

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در
فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and
Research in Persian culture, language and literature

بررسی حکایت رسول روم و خلیفه عمر بر اساس مهارت‌های زندگی

محمد جعفری

دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی گرایش محض دانشگاه تربیت مدرس

فریده داوودی مقدم

دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد

Email1: jafarimohammad@modares.ac.ir

Email2: davoudy@shahed.ac.ir

چکیده

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از زوج مهارت اساسی هستند که سازمان بهداشت جهانی به منظور افزایش کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد در رویاروی با کنشها و کشمکش‌های زندگی وضع کرد. این مهارت‌ها ابزار پیشبرد کارهای فرد در موقعیت‌های سخت و اضطراب‌زا می‌باشند؛ چنانکه فرد با دارا بودن آنها احساس انگیزه‌مندی و افزایش اعتماد به نفس می‌کند و بر احساس فرد نسبت به خود و دیگران و نیز ادراک دیگران از وی مؤثر خواهد بود. این مهارت‌ها مشتمل بر ده زوج مهارت اصلی و اساسی هستند که عبارتند از: خودآگاهی و هم‌دلی، ارتباط مؤثر و روابط بین فردی، مدیریت هیجانها و رهایی از تنش، حل مسئله و تصمیم‌گیری و تفکر خلاق و نقدانه از سوی دیگر ادبیات فارسی دارای آثار فراوان تعلیمی است که بسترهای مناسبی برای استخراج مهارت‌ها و روش‌های زیستن‌اند. مثنوی معنوی مولانا یکی از همین آثار است که در بردارنده آموزه‌های فراوانی در باب موضوعات گوناگون است که موضوع مهارت‌های زندگی از همین دست موارد به‌شمار می‌آید. مطالعه موردی حکایتی از مثنوی معنوی با عنوان: «آمدن رسول روم تا امیرالمؤمنین عمر رضی الله عنه و دیدن او کرامات عمر را رضی الله عنه» از منظر مهارت‌های زندگی این جستار را می‌سازد. با روش توصیفی-تحلیلی و همچنین بررسی منابع کتابخانه‌ای درباره مهارت‌های زندگی و کاربردهای آنها در متن مورد نظر دریافته‌ایم که مهارت ارتباط مؤثر و روابط بین فردی بارزترین مهارت موجود در متن است و مولانا آموزه‌هایی را تبیین می‌کند که هم‌سو با مهارت‌های تعریف شده است اما در عین حال با مصوبه سازمان بهداشت جهانی متفاوت‌اند.

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and Research in Persian culture, language and literature

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، مولانا، مثنوی معنوی، رسول روم و عمر.

۱- مقدمه

همواره بشر از آغاز تاکنون در موقعیت‌های مختلف و در رویارویی با شرایط گوناگون، تحت مسائلی فراوان و عدیده‌ای قرار گرفته است. امروزه با وجود تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل روزمره از توانایی‌های لازم و اساسی برای برآمدن از پس آنها بی‌بهره‌اند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات زندگی آسیب‌پذیر کرده است (طالبی، ۱۳۸۴: ۱۲). آسیب‌های اجتماعی در چنددهه اخیر در سراسر جهان سیر صعودی داشته است. آمارهای نگران‌کننده در این زمینه کارشناسان را بر آن داشته تا این موضوع را بپژوهند. فرجام واکاوی‌ها بیانگر آن است که بسیاری از آسیب‌های اجتماعی ناشی از کمبود برخورداری از «مهارت‌های زندگی» در باب رویارویی مؤثر با مشکلات است. پژوهشگران معتقدند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد، در تحلیل صحیح مسائل شخصی، کنترل نکردن هیجانات و نداشتن مهارت‌های لازم جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و ناآگاهی نسبت به حل مشکلات و تصمیمات مناسب سرچشمه می‌گیرد (حقیقی و همکاران، ۱۳۸۵: ۶۹).

«مهارت‌های زندگی» شامل عناصری است که سطح سازگاری و عملکرد سودمند پایدار را فراهم می‌آورد. این توانایی‌ها فرد را مسئولیت‌پذیر می‌سازند تا آنجایی که بدون به خطر انداختن سلامت روانی خود و هم‌نوعانش، با ضوابطی که در روابط بین اعضای جامعه موجود است به شکلی مؤثر روبرو می‌شود. منظور از مهارت زندگی، مهارت‌هایی است که ابزار پیشبرد کارهای فرد در موقعیت‌های سخت و اضطراب‌زا باشد (کلانیک، ۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی در فرد ایجاد انگیزه و افزایش اعتماد به نفس می‌کند و بر احساس فرد نسبت به خود و دیگران و نیز ادراک دیگران از وی مؤثر خواهد بود (نوری و محمد خانی، ۱۳۷۷: ۲۵). سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳ م. به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی، برنامه‌ای جامع را با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» تدارک دید. این مهارت‌ها مشتمل بر ده‌زوج مهارت اصلی و اساسی هستند که عبارتند از: خودآگاهی و هم‌دلی، ارتباط مؤثر و روابط بین فردی، مدیریت هیجانات و رهایی از تنش، حل مسئله و تصمیم‌گیری و تفکر خلاق و نقادانه (طالبی، ۱۳۸۴: ۱۴). به همین خاطر است که آموزش مهارت‌های زندگی امری لازم و ضروری است تا فرد را قادر می‌سازد که دانش، ارزش‌ها

