

محسن الویری^۱

صدیقه قاسمی^۲

چکیده

مهارت‌های زندگی، حاصل چاره‌اندیشی جامعه‌شناسان و روان‌شناسانی است که می‌کوشند تا راه‌کاری مشترک برای ایجاد بهداشت روانی فرد و جامعه فراهم سازند. تصمیم‌گیری و حل مسأله، از مهم‌ترین این مهارت‌هاست که رویکردهای گوناگون فکری در تبیین چرایی و چیستی آن وجود دارد. بررسی برخی آراء موجود در این زمینه، نشان می‌دهد که در دهه‌های اخیر، عده‌ای از اندیشه‌وران، به نقش عنصر معنویت در این مهارت‌ها توجه نشان داده‌اند. اما معنویت موردنظر این دسته از دانشمندان، ساخته بشر و مبتنی بر جهان‌بینی انسان‌مدارانه است که به ناچار، متأثر از محدودیت‌های نظری برخاسته از عصر جدید است. این معنویت، اگر خاستگاهی وحیانی و توحیدی داشته باشد، می‌تواند نقش تعیین‌کننده و جهت‌دهنده‌ای در همه مهارت‌های زندگی به ویژه مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله داشته باشد. واکاوی احادیث برگزیده امام جواد (ع)، تصویری گویا از تأثیر معنویت وحی‌بنیاد و باورهای الهی را در مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله در اختیار ما قرار می‌دهد. این مقاله، کوشیده تا این تصویر را در معرض داوری سیره‌پژوهان از یک‌سو و پژوهش‌گران عرصه مهارت‌های زندگی از سوی دیگر، قرار دهد.

ص: ۳۷۸

واژگان کلیدی: امام جواد (ع)، مهارت‌های زندگی، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسأله، حیات معنوی، حیات متألّهانه، فرامهارت‌بندگی.

^۱ . دانشیار دانشگاه باقرالعلوم (ع)

^۲ . دانش‌آموخته حوزه علمیه و پژوهش‌گر تعلیم و تربیت.

مهارت‌های زندگی، موضوعی است که در دهه‌های اخیر، توجه کارشناسان و اندیشه‌وران را به خود جلب کرده است. چرایی و چیستی طرح این مهارت‌ها را باید در تمایل انسان‌ها برای عبور از مشکلات و رسیدن به حالت اطمینان و آرامش به شمار آورد. بحران‌های خودساخته بشری که تحت عناوینی چون: زندگی مدرن، فرایند جهانی‌سازی و تعاملات گسترده در دنیای مجازی، به عنوان نمادی پرسرعت و فزاینده در عرصه فناوری، صورت گرفته و می‌گیرد، به همراه خود چالش‌ها و آسیب‌هایی را به همراه آورده است؛ آسیب‌هایی که پژوهش‌گران جامعه‌شناسی و روان‌شناسان را بر آن داشته تا با نشان دادن راه‌های گوناگون، برون‌رفت مناسبی را برای این آسیب‌ها به جامعه معرفی نمایند. بررسی آراء صاحب‌نظران در این عرصه، بیانی است از تجربیات فردی و اجتماعی هریک از آنان که در برخی موارد نیز با پژوهش‌های گسترده در مطالعات اجتماعی، تلفیق شده است.

تصمیم‌گیری و حل مسأله از میان انواع مهارت‌های زندگی، جایگاهی مهم در روند آموزش مهارت‌های زندگی دارند؛ به گونه‌ای که می‌توان برآیند دیگر مهارت‌ها را در این دو مهارت جست‌جو نمود. بر این اساس، این نوشتار پس از مروری بر مفهوم مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله و اشاره انتقادی به برخی مبانی معنویت‌گرا در دوره معاصر برای جهت دادن به مهارت‌های زندگی، کوشیده تا با تکیه بر چند حدیث منتخب از امام جواد (ع)، افقی نو را بر مبنای معنویت خداگرایانه در فرایند تصمیم‌گیری و حل مسأله بگشاید که در احادیث معصومان (علیهم السلام) موج می‌زند.

مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله

تصمیم‌گیری که در لغت به معنای اراده و قصد کردن است، در اصطلاح به

ص: ۳۷۹

این معنا به کار می‌رود:

«انتخاب از میان دو یا چند راه، فکر کردن به آنچه باید از فرایند ارزیابی گزینه‌ها و راه‌های موجود انجام داد؛ بررسی و پیش‌بینی عواقب آن و انتخاب قطعی یکی از گزینه‌ها برای رسیدن به هدف»^۲

بنابراین، فراگرفتن این که یک انتخاب درست صورت بگیرد، خود یک مهارت است.

^۲. نیلی‌پور، مهارت تصمیم‌گیری.

تصمیم‌گیری‌ها و گزینش‌ها در شکل‌دهی به زندگی ما، چنان نقش مهم و زیربنایی دارند که گفته می‌شود زندگی انسان هر چه هست، حاصل مجموعه گزینش‌های اوست. به عبارتی، انسان با گزینش‌هایی که انجام می‌دهد و تصمیماتی که می‌گیرد، زندگی خود را به صورتی خاص شکل می‌دهد. گزینش علاوه بر آن‌که نشان‌دهنده توانایی تصمیم‌گیری ماست، دانش، ارزش و سلیقه ما را نیز آشکار می‌سازد. از سوی دیگر، می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی که مهم‌ترین آن‌ها باورها، احساسات، تمایلات و ترس‌هاست، به عنوان عاملی تعیین‌کننده در تصمیم‌گیری اشاره کرد. لازم است انسان در هر تصمیمی، از نادانی، عجله، تأخیر و واگذاری امر به دیگران خودداری کند و با تفکر، مشورت، آینده‌نگری و بررسی همه جوانب، تصمیمی مؤثر و حکیمانه بگیرد. تصمیم منطقی باید استدلالی، همراه با راه‌های عملی مختلف برای برگزیدن بهترین راه عملی و به موقع و سودبخش باشد. هر تصمیم، دارای اثربخشی بلندمدت در زندگی فرد و دیگران است. تصمیم‌گیری مطلوب، به مشورت با اهل فن و افراد باتجربه نیاز دارد و به هر اندازه تصمیم‌گیری بهتر باشد، زندگی کیفی‌تر می‌شود.

یادگیری و به‌کارگیری روش منطقی گزینش و رعایت موارد یاد شده، تصمیم‌گیرنده را در گزینش‌هایش موفق می‌سازد و چنان‌که گفته شد، هر موفقیتی اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد و بر همه سطوح زندگی‌اش اثر مطلوب می‌گذارد. با توجه به نقش و اهمیت تصمیم‌گیری و گزینش در زندگی حال و آینده ما،

ص: ۳۸۰

بجاست که برای انجام دادن آن از روش منظم، منطقی و حساب شده‌تری استفاده کنیم. تصمیم‌گیری و گزینش‌ها، تنها زندگی مادی و بیرونی ما را تحت تأثیر قرار نمی‌دهند، بلکه بر درون ما و تصویری که از خویش ساخته‌ایم نیز اثری عمیق می‌گذارند. مثلاً تفسیر ما از حاصل ناخوشایند چند گزینش، ممکن است این باشد که خود را ناتوان بدانیم و سزاوار وضعی بهتر از آن‌چه داریم، نشناسیم.

