

## خودشناسی در ساحت معنوی اسلامی

نویسنده: دکتر سیدعبدالمجید بحرینیان<sup>۱</sup>

### چکیده

بررسی رابطه خودشناسی و سلامت معنوی اسلامی از اهم مسائل معنوی و بهداشت روانی است مطالعات خودشناسی و سلامت معنوی از دو متدولوژی متفاوت بهره می‌گیرد. شواهد نشان می‌دهد با توجه به عدم اقبال فرهنگ غرب نسبت به انجام مطالعات خودشناسی به خصوص با دیدگاه اعتقادی و مذهبی، مطالعات انجام گرفته در این زمینه نادر است. و مطالعه‌ای که نشان‌دهنده رابطه خودشناسی و سلامت معنوی باشد یافت نشد. تنها شواهد پراکنده حاکی است، کسانی که به دنبال خودشناسی باشند از سلامت معنوی، شکوفایی معنوی و شخصیت توحیدی برخوردارند. به نظر می‌رسد مطالعه حاضر جزء اولین مطالعاتی است که در این زمینه انجام گرفته است. این مطالعه با روش مروری انجام شده تلاش شده است ضمن ارائه تابلوی نسبتاً مناسبی از خودشناسی و سلامت معنوی اسلامی، تبیین مناسبی از رابطه بین این دو فرآیند ارائه شود. نتیجه این مطالعه نشان می‌دهد که سلامت معنوی و خودشناسی ملازم یکدیگر بوده و در صورتی که فرد به خودشناسی برسد از سلامت معنوی و شکوفایی معنوی نیز برخوردار خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: اسلام، خودپندار، معنویت

### مقدمه

آن "خود" همان چیزی است که "روح الهی" نامیده می‌شود و با شناختن آن "خود"، است که انسان احساس شرافت و کرامت و تعالی می‌کند و خویشتر را از تن دادن به پستی‌ها برتر می‌شمارد، به قداست خویش پی می‌برد، مقدسات اخلاقی و اجتماعی برایش معنی و ارزش پیدا می‌کند.

از نظر قرآن، انسان یک کدخدای انتخاب شده زمین است و به حکم شایستگی و صلاحیت، نه صرفاً زور و چنگال تنازع، از طرف ذی‌صلاح‌ترین مقام هستی یعنی ذات خداوند، برگزیده و انتخاب و به تعبیر قرآن "اصطفا" شده است و به همین دلیل

نفس در لغت به معنای جان، روح، خویشتر و خود آمده است و خودشناسی به معنای اطلاع بر خود، شناخت خود و عارف به نفس خود شدن می‌باشد. (دهخدا، ج ۲، ص ۸۴۶)  
خودشناسی در اصطلاح یعنی شناختن انسان از آن نظر که استعدادها و نیروهایی برای تکامل انسانی دارد. (مصباح یزدی، ۱۳۸۸)

### خودشناسی در قرآن

قرآن کوشاست که انسان "خود" را کشف کند. این "خود"، "خود" شناسنامه‌ای نیست که اسمت چیست؟ اسم پدرت چیست و در چه سالی متولد شده‌ای؟ تابع چه کشوری هستی؟ از کدام آب و خاکی و با چه کسی زناشویی برقرار کردی و چند فرزند داری؟

۱. روان‌شناس بالینی و استاد دانشگاه

حرکت را به ما نشان دهد. با توجه به این که غایت وجودی انسان از دیدگاه الهی، معرفت خداوند و رسیدن به قرب اوست، روایاتی که در آن‌ها خودشناسی را موجب خداشناسی دانسته‌اند در حقیقت درستی انتظار را تأیید نموده‌اند.

مشهورترین این روایات، فرموده پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله است که فرمودند: «من عرف نفسه فقد عرف ربه». خداشناسی در واقع مقصدشناسی است و شناخت خداوند و شناخت این که انسان می‌تواند به قرب الهی نائل آید بیانگر استعداد اصلی انسان و غایت وجودی اوست.

انتظار ما از خودشناسی، منحصر به این نیست که مقصد را به ما نشان دهد بلکه انتظار داریم مسیر حرکت را نیز به ما معرفی کند. مسیر حرکت وقتی روشن می‌شود که بتوانیم افعال مناسب برای رسیدن به مقصد را شناسایی کنیم. هر فعلی که ما انجام می‌دهیم یک یا چند بعد از ابعاد وجود ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از افعال به پرورش بُعد علمی و تکامل قوه عاقله ما کمک می‌کند و برخی به اعتدال قوه غضبیه و شهویه ما یاری می‌رسانند. اگر کسی بدانند کدام افعال ابعاد وجودی او را به اندازه مناسب پرورش می‌دهد تا او بتواند به مقصد نهایی برسد، در واقع راه را می‌شناسد. بنابراین کسی که راه را نمی‌شناسد افعال مناسب برای رسیدن به مقصد را نمی‌داند.

این راه ناشناسی ناشی از خودناشناسی است. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: لا تجهل نفسک فان الجاهل معرفه نفسه جاهل بكل شیء؛ و نسبت به خویشستن خود نادان مباش زیرا کسی که به شناخت خویش نادان است به همه چیز نادان است. کسی که خود را نمی‌شناسد هیچ چیز دیگری را نمی‌تواند بشناسد و از جمله این که قادر نیست مسیر درست رسیدن به مقصد و کمال غایی خویش را نیز بشناسد.

یکی از مقدمات ضروری خودسازی، داشتن انگیزه حرکت است. به عبارت دیگر شناخت مقصد و مسیر به تنهایی کافی نیست بلکه داشتن انگیزه نیز ضروری است.

امیرالمؤمنین علیه السلام در روایتی می‌فرمایند: من عرف نفسه جاهدها، و من جهل نفسه اهملها؛ کسی که خود را بشناسد با آن مجاهده می‌کند و کسی که به خویشستن جاهل باشد نفس خود را وا می‌گذارد.

مانند هر برگزیده دیگر "رسالت" و "مسئولیت" دارد: رسالت از طرف خدا و مسئولیت در پیشگاه او.

اعتقاد به این که انسان موجودی انتخاب شده است و هدفی از انتخاب در کار است، نوعی آثار روانی و تربیتی در افراد به وجود می‌آورد.

خودشناسی اسلامی به معنی این است که انسان مقام واقعی خویش را در عالم وجود درک کند، بداند خاکی محض نیست. پرتوی از روح الهی در او هست، بداند که در معرفت می‌تواند بر فرشتگان پیشی بگیرد، بداند که او آزاد و مختار و مسئول خویشستن و مسئول افراد دیگر و مسئول آباد کردن جهان و بهتر کردن جهان است (او شما را از زمین بیافرید و عمران آن را از شما خواست). هو أنشأکم من الارض و استعمرکم فیها) «سوره هود (61) بداند که او امانت‌دار الهی است، بداند که بر حسب تصادف، برتری نیافته است تا استبداد بورزد و همه چیز را برای شخص خود تصاحب کند و مسئولیت و تکلیفی برای خویشستن قائل نباشد

خودشناسی در آیات و نفس در قرآن کریم در موارد و تعابیر متعددی به کار رفته است. از جمله به معنای:

۱. ذات پاک حق تعالی (انعام، ۱۲ و ۵۴)

۲. روح (زمر، ۴۲؛ انعام، ۹۳)

۳. دل و نهاد (آل عمران، ۱۵۴)

۴. به‌عنوان سرچشمه همه کارها (فاطر، ۳۵)

۵. عامل ظلم و ستم (اعراف، ۲۳؛ بقره، ۵۷)

۶. عاملی برای تحول نعمت به نعمت (رعد، ۱۱)

خداوند در برخی آیات با ذکر نشانه‌هایی در وجود انسان و مهم دانستن آن، از آن جهت که شناخت آن‌ها منجر به شناخت خود و مسیر سعادت است اهمیت زیادی به خوشناسی داده است.

