲).

۲-۵. مهارت تفکر انتقادی و تفکر خلاق

تفکر خلاق و تفکر نقاد بخشی از روند تفکر صحیح می‌باشند. تفکر خلاق با شکل‌گیری یا خلق ایده‌ها، شیوه‌ها و تجربیات مرتبط است در حالی که تفکر نقاد درگیر ارزیابی دائم آن‌هاست و این دو شیوه با هم در ارتباط نزدیک و همراه می‌باشند. امروزه رویارویی موفق با چالش‌ها نیاز به خلاقیت و نقد دارد و چنانچه برای تقویت این دو مهارت تلاش کنیم، می‌توانیم حل مسأله و تصمیم‌گیری مناسب‌تری داشته باشیم. تفکر خلاق مسیرها و شیوه‌های جدید را می‌یابد و تفکر نقاد آن‌ها را ارزیابی می‌کند (مهدوی، ۱۳۹۲: ۶۶).

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 می‌فرماید: «الحيلة فائدة الفكر» «چاره‌اندیشی، فایده فکر است». «اندیشه [درست] با تأنی به وجود می‌آید و اندیشه خام و سنجدیده، چه بد پشتیبانی است». گاه خلاقیت برخاسته از تفکر به نتایجی می‌رسد که مسائل بسیار پیچیده را با کمترین هزینه حل می‌کند. اندیشیدن در آنچه انسان می‌داند، مولد راه‌های جدید است و این یعنی خلاقیت. حضرت امیرالمؤمنین علی(ع)، این حقیقت را چنین بیان می‌فرماید: «هر که در آنچه آموخته بسیار اندیشه کند، دانش خود را استوار گرداند و آنچه را نمی‌فهمیده است، بفهمد.» حل کردن معما در سطوح مختلف در افزایش خلاقیت

شما مؤثر است (علوی، ۱۳۹۲: ۱۵۲). در روایت زیر به‌وضوح بیان شده که انسان نادان اول سخن می‌گوید درحالی‌که انسان عاقل ابتدا تفکر می‌کند. بسیاری از پیامدهای سوء که دامن‌گیر افراد می‌شود ناشی از فقدان مهارت تفکر است (علاسوند، ۱۳۹۰: ۹۰). «وَقَالَ عَلِيٌّ (ع): «لِسَانُ الْعَاقِلِ وَرَاءَ قَلْبِهِ وَ قَلْبُ الْأَحْمَقِ وَرَاءَ لِسَانِهِ» (حکمت/۳۹). امیرمؤمنان علی(ع) فرمود: «زبان خردمند پشت قلب و قلب بی‌خرد، پشت زبان اوست» (حکمت/۳۵).

۲-۶. راهبردهای مدیریت هیجانات (مدیریت اضطراب، افسردگی و خشم)

۲-۶-۱. مدیریت اضطراب

یکی از رذایل اخلاقی خصیصه‌ی ترس بی‌جاست که مایه‌ی ذلت و زبونی و عقب‌افتادگی انسان می‌باشد، استعدادهای بالفعل و بالقوه او را بر باد می‌دهد و دشمن را بر انسان مسلط می‌سازد. در روایتی از امیرالمؤمنین آمده است: به او گفتند چگونه بر هموردان و حریفان خویش پیروز گردیدی؟ فرمود: با هر کس روبه‌رو می‌شدم ترسش مرا یاری می‌داد و او را از پا درمی‌آوردم (فرمهبینی فراهانی و پیداد، ۱۳۸۹: ۳۰۴). 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 اعتمادبه‌نفس، کار خویش را دنبال می‌کنند (حائری یزدی، ۱۳۸۶: ۳۲۷). حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) در این رابطه می‌فرمایند:

«وَقَدْ أَرَعَدُوا وَأَبْرَقُوا وَمَعَ هَذَيْنِ الْأَمْرَيْنِ الْفُشْلُ وَ لَسْنَا نُرْعَدُ حَتَّى نُوْقِعَ وَ لَا نُسِيلُ حَتَّى نُمْطِرَ» «چون رعد خروشیدند و چون برق درخشیدند، اما کاری از پیش نبردند و سرانجام سست گردیدند، ولی ما این‌گونه نیستیم تا عمل نکنیم، رعد و برقی نداریم و تا نباریم سیل جاری نمی‌سازیم» (خطبه/۹).

«...الْبُخْلُ عَارٌ وَ الْجُبْنُ مَنَقَصَةٌ...» «تنگ‌نظری ننگ و ترسو بودن کاستی است». 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).

