

موضع علم و قرآن درباره‌ی «خودپنداره» و «حرمت خود» و تاثیر آن بر سلامت جسم

هادی سلیمانی ابهری^۱، صدیقه سلیمانی ابهری^۲

نویسنده‌ی مسؤل: دانشگاه زنجان، دانشکده‌ی علوم انسانی گروه معارف اسلامی hadias_reza@yahoo.com

دریافت: ۹۱/۱۱/۱۱ پذیرش: ۹۲/۳/۱۲

چکیده

زمینه و هدف: از آنجا که آثار عینی میزان حرمت خود (Self-Esteem)، بر بهداشت روانی، سلامت جسم و رفتار اجتماعی انسان‌ها قابل انکار نیست، بیان موضع علم و دین پیرامون آن ضروری به نظر می‌رسد. اهمیت و فایده این موضوع زمانی رخ می‌نماید که از بین تئوری‌های مطرح شده در تناسب علم و دین، گزینه ما تعامل و توافق آن دو باشد. هدف این پژوهش نشان دادن همسویی علم و دین در تاکید بر تامین سلامت جسم و روان انسان با بالا بردن حرمت خود، و بررسی رابطه‌ی خود پنداره با آن می‌باشد. اما حرمت خود پیوندی با خود پنداره نیز دارد. تاکیدات دینی بر اهمیت و سود مندتر بودن خود شناسی مقدمه‌ای است جهت رهنمون شدن به عمیق‌ترین لایه‌های درونی انگیزه‌های رفتاری که بدون آن، ارزیابی فرد از خود و دیگران از او کامل نخواهد بود. در روان شناسی اجتماعی از این ارزیابی و مجموعه‌ی باورها و احساسات فرد درباره‌ی خود به خودپنداره (Self Concept) تعبیر می‌شود. این ارزیابی اگر منطبق با خویشتن اصیل نباشد با عنوان "مختال" در تعبیر قرآنی قابل مقایسه خواهد بود که مطالعه‌ی تطبیقی آن‌ها بخشی دیگر از این نوشتار را تشکیل می‌دهد.

روش بررسی: این پژوهش با شیوه‌ی توصیفی و با جمع آوری اطلاعات از کتب در کتابخانه‌ها شکل گرفته است
یافته‌ها: تاکید قرآن بر هدفمند بودن خلقت جهان و از جمله انسان، باعث دریافت این مهم برای انسان‌ها می‌شود که گوهر ارزشمند وجود خود را نباید ارزان از دست بدهند. این گونه شناخت از هستی و انسان، مبنایی برای حرمت خود می‌شود که در روانشناسی اجتماعی به عنوان پایه‌ی رفتار اجتماعی به‌هنگار تلقی می‌گردد.

نتیجه‌گیری: از نتایج این بحث نمایانند هر چه بیشتر نظریه‌ی تعامل علم و دین و آرایه‌ی مویدات جدیدی از تاثیر آموزه‌های آن‌ها در سلامت انسان می‌باشد. در این مبحث، مطالعه‌ی مقایسه‌ای موضوع "خود" و حرمت آن و خودپنداره در علم روانشناسی و آموزه‌های دینی صورت گرفته است

واژگان کلیدی: خود، خود پنداره، حرمت خود و عزت نفس، سلامت

مقدمه

و ابعاد نفس آدمی از جمله حرمت و عزت آن از دو منظر علم و دین، امری بایسته و درخور تامل به نظر می‌رسد. در سال‌های اخیر مراکز تحقیقاتی مهمی در جهان تاسیس شده که

در طول تاریخ معرفت بشری، جستجوی مفهوم خود انسانی و حقیقت و ویژگی‌های آن، از جمله مهم‌ترین دغدغه‌های انسان بوده است، تلاش در باز شناسی جایگاه

۱- دانشجوی مقطع دکتری، مربی گروه معارف اسلامی، دانشگاه زنجان

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه تبریز

دستور کار آن‌ها ارتباط بین دین و سلامت است؛ ازجمله در دانشگاه‌های ییل، میشیگان، راجرز دوک و تگزاس، تاکنون صدها مطالعه در این مورد انجام شده و محققین به این نتیجه رسیده‌اند که اصول مشترکی در ادیان عمده جهان و دستورات دینی آنها ازجمله در اسلام وجود دارد که ازسلامتی پیروان آنها محافظت می‌کند. این اصول از طریق اصول بهداشتی و مسیر سایکونورو فیزیولوژیک و برقراری حمایت‌های اجتماعی، سبب حفظ و ارتقاء سلامتی افراد می‌شود (۱).

اما پیش از بررسی نقش نگاه دینی و علمی به مبحث «حرمت خود و خود پنداره» و تأثیر آنها در سلامت جسم، تذکر چند نکته کلی و روش شناختی ضروری است:

نکته اول: دین داری و معنویت، سازه‌های بسیطی نیستند که به راحتی بتوان درمورد تأثیر شان بر سلامت جسم و روان داوری و نتیجه‌گیری کرد. لذا نگارنده ازاین نکته غافل نیست که زوایای گوناگون معنویت و دین داری و ایمان، اقتضائات جداگانه‌ای از نظر سلامت دارند.

نکته دوم: به دلیل نیازمندی بشر به تفسیرقرآن با منابعی چون سنت دراین نوشتار واژه «دین» به اختصاربه جای عبارت «قرآن» به کار می‌رود.

نکته سوم: با عدم وفاق در تعریف دین نمی‌توان تأثیر آموزه‌های دینی (به ویژه درقلمرو خودشناسی و مباحث حرمت و عزت نفس و خود پنداره) در سلامت جسم را به طور مشخص نشان داد. برخی، تعداد دفعات مراجعات به مراکز مذهبی برای شرکت درمراسم مذهبی را دین تعریف می‌کنند و برخی هم اعتقاد به خدا را به عنوان تعریف خود از مذهب به کار می‌برند. لذا تعریف مشخص از دین موجب ارزیابی دقیق‌تر می‌شود (۲) تعریف مورد نظر از دین دراین نوشتار، مجموعه گزاره‌های اخباری و انشائی در مسیر کمال بشری و هدایت آن است که ازراه وحی حاصل می‌شود و مستلزم اعمال و باورهای قلبی است. - نکته چهارم: داده‌های روان شناسی اجتماعی مورد استفاده

روان پزشکیانی است که پیوستگی نزدیکی بین درمانهای دارویی و فیزیولوژیک با مباحث شناخت درمانی قائل هستند. لذا بین یافته‌های روان شناسی با روان پزشکی تعامل مثبتی است که حاصل آن‌ها دراین نوشتار با عنوان کلی و اختصاری «علم» ذکر می‌شود در مقابل تعبیر «دین».

