خودشناسى‏

جواد محدّثى‏

نقش شناخت در زندگى، مهم است و هر كس بر مبناى نوع معرفت و آگاهى و باورهاى خود زندگى مى‏كند، به داورى مى‏نشيند و عمل مى‏نمايد. دايره شناخت هم وسيع است؛ مثل: خودشناسى، خداشناسى، زمان‏شناسى، دشمن‏شناسى، حجت‏شناسى، نعمت‏شناسى، سنت‏شناسى، مردم‏شناسى،... و بسيارى شناخت‏هاى ديگر.

هر چه انسان براى كسب شناخت‏هاى صحيح، عميق، گسترده و مفيد، دقت صرف كند مى‏ارزد، چون سعادت او بستگى به نوع شناخت و عملش دارد. توجه به «شناخت‏هاى ضرورى و مفيد»، ويژگى انسان‏هاى فهيم، بصير و آينده نگر است.

يكى از اين شناخت‏هاى لازم و كارساز، شناخت «خود» است كه در اين پژوهش اندكى درباره آن توضيح داده مى‏دهيم.

ابعاد خودشناسى‏

آدمى درباره «خود» از جنبه‏هاى متفاوتى مى‏تواند شناخت و آگاهى به دست آورد:

- جاى‏گاه انسان در مجموعه دستگاه خلقت؛

- ارزش وجودى و كرامتِ انسانى او؛

- استعدادهاى رشد و بالندگى در مسير كمال وجودى؛

- افكار، انديشه‏ها و احساسات گوناگون انسان؛

- عوامل تكامل معنوى و انحطاط اخلاقى و شناخت عيوب خويشتن؛

- شگفتى‏هاى خلقت در اعضا و جوارح و اندام و دستگاه‏هاى بدن او؛

- ... و بالأخره شناخت خود از جهت عمل‏ها، رفتارها، عادت‏ها و اخلاق و نيز ارزيابى سير زندگى و نهايتى كه به آن خواهد رسيد و فرجامى كه براى او در سايه اعمالش رقم خواهد خورد.

اگر خودشناسى به تعبير حضرت على (ع)، سودمندترين معرفت‏ها به شمار آمده است: «معرفة النّفسِ انفعُ المعارفِ»،(1) به دليل اهميت و نقش آن در زندگى و سعادت انسان است و اگر آن حضرت فرموده است: «مَن عَرف نفسَه، عرفَ رَبَّه»،(2) به سبب آن است كه انسان، جلوه‏اى از حكمت، قدرت، علم و اراده الهى است و با شناخت خود از ابعاد مختلف، مى‏تواند به خداشناسى برسد.

از مجموع ابعاد ياد شده، فقط موضوع «شناخت استعدادهاى انسان» را بررسى و مطالعه مى‏كنيم تا شما نيز در ابعاد ديگر به پژوهش بپردازيد و نتيجه تحقيق و مطالعه خود را بنگاريد.

استعدادهاى انسانى‏

انسان، اين موجود شگفت‏انگيز و اسرارآميز، استعدادهاى گوناگونى دارد كه در هر يك از آنها مى‏تواند به درجات بالايى برسد و اگر اين مواهب و استعدادها را بشناسد و آنها را به كار گيرد و در مسير «هدف خلقت» از آنها بهره‏مند گردد، گامى به سوى مقصد برداشته است.

الف) استعدادهاى جسمى‏

توان جسمى انسان بسيار بالاست، هم از نظر رشد و قوى شدن و هم از حيث انجام كارهاى خارق العاده. آنان كه با ورزش و تمرينات بدنى، جسم خويش را قوى و عضلات خود را محكم و زيبا مى‏سازند، يا آنان كه با حركات شگفت ورزشى، آكروبات، پرش، وزنه بردارى، ژيمناستيك و امثال آن حيرت همگان را بر مى‏انگيزند، در واقع استعداد جسمى و بدنى خود را با تمرين و ممارست رشد داده‏اند. اين توان در همه وجود دارد، ليكن برخى آن را به كار نمى‏گيرند.

