



مهارت خودآگاهی

حجت الاسلام والمسلمین دکتر هادی

EC.NAHAD.IR

مرکز آموزش مجازی دانشگاهیان





« جلسه دوم »

آشنایی با بعد جسمانی

سلام. امیدوارم که یک حس و حال خوب و یک اشتیاق بالا برای ادامه جلسات داشته باشید. دلم می‌خواهد یک نکته‌ای را با هم یادمان باشد. امیرالمؤمنین(ع) فرمود: «قلیل مدومٌ علیه خیرٌ من کثیرٍ مملول منه» کمی که مستمر باشد خیلی بهتر است از زیاد خسته‌کننده است! اگر پشت سر هم این جلسات را گوش بکنیم و با آن کار بکنیم و بعد هم خسته بشویم آن آخرهایش با بی‌تابی و خستگی و دهن‌دره و کی تمام بشود پیش ببریم این خیلی فایده ندارد! اما اگر یک بازه زمانی – حالا بسته به حوصله خودتان دارد – مثلاً یک هفته، چهار روز، پنج روز، وقت بگذاریم و جلسه به جلسه را مشاهده بکنیم فکر بکنیم و اجازه بدهیم آن تهنشین شدن آن جا افتادن اتفاق بیفتد به قول چایی‌خورهای حرفه‌ای در آدم دم بکشد به نظرم مفیدتر است انشاء...

یادتان است در جلسه قبل گفتیم ما می‌توانیم خودآگاهی را در پنج بُعد و با پنج جزء و در یک پنج ضلعی که همه اضلاع با هم ارتباط دارد مشاهده بکنیم. حالا می‌خواهیم برویم سراغ اولین بُعد و اولین جزء آن که اگر یادتان باشد بُعد جسمانی بود.

بسم‌الله الرحمن الرحیم. جلسه امروز ما خودآگاهی از جلسه بعد جسمانی است. امیدوارم حضور ذهن داشته باشید و یادتان مانده باشد که ما بُعد جسمانی را به دو بخش آن نمای انسان، یا آن بخش ظاهر و بعد آن بخش درون، آن سلامت اعضا و اندام‌مان تقسیم کردیم.

الآن می‌خواهم یک سؤال از شما بپرسم و آن سؤال این است که شما اگر بخواهید ظاهر خودتان را توصیف کنید چطوری توصیف می‌کنید؟ خواهش می‌کنم از کلمات عامیانه، از آن کلماتی که در زندگی روزمره مان استفاده می‌شود استفاده کنید و خودتان را برای بنده توصیف بکنید. من یک دقیقه به شما فرصت می‌دهم و انتظار دارم در این یک دقیقه به سرعت ظاهر خودتان را، آن چیزی که هر آدم غریبه‌ای در اولین نگاه از شما دریافت می‌کند آن را برای من بنویسید.

خب در این یک دقیقه چه چیزهایی را در مورد خودتان نوشتید؟ خودتان را با چه کلماتی توصیف کردید؟ قد بلند، قد کوتاه، چاق، لاغر، خوش اندام، بد هیکل، چه چیزی در مورد خودتان نوشتید. حالا خواهش می‌کنم آن جمله‌ها حتی اگر کامل نشده الآن کامل کنید. یعنی در مورد قدتان، وزن‌تان، در مورد جذابیت کلی که ممکن است یک آدم در نگاه اول از شما داشته باشد یا نداشته باشد، چهره‌تان چقدر زیباست و چقدر زیبا نیست این‌ها را در قالب چند جمله بنویسید و مرور کنید ببینید این‌ها را بیشتر تحت تأثیر برداشت‌های خودتان داشتید یا تحت تأثیر بازخوردهای دیگران؟ هم این‌جا با این قضیه کار داریم و هم جاهای دیگر. پس چه چیزی را قرار است با هم مرور کنیم؟ قرار است مرور بکنیم این مطلب را که شما مخاطب گرانقدر و محترم خودتان را از نظر ظاهری چطوری توصیف کردید؟ و این توصیف بیشتر تحت تأثیر برداشت‌های شخصی‌تان بود یا تحت تأثیر آن چه که دیگران در مورد شما قضاوت کرده بودند. و حالا به یک سؤال دیگر من هم جواب بدهید و آن این که آیا از این ظاهر خودتان راضی هستید یا نه؟ اگر بخواهیم به خودمان دوتا نمره بدهیم یک نمره جذابیت، از صفر تا بیست به خودتان نمره بدهید. یعنی سؤال من این است اگر قرار بشود شما را از یک تا بیست نمره‌گذاری کنند جذابیت‌تان را؟ شما خودتان به خودتان چند می‌دهید؟ آن نمره را ثبت کنید. حالا که آن نمره را ثبت کردید بروید سراغ نمره دوم. و نمره دوم عبارت است از این



