

## آموزش مهارت‌های زندگی

### موضوع: خودیافتگی، فراتر از خودشناسی و مقدمه خودشکوفائی

هر انسان ظرفیت و پتانسیل وسیعی را برای ارتقاء مادی و معنوی خود داراست، و اصل خدشه‌ناپذیر عدالت حاکم بر جهان هستی ایجاب می‌کند، که جز این نباشد. بنابراین شکوفائی و رسیدن به احساس خوشبختی حق انسانهاست، مشروط بر اینکه خودشان بخواهند و برای تحقق آن تلاش کنند. تفاوت انسان با سایر موجودات در شناخت، اراده و خلاقیت آنهاست. انسان از ماهیت خودش «دارد»، و محدودیت‌ها و امتیازات و تفاوت‌های خود با دیگران را می‌شناسد، او دارای اراده‌ای است که به کمک آن می‌تواند بر غریزه و نفس اماره خود غلبه و آن را کنترل نماید و سرانجام اینکه او می‌کوشد تا تغییر و دگرگونی را خلق نماید و زندگی خود را، در جهت تحقق اهدافش، متحول سازد.

با این ویژگی‌ها اگر انسان بتواند دو مرحله مهم و ارزشمند «اصلاح و تغییر رفتار خویش» و «تأثیرگذاری بر رفتار دیگران» را محقق سازد، می‌تواند به رویای دستیافتنی خودشکوفائی و احساس خوشبختی نزدیک شود. ولی اینها تنها با خودشناسی که به انسان قدرت شناخت از خود را می‌دهد بدست نمی‌آید، بلکه نیاز به مرحله‌ای فراتر دارد، که ما آن را «خودیافتگی» می‌نامیم.

**تعریف خودیافتگی** - خودیافتگی یعنی پذیرش واقع‌بینانه نقاط قدرت یا ضعف جسمی، روانی و رفتاری خود و همچنین خصوصیات، استعدادها و توانائی‌هایی که توسط خودشناسی کشف و مورد شناسائی و ارزیابی قرار گرفته، و تصمیم‌آرایی و حرکت آگاهانه برای ایجاد تغییر و اصلاح لازم در آنها. بنابراین:

۱- خودشناسی مقدمه لازم برای رسیدن به خودیافتگی است.

۲- خودشناسی «دانستن» است و خودیافتگی «شدن».

۳- و سرانجام اینکه خودشناسی شناخت «خودواقعی» است، و «خودیافتگی» پذیرش و حرکت بسوی آن.

**خودیافتگی، یا ارتقاء توانمندی‌ها، چگونه میسر می‌شود؟** ما وقتی به خودشناسی و تأثیر آن در زندگی خودمان باور داشته باشیم و در این راه گام برداریم، از مرحله توجیه‌گری رفتار خود و توقع اینکه دیگران باید تغییر کنند و یا آنگونه باشند که ما خوب و راحت و دلخواه زندگی کنیم، عبور می‌کنیم و به مرحله‌ای می‌رسیم که قبول می‌کنیم تغییر دادن دیگران اگر غیرممکن نباشد و یا موجب شکستن آنها نشود، کاری است بسیار دشوار و طولانی، بنابراین ما باید تغییر رفتار و سازگار ساختن را از خودمان آغاز کنیم. در این مرحله دیگر دانستن، توانستن نیست، بلکه دانستن می‌تواند مقدمه توانستن باشد، و برای اجرائی کردن دانسته‌ها باید از مراحل تفکر مثبت و تحت کنترل اراده، گفتار مؤثر و ارتباطات مفید و خوش‌آیند و رفتار سازنده عبور کنیم.

