

پایش آموزه؛ مهارت خودآگاهی دکتر محمدرقی قعالی

به گونه‌ای که مینا و پایه اعتماد به خود محسوب می‌شود؛ زیرا شخص تا استعدادها، توانمندی‌ها، خواسته‌ها و داشته‌هایش را نشناسد، نمی‌تواند بر آنها اعتماد ورزد و نمی‌تواند با استفاده از داشته‌هایش، ضعف‌ها و نیازهایش را ترمیم سازد.

عزت‌نفس و اعتماد به خود، پیامد مجموعه‌ای از عوامل فردی و اجتماعی است که در فرایند زمانی حاصل می‌آید یا تضعیف می‌شود. خودباوری به احساسی در شخص اشاره دارد که تحت تأثیر عوامل گوناگونی نظیر عملکردها، موفقیت‌ها، توانایی‌ها و داورهای دیگران شکل می‌گیرد. افراد معمولاً در نتیجه واکنش‌هایی که از دیگران، به‌ویژه از افراد مهم دریافت می‌کنند، نگرش‌هایی درباره بالرش بودن یا نبودنشان به دست می‌آورند. خودارزشمندی بالا نشان‌دهنده احساسات شخصی است که به آسانی تحت تأثیر دیدگاه‌های منفی دیگران قرار نمی‌گیرد.

عزت‌نفس پایین، یکی از عوامل بازدارنده رشد فردی و اجتماعی است که گاهی فرد را به گروه‌های بزهکار وابسته می‌کند. آنها توان تصمیم‌گیری مستقل را از دست می‌دهند و در برخورد با تعارضات، تحت تأثیر نگاه‌های منفی دیگران قرار می‌گیرند.

خودآگاهی به فرد، حس خودارزشمندی می‌دهد و این احساس برای وی اعتماد به نفس بالایی به ارمغان می‌آورد. برای داشتن اعتماد به نفس، فرد باید نخست بداند کدام خواسته‌ها، نیازها، احساس‌ها، ارزش‌ها، ضعف‌ها و قوت‌ها در او وجود دارد؟ او نخست باید بداند دنبال چیست؟ وی نخست باید بداند چه چیزهایی در او احساس خوبی ایجاد می‌کند؟ او نخست باید بداند چگونه به رشد و تعالی می‌رسد؟ و سپس باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کند تا با آنکا بر داشته‌هایش به ناداشته‌ها دست یابد.

یک- خودپنداره صحیح

از مهم‌ترین ابعاد خودآگاهی، داشتن شناخت درست از خود و ابعاد درونی خویش است. ناتوانی در شناخت خویشتن یا داشتن شناخت نادرست از خود، می‌تواند نقش جبران‌ناپذیری در بروز آسیب‌های روانی داشته باشد. خودپنداره به ارزیابی هر فردی اطلاق می‌شود که درباره خود و ابعاد وجودی‌اش دارد. خودپنداره، بدین معنا است که ما خود را چگونه می‌بینیم؟

از مهم‌ترین عواملی که به انسان کمک می‌کند، زندگی خوب و بهینه‌ای داشته باشد، داشتن آگاهی از خویشتن است. فرد خودآگاه می‌تواند به ارزش‌های خویش دست یابد و از مواهب خدادادی بهره‌مند شود. آگاهی به خویشتن و خودشناسی را در دو سطح می‌توان بررسی کرد:

سطح اول: داشته‌ها و ناداشته‌ها

خودآگاهی بدین معنا است که انسان، شناخت مناسبی از خواسته‌ها، اهداف، نیازها، احساسات، ارزش‌ها، نقاط ضعف و نقاط قوتش داشته باشد. ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی همراه است. مشکلات اجتماعی و روحی که با خودآگاهی ضعیف می‌تواند همراه باشد عبارت‌اند از: افسردگی، اضطراب، احساس حقارت‌نفس، مشکلات ارتباطی، فرار، جدایی عاطفی، سوء مصرف مواد و اعتماد به نفس پایین. خودآگاهی به توانایی فرد در درک ویژگی‌های فردی و اجتماعی شخص کمک می‌کند؛ به گونه‌ای که وی را قادر می‌سازد درباره علایق، تمایلات، نیازها، ضعف‌ها و توانایی‌هایش، شناخت صحیح کسب کند و در پرتو آن به سازگاری فردی و اجتماعی دست یابد. خودآگاهی، ارتباط مستقیمی با اعتماد به نفس دارد؛

