خودشناسى

حسين درخشان فر, شماره اشتراك, 1680, از دزفول

مقدمه

انسان داراى دو جنبه است:

1. جنبه مادى كه نيازهاى جسمى انسان مانند نياز به آب, غذا, مسكن, پوشاك وغيره را شامل مى شود;

2. جنبه معنوى كه نيازهاى روحى و روانى انسان را تشكيل مى دهد.

كسب معرفت و شناخت كه به مسائل روحى, روانى و دين دارى بستگى دارد, نياز انسان به تكامل فطرت را تشكيل مى دهد. فطرت خودشناسى, نياز فطرى انسان به معنويت و تكامل است.

خودشناسى حد و مرزى ندارد. شناخت خداوند مستلزم خودشناسى است. لازمه شكوفايى استعدادهاى انسان, شناخت خويش است. خودشناسى, رابطه انسان را با دنياى بيرون بهتر برقرار مى كند و با حواس و نيروهاى خود به شناخت بهترى از زندگى مى رسد.

خودشناسى چيست؟

خودشناسى يعنى تهذيب و تزكيه نفس و مبارزه با رذايل اخلاقى و حركت در مسير تكامل اخلاق فاضله. براى كسب آگاهى, بروز استعدادها, تقويت اراده و اعتماد به نفس و داشتن افكار مثبت و واقع بينانه, خودشناسى لازم است. همچنين حركت به سوى معبود و كمال و پرواز به سوى ابديت و رسيدن به اوج ملكوت با خودشناسى ميسر است.

[ ضرورت و اهميت خودشناسى از ديدگاه روايات و دانشمندان

براى موجودى كه فطرتاً داراى حب ذات است, كاملاً طبيعى است كه به خود بپردازد و در صدد شناختن كمالات خويش و رسيدن به آنها باشد. از اين رو درك ضرورت خودشناسى, نيازى به دليل هاى پيچيده عقلى و نقلى ندارد. غفلت از اين حقيقت و سرگرم شدن به چيزهايى كه در كمال و سعادت آدمى مؤثر نيست, امرى غير طبيعى و انحراف آميز است كه بايد علتش را جست وجو كرد و راه سلامت و نجات از آن را شناخت. همه تلاش هاى انسانى اعم از علمى و عملى, براى تأمين لذايد و منابع و مصالح وى انجام مى گيرد. پس شناختن خود انسان و آغاز و انجام او و هم چنين كمالاتى كه ممكن است به آنها نايل گردد, مقدم بر همه مسائل, بلكه بدون شناختن حقيقت انسان و ارزش واقعى او, ديگر بحث ها و تلاش ها بيهوده و بى پايه است.1

قرآن فراموش كردن نفس را لازمه فراموش كردن خدا و به منزله عقوبت اين گناه معرفى مى فرمايد: (ولاتكونوا كالذين نسوا الله فانساهم اَنفسَهم;2 مانند كسانى نباشيد كه خدا را فراموش كردند, پس خدا هم خودشان را از يادشان برد.)

اميرالمؤمنين(ع) نيز مى فرمايد: (درشگفتم از كسى كه خود را نمى شناسد, چگونه مى خواهد پروردگارش را بشناسد!؟)

اسلام برخلاف ساير اديان, به شناخت انسان اهميت بسيار زيادى داده و وى را به شناخت خويش سفارش كرده است تا بتواند راه صحيح سعادت را انتخاب كند.

علامه طباطبائى(ره) مى فرمايد: ترغيب خداوند مؤمنان را به ملازم بودن به خويشتن كه همان حفظ كردن راه هدايت است, مى فهماند راهى كه لازم است انسان ها بپيمايند, راه خويشتن است كه ايشان را به شناخت خداوند و سعادت حقيقى مى رساند.3

ولتر گونتگهام مى گويد: (كسى كه توانست قسمت مهم از وقت خود را در اختيار داشته و از آن استفاده كند, راه تسلط بر خويشتن را به دست آورده است.)4

خودشناسى اولين قدم در راه پيشرفت قواى بشرى است, پس اگر بخواهيم از نيروى خود و فرصت هاى زندگى حداكثر استفاده را از زندگى بكنيم, لازم است قبل از هرچيز به مواهب و استعدادهاى خود نظرى بيفكنيم و آنها را بشناسيم. امام صادق(ع) مى فرمايد: (اى انسان! تو طبيب خويشتن قرار داده شده اى و دردها براى تو بيان شده است و به دواهاى آن دردها هم راهنمايى شده اى.)

