

خودشناسی چیست آن را با روانشناسی اشتباه نگیریم | خودشناسی به معنای حقیقی

خودشناسی چیست و چه کاربردی در زندگی ما دارد؟

خودشناسی دانشی است که به شناخت خود می‌پردازد. این علم با نام معرفت النفس یا **Self Knowledge** هم شناخته می‌شود. اما موضوع مورد مطالعه این دانش یا همان خود چیست؟

«خود» کدام بخش از وجود ماست؟ و شناخت آن چه دردی از ما دوا می‌کند؟

سؤالات کوچک و بزرگ زیادی برای همه ما در طول زندگی مطرح می‌شود، اما انگار بعضی از سؤالات به صورت پیش فرض روی ذهن ما نصب شده است و با ما به دنیا متولد می‌شود. این سؤالات در ذهن انسان‌های اولیه بوده و در ذهن آخرین نسل از انسان‌ها هم خواهد بود و در تمام طول زندگی همراه ماست، گویا ما به دنیا آمده ایم تا پاسخ این سؤالات را پیدا کنیم. تمام انسان‌هایی که به بلوغ عقلی رسیده‌اند، حداقل یک بار با دغدغه پاسخ دادن به این سؤالات مواجه می‌شوند. اما واکنش ما نسبت به این سؤالات متفاوت است: عده‌ای از ما به دنبال یافتن پاسخ می‌رویم و تا جواب را پیدا نکنیم، آرام نمی‌گیریم، در مقابل خیل بی‌شماری از ما بی‌اهمیت از کنار این سؤالات می‌گذریم و به زندگی روزمره می‌پردازیم. همین تفاوت سرآغاز یافتن معنایی دقیق برای خودشناسی است. آن‌ها که به دنبال پاسخ این سؤالات رفته و جواب را پیدا می‌کنند به «خودشناسی» می‌رسند.

مهم‌ترین سؤالات زندگی انسان چیست؟

طبیعت ما انسان‌ها طوری است که اگر در اوج ثروت، زیبایی، شهرت و موفقیت باشیم باز هم قلبمان آرام نمی‌گیرد. انگار یک من پرسشگر از اعماق وجودمان مدام تکرار می‌کند: «آخرش که چی؟!»

این من پرسشگر سؤالاتی دارد که با رسیدن به موفقیت و ثروت برطرف نمی‌شوند. او سؤالاتی بنیادی دارد و جواب‌هایی عقلانی می‌طلبد. سؤالاتی از قبیل:

- من کیستم؟
- از کجا آمده‌ام؟

- در این جهان پهناور چه رسالتی دارم؟
- این جهان چگونه و با چه هدفی خلق شده؟
- این جهان خالق دارد یا نه و اگر دارد این خالق چگونه است؟
- مرگ چیست؟
- آیا زندگی پس از مرگ ادامه دارد؟
- و ...

پاسخ این سؤالات تنها در گرو رسیدن به خودشناسی است. همان لحظه‌ای که ما با «خود حقیقی» مان آشنا می‌شویم و با او آشتی می‌کنیم، من پرسشگر درونمان آرام می‌گیرد. آنقدر آرام که شدیدترین طوفان‌ها قادر نخواهند بود آرامش درون ما را به هم بریزند. آن وقت است که سختی‌ها و لذت‌های زندگی به یک اندازه برایمان محترم می‌شوند. در واقع شناختن معنای زندگی فقط و فقط در گرو شناختن خود است و هر ادعای دیگری برای رساندن انسان به خوشبختی و آرامش، پوچ و بی معنا است.

تفاوت خودشناسی با روانشناسی

گفتیم که خودشناسی دانشی است که به شناختن «خود» می‌پردازد. اما منظور از «خود» چیست؟ و این خود چه ویژگی‌هایی دارد؟ آیا از لحاظ چستی بین خود من با خود شما تفاوتی وجود دارد؟ آیا منظور از شناختن خود مطالعه ویژگی‌های شخصیتی، نیازها، علایق و احساسات است؟ آیا منظور اهداف، ارزش‌ها و باورهای من و شماست؟ یا مفهومی فراتر از همه این‌ها مدنظر است؟

واقعیت این است که مفهوم خودشناسی از آن مفاهیمی است که در گذر زمان دچار تحریف شده و معنای اصلی‌اش را از دست داده است. بنابراین شاید بهتر باشد قبل از توضیح چستی خودشناسی به این بپردازیم که اساساً خودشناسی چه چیزی نیست.