هم‌چنین از نقش دو ویژگی احترام مثبت نامشروط و گوش فرادادن به ندای درون، در تحقق بخشیدن به تصمیمات و مهارت حل مسئله سخن گفته‌اند.^۴ انواع مختلفی برای تصمیم‌گیری در نظر گرفته شده که مهم‌ترین آن هفت مورد است: احساسی، اضطراری، اجتنابی، تکانه‌ای، مطیعانه، تقدیری و منطقی.^۵ هریک از عناوین یادشده، نیازمند تعاریف مستقلی هستند که در کتب روان‌شناسی با تعابیر مختلفی بررسی شده‌اند و علاقه‌مندان می‌توانند برای آگاهی بیش‌تر به این منابع مراجعه نمایند؛ اما صاحب‌نظران، تصمیم منطقی را بهترین نوع تصمیم‌گیری دانسته‌اند؛ زیرا در این نوع از تصمیم‌گیری، همه جوانب توجه می‌شود و پیامدهای احتمالی با تصمیمی آگاهانه پذیرفته می‌گردد. البته تصمیم‌گیری حکیمانه را هم که

^۴ . روان‌شناسی شادی، ص ۶۴ ۶۳.

^۵ . مهارت تصمیم‌گیری، پایگاه خانواده و روان‌شناسی، وبلاگ سپیده دانایی پایگاه رسمی مجله مشاوره و روان‌شناسی برای جوانان و خانواده.

بر اساس دانش و عقل است، می‌توان عنوانی دیگر بر این تصمیم‌گیری دانست و از آن به «تصمیم‌گیری عاقلانه» نام برد.^۶ همچنین کارشناسان مراتبی را برای این نوع تصمیم‌گیری تعیین نموده‌اند که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

الف) ارزیابی انتخاب‌ها و پیش‌بینی پیامدها؛

ب) تعهد به تصمیم گرفته شده (وفادار بودن به تصمیم، دقت در کارهای انجام شده و پرهیز از شک و تردید)؛

ج) اجرای تصمیم، ارزیابی از خود و تشویق خود به انجام دادن کار.

ص: ۳۸۱

تصمیم‌گیری که آن را یک انتخاب از میان چندین راه‌حل شمرده‌اند، نقش مهمی در جلوگیری از شکست دارد. به همین دلیل، گاه صاحب‌نظرانی که به بررسی فرایند تصمیم‌گیری پرداخته‌اند، مسأله شکست و نهراسیدن از آن و راه‌های مقابله با آن را هم بررسی کرده‌اند. در همین چارچوب، برخی از دانشمندان تصمیم‌گیری را یکی از ابزارهای شادی معرفی نموده‌اند.

تحقق احساس رضایت‌مندی و شادی در افراد، از بایستگی‌های یک تصمیم و انتخاب از میان راه‌حل‌های گوناگون است. انسان‌گرایان بر این باورند که شادی، یعنی شکوفایی استعدادهای فرد. آنان معتقدند شادی، صرف داشتن یک حس خوب، زندگی مرفه و خدایی بودن نیست؛ بلکه شادی را محصول بالفعل کردن امکانات بالقوه فطری می‌دانند. بسیاری از روان‌شناسان، لذت، رفاه و معنویت را از مؤلفه‌های اساسی شادی برشمرده‌اند. در صورتی که انسان بتواند اخلاق فضیلت‌جویانه خویش را بنابر منطق ارسطویی بپذیرد و به شکوفا شدن خویش در فرآیند تصمیم‌سازی‌ها دست یابد، می‌تواند به شادی برسد.^۷ در غیر این صورت، به تعبیر ابراهام مزلو، اگر آگاهانه تصمیم بگیرد از آنچه قابلیتش را دارد کم‌تر شود، باید به او هشدار داد که باقی عمر ناشاد خواهد بود.^۸ دکتر مایکل آیزنک روان‌شناس شادی، در کتاب خود با همین عنوان می‌گوید: «شادی عبارت است از: مجموع لذت‌های بدون درد». و در تعریف دیگر می‌گوید: «شادی آرامش‌خاطر و رضایت باطن است که همه آرزوی آن را دارند».^۹ و یا در بیان دیگر می‌گوید: «شادی احساس مثبتی است که زندگی را شیرین می‌کند و محصول آن رفتاری است که باعث انبساط خاطر فرد می‌شود و از نیازهای حیاتی که

^۶. خنیاگر و پورحسینی، مهارت‌های زندگی، ص ۱۰۴.

^۷. روان‌شناسی شادی، ص ۲۹.

^۸. همان، ص ۵۳.

^۹. اکبری، مهارت‌های زندگی.

ملاط عاطفی او را به دنبال دارد، حکایت می‌کند». در جای دیگر نیز می‌گوید: «شادی و خرسندی، حالتی است درونی که از آرامش‌خاطر و رضایت باطن حکایت می‌کند؛ پس شادی خالص صادق و پایدار، آن است که

ص: ۳۸۲

تأثیرات منفی و مضر به همراه نداشته باشد».^{۱۰}

صرف‌نظر از تحلیل‌ها و نکات مثبت و منفی که در تعاریف شادی وجود دارد، می‌توان گفت که رابطه‌ای طولی بین باورهای معنوی و مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری با تحقق شادی در انسان وجود دارد.^{۱۱}

تاریخچه مهارت‌های زندگی

آموزش مهارت‌های زندگی، در سال ۱۹۷۹ میلادی و با اقدامات آقای دکتر گیلبرت بوتوین^{۱۲} آغاز شد. این آموزش‌ها، در ابتدا به نوجوانان محدود بود، اما در سال‌های اخیر، به ویژه در دهه نود، به طور وسیع در سطوح مختلف جامعه و خانواده کانون توجه شده است. آموزش این مهارت‌ها، بیش‌تر برای به دست آوردن راه‌های منطقی یک زیست‌کم‌تنش و موفق صورت می‌گیرد. عناوینی چون: مهارت خودآگاهی، مهارت هم‌دلی، مهارت روابط بین‌فردی، مهارت ارتباط مؤثر، مهارت مقابله با استرس، مهارت مدیریت هیجان، مهارت حل مسأله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت تفکر خلاق و سرانجام مهارت تفکر نقادانه از مهم‌ترین سرفصل‌های آموزش‌های جهانی هستند که کارشناسان می‌کوشند آن‌ها را در سطوح مختلف اجتماعی آموزش دهند.

مجموعه این مهارت‌های ده‌گانه به خوبی اثبات می‌کند که نمی‌توان بدون داشتن خودآگاهی، به مهارت حل مسأله پرداخت و یا فقدان بینش علمی لازم در انسان‌ها، به تحقق یک تصمیم مطلوب نخواهد انجامید، در این صورت، هریک از آن‌ها شرط لازم و کافی برای دیگری است و تحقق هر کدام، مکمل

ص: ۳۸۳

^{۱۰}. تعریف و ماهیت شادی در اسلام.

