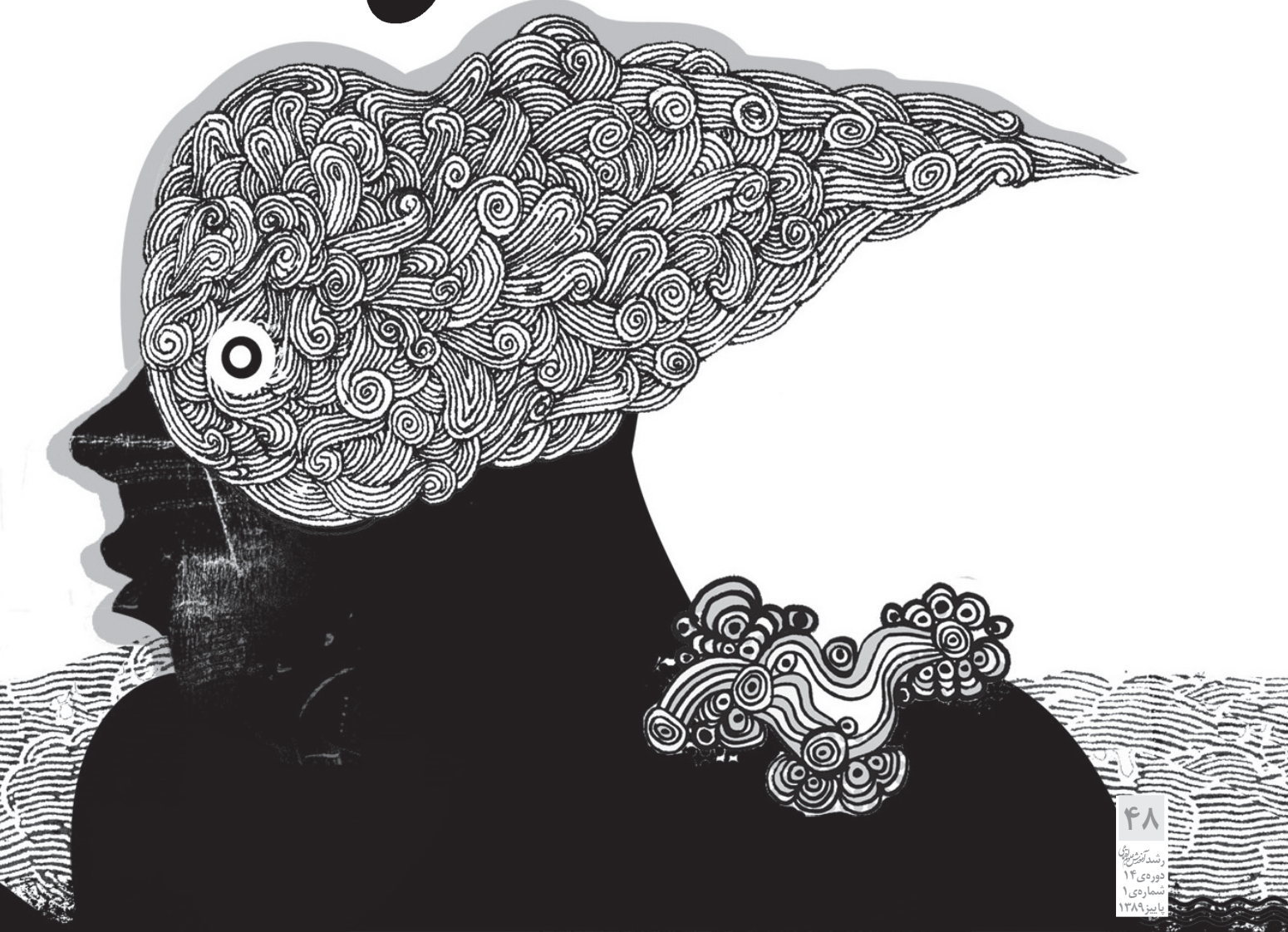


# آداب و مہارت ہا کے زندگی فرد کے

مقالہ

علی یوسفی  
کارشناس ارشد مدیریت



۴۸

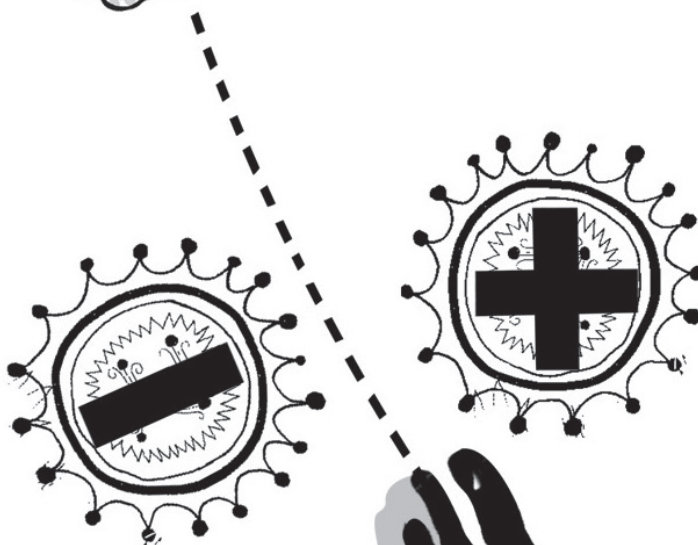
رشد کنٹرولنگ  
دورہ ۱۴  
شمارہ ۱  
یاہیز ۱۳۸۹

