

برنامه‌درسی با رویکرد خود شناسی اسلامی

داود میرزایی فر^۱، مریم میرزایی فر^۲، طیبه میرزایی فر^۳

۱- استادیار برنامه‌ریزی درسی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه لرستان. mirzaeifar.d@lu.ac.ir

۲- کارشناسی روانشناسی، معلم مقطع ابتدایی، استان لرستان. m.mirzaeifar2022@gmail.com

۳- کارشناسی روانشناسی، معلم مقطع ابتدایی، استان لرستان. t.mirzaeifar2022@gmail.com

چکیده:

خود شناسی و مراقبت از نفس شرط لازم برای سیر کمال معنوی انسان می باشد. خودشناسی مقدمه ضروری خدانشناسی و سیر از خود، بستر اصلی سیر به سوی خداست که طریق خودشناسی نزدیکترین راه معرفت به رب و کمالات انسانی و الهی و سعادت حقیقی است. خود شناسی در قرآن و احادیث و روایات اشاره شده است که انسان را در پرداختن آن ترغیب می کنند. در دیدگاه اسلامی می توان برنامه ای متناسب با خود شناسی ارائه داد، زیرا خود شناسی مقدمه ای برای خدا یابی است و فرد خود شناس به خدا شناسی خواهد رسید و این موضوع را باید به عنوان یک برنامه طراحی و ارائه داد. در این راستا نگارنده در این مقاله سعی کرده است ابتدا مفهوم خود شناسی را شرح دهد و در ادامه برنامه درسی مبتنی بر خود شناسی را ارائه نماید. در این زمینه هدف، محتوا، روش و ارشیایی در راستای این نوع برنامه ارائه شده است.

واژگان کلیدی: برنامه درسی، خود شناسی، خدا شناسی، سعادت

۱- مقدمه:

زندگی در جامعه مدرن و صنعتی موجب دور شدن انسان از خود و هویتش شده است که از مهم ترین بحران های بشر عصر حاضر است. بی تردید بخشی از غفلت انسان از خود حاصل کم رنگ شدن و دوری انسان از معنویات و نادیده گرفتن بعد روحانی وجودش، استعداد و تمایلات ان می باشد (ریاضی هروی و شمشیری، ۱۳۹۱). با اینکه انسان خودش عامل شناخت اشیا دیگر است و اشیا بسیار دور از خود را شناخته است و احیاناً مدعی است که مجهولی در مورد آنها ندارد، در مورد نزدیک ترین موجودات به خودش که خود همان عامل شناسایی یعنی انسان باشد، مجهولات زیادی دارد (مطهری، ۱۳۸۸: ۴۷۳). چون انسان در علوم و اندیشه های مختلف به گونه ای مستقیم یا غیر مستقیم بررسی شده و در عرفان، فلسفه، روانشناسی، پزشکی، جامعه شناسی، سیاست، اقتصاد و مانند اینها گوشه ای از حقایق واقعیت ها و مسایل مربوط به او به بحث گذاشته شده است، بنابراین رویکردهای متفاوتی نظیر انسان شناسی عرفانی، انسان شناسی دینی، انسان شناسی فلسفی و انسان شناسی تجربی و تاریخی به وجود آمده است که هر کدام از اینها، نگاه ها و فرآیندهای خاصی دارند. شناخت درست انسان، شناخت درست حقایق عالم و آگاهی از هدف و مسیر درست زندگانی را در پی خواهد داشت. لذا باید حقیقتش را شهود کرد تا به شناخت خدا و معرفت رسید به همین دلیل است که (آمدی، ۱۳۶۰: ۴۹۵). در قرآن تزکیه و تهذیب نفس را عامل رستگاری و راه وصول به سعادت معرفی کرده است و برای خود سازی و تهذیب نفس امور و اعمالی وجود دارد از جمله خود شناسی، خود آگاهی و احساس مسولیت، خدا آگاهی، سیر در افاق و انفس (تفکر و تدبر)، حب و بغض فی الله، علم به شرایع و احکام، انتخاب دوستان صالح، انجام واجبات و پرهیز از محرّمات، توبه و استغفار، التزام عملی به نوافل، مستحبات و مکروهات، پرهیز از شرک و ریا و نفاق، ریاضت نفس، خدمت به بندگان خدا، (مهدوی کنی، ۱۳۷۱: ۴۴). بنابر این معرفت نفس یا خودشناسی را می توان مینا و پایه اصلی خدانشناسی و جهان شناسی و در ادامه معادشناسی دانست. حال با توجه به اهمیت طریق بودن خود یا نفس برای شناخت خدا، چگونه این مهم صورت میگیرد؟ به عبارت دیگر، چگونه مسئله معرفت نفس بر اثبات خداوند دلالت دارد؟ ابتدا باید بگوییم انسان از سه طریق میتواند به شناخت خود نائل شود: اول از طریق شناخت خدا، دوم از طریق خود و سوم از طریق آثار و لوازم خود (جوادی آملی، ۱۳۸۵: ۸۱)

همانگونه که از گذشته تا امروز دین منبع معنوی مهمی برای خود یابی و معنا بخشی انسان به خویشتن بوده است. (ریاضی هروی و شمشیری، ۱۳۹۱) و مخصوصا قرآن کریم و احادیث و روایات گنجینه گران بها از اصول جاودانه و همیشگی تعلیم و تربیت اند که اهداف تعلیم و تربیت را پیش روی همه عالمان و بازاریابی همه را برای دعوت به مسیر تعلیم و تربیت خود نموده اند. قرآن نیز یکی از راههای شناخت خداوند را معرفت نفس یا خود شناسی میداند تا مل در وجود خویش و شناخت استعداد درونی اوصاف نفسانی و کشش های باطنی در اسلام مقدمه خدا شناسی است. در بینش اسلام سراسر عالم آفرینش، ایت و دادرسی است برای خداشناسی. اگر چه در زمینه خود شناسی کتابها و مقالات بسیاری نگاشته شده است اما به طرح برنامه درسی خودشناسی کمتر توجه شده است (ریاضی هروی و شمشیری، ۱۳۹۱) در نتیجه از آنجا که خود شناسی، موضوع اساسی در تربیت انسان و اراستگی وی به فضایل اخلاقی است و خود، منشاء بسیاری از تعالیم و آموزه های تربیتی و اخلاقی میباشد؛ نگارنده ضمن بررسی مفهوم خود شناسی از دید گاه اسلام به برنامه درسی متناسب با آن نیز اشاره می کند. در این راستا محقق در پاسخ گویی به سوالات زیر است: خود شناسی در اسلام به چه معناست؟ برنامه درسی متناسب با خود شناسی چیست؟

