

مهارت های زندگی

www.ketab.ir

سید مهدی خطیبی

سرشناسه: خطیب، سید مهدی، ۱۳۵۶.

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی / سید مهدی خطیب؛ ویراستار مرتضی بهرامی خوشنودی؛

نهیة پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی، پژوهشگاه قرآن و حدیث.

موضوعات نشر: قم: مؤسسه علمی - فرهنگی دارالحدیث. سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۹۱ ص.

موضوع: پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی، ۲۶.

شابک: ISBN: 978 - 964 - 493 - 962 - 4

وضعیت درست‌نویسی: فنی

موضوع: مهارت‌های زندگی - زمینه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Life skills -- *Religious aspects -- Islam

شناسه افزوده: مؤسسه علمی - هنری دارالحدیث. سازمان چاپ و نشر

شناسه افزوده: پژوهشگاه قرآن و حدیث. پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ م ۹ خ ۲۵۸/ B

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۷۹۹۷۲۷



مهارت‌های زندگی

مؤلف: سید مهدی خطیب

تهیه: پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی / ۲۶

ویراستار: مرتضی بهرامی خوشنودی

صفحه‌آرا: علی اکبری

نمونه خوان: علی‌نقی پارسانیا، سید هاشم شهرستانی



ناشر: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث

چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپخانه: دارالحدیث

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: قم، میدان شهدا، خیابان معلم، پلاک ۲۵ / تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۰۵۲۳ / فاکس: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۰۵۷۱

ص.پ ۴۴۶۸ / ۳۷۱۸۵

نمایشگاه دائمی علوم حدیث (قم، خیابان معلم) تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۰۵۴۵ / فروشگاه شماره «۲» (قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف پلاک ۲۹) تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۸۴۲۳۰۹

فروشگاه شماره «۳» (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی ۷ دره شرقی ۷) تلفن: ۰۲۱ - ۵۵۹۵۲۸۶۲

فروشگاه شماره «۴» (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی ۷ بوب جنوبی ۷) تلفن: ۰۲۱ - ۵۱۲۲۴۴۹۳

فروشگاه شماره «۵» (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی ۷ بازار قدیم ۷) تلفن: ۰۲۱ - ۵۵۹۳۰۹۹۹

پلاک ۱۹/۱

<http://darolhadith.ir>

<http://shop.darolhadith.ir>

darolhadith.20@gmail.com

ISBN: 978 - 964 - 493 - 962 - 4



۹ ۷۹۶۷ ۴۰۱۴۰۱۷

* کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۷	مقدمه پژوهشگرده
۱۹	مقدمه
مهارت‌های ارتباط میان فردی	
۲۵	مقدمه
۲۶	جایگاه ارتباط‌های میان فردی
۲۷	اصول و قواعد ارتباط مؤثر
۲۸	الف - اصل احترام
۲۹	ب - اصل مدارا
۳۰	ج - اصل خوش‌بینی
۳۲	د - اصل حُسن خُلق
۳۴	ه - اصل تغافل
۳۶	سبک‌های ارتباطی
۳۸	الف - سبک دوری‌گزین
۳۸	ب - سبک پرخاشگر
۳۸	ج - سبک آمیخته
۳۹	د - سبک سودمند
۳۹	الگوهای تعاملی در سبک سودمند

۴۰	مهارت‌های ارتباطی
۴۱	الف - مهارت‌های آغازین
۴۱	۱. گشاده‌رویی
۴۲	۲. لبخند زدن
۴۳	۳. سلام کردن
۴۴	۴. دست دادن
۴۷	۵. آغوش کشیدن
۴۸	۶. بوسیدن
۵۰	۷. تماس چشمی
۵۱	۸. وضعیت بدنی
۵۲	۹. اعلام دوستی
۵۲	۱۰. خیرخواهی
۵۲	ب - مهارت‌های پیش‌برنده
۵۳	۱. هنر گوش دادن
۵۶	۲. هنر سخن گفتن
	مهارت تصمیم‌گیری
۵۹	مقدمه
۵۹	تصمیم‌گیری چیست؟
۶۰	سبک‌های تصمیم‌گیری
۶۰	الف - سبک احساسی
۶۱	ب - سبک تکانشی
۶۱	ج - سبک انفعالی
۶۱	د - سبک اجتنابی
۶۱	هـ - سبک عقلانی
۶۲	پیش‌شرط‌های تصمیم‌گیری عقلانی

