

مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی

خانم دکتر ریحانی

کلاس های مدرسه عالی تربیتی مادران

یکشنبه ۱۶/۸/۱۴۰۰

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

در مورد موضوع نفس ما یعنی خود خود ما، یکی از ویژگی‌ها و شاخص‌های مهم نفس این است که به محض اینکه در قالب دادگاهی قرار می‌گیرید، که قرار است پاسخ‌گو باشد، بلافاصله اولین کاری که می‌کند این است که سعی می‌کند فرار کند، یعنی نفس ما تن به محاسبه و حسابرسی نمی‌دهد. دلیل اینکه می‌گوییم خلوت ما با خودمان و نفسمان باید در شب و مکان ساکت و آرامی باشد این است که بتوانیم جلوی فرار نفس خودمان را بگیریم. در مرحله دوم زمانی که ما این لحظه مقاومت کردیم و نفس خود را نگه داشتیم در قدم دوم نفس شروع به تقلب کردن می‌کند، سعی می‌کند آن چیزی را که دوست داریم ببیند و آن را نمایش دهد و نه آن چیزی را که واقعا وجود دارد. پس بنابراین نفس ما در قدم اول فرار می‌کند، اگر توانستیم نگاهش داریم در قدم دوم شروع به تقلب کردن می‌کند، مثلا زمانی که می‌خواهیم یک روز خود را محاسبه کنیم و ویژگی‌های بد خودمان را بازگو کنیم تا بتوانیم آنها را برطرف کنیم و خودمان را محاکمه کنیم، بلافاصله آن ویژگی‌های بد را کنار می‌گذارد و ویژگی‌های خوب را ظاهر می‌کند تا ما غافل بشویم از اینکه خودمان را تصحیح کنیم. در مرحله سوم حال که نقطه ضعف خود را پیدا کردیم که مثلا در یک اتفاقی که افتاده است می‌شویم و باعث می‌شود که پرخاشگری کنیم و کم‌صبری کنیم نفس شروع به واکنش‌های دفاعی می‌کند، یعنی دقیقا شروع می‌کند به اینکه دیگری را مقصر جلوه دادن، یعنی در همان لحظه‌ای که ما می‌خواهیم با خودمان روراست باشیم و جلوی تقلب نفس را بگیریم نفسمان شروع به فرافکنی می‌کند. نفس در فرافکنی کردن نقطه ضعف را پیدا می‌کند و به گردن دیگران می‌اندازد، یعنی مثلا اگر ما در برابر کسی با صدای بلند صحبت کردیم و داد زدیم سریع شروع به توصیه کردن می‌کنیم که اگر من الان داد زدم به دلیل رفتار زشت تو بوده است وگرنه من که داد نمی‌زنم هیچ وقت! پس بنابر این زمانی که آمد فرار کند ما نگذاشتیم، زمانی که آمد تقلب کند ما نگذاشتیم و زمانی که آمد فرافکنی کند جلوی آن را گرفتیم و واقعیت و حقیقت را برای خود افشا کردیم، حال در گام بعدی نفس آن محاصره‌ای که ما می‌خواهیم از خود داشته باشیم و خودمان را زیر ذربین ببریم را با یک دعوا و چیزهایی شبیه به دعوا بهم می‌زند، یعنی منکر تمام مسائل می‌شود. اگر جلوی نفس را در تمامی این مراحل گرفتیم و متوجه شدیم که نفس با این کارها می‌خواهد ذهن ما را منحرف کند، در گام آخر نفس خودش را به موش‌مردگی می‌زند. با شناخت خود و نفس خود می‌توانیم جلوی نفس را در این مراحل بگیریم که نتواند به هدفش برسد. بهترین راه برای اینکه جلوی نفس را بگیریم تا نتواند ذهن ما را منحرف کند و منکر مسائل زندگی ما شود، تکرار و تمرین است. زمانی که ما اینقدر تسلط روی خودمان داشته باشیم که بتوانیم هیجانات خود را کنترل کنیم، تا جایی نگذاشتیم نفس

کارش به اینجا برسد که بخواهد فرافکنی کند، یعنی شناخت خوبی از خودمان بدست آورده ایم و میتوانیم نفس خود را کنترل کنیم. در واقع شغل و نقش اصلی نفس این است که ما را به اصطلاح کور کند، یعنی یک دست بگذارد روی چشمان ما که به شناخت درستی نرسیم.

مولوی در بسیاری از اشعار خود، نفس را به دیو و اژدها تشبیه می کند که بی حکمت نبوده است، این اصطلاح به این دلیل است که دیوها معمولاً تمام کارهایشان برعکس بوده است، و در واقع نفس هم به دیو معرفی شده است چون هرچقدر نفس را اکرام می کنیم، دشمنی آن با ما بیشتر می شود، یعنی هرچه بیشتر به سازش برقصی پرتوقع تر میشود.

