

مهارت‌های زندگی در سیره علوی

مریم رجنی^۱

چکیده

امروزه با پیشرفت علم و فناوری و گسترش روزافزون اطلاعات و ارتباطات، از یک‌سو شرایط زندگی انسان تسهیل گردیده و از سوی دیگر، سلامت روانی او در تهدید قرار گرفته است. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی و در نهایت، پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌رسان به سلامت روانی و ارتقای سطح سلامت روان افراد است. مطابق با دسته‌بندی سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی، چند مهارت اصلی و اساسی را شامل می‌شوند که عبارت‌اند از: تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، برقراری ارتباط مؤثر، برقراری روابط بین فردی، خودآگاهی، همدلی، مقابله با هیجان‌ها و مقابله با استرس. در آموزه‌های دینی نیز به انسان‌ها سفارش شده است که از توانمندی‌ها و فرصت‌های خود، بهترین استفاده را ببرند تا از طریق کسب این فرصت‌ها و توانمندی‌ها و تبدیل کردن آن‌ها به مهارت‌ها، راه رسیدن به اهداف را هموارتر سازند. این پژوهش با روش کتابخانه‌ای به دنبال یافتن این مهارت‌ها در سیره علوی است. در این مقاله ابتدا به بررسی مفهوم و ماهیت مهارت زندگی و سیره علوی پرداخته و در ادامه اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی و دسته‌بندی مهارت‌های زندگی بررسی نموده و تک‌تک مهارت‌ها را با احادیث و روایات امیرالمؤمنین علی (ع) به تفصیل ارائه شد.

واژگان کلیدی: دسته‌بندی مهارت، مهارت زندگی، سیره علوی.

^۱ طلبه سطح ۲ حوزه علمیه سعدیه خواهران رامیان maryam.rajani2021@gmail.com

۱. مقدمه

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، اصول و قواعدی است که زمینه تعامل و سازگاری انسان‌ها را با محیط و اطرافیان فراهم می‌سازد. با مجهز شدن به این مهارت‌ها می‌توان در برابر مشکلات پیرامونی برخوردی منطقی و کارساز داشت. فرد با کمک این مهارت‌ها، دانش و نگرش‌های خود را به توانایی واقعی بدل می‌سازد و از نیروهای نهفته خویش در جهت شادابی و بهبود وضعیت بهره می‌گیرد. او می‌آموزد که در شرایط ویژه، بازخوردهای مناسب از خویش نشان دهد و در معرض آسیب‌ها و کاستی‌ها قرار نگیرد. مهارت‌ها شامل صفات خاص، خصوصیات شخصی و استعدادهای بالقوه هستند که با تمرین و مهارت در وجود وی به رشد و شکوفایی نزدیک می‌شوند. انسان با سرمایه وجودی خویش می‌تواند احساسات و افکار و هیجان‌ها و ادراکاتش را تجزیه و تحلیل کند و بهترین گزینه را برای ادامه مسیر زندگی برگزیند. آدمی برای قرار گرفتن در این مسیر موفقیت‌آمیز باید در اصلاح رابطه خود با خدا، خود و دیگران گام بردارد و با استفاده از اصول و آموزه‌های دینی و علمی به اهداف متعالی نزدیک شود. اهمیت فراگیری و کاربرد این مهارت‌ها در زندگی تا آنجاست که در متون دینی نیز توجه خاصی به آن‌ها شده است. شاید در نگاهی سطحی، این دانش‌ها بخشی از روان‌شناسی و سوغات خارج از مرزهای اسلامی به نظر آید، ولی با نگاهی دقیق‌تر به منابع و متون اسلامی، آن‌ها را آکنده از گزاره‌های گوناگون این دانش می‌یابیم که نسخه‌های بی‌مانند و شفابخشی را برای بهبود زندگی در جهت هدف‌های الهی، می‌توان از آن‌ها به دست آورد. هرچند سودمندانه باید گفت بسیاری از دین‌مداران از به کار بستن و دقت در آن‌ها غفلت کرده و می‌کنند. در آموزه‌های دینی، دنیا، مزرعه آخرت معرفی می‌شود و این تعبیر، گویای اهمیت دانش مهارت‌های زندگی است. هرچه مزرعه، سرسبزتر، پررونق‌تر و شاداب‌تر باشد، محصول بیشتر و بهتری خواهد داشت. در این تعبیر، راز دیگری نیز نهفته است؛ از یک‌سو، غرق شدن در دنیا و دنیاپرستی محض نکوهش شده است و از سوی دیگر، کناره‌گیری و بی‌توجهی به دنیا. این روایت‌ها، دنیا را ابزار مفیدی برای ساختن آخرت و بستری برای تکامل معرفی می‌کند.

