



Indicators of mental health in Surah Luqman: matching with the theory of humanistic psychology of Carl Rogers and educational training

Mazhar babaee¹

Roya Ahmadi Gharani²

1. Assistant Professor, Teaching Department of Educational Sciences, Shahid Modares Faculty, Farhangian University, Tehran, Iran (The corresponding author). Email: m.babaie@cfu.ac.ir ; Orcid:0000- 0003-1383-0532

2. Expert in the Department of Educational Sciences, Farhangian University, Tehran, Iran, email (roya.ahmadigh76@gmail.com). Orcid:0009-0005-3964-7893

Doi: 10.22034/ISCW.2024.2039540.1089

*Original
Research*

Received:
2024-08-25

Accepted:
2024-11-02

Keywords:
indicators,
mental health,
Surah Luqman,
adaptation,
educational
implication:
indicators,
mental health,
Surah Luqman,
inference,
adaptation,
educational
implication,
Carl Rogers
humanist school

Abstract: Mental health is one of the most important dimensions of individual and social life that affects human performance in all areas. The present study examines the indicators of mental health in Surah Luqman and comparing them with the concepts of humanistic psychology theory of Carl Rogers. The aim of this research is to show how Quranic teachings can help to improve mental health and individual and social success as a comprehensive guide. This study was conducted with a qualitative approach and a descriptive-analytical and inferential method. In the first step, the concept of health and mental health was investigated using document-library studies and the indicators of mental health were introduced from the perspective of humanistic psychology. Then, the indicators of mental health in Surah Luqman were identified and analyzed. The research findings show that the religious concepts in Surah Luqman have a direct effect on the mental and behavioral balance of a person. Acting on these concepts, in addition to increasing self-confidence and peace of conscience, leads a person to achieve life goals with more confidence. Comparing the mental health indicators in the Quran with the humanistic psychology principles of Rogers shows the remarkable similarities between these two sources. Based on this, following the Quranic recommendations can prevent the occurrence of mental disorders and bring lasting peace in people's personal and social lives





شاخصه‌های سلامت روان در سوره لقمان: تطبیق با نظریه

انسان‌گرایانه کارل راجرز

مظهر بابایی^۱ رؤیا احمدی قرنی^۲

۱. استادیار، گروه آموزشی علوم تربیتی، دانشکده شهید مدرس، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

m.babaie@cfu.ac.ir

۲. کارشناس گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران. roya.ahmadigh76@gmail.com

DOI: 10.22034/iscw.2024.2039540.1089

چکیده: سلامت روان یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی فردی و اجتماعی است که بر عملکرد انسان در تمامی حوزه‌ها تأثیر می‌گذارد. پژوهش حاضر به بررسی شاخص‌های سلامت روان در سوره لقمان و تطبیق آن‌ها با مفاهیم نظریه روان‌شناسی انسان‌گرایانه کارل راجرز می‌پردازد. هدف این پژوهش آن است که نشان دهد آموزه‌های قرآنی چگونه می‌توانند به‌عنوان راهنمایی جامع، به بهبود سلامت روان و موفقیت‌های فردی و اجتماعی کمک کنند. این مطالعه با رویکرد کیفی و روش توصیفی-تحلیلی و استنباطی انجام شده است. در گام نخست، مفهوم سلامت و سلامت روان با استفاده از مطالعات اسنادی-کتابخانه‌ای بررسی شد و شاخصه‌های سلامت روان از دیدگاه روان‌شناسی انسان‌گرایانه معرفی شدند. سپس، شاخصه‌های سلامت روان در سوره لقمان شناسایی و تحلیل گردید. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مفاهیم دینی موجود در سوره لقمان تأثیر مستقیمی بر تعادل روانی و رفتاری فرد دارند. عمل به این مفاهیم، علاوه بر افزایش اعتماد به نفس و آرامش وجدان، فرد را به سمت دستیابی به اهداف زندگی با اطمینان بیشتر سوق می‌دهد. تطبیق شاخصه‌های سلامت روان در قرآن با اصول روان‌شناسی انسان‌گرایانه راجرز، نشان‌دهنده تشابهات قابل توجه میان این دو منبع است. بر این اساس، عمل به توصیه‌های قرآنی می‌تواند از بروز اختلالات روانی پیشگیری کرده و آرامش پایدار را در زندگی فردی و اجتماعی افراد به ارمغان آورد.

صص:

۹۵-۱۲۷

مقاله

علمی پژوهشی

دریافت:

۱۴۰۳/۰۶/۰۴

پذیرش:

۱۴۰۳/۰۹/۱۲

کلید واژه‌ها:

شاخصه‌ها،

سلامت روان،

سوره لقمان،

تطبیق،

دلالت تربیتی،

مکتب انسان‌گرایانه

کارل راجرز



۱. مقدمه

سلامت در رشته‌های مختلف دانشگاهی مانند روان‌شناسی، علوم اجتماعی و مطالعات فرهنگی همواره مورد توجه قرار گرفته است. در این میان، سلامت روان به‌عنوان مجموعه عواملی که در پیشگیری یا کاهش وخامت اختلالات روانی نقش مؤثری دارند، اهمیت ویژه‌ای یافته است. بیماری‌های روانی اغلب چندعلتی هستند و پیشگیری از آن‌ها نیازمند در نظر گرفتن همین پیچیدگی‌هاست. به همین دلیل، سلامت روان و تأمین آن برای مردم، سازمان‌ها و دولت‌ها بسیار مهم است؛ چرا که با کارایی فردی و اجتماعی افراد و همچنین پیشرفت‌های علمی، صنعتی و اجتماعی جامعه ارتباط تنگاتنگی دارد. امروزه بسیاری از کشورها منابع گسترده‌ای را برای بهبود سلامت روان جامعه اختصاص می‌دهند و علاوه بر تدوین برنامه‌های جامع، از ظرفیت سازمان‌ها و منابع محلی-اجتماعی نیز بهره می‌گیرند. هدف اصلی در حوزه سلامت روان، پیشگیری از بروز اختلالات روانی از طریق ایجاد محیط‌های مناسب فردی و اجتماعی است. نکته حائز اهمیت آن است که عدم درک صحیح از نحوه آغاز و طولانی‌مدت بودن بیماری‌های روانی، نبود آگاهی کافی از روش‌های درمان و برنامه‌ریزی مناسب و تأخیر در تشخیص یا درمان به‌موقع، می‌تواند بیماری‌های روانی را به معضلاتی غیرقابل‌علاج تبدیل کرده و عواقب جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد (فرساد و دیگران، ۱۳۹۲، ش، ج ۱، ص ۲۱). سلامت روان به وضعیت ذهنی و احساسی فرد اشاره دارد که تحت عنوان بهزیستی ذهنی نیز شناخته می‌شود و یکی از ارکان اصلی بهداشت روانی است. این مفهوم بر توانایی افراد در مدیریت استرس‌ها، برقراری روابط مؤثر و اتخاذ تصمیم‌های سازنده تمرکز دارد. از آنجا که بهداشت روانی از دیدگاه مکاتب مختلف روان‌شناسی تعاریف متنوعی دارد و سلامت روان بخشی از این حوزه گسترده محسوب می‌شود، ضروری است ابتدا تعریفی جامع از بهداشت روان ارائه شود و سپس اجزای آن، یعنی سلامت روان و بهزیستی ذهنی، مورد بررسی قرار گیرد. سازمان جهانی بهداشت^۱ (۲۰۰۴) بهداشت روانی را به حالتی از رفاه تعریف

1. World Health Organization

می‌کند که در آن فرد توانایی‌های خود را به‌خوبی می‌شناسد، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، به‌طور سازنده کار کند و در جامعه مشارکت فعال داشته باشد. بهداشت روانی تنها به فقدان اختلالات روانی محدود نمی‌شود، بلکه وضعیت مثبتی از عملکرد ذهنی و عاطفی را توصیف می‌کند که به رشد شخصی و اجتماعی فرد کمک می‌کند. یکی از مفاهیم کلیدی سلامت روان، بهزیستی ذهنی است که به تجربه کلی فرد از شادی، رضایت از زندگی و تعادل عاطفی اشاره دارد (دیانر^۱، ۱۹۸۴ م، ص ۵۴۲). بهزیستی ذهنی شامل دو بعد اصلی است: بعد عاطفی که به میزان تجربه هیجانات مثبت و تعادل میان هیجانات مثبت و منفی می‌پردازد و بعد شناختی که بر قضاوت فرد درباره میزان رضایت از زندگی و دستیابی به اهداف شخصی متمرکز است (دیانر، ۲۰۰۰ م، ص ۳۴).

