

ابعاد مواجهه انسان با خود با تکیه بر قرآن و حدیث

دکتر محمدتقی سبحانی نیا^۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۹/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۱۲/۱۵

چکیده

یکی از حوزه‌های ارتباطی انسان، رابطه او با نفس خویش است. اینکه آدمی چگونه با خود رابطه برقرار کرده و چگونه با خود مواجه می‌شود موضوعی است که در این مقاله بدان پرداخته شده است. به نظر نگارنده هر یک از افراد بشر سه نوع مواجهه با نفس خویش خواهد داشت؛ مواجهه شناختی که به عنوان مواجهه پایه مطرح است، مواجهه احساسی که محصول مواجهه نخست به شمار آمده، نقش بسزایی در شکل‌گیری مواجهه نوع سوم ایفا می‌کند، و مواجهه رفتاری که محصول دو نوع مواجهه نخست بوده، در حقیقت نمایان‌کننده کیفیت دو نوع مواجهه نخست در خارج به شمار می‌رود که رفتار فرد آن را متجلی می‌سازد. این مقاله در صدد است ضمن بیان انواع مواجهه رفتاری و عرصه‌های آن، اهمیت مواجهه شناختی و مواجهه احساسی نسبت به فرد را خاطر نشان شود و آن دو مواجهه را به عنوان مواجهه‌های تأثیرگذار در رفتار آدمی و دو رکن مهم برای اصلاح رفتار اخلاقی معرفی کند.

۱. استادیار دانشکده علوم حدیث.

کلید واژه‌ها: رابطه انسان با خود، مواجههٔ شناختی، مواجههٔ احساسی، مواجههٔ رفتاری، شناخت خود، رفتار انسان با خود، کنترل نفس.

▼ درآمد

یکی از اموری که در برقراری ارتباط صحیح انسان با خود از اهمیت بالایی برخوردار است این است که او بداند ابعاد مواجهه با خود چگونه است. شناخت ابعاد مواجهه با خود به انسان کمک می‌کند تا رفتار صحیح با خویش را بهتر شناسایی کرده، در تعامل با خویش موفق‌تر از پیش عمل کند. بی‌تردید موفقیت در برقراری ارتباط با خود نقش انکار ناپذیری در اصلاح رفتار انسان در حوزه‌های رفتاری دیگر، یعنی رفتار با خدا، رفتار با هم‌نوعان و رفتار با طبیعت نیز به جای خواهد گذاشت.

برای هر انسانی در کنار انواع تعاملاتش در حوزه‌های رفتاری مختلف، و بلکه یکی از مهم‌ترین نوع تعاملاتش، تعامل با نفس خویش است؛ اما آیا می‌توان برای تعامل او با نفس خویش نیز انواعی متصور بود؟ به نظر می‌رسد مواجههٔ انسان با خویش را می‌توان در سه نوع مواجهه خلاصه کرد. ابعاد سه‌گانه مواجهه با خود عبارت‌اند از:

۱. مواجههٔ شناختی از خود؛ ۲. مواجههٔ احساسی از خود؛ ۳. مواجههٔ رفتاری با خود.

در این مقاله سعی خواهیم کرد به بررسی این سه مواجهه با نفس خویش بپردازیم.

۱. مواجههٔ شناختی

همان‌گونه که اشاره کردیم، نخستین مواجههٔ انسان با خود مواجههٔ شناختی است. این مواجهه از دو نوع مواجهه دیگر از یک منظر مهم‌تر بوده، نقش زیرساخت ایفا می‌کند؛ چرا که اگر «شناخت» را زیربنای هر رفتاری، در هر حوزه

رفتاری قرار دهیم، با اطمینان بیشتری می‌توان به درستی و استحکام رفتارهای صادره در آن حوزه دل خوش داشت و آسوده خاطر بود.

از آنجا که درستی رفتار هر کس با نفس خویش از اهمیت زیادی برخوردار است شناخت خود نیز اهمیت وافری خواهد یافت. وجود روایات فراوان در فضیلت، اهمیت و آثار شناخت نفس و زیان‌های ناشی از جهالت نسبت به خویش و منزلت خود شاهدهی صادق برای ارزشمندی این نوع مواجهه با خود و تلاش در مسیر ارتقای آن، یعنی «خودشناسی» بهتر خواهد بود. به راستی وقتی راه شناخت خدا از خودشناسی می‌گذرد^۱ و با شناخت خود می‌توان به تمام کاستی‌ها و ضعف‌های خود و همچنین توانمندی‌ها و استعدادهای خود واقف شد، در سودمندتر بودن خودشناسی تردیدی نخواهد بود.

بی‌گمان خودشناسی یک فرایند است؛ یعنی انسان برای خودشناسی اقداماتی را انجام می‌دهد و این اقدامات در گستره زمان انجام شده، از تنوع خاصی نیز برخوردار است. گاهی با تفکر، گاهی از طریق آموختن، گاهی با تجربه و یا گاهی از طریق شهود نسبت به خویشتن، آگاهی و شناخت حاصل می‌شود. از این رو در این نوع مواجهه با خود، یک اقدام عملی از طرف انسان انجام می‌گیرد که محصول آن شناخت نفس خویش است.

ابعاد شناخت خود

شناخت هر انسانی از خود دو بُعد دارد؛ بُعد نخست آن مربوط است به آنچه میان همه افراد نوع آدمی مشترک است. این بُعد از شناخت عمدتاً از ناحیه انسان‌شناسی حاصل می‌شود. اموری همچون کمال خواهی، زیبایی دوستی، جاودانگی طلبی، میل به آزادی، لذت طلبی و حب ذات، از جمله ویژگی‌های همه

۱. «دخل رجل علی رسول الله ﷺ فقال: یا رسول الله کیف الطریق الی معرفة الحق؟ فقال: معرفة النفس». مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۷۲.

