



مهارت خودآگاهی

حجت الاسلام والمسلمین دکتر هادی

EC.NAHAD.IR

مرکز آموزش مجازی دانشگاهیان





« جلسه اول »

آشنایی با ابعاد خودآگاهی

خدا را سپاسگزاریم که به ما توفیق داده است که با همدیگر همنشینی داشته باشیم و امیدوارم این همنشینی هم برای دنیا و هم برای آخرت‌مان پر خیر و برکت باشد. آن چیزی که قرار است امروز در مورد آن با هم صحبت کنیم مهارت خودآگاهی است. نمی‌دانم تا الآن با مهارت‌های زندگی سروکار داشته‌اید. مهارت زندگی یعنی توانمند شدن، صاحب فن شدن، صاحب هنر و توانمندی شدن در زمینه آن چیزهایی که در زندگی روزانه به درد ما می‌خورد. ما در زندگی روزانه‌مان اتفاق‌های زیاد و مهمی می‌افتد چه آن‌جایی که تنها هستیم و چه آن‌جایی که در ارتباط با دیگران هستیم. پایه همه آن مهارت‌ها یک مهارت است و آن هم مهارت خودآگاهی است.

انشاء... امروز می‌خواهیم در مورد مهارت‌های خودآگاهی صحبت کنیم که اول کار خوب است که یک مقدمه‌ای را داشته باشیم. در این که چرا در مورد مهارت خودآگاهی صحبت بکنیم و اصلاً این مهارت خودآگاهی کجای زندگی ما قرار است واقع شود؟ بعد مهارت خودآگاهی را با همدیگر تعریف بکنیم. و بعد از تعریف انشاء... به ابعاد خودآگاهی بپردازیم و بگوییم چه اجزایی این خودآگاهی دارد. و انشاء... در پایان این جلسه امروزمان برسیم به این که شیوه‌های خودآگاهی کدام‌ها هستند؟

در مقدمه من باید عرض کنم خدمت شما که وقتی ما می‌خواهیم هر اتفاقی را سر و سامان



بدهیم. اگر ما می‌خواهیم انتخاب شغل بکنیم، انتخاب همسر بکنیم، با کسی دوست بشویم، می‌خواهیم یک کالای تجاری را بخریم، می‌خواهیم از وسایل زندگی‌مان استفاده کنیم، در همه این موارد، در همه این صورت‌ها اولین چیزی که لازم است بدانیم من کی هستم؟ یکی از اشتباهات مهم و تکراری آدم‌ها این است که وقتی می‌خواهند شغل انتخاب بکنند وقتی می‌خواهند همسر انتخاب بکنند وقتی می‌خواهند یک کالایی را انتخاب کنند این سؤال را می‌پرسند که این آدم خوب است که همسر من بشود؟ این شغل خوب است؟ آن کالا خوب است؟ قبل از اینکه آن سؤال‌ها را بپرسیم باید بگوییم من کی هستم؟ وقتی بفهمم که من کی به هستم جواب این سؤال که آیا این آدم، آن شغل، آن کالا، به درد من می‌خورد یا نمی‌خورد خیلی راحت‌تر و واضح‌تر می‌شود و ما به آسانی می‌توانیم به سؤال جواب بدهیم که آیا آن شغل خوب هست یا نیست؟ پس معلوم شد که ضروری‌ترین مهارت زندگی، مهارت خودآگاهی است چون ریشه است برای تمام پایه‌ها و ستون‌های زندگی. اصلاً مهارت‌های زندگی اتفاق‌های زندگی و خوشبختی ما در زندگی متوقف هست بر همین مهارت‌های خودآگاهی. آن عزیزانی که در زمینه حدیث آگاهی دارند با فضای آموزه‌های دینی آشنا هستند می‌دانند که ما احادیث متعددی داریم که خلاصه همه‌شان این می‌شود بروید خودآگاهی داشته باشید بروید خودشناسی داشته باشید. مثلاً امیرالمؤمنین (ع) «أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ مَعْرِفَةُ النَّفْسِ» با منفعت‌ترین، پرسودترین دانش‌ها خودشناسی، خودآگاهی است. آن حدیث معروف را احتمال می‌دهم همه‌مان بارها شنیده باشیم که فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»؛ هرکسی خودش را شناخت خدا را هم می‌شناسد. مقدمه من تمام شد! خلاصه مقدمه این بود خودشناسی مهم‌ترین مهارت زندگی و پرمفیدترین و پرسودترین دانش‌هاست.

