

تایتل: معنای حقیقی خودشناسی چیست؟ بازتعریف خودشناسی چه تأثیری در زندگی روزمره ما دارد؟

H1 بررسی و بازتعریف خودشناسی؛ مفهومی با معنای متضاد

چه قدر خودتان را می‌شناسید؟ آیا جزء آن دسته از افراد هستید، که علاقه دارد همه ابعاد وجودی خود را بشناسد؟ آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که به بازتعریف خودشناسی نیازمندید؟

مسلماً این موضوع برای همه ما از اهمیت یکسانی برخوردار نیست. برخی از ما اهمیت چندانی به این موضوع نداده و تصور می‌کنیم که خود را به اندازه کافی می‌شناسیم و در مقابل، بسیاری از ما مصر هستیم از زوایای مختلف خود را به خوبی بررسی کرده و بشناسیم و از این رو به مطالعه کتاب‌ها و سایت‌های روانشناسی پرداخته و در تست‌های مختلف خودشناسی شرکت می‌کنیم.

حالا این سؤال پیش می‌آید که چرا به دنبال شناخت خود هستیم؟ آیا شناختی که بعد از مطالعه کتاب‌های روانشناسی و شرکت کردن در تست‌های رنگارنگ از خود به دست آورده‌ایم، در رسیدن ما به شادی و آرامش نقشی داشته است یا نه؟ سازمان جهانی بهداشت در سال 2022 نسبت به افزایش اختلالات روانی در جوامع هشدار دارد و اعلام کرد که در دنیا از هر هشت نفر، یک نفر از اختلالات روانی رنج می‌برد؛ یعنی با وجود همه تلاش‌های دانشمندان و افزایش آگاهی‌ها، سطح سلامت روانی و آرامش افراد روز به روز کاهش یافته است! در این صورت، سؤال‌های مهم‌تری پیش می‌آید و آن اینکه آیا خود را به درستی شناخته‌ایم؟! آیا تعریف دانشمندان، فلاسفه و روانشناسان از خودشناسی، درست و کامل است یا به بازتعریف خودشناسی نیاز داریم؟! معنای حقیقی خودشناسی چیست و چه کسی می‌تواند ما را به پاسخ درست این پرسش برساند؟

H2 اهمیت خودشناسی حقیقی

مسلم است که ما با وجود مشغله‌های فراوان در زندگی تا وقتی که به اهمیت یک موضوع پی نبریم یا در مورد مسئله‌ای احساس ضرورت و نیاز نداشته باشیم به دنبال آن نمی‌رویم. به راستی چرا باید به یک شناخت حقیقی در مورد خود برسیم؟

ما در برخورد با هر چیزی مثل وسایل برقی، گل‌های آپارتمانی یا ماهی‌های آکواریوم، برای اینکه بهترین و درست‌ترین رفتار را با آن‌ها داشته باشیم و بهترین شرایط را برایشان فراهم کنیم، به دنبال کسب اطلاعات و شناخت از آنها می‌رویم. فرض کنید دوستان برای شما یک گل زیبا هدیه می‌آورد و شما هیچ شناختی درباره نحوه نگهداری آن گل از نظر میزان نور لازم، فواصل آبیاری و نوع کود مناسب ندارید. به طور قطع اگر ما آگاهی‌های لازم را درباره آن گل کسب نکنیم و به طور سلیقه‌ای با آن رفتار کنیم، به زودی گل‌مان پژمرده و بیمار شده و آن را از دست خواهیم داد. مسلماً اهمیت کسب آگاهی در مورد خودمان بسیار بیشتر است. مگر ممکن است بتوانیم برای یک خود ناشناخته، بهترین شرایط زندگی را در زمینه‌های مختلف فراهم کنیم و به شادی و آرامش برسیم؟

عدم شناخت درست از خودمان موجب شده تا بسیاری از ما با وجود اینکه تغذیه صحیح، فعالیت‌های بدنی مناسب، جسمی سالم، تحصیلات دانشگاهی، شغل خوب، همسر مناسب و فرزندان سالم و باهوشی داریم و در دوره‌های روانشناسی شرکت کرده‌ایم، باز هم احساس رضایت نداریم و دچار نوعی سردرگمی هستیم و در عمق وجودمان خود و هدف زندگی‌مان را فراتر از این‌ها می‌بینیم.

