



برای کشف خودمان نیاز به نظر دیگران داریم

# من خودم را نمی‌شناسم ولی تو مرا می‌شناسی!

■ **تلخیص: حسین گل محمدی**
**پژوهش‌ها نشان می‌دهند اولین برخور دها، نافذترین شناخت را از ما در ذهن دیگران رقم می‌زند. درواقع، ما یک عمر دست‌وپا می‌زنیم تا خودمان را بشناسیم، اما گویا هویتمان در یک چشم بر هم زدن به نحوی برق آسا برای دیگران بر ملا می‌شود. آینه، عکس، فیلم و صداهای ضبط‌شده، همگی فناوری‌هایی هستند که خودشنی ما را افشا می‌کنند و ما نمی‌بینیم اما چند نفر از ما تاب چنین مواجهه‌ای را داریم؟**
حدود یک سال پیش، یکی از هنرپیشه‌های مشهور فرد، به خاطر اینکه یک برنامه رادیویی حین مصاحبه پرشی از یکی از فیلم‌های او را پخش کرده بود، با قهر و عصبانیت شدید استودیو را ترک کرده بود، چون از شنیدن صدای ضبط‌شده خودش به شدت بیزار بود.این ماجرا که یکی دو روزی هم سر زبان‌ها بود، می‌شد به راحتی نمونه دیگری از خودشنایی مردانه دانست و از کنار آن گذشت. اما این بار همه با همان شیوه غیبی‌ای که آدم‌ها در فضای مجازی با هم هم‌نظر می‌شوند، تصمیم گرفتند او را بیخشند.سلامت روان مسئله مشترکی بود که به خاطرش از او دفاع می‌کردند. گمانم همه ما خیلی خوب با حس بیزاری او آشنا بودیم.

■ ■ ■

**ارزبایی شخص مقابل در ۵ ثانیه!**

اوایل تدریس در دانشکده تحصیلات تکمیلی، یکی از دوستانم که بیشتر از من تجربه تدریس داشت برام از پژوهشی صحبت کرد که با آن مواجه شده بود.نمی‌دانم چنین پژوهش اصلا وجود خارجی دارد یا نه هیچ‌وقت پیش‌اش را نرگفته‌ام، ولی حالا به نظرم یکی از آن حکایت‌هایی است که دست به دست زیاد چرخیده و مانند بلاکچین، در طول راه توشه بیشتر و بیشتری اندوخته است. دوستم می‌گفت این پژوهش نشان می‌دهد که دانشجوایان، پنج ثانیه بعد از شروع اولین کلاس نیمسال تحصیلی، استاد خود را ارزیابی می‌کنند و کمابیش همان نمره‌ای را به استاد می‌دهند که در پایان نیمسال نیز می‌دهند. این یعنی استادی که در بدو ورود به کلاس به دل دانشجوایان شنیدنی سه ماه بعد نیز همانقدر محبوب است. برعکس، استادی که همان اول سختگیر و خشن جلوه کند تا آخر نیمسال نمی‌تواند نظری از نسبت به خودش عوض کند. به رغم تقدیر گریبی مستتر در این یافته، دوستم ادعا می‌کرد که نتیجه پژوهش از نظرش مایه تسلی خاطر است؛ چراکه وقتی بپذیری شخصیت‌فوق‌رأ همه آشکار می‌شود و دیگر مجبور نیستی ظاهرسازی کنی. اوسفرارش کرد هر وقت دلشوره داشتیم که قرار است چه وجهه‌ای از خود در طول ترم به جا بگذارم، یادماند که دانشجوایان از قبل تکلیفشان را با من روشن کرده‌اند. از همان روز اول، قبل از اینکه وسایلم را روی میز بگذارم، من را شناخته‌اند و برای تغییر داندش هم کاری از دستم بر نمی‌آید. این یکی از عجیب و غریب‌ترین نصیحت‌هایی است که در زندگی‌ام شنیده‌ام. بارها پیش آمده همین که پشت تریبون رفته‌ام یا برای اولین بار با یک دست داده‌ام، حرف‌های دوستم فوراً از ذهنم گذشته است. آن چیزی که دیگران در همان پنج ثانیه اول اینقدر قاطعانه تشخیص می‌دهند، چیست؟ به نظرم، آنچه دوستم می‌گفت حکایتی درباره حدود و ثغور خودشناسی بود. ما همه عمران‌سعی می‌کنیم بفهمیم چطور آدمی هستیم، اما دیگران می‌توانند کشفمان کنند، به تمامی و در یک نگاه.