۲- مفهوم خود شناسی، خود شناسی از نظر اسلام و اهمیت آن

مسئله خودشناسی شاید قدمتی به اندازه بشر داشته باشد. مهار فکر، رها کردن کامجویی، فراغت از دلبستگی و تنفر، خلوت گزینی، کم خوری، تسلط بر بدن و فکر، منقطع بودن و در خلسه به سر بردن، فقدان شهوت و خشم و منیت و قدرت و غرور کاذب، رهایی از مالکیت کاذب و چیزهای مادی و قرار گرفتن در صلح و آرامش از علائم مقام خودشناسی قلمداد شده است (پرابهوپادا، به نقل از قربانی، ۱۳۸۷). در زمینه خود شناسی باید دانست، خودشناسی پویا است، چرا که باید به طور مکرر به شرایط در حال تغییر واکنش نشان می دهد. غالبا شرایط در حال تغییر به این معنی است که پیامدهای سلامت روان، به عنوان مثال اعتماد به نفس، استقلال، بهزیستی ذهنی، نشاط ذهنی، رضایت عمومی، تعیین سرنوشت و تفکر سازنده با خود شناسی مرتبط است (آکین، ۲۰۱۳). همچنین نتایج نشان داده است خودشناسی با بیماری و افسردگی را بطه منفی دارد (بهجتی، ۲۰۱۱). در کنار خودشناسی، ادعا شده است که خودمهارگری برترین فضیلت است؛ به این معنا که در تحقق فضایل و اجتناب از ردایل، وجودش ضرورت دارد (جیبر و بومیستر، ۲۰۰۵:۴۱۲). هر اندازه خودشناسی بیشتر باشد، سازش یافتگی روانی نیز بیشتر است (قربانی و واتسن، ۱۳۸۴:۴). این یافته، بیانگر این نکته است که فرایندهای خودشناختی، ظرفیت ارتقاء توانمندیهای انسانی را دارند. در کنار خودشناسی، ادعا شده است که خودمهارگری برترین فضیلت است؛ به این معنا که در تحقق فضایل و اجتناب از ردایل، وجودش ضرورت دارد (جیبر و بومیستر، ۲۰۰۵:۴۱۲).

به عقیده برخی از صاحب نظران نیز هر انسانی دارای پنج خود است: اول. خود واقعی. دوم. تصویری که از خود واقعی اش دارد. سوم. تصویری که دیگران از خود واقعی او دارند. چهارم. تصویری که دیگران از تصور او از خود واقعی اش دارند. پنجم. تصویری که دیگران از خود او دارند. (مسعود و منطقی، ۱۳۹۱). از میان این اقسام پنج گانه، شناخت خودهای سوم و چهارم و پنجم راحت تر است و بیشتر افراد رفتار خود را بر اساس این خودها تنظیم می کنند؛ یعنی بیشتر رفتارشان بر اساس تصورات دیگران شکل می گیرد؛ اما برخی افراد اعمال و رفتارشان را بر اساس خود اول یا دوم انجام می دهند (مسعود و منطقی، ۱۳۹۱). شناخت خود واقعی امری بسیار دشوار است. هر قدر انسان تلاش کند خود دوم را به خود اول نزدیک تر کند، شناختی که از خود پیدا می کند دقیق تر و کامل تر خواهد بود. شاید بتوان ادعا کرد که خودشناسی واقعی عبارت است از: نزدیک کردن هر چه بیشتر خود تصویری به خود واقعی (رستگار، ۱۳۸۹) در نتیجه حداقل دو خود را برای انسان میتوان متصور شد ۱- خود حقیقی: خدایی، ملکوتی، و رحمانی ۲- خود پنداری که در حقیقت ناخود است و به جای خود نشسته است و از خود خاکی و طبیعی نشات میگیرد و انسان صالح باید به خود حقیقی اش معرفت یابد و آن را بستر حرکت جوهری در سلوک الی الله قرار دهد (رودگر، ۱۳۸۲).

خودشناسی از چنان فایده و شأنی برخوردار است که هیچ فیلسوف متأله و مسلمانی را نمی توان یافت که بدان نپردازد و از مهم بودن آن سخن نگوید. توجه حکمای اسلامی به فواید و اهمیت خودشناسی تبعی از توجه آنها به آیات قرآنی و متون و روایات دینی است (رجبی، ۱۳۹۲). اندیشمندان اسلامی وابستگی و دلبستگی به مادیات و اشتغال به امور غیر خدایی را مانع اصلی سلوک و درک حقیقت میدانند صدر الدین در توضیح بیشتر میفرماید سبب تهی شدن نفس محرومیت وی از لذت علوم و معارف عقلیه تا زمانی که متعلق به بدن و فریفته علایق جسمانی است تخدیری است ناشی از ناحیه تعلق به بدن (شیرازی به نقل از طالب زاده و میرزایی، ۱۳۹۰).

¹ Akin

² Geyer & Baumeister

³ Geyer & Baumeister

در دنیای باستان و از زمان سقراط، شناخت خود جایگاه مهمی داشته است (هادوت، ۲۰۰۲). فلاسفه مسیحی قرون وسطی تحت تأثیر تأکید آگوستین بر سفر به « خود درونی » قرار داشتند (آگوستین، به نقل قربانی، ۱۳۸۷)، سپس خود شناسی دکارتی (۱۹۶۸) از منظر مدرنیستی، به سوی دیدگاه روسو در خصوص " نور باطنی " که در سادگی دل یافت می شود حرکت کرد. متعاقب آن تحلیل هگل از نمایان شدن دیالکتیکی خود -هشیاری مطلق در فرایند تاریخ که در نهایت به آزادی مطلق منتهی می شود (کوجوو، به نقل از قربانی، ۱۳۸۷) مطرح شد و در قرن بیستم نیز آگزیستانسیالیسم و دیگر جنبشهای جدید فلسفه غرب به اهمیت « خود را بشناس » معبد دلفی در یونان باستان بازگشتند (جوپلینگ، ۲۰۰۰). از این سو خود شناسی سابقه طولانی در فلسفه دارد؛ زیرا از مسائل فلاسفه قدیم و سنتی بوده و پرسش از انسان شناسی سنتی پرسش از هویت انسانی است. (حبیبی و حسینی موسوی، ۱۳۹۰). در میان فیلسوفان غربی نخستین کسی که درباره خودشناسی سخن گفت تالس بود (ریس ۶۹۳۴: ۱۹۸۰)؛ اما آشنا ترین صدا صدای سقراط است که یکی از دو شعار مهم فلسفه خود را خودشناسی قرار داد. او برای فلسفه دو شعار عمده قائل بود: یکی اینکه خود را بشناس و دوم اینکه زندگی ناآموده ارزش زیستن ندارد. خود شناسی از زمان سقراط به بعد در میان بسیاری از دیگر فیلسوفان غایت فلسفه قلمداد شد (رجبی، ۱۳۹۲). از میان حکمای اسلام نیز فارابی ابن سینا، شیخ اشراق میرداماد ملا هادی سبزواری و علامه طباطبایی هر کدام نیز به طور ویژه موضوع معرفت نفس و خود شناسی و خود سازی را در آثار خویش به بررسی گذاشته اند.