قطعاً بدون شناخت صحیح ساختار وجود انسان، همه علوم مربوط به انسان مانند منطق، فلسفه، عرفان، جامعه‌شناسی یا روان‌شناسی نیز نه تنها راه به جایی نخواهند برد، بلکه انسان را دچار گیجی و سردرگمی می‌کنند و او را به بن‌بست ناآرامی و ناامیدی می‌رسانند.

با توجه به همه این تفاسیر به این نتیجه می‌رسیم که ما به یک تعریف درست و کامل از خود و به عبارتی به بازتعریف خودشناسی احتیاج داریم؛ شناختی که بتواند درون ناآرام ما را به آرامش برساند.

H2 خودشناسی در روانشناسی

قبل از بازتعریف خودشناسی، بهتر است ابتدا تعریفی از آنچه که امروزه روانشناسی از آن با نام خودشناسی یاد می‌کند، بپردازیم و انواع راه‌های رایج برای رسیدن به خودشناسی را معرفی کنیم. این جمله می‌تواند تعریفی ساده از خودشناسی را در علم روانشناسی به ما ارائه کند: «اطلاعات واقعی که فرد در مورد خودش دارد.» این اطلاعات شامل ویژگی‌هایی مانند ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت عاطفی، نظرات، باورها، الگوهای رفتاری، نیازها، ارزش‌ها، ترجیحات، هویت اجتماعی و اهداف است.

انواع خودشناسی نیز عبارتند از:

- خودشناسی فیزیکی؛ شناخت اطلاعات فیزیکی مانند وزن، قد، رنگ چشم و به طور کلی وضعیت فیزیکی بدن
- خودشناسی از طریق مقایسه؛ این مورد زمانی اتفاق می‌افتد که ما خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم. این مقایسه‌ها ممکن است صعودی و یا نزولی باشند. یعنی چه؟ یعنی زمانی که خودمان را با فردی در وضعیت اقتصادی و فرهنگی بهتر یا بدتر از وضعیت خودمان مقایسه می‌کنیم.
- خودشناسی از طریق ارزیابی دیگران؛ این نوع از خودشناسی با ارزیابی دیگران از ما صورت می‌گیرد. در واقع ما می‌بینیم که از چشم دیگران چگونه به نظر می‌رسیم و نظر آن‌ها در مورد ما چیست.

- درون‌نگری؛ این نوع از خودشناسی با مشاهدهٔ درونی افکار، انگیزه‌ها، احساسات و تمایلات به دست می‌آید.
- ادراک از خود؛ در این نوع از خودشناسی ما با بررسی رفتارهای خود، به شناخت از خودمان می‌رسیم.
- تکنیک‌های ذهن آگاهی؛ با این تکنیک‌ها می‌توانیم مهارت‌های هوش هیجانی خود را شناخته، آنها را ارزیابی و تقویت کنیم و از این طریق به خودشناسی برسیم.

H2 مرجع معتبر خودشناسی

در بازتعریف خودشناسی ابتدا باید بدانیم انسان چگونه موجودی است. آیا انسان حیوان ناطق است؟ آیا وجه تمایز انسان با حیوان عقل اوست؟ و سؤالات متعدد دیگری که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول کرده و دانشمندان، فیلسوفان و روانشناسان بسیاری به آن‌ها پرداخته‌اند و ما در اینجا به طور خلاصه به نمونه‌هایی از آن نظریات می‌پردازیم.

- [چارلز داروین](#) زیست‌شناس انگلیسی، بر این باور بود که خلقت موجودات زنده به طور مستقل نبوده و جانداران فعلی تکامل یافتهٔ جانداران قبلی هستند. از نظر او انسان و میمون تبار مشترکی دارند.