## چکیده

یکی از راه‌های پیش‌گیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری، ارتقای ظرفیت روان‌شناختی افراد است که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامه‌ی عمل می‌پوشد. مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. پژوهش‌های متعدد و گسترده‌ای، تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، پیش‌گیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، تقویت اتکا به نفس، افزایش مهارت‌های مقابله با فشارها و استرس‌ها، برقراری روابط مثبت و مؤثر اجتماعی و... نشان داده‌اند.

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع در ساختار خانواده‌ها، شبکه‌های ارتباطی منابع اطلاعاتی، انسان را نیازمند مهارت‌ها و توانایی‌هایی می‌سازد که به او کمک کنند، در مسیر تغییر، با چالش‌های دشوار روبه‌رو نشود و احتمالاً اگر چنین موانعی ایجاد شد، راه‌حل را بیابد. تعالیم اسلام و تکیه بر اخلاق و مکارم آن، بهترین راه پاسخ‌گویی به این نیاز است. این مقاله در پی معرفی مهارت‌های زندگی فردی از دیدگاه قرآنی و جامعه‌شناختی است.

**کلیدواژه‌ها:** مکارم اخلاقی، مهارت‌های زندگی، نهاد آموزشی، زندگی قرآنی.





نیازهای زندگی امروز، تغییرات  
سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر  
ساختار خانواده، شبکه‌ی گسترده  
و پیچیده‌ی ارتباطات انسانی،  
و تنوع، گستردگی و هجوم  
منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با  
چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای  
متعددی روبه‌رو کرده که مقابله‌ی  
مؤثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی -  
اجتماعی است

## مقدمه

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه‌ی گسترده و پیچیده‌ی ارتباطات انسانی، و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبه‌رو کرده که مقابله‌ی مؤثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی - اجتماعی است. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر می‌سازد و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد.

پژوهش‌های بی‌شمار نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی و عاطفی، ریشه‌های روانی - اجتماعی دارند. از جمله پژوهش در زمینه‌ی سوء مصرف مواد نشان داده است که سه عامل مهم با سوء مصرف مواد رابطه دارند که عبارت‌اند از: عزت‌نفس ضعیف، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت‌های ارتباطی [مک دانالد و همکاران، ۱۹۹۱]. هم‌چنین، **زیم‌من** و همکارانش (۱۹۹۲) بین احساس خودکارآمدی شخصی و موفقیت تحصیلی، هم‌بستگی معناداری یافتند. مطالعات زیادی دلالت بر آن دارند که بین عزت‌نفس ضعیف و سوء مصرف الکل و دارو (سینگ و مصطفی، ۱۹۹۴)، بزهکاری (دو کزو لورج، ۱۹۸۹)، بی‌بندوباری جنسی (کدی، ۱۹۹۲) و افکار خودکشی (چوکت، ۹۹۳) رابطه وجود دارد. بنابراین، با توجه به مدارک و شواهد علمی و به منظور پیش‌گیری از بروز آسیب‌های اجتماعی، مانند خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی، لازم است به موضوع بهداشت روانی و اهمیت آن توجه بیشتری شود.

از طرف دیگر، ماهیت مشکلات روانی - اجتماعی به گونه‌ای است که مقابله با آن‌ها در سطوح بعدی مداخله (پیش‌گیری ثانویه و ثالث) نه تنها هزینه‌های قابل ملاحظه‌ای را از نظر نیروی انسانی و مسائل مالی بر جوامع تحمیل می‌کند، بلکه اثربخشی و کارآمدی آن

نیز بسیار محدود و حتی در مواردی ناچیز است. این واقعیات باعث شده که صاحب‌نظران و متخصصان حیطه‌ی بهداشت روانی در جهان، تمام کوشش و توجه خود را حول محور برنامه‌های پیش‌گیری در سطح اول متمرکز سازند. به همین منظور، برنامه‌های پیش‌گیری، هم در سطح عام و با هدف کاهش و کنترل انواع آسیب‌های روانی - اجتماعی و هم در سطح خاص و در رابطه با کاهش و کنترل مشکلات خاص (از قبیل وابستگی دارویی، افسردگی، و...) در نقاط مختلف جهان طراحی و به مورد اجرا گذاشته شده است [نوشاد روان، ۱۳۸۹].