در دنیای امروز که از طرق مختلف درصدد تخریب بنیان خانواده هستند و یک هجمه فرهنگی حساب‌شده را در راستای تزلزل خانواده رقم‌زده‌اند، بر همه فرض است که با نگاه عمیق، جامع و کاربردی، زندگی و مهارت‌های آن را بر اساس قرآن، سیره و سنت پیامبر (ص) و امامان معصوم (ع) را تحلیل، توصیف، تبیین و پیش‌بینی نمایند. در این پژوهش به بررسی پیرامون «مهارت‌های زندگی در سیره علوی» پرداخته شده است تا همگان بتوانند نگاه امیر مؤمنان علی (ع) را به زندگی با مبنای قرآنی بهتر شناخته و نهایتاً دنیا را به درستی مزرعه آخرت خویش سازند. مقاله حاضر به دنبال یافتن این پرسش است مهارت‌های زندگی در سیره علوی چیست؟

۲. مفهوم شناسی

۲-۱. مفهوم و ماهیت مهارت زندگی

مهارت زندگی یعنی توانایی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام تصمیم گیرهای درست، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، حل تعارض‌ها و تنش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه می‌زنند. سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را این‌گونه توصیف می‌کند: مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی- اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به‌طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شود. به تعبیر دیگر، مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، اصول، قواعد و توانایی‌ها و اقدام‌های متناسبی است که زمینه سازگاری و رفتار مثبت، مفید و کارآمد را فراهم می‌کند. همچنین انسان را قادر می‌سازد تا نقش اجتماعی خاص خود را بپذیرد، جایگاه خویش را بشناسد و بدون آسیب‌رساندن به دیگران، در برابر خواسته‌ها، انتظارات، مسائل و مشکلات پیرامون خود، به ویژه در برخورد با دیگران و برقراری ارتباط با اطراف، مؤثرتر ظاهر شود.^۱

۲-۲. مفهوم و ماهیت سیره‌ی علوی

سیره علوی به طریقه و سیره رفتاری امام علی در ارتباط وی با خداوند و خانواده و بررسی رابطه وی با جامعه اسلامی و روابط سیاسی، اقتصادی، فضایی و نظامی او می‌پردازد. در روایت معروفی پیامبر (ص) در مورد امام علی (ع) فرموده است که «علی (ع) با حق است و حق با او؛ حق با علی می‌گردد هر جا که باشد.»^۲ و از این رو امام علی (ع) یکی از معیارهای تشخیص حق از باطل بوده و سیره او به‌عنوان کامل‌ترین الگو مورد توجه قرار گرفته است.^۳ به مجموعه گفته‌ها و نکته‌هایی که در اعمال و رفتار مولا علی (ع) بروز پیدا کرده است و راهگشای اعمال و کارها و همچنین گفته‌های آدمیان می‌باشند، سیره علوی گفته می‌شود.^۴

۳. اهمیت و ضرورت پژوهش در نهج‌البلاغه

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 شناخته‌شده است، کتابی که امام علی(ع) در آنگاه با عاطفه و هیجانی برخاسته از عمق وجود، مردمان را خطاب قرار داده و در بسیاری

^۱ طارمیان فرهاد، مهارت‌های زندگی، ص ۲۱ (با اندکی تغییر).

