

نقش معرفت نفس در بهبود سبک زندگی از منظر قرآن و روایات

لیلا حسینی^۱

^۱ سطح دو . مدرسه فاطمه المعصومه

چکیده

خودشناسی نقش بنیادی در بهبود سبک زندگی انسان دارد. چراکه نوع نگاه انسان به جهان و خدا و خود و همچنین نوع ارزشهای پذیرفته شده، تأثیری مستقیم بر انتخاب های فرد در شیوه زندگی دارد. شناخت صحیح انسان از خود، نه تنها باعث شناخت خداوند، بلکه باعث سامان بخشی ارتباط انسان با خود و خانواده و جامعه و جهان هستی میشود. انسان با معرفت نفس به مقام و منزلت خود پی میبرد و در نتیجه با درک استعداد های درونی خود ، تلاش میکند تا خود و خانواده و جامعه و جهان هستی را به تکامل حقیقی برساند.

کلیدواژه ها: معرفت، انسان، خودشناسی، نفس، سبک زندگی.

یکی از عوامل رشد و تکامل انسان، شناخت ابعاد وجودی و تواناییهای خود است. از منظر قرآن کریم، هدف آفرینش انسان، عبادت خدای متعال و رسیدن به او و تکامل حقیقی از طریق شناخت خداوند است و بهترین راه برای شناخت پروردگار، شناخت خویشتن است. امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) فرمودند: «هرکس خویشتن را شناسد به تحقیق پروردگار خود را شناخته است»^۱. همچنین در روایتی دیگر حضرت (علیه السلام) میفرمایند: «در شگفتم از کسی که گمشده خود را میجوید، در حالیکه خود را گم کرده و در پی یافتن آن نیست»^۲. آری، انسان در درون خود گمشدهای دارد، آن گمشده خود اوست که تا آنرا نیابد، نه حرکت کرده و به راه می افتد و نه به مقصد خواهد رسید؛ زیرا با دقت و تأمل در آیات و روایات، اینگونه به دست میآید که نفس انسان هم راه، هم رونده و هم مقصد است؛ بنابراین، رجوع به نفس تنها راه رسیدن به مقصد حقیقی میباشد. خودشناسی در شکل و ساماندهی رفتار و سبک زندگی انسان نقش محوری دارد، به همین خاطر قرآن و روایات توجه وافری به این موضوع داشته و مخاطبان خود را به تحصیل آن سوق داده اند. خودشناسی عامل اصلیدر خودسازی و حرکت انسان به سمت تکامل و به فعلیت رساندن استعدادهای خود میباشد؛ در نتیجه انسان با شناخت گنج درونی خود، میکوشد تا گوهر وجودیاش را از دستبرد دشمن درونی و بیرونیاش حفظ کند و هدف اصلی خود را در زندگی خویش، خودسازی، خانواده سازی، جامعه سازی قرار میدهد؛ لذا نه خود به بیراهه میرود و نه راه کسی را میبندد. درباره خودشناسی از منظر قرآن و روایات تحقیقات بسیاری انجام شده است، لکن این پژوهش به بررسی اهمیت معرفت نفس در قرآن و روایات از ابعاد دیگری همچون تأکید بر تنها راه بودن خودشناسی برای رسیدن به مقصد حقیقی و نیز نقش و آثار آن در ساماندهی سبک زندگی در اضالع چهارگانه ارتباطات انسان رابطه انسان با خود، خداوند، خانواده و جامعه، عالم طبیعت، از منظر قرآن و روایات، میپردازد.

^۱ آمدی. غررالحکم ودررالكلم. ص ۲۳۲

^۲ همان. ص ۳۴۰

۱. مفهوم شناسی

در این مقاله به بررسی مفاهیم زیر میپردازیم:

۱-۱. معنای لغوی واصطلاحی نفس:

لغوی: نفس در لغت به معنای گوناگونی آمده است؛ از جمله به معنای شخص، روح، خون، حقیقت شیء، قصد و نیت.^۱ حقیقت شیء یعنی خودشیء و نفس انسان یعنی خود انسان.

