

جهان بهتر

از دیووددملول و انسانم آرزوست

رضا اسماعیلی

شاعر و پژوهشگر ادبی



زشتی‌ها و بلشتی‌ها را از خود و جامعه خود بکاهد و با این کار پایه‌های جهان بهتر را بی‌ریزی کند. آدمی با انتخاب‌ها و شناختی که از مسائل مختلف دارد، می‌تواند در ساختن جهان بهتر موثر باشد. اما چیزی که باعث تعجب می‌شود، این است که آدمی در پی داشتن دنیای بهتر است و هر کس به‌نوبه خود برای جهان آینده‌ال خود ویژگی‌هایی را متصور است ولی دنیایی که در آن زیست می‌کنیم، پر است از جنگ و خونریزی و زشتی و... همه اینها برمی‌گردد به زیاده‌خواهی آدم‌ها. آدمی موجودی زیاده‌خواه، حریص و قدرت‌طلب است که این ویژگی‌ها با شدت و ضعف در همه آدم‌ها وجود دارد و گویی آدمی در این مسیرها هیچ‌گاه به نقطه مطلوب خود نمی‌رسد، البته گفتنی است که این خصلت به کمال طلبی آدمی برمی‌گردد. این کمال‌طلبی وجه وجود دارد؛ گاهی آدمی در مسیر کرامات و فضایل انسانی زیاده‌خواه است که می‌توان گفت ویژگی ستودنی‌ای است. زمانی که ما نیت خیر داریم و در مسیر خودسازی و کمال گام برمی‌داریم هر قدر هم که حریص باشیم، مطلوب است اما زمانی که این زیاده‌خواهی و حریص‌بودن در راه تن‌پروری و کسب قدرت و شهوات باشد، نتیجه‌ای که به‌بارمی‌آورد همان جهانی می‌شود که ما امروزه شاهد آن هستیم. امروزه بیشتر کشورها به‌ندوبل کشور گشایی، قدرت‌طلبی و جهان‌خواهی هستند و در این مسیر هم از هیچ کار غیرانسانی‌ای سر باز نمی‌زنند. چیزی که ما امروزه در این زمینه شاهدیم، همین گروه‌هایی هستند که قارچ‌گونه رشد می‌کنند برای این‌که خود رشد کنند و قد بکشند حاضر هستند دست به هر کاری بزنند. جهان امروزی گمشده‌ای به‌نام کرامت، ارزش‌ها و فضایل انسانی دارد. برای گریز از چنین دنیایی تنها راه این است که هر کس به بازسازی و اصلاح خود دست بزند چون جوامع از تجمع انسان‌ها شکل می‌گیرند و اگر هر فردی خودسازی کرده باشد در مجموع جامعه سالم‌تری را و در مسیر این سلسله‌مراتب، شاهد جهان بهتر خواهیم‌بود. اگر این مسیر طی نشود همان‌گونه که تا امروز کاستی‌هایی در آن بوده شاهد فرعون‌های هر دوره خواهیم‌بود کسانی که در گذشته در گذشته و افراد زیادی که امروزه در جایگاهی قرار گرفته‌اند و برای رضای زیاده‌خواهی خود شروع به بلعیدن سرمایه مردم کرده‌اند و برای سهولت کارشان و جوابگویی به حرس خود دست به کشتار هم‌عنوان خود می‌زنند.

جهان بهتر، آرمانی است که بسیاری از هنرمندان و شاعران در شعرهای خود سعی کرده‌اند. سیمای این آرمانشهر بشری را به‌تصویر بکشند. در جهان‌بینی اسلامی با توجه به فلسفه انتظار، این بشارت به مردم جهان داده شده است که با ظهور حضرت این آرمانشهر محقق خواهد شد. برترین و مهم‌ترین مولفه چنین آرمانشهری، عدالت است. در واقع در چنین شهری مبنای همه چیز بر پایه عدالت است و جایی برای تبعیض، نابرابری و فاصله‌طلبی وجود ندارد. یکی دیگر از ویژگی‌های جهان بهتر، محبت، مهربانی و عشق است و در چنین آرمانشهری این سه مولفه حکومت می‌کنند، در نتیجه خشونت و اجباری‌ها و نابسامانی‌های اجتماعی در این جامعه جایگاهی ندارند. در جهان بهتری که بشر همیشه در پی آن بوده، صلح همیشه از ویژگی خاصی برخوردار بوده است. در این جهان، نوع‌دوستی و مهرورزی روابط آدم‌ها را تعریف می‌کنند. در جهان بهتر، کرامت انسانی، اصل شناخته می‌شود. در جهان بهتر، آزادی به معنای واقعی آن وجود دارد. در دین اسلام هم بر آزادی تأکید شده و گفته شده است که ما انسان‌ها را آزاد آفریده‌ایم و حتی در انتخاب دین، البته همه ما باید در ساختن و عینیت‌بخشیدن به چنین جهانی باید تلاش کنیم، اگر همه ما سعی کنیم که انسان‌های خوبی باشیم در حقیقت اصلاح از خودمان شروع کنیم، این آرمانشهر تحقق پیدا می‌کند، بنابراین خودسازی، اولین و مهم‌ترین گام در راه رسیدن به جهان بهتر است. مولانا به زیبایی رسیدن به این جهان بهتر را در شعری زیبا بیان کرده است: از دیووددملول و انسانم آرزوست.