خب حالا می‌خواهیم برویم سراغ این که برای خودشناسی چه تعریفی داشته باشیم؟ ساده‌ترین تعریفی که می‌شود برای خودشناسی ارائه بکنیم جواب به این سؤال است «من»



کی هستیم؟ همین الان من می‌خواهم از شما خواهش بکنم قبل از این که من ادامه بدهم شما خودتان را در چند جمله توصیف کنید! این چند جمله به انتخاب خودتان باشد. من با اجازه شما این‌جا یک توقف می‌دهم و به شما اجازه می‌دهم ظرف سه دقیقه خودتان را با هر جمله و عبارتی که دوست دارید توصیف بکنید. این‌جا یک توقف داریم شما این توقف را بعداً شما انشاء... ایجاد بکنید.

خب این سه دقیقه را چطوری گذرانید؟ آیا خیلی راحت توانستید خودتان را توصیف بکنید؟ یا نه، وقتی قلم دست‌تان گرفتید خواستید بنویسید به زحمت افتادید؟ بعضی از عزیزان در مجموعه‌هایی که قرار است مهارت زندگی بگذرانند به کندی می‌افتند به زحمت می‌افتند و نمی‌دانند از کجا شروع کنند؟ اما بعضی‌ها وقتی شروع به نوشتن می‌کنند سه دقیقه خیلی برایشان وقت کمی است! دوست دارند فرصت بیشتری به آن‌ها بدهیم بیشتر بنویسند. حالا نوشته‌هایتان یک مروری بکنید ببینید که از چه جهت‌هایی، از چه جنبه‌هایی خودتان را نگاه کردید؟ آیا فقط یک قسمت از خودتان را دیدید؟ صفت‌هایی که نوشتید بیشتر صفت‌های مثبت بود یا صفت‌های منفی بود؟ حالا برای این که خیلی دسته‌بندی‌تر، دقیق‌تر و بهتر بتوانیم با هم صحبت کنیم من با اجازه شما می‌خواهم بروم سراغ بعدی کارم، و آن این است که اجزاء و ابعاد خودآگاهی و خودشناسی چیست؟ ما از چند زاویه و از چند جهت می‌توانیم به خودمان نگاه کنیم؟ ما قرار است تصمیم‌های بزرگ‌مان را بر همین خودآگاهی مبتنی کنیم. حالا باید بدانیم که این نگاه به خودمان و داشتن اطلاعات از خودمان چه بخش‌هایی می‌تواند داشته باشد و چه جنبه‌هایی می‌تواند داشته باشد؟ شما اگر قبلاً این کار را کرده باشید و یا بعداً بروید سراغ کتاب‌های مختلف در زمینه خودشناسی و خودآگاهی می‌بینید که در جنبه‌های مختلف هر نویسنده‌ای با سلیقه خودش و هر کارشناسی با تجربه خودش تلاش کرده است ابعاد مختلفی برای خودآگاهی معرفی بکند. من تلاش می‌کنم چون فضا، یک فضای کاملاً آموزشی و رسمی

است خیلی بحث را پراکنده نکنم و روی یک موضوع هم بیشتر از حد عادی متوقف و متمرکز نشوم یک چارچوب پنج ضلعی قابل استفاده را با هم در موردش صحبت بکنیم.

خب ابعاد و اجزاء خودآگاهی در یک دسته‌بندی می‌تواند این‌طور باشد که ما یک خودمان را از جهت جسمانی مورد بررسی قرار بدهیم. خود جسمانی ما آن بخشی از ماست که به بدنمان ربط دارد که خود این می‌تواند یک خود ظاهری باشد آن نماد بیرونی، یک ساختمان را در نظر بگیرید یک نمای بیرونی‌اش دیده می‌شود و قسمت بعدی‌اش آن فنداسیون و آن مسائلی است که در ساختمان بکار برده شده است. ما خودمان از نظر جسمانی هم این‌طوری هستیم یکی آن نمای ظاهری ما که در نمای اول دیگران از ما برداشت می‌کنند قد بلند است؟ قد کوتاه است؟ چاق است؟ چهارشانه است؟ لاغر اندام است؟ خوش تیپ است؟ معمولی است؟ نه یک کمی قیافه‌اش جالب نیست؟ این‌ها می‌شود نمای ظاهری ما.

