



بسمه تعالی

جلسه سوم استاد حسینی سه‌شنبه ۱۴۰۲/۸/۲۳

خودشناسی و مخاطب‌شناسی دو تا از گام‌های مهم برقراری یک ارتباط پایدار است.

* خودشناسی یکی از چیزهایی است که ما در زندگی خود به آن نیاز داریم. ما در خودشناسی به ویژگی‌های شخصیتی، فکری، رفتاری و سایر چیزهای دیگر پی می‌بریم. سقراط پایه‌ی شناخت حقایق را برای انسان، خودشناسی می‌داند. ما اگر بتوانیم رفتار و ویژگی‌های خود را بشناسیم آنگاه می‌توانیم ارتباط خوبی با دیگران نیز داشته باشیم. در مراحل رشد انسان نیز سه مرحله: آگاهی - خودآگاهی و خداآگاهی را شامل می‌شود.

گاهی پیش می‌آید که ما تصور داریم که دیگران در ارتباط با ما پیچده و یا چند لایه به نظر می‌رسند و ما نمی‌دانیم که آیا می‌شود به آنها اعتماد کرد، می‌شود با آنها دوست شد و یا باید از آنها فاصله گرفت. همه این‌ها به این دلیل است که ما هنوز به شناخت دقیقی از خودمان نرسیدیم و به امیال خود دسترسی نداریم. البته این به این دلیل نیست که تمام آدم‌ها شامل این اعتماد می‌شود. پس هر انسانی لزوماً شایسته و مناسب ارتباط ما نیست. ما در وجود خود دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه را داریم تنها بخش کمی از دانش و دانسته‌های ما مربوط به خودآگاه است و باقی در ناخودآگاه است. مانند یک کوه یخی که تنها بخشی از آن روی آب قرار دارد و بخش عمده آن زیر آب قرار دارد. بعضی مواقع ویژگی‌هایی در گوشه و کنار ذهن ما و در بخش ناخودآگاه قرار دارد که ما دسترسی کامل به آن‌ها نداریم و گاهی این احساسات و افکار می‌تواند به چیزهای دیگری مانند حسادت، خشم، کینه و ... تبدیل شود که اثرات بدی روی خود فرد می‌گذارد. برای مثال وقتی شخصی از اقوام ما مهمانی ترتیب می‌دهد، ما هم دوست داریم که همچنین مجلسی را ترتیب دهیم ولی به هر دلیلی فعلاً نمی‌توانیم این کار را بکنیم پس در ذهن خود علیه او حسادت ورزی می‌کنیم و برای خود دلایلی می‌آوریم تا بتوانیم خاطر خود را آسوده کنیم. پس شناخت بخش ناخودآگاه و کنترل آن نقش مهمی در زندگی دارد.

* ما برای رسیدن به خودآگاهی باید احساس نیاز برای رسیدن را داشته باشیم. تقریباً نیمی از افکار ما در حال سیر در گذشته و آینده است. یکی از مسائل پایه‌ای که دانش‌آموزان و در کل فرزندان ما باید بیاموزند، همین بحث خودآگاهی است. آنها بوسیله خودآگاهی می‌توانند نیازها، ویژگی‌ها، خلیقات و ... خود را بشناسند و احساسات و عواطف خود را کنترل و بیان کند و برای مشکلات خود راه‌حل پیدا کند. گاهی اوقات فرد نسبت به خود یک تصور و نگرشی دارد و دیگران نیز نگرش و نظر خود را نسبت به آن دارند برای مثال عروسی تازه به جمع خانواده‌ای وارد شده است. این خانم دچار افسردگی است و در کل آدم درونگرا و کم حرفی نیز هست، کم حرفی این فرد باعث می‌شود که دیگران فکری در مورد عروس جدید نکنند مثلاً اینکه او قطعاً منظوری دارد و یا به صورت مرموزانه رفتار می‌کند در صورتی که هیچکدام از آنها از افسردگی و درونگرایی آن باخبر نیستند.



