

خودشناسی در ساحت سلامت معنوی اسلامی

نویسنده:

دکتر سید عبدالمجید بحرینیان
روانشناس بالینی و استاد دانشگاه

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 می گیرد. شواهد نشان می دهد 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 مطالعه ای که نشان دهنده 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 می رسد 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 فرایند ارائه شود. نتیجه این مطالعه نشان می دهد 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

مقدمه:

معنی و ارزش پیدا می کند. از نظر قرآن، انسان یک کدخدای انتخاب شده زمین است و به حکم شایستگی و صلاحیت، نه صرفاً زور و چنگال تنازع، از طرف ذی صلاحیت ترین مقام هستی یعنی ذات خداوند، برگزیده و انتخاب و به تعبیر قرآن «اصطفا» شده است و به همین دلیل 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 می آورد.

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 می تواند 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/۶۱) بداند که او امانتدار الهی است، بداند

نفس در لغت به معنای جان، روح، خویشستن و خود آمده است و خودشناسی به معنای اطلاع بر خود، شناخت خود و عارف به نفس خود شدن می باشد. (دهخدا، ج ۲۱، ص ۸۴۶)

خودشناسی در اصطلاح یعنی شناختن انسان از آن نظر که استعدادها و نیروهای برای تکامل انسانی دارد. (مصباح یزدی، ۱۳۸۸)

خودشناسی در قرآن

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

آن «خود» همان چیزی است که «روح الهی» نامیده می شود و با شناختن آن «خود»، است که انسان احساس شرافت و کرامت و تعالی می کند و خویشستن را از تن دادن به پستی ها برتر می شمارد، به قداست خویش پی می برد، مقدسات اخلاقی و اجتماعی برایش

اگر کسی بداند 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 بکل شیء؛ و نسبت به خویشتن 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 خویشتن جاهل باشد نفس خود را وامی‌گذارد.

ایشان در روایت دیگری فرموده‌اند: من لم يعرف نفسه بعد عن سبیل النجاه و خبط فی الضلال 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 معرفه 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

که بر حسب تصادف، برتری نیافته است تا استبداد بورزد و همه چیز را برای شخص خود تصاحب کند و مسئولیت و تکلیفی برای خویشتن قائل نباشد.

خودشناسی در آیات و نفس در قرآن کریم در موارد و تعبیر 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- به عنوان 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 خودشناسی 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 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 نایل 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.

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: بخویشتن نادان نباش زیرا کسی که خدا را نشناسد هیچ چیز را نمی‌شناسد. (میزان الحکمه، ج ۸، ص ۳۵۶۷)

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

امام علی (ع) می‌فرماید: برترین خرد خودشناسی است پس هر که خود را شناخت خردمند می‌شود. (میزان الحکمه، ج ۸، ص ۳۵۶۷)

هر کس نفس خود را شناخت به جهاد با آن برخاست و هر که شناخت به حال خود رهایش کرد. (میزان الحکمه، ج ۸، ص ۳۵۶۷)

اهمیت خودشناسی از منظر اسلام

معرفت شناسی از منظر اسلام گامی است جهت رسیدن به قرب الهی، اولین گام برای معرفت شناسی 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 و رای 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: «و نَفْسٍ و ما سَوَّاهَا، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا، وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» (شمس ۷-۱۰) سوگند به نفس و آن کس 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 به طوری 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 ۱، 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 شریف معرفت نفس را خمیر مایه خدانشناسی معرفی می‌کند.

امام علی بن ابی طالب علیه السلام: معرفت نفس را با فضیلت ترین معرفت «افضل المعرفة للانسان» (طبع مصر، نقل از حسن زاده، ج ۳، ص ۴۳۳) (شناخت انسان با فضیلت ترین شناخت است و پرسودترین معارف) «معرفة النفس انفع المعارف» (غررالحکم، ج ۲، ص ۳۸۶) (معرفت نفس پر سودترین معارف است) معرفی می‌کند.

