

ابعاد معرفت النفس و نقش آن در استکمال نفس انسانی

محمد فنایی اشکوری^۱

چکیده

معرفت نفس یا خودشناسی در همه فرهنگ‌های بشری اهمیت دارد و در دین، حکمت، اخلاق و عرفان بر خودشناسی تأکید می‌شود. پیام معروف سقراط این بود که «خود را بشناس» و خودشناسی در حکمت سقراط مبنای اخلاق و فضیلت است. اساساً غایت حکمت، استکمال نفس انسانی است. دین نیز برای استکمال نفس و نجات و فلاح آن است و نیل به این غایت بدون معرفت و تربیت نفس میسر نیست. از این رو، قرآن کریم و روایات اسلامی بر اهمیت معرفت نفس به عنوان برترین معرفت و کلید حکمت و فضیلت تأکید دارند و رسالت انبیای الهی را تعلیم و تزکیه انسان معرفی می‌کنند. این آموزه موجب شده حکما و عرفای اسلامی موضوع معرفت نفس را به طور جدی پیگیری کنند. حکمت الهی در این دیدگاه، سفری است برای به کمال رسیدن نفس از راه علم و عمل. به همین دلیل، ملاصدرا حکمتش را در چهار مرحله از سفر نفس (اسفار اربعه) تنظیم کرده است. حکمت نظری، بنیادهای معرفتی و مبدأ و منتهای چنین سفری را ارائه می‌دهد و حکمت عملی راه و شیوه نیل به این غایت را تبیین می‌کند. مفهوم «اسفار اربعه» برگرفته از عرفان است که بر محور سفر نفس است و سالک، همان نفس مسافر است. عرفان عملی شیوه طی این سفر را بیان می‌کند و عرفان نظری دستاوردهای این سفر و جغرافیای عالمی را که این سفر در آن واقع می‌شود، تبیین می‌کند. آنچه این نوشتار پیگیری می‌کند، تبیین ابعاد معرفت نفس و نقش این معرفت در استکمال نفس انسانی است. بر این اساس، نخست تبیین می‌شود که معرفت نفس ابعاد گوناگونی دارد و با روش‌های گوناگون تجربی، عقلی، نقلی و شهودی به دست می‌آید. با به کارگیری این روش‌ها شاخه‌های مختلف علمی در معرفت نفس شکل می‌گیرد؛ مانند روان‌شناسی، علم النفس فلسفی، معرفت النفس عرفانی و نفس‌شناسی دینی و سپس تأثیر انواع خودشناسی بر خودسازی و سلوک بررسی می‌شود.

واژگان کلیدی: معرفت نفس، انسان‌شناسی، خداشناسی، خودسازی.

معنا و انواع معرفت نفس

نفس در لغت به معانی گوناگونی آمده است؛ از جمله به معنای شخص، روح، خون، حقیقت شیء، قصد و نیت (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۷، ص ۲۷۰). حقیقت شیء یعنی خود شیء و نفس انسان یعنی خود انسان. در کاربرد رایج، نفس به معنای جان، روح، روان و آن چیزی است که ملاک زنده بودن موجود زنده است. اینکه حقیقت و خود انسان مجرد است یا مادی و چه مراتب و احکامی دارد، بحث بعدی است و به لغت و معنای لغوی ربطی ندارد. 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 و در تعریف آن گفته‌اند «کمال اول لجسم طبیعی آلی» (ابن سینا، ۱۳۷۵، ص ۱۰)؛ نفس کمال اول برای جسم طبیعی دارای قواست. معرفت نفس یعنی شناخت خود حقیقی انسان، هر چه هست. اگر نفس را درست بشناسیم، البته معلوم می‌شود نفس حقیقتی مجرد و غیرمادی است که به نحوی با بدن ارتباط و پیوستگی دارد.^۱

۱. گاه مراد از نفس، هوای نفس است. بنابراین، مراد از «نفس» در ترکیب‌هایی مانند «معرفت نفس» و «جهاد با نفس» متفاوت است. نفسی که شناختش به شناخت پروردگار می‌انجامد، به معنای خود حقیقی انسان است و نفسی که باید با او جهاد کرد، به معنای هوای نفس است. بی‌شک انسان یک خود دارد، نه چند خود؛ گرچه آن خود مراتب و اطوار متعدد و گوناگونی دارد و بسته به اینکه چه چیزی بر آن غلبه داشته باشد، هویتش شکل می‌گیرد. نفس آدمی ابعاد و جنبه‌های مختلف و گرایش‌های گوناگون دارد؛ هم گرایش‌های متعالی دارد و هم گرایش‌های مادی که پیروی از آنها و مهار نکردن نفس به زیان نفس است. به این گرایش‌های مادی نفس «هوای نفس» می‌گویند. آنجاکه نفس مذمت می‌شود و به عنوان دشمنی تلقی می‌گردد که باید با آن مبارزه کرد و بر آن مسلط شد، مراد هوای نفس است؛ نه اصل وجود نفس یا خود انسان. تهذیب نفس یعنی تربیت نفس و خود حقیقی انسان، با مهار و مدیریت گرایش‌های آن و کوشش برای تصحیح و تکمیل آن. به عبارت دیگر، نفسی که مغلوب هوای نفس است، منفی و مذموم است؛ زیرا



نفس به معنای هوای نفس، منبع شر و بدی است. هجویری می‌گوید که عرفا «اندر حقیقت آن [نفس] موافق اند کی منبع شرست و قاعدهٔ سوء» (هجویری، ۱۳۷۱، ص ۲۴۵) و مولوی می‌گوید:

جمله قرآن شرح خبث نفس هاست بنگر اندر مصحف آن چشمت کجاست (مولوی، ۱۳۷۳، ۴۸۶/۶)

با این نفس باید جهاد کرد و بر روی آن پا گذاشت. «شبی در ابتدای حالت، ابویزید گفت: الهی! راه به تو چگونه است؟ جواب آمد: ارفع نفسک من الطریق فقد وصلت. گفت: تو از راه برخیز که رسیدی» (عین القضاة همدانی، ۱۳۷۳، ص ۲۴) و به قول حافظ، «تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز». نفسی که مغلوب هواست، دشمن‌ترین دشمن انسان است. در حدیث از رسول اکرم ﷺ آمده است: «اعدا عدوک نفسک الّتی بین جنبیک» (ورام، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۵۹).

در خبر بشنو تو این پند نکو بین جنبیکم لکم اعدا عدو

(مولوی، ۱۳۷۳، دفتر سوم، ۴۰۶۲)

این نفس از جنس شیطان و همان شیطان است.

نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند در دو صورت خویش را بنموده‌اند

(همان، دفتر سوم، ۴۰۵۲)

نفس پرستی، یعنی پیروی از هوای نفس که همان بت پرستی است.

مادر بت‌ها بت نفس شماست زانکه آن بت مار و این بت اژدهاست

(همان، دفتر اول، ۷۷۰)

این نفس مکار و غدار است.

نفس را تسبیح و مصحف بر یمین	خنجر و شمشیر اندر آستین
مصحف و سالوس او باور مکن	خویش با او هم‌بسر و همسر مکن
سوی حوضت آورد سپهر وضو	واندر اندازد تو را در قعر او

(همان، دفتر سوم، ابیات ۲۵۵۴-۲۵۵۶)

نفس اژدهاست او کی مرده است	از غم بی‌آلتی افسرده است
گر بیابد آلت فرعون او	که به امر او همی رفت آب جو
آن‌گه او بنیاد فرعون کند	راه صد موسی و صد هارون زند

(همان، دفتر سوم، ابیات ۱۵۰۳-۱۵۰۶)

هوای نفس اگر مهار نشود، همچون دوزخ سیری‌ناپذیر است.

دوزخ است این نفس و دوزخ اژدهاست	کو به دریاها نگردد کم و کاست
هفت دریا را درآشامد هنوز	کم نگردد آتش آن خلق‌سوز
عالمی را لقمه کرد و درکشید	معدده‌اش نعره زنان هل من مزید

(همان، دفتر اول، ابیات ۱۳۷۵-۱۳۷۸)

نفس وقتی مغلوب هوا شود، به انکار حق گرایش می‌یابد؛ به طوری که گوش به عقل و برهان هم نمی‌دهد. تا

این نفس با ریاضت تنبیه نشود، اصلاح نمی‌شود.

نفس سوفسطایی آمد، می‌زنش	کش زدن سازد، نه حجت گفتنش
معجزه بیند فرورد آن زمان	بعد از آن گوید خیالی بود آن

(همان، دفتر دوم، ابیات ۳۵۰۰-۳۵۰۱)

معرفت نفس یا خودشناسی در چند سطح قابل طرح است. سطح یکم خودآگاهی^۱ یا علم حضوری به خود است. این آگاهی برای هر انسانی در همهٔ حالت‌ها هست و اساس هوشیاری انسان شمرده می‌شود. این سطح از خودآگاهی به توصیه، تمرین و تفکر نیازی ندارد، بلکه برای هر فردی حاصل است؛ هرچند ممکن است انسان به این آگاهی خود توجه نداشته باشد.

