

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه گیلان

دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی

نقش رفتارهای صوفیانه و تأثیر آن در مهارتهای زندگی

استاد راهنما: جناب آقای دکتر سیروس شمیسا

استادان مشاور: جناب آقای دکتر محمد حسن حسن زاده

جناب آقای دکتر محمد حسن حائری

نگارش: هما میرزاوزیری

رساله برای دریافت درجه دکتري

رشته زبان و ادبیات فارسی

بهمن ۱۳۸۶

اداره اطلاعات مرکز اسناد
گیلان

۷ - ۱۳۸۷ / ۳ / ۷۸۷

چکیده

الف. موضوع و طرح مسئله (اهمیت موضوع و هدف): یافتن راهکارها و آموزه های عرفانی در مهارتهای زندگی است و اینکه در عرفان تا چه حد به این آموزه ها توجه شده است.

ب. مبانی نظری شامل مرور مختصری از منابع، چهارچوب نظری و پرسشها و فرضیه ها: فرضیه اولیه ما این است که آموزه های عرفانی سرشار از تعالیم و روشهایی است که در امر مهارتهای زندگی دخیل هستند، و بدین جهت با بررسی متون عرفانی چون تذکره الاولیاء، مثنوی معنوی و کشف الاسرار و دیوان حافظ به کشف و استخراج آنها پرداختیم.

پ. روش تحقیق شامل تعریف مفاهیم، روش تحقیق، جامعه مورد تحقیق، نمونه گیری و روشهای آن، ابزار اندازه گیری، نحوه اجرای آن، شیوه گردآوری و تجزیه و تحلیل داده ها: با توجه به یافته های بسیار جدید در مهارتهای زندگی، ابتدا تعاریفی از مهارتهای یاد شده آورده شد سپس موضوعات خاص مهارتها در روانشناسی بر اساس مدارک و کتب دانشگاهی بیان شد. همان تعاریف نیز از کتب منبع عرفانی در متون فارسی استخراج شد. روش تحقیق گذشته نگر بوده و به بررسی رفتارهای صوفیانه و تاثیر آن بر جامعه مخاطب از نظر مهارتهای زندگی پرداخته شد. ارزیابی ها به روش تفسیر و تحلیل منطقی بوده است.

ت. یافته های تحقیق: از بررسی های کتب عرفانی مورد تحقیق نتایج و شواهدی مبنی بر دلالت روشها و آموزه ها بر اجزاء مهارتهای زندگی مانند همدلی، خودآگاهی، تفکر خلاق، تفکر انتقادی و حل مسئله و مانند آن به وفور یافت شد.

ث. نتیجه گیری و پیشنهادات: دستاورد این تحقیق این نتیجه را بدنبال داشت که عرفان و آموزشهای آن در فرهنگ ملی _ مذهبی ما غنای غیر قابل مقایسه ای با روشهای آموزشی غرب در زمینه مهارتهای زندگی داشته است بعلاوه اثربخشی این آموزه ها بسیار قوی تر از آموزشهای غرب بوده است چرا که با روح افراد مخاطب ارتباط برقرار نموده و با باورهای دینی و قلبی مخاطبین خود همراهی دارد. براساس نتایج این تحقیق پیشنهاد می نمایم:

۱. به تحقیقات بین رشته ای و کاربردی ادبیات بیشتر توجه شود چرا که می توان از غنای ادب فارسی برای ابلاغ

رسالتهای فرهنگی هنری در جامعه کنونی بیش از پیش بهره جست و این رشته را به یک روش کاربردی مبدل ساخت.

۲. زبان و ادب قابلیتهای فراوانی برای بکار بردن تکنیکهای خلاقانه آموزه های فرهنگی در اختیار ما قرار می دهد که متاسفانه بعلت غفلت، از آنها بی بهره هستیم.

۳. عرفان مانند بسیاری از علوم قدیم بر اثر دلائل متعدد دچار انحرافات متعددی شده است اما می توان با کنکاش دقیق و خرد ورزانه و بدور از ملاحظات، شرایط مناسبی را جهت بهره برداری خیلی بیشتر از این علم در فضای جامعه کنونی و دنیای امروز فراهم آورد تا به سهم خود در رشد خرد بشری به سمت تکامل حرکتی کرده باشیم.

