

بسم الله الرحمن الرحيم

۹۹۷

۵۰۰

۱

۷۷۶

نویسنده

# حزره جان

خودشناسی از یک رکن چهارچوب توحیدی

محمدحسین شریفی نیا



پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

زمستان ۱۳۹۴

شریفی‌نیا، محمدحسین، ۱۳۳۶ -

چهره جان: خودشناسی با رویکرد یکپارچه توحیدی / محمدحسین شریفی‌نیا. - قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۴.

دوازده، ۳۲۴ص: مصور، جدول. - (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ ۳۳۸: روان‌شناسی؛ ۳۰)

ISBN: 978-600-298-114-1

بها: ۱۲۶۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. [۳۰۳]-۳۱۴؛ همچنین به صورت زیرنویس.

نمایه.

۱. خودشناسی - جنبه‌های مذهبی - اسلام. ۲. خودشناسی - جنبه‌های قرآنی. الف. پژوهشگاه حوزه و

دانشگاه. ب. عنوان.

BP ۲۵۰/ ۹ چ ۴۶ ش ۱۳۹۴

۲۹۷/ ۶۳

۴۰۰۷۵۲۹

شماره کتابشناسی ملی



چهره جان (خودشناسی با رویکرد یکپارچه توحیدی)

مؤلف: محمدحسین شریفی‌نیا

با اشراف: آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد

ویراستار: سعیدرضا علی‌عسکری

صفحه‌آرایی: کاما

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۴

تعداد: ۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: سعیدی

چاپ: قم - جعفری

قیمت: ۱۲۶۰۰ تومان

کلیه حقوق برای پژوهشگاه حوزه و دانشگاه محفوظ و نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است.

قم: ابتدای شهرک پردیسان، بلوار دانشگاه، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تلفن: ۰۲۵ - ۳۲۱۱۱۱۰۰ (انتشارات: ۳۲۱۱۱۳۰۰) نمابر: ۳۲۸۰۳۰۹۰.

ص. پ. ۳۱۵۱ - ۳۷۱۸۵ ● تهران: خ انقلاب، بین وصال و قدس، نبش کوی آسکو، تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۰۲۶۰۰

www.rihu.ac.ir

info@rihu.ac.ir

فروش اینترنتی: www.ketab.ir/rihu

## سیخن پژوهشگاه

پژوهش در علوم انسانی [به منظور شناخت، برنامه‌ریزی و ضبط و مهار پدیده‌های انسانی] در راستای سعادت واقع‌گستر ضرورتی انکارناپذیر و استفاده از عقل و آموزه‌های وحیانی در کنار داده‌های تجربی و در نظر گرفتن واقعیت‌های عینی و فرهنگ و ارزش‌های اصیل جوامع، شرط اساسی پویایی، واقع‌نمایی و کارایی این گونه پژوهش‌ها در هر جامعه است.

پژوهش کارآمد در جامعه ایران اسلامی بر گرو شناخت واقعیت‌های جامعه از یک‌سو و اسلام به عنوان متقن‌ترین آموزه‌های روحانی و اساس‌ترین مؤلفه فرهنگ ایرانی از سوی دیگر است؛ از این رو، آگاهی دقیق و عمیق از معارف اسلامی و بهره‌گیری از آن در پژوهش، بازنگرایی و بومی‌سازی مبانی و مسائل علوم انسانی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

توجه به این حقیقت راهبردی از سوی امام خمیني (ره) بنیانگذار جمهوری اسلامی، زمینه شکل‌گیری دفتر همکاری حوزه و دانشگاه را در سال ۱۳۶۱ فراهم ساخت و با راهنمایی و عنایت ایشان و همت اساتید حوزه و دانشگاه، این نهاد علمی شکل گرفت. تجربه موفق این نهاد، زمینه را برای گسترش فعالیت‌های آن فراهم آورد و با تقویت شورای گسترش آموزش عالی در سال ۱۳۷۷ «پژوهشکده حوزه و دانشگاه» تأسیس شد و در سال ۱۳۸۲ به «مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه» و در سال ۱۳۸۳ به «پژوهشگاه حوزه و دانشگاه» ارتقا یافت.

پژوهشگاه تاکنون در ایفای رسالت سنگین خود خدمات فراوانی به جوامع علمی ارائه نموده است که از آن جمله می‌توان به تهیه، تألیف، ترجمه و انتشار ده‌ها کتاب و نشریه علمی اشاره کرد.

