

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱/۱۷

مقاله پژوهشی

فصلنامه علمی عرفان اسلامی

سال بیستم، شماره ۷۷، پاییز ۱۴۰۲

بررسی تطبیقی خودشناسی و خودآگاهی از نگاه ابن عربی و یونگ

فاطمه محمودی^۱

هادی وکیلی^۲

محمدتقی فعالی^۳

چکیده

مسأله شناخت خود در علوم انسانی بویژه عرفان و روان‌شناسی جایگاهی ویژه دارد. تعبیر مرسوم از «شناخت خود» در عرفان، «خودشناسی» و تعبیر مرسوم از آن در روان‌شناسی تحلیلی، «خودآگاهی» است. علی‌رغم تفاوت ظاهری این دو اصطلاح می‌توان از منظری تطبیقی به بررسی این دو مفهوم پرداخت. در این مقاله، ابن عربی به نمایندگی از عرفان اسلامی و یونگ به نمایندگی از روان‌شناسی تحلیلی برگزیده شده‌اند. ابن عربی به منظور خودشناسی از مفاهیمی همچون تزکیه نفس، ذکر و فکر بهره‌می‌گیرد و یونگ از طریق پژوهش در ناخودآگاه، تحلیل رویاها و مراقبه به بررسی خودآگاهی پرداخته‌است. در نتیجه مقایسه دیدگاه‌ها و بیان تفاوت‌ها و شباهت‌ها، راهکارهای عینی که در دسترس یا درخور فهم انسان باشند مطرح شده‌است. به‌عنوان مثال شناخت‌پذیری نفس در عین شناخت‌ناپذیری آن و امکان‌پذیری شناخت خود از طریق آگاهی درونی؛ همچنین مراقبه، تزکیه و توجه به جسم از جمله راهکارهای مشترک و قابل دسترسی است که مطرح شده‌است. با ارائه راهکارهای قابل دسترس در این مقاله می‌توان به وحدت نزدیک‌تر شد. نهایتاً می‌توان گفت سنت عرفانی ابن عربی در باب شناخت خود به دیدگاه‌های روان‌شناسی معاصر نزدیک شده‌است. این مقاله بر پایه مطالعات کتابخانه‌ای و به روش مقایسه‌ای شکل گرفته‌است.

واژگان کلیدی:

خودشناسی، خودآگاهی، محی‌الدین ابن عربی، کارل گوستاو یونگ، فردیت‌یافتگی.

۱- دانشجوی دکتری عرفان اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲- دانشیار پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ایران. نویسنده مسئول:

drhvakili@gmail.com

۳- دانشیار گروه عرفان اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

پیشگفتار

خودشناسی از مهم‌ترین اهداف انسان در طول زندگی اوست؛ چراکه یکی از بهترین راه‌های وصول به سعادت و آرامش همین است. به این جهت پرسش‌هایی از قبیل من کیستم؟ چگونه می‌توانم خود را بشناسم؟ همواره ذهن انسان‌ها، به‌ویژه متفکران و صاحب‌نظران را به خود مشغول داشته و علوم و معارف بشری نیز همواره محل طرح این پرسش‌ها و بحث از آن‌ها بوده‌است. از جمله در علوم ناظر به نفس و قوای روانی انسان، عرفان و روان‌شناسی را می‌توان به‌عنوان نمونه‌هایی بارز یادکرد. هرچند مسئله شناخت خود به شکل‌هایی متفاوت در این دو علم مطرح شده‌است؛ اما مقایسه دیدگاه عارفان و روان‌شناسان در باب این مسئله می‌تواند ما را از زوایای آشکار و پنهان این مسئله آگاه‌کند. طبیعی است که نمی‌توان به آراء همه عارفان و روان‌شناسان در این مقام پرداخت از این رو در نوشته حاضر توجه خود را از بین عارفان به ابن عربی و از بین روان‌شناسان به یونگ محدود ساختیم. در اینجا مسئله شناخت خود را از منظر ابن عربی در قالب کلیشه «خودشناسی» و از منظر یونگ در قالب تعبیر «خودآگاهی» صورت‌بندی می‌کنیم. علی‌رغم فاصله زمانی این دو متفکر به‌نظرمی‌رسد مقایسه دیدگاه آن‌ها می‌تواند دستاوردهای قابل توجهی درخصوص مسئله شناخت خود به دست دهد.

خودشناسی از منظر وجودگرایانه ابن عربی عبارت است از معرفت رب که از معرفت نفس به‌دست می‌آید، دو مرتبه دارد: مرتبه اول در معرفت نفس این است که سالک از شناخت نفس خود پی به شناخت ربّ خود می‌برد. مثلاً پی به کمالات ربّ می‌برد و این شناخت در ابتدای حال است که انسان از اثر، پی به مؤثر می‌برد؛ اما در مرتبه دوم شناخت نفس از طریق شناخت رب و کشف ظهور او در مظاهر گوناگون است که در واقع از معرفت رب به معرفت نفس راه می‌یابد و نفس خود را به‌عنوان مظهری از مظاهر حق تعالی بازمی‌شناسد. واضح است که این شناخت دوم از شناخت اول کامل‌تر است. تزکیه نفس و مزاج، ذکر و فکر، ابزارهای دستیابی به معرفت نفس می‌باشند.

اما یونگ همان‌گونه که دیدیم مسئله شناخت خود را در قالب مفاهیمی مانند «خودآگاهی» و «فردیت‌یافتگی» مطرح می‌سازد. او خودآگاهی را تنها به مفهوم نگرستن در احساسات آنی و آگاه‌شدن به آن‌ها نمی‌پندارد بلکه به دنبال شناختی عمیق از روان است که مفاهیم «خود» و «فردیت» در آن بارز می‌گردند. با توجه به این نکته است که او بیشترین تأکید را بر کسب دانش، درباره خود دارد و معتقد است باید تلاش کرد و به طبیعت متعادل و معنویت درون دست‌یافت تا جایی که امر قدسی را

بتوان درک کرد. از نظر او خودآگاهی از طریق تحلیل رویاها، تمرین مراقبه و ازسرگذراندن تجربه‌های واقعی دینی تحقق می‌یابد.

هدف از مقاله حاضر، کشف شباهت‌ها و تفاوت‌هایی است که علی‌رغم فاصله زمانی آن دو با یکدیگر می‌توانند افق‌های جدیدی را در مطالعات مربوط به شناخت انسان بگشایند.

پیشینه پژوهش

در برخی از تحقیقات به موضوع خودشناسی و خودآگاهی از جنبه‌های مختلف پرداخته شده است. پورسراج، رضیه. (۱۳۹۳). مقایسه خودشناسی از دیدگاه دو عارف مسلمان به نام‌های باباافضل کاشانی و سقراط، دانشگاه علوم و تحقیقات. سرعتی، مرضیه. (۱۳۹۱). اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی بر بهبود سبک‌های مقابله‌ای در زنان مبتلا به بیماری M.S شهر تهران. کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی. میرزایی، اکرم. (۱۳۹۶). رابطه خودشناسی انسجامی و تمایزیافتگی با رضایت زناشویی بین زنان متأهل مراجعه‌کننده به فرهنگسرای غرب تهران، دانشگاه آزاد واحد رودهن. در آثار ذکر شده به مطالعه میدانی خودشناسی و مقایسه دو دیدگاه عارفانه پرداخت شده است اما در مقاله حاضر این دو موضوع از منظر دیدگاه عرفانی ابن عربی و دیدگاه روان‌شناسانه یونگ مورد مطالعه قرار گرفته است و از نظر تطبیقی بودن این دو دیدگاه، مقاله حاضر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که در آثار پیشین شاهد آن نبودیم.

خودشناسی از دیدگاه محی‌الدین ابن عربی

برای تبیین مفهوم خودشناسی در ابتدا باید به تعریف ماهیت خود یا نفس و روح پرداخت. همگی این واژگان دلالت بر یک موجود روحانی و غیرمادی دارند که با توجه به شئون و کارایی گوناگون و مراتب آن، نام‌گذاری شده‌اند. از دیدگاه عارفان همانند فیلسوفان مسلمان، این موجود غیرمادی اگر از جهت تعلقش به بدن و تصرف و تدبیر امور بدن در نظر گرفته شود، نفس نامیده می‌شود و اگر از جهت ذاتش به تنهایی و منهای تعلقش به بدن در نظر گرفته شود روح نام دارد. (ابن عربی ۱۳۸۹: ۱۶۸ و جرجانی ۱۳۹۴: ۱۶) این دیدگاه تنها به ابن عربی تعلق ندارد و همگی عرفا بر غیرمادی بودن و ذوجوه بودن این موجود اتفاق نظر دارند. (ملاصدرا ۱۳۹۱: ۴۷ و آشتیانی ۱۳۷۰: ۵۰۷)

بر اساس نگاه وحدت وجودی ابن عربی روح الهی همچون جوهری ازلی و ابدی در تمام موجودات جهان به‌ویژه در انسان جاریست و از این رو خودشناسی در وجوه عمیق‌تر خویش به شناخت خدا رهنمون می‌شود. به تعبیر دیگر نظریه وحدت وجود ابن عربی اقتضای کند که انسان و عالم همچون آینه‌ای در نظر گرفته شوند که چهره حق را بنمایانند و حق تعالی در آینه آن‌ها ظهور اسماء

خود را تماشاکنند. به قول ابن عربی چون خود را دیدیم، او را دیدیم؛ او نیز چون ما را دید، خود را دید. (خوارزمی ۱۳۷۹: ۹۲)

او برای معرفت نفس مراتبی قائل است:

مرتبه اول در معرفت نفس این است که سالک از شناخت نفس خود پی به شناخت ربّ خود می‌برد مثلاً پی به کمالات ربّ می‌برد و این شناخت در ابتدای حال است که انسان از اثر پی به مؤثر می‌برد و این معرفت از آن اهل نظر است. در این مرتبه از خودشناسی گویا راه برای انسان‌های کاملاً عقلی که همه چیز را با محاسبات عینی و عقلی درک می‌کنند، راحت‌تر قابل فهم و انجام خواهد بود؛ زیرا که با درون‌بینی و توجه به حالات و صفات غالب بر خویش در هر لحظه می‌تواند خود را تحلیل کند و به کمالات خداوند بنگرد تا مجدداً صفات مثبت خود را تقویت کند و از حالات منفی خود بکاهد.

مرتبه دوم اینگونه است که اگر آدمی ربّ خود را بشناسد و ظهور او را در مظاهر گوناگون مشاهده کند و پی به باطن آن مظاهر ببرد، آنگاه به نفس خود، راه خواهد یافت. در این حال چنین فردی نفس خود را مظهری از مظاهر حق تعالی می‌شناسد و می‌کوشد روح خود را تعالی دهد و در عوالم وجود از ناسوت تا جبروت سیر کند. ابن عربی سیر نفس انسان در عوالم خارجی را در واقع سیر نفس او در عوالم باطنی می‌داند به همین جهت است که انسان را عالم صغیر می‌خواند. آشکار است که این شناخت در مرتبه دوم کامل‌تر از شناخت در مرتبه اول است و این مرتبه از شناخت مخصوص عارفان و ارباب کشف و شهود است. (ابن عربی ۱۳۹۱: ۲۸)

از سخنان ابن عربی چنین برمی‌آید که شناخت نفس از جهتی قابل حصول و از جهتی غیرقابل حصول است. از سویی او معرفت به کُنهِ نفس را امکان‌پذیر نمی‌داند؛ زیرا از نگاه او، خدا حقیقت همه حقایق و در نتیجه حقیقت نفس انسان است. از این رو حق تعالی عین هویت و حقیقت نفس است و می‌دانیم شناخت ذات حقیقت الهی ناممکن است در نتیجه انسان از درک حضوری تمام لایه‌ها و اعماق نفس خویش ناتوان است. (ابن عربی ۱۳۵۸: ۲۴۴-۴۱۰) از سویی دیگر شناخت نفس از جهت شناخت و تجلی اسماء و صفات در درون روان هر انسانی، ممکن و قابل دسترس است. ابن عربی برای تبیین چنین شناختی معتقد است که انسان با شناخت و متجلی ساختن اسماء و صفات در درون خود به خداشناسی نزدیک‌تر می‌شود تا آنجا که در اسماء و صفات دچار حیرت و گاهی قبض و در نهایت به مرتبه فنا فی الله یا همان مقام عالم احدیت می‌رسد. (ابن عربی ۱۳۸۲: ۱۵) از نظر وی شناخت اسماء و صفات تنها با تزکیه نفس، ذکر، فکر و درون‌بینی به دست می‌آید.

اما برای دستیابی به شناخت نفس از طریق شناخت اسماء و صفات در درون خود چه راهکاری وجود دارد؟ در بحث بعدی به این پرسش پاسخ خواهیم داد.

راه‌های دستیابی به معرفت نفس از دیدگاه ابن عربی

ابن عربی برای رسیدن به این معرفت سه راهکار ارائه می‌دهد که هر سه نیز در راستای یکدیگر و کمک‌کننده به هم هستند. این سه راه عبارتند از تزکیه نفس - جسم، ذکر و فکر. پیش از توضیح هر یک از این سه راه گفتنی است که از نگاه ابن عربی علاوه بر تزکیه نفس باید به تزکیه جسم نیز پرداخت. شکی نیست که این نوع تزکیه به اعتقاد ابن عربی با همراهی و همکاری جسم و روح برای رسیدن به معرفت نفس مطرح شده است. اکنون جداگانه به توضیح هریک از این سه راه می‌پردازیم.

۱. تزکیه نفس - جسم

با توجه به معنای کلمه تزکیه که به معنی پاک کردن و بی‌آلایش کردن روح، قلب و نفس از صفات رذیله است (عمید، ۱۳۵۶: ماده تزکیه) طبیعی است که تنها راه شناخت این لطائف پاک‌نمودن آن صفات رذیله و رقیق نمودن آنهاست. چنانچه در معرفت نفس وظیفه سالک مراعات و حفظ دل است و به تعبیری رقت قلب است. از آنجاکه مطابق با قاعده لطف، بندگان به خدا ربط دارند، این ربط موجب شناختی دوطرفه است به این معنی که خودشناسی همان خداشناسی است. برای این خودشناسی به عنصری اصلی نیازمندیم که آن، محبت است. بر اساس قاعده محبت می‌توان از رذائل و حجب، دل‌کند و زمین دل را برای بروز حقایق و دریافت بیشتر انوار حقیقت الهی و تجلی اسماء الله مستعد کرد؛ زیرا که اگر بخواهیم صفات رذیله را تک‌به‌تک از بین ببریم بیشتر از عمرمان زمان نیاز داریم تا این رذائل کاملاً از وجودمان رخت‌برکنند؛ اما با این قاعده می‌شود بر تمامی رذائل تمرکز کرد و در جهت از بین بردن آنها اراده خود را راسخ نمود. با تمرین و تکرار می‌شود فکر را به رفتار، رفتار صحیح را به عادت و خلق نیکو و نیز ملکه نفس تبدیل کرد.

در مطالعه آثار ابن عربی در زمینه تزکیه نفس و دفع رذائل اخلاقی با دو الگو مواجه هستیم. الگوی اول به این صورت است که نفس را بر اساس قوای سه‌گانه‌اش یعنی شهوانی، غضبی و ناطق می‌نگرد. او ملاک اخلاق را نیز رام کردن قوه شهوانی و غضبی، ایجاد تمایز میان عادات نفس و به‌کارگیری عادت‌های زیبا، عدول از عادت‌های زشت و رام کردن اندک‌اندک این دو قوه می‌داند. (ابن عربی ۱۳۸۸: ۶۴) او اولین گام در کنترل این قوا را آگاهی و هشیاری دل می‌داند؛ فردی که می‌خواهد قوه شهوانی و غضبی خود را کنترل کند اولاً باید همیشه نسبت به خواسته‌های دل خود بیدار و آگاه باشد و عمل، تصمیم و اراده خود را در این راستا پیش چشمش آورد. سپس برای رام کردن نفس باید چیز مشابه آن را که حلال است و از طرفی نفس را آرام می‌کند به او دهد تا آرام آرام نفس کنترل‌شود و تحت اراده فرد درآید؛ زیرا که نفس، منع یکباره را بر نمی‌تابد. (همان: ۶۸) او همچنین ملاک تهذیب اخلاق را تقویت قوه ناطقه و سست کردن قوه شهوت و غضب می‌داند. نفس ناطقه اگر قدرت پیدا کند صاحب خود را از چند جهت توانا می‌سازد: اینکه برای دو قوه دیگر برنامه‌ریزی می‌نماید و نفس خود را از

همه زشتی‌ها بازمی‌دارد و همواره از مکارم اخلاق پیروی می‌کند؛ اما اگر این نفس در وجود صاحب خویش قدرت نداشته‌باشد و تحت سلطه و زیردست باشد، اولین کاری که فرد باید برای برنامه‌ریزی اخلاق خود انجام‌دهد، تربیت این نفس و تقویت آن است و تقویت آن نیز تنها با امور عقلی و مطالعه کتاب‌های اخلاق و سیاست (تدبیر امور) و سرگذشت‌نامه‌ها و همنشینی با اهل علم به‌دست می‌آید؛ زیرا در این صورت است که حقایق را درک کرده و نسبت به فضایل و نقایص روحش آگاهی می‌یابد و هدف خود را عالی‌ترین درجه از اخلاق قرار می‌دهد. (همان: ۸۴)

او در این جهت بر کنترل و محاسبه واردات و خواطر نفسانی نیز تأکید فراوانی دارد. هیچ لحظه‌ای بر انسان نمی‌گذرد مگر این که خاطری و فکری بر دل او مستولی شود و او نقش آن خاطر را گرفته و تمام اقوال، افعال، اخلاق و تمام نفس او به آن رنگ درآید و مطابق با آن عمل کند. اگر انسان بتواند از خواطر خالی شود صاحب تجلی و کشف می‌شود. (ابن عربی، ۱۳۷۰: ۱۶۶-۱۶۷) از نظر وی نفسی خواطر نیز شرط اعظم سلوک است که این تنها با مراقبه و توجه به ذکر حاصل می‌شود. (ابن عربی، ۱۳۸۵، ۷:۶۶۳) از طرفی او در فتوحات درباره مراقبه بر نفس می‌گوید: مراقبه آن است که شخص چه در ظاهر، چه در باطن، مراقب نفسش و حتی خواطر باشد تا نشانه‌های ربّش را در آن ببیند. همچنین در موجودات خارج از حق مراقبت کند تا آثار و نشانه‌های حق را در آن‌ها نیز مشاهده کند. (ابن عربی، ۱۳۷۰، ۲:۲۱۱) در چنین صورتی سالک به مقام خلوت نائل خواهد شد؛ زیرا خلوت در عرفان به معنی سخن‌گفتن درونی است با حق تعالی به نحوی که در آن توجه تام به خداوند و بریدن از غیر حق باشد. خلوت حقیقی این است که عارف در میان جمع باشد و زندگی معمول خود را داشته باشد؛ اما تمام وجودش را به خلوت از اغیار رساند. (ابن عربی ۱۲۹۳، ۲:۶۷)

اما الگوی دوم او در تزکیه نفس بر اساس بیماری‌های نفس است که می‌توان گفت ابن عربی با ارائه این الگو به نوعی به آسیب‌شناسی نفس پرداخته‌است تا از آن آسیب‌ها و راه ورود آن جلوگیری و اگر ورود یافته درمان شود. از نظر ابن عربی بیماری‌های نفس بر سه قسم است: بیماری در گفتار، بیماری در کردار و بیماری در احوال. سالک باید با مراقبه بر نفس، آن بیماری را یافته به درمانش پردازد؛ اما علاوه بر بیماری‌های نفس باید به بیماری‌های مزاج در مسیر خودشناسی نیز توجه داشت؛ چراکه در عالم طبیعت، جسم و روح هر دو به هم وابسته هستند و با همکاری این دو جنبه است که انسان می‌تواند زندگی کند. اگر مزاج از حال اعتدال خارج شود، آنگاه موجب فاسدشدن خیال و اعمال خواهد شد. (همان: ۱۶۰) مزاج انسان بر روحانیت، سلوک و خودشناسی تأثیر مستقیم خواهد گذاشت. برای تعدیل مزاج بهترین راه، اجرای عدالت در قوا است که هیچ چیز را جز در چیزی که مربوط به آن قوه است صرف‌نکند. به گفته قونوی زمانی انسان از عهده خلافت برمی‌آید که میان قوای طبیعی و نفسانی خود اعتدال ایجاد کند و برای ایجاد عدالت باید از لذات دنیا کاست و به عقل افزود. (قونوی ۱۴۱۷: ۱۶۹-۱۷۳)

۲. ذکر

یکی دیگر از راه‌های کسب معرفت نفس، ذکر است؛ اما به نظر می‌رسد وقتی راهگشا می‌شود که فرد توانسته باشد در تزکیه و معرفت نفس به مقاماتی دست یابد؛ چراکه با راهنمایی طبیعی آگاه و دلسوز در طلب خود، صادق است و به نفی خواطر و غیر می‌پردازد. (پارسا ۱۳۵۴: ۳۲) چشم و گوش را از دیدن و شنیدن گفته‌ها و شنیده‌های بیهوده و نهی شده نگاه می‌دارد تا دلش از مشغولیات بیهوده در امان ماند و توجه تام به معانی ذکر داشته و به معنی حقیقی ذکر دست یابد. (همدانی ۱۳۷۰: ۵۳۹-۵۴۱)

با توجه به اینکه ذکر نیز درجاتی دارد که از نفوذ زبانی تا نشستن بر جان فرد را شامل می‌شود می‌توانیم از ذکر در مسیر خودشناسی بهره‌گیریم. مقصود از ذکر، توجه کلی به جمیع قوای روحانی و جسمانی است تا به واسطه این توجه کلی، نفی خواطر حاصل شود. مداومت بر ذکر، فرد را مستعد تجلی صفاتی، اسمائی و تجلیات ذاتی می‌گرداند. این صفای قلب توسط اذکار، خود درجاتی عمیق‌تر از خودشناسی را در انسان به وجود می‌آورد؛ زیرا که لایه‌هایی از قلب و نفس را که تا به حال به سبب غلظت قلب به آن آگاه نبوده را حالا می‌تواند درک کند.

۳. فکر

سنت عرفان اسلامی با تأثیر از نصوص و معارف دینی توجهی ویژه به تفکر دارد. البته در سنت عرفانی، فکر و ذکر همواره در کنار یکدیگر به شکلی مکمل حضور داشته‌اند. نصوص دینی، تفکر در نشانه‌های خدا بر روی زمین را عاملی مؤثر برای شناخت معرفی می‌کنند. در واقع نتیجه تفکر به بارآمدن محبت است که موجب میل سالک به طاعت از محبوب و فنای در صفات او خواهد بود. عطار معرفت‌زا بودن و تعامل دو مفهوم ذکر و فکر را در این ابیات چنین بیان می‌کند:

راه‌رو را سالک ره، فکر اوست فکر کان مستفاد از ذکر اوست

ذکر باید گفت تا فکر آورد صد هزاران معنی بکر آورد

کار فکر ار لاجرم یک ساعت است بهتر از هفتاد ساله طاعت است

(عطار نیشابوری ۱۳۸۵: ۱۵۹)

در نهایت ابن عربی با تأکید بر علوم ذکری به این نکته اشاره دارد که علوم فکری به هر وجهی که باشند در بلندی مقام و رفعت و منزلت قابل مقایسه با علوم ذکری، وحی و علوم لدنی نیستند. (ابن عربی ۱۳۸۵، باب ۱۴۴: ۴۴۳)

خودآگاهی از دیدگاه کارل گوستاو یونگ

در روان‌شناسی یونگ، کلّ شخصیت، «روان» نامیده می‌شود. این واژه لاتین در اصل به معنای «روح»، «جان» یا «نفس» مورد استفاده قرار گرفته ولی در زبان معاصر به معنی «ذهن» به کار می‌رود. با توجه به اینکه «روان»، تمام افکار، احساسات و رفتار خودآگاه و ناخودآگاه را دربرمی‌گیرد، به‌عنوان راهنمایی برای تنظیم و انطباق رفتار خود با محیط اجتماعی و فیزیکی محسو می‌شود. (یونگ، ۱۳۹۴، ۱۶) باید برای پیش‌برد روابط فردی و اجتماعی خود به ارتقاء سلامت روان خود پرداخت. اما ارتقاء سلامت روان در گرو شناخت خود است؛ زیرا که با شناخت خود می‌توان افکار خود را شناخت و به آن آگاه بود و در نهایت رفتار را بهبود داد و به وحدت و یکپارچگی در درون خود رسید.

یونگ برای شناخت بهتر روان به سه سطح از آن توجه داشت و تیپ‌های شخصیتی را در هشت گروه شناسایی کرد. سه سطح در روان انسان که قابل‌شناسایی است، شامل: خودآگاه، ناخودآگاه شخصی و ناخودآگاه جمعی می‌باشد.

ذهن خودآگاه بخشی از ذهن است که از اندیشه‌ها و اعمال خودش آگاه است. در خودآگاه پدیده‌های فکری آگاهانه اتفاق می‌افتد. بیشتر خودآگاهی ما چگونگی نگرش و واکنش ما نسبت به جهان پیرامون، توسط گرایش‌های برون‌گرا و درون‌گرا تعیین می‌گردد. فرایندی که از طریق آن خودآگاهی یک فرد مشخص، یا از آگاهی افراد دیگر متمایز می‌شود، تفرد نام دارد و هدف تفرد نیز شناختن خود تا بیشترین حد ممکن یا خودآگاه‌شدن است. به نظر یونگ خودآگاهی همواره عامل سرنوشت‌ساز بشر است. (یونگ، ۱۳۹۵، ۱۸۷)

محتویات ناخودآگاه برخلاف خودآگاه، به‌طور مستقیم در دسترس قرار نمی‌گیرد. یونگ برای محتویات ناخودآگاه، اسامی ناخودآگاه فردی و ناخودآگاه جمعی را تعیین می‌کند. او با توجه به اینکه ضمیر ناخودآگاه حاوی همه‌ی وجوه جوهر و سرنوشت انسانی است، چه تاریک چه روشن، چه خیر چه شر، بر این باور است که با شناخت این دو حوزه می‌توان تا حدود زیادی به خودآگاهی دست یافت. یونگ تعادل در این تضادها را به‌منزله پایه و اساس ساختار روان می‌دید. وی ناخودآگاه فردی را بخشی از روان می‌دانست که برای هر شخصی منحصر به فرد است. این بخش را امیال واپس‌زده و انگیزه‌های آنی و ادراکات نامحسوس و تجربه‌های فراموش‌شده، تشکیل می‌دهد که در روان‌شناسی تحلیلی یونگ بناست این جنبه از وجود آدمی به سطح آگاهی برسد تا راحت‌تر بتوان به درمان آن‌ها پرداخت.

یونگ ناخودآگاه جمعی را نیز بخشی دیگر از روان می‌دانست که موجودیت آن بستگی به تجربه‌های شخصی ندارد، بلکه به ارث برده شده است. (cavinah, 1973: 34) این ناخودآگاه جمعی دارای دو وجه اصلی است: کهن‌الگوها و غریزه‌ها.

کهن‌الگوها به‌منزله مخزن و انباری است از تجربه‌هایی که در طول تاریخ بشر دائماً تکرار شده‌است. این الگوها همواره برای هر انسانی از بدو تولد وجود دارند و در عمیق‌ترین بخش ناخودآگاه جای‌گرفته‌اند. اصل سازمان‌دهنده شخصیت، کهن‌الگویی است که یونگ نام «خویشتن» را بر آن نهاد. خویشتن شخصیت را متحد می‌کند و به آن حالت یگانگی و استحکام می‌بخشد. در ضمن باید دانست که این هدف به‌راحتی قابل دستیابی نیست بلکه تکلیفی بسیار پیچیده و دشوار است و به‌ندرت می‌توان انسانی را یافت که کاملاً به این حد از رشد شخصیت و خویشتن رسیده‌باشد. رهبران بزرگ مذهبی چون بودا و مسیح، به حالت خودشکوفایی بسیار نزدیک شده‌اند. (Jung, 1957: 26)

راه‌های دستیابی به خودآگاهی از دیدگاه یونگ

یونگ نیز همچون ابن عربی برای دستیابی به خودآگاهی راه‌هایی را معرفی می‌کند که عبارتند از: فردیت‌یافتگی در طول زمان، بررسی رویاها و مراقبه.

۱- فردیت‌یافتگی در طول زمان

به نظر یونگ روند فردیت‌یافتن یک روند اساسی بیولوژیک است که نه‌تنها در انسان بلکه در هر موجود زنده دیگر وجود دارد. هدف روند فردیت‌یافتن، وحدت و یکپارچگی است، وحدتی که هریک از موجودات زنده از همان ابتدای شروع تکامل به سوی آن در حرکت بوده‌اند. در طول سفر زندگی به تدریج شرایطی که والدین و جامعه بر ما تحمیل کرده‌اند، برای ما آشکار می‌شود و به‌تدریج پوسته‌ای که یونگ آن را «پوشش دروغین» می‌نامد احساس می‌کنیم و از خود جدایی می‌سازیم. (Jung, 2017: 126)

این رهایی سبب می‌شود که سایه خود را بشناسیم و تأثیر و نفوذ آن را بر زندگی خود تأیید کرده و قبول‌نماییم. در نتیجه می‌توانیم روند فرافکندن آن را بر دیگران متوقف‌سازیم. به‌تدریج روان ما از تعادل بیشتری برخوردار گشته و انسان کامل‌تر و اثرگذارتری خواهیم‌شد. با درون‌بینی می‌توان به آرامش روانی و یکپارچگی با جهان هستی و الوهیت رسید. یونگ در این‌باره می‌گوید: برای آدمی مهم است که بکوشد وضعیتی درونی ایجاد کند که سبب سعادت روحانی او شود. تجربه نشان می‌دهد که در بعضی از شرایط روانی انسان به کیفیتی از ابدیت، جاودانگی، کیفیت فراتر رفتن از خود می‌رسد. این‌گونه افراد کیفیتی الهی دارند و کیفیتی کسب می‌کنند که با چیزهای مصنوعی حاصل نمی‌شود. (یونگ ۱۳۸۶: ۴۸۳) دلیل این احساس بکر در وجود انسان یکپارچگی و اتحاد میان ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه است؛ زیرا در این صورت است که می‌توان میان اضداد درونی که متشکل از امور عقلی و غیرعقلی یا ذاتی است اتحاد ایجاد کرد و به امور متعالی دست‌یافت. از مهم‌ترین و سخت‌ترین مراحل فردیت‌یافتگی، تعامل بین اضداد و کشش‌های روحی، همچنین تعامل با آنیما و آنیموس به‌عنوان دو صفت مردانه و زنانه در روان هر انسان، است. آنیما و آنیموس دو صفت برجسته در ضمیر ناهشیار روان انسان است که باید برای رسیدن به یکپارچگی و فردیت‌یافتگی به اتحاد بین این دو نیرو دست‌یافت

بدین گونه که مرد باید بتواند آنیما یا صفت‌های زنانه خود مانند مهربانی و عطف را نشان دهد و یک زن باید بتواند آنیموس یا صفت‌های مردانه روان خود مانند جسارت و شجاعت را آشکار سازد. این تضاد درونی باعث بروز خلاقیت، تعالی و پیش‌روندگی روح در انسان می‌شود. او می‌گوید: «حقیقت این است که رویکرد به امر قدسی یا خدا، درمان واقعی است و هر اندازه بتوان به تجربیات دینی و معنویت دست یافت، از جریان آسیب نیز می‌توان رهایی یافت». (Dourley, 2006: 43) به نظر می‌رسد تجربه معنوی می‌تواند سرچشمه حیات و معنا بخش زندگی باشد و سلامت روان انسان را تضمین کند؛ زیرا که از ذات انسان یا همان ضمیر ناخودآگاه برخواسته است.

۲- بررسی رویاها

یونگ رویا را شفاف‌ترین نحوه ابراز وجود ناخودآگاه می‌داند. او می‌نویسد «رویاها تولیدات بدون غرض و خودبه‌خودی روان ناخودآگاه هستند و به ما حقیقت طبیعی ناب را نشان می‌دهند. رویاها فرایندهایی را که در ناخودآگاه ما در جریان است، نشان می‌دهند، از وقایع بسیار ساده روزمره گذرا گرفته تا انرژی‌های مسدود شده سایه و یا انرژی‌های کهن‌الگویی منشاء گرفته از ناخودآگاه جمعی». (Jung, 1974: 27) یونگ بر این باور بود که نمادهای رویا و به‌طور کلی همه نمادها، تلاش برای تفرد بخشیدن به آنیما و آنیموس، سایه و سایر کهن‌الگوها، جهت تبدیل این عناصر به یک کل واحد، متعادل و یکپارچه محسوب می‌شود. (Jung, 1974: 50) یونگ تکنیک‌هایی را برای درک مفهوم رویا در نظر گرفته که این تکنیک‌ها فرد را تشویق می‌کند که به خیال‌پردازی مشغول شود مثلاً از روش تداعی آزاد استفاده می‌کند. به این ترتیب که شخص ابتدا باید خود را آرام سازد و به حرافی‌های پایان‌ناپذیر ضمیر ناخودآگاه خود پایان دهد و تمرکز کند، سپس به تصاویر و کلماتی که برآمده از درونی‌ترین بخش روان خود است، توجه کند. پس از آن فرد می‌تواند آنچه به ذهن او آمده را بنویسد یا بگوید. وظیفه آخر نیز تمرکز بر حاصل این بیان غیر ارادی و تجزیه و تحلیل آن است. ما می‌توانیم با سؤال کردن از خود که چرا رویا در چنین زمینه‌ای اتفاق افتاد و یا چرا این افراد در آن حضور دارند و سؤالاتی نظیر این، تلاش ناخودآگاه برای نزدیک‌تر شدن هرچه بیشتر به مرکز موضوع و واقعیت و حقیقت اصلی رویا نزدیک شویم. (اس. هال و نوردبی ۱۳۹۳ ک ۱۸۴)

۳. مراقبه

یونگ بر این عقیده بود که در مذاهب مشرق زمین، مراسم آیینی برای پرداختن به خود مانند جنبه‌های مراقبه در یوگا، به انسان شرقی بیش از انسان غربی کمک می‌کند تا خود را ببیند و درک و تجربه کند و باید دانست که متافیزیک غنی و نمادین شرق بیانگر بخش وسیع‌تر و مهم‌تری از ناخودآگاه است. (یونگ، ۱۳۹۷: ۱۷۶) یکی از قدرت‌های بزرگی که از طریق مراقبه در جهت ایجاد تغییراتی در

زندگی عمل می‌کند، ارزش‌های روحی است. در سیستم‌های سنتی آموزشی در شرق بر روی تغییرات و تحولاتی که باید در درون انسان‌ها شکل بگیرد تأکید زیادی می‌شود. یوگا سوتراس (Yoga Sutras) برای هندوهایی که مایلند به مراقبه بپردازند، مقدمات روحانی و اخلاقی زیادی قائل می‌شود. در نتیجه از آداب مراقبه به‌عنوان یک تربیت روحانی نه صرفاً ورزش ذهن، باید به تزکیه نفس و امور اخلاقی پرداخت تا به نتیجه مطلوب رسید. اما نباید گمان کرد که با پاکسازی روح و انجام امور اخلاقی، خداگونه شده‌ایم و خود را مرکز همه عالم بپنداریم، این دروغی بزرگ است. (هامفری، ۱۳۸۵: ۷۵-۹۱-۲۳۰)

نگاهی تطبیقی به دو دیدگاه

۱. خودشناسی و خودآگاهی:

خودشناسی و خودآگاهی، گرچه به‌لحاظ مفهومی شبیه هستند؛ اما پسوند شناخت در اولی و آگاهی در دومی، آن‌ها را تا حدود زیادی از یکدیگر متمایز می‌سازد. در خودآگاهی، انسان به حالات و احساسات لحظه‌ای خود پی می‌برد و با پیگیری و کندوکاو به نقاط قوت و ضعف خود، آگاه می‌شود. اما در خودشناسی علاوه بر این آگاهی، سطحی برتر و عمیق‌تر از شناخت حالات و احساسات جریان می‌یابد که از دیدگاه ابن عربی با شناخت اسماء الله و جاری ساختن آن‌ها در افعال می‌تواند محقق شود پس خودشناسی دایره وسیع‌تری را دربرمی‌گیرد. با وجود این، یونگ در زمینه عمیق ساختن آگاهی به روان از روش شناخت و به‌کارگیری هرچه بیشتر آنیما و آنیموس در زندگی هر انسانی استفاده می‌کند. با در نظر گرفتن تفاوت اندیشه شرق و غرب در امور معنوی می‌توان آنیما و آنیموس را با اسماء جمال و جلال الهی مقایسه کرد؛ زیرا همان‌گونه که اسماء جمال و جلال الهی به صفاتی مانند مهربانی یا غیرت و ... اشاره دارند آنیما و آنیموس نیز به صفاتی مانند لطف و شجاعت و ... در روان انسان اشاره می‌کنند و این تفاوت تنها در نام و عنوان است و در بنیان، همگی به صفات ذاتی بشر اشاره دارند. به نظر می‌رسد کشف جدید آنیما و آنیموس توسط یونگ در فرهنگ غرب و با توجه به خالی شدن این فرهنگ از مفاهیم دینی بعد از دوره قرون وسطی و نیاز مجدد جامعه به معنا در زندگی، توانست کمک شایانی به ظهور مفاهیم معنوی در این دوره کند.

نکته دیگری که در زمینه شناخت روان باید به آن توجه داشت این است که از نظر هر دو متفکر، این شناخت از جهتی امکان‌پذیر و از جهتی غیرممکن است؛ چراکه شناخت و پی‌بردن به ذات نفس غیرممکن است؛ اما پی‌بردن به صفات و حالات آن و نیز تعالی روان تا سرحد رسیدن به خداشناسی یا امر قدسی، امکان‌پذیر است بلکه وظیفه اصلی انسان و البته بسیار دشوار در این دنیا است که تا زمان مرگ نیز ادامه خواهد داشت.

۲. تأثیر ماده و ماوراء ماده بر یکدیگر در شناخت خود:

گرچه یونگ و ابن عربی روان را یک کل می‌دانند؛ اما یونگ، روان را متشکل از دو حوزه خودآگاه و ناخودآگاه دانسته که حوزه خودآگاه نیز شامل ناخودآگاه شخصی و ناخودآگاه جمعی می‌شود و تمام افکار و احساسات و رفتار ما را دربردارد. لذا او با توجه به این دسته‌بندی، روان را نیز به تیپ‌های هشت‌گانه شخصیتی تقسیم‌بندی نمود و به ویژگی‌های مثبت و منفی هریک پرداخت. در صورتی که ابن عربی برای روان انسان چنین دسته‌بندی قائل نیست و روان را یک کل می‌داند و اگر از نفس و روح و قلب نام می‌برد تنها از وجه کارکرد آن است نه تفاوت در اصل آن و سطح‌بندی روح انسان. در نهایت به نظر می‌رسد چه ابن عربی و چه یونگ هر دو برای شناخت ویژگی‌های روان دست به تقسیم‌بندی و یا نام‌گذاری زده‌اند نه اینکه روان را دارای اجزا و جداگانه از هم بپندارند.

از طرفی هر دو متفکر به این نتیجه رسیدند که جسم و روح، هر دو بر یکدیگر اثر می‌گذارند. علاج بیماری‌های روح و جسم در امر خودشناسی بسیار مهم است؛ زیرا که با تضعیف هریک، بُعد دیگر نیز دچار اشکال خواهد شد و انسان مشغول چیزی می‌شود که در مسیرش توقف ایجاد کرده و همین مانعی بر سر راه تزکیه و خودشناسی است. در ضمن باید به یاد داشت که از تعادل خارج شدن جسم نه تنها تمرکز لازم در مسیر خودشناسی را از ما می‌گیرد بلکه روان ما را نیز از تعادل خارج می‌کند مثلاً فردی که صفرا در بدنش زیاد شود و از حد تعادل خارج شود فردی تند مزاج و سبک‌سر خواهد شد که سریع عصبانی و سریع پشیمان می‌شود در نتیجه چنین فردی نمی‌تواند در مسیر خودشناسی گام بردارد و دائماً با شکست مواجه می‌شود. در نهایت، اولین گامی که باید در مسیر خودشناسی بردارد همان درمان جسم است؛ پس درمان بیماری مزاج در روند خودشناسی تأثیر بسزایی دارد.

۳. تزکیه نفس و مراقبه:

یونگ و ابن عربی هر دو اصلی‌ترین قدم برای خودشناسی را تعامل بین اضداد درونی خویش می‌دانند که تنها با تزکیه نفس یا همان مراقبه پدیدمی‌آید. مراقبه بر افکار و اعمال و تربیت خود در این راستا، همچنین گفتن ذکر برای درون‌بینی بیشتر، تفکر با رویکرد سالم و آگاهانه‌تر و نزدیک‌تر به حقیقت و نه نفس، همچنین داشتن خلوت برای درک خود و یکسان‌سازی صفات روانی و در نهایت برای درک و دریافت انوار الهی که در درون به انسان نمایش داده می‌شود. همانطور که می‌بینیم ابن عربی در این باره معتقد است، خلوت نفس در این راه واجب است. از طرفی یونگ نیز در مراتب تعالی نفس، خلوت‌گزیدن را دلیلی بر تجلی امر قدسی می‌داند. حال که گفته شد مراقبه و خلوت‌گزینی در راه شناخت خود از اهمیت بسزایی برخوردار است باید به چگونگی مراقبه نیز اشاره داشت. در اینجا شاهد تفاوت‌هایی در روش مراقبه در اندیشه یونگ و ابن عربی خواهیم بود. ابن عربی به‌عنوان یک عارف مسلمان که تمام اندیشه و زندگی خود را در این راستا صرف نموده، مسئله مراقبه را بسیار

جزئی و با دقت بیشتر مطرح نموده و راه را بیشتر در این زمینه برای انسان روشنی بخشیده است؛ اما یونگ تنها به مراقبه کاندالینی اشاره می‌کند که در مشرق زمین وجود دارد و به مسئله فردیت یافتگی که همان زندگی با مراقبه بر افکار و اعمال است اشاره دارد. او سعی نموده راه را برای خودآگاهی باز کند لذا علاوه بر توضیح مفهوم تفرد، از یوگا و مراقبه یاری جسته است؛ زیرا که رسیدن به تفرد نیز تنها از همین راه ممکن است. به هر صورت، مهم این است که مراقبه و تزکیه چه با روش کاندالینی و یوگا و چه با روش‌های دیگر جزء جدانشدنی مسیر شناخت خود است و بدون آن هیچگاه نمی‌توان به این مهم دست یافت.

۴. رویا:

با توجه به گفته‌های یونگ رویا نشان از سخنان درون ما دارد و یا الهامی است که به انسان می‌خواهد برسد و خود را توسط اشکال و سمبل‌هایی به ظهور می‌رساند. در واقع زبان حقایق درونی ما، سمبل‌ها و نمادها هستند که در رویا به چشم می‌آیند. رویاهای صادق نیز از این دسته رویاها هستند که حقیقتی را می‌خواهند به انسان بگویند پس رویاها نیز می‌توانند به تعالی روح یا خودشناسی کمک کنند. مسئله مهم در رویاها تجلی آن‌ها است که هم یونگ و هم ابن عربی برای آن‌ها روش‌های متفاوتی داشتند. یکی از راه تداعی آزاد، سمبل‌شناسی و اسطوره‌شناسی به رویاها نگریسته و دیگری از طریق کشف برزخی رویا و بیان حقیقت آن‌ها به بررسی پرداخته است. در واقع رویا را می‌توان راهی برای انتقال حقیقت به انسان تلقی کرد؛ اما باید دانست که کشف حقیقت رویا برای هرکسی امکان‌پذیر نیست بلکه رموز آن برای اهل فن آشکار می‌گردد.

نتیجه‌گیری

همان‌گونه که دیدیم هر دو متفکر شناخت روان انسان را مهم‌ترین مسئله و هدف آدمی در زندگی می‌دانند و نهایت این شناخت را رسیدن به خدا یا امر قدسی می‌پندارند. با این حال به نظر می‌رسد خود انسان و نه عوامل بیرونی نظیر وراثت یا تربیت می‌تواند مهم‌ترین مانع برای رسیدن به این شناخت باشد. گرچه هر یک از این دو متفکر به معرفی راه‌های گوناگونی برای خودشناسی و خودآگاهی می‌پردازند؛ اما شکی نیست که برای همه این راه‌های گفته شده سهمی در شناخت خود می‌توان در نظر گرفت؛ اما به نظر می‌رسد راهکارهای عینی که در دسترس یا درخور فهم انسان باشند سهم بیشتری را در راه شناخت خود در اختیار دارند و از این رو راهکارهایی از قبیل تفسیر رویا یا تحلیل کهن‌الگوها در دو دیدگاه را نمی‌توان از راهکارهای متعارف برای شناخت خود به‌شمار آورد هر چند می‌توان تأثیر بسزایی برای آن‌ها قائل شد.

به نظر می‌رسد که می‌توان تنها با آگاهی هرچه بیشتر بر صفات درونی، به آن بخش از شناخت خود که قابل حصول است دست یافت؛ چراکه با آگاه بودن، خیلی از افراط و تفریط‌ها در تفکر و نحوه عملکرد ما انسان‌ها از بین خواهد رفت و تعادل به میان خواهد آمد. حال برای رسیدن به این شناخت این‌طور استنباط می‌شود که بهتر است از هر راه قابل انجام که بر کیفیت زندگی روانی و همچنین جسمی انسان تأثیرگذار باشد، استفاده نمود. از جمله این راهکارهای قابل انجام برای هر فرد؛ آگاهی، اراده، مراقبت و زیر نظر داشتن نحوه تفکر و عملکرد است. همچنین از راه‌های دیگر مثل پاکسازی مزاج و ایجاد تعادل در آن، به جهت تأثیر مستقیم بر نحوه تفکر، حالات و روحیات و نیز تاب‌آوری در مسائل زندگی می‌توان بهره‌برد که تأثیر بسزایی بر وحدت و یکپارچگی انسان می‌گذارد. همین ایجاد تعادل در جسم و روان نتیجه‌اش تعالی روح و وحدت درون است که تنها با ممارست و در طی زمان حاصل می‌گردد.

منابع و مأخذ

- (۱) ابن عربی، محی‌الدین. (۱۳۸۸). تهذیب اخلاق. تهران: جامی.
- (۲) ----- (۱۳۷۰). فصوص الحکم. قم: بیدار.
- (۳) ----- (۱۲۹۳ق). الفتوحات المکیه. دمشق: بولاق.
- (۴) ----- (۱۳۷۵). رسائل. تصحیح: نجیب مایل هروی. تهران: مولی.
- (۵) ----- (۱۳۸۹). روح القدس. تهران: مولی.
- (۶) ----- (۱۳۹۱). نفائس العرفان. تهران: جامی.
- (۷) ----- (۱۳۸۲). رساله الانوار. تهران: مولی.
- (۸) اس. هال، کالوین؛ ورنون جی، نوردبی. (۱۳۹۳). مقدمات روان‌شناسی یونگ. ترجمه: شهریار شهیدی. قم: آینده درخشان.
- (۹) آشتیانی، جلال‌الدین. (۱۳۷۰). شرح مقدمه قیصری بر فصوص الحکم. تهران: امیرکبیر.
- (۱۰) پارسا، خواجه محمد. (۱۳۵۴). قدسیه. محقق: احمد طاهری عراقی. تهران: طهوری.
- (۱۱) جرجانی، سیدشریف. (۱۳۹۴). تعریفات. تهران: فروزان روز.
- (۱۲) خوارزمی، تاج‌الدین حسین. (۱۳۷۹). شرح فصوص الحکم. محقق: علامه حسن زاده آملی. قم: بوستان کتاب (انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی).
- (۱۳) شیرازی، صدرالمتألهین. (۱۳۹۱). رساله الحشر. تهران: نشر تفرید.
- (۱۴) عطار نیشابوری، فریدالدین محمد. (۱۳۸۵). مصیبت‌نامه. تصحیح: محمدرضا شفیعی کدکنی. چاپ هفتم. تهران: سخن.
- (۱۵) عمید، حسن. (۱۳۵۶). فرهنگ فارسی. تهران: نشر امیر.
- (۱۶) قونوی، صدرالدین. (۱۴۱۷ق). اعجاز البیان فی تفسیر امّ القرآن. تهران: مولی.
- (۱۷) هامفری، نائومی. (۱۳۸۵). مدیتیش (طریقت باطنی). ترجمه: رضا جمالیان. تهران: درسا.
- (۱۸) همدانی، سیدعلی. (۱۳۷۰). احوال و آثار میرسیدعلی همدانی (شش رساله). پاکستان: مرکز تحقیقات فارسی ایران و پاکستان.
- (۱۹) یونگ، کارل گوستاو. (۱۳۹۵). خاطرات، رویاها، اندیشه‌ها. ترجمه: پروین فرامرزی. مشهد: آستان قدس رضوی.

(۲۰) ----- (۱۳۹۷). مراقبه و آرامش درون. ترجمه: محمدباقر اسماعیل پور و فرناز

گنجی. تهران: جامی.

- 21) Cahvin s, Hall. (1973). A primer of Jungian Psychology. Taplinger Pub. Co. in English.
- 22) Dourley, John. (2006). Jung and the Recall of the Gods, Journal of Jungian Theory and Practice. vol.8.
- 23) Jung. C. G. (1974). The Analysis of Dreams, Princeton University Press.
- 24) ----- (1964). Man and His Symbols, Garden City, N.Y. Doubleday.
- 25) ----- (2017). Modern Man in Search of a Soul, London, Published by Martino Fine Book.
- 26) ----- The Undiscovered Self, (1957). Published by the Penguin Group. New York.

A Comparative Study of Self-knowledge and Self-awareness

From the Perspective of Ibn Al- Arabi and Jung

Fatemeh Mahmudi, Hadi Vakili*, Mohammadtaghi Fa'aali

PhD Student, Islamic Mysticism, Science and Research Branch, Islamic Azad

University, Tehran, Iran

Professor, Institute of Humanities and Cultural Studies, Tehran, Iran. *Corresponding

Author. drhvakili@gmail.com

Associate Professor, Department of Islamic Mysticism, Science and Research Branch,

Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

The issue of self-knowledge has a special place in the humanities, especially mysticism and psychology. The conventional interpretation of knowledge of self in mysticism is self-knowledge, and in psychology, especially analytical psychology, is self-awareness. It seems that, the apparent differences between the two terms, the two concepts can be examined from a comparative perspective. In this paper Ibn al-Arabi is selected as representing Islamic mysticism and Jung as representing analytical psychology. Ibn al-Arabi uses concepts such as the cultivation of the self, contemplation and thought for self-knowledge, and Jung examines self-awareness through research in the unconscious, the analysis of dreams and meditation. These two perspectives are similar in some ways, such as the recognition of the self as well as the recognition of the self and the possibility of self-knowledge through inner consciousness. At the same time, Jung regards the analysis of dreams as one of the ways of self-awareness, but unlike Ibn al-Arabi for self-knowledge of self-cultivation, cognizability and uncognizability are possible. In sum, Ibn al-Arabi's mystical tradition has come close to contemporary psychological perspectives on his understanding. This article is based on library studies and comparative method.

Keywords:

Self-knowledge, Self-awareness, Ibn al-Arabi, Jung, Individualization.

