

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

چہرہ جان

خودشناسی با رویکرد یکپارچہ توحیدی

محمد حسین شریفی نیا



پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

زمستان ۱۳۹۴

شریفی‌نیا، محمدحسین، ۱۳۳۶ -
چهره جان: خودشناسی با رویکرد یکپارچه توحیدی / محمدحسین شریفی‌نیا . - قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۴.
دوازده، ۳۲۴ص: مصور، جدول. - (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ ۳۳۸: روان‌شناسی؛ ۳۰)
ISBN: 978-600-298-114-1
بها: ۱۲۶۰۰۰ ریال
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. [۳۰۳]-۳۱۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.
نمایه.
۱. خودشناسی - جنبه‌های مذهبی - اسلام. ۲. خودشناسی - جنبه‌های قرآنی. الف. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. ب. عنوان.
۱۳۹۴ چ ۹ ش ۴۶ / BP ۲۵۰
شماره کتابشناسی ملی
۲۹۷ / ۶۳
۴۰۰۷۵۲۹



چهره جان (خودشناسی با رویکرد یکپارچه توحیدی)

مؤلف: محمدحسین شریفی‌نیا

با اشراف: آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد

ویراستار: سعیدرضا علی‌عسکری

صفحه‌آرایی: کاما

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۴

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: سعیدی

چاپ: قم - جعفری

قیمت: ۱۲۶۰۰ تومان

کلیه حقوق برای پژوهشگاه حوزه و دانشگاه محفوظ و نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است.

قم: ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تلفن: ۰۲۵-۳۲۱۱۱۱۰۰ (انتشارات: ۳۲۱۱۱۳۰۰) شماره: ۳۲۸۰۳۰۹۰

ص.پ. ۳۱۵۱ - ۳۷۱۸۵ ● تهران: خ انقلاب، بین وصال و قدس، نش کوی اُسکو، تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۲۶۰۰

www.rihu.ac.ir

info@rihu.ac.ir

www.ketab.ir/rihu

سخن پژوهشگاه

پژوهش در علوم انسانی [به منظور شناخت، برنامه‌ریزی و ضبط و مهار پدیده‌های انسانی] در راستای سعادت واقعی بشر ضرورتی انکارناپذیر و استفاده از عقل و آموزه‌های وحیانی در کنار داده‌های تجربی و در نظر گرفتن واقعیت‌های عینی و فرهنگ و ارزش‌های اصیل جوامع، شرط اساسی پویایی، واقع‌نمایی و کارایی این‌گونه پژوهش‌ها در هر جامعه است.

پژوهش کارآمد در جامعه ایران اسلامی در گرو شناخت واقعیت‌های جامعه از یک‌سو و اسلام به عنوان متقن‌ترین آموزه‌های وحیانی و اساسی‌ترین مؤلفه فرهنگ ایرانی از سوی دیگر است؛ از این‌رو، آگاهی دقیق و عمیق از معارف اسلامی و بهره‌گیری از آن در پژوهش، بازنگری و بومی‌سازی مبانی و مسائل علوم انسانی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

توجه به این حقیقت راهبردی از سوی امام خمینی (ره) بنیانگذار جمهوری اسلامی، زمینه شکل‌گیری دفتر همکاری حوزه و دانشگاه را در سال ۱۳۶۱ فراهم ساخت و با راهنمایی و عنایت ایشان و همت اساتید حوزه و دانشگاه، این نهاد علمی شکل گرفت. تجربه موفق این نهاد، زمینه را برای گسترش فعالیت‌های آن فراهم آورد و با تصویب شورای گسترش آموزش عالی در سال ۱۳۷۷ «پژوهشکده حوزه و دانشگاه» تأسیس شد و در سال ۱۳۸۲ به «مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه» و در سال ۱۳۸۳ به «پژوهشگاه حوزه و دانشگاه» ارتقا یافت.

پژوهشگاه تاکنون در ایفای رسالت سنگین خود خدمات فراوانی به جوامع علمی ارائه نموده است که از آن جمله می‌توان به تهیه، تألیف، ترجمه و انتشار ده‌ها کتاب و نشریه علمی اشاره کرد.

کتاب حاضر که به موضوع خودشناسی اختصاص یافته، تصویر نسبتاً جامعی از ابعاد چهارگانه زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان ارائه می‌دهد.

مؤلف محترم در این اثر کوشیده است ضمن بیان اهمیت و فواید خودشناسی، چگونگی توصیف و تبیین خود یا نفس را در معرفت‌های دینی، فلسفی، عرفانی و علمی توضیح دهد و سپس با رویکرد یکپارچه توحیدی که از ابداعات خود اوست، فرایند شکل‌گیری خود و ویژگی‌های ابعاد چهارگانه انسان را تبیین نماید.

این کتاب می‌تواند به عنوان منبع درسی برای درس «انسان از دیدگاه اسلام» و منبع پژوهشی برای درس‌های روان‌شناسی شخصیت، انسان‌شناسی و روان‌شناسی تحولی در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره و علوم تربیتی مورد استفاده قرار گیرد. افزون بر این، علاقه‌مندان به مباحث خودشناسی و همچنین مشاوران و روان‌درمانگران ارجمند که یکی از اهداف مهم آنها کمک به خودشناسی مراجعین است، نیز می‌توانند از آن بهره‌وری ببرند.

از استادان و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا می‌شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این پژوهشگاه را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه دانشگاهی یاری دهند.

در پایان پژوهشگاه بر خود لازم می‌دانند از تلاش‌های مؤلف محترم جناب آقای دکتر محمدحسین شریفی‌نیا و از ناظر محترم آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد و نیز ارزیابان کتاب آقایان دکتر محمد کاویانی و دکتر محمدعلی مظاهری تشکر و قدردانی و دوام توفیقات ایشان را از خداوند متعال مسئلت کند.

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱
فصل اول: معنا و ضرورت خودشناسی	۵
مفهوم خود	۸
ویژگی‌های خود	۱۰
تعریف خودشناسی	۱۲
اهمیت خودشناسی	۱۵
فواید خودشناسی	۱۶
۱. شناخت بهتر پروردگار	۱۶
۲. زمینه‌ساز زندگی سعادت‌مندانه	۱۸
۳. شکوفایی استعدادها و رشد فضیلت‌ها	۲۰
۴. خودسازی و تهذیب نفس	۲۱
۵. تأمین سلامت جسم و روح	۲۲
۶. تقویت خویش‌داری	۲۳
۷. هدفمند شدن زندگی	۲۴
۸. افزایش اعتماد به نفس و خودباوری	۲۵
۹. حل مشکلات روانی و رفتاری	۲۵
آفت‌های خودفراموشی	۲۵
تمرین رفتاری: توصیف خویش‌داری	۲۸
فصل دوم: رویکردها به خودشناسی	۳۳
روش‌های مطالعه خود	۳۶
۱. رویکرد دینی	۳۸
اهمیت خودشناسی	۳۹
تعریف نفس	۴۰

۴۲	انواع نفس
۴۴	الف) نفس اماره
۴۵	ب) نفس لوآمه
۴۵	ج) نفس مطمئنه
۴۷	کمال نفس
۴۸	انواع خودشناسی
۴۹	۲. رویکرد فلسفی
۴۹	تعریف نفس
۵۲	انواع نفس
۵۲	کمال نفس
۵۳	۳. رویکرد عرفانی
۵۴	تعریف نفس
۵۵	مراتب نفس
۵۵	مرتبه اول: نفس اماره
۵۶	مرتبه دوم: نفس لوآمه
۵۶	مرتبه سوم: نفس مترقبه
۵۶	مرتبه چهارم: نفس ملهمه
۵۷	مرتبه پنجم: نفس مطمئنه
۵۸	مرتبه ششم: نفس راضیه
۵۸	مرتبه هفتم: نفس مرضیه
۵۹	شیوه خودشناسی
۵۹	کمال نفس
۶۱	۴. رویکرد علمی
۶۲	تعریف خود
۶۴	انواع خود
۶۴	کمال خود
۶۵	۵. رویکرد یکپارچه
۶۶	تعریف «خود»
۶۸	انواع «خود»
۶۸	الف) خود زیستی
۶۹	ب) خود روانی
۷۰	ج) خود اجتماعی
۷۰	د) خود معنوی
۷۱	سطوح خودشناسی
۷۳	تمرین رفتاری: پذیرش خویشتن

