



مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی

خانم دکتر ریحانی

کلاس های مدرسه عالی تربیتی مادران

یکشنبه ۱۴۰۰/۹/۲۱

در این جلسه به مسائل مربوط به بعد چهارم یعنی بعد معنوی می پردازیم. منظور از معنویت چند چیز هست که عبارتند از: منظور کلی ما از معنویت که حس ارتباط با عالم بالاست، یعنی باور به اینکه غیر از امور ظاهری دنیایی چیزهایی وجود دارد که می تواند در زندگی ما اثربخش باشد. به طور کلی بعد معنوی را با این تعریف بیان می کنیم، یعنی ارتباطی که ما با عالم خارج از عالم مادی داریم را بعد معنوی می گویند. نتایج تحقیقات نشان داده است که معنویت یک اثر عمیقی با سلامت روان دارد، یعنی هر چقدر بعد معنوی انسان کامل تر باشد از سلامت روانی بالاتری هم برخوردار است. مثلاً فردی که توکل بالایی دارد قطعاً این فرد آرامش بالایی هم خواهد داشت. تحقیقاتی که انجام شده است نشان می دهد که ایرانی ها معمولاً آدم‌های اهل معنویت هستند و دیرتر دچار مشکلات روانی می شوند و حتی وقتی که دچار مشکل می شوند با امید و قدرت بیشتری می توانند سراغ درمان خودشان بروند و به همین خاطر احتمال عدم موفقیت و بازگشت به حالت ناامیدی در این افراد کمتر است و همچنین کمتر دچار سردرگمی می شوند.

دلیل این که اندیشمندان بر روی بحث معنویت هزینه کردن و تحقیقاتی انجام دادند این بوده است که معنویت فوق العاده بر روی سلامت روان تاثیر گذار است. زمانی حال ما خوب است و می توانیم از زندگی لذت ببریم که اطلاعاتی که در ذهن ما قرار دارد اطلاعات دقیق و درستی باشد همچنین باید باور کنیم که اطلاعاتی که داریم اطلاعات محکم، مفید و به درد بخوری است، ما در بعد معنوی دو نکته بسیار مهم داریم: ۱. باورهای مذهبی و معنوی ما چه چیزهایی هستند؟

مناسک و عبادت های ما چه چیزهایی هستند؟ اگر بتوانیم روی این نکته خوب کار کنیم بعد معنوی ما را تشکیل می دهد یعنی در واقع اول باورهای ما هستند و دوم اینکه بر اساس اون باور ها چقدر برای عبادت های مان وقت می گذاریم. آدم‌ها در جهت گیریهای مذهبی دو دسته اند، یکسری آدم هایی هستند با جهت گیری درونی یعنی یک حس و امری که از درون آنها را هدایت می کند و یک سری دیگر آدم‌هایی هستند با جهت گیری بیرونی. یعنی در واقع آدم هایی که ما می گوییم سلامت روان خوبی دارند و مشکلات روان کمتری دارند آدم هایی هستند که جهت گیری معنوی درونی دارند جهت گیری درونی چند نکته را به ما گوشزد می کند، حال بهتر



درمان موفق تر و در نتیجه احتمال برگشت مشکل خیلی کمتر است و می‌توانیم بگوییم سلامت روان بالاتری حاصل می‌شود.

یکی از کارهای مهمی که ما برای سلامت روان خودمان باید انجام بدیم درونی کردن جهت‌گیریهای مذهبی خودمان هست یعنی هر چقدر توفیق داشته باشیم در درونی کردن جهت‌گیری مذهبی مان از سلامت روان بالاتری برخوردار است پس باید دو کار برای تحقق این امر انجام بدیم سراغ عبادت‌هایی برویم که آنها را دوست داریم زیرا باعث می‌شود جهت‌گیری معنوی مادرونی بشود و بعد معنوی ما را شکوفاتر می‌کند در بین عبادت‌های آنهايي که واجب هستند مانند نماز را انجام می‌دهیم اما در کنار آن عبادت‌هایی هم هستند که اجازه داریم انتخاب کنیم که انجام بدهیم یا ندهیم مثل مستحبات زیرا در مستحبات گفته شده است که اگر حال دعا دارید آن را بخوانید یعنی مثلاً در دعای کامل اگر در ابتدای کار شما آخر دعا را نگاه کنید تا ببینید چقدر مانده است این نشان می‌دهد که شما حال مناسبی برای دنبال کردن ندارید.

