

## جستجوی کمال خودشناسی در تعلیمات عرفانی

هما میرزاویری\*

### چکیده :

چند سالی است که «مهارت‌های زندگی» در همه دنیا مورد توجه قرار گرفته است. در کشور ما نیز اخیراً آموزش این مهارت‌ها به عنوان واحدهای درسی در سطوح مختلف آغاز گردیده است. سازمان بهداشت جهانی پنج زوج مهارت تعریف کرده که در این میان، خودشناسی مهم‌ترین آن‌هاست و همه مهارت‌های دیگر با تحقق آن شکل می‌گیرد. خودشناسی را اشراف هر فرد به نقاط ضعف و قدرت خویش می‌دانند. به نظر می‌رسد آنچه به عنوان خودشناسی در ادبیات عرفانی ما مطرح شده، بسیار کامل‌تر از این تعریف است. در این نوشتار به دنبال آشکار ساختن ویژگی‌های این مهارت در تعلیمات عرفانی هستیم. عرفا با ترسیم تصویری روشن از انسان کامل اصول خودشناسی را بیان می‌کنند. از نمونه‌های متناقض‌نمای بسیار زیبا در عرفان، دستیابی به چنین خودشناسی پویایی است. عرفا برآنند که با عشق ورزیدن به همه جلوه‌های پروردگار در کائنات و در پرتو مستی از «شراب ظهور عشق الهی» می‌توان به شناخت خود دست یافت. در واقع، خودشناسی به دنبال بیخودی حاصل می‌شود.

**کلید واژه‌ها:** خودشناسی، مهارت‌های زندگی، عرفان، روان‌شناسی

### مهارت‌های زندگی<sup>۱</sup>

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری

\* دانش‌آموخته دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه علامه طباطبائی

از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر، آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است. پژوهش‌های متعددی نشان داده است که بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی - عاطفی ریشه‌های اجتماعی دارند.

با توجه به این امر، سازمان بهداشت جهانی (W.H.O.) در سال ۱۹۹۳ م. به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی و پیش‌گیری از آسیب‌های روانی اجتماعی، برنامه‌ای جامع را با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» تدارک دید. از آن زمان به بعد این برنامه در بسیاری از کشورها اجرا شده و مورد بررسی قرار گرفته است و به نظر می‌رسد که برنامه‌ای جامع و بین فرهنگی باشد. آموزش، از کسب دانش شروع می‌شود و تا تبدیل آن به نگرش و ظهور آن به صورت رفتار ادامه می‌یابد.

برنامه مهارت‌های زندگی را دکتر گیلبرت بوت وین<sup>۲</sup> استاد سلامت عمومی در دانشکده پزشکی دانشگاه کرنل و مدیر مؤسسه تحقیقات پیشگیرانه کرنل طراحی کرده است. بیشتر مطالعات نشان داده است برنامه مهارت‌های زندگی بسیار کارآمد است. نتایج این تحقیقات که در ۱۳۰۰ مدرسه در ایالات متحده انجام شده، نشان دهنده ۴۶٪ کاهش مصرف ماری‌جوآنا و ۸۷٪ کاهش مصرف الکل و دخانیات است. این برنامه نه فقط به نحو چشمگیری از بروز جرم پیشگیری می‌کند، بلکه آثار آن حداقل تا ۶ سال باقی می‌ماند.

مهارت‌های زندگی شامل پنج زوج مهارت زیر است:

- الف. خودشناسی و همدلی؛
- ب. ارتباط مؤثر و روابط بین فردی؛
- ج. تفکر خلاق و تفکر انتقادی؛
- د. مقابله با هیجانات و رهایی از تنش؛
- ه. تصمیم‌گیری و حل مسئله.

## مهارت خودشناسی<sup>۱</sup>

در روانشناسی مردمی<sup>۲</sup> به این مهارت توجه ویژه‌ای شده است. این رویکرد جدید در روانشناسی بیشتر به دنبال کاربردهای روانشناسی در زندگی روزمره مردم است و حاصل آن انتشار کتاب‌های متعددی با عنوان کلی «کتاب‌های خودیار»<sup>۳</sup> است که هدف آن‌ها آموزش نکات کاربردی روانشناسی به مردم عادی است. امروزه روش‌های درمانی مبتنی بر خودشناسی، یکی از مرسوم‌ترین شیوه‌های درمانی در سطح جهان است و «مؤسسه ملی سلامت فکر»<sup>۴</sup> در امریکا آن را از دارودرمانی مؤثرتر شمرده است. (برنز، مقدمه).