سطح دوم توجه به این خودآگاهی یا علم حصولی یافتن به این آگاهی حضوری (self knowledge) است. در این سطح انسان علم به علم دارد. خودآگاهی سطح اول ممکن است برای حیوان نیز ممکن باشد، ولی انسان افزون بر آن، علم به علم نیز دارد.

سطح سوم خودشناسی به معنای روان‌شناسی است که با روش علمی در ساحت روحی انسان مطالعه می‌کند و وجوه پنهانی را از آن آشکار می‌سازد. روش مطالعه در این سطح یا برون‌گرایانه و رفتارگرایانه است یا درون‌نگرانه. علم روان‌شناسی با شعب و شاخه‌های گوناگون خود از این قسم است.

سطح چهارم معرفت‌النفس عقلی و فلسفی است که در آن از ماهیت نفس، تمایز یا عدم تمایز نفس و بدن، تجرد نفس و دیگر شئون آن بحث می‌کنند. اینجاست که برخی ماتریالیست و برخی دوآلیست هستند و نظریات گوناگونی دربارهٔ ارتباط نفس و بدن مطرح می‌شود.

سطح پنجم معرفت‌النفس دینی به معنای نفس‌شناسی برگرفته از قرآن و سنت است. در قرآن و روایات معارف بسیاری دربارهٔ سرشت و سرنوشت نفس انسان، ویژگی‌های آن، انواع و مراتب آن، سلامت و مرض آن مطرح شده است. تبیین و تحلیل این معارف و

تا نشد آهن چو اخگر هین مکوب
خر چو بار انداخت اسکیزه زند
(همان، دفتر چهارم، بیت ۳۶۲۱)

بی تف آتش نگردد نفس خوب
چون که مستغنی شد او طاغی شود

هنگامی آدمی از شر هوای نفس خلاص می‌شود که آن را ریشه‌کن کند و چون چنین کند، سلطان عالم شود و همه چیز فرمان‌بردارش گردد.

تا شود روح خفی زنده و بهش
(همان، دفتر دوم، بیت ۱۴۴۵)

گاو نفس خویش را زوتر بکش

مر ورا فرمان برد خورشید و ابر
(همان، دفتر اول، بیت ۲۰۰۹)

هر که مُرد اندر تن او نفس گیر

1. selfawareness/selfconscious

تفسیر واژه‌هایی که در این زمینه به‌کار رفته است مانند نفس، روح و قلب، نوعی معرفت‌النفس دینی است.

سطح ششم معرفت‌النفس عرفانی است که از موارد فوق متمایز است. نه خودآگاهی حضوری مراد است، نه مطالعات عقلی و نقلی محض؛ بلکه معرفتی است که از تأملات درونی و توجه و مراقبت دائمی و تهذیب نفس به‌دست می‌آید. در این نوع نفس‌شناسی به چیستی نفس و عوارض و احوال و اطوار و مراتب آن بر پایه تأملات شهودی توجه می‌شود. این نوع معرفت ملازم و همراه با استکمال نفس است. این معرفت در مرتبه اول شهودی است و در مرتبه دوم با تأمل در شهود، معرفت حصولی به‌دست می‌آید که کلی است و مربوط به نفس انسانی بماهو نفس انسانی است. به عبارت دیگر، در اینجا سخن از انسان‌شناسی عرفانی است. مباحث مربوط به چیستی و جایگاه انسان و ویژگی‌های آن به‌طور کلی از این سنخ است. بحث از انسان کامل یا نفس کمال‌یافته هم ملحق به این سطح از معرفت نفس است. در عرفان اسلامی البته معرفت‌النفس عرفانی مستمد از معرفت‌النفس دینی نیز می‌باشد. به این نوع از معرفت می‌توان انسان‌شناسی عرفانی گفت که جزئی از عرفان نظری است. در عرفان نظری مباحث هستی‌شناختی انسان مطرح است و در آن از ماهیت انسان و جایگاه انسان در عالم و نسبت او با حق تعالی بحث می‌شود؛ مانند بحث از بطون انسان، کون جامع‌بودن انسان و خلافت الهی و نقش انسان کامل در عالم. در عرفان عملی از احوالی که بر سالک در مسیر سلوک عارض می‌شود و منازلی که از آن عبور می‌کند و مقاماتی که به آن می‌رسد بحث می‌شود.

سطح هفتم خودشناسی یا معرفت‌النفس ناظر به شناخت هر فرد از خود است. در این رویکرد فرد با درون‌نگری به احوال درونی شخص خود توجه و احوال و ملکات خود را مطالعه می‌کند و ضعف‌ها و کمبودهای خویش را می‌یابد. این نوع خودشناسی نقش برجسته‌ای در اخلاق و عرفان عملی دارد؛ هرچند مباحث عام انسان‌شناسی از آن نظر که شناخت آنها در رفتار و سلوک تأثیر دارد نیز در اخلاق و عرفان عملی مهم است. تفاوت این سطح با سطح ششم در این است که معرفتی در سطح ششم به‌دست می‌آید، کلی و مشترک میان همه انسان‌هاست، ولی معرفت در این سطح، شخصی و فردی است، نه کلی.

سطح‌های اول، دوم و هفتم، یعنی خودآگاهی حضوری، خودآگاهی حصولی و

خودشناسی درون‌نگرانه، شخصی جزئی و از آن افراد انسانی است، ولی سطح‌های سوم تا ششم، یعنی انسان‌شناسی در روان‌شناسی، فلسفه، دین و عرفان نظری کلی و مربوط به نوع انسان است و حاصل آن چهار رشته علمی (dicipline) است.

البته علوم مربوط به انسان به موارد یادشده محدود نیست. بسیاری از علوم انسانی مانند جامعه‌شناسی، مردم‌شناسی، تاریخ، علوم ادراکی و شناختی و اخلاق درباره ابعاد گوناگون وجود انسان هستند از آن حیث که ابعاد روحی و روانی دارد. علمی مثل فیزیولوژی که صرفاً ناظر به بدن مادی انسان است، از علوم طبیعی است و در معنای وسیع‌تری می‌تواند جزئی از انسان‌شناسی و خودشناسی شمرده شود.

راه‌ها و منابع معرفت النفس

معرفت، یا عقلی است، یا تجربی، یا نقلی، یا شهودی و یا ترکیب و تلفیقی از آنهاست. معرفت‌النفس کلی عقلی، یا از راه تجزیه و تحلیل‌ها و تأملات عقلی محض است، یا از راه مطالعه تجربی است، یا با تأمل در تاریخ به دست می‌آید، یا از متون دینی استفاده می‌شود و یا از راه تأمل در یافته‌های درونی و شهودی حاصل می‌گردد. به عبارت دیگر، راه‌های شناخت نفس یا انسان‌شناسی عبارت‌اند از: عقل، تجربه، درون‌نگری و شهود عرفانی.

منابع شناخت نفس و انسان عبارت‌اند از: عقل، متون دینی، تاریخ و درون انسان. عقل، هم راه و ابزار شناخت است و هم منبع شناخت؛ از این رو، هم در راه‌های شناخت ذکر شد و هم در منابع شناخت، که هر یک از این راه‌ها وجهی از حقیقت انسان را نشان می‌دهند. برای شناخت ابعاد گوناگون انسان و نزدیک‌تر شدن به تصویری درست از چیستی او، به همه این راه‌های شناخت نفس نیازمندیم.

درون‌نگری هم دو قسم است: درون‌نگری متعارف و درون‌نگری عرفانی. درون‌نگری متعارف برای هرکس ممکن است و همگان می‌توانند با تمرکز در دنیای درون، حقایقی را از وجود خود بیابند. درون‌نگری عرفانی یا شهود حاصل سیروسلوک است و به اعماق و لایه‌هایی از نفس راه می‌یابد که در درون‌نگری متعارف به دست نمی‌آید. تفاوت اینها تفاوت در درجه است و به میزان تمرکز و انقطاع از بیرون بستگی دارد. در اوپانیشاد آمده است:

«آفریدگار حواس را برون‌گرا ساخته، آدمی بیشتر بیرون می‌نگرد تا درون. اما هر بار که

روح جسوری در آرزوی جاودانگی باشد، در پسِ خویش خواهد نگرست و خود را خواهد دید» (اوپانیشادها، ۱۳۸۷، ص ۷۴).

بنابراین، راه نیل به معرفت نفس، درون‌نگری، شهود، توجه، تفکر، انقطاع از اغیار و نفی خواطر است. اما همه این روش‌ها هنگامی سودمند است که شخص اهل تهذیب نفس باشد. بدون تهذیب نفس هیچ روشی به خودشناسی حقیقی نمی‌انجامد. اگر آینه نفس صاف و زلال نباشد، سیمای حقیقی خود را نمی‌تواند نشان دهد. کسی که به تواضع نرسیده است، تکبر و زشتی آن را درک نمی‌کند. کسی که محبت به دیگران را تجربه نکرده باشد، خودخواهی و قبح آن را احساس نمی‌کند.