۶۳	الف - نیت
۶۴	ب - اراده
۶۵	ج - دوراندیشی
۶۵	۱. حزم
۶۶	۲. تدبیر
۶۸	۳. تدبیر
۶۸	۴. تفکر
۶۹	۵. عاقبت اندیشی
۷۰	د - مشورت
۷۳	هـ - توکل
۷۴	تصمیم گیری منطقی یا حل مسئله
۷۴	سه نکته مهم درباره حل مسئله
۷۶	مراحل حل مسئله
۷۶	الف - تعریف مسئله
۷۶	ب - فهرست کردن راه حل های مختلف
۷۷	ج - تعیین سود و زیان های هر راه حل و ارزیابی آن
۷۷	د - انتخاب بهترین راه حل

مهارت بهره‌مندی از جوانی

۷۹	مقدمه
۷۹	ماهیت جوانی
۸۲	ویژگی های دوره جوانی
۸۲	الف - پیوندجویی
۸۳	ب - انعطاف پذیری
۸۴	ج - استقلال و انتخاب شغل
۸۶	د - استقرار تکالیف زندگی

- هـ- کاردانی و خلاقیت ۸۶
- و- پیچیدگی شناختی عاطفی ۸۸
- مهارت بهره‌مندی از جوانی ۸۹
- الف- خودشناسی ۸۹
- ب- غنیمت شمردن فرصت‌ها ۸۹
- ج- کسب دانش ۹۰
- د- دوست‌یابی ۹۱
- هـ- خورش خلقی ۹۳
- و- پاک‌امنی ۹۴
- ز- ازدواج ۹۵
- ح- پرورش معنویت ۹۷
۱. عبادت و طاعت خداوند ۹۷
۲. توبه و بازگشت به خداوند ۱۰۰

مهارت شادی

- مقدمه ۱۰۳
- ماهیت شادی ۱۰۵
- پایداری شادی ۱۰۷
- الف- شادی‌های پایدار ۱۰۷
- ب- شادی‌های ناپایدار ۱۰۸
- منابع شادی ۱۰۹
- الف- روابط اجتماعی ۱۱۰
- ب- ورزش ۱۱۲
- ج- بهداشت ۱۱۴
- د- تغذیه ۱۱۶
- هـ- ثروت ۱۱۹

۱۲۲	و- لذت دیداری
۱۲۴	ز- روابط جنسی
۱۲۵	ح- سیاحت و تفریح
۱۲۵	ط- دانش افزایی
۱۲۶	ی- شادی بخشی به دیگران
۱۲۸	ک- معنویت

مهارت خویشتن داری جنسی

۱۳۳	مقدمه
۱۳۴	دو نیروی درون
۱۳۶	لذت مطلوب
۱۳۷	پیامدهای نداشتن خویشتن داری - بی
۱۳۷	الف - محرومیت از سلامت روان
۱۳۸	ب - محرومیت از خرد
۱۳۹	ج - محرومیت از پیشرفت
۱۴۰	د - محرومیت از بصیرت
۱۴۱	ه - محرومیت از آزادی
۱۴۲	مهارت های خویشتن داری جنسی
۱۴۳	الف - تغییر نگرش
۱۴۴	ب - ایجاد فضای ایمن
۱۴۴	اصل اول: مدیریت ارتباط
۱۴۵	یک. مدیریت روابط بیرون از خانه
۱۴۶	دو. ارتباط حداقلی
۱۴۷	سه. تأخیر زمانی
۱۴۷	چهار. تقدّم و تأخّر مکانی
۱۴۸	اصل دوم: مهار محرک ها