افراد بشر است، و انسان پس از آگاهی به این ویژگی‌ها از طریق گذراندن یک دوره انسان‌شناسی، می‌تواند در درون خود آن ویژگی‌ها را بیابد و شهود کند و یافته‌های فراگرفته شده در انسان‌شناسی به شناخت او از خودش بینجامد. بعد دیگر شناخت خود، اختصاصی است، یا می‌تواند اختصاصی باشد. انواع علایق شخصی، استعدادها، قابلیت‌ها، ناتوانی‌ها و برخی حب و بغض‌های شخصی، خود آگاهی‌هایی هستند که میان همه افراد نوع بشر مشترک و یکسان نیست. این شناخت اختصاصی نیز به دو بخش دیگر تقسیم می‌شود: قسم نخست، آن دسته از باورهایی است که به امور اخلاقی مرتبط است؛ و قسم دیگر آن به امور غیر اخلاقی ارتباط دارد؛ برای مثال اینکه فردی درباره خود آگاه شود که از حافظه قوی برخوردار است یا استعداد بالایی در فهم ریاضی داراست، شناختی است که به اخلاق و موضوع بحث ما ارتباطی ندارد.

آگاهی هر کس نسبت به رفتارهای خویش را نیز می‌توان نوعی شناخت از خود دانست، آن‌گونه که قرآن کریم می‌فرماید:

﴿بَلِ الْإِنْسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ * وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِرَهُ﴾ (قیامت/ ۱۴ و ۱۵).

علامه طباطبایی درباره این آیه و آگاهی انسان بر خود می‌نویسد:

«كَلِمَةٌ «بصیرت» به معنای رؤیت قلبی و ادراک باطنی است، و اطلاق این بصیرت بر خود انسان یا از باب «زید عدل است» می‌باشد، و یا تقدیر آن «انسان علی نفسه ذو بصیرة» است.... و معنای آیه این است که انسان صاحب بصیرت بر نفس خویش است، و خود را بهتر از هر نفسی می‌شناسد، و اگر چه با ذکر عذرها از خود دفاع می‌کند، صرفاً برای این است که

عذاب را از خود برگرداند»

البته گرچه این آیه مربوط به آگاهی انسان بر نفس خویش در روز حساب به هنگام حاضر شدن در محشر در پیشگاه عدل الهی است، اما به دلیل اطلاق آیه، و نیز روایاتی از معصوم^{علیه السلام} که از آیه مزبور در امور دنیوی استفاده کرده‌اند، استفاده از آیه در موارد مربوط به دنیا توجیه‌پذیر است؛ برای مثال امام صادق^{علیه السلام} در پاسخ به سؤال کسی از کمترین اندازه خواب؛ یعنی «خفقه» که به بطلان وضو می‌انجامد می‌فرماید:

«م ادری م الـ خفقه و الـ خفقتان، ان الله یقول: ① بَلِ الْإِنْسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ۚ اِنْ عَلِيًّا ۚ کان یقول: مَنْ وَجَدَ طَعْمَ الْنَوْمِ قَائِمًا ۙ اَوْ قَاعِدًا ۙ ، وَجَعَلَ فِيهِ الْضَوْءُ.»

و نیز می‌فرماید:

«م ایصنع أحدکم ان ینظر حسنا و یسر سیدنا؟ الـ بین یرجع الـ ی نفسه فی علم ان ذلک له بین کذلک؟ و الله عز و جل یقول: ② بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ۚ اِنَّ الـ سریره اذ اصحت قویت الـ لانه یة.»

بر این اساس شناخت انسان از خود در امور اخلاقی را نیز می‌توان به دو گونه تقسیم کرد. دسته اول مربوط است به ویژگی‌های مطلوب و پسندیده، و دسته دوم صفات زشت و ناپسند. ویژگی خوب این دو دسته این است که در حقیقت در این نوع آگاهی، انسان به قوت و ضعف، و نیز خوبی‌ها و بدی‌های خود واقف شده است و این امکان برای او فراهم می‌شود تا بتواند

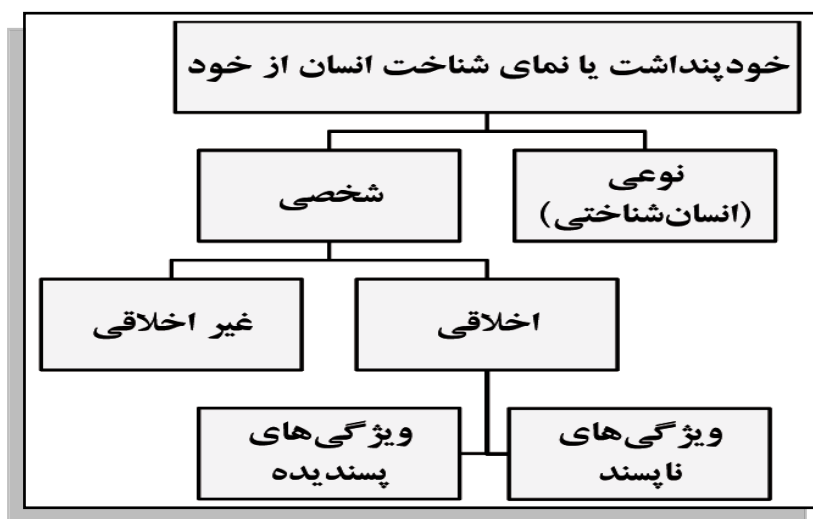
۱. طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص ۱۰۶.

۲. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۳، ص ۳۷، ح ۱۵.

۳. همان: ج ۲، ص ۲۲۳، ح ۱۱.

بر خوبی‌های خود بیفزاید و آنها را تقویت کند و بدی‌های خویش را برطرف و جبران نماید. بنابراین شناخت انسان از خود را در شکل ذیل می‌توان خلاصه کرد.

آنچه گذشت، بر این فرض استوار بود که آگاهی با واقع مطابقت داشته باشد. اکنون اگر آنچه در فرایند شناخت حاصل شده است مطابقت با واقع نداشته باشد، نام آن را نمی‌توان شناخت گذاشت، بلکه تصویری باطل از خود خواهد بود که از آن به «شناخت نما» تعبیر می‌کنیم و دقیقاً همان تقسیمات پیش گفته را نیز می‌توان برای آن فرض کرد.



