



مهارت خودآگاهی

حجت الاسلام والمسلمین دکتر هادی

EC.NAHAD.IR

مرکز آموزش مجازی دانشگاهیان





« جلسه ششم »

آشنایی با بعد معنوی و رفتاری

امیدوارم هر لحظه و هر ساعتی از روز و شب که دارید من را می‌بینید و صدایم را می‌شنوید حال معنوی خوبی داشته باشید. ابتدای کار با همدیگر دست‌هایمان را بالا ببریم و از خدای متعال و منان یک خواهش بکنیم و آن هم این که خدایا حال معنوی ما را یک حال مقبول خودت و یک حال بسیار خوب قرار بده.

یک بخشی از خودآگاهی ما برمی‌گردد به حالت معنوی ما. دوستان من وقتی ما می‌گوییم معنویت مقصودمان آن حس ارتباط با عالم بالاست. حس ارتباط با عالم بالا یعنی باور این مطلب که غیر از این امور ظاهری دنیایی یک چیز وجود دارد که می‌تواند اثربخش باشد. من خیلی کوتاه به شما بگویم بسیاری از تحقیقات نشان داده است که معنویت اثر عمیقی روی سلامت روان دارد. تحقیقات ایرانی و غیر ایرانی نشان داده است آدم‌هایی که اهل معنویت هستند هم دیرتر دچار مشکلات روانی می‌شوند و هم این که اگر دچار مشکلات روانی شدند با قدرت بیشتر و امید بیشتری سراغ درمان و ترمیم خودشان می‌روند و احتمال موفقیت و عدم بازگشت‌شان به آن حالت ناامیدی و مشکل و بیماری و سردرگمی کمتر می‌شود. معنویت یک اصل مهم شده است برای بسیاری از اندیشمندان و متخصصان و دانشمندان.

می‌دانید وقتی ما این بحث را می‌گوییم باید یک خواهشی از شما بکنم و آن این که هر کسی هستی هر جا که هستی با هر نگرشی که هستی خودت را مرور کن، نسبت به دنیا و آن چیزی که



در آن هست چه تصویری داری؟ برگرد به خود شناختی‌ات. اطلاعات در مورد دنیا چیست؟ آن اطلاعات چقدر موثق است؟ یادمان باشد رضایت ما از زندگی وقتی حاصل می‌شود که باور کنیم اطلاعاتی که در ذهن‌مان وجود دارد اطلاعات دقیقی است. در زمینه معنویت هم همین‌طور. باید باور کنیم این اطلاعاتی که داریم اطلاعات محکم و دقیقی است. اولین چیزی که بر ما واجب می‌شود تفکر است. به من و شما می‌گویند اول اصول دین! توحید، نبوت و معاد، در ذیل این‌ها عدل و امامت. به این‌ها اعتقاد داشته باش اما از روی فکر نه از روی تقلید. آدم‌هایی که اعتماد دارند به اطلاعات معنوی خودشان و بعد در راه معنویت قدم برمی‌دارند این آدم‌ها سلامت روان بالاتری دارند در بخش معنویت ما دو نکته مهم داریم. یک؛ همان باورهای مذهبی و معنوی‌مان و نکته دوم؛ آن مناسک و عبادات‌هایمان است. چقدر برای مناسک و عبادات‌مان وقت می‌گذاریم؟

خب حالا من یک سؤال از شما می‌خواهم بپرسم و شما لطف بکنید به سؤال من به صورت مکتوب جواب بدهید. می‌خواهیم یک موقعیتی را در نظر بگیریم و شما خودتان را در آن موقعیت فرض بکنید. تصور بکنید الآن شما در یک مکان زیارتی هستید خودتان را در یک مکان زیارتی تصور بکنید. یک عبادتی که خیلی دوستش دارید مثلاً نماز. مثلاً خواندن یک دعا. مثلاً قرائت یک زیارت‌نامه. لطفاً خودتان را در آن فضا در نظر بگیرید. آیا وقتی دارید آن عبادت را انجام می‌دهید این که کسی شما را نگاه بکند برایتان مهم است؟

