

# مهارت خودآگاهی معنوی

نویسندگان: دکتر باقر غباری بناب، عضو هیات علمی دانشگاه  
رویا راقبیان



## مقدمه

شناخت خود و آگاهی از ویژگیهای مختلف خود، یکی از نیازهای مهم انسان است که به او کمک می‌کند تا زندگی خود را بر اساس آن چه خود مایل است، هدایت کند. با توجه به ابعاد مختلف وجودی انسان، خودشناسی فرآیندی پیچیده و دشوار است. هدف این فصل، آشنایی با مهارت خودآگاهی و ارتباط آن با یکی از ابعاد اساسی و مهم انسان قرن بیست و یک، یعنی معنویت است. سپس، به راه‌های ارتقای خودآگاهی و معنویت در خانواده و نقش کلیدی والدین پرداخته می‌شود.

## خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی توجه به خود و ویژگیهای مختلف شخصی است که با استفاده از این مهارت، فرد به صورت یک مشاهده گر، خود را مورد بررسی قرار می‌دهد و اطلاعات شخصی خود را پردازش می‌کند. خودآگاهی توانایی مشاهده گر بودن خود است. با استفاده از این توانایی، انسانها می‌توانند در طی فعالیت‌های روزانه به احساسات و افکار خود توجه داشته باشند و از نقش آنها در تصمیم‌گیری‌ها و اعمالشان آگاه شوند. به عنوان مثال، هنگامی که به صحبت‌های دوستان که از کارش شکایت می‌کند، می‌پردازید، ممکن است در بدن خود تنش و انقباض‌هایی احساس کنید، به کار او انتقادهایی بکنید، راهنمایی‌ها و توصیه‌هایی برای او در ذهنتان بیاید و از ناراحتی او متاثر شوید. این واکنش‌ها به این معنی است که شما به ناراحتی دیگران اهمیت می‌دهید، به حرف‌ها و درد دل‌های او گوش می‌کنید، و فردی حساس به مشکل دیگران هستید.

همین که این حالات را در مورد خود بدانید دارای خود آگاهی روانی هستید. پس در این مثال می‌بینید مهارت خودآگاهی، به انسان این توانایی را می‌دهد که احساسات، انگیزه‌ها، حالت‌ها، و شرایط منطقی و غیرمنطقی و دیگر رفتارهای خود را بداند و از آنها آگاه باشد. مسلم است با چنین آگاهی‌هایی احتمال انجام تصمیم‌های تکانشی و غیرمنطقی اندک خواهد بود.

## انواع خودآگاهی

از آنجایی که خود، شامل ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی می‌شود، مسلم است که خودآگاهی نیز به ابعاد زیر قابل تقسیم است:

- ❖ خودآگاهی جسمی
- ❖ خودآگاهی روانی
- ❖ خودآگاهی اجتماعی
- ❖ خود آگاهی معنوی.

## خودآگاهی جسمی

خودآگاهی جسمی، آگاهی از ویژگیهای مختلف جسمی خود و نقش آنها در رفتارها و اعمال فرد است. علاوه بر این، خودآگاهی جسمی، شامل شناخت عمیق انسان از ویژگی‌های مختلف جسمانی

و ظاهری خود نیز هست. از جمله:

- ویژگیهای مختلف ظاهری: رنگ پوست، چشم، قد، وزن،
- بیماری و درد،
- نیازهای جسمی از جمله گرسنگی، خستگی، خواب،
- تنش و انقباض های عضلانی.

یکی از دلایلی که بعضی از بیماریها به موقع تشخیص داده نمی‌شود، آن است که افراد به بدن خود بی‌توجه و ناآگاهانه و نشانه‌های بیماری و تغییرات جسمی خود را تشخیص نمی‌دهند؛ به همین دلیل به پزشک نیز مراجعه نمی‌کنند تا زمانی که بیماری پیشرفت می‌کند و شدت علائم و نشانه‌های بدنی افزایش می‌یابد.

گاهی اوقات، افرادی که به مشاغل پرفشار می‌پردازند آنقدر درگیر برنامه‌های کاری می‌شوند که به نیازهای جسمی خود رسیدگی نمی‌کنند از جمله خواب، خوراک و استراحت؛ به همین دلیل، دچار مشکلات و بیماریهایی می‌شوند که سلامت و کیفیت زندگی آنان را به خطر می‌اندازد.

