

# خودآگاهی و کارکردهای تربیتی آن در بهبود روابط اجتماعی انسان در قرآن و حدیث

## چکیده

خودآگاهی یکی از عناصر بنیادین ارتباط مطلوب به شمار می‌رود که با کارکردهای ویژه خود نقش مهمی در ارتقاء کیفیت روابط اجتماعی و کاهش آسیب‌های آن دارد. این نوشتار پژوهشی میان رشته‌ای است، و به روش تحلیلی توصیفی و با هدف بازشناسی مفهوم و مؤلفه‌های خودآگاهی و تبیین کارکردهای آن در تربیت اجتماعی افراد و ارائه راهبردهای قرآنی برای دستیابی به آن نگاشته شده است. از نتایج تحقیقات روانشناسی و علوم تربیتی بهره گرفته و با عرضه به قرآن و حدیث به تبیین نظر اسلام درباره موضوع و ارائه راهبردهای قرآنی برای دستیابی به آن پرداخته است. نتیجه آنکه خودآگاهی با شناساندن باورها و ارزشها، افکار، احساسات و رفتار، نقاط ضعف و قوت، نیازها و خواسته‌ها، و اهداف سبب واقع‌بینی و برخورد منطقی و سنجیده در رابطه با دیگران می‌شود. شناخت جایگاه و منزلت خود و دیگران، و شناخت تفاوت‌های میان فردی و دیگر آگاهی از دیگر کارکردهای خودآگاهی است که به بهبود روابط اجتماعی کمک می‌نماید. از نظر قرآن کریم مهمترین راهبردهای افزایش خودآگاهی ابتدا خداآگاهی و سپس تفکر و تأمل در ابعاد وجودی خود می‌باشد.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۵/۲۵  
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۷/۱۷  
از صفحه ۱ تا صفحه ۱۸

### سهراب مروتی

استاد گروه علوم قرآن و حدیث  
دانشکده الهیات دانشگاه ایلام

### سید محمدرضا حسینی نیا

استادیار گروه علوم قرآن و حدیث  
دانشکده الهیات دانشگاه ایلام

### فاطمه سیفعلی‌ئی

دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث  
دانشکده الهیات دانشگاه ایلام

### واژگان کلیدی:

خودآگاهی، روابط اجتماعی،  
کارکرد، دلالت، تربیت.

در روایات اسلامی معرفت نفس کاملترین و سودمندترین معارف به شمار می‌رود: «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَكْمَلُ الْمَعَارِفِ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ص ۴۸۶)؛ «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ص ۷۱۲). ابن سینا پله نخست تربیت را تربیت نفس می‌داند و کلید تربیت نفس را شناخت صفات و عادات خویش قلمداد می‌کند (فتحعلی‌خانی، ۱۳۷۷: ص ۱۲۴). مطهری خودشناسی را ریشه الهامات اخلاقی می‌داند و از خودشناسی و احساس کرامت در خود به عنوان پایه‌های بنیادی اخلاق یاد می‌کند (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲۲: ص ۴۲۲). معرفت نفس، خودشناسی، شناخت صفات و عادات خویش همگی مفاهیمی هم معنا و نزدیک به مفهوم خودآگاهی هستند. البته خودآگاهی مفهومی فراتر از خودشناسی است و شامل درک، توجه و آگاهی از ابعاد وجودی، ویژگی‌ها، افکار، احساسات، گرایش‌ها و رفتارهای خود در طی فرایند زمان است (لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶: ص ۱۳۸). در واقع خودشناسی شناخت ابعاد و ویژگی‌های خود و خودآگاهی توجه و آگاهی از این شناخت در طی فرایند زمان است. بدین ترتیب تربیت صحیح در همه مراحل و همه ابعاد در گرو خودآگاهی است.

انسان موجودی اجتماعی است و سلامت روابط تأثیر بسیاری بر سلامت فردی و اجتماعی دارد. بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی مانند افسردگی، اعتیاد به الکل، بزه‌کاری، مشکلات بین فردی، تنهایی، و روان گسیختگی با ضعف در برقراری ارتباط اجتماعی رابطه دارد (سگرین، ۱۹۹۵: ص ۲۷). بر همین اساس پرداختن به جنبه‌های اجتماعی زندگی و کسب آمادگی‌های لازم برای برقراری رابطه‌ای سالم، مطلوب، و مؤثر با دیگران، یکی از چالش‌های فراروی انسانها و به دنبال آن از وظایف متصدیان تعلیم و تربیت است. نگاهی هرچند کوتاه به وضع کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در جامعه ما و همچنین بسیاری از نقاط جهان، ما را با مسائل و دشواری‌های عظیمی در زمینه روابط انسانی نشأت گرفته از متغیرهای مختلف آگاه می‌سازد. ارتباط نامؤثر موجب فاصله بین فردی عمیقی می‌گردد که هم اکنون در همه جنبه‌های زندگی اعم از شغلی، خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و همه بخش‌های جامعه نمایان است. ارتباط ضعیف از جمله دلایلی است که بین افراد تضاد و تعارض ایجاد می‌کند و به نظر می‌رسد که ریشه بسیاری از مشکلات و ناسازگاری‌ها است (عابدی، ۱۳۸۵: ص ۶۸). اهمیت این مسأله آنجا بیشتر خود را نشان می‌دهد که تحصیل‌کردگان در سطوح بالای دانشگاهی اگرچه از هوش‌بهر شناختی بالایی برخوردارند اما در تعاملات و برقراری روابط میان فردی و در برخورد با دیگران قادر به کنترل خود نبوده و در روابط اجتماعی خود با مشکلات ریز و درشت روبه‌رو هستند.

اگر فراگرد ارتباط بین انسانها به درستی بررسی شود و قوانین حاکم بر آن دریافته شود، و در مراحل مختلف تربیتی مد نظر قرار گیرد بدون شك این قابلیت در فرد ایجاد خواهد شد که در ارتباط با دیگران موفق‌تر عمل نماید.

به دلیل اهمیت بسیار زیاد خودآگاهی در جنبه‌های مختلف روان‌شناسی، به ویژه در حوزه آسیب‌شناسی که مشکلات رفتاری و اختلالات روانشناختی را به «خود» به منزله هسته مرکزی

شخصیت نسبت می‌دهد، این موضوع به طور گسترده مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. و تحقیقات مفصلی در حوزه‌ها و کارکردهای مختلف آن صورت گرفته و نتایج قابل توجهی داشته است. مهمترین پژوهشها در این موضوع عبارتند از: بررسی رابطه بین مهارت خودآگاهی، شناخت روابط بین فردی، شناخت محیطی و مدیریت مسیر شغلی مدیران در وزارت آموزش و پرورش، عباسی و فانی (۱۳۸۲)؛ ارتباط رفتارهای دینی و خودآگاهی با نارسایی‌های شناختی در میانسالان، ابوالقاسمی، کیامرثی، و آق (۱۳۹۰)؛ تقابل فرایندهای خودشناختی با آستانه گذری، آقابابایی، قربانی و خدابخش (۱۳۹۰)؛ رابطه خداآگاهی با خودآگاهی، نورعلیزاده میانجی، بشیری و جان بزرگی (۱۳۹۱)؛ نقش فرایندهای خودشناختی و عوامل بزرگ شخصیت در فضایل اخلاقی، تیبیک، قربانی، رضازاده (۱۳۹۲)؛ رابطه انگیزش دینی و خودشناسی با فضایل اخلاقی، تیبیک، قربانی، رضازاده (۱۳۹۲)؛ تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطرانه، اعتیادپذیری، و خودکشی دانش آموزان دختر دبیرستانی، حسین‌خانزاده، ملکی‌منش، طاهر، و مجرد (۱۳۹۶).

جستجوهای متعدد در پایگاه‌های علمی نشان می‌دهد که تاکنون هیچ مقاله علمی درباره خودآگاهی و کارکردهای آن بر اساس آموزه‌های اسلامی صورت نگرفته است و یا به مرحله چاپ و نشر نرسیده است و پژوهش حاضر اولین پژوهش میان رشته‌ای در موضوع با بهره‌مندی از آیات قرآن کریم است.