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and Research in Persian culture, language and literature

و نگرشهای خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند؛ بدین معنا که فرد بداند چه کاری را چگونه انجام دهد (نوری و محمد خانی، ۱۳۷۷: ۲۵).

اکنون به تعریفی درباره این زوج مهارت ده گانه می‌پردازیم:

• مهارت خود آگاهی و همدلی

خودآگاهی مهارت شناخت ویژگی‌های درونی، خواسته‌ها، نیازها، رغبتها و دستیابی به شناختی همه‌جانبه و واقع‌بینانه از خویش است تا حقوق و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی بهتر شناخته شوند. رشد خودآگاهی کمک می‌کند تا فرد وضعیت خویش را دریابد و این امر معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است. در ادامه مهارت همدلی بیانگر آن است که فرد توانایی درک مسائل دیگران را حتی در زمانی که در آن شرایط قرار ندارد داشته باشد و دنیای متفاوت انسانهای دیگر را بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. این مهارت روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و سبب‌ساز توجه به دیگران و دوستداری آنان می‌گردد و همچنین موجب می‌شود خود فرد نیز مورد توجه و دوست داشته شدن قرار بگیرد و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به دیگری نزدیک شود.

مؤلفه‌های این زوج مهارت: آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود، داشتن تصویری واقع‌بینانه از خویش، 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 و....

• مهارت ارتباط مؤثر و روابط بین فردی

برقراری ارتباط مؤثر با دیگران به فرد کمک می‌کند تا به صورت کلامی و غیرکلامی، متناسب با فرهنگ، جامعه و شرایط محیطی، خود را بتواند بیان کند؛ بدین معنی که نظرات، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجانهای خود را ابراز کند و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید و ضمن تشخیص مرزهای روابط بین فردی، در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم بردارد. در راستای ارتباط مؤثر، روابط بین فردی زمینه‌ساز برقراری روابط مثبت و مؤثر انسانها با یکدیگر است؛ چنانکه سلامت روانی و اجتماعی، فرد را به همراه خواهد داشت.

مؤلفه‌های این دومهارت عبارتند از: ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر، ابراز وجود، مذاکره، غلبه بر کم‌رویی، خوب گوش کردن، همکاری و مشارکت، اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین فردی مناسب، توجه به شرایط شروع و خاتمه ارتباط ...

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and Research in Persian culture, language and literature

• مهارت مدیریت هیجانها و رهایی از تنش

اضطراب و تشویش که از ملزومات زندگی امروزی است اگر بیش از حد و طولانی باشد بر زندگی و عملکرد ما تأثیر منفی گذاشته و مشکلات جدی و زیادی را به وجود خواهد آورد. این روند افراطی در باب هیجانهای دیگر نیز گفتنی است؛ چنانکه اگر مدیریت مطلوبی بر هیجانهای خود مانند: شادی، غم، خشم، ترس، نومیدی، اضطراب و... داشته باشیم درک و دریافت ما بهبود خواهد یافت. فراگیری این مهارت به ما کمک می کند تا ضمن شناسایی هیجانهای خود و دیگران و شناخت تأثیر آنها بر تفکر و رفتارهای مان، در مقابله با آنها واکنشی مناسب بروز دهیم. رهایی از تنش، شامل شناخت تنش های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع تنش و نحوه اثرگذاری آنها بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با رفتارهای خود فشار و تنش را کاهش دهد. آموزش روشهای آرامش بخشی کمک می کند تا به این مهارت دست یابیم.

مؤلفه های این مهارت ها: 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 موقعیت هایی که تغییرناپذیرند، 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 و... .