## بیان مسئله

امروزه، با وجود پیشرفت‌های علمی بشر و تأثیرات آن در شیوه‌ی زندگی، هنوز بسیاری از افراد فاقد توانایی و مهارت‌های لازم و اساسی هستند. همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر کرده است. مهم‌ترین اقدامی که برای مقابله با این مشکلات می‌توان انجام داد، آموزش آداب و مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی به مردم، به‌خصوص در سنین نوجوانی و جوانی است. متخصصان و صاحب‌نظران، با توجه به نقش کلی آموزش به عنوان عامل مؤثر در پیش‌گیری از بروز مشکلات اجتماعی و نحوه‌ی برخورد به موقع و مؤثر با آن، معتقدند: «آموزش مهارت‌های زندگی» با هدف تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی، نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در پیش‌گیری از بروز مشکلات، مواجهه و مقابله با آن‌ها و در نهایت، «بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها» به دنبال خواهد داشت.

در این مقاله برآنیم که آداب و مهارت‌های زندگی فردی را از دیدگاه «قرآن» و امام علی (ع) و هم‌چنین دیدگاه‌های مختلف بررسی کنیم و راه‌هایی برای تربیت صحیح به منظور رسیدن به سطح بالای مهارت‌های زندگی ارائه دهیم.



## مهارت‌های زندگی قرآنی

زندگی در اندیشه‌ی دینی، مزرعه‌ی آخرت و خاستگاه رسیدن به کمال اُخروی است. گروهی به غلط، دین را «زندگی ستیز» و گروهی به اشتباه، «زندگی پرست» می‌دانند. ممکن است آنانی که از تفکر زندگی ستیزی جدا می‌شوند، به دامان زندگی پرستی درافتند. دین، نه زندگی ستیز است و نه زندگی پرست، بلکه زندگی را بستر تکامل و مقدمه‌ی آخرت می‌داند. از این‌رو، زندگی موفق از آن کسی است که هنر زندگی کردن را داشته باشد. کسانی می‌توانند به تکامل بیندیشند که با زندگی خود مشکل نداشته باشند. میان «مشکل داشتن در زندگی» با «مشکل داشتن با زندگی» تفاوت وجود دارد. همه‌ی انسان‌ها در زندگی مشکل دارند، اما انسان موفق کسی است که با زندگی‌اش مشکل نداشته باشد و این مهارت خاص خود را می‌طلبد.

## دین و مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه شخص قادر می‌شود، بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه‌ی زندگی به شکل مؤثر روبه‌رو شود [پیشین].

خوش‌بختانه و البته برخلاف تصور موجود، دین آموزه‌های فراوانی در حوزه‌ی مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی دارد؛ آموزه‌هایی که یا دیده نشدند و یا به درستی فهم نشدند. قرآن کریم نیز در این زمینه آموزه‌های مهمی دارد. بنابراین یکی از دغدغه‌های دین، رضایتمندی از زندگی است و یکی از رسالت‌های آن، آموزش مهارت‌های زندگی کردن به پیروان خویش است.

برای رسیدن به رضایتمندی از زندگی، لازم است که مهارت‌هایی را برای مقابله با تهدیدهای زیر که از جمله ریشه‌های احساس ناکامی هستند، آموزش ببینیم:

### ۱. محرومیت مالی

گاهی انسان به خاطر نداری و محرومیت، دچار احساس ناکامی می‌شود. وقتی انسان احساس کند که چیزی ندارد تا با آن زندگی کند، به احساس ناکامی دچار می‌شود. این نوع تهدید، «ناکامی مالی/ دارایی» نامیده می‌شود.

### ۲. بی‌معنایی زندگی

گاهی ناکامی به این دلیل است که زندگی معنایی ندارد. کسانی که معنایی برای زندگی نمی‌یابند و نمی‌دانند که چرا باید زندگی کنند، دچار احساس ناکامی می‌شوند؛ هر چند ثروتمند و دارا باشند. این نوع تهدید را «ناکامی معنایی» می‌نامند.

## ۳. برآورده نشدن انتظارات

در پاره‌ای موارد، احساس ناکامی به دلیل برآورده نشدن انتظارات است. اگر انسان از زندگی دنیا انتظاراتی داشته باشد و این انتظارات برآورده نشوند، دچار احساس ناکامی می‌شود. این نوع تهدید «ناکامی انتظارات» نامیده می‌شود.

