

## جایگاه شناخت خود در رفتار اخلاقی انسان

\* هادی صادقی

\*\* محمد تقی سبحانی‌نیا

### چکیده

در این مقاله، ضمن بررسی رابطه اخلاق با رفتار، مفهوم رفتار، رفتار اخلاقی و رفتار اخلاقی با خود، هدف از رفتار اخلاقی و ابعاد آن بررسی شده است. مؤلف عقیده خود در جهت گستره تأثیرگذاری اصلاح رفتار اخلاقی انسان با خود را بیان کرده و بر این باور است که پایه رفتارهای اخلاقی انسان در تمام حوزه‌های رفتاری، رفتار با خود و اصلاح رفتارهای اخلاقی انسان در همه حوزه‌ها در گرو اصلاح رفتار اخلاقی با خود خواهد بود. اثبات این ادعا از طریق احادیث فراوانی که این معنا را به صورت ضمنی بیان کرده‌اند، میسر است.

### واژگان کلیدی

اخلاق، رفتار، رفتار اخلاقی، شناخت خود.

sadeqi.hadi@gmail.com

mt.sobhany@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۹۰/۶/۲۳

\*. استادیار دانشکده علوم حدیث.

\*\* عضو هیئت علمی دانشکده علوم حدیث.

تاریخ دریافت: ۹۰/۵/۶

### طرح مسئله

اصلاح رفتار فرد با خود اهمیت فراوانی دارد؛ اما در بسط معنایی و ارزش آن در میان مجموع رفتارهای ارتباطی انسان و میزان تأثیر و تأثر آن، کمتر پژوهشی صورت گرفته است. پرسش اساسی این است که گستره اثربخشی اصلاح رفتار با خود تا کجاست؟ برای پاسخ، باید چند پرسش دیگر روشن شود: رفتار اخلاقی انسان با خود به چه معناست؟ جایگاه رفتار انسان با خود در بین رفتارهای او در حوزه‌های رفتاری مختلف کجاست؟ رابطه بین رفتار با اخلاق چیست؟ این مقاله برآن است تا با ارائه پاسخ به پرسش‌های فرعی، برای پرسش اصلی مطرح‌شده پاسخ مناسبی بیابد.

### معناشناسی اصطلاحات

#### یک. رفتار

##### ۱. واژه رفتار

«رفتار» واژه‌ای است که از نظر معنایی روشن و فاقد هرگونه پوشیدگی معنایی است و در معنای عملکرد یا سلوک به کار می‌رود. (بنگرید به: دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، واژه رفتار) رفتار از نظر بار معنایی خنثا می‌باشد و می‌تواند به صفتی متصف شود تا بار معنایی آن را مثبت یا منفی کند. از این رو ممکن است به صفت نیک و پسندیده یا صفت بد و ناپسند متصف شود. مانند «رفتار نیک و پسندیده» و «رفتار زشت و ناپسند». بنابراین فرد صاحب رفتار هیچ‌گاه به صرف صدور رفتاری از او به یک صفت اخلاقی متصف نمی‌شود؛ زیرا ممکن است آن رفتار، هیچ مفهوم خاص اخلاقی را به دنبال نداشته باشد. بله، اگر رفتار صادرشده نیک و بد باشد، فاعل آن هم به آن نیک و بد متصف شده، به او «خوش‌رفتار» یا «بدررفتار» می‌گویند.

##### ۲. مفهوم رفتار

روان‌شناسان هرگونه پاسخ به محرک را رفتار<sup>۱</sup> می‌خوانند. از این رو رفتار یک معنای بسیار

---

1. Behavior.

گسترده‌ای می‌یابد که باید محدوده آن در موضوع مورد بحث معین شود. این مهم در گرو شناخت انواع رفتار است.

### ۳. انواع رفتارها

رفتارها از یک منظر، به دو دسته «بازتابی»<sup>۱</sup> و «غیر بازتابی» یا «کنش»<sup>۲</sup> تقسیم می‌شوند. رفتارهای بازتابی رفتارهایی هستند که در آنها بین محرک و پاسخ، ادراک (ذهن) واسطه نشده است؛ بنابراین دارای هیچ معنایی نیستند؛ از جمله هذیان‌گویی در عالم خواب و بی‌هوشی و برخی حرکات اعضا و جوارح که به صورت ناخود آگاه از انسان صادر می‌شود؛ اما رفتارهای غیر بازتابی رفتاری‌هایی هستند که در آنها بین محرک و پاسخ، ذهن یا ادراک قرار گرفته است که رفتارهای معنادار نیز خوانده می‌شوند.

### دو. اخلاق

«اخلاق» جمع «خُلُق» است که اهل لغت درباره آن بسیار گفته‌اند. (از جمله بنگرید به: ابن فارس، ۱۳۸۷: ماده خلق؛ ابن فارس، ۱۹۶۹: ۲؛ راغب اصفهانی، ۱۹۶۱: ۱۵۸؛ ابن مسکویه، ۱۳۷۱: ۵۱)

این واژه در اصطلاح نیز حالتی از نفس انسانی است که باعث می‌شود فعالیت‌ها و ویژگی‌های خود را بدون آنکه قصد و توجه داشته باشد، بروز دهد. (جاحظ، ۱۴۱۰: ۱۲) به عبارت دیگر، اخلاق حالتی راسخ در نفس انسان است که باعث می‌شود افعال بدون آنکه به فکر و تأمل نیاز داشته باشند، از او صادر شوند. (جرجانی، ۱۴۰۳: ۱۰۴) همچنین در تعریف اصطلاحی آن علمای اخلاق نیز بسیار سخن گفته‌اند که مطالعه آن در جای خود سودمند است. (بنگرید به: میدانی، ۱۳۹۹: ۱ / ۷؛ مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۷ / ۳۷۲ / ح ۱۸)

با توجه به تعاریف لغوی واژه «اخلاق» از نظر لغوی، دارای بار معنایی خاصی نیست. از این رو گاهی به نیک و گاهی به بد متصف می‌شود و در تعبیری چون «اخلاق نیک»، «اخلاق بد» یا «بداخلاق» و «خوش‌اخلاق» به کار می‌رود؛ گرچه گاهی از واژه اخلاق،

1. Reflexive.
2. Act.

معنایی مثبت اراده شده است و هنگام اراده بار معنایی منفی از تعبیری چون «ضد اخلاقی» و «غیر اخلاقی» استفاده می‌شود. ما در این مقاله، برای افعالی که بار ارزشی منفی دارند، از اصطلاح «ضد اخلاقی» و برای رفتارهایی که بار معنایی خنثی داشته، به حوزه اخلاق ارتباطی ندارد، از اصطلاح «غیر اخلاقی» استفاده می‌شود. واژه اخلاق، کاربرد دیگری نیز دارد و آن وقتی است که از آن «علم اخلاق» اراده می‌شود؛ اما آنچه در این نوشتار از اصطلاح رفتار اخلاقی قصد می‌شود، همان معنای عام است.

با این بیان می‌توان مقصود از رفتار اخلاقی با خود را رفتاری اعم از «خوب و بد» یا «پسندیده و ناپسند» دانست که مقدمه‌ای است برای بررسی انواع رفتارهای اخلاقی و شناسایی رفتار نیک و بد و نهایتاً ایجاد فضایل اخلاقی در ارتباط با خود.

