

ضرورت خودشناسی | چقدر برای شناختن خودتان احساس نیاز می‌کنید؟

چرا باید خود را بشناسیم؟ ضرورت خودشناسی در زندگی ما.

این سؤال ممکن است ذهن هر انسانی را درگیر کند. ما برای شناختن هر چیزی که با آن در ارتباط هستیم احساس نیاز می‌کنیم برای مثال علاوه بر علوم پایه مانند؛ شیمی، فیزیک و زیست‌شناسی که به کشف قوانین طبیعت می‌پردازند، بسیاری دیگر از پدیده‌ها مانند آب، خاک، هوا، دریا، حیوانات و گیاهان هستند که برای شناخت آن‌ها رشته‌های تحصیلی تعریف کرده‌ایم. فقط در ایران بیش از 5900 رشته دانشگاهی در گرایش‌های مختلف وجود دارد¹. این یعنی ما می‌خواهیم ویژگی‌ها و کاربردهای هر پدیده را به صورت تخصصی بدانیم و به تعریفی درست از آن برسیم، اما آیا برای شناختن خودمان هم این نیاز را احساس می‌کنیم؟

چرایی خودشناسی سؤال بزرگی است که پاسخ آن می‌تواند بسیاری از مفاهیم ذهنی ما را بازتعریف کند. ما درس می‌خوانیم، کار می‌کنیم، تشکیل خانواده می‌دهیم و روابط فردی و اجتماعی داریم؛ در نتیجه قبل از ورود به هریک از این روابط باید خودمان را بشناسیم. آیا ممکن است با تغییر در تعریفی که از خود داریم انتخاب‌ها و رفتارهایمان نیز تغییر کند؟ در این مقاله می‌خواهیم به این موضوع بپردازیم که اصولاً چرا ما باید خودمان را بشناسیم و نوع شناخت ما از خودمان چه تأثیری در زندگی‌مان می‌گذارد.

¹ آمار وزارت علوم از تعداد رشته‌های دانشگاهی.

خودشناسی؛ یک نیاز درونی

ما هر جور که باشیم، دوست داریم از چپستی خود سردر بیاوریم. دلمان می‌خواهد، بدانیم چه کسی و یا چه چیزی ما را به وجود آورده و از این کار چه هدفی داشته است؟ چرا در زمین هستیم؟ مرگ کجای زندگی ماست و پس از آن که با مرگ ملاقات کردیم، چه می‌شود؟

این کنجکاو‌های درونی در دوره‌ای از زندگی هر کدام از ما بسیار پررنگ شده و ما را به فکر فرو برده است. ممکن است با گذشت زمان و با مشغول شدن به گرفتاری‌های زندگی یا شاید بر اثر کم‌توجهی به خود فراموششان کرده باشیم، اما این سؤال‌ها هرگز اصالت خود را از دست نداده و از بین نرفته‌اند.

تأثیر خودشناسی بر آرزوهای انسان

نکته مهم این است که این پرسش‌ها سؤالاتی عادی نیستند که امروز باشند و فردا تغییر کنند؛ بلکه ما با سؤالاتی روبه‌رو هستیم که از ابتدای خلقت با انسان بوده و تعیین‌کننده سبک زندگی فردی و اجتماعی ماست. این تعاریف مکاتب مختلف را به وجود آورده و در نگاهی بزرگ‌تر تمدن‌های بشری را ایجاد کرده و یا از بین برده است. آرزوها و خواسته‌های ما به ارتفاع تعریفی که از خود داریم قد می‌کشند و بزرگ می‌شوند. اگر در هر دوره از زندگی تنها متوجه همان دوره باشیم، هرگز نخواهیم توانست اهدافی بلندمدت را به ثمر برسانیم. برای مثال نوجوانی که تنها به فکر خوشی‌ها و لذت‌های نوجوانی است خود را در دایره همان سال‌ها معنا می‌کند و پس از اتمام نوجوانی و از دست رفتن فرصت‌هایش، به پوچی خواهد رسید. طبیعی است که اگر ما خود را در دایره دنیا تعریف کنیم، خواسته‌ها و رفتارهایمان نیز در همین محدوده تعیین می‌شوند.