ملا احمد نراقی معرفت نفس را هم مقدمه خدانشناسی معرفی می‌کند و هم مقدمه خود سازی 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 ۶ و ۷)

حضرت امام خمینی (ره) می‌فرمایند: «نردبان همه حقایق از برای عارف سالک، همانا معرفت نفس است. پس بر تو باد که این معرفت را بدست آوری، که شناخت 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 خویشتن شناسی گام بردارد «سَتْرِيهِمْ 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

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، 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 سنجه 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 علائم 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 «بسنده کردن» 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

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 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 سینه اش فراخ می‌گردد و حقایق عالم هستی بر او آشکار می‌شود.

راه وصول به سعادت، خودشناسی است و خودشناسی درحقیقت همان خداشناسی است. با خداشناسی تفاوتی ندارد. خدای ما باخود 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 علائم آن را با تحلیل فصل‌های

ندارد و تنها در فرهنگی که موید فطرت انسان است رشد می کند و شکوفایی می شود. (مازلو، ۱۳۷۱، ص ۲۰۹) راجرز نیز مفهوم خود را در تئوریهای خود بیان می کند و در نوشته های خود گفته است که چگونگی نگرش فرد به خویشتن مهمترین عامل در پیش بینی رفتار او است و خود حاصل رشد بخشهای معینی از تجارب فرداست و او دو نوع خود را تعریف کرده است: خود اجتماعی و خود واقعی. دیدگاه او حاکی از این است که برداشتهای درونی و تجربه های درونی انسان واقعیت وجودی او را تشکیل می دهد. (راجرز، ۱۳۹۰)

فرق خودشناسی دینی با روانشناسی

خودشناسی حقیقی آن گونه که در مباحث دینی به آن تأکید شده است، در پیوند با خالق هستی تبیین می گردد در حالی که علم روانشناسی آن گونه که در دنیای غرب درباره آن بحث می شود با این موضوع تا حدودی کاملاً بیگانه است. از طرف دیگر، بر اساس دیدگاه های اصیل دینی، واقعیت انسان همان روح و روان آدمی است و جسم برای انسان از ضرورت های این جهان مادی شمرده شده است که در آن بدن انسان با تمام ساختار عصبی، هورمونی و اندامی اش، نقش ابزار و علت آماده ساز برای فعالیت های روانی دارد به همین خاطر، تا موضوع علم روان شناسی تغییر پیدا نکند و تمام ابعاد مادی و غیر مادی انسان و حقیقت روح و روان انسان آن گونه که در منابع دینی تعریف و تبیین شده است، مورد توجه قرار نگیرد، نمی توان 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، پیش بینی و کنترل رفتار باشد در آن صورت، علم روانشناسی می تواند در این زمینه کمک قابل توجهی ارائه دهد و اگرچه کلیه دغدغه های انسان را در بر نمی گیرد در همین حد یاری رسان باشد.

اهداف خودشناسی

خودشناسی از دو منظر مطالعه می گردد. ۱- از دیدگاه روانشناسی و علم روز و ۲- از دیدگاه دینی و اعتقادی که البته منظر دوم عمیق تر، مسئولانه تر و همه جانبه تر وظیفه مطالعه و کسب شناخت از انسان را در بر می

گیرد و به بیان دیگر دیدگاه روانشناسانه را نیز به گونه ای در برمی گیرد. هر چند متدولوژی این دو روش با یکدیگر متفاوت است.

۱- دیدگاه روانشناسی:

افراد از نظر اخلاق و ویژگیهای شخصیتی متفاوتند. عده ای درونگرا و عده ای برونگرا هستند و همچنین نیازها، توقعات و نیازهای آنها متفاوت است. شناخت خود به ما کمک می کند که ویژگیهای منحصر به فرد خود را بشناسیم. همچنین به ما کمک می کند خطاهای شناختی و افکار غیرمنطقی خود را شناخته و آنها را تصحیح کنیم. فردی که خود را بشناسد می تواند روابط سالم تری با دیگران داشته باشد و می آموزد اگر مورد نقد قرار گیرد به معنی عدم مقبولیت و طرد اجتماعی او نیست.