نکته پنجم: بحث از تأثیر آموزه‌های دینی در سلامت انسان محدود به صحت جسم نمی‌شود و این تأثیرات در بهداشت و سلامت روان نیز قابل بررسی است. اما تفاوت‌های سلامت و بهداشت روان با سلامت و بهداشت جسم نباید مورد غفلت واقع شود "امروز ذهن و روان تقریباً به یک معنا بکار می‌روند. قدیم ذهن را قوای عقلانی بشر یا تفکر و قدرت استدلال می‌نامیدند و روان را جوهر نفسانی می‌دانستند که ذهن، یکی از قوا و توانایی‌های آن بود (۳)

تعاریف: خود: درحالی که فروید «خود» یا «من» را حوزه‌ای از ذهن دانست که با واقعیت تماس دارد و درمدت نوباوگی از «نهاد» پدیدار می‌شود و تنها شاخصه یا مجری شخصیت می‌شود، تعاریفی دیگری نیز از «خود» ارائه شده است. مثلاً یونگ "معتقد بود هرکسی، از گرایش فطری برای پیش رفتن به سمت رشد و کمال برخوردار است که او این گرایش فطری را «خود» نامید و لوک بدار در تعریف آن می‌نویسد "عبارت از مجموعه ویژگی‌هایی است که تفاوت فرد از دیگران یا شباهت او به دیگران را موجب می‌شوند" (۴)

خود پنداره (Self concept): ویلیام جیمز یکی از نخستین تحلیل‌های روان شناختی را از «خود» در کتاب معروف «اصول روان شناسی» عرضه کرده است. او معتقد است که «خود» دارای دوجنبه است: ادراک کننده و ادراک شده. امروزه به جنبه ادراک کننده «خودآگاهی» و به جنبه «ادراک شده» خود پنداره گفته می‌شود (۵).

شاولسون، هوبنرواستانتون (۱۹۸۶) یک تعریف نظری از خودپنداره ارائه کرده‌اند. آن‌ها جنبه‌های مختلف از تعریف‌های گوناگون را با هم ترکیب کرده‌اند. در این تعریف

آن است که شناخت دیگران دست کم در میان میمون ها پیوند تنگاتنگی با شناخت خود دارد. باری خودشناسی، بخش جدایی ناپذیر از دانش روان شناسی اجتماعی و پدیده شناخت اجتماعی به شمار می رود (۸)

تاثیر خود پنداره مثبت و حرمت نفس بر سلامت، در قالب عنوان «تاثیر بهداشت روان بر جسم» نیز، گستره وسیعی از مطالعات امروزی حوزه دین و سلامت و یا تلاشهای روان شناسان به ویژه روان شناسان اجتماعی را به خود اختصاص داده است. اهمیت مطلب فوق به حدی ازسوی متخصصان مربوطه جدی تلقی می شود که در سالهای اخیر در کشور ما حتی واحد درسی مجزایی برای دانش آموزان دبیرستانی با عنوان «روانشناسی سلامت» گنجانده شده است که فصل اول آن با عنوان «خود، خود پنداره و عزت نفس، خود واقعی و خود ایده آل» آغاز گر محتوای کتاب درسی است.

پیشینه بحث: سقراط، باجمله معروف «خود را بشناس» اساس فلسفه‌ی خود را بنا نهاد. مباحثی چون *مُثل افلاطونی* و ذکر انواع نفس ناطقه و فاکره و کاتبه و نفس اعلی یا اسرافیل و نفس روزی رسان یا میکائیل در نزد حکمای قدیم، نقطه ثقل مباحث مربوط به «خود» و «نفس آدمی» گردید در دو سه قرن اخیر توجه به جنبه غیر مادی توسط دکارت در شناخت های بشری، اختصاص بخش اعظمی از کتاب ویلیام جیمز به مبحث خود آگاهی، پرداختن فروید و دخترش به بحث «نهاد»، «خود» و «فراخود» و تداوم آن به وسیله شاگردان او، توجه مزلوبه خود شکوفایی، و توجه کسانی چون راجرز، آلپرت، هلیگارد و باز خود ابراهام مزلو به درون انسان در برابر رفتار گرایی و اتسون، همه موضوعاتی هستند که در پیرامون «خود» انسانی در قلمرو فلسفه و روان شناسی مورد گفتگو بوده اند. البته به غیر از روان شناسان، در بین فلاسفه و جامعه شناسان معاصر شرقی و غربی نیز مبحث خود اصیل انسان مورد تامل جدی بوده است:

خود پنداره ادراک فرد است که از تجربه، نگرش و محیط اطراف شکل می گیرد. آنان معتقدند که خود پنداره موجودی در درون فرد نیست بلکه یک ساختار نظری از توانایی بالقوه برای تشریح و پیشگویی اعمالی است که فرد آن را انجام می دهد (۶).

در پژوهش های روان شناسی اجتماعی، خود پنداره می تواند به تحصیلی و غیر تحصیلی تقسیم گردد که غیر تحصیلی، خود شامل بدنی، اجتماعی و عاطفی می شود و خود پنداره بدنی به جسمانی و ظاهری تقسیم می گردد.

حرمت خود و عزت نفس (Self Esteem): لوک بدار، و همکارانش، ارزیابی شخص از ویژگی های خود را حرمت خود یا عزت نفس نامیده اند (۴).

سلامت (Health): حالتی از موجود زنده را گویند که همه قسمت ها و اندام های وی بدون عیب و درحالتی مناسب باشد. واژه نامه پزشکی دورلند در ویراست بیست و نهم می نویسد: «سلامتی صرف نبود بیماری یا ضعف نیست بلکه آسایش و بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی است» (۷).

