المهارات الحياتية وكيفية تعليمها في كلام الإمام الهادي A (دراسة تحليلية)

سجاد عربي
دكتوراه في اللغة العربية وآدابها، مؤسسة الاستشهاد المرجعي ورصد العلم والتكنولوجيا في العالم الإسلامي، مدينة شيراز، إيران
Arabisajad@gmail.com

Life skills and the method of teaching them in the words of Imam Al-Hadi (An analytical study)

Sajad Arabi
Doctorate in Arabic Language and Literature , Foundation for Reference and Monitoring of Science and Technology in the Islamic World. Shiraz city , Iran

الملخص:-

اليوم في ظل الظروف المتوترة، أصبحت الحاجة إلى تعليم المهارات الحياتية ضرورة ملحة لمواجهة التحديات والمشاكل المقبلة، ورغم أن علماء الاجتماع وعلماء النفس أثاروا العديد من المهارات بغية تحسين حياة الإنسان في هذا المجال، لكن يبدو أنه في مثل هذه الحالة، فإن استخدام الأساليب العلمية والتجريبية بالرجوع إلى الكتاب والسنة وسيرة وكلام الأئمة المعصومين Δ هو أفضل طريقة لحل المشاكل والقضايا وتعليم المهارات الحياتية.

نهدف من خلال الورقة إلى تحليل المهارات الحياتية الأساسية في كلام وسيرة الإمام هادي A والتي أثارتها علماء النفس وعلماء الاجتماع للتعامل مع التحديات والمشاكل المحيطة بالاستناد على المنهج الوصفي والتحليلي.

خلص المقال إلى أنه رغم قلة أحاديث الإمام الهادي A إلا أنها مليئة بالمهارات الحياتية الأساسية التي يمكن الاعتماد عليها لتحقيق الهدف المنشود الذي ظل يسعى له علماء النفس والاجتماع طول السنين العديدة، وبالرغم من أن الإمام الهادي لم يذكر موضوع المهارات الحياتية في كلامه صراحة إلا أننا من خلال دراستها الدقيقة نستطيع الوصول إلى المهارات الحياتية القيمة في حياتنا الاجتماعية والتي تمكننا من التعامل الفعال والمؤثّر مع المشاكل والتوترات الاجتماعية في مجتمعاتنا الحالية حتى لا نحتاج إلى علماء النفس اليوم.

الكلمات المفتاحية: الإمام الهادي A، المهارات الحياتية، أحاديث المعصومين، معرفة الذات، العلاقات الفردية، العلاقات بين الأشخاص.

Abstract:-

Today, in light of the tense circumstances, the need to teach life skills has become an urgent necessity to face the challenges and problems ahead, Although sociologists and psychologists have raised many skills in order to improve human life in this field, it seems that in such a case, using scientific and experimental methods by referring to the Qur'an, the Sunnah, the biography and the words of the Holy Imams, peace be upon them, is the best way to solve problems and issues and teach life skills.

Through the paper, we aim to analyze the basic life skills in the words and biography of Imam Hadi, peace be upon him, which were raised by psychologists and sociologists to deal with the surrounding challenges and problems based on the descriptive and analytical approach.

The article concluded that despite the few hadiths of Imam Al-Hadi, peace be upon him, they are full of basic life skills that can be relied upon to achieve the desired goal that psychologists and sociologists have been striving for over many years.

Although Imam Al-Hadi did not explicitly mention the subject of life skills in his speech, through careful study we can access valuable life skills in our social life that enable us to deal effectively and effectively with social problems and tensions in our current societies so that we no longer need psychologists today.

Key words: Imam Al-Hadi , peace be upon him , life skills , Sayings of the Holy Imams , self-knowledge , individual relationships , relationships between people.

١. المقدمة وإشكالية البحث

إن الإنسان مخلوق يسعى باستمرار إلى الكمال طوال حياته من الطفولة إلى البلوغ، فهو يولّي اهتماماً خاصاً للميمات الثلاث وهي النجاح والشعبية والمقبولية وبالتأكيد سوف يقع في العديد من التقلبات ومنعطفات الحياة، ولكن ما هو واضح أنّه لكي يحقق الإنسان هذه الأهداف في حياته، فقد سخّرالله كل الإمكانيات والتسهيلات له حتى يحقق أهدافه من خلال الاستفادة من المواهب والقدرات التي وضعها الله فيه وفي هذا المجال قال الله تعالى: **[وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ]** (الجاثية، ١٣). إنّ ما ورد في هذه الآية يمكن أن يعني أن البشر أولاً قادرون على الاستفادة من الإمكانيات التي وهبها الله لهم، لذلك لا ينبغي للمرء أن يزعم أنه لا يستطيع الاستفادة من نعم الله ذاتياً لذلك من الضروري تربيته. وثانياً: أن يكون لدى الإنسان القدرة على اجتياز مراحل الكمال بشكل تصاعدي، ويكون قادراً على تحقيق النجاحات المادية والروحية أكثر من ذي قبل. فإنّ الإنسان يحتاج إلى مهارات لتحقيق نجاحه ورغباته طوال حياته في أي مرحلة من مراحل حياته، ليتمكن من خلالها معرفة الطريق الصحيح لتحقيق تلك النجاحات والرغبات من الطريق الخاطئ وبالتالي الحصول على طعم النجاح الحلو.

العصر الحالي الذي يعرف بعصر القلق، ونظراً لأن الحياة أصبحت أكثر صناعية، فقد ضاعت الفرص الكافية للتفكير الصحيح والاستفادة من تجارب الآباء والشيوخ، وفي هذه الحالة، أصبحت الحاجة إلى تعليم المهارات الحياتية في مواجهة المشكلات والقضايا أكثر من أي وقت مضى. ورغم أن علماء النفس وعلماء الاجتماع عملوا في هذا المجال منذ سنوات، وتوصلوا إلى طرق عديدة لحلها وتعليم المهارات الحياتية لتحسين حياة الإنسان وفق تجارب البشر عبر التاريخ، حيث تمكنوا من وضع العديد من المهارات أمام الناس، ولكن يبدو أنه في مثل هذا الوضع فإن استخدام الأساليب العلمية والتجريبية الحديثة بالرجوع إلى الكتاب والسنة وسيرة وكلام الأئمة الأطهار Δ بما في ذلك كلام الإمام الهادي A، سيكون أفضل وسيلة لتحقيق ذلك وحل المشكلة وتعليم مثل هذه المهارات.

وفي هذه الأثناء، عدا عن الكتاب والسنة (الإرثان النفيسان اللذان تركهما النبي الأكرم o للأمة الإسلامية بناء على حديث الثقلين)، وهما أفضل الأمثلة لتعليم المهارات الحياتية وتوجيه الناس إلى الكمال المنشود، فإن السيرة الطيبة للأئمة المعصومين Δ وأقوالهم منهم الإمام الهادي A، تحتوي على قيم وإرشادات ثمينة يمكّن الإنسان أن يجتاز نفس الطريق الصحيح الذي حدده القرآن له للوصول إلى أهدافه ورغباته في الحياة. ومن خلال قراءة كلام الإمام الهاديA والاهتمام به، يمكن لأي شخص أن يكتسب مهارات قيمة في الحياة، والتي يمكن أن تكون، إلى جانب القرآن، أعظم وأقوى سلاح لمواجهة التوترات والمشاكل في حياة اليوم الآلية والصناعية.

