

# افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد  
همه سر به سر تن به کشتن دهیم

بدین بوم ویر زنده یک تن مباد  
از آن به که کشور به دشمن دهیم

[www.afgazad.com](http://www.afgazad.com)

[afgazad@gmail.com](mailto:afgazad@gmail.com)

Scientific

علمی

تیمورشاه تیموری

المان – شهرک زیزن

۴ فبروری ۲۰۱۴

## بحثی مختصر در باره خودشناسی

### تتبع از گفته های روانشناسان

آیا تمام اشخاص، جهان و ماحول خود را یک سان میبینند و یک نوع فکر میکنند؟ جواب این سؤال صد فیصد منفی است. هر شخص به اشیاء و اشخاص دیدگاه جداگانه دارد و در مقابل حوادث و آنچه از خارج به او وارد میشود، عکس العمل علیحده از خود نشان میدهد و این از آن جهت است، که شخصیتها از هم متمایز و مختلف میباشد.

شخصیت چیست؟

در باره تعریف شخصیت دیدگاهها و نظرهای مختلف وجود دارد. بعضی شخصیت را ظرفی گفته اند که تمام پدیده ها و فرایندهای روانی در آن قرار دارد. چنانچه ما هم میگوئیم «فلانی دارای ظرفیت است و یا فلانی کم ظرف است.» بعضی آن را به ماسکی تشبیه نموده اند که در چهره اشخاص مختلف بشکل و رنگ مختلف تبارز میکند و اشخاص را از هم تفریق و در شناخت آنها کمک میکند. چنانچه کلمه «پرسونالیتی» از ریشه لاتین «پرسونا» گرفته شده که به معنی ماسک بوده که بازیگران تیاتر در یونان و روم قدیم بر چهره می گذاشتند.

از دیدگاه زیگموند فروید اتریشی، مؤسس مکتب تحلیل روحی، شخصیت انسان به مثابه تکه یخ قطبی بسیار بزرگ شناور در بحر است که تنها قسمت کوچکی از آن آشکار است و این قسمت سطح آگاه را تشکیل میدهد. بخش عمده دیگر آن زیر آب است که قسمت نامرئی و یا ناخودآگاه را تشکیل میدهد. بخش ناخودآگاه، جهان گسترده ای از خواستها، تمایلات، انگیزه ها و عقاید سرکوب شده است که انسان از آن آگاهی ندارد و در حقیقت تعیین کننده اصلی رفتارهای بشری

همین عوامل ناخودآگاه هستند که به سه قسمت نهاد، خود و فراخود متشکل میشوند. در نزد فروید عقده های روانی جنسی از اهمیت خاص برخوردار است و تأثیر عقده های جنسی را در رفتار و کردار بشر مهم و تعیین کننده میدانند.

بعضی روانشناسان دیگر ازین هم به گذشته برگشته و شخصیت هر فرد را محصول تاریخی قرون و اعصار اجداد او میدانند. آنها میگویند شخصیت انسان امروزی به اساس تجارب جمعی و تصاعدی نسلهای گذشته حتی انسانهای اولیه شکل گرفته. پس دیده و فهمیده میشود که موضوع شخصیت در انسان امر ساده نبوده ارثیت حتی از نسلهای بسیار دور و عقده های روانی سرگوب شده و ناخودآگاه در آن رول مهم دارد، که شخصیت انسان را از زمانی که در رحم مادر مییاشد میسازد. مردم و اجتماع اشخاص را بر روی ثروت، مقام، حتی تعلیم نمیشناسند و فقط اشخاص از روی شخصیت شان شناخته میشوند.

در فلسفه بودیسم علاوه بر حواس پنجگانه، حس ششمی نیز وجود دارد که آن تفکر او ست؛ یعنی آنچه انسان انجام میدهد محصول نحوه تفکر خود او ست. اسلام طبیعت انسان را به سه قسمت تقسیم کرده که عبارت تند از نفس آماره، مطمئننه و لوامه.

مراحل رشد شخصیت : رشد شخصیت را به هشت مرحله تقسیم کرده اند که عبارت اند از: طفولیت، آوان کودکی، سن بازی، سن مدرسه، نوجوانی، جوانی، میانه سالی و پختگی. که این مراحل جهانشمول است و شامل همه انسانها میشود.

درونگرائی و بیرونگرائی :

انسان درونگرا بطور دائم در درون خود به دنبال یافتن پاسخ مواجه شدن با مسائل مختلف، احساس افسردگی و درونگرائی میکند و باعث میشود انسان غمگین و بیشتر مواقع ساکت باشد. اما بعضی انسانها به این حالت خوش نیستند و خوش دارند سکوت و همیشه دردکشیدن را درهم بشکنند و زندگی شاد مملو از انرژی را تجربه کنند. بناءً انسان با از بیرون دیدن خود میتواند شادی را در لحظه های زندگیش تجربه کند و روابط اجتماعی بیشتری نیز داشته باشد. هرگاه انسان یک قدم از وجود خود بیرون بیاید و درست خود را برانداز کند و بداند که از نگاه دیگران چطور دیده میشود؟ به واسطه نگاه بهتر و درست تر نسبت به خود میتواند روابط خلاقیت و حتی سبک زندگی خود را تغییر دهد و بهبود ببخشد.

