



مهارت خودآگاهی

حجت الاسلام والمسلمین دکتر هادی

EC.NAHAD.IR

مرکز آموزش مجازی دانشگاهیان





« جلسه چهارم »

آشنایی با بعد شناختی (قسمت دوم)

داشتیم در مورد مهارت خودآگاهی، آن هم بعد شناختی صحبت می‌کردیم و رسیده بودیم به بعد شناختی. یک بعدی که از نگاه ما بسیار مهم، پایه‌ای و اساسی است و از نگاه قرآن که سراسر ده‌ها بار از ما پرسیده «أفلا تعقلون»، «أفلا تتفكرون»، «أفلا تدبرون». فکر نمی‌کنید؟ خرد و اندیشه‌تان را به کار نمی‌اندازید؟ از نگاه قرآن هم بعد بسیار مهمی است. و اصلاً در آموزه‌های اخلاقی- اسلامی و در آموزه‌های ایرانی ما هم برای شناخت، اندیشه جایگاه خیلی مهمی قائل هستند. تربیت ما عمدتاً به طرف این رفته است که فکر ما را عوض کند تا زندگی ما عوض شود. داستان‌های ما در ادبیات فارسی، ادبیات غنی و شیرین فارسی و ایرانی ما عمدتاً دنبال این است که فکر را عوض کن دنیا عوض می‌شود. چشم‌ها را باید شست طور دیگر باید دید.

حالا ما در ادامه صحبت‌هایی که در جلسه قبل در محضر شما بزرگواران داشتیم الآن می‌خواهیم برویم سراغ بخش دوم از خودآگاهی در بعد شناختی. در قسمت اول با هم صحبت کردیم که ما شناخت‌مان شامل دو بخش می‌شود: اطلاعات‌مان و آن بخش ورود و پردازش اطلاعات. صحبت کردیم تکرار هم نمی‌کنیم. الآن با اجازه شما می‌خواهیم این سؤال را از شما بپرسیم شما دوست دارید ۵ سال دیگر کجا باشید و چکار کنید؟ می‌شود خواهش کنم این را بنویسید و مکتوب کنید. دقیقاً ۵ سال دیگر می‌خواهید کجا باشید؟ آرزویتان را بنویسید و

برای من به صورت مکتوب توضیح دهید که دل‌تان می‌خواهد کجا باشید؟ چکار بکنید؟ دوست دارید ۲۰ سال دیگر در چه شرایطی باشید؟ کجا باشید و می‌خواهید چکار کنید؟ این را هم بی‌زحمت برای من مکتوب کنید. متشکرم. ما در بُعد شناختی با آن صحبت‌ها کار خواهیم داشت. الآن یک نکته‌ای را من برای شما توضیح بدهم در بُعد شناختی ما باید بباییم دوتا واژه را با همدیگر صحبت بکنیم.

واژه اول خود آرمانی. آنچه دوست دارم باشم. و واژه دیگر خود واقعی. آنچه هستم. می‌دانید چرا این بخش برای ما مهم است و باید نسبت به این بطور ویژه آگاهی و اطلاعات داشته باشیم؟ بخاطر این که ما خود واقعی و خود آرمانی‌مان می‌تواند حالت‌های مختلفی با هم داشته باشند. ممکن است خود واقعی من با خود آرمانی من، فاصله زیادی داشته باشد. خیلی زیاد. مثلاً فرض کنید من یک نوجوان ۱۴ ساله هستم که اتفاقاً هیچ استعدادی در زمینه ورزش از خودم نشان ندادم اما همه آرزوهای من آرزوهای ورزشی است. فاصله بین خود واقعی من آن چیزی که الآن هستم با خود آرمانی من آن چیزی که دوست دارم باشم خیلی زیاد است. تحقیقات روانشناسی نشان داده است آدم‌هایی که خود واقعی‌شان با خود آرمانی‌شان خیلی فاصله دارد این‌ها یک احساس عزت نفس پایین، احساس ارزشمندی پایین پیدا می‌کنند و همیشه یک حس شکست دارند! همیشه حس بدهکاری را دارند حتی آنجایی که دارند کار موفق انجام می‌دهند چون این فاصله زیاد و پرشدنی نیست این‌ها حس بد پیدا می‌کنند.

