

اصول ناظر بر محتوای پرورش خودآگاهی در نوجوانان با تأکید بر منابع اسلامی

پریسا فاضلی^۱
فاطمه شریفی زارچی^۲

چکیده

در سال‌های اخیر، توجه خاصی به «آموزش مهارت‌های زندگی» شده است. از میان این مهارت‌های دهگانه، مهارت خودآگاهی، به عنوان اولین و اساسی ترین مهارت، اهمیت و جایگاه ویژه‌ای دارد. «خودآگاهی»، توانایی شناخت خود و آگاهی از ویژگی‌ها، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارهاست؛ بنابراین کسب این مهارت، نقش مهمی در سلامت و بهداشت روان افراد دارد. با وجود آثار فراوانی که در زمینه خودآگاهی انجام یافته‌اند، آنچه پژوهش حاضر را از پژوهش‌های گذشته متمایز می‌کند، پرداختن به اصول این مهارت در قالب تعليمات اسلامی است. لذا این مقاله با هدف استخراج اصول محتوایی پرورش خودآگاهی در گروه نوجوان، با استناد به آیات قرآن کریم و روایات مصوّبین علیهم السلام به روش توصیفی- تحلیلی انجام گرفته است و اصول استخراج شده، در چهار حوزه ارتباطی انسان، یعنی ارتباط با خدا مانند اصول حکمت الهی، عدالت خدا و ...، ارتباط با خود مانند برخورداری از اختیار، قابل تغییربودن، توانایی‌های فردی و ...، ارتباط با دیگران مانند کرامت انسان‌ها، خیرخواهی، عدالت و ... و ارتباط با دنیا مانند هدفمندی دنیا، گذراشدن و ... دسته‌بندی و تحلیل شده است. واژه‌های کلیدی: خودآگاهی، پرورش، اصول، نوجوان، منابع اسلامی.

۱. دانش‌آموخته سطح ۳ تعلیم و تربیت اسلامی جامعه الزهراء علیهم السلام. p.fazeli.68@gmail.com

۲. دانش‌آموخته سطح ۲ حوزه؛ استادیار و مدیر گروه روان‌شناسی موسسه آموزش عالی بنت‌الله‌الهدی (نویسنده مسئول) fatemehsharifi61@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۳/۲۷

مقدمه

کسب مهارت خودآگاهی نقش مهمی در سلامت و بهداشت روان دارد. «خودآگاهی»، توانایی شناخت خود و آگاهی از ویژگی‌ها، نقاط ضعف و قوّت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزعاج‌های است. خودآگاهی، حس ارزشمندی به افراد می‌بخشد و به آنها کمک می‌کند به جای ارزش‌های کاذب، ارزش‌های حقیقی را بجوینند و از زندگی، رضایت کافی داشته باشند (فهیمی، ۱۳۹۰). خودشناسی انسان را یاری می‌کند تا جایگاه واقعی خویش را در عالم هستی دریابد و بداند که موجودی صرفاً مادی نیست؛ بلکه پرتویی از روح الهی در او دمیده شده که با بهره‌گیری از ظرفیت آن می‌تواند از فرشتگان نیز پیشی بگیرد و خود را به اوج قرب الهی برساند. انسان با خودشناسی می‌فهمد که این موجود اسرارآمیز و خداآگونه، بیهووده و بی‌هدف آفریده نشده است (شریفی‌نیا، ۱۳۹۴، ص ۱۵). خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفْلَاثٌ بَثَرُونَ»؛ و در وجود خود شما (نیز آیاتی است)؛ آیا نمی‌بینید؟ (ذاریات، ۲۱). در متون روایی نیز کم نیستند روایاتی که لزوم و اهمیت و فواید شناخت نفس را به روشنی بیان کرده‌اند. در این احادیث، شناخت نفس، سودمندترین دانش‌ها معرفی شده^۱ و شناخت خداوند متعال، در گرو شناخت خویش بیان گردیده^۲ و فراموشی خویش، بزرگترین بلا و عقوبت کسانی مطرح شده که خداوند را فراموش کرده‌اند.^۳

نظر به اهمیت خودآگاهی، پژوهش حاضر برآن است تا با بررسی مبانی ناب اسلام، به روش توصیفی- تحلیلی، مجموعه اصول لازم برای پرورش مهارت خودآگاهی در نوجوانان را استخراج و تبیین کند. انتخاب دوره نوجوانی در این جستار با توجه به روایات و تأکیدات ائمه معصومین علیهم السلام صورت گرفته است. اهمیت آموزش در دوران نوجوانی، در نامه ۳۱ نهج البلاغه، به خوبی بیان گردیده، آنجا که امیرالمؤمنین علیهم السلام می‌فرماید: «قلب نوجوان چونان زمین کاشته نشده، آماده پذیرش هر بذری است که در آن پاشیده شود». لذا از مهمترین ادله برتری این دوره به لحاظ تربیتی این است که قلب یک نوجوان هنوز به سیاهی و پلیدی گناهان آلوه نشده است و آمادگی دارد هر گونه بذر سالم و یا ناسالمی را بپذیرد. از جمله ادله دیگر اینکه نوجوانی، آستانه هویت‌یابی

۷۸

دوفلسفانیه مطالعات اسلامی زبان و کتابخانه - سال هفتم - شماره دوازدهم - پیاپی ۱۳۹۶

۱. معرفة النفس أنفع المعارف (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۹۸۶۵).

۲. من عرف نفسه فقد عرف ربه (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۳۲).

۳. «وَلَا تَكُونُوا كَالذِّينَ تَسْوَى اللَّهُ فَإِنْسَاهُمْ أَنْفُسُهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْقَافِسُونَ»؛ و همچون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را به «خودفراموشی» گرفتار کرد، آنها فاسقانند. (حضر، ۱۹)

و تثبیت شخصیت است؛ لذا قلب نوجوان، انعطاف و پذیرش لازم را داشته و روحیه الگوپذیری و تقلید در او قوی تراست. از طرف دیگر، ذهن یک نوجوان، به مسائل معیشتی و دنیوی همچون همسرو فرزندان و جمع مال مشغول نشده و آرامش مطلوب برای دریافت آموزش‌های لازم را دارد.

(حسینیزاده، ۱۳۹۱، ص ۳۵)

با بررسی‌های صورت‌گرفته، پژوهش‌های انجام شده قبلی، به حیطه‌هایی همچون: معرفی خودآگاهی و ابعاد آن (فهیمی، ۱۳۹۰)، عوامل ایجاد خودآگاهی (قائمی، ۱۳۷۶ و کاووسیان و کدیور، ۱۳۸۴)، ارتباط خودآگاهی با مؤلفه‌های مختلف (ابوالقاسمی، کیامرثی و آق، ۱۳۹۰؛ سیف، ۱۳۹۱ و نورعلیزاده، بشیری و جان‌بزرگی، ۱۳۹۱) و تأثیرات و دستاوردهای خودآگاهی (سواری و شانچی، ۱۳۹۶؛ متقیان، کاکاوند و آقامانی، ۱۳۹۵؛ سواری و منشداوي، ۱۳۹۵؛ غفاری و احدی، ۱۳۸۶؛ لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶ و حجاری، ۱۳۸۳) پرداخته‌اند؛ اما در پژوهش حاضر سعی شده با توجه به حساسیت ویژه دوران نوجوانی و با رویکرد اسلامی، به صورت اختصاصی به اصول محتوایی پژوهش خودآگاهی پرداخته شود.

۱. مفهوم‌شناسی

اصول: مقصود از اصول در این مقاله، اصول تعریف شده در علوم نظری است که به این قرار می‌باشد: مجموعه قانونمندی‌های مربوط به موجودات، به ویژه انسان‌ها، که مکانیزم‌های تغییر و تغییر در آنها را مورد توجه قرار می‌دهند و مطابق با آنها، قواعد و دستورالعمل‌های ایجاد یا کنترل تغییر (اصول در علوم کاربردی) مستخرج از همین مکانیزم‌های مذکور است (باقری، ۱۳۸۵، ص ۸۹).

بنابراین اصول در مباحث نظری عبارت است از: گزاره‌هایی توصیفی که به ویژگی‌های اساسی انسان یا موضوع مورد بحث اشاره دارد و معمولاً این گزاره‌ها به صورت «است» بیان می‌شوند.

پژوهش: جریان یا فرآیندی مستمر است که هدف آن، هدایت رشد جسمانی و روانی، یا به طور کلی هدایت رشد همه جانبه شخصیت پژوهش‌یابندگان، در راستای کسب و درک معارف بشری و هنگاره‌ای مورد پذیرش جامعه و نیز کمک به شکوفا شدن استعدادهای آنان است.

(سیف، ۱۳۸۶، ص ۳۷)

خودآگاهی: معرفت و بصیرت شخص به سلوک و خصایص خود و فهمیدن رفتار و انگیزه‌های خود. (شعاری نژاد، ۱۳۹۱، ص ۴۵۱)

۲. روش پژوهش

در پژوهش حاضر، که از لحاظ نتیجه، کاربردی است، روش تحقیق از نظر نوع داده‌ها و گزاره‌ها، تلفیقی از روش‌های نقلی و تجربی است. همچنین روش گردآوری اطلاعات، به صورت کتابخانه‌ای و شیوه داده‌پردازی به شکل توصیفی- تحلیلی خواهد بود. بدین‌منظور، آیات و روایات و سیره ائمه معصومین علیهم السلام با توجه به اصول ذیل، مورد واکاوی قرار گرفت:

الف) برخی از موضوعات، با نامگذاری و عبارت مترادف در منابع دینی بیان شده است؛ مانند معرفه النفس، عرف نفسه و ...

