

گریز از خودآگاهی از دیدگاه مولوی در انطباق با روانشناسی نوین

* ایرج امیر ضیایی

چکیده: روانشناسی علمی نوین، خودآگاهی را تمرکز نفس بر خویشتن و یا قرار دادن خود در کانون توجه نفس، تعریف می‌کند. چنین حالتی به دلیل آشکار شدن تعارض خود، سبب اضطراب و یا افسردگی می‌شود چون فاصله خود واقعی با دو نوع خود دیگر را آشکار می‌کند، یعنی خود پایسته - خود توانمندی که با امکانات فعلی می‌توان به آن نایل شد - و خود آرمانی - خودی که مستلزم تحقق آرمان‌ها و خیال‌پروری‌هاست. مردم برای پرهیز از درد و وحشت خودآگاهی، نفس را به امور بی‌خودکننده و غفلت‌آور مشغول می‌کنند مانند پناه بردن به الکل و موسیقی و پرکاری و... مولوی همین معنی را با دقت و زیبایی در مثنوی بیان کرده است. به نظر او جمله مردم یا به مستی یا به شغل و ننگ خمر و زمر از خودی به بی‌خودی می‌گریزند تا خودآگاهی، آنان را دچار عذاب نکند. بر این منوال، مولوی علم و فلسفه و عقل را نیز راه‌هایی برای اشتغال نفس و گریز از خودی در بی‌خودی می‌داند که همچون ننگ خمر و زمر باعث دوری انسان از اصل و خود آگاهی و لذا رستگاری می‌شود. این نظر اخیر یعنی ناهمخوانی ذاتی پیشینی علم و فلسفه با نفس اصیل، منطبق با روانشناسی علمی نیست.

کلیدواژه: خود (نفس)، بی‌خودی، ناهم‌خوانی خود، اشتغال نفس، لایعلمون.

درباره مولوی بسیار گفته‌اند و زوایای "بینش" اش را شکافته‌اند، گاهی نیز از سر مبالغه او را اهل "دانش" در معنی کنونی آن و حتی کاشف علوم دانسته‌اند، مثلاً بیت‌های زیر را حاکی از کشف انرژی اتمی توسط مولوی می‌دانند:

آفتابی در یکی ذره نهران
 ناگهان آن ذره بگشاید دهان^۱ ۴۵۷۹/۶
 ذره ذره گردد افلاک و زمین
 پیش آن خورشید چون جست از کمین
 ۴۵۸۰/۶
 شیر نر در پوستین بره‌ی ۲۵۰۲/۱

حال آنکه این بیت‌ها ناظر به اوصاف انسان کامل - عارف است به قرینه چند بیت پیشین:

از شش و از پننج عارف گشت فرد
 محترز گشته‌ست زین شش پنج نرد ۴۵۶۶/۶
 دست او از پنجم حس و شش جهت
 از ورای آن همه کسرد آگهت ۴۵۶۷/۶

یعنی به زعم مولوی انسان کامل ذره‌ای است که آفتاب را در خود جا داده و در برابر تجلیات او - که تجلی حق است - افلاک و زمین بس ناچیزند و اصلاً ذره ذره‌های آفرینش، پروزات یا "حدوث" روح "قدیم" وی‌اند.

ای هزاران جبریل اندر بشر
 ای مسیحان نهان در جوف خر ۴۵۸۳/۶
 در اینجا هم انسان کامل هزاران روح پاک مسیح‌وش را در جسمیتش (جوف خر)

نهان دارد.

مولوی همچون بسیاری عارفان، اهل "بینش" است، یعنی بر خلاف اهل "دانش" که برای درک حقیقت و واقعیت از روش تجربی و عقلی - به قول مولوی با واسطه - بهره می‌برند، با اتصال بی‌واسطه به واقعیات، شهوداً به عالم وحدت وصل شده و درک حقیقت می‌کردند.

اسلوب حکیم و دانشمند را "علم تقلیدی" می‌داند که برای فروش به مشتری‌های

۱. مولوی بلخی، منوی معنوی، بر اساس نسخه قونیه، به تصحیح و پیشگفتار عبدالکریم سروش، تهران، علمی

دنیوی و پست است و "بینش" خود را علم "تحقیقی" و وحیانی می‌نامد که روش پیامبران و صوفیان در نیل به حق است:

علم تقلیدی بود بسهر فروخت چون بیابد مشتری خوش برفروخت ۳۲۷۰/۲

مشتری علم تحقیقی حق است دایمأ بازار او با رونق است ۳۲۷۱/۲

روشن است که مولوی کاری به "دانش" و "فلسفه" ندارد و اساساً تحقیرشان می‌کند و روش "بینش" یا درک بلاواسطه حقیقت را نه برای واقعیات این جهانی، بلکه جهت نیل به عالم علوی می‌داند.

این مقدمه از آن رو آورده شده تا همسانی نظریه و اصل جدید روانشناسی علمی با رأی مولوی که خواهد آمد، از سنخ دانشمندانگاری و کشف علمی مولوی انگاشته نشود، اما از آنجا که خودشناسی و تفتن و تمرکز به درون، از آموزش‌های اساسی عرفان بوده است، لذا شگفت نیست که مولوی - کسی که ده‌ها سال سیر درون کرده - حیثیاتی از روان انسان را کشف کرده باشد که با موازین دانش روانشناسی انطباق یابد.

آنچه که در این نوشته می‌آید نظریه روان‌شناسی اجتماعی - علمی یا دقیق‌تر، اصل پذیرفته "خودآگاهی" یا تمرکز بر نفس است که هنگامی اتفاق می‌افتد که در محیط‌ها یا شرایطی قرار بگیریم که برانگیزنده اندیشه و تمرکز بر خودمان باشد، و لذا توجه‌مان از محیط و غیر نفس‌مان بریده شود.