۱۴۹	یک. کنترل و پایش نگاه
۱۵۱	دو. پوشش مناسب
۱۵۳	انواع پوشش‌های نامناسب
۱۵۳	۱. پوشش‌های جذاب و تحریک‌کننده
۱۵۳	۲. پوشش‌های نازک و بدن‌نما
۱۵۵	۳. پوشش‌های چسبان
۱۵۵	سه. فتاریاوقار
۱۵۶	پنجاه. کنترل فکر
۱۵۷	پنج. کنترل کارم
۱۵۸	شش. کنترل شوای
۱۵۹	هفت. کنترل بویایی
۱۶۰	هشت. خلوت نکردن ناممزم

مهارت مذاايله با خشم

۱۶۳	مقدمه
۱۶۳	تعریف خشم
۱۶۵	پیامدهای خشم
۱۶۶	خشم سالم و ناسالم
۱۶۹	راهکارهای مقابله با خشم
۱۶۹	الف - مقابله با خشم خود
۱۷۰	۱. ارزیابی موقعیت
۱۷۳	۲. ارزیابی سود و زیان
۱۷۷	۳. مهارت حل مسئله
۱۷۷	۴. تغییر وضعیت
۱۷۹	۵. تغییر موقعیت
۱۸۱	۶. واکنش تأخیری

۱۸۲	۷. سکوت
۱۸۳	۸. پاداش - تنبیه
۱۸۵	۹. تنش زدایی
۱۸۶	۱۰. بردباری
۱۸۷	چگونه بردبار شویم؟
۱۸۷	یک. بازی نقش
۱۸۹	د. تغافل
۱۸۹	سه. شکیبایی
۱۹۰	۱۱. تخلیه هیجانی
۱۹۲	۱۲. شوخ طبعی
۱۹۴	۱۳. تغذیه
۱۹۵	یک. خوردن کشمش
۱۹۶	دو. گوشت بلدرچین
۱۹۷	سه. نوشیدن آب
۱۹۸	۱۴. معنویت
۱۹۸	یک. استعاذه
۱۹۹	دو. دعا
۲۰۱	سه. وضو و غسل
۲۰۱	چهار. حفظ قرآن
۲۰۲	ب - مقابله با خشم دیگران
۲۰۲	۱. مدارا
۲۰۳	۲. نرم خوئی
۲۰۵	۳. لجبازی نکردن
۲۰۵	۴. بیان احساس
۲۰۶	۵. بخشایش

۶. هدیه دادن ۲۰۸
۷. تماس فیزیکی با خویشاوندان ۲۱۰
- نتیجه‌گیری ۲۱۰

مهارت مقابله با اختلافات زناشویی

- مقدمه ۲۱۳
- شناسایی نظام خانواده ۲۱۴
- الف - سرده نظام‌های خانواده ۲۱۴
- ب - مرزهای خانواده ۲۱۵
- ج - سلسله مراتب در نظام خانواده ۲۱۶
- د - مسئولیت‌ها و وظایف اعضای خانواده ۲۱۷
- ویژگی‌های خانواده کارآمد ۲۱۸
- الف - تعهد در برابر یکدیگر ۲۱۸
- ب - مقابله مثبت با سختی‌ها ۲۱۹
- ج - همکاری میان اعضای خانواده ۲۲۱
- د - مشخص بودن وظایف و نقش‌ها ۲۲۳
- هـ - سرمایه‌گذاری عاطفی ۲۲۴
- و - وقت گذاشتن برای یکدیگر ۲۲۶
- ز - از خودگذشتگی اعضای خانواده ۲۲۹
- ح - به کارگیری مهارت‌های ارتباط مؤثر ۲۳۰
- راهبردهای حل تعارض‌های زناشویی ۲۳۰
- الف - هدف‌گزینی مجدد ارتباط ۲۳۱
- ب - زمینه‌سازی در ایجاد تغییرات ۲۳۲
- ج - مدیریت مقایسه و تنظیم انتظارات ۲۳۶
۱. مقایسه رو به بالا ۲۳۶
۲. مقایسه رو به پایین ۲۳۸