ب) بعضی از موضوعات مشترک در روان‌شناسی و تعالیم اسلامی در حوزه پرورش خودآگاهی وجود دارد، گرچه نامگذاری و سرفصلی مشخص در آیات و روایات برای آنها ذکر نشده است؛ مانند نیازهای زیستی از جمله: روایتی از رسول اکرم ﷺ که فرمود: فقری تواند موجب کفر گردد.

ج) استفاده و استنتاج یک قاعده کلی در زمینه خودشناسی و تطبیق آن بر احکام و دستوراتی که با این قاعده تطابق دارد. مثلاً اصل تدریج در تربیت استفاده می‌شود که می‌توان این قاعده را بر پرورش خودآگاهی نیز تطبیق داد؛ بدین‌گونه که در پرورش خودآگاهی باید به این اصل توجه شود.

د) مباحثی که در تعالیم اسلامی در زمینه اصول محتوایی و روشی خودآگاهی آمده است و بر پرورش خودآگاهی تأثیر بسزایی دارد، درحالی‌که در مباحث روان‌شناسی، اثری از آن نیست؛ مانند اصول خودآگاهی نسبت به خدا. براین‌اساس، در ادامه، دستاوردهای پژوهش در زمینه اصول ناظر بر محتوای پرورش خودآگاهی در نوجوانان با تأکید بر منابع اسلامی بیان می‌شود:

۳. یافته‌های پژوهش

اصول پرورش خودآگاهی بر اساس حوزه‌های ارتباطی انسان را می‌توان به چهار حیطه تقسیم کرد:

۳.۱. اصول خودآگاهی نسبت به خدا

منظور از «خودآگاهی نسبت به خدا» کسب و پرورش آن دسته از معارف است که در رابطه مستقیم انسان و خدا قرار دارد. بنابراین می‌توان گفت نسبت مباحثی که تحت این عنوان قرار می‌گیرند در رابطه با مباحث خداشناسی، نسبت عموم و خصوص مطلق خواهد بود؛ چراکه در این پژوهش، تنها به موضوعاتی از خداشناسی پرداخته خواهد شد که در خودآگاهی تأثیرگذار باشند.

در روایتی از رسول ختمی مرتبت ﷺ چنین آمده است: مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ هر کس که خود را بشناسد، خدا را شناخته است. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۵۸۸ و مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۳۲) برای یک نوجوان، با تلاطمهای ویژه‌ای که در این دوران در افکار و اندیشه‌هایش رخ می‌دهد، کسب آگاهی نسبت به «ویژگی‌های حقیقی خالق خود» و نیز «قاعده‌های رفتاری خالق با بندگان»، کمک بسزایی در حرکت صحیح و کم انحراف نوجوان در زندگی خواهد کرد.

ویژگی‌های حقیقی خالق شامل صفات ذاتی و افعالی خداوند است که در روند پرورش خودآگاهی نسبت به خدا، تأثیرگذار و مهم هستند؛ از جمله بی‌نیازی خدا و حکیم بودن او.

قاعده‌های رفتاری خالق با بندگانش نیز مشتمل بر قواعدی است که خداوند بر اساس این قراردادها با بندگانش برخورد خواهد کرد. به عنوان نمونه می‌توان به قاعده عدالت خداوند در ابعاد گوناگون همچون نعمت‌ها و نقمت‌های دنیاگی و یا پاداش‌ها و مجازات عقبایی اشاره کرد.

۳،۱،۱. اصل بی‌نیازی مطلق خدا

نوجوان در روند خودآگاهی باید بفهمد که خداوند مطلقاً از اعمال و رفتار او بی‌نیاز است و هیچ‌گونه نفع یا ضرری از کردار بندگان، نصیب آن ذات مقدس و بی‌نیاز مطلق نمی‌شود؛ اگر کافر شوید پس خداوند بی‌نیاز از شماست. (زم، ۷)

۸۱

قرآن در موضوعات گوناگون دیگری مانند شکرگزاری از نعمت‌های خدا (لقمان، ۱۲)، انجام مناسک حج (آل عمران، ۹۷) و جهاد با مال (بقره، ۲۶۳ و ۲۶۷) و جان (عنکبوت، ۶) تصریح می‌کند که خدا از همه عالمیان بی‌نیاز است و انجام دادن این تکالیف و وظایف، صرفاً به منظور منافع بندگان، توصیه یا تکلیف شده است.

۳،۱،۲. اصل حکمت الهی

منظور از حکیم بودن خداوند این است که نظام آفرینش، نظام احسن و اصلاح، یعنی نیکوترين نظام ممکن است (مطهری، ۱۳۸۶، ص ۶۳). آیات متعددی از قرآن کریم، بر بیهوده‌بودن و هدفمندی آفرینش انسان و جهان (مؤمنون، ۱۱۵ و ص، ۲۷) و حکمت خداوند (بقره، ۵، ۲۰۹، ۲۰۹، ۲۲۰، ۲۲۸، ۲۴۰؛ نساء، ۲۶؛ مائدۀ، ۳۸؛ انعام، ۸۳، ۱۲۸، ۱۳۹ و انفال، ۱۰، ۴۹، ۶۳، ۶۷، ۷۱، ۷۱ و ...) تأکید می‌کند.

بنابر آنچه گفته شد، در روند پرورش خودآگاهی نسبت به خدا، باید نوجوان پذیرد که خدایی حکیم دارد تا نسبت به تقدیراتی که برای اورخ می‌دهد و یا تکالیفی که برای او تعیین گردیده، پذیرشی توأم با آرامش و اطمینان داشته باشد.

۳،۱،۳. اصل عدالت خدا

عادل بودن خداوند به این معنی است که خداوند، استحقاق و شایستگی هیچ موجودی را مهمل نمی‌گذارد و به هر کس، هرچه را استحقاق دارد، می‌دهد (مطهری، ۱۳۸۶، ص ۶۳). پذیرش عدالت خدا نیز یعنی پذیرش اینکه خدا در پاداش بندگان و در عذاب آنها، به هیچ کس ستم روانمی‌دارد. قرآن کریم، عدل را ترازوی خدا در امر آفرینش می‌داند. (الرحمن، ۷) ذیل همین آیه، پیامبر خاتم ﷺ می‌فرماید: **بِالْعَدْلِ قَاتَّ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضِ.** (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۶)

عدالت الهی به عنوان یک اصل مسلم و قابل اثبات و جزء مبانی خداشناسی و اصول دین شیعیان است. قبول این اصل به بهداشت روانی نوجوان و آرامش خاطرا و در مسائل مختلف زندگی کمک بسزایی می‌کند. اگر فرد آگاه باشد به اینکه خدایی که تقسیم روزی مادی و معنوی و حسابرسی از اعمال و کیفرو پاداش انسان‌ها به دست اوست، خدایی عادل و مبرا از ظلم است، در زندگی او و انگیزه‌هایش، تأثیری انکارناپذیر خواهد داشت.

۳،۱،۴. اصل قدرت خدا برای پاداش و مجازات

قدرت و توانایی، از صفات کمال وجودی است و خداوند که دارای همه کمالات وجودی است، دارای صفت قدرت نیز هست. اما قدرت خدا ملازم با حکمت اوست؛ یعنی هیچ‌گاه قدرت خدا بر انجام کاری، باعث نمی‌شود عملی را بدون حکمت انجام دهد (سبحانی نیا، ۱۳۹۴، ص ۴۷) و «**أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.**» (طلاق، ۱۲)

وعده‌ها و وعیدهای خدا درباره پاداش‌ها و مجازات‌ها، در سرتاسر قرآن کریم به فراوانی دیده می‌شود و همگی حکایت از قدرت و اراده الهی بر اعطای پاداش به نیکوکار و مجازات بدکار است. نوجوانی که به قدرت خداوند اعتقاد داشته باشد، همواره در پی انجام دادن اعمال پسندیده بوده و در کار خیر از دیگران پیشی می‌گیرد (بقره، ۱۴۸) و آن کس که به این صفت خداوند اعتقاد نداشته باشد، در زمین، استکبار ورزیده، مرتکب رفتارهای ناپسند خواهد شد (فصلت، ۱۵). (سبحانی نیا، ۱۳۹۴، ص ۴۸)

۸۲

دوفلشاهه مطالعات اسلامی زبان و کتابخانه - سال هفتم - شماره دوازدهم - پیاره و تالیفیان ۱۳۹۵

۳،۲. اصول خودآگاهی نسبت به خود

امام علی علیهم السلام جایگاه خودآگاهی نسبت به خود را چنین بیان می‌فرماید: هر کس جایگاه خود را بشناسد، خود را به چیزهای بی ارزش نمی‌فروشد. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۲۷)

انسان یک خود نوعی دارد و یک خود شخصی. منظور از خود نوعی، ویژگی‌هایی است که در همه افراد نوع انسانی مشترک است و اختصاص به هیچ فرد خاصی ندارد. درواقع، مطالعه «خود نوعی»، همان چیزی است که از آن به «انسان‌شناسی» تعبیر می‌شود؛ اما منظور از «خود شخصی»، ویژگی‌های جسمانی و روانی هر فرد است. (کاویانی، ۱۳۹۲، ص ۱۷۲)

برای تبیین بهتر «خود نوعی»، اصول خودآگاهی نسبت به خود، براساس ویژگی‌هایی که قرآن کریم در معرفی انسان بر می‌شمرد، ذیل شش دسته مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

