

جلسه اول: خود آگاهی

ارائه تعاریف تاب آوری و مولفه های قرآنی

شامل: (خود آگاهی، ایمان، تقوا، صبر و امید)

آشنایی با مفهوم خود آگاهی

تبیین ابعاد خود آگاهی

مثالهایی در مورد خود آگاهی

تکالیف

چند تجربه از خود آگاهی را با ذکر نقش آن در زندگی خود بیان کنید.

با توجه به مفاهیم مبحث خود آگاهی یک نامه به خود بنویسید.

با توجه با ارتباط بین خود، خدا، دیگران و هستی یک نامه به خدا بنویسید.

تعاریف تاب آوری:

با توجه به گسترده بودن مفهوم تاب آوری و وجود تعاریف بسیار متنوع برای این مفهوم در این جلسه چند تعریف ذیل بیان می گردد:

- (۱) تاب آوری توانایی دیدن خود در پرتگاه شکست، سرافکندگی یا افسردگی است و توانایی برگشتن نه تنها به جای قبلی، بلکه حتی به ارتفاعات بیشتر موفقیت، شادی، و قدرت درونی است. (اورلی و همکاران، ۲۰۱۵) - امید یا خود آگاهی
- (۲) تاب آوری، یعنی چیزی که گاهی آن را زره روانی بدن تصور می کنیم، توانایی بازبازی کامیابی از جا برخاستن، و دوباره و دوباره تلاش کردن، تا موفق شدن یا جهت خلاق تر را انتخاب کردن است. (اورلی و همکاران، ۲۰۱۵) - امید
- (۳) تاب آوری کمک می کند تا در برابر گرفتاری مقاوم باشید (اورلی و همکاران، ۲۰۱۵) - صبر
- (۴) تاب آوری، یعنی گرفتاری و مصیبت را شکلی از ایمنی تصور کنید که به شما کمک می کند تا به هنگام احساس فشار تصمیم های مناسب بگیرید، شما را برای موفقیت در حداکثر عملکرد ترغیب می کند (اورلی و همکاران، ۲۰۱۵) - ایمان
- (۵) تاب آوری به شما امکان می دهد که به سرعت و به طور موثر کامیابی خود را باز یابید (اورلی و همکاران، ۲۰۱۵) - امید
- (۶) تاب آوری، فراتر از عدم وجود عوامل خطرزا است، بلکه حضور عوامل محافظت کننده است - (ادواردز و همکاران، ۲۰۰۷)
- (۷) تاب آوری فرایند پویایی است که شامل تعامل بین فرایندهای خطر آفرین و حفاظتی است - عوامل درون فردی و بین فردی - که اثر رویدادها و شرایط ناگوار را تعدیل می کند (گیلسپی ۲۰۰۷).
- (۸) تاب آوری هم به عنوان فرایند و هم به عنوان نتیجه در نظر گرفته شده است، فرایند بهزیستی هیجانی در مقابل حوادث و پیامد و نتیجه سازگاری در شرایط ناگوار (میلر و دانیل ۲۰۰۷).
- (۹) تاب آوری شامل تعامل بین عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی است که اغلب تاثیر چالش های استرس زای زندگی را تعدیل می کند (والش ۲۰۰۶).
- (۱۰) تاب آوری ظرفیت کودک برای مواجهه کارآمد با استرس و فشار، کنار آمدن با چالش های روزمره، برگشتن از ناامیدی، اشتباه ها، ضربه روانی، شرایط ناگوار، ایجاد اهداف واضح و واقع بینانه، حل مسئله، برقراری تعامل راحت با دیگران و با خود و دیگران با احترام و منزلت رفتار کردن است و هم توانایی رویارویی درایت مندانه، مطمئن، هدفمند، مسئولیت پذیرانه، همدلانه و امیدوارانه با چالش ها (بروکس ۲۰۰۵).

مفهوم خودآگاهی:

در آموزه های قرآنی شناخت و مراقبت از خویشتن اولویت اول بوده و به عنوان تکالیف مطلق فردی مطرح می گردد. که در هیچ زمان و مکان و شرایطی از او ساقط نمی گردد. لذا در قرآن کریم مراقبت از خویشتن یک اصل اساسی و بنیادین است.

چنانچه می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ - ای کسانی که ایمان آورده اید خویش را دریابید (سوره مائده آیه ۱۰۵)

قرآن پس از تاکید بر مراقبت از خود، به خانواده و جامعه توجه داده و مسئولیت فرد در قبال آنها را بیان می نماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا

کسانی که ایمان آورده اید خود و خانواده خویش را از آتش دوزخ نگاهدارید. (تحریم ۴)

و همچنین می فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ ...