کارل راجرز^۲، یکی از بنیان‌گذاران روان‌شناسی انسان‌گرایانه، سلامت روان را با مفهوم خودشکوفایی پیوند می‌دهد. از نظر او، افراد زمانی به سلامت روان دست می‌یابند که بتوانند استعدادهای بالقوه خود را در راستای رشد شخصی و اجتماعی محقق کنند (راجرز، ۱۹۶۱ م، ص ۱-۴۰۰). به عقیده راجرز، سلامت روان در فضایی از پذیرش بی‌قید و شرط^۳ به دست می‌آید؛ به این معنا که فرد باید خود و دیگران را بدون قضاوت منفی و شرطی بپذیرد. در این شرایط، هماهنگی میان خود واقعی و خود ایده‌آل شکل می‌گیرد و فرد به احساس رضایت درونی و آرامش می‌رسد. از این رو، سلامت روان از دیدگاه راجرز فرایندی پویا و مداوم است که نیازمند آزادی، رشد مستمر و پذیرش خود و دیگران می‌باشد (راجرز، ۱۹۶۱ م، ص ۱-۴۰۰). همچنین، او سلامت روان را مرتبط با میل ذاتی انسان به آفرینندگی^۴ و رشد مستمر می‌داند. راجرز معتقد است که سلامت روان به میزان محبتی که فرد در دوران کودکی، به‌ویژه در شیرخوارگی، دریافت می‌کند، وابسته است. توجه مثبت غیرمشروط و دریافت محبت و تأیید بدون شرط از سوی دیگران از عوامل اساسی در رشد و تکامل سلامت روانی به شمار می‌رود. افرادی که به این سطح از

1. Diener
2. Carl Rogers
3. Unconditional Positive Regard
4. Creativity

سلامت دست یافته‌اند، با خود صادق بوده و نیازی به نقاب یا پنهان کردن هویت واقعی خود ندارند. این افراد نسبت به تجربه‌های زندگی گشوده و منعطف هستند، بنابراین حالت تدافعی ندارند و می‌توانند طیف گسترده‌ای از عواطف، چه مثبت و چه منفی را تجربه کنند. این انعطاف‌پذیری باعث می‌شود که ارتباط عاطفی عمیق‌تری با دیگران برقرار کنند. به باور راجرز، اساسی‌ترین ویژگی شخصیت سالم، زندگی اصیل^۱ است؛ به این معنا که فرد آماده پذیرش هر تجربه جدید است، به گذشته وابسته نمی‌ماند و با تغییرات به‌سادگی سازگار می‌شود. چنین فردی به ارگانیزم درونی خود و توانایی‌هایش اعتماد دارد و احساس می‌کند که آزاد است تا زندگی را به شکلی اصیل تجربه کند. از دیگر ویژگی‌های انسان سالم از دیدگاه راجرز می‌توان به آمادگی برای کسب تجربه‌های جدید، آزادی در تصمیم‌گیری و پذیرش لحظه‌های زندگی اشاره کرد (نجات و ایروانی، ۱۳۷۸ ش، ص ۵).

در قرآن کریم ملاک‌های سلامت روان‌شناختی را از راه ویژگی‌های اشخاصی که به نام‌های مؤمن، متقی و... مورد ستایش قرار می‌دهد می‌توان شناسایی کرد. تأمین نیازهای زیستی و حفظ تعادل بدنی و ارضای نیازهای روانی که از مهم‌ترین آن‌ها احساس ایمنی و احساس ارزشمندی است، در سلامت روانی نقش بسزایی دارند. رسالت قرآن به‌عنوان برنامه هدایت و رساندن انسان به رشد و کمال مطلوب اقتضا می‌کند رهنمودهای خود را در این راستا بیان کرده باشد. با بررسی رهنمودهای قرآن در ابعاد مختلف زیستی محیطی می‌توان دریافت، اسلام به مجموعه این نیازها توجه کرد. شرایط جهان متناسب با ارضا است و بهره‌برداری را تجویز می‌کند. آموزش‌های دینی در راستای تأمین امنیت فردی و اجتماعی بوده و شیوه‌های خاصی را برای مقابله با ترس و اضطراب به شیوه کاربردی بیان می‌کند. همچنین ملاک‌هایی را برای احساس ارزشمندی تبیین کرده، جامعه انسانی را به‌سوی احترام به دیگران و ایجاد احساس ارزش در افراد هدایت می‌کند (عبد خدایی، ۱۳۷۶ ش، ص ۱ و ۲)؛ بنابراین خداوند متعال در قرآن به‌عنوان کتاب

هدایت و تربیت، الگوهای متعدد تربیتی را معرفی کرده است. لقمان از جمله‌ی این الگوهاست که خداوند از وی به‌عنوان مربی حکیم یاد می‌کند.

هدف پژوهش حاضر، استخراج شاخصه‌های سلامت روان از دیدگاه روان‌شناسی (با تأکید بر نظریه کارل راجرز) و تطبیق آن‌ها با شاخصه‌های سلامت روان در سوره لقمان است. همچنین، این پژوهش تلاش می‌کند با تبیین تربیتی این دو حوزه، دلالت‌های کاربردی آن‌ها را برای معلمان و دانش‌آموزان ارائه دهد.

بر این اساس، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به پرسش‌های زیر است:

۱. شاخصه‌های سلامت روان از دیدگاه کارل راجرز کدام‌اند؟
۲. شاخصه‌های سلامت روان در سوره لقمان چه هستند؟
۳. چه دلالت‌های تربیتی از مقایسه این دو حوزه برای نظام آموزشی قابل استخراج است؟

۲. پیشینه پژوهش

مفهوم سلامت روان یکی از موضوعات مهم در روان‌شناسی است که در مکاتب مختلف به طرق متفاوتی تعریف شده است. نجات و ایروانی (۱۳۷۸) در مقاله «مفهوم سلامت روان در مکاتب روان‌شناسی» بیان می‌کنند که برای درک مفهوم اصطلاحی هر مکتب، لازم است سیستم ارزشی آن مکتب بررسی شود. به عقیده فروید، انسان سالم کسی است که مراحل رشد روانی-جنسی را با موفقیت گذرانده و در هیچ یک از این مراحل بیش‌ازحد تثبیت نشده باشد. در مقابل، اسکینر سلامت روان را در انطباق رفتار فرد با قوانین و ضوابط جامعه می‌داند و می‌گوید فرد باید در مواجهه با مشکلات، از شیوه‌های اصلاح رفتار استفاده کند. از نظر راجرز، انسان دارای سلامت روانی انعطاف‌پذیر است که احساس آزادی و خلاقیت دارد و پیش‌داوری نمی‌کند. ایس نیز ویژگی‌های سلامت روان را شامل نفع شخصی، رغبت اجتماعی، خودفرمانی، تحمل، انعطاف‌پذیری و پذیرش خود می‌داند. با توجه به این تعریف‌ها، درک مفهوم سلامت روان می‌تواند زمینه‌ساز بررسی عمیق‌تری از ارتباط آن با آموزه‌های دینی و به‌ویژه قرآن کریم باشد. شمخی و چنایی (۱۳۹۵) در پژوهش «سلامت روان از دیدگاه قرآن کریم» به این

نتیجه می‌رسند که تمسک به قرآن و دین‌باوری به زندگی انسان‌ها معنا می‌دهد و از این طریق انسان به آرامش روانی دست می‌یابد. مهم‌ترین راهکارهای پیشنهادی برای ارتقاء سلامت روانی، از جمله ایمان، امید، تشویق و پاداش، خودشناسی، تقوا و پرهیزگاری، همگی در قرآن کریم مورد سفارش قرار گرفته‌اند. علاوه بر این، خدادادی و دیگران (۱۳۹۹) در مقاله «مؤلفه‌های سلامت روانی در حیطه عاطفی با تأکید بر سیره معصومین (ع)» به این نتیجه دست یافتند که مهم‌ترین مؤلفه‌های مؤثر در حیطه عاطفی شامل مهربانی و نوع‌دوستی، شادی و نشاط فردی، همکاری و تعاون اجتماعی، عدم وابستگی به امور دنیوی، مدیریت هیجانی مانند خشم و تقویت حب بنده و پروردگار است. آنان تأکید می‌کنند که نقش حیطه عاطفی در سلامت روان و تأمین آرامش انسان بسیار اساسی است و رابطه عاطفی قوی با خداوند می‌تواند خلأهای عاطفی را پوشش دهد. در این راستا، عبدخدایی (۱۳۷۶) در مقاله «بنیادهای بهداشت روانی در رهنمودهای قرآن کریم» به هدف خلقت انسان که رساندن او به مرحله رشد و کمال مطلوب است، اشاره می‌کند. او می‌گوید که قرآن رسالت خویش را به‌عنوان راهنمایی انسان برای خروج از تاریکی به سوی نور معرفی کرده و در این راستا، شیوه‌های پیشگیری و درمان نابهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری را معرفی می‌کند. همچنین، خاکپور و دیگران (۱۳۹۲) در مقاله‌ای با عنوان «کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن» به این نتیجه رسیدند که امید از طریق دو رویکرد شناختی و رفتاری حاصل می‌شود. انسان با خودشناسی به خداشناسی می‌رسد که این به خودباوری و خدامحوری منجر می‌شود و در صورت همراهی با عمل صالح، به امیدی پایدار دست می‌یابد. سلیمی و دیگران (۱۳۹۷) در پژوهش خود با عنوان «تأثیر ایمان به رحمت الهی از دیدگاه قرآن بر کاهش جنبه‌های شناختی فشارهای روانی» به این نتیجه رسیدند که باورهای نادرست نسبت به عوامل آرامش، شادی و رفاه، موجب فشارهای روانی می‌شوند. این باورها و توقعات نادرست، در صورت عدم برآورده شدن، می‌توانند منجر به ترس، اندوه و اختلالات روانی و جسمی شوند. آنان همچنین تأکید دارند که رحمت الهی موجب لطف ویژه‌ای به ایمان‌آوردندگان می‌شود.