حالا اگر یک کسی فاصله بین خود واقعی‌اش و خود آرمانی‌اش کم باشد، تحقیقات نشان داده است این آدم‌ها تنبل می‌شوند. ما اگر یک روزی بخواهیم در مورد تنبلی با هم صحبت کنیم که انشاء... در بخش آن بُعد رفتاری در موردش یک اشاره‌ای خواهیم داشت به لطف خدا، آنجا اشاره خواهیم کرد که تنبلی و در کنارش اهمال‌کاری، اهمال‌کاری یعنی به تأخیر انداختن کارها، تنبلی و اهمال‌کاری نتیجه هر دوی این‌ها می‌تواند باشد. وقتی فاصله خود واقعی و خود آرمانی



خیلی زیاد است، دلم می‌خواهد یک کار خیلی بزرگی انجام بدهم پس الآن جرأت نمی‌کنم بروم سراغش. الآن حالش را ندارم بروم سراغش و یا فاصله کم باشد احساس می‌کند هر وقت خواستم به آن می‌رسم! شما اگر مثلاً فرض کنید تصمیم داشته باشید ۵ تا کتابتان را روی زمین ریخته این ۵ تا کتاب را بردارید و در قفسه کتاب‌هایتان بگذارید اگر احساس کنید خیلی کار ساده‌ای است به این سادگی ممکن است سراغش بروید بروید هر موقع نیاز شد مهمان زنگ را که زد سریع این‌ها را در قفسه کتاب‌ها می‌گذارم! خود این باعث به تأخیر انداختن و تنبلی می‌شود.

پس هم فاصله زیاد تنبلی می‌آورد و هم فاصله کم. یادمان باشد خود آرمانی و خود واقعی نباید خیلی بهم نزدیک باشند و نه خیلی از هم فاصله داشته باشند. عاقلانه‌ترین راه این است که خود آرمانی و خود واقعی ما یک فاصله معقول داشته باشد. از کجا بفهمم؟ از اینجا که آیا در من دوتا نشانه می‌خواهم بگویم که فاصله خود واقعی و خود آرمانی آیا معقول و منطقی هست یا نیست؟ اگر که ما انگیزه حرکت داریم و احساس رضایت، معلوم می‌شود فاصله خود آرمانی و خود واقعی‌مان دقیق تنظیم شده است. انگیزه حرکت، من را به حرکت می‌اندازد و جلو می‌آیم و بعد به اندازه کاری که کردم احساس رضایت سراغم می‌آید. اگر احساس رضایت نیامد معلوم می‌شود که فاصله زیاد است اگر انگیزه حرکت نیامد معلوم می‌شود که فاصله خیلی کم است! و ما باید هر دو را داشته باشیم. انگیزه حرکت و احساس رضایت.

برگردیم به آن دوتا تمرینی که اول کار نوشتیم. این که ۵ سال آینده دوست داری کجا باشی؟ و ۲۰ سال آینده کجا؟ می‌شود آن‌ها را یک مروری بکنید و ببینید آیا در شما حرکت ایجاد کرده است؟ فرض کنید شما گفتید که ۵ سال آینده که می‌خواهم دانشجوی مقطع دکترا باشم آیا به اندازه کافی در شما حرکت ایجاد کرده است؟ باعث شده که شما مطالعاتتان وسیع‌تر و جدی‌تر بشود؟ یادداشت‌برداری‌ها و خلاصه‌برداری‌هایتان، ارتباطاتتان با اساتید موفق و دانشجویهای موفق رشته‌های مقاطع بالاتر جدی‌تر باشد اگر این اتفاق نیفتاده معلوم



می‌شود یک جای کار می‌لنگد!