روانشناسان، خودشناسی را از دیدگاه‌های مختلف تعریف کرده‌اند. حاصل تمام این تعریف‌ها را می‌توان به این شکل بیان کرد:

خودشناسی یعنی اینکه بدانیم که هستیم؛ که باید باشیم و چگونه می‌توانیم آن شویم که باید باشیم؛ به بیان دیگر خودشناسی به ما کمک می‌کند تا دریابیم درباره خود و دیگران چگونه می‌اندیشیم؛ چه احساسی داریم؛ با دیگران چگونه رفتار می‌کنیم و چطور می‌توانیم خود را به نمونه رفتارهای انسان سالم نزدیک کنیم. (فتحی، فصل اول)

برای دستیابی به این مهارت، روانشناسان توصیه می‌کنند ابتدا خصوصیات شخصیت سالم و طبیعی را بدانیم و سپس با شناخت خود دریابیم که خصوصیات فردی ما چه اندازه با ویژگی‌های شخصیت سالم هماهنگ است و چگونه می‌توانیم خود را رشد دهیم و به شرایط مطلوب برسائیم. آن‌ها پرسشنامه‌هایی به نام «پرسشنامه ادراک خویشتن» طراحی شده که با پاسخ دادن به آن‌ها می‌توان به معیارهایی برای شناخت بیشتر خود دست یافت. در اکثر این پرسشنامه‌ها سؤالاتی طرح شده که با آری یا نه پاسخ داده می‌شود و برای هر پاسخ امتیازی در نظر گرفته می‌شود. پس از محاسبه مجموع امتیازات، قسمتی وجود دارد که به تعبیر و تفسیر امتیازها می‌پردازد و درجه‌های مختلف امتیاز را توضیح می‌دهد؛ به این ترتیب فرد با پاسخ دادن به هر یک از این پرسشنامه‌ها به شناخت بخشی از وجود خویش دست می‌یابد. (تاواند ۲۴)

اصل دیگری که در بررسی خودشناسی به آن توجه می‌شود، باور کردن این مسئله است که افکار و دیدگاه‌های انسان، احساسات او را به وجود می‌آورند و هر فرد توانایی آن را دارد که احساس و رفتار خود را تغییر دهد. در این مرحله روان‌شناسان به خطاهای شناختی توجه می‌کنند. آنان عقیده دارند موانعی بر سر راه شناخت وجود دارد که مسئله ادراک خویشتن را به تعویق می‌اندازد و یا آن را دچار انحراف می‌کند. به این ده خطا در زیر اشاره شده است:

۱- اعتقاد به همه یا هیچ: فرد همه وقایع زندگی خود را یا مطلقاً سیاه و یا مطلقاً سفید می‌بیند.

۲- تعمیم مبالغه آمیز: فرد هر حادثه منفی را با کلمات "هرگز" و "همیشه" تعمیم می‌دهد.

۳- فیلتر ذهنی: یک حادثه منفی تمام حوادث مثبت را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

۴- بی‌توجهی به امر مثبت: تجربه‌های مثبت، عادی و بی‌اهمیت تلقی می‌شود.

۵- نتیجه‌گیری شتابزده: بدون بررسی کافی، ذهن خوانی یا پیش‌گویی می‌شود.

۶- درشت‌نمایی: این خطا را دوربین چشمی نام نهاده‌اند. در این حالت فرد درباره شدت اشتباهات خود مبالغه می‌کند.

۷- استدلال احساسی: فرد همواره احساسات منفی خود را منعکس کننده واقعیت‌ها می‌داند.

۸- بایدها: عبارتهای بایدها به احساس تقصیر منجر می‌شود.

۹- برچسب زدن: شکل حاد تفکر همه یا هیچ است. (یعنی "همه موارد" یا "هیچ مورد").

۱۰- شخصی‌سازی و سرزنش: فرد یا بی‌سبب خود را مسئول حادثه‌ای قلمداد می‌کند و خود را سرزنش می‌کند یا دیگران را علت نابسامانی‌های زندگی خود می‌داند. (برنز، فصل اول)

خطاهایی نظیر تعمیم مبالغه آمیز، نتیجه‌گیری شتاب زده، استدلال احساسی، سرزنش و... ادراک خویشتن را به تعویق می‌اندازند.