این پژوهش به دنبال آن است که با توجه به آیات قرآن به بازشناسی مفهوم خودآگاهی، مؤلفه‌ها و کارکردهای تربیتی آن در بهبود روابط اجتماعی انسان بپردازد؛ و راهبردهای قرآنی برای تقویت میزان خودآگاهی ارائه نماید. بدان امید که با سرلوحه قرار دادن معارف قرآنی متصدیان تربیتی بتوانند گامی بلند در راستای تربیت اجتماعی اسلامی کودکان این سرزمین برداشته و به بهبود کیفیت زندگی نسل‌های آینده در همه ابعاد همت گمارند. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال این سؤالات است که: خودآگاهی چیست و در قرآن چگونه تعریف می‌شود؟ مؤلفه‌های آن کدامند؟ و چه کارکردهایی در روابط اجتماعی انسان دارد؟ مهمترین راهبردهای قرآنی برای ایجاد و ارتقاء خودآگاهی کدامند؟

## ۱. مفهوم شناسی

خودآگاهی مفهومی فراتر از خودشناسی، ساختاری سازش دهنده، پویایی و انسجام بخش است که از رشد ساختارها و فرایندهای شناختی و نیز عواطف و احساسات تنیده در آن حاصل می‌شود و شامل درک، توجه و آگاهی از ابعاد وجودی، ویژگی‌ها، افکار، احساسات، گرایش‌ها و رفتارهای خود در طی فرایند زمان است (لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶: ص ۱۲۹). خودآگاهی یکی از سازه‌های مهم شخصیت و به معنای آگاهی از احساسات، نیازها و هیجان‌های خود است و نخستین گام در شکل‌دهی مهارت‌های ارتباطی به شمار می‌رود (فرهنگی، ۱۳۸۵، ج ۱: ص ۱۳۰).

خودآگاهی گرایش به آگاهی و نظارت بر تفکرات شخصی و فرایندهای شناختی خود بوده و نتیجه رشد ساختارها و فرایندهای شناختی و نیز عواطف و احساسات تنیده در آن است و از نخستین

سال‌های دوران کودکی تا بزرگسالی، از تعاملات اجتماعی و روابط بین فردی تأثیر می‌پذیرد و یکی از ملزومات سازگاری است (هارتر، ۱۹۹۹: ص ۸۱) که می‌تواند در تعاملات بین فردی، فرایندهای شناختی و سازگاری تأثیر مثبت بگذارد (ابوالقاسمی، ۱۳۹۰: ص ۲۷).

خودآگاهی را می‌توان به صورت توانایی روانی اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر در نظر گرفت که با آن افراد یاد می‌گیرند به طور مؤثری با مقتضیات و مسائل زندگی روزمره مقابله کنند به طوری که این توانایی فرد را برای مقابله مؤثر با موقعیت‌ها آماده می‌کند. با فراگیری این مهارت فرد می‌تواند با رفتارهای مثبت و سازش یافته، سلامت جسمانی و به ویژه سلامت روان شناختی خود را ارتقاء بخشد (خانزاده و دیگران، ۱۳۹۷: ص ۱۳۵).

خودآگاهی به معنای مشاهده و شناخت احساسات خود، آگاه شدن از ارتباط میان افکار، احساسات و واکنشها نیز تعریف شده است. به عبارت روشنتر خودآگاهی به معنای شناخت ویژگی‌های درونی و بیرونی، خصوصیات ظاهری و ویژگی‌های عاطفی، افکار و اهداف فردی است. یعنی فرد از استعدادها، و نقاط ضعف و قوت خویش آگاهی پیدا کند و بر اساس آن آگاهی زندگی خویش را برنامه‌ریزی نماید.

## ۲. خودآگاهی در قرآن

در بخش گذشته مفهوم خودآگاهی بیان شد. از آنجا که هدف پژوهش حاضر تبیین کارکردهای خودآگاهی در روابط اجتماعی از منظری قرآنی است ابتدا لازم است به ارائه نظر قرآن کریم درباره مفهوم خودآگاهی پرداخته شود.

در قرآن کریم واژه خودآگاهی وجود ندارد اما مفاهیمی وجود دارد که تبیین کننده مفهوم و ابعاد خودآگاهی هستند.

خودآگاهی به معنای شناخت و بصیرت نسبت به خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، علایق و سلیق، و نیز افکار و اعمال و کردار فرد، و به طور کلی شناخت و آگاهی نسبت به «خود» در قرآن کریم برای انسان امری واضح و مبرهن است: «بَلِ الْإِنْسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ» (القیامة، ۱۴). بصیرت به معنای رؤیت قلبی و ادراک باطنی است. انسان، صاحب بصیرت بر نفس خویش است، و خود را خوب می‌شناسد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰: ص ۱۶۹). یعنی انسان شاهد بر نفس خویش (سیوطی، ۱۴۰۴، ج ۶: ۳۸۵) و بینا به خودش و عملش می‌باشد (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲۶: ص ۱۰۵) به عبارت دیگر یعنی به نفس خود معرفتی تام و کامل دارد (فخررازی، ۱۴۲۰، ج ۱۳: ص ۱۰۴). هم به تواناییها و کمالات و نقاط قوت خویش و هم به کاستیها، تقصیرات و نقاط ضعف خود: «إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ وَإِنَّهُ عَلَىٰ ذَلِكٍ لَّشَهِيدٌ» (العادیات، ۶ و ۷) این آیه بیان می‌دارد که انسان روز قیامت بر کفرانگری خودش شهادت می‌دهد (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۶: ص ۳۹۵۸)، شهادتی به حق علیه خودش (زحیلی، ۱۴۱۸، ج ۳۰: ص ۳۷۱). مقصود از شاهد بودن انسان علیه خودش، این است که انسان خودش آگاه به کفرانگری خود هست (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰: ص ۵۹۱) و از آن آگاهی تام دارد. اما مسأله این است که گاهی بر دانایی و آگاهی خود پرده می‌افکند: «وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِرَهُ» (القیامة، ۱۵): معاذیر جمع معذار

است، و معذار به معنای ستر و پوشش است (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۴: ص ۶۶۱) و معنای آیه به انضمام آیه قبل این است که انسان خودش را خوب می‌شناسد، هر چند که برای نهان کردن نفس خود پرده‌ها بیندازد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰: ص ۱۷۰).

از سوی دیگر قرآن کریم با ارائه یک کلید طلایی در تعلیم و تربیت اسلامی میزان تکلیف هر کس را بر اساس وسع و توان او مقرر فرموده است و فراتر از توان فرد او را تکلیف ننموده است: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» (البقرة، ۲۸۶). کلمه وسع به معنای توانایی و تمکن است. یعنی آنچه فرد توان آن را داشته باشد و بر او فشار نیاورد و او را به تنگی و سختی بیندازد (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۱: ص ۳۳۲) آیه کلامی است مطابق با سنتی که خداوند در بین بندگان جاری ساخته، و آن سنت این است که از مراحل ایمان آن مقدار را بر هر يك از بندگان خود تکلیف کرده که در خور فهم او باشد، و از اطاعت آن مقداری را تکلیف کرده که در خور نیرو و توانایی بنده باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲: ص ۶۸۴). یعنی خداوند چیزی را که مردم قدرت آن را دارند به آنان امر یا نهی می‌نماید و چیزی که کسی توانایی آن را ندارد تکلیف نمی‌کند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۳: ص ۲۱۸). لازمه تشخیص میزان وسع و به تبع آن لازمه تشخیص میزان تکلیف هر کس آگاهی از حالات، احساسات، و نقاط قوت و ضعف و در یک کلام خودآگاهی است. بنابراین در قرآن کریم خودآگاهی لازمه هر گونه تکلیف، اقدام و عملی است و این مهم به طور ذاتی در وجود انسان نهادینه شده است. وظیفه فرد تنها برداشت موانع و حجاب‌هایی است که بر این آگاهی پرده افکنده و موجب غفلت فرد از آن شده است.

### ۳. مؤلفه‌های خودآگاهی و دلالت‌های تربیتی آن در بهبود روابط اجتماعی

منظور از مؤلفه عنصر یا اجزای تشکیل دهنده یک چیز است که بدون داشتن آنها نمی‌توان آن چیز را تجزیه و تحلیل کرد. مؤلفه‌های خودآگاهی مجموعه شناختها و آگاهی‌های فرد از ابعاد مختلف شخصیت خود است که مجموع آنها فرد را به درک درستی از تواناییها و ضعف‌های خود می‌رساند.