این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزه‌های قرآنی نقش مؤثری در ارتقاء سلامت روان ایفا می‌کنند و با نظریات روان‌شناسی معاصر، همچون نظریات روان‌شناسی انسان‌گرایانه کارل راجرز، هم‌راستا هستند. ارتباط بین این آموزه‌ها و سلامت روان نیازمند بررسی‌های عمیق‌تر و تطبیقی است که می‌تواند به درک بهتر مفهوم سلامت روان کمک کند.

۳. روش‌شناسی

هدف پژوهش حاضر، استنباط شاخصه‌های سلامت روان در سوره لقمان و تطبیق آن با نظریه روان‌شناسی انسان‌گرایانه کارل راجرز و تبیین دلالت‌های تربیتی آن‌ها برای معلمان و دانش‌آموزان بود. برای دستیابی به این هدف، پژوهش در پارادایم تفسیری و با رویکرد کیفی طراحی شده است. در این پژوهش از روش اساسی توصیفی - تحلیلی که شامل استنباط نیز هست استفاده شد. میدان پژوهش شامل سوره لقمان بود. ابزار پژوهش شامل اسناد، کتب و مقالات معتبر و مرتبط، به‌علاوه تفاسیر قرآن برای استخراج معانی دقیق آیات بودند. روند کار در دو مرحله اصلی و هر مرحله در چند گام انجام شد. در مرحله نخست، مفاهیم سلامت و سلامت روان از طریق مطالعات اسنادی - کتابخانه‌ای بررسی و حدود و تعاریف مرتبط با آن‌ها تعیین شد. سپس شاخصه‌های سلامت روان از دیدگاه نظریه انسان‌گرایانه راجرز معرفی گردید. در ادامه، با مطالعه دقیق سوره لقمان و تفاسیر معتبر آن، آیاتی که قابلیت استخراج شاخصه‌های سلامت روان را داشتند شناسایی و تفسیر شدند. این مرحله شامل توصیف و تحلیل بود؛ بنابراین، از روش توصیفی - تحلیلی نیز بهره گرفته شد. در مرحله دوم، شاخصه‌های استخراج‌شده از سوره لقمان با مفاهیم سلامت روان تطبیق داده شدند و دلالت‌های تربیتی مرتبط با این شاخصه‌ها برای معلمان و دانش‌آموزان استخراج و تحلیل گردید. در نهایت، برای تحلیل داده‌ها از رویکرد قیاسی - استقرایی استفاده شد تا مفاهیم کلی به‌صورت تدریجی شناسایی و تحلیل شوند.

۴. تبیین نظری بحث

مکتب انسان‌گرایانه به‌عنوان یکی از رویکردهای اصلی در روان‌شناسی، بر جنبه‌های مثبت و رشد شخصی انسان تأکید دارد. کارل راجرز، به‌عنوان یکی از

بنیان‌گذاران این مکتب، بر این باور است که سلامت روان فرایندی پویا و مستمر است که از طریق تحقق پتانسیل‌های فردی و اجتماعی شکل می‌گیرد. در این راستا، راجرز مفاهیم کلیدی را معرفی می‌کند که می‌توانند به‌عنوان شاخص‌های سلامت روان در نظر گرفته شوند:

خودشکوفایی^۱: راجرز تأکید می‌کند که افراد باید به توانایی‌های بالقوه خود پی ببرند و آن‌ها را به فعلیت برسانند. این فرایند به شخص کمک می‌کند که به تجربه‌های جدید و رشد مداوم دست یابد.

توجه مثبت بدون قید و شرط^۲: از نظر راجرز، دریافت محبت و پذیرش بدون قید و شرط از سوی دیگران به رشد و سلامت روان کمک می‌کند. این توجه موجب می‌شود که افراد احساس ارزشمندی و خودپذیری بیشتری داشته باشند.

تجانس^۳: سلامت روان به همخوانی و هماهنگی میان «خود واقعی» و «خود ایده‌آل» بستگی دارد. افراد زمانی احساس سلامت می‌کنند که تصویر خودشان با آرزوها و اهدافشان همخوانی داشته باشد.

زندگی اصیل^۴: افراد سالم در لحظه زندگی می‌کنند و به‌طور فعال با تجربه‌های زندگی‌شان در ارتباط هستند. این نوع زندگی موجب افزایش انعطاف‌پذیری و قدرت سازگاری آن‌ها می‌شود.

اعتماد به خود^۵: افرادی که به سلامت روان دست یافته‌اند، به ارگانیسم درونی خود و توانایی‌هایشان اعتماد دارند و احساس آزادی و خودمختاری می‌کنند. با توجه به نظریات راجرز، در ادامه جدولی از شاخص‌های سلامت روان از منظر مکتب انسان‌گرایانه و دیگر مکاتب روان‌شناسی ارائه می‌شود.

جدول ارائه‌شده بر اساس نظریات کارل راجرز و دیگر مکاتب روان‌شناسی استخراج شده است. شاخص‌های سلامت روان از دیدگاه مکتب انسان‌گرایانه در آثار راجرز (۱۹۶۱) توضیح داده شده است. همچنین، برای رویکردهای

-
1. Self-actualization
 2. Unconditional positive regard
 3. Congruence
 4. Authentic living
 5. Trust in oneself

روان‌تحلیلی، منابعی چون فروید^۱ (۱۹۲۳) به بررسی تعادل میان آید، من و فرامن پرداخته‌اند. به علاوه، نظریات رفتاری و شناختی از منابعی مانند وولپ^۲ (۱۹۶۹) و بک^۳ (۱۹۷۶) گرفته شده‌اند. در نهایت، اصول مثبت‌نگر از کتاب سلیگمن^۴ (۲۰۰۲) استخراج شده است که به خوش‌بینی و شکرگزاری در سلامت روان تأکید دارد.

جدول شماره ۱: شاخصه‌های سلامت روان

| مکتب روانشناسی | شاخصه‌های سلامت روان |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱ | انسان‌گرایانه (راجرز) خودشکوفایی، توجه مثبت بدون قید و شرط، تجانس، زندگی اصیل، اعتماد به خود |
| ۲ | روان‌تحلیلی (فروید) آگاهی از ناخودآگاه، تعادل میان آید، من و فرامن |
| ۳ | رفتاری تغییر رفتار، شرطی‌سازی و توانایی در مقابله با تنش‌ها |
| ۴ | شناختی تفکر منطقی، شناخت و ارزیابی صحیح از واقعیت‌ها |
| ۵ | نظریه‌های مثبت‌نگر خوش‌بینی، شکرگزاری و تمرکز بر تجربیات مثبت |

۵. شاخصه‌های سلامت روان در سوره لقمان

۵-۱. مرور اجمالی بر سوره لقمان

در سوره‌ها و آیات متعددی از قرآن می‌توان به شاخص‌های سلامت برخورد کرد. در این میان، سوره مبارکه لقمان از جمله سوره‌هایی است که تاکنون توجه بسیاری از قرآن‌پژوهان و متخصصان تعلیم و تربیت اسلامی را به خود جلب کرده است. این سوره مکی است، دارای ۳۴ آیه و محتوایی عمومی است که پیرامون عقاید اساسی اسلامی بحث می‌کند. توجه به این محتوای دینی و تربیتی می‌تواند منجر به افزایش آرامش روانی و راحتی در زندگی افراد شود. این سوره را می‌توان در پنج بخش خلاصه کرد: بخش اول (آیات ۱-۹) که گزاره‌های توصیفی را در مورد افراد محسن (نیکوکار) و افراد مؤمن مطرح می‌کند. این گزاره‌ها می‌توانند الگویی برای تقویت اعتماد به نفس و احساس تعلق در افراد باشند. بخش دوم (آیات ۱۰ و ۱۱)

1. Freud
2. Wolpe
3. Beck
4. Seligman

گزاره‌های توصیفی در بحث‌های جهان‌شناسی اسلامی و خداشناسی را در برمی‌گیرد. ایمان به خدا و شناخت جهان به‌عنوان خلق او، می‌تواند احساس امنیت و آرامش را در فرد ایجاد کند. بخش سوم (آیات ۱۲-۱۹) سخنان لقمان به فرزندش را که شامل چند دستور تربیتی است و بخش چهارم (آیات ۲۰-۳۲) به گزاره‌های توصیفی در مورد جهان‌شناسی، انسان‌شناسی و خداشناسی تأکید دارد. بخش پنجم (آیات ۳۳ و ۳۴) از معاد و زندگی پس از مرگ صحبت می‌کند (صالحی و اصلانی، ۱۳۹۸ ش، ص ۲). این مفاهیم، با توجه به ارتباط آن‌ها با مسئولیت‌پذیری و امید به زندگی، می‌توانند به کاهش اضطراب و احساس ناامیدی در افراد کمک کنند.