^۲ مفید، الفصول المختاره، ص ۹۷.

^۳ ناظم‌زاده قمی، فضایل و مناقب امام علی (ع)، ص ۱۷۱.

^۴ رستمی‌زاده، حق و باطل از دیدگاه امام علی (ع)، ص ۱۲۱.

مواقع اندرزها و حکمت‌های خود را با تکیه بر احساسات درونی خویش بیان فرموده‌اند. نهج‌البلاغه گزارشی از واقعیت‌های زندگی امام علی(ع) و دوره 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.

۴. اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی

اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی از لحاظ نظری با دو نظریه مهم روان‌شناختی قابل توجیه است، در این راستا با توجه به نظریه فضای زندگی کورت لوین، رفتار فرد تحت تأثیر عوامل بسیار محیطی قرار دارد، برای نمونه رفتار فرد به‌خودی‌خود ناشی از طبیعت فرد نیست، بلکه در هر لحظه عوامل زیادی بر رفتار تأثیر دارند که یکی از این عوامل ضعف در مهارت‌های زندگی است، لذا بر طبق این نظریه هرگونه آموزشی می‌تواند رفتار فرد را تحت تأثیر قرار دهد، از سوی دیگر نظریه عاملیت انسانی آلبرت باندورا بیان می‌دارد که رفتار فرد تحت تأثیر اراده آزاد و اختیار فرد می‌باشد، در واقع فرد می‌تواند محیط خود را کنترل کند، نه اینکه رفتار فرد اسیر محیط می‌باشد،^۱ بر حسب این نظریه، آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش توانایی و مهارت کنترل محیط توسط فرد می‌شود. به بیان دیگر، ظهور رفتارهای پرخطر در دوران کودکی، به مرور حس گوشه‌نشینی را به فرد می‌دهد که این خود به مرور منجر به افزایش پرخطرگری و در نهایت روی‌آوری به مصرف مواد و رفتارهای پرخطر می‌شود.^۲ در این راستا، ویجلیکورت و کوندیلو (۲۰۰۴) نشان دادند که عدم تسلط فرد به مهارت‌های مقابله‌ای، جرات ورزی و حل مسئله موجب رفتار خشونت‌آمیز در موقعیت‌های بحرانی می‌شود که این خشم نیز به نوبه خود دارای عوارض جسمی، روانی و اجتماعی فراوان بوده و موجب نشانگانمانند احساس درماندگی، تنهایی، سازش نایافتگی اجتماعی، بی‌توجهی به حقوق و خواسته‌های دیگران و رفتارهای پرخطر می‌گردد. تأکید محققان بر مهارت‌های مقابله‌ای، جرات ورزی و حل مسئله در خانواده دارای رفتارهای پرخطر بدین سبب است که غالب افراد در مواجهه با مسائل زندگی از راه‌های هیجان مدار استفاده می‌کنند.^۳

۵. دسته‌بندی 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، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند.

^۱ سیف، روان‌شناسی پرورشی، ص ۲۲۰.

^۲ سرگزی و همکاران، بررسی مهارت‌های تفکر انتقادی، ص ۲۴۱.

^۳ خانزاده و صفی خانی، سنجش و آموزش مهارت‌های اجتماعی، ص ۱۲۰.

