

مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی

خانم دکتر ربیانی

کلاس های مدرسه عالی تربیتی مادران

یکشنبه ۱۴۰۰/۸/۳۰

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

با عرض سلام خدمت مسئولین محترم، به ویژه سرکار خانم جلالی که با پیگیری منظم‌شان مسیر را برای این کلاس هموار کردند.

سلام و وقت به خیر عرض می‌کنم خدمت مادران عزیز، امیدوارم خدا توفیق بدهد بتوانم جلسه‌ی دیگری را در این ساعات در خدمتتان باشم.

گفتیم ما یک سری نیازهای اولیه داریم و یک سری نیازهای ثانویه. وارد مبحث جدیدی از خودآگاهی شدیم. گفتیم اگر قرار است ما به خودشناسی واقعی برسیم، لازم است که مراتب و مراحل مختلفی را پشت سر بگذاریم. من از جلسه‌ی قبل دارم با شیوه‌ی سوم بحث خودآگاهی را مطرح می‌کنم. اگر خاطرتان باشد گفتم باید ما از ابعاد مختلفی شروع به خودشناسی خودمان بکنیم. دو سؤال عمده را مطرح کردیم. اینکه من کی‌ام و من چه هستم؟ پاسخ به این دو سؤال، هویت ما را در بحث مشخص می‌کند.

اگر ما بخواهیم هر اتفاقی را سر و سامان بدهیم و یا کاری را شروع کنیم، اولین چیزی که لازم است بدانیم این است که من کی‌ام؟ یکی از اشتباهات تکراری این است که وقتی می‌خواهند شغلی را انتخاب کنند یا همسری انتخاب کنند این سؤال را در ذهن دارند که این شغل یا این همسر مناسب من هست؟ قبل از پاسخ به این سؤال باید بدانیم که من چه کسی هستم؟

گفتیم اگر بتوانید این تمرین را انجام بدهید که در سه دقیقه، خودتان را تعریف کنید که واقعاً این سه دقیقه را چگونه گذرانده‌اید؟ آیا راحت توانستید در مورد خودتان صحبت کنید؟

گفتیم اگر ما یک مقدار خودمان را بررسی کنیم، در تعریف‌ها می‌بینیم به برخی از ابعاد خودمان پرداختیم. مثلاً یکی از مادران گفتند که من آدم حساسی هستم، خیلی مهربانم. آدم سرمایه‌ی هستم و از جاهای شلوغ خیلی خوشم نمی‌آید.

الان عزیزان باید بگویند که من از چه ابعادی خودم را تعریف کردم؟ بعد هیجانی بگوییم بهتر از عاطفی است چون عاطفی هم یکی از ابعاد هیجانات ما را دارد نشان می‌دهد. گفتم ما اگر بتوانیم در این پنج بعد تسلط پیدا کنیم، یعنی در واقع بعد شناختی ما، مجموعه‌ی اطلاعات و نوع پردازش اطلاعات ماست. یعنی آن جواب‌هایی که من دادم یعنی من چه اطلاعاتی دارم و این اطلاعات را چگونه به دست آوردم، و چگونه ذخیره می‌کنم و چگونه به کار می‌برم؛ این بعد شناختی من است. بعد شناختی من جنبه‌ی بیرونی ندارد. هر آن چیزی که در ذهن من است، مجموعه‌ی اطلاعات من.

نوع پردازش اطلاعات یعنی من چه اطلاعاتی دارم و این اطلاعات را چگونه ذخیره کردم.

بعد هیجانی شامل خوشحالی، ناراحتی، تعجب، تنفر، خشم، ترس، عشق، محبت، حسادت، کینه و اطلاعاتی از این قبیل می‌شود. یعنی من اگر در ذهن خودم بخواهم به لحاظ هیجانی خودم را بشناسم، باید بدانم چه چیزهایی مرا خوشحال می‌کند و چه چیزهایی مرا ناراحت می‌کند. چه موقع ناراحت می‌شوم و چه چیزهایی مورد تعجب من واقع می‌شود. من از چه چیزهایی تنفر دارم؟ چه چیزهایی باعث خشم من می‌شود؟ من از چه چیزهایی می‌ترسم؟ آیا این ترس، عشق، محبت و حسادت به جاست یا نابجا؟ و کل اطلاعاتی که راجع به این مبحث دارم بعد هیجانی من