اما آن نمای باطنی ما عبارت است از آن استخوان‌بندی واقعی ما، سلامت دستگاه‌ها و اندام ما، و این که آیا من از یک سلامت برخوردار هستم یا نیستم؟ پس جنبه اول خودآگاهی شد خودآگاهی جسمانی که خودش به دو بخش ظاهری و درونی تقسیم شد.

بعد دوم خودآگاهی ما عبارت است از خودآگاهی شناختی ما. مجموعه اطلاعات و نوع پردازش اطلاعات. بعداً بیشتر در مورد آن صحبت خواهیم کرد من چه اطلاعاتی دارم و این اطلاعات را چگونه به دست می‌آورم ذخیره می‌کنم و بکار می‌برم؟ این برای من مهم است بیشتر بعداً در مورد آن صحبت می‌کنیم.

بعد سوم، قسمت هیجانی است. خواهش می‌کنم در کارگاه ما هر موقع صحبت از بعد هیجانی شد هیجان را خیلی ساده تعریف کنید مجموعه عواطف و احساسات ما. خوشحالی، ناراحتی، تعجب، تنفر، خشم، ترس، عشق و محبت، امید، ناامیدی، حسادت، کینه و... اطلاعاتی از این قبیل و کلمات این شکلی. این‌ها مجموعه آن چیزی است که ما در بحث هیجانات و بخش



هیجانات به آن می‌پردازیم.

قسمت چهارم از ابعاد خودآگاهی و در کنار این‌ها خودآگاهی ما در زمینه معنویت است. رابطه با عالم بالا، با عالم ماوراء. من چطور آدمی هستم؟ اهل توکل و توسل؟ یا نه در آن بخش معنوی خیلی اهل تجربه‌های معنوی و ارتباطات معنوی و آن احساسات معنوی نیستم؟ کدام یک از این‌ها؟

و در پایان بُعد پنجم، بُعد رفتاری ماست. در واقع اگر من بخواهم یک نماد در ذهن شما درست بکنم یک پنج ضلعی می‌کشم که ما بُعد جسمانی، شناختی، هیجانی، معنوی، که مجموعه این‌ها یک برون‌داد دارد که آن بخش رفتاری ماست. چرا رفتارهایی که در حالت تنهایی انجام می‌دهیم چه رفتارهایی که در حالت ارتباطی با دیگران انجام می‌دهیم. اگر بتوانم خوب به شما مخاطب گرانقدر منتقل بکنم می‌آیم تمام این‌ها را تبدیل به فلش‌های دوطرفه می‌کنم. یعنی ابعاد مختلف ما با هم در ارتباط دوطرفه هستند. اطلاعات من روی معنویت من، معنویت من روی اطلاعات من، اطلاعات من روی بدن من، بدن من روی اطلاعات، بدن با هیجان، هیجان با بدن، همه این قسمت‌ها با همدیگر یک ارتباط دوطرفه دارند و این‌ها شدیداً روی همدیگر تأثیر می‌گذارند یعنی من وقتی از نظر معنوی آدم توانمندی هستم هیجان‌های مثبتی به من حاکم می‌شود. وقتی هیجان‌های مثبتی حاکم است بدنم بهتر کار می‌کند و اطلاعات را بهتر دریافت می‌کنم و بهتر پردازش می‌کنم اطلاعات مثبت را بیشتر دریافت و پردازش می‌کنم. رفتارهای برونی من بهتر می‌شود. حالا اگر برعکس بشود مثلاً فرض بکنید من از نظر جسمانی حال خوبی نداشته باشم - نمی‌دانم این را تجربه کردید یا نه - یک روزهایی که آدم مریض است حالش بد است کلیه‌اش مشکل دارد نگاهش به دنیا یک نگاه تلخ و منفی است. اصلاً انگار همه بدبختی‌ها و گرفتاری‌ها را می‌بیند اتفاقات خوش را به این راحتی نمی‌بیند. خیلی حوصله این که حال دعا، عبادت و این‌ها را ندارد. این‌ها همه با همدیگر در ارتباط هستند. یک



