

مهارت خود آگاهی در بهداشت روانی در اسلام

بهناز هاشمی^۱

چکیده

مهارت خودآگاهی به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی بهداشت روانی، نقش بسیار مهمی در شناخت بهتر از خود، مدیریت احساسات و رفتارها، و بهبود کیفیت زندگی فردی دارد. از دیدگاه اسلام، خودآگاهی نه تنها به عنوان یک مهارت فردی بلکه به عنوان یک مسئولیت دینی و اخلاقی تلقی می‌شود. این مقاله به بررسی نقش و اهمیت مهارت خودآگاهی در بهداشت روانی از منظر اسلام می‌پردازد و روش‌های عملی تقویت این مهارت در زندگی روزمره را مورد بحث قرار می‌دهد. این مقاله با روش وحيانی و پردازش توصیفی و ابزار کتابخانه‌ای در بررسی منابع اسلامی و نتایج تحقیقات روانشناسی، تلاش دارد تا نقش خودآگاهی در بهبود بهداشت روانی و تأثیرات مثبت آن بر زندگی فردی و اجتماعی را روشن سازد و روش‌های عملی تقویت این مهارت را در زندگی روزمره مورد بحث قرار دهد. در بخش اول مقاله به مفاهیم خودآگاهی در اسلام می‌پردازد. در بخش‌های خدا فراموشی، ارتباط ازلی و فطری خود و خدا و شناخت خدا از طریق شناخت خود رابطه خود آگاهی و خدا آگاهی را بررسی نموده و نقش خودآگاهی در رشد و کمال انسان را مورد بررسی قرار می‌دهد. در بخش دوم، مفاهیم خودآگاهی و بهداشت روانی از دیدگاه روانشناسی مدرن و آموزه‌های اسلامی با زیر عناوین خطاهای شناختی، کاهش خطای شناختی، شناخت احساسات و شناخت رفتارهای خود مورد بررسی قرار می‌گیرند. این مقاله نشان می‌دهد که خودآگاهی، به عنوان یک مهارت کلیدی در بهداشت روانی، نه تنها موجب کاهش استرس و اضطراب و افزایش رضایت از زندگی می‌شود، بلکه به بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی نیز کمک می‌کند. این مطالعه با تأکید بر اشتراکات میان آموزه‌های اسلامی و روانشناسی مدرن، بر اهمیت خودآگاهی در بهداشت روانی تأکید می‌کند.

واژگان کلیدی: اسلام، بهداشت روانی، خودآگاهی

مقدمه

بی تردید خودآگاهی، به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی در بهداشت روانی، نقش مهمی در شناخت خود و مدیریت احساسات و رفتارها دارد. این مهارت نه تنها به فرد کمک می‌کند تا نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کند، بلکه او را قادر می‌سازد تا در مواجهه با چالش‌های زندگی به گونه‌ای مؤثر و سازنده عمل کند. در جوامع مختلف، بهداشت روانی و مهارت‌های مرتبط با آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اما اسلام نیز به عنوان دینی جامع و کامل، به تمامی ابعاد زندگی انسان توجه دارد و در این میان، بهداشت روانی نیز جایگاه ویژه‌ای در آموزه‌های اسلامی دارد. برای اینکه جایگاه خودآگاهی را در منابع دینی بررسی کنیم لازم است به این سوال پاسخ دهیم که دیدگاه اسلام درخصوص خودآگاهی چیست؟ در قرآن کریم، آیاتی وجود دارد که انسان را به تفکر و تعمق در خود و جهان پیرامون دعوت می‌کنند. چه ارتباطی بین این دعوت به تفکر و خودآگاهی در مسیر رسیدن به کمال انسانی و نزدیکی به خداوند وجود دارد؟

منابع اسلامی، به ویژه آیات قرآن و احادیث اهل بیت علیهم السلام، به اهمیت خودآگاهی و تأثیر آن بر زندگی فردی و اجتماعی تأکید دارند. بی تردید بررسی این منابع می‌تواند راهکارهای مؤثری برای ارتقاء بهداشت روانی ارائه دهد که با فرهنگ و اعتقادات دینی جامعه هماهنگ باشد.