خودشناسی مقدمه سایر شناخت‌ها

پس می‌توان گفت جوابی که ما به سؤال «انسان چیست؟» می‌دهیم، نوع شادی و غم، معیار خوشبختی، ملاک انسانیت و در کل مسیر زندگی ما را تعیین می‌کند. انتخاب شغل، انتخاب همسر، نوع رفتار با دیگران و حتی کارهای روزانه ما بستگی به جواب این سؤالات دارد. شناخت درست از خود رابطه ما را با تمام موضوعات زندگی تنظیم می‌کند؛ چرا که وقتی خود را می‌شناسیم، در مواجهه با هر انتخاب و ارتباطی سازگاری آن را با وجود خود در نظر گرفته و سپس تصمیم به پذیرفتن یا رد کردن آن می‌گیریم. پس خودشناسی میزان سازگاری و ارتباط وجود ما با سایر پدیده‌ها را نیز مشخص می‌کند و به نوعی می‌توان گفت خودشناسی مقدمه‌ای برای سایر شناخت‌هاست. در واقع تا زمانی که ما به شناخت درستی از خود نرسیم و نیازها و قابلیت‌های خود را ندانیم، درباره سایر مفاهیم، موجودات و کاربرد آن‌ها نیز به شناخت درستی نخواهیم رسید. پس معلوم شد که نوع نگاه ما به خود و میزان شناختی که از خود داریم، سرنوشت ما را زیر و رو خواهد کرد و از همین‌جاست که «ضرورت خودشناسی» آشکار می‌شود.

نقش خودشناسی در رفع نیازها

بیاید فرض کنیم تمام ویژگی‌ها و نیازهای بدن خود را از یاد برده‌ایم و در عین حال تشنه هستیم. در واقع در این فرض شناختی از بدن خود نداریم، در نتیجه نمی‌دانیم این احساس ناخوشایند را چگونه باید برطرف کنیم. شاید با خودمان فکر کنیم که اگر کمی در هوای آزاد بدویم حالمان بهتر شود، اما نتیجه‌ای که پس از چندصد متر دوندگی به دست می‌آوریم، تشنگی بیشتر است. اگر تا زمانی که بفهمیم برای رفع تشنگی باید چیزی بخوریم، زنده مانده باشیم؛ تازه نوبت به امتحان کردن مواد مختلفی است که دور و برمان می‌بینیم. این پودر سفید رنگ آیا ممکن است تشنگی را برطرف کند؟ امتحانش می‌کنیم و ناگهان حجمی از شوری تمام دهانمان را پر می‌کند.

در این فرض وحشتناک، ابتدا باید بدانیم که این حس ناخوشایند که به آن تشنگی می‌گویند، فقط از راه نوشیدن برطرف می‌شود، بعد باید بدانیم، تنها چیزی که نوشیدنش باعث رفع تشنگی می‌شود، مایعی است به نام آب؛ یعنی در مرحله اول باید نیاز خود را بشناسیم و در مرحله دوم باید از چیزی که نیاز ما را برطرف می‌کند، شناخت داشته باشیم.

حالا که تا حدی ضرورت شناخت خود برایمان روشن شد، باید ببینیم در این عبارت منظور از کلمه «خود» چیست. کدام جنبه از وجود ماست که شناختش این‌همه ضروری و سرنوشت‌ساز است؟

منظور از خودشناسی، شناخت ظرافت‌های بدن از جمله سیستم عصبی و کارکردهای مغز است؟

آیا وقتی از خودشناسی حرف می‌زنیم آن را معادل self-knowledge گرفته‌ایم؟

آیا آنچه امروزه با عنوان روان‌شناسی مورد توجه است همان است که ما از آن به خودشناسی یاد می‌کنیم؟

به این موضوعات در مقاله دیگری با عنوان «خودشناسی چیست؟» پرداخته‌ایم که می‌تواند دیدگاه ما را نسبت به خود و شناخت خود بازتر و کاربردی‌تر کند. پرداختن به این نکته ضروری است که آثار جزیی خودشناسی در بخش‌های مختلف زندگی ما کدامند؟

نظر خود را در رابطه با این سؤال برای ما بنویسید و پس از آن به مقاله بعدی رجوع کنید.