**وقتی کیستی‌مان را دیگران بهتر از ما می‌بینند**

هانا آرت در کتاب وضع بشر می‌نویسد: هویت ما در تمام کردار و گفتار ما نیفته است، اما خودمان قادر به دیدنش نیستیم. برعکس، احتمالش بسیار است که آن «کیستی» که چنان واضح و تردیدناپذیر در دیگران پدیدار می‌شود، از دید خود شخص پنهان بماند، درست مثل دایمون در مذهب یونانی که در سراسر زندگی همراه آدمی است، ولی همواره در فضای اوست و از این‌رو فقط بر کسانی عیان می‌شود که شخص با آنها روبرو می‌شود. ما نمی‌توانیم همیشه دایمون خودمان را ببینیم اما گاهی چشممان به آن می‌افتد. اکثر ما از زبان دیگران عباراتی را در توصیف خودمان شنیده‌ایم که از اساس با تصویری که از خود داریم، بیگانه‌اند. (مثل وقتی که دوستی با صداقت می‌گوید «تو همیشه خیلی جدی هستی.») کماو چنین لحظاتی را مواجهه با پوچی توصیف کرده بود: «غریبه‌ای که در لحظاتی خاص به دین ما در آینه می‌آید، همانی آشنا اما هراس‌انگیز که در عکس‌های خودمان با ما مواجه

می‌شویم.» آینه، عکس، فیلم و صداهای ضبط‌شده، همگی فناوری‌هایی هستند که دایمون را افشا می‌کنند و آن خودی را نشانمان می‌دهند که دیگران می‌بینند و ما نمی‌بینیم اما چند نفر از ما تاب چنین مواجهه‌ای را داریم؟
حدود یک سال پیش، یکی از هنرپیشه‌های مشهور فرد، به خاطر اینکه یک برنامه رادیویی حین مصاحبه پرشی از یکی از فیلم‌های او را پخش کرده بود، با قهر و عصبانیت شدید استودیو را ترک کرده بود، چون از شنیدن صدای ضبط‌شده خودش به شدت بیزار بود.این ماجرا که یکی دو روزی هم سر زبان‌ها بود، می‌شد به راحتی نمونه دیگری از خودشنایی مردانه دانست و از کنار آن گذشت. اما این بار همه با همان شیوه غیبی‌ای که آدم‌ها در فضای مجازی با هم هم‌نظر می‌شوند، تصمیم گرفتند او را بیخشند.سلامت روان مسئله مشترکی بود که به خاطرش از او دفاع می‌کردند. گمانم همه ما خیلی خوب با حس بیزاری او آشنا بودیم.

**آیا به صدایتان دقت کرده‌اید؟**

بیگانگی آدمی با هیچ چیز زرف‌تر از بیگانگی با صدایش معلوم نمی‌شود؛ صدایی که دیری است آن را مجاز جزء به کل از روح آدمی می‌دانند. بارها پیش آمده که پس از سخنرانی عمومی از اطرافیان شنیده‌ام که صدایم «رامش‌بخش» یا یک چنین چیزی‌هایی است. به نظرم، کسانی که این حرف‌را می‌زنند گمان می‌کنند دارند از من تعریف می‌کنند، در حالی که دیگر همه می‌دانند که سخنور خوب، پیش و بیش از هر چیز، باید پرشور و سرزنده صحبت کند. خویشی‌تی که من می‌شناختم از

