

نقش خودآگاهی در سلامت نفس

استاد راهنما: دکتر سیده زهره سیدفاطمی

شیما صغیری ، مریم هاشملو، فاطمه عباسی، رضوانه طلانی، زهرا رضا پور

مدرسه علمیه فاطمه الزهرا سلام الله (پونک تهران)

استان تهران

چکیده

هدف این تحقیق بررسی نقش خود آگاهی بر سلامت نفس انسان و وابستگی سلامت نفس بر آگاهی از مراتب و مقامات نفس و شناخت مولفه های آسیب زننده به نفس است، به همین جهت سعی شده با استفاده از منابع موجود، منظور از نفس در این مقاله بیان شود سپس با توجه به آن، مؤلفه های سلامت نفس معرفی شود. در بیان مفهوم خود آگاهی؛ مفهوم آگاهی از خود و حالات روحی بهترین تعریفی است که در این مقاله می توان با آن مواجه بود که بر سلامت نفس اثر مستقیم دارد. از مهمترین نتایج این مقاله نقش مدیریتی خود آگاهی و خود ارزیابی خود آگاهی بر سلامت نفس است که در متون اخلاقی به محاسبه و معرفت نفس شناخته می شود.

کلیدواژگان: آگاهی، خود آگاهی، خود ارزیابی، سلامت نفس، ساحات نفس،

فهرست

۴.....	مقدمه
۷.....	مفهوم نفس
۹.....	ساحات وجودی انسان
۱۱.....	ظاهر و باطن انسان
۱۵.....	تشریح ساحات مختلف انسان
۲۲.....	سلامت نفس
۲۴.....	تعریف خودآگاهی
۲۶.....	ماهیت خود آگاهی
22.....	نقش خودآگاهی در سلامت نفس
۳۲.....	نتیجه
۳۴.....	منابع :

مقدمه

بدیهی است برای رسیدن به تعادل و هماهنگی بین قوای وجود نخست لازم است نفس شناخته شود سپس مراقبت از آن و در نهایت بهره برداری کامل از استعدادهایی که حضرت باری در نهاد بشر گذاشته است میسر می شود. یکی از مسائلی که امیرالمؤمنین علی(ع) بدان توجه خاصی داشته و در نهج البلاغه آمده است، مسئله "خود" است، که دارای وجودی است با استعدادها و توانایی های مختلف، که موجب حرکت در مسیر رشد و تعالی است. در این میان خودآگاهی متضمن مولفه ای بنام مدیریت بر خود است که باعث خود کنترلی می شود. به این معنا که انسان به آن درجه از تزکیه رسیده باشد که بدون نظارت مافوق، خود به نظارت و کنترل خویش بپردازد.

نفس در لغت به معنی جان، روح، روان و عامل حیات و زندگی است. نفس آن چیزی است که تعیین موجودیت می کند در ظاهر و باطن و نشانه اش این است که خواسته دارد. در علوم اسلامی و قرآن، به عنوان مجرای جهت دهنده حرکت و اندیشه انسان شناخته می شود و بسیاری از کردارها و رفتارهای انسان به پیروی از نفس او شکل می گیرد. در قرآن به چهار گونه نفس انسانی اشاره شده است که هر کدام به معنایی خاص اشاره می کند اما در آیاتی مانند ۱۰۵ سوره مائده نفس به خود و خودیت است «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعاً فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ». جایگزین کلمه خود در مترادف معنایی انفسکم منظور این مقاله را مشخص می کند (ای کسانی که ایمان آورده اید حواستان بر خودتان باشد) ضرورت توجه و آگاهی از نفس و به عبارت روشن خودآگاهی از مهمات اخلاق دینی است و موجب توجه به عمل و گریز از گمراهی است.

ضرورت پرداختن به این عنوان :

از آن جایی که اخلاق یکی از مفاهیم بنیادی است که به صورت جدی مورد اهتمام متولیان فرهنگی کشور پس از انقلاب و بخصوص در آستانه ورود به دهه پنجم انقلاب قرار دارد به نظر می رسد تبیین مفاهیم اخلاقی بدون در نظر گرفتن شخصیت افراد به تنهایی، معارف نظری را در اشخاص پر رنگ می کند و به صورت طبیعی در مواجهه با هیجانات منفی و مثبت زندگی عمل به این مفاهیم گاه ناممکن و گاه با تاخیر صورت می گیرد از این رو شناخت مهارت خودآگاهی و ساحات انسان پیش نیاز مهمی در سلامت نفس است.