پس خودشناسی روابط را بهبود می بخشد. با خودآگاهی به شناسایی هیجانها میرسیم و شناخت آنها به ما قدرت کنترل و مهار می دهد و همچنین کمک می کند 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 می شود 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:

خود آگاهی:

از میان شناخت های اساسی و بینشی، شناخت خود یا به تعبیری انسان شناسی از موقعیت ویژه ای برخوردار است. حرکت انسان در مسیر تکامل و قرب به خدای از خود شناسی آغاز می شود. انسان تا با خودش آشنا نشود و از استعداد بی نهایت و ارزش فوق العاده جوهر انسانی خود آگاه نگردد، حرکت جدی و پیگیرانه ای را در جهت شکوفایی نیروهای نهفته در خود سامان نمی دهد و خط سیر درستی را در زندگی نخواهد داشت. تقریباً همه چیز از شناخت انسان و موقعیت با ارزش او در جهان هستی شروع می شود. اولین و پر فایده ترین دانستنی برای انسان، شناخت خود است. شناختی که بدون آن هیچ چیزی به درستی برای انسان شناختنی نیست و هیچ برنامه ای مفید فایده و موثر نمی باشد. حتی شناخت خدا، از شناخت انسان آغاز می شود.

به طور کلی انسان را دو گونه شناخت است. شناخت

نهاد خود آگاهی داشته باشیم و هم از نیروهای منفی که موجب نابودی ما می‌گردد و ما را به خاک سیاه می‌افکنند 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 (گالیله) و (نیوتن) و (لاووازیه)، نیروی فکری خود را صرف مطالعه روی جسم و روان آدمی کرده بودند، شاید نمای دنیای، امروز فرقه‌های زیادی با آنچه امروز است می‌داشت.) (انسان موجود ناشناخته، صفحه ۲۲) و به خاطر این امور است که خداوند یکی از مجازاتهای هوسبازان متمرّد را خودفراموشی قرار داده و به مسلمانان هشدار می‌دهد که: (و لا تكونوا كالذين نسوا الله فانساهم انفسهم اولئك 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 شناخت هویت انسانی:

گفته شد که انسان و هویت انسانی، اولین و ضروری ترین 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 برنامه ریزی شده است.

دوم. به لحاظ تشریحی نیز تمام برنامه های دینی برای انسان تنظیم شده است. همه انبیاء برای هدایت، تربیت و ساختن انسان مبعوث شده اند و از این جهت نیز، انسان موضوع اینگونه برنامه ها است.

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

چهارم. هدف تمام برنامه ریزی های اجتماعی، از قبیل تشکیل حکومت و قوای سه گانه و سازمان ها و نهادهای کشوری و لشکری همه برای انسان است. همه کوشش

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 انسان شناسی اش ضعیف است این تمدن با هویت حقیقی انسان هماهنگی لازم ندارد. و قبل از اینکه 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 خود فراموشی دچار شد. تمام بی هویتی 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 شود، آن وقت همه چیز به گونه ای 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 تاثیر می‌پذیرد. در صورتی که بشر در خود شناسی و انسان شناسی 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 مینگر» چنین آمده است: (خود آگاهی عبارت از این است که هم از قوای مثبت و مهر انگیز

های آدمی در بخش صنعت و کشاورزی و سایر ارگانهای خدماتی و غیره نیز برای رفاه حال انسان بوجود آمده است.

پنجم. در بخش معارف، معرفت خدای از معرفت انسان آغاز می شود و به تعبیری خود شناسی، انسان را به شناخت خدای رهنمون می گردد. در روایات فراوانی از معصومین آمده است: کسی که خودش را بشناسد، به معرفت ربّش نایل می شود. (من عرف نفسه، فقد عرف ربه) بنابراین، خدا شناسی نیز فرع بر خود شناسی است و تا کسی خود را نشناسد به این مهم دست نیابد.

ششم. در بخش خود سازی 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 چاره ای جز این ندارد که خود را به شایستگی بشناسد. خودشناسی پیش درآمد و اولین مرحله ورود به خود سازی است و بدون آن هیچ برنامه ای در زندگی فردی و اجتماعی انسان موفق آمیز نخواهد بود.

