



مهارت های زندگی از نظر روایات اسلامی

مؤلفان

خدیجه نوروزی

راضیه مظفری



نشر اراده

۱۳۹۴

سرشناسه	: نوروزی، خدیجه، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های زندگی از نظر روایات اسلامی / مولفان خدیجه نوروزی، راضیه مظفری؛ [ویراستار ملیحه مظفری].
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات اراده، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.
شابک	: ۸۰۰۰۰ ریال: 978-600-7963-70-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع	: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: شیوه زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
شناسه افزوده	: مظفری، راضیه، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	: BP ۲۵۸/ن ۹۸۶ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۹،۳۰۱

نام کتاب: مهارت‌های زندگی از نظر روایات اسلامی مولفان: خدیجه نوروزی . راضیه مظفری

ناشر: نشر اراده

ویراستار: ملیحه مظفری

نوبت چاپ و سال چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: نگین تهران

شابک: ۸-۷۰-۷۹۶۳-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

نشانی: تهران-میدان انقلاب - خ کارگر شمالی - خ فرصت شیرازی - پلاک ۲۰ - واحد ۲

تلفن: ۰۲۱۶۶۵۹۶۵۲

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۴	مقدمه
۴	مفهوم و تاریخچه مهارت‌های زندگی
۱۲	بخش اول
۱۲	سیره و اندیشه امام علی (ع) در زندگی
۳۳	بخش دوم
۳۳	مهارت در معاشرت
۴۵	بخش سوم
۴۵	اهمیت سلام کردن
۵۷	بخش چهارم
۵۷	پرهیز از اسراف
۶۹	بخش پنجم
۶۹	ارزش کارگشایی
۸۰	بخش ششم
۸۰	اهمیت دادن به نماز مهمترین رکن مهارت‌های زندگی
۹۶	بخش هفتم
۹۶	اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس
۱۰۳	منابع

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 ادرکاتش 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، فرا راه برنامه‌ریزان و برنامه‌سازان قرار می‌دهد. امید که این سازوکارها مورد استفاده مطلوب قرار گیرد.

مفهوم و تاریخچه مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که با تمرین مداوم پرورش می‌یابند و شخص را برای روبه‌رو شدن با مسایل و مشکلات و چالشهای روزانه زندگی، افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی و بهداشتی آماده می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید.

بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است همچنین مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند. تقسیم ده گانه مهارت‌های زندگی از سوی سازمان جهانی بهداشت انجام شده و اغلب شامل مهارت‌های زیر می‌شود:

- ۱- توانایی تصمیم‌گیری ۲- توانایی اندیشیدن حل مسئله و تفکر ۳- توانایی تفکر خلاق ۴- توانایی تفکر نقادانه ۵- توانایی برقراری رابطه مؤثر با دیگران ۶- توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه ۷- توانایی خودآگاهی ۸- توانایی همدلی با دیگران ۹- توانایی رویارویی با هیجان‌ها، غم، خشم، شادی، ۱۰- توانایی رویارویی با استرس‌ها

تعریف مهارت‌های زندگی

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید.

بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی

و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است به طور کلی مهارت های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارتها به افراد کمک می کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند. (عباسعلی هراتیان، ۱۳۹۲)

تاریخچه مهارت های زندگی

آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات آقای دکتر گیلبرت بوتوین (gilbert-botvin) آغاز شد. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت های زندگی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین نمود که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه گردید. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می داد که چگونه با استفاده از مهارت های رفتار جرات مندانه، تصمیم گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامه واحد پیشگیری اولیه بود. مطالعات بعدی نشان داده آموزش مهارت های زندگی در صورتی به نتایج مورد نظر ختم می شود که همه مهارتها به فرد آموخته شود. پژوهشها حاکی از آن بودند که این برنامه در پیشگیری اولیه چندین نوع مواد مخدر از جمله سیگار موفق بوده است. اساسا مهارت های زندگی بر چهار محور زیر استوار است:

۱- یادگیری و کسب اطلاعات و دانش

بدین معنا که ما دریابیم، آموزش، پدیده ای مادام العمر و مستمر است و می بایست همیشه خود را برای آموختن راهکارهای مناسب برای سازگاری با ناملایمات زندگی مهیا

سازیم و آماده ی تغییر باشیم، زیرا در غیر این صورت ممکن است به آموخته های قبلی و غلط خود بچسبیم و آنها را در حلقه ای معیوب تکرار و تکرار کنیم. در خانواده های سالم، همیشه تغییری که والدین می خواهند در فرزندان خود ایجاد کنند، در خودشان ایجاد می کنند و این حاصل نمی شود مگر با آموزش، آن هم از نوع علمی و تجربی آن.