## خودشناسی برای خودسازی در روایات

همه انتظاراتی که از خودشناسی اسلامی داریم تا ما را به خودسازی قادر سازد، در روایات مورد توجه قرار گرفته‌اند و معصومین علیهم السلام این آثار را بر خودشناسی مترتب دانسته‌اند.

مهم‌ترین انتظارات ما از خودشناسی، شناخت غایت وجودی انسان است. به عبارت دیگر از خودشناسی انتظار داریم که مقصد

ایشان در روایت دیگری فرموده‌اند: من لم يعرف نفسه بعد عن سبيل النجاه و خبط في الظلال والجهالات؛ کسی که خویشتن را نشناسد از راه رستگاری دور می‌شود و به گمراهی و نادانی‌ها مبتلا می‌شود.

بنابراین روایات، ناخودشناسی موجب دوری از رستگاری است؛ این دوری هم می‌تواند به سبب نشناختن مقصد و یا مسیر رستگاری باشد و هم می‌تواند ناشی از لغزش عملی در اثر نداشتن انگیزه حرکت در مسیر رستگاری و یا داشتن انگیزه‌های انحرافی باشد. به هر حال گمراهی از مسیر درست، به هر دلیل می‌تواند ناشی از جهل به خویشتن باشد.

امیرالمؤمنین علیه السلام در روایت دیگری خودشناسی را برترین عقل و ناخودشناسی را موجب گمراهی معرفی کرده‌اند: افضل العقل معرفة الانسان بنفسه فمن عرف نفسه عقل و من جهلها ضل؛ برترین خرد شناخت انسان از خویشتن است، پس کسی که خود را بشناسد خردمند است و کسی که خود را نشناسد گمراه است.

انسان از طریق خودشناسی به ابعاد وجودی خود پی می‌برد. انسان با مراجعه به خویش مجموعه‌ای از گرایش‌ها و توانایی‌ها را در خود می‌یابد و با نظر به خویشتن گرایش‌های غیراکتسابی را در سرشت خود می‌شناسد. این گرایش‌ها بعضی مقتضای حیوانیت انسان است و بعضی ربطی به جنبه حیوانی او ندارد. میل به غذا، نکاح و امنیت جانی در انسان و حیوان مشترک است و گرایش به حقیقت، خیر، زیبایی، آفرینش و پرستش امیال اختصاص انسان هستند.

معصومین معرفت نفس و خودشناسی را مایه پیروزی و موفقیت انسان‌ها دانسته و خودشناسی را موجب سقوط و تباهی می‌دانند:

امام علی (ع) می‌فرماید: به خویشتن نادان نباش زیرا کسی که خدا را نشناسد هیچ چیز را نمی‌شناسد. (میزان‌الحکمه، ج ۸، ص ۳۵۶۷)

امام علی (ع) می‌فرماید: کسی که موفق به خودشناسی شود به بزرگ‌ترین پیروزی دست یافته است. (میزان‌الحکمه، ج ۸، ص ۳۵۶۷)

امام علی (ع) می‌فرماید: برترین خرد خودشناسی است پس

هرکه خود را شناخت خردمند می‌شود. (میزان‌الحکمه، ج ۸، ص ۳۵۶۷)

هرکس نفس خود را شناخت به جهاد با آن برخاست و هرکه نشناخت به حال خود رهاش کرد. (میزان‌الحکمه، ج ۸، ص ۳۵۶۷)

### اهمیت خودشناسی از منظر اسلام

معرفت‌شناسی از منظر اسلام گامی است جهت رسیدن به قرب الهی، اولین گام برای معرفت‌شناسی کنترل نفس از رذائل است. در اصول معارف حقیقی، پس از معرفت خدای سبحان هیچ موضوعی برای انسان به پایه اهمیت معرفت نفس و خودشناسی نیست، زیرا که اساس دین و رستگاری است.

قرآن کریم هدف از خلقت را رسیدن به مقام عبودیت که همان قرب الهی است معرفی می‌کند، و در آیات مختلف یادآور می‌شود که آسمان و زمین لغو و بیهوده آفریده نشده بلکه هدفی مقدس ورای این آفرینش عظیم وجود دارد. لذا شایسته است انسان برنامه‌ای جهت خودشناسی (معرفت نفس) داشته باشد.

در اصول معارف حقیقی، پس از معرفت خدای سبحان هیچ موضوعی برای انسان به پایه اهمیت معرفت نفس و خودشناسی نیست، زیرا که اساس دین و رستگاری است. خدای سبحان فرمود: «وَوَيْلٌ لِلنَّاسِ وَ مَا سَوَّاهَا ، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا ، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ، وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» (شمس ۷-۱۰) سوگند به نفس و آن‌کس که آن را درست کرد، سپس پلیدکاری و پرهیزگاری‌اش را به آن الهام کرد، که هر کس آن را پاک گردانید، قطعاً رستگار شد، و هر که آلوده‌اش ساخت، قطعاً در باخت.

مرحوم علامه طباطبایی (ره) در توضیح آیات سوره شمس می‌نویسد: بنابراین همین آیات هم به‌طوری که می‌بینید، مسیر و راهی را فرض کرده که یک سر آن، نفس معتدل و ساده و یک سر دیگرش رستگاری و یا محرومیت است و آن‌گاه این دو نتیجه یعنی رستگاری و یا محرومیت را مبنی بر تزکیه نفس و آلودگی

آن نموده است (تفسیرالمیزان، طباطبایی، ج ۱۱، ص ۲۸۵) رسول خدا صل الله علیه و آله فرمودند: «اعلمکم بنفسه اعلمکم بربه» داناترین شما به خویشتن، داناترین شما به پروردگار است « (غرر و درر، ج ۲، ص ۳۲۹) حضرت در این روایت

کار است». (غررالحکم، ج ۱، فصل ۳۳، ص ۶۰) یعنی اگر به تن خدمت کنی و هر آنچه از لذات و شهوات خواست، بدو بدهی نفس هلاک می‌شود و چنین نفسی در مرتبه حیوانیت باقی می‌ماند.

«مؤمن ... سینه او هر چه فراخ‌تر است و نفس وی هر چه خوارتر» (کلمات قصار، ص ۳۳۳) انسان هر اندازه خودش را در پیش‌گاه الهی خوار و ذلیل ببندد به همان اندازه سینه‌اش فراخ می‌گردد و حقایق عالم هستی بر او آشکار می‌شود.