صحت اطلاعات مندرج در این فرم بر اساس محتوای پایان نامه و ضوابط مندرج در فرم را گواهی می نمایم.

نام استاد راهنما: دکتر سیروس شمیسا

سمت علمی: استاد

نام دانشکده: زبان و ادبیات فارسی

رئیس کتابخانه:

تقدیم به:

روح بلند پدرم که زبان آینه‌ها را از او آموختم
ظلمت چشمهای مادرم که آب حیات را در آن یافتم

و

سروی که زیر سایه‌اش عشق در وجودم قد کشید

چکیده:

متون عرفانی بخش مهمی از ادبیات فارسی است و قرن‌ها اشعار دلنشین و عبارات روان و مؤثر عرفانی در هر گوشه از زندگی مردم سرزمینمان حضور داشته است. آنچه این دیدگاه در همان نگاه نخست عرضه می‌کند، نمونه انسان کامل و راه‌هایی برای دست یافتن به این مقام است. آیا می‌توان از این روشها برای در انداختن طرحی نو در زندگی فردی و اجتماعی انسان امروز بهره برد؟ به بیان دیگر آیا بررسی رفتارهای صوفیانه با رویکردی کاربردی ما را به دریافت اصولی برای زندگی بهتر رهنمون می‌شود؟

در این رساله، با مراجعه به چهار منبع مهم عرفان اسلامی، کشف الاسرار و تذکره الاولیاء از آثار نثر و مثنوی معنوی و اشعار حافظ از آثار نظم مهارت‌های زندگی در متون عرفانی جستجو شده است. بدیهی است نگاه کاربردی رساله اقتضا می‌کرده از بررسی انحرافات فکری که در طول قرون در عرفان صورت گرفته پرهیز کنیم و تنها به کشف روشهای عملی برای زندگی بهتر پردازیم.

در هر فصل یک زوج مهارت در دو فضای متفاوت روانشناسی و عرفان معرفی شده و سپس مورد مقایسه قرار گرفته و در پایان هر فصل حکایت‌های مرتبط آورده شده است. در فصل آخر نیز نظریه مهارت‌های زندگی با رویکرد عرفانی طرح گردیده است.

کلید واژه‌ها:

عرفان اسلامی، مهارت‌های زندگی، مثنوی معنوی، دیوان حافظ، تذکره الاولیاء، کشف الاسرار

فهرست مندرجات:

عنوان	شماره صفحه
- مقدمه	۱
- فصل اول: تعاریف، مفاهیم و کلیات	۶
۱-۱- تعریف مهارت‌های زندگی از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی	۷
۱-۱-۱- مهارت خودآگاهی/همدلی	۷
۱-۱-۲- مهارت ارتباط مؤثر/روابط بین فردی	۹
۱-۱-۳- مهارت مقابله با هیجانات/رهایی از تنش	۱۰
۱-۱-۴- مهارت تفکر خلاق/تفکر انتقادی	۱۱
۱-۱-۵- مهارت تصمیم‌گیری/حل مسئله	۱۲
۲-۱- روش آموزش مهارت‌های زندگی	۱۳
۳-۱- کاربرد مهارت‌ها در ارتباط‌های انسانی	۱۳
- فصل دوم: زوج مهارت خودآگاهی/همدلی	۱۹
۱-۲- از دیدگاه روانشناسی	۲۰
۲-۲- از دیدگاه عرفان	۲۹
۳-۲- مقایسه دو دیدگاه	۴۰
۴-۲- حکایات مرتبط	۴۴
- یادداشتهای فصل دوم	۶۰
- فصل سوم: زوج مهارت ارتباط مؤثر/روابط بین فردی	۶۱
۱-۳- از دیدگاه روانشناسی	۶۲
۲-۳- از دیدگاه عرفان	۶۸
۳-۳- مقایسه دو دیدگاه	۷۵
۴-۳- حکایات مرتبط	۷۷
- یادداشتهای فصل سوم	۹۴

