

## الگوی مفهومی «خودآگاهی» بر اساس منابع اسلامی

dorraki1371@gmail.com

مرتضی دره‌کی / کارشناس ارشد روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

رحیم ناروئی نصرتی / دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

rnarooei@yahoo.com

 orcid.org/0009-0008-9641-0990

mnoor57@gmail.com

مسعود نورعلیزاده میانجی / استادیار گروه روانشناسی دانشگاه شاهد



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۰۳ - پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۰۹

### چکیده

این پژوهش با هدف تدوین الگوی مفهومی «خودآگاهی» بر اساس منابع اسلامی (قرآن و حدیث) انجام شده است. در پژوهش حاضر، در بخش استخراج مؤلفه‌های خودآگاهی و تبیین ساختار آن از متون اسلامی، از روش «تحلیل محتوا» در چارچوب روش الگویابی مفاهیم و سازه‌های روان‌شناسی از متون اسلامی، و در بخش بررسی اعتبار و روایی محتوای مؤلفه‌های خودآگاهی، از روش «پیمایشی» از نوع «دلفی» استفاده شده است. نتایج یافته‌های پژوهش نشان داد که ساختار مفهومی «خودآگاهی بر اساس منابع اسلامی» بر هفت مؤلفه (خودشناسی، خودتوجهی، خودتأملی، خداآگاهی، خودهشیاری، فعالیت هدفمند، و خودپایی) مبتنی است و هریک از مؤلفه‌ها با سایر مؤلفه‌ها در ارتباط است. نتایج بررسی روابط بین مؤلفه‌ها نشان داد الگوی مفهومی خودآگاهی در قالب فرایندی، با شناخت و تأمل در خویش آغاز و از مسیر خودتوجهی، خودهشیاری، خداآگاهی، برخوردار از فعالیت هدفمند و خودپایی است که به خودآگاهی کامل می‌انجامد. **کلیدواژه‌ها:** خودآگاهی، مؤلفه‌ها، الگوی مفهومی، منابع اسلامی.

«خودآگاهی» به علت اهمیتی که در حوزه‌های گوناگون روان‌شناسی، به‌ویژه آسیب‌شناسی دارد - که مشکلات رفتاری و اختلالات روان‌شناختی را به «خود» به‌مثابه هسته مرکزی شخصیت نسبت می‌دهد - مطمح‌نظر پژوهشگران قرار گرفته است (سرافراز و دیگران، ۱۳۸۹).

در فرایند «خودآگاهی» شخص به موضوع توجه خودش تبدیل شده، به‌طور فعال اطلاعات مربوط به خود را شناسایی، پردازش و ذخیره می‌کند (مورین، ۲۰۱۱). از این رو «خودآگاهی» به معنای آگاه بودن از حالت روانی خود و تفکر درباره آن حالت (جان مایر، ۱۹۹۳، به نقل از: گلمن، ۱۹۹۵) و به مفهوم توانایی تفکر هشیارانه درباره خود (لری و باترمور، ۲۰۰۳) به‌کار رفته است.

از دیدگاه کارور (شی‌یر و کارور، ۱۹۸۲، به نقل از: مورین، ۲۰۱۱) خودآگاهی بیانگر گرایش فرد است به مهار آنچه در درونش می‌گذرد. در روان‌شناسی، خودآگاهی شامل حوزه‌های گوناگون خود، اعم از افکار، احساس‌ها، نگرش‌ها، ویژگی‌های شخصیتی و اهداف می‌شود و نتایجی از قبیل نظریه «ذهن» (theory-of-mind)، «خودارزیابی» (self-evaluation)، «عزت نفس» (self-esteem)، «خودنظم‌جویی» (self-regulation) و «خودکارآمدی» (self-efficacy) را در پی داشته است (مورین، ۲۰۱۱).

خودآگاهی - دست‌کم - از دوران دکارت موضوع بسیاری از مباحث فلسفی بوده است. این اعتقاد که خودآگاهی امری بنیادین است، پایه اصل دکارت را یعنی «می‌اندیشم، پس هستم» تشکیل داد. با آغاز مطالعات تجربی خودآگاهی، پژوهشگران ابعاد گوناگون آن را بررسی کردند. الگوهای مفهومی (دوال و ویکلیند، ۱۹۷۲؛ کارور و شی‌یر، ۱۹۸۱؛ سکولر، ۲۰۰۲؛ اشلی، ۲۰۰۷) و مقیاس‌های متعددی (فینگشتین، شی‌یر و باس، ۱۹۷۵؛ تراپل و کمپبل، ۱۹۹۰؛ قربانی، واتسون و هرگیس، ۲۰۰۸) برای تبیین مؤلفه‌ها و سنجش آن طراحی شده است: برخی (براون، ۱۹۷۶؛ روچت، ۲۰۰۳؛ مورین، ۲۰۰۶؛ لیگرین، کلیریمانوس و دیستریکوز، ۲۰۱۰) به بررسی سطوح خودآگاهی پرداخته‌اند.

برخی دیگر (لوئیس و بروکس‌گان، ۱۹۷۹؛ دیموت و هارت، ۱۹۸۲؛ ایوانا مارکوف، ۱۹۸۷) آن را در گستره تحول بررسی کرده‌اند.

همچنین تلاش برای روشن کردن همبسته‌های مغزی خودآگاهی، قرن‌ها وجود داشته است. برخی پژوهشگران به بررسی نقش و رابطه خودآگاهی با سایر متغیرها، نظیر خودارزیابی (کارور، ۲۰۰۲)، خودپنداره (گیبونس، ۱۹۸۳)، خودتنظیمی (وینسلر، ۲۰۰۹؛ باقرزاده و همکاران، ۱۳۹۷)، خداآگاهی (نورعلیزاده، ۱۳۹۰)، اختلالات روابط بین‌فردی (لطفیان و سیف، ۱۳۸۶)، رضایت شغلی (صالح بلودری و پاشا شریفی، ۱۳۸۹)، سلامت

روانی (سیف، ۱۳۹۱)، سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی (سرافراز و همکاران، ۱۳۸۹)، نارسایی‌های شناختی (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۰)، خودکارآمدی و کیفیت زندگی (امامی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۲)، تنیدگی، سبک‌های دفاعی و سلامت جسمانی (شاه‌محمدی و همکاران، ۱۳۸۶) پرداخته‌اند.

از سوی دیگر اندیشمندان مسلمان شناخت خویش، توجه به خود و دوری از غفلت را از دیرباز مدنظر قرار داده و علاوه بر آیات و روایاتی که به این موضوع اشاره دارد (برای نمونه، ر.ک: قیامت: ۱۴؛ حشر: ۱۹؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۶۰؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۷۲۳؛ سیدرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۱۴۹؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۲۳)، فلاسفه اسلامی (برای نمونه، ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۲، ص ۸۸) در قالب مباحثی، نظیر علم حصولی و علم حضوری به خود، علم به علم، تشکیک‌پذیری علم و اتحاد عالم و معلوم به آن پرداخته‌اند. اندیشمندان حوزه اخلاق و عرفان اسلامی (برای نمونه، ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۸۱، مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ص ۳۲۸؛ مهدوی‌کنی، ۱۳۷۶، ص ۵۹؛ نراقی، ۱۳۷۱، ص ۵۴۲؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ۱۳۶) با عنوان‌های «معرفة النفس»، دوری از غفلت، یقظه، مراقبه و مانند آن به این موضوع اشاره کرده‌اند.

با این‌همه، عرصه پژوهش‌های مبتنی بر فرهنگ و متون اسلامی از بررسی خودآگاهی با تحلیل محتوای متون اسلامی (قرآن و حدیث) خالی است. این درحالی است که علاوه بر وجود محتوای غنی در منابع اسلامی در این زمینه، همواره پیشوایان اسلام افراد را به توجه، هشیاری و آگاهی نسبت به خویش سفارش کرده‌اند و مسیر کمال انسانی را از گذرگاه توجه به خویش‌شن ترسیم کرده‌اند که خود دلیلی بر ضرورت چنین پژوهشی است.

همچنین از آن‌رو که الگوی مفهومی و سازه‌های روان‌شناختی، کارکردهایی نظیر ساده‌سازی پدیده‌های پیچیده، مشخص کردن چارچوبی برای تعریف و جمع‌آوری اطلاعات و ارائه نظامی یکپارچه از روابط میان سازه‌ها و متغیرها دارد، تدوین الگوی مفهومی این سازه روان‌شناختی براساس منابع اسلامی، می‌تواند نقش مهمی در تولید علم در حوزه روان‌شناسی اسلامی داشته باشد.

## روش پژوهش

به‌منظور تحلیل مؤلفه‌های مفهومی «خودآگاهی» از جملات توصیفی - تبیینی موجود در متون اسلامی (قرآن و حدیث) و روش «تحلیل محتوا» در چارچوب روش «الگوی مفهومی و سازه‌های روان‌شناسی از متون اسلامی» (روش الگویابی اسلامی - روان‌شناسی) نورعلیزاده میانجی (۱۳۹۷) استفاده شد.

بدین منظور، در قالب شش مرحله، ابتدا واژه‌های مرتبط و حوزه‌های معنایی مربوط به «خودآگاهی» در منابع معتبر لغوی و اصطلاحی مشخص گردید. سپس براساس حوزه‌های معنایی، خانواده قرآنی - حدیثی تشکیل و متون اسلامی در قرآن و کتاب‌های حدیث گردآوری شد. در مرحله بعد، محتوای آشکار و پنهان متون اسلامی گردآوری و با هدف دستیابی به مؤلفه‌های مفهومی «خودآگاهی» در فرایند متن‌پژوهی طبقه‌بندی و تجزیه و تحلیل شد و مؤلفه‌های خودآگاهی استخراج، ارتباط مؤلفه‌ها استنباط، و الگوی خودآگاهی براساس آیات و روایات تدوین گردید. در نهایت، به منظور اعتباریابی و روایی‌سنجی، کارشناسان خبره در دو حوزه علوم اسلامی و روان‌شناسی آن را ارزیابی کردند.

**جامعه آماری پژوهش در بررسی روایی محتوایی:** جامعه آماری این بخش کارشناسان خبره‌ای بودند که در حیطه فهم و استنباط منابع اسلامی و رشته روان‌شناسی آگاه و نسبتاً در یک سطح قرار داشتند (عباسی، ۱۳۹۶، ص ۱۳۳، به نقل از: سیف، ۱۳۹۰). بدین منظور، با استفاده از روش «پیمایشی» از نوع «دلفی» و به صورت هدفمند (سرمد و دیگران، ۱۳۸۵، ص ۸۴) تعداد یازده متخصص علوم اسلامی و روان‌شناسی انتخاب شدند و اعتباریابی الگو براساس نظرات آنان به انجام رسید.

