

مهارت‌های زندگی از منظر قرآن

لیلا بهمنی^۱

۱. گروه آموزش ابتدائی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد امیدیه، امیدیه، ایران. -

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره دهم، مردادماه ۱۳۹۶، صفحات ۶۲-۵۲

چکیده

در این مقاله موضوع مهارت‌های زندگی به‌عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌های شخصی و اجتماعی که شکل صحیح زندگی و رفتار مؤثر و شایسته را به افراد می‌آموزند. از منظر قرآن به روش توصیفی و تحلیلی موردبحث قرار گرفته است. این مطالعه باهدف یافتن مهارت‌های زندگی در آیات قرآن و معرفی آن‌ها به‌عنوان الگویی برای زندگی بهتر انجام شده است. برای رسیدن به این هدف سؤالاتی از این قبیل مطرح شده که منظور از مهارت‌های زندگی چیست؟ آیا قرآن به‌عنوان کتاب دینی ما به مهارت‌های زندگی پرداخته است؟ آیات مربوط به این مهارت‌ها کدام هستند؟ این مهارت‌های معرفی شده چه نوع مهارت‌هایی هستند و قرآن این مهارت‌ها را چگونه دیده است؟ آنچه به دست آمد نشان می‌دهد که رویکرد قرآن بیشتر به فردیت انسان‌ها تأکید می‌کند، اینکه انسان‌ها به‌صورت فردی خلق شده و مبعوث می‌شوند و ضمن توجه به محیط اجتماعی در واقع این فرد است که باید رشد کند و به کمال برسد. این رویکرد تلاش می‌کند با دادن آگاهی، بصیرت و تأکید بر مهارت‌های زندگی، به خودآگاهی افراد تأکید کند و با توسعه عقلانیت و آگاهی فرد از موقعیتش در عالم هستی به او کمک کند.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی، مهارت‌های اجتماعی، قرآن، کمال انسان و قرب الهی.

مقدمه

"یا ایها الناس قد جائتکم موعظه من ربکم و شفأ لما فی الصدور و هدی و رحمہ للمؤمنین" (یونس ۵۷).

کنار آمدن با فشارهای زندگی، داشتن زندگی هدفمند برای مواجهه با مشکلات زندگی، برقراری تعامل سازنده با دیگران، روابط بین فردی بالنده و رشد دهنده با کمترین کشمکش و تعارض، خروج از بحران‌های زندگی با مدیریت صحیح و برآمدن از پس مسئولیت‌های فردی و اجتماعی در زندگی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده است که در ادوار مختلف به اشکال گوناگون نمود و بروز داشته است. امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد جامعه در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های ضروری برای مواجهه مفید و مؤثر و یافتن راه‌حل‌های صحیح برای حل مشکلات می‌باشند و همین موضوع آن‌ها را در مواجهه با این مسائل آسیب‌پذیر کرده است. در این راستا افراد هر جامعه برای مقابله صحیح و سازگارانه با کشمکش‌های زندگی به مهارت‌ها و کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توان‌های یاری و زمینه سلامت روانی آن‌ها را فراهم نماید. لذا ضروری است که فرصت‌هایی فراهم شود تا کودکان، نوجوانان و سایر اعضا یک جامعه علاوه بر کسب اطلاعات و دانش نظری، مهارت‌های زندگی کردن را نیز بیاموزند. مهارت‌های زندگی به‌عنوان مجموعه از مهارت‌های فردی و اجتماعی باعث می‌شود تا افراد در برخورد با خود و دیگران به‌طور مؤثر و شایسته عمل کنند (یزدانی، ۱۳۸۹). آموزش مهارت‌های زندگی به‌گونه‌ای آرامش، اعتمادبه‌نفس و مسئولیت افراد در برخورد با این چالش‌ها را فراهم می‌کند.