ای کسانی که ایمان آورده اید برای خدا به داد بر خیزید [و] به عدالت شهادت دهید ... (المائده ۸)

در قرآن علاوه بر مطالعه آیات آفاقی مانند ابر باد و مه و خورشید و فلک که همه بیانگر آیات الهی برای بیداری و آگاهی انسان و شناخت بهتر خود، خدا و زندگیست، انسان را به مطالعه آیات انفسی که در درون خود انسان است توصیه شده و می فرماید:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

در زمین آیاتی برای طالبان یقین است. و در وجود خود شما (نیز آیاتی است) آیا نمی بینید؟! (النار ۲۰ و ۲۱)

یه بیان دیگر خود آگاهی یعنی مطالعه آیات انفسی یا همان خود شناسی ؛

چرا مواظبت از خود مهم است ؟ همانطور که لامپ خاموش نمی تواند نور بدهد، لامپ روشن نمی تواند نور ندهد.

یعنی اگر کسی با مواظبت و دقت و حفظ خود از بدی ها موفق شد آثار وجودی او به صورت وضعی و اجتناب ناپذیری در پیرامون او منتشر خواهد شد و البته عکس آن هم درست است یعنی اگر کسی خود را تباه ساخت آثار تباهی فردی او خانواده و جامعه پیرامون او را نیز متاثر خواهد نمود.

به عبارت دیگر چه بخواهیم و چه نخواهیم : از کوزه همان برون تراود که در اوست.

اکنون معلوم می شود چرا پرداختن به خویشتن هم اولویت دارد و هم اولیت و در واقع تائید این شعر و ضرب المثل است که :

هر چه کنی به خود کنی گر همه نیک و بد کنی

از طرفی واضح است تنها از آنچه داریم می‌توانیم به دیگران و محیط خود بدهیم نه از آنچه نداریم! لذا برای دادن امید و نشاط و معنویت و ... به دیگران از جمله خانواده یعنی همسر و فرزندان و جامعه و اطرافیان ابتداء لازم است خود واجد این دارایی‌ها باشیم.

یک مثال: اگر فردی یک خانه زیبا و گلکاری شده داشته باشد وقتی دیگران از اطراف آن عبور کنند از منظره زیبای این خانه و بوی عطر آن لذت می‌برند و در مقابل نیز اگر فردی خانه‌ای در نهایت زشتی و با بیشترین آلودگی و با جمع کردن مقدار زیادی زباله زشت، آلوده و متعفن در پیرامون آن خانه گردآورد، هر کس از کنار آن عبور کند از بوی تعفن و از تصویر زشت آن آزار و اذیت خواهد کشید. البته بیش از همه و پیش از همه آثار این خانه بر روی خود صاحب خانه خواهد بود.

به همین نسبت آنچه در درون خود می‌سازیم مانند این خانه است اگرچه بر اطرافیان اثر مثبت و منفی دارد ولی بیش از همه و پیش از همه بر خود ما اثر خواهد گذاشت.

تا کنون بسیار شنیده‌اید که شما را تشویق نمایند و می‌گویند به پیش؛ اما در این کارگاه می‌خواهیم شما را تشویق نمائیم و می‌گوئیم:

لطفاً به خویش



سازمان بهداشت جهانی انسان را موجودی چهار بعدی تعریف می‌نماید

در نگاهی کلی‌تر انسان می‌توان انسان را موجودی دو بعدی تعریف نمود

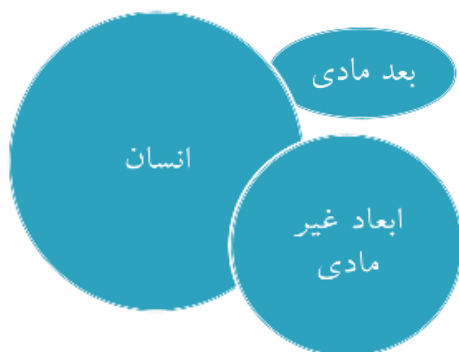
به راستی چرا پرداختن به خویشتن و خود شناسی و خود آگاهی هم اولویت دارد و هم اولیت،

پاسخ این است که همه ساختار شناختی انسان و به تبع آن همه عواطف و احساسات و در نتیجه همه رفتار انسان از نقطه ثقل و مرکزیتی به نام خود پنداره منشاء می‌گیرد.