## یافته‌های پژوهش

### ۱. حوزه معنایی «خودآگاهی»

در این مرحله با توجه به پیشینه روان‌شناختی و با بررسی کتاب‌های لغت و اصطلاح، مقالات، پایان‌نامه‌ها و کتاب‌های مربوط در منابع اسلامی و روان‌شناسی تعداد سی واژه مرتبط با ویژگی‌های «خودآگاهی» شناسایی شد، سپس معانی لغوی و اصطلاحی واژه‌ها بررسی، تحلیل و جمع‌بندی گردید. در گام بعد، با مراجعه به متون اسلامی (قرآن و حدیث)، برخی از مفاهیم که مستندات قرآنی و روایی قابل توجهی مرتبط با پژوهش مذکور نداشتند، با دیگر مفاهیم که دارای حوزه معنایی مشترک بودند، ادغام شدند. همچنین برخی مفاهیم به علت نداشتن داده‌های دینی مرتبط، از چرخه پژوهش حذف شدند. در نهایت، بیست واژه (علم، معرفت، شعور، توجه (وجه)، اقبال، ذکر، تأمل، تفکر، تدبر، تعقل، بصیرت، حفظ، یقظه، مراقبه، محاسبه، نظارت، جهل، انکار، غفلت و نسیان) گزینش شد.

با توجه به معانی واژگانی و بر مبنای نظریه «حوزه‌های معنایی» (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۳)، مفاهیم به‌دست‌آمده به پنج دسته حوزه معنایی که هر دسته دربردارنده مفاهیم دارای هسته مشترک است، طبقه‌بندی و مبنای جست‌وجوی متون اسلامی (قرآن و حدیث) قرار گرفت. در جدول ۱ طبقه‌بندی این مفاهیم براساس حوزه معنایی نشان داده شده است:

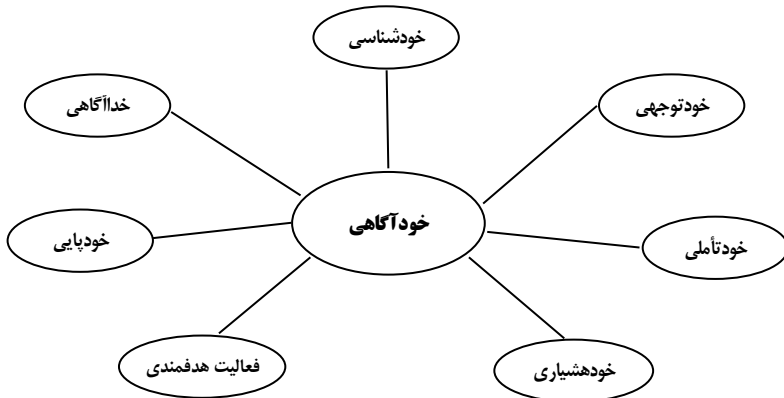
جدول ۱: مفاهیم مرتبط با خودآگاهی در بافت حوزه‌های معنایی

خودپایی	خودهشیاری	خودتأملی	توجه به خود	شناخت خود	حوزه معنایی
مراقبت	بصیرت	تأمل	اقبال	علم	مفاهیم مرتبط
نظارت	ذکر	تدبیر	ذکر	معرفت	
محاسبه	یقظه	تعقل	وجه	شعور	
	نسیان	اهمال	غفلت سهو	چهل انکار	مفاهیم متضاد

## ۲. گردآوری و تشکیل خانواده متون اسلامی

در این مرحله متون اسلامی (قرآن و حدیث) مربوط به هریک از حوزه‌های معنایی گردآوری شد. در نتیجه خانواده متون اسلامی حوزه‌های معنایی مرتبط با خودآگاهی شکل گرفت و مبنای اصلی در استخراج مؤلفه‌های خودآگاهی واقع شد. در این بخش، از خلال بررسی آیات و روایات، علاوه بر حوزه‌های معنایی پنجگانه اولیه، دو حوزه معنایی جدید شکل گرفت. بنابراین، در مجموع هفت حوزه معنایی (شناخت خود، توجه به خود، خودتأملی، خودهشیاری، خداآگاهی، فعالیت‌هدفمند و خودپایی) که هر حوزه معنایی بیانگر یک مؤلفه برای خودآگاهی است، به‌دست آمد. شکل (۱) حوزه‌های معنایی متون اسلامی مرتبط با ویژگی‌های خودآگاهی را نشان می‌دهد:

شکل ۱: حوزه‌های معنایی شکل‌گرفته از خانواده متون اسلامی مرتبط با ویژگی‌های خودآگاهی



## ۳. متن پژوهی

یافته‌های حوزه معنایی خانواده متون اسلامی (قرآن و حدیث) نشان داد مفهوم «خودآگاهی» شامل شناخت ابعاد وجودی خویش همراه با توجه و تفکر در آن ابعاد است، به‌گونه‌ای که شخص وقتی در حالتی از هشیاری دائم نسبت

به خود و خداوند قرار می‌گیرد، هدفمند عمل می‌کند و همواره به نظارت، ارزیابی و پالایش خویش می‌پردازد. آنچه در ادامه می‌آید مؤلفه‌های خودآگاهی طی جست‌وجو در متون اسلامی است که مبتنی بر یافته‌های پژوهش در بخش حوزه معنایی و خانواده متون اسلامی خودآگاهی انجام گرفته است.

### ۱-۳. مؤلفه خودشناسی

یافته‌ها نشان می‌دهد که در متون اسلامی، شناخت و علم به خود به مثابه مهم‌ترین و کامل‌ترین نوع شناخت و بافضیلت‌ترین حکمت‌ها بیان شده (ر.ک: فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۲۶۲؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۴) و از چنان اهمیتی برخوردار است که امیرمؤمنان علی علیه السلام دانایی و گمراهی انسان را متوقف بر شناخت خود بیان می‌فرماید و در پرتو شناخت خویش، انسان به نهایت ادراک دانش می‌رسد (لیثی، ۱۳۷۶، ص ۱۶ و ۴۳۴). از این رو، خودشناسی مقدمه دیگر شناخت‌ها ذکر شده است. براساس یافته‌های به‌دست‌آمده، می‌توان خودشناسی را در قالب پنج دسته شناخت (شناخت بُعد جسمانی، روانی، معنوی، توانمندی‌ها و ضعف‌ها، و شناخت امور مزاحم) تبیین کرد.

#### ۱-۳-۱. بُعد جسمانی

بُعد جسمانی به ویژگی‌ها و پیچیدگی‌های بدن، کارکرد دستگاه‌ها و اعضای بدن اشاره دارد که درک آن بخشی از شناخت خود به حساب می‌آید و شخص خودآگاه نسبت به این بُعد از وجود خویش مطلع است. یافته‌های این بخش از پژوهش نشان‌دهنده آن است که بُعد جسمانی انسان مد نظر پیشوایان دین بوده و آدمی را به شناخت آن فراخوانده و از این بُعد به‌منزله یکی از دو بخش دانش مطرح شده است که انسان باید بدان آگاهی یابد. امام صادق علیه السلام بخشی از دانش را در این می‌دانند که انسان درک کند خداوند در وجود او چه اعضا و جوارحی و با چه نوع کارکردهایی تعبیه کرده است (ر.ک: برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۲۳۳؛ کراجکی، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۰۷).

#### ۲-۱-۳. بُعد روانی

بُعد روانی شامل افکار، احساسات، هیجان‌ها، انگیزه‌ها، صفات شخصیتی، عادت‌ها، رفتارها و همه جنبه‌های عاطفی و ذهنی ما می‌شود (شریفی‌نیا، ۱۳۹۴، ص ۶۸). براساس آموزه‌های اسلامی، عارف به خدا ابتدا باید عارف به خود باشد و او کسی است که درک کاملی از خود داشته باشد؛ افکار و احساسات، هیجان‌ها و انگیزه‌های خود را به‌خوبی بشناسد؛ بر عادات و رفتارهای خود آگاهی داشته باشد؛ صحیح را از ناصحیح تشخیص دهد؛ و ناصحیح را کنار بگذارد. فرد در اثر شناخت صحیح از خود، انگیزه‌ها، ارزش‌ها و باورهایش، آنها را در مسیر صحیحی هدایت می‌کند. بدترین عیب ناآگاهی انسان از عیوب خویش، و بهترین معرفت شناخت نقاط ضعف خویش است (لیثی، ۱۳۷۶، ص ۵۳؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۵). بر این اساس، انسان در سایه شناخت خود، بهترین بهره‌وری را خواهد داشت و در نتیجه به بهترین دستاوردها دست پیدا می‌کند (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۲).

### ۳-۱-۳. بُعد معنوی

این بُعد ناظر به ایمان به عالم ماوراء هدفمندی جهان هستی (از جمله انسان) و تلاش برای ارتباط با عالم غیب و حرکت کمالی دایم است (ر.ک: بقره: ۳؛ ذاریات: ۵۶). امیرمؤمنان علی<sup>علیه السلام</sup> در حدیثی به شناخت نفس سفارش می‌کند و شناخت خداوند را که در حیطة بُعد معنوی قرار می‌گیرد، بخشی از معرفت نفس بیان می‌فرماید (امام صادق<sup>علیه السلام</sup>، ۱۴۰۰ق، ص ۱۳).

انسان خودآگاه از آن‌رو که به شناخت صحیحی از خود دست پیدا کرده است، موقعیت خویش را در جهان هستی و ارتباط خود با عالم غیب را به خوبی درک می‌کند؛ می‌داند که آفریننده‌ای دارد که او را براساس ویژگی‌ها و توانمندی‌هایی که به او ارزانی کرده، برای اهدافی آفریده؛ اعمال و رفتار او در منظر خداوند است و به آن رسیدگی می‌شود؛ حقیقت او روح اوست که با مرگ از بین نمی‌رود و در عالمی دیگر به حیات و کمال خود ادامه می‌دهد؛ و به‌طور کلی، سه اصل اعتقادی خویش را به‌خوبی می‌شناسد و به آن باور دارد (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۱، ص ۱۱۶).

### ۳-۱-۴. خودارزشمندی و شناخت توانمندی‌ها و ضعف‌های خود

«خودارزشمندی» احساس ارزشمند دانستن خود با توجه به کرامت انسانی، منزلت اجتماعی و ایمان دینی را نشان می‌دهد. توانمندی‌ها به توانایی‌ها و ظرفیت‌های نوعی، مهارت‌ها، دانش‌ها و استعدادها و ویژه فرد اشاره دارد. همچنین کاستی‌ها به ضعف‌های موجود در خلقت انسان، ضعف‌های او در برابر خداوند، رشدنیافتگی اخلاقی، ضعف‌های فیزیکی، مهارتی، دانشی و رفتاری اشاره دارد (نوری، ۱۳۹۵، ص ۱۶۵).