می‌شود که ما می‌خواهیم به موقع از اینها استفاده کنیم. حالا، اطلاعاتی که من از این ابعاد دارم، بعد شناختی من می‌شود. مثلاً زیارت امام رضا علیه‌السلام باعث خوشحالی من می‌شود. رفتن به یک جای سر سبز باعث خوشحالی من می‌شود. بی‌عدالتی باعث خشم من می‌شود. دانستن این اطلاعات، بعد شناختی من است. هر دوی این ابعاد با هم ارتباط دارند.

در بعد جسمانی، یک وجه داخلی داریم یک وجه ظاهری. وجه ظاهری ما مثل رنگ پوست‌مان، قدمان؛ و کل آن چیزهایی که در ظاهر ما دیگران می‌توانند مشاهده کنند بعد ظاهری جسم ماست. وجهی داخلی مانند استخوان‌بندی و دستگاه‌ها و اندام‌های درونی ما و سلامت فعالیت اجزای بدن ما.

بعد معنوی ما، یعنی من اهل توکل و توسل هستم یا نه، یا اصلاً اهل ارتباط معنوی نیستم. بعد رفتاری، یعنی چه رفتارهایی در ارتباط با دیگران انجام می‌دهیم؟ رفتار بیرونی ما بر اساس هیجانات و بعد معنوی ما چگونه است؟ تمامی این ابعاد متقابلاً روی یکدیگر تأثیرگذارند. مثلاً به لحاظ جسمانی، یک مشکلی داشته باشم و این درد به شدت مرا آزار می‌دهد، وقتی بعد جسمانی من درگیر است، قاعدتاً اگر من شناخت درستی نسبت به جسمم داشته باشم، الان می‌دانم این دردی که برای من اتفاق افتاده، دقیقاً مربوط به کجاست. یک زمانی هست که من این را نمی‌دانم، یعنی شناخت نسبت به آن بعد جسمانی ندارم، و الان جسمم درگیر شده، به همه جا مراجعه می‌کنم و پروسه‌ای را طی می‌کنم تا شاید کم‌درد من خوب شود.

با اینکه درد من کم نشده ولی با شناخت می‌تواند روی هیجانات من تأثیرگذار باشد و قاعدتاً می‌تواند رفتار من را با دیگران و با خودم تنظیم کند.

حالا برویم ببینیم ما چطور می‌توانیم شناخت خودمان را در این ابعاد کامل کنیم؟ در شیوه‌های خودشناسی اگر به خاطر داشته باشید گفتم بروید از نزدیکان‌تان نظرات‌شان را در مورد خودتان بپرسید. چرا؟ چون این یکی از شیوه‌های شناخت است. یعنی در واقع اول ما باید شناخت خودمان را در مورد ابعاد خودمان بالا ببریم. شیوه‌ی دوم، راه استفاده از دیگران است. یعنی در واقع بازخوردهای دیگران را نسبت به خودمان بررسی کنیم. یک بازخورد عمومی داریم. مثلاً شما به من پیشنهاد می‌دهید که: می‌آبی با هم به پیاده‌روی برویم؟ می‌گوییم: خوب، باشه. برویم. در راه می‌رویم یک پارکی را انتخاب می‌کنیم و همینطور که داریم می‌رویم، بازخوردهای عمومی مردم را هم نگاه می‌کنیم. مثلاً رفتیم پارک، حال‌مان خوب است و برگشتیم. این چند دقیقه را بررسی می‌کنیم. مثلاً شما می‌گویید که: این لباس که پوشیدی، چقدر به تو می‌آید. در صورتی که من اصلاً از شما نخواستم بوم که شما نظر بدهید. اینجا خواهش می‌کنم نسبت به بازخوردهایی که از دیگران می‌گیرید یا بازخوردهایی که شما از آنها نخواستید، روی اینها فکر کنید و یادداشت کنید چون بعداً به دردتان می‌خورد. چون دیگران خیلی خوب می‌توانند ظاهر ما را قضاوت کنند. مثلاً هیکل تو متناسب هست یا نیست. این رنگ به تو می‌آید یا نه. بیخود نیست وقتی می‌خواهیم خرید برویم به کسی که با او صمیمی هستیم می‌گوییم تو همراه من بیا نظر بده. چون از نظر و فکر او می‌توانیم استفاده کنیم.