مهماتما گاندى مى گويد: (در جهان فقط يك شناسايى وجود دارد و آن, شناسايى خود است, …[و] هركس خود را شناخت, خدا را شناخته است و جهان را.)5

ـ امام صادق(ع) مى فرمايد: (خودشناسى انسان اين است كه خويشتن را به چهار طبع و چهار ستون و چهار ركن بشناسد; چهار طبعش, خون است و صفرا و باد و بلغم; ستون هايش, خرد است كه از خرد و فهم و حافظه مايه مى گيرد, و اركانش, نور است و آتش و روح و آب.)6

ـ اميرالمؤمنين على(ع) مى فرمايد: (آغاز دين دارى, شناخت خداست, كمال شناخت او, تصديق وجود اوست, نهايت معرفت, شناخت خود است.)7

ـ پيامبر(ص) مى فرمايند: (باايمان ترين شما با شناخت ترين شماست.)8

ـ امام حسين(ع) مى فرمايد: (تحصيل دانش, سبب بارورى شناخت است.)9

ـ امام باقر(ع) به جابر جعفى مى فرمايد: (هيچ شناختى چون شناخت تو از نفست نيست.)10

معيارهاى اصلى خودشناسى از نظر اسلام

قرآن براى خداشناسى حساب جداگانه اى باز كرده است; به اين معنا كه سراسر عالم خلقت را آيه و درس براى خداشناسى قرار داده است; همچنان كه براى نفس انسان هم حساب جداگانه اى باز كرده; يعنى آموزندگى هايى بالاتر و بيشتر از آنچه كه مثلاً درختان دارند, براى انسان در نظر گرفته است.

بـرگ درختـان سبـز در نظـر هوشيـار هر ورقش دفترى است معرفت كردگار11

1. عزت و كرامت: پيامبر(ص) مى فرمايد: (من برانگيخته شدم تا مايه هاى ارجمندى و بزرگوارى انسان را به حد كمال برسانم.)12

منظور از كرامت و ارجمندى اين است كه انسان در مسير خودسازى, برخى از كارها را كه با كرامت و ارجمندى و مقام انسانى خويش ناسازگار مى يابد و موجب زبونى و ذلت است ترك كند. در مقابل, به كارهاى نيك و پسنديده از قبيل احسان, گذشت, عفاف, استقامت و… روى بياورد.

2. تقرب به خدا: كار پسنديده كارى است كه انسان را به خدا نزديك كند. هر اندازه كه صفات كمال و فضايل اخلاقى در انسان بيشتر باشد, به همان اندازه مقرب درگاه خداوندى مى شود.

از امام صادق(ع) روايت شده است: (خداى بزرگ پيامبران را به مكارم اخلاقى (خوبى هاى بزرگوارانه) اختصاص داده است. هركس اين خصلت ها را داراست, خداى را بر چنين مرحمتى سپاس گزارد, و هركس چنين خوبى هايى ندارد, با التماس از پيشگاه خدا درخواست كند.)13

خودشناسى, غايت و نهايت شناخت هاست كه به شناخت خداوند حكيم منتهى مى شود. در كلام معصومين& آمده است كه خودشناسى, نافع ترين معارف است و نيز آمده است: هركس خود را بشناسد, خداى متعال را خواهد شناخت. از اين رو خودشناسى, برترين حكمت ها و سودمندترين شناخت هاست. نادان ترين مردم كسانى اند كه خود را نمى شناسند.

آفت هاى عدم شناخت درست

(ممكن است در يك نگاه سطحى, انسان به سهولت مسئله اى را براى خود حل شده تلقى كرده و خويشتن را از نقص ها و ضعف ها مبرّا بيابد و بدين وسيله خود را در پيش خود تبرئه كند; اما واضح است كه راه و رسم حقيقت جويى اين نيست. كسانى كه تا اين اندازه مسئله را سهل شمرده و اين چنين خوش بينانه به خود مى نگرند, هرگز توفيق اصلاح خود و در نتيجه نيل به كمال را پيدا نمى كنند. كسى كه از عيب هاى اساسى خود چشم پوشى مى كند, طبعاً خود را انسانى كامل و عارى از عيب و نقص مى شناسد, و همين شناخت نادرست از خود سبب مى شود كه احساس استغنا و بى نيازى بر او مستولى شود.