انسان برخوردار از ویژگی‌ها و ارزش‌هایی نظیر مقام خلیفه‌اللهی در زمین، کرامت و امانت‌داری است (ر.ک: بقره: ۳۰؛ اسراء: ۷؛ احزاب: ۷۲)؛ دارای توانمندی‌ها و ذخایری است که به «معادن طلا و نقره» تشبیه شده است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۱۷۷). همچنین نقص‌ها و نقطه‌ضعف‌هایی نظیر آسیب‌پذیری در برابر هوس‌ها و شهوات و آسیب‌پذیری در برابر شیطان نیز دارد (ر.ک: نساء: ۲۷ و ۲۸؛ مائده: ۹۱).

انسان خودآگاه بر توانمندی‌ها و ضعف‌های خویش مطلع است و در مجموع، خود را ارزشمند می‌داند. امیرمؤمنان علی<sup>علیه السلام</sup> می‌فرماید: «عالم کسی است که قدر و منزلت خود را بشناسد، و در نادانی فرد همین بس که ارزش خود را درک نکند» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۱۴۹).

### ۳-۱-۵. درک موانع خودشناسی

درک موانع خودشناسی، خود بعدی از خودشناسی است. برخی امور (مانند حبّ دنیا) شخص را از شناخت خویش بازداشته، موجب می‌شود از مسیر اصلی و هدف‌های انسانی و اصیل خود فاصله بگیرد و تلاش‌هایش را در جهت غیر مفید، بلکه مضر هدایت کند (کهف: ۱۰۳ و ۱۰۴؛ نجم: ۲۹ و ۳۰).

پیامبر اکرم ﷺ در دعای شب پانزدهم ماه رمضان می‌فرمایند: «پروردگارا،... دنیا را بزرگ‌ترین همت ما و آخرین حد دانش و علم ما قرار مده» (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۲۵۱).

از مهم‌ترین مانع‌ها و مزاحم‌ها «نفس اماره» (یوسف: ۵۳) است که در آن ممکن است شهوات و تمتعات نفسانی و حیوانی غالب شوند و میل و رغبت به گناهان و نافرمانی کردن از خداوند بر آدمی تسلط یابد. انسان خودآگاه می‌کوشد با شناخت خویش، غرایز حیوانی را مهار کرده، بر نفس اماره غلبه نماید (شریفی‌نیا، ۱۳۹۴، ص ۵۵).

### ۱-۵-۳. رویگردانی از امور مزاحم

از بررسی آیات و روایاتی که به خودتوجهی اشاره دارد، به دست می‌آید که یکی از ویژگی‌ها انسان خودآگاه، رویگردانی از اموری است که انسان را از توجه به خویش بازمی‌دارد (ر.ک: صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶، ص ۹۲؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۳۵۶). افراد در زندگی با اموری سروکار دارند که در اثر توجه بیش از اندازه به آنها، از خودتوجهی بازمی‌مانند. این مسئله گاهی چنان به پیش می‌رود که فرد بکلی از خود غافل می‌شود. انسان خودآگاه متوجه فریب‌های نفس است؛ از امور غفلت‌آفرین همچون هواهای نفسانی، آرزوهای طولانی و دنیاپرستی دوری می‌گزیند (صدوق، ۱۳۹۵ق، ج ۲، ص ۶۱۵؛ ابن‌اشعث، بی‌تا، ص ۲۳۸؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۵۸).

### ۲-۳. مؤلفه خودتوجهی

بسیار اتفاق می‌افتد که چیزهایی را می‌دانیم، ولی به دانسته‌های خویش توجه نداریم. از این رو ممکن است فرد به ابعاد وجودی خود شناخت داشته باشد، ولی از آن شناخت غافل شود. بنابراین نیازمند التفات به شناخت‌های خود به منظور رفتارهای متناسب با آن شناخت‌هاست. انسان خودآگاه علاوه بر شناخت ابعاد وجودی خویش، به این ابعاد توجه نیز دارد و به طور کلی تمام حالات خویش را مدنظر قرار می‌دهد. در سایه توجه به خویش است که به مصالح و مفاسد خود واقف می‌شود (مائده: ۱۰۵)، به آگاهی و بینش می‌رسد و از گم‌گشتگی‌های می‌یابد (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۵۸۶). انسانی که در غفلت به سر می‌برد، در حقیقت در حالتی از گمراهی و سردرگمی قرار گرفته (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۱۲)؛ نه توانایی اندیشیدن دارد، نه بینش و نه ادراکی صحیح (اعراف: ۱۷۹). از این رو آموزه‌های اسلامی بر خودتوجهی تأکید زیادی کرده و از خودفراموشی و غفلت از خویش برحذر داشته‌اند (برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۹۶).

خودتوجهی مشتمل بر چهار بُعد است:

### ۱-۲-۳. بُعد جسمانی

از ویژگی‌های انسان خودآگاه توجه به بُعد جسمانی، کارکرد دستگاه‌ها و اعضای بدن خویش است. خداوند سبحان در آیات متعددی از قرآن کریم (برای نمونه، ر.ک: حج: ۵؛ یس: ۷۷؛ عبس: ۲۴) توجه انسان را به این بُعد معطوف



می‌کند؛ زیرا بُعد جسمانی عینی‌ترین لایه وجودی بوده و برای عموم افراد قابل‌درک است و توجه به آن آثار فراوانی، نظیر ایمان به خداوند به‌عنوان خالق و مدبر، باور به رستاخیز و شکرگزار بودن به همراه دارد. در آموزه‌های اسلامی توصیه شده است که انسان به پیچیدگی‌ها و نحوه عملکرد بدن خود توجه کند، از تلاش در جهت حفظ و سلامتی آن غفلت نرزد و آن را امانتی در نظر بگیرد که برای بهره‌وری در جهت کسب آخرت در اختیار او به ودیعت گذاشته شده است (صدوق، ۱۴۰۳ق (ب)، ص ۳۲۵).

### ۲-۳. بُعد روانی

توجه به درون و ویژگی‌های روانی ضرورتی است که از منابع اسلامی به دست می‌آید. کسانی که تمام توجه خود را به بیرون از خود معطوف می‌دارند و از واقعیت‌های درونی خویش غافلند، نکوهش شده‌اند (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۲۹). بر اثر بی‌توجهی به خود، خودی‌تصنعی با انباشتی از گرایش‌ها، آرزوها، نیازها، و اهداف غیراصیل شکل می‌گیرد که وجود آدمی را اشغال کرده، در نتیجه با وجود دانش لازم، اما به علت عدم توجه صحیح، دچار وسوسه‌ها و فریب‌های نفسانی شده و حقایق و خود واقعی را نادیده گرفته (یوسف: ۱۸)، در مسیر انحرافی گام برمی‌دارد که حاصلی جز خسران و از بین رفتن سرمایه‌ها نخواهد داشت (کهف: ۱۰۴). انسان خودآگاه علاوه بر اینکه بر ویژگی‌ها و صفات شخصیتی، انگیزه‌ها، گرایش‌ها، اهداف و ارزش‌های خویش اطلاع دارد، از آنها غافل نیست و به‌جای توجه به بیرون، تمرکز خویش را به درون معطوف می‌کند (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۶؛ محدث نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱، ص ۳۱۶).

### ۳-۲-۳. توانمندی‌ها و کاستی‌ها

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آدمی برخوردار از مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و کاستی‌هاست و باید تلاش کند توانمندی‌های خویش را به فعلیت برساند. لازمه به فعلیت رساندن، شناخت و سپس توجه به آنهاست. انسان خودآگاه از توانمندی‌های خویش که مهم‌ترین آن، رسیدن به مقام قرب الهی است غافل نبوده و در راه شکوفاسازی آن قدم برمی‌دارد (عاملی کفعمی، ۱۴۰۵ق، ص ۳۶۹). از سوی دیگر بر نقاط ضعف خود نیز واقف است (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۸۱) و تلاش می‌کند آنها را جبران و اصلاح کند.

### ۴-۲-۳. روی‌گردانی از امور مزاحم

از بررسی آیات و روایاتی که به خودتوجهی اشاره دارد، حاصل شد که یکی از ویژگی‌ها و نشانه‌های انسان خودآگاه، روی‌گردانی از اموری است که فرد را از توجه به خویش باز می‌دارد (ر.ک: امام سجاده(ع)، ۱۳۷۶، ص ۹۲؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۳۵۶). افراد در زندگی با اموری سروکار دارند که در اثر توجه بیش از اندازه به آن امور، از خودتوجهی باز می‌مانند. این مسئله گاهی چنان به پیش می‌رود که فرد به کلی از خود غافل می‌شود. انسان خودآگاه

متوجه فریب‌های نفس است؛ از امور غفلت‌آفرین همچون هواهای نفسانی، آرزوهای طولانی و دنیاپرستی دوری می‌گزیند (ر.ک: صدوق، ۱۳۹۵ق، ج ۲، ص ۶۱۵؛ ابن اشعث، بی‌تا، ص ۲۳۸؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۵۸).

### ۳-۳. مؤلفه خودتأملی

«خودتأملی» دیگر مؤلفه‌ای است که از آیات و روایات اسلامی به دست می‌آید. از شاخصه‌های مهم انسان خودآگاه به خود پرداختن و تأمل در خویشتن است (روم: ۸). شخص در اثر خودتأملی، متنبه شده، از حالت غفلت و بی‌خبری خارج می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۴، ح ۱). ظرفیت‌ها، اهداف، انگیزه‌ها و ارزش‌ها را کشف می‌کند. در نتیجه به بینشی دقیق از خود رسیده، براساس توانمندی‌ها، اهداف، ارزش‌ها، و ویژگی‌های خویش در مسیری صحیح بدون خطا و پشیمانی گام برمی‌دارد (ر.ک: حلوانی، ۱۴۰۸ق، ص ۴۶). از این رو خودآگاهی بدون خودتأملی امکان‌پذیر نیست و زندگی انسان خودآگاه همواره با تفکر در خویش آمیخته است (ر.ک: کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۸ و ۱۸۲؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۷).