## ۴. آرزوهای دور و دراز

آرزو که می‌توانست موتور حرکت انسان به سوی آینده باشد، به عاملی برای رکود و نارضایتی تبدیل می‌شود. دلیل آن را می‌توان چنین شرح داد:

● **دست نایافتنی بودن آرزوهای دور و دراز:** چون پایان ناپذیرند، دست نایافتنی هستند. به دست نیاوردن خواسته‌ها و تحقق نیافتن آرزوها نیز موجب احساس ناکامی می‌شود و احساس ناکامی از عوامل نارضایتی از زندگی است. به همین دلیل امام علی (ع) می‌فرماید:

«نتیجه آرزوهای دور و دراز) افسوس خوردن است.»

● **انتظار بی‌پایان:** آرزو و انتظار همراه یکدیگرند. اگر آرزوها دست نایافتنی‌اند، پس انتظار انسان نیز انتظاری طولانی و بی‌پایان خواهد بود. امام علی (ع) می‌فرماید: «هر کس آرزو کند آن چه را ناممکن است، انتظار او طولانی (و بی‌پایان) خواهد شد.»

● **ناکامی و ناامیدی:** وقتی انسان آن چه را داشت، ندید و آن چه را خواست، نجست، ناکام می‌شود. امام علی (ع) درباره‌ی ویژگی فریبندگی و ناامیدسازی آرزوها می‌فرماید: «آن الدنيا حلوة خضرة، تفنن الناس بالشهوات و تزین لهم بعاجلها، و ایم الله أنها لتغر من أملها و تخلف من رجاها؛ همانا دنیا شیرین و زیباست. مردم را با شهوات مفتون می‌سازد و با پدیده‌ها ظاهرسازی می‌کند. به خدا سوگند دنیا هر کس را که به آن آرزومند باشد، فریب می‌دهد و هر کس را که به آن امید داشته باشد، ناامید می‌سازد.»

از این جهت می‌توان آرزوها را به سراب تشبیه کرد؛ سرابی که انسان را به دنبال خویش می‌کشاند و در پایان انسان را تشنه‌تر از قبل و ناامید و خسته رها می‌کند. امام علی (ع) می‌فرماید: «الامل كالسراب، یغر من رآه و یخلف من رجاه»: آرزو مثل سراب است؛ کسی را که به آن نگاه کند، می‌فریبد و کسی را که به آن امید بندد، ناامید می‌سازد. بدیهی است چنین پدیده‌ای موجب تلخ‌کامی و آرزوگری روحی می‌شود و در نتیجه، رضایت از زندگی را به مخاطره می‌اندازد. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «هر کس از سراب، آرزوی سیراب شدن داشته باشد، آرزویش ناامید می‌شود و با تشنگی می‌میرد.»

انسان می‌خواهد با گسترش دامنه‌ی آرزوها به زندگی بهتری دست یابد و درجه‌ی رضایتمندی خود را بالا برد، غافل از این که نتیجه‌ای جز افزایش حزن و اندوه و ناامیدی ندارد. امام علی می‌فرماید: «آرزوی نمایان امروز، فردا از دو جهت به تو آسیب

می‌رساند: به خاطر آن، عمل کردن را به تأخیر می‌اندازی و حزن و اندوه را افزون می‌سازی.»

## حال چگونه می‌توان به احساس کامیابی دست یافت؟

واقعیت این است که زندگی انسان (به ویژه انسان مؤمن) تهی و خالی نیست. نعمت‌های فراوانی در زندگی انسان وجود دارند که می‌توانند احساس خوش‌بختی را به انسان بدهند؛ ولی چون ناشناخته‌اند، تأثیر خود را ندارند. «وجود نعمت» تأثیر چندانی در رضایتمندی ندارد، «درک نعمت موجود» عامل رضایت از زندگی است. اما سؤال این است که چگونه می‌توان نعمت‌ها و داشته‌ها را شناخت؟

یکی از راه‌های شناخت داشته‌های زندگی، استفاده از روش «مقایسه» است که خواه ناخواه پیش می‌آید. انسان مایل است زندگی خود را ارزیابی کند و مقایسه، ابزار این ارزیابی است. در این مقایسه است که انسان موقعیت زندگی خود و کامیابی یا عدم آن را شناسایی می‌کند. رهاورد این مقایسه، یا شادمانی و رضایت از زندگی همراه با امید و پویایی است و یا ناخرسندی و نارضایتی از زندگی همراه با ناامیدی و ناتوانی.