### ۳-۱. شناخت باورها و ارزش‌های خود

باورها افکاری هستند که فرد آنها را پذیرفته و باطنا تصدیق کرده است. ارزش‌ها ملاک‌ها و معیارهایی هستند که فرد به وسیله آن، باورها و رفتارهای خود و دیگران و امور پیرامونی را ارزیابی می‌کند. هر کس بر اساس محیطی که در آن متولد می‌شود، خانواده‌ای که در آن رشد می‌کند، افراد و شرایطی که تحت تأثیر آن تربیت می‌شود، اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، و بطور کلی طی فرایند اجتماعی شدن، ارزش‌هایی را کسب می‌کند. افکار، باورها و ارزش‌هایی که به صورت مختلف کسب شده، در ذهن افراد چارچوب‌ها و ساختارهایی را می‌سازند. هر کس بر اساس این چارچوب‌ها یا ساختارهای ذهنی اطلاعات دریافتی از محیط پیرامون خود را پردازش می‌کند و در خصوص خود، دیگران و محیط اجتماعی رفتار و قضاوت می‌کند. این ساختارهای ذهنی در افراد

مختلف متفاوت است و به همین دلیل نگرش افراد مختلف به زندگی با یکدیگر فرق می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که ساختارهای ذهنی و نحوه نگرش افراد به زندگی قابلیت تغییر دارند و افراد می‌توانند هر کجا که لازم باشد با تغییر در افکار و باورهای خود به اصلاح و تعدیل ساختارهای ذهنی خود بپردازند.

کسی که باورهایش را نشناسد نمی‌تواند ارزش‌هایش را در زندگی تعریف کند، دست به انتخاب بزند، صحیح و منطقی تصمیم‌گیری کند و در جهت رشد و پیشرفت خود گام بردارد. قرآن کریم در تمثیل بسیار زیبایی حال مومن و کافر را این‌گونه ترسیم می‌نماید: «أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (الملک، ۲۲). آیه استقامتی انکاری از یکسان بودن دو حالت سر پا راه رفتن و با صورت روی زمین خزیدن است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۹: ص ۶۰۴) می‌فرماید: آیا کسی که سر به زمین افکنده و نه راه را می‌بیند و نه کسی که از جلوی او می‌آید و نه راست و چپ خود را می‌نگرد هدایت یافته‌تر است یا آنکه راست ایستاده، راه و تمام جهات را می‌بیند و قدمش را جایی می‌گذارد که نلغزد (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲۵: ص ۱۹۴)؟ روشن است آنکه بر امور تسلط دارد و با علم و آگاهی قدم در راه می‌گذارد توانایی بیشتری در کنترل اوضاع و تطبیق رفتار خود با واقعیات دارد و طبیعتاً موفقیت بیشتری کسب خواهد نمود. شناخت باورها و ارزشها مانند همان کسی که راست ایستاده و اطراف را می‌بیند و از چند و چون راه مطلع است سبب تسلط بر اوضاع و احوال درونی فرد می‌شود و او را از سردرگمی در اوضاع مبهم می‌رهاند. و در دوراهی‌های زندگی به فرد قدرت تصمیم و انتخاب درست منطبق با اوضاع روحی و درونی می‌بخشد.

خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا ارزش‌های واقعی را از ارزش‌های کاذب بازشناسد و با توجه و عمل بر اساس آن به رضایت از زندگی دست یابد. با شناسایی باورها و ارزشها، خوشایندها و بدآیندهای فرد نظام‌مند و چارچوب‌دار می‌شود و روابط شکلی منسجم و ساختارمند به خود می‌گیرد.

### ۲-۳. شناخت افکار، احساسات و رفتار خود

انسان‌ها اغلب متناسب با افکار خود احساس می‌کنند و متناسب با احساسات خود رفتار می‌کنند. تا زمانی که فرد احساسات خود را نشناسد نمی‌تواند آنها را پیش‌بینی و در صورت لزوم ابراز، کنترل یا مهار کند.

امام موسی کاظم<sup>(ع)</sup> فرمودند: «لَا تَنْتَسِ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ قِرَاعَتَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَتَكَ» (صدوق، ۱۳۷۶: ص ۲۲۹): سلامت و قوت و راحتی و جوانی و نشاط را فراموش نکن. یعنی از احساسات و حال و هوای خود آگاه باش.

افکار و احساسات، محرک و انگیزه‌های رفتاری فرد هستند. به همین دلیل اولین قدم برای کنترل رفتار، اشراف بر افکار و احساسات خود است. مهارت خودآگاهی این توانایی را به افراد می‌دهد که بتوانند در لحظه، احساسات اصلی و دقیق خود را بیان کرده و به مناسب‌ترین شکل ممکن آنها را ابراز و با آن برخورد کنند. کسی که از احساسات خود آگاه می‌شود می‌تواند آنها را کنترل

کند. ناتوانی در کنترل و مهار احساسات می‌تواند به خشونت و ... بیانجامد. افراد دارای خودآگاهی مناسب، راهبردهای کاملاً متفاوتی برای تنظیم عواطف، و شناخت و پردازش اطلاعات هیجانی به کار می‌گیرند که باعث سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار می‌شود (گارمزی و ماستن، ۱۹۹۱: ص ۲۴). همچنین آگاهی از احساسات آگاه و ناآگاه فرد و چگونگی تأثیر احساسات ناخودآگاه سبب کنترل و اعمال مدیریت بر احساسات به ویژه احساسات دلتنگ‌کننده، نگران‌کننده، و آسیب‌زا و مدیریت بهتر افراد بر رفتارشان می‌شود.

قرآن کریم در وصف اهل ایمان می‌فرماید: «وَ إِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» (الشوری، ۳۷) یعنی: هر گاه در اثر ستمی که به آنان رسیده است خشمناک شوند خشم خود را فرو می‌برند (مراغی، بی‌تا، ج ۲: ص ۵۲) طرف خود را می‌بخشند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲۲: ص ۱۵۴) و مقابله به مثل نمی‌کنند (طوسی، بی‌تا، ج ۹: ص ۱۶۸).

امام جعفر صادق<sup>(ع)</sup> در تفسیر این آیه فرمودند: «مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا غَضِبَ وَ إِذَا رَغِبَ وَ إِذَا رَهَبَ وَ إِذَا اشْتَهَى حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ» (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۴: ص ۴۰۰). تملک نفس در حال رغبت و ترس و خشم نیازمند خودآگاهی بالایی است. آنچنان که در این حالات اختیار فرد از کف نرفته و بتواند به دور از کشش‌های مختلف تصمیمی عاقلانه اتخاذ نماید.

بر همین اساس افراد دارای خودآگاهی مناسب راهبردهایی را برای تنظیم عواطف و شناخت خود به کار می‌گیرند که تنش و استرس را کمینه می‌سازد و هیجان‌های مثبت و سلامت روانی را به وجود می‌آورد (ابوالقاسمی، ۱۳۹۰: ص ۲۷). برعکس افراد دارای خودآگاهی مختل، آن دسته از راهبردهای تنظیم عواطف و شناخت را استفاده می‌کنند که بر هیجان‌ات و شناخت‌های منفی تأکید می‌ورزند. بنابراین شناسایی و درک احساسات و عواطف خود، اولین قدم در راه کنترل آنها، و در ارتباط با دیگران، قدمی بزرگ در راه کنترل و تعدیل رفتار است. علاوه بر آن آگاهی از افکار و احساسات خود نقطه عطفی در بازنگری، اصلاح، و بازسازی باورهای غلط و خرافی است. کسی که از افکار و باورهای خود آگاه است احتمال بیشتری برای پی بردن به صحت و سقم آنها و نیز تصحیح افکار و احساسات نادرست خود دارد.