## خودآگاهی روانی

یکی از مهمترین موضوعاتی که در زمینه خودآگاهی وجود دارد، در حوزه روانی است. هر انسانی، ویژگی‌های روانی متعدد و متفاوتی دارد که او را از دیگران متمایز می‌کند. آگاهی افراد از خصوصیات منجر به فرد روانی، از بروز مشکلات و آسیب‌های روانی و اجتماعی پیشگیری می‌کند. به همین دلیل است که خودآگاهی نقش بسیار تعیین کننده‌ای در سلامت و کیفیت زندگی انسان‌ها دارد. اجزای خودآگاهی روانی شامل:

- ویژگی‌ها و خصوصیات شخصیتی مانند درونگرایی، برونگرایی
- ارزش و ارزشمندی خود (عزت نفس)
- احساسات و هیجان‌های مثبت و منفی
- نقاط قوت و ضعف
- اهداف و آرزوها
- خواسته‌ها و نیازها
- عادت‌ها و علایق
- سرگرمی / لذت و تفریح
- ارزش‌ها، باورها، عقاید، افکار و ...

## خودآگاهی اجتماعی

خودآگاهی نه تنها آگاهی از ویژگیهای جسمی و روانی بلکه، آگاهی از ابعاد مختلف اجتماعی نیز می‌شود. میزان شناخت و اطلاعاتی که فرد از نقشها و انتظارات اجتماعی خود و همچنین از ارتباطات خود دارد، در این مقوله می‌گنجد.

موارد متعدد دیگری نیز در خودآگاهی اجتماعی قرار دارند از جمله:

- ▶ پایگاه اجتماعی، اقتصادی و سیاسی
- ▶ قومیت
- ▶ نقش‌های خانوادگی، فامیلی و اجتماعی
- ▶ مسئولیت‌های خانوادگی، فامیلی و اجتماعی
- ▶ شغل
- ▶ مهارت‌ها و توانایی‌های ارتباطی و اجتماعی
- ▶ فرهنگ
- ▶ آداب و رسوم
- ▶ تعصبات و پیشداوری‌ها و ...

خودآگاهی اجتماعی نه تنها موارد بالا را شامل می‌شود، بلکه شامل احساسات و نگرش‌ها نسبت به هر یک از موارد بالا نیز می‌شود. به عبارت دیگر، نه تنها قومیت جزئی از خودآگاهی اجتماعی است بلکه احساسات و نگرشهایی که فرد نسبت به قومیت خود دارد را نیز شامل می‌شود؛ از جمله احترام یا افتخاری که فرد نسبت به قومیت خود و یا احساس تعلقی که نسبت به افراد هم قوم خود دارد.

### خودآگاهی معنوی

یکی از مهمترین موضوعاتی که در خودآگاهی مطرح است، ابعاد معنوی خود و شناخت و آگاهی از آنهاست. همانطور که قبلاً گفته شد انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. با این حال، عموماً کمتر به موضوعات معنوی و اهمیت آنها در زندگی پرداخته شده است. در خودآگاهی معنوی، موضوعات بسیار اساسی مطرح می‌شوند از جمله:

- ▶ مذهب و عقاید دینی فرد
- ▶ ارزشها و استانداردهای اخلاقی
- ▶ معنای زندگی
- ▶ مقصود زندگی
- ▶ باور نسبت به خداوند
- ▶ باور نسبت به جهان دیگر و ...

### تقرین

برگه سفیدی را- برگه خودآگاهی- برداشته در همین حال که در حال مطالعه هستید چند حالت یا ویژگی را از خودتان بنویسید. حالت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی. هر چه بیشتر و دقیق‌تر بنویسید خودآگاهی بیشتری دارید.