۷۵	فصل سوم: عوامل مؤثر در شکل‌گیری خود
۷۸	فرایند اثرگذاری عوامل مؤثر بر خود
۸۰	عوامل زیستی
۸۰	۱. وراثت
۸۲	۲. شرایط بارداری
۸۳	۳. بهداشت و تغذیه
۸۳	۴. بیماری‌های مزمن و نقائص بدنی
۸۴	عوامل محیطی
۸۴	۱. خانواده
۸۸	۲. همسالان
۹۰	۳. نظام آموزشی
۹۱	۴. فرهنگ عمومی
۹۳	۵. رسانه‌های جمعی
۹۴	۶. شرایط سیاسی - اجتماعی
۹۵	۷. شغل و طبقه اجتماعی
۹۶	۸. محل زندگی
۹۸	(د) عوامل روانی
۹۸	۱. اراده
۱۰۰	۲. ناهشیاری
۱۰۰	عوامل معنوی
۱۰۱	۱. ایمان و عبادت
۱۰۸	۲. ارتزاق از مال حلال
۱۱۲	۳. دعا و مناجات
۱۱۵	تمرین رفتاری: نه گفتن به فشارهای اطرافیان
۱۱۷	فصل چهارم: آشنایی با خود زیستی
۱۲۰	(الف) دستگاه‌های بدن
۱۲۱	۱. مرکز مدیریت و فرماندهی بدن
۱۲۳	سازمان مغز
۱۲۳	سلول عصبی
۱۲۶	مخ
۱۲۷	جسم پینه‌ای
۱۲۷	تالاموس
۱۲۷	هیپوتالاموس
۱۲۸	دستگاه کناری

۱۲۸	بادامه
۱۲۹	هیپوکامپ
۱۲۹	ساخت شبکه‌ای
۱۲۹	مخچه
۱۳۰	پیاز مغز
۱۳۰	ویژگی‌های دستگاه عصبی
۱۳۱	۲. دستگاه پشتیبانی و تدارکات بدن
۱۳۱	خون
۱۳۲	قلب
۱۳۳	رگ‌ها
۱۳۴	کلیه
۱۳۵	شش
۱۳۶	غدد درون‌ریز
۱۳۸	۳. سیستم ایمنی و محافظت از بدن
۱۳۸	دفاع عمومی
۱۳۹	دفاع اختصاصی
۱۴۰	پیوند عضو
۱۴۰	اختلال در دستگاه ایمنی
۱۴۱	ب) تن‌انگاره
۱۴۳	منبع شکل‌گیری تن‌انگاره
۱۴۳	فرایند شکل‌گیری تصویر بدنی منفی
۱۴۴	بازتاب‌های فرهنگی
۱۴۷	بهبود تصویر بدنی
۱۴۷	۱. تقویت سلامت و تناسب اندام
۱۴۸	۲. تقویت حواس پنج‌گانه
۱۴۹	۳. آراستگی و بهبود وضعیت ظاهری
۱۵۰	۴. مواجهه منطقی با کاستی‌های بدنی
۱۵۱	۵. ارتباط با افراد موفق
۱۵۸	تمرین رفتاری: آزمون تن‌انگاره
۱۶۱	فصل پنجم: آشنایی با خود روانی (مؤلفه‌های روان)
۱۶۳	۱. ذهن
۱۶۵	۲. هوش و استعداد
۱۶۷	تفاوت هوش و استعداد
۱۶۷	انواع هوش

۱۶۷	۱. هوش کلامی - زبانی
۱۶۸	۲. هوش منطقی ریاضی
۱۶۸	۳. هوش تجسمی - فضایی
۱۶۹	۴. هوش حسی - حرکتی
۱۷۰	۵. هوش هیجانی
۱۷۱	۶. هوش معنوی
۱۷۲	عوامل موثر بر هوش
۱۷۳	اندازه‌گیری هوش
۱۷۳	۳. افکار و باورها
۱۷۴	تحریف‌های شناختی
۱۷۶	۴. نگرش‌ها و علایق
۱۷۷	عوامل شکل‌دهنده نگرش
۱۷۸	۵. احساسات و هیجان‌ها
۱۷۹	تعریف هیجان
۱۷۹	هیجان‌های اصلی
۱۸۲	خلق
۱۸۴	۶. انگیزش و نیاز
۱۸۵	انواع انگیزش
۱۸۸	۷. رفتار و عادت
۱۸۹	سیستم ایمنی روانی
۱۹۰	احساس ایمنی
۱۹۳	فصل ششم: آشنایی با خود روانی (صفات شخصیتی)
۱۹۶	ویژگی‌های صفات شخصیتی
۱۹۷	۱. برون‌گرا - درون‌گرا
۱۹۸	قطب برون‌گرایی
۱۹۸	انواع برون‌گرایی
۱۹۹	قطب درون‌گرایی
۲۰۰	انواع درون‌گرایی
۲۰۲	۲. منطقی - هیجانی
۲۰۲	قطب منطقی
۲۰۳	قطب هیجانی
۲۰۵	۳. سلطه‌جو - سلطه‌پذیر
۲۰۵	قطب سلطه‌جویی
۲۰۶	قطب سلطه‌پذیری

۲۰۶	۴. مثبت‌گرا - منفی‌گرا
۲۰۶	قطب مثبت‌گرایی
۲۰۷	قطب منفی‌گرایی
۲۰۷	۵. مستقل - وابسته
۲۰۷	قطب مستقل
۲۰۸	قطب وابسته
۲۰۸	۶. جدی - بی‌خیال
۲۰۸	قطب جدی
۲۰۹	قطب بی‌خیال
۲۱۰	۷. آرام - مضطرب
۲۱۰	قطب آرام
۲۱۰	قطب مضطرب
۲۱۱	۸. شجاع - ترسو
۲۱۱	قطب شجاع
۲۱۲	قطب ترسو
۲۱۲	۹. واقع‌بین - خیال‌باف
۲۱۳	قطب واقع‌بین
۲۱۳	قطب خیال‌باف
۲۱۳	۱۰. حساس - خونسرد
۲۱۴	قطب حساس
۲۱۵	قطب خونسرد
۲۱۵	۱۱. شاداب - پژمرده
۲۱۵	قطب شادابی
۲۱۶	قطب پژمردگی
۲۱۷	۱۲. آزاداندیش - متحجر
۲۱۷	قطب آزاداندیشی
۲۱۷	قطب متحجر
۲۱۸	ارزیابی صفات شخصیتی
۲۱۹	تمرین رفتاری: برون‌گرا هستید یا درون‌گرا؟
۲۲۱	فصل هفتم: آشنایی با خود اجتماعی
۲۲۳	۱. خودپنداره
۲۲۶	۲. هویت
۲۲۷	انواع هویت
۲۲۹	فرایند تکوین هویت

۲۳۱	مراحل ساخت هویت
۲۳۳	عوامل مؤثر در شکل‌گیری هویت
۲۳۷	۳. نقش اجتماعی
۲۴۰	۴. طبقه اجتماعی
۲۴۳	فصل هشتم: آشنایی با خودِ معنوی
۲۴۶	تعریف معنویت
۲۴۸	نیروهای بُعد معنوی
۲۵۱	۱. عقل
۲۵۲	رابطه عقل و معرفت
۲۵۴	۲. عشق و محبت
۲۵۵	مراحل عشق
۲۵۷	۳. اراده
۲۵۸	اراده و آزادی
۲۶۰	فرایند تحول نیروهای روح
۲۶۲	معنای زندگی
۲۶۶	تمرین رفتاری: آزمون معنویت‌سنجی
۲۶۹	فصل نهم: مهم‌ترین نیازهای ما
۲۷۲	تعریف نیاز
۲۷۲	اهمیت نیازها
۲۷۳	انواع نیازها
۲۷۷	نیازهای زیستی
۲۷۹	مهم‌ترین نیازهای زیستی
۲۷۹	۱. نیاز به آب
۲۸۰	۲. نیاز به غذا
۲۸۱	۳. نیاز به خواب و استراحت
۲۸۲	۴. میل جنسی
۲۸۳	مه‌ار نیازهای زیستی
۲۸۴	نیازهای روانی
۲۸۵	مهم‌ترین نیازهای روانی
۲۸۵	۱. نیاز به امنیت
۲۸۶	۲. نیاز به محبت
۲۸۷	۳. نیاز به استقلال و خودمختاری
۲۸۸	۴. نیاز به احساس توانایی و شایستگی