اهمیت بحث: در طول تاریخ معرفت بشری تا کنون، در یافتن حقیقت و احوال «خویشتن» تلاش های فکری بسیاری صورت گرفته است. از دیرباز خود شناسی (Self Cognition- Self Knowledge)، جایگاه والایی در دانش وبه ویژه فلسفه داشته است. بدین روی این اندیشه که خود شناسی کلید خردمندی است از گذشته تا به امروز پایه روش شناسی فلسفه به شمار آمده است. روان شناسی نیز که بیشتر از فلسفه بر گرفته شده، همچنان جایگاه والای خود شناسی را گرامی می دارد و پژوهش های فراوانی ارائه کرده است. مثلاً گوردون گالوپ چند جانور را در اتاقی با آینه جای داد و پس از مدتی متوجه شد که از میان آن حیوانات فقط میمون های بزرگ (گوریل، شامپانزه، اوران گوتان) قادر به شناخت تصاویر خود بودند و باز فهمید اگر میمونی تنها بزرگ شده باشد قادر به شناخت خود در آینه نیست. این یافته گواه

کی یرکه گارد (که اصالت وجودی خویشتن آدمی را درپرتو ایمانی آگاهانه به سان ابراهیم خلیل الله تفسیر می‌کند) و هایدگر (که تحقق خویشتن واقعی و اصالت وجودی بشر را در پرتو مرگ آگاهی می‌داند) و مطهری و شریعتی (که در مباحث مربوط به خودیابی و ازخود بیگانگی، تعلق و نیل انسان به غایت و کمال نهایی اش یعنی خدا را که فارغ از همه محدودیت هاست، خویشتن اصیل او می‌دانند و در اکثر آثارشان نقبی به موضوع «خود و ناخود» زده‌اند) نمونه‌هایی از این دست به شمار می‌روند.

«حرمت و عزت نفس» به عنوان یکی از جنبه‌های «خود» و به عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان، در مطالعات برخی از افراد فوق الذکر مانند مزلو و کارل راجرز که روان‌شناسان انسان‌گرا بوده‌اند مورد توجه قرار گرفت و کسانی چون **برانندن** از پیشکسوتان نظریه «حرمت نفس» سلامت روان را منوط به حرمت نفس اعلام کردند.

در مطالعات اسلامی به ویژه در حوزه اخلاق با استناد به آیات و روایات، خود پنداره مثبت و دارا بودن احساس عزت و کرامت نفس، تسهیل‌کننده میل به فضایل اخلاقی برشمرده شد و مباحثی در مرزبندی تکبر (خیلاء)، متکبر (مختال) با حرمت نفس (عزت نفس) صورت گرفت. در بین معاصرین از حکمای اسلامی، شهید مطهری «کرامت نفس» را محور اخلاق اسلامی و تبلور عینی خودی حقیقی در اخلاق دانست. این باب اخلاق، تقسیم‌چهارمی است به نام اخلاق مکرماتی که شهید مطهری افزوده و از آیه شریفه «لقد کرما بنی آدم...» اخذ نموده است.

هدف تحقیق: بررسی جایگاه حرمت خود و خود پنداره و تأثیرات آنها بر سلامت جسم و بررسی موضع علم و دین (قرآن) در مورد آن، هدف اصلی این تحقیق می‌باشد.

روش بررسی

سوالاتی مطرح بود که بر اساس آنها این بررسی شکل

گرفت این پژوهش با شیوه‌ی توصیفی و با جمع‌آوری اطلاعات از کتب در کتابخانه‌ها شکل گرفته است

- علم و دین چه جایگاهی برای مباحث مربوط به «خود» آدمی در نظر می‌گیرند؟

- از منظر علمی و دینی تحقق مفاهیم «خود»، «خود پنداره»، «حرمت خود و عزت نفس» به شکل مثبت در انسان، چه نسبتی با سلامت جسم او برقراری کند؟

- آموزه‌های علمی و دینی در موضوعات فوق چه نسبتی با هم دارند؟

فرضیات مطالعه شامل موارد زیر است.

- علم و دین برای «خود اصیل» انسان منزلت والایی قائلند.

- علم و دین تحقق «خود پنداره» (به شکل مثبت) و «حرمت نفس» را در سلامت روان و جسم موثر می‌دانند.

- همگرایی علم و دین در موضوع مورد مطالعه وجه غالب نسبت قرآن و علم پزشکی است.

یافته‌ها

دعوت انسان به باورمندی این نکته که «خود» واقعی او در درک فقر به مبدأ بی‌نیاز تمام هستی است و تمام توانمندیهایش متناسب به توانای مطلق است (ارزیابی منطبق با واقع او از توانایی و یاکاستی‌های خود) و در مقابل، ممانعت از ظهور شاکله‌ی «مختال»، که عنوانی است واحد برای دو جلوه دروغین از «خود» آدمی، (آنگاه که، پنداره «نیاز به غیر خدا» و رخ‌نمایی توهم «خود برترین انگاری» به مددخیال در نفس برپا می‌شود و به تزیین ابلیس، خودیابی واقعی تلقی می‌شود) و نیز تأکید بر بهره‌وری از علم کنترل مغز (سایکوسایرنتیک) و تصویرسازی ذهنی خلاق برای نیل به اهداف روحی و جسمی، به حوزه‌ای مشترک از موضع علم و دین در قلمرو درمان انسان‌های بیمار پیوند می‌خورد. این دو (علم و دین) برای رفع افسردگی، اضطراب و آسیب‌های جسمانی ناشی از آنها مانند سوء تغذیه ووو، تجویز

لذا به طور فطری اقرار به خالقیت وربوبیت خدا می‌کند. بر این مبنا تردیدی در ارزش خود پنداره ای که او را به خالقش پیوند زند، باقی نمی‌ماند.