کتاب حاضر که به موضوع خودشناسی اختصاص یافته، تصویر نسبتاً جامعی از ابعاد چهارگانه زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان ارائه می‌دهد.

مؤلف محترم در این اثر کوشیده است ضمن بیان اهمیت و فواید خودشناسی، چگونگی توصیف و تبیین خود یا نفس را در معرفت‌های دینی، فلسفی، عرفانی و علمی توضیح دهد و سپس با رویکرد یکپارچه توحیدی که از ابداعات خود اوست، فرایند شکل‌گیری خود و ویژگی‌های ابعاد چهارگانه انسان را تبیین نماید.

این کتاب می‌تواند به عنوان منبع درسی برای درس «انسان از دیدگاه اسلام» و منبع پژوهشی برای درس‌های روان‌شناسی شخصیت، انسان‌شناسی و روان‌شناسی تحولی در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره و علوم تربیتی مورد استفاده قرار گیرد. افزون بر این، علاقه‌مندان به مباحث خودشناسی و همچنین مشاوران و روان‌درمانگران ارجمند که یکی از اهداف مهم آنها کمک به خودشناسی مراجعین است، نیز می‌توانند از آن بهره‌وایی ببرند.

از استادان و صاحب‌نظران ارجمند تقاضا می‌شود با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، این پژوهش را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه دانشگاهی یاری دهند.

در پایان پژوهشگاه بر خود لازم می‌داند از تلاش‌های مؤلف محترم جناب آقای دکتر محمدحسین شریفی‌نیا و از ناظر محترم آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد و نیز ارزیابان کتاب آقایان دکتر محمد کاویانی و دکتر محمدعلی مظاهری تشکر و قدردانی و دوام توفیقات ایشان را از خداوند متعال مسئلت کند.

## فهرست مطالب

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۱  | پیشگفتار                            |
| ۵  | فصل اول: معنا و ضرورت خودشناسی      |
| ۸  | مفهوم خود                           |
| ۱۰ | ویژگی‌های خود                       |
| ۱۲ | تعریف خودشناسی                      |
| ۱۵ | اهمیت خودشناسی                      |
| ۱۶ | فواید خودشناسی                      |
| ۱۶ | ۱. شناخت بهتر پروردگار              |
| ۱۸ | ۲. زمینه‌ساز زندگی سعادتمدانه       |
| ۲۰ | ۳. شکوفایی استعدادها و رشد فضیلت‌ها |
| ۲۱ | ۴. خودسازی و تهذیب نفس              |
| ۲۲ | ۵. تأمین سلامت جسم و روح            |
| ۲۳ | ۶. تقویت خویش‌داری                  |
| ۲۴ | ۷. هدفمند شدن زندگی                 |
| ۲۵ | ۸. افزایش اعتماد به نفس و خودباوری  |
| ۲۵ | ۹. حل مشکلات روانی و رفتاری         |
| ۲۵ | آفت‌های خودفراموشی                  |
| ۲۸ | تمرین رفتاری: توصیف خویش‌داری       |
| ۳۳ | فصل دوم: رویکردها به خودشناسی       |
| ۳۶ | روش‌های مطالعه خود                  |
| ۳۸ | ۱. رویکرد دینی                      |
| ۳۹ | اهمیت خودشناسی                      |
| ۴۰ | تعریف نفس                           |