• مهارت حل مسئله و تصمیم گیری

انسان در مسیر زندگی همواره نیازمند تصمیم گیری های مختلف است و موفقیت در زندگی در گرو تصمیم گیری درست و بجای اوست. حل مسئله، فرد را قادر می سازد تا هیجانها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجانها بر رفتار را بداند و واکنشی مناسب نسبت به هیجانهای مختلف انجام دهد. پس از آن مشکل را به مسئله تبدیل نماید و بهترین راه حل را با توجه به شرایط بیابد. مهارت تصمیم گیری به فرد کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید.

مؤلفه های این زوج مهارت: تصمیم گیری فعالانه بر مبنای اطلاعات، توجه به ارزیابی دقیق موقعیتهای، تعیین اهداف واقع بینانه، برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود، آمادگی برای تغییر دادن تصمیمها به منظور 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 و... .

• مهارت تفکر خلاق و نقادانه

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and Research in Persian culture, language and literature

تفکر خلاق هم به حل مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های 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 تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد. در این تفکر هیچگاه مشکل یک‌عامل مزاحم شمرده نمی‌شود، بلکه یک فرصت برای کشف راه‌حل‌های نو و بدیع تلقی می‌شود که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است. تفکر نقادانه نوع دیگری از تفکر است؛ توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب. کسب این مهارت به فرد می‌آموزد تا هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکند و با استدلال و بررسی درباره آن رویکردی را پیش بگیرد. آموزش این مهارت‌ها فرد را توانمند می‌سازد تا در مورد ارزشهای خود، در برابر فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کند و از آسیب‌های ناشی از آنها در امان بماند.

مؤلفه‌های این دومهارت: تفکر مثبت، یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)، کشف توانایی‌های ذهنی خود، تشخیص راه‌حل‌های نو برای مشکلات، ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها، نگرشها و رفتار، آگاهی از نابرابری، پیش‌داوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها، واقف‌شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند و... (پویان، ۱۳۸۸: ۲۰-۱۹؛ وزیری، ۱۳۸۶: ۱۲-۷).

۱-۱- مهارت‌های زندگی و مولانا

نگرش مولانا درباره زندگی دنیوی و اخروی همان رویکرد اساسی است که در آثار وی به چشم می‌آید. مولانا در پی آن است که مخاطبانش را به دریچه اندیشه خویش بخواند و آنان را با این چشم‌انداز آشنا کند. این مهم در آثار وی به صورت: غزلیات، حکایت، خطابه مستقیم، مجلس و... نمود می‌یابد و در این مسیر آموزه‌های او نشان‌هایی از مهارت‌های زیستن دارد؛ نه صرفاً مهارت‌هایی که از سوی سازمان بهداشت جهانی معرفی شده‌اند بلکه آموزه‌های او کمابیش با آن ده‌زوج مهارت هم‌سومی شود.

این پژوهش در پی واکاوی مهارت‌های زندگی، مؤلفه‌های آنان و عناصر وابسته به زوج مهارت‌ها که با مهارت‌های زندگی در ارتباطند، آن هم در یکی از داستان‌های دفتر اول «مثنوی معنوی» با عنوان: «آمدن رسول روم تا امیرالمؤمنین عمر رضی الله عنه و دیدن او کرامات عمر را رضی الله عنه» که خلاصه آن چنین می‌باشد:

فرستاده‌ای از جانب روم به منظور انجام دادن کاری به سوی پایتخت خلافت اسلامی رهسپار می‌شود. هنگامی که رسول روم به مدینه می‌رسد، در پی «امیرالمؤمنین عمر» می‌گردد و نشانی وی را از گروهی که از یاران خلیفه عمر هستند می‌پرسد. پس از گفت‌وگویی کوتاه که برای شناخت عمر و یارانش بسیار راهگشاست، رسول

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and Research in Persian culture, language and literature

پرسان پرسان به سوی قرارگاه عمر می‌رود و پس از دیداری متفاوت پای سخن عمر می‌نشیند و میان این دو صحبت و پرسش و پاسخ جاری می‌شود (مولانا، ۱۳۷۷: ۷۱-۶۱). چه در دیالوگ شخصیت‌ها و چه در کنش آنان نشانه‌هایی است که متن را برای بررسی از دیدگاه مهارت‌های زندگی، درخور می‌نماید؛ اینکه چه مهارت‌هایی در این داستان نمود دارد؟، کیفیت بروز آنان چگونه است؟! و چه مواردی مرتبط و افزون بر آن مهارت‌ها از متن می‌توان خوانش کرد؟

۲- جستار

در این بخش موضوع مهارت‌های زندگی را در داستان یادشده با در نظر گرفتن سیر داستان و روند خطی آن خواهیم کاوید.

• ارتباط مؤثر / روابط بین فردی

هنگامی که «رسول روم» به مدینه می‌رسد و در پی «امیرالمؤمنین عمر» می‌گردد، به گروهی از یاران عمر برمی‌خورد و نشان وی را از آنان می‌پرسد. در اینجا است که دیالوگ میان این قوم با رسول برقرار می‌گردد.