علم دیگران به ما و همین‌طور علم ما به دیگران، گاهی از راه مشاهده رفتار و گفتار است. دیگران گاه از راه حدس و گمان و زمانی از طریق نقل معتبر یا نامعتبر تصویری از ما دارند. رسیدن به حقیقت از این راه‌ها تضمین شده نبوده، آدمی در طی این راه‌ها مصون از لغزش نیست. اما علم ما به خود ما چون مستقیم و بی‌واسطه است، می‌تواند از این خطاها مصون باشد: (بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ) (قیامت (۷۵)، ۱۴). معنای این سخن آن نیست که چون ما به خودمان بی‌واسطه آگاهیم، پس هرکس خود را به‌خوبی می‌شناسد. خیر؛ ابداً چنین نیست. خودشناسی از مخفی‌ترین معارف است و کمتر کسی به مقام معرفت نفس می‌رسد. اما تفاوت معرفت نفس با شناخت‌های دیگر در این است که راه آن به‌گونه بی‌واسطه در دسترس است و اگر کسی بخواهد این راه را بی‌یابد، می‌تواند.

خودشناسی و انسان‌شناسی

ما در معرفت‌النفس، یا در پی شناخت نفس نوع انسان به‌طور کلی هستیم یا نفس خاص خود را مطالعه می‌کنیم. شناخت نوع اول را می‌توان «انسان‌شناسی» نامید و شناخت نوع دوم را «خودشناسی» یا «من‌شناسی». انسان‌شناسی، کلی و عام است و خودشناسی، جزئی و خاص. مثلاً در انسان‌شناسی می‌گوییم «هر انسانی زیبایی را دوست دارد» و در خودشناسی می‌گوییم «من افسرده هستم». ما به چیزی بیش از شناخت انسان به‌طور کلی نیازمندیم که شناخت «من» است. به عبارت دیگر، دو پرسش در اینجا مطرح است: انسان چیست؟ من کیستم؟ بنابراین، معرفت‌النفس دو گونه است: کلی و جزئی.

به بیان دیگر، انسان دو‌گونه خصوصیت دارد: خصوصیات ضروری و خصوصیات امکانی. بعضی خصوصیات از ذاتیات و ضروریات انسان است و در هر انسانی بالفعل

موجود است. این خصوصیات را، هم به نوع انسان می‌توان نسبت داد و هم به هر فردی از افراد انسان. مثلاً می‌توان گفت «انسان زیبایی را دوست دارد» یا «زید زیبایی را دوست دارد». اگر حکمی کلی برای نوع اثبات شده باشد، ضرورتاً برای افراد هم ثابت است و در حمل آن بر افراد به مطالعه و تحقیق نیازی نیست. احوال و احکام نوع انسان در افراد انسان نیز جاری است؛ چراکه طبیعت با همه ویژگی‌هایش در فرد حضور دارد؛ چنان‌که حکما گفته‌اند «کل ما صح علی الطبيعة صح علی الفرد». همچنین اگر خصوصیتی را در فرد انسان ببایم که خصوصیت انسانی اوست، نه خصوصیت فردی او، آن خصوصیت را می‌توانیم به نوع و طبیعت انسان نسبت دهیم؛ چنان‌که گفته‌اند: «کل ما صح علی الفرد، صح علی الطبيعة» که فرد در اینجا فرد بالذات است (حائری یزدی، ۱۳۶۰، ص ۲۳۲).

برخی خصوصیات با انسان نسبت امکانی دارند و تابع وضعیت‌ها هستند، از این‌رو، بر بعضی از افراد یا در بعضی از احوال بر بعضی از افراد عارض می‌شوند. احکام عرضی و امکانی، به‌طور امکانی بر نوع حمل می‌شوند و مثلاً می‌گوییم «انسان ممکن است مضطرب یا حسود یا شاد باشد». چون چنین است، بدون مطالعه حال فرد خاص نمی‌توان این حکم را به او نسبت داد. پیش از مطالعه، نسبت این محمول با افراد هم امکانی است؛ یعنی می‌توانیم بگوییم «ممکن است زید مضطرب باشد»، ولی اگر بخواهیم به‌طور قطع این حکم را به زید نسبت دهیم، باید حال او را بررسی کنیم.

بنابراین، هم از راه انسان‌شناسی (کلی) می‌توان به خودشناسی رسید و هم از راه خودشناسی (جزئی) می‌توان به انسان‌شناسی دست یافت. هیچ‌یک از این شناخت‌ها به‌تنهایی کافی نیستند؛ یعنی همه حقیقت انسان را نمی‌توان از راه خودشناسی فردی شناخت و همه حقیقت خود را نمی‌توان با انسان‌شناسی کلی شناخت؛ زیرا فرد غیر از خصوصیات مشترک انسانی، خصوصیات فردی هم دارد. پس ساحت‌هایی از خود را باید از راه حضوری و درون‌نگرانه شناخت.

البته اینکه آیا خودشناسی و درون‌نگری برای انسان‌شناسی کلی کافی است یا خیر، نیازمند تأمل است. اگر بگوییم همه طبیعت انسان در فرد انسان حاضر است و ما می‌توانیم فرد بالذات طبیعت را با درون‌نگری بشناسیم، پس علی‌الاصول می‌توان گفت فرد آینه تمام‌نمای نوع است و شناخت کامل فرد، شناخت کامل نوع است. البته اینکه شناخت کامل فرد ممکن است یا محال، متعسر است یا متعذر است، بحث دیگری است.

همچنین ممکن است گفته شود ما چیزی به نام طبیعت مشترک و یکنواخت انسانی نداریم که در همه افراد بالسویه حضور داشته باشد، بلکه انسان از واقعیت‌های تشکیکی است و طیفی گسترده دارد و همه انسانیت در هر فردی حضور ندارد. در پاسخ ممکن است گفته شود آن امر مشترک در بین همه مراتب و افراد انسان، همان طبیعت کلی انسان است، ولی نقص انسان ناقص و کمال انسان کامل از خصوصیات فردی آنهاست یا اینکه استعداد و قوه آن کمال در هر فردی هست؛ پس با درون‌نگری می‌توان آن را یافت. بنابراین، می‌توان گفت خودشناسی متضمن انسان‌شناسی هم است، ولی انسان‌شناسی متضمن همه ابعاد خودشناسی نیست. در هر حال، باب نقد و ابرام در اینجا باز است.

در حوزه انسان‌شناسی کلی، اعم از علمی، فلسفی، دینی و عرفانی می‌توان انسان را تعریف و ویژگی‌ها او را در حد توان بیان کرد و یک نظام انسان‌شناسی ارائه داد، ولی در باب فرد خاص انسانی هیچ‌گونه شناسنامه‌نهایی نمی‌توان تهیه نمود. شناسنامه و هویت نهایی هر فرد در پایان زندگی او به‌طور کامل شکل گیرد. از این رو، خودشناسی، پویا و زمانی و مستمر است و تمام زندگی فرد را فرامی‌گیرد. تمام خود از آغاز تحقق ندارد تا شناخته شود، بلکه به تدریج تحقق می‌یابد و تنها خود فرد است که می‌تواند خود را آنچنان‌که هست، البته در حد توان خود بشناسد؛ مگر کاملان که می‌توانند دیگران را نیز بشناسند. انسان‌شناسی کلی برای همه یکسان است، ولی خودشناسی هر فرد یا فردشناسی، زندگی‌نامه حیات است که در هر فرد ویژه او و متفاوت با دیگران است. اینکه اگزستانسیالیست‌ها می‌گویند وجود انسان بر ماهیتش مقدم است و انسان ماهیت خود را می‌سازد (مکوآری، ۱۳۷۷، ص ۶۲) درباره فرد انسان صادق است، نه درباره نوع انسان. چیستی و ماهیت فردی خودم را خود می‌سازم و هرکس به‌گونه‌ای می‌سازد. البته بهتر است بگوییم ما در ساختن چیستی فردی خود نقش داریم، نه اینکه تنها عامل هستیم. در شکل‌گیری شخصیت نهایی انسان عوامل متعددی اثر دارند؛ از جمله و به‌ویژه خود فرد. انسان‌شناسی کلی می‌تواند یک علم باشد، ولی خودشناسی علم به‌معنای رشته علمی نیست؛ چون کلیت و اشتراک ندارد و به تعداد انسان‌ها خودشناسی می‌توان داشت. حتی اگر فرد تمام آنچه بر او گذشته است و همه ویژگی‌هایش را هم در کتابی بنویسد، زندگی‌نامه شخص او خواهد بود. هرچند ممکن است بخش‌ها و اجزائی از این کتاب مفروض مشترک بین افراد متعدد باشد، مجموع آن ماجرا مختص به شخص نویسنده است.

شاید بدون درون‌نگری و تهذیب نفس بتوان تا حدی به انسان‌شناسی کلی دست یافت، ولی خودشناسی بدون درون‌نگری و تهذیب نفس ممکن نیست. علم و عمل در اینجا به هم پیوسته‌اند.