ما برای شروع خودآگاهی و خودشناسی ابتدا باید مسیر و روش یادگیری را شناسایی کنیم و سپس برای شرکت در آنها اقدام کنیم برای مثال می‌توان در کلاس‌های روانشناسی مانند همین کلاس یا جلسات مشاوره شرکت کرد و بر دانش خود افزود. مطالعه کتب روانشناسی از دیگر روش‌های رسیدن به خودآگاهی است. اینگونه کتاب‌ها را به وفور می‌توان در کتاب‌فروشی‌ها پیدا کرد همچنین می‌توان از نسخه دیجیتال آن‌ها نیز که در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد استفاده کرد. این کارها علاوه بر این که می‌تواند به شناخت خودمان کمک کند، می‌تواند به شناخت ویژگی‌های دیگران نیز کمک کند. مطالعه شجره گذشته فرد یا رجوع کردن به دوران بچگی یا کودکی فرد هم می‌تواند مؤثر باشد برای مثال یک اتفاق یا حادثه ناگوار می‌تواند تا سال‌های زیادی و حتی در دوره بزرگسالی نیز در ذهن و فکر فرد باقی بماند و بر آن اثر بگذارد. دیگر کاربرد شجره‌ی فرد تأثیر اقوام بر آن است. مثلاً رفتار و شخصیت خاله، دایی و دیگر اقوام می‌تواند در رفتار دختری که قرار است ازدواج کند تأثیر بگذارد و چون قرار است یک زندگی مشترک شکل بگیرد این موضوعات اهمیت پیدا می‌کند پس این مهم است که دور و اطراف آن چه اشخاصی زندگی می‌کنند و یا چه سابقه‌ای دارند.

* ما برای آموزش خودآگاهی به فرزندان باید این کار را به مرور انجام دهیم زیرا این عمل به هیچ وجه به صورت ناگهانی انجام نمی‌پذیرد. درک کردن احساسات او نیز توسط والدین و هم‌تراز خودشان با فرزند نیز می‌تواند بسیار مفید باشد، او در می‌یابد که موضوع مورد توجه او برای شما نیز مهم است و دیگر برای تحقق اهداف و خواسته‌ها با فشاری یا اصرار نمی‌کند که بدست آورد و در کنار آن احساس تنهایی نیز نمی‌کند. در رابطه با نوجوانان و این رده سنی به دلیل بالا بودن هیجانات کاذب و الگوگیری از همسالان شرایط مقداری متفاوت است در این سن باید شرایط و ظرفیت‌هایی برای نوجوان شکل بگیرد که سمت افعال نامناسب نروند و در درس درست نکنند. دوست خوب یکی از چیزهایی است که در این سن می‌تواند مانند موتور محرک انسان را به سمت خوبی پیش ببرد. دوست خوب را به هر صورت باید فراهم کرد و فرزند را به سمت اخلاقیات نیک یک دوست خوب سوق داد. پاکیزه کردن محیط برای یادگیری فرزندان یکی از چالش‌های والدین برای تربیت است، در این موقعیت والدین باید بستر مناسب را برای گسترش ویژگی‌های خوب فراهم کرد و مانع از ورود بدی‌ها به محیط شد مخصوصاً در این فضای باز رسانه که امروزه خیلی از افراد و فرزندان به آن دسترسی آزاد دارند ایجاد کردن این فضا سخت است زیرا یکی از خصلت‌ها نوجوانان کنجکاوی و جستجو است و این فضای حقیقی و مجازی نیز مملو از جاذبه‌های مختلف است.

* افراد خودآگاه درک بهتری از ویژگی‌ها و اخلاقیات خود دارند و می‌دانند که کجا می‌توانند به بهترین عملکرد خود دست یابند یا در موقعیت‌های مختلف چه واکنشی نشان دهند. این افراد از ثبات شخصیت بیشتر و مسئولیت‌پذیری بالایی برخوردار هستند و کمتر دچار خطا می‌شوند زیرا از عواقب کار و خرابی‌ها باخبر هستند، توانایی مدیریت بالایی دارند و در زندگی شغلی و خانوادگی نسبت به بقیه موفق‌تر هستند.

پایان مبحث جلسه سوم استاد حسینی