



عنوان مقاله

خودفریبی از دیدگاه قرآن کریم و ارتباط آن با سلامت روان

نویسندگان

*لیلا علی‌گو، فارغ‌التحصیل کارشناسی‌ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، کیومرث فرحبخش، دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی.

مقدمه

عموم افراد، خود فریبی را در سطوح مختلف آن در خود یا دیگران تجربه کرده و می‌کنند. هنگامی که روانشناسان از خودفریبی سخن می‌گویند، اصطلاحی را که معمولا بکار می‌برند اصطلاح دفاع (یک اصطلاح فرویدی) است. به نظر فروید، دفاعی بودن حتی در سالم‌ترین اشخاص نیز اجتناب‌ناپذیر است. به نظر فروید، دفاعها زندگی در جامعه را میسر می‌سازند و در حقیقت، منبع تمدن به شمار می‌آیند. (سایپینگتون ۱۹۸۹) پروچاسکا در کتاب نظریه‌های روان‌درمانی خود می‌نویسد: امکان دارد از طریق دروغگویی، ارتباط خود را با منبع رهنمود شخصی خویش، یعنی قصدمندی خود از دست بدهیم. قصدمندی آفریدن معنی و مبنای هویت ماست. دروغگویی - به - خودمان می‌تواند در دامنه گسترده‌ای از آسیبها یافت شود. (پروچاسکا، نورکراس. ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۵) اگرچه موضوع خود فریبی تاکنون توجه تعدادی از پژوهشگران ما را نیز بخود جلب کرده اما تاکنون پژوهشی پیرامون دیدگاه قرآن کریم در این خصوص انجام‌نگرفته‌است.

بنابراین، بررسی مسأله خودفریبی از دیدگاه قرآن کریم و ارتباط آن با سلامت روان، موضوعی است که در جستجوی یافتن پاسخ آن به این پژوهش پرداختیم. اما انجام پژوهش با موضوع خودفریبی از دیدگاه قرآن کریم از این جهت مهم است که قرآن به عنوان تنها منبع و مرجع وحیانی در دسترس است که در اختیار ما انسانها قرار گرفته و بطور کامل، کلام خداوند است که مصون از هر تحریف و خطایی است و منبع هدایت و تکامل انسانهاست.

خودفریبی چیست و چگونه رخ می‌دهد؟

خودفریبی. گول زندگی خود. فریب دهندگی خود. عمل فریب خود. (لغت نامه دهخدا)

فرهنگ لغت کالینز خودفریبی را به عنوان فریب دادن خود، به ویژه در مورد ماهیت واقعی احساسات یا انگیزه‌های خود، تعریف می‌کند. (سبرونت و همکاران ۲۰۱۹)

"بازنمایی جهت‌دارانه فعال واقعیت در یک فرد" یا "وارد شدن اطلاعات جهت‌دارانه در یک فرد". (تریوز، ۲۰۰۳)

تعریفی که در ادبیات انگریستانسیالیستی و رویکردهای روانشناسی مربوط به این نگاه از خودفریبی آمده برگرفته از واژه‌ی Bad faith می‌باشد که در آثار سارتر به آن اشاره‌شده، اما در سایر پژوهشهای انجام گرفته به زبان انگلیسی واژه Self-deception است که در معنای خودفریبی بکار گرفته می‌شود. (عزیزی، ۱۳۹۲)

تریوز و فن هیبل (۲۰۱۱) مطرح می‌کنند که خودفریبی برای تسهیل فریبهای بین فردی با ایجاد امکان اجتناب از سرخ دادنهای فریبهای هشیار، تکامل پیدا کرده‌است. و پینکر (۲۰۱۱) معتقد است: ما به خودمان دروغ می‌گوییم تا هنگام دروغ به دیگری، بیشتر قابل‌باور باشیم. (مستقیم رضازاده ۱۳۹۶)