۲۳۹	۳. مقایسه متوازن
۲۴۱	د - مدیریت روابط
۲۴۱	۱. ارتباط با خود: الگوی ذلت - کرامت
۲۴۲	۲. ارتباط با همسر: الگوی انعطاف پذیری - کرامت
۲۴۳	۳. ارتباط با خویشاوندان: الگوی نفوذناپذیری - شرافت
۲۴۴	هـ - تقویت مهارت حل مسئله
۲۴۶	و - تعیین اوقات فراغت
۲۴۷	ز - تنظیم روابط جنسی
۲۵۱	ح - تفکیک نقش ها
۲۵۲	ط - مدیریت مالی
۲۵۵	ی - تقویت مهارت های ارتباطی
۲۵۷	۱. حسن خلق
۲۶۰	الف) نرم خوئی
۲۶۰	ب) خوش رویی
۲۶۲	۲. بردباری
۲۶۳	۳. سازگاری
۲۶۷	۴. احترام
۲۶۸	۵. همدلی
۲۷۰	یک. یادگیری گوش دادن فعال
۲۷۰	دو. فهمیدن موارد موجود در پاسخ همدلانه
۲۷۱	۶. هنر گوش دادن
۲۷۳	۹. هنر صحبت کردن

مهارت مقابله با شکست

۲۷۷	مقدمه
۲۷۷	تغییر نگرش درباره شکست

۲۷۹	شناسایی سبک‌های اسنادی
۲۸۰	الف - منبع اسناد (درونی - بیرونی)
۲۸۱	ب - تکرار اسناد (پایدار - ناپایدار)
۲۸۱	ج - زمان اسناد (کلی - اختصاصی)
۲۸۲	مدیریت ارزیابی‌ها
۲۸۳	ارزیابی اولیه و ثانویه
۲۸۴	الف - ارزیابی‌های منطقی
۲۸۶	ب - شناسایی تحریف‌های شناختی

مهارت مقابله با فقدان و داغدیدگی

۲۸۹	مقدمه
۲۹۰	سوگ، داغدیدگی و سوگواران
۲۹۱	مراحل سوگ
۲۹۳	مقابله با فقدان و داغدیدگی و بازگشت به زندگی
۲۹۳	گام نخست: ارزیابی منطقی از دست دادن عزیزان
۲۹۷	گام دوم: پذیرش واقعیت از دست دادن عزیزان
۲۹۹	گام سوم: گذار از احساس‌های ناخوشایند
۳۰۰	گام چهارم: سازگاری با محیط
۳۰۱	گام پنجم: دریافت حمایت‌های اجتماعی
۳۰۳	گام ششم: حرکت به سوی زندگی

مهارت مقابله با هراس از مرگ

۳۰۵	هراس از مرگ
۳۰۶	مراحل واکنش روانی در باره خبر مرگ
۳۰۷	راهکارهای مقابله‌ای
۳۰۷	الف - شناخت مرگ

۳۰۹	ب - تغییر نگرش درباره مرگ
۳۱۰	۱. مرگ؛ بزرگ‌ترین شادی مؤمنان
۳۱۰	۲. مرگ؛ چون گلی خوش‌بو
۳۱۱	۳. مرگ؛ آخرین درد
۳۱۲	۴. مرگ؛ تغییر
۳۱۲	ج - پذیرش مرگ
۳۱۴	د - مرگ، تهدیدکننده توهم تسلط
۳۱۶	هـ - مرگ را رضای نیاز جاودانگی
۳۱۷	و - مواجهه فکری با مرگ
۳۱۸	ز - باورها و اعتقادات مذهبی
۳۱۹	ح - حفظ روابط و مسئولیت‌ها
۳۲۰	ط - غرقه‌سازی
۳۲۱	ی - الگوپردازی
۳۲۲	ک - مواجهه
۳۲۳	ل - تن‌آرامی