۳.۲.۱ اصول مرتبط با امکانات خود

یکی از موضوعاتی که یک نوجوان برای کسب شناخت درباره خود، لازم است بدان توجه پیدا کند، شناخت و نگرش صحیح نسبت به امکاناتی است که در اختیار انسان‌ها قرار داده شده است. خداوند می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آَدَمَ وَجَعَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَقَّنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَصَلَّنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّنْ خَلْقَنَا تَضْيِيلًا» (اسراء، ۷۰). در تفسیر این آیه در بیان آثار گرامی داشتن خداوند، مواردی مانند برخورداری انسان از عقل و قوه تمییز، توانایی گفتار، تناسب اندام و مسخریون اشیاء برای انسان بر شمرده شده است (طبرسی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۴۷۹ و فیض کاشانی، ۱۴۱۵، ج ۳، ص ۲۰۵). همچنین تأکید شده که موضوع آیه، مطلق بوده و تمامی نعمت‌های خداوندی را شامل می‌شود؛ زیرا که با توجه به وسعت مفهوم کلمه «طیب»، که هر موجود پاکیزه‌ای را شامل می‌شود، گستردگی این نعمت بزرگ الهی آشکار می‌گردد. (مکارم، ۱۳۷۱، ج ۱۲، ص ۱۹۷)

از جمله امکاناتی که خداوند به انسان عطا کرده، می‌توان به برخورداری از عقل و ادراک، اختیار، قابل تغییربودن انسان، توانایی‌های فردی، گرایشات مادی و معنوی و تسخیر عالم برای انسان را بر شمرد که در اینجا برای رعایت اختصار، به دو مورد اشاره می‌شود:

۳.۲.۱.۱ اصل قابل تغییربودن انسان

یکی از پرسش‌های اساسی در زمینه خودآگاهی نسبت به خود این است که آیا خلقيات و عادات افراد، که بخشی از آن می‌توانند ناشی از وراثت یا عوامل بیولوژیکی باشد و درواقع با طبیعت و سرنشت افراد در هم آمیخته شده، قابلیت تغییر دارد یا ثابت است؟

بسیاری از صاحب نظران و اندیشمندان در موضوع شناخت انسان براین باورند که طبیعت و سرنشت انسان‌ها وابسته به برخی امور غیراختیاری همچون وراثت، عوامل بیولوژیکی و نیز شرایط محیط دوران خردسالی و کودکی است؛ اما این به آن معنا نیست که پس از بلوغ و کمال جسمی

و عقلی، فرد، کاملاً ثابت و تغییرناپذیر باشد و امکان تغییر در ابعاد وجودی او وجود نداشته باشد.

(نجارزادگان، ۱۳۸۶، ص ۵۳-۵۵)

دلیل دیگر برای اثبات قابل تغییربودن انسان، وجود توصیه‌های فراوان اخلاقی در آیات و روایات و تأکید بر دقت در انتخاب دوست و همنشین و همسراست (ر.ک: محمدی ری شهری، منتخب میزان الحکمه، عنوان ۱۰۹۰، حدیث ۳۴۹۴-۳۵۰۸). اگر چنین نبود، این تأکیدات معنایی نداشتند.

در قرآن نیز اصل قابل تغییربودن انسان، با عنوان تزکیه و تعلیم بیان شده است. این تغییرپذیری و امکان رشد و کمال او با استفاده از اراده، اختیار، مجاهده و تلاش صورت می‌گیرد. (سبحانی نیا،

(۶۵، ص ۱۳۹۴)

۳.۲.۱.۲. اصل تسخیر عالم برای انسان

یکی دیگر از امکانات منحصر به فردی که خداوند برای انسان، فراهم ساخته، تسخیر آسمان‌ها و زمین است:

آیا تدیدید خداوند آن چه را در آسمان‌ها و زمین است، مسخر شما کرده. (لقمان، ۲۰)
ذات اقدس الهی، در کتاب نورانی خود به بیان موردی مسخرات نیز اشاره می‌فرماید؛ از جمله:
تسخیر دریاها برای کشتیرانی (جانیه، ۱۲)

تسخیر دریاها برای صید گوشت و گوهرهای دریایی (نحل، ۱۴)
تسخیر کشتی و رام کردن چهارپایان (زخرف، ۱۳)

۳.۲.۲. اصول مرتبط با محدودیت‌های خود

انسان در عین اینکه موجودی مختار و آزاد است، محدودیت‌هایی نیز دارد؛ لذا آزادی انسان، آزادی نسبی است. یعنی آزادی در داخل یک دایره محدود؛ در داخل این دایره است که انتخاب می‌کند چگونه زندگی کند؛ راه سعادت را بیماید یا زندگی شقاوت‌آلود را برگزیند. (مطهری، ۱۳۶۸، ج ۲، ص ۲۸۹)

۳.۲.۲.۱. اصل محدودیت وجودی

انسان از نگاه قرآن، موجودیت و هویتی مستقل از خدا ندارد؛ بلکه وجودش «وجود ربطی» است و یکی از محدودیت‌های اصلی انسان، همین اصل است. وجود ربطی یعنی اینکه انسان تنها با وجود خدا و فعل او وجود می‌یابد و معنی می‌شود و بدون آن، نه معنا و مفهومی دارد و نه وجود و تأثیری. (جوادی آملی، ۱۳۸۴، الف، ص ۱۶۴)

خداؤند در سوره فاطر، وجود ربطی انسان را چنین بیان می‌فرماید: «ای مردم، شما نیازمند به خداوند هستید و خداوند، بی نیاز ستوده است».

توجه به این واقعیت، دو اثر مثبت در نوجوانان می‌گذارد، از یک سو آنها را از مرکب غرور و خودخواهی و طغيان فرود می‌آورد و به آنها هشدار می‌دهد که چیزی از خود ندارند که به آن ببالند و هر چه هست امانت‌های پروردگار نزد آنهاست و از سوی دیگر، دست نیاز به درگاه غیر او در راستا نکنند، و طوق عبودیت غیر الله را بر گردن ننهند. (مکارم، ۱۳۷۱، ج ۱۸، ص ۲۲۱)

۳.۲.۲.۲. اصل محدودیت آزادی

مراد از آزادی در اسلام، رهابودن نیست که شخص هر کاری که خواست، انجام دهد. آزادی اراده و عمل براساس خواهش‌های نفسانی، بی‌بندوباری و تبهکاری نام دارد، نه آزادی. چراکه این‌گونه عمل کردن، محدود ساختن و به خطرانداختن آزادی افراد دیگر است (جوادی آملی، ۱۳۸۴، ب، ص ۲۹۱ و یدالله پور، ۱۳۹۱، ص ۲۱۵). بنابراین حق آزادی هر فرد با عواملی همچون حفظ و رعایت حق النفس، حق الناس و حق الله و برخورداری عادلانه از امتیازات اجتماعی محدود می‌شود (یدالله پور، ۱۳۹۱، ذیل بحث عوامل تحدید کننده آزادی). «ترک بعضی آزادی‌ها برای رسیدن به برخی دیگران از آزادی‌ها» یک قانون کلی است که بر سراسر آفرینش، حاکم می‌باشد و جوامع مختلف آن را قبول دارند. اگر اختلافی هست در این است که کدام یک از آزادی‌ها باید کنار گذاشته شوند و کدام یک باید وجود داشته باشند. (فراهانی، ۱۳۸۸، ص ۹۶)

نوجوان برای کسب شناخت صحیح نسبت به خود باید به این بینش دست یابد که رهابودن از هر نوع قید و شرط، هم منافع معنوی خودش را مخدوش می‌کند و هم آزادی دیگر افراد جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند را مختل می‌سازد. لذا در هر جامعه‌ای، قوانینی با توجه به معیارهای آن جامعه وضع می‌گردد که در اسلام نیز این قوانین براساس معیارهای خود و منطبق با مسیر رشد و کمال انسان وضع شده است.

۳.۲.۲.۳. اصل محدودیت‌های تکوینی

در آیات متعددی از قرآن کریم، انسان همراه با ضعف‌های مختلفی معرفی گردیده است. وجود این ضعف‌های تکوینی، انسان را با محدودیت‌هایی مواجه می‌کند. به طور مثال، عجول بودن انسان برای کسب منافع بیشتر و شتابزدگی او در تحصیل خیر و منفعت سبب می‌شود که تمام جوانب مسائل را بررسی نکند و ممکن است در موارد بسیاری، با این عجله، نتواند خیر واقعی خود را تشخیص

دهد و یا اینکه نتواند تمام جوانب یک خیر را کسب نماید. (برگرفته از: مکارم، ۱۳۷۱، ج ۱۲، ص ۳۹) شناخت و آگاهی از این ضعف‌ها که در وجود همه انسان‌ها قرار دارد، موجب می‌شود تا فرد در موقعیت‌های لازم بتواند آنها را به نحوی بهتر کنترل کرده و یا اینکه تلاش کند تا از شرایطی که احساس می‌کند با قرارگرفتن در آنها، ضعف‌هایش بروز می‌کند، اجتناب نماید. از جمله ضعف‌های وجودی انسان که در قرآن بیان شده، می‌توان به: خودپسندی و کم‌ظرفیتی (زم، ۴۹؛ هود، ۱۰؛ فصلت، ۵۰)، کم‌صبری و عجول بودن (انبیاء، ۳۷؛ اسراء، ۱۱)، هلوغ بودن (معارج، ۲۲-۱۹)، تفاخر و افزون طلبی (نساء، ۳۶؛ هود، ۱۰؛ لقمان، ۱۸؛ حديث، ۲۳) و ناسیپاسی (عادیات، ۶) اشاره کرد.