بر اساس بررسی انجام‌شده در آیات سوره‌ی لقمان، الگوی استفاده‌شده‌ی لقمان برای تربیت فرزندش، از سه مؤلفه‌ی (محتوا، اصول و روش‌های تربیتی) تشکیل شده است. در مؤلفه‌ی محتوا، به سه محور اساسی ساحت اعتقادی، ساحت عبادی و ساحت اخلاقی توجه شده است. لقمان حکیم در برنامه تربیتی خود به اصل اولویت‌بندی توجه کرده است و در گام اول، تربیت اعتقادی را مدنظر قرارداد و از آموزه‌هایی چون توحید و دوری از شرک و نیز معاد و حسابرسی دقیق اعمال سخن به میان آورد. تربیت اعتقادی و آموزه‌های مربوط به آن، در الگوی تربیتی لقمان حکیم بر همه‌ی ساحت‌های دیگر مقدم است و اهمیت و اولویت بیشتری دارد که این موضوع به تعادل روانی و کاهش استرس در فرد کمک می‌کند. در گام دوم، به تربیت عبادی پرداخت و بر آموزه‌های عبادی و شرعی چون اقامه‌ی نماز، امر به معروف و نهی از منکر تأکید کرد. این آموزه‌ها موجب افزایش آرامش درونی و بهبود کیفیت روابط اجتماعی می‌شوند. در گام سوم، از تربیت اخلاقی سخن به میان آورد و آموزه‌هایی چون صبر، دوری از تکبر و فخرفروشی را مطرح کرد؛ که در نهایت، این موارد می‌تواند به تقویت تعادل روانی و افزایش عزت‌نفس افراد کمک کند. از نوع نگاه و نیز اهتمام ویژه به استدلال و بیان وجه بایدها و نبایدهای مطرح‌شده در برنامه تربیتی می‌توان نتیجه گرفت که لقمان حکیم رویکردی تعقل‌گرایانه و حکمت‌محور به تربیت دارد (همت بناری، ۱۳۹۸ ش، ص ۱۸).

۵-۲. تحلیل مفاد سوره لقمان

۵-۲-۱. وظیفه‌شناسی

«الَّذِينَ يَقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ» (لقمان: ۴)

ترجمه آیه: «[همان] کسانی که نماز برپا می‌دارند و زکات می‌دهند و [هم] ایشان‌اند که به آخرت یقین دارند.» (آیه: ۴)
استنباط:

یکی از ابعاد سلامت روان وظیفه‌شناسی است. انسان‌های سالم از نظر روانی کسانی هستند که وظیفه‌شناس‌اند؛ آنان متعهد به وظایف خود بوده و در هر نقشی که باشد به خوبی نقش خود را به سرانجام می‌رسانند. این آیه بر تعهد به عبادات و باور به آخرت تأکید دارد که از منظر دینی بخشی از مسئولیت‌پذیری فرد مؤمن است. در تفسیر المیزان، این آیه به پایبندی عملی به واجبات و مسئولیت‌های دینی اشاره دارد. پس می‌توان از آن چنین برداشت کرد که یکی از ابعاد سلامت روان برای مؤمن، تعهد به وظایف دینی (مثل نماز و زکات) و باور عمیق به آخرت است.

مفهوم آیه با شاخص اعتماد به خود در نظریه راجرز ارتباط دارد.

تبیین تربیتی: از دیدگاه قرآنی، انجام وظایف با نیت خالص و اعتقاد به آخرت باعث ایجاد ثبات روانی و رضایت درونی می‌شود. در نتیجه، معلمان با چنین ویژگی‌هایی می‌توانند دانش‌آموزانی سالم از نظر روانی تربیت کنند. یکی از بخش‌های انجام این وظایف مربوط به عمل یا همان بُعد ظاهری، فیزیکی و جسمانی است. کسانی وظیفه‌شناسند که بتوانند مسئولیت خود را به خوبی انجام داده و آن را به سرانجام برسانند. معلمان که انگیزه‌ی لازم و علاقه‌ی کافی را برای به سرانجام رساندن حرفه‌ی خود دارند، افرادی مسئولیت‌پذیرند. بخش دیگر به صورت بخشش است که به صورت اعتقاد ذهنی و فکری یا به عبارت دیگر بُعد اعتقادی، درونی و روانی است که موجب ایجاد انگیزه‌ی پایدار در افراد می‌شود؛ بنابراین این‌چنین معلمان وظیفه‌ی خود را به درستی انجام می‌دهند و مسئولیتشان را به خوبی به پایان می‌رسانند سرانجام عمل به هر دو بُعد، فرد را برای رسیدن به سلامت روانی یاری می‌دهد و موجب می‌شود که دانش‌آموزانی

سالم از لحاظ روانی بی‌پروراند و خودشان نیز به لحاظ روانی افراد سالم‌تری هستند چون اطمینان دارند که مسئولیت خود را به‌درستی به سرانجام رسانده‌اند.

۵-۲-۲. گزیده‌گویی

«وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ هُمُ فِي عَذَابٍ مُّهِينٍ» (لقمان: ۶)

ترجمه: «و برخی از مردم کسانی‌اند که سخن بیهوده را خریدارند تا [مردم را] بی [هیچ] دانشی از راه خدا گمراه کنند و [راه خدا] را به ریشخند گیرند برای آنان عذابی خوارکننده خواهد بود.» (آیه: ۶)

استنباط: افرادی از نظر روانی سالم‌اند که سخنان به‌جا و مرتبط گفته، از پراکنده‌گویی و حاشیه‌گویی می‌پرهیزند. انسان‌های سالم از کسانی دنباله‌روی می‌کنند که صاحب سخن بوده تا بتوانند این سخنان را سرلوحه زندگی خود قرار دهند.

مفهوم آیه با مفهوم زندگی اصیل یا زندگی هستی‌دار در نظریه کارل راجرز مرتبط است.

تبیین تربیتی: دانش آموزان باید یاد بگیرند که هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد بنابراین توجه به این نکته ضروری است که در چه زمانی شروع به سخن گفتن کنند همچنین باید بدانند از سخن گفتن بیهوده پرهیز کنند تا کلامشان ارزشمند باشد. آن‌ها باید آموزش داده شوند که یکی از آداب شنوندگی این است که زمانی کسی مشغول صحبت کردن است کلامش را قطع نکند و با دقت به سخنانش توجه کنند و اگر خواستند نکته‌ای را یادآور شوند و یا اظهارنظری کنند صبر کند تا کلام گوینده تمام شود آنگاه نظر خود را بیان کنند.

۵-۲-۳. اجتناب از تمسخر کردن

«وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ هُمُ فِي عَذَابٍ مُّهِينٍ» (لقمان: ۶)

ترجمه: «و برخی از مردم کسانی‌اند که سخن بیهوده را خریدارند تا [مردم را] بی [هیچ] دانشی از راه خدا گمراه کنند و [راه خدا] را به ریشخند گیرند؛ برای آنان عذابی خوارکننده خواهد بود.»

استنباط: از دیگر ویژگی‌های انسان سالم پرهیز از به سخره گرفتن دیگران است.

مفهوم آیه با مفهوم توجه مثبت بدون قید و شرط در نظریه راجرز مرتبط است. تبیین تربیتی: افرادی که همواره دیگران را به سخره می‌گیرند از منظر سلامت روان خودشان دارای تنش‌های ذهنی می‌باشند که با این شیوه سعی در کاهش یا برطرف کردن این تنش‌ها دارند که نتیجه‌ی معکوس را برای آن‌ها به همراه دارد؛ بنابراین آموزش این نکته به دانش‌آموزان توسط معلمان آن‌چنان حائز اهمیت است که از ویژگی‌های مهم تربیتی برای دانش‌آموزان به شمار می‌رود آموزش قانون اجتناب از تمسخر دیگران موجب می‌شود که دانش‌آموزان عادت اجتناب از به سخره گرفتن را در خود پرورش دهند که موجب کاهش تنش میان آن‌ها شده و ایجاد دوستی‌های پایدار می‌شود.

