

من به روایت من

نیما قربانی

دانشگاه تهران



بینش نو

سرشناسه قربانی، نیما ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور من به روایت من/نیما قربانی
مشخصات ظاهری ۲۸۸-۵۱ * ۲۱/۱۴ س.م.
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۱-۲
وضعیت فهرست نویسی فیبا
موضوع خوشناس
موضوع خوشناس
رده بندی کنگره ۶۳۷ BF ۴۱۳۹۲ ق ۲
رده بندی دیویی ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی ۳۱۰۹۸۳۹



نشر بینه نو

www.binesh-e-noor.ir

info@binesh-e-noor.ir

تهران، خیابان پارس

کوکب، ساختمان پارس

پلاک ۱۲

تلفکس: ۲۲۸۹۰۹۰۴

من به روایت من

نیما قربانی

دانشگاه تهران

چاپ اول _____ تهران، ۱۳۹۲

چاپ _____ طایفه

تعداد _____ ۱۱۵۰ نسخه

ناظر چاپ _____ مریم پاینده

قیمت _____ ۱۵۰۰۰ ریال

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

تکثیر یا تولید مجدد آن به هر صورت

(چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار

الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۰۹-۲

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه
۱۸.....	فصل ۱ معنا و ارزش خودشناسی
۵۰.....	فصل ۲ خودشناسی و خودمختاری
۷۸.....	فصل ۳ تیز، لیز، ریز: ماهیت ناهنجاری
۱۱۴.....	فصل ۴ پاسبانی دل: بهوشیاری
۱۵۲.....	فصل ۵ خودشناسی انسجامی
۲۰۲.....	فصل ۶ وجدان مُدبر، وجدان مشفق
۲۲۴.....	فصل ۷ در بوته‌ی عمل
۲۶۷.....	منابع
۲۸۵.....	فهرست اعلام

من به روایت من اسان به آرویی شخصی آدمی با خود است. من چگونه در کشاکش لذت و درد زندگی خود را می بیند، تجربه می کند، می آزماید، در خود تامل می کند، خود را تامل می کند، و در این فرایند به نحوی گذرا صفا و کمال را تجربه می کند. معنایی از کش خود می فریند که آن را خرد می نامد. در تکاپوی پاسخ شخصی به چرا و چگونه زندگی اش، به آیا نیز پاسخ می دهد. از ارزش های فرهنگ هایی که بیش (خودی) و کم (نمودی) تجربه کرده است متأثر می شود و افزون بر درک ارزش ها، ارزش آفرینی می کند.

خودشناسی فرایندی است که محصول آن پیش روی ماست و مهم انگاشته می شود، اما از خود این فرایند اغلب غفلت می شود. تصویر ما را از خود، و رفتارهای سالم و ناسالمی که متأثر از خودشناسی ما هستند مورد قرار می گیرند، اما خود این فرایند پنهان می ماند. این کتاب نه محصول این فرایند، که خود این فرایند را واری می کند.

قرن ها تفکر و تامل در جادهی خودشناسی آدمی را غرق در محصولات این فرایند کرده است. جهل، رنج، و زجر زندگی چنان گریبان آدمیان را گرفته است

که سراسیمه به دنبال شفای آن‌اند. آدمی را باید هر چه سریع‌تر شناخت و برای تسلی او کاری کرد. هر فرهنگی در طول تاریخ به شکلی در تکاپوی شناخت انسان و شفای عاجل دردش بوده‌است. ارزش آفرینان در تمامی فرهنگ‌ها گفتند: تو مهمی و باید خود را بشناسی، در خود تامل کنی، شفای تو در گرو شناخت تو از خود است.

تجربیات و گشایش مسایل دنیای عین خیلی از مصائب را در زندگی تخفیف داده‌است. ماهیت بی‌همتای روان آدمی همواره با معما و رنج زندگی در کشاکش بوده‌است، برای پاسخ و تسکین رو به سوی خود می‌کند. این ابهام و رنج گاهی ناشی از رنجی است که از آدم‌های دیگر ناشی می‌شود و گاهی از دردی است که عجین زندگی می‌کند. خودشناسی قدمتی به اندازه‌ی تاریخ بدون بشر دارد زیرا یکی از مسایل اصلی برای گره‌گشایی رنج زندگی، تقریباً در تمام فرهنگ‌ها بوده‌است. این مواجهه با خود، هم در فضای دین رخ داده است، هم در فلسفه، و هم در علم.