بر این اساس در هر جامعه‌ای برای آموزش این مهارت‌ها و تربیت صحیح اجتماعی، از منابع علمی، دینی و تربیتی آن جامعه استفاده می‌شود. در جامعه اسلامی ما نیز منابع علمی، آموزشی و تربیتی بسیار زیاد و اکثر آن‌ها مبتنی بر دستورات دینی می‌باشند و قرآن را به‌عنوان یک کتاب کامل و راهنمای زندگی الهی معرفی می‌کند. در تربیت دینی و اسلامی سایر ابعاد وجودی انسان موردتوجه قرار گرفته است و محتوا، راه‌ها و روش‌های تربیتی مبتنی بر دستورات قرآن و سیره نبوی هست تا جایی که کاربرد این دستورات ما را در مدیریت زندگی و تصمیم‌گیری صحیح در برخورد با مسائل یاری می‌رساند. در این مقاله ما به دنبال پاسخ این سؤالات هستیم که:

✚ منظور از مهارت‌های زندگی چیست؟

✚ آیا قرآن به‌عنوان کتاب بزرگ دینی و تربیتی ما مسلمانان به مهارت‌های زندگی پرداخته است؟

✚ آیات مربوط به این مهارت‌ها کدام‌اند؟ و چه مهارت‌هایی در قرآن موردتوجه و تأکید قرار گرفته است؟

✚ قرآن کریم از چه منظری به این مهارت‌ها پرداخته است؟

روش پژوهش

با توجه به ماهیت موضوع و هدف اصلی این پژوهش (مطالعه مهارت‌های زندگی از منظر قرآن کریم) این پژوهش از نوع توصیفی و سندی - تحلیلی هست. در پژوهش‌های سندی - تحلیلی؛ پژوهشگر علاوه بر توصیف دقیق وضعیت موجود به تشریح و تبیین

مطالب پرداخته و برای انجام این کار از منابع اطلاعاتی موجود درباره موضوع مورد نظر، به عنوان اسناد کارش استفاده خواهد کرد؛ در این کار، کتاب مقدس قرآن و منابع علمی در این زمینه به عنوان اسناد در نظر گرفته شده اند. در واقع ضمن تجزیه و تحلیل مفاهیم اصلی و معانی ضمنی آیات، آیاتی که به مقوله مهارت های زندگی پرداخته اند معرفی می شوند.

انسان در نگاه قرآن و اسلام

قرآن انسان را موجودی می داند که به واسطه نیروها و استعدادهای مختلف کرامت ذاتی یافته است. اسلام برای انسان حقوق ویژه و ارزشمندی قائل و مبنای حقوق بشر را کرامت انسانی، عدالت و توحید می داند و برای استفاده کارآمد از استعدادهای انسان، برنامه ریزی و راهکارهای خاص را ارائه داده و به زمینه های تربیتی شخصیت انسان تأکید بسیار کرده است. در تفکر اسلامی هم به آزادی معقول انسان احترام گذاشته شده و هم در کنار عقل، علم، توسعه و پیشرفت به اخلاق و معنویت اهمیت داده می شود. شهید مطهری در این زمینه می نویسد: «در اسلام قلمرو انسان چه در ناحیه آگاهی ها، بینش ها و شناخت ها و چه در ناحیه خواسته ها و مطلوب ها بسی وسیع تر، گسترده تر و متعالی تر است» (عابدی، ۱۳۹۱). اسلام برای تکامل شخصیت انسان چهار محور را مطرح می کند: عدالت، معنویت، عقلانیت و حریت (آزادی)؛ که حضور این چهار بعد در وجود انسان او را به سوی آرمان نهایی دینی (قرب الهی) سوق می دهد (محمدی ری شهری، ۱۳۸۳). به عبارتی در تربیت اسلامی ابعاد مختلف وجودی انسان مورد توجه قرار گرفته و نه فقط در یک جنبه مستقل دین، تربیت شده باشد (علوی، ۱۳۸۰). از آنجاکه در هستی شناسی اسلامی، جهان و هستی در حرکت به سوی تکامل است و وسیله تکامل انسان ها تربیت هست و اهمیت این تربیت در قرآن به حدی است که خداوند خود را رب العالمین یعنی پروردگار جهان نامیده است، ابعاد متعدد و ابزار متعددی نیز برای این تربیت در نظر گرفته شده است (ابراهیم زاده، ۱۳۸۴). در این میان آنچه حرکت انسان به سوی مقام والا (قرب الهی) را فراهم می کند استعدادها و تعلیم و تربیت است. همان مقامی که در قرآن به آن اشاره شده است و هدف از خلقت انسان را رسیدن به آن هدف (کمال یابی و نزدیک شدن به خداوند) می داند: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنْتُمْ عَلَيْنَا تَرْجِعُونَ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ...» (مومنون: ۱۱۵-۱۱۶)

«آیا پنداشتید شمارا بیهوده آفریده ایم و به سوی ما بازگردانده نمی شوید؟ پس برتر است خداوندی که فرمانروای حق است (از اینکه شمارا بیهوده خلق کرده باشد)».