چه برداشتی از خود داریم و تا چه اندازه، کاستی‌ها و توانایی‌های خویش را می‌شناسیم؟ اهمیت داشتن خودپندارهٔ صحیح بدین لحاظ است که اولاً: برداشت هر فرد از خودش در رفتارش تأثیر مستقیم دارد؛ مثلاً دانش‌آموزی که فکر می‌کند ریاضی‌اش خوب است، با این درس ارتباط مناسبی برقرار می‌کند و برای آن زحمت بیشتری می‌کشد و به طور طبیعی، به نتیجهٔ بهتری می‌رسد؛ اما شخصی که مثلاً همواره فکر می‌کند در زبان‌آموزی، ضعیف است، نتیجه‌ای مطلوب از درس زبان نخواهد گرفت؛ ثانیاً: خودپنداره‌ها بر دیگر احساسات انسان تأثیرگذارند. کسانی که خودپندارهٔ مثبتی از خودشان دارند در مقایسه با کسانی که نگرش منفی از خود دارند، از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند و احتمالاً سراغ رفتارهای پرخطر، نظیر استفاده از مواد مخدر نمی‌روند.

خودآگاهی راهی است برای کسب خودپندارهٔ درست و ارزیابی صحیح از خویشتن. کسی که نگاهی واقع‌بینانه به درونش داشته باشد و ضعف‌ها، کاستی‌ها و توانایی‌هایش را آن‌گونه که هستند، بشناسد، بهتر می‌تواند از ضعف‌هایش بکاهد و بر توان‌مندی‌های خود بیفزاید. قرآن کریم به زیبایی، مسأله «بصیرت نفس» را پیش می‌کشد. در نگاه قرآن، فردمی‌تواند به نفسش بصیرت داشته باشد و از این خودآگاهی برای نیل به اهداف استفاده کند:

بَلِ الْإِنْسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ؛ بلکه انسان خود بر نفس خویشتن بیناست.

تفاسیر در باب شریفه به دو معنا اشاره دارند؛ معنای اول اینکه جوارح در قیامت برای شخص، شهادت می‌دهند هر کسی در دنیا عملی انجام دهد، آن عمل را با اندامش انجام

داده است. این اندام درباره اعمالی که انجام می‌دهند، عالم‌اند و از رفتارشان ناآگاه نیستند؛ زیرا به طور کلی همه چیز در این جهان، با شعور است. در صحنهٔ قیامت، جوارح شخص، علیه یا به نفع او شهادت می‌دهند.

معنای دوم اینکه انسان از درون و ابعاد وجودی‌اش، آگاه است. در این آیه از تعبیر «علی» و نیز «ة» در کلمه «بصیرة» استفاده شده است که به معنای مبالغه در اطلاع و آگاهی است. المیزان اظهار می‌دارد که بصیرت به معنای رؤیت قلبی و ادراک باطنی است؛ از این رو مفاد آیه، این است که افرادی صورت طبیعی از درون، کاستی‌ها و توانایی‌هایشان آگاهی دارند؛ اما ممکن است به آن بی‌توجه باشند و غفلت ورزند. خداوند به انسان، خودآگاهی داده است و هر کسی از آن بهره‌برد، به سود خود اوست و هر کس از آن غفلت ورزد، زیان کرده است.

دو- ویژگی‌ها

افرادی که خودآگاهی بالا داشته باشند، خصایصی دارند که از طریق آنها می‌توان میزان عزت‌نفس و اعتماد به نفسشان را تشخیص داد؛ آنها می‌توانند اشیا را به صورت دقیق ببینند و از پذیرش واقعیت‌های نادارند؛ گرچه علیه آنها باشد. آنان افرادی صریح و راستگویند، در امور آنها می‌توان نظم و ترتیب را

شکرگزاری، راهی برای شرح صدر، بینش وسیع، فکر باز، احساسات اسمانی و تحمل بالا است.