«شناخت نما»ها منشأ بسیاری از رفتارهای نادرست انسان در رابطه با خود و دیگران خواهند بود. از این رو باید تلاش کرد راه‌های صحیح و منتج به شناخت واقعی را شناخت و از آن راه‌ها به آگاهی از خود دست یافت تا با کمک آن آگاهی‌ها رفتارهای درست را برگزید و انجام داد تا کمال خویش و به دنبال آن سعادت‌مندی را به دست آورد.

انواع شناخت خود

بسیاری از دانشمندان مسلمان با استفاده از معارف اسلامی شناخت انسان و از جمله شناخت «خود» را از یک منظر به چهار نوع تجربی، عقلی، تعبدی و شهودی تقسیم می‌کنند. ما در این بخش به درستی یا نادرستی این تقسیم با استفاده از متون دینی توجه خواهیم کرد و تلاش می‌کنیم در ادامه مستندات درستی تقسیم مزبور را از قرآن و حدیث بیان کنیم.

الف - شناخت تجربی

یکی از انواع شناخت انسان از راه تجربه حاصل می‌شود. انسان برای شناخت خود نیز گاهی خود را تجربه می‌کند؛ برای مثال کسی که به توانمندی خود در برخی امور و ناتوانی خویش در برخی امور دیگر از راه موفقیتش در امور نخست و ضعف و شکستش در امور دوم پی برده است در حقیقت در این خصوص خود را از راه تجربه شناخته است. البته مخفی نیست که زیربنای شناخت عقلی، تجربی و حتی نقلی، عقل است؛ چه اگر توانمندی عقل و خرد انسانی نباشد این قبیل شناخت‌ها برای او هرگز حاصل نخواهد شد. اما این امر موجب نخواهد شد تا همه انواع این شناخت‌ها را شناخت عقلی بدانیم. بنابراین شناختی که از راه تجربه برای هرکس حاصل می‌شود شناخت تجربی خوانده شده و انسان گاهی خود را نیز از راه تجربه می‌شناسد. البته شناخت تجربی نفس خویش نمی‌تواند همه ابعاد وجودی نفس را در برگیرد.

ب - شناخت عقلی

گفتیم که عقل یکی از ابزارهای مهم کسب معرفت است و آیات و روایات فراوانی به کارکرد عقل در کسب شناخت تصریح کرده است. شناختی را که دست‌مایه اصلی آن عقل است، شناخت عقلی می‌گویند. در شناخت عقلی نقش

اصلی را در تحصیل شناخت، عقل بر عهده داشته، از مفاهیم انتزاعی (معقولات ثانیه) کمک می‌گیرد.^۱ عقل کارش تجزیه و تحلیل داده‌هایی است که از کانال گوش و چشم و دیگر حواس بر او وارد می‌شود، و سپس انتاج و نوآوری می‌کند و علاوه بر معارفی که به صورت خام از داده‌های حواس قابل استفاده است معارف دیگری را نیز به صاحبش عطا می‌کند.

با اینکه بسیاری از حکیمان و اندیشمندان، عقل را به عقل نظری و عقل عملی تقسیم می‌کنند، اما بنابر دیدگاه مشهور، هر دو قسم عقل، قوای ادراکی انسان بوده و فهم و درک به وسیله آن صورت می‌گیرد.^۲ گرچه تفاوت‌هایی هم میان این دو قسم وجود دارد و برخی اندیشمندان بزرگ همچون ابن سینا و ملاهادی سبزواری^۳، پدیده «شناخت»^۴ به مفهوم عام کلمه و «شناخت نفس»^۵ را به طور خاص از مهم‌ترین کارکردهای عقل نظری می‌دانند. البته با عنایت به اینکه کارکرد عقل عملی نیز شناخت است بحث پیرامون عقل نظری و عملی را به جای خود محول کرده، در اینجا میان این دو قسم از عقل تفکیکی قائل نمی‌شویم.^۶

ج - شناخت نقلی

پیش از ادیان الهی و آسمانی به طور عام و اسلام به طور خاص، دو منبع معرفتی حسی و عقلی شناخته شده بود، لکن حضور وحی و منبع بودن آن برای کسب معرفت، سبب شد تا آیات الهی و روایات انبیاء و اولیاء که به آنها «نقل»

۱. بنگرید به: بخش دوم از کتاب *آموزش فلسفه و مقاله «شناخت»* از کتاب *پاسداری از سنگرهای ایدئولوژیک*، و به درس پنجم تا شانزدهم از *ایدئولوژی تطبیقی*.

۲. امام علی (ع): «العقلُ عقلان: عقلُ الطبع و عقلُ التجربة» و کلاهما یؤدی الی الم‌نفعة». مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، ج ۷۵، ص ۶ و ۵۷.

۳. بنگرید به: معلمی، حسن، *مبانی اخلاق در فلسفه غرب و فلسفه اسلامی*، ص ۱۸۲ - ۱۸۹.

۴. کلینی، محمد بن یعقوب، *کافی*، ج ۱، ص ۲۸. «با عقل کنه حکمت به دست می‌آید».

۵. آمدی، عبدالواحد، *غررالحکم*، ج ۲، ص ۴۴۲، ح ۳۲۲۰. «برترین عقل خودشناسی است».

۶. برنجکار، رضا، «عقل عملی در آثار ابن سینا»، *نامه مفید*، شماره ۲۵، ص ۲۴۰.

