

خودآگاهی از منظر آیات و روایات

طاهره الماسی^۱

چکیده

خودآگاهی به معنای شناخت و درک فرد از خود، احساسات، افکار، و رفتارهایش است. این مفهوم به فرد کمک می‌کند تا به درک عمیق‌تری از هویت، ارزش‌ها، و انگیزه‌های خود دست یابد. خودآگاهی به عنوان یک ابزار مهم در شناخت خود و ارتباط با خداوند، می‌تواند به ارتقاء اخلاقی و معنوی فرد کمک کند. مهارت خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفت و گوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود. با بررسی آیات و روایات، مشخص می‌شود که خودآگاهی نه تنها به درک بهتر انسان از خود و جهان پیرامونش می‌انجامد، بلکه می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های اخلاقی و اجتماعی نیز مؤثر باشد. این تحقیق نشان می‌دهد که خودآگاهی در اسلام، به عنوان یک اصل اساسی در تربیت اخلاقی و روحی فرد، مورد تأکید قرار گرفته است و می‌تواند به عنوان یک راهکار عملی در زندگی روزمره مورد استفاده قرار گیرد. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که خودآگاهی نه تنها به شناخت بهتر از خود و دیگران کمک می‌کند، بلکه به تقویت ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی در جامعه نیز منجر می‌شود. شیوه پژوهش به اعتبار ماهیت و روش توصیفی است و برای گردآوری اطلاعات از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است.

کلیدواژه‌ها: خودآگاهی، آیات، روایات.

^۱ سطح دو، حوزه سیدالشهداء.

مقدمه

خودآگاهی به عنوان یکی از مفاهیم بنیادین در روان‌شناسی و فلسفه، در دین اسلام نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در آیات قرآن و روایات معصومین، به ابعاد مختلف خودآگاهی و تأثیر آن بر رفتار و اخلاق انسان‌ها پرداخته شده است. خودآگاهی نه تنها به درک بهتر انسان از خود و جایگاهش در جهان کمک می‌کند، بلکه در ارتقاء روحی و معنوی فرد نیز نقش اساسی دارد. خودآگاهی در آیات قرآن به معنای شناخت حقیقت نفس و استعدادهای درونی انسان و درک جایگاه او در برابر خداوند است. این شناخت از طریق تفکر در آیات الهی در آفاق و انفس حاصل می‌شود و زمینه‌ساز معرفت الله و کمال انسانی است. در این مقاله، به بررسی مفهوم خودآگاهی از منظر آیات و روایات پرداخته خواهد شد و وجوه آن بر زندگی انسان‌ها مورد تحلیل قرار خواهد گرفت. در پیشینه این پژوهش، مقالاتی در ارتباط با این موضوع نگاشته شده است و هرکدام از این پژوهش‌ها به یک بحث در ارتباط با موضوع پرداخته‌اند از جمله در مقاله: «تفکر و خود مراقبتی معنوی، راهنمایی برای بهزیستی»، مؤلف: زهرا طاهری، ۱۴۰۳، در دنیای پرشتاب و اغلب پر آشوب امروز، خود مراقبتی معنوی به عنوان یک عمل حیاتی برای حفظ سلامت روان و عاطفی شناخته شده است. تفکر از مهارت‌های مهم در خود مراقبتی معنوی است که به تأمل در آیات الهی، نعمت‌های خداوند و فلسفه زندگی می‌پردازد. تفکر می‌تواند به درک عمیق‌تر از معنای زندگی و جایگاه انسان در جهان کمک کند. این مقاله به بررسی اهمیت تفکر، به عنوان یک مهارت خود مراقبتی معنوی، ابعاد و تأثیر آن بر بهبود کیفیت زندگی می‌پردازد. در مقاله: «پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس حمایت اجتماعی با میانجی‌گری خودآگاهی»، مؤلف: لیلا رضایی فر، ۱۴۰۳، هدف این مطالعه پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس حمایت اجتماعی با میانجی‌گری خودآگاهی دانشجویان است؛ ولی در این مقاله سعی شده است ضمن بررسی کردن مفاهیم خودآگاهی و ضرورت خودآگاهی؛ به بررسی خودآگاهی از منظر آیات و روایات پرداخته شود.

۱- مفهوم شناسی

پیش از پرداختن به بحث‌های اصلی لازم است کلمات کلیدی و تأثیرگذار را که در این پژوهش مطرح است مورد بررسی لغوی و اصطلاحی قرار داده شود تا با روشن شدن مفاهیم آن‌ها، تبیین هرچه بیشتر بحث ممکن شود.

