

پایش آموزه:

مهارت خودآگاهی

دکتر فعالی

خودآگاهی راهی برای خودباوری

اعتماد به نفس همانند هر پدیده دیگر با تکنیک‌ها و روش‌هایی قابل تقویت است. بهترین راه افزایش خودباوری شناخت دقیق عوامل، شیوه‌ها و راهکارهای آن است. از این طریق می‌توان خودکم‌بینی و اعتماد به نفس پایین را درمان کرد.

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

یکم) سطح اول: داشته‌ها و نداشته‌ها

خودآگاهی بدین معنا است که انسان شناخت مناسبی از خواسته‌ها، اهداف، نیازها، احساسات، ارزش‌ها، نقاط ضعف

و نقاط قوت خویش 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 حقارت، مشکلات ارتباطی، فرار، جدایی عاطفی، سوء مصرف مواد و اعتماد به نفس پایین.

خودآگاهی به توانایی انسان در درک ویژگی‌های فردی و اجتماعی شخص کمک می‌کند، به گونه‌ای که وی را قادر می‌سازد نسبت به علایق، تمایلات، نیازها، ضعف‌ها و توانایی‌های خویش شناخت صحیح کسب کند و در پرتو آن بتواند به سازگاری فردی و اجتماعی دست یابد. خودآگاهی ارتباط مستقیمی با اعتماد به نفس دارد به گونه‌ای که مبنای پایه برای اعتماد به خود محسوب می‌شود؛ زیرا شخص تا استعدادها، توانمندی‌ها، خواسته‌ها و داشته‌های خویش را نشناسد، نمی‌تواند بر آنها اعتماد ورزد و با استفاده از داشته‌ها، ضعف‌ها و نیازهای خویش را ترمیم سازد.

عزت نفس و اعتماد به خود پیامد مجموعه عوامل فردی و اجتماعی است

که در فرایند زمانی حاصل می‌آید یا تضعیف می‌گردد. خودباوری به احساسی در شخص اشاره دارد که تحت تأثیر عوامل گوناگونی نظیر عملکردها، موفقیت‌ها، توانایی‌ها و داوری‌های دیگران شکل می‌گیرد. انسان‌ها معمولاً از واکنش‌های دیگران، به ویژه از افراد مهم، نگرش‌هایی در مورد باارزش بودن یا نبودن خویش به دست می‌آورند. خودارزشمندی بالا نشان‌دهنده آن است که شخص به آسانی تحت تأثیر دیدگاه‌های منفی دیگران قرار نمی‌گیرد.

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

خودآگاهی به انسان خودارزشمندی می‌دهد و احساس خودارزشمندی برای انسان، اعتماد به نفس بالا به ارمغان می‌آورد. برای داشتن اعتماد به نفس فرد باید نخست بداند کدام خواسته‌ها، نیازها، احساسات، ارزش‌ها، ضعف‌ها و

قوت‌ها درون اوست. او نخست باید بداند به دنبال چیست، چه چیزهایی در او احساسی خوب ایجاد می‌کند و چگونه به رشد و تعالی می‌رسد. سپس باید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کند تا با اتکا بر داشته‌های خویش به نداشته‌ها دست یابد.

الف) خودپنداره صحیح

از مهم‌ترین ابعاد خودآگاهی شناخت درست 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 ارزیابی هر فردی درباره خود و ابعاد وجودی خویش است. خودپنداره بدین معنا است ما خود را چگونه می‌بینیم، چه برداشتی از خویش داریم و تا چه اندازه کاستی‌ها و توانایی‌های خویش را می‌شناسیم.

داشتن خودپنداره صحیح بدین دلیل مهم است که اولاً برداشت هر فرد از خودش در رفتار وی تأثیر مستقیم دارد؛ مثلاً دانش‌آموزی که فکر می‌کند ریاضی او خوب است، با این درس ارتباط مناسبی برقرار می‌کند و برای

آن زحمت بیشتری می‌کشد و طبعاً به نتیجه بهتری می‌رسد و شخصی که همواره فکر می‌کند در زبان‌آموزی ضعیف است، نتیجه‌ای مطلوب از درس زبان نخواهد گرفت. ثانیاً خودپنداره‌ها بر دیگر احساسات انسان تأثیرگذارند. کسانی که خودپنداره مثبتی از خویش دارند، در مقایسه با کسانی که نگرش منفی از خود دارند، از اعتمادبه‌نفس بالاتری برخوردارند و احتمالاً سراغ رفتارهای پرخطر نظیر استفاده از مواد مخدر نمی‌روند.