در واقع جهان بهتر، جایی است که انسان‌ها در آن زندگی می‌کنند، البته به معنای واقعی کلمه. در حقیقت انسان و انسانیت، شخص دارد. آدمی از ابتدای تاریخ حال‌حال در پی ساختن جهانی بوده که در آن با آرامش به زیست خود ادامه بدهد و هنوز هم داشتن چنین جهانی برای او آرمان و آرزوست و گشته به این دلیل باشد که بشر برای احداث چنین جهانی در بیرون از خود به جست‌وجو پرداخته، از بی‌حالی و خوت را به‌نمایش می‌گذارد (کاترین، ۱۴: ۱۳۸۵) به‌علاوه، افراد دارای کانون کنترل درونی در مقایسه با افراد دارای کانون کنترل بیرونی برای قبول مسئولیت اعمال خود آمادگی بیشتری دارند. همچنین شواهدی در دست است که نشان می‌دهند افراد دارای کانون کنترل درونی ممکن است از بهداشت روانی بهتری برخوردار باشند (غفرانی‌پور و دیگران، ۲۹۵: ۱۳۸۶) نتیجه کنترل درونی چه می‌شود؟ تقوی و نهایتاً قرب‌الله، یعنی روزه به ما می‌گوید خودت فرمان رفتار و مسئولیت رفتار را به‌عهده بگیر و پرهیز از کنترل‌های ذهنی و جسمی به‌واسطه اختیار و اندیشه خودت باشد نه محیط و این در تمام عمر باشد نه فقط رمضان آنگاه تو خاص‌الخاصی و روزهدار همیشه، در نمونه‌ای از احادیث که قرب الهی و ارتقای انسان را یادآور می‌شود: باشد که مشغول باشی: ۱- پیامبر-صلی‌الله‌علیه‌وآله-در ضمن توصیه‌ای به اسلام‌مب‌ن‌زید چنین فرموده است: «عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ قَرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ؛ هر که روزه‌داری زیرا که روزه موجب تقرب به خدا می‌شود.»

۲- رسول اکرم (ص) می‌پرسد: پروردگارا، نتیجه و ثمره روزه گرفتن چیست؟ خداوند در پاسخ می‌فرماید: نتیجه روزه، رسیدن به آگاهی قلبی و حکمت است. کنترل اندیشه و اندیشه‌ورزی و مالکیت تفکر) و نتیجه حکمت، شناخت خداوند است و نتیجه معرفت و شناخت پروردگار، رسیدن به یقین کامل است؛ پس هر‌گاه بنده خدا به یقین رسید، همه وجود و زندگی‌اش به خدا وابسته می‌شود و زندگی‌اش اگر به سختی یا به آسانی بگذرد، در او تغییری ایجاد نمی‌شود. (با توجه به متون بالا مشخص شدن سبک زندگی بر مبنای اندیشه است) وقتی که این بنده عاشق خدا در حال مرگ باشد، فرشتگان بر بالین او ایستند و از آب کوزه و شراب‌های یخشی او را سیراب می‌کنند تا سختی مرگش برطرف شود. سپس به او مژده‌ای بزرگ می‌دهند و می‌گویند: خوشا به حالت چه جایگاه نیکو و مقام عظیمی داری! اینک به یک چشم برهم‌زدن به دربار الهی پرواز می‌کنی و به مقام لقاءالله رسیده و بیس او و خداوند بلندمرتبه هیچ برده و حجابی باقی نمی‌ماند. (نهیج‌الخطابه، ص ۳۱۶)

ذره بین



روزه و خودکنترلی

علی لطفی | روانشناس و پژوهشگر دین

«معدة، خانه تمام دردها و امساک (روزه) بالاترین دارو است.»