راه وصول به سعادت، خودشناسی است و خودشناسی در حقیقت همان خداشناسی است. با خداشناسی تفاوتی ندارد. خدای ما با خود ماست. خداشناسی ما در خودشناسی ماست. مهمترین اصل در عرفان اسلامی، معرفت نفس و خودشناسی است. این اصل از خود قرآن کریم الهام گرفته است. (بحارالانوار، ج ۲، ص ۳۲)

## خودشناسی و سلامت نفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی

### رازی و کتاب طب روحانی

کتاب کم حجم «طب روحانی» رازی، با هدف اصلاح اخلاق نفوس و به صورت استدلالی و قابل فهم برای همه مردم نوشته شده است. جهت‌گیری استدلالی در این نظام اخلاقی بر کمترین مفروضات و مقدمات استوار است و در آن برای اقناع مخاطب به اخلاق‌ورزی، باورهای پیشین فراوانی طلب نشده است و همچنین آگاهانه از رویکرد درون دینی و نقلی دوری شده است. نظام اخلاقی رازی، سلامت‌محور است، به این معنا که، نفس انسان دچار عارضه و آسیب می‌شود و طب روحانی در پی پیشگیری و درمان این عوارض است. به همین دلیل در طب روحانی صرف‌نظر از چهار فصل مقدماتی و یک فصل در ارائه الگوی عملی اخلاق، پانزده فصل کتاب به بیان پانزده عارضه نفس (ردایل اخلاقی) اختصاص دارند.

تعریف سلامت نفس و علایم آن را با تحلیل فصل‌های مقدماتی این اثر می‌توان به دست آورد (نک: فرامرز قراملکی، نظریه انسان سالم در نظام اخلاقی رازی، ۱۳۹۰). به اجمال می‌توان گفت: سلامت نفس در حفظ جایگاه عقل، یعنی جایگاه حاکمیت و متبوع بودن عقل و مطابق عقل بودن خواسته‌ها،

شریف معرفت نفس را خمیر مایه خداشناسی معرفی می‌کند. امام علی‌بن‌ابی طالب علیه السلام: معرفت نفس را با فضیلت‌ترین معرفت («افضل المعرفة للانسان» (طبع مصر، نقل از حسن زاده، ج ۳، ص ۴۳۳) شناخت انسان با فضیلت‌ترین شناخت است) و پرسودترین معارف («معرفة النفس انفع المعارف» (غررالحکم، ج ۲، ص ۳۸۶) معرفت نفس پرسودترین معارف است) معرفی می‌کند.

ملا احمد نراقی معرفت نفس را هم مقدمه خداشناسی معرفی می‌کند و هم مقدمه خودسازی و تهذیب نفس:

«بدان که کلید سعادت دو جهانی، شناختن نفس خود است؛ زیرا که شناختن آدمی خویش را اعانت بر شناختن پروردگار خود می‌نماید. (معراج السعاده، ص ۷۶)

حضرت امام خمینی (ره) می‌فرماید: «نردبان همه حقایق از برای عارف سالک، همانا معرفت نفس است. پس بر تو باد که این معرفت را به دست آوری، که شناختن نفس کلید همه کلیدها و چراغ‌ها است. و هر کس که خود را شناخت پروردگار خود را شناخته است».

گام نهادن در مسیر معرفت نفس و فراگیری حکمت نظری و عملی برای نیل به سعادت انسان تأثیر قطعی خواهد داشت، بدین منظور است که در قرآن، بشر را در جریان جست و جوی حقیقت به او گوشزد می‌کند تا در راه خویش‌شناسی گام بردارد «سُئِرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ» (فصلت، ۵۳) به زودی نشانه‌های خود را در افق‌های (گوناگون) و در دل‌هایشان بدیشان خواهیم نمود، تا برایشان روشن گردد که او خود حق است.

اولین گام در جهت معرفت نفس و خودشناسی کنترل نفس و زدودن نفس از رذائل است، اگر نفس مهار شده و کنترل شود درهای رحمت الهی باز شده و حکمت و معرفت نصیب انسان خواهد گشت؛ امیرالمومنین علی علیه السلام راه‌هایی برای کنترل نفس بیان می‌فرمایند در این مجال به چند راهکار اشاره می‌شود: «راه راست را از عقل جوی و هوای نفس را مخالفت کن تا پیروز گردی». (غررالحکم، ج ۱، فصل ۲، ص ۸۷)

«پیکر و تن را خدمت کردن به او، دادن است آنچه را که می‌خواهد از لذات و شهوت‌ها و سرمایه‌ها. و هلاک نفس در این

تصمیم‌ها و رفتارها است (رازی، ۱۳۸۶، ص ۱۸ و ۱۹). مراد وی از عقل، عقل عملی در برابر عقل نظری است

عقل، سنجش‌گر است و با سنجۀ عقل (رؤیت) می‌توان خوبی و بدی رفتار را سنجید و باید‌ها را از نبایدها بازشناخت. سلامت انسان در گرو حاکمیت فرمان عقل سنجش‌گر بر همه شئون انسانی است. اگرچه وضعیت طبیعی انسان، سلامت است، اما انسان بالطبع (به معنای کشش درونی) از این سلامت گریزان است. عامل درونی گریز از سلامتی، هوی است. چالش مستمر بین عقل و هوی، سرنوشت سلامت و بیماری را رقم می‌زند. حاکمیت عقل سنجش‌گر بر همه زوایای وجود آدمی، تعریف سلامت نفس است. اما علایم سلامت و نشانه‌های بیماری چیست؟

سخن رازی در مقام تشخیص سلامت، یعنی در بیان تعیین مصداق تابع عقل بودن رفتار، گوناگون است: «اعتدال» به معنای دوری از افراط و تفریط؛ «اجتناب» از لذتی که به نحوی به الم می‌انجامد و «بسندگی» به حداقل نیاز و رعایت حد کفایت در برخورداری، سه ملاک عمده تبعیت از عقل‌اند که در مواضع مختلف به کار می‌آیند.

مفهوم سلامت‌محور بودن نظام اخلاقی رازی را در مقایسه با نظام‌های اخلاقی فیلسوفان پسین در دوره اسلامی که در پی تأسیس نظام اخلاقی کمال‌محور بوده‌اند، بیشتر می‌توان تحلیل کرد. هدف اخلاق، در نظام اخلاقی سلامت‌محور، پیشگیری و درمان بیماری‌های عارض بر نفس است و این امر در گرو شناخت این بیماری‌ها است. انسان سالم برای حفظ سلامت نفس باید به صورت مستمر بیماری‌های نفس (عیوب خود) را بشناسد و بر همین اساس گام نخست در نظام اخلاقی رازی، خودشناسی به معنای شناخت عیوب نفس است.

### خودشناسی از دیدگاه روانشناسی

خودشناسی، یعنی آگاه شدن از خصوصیات ذاتی، تحمل‌ها، محدودیت‌ها، توانایی‌ها، ضعف‌ها، علایق، ترس‌ها، خواسته‌ها و آرزوهای خود.

مازلو از خود تحت عنوان فطرت درونی یا هسته درونی نام برده است. او معتقد است همه انسان‌ها از این فطرت درونی ذاتی برخوردارند که شباهتی به غرایز انسان‌ها ندارد و تنها در فرهنگی

که موید فطرت انسان است رشد می‌کند و شکوفا می‌شود. (مازلو، ۱۳۷۱، ص ۲۰۹)

راجرز نیز مفهوم خود را در تئوری‌های خود بیان می‌کند و در نوشته‌های خود گفته است که چگونگی نگرش فرد به خویشتن مهمترین عامل در پیش‌بینی رفتار او است و خود حاصل رشد بخش‌های معینی از تجارب فرد است و او دو نوع خود را تعریف کرده است: خود اجتماعی و خود واقعی. دیدگاه او حاکی از این است که برداشت‌های درونی و تجربه‌های درونی انسان واقعیت وجودی او را تشکیل می‌دهد. (راجرز، ۱۳۹۰)

