

بہم آگے بڑھو



معاونت ریاست جمهوری

و امور زنان و خانواده

معنویت

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
پدیدآور: دکتر محمود گلزاری با همکاری دکتر زهره قربانی
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده
محفوظ می باشد.
سال ۱۳۹۸

معنویت

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
جلد دوازدهم

فهرست:

معنویت.....	۵
مقدمه.....	۷
تعریف معنویت.....	۸
دین و معنویت.....	۹
سنجش معنویت.....	۱۱
چرا بهتر است معنویت در زندگی مان جا داشته باشد؟.....	۱۴
جهت گیری ها یا شیوه های معنوی مقابلۀ با مشکلات زندگی.....	۱۶
ویژگی های افراد معنوی.....	۲۰
انواع غرور.....	۳۳
توانایی تغییر چارچوب های ذهنی.....	۳۴
موضوعات پیشنهادی برای ایفای نقش معکوس.....	۳۶
ذهن آگاهی.....	۴۳
آموزش معنویت در کلاس درس.....	۴۵
منابع و مراجع.....	۴۸
توجه به بهترین ها.....	۵۰
رهاشدن از کینه ها.....	۵۱
نعمت های زندگی من.....	۵۸
هدیه دادن زمان به دیگران.....	۵۹

معنویت

رامین، از ده سالگی تا به حال، یک روز هم نماز قضا نداشته است و به این موضوع افتخار می‌کند. او معمولاً نمازهایش را در نمازخانهٔ مدرسه و مسجد محل می‌خواند. رامین که صدای خوبی دارد به تازگی مکبر مسجد شده است و از این بابت بسیار خوشحال است. او که اخیراً در حال حفظ چند جزء از قرآن مجید است، دیگر نمی‌تواند به والدینش کمک کند. امشب وقتی مادرش از او خواست تا به خواهر کوچکش دیکته بگوید، با پرخاشگری به مادرش گفت که برای این کارهای بی‌ارزش وقتی ندارد و باید به کارهای مهم‌تری برسد.

عماد دوست رامین، که نمازخوان و حافظ ده جزء از قرآن است، احساس می‌کند که رفتار رامین به تازگی تغییر کرده است و متأسفانه این تغییر در جهت مثبت هم نبوده است. مثلاً دیروز بعد از پایان نماز ظهر و عصر در نمازخانه مدرسه، رامین جلوی همهٔ دانش‌آموزان به حبیب، مکبر نمازخانه، برای تلفظ غلطش تذکر داد و بعد هم به عماد گفت: «من نمی‌دانم تا وقتی من هستم چرا آقای رسولی (معاون مدرسه) از حبیب می‌خواهد با آن صدای نخراشیده‌اش مکبر شود؟» امروز هم به عماد گفته

است که اگر می‌خواهد با او بگردد باید اخلاق و رفتارش را تغییر دهد. عماد که از این حرف رامین تعجب کرده بود از او پرسید مگر چه رفتار ناپسندی دارد و رامین پاسخ داده بود: ببین عماد، تو پسر متدین و خیلی خوبی هستی، اما به نظرم خیلی اوقات، شأن خودت را حفظ نمی‌کنی، همه افراد از نظر شعور و معرفت در حد ما نیستند. به نظرم لازم نیست با همه خوب باشی. اما عماد نظر دیگری دارد: همه افراد دارای نقاط قوت و ضعف هستند که آنها را از هم متمایز می‌سازد، اما هیچ‌کس نسبت به دیگری برتری ندارد. البته عماد هم قبول دارد که رفتار بعضی از همکلاسی‌هایش درست نیست و باید سعی کند حد و مرزش را با آنها حفظ کند. ولی او معتقد است که همه انسان‌ها سزاوار احترامند، و هر کدام از ما، با توجه به عقاید و باورهایمان، می‌توانیم افرادی را که مایلیم با آنها ارتباط نزدیکی داشته باشیم انتخاب کنیم. عماد می‌دانست که رامین این حرف را به این خاطر زده است که او دیروز به عرفان (یکی از همکلاسی‌هایشان که رفتار پسندیده‌ای ندارد) کمک کرده است. عماد هم از رفتار عرفان خوشش نمی‌آید، اما اعتقاد دارد در صورت لزوم باید به دیگران - صرف‌نظر از اخلاق و باورهایشان - کمک کرد.

مقدمه

نیاز انسان به معنویت، قدمتی به عمر تاریخ دارد. زیرا بشر از همان آغاز زندگی خود، به حامی مقتدر و تکیه‌گاهی نیرومند احساس نیاز می‌کرده است. این نیاز به قدری مهم و اساسی است که سازمان بهداشت جهانی، در چهارمین ویرایش راهنمای تشخیصی-آماري اختلالات روانی (DSM-IV, TR, ۲۰۰۰)، معنویت را به‌عنوان بعد چهارم سلامت انسانی معرفی کرده است. تا چندی پیش به معنویت تنها به‌عنوان یکی از جنبه‌های دین توجه می‌شد، اما در ۲۰ سال گذشته، مفهوم معنویت، از دین فراتر رفته است به گونه‌ای که دین، به‌عنوان یکی از چند مفهوم مرتبط با معنویت شناخته می‌شود. تأثیراتی که باورهای معنوی و دینی فرد بر چگونگی تعبیر و تفسیر وی از رویدادها می‌گذارند، فرایند سازگاری و پذیرش آن‌ها را آسان می‌کند. به بیان دیگر معنویت به منزله چتری است که مفاهیم گوناگونی مانند سلامت معنوی، ایمان، باورها و سازگاری معنوی را پوشش می‌دهد.

تعریف معنویت

معنویت بخش فراگیر و ژرف جهانی از تجربهٔ انسان است که آگاهی او را درباره جایگاهش در یک نظام بزرگ‌تر و گسترده‌تر سامان می‌دهد. معنویت می‌تواند دربرگیرندهٔ باورها و اعمال مذهبی باشد، اما به اینها محدود نمی‌شود. معنویت انسان را از تقدس زندگی آگاه می‌کند، به او در رویارویی با مشکلات زندگی، آرامش می‌بخشد و حرکت وی را در رسیدن به هدف غایی جهت می‌دهد و آسان می‌سازد.

معنویت به نظام اعتقادی فرد اشاره دارد. به عبارت دیگر مجموعه‌ای از تفسیرهایی است که به پرسش‌های بی‌شمار انسان دربارهٔ خدا، خود و دیگران پاسخ می‌دهد و تردیدهای او را در برابر ناشناخته‌ها برطرف می‌سازد. در یک جامعهٔ معنوی، افراد می‌کوشند براساس باورهایشان رفتار کنند. اعتقاد به باورها و عمل به آنها، می‌تواند بر شیوهٔ زندگی فردی و اجتماعی تأثیر بگذارد. به اعتقاد بعضی روان‌شناسان، معنویت شامل این موارد است: رابطه فرد با خداوند، واگذاری امور به او و اعتماد به قدرت و حمایت همه جانبه‌اش، رابطه فرارونده و وحدت بخشی با طبیعت و انسان، یگانگی و اتحاد با هستی، جستجوی معنای زندگی، هدفمند و جهت‌دار دیدن هستی، فرارفتن از خود و خودمحوری، برکشیدن از تمایلات، آرزوها و نیازهای نفسانی، پرورش فضیلت‌های اخلاقی مانند عشق الهی، مهربانی و بخشایش‌گری.

در سال‌های گذشته کتاب‌ها، مقاله‌ها و رسانه‌های مجازی به انتشار مطالبی در خصوص تفاوت و جدایی دین و معنویت پرداخته‌اند به گونه‌ای که بعضی جوان‌ها می‌گویند: «ما مذهبی نیستیم، اما اخلاق‌مدار و معنویت‌گراییم؛» به همین دلیل نخست دین و معنویت را از منظر روان‌شناسی توضیح می‌دهیم و آن‌گاه به سنجش معنویت و آثار مثبت آن می‌پردازیم.

دین و معنویت

امروز یکی از پرکاربردترین واژه‌ها در بسیاری نقاط جهان واژه معنویت است. با آن که به گفته‌ی اسپیلکا و همکارانش در کتاب «روانشناسی دین براساس رویکرد تجربی» بیشتر مردم دین و معنویت را بسیار شبیه هم می‌بینند و به جای هم به کار می‌برند، اما به نظر عده‌ای این دو، مفاهیم متفاوت و حتی متضاد هستند. «وولف» نویسنده کتاب معتبر «روانشناسی دین، دیدگاه‌های کلاسیک و معاصر» می‌نویسد: جدایی معنویت از سنت دینی تحول‌نوینی است. از گذشته‌های دور تا زمان ما کارکرد معنویت، در تضاد با «جسمانیت» و «مادیت» بوده است. اما اینک، برخی آن را به‌عنوان فرزند مشروع سکولاریسم (نظام غیردینی)، فردگرایی لذت‌جوانه و خودمختار، قدسیت‌زدایی و مرجعیت ناباوری در برابر دین - که نظامی است از باورها و عبادت‌های منظم، مناسک و احکام و شعائر مذهبی - قرار می‌دهند. و تا آن جا پیش می‌روند که دین را ایستگاه، نهادی، باورمحور و بدو در مقابل، معنویت را پویا، شخصی، تجربه‌محور و خوب معرفی می‌کنند. اینان بر این باورند که گستره معنویت پهناورتر، جهت آن معنای غایی و درون‌مایه‌اش مفاهیم اخلاقی، عشق، شفقت، صداقت، قدردانی و بخشایش است. در سوی دیگر، دین با عقایدی خشک و جزمی و احکامی دست و پاگیر، یا به اخلاق و لطافت‌های آن اعتنایی ندارد یا به آموزه‌های اخلاقی، رنگ تند احکام مذهبی می‌زند و آنها را از آرام‌بخشی خود دور می‌سازد.

این‌گونه جدایی قاطع دین از معنویت، نه برای دانشمندان علوم انسانی در غرب پذیرفتنی است و نه با آن‌چه که ما از مکتب توحیدی اسلام و رویکردهای فرقه‌های دارای دیدگاه عرفانی، گزارش‌های تاریخی و برداشت‌های مسلمانان می‌شناسیم، سازگاری دارد.

نویسندگان کتاب «روانشناسی دین براساس رویکرد تجربی» عقیده دارند که دو عامل موجب روی آوردن از اصطلاح دین به اصطلاح معنویت شده است. عامل اول روان‌شناسانی هستند که با آن‌که پایبند دین نیستند و آموزه‌ها و احکام آن را اجرا نمی‌کنند، اما در خودپنداره و باطن خود (فطرت) نیاز به امر قدسی و متعالی را می‌یابند. عامل دوم به رغم نگاه‌های منفی که بعضی از روان‌شناسان مانند فروید و الیس به دین داشته‌اند، در سی سال گذشته روان‌شناسان، با پژوهش‌های تجربی زیادی جنبه‌های مثبت دین را در عرصه‌های عمده زندگی به اثبات رسانده‌اند.

به برخی یافته‌های تجربی که در بخش‌های این کتاب آمده است اشاره می‌کنیم.

- پایبندی به مذهب احتمال رفتار جنسی پیش از ازدواج را کاهش می‌دهد. (ص ۲۵۶)

- زوج‌های مذهبی، در مقایسه با همسران غیرمذهبی، سازگاری زناشویی بیشتری دارند.

- شواهد قوی حاکی از این است که سازگاری و دیرپایی زناشویی حاصل تقدیس نهاد خانواده است. (ص ۲۵۱-۲۵۸)

- میزان وقوع خودکشی در افراد دین‌دار کمتر است. (ص ۳۱۷)

- افراد دین‌دار، به نسبت افراد غیردینی، کمتر به مواد مخدر و الکل روی می‌آورند. (ص ۵۸۴)

- وفاداری به همسر و دوری از روابط فرازناشویی، با دین‌داری همبستگی مثبت دارد. (ص ۵۹۲)

- رفتارهای بزهکارانه و مجرمانه، در افرادی که التزام عملی به دین دارند، کمتر است. (ص ۶۰۱)

- افراد مذهبی چون بر نظامی از عقاید، اعمال و روابط دینی و اخلاقی تکیه

دارند، بهتر و مؤثرتر می‌توانند با استرس‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی کنار بیایند. (ص ۶۶۵)

بتسی و سلیگمن در پژوهشی در سال ۱۹۹۳ نشان دادند که افراد مذهبی چون حداکثر امیدواری، حداقل درماندگی و حداقل سرزنش خود را دارند، در شاخص خوش‌بینی نمره‌های بالاتری به‌دست می‌آورند (ص ۶۸۵). عملکرد دستگاه ایمنی در افراد مذهبی که به اعمال دینی و نیایش می‌پردازند، بهتر و در نتیجه سلامت جسمانی آنها بیش‌تر است. (ص ۶۹۲)

سنجش معنویت

به‌منظور سنجش معنویت دانش‌آموزان، از نسخهٔ تلخیص شدهٔ آزمون نگرش و توانایی معنوی شهیدی و فرخ‌نیا (۱۳۹۱) که نمره‌گذاری و تفسیر ساده‌ای دارد، استفاده شده است. پرسشنامه را بین دانش‌آموزان پخش کنید و از آنها بخواهید به پرسش‌های آن پاسخ دهند.

