



# مهارت خودآگاهی

حجت الاسلام والمسلمین دکتر هادی

**EC.NAHAD.IR**

مرکز آموزش مجازی دانشگاهیان







## « جلسه سوم »

### آشنایی با بعد شناختی (قسمت اول)

بسم... الرحمن الرحيم. امیدوارم توانسته باشیم ذهن شما را با این مفهوم درگیر کرده باشد که باید از نو و به صورتی جامع‌تر خودمان را نگاه کنیم. آگاهی از خودمان می‌تواند زندگی ما را خیلی خوب تحت تأثیر قرار بدهد. امروز می‌خواهیم برویم سراغ یک بُعدی که از نگاه من و بسیاری از آن‌هایی که در زمینه خودآگاهی کار کردند مهمترین بخش است. بگذارید این قسمت را و جلسه امروز را با این عنوان و با این شعر شروع بکنم که آن شاعر معروف این‌طور به زیبایی سرود که:

ای برادر تو همه اندیشه‌ای مابقی خود استخوان و ریشه‌ای

بله، مهمترین بُعد ما انسان‌ها بُعد شناختی ماست. می‌دانید چرا؟ بُعد شناختی در کنار بُعد جسمانی ما پایه‌های اصلی را می‌سازد. اگر یادتان باشد آن پنج ضلعی که با هم رسم کردیم بُعد جسمانی و بُعد شناختی را پایین قرار دادیم یعنی بدن و فکر ما ریشه هستند برای بقیه زندگی ما. چطور به زندگی نگاه می‌کنیم؟ اتفاقات را چطور تفسیر می‌کنیم؟ بگذارید من یک سؤال بکنم از شما و دوست دارم با دقت به این سؤال من جواب بدهید.

فرض کنید شما در یک روز شلوغ در مترو ایستادید. متوجه می‌شوید که یک کسی پایش را روی پای شما گذاشته است. همین‌جا توقف داشته باشید! تا همین اندازه به شما اطلاعات وارد شد یک نفر پایش روی پای شماست دارد فشار می‌آورد. شما چه عکس‌العملی نشان





می‌دهید؟ قبل از این که عکس‌العمل‌تان را برای من توصیف کنید به من بگویید چه فکری به ذهن‌تان می‌رسد؟ خب حالا شما هر پاسخی دادید ثبت بکنید من یک توضیح اضافه می‌کنم و دوست دارم شما بر اساس آن توضیح برای من بگویید که چه عکس‌العملی نشان می‌دهید؟ شما سرتان را بالا می‌کنید می‌بینید یک آدم دور از ادبی و نزاکت اجتماعی پایش را روی پایش شما گذاشته و عمداً دارد فشار می‌دهد و یک لبخند موزیانه و مرموزانه دارد به شما می‌زند؟ حالا چه فکری به ذهن‌تان می‌رسد؟ آن را هم ثبت بکنید! احتمالاً چه رفتاری را انجام می‌دهید؟ آن رفتار احتمالی‌تان را هم ثبت کنید.

اجازه بدهید من یک کمی در این سناریو تغییر بدهم! یک کسی دارد پای شما را فشار می‌دهد. شما سرتان را بالا می‌آورید متوجه می‌شوید یک آدم پا به سن گذاشته بسیار محترم که از شلوغی مترو، از خستگی کار روزانه، و یک روز بدو بدو توجه‌اش کم شده است. حواسش نیست. احتمالاً هم دارد از حال می‌رود غش می‌کند در آن فضا حواسش پرت شده و پایش را روی پای شما گذاشته و دارد به پای شما فشار می‌آید؟ چه فکری به ذهن شما می‌رسد و چه رفتاری انجام می‌دهید؟ دقت کردید؟ معمول آدم‌ها وقتی سرشان را بالا می‌کنند می‌بینند یک آدم با یک لبخند موزیانه عمداً دارد پایشان را فشار می‌دهد حتماً حس بدی پیدا می‌کنند چون قبلش یک فکری به ذهن‌شان آمده است که این آدم دارد من را اذیت می‌کند! اما وقتی که یک آدم پا به سن گذاشته موجه مؤدبی که حالش خوب نیست دارد این کار را انجام می‌دهد ما دل‌مان می‌خواهد کمکش بکنیم زیر بغلش را بگیریم، از دیگران خواش بکنیم یک صندلی برایش خالی بکنند. دقت کردید؟ یک اتفاق افتاد و آن هم فشرده شدن پای من! اما دوتا سناریو و دوتا فکر! این دوتا فکر اصلاً رفتار من را متفاوت کرده است پس بنابراین من حق دارم که این جمله را به زبان بیاورم که فکر ما پایه مهم و شاید اصلی‌ترین پایه رفتار ما.