از سوی دیگر اغلب افراد در بیان احساسات خود مشکل دارند و نمی‌توانند احساسات خود را به شکل مناسبی ابراز کنند، یا آن را پنهان می‌کنند یا واکنش هیجانی نشان می‌دهند. آگاهی از افکار، احساسات، و نیازهای خود باعث می‌شود فرد بتواند راه‌های مناسبی را برای ابراز و بیان احساسات خود بیابد. با آگاهی از افکار و احساسات، فرد بهتر می‌تواند تشخیص دهد که چه نوع اندیشه و یا احساسی در چه شرایطی و بر چه تصمیماتی حاکمند و از این طریق راحت‌تر می‌تواند افکار و احساسات خود را متناسب با شرایط تشدید، تعدیل، کنترل و یا از آنها احتراز کند. از این طریق فرد در رویارویی با ترس، خشم، اضطراب، اندوه و سایر احساسات از آمادگی بیشتری برخوردار بوده و عملکرد مناسب‌تری خواهد داشت.

### ۳-۳. شناخت نقاط ضعف و قوت خود

یکی دیگر از مولفه‌های خودآگاهی شناخت نقاط ضعف و قوت خود است. قرآن کریم انسان را هلوع: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً» (المعارج، ۱۹)؛ ضعیف: «خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفاً» (النساء، ۲۸) و عجول: «وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولاً» (الإسراء، ۱۱) و ... معرفی می‌کند. هلوع کسی است که هنگام برخورد با ناملایمات بسیار جزع می‌کند، و چون به خیری می‌رسد از انفاق به دیگران خودداری می‌کند. عجول کسی است که وقتی چیزی را طلب می‌کند صبر و حوصله به خرج نمی‌دهد، در جهات صلاح و فساد خود نمی‌اندیشد تا در آنچه طلب می‌کند راه خیر برایش مشخص گردد، و از آن راه به طلبش اقدام کند؛ بلکه به محض اینکه چیزی را برایش تعریف کردند و مطابق میلش دید با عجله و شتابزدگی به سویی می‌رود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۳: ص ۶۶). همچنین انسان در برابر انگیزه‌های لذت‌بخش ضعیف است (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۲: ص ۴۷۷). و این بدان معناست که اگر غفلت کند و آگاهانه عمل ننماید بدون آنکه متوجه شود می‌تواند او را از مسیر صحیح منحرف نماید.

برخی افراد نقاط ضعف خود را انکار می‌کنند چون توانایی روبه‌رو شدن با آنها را ندارند. برخی دیگر نقاط ضعفشان را به قدری بزرگ می‌کنند که خود را فردی ضعیف دارای ویژگی‌های منفی می‌پندارند. اغلب افراد در مواجهه با ویژگی‌های منفی خود در موضع غفلت، انکار، حمله و یا رنجش قرار می‌گیرند. هیچ کدام از این مواضع کمکی به از بین رفتن ضعفها نمی‌کند. گاهی حتی فرد از ویژگی‌های منفی خود آگاه نیست و بدتر اینکه حتی آنها را مثبت و ارزشمند می‌داند: «الَّذِينَ صَلَّ سَعِيهِمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ هُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعاً» (الکھف، ۱۰۴). زیانکارترین مردم کسی است که شرش را خیر و بدی‌اش را نیکی می‌بیند (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۵: ص ۱۶۴) چنین فردی در دنیایی غیرواقعی زندگی می‌کند و طبیعتاً در ارتباطات خود نمی‌تواند عملکرد درستی داشته باشد. شناخت و توجه به نقاط ضعف می‌تواند فرد را برای کنترل آنها و انجام عملکرد صحیح یاری رساند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهَدَهَا؛ وَ مَنْ جَهَلَ نَفْسَهُ أَهْمَلَهَا» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ص ۴۵۳)؛ کسی که خود را بشناسد، به جهاد با نفس بر می‌خیزد و کسی که خود را نشناسد آن را رها می‌سازد. به همین دلیل در روایات بهترین دوستان کسانی معرفی شده‌اند که بتوانند در شناخت نقاط ضعف و عیوب فرد به او کمک کنند: «أَحَبُّ إِخْوَانِي إِلَيَّ مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عُيُوبِي» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲: ص ۶۳۹). هدیه دادن عیوب بهترین تمثیلی است که می‌توان در این جایگاه به کار برد؛ چرا که بیان عیوب فرد از طرف دوستان و کسانی که او را می‌شناسند کمک بزرگی برای رسیدن به خودآگاهی است. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد. آگاهی از نقاط منفی، پذیرش و تلاش برای اصلاح آنها با بهبود و افزایش توانمندی‌های فردی، افزایش نقاط قوت و کاهش نقاط ضعف و تسلط بر آنها می‌تواند احساس خوبی در فرد بوجود آورد.

آگاهی از نقاط قوت نیز به افزایش اعتماد به نفس و بهبود و ارتقاء هر چه بیشتر فرد کمک می‌کند. نقاط قوت عبارتند از خصوصیات و ویژگی‌های مثبت، استعدادها و توانایی‌ها، مهارت‌ها و توانمندی‌ها، پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها. شناسایی نقاط قوت به فرد کمک می‌کند تا اعتماد به نفس و خودباوری بیشتری پیدا کرده و در شکوفایی استعدادهای بالقوه خود توانمندتر گردد. با تکیه



بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهد (جوی، ۲۰۱۰: ص ۳۳۴) به رضایت بیشتری در زندگی دست یابد. و از طریق آن در روابط خود با دیگران موفق‌تر عمل نماید.

### ۳-۴. شناخت نیازها و خواسته‌های خود

نیازها آن دسته از الزامات هستند که برای وجود و بقا لازم و ضروری‌اند. خواسته‌ها چیزی فراتر از نیازهاست. خواسته‌ها روش‌های برآورده کردن نیازها هستند. افراد با رسیدن به خواسته‌ها نیازهای اساسی‌ترشان را برآورده می‌کنند.

از نظر قرآن کریم انسان هر چه از خداوند مسألت کند، به او عطا می‌کند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۳: ص ۱۳۷): «وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ» (ابراهیم، ۳۴). هیچ انسانی در رابطه با انسانیتش به هیچ نعمتی محتاج نمی‌شود مگر آنکه خداوند آن را بر آورده می‌کند (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۲: ص ۸۶). این آیه بیان می‌کند که راه رسیدن به اهداف و دریافت نعمت‌های الهی درخواست آن است. برای خواستن ابتدا باید احساس نیاز کرد. تا فرد نسبت به چیزی احساس نیاز نکند برای دستیابی به آن تلاش نخواهد کرد. پس قدم اول برای رسیدن به خواسته‌ها شناخت و آگاهی از نیازهاست. در روایات نیز آمده است: «مَنْ طَلَبَ شَيْئًا نَالَهُ أَوْ بَعْضَهُ» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴: ص ۵۴۴). هر کس در طلب چیزی باشد به همه یا قسمتی از آن خواهد رسید.

بر همین اساس شناسایی نیازها و تشخیص خواسته‌های واقعی از ضروریات زندگی انسانهاست. همه انسان‌ها باید نیازها و خواسته‌های حقیقی خود را بشناسند تا بتوانند در جهت برآورده کردن نیازها و رسیدن به خواسته‌ها از طریق سالم و درست گام بردارند. راه رسیدن به این آگاهی شناخت ابعاد و زوایای وجودی خود است. خودآگاهی باعث می‌شود فرد از نیازها و خواسته‌های خود مطلع شود و برای مرتفع ساختن آنها از مسیرهای درست اقدام و تلاش نماید. برآورده شدن نیازها و رسیدن به خواسته‌ها نیز مانند سایر مولفه‌های خودآگاهی به آرامش درونی و رضایت فرد می‌انجامد و از این طریق به بهبود روابط او با سایرین کمک می‌نماید.

### ۳-۵. شناخت اهداف خود

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های افراد خودآگاه هدفمند بودن آنهاست. این افراد دارای مجموعه روشنی از اهداف از پیش تعیین شده هستند. هدف چیزی یا جایی است که فرد می‌خواهد به آن برسد و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی و تلاش می‌کند. اهداف می‌توانند واقع‌بینانه یا غیر واقع‌بینانه باشند.