آخرین جمله‌ای را هم که می‌خواهم در ارتباط با خود آرمانی و خود واقعی به شما بگویم این است که یادتان باشد خود آرمانی ما باید در مسیر استعدادهای ما باشد. منظورم از استعدادها چیست؟ ما گاهی موقع‌ها مسیر خود واقعی‌مان و خود آرمانی‌مان در مسیر استعدادهایمان نیست مثلاً فرض کنید یک آدمی استعدادش در رشته‌های هنری است استعداد هنر دارد و می‌تواند یک هنرمند موفق باشد ولی الآن دارد رشته ریاضی درس می‌خواند و آرزوهایش هم آن را در مسیر مثلاً یک ریاضیدان بودن برده است! خود آرمانی‌اش آن‌جاست. این که استعدادش یک جاست و مسیر خود آرمانی و خود واقعی یک جای دیگر این مشکل برایش ایجاد درست می‌کند. وقتش را تلف می‌کند استعدادش را به هدر می‌دهد. گاهی بدتر از این هم ممکن است اتفاق بیفتد. چه موقع ممکن است بدتر از این برایش اتفاق بیفتد؟ موقعی که خود آرمانی من یک جایی باشد که حتی در مسیر خود واقعی من هم نباشد. آدمی که استعداد هنری دارد و می‌تواند یک هنرمند موفق باشد الآن دارد رشته ریاضی می‌خواند و خود آرمانی‌اش هم در مسیر ورزش قرار گرفته است! همه آرزوهایش آن‌جایی است که من می‌خواهم بروم یک ورزشکار بشوم! خیلی بهم ریخت! خود استعدادهایش در یک مسیر است واقعیت زندگی‌اش یک مسیر و بعد آرزوهایش یک جاهای دیگر! یک پراکندگی در او ایجاد می‌شود که این پراکندگی باعث می‌شود انرژی‌اش از بین برود و ثمره واقعی را به دست نیاورد. بهترین حالت این است که خود واقعی من و خود آرمانی من، علاوه بر این که یک فاصله معقولی دارد در یک مسیری قرار بگیرم که آن مسیر شامل استعدادهای من باشد.

یکی از کارهایی که ما می‌توانیم انجام بدهیم پیدا کردن استعدادهایمان است. آمادگی‌های ذاتی برای انجام یک کار را می‌گویند استعداد. شاید شما الآن به من بگویید که آقا ما دوست داریم بدانیم استعدادمان چیست؟ خودآگاهی‌مان قرار است برود بالا و یک قسمت از خودآگاهی‌مان هم عبارت است از شناخت استعدادهایمان. من همین‌جا از شما یک تمرینی را



می‌خواهم و بر اساس آن تمرین می‌خواهم به شما بگویم استعداد شما چیست؟

البته یادتان باشد اگر خیلی تخصصی می‌خواهید بدانید استعدادتان چیست؟ لطفاً به یک متخصص مراجعه کنید. اما قبل از مراجعه به یک متخصص، لطفاً به تمرین من توجه کنید و تلاش کنید این تمرین را با دقت انجام بدهید. انجام دادن با دقت این تمرین، تا حدی می‌تواند به شما کمک کند که استعدادتان را کشف کنید. آن تمرین چیست؟ لطفاً لیستی از موفقیت‌ها و نکات مثبت خود را تهیه کنید.

بگذارید من یکی – دوتا مثال بزنم شاید این‌طوری بهتر بتوانیم این تمرین را انجام دهیم. ممکن است شما در این لیست‌تان بنویسید موفقیت در درس ریاضی در طول ۱۲ سال در مدارس آموزش و پرورش. در هر سه مقطع راهنمایی ابتدایی و دبیرستان، شما ریاضی‌تان خیلی خوب بوده است. ممکن است شما به من بگویید که یکی از موفقیت‌های من این بود که یک جاهایی را بدون این که جواب سؤال را بدانم پیدا می‌کردم در همان ریاضی! ممکن است شما به من این‌طور بگویید که من هر ورزشی را وارد شدم خیلی زود یاد گرفتم. ممکن است یک خانم یا یک آقای به من بگوید من بدون این که کسی به من یاد داده باشد بعضی از غذاها را خودم نشستم فکر کردم به نتیجه رسیدم و خودم آن‌ها را درست کردم. ممکن است یک کسی به من بگوید من وقتی جلوی آئینه می‌ایستم احساس می‌کنم بدن من یک زیبایی و نظم خاصی دارد بدون این که خیلی ورزش کرده باشم انگار این بدن، بدن یک آدم ورزشکار است. لطفاً شما بنشینید و یک لیستی تهیه کنید از تمامی موفقیت‌هایتان و خواهش می‌کنم وقتی دارید این لیست را می‌نویسید جمله‌های دیگران را هم که شنیدید یادداشت کنید. با شماره هم بنویسید. ۱، ۲، ۳ و... من به شما ۵ دقیقه به شما فرصت می‌دهم و انتظار دارم در این ۵ دقیقه شما لیستی تهیه کنید از نکات مثبت و موفقیت‌های خودتان.