## خودشناسی در عرفان

در عرفان بر شناخت خود تأکید بسیار شده و آن را مقدمه شناخت خداوند دانسته‌اند. آنچه از تعالیم عرفانی به دست می‌آید، در درجه اول عرضه طرحی جامع از ویژگی‌های انسان کامل است. به نظر می‌رسد عرفا با معرفی انسان کامل در پی آن بوده‌اند در وجود آدمی انگیزه‌های لازم برای حرکت به سوی کمال را ایجاد کنند. اولین تفاوت نگاه عرفانی نسبت به مسئله خودشناسی و نگاه روانشناختی امروز از همین جا به دست می‌آید. عرفان عاشقانه با تأکید بر عشق به منزله هسته‌ای که کائنات، طفیل وجود آن هستند و برای رسیدن به سعادت باید سر ارادت بر آستان عشق سایید (حافظ، غزل ۴۵۲)، در وجود انسان هیچ نقص و عیبی را نمی‌بیند و اصولاً نظام آفرینش را نظامی احسن می‌داند و انسان را دعوت می‌کند تا با نگاه به طرح انسان کامل از احساس عیب و نقص در خود رها شود و به دنیای درون سفر کند. عارف باور دارد که در صورت دستیابی به دنیای درون، همه آدمیان می‌توانند به توانایی‌ها و قدرت‌هایی دست یابند که در اختیار هیچ موجودی نیست؛ چنان‌که حافظ می‌فرماید:

فیض روح القدس از باز مدد فرماید دیگران هم بکنند آنچه مسیحا می‌کرد  
(حافظ، غزل ۱۴۳)

برای نزدیک شدن به طرح انسان کامل، عرفا ما را به رهایی از «تعلقات» دعوت می‌کنند. تعلق دلبستگی‌های مادی است که بال‌های روح را می‌بندد و مانع پرواز آن به اوج سعادت می‌شود.

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزادست  
(حافظ، غزل ۳۷)

بهتر است در جستجوی الگوی انسان کامل، نخست به داستان آفرینش آدم نظری بیندازیم. در تفسیر کشف الاسرار با روایت شورانگیزی از آفرینش انسان مواجهیم. عبارات زیر به زیبایی ویژگی‌های انسان را تصویر می‌کند:

زهی دولت و کرامت که از درگاه عزت روی به انسان نهاد که او را به صد

هزار ناز و اعزاز در راه آورد و طراز «ان الله اصطفى آدم» بر کسوت دولت او کشید  
وخال اقبال «و نفخت فيه من روحی» بر رخسار جمال صفوت او زد و خلعت  
رفعت «لما خلقت بیدی» در وی پوشید و به مقامیش رسانید که در صف صفوت  
بر بساط شهود او را شراب محبت داد. (میبدی، ج ۱۰: ۳۲۸)

بنابراین خودشناسی از دیدگاه عرفا درک ویژگی‌های انسان کامل و تلاش برای  
دستیابی به این ویژگی‌هاست. چنین کوششی در گرو رهایی از «تعلقات»، ثمربخش  
خواهد بود. تعلق را می‌توان معادل «خطاهای شناختی» دانست که خودشناسی را به  
تعویق می‌اندازد.

یکی از مفاهیم کلیدی در باب خودشناسی، جام جم است که در ادب فارسی  
اشارات فراوانی به آن شده است. در ادبیات عرفانی، جام جم، دل انسان کامل است  
که آن را گاه عرش خداوند و آیینۀ جمال پروردگار نامیده‌اند. سنایی می‌فرماید:

قصهٔ جام جم بسی شنوی      واندر آن بیش و کم بسی شنوی  
به یقین دان که جام جم دل توست      مستقر نشاط و غم دل توست  
گر تمنا کنی جهان دیدن      جمله اشیا در او توان دیدن  
(جواد برومند ۱۳۸)

جام جم، دل پاک و روشن و مهذب عارف است که جلوه‌گاه جمال حقیقت و  
متجلی‌ معشوق ازلی و آیینۀ تمام نمای کلید رازهای ناگشودنی و مبهم آفرینش به  
شمار می‌رود. (مرتضوی ۱۶۲)

مفهوم جام جم در کلام بلند حافظ ویژگی‌های خاص خود را یافته است.  
نخست آنکه حافظ جام جم را مجموعه‌ای از توانایی‌هایی می‌داند که خداوند درون  
انسان به ودیعه نهاده و آن را گوهری می‌شمارد که از صدف کون و مکان بیرون  
است:

سال ها دل طلب جام جم از ما می‌کرد  
و آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

