

# خود آگاه و مدبریت خویش تن

مسعود نور علی زاده میانجی

مرکز پژوهش های جوان | گروه سنت های حوزوی و آداب طلبگی

مؤلف: آیت الله العظمی و علامه العبد المذنب خورشید خورشید: مسعود نورعلیزاده میانجی

ناشر: انتشارات کانون اندیشه جوان

ویراستار: سید محمد مصطفی

طراح و گرافیک: مریم صادی منصور

چاپ اول: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: واژه پرداز اندیشه



کانون اندیشه جوان

شئیه: نورعلیزاده میانجی؛ مسعود، ۱۳۵۷. عنوان و نام پدیدآور: خودآگاه  
و مدیریت خورشید: مسعود نورعلیزاده میانجی؛ مشخصات اثر: تهران: کانون  
اندیشه جوان ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۱۱۲ص.

فروست: مهارت های طلبگی: ۱۵.

شابک: ۸-۲۱۸-۱۵۹-۶۰۰-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیهای مختصر.  
یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir>  
قابل دسترسی است. یادداشت: کتابنامه. شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۷۲۷۲۵

تهران، تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی، پلاک ۵۶

تلفن: ۸۸۵۰۵۴۰۲، ۸۸۵۰۳۳۴۱

همه حقوق محفوظ است

منبع: خودآگاهی - خودشناسی - خودسازی

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| ۷  | ۱. شاه                                                     |
| ۹  | ۲. مقدمه                                                   |
| ۱۳ | ۳. فصل اول: فانوس خودآگاهی و مدیریت خویش                   |
| ۱۵ | ۴. الف. ایستگاه اول: کیمیای خودآگاهی                       |
| ۱۵ | ۵. ۱. سوالات آماری خودآگاهی چه اهمیتی دارد؟                |
| ۱۷ | ۶. ۲. چرا جویی خودآگاهی (آثار و فواید مهارت خودآگاهی)      |
| ۲۰ | ۷. ۳. شخصیت‌های سال: خودآگاه چه ویژگی‌هایی دارند؟          |
| ۲۲ | ۸. ب. ایستگاه دوم: چیستان خودآگاهی و مدیریت خویش           |
| ۲۲ | ۹. ۱. خود، معمای جاودانه آدمی                              |
| ۲۳ | ۱۰. ۲. از ماهیت خودآگاهی، آگاه شویم (مفهوم‌شناسی خودآگاهی) |
| ۲۴ | ۱۱. ۳. چرا خودآگاهی یک مهارت است؟                          |
| ۲۹ | ۱۲. ۴. از خودآگاهی تا مدیریت خویش                          |
| ۳۵ | ۱۳. فصل دوم: پله پله تا خویش خویش                          |
| ۳۷ | ۱۴. الف. گام اول: خود را بنگر (خویش‌نگری)                  |
| ۴۱ | ۱۵. ب. گام دوم: خود را بشناس (خودکاوی و خودشناسی)          |
| ۴۴ | ۱۶. ۱. خودشناسی انسان شناختی (ویژگی‌های مشترک انسانی)      |
| ۴۶ | ۱۷. ۲. خودشناسی شخصی (ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری مخصوص خود) |
| ۵۰ | ۱۸. ج. گام سوم: خود را بپا (تأمل و مراقبت از خویش)         |
| ۵۲ | ۱۹. ۱. از رویدادهای درونی خود، آگاه باشیم                  |
| ۵۵ | ۲۰. ۲. نبض خویش را در دست بگیریم                           |
| ۵۸ | ۲۱. د. گام چهارم: خود را بیاب (در جست‌وجوی خویش)           |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| ۱. پیش به سوی هویت و شخصیت سالم                | ۶۲  |
| هـ. گام پنجم: خود باش (حرمت و پذیرش خود)       | ۶۸  |
| ۱. عزت نفس و حرمت خود را چگونه ارتقا بخشیم؟    | ۷۱  |
| چند پرسش و تمرین                               | ۷۶  |
| ۲. چه کسی ارزشمند است؟                         | ۷۷  |
| ۳. خود را بپذیریم                              | ۷۸  |
| و. گام ششم: خود را باش (مدیریت خویشتن)         | ۸۲  |
| ۱. ماهد درونی خویش را تقویت کنیم               | ۸۵  |
| ز. گام هفتم: خود را بیارای (تعالی بخشی به خود) | ۹۱  |
| ۱. تألیف خود را بخشی و خود آگاهی متعالی        | ۹۲  |
| واپسین نکته ها: خود آگاهی مان را پاس بداریم    | ۹۹  |
| الف. نه افراط و نه تفریط                       | ۹۹  |
| ب. توقع زیادی نداشته باشیم!                    | ۱۰۰ |
| ج. کمال جو باشیم، اما کمال نباشیم              | ۱۰۲ |
| د. تمرین، تمرین و باز هم تمرین                 | ۱۰۳ |
| کتابنامه                                       | ۱۰۵ |

