

چگونه در چرخه حدی سستی آگاهی ششما را خود قرار دهیم؟

آگاهی ما از هستی فردی خودمان، یکی دیگر از توانایی‌های دستگاه مغز و اعصاب در پیوند تنگاتنگ با دستگاه‌های بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی، بساواایی و... در ارتباط پیوسته و ایست‌ناپذیر با طبیعت و جامعه است. ذهن یا روان در کنار توانایی‌های هوش، ادراک، اندیشه، حافظه و هیجان، این توانایی مهم را هم داراست که بی‌اختیار به هستی خود، آگاه می‌گردد و تفاوت، جدایی یا مرز خود را با دیگران تشخیص می‌دهد. به این معنا که انسان «خود» را درک می‌کند و از آن آگاه می‌شود. این آگاهی از خود، هم‌چون دیگر پدیده‌های روانی مانند حافظه و اندیشه، موضوع پژوهش دانشمندان و کارشناسان برجسته‌ی مغز و اعصاب قرار گرفته‌است. هر چه جلوتر رفته‌ایم، اطلاعات ما از «خود»، بیش‌تر و روشن‌تر گشته‌است ولی برای رسیدن به شناخت کامل، هنوز راه درازی در پیش داریم.

نوزاد در فرآیند رشد، رفته‌رفته آگاهی‌اش نسبت به «خود» زیاد می‌شود و در نوجوانی، به‌جایی می‌رسد که خواهان استقلال می‌گردد و برای رسیدن به این هدف فردی، دست به تلاش‌هایی می‌زند. هر فردی با توجه به توارث، ساختمان فیزیولوژیکی، سالم بودن یا نبودن، پرهوش یا کم‌هوش بودن، چگونگی تربیت در خانه و مدرسه و توان یادگیری و کسب مهارت‌ها، به آگاهی ویژه‌ای از خود می‌رسد. بنابراین می‌توان گفت خود، نیرویی درونی‌ست که رفتار و گفتار ما را هدایت می‌کند و هدف ما در این مقاله، معرفی کوتاه انواع آگاهی از «خود» می‌باشد.

خود حقیقی

هر فرد دارای هستی یگانه‌ای است و جدا از صفات و ویژگی‌های مشترک انسانی، با دیگران تفاوت‌های متمایزی دارد. افزون بر تفاوت‌ها در زمینه‌ی قد و قیافه، رنگ، پوست و... از نظر توانایی‌های ذهنی مانند هوش، هوش هیجانی، حافظه، توان یادگیری و... نیز با دیگران تفاوت‌های چشم‌گیری دارد. در مواردی تفاوت از زمین تا آسمان است! مجموعه‌ی توانایی‌های فردی آشکار و پنهان شخص را «خود حقیقی» می‌گویند. در مطلوب‌ترین شرایط طبیعی، اجتماعی و فرهنگی، ممکن است فردی به تمامیت خود حقیقی‌اش آگاهی پیدا کند و در راه شکوفایی آن بکوشد.

آگاهی کامل به خود حقیقی، آسان نیست و کار زیاد و شرایط مناسب فراوانی می‌طلبد. اهمیت خودشناسی، به‌طور دقیق در همین جاست که ما به خود حقیقی خویشتن پی‌بریم و در پی شکوفاساختن توانایی‌های فردی براییم و از فواید آن بهره‌مند شویم. صعود به بلندای شکوفایی و شناخت توانایی‌های آشکار و پنهان، یکی از گیراترین و پرشورترین تلاش‌های فردی و اجتماعی می‌باشد. انسان سالم و طبیعی، لحظه‌ای از شناخت بهتر خود غفلت نمی‌ورزد و از رشد باز نمی‌ماند زیرا می‌داند نارس بودن و شکوفا نشدن، موجب عقب‌ماندگی و افسردگی‌ست.

