

خودشیءانگاری زنان و نقش خودمراقبتی معنوی با الهام از تعبیر قرآنی «یوم الحساب» در درمان آن

— سیده جمیله هاشم‌نیا^۱ - جواد ایروانی^۲ - طاهره جاویدی کلاته جعفرآبادی^۳ —
علی جلائیان اکبرنیا^۴

چکیده

پدیده خودشیءانگاری زنان بر اثر انگاره‌ای کاذب ایجاد می‌شود، که زن به خود از دیدگاه ناظری بیرونی نگرسته و درگیر واری افراطی و مزمن ظاهرش می‌شود. محققان غربی در پژوهش‌های مختلفی به عوامل، آثار و پیامدهای ویرانگر خودشیءانگاری زنان پرداخته و راهکارهایی برای پیشگیری و درمان آن از دیدگاه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی ارائه داده‌اند. اما در تحقیقات آنان، راهکارهایی برگرفته از جهان بینی دینی و معادباوری قرآن که عاملی مؤثر در تقویت خودشناسی و مقابله با خودشیءانگاری است مشاهده نمی‌شود. بنابراین مسئله اصلی تحقیق حاضر بررسی چگونگی مقابله با خودشیءانگاری از طریق خودمراقبتی معنوی بر محور «یوم الحساب» است. اعتقاد به آیات وحیانی و قرائت تعابیر قرآنی معاد با پیشوند «یوم» موجب شکل‌گیری انگاره‌ای حقیقی از قیامت در ذهن

۱. دانشجوی مقطع دکتری علوم قرآنی و حدیث، دانشگاه رضوی. sj.hashemnia@gmail.com

۲. استاد گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی (نویسنده مسئول).

D.Irvani_javad@razavi.ac.ir

۳. دانشیار مبانی تعلیم و تربیت، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.

tjavid@um.ac.ir

jala120@yahoo.com

۴. استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی.

شخص شده و تأثیر اساسی در جهان بینی او دارد. تعبیر «یوم الحساب» نیز موجب ترغیب انسان در رجوع به نفس خود شده و خودشناسی، محاسبه و مراقبهٔ نفس را در پی خواهد داشت. این مراقبت درونی، فرد را از توجه افراطی به بدن و ظواهر آن باز می‌دارد و در نتیجه از پدیده خودشیء‌انگاری زنان پیشگیری و یا سبب درمان آن می‌شود.

کلیدواژه‌ها: خودشیء‌انگاری زنان، خودمراقبتی معنوی، معادباوری، یوم الحساب.

۱. بیان مسئله

تحقیق حاضر به جست‌وجوی راهکارهای پیشگیری از خودشیء‌انگاری و رفع آن می‌پردازد. خودشیء‌انگاری پدیده‌ای است که بر اثر آن فرد به خود از منظر ناظری بیرونی نگرینسته و درگیر واریسی مزمن خود^۱ می‌شود (Calogero et al., 2011:7)؛ چنان‌که خود را همانند شیئی دیده و شخص کاملی نمی‌پندارد. چنین شخصی با خود همچون شیئی رفتار می‌کند که باید از منظر ناظری بیرونی به آن نگرینسته شده و ارزش‌گذاری شود (see: De Beauvoir, 1952/1989). با توجه به شیوع خودشیء‌انگاری به ویژه در مغرب‌زمین و گسترش دامنهٔ آن به شرق، تحقیقات مختلفی دربارهٔ شناخت، پیشگیری و درمان این پدیده انجام شده است که در ادامه به بخشی از آن اشاره خواهد شد. آزانجاکه برای پیشگیری و درمان خودشیء‌انگاری راهکارهای گوناگونی در تحقیقات غربی ارائه شده، نسبت تعالیم اسلامی با هریک از این راهکارها پژوهشی مستقل می‌طلبد؛ ازین‌رو در پژوهش حاضر به راهکار تأثیر خودمراقبتی در خودشیء‌انگاری بسنده می‌شود. مسئلهٔ تحقیق حاضر چنین است: آموزه‌های اسلامی چگونه تقویت خودمراقبتی را برای پیشگیری از خودشیء‌انگاری و درمان این پدیده تقویت می‌کنند؟ اگرچه می‌توان به این مسئله پاسخ‌های گوناگونی داد و فرضیه‌های مختلفی ارائه کرد، در تحقیق حاضر بر معادباوری تأکید می‌شود. فرضیهٔ بررسی شده نیز چنین است: تعابیر قرآنی از معاد، در افزایش خودمراقبتی و به تبع آن پیشگیری از خودشیء‌انگاری و رفع این پدیده مؤثر است. پیش از بررسی فرضیهٔ تحقیق، ارائهٔ توضیحاتی برای تبیین پدیدهٔ خودشیء‌انگاری و

1. Chronic self-policing.

ابعاد آن در مطالعات غربی و نیز اشاره کوتاهی به مبحث خودمراقبتی ضروری است.

۲. پیشینه پژوهش

برای مطالعه پیشینه تحقیق، تعداد قابل توجهی از مقالات محققان غربی در زمینه خودشیء‌انگاری، عوامل، پیامدها و آسیب‌های آن از دیدگاه روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین از طریق مطالعه پژوهش‌های متعددی در زمینه نقش دین و معادباوری و نیز خودمراقبتی‌های روانی و معنوی معلوم شد که در هیچ‌یک از این پژوهش‌ها به موضوع خودشیء‌انگاری پرداخته نشده است. درباره نقش آموزه‌های قرآنی و روایی در پیشگیری از خودشیء‌انگاری، به جز سه مقاله از نویسنده اول پژوهش حاضر، هاشم‌نیا، مطالعه خاصی صورت نگرفته و البته در این سه مقاله نیز به اختصار به نکاتی در زمینه ریشه‌یابی و درمان خودشیء‌انگاری از دیدگاه اسلام، پرداخته شده است.^۱ بدین سان در راستای پژوهش حاضر که برای پیشگیری و درمان خودشیء‌انگاری به نقش خودمراقبتی معنوی با محوریت معادباوری می‌پردازد، تاکنون اثری ثبت نشده است.

۳. خودشیء‌انگاری و نقش انگاره در آن

خودشیء‌انگاری و شیء‌انگاری جنسی، چنان‌که از نامشان پیداست، از انگاره فرد نسبت به خود و یا دیگری ناشی می‌شود؛ از این رو تبیین مفاهیمی چون خودشیء‌انگاری و مانند آن به تعریف انگاره نیازمند است: «انگاره به بیان کوتاه، صورت خیالی دارای قدرت است. مراد از داشتن قدرت، مؤثر بودن آن است. انگاره در احساسات و عواطف،

۱. «تحلیل انتقادی خودشیء‌انگاری زنان و راهکارهای قرآنی مواجهه با آن» (۱۳۹۸) از حسینی دولت‌آباد و سیده جمیله هاشم‌نیا، «اکاوی تطبیقی خودشیء‌انگاری در زنان با گزاره‌های اسلامی (ترجمه و مطالعه موردی مقاله انگلیسی ...)» (۱۳۹۸) از طاهری نژاد و هاشم‌نیا و «تحلیل کاربرد ادبی و معناشناسی شناختی واژه «حرث» در آیه «نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ...» در مواجهه با شبهه شیء‌انگاری زنان» (۱۴۰۲) از هاشم‌نیا و دیگران.

داوری‌ها و باور، تفسیرها، رفتار ارتباطی، انتخاب و تصمیم تأثیر دارد» (فرامرز قراملکی، ۱۴۰۰: ۶۵). در واقع انگاره را می‌توان گونه‌ای «تصویر ذهنی»^۱ (خودانگاره) دانست که به گفته برخی روان‌شناسان کشف آن تحول مهمی در روان‌شناسی و شخصیت خلاق^۲ به شمار می‌آید. این تصویر ذهنی مقدمه، پایه و یا بنیادی است که تمامی شخصیت، رفتار و حتی ویژگی‌های فرد بر مبنای آن شکل می‌گیرد. براین اساس به نظر می‌رسد تجربه‌های هر فردی تصاویر ذهنی او را تأیید و تقویت کرده و بدین سان دور بسته‌ای، چه خوب و چه بد، آغاز می‌شود (بنگرید به: مالتز، ۱۳۹۰: ۷، ۲۳). خودشیء‌انگاری را می‌توان نوعی خودانگاره قلمداد کرد که اثبات این مدعا و ارتباط بین این مفاهیم از طریق واکاوی و تبیین آن‌ها آشکار خواهد شد: «خودانگاره تصویر بیش‌وکم پایدار فرد از خود، چه به صورت کل و چه به صورت ساحت و شأنی از خود، است؛ تصویری کامل یا ناقص، روشن یا مبهم، مطابق با واقع یا نه. تصویر بیش‌وکم پایدار از خویش اگر از سادگی فراتر رود و چنان فربه و برجسته شود که خود را هضم کند و آن‌گاه به جای «خود» بنشیند، انگاره فرد از خود شکل می‌گیرد. انگاره فرد از خود نقاشی او از خود است؛ نه به سادگی یک تصویر، بلکه به مثابه الگو و مدل که فرد با آن خود را بازمی‌خواند» (فرامرز قراملکی، ۱۴۰۰: ۱۴۶). در فرایند خودشیء‌انگاری و شیء‌انگاری جنسی نیز تصویر و نقاشی ذهنی فرد از خود در واقع یک شیء یا شیئی جنسی است که از طریق برجسته‌سازی ساحت شیئیت و جنسیت در ذهن فرد، ابعاد مختلف شخصیتی او هضم شده و تنها این دو ساحت در ذهن و تفکرش باقی می‌ماند و به این ترتیب به این باور می‌رسد که «زن یعنی بدن». صرف نظر از عوامل محتمل و شایع فردی و اجتماعی در شکل‌گیری چنین انگاره‌هایی در ذهن افراد، یکی از عوامل مؤثر در شیوع این پدیده در میان زنان و دختران، رسانه است. براساس تعریف مالتز از تصویر ذهنی و ارتباط آن با تجربه به شکل یک دور بسته، برای