تیلور و براون (۱۹۸۸ و ۱۹۹۴) معتقدند که افراد برای مدیریت اطلاعات منفی و رسیدن به احساس مثبت از راهبردهای خودفریبی استفاده می‌کنند. به بیان ر. ک. کار (۲۰۰۴) هم سازوکارهای دفاعی و خطاهای ادراکی مثبت به کار می‌افتند تا وضعیت بهتر از آنچه واقعا وجود دارد ادراک شود. این پدیده تحمل وضعیت دشوار را آسان‌تر می‌کند. (عباسی ۱۳۹۴) لکنهاوزن هم معتقد است کسی که با دیگران صادق نباشد، در صداقت با خود دچار مشکل خواهد شد و هنگامی که انسان به دروغگویی عادت کند خودفریبی بر او غالب می‌شود. دورویی و نفاق هم با خودفریبی رابطه بسیار نزدیکی دارد (لکنهاوزن، ۱۳۷۴)

روش

در این پژوهش از روش کیفی تحلیل محتوای متن استفاده شده‌است. آیاتی که در آنها الفاظ و واژگانی مترادف خودفریبی بکار رفته‌بود استخراج شد و در فایلی ذخیره شد. آیات قبل و بعد این آیات که مرتبط بودند استخراج شد. به تفاسیر متعدد ذیل تمام آیات استخراج‌شده مراجعه شد. عبارات کدبندی شده و مورد تحلیل قرار گرفتند و در نتیجه مفهوم و مسیر و چگونگی خودفریبی روشن شد. سپس براساس تحلیل بدست‌آمده، آیاتی که به انواع شیوه‌هایی که انسانها بکار می‌گیرند و طی آن در واقع گرفتار خودفریبی می‌شوند استخراج شد. ابزار پژوهش قرآن کریم و نرم‌افزار جامع‌التفاسیر نور بود. برای تحلیل داده‌های پژوهش از روش تحلیل محتوای کیفی بهره گرفته‌شد.

فلسفه‌ی انتخاب آیات برای استخراج شیوه‌های خودفریبی در قرآن کریم از خود آیات کریمه برداشت شد. در آیات کریمه می‌فرماید: «و نفس و ماسویها. فالهمها فجورها و تقویها» (شمس آیه ۷-۸) که نشان می‌دهد درک درست و غلط هر امری در وجود انسان نهاده شده‌است و خود انسان خوب و بد را می‌تواند بفهمد. از سوی دیگر در آیه ۹ سوره بقره می‌فرماید: «يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسُهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ». می‌خواهند خدا و مؤمنان را فریب دهند در حالی که جز خودشان را فریب نمی‌دهند (اما) نمی‌فهمند. بنابراین با استناد به این آیات و آیات مشابه بسیار دیگر، اینطور نتیجه گرفته‌شد که هر خطایی که انسان مرتکب می‌شود نوعی خودفریبی است که نهایتا به زیان خودش تمام می‌شود.

یافته‌ها و نتایج

با مرور کل آیات قرآن کریم که مشتمل بر ۶۲۳۶ آیه (حجتی) می‌باشد. حدود ۱۲۰۰ آیه مرتبط با موضوع خودفریبی تشخیص داده و استخراج شدند. برخی از آیات بصورت مستقیم به موضوع خودفریبی اشاره داشتند و حتی واژگانی در آنها بکار رفته‌بود که به معنی خود فریبی بود از جمله: (وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ، ۹ بقره)، (كذَّبُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ، ۲۴ انعام)، (وَمَا يَمْكُرُونَ إِلَّا بِأَنفُسِهِمْ، ۱۲۳ انعام)، (سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ، ۱۸ یوسف)، (أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا، ۸ فاطر)، (وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ، ۴۳ فاطر)، (وَلَا كَيْدُكُمْ فَتَنَتُمْ أَنفُسَكُمْ، ۱۴ حدید) و برخی از آیات هرچند که بصورت مستقیم به خودفریبی نپرداخته‌بودند به خلافتها و گناهانی که انسان مرتکب می‌شوند اشاره داشت که بر مبنای خود آیات قرآن کریم همگی نوعی خودفریبی هستند. اعم از خطاها و گناهان فکری، رفتاری و احساسی. انسان وقتی کار خطایی می‌کند، می‌فهمد که دارد خلاف مسیر درست، خلاف صداقت، خلاف حقیقت می‌رود و این همان است که می‌فرماید: بل الانسان علی نفسه بصیره. اما فرد گمان می‌کند این خلاف را علیه دیگری (خدا، رسول، مومنین) انجام می‌دهد و له یا به نفع خودش است. درحالی که هر خلافی به ضرر خود فرد است و فرد آن را توجیه می‌کند. با این توجیه در واقع خود را می‌فریبد. این همان است که قرآن کریم می‌فرماید: «يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ» ۹ بقره اما فرد احساس نمی‌کند که دارد خودش را فریب می‌دهد. چنانکه آیه کریمه می‌فرماید: «يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ» ۹ بقره «خودفریبی بیماری قلبی محسوب می‌شود. چنانکه می‌فرماید: «فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ» ۱۰ بقره». و فردی که گرفتار بیماری قلبی است از سلامت قلب به دور است. بنابراین آیات استخراج شده از قرآن کریم در مورد خودفریبی به بُعد معنوی و اخروی هم نگاه دارد، بُعدی که به یکی از ابعاد وجودی انسان و بلکه مهمترین بُعد وجودی انسان نظر دارد و در رویکردهای دیگر روانشناسی کمتر بدان توجه می‌شود و در بسیاری از موارد اصلا مدنظر قرار نمی‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