کمال و تربیت مطلوب برای انسان ها، رفتن در این مسیر و آنچه در چشم انداز تربیت قرآنی و اسلامی قرار دارد خدا گونه شدن، آراسته گشتن به آرایه های خدا، رشد معنوی و رسانیدن او به مقام قرب الهی است (حسینی زاده، ۱۳۸۳). یکی از مباحث مهمی که امروزه برای رشد افراد یک جامعه و داشتن یک زندگانی سالم مدنظر روان شناسان، جامعه شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت است موضوع مهارت های زندگی است و این موضوع که دارای دامنه شمول بسیاری است در بسیاری از آیات قرآن ملاحظه می شود که در ادامه به توضیح این مفهوم و معرفی آیات مربوط به آن پرداخته می شود.

مهارت های زندگی

منظور از مهارت، داشتن توانایی های لازم برای انجام صحیح یک کار است. برای مدیریت صحیح زندگی فردی و اجتماعی لازم است فرصت هایی فراهم گردد تا افراد علاوه بر توانایی های خواندن و نوشتن، مهارت هایی را بیاموزند که توان مدیریت و کنترل شرایط را در آنان افزایش داده و سلامت جسمی، روانی و فکری آن ها را تضمین کند. به عبارتی مهارت های زندگی عبارت اند از: «مجموعه ای از توانایی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد. این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون آسیب زدن به دیگران با نیازها و مشکلات روزانه به ویژه در روابط فردی به شکل مؤثری روبرو شود» (سجادی، ۱۳۸۶). سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۴ مهارت های زندگی را این گونه تعریف می کند: «توانایی های روانی- اجتماعی برای رفتاری انطباقی و مؤثر که افراد را قادر می سازد تا به طور مؤثر با مقتضیات و چالش های زندگی روزمره مقابله کنند و با آموزش این مهارت ها باعث حفاظت از حقوق افراد، رشد آن ها و جلوگیری از معضلات اجتماعی می شود» (محمودیان، ۱۳۸۷). در واقع برنامه مهارت های زندگی یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی هست که به منظور ارتقاء سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های روانی، اجتماعی مورد توجه قرار می گیرد. از جمله ضرورت هایی که امروزه برای آموزش و توجه به این مهارت ها وجود دارد عبارت اند از:

- نیاز به ارتقای بهداشت روانی کودکان- نوجوانان و سایر افراد جامعه
- حل تعارضات با خود و اطرافیان و کاهش تشنجات در سطح جامعه
- تأکید بیش از حد آموزش و پرورش بر ارائه دانش نظری و غفلت کردن از آموزش مهارت های کاربردی برای زندگی بهتر
- تغییرات سریع اجتماعی و نیازمندی به مدیریت زندگی و همسویی با آن ها
- نابهنجاری های موجود در سطح جامعه

اهداف آموزش مهارت های زندگی

جلوگیری از آسیب های اجتماعی و بالا بردن سطح بهداشت روانی افراد جامعه، آموزش شهروندی و آمادگی برای زندگی آینده، توانمند کردن افراد و ارتقاء مهارت های تفکر، پیشگیری از رفتارهای نابهنجار، افزایش مسئولیت پذیری و توان مدیریت شخصی و ارتقاء سطح فرهنگی جامعه و استحکام نهاد خانواده، از جمله اهداف آموزش مهارت های زندگی است.

انواع مهارت های زندگی در قرآن

قرآن اعظم موجودات عالم است و مفاهیم آن عمیق و لایه لایه و امکان برداشت های نو و جدید از آن همه روزه به فراخور فهم و درک انسان ها وجود دارد. مهارت های زندگی نیز از جمله مفاهیمی است که در این آیات الهی جایی برای آن در نظر گرفته شده است. برخی مهارت های زندگی که از این آیات برداشت می شود عبارت اند از:

مهارت مقابله با استرس

آرامش به معنی راحتی، سکون و آسایش در مقابل استرس است. معمولاً استرس ها از عدم علم و آگاهی به نتیجه کار ناشی می شود. لذا هر کس از عاقبت کار خویش آگاه باشد و به یک منبع قدرتمند متصل باشد هیچ گاه دچار استرس نمی شود و در هر شرایطی با آرامش و اطمینان به تلاش درراه رسیدن به هدف متعالی خویش مشغول می شود. خداوند متعال در سوره رعد آیه ۲۸ می فرماید: «آنان که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا آرامش می یابد آگاه باشید که دل ها به یاد خدا آرامش می یابد».