## 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 هیجان های 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 سوال های 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 هیجان ها به فرد کمک می کند تا بتواند به موقع از مکانیزم های مقابله ای استفاده کند،
- ◀ شناخت احساسات و هیجان های فردی، کمک می کند تا درک و فهم شخص از دیگران افزایش یابد و بتواند با آنان همدلی کند،
- ◀ آگاهی از احساسات و هیجان ها و توانایی مدیریت صحیح آنها کمک می کند تا فرد بتواند اختلافات و تعارض های خود را به درستی حل کند،
- ◀ شناخت احساسات و هیجان ها 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 می کند تا بتواند مسیر خود را در زندگی تعیین کند،
- ◀ عزت نفس قوی به فرد کمک می کند تا سلامت روان بالاتری داشته باشد،
- ◀ خودکنترلی به فرد کمک می کند تا احساسات و هیجان های خود را به درستی تنظیم کند،
- ◀ خودارزیابی کمک می کند تا اهداف، فعالیت ها و برنامه های شخص مبتنی بر ویژگی های واقعی وی باشد،
- ◀ شناخت ارزشها به شخص کمک می کند تا چارچوب مشخصی برای زندگی خود داشته باشد و کمتر تحت تاثیر وسوسه ها و پیشنهادات دیگران قرار بگیرد،
- ◀ معنا و هدف زندگی، به شخص کمک می کند تا هدف ها و برنامه های 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، چنان چه 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 تاثیر 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 تاثیر 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 نظر ویژگی‌های معنوی منجر به تفاوت‌های اساسی آنان در ویژگی‌های روانی و اجتماعی خواهد شد؟ از آن جایی که موضوعات بسیار مهم و تعیین کننده‌ای در خودآگاهی معنوی وجود دارد؛ مانند ارزش‌ها و استانداردهای اخلاقی، باور نسبت به خداوند و جهان دیگر، روشن است که 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، فامیلی، و اجتماعی نخواهد شد. فرد دیگری را در نظر بگیرید که به ارزش‌های والای انسانی مانند صداقت، وفاداری، و امانتداری پای بندی 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 میدانند؟
- 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؟

همان طور 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.

## نیاز به معنویت و کارکرد آن در زندگی

معنویت، نیاز اساسی انسان است. نیازی است که به کلیه ابعاد انسان جهت و معنی می‌بخشد. بدون معنویت، انسان همانند کشتی بدون لنگر و سکان است که در دریایی متلاطم قرار دارد. نه مقصدی دارد و نه مسیر روشنی و امواج او را به هر طرف می‌کوبند. نیاز انسان به معنویت بنا به دلایل متعدد و متفاوتی است از جمله:

- نیاز به معنا، و معنا در زندگی
  - نیاز به امنیت و ایمنی از خطرات
  - نیاز برای ارتباط با خداوند و تجربه این رابطه
  - نیاز برای دادن و گرفتن عشق واقعی
  - نیاز برای آرامش و پذیرش
  - نیاز برای تسلی و آرامش هنگام سختیها و فقدان
  - نیاز به احساس ارزشمندی و تسلط بر سرنوشت خود و ...
- همانطور که مشاهده می‌شود، بدون معنویت، انسان معنایی برای زندگی خود و سختی‌های آن ندارد. بدون معنویت، احساس امنیت معنایی ندارد و همینطور آرامش و پذیرش سختی‌های زندگی. معنویت به زندگی امنیت، آرامش، معنا و جهت می‌دهد. هنگامی که معنویت در افراد ضعیف شود، یا چارچوب معنایی و نظام ارزشی و اعتقادی وی دچار مشکل گردد، علائم و حالت‌های روانی منفی در او مشاهده می‌شود که معمولاً به صورت‌های زیر خود را نشان می‌دهد:

- گریه
- احساس گناه
- از دست دادن اعتماد
- احساس جدا شدن از خداوند
- اضطراب شدید تا متوسط
- خشم و عصبانیت نسبت به دیگران و ...

فردی که این حالات را تجربه می‌کند، بحران اساسی در نظام معنوی وی ایجاد شده است و به همین دلیل دچار پریشانی شده و به مشاوره‌های معنایی و معنوی نیاز دارد. ممکن است این سوال در ذهن ایجاد شود که مگر معنویت چه کارکردی در زندگی شخص دارد که فرو ریختن آن چنین پریشانی ایجاد کند؟ برای پاسخ دادن به این سوال بهتر است قبل از هر چیز به کارکردهای معنویت در زندگی انسان که به دفعات به آن اشاره شده به صورت خلاصه بپردازیم.