یکی دیگر، به صورت اختصاصی یا ویژه است. مثلاً ما به فرزند یا همسرمان بگوییم که: مرا در چند جمله توصیف کن. بهترین چیزی که از من در ذهنت هست بگو. بدترین چیز را هم بگو. به این ترتیب، به صورت خاص از دیگران استفاده کنیم.

ما هر چه هستیم، حمد و شکر خودمان را نسبت به خدا اعلام می‌کنیم. اما اینکه خودم از جذابیت ظاهر خودم راضیم به این نمره بدهم. شما رضایت خودتان را از جذابیت‌تان اگر با این نمرات بگذارید، می‌بینید که میزان رضایت‌تان به اندازه‌ی همین نمراتی است که به جذابیت‌تان داده‌اید! یعنی هر چقدر نمره‌ی جذابیتی که دادید بالا باشد، میزان رضایت شما از ظاهرتان بالاتر است. هر چقدر این نمره پایین باشد، میزان رضایت‌تان هم پایین است.

مثلاً من از دیدگاه خودم می‌گویم آدم خیلی جذابی نیستم، اما خودم از خودم راضی‌ام. همان الحمدلله که می‌گوییم. نتیجه‌ی این نظرات این است که خودمان را بشناسیم. می‌خواهیم ببینیم دید دیگران چند درصد روی میزان رضایت ما مؤثر است و چند درصد برداشت خودم مؤثر است؟ دید دیگران در شناخت بعد جسمانی ظاهری ما مؤثرتر از خودمان است.

می‌خواهم بگویم همین بعد جسمانی یا نظر دیگران چقدر روی بحث هیجانانگیز ما تأثیر می‌گذارد؟ چرا وقتی می‌خواهید وارد جمعی بشوید، به ظاهر خودتان بیشتر اهمیت می‌دهید تا وقتی که خودتان در خانه هستید. یا بعضی یک اخلاق خوبی که دارند وقتی همسرشان می‌خواهد بیاید خیلی به خودشان می‌رسند. یا وقتی می‌خواهند میهمانی بروند خیلی به ظاهرشان می‌رسند. چرا ما سعی می‌کنیم زیبا حرف بزنیم؟ چرا سعی می‌کنیم خلق و خوی خوبی داشته باشیم؟ به خاطر اینکه می‌خواهیم پذیرش خوبی در جمعی که هستیم داشته باشیم. پس نظر دیگران هم مهم است چون ما می‌خواهیم در آن جمع پذیرفته بشویم. ولی این اشکالی ندارد که من نظر خودم مهم باشد.

بعد جسمانی ما تا حد زیادی تحت تأثیر عکس‌العمل‌های دیگران است. وقتی در بعد شناختی صحبت می‌کنیم که آدم‌هایی که تحت تأثیر تعریف و قضاوت دیگران هستند، اینها رضایت از زندگی‌شان بسیار پایین است. البته قضاوت دیگران یک امر واقعی و اجتناب‌ناپذیر است، اما اینکه من رضایتم را با قضاوت دیگران تراز می‌کنم این نشان‌گر این است که من سلامت روان متعادلی ندارم. در واقع نمی‌توانم نسبت به دیگران بی‌تفاوت باشم. حتی حدیث داریم که در مورد نظرات دیگران نسبت به خودتان بی‌تفاوت نباشید، اما از طرفی هم در آموزه‌های اخلاقی می‌آموزیم که برای نگاه دیگران کار نکنیم! مثلاً در مورد ربا دقیقاً همین است.