پنج ضلعی تودرتوی همه با هم مرتبط که نمود بیرونی‌اش می‌شود آن رفتار ما. ما در پایان این مجموعه و کلاس‌ها به شما خواهیم گفت که برداشت از این مجموعه، می‌شود همان شخصیت ما، هویت ما، چیستی ما. مجموعه این پنج ضلعی آن تصویری که می‌سازد، آن برداشتی که ما از آن داریم می‌شود هویت و شخصیت ما. که حالا اگر این‌ها مشکل‌ساز باشد آن هویت دچار تزلزل می‌شود شخصیت ما یک شخصیت منفی می‌شود ممکن هم هست که انشاء... همه ما یک هویت ثابت، یک شخصیت عالی داشته باشیم. البته در انتهای مجموعه کارهایمان با همدیگر صحبت خواهیم کرد که اگر لازم شد یک تغییراتی در خودمان بدهیم آن تغییرات را از کجا باید شروع بکنیم و چطوری؟

تا این‌جا آمديم يك مقدمه گفتيم و گفتيم خودآگاهی خیلی مهم است خودآگاهی خیلی ضروری است در تمام اتفاقات ارتباطات ما نقش اساسی و ریشه‌ای را بازی می‌کند و در تعریف خودآگاهی خیلی ساده گفتیم خودآگاهی جواب به این سؤال است که من کی هستم؟ ما در مهارت خودآگاهی قرار است از نقاط ضعف و قدرت خودمان آگاه بشویم. از چیستی خودمان آگاه بشویم. ابعاد و اجزائی که می‌توانیم به آن بپردازیم طبق یک تقسیم‌بندی. عرض کردم آدم‌های دیگر و سلايق دیگر و تجربه‌های دیگر ممکن است تقسیمات متفاوتی بکنند. اما به نظر ما رسید این پنج ضلعی جامع و کامل می‌تواند ما را بررسی بکند اما در انتهای این جلسه الآن و امروزمان قبل از خداحافظی می‌خواهم به یک جواب بدهم و آن سؤال چیست؟ این است که شیوه‌های رسیدن به خودآگاهی کدام است؟ قبلش یادم آمد که از شما یک سؤال سه دقیقه‌ای پرسیدیم خواهش کرده بودیم که خودتان را توصیف بکنید. وقتی من ابعاد و اجزاء خودآگاهی را برای شما با این سیستم گفتم خواهش می‌کنم شما بعد از این که من خداحافظی کردم با شما، آن نوشته‌تان را یک مروری بکنید همان سه دقیقه‌ای که خودتان را توصیف می‌کردید! ببینید از چند جنبه خودتان را نگاه کردید؟ آیا این‌هایی که من اشاره کردم و ابعادی را که گفتم اصلاً به آن‌ها پرداختید یا اصلاً به آن‌ها توجه نداشتید؟ آیا توانستید با این عمق



خودتان را ببینید یا نه یک نگاه سطحی. من زیاد برایم پیش آمده که وقتی در یک کارگاه‌های حضوری از دوستان خواهش می‌کنم خودشان را توصیف کنند می‌بینیم که فقط مثلاً جنبه‌های اجتماعی‌اش را گفته است! مثلاً گفته من آدمی هستم که دوستان زیادی دارم، با دوستانم مهربان هستم، سعی می‌کنم برنامه‌هایم همه گروهی باشد یعنی یک جنبه فقط رفتار اجتماعی خودش را می‌بیند! رفتار ارتباطی خودش را.