-
1. Self-image
 2. Creative personality

نمونه در فردی که در دوران زندگی اش در معرض فیلم‌ها و تبلیغات جذاب رسانه از طریق به‌کارگیری تصاویر جنسی زنان قرار داشته، نوعی تصویر ذهنی و انگاره بدنی (شیئی) و جنسی از هویت زن نقش می‌بندد. این شخص هنگامی که افرادی در جامعه را با ظاهر و پوشش نمایانگر بُعد جنسی زن تجربه می‌کند، در واقع همان تصاویر ذهنی و انگاره اش از زن به‌عنوان یک شیء جنسی تأیید و تقویت می‌شود. این نمونه را می‌توان به‌عنوان یکی از شایع‌ترین فرایندهای شکل‌گیری خودشیء‌انگاری و شیء‌انگاری جنسی زنان برشمرد که در نتایج تحقیقات غربی نیز به چشم می‌خورد. بنابراین فرایند پیدایش پدیده‌هایی چون خودشیء‌انگاری و شیء‌انگاری جنسی را می‌توان با شناخت انگاره و نحوه شکل‌گیری آن در ذهن فرد جست‌وجو کرد. این شناخت بسیار مهم است؛ چراکه انگاره قدرت دارد و «مراد از قدرت انگاره تأثیر بر زندگی فردی، اجتماعی و تاریخی آدمی است؛ زیرا انگاره در احساسات و عواطف، انگیزه، باور، داوری، تصمیم‌گیری و انتخاب و کنش آدمی مؤثر است» (همان، ۳۸). از این رو بدیهی است خودشیء‌انگاری و شیء‌انگاری جنسی - که در حقیقت انگاره‌هایی بسیار پست و فرودست در ذهن آدمی نسبت به خویش است و او را در قالب یک شیء و یا شیئی جنسی در ذهن و باورش محدود می‌سازد - می‌تواند در زندگی دختران و زنان اثرات نامطلوب و زیان‌بار متعددی چون خودکم‌بینی و تنزل شخصیتی داشته و حتی سرنوشت آنان را به تباهی بکشانند.

۳-۱. ابعاد خودشیء‌انگاری و راهکارهای مقابله با آن در تحقیقات غربی

اندیشمندان و روان‌شناسان غربی در تحقیقات گسترده‌ای به ابعاد مختلف خودشیء‌انگاری از نظر فردی و اجتماعی، مفهوم‌شناسی توصیفی، پیامدها، عوامل و راهکارهای پیشگیری و درمان آن پرداخته‌اند. نظریه شیء‌انگاری فردریکسون و رابرتز (۱۹۹۷) که ترکیب اشکال مختلف نظریه پردازی و تحقیق درباره شیء‌انگاری جنسی زنان است، چنین می‌گوید: «اثبات شده در فرهنگی که بدن زنان را شیء می‌انگارد، انجام هر کاری از سوی آن‌ها همواره با این احتمال همراه است که انگاره‌های موجود از بدن، افکار

و افعالشان را مختل کند». انگاره شیء جنسی بودن زنان به پیامدهای ویرانگر روان‌شناختی و درون‌فردی در زنان انجامیده است (Calogero et al., 2011:9).

شیء‌انگاری هنگامی رخ می‌دهد که بدن یا اندام‌های بدنی و یا کارکردهای جنسی یک زن از شخصیت او جدا شده و به آن‌ها چنان نگریسته شود که گویی این توان را دارند که بازنمای او باشند (Bartky, 1990). نگاهی گذرا به بسیاری از رسانه‌ها مؤید این نکته است که از بدن و اندام زنان به عنوان ابزاری تزئینی استفاده می‌شود تا با جلب مخاطب، او را به خریدن محصول وادارند (see: Goldenberg & Roberts, 2011). روشن است که میان شیء‌انگاری زن در ذهن او و شیء‌انگاری زن در اذهان عمومی جامعه رابطه‌ای دوسویه و مستقیم وجود دارد و این دو می‌توانند بر هم اثرگذار بوده و یکدیگر را تقویت یا تضعیف کنند؛ به این شکل که وقتی در فرهنگ عمومی جامعه‌ای شیء‌انگاری جنسی زنان نهادینه شده باشد، این امر می‌تواند بر نگرش درونی هریک از زنان جامعه نسبت به خود اثر بگذارد و به تدریج به شیوع خودشیء‌انگاری در میان زنان بینجامد و برعکس. طبق تعریف مالتز از تصویر ذهنی که پیش‌تر آمد، نیز چنین ارتباطی تأیید می‌شود. براساس برخی تحقیقات غربی که عوامل خودشیء‌انگاری را از نظر فردی مورد مطالعه قرار داده‌اند، دو مؤلفه «دیده نشدن» (مورد بی‌توجهی قرار گرفتن) و «عزت‌نفس پایین» از عوامل کاملاً مؤثر بر پیدایش حالت یادشده در افراد است. براین اساس، افرادی که در کودکی با آن‌ها بدرفتاری شده و نیز افرادی که در هر سنی مورد تجاوز جنسی یا فیزیکی و یا هر دو قرار گرفته‌اند، به میزان بیشتری نسبت به دیگران دچار عزت‌نفس پایین شده و مورد بی‌توجهی واقع شده‌اند و در نتیجه، خودشیء‌انگاری در چنین افرادی بروز و ظهور بیشتری داشته است (Festinger, 1954: 283-288). افزون بر موارد پیش‌گفته، براساس تحقیقات انجام‌شده نظریه‌ای مطرح می‌شود که می‌توان آن را در زمره عوامل فردی قرار داد. براساس این نظریه که به «نظریه مدیریت وحشت»^۱ شهرت یافته، افراد برای فرار از

ترس ناشی از مرگ و میرایی جسم و برای مدیریت وحشت حاصل از آن به اموری همچون خودشیء‌انگاری و تغییر و زینت بدن به شکل افراطی متوسل می‌شوند (Goldenberg & Roberts, 2011: 78). آشکار است راه‌حل‌های پیش‌گفته توسط اندیشمندان غرب که به مثابه تلقین و تسکینی برای گریز از حقیقت میرایی جسمانی است، واقعیت را تغییر نداده و تنها موجب گونه‌ای سرگرمی و انحراف ذهن خواهد شد؛ چراکه در هر صورت با انکار، پنهان کردن، بی‌ارزش شمردن وجوه طبیعی در انسان و یا با زینت کردن بدن، واقعیت ابعاد مختلف وجودی انسان را نمی‌توان تغییر داد.

براساس یک تحقیق، فهرستی از تجربیات عمده‌ای که با خودشیء‌انگاری همراه است، شامل موارد زیر می‌شود: شرم از بدن، نارضایتی از بدن، کم‌ارج نهادن به بدن، اختلال تغذیه، اضطراب ناشی از ظاهر، کاهش تمرکز، فقدان آگاهی درون‌بینانه، کاهش نشاط، روان‌رنجوری، عواطف منفی، علائم افسردگی، خجالت، احساس تحقیر و انزجار، عزت‌نفس پایین، خجالت کشیدن از بدن در رابطه جنسی، عملکرد جنسی ضعیف، عزت‌نفس جنسی پایین و توانایی جنسی پایین (see: Tiggeman, 2011). از جمله پیامدهای دیگر شیء‌انگاری زنان، دیدگاه فرودستانه و کم‌بینانه دیگران نسبت به ایشان است.

در پژوهش‌های مربوط به شیء‌انگاری و نیز تصویر بدن در غرب، برای مقابله با این پدیده توجه ویژه‌ای به ورزش شده است؛ زیرا ورزش برای زنان و دختران فرصت‌های فراوانی برای تجربه بدن به شیوه غیرشیء‌انگارانه فراهم می‌آورد (see: Fredrickson & Roberts, 1997; Rubin et al., 2004). همچنین در مطالعات غربی مقابله با شیء‌انگاری در دو سطح فردی و اجتماعی پیشنهاد شده که برخی از عمده‌ترین راهبردهای آن عبارت‌اند از: ترویج یک طرح‌واره برای بسترسازی شیء‌انگاری جنسی به منظور افزایش آگاهی درباره مضرات مقایسه‌های بدنی، ارتقای سواد رسانه، تأکید بر ویژگی‌های درونی

زنان، افتخار کردن و احترام گذاشتن به بدن، مدیریت عوامل ایجادکننده خودشیء‌انگاری، کاهش موقعیت‌های مقایسه‌های اجتماعی، جایگزینی افکار نابهنجار مرتبط با بدن با افکار بهنجار و همچنین درخواست از رسانه‌ها، مطبوعات، شرکت‌های تبلیغاتی و نیز کمک به مدارس، انجمن‌ها و خانواده‌ها برای آگاهی‌بخشی دربارهٔ معضلات یادشده و پیامدهای زیان‌بار شیء‌انگاری (ibid).