۱-۱- خودآگاهی

خودآگاهی در لغت به معنای آگاهی بدون واسطه به چیزی، اطلاع به امری بدون واسطه و شناخت امری بدون رابطه است.^۱ و در اصطلاح به معنای توانایی آدمی در درک ویژگی‌های فردی و اجتماعی‌اش گفته می‌شود، به گونه‌ای که وی قادر است نسبت به نقاط قوت و ضعف خویش، علائق و تمایلاتش، نیازها و احتیاجات و سایر ابعاد وجودی‌اش معرفت صحیحی کسب کند و در پرتو آن به سازگاری فردی و اجتماعی دست یابد. چنین معرفتی را بصیرت می‌نامند.^۲ در نگاه قرآن کریم انسان نسبت به نفس خویش بصیرت دارد: «بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ»^۳؛ «بلکه انسان خود بر نفس خویش بیناست».

۲- ضرورت خودآگاهی

خودآگاهی بر این اصل و فلسفه استوار است که انسان‌ها مجموعاً یک واحد واقعی به شمار می‌روند و از یک وجدان مشترک انسانی بهره مندند. احساس انسان‌دوستی و انسان‌گرایی در همه افراد انسان موجود است. اومانیزم، انسان را در ماورای طبقات، ملیت‌ها، فرهنگ‌ها، مذهب‌ها، رنگ‌ها، نژادها، خون‌ها، به صورت یک واحد می‌بیند و هرگونه تبعیض و تفاوتی را نفی می‌کند. اعلامیه‌هایی که به نام حقوق بشر در جهان منتشر شده است، بر این فلسفه تکیه دارد و مبلّغ این نوع خودآگاهی در جهان است. اگر این نوع خودآگاهی در فردی پیدا شود، دردش، درد انسان و آرزوهایش، آرزوهای انسان می‌شود، ولی این خودآگاهی با اینکه بیش از همه صورت منطقی دارد و سر و صدای فراوان راه انداخته، کمتر از همه واقعیت یافته است.^۴

انسان در نحوه وجود و واقعیتش با همه موجودات دیگر، اعم از جماد و نبات و حیوان متفاوت است. از این نظر که هر موجودی که پا به جهان می‌گذارد و آفریده می‌شود، همان است که آفریده

^۱ دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۴، ص ۱۰۱۵.

^۲ معین، فرهنگ معین، ج ۳، ص ۷۱۰.

^۳ قیامت: ۱۴.

^۴ مطهری، مقدمه‌ای بر جهان بینی اسلامی، انسان در قرآن، ج ۴، ص ۷۱.

شده است؛ یعنی ماهیت و واقعیت و چگونگی‌هایش همان است که به دست عوامل خلقت ساخته می‌شود، اما پس از آفرینش انسان، تازه مرحله اینکه چه باشد و چگونه باشد، آغاز می‌شود. انسان آن چیزی نیست که آفریده شده است، بلکه آن چیزی است که خودش بخواهد باشد. آن چیزی است که مجموع عوامل تربیتی و از آن جمله اراده و انتخاب خودش او را بسازد. در مورد هر موجودی غیر از انسان، تصور جدایی میان خودش و ماهیتش غیر ممکن است، مثلاً میان سنگ و سنگی، میان درخت و درختی انسان تنها موجودی است که میان خودش و ماهیتش، جدایی و فاصله است؛ یعنی میان انسان و انسانیت. ای بسا انسان‌ها که به انسانیت نرسیده و در مرحله حیوانیت باقی‌مانده‌اند؛ و بسا انسان‌ها که مسخ شده و به ضد انسان تبدیل شده‌اند، مانند اکثر متمدن نماها.^۱

انسان یک موجود بی‌ماهیت است و خود با انتخاب راه خود، به خود ماهیت می‌بخشد. توجیه صحیح فلسفی‌اش همین است. فلاسفه اسلامی، به خصوص صدرالم‌تألهین، تکیه فراوان بر همین مطلب دارد و از همین رو می‌گوید: انسان نوع نیست، انواع است، بلکه هر فرد احیاناً هر روز نوعی است غیر روز دیگر. از اینجا روشن می‌شود که انسان زیست‌شناسی، انسان بیولوژیکی، ملاک انسانیت نیست. انسان زیست‌شناسی تنها زمینه انسان واقعی است و به تعبیر فلاسفه، حامل استعداد انسانیت است، نه خود انسانیت. خودآگاهی بر این اصل استوار است که انسان‌ها مجموعه یک واحد واقعی به شمار می‌روند و از یک وجدان مشترک انسانی بهره‌مندند. اکنون می‌گوییم این مطلب نیازمند به توضیح است که چه انسان‌هایی مجموعاً یک خود دارند و روح واحد بر آن‌ها حکم فرماست.^۲