### سه. رفتار اخلاقی

رفتار اخلاقی - همان‌گونه که از خود این اصطلاح پیداست - ناظر به مباحث رفتاری و تربیتی است. اخلاق رفتاری و تربیتی، بخش مهمی از علم اخلاق را تشکیل می‌دهد که از آن به «اخلاق عملی» در مقابل «اخلاق نظری» تعبیر می‌شود. از این‌رو تحلیل مباحث کاربردی و اخلاق عملی مربوط به رفتار انسان در ارتباط با خود ضروری است. بنابراین ابتدا باید مبانی نظری رفتار اخلاقی با خویش ترسیم و بر اساس آن راهکارهای اخلاق عملی در این حوزه ارائه شود. با توجه به این مهم چند نکته درباره رفتار اخلاقی ضروری است:

۱. رفتار اخلاقی برخاسته از اراده و اختیار فاعل آن است؛ زیرا اگر فاعل، رفتاری را بی‌اختیار و یا با اکراه و اجبار انجام دهد، آن شخص فاقد هرگونه تأثیری در انجام عمل بوده و سزاوار هیچ مدح یا ذمّی نیست. به‌طورکلی در اخلاق فقط به رفتارهای اختیاری یا رفتارهایی که پیش‌تر از آن به رفتارهای غیر بازتابی یا کنش تعبیر کردیم، پرداخته می‌شود.
۲. رفتار اخلاقی قابلیت ارزش‌گذاری یا اتصاف به حسن و قبح دارد؛ یعنی رفتاری که بتوان آن را شایسته و پسندیده دانست یا متصف به ناپسندی و زشتی کرد؛ اگرچه آن رفتار برای فاعل، ملکه و عادت نشده باشد.

۳. از آنجا که رفتارهای اخلاقی در زمره رفتارهای غیر بازتابی یا کنش هستند، ماهیتی ارتباطی دارند؛ یعنی با امر دیگری در ارتباط هستند. به عبارت روشن‌تر، کنش‌ها گاهی در ارتباط فاعل با خود، گاهی در ارتباط با خدا، گاهی با هموعان و گاهی با طبیعت صادر می‌شوند. با این وصف در علم اخلاق، با یک تقسیم می‌توان رفتارهای اخلاقی را منحصر در چهار حوزه دانست: رابطه با خود، رابطه با خدا، رابطه با هموعان و رابطه با طبیعت.

#### چهار مفهوم ارتباط

«ارتباط»<sup>۱</sup> مصدر باب افتعال از ریشه «ربط» است و ربط دادن دو جزء جدای از هم به معنای پیوند دادن آن دو با هم است. معادل انگلیسی این واژه در فرهنگ لغت وبستر<sup>۲</sup> به معنای رابطه برقرار کردن آمده و از معادل‌های دیگری نیز استفاده شده است.<sup>۳</sup> البته برای ارتباط، شرایطی وجود دارد که مهم‌ترین آنها وجود دو طرف برای برقراری ارتباط است؛ چراکه بدون وجود دو طرف، برقراری ارتباط مفهومی نداشته، تحقق خارجی پیدا نخواهد کرد. بیشتر صاحب‌نظران در تعریف خود از واژه «ارتباط» از وجود دو طرف سخن گفته‌اند و آن را فرآیند ارسال و دریافت پیام می‌دانند. (ر.ک: هارجی و دیگران، ۱۳۸۴: ۲۴ - ۲۱) مثلاً کارل هاوولد گفته است:

ارتباط عبارت است از فراگرد انتقال یک محرک (معمولاً علامت بیانی) از یک فرد (ارتباط‌گر)<sup>۴</sup> به فردی دیگر (پیام‌گیر)<sup>۵</sup> به منظور تغییر رفتار او. (به نقل از فاطمه شکرپیگی، سایت جامعه‌شناسی ایران <http://sociologyofiran.com>)

#### رابطه اخلاق با رفتار

برخی بر این باورند که اخلاق از منظر دین و صاحب‌نظران مسلمان، تنها شامل خلق‌وخو و

---

1. Communication.

2. Dictionary of Webster.

۳. معادل‌هایی همچون: رساندن، انتقال دادن و آگاه ساختن. (بنگرید به: فرهنگ لغت و بستر، واژه (Communication)

4. Communicator.

5. Communicates.

ملکات نفسانی است و شامل رفتار نمی‌شود؛ بلکه رفتار فقط می‌تواند نمایان‌گر خلقیات و ملکات باشد؛ چراکه خلقیات امور درونی هستند و تنها در صورتی که رفتاری متناسب با یک صفت اخلاقی از فردی صادر شود و در شرایط مشابه نیز تکرار شود، می‌توان نتیجه گرفت او متخلق به صفت اخلاقی متناسب با آن رفتار است. بنابراین رفتار، آشکارکننده صفات و خلقیات است.

البته - به باور نگارنده - رفتار همیشه نمود خلقیات نیست؛ بلکه می‌تواند مقدمه‌ای برای ایجاد خلقیات و ملکات جدید به‌شمار آید. به عبارت دیگر، کسی که درصدد اصلاح ملکات و عادات و اخلاق خویش است، باید ابتدا با کوشش، رفتار خویش را براساس معیارهای اخلاقی و عقلایی شکل دهد و سپس با تمرین و تکرار، ملکات جدیدی را در وجود خویش سازماندهی کند. پس آن دسته از رفتارهایی که هنوز به ملکات نفسانی تبدیل نشده‌اند، هرگز حکایت‌گر خلق‌و‌خو نیستند؛ اما در آینده می‌توانند به خلق‌و‌خو تبدیل شوند؛ البته به شرط آنکه تکرار شوند. پس رفتار اخلاقی لزوماً برخاسته از خلق‌و‌خوی صاحب رفتار نیست؛ بلکه ممکن است استمرار آن موجب ایجاد خلق‌و‌خو یا ملکه رفتار شود. بنابراین «رفتار اخلاقی» با «اخلاق» متفاوت است؛ زیرا «اخلاق» آن خلق‌و‌خوی ملکه‌شده‌ای است که باعث می‌شود رفتاری متناسب با آن و بدون تأمل و تکلف از فاعل سر بزند؛ اما «رفتار اخلاقی» قابلیت ارزش‌گذاری دارد و به خوب و بد متصف می‌شود؛ هرچند هنوز آن نوع رفتار در ضمیر فاعل آن به صورت عادت و ملکه در نیامده باشد. بنابراین رابطه رفتار و اخلاق را می‌توان به سه صورت تبیین کرد:

الف) گاهی رفتار، پدیدآورنده اخلاق است که این امر به‌واسطه تکرار رفتاری خاص محقق می‌شود. به دیگر سخن، تکرار رفتاری خاص به شکل‌گیری اخلاقی خاص می‌انجامد. بنابراین علت ایجاد سجیه‌ای خاص در انسان، رفتاری متناسب با آن و تکرار آن رفتار خواهد بود.

ب) در برخی حالات، خلق در ضمیر آدمی ملکه شده، به دلیل وجود آن خلق، رفتار از آدمی صادر می‌شود. از این‌رو رفتار صادرشده، اخلاق صاحب رفتار را متجلی ساخته، آن را نمودار می‌سازد.