از سوی دیگر، روانشناسی مدرن نیز بر اهمیت خودآگاهی در بهداشت روانی تأکید دارد. خودآگاهی به عنوان یک مهارت کلیدی در روانشناسی، فرد را قادر می‌سازد تا با شناخت بهتر از خود، به مدیریت بهتر احساسات، کاهش استرس و اضطراب و بهبود کیفیت زندگی دست یابد. این اشتراکات میان آموزه‌های اسلامی و روانشناسی مدرن، نشان‌دهنده جامعیت و کاربردی بودن این مهارت در بهبود بهداشت روانی است.

تقویت خودآگاهی می‌تواند به بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی کمک کند. افراد با شناخت بهتر از خود و مدیریت بهتر احساسات، می‌توانند روابط مثبت‌تر و سالم‌تری با دیگران برقرار کنند. این تحقیق می‌تواند به ارائه راهکارهایی برای بهبود این روابط کمک کند.

با توجه به تأثیر مثبت خودآگاهی در مدیریت استرس و اضطراب، تقویت این مهارت می‌تواند به پیشگیری از بروز مشکلات روانی کمک کند. این تحقیق می‌تواند نقش مؤثری در

افزایش آگاهی عمومی در این زمینه داشته باشد و به توسعه برنامه‌های آموزشی و پیشگیری کمک کند.

در این مقاله، به بررسی مفهوم خودآگاهی از دیدگاه اسلام و روانشناسی پرداخته و روش‌های عملی تقویت این مهارت در زندگی روزمره را مورد بحث قرار می‌دهیم. با بررسی آیات قرآن و احادیث نبوی، نقش خودآگاهی در بهبود بهداشت روانی و تأثیرات مثبت آن بر زندگی فردی و اجتماعی را روشن خواهیم ساخت. امید است که این مقاله بتواند به درک بهتر و کاربردی‌تر این مهارت ارزشمند در زندگی روزمره کمک کند.

پیشینه تحقیق

❖ "خودآگاهی و کارکردهای تربیتی آن در بهبود روابط اجتماعی انسان در قرآن و حدیث" نوشته سهراب مروتی و همکاران در سال ۱۳۹۷ که با هدف بازشناسی مفهوم و مؤلفه‌های خودآگاهی و تبیین دلالت‌های آن در تربیت اجتماعی افراد و ارائه راهبردهای قرآنی برای دستیابی به آن، از نتایج تحقیقات روانشناسی و علوم تربیتی بهره گرفته و با عرضه به قرآن و حدیث به تبیین نظر اسلام درباره موضوع و ارائه راهبردهای قرآنی برای دستیابی به آن پرداخته است. و به این نتیجه رسیده است که خودآگاهی با شناساندن باورها و ارزشها، افکار، احساسات و رفتار، نقاط ضعف و قوت، نیازها و خواسته‌ها، و اهداف سبب واقع بینی و برخورد منطقی و سنجیده در رابطه با دیگران می شود

❖ "اثر بخشی آموزش خودآگاهی از منظر آموزه های اسلام بر کاهش فشار روانی دانشجویان" نوشته سید حسین موسوی به بررسی اثربخشی آموزش خود آگاهی بر کاهش فشار روانی دانشجویان گروه علوم قرآن و حدیث دانشکده الهیات دانشگاه سیستان و بلوچستان پرداخته و به این نتیجه رسیده که آموزش خود آگاهی بر کاهش فشار روانی و اضطراب دانشجویان موثر است. و پیشنهاد داده از آموزش خود آگاهی از منظر آموزه های اسلام برکاهش فشار روانی در دانشجویان استفاده شود.

❖ "روانشناسی از دیدگاه اسلام" - علی شریعتی: کتابی که به بررسی مفاهیم روانشناسی از دیدگاه اسلامی پرداخته و نقش خودآگاهی در بهبود بهداشت روانی را مورد بحث قرار می‌دهد.

❖ "بررسی تاثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین فردی دانشجویان" مرتضی لطیفیان مرتضی و دیبا سیف نویسندگان این مقاله ۳۳۴ دانشجوی (۱۹۷ زن و ۱۳۷ مرد) از دانشکده های علوم تربیتی و روان شناسی، علوم انسانی، مهندسی، کشاورزی و علوم دانشگاه شیراز، به عنوان گروه نمونه برگزیده و به وسیله «مقیاس خودآگاهی» (SCS) مورد سنجش قرار دادند. در نتیجه نشان دادند که خودآگاهی شخصی هیچ یک از مولفه های اختلالات روابط بین فردی را پیش بینی نمی کند. خودآگاهی عمومی رابطه ای مثبت با حساسیت بین فردی و نیاز به تایید اجتماعی داشت و افزایش اضطراب اجتماعی با فزونی تمامی مولفه های اختلالات روابط بین فردی همراه بود.

❖ دیبا سیف همچنین در مقاه ای دیگر با عنوان "رابطه ابعاد خودآگاهی و احساس تنهایی با سلامت روانی دانشجویان" ۲۸۱ دانشجوی (۲۰۷ دختر و ۷۴ پسر) از دانشکده های دانشگاه شیراز را مورد بررسی قرار داده و از طریق تحلیل عاملی و بررسی الگوی همبستگی درونی ابعاد با نمره کل، و پایایی آنها نشان می دهد که افزایش اضطراب اجتماعی با فزونی احساس تنهایی، شکایات جسمانی، اضطراب/کم خوابی، اختلال در کارکردهای اجتماعی، و افسردگی همراه است. همچنین، با افزایش احساس تنهایی، که نمایانگر عدم ارتباط اجتماعی موثر دانشجوی در محیط دانشگاه است، بر اختلالات مربوط به سلامت روانی دانشجویان افزوده می گردد.

"خودآگاهی در فلسفه ابن سینا" که توسط حمیدرضا خادمی و احمد بهشتی نوشته شده است به بررسی نظرات ابن سینا در موضوع خودآگاهی می پردازد. و اھلام میدارد از نظر ابن سینا خودآگاهی به یکسانی معرفت و وجود می انجامد. زیرا خود دقیقاً آگاهی است و نسبت خود به وجود در هر حال نسبت آگاهی از خود است.

معنا شناسی

۱. مهارت زندگی

مهارت های زندگی توانمندی هایی هستند که فرد را برای رویارویی با مشکلات و حل آن ها، سازگاری بیش تر با خود و با دیگران و دست یابی به زندگی بهتر، آماده می سازد. با توجه به این تعریف، نقش مهارت های زندگی در تأمین بهداشت روانی مشخص می شود زیرا هر دو در یک هدف کلی مشترک اند و آن دست یابی به سلامت، در همه ی ابعاد آن، جسمی، روانی و اجتماعی است.^۱

۲. مهارت خود آگاهی

محوری ترین موضوع بحث در میان روان شناسان، به ویژه نظریه پردازان شخصیت چون یونگ^۲، راجرز^۳ و آلپورت^۴، «خود» به منزله هسته مرکزی سیستم روانی و محور شخصیت انسان است^۵، که مظهر وحدت، کلیت، نظم و تعادل در شناخت، هیجان و رفتار است؛ و موجب انسجام، یکپارچگی، سازگاری، حرمت خود، خودنظم بخشی، خودشکوفایی و کنش وری بهتر و سلامت روانی می شود. در این میان، فرایندهای خودآگاهی است که به عنوان یکی از سازه های مهم شخصیت، نقش مهمی در این کارکردها دارد.^۶

خودآگاهی یعنی شناخت خود به منظور ایجاد تغییرات لازم در آن. شناخت خود در مهارت های زندگی^۷

پژوهشگران روان شناسی در پی بررسی خودآگاهی، به فرایندهای مختلفی از آن، گاه با عناوین گوناگون، اما در پی محتوای نسبتاً واحد، دست یافته اند. مفهوم «خودشناسی انسجامی» و

^۱ سیما فردوسی، بهداشت روانی (تهران، شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران، ۱۳۸۷)

^۲ C. G. Jung, (۱۸۷۵-۱۹۶۱)