گفته می‌شود، به عنوان منبع معرفتی جدید در اختیار انسان به‌ویژه مؤمنان قرار گیرد. متون معرفتی مربوط به نقل را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد. دسته نخست متون معرفت‌زایی که بر اساس تجربه یا عقل قابل تأیید بوده یا به اثبات می‌رسد؛ و دسته دوم متونی که تنها تعبداً پذیرفته شده و دست کم تا زمان مورد استفاده قرار گرفتن آن متن راهی جز تعبد برای پذیرش آنها وجود ندارد. متون دسته نخست را می‌توان در زمره معرفت‌های عقلی و تجربی دانست. اما به نظر می‌رسد تعبیر معرفت برای متون دسته دوم مسامحی بوده، در این نوع شناخت، اعتقاد به صداقت منبع شناخت باعث می‌شود گفته‌های متون دینی تعبداً تصدیق شود. با این حال نقش معرفت‌زایی متون دینی را نمی‌توان انکار کرد، به‌ویژه متونی که به صورت علمی و تجربی در زمان‌های بعد به اثبات رسیده است. درباره شناخت نقلی توجه به چند نکته بی‌فایده نیست:

۱- مقصود از نقل از منظر اندیشمندان مسلمان، مجموعه متون دینی است که منشأ حقیقی آن به وحی الهی بازگشت دارد. این مجموعه هم قرآن و هم روایات معتبر پیامبران الهی به‌ویژه احادیث پیامبر خاتم^ص و اهل بیت آن حضرت را در برمی‌گیرد؛ اما در مورد قرآن کریم، به این دلیل که وحی مستقیم خداست؛ و اما در مورد حدیث پیامبر^ص با استناد به آیه ذیل اتصال آن به وحی به اثبات می‌رسد؛ چرا که می‌فرماید:

﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾^۱

و بالاخره احادیث اهل بیت پیامبر علیهم صلوات الله که تالی تلو پیامبر بوده و حجیت کلام آنان نیز در جای خود با ادله عقلی و نقلی به‌ویژه قرآنی به اثبات رسیده است. به هر حال چون منشأ روایات از قرآن و بازگشت آن نیز به قرآن کریم است، وحی به مفهوم عامش می‌تواند منبع معرفت نقلی و از جمله

۱. نجم/۳ و ۴؛ و هرگز از روی هوای نفس سخن نمی‌گوید، سخن او غیر وحی خدا نیست.

خودشناسی به شمار آید.

۲- پیروان ادیان آسمانی گاهی به مفهوم سخنان پیشوایان دینی اعتقادی به مراتب قوی‌تر از اعتقادات برخاسته از حس و تجربه پیدا می‌کنند و برای آنان اعتباری بسیار بیشتر از اعتبار یک شناخت حسی و تجربی خواهد داشت.

۳- باور همه آموزه‌های دینی فقط از نوع شناخت تعبدی نیست؛ زیرا بیشتر آموزه‌های دینی از طریق یکی دیگر از انواع شناخت نیز مورد شناسایی قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر اعتقادات دینی را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد. یک دسته اعتقاداتی که صرفاً با تعبد پذیرفتنی است. دسته دوم اعتقاداتی هستند که علاوه بر تعبد، از طریق یکی دیگر از طرق شناخت نیز مورد شناسایی قرار گرفته و به اثبات رسیده است.

در موضوع خودشناسی همه آیاتی که درباره حقیقت انسان، ویژگی‌ها، تعلقات و هدف غایی وجود او بر روی زمین است؛ و نیز بسیاری دیگر از آیات مربوط به این موضوع برای این است که آدمی بتواند خود را بهتر بشناسد. بی‌شک آن‌که موجودی را آفریده است از هر فرد دیگری به ابعاد وجودی مخلوقش و همه آنچه به عنوان ویژگی‌ها و صفات و حالات آن مخلوق قلمداد می‌شود آشناتر است. پس هیچ منبعی دقیق‌تر و جامع‌تر از کتابی که خالق یک اثر درباره آن اثر به جای می‌گذارد نخواهد بود. به‌ویژه اگر آن خالق، خداوند متعال باشد. قرآن همه اطلاعات مربوط به شخصیت انسان، نفس آدمی و نیز نقاط قوت و ضعف او، و تمام وابستگی‌هایش را که در مسیر سعادت او رهزن است بیان داشته و هشدارهای لازم را به او داده است.

در کنار آیات، روایات فراوانی نیز از معصومان صادر شده است که نقش بسیار مهمی را در خودشناسی ایفا کرده، انسان را در شناختن نفس خویش یاری خواهد کرد.

د - شناخت شهودی

معرفت شهودی یکی دیگر از انواع شناخت‌هایی است که برای انسان حاصل

می‌شود. بسیاری از اندیشمندان مرتبه شناخت شهودی را برتر و والاتر از شناخت‌های دیگر می‌دانند. در شناخت شهودی عالم، شاهد است و معلوم، خودش مشهود عالم. این نوع معرفت را معرفت حضوری نیز می‌خوانند؛ زیرا در این نوع شناخت خود معلوم نزد عالم حاضر است و واسطه‌ای میان عالم و معلوم وجود نخواهد داشت.^۱ برخی دیگر آن را به علمی که شیء بدون صورت برای عالم حاضر می‌شود تعبیر می‌کنند.^۲ بنابراین بر اساس عقیده بیشتر صاحب‌نظران امکان خطا در معرفت شهودی وجود ندارد.^۳

۲. مواجهه احساسی

پیش از این، مواجهه شناختی را به عنوان نخستین مواجهه انسان با خود بررسی کردیم؛ مواجهه‌ای که در پاسخ پرسش «من کیستم؟» مورد تبیین قرار گرفت و نتیجه‌اش تلقی صحیح انسان از خودش بود. اینک پرسش مهم دیگری مطرح است. اینکه «من چه احساسی باید درباره خود داشته باشم؟» این پرسش در واقع ناظر به دومین نوع مواجهه انسان با نفس خویش خواهد بود. پرسش یادشده گرچه ناظر به احساسی است که هر انسانی نسبت به خود دارد، اما باید توجه داشت که همواره احساس آدمی نسبت به خود منشأی شناختی داشته، برخاسته از نوعی شناخت یا شناخت نما «پنداره» از خود است. به عبارت دیگر آدمی تا از خویشتن خویش تصور یا باوری در ذهن نداشته باشد احساسی از خویش در آن باره برایش ایجاد نمی‌شود. پس آن‌گاه که احساسی در درون او شکل گرفت، آن احساس می‌تواند منشأ رفتار باشد یا در چگونگی رفتار فرد تأثیرگذار باشد، آن‌گونه که در شکل ذیل نشان داده شده است:

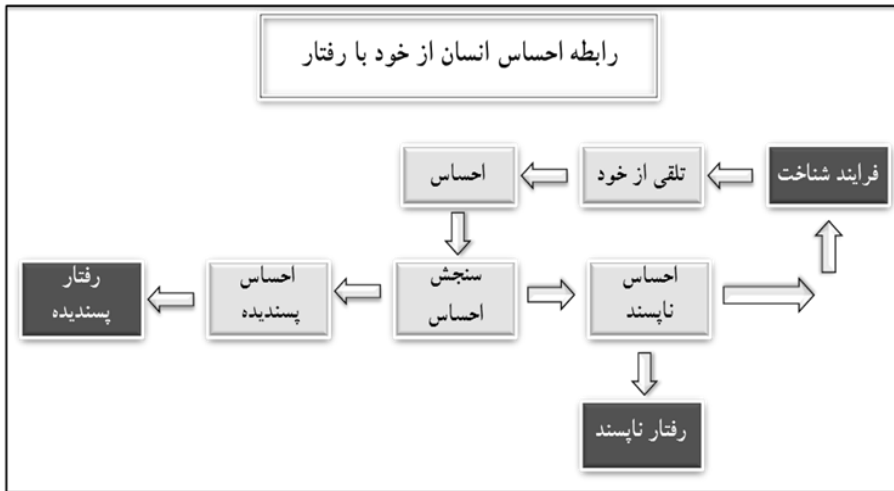
-
۱. سبزواری، ملا هادی، شرح منظومه حکمت، ص ۱۳۷. نیز بنگرید به: مصباح یزدی، محمدتقی، آموزش فلسفه، ج ۱، ص ۱۷۲.
 ۲. قطب‌الدین رازی، محمد بن محمد، رسالتان فی التصور و التصدیق، ص ۴۶.
 ۳. مصباح یزدی، محمدتقی، آموزش فلسفه، ج ۱، ص ۱۷۵.



اینکه چرا از احساس انسان در مورد خود سخن می‌گوییم بدین علت است که آنچه آدمی را به سمت رفتاری خاص و متمایز از رفتاری دیگر سوق می‌دهد غالباً احساس است. احساس از باوری شکل می‌گیرد که منشأ آن نوعی شناخت به مفهوم عام کلمه است.^۱ از این رو باید تلاش کرد تا احساسی صحیح و متناسب با ارزش‌های انسانی و عقلانی از خود داشت؛ برای مثال چیزی که انسان را وادار می‌کند رفتاری عزتمندانه داشته باشد و از رفتاری که موجب خوارباش شود دوری کند، آگاهی نسبت به ارزش خویش نیست، بلکه باور ارزشمندی خویش و احساس خودارزشمندی است، و البته این احساس محصول شناختی است که آدمی از خود دارد.

حال اگر بتوانیم درست و نادرست بودن احساسی را که از خود در ذهن ایجاد شده تشخیص دهیم، امکان اولیه برای کنترل احساس و سپس رفتار فراهم خواهد شد. بنابراین باید کوشید اولاً شناختی صحیح از خود به دست آوریم تا متناسب با آن، احساس خود را درباره خود شکل داده، رفتاری در جهت همان شناخت و احساس انجام دهیم. ثانیاً بتوانیم درستی و نادرستی احساس خود را تشخیص دهیم تا اگر از نادرست بودن شناخت خود آگاه نبودیم و شناخت نما را شناخت می‌دانستیم، از راه تشخیص احساس ناپسند به شناخت نادرست خود پی برده، درصدد اصلاح آن برآییم. بدین ترتیب رابطه میان شناخت، احساس و رفتار را می‌توان در شکل ذیل مشاهده نمود:

۱. مقصود از شناخت به مفهوم عام، شناخت صحیح و ناصحیح است.



اکنون باید دید که احساسات اخلاقی و پسندیده که می‌تواند رفتارهای انسان را به سوی رفتارهای پسندیده هدایت کرده، مانع از صدور رفتارهای ناپسند شود کدام است؟ به نظر می‌رسد از میان احساسات نیک انسان نسبت به خود چهار مورد از مهم‌ترین احساساتی هستند که نقش بسیار سازنده در رفتارهای اخلاقی او ایفا می‌کنند. این چهار احساس عبارت‌اند از: «حس حرمت نفس»، «حس عزت نفس»، «حب ذات» البته هدایت شده و تعدیل شده آن و «حیای از خود». این چهار احساس درونی در ارتباط با خود محصول شناخت صحیح از خود بوده، رفتار پسندیده را در پی خواهند داشت. بحث دربارهٔ هریک از این احساس‌ها نیازمند پژوهشی مستقل است و در این مقاله مجال پرداختن به آنها نیست.

۳. مواجهه رفتاری

مواجهه سوم انسان با خود مواجهه رفتاری است. این مواجهه در واقع محصول دو مواجهه نخست انسان با خویش است. رفتارهای انسان با خود را می‌توان در دو دسته «رفتارهای مربوط به جسم» و «رفتارهای مربوط به روح و

جان» مورد بررسی قرار داد.

الف- رفتار انسان با جسم خود

جسم انسان به عنوان امانتی از سوی خداوند در اختیار او قرار گرفته، جزئی از وجود او به شمار می‌رود. رفتار انسان با جسم خویش، از یک منظر به بهداشت و علوم پزشکی، از منظری دیگر به علم فقه و از منظر سوم به علم اخلاق ارتباط خواهد داشت. از این رو به همان میزان که اصلاح رفتار با جسم خویش و پاسداری از امانت خدادادی می‌تواند رفتار اخلاقی و از زمره رفتارهای پسندیده و نیکو باشد، به همان میزان سستی و بی‌مبالاتی در تأمین سلامت جسمانی خویش به عنوان یکی از مصادیق خیانت و اهمال در نگهداری امانت الهی به شمار می‌آید. بنابراین بحث از آن نیز به علم اخلاق مرتبط و نیز مفید و کارگشاست.

سلامت جسم انسان به عنوان هدف در اخلاق به شمار می‌آید، اما نه هدف غایی، بلکه هدفی میانی برای دستیابی به هدف عالی که همانا کمال و سعادت انسان است خواهد بود.