امام موسی بن جعفر علیه السلام در حدیثی سفارش می کنند به کار کردن در مورد شناخت نفس و می فرمایند: **لیس منا من لم يحاسب نفسه فی کل یوم فان عمل حسنا استزاد الله وان عمل سئیا استغفرالله منه و تاب الیه**. از ما نیست کسی که هر روز حساب خود را نکند، پس اگر کار نیکی کرده است از خدا زیادی آن را بخواهد و اگر بدی کرده از خدا آمرزش طلب نموده و به سوی او توبه کند. یعنی ما باید اینقدر تمرین کنیم که بلافاصله مراحل تمرین در ذهن ما باشد و از طرفی ابزار و از دست نفس خارج کنیم. فراوان است تعداد کسانی که درباره معرفت نفس صحبت کردند و کتاب نوشتند ولی خودشان معرفتی پیدا نکردند. خدایی که خالق آنچه در جهان است و آنچه در مجموعه خلقت وجود دارد به ما به عنوان یک انسان جزئی در این عالم می فرماید: من عرف نفسه فقد عرف ربه. یعنی فقط کافی است نفست را بشناسی و اینقدر محکم گفته شده است که نباید شک کنیم یعنی اگر میخواهی به خدا بررسی اول باید خودت را بشناسی. پس برای شناخت خودمان خیلی باید مدرسه برویم مطالعه کنیم تمرین کنیم و چیزهای مختلف یاد بگیریم. حضرت رسول می فرماید: اعرفکم به نفسه، اعرفکم بر به. داناترین شما در خود شناسی خدا شناس ترین شماست.

یکی از برکاتی که این شکل تمرین کردن برای خودمان ایجاد می کند این است که ما در مقابل خودمان به یک واقع نگری برسیم مثلاً خیلی وقتها زمانی که به خرید میرویم می بینیم که دیگران از یک چیزی تعریف می کنند که خیلی زیباست پس با خود می گویم که حتماً زیباست، بنابراین آن را می خریم ولی اصلاً آن را دوست نداریم و فقط تحت تاثیر تعاریف دیگران و بدون اینکه به آن تعاملی داشته باشیم خریداری کردیم از آن را می پوشیم ولی از آن لذت نمی بریم. بنابراین اگر به خودآگاهی برسیم نیازهای خودمان را میشناسیم، نقاط ضعف خود را می شناسیم و نقاط قوت خود را هم می شناسیم و اینکه کجا تمایلات واقعی و کجا کاذب است را می شناسیم و به آن مسلط می شویم و اینجاست که نفس دیگر بر روی ما کنترل و تسلط ندارد.

از محورهای بحث خودآگاهی ظرفیت شناسی است که در بحث ظرفیت شناسی ما زمانی که ظرفیت های خودمان را بشناسیم دقیقاً به اندازه ظرفیتی که داریم نسبت به دیگران واکنش عاطفی نشان میدهیم. زمانی که خودمان اذیت می شویم دیگران هم به ما می گویند زیاده روی داریم می کنیم در واقع ما نسبت به ظرفیت خودمان آگاهی نداریم. پس چون ظرفیت عواطف خودمان را نمی شناسیم و احساس می کنیم که باید تا نقطه انوم پیش ببریم در بحث ابراز عاطفی یا مثلاً کمک به دیگران متوجه می شویم که خودمان اذیت می شویم و دیگر انرژی برای بچه ها نداریم و انرژی

برای زندگی کردن هم نخواهیم داشت این امر ناشی از این است که ما ظرفیت خودمان را خوب نشناخته ایم. این محور مهارتی در بحث مهارت های زندگی در سیره رضوی حقوق شناسی است. یعنی در واقع اگر در این بخش ما بتوانیم حقوق خودمان را بشناسیم می توانیم حق را بشناسیم. ما در نظامی زندگی میکنیم یک ویژگی اصلی بنا نهاده شده است که آن هم حق و تکلیف است تمام عالم خلقت را هم بگردیم از این نظام خارج نیست. در رساله حقوق امام سجاد علیه السلام ایشان به 51 حق اشاره می کنند مثل حق دست در بدن حق زبان حق چشم حق گوش یعنی حقوقی که ما نسبت به اعضای بدن خود داریم. ما نسبت به تک تک اعضا حقوق و تکالیفی داریم. یعنی در واقع این دستی که خداوند عالمیان به عنوان ابزار رشد برای ما قرار داده است استفاده از این ابزار حق ماست و ما تکلیفی در مقابل این دست داریم که به ناحق بلند نشود تجاوز به حقوق دیگران نکند و در مسیر کمک به دیگران حرکت بکند. زمانی که ما با عضوی از بدن مانند چشم خود گناه انجام بدیم و حرامی مرتکب شویم یعنی در واقع تکلیف خود را نسبت به این عضو انجام ندادیم به عنوان مثال در رساله حقوق داریم تکلیف ما در مقابل حیوانات که اگر اسبی را برای سواری خریداری کردیم حق نداریم که با آن بار جابجا کنیم و اگر خریداری کردیم برای حمل بار حق نداریم برای سواری استفاده کنیم اگر برای هر دو کار تهیه کردیم حق نداریم مافوق توان این چهار بار ازش کار بکشیم و حق نداریم زمانی که بار روی دوش آن است یا بر آن سوار هستیم بایستیم و با دیگران حرف بزنید پس به این کوچکی و با جزئیات بزرگان حقوق و تکالیف را برای ما آورده اند زمانی که دایره شناخت ما بالا رفت و وقتی مفاهیم را درست فهمیدیم، حقوق را به خوبی درک می کنیم .