سنگی نساوان کله‌آزدری مواجه می‌شوید. همه



آنچه می‌گفت اطمینان داشت و در بیان نظراتش بسیار پرشور بود، پس چطور ممکن بود صدای من چیزی غیر از این را منعکس کند؟ ولی هر بار که به صدای ضبط‌شده‌ام گوش می‌کردم، این‌س حالت را درمی‌یافتم: صدایی یکنواخت و بی‌افت‌وخیز و به رغم همه تلاش‌هایم برای سرزنده‌تر صحبت کردن، به نظر می‌رسد نمی‌توانم تغییرش دهم.

**آیا واقعاً خودتان را می‌شناسید؟**

همه آدم‌ها فکر می‌کنند که به بهترین شکل روح خود را می‌شناسند، اما هزاران سال است که فیلسوفان نظری خلاف این دارند.فلوطین اولین کسی بود که نشان داد خودشناسی مستلزم نوعی دو‌تکشدن عجیب خوداست. اگر ما قادر باشیم خودمان را بشناسیم، آن کسی که عمل

شناختن را انجام می‌دهد، کیست؟ و آن چیزی که شناخته می‌شود، دقیقاً چیست؟ چنین عقیده‌ای هر کسی را نگران می‌کند، اما به طور خاص گروهی‌ای ما را که احساس می‌کنیم در تهایی به خود واقعی‌مان نزدیک‌تریم بیشتر مضطرب می‌کند. وقتی جوان‌تر بودم، احساسم از خود

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

**سبک‌شناخت**



مراتب شناخت خویشتن از منظر دینی

## خودت را بشناس، بیاب و بساز

■ **نیره محمودی**
**خداوند تبارک و تعالی انسان را آفرید و نشانه‌ا حسن‌الخالقین گردانید. از روح خود در آدمی دید و قدرت تعقل و تفکر را به او عطا کرد تا خویشتن خویش و خود حقیقی‌اش را بشناسد. بی‌تردید خودشناسی مقوله‌ای است که تنها درباره انسان مصداق پیدا می‌کند و تا زمانی که انسان خودش را نشناسد، به سعادت و رستگاری نمی‌رسد. دین مبین اسلام تصویری جامع از مسیر رسیدن به این شناخت را ارائه داده است.**

حضرت علی(ع) در روایتی به این‌حقیقت اشاره کرده و فرموده‌است: «عجبت لمن ینشد ضالته، کیف لا ینشد نفسه: از آدمی در تعجبم، زیرا او اگر چیز کوچکی را گم کند، ممکن است برای یافتن آن تلاش فراوان کند، ولی خودش را گم کرده و برای یافتن آن تلاشی نمی‌کند.»

قرآن فراموش کردن خود را نتیجه فراموش کردن خدا برمی‌شمارد و می‌فرماید: «و لا تکنوا کالذین نسوا لله انفسهم انفسهم: مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند. پس خدا هم خودشان را از یادشان برد.» قرآن در تلاش است که انسان «خود» را کشف کند. آن «خود» همان چیزی است که «روح الهی» نامیده می‌شود و با شناختن آن «خود» است که (انسان) احساس شرافت و کرامت می‌کند و خویشتن را از تن دادن به پستی‌ها برتر می‌شمارد. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «در شگفتم از کسی که خود را نمی‌شناسد، چگونه می‌تواند پروردگارش را بشناسد.»