آرامش خاطر و آسودگی خیال، هدیه ای از سوی خداوند است. در این راستا در آیه ۱۵۴ سوره آل عمران می فرماید: «آنگاه پس از آن اندوه، خدا به شما ایمنی ارزانی داشت، چنانچه گروهی را خواب آرام فروگرفت اما گروهی دیگر چون مردم عصر جاهلیت به خدا بدگمان بودند، هنوز دست خوش اندوه خویش بودند و می گفتند: آیا هرگز کار به دست ما خواهد افتاد؟ بگو: همه کارها به دست خداست... خدا آنچه را در سینه دارید می آزمايد و دل هایتان را پاک می گرداند و خدا به آنچه در دل هاست آگاه است» و نیز در سوره فتح آیه ۴ می فرماید: «اوست که بر دل های مؤمنان آرامش فرستاد تا بر ایمانشان پیوسته بيفزاید و لشکرهای آسمان و زمین از آن خداست و خدا دانا و حکیم است» و اما قرآن کریم اسباب آرامش و دوری از هرگونه استرس را این گونه بیان می فرماید: 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 خصوصاً در طول شب (یونس/ ۶۷) ۵- اطاعت از خداوند متعال در همه حال، در خوشی ها و سختی ها (شوری/ ۳۰ و ۳۱).

مهارت خودآگاهی

خودآگاهی به معنی شناخت ویژگی های درونی و بیرونی، خصوصیات ظاهری و ویژگی های عاطفی، افکار و باهدف است. این مهارت بدان معناست که انسان از استعدادها و نقاط ضعف و قوت وجودی خویش آگاهی پیدا کند و بر اساس این آگاهی زندگی خودش را پایه ریزی نماید. خداوند متعال در قرآن کریم سوره مائده آیه ۱۰۵ می فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید به خود پردازید اگر شما هدایت یافته اید، آنان که گمراه مانده اند به شما زبانی نرسانند. بازگشت همه شما نزد خداست تا شمارا به آن کارهایی که می کرده اید آگاه گرداند» و نیز در سوره نحل آیه ۴۱ به انسان باایمان بشارت می دهد که اگر بر اساس استعدادها و توانمندی های خود در یک محل و شهر و جایگاه به تو توجه نکردند و بر تو ستم روا داشتند حال که خود به توانمندی خویش آگاهی پس درراه خدا مهاجرت نما که خداوند در همین جهان جایگاهی نیکو به تو خواهد داد. کما اینکه اجر آخرت بزرگ تر است. همچنین بر اساس آیه ۷۸ سوره یس هیچ کسی نمی تواند ادعا کند که خداوند به او توانایی لازم را نداده چراکه اگر کسی چنین ادعایی نماید درواقع آفرینش خویش را از یاد برده است و گرنه خدای مهربان که او را از یک قطره آب گندیده خلق فرمود چگونه راه کسب روزی در فطرت او قرار نداده باشد بلکه این استعداد در همگان هست فقط کشف آن را خداوند بنا به اختیاری که به انسان داده بر عهده خودش گذاشته است (خلیلی، ۱۳۸۶).

مهارت تصمیم‌گیری

در خصوص این مهارت قرآن کریم تا کید می‌فرماید که قبل از هر تصمیم‌گیری باید با افراد آگاه مشورت نمود و پس‌ازاین بین آراء مشاوران بهترین راه‌حل را برگزید. خدای متعال در سوره نمل آیه ۳۲ و بعدازآن به داستان ملکه صبا اشاره می‌فرماید: «که آن زن گفت: ای بزرگان (مشاوران) در کار من روی بدهید که تا شما حاضر نباشید من هیچ کاری را فیصل نتوانم داد». 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 بازخواست خواهد کرد» (بقره/۲۸۳). لذا در هر تصمیم‌گیری شایسته است آنچه را که در دل داریم در عمل به‌کارگیریم و اگر آنچه در دل داریم از نظر خداوند پسندیده نیست پس‌ازآن درگذریم و قلب را از آنچه ناپسند است پاکیزه نماییم و تصمیمات خداپسندانه بگیریم حتی اگر تصمیم به یک نگاه یا یک حرف یا یک قدم باشد.