راهنمایی

عبارت	بله	خوب	متوسط	بد	خیر
۱- به جستجو کردن و پرسیدن سؤالات بنیادی و اساسی زندگی و هستی علاقه دارم.					
۲- در مقابل انسان بودن خود احساس وظیفه و مسئولیت می‌کنم.					
۳- حضور ملکوتی و الهی خداوند در جهان را باور دارم.					

					۴- در هنگام روبرو شدن با مشکل‌ها، به معنی و حکمت آنها توجه می‌کنم.
					۵- افکار و اعمالم را کنترل می‌کنم و سعی دارم برای بهبود و تکامل خود تلاش کنم.
					۶- توانایی دوست داشتن و بخشش دیگران را جدا از جنسیت، نژاد و ملیت آن‌ها دارم.
					۷- به دنبال شناسایی و ایجاد تغییر در باورهای غلط خود هستم.
					۸- اساساً هر چه را در دنیا وجود دارد، نشانه‌ای از وجود و حضور خدا می‌بینم و درک می‌کنم.
					۹- به رغم همه بدی‌هایی که در این جهان است، به بهتر شدن دنیا و پایان خوش و سرشار از معنویت آن اعتقاد دارم.
					۱۰- اگر مردم با اصول اعتقادی و ارزش‌های اساسی من مخالفت کنند، توانایی ایستادگی در برابر آنها را دارم.

شیوه نمره‌گذاری و تفسیر نمره‌های آزمون نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون بدین صورت است:

نمره	گزینه
۰	کاملاً مخالفم
۱	مخالفم
۲	تاحدی موافقم
۳	موافقم
۴	کاملاً موافقم

برای به دست آوردن نمره کل، کافی است امتیاز ده عبارت را با هم جمع کنید. طیف نمره‌های آزمون بین ۰ تا ۴۰ قرار دارد که نمره‌های بالاتر حاکی از معنویت بیشتر فرد است.

امتیاز بالاتر از ۲۴: امتیاز بالاتر از ۲۴ در این آزمون نشان می‌دهد که امور معنوی در زندگی شما نقش و اهمیتی ویژه دارد و به زندگی‌تان جهت و هدف می‌دهد. می‌توانید با استفاده از راهکارهای ارائه شده در کارگاه، معنویت‌تان را بیش از پیش تقویت کنید.

امتیاز پایین‌تر از ۲۳: امتیاز شما در این آزمون نشان می‌دهد که معنویت در حال حاضر نقش مهمی در زندگی شما ندارد و مسائل مادی برایتان در اولویت هستند. با توجه به تأثیرات مثبت معنویت بر سلامت جسمانی و روانی، بهتر است علاوه بر استفاده از راهکارهای ارائه شده در کارگاه، با یک مشاور یا روانشناس درباره این موضوع صحبت کنید.

چرا بهتر است معنویت در زندگی مان جا داشته باشد؟

آثار مثبت معنویت

نتایج پژوهش‌های متعدد حاکی از تأثیر مثبت معنویت و دین‌داری بر سلامت جسمانی و روانی انسان است. در اینجا به ذکر این بهره‌های مفید می‌پردازیم:

۱. بهبود سلامت جسمانی

براساس یافته‌های حاصل از پژوهش‌های انجام شده در بسیاری از نقاط جهان، افراد مذهبی و کسانی که معنویت در زندگی‌شان وجود دارد، از سلامت جسمانی بهتری برخوردار هستند و طول عمر بیشتری دارند. دلیلش این است که پیروی از دستورهای الهی موجب می‌شود فرد شیوه زندگی سالمی داشته باشد و از عوامل خطرزای جسمانی، مانند مصرف الکل، داشتن روابط نامشروع و... دوری گزینند. افزون بر این، افراد باایمان که همه چیز را در اختیار قدرتی پایان‌ناپذیر می‌دانند، در رویارویی با مشکلات، خود را نمی‌بازند و فشار روانی کم‌تری به آن‌ها می‌رسد. که این امر نیز به نوبه خود مانع آسیب به سلامت جسمی‌شان می‌شود.

۲. معنادار شدن زندگی

یکی از عوارض اصلی مادی‌گرایی، نارضایتی بودن افراد از زندگی و رواج انواع اختلال‌های روانی است. در عصر حاضر، به‌رغم برخورداری از سطح رفاه و امکاناتی که اجداد ما هیچ‌گاه تصورش را نمی‌کردند، از نظر روانی نسبت به نیاکان خود وضعیت بهتری نداریم. چرا از داشته‌های بی‌شمار خود، لذت نمی‌بریم و با فکر کردن به نداشته‌های معدود، خویشتن را آزار می‌دهیم؟ زیرا متأسفانه زندگی بیشتر ما فاقد معنا و هدف غایی است. روح وسیع و معنوی انسان، به داشته‌های مادی قانع نمی‌شود و به همین خاطر پیوسته گرفته و

ناآرام است. تنها در پرتو اعتقاد به یک نظام معنوی و پیوند به یک وجود بی‌نهایت است که می‌توانیم به تمام اعمال و رفتار خود معنا دهیم و از درخودماندگی و پوچ‌گرایی فاصله بگیریم.

۳. افزایش امیدواری و خوش‌بینی

افراد باایمان، به دلیل اعتقاد قلبی که به خداوند توانا دارند، هنگام روبروشدن با مشکلات و سختی‌ها، همه چیز را به او می‌سپارند و معتقدند که پرورگار جهان آفرین، بهترین تقدیر را برای‌شان رقم خواهد زد، بنابراین حتی در بدترین شرایط نیز خوش‌بینی خود را از دست نمی‌دهند و نسبت به لطف الهی امیدوارند.

۴. افزایش احساس تسلط و خودکارآمدی

افراد باایمان به نقاط قوت و توانایی‌هایی که خداوند در وجودشان به ودیعه نهاده است آگاهند و تلاش می‌کنند تا با استفاده بهینه از این توانمندی‌ها در مسیر درست گام بردارند و تا آن‌جا که می‌توانند زندگی‌شان را پربار و امیدآفرین سازند. آن‌ها بر این باورند که وقتی شرایط از اراده‌شان خارج است خداوند که سر رشته جهان هستی را در اختیار دارد، لحظه‌ای آن‌ها را تنها نمی‌گذارد.

پایان بخش این مطلب، جمع‌بندی اسپیلکا و همکاران در فرجام فصل پانزدهم کتاب «روان‌شناسی دین براساس رویکرد تجربی» است.

«دین مؤثر است، چون به افراد معنا و حس تسلط می‌دهد و آن‌ها را به همفکران خود که برایش حمایت اجتماعی فراهم می‌سازد متصل می‌کند و این نیازها از طریق عقاید، تجربه‌ها و اعمال مذهبی برطرف می‌شوند. این‌ها نظامی از معانی به وجود می‌آورند. فرد می‌تواند در مواجهه با هر وضعیتی عملاً از آن استفاده کند. انسان اغلب براساس نص یا دین رایج و عرفی، تصویری درباره خدا به دست می‌آورد که از طریق آن، هم جهان و هم

رویدادهای شخصی را تبیین می‌کند. خداوند در آن واحد بخشنده، مهربان، رحیم، مبارک، جبار، دخیل در همه امور انسان و در عین حال فارغ از آنهاست. زیرا مردم مختار آفریده شده‌اند.

بسیاری از تصورات مربوط به خدا را، که مورد اعتقاد مردم است، می‌توان هرگاه لازم باشد برای تبیین رویدادهایی به کار گرفت که ظاهراً تن به تبیین‌های طبیعی نمی‌دهند. مردم اکراه دارند از این که به تصادف معتقد باشند. سرنوشت و بخت و اقبال برای درک امور، مفاهیم ضعیف و نامعقولی هستند، اما خدا در همه جلوه‌های ممکن‌اش می‌تواند خلأ بی‌معنایی را به نحو پسندیده‌ای برطرف کند. همیشه جایی برای خدا هست. خدایی که راحت می‌بیند، هدایت و حمایت می‌کند یا مشکلی را عملاً حل می‌کند.

به عبارت دیگر افراد وقتی نیازمند آن‌اند که تسلط بیشتری بر رویدادهای زندگی به دست آورند، خدا آماده است تا کمک لازم را در اختیار آنها بگذارد. عامل ایمان نیروی قدرتمندی در مقابله با فشارهای روانی است. ایمان به همه چیز معنا می‌دهد و دست ما را در رویارویی با جهان قوی می‌کند. مکانیسم‌های درونی‌ای که این عقاید از طریق آنها عمل می‌کنند، هنوز مشخص نشده‌اند. اما هیچ‌کس نمی‌تواند تردید کند که این عقاید تأثیرات عمیقی دارند.» (ص ۶۹۹)

جهت‌گیری‌ها یا شیوه‌های معنویِ مقابله با مشکلات زندگی

ثنا به تازگی متوجه وجود غده‌ای در دست راستش شده است. روز اولی که این غده را حس کرد با خودش گفت که حتماً جوش زیر پوستی است و به زودی از بین می‌رود. اما بعد از گذشت چند روز نه تنها غده از بین نرفت، بلکه بزرگ‌تر هم شد به طوری که الآن ثنا می‌تواند به راحتی آن را لمس کند. ثنا اول تصمیم گرفت موضوع را

با مادرش در میان بگذارد. اما بعد باخودش فکر کرد در این گونه مواقع بهترین کار توکل به خداوند است. او که هزار گاهی نماز می خواند، حالا همه نمازهایش را به موقع می خواند و در پایان نماز دعا می کند که این غده خوب شود و از بین برود، ثنا نذر کرده است اگر غده اش چیز مهمی نباشد و از بین برود، به مدت دو سال هر جمعه به آسایشگاه کهریزک برود و به سالمندان خدمت کند. با این که او همه چیز را به خدا سپرده است، اما گاهی اوقات دچار استرس می شود، در چنین مواقعی سعی می کند با گفتن ذکر خودش را آرام کند.

مورد ثنا را برای دانش آموزان بخوانید و از آنها بپرسید به نظرشان آیا واکنش ثنا درست است؟ چرا؟ اگر آنها به جای ثنا بودند چه می کردند؟ در ادامه درباره شیوه های معنوی در مقابله با مشکلات برایشان توضیح دهید. اخیراً روان شناسان چهار شیوه معنویت را مشخص کرده اند و اعتقاد دارند که شیوه های معنویت بر نحوه مقابله روانی تأثیر می گذارند. این چهار شیوه عبارتند از:

۱. شیوه خودراهبر: افرادی که دارای این شیوه معنویت هستند، به رغم اعتقاد داشتن به پروردگار برای حل مشکلات، به خودشان تکیه می کنند.

۲. شیوه انفعالی: افرادی که از این شیوه پیروی می کنند، کاملاً منفعل هستند. آنها به هنگام بروز مشکلات هیچ کاری انجام نمی دهند و منتظر می مانند تا خداوند مشکل شان را حل کند.

۳. شیوه مشارکتی: افرادی که از این شیوه بهره می برند، عقیده دارند که می توانند هنگام بروز مشکلات به کمک پروردگار مشکلاتشان را حل کنند.

۴. شیوه تسلیم شدن: در این شیوه افراد آگاهانه تصمیم می‌گیرند آن جنبه‌هایی از موقعیت را که واقعاً در کنترل‌شان نیست حذف کنند. به نظر می‌رسد که شیوه معنویت مشارکتی، در بسیاری از موقعیت‌ها مناسب باشد. زیرا در این شیوه فرد احساس می‌کند به خاطر یاری خداوند قدرت بیشتری پیدا کرده است و بنابراین برای بهبودی بخشیدن به موقعیت، انگیزه پیدا می‌کند. استفاده از شیوه خودراهبر نیز در بعضی مواقع سازگارانه است. زیرا افرادی که از این شیوه بهره می‌جویند احساس می‌کنند قادر به تسلط بر موقعیت هستند و بنابراین راهکارهای گوناگونی را برای بهبودی بخشیدن به شرایط به کار می‌گیرند. اما در شرایط دشوار و مهار ناشدنی، نمی‌توان این شیوه را به کار بست. در وضعیت‌هایی مانند مرگ عزیزان، شیوه‌های مختلف تسلیم‌شدن بهتر جواب می‌دهند. زمانی که هیچ کاری برای جلوگیری از رویداد از دست فرد برنمی‌آید، رضایت و تسلیم آرام‌بخش و یاری‌دهنده است.