هفتم. برای ساختن فرهنگ و تمدن نیز شناخت انسان ضروری 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، چاره ای 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 خود سازی یقظه است. تا انسان در خواب غفلت بسر می برد، در جهت کمال و سعادت خود حرکتی نخواهد کرد، اهمیت خود شناسی بدان خاطر است که قسمت بزرگی از این بیداری که یقظه نامیده می شود، در گرو خود شناسی است، انسان هنگامی که خویش را می شناسد، به استعداد بی نهایت خود پی می برد، جایگاه خویش را در هستی پیدا می کند و به اهمیت هویت انسانی پی می برد، از خواب غفلت بیدار می گردد و حاضر می شود برای رسیدن به آنچه می تواند باشد، از خواسته های نفسانی بگذرد و ریاضت و سختی عبودیت را تحمل کند.

نتیجه: تمامی برنامه های زندگی فردی و اجتماعی انسان به طور اصولی باید از خودشناسی و انسان شناسی آغاز شود و تا انسان شناخته نشود، هیچ گونه برنامه ریزی موفق و نتیجه بخش نخواهد بود.

نکته: با توجه به این نکته بسیار مهم است که می

توانیم دریابیم، چرا فرهنگ غرب به سوی ابتذال و پوچ گرایی رفته و از هویت انسانی خالی شده است. پس از رنسانس و در عصر روشنگری، بعد از اینکه انسان غربی نسبت به معارف دینی و همچنین معارف عقلی بد گمان شد و دچار شک گرایی گردید، به علم و دانش حسی و تجربی روی آورد و در این جهت با تمام قوا و در حد علم زدگی و بی توجهی به معارف الهی به پیش رفت. مشکل غربی ها علاوه بر علم زدگی و بی توجهی به سایر معارفی که هر یک می توانست به انسان در جهت هر چه بهتر و متعادل تر 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 بی هدف، پوچ گرا و ناهماهنگ با فطرت و جنبه های انسانی انسان است.

ضرورت خود شناسی در روایات

امام کاظم(ع) می فرماید: لازم ترین 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 می شود، شناسایی کند. چرا که تسامح در این امر، زیانکاری است. دانش نفست نه علم سراسری است گر به حق دانا شوی دانی که چیست در آموزه های اسلامی، بحث خود شناسی بسیار مورد تاکید قرار گرفته و معرفت نفس به عنوان نافع ترین شناخت های انسان و سر آغازی برای سیر و حرکت او به سوی خدا شناسی و قرب به ذات هستی، مطرح شده است. در این باره روایات فراوانی وجود دارد که به پاره ای از آنها اشاره می شود.

۱- در حدیثی از امیرمؤمنان علی علیه السلام می خوانیم: (نال الفوز الاکبر من ظفر بمعرفة النفس) کسی که خود را بشناسد، به سعادت و رستگاری بزرگ نایل شده است! (غرر الحکم، حدیث، ۹۹۶۵)

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

۳- 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

خودشناسی در گرو دست یابی و رسیدن به سلامت معنوی اسلامی

مطالعات نشان می دهند، انسان به خودشناسی نمی رسد مگر این که در این راستا از همه وابستگی ها و نیاز های 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 کمال گرایمی است و برای موجودی که فطرتا دارای حب ذات می باشد، لازم است به شناخت کمالات خویش و نیز راه رسیدن به آنها بپردازد. 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 می دهد. هر چه انسان بیشتر بر شناخت خویش دست یازد و به توانمندی ها، استعداد ها و ودیعه های الهی که در وجود او نهفته است، دست یابد و به دریچه ای که از روان او به ملکوت باز می شود ارتقاء یابد، درونی صاف تر پاک تر و صیقل یافته تر دست می یابد و به ساحت ملکوتی سلامت معنوی راه می یابد و در همین راستا به شناخت پروردگار نزدیک شده به قرب او مجهز می گردد.