نسعى من خلال الورقة إلى فحص واستخلاص المهارات اللازمة للحياة من كلمات وحياة النجم العاشر الساطع في سماء الإمامة والولاية ودراستها للوصول إلى كيفية تقديم هذه المهارات في كلام الإمام وفق المنهج الوصفي والتحليلي والاستنباطي، كما نسعى أن نصل إلى إجابات على الأسئلة التالية وهي: ما هي المهارات التي قدمها الإمام الهاديA لتوجيه الناس والتعامل مع المشاكل والتوترات التي يواجهونها في هذه الحياة، وما هي النصائح التي قدمها في هذا الصدد؟ ما هي المخرجات والآليات التي قدمها الإمام الهادي للتعامل مع الضغوط والتوترات وما المهارات التي قدمها في هذا الصدد؟

١-١. خلفية البحث

لقد أجريت أبحاث مختلفة في مجال المهارات الحياتية وخاصة المهارات الحياتية في أقوال وسيرة الأئمة المعصومين Δ وبعضها قريب من هذا البحث، نذكر بعضها أدناه:

- هناك كتاب تحت عنوان «قواعد حياتية على ضوء روايات أهل البيت Δ» لكاتب غير محدد والذي كتب في عام ٢٠١٤. في هذا الكتاب أشير إلى بعض أقوال أهل البيت Δ فيما يخص المواجهة امام المشاكل الحياتية إلا أنه لم يذكر فيها شيء عن أقوال الإمام الهادي A.
- «مقاربات المهارات الحياتية في نهج البلاغة من خلال اتباع كلام الإمام عليA في نهج البلاغة» مقال آخر قريب من البحث الحالي للباحثين جعفري ويارمحمدي والذي صدر في العدد الخامس عشرة من مجلة أبحاث نهج البلاغة عام ١٣٩٥هـ. أشار الباحثين في هذا المقال إلى نماذج من المهارات الحياتية في نهج البلاغة وختما كلامهما أن المهارات الحياتية متجذرة في التعاليم الإسلامية وقد تعاملت الأوامر

الدينية هذه المهارات بشكل كامل.

- «مهارات الحياة الفردية من منظور نهج البلاغة» والذي انتشر في المؤتمر الوطني الثاني للعلوم الإنسانية والتنمية ٢٠١٩. وتشير نتائج البحث إلى أن نهج البلاغة وأقوال الإمام علي A ورد مراراً وتكراراً عن التعلم والقيم العالية للمهارات الحياتية. ومن وجهة نظر نهج البلاغة فإن الوعي الذاتي واتخاذ القرار والتفكير هي مكونات البعد الفردي للمهارات الحياتية.
- «مهارات الحياة الشخصية والاجتماعية في القرآن والأحاديث» للكاتبة «فاطمه سيفعلي ئي» نُشرت هذه المقالة عام ١٤٠٠هـ في المؤتمر الدولي الأول للبحوث التطبيقية في مجال القرآن والحديث، لكن لا يوجد فيها ذكر للمهارات الحياتية في كلام الإمام الهادي.
- «مهارات الحياة الأسرية في مرآة الآيات والأحاديث: مهارات ما بعد الزواج» للكاتبة زهراء آيت اللهي والتي أشارت فيها إلى مهارات الحياة الأسرية ولم تشر إلى أحاديث الإمام الهادي A.

وكما هو واضح من الأبحاث المذكورة، لم يتم العثور حتى الآن على أي بحث تناول المهارات الحياتية في أحاديث وسيرة الإمام الهادي A.

٢. أهداف تعليم المهارات الحياتية

تعدُّ مجموعة المهارات الحياتية اتجاهاً متمايزاً للفرد يهدف إلى مساعدة الأشخاص على تطوير مهارات المساعدة الذاتية. تفترض هذه المجموعة أن جميع الأشخاص لديهم قدرات ونقاط ضعف في المهارات اللازمة للحياة. فإن مشاعر التفكير والتصرفات غير الفعالة ترتبط بالعجز والضعف في المهارات الحياتية. الهدف من المهارات الحياتية هو مساعدة الناس على مساعدة أنفسهم، بمعنى أن الناس يكتسبون مهارات جديدة للحياة، ويكون لديهم شعور بالالتزام والمسؤولية تجاه حياتهم. تعتبر المهارات الحياتية فعالة ومفيدة لأنها تمكن الإنسان من تحويل معرفة المواقف وقيمه الوجودية إلى قدرات حقيقية وموضوعية وأن يكون قادرًا على الاستفادة من القوى الوجودية لكي تكون مبتهجًا وسعيدًا وتخلق حياة إيجابية لنفسه وللآخرين، وهذا يعني الشعور واتخاذ خطوات نحو الصيرورة.« إن الشخص الذي يستفيد بشكل كامل من المهارات الحياتية سيحقق النجاح وسيكون قادرًا على تقليل الأضرار الشخصية والاجتماعية.»(خنيفر وبورحسيني، ١٣٨٥: ١٣).

إن مجموعة المهارات الحياتية لا تفكر فقط في تمكين الإنسان في الحياة الحاضرة، ولكنها تؤكد أيضًا على قدرتهم على الحياة المستقبلية وتركز على ازدهار قدرات الأشخاص المحتملة. في الواقع، الهدف النهائي للمهارات الحياتية هو أن يتحمل الأشخاص مسؤولية تفوقهم وكفاءتهم الفردية، وتشمل هذه الكفاءة الفردية الشعور بالاكتفاء والكفاءة العالية، والصحة العقلية، وتحقيق الذات، وقبول المسؤولية الفردية.

٣. أهمية المهارات الحياتية في الصحة النفسية للأشخاص

وبحسب «داردن» و«جينتر» و«جازدا»(Darden, C.A.Ginter.E.J, & Gazda) يحتاج الإنسان إلى مهارات وقدرات في المجالات الجسدية والجنسية والمهنية والمعرفية والأخلاقية والعاطفية، وعندما المرء يكتسب المهارات الحياتية الأساسية، فإنه يتقدم في أدائهم الأمثل(Darden, C.A.Ginter.E.J, & Gazda: ٦٢). يلعب تدريس المهارات الحياتية

دوراً أساسياً في الصحة النفسية، وبالطبع سيكون له دور أبرز عندما يتم تقديمه في مرحلة النمو المناسبة(سبزعلي سنجاني، ١٣٨٤ه: ٦٢). إن الأمراض النفسية -بمعنى ما- تنتج عن عيوب في تنمية المهارات الحياتية الأساسية، مما يعني أن تعليم المهارات الحياتية له دور علاجي(نفس المصدر). إن تعليم المهارات الحياتية من خلال تحسين الصحة النفسية والاستعداد السلوكي يؤهل الإنسان للسلوك الصحي والاجتماعي.

٤. أنواع المهارات الحياتية

هناك حاجة إلى العديد من المهارات لحياة سعيدة وصحية، مثل مهارات الرعاية الذاتية، والبحث عن الوظائف، والتعامل مع المواقف الخطرة، وما إلى ذلك. إلا أن أساس برنامج التدريب على المهارات الحياتية هو ١٠ مهارات رئيسية، وهي مهارات الوعي الذاتي، ومهارات التعاطف، ومهارات إجراء العلاقات الفعالة، ومهارات حل المشكلات، ومهارات التفكير النقدي، ومهارات التفكير الإبداعي، ومهارات القدرة على التعامل مع العواطف، ومهارات التعامل مع الضغوط والتوتر. وعليه فأننا نسعى في هذا المقال إلى دراسة واستخراج المهارات الأساسية التي يحتاجها الإنسان لتحقيق الحياة المثالية في حياة وأحاديث النجم العاشر لسماء الإمامة والولاية أي الإمام الهادي A، ولذلك سنشير إلى كلام الإمام الهمام الذي يعبر فيه بشكل جيد عن هذه المهارات الحياتية.