### مهارت کنترل بر فکر به منظور کنترل احساس و رفتار خودمان و تأثیرگذاری بر رفتار دیگران -

**تعریف تفکر** - تفکر یعنی گفتگوی درونی و سخن گفتن بدون صدا با خود که یکی از مهم‌ترین فرآیندهای مغزی آدمی است. زیرا ما همیشه در حال حرف زدن با خودمان هستیم. ذهن انسان دائماً به فکر مشغول است، حتی در خواب نیز بخشی از مشغولیات فکری ما، بصورت خواب دیدن خود را نشان می‌دهد. در هر شبانه‌روز بین ۶۰ تا ۷۰ هزار فکر به ذهن انسان خطور می‌کند، که بسیاری از آنها بصورت لحظه‌ای و گذرا بوده و ذهن روی آنها متمرکز نمی‌شود. ولی بعضی دیگر به صورت نسبتاً پایدار ذهن را به خود مشغول می‌کند. و این افکار است که اگر کنترل و درست مدیریت شوند، می‌توانند در ما حساس خوب و خوش‌آیند ایجاد کنند، و به عکس اگر افکار منفی به حال خود رها شوند بر تمام ذهن و وجود ما غلبه خواهند کرد و رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

**منشاء فکر** - فکر ممکن است مربوط به خاطرات گذشته، یا وقایع حال، یا پیش‌بینی آینده و یا آرزوهایی باشد که انسان انتظار وقوع و یا نگرانی از رخداد آن را داشته باشد، یا ممکن است با ذهن‌خوانی فکر کنیم که دیگران در مورد ما قضاوت خوب یا بدی دارند. بنابراین فکر می‌تواند مثبت و خوش‌آیند یا منفی و ناراحت‌کننده باشد. با توجه به اینکه فکر، احساسات متناسب با آن را در ما ایجاد و روحیه ما را به سمت خوبی و یا بدی سوق می‌دهد، بنابراین ما با فکر خوب، خوش‌آیند و امیدوارکننده و مثبت، به خوشی، امیدواری و به اصطلاح «حال خوب» و با فکر بد و ناراحت‌کننده و منفی، به ناراحتی و خشم و ترس و افسردگی و به اصطلاح حال بد می‌رسیم. به همین دلیل است که در پنج پند پنا آمده: «فکر می‌تواند همه چیز را بهتر کند و احساسات را تغییر دهد» و احساسات نیز رفتار متناسب با خود را در انسان شکل می‌دهد. فکر در عین حال کلید حل مسائل و مشکلات و نوآوری است، زیرا می‌توان با کمک تفکر از اطلاعات و معلومات به راه حل و پاسخ مجهولات دست یافت و باید بدانیم هر کار نو در دنیا با فکری نو و خلاق آغاز می‌شود. و انسانی را متفکر می‌گویند که فکرش را در جهت مثبت و سازنده به کار انداخته باشد. بنابراین با افکار منفی و مخرب، کسی متفکر نامیده نمی‌شود.

**برای کنترل فکر چه باید کرد؟** توجه به اهمیت فکر در انسان، این بارزترین وجه تمایز انسان با سایر جانداران یعنی تفکر را نباید به حال خود رها کرد، زیرا تفکر منفی موجب ایجاد احساسات منفی و احساسات منفی موجب بروز رفتار منفی در انسان می‌گردد. برای این‌ها

ر یعنی کنترل تفکر باید: ۱- اراده معطوف به تغییر فکر مثبت بجای فکر منفی باید در انسان تقویت شود که این مهارتی است آموختنی. یعنی هر گاه که فکر منفی و آزاردهنده به ذهن ما خطور می‌کند، و احساس می‌کنیم چنین فکری هیچگونه نفعی برای ما نمی‌تواند داشته باشد، بلافاصله با وارد کردن یک فکر مثبت و خوش‌آیند از یک خاطره خوب، یک فرد مورد علاقه یا یک رخداد خوش‌فرجام، فکر منفی را از خودمان دور کنیم. این امر خصوصاً در هنگام خواب اهمیت ویژه‌ای دارد، البته با توجه به این نکته که در هنگام خواب فکر خوش‌آیند نباید زیاد هیجان‌تنگیز باشد، چه در آن صورت هیجان آن خواب را از چشمان ما خواهد ربود. و سرانجام اینکه بکوشیم، خوب فکر کنیم، فکرمان را خوب بیان کنیم و گفتارمان را به رفتار خوب تبدیل کنیم و فراموش نکنیم که فکر می‌تواند همه چیز را بهتر کند و احساسات را تغییر دهد.