قرآن کریم هدف از خلقت را: «لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (الملک، ۲) معرفی می‌کند. «أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» می‌فهماند که مقصود اصلی مشخص کردن کسی است که بهتر از دیگران عمل می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۰: ص ۲۲۵). از پیامبر اکرم (ص) در تفسیر آیه نقل شده که مقصود کاملترین شما از جهت عقل و شدیدترین شما از جهت ترس از خدا و نیکوترین شما در آنچه امر و نهی فرمود از جهت نظر و التفات است (فخررازی، ۱۴۲۰، ج ۳۰: ص ۵۸۱). هر چه هدف فرد هم راستا با

این هدف نهایی و به آن نزدیکتر باشد از آرامش درونی و رضایت بیشتری برخوردار خواهد بود. و هر قدر شناخت فرد از خودش واقعی‌تر باشد، هدفی را که برای خود بر می‌گزیند واقع‌بینانه‌تر خواهد بود و احتمال دستیابی به آن بیشتر است. امیرمؤمنان علی<sup>(ع)</sup> فرمودند: «نَالَ الْقَوُّوْ الْأَكْبَرَ مَنْ ظَفَرَ بِمَعْرِفَةِ النَّفْسِ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۴۹۷)؛ کسی که خود را بشناسد، به سعادت و رستگاری بزرگ نایل شده است.

خودآگاهی باعث می‌شود فرد در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال نماید و از دنبال کردن اهداف غیرواقعی، تخیلی و کمال‌گرایانه در امان بماند. همچنین خودآگاهی سبب وضوح اهداف می‌شود و فرد را از سردرگمی و حیرت در نقشها رهانده و تکلیف او را در شرایط مختلف اجتماعی و در رابطه با افراد مختلف روشن می‌نماید. چنین کسی در برقراری ارتباط موفقیت بیشتری کسب می‌نماید.

عدم خودآگاهی فرد را از تعیین اهداف واقعی و قابل دسترس دور نموده و با کمال طلبی و یا بی‌هدفی به ورطه هلاک و نابودی می‌کشاند. امیرالمومنین<sup>(ع)</sup> فرمودند: «مَنْ لَمْ يَعْرِفْ نَفْسَهُ بَعْدَ عَنِّ سَبِيلِ النَّجَاةِ وَ حَبَطَ فِي الضَّلَالِ وَ الْجَهَالَاتِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰: ص ۶۵۶). آنکه خود را نشناسد نمی‌تواند اهداف متناسب با احوال خود را برگزیند به همین دلیل نمی‌تواند در مسیر درست گام بردار و ناگزیر گمراه می‌گردد.

اهداف غیرواقع بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و خشونت می‌شود. افراد خودآگاه برای تعیین اهداف فردی هم به توانایی‌ها و ضعف‌های خود و هم به شرایط موجود دقت کافی مبذول می‌دارند؛ موفقیت در دستیابی به هدف نیز در گروی چنین توجهی است. رسیدن به هدف بر خودباوری و شناخت فرد اثر مثبت می‌گذارد و از این طریق همواره در زندگی از شادکامی و رضایتمندی برخوردار خواهد بود.

#### ۴. کارکردهای خودآگاهی در روابط اجتماعی

علاوه بر آنکه مولفه‌های خودآگاهی هر یک به نوعی فرد را در افزایش کارایی در روابط اجتماع یاری می‌رساند خودآگاهی کارکردهای دیگری دارد که به طور خاص روابط اجتماعی فرد را به سوی روابطی مطلوب و موثر سوق می‌دهد. به عبارت دیگر هم مؤلفه‌های خودآگاهی در بهبود روابط مؤثرند و هم تکمیل آن به عنوان یک مهارت اجتماعی در ارتباطات فرد تأثیرگذار است. تحقق مجموع مؤلفه‌ها فرد را به مقام شناخت همه جانبه خود می‌رساند. ایجاد و شکل‌گیری این شناخت فرد را وارد فضایی تازه و درکی فراتر از معمول می‌نماید که در سایه آن ابعاد تازه‌ای از ارتباطات به روی وی گشوده می‌شود، به شناختی عمیق‌تر دست می‌یابد و با توانمندی بیشتری در اجتماع حاضر می‌شود. مهمترین ره‌آورد این مرحله و کارکرد آن در ارتباطات عبارتند از:

## ۱-۴. شناخت جایگاه و منزلت خود و دیگران

انسان از طریق خودآگاهی به کرامت نفس و عظمت خلقت خود پی می‌برد. همان که خداوند فرمود: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (الإسراء، ۷۰). می‌فهمد که پروردگارش نسبت به وی عنایت بیشتری دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳: ص ۲۱۵)، او را بر سایر موجودات برتری بخشیده (سیوطی، ۱۴۰۴، ج ۳: ص ۱۸۷)، و جوهر وجودی‌اش شریفترین موجود در عالم دنیا است (فخررازی، ۱۴۲۰، ج ۲۱: ص ۳۷۲). می‌فهمد خداوند به او استعدادهای ذاتی و فطری‌ای برتر از سایر موجودات عنایت فرموده است. استعدادهایی که او را شایسته خلافت در زمین نموده است (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۴: ص ۲۲۴۱).

از طریق خودآگاهی فرد بیان: «إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (البقرة، ۳۰) خداوند را در می‌یابد و می‌تواند بر اساس آن برای رسیدن به جایگاه والای انسانی خود برنامه‌ریزی نماید.

به علاوه شناخت جایگاه و منزلت انسانی خود و دیگران تحول عمیقی در رفتار فرد ایجاد می‌نماید. تحولی که او را به سوی اکرام و احترام بیشتر به خود و دیگران به گونه‌ای که شایسته و در خور چنین موجودی است سوق می‌دهد. پژوهشگران هسته اصلی احترام را توجه به خود یا خودآگاهی می‌دانند. به این صورت که با تشخیص ارزش خود در فرآیند خودآگاهی، فرد بهتر قادر می‌شود ارزش ذاتی دیگران را تصدیق کند. این امر در نهایت منجر به احترام متقابل و هماهنگی در روابط می‌شود (براون، ۲۰۰۳: ص ۸۲۲). احساس ارزشمندی و احترام به فرد کمک می‌کند تا عزت نفس و وجهه اجتماعی خودش را در جامعه بهبود دهد و بر اساس آن روابط اجتماعی جدید و سالمی را ایجاد نماید (سانچز و ناپو، ۲۰۰۸: ص ۱۰۰). احترام باعث ایجاد نگرش‌های مثبت در زمینه همدلی، اعتماد متقابل، تأخیر در قضاوت و تفسیر، همراهی با گوینده و نیز صبر و بردباری در مقابل دیگران می‌شود. هریک از این نگرش‌ها فرد را یاری می‌کند تا نسبت به طرف مقابل با وسعت نظر روبه رو شود (میر عابدینی، ۱۳۸۷: ص ۱۸۹). به علاوه احترام به عنوان یکی از زمینه‌های اصلی ارتباط موفق، موجب ایجاد و تقویت بازخوردهای مثبت و به دنبال آن، پرورش صمیمیت اجتماعی می‌شود. و به به‌سازی محیط اجتماعی کمک می‌کند (ابوالقاسمی، ۱۳۸۹: ص ۱۰۸). مبنای ابراز وجود نیز رعایت احترام متقابل است. چرا که اگر عنصر احترام را از ابراز وجود حذف کنیم، ارتباط بیشتر جنبه تحکم و پرخاشگرانه به خود خواهد گرفت (کرمی، ۱۳۹۲: ص ۱۵۵).

## ۲-۴. شناخت تفاوت‌های میان فردی و دیگر آگاهی

قرآن کریم وجود تفاوت میان افراد را تأیید و امضاء نموده است. می‌فرماید: «قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ» (الإسراء، ۸۴) مراد آیه این است که هر کس بر اساس آنچه موافق جوهر نفسانی و روحی خودش است عمل می‌کند (فخررازی، ۱۴۲۰، ج ۲۱: ص ۳۹۱). این آیه عمل انسان را مترتب بر شاکله او دانسته است، به این معنا که عمل هر چه باشد مناسب با شاکله آدمی است. چنانچه در فارسی گفته‌اند از کوزه همان برون تراود که در اوست. شاکله نسبت به عمل، نظیر روح جاری در بدن است که بدن با اعضا و اعمال خود آن را مجسم نموده و معنویات او را نشان می‌دهد. نیز ثابت شده که میان صفات درونی و نوع ترکیب بنیه بدنی انسان یک ارتباط خاصی است، پاره‌ای از

مزاجها خیلی زود عصبانی می‌شوند و به خشم در می‌آیند، و پاره‌ای دیرتر. و به همین منوال سایر ملکات که در اثر اختلاف مزاجها انعقادش در بعضی‌ها خیلی سریع است، و در بعضی دیگر خیلی کند و آرام (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳: ص ۲۶۲).