گاهی موقع‌ها هم فقط آن هیجانات خودش را توضیح داده است من مهربانم، من زودرنج هستم و... خوش به حال آن آدم‌هایی که یاد می‌گیرند که وقتی خودشان یا هر چیزی را نگاه می‌کنند یک نگاه جامع و چند بُعدی دارند. یکی از مشکلات جامعه، چه ایران چه غیر ایران، نگاه کردن به اتفاقات آن هم به شکل یک بُعدی است. حتی تربیت ما هم گاهی موقع‌ها ضرر می‌کند، آسیب می‌بیند به خاطر همین نگاه‌های تک‌بُعدی. بعضی‌ها فقط فکر می‌کنند که لقمه حلال مشکل را حل می‌کند! اگر لقمه‌شان حلال باشد لابد بچه‌شان و خودشان رفتارهایشان درست است؟ بله لقمه حلال تأثیر بسیار عمیقی می‌گذارد و ضد آن، لقمه حرام تأثیر بسیار بدی می‌گذارد اما یادمان باشد همه تربیت فقط لقمه حلال نیست همه تربیت فقط معلم خوب نیست، همه تربیت فقط بخش معنویت نیست، ما جامع باید تربیت کنیم. جامع باید نگاه بکنیم. و اصلاً این کارگاه یکی از اهدافش این است که به ما بفهماند که لطفاً خودت را جامع نگاه کن. آخرین بحثی که الآن با هم داشته باشیم و جلسه امروزمان تمام شود و خداحافظی کنیم شیوه‌های خودشناسی است. ما در شیوه‌های خودشناسی چند مسیر اصلی داریم. یک مسیر، مسیر خودمان است یعنی خودمان ابزار برای شناخت خودمان بشویم. خودمان ناظر به خودمان باشیم و شاهد اعمال خودمان باشیم و ثبت کنیم این را بعداً بیشتر کار خواهیم کرد که چطوری خودمان را ثبت کنیم. چطوری خودمان را بیشتر مورد دقت قرار بدهیم.

راه دوم استفاده از دیگران بازخوردهایشان است. این خودش دو راه دارد. ما می‌توانیم

بازخوردهای عمومی آدم‌ها را نگاه نکنیم. مثلاً فرض کنید بنده آمدم خدمت شما و با هم مثلاً تا پارک رفتیم ده دقیقه نشستیم حال‌مان خوب شده و برگشتیم آمدیم! خب؟ در این چند دقیقه‌ای که با هم بودیم مثلاً شما به من گفتید که آقا تو چه تن صدای خوبی داری! خب این می‌شود بازخورد عمومی. خب من از شما نخواستہ بودم که در مورد صدای من و تن صدای من بازخورد نشان بدهید، شما خودتان خیلی عادی بازخورد دادید.

خواهش می‌کنم این بازخوردهای عادی آدم‌ها را در صحنه‌های مختلف را یادداشت کنید. بعداً خیلی به درد ما می‌خورد. بخصوص در آن بخش رفتارهای ارتباطی و اجتماعی‌مان که دیگران در مورد ما چه قضاوت‌هایی دارند؟ اما راه بعدی در همین قسمت استفاده از دیگران به عنوان یک راهی برای خودشناسی ما می‌توانیم به صورت ویژه، مثلاً من از شما خواهش بکنم که من را در زمینه ارتباطات اجتماعی توصیف کنید، من را از نظر جسمانی توصیف بکنید، راه سوم عبارت است از کمک گرفتن از متخصصین. وقتی ما از متخصصین کمک می‌گیریم یعنی می‌رویم در یک مرکز مشاوره از یک روانشناس، از یک روان سنج خواهش می‌کنیم به کمک آن مصاحبه‌های بالینی، به کمک آن تست‌های روانشناسی از ما تست بگیرد و ما را به صورت تخصصی توصیف بکند. امروزه تست‌های متعددی وجود دارد که تحت عنوان تست‌های شخصیت یا بقیه تست‌هایی که مثلاً رضایت شغلی، استعداد تحصیلی، این‌ها خیلی خوب می‌توانند به ما کمک کنند.

پس سه راه جدی برای خودشناسی و خودآگاهی وجود داشت: یکی خودمان، یکی استفاده از بازخورد دیگران که به صورت عمومی یا به صورت ویژه و نهایتاً کمک گرفتن از متخصصین. خیلی خوشحالم که جلسه اول‌مان در زمینه مهارت خودآگاهی به خوبی طی شد و امیدوارم روز خوبی داشته باشید و دعا می‌کنیم باز هم توفیق داشته باشیم و شما را زیارت بکنیم و در زمینه این مهارت بسیار مهم و پایه‌ای با هم صحبت بکنیم.