روزه از دیدگاه دانشمندان

دکتر (الکسیس کارل) در کتاب انسان موجود ناشناخته می‌نویسد، (با روزه‌داری، قند خون در کبد می‌ریزد و چربی‌هایی که در زیر پوست ذخیره شده‌اند و پروتئین‌های عضلات و سلول‌های کبدی آزاد می‌شوند و به مصرف تغذیه می‌رسند. دکتر (ژان فروموزان) روش معالجه با روزه را شست‌وشوی اعضای بدن تعبیر می‌کند که در آغاز روزه‌داری، زبان باردار است، عرق بدن زیاد است، دهان بدبو است و گاه آب از بینی راه می‌افتد که همه اینها علامت شروع شست‌وشوی کامل بدن است. پس از سه، چهار روز بوی بد می‌شود، اسیداوریک ادرار کاهش می‌یابد و شخص احساس سبکی و خوشی خارق‌العاده‌ای می‌کند. در این حال اعصاب هم استراحتی کافی دارند.

۲- اثر معنایی روزه: سدهای شیرازی در دیوانش در مورد روزه می‌گوید: اندرون از طعام خالی دار / تا در او نور معرفت بینی تهی از حکمتی به علت آن / که پُری از طعام، تابینی سلامت انسان، سبک زندگی، سبک اندیشه به‌منظر می‌رسد سلامت انسان در تمام حیطه‌ها به‌شدت متأثر از سبک زندگی اوست و از طرفی سبک زندگی و اعمال و رفتار حتی نحوه تجربه درد یا ناخوشی از فرآیندهای ذهنی، روانی و سبک‌اندیشه انسان نشأت می‌گیرد؛ هرچه افراد سالم‌تر و زیباتر فکر کنند، زندگی عینی خود را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنند. بنابراین شیوه تفکر فرد، تعیین‌کننده کیفیت زندگی او و به عبارتی سلامتی اوست. شعر معروف مولانا به خوبی این نکته را یادآوری می‌کند: ای برادر تو همه اندیشه‌ای / مابقی خود استخوان و ریشه‌ای. پیشتر از واژه امساک و خودداری صحبت به میان آمد که عقلاً به‌واسطه کنترل خود که منبعث از سبک اندیشه ما است عملی کامل شود.

کنترل خود، کنترل نفس

یا خودکنترلی Self-control

توانایی کنترل احساسات و رفتارها و خواسته‌ها

هر چه افراد سالم‌تر و زیباتر فکر کنند، زندگی عینی خود را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنند. ای شیوه تفکر فرد، تعیین‌کننده کیفیت زندگی او و به عبارتی سلامتی اوست. شعر معروف مولانا به خوبی این نکته را یادآوری می‌کند: ای برادر تو همه اندیشه‌ای / مابقی خود استخوان و ریشه‌ای. پیشتر از واژه امساک و خودداری صحبت به میان آمد که عقلاً به‌واسطه کنترل خود که منبعث از سبک اندیشه ما است عملی کامل شود.

کنترل خود، کنترل نفس یا خودکنترلی Self-control توانایی کنترل احساسات و رفتارها و خواسته‌ها

هر چه افراد سالم‌تر و زیباتر فکر کنند، زندگی عینی خود را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنند. ای شیوه تفکر فرد، تعیین‌کننده کیفیت زندگی او و به عبارتی سلامتی اوست. شعر معروف مولانا به خوبی این نکته را یادآوری می‌کند: ای برادر تو همه اندیشه‌ای / مابقی خود استخوان و ریشه‌ای. پیشتر از واژه امساک و خودداری صحبت به میان آمد که عقلاً به‌واسطه کنترل خود که منبعث از سبک اندیشه ما است عملی کامل شود.