فهم این تفاوتها و تأثیر آنها بر چگونگی رفتار موجب درک بیشتر و افزایش میزان سازگاری میان افراد می‌شود. و خودشناسی قدم اول برای شناخت تفاوت‌های میان افراد است. آگاهی از حالات مختلف خود از خشم و شادی، دوستی و دشمنی، اراده و سستی، علاقه و کراهت، ترس و رغبت، ضعف و قوت، بیماری و سلامت (بحرانی، ۱۴۱۶، ج ۵: ص ۱۶۱) و آثاری که بر هر یک از آنها مرتب می‌شود فرد را به شناختی عمیق نسبت به حالات انسانی و از آن طریق به فهم رفتار دیگران و همدلی با آنان رهنمون می‌سازد. امیرالمومنین<sup>(ع)</sup> فرمودند: «کیف یَعْرِفُ غَیْرَهُ مَنْ یَجْهَلُ نَفْسَهُ» (همی آمدی، ۱۴۱۰: ص ۵۱۸). داشتن بینش وسیع نسبت به خود، معمولا با شناخت بیشتر نسبت به سایر افراد همراه است (عباسی و فانی، ۱۳۸۴: ص ۱۰۲) آنکه خود را بشناسد بهتر می‌تواند دیگران را بشناسد، نقاط مشترک و تفاوتها را تشخیص دهد و بر اساس آن رفتار خود را شکل دهد. درک احساسات و علایق دیگران و توجه به دورنمای ذهنی آنان، احترام گذاشتن به تفاوت‌های موجود در احساسات افراد نسبت به پدیده‌های گوناگون، جسور بودن و ابراز علایق و احساسات خود بدون خشم یا انفعال، فهم فرایند تعارض و کاهش بروز و حل مؤثر آن نیز، از نتایج شناخت تفاوت‌های میان فردی است که از طریق خودآگاهی محقق می‌گردد. فرد تا احساسات خود را به درستی نشناسد و نتواند میان آنها تمایز قائل شود نمی‌تواند احساسات دیگران را به خوبی شناخته و در مقابل آنها عکس‌العمل مناسب نشان دهد. خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری و افزایش رفتارهای سازش یافته مؤثر است (انگلاف، ۲۰۰۹: ص ۲۰). این عوامل زمینه ساز روابط بین فردی مؤثر، اتخاذ تصمیم‌های مناسب و صحیح و حل تعارضها و کشمکش‌ها است بدون اینکه به خود یا دیگران آسیب وارد کند (خانزاده و همکاران، ۱۳۹۷: ص ۱۳۷). بنابراین همدلی یا درک احساسات و علایق دیگران و احترام گذاردن به تفاوت‌های موجود در احساسات افراد نسبت به پدیده‌های مختلف و رفتار متناسب با آنها نیز در گرو خودآگاهی است.

همچنین خودآگاهی سبب رشد هماهنگ و متعادل ابعاد مختلف شخصیت می‌شود و به نوبه خود سلامت روان را در پی دارد؛ برعکس نابسامانی درونی به ناهنجاری‌های فکری و درونی می‌انجامد و بروز این ناهنجاریها در روابط فرد تأثیر مخرب به جای گذاشته و به تعارض، تنش، و کشمکش ختم می‌شود. به همین دلیل هر اندازه خودشناسی بیشتر باشد به گونه‌ای معنادار باعث افزایش میزان سازگاری میان افراد می‌شود (دانش، ۱۳۸۳: ص ۸).

بین خودآگاهی و خودکارآمدی در افراد نیز رابطه معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش خودآگاهی خودکارآمدی نیز افزایش می‌یابد (قربانی و اسلامی، ۱۳۹۸: ص ۵۷). این مهم که در اثر شناخت جایگاه و منزلت فرد حاصل می‌شود به افزایش میزان تسلط فرد بر رفتار و عملکرد خود کمک نموده و در شرایط مختلف در روابط اجتماعی به یاری فرد آمده و به موفقیت بیشتر او کمک می‌نماید.

ارتقاء خودآگاهی باعث کاهش نارسایی‌های شناختی می‌شود، از فعالیت خودکار پاسخ‌های درونی و آشکار ناشی از طرح‌های کنش و واکنش نامناسب با موقعیت پیشگیری می‌کند و با بازنگری در تجربیات گذشته، طرح‌های کنش و واکنش جدید، سازمان یافته‌تر، و پیچیده‌تر خلق می‌کند (قربانی و واتسن، ۱۳۸۴: ص ۴) خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا به نحو موثرتری در مورد مسایل زندگی تصمیم‌گیری کند، در مقابله با اختلافات و تعارضات بهتر و آگاهانه‌تر بیندیشد و در برخورد با دیگران از سعه صدر بیشتری برخوردار باشد.

شواهد پژوهشی و بالینی متعددی نیز بر نقش مثبت خودآگاهی در مدیریت تنیدگی و مقابله مؤثر تأکید دارند (شاه‌محمدی و همکاران، ۱۳۸۵: ص ۱۴۵) هر چه فرد از خودآگاهی کمتری برخوردار باشد، زمانی که اختیار اوضاع و کنترل آن از دستش خارج می‌شود، احساس آشفتگی روحی و روانی بیشتری خواهد داشت، و به طور طبیعی در رفتار با دیگران از عملکرد ضعیف‌تری برخوردار خواهد بود.

## ۵. راهکارهای افزایش خودآگاهی در قرآن

علم روانشناسی افزایش خودآگاهی را مسأله‌ای امکان‌پذیر می‌داند و تجربیات فردی، بازخوردهای دیگران، استفاده از آزمون‌های روانشناختی، و مدیتیشن را از جمله راهکارهای افزایش خودآگاهی معرفی می‌نماید. قرآن کریم مهم‌ترین راهبردهای افزایش خودآگاهی را خداآگاهی و تأمل در ابعاد وجودی خود می‌داند.

### ۱-۵. خداآگاهی

در قرآن کریم خودآگاهی در ارتباط عمیق با خداآگاهی قرار دارد. از نظر قرآن بهترین مسیر برای ایجاد و بقای خودآگاهی خداآگاهی است: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (الحشر، ۱۹). قرآن در جهت عکس اگزستانسیالیسم می‌فرماید: انسان فقط آن وقت می‌تواند خودآگاه شود که خداآگاه شود و این از عالی‌ترین و دقیق‌ترین مسائل انسانی و روانی قرآن است که واقعاً حیرت‌آور است (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲۳: ص ۳۱۵).

خداآگاهی فراتر از مفهوم خداشناسی، به معنی شناخت، توجه و احساس حضور خدا، پیوستگی و تعلق به او و تداوم بخشی به ارتباط ناگسستنی با خداست. ذکر و یاد خدا اصلی‌ترین پل ارتباطی با مبدأ هستی است که ابعاد فطری و وجودی انسان را شکوفا می‌سازد. در واقع همه هستی، هویت و شخصیت حقیقی انسان، در همین توجه دائمی و ارتباط ناگسستنی تکوینی با خدا نهفته است. خداآگاهی از ابعاد اساسی دین‌داری و یک ساختار نهفته در درون است که به شخصیت و سیستم روحی روانی انسان، توحید یافتگی و انسجام می‌بخشد (وولف، ۱۳۸۶: ص ۹۵). در مکتب قرآن خودآگاهی به معنای واقعی بدون خداآگاهی امکان‌پذیر نیست؛ انسان آن وقت خودش را باز می‌یابد که خدای خودش را بازیافته باشد. چرا که اصل و اساس وجود انسان در وحدت و یکپارچگی کامل با خداوند قرار دارد: «نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي» (الحجر، ۲۹ و ص، ۷۹). همان

روح الهی که آن تکوین جسمانی فرومایه را به افق انسانی کریمانه الهی تبدیل نمود (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۴: ص ۲۱۳۹). به همین جهت خدا فراموشی، مستلزم خود فراموشی است. زیرا خود انسانی هویت الهی دارد و همیشه با خداوند حاضر قیوم در ارتباط است. به همین جهت گسست پیوستگی با خدا مساوی با ناخود آگاهی است.