مهارت نیایش

۳۲۵	ماهیت نیایش
۳۲۶	انواع نیایش
۳۲۷	محتوای نیایش
۳۲۸	آداب نیایش
۳۲۸	الف - آداب پیش از نیایش
۳۲۹	ب - آداب آغاز نیایش
۳۳۱	ج - آداب هنگام نیایش
۳۳۶	د - آداب پایان دادن به نیایش
۳۳۸	هـ - آداب پس از نیایش

۳۳۹	فهرست آیات
۳۴۳	فهرست روایات
۳۶۵	فهرست موضوعی
۳۶۹	فهرست اشخاص
۳۷۳	فهرست منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه پژوهشکده

زندگی، همه آرمایه انسان برای یک حیات جاویدان و بی پایان است. هر چند در مکتب اسلام، زندگی بیا هدف نهایی و نقطه آرمانی بشر نیست، اما تنها فرصت دستیابی به زندگی آرمانی است. از سوی دیگر، زندگی، پر از فرازها و نشیب‌ها و پیچیدگی‌ها و ابهام‌هاست و ابعاد مختلف و ناگون آن، هر کدام شرایط خاص خود را دارد. زمان نیز پی در پی در حال تغییر است. هر لحظه وضع جدیدی را رقم می‌زند. هر فرد نیز ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارد. ضرب این امور در یکدیگر، وضعیت پیچیده و خاصی را پدید می‌آورد که انسان را کاملاً سرگردان، گیج و گمراه، درمانده و ناتوان می‌سازد.

موفقیت در زندگی با این حکمت و شرایطی که دارد، بهانه به درست زندگی کردن است. هر چند شرایط ویژه‌ای بر زندگی حاکم است، اما برای کسانی که راه و روش مواجهه با هر کدام از وضعیت‌های خاص را بدانند، راهی روشن و آینده‌آشنا خواهند بود. این جاست که مسئله مهم «مهارت‌های زندگی» رخ می‌نماید.

مهارت‌های زندگی، عبارت‌اند از توانایی‌های انجام رفتار سازگارانه و درست، به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود مواجه شود. با این بیان روشن می‌شود که مسئله مهارت‌های زندگی، اهمیت و ضرورت حیاتی دارد. خوش‌بختانه در منابع اسلامی، به این مسئله توجه جدی شده است و اسلام عزیز، همان گونه که به مسائل معنوی می‌پردازد، روش درست زندگی کردن را نیز به پیروان خود می‌آموزد. بخش مهمی از آموزه‌های اسلامی، به راه و رسم زندگی کردن اختصاص دارد. این بخش باید شناسایی و به آموزه‌های کاربردی تبدیل شود تا علاقه‌مندان بتوانند از آنها در زندگی خود بهره گیرند.

سازمان بهزیستی کشور در راستای اهداف و مأموریت خود، تدوین اثری در موضوع مهارت‌های زندگی را به پژوهشگاه قرآن و حدیث پیشنهاد داد. درخواست این بود که مهارت‌های مادر (همانند مدل مهارت‌های دهگانه یا چهارگانه) در منابع اسلامی بررسی شوند؛ اما مطالعات نخستین نشان دادند که مطالعه تطبیقی و شکل یافتن شواهد اسلامی برای مهارت‌های دهگانه و مانند آن، به معنای اسلامیزه کردن مهارت‌هاست، نه استخراج دیدگاه اسلام در باب مهارت‌ها. از این رو، نخست باید مهارت‌های ناظر به موقعیت‌های خاص زندگی شناسایی و بررسی شوند و سپس در گام دوم، مهارت‌های اصلی و بنیادین، از دل این مجموعه شناسایی گردند. بر این اساس طرحی با عنوان «آداب و مهارت‌های زندگی» تهیه شد و مورد توافق طرفین قرار گرفت. هم‌اکنون این اثر، نتیجه تحقیق در مهارت‌های اسلامی در این موضوعات است: ۱. مهارت ارتباط میان فردی، ۲. مهارت تصمیم‌گیری، ۳. مهارت بهره‌مندی از جوانی، ۴. مهارت شادی کردن، ۵. مهارت خوب شنیدن، ۶. مهارت مقابله با خشم، ۷. مهارت مقابله با اختلافات زناشویی، ۸. مهارت مقابله با خشونت، ۹. مهارت مقابله با بیماری، ۱۰. مهارت مقابله با مشکلات سالمندی، ۱۱. مهارت مقابله با فقدان و داغ‌دیدگی، ۱۲. مهارت نیایش. امیدواریم زمینه بررسی مهارت‌های بنیادین نیز فراهم آید.