وقتی من دارم می‌گویم بُعد شناختی، دوتا مطلب مد نظرم هست. مطلب اول اطلاعاتی که در





ذهن ماست؛ و مطلب دوم، نوع ورود و پردازش اطلاعات. الآن می‌خواهیم با همدیگر یک دو- سه‌تا تمرین انجام بدهیم و بر اساس آن تمرین‌ها ببینیم که ما چه اطلاعاتی در ذهن‌مان هست؟ من چندتا کلمه می‌گویم و دوست دارم که شما آن کلمات و فکری که به ذهن‌تان را می‌رسد را برای خودتان یادداشت بکنید. بعداً با همدیگر مرورشان می‌کنیم.

کلمه اول: پیرمرد. آن فکری که به ذهن‌تان را می‌رسد را لطفاً بنویسید.

کلمه دوم: ماشین ۲۰۶ .

کلمه سوم: آدم تحصیلکرده.

کلمه چهارم: جنایتکار.

کلمه پنجم: بیمار سرطانی.

همین کلمه‌ها کافی است. حالا خواهش می‌کنم این کلمات را یک بار دیگر با هم مرور بکنیم و به این سؤال من جواب بدهید که آیا اطلاعاتی که الآن نوشتید با واقعیت بیرون از خودتان منطبق است؟ بگذارید دقیق‌تر با هم صحبت کنیم وقتی من گفتم یک پیرمرد، یک انسان پا به سن گذاشته، چی به ذهن شما آمد؟ جالب است اگر حضوری بود با همدیگر بررسی می‌کردیم احتمالاً همین اتفاق هم برای شما می‌افتاد که اکثر آدم‌هایی که داریم در حضوری با همدیگر صحبت می‌کنیم این آدم‌ها به من این‌طوری جواب می‌دهند وقتی یک آدم پا به سن گذاشته وقتی پیرمرد و پیرزن را می‌گوییم که آدم ضعیف و ناتوان و نیازمند به کمک است. آیا واقعاً همه آن‌هایی که پا به سن گذاشته‌اند نیازمند به ترحم هستند؟ آدم‌هایی هستند که حافظه‌شان پاک شده است؟ یادشان می‌رود که نوه‌شان اسمش چه بود؟ اگر واقعاً این‌طوری نیست پس معلوم می‌شود اطلاعات در ذهن ما اطلاعات دقیقی نیست. خواهش می‌کنم هر روز یک وقت بگذاریم، اگر شما الآن این‌جا بودید و با هم حضوری تعامل داشتیم به انتخاب خود