از نظر ابن عربی در «فصوص الحکم»، وصول به معرفت رب از راه معرفت نفس به دو روش میسر است: نخست این که شخص به خدا از طریق مخلوق (دلالت) می شود؛ یعنی فرد ابتدا به ویژگیهای سرشتی و خلقی خویش معرفت مییابد، آنگاه به شناخت حق از طریق نفی نواقص از او یا استناد کمالات به او دست می یابد (ابن عربی به نقل از مهدیپور و همکاران، ۱۳۹۰). روش دوم نیز شناخت حق از طریق نفس است، اما در اینجا تأکید بر من (نفس) نیست. بلکه تأکید بر او (حق) است این نوع از شناخت حق، از راه تجلی مستقیم ذاتی حق بر نفس حاصل میشود. (ابن عربی، به نقل از مهدیپور و همکاران، ۱۳۹۰).

علامه طباطبایی در تبیین الزام عقلانی و منطقی خداشناسی که نتیجه خودشناسی است، بر این باور است که انسان باید در راه خودشناسی قدم بردارد چون خدای سبحان غایت و هدف آدمی است و انسان عاقل هم هدف را از یاد نمی برد، زیرا هر کس هدف را فراموش کند راه را از یاد می برد. وی اعتقاد دارد که انسان با این علم به نفس خود و به قوا و اطوار وجودیاش عارف میشود. وقتی انسان مشغول مطالعه و سیر در آیات نفس خود شود و ببیند که چگونه به پروردگار خویش احتیاج دارد و چطور در تمامی اطوار و همه شئون زندگیش نیازمندیهایی دارد، آن گاه به حقیقت شگرفی بر میخورد و ببیند که نفسش به عظمت و کبریا و خلاصه وجود و حیات و علم و قدرت و شنوائی و بینایی و اراده و محبت دیگری بسته و مربوط است (طباطبایی، به نقل از مهدی پور و همکاران، ۱۳۹۰)

ملا صدرا هم مثل دیگر فلاسفه و حکما و عرفای اسلامی به تفصیل در این باره سخن گفته و اهمیت خودشناسی را مطرح کرده است. او معتقد است که به واسطه شناخت نفس انسانی اشیای دیگر نیز شناخته میگردد و هر که بدان جاهل و بی خبر باشد، از همه چیز بی خبر و جاهل است. (آمدی، ۷۰۷: ۱۳۶۰). صدرا بر این باور است که برهان و قرآن همگی بر این امر اتفاق دارند که تعلم حکمت الهی و معرفت نفس انسانی، فوز به بقای ابدی میباشد و کنار گذاشتن آن منشأ خسران سرمدی است (صدرالدین شیرازی به نقل رجبی ۱۳۹۲). کسی که جاهل به نفس خویش است، چگونه میتواند در شناخت سایر اشیا موفق باشد. صدرا خودشناسی را کلید خزائن ملکوت می داند. صدرا در اسرار الایات نیز چند فایده مندرج در معرفت نفس را چنین ذکر نموده است: ۱- به واسطه معرفت نفس، شناخت غیر نفس حاصل می شود. ۲- نفس انسان مجمع همه موجودات است؛ بنابراین با شناخت آن نمونه ای از همه چیز دانسته می شود. ۳- به واسطه شناخت نفس، به عالم روحانی و مجردات و بقای ایشان علم حاصل می شود. ۴- با شناخت نفس، به بزرگترین و مهمترین دشمن انسان معرفت پیدا می شود (همو، به نقل رجبی ۱۳۹۲).

هر انسانی بالوجدان خود را می یابد و با علم حضوری، بدون وساطت مفهوم، حقیقت خویش را درک می کند. گرچه ممکن است در تطبیق آن دچار اشتباه شود و بدن را بخشی از حقیقت خود بداند، یا روح را موجودی جسمانی بیندارد، ولی اگر دقت کند، میفهمد نه بدن جزئی از حقیقت اصیل انسان است و نه روح، جسمانی و مادی است (جوادی آملی، ۱۴۸: ۱۳۸۷). بنابراین خداشناسی از طریق خودشناسی از سنخ علم حضوری خواهد بود. ملاصدرا به صراحت از امکانپذیری خودشناسی سخن میگوید. (رجبی، ۱۳۹۲)

امام محمد غزالی نیز بر این باور است که در اعماق وجود انسان، گوهری نهفته است که اگر انسان آن را نشناسد، در زندگی خود زیانکار و مغبون خواهد شد و به مصداق این حکمت از نهج البلاغه است که می گوید من شغل نفسه بغیر نفسه تحیر فی الظلمات و ارتبک فی الهلکات (دستی، ۲۰۳: ۱۳۸۳). در اندیشه سهروردی خود شناسی بر اساس خود آگاهی تبیین شده و خود آگاهی یعنی ادراک مستمر ذات و این ادراک من در حقیقت

تجربه ایی از درک روح برای انسان است و بر اساس درونی و درون نگری است او راه خود شناسی را تفکر و پرداختن به روح دانسته تفکر در خود به نوعی رها شدن از عالم حسی و گام نهادن در ساحت عقلانیت است (حبیبی و حسینی موسوی، ۱۳۹۰).

از منظر ادیان نیز راه رهایی انسان از تعلقات و رنج های مادی و نیل به آرامش و یقین در خود شناسی نهفته است (ریاضی هروی و شمشیری، ۱۳۹۲).