این خودآگاهی از طریق برانگیختن خود - ناهمخوانی یعنی درک تفاوت بین "خود واقعی" و موجود با توانایی‌های بالقوه (خود بایسته) و نیز با آرمان‌ها (خود آرمانی)، سبب درد و اندوه اضطراب یا افسردگی می‌شود، و لذا همگان برای پرهیز از اندوه و کاهش عزت نفس و پریشانی، از خودآگاهی روی می‌گردانند و نفس‌شان را با انواع سرگرمی‌ها و شغل‌ها مشغول می‌سازند، یا به گفته مولوی «می‌گریزند از خودی در بی‌خودی».

مولوی در دفتر ششم در "مناجات و پناه جستن به حق از فتنه اختیار و از فتنه اسباب"، پس از شکایت از اختیار و آرزوی دفع تردد و القای جبر و مذهبی از مذاهب توسط خداوند، زندگی دنیوی را بی‌مقدار دانسته و آرزوی رهایی از "چار میخ چار

شاخ^۲ این جهانی دارد. در همین جاست که بیت‌های مربوط به دردناکی خودی و هوشیاری (خودآگاهی) را متذکر می‌شود:

می‌گریزد در سر سرمست خود ۲۲۴/۶	جمله عالم ز اختیار و هست خود
ننگ خمر و زمر بر خود می‌نهند ۲۲۵	تا دمی از هوشیاری وارهند
فکر و ذکر اختیاری دوزخ است ۲۲۶	جمله دانسته که این هستی فح است
یا به مستی یا به شغل ای مهندی ۲۲۷	می‌گریزند از خودی در بی‌خودی

هم چنین در دفتر سوم، در "شرح آن کور دوربین و آن کر تیز شنو و آن برهنه دراز دامن"، ضمن تقبیح حریص نابینا که عیب خلقان را مو به مو می‌بیند، اما از دیدن عیب خود ناتوان است و نیز امل انسانی که او را کر کرده و مرد دنیا که در عین داشتن تعلقات دنیوی برهنه است، تعریضی به عالمان و عاقلان ذوفنون میزند و علم آنان را ظلمت و حیوانیت می‌شمارد که سبب «احمقی» و دوری از اصل می‌شود:

جان خود را می‌نداند آن ظلوم ۲۴۴۸/۳	صد هزاران فصل داند از علوم
در بیان جوهر خود چون خری ۲۴۴۹	داند او خاصیت هر جوهری
قیمت خود را ندانی احمقی است ۲۴۵۲	قیمت هر کاله می‌دانی که چیست
که بدانی من کیم در یوم دین ۲۴۵۴	جان جمله علم‌ها اینست این

در این ابیات مولوی علم را مشغله‌ای می‌داند که سبب بی‌خودی عالمان و گریز از خودی (خودآگاهی) آنان می‌شود، یا همان غفلت از حق که به روایت مولوی با خودشناسی و نفی تعلقات دنیوی میسر است. به این دو منظر مولوی بیشتر پرداخته خواهد شد، اما پیش از آن ترجمه‌هایی درباره‌ی خود یا نفس (self)، خودآگاهی (self-awareness)، خود - ناهم‌خوانی (self-discrepancy) و برخی مفهومی‌های وابسته از دو کتاب مرجع روانشناسی - دانشگاهی نقل می‌شود تا انطباق آنان با باورهای مولوی روشن‌تر بنماید:

ماهیت خود (نفس)^۱

شما کیستید؟ چگونه چنین شخصی شدید که خود را "خودم" می‌خوانید؟ بنیان‌گذار روانشناسی آمریکایی، ویلیام جیمز (۱۹۱۰-۱۸۴۲)، دوگانگی ادراک ما را از خودمان شرح داده است. نخست خود (نفس) مرکب است از باورها و اندیشه‌هایمان درباره خودمان یا آنچه ویلیام جیمز (۱۸۹۰) آن را "معلوم" می‌نامد، یا به زبان ساده‌تر مرا (من در حالت مفعولی me).

دوم، من (نفس) هم‌چنین پردازشگر فعال اطلاعات است، یعنی "شناسنده" یا "من"، در اصطلاح مدرن. در ارجاع به جنبه معلوم نفس آن را "خود پنداره" می‌نامیم که همان محتوای نفس است (دانشه‌های ما درباره اینکه چه کسی هستیم)، و هنگامی که شناسنده را منظور بکنیم، آن را "خود آگاهی" نام می‌دهیم، که عمل اندیشه راجع به خودمان است. این دو جنبه نفس با هم ترکیب می‌شوند تا حس پیوسته‌ای از هویت را بسازند:

نفس کتابی است (پراز محتویات جذاب جمع شده در طول زمان) و خواننده کتاب (که در هر لحظه‌ای می‌تواند به فصل خاصی دسترسی یابد یا چیز تازه‌ای به آن بیفزاید). گفتنی است علاوه بر نوع انسان، شمشیرها و اورانگوتان‌ها نیز حسی از نفس دارند.

کارکردهای نفس:

پژوهشگران سه کارکرد مهم نفس را برشمرده‌اند:

نخست، نفس دارای یک کارکرد سازمانی است که مانند یک طرحواره (schema) فوق‌العاده مهم ما را در تفسیر و یادآوری اطلاعات راجع به خودمان و دنیای اجتماعی کمک می‌کند؛ دوم، نفس واجد یک کارکرد هیجانی است که برای تعیین پاسخ‌های هیجانی یاری می‌رساند؛ سوم، نفس به‌سان یک کارکرد اجرایی عمل می‌کند که باورهای ما را نظم می‌بخشد، انتخاب‌هایمان را عملی می‌نماید و برای آینده برنامه‌ریزی می‌کند.

1. Elliot Aronson..., P. 140, 141, 142, 148.

در این حالت نفس بیشتر همانند مدیر اجرایی یک مؤسسه است. به عبارتی دیگر: برداشت نفس (self impression) منسجم مشتمل بر دو جزء است: خود پنداره، یعنی آنچه دربارهٔ خویشتن می‌دانیم، و عزت نفس یا آنچه دربارهٔ خویشتن احساس می‌کنیم. هر چند که این دو بخش نفس (خود)، همانند دو لنگه شلوار مطلوب، آشنا و راحت به نظر می‌آیند؛ اما در واقع هر دوی آنان با تغییرات در تجربه‌ها، شرایط زندگانی و مقتضیات اجتماعی، دچار تحوّل می‌شوند.