روشن است آنجا که سخن از دردمندی متقابل است، سخن در این است که همه اعضای یک پیکرند و از درد یکدیگر بی‌قرارند ولی همه این‌ها نمی‌توانند چنین باشند. انسان بدوی وحشی که در حد طفولیت باقی ماند و فطرت انسانی‌اش هنوز خواب است و تحریک نشده است، پس تنها انسان‌های به انسانیت رسیده، انسان‌های ماهیت انسانی یافته، انسان‌هایی هستند که واقعاً اعضای یک پیکرند، روح واحد بر آن‌ها حکم فرماست و چون عضوی به درد آورد روزگار، دگر عضوها را نماند قرار. چنین انسان‌هایی که همه ارزش‌های فطری در آن‌ها روییده است، همان انسان‌های مؤمن هستند؛ زیرا ایمان در رأس فطریات و ارزش‌های اصیل انسانی واقع است. پس آنچه واقعاً

^۱ مطهری، مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، انسان در قرآن، ج ۴، ص ۷۵.

^۲ همان، ص ۷۷.

انسان‌ها را به صورت ما در می‌آورد، روح واحد در آن‌ها می‌دمد. آنچه این چنین معجزه اخلاقی و انسانی از او سر می‌زند، هم ایمانی است، نه هم گوهری و هم‌ریشه‌ای و هم زایشی که در سخن سعدی آمده است. آنچه هم واقعیت دارد و هم ایدئال، وحدت انسان‌های بالفعل، یعنی انسان‌های به انسانیت رسیده و ارزش یافته است.^۱

در اهمیت خودآگاهی و بصیرت به خویشتن همین بس که در آموزه‌های دینی نداشتن چشم و بصر بسیار آسان‌تر از محرومیت از بصیرت و خویشتن‌شناسی است.^۲ معرفت نفس در مقایسه با دیگر معرفت‌ها بالاترین جایگاه را دارد. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «برترین شناخت خویشتن‌شناسی است.»^۳

بنابراین خودآگاهی انسان ارتباطی مستقیم با توان عقلانی و خردورزی وی دارد. هر چه به خویشتن بصیرت بیشتری داشته باشد، اندیشه وی بالندگی و پرورش بیشتری یافته است. حضرت رضا (علیه‌السلام) می‌فرماید: «برترین خرد، شناخت انسان نسبت به خود است.»^۴

۳- محورهای خودآگاهی

خودآگاهی محورهای گوناگونی دارد که مهم‌ترین آن عبارت است از:

۱- حقوق‌شناسی

آگاهی آدمی از حقوق متقابل خود و دیگران و مسؤولیت‌های ناشی از آن تشکیل‌دهنده این محور از محورهای خودآگاهی است. چنانچه وی از حقوق خویش و دیگران آگاهی یابد، روابط اجتماعی‌اش را بر اساس موازین صحیحی تنظیم می‌کند.^۵

۲- ظرفیت‌شناسی

آشنایی فرد با قابلیت‌ها و توانمندی‌هایش بخش دیگری از خودآگاهی وی را شامل می‌شود. این آشنایی در صورتی که با سپاسگزاری از خدای متعال همراه گردد، باعث افزایش نعمت‌های الهی می‌شود: «اگر شکرگزاری کنید نعمت خود را بر شما خواهم افزود.»^۶ در آموزه‌های دینی سفارش

^۱ مطهری، مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، انسان در قرآن، ج ۴، ص ۷۵.

^۲ آمدی، غرر الحکم، ج ۲، ص ۵۱۶.

^۳ محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۴۰.

^۴ غازی، مسند الامام الرضا، ج ۱، ص ۳۰۲.

^۵ غفوری، راه و رسم زندگی از نظر امام سجاد، ص ۴۸.

^۶ ابراهیم: ۷.