موضع قرآن در مورد خود پنداره، آنگاه که آدمی ارزیابی دقیقی از توانایی‌های خود ندارد و دچار توهم «بهترین بودن نسبت به دیگران» می‌شود، منفی است، وقتی انسان تصویری غیر منطبق با واقع از خویش برمی‌گزیند، از دید قرآن دچار توهمی شده است که او را از خود اصیلش بیگانه و دور ساخته است و در عمل و نظر انسان را به احساس حقارت و ذلت و ناامیدی و اضطراب و افسردگی فرومی‌برد. لذا چنین انسانی از محبت و دوستی و نزدیکی خالق خود محروم می‌گردد و از «مختال» در آیه ۱۸ سوره لقمان (۹) با مفهومی مذموم، اگرچه برای انسان متکبر به کاررفته است ولی شاید بتوان گفت این واژه در قرآن، نماد تمام پنداره‌ها و تصورات برخاسته از خیال و توهم غیر منطبق با واقعیت‌هاست. آن واقعیت چیزی نیست جز معنا یابی وجود و زندگی انسان با قرار گرفتن در کنار «رضا و لقای خداوندی». حال اگر انسان به جای احساس بی‌نیازی و خود پسندی، خود را در همه احوال نیازمند به خدا ببیند و او را لحظه به لحظه در کنار خود بباید و هر پدیده و حادثه‌ای را (ضمن قبول قوانین علی و معلولی که خدا در جهان نهاده است) منفک از اراده و مشیت خدایش نپندارد، به یک قدرت ذهنی فوق العاده قوی دست می‌یابد که آغازگر پیدایش عزت و کرامت و حرمت نفس در او خواهد شد.

ارزش «معرفت به خود (خود پنداره)» در علم: یکی از یافته‌های روان شناسی اجتماعی این است که افراد برخوردار از خود پنداره با جنبه‌های متنوع، توانایی ارزشمندی در ارزیابی مثبت از خود دارند. زیرا اولاً چنین افرادی هنگام روبه رو شدن با حادثه‌ای منفی، با تمرکز بر جنبه‌های مثبت از زندگی، با مشکل کنار می‌آیند و ثانیاً، از آنجا که این گونه افراد جنبه‌های مختلف دیدشان را نسبت به خود از هم تفکیک کرده‌اند، آسیبی که برای یک جنبه‌ی آن رخ می‌دهد به

روش اعطای بینش تعالی بخش را کارآمد تلقی می‌کنند (شناخت درمانی) از سوی دیگر، تاکید قرآن و علم بر حاکمیت «علیت» بر پدیده‌ها (دترمینیسم) و نیز هدفمندی جهان و خلقت بشر، فراخوانی اوست به درک و حس «تعالی» از خود، و این که در برخورد با دیگران و حوادث شکننده، گوهر ارزشمند وجود خود را از ان فروشنند. این گونه شناخت از هستی و انسان، مبنائی برای «حرمت خود» و «عزت نفس» می‌شود که در روانشناسی اجتماعی به عنوان پایه رفتار اجتماعی به‌هنگار تلقی می‌گردد و البته نتایج این باور در به سازی تعامل اجتماعی محدود نمی‌شود بلکه در جنبه فردی نیز در مواجهه با بحران‌ها، فروکاهنده استرس و فشارهای روانی آسیب زننده به سلامت می‌گردند

بحث

جایگاه والای «خود» «خود پنداره» «حرمت خود» در علم و

دین:

الف: اهمیت معرفت «خود» در دین: در آموزه های قرآنی، شناخت خدا مبتنی بر معرفت نشانه های او در آفاق و انفس (نفس و درون آدمی) بیان شده است: «سنریهم آیاتنا فی الافاق و فی انفسهم» فصلت آیه ۵۳. (۹). کلام معصومین (ع) نیز بیانگر این حقیقت است که "هرکس خود را شناخت، خدا را شناخته است." و همچنین "شناخت آدمی از خویشتن، مفید ترین و اولی ترین دانش از معارف بشری است" (۱۰).

ب: اهمیت ظهور خود پنداره: قطعاً یکی از عناصر خود شناسی که منجر به خدا شناسی می‌شود، درک و فهم توانایی های بالقوه خویشتن است که امکان رشد آنها تا بی نهایت در انسان وجود دارد. استعدادهایی نظیر ابداع، خلاقیت و آفرینشگری که در هر کدام، پرتوی از صفات خداوندی افکنده شده است. انسان در پی یافتن رابطه علی و معلولی بین این توانایی های خود، نسبتی با قدرت الهی در آفرینش هستی برقرار می‌کند.

جنبه‌های دیگر سرایت نمی‌کند. مثلاً اگر چنین افرادی در راه یابی به دانشگاه کامیاب نباشند موفقیت‌های دیگر از زندگی خود را برجسته می‌کنند و از این راه با شکست تحصیلی خود کنار می‌آیند و علاوه بر این، شکست در این زمینه، جنبه‌های دیگر زندگی آنان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد (۵).

ج - جایگاه «حرمت خود» در دین و منشاء ظهور حس کرامت و عزت: در آموزه های قرآنی و سنت معصومین (ع)، از «حرمت خود»، با عبارات «عزت و کرامت نفس» تعبیر می‌شود. آموزه‌های دینی، هم خود فرد را به احترام به خویش تشویق می‌کنند و هم دیگران را به مراعات حرمت انسان‌ها الزام می‌نمایند. در قرآن جالب‌ترین تمثیل در بیان حالت یک فرد عزت مند و باکرامت چنین آمده است: "نیازمندانی هستند که فقر، عزت نفس آنها را پایین نیاورده است آنان چنان خویششان‌دار و عقیف‌اند (عزت نفس دارند) که افراد نا آشنا آنان را غنی می‌پندارند ولی از چهره های آنان می‌توان فقر را تشخیص داد و به هیچ وجه با اصرار از مردم چیزی نمی‌خواهند"

(بقره ۲۷۳) (۵) امام علی (ع) می‌فرمایند: "کسی که کرامت و بزرگواری خویش را دانست، همه جهان در نظر او کوچک و حقیر می‌شود" (۱۱) امام هادی (ع): از هر کسی که خود را حقیر می‌شمارد (برای خود کرامت و حرمتی قائل نیست) ایمن مباش (۱۰).

- خداوند کارهای مومن را به خود او واگذار کرده ولی اجازه ذلت‌پذیری به او نداده است (۱۰).

در روش تربیت دینی برای بروز این مقام والای عزت و حرمت نفس، هم در سپهر اندیشه و نظر و هم در ساحت عمل، توصیف‌ها و توصیه‌هایی عرضه شده است.