ج) گاهی رفتار، برخاسته از اخلاق صاحب رفتار نیست و تکرار نمی‌شود و تنها به صورت

مقطعی از فاعل سر می‌زند که اگر قابل ارزش‌گذاری باشد، می‌تواند مشمول این بحث بشود. البته آگاهی فاعل از ارزشمندی رفتارها می‌تواند موجب ایجاد انگیزه برای وی شود و اگر این انگیزه با تکرار همراه شود، ملکه آن رفتار در فاعل ایجاد خواهد شد.

البته منشأ بخشی از سجایای اخلاقی، دوران پیش از تولد، اعم از وراثت و ژنتیک و نیز رفتارهای والدین به‌ویژه مادر در دوران بارداری است. از این‌رو رابطه رفتار با این دسته از سجایای اخلاقی از دسته دوم، یعنی رفتارهای نمودارکننده اخلاق خواهد بود. نمودار زیر بیانگر رابطه رفتار با اخلاق است.

رفتار ← اخلاق ← رفتار

### اهمیت خودشناسی در رفتار اخلاقی با خود

سؤالی که به‌عنوان بحث مقدمه قابل بررسی است آن است که آیا اصطلاح «رفتار انسان با خود»، شامل «شناخت» و کسب آگاهی از نفس خود نیز می‌شود یا نه؟ این پرسش از آن‌رو اهمیت دارد که اگر موضوع شناخت خویش را در زمره یکی از رفتارهای انسان با خود قلمداد کنیم، اهمیت بحث رفتار اخلاقی با خود ارتقا می‌یابد؛ چراکه شناخت در دیدگاه صاحب‌نظران و متون دینی اهمیت ویژه‌ای دارد.

اقدام عملی انسان برای دستیابی به معرفت نفس خویش، مهم‌ترین، حساس‌ترین و سرنوشت‌سازترین اقدام عملی یا رفتاری است که هر فردی می‌تواند به سود خود انجام دهد. اگرچه شناخت، یک حقیقت مجرد است و عنوان رفتار بر آن صدق نمی‌کند، اما بر هیچ‌کس پوشیده نیست که آگاهی خودبه‌خود سراغ انسان نمی‌آید و همه آگاهی‌های انسان، معلول اقدام‌های عملی و رفتاری فرد است. بنابراین نخستین حق انسان بر خود او این است که درصدد شناخت خویش برآمده، زمینه‌های لازم برای کسب این شناخت فراهم کند.

پس شناختِ نفس، معلول و محصول رفتاری است که هر کس در ارتباط با خود انجام می‌دهد. با این مبنا، برقراری رابطه صحیح انسان با خود او مقدم بر دیگر تعاملات وی خواهد

بود. البته «شناخت» دارای مراتب است. بنابراین افراد به هر میزان که شناخت بیشتری داشته باشند، تأثیر بیشتری در اصلاح رفتار آنها مشاهده خواهد شد.

پس مقصود از واژه شناخت، به مفهوم عام است و همه مراتب و درجات آن را دربرمی‌گیرد. به همین دلیل، انتخاب نوع رفتار و عملکرد یا اصلاح آن، رابطه مستقیمی با میزان شناخت از متعلق رفتار دارد. به دیگر بیان رفتارهای صادرشده از افراد، اگر با پشتوانه شناخت کافی باشد، اتقان و استواری لازم را دارد، مطلوب‌تر، پسندیده‌تر و معقول‌تر از رفتارهایی خواهد بود که پشتوانه شناخت کافی را ندارند. از این رو اقدام برای کسب شناخت یک رفتار یا نخستین رفتار انسان درباره موضوعی خاص است که از او سر می‌زند. بنابراین اقدام‌های عملی برای کسب شناخت نیز رفتار اخلاقی انسان با خود به شمار می‌رود و شناخت نفس، نتیجه آن رفتارها و اقدام‌های عملی است. این‌گونه رفتارها را می‌توان یکی از حوزه‌های رفتاری انسان با خود قلمداد کرد و حتی رتبه آن را برتر از دیگر حوزه‌های رفتاری دانست. همچنین براساس برخی احادیث شناخت «خدا» مترتب بر شناخت «خود» است. از این رو شاید بتوان بر اساس این احادیث اصلاح رفتار انسان با خود را مقدم بر اصلاح رفتار او با خدا و نیز با هم‌نوعان و طبیعت دانست.

#### اهمیت رفتار با خود

رابطه انسان با خود در بین روابط چهارگانه‌ای که برای نوع بشر متصور است اهمیت ویژه‌ای دارد. این رابطه می‌تواند مبنای شکل‌گیری ارتباط انسان با خدا، هم‌نوعان و حتی طبیعت باشد. در اهمیت این ارتباط همین بس که در متون دینی، معرفت نفس کلیدی‌ترین شناخت معرفی شده و شناخت خدا نیز مبتنی بر شناخت نفس دانسته شده است. در حوزه اخلاق که متکفل تنظیم رفتارهای انسان است، اصلاح رابطه انسان با خود از مهم‌ترین، پیچیده‌ترین و دقیق‌ترین روابط انسانی به‌شمار می‌آید؛ زیرا اصلاح این رابطه، نقشی بنیادین در اصلاح رابطه او با غیر خواهد داشت و بدون اصلاح رابطه و رفتار انسان با نفس خویش، اصلاح رفتار او با خدا، جامعه و طبیعت ره به جایی نخواهد بود. از این رو به نظر می‌رسد افرادی که قدر ارزش‌های خود را نمی‌دانند و از جایگاه خود در جهان آفرینش آگاهی ندارند، رفتار آنها با



خودشان نه تنها براساس معیارهای انسانی و دینی نیست، در رفتار با خدا، جامعه و طبیعت نیز مبنایی الهی یا دست کم مبنایی انسانی و مبتنی بر ارزش‌های انسانی و اخلاقی ندارند. براساس آموزه‌های دینی و نیز یافته‌های جدید علم روان‌شناسی و علوم تربیتی و با توجه به اجتماعی بودن انسان و ضرورت برقراری ارتباط افراد مختلف با هم در جوامع انسانی (کاردان، ۱۳۷۲: ۱ / ۳۸۸) اصلاح رفتار با هم‌نوعان اجتناب‌ناپذیر است؛ چراکه بدون توجه به اصلاح رفتار و بهره‌مندی از اخلاق پسندیده در برقراری ارتباط با دیگران، یا رابطه‌ای برقرار نمی‌شود یا تداوم نخواهد یافت و به تنهایی و انزوای صاحب رفتار می‌انجامد. ایجاد رابطه صحیح با دیگر انسان‌ها مترتب بر شناخت صحیح از خود خواهد بود که به انسان کمک می‌کند تا نقشه آرمانی خود را در زندگی ترسیم کند و با اراده و برنامه‌ریزی، شخصیت و منش خود را آن‌گونه که صحیح است، سامان دهد. (ر.ک: سیاسی، ۱۳۵۴: ۳۴۴) او با این روش می‌تواند با برقراری تعامل صحیح با خود - که مبتنی بر ارزش‌های اخلاقی و دینی است - موفقیت و سعادت خویش را در جامعه تضمین نماید. حجم انبوهی از آیات و روایات بر ضرورت تربیت خویش و مراقبت از خود و نیز سوق دادن خُلقیات به سمت خُلقیات انسانی و اسلامی تأکید کرده‌اند:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ ... (مائده / ۱۰۵)

ای کسانی‌که ایمان آورده‌اید بر شما باد خودتان ...