با اندکی تأمل در بیان راهکارهای مقابله‌ای با خودشیء‌انگاری در تحقیقات غربی می‌توان دریافت که این نگرش به گونه‌ای به تحویلی‌نگری دچار شده است؛ به این معنا که از جامعیت لازم برخوردار نبوده و در حقیقت دیدن یک بُعد و ندیدن دیگر ابعاد در آن مشهود است (فرامرز قراملکی، ۱۳۸۳: ۱۴۷). در اثبات این مدعا همین بس که راهکارهای مقابله‌ای یادشده از بستر لازم برای اجرا برخوردار نیست؛ برای نمونه واضح است تا وقتی که هیچ‌گونه قانون الزام‌آوری برای تعیین حدود پوشش زنان در اعتقادات فردی یا موازین اجتماعی وجود نداشته باشد، به علت وجود میل طبیعی جنس مؤنث به تبرّج و نیز غرایز جنسی به ویژه در سنین جوانی، بستر جامعه برای دختران و پسران فضایی کاملاً مساعد برای وقوع شیء‌انگاری جنسی دختران و زنان و نیز خودشیء‌انگاری در میان آنان است. ازاین‌رو مسلماً راهکارهای مقابله‌ای محققان غربی، حتی اگر اجرا شود، صرفاً اموری سطحی و بدون پشتوانهٔ اجرایی پایدار است و ازاین‌رو براساس عقل روشن است که تأثیر معناداری نخواهد داشت؛ حال آنکه التزام به شریعت اسلام به علت جامعیت قوانین و راهبردهای شرعی و اخلاقی آن در ابعاد اجتماعی و فردی‌ای مانند رعایت حجاب و عفاف، باور به معاد، خودشناسی و داشتن عزت‌نفس می‌تواند عقلاً و عملاً فراهم‌آورندهٔ بستر مناسبی برای مقابله با شیء‌انگاری جنسی و خودشیء‌انگاری زنان باشد.

۳-۲. تحلیلی دربارهٔ ابعاد خودشیء‌انگاری با رویکرد اسلامی

اساساً وجود و اثرگذاری انگاره از دیدگاه فلسفه نیز قابل تأیید است. شاهد این مدعا تأیید تأثیر قوهٔ متخیله از دیدگاه فلاسفهٔ اسلامی و برخی فلاسفهٔ غربی است. براساس این

تفکر، قوه متخیله که یکی از قوای شناخت نفس است، می‌تواند با استفاده از روش ترکیب یا تجزیه صورت‌های قبلی، صورت‌های جدیدی خلق کند (کامل‌رضانیا و دیگران، ۱۴۰۲: ۹). از نظر ملاصدرا نیز استنباط معانی فقط از مجرای خیال ممکن است. همچنین برخی فیلسوفان غربی معتقدند که کسب دانش با خیال ارتباط دارد و تنها از طریق خیال ممکن است (رفیعی‌آتانی و دیگران، ۱۳۹۵: ۶). چنان‌که اشاره شد، خودشیء‌انگاری حالتی است که فرد در آن بر اثر برجسته‌سازی ساحت شیئیت و جنسیت خویش، به انگاره شیئیت یا شیء جنسی نسبت به خود دچار می‌شود و خود را صرفاً یا غالباً از همین نظر شناخته و بازیابی می‌کند. گرچه در مطالعات غربی علل این پدیده تا حد زیادی در فرهنگ جامعه و بمباران رسانه‌ای دیده شده، به نظر می‌رسد که ریشه اصلی آن در وجود خود فرد است. اگر انسان از جایگاه نفس خود و به تبع آن وظایف انسانی‌اش شناخت لازم نداشته باشد، در فرهنگ‌های مختلف متزلزل شده و بسیار محتمل است که سوار بر امواج تفکرات و رفتارهای غالب افراد جامعه با آنان هم‌سو شود و این از عدم معرفت‌النفس (خودشناسی) است. در اهمیت و جایگاه معرفت‌النفس همین بس که احادیث بسیاری در بزرگداشت آن وارد شده؛ چنان‌که اگر انسان حقیقت نفس خود را بشناسد، هرگز آن را با امور فانی و زودگذر سست و ضعیف نمی‌کند: «مَنْ عَرَفَ قَدْرَ نَفْسِهِ لَمْ يُهِنْهَا بِالْفَانِيَاتِ» (برسی، ۱۳۷۹: ۲۳۳). اگر انسان خود و مبدأ و مقصد نهایی‌اش را بشناسد و بداند هدف از خلقتش چه بوده، افزون بر شناخت خالق به جایگاه رفیع خود نیز می‌بالد و کسب امتیازات مادی و ظاهری را از آن رو که فانی است، هدف قرار نمی‌دهد (حسینی دولت‌آباد و هاشم‌نیا، ۱۳۹۸: ۱۵۱-۱۵۲). افزون بر این چنانچه فردی نسبت به اجتماع و آسیب‌های موجود در آن آگاه باشد، با فرهنگ غالب جامعه هم‌سو نمی‌شود؛ بلکه نگرش و کنش‌های خود را به یاری خرد انسانی‌اش مدیریت کرده و از آسیب‌های اجتماعی مختلف همچون خودشیء‌انگاری مصون خواهد ماند. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «الْعَالِمُ بِزَمَانِهِ لَا تَهْجُمُ عَلَيْهِ اللَّوَابِسُ»؛ کسی که به اوضاع زمان خود آگاه باشد، گرفتار هجوم اشتباهات نمی‌شود (حرانی، ۱۳۷۶: ۳۵۶).

نگرش فرد خودشیء‌انگار به هویت خویش در بدن و ظاهر او خلاصه می‌شود. از سویی نیز عامل نگرشی نسبت به عامل کنشی در تنظیم رفتار انسان و تعاملات بهنجار و بین‌فردی او تأثیرگذارتر است؛ چراکه نوع نگاه انسان به خود، دیگران، حوادث و پدیده‌های جهان در شکل‌دهی رفتارهای او بسیار مؤثر است (شجاعی، ۱۳۹۴: ۳۵). بنابراین پیامدهای خودشیء‌انگاری شامل مشکلات روحی و روانی‌ای که در گزارش تحقیقات غربی دیده شد، کاملاً منطقی و منطبق با طبیعت انسان است؛ زیرا شأن انسان بسی‌والتر از آن است که صرفاً در بدن مادی منحصر دانسته شود. در واقع غفلت از بعد روحانی و معنوی که هویت اصیل انسانی را تشکیل می‌دهد، منشأ وقوع پیامدهای مخرب روانی در فرد خودشیء‌انگار شده و تمامی علائم یادشده از جمله عزت‌نفس پایین، اضطراب، حس حقارت، افسردگی، خجالت و ... در او بروز و ظهور می‌یابد. چنین وضعیتی در فرد در اساس ناشی از عدم خودشناسی یا همان معرفت نفس است که اگر این خصیصه در انسان ارتقا یابد، هرگز او خود واقعی‌اش را در یک بدن مادی خلاصه نکرده و تقلیل نمی‌دهد. از این رو در احادیث متعددی به اهمیت والای خودشناسی تأکید شده؛ از جمله امام علی علیه السلام فرموده است: «غَايَةُ الْمَعْرِفَةِ أَنْ يَعْرِفَ الْمَرْءُ نَفْسَهُ»؛ نهایت معرفت این است که آدمی خود را بشناسد (آمدی، ۱۳۳۷: حدیث ۶۳۶۵). اگر انسان خود و جایگاه رفیع بالقوه‌اش را بشناسد، در اشتیاق نیل به آن نه تنها ذهنش به تمامی معطوف به کسب فضایل و دفع رذایل اخلاقی خواهد شد، بلکه بدن مادی خود را نیز به استخدام این مهم درآورده و حتی سلامت و زینتش را نیز با همان هدف پی خواهد گرفت. بنابراین چگونه می‌توان درباره شخصیتی که از چنین معرفتی برخوردار است، پدیده فروکاهنده انسانی‌ای چون خودشیء‌انگاری و پیامدهای مخرب آن را متصور شد؟ اما چنین راهکاری هرگز در شمار راهکارهای پیشنهادی محققان غربی برای درمان خودشیء‌انگاری در بسترهای پیشگیری و مداخله مطرح نشده است. تا زمانی که انسان در پی کشف مسئله اساسی فلسفه حیات و هدف از خلقت خود نباشد و مبدأ و مقصد نهایی خود را به درستی درنیابد، به طور کلی برای اصلاح و حل مشکلات فکری و

انگاره‌های کاذب ذهنی خود راهکار قطعی، دائمی و قانع‌کننده‌ای نخواهد یافت؛ از این رو جست‌وجوی ذهنی عمیق فلاسفه در این مقوله از هزاران سال پیش دیده می‌شود. کوشش‌های درخشان فلاسفه یونان و اندیشمندان روم و همه بانیان مذاهب بزرگ درباره توجیه و تفسیر حیات آدمی، خود دلیل آشکاری است که می‌تواند تعمق آنان در فلسفه و حیات را اثبات کند (جعفری، ۱۳۶۸: ۷). انسان می‌تواند با تمرین و ممارست در یک چارچوب فکری منظم، ذهن خود را از جمود و ایستایی حاصل از تعمیق انگاره‌های کاذب، مانند خودشیء‌انگاری رها ساخته و آن را به سوی ذهنیتی فلسفی^۱ سوق دهد. فرد دارای ذهن فلسفی خصوصیتی را نشان می‌دهد که می‌توان آن‌ها را در سه بعد جامعیت، تعمق و انعطاف‌پذیری گروه‌بندی کرد (شریعت‌مداری، ۱۳۷۹). روشن است چنین فردی هرگز به دام انگاره‌های پوچ و بی‌اساسی مانند خودشیء‌انگاری نخواهد افتاد.