پیش از شروع تمرین، درباره جهت‌گیری‌ها و شیوه‌های معنوی و نقش آنها در مقابله با مشکلات زندگی برای شرکت‌کنندگان توضیح دهید. بخشی از این تمرین به صورت انفرادی و بخشی به صورت گروهی انجام می‌شود. شرکت‌کنندگان را به گروه‌های ۴ تا ۵ نفره تقسیم کنید و یک صفحه کاغذ A۴ به هر یک از اعضای گروه بدهید. نوشتافزار و وسایل نقاشی (مداد رنگی، ماژیک، خودکار رنگی و...) در اختیار ایشان بگذارید. برای شرکت‌کنندگان توضیح دهید که هر کدام از ما در راه یک سفر معنوی گام برمی‌داریم. می‌توانید از این عبارات استفاده کنید یا خودتان متنی را برای تشریح فعالیت آماده سازید:

«ما در طول سفرمان از زمان تولد تا مرگ، چیزهای زیادی یاد می‌گیریم و تجربه‌های مختلفی کسب می‌کنیم. همه این یادگیری‌ها، رشد، پیشرفت و

تجربه‌ها، بر رابطه ما با پروردگار و خالق هستی تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر این عوامل بر معنویت ما اثرگذار هستند».

به شرکت‌کنندگان بگویید که اکنون فرصت دارند نقشه سفر معنوی‌شان (از زمان تولد تاکنون) را بکشند. از آنها بخواهید به این پرسش‌ها بیندیشند و سپس نقشه خود را ترسیم کنند:

قله‌ها و دره‌های زندگی‌تان چه بوده‌اند؟ دریا‌های طوفانی چطور؟ چالش‌انگیزترین موقعیت‌های معنوی زندگی‌تان کدام‌ها بوده‌اند؟ کجا مسیر زندگی - دشواری‌ها یا خوشی‌ها- باعث رشد معنوی‌تان شده‌اند؟ به شرکت‌کنندگان بگویید که نقشه‌هایشان می‌تواند علائمی باشد که تغییر هویت مذهبی با انجام فرائض معنوی‌شان را نشان می‌دهد. به‌علاوه رویدادهای مهم زندگی که روی رشد معنوی آنها تأثیر گذاشته است نیز می‌تواند در نقشه مطرح شوند. رویدادهایی مانند:

- پیدا کردن یک دوست جدید
- بیماری فرد مورد علاقه
- خودآگاهی و صداقت با خود
- باز شدن دیدشان نسبت به دنیا و زندگی
- گرفتن یک تصمیم سخت و مهم
- پذیرش یک ویژگی جسمانی که قبلاً از آن بدشان می‌آمده است.

توضیح دهید که شرکت‌کنندگان برای ترسیم نقشه سفر معنوی‌شان، حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت دارند. آنها را تشویق کنید که بر مطالب مهم تمرکز کنند، زیرا این زمان محدود برای پرداختن به جزئیات کافی نیست. پس از پایان زمان مقرر از شرکت‌کنندگان بخواهید با بقیه اعضای گروه‌شان درباره نقشه‌هایی که کشیده‌اند به بحث و گفت‌وگو بپردازند و به این دو پرسش پاسخ دهند:

- از این‌که به زندگی‌تان به‌عنوان یک سفر معنوی نگاه کردید، چه احساسی داشتید؟
- نقطه عطف - یا جایی که تغییر مسیر دادید - سفر معنویتان کجا بود؟

به شرکت‌کنندگان یادآوری کنید که سفر معنوی یک موضوع کاملاً شخصی است و هر کس که مایل نیست دیگران نقشه‌اش را ببینند، می‌تواند آن را نشان ندهد. به‌علاوه ذکر جزئیات در بحث گروهی ضروری نیست. هر یک از اعضای گروه برای تشریح سفر معنوی‌اش، ده دقیقه زمان دارد. پس از پایان این بخش، از شرکت‌کنندگان بخواهید سر جایشان برگردند و به صورت گروهی (کل کلاس) به دو پرسش پیش گفته پاسخ دهند.

ویژگی‌های افراد معنوی

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است افرادی که دارای سطح بالایی از معنویت هستند، ویژگی شخصیتی خاصی دارند که آنها را از دیگران متمایز می‌سازد. مهم‌ترین این ویژگی‌ها عبارتند از:

• خودآگاهی

هر انسانی با ویژگی‌ها، استعدادها، انگیزه‌ها، نیازها و خواسته‌های خاص خود پای به جهان می‌گذارد. ویژگی‌هایی که در واقع نه بد هستند نه خوب. اگر بتوانیم از قضاوت کردن درباره ویژگی‌های انسانی و برچسب خوب یا بد زدن بر آنها دست برداریم، آن‌ها را می‌پذیریم و هم‌راستا با آنها پیش می‌رویم. خودآگاهی یعنی شناختن خود واقعی‌مان، به دور از همه نقاب‌ها، الگوها، بایدها و نبایدهای متداول در جامعه؛ یعنی شناختن استعدادها و خواسته‌ها،

ارزش‌ها، نیازها و ویژگی‌های منحصر به فرد خودمان، دیدن اعتقادات، ارزش‌ها، انگیزه‌ها و عادات شخصی. یعنی بدانیم چه ترس‌هایی داریم و از چه چالش‌هایی پرهیز می‌کنیم، و سرانجام خودآگاهی به معنای دیدن تصویری دقیق از خود بدون توجه به قضاوت دیگران، پذیرفتن و حتی دوست داشتن آن‌هاست.

◀ کاربرگ مربوط به شش سؤال اساسی را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و از آنها بخواهید در منزل به پرسش‌های مطرح‌شده در آن پاسخ دهند. در جلسه آتی از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۴ یا ۵ نفره دربارهٔ پاسخ پرسش‌هایشان با هم بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید پس از پایان زمان بحث گروه‌های کوچک، از یک یا دو داوطلب بخواهید تا پاسخ‌هایشان را بخوانند و در گروه بزرگ (همه اعضای کارگاه) درباره آنها بحث کنید.

● قدردانی

قدردانی به معنای آگاه بودن از چیزهای خوب موجود در زندگی و شکرگزاری برای آنها است.

در آموزه‌های اسلامی «شکر» (که واکنش انسان در برابر نعمت‌ها و داشته‌های خوب است) سه گونه یا سه مرحله دارد:

شکر قلبی، شکر زبانی و شکر عملی.

مفهوم قلب، در معارف دینی، برآیند شناخت و هیجان است. از این رو حضور قلب در نماز یا نیایش به معنی صرف تمرکز و ذهن‌آگاهی نیست. بلکه توجه همراه با هیجان مثبت است.

شکر قلبی یعنی به یاد آوردن یک نعمت که می‌تواند یک چیز (لباس یا وسیله خوب)، یک حالت (زیبایی، جذابی، سلامتی)، یک فرد (پدر، مادر، دوست) یا خداوند باشد. با شکر قلبی، نعمت را به خاطر می‌آوریم و شاد و

امیدوار می‌شویم.

با شکر زبانی، از کسی که آن نعمت را به ما داده است، سپاس‌گزاری می‌کنیم؛ و با شکر عملی، آن نعمت و داشته مفید را در راهی که نعمت‌دهنده می‌خواهد به کار می‌گیریم. درس می‌خوانیم و به دیگران یاری می‌رسانیم، از گناهان دور می‌شویم و خداوند را عبادت می‌کنیم.

◀ کاربرگ نعمت‌های زندگی من را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید و به آنها بگویید نام ده چیز یا حالت و پنج فرد را که به خاطرشان شکرگزار هستند در جدول بنویسند و نوع شکرگزاری (قلبی، زبانی، عملی) خود را درباره هر کدام توضیح دهند. از یک یا دو داوطلب بخواهید نوشته‌های خود را برای همه اعضای کارگاه بخوانند و درباره پاسخ‌هایشان با هم بحث و گفت‌وگو کنند.

• مراحل شکرگزاری

براساس نظریه ایمونز (۲۰۰۳)، یکی از روان‌شناسان برجسته در زمینه قدردانی، احساس قدردانی دو مرحله دارد. در مرحله اول، فرد تشخیص می‌دهد که خوبی‌هایی در زندگیش وجود دارد و این مسئله را می‌پذیرد. در حالت شکرگزاری ما به زندگی جواب مثبت می‌دهیم. در این مرحله تصدیق می‌کنیم که زندگی روی هم رفته خوب است و مؤلفه‌هایی دارد که نه تنها زندگی کردن را ارزشمند می‌سازد، بلکه به آن عمق و غنا می‌بخشد. تصدیق این که ما از زندگی چیزهای خوبی دریافت می‌کنیم موجب ایجاد حس قدردانی و شکرگزاری در ما می‌شود. در مرحله دوم، قدردانی به معنای تشخیص این نکته است که برخی از منابع این خوبی، بیرون از خود ما است. در این مرحله از قدردانی، موضوع قدردانی دگر-محور است. فرد می‌تواند قدردان دیگران، حیوانات و حتی جهان باشد. در این مرحله، ما نه تنها خوبی‌هایی را که در زندگی‌مان وجود دارد تشخیص می‌دهیم، بلکه متوجه

می‌شویم باید به خاطر آن‌ها، از چه کسی، تشکر کنیم و آن‌گاه این کار را انجام می‌دهیم. دو مرحله قدردانی، از ترکیب تشخیص خوبی‌های زندگی و تشخیص این نکته که منبع این خوبی‌ها چیزی یا کسی خارج از ما است، به وجود می‌آید. به واسطه این فرایند، ما هر چیز و هر کسی را که موجب خوشحالی‌مان می‌شود می‌شناسیم.

● چشم‌انداز محوری و ارزش محوری

چشم‌انداز، خواسته‌ای است که از درون‌مان می‌جوشد، به ما در مسیر زندگی انگیزه و به آمادگی‌های درونی ما نیرو می‌دهد. چشم‌انداز ما براساس ارزش‌های عمیق شخصی‌مان شکل می‌گیرد. ارزش‌هایی که فرد، بدون توجه به بایدها و نبایدها و ارزش‌های رایج جامعه انتخاب کرده است. چشم‌انداز محوری و ارزش محوری یعنی طبق اصول و باورهای عمیق شخصی تصمیم‌گیری، رفتار و زندگی کردن. اما آن‌چه که مهم است این است که هوش معنوی بالا موجب می‌شود فرد در دام چشم‌انداز و ارزش‌های اشتباهش نیفتد، حتی اگر با تحلیل و درک عمیقی به آن‌ها رسیده باشد. وی هر از گاهی چشم‌اندازها و ارزش‌های فردی خود را بازبینی می‌کند و در صورت نیاز، تغییرات لازم را در آنها به وجود می‌آورد. ارزش‌ها موضوعاتی هستند که شما به مهم بودن‌شان اعتقاد دارید و روی شیوه زندگی‌تان تأثیر می‌گذارند. آن‌ها اولویت‌هایتان را تعیین می‌کنند، تصمیم‌هایتان را شکل می‌دهند و معیار سنجش شما هستند. به عبارت دیگر شما برای این‌که ببینید زندگی فعلی‌تان چقدر با زندگی ایده‌آلتان همخوان است از ارزش‌هایتان به‌عنوان ملاک استفاده می‌کنید. وقتی کارهایی که انجام می‌دهید و نحوه رفتارتان با ارزش‌هایتان هماهنگ است، زندگی برایتان رضایت‌بخش و مطبوع است. اما هنگامی که اعمال و رفتارتان با ارزش‌های شخصی‌تان همسو نیست، احساس می‌کنید که یک جای کار می‌لنگد. این