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا ... (تحریم / ۶)

ای کسانی‌که ایمان آورده‌اید خودتان و کسانتان را از آتش حفظ کنید ...

امام علی عليه السلام فرموده است:

أعينوا علي أنفسكم بلزوم الطريقة المستقيمة وهجر الأمور المكروهة. (کلینی،

۱۳۶۴: ۱ / ۱۴۲)

خودتان را کمک رسانید با التزام در راه مستقیم و دوری گزیدن از امور مکروهه.

من أصلح نفسه مَلِكُهَا. (آمدی، ۱۳۷۸: ۷۷۸۱)

امام باقر علیه السلام نیز می‌فرماید:

علیک بذات نفسک ودع ماسواها واستعن بالله یعنک. (ابن شعبه حرانی،

۱۴۰۴: ۲۱۹)

به اصلاح خویشتن بپرداز و جز این کار را رها کن و از خدا کمک بطلب.

آیات و روایات در این زمینه علاوه بر آنکه از امکان تغییر و تبدیل ملکات و عادات و تسلط یافتن بر تمایلات و خصوصیات فردی حکایت می‌کند، اهمیت اهتمام انسان به اصلاح رفتار و اخلاق خود را بیان کرده، حساسیت آن را در کسب سعادت و رستگاری تبیین می‌سازد. برای نمونه، خداوند در آیات فراوانی عمل صالح را در ردیف ایمان قرار داده است<sup>۱</sup> و گاهی تقوا را تالی‌تلو ایمان معرفی می‌کند.<sup>۲</sup> همچنین با این بیان، هر مسلمانی را به اهمیت عمل نیک و رعایت تقوا و ادای حق انسان‌ها متذکر می‌سازد و درباره غفلت مسلمانان از اصلاح رفتار و کردار به‌طور عام و اصلاح رفتار اخلاقی با خود به‌طور خاص هشدار می‌دهد. همچنین در برخی دیگر از آیات، جایگاه توجه به اصلاح خود، برتر از اصلاح دیگران شمرده شده و به اهمیت بیشتر اصلاح نفس<sup>۳</sup> و پرداختن به خود پیش از پرداختن به دیگران تصریح شده است.<sup>۴</sup> این توجه ویژه در متون دینی ضمن بیان اهمیت اصلاح رفتار اخلاقی با خود، اهمیت بحث در موضوع «رفتار اخلاقی با خود» را بیش از پیش تبیین می‌کند.

۱. در ۵۳ آیه از قرآن به مؤمنان به شرط بهره‌مندی از عمل صالح، وعده‌های گوناگونی از قبیل بهشت جاوید، رضوان الهی، آسودگی از حساب قیامت و ... داده شده است.

۲. «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ» (اعراف / ۹۶) و «إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ...» (عصر / ۳)

۳. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ \* كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ» (صف / ۲ و ۳) و «اتَّأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (بقره / ۴۴) و حدیثی از امام علی علیه السلام: «من شغل نفسه بغير نفسه تحير في الظلمات وارتبك في الهلكات». (آمدی، ۱۳۷۸: ۹۰۳۳)

۴. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ» (مائده / ۱۰۵) و «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا». (تحریم / ۶)

### تحلیل چگونگی رفتار انسان با خود

پیش از بیان تحلیل رفتار ارتباطی انسان با خود بیان این نکته ضروریست که هدف از شناسایی انواع رفتارهای اخلاقی انسان با خود، تنها بازگو کردن آنها نیست؛ چراکه پس از بیان امکان تغییر و تربیت نفس و نیز تبیین اهمیت آن، نوبت به بررسی راهکارهای اخلاقی اصلاح نفس خواهد رسید. اگر بحث درباره اخلاق و احکام اخلاقی در تربیت نفس و اصلاح رفتارها به مفهوم عام آن تأثیری بر رفتارها نداشته باشد و امکان تغییر و اصلاح آن نباشد، سخن گفتن از اخلاق بیهوده خواهد بود.

پس ابتدا درصدد شناسایی رفتار اخلاقی صحیح هستیم تا از این رهگذر هدف والاتری را دنبال کنیم و آن زندگی سعادت‌مندانه در دنیا و رستگاری و سعادت ابدی در آخرت است. اما در تحلیل رفتار انسان با خود باید به دنبال تبیین بررسی الگوهای اخلاقی درون‌شخصی انسان باشیم. این الگوها شامل رفتار هر فرد با نفس خود اوست. اگرچه در رفتار انسان با خود، وجود دو طرف برای برقراری ارتباط مفروض است، تعامل انسان با نفس خویش و رابطه او با هم‌نوعان متفاوت خواهند بود؛ زیرا در تعامل آدمی با دیگران، دو طرف فعال هستند؛ اما در تعامل انسان با خویش، یک طرف همواره آشکارا فعال است و طرف دیگر، فعالیت پنهان دارد و در خفاست.

توضیح آنکه، تعامل انسان با خود، گاهی با جسم، گاهی با نفس حیوانی و گاهی با روح و روان خویش است؛ نفس حیوانی و روح و روان انسان همه حقیقت او نیستند و به تنهایی و مستقل رفتاری از خود در عالم خارج بروز نمی‌دهند؛ اما در درون می‌توانند میل خود را اعلام و برای تحقق آن پافشاری کنند. برای نمونه، میل به شهوت و حبّ و بغض درونی انسان که برخاسته از نفس حیوانی و نیز احساسات و عواطف قلبی است، می‌تواند در درون بر صاحب خود تأثیر بگذارد و این تأثیر در رفتاری که از فرد صادر می‌شود، نقشی اساسی و تعیین‌کننده ایفا کند. بنابراین ممکن است هر فردی در رفتاری که درباره خود انجام می‌دهد، از درون خویش تأثیر بپذیرد یا آن رفتار را در جهت مقابله با آن تأثیر درونی انجام دهد. نفس انسان، حالات و هیجاناتی را که برخاسته از قوای چهارگانه خود، یعنی قوای عقلیه،

غضبیه، شهویه و وهمیه است، (ر.ک: نراقی، ۱۳۸۶: ۳۴ - ۲۱؛ نوری، ۱۳۸۳: ۲۲) بر ما عارض می‌کند و در نتیجه ما را نسبت به انجام اعمال خود - چه در رفتار درون‌شخصی و چه در رفتار برون‌شخصی - تا اندازه‌ای منفعل می‌کند. این انفعال به میزان غلبه هریک از قوای چهارگانه بر سه قوه دیگر بستگی دارد. بنابراین باید قوای سه‌گانه خویش را تحت کنترل درآورده، هریک را تحت رهبری عقل، در جای خود به کار گیریم.