۲- یاد بگیریم که به کار بندیم

هدف از این عبارت آن است که، ما تا نتوانستیم آنچه را که آموخته ایم به کار بندیم، تفاوتی با فردی که فاقد این دانش است نخواهیم داشت. به عبارت ساده تر هدف از آموزش، کسب اطلاعات و به کار بستن آن اطلاعات در صحنه زندگی است. تجربه نشان می دهد که بین سه بعد مهم شخصیت یعنی سطح آگاهی، نگرش و رفتار، رابطه های زیر برقرار است:

سطح آگاهی ما وسیع تر از آن چیزی است که در رفتارمان تظاهر می یابد. برای مثال بسیاری از افرادی که سیگار می کشند به مضرات و آسیب های ناشی از آن آگاهند - چه بسا بیشتر از یک فرد غیرسیگاری - ولی واقعیت آن است که این آگاهی نتوانسته به رفتار تبدیل شود و از طرفی همیشه ما نسبت به آنچه که می دانیم و از آن آگاهی داریم، الزاماً نگرشی مثبت و یا منفی نداریم. برای مثال ممکن است بسیاری از ما بدانیم که رشته کوه آلپ در اروپا در طول سال همیشه پوشیده از برف است، اما این آگاهی منجر به نگرش مثبت و یا حتی منفی در ما نگردد. یادگیری برای ما به کار بستن آنچه که می دانیم به عنوان هدف دوم آموزش همه جانبه، بر آن است تا این دانایی و اطلاعات را تبدیل به رفتار کند.

۳- یاد بگیریم تا بهتر زندگی کنیم

این مقوله بیشتر به افزایش کیفیت زندگی و چگونگی بهره برداری از امکانات آن اشاره دارد. مهارت لازم برای داشتن زندگی بهتر، گستره ی وسیعی از چگونگی صرف غذا و

درک مواد سالم و ناسالم خوراکی گرفته تا برنامه‌های مفید برای اوقات فراغت و صرف وقت کافی در کنار اعضای خانواده را شامل می‌شود. در خلال کار بالینی در کلینیک‌های مشاوره، بارها و بارها شاهد این قبیل پدران بوده‌ایم که علی‌رغم زحمت و تلاش بی‌وقفه‌شان برای زندگی خانوادگی، از جایگاه مطمئنی در قلب و عواطف اعضای خانواده برخوردار نبوده‌اند. دلیل چنین حقیقت تلخ و غیرمنصفانه‌ای را شاید باید در عدم آگاهی و کم‌توجهی چنین پدری برای داشتن زندگی با کیفیت و صحیحی در قالب خانواده جست‌وجو کرد. به همین منظور در آموزش مهارت‌های زندگی، سرفصل مهمی از این دوره اختصاص به همدلی و برقراری ارتباط موثر خواهد داشت.

۴- یاد بگیریم در کنار یکدیگر و با هم بهتر زندگی کنیم

این مفهوم اندکی وسیع‌تر از گفتار قبل به کیفیت ارتباطات در پهنه روابط اجتماعی و سازگاری و انتخاب روش‌های سالم برای مواجهه با مشکلات و اختلاف بین فردی است. در این حوزه مخاطبان آموخته خواهد شد، که «تکامل آزاد هر فرد، شرط تکامل آزاد همگان است». و برای حصول چنین پیش شرط بالارزشی، باید از «مناسبات کهنه اجتماعی» مبنی بر تحمل عقاید و چارچوب‌های ذهنی خویش به دیگران پرهیز کرد و به رای و انتخاب یکدیگر تا جایی که مانع انتخاب و آزادی دیگران نباشد احترام گذاشت. تنها با درک حضور دیگری است که حقوق انسان تعیین می‌شود و نقد، توهین قلمداد نخواهد شد. (عباسعلی هراتیان، ۱۳۹۲)

اهمیت مهارت‌های زندگی

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد به نفس شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسان است. این سه ویژگی فرد را قادر می‌سازد که فرصت‌های زندگی‌اش را مغتنم شمرده برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد به خانواده و جامعه‌اش بیاندیشد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود

دارد باشد و به به چاره اندیشی بپردازد. مهارت های زندگی به عنوان واسطه های ارتقای سه ویژگی فوق الذکر در آدم ها می توانند فرد و جامعه را در راه رسیدن به اهداف فوق کمک نمایند.