تمرکز بر نفس: نظریهٔ خودآگاهی (آگاهی به نفس)^۱

چه اتفاقی می‌افتد هنگامی که ما دربارهٔ خودمان می‌اندیشیم؟ پیامدهای عطف هوشیاری به خودمان، به جای تمرکز توجه به دنیای پیرامون چیستند؟ ما چندان بر خودمان تمرکز نمی‌کنیم. لیکن گاهی در محیط‌هایی با امری مواجه می‌شویم که خودآگاهی مان را برمی‌انگیزد، مانند اینکه متوجه نگاه مردم به خود شویم، صدایمان را از نوار گوش دهیم، خویشتن را در نوار ویدیویی تماشا کنیم. و یا اینکه در آینه به خود خیره شویم. مثلاً اگر بینندهٔ فیلم ویدئویی باشید که دوستی گرفته است و شما جاذبهٔ اصلی آن هستید، در حالتی از خودآگاهی قرار می‌گیرید، یعنی شما کانون توجه خودتان واقع شده‌اید.

مطابق نظریهٔ خودآگاهی، هنگام تمرکز توجه بر خود، ما رفتارهای اخیرمان را با معیارها و ارزش‌های درونی‌مان مقایسه و ارزیابی می‌کنیم. مختصر اینکه کمرو می‌شویم به این معنی که هدف و ناظر داوری خودمان قرار می‌گیریم. تصوّر کنید روزی با دوستان برایتان بسیار مهم باشد، و روزی هنگام صحبت با رفیقی به او دروغ بگویید. در حین گفتگو، یک نظر خود را در آینهٔ بزرگی می‌بینید. فکر می‌کنید چه احساسی خواهید داشت؟

دیدن خود، شما را از تفاوت بین رفتار و معیارهای اخلاقی‌تان آگاه می‌سازد. اگر بتوانید رفتارتان را تغییر دهید تا مناسب رهنمودهای درونی‌تان باشد (مانند گفتن یک موضوع مشخصاً دلپذیر به دوست‌تان، یا اعتراف به دروغ و طلب بخشش)، البته چنین عمل خواهید کرد، اما اگر دریابید که قادر به تغییر رفتار نیستید، در آن صورت گرفتاری در وضعیت خودآگاهی، بسیار آزارنده خواهد بود. چراکه مواجهه با باز خورد تلخی راجع به خود می‌شود. در چنین موقعیتی، هر چه زودتر خودآگاه بودن را متوقف خواهید کرد (مثلاً با چرخیدن چنان‌که انگار پشت‌تان به سمت آینه است، یا با خداحافظی از دوست و ترک اتاق). این نارضایتی از خود می‌تواند دردناک باشد. گروهی از روانشناسان دریافتند که هر چه مردم بیشتر درباره خودهای آرمانی‌شان بیندیشند - شخصیتی که بیشترین تعامیل را برای احراز آن دارند - بیشتر دچار اضطراب و خشم می‌شوند. به علت ناخوشایندی خودآگاهی، اغلب مردم از طریق درگیر شدن در فعالیت‌های حواس پرت کننده، مانند تماشای تلویزیون یا مطالعه کتاب، از آن دوری می‌گزینند.

حتی گاهی مردم برای گریز از نفس زیاد روی می‌کنند. بومایستر (Baumeister, R.F) متذکر می‌شود که فعالیت‌های گوناگونی نظیر سوء استفاده الکل، پرخوری، خودآزاری جنسی در یک امر اشتراک دارند: همگی راه‌های کارآمدی برای خاموش کردن نورافکن درونی بر خویشتن‌اند:

می‌گریزند از خودی در بی‌خودی یا به مستی یا به شغل ای مهندی

قیمت هر کاله می‌دانی که چیست قیمت خود را ندانی احمق‌ست

مثلاً مستی، شیوه‌ای است برای پرهیز از افکار منفی راجع به خویشتن (دست کم موقتاً). خوددکشی اما پایان راه خود - بازرسی است.

این واقعیت که به‌رغم خطرهای آن، مردم معمولاً درگیر چنان رفتارهای مخاطره‌آمیز می‌شوند، بیانگر شدت نفرت‌انگیزی خود - تمرکزی است:

جمله دانسته که این هستی فح است فکر و ذکر اختیاری دوزخ است

البته همه شیوه‌های گریز از نفس، چنان آزارنده نیستند. بومایستر می‌گوید که بسیاری

اشکال بیان مذهبی و روحانیت. به همچنین ابزار کار آمد پرهیز از خود تمرکزی هستند. افزون بر این - خود - تمرکزی همواره بیزار کننده نیست. اگر کسی در زندگانی به هدفی نایل شده و یا به موفقیت عظیمی دست یابد، در این صورت تمرکز بر خود می تواند به واقع لذت بخش باشد، زیرا که سبب برجسته کردن موفقیت شخص می شود.

علاوه بر این، تمرکز بر خود می تواند از طریق یادآوری حس درست و غلط به فرد، راهی جهت دور داشتن شخص از مشکل باشد. مثلاً از بررسی های چندی نتیجه گرفته اند که هنگام خود - آگاهی مردم (مانند روبه روی آینه بودن)، انجام معیارهای اخلاقی توسط آنان نظیر اجتناب از وسوسه تقلب امتحانی، محتمل تر است.

مختصراً، خودآگاهی به ویژه هنگامی که موجب تذکار و کمبودهای مردم می شود، نفرت انگیز است. در چنین شرایطی (مثلاً درست پس از رد شدن از امتحان)، مردم از آن دوری می گزینند. اما در دیگر اوقات نظیر هنگامی که آن شیطان کوچولو بر شانه فرد او را وسوسه می کند، یک (مقدار درمانی) خود - آگاهی چندان بد نیست، چون سبب بیش آگاهی فرد نسبت به اخلاقیات و آرمان های وی می شود.