۲۸۹	۵. نیاز به آگاهی و دانستن
۲۹۰	نیازهای اجتماعی
۲۹۱	۱. نیاز به رقابت و برتری
۲۹۲	۲. نیاز به رابطه با دیگران
۲۹۳	۳. نیاز به احترام و تأیید
۲۹۳	۴. نیاز به قدرت و کنترل
۲۹۶	نیازهای معنوی
۲۹۸	۱. نیاز به عبادت و پرستش
۲۹۸	۲. نیاز به اخلاقی بودن
۲۹۹	۳. نیاز به امدادهای غیبی
۳۰۰	اهمیت ارضای نیازها
۳۰۱	پیامدهای ناکامی
۳۰۳	منابع و مأخذ
۳۱۵	نمایه‌ها
۳۱۵	اعلام
۳۲۰	موضوعات

حجاب چهره‌جان می‌شود غبار تنم خوشا دمی که از این چهره پرده برفکنم
چنین قفس نه سزای چو من خوش‌الحانی است روم به گلشن رضوان که مرغ آن چمنم
عیان نشد که چرا آمدم کجا رفتم دریغ و درد که غافل زکار خویشتم
(دیوان حافظ، غزل ۳۴۲)

پیشگفتار

از ابتدای تأملات عقلی بشر در سپیده‌دم تاریخ تاکنون، خودشناسی همواره یکی از مهم‌ترین موضوعات مورد بحث اندیشمندان و صاحب‌نظران بوده است. این موضوع به اندازه‌ای اهمیت دارد که فیلسوف بزرگی مانند سقراط آن را پایه فلسفه خود قرار داد و گفت: بزرگ‌ترین رسالت انسان این است که خودش را بشناسد و خودش باشد. در اسلام نیز بر خودشناسی تأکید فراوان شده است. قرآن مجید ما را به سیر انفسی و تفکر در خود فرامی‌خواند و امام علی علیه السلام خودشناسی را سودمندترین دانش‌ها می‌داند.

با این وجود، بسیاری از مردم چنان که باید خود را نمی‌شناسند و از صفات واقعی خویش آگاه نیستند؛ زیرا اغلب آدم‌ها کمتر وقت خود را صرف تأمل در خویشتن و درک صفات و خصوصیات خودشان می‌نمایند و به ندرت نیازها، ارزش‌ها، علایق، باورها یا سبک زندگی‌شان را تجزیه و تحلیل می‌کنند. بیشتر مردم در تکاپوی انجام کارهای روزمره‌شان هستند و شب و روز می‌کوشند تا با کسب ثروت، قدرت، پیشرفت و حتی علم و دانش، وسائل رفاه و آسایش مادی خود را فراهم آورند و در این میان، کمتر به خود می‌اندیشند.

به قول الکسیس کارل^۱ (۱۸۷۳-۱۹۴۴م)، فیزیولوژیست و زیست‌شناس معروف فرانسوی، با اینکه آدمی در ایجاد وسائل آسایش و راحتی خود به موفقیت‌های خیره‌کننده‌ای دست یافته، ولی کمتر به شناخت خود پرداخته است. او از خودش غفلت کرد و در نتیجه، پیشرفت‌های علمی نتوانستند بشر را خوشبخت و سعادت‌مند سازند. بلکه برعکس، تعارض‌ها، اضطراب‌ها و نگرانی‌هایش افزایش یافته است (کارل، ۱۳۸۹).

1. Alexis Carell

بی‌تردید خودشناسی یکی از کلیدی‌ترین مهارت‌هایی است که هر فرد علاقه‌مند به کمال و سعادت باید بدان دست یابد. درواقع، اگر حرکت به سوی خودسازی و تکامل خویش را به سفری طولانی تشبیه کنیم، خودآگاهی نقشه راهی است که به ما کمک می‌کند تا مسیر را اشتباه نپیماییم و سریع‌تر به مقصد برسیم؛ زیرا خودآگاهی، ما را نسبت به ویژگی‌های مثبت و منفی مان هشیار می‌سازد و باعث می‌شود تا با شناخت بهتر خویش، بتوانیم استعدادها و توانایی‌های خود را بهتر شکوفا نماییم. این امر، عزت نفس و خودپنداره ما را بهبود می‌بخشد و راه ما را به سوی قله‌های کمال و زندگی سعادت‌مندانه هموار می‌سازد.

بنابراین، هدف خودشناسی تنها آگاهی از صفات و ویژگی‌های موجودمان نیست؛ بلکه مقصود اصلی آن است که با تعمق در ویژگی‌ها و صفات خود، به اصلاح خویش پردازیم و با برطرف کردن عیوب و نواقصمان، وضعیت ایده‌آل و مطلوب خود را بسازیم. به همین دلیل، همه انسان‌های اهل سیر و سلوک، خودشناسی را مقدمه ضروری خودسازی و رسیدن به سعادت و کمال می‌دانند. هدف کتاب حاضر، آشنا کردن شما با ابعاد پیچیده و متنوع خودتان است تا با شناخت عمیق‌تر و دقیق‌تر خویش، ضمن پی بردن به عظمت آفریننده این موجود بی‌بدیل هستی، درک بهتری از صفات، توانایی‌ها، احساس‌ها، باورها، ارزش‌ها، رفتارها و ارتباطات خود و دیگران داشته باشید.

نگارنده می‌کوشد با تلفیق دیدگاه‌های مختلف، الگویی در باب شناخت انسان ارائه دهد که هر کسی بتواند با اجرای توصیه‌های آن، به درک قابل قبولی از خود برسد و متناسب با سطح دانش و معرفت خویش، تا حدودی با ابعاد گوناگون وجود خودش آشنا شود. به بیان روشن‌تر، مؤلف بر آن است تا با رویکردی یکپارچه، تصویر روشنی از ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی آدمی ارائه دهد و همه ابعاد وجودی او را به صورتی هماهنگ و متوازن ترسیم نماید. نکته مهمی که لازم است در اینجا بدان اشاره کنم، منظور ما از مفهوم خودشناسی است. گاه خودشناسی به معنای معرفه‌النفس به کار می‌رود و گاه مقصود از آن خودآگاهی می‌باشد. واضح است که این دو مفهوم کاملاً با هم متفاوت‌اند.

معرفه‌النفس، یک معرفت علمی پایه است که هدف آن شناخت خصوصیات کلی انسان مثل اثبات نفس، قوای نفس، اعمال نفس، صفات نفس و موضوعاتی از این دست می‌باشد. درواقع، ما در معرفه‌النفس می‌خواهیم بدانیم به عنوان یکی از افراد بشر و نه به عنوان یک شخص معین واجد چه صفات، خصوصیات، خلقیات و اجزا و مؤلفه‌هایی هستیم.

اما خودآگاهی یک مهارت و فن است که هدف آن شناخت خصوصیات شخصی خودمان است. به عبارت دیگر، در خودآگاهی می‌خواهیم بدانیم به عنوان یک شخص، دارای چه صفات، حالات و روحیاتی هستیم و کاری به ویژگی‌های مشترک انسانی نداریم.

ما در این کتاب به هر دو معنای خودشناسی توجه کرده‌ایم و می‌کوشیم تا حد امکان هم به مسائل معرفه‌النفس سری بزنیم و هم مهارت خودآگاهی را آموزش دهیم. یعنی، هم به شناخت ویژگی‌های کلی انسان پرداخته‌ایم و کوشیده‌ایم تصویر نسبتاً جامعی از ابعاد گوناگون وجودی انسان ارائه دهیم و هم شیوه‌ها و ابزارهای خودآگاهی را معرفی کرده‌ایم؛ تا هر فرد با استفاده از آن شیوه‌ها و فنون بتواند خودش را بهتر بشناسد و نسبت به صفات، خلیات و ویژگی‌های خصوصی خودش آگاه‌تر گردد.

بر این اساس، کتاب خودشناسی در دو جلد مستقل تقدیم علاقه‌مندان می‌شود. در جلد نخست، طی نُه فصل به تبیین مبانی نظری خودشناسی و توضیح ابعاد گوناگون وجود آدمی می‌پردازیم. در فصل اول از ضرورت، معنا و فواید خودشناسی گفته‌ایم و اهمیت آشنایی با خویشتن را نشان داده‌ایم. انواع رویکردهای نظری در باب نفس و خود، موضوع فصل دوم کتاب است که طی آن خودشناسی از منظر پنج معرفت دینی، فلسفی، عرفانی، تجربی و یکپارچه بررسی شده است. فصل سوم، به عوامل مؤثر بر خود اختصاص یافته و نقش عوامل زیستی، محیطی، درونی و معنوی در شکل‌گیری ساختار خود بیان شده‌اند.

در فصل‌های چهارم تا نهم کوشیده‌ایم با رویکردی یکپارچه، خصوصیات و اجزای ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی آدمی را توضیح داده و با نیازهای متنوع و گونه‌گون او آشنا شویم. جلد دوم کتاب که بیشتر به فنون، مهارت‌ها و ابزارهای خودآگاهی اختصاص دارد، ان‌شاءالله در آینده نزدیک تدوین شده و تقدیم علاقه‌مندان خواهد شد.