مهارت همدلی

همدلی یعنی اینکه انسان تفاوت‌های دیگران را درک نماید، به دیدگاه دیگران توجه کند و دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرد و ضمن احترام به آنان به‌گونه‌ای رفتار نماید که همه افراد جامعه با تمام تفاوت‌هایی که باهم دارند به‌سوی او گرایش پیدا کنند، او را قبلاً دوست بدانند و در هیچ شرایطی از او گریزان نباشند. خداوند متعال در این‌باره در آیه ۷۱ سوره توبه می‌فرماید: «مردان مو من و زنان مو من دوستان یکدیگرند به نیکی فرمان می‌دهند و از ناشایست بازمی‌دارند و نماز می‌گزارند و زکات می‌دهند و از خدا و پیامبرش فرمان‌برداری می‌کنند، خدا اینان را رحمت خواهد کرد، خدا پیروزمند و حکیم است.» و در آیه ۱۲۸ سوره توبه می‌فرماید: «هرآینه پیامبری از خود شما بر شما مبعوث شد، هر آنچه شما را رنج می‌دهد بر او نیز گران می‌آید سخت به شما دل‌بسته است و با مؤمنان رف و مهربان است».

مهارت برقراری رابطه مؤثر

برقراری رابطه مؤثر یعنی انسان به‌گونه‌ای عمل نماید و با دیگران ارتباط برقرار کند که بدون تنش، اضطراب و استرس بتواند با آرامش کامل در هنگام نیاز، خواسته‌هایش را بیان نموده و اعتماد طرف مقابل را جلب نماید. مهم‌ترین عامل برقراری این رابطه مؤثر از نظر قرآن کریم همانا شکیبایی است. خدای متعال در سوره آل‌عمران آیه ۲۰۰ می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید شکیبایا باشید و دیگران را به شکیبایی فراخوانید و رابطه خوب برقرار کنید و تقوای پیشه کنید باشد که رستگار شوید». همچنین در آیه ۱ سوره نساء در خصوص رابطه بین انسان‌ها و این‌که چرا بدون قید و شرط باید نسبت به همگان علی‌رغم تمام برخوردهای احتمالی ناشایسته‌شان مه‌روزی نمود می‌فرماید: «ای مردم پروا کنید از پروردگارتان، آنکه شما را از یک‌تن بیافرید و از آن یک تن همسر او را و از آن دو، مردان و زنان بسیار پدید آورد و پروا کنید از آن خدایی که با سوگند به نام او از یکدیگر چیزی می‌خواهید و زنه‌ار از خویشاوندان مبرید». آیه ۱۱۴ سوره توبه معیار ارتباط مؤثر را رضایت خداوند قرار داده است و به ما نیز یادآور می‌شود که در تمام لحظات و تمام ارتباطات باید به جلب رضای خداوند بیندیشیم و آنچه را که او می‌پسندد انجام دهیم هرچند که ضرر ما در آن نهفته باشد.

آنجا که می‌فرماید: «آمزش خواستن ابراهیم (ع) برای پدرش نبود مگر به خاطر وعده‌ای که به او داده بود و چون برای او آشکار شد که پدرش دشمن خداست از او دوری جست زیرا ابراهیم (ع) بسیار خداترس و بردبار بود» (خلیلی، ۱۳۸۶).