ب) استعدادهاى فكرى و ذهنى‏

مغز انسان از نظر درك و فهم، به خاطر سپارى مطالب، آموختن دانش، كشف مجهولات، يادآورى معلومات پيشين و آگاهى به پيچيده‏ترين مسائل علمى، يكى از آيات و نشانه‏هاى قدرت الهى است. بعضى افراد با به كارگيرى اين استعداد، به حفظ قرآن، حفظ ديوان شعرا، حفظ هزاران شماره تلفن، تسلّط بر چندين زبان خارجى، آموختن علوم پيچيده و سنگين، رتبه آوردن در المپيادهاى مختلف، كشف و اختراع دستگاه‏هاى عجيب و... موفق مى‏شوند. صدها نمونه از فعاليت‏هاى خارق العاده ذهن و مغز و انديشه انسان، گوياى آن است كه آدمى ظرفيت بالايى دارد؛ پس بايد از اين موهبت‏ها بهره گرفت و استعدادها را تعطيل نكرد، يا در مسير بيهوده و خطرناك، به كار نگماشت. اين، كمترين حدّ سپاس از موهبت‏هاى الهى است.

ج) استعدادهاى روحى و معنوى‏

از نظر رشد اخلاقى و معنوى، آراسته شدن به كمالات، پيراستن روح و روان از رذايل و نيز رسيدن به معنويت و اخلاص و عرفان، استعدادهاى شگفت و فراوانى در انسان وجود دارد. شناخت اين ميزان از توانِ روحى، راهنما و مشوّق انسان در پيمودن راه كمال است. اگر كسانى عبادت و پرستش را به طمع بهشت يا به دليل ترس از عذاب دوزخ انجام مى‏دهند، كسانى هم فارغ از بهشت و دوزخ و بر اساس حبّ الهى و سپاس از نعمت‏هايش او را مى‏پرستند كه حضرت على (ع) از آن به« عبادت احرار» ياد مى‏كند.(3) به تعبير شهيد مطهرى:« آن اوّلى، بنده طمع خودش است و دومى، بنده ترس خودش، و اين [عبد حرّ] است كه از قيد طمع و ترس آزاد است و فقط بنده خداست.»(4)

كسانى اسير دنيايند، كسانى هم از اسارت دنيا آزادند. يكى اسير نفس است، يكى امير نفس، و فاصله اين دو بسيار است. رسيدن به رتبه «اميرى نفس»، هم در معصومين «عليهم السلام» است و هم در انسان‏هاى عارف و وارسته. گواه اين سخن، استعداد روحى و معنوى در انسان است كه قلمرو رشد معنوى و «طيران روحى» را مى‏نماياند.

به هر حال، مقامات بالا كه در آيات و روايات براى انسان بيان شده و تكليف وى به پيمودن راه كمال كه در تعاليم دينى است و الگوهاى متعالى انسانى كه در اين وادى‏ها به سير و سلوك پرداخته و گام‏هاى بلندى برداشته‏اند، همه نشان مى‏دهد كه چنين استعدادهايى در انسان وجود دارد، و الاّ اگر خارج از توان و ظرفيت وى بود، نه آن مراحل متعالى مطرح مى‏شد، نه از افراد مى‏خواستند كه آن گونه باشند و نه چهره‏هاى الگو و شاخصى را داشتيم كه «نمونه عملى» اين ارزش‏ها و كمالات باشند.

كارهاى شگفتى كه مرتاضان هندى با رياضت‏هاى بدنى و دشوار انجام مى‏دهند، نتيجه همين تعالى بخشى روحى و گواه قدرت معنوى و روحى فوق العاده انسان است.

انسان و تحول آفرينى‏

از مسائل مهم انسان‏شناسى و خودشناسى، قابليت انسان براى ايجاد تغيير و تحول در خود و جامعه و جهان است و اين به دليل قدرت انتخاب و اراده قوى اوست كه خداوند در نهاد وى به وديعت و امانت سپرده است و مى‏تواند با اين نيرو، معمار جان خويش و جهان پيرامون خود گردد.