شما در حوزه‌های مختلف مثلاً همین حوزهٔ سن آدم‌ها، با هم می‌آموزیم و یک کلمه‌هایی را انتخاب می‌کردیم و اطلاعات‌مان را می‌نوشتیم و بعد آن‌ها را یک دور نقادانه نگاهشان می‌کردیم. یکی از مهارت‌هایی که بعداً شما با آن سرو کار پیدا خواهید کرد معروف است به مهارت تفکر نقاد. عادت به این باور که فکرهایمان را مرور نکنیم. اطلاعات‌مان را مرور نکنیم. اندیشه‌هایی که با آن‌ها را برخورد می‌کنیم را مرور کنیم. آیا واقعاً دقیق است؟ چرا بسیاری از ما این‌طور باور کردیم که بچه‌ها نمی‌فهمند؟ چرا بعضی از ما به این اعتقاد رسیدیم که پیرزن و پیرمردها از ما جوان‌ها اطلاعاتشان کمتر است و اطلاعاتشان نباید مورد توجه واقع شود؟ آیا واقعاً این‌طوری است؟ چرا ما وقتی یک بیمار سرطانی کلمه‌اش به ذهن‌مان می‌رسد یک آدم ضعیفی که هیچ امیدی برای زندگی ندارد به ذهن‌مان می‌رسد؟ چه اشکالی دارد که ما اطلاعات‌مان را غربال بکنیم و با واقعیت‌های جامعه تطبیق بدهیم و بعد آن موقع ببینیم که آیا این اطلاعات دقیق هستند یا نیستند؟ می‌دانید اطلاعات غیر دقیق ما را به جاهای غیر دقیق، مسیرهای غیر دقیق، و نتایج غیر دقیق می‌کشاند؟

صنف‌های مختلف، ما می‌گوییم پزشک، می‌گوییم روحانی، می‌گوییم معلم، می‌گوییم مهندس، می‌گوییم مغازه‌دار، می‌شود خواهش کنم که هر روز یک وقت پنج دقیقه‌ای برای مرور اطلاعات‌مان، یک صنف، یک موضوع را انتخاب کنیم و اطلاعات‌مان را پیرامون آن بنویسیم و بعد حالا یک نفری یا با تبادل با دیگران آن اطلاعات را مرور کنیم ببینیم چه اتفاقی می‌افتد؟ من مطمئن هستم ما در حوزه‌های بسیار زیادی به این نتیجه می‌رسیم که اطلاعات ما اطلاعات دقیقی نیست اطلاعاتی است که کاملاً باید دستکاری بشود به‌روز بشود و اصلاح شود. می‌دانید روزانه چقدر از این اطلاعات غیر دقیق چقدر می‌تواند ما را به زحمت بیندازد و می‌تواند انرژی ما را از بین ببرد؟ می‌تواند باعث بشود که ما عمرمان و وقت‌مان تلف شود؟ پیش‌داوری‌ها در مورد قومیت‌ها، پیش‌داوری‌ها در مورد صنف‌های مختلف، شغل‌های مختلف، و اموری از این قبیل، این‌ها ما را به زحمت می‌اندازد. مثلاً اگر فلان رشته دبیرستان، فلان رشته دانشگاه این





پیش‌داوری در ما باشد که رشته خوبی نیست و آدم‌های تنبل و کم‌سواد آن‌جا می‌روند ممکن است اتفاقاً استعداد ما همان‌جا باشد و ما استعدادمان را از بین ببریم یا یک آدم با استعداد آنجا رفته و ما آن استعداد را ندیدیم.

خب متشکرم. الآن می‌خواهم یک سؤال از شما بپرسم. قبل از این که این بخش را ترک کنم و وارد بخش بعدی بشوم و آن سؤال این است: به نظر شما اطلاعات شما چقدر با واقعیت‌ها منطبق است؟ همه ما پر از اطلاعات هستیم، چقدر اطلاعات ما با واقعیت‌ها منطبق است؟ می‌شود یک نمره از یک تا بیست به خودمان بدهیم؟ پس سؤال ما چه شد؟ اطلاعات ما چقدر با واقعیت‌ها منطبق است؟ لطفاً از یک تا بیست نمره بدهید.