- فصل چهارم: زوج مهارت مقابله با هیجانات/رهایی از تنش..... ۹۵
- ۴-۱- از دیدگاه روانشناسی..... ۹۶
- ۴-۲- از دیدگاه عرفان..... ۱۰۵
- ۴-۳- مقایسه دو دیدگاه..... ۱۱۱
- ۴-۴- حکایات مرتبط..... ۱۱۲
- یادداشتهای فصل چهارم..... ۱۲۸
- فصل پنجم: زوج مهارت تفکر خلاق/تفکر انتقادی..... ۱۲۹
- ۵-۱- از دیدگاه روانشناسی..... ۱۳۰
- ۵-۲- از دیدگاه عرفان..... ۱۳۵
- ۵-۳- مقایسه دو دیدگاه..... ۱۴۷
- ۵-۴- حکایات مرتبط..... ۱۴۹
- یادداشتهای فصل پنجم..... ۱۶۷
- فصل ششم: زوج مهارت تصمیم‌گیری/حل مسئله..... ۱۶۸
- ۶-۱- از دیدگاه روانشناسی..... ۱۶۹
- ۶-۲- از دیدگاه عرفان..... ۱۷۵
- ۶-۳- مقایسه دو دیدگاه..... ۱۷۸
- ۶-۴- حکایات مرتبط..... ۱۷۹
- یادداشتهای فصل ششم..... ۱۹۳
- فصل هفتم: پیشنهاد نظریه مهارتهای زندگی با رویکرد عرفانی..... ۱۹۴
- ۷-۱- گام اول: کشف جام جم درونی..... ۱۹۵
- ۷-۲- گام دوم: رهایی از تعلق دو بینی..... ۱۹۸
- ۷-۳- گام سوم: رهایی از تعلق مقایسه..... ۱۹۹
- ۷-۴- گام چهارم: نجات از تله قضاوت دیگران..... ۲۰۱

- ۵-۷- گام پنجم: رهایی از عقل جزئی در پرتو عشق ورزیدن به جلوه های حق.....۲۰۲
- ۶-۷- گام ششم: نظریه «لا جبر و لا تفویض» و پرهیز از تغییر دادن دیگران.....۲۰۳
- ۷-۷- گام هفتم: رهایی از تعلق زمان و زیستن در حال.....۲۰۴

- فصل هشتم: شواهدی دیگر از مهارت‌های زندگی در منابع عرفانی.....۲۰۶

۱-۸- کشف الاسرار.....۲۰۷

۲-۸- تذکره الاولیاء.....۲۳۰

۳-۸- مثنوی معنوی.....۲۶۰

۴-۸- غزلیات حافظ.....۲۲۱

- یادداشتهای فصل هشتم.....۲۳۰

- پیوستها

فهرست آیات و احادیث قدسی و روایات.....۲۳۵

فهرست جملات عربی.....۲۳۷

فهرست واژه‌های دشوار.....۲۴۰

فهرست اصطلاحات انگلیسی.....۲۴۶

- فهرست منابع.....۲۴۸

مقدمه:

آغاز سخن:

زیباترین شاهکار آفرینش، موجودی نیمه خاکی و نیمه افلاکی است که می‌تواند از پاک‌ترین موجودات عالم برتر شود و یا در پست‌ترین بندهای خاکی اسیر گردد. در طول قرن‌ها، انسان همواره در جستجوی کمال و رسیدن به مفهومی بوده که آن را سعادت و خوشبختی می‌نامیده است. برای هموار کردن این مسیر انسان‌های بسیاری در عرصه‌های مختلف تلاش کرده‌اند و شاید نقطه مشترک همه این تلاش‌ها درک این حقیقت بوده که انسان نیازمند شناخت دنیای پیرامون خود است و این شناخت جز با فهم دنیای درون به دست نمی‌آید.