ميدان‏هاى تحول و تغيير آفرينى را مى‏توان اين گونه بر شمرد:

1) تحول و تغيير در خويشتن‏

در خودشناسى، اين مسئله شايان توجه است كه بدانيم ما سرنوشت از پيش تعيين شده‏اى نداريم كه نتوانيم آن را عوض كنيم. ما با اراده و انتخاب، مى‏توانيم سر دو راهى‏هاى خير و شرّ و هدايت و ضلالت، راه نيك يا بد را برگزينيم و بدين گونه در خودمان تغيير مثبت يا منفى پديد آوريم.

به تعبير شهيد مطهرى: «انسان در انسان‏شناسى اسلام و در جهان‏شناسى اسلام، يك مرغِ ساخته و پرداخته قبلى كه در فضاى عالم قدس پرواز مى‏كرده، نبوده است كه بعد در اين عالم، در قفس آمده باشد و وظيفه‏اش اين باشد كه فقط زندان را بشكند؛ اسلام اين را قبول ندارد... .»(5)

آن‏چه در مباحثى نظير: كنترل خويشتن، محاسبه، مراقبه، نگهبانى از خطورات قلبى، مواظبت بر سلامت نيت و انگيزه، توبه و... مطرح است، زمينه‏هاى ايجاد تغييرات مثبت و مطلوب را در انسان نشان مى‏دهد و با توجه به اين ميدان‏هاست كه بايد خود را مستعدّ تحول بشناسيم و در اين راه بكوشيم، نه آن‏كه استعدادهاى خود را دفن كنيم و بال و پر پرواز خويش را قيچى نماييم.

2) ايجاد تحول در ديگران‏

مقصود از «ديگران»، هم تك تك افرادى‏اند كه با آنان برخورد داريم و هم افراد خانواده و دوستان و معاشران را شامل مى‏شود. انسان‏ها از يك ديگر تأثير مى‏پذيرند و در سايه ارتباط با هم و الگوگيرى از يك ديگر، متحول مى‏شوند. اين تحول آفرينى، گاهى با سخن و گفتار است، به خصوص اگر همراه با صفاى باطن و خلوص نيت باشد كه ديگران را تحت تأثير قرار مى‏دهد (سخن چون از دل بر آيد/ لاجرم بر دل نشيند) و گاهى با «عمل» است.

اثرپذيرى ما از عمل و رفتار ديگران، بيش از گفتار آنان است و اگر در توصيه‏هاى امامان (عليهم السلام) آمده است كه: «كونوا دُعاةً للنّاسِ باعمالكم؛(6) دعوت‏گران مردم باشيد، اما نه با زبان»، گوياى اين قدرت تأثير گذارى با «زبان» عمل» است؛ زبانى كه بى‏نياز از مترجم است و همه آن را مى‏فهمند.

به تعبير بعضى از بزرگان: «تأثير عمل يك انسان بر هزار نفر، بيش از تأثير حرف هزار نفر بر يك فرد است».(7) اين تعبير هر چند مبالغه‏آميز مى‏نمايد، ولى گوياى تأثير شگفت‏انگيز عمل است.

انبياى الهى نيز در شيوه تبليغى خويش، هم «دعوتِ قولى» داشتند و هم «دعوت عملى» و از اين رو افراد جامعه را متحول مى‏ساختند و از مشركان خودخواه و مغرور، موحّدانى مخلص و متواضع تربيت مى‏كردند.

3) متحول ساختن جامعه‏

انسان‏هاى بزرگ با روح متعالى و اراده استوارى كه دارند، مى‏توانند يك جامعه را متحول سازند. كار بزرگ پيامبران، يك نمونه است. از شخصيت‏هاى غير معصوم نيز مى‏توان افرادى همچون: سيد جمال الدين اسدآبادى، اقبال لاهورى، امام خمينى و... را نام برد كه در تغيير وضع عمومى جوامع و ايجاد تحولات عظيم و ريشه دار، نقش داشتند و امت اسلامى را بيدار و آگاه ساختند و با بسيج مردم عليه ستم و استعمار، نهضتى بنيادين را پى ريزى كردند. امام راحل (ره) توانست فرهنگ عمومى و نگرش سياسى مسلمانان را تحول بخشد و يك جامعه اسير و برده و خودباخته را آزاد و مستقل سازد و احساس عزّت و اعتماد به نفس را در آنان پديد آورد، يا تقويت كند.