۵-۲-۴. پذیرش و استقبال از حقیقت

«وَ إِذَا تُلِّيٰ عَلَيْهِ آيَاتُنَا وَلَّىٰ مُسْتَكْبِرًا كَأَنَّ لَمْ يَسْمَعْهَا كَأَنَّ فِيْ اُذُنَيْهِ وَقْرًا فَبَسَّرْهُ بِعَذَابٍ اَلِيْمٍ» (لقمان: ۷)

ترجمه: «و چون آیات ما بر او خوانده شود با نخوت روی برمی‌گرداند چنانکه گویی آن را نشنیده [یا] گویی در گوش‌هایش سنگینی است پس او را از عذابی پردرد خبر ده.» (آیه: ۷)

استنباط: از مواردی که موجب آرامش خاطر می‌شود پذیرش حقیقت است که مسیر زندگی را برای رسیدن به اهداف هموار می‌کند که تحقق این امر موجب کاهش فشار عصبی و اضطراب می‌شود و در نتیجه سلامت روان می‌شود. مفهوم آیه با مفهوم زندگی اصیل در نظریه راجرز مرتبط است.

تبیین تربیتی: آموزش پذیرش حقیقت در جریان کلاس درس به دانش‌آموزان موجب می‌شود که آن‌ها اگر با شکستی روبرو شوند به راحتی شکست خود را پذیرفته و درصدد یافتن نقاط ضعف خود باشند تا بتوانند با تکیه بر نقاط قوت، ضعف‌های خود را برطرف کنند و به همکلاسی‌هایشان نیز کمک کنند که ضعف‌هایشان را پوشش دهند در نتیجه موجب سلامت فردی و اجتماعی افراد می‌شوند.

۵-۲-۵. دقت و توجه در کار

«يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَيَّ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (لقمان: ۱۷)

ترجمه: «ای پسر، نماز را برپا دار و به کار پسندیده فرمان ده و از کار ناپسند بازدار و بر آنچه بر تو وارد می‌شود شکیبایی کن که این از امور مهم است» (آیه: ۱۷)

استنباط: دقت و توجه یکی از موارد سلامت روان است و چون موجب شناسایی دقیق ابعاد مختلف موضوع می‌شود در نتیجه دقت انجام کار را افزایش می‌دهد.

مفهوم آیه با مفهوم اعتماد به خود در نظریه راجرز مرتبط است.

تبیین تربیتی: معلمان باید به دانش آموزان بیاموزند که قبل از شروع هر کاری با دقت و توجه زیاد جوانب آن را بسنجند و برای تمامی مراحل به دقت برنامه‌ریزی کرده آن هنگام کار را آغاز می‌کنند این افراد چون به خوبی زوایای کار را بررسی کرده‌اند با کیفیت بیشتری آن را به پیش برده و به همین دلیل کمتر در زندگی دچار مشکل می‌شوند و از نظر روانی سالم‌ترند.

۵-۲-۶. داشتن معرفت و باور

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ جَنَّاتُ النَّعِيمِ» (لقمان: ۸)

ترجمه: «در حقیقت کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند باغ‌های پر نعمت خواهند داشت.» (آیه: ۸)

استنباط: کسی که از نظر روانی سالم باشد دارای معرفت است و این معرفت بر سلامت روان فرد تأثیرگذار است. یکی از آثار ایمان و معرفت قلبی بر فرد داشتن آرامش ذهنی و روانی و وجود شادی و نشاط در قلب است ایمان دارای دو بعد است که شامل ایمان در باور و ایمان در عمل است باور بعد ذهنی ایمان است که فرد را پویا می‌سازد و این پویایی او را از بیماری‌های ذهنی و روانی بازمی‌دارد که خود نوعی شناخت است.

مفهوم آیه می‌تواند با مفهوم خودشکوفایی و اعتماد به خود در نظریه راجرز مرتبط باشد.

تبیین تربیتی: دانش‌آموزانی که به خود و توانایی‌های خودباور دارند افرادی موفق در همه‌ی حوزه‌های زندگی‌شان هستند آموزش این عمل در جریان کلاس درس موجب می‌شود که آنان با تکیه بر توانایی خود در یادگیری دروس بهتر عمل کنند در نتیجه اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند.

۵-۲-۷. قدردانی

«وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ» (لقمان: ۱۲)

ترجمه: «و به راستی لقمان را حکمت دادیم که خدا را سپاس بگزار و هر که سپاس بگزارد تنها برای خود سپاس می‌گزارد و هر کس کفران کند در حقیقت خدا بی‌نیاز ستوده است.» (آیه: ۱۲)

استنباط: از منظر سلامت روان انسان‌هایی سالم‌اند که وقتی کسی برایشان خدمتی انجام داده و یا چیزی به آن‌ها می‌دهند تشکر و قدردانی می‌کنند حال این عمل هرچند کوچک باشد. فرد با یک تشکر ساده احترام خود را نزد مردم بیشتر می‌کند و مقام و منزلتش افزایش می‌یابد سپاس‌گذاری نعمت‌های خداوند نیز به همان گونه است زیرا که انسان می‌داند خداوند بی‌نیاز و ستوده است و این سپاس‌گذاری صرفاً برای آرامش ذهنی و روانی خود اوست و هرچقدر قدردان و سپاسگزاری نعمات خداوند در زندگی‌اش باشد به همان اندازه خداوند او را از وابستگی به بندگان می‌رهاند و درهای رحمت خداوند به رویش گشوده می‌شود. مفهوم آیه با مفاهیم توجه مثبت و پذیرش بدون قید و شرط در نظریه راجرز مرتبط است.

تبیین تربیتی: آموزش حس قدردانی به دانش‌آموزان موجب می‌شود که آن‌ها نسبت به دوستان و معلم خود حس قدردانی و سپاسگزاری داشته باشند و قدردان زحمات معلم خود هستند در مقابل معلم با تشویق دانش‌آموز موجب پیشرفت هر چه بیشتر او در درس‌هایش می‌شود حتی اگر پیشرفتش جزئی باشد این قدردانی معلم موجب احساس تعلق خاطر دانش‌آموز به درس‌هایش شده و باکیفیت بیشتری درشش را می‌خواند.

۵-۲-۸. شکرگزاری

«وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ» (لقمان: ۱۲)

ترجمه: «و به راستی به لقمان حکمت دادیم که خدا را شکر کن و هرکس شکر کند، تنها برای [سود] خود شکر می‌کند؛ و هرکس ناسپاسی کند، در حقیقت خداوند بی‌نیاز و ستوده است.» (آیه: ۱۲)

استنباط: شکرگزاری نعمت‌های خداوند موجب افزایش این نعمات در زندگی فرد می‌گردد چون این شکرگزاری به انسان احساس آسودگی خاطر و قدردانی می‌دهد و به‌موجب آن فرد در زندگی به سلامت روان دست می‌یابد. مفهوم آیه با مفاهیم توجه مثبت و پذیرش بدون قید و شرط در نظریه راجرز مرتبط است.

تیین تربیتی: انسان‌های دارای سلامت روان قدردان نعمات زندگی‌شان هستند و به سبب این احساس قدردانی همواره در زندگی‌شان به پیشرفت‌ها و موفقیت‌های زیاد دست می‌یابند. اگر معلمان در جهت دستیابی به این هدف در مدرسه تلاش کنند دانش‌آموزانی قدردان را پرورش می‌دهند و موجبات آرامش آن‌ها را در زندگی شخصی‌شان فراهم می‌کنند؛ و به سبب این آرامش به همه‌ی پله‌های ترقی دست می‌یابند.

۵-۲-۹. خدمت به والدین

«وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ» (لقمان: ۱۴)

ترجمه آیه: «و انسان را درباره پدر و مادرش سفارش کردیم مادرش به او باردار شد سستی بر روی سستی و از شیر بازگرفتنش در دو سال است [آری به او سفارش کردیم] که شکرگزار من و پدر و مادرت باش که بازگشت [همه] به‌سوی من است.» (آیه: ۱۴)

استنباط: از شاخصه‌های دیگر سلامت روان این است که انسان‌ها باید از اوامر پدر و مادر تا حد ممکن اطاعت کنند و در هر جایگاه و مکانی که باشند به والدین خود احترام می‌گذارند و به آن‌ها خدمت می‌کنند.

مفهوم آیه با مفهوم توجه مثبت بدون قید و شرط در نظریه راجرز مرتبط است. تبیین تربیتی: شناخت جایگاه والدین، نحوه برخورد درست و احترام گذاشتن به والدین و دیگران یکی از وظایف مهم معلم است از لحاظ تربیتی این اطاعت موجب آرامش، لذت ذهنی و آسودگی خاطر دانش‌آموزان می‌شود.