در متون مقدس ادیان و مذاهب نیز شواهد بسیاری می توان یافت که به اهمیت خود شناسی اشاره کرده اند. برای نمونه همسانی دو مفهوم کلیدی اتمن و برهمن در دین بودا به عنوان یکی از اصلی ترین آموزه های کتاب مقدس اوپانیشادها قلمداد می شود که میتوان آن را خود حقیقی انسان، همان خدا دانست ترجمه کرد. بر اساس تعلیم این کتاب برهمن حقیقت است و در درون ماست (مولر^۵، ۲۰۰۵). همچنین غایت قصوای ایبن بودا رهایی از رنج است و نیل به این غایت در گرو شناخت خود اس (گوانس^۶، ۲۰۰۳). عرفای مسیحی نیز بر خود شناسی بسیار تاکید کرده اند. اگوستین قدیس خود شناسی را نه تنها را سعادت و شادی که در نهایت رستگاری میداند (ویلیام، ۱۹۹۸:۶۹۴). اکهارت، الهی دان مسیحی قدیس و عارف مشهور المانی، ضمن توصیه به رها کردن تاملات فکری بر لزوم توجه به درون و شناخت خویشتن تاکید دارد (انکلکت^۷ به نقل از رجبی، ۱۳۹۲). توماس اکمپیس قدیس فرقه رهبانی اگوستینی نیز در کتاب مشهور خود فصلی را به معرفت نفس اختصاص داده است (اکمپیس، ۱۳۸۳:۱۱۱ به نقل از رجبی، ۱۳۹۲).

۳- برنامه درسی مبتنی بر خود شناسی:

در ذکر آثار خود شناسی و اهمیت آن از نظر قرآن، احادیث، روایات، فلاسفه، شعرای مسلمان و حتی روانشناسان نکات زیادی اشاره شده است که در نهایت خدا شناسی اثر آن محسوب میشود. بنابر این میتوان برنامه درسی مبتنی بر خود شناسی را مطرح نمود تا به واسطه آن بتوان زندگی الهی را رغم زد. در این راستا به مولفه های هدف، روش، محتوا و نحوه ارزشیابی در این نوع برنامه اشاره میشود.

اهداف در برنامه درسی مبتنی بر خود شناسی

اهداف نظام تربیتی در رابطه با خود شناسی شامل معرفت الهی، حب الهی و عبودیت و تقوای الهی (منافقون ۹، تغابن ۴، تغابن ۱۵، غافر ۳۹، روم ۲۹: عنکبوت ۶۴، قصص ۶۰، ال عمران ۱۴، انعام ۳۲، یونس ۲۴)، دشمن شناسی، شناخت طبیعت و درک پدید های هستی، حب خویشتن، تولی و تبری و حب همه موجودات، تحقق خویشتن، روابط با انسان های دیگر و بهره مندی صحیح از طبیعت، احساس تکلیف و شکر گذاری همچنین برابری، عدل، برادری، گذشت و ایثار، انفاق تعاو امر به معروف و نهی از منکر (اعراف) و همکاران به نقل از ریاضی هروی و شمشیری، ۱۳۹۱)، شناخت استعدادها (قنبری، ۱۳۸۸) و در کل خودشناسی و خود سازی است (زیبا کلام مفرد و حیدری، ۱۳۸۷). باید دانست هدف نهایی مقام قرب لقاء و مقام رضوان است که دارای اهداف واسطه ایی تقوا، اخلاص و ایمان و احسان و هدفهای عینی و جزئی نظیر تفکر، تعقل و تدبر است (قره ۴۴، بقره ۱۷۱، بقره ۲۴۲، ال عمران ۱۹۱، نساء ۸۲، نعام ۳۶، انعام ۵۰، انعام ۹۷، انعام ۹۹، اعراف ۱۷۹، اعراف ۱۸۵، انفال ۲۱، انفال ۲۲، یونس ۴۲، یونس ۴۳، هود ۹۲ و ...).

ملا احمد نراقی اهداف را شامل سعادت انسان، کسب معرفتهای اخلاقی، پرورش عقل ورزی و تفکر میداند (احمدآبادی آرانی و همکاران، ۱۳۹۲). اهداف غایی شامل شناخت و ایمان به خدا، قرب الهی و سعادت است.

شناخت و ایمان به خدا: برترین مرتبه معرفت، معرفت خداوند و در نتیجه ایمان به اوست که منجر به سعادت انسان می شود... چرا که شناخت، بدون ایمان و ایمان بدون شناخت، انسان را به مقصود نمی رساند.

قرب الهی: فارابی برای رسیدن به مقام قرب الهی، دل کنندن از تعلق به مادیات و تلاش برای رسیدن به عقل مستفاد و اتصال به عقل الهی را لازم می داند. از این رو، یکی از اهداف تربیت از دیدگاه فارابی این است که انسان را متوجه مقام قرب الهی نموده، او را از مادیات و امور دنیوی دور کند سعادت: هدف اساسی تعلیم و تربیت و اخلاق، تحصیل سعادت انسان است. سعادت بالاترین هدفی است که انسان برای رسیدن به آن تلاش می کند. سعادت انسان شامل حیات مادی و مجرد، دنیوی و اخروی می شود. سعادت دنیوی مقدمه سعادت اخروی است. راه رسیدن به سعادت تحصیل علم نظری و عملی می داند (پلاتو به نقل از اسلامیان، ۱۳۹۳).

تفکر و تأمل: به نظر فارابی، هرگاه قوه خیال تفکر در کسی کمال یافته باشد، با عقل فعال متصل و متحد می شود. با تفکر و تأمل در آیات الهی و موجودات، می توان به شناخت خدا و ایمان به او دست یافت. در نتیجه شناخت و ایمان به خدا، می توان به سعادت و مقام قرب الهی نائل شد. تعقل: نفس کمال تن و عقل، کمال نفس است. هدف کمال قوه عاقله در دو بخش نظری و عملی است. اخلاق، در فلسفه فارابی جزء نظری و سیاست، جزء عملی است. اصالت، از آن کمال عقل نظری است. تعقل، همان تفکر هدایت شده است. عقل یعنی بازدارنده از گمراهی ها. فارابی

⁵ Muller

⁶ Gowans

⁷ Ancelet

انسان را صاحب قوایی متعدد می داند که هر یک عهده دار وظیفه ای در وجود وی هستند تا مسیر کمال او را هموار کنند. آن قوه ای که به نظر فارابی برترین قوه انسان است و می تواند فرد را به سعادت برساند، قوه ناطقه است. قوه ناطقه توانایی تعقل دارد و این ویژگی آن قوه را از سایر داوری به تنقل خودسازی و عاملیت انسان: هم فارابی و هم افلاطون اهمیت زیادی برای اختیار و عاملیت انسان قائل شده اند. این عاملیت انسان و اختیار وی در خودسازی در اندیشه افلاطون نقش برجسته ای دارد افلاطون عقیده دارد که موسیقی و ورزش هر دو وسیله پرورش روح است. وی در کتاب جمهور می نویسد: موسیقی و ورزش را برای آن درست کرده اند که به وسیله یکی از آنها روح و به وسیله دیگری جسم انسان پرورش یابد (پلاتو به نقل اسلامیان، ۱۳۹۳).