هر فرهنگی آداب و اسلوب خاصی را برای خودشناسی آفرید که در جمع راه‌گشا بوده، اما از افراط و تفریط نیز عاری نبوده‌است. گاهی آدمی در فهم و روایت‌گری خود چنان از عینیت زندگی فاصله می‌گیرد که باید او را دوباره با زمین آشتی داد و گاهی چنان به زمین می‌چسبد که ورای تجسد چیزی را نمی‌بیند. گاهی بر اهمیت عقل تاکید می‌کند و آن را هستی وجود خود می‌گیرد و گاه دل را جوهر می‌انگارد. همه این نوسانات در تاریخ زندگی و فرهنگ بشر در فرایند خودشناسی، هویدا است. در نتیجه محصولات این فرایند همواره نیاز به بازاندیشی دارد. تثبیت فنون و محصول خودشناسی به مرگ این فرایند می‌انجامد

و این به مسبب ماهیت فرارونده و پویای روان انسانی است. تثبیت نظرگاه‌ها در جنبش زندگی، یعنی مرگ شناخت خود. از این روی شناخت این فرایند از نتیجه‌ی آن مهم‌تر است. اما همان‌گونه که اشاره کردم، ضرورت شفای درد زندگی، بشر را سراسیمه مشغول نتیجه‌ی آن کرده‌است. علم، فلسفه، و دین، هر یک با نظام تجربه‌ای و معرفتی متفاوت راه حلی به انسان نشان داده‌اند.

آیا آدمی با فهم عمق جهل و رنج زندگی خود را دارد؟ علم و تاریخ گواهی می‌دهند که نه! پس می‌افزیم اگر عمق خود را بینیم و بفهمیم. تاب شناخت خود را نداریم. علم، شناسی لازمی زندگی است، اما ظرفیت بشر در این کار محدود است. چراغ خودشناسی باید روشن باشد، اما با انتظاری واقع‌بینانه. گاهی این واقع‌بینی در انسان به اینجا انجامیده که موانع موفقیت و ثروت را موضوع خودشناسی خود فرار دهد. از جملاتی که به جست‌وجوی راه‌های غلبه بر تنبلی و انجام تکالیف، و خلافت به تسلط موفقیت بر آید و بکوشد از طریق چنین خودشناسی‌ای به موفقیت دست یابد. اینجاست که قورباغه‌ها را قورت بده نوشته می‌شود؛ تجسمی برای دست‌یافتن به موفقیت که در آن زندگی منزجرکننده، که به قورت دادن قورباغه تشبیه شده است، مجاز شمرده می‌شود. جست‌وجوی موفقیت تا سرحد خودآزاری! این انعکاسی از افت و خیز امید برای شناخت خود در طول تاریخ است. اما به هر حال این امید هیچ‌گاه کامل از دست رفته‌است و نخواهد رفت، و نور خودشناسی انسانی همواره گرم خواهد ماند. آدمی باید بداند که با تمام جهل و رنجش، هم شریف است و باید شناخته شود، و هم بهبود زندگی‌اش در گرو خودشناسی است.

اهمیت خودشناسی در تسلای رنج زندگی و شکوفایی استعدادها، سبب شد

که روانشناسی علمی در یک قرن اخیر نه تنها در جهت ابداع روش‌های خودشناسی حرکت کند، بلکه توصیف و تبیین خود این فرایند را نیز مسئله‌ی تحقیق و نظریه‌پردازی قرار دهد. گستره‌ی روانکاوی پیشگام این حرکت بود. ظهور روانکاوی، به عنوان یک روش و صورت‌بندی فکری در جهت خودشناسی کارآمدتر، از دستاوردهای این رویکرد بود که با تمام فراز و نشیب‌ها، هم‌چنان در حال پرورش و پالایش است. روش‌های دیگری نیز از دل قوت و ضعف روانکاوی مولد شدند و هر یک، با مفروضات و مبانی متفاوتی، روش‌های جدیدی را در روانشناسی پیشنهاد کردند.

به تبعیت از سنت صد قرن گذشته در تفکر فلسفی غرب، ماهیت فرایند خودشناسی نیز در روانشناسی مورد توجه قرار گرفت. سنت فلسفی در غرب پس از دکارت به من و ذهن مایل شد. آن‌ت به جای پرسش برای گسترش دانش بشر، پرسید: چه می‌توانیم بدانیم؟ حدود و ثغور دانش بشری چیست؟ شناخت چیست؟ و به دنبال این پرسش‌ها، پرسش‌های دیگری، بدید آمدند: ذهن چیست؟ آگاهی چیست؟ هشیاری چیست؟ و بدین شکل فلسفه‌ی ذهن به وجود آمد. در روانشناسی نیز شناخت‌شناسی علمی، و نه فلسفی مطرح شد، همچون شناخت‌شناسی تکوینی پیازه و نظریه‌های یادگیری، که به نوعی به سوکارهای شکل‌گیری شناخت را توصیف و تبیین می‌کنند. یکی از موضوع‌های شناخت، خود آدم است و بدین شکل، مسئله‌ی ماهیت و سا زوکار خودشناسی نیز در روانشناسی موضوع نظریه‌پردازی قرار گرفت. تلاش یک‌صدساله‌ی مردان و زنان در حوزه‌ی روانشناسی برای ابداع فنون موثر برای خودشناسی پربار بوده، اما در شناخت خود این فرایند هنوز در آغاز راهیم.