نباید فراموش کرد که همواره نمی‌توانیم توقع داشتن افکار خوش‌آیند را داشته باشیم. زیرا در زندگی نیز مشکلات و مسائلی هست که باید با فکر و تفکر برای آنها راه حل پیدا کرد. کخ در این زمینه می‌توان بجای تسلیم شدن به هجوم ناخواسته افکار منفی و ناخوشایند، به فکر ارادی در زمان و شرایط مناسب روی آورد که طبعاً نتیجه بهتری را به بار می‌آورد، از این رو می‌توان گفت: تفکر مثبت همیشه و تفکر به مسائل منفی در حداقل ضرورت‌های پیش‌آمده.

**مهارت مثبت‌اندیشی و دیدن و توجه به امتیازات و نکات مثبت خودمان و دیگران** - بحث مثبت‌اندیشی دنباله طبیعی بحث مهارت کنترل فکر در انسان می‌باشد زیرا اگر توانائی کنترل بر فکر خود را نداشته باشیم، افکار منفی همیشه در انسان قوی‌تر از افکار مثبت است ما را به سوی خود می‌کشاند. مثبت‌اندیشی نقطه مقابل بدبینی و منفی‌بافی است. ما به آنچه که فکر می‌کنیم و یا با آنچه که روبرو می‌شویم، اعم از اینکه مربوط به خودمان باشد، یا مربوط به دیگران، یا مربوط به طبیعت و محیط، بر اساس چهار (ع) سرنوشت یعنی علاقه، عقیده، عادت یا عنادی که در وجودمان است، بخشی از آن را مثبت، خوب، زیبا یا دوست‌داشتنی و بخش دیگری را ممکن است منفی، بد، زشت و نامطلوب بدانیم، اگر ذهنیت، فکر و نگاه ما ابتدا روی مواد مثبت متمرکز شود و آنها را جستجو کند، آدم مثبت‌اندیشی هستیم، حتی اگر مجبور شویم بنا به ضرورت به نکات منفی سوژه آنها نیز «توجه» نمائیم که آن هم لازمه یک ارزیابی واقع‌بینانه به دور از احساسات است. می‌دانیم «توجه» یعنی گزینش و تکیه بر یک یا چند عامل از میتن تعدادی از عوامل موجود، که در معرض قضاوت ما قرار می‌گیرد و زندگی مانند یک صحنه تاریک-روشنی است که نورافکن نگاه ما در هر زمان قسمتی از آن صحنه را روشن و برجسته می‌کند، اگر این قسمت‌ها خوب، زیبا، دوست‌داشتنی و به عبارت دیگر مثبت باشد روحیه ما بهتر و به اصطلاح حال ما خوب می‌شود و این یک حالت انرژی‌زا و نیروبخش است و می‌تواند ما را امیدوار سازد و به تحرک و تلاش بیشتر وادارد تا بتوانیم معایب و نکان منفی آن محیط را برطرف کنیم. ولی اگر توجه و تکیه ما روی نکات منفی متمرکز شود، قبل از هر چیز موجب ناامیدی، بدبینی و فرسایش انرژی روانی ما می‌شود و تحرک لازم را برای اصلاح و تغییر را از ما می‌گیرد.

باید توجه داشت مثبت‌اندیشی به معنای ندیدن و بی‌توجهی به ایرادات، معایب، زشتی‌ها و نکات منفی سوژه‌ها نیست، بلکه به معنی نگاه واقع‌بینانه به آنها در عین توجه اولیه به نکات مثبت سوژه مورد نظر است. زیرا با تفکر مثبت اولیه انسان سرشار از شور و شوق و اشتیاق می‌شود و یک انرژی عظیم و سازنده در اختیار ما قرار می‌گیرد.

مثبت‌اندیشی همچنین موجب تقویت احساسات مثبت در ما می‌گردد، در نتیجه رفتار ما نیز تحت تأثیر این احساسات شکل مثبت و سازنده به خود می‌گیرد و حتی مغز ما تحت تأثیر افکار مثبت به شکل آرام‌تر و سالمتری به کار می‌پردازد و زیبایی‌ها و نکات مثبت بیشتری را جستجو می‌کند و قدرت بیشتری برای یافتن راه حل به منظور رفع نکات منفی پیدا می‌کند.