۳.۲.۳. اصول مرتبط با امتیازات خود

با بررسی آیات قرآن درمی‌باییم که انسان موجودی صاحب کرامت و برتری یافته بر بسیاری از موجودات (اسراء، ۷۰)، دارای روح الهی (حجر، ۲۹، ص ۲۲)، صاحب بیان (الرحمن، ۴)، مسجد فرشتگان (حجر، ۲۹؛ ص ۲۲)، دارای بهترین ساختار (تین، ۴)، مخلوقی که پدیده‌هایی چون جویبارها، خورشید، ماه و کشتی‌ها مسخر اوست (ابراهیم، ۳۲-۳۳)، کسی که تمام مخلوقات زمینی برای او آفریده شده (بقره، ۲۹)، معرفی گردیده است. در ادامه به دو مورد اشاره می‌شود:

۳.۲.۳.۱. اصل برترین مخلوق

در روایتی قدسی، خداوند متعال خطاب به انسان می‌فرماید: ای بندۀ من! همه چیز را برای تو و تو را برای خودم خلق کردم (حر عاملی، ۱۳۸۰، ص ۷۱) خداوند در آیات مختلف، به این خلقت‌ها و نیز به تسخیرهای گوناگون که به خاطر انسان صورت گرفته، اشاره کرده و می‌فرماید: رودها (ابراهیم، ۳۲)، شب و روز و خورشید و ماه و ستارگان برای انسان تسخیر شده (نحل، ۱۲)، دریاها برای صید (نحل، ۱۴) و کشتیرانی (جاثیه، ۱۲) بشر مسخر گردیده، هر آنچه در زمین است برای انسان آفریده شده (بقره، ۲۹) و ... همچنانی برتری انسان بر دیگر موجودات به صراحت در آیه ۷۰ سوره اسراء اشاره شده است. نکته مهمی که در آموزش این اصل به نوجوان بایستی مورد دقت و تبیین قرار گیرد این است که انسان خودش نیز باید این مقام را ارج نهاد و آن را حفظ کند. همین انسان با تمام این امتیازات، اگر از مسیر حق منحرف گردد، چنان سقوط می‌کند که به «اسفل السافلین» کشیده می‌شود (مکارم، ۱۳۷۱، ج ۲۷، ص ۱۴۴). از امام سجاد علیه السلام پرسیده شد: «چه کسی باعظمت‌ترین انسان‌هاست؟» فرمود: «آن کس که تمام دنیا را با خودش برابر نمی‌کند». (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۱۳۵)

۳،۲،۳،۲ . اصل خلیفه الهی بودن انسان

قرآن کریم بارها انسان را خلیفه و نماینده خدا در روی زمین معرفی کرده است؛ از جمله: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره، ۳۰) و «هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ» (فاطر، ۳۹). این تعبیر ضمن روش ساختن مقام انسان، این حقیقت را نیز بیان می‌کند که مالک اصلی همه ثروت‌ها، استعدادها و تمام موهابی که خدا به انسان داده، در حقیقت خود خداوند است و انسان، فقط نماینده و مأذون از طرف او می‌باشد. بدیهی است که هیچ نماینده‌ای، در تصرفات خود استقلال ندارد؛ بلکه باید تصرفاتش در حدود اجازه و اذن صاحب اصلی باشد. (کاویانی، ۱۳۹۲، ص ۱۷۵)

نکات مهمی از این آیات برداشت می‌شوند؛ از جمله:

جانشینی انسان، به خاطر نیاز و عجز خداوند نیست؛ بلکه این مقام به دلیل کرامت و فضیلت رتبه انسانیت بوده (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۹۰) و امتیازی است که خدا برای انسان قائل شده است. گرچه همه انسان‌ها استعداد خلیفه شدن را دارند، اما همه آنها خلیفه خدا نیستند؛ زیرا که برخی از آنها با رفتار و اعمال خود، به اندازه‌ای سقوط می‌کنند که حتی از حیوان‌ها پست‌تر می‌شوند (اعراف، ۱۷۹). (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۸۸)

انسان خلیفه خدا و امیر هستی است؛ نه اسیر هستی (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۵۹۹). پس تصرفات او در دنیا باید به گونه‌ای باشد که در راستای رشد و تعالی از آنها بهره جوید نه اینکه بندۀ دنیا و متاع آن گردد.

۳،۲،۴ . اصول مرتبط با نیازهای خود

نیاز نوعی عدم تعادل و تنفس درونی است که بر اثر محرومیت، کمبود یا آسیب در بافت‌ها ایجاد می‌شود (ریو، ۱۳۸۰، ص ۸۱) و ارضای آن برای ادامه حیات فردی، بقای نوع، کمک به رشد و احساس رضایتمندی و تکامل روحی ضروری است. خداوند متعال در قرآن، نیازمندی انسان را در مقابل بی‌نیازی خودش به روشنی بیان می‌فرماید: «يَا يَهُآ النَّاسُ أَنَّمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر، ۱۵).

۳،۲،۴،۱ . اصل نیازهای زیستی

نیازهای فیزیولوژیک، زیربنای دیگر نیازهای بشر هستند و تا این نیازها برطرف نشوند، نیازهای دیگر برانگیخته نمی‌شوند. موری^۱ نیازهای اولیه را نیازهای حفظ‌کننده می‌خواند؛ زیرا

1. Murray, H.A

نتیجه برآوردن آنها، برقراری تعادل حیاتی و حفظ وضع موجود است (ازهای، ۱۳۸۱، ص ۳۱۲). رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: فقر می‌تواند موجب کفر گردد. (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۰۶)

به اعتقاد مزلو^۱، هرگاه نیازهای فیزیولوژیک ارضاء نشده باشد، بر ارگانیزم غلبه می‌یابند و تمام استعدادها را به خدمت می‌گیرند و این استعدادها را چنان سازمان بندی می‌کنند که بتوانند بیشترین کارایی را داشته باشند. (مزلو، ۱۳۶۸، ص ۱۰۱)

با توجه به تغییرات همه جانبه در دوره نوجوانی، ارضای نیازهای زیستی به صورت مطلوب می‌تواند تا حدودی در بهداشت و بهبود وضعیت جسمی و روانی آنها مؤثر باشد. (شعبانی، ۱۳۹۴، ص ۲۲)

مهمنتین نیازهای جسمی عبارتند از:

تشنگی و نیاز به آب (نحل، ۱۰؛ نمل، ۶)

گرسنگی و نیاز به غذا (بقره، ۱۷۲؛ انعام، ۱۴؛ نحل، ۱۴؛ فاطر، ۱۲؛ مائد، ۸۸)

خواب و استراحت (نبأ، ۹؛ روم، ۲۳؛ انفال، ۴۴؛ انعام، ۹۶؛ فرقان، ۴۷)

تمایلات جنسی (آل عمران، ۱۴؛ نور، ۳۱؛ اعراف، ۳۱)

۳.۲.۴.۲ اصل نیازهای معنوی

نیازهای معنوی نیازهایی هستند که ارضای آنها باعث احساس رضایت درونی و رسیدن به سعادت و خوشحالی پایدار می‌شود. (شریفی نیا، ۱۳۹۴، ص ۲۹۵)

یونگ^۲، نیازهای معنوی را برای سلامت روانی بشر ضروری می‌داند و می‌گوید: در میان بیمارانی که در نیمه دوم زندگی یعنی حدود ۳۵ سالگی هستند، حتی یک نفر را ندیدم که در حقیقت، مشکلش پیدا کردن دیدگاه مذهبی از زندگی نبوده باشد. (وست، ۱۳۸۷، ص ۵۵)

نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام متفاوت از دیدگاه‌های انسان‌گرایانه است. مهمترین ویژگی نیازهای معنوی از نظر اسلام این است که منشاء و خاستگاه آن، فطرت انسان است و به نحوی، ارتباط انسان با خدا را در قلمرو اخلاق و ارزش‌های معنوی تبیین می‌کند. این نیازها دارای سلسله مراتبی هستند که در هرم زیر نشان داده شده است.^۳ (سالاری فردیگران، ۱۳۹۰، ص ۱۱۹-۱۲۰)

1. Abraham H.Maslow

2. Young

۳ . به علت محدودیت‌های مقاله، از توضیح موارد صرف نظر شد (برای مطالعه بیشتر؛ رک. سالاری فردیگران، بهداشت روانی با تأکید بر منابع اسلامی)



طبق نظریات مطرح در روان‌شناسی رشد، در نوجوانان نوعی رقت قلبی و پاکی دل بروز می‌یابد که این امر موجب پرزنگ شدن نیاز به معنویت در آنها می‌شود. در این دوران، مجموعه‌ای از گرایش‌های فطری همچون احساسات مذهبی و کشش‌های روحانی نمایان می‌گردند؛ به گونه‌ای که تمایل می‌یابند از مبدأ هستی آگاهی پیدا کنند، خالق خویش را بشناسند و با خدای خویش ارتباط برقرار کنند (شعبانی، ۱۳۹۴، ص ۲۷). لذا وظایف والدین و مریبان در هدایت و تقویت و تثبیت این احساسات بسیار مهم و حساس است.

۳.۲.۴.۳ اصل نیازهای روانی

انسان به اراضی نیازهای زیستی قانع نیست و خواهان محرک‌های بیشتری در زندگی است؛ لذا نیازهای تازه‌ای را که نیازهای روانی هستند، به وجود می‌آورد. این نیازها ویژگی‌هایی دارند از جمله: تیجه مستقیم یک جریان درونی یا عامل خارجی هستند، همواره با یک حالت هیجانی یا انفعالی همراهند، شدت و ضعف دارند و ... (سیاسی، ۱۳۵۶). از مهمترین نیازهای روانی می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- امنیت (نمونه‌های قرآنی: امنیت در منطقه سکونت (نحل، ۱۱۳)، خانواده و فرزندداشتن (طور، ۲۱؛ غافر، ۸)، داشتن امکانات مادی و صنعتی (انبیاء، ۸۰) و ...)
- محبت و تعلق
- تشویق

- استقلال و اختیار (انسان، ۳؛ نساء، ۸)

- احساس توانایی و شایستگی

- زیبایی (نیازهای زیبایی‌شناختی) (اعراف، ۳۱؛ حجر، ۱۶؛ نحل، ۶)

- آگاهی و دانستن (طه، ۱۱۴)

۳،۲،۴،۴ اصل نیازهای اجتماعی

اجتماع با عرضه آرمان‌های جدید در زمینه‌های دینی، اخلاقی و سیاسی برای انسان، نیازهای جدیدی را عرضه می‌کند: نیاز به کسب اعتبار و شهرت، مددسانی به دیگران و ... (ازهای، ۱۳۸۱، ص ۳۱۲). این نیازها که بر اساس تجربه‌های محیطی، به تدریج در طول زندگی آموخته می‌شوند و کم کم به بخشی از شخصیت افراد تبدیل می‌گردند، نیازهای اجتماعی نامیده می‌شود. (شریفی‌نیا، ۱۳۹۰، ص ۲۹۰)

در دوره نوجوانی و بر اساس اقتضایات این دوره، نیازهای اجتماعی به صورت ویژه‌ای، مهم و خاص می‌شوند. در این دوره، نوجوانان، احساس نیاز می‌کنند که توجه همه را به خود جلب کنند، در گروه‌های اجتماعی پذیرش شوند و دامنه ارتباطات خود را گسترش دهند.