امیدوارم که با دقت در این ۵ دقیقه آن لیست را تهیه کرده باشید. حالا یک خواهش دارم بیایید ببینید این لیست کجایش با هم تناسب دارد؟ بگذارید دقیق‌تر برایتان توضیح



بدهم آن چیزهایی که به توانمندی‌های بدنی – جنبشی شما ربط دارد مثلاً همین که مثال زدم شما خیلی زود هر ورزشی را رفتید خیلی زود توانستید در آن پیشرفت کنید. این‌ها را کنار هم بنویسید. مثلاً داشتید یک کاری انجام می‌دادید مثلاً یک کاری مثل مکانیکی، نجاری، رفتید پیش یک آقای نجار و یک چیزی را دیدید و خیلی سریع یاد گرفتید و رفتید پیش یک معمار یک چیزی را سریع یاد گرفتید. رفتید یک جایی مثل نقاشی کشیدن، خطاطی کردن و زود یاد گرفتید. این چیزهایی که به حرکت بدن و به واکنش‌های سریع یا دقیق یا توانمندی‌های بدن ربط دارد این را کنار هم بنویسید.

اگر شما در آن لیست‌تان این تعداد زیادی را یادداشت کردید معلوم می‌شود استعدادهای بدنی – جنبشی‌تان بالاست و شما به درد ورزشکار شدن، هنرهای و صنایع دستی و چیزهایی از این قبیل می‌خورید این استعداد شماست لطفاً به آن توجه کنید.

ممکن است یک کسی لیست موفقیت‌هایش بیشتر به طرف اتفاقات منطقی – ریاضی باشد یعنی فیزیکش، شیمی‌اش، حسابش، هندسه‌اش، آن چیزهایی که با تحلیل سروکار دارد آنها را موفق باشد شما به درد رشته‌های تحلیلی منطقی می‌خورید. ریاضی‌دان خوبی می‌توانید بشوید. شما اگر رشته‌تان علوم انسانی است در چیزهایی مثل فلسفه و این‌جور چیزها می‌توانید موفق بشوید. شما احتمالاً تحلیل‌گر خوبی می‌توانید بشوید. در مسائل اجتماعی.

گاهی ممکن است شما وقتی آن لیست‌تان را نگاه می‌کنید که با شماره موفقیت‌ها و نکات مثبت‌تان را ثبت کردید احتمال دارد به این‌جا رسیده باشید که خوش صحبتید، استخدام کلمات در شما خیلی سرعتش بالاست، حاضر جواب هستید – البته حاضر جوابی را به مفهوم بدش نمی‌خواهم بگویم – می‌خواهم بگویم سرعت پردازش کلمات و استخدام کلمات در شما زیاد است. مثال‌های خوب زیاد می‌زنید و زود یادتان می‌آید که مثال بزنید. این تیپ آدم‌ها معمولاً شعر زیاد بلد هستند و از شعر زیاد استفاده می‌کنند. خوب معلوم می‌شود که شما آن



بخش توانمندی کلماتتان بالاست. سخنران خوبی می‌شوید. اگر بروید تدریس مدرس خوبی می‌شوید، معلم خوبی می‌شوید، استاد دانشگاه خوبی می‌شوید. دقت کردید؟

ما می‌آییم اتفاق‌های زندگی‌مان را می‌نویسیم نکات مثبت و موفقیت‌ها را می‌نویسیم و بعد از دل آن‌ها استعدادمان را کشف می‌کنیم.