کسانی که اهل حسادت و کینه هستند، اگر در رفتارشان دقت کنید کسانی هستند که نگاه دیگران برایشان مهم است. این مسأله باعث می‌شود که آرامش‌شان را از دست بدهند. در واقع ما سلامت روان بیشتر برایمان مهم است. در سلامت درونی، یعنی کارکرد بهینه‌ی اندام‌ها و اعضای بدن، کار شما چگونه است؟ معمولاً چه ساعتی می‌خوابید و بلند می‌شوید؟ در واقع قرآن می‌فرماید: **و جعلنا نومکم سباتا**، یعنی خواب‌تان را مایه‌ی آرامش شما قرار دادیم، می‌بینید زمان‌هایی که شما خواب خوبی داشتید، خوشحال‌تر و فعال‌تر هستید؛ یک بعد و وجه کوچک جسمانی ما مثل خواب، چه تأثیر خوبی روی هیجانانگیز ما دارد! در واقع خواب یک عامل خیلی مهمی برای خودآگاهی جسمانی است.

اگر نسبت به این پنج ویژگی بخواهیم درصد بگذاریم، بعد شناختی در مقابل سایر ابعاد پایه‌ی اصلی خودآگاهی است. در واقع این شعر بیان‌گر این مسئله است:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای مابقی خود استخوان و ریشه‌ای

در واقع این مطلب دارد بحث شناخت را مطرح می‌کند. بعد جسمانی و شناختی، یعنی بدن و فکر. بعد شناختی در کنار بعد جسمانی یعنی ریشه برای بقیه‌ی زندگی. چطور به زندگی نگاه می‌کنیم؟ اتفاقات را چگونه تفسیر می‌کنیم؟ در بعد شناختی دو سؤال مطرح کردم. یکی اینکه چطور به زندگی نگاه می‌کنیم؟ و اتفاقات را چطور تفسیر می‌کنیم؟ این مسئله را با یک داستان یا رخداد می‌خواهم توضیح بدهم. تصور کنید شما در یک ساعت شلوغی از روز با مترو دارید به جایی می‌روید. همینطور که شلوغ است و شما مجبور شده‌اید بایستید چون جایی برای نشستن نیست، سرتان هم پایین است؛ یک وقت می‌بینید شخصی پایش را روی پای شما گذاشته و حسابی هم دارد فشار می‌آورد. شما چه عکس‌العملی نشان می‌دهید؟ چه می‌گویید؟ قبل از عکس‌العمل‌تان بگویید که چه فکری به نظرتان می‌آید؟ یکی از **مادران**: می‌گویم چون شلوغ بوده و جا نبوده بدون اینکه حواسش باشد غیر عمدی این کار را انجام داده.

استاد: حالا ببینید در عین اینکه پایش را روی پای شما گذاشته و دارد فشار می‌دهد، به شما نگاه می‌کند و لبخند می‌زند! اینجا چه حسی دارید؟

مادر: پیش خودم می‌گویم یا متوجه نیست، یا اگر متوجه هست چرا حالا پایش را از روی پای من بر نمی‌دارد؟!

استاد: تا اینجا، حس شما حس خوبی نبود. درست است؟

مادر: بله؛ ناراحت می‌شوم چون پایم درد گرفته.

استاد: حالا اگر خسته هم باشید، اینجا می‌خواهید سرتان را بلند کنید یک چیزی به این آدم بگویید. درست است؟

مادر: بله، چپ چپ نگاهش می‌کنم و عصبانی هم می‌شوم.