در بخشی از مطالعات غربی به نظریه مدیریت وحشت اشاره شده که براساس آن افراد برای فرار از ترس ناشی از مرگ و میرایی جسم خود به اموری مانند تغییر و زینت بدن به شکل افراطی متوسل شده و بدین سان به خودشیء‌انگاری مبتلا می‌شوند؛ حال آنکه از دیدگاه اسلامی برای گریز از این وجه تهدیدآمیز جسمانی، راه حل دیگری قابل ارائه شده است که التزام به آن از هر نظر موجب سعادت‌مندی فرد و جامعه بوده و آن باور به معاد است. براساس چنین باوری و به طبع التزام به لوازم آن، نه تنها مرگ فی‌نفسه برای انسان تهدید به شمار نمی‌آید؛ بلکه بشارتی است که جاودانگی و حیات حقیقی انسان را در برداشته و سعادت ابدی را در پی حیات توحیدمحور دنیوی به دنبال دارد. باور به معاد و فلسفه حیات و ممانعت براساس جهان‌بینی اسلامی نه تنها سبب پیشگیری و درمان خودشیء‌انگاری، نه‌راسیدن از میرایی جسم و نیز ارتقای عزت نفس برای نیل به کمالات عالیة انسانی می‌شود، بلکه سبب اشتیاق و تمایل به مرگی است که برای کسب رضای خدا، مانند شهادت در راه او باشد. امام علی علیه السلام به فرزندش امام حسن علیه السلام می‌فرماید:

«پسرم، بدان تو برای آخرت آفریده شده‌ای نه دنیا، برای رفتن از دنیا نه پایدار ماندن در آن، برای مرگ نه زندگی جاودانه در دنیا... پسرم، بسیار به یاد مرگ باش و به یاد آنچه به سوی آن می‌روی و پس از مرگ در آن قرار می‌گیری تا هنگام ملاقات با مرگ از هر نظر آماده باشی...» (نهج البلاغه، نامه ۳۱). همچنین امام حسین علیه السلام در روز عاشورا خطاب به یارانش فرمود: «مرگ برای انسان مؤمن همچون پلی است که او را از زندان رنج آور دنیا به قصر وسیع بهشت با نعمت‌های همیشگی منتقل می‌سازد و برعکس برای شخص کافر همچون پلی است که او را از قصر به زندان و عذاب منتقل می‌کند» (مجلسی، بی تا: ۱۶/۱۵۴). روشن است چنین نگرشی به میرایی جسم نزد مؤمن نه تنها موجب ترس و یا روی آوردن به راه حل‌های غفلت بار همچون پرداختن افراطی به بدن و خودشیء‌انگاری نخواهد شد، بلکه موجب هدفمند شدن زندگی، تهذیب نفس و کسب کمال برای سعادت جاودانی خواهد بود.

۴. خودمراقبتی و ابعاد آن

خودمراقبتی یک راهبرد برای تطابق با رویدادها و تنش‌های زندگی و یک مفهوم عمومی در مراقبت‌های بهداشتی است که می‌تواند به عنوان وسیله‌ای برای حفظ و بهبود سلامت و رفاه به کار آید (Yamashita, 1998). سازمان بهداشت جهانی، مراقبت از خود را فرایند درگیر شدن افراد، خانواده‌ها و جوامع در پذیرش مسئولیت برای مدیریت جنبه‌هایی از سلامت و پذیرش رفتارهایی می‌داند که باعث پیشگیری از بیماری، محدود ساختن آن و ارتقای سلامت می‌شود.

خودمراقبتی در چهار حیطه تعریف شده که عبارت‌اند از:

خودمراقبتی جسمی: شامل فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی، خوردن غذای سالم، خواب و استراحت کافی و توجه به محیط پیرامون؛

خودمراقبتی روانی (عاطفی): شامل احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی و صمیمیت، میل به زندگی، نشاط، توانایی مقابله با استرس، انطباق با تغییرات و

لذت بردن از زندگی؛

خودمراقبتی اجتماعی: شامل داشتن فعالیت اجتماعی، حفظ روابط بین فردی، حفظ دوستی های نزدیک، لذت وجود خانواده و دوستان در اطراف ما، شرکت در فعالیت های مفرح و نیاز به تعلق، عشق و محبت؛

خودمراقبتی معنوی: شامل ارتباط با خالق هستی، درک معنای زندگی، نقش اعتقادات معنوی در درک و پذیرش بهتر مشکلات و بحران های زندگی (مردانی چمازکتی و دیگران، ۱۴۰۱).

بنابراین روشن است خودمراقبتی در واقع به مثابه ارتباط درونی فرد با خود بوده که از طریق تمرین و تکرار می تواند به ملکه نفسانی و فضیلت اخلاقی و سرانجام به یک سبک زندگی پایدار تبدیل شود. از این رو به نظر می رسد که خودمراقبتی معنوی با محوریت معادباوری براساس آموزه های اسلامی می تواند در مقابله با خودشیء انگاری که نوعی غفلت یا دست کم کم توجهی به بعد معنوی انسان است، نقش اساسی ایفا کند.

۴-۱. خودمراقبتی معنوی و مدیریت انگاره

براساس تحقیقات انجام شده دختران و زنانی که دچار خودشیء انگاری می شوند، به نقطه ای می رسند که به خود از منظر ناظر بیرونی نگریسته و درگیر بازرسی مزمن خویش می شوند (7: Calogero et al., 2011). آنان تحت تأثیر عوامل مختلف، خود را تنها یک شیء می پندارند؛ چنان که اندام یا کارکرد جنسی شان از شخصیتشان جدا شده و به صورت ابزاری برای استفاده دیگران درمی آید (6: ibid). این همان انگاره یا صورت خیالی و تصویر ذهنی پایدار فرد از خود است که به شکل شیئی در ذهن او نقش می بندد. چنین تخیل شیء گونه ای از خود سبب ایجاد نگرشی است که بر کنش های او تأثیر بسیاری گذاشته و پیامدهای ویرانگر یادشده را نیز در پی داشته است. در چنین شرایطی کنترل و مدیریت انگاره فرد از خود امکان پذیر و مؤثر است. در واقع می توان گفت همان گونه که انگاره بر نگرش و باور فرد اثر می گذارد (کامل رضانیا و دیگران، ۱۴۰۲: ۸)، نگرش و باور نیز

می‌تواند بر انگاره او اثرگذار باشد. شاهد این مدعا آیاتی از قرآن است که درباره غیبت (حجرات/۱۲)، خوردن مال یتیم به ظلم (نساء/۹) و مانند آن نازل شده و از این اعمال به ترتیب به خوردن گوشت برادر مرده و آتش تعبیر شده است. مسلم است چنین تعبیری می‌تواند خود انگاره‌ساز باشد و چنان تصویر منفور و دهشتناکی در ذهن فرد مؤمن و معتقد به آن ایجاد کند که همواره عامل پرهیز او از این گناهان شود؛ هرچند این امر به درجات باور و ایمان فرد باز بسته است. از آنجاکه یکی از مصادیق بارز خودمراقبتی معنوی، نقش اعتقادات در درک و پذیرش بحران‌های زندگی فردی است، فرد از طریق ایمان و باور قلبی به وعده‌های الهی در قرآن می‌تواند انگاره شیئیت خود را مدیریت کرده و آن را دگرگون سازد. باور فرد به عاقبت امرش در جهان آخرت و لوازم سعادت و نیک‌بختی‌اش در آن جهان که بسیار در قرآن مورد توجه قرار گرفته، می‌تواند عامل مؤثر خودمراقبتی معنوی در او شده و انگاره‌ای زیبا و معنوی از حقیقت و هویت انسانی در ذهنش ترسیم کند.