در پایان بر خود لازم می‌دانیم از محقق محترم جناب حجة الاسلام آقای سید مهدی خطیب، به خاطر تلاش و افری که در این زمینه داشتند، از سازمان بهزیستی کشور و دست‌اندرکاران محترم آن در بخش‌های مختلف به خاطر اهتمام ویژه به این طرح و حمایت از آن، همچنین از رئیس محترم مؤسسه دارالحدیث آية الله محمدی ری‌شهری، به خاطر فراهم آوردن زمینه انجام این پژوهش، و نیز مجموعه پژوهشگران و گروه‌های پژوهشی آن مؤسسه، قدردانی و تشکر کنیم. امیدواریم این اثر بتواند یکایک افراد جامعه را برای داشتن یک زندگی موفق و نورانی یاری رساند.

از عموم خوانندگان محترم و صاحب‌نظران درخواست می‌کنیم نظرهای اصلاحی خود را با ما در میان بگذارند.

پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی
گروه روان‌شناسی اسلامی

مقدمه

امروزه با پیشرفت علم و فناوری، و گسترش روزافزون اطلاعات و ارتباطات، از یک سو شرایط زندگی انسان تسهیل گردیده از سوی دیگر، سلامت روانی او در تهدید قرار گرفته است. با وجود همه این پیشرفت‌ها، تغییر و تحولات عمیق و گسترده، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی لازم و مهارت‌های اساسی هستند و همین امر، آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر ساخته است.

از همین روی، انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با اضرایب^۱ و کشمکش‌های زندگی به عملکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب توانایی مقابله سازگارانه تجهیز کند. این عملکردها بسیار زیربنایی هستند و در فرآیند تحوّل، شکل می‌گیرند؛ عملکردهایی نظیر شناخت‌ها، عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند: ^۱رمت خود، خودکارآمدی،^۲ توانایی حل مسئله،^۳ مقابله،^۴ درک از خود،^۵ مهارت‌های اجتماعی^۶

1. self-esteem.

2. self-efficacy.

3. problem-solving.

4. coping.

5. self-understanding.

6. social skills.

و سبک‌های اسنادی^۱ تجلّی می‌یابند.^۲

این ساختارها که امروزه با عنوان «مهارت‌های زندگی» آموزش داده می‌شوند، «آمیزه‌ای از دانش‌ها، رفتارها، نگرش‌ها و ارزش‌ها هستند که برای دستیابی به برخی مهارت‌ها و دانش عملی انجام کارها یا دستیابی به اهداف، به کار گرفته می‌شوند».^۳ به سخن دیگر، مهارت‌های زندگی، «توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت است، به گونه‌ای که افراد بتوانند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود به گونه مؤثری مواجه شوند».^۴

هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی و در نهایت، به‌گیری 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 - اساسی را شامل می‌شوند که عبارت‌اند از: تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، نگرش‌های مثبت، برقراری ارتباط مؤثر، برقراری روابط بین فردی، خودآگاهی، همدلی، مقابله با هیجان‌ها و مقابله با استرس.^۵

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 تسهیل و تسهیل‌تر سازند.^۶ در واقع، کسب مهارت‌ها، نوعی تجهیز شدن برای خودشناسی و خودپایایی بیشتر است تا آدمی به سمت اهداف متعالی - که آموزه‌های دینی تأکید فراوانی بر آنها دارند - حرکت کند. لازم است انسان آنچه را خداوند متعال به صورت بالقوه و بالفعل به وی بخشیده است، با نیرو و

۱. attributional styles.