## --- | اشاره | ---

مرکز پژوهش‌های جوان با هدف تعمیق بنیه دینی، نخبه‌پروری، ارائه نظام‌واره فکری و معرفی الگوهای رفتاری به نسل نو، فعالیت می‌کند و مفتخر است با ارائه این اثر و آثار هم‌دوره‌ای در نوآوری، گره‌گشایی و پاسخگویی به اقتضائات و نیازهای فکری، فرهنگی و اجتماعی مخاطب جوان، در قلمرو اندیشه اسلامی و نظام جامع دین داشته باشد.

این مرکز زیرمجموعه پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی است و در کنار چهار پژوهشگاه دیگر پژوهشگاه فعالیت دارد. بهش‌های مؤثر مرکز در قالب گروه‌های علمی «بینش و اندیشه»، «مطالعات فرهنگی و اجتماعی»، «نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «ساخت‌های حوزوی و آداب طلبگی»، «ادب و هنر» و «دفتر ادبیات دینی» انجام می‌دهد.

مرکز پژوهش‌های جوان در راستای خواست و علاقه‌مندی مخاطبان طلبه جوان، مجموعه «مهارت‌های طلبگی» را فراهم آورده است. این مجموعه، تلاش می‌کند در ساحت‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی، علمی، اخلاقی، تربیتی، مهارت‌هایی را متناسب با اقتضائات رفتاری و معرفتی طلاب جوان ارائه کند تا آنان را در نقش‌آفرینی مؤثر و مفید یاری نماید.

«خودآگاهی و مدیریت خویشتن» دفتری از ساحت فردی این مجموعه است. نویسنده خودآگاهی را دانش درونی نسبت به خویشتن می‌داند؛ بدین معنی

که افراد چگونه به خود می‌نگرند، براساس این نگاه چه احساسی به آنها دست می‌دهد و چگونه عمل می‌کنند. مهارت خودآگاهی، زمینه خودسازی و رشدیافتگی و همچنین دستیابی به هویت و شخصیت سالم و پایدار را در ما مهیا می‌کند.

این مرکز با قدردانی از حجت‌الاسلام مسعود نورعلیزاده برای نگارش این اثر، ضمن تشکر از شورای علمی گروه، تلاش مجدانه مدیرگروه سنت‌های حوزوی و آداب علمی - حجت‌الاسلام محمدحسین پورامینی و همکاری ارزیابان گرامی جناب حجت‌الاسلام محمد مهدی عباسی آغوی و آقای رامین تیرایی را ارج نهاده، صمیمانه در اسرار آنها و پیشنهادهای خوانندگان تیزبین خود نشسته است.