۴-۲. خودمراقبتی معادباورانه

یکی از باورهای بنیادین و اساسی دین اسلام که جزء اصول دین است، باور به معاد و آخرت است. باید دانست که معاد مقتضای عدل الهی و انکار آن موجب انکار ارسال رسولان است (طیب، ۱۳۷۸: ۹/۳۶۹). نظری اجمالی به آیات قرآن نشان می‌دهد که در میان مسائل عقیدتی بعد از توحید، هیچ مسئله‌ای به اندازه مسئله معاد و اعتقاد به حیات بعد از مرگ و حسابرسی و اجرای عدالت دارای اهمیت نیست. وجود حدود ۱۲۰۰ آیه درباره معاد و اینکه در بسیاری از سوره‌های اواخر قرآن به طور کامل و یا به طور عمده درباره معاد سخن گفته شده، شاهد گویایی بر این مدعاست (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۸۱: ۵/۱۷).

چنان‌که مشاهده شد، همه راهکارهای ارائه شده در تحقیقات اندیشمندان غربی برای پیشگیری و درمان خودشیء‌انگاری به نوعی با اصلاح انگاره‌های ذهنی فرد و ایجاد تصویری مثبت از بدن مرتبط است. اما به نظر می‌رسد اگرچه این راهکار مفید است، به

زیرساخت‌های اعتقادی راستین نیازمند است؛ زیرا چنان‌که تبیین شد، خودشیء‌انگاری در انگاره‌های ذهنی نادرستی ریشه دارد که ناشی از باورهای کاذب است و از این رو اصلاح آن مستلزم باور به اصولی اساسی و خدشه‌ناپذیر مانند توحید و معاد است که از طریق مبانی عقلی و منطقی حتی برای غیرمسلمانان قابل اثبات است. از سوی دیگر با توجه به اینکه باورهای دینی، پایه و اساس ارتباط با خالق هستی و درک معنای زندگی هستند، می‌توان آن‌ها را زیربنای خودمراقبتی معنوی دانست. روشن است چنانچه انسان به زندگی ابدی پس از مرگ و ملزومات تضمین سعادت آن براساس مبانی عقلی و اسلامی معتقد نباشد، امکان گرفتاری او در دام خا‌ها و خطاهای فکری و روانی و حتی جسمی مختلف از جمله پوچ‌گرایی، افسردگی، خودکشی و ... به مراتب بیشتر خواهد بود. خودشیء‌انگاری نیز که می‌توان آن را برخاسته از خطاهای فکری بشری به علت نهادینه‌سازی انگاره‌های کاذب دانست، از همین قبیل است که با اصلاح آن و جایگزین‌سازی باورهای دینی با منطق عقلانی، امکان مقابله با آن به شکلی واضح وجود خواهد داشت.

امروزه مردم در کشورهای پیشرفته به زندگی بدبین شده و حیات دنیا در نظرشان بی‌معنا جلوه‌گر شده است؛ از این رو چنان‌که به انواع بیماری‌های روحی دچار شده‌اند که روان‌شناسان قادر به افزایش امید به زندگی در آنان نیستند و با هیچ اهرمی نمی‌توانند جلوی خودکشی برخی از آنان را بگیرند. جالب اینکه در این جوامع، افراد دارای تحصیلات عالی به نسبت افراد عادی بیشتر احساس پوچی می‌کنند (فلسفی، ۱۳۸۲: ۸/۴۴). از مهم‌ترین علل این بحران، دوری از خدا و انکار عالم غیب و آخرت است که این رویکرد نگرانی‌های بسیاری را به وجود آورده؛ مانند نگرانی از آینده، پایان زندگی، فرصت‌های ازدست‌رفته، حوادث گوناگون پیش‌بینی نشده، نداشتن پایگاه در مشکلات طاقت‌فرسا، تصویر وحشتناک از مرگ، بدبینی به آینده جهان و ترس از آن. بدون شک ایمان به سرای دیگر همراه با آرامش و عدالت می‌تواند به این نگرانی‌ها پایان دهد و انسان را از اسارت لذات دنیوی و گرفتاری در پنجه دردهای روحی‌رهایی بخشد؛ چنان‌که در قرآن اعتقاد به آخرت به منزله امیدواری به لنگرگاهی مطمئن و پهلو گرفتن کشتی در

ساحل نجات (یونس/۶۲) و قیامت «دارالقرار» (غافر/۳۹) معرفی شده‌اند (سامانی و نصیری، ۱۳۸۹: ۱۵-۱۶). بنابراین با باور و پایبندی به این مبانی، خودمراقبتی معنوی به شکل بنیادین حاصل می‌شود که یکی از ثمرات آن مصونیت از گرفتار شدن در دام انگاره‌هایی کاذب و فرومایه مانند شی‌انگاری خود و پیامدهای زیان‌بار آن است.

۴-۲-۱. آثار فردی اعتقاد به معاد و ارتباط آن با خودشی‌انگاری

از آنجاکه جهان بینی مادی توان توجیحات منطقی و منطبق با فطرت سلیم را ندارد و معتقدان به آن در مقابل مشکلات خلع سلاح هستند (نجاتی، بی‌تا: ۳۳۵-۳۳۶)، انتظار می‌رود باور به معاد براساس شریعت اسلام، به عنوان یکی از مهم‌ترین مفاهیم اعتقادی، دارای آثار فردی و اجتماعی متعددی باشد. از سویی خودمراقبتی معنوی با محوریت معادباوری ناظر به آثار فردی این باور است. مسلم است باور به معاد آثار فردی بسیاری دارد که در برخی تحقیقات بدان اشاره شده است (سامانی و نصیری، ۱۳۸۹). این آثار فردی موجب مراقبت‌های نفسانی متعددی در فرد شده و یکی از ثمرات آن مصونیت از آسیب‌های روانی مختلف است. از سوی دیگر، چنان‌که پیش از این اشاره شد، براساس تحقیقات روان‌شناسان غربی دو مؤلفه «دیده نشدن» و «عزت نفس پایین» و همچنین ترس ناشی از میرایی بدن از عوامل عمده خودشی‌انگاری است. این در حالی است که از آثار فردی معادباوری، خدامحوری و جهت یافتن هدف افراد به سوی کمال و سعادت ابدی و تلاش برای رسیدن به آن است و مسلم است که چنین فردی حتی اگر توانمندی‌هایش از سوی دیگران دیده نشود، هرگز دچار آسیب‌های روانی‌ای چون خودشی‌انگاری نخواهد شد؛ چراکه او به وسیله باور توحیدی و خودمراقبتی معنوی، اهداف و تمایلات خود را بر محور رضای الهی تنظیم کرده و به تبع آن بُعد جسمانی خویش را نیز برای کسب خشنودی خداوند به کار گرفته است. چنین انسانی خود را از اساس به خالق هستی متصل دانسته و براساس آیه شریفه «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره/۱۵۶)، خداوند را که وجودی لایتنه‌ای و فناپذیر است، مبدأ و معاد خود می‌داند. از این رو

چنین فردی بدنش را به مثابه بخشی از هویت بشری خویش ارج نهاده و دارای عزت نفس، مناعت و شرافت طبع خواهد بود. خداوند متعال نیز در قرآن عزت مؤمن را یادآور شده و می‌فرماید: ﴿وَاللَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ﴾ (منافقون/ ۸). شهید مطهری با توجه به این آیه چنین آورده: «مؤمن باید بداند عزت اختصاصاً در انحصار مؤمنان است و اوست که باید عزیز باشد. عزت شایسته اوست و او شایسته عزت است. این یک نوع توجه دادن به نفس است» (مطهری، بی تا: ۲۲/۱۱۶). روشن است که فرد خودشیءانگار دچار نوعی خودکم‌بینی و محدود ساختن نفس در قالب تنها یک شیء به نام «بدن» شده و صرفاً بدان می‌پردازد؛ حال آنکه انسان موحد و معاد باور بدن خود را تنها بخشی از هویت انسانی خویش دانسته و البته آن را ارجمند می‌شمارد. او باور دارد که با مرگ بدن، هویتش نخواهد مرد؛ بلکه به سوی جهان ابدی و حیات دائمی منتقل خواهد شد و نتایج اعمال خود را که به وسیله همان بدن مادی انجام شده، خواهد دید. از این رو چنین کسی، هم مراقب سلامت جسم مادی و هم مراقب سلامت روح معنوی خویش است و برای بهبود، رشد و ارتقای آن‌ها برای تقرب هویت انسانی خویش به سوی کمال مطلق و سعادت ابدی خواهد کوشید. بدیهی است چنین جهان‌بینی‌ای موجب مصونیت فرد از تصورات، انگاره‌ها و پدیده‌های روانی‌ای چون خودشیءانگاری و یا شیءانگاری جنسی زنان خواهد شد. بنابراین معادباوری با خودشیءانگاری رابطه معکوس دارد؛ هرچه ایمان فرد به معاد و حیات اخروی جاودانه راسخ‌تر باشد، احتمال ابتلای او به خودشیءانگاری کمتر خواهد بود و برعکس.