خودآگاهی راهی است جهت کسب خودپنداره درست و ارزیابی صحیح خویشتن. کسی که نگاهی واقع‌بینانه نسبت به درون خویش داشته باشد و ضعف‌ها، کاستی‌ها و توانایی‌های خویش را آن‌گونه که هستند، بشناسد، بهتر می‌تواند از ضعف‌های خویش بکاهد و بر توانمندی‌های خود بیفزاید. قرآن کریم به زیبایی مسئله «بصیرت نفس» را پیش می‌کشد. در نگاه قرآن انسان نسبت به نفس خویش می‌تواند بصیرت داشته باشد و از این خودآگاهی در راستای نیل به اهداف استفاده کند: «بَلِ الْإِنْسَانُ عَلِيٌّ

نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ؛ بلکه انسان خود بر نفس خویشتن بیناست»^۱.

تفاسیر در باب شریفه به دو معنا اشاره دارند؛^۲ معنای اول اینکه جوارح بر انسان در قیامت شهادت می‌دهند. هر کسی در دنیا عملی انجام دهد، آن عمل را با اندام خویش انجام داده است. این اندام نسبت به اعمالی که انجام می‌دهند، عالم‌اند و ناآگاه از رفتار خویش نیستند؛ زیرا که به طور کلی همه چیز در این جهان باشعور است. در صحنه قیامت جوارح انسان علیه و یا به نفع او شهادت می‌دهند.

معنای دوم اینکه انسان نسبت به درون و ابعاد وجودی خویش آگاه است. در این آیه از تعبیر «علی» و نیز «ه» در کلمه «بصیره» استفاده شده است که به معنای مبالغه در اطلاع و آگاهی است. نویسنده میزان اظهار می‌دارد که بصیرت به معنای رؤیت قلبی و ادراک باطنی است.^۳ لذا مفاد آیه این است که انسان‌ها به صورت طبیعی نسبت به

۱. قیامت: ۱۴.

۲. طوسی، التبیان، ج ۱۰، ص ۱۹۵؛ مغنیه، الکاشف، ج ۷، ص ۴۷۱؛ رازی، روض الجنان، ج ۲۰، ص ۵۰؛ کاشانی، زبدة التفاسیر، ج ۷، ص ۲۵۸؛ سمرقندی، بحر العلوم، ج ۳، ص ۵۲۲؛ ابن عاشور، التحرير والتنویر، ج ۲۹، ص ۳۲۲؛ فخر رازی، مفتاح الغیب، ج ۳۰، ص ۷۲۶. ۳. طباطبائی، میزان، ج ۲۰، ص ۱۰۶.

درون خویش و کاستی‌ها و توانایی‌های خود آگاه‌اند، اما ممکن است به آن بی‌توجه بوده، غفلت ورزند. خداوند به انسان خودآگاهی داده است، هر کسی از آن بهره برد به سود خود اوست و هر کس از آن غفلت ورزد، زیان کرده است.^۱

ب) ویژگی‌ها

افرادی که خودآگاهی بالا داشته باشند، دارای خصایصی هستند که از طریق آنها می‌توان میزان عزت‌نفس و اعتماد به نفسشان را سنجید. آنها می‌توانند اشیا را به صورت دقیق ببینند، از پذیرش واقعیت ابایی ندارند، گرچه علیه آنها باشد، افرادی صریح و راست‌گو هستند، در امور آنها می‌توان نظم و ترتیب را دید، هرگاه با مشکلی مواجه شوند برای آن راه‌حل، بلکه راه‌حلهایی می‌یابند، نه اینکه خود را در چنبره مشکلات ناتوان ببینند، به دیگران احترام می‌گذارند، احساسات خویش را به خوبی می‌شناسند، افرادی ارزش‌مدار بوده، ارزش‌های مقدس را می‌شناسند و از آنها اطاعت می‌کنند، نسبت به جهان و آینده خوش‌بین هستند، کاستی‌ها و

ضعف‌های خود را به خوبی شناخته، 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.

