



سلام

ناصر نادری

بیایید کتاب روحمان را بنویسیم

نمی دانم این جمله امام علی (علیه السلام) را شنیده‌ای یا نه که: «خودشناسی، مفیدترین شناختهاست.» خودشناسی یعنی سفر به اعماق روح خود. یعنی از بیرون چشم بستن و به درون خود نگرستن؛ راه یافتن به دهلیزهای تاریک درون؛ شناختن ضعفها و قوتهای خود. صاحب نظری نوشته است: «اگر مغز انسان را به یک کوه یخ تشبیه کنیم، قسمت ناخودآگاه آن $\frac{1}{9}$ است که در زیر آب قرار دارد و برای بینندگان، دیدن آن میسر نیست. برعکس، قسمت دیگر مغز یعنی وادی خودآگاه - که $\frac{1}{4}$ باقی مانده را تشکیل می‌دهد - قابل درک و کنترل است.

به عبارت دیگر، اندازه و نیروی وادی خودآگاه مغز نسبت به وادی ناخودآگاه،

درست مثل پوست یک پرتقال است به خود پرتقال.»

اما شاید بپرسی: «فایده خودشناسی چیست؟»

■ به نظر می‌رسد، نخستین گام برای خودسازی و بالندگی، خودشناسی است. ابتدا باید معدنی شناخته شود تا معدنچیان آن را بکاوند و مواد ارزشمند آن را استخراج کنند. امام علی (علیه السلام) فرموده است: «هر کس خود را شناخت، خدایش را می‌شناسد.»

یعنی اگر شگفتیهای جهان درون برای آدمی کشف شود، راههایی برای معرفت خدا گشوده می‌گردد.

■ راستی اگر ما خود را بشناسیم، بهتر می‌توانیم خود را بپذیریم. به تعبیری، خودشناسی مقدمه خودپذیری است. شناخت خویشتن یعنی خود را پذیرفتن

و راه و رسم سازگاری با خود و دیگران را یاد گرفتن.

به نظر من نوشتن یادداشتهای روزانه، ما را به واقعیتهای درون خودمان بهتر آگاه می‌سازد. اغراق نیست که برخی معتقدند: تنظیم یادداشتهای روزانه و خاطره‌های زندگی، در حقیقت، تدوین کتاب «روح انسان» است.

■■■

با آمدن باد بهار، شکوفه‌ها می‌شکفند و گلها در گلزار خیمه می‌زنند. غبارها از خانه زدوده می‌شود ... بیایید از بهار امسال، این عادت خوب را در زندگی‌مان جدی بگیریم و کتاب روحمان را بنویسیم.

آرزو می‌کنم بهارت از شور همواره سرشار باشد و سال نو مبارک و ایام به کامت باشد.