

عدم خودشناسی ریشه تمام مشکلات روحی و ناراضایتی‌هاست

غفلت از خودشناسی بزرگترین مانع خوشبختی

چند درصد از ما خود حقیقی‌مان را می‌شناسیم و با آن انس داریم؟

چه تعدادمان معنای اصلی خودشناسی را می‌دانیم؟

چه قدر از ساعات شبانه‌روز را به فکر کردن در مورد خودمان اختصاص می‌دهیم؟

و چه میزان از مشکلاتمان را مربوط به شناخت و درک ناکافی از خود می‌دانیم؟

واقعیت این است که همه گرفتاری‌ها و غصه‌های ما به نشناختن خود حقیقی‌مان برمی‌گردد. تا وقتی که ما به از خود بیگانگی مبتلاییم همه تلاش‌هایمان برای بهبود زندگی خود و دیگران بی‌فایده است، حتی اگر کارهایمان رنگ و لعاب مذهبی و خیرخواهانه داشته باشند.

شاید عجیب باشد، اما با کمی دقت در سبک زندگی خود متوجه می‌شویم که «خود ما» در زندگی خودمان هیچ جایگاهی نداریم! و همه مشکلات ما در کسب آرامش، شادی و عشق از همین جا نشأت می‌گیرد.

ما در این مقاله اصلی‌ترین مشکلات عدم خودشناسی را به اختصار ذکر می‌کنیم، اما آسیب‌های ناشی از عدم خودشناسی بسیار فراتر از این‌هاست. آسیب‌هایی که همه ما بارها تجربه کرده‌ایم و می‌کنیم. احتمالاً شما هم نمونه‌های زیادی از را در زندگی خود و اطرافیان‌تان سراغ دارید.

انتخاب‌های اشتباه

این حقیقت که ما با کدام بخش از وجودمان تصمیم می‌گیریم، مسأله‌ای بسیار مهم است. آیا کسی که تصمیم می‌گیرد «خودمان» هستیم یا «ناخود»مان است که برای ما تصمیم می‌گیرد؟

وقتی اختیار ما به جای خودمان در دست ناخودمان باشد، در همه عرصه‌ها به اشتباه می‌افتیم و استعدادهایمان را تلف می‌کنیم. زمانی دیوانه‌وار عاشق کسی هستیم و بعد از به دست آوردنش از او دلزده می‌شویم. برای ورود به یک رشته خاص سال‌ها تلاش می‌کنیم، اما بعد از کسب مدرک و مهارت از اشتغال به آن لذت نمی‌بریم. یک عمر رویای مهاجرت داریم، اما پس از خروج از کشور از کاری که کرده‌ایم پشیمان می‌شویم.

چرا این‌گونه است؟

آیا این نارضایتی از گذشته و تصمیماتی که در آن گرفته‌ایم، اتفاقی عادی و معمول است یا دلیل دیگری دارد؟ اگر ما به تعریفی درست از خود رسیده باشیم و با اتکالی به آن تصمیم بگیریم، به حتم باید از گذشته خود راضی باشیم. اما ما دچار عدم خودشناسی هستیم و تعریفمان از خود مدام دست‌خوش تغییرات بسیاری است. ما خود حقیقی‌مان را نمی‌شناسیم و نیازهایش را نمی‌دانیم. همه ما عاشق خودمانیم و می‌خواهیم به خودمان خیر برسانیم اما چون خودی که برایش تلاش می‌کنیم «خود حقیقی» نیست، همه تلاش‌هایمان با شکست مواجه می‌شود.

در رابطه با مفهوم خود حقیقی و تفاوتش با ناخود در مقاله «خودشناسی چیست؟» صحبت کردیم و توضیح دادیم که خود حقیقی ما هیچ ربطی به ویژگی‌های شخصیتی و استعدادهای ما ندارد؛ بلکه یک مفهوم کاملاً مستقل بوده که در همه ما یکسان است.

عبادت‌های بی‌ریشه

اغلب ما با وجود عبادت‌های فراوان به شادی و آرامشی که قرآن مزده داده نمی‌رسیم، ما حتی بر سفره عبادت هم با ناخودمان می‌نشینیم نه با خودمان! کمی پیچیده شد! ما در وجودمان بخش‌های مختلفی داریم که هر کدام وظیفه‌ای بر عهده دارند و ساختار هر بخش بر اساس همان وظیفه تعریف شده است. میزان اعتباری که ما به هر یک از این بخش‌های مختلف اختصاص می‌دهیم، از شناخت ما از خود نشأت می‌گیرد؛ در نتیجه اگر این شناخت اشتباه باشد، هیچ کدام از اعمال ما نتیجه درست و کاملی نخواهند داشت. مانند کودکی که از ترس گربه از ارتفاع بلندی می‌پرد.

در ارتباط ما با همه پدیده‌ها حتی دین همین قانون حکم‌فرماست. ما با شناختی ناقص وارد این رابطه شده‌ایم؛ در نتیجه پس از عمری نماز خواندن، هنوز با بی‌رغبتی برسجاده می‌نشینیم. ختم زیارت عاشورا می‌گیریم بدون آن که بفهمیم چه آرزوها و دغدغه‌های بزرگی در این زیارت‌نامه هست. از ماه رمضان فقط گرسنگی و تشنگی عایدمان

می‌شود. آدم دست به خیری هستیم و سرمان برای کمک به دیگران درد می‌کند، اما باز هم در عمق وجودمان احساس خلاء داریم. این وضعیت ما در امور مذهبی است، در امور عقلی، اجتماعی، خانوادگی و... اوضاع پیچیده‌تر و متاسفانه بدتر از این است.