نگاه فرهنگی

خشونت و برداشتهای دور از هم

ادامه از صفحه ۹ اگر جامعه‌ای در پی اصلاح چنین معضلاتی است، باید بر تربیت عمومی جامعه کار کند. سال ۸۲، ۸۳ سنجشی ملی درباره خشونت خانوادگی علیه زنان انجام شد ولی متأسفانه جدیداً سنجشی در این زمینه صورت گرفته تا بدانیم این نوع خشونت با پیشرفت جوامع بشری و بالا رفتن سطح سواد افراد، بالاتر رفته یا کاهش داشته است اما افزایش میزان طلاق در سطح جامعه با این‌که از ابعاد مختلف، معضل بزرگی محسوب می‌شود ولی حکایت از مظاهر این نوع خشونت دارد، برخی شاخص‌ها می‌توانند شاخص دیگری را توجه کنند. در گذشته در مورد ازدواج این تفکر وجود داشت که با لباس سفید می‌روی و با لباس سفید برمی‌گدی ولی امروزه ما سالانه ۶۰ تا ۷۰ هزار طلاق را شاهد هستیم. به‌نظر من، رفتار عمومی مردم دربرابر اعمال خشونت خیلی کمتر شده است. ما در زمینه تحصیلات با رقم بالای ۸۰ درصد باسواد روبه‌رو هستیم و نرخ تحصیلکردگی به بالای ۱۹-۱۸ درصد رسیده است. این آمار و ارقام به‌طور طبیعی نشان از این دارند که آدم‌ها باید منطقی‌تر باشند. خشونت ریشه در تربیت اجتماعی افراد دارد؛ زمانی که ما به حاشیه شهرها می‌رویم با خشونت بیشتری از انواع مختلف آن روبه‌رو می‌شویم، کاملاً واضح است منطقه‌ای که از نظر اقتصادی مشکلات عدیده‌ای دارد، اعتیاد معضل شناخته‌شده‌ای است، خانه مناسبی وجود ندارد و بعد خانوارها بالاست و با نبودن آسب‌ها روبه‌رو هستند، قاعدتاً خشونت در بعد وسعی در آن وجود دارد. با این تفاسیل می‌توان گفت محیط در بروز خشونت دلیل است اما در محیط‌هایی که از ابعاد و جنبه‌های مختلف مناسب هستند هم خشونت را شاهدیم. در واقع می‌توان گفت محیط دخالت دارد ولی پایه و مبنای این مسأله ریشه در تربیت فرهنگی-اجتماعی خانواده‌هاست. در حقیقت هیچ‌کس از مادر خشن، بزهار یا قاتل به‌دنیای نمی‌آید و واقعاً افراد با قرار گرفتن در شرایط آموزشی، فرهنگی

ادامه از صفحه ۹ اگر جامعه‌ای در پی اصلاح چنین معضلاتی است، باید بر تربیت عمومی جامعه کار کند. سال ۸۲، ۸۳ سنجشی ملی درباره خشونت خانوادگی علیه زنان انجام شد ولی متأسفانه جدیداً سنجشی در این زمینه صورت گرفته تا بدانیم این نوع خشونت با پیشرفت جوامع بشری و بالا رفتن سطح سواد افراد، بالاتر رفته یا کاهش داشته است اما افزایش میزان طلاق در سطح جامعه با این‌که از ابعاد مختلف، معضل بزرگی محسوب می‌شود ولی حکایت از مظاهر این نوع خشونت دارد، برخی شاخص‌ها می‌توانند شاخص دیگری را توجه کنند. در گذشته در مورد ازدواج این تفکر وجود داشت که با لباس سفید می‌روی و با لباس سفید برمی‌گدی ولی امروزه ما سالانه ۶۰ تا ۷۰ هزار طلاق را شاهد هستیم. به‌نظر من، رفتار عمومی مردم دربرابر اعمال خشونت خیلی کمتر شده است. ما در زمینه تحصیلات با رقم بالای ۸۰ درصد باسواد روبه‌رو هستیم و نرخ تحصیلکردگی به بالای ۱۹-۱۸ درصد رسیده است. این آمار و ارقام به‌طور طبیعی نشان از این دارند که آدم‌ها باید منطقی‌تر باشند. خشونت ریشه در تربیت اجتماعی افراد دارد؛ زمانی که ما به حاشیه شهرها می‌رویم با خشونت بیشتری از انواع مختلف آن روبه‌رو می‌شویم، کاملاً واضح است منطقه‌ای که از نظر اقتصادی مشکلات عدیده‌ای دارد، اعتیاد معضل شناخته‌شده‌ای است، خانه مناسبی وجود ندارد و بعد خانوارها بالاست و با نبودن آسب‌ها روبه‌رو هستند، قاعدتاً خشونت در بعد وسعی در آن وجود دارد. با این تفاسیل می‌توان گفت محیط در بروز خشونت دلیل است اما در محیط‌هایی که از ابعاد و جنبه‌های مختلف مناسب هستند هم خشونت را شاهدیم. در واقع می‌توان گفت محیط دخالت دارد ولی پایه و مبنای این مسأله ریشه در تربیت فرهنگی-اجتماعی خانواده‌هاست. در حقیقت هیچ‌کس از مادر خشن، بزهار یا قاتل به‌دنیای نمی‌آید و واقعاً افراد با قرار گرفتن در شرایط آموزشی، فرهنگی