- رایج‌ترین و تا حدودی مهم‌ترین آنها عبارتند از:

- نیاز به رقابت و برتری (واقعه، ۱۰)

- نیاز به رابطه با دیگران

- نیاز به احترام و تأیید (یس، ۲۷)

- نیاز به احساس قدرت

۳،۲،۵ اصول مرتبط با حقوق خود

مجموعه امتیازات و توانایی‌هایی که برای هر شخص به رسمیت شناخته شده است و دیگران به رعایت آن مکلف می‌باشند، در اصطلاح «حقوق» نامیده می‌شود؛ حق حیات، حق آزادی، حق تعلیم و تربیت و حق مالکیت از جمله حقوق شخصی می‌باشند (آراسته، ۱۳۸۴، ص ۲۸). در این قسمت برای نمونه به بیان حق حرمت نفس بسته شود.

اصل حرمت نفس

در روایات اسلامی، تصریح شده که انسان از حرمت نفس برخوردار است (سبحانی‌نیا، ۱۳۸۴، ص ۷۳). حرمت نفس جزو حقوق یک شخص محسوب می‌شود که هم خودش ملزم به رعایت

آن است و هم دیگران باید حرمت نفس یک فرد را مانند دیگر حقوق پاس بدارند. نوجوانی که از حرمت و کرامت نفس خود، آگاه باشد، عزت نفس خویش را در برابر خود و مخلوقات دیگراز بین نمی‌برد و از رفتارهایی که به تضییع حرمت، کرامت و عزت نفس منجر می‌شود و او را در نظر دیگران خوار می‌کند، اجتناب می‌ورزد.

امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: بلند مرتبه ترین مردم کسی است که برای تمام دنیا به اندازه نفس خود ارزش قائل نیست (کلینی، ۱۴۰۷، ج، ۱، ص ۱۹). بر اساس این روایت، نوجوانی که به ارزش و منزلت خود واقف گردد، خود را به دنیا و مواهب آن نمی‌فروشد و حاضر نیست برای دستیابی به دنیا، از حرمت انسانی خویش دست بردارد. همچنین کسی که از حقیقت عزت نفس و حرمت نفس خویش به مثابه موهبتی خداداد، آگاه باشد و خود را از آن برخوردار بداند، از بسیاری از گناهان و رذایل، که تضییع‌کننده عزت نفس اوست، پرهیز می‌کند (سبحانی نیا، ۱۳۸۴، ص ۷۳). کسی که نفس شرافتمند و باعزت دارد، هرگز آن را با پلیدی گناه، خوار نخواهد کرد. (لبثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۳۹ و تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۳۴)

۳،۲،۶. اصول مرتبط با رسالت‌های خود

پس از بررسی و شناخت امتیازات و نیز امکاناتی که به مقام انسان داده شده، لزوم بررسی رسالت انسان مطرح می‌شود. به دیگر سخن، وقتی فرد در روند کسب «خودآگاهی نسبت با خود»، با امکانات وجودی و امتیازات مقام انسانی خود آشنا می‌گردد، این سؤال در ذهن‌ش ایجاد می‌شود که «در مقابل این همه امتیاز و امکانات، چه انتظاری ازو وجود دارد و برای رسیدن به چه مقصود و هدفی خلق شده است؟» اصل بندگی، اصل امانت الهی و اصل عمرانگری زمین از جمله رسالت‌هایی است که خداوند به انسان واگذار کرده است که به دو مورد از آن اشاره می‌شود:

۱،۳،۲،۶،۱. اصل امانت الهی

انسان، امانتدار الهی بر روی زمین شمرده شده است؛ امانتی که هیچ موجود دیگری تاب تحمل آن را نداشت (احزاب، ۷۲). با مراجعت به تفاسیر، روشن می‌گردد که حمل این امانت الهی، افتخار و رسالتی بزرگی است، مشروط به آنکه انسان این امانت را به شایستگی به سرمنزل مقصود برساند (برنجکار و خدایاری، ۱۳۹۰، ص ۱۲۹). اما منظور از «امانت الهی» چیست؟ در این باره، مفسرین

نظرات متعددی ارائه کرده‌اند؛ اما در مجموع باید گفت امانت الهی همان قابلیت تکامل به صورت نامحدود، آمیخته با اراده و اختیار و رسیدن به مقام انسان کامل و بنده خاص خدا و پذیرش ولایت الهیه است. (مکارم، ۱۳۷۱، ج ۱۷، ص ۴۵۳)

بنابرآن چه گفته شد، یکی از اصلی‌ترین رسالت‌هایی که بر عهده نوع انسان قرار داده شده، این است که او حامل امانتی الهی تعیین گردیده و این مسئله، از مهمترین موضوعات خودآگاهی انسان نسبت به خود در نگاه اسلامی است که مسیر زندگی و اهداف فرد را تعیین می‌کند.

۳،۲،۶.۲ اصل عمرانگری زمین

خداآوند از انسان خواسته است که زمین را آباد کند؛ اوست که شما را از زمین آفرید و آبادی آن را به شما واگذاشت (هود، ۶۱). نوجوانی که این اصل را فرامی‌گیرد و با این رسالت انسان آشنا می‌گردد، در تلاش و تکاپوهای خود دارای انگیزه‌ای بهتر و پویاتر خواهد بود. چراکه درمی‌یابد خداوند کریم نیز خواهان تلاش و سعی انسان برای پیشرفت زندگی و به معنای کلی ترآن، تلاش برای عمران زمین است. بنابراین چنین نوجوانی دارای بینشی روشن از پرداختن به امور دنیا می‌شود و صرفاً هر عمل دنیایی را مخالف با الهی بودن نمی‌بیند.

۳،۳. اصول خودآگاهی نسبت به دیگران

منظور از «اصول خودآگاهی نسبت به دیگران»، شناخت‌ها و آگاهی‌هایی است که در حیطه خودآگاهی در ارتباط با دیگران انسان‌ها مورد بحث قرار می‌گیرد؛ به دیگر سخن در این مبحث، معارفی از دامنه وسیع خودآگاهی مورد نظر است که در تعاملات با دیگران به آنها نیازمندیم. از جمله اصولی که در منابع اسلامی در ارتباط با دیگران مطرح است، می‌توان به اصل تأثیرپذیری انسان از روابط با دیگران، اصل کرامت انسان‌ها، اصل بقای عمل در رابطه با دیگران، اصل عدالت، اصل احسان، اصل خیرخواهی و اصل پاییندی به تعهدات اشاره کرده که در ادامه، چند نمونه بیان می‌شود.

۳،۳،۱ اصل تأثیرپذیری انسان از روابط با دیگران

سه‌هم قابل توجهی از اندیشه‌ها و افکار انسان، متأثر از هم‌نشینان و دوستان او است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

۱. رک: طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۵۲۵ و طبرسی، ۱۳۷۵، ج ۲۰، ص ۱۹۰.

با خوبان معاشرت کن تا از آنان باشی و از بدان دوری کن تا از آنان نباشی (نهج البلاغه، نامه ۳۱). این سخن تصريح دارد که همنشيني با انسان های نيكو، فرد را انساني نيك و مورد رضایت خداوند و به عکس، مجالست با بدان، او را در شمار بدان قرار خواهد داد. (يوسف زاده و همكاران، ۱۳۹۱، ص ۱۵۷) تو اول بگو با كيان زيسنی پس آن گه بگويم که تو كيسنی

نوجوانی که اين اصل را پذيرد و از اين ويژگی خود آگاهی يابد که نوع انسان در رابطه با ديگران تأثيرپذير است، در انتخاب دوستان و محيط هايي که در آنها حضور مي يابد، بصيرت و شناخت مناسب را خواهد داشت.

۳.۳.۲ اصل کرامت انسان ها

انسان دارای حرمت است و حق دارد در جامعه به طور محترمانه زندگی کند و کسی حق ندارد با گفتار و رفتار خوبيش، حیثیت او را با خطر مواجه کند (صبح يزدي، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۲۹۰). امام سجاد علیه السلام حقوق خود سه وظیفه «عدالت»، «احسان» و «کرامت» را در برخورد با همنشينين برمي شمارد و مى فرماید: وَ أَمَّا حُكْمُ الصَّاحِبِ فَإِنْ تَصْحِبْهُ بِالْتَّقْصِيلِ وَالْإِنْصَافِ وَتُكْرِمْهُ كَمَا يُكْرِمُكَ. (ابن بابويه، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۶۲۳)

خداؤند در قرآن، کرامت بخشیدن به بنی آدم را به عنوان يك فضيلت و برتری برای انسان ياد می کند (اسراء، ۷). در واقع، تکريم انسان ها به اعتبار آن است که آفریده خداوند هستند؛ لذا در بحث خودآگاهی نسبت به ديگران باید به اين شناخت رسيد که بين من و هيچ يك از انسان ها از جهت کرامت، تفاوتی نیست و تنها ملاک برای کرامت بيشتر، بنابر اعلام قرآن، شاخص تقوای بيشتر است (حجرات، ۱۳).