اين نشان مى‏دهد كه در انسان، استعداد تحول آفرينى در جوامع وجود دارد و همه مصلحان بزرگ تاريخ و رهبران نهضت‏ها و بنيان‏گذاران انقلاب‏ها، از اين دسته‏اند. خداوند در قرآن كريم حضرت ابراهيم را «يك امت» مى‏خواند و مى‏فرمايد: «اِنّ ابراهيمَ كانَ امّةً قانتاً للّه».(8) پس انسان مى‏تواند در حدّ يك امت ايفاى نقش كند، به شرط آن‏كه توان‏مندى‏هاى خود را بشناسد و به آنها ايمان و اعتماد داشته باشد و در صحنه زندگى اجتماعى به كار گيرد.

4) تغيير در سرنوشت‏

پيش‏تر هم اشاره شد كه انسان، محكومِ يك جبر از پيش تعيين شده نيست. اگر در خودش تحول و تغيير لازم را پديد آورد، سرنوشت او هم دگرگون مى‏شود؛ هم سرنوشت فردى و هم سرنوشت اجتماعى.

چرا مسئله شب قدر به آن اندازه مهم است و ارزشى برابر «هزار ماه» و بلكه بيشتر از آن دارد؟ مگر مقدّرات انسان در آن شب، جداى از تصميم و عمل و توبه و وضع روحى و رفتارى وى رقم مى‏خورد؟

درباره تغيير سرنوشت اجتماعى، اين آيه قرآن مشهور است كه: «اِنّ اللّه لا يغيّر ما بِقومٍ حتّى يُغَيّروا ما بِأنفسهم؛(9) خداوند وضعيت هيچ قومى را تغيير نمى‏دهد، مگر آن‏كه خودشان در وضع خود دگرگونى پديد آورند»؛ يعنى تحول در فكر، اراده، روح، رفتار و عمل ما، به تغيير سرنوشت اجتماعى‏مان منتهى مى‏شود. پس انسان، استعداد تغيير در سرنوشت خود را نيز دارد و تا اين «تحول درونى» را پديد نياورد، «سرنوشت» او به گونه‏اى نو رقم نخواهد خورد.

5) قدرت انتخاب‏

در قرآن از امانتى عظيم ياد شده كه انسان آن را به دوش كشيده است: «اِنّا عرضنا الأمانة...».(10)

آسمان بار امانت نتوانست كشيد

قرعه فال به نام من ديوانه زدند

به مقتضاى برخى تفاسير، اين امانت، همان تكليف الهى و اراده و انتخاب‏گرى انسان در پذيرش يا عدم قبول حق است.(11) هدايت به خير و شرّ و پيمودن راه نيك و بد براى انسان، مهيّاست. اين خود اوست كه كدام را برگزيند و البته هر چه را انتخاب كند، مسئول عواقب و فرجام آن نيز خواهد بود. كسى همچون «حرّ» كه فرمانده لشكر هزار نفرى سپاه كوفه بود و راه را بر امام حسين (ع) بست و مانع شد تا آن حضرت به سوى كوفه برود، در صبح عاشورا با يك «انتخاب شايسته» خود را از جبهه سياه ستم رها ساخت و به جبهه نورانى حق رساند و شهيد راه خدا گشت و نامى جاويد و عزّت ابدى يافت.

هر كس در زندگى مى‏تواند «حرّ» باشد يا «حرّ» شود، به شرط آن‏كه به جاى‏گاه والاى قدرت انتخاب‏گرى خويش واقف باشد و خود را انسانى مختار بشناسد. همين انتخاب است كه در سرنوشت افراد و جوامع، «تحولات» را رقم مى‏زند و تغييرات اساسى ايجاد مى‏كند.