### ۳-۴. مؤلفه خودهشیاری

«خودهشیاری» از مهم‌ترین مؤلفه‌های خودآگاهی است که یافته‌های دینی از آن حکایت می‌کند (ر.ک: قیامت: ۱۴). چنان‌که در جدول (۱) گذشت، مفاهیم بصیرت، ذکر و یقظه به سبب اشتراک حوزه معنایی، مؤلفه «هشیاری» را تشکیل می‌دهند. منظور از «هشیاری» - در اینجا به‌مثابه یک مؤلفه - حالتی از بیداری و توجه مداوم به خود است. انسان خودآگاه در اثر توجهی که نسبت به خویش (از طریق مؤلفه خودتوجهی) کسب کرده، بر احوال خود بیدار شده است و در تمام لحظات در وضعیتی از هشیاری نسبت به حالات خویش قرار دارد (ر.ک: صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶، ص ۱۰۴).

در نتیجه همچون نورافکنی از زاویه بالا، خود را به صورت یک کل و هویت یکپارچه مشاهده می‌کند که هیچ نقطه کوری ندارد و کاملاً بر خویش واقف است. لازمه این نگاه، آن است که به گذشته خویش نظر کند، زمان کنونی را به‌خوبی دریابد و بینشی نسبتاً روشن به مسیر پیش‌رو داشته باشد و با پیوند برقرار کردن بین گذشته، حال و آینده احساس انسجام و یکپارچگی کند، هرچند ممکن است این آگاهی دارای درجاتی از شدت و ضعف باشد و شخص بر تمام ابعاد وجودی خویش و یا لایه‌های پنهانی‌تر توجه کاملی نداشته باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد علاوه بر اینکه منطق اسلام بر اصل هشیار بودن آدمی بر خود تأکید کرده، انسان را بر کسب هشیاری بیشتر نسبت به خویش تشویق نموده و تمام خوبی‌ها را در سایه هشیاری کامل به خود در همه حالات عنوان کرده‌اند (صدوق، ۱۴۱۳ق (الف)، ج ۴، ص ۴۰۵). از این رو انسان خودآگاه همواره توجهش به خود معطوف است؛ از آنچه می‌بیند پند می‌گیرد و به‌راحتی از چیزی عبور نمی‌کند و در همه حال در حالتی از بیداری و به‌دور از غفلت قرار دارد.

### ۱-۴-۳. هشیاری (دوام توجه) با نگاه به گذشته

از دیدگاه اسلامی، بخشی از هشیاری و آگاهی انسان، از جمله آگاهی به خود، در قالب نگاه به گذشته شکل می‌گیرد. شخص با نگاه به تجربیات گذشته، آگاهی صحیح‌تر و دقیق‌تری از خلق و خواها، باورها، انگیزه‌ها، ارزش‌ها و نقاط قوت و ضعف خویش به دست می‌آورد (انفال: ۲۶). این نکته را می‌توان در ارتباط بین عبرت‌آموزی و بینش‌افزایی نیز دنبال کرد.

راغب اصفهانی واژه «عبرة و اعتبار» را حالتی تعریف می‌داند که شخص به واسطه آن از معرفت محسوس به غیر محسوس می‌رسد (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ص ۵۴۳).

مصطفوی «عبرة و اعتبار» را به این معنا می‌داند که کسی امور و قضایایی را مشاهده و در جریان زندگی از آنها استفاده کند (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۸، ص ۱۸). شخص به کمک توجه به آنچه در گذشته‌اش اتفاق افتاده (معرفت امور و قضایای مشاهده‌شده و محسوس)، علاوه بر اینکه با گذشته پیوند برقرار می‌سازد، از وضعیت کنونی خویش نیز آگاهی و بینشی دقیق‌تر پیدا می‌کند. در آموزه‌های اسلامی، «عبرت» به‌عنوان مؤلفه و عامل هشیاری بیان شده است؛ انسان بر اثر تفکر و توجه به تجربیات گذشته (عبرت گرفتن)، نسبت به گذشته و اکنون هشیار شده، در حالتی از خودآگاهی قرار می‌گیرد (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۵۱ و ۳۵۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷، ص ۱۱۹).

### ۲-۴-۳. هشیاری (دوام توجه) با نگاه به موقعیت کنونی

انسان خودآگاه نسبت به وضعیت کنونی خویش در حالتی از بیداری قرار دارد؛ بر هرآنچه بر قلب او می‌گذرد یا هرآنچه می‌بیند و یا می‌شنود و به‌طورکلی بر تمام حرکات و سکنات و احوالات خویش هشیار است (ر.ک: نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۲۲۲). در نتیجه، نقاط ضعف و آسیب‌پذیر خود را به‌خوبی تشخیص داده، در پی اصلاح آن برمی‌آید و مانع از آسیب‌پذیری می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۳۵). بنابراین، به‌خوبی خود را در زمان حال درک کرده، بینشی صحیح نسبت به خود پیدا می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷، ص ۱۱۹)، از ظرفیت‌ها به بهترین وجه در جهت رسیدن به اهداف استفاده می‌کند و مانع از بین رفتن توانمندی‌ها می‌شود (ر.ک: نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۲۲۳).

امیرمؤمنان علی<sup>علیه السلام</sup> در توصیف متقین، یکی از ویژگی‌های آنان را «خودآگاهی و هشیاری دائمی نسبت به خود» بیان می‌کنند که در سایه آن از فراموشی در امانند و هر چه را به‌دست آورده‌اند حفظ کرده، از آن غفلت نمی‌ورزند (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۱۹۳).

### ۵-۳. مؤلفه خداآگاهی

یافته‌ها نشان می‌دهد در بینش اسلامی «خداآگاهی» از مهم‌ترین مؤلفه‌های خودآگاهی است. در آموزه‌های اسلامی علاوه بر تلازم خودآگاهی با خداآگاهی، خداآگاهی نقشی تعیین‌کننده در خودآگاهی ایفا می‌کند. آگاهی از خویشتن در گرو خداآگاهی است (حشر: ۱۹) و خودآگاهی نیز به خداآگاهی می‌انجامد (امام صادق<sup>علیه السلام</sup>، ۱۴۰۰ق، ص ۱۳).

انسان برخوردار از هویت خدایی، ارتباطی همیشگی با خدا دارد (ر.ک: بقره: ۱۱۵؛ فاطر: ۱۵). خداوند همواره حضوری قیومی دارد و همه مخلوقات تعلق وجودی به او دارند و جلوه‌ای از وجود خداوندند (ر.ک: سیدبن طاووس، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۳۴۸). انسان به هر میزان خداآگاه‌تر باشد خودآگاه‌تر خواهد بود، و به هر اندازه خدافراموشی در او پررنگ شود خودفرااموشی و از خودبیگانگی نیز بر او غالب خواهد شد و نتیجه از خودبیگانگی، دچار شدن به اضطراب‌ها و تنش‌های درونی و بیرونی و گم‌گشتگی است (طه: ۱۲۴).

### ۶-۳. فعالیت هدفمند

مؤلفه «فعالیت هدفمند» همچون خداآگاهی، اگرچه در بررسی وازگانی در حوزه معنایی خودآگاهی قرار نداشت، اما در فرایند بررسی متون دینی و تشکیل خانواده متون اسلامی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های خودآگاهی مشاهده شد و از یافته‌های این بخش از پژوهش به دست می‌آید که «فعالیت هدفمند» مؤلفه‌ای تأثیرگذار در خودآگاهی است.

از سوی دیگر، ارزش خودآگاهی در این است که کمال خاصی در انسان بیافریند، نه اینکه صرف آگاهی کمال محسوب شود. نقطه ارزشمند در خودآگاهی از دیدگاه اسلام، سوق دادن فرد به سمت اعمال صالح است (جانباز، ۱۳۹۰، ص ۸۴). یافته‌ها نشان می‌دهد بخشی از خودآگاهی، التفات پیدا کردن به عمل است؛ یعنی علاوه بر توجه به دانسته‌های خویش، آنها را عملی سازد (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۸۵).

التفات به عمل، خودآگاهی را حفظ و تقویت می‌کند. اساساً دانش بدون همراهی و توجه به عمل، دوامی ندارد و به‌زودی زایل می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۴۴)، بلکه حقیقت دانش در همراهی با عمل تحقق می‌یابد. از منظر اسلام، ذکر حقیقی به‌مثابه جامع‌ترین لفظی که به توجه و آگاهی اشاره دارد نیز منوط به عمل است. تا زمانی که عمل و اطاعت خداوند در کنار یاد خدا قرار نگیرد، بر انسان مصداق ذاکر بودن صدق نمی‌کند، بلکه مصداق انسان غافل است (ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۰، ص ۱۵۶).

از سوی دیگر، هدف یک چیز از هویت حقیقی آن پرده برمی‌دارد. بنابراین هدفمندی جزو خودآگاهی قرار می‌گیرد. همه مخلوقات (از جمله انسان) هدفمند آفریده شده‌اند (قیامت: ۳۶). اهداف به ایده‌ها، آرمان‌ها و نتایج اشاره دارد که فرد پیش از انجام فعالیت آنها را در نظر می‌گیرد و اعمال خویش را در مسیر رسیدن به آن شکل می‌دهد. شناخت و آگاهی نسبت به اهداف، علاوه بر خلقت جهان و انسان، هدف‌های معنوی و مادی کوتاه‌مدت و بلندمدت فردی را نیز شامل می‌شود و در زبان روایات با عنوان «کدام سو؟»، «کدام مقصد؟»، «به چه منظور؟» و «حرکت به‌سوی چه چیزی؟» مطرح شده است (ر.ک: کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۵). این شناخت و آگاهی بخشی از خودآگاهی و مؤلفه آن به‌شمار می‌آید.

امام صادق علیه السلام قسمی از دانش را آگاهی از هدف بیان می‌فرماید (ر.ک: برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۲۳۳). بی‌هدفی موجب گم‌گشتگی در زندگی می‌گردد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۴۳). بنابراین، فعالیت هدفمند مؤلفه‌ای مهم در خودآگاهی اسلامی در نظر گرفته می‌شود.