خودشناسی و جهان‌شناسی

معرفت النفس کلید شناخت عالم نیز می‌باشد. از دید عرفان اسلامی انسان، جهان کوچک است؛ هر آنچه در عالم کبیر به نحو تفصیل وجود دارد، در انسان به نحو اجمال هست، بلکه به اعتباری انسان عالم اکبر است. از این رو، شناخت انسان کلید شناخت عالم و به وجهی شناخت عالم است؛ چنان‌که راسخان در حکمت و عرفان فرموده‌اند: «فالإِنسانَ الکاملَ کما أنه مرآةٌ شهود الحق... مرآةُ الأشیاء کلها» (خمینی، ۱۴۰۶ق، ص ۵۹). شناخت جهان از راه معرفت نفس، به شناخت جایگاه انسان در جهان و نسبت انسان با جهان کمک می‌کند و این می‌تواند در سلوک و خودسازی مؤثر باشد. شناخت جهان نیز به شناخت انسان کمک می‌کند. بدون شناخت جهان، شناخت جایگاه انسان در آفرینش و نقش او در هستی شناخته نمی‌شود. همچنین شناخت جهان راهی برای شناخت خداست؛ چراکه اسما و صفات الهی در پدیده‌های جهان ظهور یافته است. از این نظر است که قرآن کریم فراوان ما را به شناخت جهان و تفکر در پدیده‌های گوناگون آن ترغیب می‌کند.^۱

خودشناسی و خداشناسی

از نظر عارفان و حکیمان مسلمان برای نیل به معرفت الله راه‌های گوناگونی هست، ولی

۱. آیات قرآن کریم در این زمینه فراوان است، که چند نمونه را در اینجا می‌آوریم:

(إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاجْتِلاَفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ) (بقره، ۲)، (۱۶۴).

(أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ * وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ * وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ * وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ * فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ * لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُصَيِّرٍ) (غاشیه، ۸۸) (۱۷-۲۲).

(أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ، أَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ... أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ * أَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ... أَفَرَأَيْتُمُ النَّارَ الَّتِي تُورُونَ، أَأَنْتُمْ أَنْشَأْتُمْ شَجَرَتَهَا أَمْ نَحْنُ الْمُنشِئُونَ؛ نَحْنُ جَعَلْنَاهَا تَذَكُّرًا وَمَتَاعًا لِلْمُنْفِقِينَ، فَسَبِّحْ بِاسْمِ رَبِّكَ الْعَظِيمِ * فَلَا أُقْسِمُ بِمَوَاقِعِ النُّجُومِ... (واقعه، ۵۶)، (۶۳-۷۹).

بهترین راه معرفت‌الذات است. از این رو، عرفا و حکما همواره بر اهمیت خودشناسی در خداشناسی تأکید کرده‌اند. معرفت‌الذات کلید معرفت‌رب است؛ چنان‌که این مضمون در حدیث معروف رسول خدا ﷺ چنین بیان شده است: «من عرف نفسه، فقد عرف ربه» (مصطفوی، ۱۴۰۰ق، ص ۱۳). از این نظر است که فرموده‌اند بالاترین حد شناخت (خداشناسی) از راه خودشناسی به دست می‌آید: «غَايَةُ الْمَعْرِفَةِ أَنْ يَعْرِفَ الْمَرْءُ نَفْسَهُ». در بیانی دیگر از معصوم آمده است: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ اتَّهَىٰ إِلَىٰ غَايَةِ كُلِّ مَعْرِفَةٍ وَعِلْمٍ؛ هرکس خود را بشناسد، به نهایت هر شناختی دست یافته است»؛ چون انسان مظهر کامل اسما و صفات الهی است، با شناخت انسان می‌توان به شناخت حق نزدیک شد. انسان خلیفه الله و آینه جمال و جلال الهی است.

خداوند آیاتش را در آفاق و انفس در معرض نمایش قرار داده است: (سُئِرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْاَفَاقِ وَفِي اَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ اَنَّهُ الْحَقُّ) (فصلت (۴۱)، ۵۳). اساساً آفاق و انفس خود آیات خداوند هستند. بنابراین، با توجه به خود و درون می‌توان نشانه‌های خدا را دید؛ چنان‌که با توجه به بیرون هم می‌توان به تماشای آیات الهی نشست. همین مضمون در سوره ذاریات آمده است: (وَفِي الْاَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ * وَفِي اَنْفُسِكُمْ اَفْلا تُبْصِرُونَ) (ذاریات (۵۱)، ۲۱-۲۰). اهل یقین نشانه‌های خدا را در زمین می‌بینند؛ اصلاً چرا دور برویم، در درون خودتان، آیا نظر نمی‌کنید! (وَفِي الْاَرْضِ) اشاره به آفاق و بیرون است و «فی انفسکم» هم به درون نظر دارد. از تعبیر «افلاتبصرون» نوعی عتاب هم استشمام می‌شود؛ خداوند در یک عتاب ملایم می‌فرماید: آیا به درونتان نظر نمی‌کنید؟ چرا برای دیدن نشانه‌های الهی به درون خود نمی‌نگرید؟ یعنی اگر به درون خود با بصیرت بنگرید، نشانه‌های خدا را خواهید یافت.

از آیات یادشده استفاده می‌شود که یکی از راه‌های خداشناسی، خودشناسی است. محققان در بیان چگونگی شناخت خدا از راه معرفت‌الذات وجوه گوناگونی را ذکر کرده‌اند.^۱

انسان از طریق توجه به کمالاتش به خدا راه می‌یابد. آدمی از علم و قدرت و اراده و حیات خود به علم و قدرت و اراده و حیات بیکران خدا پی می‌برد. انسان همچنین از

۱. سیدعبدالله شبّر در کتاب مصابیح الانوار (ج ۱، ص ۲۰۴) حدود دوازده قول در این زمینه نقل کرده است.

توجه به ضعف و نقص و محدودیت و وابستگی خود، متوجه خداوند می‌شود. او درمی‌یابد که موجودی سراپا فقیر است که دم‌به‌دم به فیض و لطف غنی مطلق نیازمند است و به اراده و لطف او وابسته است و بدون آن هیچ است.

نزدیک‌ترین راه برای معرفت خدا، معرفت نفس است. خدا بیش از هر جای دیگر در انسان ظهور دارد و در میان انسان‌ها بیش از هر کس در انسان کامل تجلی یافته است. انسان کامل وجه الله، یدالله، جنب‌الله و کامل‌ترین مظهر اسما و صفات خداوند و بهرمنند از ولایت کلیه و مجرای فیض الهی است و از این رو، شناخت انسان کامل نیز به وجهی شناخت حق است؛ چنان‌که فرموده‌اند: «معرفتی بالنورانیة معرفة الله» (مجلسی، ۱۳۳۶، ج ۲۶، ص ۲).

رابطه خداشناسی و تهذیب نفس متقابل است. هر درجه‌ای از خودسازی به درجه‌ای از خداشناسی می‌انجامد و هر درجه از خداشناسی نیز به ارتقای خودسازی منتهی می‌شود.

ابعاد خودشناسی

یکی از ابعاد خودشناسی، تفکر در نسبت ما با خداست. ما مستقل و قائم به ذات نیستیم. ما حاصل افاضه و اشراق الهی هستیم. خدا خالق و قیّم ماست. ما در وجود و بقا به او محتاجیم. اوست که به ما رزق می‌دهد. قرآن کریم ما را به این خودشناسی دعوت می‌کند. به یاد بیاوریم که ما چه بودیم و چه مسیری را طی کردیم. ما ابتدا هیچ نبودیم: (هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَّذْكُورًا) (انسان ۷۶، ۱). سپس به صورت خاک درآمدیم و پس از آن نطفه‌ای بیش نبودیم: (أَلَمْ يَكُنْ نُطْفَةً مِّنْ مَّنِيٍّ يُمْنَى * ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوَى * فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَى) (قیامت ۷۵، ۳۷-۳۹). قرآن کریم مراحل مختلف رشد جنین را بیان می‌کند، تا اینکه خداوند در روح خود در ما دمید: (وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ * ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ) (مؤمنون ۲۳، ۱۴-۱۲). آن خلق آخر، همان نفخ روح الهی در انسان است: (فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ) (حجر ۱۵، ۲۹). خداست که به ما توان آگاه شدن داد: (إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا) (انسان ۷۶، ۲). به یاد بیاوریم که این خداست که به ما داد هر آنچه داریم: (أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ

عَيْنَيْنِ * وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ * وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ) (بلد (۹۰)، ۱۰-۸). خداوند حتی به پیامبرش می‌گوید به یاد داری که یتیم بودی و ما تو را مأوا دادیم؟ گم‌گشته بودی و ما راه را نشانت دادیم؟ فقیر بودی و ما تو را غنی کردیم؟ خداوند این مقدمات را برای این یادآوری می‌کند که تکالیفش را به او گوشزد کند. پس از یتیم رو بر مگردان و به نیازمند بی‌اعتنا مباش و او را مرنجان و در برابر نعمت‌های پروردگارت سپاسگزار باش و آن را بازگو کن: (الْمُ يَجِدُكَ يَتِيمًا فَآوَى * وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى * وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى * فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ * وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ * وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ) (ضحی (۹۳)، ۶-۱۱).

حدوث، بقا و همه‌داری ما از عطای خداوند است. خودشناس کسی است که به فقر مطلق خود و غنا و جود مطلق حضرت حق توجه دارد. توجه عبد به فقرش موجب می‌شود دچار غرور و تکبر و خودبزرگ‌بینی نشود و توجهش به غنا و جود خداوند موجب می‌شود از منعم و رازقش غافل نشود و عبدی سپاسگزار و حق‌شناس باشد.