امید است این کتاب که در زمانه‌ای پرآشوب و سرشار از دغدغه‌های تلخ و ناگوار برآمده از سلطه انسان‌های خودناشناخته و خودناساخته تألیف شده، بتواند دریچه‌ای هرچند کوچک بر مقوله مهم و سرنوشت‌ساز خودشناسی بگشاید و پرتوی هرچند کم‌سو، بر وجود پیچیده و پررمز و راز ما بیفکند. گرچه هم‌نوا با حافظ شیرین سخن باید گفت:

در این شب سیاهم گم گشت راه مقصود	از گوشه‌ای برون آی، ای کوکب هدایت
از هر طرف که رفتم جز وحشتم نیفزود	زنهار از این بیابان، وین راه بی‌نهایت
این راه را نهایت، صورت کجا توان بست	کش صد هزار منزل بیش است در هدایت

(دیوان حافظ، غزل ۹۴)

در پایان لازم است سپاس و قدردانی خود را تقدیم بزرگوارانی کنم که تألیف کتاب حاضر بدون لطف و مساعدت آنان به سرانجام نمی‌رسید. آیت‌الله سیدمحمد غروی، حجت‌الاسلام دکتر محمد کاویانی و دکتر محمدعلی مظاهری که با مطالعه نسخه تایپی کتاب، تذکرات سودمندی به مؤلف ارائه دادند؛ سرکار خانم بتول رجیبی که با انجام اصلاحات عالمانه، باعث ارتقای محتوای کتاب شد، خانم سمیه سادات موسوی که نمونه‌خوانی نسخه‌های تایپی و تدوین نمایه‌ها و منابع را بر عهده داشت و همچنین آقای رضا احسانی که حروفچینی کتاب را به‌خوبی انجام داد، همگی شایسته قدردانی و تمجیدند. علاوه بر همکاران فوق، باید از همراهی همسر مهربان و فرزندان دلبندم که در زمان تألیف کتاب با وجود شرایط ویژه و نیاز مبرمی که به حضور و توجه من داشتند، بزرگوارانه از حق خویش گذشتند و با صبوری به من کمک کردند تا این اثر در شرایطی سخت و دشوار به سامان برسد؛ خاضعانه سپاسگزاری می‌کنم. لازم به یادآوری است در اثنای تألیف این کتاب، پدر بزرگوارم که اولین معلم اخلاق، معنویت، دینداری و دانش‌اندوزیم بود، دار فانی را وداع گفت که به عنوان سپاس از آن رادمرد الهی، این اثر را به روح پرفتوحش تقدیم می‌کنم.

مؤلف به ضعف علمی خود و عظمت موضوع مورد مطالعه واقف است و نیک می‌داند که: سخن گفتن نه آسان است اینجا؛ ولی جسارت به خرج داد و به این وادی پرمخاطره گام نهاد و کوشید کاری درخور ارائه دهد؛ اما بی‌شک کارش بی‌عیب و نقص نیست. به همین دلیل، با کمال فروتنی از همه استادان بزرگوار و اندیشمندان صاحب نظر تقاضا دارد، با نگاه جامع و صائب خویش در این مکتوب بنگرند و خطاها و کاستی‌های آن را از طریق پست الکترونیکی به نشانی Sharifinia@rihu.ac.ir به نگارنده یادآور شوند تا ان‌شالله در چاپ‌های بعدی اصلاح گردد.

ای خدای پاک و بی‌انباز و یار دست‌گیر و جرم‌ما را در گذار
 گر خطا گفتیم، اصلاحش تو کن مصلحی تو، ای تو سلطان سخن
 (مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بخش ۱۸)

و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین

خرداد ۱۳۹۳ - محمدحسین شریفی‌نیا

معنا و ضرورت خودشناسی

اهداف آموزشی

در این فصل با مباحث زیر آشنا می‌شویم:

مفهوم خود و ویژگی‌های آن

تعریف و اهمیت خودشناسی

فواید خودشناسی

۱. شناخت بهتر پروردگار

۲. زمینه‌ساز زندگی سعادتمندانه

۳. شکوفایی استعدادها و رشد توانایی‌ها

۴. خودسازی و تهذیب نفس

۵. تأمین سلامت جسم و روح

۶. تقویت خویشتن‌داری

۷. هدفمند شدن زندگی

۸. افزایش اعتماد به نفس و خودباوری

۹. حل مشکلات روانی و رفتاری

آفت‌های خودفراموشی

نزد عاقل زان پری که مضمراست
صد هزاران فصل داند از علوم
آدمی صدفبار خود پنهان تراست
جان خود را می‌ندانند آن ظلوم
قیمت هر کاله می‌دانی که چیست
قیمت خود را ندانی احمقی است
جان جمله علم‌ها این است این
که بدانی من کیم در یوم دین

(مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بخش ۲۰۴)

همه ما واژه خودشناسی یا خودآگاهی را شنیده‌ایم و در گفتگوها و نوشته‌ها آن را بسیار به کار می‌بریم؛ اما به‌راستی معنای واقعی آن چیست و منظور از آن چه می‌باشد؟ بی‌تردید منظور از خودشناسی، شناخت نام و نشان یا خصوصیات ظاهریمان نیست؛ زیرا این شناخت مانند دانستن نام کلاست؛ نه سر درآوردن از ویژگی‌ها و چگونگی کارکرد آن. هنگامی می‌توانیم ادعا کنیم کالایی را خوب می‌شناسیم که درباره‌ی شرکت سازنده، کیفیت محصول، اجزای تشکیل‌دهنده، امتیازها و نواقص آن و اموری از این دست، آگاهی داشته باشیم. ناگفته پیداست هرچه کالای مورد نظر پیچیده‌تر باشد، شناخت آن دشوارتر و نیازمند اطلاعات دقیق‌تر و تخصصی‌تر خواهد بود.

بی‌گمان انسان پیچیده‌ترین و اسرارآمیزترین موجود هستی است و ابعاد وجودی او بسیار گسترده و پیچیده است. از این رو، به‌رغم کوشش‌های فراوانی که در طول تاریخ برای حل معمای وجود آدمی انجام گرفته، هنوز رازهای بی‌شماری از او ناگشوده مانده است.

به همین دلیل، خودشناسی و مباحث مربوط به آن از گذشته‌های دور مورد توجه اندیشمندان و حکما بوده است. شاید نخستین فیلسوفی که به اهمیت خودشناسی پی برد و آن را اساس فلسفه خود قرار داد، سقراط^۱ بود. پایه فلسفه وی این جمله معروف است: «خودت را بشناس». او معتقد بود شناخت خود، بالاتر از شناخت اسرار طبیعت است و ارزشمندترین دانش آن است که بدانیم ما کیستیم، برای چه آفریده شده‌ایم و سعادت ما در چیست؟ (ملکیان، ۱۳۷۹).

مضمون سخن سقراط در آیات قرآن و احادیث معصومان علیهم السلام نیز فراوان به چشم می‌خورد. خداوند در قرآن کریم، ما را به تأمل در خویشتن فرامی‌خواند (مائده، ۱۰۵) و پیامبر صلی الله علیه و آله خودشناسی را باعث شناخت حضرت حق می‌داند^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳ق)، امام علی علیه السلام نیز خودشناسی را سودمندترین شناخت‌ها^۳ (خوانساری، ۱۳۷۳) و دانش برتر^۴ (همان) معرفی می‌نماید.

این همه تأکید بر خودشناسی و سودمندی آن، دلائل مختلف و فراوانی دارد. خودشناسی از سویی، انسان را با عمیق‌ترین لایه‌های درونی‌اش آشنا می‌کند و از سوی دیگر، قابلیت‌ها و توانایی‌هایی را که خداوند در وجودش به ودیعت نهاده، آشکار می‌سازد. انسان با تأمل در وجود خویش درمی‌یابد که خداوند او را برای اهدافی بلند و متعالی آفریده است و نباید گوهر گران‌بهای خود را ارزان از دست بدهد.^۵ در این فصل به عنوان پیش‌درآمد مباحث خودشناسی، می‌خواهیم بدانیم خود چیست؟ دارای چه ابعاد و ویژگی‌هایی است؟ خودشناسی به چه معناست؟ و شناخت خویشتن چه فواید و نتایجی خواهد داشت؟

مفهوم خود

نخستین موضوعی که در بحث خودشناسی باید روشن شود، تعریف خود است. نخست باید بدانیم «خود» چیست و چه ویژگی‌هایی دارد تا بعد به شناختن آن بپردازیم.