محتوا در برنامه درسی مبتنی بر خود شناسی

محتوا و چارچوب آموزش در اسلام قرآن کریم می باشد (انبیاء ۱۰؛ ص ۲۹؛ زمر ۲۷؛ قمر ۱۷؛ ۲۲؛ ۳۲ و ۴۰؛ مدثر ۵۴ و...). اشعار حاوی مطالب اخلاقی، علم طبیعی و ریاضی محض و حساب و منطق که در شناخت حق برای خود حق یاری می رساند باید آموزش داده شود. لیکن فلسفه را پیش از علوم دیگری باید آموخت؛ زیرا انسان را حقایق امور و پدیده ها آشنا میکند (زیباکلام مفرد و حیدری، ۱۳۸۷). افلاطون حساب، فلسفه و فارابی شناخت آفریننده و جهان و خود و درک معارف را پیشنهاد می کند (اسلامیان و کشتی ارای، ۱۳۹۳).

در انتخاب و سازماندهی محتوا اصل هماهنگی بین بخشها باید رعایت شود چنانچه قرآن میفرماید: ایا قرآن را از روی فکر و تامل نمینگرند که اگر از غیر خدا بود در آن اختلافهای زیادی میافتند (نساء، ۸۲)، همچنین باید به علاقه فراگیران توجه کرد چنانچه قرآن میفرماید و ما آنچه از قرآن میفرستیم شفای دل و رحمت الهی برای اهل ایمان است (اسراء، ۸۲)؛ همین باید به قابل درک بودن محتوا برای فراگیران نیز توجه کرد: ما قرآن را برای فهم اسان کردیم ایا کسی هست که از آن پند گیرد (قمر ۲۲)

محتوای درسی را که افلاطون پیشنهاد می کند عبارت است از: عادت دادن کودکان به بازی، پرورش قوای جسمانی، آموزش خواندن و نوشتن، آموزش نظامی، مطالب ادبی و آموزش فلسفه و دیالکتیک. فارابی بر محتوایی تأکید دارد که فرد را به شناخت خدا، ایمان به او و پیروی از دستوراتش هدایت کند و سپس به شناخت خود فرد، به عنوان مخلوق و معلول پروردگار بپردازد. تاریخ، ادبیات، دین، زندگینامه و فلسفه نیز از منابع مهم اند (اسلامیان و کشتی ارای، ۱۳۹۳)

روش در برنامه درسی مبتنی بر خود شناسی

در آموزش باید به مخاطبان احترام گذاشت. آنان را به عنوان انسان محترم بشمارد و آنها را به اصل وجودی و توان خود آگاه کرد (بقره ۳۰، بقره ۳۱، بقره ۳۴، اعراف ۱۱، اسراء ۷۰). روش تدریس پرسش و پاسخ، سوال محور و اکتشاف است. در آموزش باید نحوه فکر را یاد داد و یادگیری برای نحوه یادگیری باشد. فراگیران را رغب به یادگیری نماییم. (بقره ۴۴، بقره ۲۴۲، ال عمران ۱۹۱، نساء ۸۲، نعام ۳۶، انعام ۵۰، انعام ۹۷، اعراف ۱۸۵، انفال ۲۱، رعد ۱۹، اسراء ۴۱، جاثیه ۴، جاثیه ۵، حجاثیه ۱۳ و ...) در آموزش نیز باید تشویق و تنبیه وجود داشته باشد. فراگیران باید از نتیجه کار خود آگاه و تشویق یا تنبیه شوند. البته باید معلم خشن نباشد و حتی تشویق او نمایان تر از تنبیه باشد اما تنبیه او باید به گونه ای باشد که فراگیر عقابت کار خود را ببیند. ذکر نتایج عمل یادگیری در تدریس مهم است. (محمد ۳۶، القمان ۱۶، اسراء ۹، نساء ۵۶، نساء ۵۷، طه ۴۴، طه ۱۲۵، طه ۱۲۶).

آموزش برای افراد علاقه مند و با انگیزه باشد. آموزش باید با انگیزه یادگیری صورت گیرد. (یونس ۴۲، یونس ۴۳، رعد ۱۹، اسراء ۴۱، لقمان ۷). آموزش گام به گام است نباید در آن عجله کرد. باید پله به پله جلو رفت. (اسراء ۱۱)

از موضوعات بسیار مهم و بنیادین در تفکر و فرهنگ اسلامی آزادی است. روشهای پرورش آزاداندیشی جستجوگری، برخوردی استدلالی با جهان، تزکیه نفس، عادت به تفکر تقسیم کرد. (فتحی، ۱۳۹۲). در میان تعابیر زیبایی که در متن آموزههای دینی اسلام درباره جایگاه بنیادین آثار ارزشمند آزادی نهفته است به دو نمونه اشاره میشود و: « امیرالمؤمنین (ع) در نامه ۳۱ نهج البلاغه میفرماید: ولا تَكُنْ عَبْدَ غَيْرِكَ قَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ حُرّاً. بنده و برده هیچ کس مباش که خداوند متعال تو را آزاد آفریده است. کلام گهربار، آزادی را خمیرمایه اولیه آفرینش انسان میشناسد که در ژرفای فطرت او بنیان نهاده شده است (جوادی، ۱: ۱۳۸۶). کلام دیگر از امام جعفر صادق (ع) (است که می فرماید: انَّ الحُرَّ حُرٌّ علی جمیع احواله. آزاده در همه حالات آزاد است. این رهنمود به تمام ابعاد آزادی "نظر دارد و آنها را ضروری میدانند. این جنبه ها عبارت است از آزادی از هوس، آزادی بیان، آزادی قلم، آزادی اندیشه یا "آزاد اندیشی" و غیره (جوادی، ۱: ۱۳۸۶). در این زمینه نباید افکار و نظرات فراگیران را نادیده بگیرند بلکه باید آنها را به عنوان نقطه شروع ببینند و در این راستا بارش فکری را داشته باشند.