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. سازمان بهداشت جهانی که برای اولین بار مهارت‌های زندگی را در سال ۱۹۹۳ مطرح نمود بر آموزش ده مهارت تأکید دارد که در پنج طبقه دوتایی به شرح زیر ارائه شده‌اند:

- ۱- مهارت‌های خودآگاهی و همدلی؛
- ۲- مهارت ارتباط‌های بین فردی و اجتماعی؛
- ۳- مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله؛
- ۴- مهارت‌های تفکر خلاق و تفکر انتقادی؛
- ۵- مهارت‌های مقابله با هیجانات و استرس.^۱

الف) مهارت مرتبط با تفکر نقاد یا تصمیم‌گیری: این دسته از مهارت شامل توانایی‌ها، جمع‌آوری اطلاعات، ارزشیابی و توانایی بررسی نتایج هر یک از این اطلاعات می‌باشند. در این دسته از مهارت‌ها شخص می‌آموزد که چگونه تأثیر ارزش‌های خود و دیگران را بر تصمیم‌ها و راه‌حل‌های انتخاب‌شده بررسی نماید.

ب) مهارت‌های بین فردی و ارتباطی: این دسته از مهارت‌ها با ارتباطات کلامی و غیرکلامی، گوش دادن اثربخش و فعال و توانایی بروز احساسات در زمان مناسب و بازخورد دادن مرتبط هستند. در این دسته مهارت مذاکره، امتناع و رد کردن تقاضای دیگران و مهارت رفتار جرأت‌مندانه جای می‌گیرند. مهارت‌هایی که به شخص کمک می‌کند تا مشکلات بین فردی را حل و فصل نماید؛ نیز در دسته مهارت بین فردی است. همدلی، توانایی صحبت کردن و گوش دادن و درک خواسته‌ها و نیازهای دیگران نیز بخشی از این طبقه مهارت‌ها هستند. کار کردن با گروه، توانایی همکاری با دیگران، احترام گذاشتن به دیگران هم در این دسته جای می‌گیرند.^۲

ج) مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت فردی: این دسته از مهارت‌های توانایی کنترل درونی را در فرد تقویت می‌کنند و به این ترتیب شخص می‌آموزد بر محیط اطراف خودش اثر بگذارد و تغییرهای مثبت و مناسبی را در محیط اطراف خودش ایجاد نماید. کنترل خود، خود نظم‌بخشی، خودآگاهی، ارزشیابی خود و توانایی تعیین اهداف بخشی از مجموعه مهارت‌های مدیریت خویشتن هستند. اضطراب، استرس، خشم و سوگ همگی باید مدیریت شوند و فرد باید بیاموزد که چگونه با فقدان، سوگ یا ضربه‌های روحی و روانی مقابله نماید؛ مانند نحوه آرام‌سازی خود، مدیریت استرس و مدیریت زمان.^۳

^۱ سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۱

^۲ سرگزی و همکاران، بررسی مهارت‌های تفکر انتقادی، ص ۲۶.

^۳ همان: ۲۵.

بگذارند از نظر امام (ع) اگرچه سختی‌ها و مشکلات ناخوشایند است ولی این را باید پذیرفت که جزء ذات زندگی است^۱ و انتظار اینکه شرایط زندگی باید به نحوی باشد که به راحتی به همه خواسته‌ها رسید و اصلاً مشکلی پیدا نکرد انتظار نامعقولی است. امام علی (ع) با زیر سؤال بردن این نگرش‌ها و باورهای غلط به افراد کمک می‌کنند تا بتوانند در برابر تنش‌ها و فشارهای ناشی از تغییرات زندگی مقاومت کنند.^۲

۲- مثبت‌نگری و ارزیابی درست از رویدادهای زندگی

از نظر امام علی (ع) حوادث و رویدادهای زندگی را در دو سطح می‌توان تفسیر و ارزیابی کرد: الف) در سطح ظاهر که فقط افراد به کارکردهای فیزیولوژیک و احساسی پدیده‌ها می‌نگرند و در این سطح تجارب ناخوشایند زندگی امور منفی و تنش‌زا ارزیابی می‌شود