خب متشکرم. اگر نمره شما خیلی پایین بود اگر نمره شما به اطلاعات و صحت آن پایین باشد دوتا تعبیر می‌تواند داشته باشد: یک؛ شما نسبت به خودتان آدم بدبینی هستید. باید این را ریشه‌یابی کنید و ببینید این بدبینی چقدر دقیق است. نکند خود همین هم یک اطلاعات غلط باشد. و اصلاً نمره این پایین باشد و الا اطلاعات شما خوب باشد. سوء ظن و بدبینی همه جا می‌تواند آسیب بزند حتی اگر این سوء ظن به خودمان باشد. پس اگر بدبینی ما زیاد بشود اعتماد به نفس‌مان پایین می‌آید و بسیاری از کارهایمان خراب می‌شود یا ممکن است نشانه صداقت شما باشد و این که شما صادقانه دارید به من می‌گویید من نمره‌ام را پایین دادم چون بسیار آدم ساده‌اندیش، ساده‌لوح و دهن‌بینی هستم. از آن آدم‌هایی که در ضرب‌المثل گفتم که گفت محله پایین دارند آتش می‌دهند همه دویدند و خودش هم شروع کردن به دویدن! یعنی خودش یک شایعه و دروغی را گفت و به آن عمل کرد.

بخش دوم از اطلاعات ما و بُعد شناختی ما برمی‌گردد به نوع ورود و پردازش اطلاعات. فرض می‌کنیم یک آدمی از یک کشوری که ما تا الآن با آدم‌های آن کشور هیچ سروکاری نداشتیم وارد کشور ما شده است. یک کشوری را تصور کنید که اصلاً اسم آن کشور را تا حالا نشنیده‌اید. فکر کنید روی کره زمین یک کشوری بوده به اسم کشور مثلاً ناکجاآباد! که شما هیچ اطلاعی





در مورد آن ندارید. یک نفر آمده و شما آن آدم را دارید می‌بینید سه تا رفتار از این آدم سر می‌زند. یک؛ وقتی غذا می‌خورد آداب غذا خوردن را رعایت نمی‌کند. وقتی دارد با دیگران ارتباط برقرار می‌کند در برقراری ارتباطاتش ادب را رعایت نمی‌کند. و برای زندگی‌اش به نظر می‌رسد مقصد و هدف خاصی ندارد انگار آدم سردرگمی است. می‌شود خواهش کنم الان نظرتان را در مورد آن کشور به من بگویید؟

یک بار دیگر تمرین را با هم مرور کنیم. شما تصور می‌کنید یک کشوری تا الان اسمش را نشنیدید تا الان با مردمش سروکار نداشتید، یک آدمی اهل آن کشور است که نه آداب غذا خوردن و نه آداب ارتباط را رعایت می‌کند و انگاری سردرگم است نمی‌داند می‌خواهد چکار بکند؟ لطفاً نظرتان را در مورد مردم آن کشور بگویید. چون کارگاه است و شما در فضای این هستید که احتمالاً سؤال من نکته دارد ممکن است خیلی واقعی قضاوت نکنید. اما باور بکنید بسیاری از آدم‌ها وقتی مثلاً می‌بینند مثلاً یک آدمی از یک شهری یا از کشوری آمده است و این‌ها هیچ اطلاعی ندارند آن آدم را که می‌بینند در مورد کل آن آدم‌های آن شهر یا آن کشور یا آن منطقه نظر می‌دهند. یعنی نوع ورود اطلاعات و پردازش اطلاعاتشان این است از جزئی به حکم کلی می‌رسند! یعنی عادت کردند یکی را ببینند و تا صد حکم بدهند! به نظرتان این درست است؟ بعضی از آدم‌ها عادت کردند یک چیز را ببینند در مورد یک چیز دیگر نظر بدهند. مثلاً فرض کنید کارخانه الف، بخاری ساخته است، کولر هم ساخته است. بعد این‌ها بخاری را استفاده می‌کنند بعد کولر آن شرکت را هم اگر جایی دیدند می‌گویند این هم خوب است! چون عادت دارند از حکم یک جزئی به جزئیات دیگر پی می‌برند. می‌دانید چه چیزی را با هم صحبت می‌کنیم؟ داریم صحبت می‌کنیم نوع ورود اطلاعات به ذهن، آیا یک آدمی هستی که در برخوردها فقط به جزئیات توجه داری؟ یا نه، یک آدم کل‌نگر هستی؟ در کتاب‌ها توضیح می‌دهند که مردها عموماً کل‌نگر هستند و زن‌ها جزئی‌نگر. البته عمومیت ندارد. یعنی همه آدم‌ها این‌طوری نیستند. شما می‌دانید که قوانین روانشناسی معمولاً قوانین صددرصدی نیستند