- شیوه اعطای بینش: در این روش، بینش و نگرشی نسبت به خالقیت و ربوبیت خداوند در نظام هستی، خود، دنیا، تاریخ، (گذشته) مرگ و آینده انسان (معاد) به آدمی ارائه میشود. انسان

نایل شده به این نگرش، در مواجهه با بحران‌های زندگی فردی و اجتماعی، با امید و باور به قدرت و احاطه الهی به وسیله‌ی دعا برای رفع و دفع مصائب، از آسیب استرس و اضطراب‌های بیماری‌زا مصون می‌ماند و با ایمان به فیاضیت چشمه هستی بخش خداوندی و هر لحظه گواه و شاهد بودن او، نه دل و دیده طمع به اموال دیگران می‌دوزد و نه منتظر پاداش یا ارزیابی‌های دیگران در برابر اعمال صالح و خیر خواهانه اش نسبت به جامعه می‌نشیند. حاصل چنین باورمندی، باز مصونیت از عقده‌هایی است که در افراد غیر معتقد به آموزه‌های مذکور شکل می‌گیرد و به شکل افسردگی و یا خودکشی و امراض روحی و جسمی دیگر خود را نشان می‌دهد.

«خود» در این نگاه، به اصیل و طفیلی تقسیم می‌گردد. و خویش‌شن اصیل انسان، در درک فقر و نیاز واقعی او به خدا معرفی می‌شود. اما با واقع نما شدن حس نیاز به غیر خدا، خویش‌شن و همی که «ناخود» اوست شکل می‌گیرد و او را دچار از خود بیگانگی «خودپنداره منفی» می‌سازد.

در نگاه دینی و در تابلوی اسلام، خود اصیل انسان سیمایی تابناک و مصمم دارد. روح خدا در او دمیده شده و گوهر پربهاء و درخشنده «کرمنّا» بر تارک او جلوه افروزی می‌کند. او پذیرا و حامل امانتی است که آسمانها و زمین و کوهها از کشیدن آن اظهار عجز نمودند. مقام شامخ جانشینی خدا از آن اوست. هر آنچه در آسمانها و زمین است به تسخیر او درآمده است (۱۲) با چنین اعطای بینشی به انسان از خودش، نه تنها می‌توان زمینه‌های تحول آفرینی اخلاقی و رفتاری را در او فراهم نمود بلکه به جد می‌توان او را از گزند احساس حقارت و کمتری حتی در زمانی که از نقص عضو جسمانی و یا ناتوانایی‌های بدنی برخوردار است محفوظ نگه داشت.

در تفکر دینی انسان، بالاتر از آن است که به چیزی پایین‌تر از شان واقعی خود وابستگی و تعلق پیدا کند. همه چیز برای انسان است و او خود تنها و تنها به خدا و جمال محض و

کمال مطلق تعلق دارد. توجه به این که انسان شایستگی این مقام را دارد و وابسته به اوست، باعث می‌شود از هر آنچه که غیر اوست بگسلد و این است معنای آزادی و آزادگی: قد افلح المومنون: مومنان رستگار شده‌اند! (سوره مومنون، آیه ۲)

در کنار شیوه اعطای بینش، در آموزه‌های دینی، تزکیه و تهذیب نفس (یعنی تسلیم خودپنداره غیر اصیل نشدن) توصیه می‌شود که به بروز و ظهور «حرمت خود» منجر می‌شود. البته روش‌هایی متناسب با مکان و زمان و ظرفیتها به شکل‌های تلقین به نفس، تحمیل به نفس، محاسبه نفس و در تعالیم مذهبی به صورت مصداقی کردن این تزکیه و مبارزه با نفس برای مربی عرضه شده است. شهید مطهری در تبیین مکانیسم ظهور و غلبه این خود اصیل بر ناخود انسان چنین می‌نویسد: "انسان وقتی اراده اخلاقی اش غالب می‌شود احساس می‌کند خودش پیروز شده و گویی بر بیگانه ای پیروزی یافته اما وقتی طبیعتش غالب می‌شود احساس می‌کند آن خود، شکست خورده است. معلوم می‌شود که آن خود انسانی بیشتر «خود» است تا این خود که «ناخود» است و اصیل نیست. خود مثبت آدمی هرچه بیشتر توسعه یابد ارجمندی و منزلت او بیشتر نمود می‌یابد" (۱۳).

مبحث خود پنداره به مثابه طرح‌ها و میان برهای ذهنی، نمونه‌ای از همسویی علم و دین در بهداشت روان و جسم:

بسیاری از انسانها در برقراری روابط اجتماعی با استفاده از میان برهای ذهنی دچار مشکل می‌شوند که بعضاً به اختلاف‌های خانوادگی و اجتماعی و یا نامقبول شدن افراد در جامعه و به دنبال آن گرفتار شدن در کمند افسردگی و نهایتاً آسیب‌های جسمی و روانی دیگر منجر می‌گردد.

توضیح آن که در روان شناسی اجتماعی پردازش اطلاعات به شیوه کارآمد، «طرح‌های ذهنی» نامیده می‌شود و منظور از «میان برهای ذهنی» این است که شناخت‌های انسان ماهیت عقلانی دارند و همه افراد می‌کوشند تا به صحیح‌ترین عقاید و آراء دست یابند. اما برای به دست آوردن راهی کوتاه که کم

زبان‌تر باشد و نیز برای کسب درست‌ترین عقاید و آراء به راه حل‌های کوتاه یا «میان برهای ذهنی» متوسل می‌شوند. یک نمونه از این میان برهای ذهنی، قاعده اکتشافی همانندی است که منظور از آن، داوری براساس شباهت یک فرد با واقعه با طرح ذهنی ما از آن گروه از افراد یا واقعه است. مثلاً معمولاً از سر و وضع ظاهری، نحوه لباس پوشیدن و سایر خصوصیات فرد حدس می‌زنیم که او کشاورز یا راننده یا استاد دانشگاه است. استنباط براساس این قاعده اکتشافی باعث می‌شود که اطلاعات دیگر از جمله نرخ پایه مورد غفلت قرار گیرند (۵)

در داستان طالوت و جالوت، قرآن در دیالوگ صورت گرفته بین پیامبر بنی اسرائیل و آن قوم برای انتخاب فرماندهی لشکر از این حقیقت پرده برمی‌دارد که قرآن علاوه بر برملا کردن واقعیت میان برهای ذهنی در شناخت‌های مردمان خطاهای آن را نیز گوشزد می‌کند (۹) بر این مبنا، گوشزد خطاهای شناختی ناشی از میان برهای ذهنی، وجه مشترک دین و علم است و این مبحث یکی دیگر از مرزهای مشترک علم و دین در مقوله خود پنداره را آشکار می‌سازد.