گوهری کز صدف کون و مکان بیرون است

طلب از گمشدگان لب دریا می‌کرد

(حافظ، غزل ۱۴۳)

دیگر آنکه مفهوم جام جم مفهومی مادی نیست و از جهانی دیگر در وجود

انسان به ودیعت نهاده شده‌است:

گوهر جام جم از کان جهانی دگر است

تو تمنا ز گل کوزه گران می‌داری

(حافظ، غزل ۴۵۰)

حافظ جام جم یا جام جهان بین را از پیر میخانه دریافت می‌دارد:

پیر میخانه سحر جام جهان‌بینم داد و اندر آن آینه از حسن تو کرد آگام

(حافظ، غزل ۳۶۱)

در ابیات دیگری بر این مسئله تأکید دارد که برای کشف جام جم و نیز بهره

بردن از آن باید صفاتی را کسب کرد و آمادگی‌هایی را در وجود خود پدید آورد:

به سر جام جم آنگه نظر توانی کرد که خاک می‌کده کُحلِ بصر توانی کرد

تو کز سرای طبیعت نمی‌روی بیرون کجا به کوی حقیقت گذر توانی کرد؟

(حافظ، غزل ۱۴۴)

برای دریافت رازهای جام جم باید خاک در میخانه را بر چشم سود و از

تعلقات مادی رهایی یافت. گویی شراب هر آن چیزی است که ما را در رها شدن از

وابستگی‌های دنیایی کمک می‌کند. در انتهای این حرکت و تلاش برای کشف جام

جم، آنچه عارف به دست می‌آورد مجموعه‌ای از توانایی‌هاست. کسی که به جام جم

دست یافته، هیچ‌گاه نومید نمی‌شود و می‌تواند خود را برای مقابله با هیجانات مختلف

آماده سازد. حافظ در توضیح این مفهوم، تصویر زیبایی به کار برده‌است:

دلی که غیب‌نمای است و جام جم دارد

ز خاتمی که دمی گم شود چه غم دارد؟

(حافظ، غزل ۱۱۹)

دلی که جام جم یافته از اتفاقات روزمره زندگی اندوهگین نمی‌شود. جام جم آینه‌ای است که حقایق هستی و رازهای کائنات در آن آشکار می‌شود:

ای جرعه نوشِ مجلسِ جم سینه پاک دار

کاینه‌ای است جام جهان بین که آه از او

(حافظ، غزل ۴۱۳)

و پاسخ همه مسائل خود را در جام شراب می‌یابد که با جام جم ارتباطی

نزدیک دارد:

زین دایره مینا خونین جگرم می ده تا حل کنم این مشکل در ساغر مینایی

(حافظ، غزل ۴۹۳)

نکته دیگری که حافظ و عارفان مکتب عرفان عاشقانه به آن توجه و بر آن

تأکید کرده‌اند، جستجوی خوشبختی در درون خود و وابسته نشدن به شرایط بیرونی

است. بدیهی است که چنین جستجویی در پرتو خودشناسی تحقق می‌یابد. مولانا در

دفتر ششم با بیان حکایتی این نکته را به روشنی بیان می‌کند:

**خلاصه حکایت:** مردی که وارث ثروت هنگفتی شده بود، همه را به هدر داد و

به خاک سیاه فقر و زاری درنشست. فقر و حرمان چنان دل او بشکست که خالصانه

رو به درگاه الهی آورد و از سر سوز و گداز دست به نیایش و زاری افراشت. تا آنکه

شبی در خواب بشنید که هاتفی بدو گفت: «هرچه زودتر از موطنت بغداد رهسپار

مصر شو که در آن سرزمین حاجت روا شود.» مرد با دلی سرشار از امید آهنگ سفر

کرد و راهی مصر شد. وقتی قدم در خاک مصر نهاد هیچ مؤونه‌ای برای او نمانده

بود؛ زیرا آنچه داشت در اثنای سفر هزینه کرده بود. پس از ساعتی فکرکردن چاره‌ای

جز گدایی و دیروزگی ندید؛ اما او واقعاً گدا نبود و روی گدایی هم نداشت. بالاخره

تصمیم گرفت که در تاریکی شب به گدایی رود تا چهره‌اش دیده نشود. از قضا در

آن ایام شهرهای مصر از دست دزدان و حرامیان ناامن شده بود و به حکم خلیفه

وقت، داروغه شهر و مأموران شبگرد موظف بودند که عابران را در شب دستگیر

کنند و به سیاست رسانند. مرد غریب در تاریکی شب به کوچه‌ای درآمد و هنوز



مردد بود که آیا بانگ تکدی سر دهد یا نه. داروغه او را دید و بلافاصله گریانش بگرفت و بی محابا با مشت و چوب بر سر و روی او کوفتن آغازید و مدام می گفت: «بگو ببینم رفقایت کجا هستند؟ قرار است امشب به کجا دستبرد زنی؟» مرد غریب نیز ضربات را می خورد و ناله کنان امان می خواست. داروغه لختی از ضرب و شتم باز ایستاد و نفسی تازه کرد و مرد غریب سوگندان اکید یاد کرد که من دزد نیستم و ماجرایم چنین و چنان است. آنگاه حکایت خواب را برای داروغه به شرح باز گفت. داروغه که از لحن گفتار او به صدق او آگه شده بود، یقین کرد که با مردی گول و ساده لوح طرف شده است که به صرف دیدن یک رؤیا و به خیال یافتن گنجی عظیم از بغداد به مصر آمده است؛ داروغه با لحنی دلسوزانه و اندکی تمسخر آمیز بدو گفت: «چطور حاضر شده‌ای به خاطر آن رؤیا این همه راه طی کنی؟ مردک عقلت کجاست؟ خود من بارها و بارها خواب دیده‌ام که در بغداد، در فلان محله، در فلان کوچه و فلان خانه گنجی نهفته است، با این حال بدین خواب‌ها و قعی ننهاده‌ام و از جایم تکان نخورده‌ام؛ آن وقت تو با دیدن یک رؤیا ترک موطن کرده‌ای؟» طرفه آنکه همه نشانی‌هایی که داروغه از گنج رؤیایی خود می داد، درست با نشانی‌های آن مرد غریب منطبق بود. در اینجا بود که مرد غریب دریافت گنجی که به دنبالش آمده در شهر خود و خانه خود قرار دارد؛ منتهی یافتن آن گنج موقوف به آن بوده که رنج سفر به مصر و تعذیب‌های داروغه را تحمل کند. پس همین که از دست داروغه برهید به سوی بغداد بازگشت و گنج را در همان جا که داروغه گفته بود بیافت و زندگانی‌اش به سامان شد. (مولوی، دفتر ۶، ابیات ۴۲۰۶ تا ۴۳۸۵)

علت آنکه برخی انسان‌ها جام جم وجود خود را نیافته‌اند، آن است که این گوهر را از درون خود طلب نکرده‌اند. یعنی برای یافتن سعادت و موفقیت وابسته به قضاوت و نظر دیگران گشته‌اند. به نظر عرفا، تهذیب نفس و زدودن غبار تعلقات از آینه دل شرط به دست آوردن جام جم است و این امر در سایه مستی و بیخودی حاصل می‌شود.

بدین ترتیب می‌توانیم مفهوم جام جم را با همه ویژگی‌هایی که در متون

مختلف عرفانی می‌یابیم، معادل مفهوم مهارت خودشناسی بدانیم. البته در این نقطه با یکی از زیباترین متناقض‌نماهای<sup>۱</sup> عرفانی مواجه هستیم. بدین ترتیب که برای شناخت خود و درک ویژگی‌های انسان کامل و تلاش برای دستیابی به مقام خلافت خداوندی باید از تعلقات مادی رهایی یافت. عرفا رهایی از تعلقات را به مستی تعبیر کرده‌اند که بی‌خبری از خویشتن است. پس برای رسیدن به آگاهی درباره‌ی خود باید مست و بی‌خبر شویم و به قول مولانا:

محرم این هوش جز بی‌هوش نیست / مر زبان را مشتری جز گوش نیست  
(مولوی، دفتر اول، بیت ۱۴)

به این ترتیب می‌توان بر مبنای شاخصه‌های عرفانی تعریفی از خودشناسی عرضه کرد که بسیار کامل‌تر و غنی‌تر از مفهوم غربی مهارت خودشناسی است. در منابع غربی، خودآگاهی، شناخت خود و درک نقاط قوت و ضعف خود تعریف شده است؛ در حالی که با توجه به مفهوم جام جم در عرفان می‌توان طرح زیر را در باب خودشناسی ترسیم کرد:

جام جم مجموعه توانایی‌هایی است که خداوند در وجود انسان قرار داده؛ به این ترتیب برای درک این توانایی‌ها خوب است این سؤال اولیه را از خود بپرسیم که انسان بودن یعنی چه و انسان چه ویژگی‌هایی دارد که از سایر موجودات متمایز شده است؟ اگر بخواهیم تصویری از انسان - آن‌گونه که در متون عرفانی به آن اشاره شده است - ترسیم کنیم به شاخصه‌های زیر دست می‌یابیم (برخی از این ویژگی‌ها را در سطور قبل در داستان آفرینش آدم در کشف الاسرار دیدیم):