همدلی یکی از مسائلی ست که نباید آن را با ترحم و دلسوزی به اشتباه بگیریم، مفهوم کلی آن درک درد دیگران بدون اعمال دیدگاه شخصی ست. طریق افزایش همدلی در زندگی روزمره این است که همه احساس خود را با همه وجود درک کنیم. اگر نتوانیم غم و ناراحتی خود را تاب بیاوریم، بدون شک نمیتوانیم دردها و ناراحتیهای دیگران را نیز درک کنیم و تحمل غمگینی

اطرافیان برای ما مشکل و عذابدهنده خواهد بود. بنابراین از روی عادت طوطی وار سعی در تسلی دادن دیگران خواهیم داشت و نمیتوانیم از وضعیت درونی دیگری درک درستی داشته باشیم.

دلیل اصلی از پا درآمدن روحی مردم این است که همه تمرکز خود را به درون خود معطوف کرده اند. اگر مردم سعی کنند به جای اینکه از دیگران توقع داشته باشند، ببینند خود چه در چانه دارند، تا به دیگران اعطاء کنند، افسردگی و اضطراب کمتری را در زندگی خود تجربه خواهند کرد. معاشرت با دیگران و خود را بجای آنها قرار دادن در تقویت حس همدلی رول به سزائی دارد و روحیه شما را تعالی میبخشد. و میتوانید قدمهای بزرگی در جهت خودسازی بردارید. انسانهای درونگرا میدانند این روحیه نه برای خودشان و نه برای موقعیت اجتماعی شان خوب نیست اما آنها انرژی لازم را برای ارتباط برقرار کردن با دیگران و گوش دادن به گپ دیگران را ندارند و نمیتوانند به راحتی با همه کس سر صحبت را باز کنند.

وجدان چیست؟ وجدان را آگاهی شخص از شخصیت و درون خود تعریف کرده اند که عاملی برای شناخت مسائل و جوانب مربوط به حیات او ست. بر این اساس وجدان یک درک باطنی ست که مسیر حیات باید در جهت امانت و صداقت باشد و دروغ و خیانت زشت و ناروا است. و یا عبارت از توانائی، آگهی و یا احساسی ست که مبنی بر عملکرد فعلی که مخالف ارزش معنوی ما پنداشته شود در ما احساس پشیمانی و ندامت را خلق میکند. و یا قبل از اجرای عمل ناپسند انگیزه و ناگواری آن به اطلاع ارزیابی قضاوت ما مواصلت نماید و ما وادار میشویم تا اطلاعیه و آگاهی واصل شده را در معرض آزمایش فکری قرار داده با در نظر داشت حکم و هدایت اخلاقی خویش اطلاعیه حاصله را بازنگری و تحلیل نموده تصمیم بگیریم که از تکرار آن عمل و روش که مخالف ارزش معنوی ست اجتناب ورزیم و این توانائی، آگهی و یا احساس را صدای وجدان مینامند و هر شخص وجدان فردی منحصر به خود را دارد.

اکتساب و یادگیری در وجدان : با آنکه نمیتوان از وراثت که در همه امور زندگی رول خود را دارد و فطری و ذاتی بودن وجدان نادیده بگذریم، بعضی از روانشناسان را عقیده براین است که کودک در حین تولد وجدان ندارد و برای او معیار و مقیاسی جهت درک ارزشها وجود ندارد. او در برابر امانت و خیانت راست و دروغ بی تفاوت است. بعدها در اثر یادگیری و آموزش و اکتساب درمی یابد، که فلان امر خوب است و آن دیگری زشت و ناپسند. وجود وجدان و حالات وجدانی برای انسانها امر ضروری ست. ازان بابت که فقدانش سبب سرگشتگی، سردرگمی و در مواردی تن دادن به لغزشها و ناروائیها ست. وجودش ازان بابت ضرور است که رفتار و حالات انسان را زیر نظر داشته شادی و غم انسان بر اساس آن تحت ضابطه در می آید. در

تعبیرات علمی وجدان را ناخدای کشتی وجود و فرمانده انسان معرفی کرده اند که فرمان حیات را در دست دارد. دستور میدهد به چه سوئی حرکت کنیم و از حرکت به چه سمتی بپرهیزیم. رفتار وجدانی آن رفتاری ست که در آن دروغ، خیانت، فریب، ریا و تظاهر نیست. رفتاری ست طبیعی، عادی موافق خواست درونی و همراه با رضایت خاطر بدون دغدغه و تشویش. درین رفتار زجر دادن و آزار کردن کشتن و ناراحت کردن مطرح نیست. اگر عمل نادرستی پدید آید، وجدان آنرا تقبیح میکند. وجدان بدهیا را شناخته و از آن پرهیز میکند. فردی که فطرت دست ناخورده و وجدان سالم دارد، در طریق نیکوکاری در مسیر کنترل خویش است و وجدان او مراقب و نگهبانی برای او است که او را به اعمال نیکو ترغیب و تشویق میکند و از کارهای بد و ناروا دور میدارد.