١-٤. مهارة الوعي الذاتي ومعرفة الذات

من الممكن أن يكون عدم معرفة الإنسان بصفاته ومواهبه هو مصدر الكثير من الصراعات والإخفاقات لمبدأ حياة الإنسان، لذلك ينبغي مساعدة الإنسان على معرفة السمات الرئيسية لشخصيته، ونقاط ضعفه وقوته، و - التقليل من ضغوطاته ومخاوفه. الوعي الذاتي، والذي يمكن تعبيره أيضًا بمعرفة الذات، هو معرفة الذات والوعي بقدرات الفرد ومواهبه من أجل تحقيق الكمال المنشود. الوعي الذاتي في المصطلح يعني معرفة الشخص من وجهة نظر أن لديه مواهب وقوى للتكامل البشري(مصباح يزدي، ١٣٨٨: ٦٦).

ومن الواضح أنه إذا كان الإنسان يعرف نفسه جيداً ويدرك نقاطه الإيجابية والسلبية بشكل أفضل، فإنه سيكون من الأسهل عليه أن يميز الطريق الصحيح من الطريق الخطأ. إن مهارة الوعي الذاتي، وهي من أهم المهارات الأساسية في الحياة، تتجلى في كلمات الإمام الهادي الفريدة ويمكن فهمها بقليل من الدقة:

قال الإمام الهادي A في أهمية معرفة الذات والوعي الذاتي: «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلاَ تَأْمَنْ شَرَّهُ» (ابن شعبة حراني، ١٤٠٤ق: ٥١٢). الوعي الذاتي هو في الواقع القدرة على معرفة الذات وإدراك خصائص الفرد ونقاط ضعفه وقوته ورغباته ومخاوفه واشمئزازه. إن تنمية الوعي الذاتي تساعد الإنسان على معرفة ما إذا كان يتعرض للضغوط أم لا، وهذا عادة ما يكون شرطاً أساسياً لإقامة علاقات اجتماعية وشخصية فعالة ومتعاطفة(سبزعلي سنجاني، ١٣٨٤ش: ٦١). أحد عوامل معرفة الذات هو أن المرء يعرف عيوبه. الخوف من الاعتراف بالعيوب يجعل الإنسان يخفي حقيقته الداخلية ولا يحاول إصلاحها، ولكن بالجهد والصدق يستطيع المرء أن يدرك العيوب الداخلية ويسعى لإصلاحها(سعادت، ١٣٨٦ش: ١٤٩-١٥٠).

والحقيقة أن معرفة معوقات معرفة الذات أهم من معرفة الذات نفسه، لأنه إذا امتلك الإنسان القدرة على التعرف على معوقات معرفة الذات وحاول إزالتها، فسوف يقطع شوطا طويلا لتحقيق

الذات ولن تكون بعيدة عن معرفة الذات. ولهذا يشير الإمام الهادي A في كلامه والحديث أعلاه إلى موانع معرفة النفس أكثر من معرفة النفس حتى يتمكن الناس من تحقيق معرفة الذات المطلوبة باتباعها، وبحسب الإمام A، فإن من العوائق في طريق معرفة الذات «البخل». فبإزالة هذا العيب في النفس يمكن للمرء أن يمهد الطريق إلى معرفة نفسه، وفي هذا المجال يقول A: «البُخلُ أذَمُّ الأخلاقِ»(عطاردي، ١٤١٠ق: ٣٠٢).

يبدو أن الإمام A بقوله إن البخيل يحمل أقبح الطباع وأقبحها، إنما يقصد تحذير هذا الشخص ليعترف بنقصه ويخطو خطوة نحو معرفة نفسه.

كما أن «الغضب» هو عائق آخر في طريق الوعي الذاتي ومعرفة الذات، وهو عاطفة طبيعية تحلل الطاقة العقلية والجسدية للإنسان وليس له فوائد سوى تهديد العلاقات، وبالتأكيد، من خلال الاعتراف بهذا العيب، يمكن للمرء أن يخطو خطوة أخرى نحو معرفة الذات. قال الإمام الهادي A في هذا الشأن: «لا تَطلب الصَّفا ممّن كَدّرتَ علَيهِ، ولا النُّصْحَ ممّن صَرَفْتَ سُوءَ ظَنِّكَ إلَيهِ، فإنّما قلبُ غيرِكَ لكَ كقلبِكَ لَهُ»(نفس المصدر: ٣٠٥). وأشار الإمام في مكان آخر: «الْغَضَبُ عَلَى مَنْ لَمْ تَمْلِكْ عَجْزٌ، وَ عَلَى مَنْ تَمْلِكُ لُؤْمٌ»(مجلسي، ١٣٦٨ش، ج٧٨: ٣٧٠).

يجل القول إنه لا يخفى على أحد أن الشخص الذي يعرف نفسه جيدًا سيتجنب بلا شك أي غضب وعنف، والأشخاص الذين يظهرون المزيد من العنف في علاقاتهم لديهم معرفة أقل بأنفسهم. وهذا الغضب يغلق طريقة تفكير الناس ويجعلهم غير قادرين على معرفة أنفسهم والآخرين. وفق كلام الإمام الهادي A إذا عرف الإنسان خصائصه وسلوكياته فإنه يتعامل مع الآخرين بما يتوقعه منه، لأن قلب الآخرين كقلب هذا الشخص بالنسبة لهم. وفي المقابل فإن الإنسان الذي يعرف نفسه جيداً ليس لئيماً ويتجنب العنف الذي يسبب دونيته، كما يحذر الإمام من غضب مرؤوسيه.

فإن عقبة أخرى أمام معرفة الذات هي «الغيرة والحسد»؛ الغيرة هي أحد الأمراض النفسية والعقلية التي تصيب الإنسان، وقد حظيت باهتمام بالغ في الشريعة الإسلامية والتصوف، وتعرف بأنها من العوائق الأساسية للتدين والسلوك ومعرفة الذات. ولم يخفى هذا البلاء الأخلاقي من عيون الإمام A، كما يقول في هذا الصدد:« اَلْحَسَدُ ماحِقُ الْحَسَناتِ»(المصدر السابق، ج٧٢: ١٩٩).

في تفسير هذا الكلام يجب القول إن الشخص الذي يمتلك صفة الغيرة الدنيئة لا يستطيع أن يرى صفاته وخصوصياته الإيجابية ويشعر دائمًا بالغيرة من الصفات الجيدة للشخص الآخر، ولذلك فإن مثل هذا الأمر يجعل مثل هذا الإنسان يرفض التعرف على نفسه وحسناته، وبالإضافة إلى ذلك فإنه بفعله هذا يدمر حسناته.