کتاب حاضر عمدتاً به نظریه‌ی خاصی یا گونه‌ی معینی از خودشناسی مربوط نیست، بلکه خودِ خودشناسی موضوع بررسی آن است. من چگونه من را در فرایند تجربه و تأمل روایت می‌کند. این واریسی شکلی فلسفی و شاعرانه ندارد، بلکه در جاده‌ی روش‌شناسی رایج علمی حرکت می‌کند. بنیان اصلی کتاب علمی است، اما همواره به دیالکتیک و انسجام و انشعاب علم، دین، و فلسفه - علی‌رغم سنت کید بر دینیت مرزهای این بخشهای معرفت و تجربه‌ی بشری - معتقدم. برای همین کنش‌گرایی روش‌شناختی در روانشناسی و تلاش در جهت دیالکتیک بر روش‌ها و محصولات آنها را ضروری می‌دانم. به همین سبب، گاهی کتاب رنگ و بوی فلسفی می‌یابد، که منتهای ناگزیر تفکر و روش علمی است. اما بدنه‌ی اصلی کتاب بر مشاهده‌ی مدون، شک نظام‌دار، و عقل جمعی حاکم بر روانشناسی مدرن امرور است.

خودشناسی برقراری ارتباط با خود با هدف تجربه‌ی انسجام و وحدت است. انسجام، درنوردیدن مرزهای مصنوع ذهن انسان را گزینا پذیر می‌کند. این همان حرکتی است که به تجربه‌ی وحدت می‌انجامد و بی‌کمال و صفا همراه است. ارتباط، گفتگو، آشنایی، شناخت، صمیمیت، انسجام، تمایز، تعارض، و مصالحه، و شناخت فرایند و آداب آنها، جنبشی است که اگر درون و بیرون آنها را فرا گیرد زندگی را دلنشین‌تر می‌کند. از این روی مطالعه‌ی خودشناسی در قالب فرایندهایی صورت می‌گیرد که وحدت بخش کارکردها و ساختارهای ذهن هستند.

فرایند روانشناختی انسجام‌بخش، بی‌تردید پویا، سالم، و عالی است. بنابراین یکی از مفروضات اصلی کتاب حاضر، نظریه‌های عالی یا سطح بالای هشیاری در

فلسفه‌ی ذهن است.^۱ بر مبنای این نظریه‌ها، امکان هشیاری به هشیاری وجود دارد که در روانشناسی، آن را آگاهی‌مشیر در مقابل آگاهی ناهشیار می‌نامند. آگاهی ناهشیار مشخصه‌ی پردازش‌های ناهشیار است که عمدتاً شامل پردازش‌های تجربه‌ای یا زیرنمادین، و تاحدی پردازش‌های عقلانی یا نمادین می‌شود. هر دو سیستم می‌توانند آگاهانه، اما ناهشیار عمل کنند. انسجام این دو شکل از پردازش، همان‌طور است که سبب سلامت و کارکرد بهینه می‌شود. این کتاب بر این مبنای است که انسجام این دو سیستم خود تابع یک سیستم واسطه‌ای و عالی است که آن را خودشناسی نسج‌امی می‌نامیم. بنابراین، انسان به لحاظ سیستم‌های پردازش خبریه، موجودی سه‌ساحتی، و نه دوساحتی است. خودشناسی راه میانه و عالی پردازش‌های عقلانی و عاطفی است و به آنها وحدت می‌بخشد.