مهارت روابط بین فردی

معیار روابط بین فردی، فامیلی و اجتماعی از نظر قرآن ایمان است و نیز اسلام همواره به آداب معاشرت و روابط بین فردی و اجتماعی اهتمام می‌ورزد. در آیه ۲۷ سوره نور تأکید می‌فرماید: «بی‌اجازه به خانه کسی وارد نشده و پس از اذن دخول بر ساکنان آن از کوچک و بزرگ سلام کنید» و در آیات بعدی شرم و حی‌ای بین افراد را مطرح می‌فرماید 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 می‌فرماید: «نمی‌یابی مردمی را که به خدا و روز قیامت ایمان آورده باشند ولی با کسانی که باخدا و پیامبرش مخالفت می‌ورزند دوستی کنند، هرچند آن مخالفان، پدران یا فرزندان یا برادران یا قبیله آن‌ها باشند. خدا بر دلشان رقم ایمان زده و به روحی از خودیاری‌شان کرده است و آن‌ها را به بهشت‌هایی که در آن نهرها جاری است درآورد. در آنجا جاودانه باشند خدا از آنجا خشنود است و آنان نیز از خدا خشنودند، اینان حزب خدایند، آگاه باش که حزب خدا رستگارانید». آیات ۸۳ بقره، ۳۶ نساء، ۲۲ محمد و ۹۰ نحل نیز به این مطلب اشاره دارند.

مهارت حل مسئله

از دیدگاه قرآن مهارت در حل مسائل مختلف زندگی زمانی حاصل می‌شود که انسان مراحل ایمان، تقوا 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 زمینه‌ساز حل تمام مسائل زندگی است. همان‌گونه 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 خداوند 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 و تفکر خلاق

تفکر از موهبت‌های الهی است که با آن می‌توان اسرار و رموز پیچیده جهان را کشف و به عقاید علمی در بعد مادی و معنوی به لطایف دقیق فلسفی و پیشرفت‌های شگفت‌انگیز دست یابد. خداوند برای کشف اسرار خلقت توان تفکر داده و در آیات بسیاری که بر او کشف رموز طبیعت از فکر و اندیشه‌اش استفاده کند و آنچه استنباط می‌شود تفکر سطحی نیست بلکه تفکر عمیق، انتقادی و سؤال‌برانگیز است. از نظر رابرت انیس^۱، تفکر انتقادی، تفکر منطقی و مستدلی است که کانون توجه آن تصمیم‌گیری و قضاوت در

۱.

مورد باورها و اعمال است. به عقیده انیس وقتی فرد تلاش کند تا بحث‌ها را به‌طور دقیق تحلیل کند و به جستجوی مدارک معتبر پردازد و به نتیجه‌گیری‌های معتبر برسد، تفکرش انتقادی است.^۱ نیز تفکر انتقادی را نیازمند ذهنی عالی و قضاوت بر اساس مدارک و شواهد می‌داند (شمشیری و ایزدپناه، ۱۳۹۲). این مهارت مخصوص انسان‌های باهوش و دارای حکمت الهی است که فکری نقادانه دارند و هیچ نظر و عقیده‌ای را بدون نقد و بررسی نمی‌پذیرند، همانند حضرت ابراهیم (ع) که از پدرش درباره پرستش معبودانی بی‌خاصیت انتقاد کرد و می‌فرماید: «ای پدر چرا چیزی را که نه می‌شنود و نه می‌بیند و نه هیچ نیازی از تو برمی‌آورد، می‌پرستی؟ ای پدر مرادانشی داده‌اند، پس از من پیروی کن تا تو را به راه راست هدایت کنم» (مریم/ ۴۲ و ۴۳). این در حالی است که شکل‌گیری یک هویت پایدار دینی، بدون دست‌یابی به قدرت تحلیل مسائل و تنها با تکیه بر پرورش عادت‌ها و تقویت عبارات هرگز شکل نخواهد گرفت و عمیق نخواهد بود و این خود باعث توقف فرد در هویت دینی خواهد شد، به این معنی که به هویت دینی ناشی از جستجو و تلاش نمی‌رسد و تنها خود را به ارزش‌ها و هدف‌هایی متعهد می‌داند که هیچ‌گاه تلاشی آگاهانه برای انتخاب آن‌ها نکرده و بدی‌ها و گزینه‌های مختلف را مورد بررسی و مقایسه قرار نداده است (فیاض، ۱۳۸۸).

خلاقیت نیز صفتی از اوصاف الهی است و مهارت تفکر خلاق به همان حکمت‌های الهی برمی‌گردد که ما را در تصمیم‌گیری‌ها و حل مسائل یاری می‌نماید یعنی راه‌حل خارج از دنیای تجارب بر ذهن ما جاری می‌شود. خالق هستی که اولین خالق عالم است در سوره انعام آیه ۱۰۴ می‌فرماید: «پروردگارتان به شما ادراک داده است هر که از روی بصیرت می‌نگرد به سود اوست و هر که چشم بصیرت بر هم نهد به زیان اوست و من نگهدارنده شما نیستم»؛ و در آیه ۸۶ سوره حجر می‌فرماید: «همانان خدای تو خلاق داناست». پس هر کس به اصل خویش برگردد و روح خدای خویش را بیابد به یقین همانند خدای خود تفکری خلاق خواهد داشت.