### فرق خودشناسی دینی با روانشناسی

خودشناسی حقیقی آن‌گونه که در مباحث دینی به آن تأکید شده است، در پیوند با خالق هستی تبیین می‌گردد در حالی که علم روانشناسی آن‌گونه که در دنیای غرب درباره آن بحث می‌شود با این موضوع تا حدودی کاملاً بیگانه است. از طرف دیگر، براساس دیدگاه‌های اصیل دینی، واقعیت انسان همان روح و روان آدمی است و جسم برای انسان از ضرورت‌های این جهان مادی شمرده شده است که در آن بدن انسان با تمام ساختار عصبی، هورمونی و اندامی‌اش، نقش ابزار و علت آماده‌ساز برای فعالیت‌های روانی دارد به‌همین خاطر، تا موضوع علم روانشناسی تغییر پیدا نکند و تمام ابعاد مادی و غیر مادی انسان و حقیقت روح و روان انسان آن‌گونه که در منابع دینی تعریف و تبیین شده است، مورد توجه قرار نگیرد، نمی‌توان انتظار داشت که علم روانشناسی بتواند حقیقت خودشناسی را به شما بشناساند. البته این امید وجود دارد که در آینده نه چندان دور با ظهور و گسترش روانشناسی اسلامی و توجه روز افزون همه روانشناسان به بُعد روحانی انسان این مهم تحقق پیدا کند و علم روانشناسی بتواند حقیقت خودشناسی را تبیین کند.

قابل توجه است که اگر منظور از خودشناسی نه شناخت حقیقت انسان بلکه، شناخت برخی از رفتارهای آدمی و توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل رفتار باشد در آن صورت، علم روانشناسی می‌تواند در این زمینه کمک قابل توجهی ارائه دهد و اگرچه کلیه دغدغه‌های انسان را در بر نمی‌گیرد در همین حد یاری‌رسان باشد.

## اهداف خودشناسی

فوق‌العاده جوهر انسانی خود آگاه نگردد، حرکت جدی و پیگیرانه‌ای را در جهت شکوفایی نیروهای نهفته در خود سامان نمی‌دهد و خط سیر درستی را در زندگی نخواهد داشت. تقریباً همه چیز از شناخت انسان و موقعیت با ارزش او در جهان هستی شروع می‌شود. اولین و پرفایده‌ترین دانستنی برای انسان، شناخت خود است. شناختی که بدون آن هیچ چیزی به درستی برای انسان شناختنی نیست و هیچ برنامه‌ای مفید فایده و موثر نمی‌باشد. حتی شناخت خدا، از شناخت انسان آغاز می‌شود.

به‌طور کلی انسان را دو گونه شناخت است. شناخت درون و شناخت بیرون. برای شناخت بیرون از شناخت درون باید آغاز نمود. بدون شناخت درون، شناخت بیرون چندان حقیقی و موثر نیست. مشکل دنیای امروز این است که قبل از شناختن جهان با عظمت درون انسان، به شناخت جهان بیرون پرداخت و با تلاش فراوان تمدن با عظمتی را نیز بنا نهاد، ولی بدین خاطر که انسان‌شناسی‌اش ضعیف است این تمدن با هویت حقیقی انسان هماهنگی لازم ندارد. و قبل از این که بر نفس خویش مسلط شود، تمام توان خویش را برای تسلط بر جهان بیرونی صرف نمود و دلیل درستی هم برای این کارش نداشت و هر چه در این راه پیش رفت از خودش بیشتر دور شد، فاصله گرفت و کم کم به کلی گم شد و به مرض خودفراموشی دچار شد. تمام بی‌هویتی انسان امروزی، نتیجه همین انحرافی است که در شناخت پیدا کرد. در عوض اینکه ابتدا خودش را بشناسد که کیست، رفت سراغ جهان که چیست. انسان امروزی حتی کره ماه و خورشید را بهتر از خودش می‌شناسد. خودشناسی اگر درست انجام شود، انسان در مسیر درست زندگی قرار می‌گیرد و در صورتی که ناصحیح باشد، راه انسان جهت انحرافی به خود می‌گیرد و از مسیر حقیقی زندگی خارج می‌شود. همه چیز به تعریف انسان بستگی دارد. باید ببینیم انسان چگونه تعریف می‌شود. اگر انسان به صورت یک شیء مادی و طبیعی تعریف شود، اگر بگوییم انسان یعنی حیوان سخن گو، زندگی او نیز به صورت یک زندگی طبیعی و حیوانی تعریف خواهد شد و ما در این نوع زندگی چیزی فراتر از طبیعت و پرورش نیروهای طبیعی و حیوانی نخواهیم داشت، ولی اگر انسان به عنوان یک موجود فرا طبیعی و مجرد تعریف

خودشناسی از دو منظر مطالعه می‌گردد. ۱- از دیدگاه روانشناسی و علم روز و ۲- از دیدگاه دینی و اعتقادی که البته منظر دوم عمیق‌تر، مسولانه‌تر و همه‌جانبه‌تر وظیفه مطالعه و کسب شناخت از انسان را در بر می‌گیرد و به بیان دیگر دیدگاه روانشناسانه را نیز به گونه‌ای در بر می‌گیرد. هر چند متدولوژی این دو روش با یکدیگر متفاوت است.

## ۱. دیدگاه روانشناسی

افراد از نظر اخلاق و ویژگی‌های شخصیتی متفاوتند. عده‌ای درون‌گرا و عده‌ای برون‌گرا هستند و همچنین نیازها، توقعات و نیازهای آن‌ها متفاوت است. شناخت خود به ما کمک میکند که ویژگی‌های منحصر به فرد خود را بشناسیم. همچنین به ما کمک می‌کند خطاهای شناختی و افکار غیرمنطقی خود را شناخته و آنها را تصحیح کنیم. فردی که خود را بشناسد می‌تواند روابط سالم‌تری با دیگران داشته باشد و می‌آموزد اگر مورد نقد قرار گیرد به معنی عدم مقبولیت و طرد اجتماعی او نیست. پس خودشناسی روابط را بهبود می‌بخشد. با خودآگاهی به شناسایی هیجان‌ها می‌رسیم و شناخت آن‌ها به ما قدرت کنترل و مهار می‌دهد و همچنین کمک می‌کند که هیجان‌های دیگران را بهتر درک کرده و روابط خود را با دیگران تنظیم کنیم. هدف از خودشناسی، قرار گرفتن ذهن در مدار طبیعی خویش است تا فرد قادر به درک تجربه آرامش و خوشبختی شود و هدف دیگر شناسایی عامل درونی است که موجب می‌شود تا انسان خود را آن گونه که هست بپذیرد و به دنبال شرایطی باشد که به واسطه آن بتواند از زندگی رضایت داشته باشد و احساس خوشبختی کند. (برنارد، ۱۳۸۶)

## ۲. دیدگاه دینی و اعتقادی

### خودآگاهی

از میان شناخت‌های اساسی و بینشی، شناخت خود یا به تعبیری انسان‌شناسی از موقعیت ویژه‌ای برخوردار است. حرکت انسان در مسیر تکامل و قرب به خدا از خودشناسی آغاز می‌شود. انسان تا با خودش آشنا نشود و از استعداد بی‌نهایت و ارزش

## ضرورت شناخت هویت انسانی

گفته شد که انسان و هویت انسانی، اولین و ضروری‌ترین موضوع شناختنی برای انسان است. دلیل ضرورت آن با توجه به مطالب زیر کاملاً آشکار می‌شود.