انواع رفتارهای انسان با جسم خود

۱. رفتارهای مربوط به بهداشت و پاکیزگی

بخشی از رفتارهای انسان با جسم خویش به حوزه بهداشت مربوط است. پاکیزگی و نظافت نه تنها مورد توجه پیشوایان، بلکه مورد عنایت فرشتگان الهی نیز بوده است. این امر تا اندازه‌ای مهم و برای برقراری ارتباط با دیگران ضروری و اخلاقاً نیز موجب حفظ حرمت و کرامت نفس خویش و رعایت حقوق افراد پیرامونی می‌شود که پیامبر^ص در این خصوص می‌فرماید:

«این بدن‌ها را پاکیزه سازید، خدا شما را پاکیزه گرداند؛ زیرا هیچ بنده‌ای نیست که شب با بدنی پاکیزه بخوابد مگر آنکه فرشته‌ای در کنار او می‌خوابد و

هیچ ساعتی از شب از این پهلو به آن پهلو نمی‌شود مگر آنکه فرشته او را دعا کرده می‌گوید: خدایا بندهات را بیامرز؛ زیرا با بدنی پاکیزه خوابیده است.^۱ همچنین امام علی علیه السلام در تبیین اهمیت و لزوم رعایت پاکیزگی و بهداشت می‌فرماید:

«خودتان را به وسیله آب از بوی نامطبوعی که موجب آزار دیگران است پاکیزه سازید و به خود برسید؛ زیرا خداوند از بندگان پلشتی که هر که با او بنشیند از او اذیت می‌شود بیزار است.»^۲

۲. تغذیه مناسب

بی‌گمان رژیم غذایی تأثیری مستقیم و زود هنگام در تأمین سلامتی جسم و استمرار آن یا ابتلای جسم به بیماری خواهد داشت. در متون دینی درباره این دو حوزه توصیه‌های بسیاری وارد شده است، که پرداختن تفصیلی به آنها خارج از عهده این مقاله بوده، باید در کتب طب سنتی یا مباحث مربوط به آداب الاعمال به دنبال آن بود. تنها اشاره‌ای کوتاه به این که قرآن کریم که اساس سلامتی بشر را بر تغذیه صحیح و پرهیز از افراط و زیاده‌روی می‌داند می‌کنیم:

بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که او اسراف‌کنندگان را دوست ندارد.^۳ امام رضا علیه السلام در بیانی زیبا در لزوم توجه به اصل تغذیه صحیح، خوردن و آشامیدن طیبات و پرهیز از زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن می‌فرماید:

«بدن همانند زمینی مساعد است که اگر در آبادانی و آبیاری آن سعی شود، و دقت شود، تا نه بیش از اندازه آبیاری شود که زراعت در آن غرق گردد و از بین برود، و نه کم باشد که خشک شود، همواره آن زمین آباد و شکوه آن بسیار، و

۱. متقی هندی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال، ج ۹، ص ۲۷۷، ح ۲۶۰۰۳.

۲. ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، خصال، ص ۶۲۰، ح ۱۰.

۳. اعراف/ ۳۱ ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾.

محصول زراعتش پاکیزه خواهد بود. پس اگر به آن غفلت ورزند، زراعتش تباه شده و سبزی در آن نمی‌روید. بدن نیز مانند این است و با دقت در نوع و مقدار خوردنی و نوشیدنی، سالم مانده و از دردها و بیماری‌ها (چه روحی و چه جسمی) در امان خواهد بود.^۱

۳. درمان

شاید کمتر کسی یافت شود که به درمان بیماری‌های خود نیندیشد و نسبت به درمان خویش به هنگام بیماری اقدامی نکند. درمان بیماری‌ها یکی از حوزه‌های رفتاری انسان‌ها با جسم خویش است؛ گرچه ممکن است اقدام افراد با یکدیگر متفاوت باشد؛ یعنی برخی با پرهیز، برخی با امساک، و برخی با دارو نسبت به درمان بیماری اقدام می‌کنند. بی‌تردید اگر بیماری نادیده گرفته به حال خود واگذاشته شود اقدامی پسندیده نخواهد بود و فاعل این رفتار مورد نکوهش و سرزنش عقلای قوم قرار خواهد گرفت. آموزه‌های دینی نیز این رفتار را تأیید نمی‌کند و بر ضرورت درمان تأکید کرده است. در حدیث شریفی از امام ششم^(ع) نقل شده است که یکی از پیامبران خدا بیمار شد، با خود گفت: خود را درمان نمی‌کنم تا همو که بیمارم کرده شفایم دهد. خداوند او را مورد خطاب قرار داده فرمود:

«تا خود را درمان نکنی شفایت نمی‌دهم، چون شفا دادن از من است.»^۲

از پیامبر اکرم^(ص) نیز در سفارش به درمان بیماری و بسته نبودن راه درمان

۱. «إِنَّ الْجَسَدَ بِمَنْزِلَةِ الْأَرْضِ الطَّيِّبَةِ، مَتَى تُعَوِّدَتْ بِالْعِمَارَةِ وَالسَّقْيِ مِنْ حَيْثُ لَا تُزَادُ فِي الْمَاءِ فَتَعْرَقَ وَلَا يَنْقُصُ مِنْهُ فَتَعَطَّشَ دَامَتْ عِمَارَتُهَا وَكَثُرَ رِبْعُهَا وَرَكَا زَرْعُهَا، وَإِنْ تُعَوِّلَ عَنْهَا فَسَدَّتْ وَلَمْ يَنْبُتْ فِيهَا الْعُشْبُ، فَالْجَسَدُ بِهَذِهِ الْمَنْزِلَةِ، وَبِالتَّذْبِيرِ فِي الْأَغْذِيَةِ وَالْأَشْرَبَةِ يَصْلُحُ وَيُصِحُّ وَتَرْكُو الْعَافِيَةَ فِيهِ.» نوری، میرزاحسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۵۵، ح ۲۰۵۳۴.

۲. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۴، ص ۱۷۸۶، ح ۶۱۴۵؛ طبرسی، فضل بن حسن، مکارم الاخلاق، ج ۲، ص ۱۸۰، ح ۲۴۶۵. «لَا أَشْفِيكَ حَتَّى تَتَدَاوَى، فَإِنَّ الشِّفَاءَ مِنِّي.»