۵-۲-۱۰. پیروی نکردن از امور ناشناخته

«وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (لقمان: ۱۵)

ترجمه: و اگر تو را وادارند تا درباره چیزی که تو را بدان دانشی نیست به من شرک‌ورزی از آنان فرمان میر [ولی] در دنیا به‌خوبی با آنان معاشرت کن و راه کسی را پیروی کن که توبه کنان به‌سوی من بازمی‌گردد و [سرانجام] بازگشت شما به‌سوی من است و از [حقیقت] آنچه انجام می‌دادید شما را باخبر خواهم کرد. (آیه: ۱۵)

استنباط: همواره به انسان‌های سالم از نظر روانی کسانی‌اند که هیچ‌گاه تا از مسئله‌ای اطمینان حاصل نکنند قضاوت نمی‌کنند. عدم قضاوت موجب می‌شود که ناراحتی و تنش در ارتباط‌های افراد به وجود نیاید و همین امر سبب آرامش روح و روان افراد می‌شود.

مفهوم آیه با مفهوم تجانس در نظریه راجرز مرتبط است.

تبیین تربیتی: هنگام به وجود آمدن یک مشکل در کلاس درس معلم ابتدا باید اطلاعات لازم و کافی را پیرامون آن مشکل به دست بیاورد و هنگامی که به‌طور کامل مطمئن شد سپس به قضاوت پردازد این نحوه برخورد با مشکلات در کلاس درس موجب آموزش این امر به دانش‌آموزان نیز می‌شود در نتیجه موجب همیاری در مواقع موانع و مشکلات شده و در نتیجه دوستی‌هایشان عمیق‌تر و مستحکم‌تر می‌شود.

۵-۲-۱۱. احساس حضور و ناظر بودن خداوند

«يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِنْقَالًا حَبَّةً مِّنْ حَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَحْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِي بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ» (لقمان: ۱۶)

ترجمه آیه: «ای پسرک من، اگر [عمل تو] هموزن دانه خردلی و در تخته‌سنگی یا در آسمان‌ها یا در زمین باشد، خدا آن را می‌آورد، که خدا بس دقیق و آگاه است.» (آیه: ۱۶)

استنباط: انسان‌های آگاه می‌دانند که خداوند درهرحال ناظر بر اعمال انسان است و به نیک و بد بندگان آگاه است بنابراین همواره این اصل را سرلوحه‌ی امورش قرار داده و از انجام خطا و گناه مصون می‌ماند درنتیجه از لحاظ روانی انسانی سالم است.

ناظر بودن خداوند به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های سلامت روان می‌تواند با توجه مثبت بدون قید و شرط و اعتماد به خود در نظریه کارل راجرز متناسب باشد.

تبیین تربیتی: زمانی که معلم اصل ناظر بودن را به دانش‌آموزانش می‌آموزد آن‌ها همواره خود را موردسنجش قرار می‌دهند تا دچار خطایی نشوند بنابراین این عادت را در خود پرورش می‌دهند که همواره برای قرض گرفتن وسیله‌ای از همکلاسی‌هایشان از آنان کسب اجازه کرده و اگر چیزی یا پولی را درجایی پیدا کردند آن را برای خود برداشته و به صاحبش تحویل دهند.

۵-۲-۱۲. عدالت

«يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِنْقَالًا حَبَّةً مِّنْ حَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَحْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِي بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ» (لقمان: ۱۶)

ترجمه: لقمان گفت: ای پسرک من اگر [عمل تو] هموزن دانه خردلی و در تخته‌سنگی یا در آسمان‌ها یا در زمین باشد خدا آن را می‌آورد که خدا بس دقیق و آگاه است. (آیه: ۱۶)

استنباط: از دیگر موارد سلامت روان وجود عدالت در افراد است انسان‌های عادل از ظلم کردن به سایر افراد پرهیز می‌کنند درنتیجه از لحاظ روانی سالم‌ترند.

عدالت در روان‌شناسی انسان‌گرایانه به‌طور خاص به چشم نمی‌خورد، اما مفهوم توجه مثبت بدون قید و شرط می‌تواند در تعاملات بین‌فردی مرتبط باشد.

تبیین تربیتی: آموزش صحیح عدالت‌طلبی و مفهوم‌های آن به دانش‌آموزان موجب می‌شود که به عدالت رفتار کنند و هیچ‌گاه حق دوستانشان را ضایع نکرده و به آن‌ها ظلم نکنند حتی این دانش‌آموزان در ایام امتحانات می‌دانند که تقلب نوعی بی‌عدالتی محسوب شده و از آن پرهیز می‌کنند بنابراین همواره اعتماد به نفس بالایی دارند چون در هر جایگاهی که باشند به نفع خود عمل نمی‌کنند در نتیجه همواره آسوده‌خاطرند و از نظر روانی سالم‌ترند.

۵-۲-۱۳. صبر

«يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَيَّ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (لقمان: ۱۷)

ترجمه: «ای پسرک من نماز را برپا دار و به کار پسندیده وادار و از کار ناپسند بازدار و بر آسیبی که بر تو وارد آمده است شکیبا باش این [حاکمی] از عزم [و اراده تو در] امور است.» (آیه: ۱۷)

استنباط: آدم‌های سالم صبورند و در برابر مصائب و مشکلات صبر و بردباری پیشه می‌کنند و هر مشکلی را گامی برای پیشرفت بیشتر تلقی می‌کنند و باور دارند برای رسیدن به اهدافشان باید لیاقت رسیدن به خواسته‌شان را کسب کنند بنابراین هر مشکلی به بهترین شیوه برنامه‌ریزی کرده و آن را برطرف می‌کنند. مفهوم صبر در آیه را می‌توان به‌طور غیرمستقیم به ویژگی انعطاف‌پذیری در زندگی اصیل در افراد سالم از نظر راجرز مرتبط دانست.

تبیین تربیتی: از لحاظ تربیتی ویژگی صبر می‌تواند اکتسابی باشد و دانش‌آموز در تعامل با سایر همکلاسی‌هایش و یا معلمش این ویژگی را بیاموزد معلم با برخورد صحیح در برابر مشکلات درسی و رفتاری دانش‌آموزان و مدارا با آنان ویژگی صبر را به آن‌ها آموخته و خودشان نیز با تمرین مکرر، این ویژگی را در خود تقویت کرده و آرامش را برای خود و اطرافیان‌شان به وجود می‌آورند.

۵-۲-۱۴. تواضع در برابر مردم

«وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (لقمان: ۱۸)

ترجمه: «و از مردم [به نخوت] رخ برمتاب و در زمین خرامان راه مرو که خدا خودپسند لاف‌زن را دوست نمی‌دارد.» (آیه: ۱۸)

استنباط: یکی از موارد سلامت روان تواضع و فروتنی در برابر همنوعان است انسان‌های سالم حتی اگر دارای مقام باشند در برابر مردم متواضع هستند. این ویژگی با ویژگی‌های شخص کاملاً عملکردی^۱ در نظریه راجرز مرتبط است. تبیین تربیتی: تواضع نشانه‌ی ادب و شخصیت سالم است بنابراین معلم همواره باید سعی کند خودش را هدایتگر دانش آموزان بداند نه رهبر کلاس درس این نحوه‌ی برخورد با دانش‌آموزان، آن‌ها را به فردی متواضع نسبت به سایر همنوعان تبدیل کرده و زمانی که دارای مقام شوند نسبت به همنوعان خود احساس مسئولیت کرده و سعی در یاری‌رساندن به آن‌ها را دارند و همواره در اندیشه‌ی خدمت هستند با احترام با همنوعان خود برخورد می‌کنند.

۵-۲-۱۵. پرهیز از خشم و عصبانیت

«وَأَقْصِدْ فِي مَسْئِكَ وَأَعْصُصْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ» (لقمان: ۱۹)

ترجمه: «و در راه رفتن خود میانه‌رو باش و صدایت را آهسته ساز که بدترین آوازها بانگ خران است.» (آیه: ۱۹)

استنباط: یکی از موارد مربوط به سلامت روان وجود آرامش و کنترل کردن خشم و عصبانیت در مواقع ناراحتی است.