۲. Partners in Life Skills Training, p4.

۳. Understanding Life Skills, p3.

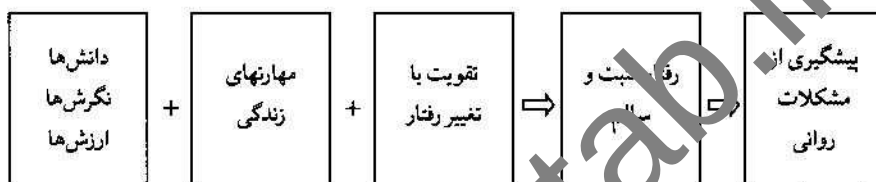
۴. Life skills education for children and adolescents in schools, p1.

۵. همان.

۶. در حدیث، امام علی (علیه السلام) در باره مقصود آیه: ﴿وَلَا تُنْسِنَ صَبْرًا﴾ و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن می‌فرماید: «لَا تُنْسِنَ صَبْرَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فِرَاقَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَتَكَ، أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ؛ تن درستی و توانایی و فراغت و جوانی و شادابی‌ات را از یاد مبر و با استفاده از اینها آخرت را بجوی» (الأمالی، صدوق، ص ۲۹۹؛ معانی الأخبار، ج ۱، ص ۳۲۵).

توان جسمی و روانی خویش، نگهداری و حفظ کند و هر لحظه در صدد ارتقای آن برآید.^۱

آن چنان که در الگوی ذیل نشان داده شده است، مهارت‌های زندگی به عنوان رابط میان عوامل انگیزشی (دانش‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌ها) و رفتار مثبت و سالم است (ر.ک: نمودار ذیل). در این مسیر، مهارت‌های زندگی به همراه عوامل انگیزشی و تقویت یا تغییر رفتار، موجب پدیدایی رفتار مثبت و سالم می‌شوند و به پیشگیری از مشکلات روانی می‌انجامند.



مهارت‌های زندگی، افراد را قادر می‌سازند تا دانش‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌ها را به توانمندی‌های واقعی تبدیل کنند و به سخن دیگر، بدانند که چه کاری انجام دهند و چگونه انجام دهند. مهارت‌های زندگی، توانمندی‌هایی هستند که افراد را قادر می‌سازند با فرض میل به انجام یک عمل و داشتن آزادی عمل و فرصت، انجام آن، به شیوه‌ای سالم رفتار کنند.^۲ پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی، بر دو امر افزایش سلامت جسمانی و روانی مانند: اعتماد به نفس، مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کاهش اضطراب و افسردگی، کاهش افکار خودکشی‌گرایانه، کاهش افت تحصیلی، تقویت ارتباطات میان فردی و رفتارهای سالم و مفید اجتماعی، کاهش سوء مصرف مواد مخدر و پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی مؤثر بوده است.^۳

۱. اسحاق بن عمار می‌گوید: از امام صادق (ع) در باره آیه «خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ» آنچه را به شما دادیم، با نیرو [و کمال قدرت] بگیرید پرسیدم که: آیا مقصود، نیروی بدنی است یا توان روحی؟ فرمود: «فیهما جَمِیعاً؛ هر دو با هم» (تفسیر العیاشی، ج ۱، ص ۴۵).

2. Life skills education for children and adolescents in schools, p4.

۳. مهارت‌های زندگی، ص ۱۰.

از سوی دیگر، مقابله با مشکلات روانی - اجتماعی، ابعاد مختلفی دارد که امروزه یکی از مهم‌ترین ابعاد آن، مقابله دینی است. مقابله دینی، فرآیندی پیچیده و مستمر است که به افراد فرصت می‌دهد که با فشارهای روانی مقابله کنند.^۱ روش‌های مقابله دینی می‌توانند در دو مقوله فراگیر، دسته‌بندی شوند: مقابله دینی مثبت و مقابله دینی منفی.