احساس می‌تواند یکی از منابع اصلی شادکام نبودن باشد. به همین دلیل است که تلاش آگاهانه برای مشخص ساختن ارزش‌ها آن‌قدر اهمیت دارد. ارزش‌ها چه شما متوجه‌شان باشید، چه نباشید وجود دارند. اما زمانی که شما ارزش‌هایتان را می‌شناسید و برنامه‌ها و تصمیمتان را بر مبنای آنها می‌چینید، زندگی راحت‌تر می‌شود. اگر خانواده را ارزشمند بدانید، اما مجبور باشید در هفته بیش از هشتاد ساعت را به درس و مدرسه اختصاص دهید، آیا از درون احساس اضطراب و ناآرامی نمی‌کنید؟ یا اگر برای رقابت ارزشی قائل نباشید، اما رقابت نقش مهمی در نظام آموزشی مدرسه‌تان داشته باشد، آیا خرسند و شادمان هستید؟ در چنین موقعیت‌هایی آگاهی از ارزش‌ها بسیار کمک‌کننده است. وقتی که شما ارزش‌های شخصی‌تان را بشناسید، می‌توانید براساس آنها برنامه زندگی‌تان را مشخص کنید و به پرسش‌هایی از این قبیل پاسخ دهید: دوست دارم در آینده چه کاره شوم؟ چرا به این شغل علاقه دارم؟ آیا باید به حرف والدینم گوش کنم، یا مسیر خودم را بروم؟ پایبندی به اصول اخلاقی چقدر برای من اهمیت دارد؟ نکته مهم این که ارزش‌ها تقریباً ثابت هستند، اما گاهی اوقات با گذشت زمان و عوض شدن شرایط زندگی تغییر می‌کنند. به‌علاوه بالا رفتن سن و تغییر دیدگاه فرد، نیز می‌تواند موجب تغییر ارزش‌ها شود. برای مثال شاید در حال حاضر ارزش شما دوستانتان باشند، اما زمانی که درگیر کار یا دانشگاه می‌شوید، احتمالاً ارزش‌هایتان تغییر می‌کند و کسب موفقیت تحصیلی در دانشگاه یا موفقیت شغلی جای دوستان را می‌گیرد (البته رابطه با دوستان در تمام مراحل زندگی وجود دارد، اما در برهه‌های زمانی مختلف اولویت آن تغییر می‌کند). بنابراین همراه با تغییر شرایط زندگی، ارزش‌های شما نیز تغییر می‌کنند. به همین دلیل است که باید در تمام طول زندگی به ارزش‌هایتان دقت کنید. باید چند وقت یک بار ارزش‌هایتان را بازبینی کنید، مخصوصاً وقتی احساس

می‌کنید گویا در زندگی‌تان چیزی هست که با بقیه نمی‌خواند.

مراحل تعیین ارزش‌ها

گام اول: موقعیت‌هایی را مشخص کنید که در آنها، بیش از همیشه، شاد بودید. سعی کنید مواردی از همه جنبه‌های زندگی‌تان (خانوادگی، تحصیلی، دوستانه، اجتماعی و...) را به یاد آورید. سپس به این پرسش‌ها پاسخ دهید: در موقعیت‌های مورد نظر چه کاری انجام می‌دادید؟ آیا دیگران هم شما را همراهی می‌کردند؟ اگر بلی، چه کسانی؟ چه عواملی در احساس شادی شما نقش داشتند؟

گام دوم: موقعیت‌هایی را مشخص کنید که در آنها، بیش از همیشه، احساس غرور می‌کردید. سعی کنید مواردی از همه جنبه‌های زندگی‌تان (خانوادگی، تحصیلی، دوستانه، اجتماعی و...) را به یاد آورید. سپس به این پرسش‌ها پاسخ دهید: چرا احساس غرور می‌کردید؟ آیا دیگران هم در این احساس شما سهیم بودند؟ اگر بلی، چه کسانی؟ چه عواملی در احساس غرور شما نقش داشتند؟

گام سوم: موقعیت‌هایی را مشخص کنید که در آنها، بیش از همیشه، احساس رضایت می‌کردید. سعی کنید مواردی از همه جنبه‌های زندگی‌تان (خانوادگی، تحصیلی، دوستانه، اجتماعی و...) را به یاد آورید. سپس به این پرسش‌ها پاسخ دهید: در موقعیت مورد نظر کدام‌یک از نیازها یا خواسته‌هایتان برآورده شده بود؟ این تجربه چرا و چگونه به زندگی شما معنا داده است؟ چه عواملی در احساس رضایت شما نقش داشتند؟

گام چهارم: براساس تجربه‌های مربوط به شادکامی، غرور و رضایت‌تان، ارزش‌های برترتان را مشخص کنید. هر یک از این تجربه‌ها چرا برای شما مهم و فراموش‌نشدنی هستند؟ فهرست ارزش‌های شخصی زیر را ببینید.

سعی کنید از بین ارزش‌های مطرح شده، ده‌تایی را که برایتان مهم‌تر از بقیه هستند مشخص کنید. در صورتی که به ارزش‌هایی پایبندید که در فهرست زیر ذکر نشده‌اند، آنها را در سه جای خالی پایین فهرست بنویسید.

ثروت _____	عشق _____	تنوع _____
صداقت _____	ثبات _____	وفاداری _____
صلح _____	شوخی طبعی _____	خرد _____
خانواده _____	آزادی _____	اخلاق _____
انصاف _____	منطق _____	سرگرمی _____
موفقیت _____	اخلاقیت _____	استقلال _____
خدمت به دیگران _____	دانش _____	شهرت _____
شان اجتماعی _____	طبیعت _____	قدرت _____
محبوبیت _____	زیبایی _____	مسئولیت‌پذیری _____
دوستان _____	امنیت _____	معنویت _____

_____	_____	_____
دین‌داری	اوقات فراغت	استراحت
_____	_____	_____
آرام‌بخش	مراجرویی	احتیاط
_____	_____	_____
احترام به پدر و مادر		دفاع از کشور
_____		_____
_____	_____	_____

گام پنجم: توانمندی‌های برترتان را اولویت‌بندی کنید. این مرحله از مراحل دیگر دشوارتر است. زیرا برای انجام آن لازم است نگاه عمیقی به درون خود داشته باشید. به‌علاوه این گام، مهم‌ترین گام هم محسوب می‌شود، زیرا هنگام تصمیم‌گیری، باید یکی از راه‌حل‌هایی را انتخاب کنید که ممکن است هر کدام، ارزش‌های متفاوتی را محقق سازند، به همین خاطر باید بدانید کدام ارزش برای‌تان مهم‌تر است. ارزش‌های برترتان را بدون نظم خاصی یادداشت کنید. به دو ارزش اول نگاهی بیندازید و از خودتان پرسید: اگر من فقط بتوانم یکی از این دو ارزش را برآورده سازم، کدام را انتخاب می‌کنم؟ شاید مجسم کردن موقعیتی که در آن باید به چنین انتخابی دست بزنید، به شما کمک کند. برای مثال اگر دو ارزش خدمت کردن به دیگران و ثبات را مقایسه می‌کنید، به این بیندیشید که باید تصمیم بگیرید نقل مکان کنید و به شهری نزدیک محلی که به تازگی زلزله آمده است بروید تا به زلزله‌زدگان یاری رسانید یا ترجیح می‌دهید در شهر خودتان بمانید و به یک سازمان خیریه کمک

کنید. این کار را آن‌قدر ادامه دهید تا به یک ترتیب درست برسید.

گام ششم: ارزش‌هایتان را دوباره بازبینی و تأیید کنید. به بازبینی اولویت ارزش‌های برترتان پردازید و مطمئن شوید که با زندگی و نظری که درباره خودتان دارید، هماهنگ هستند. آیا این ارزش‌ها باعث می‌شوند احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید؟ آیا به خاطر سه ارزش برترتان، به خودتان افتخار می‌کنید؟ آیا از این که افرادی که برایتان محترم و قابل تقدیرند، از ارزش‌های شما باخبر شوند، احساس راحتی و غرور می‌کنید؟ آیا این ارزش‌ها معرف چیزهایی هستند که شما حتی در صورت موافق نبودن دیگران با این ارزش‌ها، از آنها حمایت می‌کنید؟

هنگامی که در تصمیم‌گیری‌ها، ارزش‌هایتان را در نظر می‌گیرید، می‌توانید مطمئن باشید که شادکامی و احساس رضایت فعلی و آتی شما تضمین شده است. البته تصمیم‌گیری بر مبنای ارزش‌ها همیشه هم کار راحتی نیست. با این حال، انتخاب چیزی که به درستی آن ایمان دارید، در طولانی مدت مشکلات کم‌تری برایتان ایجاد خواهد کرد.

◀ کاربرگ گفت‌وگو درباره ارزش‌ها را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید. از آنها بخواهید در منزل درباره پرسش‌های مطرح شده در کاربرگ فکر کنند. در جلسه بعد، دانش‌آموزان را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید به نوبت در نقش خبرنگار تلویزیون و مصاحبه‌شونده درباره آن پرسش‌ها و پاسخ‌ها با هم گفت‌وگو کنند.

● دگرخواهی

دگرخواهی، یعنی عشقی عمیق نسبت به همه موجودات جهان و نیز درک رنج تک‌تک انسان‌ها، بی‌توجه به نژاد، سطح اجتماعی، میزان ثروت، هوش، جنسیت و... آن‌ها. دگرخواهی تنها آگاهی از احساسات دیگران نیست، بلکه حس کردن فعالانه این احساسات است که حساسیت و واکنش نسبت به

مشکلات آنها را به همراه می‌آورد و بی‌رحمی، خودخواهی و بی‌تفاوتی را از بین می‌برد. دگرخواهی باعث می‌شود فرد خود را همان‌گونه که هست، دوست بدارد. این احساس به او توانایی عشق بدون قضاوت به دیگران را می‌دهد، خشم یا دردی را که موجب رفتارهای ناخوشایند دیگران می‌شود درک می‌کند و آنان را به راحتی می‌بخشد، حتی اگر با او مخالف باشند و رفتار ناپسندی داشته باشند. این عشق نه فقط همه انسان‌ها را دربرمی‌گیرد بلکه شامل همه حیوانات و گیاهان و همه طبیعت می‌شود.

◀ کاربرگ تمرین هدیه دادن زمان به دیگران را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید. درباره تمرین برایشان توضیح دهید و از آنها بخواهید تا جلسه آینده مقداری از وقتشان را به دیگران اختصاص دهند و کاربرگ را تکمیل کنند. در جلسه بعد دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید با هم درباره کار نیکی که در حق دیگران انجام داده‌اند، بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو داوطلب بخواهید تجربه‌شان را برای همه اعضای کارگاه تعریف کنند و درباره تجربه‌شان به بحث و گفت‌وگو بپردازند.

• استقبال از تفاوت‌ها

وقتی مریم برای اولین بار ملیکا را در کلاسشان دید جا خورد. ظاهر ملیکا کاملاً از دانش‌آموزان دیگر متفاوت بود. این‌طور به نظر می‌رسید که او به خاطر یک حادثه‌ی آتش‌سوزی، دچار سوختگی شده است. متأسفانه این سوختگی شدید بود و باعث شده بود صورت ملیکا حالت طبیعی نداشته باشد، وقتی نگاه مریم به دستان ملیکا افتاد، دید که دست‌هایش هم با آن‌که سالم هستند، اما بر روی آن‌ها آثار سوختگی نمایان است. ملیکا در یک میز به تنهایی می‌نشست. هیچ‌کس با او کاری نداشت. مثل

این‌که اصلاً در کلاس حضور ندارد. روز بعد مریم از ملیکا اجازه خواست که پیش او بنشیند. ملیکا از این پیشنهاد استقبال کرد. کم‌کم مریم با ویژگی‌های شخصیتی ملیکا بیش‌تر آشنا شد و همین موجب دوستی نزدیک‌شان شد. بعد از مدتی مریم سعی کرد ملیکا را هم وارد گروه دوستان خود کند. او در زنگ ورزش به هم‌کلاسی‌هایش گفت که ملیکا پاسور بسیار خوبی است و می‌تواند به تیم والیبال‌شان اضافه شود. در پایان نیمه اول بازی تعدادی از بچه‌ها دستشان را دور گردن ملیکا انداخته بودند و او را تشویق می‌کردند. پس از مدتی هم‌کلاسی‌های ملیکا که به توانمندی‌های او پی برده بودند او را به‌عنوان نماینده کلاس انتخاب کردند. به نظر می‌رسید که دیگر تفاوت‌های ظاهری ملیکا با دیگران هیچ اهمیتی ندارد.