### ۷-۳. مؤلفه خودپایی

«خودپایی» به تلاش عملی و مداوم انسان برای تحقق خود اشاره دارد که بر پایه آن فرد به مراقبت، نظارت، ارزیابی، جهت‌بخشی و تنظیم خویش می‌پردازد. در منابع اسلامی به آموزه‌هایی مانند خودسازی، تزکیه نفس، مراقبه نفس، محاسبه نفس و ریاضت نفس توصیه شده و بخش عظیمی از مباحث اخلاقی به آنها اختصاص یافته است. مؤلفه «خودپایی» با اقتباس از این آموزه‌ها حاصل گردید و به‌منزله مؤلفه خودآگاهی در نظر گرفته شد. این مؤلفه دارای سه زیرمؤلفه (خودنظارتی، خودارزیابی و خودتقویتی) است که در ادامه به آنها اشاره می‌شود:

#### ۱-۷-۳. خودنظارتی

«خودنظارتی / خودمراقبتی» از موضوعاتی است که در دیدگاه اسلامی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (حشر: ۱۸؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۷۶؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۴۴). «خودنظارتی» به مواظبت دائمی از خود برای هماهنگ بودن با شاخص‌ها و معیارهای متعالی اشاره دارد (ر.ک: برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۱۵۸). در منطق اسلام افراد با نظارت و مراقبت بر خود (حالات، افکار، رفتار و هیجانات خود) در ارتباط با اهداف متعالی آگاهی می‌یابند (ر.ک: فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۲۵۵). از سوی دیگر در بینش اسلامی «خودنظارتی» پیوند محکمی با «خدانظارتی» دارد. در آیات متعددی از قرآن کریم خداوند با صفاتی همانند «بصیر»، «خبیر» و «علیم» نسبت به تمام امور، به‌ویژه اعمال انسان توصیف شده است (برای نمونه، ر.ک: بقره: ۲۳۳-۲۳۴ و شوری: ۲۳۷؛ نور: ۲۷؛ ملک: ۱۸).

#### ۲-۷-۳. خودارزیابی

یافته‌های این بخش از پژوهش نشان می‌دهد که بر خودارزیابی عموماً در منابع دینی در قالب «محاسبه نفس» تأکید شده است (ر.ک: فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۱۹۶؛ طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۴). در فرایند خودارزیابی، افراد با توجه به آگاهی از حالات، افکار، رفتار و هیجانات خویش می‌کوشند موقعیت خود را نسبت به اهداف و معیارهای متعالی ارزیابی کنند و فاصله خود با اهداف و معیارهای متعالی را بسنجند. به عبارت دیگر، انسان خودآگاه علاوه بر اینکه دائم بر حالت‌های خود نظارت می‌نماید، همواره آنها را ارزیابی و محاسبه نیز می‌کند. بنابراین «خودارزیابی» مفهومی متمایز از «خودنظارتی» دارد و مرحله‌ای بعد از خودنظارتی است (ر.ک: فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۲۵۶). از این‌رو انسان خودآگاه به صورت مستمر از خود حسابرسی می‌کند و ناظر بر نیات و کردار خویش است (ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۶، ص ۲۶۱).

#### ۳-۷-۳. خودتقویتی

«خودتقویتی» در ادامه «خودارزیابی» مطرح می‌شود. اندیشمندان اخلاق (نراقی، ۱۳۷۱، ص ۶۸۱) در قالب «معاتبه» و «معاقبه» به آن اشاره کرده‌اند. انسان خودآگاه با توجه به ارزیابی صورت گرفته و روشن شدن میزان

فاصله خود با معیارها و اهداف متعالی خویش، در پی اصلاح و تقویت خویش برمی‌آید. در صورت همخوانی با معیارها، خرسند شده، می‌کوشد آن را حفظ کند و ادامه دهد، و در صورت ناهمخوانی، در پی جبران برمی‌آید (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۲۴۳؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۲۷۲)؛ تلاش می‌کند با هشیاری و بیداری مداوم بر احوالات خویش، امور آسیب‌رسان به خود در مسیر هدف را دفع کند (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۵۸). بر این اساس می‌کوشد خود را اصلاح کرده، به اهداف و معیارهای متعالی خویش نزدیک‌تر شود (ر.ک: تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۵ و ۲۳۷).

در فرهنگ اسلامی می‌توان از آموزه‌هایی نظیر «توبه» در تبیین این زیرمؤلفه استفاده کرد. «توبه» روشی برای جبران گذشته و اصلاح امور فرد و در نتیجه نزدیک شدن به معیارها و اهداف متعالی به‌شمار آمده است (ر.ک. تحریم: ۱۸). شخص با آگاهی یافتن به خود و احوالات خویش، متوجه انحرافات و فاصله گرفتن از معیارهای متعالی می‌شود. از این‌رو حالتی از نارضایتی از خود و پشیمانی در او شکل می‌گیرد و در پی اصلاح و جبران برمی‌آید.

#### ۴. بسط مفهومی و نسبت‌سنجی روابط مؤلفه‌ها

یافته‌های به‌دست‌آمده از مرحله قبل و دیگر مستندات مرتبط اسلامی، نشان می‌دهد مؤلفه‌های خودآگاهی با یکدیگر دارای ارتباط، ترتب و تأثیر و تأثر هستند. در ذیل به نحوه روابط بین آنها اشاره می‌شود:

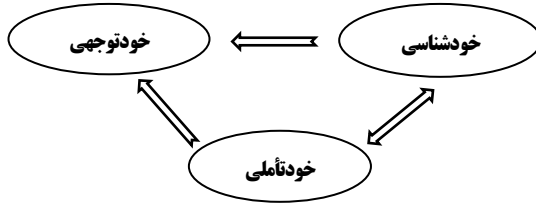
##### ۴-۱. رابطه خودشناسی، خودتوجهی و خودتأملی

شناخت مقدمه توجه فعالانه است (ر.ک: عاملی کفعمی، ۱۴۰۵ق، ص ۳۶۹) و چنان‌که برخی از اندیشمندان اسلامی (مصباح یزدی، ۱۳۸۱، ص ۱۵۳) خاطرنشان کرده‌اند، ما تا چیزی را نشناسیم و از وجود آن خبر نداشته باشیم طبیعتاً توجهی به آن نخواهیم کرد. انسان زمانی می‌تواند به‌خوبی و آگاهانه توجهش را به خویش معطوف کند که از ابعاد و حالات خویش شناختی نسبی داشته باشد.

«خودتأملی» با «خودشناسی» ارتباطی دوطرفه دارد (ر.ک: حلوانی، ۱۴۰۸ق، ص ۴۴؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۹۲). این ارتباط دوطرفه را می‌توان با استفاده از رابطه مفاهیم «معرفت و علم» با مفاهیم «عقل و فکر» در منابع اسلامی دنبال کرد. در آموزه‌های اسلامی دانایی و شناخت با تأمل و تعقل پیوندی ناگسستنی دارند (ر.ک: کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۱۴). از یک‌سو دانش و شناخت مقدمه و قوام تفکر و تعقل دانسته شده و از سوی دیگر تعقل و تفکر علاوه بر اینکه وسیله کسب دانایی و شناخت معرفی گردیده، موجب اتقان علم و ماندگاری آن در قلب نیز شده است (ر.ک: روم: ۸؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۱۷ و ۴۹؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۱۵؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۳۷ و ۴۳۵). بر این اساس می‌توان گفت: «خودشناسی» و «خودتأملی» دارای ارتباطی دوسویه و تأثیر و تأثر متقابل هستند.

همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد خودتأملی بر خودتوجهی تأثیر می‌گذارد. در آموزه‌های اسلامی فقدان تفکر و اندیشه مایه غفلت دانسته شده و بدین‌روی خداوند با فراخواندن انسان به تفکر، توجهش را معطوف به خود (انسان) می‌کند (ر.ک: اعراف: ۱۷۹؛ یس: ۷۷). در شکل (۲) نحوه ارتباط این سه مؤلفه نشان داده شده است:

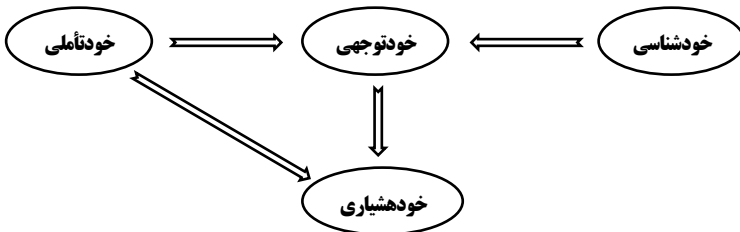
شکل ۲: رابطه خودشناسی، خودتوجهی و خودتأملی



#### ۲-۴. رابطه خودهشیاری با خودشناسی، خودتوجهی و خودتأملی

از بررسی مستندات اسلامی به‌دست آمد: خودهشیاری در مرتبه متأخر از خودشناسی، خودتأملی و خودتوجهی حاصل می‌شود. انسان در پرتو تفکر، شناخت و توجه به خویشتن است که به حالتی از هشیاری و بیداری نسبت به خود و حالات خویش دست می‌یابد (ر.ک: اعراف: ۲۰۱؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۱۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷، ص ۱۱۹؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۱۵). در این رابطه که در شکل (۳) نشان داده شده است، خودشناسی و خودتأملی با میانجیگری خودتوجهی بر خودهشیاری تأثیر می‌گذارند. همچنین خودتأملی می‌تواند به صورت مستقیم نیز به خودهشیاری منجر شود.

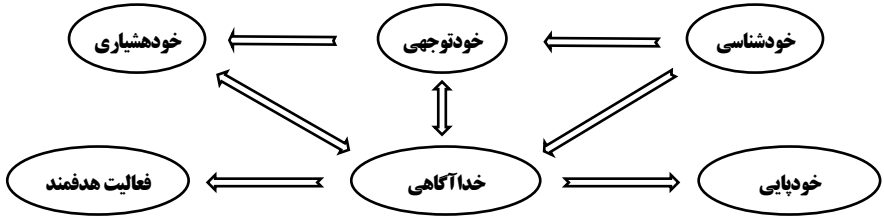
شکل ۳: رابطه خودهشیاری با خودشناسی، خودتوجهی و خودتأملی



#### ۳-۴. رابطه خداآگاهی با دیگر مؤلفه‌ها

«خداآگاهی» یکی از کلیدی‌ترین مؤلفه‌های خودآگاهی اسلامی و متأثر از خودشناسی است (سیدبن طاووس، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۳۴۸؛ فتال نیشابوری، ۱۳۷۵، ص ۲۰) و با «خودتوجهی» ارتباطی دوسویه دارد (ر.ک: حشر: ۱۹؛ یس: ۷۸) و دیگر مؤلفه‌ها را متأثر می‌سازد (ر.ک: طه: ۱۲۴؛ ق: ۱۶؛ علق: ۱۴؛ امام صادق علیه السلام، ۱۴۰۰ق، ص ۵۵). شکل (۴) رابطه «خداآگاهی» با دیگر مؤلفه‌ها را نشان می‌دهد:

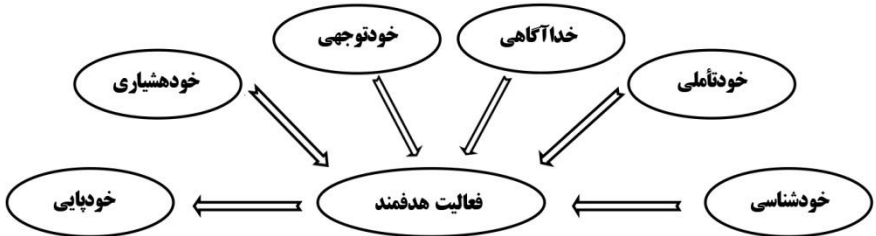
شکل ۴: رابطه خداآگاهی با دیگر مؤلفه‌ها



#### ۴-۴. رابطه فعالیت هدفمند با دیگر مؤلفه‌ها

بررسی متون اسلامی (قرآن و حدیث) نشان می‌دهد: «فعالیت هدفمند» نیز متأثر از خودشناسی، خودتأملی، خودتوجهی، خوددستیاری و خداآگاهی است (ر.ک: مؤمنون: ۱۱۵؛ قیامت: ۳۶؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۵؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۲۲) و بر خودپایی تأثیر می‌گذارد (ر.ک: حشر: ۱۸؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۲۵۵) که نحوه ارتباط آن در شکل (۵) نشان داده شده است.