براساس آنچه بیان شد، باید تکلیف هر فرد در برابر خودش به درستی تبیین شود و هر کس از میزان تأثیرگذاری بر طرف دیگر (نفس خویش) مطلع و از چگونگی آن و نیز از میزان تأثیرپذیری از نفس و تمایلات آن آگاه شود. این امر کمک می‌کند تا انسان، تعامل صحیح و رفتار مبتنی بر اصول و ارزش‌های اخلاقی با خویش را بیاموزد؛ چراکه خواهش‌های نفسانی یا عقلانیِ نفس در نوع عملکرد بیرونی انسان تأثیرگذار است و نفس با وجود قوای چهارگانه، فاعل خاموشی است که در نهان تأثیر خود را گذاشته، رفتار ما را شکل می‌دهد؛ بدون آنکه حرکتی کرده یا سخنی بر زبان رانده باشد. برای نمونه، کسی که درباره جسم خویش تصمیمی می‌گیرد یا عملی را انجام می‌دهد، تن‌پروری را برمی‌گزیند یا به ریاضت جسمانی روی می‌آورد، خودآزاری در پیش می‌گیرد یا اقدام به خودکشی می‌کند، فاعل آشکاری است که تحت تأثیر فاعل خاموش (قوای درونی) چنین رفتاری انجام دهد. پس اگرچه نفس درون در ظاهر خاموش و فاقد عمل و رفتار است، گرایش‌های آن می‌تواند در رفتار انسان در برابر خود یا دیگری تأثیرگذار باشد.

در منابع، توصیه‌های فراوانی به نسپردن عنان خود به نفس سرکش آمده است. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

نفس‌ها افسارگسیخته‌اند؛ اما دست‌های خرده‌ها عنان آنها را گرفته، نمی‌گذارند  
(صاحب خود را) به هلاکت بکشاند.<sup>۱</sup> (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴: ۱۳ / ح ۲۰۴۵۹)

این قبیل متون بیانگر این است که انسان در زندگی بیشترین مرادده را با خود دارد. هر

۱. النفس طلقه لکن ایدي النفس تمسک اعتتها عن النحوس.

رفتار و سخنی قبل از آنکه تحقق خارجی یابد، یک تعامل درونی دارد. اگر نفس اماره که یکی از ابعاد وجودی خود اوست، بر او چیره شود، در تعامل یا ستیز با نفس خویش شکست خورده، اسیر هواهای نفس و تابع دستورهای آن خواهد شد و اگر با عقل خود بر آن چیره شود، نفس خویش را رام کرده، رفتاری براساس حکمت از او صادر خواهد شد. این تقابل درونی را تنها انسان‌های بیدار در درون خود می‌یابند؛ اما کسی که غفلت او را فرا گرفته و هوای نفس بر وی غلبه یافته باشد، چنین تقابلی را در درون خویش نمی‌یابد. چنین کسی مطابق خواهش هوای نفس خود عمل می‌کند و عقل خویش را به برده فرمان‌بر تبدیل می‌کند. این درحالی است که در متون دینی، سفارش‌های فراوانی به کنترل نفس و عدم تبعیت از آن شده است.<sup>۱</sup>

### اقسام رفتار انسان با خود

رفتار انسان با خود - که در اصطلاح روان‌شناسی از آن به «رفتار درون‌شخصی» تعبیر می‌کنند - دارای جنبه‌های مختلفی است؛ اما پیش از بیان یکی از تقسیمات مفید در بحث، باید مفهوم رفتار با خویش را به روشنی دانست. در تعالیم آسمانی و قرآنی، سه مفهوم طولی برای رفتار درون‌شخصی ذکر شده است:

#### ۱. معنای عام (باواسطه)

قرآن کریم تمام رفتارهای انسان را به رفتار درون‌شخصی پیوند زده است. رفتار برون‌شخصی که یا در مواجهه با خداوند است یا با هم‌نوعان یا با طبیعت، از نظر اسلام گونه‌ای از رفتار با

---

۱. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لا ترخصوا لأنفسكم فتذهب بكم الرخص مذاهب الظلمة ولا تداهنوا فیهجم بكم الأدهان علی المعصية؛ به نفس‌های خود مجال ندهید که شما را به راه ستمکاران می‌برد و با آن مماشات نکنید که این کار شما را به گناه می‌کشاند» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴: ح ۲۰۵۳۸) از امام صادق علیه السلام نیز نقل شده: «لا تدع النفس وهواها فان هواها (في) رداها وترك النفس وما تهوي أذاها وكف النفس عما تهوي دواها؛ نفس را با خواسته‌هایش وامگذار که خواسته‌ها موجب هلاکتش می‌شود» (همان: ح ۲۰۵۴۹) امام علی علیه السلام در حدیثی دیگر می‌فرماید: «من أهمل نفسه أفسد أمره؛ هر کس نفس خود را واگذارد، کارش را تباه می‌سازد». (همان: ح ۲۰۵۳۱)

نفس خود خواهد بود؛ زیرا آثار رفتار او را به خود او بازمی‌گرداند. توضیح بیشتر این بحث خواهد آمد.

## ۲. معنای خاص (بی‌واسطه)

این دسته رفتارهایی هستند که به صورت مستقیم به خود فرد مرتبط بوده، آثار آن بدون واسطه به فاعل آن بازگشت خواهد داشت. محاسبه خود،<sup>۱</sup> خودکنترلی،<sup>۲</sup> خودارزیابی<sup>۳</sup> و صداقت با خویش، نمونه‌هایی از رفتار یا تعامل فرد با نفس خویش است که موضوعی مناسب برای پژوهش به‌شمار می‌رود.

## ۳. معنای اخص

برخی رفتارها اقداماتی هستند که انسان در تعامل با خود انجام می‌دهد؛ اما هدف نیستند؛ بلکه محصول آن مهم می‌باشد و دستیابی به آن محصول و یا رهایی از آن موردنظر خواهد بود. از این رو در تعابیر نیز آن را محصول یا نتیجه می‌نامند. اموری مانند «خودشناسی»<sup>۴</sup>، «اعتماد به نفس»<sup>۵</sup>، «عزت نفس»<sup>۶</sup> و «کرامت نفس»<sup>۷</sup> و همچنین «عجب یا خودپسندی»<sup>۸</sup> از این دسته هستند. روان‌شناسان این دسته از تعاملات انسان با خویش را «خودانگاشت»<sup>۹</sup> یا «تلقی از خود» می‌نامند.

پس شناخت خود، یکی از انواع رفتارهایی است که هر فرد در تعامل با خود انجام می‌دهد و تنها به رفتاری می‌توان امیدوار بود که دارای پشتوانه شناخت باشد. هر عملی که شناخت آن را پشتیبانی نکند - در هر حوزه رفتاری که باشد - هرگز نمی‌توان به موفقیت آن مطمئن بود.

1. Self Wvaluation.
2. Self Control.
3. Self Analysis.
4. Self Concept.
5. Self Reliance.
6. Self Esteem.
7. Self Esteem.
8. Selfish, Selfness.
9. Self Knowledge.

بنابراین پیامبر اکرم ﷺ فرموده است:

من عمل بغير علم كان ما يفسد أكثر مما يصلح. (ابن ابی جمهور، ۱۳۶۱: ۴ / ۷۶، ج ۶۱)

کسی که بدون آگاهی کاری انجام دهد، تباہ کردنش بیشتر از اصلاح اوست.

با توجه به این نکته، رفتارهای انسان با نفس خویش را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:  
الف) رفتارهایی که در راستای کسب معرفت نفس خویش از وی صادر می‌شود؛  
ب) رفتارهایی که در مسیر معرفت‌زایی نیست.

درباره رفتارهای معرفت‌زا این نکته بدیهی است که معرفت به‌واسطه اقدام‌های عملی برای انسان حاصل می‌شود. این اقدامات همان رفتارهای بشری هستند که وی در راستای کسب دانش انجام می‌دهد. پس تلاش در جهت کسب دانش رفتاری است که از ناحیه دانش‌پژوه صادر می‌شود؛ یعنی شناخت نفس رفتار نیست؛ اما اقدام بشر در مسیر تحصیل معرفت و رفتاری است که هرکس در تعامل با خود انجام می‌دهد و شناخت خود، محصول آن رفتار به‌شمار می‌آید.