هدف :

مطالعه این مقاله موجب اشراف فرد بر حالات خود می شود و فعل و انفعالات روحی را درک و نسبت به سامان آن اقدام می نماید، این مقاله خودآگاهی را از فلسفه ذهن به مباحث اخلاقی وارد می کند و برای ورود به بحث معرفت نفس کمک کننده است. همچنین انسان نسبت به خویشتن خود واقف شده و توجه خود را از ظاهر به باطن معطوف می کند و زمینه ساز سبک نوین تفکر و زندگی اسلامی خواهد شد. این مقاله می تواند مباحث اخلاقی کاربردی را در مواجهه با پدیده های نوظهور تقویت نماید .

روش کار:

این مقاله توصیفی است که می توان حاصل از آن را به صورت کاربردی در کارگاه های مهارت افزایی مورد استفاده قرار داد و از جهت وجود رشته های اخلاقی برای تبیین مباحث اخلاقی در مرتبه بنیادی قرار دارد . روش گردآوری مطالب کتابخانه ای و استفاده از مقاله است . در این مقاله سعی شده ابتدا مفهوم نفس مورد بررسی قرار گیرد سپس مقصود از سلامت مطرح شود و ضمن معرفی خودآگاهی نقش آن بر سلامت نفس در انتها ارائه می شود.

نتیجه

مهمترین دست آورد این مقاله آشنایی با مولفه ای به نام خودآگاهی است خودآگاهی به معنای اشراف کامل بر خود است چنانکه فرد در مواقعی احساس گرما می کند و بدنبال خنک کننده ای می گردد. خودآگاهی این فرصت را در اختیار هر فرد طالب کمال می گذارد که بتواند فارغ از هرگونه پیش نیازی بداند که می تواند بر خود احاطه داشته باشد .

همچنین به دست می آید که حتی برای زندگی سالم، فرد نیازمند توجه به ساحات وجودی خود است و این امر قابل دست یابی است، کافی است بداند .

همچنین مطالعه این مقاله با عنوان نقش خود آگاهی بر سلامت نفس در تمام زوایای زندگی تاثير گذار است و می تواند ارتباط دقیق و لاینفکی بین خود آگاهی و خدا آگاهی ایجاد نماید و در تعالی زندگی دنیوی و اخروی انسان دارای تاثیر است .

با توجه به این مقاله می توان فهمید که خود آگاهی باعث شناخت دقیق استعداد و توانایی های انسان است و نوعی خودشناسی اخلاقی را بهتر می تواند در اختیار بگذارد .

همچنین دست آورد مهم این مقاله تاثیر خود آگاهی به صورت مستقیم در مدیریت برنامه ها زندگی آدمی دارد و این امر بر کسی پوشیده نیست که مدیریت صحیح افکار و اندیشه و عقاید می تواند راه انسان را در رسیدن به کمال و سعادت هموار سازد.

نتیجه دیگری که خودآگاهی و نقش مهم آن بر سلامت نفس دارد توانایی غلبه بر نفس است که مهار محکمی برای زدودن آلودگی های نفسانی است عدم توجه به خودآگاهی درست مانند کوهنوردی که از فراز و نشیب ها و سختی های راه خود بی خبر است این کوهنورد هیچ گاه به مقصد نمی رسد انسان بی خبر از خود نیز تا زمانی که بر خود شناخت نداشته باشد و فراز و نشیب های خود و نفس خود را نشناسد و نداند که چگونه میتواند از آن ها عبور کند هرگز به سعادت و

کمال دنیوی و اخروی نمیرسد. در آموزه های دینی ما به خصوص در نهج البلاغه به این مهم اشاره شده است.

منابع :

قران

نهج البلاغه

آملی، سید حیدر، تفسیر المحيط الأعظم، سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد اسلامی، تهران، چاپ سوم، ۱۴۲۲ ق.

بقلی شیرازی، روزبهان، المکنون فی حقایق الکلم النبویه، ج ۲ مرکز تحقیقات دارالحدیث، ۱۳۷۸ ش.
جوادی آملی، عبدالله، تحریر تمهیدالقواعد، ج ۲ و ۳، تحقیق حمید پارسا نیا، موسسه نشر اسراء، قم، چاپ اول، ۱۳۸۷ ش.

جوادی آملی، عبدالله، پیامبر رحمت، محقق محمد کاظم بادپا، موسسه نشر اسراء، قم، چاپ دوم، ۱۳۸۸ ش.