یک بار دیگر بپرسم: شما در حال انجام یک عبادت دوست‌داشتنی در یک فضای معنوی هستید. حالا سؤال من این است آیا شما دیگران بودن‌شان برایتان مهم است؟ آیا روی شما تأثیر می‌گذارد؟ بگذارید خیلی واضح‌تر بگویم. فرض کنید شما حرم مطهر امام رضا(ع) مشرف هستید. دارید یک زیارت‌نامه می‌خوانید خیلی باحال السلام علیک یا علی بن موسی الرضا المرتضی. حالا سؤال؟ ۵ نفر ایستادند دارند شما را نگاه می‌کنند آیا آن نگاه کردن آن‌ها به شما حال شما را متفاوت می‌کند؟ اصلاً برایت مهم است که وقتی داری یک عبادت انجام می‌دهی



دیگران نگاهت بکنند؟ یک روز تابستان گرم را در نظر بگیرید گرمای هوا روزه گرفتنی هیچ کس هم منزلتان نیست و شما هم قرار نیست بروید بیرون یک روز تعطیل است، تلفنت را هم قطع کردی، موبایلت را خاموش کردی حتی تلویزیون را هم خاموش کردی پس ارتباطت با دنیا قطع است! چقدر احتمال دارد که آن روزه را به آخر نرسانی؟ می‌دانید می‌خواهم چه بگویم؟ اول یک دقیقه به شما فرصت بدهم که جواب سؤال من را مکتوب بدهید که شما در حال انجام یک عبادت دوست داشتنی هستید آیا حضور دیگران و توجه دیگران روی شما تأثیر می‌گذارد؟ چقدر؟ این را که جواب دادید من صحبت‌م را ادامه می‌دهم. خوب از این که سؤال من را با جدیت و با تفکر دقیق جواب دادید تشکر می‌کنم ممنونم.

حالا از شما می‌خواهم به این نکته توجه کنید یکی از روانشناسان غیر ایرانی وقتی داشت در مورد مذهب و اثرات مذهب روی آدم‌ها تحقیق و مطالعه می‌کرد متوجه شد آدم‌ها در زمینه جهت‌گیری مذهبی، یعنی علت مذهبی بودنشان، علت رفتارهای مذهبی‌شان داشت تحقیق می‌کرد دید آدم‌ها دو دسته هستند. دسته اول آدم‌هایی با جهت‌گیری درونی. یعنی امری از درون به آن‌ها می‌گوید این کار را انجام بدهد و آدم‌ها با جهت‌گیری بیرونی! تحقیقات این روانشناس نشان داد که آدم‌هایی که ما می‌گوییم سلامت روان بیشتری دارند به خاطر معنویت‌شان، حال‌شان بهتر است اگر درمان آمدند به درمان بهتر جواب می‌دهند و احتمال برگشت مشکل‌شان کمتر است آن‌ها آدم‌هایی هستند که جهت‌گیری درونی دارند آدم‌هایی با جهت‌گیری مذهبی بیرونی یعنی چون مادرم نگاهم می‌کند نماز می‌خوانم! چون همسرم با من است رفتم زیارت! چون نمی‌دانم پدرم گفته دارم این کار را انجام می‌دهم! این‌ها می‌شود جهت‌گیری بیرونی و آدم‌هایی با جهت‌گیری بیرونی به اندازه آدم‌های با جهت‌گیری بیرونی مذهبی از معنویت‌شان استفاده نمی‌کنند. و این نکته بسیار مهمی است و یکی از کارهای مهمی که ما باید بکنیم درونی کردن آن جهت‌گیری مذهبی‌مان است.

باید دو کار انجام بدهیم. در صحبت‌هایم به آن اشاره کردم الآن به آن تصریح کنم:



۱- سراغ عبادت‌هایی که بروید دوست‌شان دارید. ببینید ما در عبادت‌ها ما یک عبادت‌هایی داریم که حتماً باید انجام بدهیم مثلاً نماز واجب است آن را می‌خوانیم. اما در کنار آن یک عبادت‌هایی داریم که اجازه داریم انجام بدهیم و انجام ندهیم. مستحبات، مکروهات، برویم سراغ عبادت‌هایی که حال خوبی به ما می‌دهد. دوست‌شان داریم. اگر یاد بگیریم سراغ عبادت‌هایی برویم که دوست‌شان داریم این جهت‌گیری معنوی ما را در درونی‌تر و آن بُعد معنوی ما را شکوفاتر می‌کند.