از آنجاکه انسان هویتی واحد و یکپارچه با ابعاد و اجزای گوناگون است، شناخت ابعاد و اطوار مختلف آن اهمیت دارد. قرآن ما را به شناخت روح و جسم و مراحل رشد و تحولمان دعوت می‌کند. خداوند دستور می‌دهد داستان زندگی خود را به یاد آوریم؛ چه آنچه مربوط به پیش از تولد است، مثل زمانی که نطفه بودیم تا مراحل مختلف جنینی و آنچه پس از تولد بر ما گذشته است از کودکی تا مراحل بعدی زندگی.

از دعاهای معصومان بهترین درس‌های خودشناسی و خداشناسی را می‌توان آموخت. این مناجات‌ها ما را به ربوبیت خداوند توجه و به ما هشدار می‌دهند که مپندار آنچه داری از آن توست و خود به‌دست آورده‌ای؛ هرچه داری موهبت و انعام و احسان و اعطای اوست. امام حسین ۷ در دعای عرفه عرضه می‌دارد:

أَنْتَ الَّذِي مَنَنْتَ، أَنْتَ الَّذِي أَنْعَمْتَ، أَنْتَ الَّذِي أَحْسَنْتَ، أَنْتَ الَّذِي أَجْمَلْتَ، أَنْتَ الَّذِي أَفْضَلْتَ، أَنْتَ الَّذِي أَكْمَلْتَ، أَنْتَ الَّذِي رَزَقْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي وَفَّقْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي أَعْطَيْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي أَعْنَيْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي أَفْتَيْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي آوَيْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي كَفَيْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي هَدَيْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي عَصَمْتَ، أَنْتَ الَّذِي سَتَرْتَ، أَنْتَ الَّذِي عَفَوْتَ، أَنْتَ الَّذِي أَقْلَمْتَ، أَنْتَ الَّذِي مَكَّنْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي أَعَزَّزْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي أَعْنَتَهُ، أَنْتَ الَّذِي عَصَدْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي أَيَّدْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي نَصَرْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي شَفَيْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي عَافَيْتَهُ، أَنْتَ الَّذِي أَكْرَمْتَهُ، تَبَارَكْتَ وَتَعَالَيْتَ. فَلَكَ الْحَمْدُ دَائِمًا وَ لَكَ الشُّكْرُ وَاصِبًا أَبَدًا (قمی، ۱۳۹۳، دعای عرفه).

مولای من! تویی که احسانم فرمودی، انعام کردی، نیکی نمودی، فضل و کرمت را نصیب ساختی و نعمت‌هایت را به کمال رساندی، روزی‌ام دادی، توفیقم عنایت فرمودی، غنایم بخشیدی، سرمایه اکتساب مرحمت فرمودی، پناهم دادی، در مهمات کفایت کردی، مرا به راه راست هدایت فرمودی، از لغزش‌ها حفظم نمودی، عیوبم را پوشانیدی، مورد مغفرتم قرار دادی، آثار گناهانم را محو کردی، مرا در زندگانی متمکن ساختی، عزتم بخشیدی و یاری‌ام فرمودی، کمکم کردی، تأییدم نمودی، شفایم دادی، عافیتم بخشیدی، کرامتم دادی. تویی برکت‌بخش و حقیقت‌برترین، سپاس دائمی از آن تو و شکر و ستایش برای ابد شایسته‌توست.

آنگاه امام حسین 7 در مقام عبد از خود سخن می‌گوید که این سخن در حقیقت وصف حال عبد بماهو عبد است، نه شخص خاصی:

ثُمَّ أَنَا يَا إِلَهِي الْمُعْتَرِفُ بِذُنُوبِي فَأَغْفِرْهَا لِي. أَنَا الَّذِي أَسَأْتُ، أَنَا الَّذِي أَخْطَأْتُ، أَنَا الَّذِي هَمَمْتُ، أَنَا الَّذِي جَهَلْتُ، أَنَا الَّذِي غَفَلْتُ، أَنَا الَّذِي سَهَوْتُ، أَنَا الَّذِي اعْتَمَدْتُ، أَنَا الَّذِي تَعَمَّدْتُ، أَنَا الَّذِي وَعَدْتُ وَ أَنَا الَّذِي أَخْلَفْتُ، أَنَا الَّذِي نَكَثْتُ، أَنَا الَّذِي أَقْرَزْتُ، أَنَا الَّذِي اعْتَرَفْتُ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَ عِنْدِي وَ أَبْوءُ بِذُنُوبِي. فَأَغْفِرْهَا لِي يَا مَنْ لَا تَضُرُّهُ ذُنُوبُ عِبَادِهِ وَ هُوَ الْغَنِيِّ عَنِ طَاعَتِهِمْ وَ الْمُؤَفَّقُ مَنْ عَمِلَ مِنْهُمْ صَالِحاً بِمَعُونَتِهِ وَ رَحْمَتِهِ... (همانجا).

ای خدای من، به گناهانم معترفم، پس به کرمت از من درگذر. منم آن‌که خطا کردم و نادانی نمودم و غافل شدم و اشتباه کردم. من همانم که سهو کردم. من همانم که به خود اعتماد کردم. من همانم که عمداً خطا کردم. من همانم که وعده کردم و مخالفت نمودم. من همانم که عهد خود شکستم. من همانم که اقرار کردم. من همانم که به نعمت و عطایت بر خود اعتراف کردم و باز به گناهان رجوع نمودم. ای خداوند بخشنده، ای که گناهان بندگانش ضرری به او نمی‌زند و اوست خدای بی‌نیاز از اطاعت آنان و توفیق‌دهنده بندگانی که به یاری و رحمت او عمل صالح انجام می‌دهند.

این اعتراف به ضعف و نقص و گناه و خطا برای خودشناسی است، و اقرار به جود احسان و مغفرت خداوند برای آن است که به ما امید بخشد و ما را دل گرم کند و ما را در برابر پروردگار شاکر و مطیع گرداند.

خودشناسی و خودسازی

معرفت نفس برای استکمال نفس ضروری است. غایت عرفان، استکمال نفس است و استکمال نفس بدون شناخت حقیقت نفس ممکن نیست. برای استکمال نفس، تهذیب و تربیت نفس لازم است و تهذیب نفس بدون شناخت نفس ممکن نیست. پس همان‌طور که در علم طب شناخت بدن و علوم مربوط به آن همچون فیزیولوژی، عصب‌شناسی و علم تغذیه لازم است، در تربیت اخلاقی و سیروسلوک معنوی نیز که سروکارش با تهذیب و تربیت نفس است، شناخت ماهیت نفس و جنبه‌های مختلف آن و ظرفیت‌ها و استعدادهای آن و آفت‌ها و آسیب‌های آن و راه کمال آن ضروری است. برای نیل به این مقصود راهی جز خودشناسی وجود ندارد؛ به‌طوری‌که بدون خودشناسی تهذیب نفس ممکن نیست.

از سه طریق خودشناسی به خودسازی یا تهذیب نفس کمک می‌کند:

الف) بی‌شک خداشناسی برای تهذیب نفس ضروری است. اساساً تهذیب نفس تشبیه به خداست و غایتش تقرب به اوست. از آن نظر که خودشناسی راهی برای خداشناسی است و خداشناسی به تهذیب نفس کمک می‌کند، پس خودشناسی از این طریق به تهذیب نفس یاری می‌رساند.

ب) همچنین خودشناسی راهی برای جهان‌شناسی است. چنان‌که گفتیم، در نگاه عرفانی شناخت انسان به وجهی شناخت جهان است و شناخت جهان برای فهم جایگاه و نقش انسان در جهان و تعیین شیوه درست زیستن در جهان لازم است.

ج) در دو راه پیش‌گفته، خودشناسی به‌نحو باواسطه در خودسازی مؤثر است و راه سوم، تأثیر بی‌واسطه و مستقیم خودشناسی در خودسازی است. چنان‌که گفتیم، برای خودسازی، هم انسان‌شناسی (کلی) و هم خودشناسی (جزئی) ضروری است. آیا انسان فقط حیوانی پیچیده است که جز گذران این زندگی کوتاه کار دیگری ندارد یا واقعیتی است که حد و مرزی برای وجود و کمالش متصور نیست؟ پاسخ به این پرسش، نقشی اساسی در خودسازی دارد. بنابراین، انسان‌شناسی کلی با همه اقسامش در خودشناسی لازم است، ولی آنچه در خودسازی و سلوک اهمیت بارز و مستقیم دارد، خودشناسی درونی جزئی است و انسان‌شناسی کلی به‌تنهایی کافی نیست. راه خودشناسی به این معنا که من شخص خود را بشناسم، درون‌نگری است. بدون این خودشناسی، سلوک و

تهذیب ره به جایی نمی‌برد. انسان ممکن است انسان‌شناسی کلی داشته باشد، ولی درباره شخص خود شناخت درستی نداشته باشد و گرفتار غرور و تکبر و تسویل و شح نفس باشد.

ثمره خودشناسی، هدایت است. هنگامی که انسان هدایت یابد، یعنی در جاده فلاح و سیر به سوی خداوند قرار گیرد، هیچ کس و هیچ چیزی نمی‌تواند مانع وصول شود:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا تَصُرُّكُمْ مِنْ ضَلَّىٰ إِذَا أَهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ) (مائده (۵)، (۱۰۵))

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به خودتان پردازید. اگر شما هدایت یافتید، گمراهی دیگران به شما زبانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی خداست. پس شما را از آنچه می‌کردید، آگاه خواهد کرد.