جمع‌بندی، نتیجه‌گیری و پیشنهادها

بر اساس آنچه در این مقاله آمده است می‌توان گفت اینکه انسان چگونه تعریف شود و دارای چه ویژگی‌های و ارزش‌هایی باشد تعیین‌کننده نوع برخورد جامعه برای هدایت و آموزش وی هست. در دین اسلام، انسان به‌عنوان موجودی که اشرف مخلوقات است دارای کرامت ذاتی است و خداوند او را برای عبادت کردن، کشف اسرار عالم و رسیدن به کمال خلق کرده است، همچنین خداوند نعمت‌های بسیار و زمینه‌های ارشادی و هدایتی فراوانی را برای هدایت وی به سوی کمال و قرب الهی فراهم کرده است و این موضوع به‌وفور در آیات قرآن مورد تذکر و توجه قرار گرفته است.

مطالعه آیات قرآنی حاکی از این است که بسیاری از این آیات مجموعه‌ای از مهارت‌های شخصی و اجتماعی را به مسلمانان می‌آموزند که این مهارت‌ها در کنترل استرس و فشارهای زندگی، تفکر خلاقانه و موشکافانه در اسرار هستی، برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، مدیریت بر زندگی شخصی، همدلی با دیگران و تصمیم‌گیری صحیح در مشکلات زندگی به افراد کمک می‌کنند. خداوند در این آیات اشاره می‌کند که مبنای تمام این مهارت‌ها داشتن ایمان، شناخت، صبر و شکیبایی است و انسان‌ها را دعوت می‌کند تا

۱.

با الگوپذیری از الگوها نمونه‌ای که قرآن معرفی می‌کند، خود را مدیریت کنند و در راه رسیدن به خداوند و کمال (که هدف تربیت الهی است) گام بردارند. در نتیجه در پاسخ به سؤالات این مقاله می‌توان چنین گفت که مهارت‌های زندگی در قرآن مطرح شده است و این مهارت‌ها به شکل تعلیمی در قالب داستان‌ها و قصص قرآنی در قالب الگوهای قرآنی برای زندگی بشر ارائه شده است. رویکرد قرآن بیشتر به فردیت انسان‌ها تأکید می‌کند که انسان‌ها به صورت فردی خلق شده و مبعوث می‌شوند و ضمن توجه به محیط اجتماعی در واقع این فرد است که باید رشد کند و به کمال برسد. این رویکرد تلاش می‌کند با دادن آگاهی و بصیرت به افراد به خودآگاهی آن‌ها تأکید کند و تلاش می‌کند تا با توسعه عقلانیت و آگاهی فرد از موقعیتش در عالم هستی به او کمک کند، مثلاً در مهارت‌هایی مانند همدلی و ارتباط مؤثر جنبه اجتماعی خلقت انسان‌ها مدنظر است ولی در سایر مهارت‌ها مانند تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، حل مسئله و... جنبه فردی بیشتر موردنظر است. به‌رحال آیات قرآن دارای چنان عمق و شگفتی است که می‌توان دائماً برداشت‌های نو از آن‌ها داشت و همان‌طور که ملاحظه شد برای سایر مهارت‌های که لازمه زندگی است آیات زیادی در قرآن وجود دارد که راهنمای ما انسان‌ها باشد.