این شاخص به مفهوم توجه مثبت بدون قید و شرط مرتبط است. تبیین تربیتی: افراد سالم می‌دانند که خشم و عصبانیت ذهن و روان آن‌ها را دچار آسیب می‌کند در نتیجه در مواقع مهم نمی‌توانند تصمیم درستی بگیرند یا ممکن است تصمیم‌هایی بگیرند و به اعمالی دست بزنند که بعد موجب پشیمانی‌شان شوند؛ بنابراین دانش آموزان باید آموزش ببینند که در مواقعی که عصبانی می‌شوند آرامش خود را حفظ کنند و این امر ممکن نیست مگر با شناساندن و آموزش روش‌های کنترل خشم و عصبانیت به دانش آموزان؛ و این امر در ابتدا نیازمند آموزش معلمان است؛ بنابراین معلمان باید این نکات را به صورت عملی و توسط رفتار خود به دانش‌آموزان بیاموزند و در مواقعی که عصبانی

می‌شوند سعی کنند با تغییر موقعیت خود را آرام کنند و تصمیم‌های درستی بگیرند.

۵-۲-۱۶. با صدای آرام حرف زدن

«وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ» (لقمان: ۱۹)

ترجمه: «و در راه رفتن خود میانه‌رو باش و صدایت را آهسته ساز که بدترین آوازه‌ها بانگ خران است.» (آیه: ۱۹)

استنباط: مطابق مفهوم آیه، با صدای آهسته صحبت کردن یکی از موارد سلامت روان و توصیه‌شده‌ی خداوند به انسان است زیرا زمانی که انسان با صدای بلند صحبت می‌کند اطرافیانش را آزرده‌خاطر کرده و خودش هم دچار ناراحتی و عذاب وجدان می‌شود و آرامش روانی از او سلب می‌شود.

این ویژگی با ویژگی‌های شخص کاملاً عملکردی در نظریه راجرز مرتبط است. تبیین تربیتی: آموزش آهسته اما رسا صحبت کردن به دانش‌آموزان موجب ایجاد دوستی‌های پایدار در بین آنان شده و حتی اگر مشکل و ناراحتی در بینشان به وجود بیاید چون آن‌ها آموخته‌اند که با صدای آهسته صحبت کند خودبه‌خود طرف مقابلشان را به آرامش دعوت کرده و در نتیجه بسیاری از ناراحتی‌ها و مشاجره‌های بین آن‌ها به‌آسانی برطرف می‌شود.

۵-۲-۱۷. پرهیز از مجادله بدون آگاهی

«أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ» (لقمان: ۲۰)

ترجمه: «آیا ندانسته‌اید که خدا آنچه را که در آسمان‌ها و آنچه را که در زمین است مسخر شما ساخته و نعمت‌های ظاهر و باطن خود را بر شما تمام کرده است و برخی از مردم درباره خدا بی [آنکه] دانش و رهنمود و کتابی روشن [داشته باشند] به مجادله برمی‌خیزند.» (آیه: ۲۰)

استنباط: کسی دارای سلامت روانی است که قبل از انجام هر کاری پیرامون آن اطلاعات لازم و کافی را جمع‌آوری کرده و پس‌از آن که اطلاعات لازم را پیدا کرد آنگاه پیرامون آن مسئله در صورت لزوم به بحث و مجادله می‌پردازد. مفهوم آیه با مفهوم تجانس در نظریه راجرز مرتبط است.

تبیین تربیتی: گروه‌بندی دانش‌آموزان و انجام فعالیت‌های گروهی به آن‌ها می‌آموزد که قبل از انجام فعالیت‌هایشان با اطلاعات لازم و کافی کارشان را آغاز کرده در نتیجه هرگاه بخواهند با دوستانشان به تبادل اطلاعات بپردازند با اعتمادبه‌نفس این کار را انجام می‌دهند چون از صحت اطلاعاتشان اطمینان خاطر دارند در نتیجه این افراد احتمال شکست‌ها و خطاهایشان به حداقل رسیده و برای رسیدن به اهداف زندگی‌شان اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند و از نظر روانی سالم‌ترند.

۵-۲-۱۸. کنترل طبیعت برای خدمت به آدم

«أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنبِرٍ» (لقمان: ۲۰)

ترجمه: «آیا ندانسته‌اید که خدا آنچه را که در آسمان‌ها و آنچه را که در زمین است مسخر شما ساخته و نعمت‌های ظاهر و باطن خود را بر شما تمام کرده است و برخی از مردم درباره خدا بی [آنکه] دانش و رهنمود و کتابی روشن [داشته باشند] به مجادله برمی‌خیزند.» (آیه: ۲۰)

استنباط: انسان کامل‌ترین آفریده‌ی خداوند و اشرف مخلوقات است و خداوند تمام آفریده‌های دیگر را برای خدمت به انسان مسخر کرده است اما برای به خدمت گرفتن این نعمت‌ها باید شیوه‌ی صحیح استفاده از آن‌ها را بداند آدمی با رعایت این قوانین می‌تواند طبیعت را کنترل کرده و آن را برای خدمت به خود رام کند. اگر انسان این قوانین را به‌درستی بشناسد خداوند نیز او را در مسیر رسیدن به اهدافش یاری می‌دهد و همواره راه را برای او هموار می‌سازد. در نتیجه انسان‌ها از رفاه و آسایش بیشتری برخوردارند.

این شاخص بیشتر در زمینه‌های علمی و اخلاقی مطرح است، اما اگر بخواهیم آن را به دیدگاه راجرز پیوند دهیم، می‌توان به مفهوم خودشکوفایی اشاره کرد.

تبیین تربیتی: دانش آموزان با یادگیری دروس مدرسه علم استفاده از قوانین را می‌آموزند و با اختراع و نوآوری راه زیستن و رسیدن به اهداف را برای خود ساده‌تر می‌سازند. در نتیجه در زندگی اعتماد به نفس بیشتری داشته چون به اهداف خود رسیده‌اند و به لحاظ روانی سالم‌ترند.

۵-۲-۱۹. پرهیز از پیروی کورکورانه

«وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ الشَّيْطَانُ يَدْعُوهُمْ إِلَىٰ عَذَابِ السَّعِيرِ» (لقمان: ۲۱)

ترجمه: «و چون به آنان گفته آنچه را که خدا نازل کرده پیروی کنید می‌گویند [نه] بلکه آنچه پدرانمان را بر آن یافته‌ایم پیروی می‌کنیم آیا هر چند شیطان آنان را به سوی عذاب سوزان فراخواند باز این کار را می‌کنند.» (آیه: ۲۱)

استنباط: افراد سالم می‌دانند که قبل از آنکه چیزی را بپذیرند باید در مورد آن به تفکر بپردازند و نباید هر سخن و گفته‌ای را صرفاً به دلیل آنکه توسط شخص خاصی بیان شده است قبول کنند.

این شاخص با خودشکوفایی و استقلال فردی که راجرز مطرح می‌کند، همخوانی دارد.

تبیین تربیتی: دادن تکالیف و پرسش‌های هدفمند به دانش آموزان موجب ایجاد نوآوری و بهره‌گیری از خلاقیتشان برای انجام این تمرین‌ها می‌شود و از تقلید روش‌های دوستانشان خودداری کرده و به‌خوبی مسائل و موضوعات را می‌آموزند در نتیجه پرورش این ویژگی در دانش‌آموزان موجب می‌شود تا به‌خوبی پیرامون مسائل زندگی به تفکر بپردازند و کمتر چوب اشتباهات خود را خورده و دچار شکست شوند.

جدول ۲. شاخص‌های سلامت روان استخراج‌شده از سوره لقمان

| | | | |
|------|--------------------------|----|----------------------------------|
| ردیف | شاخص‌های سلامت روان | ۱۰ | پیروی نکردن از امور ناشناخته |
| ۱ | وظیفه‌شناسی | ۱۱ | ناظر بودن خداوند |
| ۲ | گزیده گویی | ۱۲ | عدالت |
| ۳ | اجتناب از تمسخر کردن | ۱۳ | صبر |
| ۴ | پذیرش و استقبال از حقیقت | ۱۴ | تواضع در برابر مردم |
| ۵ | دقت و توجه در کار | ۱۵ | پرهیز از خشم و عصبانیت |
| ۶ | داشتن معرفت و باور | ۱۶ | با صدای آرام حرف زدن |
| ۷ | قدردانی | ۱۷ | پرهیز از مجادله بدون داشتن آگاهی |
| ۸ | شکرگزاری | ۱۸ | کنترل طبیعت برای خدمت به آدم |
| ۹ | خدمت به والدین | ۱۹ | پرهیز از پیروی کورکورانه |

۶. تطبیق شاخص‌های سلامت روان در روان‌شناسی انسان‌گرایانه راجرز

و سوره لقمان

در این بخش، مقایسه‌ای میان شاخص‌های سلامت روان از دیدگاه کارل راجرز و آموزه‌های سوره لقمان صورت گرفته است. این تطبیق نشان می‌دهد که برخی از مفاهیم کلیدی هر دو رویکرد به شکلی هماهنگ عمل می‌کنند.