مهم‌ترین گام برای نیل به کمال، شناخت نفس است و خودسازی بدون خودشناسی میسر نیست. اخلاق فقط تصحیح رفتار نیست، بلکه اصلاح نفس و فضیلت‌مند کردن نفس است. اخلاق فقط انجام کارهای خوب نیست، بلکه خوب شدن جوهر نفس است؛ چنان‌که عرفان فقط انجام کارهای معنوی نیست، معنوی شدن و خدایی شدن نفس است. بدون شناخت لطایف نفس و تهذیب و تصحیح و تکمیل آن، تعالی معنوی و وجودی ممکن نیست. از این رو، اخلاق و بیشتر از آن، عرفان اسلامی بر معرفت‌النفس مبتنی است؛ چنان‌که بر معرفت‌الله نیز مبتنی است و معرفت‌الله هم بر معرفت‌النفس مبتنی است. اخلاق و عرفان بر درجاتی از خداشناسی مبتنی است و راهی است برای نیل به درجات برتری از خداشناسی. بنابراین، بین خودشناسی، خداشناسی و خودسازی ارتباط متقابل برقرار است.

نقش خودسازی در خودشناسی

همان‌طور که خودشناسی در خودسازی مؤثر است، خودسازی نیز در خودشناسی مؤثر و ضروری است. به عبارت دیگر، خودشناسی و خودسازی به هم متکی هستند. خودسازی بدون مرتبه‌ای از خودشناسی ممکن نیست و درجات بالاتر خودشناسی بدون مرتبه‌ای از خودسازی میسر نخواهد بود. رشد این آگاهی، زمینه را برای خودسازی در انسان فراهم می‌آورد. دلی که اسیر هوای نفس و آلوده به تیرگی‌ها شود، با خود حقیقی فاصله می‌گیرد

و شناخت درستی از خود ندارد. خود دانی و نازل و مغلوب هوای نفس را همان خودِ حقیقی خود می‌پندارد و بدین ترتیب، تصویری وارونه از خود پیدا می‌کند. انسان متکبر و مغرور و فریفته دنیا و اسیر شهوات، شناخت غلطی از خود و سعادت و نیکبختی خود دارد؛ چنان‌که انسان ناامید و افسرده نیز شناخت درستی از خود و توانایی‌هایش ندارد. روح هر چه سالم تر باشد، شناخت بهتری از خود پیدا می‌کند؛ چنان‌که چشم هر چه سالم‌تر باشد، بهتر می‌بیند. از این نظر است که قرآن کریم به صراحت تقوا را شرط هدایت می‌داند: (ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ) (بقره (۲)، ۲). در آیه دیگر، تقوا را شرط رسیدن به معرفت و دست یافتن به قدرت تشخیص حق از باطل بیان می‌کند: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا) (انفال (۸)، ۲۹). آیات بسیار دیگری در این زمینه هست که همگی بر این تأکید دارند که طهارت و تقوا و داشتن دلی پاک، شرط فهم حقایق متعالی است و به صرف تفکر و تحقیق بدون تهذیب نفس نمی‌توان شناخت درخوری از آن حقایق داشت.

موانع خودشناسی

خودشناسی سهل و ممتنع است. سهل است؛ چون هرکس به خود دسترسی مستقیم دارد و تنها توجه به درون کافی است که صفحه جان‌مان را تماشا کنیم. دشوار است؛ زیرا عوامل و موانعی هست که آدمی را از دیدن حقیقت خود بازمی‌دارد. در رأس این موانع خودخواهی، تکبر و اعجاب به نفس است. انسان خودفریبی دارد. تزیین اعمال می‌کند. زشتی‌های خود را زیبا و نقص خود را کمال می‌پندارد و اینها مانع دیدن کمبودها و نواقص و یافتن خود واقعی انسان می‌شود. غوطه‌ور شدن در لذت‌ها و شهوت‌ها مانع توجه به خود می‌شود. مولوی در این باره می‌نویسد:

آدمی عظیم چیز است. در وی همه چیز مکتوب است. حجب و ظلمات نمی‌گذارد که او آن علم را در خود بخواند. حجب و ظلمات این مشغولی‌های گوناگون است و تدبیرهای گوناگون دنیا و آرزوهای گوناگون. (مولوی، ۱۳۸۱، ص ۸۱)

از این نظر است که خودشناسی راستین بدون تهذیب نفس به سامان نمی‌رسد. هیچ مخلوقی از خود ما به ما نزدیک‌تر نیست. اساساً قضیه فراتر از نزدیکی است، سخن از عینیت و هوویت است، ولی نفس همین نزدیکی و عینیت، گاه مانع دیدن و

مایه غفلت است. گاهی دیدن چیزی که بسیار نزدیک است، دشوار است و برای دیدن بهتر، قدری فاصله لازم است. به طور معمول ما فاعل شناسا هستیم و دیگران موضوع یا ابژه شناسایی ما. کمتر پیش می‌آید که خود را ابژه شناسایی قرار دهیم. از این نظر است که این همه به معرفت نفس و توجه به خود توصیه شده است. نفس این توصیه‌ها نشان می‌دهد اغلب مردم از خود غافل و به خود بی‌توجه‌اند. با اینکه خود ما از همه چیز به خود نزدیک‌تریم و نخستین چیزی که انسان درک می‌کند، خود اوست و خودآگاهی همیشه همراه آدمی است، ولی در همین حال گاه خود آدمی از هر چیزی پنهان‌تر، و کشف خود و نظر به خود، از یافتن اشیای دیگر دشوارتر است. چه بسیار اهل دانش که عمری را در شناخت اشیا و پدیده‌های عالم می‌گذرانند، ولی حتی لحظه‌ای در خویشتن خویش تأمل نمی‌کنند.

گر به ظاهر آن پری پنهان بود	آدمی پنهان‌تر از پریان بود
نزد عاقل زان پری که مضمراست	آدمی صد بار خود پنهان‌تر است
خویشتن نشناخت مسکین آدمی	از فزونی آمد و شد در کمی
خویشتن را آدمی ارزان فروخت	بود اطلس خویش بر دلقی بدوخت
صد هزاران مار و گه حیران اوست	او چرا حیران شده است و مار دوست
صد هزاران فضل داند از علوم	جان خود را می‌نداند آن ظلوم
داند او خاصیت هر جوهری	در بیان جوهر خود چون خری
که همی داند یجوز و لایجوز	خود ندانی تو یجوزی یا عجوز
این روا و آن ناروا دانی ولیک	تو روا یا ناروایی بین تو نیک
قیمت هر کاله می‌دانی که چیست	قیمت خود را ندانی احمق است
سعدا و نحس‌ها دانسته‌ای	نگری سعدی تو یا ناشسته‌ای
جان جمله علم‌ها این است این	که بدانی من کی‌ام در یوم دین
آن اصول دین بدانستی ولیک	بنگر اندر اصل خود گر هست نیک

(همو، ۱۳۷۳، بخش ۱۱۹)

باخودبیگانگی

باخودبیگانگی^۱ فقدان خودشناسی است. برای این واژه معانی گوناگونی ذکر کرده‌اند؛ مانند احساس یا تجربه بیگانه شدن، احساس بیگانگی با محیط، انزوا، انقطاع، غریب بودن، فاصله، جدا شدن، بریدن و روگرداندن. در تفکر مارکسیستی باخودبیگانگی وصف وضعیت کارگران در اقتصاد سرمایه‌داری است که در آن نظام، کارگران با محصول کارشان بیگانه‌اند و احساس کنترل شدن یا استثمار شدن از سوی کارفرما دارند. باخودبیگانگی در موارد دیگری نیز به کار می‌رود؛ مثلاً در روان‌درمانی، تناثر و حقوق (Wood, 1995, p21-22). اما باخودبیگانگی مورد بحث ما هیچ‌یک از اینها نیست، بلکه فراتر و عمیق‌تر از آنهاست که می‌توان آن را به «باخودبیگانگی وجودی»^۲ اصطلاح کرد. در اینجا دو دیدگاه مادی و الهی در برابر هم قرار دارند. فویرباخ^۳ نماینده نظریه الحادی است. او که از منتقدان سرسخت مسیحیت است، بر آن است که خدا باوری، باخودبیگانگی است. از نگاه الهی که در قرآن منعکس است، غفلت از خدا و فراموش کردن او، باخودبیگانگی است. این اختلاف‌نظر در اختلاف در مبنا ریشه دارد. از نظر مادی، چون خدا وجود ندارد، باور به امر موهوم و همه کمالات مطلوب خود را در آن دیدن، باخودبیگانگی است. از نگاه الهی چون خداوند که منبع همه کمالات و خوبی‌هاست، وجود دارد و کمال انسان در اتصال به او و ارتباط با اوست، غفلت از او باخودبیگانگی است.