شناخت خویشتن توسط درون نگری

هرکس برای آزمون "اطلاعات درونی" که او و تنها او، درباره افکار، احساس ها و انگیزه هایش دارد، به کاوش درون می پردازد و بر درون نگری تکیه می کند و به واقع شخص در این درون نگری به برخی پاسخ ها نیز دست می یابد. اما دو نکته جالب درباره درون نگری واجد اهمیت است:

۱- مردم نه آن چنان که انتظار می رود، بر این منبع اطلاعات متکی نیستند و شگفت اینکه آنان زمان بسیار اندکی را صرف تفکر راجع به خویشتن می کنند؛

۲- حتی هنگامی که مردم درگیر درون نگری هستند، دلایل احساس ها و رفتار آنان ممکن است بر آگاهی هشیارانه پوشیده باشد.

کوتاه سخن - خود بازرسی، چنان که تمجید شده است، مفید به نظر نمی رسد و

هرآینه اگر تنها منبع دانش شخص راجع به خویشتن باشد، مشکل ساز خواهد بود. مردم چقدر درباره خویشتن فکر می‌کنند؟ به منظور بررسی امر، دو تن از پژوهشگران تحقیقی از ۱۰۷ نفر در سنین نوزده تا شصت و سه سال به عمل آوردند. پاسخ‌ها در مقوله‌هایی مانند افکار راجع به خویشتن مورد تحلیل محتوایی قرار گرفت. و آن گونه که در نمودار دیده می‌شود، مردم به طرز شگفتی، اندکی درباره خویشتن خویش می‌اندیشند. تنها هشت درصد کل تفکرات ضبط شده راجع به نفس بود. شرکت کنندگان بیشتر راجع به شغل، کارهای روزمره و لحظه فکر می‌کردند. در حقیقت پاسخ‌های مبنی بر "نبود تفکر"، از "خود تفکری" بسی بیشتر بود. لذا هر چند که مردم در موقعیت‌هایی درگیر درون‌نگری می‌شوند، اما نمی‌توان آن را یک فعالیت شناختی معمول دانست. افکار بیش پا افتاده درباره زندگی روزمره و در واقع افکار راجع به دیگر مردم و گفتگوهای با آنان، اکثریت گسترده افکار روزمره را برمی‌سازد.

نمودار ۱:



درصد افکار مربوط به هر مقوله (مجموع تا ۱۰۰٪)

ارزیابی نفس در برابر معیارهای درونی: سرمشق خویش^۱

عزت نفس نه تنها از آنچه بر ما رخ می‌دهد، بلکه هم چنین از آنچه در درون ما اتفاق می‌افتد، متأثر می‌شود. کسانی ممکن است به رغم تمام موفقیت‌ها خود را شکست خورده بدانند و یا فرد بسیار موفقی مدام نگران برآوردن انتظارات باشد. گاهی حتی اگر بیشتر مردم زندگی یک شخص را کامیاب بدانند، آن شخص ای بسا از اینکه در حد انتظار نیست، سرخورده بنماید.

توری هیگینس (Higgins E.T) معیارهای شخصی را که آدم‌ها برایشان تقلاً می‌کنند سرمشق خود (Self - Guide) می‌نامد. سرمشق خود احتمال دوگونه فضا می‌گردد: خود آرمانی (Ideal Self) (کسی که می‌خواهیم آن شویم) و خود بایسته (Ought Self) (کسی که می‌توانیم آن باشیم). سرمشق خودهای آرمانی مشتمل بر صفاتی است که ما را برای جفت و جور کردن با آرزوهایمان یاری می‌رساند، سرمشق خودهای بایسته شامل آنهایی است که در تحقق وظایف کمک می‌کنند.

بر طبق نظریه خود - ناهمخوانی (Self - discrepancy) تفاوت بین آن کسی که فکر می‌کنیم واقعاً هستیم (خود واقعی Actual Self) و سرمشق خودهایمان سلامت هیجانی مان را تعیین می‌کند. مثلاً یک خود - ناهمخوانی ممکن است از عدم تطابق یک خود آرمانی باریک تن و ورزشی با خود واقعی تنومند خوره تلویزیون سر بلند کند و یا بین خود بایسته (Ought Self) نوع دوست و بافضیلت و یک خود واقعی (Actual Self) خودخواه و حریص.

اکثر مردم وجود چنین تفاوت‌هایی را به چیزی نمی‌گیرند، اما در مقابل برخی، از این ناهمخوانی‌ها دچار هیجان‌های منفی می‌شوند. با این همه نوع هیجانی که شخص بر اثر خود - ناهمخوانی بدان دچار می‌شود، بستگی به این دارد که ناهمخوانی کدام نفس را درگیر کرده باشد، نفس آرمانی یا نفس بایسته.

1. Eliot R.Smith. P 134, 135, 136.

نمودار ۲: چکیده نظریه خود نااهم خوانی



نااهم خوانی بین خودهای واقعی و سرمشق های آرمانی و بایسته موجب هیجان های مشخصی می شود. همچنین پیامدهای بلند مدت منفی نیز دارند که هم جسم و هم روان را تحت تأثیر قرار می دهد.

نااهم انگي بين خودهای واقعی و آرمانی منجر به احساس ناراحتی، اندوهگینی و ناکامی می شود. اگر شخص باور داشته باشد که افراد باریک تن جذابند و خود، متفاوت از آنی است که می خواهد باشد، اندوهگین خواهد شد.

در مقابل، نااهم انگي بين خودهای واقعی و بایسته، ایجاد حس گناهکاری، عذاب و اضطراب می کند. پی بردن به اینکه فرد بیش از سهمیه اش برداشته، در حالی که باید بیشتر سخاوتمندی به خرج دهد، وی را شرمنده می کند.