### انواع مقایسه

#### الف) مقایسه‌ی کاهنده

مقایسه‌ی کاهنده مقایسه‌ای است که سطح رضایتمندی را کاهش می‌دهد و این به وسیله‌ی مقایسه‌ی صعودی حاصل می‌شود. سؤال این است که مقایسه‌ی صعودی چه تأثیر روانی دارد که به نارضایتی منجر می‌شود؟ کوچک شماری

داشته‌های خود و مقایسه‌ی وضع خود با وضع کسانی که در موقعیت برتری قرار دارند، سبب می‌شود که انسان آن‌چه را دارد، کوچک و ناچیز بشمارد. به همین دلیل **امام صادق (ع)** می‌فرماید: «یا کم آن تمدوا اطرافکم إلى ما فی ایدی ابناء الدنیا، فمن مد طرفه إلى ذلک طال حزنه و لم یشف غیظه و استصغر نعمة الله عنده فیقل شکره»: بپرهیزید از این که به آن‌چه در دست فرزندان دنیاست، چشم بدوزید، که هر کس به آن چشم بدوزد، حزن او طولانی گردد و خشم او آرام نمی‌گیرد و نعمت الهی را که نزد خودش است، کوچک می‌شمرد و در نتیجه‌ی سپاس‌گزاری او کاهش می‌یابد.

**نمونه‌ی قرآنی:** نمونه‌ی این مقایسه را در جریان **قارون** می‌توان دید. قارون از ثروت فراوانی برخوردار بود که فقط کلید گنج‌های او را چند انسان نیرومند حمل می‌کردند. مشاهده‌ی زندگی اشرافی و خیره‌کننده‌ی او، دیگران را به مقایسه‌ی وامی داشت و آرزوی زندگی قارونی را در آنان به جوش می‌آورد. قرآن کریم در بیان این ماجرا می‌فرماید: «فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا لَئِمَّةٌ كَمَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ»: (روزی قارون) با تمام زینت خود در برابر قومش ظاهر شد. آن‌ها که خواهان زندگی دنیا بودند، گفتند: ای کاش همانند آن‌چه به قارون داده شده است، ما نیز داشتیم. به راستی که او بهره‌ی عظیمی دارد. اما اگر دیگری بودند که واکنش متفاوتی از خود نشان دادند. قرآن کریم در ادامه می‌فرماید: «وَ قَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلِكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ أَمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلْقِلُ - هَآ إِلَّا الصَّابِرُونَ». و آنان که دارای دانش بودند، گفتند: وای بر شما! ثواب الهی برای کسی که ایمان آورد و عمل صالح انجام دهد، بهتر است و جز صابران کسی به آن نمی‌رسد.»

تا این که زمین دهان گشود و قارون را با تمام دارایی‌اش بلعید و خواهان زندگی دنیا به اشتباه خود رسیدند.

**پیامدهای مقایسه‌ی صعودی:** مقایسه‌ی صعودی پیامدهایی دارد که به‌طور مستقیم بر سطح رضایت از زندگی تأثیر می‌گذارند. این پیامدها عبارت‌اند از:

۱. **حزن و اندوه:** مقایسه‌ی صعودی، شادی را از دل‌ها و لب‌خند را از لب‌ها می‌زداید. از این رو خداوند می‌فرماید: «وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ»: و به آن‌چه گروه‌هایی از آنان را از آن برخوردار کردیم، چشم مدوز و به خاطر آن‌چه دارند، غمگین مباش.

۲. **افسردگی:** حزن و اندوه اگر تشدید شود، به افسردگی می‌انجامد. مقایسه‌ی صعودی یکی از عواملی است که موجب طولانی‌شدن و شدید شدن اندوه می‌شود. **امام باقر (ع)** می‌فرماید: «هر کس به آن‌چه در دست دیگران است چشم بدوزد، اندوه او طولانی گردد و خشم او آرام نگیرد.»

۳. **حسرت:** کسی که مقایسه‌ی صعودی کرده باشد، فهرست بلندی از نداشته‌ها را برای خود تهیه می‌کند و پیوسته به خاطر آن‌چه





امروزه برنامه‌ی  
آموزش  
مهارت‌های  
زندگی در نظام  
آموزشی کشور در  
حالی از پوسته‌ی کهنه

و قدیمی روش‌های معمول آموزش  
سربرمی آورد که یکی از معدود  
برنامه‌های مداخله‌ای پیش‌گیری  
اولیه است. برای کسب این مهارت‌ها،  
مدرسه مهم‌ترین محل است

### ب) مقایسه افزاینده

مقایسه‌ی افزاینده، مقایسه‌ای است که موجب افزایش سطح رضایتمندی می‌شود و این به وسیله‌ی مقایسه نزولی حاصل می‌شود. سؤال مهم این است که کارکرد روانی مقایسه‌ی نزولی چیست و چگونه به افزایش سطح رضایتمندی از زندگی می‌انجامد؟ مقایسه‌ی نزولی، نقاط مثبت و امیدوارکننده‌ی زندگی را که زیر سایه مقایسه‌ی صعودی از دیده‌ها پنهان شده است، هویدا می‌کند. مقایسه‌ی نزولی از قبیل آموزه‌هایی تلقینی و توهمی نیست. مقایسه‌ی نزولی نقاط مثبت و امیدوارکننده‌ی زندگی را آشکار می‌سازد و در برابر دید فرد قرار می‌دهد. رسول خدا (ص) در این باره می‌فرماید: «هرگاه کسی از شما، خواست قدر نعمت‌های خدا بر خود را بداند، باید به کسی نگاه کند که پایین‌تر از اوست و به کسی که بالاتر از اوست نگاه نکند.»