توجه به تفاوت‌ها و استقبال از آنها، یعنی برای انجام کارها، نقطه نظرات و دیدگاه‌های مختلف را درک کنیم و از آن‌ها بهره ببریم. زیرا تفاوت‌ها هستند که زندگی انسان‌ها را از واقعیت‌ها و فرصت‌ها غنی می‌سازند. بدیهی است چنین نگرشی نیازمند انصاف و فروتنی در برخورد با اعتقادات افراد است. استقبال از تفاوت‌ها بر میزان انعطاف‌پذیری، یادگیری و تمایل به رشد افراد می‌افزاید.

◀ به دانش‌آموزان بگویید که قرار است با هم بازی کنید. نام این بازی «محروم‌شدگان» است.

وسایل لازم: برچسب‌های دایره‌ای در سه رنگ متفاوت به تعداد اعضای هر گروه (هر گروه یک رنگ برچسب)

شرکت‌کنندگان را به ۳ گروه تقسیم کنید. به هر گروه یک رنگ از برچسب‌ها را بدهید و از اعضای آن بخواهید برچسب‌ها را به پیشانی‌شان بچسبانند.

به اعضای گروه سبز بگویید فرض کنند بین ۳۰ تا ۴۰ سال دارند و قدرت دست آن‌هاست. به اعضای این گروه صندلی بدهید تا راحت بنشینند و استراحت کنند. به اعضای گروه قرمز بگویید که فرض کنند بالای ۷۰ سال دارند. از آن‌ها بخواهید کنار هم رو به دیوار بایستند و بینی‌هایشان را به دیوار بچسبانند. اعضای این گروه نه حق دارند سرشان را بچرخانند و به جایی نگاه کنند و نه می‌توانند صحبت کنند. به اعضای گروه آبی بگویید فرض کنند زیر ۱۸ سال سن دارند. آن‌ها باید دستورهای اعضای گروه سبز را اجرا کنند. شما می‌توانید مثال‌هایی برای درخواست گروه سبز از آبی بزنید (مثلاً یک پایتان را بالا نگه دارید، یک دقیقه بخندید، صدای گربه در بیاورید و...) این مرحله بازی تا زمانی که گروه سبز به گروه آبی ده دستور بدهد، ادامه پیدا می‌کند. در مرحله‌ی بعد جای گروه‌ها را عوض کنید. در این مرحله افراد گروه آبی بین ۳۰ تا ۴۰ سال دارند و قدرت دست آن‌هاست. اعضای گروه قرمز زیر ۱۸ سال هستند و باید از دستورهای گروه سبز اطاعت کنند و اعضای گروه سبز بالای ۷۰ سال دارند و باید رو به دیوار بایستند. در مرحله سوم اعضای گروه قرمز بین ۳۰ تا ۴۰ سال دارند و قدرت دست آن‌هاست. گروه سبز زیر ۱۸ سال دارند و باید از دستورهای گروه قرمز پیروی کنند و اعضای گروه آبی بالای ۷۰ سال دارند و باید رو به دیوار بایستند. پس از انجام این سه مرحله از شرکت‌کنندگان بخواهید به شکل دایره‌وار بنشینند، برچسب‌های روی پیشانی‌شان را بردارند، دست و پایشان را تکان دهند و چند نفس عمیق بکشند. این پرسش‌ها را از شرکت‌کنندگان بپرسید و با آن‌ها بحث و گفت‌وگو کنید.

پرسش‌ها:

۱. هر یک از شرکت‌کنندگان در مراحل مختلف بازی چه احساسی داشتند؟
۲. آیا این بازی منعکس‌کننده‌ی نحوه رفتار با گروه‌های مختلف سنی در جامعه ما بود؟

۳. در جامعه با کودکان چه برخوردی می‌شود؟
۴. شیوه رفتار با سالمندان چگونه است؟
۵. کدام گروه‌های دیگر در جامعه، را ما از تعاملات اجتماعی کنار می‌گذارند و محروم می‌کنند؟

۶. برای مقابله با این شیوه برخورد چه کاری می‌توان انجام داد؟
۷. آیا صحیح است که به خاطر وجود تفاوت‌ها، شماری از انسان‌ها را از پیوندهای اجتماعی کنار بگذاریم یا با آن‌ها رفتار نامناسبی داشته باشیم؟

● فروتنی

فروتنی فرد را از خودخواهی دور می‌کند. فروتنی تنها واژه‌ای نیست که از روی عادت یا به‌منظور استفاده از شرایط موجود، بر زبان جاری شود. بلکه فروتنی به معنای این است که نگاهی واقع‌بین و خودانتقادی داشته باشیم و جای واقعی خود را در گروه‌ها و موقعیت‌ها ببینیم.

از ویژگی‌های افراد فروتن، کم‌دعایی، خونسردی و آرامش، اجتناب از زرق و برق، سرسختی و تزلزل‌ناپذیری است. چنین افرادی به جای صحبت از خود و توانایی‌هایشان از تأثیر همکاری خوب و سازنده سایرین صحبت می‌کنند. افراد فروتن مغرور نیستند ولی عزت نفس، اراده و اعتماد به نفس دارند و محدودیت‌های خود را می‌شناسند و می‌دانند به تنهایی قادر به انجام کاری نیستند، هنگام کار گروهی به همه افراد تیم امکان رشد می‌دهند، از اشتباه کردن نمی‌ترسند و امکان اشتباه را برای همه در نظر می‌گیرند. روی دیگر سکه فروتنی، غرور و خودبینی است. این ویژگی سه مؤلفه دارد:

۱. سوگیری به نفع خود

این تمایل که فرد خودش را (به‌طور ذهنی در ابعاد اجتماعی) بهتر، اخلاقی‌تر، سازگارتر و منصف‌تر از بقیه بداند.

۲. اسندهای خودافزایی

این گرایش که فرد نتایج و بازده مثبت کارهایش را به عوامل درونی و نتایج منفی را به عوامل خارجی نسبت دهد.

۳. خودبزرگ بینی

تمایل فرد به اعتماد بیش از حد به صحت قضاوت‌ها و باورهایش.

انواع غرور

غرور مثبت

این که فرد احساس کند به خودش احترام می‌گذارد و شایستگی این را دارد که دیگران به او احترام بگذارند.

غرور منفی

احساس این که فرد مهم تر و برتر از دیگران است (اعتماد به نفس کاذب).
ک دانش‌آموزان را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید. از آن‌ها بخواهید به موقعیتی فکر کنند که در آن به جای رفتار متواضعانه، رفتار متکبرانه‌ای داشته‌اند. از آن‌ها بخواهید خاطره‌شان را برای هم‌گروهی‌شان تعریف کنند و بگویند قبل از نشان دادن واکنش خودخواهانه حین انجام و بعد از آن چه افکار و احساساتی داشتند؟ چه عواملی باعث شد که چنین رفتاری نشان دهند؟ آیا بعد از این واقعه باز هم چنین واکنش‌هایی نشان داده‌اند یا خیر؟

پس از تمام‌شدن این بخش تمرین، از یکی دو نفر از دانش‌آموزان بخواهید خاطره‌شان را برای همه افراد کلاس تعریف کنند. سپس از دانش‌آموزان بپرسید موقع تعریف کردن خاطره‌شان چه احساسی داشتند؟ آیا از کاری که انجام داده‌اند پشیمان هستند یا خیر؟ چرا؟

در پایان درباره انواع خودخواهی و مولفه‌های آن برای دانش‌آموزان توضیح دهید.

توانایی تغییر چارچوب‌های ذهنی

تجربیات، دانش، خواسته‌ها و پیش‌داوری‌های افراد، برای ذهن آنها چارچوب‌هایی می‌سازد و نگاه آنها را در زوایای خاصی قفل می‌کند. به همین دلیل افراد مختلف، محیط اطراف و شرایط مشابه را به شکل‌های کاملاً متفاوتی می‌بینند. زیرا هر یک از زاویه دید خود به موضوع نگاه می‌کنند. این اختلاف در زاویه دیدها، باعث به وجود آمدن اختلاف نظر می‌شود. توانایی تغییر چارچوب‌های ذهنی به افراد کمک می‌کند که بتوانند زوایای مختلف مسائل را ببینند. آنها قادرند هنگام بروز مشکل مسئله را از زاویه دید دیگران نیز ببینند، بنابراین توانایی ایجاد تعریف مشترکی از مشکل و ارائه راه حل‌هایی دارند که منافع همگان را در بر می‌گیرد.

➤ موضوعات مربوط به تمرین نقش متضاد را پای تخته بنویسید. این فعالیت به صورت دوفره انجام می‌شود. از دانش‌آموزان بخواهید هر کدام یک هم‌گروهی انتخاب کنند. سپس با مشورت هم یکی از موضوعات فهرست موضوعات را انتخاب کنند. دانش‌آموزان را تشویق کنید موضوعاتی را انتخاب کنند که دید مثبتی نسبت به آن دارند. هر یک از اعضای گروه یکی از دیدگاه‌های مطرح‌شده در موضوع را انتخاب می‌کنند. برای مثال یک نفر عقیده دارد که شب زنده‌داری خوب است و دیگری عقیده دارد که زود خوابیدن و سحرخیز بودن بهتر است.

پس از این که اعضای همه گروه‌ها موضوع‌شان را انتخاب کردند و مشخص شد که هر یک از آنها کدام دیدگاه را اتخاذ کرده است، هدف از این تمرین را برایشان شرح دهید. دانش‌آموزان باید کاملاً نظر طرف مقابل را درک کنند،

چون قرار است هر فرد نقش طرف مقابل را بازی کند (برای مثال فردی که طرفدار شب زنده‌داری و دیر بیدار شدن بوده باید نقش فردی سحرخیز که شب‌ها زود می‌خوابد را بازی کند). برای اینکه دانش‌آموزان به خوبی از عهده نقششان بر بیایند، از آنها بخواهید با طرف مقابل مصاحبه کنند. به دانش‌آموزان تأکید کنید که از آنها انتظار می‌رود به خوبی در نقششان فرو روند.

مصاحبه قسمت اصلی این فعالیت است. دانش‌آموزان برای این که متوجه شوند چطور باید نقش شخصی با عقایدی متضاد با دیدگاه خودشان را بازی کنند، احتمالاً کنجکاو و اشتیاق بیشتری خواهند داشت. آنها به‌منظور یادگیری ایفای نقش مقابل مجبورند به‌طور فعالانه‌ای با طرف مقابل گفت و گو کنند. ۱۰ دقیقه وقت برای مصاحبه در نظر بگیرید و سپس از گروه‌ها بخواهید ایفای نقش را اجرا کنند.

پس از پایان ایفای نقش می‌توانید به‌منظور درک بهتر موضوع و آشنایی بیشتر دانش‌آموزان با فرایند تغییر چارچوب‌های ذهنی این سؤالات را از آنها بپرسید:

۱. وقتی در حال سؤال پرسیدن برای آشنایی با نقش‌تان بودید، چطور به حرف‌های دوست‌تان گوش می‌دادید؟
۲. از چه مهارت‌های گوش‌دادن استفاده کردید؟
۳. گوش‌دادن شما در این موقعیت خاص، چه فرقی با گوش‌دادن معمولی شما داشت؟
۴. وقتی دیدگاه‌مان با دیگری متفاوت است، آیا معمولاً زمانی را صرف درک کردن نظر طرف مقابل می‌کنیم؟ چرا؟
۵. گفت و گو با هم‌گروهی‌تان چطور بود؟
۶. چه اتفاقی می‌افتد که گاهی اوقات وقتی نظرهای متفاوتی داریم، گفت و گویمان به مشاجره تبدیل می‌شود؟

۷. آیا پس از انجام این تمرین نظر شما نسبت به موضوع مطرح شده تغییر کرده است؟ چرا؟ نظرتان نسبت به افرادی که دیدگاه متفاوتی نسبت به این مسئله دارند، چطور؟ به چه دلیل؟
۸. آیا فکر می‌کنید نظر شما کاملاً درست و نظر طرف مقابل کاملاً اشتباه است؟ چرا؟

موضوعات پیشنهادی برای ایفای نقش معکوس

نصف لیوان پر است / نصف لیوان خالی است

شب زنده‌داری / سحرخیزی

دوغ / نوشابه

اپل / سامسونگ

کتاب / فیلم

استفاده مثبت از مشکلات و چالش‌ها

همه می‌دانند فقط کسانی که کاری انجام نمی‌دهند، اشتباه نمی‌کنند و با مشکلی روبرو نمی‌شوند. بنابراین مشکلات اجتناب ناپذیرند. اما نحوه رویارویی با مشکلات در میزان موفقیت افراد نقشی اساسی دارد. افرادی که توانایی استفاده مثبت از مشکلات و چالش‌ها را دارند، به مشکلات و اشتباهات خود نه به‌عنوان یک مانع، بلکه به‌عنوان فرصتی برای یادگیری نگاه می‌کنند. مشکلات آنها را نمی‌ترساند و خود را به خاطر خطاها و اشتباهاتشان سرزنش نمی‌کنند. آنها از اشتباهات خود درس می‌گیرند، خود را به راحتی می‌بخشند و از آن می‌گذرند. هنگام بروز مشکل، به جای احساس تأسف برای خود یا انتقادهای مکرر از عملکرد گذشته‌شان، از آن چه پیش آمده، می‌آموزند و به پیش می‌روند. در مشکلات به جای این که دنبال مقصر بگردند، به دنبال راه حل هستند. برای این افراد خطاها و

اشتباهات، در واقع گام‌های ضروری برای رسیدن به پیروزی به‌شمار می‌روند. روان‌شناسی به نام بازگامنت به مفهوم چالش معنوی اشاره کرده است. چالش معنوی به درگیری‌های ذهنی (و/یا رفتاری) که فرد پس از برخورد با یک رویداد بد و دردناک با پروردگار، با دیگران یا با خودش پیدا می‌کند اشاره دارد. این چالش‌ها سبب ایجاد هیجان‌های ناخوشایند و پرسش‌هایی دربارهٔ سفر معنوی فرد در زندگی می‌شود.