جایگاه و اهمیت «حرمت خود» در علم: روان شناسان از «حرمت خود» به عنوان یکی از مولفه‌های بهنجاری نام برده‌اند. منزلت نیاز به حرمت به خود را از نیازهای بالاتر انسان در مثلث مشهور خود برمی‌شمارد. احساس ارزشمندی، خودیابی، پذیرش خویشتن در افرادی که دارای عزت نفس و ارزیابی مثبت از خود هستند در سطح بالایی مشاهده شده است (۱۴) چنین حرمت نفسی به قول روان شناسان اجتماعی هر قدر به میزان بالا ظهور یافته باشد به نتایج رفتاری ذیل منجر خواهد شد:

الف: امکان ارتکاب جرایم اخلاقی کمتر می‌شود: برای نمونه در آزمایشات دو نفر از روان شناسان اجتماعی به نام‌های ارونسون و دیویدمتی همبستگی فوق (ارتکاب جرم با میزان احساس حرمت نفس) کاملاً تایید گردید. آنان پیش بینی می‌کردند افرادی که خود را بی‌ارزش می‌دانند بیشتر مبادرت

به تقلب در امتحان می‌کنند تاکسانی که از عزت نفس بالاتری بهره‌مند هستند". (۵) ب: از میزان پرخاشگری‌های فرد کاسته می‌شود، برای نمونه این باور اثبات شده است که سطح بالای احترام به خود کاهش پرخاشگری را به دنبال دارد حتی ممکن است به نابودی آن بینجامد (۱۵).

ج: موفقیت و کامیابی و رسیدن به اهداف زندگی در سطح چشمگیری افزایش می‌یابد. جان گیل‌فرد گزارش نموده است که حرمت خود بالا همبستگی مستقیم بامیزان زیاد خلاقیت، پیشرفت تحصیلی و رهبری دارد (۱۶). کوپر/سمیت به عنوان پیش‌تاز در این زمینه اجزای کلیدی «حرمت خود» و خصایص شخصیتی افراد با احساس حرمت خود بالا را توضیح داده است این گونه افراد خود و دیگران را به میزان زیادی باور دارند. این گونه افراد توانایی‌های دیگران را هم باور می‌کنند و در روابط اجتماعی احساس امنیت می‌کنند و تمایل به داشتن احساس تعلق و نزدیکی نسبت به دیگران دارند. در مواجهه با مشکلات با اعتماد و اطمینان برخورد می‌کنند و به موفقیت‌های بزرگی هم دست پیدا می‌کنند. نسبت به خود احساس افتخار می‌کنند و خود را مسئول اعمال و رفتار خود می‌دانند (۱۵) البته دست یابی به چنین نگرشی از «خود» که به قول سعدی «به فلک بودن و یار ملک بودن» و حتی گذار از این دو و در غایت وصال به محبوب و استقرار در منزل «کبریایی» در آن به نمایش و تماشا نهاده می‌شود (ما به فلک بوده‌ایم یا رملک بوده‌ایم زین دو چرا نگذریم منزل ما کبریاست). این موفقیت اصلی وعین سعادت این جهانی و مقدمه خوشبختی آن جهانی است. چنین نگرشی، عین غنا و سرفرازی است و صد البته این از آثار ورود به جرگه محبت و عشق است:

بنازم به بزم محبت که آنجا گدایی به شاهی مقابل نشیند و به تعبیر ویکتور مرگان هر وقت به طور مشخص واضح در قلب و اعماق روح شما ولو برای مدت خیلی کم، حس ایمان و

«عظمت روحی» می‌درخشد موفقیت بزرگی را به دست آورده‌اید (۱۷).

تأثیر خود پنداره و حرمت نفس در سلامت جسم:

خود پنداره‌ی مثبت جهت حفظ انسان از آسیب‌های جسمی و روانی، مانند انواع زخم معده و ناراحتی‌های عصبی و نیز افسردگی که در شکل حاد خود منجر به بیماری‌های جسمی می‌شود، بسیار نقش مهمی ایفا می‌کنند و در اعطای این کارکرد مطلوب همگرایی دارند.

ممکن است سوال شود که اعطای بینش و القای اندیشه‌ی والایی منزلت والا و حرمت انسان از سوی تعالیم دینی و علمی، یک نوع درمان بیمار به سبک شناخت درمانی، و یا به نوعی پیشگیری و بهداشت روان در برابر پیشامدهای مغایر باتوانمندی‌های انسان است و این امر نهایتاً به تغییر باور بیمار نسبت به خود و جهان و پدیده‌های پیرامون او منجر می‌شود و به نوعی اصلاح رفتار او نسبت به دیگران و حوادث غم بار و شکننده‌ی پیرامون او منجر خواهد شد. چگونه می‌توان سلامت جسم او را هم بدین سان استنتاج نمود؟

در پاسخ می‌توان به یک نمونه مشخص از روش‌های درمانی استرس و اضطراب که تداومش در انسان به بیماری‌هایی چون زخم معده، بروز بیماری‌های روده‌ای (گاستریت)، انواع سردردها، تنگی نفس، حساسیت‌ها، بروز جوش‌ها و خارش‌های پوستی منجر می‌شود با روش‌های درمان شناختی که به کمک تصویر سازی ذهنی صورت می‌گیرد استناد کرد. نمونه علمی: در دهه‌های اخیر محققین، پزشکان و روانشناسان درصدد استفاده از تفکر و تجسم خلاق و نیز به کارگیری سایکوسایبرنتیک در دستیابی به چگونگی اهداف جسمانی و روحی آحاد بشر بر آمده‌اند. افراد بسیاری که مبتلا به بیماری‌های گوناگون و آلام روحی و جسمی بوده‌اند از این طریق بهبود یافته‌اند (۱۸). سایکوسایبرنتیک که علم کنترل مغز است، می‌گوید که "انسان دارای یک نظام هدایت درون ساز خدادادی است و او را در رسیدن به اهداف یاری می‌کند. در

انسان از قوه‌ای به نام تخیل خلاق نام برده شده که با آن می‌تواند مطلوب خود را طراحی نماید. «سایبرنیکه» که کلمه‌ای یونانی است به معنی مدیر و گرداننده است و علماء، سایبرنتیک را کاربرد اصول سایبرنتیک در مغز نامیده‌اند و آن منجر به سیستمی می‌شود که کنترل دستگاه عصبی را عهده دار می‌گردد. در تحقیقات صورت گرفته اعلام شده است که با به کارگیری نیروی ذهنی می‌توان سلامت عمومی افراد را از طریق فعال سازی سیستم ایمنی بدن حفظ نمود و بدین‌گونه ذهن انسان می‌تواند وی را بیمار ساخته یابه سوی تندرستی هدایت نماید. ذهن آدمی با برنامه ریزی منفی مسبب احساس ناامیدی، غم یا بیماری شده و این امر در سیستم ایمنی تاثیر منفی می‌گذارد. اختلالات روان تنی از این گروه مشکلات هستند که نه تنها خیالی نبوده بلکه نتیجه مستقیم تصورات ذهن انسان می‌باشد (۱۷).