با این توضیح روشن می‌شود که اهمیت رفتارهای قسم اول، ناشی از اهمیت خودشناخت خواهد بود و به درستی می‌توان این نوع رفتار را ارزشمندترین و سرنوشت‌سازترین رفتارها به‌شمار آورد. در این راستا می‌توان به آیات و روایات فراوانی تمسک جست.<sup>۱</sup> از جمله اینکه معرفت نفس، سودمندترین معارف معرفی شده و شناخت خداوند نیز مترتب بر آن دانسته شده است.<sup>۲</sup>

بنابراین اگر معرفت نفس، کلیدی‌ترین شناختی است که انسان در مسیر کسب سعادت خویش به آن نیاز دارد، رفتار با خود نیز از این نظر که تلاش در جهت کسب معرفت زیرمجموعه آن است، بااهمیت‌ترین رفتارها خواهد بود؛ اگرچه اهمیت رفتارهای انسان با خود

۱. بنگرید به: محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴: ج ۱، فصل ثانی باب «فضل العلم».

۲. امام علی علیه السلام: «معرفة النفس انفع المعارف». (آمدی، ۱۳۷۸: ۹۸۶۵)

تنها به دلیل تلاش‌های او در جهت کسب معرفت نفس نیست و رفتارهای دیگر او با خود نیز اهمیت فراوانی دارد و بنیان دیگر رفتارها خواهد بود.

### ابعاد رفتار اخلاقی با خود

«خود» یا «نفس» انسان متشکل از چهار بُعد حیاتی است:

۱. حیات نباتی او که همان جسم اوست؛
۲. حیات حیوانی که متأثر از قوای حیوانی او (غضبیه، شهویه و وهمیه) است؛
۳. حیات انسانی که همان حیات مبتنی بر تعقل و تفکر است؛
۴. حیات معنوی که به روح و جان او و آنچه با بُعد ماورای طبیعی و اخروی او در ارتباط است، بازمی‌گردد.

اکنون اگر بپذیریم که یکی از مقاصد مهم علم اخلاق، ادای حقوق و انجام تکالیف است، رفتار اخلاقی با خود می‌تواند به مفهوم ادای حقوق نفس و انجام تکالیف نسبت به خود باشد. از این‌رو انسان در تنظیم رفتار اخلاقی با خویشتن خویش باید به هر چهار بُعد فوق نظر داشته باشد.

انسان در حوزه نخست به تنظیم رفتار اخلاقی خود درباره جسم و سلامت جسمی خویش می‌پردازد. تردیدی نیست که در پیش‌گرفتن رفتار صحیح با جسم خویش، نه تنها در سلامت روح و روان مؤثر است، در انتخاب رفتار صحیح برون‌شخصی نیز تأثیر بسزایی خواهد داشت. برای نمونه، بسیاری از روان‌شناسان، سلامت عقلی، احساسات و عواطف و تعادل شخصیت را در گرو سلامت سازمان بدن دانسته، قبل از هر چیزی تأمین سلامتی بدن را ضروری می‌دانند. (ر.ک: کاردان، ۱۳۷۲: ۱ / ۳۸۰) همچنین سلامتی روان و احساسات و عواطف، نقش مهمی در رفتارهای برون‌شخصی افراد خواهند داشت. در روایات نیز از یک‌سو پرخوری و تن‌پروری مذمت شده است (ر.ک: محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۳: ۲ / ۳۹؛ سبحانی‌نیا، ۱۳۸۶: ۷۸ - ۷۳) و از سوی دیگر، بی‌توجهی به سلامتی بدن و کوتاهی در رسیدگی به قوای جسمانی امری مذموم بوده، (ر.ک: همان: ۸۴ - ۷۹) با توصیه به کم‌خوری، فواید مادی و معنوی آن بیان شده است. (ر.ک: محمدی ری‌شهری، همان: ۲ / ۱۱)



در حوزه دوم، تنظیم رفتار اخلاقی با خود در زمینه ارضای قوای حیوانی است؛ قوایی که خداوند آن را برای رفع نیاز بشر، بقای نسل و تضمین امنیت وی قرار داده است. رعایت حدود الهی در ارضای قوای مزبور و پرهیز از افراط و تفریط از جمله رفتارهای اخلاقی انسان درباره این بُعد از وجودش خواهد بود.

در حوزه سوم، تنظیم رفتار اخلاقی با خود در ارتباط با شخصیت انسانی مورد توجه قرار می‌گیرد که پیگیری تأمین حیات معقول برای خویش از ارکان آن به‌شمار می‌رود. برای نمونه، اینکه کرامت نفس چگونه حفظ می‌شود، اعتماد به نفس چگونه به‌دست می‌آید یا تقویت می‌شود و اموری از این قبیل به این حوزه مربوط می‌شود.

در حوزه چهارم، هدف غایی انسان نیل به نورانیت باطن و بهرمندی از حیاتی معنوی معرفی می‌شود. در این حوزه، اهداف نهایی آفرینش یعنی امور معنوی، امور باطنی و درونی و اموری که موجب نورانیت دل و صفای باطن می‌شود و سعادت و رستگاری در آخرت را تأمین می‌کند، دنبال خواهد شد.

بهره‌مندی از آموزه‌های دین اسلام در سه حوزه نخست که مربوط به جسم انسان و زندگی حیوانی و حیات معقول اوست، مختص به مسلمانان نبوده، هر انسان دیگری می‌تواند از آن در جهت تأمین سعادت دنیوی خویش بهره‌برد؛ اما مباحث مربوط به حوزه چهارم که درباره رفتار اخلاقی با خود در امور باطنی و معنوی است، تنها برای متدینان و معتقدان به خدا، معاد و جهان آخرت قابل استفاده خواهد بود.

### گستره تأثیرهای رفتار انسان با خود

بسیاری از روان‌شناسان هیجان‌ها را ضامن بقای انسان می‌دانند. براساس آرای کارشناسی آنان، هیجان‌هایی همچون ترس، اضطراب، شادابی، امید، عشق، محبت و ... حالاتی درونی هستند که به ما برای حفظ بقا کمک می‌کنند. هر هیجان یا احساسی، پیام مهمی از درون است تا حرکت ما را در جهت سازش و تعالی تسهیل کند. از این‌رو هر فرد با قدرت تعقل و تفکر خود می‌تواند عواطف و احساساتش را شناسایی و کنترل کند و از این رهگذر هم خود را

بهتر بشناسد و هم روابطش را با نفس خود و دیگران به درستی تنظیم کند. ناتوانی در برقراری ارتباط سازنده با دیگران می‌تواند نشان از آن باشد که چه بسا فرد، فاقد شناخت کامل و صحیحی از خود بوده، از ویژگی‌های فردی خویش آگاهی چندانی ندارد؛ زیرا همان‌گونه که گذشت، «ارتباط» تنها بُعد بیرونی و اجتماعی ندارد؛ بلکه یکی از ابعاد آن ارتباط با خود است که نیازمند توجه و یادگیری است. بنابراین فراگیری اینکه چطور به‌گونه‌ای سازنده با خود ارتباط برقرار کنیم، چگونه با خود رفتار کنیم و چه برداشتی از خود داشته باشیم، از ابعاد مهم آموزش مهارت‌های ارتباطی است که زیربنای ارتباط بین شخصی به‌شمار می‌رود. به همین دلیل صاحب‌نظران بر این باورند که نابسامانی و تعارض‌های اجتماعی می‌تواند ریشه در برداشته‌ها از خود و رفتارهای درون‌شخصی داشته باشد؛ یعنی برداشت صحیح از خود و هماهنگی و سامان‌دهی رفتارهای ارتباطی درون‌شخصی نقش مؤثری در هماهنگی اجتماعی دارد.