دید، هرگاه با مشکلی مواجه شوند برای آن راه‌حل بلکه راه‌حلهایی می‌یابند؛ نه اینکه خود را در چنبرهٔ مشکلات، ناتوان ببینند، به دیگران احترام می‌گذارند، احساساتش را به خوبی می‌شناسند، افرادی ارزش‌مدارند و ارزش‌های مقدس را می‌شناسد و از آنها اطاعت می‌کنند، درباره جهان و

آینده خوش‌بین هستند، کاستی‌ها و ضعف‌هایش را به خوبی می‌شناسند و خودانتقادی می‌کنند، از شکست‌ها نمی‌هراسند و همیشه از آنها پلی برای نیل به پیروزی می‌سازند، افرادی مسئولیت‌پذیرند و برای نیل به اهداف عالی، همت عالی دارند.

سه- محورها

خودآگاهی، محورهای گوناگونی دارد: **ظرفیت‌شناسی:** آشنایی فرد با قابلیت‌ها و توانمندی‌هایش، بخشی از خودآگاهی را شامل می‌شود. کسیکه داشته‌ها و توانایی‌هایش را می‌شناسد و آنها را می‌بیند و در برابر حق، شکرگزار باشد، خداوند بر وی افزوده، او را بهره‌مند می‌سازد:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اگر واقعاً سیاست‌گزاریکنید [نعمت] شما را افزون خواهم کرد.

در این شریفه، دو نکته گفتنی وجود دارد:

یکی اینکه آیه، بیانگر قانون سلوکی و ایمانی است. هر کس شکر کند، خداوند افزایش می‌دهد. پس شکر و سپاس، نشانهٔ وقور و فراوانی است. نکته دوم اینکه آیه فرمود: افزایش می‌دهیم شما را (لأزيدنکم)، آیه فرمود: «لأزيدنکم» به معنای نعمت‌های شما را افزایش می‌دهیم؛ از این رو معنای دقیق آیه، این نیست:

شکر نعمت، «نعمتت» افزون

کند؛ بلکه معنای آیه این

است: شکر نعمت، «تو» را

افزون کند.

افزایش انسان به معنای «شرح صدر» است. کسی که نعمت‌های درونی و بیرونی را ببیند و برای تک‌تک آنها «برنامهٔ شکر» داشته باشد، خداوند، خود او را فریب می‌کند، بینش او را وسعت می‌بخشد، توانایی‌های درونی‌اش را افزایش

می‌دهد، به وی احساسات آسمانی عطا می‌کند و در این صورت بهتر می‌بیند، از فکر باز بهره‌مند شده، با مشکلات بهتر سازگار می‌شود و تحملش افزایش می‌یابد. حقوق‌شناسی: خودآگاهی سبب می‌شود هر شخصی، حقوق متقابل خود و دیگران را بداند، مسئولیت‌ها را بفهمد و بر این اساس، روابط اجتماعی مناسبی داشته باشد. رساله حقوق امام سجاد(ع)، تعالیم گرانسنگی در این باره ارائه می‌دهد.

کاستی و توانایی‌شناسی: از محورهای مهم خودآگاهی، این است که فرد، ضعف‌ها و قوت‌هایش را به خوبی می‌شناسد. البته شناخت کمبودها و توانمندی‌ها به خودی خود، مطلوب نیست؛ بلکه انسان، کاستی‌هایش را می‌شناسد تا از آنها بکاهد و نیز توانایی‌هایش را می‌شناسد تا بر آنها بیفزاید. پذیرفتن کاستی، مطلوب است؛ اما نباید به صورت یک بیماری روانی، نظیر افسردگی درآید؛ بلکه ما فقط کاستی‌های خویش را می‌شناسیم تا آنها را برطرف کنیم.

نیازشناسی: هر شخصی، نیازهایی دارد. نیازها به دو صورت کمبودها یا نبودها ظهور پیدا می‌کنند. خلاها و احتیاج‌ها را باید شناخت تا راهی برای جبران آنها پیدا کرد. نیازها منشأ ظهور خواسته‌ها می‌شوند؛ بنابراین نیازشناسی به معنای آگاهی از خواسته‌ها و مطالبات است.