جوادی آملی، عبدالله، تفسیر تسنیم، محقق علی اسلامی و همکاران، موسسه نشر اسراء، قم، چاپ هشتم، ۱۳۸۸ ش.

جوادی آملی، عبدالله، معرفت شناسی در قرآن، محقق حمید پارسا نیا، موسسه نشر اسراء، قم، چاپ سوم، ۱۳۸۴ ش.

جوادی آملی، عبدالله، رهیقت مختوم، تحقیق حمید پارسا نیا، ج ۱ و ۲، موسسه نشر اسراء، قم، چاپ سوم، ۱۳۸۶ ش.

سید فاطمی، سیدده زهره، بررسی مبانی و اصول تربیت عرفان اسلامی، رساله دکتری دفاع شده
۲۰/۸/۹۷

قونوی، صدرالدین، مفتاح الغیب، دار الکتب العلمیه، بیروت، چاپ اول، ۲۰۱۰ م.

الهی منش، رضا «رهیفتی به ساحات وجودی انسان به رویکرد عرفانی در قرآن» ۱۳۸۹

- فناری، شمس الدین محمد، مصباح الانس، تصحیح محمد خواجهوی، انتشارات مولی، تهران، ۱۳۷۴ ش.
- فیض کاشانی، محمد، کلمات مکنونه، تصحیح عطاری قوچانی، انتشارات فراهانی، تهران، بی تا.
- قشیری، ابوالقاسم عبد الکریم، رساله قشیریه محقق ابوعلی عثمانی، نشر علمی و فرهنگی، تهران، چاپ چهارم، ۱۳۷۴ ش.
- رازی، نجم الدین، مرصاد العباد، بی نا، تهران، ۱۳۲۲ ق.
- کاشانی، عبد الرزاق، شرح منازل السائرین، انتشارات بیدار، قم، چاپ سوم، ۱۳۸۵ ش.
- شیرازی، صدرالدین، المظاهر الالهیه، تحقیق سید جلال آشتیانی، نشر دفتر تبلیغات، ۱۳۷۷.
- کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ترجمه جواد مصطفوی، تهران، کتابخانه علمیه اسلامی، ۱۳۶۹ ش.
- مدنی، علی خان بن احمد، الطراز الأول والکناز لما علیه من لغۃ العرب المعول، مؤسسه آل البيت علیهم السلام لاحیاء التراث، مشهد مقدس، چاپ: اول، ۱۳۸۴ ه. ش.
- سهروردی، شهاب الدین، رسائل شیخ اشراق، محقق هانری کربن وسید حسین نصر و نجفقلی حبیبی، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۵ ش.
- مجهول، اصطلاحات صوفیان مرآت عشاق، شرکت انتشارات علمی فرهنگی، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۸.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود، ابوالقاسم بشیری، مسعود جا نیزرگی «رابطه خدا آگاهی با خود آگاهی» فصلنامه روان شناسی دین، سال پنجم، شماره سوم، ۱۳۹۱، ص ۲۴-۵
- فرامرزی قراملکی، احد، نظریه انسان سالم، انسان پژوهی دینی سال هفتم پاییز و زمستان ۱۳۸۹ شماره ۲۴
- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار شهید مطهری، قم، صدرا، چاپ هشتم، ۱۳۷۲ ش.
- مغنیه، محمد جواد، تفسیر الکاشف، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۲۴ ق.
- سید مهدی الوانی. مدیریت عمومی. چاپ نوزدهم. نشر نی، ۱۳۸۲.
- محمدتقی مصباح، پند جاوید، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۷۹،

قرائتی، محسن، گناه شناسی، انتشارات پیام آزادی، چاپ اول، ۱۳۶۹ش،

الفارابی، أبو نصر. آراء أهل المدينة الفاضلة ومضاداتها. دار ومکتبۃ الهلال للطباعة والنشر. و جمعی از

نویسندگان زیر نظر دکتر محمد فنایی اشکوری. درآمدی بر تاریخ فلسفه اسلامی (جلد اول). تهران:

سمت، ۱۳۹۲ .

. مجله گلبرگ. بهمن ۱۳۸۰

- علی رضاییان. اصول مدیریت. انتشارات سمت، ۱۳۸۳

مجلسی . محمد باقر بن محمد تقی . مترجم : موسوی همدانی . ابوالحسن . ناشر : کتابخانه مسجد

حضرت ولی عصر عج . تهران ۱۳۶۳

یونگ، گوستاو، روان شناسی دین، مترجم : روحانی . فواد . ناشر : علمی و فرهنگی . ۱۳۹۰