به هر حال، انسان در قلمرو «خودشناسى» و توجه به استعدادهاى خويش، علاوه بر دست‏يابى به معرفت‏هاى مهم مى‏تواند گام‏هاى بلندى نيز در مسير كمال بردارد. اين است كه شناخت خويش را از مهم‏ترين و مفيدترين شناخت‏ها مى‏شناسيم و بر آن تأكيد داريم و آن را مقدمه «خودسازى» مى‏دانيم.

پايان اين پژوهش را كلامى از استاد شهيد مرتضى مطهرى قرار مى‏دهيم كه مى‏نويسد:

«انسان، نقشى فعال‏تر و مؤثّرتر و گسترده‏تر در ساختن آينده خويش دارد. نقش انسان، هم آگاهانه است، هم آزادانه؛ يعنى انسان هم به خود و محيط خود آگاه است، هم آن‏كه با توجه به آينده، به حكم نيروى عقل و اراده، مى‏تواند آزادانه آينده خويش را به هر شكل كه خود بخواهد انتخاب كند. دايره ايفاى نقش براى انسان نسبت به حيوان، بسى وسيع‏تر و گسترده‏تر است. گستردگى دايره سازندگى انسان نسبت به آينده‏اش، از سه ويژگى در انسان سرچشمه مى‏گيرد: 1 - وسعت دايره بينش و آگاهى...؛ 2 - وسعت دامنه خواست‏ها ؛ 3 - استعداد خودساختگى ويژه‏اى كه در انسان است و هيچ موجود ديگرى در اين جهت مانند او نيست... انسان، يگانه موجودى است كه قانون خلقت، قلم ترسيم چهره او را به دست خودش داده است كه هر طور مى‏خواهد ترسيم كند... .»(12)

محورهاى پژوهش‏

لطفاً فقط يكى از محورهاى زير را انتخاب كرده و درباره آن مقاله بنويسيد.

1 . اهميت و ارزش خودشناسى از ديدگاه اسلام و روان‏شناسى.

2 . شناخت عوامل تأثيرگذار بر شكل‏گيرى شخصيت انسان.

3 . استعدادهاى تربيتى و رشد در انسان.

4 . رابطه خودشناسى و خداشناسى.

منابع پژوهش‏

1 . شهيد مطهرى، كتاب‏هاى: تعليم و تربيت در اسلام، انسان و ايمان، انسان در قرآن (مقدمه‏اى بر جهان بينى)، انسان كامل.

2 . غررالحكم و دررالكلم، ج 7، عنوانِ خودشناسى = معرفة النفس.

3 . ميزان الحكمه، عنوانِ 346 (معرفة النفس).

4 . آية الله حسن زاده آملى، معرفت نفس.

5 . احمد حبيبيان، مرورى بر روان آدمى از ديدگاه اسلام.

6 . جواد محدّثى، گامى در مسير.

7 . حائرى شيرازى، كتاب‏هاى: انسان‏شناسى، تربيت اسلامى.

8 . محمدتقى مصباح‏يزدى، كتاب‏هاى: خودشناسى براى خودسازى، به سوى خودسازى.

9 . على شيرازى، انسان‏شناسى.

مراحل و نحوه تدوين پژوهش‏

1 . ابتدا منابع معرفى شده يا منابع ديگر را مطالعه كرده و مطالب مورد نياز را در برگه‏هايى جداگانه يادداشت كنيد (فيش بردارى).

2 . آن‏گاه يادداشت‏ها را با توجه به اصول نگارش مقاله، رده‏بندى و تنظيم نماييد.

3 . سپس مطالب آماده شده را تكميل كنيد. تجزيه و تحليل، استدلال، نقد و پرورش مطالب در اين قسمت انجام مى‏شود.

4 . پس از تكميل مطالب، آنها را به صورت يك نوشته منسجم درآوريد. دقت كنيد هر بحثى بايد در جايگاه مخصوص خود قرار گيرد.

