



وزارت تعلیمات عالی و تحقیقات
مرکز مشاوره دانشجوین



وزارت بهداشت و تعلیمات پزشکی
دفتر مشاوره و سلامت

آموزش مهارت‌های معنوی کتاب کار دانشجوین

دکتر ربابه نوری (دانشگاه خوارزمی)
ویرایش و پیشگفتار: دکتر جعفر ریواسهری



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ است.

مهارت‌های معنوی: کتاب کار دانشجویان

ربابه نوری

عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی

دکتر جعفر بوالهری

عضو هیات علمی انستیتو روان‌پزشکی تهران - دانشگاه علوم پزشکی ایران

۱۰۰۰ نسخه

اول، بهار ۱۳۹۲

زیبا حمیدی

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

۶۶۴۸۰۳۶۶

۶۶۴۱۶۱۳۰

<http://counseling.ut.ac.ir>

عنوان

نگارش

ویرایش

تیراژ

نوبت چاپ

گرافیکست

نشانی

تلفن

فنابر

سایت



آموزش مهارت های معنوی

کتاب کار دانش جویان

تقدیم بہ پدرم
کہ افتخارش اسلام بود و
عاشق قرآن

ربیعہ نوری

پیش گفتار

پژوهش در مهارت‌های زندگی برای زندگی سالم در ایران در اوایل دهه ۱۳۷۰ در انستیتو روانپزشکی تهران و با پیش‌گامی استادها و دانشجویان این موسسه به صورت به آزمایش گذاشتن مهارت‌های زندگی گوناگونی در خانواده، مدرسه و جامعه شروع شد. یافته‌ها نتایج خوبی را نشان داد و مطالعه و کار تجربی ادامه یافت، تا جایی که به تدریج این دانشجویان تبدیل به استادهای برجسته‌ای در آموزش مهارت‌های زندگی شدند و آن‌گاه اینان به خوبی این دانش و مهارت نوین را در سطح وسیعی با خوش فکری مدیرانی در اداره ایدز وزارت بهداشت و سازمان بهزیستی در بخش مشاوره در ایدز و حمایت‌های اجتماعی گسترش دادند؛ آنگاه دامنه پذیرش آموزش مهارت‌های زندگی به آموزش و پرورش و بخش بهداشت روان و پیش‌گیری از خشونت خانگی در وزارت بهداشت کشیده شد و چنین بود که این موضوع کشوری گردید.

آموزش مهارت‌های زندگی در دهه گذشته در کشورمان موضوع روز شد. این آموزش‌ها می‌رفت که به عنوان بخشی از تحول روان‌شناسی بالینی، توسعه روانشناسی مثبت، روشی در روانشناسی سلامت، دانشی پیش‌گیرانه و ارتقایی در سلامت، و دارویی مشکل‌گشا در بیدادگری‌های تحولات اجتماعی، استرس‌ها، مشکل‌های روزمره، و نیز حمایتی برای روان‌های خسته شود؛ و می‌رفت که جایگاه روان‌شناسی و آموزه‌های بهداشت روان را در کشور به ارتقایی در شأن خود برساند؛ که اتفاق جدیدی در کشور روی داد. به تدریج شنیده شد و آنگاه با صدای بلند در رسانه‌ها مطرح شد که: آموزش مهارت‌های زندگی به چه مقدار و با چه هزینه‌ای و بر کدام گروه آموزش گیرنده اثرگذار است؟ و کجای این آموزش‌ها مبتنی بر فرهنگ و دین و معنویت ماست؟ و گروهی مدعی شدند که این آموزش‌ها برگرفته از نظریه‌های سکولاریستی و ناسازگار با دین است!

این تاریخچه ای درد دل گونه و کوتاهی بود از تحول آموزش مهارت‌های زندگی در ایران و نیز تاریخچه و ضرورت تدوین طرح پژوهشی "آموزش مهارت‌های معنوی" و این که چگونه انستیتو روانپزشکی تهران وظیفه خود دانست که نگذارد نوجوانی با نام "مهارت‌های زندگی" که رسالتی بزرگ برای تحولات اجتماعی کشور ما داشت، اینک قربانی جریان ساده‌نگری‌های غیر یا ضدعلمی گردد.

در این راستا طرح آموزش مهارت‌های معنوی در سال ۱۳۸۸ به وزارت علوم ارایه و مورد تایید دفتر مرکزی مشاوره و حمایت مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران قرار گرفت. امید است این کتاب و نتایج این طرح بتواند پیامدی کارآمد و تحولی نوین در حوزه آموزش مهارت‌های زندگی ایجاد کرده، پاسخ ارزشمندی به اراده خستگی‌ناپذیر همکاران و حامیان طرح و روح پاک، لطیف و با ارزش دانشجویانی باشد که کنج‌کاوانه در جستجوی معنای زندگی و خلقت متعالی هستند.

هدف این طرح، طراحی و تدوین بسته "آموزش مهارت‌های معنوی" برای دانشجویان است که بتوان آن را همانند کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی توسط مربیان و گروه مشاوران به دانشجویان آموزش داد. **هدف اصلی این کتاب نیز به ویژه اگر در کارگاه‌های آموزشی آموزش داده می‌شود اینست که بتواند " دانشجویان را با مهارت‌های معنوی آشنا کرده، به آنها کمک کند به ارزش‌های این مهارت‌ها پی ببرند و کوشش کنند در زندگی روزمره خود به کار گیرند."** اهداف جزئی دیگری نیز در ابتدای هر فصل کتاب آمده است. این کتاب در پی تبلیغ و آموزش دینی نیست چرا که در صلاحیت و توان نگارندگان کتاب و یا مجریان اینگونه کارگاه‌ها نیست.

به نظر می‌رسد با آماده شدن این کتاب رسالت مجریان این طرح و نگارندگان کتاب در راستای تلفیق ارزش‌های والا و بنیادین دین و معنویت در آموزش مهارت‌های زندگی، همچنین در کمک به دستیابی به زندگی سالم و متعالی با بهره‌گیری از این گونه آموزه‌های علوم رفتاری در این مرحله به پایان رسیده است. آنچه باقی می‌ماند چشم‌انتظاری است برای دریافت کاستی‌های محتوای آموزشی، پذیرش نه‌دها، و فروتنی همراه با هوشمندی برای به کار بستن همه نقدهایی است که از طرف مشتاقان آموزش مهارت‌های معنوی و دانشجویان خواهد رسید. امیدوارم یاری خداوند به گونه‌ای باشد که در نشر این اثر و پیامد اجرایی آن و با به کار بستن نظرات یاران مومن بدون تحریف و سوگیری‌های علمی، دینی و معنوی اثری ماندگار در حوزه علوم رفتاری و به ویژه مشاوره و آموزش مهارت‌های زندگی پدید آید.

در پایان چند توصیه برای خوانندگان و دانشجویان شرکت کننده در کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های معنوی ارائه می‌شود:

۱. این کتاب ویژه خوانندگان و دانشجویانی نوشته شده است که کنج‌گاو فهمیدن آگاهی‌هایی فراتر در علوم رفتاری‌اند، و در پی کشف جهانی دیگر از وجود انسان- و یا وجود خودشانند- که در ورای جسم و روان است. اینان اگر بپذیرند که این بعد معنوی و دینی‌شان استعداد پنهانی است که نیازمند شناخت و پرورش است، بدون تردید بهره بیشتری از این کتاب خواهند برد.

۲. توصیه می‌شود پس از دریافت این کتاب یک دور آن را گذرا و بدون این که منتظر دریافت پاسخی از کسی برای تردیدها یا پرسش‌هایتان باشید مطالعه کنید. اول فهرست، سپس مقدمه و آنگاه دیگر فصول را به ترتیبی که در کتاب آمده است. همه پرسش‌ها و تردیدهایی که در کتاب هست پاسخ آن یا در فصول بعدی است، یا در کتاب‌های علمی رشته روانشناسی و دیگر علوم رفتاری و پزشکی، و یا در عمق وجود خودتان که به خودی خود مملو از معنویت است- در احساس‌های عمیق، در معنای خلقت و زندگی روزمره، یا حتی اگر یک بار هم دارای تجربه‌ای معنوی بوده‌اید در همان تجربه- همچنین در خودآگاهی و خودآگاهی معنوی شما. به خاطر داشته باشید این کتاب، کتاب آموزش دین و معنویت نیست تا به متخصصین حوزه دینی و معنویت واگذار شود. این کتاب، کتاب آموزش مهارت‌هاست.

۳. **کوشش کنید با همکاران و دوستان خود در دوره‌های آموزشی مهارت‌های معنوی شرکت نمایید.** نسل امروز ما قربانی رها شدن و رها شدگی؛ و تشنه فراگیری مهارت‌های زندگی و مهارت‌های معنوی است. این کتاب راهنمای خوب و تنها کتابی است که به روش علمی برای این هدف نگارش یافته است.

۴. **دوره‌های آموزشی مهارت‌های معنوی را بیشتر به صورت کارگاهی، گروهی، انجام تمرین دو یا چند نفره در کارگاه، اجرای ایفای نقش، و بیان تجارب معنوی فردی به همان گونه‌ای که در این کتاب آمده است به اجرا بگذارید و کوشش کنید با تهیه پاورپوینت از کتابها و یا دانلود پاورپوینت‌های کارگاه از پایگاههای الکترونیک دفتر مرکزی دانشجویی وزارت علوم یا مرکز مشاوره دانشگاه تهران و یا انستیتو روانپزشکی تهران به غنای آموزش کارگاهی بیاورید.** همچنین در دوره‌های آموزشی فرصت دهید همه شرکت‌کنندگان و دوستان شما از تجارب فردی دینی و معنوی خود به همان گونه که تجربه کرده‌اند و باور دارند صحبت کنند. همه تجارب معنوی در تبادل بین فردی و گروهی لازم است محترم شمرده شود و مورد نقد غیر عقلانی و سبک‌انگاری قرار نگیرد.

۵. **محتوای این کتاب در بخش‌های اول پرداختن به آموزه‌ها و مهارت‌های عمومی و اولیه دینی و معنوی است که برای هرکس و به هر مقدار که فرا گرفته شود، مفید است.** اما در بخش‌های میانی و پایانی پرداختن به مهارت‌های ویژه معنوی است که نیازمند فراگیری تخصصی است و صرف وقت و تمرین‌های زیادی نیاز دارد. به استادهای این دوره‌ها توصیه شده بر اساس آمادگی قبلی و علائق شرکت‌کنندگان، در هر کارگاه یا دوره آموزشی تعداد کمی از مهارت‌ها را و حداکثر ۳ تا ۵ مهارت را در برنامه آموزشی قرار دهند تا فرصت تمرین و فراگیری برای همه باشد.

۶. **رفتارها و تجارب دینی و معنوی تحریف شده یا آسیب‌زا (پاتولوژیک) به فراوانی در جامعه، افراد، بیماران و در خانواده‌ها مشاهده می‌شود.** سوای تفاوت‌های فردی که در موضوعات فرهنگی، دینی و معنوی وجود دارد، این رفتارهای پاتولوژیک گاه موجب سوگیری منفی در بحث‌ها، آزار عاطفی و احساس منفی در شما می‌شود. اگر فردی با دست یازیدن به تعصب‌های فردی و فرقه‌ای، با پناه بردن به هویت‌های دینی و معنوی تحریفی و یا با ارایه روشنفکرگونه آن‌ها در گروه، و یا با انتقادی بی‌پایه، آموزه‌های دینی و معنوی را به تمسخر بگیرد؛ همه این‌ها در این دوره‌های آموزشی باید به عنوان بیان رنج و فریادی برای کمک معنوی تلقی شده و با آغوشی باز پذیرفته شود و با روی خوش، همدلی، صمیمیت، آرامش و سکوت پاسخ داده شود، و کلاس درس و دوره آموزشی به فضای کشمکش، و بحث و جدل تبدیل نشود.

قدردانی

در پایان سپاس‌گزارم از سرکار خانم دکتر ربابه نوری قاسم آبادی که با تلاشی خستگی ناپذیر و با بهره‌گیری از منابع علمی و دینی معتبر، و مراجعه به تجربه و متون آموزشی دیگر همکاران طرح مهارت‌های زندگی به نگارش این کتاب همت گماشتند. همچنین قدردانی می‌شود از همه عزیزان زیر که در تدوین و تهیه این طرح و این کتاب کمک‌های فراوان و بی‌چشم‌داشتی داشتند:

آقای مسلم میرزایی و خانم زینب قائم پناه که ویرایش علمی و ادبی کتاب را انجام داده‌اند. آقای دکتر باقر غباری بناب: عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، دانشکده روان‌شناسی؛ سرکار خانم دکتر شهربانو قهاری: عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن؛ خانم دکتر رویا راقیبیان: روان‌شناس بالینی؛ از خانم هدی دوس علی‌وند: کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی؛ و خانم الهام زارعی دوست: کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی که همگی نوشته‌ها و تجارب عملی خود را در اختیار نگارنده قرار دادند.

اما تمایل دارم در اینجا تشکر خود را به محضر اساتید، متخصصین و روحانیون زیر تقدیم کنم که پس از مطالعه این کتابها با راهنمایی و نقد خود - که بیشترین آنها اعمال شد- موجب اصلاح کتابها شدند، که برخی نظراتشان جهت سپاس از آنها آورده می‌شود.

دکتر باقر غباری بناب عضو هیئت علمی دانشگاه تهران: " این طرح قدم ابتدایی بسیار مهمی است که برداشته شده است تا اینکه با استفاده از متون دینی، مهارت‌های معنوی را علاوه بر مهارت‌های ارائه شده توسط سازمان جهانی بهداشت به دانشجویان آموزش دهد. این امر مقدمه‌ای بر تقویت معنوی دانشجویان و بومی سازی علوم انسانی است."

دکتر حمزه حسینی عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران: "کتابهای ارزشمندی است، ولی به نظر می‌رسد دوران نوزادی خود را طی می‌کند و برای رسیدن به کمال خود و هدف واقعی نویسندگان نیاز به تلاش مضاعف و همگانی و پیرایش و آرایش فراوان دارد، و از طرفی ما باید به عنوان مسلمان، باور حقیقی خود را با استفاده از منابع مرتبط (قرآن و کتابهای روایی) مهارتها را شناسائی و به صورت عملیاتی و کاربردی نگارش کنیم."

حجت الاسلام دکتر علی نقی فقیهی دانشیار دانشگاه قم و مدیر موسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی: "ضمن ارج نهادن به کوششهای علمی و دینی اساتید محترم... و ضرورت اعمال اصلاحات مطرح شده... در کتاب در تعریف معنویت « معنویت، تلاش انسان برای برقراری رابطه با خود، خداوند، طبیعت و انسان‌های دیگر است» تعریف درستی است و این بدین معنی است که معنویت یک بعد آدمی نیست بلکه معنویت بر همه وجود آدمی سایه افکنده است. بنابراین در تقسیم بندی‌های گذشته در هر دو کتاب باید تجدید نظر بشود..."

دکتر رویا راقبیان روانشناس بالینی: "این کتاب‌ها بسیار سودمند و کاربردی هستند، اما بهتر است در آینده به فضایل معنوی مانند صداقت، پاکدامنی، کنجکاوی و اشتیاق برای علم آموزی، شجاعت، پشتکار و مداومت در انجام کارها، مسئولیت‌پذیری، تواضع، قناعت و رضامندی، تعاون و همکاری و نیز پرداخته شود... کتاب کار می‌تواند برای دانش آموزان و دیگر گروههای جامعه استفاده شود... از بحث مربوط به محیط زیست و حفاظت از آن و روش‌های معنا دادن به زندگی خیلی لذت بردم".

دکتر مهرداد کلانتری عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان: "لازم می‌دانم انجام این پروژه عظیم را به جنابعالی و همکاران محترم تبریک عرض نمایم. در این پروژه برای نخستین بار در کشور معنویت به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی تلقی شده است که می‌توان آن را مانند سایر مهارت‌های زندگی آموخت و به دیگران یاد داد. موضوعی که در نظام روانشناسی و روانپزشکی مورد غفلت قرار گرفته است. توجه به بعد معنوی انسان در فضای کنونی روانپزشکی و روانشناسی کشور شایسته تقدیر است".

دکتر روح الله صدیق عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران انستیتو روانپزشکی تهران: "فصل اول انسان موجودی چند بعدی باید، بگویم بسیار هوشمندانه بود، اینگونه معنویت را در کنار دیگر خودشناسی‌ها قرار دادن کار بسیار سختی است... فصل پنجم: بسیار زیبا بود، ممنون... فصل ششم: راستش رویکرد معنویت گرا بودن کتاب تا دین گرا بودنش در اینجا خیلی واضح است، برای اینکه اصلاً صحبتی از قرآن نشده، و بسیار غیر مستقیم به نیایش و دعا اشاره شده، احساس کردم شاید اینجا به کارتان ایراد بگیرند..."

عزیزان و صاحب نظران زیر با حضور در جلسات طولانی بحث و مطالعه فردی با گروهی و یا با انجام پژوهشهای کتابخانه‌ای کمک بسیاری به شکل‌گیری مفهوم و الگوی آموزش مهارت‌های معنوی در ایران و این کتاب کردند که از آنها سپاس‌گذاری می‌شود:

حجت الاسلام سید جمال حسینی نیا، حجت الاسلام سید مهدی موسوی، احمد رضا محمد پور، دکتر شریف ترکمن نژاد، آقای احمد عابدیان، خانم نازیلا حاتم‌ی، آقای شهاب عسگری.

دکتر جعفر بوالهری

آذر ۱۳۹۱

فهرست

صفحه	عنوان
۱۳	بخش اول خودآگاهی یا شناخت خود
۱۵	فصل اول انسان موجودی چند بعدی
۲۹	فصل دوم دانشجو، هویت و ابعاد مختلف خود
۳۶	فصل سوم معنویت - دین و خودآگاهی معنوی
۴۸	فصل چهارم ویژگی‌های انسان‌های معنوی
۶۲	فصل پنجم معنای زندگی
۷۲	فصل ششم روش‌های پرورش دین و معنویت
۷۹	بخش دوم مقابله‌های مذهبی- معنوی
۸۱	فصل هفتم مقابله
۹۰	فصل هشتم توکل
۱۰۵	فصل نهم بخشش و گذشت
۱۲۷	فصل دهم صبر
۱۴۴	فصل یازدهم حل مسئله با رویکرد معنوی
۱۶۳	فصل دوازدهم ذکر
۱۷۷	منابع

بخش اول
خودآگاهی یا شناخت خود

انسان، موجودی پیچیده با ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی/مذهبی است که نیاز دارد خود را کشف کند. خود آگاهی، مهارتی است که به فرد کمک می‌کند تا بتواند خود را کشف کند، بفهمد و دریابد. منظور از خودآگاهی، توانایی توجه به خود و ویژگی‌های مختلف شخصی است که با استفاده از این مهارت، فرد به صورت یک مشاهده‌گر، خود را مورد بررسی قرار می‌دهد و اطلاعات شخصی خود را پردازش می‌کند.

خودآگاهی نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در زندگی هر انسانی دارد؛ زیرا هر چقدر انسان بیشتر خود را بشناسد و با ابعاد مختلف شخصیت خود آشنا شود، بهتر می‌تواند از زندگی خود بهره‌برد و زندگی را در مسیر واقعی خود قرار دهد. در چنین شرایطی، انسان تعارض و کشمکش کمتری با خود خواهد داشت و علاوه بر این، از زندگی خود نیز رضایت بیشتری خواهد داشت. به همین دلیل نیازی ندارد که رفتارهای ناسالم و نامناسب انجام دهد. زیرا، وی از آرامش درونی کاملی برخوردار است که او را حتی در مقابل موقعیت‌های سخت زندگی نیز مقاوم می‌کند.

از سوی دیگر، چنین آگاهی به انسان کمک می‌کند تا با اطمینان بیشتری سعی در رسیدن به اهداف خود داشته باشد. اهدافی که واقعی، عمیق، اساسی و پایدار است. چنین فردی، در زندگی کمتر به خود و اهداف زندگیش شک خواهد داشت. در حالی که بعضی افراد که آگاهی چندانی از خود ندارند، ممکن است مسیری را در زندگی انتخاب کنند و بعد آن را رها کرده و فعالیت و برنامه دیگری را شروع کنند که این امر زمان و انرژی زیادی را هدر خواهد داد. علاوه بر این، چنین شک‌هایی، استرس‌های زیادی نیز بر وی تحمیل خواهد کرد. ابهام، تردید، تعارض، تغییر دادن‌های مکرر اهداف و تصمیم‌گیری‌ها، یا رها کردن‌ها و یافتن راه و هدف دیگری در زندگی از پیامد چنین ناخودآگاهی است.

از آن جایی که خودآگاهی، شامل شناخت و تسلط بر ابعاد مختلف خود است، به همین دلیل، در بخش اول کتاب حاضر، ابتدا به خودآگاهی و شناخت خود پرداخته شده است. زیرا، شناخت خود، اولین قدم در راه شناخت جهان خلقت و حتی خداوند است. همه چیز از خود شروع می‌شود و بنابراین، سعی در شناخت جهان، خداوند و سایر پدیده‌های دیگر، بسیار تحت تأثیر شناخت خود است.

فصل اول

انسان موجودی چند بعدی

و هنگامی که پروردگار تو به فرشتگان گفت جانشینی در زمین قرار خواهم داد، گفتند آیا آن را که در زمین فساد جوید و خون ریزد را در زمین قرار دهی، حالی که ما ستایش و سپاس تو گوئیم و تو را تقدیس می‌کنیم. گفت من می‌دانم آن چه را که نمی‌دانید.

(سوره بقره: آیه ۳۰)

سال‌ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد

وان چه خود داشت زیگانه تمنای‌کرد

(حافظ: غزل ۱۴۳)

به منظور ورود به ابعاد پیچیده و گوناگون انسان که هر فرد، آگاهی اندکی از آن در مورد خود دارد به چند سناریو توجه کنید.

س. با صدای اذان صبح از خواب بیدار شد و آرامش عمیقی را در وجود خود احساس کرد. برای او شنیدن صدای اذان صبح به منزله شروع روزی خوب و پر برکت بود. او پس از خواندن غماز صبح و دعای آن روز، کمی درس خواند. ولی خواندن درس‌ها باعث شد متوجه گذشت زمان نشود و به همین دلیل، دیر آماده شد و نتوانست صبحانه کاملی بخورد. او با عجله و شتابان خود را به کلاس رساند و بسیار نگران

بود که استاد زودتر از او به کلاس آمده باشد، ولی این طور نبود و از این بابت، خیلی خوشحال شد. در انتهای کلاس، به شدت احساس گرسنگی می‌کرد به طوری که بلافاصله بعد از کلاس با دوستان خود در محیط دانشگاه قدم زدند، به بوفه دانشگاه رفتند و به بحث‌های معمولی خود پرداختند. او با دوستانش بسیار شاد بود و اوقات لذت‌بخشی را می‌گذراند. از نظر او یکی از بهترین جنبه‌های زندگی‌اش، وجود دوستان خوبی بود که همدیگر را می‌فهمیدند و با هم حرف مشترک داشتند.

همان طور که در مثال بالا و گزارش کوتاهی از زندگی روزمره س. می‌بینید و در آیه قرآنی به گونه‌ای سمبولیک به پیچیدگی آن اشاره شده است، انسان موجودی چند بعدی است. هر چند انسان را موجودی زیستی- روانی- اجتماعی و معنوی تعریف کرده‌اند، اما در آموزش‌های رسمی، مقالات و بحث‌های روزمره دانشگاهی به بعد دینی/ معنوی انسان کمتر پرداخته شده است. در این رابطه، خوب است، به ابعاد مختلف انسان نگاه دقیق‌تری داشته باشیم.

تمرین



در مثال س. چند بعد مختلف انسان را می‌توانید شناسایی کنید. لطفاً آنها را یک به یک مشخص کنید و در جدول زیر بنویسید:

جدول ابعاد مختلف انسان

ردیف	بعد	مثال هایی از موقعیت س.

همان طور که متوجه شدید، انسان دارای چهار بعد اساسی و مهم است: بعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی- دینی. اگر چه این ابعاد مانند شبکه‌ای در هم تنیده هستند و گاه جدا کردن کامل هر یک، مشکل است، با این حال، برای بررسی و فهم بیشتر، این ابعاد به صورت جداگانه بررسی می‌شوند.

بعد جسمی

خودآگاهی جسمی انسان اهمیت فوق‌العاده‌ای در رشد و پرورش همه جانبه آن دارد. فردی که بیمار یا گرسنه است، قادر نخواهد بود به اندازه‌ای که توانایی دارد به زندگی روزمره و پرورش ابعاد دیگر خود بپردازد. بدیهی است اگر بعد جسمی انسان دچار مشکلات جدی شود، حیات انسان به خطر می‌افتد و انسانی باقی نمی‌ماند تا به دیگر ابعاد زندگی خود برسد. به عبارت دیگر، بعد جسمی، مهم است و باید به آن توجه شده و از آن مراقبت کامل به عمل آید. با تمرین فردی و گروهی زیر بررسی کنید که تا چه حد ویژگی‌های جسمی و بدنی خود را می‌شناسید و چه مراقبت‌هایی از خود به عمل می‌آورید؟

ضروری است از جسم خود به خوبی مراقبت کنید. خوب است هر از چندگاهی سوالات زیر را از خود داشته باشید:

- خوابم چه طور است؟
- رژیم و سبک تغذیه من چگونه است؟ سالم یا ناسالم؟
- به سلامت جسمی، داخلی، قلب و چشم خودم می‌اندیشم؟
- آیا به اندازه کافی ورزش می‌کنم؟
- آیا مرتب و در هر سنی به مراقبت‌های جسمی و معاینات پزشکی‌ام توجه دارم؟
- آیا میزان کار و فعالیت‌م مناسب است؟
- آیا وزنم در حد مناسبی است؟
- آیا به موقع برای درمان مشکلات و بیماری‌های جسمی‌ام به پزشک مراجعه می‌کنم؟
- آیا دسترسی کافی به هوا، آب و خوراک سالم دارم؟
- آیا به اندازه کافی از حساسیت‌ها، ضعف‌ها و آسیب‌پذیری‌های جسمی و روانی‌ام آگاهی دارم؟

تمرین



برگه "تا چه حد بدن خود را می‌شناسید و از آن مراقبت می‌کنید؟" را تکمیل کنید و به سوال‌های آن جواب دهید.

برگه «تا چه حد بدن خود را می‌شناسید و از آن مراقبت می‌کنید؟»

(برگه خودآگاهی جسمی)

سن:..... قد:..... وزن:.....

رنگ چشم:..... رنگ مو:..... رنگ پوست:.....

گروه خون:..... سابقه بیماری:.....

سابقه آلرژی و حساسیت:.....

سابقه بیماری ارثی در خانواده:.....

مقدار خواب در شبانه روز:..... میزان ورزش در هفته:.....

میزان کار و فعالیت در هفته:.....

آخرین تاریخ انجام معاینات و آزمایش‌ها چند ماه پیش بود؟.....

مقدار هموگلوبین خون:..... مقدار قند خون:..... مقدار فشار خون:.....

آیا رفتارهایی انجام می‌دهید که به جسم‌تان صدمه بزند؟ نام ببرید (تغذیه، تحرک، نشستن، رانندگی، شغل).....

آیا بیماری‌ها، ضعف‌ها، آسیب‌پذیری‌ها و مشکلات جسمی احتمالی خود را می‌شناسید؟.....

اگر چنین است، چه مراقبت‌هایی از خود به عمل می‌آورید؟.....

تا چه حد از ویژگی‌های جسمی خود آگاه و با پزشک یا دیگران مشورت می‌کنید؟.....

تا چه حد از ویژگی‌های جسمی خود راضی هستید؟.....

بعد روانی

یکی دیگر از ابعاد انسان، بعد روانی است که تعیین کننده رنگ زندگی است چرا که هیجان‌ها و احساسات انسان، نقش تعیین کننده‌ای در زندگی دارند. اگر فردی از کار، رشته تحصیلی، دوستان، طبیعت، رانندگی و جوانب دیگر زندگی-اش راضی باشد، لذت خواهد برد؛ و اگر ناراضی باشد، با آنها می‌جنگد و کلافه است؛ این مسئله به بعد روانی فرد بستگی دارد. چیزی که زندگی

فرد را رقم می‌زند و او آگاهی اندکی از این احساسات دارد. بنابراین باید برای دستیابی به سلامت روانی در زندگی خود، فعالیت و تلاش زیادی کنید تا به **خودآگاهی روانی** بیشتری برسید. از موضوعاتی که در بعد روانی انسان مطرح می‌شوند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

فهرست اجزای بعد روانی

- احساسات یا هیجان‌های مختلف مانند شادی، غمگینی، دلشوره، خشم و محبت، رفتارهای مختلف،
- افکار، باورها، اعتقادات، انتظارات،
- هدف‌ها، آرزوها و خواسته‌ها،
- رضایت و نارضایتی از زندگی،
- اوقات فراغت، سرگرمی‌ها، تفریح‌ها، دلخوشی‌ها،
- علاقه‌ها و سلیقه‌ها نسبت به موضوعات مختلف زندگی،
- ارزش‌ها: فردی، اخلاقی، خانوادگی، اجتماعی، ملی، جهانی،
- احترام به خود و انسان‌های دیگر،
- عشق به انسان‌های دیگر، عشق به خانواده و ...

به راستی تا چه حد با بعد روانی خود آشنا هستید و برای رشد بیشتر این بعد چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهید؟

تمرین



برگه «تا چه حد روان خود را می‌شناسید و از آن مراقبت می‌کنید؟» را با مراجعه به فهرست ابعاد روانی و یا مشورت با دیگران تکمیل کنید و به سوال‌های آن جواب دهید.

برگه تا چه حد روان خود را می‌شناسید و از آن مراقبت می‌کنید؟

(برگه خودآگاهی روانی)

۱. بیشترین احساسات مثبتی که تجربه می‌کنید، کدام است؟ (احساسات مثبت مانند شادی، افتخار، سرزندگی و مانند آن)،
۲. بیشترین احساسات منفی که تجربه می‌کنید، کدام است؟ (احساسات منفی مانند غم، خشم، اضطراب، افسردگی و مانند آن)،
۳. اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذرانید و با چگونه احساساتی سپری می‌شود؟
۴. تا چه حد از زندگی، تحصیل و محیط خود راضی هستید؟
۵. تا چه حد برای خود (جسم، شخصیت، کار، خانواده، دوستان) ارزش و احترام قائل هستید؟
۶. تا چه حد برای دیگران ارزش و احترام قائل هستید؟ چه مقدار از دیگران نقد و بدگویی می‌کنید؟
۷. پنج مورد از مهم‌ترین ارزش‌هایی که به آن احترام می‌گذارید را نام ببرید.
۸. سه مورد از مهم‌ترین اعتقادات خود را بنویسید.
۹. سه مورد از مهم‌ترین مواردی را که به آن عشق می‌ورزید، بنویسید.
۱۰. پنج مورد از علائق خود را در حوزه‌های مختلف نام ببرید.
۱۱. پنج مورد از خواسته‌های مهم خود در زمان حال را بنویسید.
۱۲. چند مورد از آرزوهای خود را بنویسید.
۱۳. چند مورد از مهم‌ترین هدف‌های خود را در زمان حاضر بنویسید.

بعد اجتماعی

یکی از ویژگی‌های خاص انسان‌ها، زندگی جمعی آنان است. بسیاری از پیشرفت‌های انسان به دلیل زندگی گروهی و در نتیجه همکاری، تعامل و همیاری آنان ایجاد شده است. لازمه زندگی اجتماعی، خودآگاهی اجتماعی و دانستن قواعد زندگی جمعی و احترام به حقوق دیگران است. موضوعاتی که در بعد اجتماعی انسان مطرح می‌شوند، در اینجا ارائه شده‌اند.

فهرست اجزای بعد اجتماعی افراد

- برقراری ارتباط اجتماعی و معاشرت با دیگران،
- مشارکت و کار جمعی در فعالیتهای خانوادگی، سازمانی، تحصیلی و اجتماعی،
- احترام و ارزش گذاردن به انسانهای دیگر از هر سواد، نژاد، دین، قوم، کشور، و گروهی،
- احترام به عقاید، نگرشها، خرده فرهنگها، پوشش، رفتار، دیدگاههای سیاسی، فلسفی، اخلاقی، و سنتها و رفتارهای دینی دیگران،
- آگاهی و احترام به حقوق اجتماعی، شهروندی، و زیست محیطی(محیط زیست)،
- درک و فهم قانون و احترام گذاشتن به آن حتی زمانی که به ضرر فرد باشد،
- درک و فهم و پذیرش مسئولیت در قبال انسانهای دیگر،
- کمک، مهربانی، عطف و شفقت نسبت به انسانهای دیگر، انفاق، یاری رسانیدن، خدمات خیریه و داوطلبانه
- احترام به قانون، حقوق انسانهای دیگر، رعایت عدالت، انصاف با دیگران،
- درک و فهم اهمیت خودیاری همکاری با دیگران،
- درک و فهم ارزشها، احترام گذاشتن و عمل کردن به آنها،
- شناخت نقشها و وظایف اجتماعی و انجام آن.

تمرین



برای شناخت بیشتر بعد اجتماعی خود، برگه «تا چه حد بعد اجتماعی خود را می‌شناسید؟» را با مراجعه به فهرست اجزای بعد اجتماعی و با مشورت با دیگران تکمیل کنید.

برگه «تا چه حد بعد اجتماعی خود را می‌شناسید؟»

(برگه خودآگاهی اجتماعی)

- چند دوست دارید؟ چند دوست صمیمی دارید؟
- چقدر از دوستی‌های خود احساس رضایت می‌کنید؟
- تا چه اندازه در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت دارید؟
- تا چه اندازه به انسان‌های دیگر صرف نظر از موقعیت اجتماعی، سواد، مدرک و ثروت آنان احترام می‌گذارید؟
- تا چه اندازه حقوق شهروندی را می‌شناسید و به آن احترام می‌گذارید؟
- مسئولیت‌های اجتماعی شما کدام‌اند؟
- تا چه حد مسئولیت‌های اجتماعی خود را به درستی انجام می‌دهید؟
- تا چه اندازه قانون را می‌فهمید و تا چه اندازه قانون را رعایت می‌کنید؟
- در چه فعالیت‌های خیریه، داوطلبانه، محیط زیستی، و کمک به حل بحران ترافیک و آلودگی هوا فعال هستید؟
- تا چه اندازه انفاق می‌کنید؟
- تا چه اندازه به عدل و انصاف پای بندید؟
- چقدر به ارزش‌های اساسی پای بندید؟
- تا چه اندازه وظایف و نقش‌های اجتماعی خود را می‌دانید؟
- تا چه اندازه وظایف و نقش‌های اجتماعی خود را به درستی انجام می‌دهید؟

بعد معنوی- دینی

نیاز عمیقی در انسان برای تعالی و پیوند با نیروی فراتر از جهان مادی وجود دارد. این نیاز خود را در دین و معنویت نشان می‌دهد. نیاز برای پیوند با جهان غیرمادی، نیازی همه جانبه، فراگیر، بنیادی و عمیق است. در صورتی که این نیاز تامین شود، انسان‌ها زندگی خود را هدفمند و معنادار می‌دانند و دچار سرگردانی و پوچی نخواهند شد. با این توصیف کوتاه و به دنبال یافته‌های فراوان علمی دیده شده که یکی از مهم‌ترین ابعاد وجود انسان بعد دینی معنوی اوست. تمامی ادیان، مکاتب عرفانی، و گروه‌های دینی- معنوی و نیز برخی از فلاسفه از گذشته‌های دور برای کمک به رشد این بعد از انسان، فعالیت کرده‌اند و هیچ گاه تاریخ از منادیان و مدافعان دین و معنویت خالی نبوده، چرا که این نیاز اساسی همیشه انگیزه‌ای برای تلاش انسان در این بعد شده است. بعد معنوی دینی انسان دارای اجزای متفاوتی است. فهرست اجزای این بعد در صفحه بعد آمده است.

برگه ی تا چه حد بعد دینی/ معنوی خود را می‌شناسید؟ (برگه خود آگاهی معنوی)

- تا چه اندازه خدا را می‌شناسید؟
- درک شما از خداوند چیست؟
- صفات خدا را چگونه تجسم یا تصور می‌کنید؟
- تا چه اندازه احساس نزدیکی به خداوند می‌کنید؟
- تا چه اندازه به خداوند ایمان دارید؟ از صفر تا صد آنرا نمره دهید.
- چقدر زندگی و اتفاقات آن را هدفمند می‌دانید؟
- آیا رسالت خاصی در این جهان و پس از مرگ خود، برای خود قائل هستید؟
- اگر جواب شما بلی است، چه رسالتی؟
- معنای زندگی خود را در چه می‌دانید؟
- آخرین تجربه دینی یا معنوی خود را که اثرات لذت‌بخشی بر شما داشت، بنویسید و اثر آن تجربه را روی خود توصیف کنید.
- چند رفتار یا فعالیت دینی یا معنوی خود را که همه روزه انجام می‌دهید، نام ببرید.

فهرست اجزای دینی و معنوی

- ارتباط انسان با خدا، با خالق جهان و با موجودی که بوده/هست/خواهد بود (ابدیت و ازلیت)،
- ارتباط با احساسات و حالات معنوی خود،
- تبادل دینی و معنوی با دیگران و با طبیعت و جهان،
- ایمان به خداوند، به جهان معنا، و به تعلقات دینی،
- باور به نزدیک بودن خداوند به انسان، و تجربه‌های دینی و معنوی،
- باور به این که خداوند پشتیبان و یاور انسان است،
- باور به این که هر چه برای انسان رخ می‌دهد، دارای هدف و مصلحت خاصی است،
- شناخت معنا و مقصود زندگی، باور به جهان پس از مرگ، تعالی در زندگی و پس از مرگ،
- ایمان و باور به مقدّسات، این که در اطراف ما و جهان موضوعات و پدیده‌های مقدس فراوانی هست،
- رفتار و مراسم دینی، عبادی، دعا، تسلیم، تزکیه،
- پرداختن به مراسم معنوی، نشانه‌های معنوی، دوستان معنوی، و روش‌ها و کتاب‌های معنوی.

تمرین



به موقعیت‌های زیر دقت کنید و مشخص کنید مشکلات هر یک از افراد به چه دلیلی ایجاد شده است.

تمرین



- به خاطرات و تجربیات قبلی خود رجوع کنید.
- الف- لحظاتی که برای شما معنوی بود و تجربیات معنوی خود را بیان کنید.
- ب- چه عواملی چنین تجربیاتی را در شما تسهیل می‌کند؟
- ج- چقدر این تجربیات پایدار بوده اند؟
- د- پیامدهای این تجربیات در سلامت روانی و جسمی شما چه بوده است؟

م. تنها چیزی که برایش مهم است خوش بودن است. او بیشتر اوقات زندگی خود را به دنبال تفریح و سرگرمی است. بسیاری اوقات حتی در کلاس‌های خود شرکت نمی‌کند و به جای آن با دوستانش به گردش و تفریح می‌رود. او می‌گوید: «فلسفه من در زندگی این است که خوش باش. چون دنیا دو روز است».

ع. دانشجوی بسیار توانایی است. او می‌خواهد در زمینه‌های مختلف رشد کند و در همه موارد نیز «بهترین» باشد. او ورزش می‌کند درحد حرفه ای، به صورت جدی زبان نیز می‌خواند و معاشرت و روابط دوستانه زیادی دارد. وی احساس می‌کند در هیچ کدام از این کارها، کامل و عالی نیست و به شدت از خودش ناراضی است.

ص. چیزی که برایش مهم است این است که در زندگی گناه نکند و حق را از کسی ضایع نکند. او حتی وقتی برای کاری اورژانس از خودکار دوستش استفاده کرد و یک شماره تلفن را یادداشت کرد، نگران بود از این که مبدا دوستش راضی نباشد و او کار حرامی انجام داده است و این موضوع چند ساعت ذهنش را اشغال کرده بود، به طوری که سر امتحان نتوانست آن چند ساعت را درس بخواند تا دوستش آمد و همه موضوع را به او گفت.

ش. تمام مدت جلوی آینه است و به جز لباس، آرایش، مو، مد لباس و تناسب اندام به چیزی فکر نمی‌کند. اخیراً او خانواده‌اش را تحت فشار گذاشته است که بینی‌اش را عمل کنند، چون فکر می‌کند که با عمل بینی زیباتر می‌شود.

الف. فرد ورزشکاری است. او هدفش آن است که در یک تیم خوب به صورت حرفه‌ای بازی کند. او بیشتر وقت خود را به بازی و تمرین ورزشی می‌پردازد. بسیار مراقب اندامش است و تغذیه بسیار خاصی دارد که بتواند عضلاتش را روز به روز قوی‌تر و بزرگ‌تر کند.

ن. فردی بسیار درس خوان بود که هدف‌های تحصیلی و علمی بسیار بالایی داشت. او به همین دلیل، وقتی را برای صحبت کردن و حرف زدن با دوستانش «تلف» نمی‌کرد. او حتی حضور سر کلاس‌ها را هم نوعی «وقت تلف کردن» می‌دانست. به همین دلیل، معمولاً اول ترم سر کلاس می‌آمد و با استاد، کلاس و درس‌ها آشنا می‌شد و دیگر به دانشگاه نمی‌آمد تا سرامتحانات. حاضر نشدن او سرکلاس، نداشتن ارتباط با هیچ دانشجوی دیگری، باعث شد که او در دروس زیادی بیفتد. او آن قدر خجالتی و کمرو بود که حتی نمی‌توانست با استادها در مورد مشکلش صحبت کند یا از کسی راهنمایی بگیرد.

همان طور که در تمرین بالا مشاهده کردید، اشکال در هر یک از ابعاد مختلف انسان باعث بروز مشکلات جدی و ناراضیاتی کلی در زندگی وی می‌شود. افراط در هر یک از ابعاد بالا نیز با ایجاد مشکل و دردسر همراه است. با این حال، نکته مهم آن است که ابعاد انسان بسیار در هم تنیده هستند و تفکیک دقیق یکی از دیگری بسیار سخت است و اشکال در یکی از ابعاد با بروز اشکال در ابعاد دیگر همراه است.

از آن جایی که انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است؛ ضرورت دارد در هر زمان به کلیه نیازهای گفته شده در تمرین و موقعیت بالا توجه داشته باشد و به تامین آنها بپردازد.

به یاد داشته باشید

- در هر زمان و در هر شرایط، انسان نیازهای مختلفی در هر یک از چهار بعد وجودی خود دارد که باید به صورت سالم به ارضای آنها بپردازد.
- هیچ نیازی بد، ناسالم یا کثیف نیست. بنابراین، هیچ کدام از نیازها را نمی‌توان مورد غفلت و چشم پوشی قرار داد.
- مهم است که بتوان در هر زمان به کلیه نیازها توجه داشت و یکی را قربانی دیگری نکرد.
- لازم نیست نیازهای انسان در هر زمان صد در صد تامین شوند، بلکه چنان چه تا حدی نیز تامین شوند، کافی است.
- در هر لحظه‌ای از زندگی، ممکن است لازم باشد نیازی بیشتر از دیگری مورد توجه قرار بگیرد.
- انسان کامل، انسانی است که به صورت متعادل و متناسب با شرایط، به تامین نیازهای خود در هر یک از چهار بعد انسانی می‌پردازد.

نکته مهم

انسان‌ها زمانی می‌توانند به رشد و کمال دست یابند که به صورت متعادل و منطقی به تامین کلیه نیازهای چهارگانه خود بپردازند. ممکن است در بعضی از مراحل زندگی، یکی از نیازها به صورت برجسته‌تری خود را نشان دهد.

تمرین



در طول هفته گذشته، برای تأمین نیازهای خود چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اید؟ برگه «مراقبت از خود» را تکمیل کنید. لطفاً بعد دینی و معنوی را بیشتر بنویسید و دقت کنید به کدام بعد بی‌توجه بوده‌اید.

برگه مراقبت از خود (خودآگاهی)

مدت زمان	فعالیت	ابعاد مختلف خود
		مراقبت‌های جسمی
		مراقبت‌های روانی
		مراقبت‌های اجتماعی
		مراقبت‌های دینی - معنوی

از تمرین بالا، چه نتیجه‌ای گرفتید؟ آن را در سه خط بنویسید.

.....

.....

.....

خلاصه فصل

انسان موجودی پیچیده و دارای ابعاد مختلفی است. چهار بعد مختلف و اساسی در انسان وجود دارد: جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی- دینی. در هر یک از ابعاد انسان، نیازهای خاصی مطرح است که یک انسان سالم باید به همه آنها **خودآگاهی** داشته باشد و به صورتی متعادل و متناسب به تأمین کلیه نیازهای چهارگانه خود پردازد. گاهی اوقات در بعضی شرایط خاص، ممکن است رسیدگی به بعضی از نیازها بیشتر از نیازهای دیگر صورت گیرد. لازم به ذکر است که هیچ بعدی از انسان نباید مورد بی‌توجهی قرار بگیرد و به همین دلیل، ضروری است افراد

به مراقبت‌های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی- دینی از خود بپردازند. بنابراین هر روز، زمان کوتاهی را به خود اختصاص دهیم و ببینیم چه نیازهایی در چهار بعد زندگی داریم و چه پاسخی به این نیازهای اساسی خود داده‌ایم؟ چه قدر به نیازهای معنوی خود پاسخ داده‌ایم؟ به ویژه این که، در طول هفته مراقبت‌های مختلف معنوی که از خود و دیگران داشته‌ایم کدام است؟ چگونه بین مراقبت‌های معنوی، جسمی، روانی و اجتماعی خود تعادل برقرار کرده و به همه آنها به گونه‌ای پرداخته‌ایم؟

تمرین آخر فصل



- با مراجعه به متون دینی- معنوی، و سایر کتب و منابع علمی و ادبی مطالبی در زمینه ابعاد معنوی یا هر چهار بعد مختلف انسان در بخش‌های زیر استخراج کنید:
- از آیات قرآن کریم:
 - از گفته های ائمه، معصومان، افراد بزرگ و معتبر:
 - شعر، حکایت، جملات زیبا و ضرب المثل:
 - مقاله علمی یا ادبی:
 - نام کتب یا افراد مهمی که در این زمینه کار کرده‌اند:

فصل دوم

دانشجو، هویت و ابعاد مختلف خود

در زمین و در جان خودتان نشانه‌هایی برای اهل یقین است، چرا نمی‌بینید؟
(سوره ذاریات: آیه‌های ۲۰-۲۱).