در نهایت خود - ناهمخوانی هیجان‌های منفی را آغاز می‌کند که ممکن است منجر به جرقه‌ای از اندوهگینی، اضطراب و کاهش عزت نفس و حتی افسردگی گردد. صرف‌نظر از اینکه خود - ناهمخوانی، خود آرمانی یا خود بایسته را درگیر سازد برخی افکار و موقعیت‌ها ممکن است منجر به تشدید آگاهی خود از کمبودها شود. پاره‌ای مردم نیز معمولاً آگاهی بالایی از آنها دارند.

۱. تفکرات خود - کانونی: تفکر گذرا درباره مردم که معرف معیارهای درونی است موجب ورود این معیارها به ذهن می‌شود.

۲. موقعیت‌های خود - کانونی: اغلب اوقات، تفکرات ما متوجه بیرون است، اما گفتگوی درباره خویشتن، در معرض مذاقه حضار یا دوربین قرار گرفتن، و حتی رؤیت لحظه‌ای جلوی آینه ممکن است ایجاد خود - آگاهی بکند که این نیز منجر به توجه به معیارهای درونی و برجسته کردن آگاهی نسبت به احتمال کفایت شخص می‌شود.

مطابق نظر خود - آگاهی، تمرکز توجه بر نفس، خود - ناهمخوانی را آشکار می‌سازد که همین دلیل، ناخوشایندی آن را در اغلب اوقات نشان می‌دهد. پژوهش‌ها مؤید این قضیه‌اند: مردم اکثراً هنگام فکر کردن راجع به خویشتن احساس ناشادی نسبی می‌کنند. ۳. افراد خود - کانونی: مردم از حیث تمایل به تخصیص توجه به نفس متفاوتند.

افراد با خودآگاهی بالا بیشتر از اشخاص کمتر خودآگاه، از ناهم‌خوانی بین خود واقعی و معیارهای درونی شده‌شان آگاهند و بیشتر با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. این آگاهی افزوده بدین معنی است که اطلاعات منفی منسوب به خود موجب احساس‌های نیرومندتر درماندگی و غصه می‌شود.

دیدیم که مردم تنها هشت درصد از اوقات‌شان را مصروف درون‌نگری و یا نگاه به نفس می‌کنند و برای پرهیز از درد خویشتن‌نگری و به اصطلاح کتاب روانشناسی اجتماعی «خاموش کردن نورافکن درونی بر خویشتن»، متوسل به حتی حواس پرت کننده‌هایی مانند مستی، تماشای تلویزیون، مطالعه کتاب.... می‌شوند. مولوی نیز در

دفترهای سوم و ششم این مفهوم را با توسع بیشتر طرح کرده است. در دفتر ششم در «مناجات و پناه جستن به حق از فتنه اختیار و از فتنه اسباب اختیار، که سماوات و ارضین از اختیار و از اسباب اختیار شکوهیدند و ترسیدند، و خلقت آدمی مولع افتاد بر طلب اختیار و اسباب اختیار خویش...» از خداوند می‌خواهد تا اختیار و ده مذهبی را از او بگیرد و وی را در یک طریق زهنمون شود.

اولم این جزر و مد از تو رسید / ورنه ساکن بود این بحر، ای مجید ۲۱۰۶

هم از آنجا کین تردد دادیم / بی‌تردد کن مرا هم از کرم ۲۱۱۶

مولوی طالب برگشت متعالی به دریای ساکن وجود است و فیضان کرم باری، تا با نفی تردید و اختیار، اراده شخصی‌اش مستحیل در اراده حق گردد.

خفته باشم بر یمین یا بر یسار / برنگردم جز جو گو بی اختیار ۲۱۸۶

صد هزاران سال بودم در مطار^۱ / هم چو ذرات هوا بی اختیار ۲۲۰۶

می‌گوید به هر سمتی متمایل باشد می‌خواهد مانند گوی بر دست خدا مجبور باشد و به یاد می‌آورد که صد هزاران سال به اراده محبوب حق، بی هیچ اختیاری در پرواز بوده است.

می‌رهم زین چار میخ چار شاخ / می‌جهم در مسرح^۲ جان زین مناخ^۳ ۲۲۲/۶

طلب رهایی از زندان دنیا می‌کند تا در عالم علوی به پرواز درآید.

پس از این ابیات مناجات‌گونه و ذم اختیار و طلب استحاله در اراده حق، به دغدغه اختیار مردم و دفع هوشیاری جانگزای آنان می‌پردازد که به دقت هرچه تمامتر با اصل روانشناسی پرهیز و گریز از خودآگاهی و نیز نظریه خودناهم‌خوانی که در صفحات پیشین آورده شد، به تمامی منطبق است:

جمله عالم ز اختیار و هست خود / می‌گریزد در سر سرمست خود ۲۲۴۶

۱. مطار: محل پرواز.

۲. مسرح: چراگاه.

۳. مناخ: محل اقامت.

به زعم مولوی مردم با گریز به انواع سرمستی، از درد اختیار کناره می‌گیرند. تادمی از هوشیاری وارهند ننگ خمر و زمر بر خود می‌نهند ۲۲۵۶

برای خلاصی از هوشیاری (خودآگاهی) خود را در مستی شراب و موسیقی غرقه و غافل می‌سازند، تا گرفتار عذاب درک فاصله خودها - خود واقعی در تضاد و فاصله با خود بایسته و خود آرمانی - نشوند. بیشتر گفته شد که به ویژه آنچه در هوشیاری (خود آگاهی) موجب اندوه و افسردگی و یا ناراحتی و اضطراب می‌شود، پی بردن به عدم تحقق نفس بایسته (Ought self) و یانفس آرمانی (Ideal self) است که اولی سبب اضطراب (Anxiety) و دومی موجب افسردگی (Depression) می‌گردد، به طوری که حتی اگر در مواردی مشغول کردن نفس با «سرمستی»ها غفلت آور و کافی نباشد و چراغ آگاهی به خود را خاموش نسازد، رنج خودآگاهی سبب خودکشی می‌شود.