برايin اساس در اسلام، هر عملی که به آبروی افراد خدشه وارد کند، نکوهش شده است. اعمالی مانند: غيبت، تهمت، تمسخر، فحاشي، القاب ناپيسند، سخن چيني، تحقيير، پرده دري، افشاري اسرار، دروغ و خيانت و امثال آنها، مصاديقی از رفتارهایی است که موجب سلب کرامت از ديگران می شود. نوجوانی که با اين ديدگاه رشد يابد، چندين ثمره تربیتی در ساختار خود آگاهی او حاصل مي گردد:

- نسبت به ديگران و در تعامل با آنها دچار غرورهای واهی نمی شود و شأن و جايگاه غير واقعی برای خود در نظر نمی گيرد.
- نگاه ذليلانه و خفت بار به ديگران نخواهد داشت؛ چرا که جوهر همه انسان ها را با کرامت و عزت می داند.

- برای بعضی افراد نسبت به دیگران انسان‌ها، امتیازات و شأن بالا، آن هم به صورت غیر منطقی و تصنیعی، متصور نخواهد شد؛ همچون اسطوره‌سازی برخی نوجوانان از بازیگران یا فوتبالیست‌ها.

۳.۳.۳. اصل بقای عمل در رابطه با دیگران

یکی از اصول مهم تعالیم اسلام، بقای عمل است. این اصل، از مهمترین اصول در فرهنگ اسلامی و شبیه به نظریه‌ای است که لاوازیه، دانشمند فرانسوی، در فیزیک در اثبات بقای ماده بیان کرده است. طبق نظر قرآن، هیچ کوشش و عمل انسان، هر نوع و دارای هر بهره‌ای از صلاح یا فساد که باشد، هرگز از بین نمی‌رود. به عبارت دیگر، هر کار نیک یا بدی که از انسان سرمی‌زند و او تصور می‌کند گذشت زمان، آن را از بین می‌برد، در همین دنیا یا حداقل به آخرت منتقل می‌شود و انجام‌دهنده آن، روزی آن عمل را پیش روی خود می‌بیند؛ با اینکه ممکن است کاملاً آن را فراموش کرده باشد. (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۴، ص ۴۸)

این اصل در حیطه پرورش خودآگاهی نسبت به دیگران، از دو جهت کارایی دارد: هم پیرامون اعمالی که فرد در نسبت با دیگران انجام می‌دهد و هم اعمالی که دیگران نسبت به فرد انجام می‌دهند. بر اساس این اصل، چه اعمال خوب باشند و چه اعمال بد، بی‌کم و کاست در روز قیامت به عاملِ کار باز خواهند گشت. (کهف، ۴۹)

نوجوانی که طبق این اصل پرورش یابد، نیاز به مراقبت و تعقیب مستمر نخواهد داشت. چراکه خودآگاهی شکل‌گرفته در وجود او، وی را به مسیر صحیح هدایت خواهد کرد. نوجوانی که باور به اصل بقای عمل، در وجودش نهادینه شده باشد، در خلوت و نهان خود نیز وجود ناظری دقیق و البته مهربان و عادل را حس می‌کند. ناظری که نه کوچکترین کار نیکی از دیده او مخفی می‌ماند و نه ناچیزترین کارش را ناپسندی در سیستم هستی او مفقود می‌گردد (زلزال، ۷-۸). بنابراین، فرد هم نسبت به اعمال خویش بینش دقیق‌تری پیدا می‌کند و هم نسبت به تضییع حقوقش و ظلم‌هایی که از دیگران به او می‌شود، صبورتر و آرام‌تر خواهد بود.

۳.۴. اصول خودآگاهی نسبت به دنیا

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: تعجب می‌کنم از کسی که نفس خود را می‌شناسد، چگونه به سرای فناء انس می‌گیرد (تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰، ص ۸۲۰). در بیان قرآن، دنیا فقط شامل بدی‌ها و خصایص

مذموم نیست؛ بلکه در برخی آیات با زبان مرح از آن سخن گفته و به خصایص نیک و فواید آن نیز اشاره می‌کند. آشنایی و معرفت به این ویژگی‌های ممدوح و مذموم، به نوجوان کمک می‌کند تا در مسیر کسب خودآگاهی، مسیر بندگی خود را به درستی برگزیند و با آگاهی صحیح درباره نسبت خود با دنیا، برای بهره‌گیری شایسته از این سرای توشه‌گیری و محل عبور، به خوبی گام بدارد. امیر المؤمنین علیهم السلام در این باره می‌فرماید: خداوند کسی است که همه آنچه در زمین است را برای شما آفرید تا از آن بگذرید و بدین وسیله به خشنودی خدا برسید و از عذاب الهی در امان مانید. خدا با دانش خود به همه چیز، مصالح انسان را می‌دانست، از این‌رو تمام مخلوقات زمینی را برای مصالح او آفرید. (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۱۲)

۱.۴.۳. اصول ناظر به ویژگی‌های ممدوح دنیا

اگر به دنیا به عنوان ابزاری برای رسیدن به سعادت اخروی و محلی برای توشه‌گیری نگریسته شود، نه تنها مذموم نیست؛ بلکه بهره‌مندی از موهب آن، پسندیده و نیکوست. خداوند می‌فرماید: بگو: چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟! بگو: اینها در زندگی دنیا، برای کسانی است که ایمان آورده‌اند؛ (اگرچه دیگران نیز با آنها مشارکت دارند؛ ولی) در قیامت، خالص (برای مؤمنان) خواهد بود. این‌گونه آیات (خود) را برای کسانی که آگاهند، شرح می‌دهیم! (اعراف، ۳۲)

۹۵

مولی‌الموحدین علیهم السلام در پاسخ شخصی که دنیا را مذمت می‌کرد، فرمود: ای نکوهنده دنیا که به آن فریته شده‌ای...! همانا دنیا سرای راستی است برای کسی که با آن به راستی برخورد کند و خانه عافیت است برای آن که آن را درک (و شناخت) کند و محل توانگری است برای آن که از آن توشه اندوزد و جای پند است برای کسی که از آن پند آموزد. مسجد عاشقان خدا و جایگاه نماز فرشتگان اوست. محل فرواد آمدن وحی و تجارت‌خانه اولیاء خداست که در آن، کسب رحمت کردن و بهشت را سود بردند. (نهج البلاغه، کلمات قصاراً ۱۳)

امام با گفتاری رسا، حقیقت دنیا و محاسن آن را این‌گونه توصیف می‌کند و در ادامه می‌فرماید: پس چه کسی دنیا را نکوهش می‌کند در صورتی که دنیا جداییش را اعلام کرده و فراقش را فریاد زده و مرگ خود و اهلش را خبر داده، با بلای خود برای مردم از بلای آخرت نمونه ساخت و آنان را با شادی خود، تشویق به شادی آخرت کرد. شب را به سلامت گذراند و با مداد با بلای سخت خود را نشان داد، تا تشویق کند و بترساند و بیم دهد و برحدزد دارد. (نهج البلاغه، همان)

اصل هدفمند بودن دنیا، عبرت آموزبودن دنیا و تابعیت دنیا از خداوند، از جمله اصولی هستند که آیات و روایات در باب ویژگی‌های ممدوح دنیا به آن اشاره کرده‌اند و آگاهی یافتن به آنها، در روند پرورش خودآگاهی ضروری است. به عنوان مثال، نوجوانی که در جهان بینی خود این مطلب را بپذیرد که این عالم وسیع از ناحیه خداوند بزرگ، بیهوده آفریده نشده، بلا فاصله به‌دبال هدف آن می‌گردد. هدفی که در کلمه‌های کوتاه و پرمحتوای «تکامل» و «تعلیم» و «تریبیت» خلاصه می‌شود (مکارم، ۱۳۷۱، ج ۱۹، ص ۲۶۵). بنابراین نوع نگاهش متفاوت است با افرادی که مرگ را پایان زندگی می‌دانند و برای دنیا غایتی متصور نیستند و بنابراین خودآگاهی متفاوتی نسبت به گروه دوم خواهد داشت.

همچنین نوجوانی که به این آگاهی می‌رسد که موجودات آسمان‌ها و زمین، همگی تسلیم خدایند؛ همه ذرّات عالم، از کوچک‌ترین اتم تا بزرگ‌ترین کرات، همه تابع همان قانونی هستند که خداوند بر آنها حاکم کرده است (آل عمران، ۸۳) (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۵۵۳)، به‌دبال خویشن خویش می‌گردد و از خود می‌پرسد اگر تمام ذرات هستی تسلیم خدا هستند چرا من نباشم؟ بنابراین، دنیا و عالم هستی نه تنها به‌طور مطلق مذموم نیست؛ بلکه صحنه ایجاد تفکر و بیدارگری است برای آنکه بخواهد.