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

کسانی که جز به زندگی حیوانی خود به چیزی دیگری نمی اندیشند، در واقع شخصیت انسانی و بعد ملکوتی خویش را گم کرده اند. امیر المومنین می فرماید: تعجب می کنم از کسی که برای یافتن گمشده اش تلاش می کند در حالی که نفس انسانی خود را گم کرده و صدد یافتن آن نیست. (غرر الحکم، ص ۴۹۵)

زیانی بدتر و دردناک تر از این نیست که انسان در دنیا، شخصیت انسانی و ملکوتی را گم کند و ببازد. علی (ع) می فرماید: نفس گوهری است گران بهاء، هر کس آن را پاس داشت او را به مقام عالی خواهد رسانید و هر کس در نگهداری اش کوتاهی نمود او را به پستی خواهد کشانید.

که او را از سعادت دور می سازد پاک و پاکیزه کند! (غرر الحکم، طبق المیزان، جلد ۶، صفحه ۱۷۳). از این تعبیر به خوبی استفاده می شود که معرفت نفس (خودشناسی) سبب آزادی از قید و بند اسارتها و پاکسازی از ردائل اخلاقی است.

۴- باز حدیث دیگری از همان پیشوای بزرگ علیه السلام می خوانیم: (اکثر الناس معرفة لنفسه اخوفهم لربه) کسی که بیش از همه خود را بشناسد، بیش از همه، خوف پروردگار خواهد داشت! (غرر الحکم، حدیث، ۳۱۲۶)

از این حدیث نیز رابطه نزدیکی میان احساس مسئولیت و خوف پروردگار که سرچشمه تهذیب نفس است با خودشناسی استفاده می شود.

۵- 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 می خیزد و کسی که خود را نشناسد آن را رها می سازد! 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.

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

۷- همان گونه که خودشناسی پایه مهم تهذیب نفس و تکامل در جنبه های اخلاقی و مسائل دیگر است، جاهل بودن به قدر خویش، سبب بیگانگی از همه چیز و دوری از خدا می گردد لذا در حدیث دیگری از امام دهم، امام هادی علیه السلام می خوانیم: (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 می توان استفاده کرد، که یکی از پایه های اصلی پرورش فضائل اخلاقی و تکامل معنوی، خودشناسی و معرفه النفس است، و تا انسان این مرحله دشوار و این گردنه صعب العبور را پشت سر نگذارد، به هیچ یک از مقامات معنوی نایل نخواهد شد به همین دلیل، علمای بزرگ اخلاق تاکید و اصرار زیادی بر این دارند که رهروان این راه باید به خود شناسی پردازند و از این امر حیاتی غافل نشوند.

بنا براین با عبودیت و توحید می توان 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 خود سازی است.

برای خودسازی باید از یک مسیر مشخص و با رعایت نکات مهمی عبور کنیم، از جمله این نکات، بحث مهم معرفت است، معرفت به سه زیر مجموعه حیاتی چون «خودشناسی»، «خداشناسی» و «هستی شناسی» تقسیم بندی می شود.

خودشناسی مقدمه خودسازی است و همچنین یکی از مهم ترین و با منفعت ترین شناخت ها، 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 فایده ای ندارد. انسان وقتی می تواند به عالم معنا راه پیدا کند که خود را بشناسد.

غفلت از خودشناسی، یعنی بی توجهی به هویت انسانی و استعداد های 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 نظاره گر باشیم تا عیوب و نقص ها را زودتر ببینیم، رفع کنیم و به شکوفایی درون برسیم. درختی پر ثمرتر و قوی تر است که ریشه محکم تری داشته باشد همان طور هم انسانی قوی تر است که در کندوکاوهای درونی خود تلاش بیشتری کرده باشد و در عشق ورزی 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 می رساند، توحید راهبرد اسلام برای تربیت انسان و تعالی جامعه است و ولایت و امامت راهبر راه توحید می باشد.

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

خداوند وقتی می بیند بنده ای گسترده می اندیشد و خدای خود را فارغ از بهشت و جهنم پرستش می کند، به او روح و جسمی سرشار از آرامش و پر توان عطا می کند تا با ناملایمات بجنگد و راه را نیز برای او باز می کند 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 بهره مندی از قدرت فکر و اندیشه را می یابیم، هم صاحب اعتماد به نفس خواهیم شد و به این ترتیب به آسوه عاشورایی، نزدیک و نزدیک تر، خواهیم شد.