كما يعدّ التملق من العوائق الأخرى التي تحول دون تحقيق مهارة معرفة الذات. هذه الآفة يمكن أن تمنع التعرف على الشخص حيث أن الإنسان الذي يطلب مدح الآخرين ومدحهم لن يسمح لهم أبداً بنقده، ولهذا إذا كان فيه عيب سيبقى كما هو، في حين أن إحدى طرق الوصول إلى معرفة الذات هي النقد. بينما المتملق لا ينتقد نفسه ولا يسمح للآخرين بانتقاده ولهذا تعتبر هذه الآفة هي أساس الاغتراب عن الذات وأحد العوائق الأساسية أمام معرفة الذات. قال أبو الحسن الثالث A لرجل وقد أكثر من إفراط الثناء عليه: أقبل على شأنك، فإنّ كثرة الملق يهجم على الظنّة، وإذا حللت من أخيك من محلّ الثقة، فاعدل عن الملق إلى حسن النيّة(عطاردي، ١٤١٠: ٣٠٢).

ومن أهم معوقات تحقيق مهارة الوعي الذاتي ومعرفة الذات الآفات القاتلة مثل «الكبرياء والكبر والعجب وكبرياء الذات». وفي هذه المواقف يرى الإنسان نفسه أعلى من غيره، ويؤمن بتفوقه على الآخرين، كل هذه الآفات تمنع الإنسان من الرجوع إلى نفسه وإعادة النظر في نفسه وتخلق في الإنسان هذا السلوك الذي لا يحتاج إلى معرفة الذات. يقول الامام A عن هذا الأمر: «العُجبُ صارفٌ عَن طلب الحسنات والزّهوُ جالبُ المَقت»(مجلسي، ١٣٨٨ق، ج٦٩: ١٩٩).وأيضا قال A: «الزّهوُ جالبُ المقت»(نفسه). كما أنه يقول في الشخص المغرور والمدعي: «مَن رضيَ عَن نفسه كَثُر السّاخطون عّليه»(نفس المصدر، ج١٧: ٢١٥).

حسب ما سبق ذكره، يجب القول إنه مع أن الإمام الهادي A لا يتحدث كثيراً عن مصطلح معرفة الذات في كلامه، إلا أنه من خلال الإشارة إلى معوقات معرفة الذات والوعي الذاتي يقترح الطريقة الأمثل لتحقيق معرفة الذات الحقيقية واكتساب هذه المهارة الأساسية لأنه بحسب علماء النفس فإن معرفة معوقات معرفة الذات ومحاولة تحقيقها أهم من معرفة الذات نفسها.

٤-٢. مهارة اتخاذ القرار في الحياة

تساعد هذه القدرة الشخص على اتخاذ قرارات أكثر فعالية بشأن قضايا الحياة. إذا تمكن الناس من اتخاذ قرار بشأن أفعالهم وفحص الجوانب المختلفة للاختيارات وتقييم العواقب المترتبة على كل اختيار، فمن المؤكد أنهم سيكونون في مستويات أعلى من الصحة العقلية. إن اتخاذ القرار غير العقلاني والخاطئ سيسبب القلق والاكتئاب، كما أن اتخاذ القرار الحكيم سيخلق مستقبلًا مشرقًا ويعطي ثقة خاصة وسلامًا لحياة الشخص(خنيفر، بورحسيني، ١٣٨٥ش: ١٠٤).

وقد ذكر الإمام الهادي A في كلامه قيمة وأهمية اتخاذ القرار الصحيح، وفي رأيه، من أجل السير على طريق الحياة الصحيح واختيار الطريق الصحيح من الطريق الخطأ، يجب على المرء أن يتعلم من الندم والندم في الأعمال السابقة ويتخذ القرار النهائي بجدية وبصيرة. وقال الإمام A في هذا المجال: «ذكر حسرات التفريط بأخذ تقديم الحزم» (مجلسي، ١٣٦٨ش، ج٧٨: ٣٧٠).

لقد اعتبر الإمام A التفكير قبل اتخاذ أي قرار والانتباه إلى تجارب الماضي أفضل وسيلة للبقاء في مأمن من الأخطاء التي لا يمكن إصلاحها، وهي في الواقع مهارة يبحث عنها كل فرد في مجتمع اليوم. ورغم أن الندم لا ينفع، إلا أنه على حد قول الإمام الهادي A بتذكر الندم عند اتخاذ القرار الصحيح يمكن تعويضه بقرار مثالي وحكيم. ويكفي أن يفكر الشخص الذي يتعلم المهارات الحياتية قليلاً في هذا الأمر، وسوف يرى كيف سيتعلم هذه المهارة إلى الأبد وبأسهل ما يمكن. أهم آفة اتخاذ القرار الفعال في الأعمال هو الخوف من عدم الفوز وعدم الوضوح بشأن نهاية العمل، وهو ما يمنع الإنسان من اتخاذ القرار الصحيح والحاسم، ولكن كيف نتخلص من هذه المشكلة؟ ومما لا شك فيه أنه إذا اتخذ صاحب القرار قراره النهائي بالتوكل على الله، حتى لو كانت نتيجة قراره لا تتوافق مع رغبة هذا الشخص، فإنه لن يفشل وسيكون من السهل جدًا تحمله. الإمام الهادي A هكذا يقول: «مَنْ كَانَ عَلَى بَيِّنَةٍ مِنْ رَبِّهِ هَانَتْ عَلَيْهِ مَصَائِبُ ٱلدُّنْيَا وَلَوْ قُرِضَ وَنُشِرَ» (ابن شعبة الحراني، ١٤٠٤ق: ٥١١). في الواقع، الشخص الذي يثق في الله ويثبت في تقواه، لن يواجه مشاكل في اتخاذ القرارات فحسب، بل ستكون آلام العالم ومصاعبه خفيفة عليه أيضًا.

إذا كان الشخص الذي يريد اتخاذ قرار نهائي يؤمن بمبدأ أن الدنيا دار مصائب والآخرة دار أبدية، وأن الجزاء في الآخرة هو نتيجة المصائب والمصائب في الدنيا، لن يواجه مشكلة في اتخاذ قرارات كبيرة وحاسمة ويبتعد عن التوترات المرتبطة بها. قال الإمام الهادي A في هذا الصدد:«

إنَّ اللهَ جَعَلَ الدُّنيا دار بلوى وَالآخِرَةَ دارَ عُقبى وَ جَعَلَ بَلوَى الدُّنْيا لِثَواب الآخرة سبباً، وَثَوابَ الآخِرَةِ مِن بَلوَى الدُّنيا عوضاً»(ديلمي، ١٤٠٨ق: ٥١٢).

أجل، إن الإيمان بأن الدنيا زائلة والآخرة أبدية يمكن أن يكون أفضل طريقة للتعامل مع أي نوع من التوتر والضغوط في هذا العالم ويجعل الإنسان المجهز بمهارات اتخاذ القرار أكثر نجاحًا في طريقه. وبهذا يعلّم الإمام A الإنسان مهارة التعامل مع القرارات والخوف من اتخاذها، حيث أنّ الاعتماد على قوة ضخمة أمر محسوس بقوة في اتخاذ القرارات، وإذا كانت هذه القوة هي الإيمان والثقة بالله، فهذه الثقة تكفي المرء.