گفت کو قصر خلیفه ای چشم	تا من اسپ و رخت را آنجا کشم
قوم گفتندش که او را قصر نیست	مر عمر را قصر جان روشنیست
گرچه از میری ورا آوازه‌ای ست	همچو درویشان مر او را کازه‌ای ست
ای برادر چون ببینی قصر او	چونک در چشم دلت رسته ست مو
چشم دل از مو و علت پاک آر	وانگه آن دیدار قصرش چشم دار...

(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۴)

ارتباط مؤثری از نوع کلامی که فرجام آن به مشتاق تر شدن رسول در یافتن و دیدن عمر می‌انجامد. این ایجاد اشتیاق افزون، در بستر ترفند مذاکره و خوب شنیدن شکل می‌پذیرد؛ چراکه رسول روم پس از پرسیدن پرسشش، سکوت می‌کند و سخنان قوم را که هم حاوی نشان و شخصیت عمر است و هم ژرف ساختی اندرزی دارد، بی‌هیچ بریدنی گوش فرامی‌دهد و همین موضوع زمینه‌ساز اعتماد رسول روم به قوم می‌شود تا با تأثیر پذیری از گفته‌های آنان، با نگرشی دیگر به دنبال عمر بگردد تا بدانجا که

چون رسول روم این الفاظ تر	در سماع آورد شد مشتاق تر
دیده را بر جستن عمر گماشت	رخت را و اسپ را ضایع گذاشت

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and Research in Persian culture, language and literature

هر طرف اندر پی آن مرد کار می‌شدی پرسیان او دیوانه‌وار
کین چنین مردی بود اندر جهان وز جهان مانند جان باشد نهان
(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۵)

در اینجا می‌بینیم که با شکیبایی ورزیدن و گوش‌فرادادن و خوب‌شنیدن سخنانی که شاید با دیدگاه ما مغایرت داشته باشند و یا در تطابق کامل با نگرش ما نیستند، به ارتباطی مؤثر می‌توان دست‌یافت که موجب خودآگاهی‌مان گردد و نگاهی نو را که تاکنون تجربه نکرده‌ایم به ما عرضه کند و بر دیدگاه ما نسبت به پیرامون مان اثر مثبت بگذارد. گفتنی است که در کنار این تأثیرپذیری، ارتباط عاطفی ژرف‌تری شکل می‌گیرد که حس همدلی را نیز در وجودمان برانگیخته خواهد کرد.

• مقابله با هیجانان

پس از آنکه رسول روم پرسیان پرسیان به عمر - که در زیر سایه درخت خوابیده بود - می‌رسد، با دیدن او تحت هیجانی غالب قرار می‌گیرد که آمیزه‌ای از محبت، هیبت و حیرت است. رسول در رویارویی با این هیجان، ترفند خودگویی و حدیث نفس را پیش می‌گیرد و با سخن گفتن با خود و تحلیل موقعیت، هیجانش را واپایش و کنترل می‌کند.

هیبتی زان خفته آمد بر رسول
مه‌ر و هیبت هست ضد همدگر
گفت با خود من شهان را دیده‌ام
از شهانم هیبت و ترسی نبود
حالتی خوش کرد بر جانش نزول
این دو ضد را دید جمع اندر جگر
پیش سلطانان مه و بگزیده‌ام
هیبت این مرد هوشم را ربود
من به هفت اندام لرزان چیست این...
(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۵)

• ارتباط مؤثر / روابط بین فردی

در همین موقعیت است که عمر با رسول ارتباط مؤثر غیر کلامی ایجاد می‌کند. ارتباطی که حاصل هیبت خدادادی عمر است. این هیبت که ترفند ارتباط مؤثر غیر کلامی در چنین موقعیتی است - طبق گفته راوی - محصول ترس از حق و برگزیدن تقوای الهی معرفی می‌شود؛ به دیگر سخن، یکی از راهکارهای ایجاد ارتباط مؤثر غیر کلامی، تحت تأثیر قرار دادن شخصیت مقابل از طریق هیبت درونی است که آن هم با پیش گرفتن خشیت و تقوای الهی

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and
Research in Persian culture, language and literature

به دست خواهد آمد؛ آن چنان که مهر و ترسی آمیخته با هم در وجود شخص مقابل اثر می کند و وی را مجذوب شخص هیبت مند می سازد.