ملا احمد نراقی خودشناسی را مقدمه خداشناسی و هم مقدمه و ملازم خودسازی و تهذیب نفس می داند یعنی خودشناسی با دو روش محکم به معنویت و سلامت معنوی می رسد: یکی از طریق خداشناسی که خود دستیابی به اوج یا کمال معنوی است و دیگر 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 می رساند.

به بیان دیگر خودشناسی موجب تقویت نقش عقل و خود آگاهی در فرد می گردد، پیروی از عقل موجب کنترل نفس، تزکیه نفس، ترک شهوات و معاصی می گردد و نوعی رفتار خود مراقبتی و پیشگیرانه در فرد به وجود می آورد و جمله این تلاش ها به رشد معنوی فرد و ارتقاء وی به سلامت معنوی می گردد.

نتیجه گیری:

هرچند میان این دو دیدگاه در زمینه خودشناسی تفاوت هایی وجود دارد اما به گونه ای نیست که آنها را در مقابل هم قرار دهد. عرفا و انسانگراها در اصول کلی نگاهی مشابه دارند. اما خودشناسی مسیری است که انسانگراها درمیانه آن متوقف می شوند 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 می گردد.

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

منظور این است که در درون انسانها همانند معادن طلا و نقره که بسیار با ارزشند، معادن با ارزشی وجود دارند که انسان ها در راستای خود شناسی باید این

جهت کمال و خودشکوفایی رشد و نمو کرده و انسانهای پر استعداد و صاحب نبوغ و کمالات انسانی و فضائل معنوی به اجتماع تحویل خواهند داد و در غیر این صورت در نیمه راه از کارایی خارج شده بی ثمر خواهند ماند. لازم به یادآوری است که نزول نعمت ها و گنجینه های الهی حتی در مادی ترین 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 می شناسد در مادی ترین صورت زندگی اش از معنویت و سلامت معنوی جدا نبوده و همواره دغدغه وصل شدن به اصل خویش را دارد.

یک نتیجه گیری کلی که حاصل جمع بندی از آیات قرآن، احادیث مرتبط با خودشناسی، آثار دانشمندان دینی و آراء روانشناسان می باشد نشان می دهد که پی بردن به خودشناسی و غور در اعماق وجود و کشف گنجینه ها 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 می شود، ارتباط فرد با خداوند را به طور مضاعف تقویت کرده و فرد را نه تنها به توحید فکری، شخصیتی و رفتاری می رساند 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 عشق ورزی و محبت و کسب فضائل بی پایان معنوی در حیطه اندیشه، رفتار، عواطف خواهد شد.

منابع :

- ۱- قرآن کریم-----
- ۲- برنارد، فیلیپ. من کیستم. روشهای موثر برای خودشناسی، ترجمه منصوره وحدتی، نشر رشد. ۱۳۸۶
- ۳- تیمی آمدی، عبدلواحد، غرر الحکم، قم. نشر دارالکتاب اسلامی، قرن ۵
- ۴- راجرز، کارل. هنر انسان شدن. ترجمه مهین میلانی، تهران. فرهنگ نشر نو. ۱۳۹۰
- ۵- رضی، سیدشریف. نهج البلاغه. ترجمه عبدالمحمد آیتی، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی. ۱۳۷۸
- ۶- طباطبایی، سیدمحمد. تفسیر المیزان. تهران. بنیاد علمی و فکری طباطبایی. ۱۳۶۲
- ۷- مازلو، آبراهام هارولد. افقهای والاتر فطرت، ترجمه احمد رضوانی، مشهد. معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی. ۱۳۷۴

معادن سرشار از حقایق و معارف را از درون خود کشف کرده از مزایای ارزشمند آن ها بهره مند شوند تا به اعتلای وجودی و شکوفایی معنوی که ملازم با سلامت وجودی و معنوی است دست یابند. یعنی انسان ها باید در شناخت روان، شخصیت، توانمندی ها، گرایش ها و نیازهای فطری خود بکوشند و به این اصل پی ببرند 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 خلیفه الهی دست یافته است می رساند. مولانا در دفتر اول مثنوی می گوید:

جسم ظاهر روح مخفی آمدست

جسم همچون آستین جان همچو دست

در جای دیگر این دفتر مولوی می فرماید:

در وجود آدمی روح و روان

می رسد از غیب چون آب روان

هر زمان از غیب نو نو می رسد

و از جهان تن برون شو می رسد

این اشعار به خوبی نشان می دهد چگونه الهامات غیبی و معارف الهی لحظه به لحظه از غیب به سوی روان انسان ها سرازیر است و انسان ها چه بخواهند و چه نخواهند بایک رشته محکم به ذات باریتعالی فعالانه متصل اند و البته افراد خود آگاه و بیدار که در کمین جذب و کسب فرصت های ارزشمند نشسته اند از این منبع فیض معرفت و خرمن بی انتها در حد ظرفیت و تلاش و کوشش خود بهره می برند.

حدیث پیامبر نشانگر این است که منابع مختلف انرژی از جمله امید، مثبت نگری، خلاقیت، سازندگی، نواندیشی، سازگاری با مشکلات، عدالت جویی، کمال جویی شادابی، توانمندی ها و استعدادها، یکتا پرستی، خداجویی و حس جاودانگی، خودشکوفایی و سایر فضائل انسانی که بر گرفته شده از صفات خداوندی است هم زمان با تولد در فرد به ودیعت گذاشته شده است. به عبارت دیگر این معادن و گنجینه های الهی که بذرهای 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 فرزند پروری به مسئولیت پرورشی خود درست و شایسته عمل کنند، معادن و گنجینه ها و بذرهای به ودیعت گذاشته در

What we know, what we need to know, journal of social and clinical psychology.116-19:102;2000

Ralph M , Steinmann, Spirituality – The Fourth Dimension of Health An Evidence - Based Definition, 20 th IUHPE World Conference on Health Promotion 15-11 , Geneva, Switzerland.2012

Hung Elman J& et al . Spiritual well-being in older adults: harmonious interconnectedness. Journal of Religion Health, 153-24:147;1985

Hawks S R& et al . Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. 1995

↑ June M, Como . A Literature Review Related to Spiritual Health and Health Outcomes .236-224:(5)21;2007

↑ Gomez R& Fisher, JW . Domains of spiritual well - being and development and validation of the Spiritual Well - Being Questionnaire Personality and Individual Differences: 35 ;1975.2003 – 1991.

۸- مجلسی، محمدباقر. بحار الانوار. بیروت. مؤسسه الوفا ۱۴۰۳ق.

۹- محمدی ری شهری، محمد. میزان الحکمه، قم. دفتر تبلیغات اسلامی ۱۳۶۲

۱۰- ملا احمد نراقی، ملاحمد. معراج السعاده، مشهد. انتشارات آستان قدس رضوی. ۱۳۹۱

۱۱- محمود فتحعلی خانی، آموزه های بنیادین علم اخلاق، ج ۱، ۲۰۱۰

۱۲- شهید مرتضی مطهری، کتاب انسان در قرآن در دسترس در دانشنامه رشد ۱۱- اردیبهشت ۱۳۹۳: ۲۷:

۱۳- محقق، مهدی، الدراسة التحلیله للطب الروحانی، در: محقق مهدی، شرح احوال، آثار و افکار رازی، در رازی، السیره الفلسفیه

۱۴- فرامرز قراملکی احد، از نقدگریزی تا نقدپذیری، چاپ اول در: توسعه مدیریت، شماره ۲۹، شهریور ۱۳۸۰، چاپ دوم در: فرامرز قراملکی احد.

۱۵- غرر الحکم، عبدالواحد آمدی، دارالکتب الاسلامی، قم، ایران

۱۶- حسن زاده آملی حسن. معرفت النفس. جلد سوم، انتشارات علمی و فرهنگی. ۱۳۶۱

LK, George & et al . Spirituality and health:

Abstract

Background and objective:

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:

Self-recognition, Spiritual Health