^۳ Rogers, C

^۴ G., Allport, (۱۸۹۷-۱۹۶۷)

^۵ دوان شولتز، روان شناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم، ترجمه، گیتی خوشدل، (تهران، نشر پیکان،

۱۴۰۲) ص ۱۳۶

^۶ مسعود نورعلی زاده میانجی و همکاران، رابطه خدا آگاهی با خود آگاهی، (قم، نشریه روان شناسی و دین،

۱۳۹۱)، شماره ۱۹

^۷ فردوسی، پیشین

۲. شناخت احساسات منفی یا ناخوش آیند خود و راه های کاهش آن ها:

همه ی انسان ها، در کنار احساسات مثبت خود، دارای هیجان ها یا احساسات منفی مانند ترس، غم، کینه و ... نیز هستند که باید آن ها را بشناسند و کنترل کنند.^۱

۳. شناخت راه های بیان درست احساسات خود:

احساسات چه مثبت و چه منفی، به صورت طبیعی در همه ی انسان ها وجود دارن باید بتوان آن ها را شناخت و به صورت مناسب ابراز و بیان کرد. مثلاً وقتی کسی خشمگین می شود به جای رفتارهای خشونت آمیز و یا سرکوب و درون ریزی خشم خود، که شیوه های درستی برای مقابله با خشم نیستند، می توان آن را به صورت کلامی «من عصبانی هستم» بیان کند و در آن حالت، از بحث و گفت و گو، خودداری نماید.^۲

۴. کنترل احساسات:

وقتی فرد احساسات خود را بشناسد و به صورت درست آن ها را بیان کند ، در واقع توانسته است آن ها را کنترل نماید. هر کس می تواند با تمرین، احساسات خود را کنترل کند. گفتن جملاتی مانند «دست من نیست»، «نمی توانم» و ... نشانه ی کمبود شناخت و آگاهی است، نه ناتوانی در کنترل احساسات خود.^۳

ج) شناخت رفتارهای خود

از نظر روان شناسی، رفتار شامل هر نوع وا نشی است که به صورت بیرونی یا درونی از خود نشان داده می شود. واکنش های درونی، مانند تفکر، احساس و واکنش های بیرونی، مانند حرف زدن، راه رفتن و ... است.^۴

^۱ بطحایی، پیشین

^۲ یاسمی نژاد، پیشین

^۳ فردوسی، پیشین

^۴ همان

نتیجه گیری

نوجوانان در سنین بلوغ با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی قابل توجهی مواجه می‌شوند که مدیریت این تغییرات برای سلامت و رشد آن‌ها بسیار اهمیت دارد. در این دوره، توانمندی‌های شخصیتی مانند اعتماد به نفس، خودآگاهی و کنترل هیجانات نقش بسزایی در موفقیت آن‌ها ایفا می‌کنند. علاوه بر این، تقویت افکار مثبت و کاهش افکار منفی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. خودارزیابی و شناخت نقاط ضعف و قوت نیز به نوجوانان کمک می‌کند تا با مسائل زندگی بهتر مواجه شوند و راه‌حل‌های مناسب‌تری برای مشکلات خود پیدا کنند.

تحقیقات نشان داده است که آموزش مهارت‌های خودآگاهی می‌تواند به کاهش فشار روانی و اضطراب در دانشجویان کمک کند و زمینه‌ساز بهبود روابط اجتماعی آن‌ها شود. ارائه آموزش‌های مناسب و حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی می‌تواند به نوجوانان در این مسیر کمک کرده و زمینه‌ساز رشد و بالندگی آن‌ها شود.

در نهایت، اهمیت خودآگاهی و شناخت خود در بهبود بهداشت روانی و تأثیرات مثبت آن بر زندگی فردی و اجتماعی روشن می‌شود. این مقاله تلاش داشت تا با بررسی آیات قرآن و احادیث اهل بیت علیهم السلام، نقش خودآگاهی در بهبود بهداشت روانی و تأثیرات مثبت آن را بر زندگی فردی و اجتماعی روشن سازد.