و ب) در سطح عمیق‌تر و آنچه در آموزه‌های دینی از آن به باطن اشیاء تعبیر شده است. در این سطح تغییرات زندگی حتی فجایع و ناگواری‌ها از قبیل فقر، بیماری بلایای طبیعی و ناکامی‌ها همه به صورت مثبت ارزیابی می‌شود.^۳ همچنین حضرت علی (ع) برای مقابله با استرس در روایتی بر توجه به پاداش‌های ناشی از تحمل مصائب و مشکلات تأکید دارند و می‌فرمایند: اگر افراد بدانند که به سبب تحمل مشکلات و بردباری در مصائب چه پاداش‌های معنوی برای آنان در نظر گرفته شده است هیچ‌گاه ناراحت نمی‌شوند. در جای دیگر هم ایشان مطلبی فراتر از این را بیان می‌کنند و می‌فرمایند: هر اندازه گرفتاری افراد بیشتر باشد پاداش بزرگ‌تری دریافت خواهند کرد.^۴ بنابراین تحلیل سود و زیان آنچه برای افراد اتفاق می‌افتد می‌تواند در مقابله با استرس مفید باشد.

۳- روش‌های عاطفی - رفتاری مقابله با استرس از نظر امام علی (ع)

روش‌های عاطفی رفتاری فراوانی وجود دارد که می‌توان با استفاده از آن‌ها در مواجهه با گرفتاری‌ها و مشکلات با استرس مقابله کرد:

۳-۱) دعا: «استرس را با دعا از خود برانید».^۵ از نظر حضرت دعا نخستین خط دفاعی در برابر عوامل استرس است ایشان رابطه با خداوند را در قالب دعا هم خنثی‌کننده برای کسب معنویت در زندگی بشر به شمار می‌آید. از این رو، اصل بلا و هم پیامدهای آن می‌دانند و می‌فرمایند: «مواج بلا امام علی (ع) به خطر فقر در راه کسب معنویات اشاره کرده‌اند و به فرزند خویش محمد حنفیه فرموده‌اند: «پسرم از فقر و تنگدستی درباره تو نگرانم، بنابراین از فقر و تنگدستی به خدا پناه ببر زیرا فقر موجب

^۱ دشتی، نهج‌البلاغه، نامه ۵۹، ص ۴۸۶

^۲ دشتی، نهج‌البلاغه، حکمت ۱۹۱، ص ۵۶۱.

^۳ دشتی، نهج‌البلاغه، سخنرانی ۱۶۰، ص ۲۳۱.

^۴ دشتی، نهج‌البلاغه، سخنرانی ۱۹۲، ص ۳۰۹.

^۵ دشتی، نهج‌البلاغه، حکمت ۴۵۹، ص ۶۳۸.

نقص دین و سرگردانی عقل و ایجاد دشمنی می‌شود».^۱ ایشان در جایی دیگر چنین می‌فرمایند مصائب و مشکلات اختصاص به ما و زمان ما ندارد؛ بلکه پدیده‌ای عام و همگانی است و همه افراد با مصائب و مشکلات فراوان در زندگی خود مواجه می‌شوند».^۲ بهره‌گیری از این مهارت انتساب به قضا و قدر را روشی مؤثر برای مقابله با استرس ناشی از حوادث ناگوار زندگی استفاده کرده است.^۳ قضا و قدر واقعیت‌هایی در زندگی است که گریزی از آن نیست؟

۳-۲) اعتقاد و رفتار مذهبی (ایمان): امام علی (ع) می‌فرمایند: ایمان به خدا و اطاعت از او وسیله نگره‌دارنده از حوادث استرس‌زا است کسی که تقوا پیشه کند سختی‌ها از او دور می‌شود و تلخی‌ها شیرین و فشار مشکلات و ناراحتی‌ها برطرف خواهد شد.^۴ ماهیت و رکن ایمان این است که خدا حامی بندگانش است و در وقت نیازمندی از آنان دستگیری می‌کند و مراقب آنان است.^۵ وقتی افراد چنین اعتقادی داشته باشند در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات زندگی احساسات ناخوشایند کمتری تجربه می‌کنند از نظر حضرت توکل به خدا یکی از ارکان مهم ایمان است که در مقابله با استرس می‌تواند نقش داشته باشد.^۶ اگر مردم هنگام گرفتاری‌ها و مشکلات به خدا توکل نمایند و از او طلب یاری کنند خداوند سختی‌ها و مشکلات آنان را برطرف می‌کند و آنان را از تنگناها نجات دهد.^۷