ج) محورها

خودآگاهی محورهای گوناگونی دارد: ظرفیت‌شناسی: آشنایی فرد با قابلیت‌ها و توانمندی‌های خود بخشی از خودآگاهی است. کسی که داشته‌ها و توانایی‌های خود را می‌شناسد و آنها را می‌بیند و در برابر حق شکرگزار است، خداوند بر وی افزوده، او را بهره‌مند می‌سازد:

«لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ؛ اِذَا كَفَرْتُمْ أَتَقْتَدِرُونَ عَلٰى عَرْشِ الرَّحْمٰنِ»^۲

سپاس‌گزاری کنید [نعمت] شما را افزون خواهیم کرد.^۲

در این آیه شریفه دو نکته گفتنی است: یکی اینکه آیه بیانگر قانون سلوکی و ایمانی است: هر کس شکر کند، خداوند افزایش می‌دهد. پس شکر و سپاس‌نشانه‌فور و فراوانی است. نکته دوم اینکه آیه فرمود: افزایش می‌دهیم

شما را (لأزیدنکم) و فرمود: لأزیدنکم، به معنای افزایش می‌دهیم، نعمت‌های شما را. لذا معنای دقیق آیه این نیست: شکر نعمت، «نعمت» 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 برنامه شکر داشته باشد، خداوند خود او را فربه می‌کند؛ خداوند بینش او را وسعت می‌بخشد، خداوند توانایی‌های درونی او را افزایش می‌دهد و خداوند به وی احساسات آسمانی عطا می‌کند. او در این صورت بهتر می‌بیند، از فکر باز بهره‌مند می‌گردد، با مشکلات بهتر سازگار می‌شود و تحملش افزایش می‌یابد.

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

حقوق‌شناسی: خودآگاهی موجب می‌شود که انسان حقوق متقابل خود و دیگران را بداند، مسئولیت‌ها را بفهمد

۱. انعام: ۱۰۴.

۲. ابراهیم: ۷.

و بر این اساس روابط اجتماعی مناسبی داشته باشد. رساله حقوق امام سجاد علیه السلام، تعالیم گران‌سنگی در این زمینه ارائه می‌دهد.

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

نیازشناسی: هر انسانی نیازهایی دارد. نیازها به دو صورت کمبودها یا نبودها ظهور پیدا می‌کنند. خلأها و احتیاج‌ها را باید شناخت تا راهی برای جبران آنها پیدا کرد. نیازها منشأ ظهور خواسته‌ها می‌شوند. لذا نیازشناسی به معنای آگاهی از خواسته‌ها و مطالبات خویش است.

هدف‌شناسی: فرد خودباور برای خویش اهدافی را تصویر می‌کند. او بی‌هدف گام برنمی‌دارد و هرگز پراکنده‌کار نیست. تنظیم اهداف و مقاصد از محورهای خودآگاهی است. خداوند با استفاده از واژه «عبث» ما را متوجه این نکته می‌کند که انسان در این جهان گام‌گذارده 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 کارهای خود پل‌ی برای صعود به عالم بالا بسازد:

«أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ»؛ آیا پنداشتید که شما را بی‌په‌وده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید»^۱.

احساس‌شناسی: از ابعاد مهم آگاهی، شناخت احساسات خویش است. ناتوانی در شناخت احساسات مشکلات مهمی برای فرد ایجاد می‌کند. عده‌ای به اشتباه فکر می‌کنند که احساسات موضوع بی‌اهمیتی است و چندان قابل توجه نیست، لذا از آن غفلت ورزیده، به ناآگاهی مبتلا می‌شوند.

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؛ اما احساساتی نظیر آرامش، خشیت از خدا، تواضع و ایمان احساسات آسمانی به حساب می‌آیند. ناتوانی در شناخت احساسات موجب می‌شود که انسان راهی به احساسات آسمانی نداشته باشد.

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

ارزش‌شناسی: رفتارهای انسان بر اساس ارزش‌هایی تنظیم می‌شوند که وی به آنها معتقد است. اگر ایشار و

۱. مؤمنون / ۱۱۵.

گذشت برای فردی ارزش باشد رفتار او ایثارگرانه خواهد بود؛ مثلاً وی هنگام تقسیم غنائم خود را در آخر صف قرار می‌دهد و دیگران را مقدم می‌شمارد. اما رفتار کسی که ملاک ارزشش سودگروی و خودپرستی باشد، به گونه‌ای دیگر است.

(د) پیامدها

خودآگاهی به انسان کمک می‌دهد تا به نتایج مثبتی دست یابد: کنترل احساسات: فردی که احساسات خود را به خوبی شناسایی کند 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 و از این طریق قادر خواهد بود ضعف‌های خود را ترمیم سازد و به سمت کمال پیش رود.