|    |                          |
|----|--------------------------|
| ۴۲ | انواع نفس                |
| ۴۴ | الف) نفس اماره           |
| ۴۵ | ب) نفس لوازمه            |
| ۴۵ | ج) نفس مطمئنه            |
| ۴۷ | کمال نفس                 |
| ۴۸ | انواع خودشناسی           |
| ۴۹ | ۲. رویکرد فلسفی          |
| ۴۹ | تعریف نفس                |
| ۵۲ | انواع نفس                |
| ۵۲ | کمال نفس                 |
| ۵۳ | ۳. رویکرد عرفانی         |
| ۵۴ | تعریف نفس                |
| ۵۵ | مراتب نفس                |
| ۵۵ | مرتبه اول: نفس اماره     |
| ۵۶ | مرتبه دوم: نفس لوازمه    |
| ۵۶ | مرتبه سوم: نفس مترقبه    |
| ۵۶ | مرتبه چهارم: نفس ملهمه   |
| ۵۷ | مرتبه پنجم: نفس مطمئنه   |
| ۵۸ | مرتبه ششم: نفس راضیه     |
| ۵۸ | مرتبه هفتم: نفس مرضیه    |
| ۵۹ | شیوه خودشناسی            |
| ۵۹ | کمال نفس                 |
| ۶۱ | ۴. رویکرد علمی           |
| ۶۲ | تعریف خود                |
| ۶۴ | انواع خود                |
| ۶۴ | کمال خود                 |
| ۶۵ | ۵. رویکرد یکپارچه        |
| ۶۶ | تعریف «خود»              |
| ۶۸ | انواع «خود»              |
| ۶۸ | الف) خود زیستی           |
| ۶۹ | ب) خود روانی             |
| ۷۰ | ج) خود اجتماعی           |
| ۷۰ | د) خود معنوی             |
| ۷۱ | سطوح خودشناسی            |
| ۷۳ | تمرین رفتاری: پذیرش خویش |

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۷۵  | فصل سوم: عوامل مؤثر در شکل‌گیری خود       |
| ۷۸  | فرایند اثرگذاری عوامل مؤثر بر خود         |
| ۸۰  | عوامل زیستی                               |
| ۸۰  | ۱. وراثت                                  |
| ۸۲  | ۲. شرایط بارداری                          |
| ۸۳  | ۳. بهداشت و تغذیه                         |
| ۸۳  | ۴. بیماری‌های مزمن و نقائص بدنی           |
| ۸۴  | عوامل محیطی                               |
| ۸۴  | ۱. خانواده                                |
| ۸۸  | ۲. همسالان                                |
| ۹۰  | ۳. نظام آموزشی                            |
| ۹۱  | ۴. فرهنگ عمومی                            |
| ۹۳  | ۵. رسانه‌های جمعی                         |
| ۹۴  | ۶. شرایط سیاسی اجتماعی                    |
| ۹۵  | ۷. شغل و طبقه اجتماعی                     |
| ۹۶  | ۸. محل زندگی                              |
| ۹۸  | (د) عوامل روانی                           |
| ۹۸  | ۱. اراده                                  |
| ۱۰۰ | ۲. ناهشیاری                               |
| ۱۰۰ | عوامل معنوی                               |
| ۱۰۱ | ۱. ایمان و عبادت                          |
| ۱۰۸ | ۲. ارتزاق از مال حلال                     |
| ۱۱۲ | ۳. دعا و مناجات                           |
| ۱۱۵ | تمرین رفتاری: نه گفتن به فشارهای اطرافیان |
| ۱۱۷ | فصل چهارم: آشنایی با خود زیستی            |
| ۱۲۰ | (الف) دستگاه‌های بدن                      |
| ۱۲۱ | ۱. مرکز مدیریت و فرماندهی بدن             |
| ۱۲۳ | سازمان مغز                                |
| ۱۲۳ | سلول عصبی                                 |
| ۱۲۶ | مخ                                        |
| ۱۲۷ | جسم پینه‌ای                               |
| ۱۲۷ | تالاموس                                   |
| ۱۲۷ | هیپوتالاموس                               |
| ۱۲۸ | دستگاه کناری                              |