در نظام آموزشی ما حدود یک دهه است که به این موضوع توجه ویژه‌ای شده اما نه در سطح کلان کشوری و بیشتر در سطح آموزش به متخصصان امر به صورت کارگاه. در آموزش مهارت‌های زندگی، هدف اصلی تغییر رفتار مخرب به سازنده است. این مهارت‌ها باید از دوران پیش از دبستان شروع شود و به نوعی در مدرسه و دانشگاه و حتی مراحل بعدی زندگی در اجتماع به صورت مداوم انجام بگیرد اما متأسفانه هم به دلیل ناآگاهی والدین از اصول فرزند پروری و هم اهمیت ندادن به این جنبه بسیار مهم آموزشی، این مهارت‌ها از کودکی در وجود کودکان نهادینه نمی‌شود و امکان یادگیری آسان آن‌ها در کودکی از بین می‌رود. همچنین در آموزش و پرورش متأسفانه بیشترین تمرکز بر قسمت آموزش و کسب مهارت‌های ابزاری و شناختی (سواد) است تا ابعاد دیگر پرورش روانی و اجتماعی مثل آموزش مهارت‌های زندگی و این در حالی است که در دوره کودکی، تعارض‌ها و کشمکش‌ها به دلیل عدم بلوغ رشد روانی - شناختی جلوه چندانی ندارد، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش‌های درونی و بیرونی هم‌زمان با رشد جسمانی و روانی، انتظار جامعه و خانواده از فرد افزایش می‌یابد. در این راستا نوجوانان و جوانانی که شیوه‌های صحیح رفتار هیجانی و مهارت‌های لازم را برای تطبیق خود با خانواده و جامعه نیاموخته باشند و ظرفیت‌های روان‌شناختی آن‌ها ارتقا نیافته باشد با آسیب‌های جدی و متعددی روبرو خواهند شد که عواقب آن‌هم دامن‌گیر خودشان می‌شود و هم دیگران و در صورتی که رفتارهای ضداجتماعی در آن‌ها شکل گیرد و از خود واکنش‌های منفی بروز دهند یا توان مدیریت این واکنش‌های منفی را نداشته باشند، باعث آسیب‌های روان‌شناختی در شخص و ناهنجاری‌هایی در اجتماع خواهد شد؛ بنابراین اگر در زمان کودکی برای آموزش مهارت‌های زندگی انرژی گذاشته نشد، باید خانواده و مدرسه به‌خصوص در زمان نوجوانی و بلوغ، برای آموزش این مهارت‌ها و افزایش ظرفیت روان‌شناختی نوجوان تلاش کنند. به امید آن روز که قرآن به معنای واقعی هدایت‌گر زندگی همه ما باشد. آن ...

منابع

- ابراهیم زاده، عیسی (۱۳۸۴). فلسفه تربیت، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- حسینی زاده، سید علی (۱۳۸۳). سیره تربیتی پیامبر و اهل بیت (ع)، موسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه.
- خلیلی، محمدعلی (۱۳۸۶). مهارت های زندگی از دیدگاه قرآن. مجله دین و دانش.
- سجادی، عبدالمجید (۱۳۸۶). ضرورت آموزش مهارت های زندگی در مدارس. روزنامه رسالت، شماره ۶۲۴۵، صفحه ۵.
- شمشیری، بابک، ایزدپناه، امین (۱۳۹۲). امکان همکاری تفکر انتقادی و تجربه دینی در برنامه تربیت دینی. پژوهش نامه مبانی تعلیم و تربیت دانشگاه فردوسی مشهد، ۳ (۲)، ۸۸-۶۷.
- عابدی، لطفعلی (۱۳۹۱). اصول تربیت در اسلام (با تأکید بر قرآن کریم)، مجله مصباح، شماره ۳۶.
- فیاض، ایراندخت (۱۳۸۸). پرسشگری، راهبرد هویت پایدار دینی در قرآن کریم. فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۹۸، ۶۵-۳۷.
- علوی، سید علیرضا (۱۳۸۸). رهبری تطبیقی دینی در اسلام و مسیحیت، اسلام و پژوهش های تربیتی، سال اول، شماره دوم پاییز و زمستان.
- قرآن کریم، سوره های یونس، ذاریات، مؤمنون، نمل، بقره، فتح، رعد، انعام، شوری، مائده، نحل، یس، توبه، انبیاء، مریم.
- محمدی ری شهری (۱۳۸۳). میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخ، سازمان چاپ و نشر.
- محمودیان، مجید و همکاران (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی دانشجویان، فصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته ای قرآن. سال اول شماره اول.
- یزدانی، بهاره (۱۳۸۹). مهارت های زندگی از منظر قرآن و روایات. نشریه جواهره وحی، شماره ۳۴.

Life skills from the perspective of the Qur'an

Abstract

Quran's approach emphasizes the people's individuality, which human beings are created and received

Key words:

