



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





موضوع: اثر معرفت نفس بر سلامت فردی و اجتماعی با تکیه بر قرآن  
و روایات

استاد راهنما: جناب آقای دکتر مهدی باکویی

دانشجو: اعظم بمونی زاده



## • اهمیت موضوع:

اهمیت این موضوع از آنجا آشکار می شود که با وجود پیشرفت علم و تکنولوژی و ارائه راه حل های مختلف پزشکی، مشکلات در زمینه بهبود و حفظ سلامت فردی و اجتماعی انسان ها پابرجاست، به طوری که یکی از معضلات قرن اخیر در جوامع مختلف است و بیماری های فردی مثل خود بزرگ بینی، کبر، افسردگی، ترس، اضطراب و استرس، سوء ظن و...، بیماری های اجتماعی مثل، طلاق، خودکشی، اعتیاد و وسواس، همچنین بیماری های روان تنی روز به روز افزایش می یابد.

بہتر است در کنار راه حل های پزشکی از رهنمودهای قرآن کریم و روایات در باب معرفت نفس هم در این زمینه استفاده شود؛ زیرا خداوند در قرآن می فرماید پروردگارتان به آنچه درجانتان است آگاه تر است.

امروزه ثابت شده است که بیماری های روانی بر بیماری های جسمی موثر است و بسیاری از بیماری های جسمی نشأت گرفته از بیماری های روحی است.

معرفت نفس می تواند در پیشگیری و ارتقای سلامت نقش مهمی داشته باشد. فرد در مسیر معرفت نفس هر چه به مراحل بالاتر می رود از سلامت بیشتری هم برخوردار می شود و به بیماری های مختلف جسمی و روحی دچار نمی شود یا کمتر دچار می شود و توانایی نجات دادن خود را در شرایط سخت روحی - روانی دارد.



## اهداف پژوهش:

- آشنایی با معرفت نفس و اهمیت آن

- برشماری تاثیراتی که معرفت نفس می تواند بر سلامت فرد و جامعه بگذارد

- **بیان پیشینه تحقیق:** نزدیک ترین مقالات مرتبط: تاثیر مبانی انسان شناسی قرآن بر سلامت روان از سید عقیل نسیمی است که مبانی انسان شناسی قرآنی من جمله هدفمندی، دوساحتی بودن، مسئولیت، اختیار و آزادی، عقلانیت، کرامت... تاثیر بسزایی در سلامت روان انسان دارند.

- -تاثیر مبانی هستی شناسی قرآنی بر افزایش سلامت روان که به صورت کمی در کلینیک های ترک اعتیاد در شهرستان بروجرد صورت گرفته است.

- - موضع علم و قرآن درباره خودپنداره و حرمت خود و تاثیر آن بر سلامت جسم از هادی سلیمانی ابهری و صدیقه سلیمان ابهری است.





## • روش تحقیق:

• پژوهش حاضر پژوهشی نظری است و روش انجام آن، روش توصیفی- تحلیلی است. روش گردآوری اطلاعات به صورت کتابخانه‌ای و از منابعی مانند کتب مختلف، پایان‌نامه‌ها و مقالات بهره گرفته است.



• ساختار کلی تحقیق:

• فصل اول: کلیات و مفاهیم

• (معرفت، نفس، سلامت)

• فصل دوم: معرفت نفس در قرآن و روایات

• شناخت ابعاد نفس

• ویژگی‌های نفس

• راهکارهای دینی ارائه شده برای معرفت نفس



• **فصل سوم:** اثر معرفت نفس بر سلامت فرد با تکیه بر قرآن و روایات

- ابعاد و مولفه‌های سلامت فرد
- اثر معرفت نفس بر پیشگیری از بیماری‌های فردی با تکیه بر قرآن و روایات
- اثر معرفت نفس بر ارتقای سلامت فرد با تکیه بر قرآن و روایات