- نیچه فیلسوف یونانی، هیچ ماهیت ثابتی برای هیچ چیز نمی‌پذیرفت و انسان را ریسمانی بین حیوان و ابرمرد می‌دانست.

- [بنیامین فرانکلین](#) دانشمند آمریکایی، انسان را حیوان ابزارساز می‌دانست.

- توماس هابز فیلسوف انگلیسی، معتقد بود انسان بدن جاندار است و مسئلهٔ تجرد نفس را مورد انتقاد قرار می‌داد و ارسطو وجه تمایز انسان با حیوانات را عقل او می‌دانست.

با وجود این همه تنوع نگرش دربارهٔ ماهیت انسان، چگونه باید به حقیقت رسید؟ به راستی در بازتعریف خودشناسی چه کسی می‌تواند انسان، این موجود پیچیده را به درستی تعریف کند؟

H2 انسان چیست؟

با توجه به فراوانی تعاریف نادرست یا ناقصی که در مورد انسان وجود دارد، در بازتعریف خودشناسی قبل از اینکه بدانیم انسان چیست، بهتر است بدانیم انسان چه چیزی نیست؛ در غیر این صورت کمالات غیر انسانی از کمالات انسانی به درستی تشخیص داده نشده و ما به اشتباه خود را در حد جماد، گیاه یا حیوان معنا خواهیم کرد.

برای این منظور به بررسی [انواع کمالات](#) می‌پردازیم که عبارتند از کمالات جمادی، گیاهی، حیوانی، عقلی و فوق عقلی یا انسانی. جمادات دارای کمالات جمادی مانند وزن، حجم، اندازه و خواص عنصری هستند. گیاهان علاوه بر داشتن کمالات جمادی دارای کمالات گیاهی مانند قابلیت تغذیه، رشد، تولیدمثل، قدرت بدنی، زیبایی و لطافت می‌باشند. در حیوانات علاوه بر کمالات جمادی و گیاهی، کمالات حیوانی مانند غریزه، انواع شهوت و گرایش به جنس مخالف، ازدواج، تعهد، مسکن‌گزینی، احساس مسئولیت، کار و تلاش برای خود و خانواده، وفاداری، نجابت، مهربانی، تفریح و خدمت به خود و خانواده وجود دارد. فرشته‌ها نیز دارای کمالاتی مانند کمال عقلی هستند.

انسان دارای پنج بعد وجودی شامل ابعاد جمادی، گیاهی، حیوانی، فرشته‌ای و انسانی است؛ یعنی مانند جمادات دارای کمالات جمادی، همانند گیاهان دارای کمالات گیاهی و مانند حیوانات دارای کمالات حیوانی است؛ علاوه بر این مانند فرشته‌ها دارای کمالات عقلی است و به علم‌آموزی، حل مسائل و یادگیری رمز و رازهای جهان خلقت علاقه دارد. بدیهی است که انسان بابت دارا بودن چنین کمالاتی که با موجودات دیگر مشترک است، انسان نامیده نمی‌شود.

تنها وجه تمایز انسان نسبت به موجودات دیگر کمالات فوق عقلی یا انسانی اوست و به دلیل داشتن این کمالات، انسان نامیده می‌شود؛ یعنی خود حقیقی ما بخش انسانی یا فوق عقل ماست.

اما نکته بسیار مهم و قابل توجه این است که در تعریف خودشناسی یا ارائه راه‌های خودشناسی در علم روانشناسی، که پیش‌تر ذکر شد، هیچ‌گونه توجه یا حتی اشاره‌ای به اصلی‌ترین بعد وجود انسان یعنی بعد فوق عقل یا انسانی ما نشده است! به عبارتی تنها به ابعاد غیرانسانی و مشترک وجود ما با باقی موجودات پرداخته شده است! بنابراین تعجبی ندارد که علم روانشناسی با وجود تمام تلاش‌های خود، نتوانسته است امنیت خاطر و آرامش درونی را برای ما به ارمغان بیاورد، اما راه حل چیست؟ بدون شک ما به بازتعریف خودشناسی نیاز داریم؛ شناختی که به خود حقیقی وجود ما، یعنی به بعد انسانی وجودمان بپردازد.