خود کنونی

مجموعه‌ی توانایی‌هایی که فرد در حال حاضر و در این زمان و مکان، از آن‌ها خبر دارد، «خود کنونی» یا «خود واقعی» نامیده می‌شود. فرد، بخشی از توانایی‌هایش را نمی‌شناسد و از آن بی‌خبر است. به‌عبارتی، از دید او پنهان می‌باشد. ممکن است از توانایی‌های آشکارش راضی باشد و با آن‌ها به‌خوبی



زندگی‌اش را بچرخاند.

می‌گویند «از کوزه همان تراود که در اوست.» در زندگی شاهد بوده‌ایم که به‌دلایلی، در فردی جرقه‌ای زده شده و ناگهان پی‌برده که مثلاً در نویسندگی، توان خوبی دارد و تاکنون از آن استفاده نکرده است. آستین‌ها را بالا می‌زند، همت می‌کند و از خود، اثر یا اثرهای ماندگاری به‌جا می‌گذارد.

خود آرمانی

برخی افراد، خودی را دوست دارند که از «خود واقعی» آنان دور و جداست. این افراد تلاش می‌ورزند رفتار، گفتار و زندگی فردی و اجتماعی‌شان را بر این پندار استوار سازند.

همانندسازی‌ها، نمونه‌های خوبی از نمایش «خود آرمانی» است. فرد از طرز لباس، آرایش و رفتار شخص نام‌داری تقلید می‌کند و می‌خواهد او باشد نه خودش. جوانی از همه‌ی حرکات و رفتار بازیکن فوتبال محبوبی تقلید می‌کند و پیوسته از او یا بازی‌اش حرف می‌زند. او می‌کوشد از هر نظر، مطابق الگوی خود بیندیشد و عمل کند.

خود آرمانی، سکه‌های دو رویه است؛ از طرفی مثبت است و از طرفی دیگر منفی. اگر این فرد با ناملایمتی برخورد کند، ممکن است خیلی زود خسته‌شده و کار را از آن‌چه که هست، خراب‌تر سازد.

خود آرمانی انتظار دارد دیگران او را همان‌گونه که خودش می‌پندارد، ببینند و به او احترام بگذارند. جاذبه‌ی شخصیت الگو، ممکن است او را به‌پیش براند و از او فرد مثبت و سازنده‌ای بسازد. آرزو بر جوانان عیب نیست ولی عیب کار، در این است که این خود آرمانی، خود حقیقی این فرد نیست. درست و سنجیده، این است که هر کس، خودش باشد و بکوشد از طریق علم و تجربه، خود واقعی یا حقیقی را بشناسد و مطابق با توانایی‌های آن، دست به عمل بزند.

بهترین شکل، این است که «خود آرمانی» و «خود حقیقی» یکی باشد؛ این پدیده‌ی بسیار مطلوبی است. در این وضع، فرد در راستای خود حقیقی‌اش، گام برمی‌دارد و دیگر نقش بازی نمی‌کند.

یکی از اهداف تعلیم و تربیت، این است که اشخاص، خود حقیقی را کشف کنند. شایسته است به آن‌چه هستیم، برسیم نه به آن‌چه می‌پنداریم. چه خوب است همان‌طور که ما قد و قیافه، زیبایی یا زشتی، تندرستی و بیماری و دارایی یا نداری خود را در حد واقعیت می‌پذیریم، توانایی‌ها و ناتوانی‌های راستین هستی خود را نیز بشناسیم و مطابق شناخت دقیق خود عمل کنیم.

رسیدن به خود حقیقی، اصل خودشناسی را تشکیل می‌دهد. فردی که با خود حقیقی‌اش یا نزدیک به آن زندگی می‌کند، از آرامش روانی خوبی برخوردار است. وقتی ما خودمان هستیم نه کس دیگری، احساس خوشایند و حال خوبی داریم.

خود کاذب

گاهی کسی خود واقعی خود را شناخته است اما بنا بر مصلحتی، در جلد کس دیگری می‌رود. در واقع، تمام هنرپیشگان در صحنه، «خود کاذبی» دارند و نقش کس دیگری را بازی می‌کنند. گاهی هنرپیشه‌ی صداقت‌پیشه‌ی ما، در نقش یک انسان دورو بازی می‌کند و تحسین همه را برمی‌انگیزد.