۱. «يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ؛ ای ایمان‌آوردگان، به خودتان بپردازید و در خویشتن تأمل نمایید» (مائده، ۱۰۵).
 ۲. رسول الله صلی الله علیه و آله: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ هر کس خودش را بشناسد، خدایش را خواهد شناخت» (بحارالانوار، ج ۲، باب ۹، حدیث ۲۲).
 ۳. امام علی علیه السلام: «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ؛ خودشناسی سودمندترین دانش‌هاست» (شرح غرر و درر آمدی، ج ۶، حدیث ۹۸۶۵).
 ۴. امام علی علیه السلام: «الْمَعْرِفَةُ بِالنَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعْرِفَتَيْنِ؛ از میان دو معرفت، آگاهی به خویشتن سودمندتر است» (همان، ج ۲، حدیث ۱۶۷۵).
- احتمالاً منظور از دو نوع شناخت در این روایت، شناخت خود و شناخت اسرار طبیعت است که اصطلاحاً اولی را معرفت انفسی و دومی را معرفت آفاقی می‌نامند. تفسیر دیگری که برای این حدیث می‌توان بیان کرد، آن است که اگر خودشناسی را در یک طرف و شناخت‌های دیگر انسان را در طرف دیگر قرار دهیم، کفه ترازو به نفع شناخت خود سنگینی خواهد کرد.
۵. امام علی علیه السلام در حکمت ۴۵۶ نهج البلاغه می‌فرماید: «إِنَّهُ لَيْسَ لِأَنْفُسِكُمْ ثَمَنٌ إِلَّا الْجَنَّةُ، فَلَا تَبِيعُوهَا إِلَّا بِهَا؛ بهای وجود شما چیزی جز بهشت نیست، پس خود را جز به بهشت نفروشید».

واژه «خود» که معادل عربی آن «نفس»^۱ و معادل انگلیسی آن "self"^۲ می‌باشد، در لغت هم به معنای ذات، شخص و وجود آمده است (دهخدا، ۱۳۷۳) و هم به مجموعه آنچه یک شخص را پدید می‌آورد و تمامیت هستی او را تشکیل می‌دهد (صدری افشار و حکمی، ۱۳۸۲). اما به لحاظ مفهومی این واژه بیشتر مورد توجه فلاسفه، روان‌شناسان و علمای دین و اخلاق قرار داشته و هر کدام به فراخور نوع نگاه خود، تعریف‌هایی برای آن ارائه داده‌اند.

در میان فلاسفه، معروف‌ترین تعریف از ارسطوست. او که در میان حکمای مسلمان به عنوان معلم اول شناخته می‌شود، نفس را کمال اول برای جسم طبیعی آلی می‌دانست (ارسطو،^۳ ۱۳۸۹). منظور ارسطو از جسم آلی، بدن و از کمال اول به فعلیت رساندن استعدادهاى نهفته در جسم بود (فیاضی، ۱۳۸۹).

علمای اسلامی براساس تعالیم قرآن و سنت، نفس را به عنوان نیرویی در نظر می‌گیرند که افعال و اعمال خویش را از طریق بدن و به وسیله قوا و آلات موجود در جسم انجام می‌دهد (نراقی، ۱۴۰۸ق). ملاهادی سبزواری (۱۲۱۲-۱۲۸۹ق) نفس را موجود وحدت یافته‌ای می‌داند که واجد همه نیروهاست و عملکرد نیروهایش در عملکرد خود آن تنیده شده است^۴ (سبزواری، ۱۳۶۸). از منظر اسلامی، نفس و بدن دو امر جدا از هم نیستند و شخصیت و هویت واحد دارند (حسن زاده آملی، ۱۳۶۸). بدین ترتیب می‌توان گفت در متون دینی واژه «نفس» دربرگیرنده مفاهیمی نظیر خود، من، شخصیت، هویت و منش است و به عنوان حافظ کلیت و یکپارچگی وجود آدمی تلقی می‌شود.

۱. نفس در لغت‌نامه‌های عربی عمدتاً به معنای روح، دم (خون) و ذات‌الشیء آمده است (معلوف، المنجد، ۱۹۸۷؛ انیس و دیگران، المعجم الوسیط، ۱۹۷۲؛ قرشی، قاموس قرآن، ۱۳۷۱).

۲. self، در لغت‌نامه‌های انگلیسی به معنای هستی درونی شخص شامل روح و ذهن (a person's inner being including the mind and spirit) و تمامیت وجود شخص (the entire person of an individual) آمده است (Oxford Advanced Dictionary, 1995; Webster Dictionary, 1991)

3. Aristotle

۴. ملاهادی سبزواری در شرح منظومه (تألیف ۱۲۶۱ق) نفس را چنین تعریف می‌کند:

النفس فی وحدتها کل القوی
و بالرضا او بالتجلی انظر
و فعلها فی فعله قد انطوی
یستعمل النفس القوی تنش الصور

یعنی: نفس در عین وحدت واجد همه نیروهای آدمی است و عملکرد نیروهایش در عملکرد خود آن تنیده شده است. نفس با به کار گرفتن نیروهای خود به دو صورت خواست خود یا واکنش به محرک‌ها (فعال یا منفعل)، به ایجاد انواع صفات و اعمال گوناگون می‌پردازد.

روان‌شناسان، «خود» را عامل انسجام و یکپارچگی ابعاد گوناگون آدمی می‌دانند و معانی ذیل را برای آن پیشنهاد کرده‌اند:

۱. خود، نیرویی درونی است که هیجان‌ها، شناخت‌ها، انگیزه‌ها، نیازها و رفتارهای آدمی را کنترل می‌کند (مورفی، ۱۹۶۶)؛

۲. خود به تمامیت وجود آدمی اطلاق می‌شود. در این معنا، خود معادل اصطلاحاتی نظیر من، شخص، فرد و ارگانسیم است (لاپسلی^۲ و پاور، ۱۹۸۸)؛

۳. خود، به معنی هشپاری، ادراک خویش و هویتی است که فرد برای خودش قائل است و در مکالمات روزمره از آن با واژه «من» یاد می‌شود (آلپورت، ۱۹۶۸).

همان‌گونه که از تعریف‌های بالا برمی‌آید، روان‌شناسان می‌کشند «خود» را به گونه‌ای تعریف کنند که به صورتی نظام‌مند قابل مطالعه و بررسی تجربی باشد؛ نه به عنوان نیرویی که صرفاً آوردگاه تأملات عقلی یا توصیفات نقلی است.

با توجه به آنچه گذشت، می‌توان گفت: «خود» عبارت است از مجموعه صفات، باورها، نیازها، هیجان‌ها و تمایلات زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی هشپار و ناهشپار که شخصیت و رفتار آدمی را شکل می‌دهد و به او احساس ثبات، انسجام و یکتایی می‌بخشد.

طبق این تعریف «خود»، مرکز «من» و هماهنگ‌کننده شناخت‌ها، هیجان‌ها و نیازهای انسان برای نقش‌آفرینی در جامعه است. درحقیقت تمام اعمال، آرزوها، باورها، نگرش‌ها و احساسات ما به وسیله «خود» تنظیم می‌شوند. بدین ترتیب، «خود» مرکز اصلی کارآمدی، مدیریت و کنترل خویش و دیگران است. به سخن دیگر، «خود» همه منابع درونی و بیرونی را بسیج می‌کند تا فرد بتواند نیازهایش را برآورده نماید و اهدافش را تحقق بخشد تا به مرحله بالاتری از رشد و کمال دست یابد.

ویژگی‌های خود

از نظر روان‌شناسان، «خود» دارای چهار ویژگی اساسی است. این ویژگی‌ها که تا حدودی ماهیت «خود» را آشکار می‌سازند، بدین قرارند:

1. Murphy, G.

2. Lapsley, D. H. & Power, F.C.

3. Allport, G. W.

۱. «خود» ماهیتی چندبُعدی دارد؛ خود حاصل ادغام و درهم‌تنیدگی چهار بُعد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. رشد متوازن و هماهنگ آنها زمینه عملکرد سالم شخص و حرکت وی به سوی کمال و سعادت‌مندی را فراهم می‌سازد (الیوت،^۱ ۲۰۰۸؛ شریفی‌نیا، ۱۳۹۱).