«...وَ إِنَّ غَالَةَ الْخَوْفِ شَغَلَةُ الْحَدَرِ...» «و اگر ترس آن را فراگیرد پرهیز کردن آن را مشغول سازد». صفت ناپسند افراط در ترس و آن عبارت از این است که انسان در حالت ترس از چیزی بترسد که نباید بترسد، در صورتی‌که آنچه برای او شایسته است همان رعایت جانب احتیاط و ترک کارهای وحشتناک است (حکمت/۱۰۸).

۲-۶-۲. مدیریت افسردگی

راه‌های کاهش حزن و اندوه: یکی از راه‌های کاهش حزن و اندوه از منظر نهج البلاغه خوش‌بینی است (صادقی‌نیری و الهیاری‌نژاد، ۱۳۹۲: ۷۱). حضرت علی(ع) در این خصوص می‌فرماید: «مَنْ ظَنَّ بِكَ خَيْرًا فَصَدَّقْ ظَنَّهُ» «چون کسی به تو گمان نیک برد، خوش‌بینی او را تصدیق کن» (حکمت/۲۴۸).

«...فَإِنَّ حُسْنَ الظَّنِّ يَقْطَعُ عَنْكَ نَصَبًا طَوِيلًا...» «خوش‌بین شوی، که این خوش‌بینی رنج طولانی مشکلات را از تو برمی‌دارد» (نامه/۵۳). حضرت علی(ع) می‌فرماید که تنها بر خداوند امید بندید. «...لَا يَرْجُونَ أَحَدًا مِنْكُمْ إِلَّا رَبَّهُ...» «کسی از شما جز به پروردگار خود امیدوار نباشد» (حکمت/۸۲).

۲-۶-۳. مدیریت خشم

یکی از هیجان‌هایی که در زندگی همه‌ی 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. رابطه‌های انسانی پل‌هایی هستند که اغلب در هنگام عصبانیت و بروز خشم خراب می‌شوند. در روایات، خشم مرتبه‌ای 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 (علاسوند، ۱۳۹۰: ۹۰). امام علی(ع) فرمود: «الْحِدَّةُ ضَرْبٌ مِنَ الْجُنُونِ لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَنْدَمُ فَإِنْ لَمْ يَنْدَمْ فَجُنُونُهُ مُسْتَحْكِمٌ» «تندخویی نوعی از دیوانگی است، زیرا تندخو، پشیمان می‌شود و اگر پشیمان نشود دیوانگی‌اش استوار است» (حکمت/۲۵۵).

بردباری هنگام خشم: من کتاب له الی الحارث الهمدانی: «... وَ اكْظِمِ الْغَيْظَ وَ تَجَاوَزْ عِنْدَ الْمَقْدَرَةِ وَ اخْلَمْ عِنْدَ الْغَضَبِ وَ اصْفَحْ مَعَ الدَّوْلَةِ تَكُنْ لَكَ الْعَاقِبَةُ» در نامه‌ای به حارث همدانی می‌فرماید: «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).

خشم نشان سبک مغزی: «...إِيَّاكَ وَ الْغَضَبَ فَإِنَّهُ طَيْرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ...» «از خشم بپرهیز که نشانه سبکی سر است و شیطان آن را راهبر است» (نامه/۷۶). تحذیر از خشم: «...وَ اخْذِرِ الْغَضَبَ فَإِنَّهُ جُنْدٌ عَظِيمٌ مِنْ جُنُودِ إِبْلِيسَ...» «و از خشم بپرهیز که لشکر بزرگ شیطان است» (نامه/۶۹).

زمان فرو نشانیدن خشم: «وَ كَانَ (عليه السلام) يَقُولُ مَتَى أَشْفِي غَيْظِي إِذَا غَضِبْتُ أَوْ حِينَ أَعْجِزُ عَنِ الْإِنْتِقَامِ فَيَقَالُ لِي لَوْ صَبَرْتُ أَمْ حِينَ أَقْدِرُ عَلَيْهِ فَيَقَالُ لِي لَوْ عَفَوْتُ» «درود خدا بر او، فرمود: چون خشم گیرم، کی آن را فرو نشانم در آن زمان که قدرت انتقام ندارم، که به من بگویند. «اگر صبر کنی بهتر است» یا آن‌گاه که قدرت انتقام دارم که به من بگویند: «اگر عفو کنی خوب است» (حکمت/۱۹۴).