اصطلاحی: در کاربرد رایج، نفس به معنای جان، روح، روان و آن چیزی است که ملاک زنده بودن موجود زنده است. در حکمت و عرفان میگویند نفس انسان (یعنی خود حقیقی انسان) بدن نیست، بلکه امر مجردی است که گاه به آن «روح» و زمانی به آن «نفس» میگویند. معرفت نفس یعنی شناخت خود حقیقی انسان، هرچه هست. حقیقت نفس همان قوه دارای تعقل است و از آن به کلمه من تعبیر میشود.^۲

۱-۲ معنای لغوی واصطلاحی معرفت

لغوی: شناخت و آشنایی^۳

اصطلاحی: مراد از معرفت، فهمالفاظ و مفاهیم ذهنی نیست بلکه مقصود شناخت حقیقت شیء است.^۴

۱-۳ معنای لغوی واصطلاحی سبک زندگی

لغوی: شیوه

اصطلاحی: بر الگوهای فردی مطلوب از زندگی دلالت دارد که جهانبینی، نگرشها و ارزشها، عاداتها، وسایل زندگی و همچنین الگوهای روابط اجتماعی، اوقات فراغت و مصرف را در بر میگیرد.^۵

مقصود از معرفت نفس

مقصود شناخت انسان است از آن نظر که دارای استعدادها و نیروهایی برای تکامل انسانی است. بنابراین، مرتبه ای از علم حضوری که هرکسی به خود دارد، مارا از این بحث مستغنی نمیکند.^۶

^۱ فراهیدی، العین، ج ۷، ۲۷۰

^۲ طاهرزاده، شرح ده نکته از معرفت نفس، ص ۱۰۶

^۳ دهخدا، ۶۶۲

^۴ صیدانلو. نقش معرفت نفس در ساماندهی سبک زندگی. ص ۳

^۵ غلامعلی علی محمدی، سبک زندگی اسلامی، ص ۳

^۶ مصباح یزدی. خودشناسی برای خودسازی. ص ۱۰

در قرآن کریم و روایات معصومین (علیهم السلام) راههای مختلفی برای شناخت خداوند و حقیقت بیان شده است؛ لکن با بررسی برخی آیات و روایات این نتیجه به دست می‌آید که تنها راه برای معرفت خداوند، راه معرفت نفس و خودشناسی است.

خداوند متعال در قرآن کریم میفرماید: «ای کسانی که ایمان آوردید بر شما باد به خودتان، چون اگر در راه درست باشید، گمراهی گمراهان به شما ضرری نمیرساند. برگشت همه شما به سوی خداست و شما را از کارهایتان با خبر میکند»^۱

با عنایت به بخش اول آیه یعنی «عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ» اهمیت بحث خودشناسی مشخص میشود؛ لکن با تأمل و دقت بیشتر در آیه، به دست می‌آید که تنها راه برای رسیدن به معرفت خداوند راه درون و نفس انسان است؛ زیرا هم سالک و هم مسلک و هم هدف، خود انسان و نفس اوست. توضیح مطلب آنکه: هر کسی که بخواهد مسیر شناخت را طی کند و حقیقت را کشف کند، به چند چیز نیازمند است. اول: رونده و سالک، دوم: طریق و راه، سوم: مقصد و هدف. همه این امور در نفس انسان صورت می‌پذیرد.

۱. رونده و سالک: مشخص است که سالک خود نفس انسان است. انسان هست که حرکت میکند برای شناخت خود

۲. صراط و راه: گرچه راه، همان قوانینی و عقاید و اعمالی است که از طریق صاحب شریعت برای انسانها تبیین شده است، لکن اینها همه به صورت بالقوه در عالم خارج هستند و برای به فعلیت رساندن آنها باید سراغ نفس بیائیم؛ زیرا این عقائد و اعمال با پذیرفتن از سوی نفس و پرورش آنها در درون انسان و تبدیل آنها به ملکات نفسانی به فعلیت خواهند رسید. بنابراین راه و طریق هم خود نفس است.

۳. هدف و مقصد: طبق قرآن کریم علت غائی خلقت، عبودیت و بندگی خداوند میباشد^۲؛ «که نتیجه آن، رسیدن به لقاء خداوند است. مراد از رسیدن به خداوند، رسیدن به صفات الهی و متخلق شدن به اخلاق الهیست. در این حرکت و سیر و سلوک به سمت خداوند، انسان گاهی به لقاء رحمت خداوند یعنی بهشت او میرسد و گاهی به لقاء غضب الهی که جهنم اوست خواهد رسید، که طبق برخی آیات، هر دوی اینها جایگاهشان در نفس انسان است. خداوند در قرآن اشاره کرده است که خود ظالمین هستند که هیزم آتش جهنم^۳؛ و این آتش در درونشان هست^۴؛ «لکن در قیامت که ظرف ظهور و تجسم اعمال هست، ظاهر میشود. همچنین برخی از آیاتی که در رابطه با نعمتهای بهشتی نازل شده است به همین صورت میباشد: در سوره مبارکه واقعه میفرماید: «هرکس از مقربین باشد روح و ریحان است»^۵؛ آیه نفرمود: برای آنها روح و ریحان است بلکه فرمود: اینها خودشان روح و ریحان و بهشت میشوند. البته آن بهشت و جهنمی که