بنابراین کسی که آرامش و تعامل درونی صحیحی با نفس خود ندارد، هرگز نمی‌تواند به تعامل صحیح بیرونی نایل آید و جامعه‌ای که افراد آن به آزادی از اسارت‌های درونی نرسیده‌اند، هرگز نمی‌تواند به آزادی و استقلال بیرونی بیندیشد و به آن دست یابد. (ر.ک: فرامرز قراملکی، ۱۳۸۴: ۳۱)

شهید محمدباقر صدر با استناد به آیه شریفه «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِومٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ» (رعد / ۱۱) معتقد است تا پیامبران در حوزه اصلاح فرد موفق نشوند و در زمینه درونی‌سازی ارزش‌های فطری توفیقی به‌دست نیاورند، در حوزه اجتماعی به موفقیتی نائل نخواهند شد. (ر.ک: صدر، ۱۳۶۹: ۶۰ - ۵۸) پیر ژانه نیز معتقد است ارزش‌های اخلاقی و پایبندی به آنها اختصاصی به زندگی فردی ندارد و دامنه تأثیرات آن زندگی اجتماعی، اقتصادی و نیز سیاسی را نیز دربر می‌گیرد. (ر.ک: ژانه، ۱۳۷۳)

بسیاری از صاحب‌نظران بر این باورند که رسالت اصلی پیامبران، اصلاح فرد بوده است و آنها قبل از هر چیز به‌دنبال ارائه شناختی صحیح از انسان به او بوده‌اند. بر این اساس، هر فرد ابتدا باید خود را درست بشناسد تا بتواند در پی آن خدایش را نیز بشناسد و سپس به اصلاح

نفس خویش و مجاهده با هواهای نفسانی همت گمارد. در گام پایانی نوبت به اصلاح رفتار برون‌شخصی با هم‌نوعان و طبیعت خواهد رسید. (ر.ک: شاملی، ۱۳۸۶: ۱۵۹ و ۱۶۰)

براین اساس، رفتارهای درون‌شخصی و اصلاح رفتار و تعامل انسان با خود مبنای اصلاح رفتار او با خدا، جامعه و طبیعت است و اغلب نابسامانی‌ها و ناهنجاری‌های رفتاری افراد بشر در برابر خدا، جامعه پیرامونی و طبیعت ناشی از نادرستی رفتارهای آنها با خود است. برای نمونه، خودپسندی، صفتی است که از یک رفتار درون‌شخصی سرچشمه می‌گیرد؛ اما نتیجه آن در تعامل درون‌شخص باقی نمی‌ماند؛ بلکه بروز بیرونی و تأثیر مستقیم در رفتار اجتماعی انسان خواهد داشت. این مسئله در اغلب ویژگی‌های نفسانی جاری است.

حرمت و کرامت نفس نیز یک امر درونی است و انسان در رفتار با خود باید تلاش کند تا حرمت نفس خود را محافظت و سپس تقویت کند. قوت و ضعف حرمت نفس، همچون بسیاری دیگر از ویژگی‌های نیک و بد نفس انسان، در رفتار بیرونی و تعامل با افراد اجتماع مؤثر است و در حسن معاشرت فرد با اطرافیان نقش ایفا می‌کند. احادیث فراوانی از معصومان علیهم‌السلام در تبیین این امر درونی به‌عنوان یک رفتار درون‌شخصی و تأثیر آن در تعامل برون‌شخصی - اعم از تعامل با خداوند و هم‌نوعان - وجود دارد که به چند نمونه از آنها اشاره می‌کنیم. یکی از آثار و پیامدهای کرامت نفس، اصلاح روابط فرد با دیگران و کاستن خطاها در این روابط است. امیر سخن علیه‌السلام می‌فرماید:

من کرمت نفسه قل شقاقه وخلافه. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴: ۴ / ح ۳۳۳۵)

هرکس از کرامت نفس بهره‌مند باشد، جدایی و مخالفتش کم خواهد بود.

پیامد کرامت نفس این است که اختلاف‌ها، تکروری‌ها و لغزش‌ها کم می‌شود و روابط بین شخصی اصلاح می‌گردد. همچنین حرمت و کرامت نفس، رابطه انسان با خداوند را اصلاح کرده، موجب می‌شود آدمی خود را با انجام گناهان آلوده نسازد. به بیان امام علی علیه‌السلام:

من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصية. (لیثی واسطی، بی‌تا: ۴۳۹)

هر کس کرامت نفس داشته باشد، خود را با گناه خوار نمی‌سازد.

همچنین عزت نفس که خود از آثار کرامت نفس است، موجب می‌شود آدمی در رفتار خود با هم‌نوعان تجدید نظر کرده، کاستی‌های رفتاری خویش را اصلاح نماید. انسان کریم‌النفس چشم طمع به اموال و بخشش‌های دیگران نمی‌بندد و با مناعت طبع از حرمت و عزت نفس خویش پاسداری می‌کند. امام باقر علیه السلام در وصیتی به جابر می‌فرماید:

اطلب بقاء العز باماتة الطمع. (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۰۷)  
ماندگاری عزت را با میراندن طمع دنبال کن.

کسی که از مردم بی‌نیاز باشد، در نزد آنان عزیز خواهد ماند چنین فردی به تکالیف خویش نسبت به خود و دیگران و خداوند آگاه است و در انجام آنها کوتاهی نمی‌کند:

النفس الشریفة لا یثقل علیها المؤمنات. (لیثی واسطی، همان: ۴۹)  
انجام وظایف و تکالیف بر نفس شریف سنگین نیست.

در متون دینی، شناخت خویش و آگاهی از حرمت نفس و احساس خودارزشمندی در درون، یکی از اصول مهم رفتار انسان با خود و عوامل تعیین‌کننده در رفتار انسان در دیگر حوزه‌های رفتاری شمرده شده است.

امتناع از آلوده ساختن خود به گناه، حتی اگر منافع مادی فراوانی به دنبال داشته باشد<sup>۱</sup> و نفروختن خود به دنیا و صرف نکردن عمر گران‌مایه در مسیر دنیا و همه همت خود را برای به‌دست آوردن دنیا و نیز آخرت را سپر بلای دنیا قرار ندادن<sup>۲</sup> از آثار دیگری است که در گرو اصلاح رابطه انسان با خویش به دست می‌آید.