٤-٣. مهارة التشاور

ومن الواضح أن أحد أهم العوامل في اتخاذ القرار الصحيح هو التشاور مع الآخرين ومشاركة آرائهم في اتخاذ القرار النهائي؛ ومهارة الاستشارة هي مهارة حياتية أساسية أخرى أكد عليها الإمام الهادي في كلامه. «التشاور يعني تبادل الأفكار في الأعمال والاستفادة من آراء الآخرين وحكمتهم وعلمهم وذوقهم والحصول على المعلومات من رأي الخبراء والزملاء الناخبين في قضية ما لاتخاذ القرار الصحيح»(ساماني، ١٣٨٧ش: ١٧). تحظى الشورى في دين الإسلام بأهمية خاصة، وتعتبر من تعاليمه التي حظيت بالاهتمام البالغ في مختلف المجالات. وضرورة الشورى ترجع إلى أنه لا سبيل لنمو الإنسان وكماله إلا بالاستفادة من مدخرات الآخرين. ويمكن استنباط ضرورة وأهمية التشاور من كلام وسلوك الزعماء الدينيين والأئمة المعصومين Δ، ومثال ذلك كلام الامام الهادي A والذي قال فيه:« مَن جَمَعَ لَكَ وُدَّهُ و رَأيَهُ فَاجمَعْ لَهُ طاعَتَكَ»(ابن شعبة الحراني، ١٤٠٤ق: ٧٧٢). فإن قبول آراء الآخرين والتشاور معهم سيساعدنا على معرفة الحق من الخطأ وعلى اتخاذ القرار الصحيح في الحياة الإجتماعية.

إذا كان الإنسان متبختر بعقله وعلمه، فسوف يتوقف عن استشارة الآخرين، ولن يقبل النصح والمشورة، ونتيجة لذلك إذا أخطأ في رأيه، فلن يدرك خطأه وسيبقى مضللا. أما إذا لم يعتمد الإنسان إلا على نفسه وآرائه، ويشاور العلماء ويهتم بآراء الآخرين، فإنه يأمن من الانحراف. وقد ذكر الامام الهادي A هذه المسألة في حديث فقال: «اَلْعُجْبُ صَارِفٌ عَنْ طَلَبِ اَلْعِلْمِ، دَاعٍ إلى اَلغَمْطِ والجهل»(مجلسي، ١٣٦٨ش، ج٦٩: ٢٠٠). لذلك فإن من الأسباب التي تحول دون اكتساب مهارة الاستشارة هو الكبر والكبرياء.

بناء على ما تقدم نستنتج أن مهارة الاستشارة هي مهارة أخرى مهمة في الحياة، وقد أكده الإمام A بأحسن صورة في كلامه وعلّم المرء كيفية الحصول عليها في أحاديثه.

٤-٤. مهارات التعاطف والتواصل

«التعاطف» يعني أن الشخص يستطيع أن يفهم حياة الآخرين حتى عندما لا يكون في موقفه. يساعدنا التعاطف على قبول واحترام الآخرين عندما يختلفون عنا. أولئك الذين لديهم قدر أكبر من التعاطف يهتمون بالآخرين، ويتسامحون مع الأشخاص المختلفين ويكونون محبوبين أكثر من غيرهم. تعمل هذه المهارة على تحسين العلاقات الاجتماعية وجعل حياة الناس تسير في المسار الصحيح. كما لم تكن هذه المهارة مخفية عن عيون الإمام الهادي A وقد أعطوا الموضوع أهمية كبيرة في أحاديثهم.

ومن طرق الإمام الهادي A الفعالة في إقامة الألفة والتعاطف، التواضع» ومن أسباب هروب الناس بعضهم من بعض التمرد والكبر والأنانية والكبرياء. ولذلك فإن التواضع هو مصدر الصداقة والمودة والتعاطف والألفة. أول نقطة في التواضع هو أن لا يظن الإنسان أنه قد أذل نفسه وأذل خلقه بالتواضع، بل التواضع هو مصدر عزة وكرامة عند الله. والأمر كذلك في رأي الناس لأنهم يعتبرون التواضع علامة على عظمة وعظمة شخصية الإنسان وسمو الروح الإنسانية وتعاطفه.

في رأي الإمام الهادي A، بالتواضع والخنوع، يمكنك إقامة تواصل فعال مع الطرف الآخر، وتوسيع شعور التعاطف والألفة، ومن المؤكد أن الإنسان من خلال قيامه بالسلوك الذي يحب أن يتبناه تجاهه، يمكن أن يتسبب في سلوك مناسب تجاه نفسه وتجاه صفاته من شخص يسعى إلى الألفة والتعاطف معه.قال الإمام الهادي A في حديث قيم: « التواضع أن تُعطِ النَّاسَ مَا تُحِبُّ أَن تُعطاه »(فيض كاشاني، ١٣٨٦ش، ج٥: ٢٢٥).

يجب القول أن الاستياء والتعكر هما عكس التعاطف والصدق، فحيثما وجد التعكر والكدر، لن يكون هناك مكان للتعاطف والمودة واكتساب مهاراتها. وقد أشار الإمام الهادي A إلى هذه المسألة في كلامه ويقول: «لا تَطلبِ الصَّفَا مَمَّن كَدِرت عَلَيْهِ و لَا النُّصْحَ مِمَّن صَرَفت سُوءَ ظُنُّكَ إِلَيْهِ فَإِنَّمَا قَلبْ غَيْرِكَ كقلبك لـه»(مجلسي، ١٣٦٨ش، ج٧٥: ٣٦٩). كما يتبين من كلام الامام A ما دام الإنسان في قلبه كدراً وحقداً فإنه لا يجد سبيلاً إلى التعاطف معه، لأنه سوف يرى نفس الشعور أيضاً في الجانب الآخر. ولذلك فإن من طرق اكتساب هذه المهارة عند الإمام الهادي A تجنب أي ضغينة أو عكورة.

إن التعاطف هو مصدر عمل غير أناني يتم فيه الاهتمام بالشخص الآخر وفرحه وحزنه، و عندما تكون أفعالنا مدفوعة بالأنانية والمكاسب الشخصية، فإننا سنكون غير مبالين أخلاقيا بآلام ومعاناة الآخرين، لذا فإن التعاطف هو عكس الأنانية والحقد، ولذلك، لكي يكتسب الإنسان هذه المهارة في الحياة، عليه أن يتجنب قدر الإمكان الأنانية والكبرياء والكبر والعجب. يقول الامام الهادي في هذا:« الزهو جالِبُ المَقتِ والعُجب صارف عَن طَلَبِ العِلمِ دَاعٍ إلى الغمط و الجهل »(المصدر السابق، ج٦٩: ١٩٩). نحن نقضي جزءًا كبيرًا من كل يومنا في التواصل مع الآخرين، وكلما تمكنا من التعبير عن احتياجاتنا وفهم احتياجات الآخرين، أصبحت صحتنا العقلية أفضل. تساعدنا القدرة على التواصل على تحقيق تواصل لفظي وغير لفظي أكثر فعالية مع الآخرين والتغلب على الخجل في التعبير عن آرائنا للآخرين. إذا اكتسبنا هذه المهارة، فيمكننا معارضة المطالب غير المناسبة للآخرين عند الضرورة. كما هو واضح، فإن فهم الآخرين وتلبية احتياجاتهم يعد أحد الطرق الأساسية لاكتساب مهارات الاتصال الفعالة.