انسان‌ها می‌توانند هر یک از این ابعاد را تضعیف یا تقویت کنند؛ ولی سلامت و سعادت آنها در گرو توجه هماهنگ و متوازن به ابعاد چهارگانه فوق در فرایند رشد می‌باشد. البته در هر مرحله‌ای ممکن است یکی از این ابعاد برجسته‌تر و نیازمند توجه بیشتر باشد؛ ولی نباید هیچ‌یک از آنها را نادیده گرفت و به نیازهایشان بی‌اعتنائی کرد. زیرا در این صورت بخشی از وجود ما آسیب می‌بیند. برای مثال، در عصر کنونی که تا حدودی بُعد معنوی انسان‌ها مورد بی‌توجهی قرار گرفته و ارزش‌های معنوی و اخلاقی در بسیاری از مردم به ضعف گراییده، ناهنجاری‌های اجتماعی و اختلالات روانی به شدت افزایش یافته‌اند.

۲. «خود» زیربنایی هیجانی - شناختی دارد؛ با اینکه انسان موجودی اندیشمند و خردگراست و قادر به کسب علم، آگاهی، شناخت و مهارت می‌باشد؛ اما این توانایی‌ها تحت سلطه عواطف و هیجان‌ها قرار دارند (باس،^۲ ۱۹۸۰).

برخلاف آنچه بیشتر مردم می‌پندارند، اغلب اندیشه‌ها و باورهایمان براساس احساس‌ها و هیجان‌هایمان شکل می‌گیرند؛ یعنی معمولاً نخست نسبت به چیزی یا شخصی احساس مثبت یا منفی پیدا می‌کنیم؛ سپس برای احساسمان دلائل و شواهد قابل قبول ارائه می‌دهیم. برای درک این موضوع کافی است در چگونگی شکل‌گیری نگرش‌های خود تأمل کنیم؛ آنگاه خواهیم دید ریشه بسیاری از نگرش‌های فردی و اجتماعی ما احساس ما نسبت به موضوع مورد نظر است، نه استدلال‌ها و برهان‌های مربوط به آن. شاهد این مدعا آن است که وقتی با یک حادثه عاطفی و هیجانی احساس ما نسبت به موضوعی تغییر می‌کند، به‌طور ناهشیار باورها و افکار ما نیز نسبت به آن دگرگون می‌شود. شاید یکی از علل اختلاف نظر افراد در یک موضوع، همین احساس متفاوت آنها نسبت به آن موضوع باشد.

۳. «خود» پویا و انعطاف‌پذیر است؛ خود، یک امر ایستا و ثابت نیست، بلکه دائماً در حال تحول و شدن است. به همین دلیل، هم در شرایط مختلف به اشکال متفاوتی بروز می‌کند و هم در طول زمان تغییر می‌یابد. البته اغلب این تغییرات کند و نامشهودند و تنها در یک بازه زمانی نسبتاً طولانی قابل تشخیص هستند (کانتور^۳ و کیلستورم، ۱۹۸۶).

1. Elliott, A.

2. Buss, A. H.

3. Cantor, C. S. & Kihlstrom, J.

درحقیقت، به موازات رشد شخصیت، خود نیز به آرامی متحول می‌شود. هرچه دوره رشد طولانی‌تر باشد، تغییرات خود نیز عمیق‌تر و آشکارتر است. گاهی نیز ما علاقه‌مند به نوع خاصی از شخصیت هستیم و برای تحقق آن به تغییر برنامه‌ریزی شده و هدفمند صفات خود می‌پردازیم. در این مواقع، تغییرات «خود» سریع‌تر و چشمگیرتر است.

تغییر خود، عمدتاً ناشی از تأثیر متقابل شرایط محیطی و شیوه واکنش شخص به آنهاست. وقتی به هر دلیلی، هدف و مسیر زندگی فرد تغییر کند، «خود» او نیز تغییر می‌کند. تغییر خود موجب تغییر در احساسات، ارزش‌ها و عقاید شخص می‌شود. این تغییرات که به نوبه خود، دگرگونی در تعهدات هیجانی و نگرش‌ها و رفتارهای فرد را به دنبال دارند، معمولاً بسیار سخت و پرچالش هستند؛ زیرا هر تغییری، به‌ویژه تغییرات درونی، اغلب با مجموعه‌ای از بحران‌های دشوار و گاه مخرب همراهند. برای مثال، گاهی این تغییرات رابطه فرد با دیگران را آشفته می‌سازند و قابل اعتماد بودن او را برای دیگران زیر سؤال می‌برند. از این رو، به منظور حفظ اعتبار آدمی، تا حدودی داشتن ثبات، همسانی و پیوستگی ضروری است. درحقیقت، برای اینکه امنیت روانی، عزت نفس و اعتماد به نفسمان تقویت شود، باید به هویت پایدار و باثباتی دست یابیم.

۴. «خود» مرکز فرماندهی و مدیریت وجود آدمی است؛ خود، همه بخش‌های وجودی ما را مدیریت می‌کند و می‌کوشد خودش و دیگران را کنترل نماید. البته نوع و شدت کنترل بر حسب شرایط و مقتضیات درونی و بیرونی متفاوت است و می‌تواند از کنترل نامحسوس دوستانه تا اعمال فشار و زور به دیگران، متغیر باشد (لیدر، ۲۰۰۲).

تعریف خودشناسی

برای ارائه تعریف دقیقی از خودشناسی، نخست باید با انواع خصوصیات آدمی آشنا شویم؛ زیرا با بررسی متون مربوط به خودشناسی درمی‌یابیم که براساس نوع نگاه صاحب‌نظران به این خصوصیات، خودشناسی در دو معنای کاملاً متفاوت به کار رفته است.

چنان که می‌دانیم هر انسانی واجد دو نوع ویژگی عمومی و اختصاصی است. ویژگی‌های عمومی به خصوصیات گفته می‌شود که در همه انسان‌ها مشترک‌اند. غرایز، نیازها، استعدادها، هوش، عقل، هیجان، انگیزه، هویت و اراده از این نوع خصوصیات می‌باشند. ویژگی‌های

اختصاصی، شامل صفات و حالات خاصی است که فقط در یک فرد وجود دارند و او را از دیگران متمایز می‌سازند. مثل خوش خُلقی، بدخلقی، حسادت، سخاوت، خونگرم بودن، بی‌قرار بودن، آرامش داشتن و... .

بدین ترتیب، گاه منظور از خودشناسی، شناخت ویژگی‌های عمومی بشر است. یعنی می‌خواهیم بدانیم ما به عنوان یک انسان، واجد چه ویژگی‌ها و خصوصیات هستیم. در این صورت، خودشناسی معادل معرفة النفس^۱ است. چنین شناختی را می‌توان با روش‌های مختلف تجربی، عقلی و نقلی به دست آورد. علومی مانند روان‌شناسی، فیزیولوژی و انسان‌شناسی^۲ با روش تجربی به شناخت انسان می‌پردازند. علم النفس فلسفی برای شناخت انسان از روش عقلی - قیاسی پیروی می‌کند و علمای دینی از روش نقلی بهره می‌برند؛ یعنی با رجوع به کتاب و سنت و به کمک وحی، ابعاد وجود انسان را شناسایی می‌کنند.

گاهی هم منظور از خودشناسی، آگاهی یافتن به صفات و توانایی‌های شخصی و خصوصی خودمان است. یعنی می‌خواهیم بدانیم باهوش هستیم یا کم‌هوش، صبوریم یا عجول، درون‌گراییم یا برون‌گرا، بخیل هستیم یا بخشنده و خودخواه هستیم یا ایثارگر. هدف این نوع خودشناسی که در روان‌شناسی به آن خودآگاهی^۳ می‌گویند، درک ویژگی‌های اختصاصی خودمان است.

برخلاف معرفة النفس، خودآگاهی علم و دانش به شمار نمی‌آید، بلکه بیشتر به عنوان یک فن و مهارت تلقی می‌شود.^۴ در گذشته این شناخت بیشتر از طریق درون‌نگری انجام می‌شد؛ اما

1. self-knowledge

۲. انسان‌شناسی (anthropology). یکی از شاخه‌های علوم انسانی است که مکانیزم‌های زیستی تکامل، دیرینه‌شناسی انسانی و تحولات ریخت‌شناسی، ژنتیکی، فرهنگی و اجتماعی انسان را در طول تاریخ مطالعه می‌کند. انسان‌شناسی زیستی برای مطالعه خصوصیات زیستی و بدنی انسان به فسیل‌ها و بقایای فرهنگ‌های پیشین توجه می‌کند. معمولاً کسانی که در این رشته کار می‌کنند، باستان‌شناس، دیرینه‌شناس و انسان‌شناس زیستی هستند. این علم در قرن نوزدهم با نظریه چارلز داروین (۱۸۰۹-۱۸۸۲م) زیست‌شناس بریتانیایی، آلفرد روسل‌والاس (۱۸۲۳-۱۹۱۳م) مردم‌شناس انگلیسی و همکار داروین و تحقیقات ژنتیکی گرگور مندل (۱۸۲۲-۱۸۸۴م) کشیش اتریشی، رشد یافت.