از نگاه خدا باورانه میان خودآگاهی و خداآگاهی فاصله نیست. بین خودشناسی و خداشناسی چنان ارتباط وثیقی هست که شناخت خود، مستلزم شناخت خداست و غفلت از خدا غفلت از خود را در پی دارد. به تعبیر قرآن کریم کسانی که خدا را فراموش کنند، خدا آنها را دچار خودفراموشی می‌کند: (وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ) (حشر ۵۹)، ۱۹. خودفراموشی همچون مجازات قراردادی نیست که خداوند برای غافلان از خود تعیین کرده باشد، بلکه رابطه‌ای تکوینی در اینجا برقرار است. آنکه از خود غافل است، از خدا غافل است و آن‌که از خدا غافل است، از خود

1. alienation
2. existential alienation
3. Ludwig Feuerbach (1804-1872)

غافل است. این اصل معرفت‌شناختی بر پایه یک اصل هستی‌شناختی است و آن این است که خود، مظهر و شأن و ظلّ خداست و بین مظهر و ظاهر و شأن و ذی‌شأن و ظل و ذی‌ظل جدایی نیست. ممکن است گفته شود این نسبت بین خدا و همه چیز هست و همه عالم مظهر و شأن حق تعالی است. پاسخ این است که البته همین‌طور است و از همین نظر است که خداوند آیاتش را در آفاق هم به نمایش درآورده است و از این‌روست که از نگاه عرفا همه ذرات عالم به‌طور تکوینی خدا را می‌شناسند و می‌ستایند. باین‌حال، بین انسان و دیگر مظاهر آفاقی تفاوت هست. انسان می‌تواند مظهر کامل‌تر و آئینه تمام‌نمای حق باشد. از انسان انتظار می‌رود به‌طور ارادی و آگاهانه نیز یاد خدا را در دل زنده نگاه دارد و از او غافل نشود.

اگر خودشناسی و خودشکوفایی با خداشناسی و ایمان به خدا ملازم است و غفلت از خدا خودفراموشی است، پس بی‌ایمانی عین باخودبیگانگی و خودباختگی است. خداوند در قرآن به این مضمون هم اشاره می‌کند: (الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَعْرِفُونَهُ كَمَا يَعْرِفُونَ آبْنَاءَهُمْ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ) (انعام ۶)، ۲۰). این آیه کریمه بر این دلالت دارد که کسانی که به‌رغم شناخت حقیقت، به آن ایمان نمی‌آورند، خود را می‌بازند. در سوره والعصر نیز همین مضمون با تأکید آمده است که همه در زیان‌اند، جز کسانی که ایمان دارند و به لوازم آن پایبند هستند. آیه فوق به عمق این خسارت اشاره می‌کند که این خسارت مثل از دست‌دادن مال یا موقعیت اجتماعی نیست، بلکه از دست‌دادن اصل خود است (خسروا انفسهم). هرچیزی را که انسان ببازد، تا وقتی خود او باقی است، چیزی برای او می‌ماند که همان خود اوست؛ پس این‌گونه خسارت‌ها نسبی و جبران‌پذیر است، ولی اگر انسان خود را ببازد، دچار خسارت مطلق می‌شود و با این باختن چیزی برای او نمی‌ماند.

غفلت از خلقت نیز به غفلت از خدا و خود می‌انجامد. قرآن کریم در آیات فراوانی انسان‌ها را به تفکر در خلقت ترغیب می‌کند و از ظاهرینی برحذر می‌دارد. خردمندان کسانی هستند که در خلقت آسمان و زمین و گردش شب و روز می‌اندیشند و از این‌راه به معناداری هستی می‌رسند.

همچنین نشناختن خود و تصویر وارونه و نادرست از خود داشتن، خودفراموشی و باخودبیگانگی است. از این‌رو، بنا بر اینکه انسان دارای روح مجرد الهی نامیراست، حصر

توجه به تن و نیازهای مادی آن، عین باخودبیگانگی و خودفراموشی است.

در زمین دیگران خانه مکن کار خود کن، کار بیگانه نکن
کیست بیگانه تن خاکی تو کز برای اوست غمناکی تو
تاتو تن را چرب و شیرین می دهی گوهر جان را نیایی فریبی
گر میان مُشک تن را جا شود وقت مردن گند آن پیدا شود
مُشک را بر تن مَرَن بر جان بمال مُشک چبود نام پاک ذوالجلال

(مولوی، ۱۳۷۳، دفتر دوم، ابیات ۲۶۳-۲۶۷)

بنابراین، برای اینکه باخودبیگانه نباشیم، باید خود، خدا و جهان را بشناسیم. اینکه خود را باید بشناسیم، روشن است. اما اینکه خدا را باید بشناسیم، برای این است که او مبدأ و مقوم ماست و بدون او ما هیچیم و بودن ما تنها در ارتباط با او ممکن است. شناخت جهان نیز از این نظر لازم است که اولاً، در شناخت خدا به ما کمک می کند و ثانیاً، جایگاه ما در آفرینش و نقش ما در جهان به شناخت جهان وابسته است. البته هر یک از این شناختها محدود و نسبی و متناسب با ظرفیت وجودی ماست. بنابراین، لازمه عدم شناخت خود، خدا و جهان، باخودبیگانگی است.

خودشناسی در روایات اسلامی

چنان که گفتیم، در بسیاری از فرهنگها، به ویژه آنجا که به معنویت مربوط می شود، خودشناسی به عنوان مفهومی کلیدی مورد توجه است. قرآن کریم به طور خاص به این موضوع توجه می دهد و همگان را به خودشناسی دعوت می کند؛ چنان که به برخی از آیات قرآنی در این زمینه اشاره کردیم. این آموزه قرآنی در روایات اسلامی انعکاس گسترده ای یافته است. در اینجا برخی از این روایات را ذکر می کنیم. معروفترین روایت در این زمینه، همان روایت نبوی است که فرمود: «من عرف نفسه فقد عرف ربه»^۱ (آمدی، ۱۳۷۸، حدیث ۳۰۱).

۱. این حدیث شریف در منابع مختلف روایی آمده و از شهرت بسزایی برخوردار است؛ از جمله در ابن ابی جمهور، عوالمی اللئالی، ج ۱، ص ۵۴ و ۱۰۲؛ مجلسی، بحار الأنوار، ج ۲، ص ۳۱، ج ۶، ص ۲۵۱؛ حرعاملی، الجواهر السنیه، ص ۱۱۶؛ آمدی، غرر الحکم، ص ۵۸۸، ح ۳۰۱؛ مصطفوی، مصباح الشریعة، ص ۱۳. با وجود اینکه این مضمون بدیهی، عقلانی و انکارناشدنی است و از سوی دیگر، مفاد آن در قرآن و روایات گوناگون به صورت های مختلف نقل شده است، مناقشه سندی در امثال این گونه روایات چیزی را تغییر نمی دهد؛ هر چند نفس تحقیق در اسناد خوب است.

شارحان در شرح این حدیث پرسش‌های گوناگونی را طرح کرده‌اند؛ مانند اینکه: چگونه و به چه بیانی معرفت نفس، ما را به معرفت رب می‌رساند؟ آیا سیر از نفس به رب، از نوع برهان انی است و آیا برهان انی معتبر است؟ آیا تقدم با معرفت نفس است یا با معرفت رب؟ چنان‌که پرسش‌های دیگری را نیز می‌توان طرح کرد؛ مانند اینکه: آیا مراد از علم در اینجا، علم حصولی است یا شهودی و یا هر دو؟ در پاسخ به این پرسش‌ها آرا و بیان‌های گوناگونی عرضه شده است که قصد ورود به آن بحث را نداریم. اما آنچه مسلم است اینکه، این حدیث و احادیث مشابه، نوعی ارتباط و ملازمه میان خودشناسی و خداشناسی را طرح کرده و این دو معرفت را به هم گره زده است. حق این است که نوعی ارتباط دیالکتیکی بین این دو نوع معرفت هست. نخست و در سطح عمومی ما از راه خودشناسی به خداشناسی می‌رسیم، ولی در سطوح عالی معرفت شهودی، هرچه معرفت ما به حق تعالی بیشتر و عمیق‌تر می‌شود، خود را بهتر می‌شناسیم. آمدی در غرر الحکم و درر الکلم بیش از بیست روایت از کلمات قصار امیرمؤمنان 7 را در زمینه معرفت نفس نقل کرده است که در اینجا بعضی از آنها را می‌آوریم.^۱

اگر خودشناسی مقدمه خداشناسی است، پس شناخت خود برتر و شریف‌تر از شناخت هر مخلوقی است. امام علی 7 فرمود: «أَعْظَمُ الْحِكْمَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ» (همان، حدیث ۳۱۰۵). پس برترین حکمت آن است که انسان خود را بشناسد و در دانایی شخص همین بس که خود را بشناسد.