إن أحد العوامل التي توفر بيئة مناسبة للتواصل البناء مع الآخرين هو حسن النية وحسن الظن تجاه الآخرين. يعتبر سوء الظن عاملاً مدمراً للعلاقات، ويسبب فتور العلاقات بين أفراد المجتمع؛ وبالابتعاد عن هذه الآفة القاتلة يمكننا تمهيد الطريق لمعرفة واكتساب مهارات الاتصال، ويقول الإمام الهادي A في هذا الصدد: «إذا كَانَ زَمانُ العَدلِ فِيهِ أَغْلَبُ مِنَ الجَورِ فَحَرام أن يُظْنَ بِأَحَدٍ سوءاً حَتَّى يُعْلَمَ ذَلك منه» (المصدر نفسه، ج٧٣: ١٩٧). إحدى طرق تحقيق التواصل الفعال مع الآخرين هي أننا في حالة مواجهة الرأي المعاكس للآخرين، نحاول أن نستمر العلاقة الشخصية من خلال الصبر والتسامح. في بعض الأحيان تثير تصرفات الناس غضب الناس، ولكن بحسب الإمام الهادي A فإن أفضل طريقة في هذا المجال هي التسامح وضبط النفس. قال الإمام A في هذا

الصدد:« قالَ: سَاءلته عن الحلم؟ فقال A: هُوَ أن تملك نفسك و تكظم غيظكَ وَلَا يَكُونُ ذَلك مَعَ القدرة» (نوري طبسي، ١٤٠٨ق، ج٢: ٣٠٤، ح١٧).

يعدّ المزاح وسيلة جيدة لضمان النجاح في العلاقات الشخصية. معظم أحداث الحياة المزعجة يمكن تحويلها إلى أشياء محتملة بروح الدعابة والمزاح. على رأي أئمة المعصومين A فإن الفكاهة والمزاح مستحبة إلى حد ما لأنهم لم ينهوا عن الفكاهة والمزاح مطلقا، بل استحسنوها نسبيا وفي ظروف خاصة. فإن النكات غير الضرورية التي لا لزوم لها أو الهزل هي الكلام غير الأخلاقي الذي يحتوي على كلام قبيح أو أكاذيب ويتسبب في الإهانة لشخص ما أو يؤدي إلى السخرية منه وهذا النوع من النكتة لا تسعد أحداً فحسب، بل تجعل العلاقات بين الناس مظلمة وتذل الشخص نفسه. ومن أجل اكتساب مهارة إقامة علاقات شخصية فعالة، ينبغي تجنب النكات غير اللائقة، والسخرية من الناس؛ يقول الإمام A في حديث: «الهزل فكاهة الشقهاء وصناعة الجهال» (مجلسي، ١٣٦٨، ج٧٥، ٣٦٩، ح٢٠).

فإنه من الطرق الفعالة لاكتساب مهارات القدرة على التواصل المتبادل الدخول من باب النكتة والمزاح. كما ينصح علماء النفس أيضًا عملائهم من الدخول بالنكات والاستفادة من المزاح لإقامة علاقة مع جمهورهم، لكن لا ينبغي أن تكون هذه النكتة بحيث يهرب الإنسان؛ على حد كلام الامام A فإن المزاح غير ملائم أو الهزل هو من أعمال السفهاء والأشخاص الذين لا أحد يفكر في التواصل معهم.

٤-٥. مهارات حل المشاكل

نحن نعمل باستمرار على حل المشاكل في الحياة. بعض هذه المشاكل بسيطة والبعض الآخر يتطلب أنشطة فكرية معقدة. القدرة على حل المشاكل تساعدنا على حل مشاكل حياتنا بطريقة جيدة. إذا ظلت القضايا المهمة في حياتنا دون حل، فإننا نواجه ضغوطًا نفسية وعاطفية، وتتعرض صحتنا العقلية والجسدية للتهديد. يرى الإمام الهادي A أن الإنسان الذي يتحلى بالتقوى والصداقة مع الله والاعتماد عليه يستطيع أن يتعامل بسهولة مع الناس وما تصيبه من ضغوط في الحياة، دون أي خوف. قال الإمام A: «من انقى الله يتقى وَمَن أطاع الله يطاع ومن أطاع الخالق لم يبال مشخط المخلوقين ومن أسخط الخالِقَ فَقَمِن أن يجل. يَجِلَّ بِهِ سَخَطُ المخلوقين» (مجلسي، ١٣٦٨ش، ج ٨ ١٨٢، ح.(٤١). كما أشار A في موضع آخر: «مَن أَنسَ بِاللهِ اسْتَوحَشَ مِنَ النَّاسِ وَعَلَامَةُ الأنسِ بِاللهِ الوَحشَةُ مِنَ النَّاس» (حلي، ١٤٠٧هـ: ٢٠٨).

في هذه الأحاديث يرى الإمام A أن التوكل على الله هو السبيل للتخلص من مشكلات الحياة المعقدة والابتعاد عن الضغوط الجسدية والعقلية الناجمة عنها. ومن الطبيعي أن يستطيع الإنسان الذي يتمتع بالتقوى الإلهية أن يتغلب بسهولة على مشاكله العقلية والجسدية ويضمن صحته من جميع النواحي.

بالإضافة إلى ذلك، يتم حل العديد من القضايا والمسائل بواسطة الصبر. فإن الصبر من الصفات المميزة التي أكد عليها الإسلام كثيرًا، وقد أمر كثير من علماء الدين الناس به. والصبر في مواجهة الشدائد وإظهار الصبر هو المفتاح لحل العديد من المشاكل اليومية، لأن مرور الوقت هو العامل الأساسي في كبت العواطف في كثير من القضايا والمشكلات التي يعتقد الناس أنها لا يمكن حلها، ويجعل دور المنطق أقوى من العواطف في حل المشكلة. كما أنه من المهم جدًا أن يكون لدينا دافع داخلي لحل المشكلات والتحلي بالصبر والمثابرة في إيجاد الحلول. في بعض الأحيان يعتبر الناس أن

الصبر في شؤون الحياة يعادل الصمت وفي نفس الوقت الانغماس في الذات، بينما إذا كان الصبر والتسامح مصحوبًا بالانغماس في الذات، فلن يكون الأمر لا يستحق الكثير فحسب، بل قد يؤدي أيضًا إلى زيادة التوتر لدى الشخص.

وبحسب الإمام الهادي A فإن الصبر يجب أن يقترن بالقدرة حتى أن يكون فعالاً ومؤثراً. سأل أحد أصحاب الإمام الهادي عن معنى التواضع والتسامح فأجاب A: «معنى ذلك أن تكون مالكًا لذاتك في كل الأحوال وأن تقمع غضبك وتطفئه وتصبر حتى أن تكون قادرًا على التعامل مع المشكلات.»(نوري طبرسي، ١٤٠٨ق، ج٢: ٣٠٤، ح١٧).

من وجهة نظر الإمام العاشر من أئمة أهل البيت Δ فإن التمسك بأهل البيت Δ يمكن أن يكون أفضل وسيلة للتعامل مع المشاكل وحلها، وبالتأكيد من خلال قراءة كلامهم واتباعهم يمكننا بسهولة إيجاد حل مبدئي ومناسب للمشاكل المقبلة. ولذلك فإن التمسك بأهل البيت Δ يمكن أن يجلب للإنسان مهارات حل المشكلات؛ قال الإمام A في هذا المجال: «إن لشيعتنا بولايتنا لعصمة لو سلكوا بها في لجة البحار لآمنوا من مخاوفهم(مجلسي، ١٣٦٨ش، ج ٥٠: ٢١٥، ح ١).