5 . نوشته تنظيم شده را چندين بار مطالعه و بازنگرى كرده و خطاهاى نگارشى احتمالى را برطرف و سپس آن را پاك‏نويس كنيد.

نكات مهم‏

1 . براى علاقه‏مندان به تحقيق و مقاله‏نويسى، دو موضوع پژوهش در نظر گرفته شده است كه شما مى‏توانيد با توجه به استعداد، فرصت و توان علمى خويش، يكى از آنها را به اختيار انتخاب كرده و مقاله بنويسيد.

2 . تهيه و ارسال منابع معرفى شده، در توان ما نيست. شما مى‏توانيد با مراجعه به كتاب خانه‏ها، دوستان و...، منابع مزبور و يا كتاب‏هاى مناسب ديگرى را تهيه كرده و مقاله خود را آماده سازيد.

3 . لطفاً مقاله‏هاى خود را با خط خوانا و حتماً بر روى يك طرف كاغذ بنويسيد.

4 . براى سهولت در ارزيابى مقاله، پاورقى‏هاى هر صفحه را در پايين همان صفحه يادداشت نماييد.

5 . در صورتى كه نوشته ارسالى صرفاً رونويسى از منابع باشد، امتيازى نخواهد داشت.

6 . به مقاله‏هايى كه خارج از موضوعات پيشنهادى مجله باشد، ترتيب اثر داده نمى‏شود.

7 . مطالب اقتباس شده از ديگران را حتماً با مشخصات كامل بياوريد، در غير اين صورت از امتياز مقاله كاسته خواهد شد.

 معيارهاى ارزيابى پژوهش

1 عنوان بندى دقيق بحث با ترتيبى منطقى 2 امتياز

2 تمركز در موضوع بحث و منحرف نشدن از آن 1 امتياز

3 بيان مستدل و علمى مطالب 1 امتياز

4 مبتنى بودن بحث بر تجزيه و تحليل علمى و پرورش معانى 1 امتياز

5 بهره‏گيرى از حكمت و داستان، شعر، مثال و... 1 امتياز

6 توازن حجم مطالب در محورهاى مختلف بحث 1 امتياز

7 مطابق با واقع بودن مطالب و دقت در ارائه صحيح آنها 1 امتياز

8 استفاده به جا از آيات و احاديث و صحيح نوشتن آنها 1 امتياز

9 سادگى و روانى قلم 1 امتياز

10 تناسب سبك نوشتارى مقاله با موضوع 1 امتياز

11 رعايت عفت قلم و ادب اسلامى و پرهيز از عبارات زايد و نادرست 1 امتياز

12 نوآورى در ارائه مطالب و شيوه نگارش 1 امتياز

13 بهره‏گيرى از منابع معتبر، ذكر آدرس دقيق مطالب و نقل قول‏ها 1 امتياز

14 استفاده از معلومات شخصى در تدوين مقاله 2 امتياز

15 رعايت اصول نگارش، علائم سجاوندى و تنظيم فنى پاورقى‏ها 1 امتياز

16 در حد يك مقاله بودن (حداقل پنج صفحه و حداكثر ده صفحه A4) 1

17 نوشتن بر يك طرف كاغذ، رعايت فاصله بين سطرها و خوانا بودن امتياز1

18 نتيجه‏گيرى از بحث 1 امتياز

\* جمع كل 20 امتياز

پى نوشت ها:

1) غررالحكم و دررالكلم، شماره 9865.

2) همان، 7946.

3) نهج البلاغه صبحى صالح، حكمت 237.

4) تعليم و تربيت در اسلام، ص 204.

5) انسان كامل، ص 124.

6) الحياة، ج 1، ص 290.

7) تفسير فخر رازى، ج 3، ص 48.

8) نحل (16) آيه 120.

9) رعد (13) آيه 11.

10) احزاب (33) آيه 73.

11) تفسير الميزان، ج 16، ص 371.

12) انسان در قرآن، ص 39.