این پیامدها و بسیاری از آثار دیگر، همگی از متون دینی قابل اصطیاد است. انسان باید تصویری صحیح از خود داشته باشد تا بتواند بر پایه آن تصور یا تلقی صحیح، شیوه درستی را

---

۱. از امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إني لعالم بما يصلحکم و یقیم أودکم ولکنی والله لا أصلحکم بفساد نفسی». (مجلسی، ۱۴۰۳: ۳۴ / ۱۴)

۲. «من کرمت علیه نفسه هانت علیه الدنيا». (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۷۸) امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لیس عن الآخرة عوض و لیست الدنيا للنفس بئمن». (آمدی، ۱۳۷۸: ۷۵۰۲)

در رفتارهای برون‌شخصی خویش پی‌ریزی کند. این اصل در علم روان‌شناسی جدید نیز به اثبات رسیده است و تعداد قابل توجهی از تحقیقات نشان می‌دهد احساس انسان درباره خود در بسیاری از موقعیت‌ها بر رفتار او اثر می‌گذارد. (پروین و جان، ۱۳۸۱: ۱۶) از این رو در علم روان‌شناسی به‌ویژه در بحث درباره شخصیت، بیشتر به دنبال کشف عوامل مؤثر بر تعیین شخصیت افراد هستند؛ شخصیتی که موجب شکل‌گیری رفتار می‌شود.

### نتیجه

شناخت نفس را می‌توان با اندکی تسامح از مهم‌ترین رفتارهای پسندیده انسان درباره خود دانست که نقشی اساسی در اصلاح رفتار اخلاقی انسان با خود دارد. کسی که به ارزش و منزلت نفس خویش آگاه باشد، نه تنها رفتار اخلاقی خود در برابر نفس را اصلاح می‌کند، رفتار او در حوزه‌های ارتباطی دیگر نیز سامان می‌یابد. انسان دارای حرمت و عزت نفس، رفتارش با خدا و هم‌نوعان نیز متفاوت است و به هر میزان از این صفات بهره‌مند باشد، رفتارش با خدا و خلق تعالی خواهد یافت ضمن آنکه هرچه این رفتار ارتباطی با دیگران معقول‌تر باشد، بر حرمت و عزت نفس او نیز افزوده خواهد شد. از سویی دیگر، کسی که کرامت و حرمت نفس کمتری دارد، در پیشگاه خدا متکبر است و در نزد مردم اظهار خواری و ذلت بیشتری می‌کند و در نتیجه در میان مردم پست و فرومایه خواهد بود و کمتر کسی او را محترم می‌شمارد و کرامتش را حفظ می‌کند. این امر نشانی آشکار از تأثیر معرفت نفس بر رفتارهای آدمی در حوزه‌های مختلف رفتاری است، حوزه‌هایی که اخلاق اجتماعی و خانوادگی و حتی حرفه‌ای و شغلی را دربرمی‌گیرد.

### منابع مأخذ

۱. قرآن کریم.
۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۷۸، *غرر الحکم و درر الکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی قم.
۳. ابن‌اثیر، علی بن محمد، ۱۳۶۳، *النهاية في غريب الحديث والاثار*، قم، مؤسسه اسماعیلیان.

- ۳۰ □ فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌نامه اخلاق، س ۴، تابستان ۹۰، ش ۱۲
۴. ابن مسکویه، احمد بن محمد، ۱۳۷۱، *تهذیب الأخلاق و طهارة الأعراق*، قم، بیدار.
۵. ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۰۸، *لسان العرب*، بیروت، دار صادر.
۶. ابن فارس، احمد، ۱۹۶۹، *معجم مقاییس اللغة*، قاهره، مکتبه السلفیه.
۷. البستانی، بطرس، ۱۹۸۷، *محیط المحيط*، بیروت، مکتبه لبنانی.
۸. الجاحظ، ۱۴۱۰، *تهذیب الاخلاق*، بیروت، دار الصحابة للتراث.
۹. الجرجانی، ۱۴۰۳، *التعريفات*، بیروت، دار الکتب العلمیه.
۱۰. حرانی، حسن (ابن شعبه)، ۱۴۰۴، *تحف العقول عن آل الرسول*، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، مؤسسه نشر اسلامی، چ دوم.
۱۱. دهخدا، علی اکبر، ۱۳۸۵، *لغت‌نامه دهخدا*، تهران.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین، ۱۹۶۱، *المفردات فی الفاظ القرآن*، تحقیق سید محمد گیلانی، بیروت، مکتبه الحیاه.
۱۳. ژانه، پیر، ۱۳۷۳، *اخلاق*، ترجمه بدرالدین کتابی، اصفهان، اداره کل آموزش و پرورش.
۱۴. سیاسی، علی اکبر، ۱۳۵۴، *نظریه‌های شخصیت*، تهران، دانشگاه تهران.
۱۵. شاملی، عباسعلی، ۱۳۸۶، *مجموعه مقالات تربیت اخلاقی*، قم، دفتر نشر معارف.
۱۶. شعاری‌نژاد، علی اکبر، ۱۳۷۵، *فرهنگ علوم رفتاری*، تهران، امیرکبیر.
۱۷. شکر بیگی، فاطمه، «ابزارهای جامعه‌شناختی چگونگی برقراری ارتباطات انسان»، سایت جامعه‌شناسی ایران به آدرس: <http://sociologyofiran.com>
۱۸. صدر، محمدباقر، ۱۳۶۸، *سنت‌های تاریخ و فلسفه اجتماعی در مکتب قرآن*، ترجمه سیدجمال موسوی، تهران، مرکز نشر فرهنگی رجا.
۱۹. طوسی، نصیرالدین محمد، ۱۳۶۰، *اخلاق ناصری*، تصحیح و تنقیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری، تهران، خوارزمی، چ سوم.

۲۰. فرامرز قراملکی، احد، ۱۳۸۴، «جامعه دینی، جامعه هماهنگ»، دو ماهنامه/نمایشه حوزه، شماره ۵۶.
۲۱. فیض کاشانی، محسن، ۱۴۰۹، *الحقائق فی محاسن الأخلاق*، تصحیح: السيد ابراهیم المیانجی، قم، مکتبه الحیدریه.
۲۲. \_\_\_\_\_، ۱۳۴۲، *المحجة البيضاء فی تهذیب الإحیاء*، تصحیح علی اکبر الغفاری، تهران، مکتبه الصدوق.
۲۳. کاردان، علی محمد، ۱۳۷۲، *فلسفه تعلیم و تربیت*، تهران، سمت.
۲۴. الکلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۴، *الکافی*، تحقیق علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۲۵. اللیثی الواسطی، علی بن محمد، بی تا، *عیون الحکم والمواعظ*، قم، منشورات مکتبه العامة.
۲۶. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳، *بحار الأنوار*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۲۷. محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۸۳، *دانشنامه احادیث پزشکی*، قم، دارالحدیث.
۲۸. \_\_\_\_\_، ۱۳۸۴، *میزان الحکمة*، قم، دارالحدیث.
۲۹. الميدانی، عبدالرحمن حسن، ۱۳۹۹، *الأخلاق الإسلامیة و أسسها*، دمشق، دارالقلم.
۳۰. نراقی، محمد مهدی، ۱۴۰۸، *جامع السعادات*، تعلیق و تصحیح السيد محمد کلانتر، بیروت، چاپ سوم.
۳۱. نراقی، احمد، ۱۳۸۶، *معراج السعادة*، قم، انتشارات زینتی.
۳۲. نوری، محمد رحیم، ۱۳۸۳، *مبانی اخلاق*، تهران، خورشید.
۳۳. هارجی و دیگران، اون، ۱۳۸۴، *مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی*، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران، رشد.