۲- نکته دوم که شاید اگر اول می‌گفتم بهتر بود آن اطلاعات مذهبی - معنوی خودمان را غربال بکنیم ببینیم چقدر به موثق بودن آن اطمینان داریم یا دمان باشد که ما اگر باور بکنیم اطلاعاتمان صحیح است و اگر نوع ورودی اطلاعات و پردازش اطلاعاتمان دقیق انجام بگیرد حال ما بهتر می‌شود. خلاصه صحبت این دفعه من چه شد؟

یکی از ابعاد مهمی که باید به آن پردازیم و تحقیقات بسیاری از اندیشمندان و روانشناسان مهر صحت به آن می‌زند بحث بُعد خودآگاهی معنوی ماست. معنویت، آن میل به ارتباط با ماوراء است که شامل دو بخش می‌شود: باورها که در بُعد شناختی باید به آن پردازیم و باید مطمئن باشیم درست است و اطمینان به درست بودن آن داشته باشیم و یکی هم عبادات و مناسک است. اگر ما باورهای صحیحی داشته باشیم و اطمینان داشته باشیم که بُعد اطلاعاتی ما در مورد مسائل معنوی و مذهبی دقیق است و اگر برویم سراغ عبادت‌هایی که دوست‌شان داریم مطمئن باشید بعد از یک مدتی آن بُعد معنوی ما شکوفاتر و سرحال‌تر می‌شود. لطفاً وقتی یک مشکلی برایتان پیش می‌آید وقتی مشکل ندارید خودتان را بسنجید چقدر به بُعد معنوی‌تان توجه می‌کنید؟ بُعد معنوی کلید مهم سلامت روان و سازگاری است.

خب حالا ممکن است شما مخاطبی که الآن دارید من را ملاحظه می‌کنید و توفیق همنشینی با هم را پیدا کردیم این سؤال برایت پیش آمده باشد که اگر من اصلاً جلسات معنوی، اتفاقات معنوی را تجربه نکردم اصلاً یک آدمی بودم که تا الآن سراغ عبادات و مناسک و باورهای

مذهبی نرفتم اصلاً شرایط یک طوری بوده که تا الآن به این چیزها فکر نکرده بودم من چی؟ آیا من تا الآن یک بُعدی از ابعاد خودم را از دست دادم؟ آیا این جلسه امروز خودآگاهی و مهارت خودآگاهی شامل حال من نمی‌شود یا نه خیلی هم خوب کاری کردم که به این بُعد توجه نکردم! مثل خیلی از چیزهای دیگر، این‌جا هم یک اختلاف نظر وجود دارد یک نکته‌ای را با هم صحبت کردیم اطلاعات دقیق و موثق. یادتان باشد اطلاعات غلط از دین می‌تواند خودش منشأ مشکلات جدی باشد. آن آدمی که می‌خواهد نماز بخواند دچار یک اضطراب و نگرانی و دل‌آشوبه و حتی وسواس‌های عملی و فکری می‌شود. این آدم وقتی دقیق به آن نگاه بکنید در بسیاری از موارد می‌بینید نگاهش به دین، اطلاعاتش نسبت به تقاضاهای خدا و صفات خدا دقیق نیست. امیدوارم که این را بتوانم با دقت توضیح بدهم که گاهی موقع‌ها برداشت غلط از دین سخت‌تر و ناگوارتر از زمانی است که آدم دین نداشته باشد. ما یک آدم‌هایی را ملاحظه می‌کنیم که این آدم‌ها به خاطر فهم غلط از دین هم خودشان را به زحمت می‌اندازند هم باعث به زحمت افتادن و مشکل دیگران می‌شوند. اطلاعات غلط از دین، برداشت‌های نادرست از دین و دینداری می‌تواند آدم‌ها را به یک مشکل بیندازد. می‌تواند آدم‌ها را سردرگم بکند و آسیب‌های جدی بزند. اما دین تحقیقات نشان داد حتی حضور در مکان‌های مذهبی، می‌تواند حال آدم‌ها را خوب بکند. یادمان باشد وقتی قرآن می‌گوید «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» با یاد خدا دل آدم‌ها آرام می‌شود آن آدم‌هایی که مذهبی هستند به خصوص آن‌هایی که جهت‌گیری مذهبی دارند واقعاً با دیدن خدا و با یاد خدا، این که گفتم دیدن خدا واقعاً دیدن خدا، منظورم این که نشانه‌های خدا را که می‌بیند به خود خدا و وجود خدا پی می‌برد نوع تفسیرهایش متفاوت است.

