



## جلسه: سوم مهارت های زندگی

### مدرس: خانم دکتر ریحانی

**ادامه‌ی بحث بعد شناختی:** ما یک خود واقعی داریم و یک خود آرمانی، خود واقعی یعنی آنچه که هستیم و هر کاری که انجام دادم و هر استعدادی که دارم خود آرمانی یعنی آن چیزی که دوست دارم باشم و فاصله‌ی خود آرمانی و خود واقعی مهم است چون شرایطی ایجاد میکند که آیا از زندگی راضی هستم یا خیر وقتی فاصله زیاد باشد میزان حرکت و رضایت و احساس عزت‌مندی و کرامت نفس پایین می‌آید مثلاً دوست دارد استاد بشود یا خیاط ماهر ولی در خود واقعی خبری نیست، اگر فاصله‌ی خود واقعی و خود آرمانی کم باشد بروندادی که می‌دهد تنبلی و اهمال کاری است مثلاً فرد تلاشگر هست و توان حرکت هم دارد ولی انگیزه کافی ندارد مثل کسی که در طول سال درس نمی‌خواند تا شب امتحان و تا صبح بیدار می‌ماند و درس می‌خواند. لزوماً آدم‌های پُرکار باهوش نیستند و تنبل‌ها هم پخمه نیستند و اگر در کودکی‌شان با نتیجه‌ی کارشان مواجه‌شان کنیم کمک خوبی به آنها کرده‌ایم فاصله‌ی زیاد و کم بین خود آرمانی و خود واقعی خوب نیست، این خودها عارضه هستند و زمانی که فاصله‌شان متعادل است دو اتفاق می‌افتد هم تلاش و هم رضایت داریم، حالا چطور بفهمیم که این فاصله متعادل است؟ اگر انگیزه حرکت و احساس رضایت داریم فاصله معقول است مثل خیاطی کردن و لباس دوختن به یک موقع در زمان خودش کار را انجام نمی‌دهیم و عقب می‌اندازیم ولی در شرایط سخت انجامش می‌دهیم ولی ناراضی هستیم پس این فاصله متعادل نیست.

**استعداد:** یک وقت خود واقعی و خود آرمانی و استعداد روی یک محور قرار می‌گیرند خود واقعی هنر و کار با قلم را دوست دارد و استعداد هم در این زمینه دارد و خود آرمانی هم دوست دارد در این زمینه ماهر بشود وقتی این سه در یک مسیر قرار بگیرند در اینجا هم رضایت و هم انگیزه وجود دارد ولی یک موقع فردی می‌خواهد مداح باشد و انگیزه دارد ولی تلاش و استعداد وجود ندارد پس در بحث خود آگاهی نیاز به استعداد یابی است مثل فردی که در چند جلسه شنا را یاد می‌گیرد یا در ۴ جلسه مهارت رانندگی را فرا می‌گیرد پس استعداد یک قوای ذاتی در کاری است مثلاً این فرد در کارهای حرکتی، جنبشی و مهارتی هم استعداد و هم انگیزه، رضایت دارد پس فاصله‌ی بین خود آرمانی و واقعی اش متعادل است. یا فردی که در تند نوشتن خط خوبی ندارد مثل پزشکان و می‌گویند آدم‌های باهوش خط خوبی ندارند چون چیزهایی که درون ذهنشان است سریعتر از دست‌شان اتفاق بیافتد و به خاطر انتقال اطلاعات از ذهن به دست است در بعد شناختی راجع به هدف و آرزو و کارکرد هم باید صحبت کنیم و هر دو را باید بشناسیم.

**هدف:** آرزوهایی که برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کرده‌ایم و هنوز به آن نرسیده‌ایم.

**آرزو:** چیزی که درون ذهنمان است و دوست داریم به آن برسیم.

**کارکرد:** (غایت): هدفی است که تحقق پیدا کرده است.