زن و شوهر دو نفری هستند که در کنار یکدیگر زندگی می کنند و نسبت به یکدیگر حقوق و تکالیفی دارد حال اگر یکی نسبت به دیگری حقوق را بشناسند اما تکالیف را نشناسد یکسری مشکلات به وجود می آید و اگر تکالیف را بشناسد اما حقوق را نشناسد باز یکسری محرومیت ها و مظلومیت ها به وجود می آید پس بنابراین اگر کنار هم هستیم باید حق و حقوق و تکالیف خود را بشناسیم و متوجه می شویم که ما نسبت به اطراف خود فرزند خود همسر خود و حتی اعضای بدن خود و نعمتهایی که خداوند در اختیار ما گذاشته است حق و حقوقی داریم و مسئول هستیم. در بحث خودآگاهی محور دوم ظرفیت شناسی است. بحث حقوق بسیار گسترده تر از بیاناتی است که ما در این قسمت از آن مطرح کردید و توضیحات کامل این بحث در رساله حقوق امام سجاد علیه السلام موجود است .

قابلیت ها و توانایی هایی که ما داریم در واقع بخشی از خودآگاهی است مثلاً ما توانمان را در آشپزی می دانیم یعنی می دانیم که برای 10 نفر می توانیم چقدر غذا درست کنیم در حالیکه اضافه نیاید و کم هم نیاید اما اگر بگوییم که می توانم برای بیست نفر هم غذا درست کنم اما بعد ببینیم که غذا زیاد آمده است یا مقداری از آن اسراف شده است آنگاه معلوم می شود که ما از خودآگاهی خوبی برخوردار نیستیم و ظرفیت خودمان را به درستی نمی دانیم مثلاً در بعضی از کارهای مستحبی مثل روز نیمه رجب که اعمال زیادی دارد با این که انجام این اعمال بسیار ثواب دارد اما می گویند که اگر

فکر می‌کنید نمی‌توانید این اعمال را به جا آورید روزه نگیرید بنابراین ما چون قوای خود را خوب نمیشناسیم دچار اسراف در قوای خود میشویم در حالی که از توانایی و ظرفیت بالایی برخورداریم .
بنابر این ظرفیت شناسی جایگاه بسیار ویژه ای دارد، برای بحث خودآگاهی. اول باید ببینیم ظرفیت ها چه چیزهایی هستند زیرا ما ظرفیت جسمانی داریم ،ظرفیت ذهنی داریم اما باید اول قوای خودمان را خوب بشناسیم و بعد مطابق با هر کدام از این گروه‌ها درمی یابیم که تا چه حدی ظرفیت داریم مثلاً بعضی ها ظرفیت این را دارند که صبح تا شب درس بخوانند یا مثلاً بعضی ها می توانند شب تا صبح بیدار باشند و فقط با مقدار کمی خواب دوباره صبح بلند شوند و حتی بدون خوردن صبحانه سر کار بروند .دیگر باید حتماً ساعت خواب 8 ساعت را داشته باشند و صبحانه کامل را میل کنند و بعد به سر کار بروند وگرنه حالشان بد می شود زمانی که ظرفیت خودمان را نشناسیم و دیگران را ببینیم که چرا می تواند کاری را انجام دهند اما ما نمی توانیم آنگاه است که شروع به افزود خوردن می کنیم. بسیاری از این افسردگی ها به خاطر زمانی است که نظام توان ما بانظام چیزهایی که به عنوان تکلیف برای خودمان ایجاد کردیم از بین می‌رود و به هم می خورد ائمه اطهار در این مورد ملاک و معیاری هم برای ما قرار داده‌اند که در بحث امور دنیایی خودمان را با کسانی که از ما پایین تر هستند مقایسه کنید و در امور معنوی با کسانی که از ما بالاتر هستند خودمان را مقایسه کنیم . واقعا اگر ما ظرفیت ها را خوب بشناسیم برای آنها از خداوند شاکر خواهیم بود و این یک قاعده است که شکر نعمت نعمت افزون کند.