جمله دانسته که این هستی فح است فکر و ذکر اختیاری ذوزخ است ۲۲۶۶

مولوی از یک رنج دیگر خودآگاهی هم پرده برمی‌دارد و آن نگاه «جمله مردم» به هستی و درک بیهودگی و دامگه بودن آن است و گزینش‌ها و راه و روش‌های آنان که عموماً مستوجب ناکامی است (نرسیدن به موقعیت ارضا کننده خودهای آرمانی و بایسته و توقف در خود واقعی که حتی در صورت موفق و خوشبخت بودن، عادت به آن موجب فزون‌خواهی و حرص می‌گردد، ولذا نارضایتی از خود واقعی را سبب می‌شود). می‌گریزند از خودی در بی‌خودی یا به مستی یا به شغل ای مهندی ۲۲۷۶

باز هم تأکید دقیق‌تری است بر فرار از خودی (خودآگاهی) به بی‌خودی (اشتغال نفس با هر چیزی به جز آگاهی به نفس یا همان هشت درصد خود اشتغالی در برابر نود و دو درصد مشغولیات خود به شیوه‌های گوناگون).

آنچه در این بیت اهمیت وافر دارد، بی‌خودی از طریق «شغل» است که به ویژه در جهان امروز موضوعیت تام دارد. بسیاری مردم بیش از حتی دو نوبت کاری، خویشتن را درگیر «شغل» می‌کنند که البته افزون بر تأمین معاش، خصلت «بی‌خود» کنندگی هم دارد.

و این خوره‌های کار (workaholics) بسا اوقات در کم‌توجهی به خانواده، مشکل ساز می‌شوند. در دفتر سوم مثنوی در «شرح آن کور دوربین و آن کر تیز شنو و آن برهنه دراز دامن» ضمن نکوهش مردم دنیاگرا و حرص مال «مرد دنیا»، عالمان و عاقلان را نیز در زمره حریصان و نادانان می‌آورد و آنان را که گرفتار دانش تقلیدی‌اند و از نفس و جان خویش غافل، «ظلوم» و «خر» و «احمق» می‌نامد که به جای توغّل در نفس، در فراگیری علوم غرقه شده‌اند و از خودآگاهی و اشتغال به نفس و جوهر خودی غفلت ورزیده‌اند. در این معنی، مولوی انواع علوم را همانند ننگ مستی خمر و زمر، گریز از خودی در بی‌خودی می‌داند.

کرامل را دان که مرگ ما شنید مرگ خود نشنید و نقل خود ندید ۲۶۲۸۳
 آرزوها و نیازهای انسان، سبب غفلت او از زندگی اخروی می‌شود.
 حرص نایبناست بیند مو به مو عیب خلقان و بگوید کو به کو ۲۶۲۹۳
 آدم حریص نایبناست و تنها عیب دیگران را می‌بیند و از عیوب خویش غافل است.
 مرد دنیا مفلس است و ترسناک هیچ او را نیست، از دزدانش باک ۲۶۳۲۳
 محتشم چون عاریت را ملک دید پس بر آن مال دروغین می‌تپید ۲۶۳۹۳
 توانگری که دل به مال عاریتی می‌بندد، پریشان از دست دادن آن می‌شود.
 هم چنان لرزانی این عالمان که بودشان عقل و علم این جهان ۲۶۴۲۳
 از پسی این عاقلان ذوفنون گفت ایزد درئی: لایعلمون ۲۶۴۳۳
 مولوی عقل و علم را نیز از قماش ملک عاریت می‌نماید که صاحب آن را کور و کرو غافل می‌کند و از این هم فراتر می‌رود و با استناد به قرآن و مصادره به مطلوب، آنان را نادان و مطرود خداوند می‌نامد.

هر یکی ترسان ز دزدی کسی خویشان را علم پندارد بسی ۲۶۴۴۳
 این عالمان که خویشان را واجد علم بسیار می‌دانند، از دزدیدن علم‌شان ترسانند (از مولوی می‌توان پرسید چگونه علم و عقل را می‌شود دزدید).

گنوید او که روزگارم می‌برند خود ندارد روزگار سودمند ۲۶۴۵۳
 گوید از کارم بر آوردند خسلق غرق بیکاری ست جانم تا به خلق ۲۶۴۶۳
 اهل علم و عقل یعنی دانشمندان و فیلسوفان از اتلاف وقت شان توسط خلق نالانند،
 اما روزگارشان سودمند نیست و علم و عقل شان جز بیکاری و بطالت حاصلی ندارد.
 صد هزاران فصل داند از علوم جان خود را می‌نداند آن ظلوم ۲۶۴۸۳
 به زعم مولوی علم هرچه عمیق‌تر و وسیع‌تر باشد، سبب گمراهی بیشتر و ستم
 افزون‌تر بر خود و خلق می‌شود.

مولوی پس از مذموم‌انگاری علم و فلسفه و تأکید بر بطالت و بی‌فایده‌گی آن، علم
 واقعی (- تحقیقی - که مشتری اش حق است) را شناخت نفس و جان و بازگشت به
 اصل می‌داند. یعنی باز هم تأکید بر این نکته که مضمون خودآگاهی باید خودشناسی و
 اشراق و عرفان باشد تا از این طریق خود اصیل در آینه دل انسان نمایان گردد و
 اشتغالات بی‌خودی نفس از قبیل ننگ خمر و زمر و شغل و علم و فلسفه زوال یابد. به
 نظر او فیلسوفان که در پی شناخت جوهر و عرض اند، خرابی بیش نیستند:

داند او خاصیت هر جوهری در بیان جوهر خود چون خری ۲۶۴۹۳

حتی فقه نیز راهی به دمی نیست و دانایی واقعی به حساب نمی‌آید:

که همی دانم یجوز و لا یجوز خود ندانی تو یجوزی یا عجوز ۲۶۵۰۳

قیمت هر کاله می‌دانی که چیست قیمت خود را ندانی احمق‌ست ۲۶۵۲۳

سعدها و نحس‌ها دانسته‌ای ننگری سعدی تو یا ناشسته‌ای ۲۶۵۳۳

دانش تجارت و اقتصاد و نیز علم نجوم هم (همانند دیگر علوم) حماقت‌زا و یا غفلت
 آور است. پس گویا اشتغال به این امور و علوم هم دور شدن از خودآگاهی و گریز به
 سمت بی‌خودی است که موجب پرهیز از ناهمخوانی خود و راحتی گمراهانه نفس می‌شود.