۳-۳) صبر: ایشان درباره قضا و قدر حتمی می‌فرمایند: «از تقدیر طلب یاری کنند خداوند سختی‌ها و مشکلات آنان را برطرف نمی‌توان دوری جست و قضا چون فرارسد، از آن نمی‌توان فرار کرد»^۸ اگر افراد قضا و قدر را باور داشته باشند، هیچ‌گاه حتی در موقعیت‌هایی که خود را کاملاً ناتوان و درمانده ببینند دچار استرس نخواهند شد، بنابراین مقابله اسنادی این امکان را فراهم کند تا افراد در حالت درماندگی کامل و جایی که واکاوی آموزه‌های نهج‌البلاغه درباره فضیلت «صبر» حاکی از آن است که برای مقابله با استرس از دو صورت کلی صبر می‌توان بهره جست؛ اول صبر در برابر سختی‌های میدان جنگ هیچ کار دیگری از آنان ساخته نیست از هیجان‌های منفی و که از آن به «شجاعت» تعبیر شده و مقابل آن «ترس» است. استرس مصون باقی بمانند از نظر حضرت علی (ع) اسناد به حضرت در یکی از روزهای آغاز جنگ صفین خطاب به یارانش و قدر و رضایت از زندگی در برخی موارد یگانه روش می‌فرمایند: «آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید و مقابله‌ای پذیرفته شده است».^۹

^۱ دشتی، نهج‌البلاغه، سخنرانی ۱۱، ص. ۳۲.

^۲ دشتی، نهج‌البلاغه، سخنرانی ۱۹۲، ص. ۳۱۰.

^۳ دشتی، نهج‌البلاغه، مدرس ۱۸۰، ص. ۲۷۰.

^۴ دشتی، نهج‌البلاغه، سخنرانی ۱۹۸، ص. ۳۳۲.

^۵ دشتی، نهج‌البلاغه، سخنرانی ۸۳، ص. ۹۲.

^۶ دشتی، نهج‌البلاغه، سخنرانی ۸۳، ص. ۹۲.

^۷ دشتی، نهج‌البلاغه، سخنرانی ۱۷۸، ص. ۲۶۹.

^۸ دشتی، نهج‌البلاغه، سخنرانی ۹۱، ص. ۱۶.

^۹ دشتی، نهج‌البلاغه، حکمت ۴۵۹، ص. ۶۳۸.

۶. بحث و نتیجه‌گیری

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، اصول و قواعدی است که زمینه تعامل و سازگاری انسان‌ها را با محیط و اطرافیان فراهم می‌سازد. با مجهز شدن به این مهارت‌ها می‌توان در برابر مشکلات پیرامونی برخوردی منطقی و کارساز داشت. فرد با کمک این مهارت‌ها، دانش و نگرش‌های خود را به توانایی واقعی بدل می‌سازد و از نیروهای نهفته خویش در جهت شادابی و بهبود وضعیت بهره می‌گیرد. او می‌آموزد که در شرایط ویژه، بازخوردهای مناسب از خویش نشان دهد و در معرض آسیب‌ها و کاستی‌ها قرار نگیرد. مهارت‌ها شامل صفات خاص، خصوصیات شخصی و استعدادهای بالقوه هستند که با تمرین و مهارت در وجود وی به رشد و شکوفایی نزدیک می‌شوند. انسان با سرمایه وجودی خویش می‌تواند احساسات و افکار و هیجان‌ها و ادراکاتش را تجزیه و تحلیل کند و بهترین گزینه را برای ادامه مسیر زندگی برگزیند. آدمی برای قرار گرفتن در این مسیر موفقیت‌آمیز باید در اصلاح رابطه خود با خدا، خود و دیگران گام بردارد و با استفاده از اصول و آموزه‌های دینی و علمی به اهداف متعالی نزدیک شود. پژوهش حاضر با استفاده از متون دینی و یافته‌های علمی، راهکارهای ارزشمندی را برای کسب مهارت‌های زندگی، با توجه به سیره ارزشمند امام علی (ع) ارائه نمود. امید است که این سازوکارها مورد استفاده مطلوب قرار گیرد. امیر مؤمنان علی (ع) پیشوای بزرگی است که راه و روش او، الگویی تمام عیار برای همه انسان‌ها -از مسلمان و غیرمسلمان- در انسانیت، عدالت، سیاست و ورزی، جوانمردی، علم و دانش، شجاعت، تقوا، زهد و ورزی و یکتاپرستی است. هر کس با شمه‌ای از «راه علی (ع)» آشنا شود شیفته او می‌گردد و دل و جان در گروش می‌گذارد.