ارتباط سالم: خودآگاهی موجب می‌شود که انسان از حدود و حقوق

خود و دیگران به خوبی اطلاع داشته باشد و با رعایت وظایف و مسئولیت‌های خویش، با دیگران ارتباط سالم و مناسب برقرار نماید.

اهداف واقعی: اهداف واقع‌بینانه با خودآگاهی حاصل می‌آید؛ کسانی که در سر اهداف ایده‌آل، تخیلی و دست‌نیافتنی می‌پروراند، در تنظیم رفتار صحیح، عاجز می‌مانند و در نتیجه به ناکامی، بی‌بندوباری 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 خود دست‌وپا نماید. بر این اساس وی از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری نموده، با آرامش عمیق زندگی خود را طی می‌کند.

پیروزی بزرگ: خودشناسی برای انسان پیروزی بزرگی به ارمغان می‌آورد:

«كفي بالمرء معرفة أن يعرف نفسه؛ انسان را همین شناخت بس که خود را بشناسد.^۱

شناخت دقیق دیگران: کسی که به خویشتن واقف گردد، توان شناخت دیگران را کسب می‌کند؛ زیرا انسان‌ها از یک ریشه‌اند و هویت مشترک دارند؛ «مَنْ جَهَلَ نَفْسَهُ كَانِ يَغِيْرُ نَفْسِهِ أَجْهَلُ؛ کسی که خود را نشناسد، دیگری را کمتر می‌شناسد».^۲

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

«مَنْ لَمْ يَعْرِفْ نَفْسَهُ بَعْدَ عَنِ سَبِيلِ النِّجَاةِ وَ خَبِطَهُ فِي الصَّلَالِ وَ الْجَهَالَاتِ؛ هر که خود را نشناخت، از راه نجات دور افتاد و در وادی گمراهی و نادانی‌ها قدم نهاد».^۳

توحید: خودشناسی برای انسان خداشناسی و یکتاشناسی را به ارمغان می‌آورد:

«عَجِبْتُ لِمَنْ يَجْهَلُ نَفْسَهُ كَيْفَ يَعْرِفُ رَبَّهُ؟!؛ در شگفتم از کسی که خود را نمی‌شناسد، چگونه پروردگارش را می‌شناسد؟!».^۴

تحول و رسیدن به الگوهای والای انسانی تنها از طریق خودشناسی و

۲. آمدی، غررالحکم، ص ۵۸۳.

۳. همان، ص ۶۵۶.

۴. همان، ص ۴۶۱.

۱. واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ج ۱، ص ۳۸۵؛ آمدی،

غررالحکم، ص ۵۲۰.

آگاهی به خویشتن فراهم می‌آید: «قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلِي بَصِيرَةً؛ بگو این است راه من که من و هر کس پیروم کرد با بینایی به سوی خدا دعوت می‌کنیم».^۱

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 طریق هدایت یافته، در اصلاح درون پیروزمند است.^۲

غزالی مقام آگاهی و بصیرت را تا بدان حد بالا می‌داند که آن را کلید سعادت معرفی می‌نماید و پرده غفلت و فرهیختگی را منبعی برای شقاوت. قلب جایگاه معرفت است به شرط آنکه فارغ از شهوات دنیوی باشد؛ زیرا قلب از عالم ملکوت است. زمانی که قلب از مرحله خودآگاهی عبور کرد و برای خدا خالص شد و ریاضات شرعیه پیشه کرد، از اعمال پست رهایی خواهد یافت.^۳

دوم) سطح دوم: احساس عمیق وابستگی

ممکن است خودشناسی و خودآگاهی ناظر به معنای عمیق تری باشد. ماجرا به عالم ذر و عالم الست بازمی‌گردد. خداوند به تمام انسان‌ها فراخوان داد و فرزندان آدم را از صلب پدران خارج نمود. بار عام و اجتماع تمامی عالمیان در عالم ذر به منظور تحقق یک امر بود: انسان‌ها بر حقیقت خویش واقف گردند و به ربوبیت خدا گواهی دهند. علی‌رغم مباحث فراوانی که در تفاسیر آمده است^۴ دو نکته شایان ذکر است؛ نکته اول به تعبیر «اشهدهم علی انفسهم» بازمی‌گردد. «اشهاد» به معنای احضار امری نزد کسی و ارائه حقیقت آن امر است. هرگاه حقیقت امری از طریق علم شهودی برملا گردد و انسان کاملاً بر آن احاطه یابد، اشهاد محقق شده است.^۵ پس مفاد تعبیر مزبور این است که خداوند در عالم ذر به انسان‌ها توان داد تا حقیقت خویش را به صورت