امام خمینی شناخت انسان را مقدمه اصلاح نفس می‌داند و معتقد است انسان در صورتی که نفس اماره خود را که دشمن اصلی اوست بشناسد و چگونگی مبارزه با آن را دریابد می‌تواند به مسیر سعادت راه یابد و از مرتبه حیوانیت به مرتبه انسانیت ترقی کند.^۱

و این متوقف بر شناخت مراتب نفس و سیر تحول و حرکت است کمالی آن است.^۲ ایشان با استناد به روایت «من عرف نفسه فقد عرف ربه» نتیجه شناخت انسان را معرفت الهی می‌داند^۳ و این معرفت در حقیقت معرفت به عجز و فقر خود و بی‌نیازی حق تعالی است و کسی که این حقیقت را بیابد، حب نفس و جاه‌طلبی و خودخواهی‌های او از میان می‌رود. به اعتقاد امام خمینی این معرفت به صورت حقیقی هنگام فنای تام اضمحلال نفس سالک در نور رب صورت می‌گیرد، از این رو ایشان راه رسیدن به معارف الهی بلکه تمام حقایق را در معرفت نفس می‌داند و معرفت نفس را ریشه همه فضیلت‌ها و حقایق و اصل سعادت می‌داند و روی گردانی از معرفت نفس را مساوی با ظلمت و تاریکی و موجب کوری و کری و گنگی قلب و در نتیجه، حرمان از فضیلت‌ها می‌شمارد. به اعتقاد امام خمینی نفس انسان بذر عالم غیب است که در عالم طبیعت هبوط کرده و سرآغاز سیر تکاملی او از این عالم شروع می‌شود اگر انسان از اشتغالات طبیعی خود بکاهد، می‌تواند به مراتب بالاتری از کمال و تجرد دست یابد و مجردات را مشاهده کند و با انصراف از عالم برزخ می‌تواند به عالم عقل راه یابد. از سوی دیگر، چنان‌که امام خمینی خاطرنشان کرده است، انسان از لحظه‌ای که قدم به عالم طبیعت می‌گذارد، قوای نهفته در وجودش فعال می‌شود و تحت تدبیر الهی و نیروهای ملکوتی مرتبه به مرتبه از طبیعت بالا می‌رود تا برسد به وجود عقلانی.^۴

۴-۷- پی بردن به نقص‌ها

یکی از وجوه خودآگاهی آشنایی با نقص‌های خود است، ترس و وحشت از اعتراف به نقایص خود باعث می‌شود انسان بر واقعیت درونی خود پرده افکنده و نسبت به رفع آن نکوشد؛ اما با تلاش و صداقت می‌توان به نقص‌های درونی آگاهی یافت و نسبت به رفع آن‌ها کمر همت بست. امید به خودسازی و مداومت بر آن؛ اگر فردی از روی علاقه و ایمان به دنبال شناخت ضعف‌های خویش باشد، با نقص‌های روحی و اخلاقی خود آشنا می‌شود؛ اما گاه بعد از شروع به خودسازی از آنجا که

^۱ خمینی، صحیفه امام، ج ۸، ص ۳۲۹.

^۲ همان، ص ۳۳۰.

^۳ همان.

^۴ خمینی، دانشنامه امام خمینی، ج ۲، ص ۳۷۸.

احساس موفقیت کامل نمی‌کند، احساس شکست و یأس کرده آن‌ها رها می‌کند، اما با امید به نتیجه موفقیت‌آمیز بر تلاش خود می‌افزاید و با تداوم بر رفع نقایص می‌کوشد. گاه شخصی که گام در راه خودآگاهی گذارده است پس از مدت زمان اندکی ممکن است دچار غرور شود و احساس کند که به کمال لازم رسیده است، این غرور که به صورت فخر فروشی بر دیگران بروز می‌کند، یکی از موانع خودآگاهی است. شخص، لازم است غرور بیجا را که به آن دچار شده کنار گذاشته و با حقایق آن چنان که هست روبرو شود. به این صورت می‌تواند یکی از حجاب‌های رودرروی خود را بردارد و به شناخت خویش به صورت درست دست یافته و آنگاه به خودسازی بپردازد. البته روشن و واضح است که اصل بودن خودآگاهی و خودسازی بسیار مشکل است.^۱

^۱ سعادت، اخلاق اسلامی، ص ۱۴۹.