بنابراین کوچک شما را به حال خوب معنوی میرساند خواندن همان برای شما کافی است در واقع داشته باشید که اطلاعات ما اطلاعات صحیح هستند و اگر نوع ورودی اطلاعات و پردازش اطلاعات ما دقیق باشد حال ما هم بهتر است مثلاً زمانی که دعای زیارت عاشورا را می‌خوانیم و مشاهده می‌کنیم که حال معنوی ما حال خوبی نیست به این خاطر است که ما در آن زمان اطلاعاتی که از آن دعا در ذهن ما نبوده است اطلاعات درستی نبوده است کلید مهم سازگاری و سلامت روان است دلیل این که می‌گویید اطلاعات ما باید دقیق و معتبر باشد این هست که اگر این اطلاعات درست نباشد باعث بسیاری از مشکلات می‌شود افرادی که در مسائل دینی مثل وضو گرفتن دچار وسواس می‌شوند این افراد به قدری دچار استرس می‌شوند که نمازشان نه تنها باعث ارتباط معنوی آنها نمی‌شود بلکه بعد از خواندن نماز احساس می‌کنند که یک بار از روی دوششان برداشته شده است و سبک می‌شوند در واقع نماز را یک بار احساس می‌کنند در حالی که نماز برای این هست که حالمان را خوب کند بنابراین به خاطر عدم شناخت این بعد به قدری مشغول ابعاد و فرعیات دیگری می‌شویم که حال خودمان را بدتر می‌کنیم.

نکته مهمی که باید به آن توجه کنیم این هست که گاهی برداشت اشتباه و غلط از دین خیلی می‌تواند ناگوار تر و سخت تر از زمانی باشد که یک فردی دین نداشته باشد پس بنابراین بعضی از آدمها چون اطلاع درستی از مسائل دینی ندارند هم خودشان را دچار مشکل می‌کنند و هم دیگران را دچار مشکل می‌کنند. مثلاً جایی که ما برای نماز خواندن انتخاب میکنیم بسیار مهم است لذا داریم که می‌گویند برای خواندن نمازهای مستحب شما در قسمت‌های مختلف به خانه نماز مستحبی را بجا بیاورید اما برای نماز واجب باید سعی کنید همیشه گوشه خلوتی برای خود داشته باشید که آنجا نمازهای واجب را به جا آورید.



مثلاً اگر نماز واجب را در جمع خانواده به جا می‌آورید صدای بلند بخوانید تا بعد از نماز حال خوبی داشته باشید و بچه‌ها این حال خوب را ببینند زیرا به طور غیرمستقیم تاثیر خودش را بر روی آن‌ها می‌گذارد اما در تمامی مسائل دینی و حتی غیردینی قانون داریم و اخلاق قانون پایین‌ترین سطح ارتباطی ما با خدا یا با خلق خدا است و قانون دائمی روی باید‌ها و نبایدها تاکید می‌کند یعنی ما باید نماز بخوانیم زیرا واجب است اما چیزی که اعلا است این است که ما عاشقانه با خالق خودمان راز و نیاز کنیم. ما در هر ارتباطی یک نظامی داریم و کف یک نظام قوی قانون است. بنابراین قانون عبارت است از باید و نباید و نتیجه قانون نظم می‌شود مثلاً زمانی که یک خیابانی ورود ممنوع باشد ما وارد آن نمی‌شویم زیرا قانون می‌گوید که نباید این کار را انجام دهیم و این کار برای ما ایجاد نظم می‌کند بنابراین باید‌ها و نبایدهایی که ما داریم انجام می‌دهیم و التزام داریم برای انجام آنها برای ما ایجاد نظم می‌کند از طریق ارتباط با خدا ما برای آن نظم نیاز به یک تکلیف اولیه داریم اما همین تکلیف را خدا می‌گوید که اول وقت بخوانیم به جماعت بخوانیم که همراه تعقیبات بخوانیم در صورتی که این‌ها برای ما تکلیف نیست ولی شرایطی است که باعث می‌شود بعد معنوی درونی خود را قوی‌تر کنیم و سلامت روان ما بالاتر برود.

پس بنابراین رفتارهای ما به صورت جدی روی ابعاد ما تاثیر می‌گذارد و ابعاد مختلف هم روی بعد رفتار موثر است در واقع بعد رفتاری ما کلید تمام کنش‌ها و واکنش‌های ما میباشد که میتواند آشکار باشد و هم می‌تواند پنهان باشد. در جلسه آینده راجع به انواع تیپ‌های شخصیتی صحبت خواهیم کرد و اینکه ما جز کدام یک از آنها هستیم و چگونه شخصیتی داریم.