ما نشان می‌دهیم آیت‌های خویش را در سراسر گیتی و در خود ایشان تا روشن شود
برای ایشان که اوست حق، آیا بس نیست پروردگار تو که بر همه چیز گواه است.
(سوره فصلت: آیه ۵۳).

هرکسی خود را شناخت، خدای خدا را نیز می‌شناسد.
(پیامبر اکرم (ص) (بحارالانوار، ج ۹۵: ص ۴۵۲).

تا به تحقیق مرا منزل و ره ننمایی یک دم آرام نگیرم نفسی دم نزنم
(مولوی)

دوره دانشجویی، دوره رشد و شکوفایی فرد در زندگی است و نقش تعیین‌کننده‌ای در رضایت، سلامت و کمال دارد. این دوره، فرصت خوبی برای انسان است تا بتواند مسیر آینده زندگی خود را بررسی کند و راه سالم و سازگارانه‌ای برای زندگی خود در نظر گیرد. قبل از دانشگاه بیشتر وقت افراد صرف مطالعه برای قبولی در دانشگاه می‌شود. حضور در دانشگاه، امکانات وسیعی در اختیار دانشجویان می‌گذارد که نه تنها در زمینه تحصیلی، بلکه در زمینه‌های مختلف دیگر نیز می‌توانند از آن استفاده

کنند، به ویژه رشد شخصی و یافتن مسیر متعالی در زندگی. به عبارت دیگر، دانشگاه فقط یک فرصت برای تحصیل نیست، بلکه دوره‌ای است برای تجدید نظر کردن در زندگی و یافتن راه واقعی خود.

دوره دانشجویی، همزمان با مرحله هویت‌یابی رشد است. در این زمان که دوره نوجوانی به پایان خود نزدیک می‌شود و دوره جوانی شروع می‌شود، موضوعات مهمی مانند انتخاب مسیر زندگی ذهن دانشجویان را به خود جلب می‌کند که متفاوت از موضوعات درسی است. بسیاری از دانشجویان، تا زمان ورود به دانشگاه، بیشتر متأثر از والدین و سایر افراد مهم زندگی خود بودند و از آنان برنامه زندگی خود را می‌پرسیدند. در دوران هویت‌یابی، افراد به مسیر زندگی خود در آینده به صورت مستقل فکر می‌کنند. آنان نظر والدین، معلمان، بزرگترها و همچنین نظر همسالان خود را بررسی می‌کنند؛ و در نهایت، تصمیم می‌گیرند تا چه راهی برای زندگی خود انتخاب کنند. پس همان طور که می‌بینید، دوره دانشجویی همزمان با سعی و تلاش برای اکتشاف مسیر زندگی است. این اکتشاف دامنه وسیعی دارد؛ از علائق و سلیقه‌های شخصی در مورد موضوعات پیش پا افتاده تا موضوعات اساسی و بزرگ مانند انتخاب شغل، همسر، و مهم‌تر از همه اعتقادات و باورهای دینی و معنوی را در بر می‌گیرد.

با توجه به اینکه انسان دارای ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و دینی- معنوی است و نیاز دارد کلیه ابعاد خود را دریابد، بفهمد و کشف کند، از این رو، اکتشاف خود نیز فرآیندی پیچیده و سخت است. به همین دلیل، ضروری است شما هم در این زمینه فعال باشید؛ زیرا کارهای زیادی است که باید انجام شود. راستی، شما تا چه حد خود را می‌شناسید؟ تا چه اندازه از خود اطلاع و آگاهی دارید؟ تا چه اندازه ضرورت دارد که خود را نیز کشف کنید.

تمرین زیر تاحدی به شما کمک می‌کند تا بتوانید:

۱. به هویت خود بیشتر پی ببرید،
۲. خود را بهتر بشناسید.

تمرین



برای آن که بیشتر با خود آشنا شوید، برگه من کیستم؟ را تکمیل کنید:

برگه من کیستم؟

من کیستم؟

سعی کنید با تکمیل جملاتی که در کادر صفحه بعد آمده است، خود را توصیف کنید.

۱. من هستم.
۲. من هستم.
۳. من هستم.
۴. من هستم.
۵. من هستم.
۶. من هستم.
۷. من هستم.
۸. من هستم.
۹. من هستم.
۱۰. من هستم.
۱۱. من هستم.
۱۲. من هستم.
۱۳. من هستم.
۱۴. من هستم.
۱۵. من هستم.
۱۶. من هستم.
۱۷. من هستم.
۱۸. من هستم.
۱۹. من هستم.
۲۰. من هستم.

پس از تکمیل جملات بالا، مشخص کنید توصیف‌هایی که از خود انجام داده‌اید، در کدام یک از دسته‌های زیر می‌گنجد. به عبارت دیگر، درصد طبقات پاسخ‌های خود را مشخص کنید:

آگاهی از هویت جسمی:

آگاهی از هویت روانی:

آگاهی از هویت اجتماعی:

آگاهی از هویت معنوی:

بیشترین توصیف‌هایی که از خود کرده‌اید، در کدام گروه قرار گرفته است؟
از این تمرین، چه نتیجه‌ای گرفتید؟ توضیح دهید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

در بسیاری از مواقع که این تمرین انجام می‌شود، افراد متوجه می‌شوند که کمتر به هویت معنوی- دینی خود پرداخته‌اند و توصیف‌هایی که از خود مطرح می‌کنند، بیشتر بر سایر ابعاد متمرکز است. در مورد شما چطور بود؟ جایگاه هویت معنوی- دینی در میان سایر ابعاد انسان چگونه بود؟

گاهی اوقات به نظر می‌رسد به آن اندازه‌ای که هویت معنوی در زندگی افراد تأثیر دارد، به آن پرداخته نشده است. همان طور که قبلاً گفته شد، دلایل این موضوع متفاوت است و می‌تواند از بدیهی بودن و نزدیک بودن این نوع تجارب با وجود انسان گرفته تا پیچیدگی مفاهیم معنوی- دینی متغیر باشد. در هر حال، هدف اصلی کتاب حاضر، توجه بیشتر به این بعد وجودی انسان است. به همین دلیل، بیشتر به این بعد خواهیم پرداخت.

خودآگاهی معنوی، سایر موارد خودآگاهی را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. فردی که اعتقادات معنوی ویژه و قوی دارد در مقایسه با فردی که کمتر به ابعاد معنوی می‌پردازد، ویژگی‌های

بسیار متفاوتی خواهد داشت؛ زیرا معنویت تأثیر بسیار عمیق، گسترده و اساسی بر انسان دارد و تفاوت‌های افراد از این نظر، منجر به تفاوت‌های اساسی‌تر آنان خواهد شد. چطور این اتفاق خواهد افتاد؟ و چگونه؟ تفاوت افراد از نظر اعتقادات معنوی منجر به تفاوت‌های اساسی آنان در سایر ویژگی‌های روانی و اجتماعی خواهد شد؟

از آن جایی که موضوعات بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای در خودآگاهی معنوی مانند ارزش‌ها و استانداردهای اخلاقی، باور به خداوند و جهان مطرح می‌شوند، غیر ممکن است که تفاوت‌های اساسی در سایر ابعاد وجودی انسان ایجاد نکند. به عنوان مثال، فردی را در نظر بگیرید که استانداردهای اخلاقی بسیار بالایی برای خود دارد. آیا چنین استانداردهای اخلاقی تأثیری بر رفتار، باورها، اعمال و فعالیت‌های او در حوزه‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی نخواهد گذاشت؟ فرد دیگری را در نظر بگیرید که به ارزش‌های والای انسانی مانند صداقت، وفاداری، و امانت‌داری پایبند است. آیا ارزش‌هایی که وی به آن معتقد است، تأثیری بر تفکر، اعمال و فعالیت‌های او در حوزه‌های فردی و اجتماعی نخواهد داشت؟

برگه نگاه معنوی به جهان، زندگی و خود

فردی با ارزش‌های بالای انسانی و اخلاقی

- چگونه خود را تعریف می‌کند؟
 - ملاک‌های ارزشمندی خود را چه می‌داند؟
 - به هنگام سختی‌ها چه می‌کند؟
 - چه میزان احتمال دارد که به رفتارهای پرخطر و ناسالم بپردازد؟
 - باور وی نسبت به سختی‌ها و رنج‌های زندگی چگونه است؟
 - عادت‌های چنین فردی چگونه است؟
 - لذت‌های این فرد چگونه است؟
 - تفریح‌های این فرد چگونه است؟
 - موقع هیجان‌های منفی چه رفتارهایی بیشتر انجام می‌دهد؟ چه رفتارهایی کمتر انجام می‌دهد؟
 - چنین فردی چگونه احساسات و هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کند؟
- فردی که چندان پایبند به ارزش‌های والای انسانی نیست، در پاسخ به سوال‌های بالا چگونه عمل می‌کند؟

تمرین



با استفاده از سوالات کادر بالا، با سه نفر مصاحبه کنید و از آنان بخواهید تفاوت‌های یک انسان معنوی-مذهبی را با انسان‌های معمولی مقایسه کنند. سپس، نظرات آنان را جمع‌بندی و تبدیل به یک مقاله کوتاه کرده و بنویسید.

همان طور که از نتایج تمرین بالا متوجه شدید، اکثر مردم معتقدند افرادی که باورهای معنوی-دینی قوی‌تری دارند افراد سالم، شایسته، متعهد و در برابر مشکلات و سختی‌ها مقاوم‌تر هستند. هرچه بعد معنوی-دینی انسان‌ها عمیق‌تر می‌شود، به درجات رشدیافتگی و کمال بیشتر نزدیک می‌شوند. به همین دلیل، در آثار شخصیت‌های بزرگی مانند مولوی، حافظ فقط به چنین مباحثی پرداخته شده است.

تمرین



با مراجعه به اخبار اجتماعی و سلامت، نمونه‌هایی واقعی از افرادی را ذکر کنید که به دنبال ضعف در هویت معنوی-دینی:

۱. دچار مشکلات جسمی شدند،
 ۲. دچار مشکلات روانی شدند،
 ۳. دچار مشکلات اجتماعی شدند.
- برای هر یک از موارد بالا، حداقل یک پاراگراف مطلب بنویسید.

خلاصه فصل

هویت معنوی-دینی به لحاظ اهمیت ویژه‌ای که در انسان دارد، تأثیر شگرف و اساسی بر سایر ابعاد انسان دارد. به گونه‌ای که سایر ابعاد هویتی انسان به طور کامل تحت تأثیر دیدگاه‌های معنوی-دینی فرد قرار می‌گیرند. چنین تأثیر فراگیر و وسیعی تقریباً کل وجود انسان را شامل می‌شود. علاوه بر این، هویت معنوی-دینی، اساس دستیابی انسان به کمال می‌باشد و تفاوت انسان‌های رشد یافته با انسان‌های معمولی در این بعد به خوبی خود را نشان می‌دهد.

وقتی بر شناسایی هویت معنوی خود تاکید کنید، تفکر کنید و تمرین نمایید خودآگاهی به دست آمده آرامش، تحول و موفقیتی دایم برایتان به همراه خواهد آورد.

تمرین پایانی



با مراجعه به متون دینی- معنوی، سایر کتب و منابع علمی در زمینه ماهیت انسان و ضرورت تفکر در آن در حوزه‌های زیر مطالعه و تمرین کنید.

از قرآن کریم:

از گفته‌های ائمه، معصومین، افراد و شخصیت‌های بزرگ و معتبر:

شعر، حکایت، جملات زیبا و ضرب‌المثل:

مقاله علمی یا ادبی:

نام کتب یا افراد مهمی که در این زمینه کار کرده‌اند:

فصل سوم

معنویت - دین و خود آگاهی معنوی

هرجا باشید، او با شماست.

(سوره حدید: آیه ۴).

خدایا من تو را به تو شناختم و تو مرا بر وجود خود راهنمایی کردی و به سوی خود خواندی و اگر معرفی تو از خودت نبود من نمی دانستم تو کیستی.
(دعای ابو حمزه ثمالی)

کی رفته‌ای ز دل که تمنا کنم تو را
غیبت نکرده‌ای که شوم طالب حضور
با صد هزار جلوه برون آمدی که من
مستانه کاش در حرم و دیر بگذری
طوبی و سدره گر به قیامت به من دهند
زیبا شود به کارگه عشق کار من

کی بوده‌ای نهفته که پیدا کنم تو را
پنهان نگشته‌ای که هویدا کنم تو را
با صد هزار دیده تماشا کنم تو را
تا قبله گاه مومن و ترسا کنم تو را
یک جا فدای قامت رعنا کنم تو را
هر گه نظر به صورت زیبا کنم تو را
(فروغی بسطامی)

دین و معنویت

هر چند دین و معنویت، موضوعاتی هستند که روزانه از آنها استفاده زیادی می‌شود، به گوش و به جان آشنا هستند، با این حال، بهتر است، به مرور تعدادی از تعاریف علمی پذیرفته شده در مورد معنویت بپردازیم.

تعریف معنویت

- معنویت، حس تعلّق و پیوند به یک بعد متعالی و فراتر از جهان مادی است که می‌تواند به صورت مجموعه‌ای از باورها و عقاید و رفتارها باشد.
- معنویت، تلاش انسان برای برقراری رابطه با خود، خداوند، طبیعت و انسان‌های دیگر است.
- معنویت را وضعیتی از زندگی و وجود می‌دانند که در راستای رسیدن به خدا (امر قدسی) است. در چنین وضعیتی، دستیابی به امر قدسی به زندگی نظم و تعادل می‌بخشد. به عبارت ساده، معنویت را جستجوی امر قدسی می‌توان تعریف کرد.
- معنویت را فرآیند پویای ذاتی تعریف کرده‌اند که در درون افراد به صورت خودجوش وجود دارد و منتظر موقعیت و مجالی است که خود را نشان دهد. مشخصه معنویت، جست‌وجوی امر قدسی، معنا و فراروندگی است.
- معنویت، معمولاً برای تجاربی که فراتر از دنیای مادی است به کار برده می‌شود. تجاربی که با حواس پنجگانه ایجاد نمی‌شوند، بلکه با حقایقی عمیق و ارزش‌هایی والا مرتبط‌اند.
- به صورت ساده می‌توان گفت، معنویت بعدی در وجود انسان است که برای تعالی اوست و با «انسان شدن» رابطه دارد.

در جوامع غربی در موارد بسیاری دین و معنویت همپوشی‌هایی دارند، ولی در کشور و فرهنگ ما این همپوشی گاهی اوقات بسیار زیاد می‌شود و در بعضی موارد این دو کلمه به صورت مترادف نیز استفاده می‌شوند. بسیاری معنویت را جزء معنویت دینی نمی‌دانند و بسیاری دیگر دین را چیزی جز معنویت تصور نمی‌کنند.

بعد معنوی انسان با باورهای زیر ارتباط دارد:

- تلاش برای پیوند با نیروی متعالی و برتر، وحدت با پروردگار،
- باور به این که زندگی هر انسان هدفمند و دارای رسالتی خاص است،
- پذیرش و باور به این که زندگی بشر در دست خداوند است،
- تلاش برای یافتن معنی، هدف و رسالتی مشخص در زندگی،
- باور به این که خداوند، یار و یاور انسان در زندگی است و در سختی‌ها او را تنها نمی‌گذارد،
- باور به این که آن چه برای انسان رخ می‌دهد دارای معنی، خیر و مصلحتی است.

تمرین



آموخته‌های دینی- معنوی من

موارد زیر را تکمیل کنید:

- خلاصه‌ای از تاریخچهٔ آشنایی با دین- معنویت را در زندگی خود بنویسید.
- مزایا و محاسن دین- معنویت را در زندگی خود شرح دهید.
- برای رشد تجارب دینی- معنوی خود چه اقداماتی انجام داده‌اید؟
- توسط چه کسانی؟ کی؟ و کجا؟ آموزش یا دوره‌های گذرانده‌اید؟
- تاثیر این دوره‌ها چه بود؟
- در طی شش ماه گذشته، دین- معنویت در زندگی شما چه تأثیری داشته است؟

دین، فقط مجموعه‌ای از باورهای معتقدان و مراسم و مناسک نیست، بلکه در درجهٔ اول نگرش و چشم‌اندازی نسبت به حقایق جهان است. اگرچه چنین نگرش و چشم‌اندازی نمی‌تواند حقایق جهان را تغییر دهد، ولی می‌تواند نحوهٔ نگرش به آن حقایق را تغییر دهد. بین حقایق و نوع نگرش نسبت به آنها، تفاوت عظیمی وجود دارد.

یونگ در سردر خانهٔ خود جملهٔ زیر را حک کرده بود:

«اگر بخوانی و یا نخوانی خداوند همیشه حاضر است».

دین

دین در اوستا به صورت «دئنا» آمده است که به معنی اندیشیدن و شناختن است. سامی‌ها این کلمه را «دنو» و «دینو» می‌نامیدند که به معنای قانون، حق، قضا و حکم است. تعاریف متعددی از دین شده است که به تعدادی از آنها اشاره می‌شود:

«جوادی آملی» دین را به شرح زیر تعریف می‌کند، «دین به مجموعه‌ای از باورها، اعتقادات، اخلاق و مقرارتی اشاره دارد که برای اداره جامعه انسانی و پرورش انسان‌ها وضع شده است». همچنین، وی در جای دیگری، دین را به شرح زیر تعریف می‌کند:

«دین مجموعه‌ای از عقاید، اخلاق، قوانین فقهی و حقوقی است که از ناحیه خداوند برای هدایت و رستگاری بشر تعیین شده است. پس دین مصنوع و مجعول الهی است، به این معنا که قوانین فقهی و محتوای حقوقی آن را خداوند تشریع و جعل می‌کند، همان گونه که محتوای اخلاقی و این که چه اموری جزء اصول اعتقادی این مجموعه باشد نیز از طرف ذات اقدس الهی تعیین می‌گردد».

«مرتضی مطهری» معتقد است: «دین پیوندی است دوستانه بین انسان و جهان. به عبارت دیگر، دین نوعی هماهنگی است بین انسان و آرمان‌های کلی جهان».

«ویلیام جیمز»^۱ یکی از روان‌شناسان مشهور، معتقد است که در تمام مذاهب مهم سه نکته مشترک و اساسی وجود دارد که عبارت‌اند از: نذر یا قربانی کردن، اعتراف یا توبه کردن و دعا یا نیایش.

«بومیسستر»^۲ دین را چنین تعریف می‌کند: «مجموعه‌ای از عقاید و نظرات در مورد واقعیت‌های طبیعی و فراطبیعی که انسان را قادر می‌کند تا جهان غایی و وسیع‌تر خود را بفهمد. دین تضمین می‌کند آن چه برای فرد اتفاق می‌افتد، صرف‌نظر از این که آن اتفاق «خوب» باشد یا «بد»، دارای معنایی است. به این ترتیب، باورهای دینی چارچوبی برای درک، فهم، ارزیابی اتفاقات روزمره، و تجربه آنها در یک قالب گسترده‌تر را فراهم می‌کنند.

«یونگ»^۳ که یکی از برجسته‌ترین روان‌شناسانی است که در حوزه دین و مذهب کار کرده، دین را تفکر از روی وجدان می‌داند. او بر این باور است که بیماری‌های عصبی و روانی می‌تواند به علت دور شدن انسان‌ها از معنویت و مذهب رخ دهد؛ زیرا دین، چارچوب معنایی برای انسان‌ها فراهم می‌کند، به خصوص در مورد حوادث و اتفاقاتی که به راحتی قابل توجیه نیستند. هنگامی که انسان‌ها از معنویت و مذهب دور می‌شوند و در زندگی خود با چنین رویدادهایی

- 1 Daena
- 2 William James
- 3 Baumeister
- 4 Jung

روبه رو می‌شوند و قادر به تبیین آن اتفاقات نیستند، در نتیجه دچار سردرگمی و بحران می‌شوند که به صورت بیماری‌های مختلف روانی و حتی جسمی خود را نشان می‌دهد.

در نهایت، از مجموعه تعاریف مختلف و متفاوتی که در مورد دین و مذهب انجام شده است می‌توان گفت که دین «مجموعه‌ای از اعتقادات، ارزش‌ها، قواعد، آداب و رسوم و مناسکی است که پیروان هر دین به آن معتقداند».

تمرین



به سوال‌های زیر جواب دهید:

شما خود را چگونه انسانی می‌دانید؟

مادی ☐ معنوی ☐ دینی ☐ معنوی-دینی ☐

• از نظر شما معنویت و دین تا چه اندازه با هم همپوشی دارند؟

• از نظر شما معنویت و دین تا چه اندازه با یکدیگر متفاوت‌اند؟

پس از مروری گذرا در خویشتن و در دین و معنویت، گفتنی است که با وجود تفاوت‌هایی که بین ادیان مختلف مشاهده می‌شود، شباهت‌های عمیق و اساسی زیادی بین آنها و بین دین و معنویت وجود دارد.

■ دین و معنویت همسویی دارند

بسیاری از افراد دین و معنویت را یکی می‌دانند و همچنان که گفته شد بین دین و معنویت همسویی و همپوشی بسیاری وجود دارد، به طوری که گاهی اوقات به عنوان مفاهیم یکسان در نظر گرفته می‌شوند. با این حال، تفاوت‌هایی نیز بین این دو وجود دارد و این در حالی است که دینداری با معنویت تضادی ندارد.

گروهی دینداری را به سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی مانند مسجد، کلیسا، منسوب می‌کنند، در حالی که معنویت را بیشتر بعد درونی دینداری می‌دانند که دارای جنبه فردی است و از درون فرد هدایت می‌شود. دینداری بیشتر دربرگیرنده شریعت است که راه و رسم رسیدن به یک امر قدسی را

نشان می‌دهد. شریعت توسط پیامبران به بشر ابلاغ می‌شود و متکلمان و روحانیان آن را بسط داده و راه و رسم مشخصی در آن دین پیدا می‌کنند که پس از آن توسط پیروان آن دین رعایت می‌شود و آنان در حالی که در جستجوی معنویت الهی‌اند، خود را ملزم به رعایت آن آداب و شریعت می‌دانند.

به یاد داشته باشید:

- معنویت، مفهومی کلی‌تر از دین است که می‌تواند هر دین و آئینی را نیز شامل شود. به عبارت دیگر، هر انسان دینداری معنوی نیز هست،
- هم معنویت و هم دین، به دنبال امر قدسی است و به دنبال حالت‌های متعالی انسان،
- معنویت و دینداری با یک دیگر تضاد و مخالفتی ندارند، مگر اینکه دینداری و معنویت به راه خطا روند،
- دین و معنویت، هر دو با دیدگاه‌های فرا مادی از جهان و هستی در اشتراک و ارتباط هستند،
- تعبیرها و تفسیرهای دینی و معنوی رویدادهای رنج‌آور زندگی، توانایی انسان در رویارویی با مشکلات، و موانع زندگی را آسان می‌کند،
- دین و معنویت، معنی و مفهوم متفاوت و با معنایی را از زندگی ارائه می‌کنند،
- دین و معنویت، با سلامت جسمی و روانی بالاتری همراه هستند،
- دین و معنویت، آرامش عمیقی در انسان ایجاد می‌کنند.

«پارگامنت^۱»، یکی از روان‌شناسان مشهوری که در حوزه روان‌شناسی معنوی فعالیت بسیاری انجام داده است، معتقد است که دو مفهوم معنویت و دینداری بسیار به یکدیگر نزدیک هستند. او تأکید می‌کند که تاریخ بشر نشان داده است که همهٔ ادیان به مسایل معنوی توجه داشته‌اند و معنویت را احیا کرده‌اند. به همین دلیل، می‌توان گفت که این دو مفهوم به یکدیگر بسیار نزدیک‌اند.

در همین رابطه، غباری، روان‌شناس و محقق مسائل معنوی در کشورمان نیز معتقد است مفهوم دین و معنویت به یکدیگر نزدیکی بسیاری دارند و اگر شریعت از معنویت تهی شود، فقط پوسته‌ای از آن باقی می‌ماند و معنویت اگر حدود شریعت را رعایت نکند دچار انحراف می‌شود. دینداری و معنویت در تلفیق شریعت، طریقت و حقیقت با هم عجین و یکپارچه می‌شوند.

تمرین



تا چه حد معنوی- دینی هستم؟

به هر یک از موارد زیر از ۱ تا ۵ نمره دهید.

۱= در مورد من صدق نمی‌کند، ۲= کمی صدق می‌کند، ۳= نظری ندارم،

۴= صدق می‌کند و ۵= کاملاً در مورد من صدق می‌کند.

ردیف	موضوع	گزینه شدت دینی و معنوی بودن من	نمره
۱	عبادت	همیشه قسمتی از وقتم را به مطالعه قرآن، متون دینی- معنوی، عبادت، دعا و مراقبه اختصاص می‌دهم.	
۲	محبت به دیگران	قبول دارم که کسی بی عیب نیست و به همین دلیل نسبت به مردم عیب‌جویی نمی‌کنم.	
۳	شادی	نسبت به مسایل و موضوعات جهان و عالم خلقت خوش‌بین و امیدوارم.	
۴	صبر	هنگام سختی‌ها و مشکلات زندگی، آرامشم را حفظ می‌کنم و آشفته نمی‌شوم.	
۵	مهربانی	در روابطم، به دیگران احترام می‌گذارم و آنها را تحسین می‌کنم.	
۶	نیکی کردن	در مورد آن چه حق و درست است، می‌ایستم و از مشکلات اخلاقی دوری می‌کنم.	
۷	اعتماد	به خداوند اعتماد دارم و بر این عقیده خود می‌ایستم.	
۸	ملاطفت با دیگران	نسبت به دیگران ملایم و با گذشت هستم و نسبت به احساسات دیگران حساسم.	
۹	کنترل خود	می‌توانم خواسته‌هایم را کنار بگذارم و در راه عقیده‌ام خود را فدا کنم.	
۱۰	هدایت دیگران	عقایدم را با دیگران بیان می‌کنم و آنان را به دین و معنویت راهنمایی می‌کنم.	

ردیف	موضوع	گزینه شدت دینی و معنوی بودن من	نمره
۱۱	وقت شناسی	از وقتم خوب استفاده می‌کنم، هم خوب کار می‌کنم و هم خوب برای موضوعات مهم زندگی‌ام وقت می‌گذارم.	
۱۲	پیوند و ارتباط	فعالانه در گروه‌های مختلف چه در زمینه دعا و عبادت، چه مطالعه یا دوستی و موارد دیگر شرکت می‌کنم،	
۱۳	آگاهی از قرآن	فعالانه به مطالعه قرآن می‌پردازم و خود را مکلف کرده‌ام که بیشتر و بیشتر از قرآن بیاموزم.	
۱۴	شرکت در فعالیت‌های دینی-معنوی	به صورت فعالی از توانایی‌هایم برای کمک به دیگران استفاده می‌کنم.	
۱۵	فروتنی	سعی می‌کنم متواضع و فروتن باشم (اشتباهاتم را قبول می‌کنم، از دیگران کمک می‌گیرم، سعی می‌کنم دفاعی عمل نکنم، ریا نکنم و کمک‌هایم به صورت ناشناس باشد).	
۱۶	بخشش	سعی می‌کنم اشتباهات دیگران را ببخشم و بغض و کینه نداشته باشم.	
۱۷	توجه به دیگران	به نیازهای دیگران توجه دارم و سعی می‌کنم به صورت داوطلبانه، مرتب و با احساس مثبت به دیگران کمک کنم.	
۱۸	پول	مقداری اذدرآمد یا پولم را برای کمک به دیگران کنار می‌گذارم	
۱۹	جهان‌بینی/رسالت	دوست دارم انسان‌های دیگر نیز دین و معنویت خود را رشد دهند و چنین رسالتی را در خود احساس می‌کنم.	
۲۰	شکر	قدر نعمت‌هایم را می‌دانم واز بابت آنها شکرگزارم.	

در پایان این تمرین، هرچه نمره شما به ۱۰۰ نزدیکتر باشد، نشان دهنده دینی-معنوی بودن بیشتر شماست. افرادی که از ۷۰ به بالا نمره می‌آورند، افرادی بسیار دینی-معنوی هستند و افرادی که بین ۵۰ تا ۷۰ می‌آورند، افرادی دینی-معنوی هستند و افرادی که بین ۴۰ تا ۵۰ می‌آورند، افرادی تا حدی دینی-معنوی هستند. این تمرین تنها برای تفکر بیشتر بر کمیت و کیفیت دینی-معنوی بودن ما آورده شده است، در حالیکه بسیاری چنین پرسشنامه‌هایی را ابزار خوبی برای کمی کردن این موضوعات کیفی، سنجش آن و انجام پژوهشهای تجربی می‌دانند و در

مقابل آنها گروهی دیگر نیز معتقدند پدیده های کیفی و معنوی را کمی کردن و سنجش علمی و آزمایشگاهی خطاست که این دو بحثی جدا را می طلبد.

■ اهمیت خودآگاهی

خودآگاهی نقش مهمی در زندگی انسان دارد. سلامت، رضایت و موفقیت هر فردی تا حد بسیار زیادی به میزان خودآگاهی وی بستگی دارد. چگونه ممکن است کسی به موفقیت دست یابد و نداند که هدف او در زندگی چیست؟ چگونه ممکن است فردی بتواند هیجانها و احساسات خود را به نحو صحیح هدایت و مدیریت کند، زمانی که اصولاً متوجه هیجانهای خود نمی شود؟ چگونه ممکن است فردی بتواند به شادی و احساسات مثبت دست یابد، زمانی که نمی داند علایق و لذت های او در چیست؟ به همین ترتیب، می توان سوالهای متعدد دیگری مطرح کرد. زمانی می توان از توانایی ها و استعداد های مختلف خود در زندگی بهره برد که فرد ابتدا خود را به درستی بشناسد و از ویژگی های خود در اطلاع باشد. شاید خلاصه ترین مطلبی که در اهمیت خودآگاهی می توان گفت آن است که اگر خودت را شناختی، خدای خودت را نیز می شناسی.

اهمیت خودآگاهی را به شرح زیر می توان خلاصه کرد:

- شناخت احساسات و هیجانها به فرد کمک می کند تا بتواند به موقع از مکانیزم های مقابله ای استفاده کند،
- شناخت احساسات و هیجانهای فردی، کمک می کند تا درک و فهم شخص از دیگران افزایش یابد و بتواند با آنان همدلی کند،
- آگاهی از احساسات و هیجانها و توانایی مدیریت صحیح آنها کمک می کند تا فرد بتواند اختلافات و تعارض های خود را به درستی حل کند،
- شناخت احساسات و هیجانها و مدیریت صحیح آنها کمک می کند تا فرد دچار تصمیم گیری های احساسی نشود و تصمیم های درستی در زندگی اتخاذ کند،
- شناخت لذت، سرگرمی و تفریح ها، کمک می کند تا فرد بتواند برای مقابله با هیجان های منفی و ایجاد هیجان های مثبت از آنها استفاده کند،
- شناخت اهداف زندگی کمک می کند تا فرد بتواند تصمیم گیری های صحیح انجام دهد،
- شناخت خصوصیات مثبت به افزایش و بهبود عزت نفس فرد کمک می کند،
- شناخت خصوصیات منفی، کمک می کند تا فرد بتواند با اقدام به برطرف کردن آنها به رشد خود ادامه دهد،

- شناخت آرزوها و رویاهای فرد به او کمک می‌کند تا بتواند مسیر خود را در زندگی تعیین کند،
- عزت نفس قوی به فرد کمک می‌کند تا سلامت روان بالاتری داشته باشد،
- خودکنترلی^۱ به فرد کمک می‌کند تا احساسات و هیجان‌های خود را به درستی تنظیم کند،
- خودارزیابی^۲ کمک می‌کند تا اهداف، فعالیت‌ها و برنامه‌های شخص مبتنی بر ویژگی‌های واقعی وی باشد،
- شناخت ارزش‌ها به شخص کمک می‌کند تا چارچوب مشخصی برای زندگی خود داشته باشد و کمتر تحت تأثیر وسوسه‌ها و پیشنهادات دیگران قرار بگیرد،
- معنا و هدف زندگی، به شخص کمک می‌کند تا هدف‌ها و برنامه‌های خود را مبتنی بر مسیر واقعی خود تنظیم کند،

مهارت خودآگاهی به انسان کمک می‌کند تا بتواند از همه توانایی‌ها و مهارت‌های شخصی خود، به درستی استفاده کند. به عبارت دیگر، چنان‌چه توانایی خودآگاهی فرد ضعیف باشد، قادر نخواهد بود از سایر توانایی‌ها و مهارت‌های خود-از-جمله توانایی معنوی خود- استفاده مناسب کند.

■ اهمیت معنویت در خودآگاهی

نکته بسیار مهم آن است که خودآگاهی معنوی اهمیت بسیار زیادی نسبت به خودآگاهی‌های دیگر دارد؛ چرا که خودآگاهی معنوی، ابعاد دیگر را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. فردی که اعتقادات دینی و معنوی ویژه و قوی دارد، در مقایسه با فردی که کمتر به ابعاد معنوی می‌پردازد، در ابعاد و ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری تفاوت دارد. زیرا، معنویت تأثیر بسیار عمیق، گسترده و اساسی بر انسان می‌گذارد و تفاوت‌های افراد از این نظر، منجر به تفاوت‌های بسیار اساسی‌تر آنان خواهد شد. سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که چگونه تفاوت افراد از نظرویزگی‌های معنوی منجر به تفاوت‌های اساسی آنان در ویژگی‌های روانی و اجتماعی خواهد شد؟ هر چند که در فصل‌های پیشین و در بحث دین و معنویت، به این مهم پرداخته شده بود؛ اما در این قسمت در مورد خودآگاهی به این ویژگی‌های معنوی و نقش خودآگاهی صحبت خواهد شد.

از آن جایی که موضوعات بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای در خودآگاهی معنوی وجود دارد؛ مانند ارزش‌ها و استانداردهای اخلاقی، باور نسبت به خداوند و جهان دیگر، روشن است که

1 self- control

2 self- assessment

تفاوت‌های اساسی در سایر ابعاد وجودی انسان مطرح می‌شود. به عنوان مثال، فردی را در نظر بگیرید که استانداردهای اخلاقی بسیار بالایی برای خود دارد، چنین استانداردهای اخلاقی آیا تاثیری بر رفتار، باورها، اعمال و فعالیت‌های او در حوزه‌های فردی، خانوادگی، فAMILI، و اجتماعی نخواهد شد. فرد دیگری را در نظر بگیرید که به ارزش‌های والای انسانی مانند صداقت، وفاداری، و امانت‌داری پای‌بندی بسیار دارد آیا ارزش‌هایی که وی به آن معتقد است تاثیری بر تفکر، اعمال و فعالیت‌های او در حوزه‌های فردی و اجتماعی نخواهد داشت؟ چنین فردی اگر به خوبی بر این ویژگی‌ها آگاه باشد:

- چگونه خود را تعریف می‌کند؟
- ملاک‌های ارزشمندی خود را چه می‌داند؟
- به هنگام سختی‌ها چه می‌کند؟
- چه میزان احتمال دارد که به رفتارهای پرخطر و ناسالم بپردازد؟
- باور وی نسبت به سختی‌ها و رنج‌های زندگی چگونه است؟
- عادت‌های این فرد چگونه است؟
- لذت‌های این فرد چگونه است؟
- تفریح‌های این فرد چگونه است؟
- هیجان‌های منفی خود را چگونه بروز می‌دهد؟ چه رفتارهایی را کمتر انجام می‌دهد؟
- چنین فردی چگونه احساسات و هیجان‌های مثبت تجربه می‌کند؟
- فردی که چندان پایبند به ارزش‌های والای انسانی نیست، در پاسخ به سوال‌های بالا چگونه عمل می‌کند؟

همان‌طور که می‌بینید، حوزه‌های معنوی وجودی انسان به شدت بر سایر ابعاد زندگی او مسلط و تاثیرگذارند. به همین دلیل، آگاهی انسان از بعد معنوی و بهره‌گیری از آن از اهمیت چشمگیری برخوردار است.

خلاصه فصل

معنویت و دین اگر چه مفاهیمی هستند که بسیار به هم نزدیک‌اند، با این حال تفاوت بسیار ظریفی بین آن دو وجود دارد. معنویت را تلاش انسان برای ارتباط با خود، خداوند، طبیعت و

انسان‌های دیگر تعریف کرده‌اند. دستیابی به امر قدسی، ساده‌ترین تعریف معنویت است. دین مجموعه‌ای از عقاید و نظرات در مورد واقعیت‌های طبیعی و فراطبیعی می‌دانند که به انسان کمک می‌کند تا جهان غایی و وسیع‌تر خود را بفهمد و به آن آرام گیرد و تعالی یابد. با این حال، معنویت و دین همسویی‌های زیادی دارند. همهٔ ادیان به مسایل معنوی توجه داشته‌اند و معنویت را احیا کرده‌اند. آگاهی به همه ویژگیهای جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی فردی ضامن موفقیت بسیاری در زندگی فرد می‌شود. در این فصل توصیه شد با الهام از تمرین خودآگاهی جسمی، روانی و اجتماعی کوشش شود تا خودآگاهی معنوی در همه حوزه‌های دینی، اخلاقی، فردی و ارتباط با خالق و جهان هستی توسعه یابد و تمرین شود.

تمرین پایان فصل



با مراجعه به متون دینی- معنوی، سایر کتب و منابع علمی و ادبی مطالبی در زمینه خودآگاهی معنوی، معنویت و تأثیر آن در سلامت و رضایت انسان در حوزه‌های زیر استخراج کنید.

از قرآن کریم، از گفته‌های ائمه، معصومان، افراد بزرگ و معتبر:

شعر، حکایت، جملات زیبا و ضرب‌المثل:

مقاله علمی یا ادبی:

نام کتب یا افراد مهمی که در این زمینه کار کرده‌اند:

فصل چهارم

ویژگی‌های انسان‌های معنوی

بگو اگر دوستدار خدایی مرا پیروی کنید تا خداوند شما را دوست بدارد و گناهان شما را ببخشد و خدا آمرزنده مهربان است (سوره آل عمران: آیه ۳۱)

ما فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم و بر دریا و خشکی سوار کردیم و از چیزهای پاک و پاکیزه روزی دادیم و بر بسیاری از مخلوقات خویش برتریشان نهادیم (سوره اسراء: آیه ۱۷)

او خدایی است که معبودی جز او نیست، حاکم و مالک اصلی اوست، از همه عیب منزّه است، به کسی ستم نمی‌کند، به مومنان امنیت می‌بخشد، و مراقب همه چیز است، او قدرتمندی است شکست ناپذیر که با اراده نافذ خود هر امری را اصلاح می‌کند. او شایسته بزرگی است. خداوند منزّه است از آن چه شریک برای او قرار می‌دهند (سوره حشر: آیه ۲۱)

تسبیح گویند آنچه در آسمان‌ها و زمین است و او عزتمند حکیم است. (سوره حشر: آیه ۲۴)

بشنو از دل، دل حریم کبریاست
دل بسوزد خانه دلبر شود
(امام خمینی)

نشنو از نی، نی حصیری بی نواست
نی بسوزد خاک و خاکستر شود

همان‌طور که قبلاً گفته شد، افرادی که به ابعاد معنوی خود رسیدگی و توجه کافی نشان داده‌اند از سلامت و رضایت بالاتری برخوردارند. ممکن است بپرسید در چنین شرایطی و با توجه به این ویژگی‌ها، انسان معنوی چه ویژگی‌های اساسی دارد؟ در این رابطه باید گفت: انسان‌های معنوی دارای سه ویژگی اساسی‌اند: ایمان، عشق و امید. به جهت اهمیت هر یک از موارد سه‌گانه، به صورت مفصل به هر کدام از آنها جداگانه پرداخته می‌شود:

■ ایمان به خدا

انسان معنوی، ایمان دارد که خداوند در هر حال و در هر شرایط حاضر است. وی حضور خداوند را به صورت‌های مختلف احساس می‌کند. اصولاً افراد معنوی معتقد به رابطه انسان با خداوند هستند. اعتقاد به پیوند با نیروی متعالی و فرامادی از ویژگی‌های افراد معنوی است. معنویت با ایمان به پروردگار و قدرت بی‌کران در هستی پیوند خورده است. در زیر به ویژگی‌های یک مومن به خداوند، و قطعه ادبی شاهکاری از ملاصدرا شیرازی در مورد ایمان به خدا و قدرت مومنان از طیف و طبقه ای باشند توجه شود.

ایمان به خداوند به معنی این‌هاست که:

- خداوند هرگز او را در سختی‌های زندگی تنها نمی‌گذارد،
- خداوند حاضر و ناظر بر زندگی انسان است،
- خداوند سرنوشت قومی را تغییر نمی‌دهد مگر آن که آن قوم خودشان بخواهند،
- خداوند پشتیبان و حامی انسان‌هاست،
- خداوند خیر انسان‌ها را می‌خواهد و آن چه برای انسان اتفاق می‌افتد، خیر اوست اگر چه او متوجه آن خیر نشود،
- خواست خداوند بر هر امر دیگری تسلط دارد.

به خاطر داشته باشیم که اینجا سخن از خداشناسی و چیستی و چگونگی خداوندی نیست. تنها اشاره ای است روانشناختی به باور به این که خداوند در همه حال و در همه شرایط، هست، در وجود و بیرون وجود ما، ناظر و حاضر بر رفتار و اعمال انسان‌هاست و در هر شرایطی در کنار فرد است، منبعی از آرامش و امنیت عمیق برای انسان‌ها ایجاد می‌کند.

تمرین



شما چه تصویری از خداوند دارید؟ لطفاً آن را در چند خط بنویسید.

خداوند بی‌نهایت است و لامکان و بی‌زمان
 اما به قدر فهم تو کوچک می‌شود
 و به قدر نیاز تو فرود می‌آید
 و به قدر آرزوی تو گسترده می‌شود
 و به قدر ایمان تو کارگشا می‌شود
 و به قدر نخ پیر زنان دوزنده باریک می‌شود
 و به قدر دل امیدواران گرم می‌شود
 یتیمان را پدر می‌شود و مادر
 بی برادران را برادر می‌شود
 بی همسرماندگان را همسر می‌شود
 عقیمان را فرزند می‌شود
 ناامیدان را امید می‌شود
 گم گشتگان را راه می‌شود
 در تاریکی ماندگان را نور می‌شود
 رزمندگان را شمشیر می‌شود
 پیران را عصا می‌شود
 و محتاجان به عشق را عشق می‌شود
 خداوند همه چیز می‌شود همه کس را
 به شرط اعتقاد
 به شرطی پاکی دل
 به شرط طهارت روح

به شرط پرهیز از معامله با ابلیس
 بشوید قلب‌هایتان را از هر احساس ناروا
 و مغزهایتان را از هر اندیشه خلاف
 و زبان‌هایتان را از هر گفتار ناپاک
 و دست‌هایتان را از هر آلودگی در بازار
 و بپرهیزید
 از ناجوان مردی‌ها
 ناراستی‌ها
 نامردمی‌ها
 چنین کنید تا ببینید که خداوند
 چگونه بر سر سفره شما
 با کاسه پی خوراک و تکه‌ای نان می‌نشیند
 و بر بند تاب، با کودکان تان تاب می‌خورد
 و در دگان شما کفه‌های ترازویشان را میزان می‌کند
 و در کوچه‌های خلوت شب با شما آواز می‌خواند
 مگر از زندگی چه می‌خواهید
 که در خدایی خدا یافت نمی‌شود؟
 که به شیطان پناه می‌برید؟
 که در عشق یافت نمی‌شود
 که به نفرت پناه می‌برید؟
 که در سلامت یافت نمی‌شوند
 که به خلاف پناه می‌برید؟
 و مگر حکمت زیستن را از یاد برده‌اید
 که انسانیت را پاس نمی‌دارید؟

از سخنان "ملاصداری شیرازی"

حال، نظرتان نسبت به خداوند را مجدداً بررسی کنید و دوباره بنویسید.

امید

معنویت در امید و اعتماد به خداوند جلوه‌گر می‌شود. کسی که باور داشته باشد خداوند دارای صفات بالا و بسیاری از صفات دیگر است هیچ گاه خود را از رحمت خداوند دور نمی‌داند. چنین کسی همیشه به لطف خداوند و به حکمت و بصیرت وی اعتماد دارد. به همین دلیل اگر در پاره‌ای از موارد به نتیجه مورد نظر خود دست نیافت، دلسرد و ناامید نمی‌شود، زیرا باور دارد که خداوند سرنوشت و مسیر بهتری را برای او در نظر داشته است. چنین برخوردی با مسایل زندگی، به فرد امید می‌دهد. امید و اعتماد یعنی چه؟

امید به خداوند بدین معنی است که خداوند:

- مهربان، رحمان و رحیم است،
- بخشنده برکات و نعمت های بسیاری است،
- دانا، بصیر و حکیم است،
- قادر و تواناست،
- غفار و بخشنده عیب‌ها و گناهان است،
- ستارالعیوب و پوشاننده عیب‌هاست،
- زیباست و زیبایی را دوست دارد.

وجود چنین ویژگی‌هایی در ذات باری تعالی، چه کمکی به انسان‌ها می‌کند؟ تحقیقات جدید در روان‌شناسی نقش امید در سلامت روانی را بسیار برجسته کرده‌اند. چنان‌چه افراد امید خود را در زندگی از دست ندهند، احتمال آن‌که به موفقیت دست یابند بسیار است. علاوه براین، احتمال آن‌که چنین افرادی در زندگی اقدام به رفتارهای ناشایست و ناهنجارکنند نیز کم است. زیرا آنان باور دارند که به آن‌چه که مقصودشان است و یا آن‌چه که به صلاح‌شان است، دست خواهند یافت. بنابراین، نیازی به کج‌رفتاری نخواهند داشت.

