

راه‌های خودشناسی ما را در مسیر شناخت خود حقیقی‌مان قرار می‌دهند

راه‌های خودشناسی

اغلب ما خودشناسی را با روانشناسی اشتباه می‌گیریم. به همین دلیل برای شناختن خود سراغ تست‌های شخصیت‌شناسی و مباحثی از این قبیل می‌رویم. اما همان‌طور که قبلاً گفتیم، خود حقیقی ما مفهومی مستقل است، که ربطی به ویژگی‌های شخصیتی و اخلاقی‌مان ندارد. همه ما در کنار سایر ابعاد وجودمان یک بعد منحصر به فرد و خاص به نام خود حقیقی داریم که به واسطه آن انسان خطاب می‌شویم. منظور از راه‌های خودشناسی راه‌هایی است که به شناختن و آشتی کردن با خود حقیقی‌مان منجر می‌شود.

این مسیر آنقدر جذاب است که وقتی قدم در آن می‌گذارید دیگر دلتان نمی‌خواهد رهاش کنید!

راه‌هایی که به بن‌بست رسیده‌اند

احساس ناآرامی و پوچی بختکی است، که بر زندگی انسان معاصر سایه انداخته و گلوی او را می‌فشارد. ثروتمند یا فقیر، تحصیل کرده یا بی‌سواد، رئیس جمهور یا یک شهروند عادی، همه در این احساس مشترک‌اند. انگار همه ما انسان‌ها گمشده‌ای داریم، که هرچه لابه‌لای روزمرگی‌ها دنبالش می‌گردیم، پیدایش نمی‌کنیم.

شاید پیشرفت‌های بشر در روانشناسی موفقیت و ثروت، علوم کنترل ذهن و NLP، قانون جذب، مدیتیشن و ... همه برای پر کردن همین خلاء بوده باشد. انسان‌ها احساس کرده‌اند که اگر در روابط شخصی و شغلی خود به موفقیت برسند، این احساس

گم‌گشتگی التیام می‌یابد. اما امروز بشر از یافتن گمشده‌اش ناامید شده. در واقع عمل کرد همه این روش‌ها مانند مسکنی موقتی است، که درد را فقط برای مدت کوتاهی خاموش می‌کند، اما اصل مشکل هنوز پابرجا است.

گمشده‌ای به نام خود حقیقی

متأسفانه اغلب ما به خودفراموشی مبتلاییم. آن قدر سرگرم زندگی هستیم، که خود حقیقی‌مان را از یاد برده‌ایم. برای درک بهتر این موضوع یک کاغذ و قلم بردارید و برنامه کامل یک شبانه‌روز خود را بنویسید. حالا نگاهی به فهرست کارهایتان بیندازید و ببینید چند دقیقه از شبانه‌روز را به خلوت کردن با خود حقیقی‌تان پرداخته‌اید. برای اغلب ما نتیجه‌ای که به دست می‌آید ناامید کننده است. شاید عجیب به نظر برسد اما:

چیزی که ما گم کرده‌ایم و همه عمر دنبالش می‌گردیم خودمان هستیم!

تا زمانی که خودمان را پیدا نکنیم، زندگی‌مان مانند کلافی سردرگم است. مدام سررشته همه چیز از دستمان در می‌رود و هرچه برای آرامش و شادی خود تلاش می‌کنیم، باز هم احساسات ناخوشایند دست از سرمان بر نمی‌دارد. شناختی که ما از خودمان داریم، اگر نگوئیم غلط قطعاً ناقص است. مانند پازلی که بزرگترین قطعه آن گم شده باشد، یا کتابی که مهم‌ترین صفحاتش از بین رفته باشد. ما برای پیدا کردن خودمان باید به درون‌مان رجوع کنیم و این جز با خلوت، سکوت و تفکر به دست نمی‌آید.

تفکر، تنها راه آشتی با خود حقیقی

پژوهشگران می‌گویند مغز هر فرد در طول روز بیش از 50 هزار فکر مختلف را بررسی و تحلیل می‌کند. به نظر شما چه تعداد از این افکار در مورد خودمان است؟ شاید باور نکنید، اما برای بعضی افراد این عدد نزدیک به صفر است!