هیبت حقست این از خلق نیست هیبت این مرد صاحب دلق نیست
هر که ترسید از حق او تقوی گزید ترسد از وی جن و انس و هر که دید
(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۵)

• ارتباط مؤثر / روابط بین فردی و خود آگاهی / همدلی

از اینجا به بعد گفت و گوی عمر با رسول آغاز می شود. رسول که تحت تأثیر هیبت عمر قرار گرفته، با فاصله ای از عمر می نشیند. عمر در راستای ایجاد ارتباط مؤثر غیر کلامی، به تشخیص مرزهای بین فردی می پردازد و به ترفند صمیمت طلبی دست می یازد که بدین منظور، رسول را نزد خود می نشاند تا ترس او فروبریزد؛ به طوری که تأثیر این کار بر حال رسول چنین است:

آن دل از جارفته را دلشاد کرد خاطر ویرانش را آباد کرد
(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۶)

پس از این، لوازم همدلی میان عمر و رسول ایجاد می شود. عمر با اینکه رسول را نمی شناسد و می داند که از سرزمین غیرمسلمان آمده؛ اما با اتخاذ مهارت پذیرش رسول و قضاوت نکردن درباره او و احترام قائل شدن برای وی، زمینه همدلی را فراهم می کند. زین پس، دیالوگ عمر با رسول مبتنی بر توضیح ارزشهاست؛ به گونه ای که عمر به معرفی حال و مقام و مباحث ارزشمند خود می پردازد و همدلی کردن را می آغازد؛ از سوی دیگر، رسول برای شناخت عمر و ارزشهای او میل و انگیزه دارد (داشتن انگیزه برای شناخت) و این رفتار متقابل همدلی و اعتماد دوطرف را افزون می سازد چنانکه:

چون عمر اغیاررو را یار یافت جان او را طالب اسرار یافت...
دید آن مرشد که او ارشاد داشت تخم پاک اندر زمین پاک کاشت
(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۶)

• مقابله با هیجانات / رهایی از تنش و ارتباط مؤثر / روابط بین فردی

یکی از لوازمی که سبب ساز پذیرایی گرم عمر از رسول روم می شود، موضوع «خداترسی» است. مولانا معتقد است انسانی که خداترس باشد از آرامش و اطمینانی برخوردار می شود که در رویارویی با انسانهای هیجان زده

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and Research in Persian culture, language and literature

می تواند هیجانات آنان را فروبنشاند؛ به گونه ای که در عین رهایی شخص مقابل از تنش، با وی رابطه ای مؤثر را نیز می آغازد.

لاتخافوا هست نزل خایفان هست درخور از برای خایف آن
هر که ترسد مر ورا ایمن کنند مر دل ترسنده را ساکن کنند
(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۶)

لاتخافوا به آیه ۳۰ سوره فصلت اشاره دارد: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ» (فصلت/۳۰). پس چنین می توان نتیجه گرفت که «خدا ترسی» ترفندی است در راستای مهارت مقابله با هیجانات و رهایی از تنش؛ چنانکه به انسان خدا ترس آرامشی اعطای شود که به واسطه آن در جهت مدیریت و پایش خود توانمند می شود.

• تفکر خلاق / تفکر انتقادی

پس از آنکه عمر سخن هایش را بیان می کند، رسول روم که با مضامین و حرفه های نو روبرو شده، پرسشگری می کند و در باب هر کدام از فرازهای سخنان عمر، سوالی را مطرح می کند. رسول که دارای فکر مثبت است و نسبت به کلام عمر، بی تفاوت نیست؛ به جستجوی اطلاعات جدیدی می پردازد که برای وی بدیع و نوآورانه اند و اینگونه خود را در یادگیری فعال شرکت می دهد؛ چنانکه داشتن فکر مثبت و یادگیری فعال از اجزای مهارت تفکر خلاق/تفکر انتقادی هستند.

• رهایی از تنش و تصمیم گیری / حل مسئله

عمر در ادامه پاسخ دهی به سؤالات رسول، سخن را بدانجا می رساند که انسان تحت تأثیر دودلی و تردد در باب موضوعی دچار تنش و آشفتگی می شود و از این رو آدمی در دریافت راه درست وامی ماند؛ در واقع این آشفتگی محصول سخن رازآمیزی است که خداوند با جان انسان در میان می نهد و در نهایت گزینش یک مسیر از جانب خداوند برای انسان میسر می گردد.

در تردد هر که او آشفته است حق به گوش او معما گفته است
تا کند محبوسش اندر دو گمان کان کنم کاو گفت یا خود ضد آن
هم ز حق ترجیح یابد یک طرف ز آن دو یک را بر گزیند ز آن کنف
(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۷)

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and Research in Persian culture, language and literature

در ادامه عمر اشاره می‌کند که آدمی برای رهایی از ورطهٔ دودلی‌ها، چشم و گوش جانش را برای دیدن و شنیدن اسرار الهی باید بگشاید؛ به سخن دیگر دریافتن این موضوع که در موقعیت شک و دودلی خداوند خود گره ساخته و خود گره از کار خواهد گشود مستلزم جانی آماده برای پذیرش این مهم و نیز شنیدن سخن الهی است.