هدف‌شناسی: فرد خودباور برای خویش، اهدافی را تصویر می‌کند. او بی‌هدف گام برنمی‌دارد و هرگز پراکنده‌کار نیست. از محورهای خودآگاهی، تنظیم اهداف و مقاصد است. خداوند با استفاده از واژه «عبث» ما را متوجه این نکته می‌کند که آدمی در این جهان گام گزارده است تا به هدفی والا دست یابد.

هدف از بودن انسان و زیستن وی در دنیا یک چیز بیش نیست و آن اینکه آسمانی شود، با خدا آشتی کند و از کارهایش، پللی برای صعود به عالم بالا بسازد:

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ؛ آیا پنداشتید که شما را بی‌هوده آفریده ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید. ۶

احساس‌شناسی: از ابعاد مهم آگاهی، شناخت احساسات خویش است. ناتوانی در شناخت احساسات خود، مشکلات مهمی برای فرد ایجاد می‌کند. عده‌ای به اشتباه فکر می‌کنند که احساسات، موضوع بی‌اهمیتی است؛ بنابراین از آن غفلت می‌ورزند.

بازشناسی احساسات درونی، مهم است؛ زیرا اولاً: احساسات، دو گونه است: زمینی و آسمانی. برخی احساسات، نظیر حسادت، حرص و عداوت در بیشتر موارد، زمینی و شیطانی محسوب می‌شوند؛ ولی احساساتی نظیر آرامش، خشیت از خدا، تواضع و ایمان، احساسات آسمانی به حساب می‌آیند. ناتوانی در شناخت احساسات سبب می‌شود که آدمی، راهی به احساسات آسمانی نداشته باشد.

ثانیاً: احساسات، تنظیم‌کننده رفتارها است. شناخت دقیق احساسات درونی به فرد یاد می‌دهد تا رفتارش را کنترل کند و انسان بتواند بر اعمال و سرنوشتش تسلط یابد؛ بنابراین شناخت دقیق احساسات درونی، قدرت مهار درون، رفتار و آینده را به فرد می‌دهد؛ مثلاً فردی که بداند در کدام شرایط خشمگین می‌شود، می‌تواند برای مهار خویش، خود را در آن شرایط قرار ندهد یا هنگام بروز خشم، راهی برای مهارش بیابد.

ارزش‌شناسی: رفتارهای فرد بر اساس ارزش‌هایی



تنظیم می‌شوند که وی به آنها معتقد است. اگر ایثار و گذشت برای فردی، ارزش باشد رفتارش ایثارگرانه خواهد بود؛ مثلاً وی هنگام تقسیم غنایم، خود را در آخر صف قرار می‌دهد و دیگران را مقدم می‌شمارد؛ ولی رفتار کسیکه ملاک ارزشش، سودگروی و خودپرستی باشد، به گونه‌ای دیگر است.

چهار- پیامدها

خودآگاهی به انسان کمک می‌دهد تا به نتایج مثبتی دست یابد:

کنترل احساسات: فردی که احساساتش را خوبشناسد و از آن آگاه باشد، توان کنترل احساسات را به دست خویش می‌گیرد. با توجه به اینکه بسیاری از رفتارهای بزهکارانه نظیر پرخاشگری، اعتیاد و رفتارهای پرخطر جنسی، حاصل رهاسازی احساسات است. مهار هیجانات احساسی می‌تواند مهم باشد. کاهش کاستی‌ها: فرد خودآگاه، از ضعف‌ها و کاستی‌های خود، آگاه است. وی از این طریق قادر خواهد بود ضعف‌هایش را برطرف کند و به سمت کمال برود.

ارتباط سالم: خودآگاهی سبب می‌شود که فرد از حدود و حقوق خود و دیگران، اطلاع یابد و با رعایت وظایف و مسئولیت‌های خویش، با دیگران، ارتباط سالم و مناسب برقرار کند.