تمرین برگه امید و امیدواری



به سوال‌های زیر جواب دهید.

- تاچه حد امیدوارید؟
- چه مواردی امیدواری را در شما افزایش می‌دهد؟
- چه مواردی امیدواری را در شما کاهش می‌دهد؟
- ازچه روش‌هایی می‌توانید امید و امیدواری را در خود افزایش دهید؟
- در مواقعی که ناامید می‌شوید، از چه روش‌هایی برای برون رفت از ناامیدی استفاده می‌کنید؟

عشق

معنویت با کلمه عشق همراه است و عشق موجب احساسی معنوی می‌شود. در اینجا عشق به «چه چیز» مورد نظر است؟ عشق به خداوند که مظهر شکوفایی، خلقت، زیبایی و توانایی است، عشق به انسان‌های دیگر و یا عشق به جهان و کیهان از آن جایی که مظهر و آفریده خداوند است؟ انسان‌های معنوی نه تنها به انسان‌های دیگر، بلکه به طبیعت هم عشق می‌ورزند.

عشق به معنای عام آن دارای اجزای مختلفی است که عبارتند از:

- احترام،
- مسئولیت،
- فهم و درک،
- اعتماد.

احترام- یکی از اجزای اساسی عشق، احترام است. انسان به هر آن چه که عشق می‌ورزد، برایش احترام نیز قائل است.

مسئولیت- انسان معنوی، انسانی مسئول است. مسئول در مقابل معشوق و وابستگان او، به خداوند و انسان‌های دیگر، خویشن و طبیعت که همه مخلوق او هستند. نتیجه چنین مسئولیتی آن است که از سوی چنین فردی، خسارت، ضرر، لطمه و آسیب به دیگری صورت نخواهد گرفت.

فهم و درک- انسان معنوی، توانایی فهم و درک خویشتن و انسان‌های دیگر را داراست. چنین توانایی درک و فهمی باعث پذیرش او نسبت به خود و انسان‌های دیگر خواهد شد.

اعتماد- فرد معنوی که عاشق است، اعتماد دارد به خداوند و انسان‌های دیگر. از چنین اعتمادی به خداوند و جهان، امید و اطمینان خلق می‌شود.

تمرین



عشق نسبت به اطرافیان در وجود شما تا چه اندازه است؟ در هر یک از قسمت‌های زیر مشخص کنید عشق نسبت به افراد خانواده، نزدیکان و اطرافیان تا چه اندازه در وجود شما رخنه کرده است؟

- چگونه به نزدیکان خود احترام می‌گذارید؟
 - مسئولیت شما نسبت به انسان‌های دیگر چیست؟
 - چگونه دیگران را درک می‌کنید و می‌فهمید؟
 - چگونه می‌توانید به انسان‌های دیگر اعتماد کنید؟
 - در کل، تا چه اندازه نسبت به انسان‌های دیگر عشق می‌ورزید؟
- ☐ کم ☐ متوسط ☐ زیاد

عشق به انسان‌های دیگر با موارد زیر ارتباط مستقیم دارد:

- کاهش خصومت، خشم و دشمنی با انسان‌های دیگر،
- کاهش تبعیض، بی‌عدالتی و نابرابری نسبت به انسان‌های دیگر،
- افزایش توجه، مراقبت و حمایت افراد از یک دیگر،
- ایجاد تحمل نسبت به اشتباهات دیگران و فضای بخشش و گذشت در جامعه،
- ایجاد روحیه جمعی و فضای ارتباطی مثبت،
- ایجاد وحدت جمعی و یکپارچگی انسان‌ها با هم.

معنویت و احترام به خود

از آن جایی که انسان معنوی برای خداوند و نیروی باری تعالی ارزش قائل است، برای خودش نیز ارزش و احترام قائل است. زیرا، انسان جزئی از خداوند است و بنابراین، احترام و ارزش گذاشتن به خود نیز ضروری و واجب است. روح خداوند در انسان دمیده شده است و به همین دلیل، ذات انسان ارزشمند است و ضرورت دارد به آن احترام گذاشته شود. هنگامی که فردی برای خود احترام و ارزش قائل باشد، از خود آن چنان مواظبت و مراقبت می‌کند که از هر شیء و موجود گران‌بها و ارزشمند دیگر.

فردی که به خود احترام می‌گذارد:

- اقدام به رفتارهای ناسالم و خطرناک نمی‌کند؛
- دست به رفتارهایی نمی‌زند که از شان و مقام او کاسته شود،
- اجازه نمی‌دهد دیگران با او بدرفتاری کنند،
- به رشد و تعالی خود می‌پردازد،
- خود را علی‌رغم ضعف و کاستی‌ها می‌پذیرد،
- با خود مهربان است،
- به خود اجازه می‌دهد که کامل نباشد ولی ارزشمند باشد،
- خود را با دیگران مقایسه نمی‌کند،
- از خطاها و اشتباهات خود می‌گذرد و سعی می‌کند از اشتباهات درس بگیرد،
- خود را سرزنش نمی‌کند،
- به دیگران اجازه بدرفتاری نمی‌دهد،
- از خود مراقبت و مواظبت می‌کند زیرا ارزشمند و محترم است.

تمرین



با بحث و هم‌فکری با دوستان و همچنین مراجعه به اخبار، مقاله‌ای کوتاه در زمینه ارتباط بین اعتقادات معنوی- دینی، احترام به خود و رفتارهای پرخطر یا آسیب‌های اجتماعی بنویسید.

افرادی که برای خود احترام قائلند، ارزش‌گذاری خود را تابع شرایط، ملاک‌ها و ویژگی‌های خاصی نمی‌دانند. برای فهم بیشتر این موضوع، تمرین زیر را انجام دهید.

تمرین



در برگه ارزش انسان‌ها، مشخص کنید کدام مورد زیر درست و کدام غلط است؟

برگه ارزش انسان‌ها

درست/ نادرست	۳. در بیان ارزش انسان‌ها، کدام درست و کدام نادرست است؟
۱	معتقد است هر چه زیباتر باشی پیش دیگران عزیزتری و بیشتر قبولت دارند و به همین دلیل، بیشتر اوقات جلوی آینه است و آرایش می‌کند.
۲	او ارزش انسان را به سوادش می‌داند و معتقد است هر که باسوادتر، ارزشمندتر.
۳	به عقیده او مهم است که پدر و مادر چه کسی باشند. هر چه مقام‌شان بالاتر باشد، تو هم محترم‌تری.
۴	مهم نیست که چقدر سواد داری یا می‌فهمی. مهم این است که چقدر پولداری؛ هر چه ثروتمندتر، ارزشمندتر.
۵	هر کسی هستی باش، چون انسان و آفریده خداوندی احترام واجب است.
۶	ارزش آدم به خوش اخلاق بودن است. باید کاری کنی تا دیگران دوستت داشته باشند. در این شرایط به تو احترام می‌گذارند.
۷	ارزش انسان به هوش و ذکاوتش است. به همین دلیل است که بهتر است افراد عقب مانده را از جامعه دور کرد.
۸	تا زمانی که به حرف‌های من گوش بدهی، اعتراض نکنی، بگویی بله و چشم، خوبی؛ وقتی به درد من نخوری، نه احترام داری و نه ارزش.
۹	باید کاری کنی که دیگران تو را دوست داشته باشند. اگر کسی تو را دوست نداشته باشد، بی‌ارزشی.
۱۰	باید با کارها، موفقیت‌ها و توانایی‌هایت توجه دیگران را جلب کنی، آن وقت است که احترام می‌گذارند.
۱۱	اگر مشهور یا موفق باشی، همه دوست دارند. آدمی که عادی است، احترامی ندارد؛ یا آدمی که شکست خورده است به درد نمی‌خورد.

همان طور که می‌بینید، اگر انسان‌ها برای ارزش گذاشتن به خود شرط‌هایی داشته باشند، مانند زیبایی، هوش، مدرک بالا، اطاعت دیگران، تأیید مردم و مانند آن، همیشه ارزش‌شان به تأیید و برخورد دیگران وابسته خواهد بود و نمی‌توانند برای آنچه که هستند به خودشان احترام بگذارند و احساس ارزشمندی کنند. به احترامی که انسان برای خود می‌گذارد، «عزت نفس» گفته می‌شود که تأثیر بسیار زیادی در موفقیت، سلامت و پرورش بعد معنوی وی دارد.

معنویت و احترام به ارزش‌های انسانی: با توجه به این که در دیدگاه معنوی انسان احترام و ارزش زیادی دارد، برای ارزش‌های انسانی نیز، چه در حوزه فردی و چه در حوزه گروهی، احترام و جایگاه والایی قائل اند. معنویت و ارزش‌های انسانی، دو موضوع جدا نشدنی‌اند. در این جا، به تعدادی از ارزش‌های انسانی اشاره شده است. آیا می‌توانید فهرست زیر را تکمیل‌تر کنید؟

تمرین



فهرست ارزش‌های انسانی را کامل کنید.

فهرست ارزش‌های انسانی

وفای به عهد	نوع دوستی	صداقت
خوش حسابی	وظیفه‌شناسی	خوش رفتاری
مهربانی	شفقت	فروتنی
صرفه جویی	نیک اندیشی	راست گویی
خلوص	احترام به دیگران	وفاداری
احترام به قانون	امانت‌داری	پایداری
خوش خلقی	شهامت ورزیدن	حق طلبی
عدالت خواهی	همیاری مصلحت‌اندیشی	خیرخواهی
یاری و کمک کردن	همکاری قناعت	وقت‌شناسی
.....	رازداری	ایثار
.....		

تمرین



در هر یک از موارد زیر با مشورت با دیگران و نیز مراجعه به متن بالا مشخص کنید که رفتار توصیف شده، از جمله ارزش‌های انسانی هست یا نه؟ سپس، برای هر مورد ۳ پیامد و نتیجه را بنویسید.

برگه چالش ارزش‌ها

مثال: می‌گوید: «راست‌گویی چیه؟ اگر راست بگویی که امورات نمی‌گذرد».

پاسخ: رواج دروغ یعنی بی‌اعتمادی، و به هم‌پاشیدگی بنیادهای اجتماعی.

مثال: معتقد است: «اگر دانشجو، تقلب نکند که دانشجو نیست».

پاسخ: بله اما بی‌سواد عمومی، بی‌اعتباری حیثیت دانشجویی.

هر بار که به دوستش سیگار تعارف می‌کند، می‌گوید: «ای بابا، چقدر می‌خواهی سالم باشی و این تنت را سالم توی گور کنی؟ خوش باش».

با لبخند و افتخار به دوستش می‌گوید: «یک کلاهی سرش گذاشتم!».

افتخار می‌کند وقتی می‌گوید: «آدم زرنگ که توی صف نمی‌ایستد».

می‌گوید: «گاز را گذاشتند که گاز بدی، محدودیت سرعت یعنی چه؟ حالا که پلیس نیست، هر چقدر که دلت می‌خواهد برو. معطل نکن».

با افتخار می‌گوید: «چنان زیرآبش را زدم که خودش هم نفهمید از کجا خورده».

تمرین



برگه اهمیت ارزش‌ها را انجام دهید.

برگه اهمیت ارزش‌ها

- چرا ارزش‌ها در زندگی مهم اند؟
- کدام ارزش‌ها از نظر شما اهمیت دارند؟
- نقش ارزش‌ها در سلامت جسمی چیست؟
- نقش ارزش‌ها در سلامت روانی چیست؟
- نقش ارزش‌ها در سلامت اجتماعی چیست؟ به عبارت دیگر، اگر در جامعه ارزش‌ها به ضد ارزش تبدیل شود، چه اتفاقی می‌افتد؟
- نقش ارزش‌ها در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی کدام است؟

معنویت و احترام به طبیعت: از آن جایی که انسان معنوی در صلح و آرامش با خود، دیگران و منبع لایزال هستی است، با طبیعت نیز در صلح و آرامش است. چنین فردی برای هر یک از موجودات هستی احترام و ارزش قائل است، چیزی را به هدر نمی‌دهد، آلوده نمی‌کند، از بین نمی‌برد و ضایع نمی‌کند.

پائولو کوئیلو احساس عمیق خودش را به طبیعت از زبان دیگر عرفا چنین می‌گوید:

«خداوندا! آن‌گاه که به ندای جانوران، نوای درختان، زمزمه آب‌ها، آواز پرندگان، نفیر باد یا غرش تندر گوش می‌سپرم، شاهد وحدت تو را می‌بینم، تو را می‌یابم، ...».

نکته مهم

انسان معنوی، انسان مدافع محیط زیست است.

تمرین:



به سوال‌های زیر جواب دهید:

شما در طول یک ماه گذشته با چه کارهایی از طبیعت مراقبت و مواظبت کرده‌اید؟
(مثلاً: من زباله‌های بازیافتی را جدا تحویل داده‌ام- من حتی یک زباله کوچک را بیرون نینداخته‌ام- یک‌سره دنبال یادگیری راه‌های جدید پیشگیری از آلودگی هوا بودم- خیلی جاها پیاده می‌رفتم.....)

- تعدادی از پیامدهای بی‌توجهی به حفظ محیط زیست را نام ببرید.
- رابطه متقابل میان محیط زیست، طبیعت، انسان و معنویت را شمایک یا نوشتاری طراحی کنید.
- چگونه از تعامل با طبیعت برای رشد معنوی- دینی بیشتر استفاده می‌کنید؟

خلاصه فصل

گفته شد که انسان‌های معنوی در کنار دهها ویژگی دیگر دارای سه ویژگی اساسی‌اند: ایمان، عشق و امید. در ویژگی‌های ایمان و مومن گفته‌ها و اعجازهای زیادی هست که در اینجا به چندتایی و قطعه‌ای از ملاصدرای شیرازی کفایت شد. در عشق که ویژگی بنیادی انسان معنوی است به ویژه آنان که رویکردی عرفانی دارند گفته شد که فاکتورهای اصلی اش وجود احترام، مسئولیت، فهم و درک، و اعتماد در انسان است. همه اینها را انسان معنوی با فهم ارزش‌ها و نقد چالشهای ارزشی به عمل می‌گذارد. با برگه ارزش انسان‌ها به دهها ارزش انسانی پرداختیم و ناممکن بودن پذیرش حتی یک بی‌ارزشی برای انسان معنوی. در پایان در کنار همه ایمانها، عشق‌ها، و ارزشها این احساس تقویت شد که ندای جانوران، نوای درختان، زمزمه آب‌ها، آواز پرندگان، نفیر باد یا غرش تندر برای معنا جویان، شاهدی است از وحدت در خلقت و جمع همه زیباییها و پاکی‌های معنوی در طبیعت که لازم است پاس بدریمش.

تمرین پایان فصل



با مراجعه به متون دینی- معنوی، سایر کتب و منابع علمی و ادبی مطالبی در زمینه ویژگی‌های انسان معنوی در حوزه‌های زیر، استخراج کنید.

از آیات قرآن کریم:

از گفته‌های ائمه، معصومین، افراد و شخصیت‌های بزرگ و معتبر:

شعر، حکایت، جملات زیبا و ضرب‌المثل:

مقاله علمی یا ادبی:

نام کتب یا افراد مهمی که در این زمینه کار کرده‌اند:

فصل پنجم

معنای زندگی

ج. هدف زندگی خود را چنین شرح می‌دهد: «الآن که درس می‌خوانم. از اول هم که این رشته را انتخاب کردم به دلیل این که هم کارش زیاد است و هم درآمدزایی خوبی دارد، درسم را خوب می‌خوانم تا بعد از فارغ‌التحصیلی به کارم مشغول شوم، و بعد از چند سال بتوانم خانه و ماشین بخرم و با کسی که دوستش دارم ازدواج کنم. بعد هم من کارمی‌کنم و هم او و سرمایه‌ای جمع می‌کنیم و زندگی خوبی خواهیم داشت.

خ. آینده خود را برای دیگران چنین بازگو می‌کند: «همیشه دلم می‌خواهد بتوانم کاری از خودم تو دنیا به جا بگذارم. دلم می‌خواهد بتوانم کاری بکنم که بچه‌های کوچک به خاطر مشکل پدر و مادرشان که فقیر یا بیمار هستند یا مشکل دارند، دچار سختی و تنگنا نشوند. نمی‌دانم دقیقاً چه کار می‌خواهم بکنم. چون، هر کاری بخواهم در این زمینه انجام بدهم، نیاز به پول دارد. پس، اول برنامه‌ام را این طور تنظیم می‌کنم که پولدار شوم، بعد هر کاری که بخواهم می‌توانم انجام بدهم».

ک. می‌گوید: «می‌دانم داشتن خانه و ماشین عالی، مسافرت‌های خارج از کشور و دیدن دنیا و ... همه مهم هستند. می‌دانم لذت بخشانند، می‌دانم نگاه مردم به آدم تغییر می‌کند. همه این‌ها را می‌دانم. من از این‌ها بدم نمی‌آید. ولی، وقتی نگاه می‌کنم به آدم‌های بزرگ دنیا، می‌بینم بزرگی آنها در ماشین و سفر و خانه و زندگی‌شان

نیست. احساس می‌کنم هرآدمی که به دنیا می‌آید رسالتی دارد، کاری دارد که باید انجام دهد. به دنیا آمدنش بی‌حساب و کتاب نیست، بلکه وظیفه‌ای دارد که باید انجام دهد تا به مراحل بالا دست پیدا کند. من دنبال آن رسالتم هستم».

دوستان آ. معتقدند که سن ۱۸ تا ۲۵ سالگی، سن خوش‌گذرانی و جوانی است. در این محدوده سنی باید خوش بگذرانی. هر چه که باشد، مهم نیست به هر قیمتی و به هر صورتی. بعد از ۲۵ سالگی دیگر انسان توان لذت بردن ندارد. اگر لذت این دوره را نبری در آینده دچار حسرت و پشیمانی می‌شوی.

با کدام یک از موارد بالا موافق‌اید؟ هدف از زندگی چیست؟ تفریح، خوش‌گذرانی، دستیابی به خانه و ماشین و خدمت، محبت یا چیز دیگر... آیا زندگی از نظر شما هدف دارد؟ هدف شما چیست؟ معنای زندگی خود را در چه می‌دانید؟

می‌توان گفت، موضوع اصلی در فرآیند هدف و هویت‌یابی اکتشاف است. هویت‌یابی، فرآیند فعالانه‌ای است که شخص می‌کوشد خود را تعریف کند و به مجموعه‌ای از اهداف و باورها دست یابد تا بتواند زندگی خود را وقف دست یافتن به آنها کند. یافتن معنی و مقصود زندگی همزمان است با فرآیند هویت‌یابی. یافتن معنای زندگی، یک اکتشاف بزرگی است که در دوران دانشجویی شکل می‌گیرد و بر زندگی او در حال و آینده سایه می‌اندازد.



یکی از مهم‌ترین اثرات هویت‌یابی، هدف‌داری، معنا‌یابی و پیامد نهایی است. در فرآیند یافتن معنی برای زندگی، دیدگاه معنوی کمک بسیاری می‌کند. دیدگاه‌های معنوی، زندگی را هدفمند و دارای معنی و مقصود خاصی می‌کند که فراتر از تأمین نیازهای مادی و خوش بودن است. اینکه زندگی، چیزی بیشتر از داشتن یک زندگی خوب است. معنای زندگی عبارت است از یافتن دلیل برای موضوعات و چالش‌های زندگی و پیوند با وجودی فراتر از خود و جهان مادی یعنی خداوند. چنین معنایی وسیله و ابزاری برای سازگاری، کنترل جهان، تنظیم خود و احساس پیوند و تعلق داشتن به نیرویی متعالی است.

معنای زندگی بدون اتکاء به دیدگاهی معنوی- دینی کمتر ممکن است. افرادی که زندگی را فقط تفریح و خوش‌گذرانی می‌دانند بدون هیچ رشد و پویایی، چگونه می‌توانند اتفاقات تلخ

زندگی را تفسیر کنند؟ هنگامی که شما دشواری‌ها و سختی‌هایی را در زندگی تجربه کنید که رنج آور و بی معنا بوده؛ آیا به شدت به شما صدمه نخواهد زد؟ تجربه اتفاقات و رویدادهای منفی با دیدگاه و نگرش مادی، نوعی فاجعه است که نازل شده است. در چنین شرایطی، قالبی برای تفسیر اتفاقات زندگی وجود ندارد و احتمال رسیدن به پوچی و بی‌معنایی بسیار محتمل است. ممکن است پرسیده شود که معنای زندگی چه تأثیری بر زندگی دارد که چنین نقش تعیین‌کننده‌ای بر عهده دارد.

معنای زندگی بر جنبه‌های مختلفی از زندگی انسان تأثیرگذار است. از جمله:

- رضایت از زندگی و رضایت از خود،
- احساس تسلط بر زندگی،
- ایجاد مقصود و هدف عمیق برای زندگی،
- تعیین اهداف زندگی،
- انگیزه‌های تحصیلی درونی، موفقیت تحصیلی،
- لذت از تحصیل و به دست آوردن اطلاعات،
- مقابله بهتر با مشکلات روزمره زندگی،
- تنظیم عواطف و احساسات شامل:
 - o کاهش افسردگی،
 - o کاهش پرخاشگری،
 - o افزایش امید،
 - o ثبات هیجانی بیشتر،
- سازگاری با مشکلات:
 - o مشکلات روزمره زندگی،
 - o مشکلات تحصیلی،
 - o مشکلات ارتباطی و بین فردی،
- افزایش عزت نفس،
- تاب آوری،
- سلامت و رشد مثبت جوانان،
- انسان برای زندگی خود نیاز به معنا دارد.

معنا دادن به زندگی

انسان‌ها از راه‌های مختلفی سعی دارند که برای زندگی خود معنا بیابند و آن را کامل کنند، زیرا نداشتن معنایی برای زندگی با پیامدهای منفی مختلفی از جمله پوچی، بی‌هدفی، حذف رفتارهای سالم، سرگشتگی و ازمسیری به مسیر دیگر رفتن، احساسات منفی و انواع اضطراب‌ها و افسردگی‌ها همراه است.

تمرین:



در برگه «مهم است که»، مشخص کنید کدام یک از دیدگاه‌های زیر سالم‌تر و احتمال موفقیت آنها در زندگی بیشتر است؟

برگه «مهم است که»

- مهم است که همیشه اول، و از دیگران جلوتر باشم. زندگی یعنی رقابت و اول شدن.
- مهم است که بتوانم ثروت و درآمد بالایی داشته باشم. آن وقت همه برایم احترام می‌گذارند و جایگاه خوبی در بین مردم دارم.
- مهم است که از درون آرامش داشته باشم. صرف نظر از این که کی هستم و چه می‌کنم.
- مهم است که کسی از من نرنجد، همه از من راضی باشند.
- مهم است که در این دو روز دنیا خوش باشی، و از هر راهی واز هر طریقی لذت ببری.
- مهم است که بتوانی منبعی از خیر و برکت برای خودت و دیگران باشی.
- مهم است که بتوانی سالم زندگی کنی و در سختی‌ها خودت را نبازی و متوسل به خطا نشوی.
- مهم است که بتوانی به جایی برسی که از هر چیز کوچک لذت ببری و آن را درک کنی.
- مهم است که مشهور باشی و هر جا که بروی همه تو را بشناسند و برایت احترام قائل شوند.
- مهم است که قدرت داشته باشی تا بتوانی همه جا نظر و اراده‌ات را جا بیندازی.
- مهم است که بتوانی با خودت، با جهان و با دیگران در صلح و آرامش باشی.
- مهم است که از خودت، اطرافت و دیگران راضی باشی.
- مهم است که در زندگی اشتباه نکنی. اشتباه یعنی ضعف و ناتوانی.

معنی زندگی شما در چیست؟

همهٔ انسان‌ها در جستجوی معنایی برای زندگی خود هستند. آنان سعی می‌کنند به صورت‌های مختلفی، زندگی خود را هدفمند و پرمعنا سازند. با این حال، گاه اشتباه عمل کرده و معنایی برای زندگی خود تعیین می‌کنند که موجب شکست در زندگی می‌شود.

اهداف شکست‌آور برای زندگی

- دست‌یابی به قدرت،
- برتری‌طلبی،
- شهرت‌طلبی،
- لذت از هر راهی و به هر صورتی،
- ثروت‌اندوزی،
- اثبات هوش و توانایی به دیگران،
- رقابت در به دست آوردن موقعیت‌های اجتماعی،
- دست‌یابی به پست و مقام‌های اجتماعی،
- داشتن کار با پرستیژ،
- اول بودن و اول ماندن،
- دست‌یابی به تأیید همهٔ مردم.

گرچه برخی از اهدافی که در این جا آمده‌اند، مثبت هستند، ولی کارآمد، مؤثر یا امکان‌پذیر نیستند. مثلاً این باور که همه مردم از من راضی باشند، مقصود و معنای زیبایی برای زندگی است، ولی از آن جایی که دستیابی به ایده‌آل غیرممکن است، بیشتر اوقات باعث می‌شود که فرد در زندگی خود بارها و بارها شکست را تجربه کند. به مثال زیر دقت کنید:

۹. وقتی زندگی خود را پرمعنا می‌داند که دروغ نگوید و دیگران از او راضی باشند. با این حال، اخیراً او با مشکل بزرگی روبه رو شد. یکی از دوستانش از او خواست به خانواده‌اش به دروغ بگوید که روز گذشته در تمام مدت روز، با او در محوطهٔ دانشگاه بوده است. و. اصولاً مایل نیست دروغ بگوید و از سوی دیگر، چنین دروغی ممکن است باعث دردهای متعدّد دیگر شود و اصولاً پای و. به مشکلات جدی کشیده

شود. و به دوستش گفت نمی‌تواند و نمی‌خواهد دروغ بگوید، به خصوص در این زمینه که بسیار پردردسر به نظر می‌آید. دوست و بسیار سعی کرد او را قانع کند ولی و بر حرف خود ایستاد. از آن به بعد، دوستش نه تنها با او قهر کرده است که هر جایی که می‌رود از و بدگویی می‌کند و او را «رفیقی نیمه راه» معرفی می‌کند.

همان طور که در مثال بالا می‌بینید، اگر چه راضی نگه داشتن انسان‌ها ایده بدی نیست و حتی بسیار زیبا و والا نیز به نظر می‌آید، با این حال غیر ممکن است. در مثال و. دیدید که گاهی اوقات جلب رضایت انسان‌های دیگر به بهای از دست دادن رضایت خود نیز تمام می‌شود. حال، دوباره به سوال قبل برمی‌گردیم که معنای زندگی شما چیست؟ این یک سوال کلیدی است برای سن شما که در ابتدای دوران بزرگسالی قرار دارید. زیرا، به شما کمک می‌کند تا مسیری را در زندگی خود انتخاب کنید که همسو با معنایی باشد که برای زندگی خود تعیین کرده‌اید.



تمرین

در چند سطر توضیح دهید، مقصود و معنای زندگی شما چیست؟ برای انجام این تمرین می‌توانید از برگه «مهم است که» نیز استفاده کنید.

روش‌های معنا دادن به زندگی

برخلاف آن چه مردم فکر می‌کنند، معنای زندگی چندان چیز پیچیده‌ای نیست. بلکه آنقدر ساده هستند که به چشم نمی‌آیند. از سه راه می‌توان زندگی را پرمعنا ساخت.

۱- با استفاده از خلاقیت

از راه خلاقیت و ارائه چیزی از وجود خود به جهان، می‌توان به زندگی معنا داد. هر گونه خلق اثری گرانبها یا ارزان، چشم‌گیر یا معمولی می‌تواند راهی برای معنا دادن به زندگی باشد. اگر از کسی که اثری را خلق کرده، پرسید «زندگی با تمام مشقاتش ارزش زندگی کردن دارد؟» می‌گوید «بله». همین که می‌بینم توانستم اثری به دنیا ارائه دهم، کافی بود». بسیاری از افراد، در تمام عمر خویش تلاش می‌کنند اثری در خور و شایسته تلاش خود به جهان ارائه دهند. این اثر می‌تواند از یک خدمت انسانی و اخلاقی، یا یک صنعت دستی ساده تا آثار هنری پیچیده را در برگیرد.

این فقط شامل پدیده‌های هنری نمی‌شود. وقتی شما از کودکی مراقبت می‌کنید، وقتی به دیدار سالمندان چشم به راه می‌روید، به دانش‌آموزی کمک درسی می‌کنید و آموزش می‌دهید، در واقع چیزی را به دنیا داده‌اید و معنایی را تولید کرده‌اید.

از آن جایی که در دین - معنویت به افراد توصیه می‌شود که به صورت‌های مختلف در جامعه مشارکت داشته باشند، این امر به ایجاد معنا در زندگی و پویایی آن کمک می‌کند. انسان‌های دینی - معنوی، افرادی دهنده، پرورنده، سازنده، خلاق و در این حوزه بی‌دریغ و بدون چشم‌داشت فعال هستند. حتی اگر تنها خلاقیت به معنی هنر در نظر گرفته شود، دیده می‌شود که در جهان تا چه اندازه دین و معنویت با هنر پیوند خورده است.

تمرین



شما چگونه با استفاده از خلاقیت و ارائه چیزی به جهان، می‌توانید زندگی خود را معنادارتر سازید؟
آیا تجربه ای در این زمینه دارید؟ اگر جواب بلی است لطفاً در آن مورد توضیح کوتاهی بدهید.

۲- با استفاده از تجارب زندگی

یکی از راه‌های معنی دادن به زندگی، کسب تجربه‌های مختلف از زندگی است. تجارب خاص، اصیل و بی‌واسطه یکی از راه‌های معنی دادن به زندگی است. اشتباه نکنید؛ منظور این نیست که حتماً فرد باید به یک مسافرت پرهزینه برود و در آن جا از تجارب خاصی برخوردار شود تا احساس کند زندگی‌اش با معنی و مقصود است، بلکه اگر از کسی که از کوهستان و یا در کنار دریا به غروب خورشید، زیبایی یک گل و حرکت دسته جمعی پرندگان با احساس عمیقی در درون خودنگاه می‌کند و از آن لذت می‌برد، برسید آیا زندگی با همه سختی‌ها و مشقاتش ارزش زندگی کردن دارد یا نه، به شما خواهد گفت آری.

به زندگی خود نگاه کنید. بهترین لحظه‌های زندگی شما کدام اند؟

دوستی که اهل شمال بود، از خاطرات پدربزرگش می‌گفت که در بهار که نارنج‌ها گل داده بودند و بوی بهار نارنج در تمام شهر پیچیده بود، پدربزرگ می‌گفت: «زندگی با همه سختی‌ها به همین یک بهار نارنجش می‌ارزد».

زندگی توأم با دین- معنویت سرشار از تجارب غنی و ارزشمند است. انسان‌های دینی- معنوی حتی یک سنگ، گل یا برگ را نیز با عمق بیشتری ادراک می‌کنند و از نظر آنان هر یک از پدیده‌های مختلف طبیعی و انسانی تجلی از خداوند است. به همین علت، تجربه‌های غنی‌تری در زندگی و به دنبال آن معنای زندگی عمیق‌تری به دست می‌آورند.

تمرین



شما چگونه با استفاده از تجارب زندگی و گرفتن چیزی از دنیا، می‌توانید زندگی خود را با معناتر سازید؟
آیا تجربه‌ای در این زمینه دارید؟ اگر جواب بلی است، لطفاً در آن مورد توضیح کوتاهی بدهید.

۳- با استفاده از تغییر نگرش

یکی دیگر از راه‌های معنی دادن به زندگی آن است که فرد بتواند احساس، عواطف و دیدگاه‌های خود را نسبت به موضوعات عوض کند. انسان اگر بر هیچ چیزی از زندگی اش کنترل نداشته باشد، بر نحوه تفکر و دیدگاهش نسبت به موضوعات آزاد است. به همین دلیل، امکان‌پذیر است که به موضوعات مختلف از دیدگاه‌های مختلف، دیدگاهی مثبت یا نگرشی منفی، داشت. در بسیاری از موقعیت‌ها شما با تغییر نگاه‌تان به خود، دنیا و اطرافیان می‌توانید احساس و معنای دیگری که غنی و والاست، بیابید. برای نمونه به داستان کارگری یا سعادت توجه کنید.

کارگری یا سعادت؟

روزی دو کارگر با هم مشغول ساختن یک مسجد بودند. یکی از آنان با دلخوری شروع به شکوه و شکایت کرد و از «کارگری»، آن هم کار سخت و طاقت فرسا زیر خورشید سوزان نالید. دیگری با تعجب به او نگاه کرد و گفت: «چطور این همه دلخوری؟ ما داریم مسجد می‌سازیم. خانه خدا. جایی که دلها به خداوند نزدیک‌تر می‌شود، جایی که مردم برای تسکین رنج‌ها و دردهایشان می‌آیند، پناهگاه آدم‌های تنها، خسته، دل شکسته و عاشق. نه این کارگری ساده نیست. این یک سعادت است که نصیب من و تو شده و شکرش واجب است».

بزرگ‌ترین و عظیم‌ترین نقش دین- معنویت، نگرش متفاوتی است که نسبت به انسان و پیرامون آن ایجاد می‌کند. انسان‌های دینی- معنوی نگرش و ادراکشان نسبت به جهان متفاوت

است. برخی از تجارب و اتفاقاتی که از نظر انسان‌های دیگر ممکن است بی‌معنی، بی‌ربط، بی‌فایده و بی‌حاصل باشد، از نظر انسان‌های دینی- معنوی کاملاً با معنا، مفید و پرحاصل است. تمامی این نتایج به دلیل تفسیر متفاوتی است که آنان از جهان دارند.

آیا در فرآیند معنایابی شما در زندگی، معنویت و دین تأثیر داشته‌اند؟ این تأثیر تا چه اندازه بوده است؟ حال، تمرین‌های بعدی را انجام دهید.

برگه دین - معنویت و معنای زندگی

تأثیر دین- معنویت بر معنایابی	معنایابی من
خلأقیت	چگونه دین- معنویت به شما کمک می‌کند تا چیزی به جهان ارائه دهید؟
تجربه	چگونه دین- معنویت به شما کمک می‌کند تا تجاربی از جهان کسب کنید؟
نگرش	دین- معنویت چه تأثیری بر نگرش‌تان نسبت به جهان دارد؟

تمرین:



شما چگونه با استفاده از تغییر نگرش‌تان، می‌توانید زندگی خود را بامعناتر سازید؟
آیا تجربه‌ای در این زمینه دارید؟ اگر جواب بلی است لطفاً در آن مورد توضیح کوتاهی بدهید.

تمرین:



برگه من، دین- معنویت و معنای زندگی را با مراجعه دوباره به متن تکمیل کنید.

خلاصه فصل

یکی از نیازهای مهم انسان‌ها، نیاز به معنی دادن به زندگی است. معنای زندگی با معنویت به شدت گره خورده است. به طوری که اگر دین و معنویت از زندگی کنار گذاشته شوند، معنا دادن به بسیاری از تجارب زندگی غیر ممکن خواهد بود. انسان‌ها به صورت‌های مختلفی قادرند برای زندگی خود معنای ارزشمندی به دست آورند: از راه خلّاقیت و ارائه چیزی به جهان، از راه تجارب زندگی یا به دست آوردن چیزی از جهان و تغییر نگرش نسبت به جهان و پدیده‌های مختلف آن.

تمرین پایان فصل



با مراجعه به متون دینی- معنوی، سایر کتاب‌ها و منابع علمی و ادبی مطالبی در زمینه معنا و مقصود زندگی انسان در حوزه‌های زیر، استخراج کنید:

از آیات قرآن کریم یا سایر کتابهای مقدس:

از گفته‌های ائمه، معصومین، افراد و شخصیت‌های بزرگ و معتبر:

شعر، حکایت، جملات زیبا و ضرب المثّل:

نام کتب یا افراد مهمی که در این زمینه کار کرده‌اند:

سایر موارد:

فصل ششم

روش‌های پرورش دین و معنویت

همان‌طور که در قسمت‌های قبل اشاره شد، دین و معنویت یکی از نیازهای اساسی انسان به شمار می‌رود. زمانی که به دنبال معنا، مقصود و هدفی غایی در زندگی خود هستید، زمانی است که نیاز به دین و معنویت در زندگی شما جلوه‌گر شده و بخش عمده‌ای از تفکر و اندیشه شما را به خود جلب می‌کند.

دین و معنویت، تأثیرات بسیار مهم و متعددی بر شاخص‌های مختلف سلامت جسم و روان، و به خصوص رضایت از زندگی دارند. به همین دلیل، حال که در دوران تحصیلات دانشگاهی وارد دنیای بزرگسالی شده‌اید، به زندگی جدی‌تر نگاه می‌کنید و با مشکلات خاص و پیچیدگی زندگی رو به رو شده‌اید، یا خواهید شد، بهتر است که بعد دینی- معنوی خود را پرورش دهید و تقویت کنید.

تقویت دین- معنویت نیز نوعی توانایی است که در اثر تمرین و تجربه ایجاد می‌شود، رشد می‌کند و پرورش می‌یابد. میل به کمال و دستیابی به دین- معنویت و غریزه خداجویی در هر انسانی نهفته است. با این حال، همانند سایر توانایی‌ها و استعدادهایی که در انسان وجود دارد، رشد دینی- معنوی و دست یافتن به تعالی و کمال نیاز به تمرین، تجربه و جستجو دارد. افرادی که از نظر دینی- معنوی به کمال و درجات بالا رسیده‌اند، افرادی بوده‌اند که در این زمینه سعی و تلاش فراوانی هم از طریق مطالعه، تحقیق و تفحص و هم به صورت خودسازی و تزکیه نفس و رها کردن وجود خود از حرص و آز و مادیات انجام داده‌اند.

به همین دلیل، فردی که در این زمینه تمایل به رشد و تعالی دارد، باید بسیار فعالانه عمل کند. لذا علاوه بر آن که باید مهارت‌های دینی- معنوی را بیاموزد و در این زمینه فعال باشد، ضروری است که در این زمینه به تجربه بپردازد.

مسایل دینی- معنوی، مسایلی شخصی و تجربی هستند. شاید نتوان شعف ناشی از یک کار خیر را به آسانی توصیف کرد، یا رابطه با خداوند را با کلمات بیان نمود. شاید نتوان اثر ذکر و یاد خدا را در زندگی به راحتی تشریح کرد، بلکه هنگامی که فرد این حالات را تجربه کند، اثرات عمیق آن را در خود احساس خواهد کرد. به همین دلیل، ضروری است که شما نیز علاوه بر تحقیق، تفحص و مطالعه، به تمرین و تجربه بپردازید. تنها با مطالعه صرف نمی‌توان دینی- معنوی شد. پس، مطالعه و تجربه باید در کنار هم قرار بگیرند.

ممکن است بپرسید چگونه؟ چه راه‌هایی به انسان کمک می‌کند تا بتواند در این زمینه نیز به رشد و پرورش خود بپردازد؟ روش‌های مختلف و متعددی برای پرورش معنویت در انسان وجود دارد که در این قسمت به اختصار معرفی می‌شوند.

پرورش بعد دینی- معنوی

دوره دانشجویی، دوره هویت‌یابی است. دوره‌ای که در آن دانشجو به زندگی خود و مسیری که در آن حرکت خواهد کرد، فکر می‌کند. در این زمینه بسیار مهم است برای راهی که در زندگی خود انتخاب می‌کنید، معنا و مقصودی در نظر بگیرید. معنا و مقصودی که فراتر از مسایل مادی، امتیازها، رقابت‌ها و برتری‌ها باشد. در این زمینه خوب است به رسالت خود در رابطه با بشریت و جهان فکر کنید.

من اشرف مخلوقات در روی زمین هستم. آمدن من هدف و مقصودی دارد. رسالت من در برابر این جهان، پروردگار، مردم و خودم چیست؟ زمانی که دوران پیری و کهنولت فرارسید به چه چیزی در زندگی‌ام، می‌توانم افتخار کنم؟ در چه صورتی احساس رضایت از خویش را خواهم داشت؟

چنین تفکری، ذهن شما را از مادیات و تأمین زندگی خود (به معنی صرف و مجرد آن) به دیدگاه‌های فراتر از مادی و به انسان‌های دیگر معطوف کرده و به شما افق و چشم‌اندازی می‌دهد که فقط زندگی را در گذران آن نبینید.

با خداوند رابطه برقرار کنید

به وجودی که از رگ گردن به شما نزدیک‌تر است و اگر او را بخوانید به شما جواب خواهد داد، ایمان بیاورید و عشق بورزید آنگونه که خود می‌اندیشید موثر است و یا به گونه‌ای که در فصل پیشین گفته شد. با او بارها و بارها رابطه برقرار کنید. بپذیرید که خداوند بر شما و زندگی شما کنترل دارد. از آن جایی که خداوند منبع خیر و برکت است، به صلاح و رستگاری شما توجه دارد.

زمانی را برای عبادت و نیایش اختصاص دهید.

به عبادت و نیایش پردازید. انجام عبادت‌ها و فرایض دینی و مذهبی، شما را به سرچشمه معنویت که همان خداوند است، نزدیک‌تر می‌کند. مهم است که فرایض دینی خود را نه از روی وظیفه، بلکه با اشتیاق انجام دهید. به عمق و معنای عبادت‌ها توجه کنید. در چنین شرایطی، رابطه‌ای صمیمی با خداوند برقرار می‌شود.

رابطه خود را با خداوند که سرچشمه معنویت است، تقویت کنید.

راز و نیاز با خداوند، یاد کردن از وی، ذکر قلبی و حس کردن و یاد کردن از خداوند در شرایط مختلف زندگی کمک می‌کند تا رابطه شما با خداوند و سرچشمه معنویت تقویت شود. به یاد خداوند بودن، احساس حضور وی در موقعیت‌های مختلف، صحبت کردن با خداوند، در غم‌ها و شادی‌ها، بیان علائق و خواسته‌ها... از مواردی است که رابطه شما را با خداوند تقویت می‌کند.

به مکان‌های دینی - معنوی بروید.

زیارتگاه‌ها، مساجد و سایر مکان‌های دینی- معنوی، روح خاصی دارد و زمانی که در آن مکان‌ها قرار بگیرید، حالت‌های معنوی خواهید داشت. علاوه بر فضای معنوی و ملکوتی چنین مکان‌هایی، حضور مردمی که با اعتقاد قلبی و ارادت خاص به چنین مکان‌هایی آمده‌اند، صدای دعایی که از جان مردم برمی‌خیزد و نیایش‌هایی که مردم انجام می‌دهند، شما را وارد دنیای متفاوتی از جهان روزمرگی می‌کند.

به گروه‌ها و افراد دینی- معنوی بپیوندید

حضور در گروه‌هایی که انسان با آنها علائق مشترکی دارد، علاوه بر احساس امنیت و آرامش بیشتر، به رشد بیشتر انسان نیز کمک می‌کند. حضور فعال در گروه‌های دینی- معنوی علاوه بر آن که باعث می‌شود شما در میان عده‌ای باشید که مانند شما فکر می‌کنند بلکه به شما کمک می‌کند تا از آنان بیشتر بیاموزید و در نتیجه رشد دینی- معنوی شما بیشتر شود. البته این گفته بدان معنی نیست که شما از مردم دیگر فاصله بگیرید و فقط با این عده تماس داشته باشید. بلکه بدین معنی است که حضور و مشارکت فعال خود را با این افراد بیشتر کنید تا الگو بگیرید، بیشتر بیاموزید و بیشتر رشد کنید.

از تجارب بزرگان دین و معنویت استفاده کنید

زندگی بزرگان دین و معنویت سرشار از اطلاعات و پندهایی است که می‌توان از آنها

راهنمایی‌ها و تجارب بسیار بزرگی آموخت. هنگامی که به این افراد اشاره می‌شود، فرد احساس می‌کند که این افراد از روز اول چنین بزرگ بوده‌اند و در زندگی خود با مشکلات، ناملایمات و اشتباهات روبه رو نشده‌اند، اما هنگامی که زندگی آنان را مطالعه می‌کنید، در می‌یابید که آنان نیز در زندگی خود با وسوسه‌ها، دشواری‌ها، سختی‌ها و ناملایمات زیادی رو به رو بوده‌اند. علاوه بر این، نحوه برخورد با این سختی‌ها، ناملایمات و شکست‌ها را نیز می‌آموزید. چنین اطلاعاتی شما را به رشد دینی- معنوی بیشتر هدایت خواهد کرد.

به نزدیکان خود، مردم گرفتار، ضعیف و مسن کمک کنید

اختصاص دادن زمان و امکانات مادی و معنوی خود برای کمک به مردم دیگر، شما را به خداوند و بعد معنوی‌تان نزدیک می‌کند. افراد خانواده شما، به کمک شما نیاز دارند. شاید نتوانید در حال حاضر به آنان از نظر مادی کمک کنید، ولی کمک‌های معنوی نیاز به هزینه ندارند: محبت، توجه، تشکر و قدردانی، تعریف و تمجید واقعی، دیدارهای نزدیک شما، صرف وقت و زمان برای آنان چیزی نیست که نیاز به امکانات مادی داشته باشد. فکر کنید اگر در اولین فرصت به دیدار یکی از افراد خانواده یا فامیل بروید و اوقاتی را در کنار وی بگذرانید، باعث خوشحالی، توجه و اهمیت به ایشان خواهید شد. آیا برای ایجاد چنین احساساتی در دیگران می‌توان ارزش مادی قائل شد؟

بسیاری از مردم تهیدست و گرفتار به کمک مالی شما نیازمندند. گاهی اوقات، بعضی از مردم به کمک فکری یا راهنمایی‌های شما و گاهی نیز برخی به حضور روانی و جسمی شما نیازمندند. حتی بعضی از بیماران و سالمندانی که امکانات مالی خوبی دارند یا حتی کودکانی که در پرورشگاه‌ها و مراکز نگهداری زندگی می‌کنند، احتیاج دارند کسی کنار آنها بنشیند و با آنها صحبت کند. زمانی که به چنین فعالیت‌هایی پرداختید، شمع و خوشحالی و رضایت خاصی تجربه می‌کنید. این تجارب به شما کمک می‌کند تا به خداوند نزدیک‌تر شوید و بعد معنوی شما تقویت شود.

به یاد داشته باشید، یکی از مهم‌ترین گروه‌های اجتماعی که در فعالیت‌های خیریه و داوطلبانه بسیار فعال‌اند و مشارکت بالایی دارند دانشجویان هر کشور هستند. مشارکت در فعالیت‌های رسمی اجتماعی مانند مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه انجمن‌های خیریه، به ویژه آنهایی که برای بیماران کار می‌کنند یا «هلال احمر»، نمونه‌ای از چنین مشارکت‌هایی است.

اوقات مشخصی را برای تنهایی و خلوت با خود و خداوند اختصاص دهید

گاهی اوقات، زمانی را برای خلوت با خودتان در نظر بگیرید. سعی کنید حتی در هر روز، ده دقیقه را بی آن که کاری بکنید یا در فکر مشکلات، دل‌مشغولی‌ها و مسائل روزمره باشید، برای خودتان اختصاص دهید و در مورد شخص خودتان فکر کنید. تمامی بزرگان دین و معنویت، چنین زمان‌هایی را به خود اختصاص می‌دادند و معمولاً تحولات بزرگ آنان پس از چنین زمان‌هایی بوده است.

از طبیعت استفاده کنید

هر جلوه‌ای از طبیعت، آیه‌ای از خداوند و معنویت است. یک قطعه سنگ کوچک یا یک برگ ساده یا کوهستانی عظیم و اقیانوس گسترده یا کویری بی‌انتهای، حکایت از وجود منبعی از رحمت، قدرت، توانایی و حکمت دارد. رفتن به طبیعت، گذران اوقاتی در کنار پدیده‌های طبیعی، گرایش شما را به معنویت، بیشتر خواهد کرد.

از هنر استفاده کنید

خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد. خداوند، انسان‌ها و جهان را زیبا آفرید. یکی از ابعاد هنر، زیبایی است. یکی از مواردی که جلوه‌ای از کمال انسان را در آن جلوه‌گر می‌بینید، هنر است. خوب است به فعالیت‌های هنری بپردازید یا به آثار هنری دقت کنید؛ از یک گلیم ساده تا شاهکارهای معماری مدرن یا قدیمی، هر چه که باشند، از خداوند است. همه آثار هنری به زبانی خاص، دین- معنویت را نشان می‌دهند. فرهنگ و تمدن ایرانی و اسلامی، از هنرهای متعدد و متنوعی از خوش‌نویسی، کاشی‌کاری و معماری گرفته تا شعر و مینیاتور و قالی‌بافی بسیار غنی است. همان‌طور که می‌بینید در بعضی هنرهای ایرانی، دین- معنویت به شدت با هنر گره خورده است که شعر، معماری، خوش‌نویسی و کاشی‌کاری از آن جمله هستند.

تمرین



برای هر یک از مواردی که در جدول صفحه بعد آمده‌اند، مشخص کنید که چه مقدار به هر یک از فعالیت‌های مختلف می‌پردازید. اگر موانعی وجود دارد، مشخص کنید و برای هر یک از موانع سعی کنید راهکارهایی نیز ارائه دهید.

فعالیت‌های دینی- معنوی	مقدار	موانع	راه کارها
چقدر با خداوند ارتباط برقرار می‌کنم.	☐ کم ☐ متوسط ☐ زیاد		
چقدر برای عبادت و نیایش وقت می‌گذارم.	☐ کم ☐ متوسط ☐ زیاد		
چقدر به یاد خداوند هستم.	☐ کم ☐ متوسط ☐ زیاد		
چقدر به اماکن دینی- معنوی می‌روم.	☐ کم ☐ متوسط ☐ زیاد		
چقدر با گروه‌های دینی- معنوی در ارتباطم.	☐ کم ☐ متوسط ☐ زیاد		
چقدر به نزدیکان خود، مردم گرفتار، ضعیف و افراد مسن کمک می‌کنم.	☐ کم ☐ متوسط ☐ زیاد		
چقدر اوقاتی را برای خلوت خودم اختصاص می‌دهم.	☐ کم ☐ متوسط ☐ زیاد		
چقدر برای طبیعت وقت می‌گذارم.	☐ کم ☐ متوسط ☐ زیاد		
چقدر وقتم را برای هنر یا استفاده از هنر می‌گذارم.	☐ کم ☐ متوسط ☐ زیاد		

خلاصه فصل

میل به کمال و رشد بیشتر در هر انسانی نهفته است و این تمایل فقط با اتصال به ابعاد دینی- معنوی قابل دستیابی است. به همین دلیل، لازم است که انسان‌ها در این زمینه فعال باشند و به کاوش بپردازند. تخصیص اوقاتی از وقت خود برای ابعاد دینی- معنوی، ارتباط با افراد دینی- معنوی، رفتن به مکان‌های معنوی- دینی، کمک به مردم به خصوص نیازمندان و گرفتاران، و استفاده از طبیعت و هنر از مواردی است که به انسان‌ها کمک می‌کنند تا این بعد مهم خود را نیز رشد دهند.

تمرین پایان فصل



با مراجعه به متون دینی- معنوی، سایر کتب و دیگر منابع علمی و ادبی مطالبی در زمینه پرورش بعد دینی- معنوی و اهمیت آن در حوزه‌های زیر، استخراج کنید.

از آیات قرآن کریم یا دیگرکتاب‌های مقدس؛

نمونه‌ای از رفتارهای ائمه، امامان و افراد و شخصیت‌های بزرگ و معتبر؛

شعر، حکایت، جملات زیبا و ضرب‌المثل؛

مقاله علمی یا ادبی؛

نام کتب یا افراد مهمی که در این زمینه کار کرده‌اند؛

سایر موارد...

بخش دوم
مقابله‌های مذهبی-معنوی

همان‌طور که قبلاً گفته شد تحقیقات مختلف در سراسر جهان و در فرهنگ‌های مختلف نشان داده‌اند افرادی که دارای افکار و عقاید دین- معنوی قوی‌تری هستند، از سطح سلامت جسمی و روانی بالایی برخوردارند. افکار و عقاید دینی- معنوی معادل با ایجاد آرامش و آسودگی در زندگی است. تحقیقات جدید نیز چنین موضوعی را تأیید کرده‌اند، ولی آیا تا به حال فکر کرده‌اید چه رابطه‌ای بین آرامش، سلامت و عقاید دینی- معنوی وجود دارد؟

در پاسخ به این پرسش عوامل و دلایل زیادی شناخته شده است که برخی در فصل‌های پیشین شرح داده شد. این بخش اختصاص دارد به مقابله، سازگاری یا انطباق‌های دینی-مذهبی که نقش مهمی در تأمین سلامت و آرامش دارند و مستندات پژوهشی زیادی هم در مورد چگونگی عملکرد این مقابله‌ها منتشر شده است. در این رابطه باید گفت که یکی از فرض‌های اساسی آن است که افکار و عقاید دینی- معنوی به فرد این امکان را می‌دهند که در برابر شرایط نامساعد و سختی‌های زندگی، بهتر مقاومت کند. انسان‌های دینی- معنوی در شرایط دشوار زندگی از روش‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. به همین دلیل، زمانی که انسان‌های دیگر به آسانی تسلیم می‌شوند و از پای در می‌آیند، انسان‌های دینی- معنوی، سرپا بوده و از سخت‌رویی بیشتری برخوردارند.

نکته مهمی که باید به آن توجه کرد همان نحوه برخورد انسان‌ها با مشکلات است. هنگامی که انسان‌ها با شرایط دشوار زندگی رو به رو می‌شوند، از روش‌های مختلفی برای رویارویی با چنین سختی‌هایی استفاده می‌کنند. به زبان علمی به نحوه برخورد انسان‌ها با مشکلات و سختی‌های زندگی مقابله گفته می‌شود.

برای آشنایی بهتر با واژه مقابله، در این بخش به صورت مفصل، به مفهوم مقابله پرداخته می‌شود. همچنین در این جا، از میان تعداد زیاد مقابله‌ها تعدادی از مهم‌ترین مقابله‌های دینی- معنوی از جمله بخشش، توکل، صبر، ذکر و حل مسئله با رویکرد معنوی شرح داده می‌شوند.

فصل هفتم مقابله

(سوره بلد: آیه ۴).

آدمی را در رنج و محنت آفریدیم.

(سوره انشراح: آیه ۶).

از پی دشواری آسانی است.

(سوره بقره: آیه ۱۵۵).

و شما را می‌آزماییم... و شکیبایان را بشارت ده.

س. با آن که در خانواده محروم و مشکل‌داری به دنیا آمده بود و با این حال با امکانات محدود و اندکی که داشت، موفقیت زیادی در درس و ارتباط اجتماعی داشت. دوستان و نزدیکانش که وضعیت زندگی او را می‌دانستند، او را تحسین می‌کردند. روزی برادرش از او پرسید: «تو چطور توانستی خودت را از این شرایط بیرون بکشی. من هم شرایط تو را داشتم ولی من کجا و تو کجا؟». س. توضیح داد: «من هیچ وقت سعی نکردم، با سرنوشتم بجنگم. هر وقت اتفاقی در زندگی‌ام افتاد این طور برخورد کردم که حتماً حکمتی در آن وجود دارد. قسمت این طور بوده است و حتماً خداوند برای من قسمت بهتری در نظر گرفته است. همین برخورد همیشه به من کمک کرده است که بتوانم در بدترین شرایط هم راه‌حل‌های بهتری برای زندگی‌ام پیدا کنم و درمانده نشوم».

۴. پس از ورود به دانشگاه، افت تحصیلی شدیدی داشته است. او هر بار که با مشکلی در زندگی خود رو به رو می‌شود، چه تحصیلی و چه غیر تحصیلی، به خانه می‌رود، وارد اتاقش می‌شود، خود را به درون تخت می‌اندازد و پتو را روی سرش می‌کشد. گاهی اوقات تا چند روز به همین وضع ادامه می‌دهد تا بالاخره با اصرار یا سر و صدای مادرش مجبور شود از تخت بیرون بیاید.

موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها و همچنین شکست‌های افراد به این بستگی دارد که چگونه با مشکلات و سختی‌های زندگی برخورد کنند. به نحوه برخورد و واکنش افراد نسبت به استرس‌ها، سختی‌ها و دشواری‌های زندگی، «مقابله» گفته می‌شود. مقابله یک واژه تخصصی است. اگر چه، بعضی افراد ممکن است فکر کنند منظور از مقابله، انجام واکنش‌های تند، برخوردهای خصمانه، جنگ و درگیری و عکس‌العمل‌های شدید نشان دادن است، ولی چنین نیست. منظور از مقابله، دفع کردن، برخورد کردن و واکنش نشان دادن نسبت به سختی‌ها و مشکلات و نیز کنار آمدن، سازگار شدن، تطابق یافتن و دور زدن آنها است. به عبارت دیگر، اگر تقابلی صورت گیرد، این تقابل با شرایط و سختی‌ها و مشکلات است نه زندگی یا افراد و انسان‌ها.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، مقابله یک کلمه تخصصی و علمی است. به همین دلیل ممکن است کمتر در زندگی روزمره افراد از آن استفاده شود.

مقابله عبارت است از

کوشش‌های ذهنی یا تلاش‌های رفتاری برای از بین بردن، کاهش یا مدارا با فشارها، سختی‌ها و استرس‌های زندگی.

تقسیم‌بندی‌های مختلفی از مقابله‌ها وجود دارد که در این جا یکی از آنها ارائه شده است.

مقابله‌های هیجان‌مدار و مقابله‌های مسئله‌مدار

ماهیت بعضی از مشکلات و سختی‌های زندگی به گونه‌ای است که با استفاده از مقابله‌های مختلف، فرد می‌تواند مشکل را از سر راه زندگی خود بردارد. مثلاً دانشجویی مشکل درس زبان دارد و با کمک یکی از دوستان خود، آن مشکل را برطرف می‌کند.

با این حال، بعضی از مشکلات زندگی طوری است که نمی‌توان صد در صد آنها را از میان برداشت، ولی می‌توان آنها را کاهش داد. مثلاً دانشجویی مشکلات مالی دارد و با مراجعه به صندوق رفاه دانشجویی و با استفاده از قناعت و صرفه‌جویی مشکل مالی خود را کاهش می‌دهد و ممکن است این مشکل کاملاً

از بین نرفته و دانشجو ممکن است همچنان با محدودیت‌های مالی، ولی نه به اندازه قبل، رو به رو باشد همچنین، بعضی از مشکلات زندگی به گونه‌ای است که نه آنها را می‌توان برطرف کرد و نه کاهش داد. در این موارد ضروری است که فرد با شرایط جدید زندگی مدارا کند. مثلاً، هنگامی که یکی از عزیزان فوت می‌کند، هیچ کاری نمی‌توان کرد تا او را به زندگی برگرداند. در این زمینه تنها کاری که فرد می‌تواند انجام دهد آن است که با شرایط جدید زندگی، مدارا کند.

به همین دلیل، با توجه به ماهیت و نوع مشکلات، مقابله‌های مختلف وجود دارند: مقابله‌های هیجان‌مدار و مقابله‌های مسئله‌مدار.

■ مقابله‌های هیجان‌مدار

هدف مقابله‌های هیجان‌مدار آن است که فرد بتواند آرامشی که به دنبال شرایط سخت زندگی از دست رفته است به دست بیاورد. هنگامی که انسان‌ها با استرس‌ها، بحران‌ها و سختی‌های زندگی روبه‌رو می‌شوند، آرامش و تعادل خود را از دست می‌دهند و احساسات منفی زیادی، از جمله اضطراب، غم، درماندگی، ناامیدی، خشم، احساس گناه، شرم و سایر احساسات را تجربه می‌کنند. وقتی که فرد آرام شد، قادر به تفکر و دستیابی به راه‌حل برای بیرون آمدن از شرایط نامطلوب خواهد بود. در کادر زیر، انواع مقابله‌های هیجان‌مدار به تفکیک مقابله‌های سالم و ناسالم ارائه شده‌اند:

انواع مقابله‌های هیجان‌مدار	
سالم	ناسالم
پرداختن به هر ورزشی	سیگار و قلیان کشیدن
استفاده از هنر (مقابله‌های هنری)	استفاده از مواد (حشیش، تریاک، شیشه)
دعا و نیایش	زیر سوال بردن تمام اعتقادات
گریه کردن	پرخاش کردن به دیگران
درد دل کردن	سرزنش دیگران
دل داری دادن خود	سرزنش کردن خود
فکر کردن به اوقات خوب در آینده	ناامید شدن
خیال و رویا پردازی	فکر کردن به خودکشی
توکل و توسل	بی‌ملاحظگی و بی‌پروایی (رانندگی تند)
معنای مثبت دادن به اتفاقات	باور به بدشانس بودن

تمرین



هنگام مشکلات و سختی‌های زندگی، چه چیزی به شما کمک می‌کند تا بتوانید آرامش خود را بیابید؟ به عبارت دیگر، مهم‌ترین مقابله‌های هیجان‌مدار شما کدام‌اند؟

■ مقابله‌های مسئله‌مدار

مقابله‌های مسئله‌مدار، به فرد کمک می‌کنند تا بتواند با استفاده از راه‌حل‌های مختلف مشکل را حل کرده و آن را از میان بردارد. در مقابله‌های مسئله‌مدار، فرد فعالانه به مشکل می‌پردازد و سعی می‌کند با استفاده از روش‌های مختلف رفتاری و شناختی به حل مشکل و مسئله پیش آمده بپردازد.

به انواع مقابله‌های مسئله‌مدار که در این جا به تفکیک سالم و ناسالم ارائه شده‌اند دقت کنید:

انواع مقابله‌های هیجان‌مدار	
سالم	ناسالم
تفکر روی مشکل	اقدام شتاب زده و بدون تفکر
مشورت کردن	حيله و نیرنگ
جستجوی اطلاعات	تقلب
راهنمایی گرفتن	پول نزول گرفتن
کمک گرفتن از دیگران	دزدی

همان‌طور که قبلاً گفته شد، هدف مقابله‌های هیجان‌مدار، کاهش پریشانی، آشفتگی و ناراحتی ناشی از مشکل است. هدف مقابله‌های مسئله‌مدار، حل مشکل و مسئله‌ای است که پیش آمده است. به همین دلیل، معمولاً مقابله‌های هیجان‌مدار در ابتدا مورد استفاده قرار می‌گیرند تا فرد آرام شود و بتواند فکر کند. وقتی فرد آرام شد با استفاده از مقابله‌های مسئله‌مدار سعی می‌کند تا راه‌حل‌های مناسب بیابد و مشکل خود را از میان بردارد.

تمرین



با توجه به گفته‌های بالا شما با چه روشی معمولاً مشکلات زندگی خود را حل می‌کنید؟ به عبارت دیگر، مهم‌ترین مقابله‌های مسئله‌مدار شما کدام‌اند؟

مقابله‌های معنوی- مذهبی

همان طور که در مثال بالا دیده می‌شود، یکی از سالم‌ترین و موثرترین مقابله‌های هیجان‌مدار، استفاده از دین و معنویت است، زیرا دین و معنویت منبع آرامش‌اند.

مقابله‌های مذهبی- معنوی به صورت‌های مختلفی به انسان‌ها کمک می‌کنند تا بتوانند زندگی سالم‌تر، شادتر و با معناتری داشته باشند:

- به تجربه‌های سخت و دشوار زندگی معنای مثبت می‌دهند،
- به حفظ و ابقای آرامش انسان کمک می‌کنند،
- منجر به خوش‌بینی و مثبت‌بینی می‌شوند،
- مانع از پریشانی انسان می‌شوند،
- نوعی پیوند و ارتباط بین دنیای مادی و دنیای غیرمادی ایجاد می‌کنند،
- باعث امید و امیدواری می‌شوند،
- منجر به حفظ تلاش و کوشش انسان می‌شوند.

■ انواع مقابله‌های دینی- معنوی

تمرین:



به سوال‌های زیر جواب دهید:
 آیا تا به حال به هنگام مشکلات و سختی‌ها، از دین- معنویت کمک گرفته‌اید؟
 اگر جواب بلی است، چگونه؟
 از کدام یک از مقابله‌های دینی- معنوی بیشتر استفاده کرده‌اید؟
 پیامد و اثر هر کدام از مقابله‌های مذکور چه بوده است؟ توضیح دهید.
 آیا با توجه به پیامد مقابله‌های دینی- معنوی، باز هم تمایل به استفاده از آنها دارید؟ لطفاً جواب خود را تشریح کنید.

همان طور که در کادر بالا می‌بینید، انواع مقابله‌های دینی- معنوی وجود دارد. در روند نگارش این کتاب نیز وقتی گروهی از علاقمندان و استادها به مطالعه بر روی روش‌های مقابله دینی و معنوی پرداختند فهرستی با ۳۱ روش متفاوت مقابله به دست آمد که در کارگاه‌های آموزشی و مشورتی با روان‌شناسان، استادها و صاحب‌نظران مطالعات علوم دینی و معنوی توافق شد، تنها برخی از این روش‌ها به عنوان مهارت‌های دینی و معنوی در این کتاب گنجانده شود که از فصل ۸ به بعد به تفصیل آورده شود.

- نماز خواندن،
- نذر کردن،
- خواندن قرآن ، و خواندن کتاب‌های مذهبی و مقدس،
- ذکر گفتن،
- بخشش و عفو خواستن،
- رضا و رضایت از زندگی،
- شکر،
- معنی مثبت دادن به تجربه‌های مختلف زندگی،
- دعا و نیایش،
- امید داشتن به رحمت خداوند،
- صبر، توکل، توسل،
- رفتن به اماکن مذهبی،
- حضور در جمع‌های دینی- معنوی و بسیاری از موارد دیگر.

خلاصه فصل

انسان در مواجهه با مشکلات از روش‌های مختلف ذهنی و رفتاری برای حذف، کاهش یا مدارا با آن مشکل استفاده می‌کند. به چنین برخوردهایی مقابله گفته می‌شود. انواع مختلفی از مقابله‌ها همچون مقابله‌های هیجان‌مدار و مقابله‌های مسئله‌مدار وجود دارند. مقابله‌های هیجان‌مدار به انسان کمک می‌کنند تا آرامش از دست رفته خود را بیابد، ولی مهارت‌های مسئله‌مدار به او کمک می‌کنند تا بتواند راه‌هایی برای حل مشکل خود بیابد. مقابله‌های دینی- معنوی نیز به صورت‌های مختلف به

آرامش انسان کمک می‌کنند. نکته مهم آن است که مقابله‌های هیجان‌مدار و مسئله‌مدار در ترکیب با هم استفاده شوند. استفاده طولانی‌مدت از مقابله‌های هیجان‌مدار و بدون استفاده از مقابله‌های مسئله‌مدار مشکلات متعددی را ایجاد می‌کنند.

برای آن که بیشتر با مفهوم مقابله‌ها آشنا شوید، حتماً تمرین زیر را انجام دهید.

تمرین پایان فصل



برگه زیر را بخوانید و سپس مشخص نمائید که کدام رفتار منجر به آرامش و کدام رفتار منجر به دردر و مشکلات متعدد دیگری نیز می‌شود. ابتدا، نوع مقابله و سپس، نتایج و پیامدهای هر یک از آنها را مشخص کنید. در برخی پرسش‌ها ممکن است دو جواب یا بیشتر درست باشد.

برگه آرامش یا دردر

۱. ط. همیشه سر امتحان‌های آخر ترم دچار اضطراب زیادی می‌شود و برای آرامش خود بیشتر سیگار می‌کشد.

نوع مقابله: هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم ☐
پیامد:

۲. س. هر زمان که مضطرب است، ذکر می‌گوید.

نوع مقابله: هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم ☐
پیامد:

۳. م. هر بار که با مشکلی روبه رو می‌شود، شروع به سر و صدا کردن، بدرفتاری و پرخاش کردن به اطرافیان خود می‌کند.

نوع مقابله: هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم ☐
پیامد:

۴. م. هر بار که در خوابگاه است و دلش برای خانواده‌اش تنگ می‌شود، شروع به پیاده‌روی می‌کند.

نوع مقابله: ☐ هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم

پیامد:

۵. ل. از هم‌اتاقی خود بسیار عصبانی بود، زیرا به شدت نظر دیگران را نسبت به ل. منفی کرده بود. او هر بار که هم‌اتاقی خود را می‌دید نفرت و خشم زیادی در خود احساس می‌کرد و به همین دلیل رنج زیادی می‌کشید. تا یک روز با خود گفت: «بهتر است به جای این که کینه او را در دل داشته باشم و خودم را بیشتر رنج بدهم، او را ببخشم».

نوع مقابله: ☐ هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم

پیامد:

۶. عادت و. این است که هر وقت از کسی می‌رنجد، بلافاصله شروع می‌کند پشت سر او حرف زدن و بدگویی.

نوع مقابله: ☐ هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم

پیامد:

۷. س. ترم پیش مشروط شده بود و هر بار قبل از امتحان به شدت مضطرب بود و تنها راهی که برای آرامش خود پیدا کرده بود این بود که بگوید: «خدایا توکل به خودت، من که همه تلاش خودم را کردم».

نوع مقابله: ☐ هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم

پیامد:

۸. ر. از دوست خود بسیار عصبانی بود. زیرا، با این که کار عملی درس مهمی را به صورت مشترک انجام داده بودند ولی او طوری وانمود کرده بود که او به تنهایی تمام کار را انجام داده است و دیگران هم باور کرده بودند. او آن قدر عصبانی بود که در محیط دانشکده با دوست خود شروع به داد و بیداد کرد و تمام مقاله تهیه شده را پاره کرد و در سطل انداخت.

نوع مقابله: ☐ هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم

پیامد:

۹. ش. در پروژه پایان تحصیلات خود با مشکل سنگینی روبه رو شده بود که یا باید آن مشکل را حل می‌کرد یا باید از اول کار جدیدی را شروع می‌کرد. او خیلی پریشان شده بود ولی چیزی که به او آرامش می‌داد این بود که با خود می‌گفت: «حتماً مصلحتی در این کار بوده. حتماً با این اتفاقی که افتاده، من در کارم با رشد جدیدی روبه رو می‌شوم».

نوع مقابله: هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم ☐
پیامد:

۱۰. ف. هر بار که با مشکلی روبه رو می‌شود، به اتاقش پناه می‌برد، در تخت‌خواب دراز کشیده و پتو را روی سرش می‌کشد و معمولاً تا حدود یکی دو روز از اتاقش بیرون نمی‌آید.

نوع مقابله: هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم ☐
پیامد:

۱۱. هر بار که در زندگی از چیزی سرخورده می‌شود، روزهای قبل زندگی خود را یادآوری می‌کند که در همین شرایط قرار گرفته بود. سپس به خود آرامش می‌دهد که همان طور که روزهای سخت قبلی گذشت، این روزها هم طی خواهند شد.

نوع مقابله: هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم ☐
پیامد:

۱۲. ق. پس از مدت‌ها دوستی صمیمانه، رابطه‌اش را قطع کرد ولی به دلیل عصبانیت شدیدی که از دوستش داشت، تمام رازهای زندگی او را برای همه فاش کرد.

نوع مقابله: هیجان‌مدار ☐ مسئله‌مدار ☐ سالم ☐ ناسالم ☐
پیامد:

فصل هشتم توکل

بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را. (سوره غافر: آیه ۶۰)

ما از رگ گردن به شما نزدیک‌تریم. (سوره ق: آیه ۱۶)

چه بسیار شود که چیزی را ناگوار شمارید ولی به حقیقت خیر و صلاح شما در آن بوده و چه بسا شود که چیزی را دوست دارید و شر و فساد شما در آن است. (سوره بقره: آیه ۲۱۶)

هر کسی تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او می‌گشاید.

(سوره طلاق: آیه ۲)

به درستی که خداوند کریم ابا دارد از این که خلاف گمان، امید و انتظار بنده‌اش عمل کند. (بحارالانوار ج. ۶۸، ص ۱۴۵)

الهی گفتی کریمم، امید بدان تمام است، تا کرم تو در میان است، ناامیدی حرام است.

(خواجه عبدالله انصاری)

م. وقتی متوجه شد که در دانشگاه پذیرفته شده بسیار خوشحال شد و سعی کرد تا به بهترین نحو انتخاب رشته کند. او تحقیق زیادی کرد و نظر بسیاری از دوستان و آشنایان را پرسید. از طرف دیگر، به دل خود نیز مراجعه کرد و انگیزه‌ها و علاقه‌های خود را مدّ نظر قرار داد و رشته مورد علاقه‌اش را انتخاب کرد و چون مایل نبود از خانواده خود جدا شود و از سوی دیگر، همان رشته را در دانشگاه شهر خودشان هم داشتند، به همین دلیل تصمیم گرفت در شهر خودش در رشته مورد علاقه‌اش درس بخواند. ولی نظر او با نظر بسیاری از دوستان و آشنایانش همسویی نداشت. همه به او می‌گفتند چرا این رشته را انتخاب کردی؟ این رشته پول‌ساز نیست، کاری برای آن وجود ندارد و مواردی از این قبیل. علاوه بر این، دوستانش او را گاهی در حد مسخره کردن، زیر سوال می‌بردند که تو که رتبه‌ای به این خوبی آوردی، چرا در دانشگاه‌های شهرهای بزرگ‌تر ادامه تحصیل نمی‌دهی؟ آن جا فرصت بهتری برای زندگی کردن وجود دارد. م. به صحبت‌های اطرافیان گوش داد و دوباره با خود شروع به فکر کردن نمود. آیا بهتر است به خاطر پول و آینده کاری، رشته دیگری را ادامه دهد؟ آیا بهتر است در شهرهای بزرگ‌تر و دانشگاه‌های پر اسم و رسم و معروف ادامه تحصیل دهد؟ او به شک افتاد و بالاخره با خودش گفت: «بهتر است برای آن چه که نمی‌توانم بفهمم و درک کنم به خداوند توکل کنم».

ز. از زمان ورود به دانشگاه، خیلی به درسش توجهی نداشت. او مرتب به گردش و تفریح می‌رفت و با دوستانش اوقات خوشی را می‌گذراند. زمانی که پایان ترم فرا رسید و نزدیک امتحان‌ها شد نیز چندان تغییری در برنامه خود نداد. در زمان فرجه نیز توانست به کارهای عقب افتاده رسیدگی کند و کارهای عملی خود را آماده کند، ولی این کار را نکرد. شب امتحان تا حدی مضطرب بود و شروع به دعا و نذر کرد. او باور داشت که خداوند به او کمک خواهد کرد تا امتحان‌هایش را با موفقیت بگذراند. زمانی که به تدریج، نمره‌ها اعلام شد، در نهایت تعجب متوجه شد که مشروط شده است. او نه تنها از خودش، بلکه از خداوند نیز عصبانی بود که چرا به راز و نیازهای او توجه نکرده است و این که توکل به خداوند فایده‌ای ندارد.

■ توکل چیست؟

توکل عبارت است از باور انسان‌ها به این که خداوند در همه حال لطف و رحمت خود را نسبت به انسان‌ها روا خواهد داشت. در چنین شرایطی، شخص اعتماد دارد که حوادث و بحران‌های زندگی نه تنها باعث تخریب و صدمه به وی نمی‌شوند، بلکه به رشد بالاتری نیز دست

خواهد یافت. در چنین شرایطی، فرد متوکل به جز خداوند متعال به چیز دیگری توجه نداشته و در اثر بحران‌ها و سختی‌های زندگی دچار فروپاشی و تخریب نخواهد شد.

افراد دارای باورهای معنوی/ دینی که متوکل هستند، باور دارند که در حوادث و رویدادهای زندگی تنها نیستند و نیرویی وجود دارد که از آنان مراقبت می‌کند و به آنها توجه دارد و در همه حال به آنها توجه و رسیدگی می‌شود. این گونه افراد بر این باورند که خداوند هیچ گاه انسان را تنها رها نمی‌کند و به او کمک می‌کند تا بتواند بهترین شرایط را برای خود تدارک ببیند.

تحقیقات نشان داده است که اعتقاد به چنین باورهایی به انسان کمک می‌کند که در زندگی به یک اطمینان و تسلط دست یابد. اطمینان به این که تحت حمایت خداوند از سختی‌ها و بحران‌ها خواهد رست و به شرایط بهتری دست خواهد یافت. چنین اطمینانی، درست نقطه مقابل اضطراب، ناامیدی و بدبینی است. اعتماد به این که چنین باوری به انسان‌ها کمک می‌کند تا خود را تنها نبینند و در بحران‌ها و شرایط سخت زندگی خود را نیازند.

■ باورهای زیربنایی توکل

توکل پدیده‌ای نیست که در خلاء شکل بگیرد، بلکه دارای زیربنای اعتقادی است که در ادامه به تعدادی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

۱. باور به این که خداوند کریم از رگ گردن به انسان‌ها نزدیک‌تر است، به انسان‌ها توجه دارد و آنها را در زندگی به حال خود رها نمی‌کند.
۲. باور به این که خداوند خالق جهان، دانا، قادر و حکیم است و صلاح انسان‌ها را بهتر از خود آنان متوجه است.
۳. باور به این که خداوند ناظر بر کلیه حوادث و اتفاقات است و بدون اذن و مشیت او هیچ امری صورت نمی‌گیرد.
۴. باور به این که خداوند به خواسته‌ها و دعا‌های انسان پاسخ می‌دهد و خواسته‌های او را استجاب می‌کند.
۵. باور به این که خداوند پایگاه و تکیه‌گاه امنی برای انسان‌هاست و بنابراین هنگام سختی‌ها برای کسب آرامش می‌توان از او نیرو و توان گرفت.
۶. باور به این که خداوند منبعی برای کسب جرات و شهامت رو ربه رو شدن با مشکلات و سختی‌های زندگی است.
۷. باور به این که خداوند به انسان‌ها کمک می‌کند تا بتوانند با تلاش و کوشش پایدار به اهداف و خواسته‌های خود در زندگی دست یابند.

۸. باور به این که خداوند به انسان‌هایی که کار را به او می‌سپارند و به او امید و اعتقاد دارند کمک می‌کند تا مشکلاتشان حل شود.

پیامد توگل در زندگی

توگل منبع آرامش انسان است. ممکن است پرسید توگل چه تأثیری در زندگی دارد؟ حقیقت آن است که توگل پیامدهای مختلف و بسیار متنوعی بر زندگی انسان دارد از جمله:

۱. توگل مانع شک و تردید در تصمیم‌ها می‌شود.

تصمیم‌گیری کار سختی است. در تصمیم‌گیری، فرد باید از میان چند مورد یکی را انتخاب، و بقیه را حذف کند و از آن جایی که همه اطلاعات در اختیار فرد نیست، به درستی نمی‌داند کدام را انتخاب و کدام را حذف کند. در چنین شرایطی، توگل به خداوند همزمان با ارزیابی‌های دقیق عقلانی و مشورتی، و کمک گرفتن از وی با این اعتقاد که او بهترین‌ها را برای انسانها می‌خواهد، به انسان‌ها آرامش می‌دهد و کمک می‌کند تا بتوانند خود را از شک و تردید و دودلی رها کند و بهترین انتخاب موجود را انجام دهند.

به مثال زیر دقت کنید:

ص. در اولین سالگرد ازدواجش احساس می‌کرد که همسرش مورد خوبی برای ازدواج نبوده است، چون در زندگی مشکلاتی را در رابطه با هم تجربه می‌کردند. او مرتب به فرصت‌های دیگری که برای ازدواج داشت فکر می‌کرد و مرتب آنها را با همسرش مقایسه می‌کرد: شاید موفق‌تر بودم چون ... او به دلیل این طرز فکر، روز به روز و لحظه به لحظه از ازدواجش پشیمان‌تر و پشیمان‌تر می‌شد، زیرا ذهن او مرتب در حال جستجوی عیب‌های همسر و مزایای موارد دیگر بود و تا این که یک روز با مشاوره به مشورت نشست. مشاور همراه با آموزش تردیدزدایی گفت: «اگر، کلمه بدی است. چون ما را از واقعیت‌ها دور می‌کند. اگر و کاشکی را به دور بیانداز». و این همان چیزی بود که ذهن او را مشغول کرده بود و دوباره پس از مدتی یادش آمد که مادرش همیشه می‌گفت: «خیر در چیزی است که اتفاق می‌افتد... مطمئن باش خداوند بهترین قسمت را برای آدم‌ها انتخاب می‌کند». بعداً، ص. از یکی از روان‌شناسان شنید که اصولاً سال اول ازدواج، سال سختی است. زیرا، دو نفر تازه می‌آموزند چگونه با یکدیگر کنار بیایند. با این توصیف، در کنار مشاوره، توگل کرد و تفکر در ابعاد منفی زندگی و همسرش را کنار گذاشت.

تمرین: تجربه توکل



آیا تا به حال در زندگی خود توکل داشته‌اید؟ اگر جواب شما بلی است، لطفاً تجربه خود را در سه خط توصیف کرده و نتیجه و پیامد آن را در زندگی خود بنویسید.

- تجربه من:
- پیامد و نتیجه توکل در تجربه من:

۲. توکل باعث کاهش اضطراب و ناامنی می‌شود

اعتقاد بنیادی در توکل آن است که خداوند از رگ گردن انسان به او نزدیک‌تر است و در همه حال و همه شرایط بر انسان نظر دارد و لحظه‌ای او را تنها نمی‌گذارد. چنین اعتقادی به انسان احساس اعتماد و اطمینان می‌دهد که نقطه مقابل اضطراب و ناامنی است. باور داشتن چنین عقیده‌ای به انسان کمک می‌کند تا در شرایط و بحران‌های زندگی خود را نیاز و مشکلات و سختی‌های زندگی را یک چالش ببیند. منظور از چالش، مبارزه و دست و پنجه نرم کردن با مسایل و مشکلات زندگی است.

به مورد زیر دقت کنید:

در یکی از مجلات علمی در حوزه روان‌شناسی و سلامت مقاله مهمی چاپ شده بود که نتایج آن بسیار جالب بود. در این پژوهش افراد مبتلا به سرطان را مورد مطالعه قرار دادند. هدف آن بود که دیدگاه‌های بیمارانی را که عقاید دینی- معنوی متفاوتی داشتند، نسبت به بیماری و نحوه برخورد آنان با بیماری را بررسی کنند. نتیجه نشان داد افرادی که عقاید دینی- معنوی نداشتند، سرطان را تهدیدی برای زندگی خود می‌دانستند. آنان باور داشتند که زندگی آنان با یک خطر جدی رو به رو شده است و بس. در حالی که افراد دینی- معنوی سرطان را یک خطر نمی‌دیدند، بلکه اعتقاد داشتند این یک آزمایش است و باید از این آزمایش سربلند بیرون آیند. آنان سرطان را نه یک تهدید، بلکه یک چالش می‌دیدند: شرایطی که باید با آن مبارزه و دست و پنجه نرم کنند. افرادی که سرطان را یک چالش می‌دیدند بهتر با پزشکان همکاری می‌کردند، روحیه بهتری داشتند و از وضعیت سلامت بهتری نیز برخوردار بودند.

تمرین:



هنگام شک و دودلی‌ها، چه چیزی به شما کمک می‌کند تا بتوانید دودلی‌ها و تردیدهای خود را کاهش دهید؟

۳. توکل باعث ایجاد امید و امیدواری می‌شود

توکل به انسان این اجازه را می‌دهد که با تلاش و کوشش خستگی‌ناپذیر برای دستیابی به اهداف خود تلاش کند، زیرا باور دارد که خداوند تکیه‌گاه و پشتیبان است و او را در این راه تنها نمی‌گذارد. مسلّم است که چنین دیدگاهی به انسان امید می‌دهد و امیدواری یکی از مهم‌ترین اجزای دستیابی به اهداف و سلامت در زندگی است. تحقیقات نشان داده است یکی از دلایل مهمی که افراد دچار افسردگی می‌شوند، آن است که امید خود را از دست می‌دهند.

از سوی دیگر، امیدواری به انسان این توان را می‌دهد که در راه دستیابی به اهداف خود تلاش و کوشش فراوانی از خود نشان دهد. امیدواری به این معنی است که فرد می‌تواند به آن چه که دوست دارد، دست یابد و از سوی دیگر، می‌تواند خود را از آن چه که او را ناراحت می‌کند، دور کند.

به داستان زیر توجه کنید:

روزی، دسته‌ای از قورباغه‌ها از باغی می‌گذشتند که ناگهان تعدادی از آنها داخل چاه عمیقی افتادند. قورباغه‌های درون چاه، شروع کردند به جھیدن تا بتوانند از آن چاه بیرون بیایند. بقیه قورباغه‌ها هم در اطراف چاه جمع شده بودند و به تلاش آنها نگاه می‌کردند و نظر می‌دادند: «خیلی بلند است، نمی‌توانند بیرون بیایند، نه خیلی گود است، نمی‌شود، اگر عمق چاه کمی کمتر بود شاید، ولی این چاه عمیق‌تر از این حرف‌هاست و». و قورباغه‌ها هم همچنان بالا و پایین می‌پریدند. مدت‌ها چنین وضعیتی ادامه داشت تا به تدریج، قورباغه‌های درون چاه دست از تلاش برداشتند و در گوشه‌ای از چاه نشستند. ولی یک قورباغه همچنان به پریدن و جھیدن ادامه داد. او آن قدر پرید و جھید و پرید تا بالاخره بعد از مدتی طولانی از چاه بیرون پرید. هنگامی که بقیه قورباغه‌ها با خوشحالی به کنار او رفتند تا او را تشویق کنند متوجه نکته مهمی شدند. درست است، حتماً تفاوت مهمی بین این قورباغه‌ها و بقیه قورباغه‌های دیگری که تسلیم شده بودند وجود داشت. این قورباغه کر و ناشنوا بود و این همه پیام‌های منفی دیگران را نشنید. شاید، اگر او هم چنین پیام‌های منفی را می‌شنید، بالاخره جایی تسلیم می‌شد و دست از تلاش بر می‌داشت.

همان‌طور که در مثال بالا می‌بینید، پیام‌های منفی دیگران یا خود انسان، پیش‌بینی شکست، ترس از شکست و مواردی از این قبیل است که مانع تلاش و پشتکار انسان می‌شوند. از آن جایی که فرد متوکل معتقد است که تکیه اصلی او به خداوند است که به او کمک می‌کند، در نتیجه ترسی از شکست به خود راه نمی‌دهد. عامل دیگر تعیین‌کننده امیدواری که پشتکار هم از آن حاصل می‌شود، این اعتقاد است که خداوند پشتیبان، حامی و تکیه‌گاه انسان در زندگی‌اش است. به متن زیبای زیر دقت کنید:

آیا کلبه شما هم در حال سوختن است؟

تنها بازمانده یک کشتی شکسته که توسط جریان آب به یک جزیره‌ای دورافتاده رسیده بود، با بی‌قراری به درگاه خداوند دعا می‌کرد تا او را نجات دهد. او ساعت‌ها به آقیانوس چشم می‌دوخت تا شاید نشانی از کمک بیابد، اما هیچ چیز به چشم نمی‌آمد.

آخر سر او ناامید شد و تصمیم گرفت که کلبه‌ای کوچک خارج از کلک بسازد تا از خود و وسایل اندکش بهتر محافظت کند. روزی پس از آن که از جستجوی غذا بازگشت، خانه کوچکش را در آتش یافت که دود آن به آسمان می‌رفت. او اندوهگین، فریاد زد: «خدایا چه طور توانستی با من چنین کنی؟». صبح روز بعد، او با صدای یک قایق که به جزیره نزدیک می‌شد، از خواب برخاست. آنان آمده بودند تا او را نجات دهند. مرد از نجات‌دهندگان پرسید: «چه طور متوجه شدید که من این جا هستم؟». آنان در جواب گفتند: «خوب، ما علامت دودی که فرستادی را دیدیم».

به یاد داشته باشید، هنگامی که به نظر می‌رسد کارها به خوبی پیش نمی‌روند آسان می‌توان دلسرد شد، اما نباید امید را از دست داد، چرا که حتی در میان درد و رنج، خدا در کار زندگی ماست. دفعه آینده که کلبه شما در حال سوختن بود- البته شمایی که به خدا و رحمت الهی توکل دارید- به یاد آورید که شاید، علامتی برای فراخواندن رحمت خداوند است.

تمرین:



در زمینه رابطه بین مشکلات زندگی و روحیه امیدواری تجربه‌ای از زندگی خود یا زندگی دیگران مطرح کنید.

۴. توکل باعث افزایش فعالیت و برنامه‌ریزی می‌شود

یکی از مشکلات انسان‌ها، آن است که درگیر تفکرات منفی می‌شوند. احتمال و پیش‌بینی سختی‌ها و شکست باعث می‌شود که در بسیاری از مواقع، انسان‌ها از شروع کاری جدید و تداوم کاری که شروع کرده‌اند، طفره ببرند. چنین تفکراتی، در بسیاری از مواقع، مانع از آن می‌شود که حرکت جدیدی در زندگی شروع شود؛ به چنین وضعیتی "درماندگی" یا "درماندگی آموخته شده" گفته می‌شود. این در حالی است که در زمان غلبه تفکرات منفی، احتمال شکست بیش‌برآورد می‌شود. در نتیجه بعضی از

افراد دست از تلاش و کوشش بر می‌دارند یا کار را شروع نمی‌کنند. چنین افرادی سعی می‌کنند که تلاشی نکنند، دست به کاری نزنند و به مسیر یکنواختی در زندگی ادامه دهند.

بعضی از افرادی که چنین طرز فکری دارند، در زندگی خود شکستی را تجربه کرده‌اند و پس از آن، به اشتباه، آموخته‌اند که کار دیگری را در زندگی شروع نکنند. این افراد متعقدند اگر کاری را شروع نکنی، شکست هم نخواهی خورد.

توکل از دو مسیر مانع چنین انفعال، بی‌حرکی و درماندگی می‌شود. در مورد گروه اول می‌توان گفت، چنین افرادی اگر توکل به خداوند داشتند در همان شکست نیز معنای مثبتی می‌یافتند. به همین دلیل، آن قدر شکست برای آنان بزرگ نمی‌شد. به مثال‌های زیر دقت کنید:

س. با آن که در انتخاب همسر دقت زیادی کرده بود ولی پس از عقد متوجه شد که آنان اختلاف‌های اساسی و زیادی دارند که به روند زندگی مشترک آنان صدمه می‌زند. او پس از مشورت با بزرگ‌ترها و مشاوره تخصصی، تصمیم به جدایی توافقی گرفت. اگر چه او به هنگام طلاق همسرش مجبور شد نیمی از مهریه سنگین او را هم بپردازد، ولی با این حال، به دنبال این شکست، خیلی دچار پریشانی نشد زیرا اعتقاد داشت: «این کار خدا بود که ما در مدت ۸ ماه بفهمیم که به درد هم نمی‌خوریم. وقتی فکر می‌کنم که شاید ما همین‌طور پیش می‌رفتیم تا ازدواج و بعد بچه‌دار هم می‌شدیم، آن وقت در چه شرایطی قرار می‌گرفتیم؟ خدا را شکر می‌کنم که زود هم دیگر را شناختیم».

ف. هیچ‌گاه با هیچ دختری ارتباط نداشت و سرش به کارش مشغول بود که موفق نیز شده بود. با این حال، زمانی که با معرفی آشنایان با دختری عقد کرد، به سرعت متوجه شد که رابطه‌شان بسیار بد پیش می‌رود و دختر نیز به شدت بنای ناسازگاری را گذاشت. پس از یک سال با میانجی‌گری بزرگان و به خصوص همراهی پدر همسرش، توانست همسرش را طلاق دهد. علی‌رغم آن که همسرش در تمام مدت عقد به شدت او را آزار داده بود، ولی هنگام طلاق ۷۵۰ سکه طلا را بخشید و طلاق انجام شد. با این حال، ف. به شدت پریشان و به هم ریخته بود. او نه تنها خود و خانواده، بلکه کل جامعه را سرزنش می‌کرد. چیزی که به شدت او را آزار می‌داد، این فکر بود که چرا من که در تمام مدت سعی کرده بودم از اصول اخلاقی منحرف نشوم، باید همسرم با من چنین کند؟ او نمی‌توانست جوابی برای سوال خود پیدا کند. او کلاً از ازدواج منصرف شد و یکی از مشکلات بزرگ او با خانواده‌اش، انزجار او از ازدواج و مخالفت شدید او از هر پیشنهادی در این زمینه است.