^{۱۱}. درباره مهارت‌های زندگی، هم‌چنین می‌توان به منابع زیر رجوع کرد که اطلاعات کتاب‌شناختی آن‌ها در فهرست منابع آمده است:

آموزش مهارت‌های زندگی؛ انتخاب‌های هوشمندانه؛ انسان در جست‌جوی معنا؛ بهداشت روانی با نگرشی به منابع اسلامی؛ روان‌شناسی شادی؛ زندگی در این‌جا و اکنون؛ معنای زندگی؛ مهارت‌های زندگی نوشته اکبری؛ مهارت‌های زندگی نوشته مهدوی.

^{۱۲}. gilbert -botvin.

تحقق دیگری خواهد شد. تعریف هر یک از این مهارت‌ها و موضوع و هدف و ابعاد آن‌ها، به اجمال و تفصیل در منابع مختلف آمده و البته هم‌چنان نیازمند مطالعه و تحقیق بیش‌تر است. این نوشتار، در پی تبیین و توضیح همه این مهارت‌ها نیست و تنها به دو مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله می‌پردازد، آن هم از این زاویه که مبانی معرفت‌شناسی متعارف در آموزش این دو مهارت را با توجه به بخشی از روایات امام جواد (ع) به نقد بکشاند و ضمن تبیین نگاه آن حضرت، تلنگری بر پارادوکس مبانی نظری این مهارت‌ها در اوضاع کنونی وارد سازد. بررسی معنای زندگی و رابطه انسان با تبیین این معنا، می‌تواند نقطه عزیمت آموزش این مهارت‌ها را مشخص سازد. رویکرد معناگرا در مبانی این دو مهارت، به شکل‌های گوناگونی قابل ردیابی است، ولی در این نوشتار، تنها به سه رویکرد اشاره می‌شود. با توجه به گسترش آموزش‌های مبتنی بر آیین «جین» در جامعه در قالب مضامینی چون ترویج آرام‌سازی به سبک یوگا، و هم‌چنین توجه صاحب‌نظران حوزه تعلیم و تربیت به اندیشه‌های ابراهام مزلو^{۱۳} به عنوان پدر روان‌شناسی انسان‌گرا، و سرانجام انتشار گسترده کتاب‌های مرتبط با معنا درمانی، نوشته امیل فرانکل در سطح جوانان و متولیان درمان‌گری، این سه رویکرد به صورت مختصر بررسی می‌گردد.

معنویت‌گرایی در مبانی آموزش مهارت‌های زندگی

در آیین‌های هندی به ویژه جین که فاقد اعتقاد به خدای خالق هستند، ارزش اعلا، از آن نیروانا^{۱۴} است که می‌تواند فراتر از تولد دوباره و تنها راه رهایی از رنج باشد.^{۱۵} در این نگاه و باور انسانی که در آیین بودا هم انعکاس دارد، جهان بزرگ شامل جهان‌های زیادی است که در آن‌ها حیوانات و انسان‌ها زندگی می‌کنند و خدایان نیز تولدی دوباره می‌یابند و همگی به تحمل رنج محکوم

ص: ۳۸۴

هستند. پس از تحمل این رنج، انسان دنبال حالت متعالی است نه خدای متعالی.^{۱۶} امروزه بسیاری از راهکارهای حل مسأله انسان و اتخاذ تصمیمات او در فرایند پیچیده زندگی بشری، بر اساس آموزه‌های این آیین ترویج داده می‌شود که تا حدود زیادی توانسته در جوامع مختلف، از جمله جوامع شرقی تأثیر گسترده‌ای داشته باشد. جامعه کنونی ما نیز در دو

^{۱۳} Abraham (Harold) Maslow.

^{۱۴} Nirvana.

^{۱۵} معنای زندگی، ص ۷۸ و ۷۷.

^{۱۶} همان، ص ۷۸.

دهه اخیر، روز به روز بر پیروی خود از معنویت‌های متأثر از این آیین افزوده است و روندی رو به افزایش در آن مشاهده می‌شود.

آبراهام هرولد مزلو (۱۹۷۰ ۱۹۰۸ م.) اهل امریکا، پدر روان‌شناسی انسان‌گرا نامیده شده و به عنوان سلسله‌مراتب نیازهای انسانی، توجه پژوهش‌گران در حوزه مسائل روان‌شناسی را به خود جلب کرده است. کتاب مشهور او با نام انگیزه و شخصیت در سال ۱۹۵۴ م. درباره نظریه سلسله‌مراتب نیازها منتشر شد (ویکی پدیا). او با طرح نظریه خودشکوفایی، نوعی انسان‌گرایی را ترویج می‌کند که تحقق سلامت آن در یافتن رشد معنوی و ارزشی در پارساترین انسان‌هاست. تعریف او از انسان متعالی، به واژگانی محدود می‌شود که تنها در حقایق غیروحيانی قابل مشاهده و جست‌جو هستند. او بر این باور است که تجربه‌های متعالی، الزاماً دینی نیستند و می‌توانند تحت تأثیر رویدادهای غیردینی به وجود آیند.^{۱۷} بنابراین در ساحت اندیشه او، وجود معنویات متکثرانه برای تصمیم‌سازی انسان‌ها و حل مسائل روانی قابل توجه است. بسیاری از مباحث حل مسأله و مشاوره‌های تربیتی در سطح جهان و نیز در کشور ما که جهت‌گیری آن بالا بردن قدرت تصمیم‌سازی در انسان‌هاست، با توجه به دیدگاه‌های وی تبیین و ترویج می‌شوند. رویکرد انسان‌گرایانه وی، جایگاه ویژه‌ای در آموزش مهارت‌های زندگی در جامعه ما دارد که نیازمند بررسی بیش‌تر است.

در دهه‌های اخیر، تفکرات اگزیستانسیالیستی گسترده‌ای در حوزه معنادرمانی

ص: ۳۸۵

روان‌شناسی کمال مطرح شده است. دکتر ویکتور امیل فرانکل (۱۸۸۷ ۱۹۰۵ م.) روان‌پزشک اتریشی، عصب‌شناس و پدیدآورنده معنا درمانی لوگوتراپی، یکی از مهم‌ترین این شخصیت‌هاست (ویکی پدیا). او تحت تأثیر فیلسوفانی چون هایدگر، هستی‌گرایی خود را با عنوان «لوگوتراپی» مطرح ساخت. از نظر او، لوگوتراپی وسعت بخشیدن به میدان دید است.^{۱۸} فرانکل که مدت‌ها در زندان نازی‌ها به سر برده بود، دنبال فلسفه‌ای برای معنا بخشیدن به زندگی بود. او کتاب انسان در جستجوی معنا را که با بیانی هدفمند از خاطراتش در زندان‌های نازی‌هاست، به تحریر درآورد تا برای حل مسأله بحران ناتوانی انسان در تحمل رنج‌ها، او را با تجربیات خود همراه کند و آنگاه در نگاهی اگزیستانسیالیستی خداپاورانه، انسان را به شناخت و خودآگاهی برساند و توانایی تحمل و عبور از سختی‌ها را به او بیاموزاند. البته نوع

^{۱۷}. نقد روان‌شناسی و روان‌درمانی غرب، ص ۱۳۸.