اهداف واقعی: اهداف واقع‌بینانه با خودآگاهی حاصل می‌شود؛ کسانی که اهدافی تخیلی و دست‌نیافتنی در ذهن می‌پروراند، در تنظیم رفتار صحیح، عاجز می‌مانند و در نتیجه به ناکامی، بی‌بندباری و بزهکاری مبتلا می‌شوند. تنظیم ارزش‌های والا: خودآگاهی به انسان مدد می‌رساند تا ملاک‌های درستی برای ارزش‌های خویش بیابد و از این طریق، زندگی ارزشمندی برای خودش بسازد. براین اساس،

وی از دنبال کردن ارزش‌های کاذب، خودداری و با آرامش عمیق، زندگی خود را طی می‌کند. پیروزی بزرگ: خودشناسی برای شخص، پیروزی بزرگی به ارمغان می‌آورد:

كفٰی بِالْمَرْءِ مَعْرِفَةُ اَنْ يَعْرِفَ نَفْسَهُ؛ ۷ انسان را همین شناخت بس که خود را بشناسد.

شناخت دقیق دیگران: کسیکه به خویشتن واقف شود، توان شناخت دیگران را کسب می‌کند؛ زیرا انسان‌ها از یک ریشه‌اند و هویت مشترک دارند:

مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ كَانِ يَغِيْرُ نَفْسَهُ اَجْهَلًا؛ ۸ کسی که خود را نشناسد، دیگری را کمتر می‌شناسد.

راهیابی به حقیقت: اگر کسی از شناخت خود غفلت ورزد، از راه نجات، دور افتاده، کار او به سامان نمی‌رسد:

مَنْ لَمْ يَعْرِفْ نَفْسَهُ بَعْدَ غِن سَبِيْلِ النِّجَاةِ وَ خَبَطَهُ فِى الضَّلَالِ وَالْجَهَالَاتِ؛ ۹ هر که خود را نشناخت، از راه نجات دور افتاد و در وادی گمراهی و نادانی‌ها قدم نهاد.

توجه: خودشناسی، خداشناسی و یکتاشناسی را به ما هدیه می‌کند:

عَجِيْبٌ لَمَنْ يَجْهَلُ نَفْسَهُ كَيْفَ يَعْرِفُ رَبَّهُ؟!؛ ۱۰ در شگفتم از کسی که خود را نمی‌شناسد، چگونه پروردگارش را می‌شناسد؟! چگونه پروردگارش را می‌شناسد؟!؛

تحول و رسیدن به الگوهای والای انسانی، تنها از طریق خودشناسی و آگاهی به خویشتن فراهم می‌آید:

قُلْ هٰذِهِ سَبِيْلِيْ اَدْعُوْ اِلٰى اللّٰهِ عَلٰى بَصِيْرَةٍ؛ ۱۱ بگو این است راه من که من و هر کس پیروی ام کرد با بینایی به سوی خدا دعوت می‌کنیم.

بصیرت، دانش و معرفتی است که با آن می‌توان حق را از باطل تمییز داد. انسان با بصیرت، نیک و بد را می‌شناسد، پرده عذر و فریب را از پیش چشمان می‌افکند و از این



شکر گزارِی، راهی برای شرح صدر، بینش وسیع، فکر باز احساسات آسمانی و تحمل بالا است.



نکته دوم اینکه بعد از آنکه انسان‌ها حقیقت خودشان را یافتند، خداوند از آنها سؤال می‌کند: آیا «من» ربّ شما نیستم؟ (الست بربکم). در حدیثی از امام صادق (ع) آمده است^{۱۴} که خداوند به آنها نفرمود: آیا شما «ربی» ندارید؟ بلکه فرمود: آیا «من» ربّ شما نیستم؟ واضح است که خداوند در عالم ذر، حجاب‌ها را از پیش چشم بندگان برداشت و آنها «به صورت مستقیم» او را دیدند؛ بنابراین رابطه افراد در عالم ذر با خدا، رابطه «من - او» نبود؛ بلکه از نوع رابطه «من - تو» بود. بدین معنا که انسان‌ها پروردگارشان را در عالم ذر «به نحوی» مشاهده کردند و نه «او» بلکه «تو» را دیدند. اگر دو نکته پیش گفته را با یکدیگر ملاحظه کنیم، به دست می‌آید که افراد در عالم