### پیامدهای مقایسه‌ی نزولی

۱. **سپاس‌گزاری:** سپاس‌گزاری متوقف بر نعمت‌شناسی است و مقایسه‌ی نزولی چون نعمت‌ها را آشکار می‌سازد، موجب سپاس‌گزاری می‌شود. به همین دلیل امام علی (ع) می‌فرماید: «و زیاد به کسانی که بر آن‌ها برتری داده شده، نگاه کن که این از دروازه‌های شکر است.»

هم‌چنین، امام علی (ع) می‌فرماید: «آرزو مثل سراب است؛ کسی را که به آن نگاه کند، می‌فریبد و کسی را که به آن امید بندد، ناامید می‌سازد.»

۲. **افزونی نعمت:** راه افزایش نعمت چیست؟ کتاب «قانون زندگی» راه افزایش نعمت را سپاس‌گزاری از نعمت‌های موجود می‌داند. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَ إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ»: اگر سپاس‌گزار باشید، حتماً بر شما می‌افزایم و اگر ناسپاسی کنید، حقیقتاً عذاب من شدید است.

ندارد، افسوس می‌خورد. رسول خدا (ص) به کسی گفتند این جمله را به گوش مردم برسان: «هر کس با ادب الهی تربیت نشود، از حسرت بر دنیا نَفَسَش به شماره می‌افتد.» مقایسه‌ی صعودی آن قدر زندگی را بر انسان سخت می‌کند که گویی انسان در حال جان‌کندن است. در این شرایط نمی‌توان زندگی آرام و لذت‌بخشی را انتظار داشت.

۴. **حسادت:** ریشه‌ی برخی حسادت‌ها، مقایسه‌ی صعودی است. حسادت در جایی شکل می‌گیرد که برتری و فضیلتی در طرف مقابل باشد و این یعنی مقایسه‌ی صعودی. این موضوع را می‌توان در آیات قرآن دید؛ برای مثال: «وَ لَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ... وَ اسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ» [نسا/ ۳۲]: و آرزو نکنید آن چه را که به وسیله‌ی آن خداوند برخی را بر برخی دیگر برتری داده است... و از فضل خداوند درخواست کنید.»

در آیه‌ی دیگری نیز چنین آمده است: «أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ»: این که بر آن چه خداوند از فضل خود به مردم داده است، حسادت می‌ورزند.

هم‌چنین، در حدیثی که از رسول خدا (ص) نقل شده است، به خوبی رابطه‌ی میان مقایسه‌ی صعودی و حسادت به چشم می‌خورد. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «خداوند متعال به موسی بن عمران فرمود: نسبت به آن چه از فضلم به مردم داده‌ام، حسادت نوز و چشم‌هایت را به آن مدوز و نفست را در پی آن روان مساز که شخص حسود دشمن نعمت من و سد کننده‌ی روزی‌ای است که من میان بندگانم تقسیم کرده‌ام.»

حسادت، آثار زیان‌باری دارد که زندگی را تلخ و به جهنم تبدیل می‌کند.

۵. **ناسپاسی و بی‌تابی:** این دو نیز ریشه در مقایسه‌ی صعودی دارند. رسول خدا در این باره می‌فرماید: «کسی که ... در دنیای خود به کسی که بالاتر از اوست نگاه کند و نسبت به آن چه ندارد، افسوس خورد، خداوند نه او را شاکر می‌نویسد و نه بردبار.»



بنابراین برای افزایش بهره‌مندی باید از مقایسه‌ی نزولی استفاده کرد.

**۳. افزایش آستانه بردباری:** مقایسه‌ی نزولی می‌تواند تحمل و بردباری انسان را افزایش دهد. رسول خدا (ص) درباره‌ی این حقیقت می‌فرماید: «کسی که ... در دنیای خود به پایین‌تر از خود نگاه کند و خدا را به خاطر برتری‌هایی که به او داده ستایش کند، خداوند او را سپاس‌گزار و بردبار می‌نویسد.»

**۴. قناعت کردن:** قناعت، احساس ناخرسندی و نارضایتی را از میان می‌برد، نه تلاش و فعالیت را. برای توسعه‌ی معقول و مشروع در زندگی، احساس «نیاز به بیشتر» لازم است، ولی این منافاتی با قناعت ندارد. انسان می‌تواند قناعت داشته باشد تا احساس نارضایتی نکند و می‌تواند احساس نیاز کند تا به تلاش معقول دست زند. مهم

این است که بدانیم تلاش برای توسعه‌ی زندگی الزاماً نباید همراه با احساس ناخرسندی و نارضایتی باشد.