از نظر قرآن خدا فراموشی بیماری‌ای است که دل فرد را سخت، و چشمش را نابینا می‌کند؛ تا حدی که دیگر حق را نمی‌بیند و قلبش حق را نمی‌پذیرد (خطیب، بی‌تا، ج ۱۴: ص ۸۷۸). کسی که خدا را فراموش می‌کند در این دنیا بدون رابطه‌ای که او را به افق اعلی وصل کند، و بدون هدفی که او را از عالم حیوانی به عالم انسانی بالا ببرد سرگردان خواهد ماند، و این حالت سبب فراموشی انسانیتش می‌شود (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۶: ص ۳۵۳۱). انسان هنگامی که پروردگارش را فراموش کند از قواعد ثابتی که به وسیله آن موقعیتش در هستی را می‌شناسد و صلاح و فسادش را تشخیص می‌دهد فاصله می‌گیرد (فضل الله، ۱۴۱۹، ج ۲۲: ص ۱۳۱). چنین فردی خیر و صلاح خود را به درستی تشخیص نمی‌دهد و به یک معنا انسانیتش را فراموش می‌کند (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۶: ص ۳۵۳۱). و آنکه انسانیتش را فراموش کند نمی‌تواند با دیگر انسانها روابط مطلوبی برقرار کند. به همین دلیل در پایان آیه فرموده: «أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ». یعنی عدم خدا آگاهی به عدم خود آگاهی، و آن نیز فرد را به فسق و خروج از مقام والای انسانی و مسیر صحیح زندگی می‌کشاند.

اندیشمندان نیز بر وجود جوهری الهی و حضور خدا در روان ناهشیار، ارتباط عمیق درونی خدا و خود، تأثیر خدایابی در پذیرش و بازیابی خود، کسب هویت، پرورش و انسجام شخصیت و شکل‌گیری نظام روان شناختی در سطوح عاطفی، شناختی و رفتاری، جبران ضعف‌ها، نیازها و خلأهای وجودی و درمان بیماری‌های روانی به وسیله ارتباط با خدا تأکید دارند (جیمز، ۱۳۷۲: ص ۱۲۸). تحقیقات میدانی نیز نشان داده که با افزایش خدا آگاهی، میزان خود آگاهی افراد افزایش می‌یابد (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۱: ص ۷). بنابراین خود آگاهی در عالیترین شکل و والاترین سطح تنها در ارتباط با خداوند و شناخت او و آگاهی از حضور دائم قیومی او و حفظ اتصال و پیوستگی دائم با او امکان‌پذیر است. هر چند در سطوح پایینتر از طرق دیگر نیز قابل دستیابی است.

## ۲-۵. تفکر و تأمل در وجود خود

قرآن انسان را به سوی خود آگاهی از طریق دقت و تأمل و توجه به خود و تفکر در نشانه‌های الهی در وجود خود تشویق و تحریض می‌نماید: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَ فِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (الذاریات، ۲۱)

این آیه در ضمن آیاتی از قرآن که به تعدادی از نشانه‌های دلالت کننده بر وحدانیت خدای تعالی در ربوبیت اشاره دارد آمده است و یکی از راه‌های رسیدن به یقین را سیر انسان در وجود خود معرفی می‌نماید. آیه ابتدا بیان می‌کند که عجائب و نشانه‌های روشنی در زمین هست که بر یکتایی تدبیر دلالت می‌کند، و در انفس خود شما نیز آیات روشنی است برای کسی که آن را ببیند و به نظر دقت در آن بنگرد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۸: ص ۵۶۰). می‌فرماید: آیا نمی‌بینید که

خودتان از حالی بحال دیگر تغییر می‌یابید، و از صفتی به صفت دیگر انتقال می‌یابید. آن گاه خداوند با عتاب می‌فرماید: «أَفَلَا تُبْصِرُونَ»: چرا چشم باز نمی‌کنید؟! (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲۳: ص ۳۰۷) و چرا تفکر نمی‌کنید؟ (طوسی، بی‌تا، ج ۹: ص ۳۸۵).

معنی چنین عتابی در واقع این است که چشم باز کنید و بیندیشید و نشانه‌های درون خود را ببینید و بشناسید. ببینید خداوند شما را چگونه خلق کرده است. جسم و روح و روان و عجایب خلقت خود را بشناسید. به نعمت‌های وجودی خود نیک بنگرید و به الطاف بی‌نظیر خداوند در حق خود آگاه شوید. چنین نگاه و توجهی آگاهی فرد را نسبت به دنیای درون خود بیشتر نموده و در پرتو این خودآگاهی فرد به آرامش و یقین دست می‌یابد. آرامشی که در سایه آن می‌تواند به راحتی از پوسته و ظاهر اتفاقات گذر کرده و به فهمی درست و همه‌جانبه در همه امور و مسائل زندگی خویش دست یابد. و از این طریق در ارتباط با دیگران نیز موفق‌تر عمل نماید.

### نتیجه‌گیری

خود محوری‌ترین بخش در روان انسان می‌باشد که همواره به عنوان اساس عملکرد بهینه شخصیت در نظر گرفته شده است. خودآگاهی به عنوان سازه‌ای مهم در شخصیت، نقشی اساسی در رفتار و کردار فرد دارد. نوع رفتار هر کس ناشی از احساسات، افکار، نگرش‌ها، برداشت‌ها، باورها، میزان اعتماد به نفس و عزت نفس اوست؛ آگاهی از این موارد عامل مهمی در بهبود روابط اجتماعی فرد به شمار می‌رود. در حقیقت افکار، باورها و ارزش‌های هر کس چارچوب و ساختار ذهنی او را تشکیل می‌دهند و فرد بر اساس این چارچوب یا ساختارهای ذهنی اطلاعات دریافتی از محیط پیرامونش را پردازش می‌کند و در خصوص دیگران، خود و محیط اجتماعی رفتار و قضاوت می‌کند. به همین دلیل ارتباط مطلوب مستلزم داشتن سطح بالایی از خودآگاهی است. و خودآگاهی شرط ضروری در برقراری روابط اجتماعی مطلوب به شمار می‌رود. همچنین خودآگاهی اساس و پایه دستیابی به کنترل رفتار است. با رسیدن به خودآگاهی فرد به درک شفاف و صحیحی از شخصیت خود، نقاط ضعف، نقاط قوت، افکار، باورها، انگیزه‌ها، هیجانات و سبک ارتباطی خود می‌رسد.

بنابراین لازمه ارتباط موفق، مجموعه‌ای از نگرش‌هاست که شنونده را در چارچوب ذهنی مناسبی قرار دهد. خودآگاهی این نگرش‌ها را در فرد ایجاد می‌نماید. با خودآگاهی فرد شناخت درستی از تواناییها، ضعفها، اهداف، ارزشها، نیازها، و جایگاه و منزلت خود پیدا نموده و کم و کیف روابط خود را بر اساس آنها تنظیم می‌نماید. فرد خودآگاه در روابط خود با شناخت و آگاهی وارد می‌شود و میزان و چگونگی ارتباط را آگاهانه و بر اساس نیازها و توانایی‌های خود تنظیم می‌نماید. و همین امر موجب سلامت و پایداری روابط وی می‌شود.

رویارویی توانمند با فشارهای روانی، تصمیم‌گیری صحیح، مدیریت احساسات، پویایی روابط، حل مؤثر تعارضات، عملکرد بهتر و سازگاری بیشتر از جمله کارکردهای دیگر خودآگاهی در روابط اجتماعی انسان است.

در قرآن کریم خداآگاهی به معنای شناخت و آگاهی از حضور خدا به عنوان خالق و اصل وجودی انسان در رأس سازمان روانی انسان، فرایند خودآگاهی را جهت عملکرد بهتر از طریق انسجام و یکپارچگی شخصیت تحت تأثیر و رهبری خود قرار می‌دهد. سازش یافتگی روانی و عملکرد بهتر رفتاری نیز مرهون همین فرایند خواهد بود. انسجام و تعادل در نظام روانی که از طریق خداآگاهی میسر می‌گردد فرد را در جهت خود نظم بخشی و تنظیم رفتار خود هدایت نموده و افکار، احساسات و رفتارهای فرد را بهبود می‌بخشد. همچنین فرد با تفکر و تأمل در خویشتن می‌تواند به رشد خودآگاهی و از این طریق بهبود عملکرد و در نتیجه بهبود روابط اجتماعی خود دست یابد.