نشانه خشم: «وَقَالَ (عليه السلام) مِنَ الْخُرْقِ الْمُعَاجِلَةِ قَبْلَ الْإِمْكَانِ وَالْأَنَاةُ بَعْدَ الْفُرْصَةِ» «و درود خدا بر او، فرمود: شتاب پیش از توانایی بر کار و سستی پس از به دست آوردن فرصت از بی‌خردی است.» (حکمت/۳۶۳). خشم بر بدکاران: «مَنْ شَتَّى الْفَاسِقِينَ وَ غَضِبَ لِلَّهِ غَضِبَ اللَّهُ لَهُ وَ أَرْضَاهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» «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).

شیرینی بردباری: «...و تَجَرَّعَ الْغَيْظَ فَإِنِّي لَمْ أَرْ جُرْعَةً أَحَلَى مِنْهَا عَاقِبَةً وَ لَا أَلَذَّ مَغَبَّةً...» «و خشم را فرو خور که من جرعه‌ای شیرین‌تر از آن ننوشیدم و پایانی گواراتر از آن ندیده‌ام» (نامه/۳۱). یکی از خطرناک‌ترین حالات و رذایل اخلاقی، خشم بی‌جاست. تسلط بر خویش و فرو بردن خشم، گذشته از این که پاداش بزرگ الهی را به دنبال دارد، موجب آرامش و راحتی انسان پس از فرو نشستن آن خواهد شد (حائری یزدی، ۱۳۸۶: ۳۲۷).

بردباری در برابر غم و اندوه: امام علی(ع) فرزند خویش را به صبر و بردباری در برابر غم و اندوه ترغیب می‌کند. «...إِطْرَحْ عَنْكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بَعْرَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينِ...» «غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین از خود دور ساز» (نامه/۳۱).

۳. نتیجه‌گیری

نهج‌البلاغه منبعی برای دستیابی به مهارت‌های زندگی برای برخورد مؤثر با مسائل و مشکلات و چگونگی رفع آنهاست. تحقیق و بررسی در این کتاب ارزشمند، می‌تواند کمک شایانی برای روان‌شناسی باشد. بهره‌گیری از نهج‌البلاغه به نفع زندگی انسان است انسان می‌تواند راه چاره و درمان بسیاری از دردهای خود را از این کتاب روشن دریافت کند. به‌طوری‌که ایشان در حکمت ۱۹۷ می‌فرمایند: «این دل‌ها همانند تن‌ها خسته می‌شوند، برای نشاط آن به سخنان تازه حکیمانه روی بیاورید». از آن جا که مهارت‌های زندگی متعددند و هر یک برحسب نیاز در یک موقعیت خاص استفاده می‌شوند، در حقیقت هر کدام از این مهارت‌ها به ما توانایی خاصی می‌بخشند تا در موقعیت‌های مختلف عکس‌العمل مناسبی از خود نشان دهیم.

بنابراین اگر بخواهیم زندگی موفق و سرشار از کامیابی داشته باشیم باید همه این مهارت‌ها را فراگیریم. در واقع می‌توان استنباط کرد که نهج‌البلاغه به‌عنوان یک منبع بسیار ارزشمند دینی راهکارهایی برای ارتقای سلامت زندگی افراد دارد که استفاده از آن‌ها به ارتقای بهداشت روان افراد منجر می‌گردد. همچنین پیرو این نتایج می‌توان گفت نامه‌ها، خطبه‌ها و آموزه‌ها و سخنان حکمت‌آمیز نهج‌البلاغه با عقل و منطق همخوان هستند و شامل حقایق و راهبردهای بسیار زیبایی در مورد مهارت‌های زندگی، شاخص‌های ارتباط مطلوب با مردم، نحوه مدیریت خشم، ترس، راهبردهای کاهش حزن و اندوه، شناخت خود، همدلی و همیاری با مردم، خلاقیت، انتقادپذیری، تصمیم‌گیری و حل مسأله است، حضرت علی(ع) در کتاب ارزشمند خویش

می‌فرمایند، ریشه‌های تکبر، ذلت در خود ناشناسی است. به عقیده‌ی امام علی(ع) خودشناسی مقدمه‌ای برای خودسازی است. نتیجه خودناشناسی این است که خداوند انسان را به خودش واگذار می‌کند، درحالی‌که راهنما و راهبردی وجود ندارد، از راه راست منحرف می‌شود. 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 می‌فرمایند: «از کفاره گناهان بزرگ، فریادخواه را به فریاد رسیدن است و غمگین را آسایش بخشیدن».