H2 بخش انسانی یا فوق عقل

شناخت بعد انسانی یا فوق عقلانی بحث بسیار مهم و گسترده‌ای است که در این مقاله به اختصار به آن می‌پردازیم و در مقاله دیگری به تفصیل به آن خواهیم پرداخت.

انسان بی‌نهایت‌طلب است و بی‌نهایت‌طلبی انسان یک امر فطری‌ست. انسان همه چیز را در بهترین کیفیت برای خود می‌خواهد و این آرزو هرگز متوقف نمی‌شود. انسان بلافاصله پس از رسیدن به مطلوبی از آن دلزده شده و به مطلوب بالاتری میل می‌کند. این نخواستگی و کمال‌طلبی در تمام شئون نفس دیده می‌شود. برای مثال زیبایی در کمالات جمادی، رشد و تقویت بدن در کمالات گیاهی، کسب مراتب اجتماعی یا به دست آوردن قدرت و شهرت در کمالات حیوانی، کسب علم در کمالات عقلی و طلب بی‌نهایت در کمالات فوق عقلی.

نکته بسیار مهم در این زمینه این است که کمالات بخش‌های پایینی نفس انسان به طور کلی محدود هستند. و در نتیجه هیچ‌گاه قادر به ارضای کامل حس بی‌نهایت طلبی انسان نخواهند بود. انسان به محض رسیدن به حس سیری از غذا دلزده می‌شود. اما از امتحان مزه‌ها و طعم‌های جدید هرگز خسته نمی‌شود. به محض رسیدن به حدی از سلسه مراتب اجتماعی در فکر رسیدن به مرتبه بالاتری می‌افتد و از کسب علم نیز هیچ‌گاه خسته نمی‌شود.

آرزوها تمام نمی‌شوند اما دنیا محدود و تمام شدنی‌ست. ظرف محدود گنجایش امر نامحدود را ندارد. دنیا بستر مناسبی برای بی‌نهایت‌طلبی انسان نیست و اساساً این ویژگی را برای زندگی دنیایی به انسان نداده‌اند. میل به بی‌نهایت در انسان تنها با بی‌نهایت پر می‌شود. بشر با هیچ کمال محدودی راضی نمی‌شود. هر انسانی با کمی تأمل این ویژگی را در خود می‌یابد. و با تمام وجود به سمت به دست آوردن آن حرکت می‌کند. بی‌نهایت در عشق، زیبایی، ثروت، علم، قدرت و هرچه که در دنیا وجود دارد.

انسان تمام کمالات را در حد بی‌نهایت می‌طلبد، از هیچ کمالی رویگردان نیست و هرگز این میل در او فروکش نمی‌کند. بشر به طور مداوم در حال دخل و تصرف در دنیا است تا با ایده‌های نو حس تنوع‌طلبی و نوحواهی وجود خویش را ارضا کند. حسی که هیچ حد و نهایی برای آن وجود ندارد. وصول به کمالات موجود در دنیا که برای مراتب جمادی، نباتی، حیوانی و عقلانی وجود انسان خلق شده‌اند هرگز او را به آرامش و ثبات نمی‌رساند. زیرا رسیدن به تمام خواسته‌های تمام این شئون هرگز ممکن نخواهد بود. در نتیجه هر فرد به سمت یکی از این مراتب کشیده شده در صدد هرچه بیشتر برآوردن نیازهای آن بُعد برمی‌آید که این امر خود باعث ناتوانی و سرکوب سایر امیال وجودی او می‌شود و انسانی با عقده‌های بسیار تولید می‌کند که تمام عمر خویش را صرف رسیدن به نارسیدنی‌ها کرده است.

حس بی‌نهایت‌طلبی در انسان حقیقتی است، که همه ما در نهاد خود آن را درک می‌کنیم و غیر قابل انکار است؛ به همین دلیل هیچ کمال محدودی نمی‌تواند، ما را ارضاء کند. کسانی که به خودشناسی حقیقی نرسیده‌اند، به دنبال ارضای حس

بی‌نهایت‌طلبی خود در کمالات محدود دنیوی هستند! مانند افرادی که از جمع‌آوری ثروت سیر نمی‌شوند، یا کسانی که اسیر شهوت مقام و قدرت هستند؛ در حالی که تنها یک کمال بی‌نهایت برای ارضای این خواسته فطری آن‌ها وجود دارد و هر عقلی نیز این را می‌پذیرد. غیر ممکن است که چند بی‌نهایت وجود داشته باشد؛ چرا که در این صورت، یکدیگر را محدود می‌کردند و دیگر بی‌نهایت نخواهند بود.

ما عاشق هر آنچه هستیم که وجودی دارد. که به طور کلی‌تری می‌توان گفت ما عاشق وجودیم. وجودست که مطلوب ما و معشوق ماست. ما خواستار وجود مطلق و مطلق وجود هستیم. در واقع ما خواستار کسب کمالاتیم و کمال از وجود سرچشمه می‌گیرد. زیرا هر کمالی که ما در بخشهای حس، خیال، وهم، عقل و فوق عقل می‌خواهیم همه از وجود نشأت گرفته است. به همین دلایل است که انسان از محدودیت‌های زندگی در زمین راضی نیست و همواره خواستار بیشتر و بیشتر و بیشتر از تمامی امکانات است. این یک امر شهودی است و هر کس با کمی تفکر در درون خود به آن می‌رسد. عشق به کمال مطلق و بی‌نهایت یک امر علمی و حاصل کسب اطلاعات نیست، بلکه ذاتی و یقینی انسان است. ما عاشق کمال مطلق و مطلق کمالیم و خود نیز بی‌نهایت هستیم، چون تنها بی‌نهایت است که ظرفیت بی‌نهایت را دارد و محدود نمی‌تواند بی‌نهایت را طلب کند. پس بی‌نهایت وجود دارد. و ما با آن سنخیت داریم. نسبت به آن شناخت داریم، ظرفیتش را داریم و قبلاً مزه بینهایت بودن را چشیده‌ایم. خودمان بی‌نهایتیم که آن را می‌طلبیم؛ چون باید بین طالب و مطلوب سنخیت و بهره‌برداری قبلی وجود داشته باشد. پس ما که طالب وجودیم امکان ندارد خود، وجودی محدود داشته باشیم. وجود بی‌نهایت است و آن را نمی‌توان محدود کرد. این وجود مطلق بی‌نهایت خداست.

الله، یعنی کمال مطلق و بی‌نهایت معشوق خود حقیقی یا بخش انسانی وجود ماست و تنها با او اشباع و ارضاء می‌شویم، همه انسان‌ها چه بدانند و چه ندانند در نهاد خود، فریاد لا اله الا الله سر می‌دهند و خواستار ارتباط، انس، عشق ورزی و شباهت به خدای خویش یا کمال بی‌نهایت هستند و اگر در دنیا به این خواسته فطری خود نرسند، ناکام از دنیا خواهند رفت؛ زیرا به بلوغ

انسانی نرسیده و باطنی حیوانی خواهند داشت که عاقبتی بسیار دردناک است. به همین دلیل در بازتعریف خودشناسی به خود حقیقی مان، یعنی بخش انسانی یا فوق عقل، که به واسطه آن انسان یا اشرف مخلوقات نامیده می‌شویم، پرداخته می‌شود.

همان‌طور که گفتیم خود حقیقی ما، بخش انسانی یا فوق عقلانی وجود ماست. بخش انسانی ما که از آن به نفس تعبیر می‌شود، بی‌نهایت طلب است، مرگ ندارد و ابدی است و عاشق کمال بی‌نهایت، یعنی خداوند است و جز با اتصال به بی‌نهایت آرام نمی‌گیرد.

H2 معنای حقیقی خودشناسی

با توجه به مطالب ذکر شده فهمیدیم که بخش متمایز کننده وجود ما از دیگر موجودات، بخش انسانی یا خود حقیقی ماست؛ بنابراین تنها در صورتی می‌توان ما را انسان نامید و تنها زمانی به غایت انسانی خود می‌رسیم و شادی و آرامش را تجربه می‌کنیم که بخش انسانی ما فعال شده و به بلوغ رسیده باشد؛ از این رو در بازتعریف خودشناسی باید گفت که خودشناسی همان شناختن خود انسانی وجود و قبول داشتن خود به معنای یک انسان است.

ممکن است برای شما این سؤال پیش بیاید که آیا ما باید نسبت به کمالات جمادی، گیاهی و حیوانی بی‌اعتنا باشیم؟ البته که نه. این کمالات همگی با ارزش هستند و باید مورد رسیدگی و توجه قرار گیرند؛ اما نکته بسیار مهم اینجاست که این‌ها کمال انسانی نیستند؛ بلکه مقدمه و وسیله‌ای برای رسیدن به کمالات انسانی هستند و باید در خدمت بخش انسانی یا خود حقیقی وجود ما قرار بگیرند تا ما را به غایت انسانی‌مان برسانند؛ در غیر این صورت نه تنها برای ما سودمند نیستند، بلکه سد راه ما در حرکت انسانی خواهند بود. همان‌طور که برای یک باغبان نیز داشتن یک باغ خوب با زمین حاصلخیز، درخت‌های سالم و قوی و ابزارهای باغبانی، لازم و ارزشمند است، اما به شرطی که این مقدمات به غایت باغبانی که میوه‌های سالم و مرغوب است، ختم شوند وگرنه هیچ فایده‌ای برای باغبان نداشته‌اند و وقت و عمر او تلف شده است.

اگر ما تعریف درستی از خود نداشته باشیم و بخش انسانی وجودمان بر بخش‌های پایینی وجودمان حاکمیت نداشته باشد، به هدف خود به عنوان یک انسان و شادی و آرامش دنیوی و اخروی دست نمی‌یابیم. بازتعریف خودشناسی، که همان شناخت خود حقیقی‌مان است، موجب می‌شود تا عمر گرانبه‌ای خود را تلف نکرده و دچار هزینه‌های جبران‌ناپذیر نشویم.

در این مقاله ابتدا به اهمیت و ضرورت خودشناسی پرداختیم. تعریف رایج خودشناسی در روانشناسی و راه‌های خودشناسی را بیان کردیم. گفتیم که برای رسیدن به خودشناسی حقیقی، باید بدانیم انسان چگونه موجودی است و نظر تعدادی از دانشمندان و فلاسفه را درباره انسان ذکر کردیم. ابعاد پنج‌گانه وجودمان یعنی ابعاد جمادی، گیاهی، حیوانی، عقلی، فوق عقلی و کمالات مربوط به هر کدام را شناختیم و در کمال تعجب دیدیم که در انواع خودشناسی رایج در دنیا به تنها چیزی که پرداخته نشده، بعد انسانی و متمایزکننده ما از دیگر موجودات است! حس بی‌نهایت‌طلبی و عشق به کمال بی‌نهایت در وجود خودمان را بیان کردیم و در نهایت در بازتعریف خودشناسی گفتیم که خودشناسی، شناخت خود حقیقی یا همان انسان‌شناسی است و کسی که خود حقیقی‌اش را نشناسد و بخش انسانی او بر بخش‌های پایینی وجودش حاکمیت نداشته باشد، باطن انسانی نداشته و به شادی و آرامش ابدی دست نخواهد یافت.

منتظر نظرات ارزشمند یا سوالات احتمالی شما در مورد بازتعریف خودشناسی و شناخت خود حقیقی هستیم.