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۱۲۸ | بادامه                                         |
| ۱۲۹ | هیپوکامپ                                       |
| ۱۲۹ | ساخت شبکه‌ای                                   |
| ۱۲۹ | مخچه                                           |
| ۱۳۰ | پیاز مغز                                       |
| ۱۳۰ | ویزگی‌های دستگاه عصبی                          |
| ۱۳۱ | ۲. دستگاه پشتیبانی و تدارکات بدن               |
| ۱۳۱ | خون                                            |
| ۱۳۲ | قلب                                            |
| ۱۳۳ | رگ‌ها                                          |
| ۱۳۴ | کلیه                                           |
| ۱۳۵ | شش                                             |
| ۱۳۶ | غدد درون‌ریز                                   |
| ۱۳۸ | ۳. سیستم ایمنی و محافظت بدن                    |
| ۱۳۸ | دفاع عمومی                                     |
| ۱۳۹ | دفاع اختصاصی                                   |
| ۱۴۰ | پیوند عضو                                      |
| ۱۴۰ | اختلال در دستگاه ایمنی                         |
| ۱۴۱ | (ب) تن‌انگاره                                  |
| ۱۴۳ | منبع شکل‌گیری تن‌انگاره                        |
| ۱۴۳ | فرایند شکل‌گیری تصویر بدنی منفی                |
| ۱۴۴ | بازتاب‌های فرهنگی                              |
| ۱۴۷ | بهبود تصویر بدنی                               |
| ۱۴۷ | ۱. تقویت سلامت و تناسب اندام                   |
| ۱۴۸ | ۲. تقویت حواس پنج‌گانه                         |
| ۱۴۹ | ۳. آراستگی و بهبود وضعیت ظاهری                 |
| ۱۵۰ | ۴. مواجهه منطقی با کاستی‌های بدنی              |
| ۱۵۱ | ۵. ارتباط با افراد موفق                        |
| ۱۵۸ | تمرین رفتاری: آزمون تن‌انگاره                  |
| ۱۶۱ | فصل پنجم: آشنایی با خود روانی (مؤلفه‌های روان) |
| ۱۶۳ | ۱. ذهن                                         |
| ۱۶۵ | ۲. هوش و استعداد                               |
| ۱۶۷ | تفاوت هوش و استعداد                            |
| ۱۶۷ | انواع هوش                                      |



|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۱۶۷ | ۱. هوش کلامی - زبانی                       |
| ۱۶۸ | ۲. هوش منطقی ریاضی                         |
| ۱۶۸ | ۳. هوش تجسمی - فضایی                       |
| ۱۶۹ | ۴. هوش حسی - حرکتی                         |
| ۱۷۰ | ۵. هوش هیجانی                              |
| ۱۷۱ | ۶. هوش معنوی                               |
| ۱۷۲ | عوامل موثر بر هوش                          |
| ۱۷۳ | اندازه‌گیری هوش                            |
| ۱۷۳ | ۳. افکار و باورها                          |
| ۱۷۴ | تحریف‌های شناختی                           |
| ۱۷۶ | ۴. نگرش‌ها و عایق                          |
| ۱۷۷ | عوامل شکردهنده نگرش                        |
| ۱۷۸ | ۵. احساسات و هیجان‌ها                      |
| ۱۷۹ | تعریف هیجان                                |
| ۱۷۹ | هیجان‌های اصلی                             |
| ۱۸۲ | خلق                                        |
| ۱۸۴ | ۶. انگیزش و نیاز                           |
| ۱۸۵ | انواع انگیزش                               |
| ۱۸۸ | ۷. رفتار و عادت                            |
| ۱۸۹ | سیستم ایمنی روانی                          |
| ۱۹۰ | احساس ایمنی                                |
| ۱۹۳ | فصل ششم: آشنایی با خود روانی (صفات شخصیتی) |
| ۱۹۶ | ویژگی‌های صفات شخصیتی                      |
| ۱۹۷ | ۱. برون‌گرا - درون‌گرا                     |
| ۱۹۸ | قطب برون‌گرایی                             |
| ۱۹۸ | انواع برون‌گرایی                           |
| ۱۹۹ | قطب درون‌گرایی                             |
| ۲۰۰ | انواع درون‌گرایی                           |
| ۲۰۲ | ۲. منطقی - هیجانی                          |
| ۲۰۲ | قطب منطقی                                  |
| ۲۰۳ | قطب هیجانی                                 |
| ۲۰۵ | ۳. سلطه‌جو - سلطه‌پذیر                     |
| ۲۰۵ | قطب سلطه‌جویی                              |
| ۲۰۶ | قطب سلطه‌پذیری                             |