**اول.** به لحاظ تکوینی انسان موضوع و هدف آفرینش است و در واقع همه چیز در آفرینش برای او برنامه‌ریزی شده است.

**دوم.** به لحاظ تشریحی نیز تمام برنامه‌های دینی برای انسان تنظیم شده است. همه انبیا برای هدایت، تربیت و ساختن انسان مبعوث شده‌اند و از این جهت نیز، انسان موضوع این‌گونه برنامه‌ها است.

**سوم.** موضوع تمامی علوم و معارف، چه الهی و چه بشری، انسان است. برخی از علوم اصولاً انسانی‌اند و موضوعشان انسان است و برخی دیگر، گرچه موضوعشان ریاضیات و یا طبیعیات است، ولی در نهایت برای خدمت به انسان و حل مشکلات و رفع نیازهای او پدید آمده‌اند.

**چهارم.** هدف تمام برنامه‌ریزی‌های اجتماعی، از قبیل تشکیل حکومت و قوای سه‌گانه و سازمان‌ها و نهادهای کشوری و لشکری همه برای انسان است. همه کوشش‌های آدمی در بخش صنعت و کشاورزی و سایر ارگان‌های خدماتی و غیره نیز برای رفاه حال انسان به وجود آمده است.

**پنجم.** در بخش معارف، معرفت خدای از معرفت انسان آغاز می‌شود و به تعبیری خودشناسی، انسان را به شناخت خدای رهنمون می‌گردد. در روایات فراوانی از معصومین آمده است: کسی که خودش را بشناسد، به معرفت ریش نایل می‌شود. (من عرف نفسه، فقد عرف ربه) بنابراین، خدانشناسی نیز فرع بر خودشناسی است و تا کسی خود را نشناسد به این مهم دست نیابد.

**ششم.** در بخش خودسازی فردی نیز اگر کسی بخواهد خویشتن را به صورت انسانی لایق و کارآمد بسازد و انسان کامل شدن را در خویش تمرین نماید. در ابتدا چاره‌ای جز این ندارد که خود را به شایستگی بشناسد. خودشناسی پیش درآمد و اولین مرحله ورود به خودسازی است و بدون آن هیچ برنامه‌ای در زندگی فردی و اجتماعی انسان موفقیت‌آمیز نخواهد بود.

**هفتم.** برای ساختن فرهنگ و تمدن نیز شناخت انسان ضروری

شود، آن وقت همه چیز به گونه‌ای دیگر شکل خواهد گرفت و زندگی او رنگ دیگری پیدا خواهد کرد. در این نوع زندگی علاوه بر طبیعت، بحث تجرد و معنویت نیز مطرح خواهد بود و تکامل انسان نیز در قرب به خدا و هستی تعریف خواهد شد. اهمیت خودشناسی به سبب نتایج آن است، به عبارت دیگر اهمیت خودشناسی به سبب نقشی است که خودشناسی در تحقق کمال انسان دارد، به صورت کلان، فرهنگ و تمدن هر ملتی از نوع نگاه او به انسان تأثیر می‌پذیرد. در صورتی که بشر در خودشناسی و انسان‌شناسی دچار انحراف شود و از شناخت حقیقت خود باز ماند، در ساخت و ساز فرهنگی و تمدن جامعه خویش نیز دچار انحراف و سردرگمی خواهد شد. در کتاب «اعجاز روانکاوی» نوشته «کارل منیگر» چنین آمده است: (خود آگاهی عبارت از این است که، هم از قوای مثبت و مهرانگیز نهاد خود آگاهی داشته باشیم و هم از نیروهای منفی که موجب نابودی ما می‌گردد و ما را به خاک سیاه می‌افکند؛ ندیده گرفتن قوای منفی یا خودداری از اشاره به وجود آن‌ها در خودمان یا دیگران، پایه‌های زندگی را متزلزل می‌کند.) (اعجاز روانکاوی، صفحه ۶) در کتاب (انسان موجود ناشناخته (جمله‌ای آمده است که شاهد خوبی برای بحث ما است؛ می‌گوید: (بدبختانه در تمدن صنعتی شناخت انسان مورد توجه قرار نگرفته است، و برنامه زندگی بر وفق ساختمان طبیعی و فطری پایه‌گذاری نشده است؛ لذا با همه درخشندگی موجب رستگاری نشده است؛ پیشرفت علم به دنبال هیچ طرحی صورت نگرفت و (تقریباً) اتفاقی بود ... اگر (گالیلو) و (نیوتن) و (لاووازیه)، نیروی فکری خود را صرف مطالعه روی جسم و روان آدمی کرده بودند، شاید نمای دنیای، امروز فرق‌های زیادی با آنچه امروز است می‌داشت.) (انسان موجود ناشناخته، صفحه ۲۲) و به خاطر این امور است که خداوند یکی از مجازات‌های هوس‌بازان متمدن را خودفراموشی قرار داده و به مسلمانان هشدار می‌دهد که: (و لاتکونوا کالذین نسوا الله فانساهم انفسهم اولئک هم الفاسقون؛ همچون کسانی که خدا را فراموش کردند و خداوند به سبب آن، آن‌ها را به خودفراموشی گرفتار ساخت، نباشید! و آن‌ها فاسقان (حقیقی) و گنهکارانند.) (سوره حشر، آیه ۱۹).

## ضرورت خودشناسی در روایات

امام کاظم (ع) می‌فرماید: لازم‌ترین علم برای تو آن است که تو را به اصلاح قلبت آگاه کند و فساد آن را ظاهر نماید. نقطه شروع در تحصیل معارف الهی، خودشناسی است. انسان باید حقیقت خود را که همان گوهر ربانی اوست و از آن به (من) و روح و حقیقت انسانی یاد می‌شود، شناسایی کند، چرا که تسامح در این امر، زیان‌کاری است. دانش نفست نه علم سرسری است گر به حق دانا شوی دانی که چیست در آموزه‌های اسلامی، بحث خودشناسی بسیار مورد تأکید قرار گرفته و معرفت نفس به عنوان نافع‌ترین شناخت‌های انسان و سرآغازی برای سیر و حرکت او به سوی خداشناسی و قرب به ذات هستی، مطرح شده است. در این باره روایات فراوانی وجود دارد که به پاره‌ای از آن‌ها اشاره می‌شود.

در حدیثی از امیر مؤمنان علی علیه‌السلام می‌خوانیم: (نال الفوز الاکبر من ظفر بمعرفة النفس) کسی که خود را بشناسد، به سعادت و رستگاری بزرگ نایل شده است! (غرر الحکم، حدیث، ۹۹۶۵)

و در نقطه مقابل آن چنین می‌فرماید: (من لم يعرف نفسه بعد عن سبيل النجاة و خبط في الضلال و الجهالات) کسی که خود را نشناسد، از طریق نجات دور می‌شود و در گمراهی و جهل گرفتار می‌آید! (غرر الحکم، حدیث، ۹۰۳۴)

در تعبیر دیگری از همان امام همام آمده است: (العارف من عرف نفسه فاعتقها و نزهها عن کل ما یبعدها) عارف حقیقی کسی است که خود را بشناسد، و (از قید و بند اسارت) آزاد سازد، و آن را از هر چیز که او را از سعادت دور می‌سازد پاک و پاکیزه کند! (غرر الحکم، طبق‌المیزان، جلد ۶، صفحه ۱۷۳). از این تعبیر به‌خوبی استفاده می‌شود که معرفت نفس (خودشناسی) سبب آزادی از قید و بند اسارت‌ها و پاک‌سازی از رذایل اخلاقی است.