نمونه‌ی دینی: متونی که درآیین اسلام به صورت دعا مطرح گردیده است دارای خاصیت تصویرسازی ذهنی بوده و با ایجاد تجسم های مثبت و خلاق، توانایی فرد را درحل مشکلات و کاهش اضطراب افزایش می دهد. در دعایی که دعا کننده از این گونه عبارات بهره می گیرد: «ای کریم ترین کریمان، ای ایمنی بخش ترسندگان، ای پشت و پناه پناه جویان ای کسی که هر مشکلی به دست او آسان است». هنگامی که شخص مضطر و نگران این کلمات را پیش خود زمزمه می کند در واقع توانایی‌های پروردگار را در حیات بشری مرور می‌کند و نقش دهندگی او را در تمامی امور زندگی بر خویشتن گوشزد نموده و به خود یادآوری می‌نماید که همه چیز در دست‌های توانای خالق است که می‌تواند گره گشای تمام سختی‌ها باشد. این هنگام، وقتی شخص، تصویرهای مثبت از یاری دهنده‌ای پر قدرت در ذهن خویش می‌سازد، کم کم به این باور دست می‌یازد که او نیز هر مشکلی داشته باشد نباید مضطرب گردد زیرا همه آن عواملی که باعث ترس و نگرانی‌اش شده

است می‌تواند با قدرت وی از میان برود (۱۷).
شواهد دیگر: الف: بالا بودن سطح حرمت خود مانع از بروز اختلالات تغذیه‌ای می‌شود. پایین بودن سطح حرمت خود یکی از عوامل خطرزایی است که در اختلال های تغذیه و به خصوص در پرخوری مشارکت دارد. رابطه آن با پرخوری به خصوص اگر عوامل دیگری مانند نارضایی بدنی و کمال گرایی وجود داشته باشد بسیار زیاد است (۱۹).

ب: کاهش خود کشی با بالا بودن عزت نفس و حس حرمت خود. استاک در توضیح این که چرا مذهبی‌ها کمتر دست به خودکشی می‌زنند دلایل متعددی را ارائه می دهد که از آن جمله بالا بودن عزت نفس و داشتن مسئولیت اخلاقی است وی می‌افزاید اعتقادات مذهبی سبب افزایش اعتماد و عزت نفس می‌شود (۲۰).

ج- بنا به اظهار نظر بسیاری از اندیشمندان معاصر به ویژه محققین علوم پزشکی و روان پزشکی همین حس و ایمان و عقیده نسبت به عزت مند بودن آدمی، خطرات بیماری و حتی مرگ را در پذیرندگان باور فوق کاهش می‌دهد. یکی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فقدان توانایی و آرامش منبعث از مذهب در افرادی که تحت عمل جراحی باز و اختیاری قلب قرار گرفته‌اند مرگ و میرا بیشتر می‌کند (۲) در مقابل افراد مذهبی، سطح بالایی از قوی بودن «من»، همدلی و رفتار اجتماعی انسجام یافته را به نمایش می‌گذارند. پین (Payn) تاثیر دین دار بودن بر بهداشت روانی را به لحاظ ارتباط با متغیر «حرمت خود» گزارش نمود (۲).

جارویس (Jarvis) و نورث کات (North cott.H) رفتار پیروان تئ مذهب بزرگ را مورد بازمینی قرار داده و به تفاوت‌های چشمگیری در زمینه‌ی کنترل‌های غیررفتاری در دوحوزه‌ی عمده دست یافتند. آنان دریافتند که مذهب خطر بیماری یامرگ را به دو طریق کاهش می‌دهد:

۱- تجویز رفتاری که مانع از بیماری یا مرگ می‌شود.

۲- ممنوع کردن رفتاری که برای زندگی مضر است (۲)

این نکته را در پایان می‌افزاییم که انسان با خود پنداره مثبت نسبت به خویشتن و همراه با نگرش متعالی نسبت به جهان هستی نه تنها از بیماری‌هایی چون امراض گوارشی و عصبی به دلیل عواملی چون استرس و اضطراب مصون می‌ماند بلکه در هنگام دچار شدن به بیماری‌های دیگر نیز به دلیل تلقی مثبت ذهنی (که شاید فقط مخصوص ادیان توحیدی مانند اسلام می‌باشد که آن را به پیروان خود آموزش می‌دهد) از آن امراض، در دوره‌ی زمانی سریعتری بهبود می‌یابد به تعبیر یکی از محققان، خود آدمی آن نیست که در پزشکی و انسان شناسی غرب تعریف شده است. در آنجا بیماری، خود فرایندی منفی تلقی می‌شود و به معنای عدم سلامت است. ولی احادیث اسلامی آن را به شکل دیگری تفسیر می‌کنند **مانند:** «بیداری یک شب بیمار به سبب تب، بهتر است از عبادت یکساله».

در ایام بیماری، خدا بر ملک امر می‌فرماید که بر مومن گناه ننویسد.

خیری نیست در بدنی که بیماری بهم نرساند. چنین بدنی طغیان به هم می‌رساند.

بیماری از برای مومن پاک کننده است از گناهان، و رحمت الهی است" (۲۱).

