

## مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی

خانم دکتر ریحانی

کلاس های مدرسه عالی تربیتی مادران

یکشنبه ۱۴۰۰/۹/۷

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

در بحث مهارت‌های زندگی در سیره رضوی عنوان کردیم که پایه و اساس همه مباحث و تمام مهارت‌هایی که در زندگی لازم داریم، متمرکز بر مهارت خودآگاهی است. با اینکه نقطه تمرکز، خود آگاهی است اما ما 4 بعد اصلی در مهارت‌های زندگی داریم که عبارتند از: بعد جسمانی، بعد هیجانی، بعد معنوی و بعد شناختی باید از جنبه خودآگاهی خوب تمرین کنیم که بتوانیم به این ابعاد مسلط بشویم.

ابعاد چهارگانه ما یک جنبه بیرونی به نام رفتار دارد. در جسمانی تقریباً نسبت نگاه دیگران در میزان رضایت مندی از خودمان بسیار بالا است در واقع ما ظاهرمان را که تحت تاثیر نگاه دیگران است ارزیابی می کنیم. مثلاً فردی جذاب است اما از خودش راضی نیست. وقتی که کنکاش می کنیم متوجه می شویم که حرف دیگران برای او خیلی مهم است و چون نتوانسته این مسئله را برای خودش حل کند به خاطر همین با این که ظاهر زیبایی دارد اما چون چند نفر به او گفتند که تو خیلی جذابی اما ای کاش مثلاً ابروهایت هم به شکل دیگری بود به همین دلیل میزان رضایتش پایین می آید بنابراین ما باید نسبت به نگاه دیگران در مورد بعد جسمانی بی تفاوت نباشیم اما نگاه دیگران را برای رضایت خودمان اصل قرار ندهیم. در بحث خود آگاهی مورد بعدی بعد شناختی است در واقع مهمترین بعد ما انسان ها بعد شناختی است.

در بعد شناختی می خواهیم بگوییم که چطور به زندگی نگاه می کنیم و اتفاقات را چگونه تفسیر می کنیم. در بعد شناختی می توانیم بگوییم، مجموعه اطلاعاتی که در ذهن ما هست به اضافه نوع تفسیر ما از اطلاعات بعد شناخت را تشکیل می دهند. سلامت روان ما بیشتر از هر چیزی تحت تاثیر بخش شناختی ما است و در واقع در بخش جسمانی همانطور که به زیبایی و جذابیت می پرداختیم در بعد شناختی به فکر انسان ها می پردازیم که در مجموعه فکر، یک سری مباحث و یکسری اطلاعات و ورودی های ذهن هستند. بعد از آن پردازش و تفسیر این اطلاعات است که مجموعه قضاوت های ما را تشکیل می دهد.

در بعد شناختی ما باید دو واژه را به خوبی مورد پردازش قرار بدهیم یکی مبحث خود آرمانی و دیگری بحث خود واقعی. خود آرمانی ما آن چیزی است که دوست داریم باشیم اما در واقعیت آن نیستیم. خود واقعی ما به یک شکلی است اما خود آرمانی ما به شکل دیگری تصور می شود دلیل اینکه در این بخش ما باید آگاهی کامل داشته باشیم این است که هم خود آرمانی و هم خود واقعی حالت های مختلف ما هستند که گاهی ممکن است این دو فاصله زیادی از یکدیگر داشته باشند که باید فاصله بین آنها را بشناسیم و در خیلی جاها تلاش کنیم فاصله را متوازن کنیم چون اگر این فاصله زیاد باشد یک سری مشکلات را ایجاد می کند و اگر فاصله خیلی هم کم باشد باز یک سری مشکلات دیگر را ایجاد می کند مثلاً نوجوانی که در زمینه ورزش هیچ استعدادی از خودش نشان نداده است اما آرزو دارد که ورزشکار موفقی باشد یعنی در واقع خود واقعی او آدمی هست که فوق العاده کم تحرک است اما هیچ کدام از رشته های ورزشی را هم امتحان نکرده است که ببیند استعداد دارد یا نه اما وقتی که مسابقات المپیک را نشان می دهند دوست دارد مثل یکی از افرادی باشد که مدال کسب کرده اند.

زمانی که فاصله میان خود آرمانی و خود واقعی ما زیاد باشد احساس عزت نفس ما پایین می آید و احساس ارزشمندی نخواهیم کرد. بچه هایی که عزت نفس پایینی دارند بچه هایی هستند که در بعد خود واقعی آنها هیچ تلاشی برای شکوفا شدن استعدادهای آنها نشده است.

یک زمانی مادر و خانواده برای بروز احساسات و استعدادهای بچه ها کمک می کند، مثلاً او را کلاس ورزش های مختلف می گذاریم تا ببینیم که کجا استعدادش شکوفا می شود و کجا گیر می کند، آنجا که علاقه اش هست به او کمک کنیم تا رشد کند یعنی در واقع خود واقعی او با خود آرمانی اش پیدا بشود، و در این زمینه تلاش کند تا بتواند به آن عزت مندی برسد و در واقع خود واقعی و خود آرمانی اگر فاصله شان زیاد باشد احساس عزت نفس پایین می آید مانند یک معادله یعنی عزت نفس بالا نتیجه آن است که خود آرمانی و خود واقعی یک فاصله قابل قبولی دارند.