که اگر قرار باشد رضایت شما از میزان جذابیت خودتان را نمره گذاری بکنند شما به خودتان چند می‌دهید؟ از یک تا بیست؟ می‌دانید چرا ما در این رابطه صحبت کردیم؟ آدم‌ها گاهی موقع‌ها جذابیت خودشان را پایین یا بالا می‌زنند و به تناسب همان پایین و بالا بودن در مورد رضایت‌شان را هم نمره می‌دهند! یعنی اگر جذابیت‌شان را بالا نمره دادند رضایت‌شان را هم بالا و بالعکس اگر جذابیت را پایین نمره دادند رضایت را هم پایین نمره می‌دهند. اما بعضی موقع‌ها این‌طوری نیست مثلاً من آدم‌هایی را دیدم که می‌گویند در نگاه اول من آدم جذابی نیستم اما من از خودم راضی هستم. مگر قرار است چه اتفاقی بیفتد مگر قرار من کی باشم؟ و برعکس آدم‌هایی که در مورد زیبایی و جذابیت‌شان نمره بالایی می‌دهند برای شما شاید جالب باشد که آدم‌هایی آمدند در اتاق مشاوره با هم روبه‌رو شدیم صحبت کردیم و جلسات درمانی متعدد گذرانیدیم که این آدم‌ها خودشان معتقد بودند هم خودشان هم بازخوردهای دیگران که نمره زیبایی و جذابیت‌شان بالاست اما از خودشان راضی نبودند. فکر می‌کنید چرا این اتفاق افتاده است؟ ما این را در بحث شناختی بیشتر صحبت خواهیم کرد اما یادتان باشد بسیاری از آدم‌ها تحت تأثیر بیرون به خودشان امتیاز می‌دهند یعنی می‌آید در جامعه نگاه می‌کند می‌بیند آدم شماره یک می‌گوید وای چقدر خوبی چه هیکل خوبی! آدم شماره دو می‌گوید تناسب اندامت خیلی برای من جلب توجه کرد! و همین‌طوری، و این آدم باور می‌کند خیلی خوش تیپ است. و برعکس هم هست که یک آدم از دیگران چندتا عکس‌العمل می‌بیند آن عکس‌العمل‌ها حسش را بد می‌کند!

من می‌خواهم یک خاطره خیلی کوتاه برای شما بگویم و آن این که یک موقعی یک دختر خانم نوجوان آمده بود پیش من که در مورد بعضی از مشکلاتش صحبت کند. یکی از مشکلاتش این بود که آقای فلانی من قبول دارم آدم بسیار جذابی هستم اما یک مشکل اساسی دارم و آن این که یکی از ابروهای من یک میلی‌متر پایین‌تر از آن یکی ابرویم هست! خیلی برای من



جالب بود. گفت این را از کجا فهمیدی؟ خطکش گذاشتی؟ گفت نه، من در میهمانی بودم چندتا خانم به من گفتند که چقدر قشنگی حیف که یکی از ابروهایت یک میلی‌متر پایین‌تر از آن یکی است! خیلی برای من جالب بود. از او خواش کردم که روی تابلو یک خط یک میلی‌متری بکشد. می‌شود شما هم لطف بکنید شما هم یک خط یک میلی‌متری بکشید. همین تعجب شما در آن مخاطب من پیش آمد یک میلی‌متر خط نیست سر یک نقطه است! وقتی گذاشت از او خواش کردم که این را از فاصله دو متری و سه متری ببیند. خب؟ واقعاً از فاصله دو متری و سه متری یک میلی‌متر قابل رؤیت است؟ نه. اصلاً خیلی به چشم نمی‌آید! باشد هم قابل اصلاح است. یک آرایشگر می‌تواند یک کمی، طوری تنظیم بکند که مشکل را حل بکند! بنابراین این جا من می‌خواهم متمرکز شوم روی این نکته که زیبایی ظاهری ما آن بُعد جسمانی ما در ظاهر، به حد زیادی تحت تأثیر عکس‌العمل‌های دیگران است و بعد در بُعد شناختی با هم صحبت خواهیم کرد که آدم‌هایی که شدیداً تحت تأثیر قضاوت دیگران هستند این آدم‌ها رضایت از زندگی‌شان شدیداً پایین است. آدمی که همه فکر و ذکرش این است که دیگران در مورد من چه فکر می‌کنند؟ این آدم آرامش روان و سلامت روان نخواهد داشت! نمی‌توانیم بی‌تفاوت به دیگران باشیم. حدیث از ما می‌خواهد که ما نسبت به نظر دیگران در مورد خودمان بی‌تفاوت نباشیم. اما از آن طرف قضیه هم ما در آموزه‌های اخلاقی – دینی‌مان یاد می‌گیریم که همه زندگی‌مان قضاوت دیگران نباشد. آدم‌هایی که وارد چشم و هم‌چشمی می‌شوند. آدم‌هایی که وارد رقابت می‌شوند. حتی آدم‌هایی که اهل حسادت و کینه هستند این آدم‌ها آدم‌هایی هستند که قضاوت دیگران برایشان مهم است و این مهم بودن قضاوت دیگران باعث می‌شود که ما آرامش روان‌مان را از دست بدهیم. به هر حال در بُعد ظاهری خودتان را توصیف بکنید و بعد به یک سؤال جواب بدهید آیا قابل بهتر شدن هست؟ گاهی موقع‌ها شما متوجه می‌شوید مثلاً پوشیدن یک رنگ لباس باعث می‌شود شما یک مقداری