حال که قرن‌ها است سلامت و سعادت بشر در گرو خودشناسی وی است، پرسش‌هایی در واری و نظریه پردازانه در خصوص این فرایند اهمیت می‌یابد: خودشناسی چیست؟ چه مولفه‌هایی دارد؟ چه نقشی در سلامت روان دارد؟ عوامل موثر در آن چیست؟ چه پیامدهای منفی دارد؟ جایگاه و وزن آن در سازمان شخصیتی انسان چیست و کجاست؟ پاسخ به چنین پرسش‌هایی امکان بهره‌گیری بهتر از این فرایند را فراهم می‌کند. فروید بر اهمیت نسبی خاصی از خودشناسی در فرایند شفا واقف بود. بیمار باید احساسات خود را درک کند و درک خود را احساس نماید. بیش و پالایش باید توأم باشند. راجرز بر اهمیت تجربه‌ی تجربه تاکید کرد. بوجی در نظریه‌ی خود بر انسجام سیستم‌های پردازش

نمادین و زیر نمادین از طریق فرایندهای ارجاعی اشاره کرده است. دوانلو در خصوص اهمیت تجربه‌ی واقعی احساسات اصیل در فرایند شفای نورز سخن می‌گوید. همه‌ی این توصیفات درباره‌ی شکلی از خودشناسی که تسهیل‌گر تغییرات رفتاری و برپایه‌ی تجربه و تأمل است، سخن می‌گویند. این شکل از خودشناسی بر انسجام تجربه و تأمل استوار است. در این کتاب کوشیده‌ام تا بر اساس پژوهش‌های پیشینم در صورت‌بندی مفهوم خودشناسی انسجامی، پاسخی در خصوص ماهیت این فرایند ارائه دهم.

فصل نخست به مبانی مفهومی و فلسفی خود و خودشناسی مربوط است. در این فصل، در پرتو نظریه‌ی ویتگنشتاین، معنایی از خودشناسی ارائه و پندارهای باطل متداول در خصوص این فرایند را بررسی کرده‌ام. فصل دوم در خصوص ارتباط خودشناسی و آزادی است. این فصل مدّکی تخصصی است. در این فصل عمدتاً به مبانی نظریه‌ی خودمختاری، اینکه چگونه خودشناسی و خودمختاری ارتباطی متقابل دارند، پرداخته‌ام. در فصل سوم، واقعیت و خیال در خصوص فرایندهای پردازش ناھشیار از هم متمایز شده‌اند. در فصل چهارم نگاه‌ی به معنای بهوشیاری انداخته‌ام. در این فصل، با تعریف و توصیف مفهوم بهوشیاری از نظر گاه‌های متعدد، درک شفاف‌تر و عمیق‌تری از این سازه ارائه شده است. در اینجا روشن کرده‌ام که چرا بهوشیاری یک فرایند خودشناختی است. در فصل پنجم، مفهوم خودشناسی انسجامی تحلیل شده است و بر مبنای این الگو، گاه‌گاه فرایندهای عالی خودشناختی را در ساخت شخصیت توضیح داده‌ام. این فصل مهم‌ترین فصل این کتاب است. ممکن است برخی از قسمت‌های آن کمی پیچیده به نظر آید، اما سعی کرده‌ام مدل خودشناسی انسجامی را به روشنی

توضیح دهم. تا چه در نظر آید! خواننده‌ای که تخصصی در روانشناسی ندارد می‌تواند از مطالعه‌ی بخش‌هایی از این فصل، و همچنین فصل دوم، صرف نظر کند. فصل ششم، به ارتباط خودشناسی و وجدان مربوط است. در این فصل، اهمیت وجدان در خودشناسی و انواع سالم و ناسالم آن را با بهره‌گیری از نظریه‌ی دوانلو در روانکاوی، پژوهش‌های انجام شده درباره‌ی هیجان‌های خودهشیار، و مفهوم استقامت خود توضیح داده‌ام. در فصل هفتم، پس از بحث درباره‌ی روش‌های نام‌آرتقای خودشناسی، بر اساس مطالعات پنیکر روش ساده اما کارآمدی را در خصوص پرورش خودشناسی آموزش داده‌ام.

اکنون نوبت می‌رسد از یک دهه تحقیق و تفکر خود در خصوص خودشناسی را در این کتاب منعکس می‌بینم. هر نقدی بر آن مایه‌ی سپاس است. جا دارد از دوست سال‌دارم جناب جی. واتسن سپاسگزاری کنم. اگر نقد تیز و یاری نرمش در تمامی این سال‌ها نبود، امکان صورت‌بندی این مدل در توضیح خودشناسی نیز فراهم نمی‌شد. منابع کتاب گواهی می‌دهند که مفهوم خودشناسی انسجامی کار مشترک است. در پایان، از مهر همه‌ی دوستان، همکاران، و دانشجویانی که در تکمیل این کتاب راه‌گشا بودند سپاسگزاری می‌کنم، بخصوص از این نام‌ها: مهیار علی‌زاده، مهدی رضا سرافراز، سحر طاهباز، ساره دل‌بخش، مجتبی جعفری، مریم آینه‌خواهر، کریمی، شاهد و شیوا گرانمایه پور و ولاء موسوی.

نیما قربانی

دانشگاه تهران