گر نخواهی در تردد هوش جان کم فشار این پنبه اندر گوش جان
تا کنی فهم آن معماهاش را تا کنی ادراک رمز و فاش را
پس محل وحی گردد گوش جان وحی چه بود گفتنی از حس نهان
(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۷)

به راستی که قرارگیری انسان در مقام تردید و دودلی در باب امری و سرانجام گشایش در کار و درک طریق درست‌تر، نوعی هشدار خداوند به انسان است که شیوهٔ حل مسئله و راه‌حل عبور از دوراهی و دودلی‌ها و نیز برگرفتن تصمیم درست و درنهایت برون‌روی از تنش‌های برآمده از این تشکیک و تردیدها، برداشتن موانع شنیدن سخن حق و دیدن نشانه‌های الهی و زدودن غفلت از جان حقیقت‌یاب است.

مولانا پستر نیز با اتکا به آیهٔ قرآنی: «هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ» (حدید/۴) اشاره می‌کند که خداوند همواره با انسان است و آدمی جلوه‌ای پایدار از صفات الهی است و آگاهی از زیستن همیشگی با خداوند، کلید آسایش زندگی است:

ور به خواب آییم مستان وییم ور به بیداری به دستان وییم
ور بگرییم ابر پر زرق وییم ور بخندیم آن زمان برق وییم
ور به خشم و جنگ عکس قهر اوست ور به صلح و عذر عکس مهر اوست
(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۹)

و در چنین بستری است که خداوند با ساختن فضای شک و تردید در دوراهی امری، حضور خودش را به انسان یادآوری می‌شود و لزوم توجه به این موضوع را بدو هشدار می‌دهد.

مولانا در پایان حکایت نیز اشاره می‌کند که یکی از راه‌های حل مسئلهٔ «دوری از دریافت حقیقت و راز و رمز الهی»، تشخیص و به‌کارگیری راه‌حلی چون: دوری از شهرت‌طلبی و کناره‌گیری از توجه‌خواهی مردم است (نوعی رویهٔ ملامتی). با پیش‌گرفتن چنین شیوه‌ای، انسان خواهد توانست که موانع شناخت را کنار بگذارد و تمرکزش را صرفاً بر کشف حقیقت و رستگاری خود بگذارد.

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and Research in Persian culture, language and literature

خویش را رنجور سازی زار زار تا تو را بیرون کنند از اشتهار
که اشتهار خلق بند محکمست در ره این از بند آهن کی کمست؟
(مولانا، ۱۳۷۷: ۷۱)

درنگیدنی است که این مورد در رابطه با موضوع کشف و زدایش موانع مادی و رسیدن به اهداف معنوی یک طرفند به‌شمار می‌آید و برای تمامی رویه‌ها و هدف‌های زندگی تعمیم‌پذیر نیست.

• ارتباط مؤثر / روابط بین فردی

موضوعی که در خلال گفتگوی میان عمر و رسول مطرح می‌شود، موضوع ادب‌مداری است. مولانا از روایت خارج می‌شود و ابیاتی را پیرامون موضوع جبر و اختیار می‌آورد و سپس به قضیه «ادب» می‌پردازد. مولانا معتقد است که برای برقراری رابطه‌ای مسالمت‌آمیز و محترمانه در ارتباط بینافردی و نیز انسان و خداوند، رعایت لوازم ادب، فرجام ارتباط را به‌نیکی پیش خواهد برد.

گفت: ترسیدم ادب نگذاشتم گفت هم من پاس آنت داشتم
هر که آرد حرمت او حرمت برد هر که آرد قند لوزینه خورد
(مولانا، ۱۳۷۷: ۶۹)