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۲۰۶ | ۴. مثبت گرا - منفی گرا                    |
| ۲۰۶ | قطب مثبت گرایی                            |
| ۲۰۷ | قطب منفی گرایی                            |
| ۲۰۷ | ۵. مستقل - وابسته                         |
| ۲۰۷ | قطب مستقل                                 |
| ۲۰۸ | قطب وابسته                                |
| ۲۰۸ | ۶. جدی - بی خیال                          |
| ۲۰۸ | قطب جدی                                   |
| ۲۰۹ | قطب بی خیال                               |
| ۲۱۰ | ۷. آرام - مضطرب                           |
| ۲۱۰ | قطب آرام                                  |
| ۲۱۰ | قطب مضطرب                                 |
| ۲۱۱ | ۸. شجاع - ترسو                            |
| ۲۱۱ | قطب شجاع                                  |
| ۲۱۲ | قطب ترسو                                  |
| ۲۱۲ | ۹. واقع بین - خیال یاف                    |
| ۲۱۳ | قطب واقع بین                              |
| ۲۱۳ | قطب خیال یاف                              |
| ۲۱۳ | ۱۰. حساس - خونسرد                         |
| ۲۱۴ | قطب حساس                                  |
| ۲۱۵ | قطب خونسرد                                |
| ۲۱۵ | ۱۱. شاداب - پژمرده                        |
| ۲۱۵ | قطب شادابی                                |
| ۲۱۶ | قطب پژمردگی                               |
| ۲۱۷ | ۱۲. آزاداندیش - متحجر                     |
| ۲۱۷ | قطب آزاداندیشی                            |
| ۲۱۷ | قطب متحجر                                 |
| ۲۱۸ | ارزیابی صفات شخصیتی                       |
| ۲۱۹ | تمرین رفتاری: برون گرا هستید یا درون گرا؟ |
| ۲۲۱ | فصل هفتم: آشنایی با خود اجتماعی           |
| ۲۲۳ | ۱. خودپنداره                              |
| ۲۲۶ | ۲. هویت                                   |
| ۲۲۷ | انواع هویت                                |
| ۲۲۹ | فرایند تکوین هویت                         |

|     |       |                                    |
|-----|-------|------------------------------------|
| ۲۳۱ | ..... | مراحل ساخت هویت                    |
| ۲۳۳ | ..... | عوامل مؤثر در شکل‌گیری هویت        |
| ۲۳۷ | ..... | ۳. نقش اجتماعی                     |
| ۲۴۰ | ..... | ۴. طبقه اجتماعی                    |
| ۲۴۳ | ..... | فصل هشتم: آشنایی با خود معنوی      |
| ۲۴۶ | ..... | تعریف معنویت                       |
| ۲۴۸ | ..... | نیروهای بُعد معنوی                 |
| ۲۵۱ | ..... | ۱. عقل                             |
| ۲۵۲ | ..... | رابطه عقل و معرفت                  |
| ۲۵۴ | ..... | ۲. عشق و محبت                      |
| ۲۵۵ | ..... | مراحل عشق                          |
| ۲۵۷ | ..... | ۳. اراده                           |
| ۲۵۸ | ..... | اراده و آزادی                      |
| ۲۶۰ | ..... | فرایند تحول نیروهای روح            |
| ۲۶۲ | ..... | معنای زندگی                        |
| ۲۶۶ | ..... | تمرین رفتاری: آزمون معنویت‌سنجی    |
| ۲۶۹ | ..... | فصل نهم: مهم‌ترین نیازهای ما       |
| ۲۷۲ | ..... | تعریف نیاز                         |
| ۲۷۲ | ..... | اهمیت نیازها                       |
| ۲۷۳ | ..... | انواع نیازها                       |
| ۲۷۷ | ..... | نیازهای زیستی                      |
| ۲۷۹ | ..... | مهم‌ترین نیازهای زیستی             |
| ۲۷۹ | ..... | ۱. نیاز به آب                      |
| ۲۸۰ | ..... | ۲. نیاز به غذا                     |
| ۲۸۱ | ..... | ۳. نیاز به خواب و استراحت          |
| ۲۸۲ | ..... | ۴. میل جنسی                        |
| ۲۸۳ | ..... | مهارت‌های زیستی                    |
| ۲۸۴ | ..... | نیازهای روانی                      |
| ۲۸۵ | ..... | مهم‌ترین نیازهای روانی             |
| ۲۸۵ | ..... | ۱. نیاز به امنیت                   |
| ۲۸۶ | ..... | ۲. نیاز به محبت                    |
| ۲۸۷ | ..... | ۳. نیاز به استقلال و خودمختاری     |
| ۲۸۸ | ..... | ۴. نیاز به احساس توانایی و شایستگی |