انجام همدلی فضیلت‌های بزرگی چون عدالت، مروت و... را در پی دارد. از دیدگاه حضرت علی(ع) آفت‌های همدلی بدگمانی و منفی‌نگری و ارکان مهم آن دوستی و مهرورزی است. بهتر است خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی را به‌عنوان راهی برای ایجاد همدلی در خود تقویت کنیم. امام علی(ع) به خوش‌رفتاری و معاشرت با اخلاق پسندیده با مردم سفارش کرده است. ایشان انسان‌ها را از دوستی با نادان، بخیل، بدکار، کذاب بر حذر داشته‌اند. حضرت علی(ع) شاخص‌های ارتباط مطلوب را مدارا و نرمی، تأمین رفاه عمومی، دوری از تملق، غلو و تخلف، انتقاد محوری، مطرح می‌کنند. مشورت کردن با دیگران و بهره‌گیری از آرای دیگران نتایج سودمندی را برای فرد به بار خواهد آورد. افرادی که خودرأی هستند و در امور با کسی مشورت نمی‌کنند و نصیحت کسی را نمی‌پذیرند، در معرض خطا قرار می‌گیرند که باعث هلاکت آنها می‌شود، درحالی‌که افرادی که با دیگران مشورت می‌کنند، شریک عقل‌های آنان می‌گردند. حضرت علی(ع) انسان‌ها را از مشورت با افراد تنگ‌نظر، 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 راه‌حل‌ها، ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه و در نهایت اجرای راه‌حل برگزیده، پنج گام برای حل کردن یک مسأله از دید امام علی(ع) می‌باشد. احساسات و هیجانات ناخوشایند، عجله کردن، تعصب و لجباجت موانعی در اجرای حل مسأله هستند، به‌منظور در امان ماندن از این آسیب‌ها 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 دامن‌گیر افراد می‌شود، ناشی از فقدان مهارت تفکر است. دانشی که به همراه آن عمل نباشد و تنها بر زبان جا بگیرد، در واقع پست‌ترین درجه علم است. درحالی‌که باارزش‌ترین دانش‌ها، 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 نزدیک‌تر می‌شود.

تأکید حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه بر مطلوبیت رفتارهای توأم با تدبیر است. خشم از جمله هیجاناتی است که حضرت علی(ع) به‌کرات به این هیجان پرداخته‌اند. خشم خطرناک‌ترین حالات اخلاقی است. فروبردن خشم نه تنها پاداش الهی را به دنبال دارد، بلکه موجب آرامش انسان نیز می‌شود. خشم باعث

خراب شدن پل‌های رابطه‌های انسانی می‌شود. حضرت علی(ع) بر بردباری به هنگام خشم، غم و اندوه تأکید می‌کنند. خشم در اثر سبک مغزی است که از شیطان ریشه می‌گیرد. شتاب پیش از توانایی بر کار و سستی پس از به دست آوردن فرصت از جمله نشانه‌های خشونت است. حضرت علی(ع) خوش‌بینی را از جمله راه‌های کاهش حزن و اندوه می‌دانند. ترس یکی دیگر از رذایل اخلاقی است که مایه ذلت و عقب‌ماندگی انسان می‌شود. امام علی(ع) می‌فرمایند: 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 پرداخته‌اند.

در واقع این منبع عظیم آگاهی‌های ارزشمندی را در رابطه با مهارت‌های زندگی ارائه می‌دهد؛ بنابراین، در بسیاری از آموزه‌های نهج‌البلاغه 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 آموزه‌های نهج‌البلاغه و سخنان گهربار امیرالمؤمنین(علیه‌السلام) بر سلامت روان افراد تأثیرگذار است. به‌طوری‌که بهره‌گیری و استفاده از این آموزه‌ها و به کار بردن آنها در زندگی نتایج مفید و مؤثری را به دنبال خواهد داشت.