پر واضح است كه همين احساس بى نيازى نسبت به يك اصلاح جدى و بنيادى, راه را بر هرگونه سازندگى اصولى مسدود مى كند. بنابراين, براى حصول موفقيت در خويشتن شناسى, شخص بايد ابتدا دامن همّت بر كمر ببندد و از روى حقيقت جويى به تجزيه و تحليل احوال درونى خود بپردازد و از فريب دادن خود به شدت اجتناب ورزد و بداند كه با اغفال خود و ديگران, واقعيت عوض نمى شود و كسى از اين راه به كمال و سعادت نمى رسد; به عبارت ديگر, در مسير كمال, راه ميان بُر وجود ندارد تا شخص بى آن كه به شناخت و اصلاح خود بپردازد و متحمل رنج ها و سختى هاى راه شود, به لطايف الحيل, مراحل كمال را يك شبه طى كرده به مقصد موعود برسد; بلكه بايد با شناخت دقيق و كامل احوال نفسانى خود و تحصيل علم و آگاهى لازم, مراحل تزكيه و تكامل را همچون پله هاى نردبان, يكى پس از ديگرى طى كند و آخرالامر به مقصد نهايى برسد.

اما اگر از ابتدا نيت خود را خالص نگرداند و واقعاً همت خود را مقصور به اصلاح خود نكند, ولو مراحلى را نيز طى كرده و ظاهراً به كمالاتى نيز برسد, اما همان ناخالصى هاى اوليه چون آتش زير خاكستر, همواره منتظر موقعيت مساعدى هستند كه سر درآورند و آتش بر هستى معنوى انسان بزنند.)14

قرآن كريم مى فرمايد: انسان چقدر در شناسايى خودش تنزل دارد كه خود را با حيوان يكى مى پندارد, در حالى كه چهارپايان براى بشر آفريده شده اند.15

در يك نگاه كلى, آفت هاى عدم شناخت عبارت اند از:

1. نفاق: به معنى دورويى و دو رنگى است كه خطرهاى بزرگى براى ايمان و مسلمانى به بار مى آورد. نفاق, آلودگى و تيرگى جان آدمى و نشان دهنده بى شخصيتى و پستى و رذالت انسان است, زيرا آدمى كه چند شخصيتى باشد در واقع شخصيت ثابتى ندارد, بنابراين از آن كرامت نفس كه شايسته انسان است, بى بهره و از خدا دور است.

2. تكبر: يعنى بزرگى فروختن به ديگران كه گاهى ناشى از (خودبزرگ بينى) و گاهى ناشى از احساس حقارت و (خودكم بينى) است. بنابراين, متكبر هم به خود بد مى كند و از اعتبار و ارزش معنوى و كرامت انسانى خود مى كاهد و هم مردم را قلباً از خود بيزار مى كند.16

3. سخن چينى; 4. دروغ; 5. غيبت و تهمت; ….

موانع خودشناسى

عدم اطلاع از نيروهاى نهفته در خود و پى نبردن به وسعت دامنه ممكنات كه در باطن انسان ها كاشته شده و افسردگى و ترس و بزدلى كه هر اقدامى را در نظر ما به منزله كفر جلوه مى دهد, همه مانع از اين هستند كه بدانيم در تملك بزرگ ترين چيزهايى كه پروردگار به ما ارزانى داشته است, از همه سزاوارتريم.17

انسان موجودى اسرارآميز است كه ابعاد وجودى او بسيار گسترده تر از آن است كه دست شناخت به آن برسد, لكن به رغم كوشش هاى فراوانى كه در طول تاريخ براى حل معماى وجود آدمى انجام گرفته, هنوز رازهاى بى شمارى است كه ناگشوده مانده است. در يك نگاه كلى, موانع خودشناسى عبارت اند از:

1. خودخواهى;

2. عدم تحمل زحمت و تلاش براى پى بردن به عيب هاى خود;

3 . وحشت از نقص هاى خود: مهم ترين عاملى كه مانع خودسازى بسيارى از افراد مى شود, صعوبت آن نيست, بلكه وحشتى است كه هركس از آشنايى با نقص هاى خود دارد, و همين ترس و وحشت است كه باعث مى شود انسان با خود ريا كرده و پرده بر واقعيات درونى خود بيفكند.18

4. شكست غرور: كسى كه از احوال درونى و صفات و اميال ناموزون خود بى خبر است, كسى را كامل تر از خود نمى شناسد و لذا راهنمايى هاى صادقانه هيچ كس را نيز در حق خود نمى پذيرد و در نتيجه همواره دستخوش غرور و تفرعن است. حال آن كه انسان هرچه بهتر و كامل تر خود را بشناسد و بر ضعف ها و نقص هاى خود واقف شود, همين وقوف بر عيب هاى خود, او را خاضع تر و افتاده تر مى كند و آن سد عظيم خودبينى و خودپسندى را در هم مى شكند و نوعى خضوع طبيعى به دنبال مى آورد.