### کارکردهای معنویت را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

- ایجاد معنی در زندگی،
- ایجاد مقصود و غایت در زندگی،
- احترام به شأن و جایگاه انسان،
- ایجاد امید و احساسات مثبت،
- ارتقاء و بهبود مقابله‌های فرد،
- افزایش ارتباطات اجتماعی مثبت

آگاهی از کارکردهای معنویت یا خودآگاهی معنوی، آثار عمیق و گسترده‌ای در زندگی انسان دارد که در اینجا به تفصیل به آن می‌پردازیم:

## ۱. ایجاد معنی در زندگی

معنا، واقعیت غیرمادی است که بدان وسیله انسان وجودش را در این جهان تبیین می‌کند. داشتن معنا در زندگی، با کارکردهای مثبت زیادی همراه است از جمله: رضایت از زندگی، لذت از کار، خوشبختی، عواطف و احساسات مثبت همچون امید. همچنین، زندگی با معنا داشتن با سلامت جسمی و بهزیستی عمیق همراه است. هرچه معنا در زندگی بیشتر باشد، مشکلات و بیماری‌های روانی کاهش می‌یابد. همچنین، بین داشتن معنی در زندگی با کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی از جمله خودکشی و مصرف مواد رابطه وجود دارد. پژوهش‌ها و تحقیقات نشان داده‌اند چهار نوع از تجارب انسانی به ایجاد معنی در زندگی می‌انجامد که به شرح زیر می‌باشند:

- مقصد و مقصود زندگی- زمانی انسان احساس می‌کند در زندگی خود مقصود و هدفی دارد که فعالیت‌های فعلی او با اهداف آینده وی در ارتباط باشد.
- نیاز به اثربخشی فعالیتها و کارهای خود- وقتی انسان‌ها بر پیامد کارها و فعالیت‌های زندگی خود تسلط دارند، احساس کنترل بر فعالیت‌ها و زندگی خود می‌کنند.
- احساس ارزشمندی- زمانی که مردم احساس کنند که رفتارهایشان بر اساس استانداردهای اخلاقی است، احساس ارزشمندی می‌کنند.

انسانها دوست دارند که دیگران، آنها را افرادی دارای خصیصه‌های مطلوب انسانی بدانند. نکته بسیار مهم آن است که افراد معنوی به استناد نگرش خود نسبت به زندگی و نیز پیوندهای اجتماعی و روابط انسانی، هدفمندی، کارایی، ارزش و ارزشمندی مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند.

## ۲. ایجاد مقصود و غایت در زندگی

اعتقادات و باورهای معنوی به انسانها کمک می‌کند تا بدانند زندگی و اتفاقات آن بی‌معنی و بی‌هدف نیستند بلکه علت و غایتی دارند. پذیرش این موضوع برای زندگی، به خصوص در زمان رخدادهای سخت زندگی، مقابله با چنین شرایطی را بسیار آسان می‌کند؛ زیرا آنان معتقداند غایت و مقصود خاصی در زندگی وجود دارد که فراتر از مادیات است.



علاوه بر این داشتن معنویت و خودآگاهی از چنین داشته‌هایی اثرات متعددی در زندگی ایجاد می‌کند که در این جا به آن اشاره می‌شود:

- ایجاد آرامش عمیق در ذهن انسان
- هدفمند بودن اتفاقات و رویدادها
- پذیرش نسبت به اتفاقات
- مثبت نگاه کردن به رویدادهای منفی

#### تقرین

با تقرینی فردی یا گروهی اینکه کدامیک از این ویژگیهای معنوی را دارید - به ویژه در یک ماه گذشته به آن توجه کرده یا عملی کرده‌اید این موارد را برای خود یا دیگری مورد بحث قرار دهید و بنویسید تا چه حد چنین مواردی را دارید؟ تا چه حد به این داشته‌ها آگاه بوده و از آن در زندگی روزمره بهره می‌گرفته‌اید؟

به خاطر داشته باشیم که بسیاری از افراد هنگامی که با مشکل روبه رو می‌شوند، واکنشهای منفی زیر را نشان میدهند:

- سرزنش خود و دیگران،
- پیدا کردن مقصر،
- یافتن ریشه‌های مشکل،
- کفر و ناسزا گفتن به شرایط، روزگار، اوضاع و احوال،
- فرار از مشکلات، به علت احساسات ناخوشایندی که ایجاد شده است،
- جا به جایی احساسات (خالی کردن مشکلات و ناراحتی خود بر سر دیگران)،
- تسلیم، ترس، استیصال، درماندگی و ناامیدی،
- استفاده از مواد و رفتارهای ناسالم برای تسکین و آرامش خود و ...