من دیدم آدمی که بخاطر دید مثبت معنوی که دارد وقتی یک اتفاق می‌افتد آن اتفاق را بر اساس حکمت الهی تفسیر می‌کند پس آرامش دارد اگر این اتفاق افتاد پس یک حکمتی در آن هست.



خب اگر موافق باشید از اول کارگاهمان را تا الآن را با هم مرور کنیم. ما توفیق داشتیم در مورد بُعد جسمانی خودمان اطلاعاتی بدست بیاوریم. به جسم خودمان همان ظاهر جذابیت و هم آن درون و اندام و دستگاههای خودمان توجه کردیم و پرداختیم. در کنارش در مورد بُعد شناختی خودمان هم اطلاعاتی که داریم و هم نوع ورود و پردازش اطلاعاتمان با هم صحبت کردیم. ما در ادامه، در زمینه هیجانها و بُعد هیجانی خودمان صحبت کردیم و در مورد بُعد معنوی خودمان صحبت کردیم. و از جلسه اول هم گفتیم اینها به شکل دوطرفه با هم در ارتباط هستند و روی یکدیگر تأثیر میگذارند. تأثیراتی عمیق و غیر قابل انکار. اما این ارتباطات یک خروجی دارد و آن خروجی اسمش هست بُعد رفتاری. بُعدی که با بقیه ابعاد ارتباط دارد و خروجی آنهاست. من از شما رفتارهایت را میبینم. من از شما آن واکنشها و عکس العملهایت را میبینم که بُعد رفتاری می شود. بُعدی که با همه ابعاد دیگر من در ارتباط است و آن هم یک ارتباط دوطرفه!

من وقتی میخندم دیدید که این باشگاههای خنده که البته خیلی دقیق نیست، اما کلی داریم صحبت می کنیم وقتی طرف میخندد هیجان خوبی به او حاکم می شود شاد می شود. از نظر جسمانی هم بدنش بهتر کار می کند. شناختهایش یعنی نوع نگرشش به دنیا بهتر می شود و آن حسهای معنوی بهتری به سراغش می آید. البته تذکر دادم خنده و آن باشگاههای خنده یک نکاتی را گاهی با دقت انجام نمی دهند خنده زیاد و بی مورد هم، بخصوص می تواند روی بُعد معنوی تأثیر منفی بگذارد و یک قساوت قلب بیاورد. از آن طرف رفتار من اگر غلط باشد یک آزمایشی انجام دادند خیلی جالب است من خیلی خواهش می کنم شما آن را قبل از اینکه من نتیجه اش را بگویم انجامش بدهید به مدت ۳۰ ثانیه، سعی کنید شبیه جنین در شکم مادر چطوری چروک خورده است، آن طوری زانوهایتان در سینهتان باشد زانوهایتان را بگیرید سرتان را بگذارید روی زانوهایتان سعی بکنید چهرهتان را درهم بکشید، نفس هایتان کوتاه و بی رمق باشد. چه حسی سراغ شما آمد؟ معمولاً گزارشها می گوید انگاری یک جوری ناراحتی



و غم سراغ ما آمد! می‌دانید می‌خواهم چه بگویم؟ وقتی شما چروک‌خورده و شبیه آدم‌های غمگین می‌نشینید خودبه‌خود غم سراغ شما می‌آید. غم که آمد حال معنوی‌تان می‌رود. غم که آمد آن سلامت جسمی‌تان می‌رود. غم که آمد نگاه‌تان به دنیا یک نگاه تیره و تار می‌شود. رفتارهای ما و بُعد رفتاری ما به صورت جدی روی بقیه قسمت‌های ما تأثیر می‌گذارد. ما از اول که شروع کردیم گفتیم که ابعاد مختلف ما روی همدیگر تأثیر دارند و امروز داریم می‌گوییم بُعد رفتاری ما که منظور ما کلیه کنش‌ها و واکنش‌های ماست که آن کنش‌ها و واکنش‌های ما می‌تواند آشکار باشد می‌تواند پنهان باشد. تمام این‌ها را ما می‌گوییم بُعد رفتاری. خواهش می‌کنم در زمینه بُعد رفتاری بیاییم خودمان را مرور کنیم.