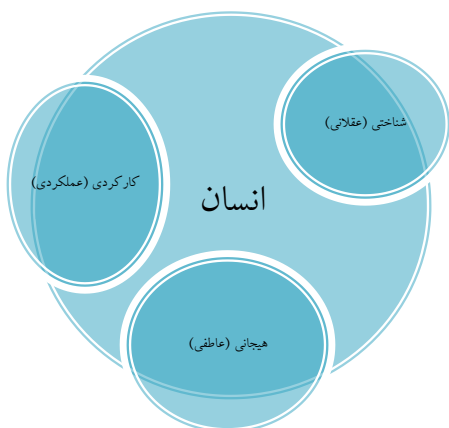
روانشناسان ساختار انسان را با سه حیطه تعریف می‌کنند، افکار، احساس و رفتار

به شناخت، تصور و باور من نسبت به خودم تعیین کننده شناخت، تصور و باور

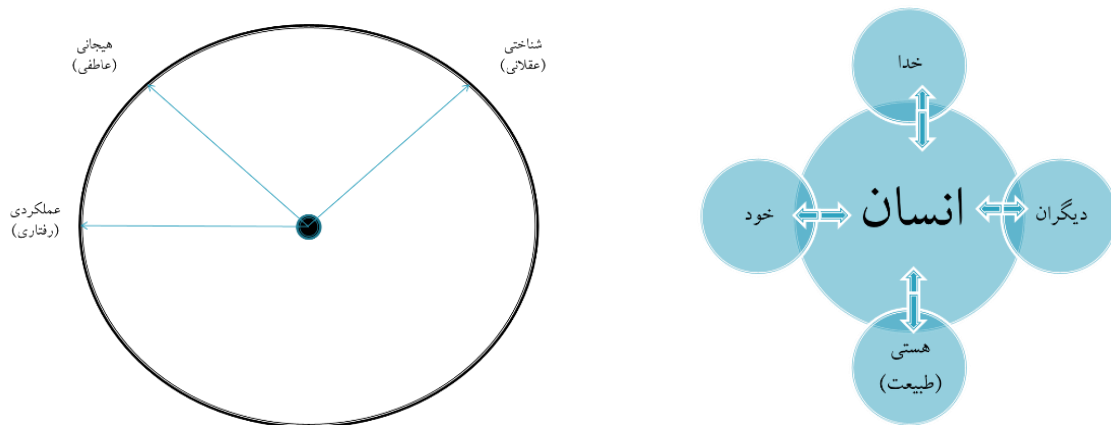
من نسبت به خدا، هستی و سایر انسانهاست



مواجهه با خود مقدمه خود آگاهی است و خود آگاهی مقدمه خدا آگاهی است.



مدل دایره ای برای تشریح ساختار شخصیت انسان با بررسی مدل‌های ارتباطی چهار رکن مشاهده می‌شود



ادامه مبحث خودآگاهی را با یک سؤال ساده پی می‌گیریم:

از بین همه انسان‌ها چند نفر را می‌شناسید؟

چند نفر از آنها شما را هم می‌شناسند؟

ما چه افرادی را بیشتر می‌شناسیم؟

از این میان ما افرادی که به ما نزدیکتر هستند را بیشتر می‌شناسیم؛ پدر، مادر، همسر، فرزندان، دوستان و همکاران و ..

اما سؤال این است که در بین همه آدمها چه کسی را بیشتر از همه می‌شناسیم؟

درست است؛ بیش از هر کس دیگری خود را می‌شناسیم.

اما انسان به سؤال من کیستم؟

چه پاسخی می‌دهد؟

خودم را چقدر و چگونه می‌شناسم؟

مشکل این است که انسان دارای توهم خود آگاهی است.

و توهم خود آگاهی خود مانع از خود آگاهی می‌شود.

مواجهه با خود کاری بسیار دشوار است.

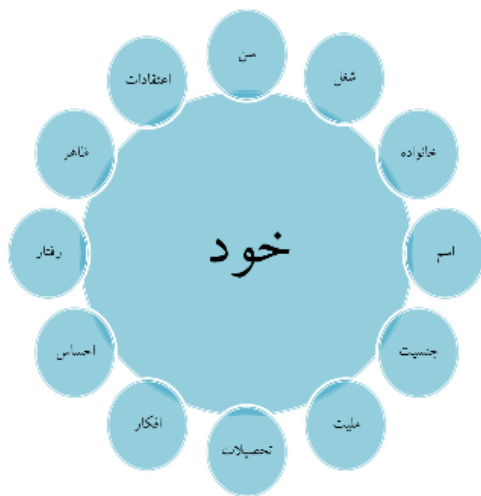
ما خود را چگونه و با چه مشخصاتی می‌شناسیم؟ چه می‌گوئیم: اسمم، سنم، شغلم، خانواده ام، جنسیت، ملیتم، تحصیلاتم، افکارم،

احساسم، رفتارم، ظاهرم، اعتقاداتم و

اما جالب اینجاست که تمام این شاخص‌ها متعلق به من است و چنانچه مثلاً در مورد اسم می‌گوئیم اسم من؛ یعنی من اسم دارم این

اسم من است ولی من اسمم نیستیم؛ بلکه این اسم متعلق به من است. من علی نیستیم علی اسم من است می‌توانم اسمم را عوض

کنم و از این پس رضا باشم آیا در اینکه من، خودم هستم تردیدی پیش می‌آید، هرگز.