همانطور که مشاهده می‌کنید، روشهای ناسالم بالا، جز آن که فرد را دچار مشکلات بیشتری کند، نتیجه دیگری نخواهد داشت. مهمترین مرحله حل مسئله همین پذیرش مشکل است. اولین مرحله حل مسئله آن است که فرد مشکل را بپذیرد و مراقب باشد در دام برخوردهای اشتباه بالا قرار نگیرد. نکته مهم آن است که معنویت و اعتقاد به باورهای معنوی، و آگاهی، شناخت و تسلط بر چنین حالتی - خودآگاهی معنوی- پذیرش عمیقی نسبت به مشکلات ایجاد می‌کند. در نتیجه، فرد با مشکلات خود روبه رو می‌شود و احتمال آن که بتواند آنها را به درستی حل کند، به شدت افزایش می‌یابد.

### ۳. احترام به شان و جایگاه انسان

افرادی که اعتقادات معنوی دارند، انسان را در جایگاه رفیعی می‌بینند. آنان برای هراسانی حرمت و احترام خاصی قائلند. در دیدگاه‌های معنوی و غیرمادی، احترام و شأن انسانها وابسته به جایگاه، پُست، سواد، زیبایی و ثروت آنان نیست. از آن جایی که ارزش انسان درچنین

دیدگاه‌هایی وابسته به هیچ عاملی نیست، دلیلی ندارد که انسانها نگران از دست دادن شأن و جایگاه خود باشند. زیرا، آنان همیشه و در همه حال ارزشمندند. نتیجه نهایی، آرامش عمیق افراد معنوی است. از این رو، انسانهای معنوی، عزت نفس بالاتری تجربه می‌کنند و مسلم است چنین افرادی در سختی‌ها و ناملایمات زندگی کمتر صدمه خورده و بهتر قادر به مقابله با شرایط سخت خواهند بود. تعالیم و آموزش‌های معنوی به صورتی است که فضایی سرشار از مهربانی، احترام، مراقبت، همدلی و توجه به انسانها ایجاد می‌کند. روشن است که داشتن چنین ویژگی‌هایی و مهمتر از آن داشتن آگاهی از آن و به کار بردن آن در زندگی به رشد انسان و افزایش حمایت اجتماعی در زمان بحران و استرس کمک بسیاری خواهد کرد.

#### ۴. اعتقادات معنوی

ایجاد امید و احساسات مثبت اعتقادات معنوی باعث احساسات و هیجان‌های مثبت زیادی از جمله "امید" می‌شود. افراد معنوی معتقد به نیروی فراتر از انسان در عالم هستند که سررشته امور را در دست دارد، از این رو، در کارها و فعالیتهای زندگی به وی امید دارند. امید به این که بتوانند به آن چه مایلند دست یابند و از آن چه که نامطلوب می‌دانند، بپرهیزند. وجود چنین احساسات مثبت از جمله امید، نقش مهمی در سلامت روان این افراد دارد.

#### ۵. ارتقاء و بهبود مهارتهای مقابله‌ای

آگاهی از وجود دیدگاه‌های معنوی و نگرشهای مثبت و معنادار در مورد حوادث و بحرانهای زندگی و به کارگیری به موقع آنها، به ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و کیفیت آنها می‌انجامد. دلیل ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای از این راه متعدد است که برای پرهیز از تکرار در اینجا به آن پرداخته نمی‌شود.

### رابطه خودآگاهی، معنویت و سلامت

خودآگاهی، معنویت و سلامت ارتباط تنگاتنگی دارند. همان طور که قبلاً گفته شد هم خودآگاهی و هم معنویت، با مقابله‌های سالم، دیدگاه‌ها و باورهای مثبت، و حمایت اجتماعی در ارتباط‌اند که در کنار یکدیگر به سلامت و پیشگیری از بیماریها می‌انجامند. ولی، سوالی که در این جا مطرح می‌شود این است که چگونه این امر تحقق می‌یابد؟ آیا ارتباط بین این سه عامل، ناگهان و یک دفعه صورت می‌گیرد یا در طی مراحل رخ می‌دهد؟

در این زمینه دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد که در این جا الگوی مرحله‌ای از رشد خودآگاهی و معنویت و ارتباط آن با سلامت ارائه می‌شود. جدول ۱، این مراحل را به خوبی نشان می‌دهد. در ابتدا، خودآگاهی وجود ندارد و انسانها مانند کودکی نابالغ بر اساس آن چه دوست دارند یا دوست ندارند، عمل می‌کنند. مسلم است که خودآگاهی در این مرحله بسیار ضعیف و در حد آگاهی از دوست داشتنها و دوست نداشتن‌هاست. در این مرحله، معنویت رشد نایافته است، مانند کودکی که بدون توجه به معنویات و استانداردهای اخلاقی به تامین خواسته‌های خود می‌پردازد. در واقع، فقدان خودآگاهی باعث می‌شود فقط بر اساس علایق و نفرت‌های خود عمل شود که مسلماً، وضعیت رشد نایافته‌ای است.