نتیجه گیری

هنگامی که انسان به درون وجود خویش توجه می‌کند با ویژگی‌هایی روبروست که فکر می‌کند در او وجود دارد

اگر این تصور از خود، غیر منطبق با واقع باشد او خود پنداره‌ای وهمی خواهد داشت که قرآن کریم او را «مختال» نامیده است. تعلیم اسلامی و آموزه‌های علمی، ارزیابی مثبت فرد از خویشتن را تسهیل‌گر سلامت روان و جسم او میدانند که در روانشناسی از آن با «حرمت خود» و در قرآن با تعبیر «کرامت بنی آدم و عزت نفس» یاد شده است و ظهور آن در آدمی با دستیابی به خود پنداره‌ی منطبق با واقع، با شیوه‌های تربیتی متفاوت صورت می‌پذیرد از جمله: در بعد نظری با اعطای بینش به انسان در مورد نظام هستی، خود، دنیا، مرگ، گذشته (تاریخ) و آینده آدمی و در بعد عملی، با دعوت به مقاومت در برابر کشش نفسانی (خود غیر اصیل و حیوانی)، با باورمندی به نگرش‌های اعطا شده قرآنی مذکور، زمینه‌های استرس، افسردگی و اضطراب کاسته می‌شود یعنی عکس العمل‌های روانی مذکور در برخورد با بحران‌ها که در صورت تداوم و غیر طبیعی بودن به بروز امراض جسمانی به ویژه اختلال در تغذیه و سیستم گوارشی و ایمنی بدن و نیز بیماری‌های روده‌ای و عصبی و پوستی منجر می‌شود به کنترل فرد در می‌آین. همچنین با تاثیر عملکرد ایمان و شکل‌گیری خود پنداره‌ی واقع‌گرا به ویژه با قبول توصیه‌های قرآنی برای پرهیز از خطای میان بره‌های ذهنی، رفتارهای پر خاشگرانه و ارتکاب جرم‌های اجتماعی نیز جای خود را به سلامت روانی و امنیت و مقبولیت اجتماعی می‌دهند. از سوی دیگر در این موضوع همسویی علم و دین در تامین سلامت و بهداشت جسم و روان انسان آشکار می‌شود.

References

- 1- Marashi A. Religion general health and long life. *J Naghdo Nazar*. 2004; 25: 23-28.
- 2- Heydari M. Body health in the light of self concept. *J Marefat*. 2003; 75: 35-39.

- 3- Malekeyan M. Mental hygiene in a poll –taking with some scholars. *J Naghdo Nazar*. 2004; 35: 16-19.
- 4- Look B. Social Psychology. Savalan. 2001.
- 5- Azarbayjani M, Salari far M, Abbasi A,

- Kavyani M, Moosavi asl M. Social psychology in the light of islamic resources, Tehran, Samt, Qom Pejoooheshkadeh Houzeh va daneshgah. 2003.
- 6- khalagi H, SadeghIyan P. Self concept, physical training. *J Roshd of Physical Training*. 2002; 9: 16-20.
- 7- Golzari M. Man As a high flight bird. *J Roushde Moaallem* .1997; 51: 17-19.
- 8- Rahmati M. Self knowledge from the point of the view of social psycholog. *J Keyhan Andishe*. 1998; 77: 12-18.
- 9- The Glorious Quran. Translated by: fooladvand M. Darolquranolkarim. Ministry of culture and islamic guidance. 1994.
- 10- Khansari M. Explanation to ghorarol hekam and dorarolkalem, Tehran university, 1985.
- 11- Majlesi M. Beharolanvar, Daro ehya attoras olarabi. Beirout. 1982.
- 12- Golzari M. Mental hygiene in a poll –taking with some scholars. *J Naghdo Nazar*. 2004; 35: 32-37.
- 13- Motahhari M. The philosophy of history, Tehran, Sadra. 2; 1987.
- 14- Maslow A. Motivation and personality, Mashhad, Qods; 1987.
- 15- Sharifi H. The effects of cognitive modification on self –esteem and aggrsesstion of male crime victim. Ages 12-15. *J Andishe Haye Novin Tarbiati*. 2005; 2: 15-19.
- 16- Khosravi Z. The effect of teachers self esteem on the students. *J Tarbiyat*. 1997; 117: 10.
- 17- Angha A. The knowledge of conscious, the power of humanbeing attraction. *J Armaghan*. 1969; 1: 53-59.
- 18- Waezi A. Study of relation between anxeyty and praying among a group of students in Tehran, paper presented at meeting islam and mental hygiene,1 Maaref Pub center. 2003; 161.
- 19- Hagh bin M. Relation between high level of self esteem and better performance. *J Development Psychology*. 2006; 8: 343-49.
- 20- Comparison the excess of committing suicide in the mounth of Moharram, Safar, Ramazan with other mounths paper presented at meeting islam and mental hygiene, 2, Maaref Pub center. 2003.
- 21- Azizi H. Non-linear treatmentand its roots in islamic sourses. *J Pejooohesh*. 2005; 19: 7-10.

Standpoint of Science and Quran about Self-Concept and Self –Respect and Its Effect on Physical Health

Soleimani Abhari H¹, Soleimani Abhari S²

¹Dept. of Islamic Studies, Faculty of Humanities, Zanjan University, Zanjan, Iran

²Dept. of Psychology, Faculty of Humanities, Tabriz University, Tabriz, Iran

Corresponding Author: Soleimani ABhari H, Dept. of Islamic Studies, Faculty of Humanities, Zanjan University, Zanjan, Iran

Email: hadias_reza@yahoo.com

Received: 30 Jan 2013

Accepted: 2 Jun 2013

Background and Objective: Since the effect of self-respect upon the mental hygiene and physical health of man and his social behavior cannot be ignored, it seems necessary to shed light on the standpoint of religion and science in this issue. The importance of this concern is manifested when we choose coexisting relationship exist between both religion and science. In this research, we demonstrate the concomitant relationship between religion and science concerning self-concept and self-respect and their effect on physical and mental health. The word " self-concept " as a social psychological term ,contains this kind of evaluation along with a series of one's beliefs and feelings about himself or others about him, and is equal to the word "Mokhtal" in Quranic terms.

Materials and Methods: In this descriptive study, the data were collected from the documents and books and journals in the libraries.

Results: Quranic emphasis on creation of an objective- based universe especially in the case of human beings causes to understand this fact that man should not miss his valuable pearl of existence very heedlessly. In the Social psychology, this kind of attitude toward the existence and man can be as a reason for "self -esteem", which is considered as the cornerstone for a normal behavior in society.

Conclusion: Among the findings of this research is illumination of a mutual relationship existing between science and religion and providing some new evidence for the influence of this relationship on health of human beings.

Keywords: *Self, Self- concept, Self- esteem, Health*