انسان در مسیر تکامل روحی سه مرحله را طی می‌کند: خودشناسی، خودیابی و خودسازی. (۱) خودشناسی: پیش از هر چیز لازم‌است انسان بدین موضوع پی‌برد که وجود او آمیزه‌ای از بدن مادی و حقیقتی دیگر به نام نفس (روح) است که از آن او جاودانه خواهد ماند. (۲) خودیابی: در رهجویی به کمال حقیقی، تنها شناخت کافی نیست؛ چراکه این شناخت در اثر توجه بیش از اندازه به امور دنیوی و نیازهای جسمانی، دستخوش غفلت و فراموشی قرار می‌گیرد. از این رو، انسان نباید بسان اشخاص عادی، تنها در مواقع اضطرار مانند غرق شدن و سایر حوادث طبیعی به خود توجه پیدا کند، بلکه با فاصله گرفتن نسبی از امور مادی، برای توجه به خود حقیقی و نیازهای آن، برنامه‌ای مستمر داشته باشد و راهکار شاخص این مهم، شست‌وشوی گرد و غبار نشسته بر جان آدمی در آب زلال عبادت است. (۳) خودسازی: با گذار از دو مرحله پیشین، یعنی خوشناسی و خودیابی، به مرحله سوم یعنی خودسازی می‌رسیم که دوری‌گزینی از کجروی و گناه و نیز انجام اعمال صالح، پایه اصلی آن را تشکیل می‌دهد.

همه خودشناسی داریم تا ما را به خودسازی قادر سازد، در روایات مورد توجه قرار گرفته‌اند و معصومین(ع) این آثار را بر خودشناسی مرتب‌تیب دانسته‌اند. مهم‌ترین انتظارات ما از خودشناسی، شناخت غایت وجودی انسان بود. به عبارت دیگر از خودشناسی انتظار داریم که مقصد حرکت را به ما نشان دهد. با توجه به اینکه غایت وجودی انسان از دیدگاه الهی، معرفت خداوند و رسیدن به قرب اوست، روایاتی که در آنها خودشناسی را موجب خداشناسی دانسته‌اند در حقیقت درستی انتظار را تأیید کرده‌اند.

مشهورترین این روایات، فرموده پیامبر اسلام(ص) است که فرمودند: «من عرف نفسه فقد عرف ربه: هر کس خود را بشناسد، قطعاً خدایش را خواهد شناخت.» خداشناسی در واقع مقصدشناسی است و شناخت خداوند و شناخت اینکه انسان می‌تواند به قرب الهی نائل آید، بیانگر استعداده اصلی انسان و غایت وجودی اوست.

این راه‌ناشناسی ناشی از خودناشناسی است. امیرالمؤمنین(ع) فرمودند: «لا تجهل نفسك فان الجاهل بمعرفه نفسه جاهل بکل شیء: نسبت به خویشتن خود نادان مباش زیرا کسی که به شناخت خویش نادان است، به همه چیز نادان است.»

**منابع و مآخذ:**

-فلسفه خودشناسی از دیدگاه در اسلام/الشیعه

-خودشناسی/دانشنامه اسلامی

-راه‌های خودشناسی/ پرسمان دانشگاهیان

-روش‌های خودشناسی از دیدگاه قرآن و روایات/ خیر گزار ی حوزه

-خودشناسی/ویکی‌فقه

که می‌توانم صدای ضبط‌شده‌ام را تشخیص دهم، اما آن خودمن نیست.»