پس از انقلاب صنعتی، نیاز بشر امروزی به شناخت خود، انسان‌های دیگر و دنیای اطراف خود جلوه‌های دیگر یافت. این نکته مورد توجه بسیاری اندیشمندان علوم انسانی قرار گرفت که بشر آنقدر به شناخت اجزاء تکنولوژی و ساخته‌های خود مشغول گشته که از خود و دنیای درون خود غافل شده و به مرور حتی در ارتباط‌های اولیه با دیگران ناتوان گشته، به طوری که تنها توانایی ارتباط با ماشین‌های ساخته خود را دارد و گاه از درک ساده‌ترین ارتباط‌های عاطفی عاجز است. انبوه تحقیقات علمی در شاخه‌های مختلف علوم انسانی در این زمینه نشانگر اهمیت مسئله خودشناسی برای انسان امروز است. صدای آشنای فطرت که شاید سالها به فراموشی سپرده شده بود، دوباره جان گرفت و حرکتی جدید و این بار به سوی دنیای درون آغاز شد. اما در این حرکت نیز، نگاه فردگرایانه و ابزارمحور غرب بیشتر متوجه پرداختن به شیوه‌ها و روشها شد و از مفاهیم پایه‌ای و اصولی چنین سفری غافل ماند. مهارت‌های زندگی یکی از مهم‌ترین محصولات این تلاش و تفکر در غرب بود. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از پنج زوج مهارت است که نخستین بار توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان روشهایی برای بهتر زیستن مطرح شد.

زوج مهارت خودآگاهی/همدلی بر ضرورت شناخت خود و درک دنیای دیگران تأکید می‌کند. زوج مهارت ارتباط مؤثر/روابط بین فردی به روشهای تأثیر گذاری بر دیگران می‌پردازد. زوج مهارت مقابله با هیجانات/راهی از تنش راه‌های مختلف مقابله با موقعیتهای سخت در زندگی را بیان می‌کند و روشهایی برای تسکین و آرامش درونی را آموزش می‌دهد. زوج مهارت تفکر خلاق/تفکر انتقادی به ایجاد تحول در چارچوبهای فکری بشر امروزی توجه می‌کند و زوج مهارت تصمیم‌گیری/حل مسئله راه‌های بررسی یک مسئله و انتخاب راه حل مناسب برای آن مسئله را بیان می‌کند.

با بررسی مهارت‌های زندگی در حوزه‌های مختلف روانشناسی آنچه در نگاه نخست توجهم را جلب کرد رویکرد سطحی غرب به این مهارتها بود. مشاهده انواع روشهای ارتباطی در جزئی ترین

رفتارهای آدمی حتی در نحوه لبخند زدن و صحبت کردن، نشان می‌داد که روانشناسی امروز بسیار جدی به این مسئله توجه کرده اما از بررسی عمقی و مفهومی آن غافل مانده است. تأثیر آموزش این مهارتها در میان مردم نیز این نکته را تأیید می‌کرد. کسانی که در دوره‌های آموزشی مهارتهای زندگی شرکت می‌کردند مجموعه‌ای از روشها برای بهتر زیستن را می‌آموختند اما در موقعیتهای مختلف زندگی از کاربرد آن روشها ناتوان بودند. به نظر می‌رسید نقشه مهارتهای زندگی قطعات گمشده‌ای دارد که باید آن را در پایه‌ها و نگرشها جستجو کرد.

از سوی دیگر، مفاهیمی که در عرفان اسلامی با آن آشنا شده بودم همواره برایم الهام‌بخش بود. نخستین نکته‌ای که چشم‌انداز جدیدی را برایم تصویر کرد الگوی انسان کامل در عرفان بود. عرفان اسلامی داعیه تربیت انسان کامل را در اصول فکری خود داشت و در کارنامه این مکتب نیز نمونه‌های فراوانی دیده می‌شد. بهترین راه بررسی کارنامه عرفان برای دستیابی به شاخصه‌های انسان کامل، مرور حکایتهای عرفانی بود، چرا که قهرمانان این حکایتها ویژگی‌های لازم برای تحقق نمونه انسان کامل را معرفی می‌کردند.

نخستین پژوهشهای این رساله با چنین انگیزه‌ای آغاز شد. در پی آن بودم که اصول بهتر زیستن را از حکایتهای عرفانی استخراج کنم و با نگاهی به مفهوم مهارتهای زندگی در غرب، نظریه‌ای ارائه شود که قطعه‌های گمشده طرح بهتر زیستن را بیابد و تصویری کامل برای بشر امروزی ترسیم کند.