این شکر فقط لفظی نیست کا از خدا تشکر کنیم بلکه یعنی ما توان حافظه خود را بدانیم و ظرفیت خود را بشناسیم و نسبت به توانی که داریم از ذهن خود استفاده کنیم و اینکه به جا و به اندازه نیاز و لازم از توان جسمی و ذهنی خود استفاده کنیم یعنی شکر کردن و وقتی خدا می بیند که ما به اندازه از توان خود استفاده می کنیم آن وقت نعمت های ما اضافه می کند .این است که می گویند شکر نعمت نعمت افزون کند، زمانی هم میرسد که توان انجام دادن را داریم و انرژی آن را هم داریم ولی چون قابلیت های خودمان را نمی شناسیم و دائماً چشم دوختیم برای شناخت دیگران مدام می بینیم که دیگران توانستند اما نتوانست یعنی عملاً تمرکز خود را روی دیگران گذاشته و از خودآگاهی خود غافل شدیم و لذا وقتی از نیرو و قوای خود درست استفاده نمی کنیم یعنی شکری هم به جا نمی‌آورند که می شود توصیف و کفر نعمت از کف بیرون می کند .بحث بعدی که کاستی شناسی هست یعنی همان نقطه ضعفهای خودمان که یعنی باید خودمان را بشناسیم که اگر در بعضی مواقع ضعف‌های داریم آنها را بپذیریم و پذیرش این ضعف‌ها شجاعت می خواهد.

باید پذیریم که من توانم این قدر است من میزان برخورداری از حافظه همین قدر است من می‌توانم که من توانم به دیگران کمک کنم اینقدر است و چون هدف خود را نمی‌شناسیم بیش از آن حد می‌خواهیم در خدمت دیگران باشیم لذا دچار مشکل می‌شویم در ادامه متوجه می‌شویم که اعضای خانواده و همسر من هم دچار مشکل می‌شوند زیرا تکالیف خود را در مقابل آنها انجام نداده‌ایم بحث بعدی مربوط به شناسی می‌شود که در رقابت شناسی می‌خواهیم بفهمیم چقدر ما آگاهی داریم نسبت به علایق و تمایلات خودمان در واقع گرایشات انسانی به دو نوع فطری و اکتسابی

تقسیم می‌شوند گرایش‌های فطری در واقع آن چیزهایی هستند که اراده ما در ایجاد آنها دخالتی ندارد مثلاً انسان فطرتاً کمال طلب است انسان فطرتاً زیبایی پسند است انسان فطرتاً صداقت را دوست دارد و انسان فطرتاً گرایش به خوبی‌ها دارد .

نوع دیگری از گرایش‌های ما گرایش‌های اکتسابی هستند مثلاً ما در محیط یاد می‌گیریم که چگونه غذا بخوریم مثلاً مدل لباس پوشیدن و زندگی کردن و رفتارها را از محیط کسب می‌کنیم میل به دوست داشتن و دوست داشته شدن اکتسابی نیست زیرا هر کسی دوست دارد که رفتارهایی انجام دهد که خودش را مطرح کند که تا حدی طبیعی است اما اگر از حد خودش گذشت فرد شخصیت‌نمایشی پیدا می‌کند و باعث اختلالات روانی می‌شود . در رغبت‌شناسی انسان باید بداند که کدام گرایش‌های فطری و کدام اکتسابی است چون یک‌جایی گرایش‌های اکتسابی ما به نادرست شکل گرفته است و باعث عادت‌های غلط شده است که لازم است فرق بین گرایش‌های فطری و اکتسابی را بدانیم. شخصیت انسان بر چند مولفه و با فاکتور موثر است. یک سری خصوصیات ما ژنتیکی است که آنها را بر ارث بردیم مثل رنگ چشم که اراده ما در آن تاثیری ندارد یکی دیگر از ویژگی‌های ما هم بر اثر محیط است که اصطلاحاً به آن فن‌تیک می‌گویند یعنی با چه کسانی و در چه محیطی زندگی کردیم حتی آب و هوا بسیار تاثیرگذار است در خلق و خوی انسانها اما یک فاکتور وجود دارد که آن دو تای دیگر را پوشش می‌دهد که آن هم اراده است که برای مدیریت آن دو فاکتور دیگر هم لازم است که در جلسه بعدی به آن می‌پردازیم.