چالش‌های معنوی سه بخش را دربرمی‌گیرند:

- چالش‌های با پروردگار
- چالش‌های درون‌روانی با معنویت یا مذهب
- چالش‌های بین‌فردی/گروهی (اجتماعی): تعارض با اعضای خانواده، دوستان، همکاران، اعضای یک گروه یا جامعه در رابطه با معنویت یا مذهب.

➤ پس از توضیح دادن درباره چالش معنوی، از دانش‌آموزان بپرسید چه کسانی تجربهٔ چالش معنوی را داشته‌اند؟ برایشان توضیح دهید که به یک داوطلب نیاز دارید تا دربارهٔ این موضوع با او مصاحبه کنید. به دانش‌آموزان بگویید خوب به مصاحبه گوش دهند. چون خودشان باید بعداً در خانه یک مصاحبه انجام دهند. کاربرگ مربوط به تمرین را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید و پرسش‌های مطرح‌شده در آن را از فرد داوطلب بپرسید. پس از پایان مصاحبه از دانش‌آموزان بخواهید که اگر پرسش و ابهامی دارند بپرسند. سپس برایشان درباره نحوهٔ مصاحبه، اطلاعات اولیه لازم از مصاحبه‌شونده و نحوهٔ ضبط و ثبت مصاحبه توضیح دهید و بگویید که مصاحبه‌شان باید اطلاعات اساسی مربوط به رویداد و سه بعد مجزای چالش (برای مثال با خالق، دیگران و درون‌فردی) را در برگرد. پرسش‌هایی برای نمونه در کاربرگ مطرح شده‌اند که شرکت‌کنندگان

می‌توانند برای مصاحبه از آنها استفاده کنند. از شرکت‌کنندگان بخواهید که جلسه آینده مصاحبه تکمیل‌شده را همراهشان بیاورند. جلسه بعد شرکت‌کنندگان را به گروه‌های ۳ تا ۵ نفره تقسیم کنید و از آنها بخواهید با اعضای گروه دربارهٔ تکلیفشان بحث و گفت‌وگو کنند. از آن جایی که معنویت موضوع حساسی است، می‌توانید پیش از شروع این فعالیت قوانینی را برای انجام آن وضع کنید. قوانین شامل این موارد است: احترام گذاشتن به تنوع آرا و عقاید و مخفی ماندن هویت مصاحبه‌شونده‌ها. گفت‌وگو با توضیح مختصری دربارهٔ مصیبت یا رویداد بدی که هر یک از مصاحبه‌شونده‌ها داشته‌اند، شروع می‌شود و در ادامه، مصاحبه‌کننده تأثیرات معنوی تجربهٔ مورد نظر بر مصاحبه‌شونده را شرح می‌دهد. هم‌چنین شرکت‌کنندگان می‌توانند دربارهٔ معنایی که چالش معنوی برای خودشان داشته است با هم بحث و گفت‌وگو کنند. موضوعات خاصی که بهتر است در گفت‌وگوی شرکت‌کنندگان مطرح شود شامل این موارد است:

- آیا این تمرین موجب شد که شما چالش‌های معنوی را به‌عنوان بخشی طبیعی از فرایند رشد معنوی بپذیرید؟
- آیا این فعالیت باعث شد که شما دربارهٔ چالش‌های معنوی‌ای که پشت سر گذاشته‌اید بیندیشید؟
- آیا تمرین نگرش شما را نسبت به نقش مصائب، در سفر معنوی زندگی تغییر داد؟ در صورتی که پاسختان مثبت است، چگونه؟
- فکر می‌کنید این تمرین چه تأثیری بر نحوهٔ مقابله شما با مصائب زندگی بگذارد؟

• بخشش

بخشودن و بخشش یک فضیلت اخلاقی است که در برابر خطای دیگران

انجام می‌شود و قابل آموزش و یادگیری است. هر چند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است. اما بخشش شاهراه سلامت روانی است. روان‌شناسان بخشش را فرایند گذشتن از خطای دیگران می‌دانند که یا با انگیزه آرامش درونی یا بهبود روابط با خطاکار یا به‌منظور انجام رفتاری ارزشی صورت می‌گیرد و پیامدهایی مانند رهایی از احساس منفی نسبت به فرد مقصر، غلبه بر رنجش حاصل از بدی و پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار دارد. بخشیدن به معنای فراموش کردن نیست. هم‌چنین اگر ما کسی را می‌بخشیم، بخشش ما به معنای اشتباه نبودن کار فرد مورد نظر نیست. بلکه بخشش به معنای متوقف کردن افکار خصمانه و منفی نسبت به فرد مورد نظر است. به‌علاوه بخشیدن، به معنای از سر گرفتن رابطه با هم نیست. ممکن است شما شخصی را ببخشید اما به دلایلی دلتان نخواهد که با او در ارتباط باشید.

ناتوانی در بخشیدن فرد خطاکار، موجب آزار خود ما می‌شود، نه طرف مقابل. مرور خاطرات بد و آسیب‌زای گذشته باعث می‌شود درد حادثه تازه بماند و آرامش روانی ما از میان برود. خشم فروخورده از خطای دیگری تبدیل به کینه می‌شود و کینه، آتش انتقام را در ما برمی‌انگیزد.

علاوه بر آن که باید بخشیدن دیگران را یاد بگیریم، باید بیاموزیم که خودمان را نیز ببخشیم. باید یادمان باشد که ما انسان هستیم و ممکن است اشتباه کنیم. شاید بتوان گفت قدم اول برای بخشیدن دیگران این است که یاد بگیریم با خودمان مهربان باشیم و خودمان را ببخشیم. ناتوانی در بخشش خود، می‌تواند موجب افسردگی و احساس گناه شود.

➤ کاربرگ رهاشدن از کینه‌ها را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید. درباره تمرین برایشان توضیح دهید و از آن‌ها بخواهید تا جلسه‌ی آینده را آن تکمیل کنند. در جلسه بعد دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره

تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید با هم دربارهٔ پاسخ‌هایشان بحث و گفت‌وگو کنند، در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو داوطلب بخواهید پاسخ‌هایشان را برای همه اعضای کارگاه تعریف کنند و درباره آن به بحث و گفت‌وگو بپردازند.

● صداقت با خود و دیگران

ریحانه مشغول تماشای سریال مورد علاقه‌اش بود که تلفن زنگ زد. پدرش به او گفت: دخترم لطفاً گوشی را بردار و اگر آقای رحیمی بود بگو من نیستم. ریحانه با تعجب به پدرش نگاه کرد. پدرش گفت: بین ریحانه جان، آقای رحیمی برای کاری پول لازم دارد، امروز این را در اداره به من گفت و من رویم نشد به او نه بگویم. به او گفتم که خودم پول ندارم، اما از همسرم می‌پرسم و اگر داشت مبلغ مورد نیاز را به او قرض می‌دهیم. چند بار به موبایلم زنگ زده است و من جواب نداده‌ام. حالا دارد به تلفن خانه زنگ می‌زند. ریحانه گفت: می‌بخشید بابا، اما من جواب نمی‌دهم. نمی‌توانم دروغ بگویم. پدرش با اخم به او نگاه کرد، اما چیزی نگفت. زنگ تلفن هم قطع شد. بعد از چند دقیقه دوباره تلفن زنگ خورد. پدر ریحانه در حالی که داشت با عصبانیت از خانه بیرون می‌رفت. گفت: «عجب پشتکاری هم داره. ریحانه اون تلفن را جواب بده و بگو من نیستم. می‌بینی که دارم میرم بیرون و دیگه لازم نیست دروغ بگی». ریحانه وقتی مطمئن شد پدرش از خانه بیرون رفته است. به آرامی گوشی را برداشت...

همهٔ ما با مفهوم صداقت و راست‌گویی آشنا هستیم و در زندگی روزانه به آن فکر می‌کنیم. صداقت می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد. برای مثال:

● صداقت، راست‌گویی و راست‌کرداری است یعنی: چیزی را که

واقعاً روی داده است، تعریف کنید.

- صداقت، یعنی گفتن همه حقیقت. اگر قسمتی از حقیقت را پنهان کنید، راست گو نیستید.
- صداقت به معنای انجام دادن رفتارهای اخلاقی است. بنابراین اگر چیزی را بدون اجازه صاحبش بردارید، یعنی صادق نبوده‌اید. و سرانجام صداقت به این معنا است که دیگران بتوانند به رفتارهای شما اعتماد کنند. پنهان کردن رفتارهایی که می‌دانید اشتباه هستند، نشان‌دهنده بی‌صداقتی است.

به‌طور کلی صداقت دو نوع دارد: صداقت با خود و صداقت با دیگران. وقتی ما از صداقت صحبت می‌کنیم، بیشتر بر صداقت داشتن با دیگران تأکید داریم. در حالی که صداقت با خود نیز موضوع بسیار مهمی است. افرادی که با خودشان صادقند، احساسات و باورها و عقاید خودشان را می‌شناسند و با خودشان رو راست هستند. چنین افرادی احساسات و رفتار خود را می‌پذیرند و مسئولیت آن را برعهده می‌گیرند، به عبارتی این افراد رفتار اصلی دارند. صداقت داشتن با دیگران نیز بدین معنا است که فرد احساسات واقعی خود را به دیگران نشان دهد و چیزی جز حقیقت به آن‌ها نگوید. ما معمولاً از افراد راست‌گو این جملات را می‌شنویم:

- راستگویی، باعث موفقیت می‌شود.
- من هرگز فقط برای رسیدن به خواسته‌ام، دروغ نمی‌گویم.
- این که انسان به خاطر خوشایند دیگران خودش را طور دیگری نشان دهد، کار درستی نیست.

مهم‌ترین فایده صداقت اعتمادسازی است. صداقت با اعتماد مبادله می‌شود؛ اگر ما صادق باشیم به ما اعتماد می‌کنند. اعتماد پایه و سنگ‌بنای همه انواع

روابط (دوستی، خانوادگی و همکاری) و سازنده سرمایه اجتماعی است. یادمان باشد صداقت به معنای بیان رازها و گناهان خود نیست.

◀ کاربرگ مربوط به «من حقیقی» را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید. به آن‌ها بگویید تا جلسه آینده وقت دارند تا اعمال صادقانه‌ای را که در قبال خودشان و دیگران انجام می‌دهند، در جدول مربوط یادداشت کنند. به علاوه آن‌ها باید در جدول بنویسند که پس از انجام دادن این اعمال صادقانه، چه احساسی داشته‌اند. در جلسه بعد دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید با هم درباره پاسخ‌هایشان بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو داوطلب بخواهید پاسخ‌هایشان را برای همه اعضای کارگاه تعریف کنند و درباره آنها به بحث و گفت‌وگو بپردازید.

● تحسین زیبایی‌ها و خصلت‌های والا

توانمندی تحسین زیبایی‌ها و کمال‌ها یا زیبایی‌شناسی، در واقع حوزه‌ای از فلسفه است که به شناخت زیبایی‌ها و هیجان‌های ناشی از آن‌ها می‌پردازد. افرادی که از این توانمندی بهره‌مندند به دنبال زیبایی‌های شعر، نقاشی یا موسیقی هستند و از آن‌ها لذت می‌برند و احساس وجد و حیرت می‌کنند.