^{۱۸}. انسان در جستجوی معنا، ص ۱۷۰.

نگاه او به انسان کمی متفاوت از دیگر اگزیستا نسیالیست هاست.^{۱۹} روح حاکم بر فلسفه فرانکل، اراده معطوف به معناست. به اعتقاد او، معنای زندگی برای هر کسی یافتن معنا ویژه خود اوست و این معنا را در هر چیزی می‌توان یافت. او در مورد معنای زندگی، بر این باور بود که «آنچه انسان‌ها را از پای درمی‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت نامطلوبشان نیست، بلکه بی‌معنا شدن زندگی است که مصیبت‌بار است»^{۲۰} فرانکل دنبال یافتن معنای زندگی در رنج است و در آثار خود کوشیده تا با معنابخشیدن به زندگی، به حل مشکلات انسان بپردازد.^{۲۱} بنابراین آموزش‌های مهارت‌های زندگی، با الهام از تفکرات او، می‌تواند انسان را در مواجهه با بحران‌ها و ناتوانی‌ها در حل مسائل و ناکامی در فرایند تصمیم‌گیری، با نگاهی معناگرا و انسان‌مدارانه، به‌سوی یافتن هدف و انگیزه راهنمایی نماید.^{۲۲}

ص: ۳۸۶

تأملی بر معنویت‌گرایی در مبانی مهارت‌های زندگی

تحلیل تفصیلی و بررسی انتقادی رویکردها و دیدگاه‌هایی که به اختصار معرفی شد، در این نوشتار نمی‌گنجد، اما آشنایی با آنها، فضایی برای تحلیل منتقدانه ساختار کلی آموزش مهارت‌های زندگی در اوضاع کنونی فراهم می‌آورد. تحلیل معنای زندگی و ارتباط انسان با خالق، کلیدی‌ترین موضوع در رویکردهای موجود در بررسی آموزش‌های زیست انسانی در جوامع اخیر است. چیستی و چرایی هدف‌گذاری‌های رفتاری و تصمیم‌سازی‌های انسانی در جهت‌گزینش یک راه‌حل مناسب برای بهره‌مندی از حیات انسانی است که غالباً با جهان‌بینی انسان‌مدارانه، معنویتی غیروحیانی و یا عقلانیتی منتقدانه و هم‌چنان متأثر از محدودیت‌های عصر مدرن در آنها سیاست‌گذاری می‌شود.

نگارنده در نظر ندارد که حاصل زحمات فکری و پژوهش‌های اندیشه‌وران و صاحب‌نظران را نادیده بگیرد، بلکه قدردانی از تلاش آنها، شرط انصاف و اخلاق در پژوهش است. حاصل بررسی اجمالی دیدگاه‌های آنها، گواهی بر احساس دردمندی و مسئولانه انسان‌هایی است که برای حل آشفتگی‌ها و عبور از بحران‌های فکری و چالش‌های انسانی، کوشیده‌اند تا انسان‌های پیرامون خود را از مصائب و مشکلات برهانند. اما بستر این پویایی، در گردونه‌ای استقرار یافته که در آن ناداری‌های اندیشه‌ای، محدودیت‌های معنوی، فلسفی و کاستی‌های عقلانیت بشری، نمایان است. آنان کوشیده‌اند تا خلأ معنویت انسان را با مضامینی غیر وحیانی و متأثر از پژوهش‌های محدود بشری، پاسخ دهند. آنها انسان‌های جست‌و‌جوگری هستند که کوشیده‌اند برای خروج از بحران غم‌زدگی انسان مدرن، تجربیات فردی و

^{۱۹}. همان.

^{۲۰}. همان، ص ۲۱۹.

^{۲۱}. همان، ص ۲۲۰.

^{۲۲}. همان.

پژوهش‌های اجتماعی خود را در هم آمیزند و راه‌حلی برای رهایی از رنج‌ها و مصائب انسان آشفته و «پریشان ذهن»^{۲۳} و محروم از معنویت پیشنهاد دهند. برخی از آن‌ها در این جهت از ترویج علایق و سلايق نژادپرستانه نیز دریغ نموده‌اند.

ص: ۳۸۷

دادن راه‌کارهای حداقلی و محدود که قابلیت تعمیم و پاسخ‌گویی به چرایی گزینش یک تصمیم مناسب برای زندگی مطلوب را ندارد، موجب نگرانی است. جامعه امروز ما خواسته و ناخواسته، در دامن آموزش‌های اگزیستا نسیالیست‌هایی قرار گرفته که برخی از آن‌ها، حتی ملحدانه می‌کوشند تا مهارت‌های زندگی را در پناه پلورالیسم معرفتی و سیاست‌های نژادپرستانه آموزش دهند. نگاه هستی‌شناسی که تنها به انسان محدود باشد، هرگز نخواهد توانست پیوندی هدفمند میان او و نظام هستی ایجاد کند و خلأ معنویت را جبران نماید. و در چنین وضعیتی، مهارت خودآگاهی که مبنایی مهم در مسیر آموزش مهارت‌های زندگی و حل مسأله و تصمیم‌گیری است، هم‌چنان در تنگای تعاریف مادی محصور می‌ماند.

غفلت از مبانی انسان‌شناختی فیلسوفان مسلمان هم‌چون ابن‌سینا، سهروردی و صدرالمتألهین، راه را برای گسترش تفکرات به‌اصطلاح معناگرایی گشوده است. به نظر می‌رسد، ظرفیت بسیار بالایی برای پاسخ به بحران‌های معرفتی و حل مشکلات پیش روی انسانی در نظام فلسفه مشایی، اشراقی و صدرایی وجود دارد. تنظیم رابطه انسان در صیوره عالم صغیر به عالم کبیر، گذر از مغارب وجود به مشارق اکبر و سیر و سلوک در اسفار اربعه صدرایی که همگی به گونه‌ای متأثر از آموزه‌های معنوی قرآن هستند، برای یافتن معنای زندگی و عبور از رنج‌ها و حل مشکلات، اهمیت و قابلیت ویژه‌ای دارند.

آیین جین و بودیسم، برای معنا بخشیدن به زندگی، مفاهیمی چون تناسخ و حیات والا بدون خدای متعالی را مطرح می‌سازد. ابراهام مزلو می‌کوشد تا با نگاهی کاملاً انسان‌مدارانه، «هنر زندگی متعالی»^{۲۴} را مطرح نماید. او در کتاب خویش، کسی را خلاق دانسته که تنها در دم و اکنون زندگی می‌کند و کاملاً غرق در حال و اکنون است و در مرحله تعالی، گذشته و آینده خود را کنار می‌گذارد. امیل فرانکل نیز دنبال معنا بخشیدن به زندگی بر اساس

ص: ۳۸۸

^{۲۳}. همان، ص ۱۵۶.

^{۲۴}. زندگی در این‌جا و اکنون، بخش هفتم، ص ۳۵۹-۳۷۱.