جذاب‌تر باشید، پوشیدن نوع خاصی از لباس، مثلاً آقا با کت و شلوار بیرون بیاید، یا یک آدمی نه کتب و شلوار نپوشد کاپشن بپوشد این قیافه‌اش را جذاب‌تر می‌کند. این یادمان باشد که یکی از نکاتی که ما موظف هستیم انجام بدهیم این است که همانطور که هرکسی از همسرش تقاضا می‌کند زیبا و آراسته باشد خودش هم باید برای همسرش زیبا و آراسته باشد مخاطب من هم خانم‌ها هستند هم آقایان. اسلام دین زیبایی ما از ما چنین تقاضایی را دارد یعنی از خانم خواهش می‌کند که در خانه که هستی زیبا باش برای آقاییت! و از مرد مسلمان هم تقاضا می‌کند که آراستگی‌ات را برای همسرت حفظ بکن! فکر می‌کنم به همین اندازه صحبت در زمینه بُعد جسمانی کفایت بکند.

من دوست دارم وارد بحث بُعد جسمانی در قسمت درونی بشوم. ظاهر ما آدم‌ها مهم است اما آن چیزی که شدیدتر، قوی‌تر و عمیق‌تر روی ما اثر می‌گذارد درون ما هست یعنی آن چیزی که ما نهایتاً می‌خواهیم به سلامت بدن نمره بدهیم. زیبایی بدن را صحبت کردیم همان ظاهر. اما سلامت بدن که عبارت است از: کارکرد خوب و بهینه اندام‌ها و دستگاه‌ها.

اعضای ما باید خوب کار کند. برای خوب کار کردن اعضا و اندام، من یک سؤال از شما دارم. خواب شما چطور است؟ معمولاً چه ساعتی می‌خوابید و چه ساعتی بیدار می‌شوید؟ آیا نظم دارد یا ندارد؟ یادمان باشد که قرآن فرمود «و جعلنا نومکم ثباتاً» خواب شما را مایه آرامش شما قرار دادیم. من و شما توجه داریم به این مطلب که بعضی روزها که بهتر خوابیدیم و استراحت کافی کردیم خوش اخلاق‌تر هستیم؟ بازدهی‌مان در فعالیت‌های اجتماعی‌مان در فعالیت‌های فردی‌مان بالاتر است؟ هیچ توجه کردیم به این مطلب که مثلاً دیر خوابیدن‌های ما عاملی شده برای کاهش توانمندی‌های ما؟ پس خواب، یکی از نکات بسیار مهمی است که ما آدم‌ها در خودآگاهی جسمانی، آن بخشی که به سلامت ربط دارد باید نسبت به آن حساسیت ویژه داشته باشیم. پر خوابی و کم‌خوابی هر دویشان مشکل‌ساز است. در ایام طلبگی توفیق