خود آگاهی در اسلام ۱- خدا فراموشی، قرآن کریم نتیجه خدا فراموشی و خود فراموشی را فسق می داند خدا به انسان آنچنان نزدیک است که آگاهی انسان به خدا عین آگاهی او به خودش است. ۲- ارتباط ازل و فطری خود و خدا، عملکرد درست خود آگاهی در سازش یافتگی، در گرو خدا آگاهی است، به همین دلیل خود آگاهی از جمله ویژگی های افراد دیندار است. ۳- شناخت خدا از طریق خود، حدیث معروف پیامبر اکرم صلی علیه و آله و سلم هر کس خود را بشناسد قطعاً خدایش را خواهد شناخت.

خود آگاهی در بهداشت روان ۱- شناخت افکار یعنی شناخت در محیط پیرامون ، شناخت افکار مثبت و افکار منفی ،شناخت توانمندی و ضعف ، ارزیابی خود از طریق خطاهای شناختی ، شناخت احساسات مثبت و منفی ،کنترل احساسات از طریق شناخت رفتارهای خود امید است که این مقاله بتواند به درک بهتر و کاربردی تر این مهارت ارزشمند در زندگی روزمره کمک کند.

منابع و مآخذ

- قرآن کریم
- تفسیر المیزان، طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۸، تهران، بنیاد علمی فکری علامه طباطبائی، نوبت ۵
- تفسیر نمونه، مکارم شیرازی، ناصر، گروهی از نویسندگان، ۱۳۵۳، تهران، دارالکتب الاسلامیه
- تفسیر نور، قرائتی، محسن، ۱۳۸۷، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن
- احیای فکر دینی در اسلام، اقبال لاهوری، محمد، ترجمه آرام، احمد، ۱۳۹۵، تهران، شرکت سهامی انتشار
- اسرار الآیات، ملاصدرا، ترجمه خواجهی، محمد، ۱۳۹۴، تهران، مولی، نوبت ۵
- بررسی تأثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین فردی دانشجویان، لطیفیان، مرتضی، صیف، دیبا، ۱۳۸۶، شیراز، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ش ۳
- بررسی مقایسه‌ای اثربخشی رویکردهای شناختی رفتاری و واقعیت درمانی گروهی بر خطاهای شناختی زنان ۲۵ تا ۴۰ سال شهر تبریز، بناختی، سحر، اقدسی، علی نقی، ۱۳۹۷، تهران، دوره ۱۱، ش ۳۹
- بهداشت روانی، فردوسی، سیما، ۱۳۸۷، تهران، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران
- تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعلل و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر، یاسمی‌نژاد، پریسا، سیف، دکتر علی اکبر، گل محمدیان، محسن، ۱۳۹۰، تهران، روانشناسی بالینی و شخصیت، ش ۵
- درآمدی بر روان‌شناسی دین، آذربایجانی، مسعود، موسوی‌اصل، سیدمهدی، ۱۳۹۵، تهران، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
- رابطه خدا آگاهی با خود آگاهی، نورعلی زاده میانجی، مسعود، بشیری، القاسم، جان بزرگی، مسعود، ۱۳۹۱، قم، نشریه روان‌شناسی و دین، شماره ۱۹
- روان‌شناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم، شولتز، دوان، ترجمه: گیتی خوشدل، ۱۴۰۲، تهران، نشر پیکان

• غرر الحکم و درر الکلم، تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۳۹۵، قم، موسسه فرهنگی دارالحديث،

نوبت ۸

• مجموعه آثار (انسان کامل)، مطهری، مرتضی، ۱۳۹۰، تهران، انتشارات صدرا

• مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، منسوب به امام جعفر صادق علیه السلام، ۱۳۸۷، تهران،

پیام حق، نوبت ۴

• المعارف الالهیه (شرح حدیث من عرف نفسه)، مهریزی، مهدی، علوی عاملی، سید احمد،

۱۳۸۳، تهران، میراث حدیث شیعه، شماره ۱۲

• نقش وابستگی به تلفن همراه بر سلامت روان با میانجیگری خودارزشیابی، بطحایی،

محبوبه السادات، احمدی، مسعود، ۱۴۰۲، تهران، سلامت روان در مدرسه، ش ۳