باز حدیث دیگری از همان پیشوای بزرگ علیه‌السلام می‌خوانیم: (اکثر الناس معرفة لنفسه اخوفهم لربه) کسی که بیش از همه خود را بشناسد، بیش از همه، خوف‌پروردگار خواهد داشت! (غرر الحکم، حدیث، ۳۱۲۶)

از این حدیث نیز رابطه نزدیکی میان احساس مسئولیت و خوف‌پروردگار که سرچشمه تهذیب نفس است با خودشناسی استفاده می‌شود.

است. اگر ملتی و امتی تصمیم بگیرند، تمدنی انسانی بنا نهند که کاملاً هماهنگ با روحیات انسان باشد، فرهنگی که به تعالی و رشد انسان کمک کند و تمدنی که نشانگر عظمت و همت عالی انسان باشد، چاره‌ای جز این ندارد که ابتدا هویت حقیقی انسان را مورد شناسایی و تعریف قرار دهد.

هشتم. اهل اخلاق و سلوک همگی بر این اتفاق نظر دارند که قدم اول در سلوک و خودسازی یقظه است. تا انسان در خواب غفلت به سر می‌برد، در جهت کمال و سعادت خود حرکتی نخواهد کرد، اهمیت خودشناسی بدان خاطر است که قسمت بزرگی از این بیداری که یقظه نامیده می‌شود، در گرو خودشناسی است، انسان هنگامی که خویش را می‌شناسد، به استعداد بی‌نهایت خود پی می‌برد، جایگاه خویش را در هستی پیدا می‌کند و به اهمیت هویت انسانی پی می‌برد، از خواب غفلت بیدار می‌گردد و حاضر می‌شود برای رسیدن به آنچه می‌تواند باشد، از خواسته‌های نفسانی بگذرد و ریاضت و سختی عبودیت را تحمل کند.

نتیجه: تمامی برنامه‌های زندگی فردی و اجتماعی انسان به‌طور اصولی باید از خودشناسی و انسان‌شناسی آغاز شود و تا انسان شناخته نشود، هیچ‌گونه برنامه‌ریزی موفق و نتیجه‌بخش نخواهد بود.

نکته: با توجه به این نکته بسیار مهم است که می‌توانیم دریابیم، چرا فرهنگ غرب به سوی ابتدال و پوچ‌گرایی رفته و از هویت انسانی خالی شده است. پس از رنسانس و در عصر روشنگری، بعد از این که انسان غربی نسبت به معارف دینی و همچنین معارف عقلی بدگمان شد و دچار شک‌گرایی گردید، به علم و دانش حسی و تجربی روی آورد و در این جهت با تمام قوا و در حد علم‌زدگی و بی‌توجهی به معارف الهی به پیش رفت. مشکل غربی‌ها علاوه بر علم‌زدگی و بی‌توجهی به سایر معارفی که هر یک می‌توانست به انسان در جهت هر چه بهتر و متعادل‌تر کردن زندگی کمک نماید، این بود که تاخت و تاز در عرصه علم و تجربه را قبل از شناخت عمیق خود آغاز نمود و همین موضوع باعث شد که آن‌ها فرهنگ و تمدنی را بنا نهادند که بی‌هدف، پوچ‌گرا و نا هماهنگ با فطرت و جنبه‌های انسانی انسان است.

در حدیث دیگری از همان حضرت آمده است: (من عرف نفسه جاهدها) و من جهل نفسه اهملها؛ کسی که خود را بشناسد، به جهاد با نفس بر می‌خیزد و کسی که خود را نشناسد آن را رها می‌سازد! تفسیر المیزان (طبق نقل میزان الحکمه، جلد ۳، ماده معرفت، صفحه ۱۸۸۱). مطابق این حدیث پایه اصلی جهاد با نفس که طب صریح روایات جهاد اکبر نامیده شده، خودشناسی است.

در نهج البلاغه در کلمات قصار، از همان بزرگوار آمده است: (من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهواته) کسی که (در سایه خودشناسی) برای خود، کرامت و شخصیت قائل است، شهواتش در نظرش خوار و بی‌مقدار خواهد بود (و به آسانی تسلیم هوی و هوس نمی‌شود)! (نهج البلاغه، کلمات قصار، کلمه، ۴۰۹)

همان‌گونه که خودشناسی پایه مهم تهذیب نفس و تکامل در جنبه‌های اخلاقی و مسایل دیگر است، جاهل بودن به قدر خویش، سبب بیگانگی از همه چیز و دوری از خدا می‌گردد؛ لذا در حدیث دیگری از امام دهم، امام هادی علیه‌السلام می‌خوانیم: (من هانت علیه نفسه فلا تامن شره) کسی که نزد خود قدر و قیمتی ندارد، از شر او ایمن نباش! (تحف العقول، کلمات قصار امام هادی (ع) از مضمون آنچه در این بحث آمد، به روشنی می‌توان استفاده کرد، که یکی از پایه‌های اصلی پرورش فضائل اخلاقی و تکامل معنوی، خودشناسی و معرفه‌النفس است، و تا انسان این مرحله دشوار و این گردنه صعب‌العبور را پشت‌سر نگذارد، به هیچ‌یک از مقامات معنوی نایل نخواهد شد؛ به همین دلیل، علمای بزرگ اخلاق تأکید و اصرار زیادی بر این دارند که رهروان این راه باید به خودشناسی پردازند، و از این امر حیاتی غافل نشوند.

## خودشناسی در گرو دست‌یابی و رسیدن به سلامت معنوی اسلامی

مطالعات نشان می‌دهند، انسان به خودشناسی نمی‌رسد مگر این‌که در این راستا از همه وابستگی‌ها و نیازهای سطح پایین مادی پاک و مزکی شده و به جایگاه رفیع و متعالی سلامت معنوی ارتقاء یافته باشد. آنچه در این‌جا مورد نظر است، شناخت انسان از نظر بعد معنوی به کمال‌گرایی است و برای موجودی که فطرتاً دارای حب ذات می‌باشد، لازم است به شناخت کمالات

خویش و نیز راه رسیدن به آن‌ها پردازد. پس خودشناسی و سعادت دنیا و آخرت انسان در شناختن بعد ملکوتی و روحانی خویش است و شناخت این بعد از حیات انسانی است که انسان را در شناخت آفریدگارش یاری می‌دهد. هر چه انسان بیشتر بر شناخت خویش دست یابد و به توان‌مندی‌ها، استعدادها و ودیعه‌های الهی که در وجود او نهفته است، دست یابد و به دریچه‌ایی که از روان او به ملکوت باز می‌شود ارتقاء یابد، درونی صاف‌تر، پاک‌تر، و صیقل یافته‌تر دست می‌یابد و به ساحت ملکوتی سلامت معنوی راه می‌یابد و در همین راستا به شناخت پرودگار نزدیک شده به قرب او مجهز می‌گردد.

پیامبر اسلام نیز شناخت خویش را مساوی با شناخت پرودگار دانسته است: من عرف نفس فقد عرف ربّ. هرکس خود را بشناسد به تحقیق پرودگار خویش را شناخته است. البته پر واضح است که این حرکت به‌سوی شناخت خویشتن همراه با خودآگاهی، دوری از غفلت، دست‌یابی به قلب سلیم و نزدیک شدن به خویشتن است. این کمیاب‌گری انجام نمی‌شود مگر این‌که انسان از کوره خودسازی گذشته باشد و به قله سلامت معنوی دست یافته باشد.