انسان‌ها فرخوان داد و فرزندان آدم را از صلب پدرانشان خارج کرد. این بار عام و اجتماع تمامی عالمیان در عالم ذر برای تحقق یک امر بود: اینکه افراد بر حقیقت خویش واقف شوند و به ربوبیت خدا گواهی دهند. با وجود مباحث فرلوانی که در تفاسیر آمده است،^{۱۴} دو نکته شایان ذکر است: نکته اول به این تعبیر بازمی‌گردد: «اشهدم علی انفسهم.» «اشهاد» به معنای احضار امری نزد کسی و ارائه حقیقت آن است. هرگاه حقیقت امری از طریق علم شهودی برملا شود و فرد کاملاً بر آن احاطه یابد، اشهاد محقق شده است.^{۱۵} پس مفاد تعبیر مزبور، این است که خداوند در عالم ذر به انسان‌ها توان داد تا حقیقت خویش را به صورت آشکار ببینند.

طریق هدایت یافته در اصلاح درون پیروزمند است.^{۱۲} غزالی، مقام آگاهی و بصیرت را تا بدان حد بالا می‌داند که آن را کلید سعادت معرفی می‌کند و پرده غفلت و فریختگی را منبعی برای شقاوت می‌داند. قلب، جایگاه معرفت است به شرط آنکه فارغ از شهوات دنیوی باشد؛ زیرا قلب از عالم ملکوت است و زمانیکه از مرحله خودآگاهی عبور کرد و برای خدا خالص شد و ریاضات شرعی، پیشه کرد، از اعمال پست، رهایی خواهد یافت.^{۱۳}

سطح دوم: احساس عمیق وابستگی

ممکن است خودشناسی و خودآگاهی ناظر به معنای عمیق‌تری باشد. ماجرا به عالم ذر و عالم الست بازمی‌گردد: خداوند به تمام انسانها

ذَرِّبْنَا بِرَبِّكَ رَبِّ الْعَالَمِينَ
 ذر با خدا، رابطه «من - او» نبود؛ بلکه از نوع رابطه «من - تو» بود. بدین معنا که انسان‌ها پروردگارشان را در عالم ذر «به نحوی» مشاهده کردند و نه «او» بلکه «تو» را دیدند. اگر دو نکته پیش گفته را با یکدیگر ملاحظه کنیم، به دست می‌آید که افراد در عالم الست، از یکسو حقیقت خویش را دیدند و از سوی دیگر، پروردگار خود را، و در نهایت، او را به ربوبیت پذیرفتند و از این طریق با خدایشان در عالم الست پیمان بستند. در اینجا پرسشی رخ می‌نماید آن اینکه چگونه انسان‌ها از مشاهده حقیقت خود به ربوبیت خدا رسیدند؟ پاسخ را می‌توان در یک نکته عمیق یافت و آن اینکه وجود بشر چیزی جز «فقر» نیست و پیداست که مشاهده «فقر» خویش دقیقاً مشاهده «غنا» خداوند است:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ
 الْحَمِيدُ؛ ۱۷ ای مردم، شما به خدا نیازمندید و خداست که بی‌نیاز ستوده است.

چون نیک بنگریم سراپای وجود آدمی، نیاز است؛ انسان به اکسیژن، غذا، آب، مسکن، لباس و دهها بلکه صدها پدیده‌دیگر نیازمند است. اگر نیاز شخص را فقط به هوا بررسی کنیم سر از کپکشان‌ها در می‌آوریم. اگر برای یک ثانیه، خون داخل رگ منعقد شود، چه بسا صدمه جبران‌ناپذیری به آدمی وارد شود و اگر تنها یک عضو یا یک سلول از فردمختل شود، عجز انسان آشکار می‌شود. قانون کلی اینکه به هر میزان شخص، نیازهایش را بیشتر بشناسد و به عمق وابستگی‌اش آگاه شود، بی‌نیازی مبدأ عالم را بهتر می‌فهمد و به این حقیقت پی می‌برد که اگر او لحظه‌ای به ما نگاه نکند، نابودی ماقطعی است؛ اما خداوند، رحمان است و هرگز ما را برای نابود کردن