٤-٦. مهارة التفكير الإبداعي والاستشراف في الحياة

عندما نجمع بين مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات نحقق خاصية التفكير الإبداعي. يساعدنا هذا النوع من التفكير على فهم القضايا من زوايا مختلفة وتقييم الحلول المختلفة وعواقبها، وفي النهاية إيجاد حلول جديدة لمشاكلنا. وباستخدام هذه المهارة، تصبح قراراتنا أكثر ملاءمة ويتم حل المشكلات بطريقة أكثر علمية. كما أكد الإمام A في كلامه على التفكير وقيمته العالية، ومن كلام الإمام الهادي A نفهم أن البصيرة والتبصر هما الأسس الأساسية للتفكير الإبداعي.

فإن الحزم والتدبر فعال للغاية في منع الأزمات غير المتوقعة. يشعر البشر دائمًا بالقلق بشأن المستقبل من خلال التفكير في ما قد يحدث في المستقبل. ومع ذلك، إذا جمع الناس بين التدبر والبصيرة والتطلع إلى المستقبل، فسوف يحققون بالتأكيد تقدمًا كبيرًا في الحياة. فإن التدبير والبصيرة ضروريان لكل شيء اليوم، لأنه في مجتمعات اليوم المضطربة، تؤدي المخاطرة أحيانًا إلى التقدم، ولكنها تؤدي في الغالب إلى الفشل والدمار. ومن الطرق الفعالة للتزود بالتفكير الإبداعي والبصيرة هو التعلم من النقائص والإخفاقات السابقة والتعلم منها. مما لا شك فيه أن الإنسان يمكنه اتخاذ القرار الأفضل من خلال النظر إلى أخطائه السابقة، والتي حدثت نتيجة قرارات وإجراءات خاطئة، ومنع وقوع الأخطاء السابقة. كما أشار الإمام هادي A في كلامه إلى هذا الأمر وأضاف: «أُذكُرْ حَسَراتِ التَّفريطِ بأخذِ تَقديمِ الحَزمِ»(حراني، ١٤٠٤ه: ٥١٢).

ولذلك فمن خلال تذكر الندم على تقصير الماضي يمكن اتخاذ القرار الصحيح وتجنب الأخطاء المحتملة، لأنه على حد قول الإمام علي A نتيجة التقصير الندم ونتيجة الحزم الصحة وفيها يقول: «ثَمَرَةُ التَّفْرِيطِ النَدَامَةُ، وَثَمَرَةُ الحَزْمِ السَلامَةُ»(الشريف الرضي، ١٣٨١ش: ٦٦٨). فإن التفكير الإبداعي هو القدرة على تخيل وإنتاج شيء جديد. التفكير الإبداعي يجعل الإنسان يجد حلولاً كثيرة ومتنوعة لمشاكل حياته ويمنع تحجر العقل أو رؤية نفقية ورؤية ممرية. قال الإمام الهادي A: «إنَّ الظَّالِمِ العَالِمِ يَكادُ أن يُعفى على ظلمه بعلمه وإنَّ المحقَّ السَّفِيه يَكادُ أن يُطفِى نُور حقه بسفهه»(حراني، ١٤٠٤ق: ٧٧٢).

وقد أشار الإمام الهادي A في هذا الكلام بوضوح إلى مهارة التفكير الإبداعي، بحيث أنه حتى المتنمر والظالم ولكن الحكيم يمكن أن يتحرر من الظلم وأن يعفو عنه بتفكيره الإبداعي وحكمته، وأحياناً يفقد حقه الشخص الذي له الحق ولكن ليس لديه تفكير إبداعي.

٤-٧. مهارة التواصل بين الأشخاص

تساعدنا هذه القدرة على المشاركة والتعاون بشكل أفضل مع الآخرين، والثقة بهم، والتعرف على حدود العلاقات مع الآخرين، والحفاظ على صداقات جيدة، والتصرف بشكل أكثر فعالية في بداية ونهاية التواصل. إن سوء الظن هو نوع من الأمراض الفكرية والأخلاقية التي تنشأ بشكل سلبي تجاه الشخص أو الشخص أو الشيء. الشخص المشكك والمتشائم هو من يحمل انطباعاته العقلية عن الآخرين بطريقة قبيحة وخاطئة، بينما هناك أيضًا طريقة لائقة. سوء الظن ينشأ من تشاؤم الإنسان وأفكاره السلبية ويخلف عواقب وخيمة. ومن هذا المنطلق، في القرآن الكريم وأحاديث أهل البيت Δ تم تحذير المسلمين بوضوح من الشبهة وسوء الظن تجاه الآخرين. لقد وضع الدين الإسلامي الحنيف المبدأ في التعامل مع الناس على حسن النية وحسن الظن لأن سوء ظن في غير محله تجاه الآخرين هو نوع من إذلال شخصيتهم ويضر بشكل خطير بالروابط الاجتماعية.

فإنه لسوء الظن تجاه الآخرين عواقب وخيمة في الآخرة وفي الدنيا في الحياة الفردية والجماعية. هذه الحالة النفسية السلبية تسلب الإنسان الأمان والسلام، وتجعله منعزلاً ووحيداً، وتزعزع ثقته بنفسه وصحته النفسية. عَنْ اَبِی الْحَسَنِ الثّالِث A إنَّهُ قالَ: «إذا كانَ زَمانٌ أَلْعَدلُ فيهِ اَغْلَبُ مِنَ الْجَورِ فَحَرامٌ أنْ يُظَنَّ بِاَحَدٍ سُوءٌ حَتّى يُعْلَمَ ذلِكَ مِنهُ، وَإذا كانَ زَمانٌ الْجَوْرُ أغلَبُ فيهِ مِنَ الْعَدْلِ فَلَيْسَ لِأَحَدٍ اَنْ يَظُنَّ بِأَحَدٍ خَيرا مالَمْ يَعْلَمْ ذلِكَ مِنْهُ»(عطاردي، ١٤١٠ق: ٣٠٤). في هذا الحديث الثمين يرشد الإمام الهادي A، من خلال التعبير عن مواضع التعبير عن سوء الظن وحسن الظن، الإنسان الذي يريد تعلّم مهارة التواصل الفعال بين الأشخاص نحو اختيار الطريق الصحيح. ويمكن لهذا الشخص أن يميز الخير من السيئ بمساعدة الحديث المذكور.

ومن الآفات التي تمنع إقامة العلاقات بين الأشخاص والارتباك فيها، خاصة في بدايتها ونهايتها، هو فقدان السيطرة على النفس وعدم القدرة على ضبط النفس حيث أن ضبط النفس يساعد الإنسان على عدم الاعتماد على الآخرين، والحفاظ على علاقاته المتبادلة في ظروف متوازنة؛ وقد حذر الإمام الهادي أيضاً من ذلك وقال: «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلاَ تَأْمَنْ شَرَّهُ» (مجلسي، ١٣٨٦ش، ج٧٥: ٣٦٥).

كما أنه يلعب التواضع دورًا فعالًا جدًا في العلاقات الشخصية، ويعتبر التواضع في العلاقات الشخصية أحد الجوانب الإيجابية للشخص. ولم تكن هذه المسألة مخفية عن عين الإمام عليه السلام وقال فيها:« مَن تَواضَعَ في الدُّنيا لإخوانِهِ فهُو عِندَ اللهِ مِن الصِّدّيقينَ، ومِن شِيعَةِ عليِّ بنِ أبي طالبٍ A حَقّا »(طبرسي، ١٣٨٨ش: ٦٤٠).