۴.۳.۴.۲ اصول ناظر به ویژگی‌های مذموم دنیا

علّامه طباطبائی در تفسیر گرانسنگ خود نوشته است: زندگی دنیا عرضی است زایل، و سرابی است باطل، که یکی از پنج خصال زیر را دارد: ۱. لعب و بازی ۲. لهو و سرگرم‌کننده ۳. زینت ۴. تفاخر و مبهاثات به حسب و نسب ۵. تکاثر و فخرفروشی به مال و فرزند بیشتر. (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۲۸۹)

از جمع‌بندی آیات قرآن درباره دنیا می‌توان این‌گونه استفاده کرد که هرگاه انسان، دنیا را به عنوان هدف و مقصد بنگرد، دنیا وسیله اغفال و غرور او خواهد بود؛ ولی اگر دنیا را مزروعه آخرت و مقدمه و وسیله رسیدن به کمال بینند، دنیا و نعمت‌های آن ارزشمند و سازنده خواهد بود؛ بنابراین از همین زندگانی دنیا، گروهی آن‌گونه بهره می‌گیرند که مغفرت و رضوان الهی را دریافت می‌کنند و گروهی آن‌گونه که گرفتار عذاب شدید می‌شوند. (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۹، ص ۴۷۶)

نکته‌ای که در آموزش این اصول به نوجوان باید مورد توجه و تبیین قرار گیرد این است که قرآن هرگز نمی‌خواهد با این تعابیر، ارزش مواهب الهی را در این جهان نفی کند؛ بلکه می‌خواهد

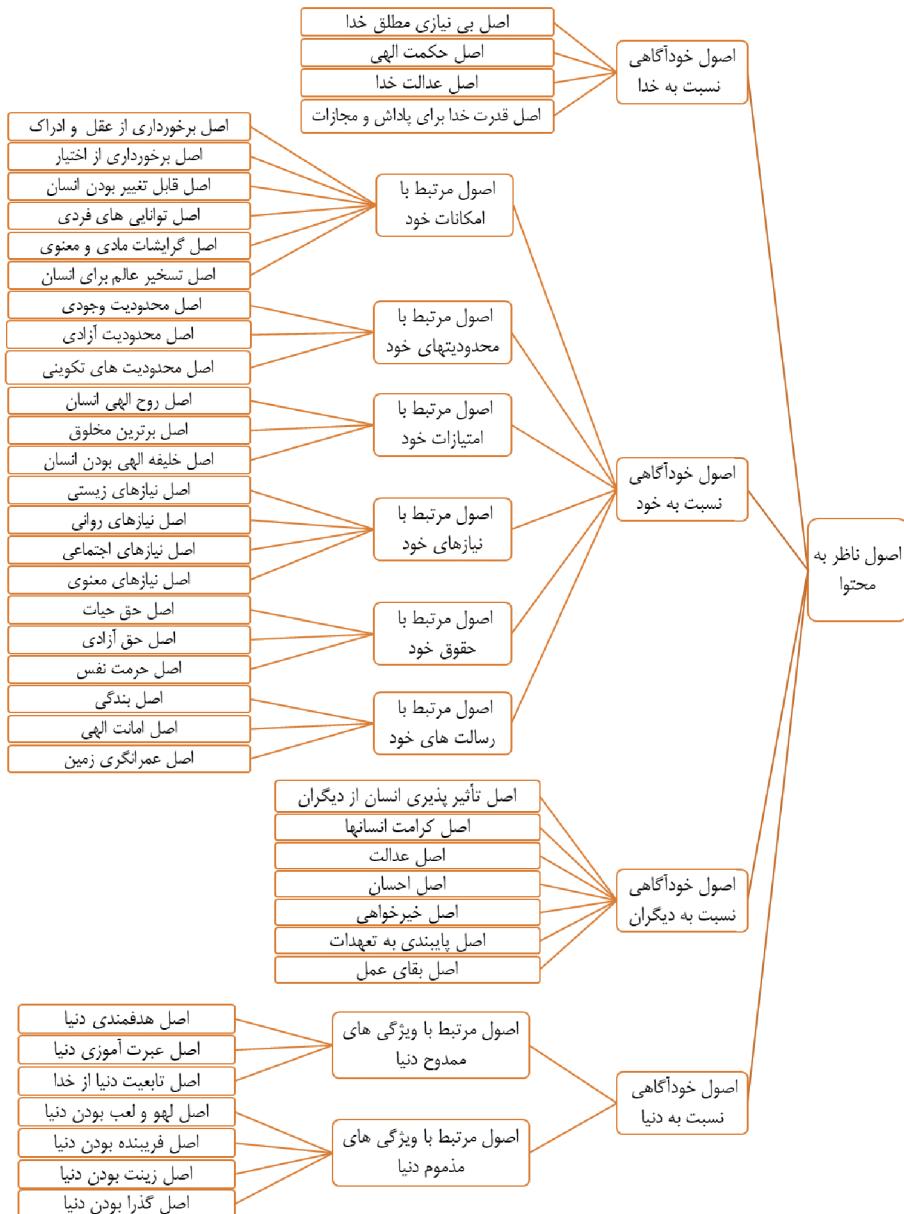
با یک مقایسه صریح و روش، ارزش این زندگی را در برابر آن زندگی مجسم سازد. علاوه بر این، به انسان هشدار دهد که «اسیر» این موهب نباشد، بلکه «امیر» بر آنها گردد و هرگز ارزش‌های اصیل وجود خود را با آنها معاوضه نکند. (مکارم، ۱۳۷۱، ج ۱۶، ص ۶۴)

نوجوانی که بر اساس این اصول پرورش می‌یابد، با تأمل و تفکر می‌تواند درک کند که انتخاب خوشی‌های ممنوع و حرام این دنیای گذران، در مقابل از دست دادن خوشی‌ها و نعمت‌های جاویدان اخروی، معامله‌ای زیان‌بار و خسرانی عظیم خواهد بود.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

خودآگاهی یکی از مهارت‌های پایه در تحول و تعالی انسان است که هم در علم روان‌شناسی و هم در رویکرد دینی به آن پرداخته می‌شود. نظر به اهمیت این مهارت، پژوهش‌های گوناگونی به بررسی ابعاد مختلف آن پرداخته‌اند. در برخی از پژوهش‌ها، رابطه این مهارت با سایر متغیرهای مشبت در بهزیستی روانی انسان سنجیده شده و در برخی دیگر، تأثیرات آموزش این مهارت در ارتقای سایر توانمندی‌ها و یا پیشگیری و بهبود آسیب‌ها بررسی گردیده‌اند. اما نکته قابل توجه این است که با توجه به مبانی متفاوت رویکرد دینی و روان‌شناسی در حوزه انسان‌شناسی و هستی‌شناسی، با بررسی بسته‌های آموزشی موجود در این حوزه، به ابعاد انسان‌شناسی با رویکرد اسلامی و به تبع آن، اصول پرورش این مهارت با رویکرد اسلامی، پرداخته نشده است. پژوهش حاضر در امتداد تحقیقات انجام شده، به بررسی و تفحص اصول پرورش خودآگاهی به شکل صحیح و مطلوب، در منابع اسلامی یعنی آیات و روایات پرداخته است که بهره‌گیری و شناخت آنها برای رسیدن به سعادت انسان ضرورت دارد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که در بعد ارتباط انسان با خدا، شناخت اوصاف خداوند و باور به آنها و آگاهی به قواعد رفتاری خالق با بندگانش، موجب آرامش و اطمینان و ثبات در طاعت می‌گردد. آگاهی و توجه به اصول خودآگاهی نسبت به خود، باعث می‌شود که نوجوان بر امکانات، محدودیت‌ها، امتیازات، نیازها، حقوق و رسالت‌های خوبی اشراف پیدا کند و لذا رشد همه‌جانبه و مطلوبی داشته باشد. حاصل کسب خودآگاهی نسبت به دیگران، درک تأثیرات اطرافیان بر فرد و شناخت وظایف خود در قبال دیگران است و خودآگاهی نسبت به دنیا نیز به نوجوان می‌آموزد که دنیا سراسر بدی و یا سراسر خوبی نیست و با آگاهی به این اصول، بصیرت لازم در بهره‌گیری از دنیا را فراخواهد گرفت.

مجموع اصول محتوایی پرورش خودآگاهی را که در این مقاله بدان‌ها اشاره گردید، می‌توان در قالب نمودار زیر نشان داد:



پیشنهادات

- پژوهش حاضر با هدف ارائه اصول پرورش خودآگاهی با بهره‌مندی از آیات و روایات صورت گرفت. مهارت خودآگاهی یک جزء از «مهارت‌های ده‌گانه زندگی» است. این قابلیت وجود دارد که پژوهشی در ارتباط با دیگر مهارت‌ها نیز صورت پذیرد.
- «آسیب‌های عدم خودآگاهی» و «موانع کسب خودآگاهی واقعی» موضوعاتی هستند که کامل‌کننده این اثر می‌باشند؛ لذا علاقه‌مندان به این مباحث، می‌توانند در قالب مقاله یا پایان‌نامه به این موضوعات پردازند.
- ادعیه‌های گرانسینگ و پرمغزی که از اهل بیت علیهم السلام به دست ما رسیده‌اند، همچون زیارت جامعه کبیره، دعای کمیل، دعای ندبه و ... حاوی اصلی‌ترین محتوای خودآگاهی می‌باشند. جا دارد در راستای استخراج، کاربردی‌کردن و ارائه این نکات، پژوهش‌های دقیق و مفیدی صورت پذیرد.
- بررسی میدانی نتایج این آموزش‌ها بر ارتقاء سطح خودآگاهی نوجوان و کسب هویت.
- با توجه به هجمه فرهنگی دشمن و سرمایه‌گذاری‌های عظیم برای انحراف نسل جوان، ضرورت دارد والدین و مریبان نسل جوان نیز به سلاح علم و چگونگی پرورش آنان مجهز گردد. کسب مهارت خودآگاهی در نوجوانان، همچون واکسیناسیونی در برابر این آسیب‌ها است. چراکه اگر فردی، ارزش‌های وجودی و توانایی‌های خود را به خوبی بشناسد و به شناخت واقعی و صحیح نسبت به خالق خود و رابطه‌اش با دیگران و نسبتش با دنیا دست بیابد، دیگر با هر نسیمی به هرسوبی کشیده نخواهد شد. لذا با صراحة می‌توان گفت، استخراج برنامه و بسته آموزشی خودآگاهی بر اساس رویکرد اسلامی و طرح‌ریزی برای ترویج و آموزش این اصول به آموزگاران و دبیران مدارس و والدین در این زمینه امری ضروری خواهد بود.