- همه گناهان و خلاف‌های انسان نوعی خودفریبی است.
 - فرد وقتی خلاف می‌کند به خطا بودن و خلاف حقیقت و درستی بودن آن آگاه است.
 - فرد با اینکه می‌داند این فکر یا رفتار، خلاف حقیقت است اما تصور می‌کند با آن دیگری را فریب می‌دهد و به نفع خود است.
 - فکر و رفتار خلاف حقیقت، به زیان خود فرد است.
 - فرد احساس نمی‌کند که دارد خودش را فریب می‌دهد.
 - وقتی فرد گناه و خلاف حقیقت را انتخاب می‌کند در حالی که می‌داند خلاف حقیقت و نادرست است، سلامت خود را به خطر می‌اندازد.
 - فرد با گناه و انتخاب خلاف حقیقت، موجب بیماری روانی خود می‌شود.
- بنابراین، برخلاف نظر برخی از روانشناسان غربی که خودفریبی را مکانیسمی دفاعی می‌دانند که ناهشیار، مفید برای حفظ خود و ضروری است، افکار و رفتارهای خودفریبانه از جهت آگاهی فرد به نادرستی آن، کاملا آگاهانه و انتخابی است. اما از جهت دیگر فرد متوجه، فریب و آسیب خود نیست. خودفریبی نوعی اختلال روانی محسوب می‌شود و با سلامت روان مغایرت دارد.

منابع

- پروچاسکا، جیمز. نورکراس، جان سی. (بی تا) نظریه‌های روان‌درمانی (نظامهای روان‌درمانی) تحلیل میان‌نظری (مترجم، سید محمدی، یحیی، ۱۳۹۵)
 - تیموری فریدنی، علی اکبر. علیزاده، مهدی (۱۳۹۶) خودفریبی از منظر روانشناسی و اخلاق با تأکید بر اندیشه آیت‌اله جوادی آملی.
 - حجتی، سید محمدباقر (بی تا) تاریخ قرآن کریم.
 - رحیم پور، فروغ السادات. عبدلی مهرجری، حمیدرضا (۱۳۹۷) راهکارهای صدراالمتالهین در حل مسئله خودفریبی.
 - سایپینگتون، آندرو (۱۹۸۹) بهداشت روانی. ترجمه حسین شاهی برواتی، حمیدرضا (۱۳۹۴).
 - عباسی، مهدی (۱۳۹۴) تبیین نظام روی‌آوری و بازداری رفتاری براساس تعامل ترس و امید در منابع اسلامی عزیزی، اعظم (۱۳۹۲) بررسی مفاهیم انتخاب و اضطراب در آثار فلسفی و ادبی سارتر
 - کلایی، مرضیه (۱۳۹۵) خودفریبی در فلسفه غرب و مکتوبات اخلاقی مسلمانان
 - لکنهاوزن، محمد (۱۳۷۴) دروغگویی و راستگویی در فلسفه اخلاق
 - مستقیم رضازاده، وحید (۱۳۹۶) رابطه خودفریبی، دیگرفریبی و همدلی شناختی با افراد با شدت افسردگی بالا و پایین.
- Sirvent C, Herrero J, Moral MdV, Rodríguez FJ (2019) Evaluation of self-deception: Factorial structure, reliability and validity of the SDQ-12 (self-deception questionnaire)