ادامه از صفحه ۹ اگر جامعه‌ای در پی اصلاح چنین معضلاتی است، باید بر تربیت عمومی جامعه کار کند. سال ۸۲، ۸۳ سنجشی ملی درباره خشونت خانوادگی علیه زنان انجام شد ولی متأسفانه جدیداً سنجشی در این زمینه صورت گرفته تا بدانیم این نوع خشونت با پیشرفت جوامع بشری و بالا رفتن سطح سواد افراد، بالاتر رفته یا کاهش داشته است اما افزایش میزان طلاق در سطح جامعه با این‌که از ابعاد مختلف، معضل بزرگی محسوب می‌شود ولی حکایت از مظاهر این نوع خشونت دارد، برخی شاخص‌ها می‌توانند شاخص دیگری را توجه کنند. در گذشته در مورد ازدواج این تفکر وجود داشت که با لباس سفید می‌روی و با لباس سفید برمی‌گدی ولی امروزه ما سالانه ۶۰ تا ۷۰ هزار طلاق را شاهد هستیم. به‌نظر من، رفتار عمومی مردم دربرابر اعمال خشونت خیلی کمتر شده است. ما در زمینه تحصیلات با رقم بالای ۸۰ درصد باسواد روبه‌رو هستیم و نرخ تحصیلکردگی به بالای ۱۹-۱۸ درصد رسیده است. این آمار و ارقام به‌طور طبیعی نشان از این دارند که آدم‌ها باید منطقی‌تر باشند. خشونت ریشه در تربیت اجتماعی افراد دارد؛ زمانی که ما به حاشیه شهرها می‌رویم با خشونت بیشتری از انواع مختلف آن روبه‌رو می‌شویم، کاملاً واضح است منطقه‌ای که از نظر اقتصادی مشکلات عدیده‌ای دارد، اعتیاد معضل شناخته‌شده‌ای است، خانه مناسبی وجود ندارد و بعد خانوارها بالاست و با نبودن آسب‌ها روبه‌رو هستند، قاعدتاً خشونت در بعد وسعی در آن وجود دارد. با این تفاسیل می‌توان گفت محیط در بروز خشونت دلیل است اما در محیط‌هایی که از ابعاد و جنبه‌های مختلف مناسب هستند هم خشونت را شاهدیم. در واقع می‌توان گفت محیط دخالت دارد ولی پایه و مبنای این مسأله ریشه در تربیت فرهنگی-اجتماعی خانواده‌هاست. در حقیقت هیچ‌کس از مادر خشن، بزهار یا قاتل به‌دنیای نمی‌آید و واقعاً افراد با قرار گرفتن در شرایط آموزشی، فرهنگی