کسانی که جز به زندگی حیوانی خود به چیزی دیگری نمی‌اندیشند، در واقع شخصیت انسانی و بعد ملکوتی خویش را گم کرده‌اند. امیرالمومنین می‌فرماید: تعجب می‌کنم از کسی که برای یافتن گمشده‌اش تلاش می‌کند در حالی که نفس انسانی خود را گم کرده و در صدد یافتن آن نیست. (غررالحکم، ص ۴۹۵)

زیانی بدتر و دردناک‌تر از این نیست که انسان در دنیا، شخصیت انسانی و ملکوتی را گم کند و ببازد. علی (ع) می‌فرماید: نفس گوهری است گران‌بهاء، هرکس آن را پاس داشت او را به مقام عالی خواهد رسانید و هر کس در نگهداری‌اش کوتاهی نمود او را به پستی خواهد کشانید.

بنابراین با عبودیت و توحید می‌توان به چنان مقام والای معنوی دست یافت که از شر شیاطین و متکبران عالم و بندگی و وابستگی به آن‌ها نجات یافت.

یکی از مهمترین مسائل در اسلام، توجه به خودسازی است. برای خودسازی باید از یک مسیر مشخص و با رعایت نکات مهمی عبور کنیم، از جمله این نکات، بحث مهم معرفت است،

جسمی سرشار از آرامش و پرتوان عطا می‌کند تا با ناملایمات بجنگد و راه را نیز برای او باز می‌کند تا همواره عاشق و امیدوار زندگی کند. رهروی پیامبر و امامان تنها در عبادت کردن نیست. اگر در هر مسئولیتی، خدمت به خلق خدا را داشتیم و خداوند را در همه حال حاضر یافتیم، هم توان بهره‌مندی از قدرت فکر و اندیشه را می‌یابیم، هم صاحب اعتماد به نفس خواهیم شد و به این ترتیب به آسوه عاشورایی، نزدیک و نزدیک‌تر، خواهیم شد.

ملا احمد نراقی خودشناسی را مقدمه خداشناسی و هم مقدمه و ملازم خودسازی و تهذیب نفس می‌داند یعنی خودشناسی با دو روش محکم به معنویت و سلامت معنوی می‌رسد: یکی از طریق خداشناسی که خود دستیابی به اوج یا کمال معنوی است و دیگری از طریق تزکیه و تهذیب نفس که این خود تردبان رسیدن به قرب الهی و حال و هوای معنوی و نیز سلامت معنوی است. بنابراین خودشناسی که مقدمه خداشناسی است فرد را نهایتاً به سلامت معنوی می‌رساند.

به بیان دیگر خودشناسی موجب تقویت نقش عقل و خودآگاهی در فرد می‌گردد، پیروی از عقل موجب کنترل نفس، تزکیه نفس، ترک شهوات و معاصی می‌گردد و نوعی رفتار خود مراقبتی و پیشگیرانه در فرد به وجود می‌آورد و جمله این تلاش‌ها به رشد معنوی فرد و ارتقاء وی به سلامت معنوی می‌گردد.

### نتیجه‌گیری

هرچند میان این دو دیدگاه در زمینه خودشناسی تفاوت‌هایی وجود دارد اما به گونه‌ای نیست که آن‌ها را در مقابل هم قرار دهد. عرفا و انسان‌گراها در اصول کلی نگاهی مشابه دارند. اما خودشناسی مسیری است که انسان‌گراها در میانه آن متوقف می‌شوند آن‌جا که شروع مرحله جدیدی است برای عرفا. اسلام به افق‌های والاتری از رشد و خودشناسی توجه نموده است. چنانچه تلفیق و تعاملی سازنده بین دو دیدگاه ایجاد شود، کارکردشان برای فرد مضاعف گشته و خودشناسی باعث خودشکوفایی فرد و نیز موجب خداشناسی و دستیابی به سلامت معنوی می‌گردد.

رسول خدا(ص) فرمودند: الناس معادن كمعادن الذهب والفضه مردم معادن‌اند، مانند معادن طلا و نقره.

معرفت به سه زیر مجموعه حیاتی چون "خودشناسی"، "خداشناسی" و "هستی‌شناسی" تقسیم‌بندی می‌شود.

خودشناسی، مقدمه خودسازی است و همچنین یکی از مهم‌ترین و با منفعت‌ترین شناخت‌ها، علم خودشناسی است. دو موضوع خودشناسی و خداشناسی در قرآن برجسته است، خداوند از بدو تولد یک سری قابلیت در وجود انسان قرار داده، که یکی از آن‌ها قابلیت تشخیص خوب از بد است (که در آیات ۶ الی ۸ سوره شمس نیز به این موضوع اشاره شده است).

انسان باید همواره به خود تذکر بدهد، یعنی انسان خودشناسی خود را فراموش نکند. تذکر و نصیحت فایده‌ای ندارد. انسان وقتی می‌تواند به عالم معنا راه پیدا کند که خود را بشناسد.

غفلت از خودشناسی، یعنی بی‌توجهی به هویت انسانی و استعدادهای عظیم روح خود. انسان مظهر خدا است، یعنی استعداد خدایی شدن دارد، اما به یاد داشته باشیم در آغاز این استحکام بخشی، باید از خود شناخت پیدا کنیم. آینه وجودیمان را بیشتر نظاره‌گر باشیم تا عیوب و نقص‌ها را زودتر ببینیم، رفع کنیم و به شکوفایی درون برسیم. درختی پر ثمرتر و قوی‌تر است که ریشه محکم‌تری داشته باشد همان‌طور هم انسانی قوی‌تر است که در کندوکاوهای درونی خود تلاش بیشتری کرده باشد و در عشق‌ورزی و الگوگیری از معصومین همت بیشتری گمارده باشد و از افراط و تفریط دوری کرده باشد تا به سلامت معنوی برسد.

ما در اسلام دو چیز سنگین و بسیار مهم داریم. راه و راهبر. توحید و ولایت. راه کمال انسان توحید است و راهبر این راه امام و مقام ولایت است.

به عبارت دیگر، اسلام دینی است که انسان را با توحید و خداپرستی به کمال می‌رساند، توحید راهبر اسلام برای تربیت انسان و تعالی جامعه است و ولایت و امامت راهبر راه توحید می‌باشد.

توجه به ایمان، ثبات قدم و پایمردی بر بندگی خداوند از نکات ضروری بر خودسازی انسان است.

خداوند وقتی می‌بیند بنده‌ای گسترده می‌اندیشد و خدای خود را فارغ از بهشت و جهنم پرستش می‌کند، به او روح و

منظور این است که در درون انسان‌ها همانند معادن طلا و نقره که بسیار با ارزشند، معادن با ارزشی وجود دارند که انسان‌ها در راستای خودشناسی باید این معادن سرشار از حقایق و معارف را از درون خود کشف کرده از مزایای ارزشمند آن‌ها بهره‌مند شوند تا به اعتلاء وجودی و شکوفائی معنوی که ملازم با سلامت وجودی و معنوی است دست یابند. یعنی انسان‌ها باید در شناخت روان، شخصیت، توانمندی‌ها، گرایش‌ها، و نیازهای فطری خود بکوشند و به این اصل پی‌ببرند که انسان از دو بعد مادی و فرامادی یعنی روح مجرد و عاری از خواص ماده تشکیل شده است و بدانند که بدن و نیازهای مادی، مرتبه نازل نفس است، و علاوه بر این آثار وجودی روح مجرد و بعد فرامادی انسان است که با کوشش و تلاش، او را به نیازهای سطح بالا، ارزشمند، و در شان انسان کامل که به جایگاه خلیفته الهی دست یافته است می‌رساند. مولانا در دفتر اول مثنوی می‌گوید:

جسم ظاهر روح مخفی آمدست

جسم همچون آستین جان همچو دست

در جای دیگر این دفتر مولوی می‌فرماید:

در وجود آدمی روح و روان

می‌رسد از غیب چون آب روان

هر زمان از غیب نو نو می‌رسد

و از جهان تن برون شو می‌رسد

این اشعار به خوبی نشان می‌دهد چگونه الهامات غیبی و معارف الهی لحظه به لحظه از غیب به سوی روان انسان‌ها سرازیر است و انسان‌ها چه بخواهند و چه نخواهند بایک رشته محکم به ذات باری تعالی فعالانه متصل‌اند و البته افراد خود آگاه و بیدار که در کمین جذب و کسب فرصت‌های ارزشمند نشسته‌اند از این منبع فیض معرفت و خرمن بی‌انتها در حد ظرفیت و تلاش و کوشش خود بهره می‌برند.