**به خود عینیت یافته‌تان خیر شوید**

■ **مارشال مک‌لوهان** زمانی گفته بود که ما غالباً درباره‌اسطور، نارسیس دچار بدهیمی حرف می‌زد که هیچ از آنها بد نمی‌آمد. همیشه عزم را جزم می‌کردم که دیگر این کارها را نکنم که بهتر باشم، اما انکار اعالمم واقعاً در تصرف چیز دیگری بود. گویی هدایتگر زبستی خود کاری بر آنها حاکم بود که از غلبه بر آن عاجز بودم. من مثل خیلی‌های دیگر که نویسنده می‌شوند فکر می‌کردم نوشتن راه یا روزنه‌ای برای فرار از این گره جهانی نشانم می‌دهد. فکر می‌کردم فقط با کار و تأمل است که روح جسمیت می‌یابد و من می‌توانم با همان صدایی که از خودم می‌شناسم حرف بزنم. یعنی خویشتن آدمی می‌توانست هم شیء مورد مشاهده باشد و هم مشاهده‌گر، هم شخصیت داستان و هم نویسنده. آیا این تصور به لحاظ فلسفی عمیق نبود؟ گمان می‌کردم تفکر صدای چون وهم و خیال هستند اهمیت‌ی ندارند، اما کلماتی را که روی کاغذ آمده‌اند، نمی‌شود انکار کرد و اگر این کلمات از خودی که فقط من بهتر از همه می‌شناسمش نشئت نگرفته‌اند، پس از کجا آمده‌اند؟ اما حالا دیگر آقدرها زودبزر نیستیم. زبان، وقتی آن را به کار می‌گیرید، سیال و منعطف است و شما را وسوسه می‌کند که باور کنید قادر است روح زنده و جاندار شمارا در خود حفظ کند. اما اگر سال‌ها بعد به نوشته‌های امروزتان رجوع کنید، به‌جای آنکه انعکاس خودتان را در آنها ببینید، با چهره زشت و سنگی نساوان کله‌آزدری مواجه می‌شوید. همه

**با شناخت دیگری خودتان را بشناسید!**

ارسطو به ما موخت‌کسه می‌توان از طریق شناخت دیگری به شناخت خود دست یافت. ما معنای شرافت و صداقت را به این‌دلیل می‌فهمیم که آنها را قبل‌آدر دوستانمان دیده و تحسین کرده‌ایم. ما فقط زمانی متوجه زشت‌بودن اعمال خود می‌شویم که

کس دیگری را در حال ارتکاب آن ببینیم. یکی از پیروان ارسطو نظراو را اینکهونه بیان می‌کند: «همانطور که وقتی می‌خواهیم صورتمان را ببینیم در آینه نگاه می‌کنیم، وقتی هم می‌خواهیم خودمان را بشناسیم می‌توانیم به دوستان نگاه کنیم؛ چراکه دوست، به‌قولی، یک خود دیگر است.» ماجرای خودشناسی غالباً در قالب جدالی بین حقیقی و خودعلنی ارائه می‌شود؛ تنشی ازلی و ابدی بین اول‌شخص و سوم‌شخص دانای کل. ما از خود حقیقی‌مان هستیم و در جست‌وجوی روحمان به پژوهشی می‌سپاریم که در مجاری ارتباطی‌مان سیر می‌کند. ما معایبی را در دیگران می‌بینیم که چشم‌مان را بر وجودشان در خودمان بسته‌ایم؛ پر گاهی را در چشم بردارت می‌بینی و از او عیب‌جویی می‌کنی، در حالی که تکه چوبی در چشم خود را نادیده می‌گیری! اما آیا اینطور نیست که ما برای بخشیدن عیب دیگران هم بیشتر آدم‌گی داریم تا برای بخشیدن عیوب خودمان؟ ریکا گلدستین، فیلسوف و رمان‌نویس، معتقد است که نوشتن عمل بازشناسی خود است، اما این بازشناسی مستلزم حضور دو طرف است. «این‌تکه بسیار خصوصی، شخصی و خاص حیات درونی هر شخص باید در فرآیند عینیت‌بخشی‌اش، به چیزی بدل شود که پذیرای جریان‌های متقابل از نسوی حیات درونی خوانندگان باشد.» به گمانم، این همان کاری است که الان دارم انجامش می‌دهم، همان کاری که بیشتر زندگی‌ام مغشوش بوده‌ام. فرستادن دایمون درونم به جهان بیرون تا هم شما بتوانید ببینیدش، هم خودم.

■ **نقل از وسایط ترجمان نوشته: مگان اوگیلین | ترجمه: نسیم حسینی مرجع: پاریس ریویو**

<sup>[1]</sup> خودشناسی: پیش از هر چیز لازم‌است انسان بدین

<sup>[2]</sup> خودشناسی: پیش از هر چیز لازم‌است انسان بدین

<sup>[3]</sup> خودشناسی: پیش از هر چیز لازم‌است انسان بدین