مرکز پژوهش‌های جوان

## ----- | مقدمه | -----

چرا باید به دامنِ دوزخ نسبت به خویشتن دست یابیم و به ویژگی‌های شخصیتی و جنبه‌های عاطفی و اخلاقی «خود» آگاه باشیم؟

رمز تسلط یافتن بر خود و تمایلات نفسانی و راه تهذیب نفس و مدیریت رفتار خویش چیست؟

آیا می‌توانیم از ابعاد وجودی خویش آگاه باشیم و طبق آن، رفتارهای خود را به صورت مطلوب و سازنده تنظیم کنیم؟

جهت دستیابی به «خودآگاهی» و مهارت در «مدیریت خویشتن» چه گام‌هایی را باید برداریم؟

هر انسانی در وجود خود، امیال و گرایش‌های متعددی را می‌یابد که جهت‌گیری برخی از آنها به سوی خوبی‌ها، تعالی و کمال انسانی و احتضانی برخی دیگر، سقوط و انحطاط وی در فجور و زشتی‌هاست.<sup>۱</sup> آیا می‌توان در میان این همه گرایش‌های متعارض نفسانی و عقلانی،<sup>۲</sup> موفق عمل کنیم و در دنیای ناساخته خود، دچار گم‌گشتگی نشویم؟! کلید گنجینه وجودی ما در حرکت به سوی خردسکایی

۱. «فَالْهَمُّهَا فُجُورُهَا وَ تَقْوَاهَا؛ سپس فجور و تقوا (شر و خیرش) را به او الهام کرده است». شمس: ۸.  
 ۲. «العقل صاحبُ جيش الرِّخْمَنِ وَ الهوى قائدُ جيش الشَّيْطَانِ وَ النَّفْسُ مُتَجَاذِبَةٌ بَيْنَهُمَا فَأَيُّهُمَا غَلَبَتْ كَانَتْ فِي خِيَرَةٍ؛ عقل سردار لشکر پروردگار است، و هوا و خواهش رهبر لشکر شیطان، و نفس کشیده‌شونده میانه ایشان؛ پس هر یک از آنها غالب شود، نفس در جایگاه آن خواهد بود». آمدی: غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۱۱۹؛ محدث نوری؛ مستدرک الوسائل؛ ج ۱۲، ص ۱۱۴.

### رهیافتگی و سعادت چیست؟

آموزه‌های دینی و روان‌شناسی، شاه‌کلید این مسئله را در «خودآگاهی» می‌جویند که انسان را به سوی خودیابی و مدیریت بر خویشتن سوق می‌دهد.<sup>۱</sup> خودآگاهی، دانش درونی نسبت به خویشتن است. خودآگاهی بدین معناست که افراد چگونه به خود می‌نگرند و بر اساس این نگاه چه احساسی پیدا می‌کنند و چگونه عمل می‌نمایند.

#### خودآزمایی

امیر سراسمه و آشفته وارد دفتر آموزش می‌شود. چون بسیار عصبانی بود، با صدای بلند، بدون رعایت ادب و احترام و بالحنی بسیار نامناسب، اینکه چرا امتحانات به موقع شروع نمی‌شود، به اعتراض و رخاشر می‌پردازد و می‌رود. پنج دقیقه بعد دوباره با حالتی خجالت‌زده و سرمنده به دفتر برمی‌گردد و با صدای ملتمسانه، نگران پیشیمان شروع به معذرت‌خواهی از رفتارش می‌کند!

به نظر شما مشکل امیر از کجا آمد؟ چرا که نمی‌تواند بر خود، امیری کند؟

هنگامی که امیر داشت عصبانی می‌شد، اگر به حالات خود، آگاهی می‌یافت، آیا می‌توانست خود را مدیریت کند؟

اگر این مشکل امیر به علت حاکمیت جنبه‌ای از خود او باشد، «خودتاریک» باشد، آیا می‌تواند با قدرت خودآگاهی به عمق روان

خود پاتک زده و امیر خود باشد؟

۱. رک: ابن ابی‌جمهور؛ عوالی اللئالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیّه؛ ج ۱، ص ۲۴۶؛ آمدی؛ غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۶۳ و ۷۲۰.