شکل ۵: رابطه هدفمندی با دیگر مؤلفه‌ها



#### ۴-۵. رابطه خودپایی با دیگر مؤلفه‌ها

یافته‌ها نشان می‌دهد «خودپایی» علاوه بر ارتباط با خداآگاهی و هدفمندی - که ذکر آن گذشت - با مؤلفه‌های «خودشناسی»، «خودتوجهی»، «خوددستیاری» نیز مرتبط است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۷) که در شکل (۶) نشان داده شده است:

شکل ۶: ارتباط خودپایی با دیگر مؤلفه‌ها

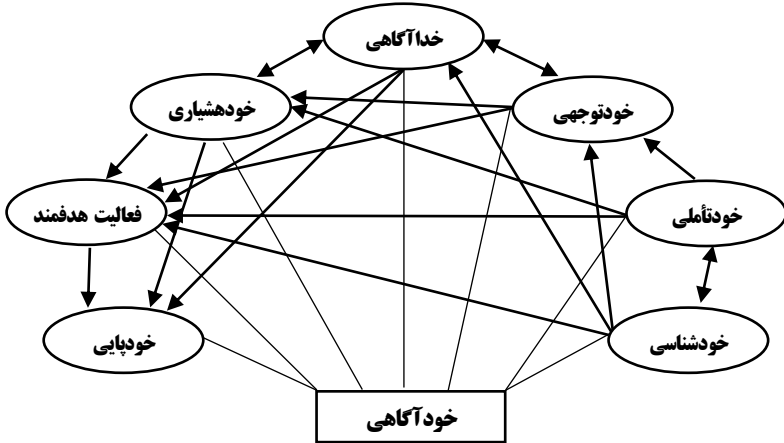


#### ۵. طراحی الگوی مفهومی خودآگاهی

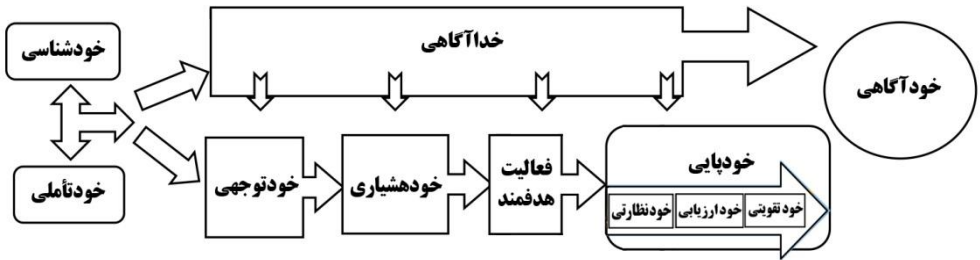
در این بخش از پژوهش، پس از استخراج مؤلفه‌های «خودآگاهی» و بررسی روابط میان مؤلفه‌ها براساس منابع اسلامی، الگوی مفهومی پیشنهادی «خودآگاهی» در دو قالب سازه‌ای و فرایندی در شکل (۷) و (۸) ارائه می‌شود:



شکل ۷: الگوی سازه‌ای خودآگاهی مبتنی بر روابط فرضی بین مؤلفه‌ها براساس منابع اسلامی



شکل ۸: الگوی فرایندی خودآگاهی مبتنی بر روابط فرضی بین مؤلفه‌ها براساس منابع اسلامی



## ۶. بررسی روایی محتوایی مؤلفه‌های خودآگاهی

هدف از این گام بررسی روایی محتوای مؤلفه‌های خودآگاهی براساس منابع اسلامی بوده است. برای جمع‌آوری نظرات کارشناسان فرمی تهیه و از یازده کارشناس خواسته شد براساس مستندات اسلامی ارائه گردیده در آن، با اختصاص عدد از ۱ (غیرمرتبط) تا ۴ (کاملاً مرتبط) میزان مطابقت مؤلفه‌ها با مستندات را ارزیابی کنند و میزان ضرورت مؤلفه‌ها را نیز در طیف لیکرت سه‌درجه‌ای بسنجند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه کارشناسان در جدول (۲) آمده است. همچنین میزان CVI و CVR محاسبه‌شده برای هر مؤلفه در جدول (۳) نشان داده شده است.

جدول ۲: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه کارشناسان در بررسی روایی مؤلفه‌های خودآگاهی

۱۱	درس خارج	تحصیلات حوزوی کارشناسان
۷	دکتری	تحصیلات دانشگاهی (روان‌شناسی)
۴	دانشجوی دکتری	

جدول ۳: محاسبه CVI و CVR مؤلفه‌ها

ردیف	مؤلفه‌ها	نمره CVI	نمره CVR
۱	خودشناسی	۱	۱
۲	خودتوجهی	۱	۱
۳	خودتأملی	۱	۱
۴	خودهشیاری	۱	۱
۵	خداآگاهی	۱	۱
۶	فعالیت هدفمند	۱	۱
۷	خودنظارتی	۱	۰/۸۲
	خودارزیابی	۱	۱
	خودتقویتی	۱	۰/۶۴

حداقل مقدار CVR قابل قبول برای هر مؤلفه باید ۰/۵۹ به بالا و حداقل مقدار CVI قابل قبول برای هر مؤلفه باید ۰/۷۹ به بالا باشد (فتحی آشتیانی و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۲۷-۳۰). بر این اساس، بنا بر نظرات کارشناسان تمام مؤلفه‌های خودآگاهی نمره لازم را کسب کردند. در نتیجه، خودآگاهی براساس منابع اسلامی در قالب هفت مؤلفه طراحی می‌شود که عبارتند از: ۱. خودشناسی؛ ۲. خودتوجهی؛ ۳. خودتأملی؛ ۴. خودهشیاری؛ ۵. خداآگاهی؛ ۶. فعالیت هدفمند؛ ۷. خودپایی (شامل خودنظارتی، خودارزیابی و خودتقویتی).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی مؤلفه‌های «خودآگاهی» براساس منابع اسلامی و تبیین روابط فرضی میان آنها برای دستیابی به الگوی مفهومی «خودآگاهی» بود. یافته‌ها حاکی از آن است که براساس مؤلفه‌های مفهومی به‌دست‌آمده از منابع اسلامی، «خودآگاهی ساختاری سازش‌دهنده و انسجام‌بخش است که به شناخت ابعاد وجودی، همراه با توجه و تفکر در آن ابعاد گفته می‌شود، به گونه‌ای که شخص در حالتی از هشیاری دائمی نسبت به خود و خداوند قرار می‌گیرد، هدفمند عمل می‌کند و همواره به نظارت، ارزیابی و جهت‌بخشی (تنظیم) خویش می‌پردازد».

یافته‌های مربوط به مؤلفه «خودشناسی» نشان داد که خودشناسی به درک صحیح ابعاد جسمانی، روانی، معنوی و نقاط قوت و ضعف خویش گفته می‌شود. بر این اساس انسانی که از خودشناسی برخوردار است، شناختی نسبی از اعضای بدنی و نحوه کارکرد آن دارد، ویژگی‌های روانی خویش را می‌شناسد، نحوه ارتباط خود با عالم ماورا و جایگاه خویش را در جهان هستی به‌خوبی درک کرده است، خود را عین‌الربط به خداوند، و تمام هستی خود را وابسته به او می‌داند و به او ایمان دارد. یافته‌های این مؤلفه در بُعد جسمانی با نظر امام خمینی (۱۳۷۸)، صدرالمآلهین (۱۹۸۱) و علامه طباطبائی (۱۴۱۷ق) که شناخت بدن را جزئی از خودشناسی دانسته‌اند، مطابق است. ابعاد روانی، معنوی و شناخت توانمندی‌ها و ضعف‌ها نیز با نظر اندیشمندان مسلمان (برای نمونه، ر.ک:

صدرالمتألهین، ۱۹۸۱؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ق؛ مصباح یزدی، ۱۳۹۱؛ مکارم شیرازی، ۱۳۸۷؛ جوادی آملی، ۱۳۸۹) که شناخت این ابعاد را در قلمرو معرفه‌النفس بیان می‌کنند، تطابق دارد. لیگرین و دیگران (۲۰۱۰)، بخشی از خودآگاهی را شناخت ویژه از خود به‌مثابه شخصی که دارای ماهیتی مشخص است، عنوان می‌کنند.

مؤلفه «خودتأملی» به اندیشیدن و کاوش در ابعاد وجودی خویش اشاره دارد که در پی آن فرد استعدادهای پنهان خویش را کشف کرده، به درکی بهتر از خود نائل می‌شود و هویت واقعی خویش را می‌یابد (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۸۱، ص ۱۵۴). روان‌شناسان حوزه خودآگاهی، همچون *دووال* و *ویکلند* (۱۹۷۲)، *لری* و *باترمور* (۲۰۰۳)، *قربانی* و دیگران (۲۰۰۳) و *مورین* (Morin, A., 2011) «خودتأملی» را مؤلفه‌ای کلیدی در خودآگاهی عنوان کرده‌اند. آنها معتقدند: انسان در نتیجه تفکر و خوداندیشی است که به خودآگاهی مطلوب دست پیدا می‌کند.