۱ سوره مائده . آیه ۱۰۵

۲ سوره ذاریات. آیه ۵۶

۳ سوره جن . آیه ۱۵

۴ سوره نسا . آیه ۱۰

۵ سوره واقعه . آیه ۸۸ و ۸۹

از سوی دیگر، شیطان و سربازانش هم دشمن قسم خورده ای هستند که سوگند یاد کردند انسانها را از صراط مستقیم خویش گمراه سازند و افسار او را در دست بگیرند.^۱ شیطان میخواهد افسار افکار و گرایشهای انسانها را در دست بگیرد و در مملکت وجودیمان حکمرانی کند. بنابراین، اگر انسان خود را شناخت، موانع راه نفس فریبکار و شیطان را هم نمیشناسد و در نتیجه تلاشی برای برطرف ساختن موانع نخواهد کرد تا بتواند به بارگاه ملکوتی خویش که قُرب و وصول إلی الله است راه یابد.

ج: پرهیز از رذایل اخلاقی

کسی که گوهر وجودی خود را شناخت در جهت تغییر اخلاق خود به سمت اصلحگری تلاش خواهد کرد و آنکس که به خودش جهل دارد، مانند کسی است که در خواب بوده و در ناخود آگاهی خود زندگی میکند؛ به همین خاطر دوست ندارند کسی مزاحم خوابش شده و او را از این خواب سنگین بیدار کند، در نتیجه تغییر و تحولی هم در خصلتهای اخلاقی او رخ نخواهد داد. اگر انسان قدمی را در راه خودشناسی برداشت، آن وقت به ارزش وجودی خودش پی میبرد و میفهمد که به جای آنکه استعدادهای ذاتی خویش را صرف گناه کند، قلبش را حریم امن الهی میکند و هیچگاه اسیر خواهشهای نفسانی خویش نمیشود. امام علی(علیه السلام) میفرماید: «عارف کسی است که خودش را بشناسد و نفس خود را از بدیها و گناهان آزاد و پاک کند».^۲ عارف به نفس، شبانه روز به مراقبه و محاسبه خویش مینشیند تا ابدیت خویش را مهیا ساخته و ببیند برای جایگاه ابدی خویش چه چیزی میفرستد: «ای کسانی که ایمان آوردید، از خود مراقبت کنید و پرهیزگار باشید و ببینید برای فردای خویش چه جایگاهی مهیا میکنید، همانا خداوند به اعمالتان آگاه است»^۳

هدف اصلی از خودشناسی رسیدن به هدف از خلقت انسان است؛ هدف از خلقت انسان رسیدن به خداوند است؛ رسیدن به خداوند به معنای متخلق شدن به اخلاق الهیست. آنکس که کرامت وجودی خود را شناخت تلاش میکند تا همه آنچه که خداوند از او خواسته در جهت قُرب به او در خود به ظهور برساند تا خلیفه راستین خداوند در زمین باشد. و همچنین تلاش میکند تا خود را ارزان نفروخته و به راه افتاده و خویش را علاوه بر بهشت جسمانی^۴ به بهشت روحانی^۵ برساند.