مهم‌ترین دغدغه ما کسب هویت، دستیابی به یک شخصیت متعالی و باثبات، برخورداری از سجایای اخلاقی و خودساخته و داشتن رفتارهای سالم و سازنده است. ما می‌خواهیم خود را بیش از پیش بشناسیم و آینده تحصیلی، خانوادگی و شغلی خود را با توجه به ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود رقم بزنیم. اما در میانه راه، افکار، احساسات، هیجانات، رفتارها، نیازها، گرایش‌های مختلف و گاه متناقضی را در وجود خود می‌یابیم که نمی‌دانیم چگونه آنها را با هم سازش دهیم و متعادل کنیم. موفقیت در همه این موارد به مهارت خودآگاهی مستلزمی دارد.

افرادی که خودآگاهی کمتری دارند، دسته‌ای از آنها گاه احساس خوبی نسبت به خود ندارند و دست دیگر گاهی به طور نامتوازن احساس بسیار خوبی نسبت به خود دارند. دچار خودفریبی می‌شوند. این‌گونه افراد از سرمایه‌های وجودی و توانایی‌های ذاتی و خدادادی خود کمتر آگاهی دارند. همین موضوع باعث می‌شود که کمتر به فکر سازندگی روحی، تحول خود و پیشرفت و تعالی باشند. آنان معمولاً در روابط اجتماعی، به دلیل عدم پذیرش خود، در پذیرش دیگران و تعامل و سازگاری با آنها دچار مشکل می‌شوند و آمادگی نشکستن خانواده و همدلی با همسر خود را پیدا نمی‌کنند. افرادی که خودآگاهی ضعیفی دارند، احساس می‌کنند آدم کم‌ارزشی هستند و از محبوبیت کمی برخوردارند. آنان معمولاً بی‌هدف‌اند و فقط به ناتوانی‌های خود فکر می‌کنند. در مقابل، افرادی که دچار خودفریبی و احساس کاذب نسبت به خود هستند، به لحاظ روانی و اخلاقی متعارض عمل می‌کنند و با نامتوازن بودن سطح توقع و انتظاراتشان از خود و دیگران،

در سطح روابطشان نیز دچار مشکل می‌شوند.

مطالعات علمی نشان داده، توانایی تسلط بر خود و نظم‌بخشی آگاهانه به رفتارها که آرزوی هرانسانی است، بدون داشتن خودآگاهی ره به جایی نمی‌برد. افرادی که خودآگاهی کمتری دارند، در نظارت و ارزیابی خویش، شناسایی ویژگی‌ها و استعدادها و یافتن تصویر مثبت از خود، به مشکل برخورد و در نتیجه با تصویر منفی که از خود می‌سازند، نمی‌توانند برای خویشتن ارزشی قائل شوند. همین کاهش درت نفس (حمت خود) منشأ بسیاری از مشکلات اخلاقی و رفتاری، ابالیه رذائل اخلاقی و نابهنجاری‌های روان‌شناختی و ناتوانی و ضعف براده در کنترل و تنظیم رفتار و خویشتن‌داری می‌گردد.

پس ما به‌همه پی‌نهاد می‌کنیم که مراقب خود باشید و در خودآگاهی و مدیریت خویشتن مهارت‌های لازم را به دست آورید تا به حیات طیبیه و سبک زندگی عالم و متعالی، که آرزوی هرانسان جویای آگاهی و کمال است، نائل شوید. بدین منظور، فانوس «خودآگاهی» را در دست بگیرید. این راه‌رو ایستگاه فصل اول درنگی کوتاه داشته باشید. در ایستگاه اول به اتمسفر پیمایی خودآگاهی و آثار و فواید چراغ جادویی مهارت خودآگاهی آشنا شوید. در ایستگاه دوم آگاهی‌تان را نسبت به چیستان خودآگاهی و مهارت خویشتن و ماهیت آنها بیشتر کنید. سپس در فصل دوم، گام‌های استراری را در پیمودن مراحل هفت‌گانه دستیابی به مهارت خودآگاهی و مدیریت خویشتن بردارید تا پله پله به شناختن خویشتن خویش نائل شوید.