منابع

- امامی نائینی، نسربین. (۱۳۸۸). **خودآگاهی**. تهران: انتشارات هنر آبی.
- ----- (۱۳۸۷). **احساسات و هیجانات**. تهران: انتشارات هنر آبی.
- جزایری، علیرضا و دهقانی، محمود. (۱۳۹۰). **مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت حل مسأله)**. تهران: نشر دانه. چاپ سوم.
- جزایری، علیرضا و سینارحیمی، سید علی. (۱۳۹۰). **مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت خودآگاهی)**. تهران: نشر دانه. چاپ سوم.
- حائری‌یزدی، محمدحسن. (۱۳۸۶). **پرتوی از آفتاب: هفتصد نکته از نهج البلاغه**. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- خلعتبری، جواد و عزیززاده حقیقی، فرشته. (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و راهبردهای مقابله با فشار روانی بر سلامت روان دانشجویان دختر». **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**. سال دوازدهم. شماره دوم، ۳۷-۲۹.
- رحیمیان بوگر، اسحق. (۱۳۹۲). مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج البلاغه بر ارتقای سلامت روان دانشجویان. **فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه**. سال اول، شماره اول، ۸۴-۷۵.
- سرخوش، سعداله. (۱۳۸۴). **مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی**. همدان: انتشارات کرشمه.
- شرفی، محمدرضا. (۱۳۹۰). **مهارت‌های زندگی در سیره رضوی**. مشهد: مؤسسه انتشاراتی قدس رضوی.
- صادقی‌نیری، رقیه و الهیاری‌نژاد، مریم. (۱۳۹۲). «مشیت اندیشی و خوش‌بینی در نهج البلاغه». **فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه**. سال اول، شماره اول، ۷۳-۶۳.
- عباسی، نوذر. (۱۳۹۰). **تحلیل کیفی بازتاب هوش هیجانی امام علی (ع) در نهج البلاغه**. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشگاه بوعلی سینا.
- علاسوند، فریبا. (۱۳۹۰). **مهارت‌های زندگی با رویکرد دینی**. تهران: سروش هدایت.
- علوی، سید جعفر. (۱۳۹۲). **مهارت‌های زندگی با نگاه دینی**. مشهد: نشر دانشگاه علوم اسلامی رضوی.
- فرمهینی فراهانی، محسن و پیداد، فاطمه. (۱۳۸۹). **مهارت‌های زندگی، ده مهارت کلیدی به همراه مهارت‌های زندگی در نهج البلاغه و نهج الفصاحه**. تهران: انتشارات شباهنگ.
- قائمی، مرتضی؛ یزدان‌بخش، کامران و امیریان، طیبه. (۱۳۹۲). عوامل ناامیدی و راهبردهای انگیزشی نهج البلاغه در درمان آنها. **فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه**. سال اول، شماره اول، ۶۲-۵۱.
- مروتی، سهراب و رضایی، زهرا. (۱۳۹۲). «شاخص‌های ارتباط مطلوب مردم با زاندار در نهج البلاغه». **فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه**. سال اول، شماره اول، ۳۷-۲۵.

- مرادی، اعظم. (۱۳۸۶). بررسی دیدگاه غم و شادی در نهج‌البلاغه با تمرکز بر روش‌های شادی‌آفرین. فصلنامه پژوهش‌های نهج‌البلاغه. شماره ۲۱ و ۲۲، ۱۴۴-۱۳۳.
- موسوی، ابوالحسن محمدبن حسین (سید رضی). (۱۳۷۹). ترجمه نهج‌البلاغه امام علی (ع). مترجم: محمد دشتی. قم: موسسه انتشارات مشهور.
- مهدوی، نیلوفر. (۱۳۹۲). مهارت‌های زندگی. تهران: نشر قطره.
- نورمحمدی، غلامرضا. (۱۳۹۰). مهارت‌های زندگی اجتماعی. قم: نشر معارف.
- Botvin, G. J.; Epstein, J. A.; Baker, E. and Diaz, T. (1997). "School Based drug abuse prevention with inner city youth: the etiology and prevention of drug abuse among minority youth". **Journal of childhood adolescent substance abuse**. 15-20.
- Sepulveda, A, R.; Lopez, C.; Macdonald, P. and Treasure, J. (2008). "Feasibility and acceptability of DVD and telephone coaching – based life skills training for carer of people with an eating disorder". **International Journal of Eating Disorders**. 41(4): 318- 325.
- Shechtman, Z.; Levy, M. and Leich Ten Tritt, J. (2005). "Impact of life skills training on teachers perceived environment and self efficiency". **Journal of Educational Research**. 98: 144-154.
- Tuttle, J.; Campbell–Heider N. and David T. M. (2006). "Positive adolescent life skills training for high- risk teens: results of group intervention study". **Journal of Pediatric Health Care**: 20 (4): 184-191.
- UNICEF. (2003). **Which skill is life skill**. www. life skill Based Education.
- WHO. (1993). **Life Skill Education. Planning for research**. Derision of mental health and prevention of substance abuse: Geneva.