**برای رسیدن به مرحله مثبت‌اندیشی چه باید کرد؟** برای مثبت‌اندیشی باید ابتدا توانائی کنترل بر فکر را پیدا کنیم، و سپس به تأثیر مثبت آن در زندگی‌مان باور داشته باشیم، و بعد دقت کنیم که در چه موارد ذهنیت منفی بیشتر به سراغ ما می‌آید. اعم از اینکه این موارد مربوط به خودمان باشد، یا دیگران، یا شرایط و محیط خاص. برای شروع با حالت آرامش، کاغذ و قلمی در دست بگیریم و محاسن و مزایای سوژه یا موضوع مورد نظر را یادداشت و آنها را به تدریج تکمیل و چندین بار مرور کنیم. خواهیم دید که با همین کار ساده نگاه ما به آن فرد یا کار یا موضوع چقدر تغییر می‌کند. علاوه بر این نباید اجازه دهیم افراد منفی‌باف، فضای ذهن ما را مسموم کنند، بلکه باید بکوشیم در موارد لازم هر چه بیشتر با افراد خوش‌بین و مثبت‌اندیش مشورت نمائیم و نه با افراد بدبین و منفی‌باف. و سرانجام اینکه توانائی‌های خود را برای رفع مشکلات دست کم نگیریم و بدانیم هیچ کار بزرگ و ارزشمندی بدون عبور از مشکلات حل و رفع نخواهد شد. ضمناً فراموش نکنیم موفقیت و حال خوب، نتیجه مثبت‌اندیشی و درست‌اندیشی است، نه حاصل منفی‌بافی و بدبینی.

**مهارت‌های کلامی و نقش آن در ایجاد و حفظ روابط انسانی** - تعریف و اهمیت موضوع: توانائی تکلم و قدرت بیان مقصود و ارسال پیام به وسیله الفاظ و کلمات را بزرگترین وجه ممیز انسان از سایر جانداران دانسته‌اند. ما وقتی مهارت‌های ایجاد و حفظ ارتباطات انسانی را لازمه موفقیت، محبوبیت و احساس خوشبختی انسان‌ها می‌دانیم، بارزترین وجه این ارتباطات، داشتن رفتار کلامی مناسب و توانائی خوب

سخن گفتن و سخن خوب گفتن است و به همین دلیل است که می‌گویند برای اینکه رابطه حسنه با دیگران ایجاد کنیم، باید مصاحب خوبی داشته باشیم و برای مصاحب خوبی بودن یا باید خوب و دلپذیر سخن بگوییم یا شنونده خوبی باشیم. اما به اعتقاد ما این هر دو لازم و ملزوم یکدیگرند. یعنی برای یک ارتباط خوب باید هم شنونده خوبی بود و هم خوب و سازنده و دلپذیر سخن گفت.

**تفاوت زن و مرد در مهارت‌های کلامی** - خانم‌ها بطور ذاتی و بر اساس ژنتیک وجودیشان از نظر مهارت‌های کلامی از مردها تواناترند. دخترها زودتر از پسرها سخن گفتن را آغاز می‌کنند. در سخن گفتن و بکارگیری کلمات و رساندن مقصود به مخاطب توانایی بیشتری دارند. در بیان احساساتشان تواناترند و به همین دلیل با تخلیه روانی به وسیله گفتگو و بیان کلمات، از سلامتی و طول عمر بیشتری برخوردارند. خانم‌ها بطور متوسط در روز ۶۰۰۰ کلمه در محاورات به کار می‌برند و آقایان یک‌سوم این مقدار یعنی حدود ۲۰۰۰ کلمه که آن هم بیشتر در مورد مسائل کاری، اجتماعی و سیاسی به کار گرفته می‌شود و ظرفیتی خالی برای محاورات و گفتگوی خانواده، حتی انرژی لازم برای شنیدن برایشان باقی نمی‌ماند! به همین دلیل در گفتگوها زود خشمگین می‌شوند و به جای ادامه گفتگو پرخاشگری می‌کنند و به این وسیله به گفتگو خاتمه می‌دهند! این نکته مهمی است که از تفاوت‌های ذاتی زن و مرد ناشی می‌شود و در ارتباطات انسانی و مخصوصاً روابط زناشویی باید آن را در نظر داشت. تعدیل این حالت با تمرین ممکن است ولی تغییر کلی آن توقعی بجا به نظر نمی‌رسد.