مؤلفه «خودتوجهی» به عطف توجه به درون اشاره دارد. در این حالت انسان به جای اینکه توجهش معطوف به بیرون و محرک‌های محیطی باشد و از خود غافل گردد، به درون توجه پیدا می‌کند. به‌طور کلی، این مؤلفه مطابق با یافته‌های تمام پژوهشگرانی است که به حوزه خودآگاهی پرداخته‌اند (برای نمونه، ر.ک: *دووال* و *ویکلند*، ۱۹۷۲؛ *فینگشتاین* و دیگران، ۱۹۷۵؛ *مورین*، ۲۰۱۱). آنها بخش مهمی از خودآگاهی را در انصراف از محرک‌های محیطی و توجه به خود بیان کرده‌اند. بررسی‌ها نشان داد این مؤلفه مدنظر اندیشمندان مسلمان، به‌ویژه اندیشمندان حوزه اخلاق بوده (برای نمونه، *نراقی*، ۱۳۷۱؛ *مصباح یزدی*، ۱۳۹۱؛ *مطهری*، ۱۳۷۹؛ *مکارم شیرازی*، ۱۳۸۷) و غالباً در موضوعات مربوط به غفلت به آن پرداخته‌اند.

مؤلفه «خودهشیاری» به حالتی از بیداری، بینش و آگاهی مداوم فرد بر حالات خویش اشاره دارد. تفاوت این مؤلفه با مؤلفه «خودتوجهی» در این است که خودتوجهی به معطوف ساختن اولیه توجه به خود اشاره دارد. در سایه خودتوجهی فرد از التفات بیش از حد به موضوعات بیرونی منصرف می‌شود. اما مؤلفه «خودهشیاری» ناظر به این مطلب است که شخص توجه اولیه به خود را حفظ می‌کند، در حالتی از هشیاری و بیداری مداوم نسبت به احوال خویش قرار می‌گیرد و در سایه آن به نوعی بینش، انسجام و یکپارچگی در خود دست پیدا می‌کند. این یافته با یافته‌های پژوهشگرانی نظیر: *لری* و *باترمور* (۲۰۰۳)، *کرچمر* و *دیوید* (۲۰۰۳)، *لیگرین* و دیگران (۲۰۱۰) و *سوشن* (۲۰۱۶) تطابق دارد.

مؤلفه «فعالیت هدفمند» نشان می‌دهد شخص زمانی از خودآگاهی بهره‌مند است که دارای اهداف مشخصی باشد و توجه کند که رفتارش در مسیر دستیابی به اهداف پایه‌ریزی می‌شود. بر این اساس انسان خودآگاه هدفمند به پیش می‌رود و در سایه توجه به نوع رفتاری که از او سر می‌زند از مسیر منحرف نمی‌شود. اندیشمندان مسلمان (برای نمونه: صدرالمتألهین، ۱۹۸۱؛ *مصباح یزدی*، ۱۳۹۱) با اصطلاحاتی نظیر «آگاهی به کمال»، «سعادت و شقاوت»، «درک هدف افعال» و «آگاهی از اینکه به کجا می‌روم، به «فعالیت هدفمند» به‌مثابه یک مؤلفه خودآگاهی اشاره کرده‌اند.

مؤلفه «خودپایی» به تلاش مداوم فرد برای تحقق خود اشاره دارد (ر.ک: نوری، ۱۳۹۵، ص ۱۰۰) که بر پایه آن به نظارت، ارزیابی، جهت‌بخشی و تنظیم خویش می‌پردازد. این یافته به اجمال با یافته‌های *دووال* و *ویکلند* (۱۹۷۲)، *کارور و شی‌یر* (۱۹۸۱) و *اشلی* (۲۰۰۷) در الگوهایی که از خودآگاهی ارائه کرده‌اند همخوان است.

مؤلفه «خداآگاهی» به شناخت، توجه، احساس و درک حضور خدا، پیوستگی، تعلق و ارتباط ناگسستنی با او از اعماق وجود اشاره دارد (نورعلیزاده، ۱۳۹۰). این مؤلفه که مهم‌ترین وجه تمایز الگوی مفهومی خودآگاهی اسلامی در مقایسه با سایر الگوهای ارائه‌شده از خودآگاهی به‌شمار می‌آید، با وجود آنکه مساق با «خودآگاهی» است، از مهم‌ترین مؤلفه‌های خودآگاهی محسوب می‌شود. یافته‌ها نشان داد در بیش اسلامی، خداآگاهی نقشی تعیین‌کننده در میزان آگاهی فرد از خود دارد. چون انسان عین وابستگی و ارتباط ازلی با خداوند است، در صورت خدافراموشی - در حقیقت - بخشی از خود را که همان تعلق و عین‌الربطی به خداوند است، نادیده گرفته و - در واقع - دچار خودفراموشی شده است. این یافته با نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش‌های *شریفی‌نیا* (۱۳۸۸) و *نورعلیزاده* (۱۳۹۰) نیز تطابق دارد. بر این اساس مؤلفه «خداآگاهی» در سراسر فرایند خودآگاهی متبلور است، همسو با دیگر مؤلفه‌ها به پیش می‌رود و در هر مرتبه از فرایند خودآگاهی نقشی متناسب با آن مرحله ایفا می‌کند.

بررسی روابط مؤلفه‌ها نشان داد مؤلفه‌های «خودآگاهی اسلامی» به گونه‌ای نظام‌مند با یکدیگر در ارتباطند و هر مؤلفه جایگاه مشخصی دارد که به صورتی نظام‌مند بر دیگری تأثیر می‌گذارد و نتایج آن در قالب الگوی سازه‌ای و فرایندی قابل صورت‌بندی است. الگوی سازه‌ای «خودآگاهی» نشان‌دهنده مؤلفه‌ها و روابط فرضی بین آنهاست که عناصر محتوایی سازه خودآگاهی را تشکیل می‌دهد.

الگوی فرایندی «خودآگاهی» بازتابنده مؤلفه‌ها در قالبی فرایندی است و نشان‌دهنده فعالیت‌ها و مراتب آشکار و پنهانی است که فرد تلاش می‌کند در جهت دستیابی به آگاهی کامل بر خویشتن حرکت کند. نتایج الگوی مفهومی «خودآگاهی اسلامی» حاکی از آن است که خودآگاهی از شناخت و تأمل در ابعاد گوناگون وجود خود آغاز می‌شود. لازمه خودآگاهی آن است که ابتدا شخص به شناخت و تفکر در خویشتن بپردازد. در نتیجه توجهش به خود و ارتباط خود با خداوند معطوف شده، به حالتی از بینش و هشیاری می‌رسد که در خود احساس یکپارچگی و انسجام می‌کند، هدفمند عمل می‌نماید و همواره حالات خود را بازبینی و پالایش می‌کند.

مقایسه الگوی ارائه‌شده از خودآگاهی در این پژوهش با دیگر الگوها حاکی از آن است که از یک سو براساس نگاه توحیدی، پیوندی عمیق بین خودآگاهی با خداآگاهی برقرار کرده است. در این ارتباط علاوه بر اینکه دو سازه «خودآگاهی» و «خداآگاهی» دارای تأثیر و تأثری متقابل هستند، در تمام مراحل، مساق و ملازم با یکدیگر به پیش می‌روند. از سوی دیگر حاکی از نگاهی جامع‌تر، منسجم‌تر، نظام‌مند و قابل عملیاتی به سازه «خودآگاهی» است.

تمام الگوهای ارائه‌شده از خودآگاهی مبتنی بر نگاه مادی‌انگارانه و الحادی حاکم بر روان‌شناسی معاصر است. در این نوع نگاه در حقیقت به بخشی از انسان که منهای ارتباط با خداوند لحاظ می‌شود پرداخته شده است. اما در الگوی «خودآگاهی براساس منابع اسلامی»، خودآگاهی در سایه خداآگاهی شکل می‌گیرد و خودآگاهی منهای خداآگاهی قابل تحقق نیست.

در الگوهای ارائه‌شده، خودآگاهی تنها در پرتو توجه به خود و ارزیابی وضعیت کنونی خود تبیین شده است. همچنین اگرچه سیر فرایندی در خودآگاهی قابل مشاهده است، اما به صورت گذرا و کلی در این‌باره بحث شده است، درحالی‌که در الگوی مبتنی بر منابع اسلامی در پژوهش حاضر، این روند به صورتی جامع و دقیق‌تر بررسی گردیده، رابطه هریک از مؤلفه‌ها با دیگر مؤلفه‌ها براساس مستندات دینی بررسی و ساختاری نظری، منسجم و نظام‌مند از روابط میان مؤلفه‌ها در قالب الگوی مفهومی خودآگاهی ارائه شده است.

نتایج بررسی‌ها حاکی از این بود که خودآگاهی را نمی‌توان تنها به‌طور کلی در توجه و ارزیابی خود خلاصه کرد، بلکه توجه همراه با تفکر در احوال خویش و متأخر از خودشناسی صورت می‌گیرد. در نتیجه آن، شخص به حالتی از هشیاری و بینش نسبت به خود رسیده، مبتنی بر اهداف، به خودنظارتی، خودارزیابی و در نهایت، خودتقویتی و نیل به کمال مطلوب قدم بر می‌دارد. بنابراین، اگرچه در دیگر الگوها و نظریه‌های خودآگاهی نیز این احتمال که این موضوعات به صورت ضمنی مدنظر بوده است وجود دارد، اما به‌طور دقیق و مفصل بررسی نشده که همین موجب ابهام و قابلیت عملیاتی پایین آن نظریات است. اما الگوی ارائه‌شده از خودآگاهی در این پژوهش از این ویژگی برخوردار است و همین موجب شده الگوی ارائه‌شده در این پژوهش مهم‌ترین هدف الگوسازی را که ساده‌سازی مفاهیم و سازه‌های پیچیده است، دارا باشد و قابلیت عملیاتی‌سازی آن را افزایش دهد.

ازجمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که تدوین الگوی مفهومی «خودآگاهی اسلامی» از طریق انتخاب جمله‌های توصیفی و تبیینی موجود در منابع اسلامی (قرآن و حدیث) براساس واژگان و مفاهیم مربوط به حوزه معنایی «خودآگاهی» صورت گرفت. این روش نسبت به بررسی تمام جملات موجود در منابع اسلامی محدودیت دارد.