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| ۲۸۹ | ..... | ۵. نیاز به آگاهی و دانستن  |
| ۲۹۰ | ..... | نیازهای اجتماعی            |
| ۲۹۱ | ..... | ۱. نیاز به رقابت و برتری   |
| ۲۹۲ | ..... | ۲. نیاز به رابطه با دیگران |
| ۲۹۳ | ..... | ۳. نیاز به احترام و تأیید  |
| ۲۹۳ | ..... | ۴. نیاز به قدرت و کنترل    |
| ۲۹۶ | ..... | نیازهای معنوی              |
| ۲۹۸ | ..... | ۱. نیاز به عبادت و پرستش   |
| ۲۹۸ | ..... | ۲. نیاز به اخلاقی بودن     |
| ۲۹۹ | ..... | ۳. نیاز به امیدهای غیبی    |
| ۳۰۰ | ..... | اهمیت ارضای نیازها         |
| ۳۰۱ | ..... | پیامدهای ناکامی            |
| ۳۰۳ | ..... | منابع و مآخذ               |
| ۳۱۵ | ..... | نمایه‌ها                   |
| ۳۱۵ | ..... | اعلام                      |
| ۳۲۰ | ..... | موضوعات                    |

حجاب چهره جان می شود غبار تنم      خوشا دمی که از این چهره پرده برفکنم  
چنین قفس نه سزای چو من خوش الحانی است      روم به گلشن رضوان که مرغ آن چمنم  
عیان نشد که چرا آمدم کجا رفتم      دریغ و درد که غافل ز کار خویشتم  
(دیوان حافظ، غزل ۳۴۲)

## پیشگفتار

از ابتدای تأملات علمی بشر در سینه دم تاریخ تاکنون، خودشناسی همواره یکی از مهم ترین موضوعات مورد بحث اندیشمندان و صاحب نظران بوده است. این موضوع به اندازه ای اهمیت دارد که فیلسوف بزرگی مانند قراطانی را پایه فلسفه خود قرار داد و گفت: بزرگ ترین رسالت انسان این است که خودش را بشناسد و خودش باشد. در اسلام نیز بر خودشناسی تأکید فراوان شده است. قرآن مجید ما را به سیر انفسی و تفکر در خود فرامی خواند و امام علی علیه السلام خودشناسی را سودمندترین دانش ها می داند.

با این وجود، بسیاری از مردم چنان که باید خود را نمی شناسند و از صفات واقعی خویش آگاه نیستند؛ زیرا اغلب آدم ها کمتر وقت خود را صرف تأمل در خویشتن و درک صفات و خصوصیات خودشان می نمایند و به ندرت نیازها، ارزش ها، نیازها یا سبک زندگی شان را تجزیه و تحلیل می کنند. بیشتر مردم در تکاپوی انجام کارهای روزمره مانده هستند و شب و روز می کوشند تا با کسب ثروت، قدرت، پیشرفت و حتی علم و دانش، و آنگاه به آسایش مادی خود را فراهم آورند و در این میان، کمتر به خود می اندیشند.

به قول الکسیس کارل<sup>۱</sup> (۱۸۷۳-۱۹۴۴م)، فیزیولوژیست و زیست شناس معروف فرانسوی، با اینکه آدمی در ایجاد وسائل آسایش و راحتی خود به موفقیت های خیره کننده ای دست یافته، ولی کمتر به شناخت خود پرداخته است. او از خودش غفلت کرد و در نتیجه، پیشرفت های علمی نتوانستند بشر را خوشبخت و سعادتمند سازند. بلکه برعکس، تعارض ها، اضطراب ها و نگرانی هایش افزایش یافته است (کارل، ۱۳۸۹).

بی تردید خودشناسی یکی از کلیدی‌ترین مهارت‌هایی است که هر فرد علاقه‌مند به کمال و سعادت باید بدان دست یابد. درواقع، اگر حرکت به سوی خودسازی و تکامل خویش را به سفری طولانی تشبیه کنیم، خودآگاهی نقشه راهی است که به ما کمک می‌کند تا مسیر را اشتباه نپیماییم و سریع‌تر به مقصد برسیم؛ زیرا خودآگاهی، ما را نسبت به ویژگی‌های مثبت و منفی مان هشیار می‌سازد و باعث می‌شود تا با شناخت بهتر خویش، بتوانیم استعدادها و توانایی‌های خود را بهتر شکوفا نماییم. این امر، عزت نفس و خودپنداره ما را بهبود می‌بخشد و راه ما را به سوی قله‌های کمال و زندگی سعادتمندانه هموار می‌سازد.