• **فصل چهارم:** اثر معرفت نفس بر سلامت جامعه با تکیه بر قرآن و روایات

- تعریف و مولفه‌های سلامت جامعه
- اثر معرفت نفس بر پیشگیری از بیماری‌های جامعه با تکیه بر قرآن و روایات
- اثر معرفت نفس بر ارتقای سلامت جامعه با تکیه بر قرآن و روایات





## نتیجه گیری:

- ۱- مراد از معرفت در عبارت معرفت نفس اعم از تجربی، نقلی، عقلی و شهودی است و مراد از نفس همان روح مرتبط با بدن است. معرفت نفس، شامل خودشناسی عام و خاص است. هر دو شناخت به هم مرتبط هستند و هر کدام به تنهایی برای سعادت انسان کافی نیستند. خودشناسی عام به معنی شناخت از مبدا، مقصد، مسیر و همچنین ویژگی‌های مشترکی که خداوند در تمام انسان‌ها نهاده است و خودشناسی خاص به معنی شناخت ویژگی‌های خود است که می‌تواند با دیگران مشترک یا متفاوت باشد.
- ۲- سیر حیات انسان قبل از تولد، به هنگام تولد و زندگی در این دنیا و نحوه مرگش نشان می‌دهد موجودی عین فقر و نیازمندی است. از آن جایی که به منظور زندگی موفق در این دنیا و ابدیت خود، باید آگاهی و شناخت نسبت به خود داشته باشد و ابزار حس و عقل هم به تنهایی کافی نیستند؛ چون کسی جز وجود بخش از آفریده اش اطلاعات کافی ندارد، پس انسان ناچار باید از وحی کمک بگیرد.





۳- نفس ابعاد، مراتب و ویژگی‌هایی دارد که به منظور درست زندگی کردن لازم است انسان از آنها اطلاعات کافی داشته باشد.

۴- به طور کلی بیماری‌های انسان به بیماری‌های اعتقادی، روحی- روانی و جسمی تقسیم می‌شوند که بیماری‌های اعتقادی (کفر و شرک) سلامت معنوی را به خطر می‌اندازند یعنی کسی که گرفتار شرک و کفر نباشد به سلامت معنوی بسیار نزدیک است. معرفت نفس باعث خداشناسی و رسیدن انسان به معنای زندگی است که دو مولفه اصلی سلامت معنوی هستند. بیماری‌های روحی- روانی، سلامت روانی را به خطر می‌اندازند یعنی برای داشتن سلامت روانی و همچنین دور بودن از بیماری‌های روان تنی، باید فرد با خودشناسی و خودسازی، این بیماری‌ها را در وجود خود نابود کند. یعنی اگر بیماری‌های روانی کنترل شوند فرد به بیماری‌های جسمی (که منشأ روانی دارند) هم مبتلا نمی‌شود.

خودشناسی باعث آثاری مانند شناخت مبدا و مقصد خود، شناخت نقاط ضعف و قوت خود، شناخت ارزش خود، شناسایی نیازها و انگیزه‌های مسبب رفتار انسان، حفظ تعادل روحی - روانی، شناخت عوامل ایجاد بیماری‌ها می‌شود که این آثار خود باعث سلامت روان می‌شوند.



۵- وقتی فرهنگ مبتنی بر معرفت نفس باشد خودکشی، اعتیاد، وسواس، طلاق بسیار کاهش می‌یابد.

۶- معرفت نفس بر سبک زندگی اثر می‌گذارد و رفتارهای ارتقای دهنده سلامت مثل رشد معنوی، مسئولیت سلامت، روابط بین فردی، مدیریت استرس را تحت تاثیر می‌گذارد.

۷- معرفت نفس همچنین با اثر بر روابط بین فردی، باعث شناخت منزلت دیگران، تحمل و درک تفاوت‌های میان فردی، مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی، تقویت حق‌مداری انسان می‌شود که نتیجه اینها ارتقای سلامت جامعه است.





امام علی (ع) «نَالَ الْفَوْزَ الْأَكْبَرَ مَنْ ظَفَرَ بِمَعْرِفَةِ  
النَّفْسِ» به بزرگ ترین پیروزی و رستگاری نائل  
گشته کسی که به شناخت نفس دست یابد.



صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