«تجربیات ارزشمند»، تحمل درد و رنج و تجربه ارزش والا است.^{۲۵} حال، این پرسش‌ها مطرح می‌شود که آیا آیین جین، توانسته است معنویتی همه‌جانبه برای تعیین نسبت تحمل رنج‌ها و میل به جاودانگی انسان‌ها معرفی نماید؟ حاصل معنویت این آیین، جین تبیین کدامین راه‌حل برای تداوم بخشیدن به قدرت تصمیم‌گیری و تحمل نتایج مثبت و منفی آن است؟ آیا این اندیشه‌وران، توانسته‌اند دانشی فراتر از تجربیات خود و بیمارانشان، برای تبیین حقیقت معنای زندگی معرفی کنند؟

نسبی بودن آراء ایشان و نفی این آرا توسط دیگران، گواهی بر محدودیت و ناکارآمدی این اندیشه‌هاست و مبنا قرار دادن آن‌ها برای مهارت‌های زندگی، گام نهادن در بستر تجربیاتی است که می‌تواند تنها به بخشی از نیازها پاسخ دهد و از عمومیت و کلیت دور است. عدم اتکا آراء این متفکران به شریعت و حیانی و توحیدی، نقطه تزلزل برای آن‌هاست که نگاه جزءنگرانه آن‌ها را به چالش می‌کشد. انسان در جست‌جوی معنایی است که در همه موارد زندگی و در سطوح مختلف نیازهای خود، به آن مراجعه نماید. آنچه در آیین جین، آراء مزلو در زمینه هرم نیازهای انسانی و آراء فرانکل برای معنویت تحمل رنج‌ها مطرح می‌شود، تنها و تنها به نگاهی جدا سازنده از رابطه انسان با حقیقت شریعت متعالی و حیانی نظارت دارد و حاکمیت روح اگزیستا نسیالیستی در آن، مانع از توجه به حقیقت است.

بنابراین، هر چند معنویت‌گرایی در مبانی این رویکردها، یک گام به سوی جلو به حساب می‌آید و از نشانه‌های هوشیاری و به خود آمدن انسان شمرده می‌شود، همان‌گونه که ذکر شد، این شکل از معنویت‌گرایی، کارآمدی ندارد. در مقابل این رویکردها، مراجعه به احادیث اهل‌بیت (علیهم السلام) ما را با گونه‌ای دیگر از معنویت الهی آشنا می‌کند که می‌تواند مبنای خوبی برای انواع مهارت‌های زندگی باشد. همین نکته معیار گزینش روایات منتخب امام جواد (ع) بود؛

ص: ۳۸۹

یعنی روایاتی گزینش شده‌اند که در نگاه نگارنده می‌توان از آن یک مبنا برای مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله به دست آورد.

احادیث برگزیده امام جواد (ع) و برداشت‌هایی از آن

آنچه در این نوشتار به آن توجه شده، انتخاب هفت روایت از امام جواد (ع) است که در آن‌ها کلمات ثقه، توکل و مشورت به کار رفته است. این روایات که در سیره نظری امام بررسی شده، می‌تواند عوامل مؤثر در هر تصمیم مطلوب و

^{۲۵}. انسان در جست‌جوی معنا، ص ۱۷۲.

فرآیند حل مسأله را به خوبی تبیین نماید. گفتنی است که منبع اولیه این روایات، نرم‌افزار «جامع الاحادیث» و کتاب ائمتنا بوده، ولی با مراجعه به منبع اصلی و اطمینان از درستی آن گزینش و ذکر شده‌اند.

پشتوانه توحیدی بخشیدن به تصمیم‌گیری‌ها

حدیث اول

قال (ع): الثقة بالله ثمن لكل غال و سلم الى كل عال.^{۲۶}

«پشتوانه قرار دادن خدا بهای هر شیء گران‌بهایی است و نردبانی برای رسیدن به هر بلندی».

با توجه به آنچه در مهارت تصمیم‌گیری گفته شد، انسان‌ها برای رسیدن به مطلوب خود در تصمیماتشان، نیازمند دقیق‌ترین و مؤثرترین راه‌کارها هستند و سعی می‌کنند تصمیمی منطقی و یا حکیمانه و هوشمندانه بگیرند، آیا با اعتماد به عوامل صرفاً مادی و بشری که ممکن است بستر تحقق تجربی آن‌ها سال‌ها به طول انجامیده باشد، می‌توان تکیه‌گاه قابل‌اعتماد و اعتنایی برای انسان‌ها فراهم نمود؟ آیا این عوامل مادی، می‌توانند تضمینی برای مواجهه نشدن با شکست را فراهم کنند؟ این موارد را اگر به عنوان عاملی بازدارنده در منطق تحقق و تصمیم‌گیری در نظر بگیریم، چگونه از حق انتخاب خود در انجام دادن آن کمک می‌گیریم؟ کسانی که به تفکرات انسان‌مدار معتقدند، نقطه

ص: ۳۹۰

تکیه‌گاه و آخرین فرد مؤثر در تصمیم‌سازی‌شان چیست؟

بنابراین ضرورت وجود یک عامل معنوی و مؤثر که رابطه‌ای طولی با اراده فرد تصمیم‌گیرنده دارد، می‌تواند به جامعیت تصمیم منطقی و عقلانی، مدد رساند و علاوه بر تضمین نتیجه حاصله، استواری و قاطعیت در عمل را برای فرد به همراه آورد.^{۲۷}

انسان با تمام توانایی‌های علمی و تجربی خود نمی‌تواند از قطعیت تحقق یک تصمیم سخن بگوید و یا این‌که تضمینی بر انجام دادن به موقع آن صادر نماید. آنچه می‌تواند انسان را از این شک و دودلی برهاند و تصمیم او را با هر نتیجه‌ای برایش پذیرفتنی سازد، حتی اگر نتیجه‌ای خلاف انتظار ایجاد شود، اعتماد به قدرتی معنوی و فراانسانی است که بتواند اولاً قدرت تصمیم‌گیری به فرد ببخشد و ثانیاً اگر خلاف آنچه در نظر داشته پیش آمد، آن را پذیرفته، بداند هم‌چنان در

^{۲۶}. نزه الناظر و تنبیه الخاطر، ص ۱۳۶.

^{۲۷}. استناد به ویژگی انسان خودشکופا، واقع‌بین و تحقق‌گرا، ص ۶۶.