جالب است که در دو موقعیت بالا، شرایط س. بسیار بدتر از ف. بود ولی، واکنش ف. و تأثیر طلاق در زندگی ف. بسیار بدتر و شدیدتر از س. بود. تفاوت دو مورد بالا، در شرایطشان نیست، بلکه در نگاهی است که به شرایط خود دارند. توکل کمک می‌کند تا انسان بتواند در بدترین شرایط هم شکست را بد تفسیر نکند.

در مورد گروه دوم، توکل به آنان کمک می‌کند تا دریابند اگر چه در هر کاری احتمال شکست وجود دارد، ولی باور به حمایت خداوند موجب می‌شود تا آنان بتوانند بر ترس‌ها، ابهام‌ها و سختی‌های کار جدید غلبه کنند. چنین وضعیتی به آنان کمک می‌کند تا بتوانند کار را شروع کنند و به ابعاد مختلف کار توجه کنند نه به ترس‌ها و افکار مرتبط با آن. در نتیجه با حواس جمع‌تر، برنامه‌ریزی بهتر و پشتکار بیشتری کار را شروع کنند.

م. دوست داشت در دانشگاه شهر بزرگی قبول شود، ولی برخلاف تصور مجبور شد برای ادامه تحصیل به شهر کوچکی برود. در ابتدا نه از شهر جدید و نه از مردمش خوشش می‌آمد. او آن قدر ناراحت بود که گاهی اوقات به فکر انصراف می‌افتاد. با این حال، با خود فکر کرد شاید خداوند صلاح در این دانسته که من در این شهر به تحصیل مشغول شوم. هیچ چیزی بی‌حکمت نیست. این طرز فکر به او کمک کرد تا به تدریج بتواند زندگی خود را در دست بگیرد و از امکانات آن شهر استفاده کند. زمانی که دوستانش از شهرهای بزرگ‌تر می‌آمدند و م. تغییرات اخلاقی و اجتماعی دوستانش را می‌دید و همچنین هنگامی که آنان از مشکلات آن شهرها و برخورد مردم، تضادهای فکری و اجتماعی آن شهرها صحبت می‌کردند، م. خدا را شکر می‌کرد که با چنین مشکلاتی رو به رو نیست و انرژی او به جای آن که برای موضوعات حاشیه‌ای هدر برود، صرف درس و فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی داخل دانشگاه و برنامه‌ریزی برای کار و تحصیل آتی وی می‌شود.

با آن که رشته تحصیلی د. در دانشگاه تفاوت بسیار اندکی با رشته مورد علاقه‌اش داشت و دروس این دو رشته تحصیلی بسیار به هم شبیه بودند، ولی او آن قدر از این موضوع عصبانی و دل‌گیر بود که در تمام ترم، خود را با دانشجویان رشته مورد علاقه‌اش مقایسه می‌کرد، رشته خود را تحقیر می‌کرد و به این فکر می‌کرد که چرا و چگونه و چقدر رتبه‌اش برای قبولی در آن رشته کمتر شده بود. این روند آن قدر ادامه داشت که موقع امتحانات فرا رسید و او که تمرکزی روی درس‌هایش نداشت، در همان ترم اول مشروط شد. با مشروط شدن، مشکلات او به مراتب بدتر و بدتر شد.

همان طور که در موقعیت‌های بالا می‌بینید، م. و د. تقریباً با شرایط مشابهی رو به رو بودند. هر دو آنها نتوانسته بودند به آن چه دل‌شان می‌خواست دست یابند. ولی، رفتار متوکلانه م. به او کمک کرد تا با شرایط زندگی خود سازگار شود و موفق باشد. در حالی که نحوه برخورد د. فقط باعث تشدید مشکلات وی شد.

تمرین



هنگام شکست‌ها، سختی‌ها و مشکلات زندگی، چه چیزی به شما کمک می‌کند تا بتوانید فعالیت‌های خود را همچنان ادامه دهید یا برنامه‌ریزی جدیدی انجام دهید؟

۵. توکل پذیرش شرایط را تسهیل می‌کند

توکل به انسان کمک می‌کند تا بتواند شرایط سخت و نامایمات زندگی خود را بپذیرد، آنها را بهتر تحمل کند و بتواند برای رهایی از آن شرایط اقدامات مفید و سالم انجام دهد. این در حالی است که در چنین شرایطی، عده‌ای از افراد ممکن است دست به انکار مشکلات و نامایمات بزنند؛ به این ترتیب که طوری عمل کنند که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است. انکار و سرپوش گذاردن بر واقعیت‌ها روش خوبی نیست، چون مشکل وجود دارد و تأثیر منفی خود را بر زندگی فرد می‌گذارد. عده‌ای از افراد نیز شروع به اقدامات تند، خشن و نسنجیده می‌کنند. چنین واکنشی نیز کمک کننده نیست، زیرا باعث می‌شود انرژی فرد به جای آن که در مسیر اهداف سالم به کار گرفته شود، صرف جنگ‌های بی‌نتیجه و بی‌فایده شود. در چنین شرایطی، باور به این که اتفاقات بی‌دلیل نیست، بلکه هدفمند است و ممکن است در آن پیام مفیدی نیز وجود داشته باشد، به فرد کمک می‌کند تا اولاً واقعیت‌های تلخ زندگی را دریابد، بفهمد و متوجه شود؛ ثانیاً، به وی کمک می‌کند تا دست به اقدامات شتاب‌زده نیز نزند. به این ترتیب، توکل به ایجاد صبر نیز کمک می‌کند. مسلّم است که در چنین شرایطی، فرد بهتر قادر به فکر کردن و تصمیم‌گیری‌های سالم است و در چنین شرایطی امکان رهایی از شرایط نامطلوب نیز بیشتر می‌شود.

" وضعیت مالی خانواده ب. خوب نیست. با آن که آنان بیشترین میزان درآمد خود را برای تحصیل و موفقیت فرزندان خود اختصاص دادند ولی ب. از آنها عصبانی است. او مرتب والدین خود را سرزنش می‌کند که چرا نتوانستند برای او امکانات بهتری تهیه کنند. ب. ترم آخر است و خود را برای آزمون کارشناسی ارشد آماده می‌کند. در حال حاضر، یکی از سرزنش‌های فعلی ب. آن است که والدین خود را سرزنش می‌کند که چرا نتوانستند امکانات مالی بهتری داشته باشند که او را برای ادامه تحصیل به خارج از کشور بفرستند و چرا باید او دوباره درگیر آزمون سراسری سخت دیگری شود. او پی در پی می‌گوید اگر آنها بیشتر کار کرده بودند من الآن این قدر سختی نمی‌کشیدم."

ط. می‌دانست خانواده‌اش آن قدر از نظر مالی ضعیف‌اند و آن قدر مشکلات دیگر دارند که نمی‌توانند کوچک‌ترین کمکی به او بکنند. او می‌دید که حتی جای راحتی که بتواند در خانه درس بخواند هم ندارد. به همین دلیل طوری برنامه‌ریزی می‌کرد که واحدهای کمی برای ترم آخرش بماند تا هم در خوابگاه بماند و به خانه نرود و هم بتواند خود را برای آزمون کارشناسی ارشد آماده کند. علاوه بر این، واحدهای باقی‌مانده را به صورتی انتخاب کرد که همه جزء دروس امتحانی ارشد باشد و بتواند از امکانات دانشگاه و حضور استادها برای برطرف کردن اشکالاتش استفاده کند. چیزی که به ط. کمک می‌کرد تا شرایط خود را بهتر بپذیرد، آن بود که اعتقاد داشت اگر خداوند دری را ببندد، درهای دیگری را باز می‌گذارد. اگر او زندگی راحتی نداشته است؛ در عوض یاد گرفته است که از امکانات محدود برای رشد خود چگونه استفاده کند.

تمرین:



با ۳ نفر از اطرافیان خود مصاحبه کنید و از آنها بپرسید چه چیزی به آنان کمک می‌کند تا بتواند مشکلات یا شرایط سخت زندگی خود را بپذیرند و خلاصه‌ای از جواب‌های آنان را در این جا بنویسید.

- نفر اول:
- نفر دوم:
- نفر سوم:

۶. توکل، به تجارب منفی انسان‌ها معنای مثبت می‌دهد

گاهی اوقات، افراد نمی‌توانند برنامه‌ها، اهداف و فعالیت‌هایی را که در نظر گرفته‌اند، انجام دهند. به همین دلیل تجربه شکست، از دست دادن، به نتیجه نرسیدن، و دچار ناکامی شدن یکی از تجربه‌های شایع در زندگی هر انسانی است. استفاده از توکل به انسان‌ها کمک می‌کند تا بهتر بتوانند چنین تجربه‌هایی را در زندگی تحمل کنند و با آنها کنار آمده و مقابله کنند. اگر انسان‌ها اعتقاد داشته باشند که در آن چه رخ می‌دهد خیر و مصلحتی است و اتفاقات عالم بی‌حساب و کتاب رخ نمی‌دهند، قادر خواهند بود با معنای مثبت دادن به اتفاقات و رخدادها منفی، بسیاری از تجربه‌های سخت زندگی را بهتر تحمل کنند. به مثال زیر دقت کنید:

" یکی از استادهاى دانشگاه تعریف می‌کرد: «ما از خانواده ضعیفی بودیم و پدرم کارگر بود و نمی‌توانست زندگی ما را تأمین کند، چون مادرم بیماری سختی داشت و ما ۵ برادر و خواهر بودیم. من از همه پسرها بزرگ‌تر بودم. زمانی که در بحران

مالی شدیدی قرار داشتیم، یکی از آشنایان به پدرم قول داد زمانی که مغازه‌اش را راه‌اندازی کرد، کاری هم برای من در نظر بگیرد تا با درآمد محدود من کمک خرجی به خانواده شود، ولی، وقتی مغازه او به راه افتاد، ما را فراموش کرد و افراد دیگری را به کار گرفت. ما خیلی ناراحت شدیم و من آن روز احساس کردم تمام آینده‌ما از بین رفته است. ولی با خودم فکر کردم که کار خداوند بی‌حکمت نیست. به همین دلیل، به شدت درس خواندم. همان سال، در دانشگاه سراسری با رتبه بسیار خوبی قبول شدم و راه دیگری در زندگی‌ام باز شد که باعث شد در این جایی قرار بگیرم که هستم. وقتی یاد آن موقع می‌افتم که اگر من برای کار در آن مغازه می‌رفتم، آینده‌ام چه می‌شد، خداوند را شکر می‌کنم که سرنوشت بهتری برایم در نظر گرفت. خداوند برای من قسمت بهتری در نظر گرفته بود. خیلی بهتر از آن چه فکر می‌کردم».

تمرین



آیا در زندگی خود شکست یا ناکامی را تجربه کرده‌اید؟ آن تجارب را در ذهن خود مرور کنید. آیا می‌توانید به آن سختی‌ها و مشکلات معنای مثبتی بدهید؟

■ اشتباهات شایع در توکل

گاهی اوقات، ممکن است فرد تصوّر کند که در موقعیت‌های مختلف زندگی خود، به خداوند توکل کرده است. با این حال، زمانی که به شرایط و وضعیت موجود نگاه می‌کنید متوجه می‌شوید که چنین نیست، بلکه فرد برای توجیه ضعف‌ها و اجتناب‌های خود، به آن رفتار، برچسب توکل می‌زند. در بسیاری از اوقات احتمال دارد افراد تصوّر کنند که متوکلانه برخورد کرده‌اند، در حالی که چنین نیست.

تمرین



با مراجعه به تجارب خود یا مشاهده اطرافیان، نمونه‌ای اشتباه از توکل را گزارش کنید. به این صورت که فرد اعتقاد داشته باشد کارش توکل است، در حالی که چنین نبوده است. لطفاً حداقل سه مورد بنویسید.

در این قسمت، به تعدادی از اشتباهات رایج در زمینه توکل پرداخته شده می‌شود.

۱. توکل متفاوت از بی‌تحرکی و بی‌انگیزگی است.

توکل به این معنا نیست که انسان دست از تلاش، برنامه‌ریزی و تفکر بردارد، بلکه توکل فقط به انسان کمک می‌کند که با خوشبینی، تسلط و امیدواری در زندگی پیش برود.

۲. توکل متفاوت از اتکاء به دیگران و منفعل بودن است.

توکل به این معنی نیست که انسان منتظر بنشیند تا در حوادث معمول و اتفاقات روزمره زندگی نیز خداوند مسیر واقعی زندگی را به او نشان دهد. همچنین، توکل به این معنی نیست که انسان منتظر باشد که دیگران به لطف خداوند زندگی او را سر و سامان دهند.

۳. توکل متفاوت از اجتناب و انفعال است.

بعضی افراد بنا به دلایل مختلف از جمله ترس از اشتباه سعی می‌کنند که از هر فعالیتی دوری و اجتناب کنند. زیرا امکان دارد که در آن فعالیت ناموفق باشند و با شکست رو به رو شوند. در چنین شرایطی، آنان اجتناب خود را با توکل اشتباه می‌کنند. فرد متوکل، در مقابل زندگی خود بسیار فعال است، سعی می‌کند برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلفی در زندگی خود داشته باشد. با این حال، از آنجایی که انسان می‌داند که بر زندگی خود تسلط صد در صد ندارد و ممکن است در مواردی خداوند انجام آن کار را به صلاح وی نداند، بنابراین دچار پریشانی و آشفتگی نمی‌شود.

» در ترم‌های پایانی، خانواده‌ح. با مشکلات شدید مالی رو به رو شدند و نتوانستند مانند قبل از ح. حمایت مالی به عمل آورند. ح. با آن که می‌دانست که اگر پرس و جو کند می‌تواند کمک‌های محدودی از طرف دانشگاه بگیرد، ولی هیچ اقدامی در این زمینه نکرد. او با خود فکر کرد: من به خدا توکل می‌کنم و خودش راهی را برایم باز می‌کند.

س. دچار بیماری بسیار سنگینی شده است که گاهی پزشکان نیز قطع امید می‌کنند. س. هر کاری که می‌توانست برای درمان بیماری خود انجام دهد، انجام داده است. حال برای درمان بیماری خود، به خداوند توکل کرده است. او گفته‌های پزشکان که کار دیگری برای درمان این بیماری نمی‌توان انجام داد را نپذیرفته است و معتقد است که خداوند بر همه چیز تسلط دارد و همه چیز دست خداوند است و اگر خداوند بخواهد کاری انجام شود، محال است که آن کار انجام نشود. به همین دلیل، با این که درمان خاصی برای بیماری او وجود ندارد، ولی او هم چنان منتظر لطف خداوند است.

» برخورد ح. با زندگی اجتناب و فرار گفته می‌شود. ح. راه‌های مختلفی برای حل مشکل خود دارد که از آن استفاده نکرده است، ولی بیماری س. درمان خاصی ندارد. با این حال، او تلاش خود را کرده است و بعد از همه تلاش‌ها منتظر کمک خداوند و مرحمت اوست تا شفا یابد.

۴. توکل متفاوت از شانه خالی کردن از مسئولیت است.

بعضی افراد، شهامت رویارویی با مسائل زندگی خود را ندارند. آنان سعی می‌کنند مسئولیت‌های خود را از سر باز کنند. این در حالی است که هر تصمیمی با مسئولیت پذیرش پیامدهای آن تصمیم همراه است و در چنین مواقعی افراد برای آن که فرار خود از تصمیم‌گیری و همچنین مسئولیت آن را توجیه کنند، سعی می‌کنند از توکل استفاده کنند.

تمرین



مشخص کنید در هریک از موقعیت‌های زیر، دانشجویانی که اعتقادات دینی-معنوی قوی و دانشجویانی که اعتقادات ضعیف دارند، چگونه برخورد می‌کنند. برای هر مورد حداقل ۳ خط بنویسید.

موقعیت:

- قبول نشدن در آزمون کارشناسی ارشد،
- مشروط شدن،
- فوت یکی از والدین در ترم‌های پایانی،
- مشکلات مالی خانواده،
- پایان یافتن یک دوستی صمیمانه،
- در پایان ترم، مواجه شدن با انبوه تکالیف درسی و زمان کم برای مطالعه دروس و آماده کردن پروژه‌ها و کارهای عملی.

خلاصه فصل

یکی از مقابله‌های بسیار مهم توکل است. باورهای اساسی و زیربنایی در توکل، باور به وجود خدایی است که به خیر و مصلحت انسان می‌اندیشد. چنین دیدگاهی باعث می‌شود که فرد در زندگی خود کمتر دچار شک و تردید شود، امیدش به زندگی و فعالیت‌هایش افزایش یابد، روحیه تلاش و کوشش وی تقویت شود و زندگی، حوادث و پیچیدگی آن را به درستی دریابد. با این حال، مهم است که توکل با رفتارهایی مانند اجتناب، انفعال، بی‌حرکی و فرار از مسئولیت‌های زندگی اشتباه نشود.

تمرین پایان فصل



با مراجعه به متون دینی-معنوی، سایر کتاب‌ها و منابع علمی و ادبی مطالبی در زمینه توکل و اهمیت آن در حوزه‌های زیر، استخراج کنید:

آیات قرآن کریم و دیگر کتاب‌های مقدس:

نمونه‌ای از رفتارهای افراد بزرگ و معتبر:

شعر، حکایت، جملات زیبا و ضرب‌المثل:

مقاله علمی یا ادبی:

نام کتب یا افراد مهمی که در این زمینه کار کرده‌اند:

فصل نهم بخشش و گذشت

(سوره اعراف: آیه ۱۱۹)

طریق عفو و بخشش را نگهدار

این افراد (مومنان) ... زمانی که عصبانی می شوند از بخشش استفاده می کنند.

(سوره شوری: آیه ۳۷)

یا رب یا رب کریمی و غفّاری

رحمان و رحیم و راحم و ستّاری

خواهم که به رحمت خداوندی خویش

این بنده شرمنده فرو نگذاری

(خواجه عبدالله انصاری)

م. کینه عجیبی از پدرش داشت. او در کودکی و حتی نوجوانی، به شدت توسط پدر خود تنبیه بدنی می شد. اگر چه زخم ها و کبودی های کتک های پدرش خوب شده بود، ولی زخم های روانی ناشی از آنها نه تنها برطرف نشده بود، بلکه شدیدتر هم شده بود. علاوه بر این، تحقیرها، توهین ها و تمسخرهای پدرش همچنان ادامه داشت. چیزی که به شدت م. را عصبانی تر، و کینه او را بیشتر می کرد، یادآوری این نکته بود که او هیچ وقت برای والدینش دردسر یا مشکلی ایجاد نکرده بود، بلکه درس خوان تر، کم توقع تر و آرام تر از همه

برادر و خواهرهای دیگرش نیز بود. او نمی‌فهمید چرا پدرش با او چنین رفتار می‌کرد. حتی در رابطه با دانشگاه هم رفتارش مانند قبل بود: بی‌توجهی و بی‌اعتنایی خانواده به موفقیت‌های او (م). تنها فرزند خانواده بود که وارد دانشگاه شده بود. او نه تنها در دانشگاه معروفی پذیرفته شده بود، بلکه رتبه بسیار خوبی نیز آورده بود.

ر. خود را قربانی رابطه دوستش می‌دانست. آنها نامزد بودند ولی بنا به دلایلی که او هیچ وقت متوجه نشد، رابطه آنها به هم خورد و دوستش عصبانیت و کینه شدیدی از آن پسر داشت. پس از مدت کوتاهی، پسری در زندگی ر. وارد شد که قصد ازدواج داشت و به همین دلیل، ر. ابتدا او را به خانواده معرفی کرد و با اجازه خانواده برای آشنایی قبل از ازدواج با او رفت و آمد می‌کرد. ر. بسیاری از اوقات با دوستش پ. از این پسر صحبت می‌کرد و از آن جایی که او قبلاً نامزد داشت، سعی می‌کرد از تجارب و راهنمایی‌های او نیز استفاده کند. گاه گاه نیز دوستش پ. از نامزد سابقش (ح.) صحبت می‌کرد. ر. بسیار به رابطه نامزدی خود امید داشت و برنامه‌ریزی‌های زندگی خود را نیز بر اساس یک ازدواج نزدیک در آینده تنظیم می‌کرد. تا این که روزی که ر. با پ. در خیابان قدم می‌زدند، ر. نامزدش را دید و بسیار خوشحال شد که او را به دوست صمیمی‌اش که مدت‌ها با او در موردش صحبت کرده بود معرفی کند. او این دو نفر را به هم معرفی کرد. ولی، صحنه عجیبی پیش آمده بود و دوست ر. و نامزدش چشم در چشم هم دوخته بودند و کم‌کم حالت خشم شدیدی در دوست ر. ظاهر شد و ناگهان با داد و فریاد و عصبانیت از آنها جدا شد و با عجله رفت. ر. از نامزدش پرسید جریان چیست؟ ولی او هم بدون هیچ حرفی و با حالت آشفته‌ای به سوی دیگری رفت. پس از مدتی، ر. فهمید کسی که با او طرح نامزدی و آشنایی را ریخته بود، همان نامزد قبلی دوستش بود و برای انتقام از دوستش (پ.) طرح آشنایی با او را ریخته بود و تمام آن چه که او برنامه زندگی‌اش را برآن اساس تنظیم می‌کرد، فقط یک انتقام‌گیری احمقانه از شخص دیگری بود.

جالب آن که پس از این جریان، ح.، نامزد هر دو دختر، بسیار سعی کرد که پ. رابطه را از سر گیرد ولی، پ. آن قدر عصبانی بود که حتی حاضر نبود یک دقیقه بایستد تا ح. بتواند رفتار عجیب خود را توجیه کند. جالب آن است که در این میان آن پسر، اصلاً به ر. و احساسات او توجه و اهمیتی نمی‌داد. سوالی در ذهن ر. می‌چرخد که چرا من باید قربانی رابطه‌ای شوم که در آن هیچ نقشی نداشتم و ندارم او می‌گوید: «بعد از این اتفاق، نمی‌توانم با هیچ کسی حرف بزنم، آبرویم پیش خانواده‌ام رفته است، نه تنها به پسرهای اعتمادی ندارم بلکه به دخترها هم اعتمادی ندارم. اصولاً به هیچ چیزی اعتماد ندارم. چیزی که بیشتر از همه عصبانی‌ام می‌کند این که چرا من؟ چرا من باید قربانی دعوای دو نفر دیگر شوم؟...».

■ گذشت و بخشش

آیا تاکنون قربانی بدرفتاری یا آزار دیگران شده‌اید؟ چه احساسی نسبت به فرد آزارگر دارید؟ آیا تا به حال نسبت به یکی از اطرافیان خود دچار احساس خشم، کینه، نفرت و انزجار شده‌اید؟ آیا تاکنون مانند ر. و م. احساسات منفی شدیدی نسبت به یکی از اطرافیان خود احساس کرده‌اید؟

ارتباط اجتماعی و برقراری روابط نزدیک و صمیمانه با دیگران، کاری بسیار پیچیده و ظریف است. به دلیل چنین پیچیدگی، احتمال دارد گاهی اوقات در چنین روابط نزدیک و صمیمانه افراد دچار اشتباه شوند. به همین دلیل، گاه ناخواسته و ندانسته، ممکن است یکی از افراد در حوزه روابط نزدیک و صمیمانه به دیگری صدمه بزند. خطاهای انسان در موقعیت‌های بین فردی و به ویژه روابط نزدیک و صمیمانه بسیار متنوع، متعدد و متفاوت‌اند؛ مانند آزار دیگری، بدرفتاری، قصور، بی‌توجهی، اشتباه و یا هر نوع خطای دیگری که موجب صدمه و واکنش‌های منفی بسیاری در دیگران می‌شود.

انسان‌ها دارای روابط نزدیک متفاوتی‌اند از جمله:

- روابط والد-فرزندی،
 - روابط خواهر-برادری،
 - روابط زن-شوهری،
 - روابط دوستان هم جنس،
 - روابط دوستان جنس مخالف،
 - روابط فامیلی و سایر روابط نزدیک انسانی.
- در هر کدام از روابط بالا احتمال اشتباه و صدمه به دیگری وجود دارد.

ترکیبی از احساسات زیر افراد قربانی را به شدت رنج می‌دهد:

خشم،	حسرت،	کینه،	پشیمانی،
نفرت،	شرم،	انتقام،	عذاب وجدان،
خصومت،	از دست دادن،	انزجار،	اندوه،
تأسف،	اضطراب،	ناامنی،	غم.

از آن جایی که احساسات منفی و تجارب دیگری چون خشم، تاسف و پشیمانی ناشی از صدمه و آزار، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت و همچنین رنج این افراد و همچنین فرآیند بخشش دارند، در این قسمت به بررسی واکنش‌ها و تجارب قربانیان پرداخته می‌شود.

تمرین



- یک مورد رنجش، آزرده‌گی یا صدمه‌ای که در زندگی خود تجربه کرده‌اید، را در فرم زیر بنویسید. در صورتی که مایل نیستید تجارب شخصی خود را بیان کنید، مثال‌هایی از زندگی قهرمانان داستان‌ها یا فیلم‌ها نقل کنید.
- شرح دهید چه اتفاقی روی داد که منجر به صدمه یا آزار شد؟
 - قربانی چه احساساتی را تجربه کرد؟
 - آیا قربانی توانست، طرف مقابلش را ببخشد؟
 - اگر قربانی نتوانست طرف مقابل را ببخشد، چه عواملی مانع بخشیدن وی می‌شد؟

واکنش و تجارب قربانیان

فردی که قربانی آزار، بدرفتاری، قصور، بی‌توجهی، اشتباه و یا خطای فرد دیگری شده است، علاوه بر رنجی که در ابتدا تحمل کرده است، دچار رنج و عذاب مضاعفی می‌شود. معمولاً، واکنش‌ها و تجارب زیر در قربانیان شایع است:

۱. یادآوری مکرر خاطرات بدرفتاری

یادآوری مکرر خاطرات باعث می‌شود فرد بارها همان رنج‌ها را تجربه کند. گویی، این چرخ از حرکت باز نمی‌ایستد.

۲. جستجوی دلیل و علت

بسیاری از قربانیان، مکرراً از خود می‌پرسند چرا؟ چرا باید این اتفاق برای من بیفتد؟ از آن جایی که بعضی از اتفاقات زندگی، حالت معماگونه‌ای دارند، پاسخ مناسبی که بتواند خود را قانع و آرام کنند، نمی‌یابند. ناکامی در یافتن پاسخی قانع‌کننده، خود باعث ایجاد احساس خشم جدیدی می‌شود. در مثال اول فصل، ر. به دنبال پاسخ دادن به این سوال است که چرا من؟

۳. سرزنش خود

بعضی قربانیان، پاسخ ظلمی که به آنان شده است را در خود می‌یابند. معمولاً آنان این گونه فکر می‌کنند که «من ایراد داشتم»، «اگر من چنین یا چنان ایراد را نداشتم، شاید این اتفاق نمی‌افتاد» و مانند آن.

۴. سرزنش دیگران

بعضی قربانیان دیگر به این نتیجه می‌رسند که «دیگران بد هستند»، «انسان‌ها موجوداتی خطرناک، بی‌رحم، غیرقابل اعتماد و ظالمی هستند» و مانند آن. پیامد چنین نگرشی، ترس و اضطراب یا خشم نسبت به دیگران است.

۵. کاهش عزت نفس

عزت نفس، میزان ارزشی است که انسان برای خود قائل است. زمانی که فرد قربانی، خود را سرزنش می‌کند برای این که با او بدرفتاری شده است، عزت نفس وی کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر، او به قربانی حق می‌دهد که با او بدرفتاری کرده باشد چرا؟ چون او «ضعیف»، «بد»، «ناتوان»، «بی سیاست»، و ... بوده است.

۶. انتقام گرفتن از همان فرد یا افراد دیگر

بعضی قربانیان، دچار خشم و کینه‌ای شدید می‌شوند و تعدادی از آنان سعی می‌کنند با انتقام گرفتن از همان فرد یا افراد مشابه دیگری، خود را آرام کنند.

۷. انزوا و دوری جستن از افراد

تجربه قربانی بدرفتاری دیگران شدن، آنقدر صدمه زننده است که بعضی افراد ترجیح می‌دهند، با کسی ارتباط برقرار نکنند. فرض اصلی آنان بر این است که «اگر ارتباطی برقرار نکنی، صدمه هم نخواهی خورد»، «زمانی که ارتباطی با کسی نداری، یک مشکل داری که تنهایی ولی وقتی با دیگران ارتباط برقرار کردی، دچار صدها مشکل می‌شوی و احتمال صدمه هم وجود دارد، پس بهتر است تنها باشی تا دچار دردسر». زیرا، نه تنها صدمه قبلی التیام نمی‌یابد بلکه با این کار، یکی از مهم‌ترین نیازهای خود را زیر پا می‌گذارد.

۸. اجتناب و دوری جستن از روابط نزدیک و صمیمانه

بعضی از قربانیان، روابط اجتماعی و انسانی را کنار می‌گذارند ولی هیچ گاه وارد روابط نزدیک و صمیمانه نمی‌شوند. آنان به این نتیجه می‌رسند که «تمام آن چه از عشق، عاطفه، روابط نزدیک و صمیمانه انسانی گفته شده است، همه بیهوده است و فقط در اشعار و فیلم‌ها مطرح شده‌اند و دروغی بیش نیستند.» یا «با آدم‌ها باش ولی از نظر عاطفی روی آنها حساب نکن».

۹. یادآوری مکرر و سرزنش فرد بدرفتار

معمولاً در چنین مواردی که قربانی مرتب و مکرر ظلمی که به وی رفته را به یاد طرف مقابل می‌آورد، این امید را دارد که بالأخره طرف مقابل متوجه رفتار اشتباه خود شود. ولی در اکثر اوقات این امید به یأس تبدیل می‌شود. زیرا، فرد خاطی که مکرر یک مطلب را از قربانی می‌شنود، خسته شده و با او به تندی یا با پرخاش برخورد می‌کند.

تمرین



- الف- در زندگی خود بررسی کنید مواقعی که از کسی رنجیده‌اید یا صدمه خورده‌اید، از کدام یک از روش‌های زیر استفاده کرده‌اید.
- ب- تعیین کنید عواقب هر کدام از آنها در زندگی فرد آزار دیده چیست.
- یادآوری مکرر خاطرات آزار قبل،
 - جستجوی دلیل و علت،
 - سرزنش خود،
 - سرزنش دیگران،
 - کاهش عزت نفس،
 - انتقام گرفتن از همان فرد یا افراد دیگر،
 - انزوا و دوری جستن از افراد،
 - اجتناب و دوری جستن از روابط نزدیک و صمیمانه،
 - یادآوری مکرر و سرزنش فرد بدرفتار.

بخشش، مقابله‌ای موثر برای حل بدرفتاری‌های دیگران

همان طور که در بالا می‌بینید، به دنبال صدمات مختلف و به خصوص ضربه‌های عاطفی، عکس‌العمل‌های افراد نه تنها شرایط آنها را بهتر نمی‌کند، بلکه به تشدید و تداوم ضربه عاطفی قبلی و ایجاد صدمات جدیدتر نیز منجر می‌شود. خوب، سوال اساسی که باقی می‌ماند این است که چاره چیست؟ چگونه انسان می‌تواند از چنین ضربه‌های سنگین با سلامت بیرون بیاید؟ آیا اصولاً چاره‌ای وجود دارد؟

خوشبختانه علاج واقعی و عمیق برای چنین ضربه‌های سنگین وجود دارد. نه تنها این احتمال وجود دارد که به دنبال چنین صدماتی، افراد درمان شوند و تسکین یابند بلکه این احتمال نیز

وجود دارد که به سطح بالاتری از رشد و تعالی نیز دست یابند. یکی از کمک‌های بسیار مهمی که معنویت- دین به انسان‌ها می‌کند یاری آنان در رهایی از چنین ظلم‌ها و صدماتی است.

■ فواید و پیامدهای بخشش و گذشت

در بالا، به تعدادی از پیامدهای ناشی از عدم بخشش و گذشت در روابط بین فردی آشنا شدید. این در حالی است که بخشش می‌تواند به قربانی کمک کند تا بتواند علاوه بر آن که دچار مشکلات بالا نشود، بتواند به سطح بالاتری از سلامت روانی و جسمی و به ویژه رشد معنوی نیز دست یابد.

تعدادی از فواید و پیامدهای بخشش عبارت‌اند از:

- بخشش موجب آرامش روانی فرد و رهایی او از احساسات منفی مانند کینه و نفرت می‌شود،
- بخشش مانع ایجاد بیماری‌های روانی از جمله افسردگی، اضطراب و مانند آن می‌شود،
- بخشش مانع ایجاد بیماری‌های جسمی ناشی از مشکلات بین فردی می‌شود که به آنها بیماری‌های روان تنی می‌گویند از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی،
- بخشش مانع مشکلات بین فردی می‌شود از جمله قهرها و قطع روابط،
- بخشش موجب بهبود روابط خانوادگی و به خصوص پیشگیری از طلاق می‌شود،
- بخشش، تجربه و درس جدیدی به افراد خطاکار می‌دهد و آنها را با تجاربی آشنا می‌کند که شاید هیچ گاه در زندگی خود تجربه نکرده‌اند،
- بخشش، باعث آزادسازی فرد از تفکرات منفی و تخریبی می‌شود،
- بخشش موجب می‌شود انسان‌ها با کرامت انسانی به افراد خطاکار برخورد کنند،
- بخشش، یک فضیلت انسانی است که عظمت روان انسان را نشان می‌دهد حتی زمانی که روان آزاده و لطمه خورده باشد،
- بخشش، رشد معنوی انسان را تسهیل می‌کند.

تمرین



آیا تا به حال توانسته‌اید کسی که به نوعی شما را آزار داده است را ببخشید. اگر جواب شما بلی است، لطفاً نحوهٔ بخشش خود را توضیح دهید. اگر جواب شما خیر است، توضیح دهید نسبت به آن فرد چه احساسی دارید و چه مواردی باعث شد که نتوانید او را ببخشید.

■ مراحل بخشش

اگرچه در بسیاری از مواقع افراد به بخشش و گذشت روی می‌آورند، ولی در بیشتر مواقع در انجام این فضیلت ناتوان‌اند. به نظر می‌رسد که آنان طرف مقابل را بخشیده‌اند ولی هنگامی که کمی با آنان صحبت می‌کنید، متوجه می‌شوید که هنوز همان خشم در آنان باقی مانده است. برخلاف تصوّر عموم مردم، بخشیدن و درگذشتن از اشتباهات و خطاهای دیگران نیاز به دانستن اصول و مراحل آن و همچنین تمرین و تکرار آن دارد. بخشش، فقط یک تمایل نیست. مهم است که بدانیم چگونه او را ببخشیم.

مراحل اساسی بخشش عبارت‌اند از:

- مرحلهٔ اول: کشف رنجش، عصبانیت و ناراحتی قربانی،
- مرحلهٔ دوم: تصمیم‌گیری برای بخشیدن،
- مرحلهٔ سوم: اقدام به بخشیدن،
- مرحلهٔ چهارم: عمیق‌تر کردن فرآیند بخشش و کشف معنای رنج

حال، به صورت تفصیلی به هر یک از مراحل بالا پرداخته می‌شود.

مرحلهٔ اول: کشف رنجش، عصبانیت و ناراحتی قربانی

سعی کنید به یاد آورید به دنبال آزار یا اشتباه دیگران چه تجارب و احساسات منفی‌ای در زندگی شما ایجاد شده است. بسیار مهم است که در ابتدای فرآیند بخشش، از احساسات منفی خود آگاه شوید. مرحلهٔ اول دارای قسمت‌های مختلفی است که در این جا به اختصار به آن اشاره می‌شود:

۱. آگاهی از خشم یا سایر احساسات منفی ناشی از آزار

به مرور خاطرات خود بپردازید؛ برخوردی که با شما شد، مکان‌ها و زمان‌هایی که مورد آزار قرار گرفتید را به یاد آورید. چه احساساتی را تجربه می‌کنید؟ آیا هنگامی که در مورد تجارب صدمه زنده قبلی صحبت می‌شود، یا آن خاطرات را به یاد می‌آورید، احساساتی مانند عصبانیت و خشم را تجربه می‌کنید؟ آیا زمانی که با مکان‌ها، موقعیت‌ها و مواردی رو به رو می‌شوید که خاطرات آن زمان با خاطراتی از کسی که آزارتان داده را به یاد می‌آورید، تجربه‌های قبلی دوباره زنده می‌شوند؟ آیا دچار پریشانی و آشفتگی می‌شوید؟ بسیار مهم است که با چنین احساسات منفی خود رو به رو شوید، آنها را دوباره احساس کنید و روی آنها کار اساسی انجام دهید.

۲. آگاهی از تأثیر آزار در احساس گناه و شرمندگی

افرادی که قربانی خشونت، تجاوز و آزار به خصوص آزار جنسی شده‌اند، چه در کودکی و چه در بزرگسالی، همیشه احساس گناه و عذاب وجدان دارند و به شدت احساس ناپاکی می‌کنند. علاوه بر این، بسیاری از افراد دیگری که قربانی روابط آزارنده و ناسالم شده‌اند، به خصوص قربانی سوء استفاده‌های هیجانی شده‌اند، از این که به انسان دیگری اجازه داده‌اند که با آنان چنین برخوردی کند، شرمند هستند. به همین دلیل، مهم است که در این مرحله احساسات منفی متعددی که در درون شما وجود دارد را بشناسید، بفهمید و لمس کنید. چنین آگاهی، عمق و گستردگی صدمه را به تدریج نشان خواهد داد.

۳. آگاهی از تأثیر خشم و احساسات منفی بر روان قربانی

به موازاتی که از خشم و احساسات منفی خود آگاه می‌شوید، متوجه می‌شوید چنین احساسات منفی تا چه اندازه بر روان شما تأثیر منفی و مخرب داشته‌اند و تا چه میزان از انرژی روانی و عاطفی شما کاسته شده و تا چه حد از روابط اجتماعی و عاطفی دور شده‌اید. ممکن است متوجه شوید که تا چه اندازه فکر کردن در مورد تجارب صدمه زنده شما را خسته و فرسوده می‌کند.

۴. آگاهی از تکرار رنج و درد گذشته در زمان حال

به این سوال فکر کنید: تا چه اندازه آن اتفاق صدمه زنده، زندگی شما را در حال حاضر، تحت تأثیر خود قرار داده است؟ چقدر از وقت و انرژی شما برای مرور آن خاطرات و اتفاقات به هدر می‌رود؟ به تدریج هر اندازه که از احساسات خود و همچنین تأثیر احساسات منفی ناشی از آن بر روان خود مطلع می‌شوید، مکرراً آن تجارب صدمه زنده و آن درد و رنج را در ذهن خود مرور می‌کنید و هر بار، همان درد و رنج دوباره تجربه می‌شود.

۵. آگاهی از مقایسه زندگی خود با زندگی فرد آزاردهنده

به فرد آزارگر و صدمه زنده فکر کنید. زندگی خود را با زندگی او مقایسه کنید. نتیجه این مقایسه چیست؟ معمولاً در این مرحله قربانی احساس می‌کند زندگی او متوقف شده و پیش نمی‌رود و آزارگر بدون این که زندگی‌اش لطمه‌ای بخورد همچنان به خوبی زندگی می‌کند.

۶. آگاهی از تغییر مسیر زندگی و نگرش نسبت به موضوعات اساسی

بررسی کنید تا چه اندازه، زندگی شما تحت تأثیر آن تجربه تلخ صدمه دیده است. دقت کنید آن تجربه تا چه حد بر اعتماد شما، نگرش شما به مردم، نگرش شما به جهان، پیگیری اهداف و برنامه‌های زندگی و ... تأثیر گذاشته است. دقت کنید بعد از این تجربه چه تغییری در زندگی شما رخ داد.

۷. کشف پیامدها و رنج‌های ناشی از ضربه

اگر مراحل بالا را به خوبی طی کرده باشید، از وسعت و عمق تأثیر روابط یا تجارب صدمه زنده بر زندگی خود آگاه می‌شوید. آگاهی شما از وسعت و عمق ضربه، به شما کمک می‌کند تا به تدریج وارد مرحله دوم بخشش شوید.

برای این که بهتر بتوانید مراحل مختلف بخشش را متوجه شوید، هر یک از مراحل را در مورد مثال ر. بررسی می‌کنیم. اگر به یاد داشته باشید، ر. دختری بود که قربانی رابطه دوستش قرار گرفت و نامزد سابق دوستش، او را قربانی انتقام خود قرار داد.

۸. در اولین مرحله بخشش متوجه احساسات منفی عمیق خود شد. احساسات او عبارت

بودند از: احساس خشم ناشی از قربانی روابط دیگران شدن، ترس از صدمه مجدد از دیگران، خجالت از خانواده، درماندگی ناشی از نداشتن معنی برای این صدمه، منصفانه نبودن برخورد ح.، این که ح. به خود اجازه داده بود برای انتقام خود، یک انسان دیگر را قربانی کند و نداشتن کنترل بر شرایط.

او متوجه تغییرات عمیق زندگی خود نسبت به قبل شد. تقریباً از آن زمان به بعد، همه چیز زندگی ر. تغییر کرده بود. از احساساتش تا اوقات فراغتش. او متوجه شد که اگر چه این اتفاق یک بار در زندگی او افتاد ولی هر روز، چند بار آن رنج را تجربه کرده است. همچنین، متوجه شد که چقدر هر روز به ح. فکر می‌کند که زندگی‌اش تغییری نکرد، درسش را تمام کرد و در شرکتی کار می‌کند و دنبال زندگی خودش است و حتی ممکن است یک بار هم به ر. و سرنوشت او فکر نکند. هنگامی که او از وسعت و گستردگی آن حادثه بر زندگی‌اش آگاه شد، دوباره خشم عمیق‌تری را در وجودش احساس کرد.

تمرین



آیا تا به حال از کسی رنجش، آزرده‌گی یا کینه‌ای به دل دارید؟ اگر خود چنین حالت‌هایی را تجربه کرده‌اید با استفاده از فهرست زیر، مرحله اول بخشش را انجام دهید و احساسات و حالت‌های خود را توصیف کنید.

در صورتی که مایل نیستید تجربه شخصی خود را بیان کنید با استفاده از شخصیت‌های داستان‌ها، فیلم‌ها یا اخبار واقعی که در رسانه‌ها می‌شناسید، احساسات و حالت‌هایی که در مرحله اول بخشش به سراغ قربانی می‌آید را بنویسید. در جدول صفحه بعد نیز می‌توانید، هر کدام را در کادر مربوط تکمیل کنید.

.....

.....

.....

.....

واکنش‌هایی که در خود یا شخصیت‌های دیگر مشاهده می‌کنید	فعالیت‌ها	مراحل بخشش
	خشم یا سایر احساسات منفی	مرحله اول کشف رنج
	تأثیر احساسات بر سلامت جسمی	
	تأثیر احساسات بر روابط اجتماعی	
	تأثیر احساسات بر سلامت روانی	
	اشتغال فکری با صدمه و آزار و تکرار آن در زندگی	
	مقایسه زندگی خود با زندگی فرد آزارنده	
	اشتغال فکری با تغییر مسیر زندگی	
	کشف پیامدها و رنج ناشی از ضربه	

مرحله دوم: تصمیم‌گیری برای بخشیدن

حال که از عمق صدمه و رنج ناشی از آن آگاه شدید، با یک تصمیم بزرگ رو به رو هستید: این که او را ببخشید و از این تجربه رهایی یابد یا نه. این مرحله دارای دو قسمت زیر است:

۸. آگاهی از ناکارآمدی روش‌های قبل و تمایل به رهایی از آزار و آزارگر
به زندگی خود خوب دقت کنید، زندگی شما بسیار تحت تأثیر آن ضربه و صدمه است و تا حد زیادی از مسیر زندگی خود دور افتاده‌اید. خوب به سوالات زیر دقت کنید: تا چه اندازه اجازه می‌دهید زندگی شما تحت تأثیر آن ضربه باشد؟ تا کی آن تجربه باید بر زندگی شما تأثیر گذارد؟ تا چه اندازه اجازه می‌دهید که اشتباه، ضعف، ندانم‌کاری و مشکلات آن فرد، زندگی او را تحت تأثیر قرار دهد؟ حال باید تصمیم بگیرید که به روند قبلی ادامه دهید و زندگی خود را به دست آن تجربه تلخ و آن آزاردهنده دهید یا زندگی خود را از تأثیرات منفی آن آزار رهایی دهید. شما باید یکی از موقعیت‌ها را انتخاب کنید.

۹. تفکر در مورد تصمیم به بخشش
موضوع مهمی که ممکن است در این جا توجه شما را به خود جلب کند آن است که آیا امکان رهایی و آزادی از آن تجربه صدمه زنده وجود دارد؟ آیا با استفاده از بخشش می‌توانید زندگی خود را از این رنج نجات دهید؟ واقعیت آن است که بله. تجربه بسیاری از انسان‌های دیگر حاکی از رهایی از رنج و پریشانی است. با استفاده از بخشش پتانسیل و توان زیادی آزاد می‌شود. فکر کنید اگر بتوانید خود را از آن تجارب برهانید، با چنین توان و انرژی آزاد شده‌ای زندگی شما چه شکلی پیدا خواهد کرد و مانند آن.