بنابراین، هدف خودشناسی تنها آگاهی از صفات و ویژگی‌های موجودمان نیست؛ بلکه مقصود اصلی آن است که با تعمق در ویژگی‌ها و صفات خود، به اصلاح خویش بپردازیم و با برطرف کردن عیوب و نواقصمان، وضعیت اندک‌آل و مطلوب خود را بسازیم. به همین دلیل، همه انسان‌های اهل سیر و سلوک، خودشناسی را مقادیر ضروری خودسازی و رسیدن به سعادت و کمال می‌دانند. هدف کتاب حاضر، استاکر کردن شما با ابعاد پیچیده و متنوع خودتان است تا با شناخت عمیق‌تر و دقیق‌تر خویش، ضمن بی‌برون به عظمت آفریننده این موجود بی‌بدیل هستی، درک بهتری از صفات، توانایی‌ها، احساسات، نیازها، ارزش‌ها، رفتارها و ارتباطات خود و دیگران داشته باشید.

نگارنده می‌کوشد با تلفیق دیدگاه‌های مختلف، الگویی در باب شناخت انسان ارائه دهد که هر کسی بتواند با اجرای توصیه‌های آن، به درک قابل‌قبولی از خود برسد و متناسب با سطح دانش و معرفت خویش، تا حدودی با ابعاد گوناگون وجود خویش آشنا شود. به بیان روشن‌تر، مؤلف بر آن است تا با رویکردی یکپارچه، تصویر روشنی از ابعاد فیزیکی، روانی، اجتماعی و معنوی آدمی ارائه دهد و همه ابعاد وجودی او را به صورتی هماهنگ و متوازن ترسیم نماید. نکته مهمی که لازم است در اینجا بدان اشاره کنم، منظور ما از مفهوم خودشناسی است. گاه خودشناسی به معنای معرفت‌النفس به کار می‌رود و گاه مقصود از آن خودآگاهی می‌باشد. واضح است که این دو مفهوم کاملاً با هم متفاوت‌اند.

معرفت‌النفس، یک معرفت علمی پایه است که هدف آن شناخت خصوصیات کلی انسان مثل اثبات نفس، قوای نفس، اعمال نفس، صفات نفس و موضوعاتی از این دست می‌باشد. درواقع، ما در معرفت‌النفس می‌خواهیم بدانیم به عنوان یکی از افراد بشر و نه به عنوان یک شخص معین واجد چه صفات، خصوصیات، خلیات و اجزا و مؤلفه‌هایی هستیم.

اما خودآگاهی یک مهارت و فن است که هدف آن شناخت خصوصیات شخصی خودمان است. به عبارت دیگر، در خودآگاهی می‌خواهیم بدانیم به عنوان یک شخص، دارای چه صفات، حالات و روحیاتی هستیم و کاری به ویژگی‌های مشترک انسانی نداریم.

ما در این کتاب به هر دو معنای خودشناسی توجه کرده‌ایم و می‌کوشیم تا حد امکان هم به مسائل معرفه‌النفس سری بزنیم و هم مهارت خودآگاهی را آموزش دهیم. یعنی، هم به شناخت ویژگی‌های کلی انسان پرداخته‌ایم و کوشیده‌ایم تصویر نسبتاً جامعی از ابعاد گوناگون وجودی انسان ارائه دهیم و هم شیوه‌ها و ابزارهای خودآگاهی را معرفی کرده‌ایم؛ تا هر فرد با استفاده از آن شیوه‌ها و فنون بتواند خودش را بهتر بشناسد و نسبت به صفات، خلیات و ویژگی‌های خصوصی خودش آگاه‌تر گردد.

بر این اساس، کتاب خودشناسی در دو جلد مستقل تقدیم علاقه‌مندان می‌شود. در جلد نخست، طی نه فصل به تبیین مبانی نظری خودشناسی و توضیح ابعاد گوناگون وجود آدمی می‌پردازیم. در فصل اول از ضرورت، معانی و کاربرد خودشناسی گفته‌ایم و اهمیت آشنایی با خویش را نشان داده‌ایم. انواع رویکردهای نظری در باب نفس و خود، موضوع فصل دوم کتاب است که طی آن خودشناسی از منظر پنج معرفت‌دین، فلسفی، عرفانی، تجربی و یکپارچه بررسی شده است. فصل سوم، به عوامل مؤثر بر خود اختصاص یافت و نقش عوامل زیستی، محیطی، درونی و معنوی در شکل‌گیری ساختار خود بیان شده است.