۲-۲-۴. تأثیر تعبیر قرآنی معاد در خودمراقبتی و مقابله با خودشیءانگاری

در آیات بسیاری با عبارات خاصی به معاد و روز قیامت اشاره می‌شود. تعبیر دوبخشی ناظر به معاد با پیشوند «یوم» ۲۷ مورد است:

یوم القيامة؛ روز قیامت (۷۰ بار)، یوم الآخر؛ روز واپسین (۳ بار)، یوم الحساب؛ روز محاسبه اعمال (۴ بار)، یوم الدین؛ روز جزا (۱۳ بار)، یوم الجمع؛ روز تجمع همگان (۲ بار)، یوم الفصل؛ روز جدایی (۶ بار)، یوم الخروج؛ روز خروج از قبرها (۱ بار)، یوم الموعود؛

روز وعده داده شده (۱ بار)، یوم الخلود؛ روز جاودانی (۱ بار)، یوم عظیم؛ روز بسیار بزرگ (۱۰ بار)، یوم الحسرة؛ روز حسرت و پشیمانی (۱ بار)، یوم التغابن؛ روز افسوس و پشیمانی (۱ بار)، یوم التناد؛ روز فراخواندن و صدازدن (۱ بار)، یوم التلاق؛ روز تلاقی و ملاقات (۱ بار)، یوماً ثقیلاً؛ روز سنگین (۱ بار)، یوم الآزفة؛ روز نزدیک (۱ بار)، یوم عسیر؛ روز دشوار (۱ بار)، یوم أليم؛ روز دردناک (۲ بار)، یوم الوعيد؛ روز وعده عذاب (۱ بار)، الیوم الحق؛ روز راستین (۱ بار)، یوم مشهود؛ روز حضور همگان (۱ بار)، یوم معلوم؛ روز معین (۳۳ بار)، یوم البعث؛ روز رستاخیز (۲ بار)، یوم کبیر؛ روز بسیار بزرگ (۱ بار)، یوم محیط؛ روز فراگیر (۱ بار)، یوم عقیم؛ روز بی دنباله و غیرقابل جبران (۱ بار)، یوم عسر؛ روز بسیار سخت (۱ بار).

این مفاهیم بلند و حیانی دارای دو ویژگی و مزیت عمده‌اند: اول اینکه انسان معتقد را دست کم به گوشه‌ای از حقیقت، عظمت و ابهت راستین سرای آخرت آگاه می‌سازند و دوم اینکه اجمال و کوتاهی این عبارات در توصیف قیامت و معاد سبب می‌شود که فرد با سهولت بیشتری آن‌ها را به ذهن بسپارد و ضمن درک مفاهیم آن‌ها، تصویر نسبتاً پایداری از خصوصیات قیامت در ذهنش نقش بندد و انگاره قیامت را به شکلی حقیقی رقم زند. بدیهی است این انگاره در ذهن انسان بسیار اثرگذار و قدرتمند خواهد بود؛ به گونه‌ای که سبب می‌شود افراد به نسبت ایمانشان زندگی خود را در دنیا چنان تنظیم کنند که از حسرت و ندامت در زندگی ابدی در امان مانده و آن را بهبود بخشند و این دنیا را تنها فرصتی برای تدارک حیات جاودان دانسته و هرگز وجوه مادی آن را اصل و محور قرار ندهند. از این رو با وجود چنین انگاره راستینی بسیار بعید به نظر می‌رسد انسان بدن مادی خود را به هر علتی چنان در ذهن خویش بزرگ پندارد که دیگر جایی برای پرداختن به روح معنوی خود باقی نگذاشته و ابدیتش را تباه سازد. یکی از مؤثرترین راهکارهای ورود حقایق و معارف به قلب انسان و استقرار در آن تکرار و تلاش است. روان‌شناسان نیز تکرار را از اثرگذارترین راه‌ها برای مقابله با یک صفت ناهنجار و جایگزینی حُلّی پسندیده با آن در روان آدمی می‌دانند و با این روش به درمان بیماران روحی و حتی جسمی خویش می‌پردازند (موسوی کاشمیری، ۱۳۷۸). براین اساس قرائت مکرر قرآن نیز موجب تذکر و استمرار در

خودمراقبتی معنوی با هدف سعادت اخروی شده و انسان را از پرداختن به امور صرفاً مادی باز می‌دارد. در واقع تمرکز و تفکر دربارهٔ هر یک از تعابیر قرآنی یادشده آثار معنوی ویژه‌ای دارد؛ برای نمونه تعابیر «یوم الحسرة» و «یوم التَّغابن» که به مفهوم روز حسرت، افسوس و پشیمانی در سرای آخرت‌اند، موجب ایجاد انگاره و تصویر ذهنی رنج‌آوری از لحظهٔ حسرت و پشیمانی قیامت شده و ضمیر حقیقت‌جوی شخص را به این پرسش وامی‌دارد که چرا قیامت روز حسرت و پشیمانی است. آن‌گاه چنین شخصی برای یافتن پاسخ به دنبال کشف حقایق و وظایف خود خواهد رفت و اگر مواجهه او با این امور، عاقلانه و بدون سوگیری و هرگونه تعصبی باشد، براساس فطرت انسانی حقیقت‌پذیر خود آن‌ها را خواهد پذیرفت. چنانچه فرد اعتقادی نسبی به معاد داشته باشد؛ اما تمایلش به عالم مادیات بیشتر بوده و به ملزومات آن چون خودشیء‌انگاری مبتلا شده باشد، می‌تواند با ایمان به حقانیت معاد و تعمق و تدبیر در تعابیر مختلف آن در قرآن، تصویر ذهنی خود از قیامت را تصحیح، تکمیل، تقویت و تثبیت کند. در پی تثبیت این انگاره، مراقبت معنوی او از خود با التزام به لوازم آن محقق شده و براین اساس زندگی‌اش را برای سعادت ابدی جهت‌دهی و تنظیم خواهد کرد. واضح است که در چنین جهت‌دهی‌ای هرگونه تفکر، کنش و واکنشی در مسیر نیل به مقصد نهایی، یعنی سعادت ابدی خواهد بود. از این رو انسان با چنین هدفی، بدنش را نیز مرکبی راهوار برای رسیدن به مقصد دانسته و از این زاویه به آن نگاه خواهد کرد. یکی دیگر از این تعابیر تأمل‌برانگیز و اثربخش در قرآن تعبیر «یوم الحساب» است که از محاسبهٔ اعمال انسان در قیامت توسط خداوند متعال حکایت می‌کند. آیات متعددی نیز ناظر به این تعبیر و با آن سیاق وجود دارد که توسط آن‌ها می‌توان به شرح و بسط تعبیر یادشده پرداخت.

۱-۲-۲-۴. یوم الحساب و محاسبهٔ نفس

یکی از تعابیر دویبخشی ناظر به معاد که چهار بار^۱ در قرآن ذکر شده، تعبیر

۱. (ص/۱۶، ۲۶، ۵۳) و (غافر/۲۷).

یوم الحساب است. در تفسیر تبیان، یوم الحساب چنین توصیف می‌شود: «الیوم الذی یحاسب فیہ الخلق و یجازون فیہ علی أعمالهم علی ما یقولونه» (طوسی، بی تا: ۸/۵۴۹). طبرسی نیز این تعبیر را چنین تبیین کرده است: «روزی که هر فردی آن طور که کار کرده است، پاداش داده می‌شود» (طبرسی، ۱۳۷۵: ۵/۳۴۵). بنابراین همان گونه که از معنای ظاهری این تعبیر هم فهمیده می‌شود، منظور از یوم الحساب روزی است که در آن روز اعمال انسان‌ها محاسبه شده و جزای درخور اعمال هرکس به او داده می‌شود. در واقع بیم و خوف از گرفتار شدن در دادگاه و حسابرسی دقیق الهی که طبق آیات قرآن از محاسبه ذره‌ای از اعمال هم در آن چشم‌پوشی نمی‌شود: «لَا يُعَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً» (کهف/۴۹) و «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ * وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ» (زلزال/۷-۸) انسان را به سوی نفس خود ارجاع می‌دهد تا به الزاماتی سلبی و ایجابی در اعمال خود که براساس فطرت انسانی، عقلانی و اخلاقی‌اش تعریف شده، بپردازد. وجود آیات متعدد تنذیری و تخویفی حاکی از آن است که یکی از روش‌های عمده قرآن در بُعد تربیتی و هدایتی عبارت از انذار و بیم دادن انسان از عواقب اعمال است. انذار نقش مهمی در تربیت، توجّه و بیداری انسان دارد و تهدید و تخویف نیز اثر غیرقابل انکاری در بازداشتن انسان از انحرافات، ارتکاب محرمات و اعمال منافی عفت و اخلاق می‌گذارد. نقش عمده دیگر انذار ترساندن انسان از عواقب اعمال شنیع و زشت است که وجدان خفته انسان‌های غافل را بیدار، فطرت خداجویشان را تقویت و ارتباط قطع شده آنان با خالق را برقرار می‌سازد و حس منفعت طلبی و دفع ضرر را که در فطرت و ذات انسان نهفته است، در رونشان به حرکت وامی‌دارد (رجائی، ۱۳۹۷: ۱۶). از آنجاکه یکی از پیامدهای پرتکرار خودشیء‌انگاری و شیء‌انگاری جنسی در زنان و دختران ارتکاب محرمات با خودنمایی بدنی در سطح جامعه و گاه اعمال منافی عفت و اخلاق است، چنین انذار و تهدیدهایی در قرآن می‌تواند از این نظر نیز بسیار اثرگذار و بازدارنده باشد؛ اگرچه بدیهی است که اثرگذاری آن مستلزم باور و التزام به آن است.