مسیر منطق گام برداشته است. از این رو، در روایت امام جواد (ع)، اعتماد به خداوند را می‌توان یکی از عوامل مؤثر در فرآیند تصمیم‌گیری لحاظ نمود، آنچه صاحب‌نظران در فرآیند مهارت تصمیم‌گیری به آن می‌پردازند، در نهایت شکل‌گیری یک تصمیم منطقی است که در تجربیاتی محدود می‌شود که حتی گاهی قابل‌تعمیم به غیر نیست؛ زیرا با توجه به شرایط فردی و ویژگی‌های شخصیتی و اوضاع بومی و جغرافیایی، انجام دادن یک تصمیم می‌تواند نتایج متفاوت و یا حتی متناقضی به همراه داشته باشد. لذا استقرار یک تصمیم، بر حقیقت توحید افعالی و پیوند با آفریننده انسان و تلاش برای قطع نشدن این اتصال، می‌تواند گره‌گشای حل مسائل و پذیرش نتایج تصمیماتی باشد که کاملاً اصول تصمیم‌گیری منطقی در آن رعایت شده و در عین حال، برخورداری از پشتوانه‌ای توحیدی، به قوت و غنای این تصمیمات و راه‌کارها بخشیده می‌شود. حاصل این وثوق، نداشتن اضطراب در شروع تصمیم، اقدام به عمل در حین تصمیم و پذیرش و یا نپذیرفتن نتیجه به‌دست‌آمده است. تمامی

ص: ۳۹۱

این موارد زمانی مطلوب انسان است که بر مبنای معنوی متعالی و شریعتی و حیانی صورت گرفته باشد.

شادی برآمده از پشتوانه الهی داشتن

حدیث دوم

قال (ع): من وثق بالله اراه السرور؛^{۲۸}

«کسی که به خداوند اعتماد کند، خداوند شادی را به او می‌نماید».

آنچه در این روایت کانون توجه است، اعتماد به خدا، شادی و مشاهده آن است. اعتماد به خداوند، به عنوان معنویت مطلق، این امکان را برای انسان برآورده می‌سازد که در انجام دادن تصمیمات خود شادی را مشاهده کند. این بدان معنا نیست که حتماً فرد به نتیجه مورد نظر خود رسیده باشد. واژه «آری» در این روایت، نشان دهنده مشاهده نتیجه در عالم دنیاست که البته به نفی آن در آخرت نمی‌انجامد. در واقع شخصی که در جست‌جوی یافتن معنایی برای زندگی خود است و شادی‌ها و رنج‌هایی را پشت سر می‌گذارد با اعتماد به قدرت معنوی حق تعالی، از سوی خداوند نتیجه عمل خود را با شادمانی دریافت می‌کند و در نظام پاداش و جزا، برترین نگاه جامع به حاصل تصمیمات و فعالیت‌های انسان‌ها، بهره‌مندی از چنین نتیجه و شادابی است.

بسندگی پشتوانه قرار دادن خداند

^{۲۸}. اربلی، کشف الغمه فی معرفه الائمه، ج ۲، ص ۳۴۶.

من توکل علیه (علی الله) کفاه الامور؛^{۲۹}

«هرکس به خدا توکل نماید خداوند برای او کافی خواهد بود».

حمایت دیگران در مهارت تصمیم‌گیری، در صورت‌پذیری و عملی شدن تصمیم مؤثر است. چه بسیار تصمیماتی که فرد بدون رضایت دیگران و یاری آنان موفق به انجام دادن آن نشود، اما همین قاعده، سبب می‌گردد تا مشروعیت

ص: ۳۹۲

تصمیم منطقی، وابسته به حمایت‌هایی شود که در برخی موارد به ضرر فرد تصمیم‌گیرنده تمام می‌شود؛ چنین به نظر می‌رسد که نوعی احساس تنهایی، باعث نگرانی و دودلی در فرد شود و اراده او را در برگزیدن تصمیم مناسب مستأصل نماید، ولی زمانی که فرد یا افرادی خود را مبه جریان قدرتمند نظام هستی متصل بدانند، در چنین مواقعی احساس تنهایی امری بیهوده است. البته این به معنای نفی مشورت و گفت‌گو با دیگران نیست، اما برای انسان‌ها، برخورداری از یک حمایت مطلق معنوی و اتصال به جریان قدرتمند حاکم بر هستی، بالاترین و عالی‌ترین مرتبه از حمایت معنوی است تا انسان بتواند در انجام دادن تصمیمات خود گام بردارد و هرگونه تردید از وجودش رخت بربندد. همان‌گونه که در قسمت‌های پیشین توضیح داده، توجه نامشروط، عامل مؤثری برای انسان و انتخاب‌های اوست.^{۳۰} آن‌چه در یک تصمیم متعالی در نزد امام جواد (ع) مطلوب واقع شده، بی‌توجهی به عوامل مادی و بشری نیست، بلکه اتکال به قدرت مطلق خداوندی است که انسان با در نظر گرفتن همه عوامل، خود را به عالم بی‌نهایت وابسته می‌داند؛ لذا قاطعانه تصمیم می‌گیرد و باوری عمیق به اقدام خود دارد و در این صورت، امکان تحقق مقام رضایت‌مندی برایش حاصل خواهد شد؛ البته نقطه پایانی اتکا به خداوند و کفایت او در همه امور، تنها به این رضایت‌مندی محدود نیست و نتایج فراوانی دارد که مشاهده آن فراتر از محدوده حیات دنیوی است.

دژ استوارآفرینی توحید باوری

حدیث چهارم

^{۲۹}. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۷۹.

^{۳۰}. روان‌شناسی شادی، ص ۶۳.

الثَّقَّةُ بِاللَّهِ حِصْنٌ لَا يَتَحَصَّنُ فِيهِ إِلَّا مُؤْمِنٌ آمِنٌ؛^{۳۱}

«اعتماد و اطمینان به خداوند، مانند قلعه‌ای است که تنها مؤمن امین در آن حصن قرار دارد».

ص: ۳۹۳

یکی دیگر از نتایج اعتماد به خداوند، ایجاد اعتماد به قدرتی است که مانند دژی استوار، راه را بر موانع موفقیت و تصمیم‌گیری، مسدود می‌سازد. واژه حصن، بر محدوده مورد مراقبتی دلالت دارد که خداوند نگاه‌دار و مراقب آن است. شاید به نظر نگارنده، ایجاد حصن معنوی به نام خداوند متعال برای انسان‌های مؤمن، پس از تصمیم‌گیری مورد توجه باشد، یعنی پس از توکل و وثوق به خداوند باید در انجام دادن عمل، خدا را حامی تصمیم خود دانست. این تنها در سایه حمایتی و حیانی امکان‌پذیر است و هرگز انسان‌ها به دلیل فناپذیری، نمی‌توانند چنین تضمینی را فراهم سازند. این تضمین و امنیت تنها برای ایمان‌آوردگان به حقایقی است که از سنخ دست‌سازه‌های اندیشه‌ای و معنوی انسانی نیستند. اعتماد به خداوند، بسط و گستره‌ای دارد که با اعتمادهای کمال‌یافته انسانی قابل قیاس نیست و این تنها در سایه باوری توحیدی است که در حیات معنوی انسان‌ها تحقق می‌یابد و روح امید را در آغاز و انجام هر تصمیم، در حین انجام و پس از آن، به انسان‌ها بشارت می‌دهد.

حضرت حق، پشتوانه‌ای برای رهایی از بدی‌ها

حدیث پنجم

التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ نَجَاةٌ مِنْ كُلِّ سُوءٍ وَ حِرْزٌ مِنْ كُلِّ عَدُوٍّ؛^{۳۲}

«اتکاء به قدرت خداوند، باعث رهایی از هر بدی و نگه‌داری در مقابل دشمنان است».

همان‌طور که در تعریف مهارت تصمیم‌گیری توضیح داده شد، گاهی انسان‌ها تصمیمات احساسی، تکانشی و هیجانی می‌گیرند. لازمه هریک از این تصمیمات، دوری از منطق انسانی و گرفتار شدن در دامان هیجانات و احساسات زودگذر است که هریک می‌تواند تبعات ناگواری برای فرد داشته باشد. این‌گونه تصمیمات، تهدیداتی برای فرد و تمهیداتی برای دشمنان او ایجاد می‌کند. البته یک تصمیم منطقی هم می‌تواند حامل مخالفت‌ها و شیطنت‌هایی باشد که

^{۳۱}. کشف الغمه فی معرفه الائمه، ج ۲، ص ۳۴۶.

^{۳۲}. همان.

به عنوان عامل بازدارنده، اراده افراد را تحت تأثیر خود قرار دهد؛ لذا به تعبیر فرانکل، برخورداری از «اراده‌ای معطوف به معنا»، باعث افزایش کارایی و تصمیم افراد در تحمل مشکلات می‌شود. از سوی دیگر، سخن مشهور راجرز که هرگونه توجه مشروط را مانع تصمیم‌سازی می‌داند و از توجه نامشروط به عنوان عاملی مؤثر در موفقیت انسان سخن می‌گوید و چه بسیار تصمیماتی که به دلیل برآورده نشدن انتظارات دیگران، با آن‌ها دشمنی و ستیزه‌جویی می‌شود، اما آن‌چه اراده انتخاب‌گر انسان را که به تعبیر فرانکل در تعیین سرنوشت او نقشی اساسی دارد^{۳۳} در گرفتن تصمیمات مدد می‌رساند، اتکا به قدرت خداوند است. روایت اخیر در تأیید هرچه پیش‌تر روایت قبلی است، در این‌جا نیز توکل به قدرت معنوی خداوند، نوعی مصونیت‌بخشی به فرد متوکل می‌دهد و سبب رهایی از بدیهاست. در حقیقت توکل به خدا، قدرت تصمیم‌سازی را بیمه می‌کند، در حالی که در هیچ‌یک از معنویت‌های دیگر، امکان چنین تضمینی وجود ندارد؛ زیرا بسیاری از این معنویت‌ها مانند معنویت موردنظر فرانکل، حمایت شریعتی جامع و وحی نابی مانند قرآن را به دنبال ندارد.

عدم پشیمانی، در نتیجه پشتوانه قرار دادن خداوند

حدیث ششم و هفتم

قال (ع): ثلاث يبيلغن بالعبد رضوان الله تعالى: كثرة الاستغفار و لين الجانب و كثرة الصدقة، و ثلاث من كن فيه لم يندم: ترك العجلة و المشورة و التوكل على الله عند الغم؛^{۳۴}

سه چیز است که بنده را به خشنودی خداوند بلندمرتبه می‌رساند: زیادی آمرزش‌خواهی، نرم‌خویی و فراوانی صدقه؛ و سه چیز است که اگر در کسی بود، پشیمانی نخواهد دید: دوری جستن از شتاب‌زدگی، مشورت و توکل بر خداوند هنگام تصمیم‌گیری.

کارشناسان آموزش مهارت‌های زندگی، شتاب‌زدگی و بی‌توجهی به آراء دیگران را در هنگام تصمیم‌گیری مجاز نمی‌دانند. آنان در تقسیم‌بندی انواع تصمیمات، هرگونه شتاب‌زدگی را در این امر نادرست معرفی کرده‌اند و توجه به آراء

^{۳۳}. انسان در جست‌جوی معنا، ص ۲۱۹.

^{۳۴}. اثمتنا، ج ۲، ص ۱۷۶.

دیگران مخصوصاً افرادی را که در نتایج تصمیم سهیم هستند، در اصول تصمیم‌گیری مهم می‌دانند. امام جواد (ع) با توجه به نگاه موحدانه در اراده و عزم انسان‌ها و باور به تأثیر مستقیم اراده حق تعالی در تحقق تصمیمات، عوامل انسانی را در ایجاد تصمیم بی‌تأثیر نمی‌دانستند و آن را در کنار توکل به خدا ذکر کرده‌اند، ایشان در این روایت زیبا، به سه عامل مهم و مؤثر در اراده انسان‌ها اشاره فرموده‌اند که می‌توان آن‌ها را در دو بخش عوامل الهی و انسانی، تقسیم نمود: عوامل روحی و درونی انسان و عوامل مرتبط با زیست اجتماعی انسان. با توجه به متن روایت می‌توان شتاب‌زدگی را در هر دو عنوان گنجانید، هرچند استغفار و توکل روحی و دیگر موارد، جزء مصادیق اجتماعی محسوب می‌شوند.

عامل صدقه، آن هم در مقام کثرت، به عنوان یک عامل انسانی و یا فراوانی استغفار به عنوان مصادیق از معناگرایی، آشکارا عوامل انسانی و توحیدی را در کنار یک‌دیگر قرار داده و با لازم شمردن همه این امور، توکل را شرط کافی برای تحقق عزم و تصمیمات انسانی دانسته است. نقطه تفاوت آموزه‌های سیره اهل بیت (علیهم السلام) با آنچه تحت عنوان اصول تأمین بهداشت روانی مطرح می‌شود، در همین جاست. آن حضرت در جای دیگری، در تأکید به امر مشورت و عدم منافات آن با توکل و اعتماد به خداوند می‌فرماید:

«و لا ندم من استشار؛

کسی که مشورت می‌کند، پشیمان نخواهد شد».^{۳۵}

در واقع در این دو روایت، ضمن تأکید بر مقام توکل به خداوند در تصمیم‌گیری‌های انسانی، به عامل تعامل و بهره‌مندی از دیدگاه‌های دیگران نیز تأکید شده است که می‌توان حاصل آن را عدم تقابل مشورت با توکل دانست.

ص: ۳۹۶

نتیجه

با توجه به مطالبی که در سخنان امام جواد (ع) آورده شد، تنظیم رابطه انسان با خدا و ترسیم مسیر عبودیت، عنوانی جامع و کامل است که در ذیل آن می‌توان به کارکردهای عوامل اجتماعی و نقش آن‌ها در این مسیر اشاره نمود. در این مسیر نباید از چیستی مقام بندگی غفلت کرد و به بهانه جزئی‌نگری و کارآمدی برخی تکنیک‌های برآمده از سوی اندیشمندان، دنبال جایگزینی این تکنیک‌ها در فضای آموزه‌های وحیانی بود. آبشخور اصلی عناوینی چون: مهارت‌های زندگی، بهداشت روانی، فلسفه برای کودکان و راه‌های شاد زیستن، باید سیره اهل بیت (علیهم السلام) باشد. کمال هر

^{۳۵}. شیخ صدوق، امالی، ص ۱۳۶.