روایت شده است:

«ای مردم خود را مداوا کنید؛ زیرا خداوند متعال هیچ دردی را نیافریده است مگر آنکه برای درمان آن دارویی قرار داده مگر مرگ.»^۱

البته در سفارش‌های پیشوایان معصوم علیهم‌السلام به این نکته تصریح شده است که برای درمان بیماری‌ها عجله نشود و تا زمانی که بدن توان مقابله با بیماری و دفع آن را دارد از داروهای بیرونی استفاده نشود و این فرصت به بدن داده شود تا بدون دارو با بیماری مقابله کند.^۲

ب- رفتار مربوط به روح و روان

از اصول موضوعه علم اخلاق این است که آدمی از اختیار برخوردار بوده، قابل تغییر است. انسان می‌تواند با رفتار خود سجایای اخلاقی و صفات پسندیده را در خود ایجاد کند و ملکه آن رفتار شایسته را در ضمیر خویش نهادینه سازد و یا صفات رذیله را در نفس خویش پی‌ریزی کرده، به عنوان انسانی برخوردار از ویژگی‌های ناپسند، خود را به جامعه عرضه کند. به عبارت دیگر اهتمام در جهت انجام رفتارهای شایسته و پسندیده نفس آدمی را به خُلقیات نیکو می‌آراید و این همان چیزی است که از مهم‌ترین اهداف ادیان آسمانی و پیامبران الهی بوده است؛ آن‌گونه که پیامبر خاتم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در جمله‌ای کوتاه آن را به صراحت بیان داشته و فلسفه بعثت خود را در کامل کردن مکارم و ارزش‌های اخلاقی دانسته است.^۳

۱. متقی هندی، علی بن حسام‌الدین، *کنز العمال*، ج ۱۰، ص ۶ و ۷، ح ۲۸۰۹۰؛ نیز بنگرید به: سنن ابی‌داود، ج ۲، جزء ۴، ص ۳؛ سنن ترمذی، ج ۴، ص ۳۸۳، ح ۲۰۳۸. «یا أيها الناس تداووا، فإن الله تعالی لم یخلق داءً الاّ یخلق له شفاءً الاّ السّام؛ والسّام الموت.»

۲. بنگرید به: محمدی ری‌شهری، محمد، *میزان الحکمه*، ج ۴، ص ۱۷۸۶ روایات عنوان «التسرع فی تناول الدواء».

۳. طبرسی، فضل بن حسن، *مکارم الاخلاق*، ص ۸؛ مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، ج ۶۷، ص ۳۷۲. «انّی بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَکَارِمَ الاخلاق.»

اکنون این پرسش مطرح است که رفتارهای اخلاقی که ممکن است موجب ایجاد مکارم اخلاق در ضمیر انسان شده یا برخاسته از مکارم اخلاقی بوده، موجب تقویت و استحکام آن مکارم اخلاق در ضمیر او می‌شود، کدام است؟

کنترل نفس

خداوند در وجود انسان، غرائز و امیال گوناگونی قرار داده است؛ غرائز و امیالی که همه آنها برای ادامه حیات او ضرورت داشته، در وقت مناسب، کارآمد است. از جمله این تمایلات می‌توان به «خشم»، «محبت به خود»، «دوستی مال و زندگی مادی»، «شهوت جنسی» و برخی دیگر اشاره کرد. این امیال و غرایز به منظور نیل به همان هدف تکاملی بوده است و هر انسانی برای رسیدن به درجات بالاتر کمال همواره به این غرایز و گرایش‌ها نیازمند خواهد بود. اگر انسان را موجودی مرکب از روح و جسم و برخوردار از عقل و نفس بدانیم، در آن صورت تصدیق خواهیم کرد که نیاز انسان به غرایز و تمایلات برای هدف متعالی آفرینش ضروری است. البته همه گرایش‌ها و تمایلات او در غرایز و امیال نفسانی خلاصه نمی‌شود و او در ضمیر خویش تمایلات دیگری چون فطرت خداجوی، میل به عبودیت و بندگی، میل به جاودانگی و بقا و علاقه به ارزش‌های انسانی و اخلاقی نیز احساس می‌کند. بنابراین با کمی تأمل و خودآگاهی بیشتر، به خوبی خواهد دانست که هدف از زندگی انسان بر روی زمین فقط اشباع غرایز و هواهای نفسانی نیست و باید برای نیل به تعالی انسانی خویش در جهت تدبیر همه تمایلاتش گام بردارد و به هریک از آنها به قدر ضرورت و نیاز بها دهد. او برای سعادت‌مندی خویش هرگز نمی‌تواند و نباید تک بُعدی بوده، تنها به اشباع برخی تمایلاتش فکر کند و از امور دیگر غافل شود. اگر در ضمیر انسان انواع تمایلات، غرایز و قوای مختلف قرار داده شده است به معنای آن است که به همه آن امور در تعالی و کمال نیاز دارد و باید از هریک از آنها در وقت خود و به اندازه‌ای که با هدف نخستین آفرینش او در تعارض نباشد بهره‌برداری کند. این قانون و قاعده‌ای است که در بسیاری از

ساخته‌های بشری نیز از آن تبعیت می‌شود و در ساختمان بیشتر اشیای دست‌ساز بشری نیز به تناسب هدفی که برای کارآمدی آن دستگاه لازم بوده امکانات لازم قرار داده شده است. پس کسانی که از آن دستگاه استفاده می‌کنند باید در مرحله نخست از آن ابزار شناخت لازم را به دست آورده، سپس متناسب با هدفی که برای آن ایجاد شده، از آن خردمندانه بهره‌برداری کنند.

از آنچه بیان شد آشکار است که مقصود از «نفس» در بحث «کنترل نفس» همان چیزی است که انسان را به سوی لذت‌های مادی و جسمانی می‌کشاند و در ادبیات دینی از آن به «نفس اماره» تعبیر شده است.