## ضرورت‌ها و کاستی‌های آموزش مهارت‌های زندگی فردی

«ماهر» در زبان عامیانه و به اصطلاح در میان مردم کوچه و بازار کسی است که در کار خود «استاد» باشد. یعنی بداند چه چیزی را انجام دهد، چگونه انجام دهد، چه موقع انجام دهد و در چه موقعیتی. به عبارت دیگر، مهارت داشتن عبارت است از بلد بودن. تفاوتی که در سنت پدیدارشناسی میان «بلد بودن» و «دانستن» وجود دارد، قابل توضیح است. این تفاوت را می‌توان با یک مثال به‌طور کامل روشن ساخت. اگر از شخصی که می‌تواند دوچرخه‌سوار شود، سؤال شود دوچرخه‌سواری چیست، ممکن است نتواند جواب دهد. به عبارت دیگر، نداند که دوچرخه‌سواری چیست. اما او بلد است دوچرخه‌سواری کند.

با توجه به این موضوع، در عرف عام کسی که بلد است کاری را به نحو احسن انجام دهد، در آن کار مهارت دارد و به اصطلاح در کارش ماهر است. بنابراین مهارت داشتن در زندگی، یعنی زندگی کردن به نحو احسن را بلد بودن؛ حتی اگر نتوان به کسی دیگر توضیح داد که مهارت در زندگی کردن چیست. به‌طور کلی، آداب و مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی روزمره، یعنی همه‌ی آن‌چه که باید بدانیم و انجام دهیم تا بتوانیم زندگی روزمره‌ی خود را به پیش برانیم؛ چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم؛ چگونه در ارتباط‌هایمان کمترین استرس به ما وارد شود؛ چگونه در زمان مناسب به انتخاب همسر بپردازیم؛ و خلاصه، از نان خریدن تا خرید خانه و اتومبیل، از مرتب کردن خانه تا برنامه‌ریزی اقتصادی برای خانواده، از حمام کردن نوزاد تا ثبت‌نام او در مدرسه، از خرد کردن گوشت برای درست کردن غذا تا اداره کردن یک میهمانی خانوادگی و چگونگی شرکت در آن، از برخورد مناسب با خراب شدن وسایل منزل تا ...

## چه کسانی مهارت زندگی را می‌آموزند؟

به‌طور کلی دو روش عمده برای آموزش وجود دارد: آموزش نظری و تئوریک و آموزش عملی یا به عبارت دیگر، آزمون و خطای عملی. تجارب کشورهای گوناگون نشان می‌دهد که بهترین سن برای آموزش بین ۶ تا ۱۶ سالگی است. آموزش جهانی مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی، قبل از دوران دبستان شروع و به تدریج کامل‌تر می‌شود. به علاوه می‌کوشند به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که با شرایط فرهنگی و اجتماعی جامعه هماهنگ باشد. امروزه برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی در نظام آموزشی کشور در حالی از پوسته‌ی کهنه و قدیمی روش‌های معمول آموزش

نهادهای آموزشی،  
علاوه بر آموزش علم و  
مهارت‌های خاص، در  
عصر حاضر با ارائه‌ی  
خدماتی که مربوط به  
آموزش مهارت‌های  
زندگی روزمره می‌شود،  
می‌کوشند تا هرچه بیشتر  
کودکان و نوجوانان را  
از همان سنین اولیه با  
مسائلی آشنا سازند که  
زندگی را، هم برای  
خودشان و هم  
برای جامعه،  
سهل‌تر  
کنند





زندگی را، هم برای خودشان و هم برای جامعه، سهل تر کنند. البته این آموزش‌ها قطعاً با توجه به تمایزات فرهنگی هر کشوری، متفاوت هستند و خود این تفاوت‌ها قابل بررسی است. اما آنچه در این میان اهمیت دارد، آن است که عامل کم‌رنگ شدن نقش خانواده‌ای که هسته‌ای شده، تبعاتی است از مدرنیته؛ یعنی کار پدر و مادر برای تأمین زندگی و جیره‌بندی وقت در کنار هم بودن، آن هم در کنار هم بودن مؤثر برای آموختن مهارت‌های عمومی زندگی. چرا که مهارت‌های عمومی زندگی به صورتی غیرمستقیم و هنگام انجام آن‌ها توسط والدین آموخته می‌شود.