آنچه که امروزه تحت عنوان خودشناسی در سایت‌ها، مجلات و کتاب‌های مختلف تبلیغ می‌شود، قسمتی از روانشناسی است که به اشتباه نام خودشناسی را بر آن گذاشته‌اند. در واقع حوزه مطالعات روانشناسی اصلاً ربطی به شناختن «خود» انسان‌ها ندارد، بلکه تنها ویژگی‌های رفتاری و اخلاقی آن‌ها را بررسی می‌کند. از نظر روانشناسان علائق، استعدادها، باورها و آرزوهای افراد مختلف با هم متفاوت است. یکی درونگراست دیگری برونگرا، یکی ریسک‌پذیر است دیگری ترسو، یکی کمال طلب است دیگری مهرطلب و ... زمانی که روانشناسان از شناختن خود صحبت می‌کنند منظورشان فهم و شناخت ویژگی‌های فردی است و از آنجا که ویژگی‌های اخلاقی انسان‌ها با هم تفاوت دارد بنابراین از نظر روانشناسی «خود»‌های آن‌ها هم با

هم فرق دارد. در حالی که در خودشناسی حقیقی چنین چیزی قابل قبول نیست. زیرا «خود» یک حقیقت ثابت است که در تمام انسان‌ها یکسان بوده و افراد بشر در این زمینه هیچ تفاوتی با هم ندارند.

خودشناسی، مفهومی که باید از نو شناخت

این که من و شما بدانیم چه هستیم و یا چه نیستیم، بدون اغراق مهم‌ترین و اصلی‌ترین کار در زندگی ما است. هر کدام از ما خودی داریم که «خود حقیقی» یا در واقع «من حقیقی» ماست. این «خود» از زمان تولد و قبل از آن با ما بوده و تا ابد هم همراه ماست. خود من با خود شما و با خود هر انسان دیگری هیچ تفاوتی ندارد، زیرا مبداء و منشاء همه ما یکسان است.

خود حقیقی دارای ویژگی‌های منحصر به فردی به شرح زیر است:

- به مرور زمان تغییر نمی‌کند.
- ربطی به زن یا مرد بودن ندارد.
- تحصیلات، تمکن مالی و جایگاه اجتماعی تاثیری بر آن ندارد.
- سلامت یا بیمار بودن، خود را تغییر نمی‌دهد.
- به مذهب، باورها و اعتقادات ربطی ندارد.

بنابراین شما نه زن هستید نه مرد، نه دانشجو هستید نه کارمند، نه مادر هستید نه پدر، نه زیبا هستید نه

زشت، نه مسلمانید نه مسیحی. خود شما فقط خود شما هستید!

حقیقت وجود شما به هیچ کدام از شئونی که ذکر شد وابسته نیست. زیبایی و هوش، شغل و موقعیت اجتماعی، سالم بودن یا نبودن، ثروتمند یا فقیر بودن و... هیچ کدام ربطی به خود شما ندارند؛ پس داشتن یا نداشتن هر یک از این ویژگی‌ها نه چیزی به ارزش شما اضافه می‌کند و نه چیزی از آن می‌کاهد، زیرا همه این‌ها مربوط به ابعاد پایین‌تر وجود شما هستند و شما چیزی بیشتر و بالاتر از تمامی این‌ها هستید.

این مسأله را که خود حقیقی ما چه چیزی نیست، به تفصیل بیان کردیم اما سؤال اصلی ما هنوز بی‌پاسخ مانده است:

«خودشناسی چیست؟» و علاوه بر آن سؤالات دیگری هم ایجاد شده است:

- خودشناسی شناختن کدام بعد از ابعاد وجودی من است؟
- ابعاد وجودی من چیست و خود حقیقی من کدام یکی از آن‌هاست؟
- اصلاً ضرورت شناخت خود حقیقی چیست؟

• شناختن یا نشناختن این خود حقیقی چه تاثیری در کیفیت زندگی ما دارد؟

پیش از خواندن ادامه بحث در مقالات بعدی، دیدگاه کنونی خود را پیرامون این سؤالات در بخش نظرها با ما به اشتراک بگذارید.

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer

Mentazer Mentazer