۱. انسان جانشین خداوند در روی زمین است؛  
۲. خداوند در هنگام آفرینش انسان، به خود به عنوان برترین خلق کنندگان مباحث کرده است؛

۳. خداوند آسمان‌ها و زمین را در شش روز آفریده است:

إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ (اعراف / ۵۴)

همانا پروردگار شما کسی است که آسمان‌ها و زمین را در شش روز آفرید.

اما انسان را در چهل روز و با دست خود خلق کرده است؛ (نجم رازی ۸۰)

۴. آسمان و زمین مسخر انسان است؛

۵. انسان مسجود فرشتگان است؛

۶. انسان دارای توانایی‌های ویژه نظیر قدرت بیان، قدرت تفکر، تخیل، ایجاد تنوع، اراده و ... است که در سایر موجودات یافت نمی‌شود.

بهتر است اکنون این تصویر زیبا از انسان را با تصویری که در زندگی روزمره از خود داریم مقایسه کنیم. تصویر انسان به عنوان جانشین خداوند و اشرف مخلوقات اقتضا می‌کند که انسان هیچ محدودیتی را در زندگی خود احساس نکند؛ چرا که همواره منابع سرشار از انرژی را درون خود می‌یابد و باور دارد که تمام صفات حضرت حق به طور نسبی در او قابل تجلی است. به قول خواجه شیراز:

چرخ برهم زخم از غیر مرادم گردد من نه آنم که زبونی کشم از چرخ فلک  
(حافظ، غزل ۳۰۱)

در واقع با چنین نگرشی هیچ «اگر»ی نمی‌تواند انسان کامل را محدود کند. برای هر موقعیت و شرایط ویژه‌ای راه‌حلی درون انسان وجود دارد که به او برای حل مسائل و لذت بردن از زندگی کمک می‌کند. توجه به تصویر انسان کامل و مفهوم جام جم به انسان اعتماد به نفسی می‌بخشد که باعث می‌شود هیچ موقعیتی براو تأثیر منفی نگذارد. اما سؤال این است که در زندگی روزمره برای ما چه اتفاقی افتاده است؟ چرا نتوانسته‌ایم جام جم درونی خود را بیابیم و از آن برای رهایی از موقعیت‌های «اگر» کمک بگیریم؟ عرفا برای پاسخ به این سؤال، مفهوم «تعلق» را تعریف کرده و گام‌های بعدی را تلاش برای رهایی از این تعلقات معرفی کرده‌اند. تعلق هر پدیده‌ای است که پای ما را در طی مسیر رشد می‌بندد و مانع درک خودشناسی و رسیدن به تصویر انسان کامل می‌شود. در باب مفهوم تعلقات مثال زیر روشن‌کننده است:

تصور می‌کنیم رایانه‌ای طراحی شده که همه امکانات را برای کاربر فراهم می‌کند. این رایانه در سالنی قرار دارد و به ما می‌گویند فرصت داریم پنج ساعت در این سالن باشیم و از امکانات رایانه بهره ببریم. می‌توانیم با فشار دادن یک کلید

در رایانه از امکانات متنوع نظیر تنظیم دما، غذا، موسیقی، کتاب، لباس و... بهره‌مند شویم. حتی می‌توانیم با فشار دادن یک کلید، در یا پنجره را باز یا بسته کنیم. هنگامی که به اتاق وارد می‌شویم، فردی را پشت یکی از پنجره‌ها می‌بینیم. درمی‌یابیم که او با حرکات صورت و دست، سعی در توهین کردن به ما دارد. گاهی رفتار فرد پشت پنجره آنقدر برایمان ناراحت کننده می‌شود که تصمیم می‌گیریم به هر ترتیبی شده پاسخ توهین او را بدهیم؛ بنابراین با عصبانیت به طرف پنجره می‌رویم و سعی می‌کنیم آن را بازکنیم. پنجره باز نمی‌شود و ما آنقدر ناراحت هستیم که فراموش کرده‌ایم برای باز کردن پنجره کلیدی در رایانه وجود دارد؛ به همین علت بیشتر تلاش می‌کنیم. پنجره باز نمی‌شود. بعد از مدتی تلاش خسته می‌شویم؛ عصبانی می‌شویم؛ نیاز به مسکن و آرام‌بخش پیدا می‌کنیم؛ گریه می‌کنیم؛ دشنام می‌دهیم؛ سیگار می‌کشیم و... لحظه‌ای هم فرامی‌رسد که در اتاق را باز می‌کنند و اطلاع می‌دهند که وقت تمام شده است. به این ترتیب، ما نه فقط کلید باز کردن پنجره را نیافته‌ایم بلکه از مجموعه امکانات رایانه نیز بهره نبرده‌ایم.