پیشنهاد می‌شود جهت تکمیل این پازل ارزشمند که کمک بزرگی به دست اندرکاران تربیتی برای برنامه‌ریزی صحیح در جهت اسلامی سازی نظام تربیتی است پژوهشگران محترم به بررسی و تبیین دیگر کارکردهای خودآگاهی در سایر ابعاد زندگی فردی و اجتماعی و همچنین نقش آن در ارتقاء کیفیت زندگی بپردازند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش می‌توان به کمبود منابع میان رشته ای قرآن و روانشناسی و همچنین عدم روزآمدی منابع تفسیری اشاره نمود. که لازم است پژوهشگران اسلامی در به روزرسانی مفاهیم قرآنی و هماهنگی پیشرفت معارف قرآنی با علم روز اهتمام لازم را داشته باشند. تفاسیر و کتب مرتبط با فهم آیات قرآن کریم باید به گونه‌ای بروزرسانی شود که محققان و پژوهشگران بتوانند به راحتی نظر قرآن را درباره موضوعات علوم روز با جستجوی واژگانی استخراج نمایند.



## منابع

- قرآن کریم. ترجمه محمد مهدی فولادوند. تهران: دارالقرآن الکریم. ۱۳۷۶.
- نهج البلاغه. گردآورنده سید شریف رضی، محقق صبحی صالح. قم: هجرت. ۱۴۱۴.
- ابوالقاسمی، عباس؛ کیامرثی، اذر؛ آق، عبدالصمد. ارتباط رفتارهای دینی و خودآگاهی با نارسایی‌های شناختی در میانسالان. روانشناسی و دین، ۴، ش ۴، ۲۷-۴۱. ۱۳۹۰.
- ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۸۹). بررسی ارتباط باورهای فرا شناختی مذهبی با شکست‌های شناختی میانسالان و سالمندان. دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه محقق اردبیلی. ۱۳۸۹.
- آقابابایی، ناصر؛ قربانی، نیما؛ خدابخش، محمدرضا. تقابل فرایندهای خودشناسی با آستانه گذری. روانشناسی و دین، ۴، ش ۱، ۵۵-۶۹. ۱۳۹۰.
- بحرانی، هاشم بن سلیمان.. البرهان فی تفسیر القرآن. تهران: بنیاد بعثت. ۱۴۱۳.
- تیبک، محمدتقی؛ قربانی، نیما؛ رضازاده، سیدمحمدرضا. رابطه انگیزش دینی و خودشناسی با فضایل اخلاقی. مطالعات اسلام و روانشناسی. ۷، ش ۱۲، ۱۳۵-۱۴۸. ۱۳۹۲.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد. غررالحکم و دررالکلم. قم: دارالکتاب الاسلامی. ۱۴۱۰.
- جیمز، ویلیام. دین و روان ترجمه مهدی قائنی، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی. ۱۳۷۲.
- خانزاده، عباسعلی حسین؛ ملکی منش، آرزو؛ طاهر، محبوبه؛ مجرد، آرزو. (تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر، اعتیادپذیری و خودکشی دانش آموزان دختر دبیرستانی. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱۴، ش ۱، ۱۳۵-۱۶۰. ۱۳۹۷.
- موزان دختر دبیرستانی
- خطیب، عبدالکریم. التفسیر القرآنی للقرآن، بیروت: دارالفکر العربی. بی تا.
- دانش، عصمت. تأثیر خودشناسی اسلامی در افزایش میزان سازگاری زناشویی. تازه ها و پژوهش‌های مشاوره، ۳، ش ۱۱، ۸-۳۰. ۱۳۸۳.
- زحیلی، وهبة بن مصطفى. التفسیر المنیر فی العقیة و الشریعة و المنهج، بیروت: دارالفکر المعاصر. ۱۴۱۸.
- زمخشری، محمود. الکشاف عن حقایق غوامض التنزیل. بیروت: دارالکتاب العربی. ۱۴۰۷.
- سیوطی، عبدالرحمن. الدر المنثور فی تفسیر المأثور. قم، آیه الله مرعشی نجفی. ۱۴۰۴.
- شاذلی، سیدبن قطب بن ابراهیم. فی ظلال القرآن. بیروت: دارالشروق. ۱۴۱۲.
- شاه محمدی، خدیجه. نقش خودشناسی در تنیدگی، سبک های دفاعی و سلامت جسمانی، روان شناسان ایرانی، ش ۱۰، ۱۴۵-۱۵۶. ۱۳۸۵.
- صدوق، محمد بن علی بن بابویه. الامالی، تهران: کتابچی. ۱۳۷۶
- صدوق، محمدبن علی بن بابویه. من لا یحضره الفقیه. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمی. ۱۴۱۳.
- طباطبایی، سیدمحمد حسین. تفسیر المیزان. ترجمه سیدمحمدباقر موسوی. قم: دفتر انتشارات اسلامی. ۱۳۷۴.
- طبرسی، فضل بن حسن. مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: انتشارات فراهانی. ۱۳۶۰.
- طوسی، محمد بن حسن. التبیان فی تفسیر القرآن. بیروت: دار احیاء التراث العربی. بی تا.

- عباسی، طیبه؛ فانی، علی اصغر. مهارت‌های شناختی و مدیریت مسیر شغلی: بررسی رابطه بین مهارت خودآگاهی، شناخت روابط بین فردی، شناخت محیطی و مدیریت مسیر شغلی مدیران در وزارت آموزش و پرورش، فصلنامه مدرس علوم انسانی. ۱۳۸۴.
- فتحعلی‌خانی، محمد. آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن. تهران، سمت. ۱۳۷۷.
- فخررازی محمدبن عمر. مفاتیح الغیب. بیروت: دار احیاء التراث العربی. ۱۴۲۰.
- فرهنگ، علی اکبر. ارتباطات انسانی، تهران، امیرکبیر. ۱۳۸۵.
- فضل الله، سیدمحمدحسین. (۱۴۱۹). تفسیر من وحی القرآن. بیروت: دارالملاک. ۱۴۱۹.
- قربانی، نیما و پل. جی واتسن. (۱۳۸۴). فرایندهای خودشناختی و نظام‌های پردازش خبر عقلانی و تجربه ای درایران و امریکا، روانشناسان ایرانی، ش ۲(۵)، ۳-۱۴. ۱۳۸۴.
- قربانی، لیلا؛ اسلامی، صدیقه. (۱۳۹۸). رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس. رویش روان شناسی، سال ۸، ش ۱. ۱۳۹۸.
- کلینی، محمدبن یعقوب. الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه. ۱۴۰۷.
- لیثی واسطی، علی بن محمد. عیون الحکم و المواعظ. قم: دارالحديث. ۱۳۷۶.
- مراغی احمدبن مصطفی. تفسیر المرآغی. بیروت: دار احیاء التراث العربی بی تا.
- مرتضی لطیفیان و دیبا سیف. بررسی تأثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین فردی دانشجویان مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ش ۳، ص ۱۳۸. ۱۳۸۶.
- مطهری، مرتضی. مجموعه آثار شهید مطهری. تهران: صدرا. ۱۳۸۴.
- مغنیه، محمدجواد. تفسیر الکاشف. تهران: دارالکتاب الاسلامیه. ۱۴۲۴.
- نور علیزاده میانجی، مسعود؛ بشیری، ابوالقاسم؛ جان بزرگی، مسعود. رابطه خداآگاهی با خودآگاهی. روان شناسی و دین، سال پنجم، ش ۳، ۵-۲۴. ۱۳۹۱.
- وولف، دیوید ام. روان شناسی دین ترجمه محمد دهقانی، تهران، رشد. ۱۳۸۶.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M., The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being, journal of Personality and Social Psychology, 84 (4), 2003, p: 822– 848.
- Joe, J. (2010). Anger management. Journal of family violence. 21: 334351-.