در آیات متعددی به شکل‌های مختلف به محاسبه اعمال در قیامت اشاره شده که

هرکدام به نوعی توصیف تفصیلی شاخصه‌های یوم الحساب است و می‌تواند نفس انسان را به نسبت پاکی و شفافیت آن تحت تأثیر خود قرار داده و بر اثر ترهیب به محاسبه خود تحریک و ترغیب کند. چنین رجوعی به نفس می‌تواند موجب خودیابی و معرفت نفس در شخص شده و سپس او را به محاسبه و مراقبه وادارد و از توجه و تمرکز افراطی به برون، یعنی ظواهر بدن و در نتیجه خودشیء‌انگاری دور کند. از این رو اعتقاد یوم الحساب و ژرف‌اندیشی در این تعبیر، عقل سلیم را دست کم برای دفع ضرر ترغیب می‌کند تا به جبران مافات پرداخته و سپس از آلوده شدن به خطاهای بیشتر مصون بماند؛ چنان‌که در برخی احادیث همچون حدیث مشهور نبوی بدان سفارش شده است: «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا» (حَلّی، بی تا، ۱/ ۲۳۵)؛ به حساب خود رسیدگی کنید، قبل از اینکه به حسابتان رسیدگی شود. یکی از صریح‌ترین و تأمل‌برانگیزترین آیات که درباره محاسبه نفس وارد شده، آیه ۲۸۴ سوره بقره است: «إِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ» و اگر آنچه در دل دارید (از عقاید فاسده و ملکات رذیله، نه مجرد خطورات و نه ملکات غیر اختیاری) آشکار نمایید یا پنهان سازید خدا شما را به آن محاسبه می‌کند. غالباً مواجهه اولیه با این آیه تا حدودی سؤال‌برانگیز است؛ مثلاً اینکه چطور ممکن است خداوند انسان را به آنچه درون خود پنهان کرده و هنوز مرتکب آن نشده، مورد حساب و مؤاخذه قرار دهد؟ مگر ممکن است انسان مانع از خطورات افکار مختلف نیک یا بد به ذهن خود شود و سؤالاتی از این قبیل که مفسران مختلف بدان پرداخته و پاسخ‌هایی داده‌اند. اما به نظر می‌رسد علامه طباطبایی در یک جمع‌بندی و نگاه همه‌جانبه به این آیه با توجه به دیگر آیات مرتبط، بر این‌دلی جامع و مانع و پاسخی متین ارائه داده است. به اعتقاد وی حالات قلبی انسان دو نوع است: گاه تصوراتی است که بدون اختیار به ذهن خطور می‌کند؛ اما چون تصدیقی در آن نیست و انسان هیچ‌گونه تصمیمی درباره آن نمی‌گیرد، مؤاخذه‌ای نیز در کار نیست و گاه، احوال و ملکات نفسانی‌ای است که منشأ صدور افعال، چه اطاعت و چه معصیت است و خدای سبحان انسان را با آن احوال و ملکات محاسبه می‌کند؛ مانند ایمان و کفر، حب و بغض و ریا. برخی از آیاتی که در

سیاق این آیه بوده و حاکی از آن هستند که انسان در برابر روحيات، حالات و انگیزه‌هایش مسئول است، عبارت‌اند از:

- «يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ»؛ شما را به خاطر آنچه دل‌هایتان کسب کرده (قصده سوگند حقیقی داشته) مؤاخذه می‌کند (بقره/ ۲۲۵)؛

- «وَمَنْ يَكْتُمْهَا فَإِنَّهُ آتِمٌ قَلْبُهُ»؛ هر که آن (شهادت) را کتمان کند قلب او گنهکار است (بقره/ ۲۸۳)؛

- «إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا»؛ گوش و چشم و دل، هر یک مورد سؤال قرار خواهند گرفت (اسراء/ ۳۶)؛

- «إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»؛ به یقین کسانی که دوست دارند (و فعالیت می‌کنند) که عمل زشت در میان کسانی که ایمان آورده‌اند شیوع پیدا کند برای آنها در دنیا و آخرت عذابی دردناک است (نور/ ۱۹) (طباطبایی، ۱۳۹۰ق: ۲/ ۴۳۶). در برخی از احادیث نیز به این امر اشاره شده؛ از جمله امام علی علیه السلام می‌فرماید: «وَ بِمَا فِي الصُّدُورِ تُجَازَى الْعِبَادُ»؛ بندگان خدا به آنچه در دل دارند، جزا داده می‌شوند (نهج البلاغه، خطبه ۷۵).

۲-۲-۲. تأثیر تعبیر یوم الحساب و آیات ناظر به آن در مقابله با خودشیء‌انگاری

فرد معتقد به قرآن با اندکی تأمل در تعبیر یوم الحساب و درک جامع‌تر آن با کمک دیگر آیات ناظر به قیامت و حسابرسی اعمال، نسبت به ارزیابی خود از نظر افکار و عملکرد دغدغه‌مند می‌شود. این شخص با رسیدن به چنین حالتی - حتی اگر فقط تا حدی به وظایف و تکالیف شرعی و اخلاقی خود آگاه باشد - ناگزیر تا اندازه‌ای در پی اصلاح اعمال خویش برخواهد آمد که این امر در حقیقت همان خودمراقبتی معنوی است. این خودمراقبتی در اعمال و رفتار، انسان را متوجه بُعد معنوی خود ساخته و او را به سوی کسب معارف بیشتر برای درک حقایق، کسب فضایل و پرهیز از رذایل اخلاقی سوق می‌دهد. از آنجاکه طبق توصیفات یادشده، در پدیده خودشیء‌انگاری بُعد بدنی

چنان در ذهن فرد فریه شده که دیگر جایی برای توجه به بُعد روحانی و معنوی و درک آن باقی نمانده، فرد از هویت اصیل خود غافل شده و در حقیقت دچار نوعی خودکم‌بینی و ضعف عزت نفس می‌شود. در چنین شرایطی، خودمراقبتی معنوی که در واقع همان تکریم و پرداختن شایسته به بُعد روحانی است، می‌تواند او را از تمرکز افراطی و آسیب‌زا بر بُعد بدنی و ظاهری که آشکارا مخالف با عقل و موافق با خواهش‌های نفسانی است، نجات بخشد؛ چنان‌که امام علی علیه السلام فرموده است: «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَاتُهُ»؛ هرکس به کرامت نفس خود آگاه شود، هواپرستی‌ها در دیده‌اش حقیر آید (نهج البلاغه، حکمت ۴۴۹). همچنین تأمل در تعبیر قرآنی یوم الحساب و آیات ناظر به آن که به محاسبه نفس اشاره دارند، می‌تواند به صورت ناخودآگاه انسان را افزون بر رفتار، به نیت و افکار خود نیز ارجاع داده و موجب اصلاح شود. براساس نگرش علامه طباطبایی آنچه در نفس مستقر می‌شود، مجموعه صفاتی است که آن صفات اصولاً بر اثر تکرار، افعال مناسب با خود پیدا می‌کنند و به این ترتیب وقتی فعلی از کسی صادر شد، هر عقلی براساس این امر کشف می‌کند که صفتی متناسب با فعل انجام شده در نفس فاعل وجود دارد؛ چراکه اگر این صفات و ملکات در نفس مستقر نبودند، افعال مناسب با آن‌ها از جوارح صادر نمی‌شد (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۲/۴۳۶). از این رو رفتار فرد خودشیء‌انگار حاکی از غلبه افکار و صفتی است که او به سبب آن هویت خود را صرفاً یا غالباً یک بدن می‌انگارد و از نظر کمال‌طلبی ذاتی فقط در پی آراستن و پیراستن آن و تأیید دیگران است. براین اساس تفاوت آشکاری که می‌توان میان یک موحد و معادباور و یک فرد خودشیء‌انگار و ظاهرگرا دید، این است که موحد به علت نگرش خدامحورانه اساساً دغدغه کسب رضای الهی را دارد و از این رو به بدن خود به عنوان نعمتی خداداد و اسباب بندگی ارج گذاشته و بدان می‌پردازد؛ اما فرد خودشیء‌انگار به علت نگرش بدن‌محورانه غالباً براساس نظر دیگران عمل کرده و برای کسب ارج و احترام نزد دیگران، به طور ویژه به بدن و ظاهرش می‌پردازد. از این رو با تأمل و تدبیر در این تعبیر قرآنی می‌توان از جهات یادشده به اصلاح درون پرداخت.