باید متذکر شد که در شروع هر عمل بد و ناروا وجدان کوشش و جدال خو را در بازداشت از آن عمل به کار میبرد و صدای وجدان مسلسل و متواتر از نهاد برمیخیزد، اما شخص نیز تقلا میکند که تا این صدا را نشنود و بر حکم وجدان فائق آید. اگر فائق آمد و عمل زشتی را یک مرتبه انجام داد گرچه بعد از آن پشیمان هم میشود، اما راهش برای ارتکاب مجدد در دفعات آینده بازتر و آسانتر شده میرود. و آن گاه قضاوت و حکم وجدان به درجه صفر تنزیل میکند. چنانچه امروز کشتن انسان توسط طالبان آنقدر بی اهمیت است، که از کشتن یک حشره نیز برای شان آسانتر است.

درینجا بی لزوم نمیدانم که دو سه خاطره شخصی خود را که مربوط به وجدان سالم و راستکاری ست، بعرض برسانم:

در سالهای قبل باری در ایام بهار زمانی که رمه های گوسفند قره قل و غیره در شمال مملکت در چراگاهها مشغول چریدن بودند، خلاف قاعده زمانی طوفانی از سردی و برف سرازیر شد که به رمه های گوسفندان آسیب شدیدی رسانید، که بالآخر ثلث و حتی نصف رمه گوسفندان تلف گردید. بانک مرکزی مملکت در آن زمان «دافغانستان بانک» تصمیم گرفت که غرض کمک به مالداران آسیب رسیده، قرضه ای توزیع کند که این قرضه توسط نمایندگی بانک در مزار شریف در محل اجراء قرار گرفت. من نیز در آن زمان کارمند آن بانک بودم. مالداران آسیب دیده هجوم آوردند و هرکدام شرائط بانک را تکمیل نموده قرضه هائی از ده هزار الی سی هزار و حتی بالاتر دریافت مینمودند. در ضمن این هجوم و داد و گرفت قرضه، مالدارانی بود که یک روز در حساب یکی از صرافان بانک مبلغ ده هزار افغانی کمبود ظاهر شد. صرافان و مامورین بانک همه مشوش گردیدند و هر قدر تجسس بعمل آمد، علت این کسر و کمبودی و کسر معلوم نشد و تصمیم گرفته شد تا فردا تمام داد و گرفتهها توقف داده شود و همه دسته جمعی

دست به کار شوند، تا دلیل این کمبودی معلوم گردد. فردا هنوز دست به کار نشده بودیم که یک نفر از همین مالداران قرضه گیرنده وارد شد و یک بوندل نوت حاوی مبلغ ده هزار افغانی را بروی میز مدیر بانک گذاشت و اظهارداشت که این مبلغ از طرف صراف بانک اضافه از استحقاقش اشتباهاً به او داده شده، شب به این موضوع متوجه شده و فردا فاصله دوری را پیموده و خود را به اینجا رسانیده و با مسترد نمودن این مبلغ وجدان خود را راحت نموده. این یک شخص گوسفند دار بی سواد از اهالی شریف ترکمن وطن ما بود که ما هر قدر فکر کردیم انگیزه دیگری بدون از فشار وجدان برای این عمل او نیافتیم و هرگاه او خودش این پول را مسترد نمیکرد به هیچ طریق و هیچ کس متوجه او نمیشد.

دوم : ما با تمام فامیل سالهای زیاد در مزار شریف امرار حیات میکردیم، که بعداً دوباره بکابل آمدم مدت کمی بعد ضرورت افتاد که من باید یک مرتبه دوباره به مزار بروم. در روز حرکت پدر مرحومم یک پرزه کاغذ را بدستم داد که در آن نوشته شده بود: فلان قصاب دو افغانی، فلان بقال یک افغانی، فلان ترکاری فروش یک و نیم افغانی. گفتم پدر این چه حساب است؟ گفت من از همین اشخاص همین مبالغ را مقروض هستم، وقتی به مزار رسیدی نزد آنها برو و این پولها را به ایشان بده و از جانب من عذرخواهی کن. باری این موضوع را چندی بعد با یکی از دوستان در میان گذاشتم. دوستم که آدم فهمیده بود، گفت پدرت ترا درس عملی در امانت و درستکاری داده است تو باید در همان وقت میفهمیدی!!!

سوم : در دهلی نو درخانه یکی از اهل هنود یک اتاق آن را به کرایه گرفته مدتی را در آنجا گذراندم و پول اضافه از مخارج روزمره ام را نزد او به امانت گذاشته بودم. در یکی از روزهای رخصتی که بانکها بسته بود او به پول ضرورت پیدا کرده بود، نزد من آمد و گفت مبلغ سه صد کلدار بمن قرض بده، گفتم پولهای من نزد تو است میتوانستی استفاده کنی ضرورت به پرسان نبود. گفت در آن صورت خیانت به امانت میشد و این که خودت به دست خود بدهی، درین صورت وجدانم راحت میباشد.

(ادامه دارد)