في هذا الحديث، يشير الإمام العاشر من ناحية إلى أنه من خلال التواضع أمام الناس، يمكن تحقيق علاقات شخصية فعالة وتزويده بهذه المهارة الأساسية، ومن ناحية أخرى فهو بتشجيعه على إقامة علاقات شخصية مع المؤمنين يعده بمودة وشيعة الإمام علي A حتى ينجذب المذكور إلى هذه القضية. فإن الإشارة إلى الآفات الأخلاقية التي تضر بالعلاقات بين الأشخاص وتدمر شكلها الصحي هي إحدى أساليب الإمام الهادي في تعليم مهارات الحياة للناس. مما لا شك فيه أن الحسد

هو من الآفات التي تمنع الثقة في الطرف الآخر وتعطل العلاقات بين الأشخاص. بشكل عام، الغيرة هي شعور بالمقاومة والمنع يمكن أن يسبب مشاكل في علاقاتنا أو قيمنا. الغيرة بالإضافة إلى نتائجها السلبية تؤدي إلى إيذاء النفس مثل الغضب والأهم من ذلك الاكتئاب. ولم يخفى التحذير من هذا الآفة من رأي الإمام العاشر وقال فيها: «إِيّاكَ وَالْحَسَدَ فَإِنَّهُ يَبِينُ فيكَ وَلا يَعْمَلُ في عَدُوِّكَ» (مجلسي، ١٣٦٨ش، ج٧٨: ٣٧٠). كما هو واضح فإن الإمام A يحذر من الغيرة، وأنها تظهر في كل الأحوال ولا تأثير لها، داعياً الإنسان إلى إقامة علاقة صحية بين الأشخاص.

٥. الخاتمة:ـ

المهارات التي يقترحها علماء النفس وعلماء الاجتماع اليوم لتحسين حياة الإنسان من أجل التعامل مع التوترات الحالية، قد اقترحها القرآن والسنة والسيرة والكلمات الثمينة للأئمة المعصومينΔ قبل ذلك بكثير، وبالتدبر والتمحيص في كلام النجم العاشر في سماء الولاية والإمامة أدركنا هذه المسألة بوضوح، وبما أن معوقات التسلح بالمهارات الحياتية واكتسابها أهم من المهارات الحياتية نفسها، فقد مهد الإمام الهادي A الطريق إلى تحقيق المهارات الحياتية الأساسية من خلال سرد معوقات تحقيقها وطريقة الوصول إليها.

يعلّم الإمام الهادي A الناس أفضل وأكمل المهارات الحياتية في كلامه وسيرته الطيبة. ووفقا له A، من المستحيل أن نكون مرتاحا مع شخص لا يعرف قيمته، ومثل هذا الشخص لا يستحق إقامة علاقة شخصية فعالة، وعليه فإن عدم معرفة المرء قيمته وعدم امتلاكه لمهارة الوعي الذاتي يمهد لتدمير الإنسان. من وجهة نظر عالمنا النفسي الكبير، فإنه مع التقوى والورع والإيمان بالله والصبر ومراعاة جوانب العمل، يمكن للمرء أن يتسلح بمهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات والعلاقات الاجتماعية الفعالة والتشاور. بحسب رأي الإمام الهادي A يمكن الوصول إلى أعلى درجات الإنسانية بالفكر الصحيح والبعد عن الأخطاء، والحزم، والبصيرة في اختيار الأصدقاء، وحسن الخلق، والأخلاق الحميدة، وآلاف القيم الحميدة.

إن الطريقة التي يستخدمها الإمام الهادي A لتعليم المهارات الحياتية للناس وجمهوره هي أنه يحاول إرشادهم من خلال ذكر النتائج السلبية والإيجابية لهذه المهارات وإظهار الطريقة الصحيحة للحياة بغية وصولهم إلى أعلى مستويات الحياة. تحتوي السيرة الطيبة والكلمات المثمرة للإمام العاشر A على آلاف المهارات القيمة الأخرى في الحياة الاجتماعية والتي يمكن الحصول عليها من خلال قراءتها بشكل مستمر.

قائمة المصادر والمراجع

إن خير ما نبتديء به القرآن الكريم

١. الإمام أمير المؤمنين علي بن أبي طالب، نهج البلاغة (١٣٧٩)، جمعه الشريف الرضي، ترجمة محمد دشتي قم: منشورات المنشور، الطبعة الأولى.

٢. ابن شعبة الحراني(د.ت) تحف العاقول، قم: جماعة المدرسين..

٣. ابن فهد الحلي (١٤٠٧م)، عدة الداعي، د.م: دار الكتاب الإسلامي.

٤. خنيفر، حسين وبورحسيني، مزده (١٣٨٥ش/٢٠٠٨) المهارات الحياتية، قم: هاجر للنشر، الطبعة الحادية عشرة.

٥. الديلمي، حسن بن ابي الحسن (٥١٤٠٨)، أعلام الدين، قم: مؤسسة أهل البيت Δ.

٦. سادات، محمد علي (١٣٦٨ش)، الأخلاق الإسلامية، طهران: منشورات سمت.

٧. منظمة الصحة العالمية (١٣٧٩) برنامج تدريب المهارات الحياتية، ترجمة: رباب نوري قاسم آبادي وبروانه محمدخاني، نيابة الثقافة والوقاية في منظمة الرعاية الوطنية.

٨. ساماني، سيد محمود (٢٠٠٨/١٣٨٧)، المشورة والاستشارة في سيرة الإئمة، قم: معهد أبحاث العلوم والثقافة الإسلامية.

٩. سبز علي سنجاني، بتول(١٣٨٤ش)، «التعرف على تعليم المهارات الحياتية»، مجلة رشد لتعليم العلوم الاجتماعية، العدد ٢٨، صص ٥٦-٦٣.

١٠. الطوسي، محمد بن الحسن (١٤١٣م)، أمالي، قم: جامعة المدارسين.

١١. طارميان، فرهاد، ماحجوبي، ماهيار وطاهر فتحي (١٣٧٨)، المهارات الحياتية، طهران: منشورات تربيت.

١٢. الطبرسي، أحمد بن علي بن أبي طالب (٢٠٠٨)، الاحتجاج، قم: منشورات المرتضى ودار الاسوة

١٣. المجلسي، محمد باقر (١٩٩٨)، بحار الأنوار، طهران: المكتبة الإسلامية

١٤. مصباح يزدي، محمدتقي، ١٣٨٨، خودشناسي براي خودسازي(معرفة الذات لبناء الذات)، قم: منشورات مؤسسة الإمام خميني التعليمية والبحثية، الطبعة الأولى.

١٥. عطاردي، عزيز الله (١٤١٠م)، مسند الامام الهادي A، مؤتمر الامام الرضا العالمي، مشهد.

١٦. النوري الطبرسي، ميرزا حسين (١٤٠٨هـ)، مستدرك الوسائل، قم: مؤسسة أهل البيت Δ.

17. Darden, C.A.; Ginter, E.J.; Gazda, G.M. Life skills development scale-adolescent form: The theoretical and therapeutic relevance of life skills. Journal of Mental Health Counseling 1996, 18, 163-142.