حال عده دیگری را داریم که فاصله بین خود آرمانی خود واقعی آنها خیلی خیلی کم است که این افراد معمولاً آدم های تنبلی هستند یعنی به تأخیر انداختن کارها را در این دسته از آدم ها مشاهده می کنیم و همچنین متوجه اهمال کاری می شویم. عاقلانه ترین و مطلوب ترین حالت این است که ما بین خود آرمانی و خود واقعی مان یک فاصله معقول و منطقی داشته باشیم برای اینکه بفهمیم که آیا بین خود آرمانی و خود واقعی مان فاصله مقبولی داریم یا خیر نشانه اش این است که اگر ما انگیزه یک حرکتی را داریم و احساس رضایت هم داریم یعنی فاصله بین خود آرمانی ما با خود واقعی ما دقیق ترسیم شده است مثلاً اینکه برای یاد گرفتن یک مهارتی ما انگیزه داریم و حرکت هم کردیم وقتی باعث شد که احساس رضایت هم داشته باشیم مشخص می شود. فاصله خود آرمانی و خود واقعی ما درست ترسیم شده اما اگر ما احساس حرکت کردیم یعنی یک کاری را شروع کردیم و برای آن تلاش کردیم اما رضایتمندی ایجاد نشد اینجا است که فاصله بین خود آرمانی و خود واقعی درست ترسیم نشده است پس برای این مسئله باید هر دو تا را داشته باشیم هم انگیزه حرکت و هم احساس رضایتمندی.

در بحث خودآگاهی برای شناخت خود آرمانی و خود واقعی ما باید دائماً این مسئله را جلوی چشم خودمان داشته باشیم یعنی اگر حرکت کردیم اما انگیزه نداشتیم یا برعکس باید بدانیم که فاصله بین این دو، درست تنظیم نشده است. جمله طلایی و اصلی برای این قسمت این است که خود آرمانی ما باید در مسیر استعدادهای ما قرار بگیرد. منظور این است که ما گاهی وقت ها خود واقعی مان را در مسیر استعدادهایمان قرار نمی دهیم مثل آدمی که استعدادهایش در رشته هنر زیاد است اما در حال حاضر در دانشگاه رشته ریاضی می خواند. پس خود واقعی او استعدادی است که در زمینه هنر دارد و اگر خود آرمانی او هنرمند قوی ای باشد در واقع استعداد او در مسیر هنرمند شدن واقع شده است بنابراین خود آرمانی او و خود واقعی او در یک مسیر قرار گرفته است در نتیجه بهترین حالت این است که خود واقعی ما و خود آرمانی ما با یک فاصله معقول و در یک مسیر قرار بگیرد. می توانیم این موضوع را که خود آرمانی و خود واقعی با یک فاصله مناسب در یک مسیر باشند را فاکتور سوم در نظر بگیریم .

آمادگی های ذاتی ما برای انجام کارهای مختلف را استعداد می گویند و در مرحله اول باید استعدادهای خود را کشف کنیم. برای آنکه خود آگاهی ما بالا برود و شناخت خوبی از آن داشته باشیم باید در قدم اول استعدادهای خود را بشناسیم زیرا یک بخش از خودآگاهی ما شناخت استعدادهای ماست. یک قسمت از بعد شناختی ما هدف های زندگی ما هستند در واقع اگر هدف را بخواهیم تعریف کنیم همه آرزوهای برنامه ریزی شده را هدف می گوئیم.

در واقع چیزی که در ذهن مان دوست داریم به آن برسیم آرزو می شود و وقتی که برای همان چیز برنامه ریزی کنیم تبدیل به هدف می شود گفته می شود در زندگی انسان های بی هدف مجبور هستند تمام عمرشان را برای انسان های هدفمند کار کنند لذا 97 درصد آدم های شاغل در جهان از صبح تا شب زحمت می کشند و کار می کنند تا فقط برای 3 درصد آدم ها درآمدزایی کنند و آنها از زندگی خود ساخته خودشان لذت ببرند.

این اتفاق حتی در زندگی زوجین هم وجود دارد لذا یک زمانی مشاهده می‌کنیم که یک خانومی در زندگی بسیار هدفمند هست یا یک آقای در زندگی بسیار هدفمند حرکت می‌کند حال در واقع اگر طرف مقابل هدف خاصی نداشته باشد یک دفعه چشم باز می‌کند و می‌بیند که مجبور شده است برای آن انسان هدفمند کار بکند یعنی در واقع ما در زندگی آرزوهای متعددی داریم اما آنها هدف هایمان نیستند و آرزوهایمان برنامه ریزی شده نیست اگر برای رسیدن به هدف خود تلاش نداشته باشیم معلوم می‌شود که آن فقط یک خواب و خیال است و معلوم نیست که ما به آن برسیم یا نرسیم.

بنابراین ما در این جلسه راجع به بعد شناختی صحبت کردیم و گفتیم که بعد شناختی یعنی اطلاعات و نوع پردازش اطلاعات، ما درباره خود آرمانی و خود واقعی صحبت کردیم و به استعدادهایمان رسیدیم. گفتیم که باید استعداد یابی کنید نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که باید خود آرمانی مان را در مسیر استعدادهای مان قرار بدهیم برنامه‌ریزی داشته باشیم تا بتوانیم آرزو را تبدیل به هدف کنیم انشاالله برای رسیدن به هدف با برنامه‌ریزی راه و مسیر را هموار کنیم تا خود آرمانی ما و خود واقعی ما در یک مسیر قرار بگیرند، با فاصله معقول و منطقی که گفتیم، اگر این فاصله بیشتر از حد معمول باشد مشکل ایجاد می‌کند و اگر کمتر هم باشد باز مشکل ایجاد می‌کند امیدوارم که از مطالب نهایت استفاده را برده باشید و کم و کاستی‌ها را بر ما ببخشید.