اکثری هستند یعنی اکثر آدم‌ها این‌طوری هستند. من دوست دارم شما خودتان را بشناسید. ببینید نوع ورود به اطلاعات به ذهن شما چطوری است؟ ببینید نوع پردازش اطلاعات در ذهن شما چطوری است؟ آیا شما آدمی هستید که اطلاعات در ذهنتان از کانال‌های موثق می‌آید یا از هر کانالی. بعضی‌ها هستند به شدت ساده‌انگار هستند. حتی اگر یک جای غیر معتبری هم یک خبری را بدهد باور می‌کنند. هیچ خبری را با فیلتر و نقد وارد ذهن‌شان نمی‌کنند. بعضی‌ها هم برعکس هستند حتی موثق‌ترین خبرها را هم با دیده شک و تردید به آن نگاه می‌کنند. ما الآن می‌خواهیم به این‌جا برسیم که شما کدام یک از این آدم‌ها هستید؟ منبع خبرتان موثق باشد یا نباشد برایتان مهم است؟ جزئی ببینید به فکر کلیات می‌افتید؟ و در مورد همه قضاوت می‌کنید؟ اگر خانم شما یا شوهر شما هم‌اتاقی شما، پدر شما، مادر شما، یک کار خوب انجام داد یک دفعه شما نسبت به او خوش‌بین می‌شوید؟ یا نه به آدم‌ها معدل می‌دهید؟ و بر اساس معدل‌شان با آن‌ها رفتار می‌کنید؟ این یکی از نکات مهم است.

می‌دانید سلامت روان ما بیشتر از هر چیزی تحت تأثیر این بخش شناختی ماست. اگر یادتان باشد در بخش جسمانی، صحبت از این بود که زیبایی، جذابیت، بعضی از آدم‌ها فکرشان متوقف و منحصر شده به همین! خوشبختی در زیبایی است! این که چرا این اتفاق افتاده خودش صحبت‌های مفصل نیاز دارد اتفاق‌های تربیتی، اتفاق‌های فرهنگی، تجارب شخصی آدم دست به دست هم داده است و من را به یک چنین آدمی تبدیل کرده است. اما یادمان باشد زیربنای همه اتفاق‌ها بعد شناختی ماست و بعد شناختی ما باید به صورت دقیق‌تری بررسی بشود.

با اجازه شما جلسه امروز را خلاصه کنم و با شما خداحافظی کنم و انشاء... در جلسه بعد که ادامه همین بعد شناختی و اطلاعاتی ما هست با هم بیشتر صحبت بکنیم و یک تمرین‌های جدی‌تری را با هم انجام بدهیم. ما در این جلسه با هم صحبت کردیم در مورد این مطلب که بعد شناختی ما دو وجه دارد. یکی اطلاعات ما و یکی نوع ورود اطلاعات و پردازش اطلاعات. و



با هم صحبت کردیم که باید حواسمان جمع باشد چقدر از اطلاعات ما موثق و دقیق است و ما نسبت به اطلاعات ورودشان و پردازششان بیشتر چه تیپ آدمی هستیم؟ خواهش می‌کنم به این دو نکته توجه بکنید تا جلسه بعد بیشتر با هم در مورد آن تمرین انجام بدهیم و بیشتر در مورد آن صحبت کنیم.

انشاء... موفق باشید. خدا حافظ شما.