در دنیای امروز، معرفی چنین شیوه‌ها و منش‌هایی، ضرورت انکارناپذیری است که باید در شکل‌های مختلف به آن پرداخته شود. اثر حاضر نیز با همین هدف، گوشه‌هایی از این دریای ناپیدا کرانه را می‌کاود. امام علی علیه‌السلام در سخنان خود، روش سالم و عملی زندگی اجتماعی و برقراری رابطه مطلوب در جهت کسب رضایت پروردگار را ارائه کرده‌اند. در این پژوهش، مهارت‌های ارتباطی از جمله سخن گفتن، گوش کردن، نفوذ، تقویت، مهرورزی، مشاهده، پرسش، افشای خود و ارائه اطلاعات، از دیدگاه امام علیه‌السلام تجزیه و تحلیل شده است. محوری‌ترین موضوع در زمینه مهارت‌های ارتباطی از دیدگاه امام علیه‌السلام جلب رضایت خدای متعال و رسیدن به تعالی و کمال است. معیارها و سخنان حکمت‌آمیز امام (ع) برای انسان و جامعه عاقل کافی است تا با رعایت کردن آن‌ها در زندگی اجتماعی و دینی بتوانند به والاترین نوع روابط و بهترین مهارت ایجاد ارتباط و در نهایت وحدت موردنظر دست یابند.

منابع

* قرآن

* دشتی، محمد، نهج البلاغه، نشر: لقمان، ۱۳۷۹.

۱. ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبه الله، شرح نهج البلاغه، ابوالفضل ابراهیم، محمد (مصحح)، ۱۳۸۷ ق، دار احیاء الکتب العربیه، ج ۲.

۲. ابن ابی بکر بن محمد سیوطی، جلال الدین ابوالفضل عبدالرحمان، تفسیر درالمنثور، ناشر: قم، مکتبه آیت الله المرعشی النجفی (ره). ۱۴۰۴ ق.

۳. ابن شهر آشوب، رشید الدین ابی عبد الله محمد بن علی، مناقب آل ابی طالب، مصحح: آشتیانی، محمدحسین و رسولی، هاشم. قم: المکتبه الحیدریه، ۱۳۹۰

۴. ادیب، علی محمد حسین، نهج التریبۀ عندالإمام علی علیه السلام، دارالکتب العربی، بیروت ۱۳۷۹.

۵. آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین، شرح غررالحکم، مصحح: محدث، جلال الدین، ناشر: دانشگاه تهران. ۱۳۸۵

۶. الآمدی، عبد الواحد، تصنیف غررالحکم و درر الکلم، دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ۱۳۶۶.

۷. خانزاده، عباسعلی حسین و صفی خانی، لیلا، سنجش و آموزش مهارت های اجتماعی، تعلیم و تربیت کودکان استثنایی ۱۳۸۷ شماره ۸۴ و ۸۵، صص ۱۱۷-۱۳۰.