جان جمله عسلم‌ها اینست این که بدانی من کی‌ام در یوم دین ۲۶۵۴۳

آن اصول دین بدانستی تو، لیک بنگر اندر اصل خود، گر هست نیک ۲۶۵۵۳

آن علمی حقیقی و نجات‌بخش است که به خودشناسی و دریافت «اصل خود» بینجامد، وگرنه علم‌های دنیوی یا به قول مولوی علم‌های اهل تن (اعم از هندسه و مهندسی و فلسفه و نجوم و حتی فقه و کلام) باری گران است بردوش حاملان‌شان.

علم‌های اهل دل حمال‌شان علم‌های اهل تن احمال‌شان ۱-۳۴۵۲

ملخص کلام اینکه مولوی در این بخش غایت نفس را خودشناسی و اصل آگاهی عرفانی می‌داند و پرداختن به علم و فلسفه را قطعاً مانع نیل به کمال و رستگاری آخری می‌یابد. تنها علم حقیقی و خدایسند، عرفان است و هر آنچه به عقل و علم راجع می‌شود، حماقت و خسران و حیوانیتی بیش نیست. هم چنان که در دفتر ششم خمیر و زمر را ننگ مستی و بی‌خودی نفس می‌شناساند، در دفتر سوم نیز دانش و فلسفه و فقه و کلام را به همان‌گونه معرفی می‌نماید و نفس آگاه (خودآگاهی) را از این بطلالت‌ها و اشتغال به غیر بر حذر می‌دارد.

نقد مولوی:

دیدیم که در دفتر ششم مثنوی، مولوی به کشف حیثیتی از نفس انسان می‌رسد که علم روانشناسی جدید نیز به آن باور دارد، یعنی دردناک بودن خودآگاهی و گریز تمام مردم از آن به شیوه‌های گوناگون مانند پناه بردن به الکل و موسیقی و مطالعه و کار. تا از این طریق به پیامد بسیار ناگوار «ناهم‌خوانی خود» یعنی اضطراب یا افسردگی دچار نشوند، اما در دفتر سوم، چه در بیان محتوای «خود» (نفس) و چه همسان‌انگاری علم و عقل با «ننگ خمیر و زمر» که همگی را مانعی در راه کمال «خود» می‌داند، گرفتار یک سویه‌نگری و به قول امروزی‌ها انحصارگرایی می‌شود و تنها یک راه را برای سعادت «یوم دین» و رستگاری «نفس» ممکن می‌بیند که همانا عرفان است. به نظر مولوی انسان جوهر و اصلی دارد که فقط و فقط با خودشناسی عرفانی و نفی کامل علم و فلسفه می‌تواند به آن «خود» اصیل و حقیقی شناخت پیدا بکند و از این طریق به وصل اصل

برسد. حال آنکه برابر علم نوین روانشناسی، خود (نفس) انسان محتوایی تماماً اکتسابی دارد که منابع آن نیز به دقت مشخص شده است: مردم غالباً ویژگی‌های شان را از رفتارهای مشهودشان استنتاج می‌کنند؛ هم چنین تفکرات و احساس‌ها و واکنش‌های دیگران را برای ساختن عقیده‌ای درباره خودشان به کار می‌گیرند و سرانجام به منظور دریافت مشخصات ویژه‌شان، خویشان را با دیگران مقایسه می‌کنند. پس مطابق این مرجع، منابع خودآگاهی چنین است: ۱ - رفتار ۲ - افکار و احساس‌ها ۳ - واکنش به دیگران ۴ - مقایسه اجتماعی.

هم چنین به نقل از دیگر کتاب مرجع روانشناسی اجتماعی، محتوای «خود» یعنی «خودآنگاره» مشتمل بر ادراک افکار، باورها، و ویژگی‌های شخصی است. که منابع آن عبارتند از: درون‌نگری - رفتار و مقایسه با دیگران.^۱

دیوید شافر، استاد روانشناسی دانشگاه جورجیا^۲، «خود» (Self) را مرکب از دو جزء «خود حسی» و «خود پیشرفته‌شناختی» می‌داند که این جزء اخیر ویژه انسان بوده و در کانون آن «عزت نفس» (Self esteem) قرار دارد. هم «خود آگاهی» و هم «عزت نفس» تا اندازه زیادی بستگی به واکنش دیگران نسبت به رفتارهای ما دارد. «عزت نفس» نیز منبعث از تعامل خانواده و شیوه تربیت فرزندان و مقایسه اجتماعی است.

پیدا است که نظر مولوی درباره اصلی جوهری پیشین نفس، در تضاد با دانش روانشناسی تجربی قرار دارد. شاید به این ناهم‌زمانی اعتراض شود که نباید علم تجربی مدرن با نظرات مولوی به قیاس در آید، اما اولاً چنین مقایسه و سنجشی ناروا نیست و دقت علمی تجربی مفاهیم بزرگمردی چون مولوی را به ارزیابی می‌نشیند و ثانیاً از آنجا که در بخشی از مطلب، به انطباق دقیق نظر مولوی راجع به خودآگاهی و رفتن از خودی

1. Eliot R. Smith. P 114 - 119; Elliot Aronson. P 146. 154. 164. 169.

۲. شافر، دیوید آر. ص ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۹.