استاد: نوع تفسیر ما با چیزی که ورودی در ذهن ما هست، هماهنگ می‌شود و حس ما را درگیر می‌کند. وقتی شناخت ما نسبت به یک مسئله‌ای تغییر می‌کند، چقدر باعث تغییر تفسیر ما از یک واقعه می‌شود؟ چقدر مهم است که ما به هر چیزی که فکر می‌کنیم، چطوری آن را تفسیر می‌کنیم؟ در واقع فکر ما، پایه‌ی اساسی بعد شناختی ماست. به طور خلاصه، بعد شناختی ما دو مطلب را در بردارد: یکی اطلاعات و دیگری، نوع ورود و پردازش اطلاعات. مثلاً، آیا همه‌ی پیرمردها قابل ترحم‌اند؟ این نشان‌گر این است که اطلاعات من، اطلاعات کاملی نیست. همه‌ی نظرات مادران درباره‌ی موضوعات مطرح شده یکی نیست و این بیان‌گر این نکته هست که ما باید اطلاعات‌مان را غربال کنیم و با واقعیت‌های موجود تطبیق کنیم بعد ببینیم آیا این اطلاعاتی که ما داریم واقعی هستند یا خیر. ما می‌خواهیم در بعد شناختی به یک جایی برسیم. **من عرف نفسه فقد عرف ربه** بشویم! این یک ادعاست و به خاطر این من دارم در این بحث شما را قدری اذیت می‌کنم. می‌توانیم در بعد شناختی خیلی راحت بگوییم که چنین هست و چنان نیست. اما این سؤالات دارد از این بعد لایه لایه برمی‌دارد تا آن نمای اصلی‌اش برای ما مشخص بشود. پس بنابراین با این سؤال و جواب‌ها می‌خواهم به اینجا برسم که اطلاعات ما، اطلاعات دقیق و کافی نیست و ممکن است با واقعیت متفاوت باشد. پس اگر قرار است ما به لحاظ شناختی رشد کنیم ناچاریم اطلاعات‌مان را دقیق و کامل کنیم. در واقع، اطلاعات غیر دقیق را خارج و اطلاعات دقیق را جایگزین آنها کنیم، تا آن ضعف‌هایی که ما در شناخت داریم از بین برود.

برای تمرین این مسأله، هر روز می‌توانیم یک صنف مختلف را مثلاً یک روز پزشک را، یک روز معلم را، یک روزی مغازه دار را در ذهن خودم انتخاب کنم، اطلاعاتم را راجع به آن مرور کنم. به این نتیجه می‌رسم که اطلاعات ما در حوزه‌های مختلف، اطلاعات دقیقی نیست.

یادتان است گفتم کار دارم با کسی که به خودشناسی خودش نمره‌ی 18 داده است؟ چون واقعاً ما باید در این ابعاد کار کنیم. می‌دانید روزانه چقدر از این اطلاعات غیر دقیق ما می‌تواند ما را به زحمت بیاندازد؟ مثلاً یکی از مادران گفتند چون اطلاعات دقیقی راجع به خودشان ندارند، یک قضاوت دیگران باعث ناخشنودی‌اش می‌شود. ما روزانه اطلاعات غیر دقیقی داریم که ما را به زحمت می‌اندازد و یک جایی ما را از کسی ناراحت می‌کند.

وقتی اطلاعات‌مان را در ذهن‌مان مرور می‌کنیم، می‌بینیم خیلی از این اطلاعات درست نیست. چون درست نیست، باعث می‌شود ورودی ذهن ما محدود باشد و ما با همین اطلاعات محدود داریم قضاوت می‌کنیم و پردازش اطلاعات‌مان هم غلط است. بعد از آن، قضاوت‌اش غلط می‌شود و این باعث می‌شود هیجان‌ات من، هیجان‌ات خوبی نباشد. پس به مرور غم، اندوه و ناراحتی و نگرانی و ترس روی هم افزوده بشود باعث می‌شود من به لحاظ جسمانی هم ضعیف بشوم و به لحاظ رفتاری هم، رفتار درستی نداشته باشم.

اگر ان شاء الله در بعد شناختی بتوانیم آگاهی‌مان را خوب بالا ببریم، یعنی تمرین‌ها را خوب انجام بدهیم، می‌شود بگوییم که پایه‌ی خوبی برای خودآگاهی ایجاد کرده‌ایم. در بعد درونی گفتیم ما باید به مکانیزم‌هایی مانند بحث تغذیه و حلال بودن آن توجه کنیم. در بحث خواب دو عنصر فوق‌العاده مهم هستند که روی بعد جسمانی ما

تأثیرگذارند که اگر این دو تنظیم بشوند، کارکرد جسمانی ما تنظیم می‌شود. لذا می‌توانیم روز شادتر و پرکارتری را داشته باشیم.

امیدوارم با کار و تلاشی که روی این مطالب انجام می‌دهید و مروری که دارید، این مطالب بتواند برای شما بهتر قابل استفاده باشد و به جان‌تان بنشیند. از خدا می‌خواهیم که این ساعات را ساعات عبادت ما قرار دهد و بتوانیم یک ذره‌ای در این وادی بزرگ ان شاء الله قدم برداریم و پیش برویم؛ و تأثیرش را از خداوند بزرگ و مهربان خواستارم.