حدیث پیامبر نشانگر این است که منابع مختلف انرژی از جمله امید، مثبت‌نگری، خلاقیت، سازندگی، نواندیشی، سازگاری با مشکلات، عدالت جوئی، کمال جوئی شادابی، توانمندی‌ها و استعدادها، یکتاپرستی، خداجوئی و حس

جاودانگی، خودشکوفایی و سایر فضایل انسانی که بر گرفته شده از صفات خداوندی است همزمان با تولد در فرد به ودیعت گذاشته شده است. به عبارت دیگر این معادن و گنجینه‌های الهی که بذره‌های آن در فطرت انسان پراکنده شده است، یک سر آن به منبع فیض خداوندی متصل و سر دیگر در دستان پرورشگر پدر، مادر، خانواده، مدرسه و جامعه گذاشته شده است. اگر این منابع فرزندپروری به مسئولیت پرورشی خود درست و شایسته عمل کنند، معادن و گنجینه‌ها و بذره‌های به ودیعت گذاشته در جهت کمال و خودشکوفایی رشد و نمو کرده و انسان‌های پر استعداد و صاحب نبوغ و کمالات انسانی و فضایل معنوی به اجتماع تحویل خواهند داد و در غیراین صورت در نیمه راه از کارایی خارج شده بی‌ثمر خواهند ماند. لازم به یادآوری است که نزول نعمت‌ها و گنجینه‌های الهی حتی در مادی‌ترین اشکال نزول خود از یک بعد الهی و معنوی متصل به عالم قدسی و الهی برخوردار است که نباید نادیده گرفته شود. لذا انسان اسلام که خود را می‌شناسد در مادی‌ترین صورت زندگی‌اش از معنویت و سلامت معنوی جدا نبوده و همواره دغدغه وصل شدن به اصل خویش را دارد.

یک نتیجه‌گیری کلی که حاصل جمع‌بندی از آیات قرآن، احادیث مرتبط با خودشناسی، آثار دانشمندان دینی و آراء روانشناسان می‌باشد نشان می‌دهد که پی‌بردن به خودشناسی و غور در اعماق وجود و کشف گنجینه‌ها و گوهرهایی که خداوند در وجود انسان به ودیعت گذاشته است افراد را نسبت به خداوند تبارک و تعالی نزدیک و مقرب ساخته که علاوه بر خداشناسی که به گفته همه علماء محصول جداناپذیر خودشناسی است که نصیب آنان می‌شود، ارتباط فرد با خداوند را به طور مضاعف تقویت کرده و فرد را نه تنها به توحید فکری، شخصیتی و رفتاری می‌رساند بلکه او را به سلامت معنوی، شادکامی، خودشکوفایی معنوی و ساحت انسان کامل سوق خواهد داد که نتیجه آن کسب صفات معنوی مثل شکرگزاری، صبر و بردباری، توکل عشق‌ورزی و محبت و کسب فضایل بی‌پایان معنوی در حیطة اندیشه، رفتار، عواطف خواهد شد.

1. Bernard P. Who am I? Effective methods for self-knowledge, translated by Mansoura Vahdati. Tehran: Rushd Publishing House; 2016. [In Persian]
2. Timi Amadi A. Gharar al-Hakam. Qom: Publication of Darul Kitab Islami; 1989.
3. Rogers C. The art of becoming human. Translated by Mahin Milani. Tehran: Farhan Nashr; 2019. [In Persian]
4. Razi S. Nahj al-Balagha. Translated by Abdul Mohammad Ayiti. Tehran: Islamic Publishing House; 1999.
5. Tabatabai SM. Tafsir al-Mizan. Tehran: Tabatabai Scientific and Intellectual Foundation; 1983. [In Persian]
6. Maslow A. Higher horizons of nature, translated by Ahmad Rizvani. Mashhad: Cultural Deputy of Astan Quds Razavi; 1995. [In Persian]
7. Majlesi MB. Bahar Al-Anwar. Beirut: Alofa Institute; 1983.
8. Ray Shahri M. Mizan al-Hikmah. Qom: Office of Islamic Propaganda; 1983.
9. Naraghi MA. Meraj al-Saada. Mashhad: Astan Quds Razavi Publications; 2013.
10. Fathalikhani M. Fundamental teachings of the science of ethics. Tehran: Shahriar; 2000. [In Persian]
11. Motahari M. Man in the Qur'an. Roshd 2014; 27.
12. Qaramalki Ahad F. Aversion to criticism. Tehran: Development of Management; 2008.
13. Amadi A. Gharar al-Hakam. Qom: Darul Kitab al-Islami.
14. Hassanzadeh Amoli H. Self-knowledge. Tehran: scientific and cultural publications; 1982.
15. George LK. Spirituality and health: What we know «what we need to know. journal of social and clinical psychology 2000; 19: 102-116.
16. Ralph M. Steinmann Spirituality – The Fourth Dimension of Health An Evidence - Based Definition 20th IUHPE World Conference on Health Promotion 11-15. Geneva, Switzerland. 2012.
17. Hung Elman J. Spiritual well-being in older adults: harmonious interconnectedness. Journal of Religion Health 1985; 24: 147-153.
18. Hawks SR, Hull ML, Thalman RL, Richins PM. Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. Am J Health Promot 1995; 9(5): 371-8.
19. Como JM. Spiritual practice: a literature review related to spiritual health and health outcomes. Holist Nurs Pract 2007; 21(5): 224-36.
20. Gomez R, Fisher JW. Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. Personality and Individual Differences 2003; 35(8): 1975–1991.

## Self-Recognition in the Field of Islamic Spiritual Health

### Abstract

**Background:** Although self-recognition and spiritual health are different fields with different study methodology, the study of the interaction between self-recognition and Islamic spiritual health is considered one of the most important fields of both spiritual and psychological health in Islam. A thorough research into the existing body of literature demonstrates that (possibly due to the reluctance of the West to study in the field of self-recognition) little is documented in this regard. However the sparse available evidence clearly demonstrates that those who pursue self-recognition enjoy better spiritual health, acquire a wide range of spiritual accomplishments, and develop a divine character. To our knowledge, the current study is one of the first studies designed and carried out with the main objective of illustration of the relationship between self-recognition and spiritual health. In this literature review study, a clear picture of the interactions between self-recognition and spiritual health is depicted; and, in the end, the authors conclude that spiritual health and self-recognition are closely related and complementary to each other, and, self-recognition generally leads to better spiritual health and spiritual accomplishments .

**Keywords:** Islam, Self Concept, Spirituality