گفتنی است که «ادب» از دید عرفا بسیار مورد توجه بوده است. ادب، یعنی شناختن اموری که به وسیله آن انسان از خطا مصون می‌ماند و حدود الهی را می‌تواند حفظ بنماید؛ چون لازمه قبولی اعمال در رعایت ادب است چنانکه اگر این ملکه در انسان جای‌بگیرد، انسان صاحب‌خصال حمیده می‌شود؛ زیرا منشأ جمیع آداب، اخلاق و احوال نبوی و اقوال و افعال مصطفوی است و هر متابعی به قدر متابعت از آداب او نصیبی می‌یابد. از نظر مولانا، ادب در دو مقوله ادب ظاهر و ادب باطن شکل ایجاد می‌شود که در زمینه‌های مختلف باید رعایت گردد، از جمله در نزد مردمان ظاهر، ادب به ظاهر است و در نزد مردان خدایی، ادب به باطن آداب هر کسی متناسب با شرایط اجتماعی اوست و هر کس ادب خاص خود را دارد (امیری خراسانی، ۱۳۸۱: ۸۶). «ادب» را در قالب مهارت‌های زندگی -به‌ویژه «ارتباط بینافردی»- جامع بسیاری از المان‌های لازم برای ایجاد ارتباط مؤثر می‌توان برشمرد چون: خوب‌گوش کردن سخن طرف مقابل، پرهیز نگاه یک‌جانبه‌گرایانه و تحقیق‌آمیز، رعایت انصاف در معاشرت و ...

• بسترسازی در مهارت‌های زندگی

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and Research in Persian culture, language and literature

با خوانش متن مورد نظر به مواردی دست یافتیم که هرچند در زمرهٔ مهارت‌های زندگی نیستند؛ اما با آنان در ارتباطند. اینها نوعی سلوک رفتاری هستند که کاربرت‌شان در زندگی فردی، زمینه‌ساز اجرای بهتر مهارت‌های زندگی خواهد شد. این موارد صرفاً به یک مهارت خاص مربوط نمی‌شوند بلکه دربرگیرندهٔ چندین مهارت هستند.

۱. آداب سخن گفتن

مولانا به این موضوع اشاره دارد که وقتی انسان از گفتن سخنی بهره‌ای نخواهد برد، بایستی آن را بر زبان جاری نسازد:

گفت را گر فایده نبود مگو و بود هل اعتراض و شکر جو
(مولانا، ۱۳۷۷: ۷۰)

رعایت این نکته که در باب خموشی و گزیده‌گویی مضمونی پربسامد در آثار تعلیمی ادبیات فارسی است، فرد را در پیشبرد مهارت‌های زندگی چون: ایجاد ارتباط مؤثر و روابط بین‌فردی و همچنین خودآگاهی و همدلی یاری خواهد کرد.

۲. شکرگزاری

مولانا معتقد است که خداوند فاعل کل است و از این رو اصل و اساس شکر بر حق تعالی واجب و شایسته و بر غیر حق نارواست؛ آن هم شکری که همراه با زاری و خشوع باشد. وی معتقد است که با شکرگزاری، آدمی به یاد خداوند می‌افتد و نعمتهای الهی را در پیش چشم می‌آورد و ادراک حقیقی شکر در گروه وقوع رنجها و سختی‌هاست. مولوی کمال شکر الهی را در تشکر از مخلوق دانسته و همواره بر اختیار و تلاش انسان بر شکرگزاری و نفی جبر مبتدل تأکید دارد (فرحانی‌زاده، ۱۳۹۵). در این حکایت نیز در خلال گفت‌وگوی رسول با عمر به موضوع شکرگزاری چنین اشاره می‌شود:

شکر یزدان طوق هر گردن بود نی جدال و رو تُرُش کردن بود
گر تُرُش رو بودن آمد شکر و بس پس چو سر که شکر گویی نیست کس
(مولانا، ۱۳۷۷: ۷۰)

برآیند شکرگزاری، اطمینانی قلبی است از وجود دستی فرای دست‌های دیگر که در هر حال و فالی پشتیبان آدمی خواهد بود و به یقین یکی از لوازمی است که ما را در رابطه با مهارت‌های زندگی، در باب مهارت‌هایی مانند: مقابله با هیجانات و رهایی از تنش و مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله کمک خواهد کرد.

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and
Research in Persian culture, language and literature

۳. توجه به قرآن و الگوگیری از اولیا و انبیا

چون که در قرآن حق بگریختی با روان انبیا آمیختی
هست قرآن حال‌های انبیا ماهیان بحر پاک کبریا
ور بخوانی و نه‌ای قرآن‌پذیر انبیا و اولیا را دیده‌گیر
ور پذیرایی چو بر خوانی قصص مرغ جانت تنگ آید در قفص
مرغ کو اندر قفص زندانی است می‌نجوید رستن از نادانی است
روحهایی کز قفص‌ها رسته‌اند انبیای رهبر شایسته‌اند
از برون آوازشان آید ز دین که ره رستن ترا اینست این
ما به دین رستیم زین تنگین قفص جز که این ره نیست چاره این قفص
(مولانا، ۱۳۷۷: ۷۱)

مولانا آویختن انسان به قرآن و دین را راه رستگاری می‌داند، رستگاری‌ای که برای خودش روی داده و فرجامش گشایش گوش و چشم جان به سخنان و نشانه‌های الهی بوده است (رک به بالا) و در نهایت علم به موازین هستی خود، جهان پیرامون و ارتباطش با خداوند. وی همچنین برای ایمان‌آوری انسان به این طریقه، الگوپذیری از انبیا و اولیا را پیشنهاد می‌کند تا با درک این نمونه‌های موجود و دریافتنی در زندگی، اطمینان از چنین طریقه‌ای بر انسان مسجل شود.

طبق نظر مولانا، دین‌مداری بستر ساز خودآگاهی می‌شود و یاری‌رسان آدمی در پیشبرد و کار بست هر چه بهتر مهارت‌های زندگی می‌گردد.

نتیجه

در این حکایت مثنوی مهارت ارتباط مؤثر و روابط بین‌فردی چشمگیرترین مهارتی است که دیده می‌شود. پیرنگ داستان بر ارتباط غیرکلامی و سپس کلامی دوشخصیت اصلی برقرارگشته که در خلال این ارتباط به دیگر مهارت‌ها چون: خودآگاهی و همدلی و تصمیم‌گیری و حل مسئله و... نیز اشاره‌هایی دارد. یکی از وجوه تفاوت بروز مهارت‌های زندگی در این داستان با مؤلفه‌هایی که سازمان بهداشت جهانی معرفی کرده به سلوک و طریقت عرفانی مربوط می‌شود که بعضاً برای همگی مردمان گسترش‌پذیر است. «خدا ترسی» که ثمره آن کنترل بهتر هیجان و برقراری ارتباط مؤثرتر بگردد و «قائل بودن به تردیدافکنی خداوند در دل انسان» به دلیل یادآوری حضور خود برای آدم فراموشکار که لوازم رهایی از تنش و حل مسئله را فراهم‌سازد و «رعایت ادب»

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and
Research in Persian culture, language and literature

که بار معنایی اش با مضامین عرفانی آمیخته است، سبب ساز برقراری ارتباط بهتر میان فردی بشود، برای تمامی انسانها با تمام افکار و عقایدشان تجویزشدنی نیست. از سوی دیگر این موارد مؤلفه‌هایی به‌شمار می‌آیند که آموزه مولانا درباره چگونه زیستن هستند؛ زیستنی که غایت آن بر رهایی از این «تنگین قفس» استوارگشته. آنچنان که از این داستان برمی‌آید مولانا شاخصه‌های مزبور را در کنار توجه به مؤلفه‌هایی چون: آداب سخن گفتن، لزوم شکرگزاری و توجه به قرآن و الگوهای انسانی چون انبیا و اولیا، سلوک زندگی هدفمند می‌داند.

منابع

قرآن کریم

امیری خراسانی، احمد، ادب از دیدگاه مولانا، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی (دانشگاه اصفهان)، بهار و تابستان ۱۳۸۱ - شماره ۲۸ و ۲۹، ص ۵۹-۸۸.

پویان، زهرا، با مهارت‌های زندگی آشنا شویم، مجله فرهنگ و تعاون، آبان ۱۳۸۸، شماره ۶۲، ص ۱۹-۲۰.

حقیقی، جمال؛ موسوی، محمد؛ هنرمند مهربابی زاده و کیومرث بشلیده (۱۳۸۵)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، بهار، ۱۳۸۵ شماره ۱، ص ۶۱-۷۸.

طالبی، زهرا (۱۳۸۴)، مهارت‌های زندگی، مجله رشد آموزش علوم اجتماعی، پاییز ۱۳۸۴، شماره ۲۸، ص ۱۲-۱۶.

فرحانی‌زاده، مجید، تجلی شکرگزاری در اشعار مولوی، همایش بین‌المللی ادبیات و زبان شناسی، سال ۱۳۹۵، دوره ۱.

کلانیک، کریس ال، کنار آمدن با چالشهای زندگی، ترجمه محمد نریمانی و اسماعیل ولی‌زاده حقی، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۸۴.

مولانا، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی، تصحیح نیکلسون، چاپ چهارم، تهران، پژوهش، ۱۳۷۷.

نوری قاسم آبادی، ر؛ محمد خانی، پ، واحد بهداشت و روان و پیشگیری از سوء مصرف مواد سازمان بهداشت جهانی، تهران: انتشارات سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۷۷.

چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در
فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی

The 4th National Conference on Innovation and
Research in Persian culture, language and literature

وزیری، هما، نقش رفتارهای صوفیانه و تأثیر آن در مهارت‌های زندگی، پایان‌نامه دکتري، استاد راهنما:
محمدحسن حایری، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۸۶.