نیافرید. او ما را آفرید تا بسط رحمت دهد. تأمل در احادیث، ما را با مضمون «معرفت نفس» آشنا می‌کند. معرفت نفس و خودشناسی، ناظر به هر دو سطح خودآگاهی می‌تواند باشد. خودشناسی از یکسو کاستی‌ها، توانایی‌ها و خواسته‌های انسان را نشان می‌دهد (سطح اول) و از سوی دیگر می‌تواند به معنای عمیق‌تری به کار رود؛ بدین معنا که خودشناسی چیزی جز فقرشناسی انسان و نیازشناسی مطلق او نیست (سطح دوم). گفتنی اینکه از آیه ذر به دست می‌آید که معرفت نفس (اشهدهم علی انفسهم) همان معرفت رب (الست بربکم) است. به بیان دیگر خودشناسی، مقدمه‌ای برای خداشناسی نیست؛ بلکه همان خداشناسی است:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ ۱۸ هر کس خود را شناخت، خدا را شناخت.

درنگ در حدیث به ما نشان می‌دهد که معصوم (ع) فرمود: هر کس خود را شناخت، خدا را «خواهد» شناخت (يعرف)؛ بلکه فعل «عَرَفَ» در هر دو طرف، به صورت ماضی آمده است. پس خودشناسی و خداشناسی، دو امر منفکاز یکدیگر نیستند تا یکی مقدمه و دیگری نتیجه است؛ بلکه آن دو حقیقتاً یکی است. نگاه به خود به عنوان موجود وابسته، نگاه به خدا به عنوان وجود بی‌نیاز است. شایسته‌است ذکر شود که ملاصدرا از همین مضامین عمیق دینی، مسأله «امکان فقری» و «فقر وجودی» را در فلسفه به دست آورد و آن را ابداعی در حکمت متعالیه تلقی کرد.

امام علی (ع) فرمود:
 أَفْضَلُ الْمَعْرِفَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ؛ ۱۹ برترین شناخت، خودشناسی انسان است.

حضرت علی (ع) فرمود:

أَفْضَلُ الْحِكْمَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ وَ وَقُوْنَهُ
 عندِ قَدْرِهِ؛ ۲۰ برترین حکمت، این است که انسان، خود را بشناسد و اندازه خویش را نگه دارد.

فخر کائنات (ص) بیان داشت:

غَايَةُ الْمَعْرِفَةِ أَنْ يَعْرِفَ الْمَرْءُ نَفْسَهُ؛ ۲۱ نهایت معرفت، این است که آدمی، خود را بشناسد.

امام اول شیعیان (ع) اظهار داشت:

أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ، فَمَنْ عَرَفَ
 نَفْسَهُ عَقَلَ وَ مِنْ جِهَلِهَا ضَلَّ؛ ۲۲ برترین خردورزی، خودشناسی انسان است. پس هر که خود را شناخت، خردمند شد و هر که خود را نشناخت، گمراه شد.

مولا علی (ع) فرمود:

لَا تَجْهَلْ نَفْسَكَ، فَإِنَّ الْجَاهِلَ مَعْرِفَةَ نَفْسِهِ
 جَاهِلٌ بِكُلِّ شَيْءٍ؛ ۲۳ به خویشتن ناآگاه مباش؛ زیرا کسی که خود را نشناسد، هیچ چیز را نمی‌شناسد.

تأمل در احادیث، ما را با مضمون «معرفت نفس» آشنا می‌کند. معرفت نفس و خودشناسی، ناظر به هر دو سطح خودآگاهی می‌تواند باشد

امام علی (ع) بیان داشت:

عَجِبْتُ لِمَنْ يَتَشَدَّ ضَائِعَةً وَ قَدْ أَضَلَّ نَفْسَهُ
 فَلَا يَطْلُبُهَا؛ ۲۴ در شگفتم از کسی که گم شده خود را می‌جوید، اما خویشتن را گم کرده و آن را نمی‌جوید.



امام علی (ع) بیان داشت:
عَجِبْتُ لِمَنْ يَنْشُدُ ضَالَّتَهُ وَ قَدْ أَضَلَّ نَفْسَهُ
فَلَا يَطْلُبُهَا! ۲۴ در شگفتم از کسی که گم شده
خود را می‌جوید، اما خویشتن را گم کرده و آن
را نمی‌جوید.