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه گفته شد درمی‌یابیم که خودآگاهی به‌عنوان یک مؤلفه کلیدی در ارتقاء سلامت روانی، بهبود روابط اجتماعی و افزایش مسئولیت‌پذیری فردی عمل می‌کند. یافته‌ها نشان داد که افراد با خودآگاهی بالا، توانایی بیشتری در مدیریت احساسات، تصمیم‌گیری اخلاقی و ایجاد ارتباطات مؤثر دارند. خودآگاهی نه‌تنها یک ویژگی فردی است، بلکه به‌عنوان یک ضرورت اجتماعی در دنیای امروز باید مورد توجه قرار گیرد. با تقویت خودآگاهی در زندگی فردی و اجتماعی، می‌توان به بهبود کیفیت زندگی و ایجاد جامعه‌ای سالم و اخلاقی دست یافت. خودآگاهی در آیات و روایات اسلامی به‌عنوان یک ارزش بنیادی و کلیدی مطرح شده است. این مفهوم نه تنها به شناخت خود و خداوند کمک می‌کند بلکه به ایجاد رفتارهای اخلاقی و مثبت در جامعه نیز می‌انجامد. با توجه به تأکید قرآن و احادیث بر اهمیت خودآگاهی، می‌توان نتیجه گرفت که این مفهوم باید در آموزش‌های دینی و روانشناسی مورد توجه قرار گیرد تا افراد بتوانند به زندگی بهتری دست یابند و در راستای ارزش‌های اسلامی حرکت کنند. به‌طور کلی، خودآگاهی به‌عنوان پلی میان انسان و خداوند و نیز ابزاری برای بهبود اخلاق و رفتار اجتماعی، نقش مهمی در تحقق اهداف زندگی انسان دارد. بنابراین خودآگاهی در اسلام به‌عنوان یک ضرورت برای رشد و کمال انسانی مطرح است. با توجه به آیات و روایات، می‌توان گفت که خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا به شناخت بهتری از خود و جهان پیرامونش دست یابد و در نهایت به تقرب به خداوند و تحقق اهداف عالی انسانی نائل شود. بنابراین، تقویت خودآگاهی در جوامع اسلامی می‌تواند به بهبود روابط اجتماعی، اخلاقی و معنوی کمک کند و زمینه‌ساز توسعه فردی و اجتماعی گردد.

منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

کتب فارسی

- ۱- ابن فارس، احمد، «معجم مقاییس اللغة»، نشر: دارالکفر، ۱۵۸.
- ۲- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، «تصنیف غررالحکم و دررالحکم»، مترجم: مصطفی درایتی، مشهد: الجواد، ضریح آفتاب، چاپ اول، ۱۳۸۱ ش.
- ۳- حرانی، حسن بن علی، «تحف العقول»، مترجم: سید باقر میر عبداللهی، تهران: دارالحديث، چاپ پنجم، ۱۳۹۳ ش.
- ۴- حر عاملی، محمد بن حسن، «الجواهر السنیه فی الاحادیث القدسیه»، تهران: اندیشه هادی، چاپ اول، ۱۳۸۳ ش.
- ۵-، «وسائل الشیعه»، تهران: کتابچی، چاپ دهم، ۱۳۸۶ ش.
- ۶- خمینی، سید روح الله، «شرح چهل حدیث»، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ اول، ۱۳۸۸.
- ۷-، «صحیفه امام»، ج ۸، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ دوم، ۱۳۹۳ ش.
- ۸-، «دانشنامه امام»، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ هفتم، ۱۳۹۸ ش.

- ۹-دهخدا، علی اکبر، «لغت نامه دهخدا»، ج ۴، تهران: اندیشه، چاپ سوم، ۱۳۸۲ ش.
- ۱۰-رجبی، محمود، «انسان شناسی»، نشر: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۰.
- ۱۱-سعادت، محمد علی، «اخلاق اسلامی»، تهران: انتشارات سمت، چاپ دوم، ۱۳۹۹ ش.
- ۱۲-غازی، داوود بن سلیمان، «مسند الامام الرضا»، ج ۱، مترجم: محمد جواد حسینی، قم: تبلیغات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۶ ش.
- ۱۳-غفوری، علی، «راه و رسم زندگی از نظر امام سجاد»، مشهد: کتابخانه شهید باهنر، چاپ اول، ۱۳۸۱ ش.
- ۱۴-کلینی، محمد بن یعقوب، «کافی»، تهران: اسلامی، چاپ اول، ۱۳۹۲ ش.
- ۱۵-محمدی ری شهری، محمد، «میزان الحکمه»، ج ۶، تهران: پیام آزادی، چاپ اول، ۱۳۸۸ ش.
- ۱۶-مطهری، مرتضی، «تعلیم و تربیت در اسلام»، نشر: صدرا، ۱۳۷۵.
- ۱۷-.....، «مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، انسان در قرآن»، ج ۴، تهران: صدرا، چاپ اول، ۱۳۸۴ ش.
- ۱۸-ممدوحی، حسن، «شهود و شناخت»، ج ۴، نشر: بوستان کتاب قم، قم، ۱۳۸۸ ش.
- ۱۹-معین، محمد، «فرهنگ معین»، ج ۳، تهران: نسل نو، چاپ چهارم، ۱۳۸۰ ش.