داشتیم از محضر فیلسوف بزرگواری به اسم حضرت آیت‌الله شیخ یحیی انصاری شیرازی شاگرد خاص و ویژه علامه طباطبایی استفاده بکنیم. ایشان از قول استاد گرانقدرشان علامه طباطبایی به ما طلبه‌های تازه‌وارد به حوزه این را سفارش می‌کردند که پر خوابی آسیب می‌زند کم خوابی هم آسیب می‌زند. ببین بدنت چقدر نیاز دارد به آن نیاز پاسخ بده. من آگاه باشم چه روزهایی چه کارهایی باعث می‌شود خواب من تنظیم بشود و چه روزهایی و چه کارهایی خواب من را بهم می‌ریزد؟ قاعدتاً شما هم با من موافق هستید که خواب جایگاه مهمی در سلامت بدن، سلامت روان و سلامت رفتاری دارد. خب اگر این‌جا به من فرصت بدهید من یک خواهش دو دقیقه‌ای از شما داشته باشم. آن خواهش دو دقیقه‌ای چیست؟ این که شما لطف بکنید طی دو دقیقه به این سؤال من جواب بدهید خواب شما چطور است؟ خوب است؟ بد است؟ با کیفیت است؟ و چه عواملی روی خواب شما تأثیر دارد؟ مثلاً ممکن است شما به من جواب بدهید من شب‌هایی که سنگین غذا می‌خورم تا صبح زجر می‌کشم صبح هم که از خواب بلند می‌شوم احساس می‌کنم حال خوبی ندارم؟ می‌شود خواهش کنم که این را در دو دقیقه مکتوب برای من جواب بدهید که خواب شما چطور است و چه ساعت‌هایی معمولاً می‌خوابید؟ آیا نظم دارد؟ ندارد؟ و بعد برای من توضیح بدهید که چه عواملی روی کیفیت بهتر یا بدتر شدن خواب‌تان تأثیر دارد؟

خب امیدوارم که جواب جامع و دقیقی به این سؤال من داده باشید. من با اجازه شما خیلی وارد این بُعد نمی‌شوم و شما را تشویق می‌کنم به این که در زمینه‌های پزشکی به یک متخصص قابل اعتماد مراجعه بکنید یا به یک نوشته قابل اعتماد مراجعه بکنید و بر اساس نیاز بدن‌تان خواب‌تان را تنظیم کنید. آن چیزی که من دوست دارم این‌جا بگویم و بروم وارد فاز بعدی بشوم این است که یک: خواب مایه آرامش است «و جعلنا نومکم ثباتاً». نکته شماره دو: خواب سر شب و بیداری در سحر تأثیر بسیار مثبتی در سلامت بدن و سلامت روان و معنویت بالای ما دارد انشاء... .



اما با اجازه شما بروم سراغ قسمت بعدی خودآگاهی بُعد جسمانی و آن بحث تغذیه است. خوردن یک اتفاقات تکراری و البته مهم در زندگی ما انسان‌هاست. یادمان باشد تغذیه صرفاً قرار نیست انرژی وارد بدن ما بکند. بعضی از ماها تصورمان این است که تغذیه مساوی است با ورود انرژی به بدن. اما واقع مطلب این نیست. واقع مطلب آن است که تغذیه علاوه بر ورود انرژی به بدن، کارهای بسیار مهم‌تری انجام می‌دهد.

بگذارید این‌طور من مطلب را مطرح کنم آیه شریفه قرآن می‌فرماید: «کلوا من الطیبات و أعملوا بالصالحات» از چیزهای پاکیزه بخورید و اعمال صالح انجام بدهید. بعضی از مفسرینی که نگاه تربیتی به تفسیر دارند این‌طور تفسیر می‌کنند که خوردن از طیبات مقدمه‌ای است برای انجام عمل صالح. چرا؟ چون اول فرمود «کلوا من الطیبات» بعداً فرمود «واعملوا بالصالحات» طیبات هم دوتا نکته دارد: یک؛ غذای حلال بخورد و دو؛ غذای خوب بخور.

یک کسی عصبانی می‌شد بداخلاقی می‌کرد، پرخاشگری می‌کرد او را خدمت امام موسی کاظم(ع) آوردند و عرض کردند یا بن‌رسول‌الله بداخلاق است. حضرت فرمود به او گوشت بخورانید!

نمی‌دانم در مخاطبین ما الآن کسی هست که آگاهی به علوم تغذیه و پزشکی داشته باشد یا نه؟ من این را یک روزی از یک پزشکی خواش کردم که این را برای من توضیح بده که این حدیث از نظر یک پزشک چه مفهومی دارد؟ ساده و خلاصه‌اش این شد که بعضی از کمبودهای مواد غذایی در بدن ما باعث می‌شود رفتارهای ما از کنترل ما خارج بشود. بی‌قراری تولید بکند، بداخلاقی تولید بکند. و آن تغییر تغذیه باعث می‌شود که آن حس بد، آن بی‌قراری و آن بی‌تابی از ما برود.