برای این کار دشواری‌های بسیاری را تجربه کردم. نخست آنکه تطبیق و مقایسه در دو فضای شرقی و غربی کار مشکلی بود. در فرهنگ عرفانی تنها خودآگاهی مفهومی آشنا بود که آن هم بسیار متفاوت با خودآگاهی در مفهوم غربی خود بود. باید هرکدام از مهارتهای زندگی در متون عرفانی با نگاهی کاربردی بررسی می‌شد و ویژگی‌های مربوط به هر مهارت از لابه‌لای آموزه‌های عرفانی به دقت مشخص می‌گردید. همراه با این بررسی لازم بود مهارتها در میان عموم مردم هم بررسی شود و بازتاب معرفی روشهای بهتر زیستن با رویکرد عرفانی مشاهده شود. این پژوهش چند سال به طول انجامید. لازم بود در موقعیتهای مختلف اجتماعی با مردم در سطوح مختلف ارتباط برقرار کنم و مهارتها را با این رویکرد جدید معرفی کنم و نتیجه آنها را بررسی نمایم. این کار را از زندگی خود آغاز نمودم. سعی کردم هر اصلی را که از متون عرفانی استخراج می‌کنم به صورت یک تمرین عملی در آورم و در زندگی خود از آن بهره‌گیرم. نتیجه در مورد خودم شگفت آور بود، به طوری که به من در ادامه این راه نیرو بخشید. سالها با مردم در باره این اصول صحبت کردم و با بررسی بازتاب این گفتگوها سعی کردم تنگناهای استخراج اصول زندگی از عرفان را برطرف سازم. پیمودن این مسیر با وجود آنکه برایم سرشار از شگفتی و جذابیت بود، اما دشواری‌های تازه‌ای را در مقابلم قرار داد.

نخست آنکه زبانم به سادگی گرایید. از طرفی انس مداوم با متون عرفانی اقتضا می‌کرد که همچون عرفا خود را در بند آرایه‌های کلام اسیر نکنم و به جای پرداختن به قشر، مغز کلام را دریافت کنم. حاصل آنکه تمام آموزه‌های بلاغی که در چند سال تحصیلم آموختم از این قضا به قضاهاى خاص ادبی منتقل شد. متحیر بودم که وقتی نامه‌ای برای دوستی می‌نویسم می‌توانم از همه ابزارهای ادبی برای زیبا کردن و تأثیرگذار نمودن کلام استفاده کنم اما وقتی به فضای عرفانی می‌رسم گویی باید قبل از ورود به معبد عرفان، پای‌افزار آرایه‌ها را به کناری گذارم و مجرد از هر رنگی خود را به بی‌رنگی این لحظه‌ها بسپارم.

از سوی دیگر سخن گفتن با طبقات مختلف مردم نیز زبانم را ساده‌تر ساخت. باید بلندترین معانی را در قالب ساده‌ترین کلمات بیان می‌کردم تا بتوانم تأثیر آموزه‌های عرفانی را در هر فرد ببینم. مخاطبین من در این سالها طیف وسیعی از کودکان دبستانی تا دانش آموختگان در سطوح مختلف را شامل می‌شد.

دشواری دیگر این راه درک این حقیقت عجیب بود که به هیچ روشی نمی‌توانم تمام آنچه را که در این سالها به دست آورده‌ام روی کاغذ بیاورم. راه‌های مختلفی را آزمودم اما همیشه نتیجه یکسان بود. نمی‌توان همه یافته‌ها را در قالب کلمات و عبارات و اعداد بیان کرد. شاید درک این حقیقت هم با آموزه‌های عرفانی بی‌ارتباط نباشد، آنچه مولانا بارها و بارها در مثنوی به آن اشاره می‌کند و تنگناهایی که روح بزرگ او را می‌آزرده است. تصور می‌کنم با آنکه حتی قطره‌ای از دریای عظیم عرفان را نیافته‌ام چنین دشواری‌هایی را تجربه کرده‌ام. بارها با خود اندیشیدم آن بلندنظران که دریا دریا معرفت نوشیده‌اند با چه دشواری‌هایی در بیان مواجه بوده‌اند؟

در فصل نخست این رساله، زوج مهارتها از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی تعریف گردیده و شیوه آموزش مفاهیم شرح داده شده و در پایان این فصل نیز مصداقهای مختلف مهارتها در زندگی روزمره با جملات ساده مطرح گردیده است. فصل نخست برگرفته از تعدادی مآخذ روانشناسی است که در فهرست منابع برای مطالعه بیشتر ذکر شده است. در فصلهای دوم تا ششم رساله به بررسی زوج مهارتها از دو دیدگاه روانشناسی و عرفان پرداخته شده و پس از مقایسه این دو دیدگاه، حکایت‌های مرتبط با هر مهارت ذکر گردیده است. فصل هفتم معرفی نظریه مهارتهای زندگی با رویکرد عرفانی است. این نظریه گامی کوچک در جهت استخراج اصول کاربردی از عرفان است و امیدوارم آغاز پژوهشی خلاقانه در این عرصه باشد.