از این رو، نهاد آموزش و پرورش و سپس آموزش عالی در کنار یاد دادن مهارت‌های تخصصی عصر حاضر که بیشتر معطوف به اشتغال درآمدزاست، باید به صورت هدفمند تلاش کنند که از این زمان (زمانی که فرزندان در دامان محیط اجتماعی به سر می‌برند)، استفاده‌ی بهینه به عمل آورند و آموزش‌های لازم را بدهند.

### چند پیشنهاد

۱. استفاده‌ی بیشتر و بهتر از آموزه‌های دینی در مدارس و دانشگاه‌ها برای آموزش آداب و مهارت‌های زندگی؛
۲. تمرکز روی دانش‌آموزان دوره‌های ابتدایی و راهنمایی در امر آموزش مهارت‌های زندگی فردی و اجتماعی؛
۳. زنده کردن تئاتر با موضوعات مهارت‌های زندگی در مدارس ابتدایی و راهنمایی، به دلیل تأثیر فوق‌العاده‌ای که این حوزه روی ذهن بچه‌ها می‌تواند بگذارد؛
۴. تربیت مدرسان قوی در حوزه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی در حوزه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور؛
۵. کنترل رفتارهای دانش‌آموزان در خارج از مدرسه به‌خصوص در دوره‌های ابتدایی و راهنمایی، به دلیل جبران کنترل‌های خانواده‌ها و بازخورد آن‌ها به دانش‌آموزان و خانواده‌ها، به منظور اصلاح رفتارهای نادرست.

### منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج‌البلاغه.
۳. رامشت، مریم و فرشاد، سیامک (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در پیش‌گیری از سوء مصرف مواد دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
۴. سازمان جهانی بهداشت. (۱۳۷۹). برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه‌ی ربابه نوری قاسم‌آبادی و پروانه محمدخانی. سازمان بهزیستی کشور: معاونت امور فرهنگی و پیش‌گیری. تهران.
۵. کلنیکه، ال. کریس. (۱۳۸۱). مهارت‌های زندگی. ترجمه‌ی شهرام محمدخانی. اسپندهنر. تهران.
۶. ناصر، حسین و نیک‌پور، ریحانه (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
۷. جواهری، محمدرضا. نگاهی به جایگاه «مکارم الاخلاق» در کلام پیامبر (ص).
۸. بانک مقالات علمی ایران.

سربرمی‌آورد که یکی از محدود برنامه‌های مداخله‌ای پیش‌گیری اولیه است. برای کسب این مهارت‌ها، مدرسه مهم‌ترین محل است. مهارت‌های زندگی به نحوه‌ی عمل و رفتار مربوط هستند و از این رو باید به‌طور عملی آموخته شوند. این آموزش‌ها را می‌توان به روش‌های یادگیری فعال در برنامه‌های آموزشی یا از طریق نمایش مهارت‌های زندگی در محیط مدرسه، به دانش‌آموختگان آموخت. اما آنچه که در جامعه‌ی ما شایع است، آموزش عملی و به شیوه‌ی آزمون و خطای این مهارت‌هاست که البته گاهی اوقات تبعات جبران‌ناپذیری به همراه دارد. تنها گروهی که تا حدودی به کار آموزش مهارت‌های زندگی می‌پردازند، روحانیون هستند. آن‌ها دستورات دین را که عمدتاً متوجه چگونه زیستن است، تعلیم می‌دهند. از آن‌جا که این دستورات کلی هستند و مسائل بنیادی را در برمی‌گیرند، بسیاری از امور جزئی و خاص در زندگی انسانی، بدون هر نوع آموزش نظری باقی می‌ماند. بنابراین تنها راه یادگیری مهارت در این امور آزمون و خطاست.

نهادهای آموزشی و تربیتی در جامعه‌ی ایران، بیش از آن که تعلیم‌دهنده‌ی چگونه زندگی کردن باشند، در کار آموختن دانش‌ها و مهارت‌هایی هستند که کمترین ارتباط را با چگونه زندگی کردن دارند. فرایند یادگیری مهارت‌های زندگی روزمره از خانواده آغاز و در محیط اجتماعی، به‌خصوص مدرسه و دانشگاه، تکمیل می‌شود. در جامعه‌ی مدرن که نقش خانواده به عنوان مهم‌ترین نهاد آموزش در دوره‌های ماقبل مدرن، کم‌رنگ شده است، مدرسه و دانشگاه، حتی وظایفی را که به صورت کلاسیک برعهده‌ی خانواده‌ها بوده‌اند، باید برعهده بگیرند. این «باید» قطعی نیست، بلکه بایدی است از محصول جبر وضعیت مدرنیته.

به این ترتیب نهادهای آموزشی، علاوه بر آموزش علم و مهارت‌های خاص، در عصر حاضر با ارائه‌ی خدماتی که مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی روزمره می‌شود، می‌کوشند تا هرچه بیشتر کودکان و نوجوانان را از همان سنین اولیه با مسائلی آشنا سازند که