## منابع

- نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، تصحیح صبحی صالح، قم، هجرت.
- صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶، ترجمه واحد مطالعات و تحقیقات سازمان اوقاف و امور خیریه، تهران، اسوه.
- مصباح الشریعه، ۱۴۰۰ق، امام جعفر صادق علیه السلام، بیروت، علمی.
- ابن اشعث، محمد بن علی، بی تا، *الجعفریات*، تهران، مکتبه النبیوی الحدیثه.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، *تحف العقول*، تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- ابوالقاسمی، عباس و همکاران، ۱۳۹۰، «ارتباط رفتارهای دینی و خودآگاهی با نارسایی‌های شناختی در میانسالان»، *روان‌شناسی و دین*، سال ۴، ش ۴، ص ۲۷-۴۱.
- امامی‌نیا، نیلوفر و همکاران، ۱۳۹۲، *بررسی رابطه خودآگاهی و خودکارآمدی با کیفیت زندگی دانشجویان دختر مقیم خوابگاه دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی استان گلستان در سال تحصیلی (۱۳۹۱-۱۳۹۲)*، پایان‌نامه، پژوهشکده علوم بهزیستی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- آصفی، محمدمهدی، ۱۳۹۵، *اخلاق در اندیشه قرآنی*، موسسه بوستان کتاب.
- بافزراده نیم چاهی، صفورا و همکاران، ۱۳۹۷، «رابطه خودآگاهی و یادگیری خودتنظیمی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه»، *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ش ۳۰، ۲۹-۵۰.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد، ۱۳۷۱ق، *المحاسن*، قم، دارالکتب الاسلامیه.
- پاینده، ابوالقاسم، ۱۳۸۲، *نهج الفصاحه*، چ چهارم تهران، دنیای دانش.
- تیمی‌آمدی، عبدالواحد، ۱۳۶۶، *تصنیف غررالحکم و درر الکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- جانباز، نوید، ۱۳۹۰، *خودشناسی از دیدگاه اسلام و روانشناسی و ساخت آزمون آن با نگرش به منابع اسلامی*، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۹، *همنمایی قرآن و اهل بیت علیهم السلام*، تحقیق و تنظیم محمودصادقی، قم، اسراء.
- حکیمی، محمدرضا و همکاران، ۱۳۸۰، *الحیاء*، ترجمه احمد آرام، تهران، نشر فرهنگ اسلامی.
- حلوانی، حسین بن محمد، ۱۴۰۸ق، *نزهة الناظر و تنبیه الخاطر*، قم، مدرسه الامام المهدی علیه السلام.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *مفردات الفاظ القرآن*، بیروت-دمشق، دارالقلم-دارالشامیه.
- سرافراز، مهدی‌رضا و همکاران، ۱۳۸۹، «فرایندهای خودآگاهی و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی»، *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ش ۶ ص ۳۳-۴۲.
- سرمد، زهره و دیگران، ۱۳۸۵، *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*، تهران، آگاه.
- سیدبن طاووس، علی بن محمد، ۱۴۰۹ق، *اقبال الاعمال*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- سیف، دبیا، ۱۳۹۱، «رابطه ابعاد خودآگاهی و احساس تنهایی با سلامت روانی دانشجویان»، *پژوهش‌های روان‌شناختی*، دوره ۱۵، ش ۱، ص ۴۴-۶۳.
- شاه‌محمدی، خدیجه و همکاران، ۱۳۸۵، «نقش خودشناسی در تنیدگی، سبکهای دفاعی و سلامت جسمانی»، *روانشناسان ایرانی*، سال ۳، ش ۱۰، ص ۱۴۵-۱۵۶.
- شجاعی، محمدصادق و همکاران، ۱۳۹۳، «کاربرد نظریه حوزه‌های معنایی در مطالعات واژگانی ساختار شخصیت بر پایه منابع اسلامی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال ۸، ش ۱۵، ص ۷-۳۸.
- شریفی‌نیا، محمدحسین، ۱۳۸۸، «درمان یکپارچه توحیدی، رویکردی دینی در درمان اختلالات روانی»، *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ش ۴، ص ۶۵-۸۲.

- شریفی‌نیا، محمدحسین، ۱۳۹۴، *چهره جان*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- صالح بلوردی، آنهیتا و حسن پاشا شریفی، ۱۳۸۹، «بررسی رابطه خودآگاهی در موقعیت شغلی با رضایت شغلی مدیران فروش سازمان مدیریت صنعتی ایران»، *روانشناسی تحلیلی شناختی*، دوره ۱، ش ۲، ص ۲۱-۲۶.
- صدرالمثالیین، ۱۹۸۱م، *الحکمة المتعالیه فی الاسفار العقلیه الاربعه*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۳۹۵ق، *کمال‌الدین و تمام‌النعمة*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، چ دوم، تهران، اسلامیه.
- ، ۱۴۱۳ق (الف)، *من لایحضره الفقیه*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- ، ۱۴۰۳ق (ب)، *معانی الاخبار*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین.
- طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۴ق، *الأملی*، قم، دارالتقافه.
- عاملی کفعمی، ابراهیم‌بن علی، ۱۴۰۵ق، *المصباح‌لکفعمی*، قم، دارالرضی.
- عباسی، مهدی و عباس پسندیده، ۱۳۹۶، «مفهوم‌شناسی در مفاهیم دینی با رویکرد روانشناختی: مراحل و شیوه اجرا»، *پژوهشنامه روانشناسی اسلامی*، سال سوم، ش ۶ ص ۴-۷.
- قتال نیشابوری، محمدبن احمد، ۱۳۷۵، *روضه‌الواعظین*، ترجمه مهدی دامغانی، تهران، نشر نی.
- فتحی‌آشتیانی، علی و دیگران، ۱۳۹۵، *آزمون‌های روان‌شناختی*، تهران، بعثت.
- فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۴۰۶ق، *الوافی*، اصفهان، کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی علیه السلام.
- کراچکی، محمدبن علی، ۱۴۱۰ق، *کنزالفوائد*، قم، دارالذخائر.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، تحقیق و تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- گلمن، دانیل، ۱۳۸۰، *هوش هیجانی*، ترجمه نسربین پارسا، تهران، رشد.
- لطفیان، مرتضی و دیبا سیف، ۱۳۸۶، «بررسی تأثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین‌فردی دانشجویان»، *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، دوره بیست و ششم، ش ۳، ص ۱۳۷-۱۵۰.
- لیثی واسطی، علی، ۱۳۷۶، *عیون‌الحکم و المواعظ*، قم، دارالحديث.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار‌الانوار‌الجمعة لدرر‌الأخبار‌الائمة‌الاطهار* علیهم‌السلام، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- محدث نوری، حسین، ۱۴۰۸ق، *مستدرک‌الوسائل و مستنبط‌المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البيت علیهم‌السلام.
- مصباح‌یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۱، *به سوی او*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- ، ۱۳۹۱، *اخلاق در قرآن*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۸، *التحقیق فی کلمات القرآن‌الکریم*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۷۹، *مجموعه آثار*، تهران، صدرا.
- مفید، محمدبن محمدبن نعمان، ۱۴۱۳ق، *الإختصاص*، تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمود محرمی زرنندی، قم، کنگره شیخ مفید.
- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۷، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه امام علی‌بن ابی‌طالب علیه السلام.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۷۸، *شرح چهل حدیث*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- مهدوی کنی، محمدرضا، ۱۳۷۶، *نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- نراقی، احمد، ۱۳۷۱، *معراج‌السعاده*، تهران، هجرت.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود، ۱۳۹۰، *رابطه خداآگاهی با خودآگاهی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- ، ۱۳۹۷، *روش مدل‌یابی مفاهیم و سازه‌های روان‌شناختی از متون اسلامی (قرآن و حدیث)*، رساله دکتری روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- نوری، نجیب‌الله، ۱۳۹۵، *ساختار مفهومی هویت بر پایه منابع اسلامی*، رساله دکتری روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

- Ashley, G. C., 2007, *Self-awareness: Scale development and validation, Dissertation for the Degree of M. A.*, University of Nebraska at Omaha, Nebraska.
- Brown, J. W., 1976, "Consciousness and pathology of language", in R. W. Rieber (ed.), *Neuropsychology of language - Essays in honor of Eric Lenneberg*, London, Plenum Press.
- Carver, C. S., 2002, "Self-awareness", In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*, p. 179-196, New York, Guilford Press.
- Damon, W., & Hart, D., 1982, "The development of self-understanding from infancy through adolescence", *Child Development*, N. 53(4), p. 841-864.
- Duval, S., & Wicklund, R. A., 1972, *A Theory of Objective Self Awareness*, New York, Academic Press.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H., 1975, "Public and private self-consciousness: Assessment and theory", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, N. 36, p. 1241-1250.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K., & Lebreton, D., 2003, "Two facets of self-knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and the United States", *General Psychology Monographs*, N. 129, p. 238-268.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B., 2008, "Integrative self-knowledge scale: correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States", *Journal of Psychology*, N. 142, p. 395-412.
- Gibbons, F. X., 1983, "Self-attention and self-report: The "veridicality" hypothesis", *Journal of Personality*, N. 51, p. 517-542.
- Goleman, D., 1995, *Emotional intelligence*, New York, Bantam Books.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F., 1981, *Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior*, New York, Springer.
- Kircher, T., & David, A. S., 2003, "Self-consciousness: An integrative approach from philosophy, psychopathology and the neurosciences", In: T. Kircher & A. S. David (Eds.), *The Self in Neuroscience and Psychiatry* (p. 445-474). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Leary, M. R. & Buttermore, N. R., 2003, "The Evolution of the Human Self: Tracing the Natural History of Self-Awareness", *Journal for the Theory of Social Behavior*, N. 33, p. 365-404.
- Legrain, L., Cleeremans, A., & Destrebecqz, A., 2010, *Distinguishing three levels in explicit self-awareness*, Consciousness and Cognition.
- Morin, A., 2006, "Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views", *Consciousness and Cognition*, N. 15(2), 358-371.
- Lewis, M., Brooks-Gunn, J., 1979, "The Development of Self Recognition", In: *Social Cognition and the Acquisition of Self*, Springer, Boston, MA.
- Markova, I., 1987, *Human Awareness, Its social development*, London, Hutchinson Education.
- Morin, A., 2011, "Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents", *Social and Personality Psychology Compass*, N. 5(10), p. 807-823.
- Rochat, P., 2003, "Five levels of self-awareness as they unfold early in life", *Consciousness and Cognition: An International Journal*, N. 12(4), p. 717-731.
- Schooler, J. W., 2002, "Re-representing consciousness: Dissociations between experience and meta-consciousness", *Trends in Cognitive Sciences*, N. 6(8), p. 339-344.
- Sutton, A., 2016, "Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire", *Europe's Journal of Psychology*, V. 12(4), p. 645-658.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H., 1975, "Public and private self-consciousness: Assessment and theory", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, N. 36, p. 1241-1250.
- Winsler, A., 2009, "Still talking to ourselves after all these years: A review of current research on private speech", In: A. Winsler, C. Fernyhough & I. Montero (Eds.), *Private Speech, Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-Regulation*, (p. 3-41). New York, Cambridge University Press.