فهرست منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

۱. ابن بابویه، محمدبن علی، (۱۴۱۳ق)، من لا یحضره الفقیه، مصحح: علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۲. _____، (۱۳۷۸ق)، عيون أخبار الرضا علیه السلام، مصحح: مهدی لاجوردی، تهران: نشر جهان.
۳. اژه‌ای، جواد، (۱۳۸۱ش)، «بیازها در قرآن»، مجله روانشناسی(علمی- پژوهشی)، ش ۲۴.
۴. ابن منظور، محمدبن مکرم، (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، محقق/ مصحح: جمال الدین میردامادی، بیروت: دارالفکر للطباعة والنشر والتوزيع.
۵. ابوالقاسمی، عباس؛ کیامرثی، آذر؛ آق، عبدالصمد، (۱۳۹۰ش)، ارتباط رفتارهای دینی و خودآگاهی با نارسایی‌های شناختی در میانسالان، روان‌شناسی و دین (علمی- پژوهشی)، شماره ۱۶.
۶. باقری، خسرو، (۱۳۸۵ش)، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، تهران: موسسه فرهنگی مدرسه برهان انتشارات مدرسه).
۷. برنجکار، رضا و خدایاری، علینقی، (۱۳۹۰ش)، انسان‌شناسی اسلامی، قم: معارف.
۸. تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد، (۱۴۱۰ق)، غرر الحكم و درر الكلم، مصحح: سیدمهدي رجائی، قم: دارالكتب الاسلامیه.
۹. _____، (۱۳۸۴الف)، تفسیر انسان به انسان (نظریه جدید پیرامون معرفت‌شناسی انسان)، قم: اسراء.
۱۰. _____، (۱۳۸۴ب)، حق و تکلیف در اسلام، قم: اسراء.
۱۱. جوان آراسته، حسین، (۱۳۸۴ش)، حقوق اجتماعی و سیاسی در اسلام، قم: معارف.
۱۲. حجاری، سارا، (۱۳۸۳ش)، آیا می دانید خودپنداره چه نقشی در سازگاری اجتماعی فرزندتان دارد؟، پیوند، شماره ۲۹۴ و ۲۹۵.
۱۳. حر عاملی، محمد بن حسن، (۱۳۸۰ش)، الجواہر السنیة فی الأحادیث القدسیة (کلیات حدیث قدسی)، مترجم: زین العابدین کاظمی خلخالی، تهران: دهقان.
۱۴. حسینی‌زاده، سیدعلی، (۱۳۹۱ش)، سیره تربیتی پیامبر ﷺ و اهل بیت ﷺ، ج ۱ (تربیت فرزند)، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۵. ریو، جان مارشال، (۱۳۸۰ش)، انگیزش و هیجان، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش.
۱۶. سالاری‌فر، محمدرضا، (۱۳۹۰ش)، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم و تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سمت.
۱۷. سیحانی نیا، محمدتقی، (۱۳۹۴ش)، رفتار اخلاقی انسان با خود، قم: دارالحدیث.
۱۸. سواری، کریم؛ شانچی، شهرزاد(۱۳۹۶ش)، اثربخشی آموزش مهارت های خودآگاهی هیجانی بر افزایش کنترل تکانه و کاهش استعداد گرایش به مصرف مواد مخدر، اعتماد پژوهی (علمی - پژوهشی)، شماره ۴۲.

۱۹. سواری، کریم؛ منشداوی، سمیه، (۱۳۹۵ش)، اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی، *مطالعات روان‌شناسی بالینی (علمی-پژوهشی)*، شماره ۲۲.
۲۰. سیف، دیبا، (۱۳۹۱ش)، رابطه‌ی ابعاد خودآگاهی و احساس تنهایی با سلامت روانی دانشجویان، *پژوهش‌های روان‌شناسی (علمی-پژوهشی)*، دوره پانزدهم، شماره ۱.
۲۱. سیف، علی‌اکبر، (۱۳۸۶ش)، *روانشناسی پرورشی نوین (روانشناسی یادگیری و آموزش)*، تهران: دوران.
۲۲. سیاسی، علی‌اکبر، (۱۳۵۶ش)، *نیازها و انگیزه‌های رفتار ما*، مجله روانشناسی (علمی-پژوهشی)، ش ۱۷.
۲۳. شریفی‌نیا، محمدحسین، (۱۳۹۴ش)، *چهره جان: خودشناسی با رویکرد یکپارچه توحیدی*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۴. شعاعی‌نژاد، علی‌اکبر، (۱۳۹۱ش)، *فرهنگ توصیفی علوم رفتاری-اجتماعی*، تهران: اطلاعات.
۲۵. شعبانی، اکبر، (۱۳۹۴ش)، *روانشناسی تربیت نوجوان در سیره مخصوصین*، تهران: مبین اندیشه.
۲۶. غفاری، مسعود؛ احمدی، حسن، (۱۳۸۶ش)، بررسی تأثیر آموزش خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه در کاهش کناره‌گیری اجتماعی و کاربری اجباری اینترنت، *مطالعات روان‌شناسی (علمی-پژوهشی)*، دوره سوم، شماره ۲.
۲۷. طباطبائی، سیدمحمدحسین، (۱۳۷۴ش)، *ترجمه تفسیرالمیزان*، ترجمه: سیدمحمدباقرموسوی، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۲۸. طبرسی، فضل‌بن حسن، (۱۳۷۵ش)، *ترجمه تفسیر جوامع الجامع*، علی عبدالحمیدی و همکاران، مشهد: آستان قدس رضوی.
۲۹. فراهانی‌منش، علیرضا، (۱۳۸۸ش)، آزادی از دیدگاه علامه طباطبائی، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۳۰. فهیمی، رضا، (۱۳۹۰ش)، «آنستایی با مهارت خودآگاهی». کودک، نوجوان و رسانه، ش ۲۰.
۳۱. فیض کاشانی، محمدحسن، (۱۴۱۵ق)، *تفسیر الصافی*، مصحح: حسین اعلمی، تهران: مکتبة الصدر.
۳۲. قائمی امیری، علی، (۱۳۸۳ش)، حدود آزادی در تربیت، تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
۳۳. قایمی، علی (۱۳۷۶ش)، والدین و شکل‌گیری خود پنداره کودک، پیوند، شماره ۲۲، ص ۲۰.
۳۴. قرائی، محسن، (۱۳۸۸ش)، *تفسیر نور*، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۳۵. کاووسیان، جواد؛ کدیور، پروین (۱۳۸۴ش)، نقش برخی عوامل خانوادگی در خودپنداره خانوادگی دانش آموزان دیپرستانی، رفاه اجتماعی (علمی-پژوهشی)، شماره ۱۹.
۳۶. کاویانی، محمد، (۱۳۹۲ش)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۳۷. کلینی، محمدبن یعقوب، (۱۴۰۷ق)، *الكافی*، محقق: علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الإسلامية.
۳۸. لطیفیان، مرتضی؛ سیف، دیبا، (۱۳۸۶ش)، بررسی تأثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین فردی دانشجویان، *علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز (علمی-پژوهشی)*، شماره ۵۲.
۳۹. لیشی واسطی، علی‌بن محمد، (۱۳۷۶ش)، *عيون الحكم والمواعظ*، مصحح: حسین حسنی بيرجندی، قم: دارالحدیث.
۴۰. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۳ق)، *بحار الأنوار*، بیروت: دار إحياء التراث العربي.

۴۱. محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۸۲ش)، عدل در جهان بینی توحیدی، قم: دارالحدیث.
۴۲. مزلو، آبراهام، اچ، (۱۳۶۸ش)، انگلیش و شخصیت، مترجم: احمد رضوانی، مشهد: آستان قدس رضوی.
۴۳. متقیان، آرش؛ کاکاوند، علیرضا؛ آفاجانی، طهمورث (۱۳۹۵ش)، اثربخشی آموزش التقاطی «خودآگاهی تجربی» بر افسرده‌گی، استرس و اضطراب، تحقیقات مدیریت آموزشی، شماره ۲۹.
۴۴. مطهری، مرتضی، (۱۳۸۰ش)، نظریه حقوقی اسلام، قم: موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
۴۵. —————، (۱۳۸۶ش)، عدل الهی، تهران: صدرا.
۴۶. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۱ش)، تفسیرنامه، تهران: دارالکتب الإسلامية.
۴۷. نجائزادگان، فتح الله، (۱۳۸۶ش)، رهیافتی بر اخلاق و تربیت اسلامی (مبانی و مفاهیم)، قم: معارف.
۴۸. نورعلیزاده، مسعود؛ بشیری، ابوالقاسم و جان بزرگی، مسعود، (۱۳۹۱ش)، رابطه خدا آگاهی با خودآگاهی، روانشناسی و دین (علمی- پژوهشی)، سال پنجم، ش ۱۹.
۴۹. وست، ویلیام، (۱۳۸۷ش)، روان درمانی و معنویت، مترجم: شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن، تهران: رشد.
۵۰. یدالله پور، بهروز، (۱۳۹۱ش)، کرامت انسان در قرآن، قم: ادیان.
۵۱. یوسفزاده، حسن و همکاران، (۱۳۹۱ش)، شاخص‌های ارتباطات اجتماعی در جامعه اسلامی، بی‌جا: به کوشش مرکز بررسی‌های راهبردی ریاست جمهوری با همکاری پژوهشگاه بین‌المللی المصطفی.