مقابله دینی مثبت، مقابله‌ای است که یک رابطه ایمن با خداوند و احساس اتصال معنوی با دیگران را منعکس می‌کند. راهبردهای مقابله دینی مثبت - که شامل پیوند معنوی، ارزیابی مجدد نیکوکاری دینی، مقابله مشترک دینی، حمایت‌طلبی معنوی، و درخواست حمایت از روحانی یا اعضای گروه دینی می‌شوند -، با پیامدهای مثبتی از قبیل: رشد مرتبط با اضطراب، رشد معنوی، و رضایت بیشتر از زندگی، همبستگی مثبت و با پیامدهای منفی همچون: افسردگی، اضطراب، آشفتگی، نومیدی، و احساس گناه، همبستگی منفی دارند. در برابر مقابله دینی منفی، مقابله‌ای است که یک رابطه ناایمن با خدا و تنش میان اعضای گروه دینی را نشان می‌دهد. راهبردهای مقابله دینی منفی - که شامل نارضایتی معنوی، ارزیابی‌های، معادله خدای تنبیه‌گر، ارزیابی مجدد قدرت خداوند، ارزیابی‌های مجدد خدای شیمنانی، و نارضایتی دینی میان‌فردی می‌شوند - با پیامدهای منفی همچون: افسردگی، اضطراب، بی‌عاطفگی و نشانگان اختلال استرس پس از حادثه و صدمه روانی، همبستگی مثبت دارند.

افزون بر این دسته‌بندی فراگیر، روش‌های مقابله می‌توانند شامل راهبردهای: فعال، منفعل و تعاملی، رویکردهای: هیجان‌مدار و مسئله‌مدار، و فرآیندهای: شناختی، رفتاری، میان‌فردی و معنوی باشند.^۲ به کارگیری روش‌های مقابله دینی مثبت می‌تواند ما را در غلبه بر مشکلات و مسائل روزمره یاری رساند.

هدف از نوشتن این کتاب، آموزش مهارت‌های زندگی با تکیه بر آموزه‌های دینی به شیوه‌ای کاربردی و در قالبی جدید برای افرادی است که ایده تغییر را در سر می‌پرورانند.

1. Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults, p1193.

2. The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice, p563.

این کتاب به مربیان و مشاوران نیز کمک می‌کند دیدگاه دین را در رابطه با راهکارهای غلبه بر مشکلات زندگی بدانند و آنها را در مقام عمل به کار گیرند.

این کتاب در یازده فصل تدوین شده است که هر فصل به بیان یکی از مهارت‌های زندگی می‌پردازد. در فصل اول، به مهارت‌های ارتباط میان فردی پرداخته شده است. در فصل دوم، از مهارت تصمیم‌گیری سخن گفته شده است. فصل سوم، مهارت بهره‌مندی از جوانی را آموزش می‌دهد. فصل‌های چهارم، پنجم و ششم به مهارت شادی، مهارت خویش‌داری جنسی و مهارت مقابله با خشم می‌پردازند. در فصل‌های هفتم تا یازدهم، از مهارت‌های مقابله با اختلافات زناشویی، مهارت مقابله با شکست، مهارت مقابله با فقدان و داغ‌دیدگی، مهارت مقابله با هراس از مرگ و مهارت نیایش، بحث می‌شود.

افراد بسیاری در به فرجام رساندن این اثر، سهم هستند که بر خود لازم می‌دانم از کمک و همکاری همه آنان تشکر کنم، بویژه از جناب حجة الاسلام دکتر عباس پسندیده، ریاست پژوهشکده اخلاق و دین‌شناسی اسلامی پژوهشگاه قرآن و حدیث، که نظارت موسکافانه‌ای بر این اثر داشته است.

سید مهدی خطیب

اسفند ۱۳۹۵