۴. زمخشری، الکشاف، 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 التنویر، ج ۸، ص ۳۴۶؛ بیضاوی، انوار التنزیل، ج ۳، ص ۴۱؛ فیض دکنی، سواطع الالهام، ج ۲، ص ۳۶۵.
۵. طباطبائی، المیزان، ج ۸، ص ۳۷.

آشکار ببینند.

نکته دوم اینکه بعد از آنکه انسان‌ها حقیقت خویش را یافتند، خداوند از آنها سؤال می‌کند: آیا «من» ربّ شما نیستم؟ (الست بربکم). در حدیثی از امام صادق علیه السلام آمده است^۶ که خداوند به آنها فرمود: آیا شما «رَبّی» ندارید؟ بلکه فرمود: آیا «من» ربّ شما نیستم؟ پرواضح است که خداوند در عالم ذر حجاب‌ها را از پیش چشم بندگان برداشت و آنها «به صورت مستقیم» او را دیدند. لذا رابطه انسان‌ها در عالم ذر با خدا رابطه من - او نبود بلکه از نوع رابطه من - تو بود. بدین معنا که انسان‌ها پروردگار خویش را در عالم ذر «به نحوی» مشاهده کردند و نه «او» بلکه «تو» را دیدند.

اگر دو نکته پیش‌گفته را با یکدیگر ملاحظه کنیم به دست می‌آید که انسان‌ها در عالم الست از یکسو حقیقت خویش را دیدند و از سوی دیگر پروردگار خود را و درنهایت او را به ربوبیت پذیرفتند و از این طریق پیمان با خدایشان در عالم الست بستند. در اینجا پرسشی رخ می‌نماید و آن اینکه چگونه انسان‌ها از

۶. همان، ص ۳۱۶.

مشاهده حقیقت خود به ربوبیت خدا رسیدند؟ پاسخ را می‌توان در یک نکته عمیق یافت و آن این‌که وجود انسان چیزی جز «فقر» نیست و پیداست که مشاهده «فقر» خویش دقیقاً مشاهده «غنای» خداوند است:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ؛ ای مردم شما به خدا نیازمندید و خداست که بی‌نیاز ستوده است»^۱.

چون نیک بنگریم سراپای وجود انسان نیاز است؛ انسان نیازمند اکسیژن، غذا، آب، مسکن، لباس و ده‌ها بلکه صدها پدیده دیگر است. اگر نیاز انسان را فقط به هوا بررسی کنیم سر از کهکشان‌ها درمی‌آوریم، اگر برای یک ثانیه خون داخل رگ منعقد شود، چه‌بسا صدمه جبران‌ناپذیری به انسان وارد شود و اگر تنها یک عضو یا یک سلول از انسان مختل گردد عجز انسان آشکار می‌شود. قانون کلی این است که به هر میزان انسان نیازهای خویش را بیشتر بشناسد و به عمق وابستگی خویش آگاه گردد، بی‌نیازی مبدأ عالم را بهتر می‌فهمد و به این حقیقت پی می‌برد که اگر او

۱. فاطر: ۱۵.

لحظه‌ای به ما نگاه نکند، نابودی قطعی است. اما خداوند رحمان است و هرگز برای نابود کردن نیافریده؛ او آفریده 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 بکار رود؛ بدین معنا که خودشناسی چیزی جز فقرشناسی انسان و نیازشناسی مطلق او نیست (سطح دوم).

گفتنی است از آیه ذر به دست می‌آید که معرفت نفس (اشهدهم علی انفسهم) همان معرفت رب (الست بریکم) است. به بیان دیگر خودشناسی مقدمه‌ای برای خداشناسی نیست، بلکه همان خداشناسی است:

«مَنْ عَرَفَهُ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ هر کس خود را شناخت، خدا را شناخت»^۲.
درنگ در حدیث به ما نشان می‌دهد که معصوم علیه السلام نفرمود: هر

۲. جعفر بن محمد، مصباح الشریعه، ج ۱، ص ۱۳.