در فصل‌های چهارم تا نهم کوشیده‌ایم با رویکردی یکپارچه، خصوصیات و اجزای ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی آدمی را توضیح داده و نیازهای متنوع و گونه‌گون او آشنا شویم. جلد دوم کتاب که بیشتر به فنون، مهارت‌ها و ابزارهای خودآگاهی اختصاص دارد، ان شاء الله در آینده نزدیک تدوین شده و تقدیم علاقه‌مندان خواهد شد.

امید است این کتاب که در زمانه‌ای پر آشوب و سرشار از دغدغه‌های تلخ و ناگوار برآمده از سامانه‌ای از خودناشناخته و خودناساخته تألیف شده، بتواند دریچه‌ای بر چند کوچک بر مقوله مهم و سرنوشت‌ساز خودشناسی بگشاید و پرتوی هر چند کم‌سو، بر وجود پیچیده و پر رمز و راز ما بیفکند. گرچه هم‌نوا با حافظ شیرین سخن باید گفت:

|                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| در این شب سیاهم گم گشت راه مقصود    | از گوشه‌ای برون آی، ای کوکب هدایت     |
| از هر طرف که رفتم جز وحشتم نیفزود   | زنهار از این بیابان، وین راه بی‌نهایت |
| این راه را نهایت، صورت کجا توان بست | کش صدهزار منزل بیش است در هدایت       |

(دیوان حافظ، غزل ۹۴)

در پایان لازم است سپاس و قدردانی خود را تقدیم بزرگوارانی کنم که تألیف کتاب حاضر بدون لطف و مساعدت آنان به سرانجام نمی‌رسید. آیت‌الله سیدمحمد غروی، حجت‌الاسلام دکتر محمد کاویانی و دکتر محمدعلی مظاهری که با مطالعه نسخه تایپی کتاب، تذکرات سودمندی به مؤلف ارائه دادند؛ سرکار خانم بتول رجبی که با انجام اصلاحات عالمانه، باعث ارتقای محتوای کتاب شد، خانم سمیه سادات موسوی که نمونه‌خوانی نسخه‌های تایپی و تدوین نمایه‌ها و منابع را بر عهده داشت و همچنین آقای رضا احسانی که حروفچینی کتاب را به‌خوبی انجام داد، همگی شایسته قدردانی و تمجیدند. علاوه بر همکاران فوق، باید از همراهی همسر مهربان، فرزندان دلبندم که در زمان تألیف کتاب با وجود شرایط ویژه و نیاز مبرمی که به حضور و ترجمه من داشتند، بزرگوارانه از حق خویش گذشتند و با صبوری به من کمک کردند تا این اثر در شرایطی سخت و دشوار به سامان برسد؛ خاضعانه سپاسگزاری می‌کنم. لازم به یادآوری است در اثنا تألیف این کتاب، پدر بزرگوارم که اولین معلم اخلاق، معنویت، دینداری و دانش‌اندوزیم بود، دار بخت را در دعای گزینش که به عنوان سپاس از آن رادمرد الهی، این اثر را به روح پرفتوحش تقدیم می‌کنم.

مؤلف به ضعف علمی خود و عظمت موضوع مورد مطالعه واقف است و نیک می‌داند که: سخن گفتن نه آسان است اینجا؛ ولی جسارت به شرح و تفسیر به این وادی پرمخاطره گام نهاد و کوشید کاری درخور ارائه دهد؛ اما بی‌شک کارش بی‌عیب و نقص نیست. به همین دلیل، با کمال فروتنی از همه استادان بزرگوار و اندیشمندان صاحب نظر تقاضا دارد، با نگاه جامع و صائب خویش در این مکتوب بنگرند و خطاها و کاستی‌های آن را از طریق پست الکترونیکی به آسانی [Sharifinia@rihu.ac.ir](mailto:Sharifinia@rihu.ac.ir) به نگارنده یادآور شوند تا آن‌شالله در چاپ‌های بعدی اصلاح گردد.

ای خدای پاک و بسی‌انبار دستگیر و جرم‌مارا در گذار  
گر خطا گفتیم، اصلاحش تو کن مصلحی تو، ای تو سلطان سخن

(مولوی، مثنوی معنوی، دفتر سوم، بخش ۱۸)

و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین

خرداد ۱۳۹۳ - محمدحسین شریفینیا