اگر فعالیت‌های مذهبی ما همراه با شناخت نباشد، دچار غفلت و خودفراموشی می‌شویم، عبادت برای مان به عادت تبدیل می‌شود و دیگر رشد و تعالی به همراه نخواهد داشت. در واقع حتی کارهای خیر و نیات خوب ما، مانند گل‌های زیبای شاخه بریده است. گل‌هایی که چون ریشه ندارند زود پژمرده می‌شوند. معرفت نفس یا خودشناسی همان ریشه‌ای است که شادابی این گل‌ها را حفظ کرده و بقای آن‌ها را تضمین می‌کند.

اگر کسی خود حقیقی‌اش را نشناسد، مجتهد و علامه هم که باشد باز آدم غصه‌داری است؛ زیرا عرفانی که حاصل خودشناسی یا معرفت نفس نباشد، فقط یک مشت اصطلاحات ذهنی بی‌ارزش است، که توهم دانایی ایجاد می‌کند.

علم آموزی جاهلانه

بسیاری از ما سال‌های زیادی را در دانشگاه، آموزشگاه و آزمایشگاه می‌گذرانیم، مقاله چاپ می‌کنیم، کتاب می‌نویسیم، اختراع و اکتشاف داریم، جواب بسیاری از مسائل پیچیده علمی را بلدیم؛ اما جواب سوال‌های ساده در مورد خودمان را نمی‌دانیم. نه می‌دانیم که هستیم، نه می‌دانیم از کجا آمده‌ایم و نه اصلاً دانستن این مسائل برای مان مهم است.

تمام این تناقض‌ها از آنجا نشأت می‌گیرند که آن قسمت از وجود ما که تحصیل علم می‌کند «خود» ما نیست «ناخود» ماست. به همین دلیل تحصیل علم به جای آن که در ما صفای باطن ایجاد کند، از ما انسانی ناآرام و مغرور می‌سازد. علم بدون خودشناسی مانند پرده‌ای ضخیم جلوی چشم را می‌گیرد و ما را از دیدن بسیاری از بدیهیات محروم می‌کند.

بی تابی و بی صبری

تمام بی تابی‌ها و بی صبری‌های ما در مواجهه با مشکلات ناشی از عدم خودشناسی است. در واقع مشکلات هیچ فشاری به خود حقیقی ما وارد نمی‌کنند، بلکه فشارها تماماً به ناخود ما وارد می‌شود و اتفاقاً هرچه فشار بیشتری به ناخود ما وارد شود، خود حقیقی‌مان رشد بیشتری خواهد داشت. اما چون ما ابعاد وجودی‌مان را نمی‌شناسیم، قادر به تفکیک این دو بخش از هم نیستیم.

بی رغبتی به زندگی ابدی

وقتی وصف زیبایی‌های نقطه‌ای از کره زمین را می‌شنویم، قند توی دلمان آب می‌شود، اما توصیف نعمت‌های بهشتی در قرآن هیچ شوقی در درون ما ایجاد نمی‌کند. در حالی که زیبایی‌های این جهان در برابر بهشت مثل یک نقاشی کودکانه است! پس چرا ما در دل‌مان هوس بهشت نداریم؟ جواب ساده است، ما حتی اگر به حیات پس از مرگ اعتقاد داشته باشیم، واقعاً آن را باور نکرده‌ایم. ما واقعاً باور نداریم که موجودی ابدی هستیم؛ زیرا خودمان را در حصار ناخود گیر انداخته‌ایم. تا زمانی که ما ناخودمان را تحت فرمان خودمان درنیآورده‌ایم، رغبت‌ها و آرزوهایمان کوچک و بچگانه باقی خواهند ماند.

بی ثباتی شخصیتی

قیمت هر انسانی وابسته به نوع خواسته‌ها و آرزوهای اوست. قیمت بعضی از ما در حد یک موبایل گران قیمت است، بعضی‌هایمان در حد یک خودروی لوکس می‌ارزیم، بعضی‌هایمان اگر یک مدرک دکتری داشته باشیم، برایمان کافی است و قیمت بعضی از ما غیرقابل شمارش است.

قیمت و ارزشی که برای خود قائلیم بستگی مستقیمی با این موضوع دارد که خودمان را چه طور معنا می‌کنیم. کسی که قیمت خود را نمی‌داند، ثبات شخصیتی‌اش را از دست می‌دهد و قیمتش مانند بازار ارز مدام بالا و پایین می‌شود.

فرار از خود

چه قدر طاقت تنها ماندن دارید؟

ساعات تنهایی‌تان را چگونه می‌گذرانید؟

وقتی تنها می‌شوید به چه چیزهایی فکر می‌کنید؟

اکثر ما شجاعت روبه‌رو شدن با خودمان را نداریم. از این‌که با خودمان تنها بمانیم، یا این‌که کسی ما را به یاد خودمان بیندازد، می‌ترسیم. بنابراین به محض این‌که تنها می‌شویم، سر خودمان را با اینترنت، تلویزیون، تلفن یا کتاب گرم می‌کنیم. اگر هم سراغ هیچ‌کدام از این‌ها نرویم، گوشه‌ای می‌نشینیم و به شکست‌هایمان در گذشته و مشکلاتمان در آینده فکر می‌کنیم. کسی که نمی‌تواند با حقیقت خودش خلوت کند و دائماً از خودش فرار می‌کند، حتی اگر هفتاد سال داشته باشد، هنوز هم کودک است.

این‌ها فقط بخش کوچکی از هزاران بلایی است که عدم خودشناسی بر سر ما می‌آورد. قطعاً شما هم می‌توانید مثال‌های متعددی را به آن اضافه کنید. واقعیت این است که ما برای رسیدن به خوشبختی ابدی هیچ راهی نداریم، جز این‌که قبل از اقدام برای هر کاری برای شناختن و ساختن خود وقت بگذاریم.