کس خود را شناخت، خدا را «خواهد» شناخت (یَعْرِفُ)، بلکه فعل «عَرَفَ» در هر دو طرف به صورت ماضی آمده است. پس خودشناسی و خداشناسی دو امر منفک از یکدیگر نیستند تا یکی مقدمه و دیگری نتیجه باشد، بلکه آن دو حقیقتاً یکی است. یک نگاه به خود به عنوان موجود وابسته، نگاه به خدا به عنوان وجود بی‌نیاز است. شایان ذکر است که ملاصدرا از همین مضامین عمیق دینی مسئله «امکان فقری» و «فقر وجودی» را در فلسفه به دست آورد و آن را ابداعی در حکمت متعالیه تلقی نمود.

امام علی علیه السلام فرمود:

«أَفْضَلُ الْمَعْرِفَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ؛

برترین شناخت، خودشناسی انسان است»^۳.

حضرت علی علیه السلام فرمود:

«أَفْضَلُ الْحِكْمَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ

وُوقُوفُهُ عِنْدَ قَدْرِهِ؛ برترین حکمت این است که انسان خود را بشناسد و اندازه خویش را نگه دارد»^۴.

فخر کائنات صلوات الله علیه بیان داشت:

۳. آمدی، غررالحکم، ص ۱۸۹؛ واسطی، عیون الحکم و المواعظ،

ص ۱۱۸.

۴. آمدی، غررالحکم، ص ۱۹۹.

«غَايَةُ الْمَعْرِفَةِ أَنْ يَعْرِفَ الْمَرْءُ نَفْسَهُ؛
نهایت معرفت این است که آدمی خود
را بشناسد»^۱.

امام اول شیعیان علیه السلام اظهار داشت:
«أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ،
فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقِلَ وَ مَنْ جَهَلَهَا
صَلَّ؛ برترین خردورزی، خودشناسی
انسان است. پس هر که خود را شناخت
خردمند شد و هر که خود را نشناخت
گمراه گشت»^۲.
مولا علی علیه السلام فرمود:

«لَا تَجْهَلْ نَفْسَكَ، فَإِنَّ الْجَاهِلَ مَعْرِفَةَ
نَفْسِهِ جَاهِلٌ بِكُلِّ شَيْءٍ؛ به خویشتن
ناآگاه مباش؛ زیرا کسی که خود را

.....
۱. همان، ص ۴۶۹.
۲. آمدی، غررالحکم، ص ۲۰۶.

نشناسد، هیچ چیز را نمی‌شناسد»^۳.
امام علی علیه السلام بیان داشت:

«عَجِبْتُ لِمَنْ يَسُدُّ ضَالَّتَهُ وَقَدْ أَضَلَّ
نَفْسَهُ فَلَا يَطْلُبُهَا؛ در شگفتم از کسی که
گم شده خود را می‌جوید، اما خویشتن
را گم کرده و آن را نمی‌جوید»^۴.
مولا امیر علیه السلام اظهار داشت:

«مَنْ سَأَلَ نَفْسَهُ بِغَيْرِ نَفْسِهِ تَحَيَّرَ
فِي الظُّلُمَاتِ وَ ارْتَكَبَ فِي الْهَلَكَاتِ؛ هر
کس نفس خود را به غیر نفس خود
مشغول دارد، در تاریکی‌ها سرگردان
می‌شود و در ورطه هلاکت‌ها گرفتار
آید»^۵.
حاصل آنکه خودآگاهی و خودشناسی

.....
۳. همان، ص ۷۵۵.
۴. همان، ص ۴۶۰.
۵. همان، ص ۶۵۶.

راهی مؤثر در کسب اعتمادبه‌نفس و
سلامت روان است. انسان برای اینکه
بهتر عمل کند، باید خود را باور کند
و برای خودباوری و تحقق‌بخشی به
اهداف خود راهی جز شناخت ابعاد
درونی خویش ندارد. از این‌رو است که
شعار «خودت را بشناس» ریشه در ادیان
کهن و تاریخ بشر دارد. خودآگاهی اولین
موهبتی است که ما به عنوان انسان از
آن برخورداریم. ما می‌توانیم بر حقیقت
خویش واقف گردیم، افکار و احساسات
خود را ارزیابی کنیم و از این طریق
تغییرات و اصلاحات مطلوبی درون خود
ایجاد کنیم. شاید دیگر موجودات از
چنین موهبت و قدرتی بی‌بهره باشند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی