

مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی

خانم دکتر ریحانی

کلاس های مدرسه عالی تربیتی مادران

یکشنبه ۱۴۰۰/۸/۹

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم بسم الله الرحمن الرحیم انه هو خیر ناصر و معین

حتماً به گوشتان خورده است ، اسب سواری که سوار بر اسب می شود، دسته چرمی را به دست می گیرد و همچنین هنگامی که سوارکار سوار بر اسب می شود تعامل اسب با سوارکار به واسطه این دو بند چرمی است، یعنی هر کاری که سوار کار انجام میدهد آن اسب که درکی از عقل به مفهوم بشری ندارد، از نوع نشستن این سوارکار می فهمد که این سوارکار آیا توانمند هستند در سواری گرفتن یا نه. اطلاعات اسب را دقیقاً آن ارتباطی که سوار کار به واسطه تسمه چرمی با اسب پیدا می کند کامل می کند. به عبارت دیگر زمانی که سوارکار سوار بر اسب می شود اگر چند حرکت خیلی ساده را بلد باشد اسب متوجه می شود که سوارکار توانمند است و اسب رام آن می شود. اگر سوارکار بخواهد اسب را به سمت راست هدایت کند کافی است تسمه سمت راست را حرکت دهد، در این هنگام اسب متوجه می شود که باید به طرف راست حرکت کند. حال اگر بخواهد به طرف چپ حرکت کند کافی است تسمه سمت چپ را حرکت بدهد و اگر قرار باشد اسب به حرکت خود ادامه دهد کافی است با هر دو پا اشاره‌ای به شکم اسب بکند و اگر تصمیم بگیرد که اسب بایستد باید هر دوتسمه را با یکدیگر بکشد و این دهنه به اسب اشاره می کند که بایستد. پس در نتیجه ما به این ابزار چرمی که باعث ارتباط کامل میان اسب سوار و اسب می شود مهار می گوییم. به این رفتار اسب سوار یعنی توانایی کنترل اسب، مهارت می گوییم. در واقع وقتی می گوییم مهارت یعنی درباره یک نوع توانایی کنترل رفتار در نوع سبک زندگی خودمان صحبت می کنیم. به عنوان مثال مهارت کنترل خشم یعنی تا چه اندازه‌ای می توانیم روی هیجانات خود کنترل گر باشیم که به یک سری دانش برای شناخت و یک سری تمرین برای تسلط بر دانش های خود احتیاج دارد تاچیزی که یاد گرفتیم و تمرین کردیم را در امور عادی زندگی استفاده کنیم.

آگاهی و دانش بخشی از مهارت است. با توجه به مثال سوارکار اگر زمانی که سوارکار سوار بر اسب می شود بداند که تسمه را به چه شکل تکان دهد و بداند که به چه شکلی باید اسب را به حرکت درآورد و چه کاری انجام دهد که اسب بایستد، اما کاری انجام ندهد و فقط به لحاظ شناختی بیس کار را داشته باشد، ما نمی توانیم بگوییم که سوارکار مهارت سوارکاری دارد. به عنوان مثال کسی که تمام مهارت های شنا کردن را می داند، اما تا زمانی که وارد آب

نشود نمیتوانیم بگوییم که مهارت شنا کردن دارد. خداوند به ما ابزاری برای شناخت اعطا کرده است که اولین آنها حواس پنجگانه ماست. مثلاً کودکی که به تازگی به دنیا می آید بدون اینکه به آن یاد بدهیم بحث حفاظت و امنیت از خودش را انجام می دهد، پدر و مادر خود را میشناسد و با افرادی که با آنها تعامل بیشتری دارد صمیمی تر است و آنها را می شناسد. اولین ابزار که حواس پنجگانه است دو خصوصیت مهم دارد: 1. این که خطا پذیر است، مثلاً زمانی که از فاصله دور شخصی را میبینیم فکر می کنیم که آن را میشناسیم ولی نزدیک تر که می رویم متوجه می شویم که اشتباه کردیم و او را نمی شناسیم. 2. محدودیت حواس، اینکه نمی توانیم پشت دریا دیوار را ببینیم و بفهمیم چه کسی یا چه چیزی پشت دیوار است زیرا بینایی ما محدود است. خداوند عالم ما را به یک ابزار دیگری مسلح کرد به نام عقل که همین دو ویژگی را دارد، یعنی هم محدود است و هم خطا پذیر است ولی محدودیت و خطاپذیری عقل نسبت به حواس کمتر است یعنی حواس را عقل مدیریت می کند.

حالا یک سوال به وجود می آید که چرا عقل محدود است؟ ما در هنگام مشورت از عقل های دیگران استفاده میکنیم که کمتر اشتباه کنیم مثلاً بعد از تحقیق و مشورت برای ازدواج باز هم می بینیم که با شکست مواجه شده و به طلاق منجر می شود. عقل هم خطاپذیر است اما به دلیل خطا پذیری کمتر می تواند حواس را مدیریت کند در بحث شناخت کامل خداوند عالمیان به دلیل مشکل داشتن این دو قوه و به جهت ساختار انسانی و مادی ما چون محدود و خطا پذیر است، یک ابزار شناخت کامل در اختیار ما قرار داده است که نه محدود و نه خطا پذیر است که آن بحث وحی است که از طریق معصومین به ما می رسد. مانند آیات، نهج البلاغه، بیان بزرگان و معصومین که اینها را از طریق وحی به ما می رسانند که سومین ابزار شناخت بیرونی است و آن عقلی خطای کمتری دارد که با سیره معصومین گره خورده باشد. واژه عقل از عقال می آید. عقال به پارچه یا ریسمان بلندی که پای شتر را در طوفان شن با آن می بندند که شتر بنشیند و دچار طوفان شن نشود میگویند. به عبارت دیگر یعنی یک کمر بند محافظتی که باعث میشود انسان از تهاجمات محیط در امان بماند. هدف از آموزش مهارت های زندگی افزایش ظرفیت روانی، اجتماعی، و ارتقاء سطح بهداشت روانی است. زمانی که درباره بهداشت روانی صحبت می کنیم، در واقع باید یک فردی را در نظر بگیریم که انواع و اقسام اختلالات را در آن بررسی کرده باشیم، مثلاً یک فردی از نظر حسادت و حساسیت های مختلف از نظر انتقام جویی در چه سطحی قرار دارد به همان نسبت می توانیم بگوییم این فرد از بهداشت روانی برخوردار است. بنابراین ما نیازمند این هستیم که به این مهارت ها دست پیدا کنیم که انشالله زندگی داشته باشیم با یک بهداشت روانی قابل قبول.

اگر ما در مورد بحث سبک زندگی رجوع کردیم به سیره ائمه معصومین به این دلیل است که مهارتی که آنها در زندگی و در سیره خود به کار بردن کامل ترین مهارت بوده و ما در

این مسیر از این شواهد استفاده می‌کنیم. در تعریف مهارت های زندگی، تعاریف متعددی ارائه شده است، به عنوان مثال مهارت زندگی یعنی زندگی آدمی برای رفتارهای مثبت در انطباق پذیری با دیگران، دانشی که ائمه اطهار استفاده می‌کنند برخاسته از آن علم کامل و احاطه کاملی است که بر امور دارند رفتار و منش آنها ساخته شده از همان دانش آنهاست. در واقع ائمه اطهار نمونه عملی قرآن کریم هستند، یعنی ما قرآن را به عنوان دانش مطالعه می‌کنیم و نهج البلاغه را به عنوان سیره عمل، امیرالمومنین حضرت علی علیه السلام قرآن را به صورت عمل در آورده است به آن عمل کرده است. پس بنابر این سیره اهل بیت علیهم السلام قرآن به هیچ عنوان فرقی ندارد. بخش دوم کتاب ده مهارت متفاوت را توضیح داده است که اولین مهارت آن مهارت خودآگاهی است، پایه تمام مهارت ها همین مهارت اول یعنی خودآگاهی است. هرکس خودش را بهتر بشناسد، خدا را شناخته است. زمانی که می‌گوییم خودآگاهی و به عنوان اولین مهارت ضروری هم از آن یاد می‌کنیم، در واقع می‌خواهیم از یک مهارتی صحبت بکنیم که ما را توانمند بکند که در امور زندگی روزانه خود از آن استفاده بکنیم. در روایتی از پیامبر اسلام داریم که می‌فرمایند: دشمن ترین دشمن تو همان نفس توست که درون تو قرار دارد.

بنابراین باید یک سری سوالات را از خود بپرسیم که عبارتند از:

۱- من چه تپپی دارم؟ یعنی جزو افرادی هستم که زود جوش می‌آورم یا صبورم.

۲- شخصیتم چگونه است؟

۳- دیگران در مورد من چگونه فکر می‌کنند؟ مثلاً اگر در مورد خود از اطرافیان بپرسیم چه قضاوتی در مورد ما می‌کنند.

۴- آیا قضاوت دیگران در مورد ما قضاوت درستی است؟ فارغ از نظر دیگران و بدون اینکه بخواهیم خودمان را و نفس خودمان را آرایش و پیرایش کنیم و زیبا جلوه بدیم، چگونه آدمی هستیم؟