۸. خنیفر، حسین و مژده پور حسینی، مهارت های زندگی، قم، مرکز نشر هاجر، چاپ هشتم ۱۳۸۸.

۹. رستمی زاده، رضا، حق و باطل از دیدگاه امام علی (ع). معرفت، ۳۹، صص ۳۸-۴۶. ۱۳۷۹.

۱۰. زارعی، محمد، مهارت های ایجاد ارتباط میان فردی و موانع آن در سیره نبوی (ص). ناشر: سخن گستر. ۱۳۹۶.

۱۱. سرگزی، حسینعلی و خوش فر، غلامرضا و جندقی میرمحله، فاطمه، بررسی مهارت های تفکر انتقادی (مطالعه موردی: دانش آموزان سال چهارم دبیرستان شهر گرگان)، تهران: کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، ۱۳۹۴.

۱۲. سیف، علی اکبر، روان شناسی پرورشی، تهران، نشر آگاه، چاپ هفتم، ۱۳۹۵

۱۳. صادقی نیری، رقیه و الهیارینژاد، مریم. (۱۳۹۲). «مثبت اندیشی و خوش بینی در نهج البلاغه». فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه. سال اول، شماره اول، ۷۳-۶۳.

۱۴. طارمیان، فرهاد، مهارت‌های زندگی: کتاب راهنمای اجرای فعالیت‌های پرورشی دوره متوسطه (ویژه واحد راهنمایی و ...)، تهران: انتشارات تربیت، ۱۳۷۸.
۱۵. علی الجندی، محمد یوسف محبوب، محمد ابوالفضل ابراهیم، سجع الحمام علی بن ابی طالب، قاهره، مکتبه الانجلو المصویه، سال ۹۷۶ ام، ص ۲۵۷.
۱۶. عموعبداللهی، فاطمه؛ سفیری، خدیجه؛ بررسی هم‌کناری تفکر انتقادی و ابعاد دین‌داری در میان دانشجویان کارشناسی ارشد مقاله تربیت اسلامی - شماره ۲۳ ۴۵ تا ۶۷ (۱۳۹۵)
۱۷. فرمهبینی فراهانی، محسن و پیداد، فاطمه. (۱۳۸۹). مهارت‌های زندگی، ده مهارت کلیدی به همراه مهارت‌های زندگی در نهج‌البلاغه و نهج الفصاحه. تهران: انتشارات شباهنگ.
۱۸. الکلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۵ ش، الاصول من الکافی، غفاری، علی اکبر (مصحح)، دارالکتب الاسلامیه.
۱۹. لعاسوند، فریبا. (۱۳۹۰). مهارت‌های زندگی با رویکرد دینی. تهران: سروش هدایت.
۲۰. ماهوان، سعید، آشنایی با مهارت‌های زندگی، مشهد: دفتر جغرافیایی و انتشارات ماهوان، ۱۳۸۵.
۲۱. محمدخانی، شهرام، مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری مؤثر، تهران: نشر طلوع دانش، ۱۳۸۶.
۲۲. محمدی ری‌شهری، محمد، منتخب میزان الحکمه، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۱.
۲۳. مرکز تحقیقات نمایندگی ولی فقیه در سپاه، یکصد درس زندگی امام علی (ع)، ناشر: زمزم هدایت وابسته به پژوهشکده علوم اسلامی امام صادق (ع)، ۱۳۸۵.
۲۴. مفید، محمد بن محمد، الفصول المختاره، محقق: میر شریفی، علی، ۱۴۱۳ ق.
۲۵. ناظم‌زاده قمی، سیداصغر، سیمای پرفروغ: پژوهشی پیرامون فضایل و مناقب امیرالمؤمنین علی (ع)، ناشر: بوستان کتاب قم، ۱۳۹۲.
۲۶. هارجی، اُون و کریستین ساندروز و دیوید ایسکون، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی (رشد)، مترجمان خشایار بیگی، مهرداد فیروزبخت. تهران: رشد، ۱۳۷۷.