### **برای کسب و تقویت مهارت‌های کلامی، باید به نکاتی توجه داشته باشیم:**

۱- از ذهن، مغز و باورمان شروع کنیم و به اهمیت تأثیر کلام خوب و دلنشین در حسن رابطه انسانی باور داشته باشیم.  
۲- فکر خوب از اندیشه خوب ناشی می‌شود. ذهنیت مثبت، تفکر مثبت و مثبت‌اندیشی، کلمات مناسب برای شروع و ادامه گفتگو و محاوره را در اختیار ما قرار می‌دهد.

۳- پیامی را که می‌خواهیم بوسیله کلمات و گفتگو به مخاطب یا مخاطبین خود منتقل کنیم، ابتدا آن را برای خودمان حلای و قانع‌کننده سازیم. پیامی که برای خودمان مبهم و غیرقابل قبول است برای دیگران تأثیرگذار نخواهد بود. از گوشه و کنایه زدن، در لفافه صحبت کردن و بکارگیری جملات آزاردهنده که دشمن حسن رابطه انسانی است خودداری کنیم. فراموش نکنیم که رک‌گویی نوعی گزنده‌گویی است، از آن پرهیز کنیم، شاید افسانه‌های دهان آتشین، تمثیل گزنده‌گویی آدمیان باشد.

۴- برای شروع سخن، همیشه جمله یا جملات مناسبی که توجه ما را به مخاطب نشان می‌دهد بکار گیریم و برای خاتمه نیز جمله مناسبی بکار ببریم، که بهتر است خلاصه و کلیدواژه اصلی سخن ما باشد. زیرا این آخرین جمله است که بیشتر در ذهن مخاطب می‌ماند و موجب تقویت انرژی مثبت در مخاطب می‌گردد.

۵- رفتار ما باید مکمل گفتار ما باشد. پیام شادی را نمی‌توان با چهره درهم و پیام تسلیت و همدردی را با حالت خشمگین یا شاد به کسی رساند. حتی مجریان و گویندگان رادیو با اینکه چهره و ژست آنها توسط شنوندگان دیده نمی‌شود. ولی یک ارتباط ویژه نادیده بین آنها و شنوندگان برقرار می‌شود، که اگر آنها نیز رفتارشان با گفتارشان هم‌سو و همراه باشد کلامشان نافذتر خواهد بود. زیرا سخنی که از دل برآید، لاجرم بر دل می‌نشیند. ۶- در گفتگو و محاورات عادی و غیررسمی نیز، از بکارگیری کلمات، جملات و اصطلاحات عامیانه و سبک خودداری کنیم، و سعی کنیم کلاممان فاخر ولی دوستانه و صمیمانه باشد، بسیاری از گفتگوهای رادیویی الگوی خوبی برای این نوع محاورات است.

۷- برای گفتگو در خودمان روحیه مناسب ایجاد کنیم و به اصطلاح قبلاً روحیه‌سازی نمائیم، ضمناً روحیه مخاطب یا مخاطبان را هم در نظر داشته باشیم. فراموش نکنیم کلام مناسب در موقعیت نامناسب نمی‌تواند مؤثر و کارساز باشد.

۸- کلام بسیار تند و یا عجولانه یا به عکس خیلی کند و منقطع، هر دو خسته‌کننده و کم‌تأثیر است. برای سخن گفتن سرعت و پیوستگی مناسبی را در نظر بگیریم.

۹- از پراکنده‌گویی، پرحرفی، این شاخ به آن شاخ پریدن که گفتارمان را خسته‌کننده و کم‌اثر می‌کند خودداری کنیم.

۱۰- قواعد گفتگوی خوب و سازنده را در تمام اشکال گفتگو از جمله گفتگوهای تلفنی و ارتباطات الکترونیکی رعایت کنیم، اگر چه آنها خود مهارت‌های جداگانه‌ای را می‌طلبند که در فرصت‌های دیگر ان‌شاءالله به آن خواهیم پرداخت.

پایان