فردی که در زندگی حقیقی، به دور از خود واقعی‌اش، خود کاذبی به نمایش می‌گذارد، برخلاف خود آرمانی، از کاذب‌بودن آن باخبر است.

خود بیمار

بسیاری از بیماری‌های روانی، در خودآگاهی اثر منفی به‌جا می‌گذارند و «خود» را کوچک یا متورم می‌سازند.

الف) اشخاصی که توانایی‌های خود را کم‌تر از واقعیت ارزیابی می‌کنند یا به قولی اعتمادبه‌نفس پایینی دارند:

● **کم‌رو:** خود را حقیرتر از دیگران می‌پندارد و جرأت اظهار نظر زیادی ندارد.

● **کناره‌گیر:** چند قدم از آدم کم‌رو عقب‌تر است. او مردم‌گریز است و در ایجاد رابطه با دیگران، ناتوان می‌باشد. در امور اجتماعی، فرهنگی و شورایی دخالتی نمی‌کند. کم‌حرف و ساکت است. دوست و آشنایی ندارد. اغلب تنهایی و کارهای فردی را می‌پسندد.

ب) اشخاصی که به علت‌هایی، توانایی‌های خود را بیش از حد واقعیت ارزیابی می‌کنند و به‌قولی اعتمادبه‌نفس بالای منفی دارند:

● **خودمحور:** خود را داناتر از آن می‌داند که با کسی به مشورت بنشیند و یا نظر کسی را جویا شود. خود را از آن‌چه هست، تواناتر و بهتر می‌بیند و در همه‌جا می‌خواهد فرمان صادر کند. حرف، حرف اوست و یک‌دنده و انعطاف‌ناپذیر می‌باشد. به‌همین دلیل، ارزیابی‌های فرد خودمحور، دور از واقعیت است و اغلب شکست‌های زیادی را تجربه می‌کند ولی گناه آن‌ها را به گردن دیگران می‌اندازد.

● **خودشیفته:** این فرد، یکی، دو پله از آدم خودمحور جلوتر رفته است. او می‌پندارد آدم مهم و بی‌نظیری است و انتظار دارد دیگران این امتیاز او را بفهمند. پیشرفت‌هایش را خیلی بزرگ جلوه می‌دهد. ذهن و تخیلش، سرشار از تصورات مربوط به موفقیت، قدرت، ثروت و زیبایی است. فرد خودشیفته از دیگران توقع توجه، تمجید و تعریف دارد. تحمل هیچ نقد و انتقادی را ندارد و نسبت به انتقادکننده، کینه به‌دل می‌گیرد. اگر دیگران مطابق میل و نظرش عمل نکنند، دچار تعجب و خشم می‌گردد.

● **خودبزرگ‌بین:** رابطه‌ی این فرد با واقعیت، به‌طور کامل گسسته شده است. او در عالم خیال، خود را کوروش کبیر، ناپلئون یا پیامبر می‌پندارد! خودبزرگ‌بینی، یکی از شکل‌های روان‌پریشی است.

چگونه می‌توان خود حقیقی را شناخت؟

از زمان‌های بسیار کهن، به‌دلیل اهمیت خودشناسی، پرسش‌نامه‌های خودسنجی را ابداع کرده‌اند و به آزمون افراد می‌پردازند. نیاز به شناخت دقیق افراد در جهان مدرن امروز، به‌حدی‌ست که هیچ سازمان و شرکت معتبری، هرگز سرنوشت خود را به‌دست آدم‌های شناخته‌نشده نمی‌سپارد.

بهترین و کوتاه‌ترین راه، این است که داوطلبانه تن به این آزمون‌ها بسپاریم و یک‌شبه، ره صدساله بییماییم. از طریق مطالعه و شرکت در گروه‌ها و کلاس‌هایی که به‌همین منظور تشکیل می‌شوند هم می‌توان تا حدودی به خودشناسی رسید.

انسان در ادراک خود تواناست و برای کامل و دقیق کردن این شناخت، می‌تواند از علم و کارشناسان صاحب‌نظر کمک بگیرد.

مصطفی علیزاده

نویسنده و مترجم