۲-۳. رابطه انسان با خداوند

^۱ اسرا ۶۲

^۲ همان ص ۲۴۳

^۳ سوره حشر. آیه ۱۵

^۴ سوره قمر. آیه ۵۴

^۵ : سوره قمر. آیه ۵۵

یکی دیگر از تأثیرات مهم خودشناسی در ساماندهی سبک زندگی، در ارتباط با رابطه انسان نسبت به خداوند است که منجر به عمق بخشی در کیفیت شناخت خداوند و باور به وجود و حضور و نزدیکی او در همه حال و پرهیز از آلودگی شرک در اعتقاد و عمل، خواهد شد. در قرآن کریم شناخت خداوند از جمله اهداف مهم خودشناسی معرفی شده است: «بزودی نشانه های خود را در اطراف جهان و در درون جانسان به آنها نشان میدهم تا برای آنان آشکار گردد که او بر حق است. آیا کافی نیست که پروردگارت بر همه چیز شاهد و گواه است؟! ^۱ شناخت غایت وجودی انسان و مقصد حقیقی او که معرفت و رسیدن به خداوند است از مهمترین آثار خودشناسی میباشد. از امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) روایت شده است که فرمودند: «کسی که خود را بشناسد همانا پروردگارش را شناخته است. ^۲». خودشناسی علاوه بر اینکه ما را به شناخت صحیح از پروردگار عالم میرساند، ما را به توحید حقیقی نیز رهنمون ساخته و از آلوده شدن به شرک نجات میدهد توضیح آنکه، هر کسی به اندازه معرفت خود ایمان میآورد و آنکه معرفت او تام و کامل نباشد، حتماً ایمان او هم کامل نخواهد بود و در ادامه اعمال او آلوده به شرک خواهد شد. آنکس که در عمل مشرک است به این خاطراست که در علم و معرفتش مشکل دارد. هرگاه نگاه انسان توحیدی شد و همه عالم را مظهر و جلوه یک حقیقت دید، آنگاه برای شناخت خداوند به سراغ غیر او نمیرود و خدا را با خدا میشناسد. چنانچه در روایات و ادعیه به این مسئله بسیار تأکید شده است که خداوند را با خودش بشناسید و غیر خدا را واسطه برای شناخت او قرار ندهید؛ چرا که طبق قرآن کریم خداوند نور آسمانها و زمین است ^۳ و همچنین میان ما و قلبمان قرار دارد. ^۴

۳-۳. رابطه انسان با خانواده و جامعه

خودشناسی، نقش مهمی در ساماندهی ارتباط انسان با خانواده خویش و جامعه دارد. انسان با شناخت خود، به این درک میرسد که همانگونه که در برابر شناخت و خودسازی خود مسئول است، در مقابل معرفت زایی و خودسازی اهل خانواده و جامعه خود نیز مسئولیت دارد. همانگونه که قرآن کریم انسان را نه تنها در قبال خودشناسی و خودسازی خود مسئول دانسته است ^۵، بلکه انسان را در برابر خانواده و دیگران هم مسئول میداند. ^۶ یکی آثار ارزشمند خودشناسی شناخت سایر انسان هاست و فایده این کار آن است که وقتی انسان از استعدادها و توانمندی های وجودی دیگران آگاه شد، در برخورد با آنها و انتظاراتی که از آنها دارد واقع بینانه عمل می کند و در تنظیم روابط اجتماعی و فکری و فرهنگی از اتخاذ تصمیم های غیرمنطقی - که اغلب به تنش و بروز نابسامانی منجر می شود - خودداری می کند و از این طریق زمینه ایجاد نظم اجتماعی مناسب فراهم می شود. علی (علیه السلام) می فرماید: کسی که خود را

^۱ سوره فصلت. آیه ۵۳

^۲ آمدی، غررالحکم ودررالكلم ص ۲۳۲

^۳ سوره نور. آیه ۳۵

^۴ سوره انفال. آیه ۲۴

^۵ سوره مایده. آیه ۱۰۵

^۶ سوره تحریم. آیه ۶

بشناسد دیگری را بهتر بشناسد^۱. بنابراین، خودشناسی و خودسازی مقدمه ای لازم و ضروری برای خانواده سازی و جامعه سازی است.

۳-۴. رابطه انسان با طبیعت

خودشناسی علاوه بر اینکه با نحوه ارتباط انسان با خود، خداوند، مردم جامعه و جهان مرتبط است، در سامان بخشی ارتباط انسان با سایر موجودات جهان طبیعت نیز نقش مؤثری دارد. یکی از این آثار، در بُعد معرفتی انسان است که باعث رشد ایمان و معرفت او خواهد شد؛ از این جهت که انسان با دیدن نظم حاکم میان موجودات و عالم طبیعت، پی به ناظم دقیق خواهد برد، لذا با تفکر در عالم طبیعت، معرفت او نسبت به خالق جهان، عمیقتر شده و جهان را واحد و یکپارچه و سراسر آیه و نشانه حق تعالی میبیند از جمله آثار دیگر آنست که انسان با دقت در جهان طبیعت و نعمتهایی که خداوند در اختیار او گذاشته است، پی به رحمت و مهربانی خداوند برده و شکرگزار نعمتهای او خواهد شد و نعمتهای الهی را در جهت اطاعت و رضای او مصرف میکند.