در مقابل افرادی که حس زیبایی دوستی و توانایی درک زیبایی‌ها، ویژگی‌های مثبت و فضیلت‌های انسانی را ندارند، به‌طور کلی زندگی را با تباهی‌ها و آلودگی‌ها می‌نگرند، در چنبره بیهودگی و پوچ‌گرایی می‌افتند و زودتر از زیبایی دوستان دچار افسردگی و خستگی می‌شوند.

توانمندی دیدن زیبایی‌ها و تحسین آن‌ها در دیگران، در وجود همه انسان‌ها به ودیعه گذاشته شده است، برخی افراد با روی آوردن به زیبایی‌های طبیعت و زندگی از جمله: کوه، دشت، آسمان، درختان، پرندگان، حیوانات، کودکان با هر چهره و رنگی و تمامی هنرها، معنویت این حس را در وجود

خود تقویت می‌کنند و روز به روز بر قدرت این ویژگی درونی‌شان می‌افزایند. در حالی که برخی دیگر فقط با دیدن کاستی‌های زندگی، خود را از برخورداری از چنین موهبتی محروم می‌سازند، زندگی خود را تنها براساس فرار از بدی‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند و از لذت‌های حیات، محروم می‌شوند.

◀ کاربرگ جدول توجه به بهترین‌ها را در اختیار دانش‌آموزان بگذارید. به آن‌ها بگویید که تا جلسه بعد هر روز باید به بهترین چیزهایی که در زندگی‌شان رخ می‌دهد دقت کنند و آن‌ها را در کاربرگ بنویسند. موضوعاتی که دانش‌آموزان باید به آن‌ها توجه کنند عبارتند از: الف) زیباترین چیزی که دیده‌اید. ب) دل‌انگیزترین صدا یا ترانه‌ای که شنیده‌اید. ج) مهربانانه‌ترین عملی که انجام داده‌اید. د) مهربانانه‌ترین عملی که مشاهده کرده‌اید. ه) بهترین احساسی که داشته‌اید. و) بهترین احساسی که در دیگران ایجاد کرده‌اید. در جلسه بعد دانش‌آموزان را به گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تقسیم کنید و از آن‌ها بخواهید با هم درباره پاسخ‌هایشان بحث و گفت‌وگو کنند. در صورت داشتن زمان کافی می‌توانید از یک یا دو داوطلب بخواهید پاسخ‌هایشان را برای همه اعضای کارگاه توضیح دهند و درباره این جواب‌ها بحث و گفت‌وگو کنید.

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی، به عبارت ساده به معنای آگاهی از افکاری است که در ذهن‌مان می‌آیند و توانایی کنترل این افکار. یکی از راهکارهای افزایش ذهن آگاهی مراقبه کردن است. مراقبه به معنای متمرکز کردن ذهن است. این تمرکز می‌تواند روی یک صدا، عبارت، دعا، تصویر شیء، خویشتن و... باشد. هدف از این مراقبه رسیدن به آرامش و کاهش استرس است. مراقبه

موجب ارتقای شخصیت و رشد روحانی و معنوی می‌شود.

مراحل مراقبه

۱. **راحت روی صندلی بنشینید.** کمرتان را صاف نگه دارید، اما نه بیش از حد محکم. دست‌های خود را در حالی که راحت هستید پائین قرار دهید. زبانتان را روی سقف دهانتان یا هر جا که راحتید بگذارید. چشمانتان را ببندید.

۲. **به بدن‌تان توجه کنید و آن را آرام سازید.** سعی کنید به شکل بدن و وزن‌تان توجه کنید. خودتان را آرام سازید و در مورد بدن‌تان (بدنی که اینجا نشسته است) کنج‌کاو شوید: در مورد احساساتی که دارد، چیزهایی که لمس می‌کند، ارتباطی که با زمین یا صندلی برقرار ساخته است. به هر ناحیه‌ای که احساس تنش یا فشار دارد توجه کنید و آن را آرام سازید. فقط نفس بکشید.

۳. **تنفس‌تان را تنظیم کنید.** جریان طبیعی تنفس‌تان را احساس کنید. دم و بازدم. نیازی نیست کار خاصی در مورد تنفس‌تان انجام دهید. نه کندتر از همیشه نفس بکشید و نه تندتر. کاملاً معمولی نفس بکشید. توجه کنید که نفستان را در کجای بدن‌تان احساس می‌کنید. ممکن است آن را در شکم‌تان احساس کنید یا در قفسه سینه، در گلو یا بینی‌تان، به نفس‌هایتان توجه کنید. حالا سعی کنید نفس‌های عمیق بکشید. هوا را از طریق بینی به داخل فرو دهید (از هزار و یک تا هزار و سه بشمارید) نفس‌تان را نگه دارید (از هزار و یک تا هزار و دو بشمارید) حالا نفس‌تان را با دهان خارج کنید (از هزار و یک تا هزار و چهار بشمارید).

۴. **با ذهن سرگردانتان مهربان باشید.** شاید هنگام انجام این تمرین، احساس کنید که ذهن‌تان دارد منحرف می‌شود یا حواس‌تان پرت می‌شود و درباره موضوعات مختلفی فکر می‌کنید. اگر این اتفاق افتاد، مشکلی نیست.

این امر کاملاً طبیعی است. فقط به این که ذهن تان منحرف شده است توجه کنید. می توانید به آرامی به ذهن تان بگویید: «داری فکر می کنی» و بعد به آرامی توجه تان را به تنفس تان باز گردانید (تنفس عمیق را ادامه دهید).

۵. برای پنج تا هفت دقیقه در این حالت بمانید. در سکوت، نفس عمیق بکشید و به تنفس تان دقت کنید. هر از گاهی افکاری به سراغتان می آیند و حواس تان را پرت می کنند. به آن ها توجه کنید و سپس دوباره توجهتان را به سمت تنفس تان برگردانید.

۶. قبل از پایان این بخش بررسی کنید. بعد از چند دقیقه، یک بار دیگر به کل بدن تان توجه کنید. کل بدن تان که اینجا روی صندلی نشسته است. بدن تان را آرام سازید و سه نفس عمیق بکشید.

➤ به دانش آموزان بگویید که حالا می خواهید مراقبه را با هم تمرین کنید. از دانش آموزان بخواهید هر کاری را که می گویند انجام دهند و دستورهای هر مرحله را برایشان بیان کنید. در پایان از دانش آموزان نظرشان را درباره این تجربه بپرسید.

آموزش معنویت در کلاس درس

• به آموزه های دینی و اخلاقی که بیان و تدریس می کنید، عمل کنید.

امام علی (ع) فرموده است: اگر دانشمند و معلمی به دانش خود عمل نکند، آموزش های او در اندیشه و جان دانش آموختگانش نمی نشیند؛ همان گونه که باران تند بر سنگ صاف قرار نمی گیرد و نمی ماند.

• از مثال های معنوی استفاده کنید

فرقی نمی کند که چه درسی را تدریس می کنید، بکوشید به تناسب موضوع و موقعیت درسی از مثال های معنوی استفاده کنید. برای این کار

می‌توانید از آیات و احادیث و شعرها و نوشته‌های عرفانی و اخلاقی مربوط به محتوای درس بهره بگیرید یا برای دانش‌آموزان از افراد برجسته‌ای در زمینه موضوع مورد نظر نام ببرید - که رشد معنوی موجب موفقیت‌شان شده است.

● رهبری معنوی باشید

شاید با خودتان بگویید وظیفه من تدریس است، چگونه می‌توانم یک رهبر معنوی باشم؟ فراموش نکنید که شما در کنار تدریس وظایف مهم دیگری از جمله توجه به نیازهای دانش‌آموزان، برقراری ارتباط سالم با آن‌ها و ایجاد جوی یک‌پارچه و منسجم، در فضای آموزشی را نیز دارید. این وظایف دقیقاً بخشی از وظایف یک رهبر معنوی است. دانش‌آموزان معتقدند هنگامی می‌توانند از لحاظ تحصیلی و شخصیتی پیشرفت کنند که دبیران‌شان ارتباط خوبی با آن‌ها داشته باشند، نقاط ضعف و قوت دانش‌آموزان را بشناسند و برای دانش‌آموزان، به‌عنوان یک انسان (نه فقط یک دانش‌آموز) ارزش قائل باشند.

● انصاف را رعایت کنید

فراموش نکنید که آموزگاران الگوی دانش‌آموزان به شمار می‌روند. به همین خاطر شیوه رفتار شما در کلاس درس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. سعی کنید در کلاس صرف‌نظر از وضعیت درسی، وضعیت اجتماعی، اقتصادی و دیگر ویژگی‌های دانش‌آموزان با همه آنها رفتار منصفانه‌ای داشته باشید و بین آنها تبعیض قائل نشوید.

● از گفت‌وگوهای سازنده در کلاس غافل نشوید

در صورت داشتن زمان کافی هر دو هفته یک بار ساعتی را به بحث و گفت‌وگو با دانش‌آموزان، درباره مسائل اساسی زندگی اختصاص دهید. از آنها درباره هدف زندگی‌شان بپرسید، درباره ارزش‌ها برایشان توضیح دهید و ببینید که به چه ارزش‌هایی پایبندند. یادتان باشد از آن جایی که نوجوانان

توانایی تفکر انتزاعی را به دست آورده‌اند از صحبت کردن درباره این مسائل لذت می‌برند.

● در مراسم مذهبی شرکت کنید

همان‌طور که پیش‌تر هم اشاره شد، شما الگوی بسیاری از دانش‌آموزانتان به شمار می‌روید. بنابراین بهترین راه برای ترغیب آنها به شرکت در مراسم مذهبی این است که ببینند دبیران‌شان با میل و رغبت در این‌گونه برنامه‌ها حضور پیدا می‌کنند. البته می‌دانید که حضور در مراسم مذهبی باید نشانی از جهت‌گیری درونی مذهبی شما باشد نه برای خوش آمدن همکاران و شاگردان، که ریاکاری و جهت‌گیری برونی دین‌داری را آشکار می‌سازد.

منابع و مراجع

- زوهر، دینا و مارشال، آی‌ان، سرمایه معنوی ثروتی که می‌توان با آن زیست (هوش معنوی - سرمایه معنوی)، ترجمه مرضیه فاطمی و زهرا فاطمی، تهران، انتشارات ماهواره، ۱۳۹۵.
- اسپیلکا، برنادر، هود، رالف دیلیو، هونسبرگر، بروس و گوساج، ریچارد (۲۰۰۳)، روان‌شناسی دین براساس رویکرد تجربی، ترجمه محمد دهقانی، ۱۳۹۰، تهران، انتشارات رشد.
- میرمهدی، سید رضا؛ صفاری‌نیا، مجید و شریفی، احسان (۱۳۹۳)، معنویت درمانی و رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر، انتشارات آوای نور.
- وولف، دیوید. ام (۱۹۹۷)، روان‌شناسی دین، کلاسیک و معاصر، ترجمه: محمد دهقانی (۱۳۹۳)، تهران، انتشارات رشد.
- ویگلزورث، سیندی (۱۳۹۶)، من برتر: ۲۱ مهارت برای تقویت هوش معنوی، ترجمه: حمیدرضا بلوچ، تهران، انتشارات پندار تابان.

Cisheng, W., Shah, M. S., Jamala, B., Aqeel, M., Ahmed, A., & Gul, M. (۲۰۱۷). The moderating role of Spiritual Intelligence on the relationship between Emotional Intelligence and Identity Development in Adolescents. *Foundation University Journal of*

- Psychology*, ١(١), ٧٨-١٠٣.
- Ferreira, C. (٢٠١٧). Educational strategies for the development of spiritual intelligence (SQ) in South African secondary schools (Doctoral dissertation). University of south Africa/Pretoria.
- Gardner, F. (٢٠١٧). *Critical spirituality: A holistic approach to contemporary practice*. Routledge.
- Hasanuddin, R., & Sjahrudin, H. (٢٠١٧). The Structure of Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence and its Relationship with Work Enthusiasm and Auditor Performance. *World Journal of Business and Management*, ٣(١), ٦٧.
- Munawar, K., & Tariq, O. (٢٠١٨). Exploring Relationship Between Spritual Intelligence, Religiosity and Life Satisfaction Among Elderly Pakistan Muslims. *Journal of religion and health*, ٥٧(٣), ٧٨١-٧٩٥.
- Sisk, D. A. (٢٠١٦). Spiritual intelligence: Developing higher consciousness revisited. *Gifted Education International*, ٣٢(٣), ١٩٤-٢٠٨.