3. self-awareness

۴. براساس این تقسیم‌بندی شاید بتوان گفت در روایات معصومان علیهم‌السلام هر گاه معرفة النفس به عنوان یک علم معرفی شده، منظور از آن شناخت ویژگی‌های عمومی یا انسان‌شناسی است (مثل: «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ»؛ و هر جا از آن به عنوان یک فضیلت یا طریق رستگاری یاد شده (مثل: «نَالَ الْفَوْزَ الْأَكْبَرَ مَنْ ظَفَرَ بِمَعْرِفَةِ النَّفْسِ»)) منظور بهره‌مندی از مهارت خودآگاهی است. به بیان دیگر، هر جا سخن از معرفة النفس است، منظور دانش انسان‌شناسی و هر جا سخن از شناخت نفس خودش می‌باشد، مقصود مهارت خودآگاهی است.

امروزه روش‌ها و ابزارهای متنوعی برای خودآگاهی ابداع شده‌اند که برخی از آنها را در جلد دوم این کتاب توضیح خواهیم داد.

در این کتاب منظور ما از خودشناسی، هر دو معنای یادشده است. یعنی نخست با نگاهی جامع و یکپارچه، می‌کوشیم با توجه به یافته‌های همه منابع معرفتی، شامل آموزه‌های وحیانی، استدلال‌های عقلی و فلسفی و روش‌های تجربی، به بررسی ویژگی‌های عام انسانی بپردازیم؛ و در جلد دوم، با استفاده از ابزارها و فنون روان‌سنجی و خودارزیابی، شیوه‌های کسب مهارت خودآگاهی را معرفی کنیم. به بیان دیگر، نخست با استفاده از علومی که موضوع آنها شناخت انسان است، نظیر روان‌شناسی، فیزیولوژی انسانی، انسان‌شناسی تجربی، علم‌النفس فلسفی و معرفه‌النفس دینی، با ویژگی‌های نوع بشر آشنا می‌شویم، سپس راه‌های کشف ویژگی‌های اختصاصی هر فرد را نشان می‌دهیم.

بر این اساس، خودشناسی، یعنی: مطالعه و تأمل در دنیای درونی خویش به منظور شناخت خصوصیات و ویژگی‌های کلی انسان و کشف صفات، استعدادها، توانایی‌ها، باورها، نیازها، تمایلات، انگیزه‌ها، ارزش‌ها، اهداف و آرمان‌های خود به منظور دستیابی به تصویری واقعی و کامل از خویشتن.

بنابراین، ما در این کتاب هم با ویژگی‌ها و خصوصیات عموم انسان‌ها آشنا می‌شویم و می‌فهمیم که یک انسان چه استعدادها و توانایی‌هایی دارد؛ و هم از خلیات و روحیات، عادت‌های رفتاری و انگیزه‌ها و اهداف زندگی خودمان آگاه می‌شویم و با وقوف به نقاط قوت و ضعف خویش، می‌کوشیم استعدادها و توانایی‌هایمان را پرورش دهیم و اشکالات و نواقصمان را برطرف ساخته یا دست‌کم آن را تحت کنترل خود درآوریم.

با این توضیحات روشن می‌شود که خودشناسی مطرح‌شده در این اثر با مهارت خودآگاهی ارائه‌شده از سوی سازمان بهداشت جهانی^۱ متفاوت است؛ زیرا اولاً، خودشناسی بسیار جامع‌تر و

۱. World Health Organization (WHO)؛ در سال ۱۹۹۳م، سازمان بهداشت جهانی آموزش مهارت‌های زندگی را با هدف ارتقای سازگاری فرد با خودش، دیگران و محیط، تقویت روح مشارکت و همزیستی، ساختن یک شهروند متعادل و مقبول و پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های رفتاری و آسیب‌های اجتماعی به تمام کشورهای جهان توصیه کرد. این مهارت‌ها شامل ده مهارت اساسی خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، روابط بین‌فردی، مدیریت هیجان‌ها، مقابله با فشارهای روانی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و تفکر انتقادی است. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت خودآگاهی، یعنی شناخت خواسته‌ها، نیازها، رغبت‌ها و نقاط ضعف و قوت خویش، به گونه‌ای که تصویر واقع‌بینانه‌ای از خود پیدا کنیم.

عمیق‌تر از خودآگاهی است. به همین دلیل، بسیار دشوارتر و دیرپاب‌تر است و کسب آن نیازمند دانش، مهارت و فنون خاصی می‌باشد. ثانیاً، خودشناسی برخلاف خودآگاهی دارای سطوح و لایه‌های متعدد است و هر کس به اندازه دانش و کوشش خود، به شناخت بخشی از آن نائل می‌آید.

اهمیت خودشناسی

خودشناسی به دلیل نتایج و فوایدی که بر آن مترتب است، اهمیت بی‌بدیلی دارد. ملا احمد نراقی (۱۱۸۵-۱۲۴۵ق) آن را کلید سعادت دو جهان می‌داند (نراقی، ۱۳۷۱)؛ زیرا اولاً، بدون خودشناسی رسیدن به کمال و خوشبختی تقریباً ناممکن است؛ ثانیاً، شناخت انسان و آشنایی با دنیای پیچیده و اسرارآمیز وجود او، بهترین راه شناخت آفریدگار هستی است.

افزون بر این، خودشناسی به آدمی کمک می‌کند تا جایگاه واقعی خویش را در عالم هستی دریابد و بداند که موجودی صرفاً مادی نیست؛ بلکه پرتوی از روح الهی در او دمیده شده که با آن می‌تواند از فرشتگان هم پیشی بگیرد و خود را به اوج قرب الهی برساند. انسان با خودشناسی می‌فهمد که این موجود اسرارآمیز و خداگونه بیهوده و بی‌هدف آفریده نشده است (مؤمنون، ۱۱۶)؛^۱ بلکه در پس هیاهوی زندگی و گذران شب و روز هدف و مقصدی نهفته است. به قول جناب سعدی در دیباچه گلستان:

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری
همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری
مهاتما گاندی^۲ (۱۸۶۹-۱۹۴۸م) در کتاب «این است مذهب من»، سه اصل بنیادین رسیدن به سعادت و خوشبختی را چنین معرفی می‌کند:

۱. در این عالم برای رسیدن به حقیقت، تنها یک راه وجود دارد و آن شناخت خویش است؛
۲. هر کس خود را شناخت، خدا را هم می‌شناسد؛
۳. فقط یک قدرت و یک آزادی و یک عدالت واقعی وجود دارد و آن، قدرت تسلط بر خویشتن، آزادی از قید و بند دیگران و رسیدن به اعتدال درونی است. هر کس بر خودش مسلط شود، بر دیگران نیز مسلط خواهد شد (گاندی، ۱۳۴۶).

۱. «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ؛ آیا گمان می‌کنید شما را بیهوده آفریده‌ایم و شما به سوی ما باز نمی‌گردید؟».

محمدتقی شریعتی مزینانی (۱۲۸۶-۱۳۶۶ش) برای تبیین اهمیت شناخت خویش در رسیدن به خودشکوفایی و کمال از تمثیل زیبایی استفاده می‌کند. او در کتاب «علی شاهد رسالت» می‌نویسد:

اگر شما وارد خانه پراثائیه تاریکی بشوید، نمی‌توانید ارزیابی درستی از وسائل موجود در آن خانه و ارزش و فواید آنها داشته باشید؛ بلکه برعکس این ابزار و وسائل می‌توانند خطرناک و آسیب‌زا هم باشند. در چنین اتاقی شما به سختی حرکت می‌کنید و هر حرکتی ممکن است دردسری بیافریند، مثلاً چیزی بشکند یا خودتان آسیب ببینید. اما به محض اینکه در آن خانه چراغی روشن کنید، به راحتی می‌توانید همه اشیای داخل اتاق را ببینید و ارزش و کاربرد هر شیء را مشخص نمایید. در واقع، وجود آدمی به مثابه همان خانه تاریک است که پر از انواع غرایز، نیازها، تمایلات، هیجان‌ها، باورها، استعدادها و توانایی‌ها می‌باشد. اینها همه در تاریکی قرار دارند و تا این تاریک‌خانه با نور خودشناسی روشن نگردد، نمی‌دانیم اولاً، در آن چه چیزهایی وجود دارد و ثانیاً، ارزش و جایگاه هر کدام چقدر است؟ به عنوان مثال درون انسان هم گزینه جنسی وجود دارد؛ هم نوع‌دوستی، هم جاه‌طلبی و هم تمایلات معنوی. اما کسی که از درون خود خبر ندارد و ارزیابی دقیقی از توانایی‌های وجود خویش ندارد، نمی‌تواند ارزیابی دقیقی از اهمیت و ارزش این چیزها داشته باشد. در نتیجه ممکن است تمام انرژی خود را صرف ارضای گزینه جنسی یا جاه‌طلبی نماید و خودش را از سایر استعدادها و توانایی‌هایش محروم سازد. بنابراین برای بهره‌برداری بهتر و مفیدتر از تمامی نیروها و استعدادهای خویش، شناخت خویش ضروری است (شریعتی مزینانی، ۱۳۵۶).