ادامه از صفحه ۹ اگر جامعه‌ای در پی اصلاح چنین معضلاتی است، باید بر تربیت عمومی جامعه کار کند. سال ۸۲، ۸۳ سنجشی ملی درباره خشونت خانوادگی علیه زنان انجام شد ولی متأسفانه جدیداً سنجشی در این زمینه صورت گرفته تا بدانیم این نوع خشونت با پیشرفت جوامع بشری و بالا رفتن سطح سواد افراد، بالاتر رفته یا کاهش داشته است اما افزایش میزان طلاق در سطح جامعه با این‌که از ابعاد مختلف، معضل بزرگی محسوب می‌شود ولی حکایت از مظاهر این نوع خشونت دارد، برخی شاخص‌ها می‌توانند شاخص دیگری را توجه کنند. در گذشته در مورد ازدواج این تفکر وجود داشت که با لباس سفید می‌روی و با لباس سفید برمی‌گدی ولی امروزه ما سالانه ۶۰ تا ۷۰ هزار طلاق را شاهد هستیم. به‌نظر من، رفتار عمومی مردم دربرابر اعمال خشونت خیلی کمتر شده است. ما در زمینه تحصیلات با رقم بالای ۸۰ درصد باسواد روبه‌رو هستیم و نرخ تحصیلکردگی به بالای ۱۹-۱۸ درصد رسیده است. این آمار و ارقام به‌طور طبیعی نشان از این دارند که آدم‌ها باید منطقی‌تر باشند. خشونت ریشه در تربیت اجتماعی افراد دارد؛ زمانی که ما به حاشیه شهرها می‌رویم با خشونت بیشتری از انواع مختلف آن روبه‌رو می‌شویم، کاملاً واضح است منطقه‌ای که از نظر اقتصادی مشکلات عدیده‌ای دارد، اعتیاد معضل شناخته‌شده‌ای است، خانه مناسبی وجود ندارد و بعد خانوارها بالاست و با نبودن آسب‌ها روبه‌رو هستند، قاعدتاً خشونت در بعد وسعی در آن وجود دارد. با این تفاسیل می‌توان گفت محیط در بروز خشونت دلیل است اما در محیط‌هایی که از ابعاد و جنبه‌های مختلف مناسب هستند هم خشونت را شاهدیم. در واقع می‌توان گفت محیط دخالت دارد ولی پایه و مبنای این مسأله ریشه در تربیت فرهنگی-اجتماعی خانواده‌هاست. در حقیقت هیچ‌کس از مادر خشن، بزهار یا قاتل به‌دنیای نمی‌آید و واقعاً افراد با قرار گرفتن در شرایط آموزشی، فرهنگی

مهارت‌های بنیادین در دنیای امروز

دنیای امروز به مفاهیم اعتماد به نفس و عزت نفس برآمده از احساس توانش و توانایی مبتنی بر تسلط بر این مهارت‌های ریز مهارت‌ها وابسته به آنها داشته یعنی هرچه تسلط بر مهارت‌ها بیشتر باشد کیفیت این پیامدها بیشتر و کیفیت بالاتر این پیامدها کیفیت مهارت‌ها را ارتقا می‌بخشد. قبل از مطرح نتیجه‌گیری و بخش پایانی این نوشتار، شاید لازم باشد منظورمان از مفهوم ریز مهارت‌ها وابسته به مهارت‌های اصلی است که در بخش‌های پیشین این نوشتار بارها به کار رفته را اندکی واکاوییم. به‌طور مثال مهارت ارتباط موثر متشکل از پیش‌سازهایی است که از آن به‌عنوان

ریز مهارت می‌توانیم یاد کنیم. از جمله ریز مهارت‌های پیش‌ساز این مهارت مهم می‌توانیم به ریز مهارت‌های فن بیان، احترام متقابل، آداب معاشرت، درک متقابل، گوش دادن و ده‌ها ریز مهارت دیگر اشاره کنیم که در فرآیند آموزش و تمرین‌های عملی مهارت‌های زندگی می‌توانند مورد توجه مدرسین و فراگیران قرار گیرند. در یک آموزش استاندارد مهارت‌های زندگی، توجه به ریز مهارت‌های پیش‌ساز مهارت‌های اصلی، نقطه عطفی در یادگیری پایا بوده و باعث می‌شود فراگیران در مسیری خود توانمندسازانه، تغییر تدریجی به سوی تسلط بر مهارت کامل مورد نظر

دنیای امروز به مفاهیم اعتماد به نفس و عزت نفس برآمده از احساس توانش و توانایی مبتنی بر تسلط بر این مهارت‌های ریز مهارت‌ها وابسته به آنها داشته یعنی هرچه تسلط بر مهارت‌ها بیشتر باشد کیفیت این پیامدها بیشتر و کیفیت بالاتر این پیامدها کیفیت مهارت‌ها را ارتقا می‌بخشد. قبل از مطرح نتیجه‌گیری و بخش پایانی این نوشتار، شاید لازم باشد منظورمان از مفهوم ریز مهارت‌ها وابسته به مهارت‌های اصلی است که در بخش‌های پیشین این نوشتار بارها به کار رفته را اندکی واکاوییم. به‌طور مثال مهارت ارتباط موثر متشکل از پیش‌سازهایی است که از آن به‌عنوان