جدول ۱. مراحل خودآگاهی، معنویت و سلامت

وضعیت روانی	ویژگیهای روانی	توصیف	مرحله
کودک مانند	ناپخته، تمایل به ارضای سریع نیازها	ناآگاهی	۰
بالغ	هدفمند، شناخت خودمدارانه، توانا در به تاخیرانداختن نیازها برای پرهیز از هیجان‌های منفی اضطراب، خشم، تنفر و ...	بالغ معمولی	۱
والد مانند	بالغ، آگاه از تفکرات ناخودآگاه، آرام و صبور، قادر به نظارت بر تعارضات و روابط	فراشناخت	۲
بهزیستی	آرامش بی‌حد، آگاه، خردمند، خلاق، بامحبت، توانا در دست یابی به آنچه قبلاً ناخودآگاه بوده بدون تلاش و ناراحتی	تامل	۳

**مرحله اول خودآگاهی**، همانند یک فرد بالغ معمولی است. یک فرد بالغ معمولی بر اساس شناخت‌ها این توانایی را دارد که برای دست یابی به اهداف شخصی، ارضای نیازهای خود را به تعویق بیندازد. ولی در این مرحله، فرد خودمدار است و هنگام دلبستگی و سایر نیازهای خود دچار ناکامی می‌شود. به همین دلیل، در شرایط عادی کارکردهای خوب وعادی دارد ولی تحت استرس، دچار مشکل می‌شود. **مرحله دوم خودآگاهی**، مانند یک فرد عادی است که همانند یک والد خوب عمل می‌کند. چنین فردی دیگرمدار است، به نیازهای خود و سایر افراد و نیازهای کودکان توجه دارد. به ارضای نیازهای خود فکر می‌کند. می‌تواند متوجه افکار ناخودآگاه خود شود و دیگران را نیز درک می‌کند. به همین دلیل، شخص در مرحله فراشناخت است. چنین فردی، نه تنها دچار تفکر دو قطبی نیست بلکه دارای انعطاف پذیری ذهنی هم هست و در ارضای نیازها می‌تواند بدون قضاوت و سرزنش هم به خود و هم به دیگران فکر کند.

**مرحله سوم خودآگاهی** را مرحله تامل می‌گویند. زیرا، ادراک فرد او را هدایت می‌کند و نه تنها متوجه افکار خود می‌شود بلکه می‌تواند به طرحواره‌های خود نیز دست پیدا کند. منظور از طرحواره‌ها، ساختارهای شناختی هستند که توجه فرد را تنظیم می‌کنند و چارچوبی فراهم می‌کنند تا بر آن اساس، انتظارات، نگرش‌ها و رویدادهای زندگی فرد، تفسیر شوند. آگاهی مستقیم از طرحواره‌ها، این امکان را فراهم می‌کند تا مفروضه‌های اساسی قبلی فرد زیر سوال بروند و در نتیجه، شخصیت فرد یکپارچه شود. آنچه به دنبال این وضعیت رخ می‌دهد، چالش بیشتر فرد با مشکلات زندگی است. در واقع، **مرحله صفر**، مرحله بیداری است که کمک می‌کند فرد بتواند آن چه لذت بخش است را تشخیص دهد. همانند یک کودک خوشحال که از به دست آوردن آن چه دوست دارد، شاد می‌شود. هرچه در مراحل خودآگاهی بالاتر رود، و بیشتر خود را بشناسد و از خود، آگاه شود، توجه وی به

دیگران و نیرویی برتر از انسان افزایش می یابد. به دنبال افزایش خودآگاهی و توجه به حالت‌های معنوی، بهزیستی روانی ارتقاء می‌یابد که باعث افزایش سطح کیفیت زندگی و هیجان‌های مثبت می‌شود. همانطور که مشاهده می‌شود، خودآگاهی، معنویت و سلامت و بهزیستی، ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارد و معنویت نقش مهمی در رشد سلامت و بهزیستی افراد ایفا می‌کند. به همین دلیل مداخلات روان شناختی نیز سعی می‌کنند امید، تسلط، بخشش، مهربانی و اعتقاد به نیرویی برتر از خود را در افراد تقویت کنند.