۱۰. تصمیم به بخشش
باتوجه به این که بخشش، شما را از رنج مکرر رها می‌کند و زندگی شما را از این توقف نجات می‌دهد، آیا بهتر نیست اقدام به بخشش قربانی کنید تا خود به آرامشی عمیق دست یابید. ولی، ممکن است سوال‌های زیر در ذهن شما باشد: بخشیدن چگونه است؟ به چه نکاتی باید توجه کرد؟ چه مراحل را باید طی کنید؟ اگر به چنین مواردی فکر می‌کنید باید گفت که وارد مرحله سوم شده‌اید.

۱۱. هنگامی که از عمق رنج ناشی از ضربه عاطفی آگاه شد و توقف زندگی خود را احساس کرد، متوجه شد که چقدر زندگی خود را تغییر داده است، با خود فکر کرد چرا باید تمام زندگی من تحت الشعاع این جریان قرار بگیرد؟ می‌خواهم اجازه دهم آن آدم نادان و اشتباه او بر زندگی‌ام سایه بیندازد. آیا می‌توانم دوباره همان آدم قبلی باشم با همان روحیه مثبت؟ آیا این امکان‌پذیر است که دوباره در همان مسیر سابقم باشم؟ آیا بخشش می‌تواند زندگی را از این تجربه تلخ نجات دهد؟

تمرین:



در ادامه تمرین قبل، مرحله دوم بخشش را انجام دهید.

واکنش‌هایی که در خود یا شخصیت‌های دیگر مشاهده می‌کنید	فعالیت‌ها	مراحل بخشش
	آگاهی از ناکارآمدی روش‌های قبل و تمایل به رهایی از آزار	مرحله دوم
	تفکر در مورد تصمیم برای بخشش	تصمیم‌گیری برای بخشیدن
	تصمیم برای بخشش	

مرحله سوم: اقدام به بخشیدن

بخشیدن شخصی دیگر نیاز به آن دارد که بتوانید دیدگاه‌های خود را تغییر دهید و به دید تازه‌ای از آن فرد دست یابید. در این مرحله، فعالیت‌های زیر باید صورت گیرد:

۱۱. نگرستن از زاویه‌ای دیگر به آزارگر

آن چه تاکنون ذهن شما را به خود مشغول کرده بود، صدمه و رنجی بود که از سوی دیگری بر شما تحمیل شده بود. در این مرحله، سعی کنید نگاه جدیدی به آزارگر داشته باشید. آزارگر را به عنوان یک انسان نگاه کنید، انسانی که دارای ضعف‌های زیادی است و همانند هر انسان دیگری، به علت ضعف‌ها و محدودیت‌های خودش، اشتباهاتی انجام داده است. آزاردهنده را در زمینه خانوادگی، اجتماعی و ارتباطی‌اش بنگرید و به محدودیت‌های او توجه کنید. این روند به شما کمک می‌کند که معنای جدیدی برای بدرفتاری آزاردهنده پیدا کنید که با توجه‌های دیگری که تاکنون داشتید متفاوت است.

۱۲. درک و فهم آزارگر

خود را به جای آزاردهنده بگذارید. سعی کنید اشتباهی که انجام داد را درک کنید. منظور این نیست که حق با اوست یا او کار درستی انجام داده است، بلکه منظور آن است که بتوانید بفهمید چگونه یک انسان با انسان دیگری چنین برخوردی کرده است. این روش جدید به شما کمک می‌کند تا بفهمید این اشتباه (بدرفتاری، آزار و صدمه‌ای که بر شما تحمیل شد) چگونه شکل گرفت نه آن که به آزارگر حق دهیم یا بگوییم رفتار او درست بوده است.

۱۳. تفکر در زمینه تحمل و جذب رنج به جای انتقال آن به دیگری

حال که توانستید به چنین درک و فهمی دست یابید، به این موضوع توجه کنید، آیا بهتر نیست به جای آن که رنجی که دچار آن شده‌اید را به انسان دیگری انتقال دهید، آن را جذب و تحمل کنید. به این موضوع فکر کنید آیا بهتر نیست دست از سرزنش، کینه، نفرت، انزجار، ترس، انزوا و ... دست بردارید؟ فقط خود را جای کسی بگذارید که به شما صدمه زد و این صدمه را تحمل کنید. چیزی است که اتفاق افتاده فقط جذب و تحمل کنید.

۱۴. جذب و تحمل رنج به جای انتقال آن به دیگری

این مرحله، اصلی‌ترین قسمت در بخشیدن است. مسلم است که مرحله سختی است ولی بسیاری از انسان‌ها آن را انجام داده‌اند. در این مرحله شما باید کاری را انجام دهید که در مرحله قبل به آن فکر کرده‌اید. آن چه در این مرحله مهم است، اقدام شما برای تحمل آن درد و رنج است بدون آن که آن تجربه را به انزجار، خشم، نفرت و کینه تبدیل کنید.

۱۵. بخشیدن فرد آزارگر و دستیابی به آرامش

اگر مراحل قبل را به خوبی طی کرده باشید، در این مرحله احساس می‌کنید می‌توانید فرد آزارگر را ببخشید، در همان حالی که خود به آرامشی عمیق‌تر رسیده‌اید. این بخشیدن، علاوه بر آن که هدیه گران‌بهای بخشوده شدن را به طرف مقابل می‌دهد، شما را نیز از تمامی رنجی که تحمل کرده‌اید، آزاد می‌کند. فقط در این مرحله است که احساس می‌کنید از ضربه ناشی از آزار و صدمه بیرون آمده‌اید و با گذشته خود، قبل از ضربه، وصل شده‌اید. اگر به این مرحله برسید، نه تنها از آن تجربه بیرون آمده‌اید، بلکه به رشد معنوی بالاتری نیز دست یافته‌اید. به عبارت دیگر، شما همان فرد قبل از ضربه‌اید ولی با رشد روانی و معنوی بسیار بالاتر از آن چه قبل از ضربه بودید.

“ در این مرحله، ر. سعی کرد خود را به جای نامزد سابقش بگذارد. او همیشه ح. را یک آدم حقه‌باز و خودخواه می‌دید. ولی این بار، توانست او را هم یک دانشجوی بی‌تجربه از دبیرستان آمده‌ای ببیند که آن قدر تحت تأثیر عصبانیت بود که نمی‌فهمد چه کار می‌کند. درست است که او دانشجوی یک رشته پرتفردار و در یک دانشگاه بسیار معروف بود؛ ولی، به غیر از آن همه فرمول و نظریه، تجربه دیگری از زندگی نداشت و نمی‌دانست در مقابل خشم و عصبانیت و مشکلاتی که در روابط پیش می‌آید، چه کار باید بکند. ر. دریافت که ح. نه تنها به او، بلکه به خودش هم صدمه جدی زد. او با این کار می‌خواست به دختری برسد که دوستش دارد. ولی با این کار، او را برای همیشه از دست داد.

در آخرین قسمت از این مرحله، ر. توانست اشتباه خود را نیز ببیند. او هم هیچ تحقیق و بررسی نکرد. او آن قدر رویایی و رمانتیک فکر می‌کرد که منتظر بود کسی وارد زندگی‌اش بشود تا با او ازدواج کند. او هم نتوانست موقعیت را به خوبی تجزیه تحلیل کند.

تمرین



در ادامه تمرین قبل، مرحله سوم بخشش را نیز انجام دهید.

واکنش‌هایی که در خود یا شخصیت‌های دیگر مشاهده می‌کنید	فعالیت‌ها	مراحل بخشش
	نگریستن از زاویه دیگر به آزارگر	مرحله سوم افدام به بخشیدن
	درک و فهم آزارگر	
	تفکر در زمینه تحمل و جذب رنج به جای انتقال آن به دیگری	
	بخشیدن فرد آزارگر و دستیابی به آرامش	

بخشیدن، علاوه بر آن که هدیه گران‌بهای بخشوده شدن را به طرف مقابل می‌دهد، قربانی را نیز از تمامی رنجی که تحمل کرده است، آزاد می‌کند. اکنون، او احساس می‌کند از ضربه ناشی از آزار و صدمه بیرون آمده است.

مرحله چهارم: کشف معنای رنج

در این مرحله، قربانی به درک عمیق‌تری از رنجی که تحمل کرده است دست می‌یابد. در این مرحله می‌توانید معنای عمیقی برای رنجی که تحمل کردید بیابید. با یافتن معنا برای ضربه‌ای که به شما وارد شده است، فرایند بخشش عمیق‌تر و اساسی‌تر می‌شود. این مرحله، دارای قسمت‌های مختلفی است:

۱۶. یافتن معنای رنج و درد خود

همان‌طور که قبلاً گفته شد، پس از بخشیدن نه تنها از آن رنج رهایی می‌یابید، بلکه زمینه رشد بالاتری برای شما فراهم می‌شود. در این مرحله مهم است به جستجوی معنایی برای رنج خود بپردازید. آیا می‌توان معنایی برای این رنج پیدا کنید؟ مسلم است که بلی. این تجربه سخت، شما را از مطالبی آگاه کرد که شاید تا قبل از این تجربه حتی به آنها نیز فکر نمی‌کردید. معنای این رنج چیست؟

۱۷. فهم نیاز به بخشیده شدن

علاوه بر آن چه گذشت، به این نکته نیز دقت کنید که شما نیز در زندگی خویش دچار خطا و اشتباه شده‌اید و نیاز به آن داشته‌اید که دیگران نیز شما را مورد بخشش خود قرار دهند. نکته مهم این است که دریابید قربانی اشتباه، ندانم‌کاری، آزار و خطاهای دیگران شدن، تجربه‌ای شایع در زندگی انسان‌هاست.

۱۸. یافتن هدف جدیدی در زندگی

با یافتن معنای مهمی از رنج خود و آگاهی از شایع بودن اشتباهات انسان‌ها و تأثیر منفی آن بر دیگران تجربه جدیدی در زندگی شما به وجود می‌آید: تجربه‌ای که بدون تحمل این رنج نمی‌توانستید به آن دست بیابید. نکته اساسی دست یافتن به این ادراک است که اگر چه شما رنج زیادی تحمل کردید، ولی این تجربه با همه رنج و تلخی، ارزش دست یافتن به این درک و فهم را داشته است. شما به دنبال صدمه و رنج به چه درک و فهم جدیدی رسیدید؟

۱۹. درک معنای زندگی در فرآیند بخشیدن

شما در طی فرآیند بخشیدن فردی که شما را مورد بدرفتاری و آزار قرار داده است دو تجربه مهم به دست می‌آورید: ۱- رهایی از رنج کینه، خشم و احساسات منفی و سایر پیامدهای منفی ناشی از ضربه و ۲- درک معنای جدیدی از زندگی. شما معنایی در زندگی خود به دست آورده‌اید که شاید بدون وقوع آن ضربه و آزار، نمی‌توانستید به آن دست بیابید. شما به دنبال صدمه و رنج به چه معنای جدیدی در زندگی دست یافتید؟

۲۰. رشد معنوی

مسئله است که در هر دو مورد بالا، آن چه شما به دست آورده‌اید، مطلوب و رضایت‌بخش است: رهایی از درد و رنج نفرت و کینه، شیرینی بخشیدن فردی که به شما ظلم کرده است، دستیابی به معنایی عمیق از زندگی.

در این جاست که می‌توان استعاره «فولاد آب دیده» را به کار برد. رنج و سختی که شما تحمل کردید، نه تنها نتوانست باعث فروپاشی شما در زندگی نشود، بلکه توانست شما را به سطح بالاتری از رشد برساند.

• در این مرحله احساس کرد تا حد زیادی از خشم و سایر احساسات منفی متعددی که او را احاطه کرده بودند، رها شده است. او دیگر آن پسر را، دیو سیاهکاری نمی‌دانست بلکه فرد ناپخته‌ای که با اقدامی شتاب‌زده هم به خودش لطمه زد و هم به دیگران. این قسمت از قضیه که ح. هم لطمه خورده بود کمی بیشتر به او کمک می‌کرد. زیرا، به او این احساس را می‌داد که او تنها قربانی قضیه نبود، بلکه آن سه نفر وارد بازی شده بودند که هیچ برنده‌ای نداشت.

همچنین، ر. متوجه شد که او هم دچار اشتباهاتی از این جنس شده بود، ولی نه به اندازه اشتباهی که از ح. سرزده بود. او دریافت که او هم در زندگی نیاز دارد که آتھایی که در اثر اشتباه او صدمه خوردند او را ببخشند. او دریافت بخشیدن و طلب بخشش کردن دو روی یک سکه است.

او به جستجوی معنایی برای رنجی که تحمل کرده بود پرداخت. فکر کرد در اثر این تجربه چه چیزی به دست آورده است. شاید او چیزی را دریافته باشد که ارزش چنین رنجی را داشته است و نکته مهمی را یافت که به او آرامش بیشتری می‌داد. او در زندگی خود همیشه نظر خیلی خوش‌بینانه نسبت به دیگران داشت. با این تجربه منفی، نظر او نسبت به دیگران به شدت بدبینانه شد. به دنبال فرآیند بخشش، ر. به نگرشی واقع‌بینانه از مردم رسید. مردم نه بد هستند و نه خوب. او دریافت گاهی اوقات انسان‌ها اشتباه‌هایی می‌کنند که در نتیجه آن به دیگران صدمه می‌خورد. به همین دلیل، اگر در روابط با دیگران مراقب باشی و از خودت محافظت کنی به خصوص در روابط بسیار صمیمانه و نزدیک، آن وقت اشتباه‌های دیگران نمی‌تواند به تو صدمه بزند.

هنگامی که ر. به این مرحله رسید احساس کرد اگر چه رنج سنگینی را تحمل کرده، ولی در اثر حادثه پیش آمده به مرتبه بالاتری رسیده است و نه تنها بهتر می‌تواند انسان‌ها را ببیند و بفهمد، بلکه بهتر از قبل می‌تواند از خود مراقبت کند و درکش از خود، انسان‌های دیگر و جهان بیشتر شده است.

تمرین



در ادامه تمرین قبل، مرحله چهارم فرآیند بخشش را انجام دهید.

مراحل بخشش	فعالیت‌ها	واکنش‌هایی که در خود یا شخصیت‌های دیگر مشاهده می‌کنید
مرحله چهارم: کشف معنای رنج	یافتن معنای رنج و درد خود	
	فهم نیاز به بخشیده شدن	
	یافتن هدف جدیدی در زندگی	
	درک معنای زندگی در فرآیند بخشیدن	
	رشد معنوی	

به طور خلاصه، آن چه شما در طی مراحل و قسمت‌های مختلف فرآیند بخشش مشاهده کردید نشان می‌دهد که فرآیند بخشش، چیزی نیست که به راحتی و با بیان یک جمله «تو را می‌بخشم»، پایان یابد، بلکه فرآیند مشکلی است که نیاز دارد، قربانی با دقت و با صبر و حوصله هر یک از مراحل را تجربه کند. چنان چه بتوانیم این مهارت ارزشمند معنوی را بیاموزیم و به دیگران نیز آموزش دهیم، با ارتقای معنویت در جامعه، قادر خواهیم بود از میزان خشم و خشونت در جوامع بکاهیم. از سوی دیگر، به خاطر داشته باشیم برای بخشش‌گر، فرآیند بخشش، فرآیند رشد معنوی و افزایش توانایی‌ها و ظرفیت‌های روانی است.

تمرین



در فرآیند بخشش، کدام مرحله برای شما سخت‌تر و کدام مرحله آسان‌تر بود؟
در کدام مرحله بیشتر نیاز به کمک دارید؟
آیا توانستید طرف مقابل را ببخشید؟
اگر جواب سوال بالا، بلی است، احساسات خود را بنویسید:
اگر جواب شما خیر است، چه مشکلی در انجام این فرآیند داشت؟ لطفاً توضیح دهید.

■ باورهای اشتباه در مورد بخشش

با این حال، بسیاری از مردم، باورهای اشتباهی نسبت به فرآیند بخشش دارند. با توجه به این که شما با فرآیند بخشش آشنا شدید، بد نیست در این جا به طور خلاصه به تعدادی از باورهای اشتباهی پرداخته شود، که در مورد بخشش وجود دارد.

۱. کافی است که در دل، بخواهی کسی را ببخشی.

بخشیدن چیزی نیست که به راحتی و با یک نیت و یا با گفتن یک جمله اتفاق بیفتد.

۲. اگر کسی را بخشیدی، دیگر نباید هیچ وقت دوباره از او ناراحت شوی.

ویژگی‌های شخصیتی و خلق و خوی افراد به شدت بر فرآیند بخشش اثر می‌گذارد. گاهی اوقات قربانی، طرف مقابل خود را می‌بخشد ولی به محض دیدن رفتار نامناسب از وی، دوباره به همان احساس خشم اولیه برمی‌گردد. به همین دلیل، بهتر است فرآیند بخشش با همکاری و کمک مشاوره‌ای که در این زمینه تخصص و اطلاعات مناسبی دارد، انجام شود.

۳. بخشش یعنی فراموش کردن.

لزوماً بخشش به معنای فراموش کردن نیست. گاهی اوقات، قربانی برای آن که کمتر اذیت شود، سعی می‌کند ماجر را ظاهراً فراموش کند.

۴. اگر کسی سعی در بخشیدن دیگری دارد، نباید عصبانی باشد.

در فرآیند بخشش، خشم و ناراحتی و عصبانیت بسیار عادی است. به عبارت دیگر، بسیار طبیعی است که قربانی، در جریان بخشش، از فرد آزاردهنده عصبانی شود و نسبت به وی خشم و کینه را احساس کند. مهم آن است که در این خشم و نفرت باقی نماند و از این احساسات گذر کند و بتواند به آرامش دست یابد.

۵. بخشیدن یعنی مجازات نکردن.

ممکن است قربانی، فرد آزاردهنده و صدمه زننده را ببخشد ولی او را تحت پیگرد و مجازات قانونی نیز قرار دهد. بخشش، فرآیند رهایی از کینه و انزجار و دستیابی به آرامش است. این فرآیند چیزی متفاوت از تنبیه، مجازات و پیگرد قانونی است.

۶. بخشش یعنی آشتی کردن.

ممکن است در بعضی موارد به دنبال بخشش، آشتی نیز صورت گیرد. ولی، لزوماً بخشش به معنی آشتی کردن نیست. گاهی ممکن است، قربانی طرف مقابل را مورد بخشش خود قرار دهد، ولی هیچ گاه با او آشتی نکند.

۷. بخشش، یک ویژگی ذاتی است، بعضی انسان‌ها کینه‌ای هستند و بعضی دل رحم.

بخشش، یک مهارت است، کاری که در اثر تکرار و تمرین بهتر و بهتر می‌شود.

۸. بخشش یعنی پذیرش.

این امکان وجود دارد که فردی مورد بخشش قرار بگیرد ولی کار و رفتار اشتباه او مورد پذیرش نباشد. انسان‌ها را می‌توان پذیرفت، فهمید، درک کرد ولی این بدان معنی نیست که کار اشتباه آن فرد نیز مورد پذیرش قرار بگیرد.

۹. بخشش یعنی تحمل.

این امکان وجود دارد که فرد، شخصی را به خاطر اشتباه‌هایی که انجام داده است، ببخشد ولی شرایط نامطلوب را تحمل نکند و اجازه ندهد که بیشتر از این مورد ظلم و اشتباه دیگری قرار گیرد.

۱۰. بخشش همان صبر است.

مفهوم صبر، در بعضی مواقع، اشتباه تلقی می‌شود و هر نوع تحمل بی‌دلیل و بی‌فایده و حتی اشتباه، گاهی به مفهوم صبر تعبیر می‌شود. به همین دلیل ممکن است به فرد گفته شود که شرایط نامطلوب فعلی را بپذیرد و آن را تحمل کند؛ زیرا این نوعی صبر است. در قسمت‌های جلوتر به مفهوم صبر پرداخته شده است.

۱۱. بخشش به معنی سرپوش گذاشتن بر اختلاف، تعارض یا مشکل نیست.

در بعضی موارد که شرایط موجود، نامطلوب است و فرد قادر به حل شرایط نامطلوب نیست با این عنوان که طرف مقابل را بخشیده است، سعی بر سرپوش گذاشتن بر وضعیت نامطلوب فعلی می‌گذارد. مثلاً خامی که از شوهرش عصبانی است چون بسیار او را در زندگی آزار داده است، با سرپوش گذاشتن بر مشکلات موجود و توجیه این که آن شخص را بخشیده است، سعی در ادامه زندگی با وی داشته باشد. در چنین شرایطی، با استفاده از چنین سرپوشی، فرد از رنج و کینه‌ای که از همسرش دارد، دور می‌شود. چنین سرپوش‌هایی مانع بزرگی در راه بخشش‌اند.

تقرین



با سه نفر از دوستان و آشنایان خود در مورد بخشش مصاحبه کنید. سپس دیدگاه آنان را در فهرست زیر علامت بزنید.

برگه نگرش نسبت به بخشش

ردیف	نگرش نسبت به بخشش	مصاحبه‌شوندگان					
		نفر اول		نفر دوم		نفر سوم	
		غلط	درست	غلط	درست	غلط	درست
۱	کافی است در دل بخواهی کسی را ببخشی						
۲	اگر کسی را بخشیدی دیگر نباید از او دوباره ناراحت شوی						
۳	بخشش یعنی فراموش کردن						
۴	بخشش یعنی پذیرش						
۵	بخشش یعنی به دنبال نکردن مجازات و رسیدگی حقوقی و قانونی						
۶	بخشش یعنی آشتی						
۷	بخشش یک ویژگی ذاتی است						
۸	بخشش یعنی مسایل را به روی خود نیاوردن (سرپوش گذاشتن)						
۹	بخشش همان صبر است						
۱۰	بخشش یعنی تحمل						

خلاصه فصل

هر انسانی در زندگی خود، تجربه آسیب و صدمه دیدن از روابط را دارد. یکی از بهترین اقداماتی که برای حل تجارب صدمه زننده وجود دارد؛ استفاده از مهارت بخشش است. با این حال، آموزش چنین مهارتی نیاز به زمان دارد. بخشش دارای چهار مرحله اصلی است: کشف رنجش و عصبانیت قربانی، تصمیم‌گیری برای بخشیدن، مرحله اقدام به بخشیدن و عمیق‌تر کردن فرآیند بخشش. هر یک از این مراحل، خود تقسیم‌بندی‌های متفاوتی دارند که به فرد کمک می‌کنند تا بتواند از تجربه صدمه زننده قبلی رها شوند.

تمرین پایان فصل



با استفاده از متون دینی- معنوی، آثار نویسندگان بزرگ، سرگذشت افراد مهم و برجسته معنای رنج را در سه خط بنویسید. توضیح دهید، تجارب بد و سخت زندگی و رنج‌های بشر، چه تأثیری بر رشد انسان می‌توانند داشته باشند.

فصل دهم صبر

از صبر و نماز یاری بجوئید.

(سوره بقره: آیه ۴۵)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید از صبر و نماز کمک بجوئید که خدا با صابران است.

(سوره بقره: آیه ۱۵۳)

پاداش صابران را همانند پاداش کسانی قرار داد که به حیات طیبه دست یافته‌اند.

(سوره نحل: آیه ۹۶)

ص. دانشجوی کارشناسی ارشد و بسیار موفق بود. او حتی در مسابقات بین‌المللی نیز توانست جوایز مهمی به دست آورد. به دنبال موفقیت‌های متعدد توانست شرکتی تأسیس کند و به فعالیت حرفه‌ای بپردازد و از این طریق درآمد بسیار خوبی داشت. علاوه بر درآمد، او در رشته خود بسیار مشهور و محبوب نیز بود. پس از مدتی دانشجوی دیگری که هم رشته خودش بود با او آشنا شد. از مدت‌آشنایی تا عقد و جشن ازدواج آنان فقط ۳۷ روز طول کشید. نکته جالب آن که عقد آنان در ماه محرم صورت گرفت که رسم بر آن است که در چنین ماه‌هایی عقد و ازدواج صورت نمی‌گیرد. آن قدر کارهای آنان با عجله و شتاب پیش رفت که ص. حتی نتوانست بسیاری از دوستانش را دعوت کند. پس از دو ماه، مشکلات ص. با همسرش شروع شد و آن قدر شدید بود که بعد از دو ماه، ص. مجبور شد به منزل پدرش برگردد. در این زمان، تازه توانست در مورد آشنایی و ازدواج خود فکر کند و به عجله غیرمنطقی

در ازدواج‌شان فکر کرد. او متوجه شد تمام این عجله‌ها از سوی همسرش بود. ولی چرا؟ چرا این همه عجله؟ پس از مدتی ص. متوجه شد که همسرش تمام اموال و اثاثیه را به فروش گذاشته است، از اسناد شرکت سوء استفاده کرده، ماشینی که به اسمش بوده را فروخته و... تمام عجله‌ها برای این بود که ص. فرصت فکر کردن نداشته باشد تا متوجه نشود که اساس این آشنایی و ازدواج برای دستیابی به امتیازها و امکانات ص. بود.

خ. دانشجوی رشته مهندسی؛ و پدرش نیز مهندس است. او به پدرش می‌گوید: «من این همه سال درس سخت را دانشگاه بخوانم که در نهایت بشوم مثل تو. نه من حاضر نیستم. تو این همه سال درس خواندی و چیزی نداری در حالی که بعضی افرادی که یک دهم دانش تو را ندارند با یک تلفن و معامله به اندازه کل حقوق سالیانه تو در می‌آورند. از راه درس انسان می‌تواند موفق شود. بهتر است که شما این آپارتمان را بفروشید و به من بدهید تا من در بازار، شروع به کسب و کار کنم. امروز موفقیت در کاسبی است و نه درس».

■ صبر و بردباری

به انسان‌های موفق‌تری که در اطراف خود می‌بینید، فکر کنید. رمز موفقیت آنان در چیست؟ موفقیت در زندگی، وابسته به آن است که انسان‌ها بتوانند مسیر و هدف مشخصی را تعیین کنند. با این حال، تنظیم اهداف و مقصود زندگی به تنهایی کافی نیست. اکثر انسان‌ها، برای زندگی خود اهداف سالم و والایی تنظیم می‌کنند ولی همه آنها به موفقیت نمی‌رسند.

هنگامی که انسان‌ها هدف و مقصود مشخصی از زندگی خود دارند، در راه دستیابی به آنها با مشکلات و موانع متعددی رو به رو می‌شوند. رو به رو شدن با موانع، بسیار طبیعی است. موفقیت فرد، به شدت تابع نوع برخوردهای او در مقابل موانع و مشکلات است. برخورد و رفتار افراد با موانع و مشکلات همچنین سختی‌های زندگی، بسیار متفاوت است از جمله:

■ تسلیم و درماندگی

بعضی افراد هنگام رو به رو شدن با مشقات و سختی‌هایی که در راه رسیدن به اهداف‌شان وجود دارد، دچار درماندگی و تسلیم می‌شوند. آنان در چنین شرایطی، دست از فعالیت می‌کشند و شرایط موجود را می‌پذیرند. اعتقاد آنان بر این است که توان موفقیت و پیشرفت در آنان وجود

ندارد. ممکن است بپرسید، مگر این افراد چه برداشت و نگرشی در مورد خود دارند که به این نتیجه می‌رسند که آنان، امکان موفقیت و پیشرفت را ندارند. معمولاً آنان معتقد به شانس، بخت، اقبال و مواردی از این قبیل می‌باشند. مثلاً ممکن است بگویند: «ما شانس نداریم»، «ما از اول هم بدشانس بودیم» و مواردی مشابه.

ش. فقط یک بار در آزمون کارشناسی ارشد شرکت کرد. اگر چه او به درستی می‌دانست که چندان آماده چنین آزمون وسیعی نیست و همچنین می‌دانست که شرکت‌کنندگان زیادی در این امتحان شرکت می‌کنند. ولی، وقتی که کارنامه خود را دید، همه مطالب فوق را از یاد برد. او به این نتیجه رسید با رتبه‌ای که به دست آورده است، ادامه تحصیل برای او غیر ممکن است و او هر تلاشی کند، قادر نخواهد بود به هدف خود دست یابد. به همین دلیل، از ادامه تحصیل منصرف شد.

■ خشم و عصبانیت

تحقیقات مختلف نشان داده است، بعضی افراد هنگامی که در راه رسیدن به اهداف خود با مشکلات و موانعی رو به رو می‌شوند، دچار خشم می‌شوند. خشم، ناشی از ناکامی و محرومیت است. هنگامی که انسان‌ها دچار احساس ناکامی و محرومیت شوند، خشم در آنان ایجاد می‌شود. ممکن است برسید ناکامی و محرومیت در چه شرایطی ایجاد می‌شود؟ در واقع، ناکامی از ناتوانی در دستیابی به هدف و محرومیت از احساس موفقیت، ایجاد می‌شوند و به راحتی به احساس خشم و عصبانیت تبدیل می‌شوند. به یاد داشته باشید، خشم یکی از احساسات شایع در میان انسان‌هاست که به صورت‌های بسیار مختلف و متنوعی خود را نشان می‌دهد که در این جا به تعدادی از آنها اشاره می‌شود.

۱. **سرزنش خود؛** بعضی افراد، پس از رویارویی با موانع و رها کردن اهدافشان، شروع می‌کنند به سرزنش خود. سرزنش خود، خشمی است که به درون انسان بر می‌گردد.

۲. **سرزنش دیگران؛** بعضی افراد، هنگام برخورد با موانع، شروع به سرزنش دیگران می‌کنند. آنان، به دنبال مقصر می‌گردند. کسی که مسئول ایجاد مشکلات برای آنان در راه دستیابی به هدف است. جالب آن است که سرزنش دیگران، نه تنها کمکی به حل مشکل و موانع نمی‌کند؛ بلکه به روابط و ارتباط‌های اجتماعی آنان نیز به شدت صدمه می‌زند.

۳. **پرخاش و درگیری؛** گاهی اوقات، افراد هنگامی که دچار خشم می‌شوند، با اطرافیان خود درگیر می‌شوند و با آنها پرخاش می‌کنند. پرخاشگری، علاوه بر آن که کمکی به فرد نمی‌کند، مانند سرزنش دیگران، فقط باعث تشدید مشکلات و به خصوص ازدست دادن دوستان و آشنایان نیز می‌شود.

■ یاس و ناامیدی

بعضی افراد، هنگام تلاش برای دستیابی به اهداف و آرزوهای خود، هنگامی که با شکست، مانع و عدم موفقیت رو به رو می‌شوند، امیدشان را برای موفقیت از دست می‌دهند. آنان به این نتیجه می‌رسند که دستیابی به هدف غیرممکن است.

■ اجتناب و فرار

گاهی اوقات هنگامی که فرد شتاب و عجله زیادی دارد تا به هدف خود برسد و نمی‌رسد و یا در زندگی خود شکستی را تجربه می‌کند، نه تنها دست از تلاش و پیگیری می‌کشد، بلکه سعی می‌کند از آن فعالیت یا فعالیت مشابه دیگر و گاهی اوقات از هرگونه فعالیتی اجتناب کند. به عبارت ساده‌تر، در چنین شرایطی، راه فرار را در پیش می‌گیرد.

■ استفاده از حيله و نیرنگ

گاهی اوقات، هنگامی که مانعی در راه تحقق اهداف و خواسته‌ها ایجاد می‌شود، بعضی افراد به حيله و فریب روی می‌آورند. در چنین مواقعی، آنان سعی می‌کنند از مسیرهای میان‌بر استفاده کنند تا بتوانند راه دستیابی به هدف خود را کوتاه کنند. نه تنها، چنین رفتاری به هدف نمی‌رسد بلکه باعث دردها و پیامدهای منفی متعدد دیگری می‌شود که خود مشکلات و موانع جدی‌تر در راه رسیدن فرد به اهداف خود ایجاد می‌کنند.

ک. دانشجوی توانایی بود. با این حال، برای یکی از امتحانات دچار مشکل شد. او آن قدر مضطرب بود که به خود فرصت نداد فکر کند و راه حل مناسبی برای مشکل خود بیابد. به همین دلیل، از دانشجویان اطرافش خواست که تقلب به او برسانند. در حین تقلب، استاد مربوطه متوجه تقلب او شد و به او گوشزد کرد که غرّه قبولی را نخواهد گرفت. پس از پایان امتحان، ک. با شرمساری نزد استاد رفت و مشکل پیش آمده را شرح داد. استاد گفت: «اگر قبل از جلسه همین را به من گفته بودی بالاخره، راه‌هایی را برای بهبود نمره در اختیارت می‌گذاشتم. ولی، وقتی کسی تقلب بکند، نمی‌توانم فرصت دیگری به او بدهم. چون تقلب نوعی کلاهبرداری و فریب دادن استاد است.»

■ رفتارهای شتاب زده و ناگهانی

گاهی اوقات، بعضی افراد در مواجهه با موانعی که در راه دستیابی به اهداف و آرزوهای آنان وجود دارد، صبر و شکیبایی خود را از دست می‌دهند و اقدام به رفتارهای ناگهانی و عجله‌ای می‌کنند. رفتارهایی که ناگهانی و بدون تفکر و برنامه‌ریزی باشد را رفتارهای تکانشی می‌نامند. رفتارهای تکانشی و شتاب‌زده، در اکثر اوقات با پیامدهای بسیار نامطلوب همراه است. به این

ترتیب، اقدام به چنین رفتارهایی برابر است با دردر و مشکلات بسیار متعدد دیگر. ازدواج ص. نمونه‌ای مشخص از رفتارهای شتاب زده است.

تمرین



برای هر کدام از واکنش‌هایی که افراد در مقابل موانع زندگی نشان می‌دهند، حداقل سه پیامد بنویسید:
یکی از پیامدها که برای شما پیش آمده نام ببرید:

پیامد	واکنش در مقابل موانع و سختی‌ها
۱- ۲- ۳-	تسلیم و درماندگی
۱- ۲- ۳-	خشم و عصبانیت: سرزنش خود
۱- ۲- ۳-	خشم و عصبانیت: سرزنش دیگران
۱- ۲- ۳-	خشم و عصبانیت: پرخاش و درگیری
۱- ۲- ۳-	یأس و ناامیدی
۱- ۲- ۳-	اجتناب و فرار
۱- ۲- ۳-	استفاده از حيله و نیرنگ
۱- ۲- ۳-	رفتارهای شتاب‌زده و ناگهانی

به یاد داشته باشید

در مواقع حتی بسیار اورژانس و سرنوشت‌ساز، مهم‌ترین کاری که فرد برای حل مشکلیش باید انجام دهد استفاده از روش تفکر و تأمل است. یعنی فرد، کار خاصی نمی‌کند (تأمل و صبر) و به خود اجازه فکر کردن می‌دهد. در این شرایط، عاجل‌ترین کار فکر کردن است نه عمل کردنی که بدون فکر باشد.

تعریف صبر و پایداری

مشکلات، بحران‌ها، ناملایمات و موانع زیادی در زندگی وجود دارند که در ابتدا، فرد به درستی نمی‌داند چگونه با آنها برخورد کند. در چنین شرایطی بهتر است قبل از اقدام خاصی، جوانب را ارزیابی کنید و اگر شرایط مبهم است یا اطلاعات کافی ندارید، بایستید و کاری نکنید؛ یعنی از صبر و بردباری استفاده کنید. صبر و شکیبایی به انسان‌ها این توان را می‌دهد تا بتوانند با حداقل درد سر به اهداف و آرزوهای خود دست یابند یا برای مشکلات زندگی خود راه‌حل‌های سالم و مناسب‌تری بیابند.

تمرین



آیا تا به حال در زندگی خود از صبر استفاده کرده‌اید؟ سه مورد از آخرین مواردی که در زندگی‌تان صبر پیشه کردید را بنویسید:

۱-

۲-

۳-

صبر عبارت است از:

- استقامت به هنگام مشکلات و سختی‌های زندگی،
- پایداری و پشتکار در دستیابی به اهداف و مقصود زندگی،
- خویشتن‌داری و مقاومت در برابر انجام اشتباه یا رفتارهایی که پیامدهای منفی دارند،
- حفظ آرامش در رویارویی با چالش‌های زندگی،
- باور به تدریجی بودن رشد و پیشرفت در انسان،
- تأمل و تفکر به هنگام مشکلات، مصیبت‌ها و سختی‌ها،
- حفظ شکیبایی در برخورد با شرایط مبهم و نامشخص زندگی،
- تحمّل شرایط سخت زندگی هنگامی که هر نوع اقدامی شرایط را بدتر کند یا منجر به صدمه به دیگران شود.

■ استقامت به هنگام مشکلات و سختی‌های زندگی

یکی از ویژگی‌های مهم صبر کردن، پایداری و استقامت در مقابل سختی‌ها و بحران‌های زندگی است. برخلاف تصوّر مردم، افراد موفق، افراد خوش شانس نیستند که در زندگی خود با مشکل رو به رو نشده باشند. بلکه آنان کسانی هستند که به هنگام بروز مشکلات از ادامه راه خود نهراسیده‌اند و به آسانی تسلیم شرایط و اوضاع و احوال نشده‌اند. موفقیت، پاداش استقامت و پایداری افراد است؛ نه شانس و تصادف.

انسان‌های موفق، افرادی نبوده‌اند که هیچ گاه به زمین نخورده باشند. بلکه آنان هر بار که زمین خورده‌اند، بلند شده‌اند و دوباره راه خود را از سر گرفته‌اند. به عبارت دیگر، آن چه افراد را در زندگی موفق می‌کند شکیبایی، بردباری و صبر آنان به هنگام مواجه شدن با مشکلات و سختی‌هاست. شکیبایی و صبر به انسان کمک می‌کند تا بتواند تأمل بیشتری بر روی مسایل داشته باشد و جوانب را بهتر و بیشتر ارزیابی کند. در نتیجه احتمال دستیابی به موفقیت بیشتر می‌شود.

تمرین



با مراجعه به تجارب شخصی، شخصیت‌های فیلم‌ها، داستان‌ها و همچنین مراجعه به زندگی بزرگان، دو نمونه از صبر به عنوان استقامت به هنگام مشکلات و سختی‌های زندگی بنویسید:

۱-

۲-

■ پایداری و پشتکار در دستیابی به اهداف و مقصود زندگی

تحقیقات امروز در جهان نشان داده است، موفقیت افراد بیشتر از آن که مدیون هوش و استعداد ذاتی آنان باشد، بیشتر تابع پشتکار و تداوم فعالیت‌هایشان در پیگیری اهداف است. به عبارت دیگر، پشتکار افراد بیشتر از هوش و استعداد آنها در زندگی نقش دارد. صبوری کردن، نوعی پشتکار داشتن است. زیرا، فرد با اولین شکست و ناکامی میدان را خالی نمی‌کند و دوباره به پیگیری کارها و فعالیت‌هایش می‌پردازد. در چنین شرایطی است که موفقیت رخ می‌دهد.

“ وقتی خواهر ک. نماینده کارهای خوش‌نویسی‌اش را برگزار می‌کرد، ک. دوره نقاشت عمل جراحی خود را با روحیه‌ای بسیار بد می‌گذراند. ک. فرزند ارشد خانواده و در زندگی آموخته بود وظیفه والدین است که استعداد فرزندان خود را پرورش دهند. به همین دلیل، کلاس‌های مختلفی را شروع می‌کرد ولی از آن جایی که پیشرفتی در خود نمی‌دید، بعد از مدتی آنها را نیمه کاره رها می‌کرد. جالب آن بود که تمامی کلاس‌ها و امکاناتی را که می‌خواست در حد عالی و بهترین بود.

او برای موسیقی راضی نشد به جز پیانو، ساز دیگری انتخاب کند. پیانو خریداری شد و نزدیک به یک سال و نیم نیز هزینه معلم و رفت و آمد به کلاس موسیقی پرداخت شد، ولی در نهایت، او پیانو را رها کرد.

تا زمان دانشگاه نیز ک. مخارج و هزینه‌های زیادی را بر خانواده تحمیل کرد از جمله کامپیوتر پیشرفته و بسیار مجهز در حد کارهای گرافیکی. ولی استفاده‌ای که ک. می‌کرد فقط گوش دادن به موسیقی و چت کردن بود. هنگام کنکور نیز، خانواده را مجبور کرد بهترین معلم‌ها را با هزینه‌های بسیار زیاد برایش استخدام کنند. ولی در نهایت در یک دانشگاه غیرانتفاعی مشغول به تحصیل شد. ولی سر کلاس‌ها حاضر نمی‌شد، واحدهای درسی را حذف می‌کرد و به جای درس خواندن با دوستانش به

تفریح و سرگرمی می‌پرداخت. ک. تقریباً پس از ۴ سال، هنوز واحدهای چندان‌ی را پاس نکرده بود که حتی بتواند فوق دیپلم خود را بگیرد.

شکست‌های پشت سرهم، او را دچار افسردگی و پرخوری مرضی کرد و نتیجه آن افزایش وزن او بود به ۹۷ کیلو. بارها به متخصص تغذیه مراجعه کرد و دستور رژیم غذایی گرفت ولی هیچ وقت بیشتر از یک هفته نتوانست آن را ادامه دهد. ک. حوصله نداشت صبر کند تا کارهایش نتیجه دهد. او یاد نگرفته بود برای رسیدن به مقصود، با صبر و حوصله به فعالیت ادامه دهد. او انتظار داشت که هر کاری در مدت کوتاهی ثمر دهد. به همین دلیل، به فکر راه‌حل دیگری افتاد: جراحی معده. با پرداخت هزینه‌ای به اندازه ماشین یک خانواده متوسط و خارج کردن سه چهارم معده، برای کاهش وزن اقدام کرد. بعد از عمل جراحی دشوار در سن ۲۴ سالگی، از بین رفتن قسمت عمده معده، تحمیل هزینه بسیار سنگین بر خانواده، درد و رنج ناشی از جراحی، و ... او شاهد موفقیت خواهرش بود.

خواهر ک. فقط ۳ سال کوچک‌تر از او بود و همیشه زیر سایه فشارهای ک. قرار گرفته بود. آن قدر خانواده از فشارهای ک. درمانده شده بود که در واقع حوصله هیچ برنامه‌ای را برای خواهرش نداشتند. او برخلاف ک. یاد گرفت از امکانات محدود استفاده کند ولی صبر و حوصله خود را به کار اندازد. او با پول توجیبی خود به کلاس خوش‌نویسی رفت چون ارزان‌ترین هنر بود. در ابتدا، استادش به او گفت: «بین این هنر فقط نیاز به صبر و حوصله دارد و تا ۴ سال دیگر انتظار تسلط بر این هنر را نداشته باش». صبر، هنر خواهر ک. بود. او به تمرین ادامه داد، تمرین، تمرین و تمرین. در نهایت بعد از ۵ سال نه تنها بر خط نستعلیق بلکه شکسته نستعلیق و ثلث نیز مسلط شده بود.

■ خویشتنداری و مقاومت در برابر انجام اشتباه یا رفتارهایی که پیامدهای منفی دارند

یکی دیگر از تعریف‌های مربوط به صبر، خویشتنداری و خود-کنترلی است. در ادبیات قدیم و متون مذهبی به این نوع از صبر، "حبس نفس از انجام امور" گفته شده است. گاهی انسان وسوسه می‌شود که کاری را انجام دهد که بعداً با پیامدهای منفی همراه است. در چنین مواردی، خویشتنداری و خود-کنترلی یا همان صبر، به انسان این امکان را می‌دهد که بتواند خود را از انجام اموری که بعداً مشکل‌آفرین خواهند شد، دور کند. چنین پرهیزی می‌تواند منبع رشد، پیشرفت، کمال و خوش‌بختی انسان‌ها باشد. به داستان واقعی زیر توجه کنید:

« خانواده م. دچار بحران مالی شدیدی شده بودند و او می‌دانست که خانواده‌اش آن قدر درآمد ندارند که بتوانند خود را اداره کنند. از سوی دیگر، به دنبال کاری بود که درآمد بالایی داشته باشد. با این که او می‌توانست از طریق تدریس خصوصی و

یا کارهای ساده درآمد اندکی داشته باشد، ولی به فکر افتاد که با هزینه شخصی پروژه‌ای را اجرا کند. از آن جایی که پول چندانی در اختیار نداشت، به فکر افتاد پول نزول کند. با آن که درآمد نداشت، با این حال دو میلیون تومان پول نزول گرفت. بعد از گذشت یک سال، نه تنها پروژه او اجرا نشد بلکه اصل پول نیز خرج شده بود و بهره و اصل پولی که نزول گرفته بود نیز باقی مانده بود. م. در درسر بزرگی افتاد که فقط کمک یکی از دوستانش او را از مشکلات حقوقی و قانونی نجات داد. والدین دوستش کمک کردند که از دام نزول خوارها رهایی یابد. در آخر، م. از دام بزرگی رها شد ولی مشکل اصلی او به قوت خود باقی مانده بود و فقط صدها برابر بزرگتر شده بود.

تمرین



با استفاده از یک بحث گروهی و مراجعه به سیره پیامبران و امامان، نمونه‌هایی از خویش‌داری در برابر انجام رفتارهای منفی را بنویسید:

۱-

۲-

■ حفظ آرامش در رویارویی با چالش‌های زندگی

یکی از مهم‌ترین ابعاد صبر و بردباری، حفظ آرامش فرد در مقابله با چالش‌های زندگی است. افرادی که صبر و بردباری اندکی دارند به هنگام برخورد با اولین مشکلات دچار احساسات منفی از جمله اضطراب، یاس و ناامیدی و درماندگی می‌شوند. در نتیجه، یا به علت پریشانی و آشفتگی اقدام‌های نامناسبی انجام می‌دهند و یا به دلیل استیلای احساسات منفی از جمله ناامیدی و درماندگی دست از تعقیب اهداف خود بر می‌دارند.

■ باور به تدریجی بودن رشد و پیشرفت در انسان

همان‌طور که از گذشته‌ها گفته‌اند، رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود. با این حال، عده‌ای به غلط تصور می‌کنند که راه موفقیت، رشد و پیشرفت؛ چیزی است که در کوتاه مدت اتفاق می‌افتد. اگر به زندگی بزرگان، دانشمندان، علماء و ... نگاهی بیاندازید، متوجه خواهید شد که آنان، تمام موفقیت‌های زندگی خود را در اثر سال‌ها زحمت، تجربه، مطالعه و آزمایش به دست آورده‌اند.