از جمله توانمندی های روانی انسان توانایی اندیشیدن و خردمندی است؛ و درباره کسانی که این توانمندی را بارور ساخته اند (اولی الالباب) می فرماید: «آنان در خلقت آسمان ها و زمین می اندیشند» (آل عمران: ۱۹۱). به منظور شکوفایی این توانمندی و کشف هدف مندی نظام آفرینش و آگاهی از تدبیر خداوند در خلقت، آدمیان را به تفکر درونی خویش درباره آسمان ها و زمین و همه آنچه وجود دارد، دعوت کرده است: «آیا در درون خود نمی

اندیشید که خدا آسمان ها و زمین و آنچه را بین آنهاست، بدون هدف نیافریده است» (روم: ۸). لیکن میتوان روش مبتنی بر پرسش را پیش گرفت. از آنجا که خود شناسی حاصل تامل و تدبر در خویشتن و تفکر در آیات و نشانه های هستی است تفکر و تدبر از مهمترین شیوه های تربیتی برآمده از مفهوم خود شناسی در اسلام است. کشف نشانه های الهی، عبرت گیری، بهره گیری از قصص و مثالهای که خداوند در قرآن متذکر شده است. (اعرافی و همکاران به نقل از ریاضی هروی و شمشیری، ۱۳۹۲).

هنگامی که انسان به تفکر در طبیعت و جهان هستی میپردازد ضمن شناخت پدیده ها و موجودات آفرینش با مقایسه میان آفرینش خود و سایر موجودات و مشاهده توانایی ها و استعداد های خاصی که خداوند وجودش ودیعه نهاده است به خود آگاهی و خدا آگاهی میرسد (رحیمیان، ۱۳۸۴: ۱۲). امام صادق درباره ی تفکر می فرماید فکر و اندیشه، آینه ی خوب یها و پوشاننده ی بدی ها و روشنی بخش د لها و موجب خو شخویی و سعه ی صدر می شود و به وسیله ی تفکر، انسان به صلاح روز رستاخیز و پایان کارش آگاه م یگردد و به دانشش افزوده می شود (دهشیری، به نقل دانش، ۱۳۸۹). قرآن می فرماید إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ. محققاً در خلقت آسما نها و زمین و رفت و آمد شب، دلایل روشن برای خردمندان است.. بنابر این عادت به تفکر یکی از روشهای خود تربیتی که انسان را به به کارگیری قوه عقل در همه کارها و در نتیجه به آزاد اندیشی سوق میدهد (فتحی، ۱۳۹۲).

پیامبر ده خصلت ستوده برای عاقلان نام برده اند: برد باری، عفو، تواضع، شتاب به عمل نیک، سهن خیر از روی تدبیر و سکوت از شر، پناه بردن به خدا د فتنه ها، نگه داری دست و زبان، شرم و حیا، پرهیز از حرص و اغتنام فضایل، (ابن شعبه حرانی به نقل از محمدی، ۱۳۸۷). روش تربیتی که میتوان برای تفکر بکار برد پرسش و پاسخ و گفت و گو است (محمدی، ۱۳۸۷). به طور کلی روش خلوت گزینی؛ قصه گوئی و داستان سرایی؛ تذکر؛ عبرت آموزی؛ روش مباحثه و گفتگوی علمی؛ روش الگویی و روش خود تربیتی از روش های موثر به شمار میروند.

ارزشیابی در برنامه درسی مبتنی بر خود شناسی

در قرآن به ارزشیابی در سوره های عنکبوت ۲، حشر ۱۹ و زمر ۹، بقره ۱۲۴، کهف ۷ و بقره ۲۸۴ اشاره شده است. همچنین روایاتی در زمینه محاسبه نفس وارد شده است از جمله پیامبر اکرم فرمود از حساب خود بکشید قبل از اینکه به حساب شما برسند و خود را ارزیابی کنید (حر عاملی به نقل از حسینی زاده، ۱۳۸۶)؛ اما کاظم کسی را که روزانه به ارزشیابی خود و اعمال خود نپردازد از خود طرد کرده است (ابن شعبه حرانی نقل از حسینی زاده، ۱۳۸۶). ملاک ارزشیابی پیشرفت نسبت به روز قبل است (صدوق نقل حسینی زاده، ۱۳۸۶).

قرآن کریم می فرماید: هر نفسی در گرو ی عملی است که انجام داده است (المدرثر، ۳۸). هر شخصی در آن روز روز قیامت) به تمام جزای اعمال خود خواهد رسید و به هیچ کس ستمی نخواهد شد (آل عمران، ۲۵)؛ بنابراین، انسان در مقابل اعمال و رفتارهای خود مسئول بوده و باید پاسخگو باشد. خودارزیابی به معنای مراقبت و محاسبه نفس است. در کنار مراقبت، محاسبه مطرح است. پیامبر اکرم (ص) فرمود به محاسبه خود برسید، قبل از آنکه به حساب شما رسیدگی کنند و اعمال خود را بسنجید، پیش از آنکه با ترازوی عرصه محشر آنها را بسنجند (حرعاملی به نقل از هویدا و آقابابایی، ۱۳۸۸).

همچنین ایشان می فرماید: قبل از اینکه انسان را در روز توزین و حساب، وزن کنند، یا او را به محاسبه فراخوانند، او باید خود را توزین و به حسابرسی دعوت کند (جوادی آملی، ۱۳۸۲، ص ۱۹). امام علی (ع) نیز فرمودند هر کسی به محاسبه نفس خود بپردازد، به عیبهایش آگاه شده و به گناهانش پی می برد و گناهان را جبران نموده و عیب ها را برطرف می کند ثمره محاسبه، اصلاح نفس است (محمدی ری شهری، ۱۳۸۳: ۱۱۶۷).

مدل چهار مرحله ای خودارزیابی در اسلام وجود دارد: مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه. مشارطه را به منزله تعیین اهداف با ارزشیابی تشخیصی و وردودی مشخص می شود و مراقبه را نظارت و کنترل که همان ارزشیابی تکوینی است میباید و محاسبه را ارزشیابی پایانی دانست. (حسینی زاده، ۱۳۸۶). حضرت علی در سفارشی به امام حسن مجتبی می فرماید فرزندم مؤمن با ی د وقت خود را سه قسمت کند: در بخشی از آن به مناجات با پروردگار خود بپردازد، بخش ی را به حسابرسی از خود و اعمالی که طی روز انجام داده است اختصاص دهد و بخش دیگر را در راه لذت بردن از نعمت های حلال الهی سپری کند (مجلسی به نقل مساعد و منطقی، ۱۳۹۱).

قرآن کریم نیز همین معنا را مورد تأکید قرار داده، می فرماید ای کسان ی که ایمان آورده اید، تقوای الهی را رعایت کنید و هر کسی باید دقت کند و ببیند (با اعمال خود) چه چیزی برای فردای قیامت خود می فرستد (حشر، ۱۸)

۴ - خودتوبیخی - معاتبه: خودتوبیخی، نوعی خودمدیریتی بر ای افزایش رفتار مطلوب و کاهش رفتار نامطلوب است. معاتبه، آخرین مرحله مرابطه می باشد؛ یعنی بعد از آنکه در پایان روز، حساب نفس خود را رسید و آن را خیانت و تقصیر یافت، سزاوار نیست که مسامحه کند و آن را وا گذارد؛ زیرا این باعث جرئت نفس می شود و عادت به خیانت و تقصیر پیدا می کند؛ پس باید در مقام عتاب و سرزنش نفس برآید همان طور که

بیان شد، آنچه که امروزه مورد توجه است، حرکت از رویکرد شناخت‌گرا به فراشناخت با ایجاد خودتنظیمی و خودکنترلی است. فراشناخت دانش یا آگاهی فرد از نظام شناختی خود و یا دانستن درباره دانستن است. از نظر فراشناختی، انسان‌های خودتنظیم، افرادی هستند که به طراحی، سازماندهی، خودآموزی، خودگردانی و خودارزیابی می‌پردازند (هویدا، ۱۳۸۸؛ نراقی به نقل مساعد و منطقی، ۱۳۹۱).

بنابر این در راستای خودارزیابی باید فراگیران خود مسئول ارزیابی باشند. هر فرد باید نسبت به نقاط ضعف و قوت خود آگاه باشد. باید بدانند ضعف‌های اوبه بر می‌گردد که باید آنها را رفع نماید باید در مورد نحوه یادگیری و سرعت یادگیری خود بدانند.

۳- نتیجه‌گیری

خودشناسی در بسیاری از حوزه‌های علمی و دینی مطرح است و در نهایت رسیدن به کمال نتیجه آن است. در دیدگاه روان‌شناسی و علمی شاید بیشتر جنبه مادی خود را مد نظر دارند اما از جنبه اسلامی آن بعد معنوی بیشتر مد نظر است اما به معنی فراموش کردن جنبه مادی نیست. خودشناسی در قرآن و احادیث و روایات اشاره شده است و انسان را در پرداختن آن ترغیب میکنند. در دیدگاه اسلامی میتوان برنامه‌ای متناسب با خودشناسی ارائه داد زیرا خودشناسی مقدمه‌ای برای خدا یابی است و فرد خودشناس به خدا شناسی خواهد رسید و این موضوع را باید به عنوان یک برنامه طراحی و ارائه داد. هدف از خودشناسی همان‌گونه که بیان شد در نهایت خداشناسی و سعادت و کمال است. که دارای اهداف واسطه‌ای همچون طبیعت‌شناسی و خودسازی و فهم خود است. روش‌هایی متناسب با این برنامه اندیشیدن، تفکر و تدبیر، روش خلوت‌گزینی، قصه‌گویی و داستان‌سرایی، عبرت‌آموزی، روش تدریس سوال محور، روش مباحثه و گفتگوی علمی، روش الگویی (اسوه‌ای) میباشد همچنین محتوا و چارچوب آموزش در اسلام قرآن کریم می‌باشد. اشعار حاوی مطالب اخلاقی، علم طبیعی و ریاضی محض و حساب و منطق که در شناخت حق برای خود حق یاری می‌رساند باید آموزش داده شود و فلسفه را پیش از علوم دیگر باید آموخت در انتخاب و سازماندهی محتوا اصل هماهنگی بین بخشها باید رعایت شود همچنین باید به علاقه فراگیران توجه کرد؛ همین‌باید به قابل درک بودن محتوا برای فراگیران نیز توجه کرد؛ تاریخ، ادبیات، دین، زندگینامه و فلسفه نیز از منابع مهم اند؛ و فرایند ارزشیابی باید بیشتر خودارزیابی باشد و فراگیران خود را ناظر بر یادگیری ببینند؛ و ضعف و پیشرفت خود و اشتباهات را درک کنند.

منابع و مراجع

- احمدآبادی آرائی، نجمه؛ فرم‌پینی فراهانی، محسن؛ رهنما، اکبر (۱۳۹۲) تبیین آرای تربیتی ملا احمد نراقی، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال بیست و یکم، دوره جدید، شماره ۱۸، صص ۹۳-۱۱۱.
- اسلامیان، مرضیه؛ کشتی آرای، نرگس (۱۳۹۳) تبیین مؤلفه‌های برنامه درسی مبتنی بر دیدگاه‌های تربیتی افلاطون و فارابی، پژوهش در برنامه ریزی درسی، سال یازدهم، دوره دوم، شماره ۱۳، صص ۱۸-۳۳
- اقا تهرانی، مرتضی (۱۳۸۶) از خود تا خدا، قم: باقیات
- آمدی، عبدالواحد. (۱۳۶۰)، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه میر سید جلال الدین محدث، تهران، دانشگاه تهران.
- جوادی عاملی، عبدالله (۱۳۸۷)، تفسیر موضوعی (توحید در قرآن)، ج ۲، قم: اسراء،
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۲) تفسیر موضوعی قرآن کریم، مراحل اخلاق در قرآن، ج ۱۱، قم: مرکز نشر اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۵)، تفسیر انسان به انسان، قم: اسراء،
- جوادی، حسن (۱۳۸۶) جایگاه رفیع آزادی و نقش محوری آزاداندیشی در تفکرات امام خمینی. آفتاب.
- حیبی، نجفقلی؛ حسینی موسوی، مریم (۱۳۹۰) خودشناسی از نظر افلاطون و سهروردی، پژوهش‌های اخلاق‌ی، سال دوم، شماره ۲، صص ۱۱۳-۱۲۵
- حسن زاده‌آملی، حسن (۱۳۷۷)، دیوان اشعار، چ پنجم، تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء.
- حسینی زاده، سید علی (۱۳۸۶) ارزشیابی آموزشی در سیره پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، تربیت اسلامی، سال ۳، شماره ۵، صص ۳۷-۵۴
- دانش، اسماعیل (۱۳۸۹) روش‌های خودتربیتی از دیدگاه اسلام، راه تربیت، شمار ۱۱، سال ۵، صص ۱۵-۳۶
- دشتی، محمد. (۱۳۸۳)، ترجمه نهج البلاغه، ج ۲۴، قم، مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمومنین.
- رجبی، محمد رضا (۱۳۹۲) خودشناسی در مثنوی مبنای و طرق، پژوهش‌نامه اخلاق، سال ۶، شماره ۱۹، صص ۱۳۷-۱۵۶

- رجبی، ابوذر (۱۳۹۲) تحلیل تطبیقی نقش خودشناسی در معرفت به خدا از دیدگاه ملاصدرا و ابن عربی، فصلنامه علمی- پژوهشی انسان‌پژوهی دینی، سال دهم، شماره ۳۰، صص ۸۹-۱۱۳
- رحیمیان، سعید. (۱۳۸۴)، ارتباط خودشناسی باخداشناسی در عرفان ابن عربی، فصلنامه علمی پژوهشی انجمن معارف ایران، سال اول، شماره سوم
- رودگر، محمد جواد (۱۳۸۲) معرفت نفس در تفسیر المیزان، رواق اندیشه، شماره ۱۸، صص ۴۹-۷۰
- ریاضی هروی، شیدا؛ شمشیری، بابک (۱۳۹۲) بررسی مفهوم خودشناسی از نگاه اسلام و استنتاج اهداف و وشهای تربیتی آن، معرفت، سال ۲۲، شماره ۱۹۱، صص ۴۵-۵۸.
- زیبا کلام مفرد، فاطمه؛ حیدری، سمیرا (۱۳۸۷) بررسی دیدگاه ابن سینا در باب تعلیم و تربیت (مبانی، اصول، اهداف، محتوا، روش)، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، سال ۳۸، شماره ۳، صص ۸۹-۱۱۴
- سجادی، سید ابراهیم (۱۳۸۸) قرآن و بازتاب تربیتی روابط چهارگانه انسان، فصلنامه پژوهش های قرآنی، سال پانزدهم، شماره ۵۹-۶۰، صص ۹۰-۱۳۹
- طالب زاده، سید حمید؛ میرزایی، علیرضا (۱۳۹۰) چگونگی گذر از خودشناسی به خداشناسی از دیدگاه ملاصدرا و علامه طباطبایی (ره)، انسان پژوهی دینی، سال ۸، شماره ۲۵، صص ۸۹-۱۰۹.
- فحجی، زهرا (۱۳۹۲) آزاد اندیشی در تعلیم و تربیت اسلامی از دیدگاه شهید مطهری، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال بیست و یکم، دوره جدید، شماره ۱۹، صص ۳۱-۵۳
- قربانی، نیما و پل. جی واتسن (۱۳۸۴) فرایندهای خودشناختی و نظامهای پردازش خبر عقلانی و تجربه ای در ایران و امریکا، روانشناسان ایرانی، شماره ۲ دوره ۵، صص ۳-۱۴
- قربانی، نیما (۱۳۸۷) معضلات مفهومی در خودشناسی، مقاله الکترونیکی، قم: موسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان،
- قنبری، بخشعلی (۱۳۸۸) موانع خودشناسی از نظر مولوی ماهنامه اطلاعات حکمت و معرفت سال چهارم، شماره ۷، صص ۲۹-۳۴.
- محمدی، رضا (۱۳۸۷) اصول و روش های تربیتی از دیدگاه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم، پژوهش های اجتماعی اسلامی، شماره ۲۷، صص ۱۵۲-۱۱۹.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۳) میزان الحکمه ج ۳ و ۸، چاپ چهارم، قم: مرکز تحقیقات دارالحدیث
- مسعود علی، منطقی، محسن (۱۳۹۱) ارتباطات درون فردی از منظر اسلام، اسلام و پژوهش های تربیتی، سال اول، شماره، صص ۱۳۰-۱۵۰.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۸). ده گفتار. تهران: انتشارات صدرا.
- مهدوی کنی، محمد رضا (۱۳۷۱) نقطه های آغاز در اخلاق اسلامی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی
- مهدیپور، محمد؛ بهادری، محمدباقر (۱۳۹۰) خودشناسی و اهمیت آن در اشعار حسن زاده آملی، نشریه سابق دانشکده ادبیات دانشگاه تبریز، سال ۶۴، شماره ۲۲۴، صص ۸۷-۱۱۳
- هویدا، رضا؛ آقابابایی، راضیه (۱۳۸۸) بررسی تطبیقی مدل چهارمرحله ای خودارزیابی در اسلام (مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه)، مطالعات اسلام و روان شناسی، سال ۳، شمار ۵، صص ۱۴۳-۱۵۳.
- Akin, A., Demirci, I., Yildiz, E., Turan, M. E., & Ozcan, M. (2013). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Integrative Self-knowledge Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 177-181.
- Augustine, St. (1943). *The confessions*. New York: Liveright. Original work written . 397-401
- Behjati, Z., Saecedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E., & Meybodi, F. A. (2011). Integrative Self-Knowledge and Mental Health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 705-708.
- Gowans, C. H. W(2003) *Philosophy of Buddha*, London & New York. Psychology Press.
- Hadot, P. (2002). *What is ancient philosophy?* Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge.
- Kierkegaard, S. (1980). *The concept of anxiety*. Trans. Reidar Thomte, Princeton: Princeton University Press.
- Muller, M. (2001) *The Upanishads*, Translated by The Sacred books of the East, v. 1.
- Reese, W. L.(1980) "Eastern and Western Thought", *Dictionary of Philosophy and Religion*, New Jersey, Humanities.
- William, L (1996) *Philosophy and Religion*, New Jersey, Humanities Press, Reese.
- ZamanskySchorin, M. Z., & Hart, D. (1988). Psychotherapeutic implications of the development of self-understanding. In *Cognitive development and child psychotherapy* (pp. 161-186). Springer US.