زمینه های کاربرد مهارت های زندگی

الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی

- تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود

- تجهیز اشخاص به ابزار و روش های مقابله با فشارهای محیطی و روانی

- کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه، مفید و سالم

- ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی.

ب) پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی شامل پیشگیری از:

- مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر

- بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی - اجتماعی

- خودکشی در نوجوانان و جوانان

- رفتارهای خشونت آمیز

- شیوع ایدز

- بی بند و باری جنسی

- افت و کاهش عملکرد تحصیلی

-مهارت های اصلی زندگی

کارشناسان مهارت های زندگی را در چندین سطح دسته بندی می کنند:

سطح اول: مهارت های پایه ای و اساسی روان شناختی و اجتماعی هستند این مهارتها

به شدت متأثر از فرهنگ و ارزش های اجتماعی هستند نظیر خودآگاهی و همدلی

سطح دوم: مهارت هایی هستند که تنها در شرایط خاص مورد استفاده قرار می گیرند نظیر مذاکره، رفتار جرات مندانه و حل تعارض.

سطح سوم: مهارت های زندگی کاربردی هستند نظیر امتناع از سوء مصرف مواد.

این مهارت ها عبارتند از :

مهارت تصمیم گیری: در این مهارت افراد می آموزند که تصمیم گیری چیست و چه اهمیتی دارد آنها همچنین با انواع تصمیم گیری آشنا شده مراحل یک تصمیم گیری را گام به گام تمرین می کنند. دانشجویان همچنین با رابطه موجود میان تصمیم گیری و سایر مهارت های زندگی از یک سو و رابطه تصمیم گیری با پیشگیری اولیه در بهداشت روانی از سوی دیگر آشنا می شوند.

مهارت حل مسئله: این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبرو است شناسایی و بررسی راه حل های موجود و برگزیدن و اجرای راه حل مناسب و ارزیابی فرآیند حل مسئله بطوری که فرد دچار دغدغه و اضطراب نشود و از راه های غیر سالم برای حل مشکلات خویش استفاده نکند.

مهارت تفکر خلاق: توانایی تفکر خلاق یک مهارت سازنده و پایه برای نیل به سایر مهارت های مرتبط با اندیشیدن است. در این مهارت افراد فرا می گیرند که به شیوه های متفاوت بیان داشتند و از تجربه های متعارف و معمولی خویش فراتر رفته راه حل هایی را خلق نمایند که خاص و ویژه خودشان است.

مهارت تفکر نقاد: این مهارت عبارتست از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش های اجتماعی، همسانان و رسانه های گروهی بر رفتار فردی

توانایی برقراری ارتباط موثر: این مهارت به معنای ابزار احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی به صورت کلاسی و غیر کلاسی است.

مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی: مهارتی است جهت تعامل مثبت با افراد به ویژه اعضای خانواده در زندگی روزمره

مهارت خود آگاهی: خودآگاهی به معنی توانایی و ظرفیت فرد در شناخت و خویشتن و نیز شناسایی خواسته ها، نیازها و احساسات خویش است. در این مهارت فرد همچنین می آموزد که چه شرایط یا موقعیت هایی برای وی فشارآور هستند.

مهارت همدلی کردن: این مهارت عبارتست از فراگیری نحوه درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند تفاوت های فردی را بپذیرد و روابط بین فردی خود را با افراد مختلف بهبود بخشد.

مهارت مقابله با هیجانها: شناخت هیجانها و تاثیر آنها بر رفتار همچنین فراگیری نحوه اداره هیجانهای شدید و مشکل آفرین نظیر خشم مهارت مقابله با هیجانها نامیده می شود.

مهارت مقابله با استرس: در این مهارت مخاطبین فرا می گیرند که چگونه با فشارها و نقش های ناشی از زندگی و همچنین استرس های دیگر مقابله نمایند. (عباسعلی هراتیان، ۱۳۹۲)