بدین ترتیب، خردمندترین انسان کسی است که خود را بشناسد. نقطه مقابل خودشناسی، خودناشناسی است؛ پس آن کس که خود را نمی‌شناسد، گمراه است: «أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ بِنَفْسِهِ، فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقْلًا وَ مَنْ جَهَّلَهَا ضَلَّ» (همان، حدیث ۳۲۲۰). بزرگ‌ترین نادانی، نشناختن خویش است: «أَعْظَمُ الْجَهْلِ جَهْلُ الْإِنْسَانِ أَمْرَ نَفْسِهِ» (همان، حدیث ۲۹۳۶). در نادانی شخص همین بس که خود را نشناسد: «كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَنْ يَجْهَلَ نَفْسَهُ» (همان، حدیث ۷۰۳۷). بدترین نوع نادانی، جهل به خود است. کسی که خود را نمی‌شناسد، هیچ چیز را به درستی نمی‌شناسد: «لَا تَجْهَلُ نَفْسَكَ فَإِنَّ الْجَاهِلَ مَعْرِفَةَ نَفْسِهِ جَاهِلٌ بِكُلِّ شَيْءٍ» (همان، حدیث ۱۰۳۳۷).

۱. علامه طباطبایی این روایات غررالحکم را در فصل چهارم رساله الولاية همراه با توضیحاتی نقل کرده است.

دسته‌ای از روایاتِ معرفتِ نفس، به‌صراحت جنبهٔ اخلاقی خودشناسی را یادآور شده‌اند. امیرمؤمنان 7 در روایتی می‌فرماید: «من عرف نفسه جاهدها» (همان، حدیث 5 (177) «و من جهل نفسه اهلها» (همان، حدیث 785)؛ یعنی کسی که نفسش را بشناسد، با آن مجاهده می‌کند و کسی که به خویشتن جاهل باشد، نفس خود را وامی‌گذارد. ایشان در روایت دیگری فرمود: «من لم يعرف نفسه بعد عن سبيل النجاة و خبط في الظلال و الجهالات» (همان، حدیث 934)؛ کسی که خویشتن را نشناسد، از راه رستگاری دور می‌شود و به گمراهی و نادانی مبتلا می‌گردد. «کفی بالمرء رذيلة ان يعجب بنفسه» (همان، حدیث 7084)؛ در پستی شخص همین بس که خودبین باشد؛ یعنی کسی که به دلیل عدم شناخت درست از خویشتن، خود را برتر از آنچه هست ببیند، گرفتار پستی شدیدی شده است. در مقابل، کسی که از عیوب خود آگاه است، به فضیلت بزرگی دست یافته است: «کفی بالمرء فضيلة ان ينقص نفسه» (همان، حدیث 5764). در فضیلت‌مندی شخص همین بس که به نقص خود آگاه باشد و در در زیرکی شخص همین بس که عیب‌های خود را بشناسد: «کفی بالمرء کيسا ان يعرف معاييه» (همان، حدیث 7040).

حال که خودشناسی در نظام معرفتی و اخلاقی و علم و عمل چنین جایگاه والایی دارد، پس سودمندترین معرفت، خودشناسی است؛ چنان‌که امام علی 7 می‌فرماید: «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ» (همان، حدیث 9865). دلیل این امر روشن است؛ چون بالاترین سود در عالم رسیدن به کمال و رستگاری است و از آنجاکه معرفت نفس بهترین راه رسیدن به این مطلوب است، سودمندترین علم به‌شمار می‌آید. بدون شناخت خود، لذت‌ها و منافع و مصالح واقعی خود و در نهایت کمال خود را نمی‌توانیم بشناسیم و در نتیجه، در راه تأمین آنها حرکت نخواهیم کرد. اگر چنین است، پس خودشناسی کلید سعادت است؛ چنان‌که حضرت فرمود: «نَالَ الْفَوْزَ الْأَكْبَرَ مَنْ ظَفِرَ بِمَعْرِفَةِ النَّفْسِ» (همان، حدیث 9965)؛ کسی که به شناخت خویش دست یابد، به بالاترین سعادت رسیده است.

نتیجه

متون دینی، حکما و عرفا بر اهمیت و ضرورت «معرفت نفس» تأکید بسیار کرده‌اند و حکیمان و عارفان، غایت حکمت و عرفان را معرفت و استکمال نفس دانسته‌اند. مراد از معرفت در «معرفت نفس» اعم از معرفت شهودی، عقلی، نقلی و تجربی و اعم از معرفت

کلی و جزئی است. مراد از نفس در «معرفت نفس» حقیقت و هویت خود انسان است که شامل ابعاد گوناگون وجود انسان، اعم از جسم و روح و اطوار وجودی و حتی گذشته فرد می‌شود.

برترین نوع معرفت نفس، معرفت شهودی به بعد روحی انسان است. متعلق مستقیم و بی‌واسطه معرفت نفس، خود نفس است و ازاین‌رو، معرفت نفس را خودآگاهی و خودشناسی می‌گویند. اما از آنجاکه نفس آینه خدانماست، معرفت نفس، معرفت الله است. در معرفت نفس به نفس نظر می‌کنیم، ولی تجلی خدا را می‌بینیم و هنگامی که این معرفت اوج می‌گیرد، دیگر نفس را نمی‌بینیم، بلکه فقط خدا را در آینه نفس می‌بینیم. همین‌طور معرفت نفس، معرفت به عالم است؛ چون انسان عالم صغیر است و همه هستی در او جمع است. پس به این دلیل که کتاب تشریح نیز مطابق کتاب تکوین است، می‌توان گفت کلید شناخت دین هم معرفت نفس است. بنابراین، نظر به نفس، نظر به صورت اجمالی عالم و همه هستی است و ازاین‌رو، معرفت نفس در خدانشناسی، انسان‌شناسی، جهان‌شناسی و دین‌شناسی سودمند است. معرفت نفس آثار عملی نیز دارد و در تربیت و مدیریت خود و دیگران بااهمیت است و ازاین‌رو، در حوزه‌های اخلاق، سلوک، تربیت و مدیریت توجه به آن ضروری است. ابعدی از خودشناسی بدون خودسازی ممکن نیست؛ چنان‌که خودسازی هم بدون خودشناسی میسر نخواهد بود؛ آنها به هم وابسته و پیوسته‌اند. از این نظر است که اخلاق را تهذیب و تزکیه نفس دانسته‌اند و پیروی از هوای نفس را منشأ بی‌اخلاقی. خودشناسی و خودسازی، نسبی و دارای مراتب بوده، پروژه تمام عمر آدمی است.

منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

۱. آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۷۸). غرر الحکم و درر الکلم. تهران: دفتر نشر فرهنگ.
۲. ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین (بی تا). عوالي اللئالی العزیزة فی الاحادیث الدینیة (ج ۱). قدم له السيد شهاب الدین النجفی المرعشی. تحقیق مجتبی العراقی. [قم: مطبعة الشهداء].
۳. ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۷۵). الشفاء، الطبیعیات، النفس. تصحیح حسن حسن زاده آملی. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
۴. اوپانیشادها: کتابهای حکمت (۱۳۸۷). ترجمه مهدی جواهریان، پیام یزدانجو. تهران: نشر مرکز.
۵. حائری یزدی، مهدی (۱۳۶۰). هرم هستی. تهران: مرکز ایرانی مطالعه فرهنگها.
۶. حر عاملی، محمد بن حسن (بی تا). الجواهر السنیة فی الاحادیث القدسیة. [بی جا]: نشر یس.
۷. خمینی، روح الله (۱۴۰۶ق). تعلیقات علی شرح فصوص الحکم و مصباح الانس. قم: انتشارات مؤسسه پاسدار اسلام.
۸. شبّر، سید عبدالله (۱۳۹۳). مصابیح الانوار فی حل مشکلات الاخبار (ج ۱). قم: دار الحدیث.
۹. طباطبائی، محمد حسین (۱۳۸۷). رساله الولاية در طریق عرفان. ترجمه و شرح صادق حسن زاده. قم: آیت اشراق.
۱۰. عین القضاة، عبدالله بن محمد (۱۳۷۳). تمهیدات. مقدمه و تصحیح و تحشیه و تعلیق عفیف عسیران. تهران: کتابخانه منوچهری.
۱۱. فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق). العین (ج ۷). قم: مؤسسه دار الهجرة.
۱۲. قمی، عباس (۱۳۹۳). کلیات مفاتیح الجنان. قم: صلاة.
۱۳. مکوآری، جان مک (۱۳۷۷). فلسفه وجودی. ترجمه سعید حنایی کاشانی. تهران: هرمس.

۱۴. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۳۳۶). بحار الأنوار (ج ۲، ۶، ۲۶). تهران: المكتبة الإسلامية.
۱۵. مصطفوی، حسن (۱۴۰۰ق). مصباح الشريعة. منسوب به امام صادق ۷. بيروت: مؤسسة الأعلمي للمطبوعات.
۱۶. مولوی، جلال‌الدین محمد بن محمد (۱۳۸۱). فيه ما فيه. تصحيح بديع الزمان فروزانفر. تهران: نگارستان كتاب.
۱۷. _____ (۱۳۷۳). مثنوی معنوی. تصحيح رينولد نيكلسون. چاپ پنجم. تهران: بهزاد.
۱۸. ورام، مسعود بن عيسى (۱۴۱۰ق). تبيينه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعة ورام (ج ۱). قم: مكتبه فقيه.
۱۹. هجویری، علی بن عثمان (۱۳۷۱). كشف المحجوب. تصحيح و. ژوکوفسکی. تهران: طهوری.
20. Wood, Allen W. (1995). "alination" In: *The Oxford Companion to Philosophy*, ed. Ted Honderich. New York: Oxford University Press (pp.21-22).