بسم‌ا... الرحمن الرحیم وقتی که خوابید می‌دانید چطوری می‌خوابید؟ آدم‌ها موقع خواب با همدیگر متفاوت هستند می‌توانید از یک کسی کمک بگیرید اگر یادتان باشد گفتیم یکی از شیوه‌های رسیدن به خودآگاهی کمک گرفتن از دیگران است. از یک کسی بپرسید وقتی شما می‌خوابید برای شما توصیف بکند چطوری می‌خوابید؟ آدمی هستید که چروک‌خورده می‌خوابید؟ به کمر می‌خوابید پاهایتان را دراز می‌کنید، آدمی هستید که در خواب زیاد تحرک دارید؟ از آن آدم‌هایی هستید که تا دستتان زیر سرتان نباشد خوابتان نمی‌رود؟ این را به عنوان یک بخشی از رفتارهایتان ثبت بکنید. خواهش می‌کنم در غذا خوردن‌تان به این سؤال جواب بدهید از کدام دسته از آدم‌ها هستید؟ آن‌هایی که تند تند غذا می‌خورند؟ یا آن‌هایی که با حوصله و آرامش. اگر یک صحنه تصادف را دیدید چه عکس‌العملی را نشان می‌دهید؟ می‌ایستید موبایل‌تان را درمی‌آورید و از آن فیلم و عکس تهیه می‌کنید یا اولین کاری که می‌کنید حرکت می‌کنید ببینید چکار می‌توانید بکنید؟ چه کمکی از دست‌تان برمی‌آید؟ یا نه، اگر احساس کردید اهل کمک نیستید آن‌جا را خلوت می‌کنید می‌روید؟ این واکنش‌ها و رفتارهای خودمان در شرایط و موقعیت‌های مختلف را بسنجیم تا آن بُعد رفتاری ما برای خودمان بهتر و واضح‌تر بشود.

ما علاوه بر این که در بُعد جسمانی، شناختی، هیجانی، معنوی، نیاز داریم خودآگاهی داشته باشیم در بُعد رفتاری هم نیاز داریم خودآگاهی داشته باشیم. گاهی موقع‌ها آدم‌ها توجه ندارند به این که یک عادت خاصی دارند مثلاً عادت کرده موی صورتش یا موی سرش را بازی کند بکند! اصلاً حواسش نیست. اصلاً متوجه نیست در موقع‌های بیکاری‌اش ناخن‌هایش را می‌جود. اصلاً حواسش نیست وقتی نگران می‌شود شروع به خاراندن صورتش می‌کند. ما نیاز داریم برای بالا رفتن خودآگاهی این تمرین‌ها را انجام بدهیم. من خواهش می‌کنم یک تمرینی را بگوییم که انشاء... شما انجام بدهید و این آگاهی به رفتار خودتان و آن بُعد رفتاری افزایش پیدا کند تا جلسه بعد که انشاء... جلسه آخر است با هم در موردش صحبت کنیم.

تمرین چیست؟ لطفاً چند موقعیت لااقل ۵ موقعیت را در نظر بگیرید و رفتارهای خودتان را در آن ۵ موقعیت که مختلف هم باشد مد نظرتان باشد مثلاً یکی همین مثال تصادف، وقتی که تصادف می‌بینم من چکار می‌کنم؟ این را برای خودتان گزارش بدهید مطمئناً با انجام این تمرین و تمرین‌های شبیه به این، خودآگاهی رفتاری شما افزایش جدی پیدا می‌کند.

خب امروز توفیق‌مان زیاد بود و دو بُعد را صحبت کردیم. یکی بُعد معنوی و دیگری بُعد رفتاری. جلسه آینده که جلسه پایانی ما خواهد بود در مورد این صحبت خواهیم کرد که مجموع این ابعاد خودشناسی چه نکته‌ای را به دنبال دارد و ما هویت و شخصیت را چه تعریف می‌کنیم. تا آن موقع خدا نگهدار شما.