مراحل تسلط بر نفس

علمای اخلاق برای تربیت نفس و به کنترل درآوردن آن چهار مرحله را برشمرده‌اند. این چهار مرحله عبارت‌اند از: مراقبه،^۱ محاسبه،^۲ مشارطه^۳ و معاتبه.^۴ بنابراین به منظور کنترل بر نفس برخوردار از عزمی راسخ برای پیمودن این چهار مرحله ضروری است و سالک تنها از این طریق می‌تواند از اسارت نفس خویش رها گردد. این امر تنها از عهده کسی برخواهد آمد که احساس او نسبت به نفس خویش

۱. مانند: «ولا ترخصوا لأنفسکم فتهنوا». نفس خود را به حال خود وامگذارید؛ زیرا به بیراهه کشانده می‌شوید. کلینی، محمد بن یعقوب، *کافی*، ج ۱، ص ۴۵، ح ۶.

۲. مانند: «حاسبوا انفسکم قبل ان تحاسبوا و یخوا نفوسکم قبل ان توخوا». به حساب خود برسید قبل از آنکه به حسابتان برسند و خود را بازخواست کنید پیش از آنکه مورد بازخواست قرار بگیرید. نوری، میرزا حسین، *مستدرک الوسائل*، ج ۱۲، ح ۱۳۷۶۰.

۳. مانند: «من لم یتعاهد النقص من نفسه غلب علیه الهوی، و من کان فی نقص فالموت خیر له». کسی که کاستی‌های خویش را مورد بررسی قرار ندهد، هوای نفس بر او چیره می‌شود و کسی که پیوسته در حال سقوط و نقصان است، مرگ برای او بهتر است. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، ج ۶۷، ص ۶۴، ح ۳.

۴. مانند «من ذم نفسه اصلحها، من مدح نفسه ذبحها». آن کس که نفس خویش را مذمت (و سرزنش) کند سبب اصلاح آن را فراهم کرده، و آن کس که خویش را مدح و ثنا گوید، گویی خود را ذبح کرده است. محمدی ری شهری، محمد، *میزان الحکمه*، ج ۴، ص ۳۳۳۳.

بر پایه شناخت صحیح از خود شکل گرفته و از عزت نفس و حرمت نفس بالایی برخوردار بوده، حیای از خود نیز در وجودش شکل گرفته باشد.

نتیجه

بر اساس آنچه یاد شد، به این نتایج می‌توان دست یافت:

۱. انسان سه نوع مواجهه با نفس خویش خواهد داشت و مواجهه رفتاری با خود محصول دو مواجهه نخست؛ یعنی مواجهه شناختی و مواجهه احساسی است.
۲. پایه و اساس رفتار انسان، شناختی است که از خود داشته و احساسی است که نسبت به خود دارد. از این رو برای اصلاح رفتار با خود باید نسبت به ارتقا و اصلاح مواجهه شناختی با خود و نیز تحصیل مواجهه احساسی صحیح از خود که مبتنی بر آموزه‌های اسلامی است کوشید.
۳. انسان در دو عرصه باید به ساماندهی رفتار با خود بپردازد. یکی در عرصه رفتار با جسم خویش؛ و دیگری رفتار با روح و روان خود.
۴. اصلاح رفتار با جسم خود هدف عالی برای انسان مؤمن نیست، بلکه هدفی میانی است که پیامدش پرورش و مراقبت از سلامتی بدن یا باز پروری آن خواهد بود. این پیامد برای نیل به کمال و دستیابی به سعادت حقیقی از طریق مجاهده و تلاش در دنیا ضروری است.
۵. سه سرفصل تغذیه، بهداشت و درمان می‌تواند همه اقدامات لازمی را که انسان برای پرورش، مراقبت از سلامتی یا باز پروری جسم به آن نیازمند است در خود جا دهد.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. آمدی، عبدالواحد، *غررالحکم*، دانشگاه تهران، ۱۳۶۰ ش.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، *خصال*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۳ ق.

۴. ابی داود، سلیمان بن اشعث، سجستانی، سنن، بیروت، دار الکتب العلمیه، ۱۴۱۶ق.
۵. الترمذی، محمد بن عیسی، سنن، بیروت، دار ابن کثیر، ۱۴۲۸ق.
۶. حسینی شیرازی، سید محمد، *تقریب القرآن إلى الأذهان*، بیروت، دارالعلوم، ۱۴۲۴ق.
۷. سبزواری، ملا هادی، *شرح منظومه حکمت*، دانشگاه تهران، مؤسسه مطالعات اسلامی، ۱۳۷۸ش.
۸. طباطبایی، سید محمدحسین، *تفسیر المیزان*، قم، مؤسسه نشر اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۹. طبرسی، ابوعلی فضل بن الحسن، *مکارم الأخلاق*، تحقیق علاء آل جعفر، قم، مؤسسه النشر الإسلامی، ۱۴۱۴ق.
۱۰. قطب الدین رازی، محمد بن محمد، *رسالتان فی التصور والتصدیق*، قم، مؤسسه اسماعیلیان، ۱۳۷۴ش.
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب، *کافی*، تحقیق علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۴ش.
۱۲. متقی هندی، علی بن حسام الدین، *کنز العمال*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۱۳. مجلسی، محمد باقر، *بحار الأنوار*، بیروت، دار التعارف للمطبوعات، ۱۴۲۳ق.
۱۴. مجله نامه مفید، شماره ۲۵.
۱۵. محمدی ری شهری، محمد، *دانشنامه عقاید اسلامی (معرفت شناسی)*، قم، دارالحديث، ۱۳۸۵ش.
۱۶. محمدی ری شهری، محمد، *میزان الحکمه*، قم، دار الحديث، ۱۴۱۶ق.
۱۷. مصباح یزدی، محمدتقی، *آموزش فلسفه*، تهران، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، ۱۳۷۸ش.
۱۸. معلمی، حسن، *مبانی اخلاق در فلسفه غرب و فلسفه اسلامی*، انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۸۰ش.
۱۹. مکارم شیرازی، ناصر، *الأمثل فی تفسیر کتاب الله المنزل*، قم، مدرسه امام علی علیه السلام، ۱۴۲۱ق.
۲۰. نوری، میرزا حسین، *مستدرک الوسائل*، بیروت، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ق. ▲