آری، نگاه عارفان نفس به جهان طبیعت، اینگونه است که منجر به استفاده صحیح از طبیعت و تلاش برای حفظ و نگهداری آنها و رساندن تمام موجودات هستی به هدف غایی و اصلیشان خواهد شد. امام صادق (علیه السلام) به مفضل بن عمر می فرماید: «اگر تو جهان آفرینش را با اندیشه و خردت درست ارزیابی کنی، آنرا مانند ساختمانی مییابی که همه آنچه آفریدهها به آن نیازمند بوده اند، در آن پیش بینی شده است. آسمان، بسان سقفی است بر افراشته؛ زمین بسان فرش است گسترده؛ ستارگان مانند چراغ های چیده شده؛ گوهرها در دل این جهان ذخیره شده اند و همه چیز برای انسان آماده شده است و آدمی مانند صاحب خانه ای، همه آنچه هست، در ملک اوست. گوناگونی گیاهان و حیوانات، برای برآوردن مصالح و منافع او تهیه شده است، پس باید از متاعهای گوناگون آن در راه اطاعت خدا و رشد الهی بکوشیم و بهره ببریم»^۲

نتیجه

خودشناسی تنها راه رسیدن به حقیقت است؛ زیرا نفس انسان هم راه است و هم رونده و هم هدف. خودشناسی نقش مهمی در سامان بخشی سبک زندگی انسان در ارتباط با خود، خداوند، خانواده، مردم جامعه و جهان، عالم طبیعت دارد. انسان با مراجعه به خویش، خود را آیه و نشانه های میبیند و آنجا که فقر و وابستگی خود را دید، غنی مطلق را همانجا میبیند، چرا که «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» از سوی

^۱ امدی، غررالحکم در الکلم، ۸۷۵۷.

^۲ میرزایی، توحید مفضل ۱۹۸، ص ۱۹۸.

دیگر به استعدادهای درونی و کرامت وجودی اش پی خواهد برد و با پرهیز از رذایل اخلاقی و مبارزه با هوای نفس، جهت رشد و تزکیه نفس خویش برای رسیدن به خداوند و بهشت لقاء تلاش میکند. خودشناسی، نگاه توحیدی ناب را در رابطه انسان با خداوند عمق بخشیده و او را از آلودگی شرک، طهارت میبخشد. انسان خودشناس و عارف به خود، علاوه بر توجه به نفس خویش، خود را در برابر خانواده، جامعه و جهان طبیعت مسئول میداند؛ چرا که از نگاه او همه موجودات هستی، مظهر یک حقیقت واحد هستند که به سوی او در حال رجوع میباشند؛ لذا علاوه بر خودشناسی و خود سازی به دنبال خانواده سازی، جامعه سازی خواهد بود.

منابع

• قرآن کریم

نهج البلاغه

۱. آمدی، ابوالفتح، غررالحکم و درر الکلم، دارالکتاب السالمی، سوم، ۱۳۸۲ ه. ش.
۲. حسن زاده آملی. حسن. دروس معرفت نفس. نشر الف لام میم. جلد ۱
۳. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، سروش، سوم، ۱۳۸۰
۴. طاهرزاده، اصغر. خویشتن پنهان، لب المیزان، چاپ دوم، ۱۳۹۱
۵. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، دارالهجره، چاپ اول، ۱۳۶۴
۶. مظاهری، حسین، کتاب معرفت نفس، موسسه فرهنگی الزهراء، چاپ اول، ۱۳۹۷
۷. میرزایی، نجف علی، توحید مفضل، هجرت چاپ ۵، ۱۳۷۷.
۸. مصباح یزدی، محمد تقی، خودشناسی برای خودسازی، موسسه امام خمینی، چاپ ۲۱، ۱۳۹۹

فهرست مقالات

۱. صیدانلو، جواد، «نقش خودشناسی در ساماندهی سبک زندگی»،
۲. شجاعی محمد، «نقش معرفت نفس در بهبود سبک زندگی»
۳. علی محمدی، غلامعلی، «سبک زندگی اسلامی و عوامل موثر بر تغییر سبک زندگی»