### خودآگاهی و محاسبه نفس

یکی از موضوعاتی که در روایات اسلامی بر آن بسیار تاکید گردیده و علمای اخلاق درباره اش بسیار بحث کرده اند، مساله «محاسبه نفس» است. اینکه هر کس باید از خود حساب بکشد و دست کم، در هر شبانه روز، يك بار خود را محاسبه کند. به دلیل رابطه تنگاتنگی که در خودآگاهی و خودآگاهی معنوی با محاسبه به ویژه محاسبه اسلامی دیده می‌شود به نکاتی در این زمینه کوتاه اشاره می‌شود. ■ امام جعفر صادق (ع) می‌فرماید: بر هر مسلمانی که ما را می‌شناسد، لازم است که در هر روز و شب، اعمالش را بر خود عرضه بدارد و از نفس خود حساب بکشد؛ اگر کار خوبی در آنها یافت، بر آن بیفزاید و اگر کار زشتی یافت، طلب بخشایش نماید تا در قیامت یا در آخرت دچار رسوایی نگردد.

■ نکته مهم اینکه از نظر مسلمانان یکی دیگر از نام‌های روز قیامت «یوم الحساب» است. و به آن این ارزش داده شده که اگر انسان توجه نداشته باشد که روزی به کارهای رسیدگی می‌شود و از او حساب می‌کشند، احساس مسؤولیت نمی‌کند و به فکر نمی‌افتد که به کارهای سرو سامانی بدهد، کاری را ترك کند یا به کاری همت گمارد. بدین رو توسط بسیاری از علمای اخلاق و عرفان محاسبه نفس که خود ترکیبی از خودآگاهی و تربیت و سازندگی نفس است توصیه شده است.

#### محاسبه چهار مرحله دارد:

- **اول مشارطه است؛** یعنی، صبح انسان با خودش شرط کند که آن روز، وظایفش را به خوبی انجام دهد و از گناهان نیز بپرهیزد.
- **دوم مراقبه است؛** یعنی، در طول روز مراقب خود و اعمالش باشد تا از آنچه با خود عهد کرده تخطی نکند.
- **سوم محاسبه است،** که در آخر شب، به حساب کارهای خود برسد؛ بررسی کند که چه مقدار به وظایف خویش عمل کرده و چه مقدار کوتاهی داشته است.
- **چهارم معاتبه است.** (برخی این مرحله را در محاسبه ذکر کرده اند) یعنی، اگر انسان در محاسبه متوجه اشتباهاتی در رفتارش شد، بر خود عتاب کرده و خود را تنبیه کند تا لغزش‌هایش جبران شود.

## آموزش خودآگاهی معنوی در خانواده

با توجه به تأثیرات شگرف معنویت در سلامت و بهزیستی انسان و با توجه به اهمیتی که در خودآگاهی انسان دارد، ضروری است که در روابط خانوادگی و آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم به فرزندان، به این مهم مورد توجه قرار گیرد. افرادی که تکالیف دینی و معنوی را در زندگی خود انجام می‌دهند، مشکلات کمتری در خانواده خواهند داشت که دلیل آن می‌تواند موارد زیر باشد:

■ رضایت و توافق از بیان ارزش‌ها و اعتقادات دینی

■ باورهای مشترک نسبت به پول، رابطه جنسی، سقط جنین، مصرف مواد و روابط

■ الگو قرار دادن زندگی پیامبران و بزرگان معنویت و مذهب از جمله مسائلی است که علاوه بر والدین و زوج‌های جوان، مورد نیاز کودکان و نوجوان نیز هست. تحقیقات نشان داده است کودکان و نوجوانان سوال‌ها و کنجکاوی‌های دینی و معنوی زیادی دارند. از آن جایی که دین و معنویت، یکی از عوامل محافظت‌کننده از بسیاری آسیب‌های اجتماعی از جمله مصرف مواد است، آموزش موضوعات معنوی و دینی از ملزومات تربیتی برای کودکان و نوجوانان بشمار می‌آید. به همین دلیل، تأکید می‌شود که موضوعات دینی و معنوی با کودکان و نوجوانان با عناوین و اشکال گوناگون زیر در میان گذاشته شوند:

■ الگو قرار دادن اسطوره‌ها و اسوه‌های دینی و معنوی

■ باور به قدرتی، فراتر و بالاتر از هر انسان

■ آموزش اصول اخلاقی

■ آموزش مهارت‌های مقابله دینی و معنوی در شرایط سخت زندگی

■ شرکت در فعالیت‌های دینی و معنوی و ارتباط با این افراد

یادآوری این نکته به جاست که خانواده، در شکل‌گیری هویت نوجوانان نقش بسزایی دارد. از آنجایی که شکل‌گیری هویت اخلاقی، تابع موضوعات معنوی و دینی است از این رو، خانواده می‌تواند با فراهم کردن فضاهای معنوی و دینی، ایجاد تعاملات اجتماعی سالم با افراد دینی و معنوی و نیز در اختیار گذاشتن امکانات آموزشی در شکل‌گیری هویت اخلاقی فرزند خود اثرگذار باشند. ناآشنایی و ناآگاهی فرزندان با مفاهیم معنوی و دینی، به معنی بی‌دفاع بودن آنان در مقابل استرس‌های زندگی است. این مطلب، اهمیت نقش خانواده و به خصوص والدین را در شکل‌گیری معنویت و اعتقادات معنوی در فرزندان نشان می‌دهد. به منظور توجه به موضوعات معنوی و دینی در زندگی فرزندان، توصیه می‌شود که والدین نیز بر مفاهیم و تکالیف دینی و معنوی خودآگاه و مسلط شوند؛ چرا که کودکان و نوجوانان با مشاهده رفتارهای والدین، این مفاهیم را بهتر می‌آموزند. به همین دلیل بهتر است والدین به تمرین موارد زیر بپردازند:

■ شناسایی و تقویت اعتقادات دینی و معنوی

■ انجام عبادات، نیایش، فرائض دینی

■ صحبت کردن در مورد موضوعات معنوی و دینی

- الگو قرار دادن اعمال و رفتار معصومان، پیامبران و بزرگان دینی و معنوی
- احترام به اعتقادات دینی و معنوی دیگران
- ارتباط با افراد و گروه های دینی و معنوی
- صحبت کردن در مورد معنا، هدف و مقصد در زندگی
- خوش بین، امیدوار بودن
- انجام مستمر فعالیت های معنوی
- انجام فعالیت های هنری
- طبیعت گردی و توجه به زیبایی های طبیعت
- بحث درباره مسائل و محیط پیرامون از منظر معنوی و دینی

### خلاصه فصل

خودآگاهی توانایی مشاهدهگر بودن فرد در مورد احساسات و افکار خود است که شامل خودآگاهی جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی می شود. خود آگاهی علاوه بر اینکه قدرت خود کنترلی و مدیریت هیجانی را افزایش می دهد، کمک می کند تا تصمیم گیری های درستی را افراد در زندگی خود اتخاذ نمایند. یکی از عواملی که در ابعاد و ویژگی های شخصیتی افراد تاثیر بسزایی دارد، خود آگاهی معنوی است؛ زیرا معنویت کارکرد های بسیار و تاثیر گذاری در زندگی افراد خواهد داشت، از جمله ایجاد معنی در زندگی، ایجاد مقصود و غایت در زندگی، احترام به شان و جایگاه انسان، ایجاد امید و احساسات مثبت و نیز ارتقاء و بهبود مهارت های مقابله ای.

خود آگاهی از مراحل چهار گانه ای تشکیل شده است که از ناآگاهی به سمت تامل و آگاهی کامل پیش می رود. هرچه فرد در مراحل خودآگاهی بالاتر رود، و بیشتر از خود آگاه شود، توجه وی به دیگران و نیرویی برتر از انسان افزایش می یابد. به دنبال افزایش خودآگاهی و توجه به حالت های معنوی، بهزیستی روانی ارتقاء می یابد که باعث افزایش سطح کیفیت زندگی و هیجان های مثبت می شود. خود آگاهی معنوی در زندگی خانوادگی نیز اثرات مثبت بسیاری دارد و سبب کاهش مشکلات خانوادگی خواهد شد از این رو توصیه می شود که والدین بر مفاهیم و تکالیف دینی و معنوی خودآگاه و مسلط شوند؛ و فضاهایی برای فرزندان خود فراهم کنند تا به رشد معنوی آنها بیانجامد.