فواید خودشناسی

چرا باید خود را بشناسیم؟ آیا خودشناسی یک ارزش غائی است، یا صرفاً برای رسیدن به سلامت و سعادت بدان نیاز داریم؟ در خصوص فواید خودشناسی می‌توان بسیار سخن گفت.

امروزه روان‌شناسان بر نقش خودآگاهی و خودشناسی در ارتقای سلامت روانی و احساس آرامش و خشنودی افزون و رضایت از زندگی تأکید می‌کنند. به عقیده آنها هر کس بیشتر با صفات، خلیقات، توانایی‌ها و محدودیت‌های خویش آشنا باشد، بهتر رشد کرده و می‌تواند راحت‌تر استعدادهای درونی خود را شکوفا سازد. در این قسمت از میان انبوه فواید خودشناسی، به چند نمونه مهم‌تر اشاره می‌کنیم.

۱. شناخت بهتر پروردگار

انسان هرچه بیشتر به شناخت دنیای درون خود بپردازد، درک واقع‌بینانه‌تری از آیات الهی به دست می‌آورد و بهتر می‌تواند خداوند متعال را بشناسد و به درک عظمت بی‌انتهایش پی ببرد.

خداوند در قرآن می‌فرماید: ما نشانه‌های خود را در آفاق گیتی و در درون شما قرار دادیم تا حقانیت پروردگار بر شما آشکار گردد (فصلت، ۵۳).^۱ مفسران (از جمله: طباطبایی، ۱۴۱۷ق) در توضیح این آیه گفته‌اند دست‌کم از سه طریق می‌توان از خودشناسی به خداشناسی رسید:

الف) آدمی با شناخت عظمت و پیچیدگی‌های وجود خویش درمی‌یابد که چنین موجود دقیق، ظریف و پیچیده‌ای نمی‌تواند حاصل تصادف کور و تکامل بی‌هدف طبیعت باشد. تأملی کوتاه در شگفتی‌های ساختار مغز و دستگاه عصبی، سیستم ایمنی بدن، قلب و دستگاه گردش خون و دیگر دستگاه‌ها و اندام‌های بدن، هر انسان اندیشمند و منصفی را متقاعد می‌سازد که این پیکر بی‌نهایت ظریف و پیچیده، نیازمند آفریننده‌ای حکیم، دانا و تواناست؛

ب) از آنجا که فطرت آدمی با معرفت خداوند عجین است (روم، ۳۰)،^۲ اگر انسان به نیازهای متعالی خویش بیندیشد و اعماق روح خود را بکاود، به وضوح نور الهی و ایمان به توحید را که در ذات او به ودیعه نهاده شده (اعراف، ۱۷۲)،^۳ در درون خود حس می‌کند؛

ج) گرایش ذاتی به اموری نظیر میل به آگاهی و شناخت هستی، علاقه به قدرت و کمال مطلق، گرایش به جمال و زیبایی همه و همه نشانگر وجود مطلق هستی است که این گرایش‌ها از او نشأت گرفته‌اند. آگاهی از وجود چنین گرایش‌های فطری، آدمی را به منشأ آنها، یعنی صفات الهی رهنمون می‌سازد.

در اینجا بد نیست به خاطره‌ای از عارف کامل، آیت‌الله محمدتقی بهجت فومنی (۱۲۹۴-۱۳۸۸ش) اشاره کنم. سال‌ها پیش^۴ ایشان در پاسخ به این پرسش که چرا می‌توان از شناخت خود به شناخت حضرت حق نائل شد؟ گفتند: چون انسان واجد تمام صفات الهی،

۱. «سُرِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ؛ به‌زودی نشانه‌های خود را در آفاق هستی و وجود خودشان نشان خواهیم داد تا روشن گردد که او حقیقتی انکارناپذیر است».

۲. «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا؛ حق‌گرایانه به سوی دین بنگر، زیرا خداوند سرشت مردم را خداگونه آفریده است».

۳. «وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِن بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ؛ به یاد آر زمانی را که پروردگارت از پشت فرزندان آدم، ذریه آنان را برگرفت و آنان را بر خودشان گواه گرفت که آیا من پروردگار شما نیستم؟ گفتند: آری، گواهی می‌دهیم. این گواهی را از شما گرفتیم تا روز رستاخیز نگویید از توحید بی‌خبر بودیم».

۴. بعد از ظهر یک روز گرم تابستانی سال ۱۳۷۷ش، که در مشهد مقدس برای معمم شدن خدمت ایشان مشرف شده بودم، ایشان در جلسه‌ای خصوصی که جز من، تنها فرزندان، حجة الاسلام علی آقا در آن حضور داشتند، ضمن عمامه گذاشتن، مطالب فوق را بیان فرمودند.

ولی در مقیاس بسیار کوچک تر است. یعنی همان گونه که خداوند دارای صفت علم، قدرت، اراده، اختیار، محبت و خلاقیت است، انسان هم واجد تمام این صفات می باشد. بنابراین، گویا انسان ماکت کوچک پروردگار خویش است. به همین دلیل اگر عمیقاً به صفات و ویژگی های خود توجه نماید، تجلی صفات خداوند را در آنها خواهد دید. این سخن با حدیث مشهور پیامبر اسلام ﷺ که فرمود: خداوند انسان را شبیه خود آفرید^۱ (کلینی، ۱۴۱۱ق)، سازگار می باشد.

به هر روی، بهترین و نزدیک ترین راه خداشناسی، توجه به خود و شناختن عالم بزرگی است که در درون ما قرار دارد. حتی برخی بزرگان عرفان نظری مثل محی الدین عربی (۵۶۰-۶۳۸ق)، این دو را لازم و ملزوم یکدیگر می دانند و معتقدند بهترین راه خداشناسی، خودشناسی است (ابن عربی، ۱۹۸۵م).

۲. زمینه ساز زندگی سعادت‌مندان

بی تردید مهم ترین آرمان همه انسان ها در طول حیاتشان، دستیابی به زندگی سعادت‌مندانانه است؛ اما حقیقتاً سعادت چیست و زندگی سعادت‌مندانانه چه اجزا و مؤلفه هایی دارد؟ به عقیده برخی صاحب نظران (ملکیان، ۱۳۹۱) زندگی سعادت‌مندانانه دارای سه رکن خوشی، خوبی و ارزشمندی است؛ یعنی در صورتی می توانیم بگوییم یک شخص زندگی سعادت‌مندانانه ای دارد که زندگی خوش، خوب و باارزشی داشته باشد. وجود این سه ویژگی به آدمی احساس آرامش و رضایت‌مندی می بخشد و او را به اوج کمال می رساند. حال بینم این ویژگی ها چه معنایی دارند و چگونه به دست می آیند.

الف) خوشی^۲ یا کسب بیشترین لذت و کمترین درد و رنج ممکن؛ اگر شخص بتواند به گونه ای زندگی کند که از لحظه های زندگیش بیشتر لذت ببرد و کمتر احساس ناراحتی کند، می توان گفت که وی زندگی خوشی دارد. ریشه این اندیشه به فلسفه اپیکوریسم^۳ در یونان باستان بازمی گردد و مراد از لذت، صرفاً لذت جسمانی نیست، بلکه لذت های روانی و معنوی را نیز دربر می گیرد. البته لذت هر شخص با شخص دیگر متفاوت است. هر فردی براساس سبک زندگی، ارزش ها، باورها، انتظارات و نیازهای خود، تعریف خاصی از لذت دارد. یکی بیشترین لذت را در حقیقت جوئی می داند، دیگری در کمک به هم‌نوع و سومی در ارضای نیازهای غریزی خود.

۱. رسول الله ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ آدَمَ عَلَى صُورَتِهِ» (اصول الکافی، ج ۱، باب ۴۳، حدیث ۴).

2. happiness

3. epicureanism