پس ما در بُعد جسمانی‌مان خواب و بعد تغذیه‌مان را یادمان نمی‌رود. علاوه بر بحث خواب و تغذیه خود همین سنجش کارکردهای بدن، سنجش اعضای بدن. خیلی جالب است ما آدم‌هایی

را داریم که طرف می‌گوید یکی دو سال بود احساس می‌کردم سینه‌ام تیر می‌کشد اما خیلی جدی نمی‌گرفتم! حس می‌کردم دیگر مثل قبل‌ترها نمی‌توانم کار انجام بدهم این دستم به اندازه کافی سرعت عمل برای باز و بسته شدن و انجام کارهای ظریف را ندارد اما خیلی جدی نمی‌گرفتم! بعضی از دوستان ما که پزشکی تحصیل کردند می‌گویند یکی از مشکلات ما پزشکان این است که آن موقعی که باید تشخیص اتفاق بیفتد اتفاق نیفتاده است دیرتر اتفاق افتاده است و اگر همان زود اتفاق افتاده بود آن مشکل ما را حل می‌کرد! من خواهم می‌کنم یک وقت جدی بگذاریم برای آگاهی از بُعد جسمانی خودمان. در هر دو زمینه جذابیت ظاهری و هم سلامت بدن! چک بکنیم خودمان را. چه غذایی می‌خورید؟ ممکن است شما به من بگویید من وقتی شام فلان غذا را می‌خورم یا فلان دسر را با غذایم را می‌خورم خوابم سنگین‌تر می‌شود و برای نماز صبح سخت‌تر از خواب بیدار می‌شوم. و ممکن است به من بگویید که من وقتی که ورزش می‌کنم که اتفاقاً یکی از بخش‌های مهم رفتارهای ما که بعداً انشاء... یادمان باشد در مورد آن صحبت بکنیم بحث ورزش است که مستقیماً روی بحث سلامت بدن و به صورت غیر مستقیم روی سلامت روان ما تأثیر می‌گذارد آن هم یک تأثیر عمیق.

یادم آمد یک جمله از مقام معظم رهبری که فرموده بودند ورزش برای جوانان لازم و برای پیران واجب است.

یعنی این فعالیت بدنی؛ وقتی امیرالمؤمنین(ع) فرمودند بزرگترین تفریح برای مرد مؤمن کار است، یعنی اینکه فعالیت نباشد یک چیزی از بین می‌رود یک آسیبی به انسان وارد می‌شود.

خلاصه کار امروز ما، و جلسه ما قبل از خداحافظی این است دوستان عزیز و بزرگوار ما با یکی از پایه‌ای‌ترین مهارت‌ها داریم کار می‌کنیم و آن هم مهارت خودآگاهی است. و در مهارت خودآگاهی یکی از نکات مهم مهارت آگاهی از بدن است. هم در بُعد زیبایی و جذابیت و هم در بُعد کارکرد و سلامت. من اطلاع داشته باشم از وضعیت بدنم. این که چه چیزهایی روی این



تأثیر می‌گذارد و چه چیزهایی تأثیر نمی‌گذارد. امیدوارم که باور کنیم عقل سالم در بدن سالم است. اجازه بدهید من یک قدم بالاتر بیایم. باور کنید که روان سالم در بدن سالم است. و بالاتر از آن، یادمان باشد معنویت خوب در بدن سالم است. البته اینجا احتمالاً سؤال‌هایی پیش بیاید که منظور ما از بدن سالم اگر این باشد که مثلاً آدم نقص عضو نداشته باشد سخت می‌شود! پس یعنی آن کس که نقص عضو ندارد معنویت و روان و اندیشه کامل ندارد؛ این را نمی‌خواهم بگویم. امیدوارم این فرصت شود که بعداً در بحث شناخت، در مورد این صحبت بکنیم که حالا اگر من یک بیماری داشتم، دیابت داشتم، نقص عضو داشتم آیا این روی سلامت روان من تأثیر منفی می‌گذارد؟

قرار من و شما تا جلسه بعد این باشد بدنت را بشناس! هم از نظر سلامت، هم از نظر جذابیت. و ببین چه چیزهایی‌اش را می‌شود اصلاح کرد.

انشاء... که موفق باشید. التماس دعا. خدانگهدار شما.