داستان زندگی ما در این دنیا نیز به همین ترتیب است. خداوند، جام جم را در وجود انسان قرار داده است و ما به مدت عمر خود فرصت داریم از امکانات درونی خود که جام جم در اختیارمان قرار می‌دهد استفاده کنیم؛ اما پنجره‌هایی در این دنیا ما را به خود مشغول داشته است؛ این پنجره‌ها در عرفان «تعلقات» نامیده می‌شود. با مراجعه به متون عرفانی و استخراج راه حل‌هایی که به طور کلی در عرفان «سیر و سلوک» نام گرفته می‌توانیم گام‌هایی را طی کنیم؛ از تک تک این دریچه‌ها رهایی یابیم و خودشناسی را در وجود خود بیابیم. مولانا در پایان داستان فیل در خانه تاریک (دفتر سوم، ابیات ۱۲۷۰ تا ۱۲۹۵) از خودشناسی به شمع تعبیر می‌کند. داستان، مربوط به افرادی است که در عمر خود فیل ندیده‌اند و در مکانی تاریک مشغول لمس کردن فیل هستند. به همین علت هر یک تعریفی از فیل دارند که با دیگری متفاوت است. مولانا در پایان داستان می‌فرماید:

در کف هر یک اگر شمعی بُدی      اختلاف از گفتشان بیرون شدی

این شمع، خودشناسی است که به ما کمک می‌کند دریافت درستی از خود به عنوان انسان داشته باشیم و به دریافت‌های ناقصی که از راه حواس به دست می‌آید و در تاریکی‌های محدودیت‌های ساخته‌ی ذهن جای می‌گیرد، بسنده نکنیم. خودشناسی را در سطوح مختلف می‌توان تعریف کرد. به طور گذرا به برخی از این سطوح اشاره می‌کنیم:

۱. خودشناسی یعنی دریافت جایگاه خود در مجموعه‌ی کائنات؛ بنابراین مهم است بدانیم با اجزای دیگر کائنات چگونه ارتباط برقرار کنیم. نگرش انسان کامل نسبت به حیوانات، گیاهان و دیگر قسمت‌های کائنات نگرشی مهرورزانه است. او همه‌ی اجزای کائنات را آینه‌هایی می‌داند که جمال خداوند را متجلی می‌سازند.

جلوه گاه رخ او دیده‌ی من تنها نیست ماه و خورشید همین آینه می‌گردانند  
(حافظ، غزل ۱۹۳)

بنابراین به همه‌ی طبیعت عشق می‌ورزد و قادر است از همه‌ی اجزای طبیعت انرژی‌های الهی کسب کند. او باور دارد هر چه خداوند خلق کرده، زیباست و در عین کثرتی که در عالم قابل مشاهده است، در جزء جزء کائنات سرود واحدی جریان دارد؛ همان که در زبان انگلیسی «شعر واحد»<sup>۱</sup> تلقی می‌شود و آن را معادل کائنات می‌دانند. انسان کامل همواره خود را در حال ترنم سرود واحد کائنات با همه‌ی اجزای طبیعت می‌داند.

۲. خودشناسی یعنی درک جایگاه خود در ارتباط با سایر انسان‌ها. همه‌ی انسان‌ها در نگرش عرفانی قسمتی از آفرینش و هنرنمایی خداوند شناخته می‌شوند و به همین علت قابل احترام هستند.