در بخش پایانی رساله فهرست آیات و روایات و احادیث قدسی، جملات عربی، واژه‌های دشوار و اصطلاحات انگلیسی آورده شده است. ترجمه آیات با مراجعه به قرآن کریم ترجمه

خرمشاهی و معنای لغات دشوار از لغتنامه دهخدا در یادداشتهای هر فصل ذکر شده است. معادل‌های فارسی برای اصطلاحات انگلیسی نیز از متون روانشناسی مأخذ رساله گرفته شده است. اگر لطف بی حد و محبت بی دریغ استادان بزرگوام نبود این رساله هیچ گاه سامان نمی یافت. از استاد راهنمای رساله، جناب آقای دکتر شمیسا سپاسگزارم که با دقت نظر و نگرش عالمانه خویش شیوه‌های پژوهش علمی را به من آموختند و بارها این رساله را از لغزشهای زبانی و محتوایی حفظ کردند.

استادان مشاور رساله، جناب آقای دکتر حسن زاده و جناب آقای دکتر حائری همواره مرا مورد لطف خویش قرار دادند و توصیه‌های ارزنده‌ی ایشان چراغی فراروی راهم بود، از توجه مهرورزانه‌ی ایشان نیز سپاسگزارم.

به هر تقدیر، می‌دانم که این رساله کاستی‌های فراوانی دارد که همه به سبب ناتوانی‌های من در ترسیم این بنای عظیم است. امید آن دارم استادان بزرگوام به نظر لطف در آن بنگرند و هر نقصی را به جسارت‌م برای درانداختن طرحی نو ببخشایند.

و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین

هما میرزاویری

آذر ماه ۱۳۸۶ خورشیدی

فصل اول:

تعاریف، مفاهیم و کلیات

فصل نخست - تعاریف، مفاهیم و کلیات

۱-۱- مهارت‌های زندگی از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی:

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی - عاطفی ریشه‌های اجتماعی دارند.

با توجه به این امر، سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization) W.H.O در سال ۱۹۹۳م. به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی، برنامه‌ای جامع را با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» تدارک دید. از آن زمان به بعد این برنامه در کشورهای زیادی اجرا شده و مورد بررسی قرار گرفته است و به نظر می‌رسد یک برنامه جامع بین فرهنگی باشد. آموزش از کسب دانش شروع شده و تا تبدیل آن به یک نگرش و ظهور آن به صورت رفتار ادامه می‌یابد.

مهارت‌های زندگی شامل ده مهارت اصلی و اساسی هستند که غالباً به صورت جفت‌جفت طبقه‌بندی می‌شوند، زیرا بین هر جفت ارتباط طبیعی وجود داشته و در حقیقت به منزله دو روی سکه هستند. این مهارتها عبارتند از:

خودآگاهی / همدلی

ارتباط مؤثر / روابط بین فردی

مقابله با هیجانات / رهایی از تنش

تفکر خلاق / تفکر انتقادی

تصمیم‌گیری / حل مسئله

۱-۱-۱- زوج مهارت خودآگاهی/همدلی Self-awareness/Empathy

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، نیازها، احساس ترس و انزجار و همه ویژگی‌های فردی است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت تنش قرار دارد یا نه و این امر معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

همدلی، یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند دنیای متفاوت انسانهای دیگر را بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به هموعان منجر می شود.