مولا امیر(ع) اظهار داشت:

مَنْ شَغَلَ نَفْسَهُ بِغَيْرِ نَفْسِهِ تَخَيَّرَ فِي الظُّلُمَاتِ وَ
ارْتَكَبَ فِي الْهَلَكَاتِ؛ ۲۵ هر کس نفس خود را
به غیر نفس خود مشغول دارد، در تاریکی‌ها
سرگردان شود و در ورطه هلاکت‌ها گرفتار آید.
بهتر عمل کند، باید خود را باور کند و برای
خودباوری و تحقق بخشی به اهداف خود، راهی
جز شناخت ابعاد درونی خویش ندارد؛ از این رو
است که شعار «خودت را بشناس» در ادیان
کهن و تاریخ بشر ریشه دارد. خودآگاهی، اولین
موهبتی است که ما انسان‌ها از آن برخورداریم.
ما می‌توانیم بر حقیقت خویش واقف شویم،
افکار و احساسات خود را ارزیابی کنیم و از این
طریق، تغییرات و اصلاحات مطلوبی درون خود
ایجاد کنیم. شاید بقیه موجودات، از چنین
موهبت و قدرتی بی‌بهره باشند.

بی نوشت:

۱. قیامت / ۱۲.
۲. طوسی، التبیان، ج ۱۰، ص ۱۹۵؛ مغنیه، الکاشف، ج ۷، ص ۳۷۱؛ رازی، روض الجنان، ج ۲۰، ص ۵۰؛ کاشانی، زیده التفاسیر، ج ۷، ص ۲۵۸؛ سمرقندی، بحرالمعوم، ج ۳، ص ۵۲۲؛ ابن عاشور، التحریر و التتویر، ج ۲۹، ص ۳۲۲؛ فخر رازی، مفاتیح الغیب، ج ۳۰، ص ۷۲۶.
۳. طباطبائی، المیزان، ج ۲۰، ص ۱۰۶.
۴. انعام / ۱۰۴.
۵. ابراهیم / ۷.
۶. مؤمنون / ۱۱۵.
۷. واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ج ۱، ص ۳۸۵؛ آمدی، غررالحکم، ص ۵۲۰.
۸. آمدی، غررالحکم، ص ۵۸۳.
۹. همان، ص ۶۵۶.
۱۰. همان، ص ۴۶۱.
۱۱. یوسف / ۱۰۸.
۱۲. طبرسی، مجمع البیان، ج ۵، ص ۴۱۱؛ فخر رازی، مفاتیح الغیب، ج ۱۸، ص ۵۲۰؛ میدی، کشف الاسرار، ج ۵، ص ۱۲۸.
۱۳. غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۲، ص ۳۹۵.
۱۴. زمخشری، الکشف، ج ۲، ص ۱۷۶؛ ثعلبی نیشابوری، الکشف و البیان، ج ۴، ص ۳۰۴؛ بغدادی، لباب التأویل، ج ۲، ص ۲۶۶؛ طبرسی، مجمع البیان، ج ۳، ص ۲۷۴؛ ابن عاشور، التحریر و التتویر، ج ۸، ص ۳۴۶؛ بیضاوی، انوار التنزیل، ج ۳، ص ۴۱؛ فیض دکنی، سواطع الالهام، ج ۲، ص ۳۶۵.
۱۵. طباطبائی، المیزان، ج ۸، ص ۲۷.
۱۶. همان، ص ۳۱۶.
۱۷. فاطر / ۱۵.
۱۸. جعفر بن محمد، مصباح الشریعه، ج ۱، ص ۱۳.
۱۹. آمدی، غررالحکم، ص ۱۸۹؛ واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۱۱۸.
۲۰. آمدی، غررالحکم، ص ۱۹۹.
۲۱. همان، ص ۴۶۹.
۲۲. همان، ص ۲۰۶.
۲۳. همان، ص ۷۵۵.
۲۴. همان، ص ۴۶۰.
۲۵. همان، ص ۶۵۶.