به من اجازه بدهید، شما تقریباً در اینجا یک قطع و وصلی خواهید دید! به چه معنا؟ به معنای این که ما رفتیم و داشتیم در مورد افکار صحبت می‌کردیم و وسطش رفتیم استعدادها را بحث کردیم و برگشتیم حالا در ادامه می‌خواهیم دوباره برگردیم به بُعد شناختی‌مان و می‌خواهیم اینجا با شما صحبت بکنیم یک قسمت از بُعد شناختی ما هدف‌های زندگی ما هست. اگر بخواهم هدف را خیلی ساده تعریف بکنم می‌گویم آرزوی برنامه‌ریزی شده. به چه معنا؟ وقتی شما یک چیزی را در ذهن‌تان دوست دارید به آن برسید آرزوست! وقتی همان چیز برایش برنامه ریخته باشی می‌شود هدف! پس هدف آرزوی برنامه‌ریزی شده است. ما در زندگی‌مان آرزوهای متعددی داریم اما هدف‌هایمان لزوماً همه آن‌ها نیستند. خواهش می‌کنم این را یک بار دیگر با هم مرور کنیم آرزوهای برنامه‌ریزی شده‌مان را.

آن بزرگوارانی که بعداً می‌خواهند این را تدوین کنند من می‌خواهم یک مثالی بزنم این مثال را ببرند قبل از آن صحبت‌ها در مورد هدف‌ها! می‌شود خواهش بکنم یک تمرینی را با هم انجام بدهیم. همان تمرینی که در مورد آرزوها داشتیم که ۵ سال دیگر دوست دارید کجا باشید؟ همان را شما زحمت بکشید یک بار دیگر مرور بکنید که دوست دارید ۵ سال دیگر کجا باشید؟ حالا این سؤال من را جواب بدهید من می‌خواهم دو دقیقه به شما فرصت بدهم و از شما خواهش بکنم که آن تمرین ۵ سال دیگر می‌خواهید کجا باشید را مرور بکن و به این سؤال جواب بده. برای رسیدن به آن‌جا، امروز چه کاری را انجام دادی؟ دیروز چه کاری را انجام دادی؟ در هفته گذشته برای رسیدن به آن نقطه مورد نظر در ۵ سال آینده، آن چکاری انجام دادی؟ اگر حضور ذهن داشته باشید با همدیگر صحبت کردیم هدف یعنی آرزوی برنامه‌ریزی

شده. و آرزوی برنامه‌ریزی شده یعنی این که من برای رسیدن به آن نقطه در ۵ سال آینده برنامه‌ریزی کردم. دارم تلاش می‌کنم یک قدم به آن نزدیک شدم! اگر تلاشی نداشته باشی پس معلوم می‌شود آن‌ها برای شما یک آرزوست یک خواب و خیال است و معلوم نیست به آن بررسی چون هنوز هدف نشده است! هدف آن آرزویی است که برایش برنامه‌ریزی کردید و گام به گام به آن می‌رسید. بعد شناختی ما هم تمام شد.

ما انشاء... یک جمع‌بندی بکنیم و این بعد شناختی هم تمام بشود و در جلسه آینده به بعد هیجانی بپردازیم. گفتیم بعد شناختی یعنی آن اطلاعات و نوع ورود و پردازش اطلاعات، اطلاعات متعددی داریم ما اطلاعات در مورد خودمان خود واقعی‌مان، خود آرمانی‌مان را صحبت کردیم. رساندیم به استعدادهایمان که باید این خود واقعی و خود آرمانی‌مان در چارچوب و در مسیر استعدادهایمان باشد. و بعد در زمینه هدف و هدف‌گذاری با هم صحبت کردیم.

من فکر می‌کنم در قسمت آخر، که در مورد تغییر و اصلاح و پیشرفت می‌خواهیم صحبت کنیم مناسب باشد که برگردیم و در این زمینه هدف و هدف‌گذاری بیشتر با هم صحبت کنیم. خواهش می‌کنم از ابتدای کار تا این‌جا نوشته‌هایتان را یک مروری بکنید تا آماده بشویم برای قسمت بعدی.

تا دفعه بعد که توفیق داشته باشم به شما سلامی عرض کنم شما را به خدای مهربان می‌سپارم و التماس دعا دارم. موفق باشید انشاء... .