ارتباط انسان کامل با سایر انسان‌ها نیز ارتباطی مهرورزانه است. در واقع تجلی‌های عشق الهی در قالب عشق به طبیعت و عشق به انسان‌های دیگر شکل می‌گیرد و این رابطه‌ی همراه با عشق همان است که در مهارت‌های زندگی از آن به «همدلی» تعبیر می‌شود. به نظر می‌رسد مفهوم عشق در عرفان بسیار غنی‌تر و عمیق‌تر از مفهوم «همدلی» است. عرفا جوهره‌ی هستی را عشق می‌دانند و وجه تمایز انسان با

فرشتگان را عشق به شمار می آورند:

فرشته عشق نداند که چیست قصه مخوان

بخواه جام و گلابی به خاک آدم ریز

(حافظ، غزل ۲۶۶)

۳. خودشناسی یعنی دریافت ارتباط انسان با خدا. بسیاری از مفاهیم در باب مهارت‌های زندگی به رابطه انسان با خدا مربوط می‌شود. انسان کامل همواره خود را در محضر خدا می‌بیند و وجود خود را در کائنات برای انجام مأموریتی الهی می‌داند؛ خداوند را از رگ گردن به خود نزدیک‌تر می‌یابد و هدف از آفرینش را کمال و تخلق به اخلاق خداوند می‌شمارد.

۴. از جلوه‌های خودشناسی درک ارتباط با جسم است. جسم معبدی است که روح در آن به کمال می‌رسد. در متون عرفانی بر عدم تعلق به جسمانیات تأکید شده است. در عین حال، جسم امانتی دانسته می‌شود که باید از آن به بهترین نحو ممکن برای رسیدن به کمال بهره جست. در این نگرش تمام سلول‌های بدن شعور دارند و تحت اختیار انسان هستند. با ارتباط صحیح با جسم می‌توان حتی به درمان خود پرداخت و در تمام طبیعت تصرف کرد. به این ترتیب خودشناسی نخستین گام در طی مسیر شناخت است. گام‌های بعدی شناسایی تک‌تک تعلق‌ها و رسیدن به روشی برای رهایی از آنهاست:

ز ملک تا ملکوتش حجاب بردارند هر آنکه خدمت جام جهان نما بکند

(حافظ، غزل ۱۸۷)

می‌توان برای یافتن جام جم درونی از تمرین‌های ساده زیر آغاز کرد:

(۱) ساعتی با خود خلوت کنید و هر تفاوتی را که در خود با سایر موجودات می‌یابید فهرست کنید. از خود بپرسید چرا نام من انسان شده است؟ چه توانایی‌هایی دارم و آیا تا به حال از تمام آن‌ها در هر لحظه‌ای که خواسته‌ام استفاده کرده‌ام یا نه؟ ببینید می‌توانید دلیل عدم استفاده از این توانایی‌ها را بیابید. در این صورت شما به شناسایی تعلقات خود اقدام کرده‌اید. می‌توانید به این سؤال پاسخ دهید که من به عنوان یک

انسان چه تفاوتی با درخت سیب، گربه و سنگ دارم؟  
(۲) در یک جمله برای خود بنویسید که چه وقت در زندگی احساس خوشحالی و خوشبختی می‌کنید.

امید است این نوشتار کلیدهایی برای دستیابی به تعریفی جدید از مهارت‌های زندگی عرضه کرده باشد؛ شاید برای سرگشتگی‌های بشر امروز پاسخی مناسب در متون عرفانی به دست آید.

### فهرست منابع:

- برنز، دیوید. از حال بد به حال خوب. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: نشر آسیم، چ ۱۳، ۱۳۸۴.
- تاون اند، انی: پرورش توانایی اظهار وجود و قاطعیت. ترجمه پرویز نظری و آرش مولا. مشهد: انتشارات به‌نشر، چ ۲، ۱۳۸۱.
- جواد برومند، سعید. حافظ و جام جم. تهران: پاژنگ، ۱۳۶۷.
- حافظ، شمس‌الدین محمد. دیوان اشعار. تصحیح محمد قزوینی. تهران: پیام عدالت، چ ۱۳، ۱۳۸۴.
- عطار، فریدالدین. تذکرة الاولیا. تصحیح احمد آرام. تهران: گنجینه، چ ۵، ۱۳۸۱.
- فتحی، مهدی. مهارت خودشناسی. مشهد: انتشارات شهیدی‌پور، ۱۳۸۴.
- مرتضوی، منوچهر. مکتب حافظ. تهران: توس، چ ۲، ۱۳۶۵.
- مولوی، جلال‌الدین محمد. مثنوی معنوی. مقدمه و توضیح محمد استعلامی. تهران: زوار، چ ۳، ۱۳۷۵.
- میدی، رشیدالدین. کشف‌الاسرار. تصحیح علی اصغر حکمت. تهران: امیر کبیر، [بی‌تا]
- نجم‌الدین رازی. گزیده مرصادالعباد. به کوشش رضا انزابی نژاد. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور، چ ۲، ۱۳۷۳.