به بی خودی با علم تجربی نوین پرداخته شد، لذا جایز است که به موارد تناقض دو دیدگاه نیز اشاره شود.

نکته ناصواب دیگر در آرای مولوی، دشمنی او با علم و فلسفه است که چنان که از دفتر سوم مثنوی نقل شد، عالمان و عاقلان را «لایعلمون»، «ظلوم»، «بیکار»، ناسودمند، «خر»، «احمق» و «ناشسته» خوانده است.

ظاهراً مولوی بر این باور است که عرفان طریق بلاواسطه درک حق، ولذا مطلوب خدا بوده و علم و فلسفه که مدعی درک باواسطه حقیقت اند، مخلوق شیطان و نتیجتاً گمراه کننده و «عجوز» و بد اصل اند. از آن جایی که مولوی برای زندگانی راحت و صلح آمیز مردم بهایی قایل نیست و حیات دنیوی را بیهوده و گمراه می‌داند، لذا هر عاملی را که سبب بهبود شرایط زندگی مردم بشود، منفور و مطعون می‌داند چون به زعم او جان علم‌ها علم فقرست که «در روز رستاخیز، توشه آخرت می‌شود و بس»^۱

جان جمله علم‌ها این است. این که بدانی من کرام در یوم دین ۳-۲۶۵۴

زین همه انواع دانش روز مرگ دانش فقرست ساز راه و برگ ۱-۲۸۳۹

مولوی نیز همچون غزالی، آباد کردن دنیا و زندگانی راحت را در مغایرت با فلاح اخروی می‌بیند و از این روست که علم مهندسی را علمی می‌داند که برای مثنی حیوان (تمامی مردم به جز سالکان طریق عرفان و تصوف) آخور بنا می‌کند:

این همه علم بنای آخور است که عماد بود گاو و اشتر است ۴-۱۵۱۷

بهر استقای حیوان چند روز نام آن کردند این گیجان رموز ۴-۱۵۱۸

ترجیح معشوق و حق به دنیا و آخرت از نکته‌های بدیع و زیبای عرفان است و آن زمان که عارف با تخلیه دل از محسوس و معقول و تجربی به «من بحب بیط» دست می‌یابد و محبوب را در آن دل مهذب و بری از تعلقات، مستولی می‌یابد طبیعی و منطقی

است که تمامی دیگر طیبات و مواهب فراموشش گردد.

اما ارزش یگانه «حق» نباید سبب درشتی با «خلق» و حیوان‌انگاری آنان باشد، همین قدر که مولوی با زبان رسا و شیرین، زیبایی معشوق حقیقی را بنماید و صد البته «احوال» شوریده و شیفته او بهترین تبلیغ عرفان و فرودستی اسباب دنیوی است و نیازی به هتاک و ذمّ اهل دنیا نخواهد بود.

بر کلوخی دل چه بندی ای سلیم

واطلب اصلی که تا بد او مقیم ۷۱۱-۲

باده خاک آلوده‌تان محنون کند

صاف اگر باشد ندانم چون کند

در این ابیات دو نوع دل‌بستگی - قدیم و حادث - با هم به سنجش درمی‌آیند و روشن است که استدلالی نیرومند به سود «اصل تا بان مقیم» در برابر طیبات و نعمات ناماندگار ارائه می‌شود. برهان نیرومندتر می‌نماید هنگامی که در نظر بگیریم دل‌بستگی به قدم، سبب مقام بقای دل‌بسته می‌گردد.

حال این برهان قاطع و شیوا را با آن بیت‌های مذموم پیش گفته مقایسه کنید که هم بی‌اثر و یا با آثار وارونه بوده و هم نوعی نخبه‌گرایی متفرعانه را نمودار می‌سازد.

در جا به جای قرآن مجید به بهره‌مندی انسان از نعمت‌های زمین تصریح شده است از جمله آیات ۲۰-۳۶؛ ۲۰-۸۰؛ ۱۷-۷؛ ۲۰-۸۱؛ ۱۷-۷۲.

آنچه برمی‌آید این است که بهره‌مندی از رزق حلال و زندگی آرام و آسوده مطلوب قرآن مجید است و طالبان «آسایش و آرامشگاه» و «رزق حلال» به صفت حیوان منتسب نشده‌اند.

حتّی اگر علم و فلسفه را جزو نعمت‌ها و طیبات در حساب نیاوریم، بسیار عوامانه خواهد بود که طریق حق را ملازم عامی‌گری و بی‌دانشی بدانیم:

دستر صوفی سواد حرف نیست

جز دل اسپید همچون برف نیست ۱۵۹۲

زاد دانشمند آثار قلم

زاد صوفی چیست آثار قدم ۱۶۰

درست در ردّ این ادّعا مولوی جای دیگر چنین می‌گوید:

منابع

- عبدالباقی، محمدفواد. المعجم المفهرس. قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۴.
- نیکلسون، رینولد الین. شرح مثنوی معنوی مولوی، دفتر سوم، ترجمه و تعلیق حسن لاهوتی، تهران، علمی و فرهنگی، ۱۳۷۴.
- مولوی، جلال‌الدین محمد بن محمد. مثنوی معنوی، بر اساس نسخه قونیه، به تصحیح و پیشگفتار عبدالکریم سروش، تهران، علمی و فرهنگی، ۱۳۸۷.
- شافر، دیوید آر. رشد، شخصیت و اجتماع، ترجمه ایرج امیرضیایی. تهران، آیه مهر، ۱۳۸۴.
- زمانی کریم. شرح جامع مثنوی معنوی، دفتر سوم، تهران، اطلاعات، ۱۳۷۷.
- Aronson, Elliot & D.wilson, Timothy & M.Akert, Robin. *Social Psychology*, University of California/ Santa Cruz & University of Virginia, Prentice Hall 2002 -U.S.A.
- R.Smith, Elliot. *Social Psychology*, Diane M.Mackie Purdue University University of California - Santa Barbara Worth Publishers 1995 -U.S.A.