امروزه به یمن حضور رسانه‌ها دامنه افکار ما هم گسترده‌تر شده است. در واقع این رسانه‌ها هستند، که تصمیم می‌گیرند ما به چه چیزهایی فکر کنیم. قدرت رسانه آنقدر زیاد است، که می‌تواند یک موضوع مسخره و خنده‌دار را به یک دغدغه جدی تبدیل کند، تا حدی که فرد را ساعت‌ها پای اینترنت می‌نشانند، تا ببیند فلان سلبریتی چرا از همسرش جدا شده یا مثلاً جشن خانواده سلطنتی در فلان کشور با چه کیفیتی برگزار شده است!

ما از خلوت کردن با خودمان می‌ترسیم. به محضی که تنها می‌مانیم، یا تلویزیون را روشن می‌کنیم یا گوشی تلفن را برمی‌داریم و یا پرسه زدن در دنیای مجازی را شروع می‌کنیم. تا زمانی که دور و برمان را خلوت نکنیم، هیچ شانس برای رسیدن به آرامش و شادی نداریم؛ زیرا شادی و آرامش مولود خودشناسی هستند و خودشناسی بدون سکوت، خلوت و تفکر به دست نمی‌آید.

بنابراین لازم است هر روز زمان‌هایی هرچند کوتاه را فقط به خلوت کردن و انس گرفتن با خودمان بپردازیم. اوایل صبح و اواخر شب بهترین زمان برای تفکر است. می‌توانیم در گوشه دنجی آرام بنشینیم و به خود حقیقی‌مان فرصت بدهیم تا خودش را بروز دهد. باید به او اجازه بدهیم سوالاتش را بپرسد. سوالاتی که پیدا کردن پاسخ آن‌ها ما را به شادی و آرامشی اصیل، بی‌نهایت و ابدی می‌رساند. این‌ها مهم‌ترین سوالات زندگی ماست، که همه عمر آن‌ها را نادیده گرفته‌ایم:

- من کیستم؟
- آمده‌ام به این دنیا برای چه کاری؟
- اصلاً فلسفه تولد و مرگ چیست؟
- آیا من آمده‌ام که درس بخوانم، ازدواج کنم، بچه‌دار شوم و در نهایت بمیرم؟ همین؟!
- اگر هدف زندگی فقط همین است، چه لزومی داشت که یک جهان با این پیچیدگی و وسعت در اختیار من باشد؟ من که با یک دهم این‌ها هم کارم راه می‌افتاد!
- واقعاً این همه سیاره، ستاره و کهکشان، گیاهان و جانوران متنوع، خوراکی‌های رنگارنگ، بوهای مختلف، رنگ‌های جور واجور و... اتفاقی به وجود آمده‌اند؟

قطعاً اگر شما هم بنشینید، تمرکز کنید و به چیستی خودتان فکر کنید، سؤالات بیشتر و مهم‌تری خواهید پرسید. این سؤالات کم‌کم شما را به سمت سر در آوردن از فلسفه حضورتان در این جهان سوق می‌دهد و کمک می‌کند تا از بزرگ‌ترین معمای خلقت پرده بردارید: این که من کیستم و در این جهان به چه کاری مبعوث شده‌ام؟

روزی که جواب این سؤال را پیدا کنید روزی است که دوباره متولد می‌شوید.

در ساحل آرامش

ما انسان‌ها همه عمر به دنبال کسب شادی و آرامشی اصیل و ماندگار هستیم، اما برای به دست آوردن آن راه‌های اشتباهی را انتخاب می‌کنیم. به همین دلیل هرچه بیشتر می‌گذرد، مضطرب‌تر و افسرده‌تر می‌شویم. خودشناسی تنها راه رسیدن به شادی و آرامش است. ما برای شناختن و آشتی با خودمان نیاز به خلوت، سکوت و تفکر داریم. تفکر عمیق درباره چیستی انسان و جهان سؤالات مختلفی را در ذهن ما ایجاد می‌کند و ما را به سمت پیدا کردن پاسخ سوق می‌دهد. زمانی که ما پاسخ مهم‌ترین سؤالات زندگی‌مان را پیدا کنیم، دیگر هیچ تندبادی در زندگی نمی‌تواند، به شادی و آرامش ما لطمه بزند.