در مورد تمام شاخص ها همین گونه است اگر چه ظاهر شما تغییر می کند ولی همچنان شما می گوئید من هستم، آن چه چیزی است که تغییر نکرده و همواره ثابت باقی مانده است؟ بله درست است من تغییر نکرده با وجود تغییر ظاهرم.

گاهی شما با خودتان صحبت می کنید:

سؤال این است وقتی خودتان با خودتان صحبت می کنید؟ یعنی چه؟

چه کسی با چه کسی گفتگو می کند؟

این من درونی انسان کیست. در اندرون من خسته دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

گاهی با خود خوب هستید و گاهی با او سر ستیز و دعوا دارید ... با چه کسی؟ او را چه می نامید؟

او را چگونه توصیف و معرفی اش می نمائید؟

من احساسم نیستم! من افکارم نیستم! من رفتارم نیستم! من اعتقاداتم هم نیستم! من کیستم؟

این خود از جنس هیچ کدام از مؤلفه های شاخص معرفی من مانند اسم سن و جنسیت و ... نیست. پس این خود کیست یا چیست؟

خودِ خودِ خود یا خود واقعی من کیست؟

نکته بسیار جالب این است که من درونی من : قد و چهره ندارد! جنسیت ندارد! سن و تحصیلات ندارد! اسم و شغل ندارد!

این من کیست؟ این خودِ خودِ من یا خود واقعی من کیست؟

اسمش را چه که بگذاریم؟

روح ، ذات ، نفس ، فطرت، جان

هر اسمی روی آن بگذاریم ظاهرا بر این دو اصل توافق خواهیم داشت:

یک وجود غیر مادی است و مشترک بین تمام انسانهاست

برای پاسخ به سئوالات خودآگاهی به ویژه سؤال « انسان کیست؟ » قرآن و آموزه های دینی چه کمکی می تواند بماند؟

آیا می توان قرآن را کتاب زندگی و راهنما و نقشه راه انسان دانست؟ برای شناخت خود باشد؟ آیا قرآن همانند کتابچه راهنما و کاتالوگ

پرده از راز چیستی و چگونگی وجود و کارکردهای پیچیده و مبدا و معاد انسان برمی دارد؟

قرآن پاسخ می دهد؛ بله، قرآن کتاب نامه شماس است؛

لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ؛

در حقیقت ما کتابی به سوی شما نازل کردیم که یاد شما در آن است آیا نمی اندیشید (انبیاء: ۱۰)

شعر زیبای قصر امین پور در باره مواجهه انسان با خود:

سایه سنگ بر آینه خورشید چرا؟

خودمانیم، بگو این همه تردید چرا؟

نیست چون چشم مرا تاب دمی خیره شدن

طعن و تردید به سرچشمه خورشید چرا؟

طنز تلخی است به خود تهمت هستی بستن

آن که خندید چرا، آن که نخندید چرا؟

طالع تیره ام از روز ازل روشن بود

فال کولی به کفم خط خطا دید چرا؟

من که دریا دریا غرق کف دستم بود

حالیا حسرت یک قطره که خشکید چرا؟

گفتم این عید به دیدار خودم هم بروم

دلَم از دیدن این آینه ترسید چرا؟

آمدم یک دم مهمان دل خود باشم

ناگهان سوگ شد این سور شب عید چرا؟

قرآن با ایجاد آگاهی و بصیرت در درون انسان و در همین زندگی دنیا، قیامت را بر پا می‌کند؛ شگفتا! آیا قرآن قیامت در درون ما بر پا می‌کند؟ آیا قرآنی که ما می‌خوانیم، نگاه آخرتی به ما می‌دهد.

سبک زندگی قرآنی چیست؟ سبک زندگی قرآنی یعنی آخرتی زیستن در دنیا و یعنی عبور از حجاب‌های خود و رسیدن به حقیقت خود.

به قول لسان غیب حافظ : میان عاشق و معشوق هیچ حائل نیست تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز

تکالیف جلسه اول:

(۱) چند تجربه از خود آگاهی را با ذکر نقش آن در زندگی خود بیان کنید.

(۲) با توجه به مفاهیم بحث خود آگاهی یک نامه به خود بنویسید.

(۳) با توجه با ارتباط بین خود، خدا، دیگران و هستی یک نامه به خدا بنویسید.