توجه به بهترین‌ها

سعی کنید هر روز موارد (الف) تا (و) را در جدول زیر یادداشت کنید. حالا ببینیم این موارد چه هستند:

- الف) زیباترین چیزی که دیده‌اید.
- ب) دل‌انگیزترین صدا یا ترانه‌ای که شنیده‌اید.
- ج) مهربانانه‌ترین عملی که مشاهده کرده‌اید.
- د) مهربانانه‌ترین عملی که انجام داده‌اید.
- ه) بهترین احساسی که داشته‌اید.
- و) بهترین احساسی که در دیگران ایجاد کرده‌اید.

شنبه	الف) ب) ج)	د) ه) و)
یک‌شنبه	الف) ب) ج)	د) ه) و)
دوشنبه	الف) ب) ج)	د) ه) و)
سه‌شنبه	الف) ب) ج)	د) ه) و)

(د) (ه) (و)	(الف) (ب) (ج)	چهارشنبه
(د) (ه) (و)	(الف) (ب) (ج)	پنج‌شنبه
(د) (ه) (و)	(الف) (ب) (ج)	جمعه

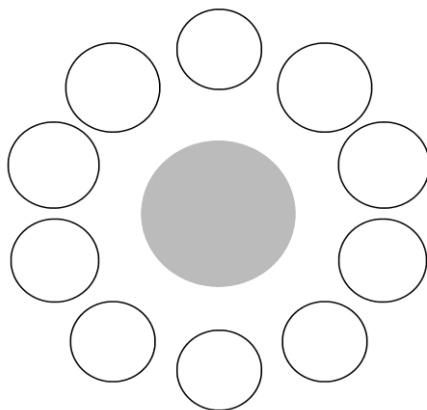
رهاشدن از کینه‌ها

به شخصی فکر کنید که از گذشته کینه او را به دل گرفته‌اید یا با او اختلاف دارید. این کینه چه اثری بر شما می‌گذارد؟ بر او چه اثری دارد؟ کسانی که بخشش را بررسی می‌کنند آن را به معنای فراموش کردن، نادیده گرفتن، پوزش طلبیدن و التماس کردن به فرد خطاکار نمی‌دانند و هدف آن هم لزوماً آشتی و مصالحه کردن نیست. برعکس، بخشش را کاری می‌دانند که شما برای خودتان انجام می‌دهید تا تنش و ناراحتی‌تان را با رها کردن عواطف منفی زهرناک، کاهش دهید. می‌گویند نقطه مقابل عشق، نفرت نیست (بلکه بی‌تفاوتی است)، چون نفرت حامل مقدار زیادی انرژی است، درست مثل عشق، اما برخلاف عشق، جهت آن متفاوت است. عواطف و انرژی منفی‌ای که نمی‌گذارد شما ببخشید، طی زمان ممکن است از نظر سلامتی مشکلات عمده‌ای برایتان درست کند، در حالی که فرد خطاکار به دلیل بخشیده نشدن هیچ مشکلی برایش پیش نمی‌آید. به نظر می‌رسد که با نبخشیدن، شما به خطاکار اجازه می‌دهید بارها و بارها و تا هر وقت که

می‌خواهد شما را قربانی کند. اصولاً بخشش به شما اجازه می‌دهد تا قدرت از دست رفته خود را بازیابید. پس می‌توان گفت بخشش چیزی است که باید آزادانه انتخاب کنید و انجام دادنش سخت و مشکل است.

برای گام گذاشتن در مسیر بخشش، از شما می‌خواهیم فعالیتی را انجام دهید که بر مبنای اصول شکرگزاری و بخشش است. به شخصی فکر کنید که از او کینه و ناراحتی به دل دارید و سپس چیزهای زیادی را که درباره آن شخص می‌دانید به خاطر بیاورید و آنها را بنویسید. این چیزها، همان مسائلی هستند که شما با توجه به آنها می‌توانید از آن فرد تشکر و سپاسگزاری کنید. این فکر که شخص را در کلیتش ببینید و سپاسگزار او باشید، باعث می‌شود تا کینه‌ها را از دلتان بشوید و فرایند بخشش را سرعت بخشید. دایره مرکزی شکل صفحه بعد را در نظر بگیرید. در این دایره به‌طور خیلی موجز و خلاصه بنویسید شخصی که از او کینه دارید چه کار کرده است که موجب خشم و ناراحتی شما شده است.

سپس در دایره‌های دیگر در قالب یک عبارت، یک جمله یا حتی یک واژه بعضی از جنبه‌ها یا ویژگی‌های فردی را که از او کینه دارید و می‌توانید برای همان ویژگی‌ها از او سپاسگزاری و تشکر کنید، بنویسید. این جنبه‌ها ممکن است چیزهایی باشند که به شما گفته است یا کارهایی باشند که در حقتان انجام داده است. آنها ممکن است مسائل یا گفته‌های خیلی مهم یا کم‌اهمیت باشند و در گذشته یا حال اتفاق افتاده باشند. پس از این که تمرین را کامل کردید، وقت آن است که تأمل کنید و پرسش‌های مربوط به آن را جواب دهید.



پرسش‌های مربوط به رها کردن کینه

۱- همان‌طور که می‌بینید دایره‌ی سیاه کینه با دایره‌های شکر احاطه شده است. آیا می‌توانید به موقعیت به گونه‌ای متفاوت نگاه کنید؟ آیا درباره‌ی آن فرد، هیچ تفاوتی احساس می‌کنید؟ اگر پاسختان مثبت یا منفی است دلایل آن را توضیح دهید.

۲- آیا احساس می‌کنید که آمادگی بیشتری برای بخشیدن آن فرد پیدا کرده‌اید (یادتان باشد که بخشش برای شما خوب است نه فرد خطاکار)؟ دلایل پاسخ مثبت یا منفی‌تان را بنویسید.

۳- در صورتی که شخص خطاکار کسی است که مایلید رابطه‌تان را با

او ادامه دهید. آیا در حال حاضر، پس از انجام دادن تمرین فوق، فکر نمی‌کنید که شرایط برای مصالحه و آشتی بهتر شده است؟ دلایل پاسخ مثبت یا منفی خود را بنویسید.

شش سؤال اساسی

لطفاً درباره هر یک از سؤالات زیر فکر کنید و سپس به آن‌ها پاسخ دهید.

۱. در زندگی واقعاً عاشق چه کارهایی هستم؟ درباره پنج فعالیتی که همیشه شما را به هیجان و سر ذوق می‌آورد و به شما احساس زنده بودن می‌دهد، فکر کنید. این فعالیت‌ها می‌تواند هر چیزی باشد: موسیقی، ورزش، آشپزی، آموزش به دیگران، یادگیری، تماشای فیلم و... این پنج فعالیت علایق اصلی شما هستند.

۲. چه کارهایی را به راحتی انجام می‌دهید؟ پنج فعالیت، سرگرمی یا هر چیز دیگری را که به آسانی انجام می‌دهید نام ببرید. این پنج فعالیت معرف توانمندی‌های شاخص شما هستند.

۳. اگر هیچ‌کس من را قضاوت نمی‌کرد، دوست داشتم چه کارهایی انجام دهم؟ پنج کاری را که اگر نگران قضاوت دیگران نبودید، انجام می‌دادید نام

ببرید. این کار به شما کمک می‌کند ارزش‌های اصلی‌تان را کشف کنید.

۴. اگر هیچ محدودیتی در زندگی من وجود نداشت و من می‌توانستم هر چیزی که دلم می‌خواهد داشته باشم و هر کار که دوست دارم انجام دهم، تصمیم می‌گرفتم چه چیزی داشته باشم و چه کار کنم؟

۵. اگر یک میلیارد تومان داشتم چه کار می‌کردم؟

۶. در دنیا چه چیز بیش از همه برای من تحسین‌برانگیز است؟ چرا؟

من حقیقی

«گاهی اوقات ما (به دلایل مختلفی احساسات واقعی‌مان را بروز نمی‌دهیم یا آن‌چه را در ذهن‌مان می‌گذرد بر زبان نمی‌آوریم. بعضی وقت‌ها این کار را به این دلیل انجام می‌دهیم که نمی‌خواهیم به دیگران آسیبی برسد. در مواقع دیگر نگران این موضوع هستیم که نکند دیگران رفتار یا گفتار واقعی ما را نپذیرند، بنابراین رفتار و گفتارمان را تغییر می‌دهیم. اگر این اتفاق زیاد روی دهد، پس از مدتی دیگر خودمان هم نمی‌توانیم بفهمیم که آیا احساسات و رفتارمان واقعی هستند یا خیر. برای جلوگیری از چنین پیشامدی، خوب است گاهی با خود خلوت کنیم و به پرسش‌هایی مانند

پرسش‌های زیر با صداقت کامل جواب دهیم. لطفاً بدون هیچ‌گونه پرده‌پوشی و در نظر گرفتن شرایط، جملات زیر را کامل کنید. این تمرین به افزایش خودآگاهی شما کمک می‌کند.»

..... من فکر می‌کنم فرد هستم.

..... من واقعاً عاشق هستم.

..... من واقعاً از متنفرم.

..... بهترین ویژگی من است.

..... بدترین ویژگی من است.

..... من زمانی دروغ می‌گویم که

.....

..... من زمانی احساس خیلی خوبی دارم که

.....

..... من می‌توانم خوشحال‌تر باشم، اگر

.....

..... من می‌توانم

..... شوم.

..... من آرزو دارم که

.....

.....

نعمت‌های زندگی من

لطفاً در جدول زیر نام ۱۰ چیز یا حالت خوب و مفیدی که دارید و نام ۵ نفری که وجودشان را برای خودتان نعمت می‌دانید بنویسید. سپس شکر قلبی، زبانی و عملی هر کدام را جلوی آن بنویسید.

نعمت‌های زندگی من				
نعمت (داشته‌های خوب)	نعمت‌دهنده	شکر قلبی	شکر زبانی	شکر عملی
۱-				
۲-				
۳-				
۴-				
۵-				
۶-				
۷-				
۸-				
۹-				
۱۰-				
افراد				
۱-				
۲-				
۳-				

				۴-
				۵-

هدیه دادن زمان به دیگران

یکی از راه‌های افزایش حس هدف‌مندی و معنویت در زندگی آن است که از آن‌چه برای خودتان ارزشمند است برای کمک به دیگران استفاده کنید. هر چند که در ظاهر، اختصاص دادن وقت برای دیگران ممکن است چندان لذت‌بخش به نظر نرسد. بیش‌تر مردم پس از این‌که موهبت و هدیه‌ای گرانبها را به دیگران تقدیم می‌کنند نوعی حس عمیق مسرت و هدف‌مندی در خود می‌یابند. برای این کار می‌توانید به تجربه‌های رسمی و معمولی داوطلبانه یا اعمال مهربانانه غیررسمی دست بزنید. لطفاً در قسمت خالی تجربه خود را شرح دهید.

تجربه‌های رسمی و معمولی داوطلبانه‌ای که از طریق آن، از زمانِ خودم به دیگران هدیه دادم (برای مثال کمک به خانه‌سازی برای خانواده‌های کم‌درآمد و نیازمند، کمک به آماده‌سازی غذا برای بی‌خانمان‌های ساکن سرپناه‌ها یا غذا پختن برای آن‌ها در آشپزخانهٔ آن‌ها، خدمت در انجمن‌ها و نهادهای خیریه کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست).

اعمال مهربانانه غیررسمی که از طریق آن، از زمانِ خودم به دیگران هدیه دادم (برای مثال یاری رساندن و آموزش دادن به کودک همسایه تا یک ورزش تازه را تمرین کند، نواختن موزیک برای ساکنان واحدها یا مراقبت و سر زدن به همسایه‌ای سالمند).

لطفاً بعد از این‌که وقت خود را به دیگری اختصاص دادید به پرسش‌های

زیر پاسخ دهید:

۱. از این که وقت خود را به دیگری اختصاص دادید چه احساسی داشتید؟

۲. فرد یا افرادی که وقت خود را به آنها اختصاص دادید به این عمل شما چه واکنشی نشان دادند؟

۳. آیا این تجربه، نوعی حس معنا داشتن یا پیوند به چیزی والاتر و فراتر از خود، به شما بخشید؟ لطفاً پاسخ خود را به اختصار توضیح دهید.