« ابن سینا آن چنان که علامه دهر تعریف می‌کند کتابی را چهل بار خواند و نفهمید و بالاخره کتاب را فروخت. بعداً، کتاب دیگری به دستش می‌رسد که شرح همان کتاب بود و از آن جایی که ابن سینا کتاب را حفظ شده بود، بدون نیاز به اصل کتاب با مراجعه به شرحی که بر آن کتاب نوشته شده بود، متوجه مطالب شد. »

جالب است که ابن سینا با چنان هوش و نبوغ سرشاری، کتابی را که نمی‌فهمد ولی چهل بار می‌خواند. شما برای دستیابی به هدف‌هایتان چند بار کوشش می‌کنید؟ صبر و بردباری به انسان این توان را می‌دهد که برای دستیابی به پیشرفت و موفقیت، به تلاش خود ادامه دهد.

قَرین



آیا در زمینه تدریجی بودن رشد و پیشرفت در انسان، می‌توانید نمونه‌هایی از رفتار مشابه رفتار ابن سینا را در بزرگان ذکر کنید؟

■ تأمل و تفکر به هنگام مشکلات، مصیبت‌ها و سختی‌ها

یکی از بهترین مواردی که صبر به کمک انسان می‌آید و مانع سقوط و آشفتگی و پریشانی وی می‌شود، توانایی تفکر و تأملی است که به دنبال کسب آرامش صورت می‌گیرد. همان‌طور که قبلاً گفته شد، صبر به انسان کمک می‌کند تا دچار ترس و واهمه نشود و به همین دلیل، در شرایط سخت زندگی امکان تفکر از وی گرفته نمی‌شود. مسلّم است که در این شرایط، فرد صبور بسیار بهتر از افرادی که درگیر احساسات هستند، عمل خواهد کرد. به موقعیت واقعی زیر دقت کنید.

الف. بعد از مدّت‌ها تلاش در مرحلهٔ اول آزمون دکترا پذیرفته شد و بسیار از این بابت شاد بود، ولی برخلاف تصورش، هنگامی که نتایج نهایی منتشر شد، اسم او در لیست قبولی‌ها نبود. او بسیار غمگین و عصبانی بود. با این حال، با خود فکر کرد که نتایج رسماً منتشر شده است و باید تا امتحان سال بعد صبر کند و در طی این مدّت تنها کاری که می‌تواند انجام دهد آن است که بیشتر و بیشتر درس بخواند و کار علمی انجام دهد. او چاره‌ای جز صبر برای خود نمی‌یافت.

دوستان صمیمی الف. مرتباً تماس می‌گرفتند و از این که او رد شده است ابراز تعجب می‌کردند. علاوه بر تعجب، دوستانش او را تشویق می‌کردند که به نتایج اعتراض کند. یکی از دوستان الف. اطلاع داد یکی دیگر از داوطلبان که در مرحله مصاحبه رد شده بود، شروع به اعتراض‌های سنگینی کرده است. او در طی دو روزی که از انتشار نتایج

گذشته بود، با کلیهٔ مسئولان ملاقات حضوری داشت و همهٔ آنان را برای رد شدن خود مورد سرزنش قرار داده بود. دوستان الف. به او پیشنهاد دادند با توجه به زمینه‌ای که آن شخص ایجاد کرده، او هم شروع به اعتراض کند، شاید بتواند جزء فهرست قبول شده‌ها قرار گیرد. الف. با خود فکر کرد: ظرفیت دانشگاه‌ها مشخص بوده است، همهٔ داوطلبان مانند او مصاحبه شده‌اند و حالا، عده‌ای دیگر پذیرفته شده و در کلاس جای گرفته‌اند. کار غیرقانونی انجام نشده است. غره مصاحبه، رتبه‌ها را تغییر داده است. حالا جای اعتراض برای چیست؟ او ترجیح داد به جای اعتراض بیهوده و زیر سوال بردن صلاحیت سازمان‌های مرتبط، صبر کند و خود را برای امتحان سال بعد آماده کند. جالب آن است که او سال بعد، در آزمون دکترا پذیرفته شد. ولی دوستش که اعتراض‌های غیرمنطقی و سنگینی داشت، با آن که در مرحلهٔ اول پذیرفته شد، ولی در مصاحبه، غرهٔ بسیار پایینی به او دادند. منطق داوران این بود فردی که توانایی برخورد منطقی با شرایط را نداشته باشد، صلاحیت تحصیل در دورهٔ دکترا را ندارد.

تمرین



با مراجعه به صفحهٔ حوادث روزنامه‌ها، مواردی از اشتباهاتی که به دلیل عدم تأمل و تفکر رخ داده است را بنویسید.

■ حفظ شکیبایی در برخورد با شرایط مبهم و نامشخص زندگی

در بعضی از موارد سخت زندگی، شرایط به گونه‌ای مبهم و نامشخص است که فرد به درستی نمی‌داند با چه شرایطی رو به رو خواهد شد. در نتیجه، فشار سنگینی را احساس می‌کند، زیرا شرایط مبهم است. به همین دلیل، قادر نیست مقابله‌های مفید و موثر خود را به کار اندازد. در شرایط ابهام و موقعیت‌های نامشخص زندگی، بهترین مقابله، صبر است. در چنین شرایطی، بهتر است ابتدا فرد صبر کند تا زمانی که شرایط مشخص شود و بعد با مشخص شدن شرایط اقدام به استفاده از مقابله‌های موثر شود.

می‌توان شرایط مبهم زندگی را با رانندگی در یک جادهٔ بسیار مه‌آلود مقایسه کرد. در شرایطی که مه سنگین جاده را در بر گرفته است و راه از پرتگاه نامشخص است، بهترین کار آن است که صبر کنید تا مه تا حدی از بین برود و سپس، زمانی که تاحدودی جاده و پرتگاه مشخص شدند، اقدام به رانندگی کنید. تصمیم‌گیری و اقدام در شرایط نامشخص زندگی، غیر از تشدید مشکلات و موانع، فایدهٔ دیگری ندارد.

تحمل شرایط سخت زندگی هنگامی که هر نوع اقدامی شرایط را بدتر کند یا منجر به صدمه به دیگران شود.

گاهی اوقات صبر به «تحمل شرایط» گفته می‌شود، هر چند که شرایط، نامناسب باشد. به عبارت دیگر، در بعضی موارد که انجام رفتاری یا اقدام به فعالیت خاصی ممکن است نتایج بدتری به دنبال داشته باشد، بهترین مقابله آن است که فرد صبر و شکیبایی اختیار کند و شرایط را تحمل کند. در واقع، در چنین شرایطی فرد بین بد و بدتر، شرایط بد را انتخاب می‌کند و آن را با بردباری تحمل می‌کند. مانند وقتی که پزشک به فردی خبر می‌دهد که دچار بیماری شده است که باید عمل جراحی شود ولی از آن جایی که عمل جراحی درصد موفقیتش کم است، بهتر است فرد شرایط دردناک و نامطلوب فعلی را تحمل کند.

س. از خواهر خود به شدت عصبانی بود. او بر خلاف استاندارد خانواده عمل می‌کرد. از بعضی از کلاس‌ها غیبت می‌کرد و به جای آن وقتش را به تفریح و سرگرمی می‌گذراند. س. از یک سو مایل بود که خانواده را در جریان رفتارهای خواهرش قرار دهد، ولی وقتی خوب فکر می‌کرد متوجه می‌شد با توجه به این که والدینش در شهر دوری زندگی می‌کنند و مسافت نیز زیاد است و از طرف دیگر، هر دو مسن هستند و مادرش مشکلات قلبی شدیدی دارد، در جریان گذاشتن مطالب فقط باعث نگرانی و بدتر شدن اوضاع می‌شود. به همین دلیل، س. با خواهرش صحبت کرد و از او خواست که رفتارش را تغییر بدهد. اگر چه، خواهر س. تا حدی رفتارهایش را تغییر داد ولی س. می‌دانست که او هنوز هم درسش را جدی نمی‌گیرد. نهایتاً س. تصمیم گرفت که والدینش را در جریان وضعیت خواهرش قرار ندهد تا حداقل برای آنان نگرانی و مشکل دیگری به وجود نیاید. چون، بعید به نظر می‌رسید که خواهرش حتی به حرف‌های آنها توجه کند.

■ باورهای تضعیف‌کننده صبر و بردباری

همان‌طور که در بالا به آن اشاره شد، صبر و بردباری لازمه و شرط اصلی موفقیت و کمال هر انسانی است. با این حال، عده‌ای از افراد نمی‌توانند به درستی از این مهارت و توانایی استفاده کنند. عده‌ای از این افراد، اعتقاداتی دارند که اصولاً تضعیف‌کننده صبر، بردباری و شکیبایی است. در این جا به تعدادی از آنها اشاره می‌شود

باورهای تضعیف‌کننده صبر و بردباری

- اگر خداوند کسی را دوست داشته باشد، در زندگی‌اش مشکلی پیش نمی‌آید،
- راه‌هایی وجود دارد که با استفاده از آنها با حداقل زحمت و زمان می‌توان پیشرفت کرد،
- انسان در حالی که جوان است می‌تواند لذت ببرد، لذت بردن بعدها غیرممکن است،
- افراد با تلاش به جایی نمی‌رسند، فقط پارتی است که انسان‌ها را به جلو می‌برد،
- خواستن، توانستن است و باید با این همه تلاش به خواسته‌هایم می‌رسیم،
- فقط بزرگسالان، مسئول خوش‌بختی و سعادت جوانان هستند،
- اگر والدین زحمت کشیده بودند، ما امکانات بهتری داشتیم،
- زحمت کشیدن و تلاش کردن، وقت تلف کردن است چون چیزی عاید فرد نمی‌شود،
- لذت در داشتن است نه به دست آوردن،
- تلاش و زحمت، لذت‌بخش نیست،
- دنیا باید بر اساس خواسته و نظر من بچرخد،
- در جامعه فعلی، زحمت و تلاش جواب نمی‌دهد،
- نباید مشکلی در زندگی رخ دهد،
- اگر خدا مرا دوست دارد، نباید در زندگی با مشکل رو به رو شوم،
- مشکل، دردسر و بحران یعنی این که خداوند تو را دوست ندارد،
- دیگران باید شرایط خوبی برای رشد جوانان فراهم کنند،
- همه کارها باید به خوبی پیش برود،
- نباید در کارهایم با مشکل رو به رو شوم،
- انسان قوی، باید سریع فکر کند و تصمیم بگیرد. چون فرصت‌ها را از دست می‌دهی،
- باید از زمان حال استفاده کنی چون بعداً ممکن است نتوانی لذت ببری،
- شکست، مشکل، مسئله و بحران یعنی ضعف.

نکته بسیار مهم

گاهی انسان‌ها باور دارند چون انسان‌های خوبی هستند و گناه و کار بدی در دنیا انجام نداده‌اند، پس نباید دچار مشکل شوند.

تمرین



آیا نمونه‌های دیگری از باورهایی که تضعیف‌کننده صبر و بردباری‌اند را، می‌شناسید؟ لطفاً، با مشاهده رفتارهای افراد اطراف خود سه مورد دیگر را نیز بیابید و در این جا بنویسید:

۱-

۲-

۳-

پروش صبر

برخلاف باورهایی که مانع رشد صبر و شکیبایی در انسان می‌شوند، باورها و اعتقادات دیگری نیز وجود دارند که به انسان‌ها کمک می‌کنند بتوانند صبر و تحمل بالاتری را در خود پرورش دهند. شما تا چه اندازه با این عقاید آشنا هستید؟ در این جا به تعدادی از عقاید و باورهای سالم پرداخته شده است.

روش‌های پرورش و تقویت صبر

- منتظر مشکل باشیم: باور داشته باشید که سختی و مشکل جزء جدایی‌ناپذیر زندگی است و هر انسانی در زندگی خود دچار مشکلات بزرگ و کوچک مختلفی خواهد شد.
- مشکل را بپذیریم: به ذهن خود بسپارید که مهم‌ترین کار به هنگام سختی، بیماری، مشکل و گرفتاری، پذیرش مشکلات است.

ادامه روش‌های پرورش و تقویت صبر

- مراقب هیجانهای خود باشیم: به هنگام مشکلات، بحران‌ها، بیماری‌ها و مصیبت‌ها، احساسات منفی فقط مشکلات را پیچیده‌تر می‌کنند،
- بپذیریم که تلاش است که در این حالات انسان‌ها را به موفقیت می‌رساند،
- به مثبت‌ترین جنبهٔ اتفاق رخ داده فکر کنید،
- بپذیرید که انسان خوبی هستید و خوب‌ها نیز در زندگی خود دچار مشکلات متعددی می‌شوند،
- تا می‌توانید اطلاعات جدیدی از مشکل جمع کنید: در شرایط مبهم یا زمانی که به درستی موقعیت را متوجه نشده اید، دست به اقدامی نزنید. فقط جوانب را ارزیابی کنید،
- صبر و تفکر: قبل از هر تصمیم و برنامه‌ریزی از روش تفکر و تأمل استفاده کنید، هیچ گاه فرصت تأمل و تفکر را از خود نگیرید حتی در کارهای بسیار عجله‌ای،
- بپذیرید که خواست خداوند است که چنین اتفاقی رخ دهد، شاید معنای مهمی برای رشد و پیشرفت شما داشته باشد،
- هنگامی که ماهیت مشکل را نمی‌دانید، اقدام به رفتار خاصی نکنید،
- بپذیرید که مشکلات و موانع طبیعی‌اند،
- بپذیرید که این جهان، دنیای تلاش، رنج، فعالیت و موفقیت است،
- در دنیای فعلی افرادی برنده می‌شوند که اهل برنامه‌ریزی، پشتکار و تلاش‌اند. در هر جای دنیا و در هر شهر و کشور.

تمرین



با سه نفر ازدوستان و آشنایان خود مصاحبه کنید. از آنها بپرسید چه باورهایی به آنان کمک می‌کند تا صبر و بردباری بیشتری در زندگی داشته باشند؟ سه مورد از مهم‌ترین باورهایی که تقویت‌کنندهٔ صبر در آنان می‌باشد را در جدول زیر بنویسید.

باورهای مربوط به صبر و بردباری			ردیف
			نفر اول
			نفر دوم
			نفر سوم

خلاصه فصل

صبر یکی از بهترین مقابله‌هاست، به خصوص در زمانی که شرایط موجود به خوبی روشن نباشد. صبر علاوه بر پایداری، پشتکار و امیدواری به رحمت خداوند، به انسان کمک می‌کند تا بتواند با شرایط مختلف زندگی سازگار شود و شرایط نامناسب را تحمل کند. همچنین، صبر به انسان کمک می‌کند تا بتواند با استفاده از روش تأمل و تفکر بتواند به نحو سنجیده‌تری با مشکلات و معضلات زندگی برخورد کند. صبر نیز همانند سایر مهارت‌های معنوی دیگر، نیاز به تمرین و تکرار دارد تا پرورش بیشتری بیابد.

تمرین پایان فصل



با مراجعه به متون دینی- معنوی، سایر کتابها و منابع علمی و ادبی مطالبی در زمینه صبر و اهمیت آن در حوزه‌های زیر، استخراج کنید:

- با استفاده از قرآن کریم و دیگر کتاب‌های مقدس:
- نمونه‌ای از رفتارهای افراد بزرگ و معتبر:
- شعر، حکایت، جملات زیبا و ضرب‌المثل:
- مقاله علمی یا ادبی:
- نام کتب یا افراد مهمی که در این زمینه کار کرده‌اند:
- سایر موارد:

فصل یازدهم

حل مسئله با رویکرد معنوی

دل‌ها را مهر زده‌اند یا این که در قرآن دَقّت و تدبّر نمی‌کنید؟

(سوره محمد (ص): آیه ۲۸)

در قرآن مثال‌های مختلفی برای مردم آوردیم، بلکه از غفلت به در آیند.

(سوره زمر: آیه ۲۷)

ع. زمانی که متوجه شد مشروط شده، احساس کرد دنیا روی سرش خراب شده است. او در گذشته بهترین دانش آموز مدرسه بود و حتی توانسته بود در سطح شهر و استان نیز مقامات خوبی را به دست بیاورد و حالا، در ترم اول دانشگاه مشروط شده بود. او به شدت نگران واکنش خانواده‌اش بود و این که آنها چه واکنشی نسبت به این «افتضاح» نشان خواهند داد. زمانی که برای کمک گرفتن به استادها و کارمندان دانشگاه مراجعه کرد، احساس کرد آنها نیز کمکی نمی‌توانند بکنند و احساس تنها و بی‌پشتیبان زیادی در شهری غریب که هیچ کسی را نمی‌شناسد با یک «بدبختی» بزرگ رها شده است. کرد. احساس بیگانگی و غریبی او با دیگران روز به روز بیشتر و بیشتر می‌شد. چون احساس می‌کرد که مشروط بودن نشان دهنده بی‌لیاقتی و ناتوانی است و او به دانشگاهی آمده است که لیاقت آن جا را ندارد.

■ حل مسئله

یکی از مهارت‌ها و مقابله‌های بسیار مؤثر و مهم، مهارت حل مسئله است. مهارت حل مسئله، نوعی مقابلهٔ مسئله‌مدار برای حل مشکلات و موانع زندگی است. مهارت حل مسئله، به صورت منظم و گام به گام، به شما کمک می‌کند تا بتوانید تفکر صحیح و سالمی نسبت به مشکل داشته باشید و به گونه‌ای فکر کنید که بتوانید مشکل و مسئلهٔ زندگی خود را به درستی حل کنید.

مهارت حل مسئله عبارت است از فرآیند شناختی (ذهنی) و رفتاری که توسط فرد اداره می‌شود و به او این امکان را می‌دهد که بتواند مشکل و مسئلهٔ زندگی روزمرهٔ خود را بشناسد و برای آن راه‌حل‌های مناسب ارائه دهد. مهارت حل مسئله، فرآیندی است ارادی، منطقی، آگاهانه، هدف‌مند و فعال.

با توجه به آن چه گفته شد، مهارت حل مسئله دارای اصول و چارچوب منظم و خاصی است که در این جا به آن اشاره می‌شود.

مراحل حل مسئله به صورت کوتاه به شرح زیر است:

■ آمادگی برای حل مسئله

وقتی دچار مشکل می‌شوید، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مراحل حل مسئله، مرحلهٔ نخست آن است که همان آمادگی برای حل مسئله است و به آن مرحلهٔ پذیرش مشکل نیز می‌گویند. مهم‌ترین موضوع در مهارت حل مسئله آن است که شخص دیدگاه و نگرش صحیحی نسبت به حل مشکل داشته باشد. فقط در صورتی مهارت حل مسئله، ادامه می‌یابد که فرد بپذیرد، مشکل و مسئله در زندگی امری طبیعی است و او هم در زندگی با مشکلی رو به رو شده است و باید سعی کند مشکل به وجود آمده را از سر راه زندگی خود بردارد. بسیاری از افراد با آن که از توان تفکر، استدلال و منطق بسیار بالایی برخوردار هستند، با این حال به دلایل زیاد از جمله برخورد هیجانی و احساسی با مشکل، در همین اولین مرحلهٔ حل مسئله دچار مشکل شده و از فرآیند حل مسئله منحرف می‌شوند.

مهم‌ترین موانع در پذیرش مشکل عبارت است از:

- سرزنش خود،
- سرزنش دیگران،
- خشم و پرخاشگری،
- درماندگی و تسلیم،
- ناامیدی و یأس،
- در پی دلایل، مقصّر و چرایی رخداد مسئله و مواردی از این قبیل بپردازد.

مهم این است که در این مرحله، فرد بپذیرد که مشکل رخ داده است و حالا که مشکل وجود دارد، چه کار می‌خواهد بکند. مهم است که در این مرحله، فرد صبر و حوصله داشته باشد و آرامش خود را از دست ندهد.

تمرین:



مشخص کنید کدام نگرش نسبت به مشکل صحیح و کدام اشتباه است.

ردیف	نگرش	صحیح	غلط
۱	ما شانس نداریم. اگر لب دریا برویم دریا خشک می‌شود.		
۲	خدا هم مرا فراموش کرده است.		
۳	اگر دیگران کارهایشان را درست انجام می‌دادند من دچار این مشکل نمی‌شدم.		
۴	حالا که مشکل پیش آمده، باید بینم چطور آن را از سر راهم بردارم.		
۵	مشکل را باید از ریشه حل کرد.		
۶	خدا مرا دوست ندارد که این همه مشکل سر راهم سبز می‌شود.		
۷	باید اول مشخص کرد مقصّر چه کسی بوده است.		
۸	حالا باید ببینم چه کار باید بکنیم.		
۹	من بی‌لیاقتم که دچار این دردسر شدم.		
۱۰	فایده ندارد. نمی‌توانم از این مشکل بیرون بیایم.		

نگرش‌های صحیح: ۴ و ۸ است.

تعریف دقیق مسئله

پس از آن که فرد به این نتیجه رسید که با مشکلی رو به رو شده است و بهتر است آن را حل کند، وارد مرحله دوم حل مسئله می‌شود و آن تعریف مشکل است. مشکل چیست؟ در این مرحله، فرد باید بتواند مشکل را به درستی و به صورت دقیق تعریف کند. چرا مهم است که بتواند به صورت دقیق مشکل را تعریف کند؟ برای آن که بهتر بتواند راه حل صحیح را بیابد.

تمرین:



سعی کنید برای مشکلات زیر راه حل بیابید.

- مشکل مالی
- مشکل خانوادگی
- مشکل تحصیلی

از آن جایی که مشکلات مالی، خانوادگی، تحصیلی و دیگر موارد به صورت‌های مختلفی وجود دارند، یا با هم تداخل می‌کنند و یا یکی کوچک و دیگری اساسی است، مهم است که فرد بتواند تشخیص دهد دقیقاً چه نوع مشکلی و از چه نوعی: خانوادگی، تحصیلی، مالی، عاطفی و یا نوعی دیگر دارد. در جدول زیر، انواع مختلفی از مشکلات مختلف وجود دارد. به یاد داشته باشید که باید مشکل را تا آن جا که ممکن است ریز و دقیق تعریف کنید تا بتوانید برای آنها راه حل بیابید. به عبارت دیگر، باید مشخص کنید مشکل مالی، چه نوع مشکل مالی است: برگشت چک به مبلغ ده میلیون تومان است یا یک قرض صد هزار تومانی به یک دوست، نداشتن پول برای خریدهای ضروری است یا نداشتن پول برای خرید یک ماشین لوکس. اگر نتوانید مشکل را به صورت دقیق تعریف کنید نمی‌توانید برای آن راه‌حل‌های مناسب بیابید.

انواع مختلف مشکلات

مشکل مالی

- بدهی صد میلیون تومانی،
- قرض پنجاه هزار تومانی،
- نداشتن پول برای خرید وسایل ضروری،
- نداشتن پول برای رفتن به یک سفر خارجی،
- نداشتن پول برای خرید لوازم ورزشی برای شرکت در تیم دانشگاه،
- مقروض بودن والدین به مقدار تومان،
- نیاز به ... تومان پول برای رفت و آمد به شهرستان و سرزدن به خانواده،
- نیاز به ... تومان پول برای رفت و آمد به دانشگاه.

مشکل خانوادگی

- درگیری یا قهر کردن والدین،
- جدا شدن یا طلاق والدین،
- اختلاف والدین با یکی از خواهران و برادران،
- طلاق یا جدایی یکی از خواهران و برادران،
- بیماری جدی یکی از اعضای خانواده،
- فشار خانواده برای ازدواج،
- اختلاف نظر در مسائل دینی- معنوی با والدین،
- اختلاف نظر در مورد زمان‌های رفت و آمد،
- اعتیاد یکی از اعضای خانواده

مشکل تحصیلی

- یک ترم مشروط شدن،
- دو ترم متوالی یا سه ترم نامتوالی مشروط شدن
- اخراج از دانشگاه،
- بی‌علاقگی به رشته تحصیلی،
- مشکل بودن دروس،
- نداشتن برنامه‌ریزی مناسب،
- نارضایتی از دانشگاه،
- درگیری با استادها.

تولید راه‌حل‌های زیاد

در این مرحله، بسیار مهم است که بتوانید راه‌حل‌های متعدّد و فراوانی به دست آورید. اصل اساسی در این مرحله آن است که «کمیت، کیفیت می‌آفریند». پس باید سعی کنید تا راه‌حل‌های بسیار زیاد به دست آورید. چگونه می‌توان برای مشکل مورد نظر، راه‌حل‌های زیاد به دست آورد؟ تکنیک مهمی که به فرد کمک می‌کند تا بتواند راه‌حل‌های زیاد به دست آورد، تکنیک بارش فکری است. منظور از تکنیک بارش فکری^۱ آن است که هر راه‌حلی را که به ذهن‌تان می‌رسد، بدون سانسور به روی کاغذ بیاورید. فایده این روش چیست؟ این روش به شما کمک می‌کند تا بدون این که به بد یا خوب، سالم یا ناسالم، مفید یا نامفید بودن راه‌حل‌های خود فکر کنید، آنها را به روی کاغذ آورید. به این ترتیب، چنان چه فرد راه‌حل‌های خوب یا بد، سالم یا ناسالم همه را به روی کاغذ آورد، حتی اگر نیمی از راه‌حل‌ها نامناسب باشند، نیم دیگر آنها مفیدند که به شما کمک می‌کند تا بتوانید مشکل خود را حل کنید.

تمرین



سعی کنید برای موقعیت زیر، راه‌حل‌های متعدّد و زیاد ارائه دهید. سعی کنید پاسخ‌های شما حداقل به ۲۰ مورد برسد.

موقعیت

خانواده ت. به شدّت دچار مشکل مالی شده‌اند و قادر نیستند برای ادامه تحصیل به ت. کمک کنند. با استفاده از تکنیک «بارش ذهنی» راه‌حل‌های متعدّد برای مشکل ت. بیابید و در جدول زیر بنویسید. به کیفیت راه‌حل‌ها توجه نکنید، چون ارزیابی راه‌حل‌ها مربوط به مرحله چهاراست.

ردیف	راه حل ها	ردیف	راه حل ها
۱		۱۱	
۲		۱۲	
۳		۱۳	
۴		۱۴	
۵		۱۵	
۶		۱۶	
۷		۱۷	
۸		۱۸	
۹		۱۹	
۱۰		۲۰	

ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل‌ها

پس از آن که توانستید راه‌حل‌های متعدّد به دست آورید، حال، شروع به ارزیابی و اولویت بندی راه حل ها کنید.

برای ارزیابی و اولویت بندی هر راه‌حل، از خود پرسید

- آیا این راه‌حل به من صدمه می‌زند؟
- آیا این راه‌حل به دیگری صدمه می‌زند؟
- آیا این راه‌حل خلاف استانداردهای اخلاقی و اجتماعی است؟
- آیا می‌توانم به نزدیکانم بگویم که چنین کاری کرده‌ام؟
- آیا این راه‌حل عملی است؟

اگر جواب پاسخ سه سوال اول، بلی و جواب دو سوال آخر خیر است، آن راه‌حل مفید نیست. به یاد داشته باشید از موارد پنج گانه بالا، حتی اگر یک مورد دلالت بر مضر بودن راه‌حل داشته باشد، آن راه حل حذف می‌شود.

حال پس از آن که راه‌حل‌ها یک به یک ارزیابی شد، فهرستی از راه‌حل‌های مفید تهیه می‌شود و یکی از آن موارد که با این روش مفیدترین و موثرترین راه‌حل به نظر می‌رسد، برای اجرا انتخاب می‌شود.

تمرین:



هریک از راه‌حل‌های به دست آمده در مرحله قبل را بر اساس شاخص‌های بالا ارزیابی کنید و سپس روی راه‌حل‌های مضر خط بکشید و آنها را حذف کنید. سپس، راه‌حل‌های مثبت باقی مانده را در جدول زیر وارد کنید:

ردیف	راه‌حل‌های مفید یا سالم
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	

اجرا و بازبینی راه‌حل‌ها

تا این مرحله، تمام کوشش‌های حل مسئله شما متمرکز بر پیدا کردن راه‌حل بود، حال باید وارد اجرا شوید. در این مرحله، فرآیند ارزشیابی و بازبینی اجرای راه‌حل مفید، تنظیم می‌شود. چگونه باید راه‌حل مفید را به اجرا در آورید؟ در این مرحله، نیاز دارید به جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز، برنامه‌ریزی و زمان‌بندی. سعی در اجرای راه‌حل مفید داشته باشید. به یاد داشته باشید بهترین راه‌حل، در صورتی که به عمل درنیاید، فایده‌ای نخواهد داشت.

تمرین



با استفاده از جدول زیر، برای بهترین راه‌حلی که به دست آورده‌اید، برنامه عملی و اجرایی بنویسید:

ردیف	فعالیت‌های اجرایی راه حل برای عملی شدن این راه‌حل چه کارهایی باید انجام بدهم؟	زمان
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		

مهارت حل مسئله با رویکرد معنوی

تحقیقات مکرراً نشان داده است، افرادی که اعتقادات دینی- معنوی دارند، به صورت متفاوتی به فرآیند حل مسئله می‌پردازند. اگر چه آنان از همان اصول استفاده می‌کنند و همان مراحل را طی می‌کنند، ولی ماهیت اعتقادات دینی- معنوی آنان، کیفیت مهارت حل مسئله را تغییر می‌دهد و چنین تغییری موجب غنای حل مسئله آنان می‌شود. نتیجه چنین وضعیتی آن است که نهایتاً توان حل مسایل و مشکلات زندگی در آنان بسیار قوی‌تر و غنی‌تر است.

«حل مسئله با رویکرد معنوی»، فرآیندی چند بعدی است که فقط محدود به اعمال و رفتارهای دینی- معنوی (مانند نیایش، نماز، دعا، رفتن به امکان مقدس و ...) نمی‌شود، بلکه به صورتی جامع و وسیع کلیه ابعاد انسان را در بر می‌گیرد، از جمله نگرش فرد نسبت به مشکل، ابعاد هیجانی و احساسی فرد، جستجوی راه‌حل‌های سالم، جستجوی معنا در مشکل پیش آمده، توانایی مدیریت موقعیت‌های مسئله‌دار بین فردی، شخصی یا اجتماعی.

فرآیند حل مسئله با رویکرد معنوی، متأثر از نظام جهت‌گیری دینی- معنوی فرد است. برای آن که بیشتر با تأثیر این مفهوم در حل مسایل زندگی آشنا شوید، ابتدا به نظام جهت‌گیری و سپس نظام جهت‌گیری دینی- معنوی پرداخته می‌شود.

■ نظام جهت‌گیری

منظور از نظام جهت‌گیری، چارچوبی است که نگاه فرد را به جهان و مسایل پیرامون آن شکل می‌دهد. چنین چارچوبی، تفسیر فرد از جهان و موقعیت‌های مربوط به آن را به شدت تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

نظام جهت‌گیری، تعیین‌کننده ارزش‌ها، باورها، عادات‌ها و همچنین شخصیت فرد می‌باشد. چنین چارچوبی، نگاه فرد نسبت به مشکلات، معنای آن و راه‌های مقابله با آنها را نیز تعیین می‌کند.

به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت، هر انسان، چشم‌اندازی نسبت به جهان و مسایل و مشکلات آن دارد و از طریق چنین چشم‌اندازی است که معنا و مفهوم رویدادها مشخص می‌شود. همین چشم‌انداز است که معنای یک اتفاق واحد را برای انسان‌های مختلف، متفاوت می‌کند.

■ نظام جهت‌گیری دینی- معنوی

در نظام جهت‌گیری دینی- معنوی، نگاه فرد نسبت به جهان و مسایل پیرامون آن، متأثر از دین و معنویت است. تفسیری که چنین فردی از رویدادهای زندگی می‌کند، متأثر از اعتقادات معنوی و دینی وی است. در چنین شرایطی، رویدادهای زندگی، فقط حوادث معمولی و تصادفی نیستند که بدون هیچ علت و پیامی باشند، بلکه هر آن چه در زندگی یک انسان رخ می‌دهد، هدفمند و دارای مفهوم و پیامی است.

افرادی که نظام جهت‌گیری دینی- معنوی دارند، معتقدند:

- خداوند داناست و صلاح انسان را بهتر از وی تشخیص می‌دهد. به همین دلیل، در اتفاقاتی که برای وی می‌افتد خیر و مصلحتی نهفته است،
- خداوند در همه حال، همراه و یاور انسان است و در سختی‌ها به او کمک می‌کند،
- خداوند بخشنده و مهربان است و به هنگام سختی‌ها در کنار انسان است و او را به روشنی و سعادت هدایت می‌کند،
- سختی‌ها، مشکلات، مصیبت‌ها و موانع، دارای هدف، منظور و معنای خاصی‌اند،
- خداوند به انسان توان و ابزار حل مشکلات و مسایل زندگی را داده است و به او کمک می‌کند تا صلاح را از خطا تشخیص دهد.

تأثیر دین و معنویت، فقط در کسب آرامش نیست بلکه گرایش متفاوتی در حل مسئله فراهم می‌کند و سبک‌های خاصی را به وجود می‌آورد که در این جا به آن پرداخته می‌شود.

سبک‌های حل مسئله با رویکرد معنوی

معنویت- مذهب، تأثیری شگرف بر فرآیند حل مسئله دارند. از قدیم مردم به صورت گسترده از چنین روش‌هایی استفاده می‌کردند و برای ما که در فرهنگ مذهبی و معنوی زندگی کرده‌ایم، بسیار بدیهی و آشنا است. ممکن است بسیاری از شما در دوره‌هایی از زندگی خود، برای حل مشکلات و یا برای تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی از آنها استفاده کرده باشید. با این حال، خوب است که بدانید روش‌های زیر به صورت علمی مورد بررسی‌های مفصلی قرار گرفته‌اند که سودمندی آنها را نشان داده است.

سبک‌های مرسوم حل مسأله با رویکرد معنوی عبارتند از:

- حل مسئله اشتراکی
- حل مسئله تفویضی
- حل مسئله خود راهبری شده

در این جا، به هریک از موارد فوق به صورت محدود پرداخته می‌شود:

■ حل مسئله اشتراکی

در حل مسئله اشتراکی، فرد معتقد است که باید به صورت فعالانه‌ای در جهت حل مشکل خود تلاش و کوشش کند و خداوند نیز در این جریان به او کمک و یاری خواهد کرد. به عبارت دیگر، فرد باور دارد که «از او حرکت و از پروردگار برکت». حل مسئله اشتراکی با توکل به خداوند، بسیار نزدیک است. در این سبک، فرد به حل مسئله می‌پردازد؛ ولی با این اعتقاد که خداوند بهترین صلاح و قسمت را برای او در نظر گرفته است (به فصل توکل مراجعه کنید).

■ حل مسئله تفویضی

در این نوع حل مسئله، فرد راضی به رضای خداوند است و کار را به خداوند کریم واگذار می‌کند. در این نوع حل مسئله، فرد منتظر می‌ماند تا خداوند مصلحت خویش را به وی نشان دهد. به چنین برخوردی «تفویض» گفته می‌شود که معمولاً برای مشکلات پیچیده‌ای که مدیریت آن از دست انسان خارج است به کار می‌آید. در شرایطی که انسان اختیاری بر امور زندگی خود ندارد، از تفویض و واگذاری امور به خداوند استفاده می‌کند. به مثال زیر دقت کنید:

س. دچار بیماری بسیار وخیمی شده است و پزشکان از او قطع امید کردند. س. هر کاری که می‌توانست برای درمان بیماری خود انجام داد. حال، برای درمان بیماری خود، به خداوند توکل کرده است. او گفته‌های پزشکان را که کار دیگری برای درمان این بیماری نمی‌توان انجام داد، نپذیرفته است و معتقد است خداوند بر همه چیز تسلط دارد و همه چیز دست خداوند است. به همین دلیل، با این که درمان خاصی برای بیماری او وجود ندارد، ولی او همچنان منتظر لطف خداوند است.

■ حل مسئله خود راهبری شده

در این نوع حل مسئله، فرد معتقد است خداوند به او عقل سلیم، منطق و تفکر داده است و وظیفه اوست که مسایل و مشکلات خود را حل کند. در این نوع سبک حل مسئله، اگر چه فرد معتقد است که برگ از درخت نمی‌افتد مگر به اذن خداوند، ولی باور دارد که در بیشتر مشکلات و سختی‌های معمول و شایع، خداوند به صورت مستقیم وارد عمل نمی‌شود.

نکته مهم:

هریک از سبک‌های حل مسئله معنوی برای موقعیت‌های خاصی در زندگی مهم و اساسی هستند. شخص باید به درستی دریابد که در کدام شرایط و موقعیت زندگی، از کدام یک از سبک‌های حل مسئله معنوی استفاده کند.

حال، پس از مرور موارد بالا، ممکن است بپرسید مهارت حل مسئله معنوی چه مراحل و اصولی دارد و یا تفاوت بین حل مسئله معنوی از حل مسئله معمولی چیست؟ در این قسمت، به تفصیل به مهارت حل مسئله معنوی پرداخته می‌شود.

مهارت حل مسئله معنوی

مهارت حل مسئله معنوی، دارای همان اصول و مراحل حل مسئله معمولی است، با این تفاوت که دیدگاه معنوی و مذهبی فرد مسلط بر کلیه مراحل حل مسئله وی است. ویژگی این حل مسئله، ارتباط با وجود متعالی و استفاده از منابع معنوی است. در این حل مسئله، با توجه به موقعیت‌های مختلف از منابع معنوی مختلفی استفاده می‌شود از جمله توکل، تفویض، صبر، بخشش، رضا و سایر منابع. نظام جهت‌گیری معنوی و استفاده از منابع معنوی در این حل مسئله آن را از سایر موارد مجزا و متفاوت می‌کند.

تمرین:

به نظر شما، برای کدام یک از مشکلات زندگی بهتر است از مهارت حل مسئله معنوی استفاده شود؟ پنج مورد را بنویسید:

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

حال، به مرور مراحل حل مسئله معنوی پرداخته می‌شود:

■ آمادگی

هنگامی که فرد در زندگی خود دچار مشکل شود، با استفاده از دعا، نیایش، غماز، راز و نیاز با پروردگار، یاد و ذکر خداوند و ... خود را آرام می‌کند، به رحمت و حکمت خداوند معتقد است و باور دارد هیچ چیز در جهان بی‌جهت و بی‌علت نیست. پس در مشکلی که در زندگی او رخ داده نیز حکمت و مصلحتی وجود دارد که اگر درست فکر کند، متوجه آن خواهد شد. در چنین شرایطی، به مشکل و مسئله، به عنوان موضوعی خطرناک، فاجعه و دردسر نگریسته نمی‌شود، بلکه فقط شرایط جدیدی است که فرد را به چالش می‌کشد و توان او را می‌آزماید و در این آزمایش، او باید سربلند بیرون آید. از آن جایی که موقعیت پیش آمده نه به عنوان خطر، بلکه به عنوان نوعی زمینه رشد و بالندگی در نظر گرفته می‌شود و فرد آرامش خود را نیز دارد، با حداکثر توان و با روحیه مثبت و تلاش، اقدام به رویارویی با مشکل می‌کند. چنین برخوردی حکایت از آمادگی کامل فرد برای ورود به مرحله بعدی است.

الف. به پسری علاقمند است و به نظر می‌آید که آنان اختلاف زیادی از نظر وضعیت اقتصادی و اجتماعی دارند. آن دو در محیط دانشگاه با هم آشنا شده‌اند و طرف مقابل نیز به شدت به الف. ابراز علاقه می‌کند. الف. احساس می‌کند با موقعیت پیچیده‌ای رو به روست و موضوع به این سادگی‌ها نیست. او با خداوند راز و نیاز می‌کند تا خود را آرام کند. هر روز به خود یادآوری می‌کند که صلاح در آن چیزی است که اتفاق می‌افتد و خداوند مصلحت انسان را بهتر می‌داند. این روش‌ها به آرامش او کمک می‌کنند. با این حال، از آن جایی که با موقعیت پیچیده و مبهمی رو به روست، از صبر استفاده می‌کند. او فعلاً کاری نمی‌کند، رابطه خود را با طرف مقابلش زیاد نمی‌کند و در حد روابط متعارف دانشگاهی نگه داشته است. او معتقد است این موضوع نیاز به تفکر دارد و باید به جوانب مختلف آن فکر شود.

تقرین



به هنگام مواجه شدن با سختی‌های زندگی، کدام یک از باورهای دینی- معنوی به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید به حل مشکل بپردازید؟ لطفاً پنج مورد را بنویسید:

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

■ تعریف دقیق مسئله

یکی از ویژگی‌های مهم حل مسئله معنوی آن است که به مسئله فقط از دیدگاه خود و نفع شخصی نگاه نمی‌شود، بلکه فرد به فراتر از خود می‌اندیشد. مسئله در قالب رشد، تعالی، کمال و دستیابی به اهداف معنوی تعریف می‌شود. این ویژگی، به خصوص در مشکلات بین فردی، تفاوت خود را با حل مسئله معمولی به خوبی نشان می‌دهد. در حل مسئله عادی، فرد در پی آن است که مشکل خاصی که پیش آمده را تعریف کند و دقیقاً برای خویش روشن کند که مشکل چیست. در حل مسئله معنوی، نگاه به مشکل به گونه‌ای است که فرد از سطح شخصی و فردی خویش بیرون رفته و به منافع جمعی توجه دارد. در این جا او راحت‌تر می‌تواند طرف یا طرف‌های مقابل خود را درک کند، بفهمد و مشکل را در یک زمینه بین فردی تعریف کند، زیرا در این جا هدف فقط آن نیست که مشکل حل شود و وی از این گرفتاری بیرون آید، بلکه هدف آن است که بتواند در جریان حل مشکل به رشد و تعالی دست یابد.

» زمانی که الف. به خود فرصت فکر کردن داد، متوجه مشکل جدی رابطه خود شد. اختلاف اقتصادی یکی از مشکلات بود. او مشکلات دیگری را هم متوجه شد، عدم اطلاع خانواده‌ها از این علاقه. او خود را جای والدین خودش و طرف مقابل قرار داد: اگر آنها به جای او بودند، چه احساسی داشتند. به خصوص آن که طرف مقابل وضعیت مالی خوبی دارد؛ آیا احساس نمی‌کردند که کسی برای سود شخصی و زندگی بهتر مایل است به هر ترتیبی با پسرشان ازدواج کند بدون این که با آنها مشورت کرده باشد و نظر آنها را جستجو کرده باشد. علاوه بر این، متوجه شد که از ازدواج چیزی نمی‌داند.

■ تولید راه حل

در این مرحله، بسیار مهم است که فرد بتواند راه‌حل‌های متعدّد و فراوانی به دست آورد. کسب آرامش عمیق به علّت استفاده از منابع معنوی و همچنین مثبت‌اندیشی که در مرحله اول به دست آمده، به فرد این امکان را می‌دهد که با ذهن باز و آزادتر به یافتن و تولید راه‌حل‌های متعدّد و فراوان بپردازد. علاوه بر این، آشنایی با منابع و متون مذهبی و معنوی، و همچنین الگوگیری از زندگی مقدّسان، معصومان، بزرگان، مصلحان، ائمه و پیامبران، فهرست خزانه رفتاری فرد را افزایش می‌دهد. قرآن کریم، کتب مقدّس، سایر متون دینی- معنوی و همچنین زندگی ائمه، پیامبران و مقدّسان سرشار از روش‌های مختلف مقابله با سختی‌ها و مصائب زندگی است. مسلّم است استفاده از چنین منابعی، روش‌های سالم متعدّدی را برای مقابله با شرایط سخت زندگی در اختیار فرد می‌گذارد که می‌تواند به برطرف شدن مشکلات وی بسیار کمک کند.

الف. سعی کرد راه‌حلهایی برای کسب اطلاعات بیشتر از ازدواج به دست آورد. او راه‌حل‌های مختلفی یافت: صحبت با دوستانی که ازدواج کرده بودند، مشاهده زندگی افرادی که ازدواج کرده بودند، این که وارد ازدواج بشوند چه خانواده‌ای طرف راضی باشد یا نه و بعد خانواده طرف را در شرایط انجام شده بگذارند، صبر بیشتر، توکل، راضی به رضای خداوند بودن و در هر حال شرایط را پذیرفتن، ... در این زمان او از قرآن کریم کمک گرفت و به زندگی بزرگان دین نیز پرداخت. راه‌حل دیگری نیز یافت و آن استفاده از مشورت بود.

قمرین:



به هنگام تولید و خلق راه‌حل برای مشکلات خود، از کدام یک از آیه‌های قرآن، آیه، امامان یا بزرگان استفاده می‌کنید؟ چند مورد را بنویسید.

علاوه بر این، در حل مسئله معنوی، روش‌های دیگری نیز برای تولید و یافتن راه‌حل وجود دارد، جز آن چه که در بالا آمد و یا اینکه در بارش‌های فکری معمول در نظر گرفته می‌شوند در این جا ارائه شده‌اند.

روش‌های تولید راه‌حل با رویکرد معنوی- دینی:

- پرداختن به دعا و نیایش، راز و نیاز با خداوند برای دستیابی به راه‌حل‌های مفیدتر،
- طلب یاری و استعانت از خداوند متعال برای نشان دادن خیر و صلاح و راه‌حل‌های مفیدتر،
- ایمان به لطف خداوند که با یاری گرفتن از وی، برای سخت‌ترین مشکلات زندگی نیز راه‌حل‌های مفید به دست خواهد آمد،
- کمک گرفتن از صبر، خویشتن‌داری و بردباری تا یافتن راه‌های مفید حل مسائل زندگی،
- اتصال به خداوند و ذکر برای دستیابی به راه‌حل‌های مفید.

مسلم است که دعا، نیایش، ذکر و سایر مواردی که در بالا ذکر شد، احتمال دستیابی به راه‌حل‌های مفیدتر، سالم‌تر و موثرتر برای خود و دیگران را بسیار تسهیل خواهد کرد. به یاد داشته باشید در چنین شرایطی، بسیاری از افراد به علت ناتوانی در کاهش احساسات ناخوشایند، به شدت دچار تفکرات منفی و ناسالم می‌شوند که توان فکری و ذهنی آنان را به شدت کاهش می‌دهد.

■ ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه حل

در این مرحله، فرد یک به یک، شروع به ارزیابی راه‌حل‌های به دست آمده از مرحله قبل می‌کند. همان‌طور که قبلاً گفته شد، در حل مسئله معنوی، فرد فقط به منافع شخصی و یا فقط به منافع مادی خود فکر نمی‌کند. به همین دلیل، در ارزیابی هر یک از راه‌حل‌های به دست آمده به موارد بالا توجه دارد. به عبارت دیگر، در این جا فقط تحلیل سود و زیان برای وی مد نظر نیست، بلکه مهم این است که راه‌حل‌های به دست آمده، باعث ضرر و زیان به دیگران نشود.

پس از ارزیابی‌های بسیار، الف. تصمیم گرفت از دو راه حل استفاده کند: اولین راه صبر بود؛ به این صورت که رابطه را عمیق‌تر نکنند و اقدام خاصی نکنند، بلکه به خود فرصت دهند تا با پیچیدگی ازدواج و به خصوص ازدواج خودشان بیشتر آشنا شوند تا تصمیم بهتری بگیرند. دومین راه حل، استفاده از مشورت بود.

■ اجرا و بازبینی راه‌حل‌ها

در فرآیند حل مسئله معنوی، به هنگام اجرای راه حل انتخاب شده، مواردی را در نظر می‌گیرد که علاوه بر مصالح خودش، به مصالح دیگران هم توجه شده باشد. علاوه بر این، چنان‌چه در اجرای راه‌حل مورد نظر، با شکست رو به رو شود و یا نتواند مشکل را از سر راه زندگی خود بردارد؛ به اندازه‌ای که سایر افراد دچار ناکامی و سرخوردگی، ناامیدی و احساسات منفی می‌شوند، نخواهد شد. در چنین مواردی، حتی شکست نیز پیام خاصی برای شخص دارد و سعی می‌کند در آن معنا و مفهوم جدیدی بیابد. چنین روحیه و نگرشی باعث می‌شود که در صورت مفید نبودن راه‌حل اول، فرد به راه‌حل‌های دیگر بپردازد تا آن جا که بتواند مشکل خود را حل کند.

در این مرحله، الف. برنامه‌ریزی کرد تا فعالیت‌های زیر انجام شود:

- به دست آوردن اطلاعاتی در خصوص مکان و امکانات مرکز مشاوره دانشگاه،
- وقت گرفتن از مرکز مشاوره،
- شرکت در جلسه مشاوره،
- تصمیم‌گیری در خصوص رابطه بعد از اتمام مشاوره.

تمرین



حل مسئله معنوی چگونه به ل. کمک می‌کند تا بتواند بر موقعیت زیر چیره شود؟

ل. فردی منظم، با برنامه و هدف بود و یکی از عوامل موفقیت او در زندگی نیز داشتن برنامه‌ریزی، نظم و ترتیب بود. وقتی ل. به انتهای دوران دانشجویی خود نزدیک شد، فکر کرد خوب است حالا که درسش به انتها می‌رسد، به فکر ازدواج هم باشد و با پایان دانشگاه، برنامه دیگری را در زندگی‌اش آغاز کند. همه چیز همان طوری پیش می‌رفت که دوست داشت، ابتدا درس و بعد از آن ازدواج. به همین دلیل، به پیشنهاد های ازدواجی که مطرح می‌شد، فکر می‌کرد. او بعد از مدتی، به یکی از خواستگاران‌ش جواب مثبت داد و با توافق خانواده‌ها قرار شد که آنان بیشتر با هم آشنا شوند. آن دو با هم بیشتر و بیشتر آشنا شدند و به نظر می‌رسید همه چیز خوب پیش می‌رود؛ آن دو از نظر فرهنگی، اقتصادی و اعتقادی بسیار شبیه بودند و در این زمینه آن دو و خانواده‌هایشان نکات مشترک زیادی داشتند. بعد از مدتی که همه چیز خوب پیش می‌رفت، ل. متوجه شد که فواصل بین ملاقات‌هایشان بیشتر و بیشتر می‌شود و نامزدش روز به روز سردتر. تا این که به مدت یک ماه هیچ تماسی جز چند تلفن ساده نداشتند و بعد خانواده ل. تماس گرفتند و توضیح دادند که فرزندشان مایل به ادامه رابطه نیست.

ل. تا مدت‌ها گیج، آشفته و پریشان بود. او نمی‌توانست دلیلی برای این قطع رابطه پیدا کند. او در تمام زندگی موفق بود، چون با برنامه، هدف، گام به گام و اصولی عمل کرده بود و حالا که قرار بود زندگی جدیدی را آغاز کند، همه چیز ناگهان و بدون هیچ دلیل مشخص و روشنی به هم خورده بود. مادرش با او صحبت کرد و گفت: «دوران آشنایی و نامزدی برای همین است که بتوانید با هم آشنا شوید و در صورتی که به هر دلیلی با هم تناسب نداشتید، نامزدی به پایان برسد. چرا ناراحتی؟». ل. این را می‌دانست ولی نمی‌توانست جوابی برای این سوال پیدا کند که دلیل قطع رابطه و آشنایی در زمانی که همه چیز خوب پیش می‌رفت، چه بوده است. او نمی‌فهمید که چه چیزی برنامه‌های او را برای زندگی‌اش به هم زده است و چرا؟ چه طور نتوانسته بود این قسمت از زندگی خود را به درستی مدیریت کند؟

خلاصه فصل

مهارت حل مسئله معنوی، از همان اصول و مراحل حل مسئله در روشهای علمی استفاده می‌کند با این تفاوت که متأثر از نظام جهت‌گیری اعتقادی، دینی، معنوی، و جهان بینی فرد است، یعنی چارچوبی که فرد به جهان و مسایل آن نگاه می‌کند. همچنین علاوه بر این فرد دچار مشکل شده در این روش از سبک‌های حل مسئله معنوی نیز استفاده می‌کند که شامل سبک حل مسئله اشتراکی، تفویضی و خود رهبری شده است. در سبک حل مسئله اشتراکی، فرد به صورت فعالانه‌ای به حل مسئله می‌پردازد و از کمک و یاری خداوند نیز استفاده می‌کند. سبک حل مسئله تفویضی معمولاً برای مشکلاتی استفاده می‌شود که انسان تسلطی بر آنها ندارد. از آن جایی که فرد تسلطی بر این شرایط ندارد، از تفویض مشکل به خداوند استفاده می‌کند و با آرامش و روشن بینی به زندگی خود ادامه می‌دهد. در حل مسئله خود رهبری شده، اگر چه فرد معتقد است که همه چیز به اذن خداوند است ولی از عقل و توانایی خود برای حل مشکل استفاده می‌کند. در هر حال، در مهارت حل مسئله معنوی، فرد به مسئله به عنوان موقعیتی می‌نگرد که زمینه‌ای را برای رشد و کمال وی فراهم می‌کند.

تمرین پایان فصل



با مراجعه به متون دینی- معنوی، سایر کتاب‌های و منابع علمی و ادبی مطالبی در زمینه حل مسئله معنوی و اهمیت آن در حوزه‌های زیر، استخراج کنید:

- آیات قرآن کریم و دیگر کتاب‌های مقدس:
- نمونه‌ای از رفتارهای ائمه، امامان و افراد و شخصیت‌های بزرگ و معتبر:
- شعر، حکایت، جملات زیبا و ضرب المثل:
- مقاله علمی یا ادبی:
- نام کتب یا افراد مهمی که در این زمینه کار کرده‌اند:
- سایر موارد:

فصل دوازدهم

ذکر

(سورة بقره: آية ۱۵۲)

پس مرا یاد کنيد تا شما را یاد کنم

(فصوص الحکم: ص ۱۱۰۶)

من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند

الهی چه غم دارد آن که تو را دارد، که را شاید که تو را نشاید، آزاد آن نفس که به یاد تو باشد و آباد آن دل که به مهر تو باشد و شاد آن کس که با تو در پیمان از غیر جدا شدن سرفی دانست، کار آن دارد که با تو در پیمان است.
(خواجه عبدالله انصاری)

» یکی از سالمندان تعریف می کرد که هر جا که می نشینم، غم و اندوه دلم را می گیرد. وقتی بیرون می آیم، دلم می خواهد بروم خانه. وقتی خانه هستم دوباره دلم می گیرد و می خواهم بیایم بیرون. کلافه و سردرگم هستم. فکر هر چیزی که می کنم، آرام و قرارم بر نمی گردد. تا این که یاد خداوند می افتم. همین که به او فکر یا تسبیحی و ذکر را شروع می کنم، تمام وجودم آرام می گیرد.

» از یکی از نقاشان پرآوازه و قدیمی ایرانی در مورد زیبایی‌ها پرسیدند که چه تفاوتی بین کار شما و کار همکاران شما وجود دارد که تابلوهای شما چنین تأثیر برانگیز و ویژه هستند. وی توضیح داد: «من هر بار که می‌خواستم نقاشی کنم، وضو داشتم و با یاد خداوند شروع به کار می‌کردم. زمانی که از هر چیزی نقاشی می‌کردم، آن شی یا آن فرد را نمی‌دیدم، بلکه خداوند را می‌دیدم و سعی می‌کردم او را که زیباست و سرچشمه زیبایی است به همان صورت روی پرده تابلو بیاورم. تفاوت کار من با دیگران در همین بود». تابلوهایی که با یاد خدا و به عنوان جلوه‌ای از وی نقاشی شده‌اند، متفاوت از دیگر کارهاست.

■ ذکر

یکی از نیازهای اساسی انسان‌های مومن، معنوی و نزدیکی و تقرّب به خداوند است. نیاز به پیوند، ارتباط و اتصال با خداوند یا منبع معنویت، نیازی است که اینگونه انسان‌ها را برمی‌انگیزد که به صورت‌های گوناگون با منبع جهان در اتصال و پیوند باشند. این نیاز در یکی از رفتارهای دینی معنوی که ذکر است، به بهترین شکل خود را نشان می‌دهد. دعا، راز و نیاز، یاد خداوند، نماز و بسیاری از رفتارهای دینی-معنوی مختلف به صورت‌های متنوع این اتصال و پیوند را برقرار می‌کنند. به همین دلیل است که در اسلام، ذکر خداوند توصیه بسیار شده است.

ذکر به معنای جاری کردن چیزی بر زبان است. همچنین معنی کلمه ذکر، حفظ معنای یک شی یا حاضر کردن معنی آن است. در واقع، ذکر خداوند به معنای «خدابینی» است. ذکر توانایی است که انسان می‌تواند در همه امور و پدیده‌ها از کوچک و بزرگ خداوند را ببیند و دریابد. به زبان ساده، ذکر عبارت است از به یاد خدا بودن، رابطه‌ای که پیوند بیشتر و عمیق با خداوند را همراه می‌آورد.

■ انواع ذکر

ذکر دارای انواع مختلفی است که به صورت پی در پی و به دنبال یک دیگر در اثر رشد معنوی صورت می‌گیرد. در بسیاری از اوقات هر دو نوع ذکر با هم مورد استفاده قرار می‌گیرند.

■ ذکر لفظی

اولین مرتبه ذکر، ذکر لفظی است که انسان با تکرار الفاظ و ذکرهای مخصوص، یاد و نام خدای متعال را بر زبان می‌آورد مانند گفتن الله اکبر، سبحان الله، لا اله الا الله و ذکر لفظی، حمد و سپاس از نعمت‌های خداوند، ستایش پروردگار و بیان عشق نسبت به خداوند است. از آن جایی که ذکر لفظی با تکرار عبارات مثبت و زیبا همراه است، خود موجب افزایش احساسات مثبت در انسان می‌شود.

■ ذکر قلبی

در این نوع ذکر، یاد و نام خداوند در تمامی لحظات و در تمامی اعمال بر فرد ذاکر مسلط است. در چنین وضعیتی، ارتباط و اتصال قوی بین فرد و خداوند وجود دارد و او خود را به نوعی با منبع معنویت متصل می‌بیند. در چنین شرایطی، انسان خداوند را در همه فعالیت‌ها بر اعمال و رفتار خویش ناظر می‌داند و همین طور در فعالیت‌های مختلف، نوعی پیوند و رابطه عمیق بین خود و خداوند احساس می‌کند.

یکی از مصادیق مهم ذکر، نماز است، زیرا نماز علاوه بر ذکر زبانی، نیاز به حضور و ارتباط عمیق با خداوند دارد. نماز، نوعی دیدار با خداوند و حس کردن عمیق حضور وی است.

ذکر لفظی، مقدمه‌ای است برای ذکر قلبی. راه دستیابی به ذکر قلبی، ذکر زبانی است. ذکر قلبی، اطاعت و پیروی کامل از دستورات مذهبی و معنوی است. در همه حال به یاد خداوند بودن، او را ناظر بر رفتار و اعمال خود دانستن و پیوند عمیق با وی، لازمه‌اش انجام فرایض و دستورات معنوی و مذهبی است. فقط در چنین شرایطی است که انسان هیچ گاه خود را تنها و رها شده احساس نمی‌کند بلکه باور دارد که در همه حال و در همه شرایط خداوند در کنار او و از «رگ گردن به او نزدیک‌تر است».

تمرین



آیا ذکر می‌گویید؟ اگر جواب شما بلی است، تأثیرات ذکر بر خود و زندگی‌تان را بنویسید. اگر خودتان تجربه ذکر گفتن ندارید، از دوستان و آشنایان‌تان بخواهید، تأثیر ذکر را بیان کنند و آنها را بنویسید.

پیامدهای ذکر

علاوه بر آن که ذکر خود تجربه شیرینی است، که همان ارتباط و اتصال با خداوند است، دارای پیامدهای مهمی است که از بعد سلامت جسم و روان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. پیامدهای ذکر را می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد:

دستیابی به آرامش عمیق

فردی که باور دارد با خداوند رابطه‌ای عمیق دارد، در هر شرایط خداوند با او در ارتباط است و در لحظات سخت زندگی در کنار او قرار دارد، مسلّم است که کمتر دچار پریشانی و آشفتگی می‌شود. به خصوص آن که «یاد خدا، منبع آرامش دل‌هاست».

اعتماد به نفس

اصولاً هنگامی که انسان باور داشته باشد پشتوانه محکمی در زندگی خود دارد، از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار می‌شود. حال آن که باور داشته باشد خداوند در کنار او و هر لحظه با اوست. در چنین شرایطی، انسان به آسانی از اتفاقات ناراحت کننده متأثر می‌شود و نه از آن فرار می‌کند، بلکه می‌ایستد و با مشکلات، موانع و سختی‌ها مبارزه می‌کند.

امید و امیدواری

افرادی که اعتقادات دینی- معنوی ضعیفی دارند، یا چنین دیدگاه و چارچوبی در زندگی خود ندارند، در فراز و نشیب‌های زندگی دچار احساس ناامیدی و درماندگی می‌شوند. آنان، به این نتیجه می‌رسند که قادر نخواهند بود به آن چه دوست دارند، دست یابند. در نتیجه در مواجهه با ناملایمات، مشکلات و شکست‌ها به آسانی تسلیم می‌شوند و از ادامه راه خود منصرف می‌شوند. در حالی که ذکر و یاد خداوند به انسان نه تنها آرامش می‌دهد، بلکه به او کمک می‌کند تا در سختی‌های زندگی خود را تنها احساس نکند. به همین دلیل، دچار ناامیدی و درماندگی نیز نخواهد شد. نتیجه چنین وضعیتی روحیه سالم، شادی و موفقیت بیشتر است.

» مادر بزرگ و. قبل از فوتش، ذکر روزهای مختلف هفته را به او داده بود و از او خواسته بود هر روز صبح قبل از بیرون رفتن از خانه، ذکر هر روز را بگوید. مادر بزرگ، به او گفته بود این ذکرها باعث می‌شود شروع روز تو با این نیت باشد که هر کاری که می‌کنی خداپسندانه باشد و خداوند از تو راضی باشد. حال که مادر بزرگ فوت کرده است، او هر روز همین کار را می‌کند و احساسش این است که چون روزش را با یاد خدا شروع کرده پس موفقیت از آن او خواهد بود زیرا در راه رضای خدا گام برمی‌دارد.

■ درست اندیشیدن

تحقیقات بسیاری در سال‌های اخیر، نشان داده اند که تفکر انسان و اندیشه او، نقش مهمی در سلامت وی دارند. در بسیاری از اوقات، افراد توانمند، باهوش و قوی نمی‌توانند مسایل خود را به درستی حل کنند یا برای زندگی خود تصمیم بگیرند، زیرا عوامل مختلف و متعدد ذهن آنان را دچار مشکل کرده است. در نتیجه فرد قادر نیست از توانی که دارد، برای حل مشکلات خود استفاده کند. گاهی اوقات نیز فرد از حل مشکل خود باز می‌ماند، زیرا دچار افکار منفی و مزاحم شده است.

یکی از مهم‌ترین اثرات ذکر حثی ذکر لفظی آن است که مانع از هجوم افکار منفی می‌شوند، زیرا ذهن فرد مشغول کار مفید و سالم دیگری است و از آن جایی که ذهن انسان مانند تلفن‌های معمولی، تک خط است، هنگامی که مشغول چیز دیگری باشد، افکار مزاحم به او هجوم نمی‌آورند. به همین دلیل، فرد قادر خواهد بود از توان فکری خود به درستی استفاده کند و مسئله یا مشکل خود را حل به درستی حل کند.

■ احساس تسلط بر زندگی

کسی که باور دارد خداوند یار و یاور او در سختی‌های زندگی است، به او نزدیک است، در هر حال و شرایطی که باشد، خداوند در کنار اوست، اگر خداوند را یاد کند، خداوند هم او را یاد خواهد کرد، مسلّم است که در زندگی و کارهای خود احساس تسلط می‌کند. چرا؟ چون خدا با اوست. مسلّم است که در چنین شرایطی، یک انسان با یک روحیه فوق‌العاده برای برنامه‌ها و اهداف خود در زندگی تلاش‌های بسیار خواهد کرد.

۲. فرزند میانی یک خانواده ۷ نفری بود که والدینش کمتر توانسته بودند به او محبت خود را نشان دهند. ر. تعریف می‌کرد: «احساس می‌کردم هیچ کسی مرا دوست ندارد و به من اهمیتی نمی‌دهد. احساس می‌کردم بودن و نبودنم برای دیگران اهمیتی ندارد. روحیه خوبی نداشتم و در نوجوانی درگیر دوستان ناباب و رفتارهای نامناسب شدم. در مدرسه، ناگهان با چند آیه قرآن رو به رو شدم که تکانم داد. نمی‌توانستم باور کنم که خداوند به این راحتی در دسترس ماست. فکر می‌کردم خداوند مال آدمهای خوب است که کارهای بد نکرده‌اند و به خاطر اشتباهاتم خداوند هم مرا دوست ندارد. این آیه‌ها مرا تکان داد. احساس کردم اگر والدینم مرا نمی‌بینند، خواهر و برادرهایم اذیتم می‌کنند، معلم‌ها دعوایم می‌کنند، همسایه‌ها از من بدشان می‌آید، کسی هست که اگر صدایش کنم به من جواب خواهد داد. بعد از آن جرات کردم خدا را صدا کردم، با او حرف زدم، او را احساس کردم، با من بود، همیشه، همه جا، و ... هر چه بیشتر با خدا بودم کمتر به سراغ دوستانم می‌رفتم،

بیشتر درس خواندم، بیشتر موفق شدم. حالا احساس می‌کنم هیچ چیزی هم با من همراه نباشد، نباشد، مهم این است که من با او هستم و می‌خواهم او از من راضی باشد و بس. وقتی به دنبال رضای او هستم، احساس می‌کنم مشکلات و سختی‌ها هیچ است. الآن احساس می‌کنم موفق‌ام و از آن بحران‌ها رد شدم، فقط با یاد او و با حضور او».

■ پرهیز و دوری از کارهای ناسالم

فردی که باور دارد ارزشها، اخلاق، معنویت، خالق، و خداوندی در همه حال و در همه شرایط وجود دارد و ناظر بر رفتار اوست، به ویژه که معتقد باشد از «رگ گردن هم به او نزدیک‌تر است» و فقط «کافی است او را بخواند» مسلم است که به خود اجازه نمی‌دهد که کاری نامناسب، زشت و ناپسند انجام دهد.

■ مراقبت و توجه بیشتر به خود

کسی که وجودی معنوی دارد، باور به جهانی هدفدار دارد، به ویژه اگر به یاد خدا باشد، به یاد خویش که خود موجودی با ارزشهای معنوی و الهی است نیز هست. این یاد به دو صورت به مراقبت بیشتر از خود می‌انجامد: ۱- اثر مستقیم؛ و ۲- اثر غیر مستقیم.

اثر مستقیم | تحقیقات نشان داده است تعلق خاطر به جهان معنا و یاد خداوند مستقیم بر مراقبت خود تأثیر دارد، زیرا انسان معنوی- دینی کمتر به رفتارهای ناسالم، مخرب و اشتباه می‌پردازد. رفتارهای ناسالم، رفتارهایی هستند که در درجه اول به خود شخص صدمه می‌زنند؛ مانند استفاده از الکل، مواد، سیگار، قمار، نزول گرفتن، فرییکاری و حيله‌گری. اولین کسی که با انجام چنین رفتارهایی صدمه می‌خورد، خود فرد است. به همین دلیل، کسی که خداوند را ناظر بر اعمال خود می‌داند، خود را به خداوند نزدیک احساس می‌کند و باور دارد که خداوند در همه شرایط در کنار او و با اوست، با انجام ندادن چنین رفتارهایی بیشتر سالم می‌ماند و از خود نیز مراقبت به عمل می‌آورد.

اثر غیرمستقیم | این یادها پیامدهای مثبت بسیاری در زندگی انسان دارد؛ از جمله افزایش امیدواری، اعتماد به نفس و احساس تسلط در زندگی داشتن و ... چنین روحیه‌ای، مانع استفاده از روش‌های ناسالم در زندگی می‌شود. افرادی بیشتر به چنین رفتارهای ناسالمی می‌پردازند که ناامیداند، قادر به تفکر سالم نیستند، آشفته و پریشان‌اند و ... لذا برای کسب آرامش به سراغ رفتارهای ناسالم می‌روند. حال، وقتی فرد از آرامش و سلامت روانی بیشتری برخوردار است، دلیلی و ضرورتی یا میلی برای رفتارهای ناسالم ندارد. بدین ترتیب، یاد خداوند، منجر به مراقبت و توجه بیشتر به خود می‌شود.

تمرین



هر یک از موارد زیر را به دقت بررسی کنید و مشخص کنید مشکل اصلی این افراد چیست و چگونه یاد و ذکر خداوند به آنان کمک می‌کند تا از شرایط و مشکلات زیر رهایی یابند.

زمانی که ن. مشروط شد، احساس کرد همه چیز را از دست داده است. گویی، او همان دانش آموز برجسته استان نیست.

مشکل:

تأثیر ذکر و یاد خداوند:

وقتی ص. متوجه شد، دوستش ترجمه مشترک شان را به اسم خودش چاپ کرده و او هیچ مدرکی برای ترجمه مشترک در دست ندارد، هیچ اعتراضی نکرد ولی دیگر دست به ترجمه کتاب هم نزد.

مشکل:

تأثیر ذکر و یاد خداوند:

وقتی مادر ق. فوت کرد، احساس کرد تنها کسی که به او توجه داشت دیگر نیست و هیچ کسی را در زندگی ندارد.

مشکل:

تأثیر ذکر و یاد خداوند:

وقتی ب. متوجه شد نامزدش که این همه با هم راجع به آینده و زندگی مشترک صحبت کرده بودند، معتاد است، احساس می‌کرد تمام آینده‌اش بر باد رفته است و دیگر هیچ کسی را ندارد.

مشکل:

تأثیر ذکر و یاد خداوند:

ش. به درس‌هایش نمی‌رسید و هر رفتار خلافی را نیز انجام می‌داد. زمانیکه هنگام رانندگی تحت تأثیر مواد بود تصادف شدیدی کرد و دو ماه در بیمارستان بستری بود و باز هم مواد مصرف می‌کرد. او می‌گوید: «یک مدت زنده‌ایم و می‌میریم. نه آمدنش با من بود، نه رفتنش. اول و آخرش دست ما نبود، بقیه‌اش هم دست ما نیست».

مشکل:

تأثیر ذکر و یاد خداوند:

■ موقعیت‌های استفاده از ذکر

اگر چه در هر حال و هر موقعیتی، ذکر مناسب و به جاست و اصولاً انسان ذاکر، انسانی است که در همه حال و در همه شرایط، به یاد خداوند می‌افتد و با او در اتصال است، با این حال، در موقعیت‌های خاصی از زندگی، استفاده از ذکر به شدت توصیه شده است:

■ هنگام خشم

اگر چه خشم، یکی از هیجان‌های عادی و معمول انسان‌هاست ولی لازم است که فرد بتواند مدیریت مناسبی بر خشم خود داشته باشد؛ در غیر این صورت ممکن است حرفی بزند، کاری کند یا تصمیمی بگیرد که بعداً باعث پشیمانی وی شود و خودش یا دیگران را در دردهای زیادی بیاندازد.

یکی از مقابله‌های بسیار مناسب برای مدیریت خشم آن است که فرد بتواند توجه خود را به موضوع دیگری معطوف کند. استفاده از چنین تکنیکی باعث می‌شود که فرد بتواند از موضوع مورد عصبانیت که ذهن و فکر او را به خود مشغول کرده، بیرون آید و به موضوع دیگری که خنثی است توجه کند و در نتیجه بتواند از عصبانیت خود بکاهد و به آرامش برگردد. با این حال، گاه سخت است که فرد بتواند چنین کاری انجام دهد. ولی هنگامی که موضوع ذکر در میان باشد هر موضوع ذکری و یاد کردن از خداوند، برگرداندن تمرکز از موضوع مورد عصبانیت و توجه به خداوند و یاد کردن از وی آسان‌تر و حتی بسیار دل‌نشین‌تر خواهد بود. در نتیجه، از خشم و عصبانیت فرد کاسته می‌شود و همچنین از تصمیم‌ها، اعمال و گفتار نامناسب نیز پیشگیری می‌شود.

۵. دانشجوی بسیار فعالی بود و زیر نظر یکی از استاد‌های خود، ترجمه‌های خوبی ارائه می‌داد. روزی یکی از دوستانش که به پیشرفت‌های د. حسادت می‌کرد با آن استاد به گونه‌ای صحبت کرد که د. از این همکاری با آن استاد ناراضی است و آن استاد هم

کارهای دیگری به د. نداد. زمانی که د. متوجه اشتباه دوستش شد، آن قدر عصبانی شد که حد نداشت. او احساس می‌کرد که از دوستش ضربه بدی خورده است و باید تلافی کند. تمام ذهنش معطوف به همین موضوع بود. به یادش افتاد که دوستش دو مورد از رازهای زندگی‌اش را فقط به او گفته است و اگر این رازها برای دیگران فاش شود، دوستش ضربه بدی می‌بیند. با فکر تلافی کردن، کمی ذهنش آرام شد. بعد، ناگهان به یاد خدا افتاد. به یاد آورد که خداوند ستارالعیوب و پوشاننده خطاهای دیگران است. این فکر به ذهنش آمد که خداوند عیب‌ها و اشکالات انسان‌ها را می‌پوشاند و حالا او می‌خواهد از اعتماد دیگران سوء استفاده کند و به دوستش خیانت کند. به تدریج او آرام و آرام‌تر شد و دیگر، به صدمه‌ای که از دوستش خورده بود فکر نمی‌کرد. او شروع به فکر کرد: چه کاری می‌توانست بکند تا نظر استادش را عوض کند؟ به نظرش رسید که بهترین کار این است که با او صحبت کند و مشکل را کاملاً شرح دهد.

تمرین



به نظر شما یاد خداوند به هنگام خشم، چگونه می‌تواند باعث کاهش خشم شود؟ حداقل سه مورد بنویسید:

- ۱-
- ۲-
- ۳-

■ هنگام سختی‌ها

چه ذکر لفظی و چه ذکر قلبی، به هنگام سختی‌ها به انسان کمک می‌کند. ذکر لفظی، توجه فرد را از موضوعات پریشان کننده و آزارنده دور می‌کند و از سوی دیگر به وی آرامش می‌دهد و ذکر قلبی، آرامشی عمیق‌تر و اساسی‌تری به دنبال می‌آورد. در چنین شرایطی، فرد با یاد خداوند و لمس حضور وی در همه اوضاع و احوال خود به خصوص در شرایط سخت زندگی، قادر به تحمل آن شرایط به حد بهینه و رهایی از آنها خواهد بود.

تمرین



ذکر از هر نوع و نیز ذکر با یاد خداوند به هنگام سختی‌ها، چگونه تحمل سختی‌ها را افزایش می‌دهد؟ حداقل پنج مورد بنویسید:

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

■ هنگام کار و کوشش

در بسیاری از موقعیت‌های زندگی که فرد در حال کار و کوشش است تا بتواند به اهداف مختلف زندگی خود دست یابد؛ دچار احساسات مختلف و به خصوص ترس از شکست می‌شود که اگر نتواند این موضوعات را به درستی مدیریت کند، تحت تأثیر آنها از تلاش و کوشش ناامید شده و در نتیجه دچار شکست می‌شود. بعد به نوبه خود، تجربه شکست باعث ایجاد ترس بیشتر، ناامیدی بیشتر و ... می‌شود که دوباره به شکست یا تسلیم فرد می‌انجامد و به همین ترتیب، ناگهان افکار و تجارب آزارنده و ناسالم، ذهن و رفتار فرد را در خود می‌پیچند.

با استفاده از ذکر، هم افکار مخرب و پریشان کننده کاهش، و هم میزان تسلط فرد از شرایط زندگی افزایش می‌یابد.

» یکی از دوستان تعریف می‌کرد پاییز برای انجام مأموریت به شهرهای مختلف یک استان سفر می‌کردیم. نزدیک ورودی یکی از شهرهای کوچک، با ماشین از روی پل کوچکی عبور کردیم. افراد محلی با خنده توضیح دادند: «این پلی که از روی آن با ماشینی به این بزرگی رد می‌شویم، پلی قدیمی است مربوط به چند صد سال قبل که هنوز سالم است و هنوز مردم از آن استفاده می‌کنند. اگر چه آن زمان، ماشین و کامیون نبوده است ولی این پل تحمل کامیون با بار را نیز دارد. پل دیگری نیز دو سال پیش با آخرین متد پیشرفته روی همین رودخانه زده شده با اولین بارندگی پاییزی سال گذشته تخریب شد». همه به فکر فرو رفتیم چطور ممکن است پلی با این قدمت پا برجا بماند و پلی جدید به این راحتی فرو ریزد. یکی از همکاران

که مسن‌تر بود گفت: «تعجب ندارد. قدیمی‌ها هر چه می‌ساختند چه یک وسیلهٔ کوچک چه یک پل، فقط به تنها چیزی که اهمیت می‌دادند خداوند و رضای خداوند بود. از آن جایی که به یاد خداوند بودند نه تنها از بهترین توان خود استفاده می‌کردند، بلکه یاد خداوند نیز به استحکام و دوام ساخته آنها کمک می‌کرد. الآن هم همین است، هر کاری که شما انجام می‌دهید اگر با یاد خداوند و ذکر او و برای او باشد، کیفیتش بسیار متفاوت خواهد بود. امتحان کنید نتیجه را ببینید».

تقرین



چگونه ذکر و یاد خداوند به شما کمک می‌کند تا بیشتر به کار و کوشش بپردازید؟ حداقل پنج مورد بنویسید:

- ۱-
- ۲-
- ۳-
- ۴-
- ۵-

■ هنگام شادمانی‌ها

ذکر چیزی نیست که محدود به شرایط خاصی از زندگی باشد. کافی نیست که در سختی‌ها و بحران‌های زندگی به ذکر بنشینیم و یا به یاد خداوند باشیم، بلکه توصیه شده است که هنگام شادمانی‌ها و اوقات خوش زندگی نیز به یاد خداوند باشید. ذکر، به یاد خداوند بودن است و وجود او را در همه حال در کنار خود و ناظر بر اعمال خود دانستن. بنابراین، چه فرد در اوقات سختی باشد، چه شادمانی، خداوند را در یاد خواهد داشت. نکتهٔ مهم آن است که چنین به یاد خداوند بودن، ذکر او گفتن، او را حس کردن، به خصوص در شادمانی‌ها به مفهوم شکر کردن بسیار نزدیک می‌شود و همان طور که گفته شد، شکر خداوند، نعمت و برکات را زیاد و زیادتر خواهد کرد.

» یکی از دانشجویان از یکی از استاد‌های خود رمز موفقیت او را پرسید. او توضیح داد: «من همیشه در همهٔ شرایط و در همهٔ موقعیت‌ها با او هستم و مانند یک دوست همیشگی با او صحبت می‌کنم. به خصوص هر بار که موفقیتی، شادی و خوشی در زندگی‌ام پیش می‌آید،

ابتدا به یاد او می‌افتم. وقتی اولین موفقیت‌م در زندگی را به دست آوردم که فهرمانی در یکی از تیم‌های استانی بود، اولین چیزی که به ذهنم آمد، خداوند بود و خداوند را شکر کردم که چنین مسیر موفقیتی را در زندگی باز کرده، احساس می‌کنم یاد خداوند برکتی به زندگی‌ام و روحیه‌ای به من داده است که منبع تمام موفقیت‌هایم است».

تمرین:



شما در چه مواقعی خداوند را به یاد می‌آورید؟ در فرم زیر علامت بزنید. سپس، موانع و همچنین راه کارهایی برای افزایش ذکر و یاد خداوند ارائه دهید.

موقعیت‌ها	مقدار	موانع	راه کارها
خشم	☐ کم		
	☐ متوسط		
	☐ زیاد		
سختی‌ها	☐ کم		
	☐ متوسط		
	☐ زیاد		
کار و کوشش	☐ کم		
	☐ متوسط		
	☐ زیاد		
شادمانی‌ها	☐ کم		
	☐ متوسط		
	☐ زیاد		
کل	☐ کم		
	☐ متوسط		
	☐ زیاد		

■ راه‌های پرورش ذکر و یاد خداوند

همانند سایر مهارت‌های معنوی، ذکر و یاد خداوند نیز یک مهارت است و نیاز به تمرین دارد. هر چه شما در این زمینه بیشتر و بیشتر تمرین کنید، تجارب معنوی و اثرات ذکر و یاد خداوند در زندگی شما افزایش می‌یابد. به همین دلیل، سعی کنید در موقعیت‌های مختلف از روش‌های زیر

استفاده کنید. به یاد داشته باشید، مهارت‌های معنوی و از جمله پرورش ذکر و یاد خداوند، چیزی نیست که نیاز به زمان و مکان خاصی داشته باشد، بلکه در هر جایی و در هر لحظه‌ای ممکن است انجام شوند. مهم این است که شما بخواهید و باور کنید که تمرینات شما ثمر می‌دهد.

فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کند تا ذکر و یاد خداوند در زندگی‌تان افزایش یابد:

- هنگامی که با مشکل، مانع، بحران و سختی برخوردید، حکمت و معنای نهفته آن را کشف کنید.
- ارزش امکانات، نعمت‌ها و نکات مثبت زندگی خود را بدانید و از بابت آنها قدردان باشید.
- به پدیده‌های طبیعی و زیبایی‌های اطراف خود دقت کنید. هر کدام از آنها، نشانه‌ای خلقت با عظمت جهان و نشانی از خداوند است.
- به روابط عمیق انسانی، دوستی‌ها و روابط مثبت فامیلی خود فکر کنید.
- به انسان‌های اطراف خود کمک کنید نه برای شهرت و نام، بلکه با یاد خداوند و برای او.
- در موقعیت‌های مختلف زندگی و مکان‌های مختلف حضور خداوند در زندگی خود را بررسی کنید.
- همه این موارد را ذکر تلقی کنید و تکرار مکرر کنید.

بیشتر به زیارتگاه‌ها، اماکن مذهبی و مقدس بروید و یا هر جای دیگری که:

- وجود خداوند را بیشتر می‌توانید احساس کنید.
- اعمال و رفتارهای دینی- معنوی بیشتری انجام دهید.
- در احساسات مختلف که در شما برانگیخته می‌شود، خداوند را به یاد آورید.
- شکر نعمت‌های خداوند را به جای آورید.
- در موقعیت‌های مختلف زندگی خداوند را به یاد آورید. خداوند از رگ گردن به انسان نزدیک‌تر است بنابراین، همه جا و همه شرایط با شماست.
- قبل از انجام هر تصمیم، برنامه، گفته و نظری، به خداوند فکر کنید.
- در هر اتفاقی که برای شما رخ می‌دهد، قبل از هر چیز حکمت و مصلحت خداوند را در نظر داشته باشید.

خلاصه فصل

یاد و ذکر خداوند به دو صورت است: ذکر لفظی که تکرار الفاظ است و فرد نام‌های مختلف خداوند را به زبان می‌آورد و ذکر قلبی که همان ارتباطی است که انسان بین خود و خدای خودش اتصال می‌کند. معمولاً این دو ذکر با هم هستند. ذکر و یاد خداوند اثرات مختلفی بر زندگی انسان دارد از جمله: دستیابی به آرامش، اعتماد به نفس، مراقبت بیشتر از خود، دوری از کارهای ناشایست، درست اندیشیدن، تسلط بر زندگی و امید و امیدواری. یاد و نام خداوند در مواقع بسیاری به انسان کمک می‌کند از جمله مواقع ناراحتی و شادمانی، کار و کوشش، خشم و ناکامی‌ها و سختی‌های زندگی. ذکر و یاد خداوند همانند هر مهارت دیگری، نیاز به تمرین و تلاش دارد.

تمرین پایانی فصل



- با مراجعه به متون دینی-معنوی، سایر کتاب‌ها و منابع علمی و ادبی مطالبی در زمینه ذکر و اهمیت آن در حوزه‌های زیر، استخراج کنید:
- از آیات قرآن کریم یا دیگر کتاب‌های مقدس:
 - نمونه‌ای از رفتارهای ائمه، امامان و افراد و شخصیت‌های بزرگ و معتبر:
 - شعر، حکایت، جملات زیبا و ضرب‌المثل:
 - مقاله علمی یا ادبی:
 - نام کتب یا افراد مهمی که در این زمینه کار کرده‌اند:
 - سایر موارد:

منابع

- افتخارزاده، شمس (۱۳۸۶). انسان سالم از دیدگاه قرآن و حدیث. سفینه. شماره ۱۷.
- ایرجی، حسن (۱۳۸۹) ذکر چیست، ذاکر کیست؟ فصلنامه ادیان و عرفان، شماره ۲۳.
- بوالهیری، جعفر؛ دوس علی، هدی؛ و میرزایی وند، مصلح (۱۳۹۱). رویکرد معنوی در آموزش پزشکی و علوم انسانی. در بوالهیری و همکاران. مهارت‌های معنوی برای دانشجویان: کتاب مربیان، وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مرکزی مشاوره. تهران: دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- پیروی، حمید (۱۳۹۰). صبر و بردباری. تهران: دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۲). شریعت در آینه معرفت. قم: موسسه فرهنگی رجاء.
- حاتمى، نازیلا (۱۳۸۸). معنویت و شکوفایی فردی. تهران: دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- قهاری، شهربانو (۱۳۹۱). معنویت چیست؟ در بوالهیری و همکاران. مهارت‌های معنوی برای دانشجویان: کتاب مربیان، وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مرکزی مشاوره. تهران: دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- غباری بناب، باقر (۱۳۸۸). معنویت راهی برای رشد و شکوفایی. تهران: دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- غباری بناب، باقر (۱۳۸۸). توکل به خدا به عنوان راهبرد حل مشکلات زندگی. تهران: دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- غباری بناب، باقر (۱۳۸۸). استفاده از روش عفو و گذشت در اصلاح روابط بین فردی. تهران: دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- غباری بناب، باقر (۱۳۹۱). مشاوره و روان درمان گری دینی و معنوی در درمان مراجع. در بوالهیری و همکاران. مهارت‌های معنوی برای دانشجویان: کتاب مربیان. تهران: دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران.

- دماری، بهزاد (۱۳۸۸). سلامت معنوی. تهران: انتشارات طب و جامعه.
- غباری بناب، باقر و راقبیان، رویا. (۱۳۹۱). حل مسئله با رویکرد معنوی. در بوالهروی و همکاران. مهارت‌های معنوی برای دانشجویان: کتاب مربیان. تهران: دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- ربابه نوری (۱۳۸۳). مهارت های مقابله با استرس. تهران: انتشارات طلوع دانش.
- یعقوبی، ابوالقاسم؛ محققى، حسین؛ ذوقى پایداری، محمدرضا؛ عروتى موفق، اکبر. (۱۳۸۸). با تو بودن: نقش واهمیت ذکر و یاد خدا در بهداشت روانی. ویراستار: غلام رضا علی. قم: سماء قلم.

References

- Bloemhard, A. (2008). Spiritual care for self and others. Australian government: Department of Health and Aging.
- Clonniger, C. A. (2006). Fostering spirituality and well-being in clininical practice. *Psychiatric Annals*. 36: 16-25.
- Cornah. D. (2006). The impact of spirituality on mental health: A review of litrature. London: The Mental Health Foundation.
- Erisma, M. (2004). Spiritual and moral identity formation within the family. *The family Psychologist*. 20: 912-919.
- Larson, P.J., & Olson, D.H. (2004). Spiritual beliefs and marriages: A national survey based on ENRICH. *The family Psychologist*. 20: 4- 8.

- Pulleyking, M. (2004). Children as spiritual creatures. The family Psychologist. 20: 1719-1726.
- Stanley, S.M. (2004). Religion and spirituality: Pathway to marital resilienc. The family Psychologist. 20: 1517-1522.
- Stillman, T.F., Baumeister, R.F., Lambert, N.M., Crescioni, W., Dewall, C.N., & Fincham, F.D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. Journal of Experimental Social Psychology. 45: 686- 694.
- Wallace, J.M., Myers, V.L., & Osai, E. R. (2004). Race/ ethnicity, religion & substance use. The Annie E. Casey Foundation.
- Wintz, S., & Cooper, E.P. (2003). Cultural and Spiritual Sensitivity: A Quick Guide to Cultures and Spiritual Traditions. New York: Association of Professional Chapmains.

منابعی برای مطالعه بیشتر

- ایرجی، حسن (۱۳۸۹) ذکر چیست، ذاکر کیست؟ فصلنامه ادیان و عرفان، شماره ۳۳.
- آقابخشی، حبیب. (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی برای دانشجویان. تهران: دفتر برنامه‌ریزی اجتماعی و مطالعات فرهنگی وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری.
- بواله‌ری و همکاران (۱۳۹۲). مهارت‌های معنوی برای دانشجویان: کتاب مربیان، وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مرکزی مشاوره (در دست چاپ).
- بواله‌ری، جعفر؛ ربابه، نوری؛ و: رضانی عباس. آیات قرآنی در بهداشت روانی (۱۳۷۸). تهران: مرکز همکاری‌های مشترک سازمان جهانی بهداشت

- دماری، بهزاد (۱۳۸۸). سلامت معنوی. تهران: انتشارات طب و جامعه.
- سازمان جهانی بهداشت : برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. (۱۹۹۳). مترجم: نوری قاسم آبادی، ربابه؛ محمد خانی، پروانه. سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
- غباری بناب، باقر. (۱۳۷۹). رفتار بخشایشگرانه در نهج البلاغه، بررسی مبانی نظری و انسان شناختی، و کشف اثرات روانشناختی آن. مقالات برگزیده همایش تربیت در سیره و کلام امام علی (ع). تهران: مرکز مطالعات تربیت اسلامی وابسته به معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش، ص ۲۸۹- ۳۱۰.
- فتی لادن و موتابی، فرشته (۱۳۸۵). مهارت روابط بین فردی مؤثر. تهران: نشر دانژه.
- فتی لادن و موتابی، فرشته (۱۳۸۵). مهارت مدیریت استرس. تهران: نشر دانژه.
- فتی لادن و موتابی، فرشته (۱۳۸۵). مهارت مدیریت زمان. تهران: نشر دانژه.
- فتی، لادن و کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد (۱۳۸۵) مهارت حل مسئله. تهران: نشر دانژه.
- مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان (۱۳۸۲). اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، پژوهشکده فرهنگ و معارف، نشر دفتر نشر معارف، و تهران.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۵). مجموعه آثار ۶، انتشارات صدرا، تهران.
- موسوی و همکاران، سید مهدی، (۱۳۹۲). چهارچوب نظری و پیشینه پژوهش مهارت‌های معنوی بر پایه آموزه های دینی. انستیتو روانپزشکی تهران، در دست چاپ.
- موتابی، فرشته و فتی، لادن (۱۳۸۵). مهارت مدیریت خشم. تهران: نشر دانژه.
- موتابی، فرشته و کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد (۱۳۸۵). مهارت رفتار جرأت‌مندانه. تهران: نشر دانژه.
- نوری، ربابه. (۱۳۸۳). مهارت های تفکر نقّادانه و خلاق تهران: انتشارات طلوع دانش.

- نوری، ربابه. (۱۳۸۳). مهارت های خودآگاهی و همدلی. تهران: انتشارات طلوع دانش
- نوری، ربابه. (۱۳۸۳). مهارت های مقابله با استرس. تهران: انتشارات طلوع دانش.
- نوری، ربابه. (۱۳۸۹). سازگاری با دانشگاه. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری: معاونت دانشجویی و فرهنگی : دفتر مرکزی مشاوره و دانشگاه تهران.
- نوری، ربابه. (۱۳۹۲). تکنیک های طراحی و اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی. در دست چاپ.

یادداشت

This image shows a full page of primary-ruled paper. It consists of numerous horizontal dotted lines spaced evenly apart, providing a guide for handwriting practice. The lines are black dots on a white background, and there are no margins or other markings present.

یادداشت

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.