تصمیم، انجام دادن آن با توکل به معنویت مطلق الهی و تفویض امور به دست خالق مطلق هستی است. مقام بندگی زیست انسان‌ها را به‌سوی منطقی رهنمون می‌سازد که در آن، هر نوع فردگرایی و معنویت معطوف بر انسان‌مداری، تنها در سایه توحید و بندگی، مسیر زندگی را تعیین می‌کند؛ آن هم با تأسی از انسان‌هایی که به تنهایی مصداق کاملی از حیات متألّهانه هستند و سیره نظری و عملی‌شان، جامع خصلت‌های عالی انسانی با محوریت منطق «إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» است. مفاهیمی چون: اعتماد به نفس، هم‌دلی، تصمیم‌گیری و دیگر مهارت‌ها، در منطق قرآن ارزش‌های متعالی هستند که نه تنها چیستی زندگی دنیا، بلکه کمال جاودانه زیستن را هم برای انسان به ارمغان می‌آورند. در چنین وضعیتی، امکان ظهور معنویات اومانیستی و یا عقل‌گرایانه محض که تنها به غایت دنیای انسان‌ها می‌اندیشند، به وجود نخواهد آمد. آنچه هویت‌بخش، جهت‌دهنده، روح‌بخش و سامان‌دهنده دیگر مهارت‌هاست و همه مهارت‌ها باید زیر چتر آن قرار گیرند، حقیقتی جاودانه و متعالی به نام «فرامهارت بندگی» است که همه مهارت‌ها در پرتو آن، غایتی ابدی و به‌سوی نور می‌یابند. شایسته است عنوان فرامهارت بندگی بر اساس حیات متألّهانه قرآن را در جهان امروز، با تکیه بر قرآن و سنت به عنوان راه‌کاری اساسی برای رهایی انسان گرفتار و در خود گم گشته عرضه نمود و زندگی

ص: ۳۹۷

متعالی با تصمیمات تعالی‌بخش را در آن به سامان رسانید، به گونه‌ای که مهارت‌های زندگی و در نتیجه آن بهداشت روانی در حیات معنوی قرآن و زندگی اهل‌بیت (علیهم السلام) بستری الهی بیابند و زیستی مبتنی بر تکلیف و نتیجه در آن ایجاد گردد. فرد مؤمن در حیات معنوی قرآن و سیره اهل‌بیت (علیهم السلام) به انجام دادن وظایفی مکلف است که شریعت و حیانی برایش تعیین کرده اما این موضوع به معنای بی‌توجهی به حقیقت نتیجه نیست، بلکه به نتیجه هم در جهت انجام دادن تکلیف توجه می‌گردد. چیستی و چرایی فرا مهارت بندگی، ذوق و اشتیاق به حیات ابدی را در انجام‌دادن مهارت‌ها و تکالیف مشروع انسان‌ها رقم می‌زند و رضوان حق تعالی را پاداش تحقق هر مهارتی می‌شمرد و بهداشت روان را در صعود به مقصد ابدی رهنمون می‌گردد.

ص: ۳۹۸

منابع

«مهارت تصمیم‌گیری، پایگاه خانواده و روان‌شناسی»، وبلاگ سپیده دانایی پایگاه رسمی مجله مشاوره و روان‌شناسی برای جوانان و خانواده، <http://sepidehdanaei.blogfa.com/post/>، ۶۶۱، تاریخ مراجعه: ۱۲/۶/۹۴.

ا.ج. مزلو آبراهام، زندگی در این جا و اکنون هنر زندگی متعالی، برگردان، مهین میلانی، چاپ چهارم، تهران، فروزان، ۱۳۹۲.

اربللی، علی بن عیسی (۶۹۲ ق)، کشف الغمه فی معرفه الائمه، تصحیح: سیدهاشم رسولی محلاتی، تبریز، بنی هاشمی، ۱۳۸۱ ش.

اکبری، محمود، مهارت‌های زندگی، چاپ سوم، تهران: فنیان، ۱۳۹۰.

پردی، جنی، آموزش مهارت‌های زندگی، برگردان فرشید قهرمان آوند، چاپ سوم، تهران، دانش، ۱۳۹۳.

جمعی از نویسندگان و مترجمان، معنای زندگی، ناشر: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ اول، ۱۳۸۸.

جوادی آملی، عبدالله، تفسیر انسان به انسان، چاپ دوم، قم، اسراء، ۱۳۸۵.

حسین بن محمد بن حسن بن نصر، نزهه الناظر و تنبیه الخاطر، (قرن ۵)، قم، مدرسه الامام المهدی عج، ۱۴۰۸ ق.

خنیفیر، حسین، پورحسینی، مژده، مهارت‌های زندگی، چاپ سوم، قم، مرکز نشر هاجر وابسته مرکز مدیریت‌های علمیه خواهران، ۱۳۸۷.

دخیل، علی محمدعلی، ائمتنا، الجزء الثانی، چاپ ششم، بیروت: دارالمکتبه، ۱۹۸۲ م / ۱۴۰۲ ق.

دهستانی، منصور، مهارت‌های زندگی، ج ۱-۳، میم: چاپ سوم، ۱۳۹۲.

سالاری فر، محمدرضا و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی؛ چاپ دوم، قم، پژوهشگاه حوزه دانشگاه، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۰.

شیخ طوسی، محمد بن الحسن (۴۶۰ ق)، الامالی، تصحیح: مؤسسه البعثه،

ص: ۳۹۹

قم، دارالتقافه، ۱۴۱۴ ق.

فرانکل، ویکتور، انسان در جست جوی معنا، ترجمه: نهضت صالحیان، مهین میلانی، چاپ ۳۴، تهران: درس، ۱۳۹۳.

فرانکلین، ساموئل اس، روان‌شناسی شادی، ترجمه علیرضا سهرابی، دکتر فرامرز سهرابی، چاپ اول، تهران، پندار تابان، ۱۳۹۲.

قیصر، نذیر، نقد روان‌شناسی و روان‌درمانی غرب از نگاه اقبال، چاپ اول، ترجمه محمد بقایی ماکان، یادآوران، ۱۳۹۲.

مجلسی، محمدباقر (۱۱۱۰ ق) بحارالانوار الجامعه لدرر الاخبار عن الائمه الاطهار، تصحیح: جمعی از محققان، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.

محمودآبادی، محمد زارعی، «تعریف و ماهیت شادی در اسلام»، خبرنامه صادق (ع).

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، نرم‌افزار جامع الاحادیث.

مهدوی، نیلوفر، مهارت‌های زندگی، چاپ چهارم، تهران: قطره، ۱۳۸۸.

نیلوی‌پور، مهدی، مهارت تصمیم‌گیری، راه‌ها و روش‌ها، بخش اول، بی‌جا، بی‌تا.

هاموند، جان اس. کینی، رالف‌ال، هواردرایفا، انتخاب‌های هوشمندانه، برگردان: مهندس سیاوش ملکی‌فر، معاونت آموزش نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران، ویراست اول، ۱۳۸۴.^{۳۶}

ص: ۴۰۰

^{۳۶} همایش سیره و زمانه امام جواد علیه السلام (۱۳۹۵: قم)، مجموعه مقالات همایش سیره و زمانه امام جواد علیه السلام، ۳جلد، مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه - قم - ایران، چاپ: ۱، ۱۳۹۵ ه.ش.