نتیجه‌گیری

بسیاری از معضلات فردی و اجتماعی‌ای که امروزه در سراسر دنیا شیوع گسترده‌ای یافته و حتی جوامع اسلامی را نیز تحت تأثیر قرار داده، در جهان بینی مادی و ضددینی ریشه دارد که خودشیء‌انگاری و شیء‌انگاری جنسی زنان از جمله آن‌ها است. از آنجاکه انسان مادی‌گرا حیات و سرنوشت خود را تنها به زندگی این جهانی محدود می‌داند و به حیات ابدی و زمینه‌ رشد و تکامل آن در این دنیا معتقد نیست، بدیهی است دچار چالش‌های روانی متعددی از قبیل تضعیف عزت نفس، آسیب‌پذیری شدید به علت دیده نشدن و ترس از میرایی بدن شده و ناخودآگاه برای گریز از آن به دام انگاره‌هایی کاذب چون خودشیء‌انگاری گرفتار می‌شود. براساس تجربیات علمی متعدد، از سویی خودمراقبتی معنوی یکی از روش‌های مؤثر در حفظ و بهبود سلامت روانی است و از دیگر سو معادباوری موجب مصونیت روح از فشارها و آسیب‌های ناشی از احساس پوچی، وحشت از مرگ، حقارت و مانند آن است؛ ازاین‌رو یکی از بنیادی‌ترین و مؤثرترین راهکارهای مقابله‌ای با خودشیء‌انگاری در زنان که در آثار پژوهشی محققان غربی دیده نشد، خودمراقبتی معنوی با محوریت معادباوری است. آیات مربوط به معاد و تعابیر کوتاه آن با اصلاح انگاره‌ها و باورها موجب خودمراقبتی معنوی در فرد شده و در پیشگیری و درمان خودشیء‌انگاری بسیار مؤثر است. هریک از تعابیر کوتاه قرآنی معاد با انداز خود دارای اثری خاص در ارشاد و تربیت انسان است که او را به نفس خویش ارجاع می‌دهد. یکی از این تعابیر اثرگذار یوم‌الحساب است که انسان را به محاسبه نفس واداشته و او را از پیمودن مسیر خطا در زندگی بازمی‌دارد. تعمیق و تدبیر در این تعبیر و توجه به تفصیل آن در آیات مربوط به آن یکی از مؤثرترین روش‌های ایجاد خودمراقبتی معنوی در مقابله با خودشیء‌انگاری است. ازاین‌رو با توجه به اینکه خودشیء‌انگاری از نوعی انگاره کاذب پدید آمده و انگاره نیز بسیار مؤثر و دارای قدرت است و از سویی معادباوری به همراه قرائت تعابیر قرآنی معاد موجب شکل‌گیری انگاره‌ای حقیقی در ذهن و ایجاد تصاویر متناسب با آن تعابیر از قیامت و نهادینه شدن آن در ذهن می‌شود، انگاره و تصویر ذهنی

از معاد باعث ایجاد دغدغه و محاسبه نفس در فرد شده و در نتیجه خودمراقبتی معنوی را در پی خواهد داشت. روشن است چنین خودمراقبتی معنوی ای سبب انفصال از مادی‌گرایی و انگاره شیئیت خود و یا دیگری شده و در چنین حالتی، خودشیء‌انگاری یا شیء‌انگاری جنسی زن منتفی شده و یا دست کم تضعیف خواهد شد. اگر معادباوری برپایه دین اسلام و تعالیم وحی و البته اثبات منطقی آن در میان جوامع بشری گسترش یابد، چون بر فطرت اصیل آدمی منطبق است، بی تردید مورد اقبال فراوان انسان‌های پاک سرشت و تسلیم شدن ایشان در برابر حقیقت قرار گرفته و معضلات روانی متعددی چون شیء‌انگاری زنان را برطرف خواهد ساخت. برای اثبات این مدعا پیشنهاد می‌شود تحقیقات میدانی‌ای براساس کیفیت و کمیت اثرگذاری معادباوری با کمک تعابیر قرآنی معاد در پیشگیری و درمان خودشیء‌انگاری انجام شود.

منابع

۱. قرآن، ترجمه محمد دشتی.
۲. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی.
۳. آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه محمدعلی انصاری، انتشارات محمد علی الانصاری القمی، تهران، ۱۳۳۷ ش.
۴. برسی، حافظ رجب، مشارق انوار الیقین فی أسرار أمير المؤمنين علیه السلام، منشورات مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۳۷۹ ق.
۵. جعفری، محمد تقی، فلسفه و هدف زندگی، انتشارات کتابخانه صدر، تهران، ۱۳۶۸ ش.
۶. حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، ترجمه صادق حسن زاده، انتشارات آل علی علیه السلام، قم، ۱۳۸۲ ش.
۷. حسینی دولت آباد، بی بی حکیمه و سیده جمیله هاشم‌نیا، «تحلیل انتقادی خودشیء‌انگاری زنان و راهکارهای قرآنی مواجهه با آن»، مجله اسلام و مطالعات اجتماعی، سال هفتم، شماره ۲۶، ۱۳۹۸ ش.
۸. رفیعی آتانی، طبیبه و دیگران، «ارائه یک مدل رایانشی برای تصور خلاق با الهام از فلسفه اسلامی»، فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، سال هجدهم، شماره ۳، ۱۳۹۵ ش.
۹. سامانی، سید محمود و علی نصیری، «آثار تربیتی اعتقاد به معاد»، نشریه مطالعات تفسیری، سال اول، شماره ۴، ۱۳۸۹ ش.

۱۰. شجاعی، محمّد صادق، *درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی*، دارالحدیث، قم، ۱۳۹۴ ش.
۱۱. شریعتمداری، علی، *اصول و فلسفه تعلیم و تربیت*، امیرکبیر، تهران، ۱۳۷۹ ش.
۱۲. طباطبایی، محمد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، مؤسسه‌ی علمی للمطبوعات، بیروت، ۱۳۹۰ ق.
۱۳. طبرسی، فضل بن حسن، *ترجمه تفسیر جوامع الجامع*، ترجمه احمد امیری شادمهری، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، مشهد، ۱۳۷۵ ش.
۱۴. طوسی، محمّد بن حسن، *التبیین فی تفسیر القرآن*، دار احیاء التراث العربی، بیروت، بی تا.
۱۵. طیب، سید عبدالحسین، *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، دفتر انتشارات اسلامی، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۱۶. فرامرزی قراملکی، احد، *قدرت انگاره*، نشر مجنون، تهران، ۱۴۰۰ ش.
۱۷. فرامرزی قراملکی، احد، *اصول و فنون پژوهش در گستره دین پژوهی*، انتشارات مرکز مدیریت حوزه علمیه قم، قم، ۱۳۸۳ ش.
۱۸. فلسفی، محمّد تقی، *معاد از نظر روح و جسم*، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۸۲ ش.
۱۹. کامل رضانیا، علی و دیگران، «تأثیر خودبنده‌انگاری بر تنظیم رفتار ارتباطی بین شخصی در آیات و روایات»، *مشکوّه*، سال چهل و دوم، شماره ۱۵۹، ۱۴۰۲ ش.
۲۰. کمالی، علیرضا، *تفسیر موضوعی قرآن کریم*، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۸۴ ش.
۲۱. مالتز، ماکسول، *روان‌شناسی تصویر ذهنی، سایکوسپیئرنتیک، علم کنترل ذهن*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، شباهنگ، تهران، ۱۳۹۰ ش.
۲۲. مجلسی، محمّد باقر، *بحار الأنوار*، دار احیاء التراث العربی، بیروت، بی تا.
۲۳. مردانی چمازکتی، فاطمه و دیگران، «تأثیر آموزش خودمراقبتی روانی اجتماعی بر سندرم بازنشستگی در فرهنگیان؛ یک مطالعه نیمه تجربی»، *مجله سالمند*، دوره هفدهم، شماره ۱، ۱۴۰۱ ش.
۲۴. مطهری، مرتضی، *مجموعه آثار*، انتشارات صدرا، تهران، بی تا.
۲۵. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، *پیام قرآن (معاد در قرآن)*، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۸۱ ش.
۲۶. موسوی کاشمیری، سید مهدی، «تکرار و تلقین»، *مجله پیام زن*، شماره ۸۸، تیر ۱۳۷۸ ش.
۲۷. ورام، مسعود بن عیسی، *تنبيه الخواطر ونزهة النواظر*، مکتبه الفقیه، قم، بی تا.
28. Yamashita M. "The exercise of care-self agency scale". *Western Journal of Nursing Research*. 20(3): 370- 381, 1998.
29. Calogero, Rachel M et al. *Self-Objectification in Women Causes, Consequences, and Counteractions*. American Psychological Association. Washington, DC, 2011.
30. de Beauvoir, S., *The second sex* (H. M. Parshley, Trans.). New York, NY: Vintage Books. (Original work published 1952), 1989.

31. Bartky, S. L., *Femininity and domination: Studies in the phenomenology of oppression*. New York, NY: Routledge. 1990.
32. Goldenberg, Jamie L. & Tomi-Ann Roberts. *The Birthmark: An Existential Account of the Objectification of Women*, In R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, & J. K. Thompson (Eds.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (pp. 77-99). American Psychological Association, 2011.
33. Fredrickson, B. L. & T. A. Roberts, "Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks". *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206, doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x, 1997.
34. Festinger L. "*Theory of Social Comparison Processes*", *Human Relations*, 7, 117-140, 1954.
35. Tiggemann, Marika., *Mental health risks of self-objectification: A review of the empirical evidence for disordered eating, depressed mood, and sexual dysfunction*, In *Self-objectification in women: Causes, consequences and counteractions* (pp. 139-159). American Psychological Association. 2011.
36. Rubin, L. R et al. "Exploring feminist women's body consciousness",- .a *Psychology of Women Quarterly*, 28, 27-37. doi:10.1111/j.1471-6402.2004.00120.x, 2004.