اجزای مهارت خودآگاهی/همدلی

* آگاهی از نقاط قوت و ضعف

* داشتن تصویری واقع بینانه از خود

* آگاهی از حقوق و مسئولیتها

* توضیح ارزشها

* داشتن انگیزه برای شناخت

* علاقه داشتن به دیگران

* پذیرش افراد مختلف

* رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر

* احترام قائل شدن برای دیگران

* قضاوت نداشتن درباره رفتار دیگران

۱-۱-۲- زوج مهارت ارتباط مؤثر/روابط بین فردی

Effective Communication/ Interpersonal Relationship Skills

ارتباط مؤثر، به فرد کمک می کند تا بتواند به صورت کلامی و غیر کلامی، متناسب با فرهنگ، جامعه و شرایط محیطی، خود را بیان کند. بدین معنی که بتواند نظرات، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجانهای خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک از دیگران، در مواقع ضروری از عوامل مهم در یک رابطه سالم است.

روابط بین فردی، به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، نقش بسیار مهمی دارد. روابط بین همسران، والدین و فرزندان و روابط شغلی از نمونه های مهم روابط بین فردی است.

اجزای مهارت ارتباط مؤثر/روابط بین فردی

*ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر

*ابراز وجود

*مذاکره

*غلبه بر کمروبی

*خوب گوش کردن

*همکاری و مشارکت

*اعتماد به گروه

*تشخیص مرزهای بین فردی مناسب

*توجه به شرایط شروع و خاتمه ارتباط

۱-۱-۳- زوج مهارت مقابله با هیجانات/رهایی از تنش

Coping With Emotions/ Coping With Stress

مقابله با هیجانات: به فرد کمک می کند تا در موقعیتهای مختلف غم یا شادی ناگهانی، خشم، فقدان عزیزان و هیجانات زندگی بتواند با کنار آمدن با موقعیت به آرامش لازم دست یابد.

رهایی از تنش: شامل شناخت تنشهای مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع تنش و نحوه اثرگذاری آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با رفتارهای خود فشار و تنش را کاهش دهد. آموزش روشهای آرامش بخشی کمک می کند به این مهارت دست یابیم.

اجزای مهارت مقابله با هیجانات/رهایی از تنش

✳ شناخت هیجانهای خود و دیگران

✳ ارتباط هیجانها با احساسات، تفکر و رفتار

✳ مقابله با ناکامی، خشم، بی حوصلگی، ترس و اضطراب

✳ مقابله با هیجانهای شدید دیگران

✳ مقابله با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند.

✳ روشهای رویارویی برای موقعیتهای دشوار نظیر فقدان، طرد، انتقاد

✳ مقابله با مشکلات بدون توسل به روشهایی همچون سوء مصرف مواد

✳ آرام ماندن در شرایط تنش زا

✳ تنظیم وقت

۱-۱-۴- زوج مهارت تفکر خلاق/تفکر انتقادی Creative Thinking/Critical Thinking

تفکر خلاق، هم به حل مسئله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد. فردی که این مهارت را آموخته در چارچوبهای ذهنی رایج محیط خود قرار نمی‌گیرد.

تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارتها، به فرد این توانایی را می‌بخشد که در مورد ارزشهای خود، در برابر فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیبهای ناشی از آن در امان بمانند.

اجزای مهارت تفکر خلاق/تفکر انتقادی

* تفکر مثبت

* یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)

* کشف توانایی های ذهنی خود

* تشخیص راه‌های جدید برای مشکلات

* ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها، نگرشها و رفتار

* آگاهی از نابرابری، پیشداوری ها و بی عدالتی ها

* واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند.

* آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

۱-۱-۵- زوج مهارت تصمیم‌گیری/حل مسئله

Decision Making/Problem Solving

تصمیم‌گیری، به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم‌گیری نماید. اگر افراد جامعه بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

حل مسئله، فرد را قادر می‌سازد تا هیجانها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجانها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجانهای مختلف نشان دهد. پس از آن مشکل را به مسئله تبدیل کند و بهترین راه حل را با توجه به شرایط برای آن بیابد.

اجزای مهارت تصمیم‌گیری/حل مسئله

*تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای اطلاعات

*توجه به ارزیابی دقیق موقعیتها

*تعیین اهداف واقع بینانه

*برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود

*آمادگی برای تغییر دادن تصمیمها برای انطباق با موقعیتهای جدید

*تشخیص مشکلات، بررسی علل و ارزیابی دقیق آنها

*طلب کمک در حل مسئله

*مصالحه (برای حل تعارض)

*استفاده از بارش فکری

*انتخاب بهترین راه حل