5. يأس از خودسازى: كسانى كه از روى علاقه و ايمان به دنبال شناخت ضعف هاى خويش مى روند, بعد از آشنا شدن با انواع نقص هاى روحى و اخلاقى در خود, گاهى دچار يأس و نوميدى شده و چون بعد از مدتى مراقبت, احساس موفقيت كامل در ترك اين صفات منفى نمى كنند, به تصور اين كه در امر خودسازى شكست خورده اند, دست از خود شسته و نوميد و مأيوس از ادامه مسير باز مى مانند.

6. فخر و مباهات: اگر حس خودخواهى انسان موجب فخر و مباهات او شود, از محور كمال دور شده و از نظر معنوى تنزل مى كند تا آن جا كه آثار همين فخر و مباهات در حالات روحى شخص نمايان مى شوند.

7. تنبلى و سهل انگارى;

8. مقايسه خود با ديگران: طبيعى است كه استعدادهاى افراد با هم تفاوت دارند, بنابراين انسان نبايد خود را با ديگران مقايسه كند. آنچه براى مؤمن واقعى اهميت دارد, اين است كه شرايط و موقعيت و امكانات خود را از نظر درونى و بيرونى كاملاً سنجيده و مسئوليت هايى كه بر آن اساس و مطابق با احكام و تعاليم آسمانى بر عهده او قرار مى گيرد, دقيقاً به جاى آورده و دست از مقايسه خود با ديگران بردارد.19

بهترين دوران خودشناسى

دوران نوجوانى و جوانى, بهترين دوران خودشناسى و طى مسير كمال است, زيرا در اين سنين هنوز شخصيت انسان شكل ثابتى به خود نگرفته و صفات و خصوصيات مذموم و عادات زشت در روح انسان رسوخ كامل پيدا نكرده است و از اين رو مى توان با زحمت كمترى در جهت تزكيه به موفقيت هاى شايانى دست يافت. از طرف ديگر, در اين سنين انسان قدرت سرشارى براى مبارزه با اين صفات در اختيار دارد. بنابراين, دوران جوانى بهترين موسم تربيت و خودشناسى است.

[ روش عملى براى خودسازى اخلاقى

صفات اخلاقى در انسان به دو صورت فعال و غيرفعال وجود دارد:

1. صفات فعال: صفاتى هستند كه به علت فراهم بودن شرايط, به ظهور رسيده اند. شناخت اين صفات, كار مشكلى نيست. اگر شخص منصفانه به بررسى احوال درونى خود بپردازد و اعمال خود را دقيقاً بررسى كند, مى تواند اين صفات را در خود تشخيص دهد.

2. صفات غيرفعال: صفاتى هستند كه يا به جهت ضعف, وجودشان چندان محسوس نيست و يا به صورت استعداد بوده اما به علت اين كه هنوز شرايط لازم براى ظهور و تقويت آنها فراهم نيامده, حالت كُمون دارند. اين قبيل صفات كه در وجود انسان زمينه آماده اى براى رشد و پرورش دارند, به محض آماده شدن شرايط, شروع به رشد نموده و به فعليت مى رسند.

شناسايى خصوصيات روحى و استعدادهاى مثبت يا منفى, از آن جهت اهميت دارد كه اگر انسان از وجود آنها در درون خود غافل باشد, نه قادر به بهره بردار ى صحيح از استعدادهاى مثبت مى شود و نه به موقع به مقابله با استعدادهاى منفى مى رود.

پى نوشت ها:

1 ـ برگرفته از: محمدتقى مصباح يزدى, خودشناسى و خودسازى, ص8 ـ9.

2 ـ حشر(59) آيه 19.

3 ـ به نقل از: انسان شناسى, مركز تحقيقات اسلامى سپاه, ص9ـ11.

4 ـ دكتر الف.س. ماردن, اسرار خوشبختى, ترجمه محمدعلى خليلى.

5 ـ مرتضى مطهرى, فلسفه اخلاق, ص196.

6 ـ ميزان الحكمه, ج6, ص143.

7 ـ جلوه هاى حكمت, ص549 و550.

8 ـ ميزان الحكمه, همان, ص131.

9 ـ همان, ص133.

10 ـ همان, ص142.

11 ـ برگرفته از: مرتضى مطهرى, فلسفه اخلاق, ص194ـ 195.

12 ـ سيد محمد حسينى بهشتى, محمدجواد باهنر, على گلزاده, شناخت اسلام.

13 ـ به نقل از: شناخت اسلام, ص226ـ227.

14 ـ محمدعلى سادات, اخلاق اسلامى, ص148ـ149.

15 ـ نحل(16) آيه 5.

16 ـ به نقل از: بهشتى, باهنر, گلزاده, شناخت اسلام, ص234.

17 ـ دكتر الف.س. ماردن, همان.

18 ـ محمدعلى سادات, همان, ص149ـ150.

19ـ محمدعلى سادات, همان, ص153ـ155.