در مفهوم خودشکوفایی، آموزه‌های سوره لقمان بر داشتن معرفت و باور، کنترل طبیعت برای خدمت به انسان و پرهیز از پیروی کورکورانه تأکید دارند. این موارد در نظریه راجرز نیز در راستای خودشکوفایی تفسیر می‌شوند، جایی که فرد با شناخت عمیق از خود و جهان پیرامون، به رشد و شکوفایی فردی می‌رسد و از الگوهای کورکورانه دوری می‌کند. در زمینه توجه مثبت بدون قید و شرط، سوره لقمان به شاخص‌هایی مانند اجتناب از تمسخر کردن، قدردانی و شکرگزاری، خدمت به والدین، احساس حضور و ناظر بودن خداوند، عدالت و پرهیز از خشم و عصبانیت اشاره می‌کند. این موارد با توجه مثبت راجرز همخوانی دارند؛ جایی که فرد بدون قضاوت منفی دیگران را می‌پذیرد و ارتباطات محبت‌آمیز و همدلانه را در پیش می‌گیرد.

تجانس که در نظریه راجرز به معنای هماهنگی بین خود واقعی و خود ایده‌آل است، با شاخص‌های پیروی نکردن از امور ناشناخته و پرهیز از مجادله بدون آگاهی مرتبط است. در اینجا، قرآن و نظریه راجرز هر دو بر هماهنگی و تصمیم‌گیری‌های آگاهانه و مسئولانه تأکید دارند. در زمینه زندگی اصیل، سوره لقمان شاخص‌هایی مانند گزیده‌گویی، پذیرش و استقبال از حقیقت و صبر را مطرح می‌کند که با اصل زندگی اصیل در راجرز مرتبط است. این اصل بر زندگی در لحظه و پذیرش تجربه‌های واقعی تأکید دارد.

شاخص‌های اعتماد به خود مانند وظیفه‌شناسی، دقت و توجه در کار، داشتن معرفت و باور و احساس حضور و ناظر بودن خداوند نشان می‌دهد که هم قرآن و هم راجرز به توانایی فرد در تصمیم‌گیری‌های مستقل و اعتماد به خویش اهمیت می‌دهند. در مورد شخص کاملاً عملکردی نیز، شاخص‌های تواضع در برابر مردم و با صدای آرام حرف زدن از آموزه‌های سوره لقمان با این مفهوم در نظریه راجرز همخوانی دارند، چرا که فرد کاملاً عملکردی به‌طور اصیل زندگی کرده و با دیگران به‌صورت باز و احترام‌آمیز تعامل می‌کند.

۷. مؤلفه‌های مشترک

۱/۷. وظیفه‌شناسی به معنای انجام مسئولیت‌ها و کارها به‌طور جدی است. این موضوع با اعتماد به خود در نظریه راجرز ارتباط دارد که به افراد کمک می‌کند تا به توانایی‌های خود اعتماد کرده و مسئولیت کارهایشان را به عهده بگیرند. معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را تشویق کنند تا در کارهای خود جدیت و مسئولیت‌پذیری نشان دهند.

۲/۷. گزیده‌گویی به معنای استفاده درست و مؤثر از کلمات است. این مفهوم با مفهوم زندگی اصیل در نظریه راجرز ارتباط دارد که بر ارتباطات مؤثر و صادقانه تأکید می‌کند. معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان بیاموزند که چگونه به‌صورت مختصر و مفید ارتباط برقرار کنند و از بیهوده‌گویی پرهیز کنند.

۳/۷. اجتناب از تمسخر کردن به احترام به دیگران اشاره دارد. این با توجه مثبت بدون قید و شرط در نظریه راجرز همخوانی دارد که بر پذیرش و احترام به

افراد تأکید می‌کند. معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را به رفتار محترمانه و پذیرش دیگران تشویق کنند.

۴.۷. پذیرش و استقبال از حقیقت به معنای آمادگی برای پذیرش واقعیت‌ها و حقایق زندگی، حتی اگر ناخوشایند باشند، است. این مفهوم با زندگی اصیل و خودآگاهی در نظریه راجرز مرتبط است که بر اهمیت صداقت با خود و دیگران تأکید دارد. معلمان باید به دانش‌آموزان یاد دهند که با پذیرش واقعیت‌ها و حقایق زندگی، نه تنها به رشد شخصی خود کمک کنند، بلکه توانایی رویارویی با چالش‌ها و مشکلات را نیز افزایش دهند. این رویکرد به آن‌ها کمک می‌کند تا با واقعیت‌ها کنار بیایند و در مسیر رشد و توسعه فردی حرکت کنند.

۵.۷. دقت و توجه در کار به معنای انجام کارها با دقت و جدیت است. این موضوع با اعتماد به خود و مسئولیت‌پذیری در نظریه راجرز مرتبط است. معلمان باید به دانش‌آموزان بیاموزند که با دقت و توجه به جزئیات کارهایشان پرداخته و به مسئولیت‌های خود عمل کنند.

۶.۷. داشتن معرفت و باور به توانایی‌های خود اشاره دارد. این مفهوم با خود شکوفایی و اعتماد به خود در نظریه راجرز مرتبط است که به فرد این امکان را می‌دهد تا به پتانسیل‌های خود پی ببرد. معلمان باید به دانش‌آموزان کمک کنند تا با شناخت بهتر از خود به باور و اعتماد به نفس برسند.

۷.۷. قدردانی به معنای شکرگزاری از نعمت‌ها و حمایت‌ها است. این مفهوم با توجه مثبت بدون قید و شرط در نظریه راجرز همخوانی دارد. معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را تشویق کنند تا از نعمت‌ها و حمایت‌های اطرافیان خود قدردانی کنند و این امر موجب تقویت روابط مثبت می‌شود.

۸.۷. شکرگزاری به معنای قدردانی از نعمت‌ها و تلاش‌های دیگران است. این با احترام و توجه مثبت در نظریه راجرز هم‌خوانی دارد. معلمان باید به دانش‌آموزان یاد دهند که با شکرگزاری، روابط مثبت‌تری با دیگران برقرار کنند.

۹.۷. خدمت به والدین به معنای احترام و محبت به خانواده است. این موضوع با احترام به دیگران و ارزش‌های انسانی و مفهوم توجه مثبت بدون قید و شرط در

نظریه راجرز مرتبط است. معلمان باید به دانش‌آموزان بیاموزند که به والدین و خانواده خود خدمت کنند و به آن‌ها احترام بگذارند.

۱۰/۷. پیروی نکردن از امور ناشناخته به معنای دوری از تصمیم‌گیری‌های بدون آگاهی است. این با تجانس در نظریه راجرز همخوانی دارد، زیرا باعث هماهنگی بین افکار و رفتارها می‌شود. وقتی فرد بر اساس آگاهی عمل می‌کند، رفتارهایش با ارزش‌ها و باورهایش سازگارتر می‌شود. معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را به تصمیم‌گیری آگاهانه و مسئولانه ترغیب کنند تا تجانس درونی‌شان تقویت شود.

۱۱/۷. احساس حضور و ناظر بودن خداوند به معنای آگاهی از نظارت الهی در هر لحظه است. این مفهوم با اعتماد به خود در نظریه راجرز مرتبط است، زیرا فردی که به حضور و نظارت خداوند باور دارد، به انتخاب‌ها و تصمیمات خود اطمینان بیشتری پیدا می‌کند و با اعتماد به نفس، رفتارهایش را بر اساس اصول اخلاقی تنظیم می‌کند. معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان بیاموزند که این آگاهی الهی به آن‌ها کمک می‌کند تا با اطمینان و مسئولیت‌پذیری بیشتری در زندگی عمل کنند.

۱۲/۷. عدالت به معنای رعایت انصاف و حقوق دیگران است. این موضوع در نظریه راجرز با احترام به دیگران و رفتار مثبت ارتباط دارد. معلمان باید به دانش‌آموزان یاد دهند که در رفتارهای خود انصاف را رعایت کنند و به حقوق دیگران احترام بگذارند.

۱۳/۷. صبر به معنای تحمل و شکیبایی در برابر سختی‌ها و چالش‌ها است. این مفهوم با زندگی اصیل در نظریه راجرز مرتبط است، زیرا فردی که زندگی اصیل دارد، با پذیرش واقعیت‌های زندگی و مشکلات، با آرامش و صداقت با آن‌ها روبه‌رو می‌شود. چنین فردی با صبر و استقامت، به جای فرار از مشکلات، آن‌ها را به‌عنوان بخشی از مسیر رشد شخصی می‌پذیرد. معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را تشویق کنند تا با صبر و پذیرش در برابر موانع، به خودشناسی و رشد درونی دست یابند.

۱۴/۷. تواضع در برابر مردم به معنای فروتنی و احترام به دیگران است. این با مفهوم شخص کاملاً عملکردی در نظریه راجرز همخوانی دارد، زیرا فردی که به

خودشناسی و رشد شخصی دست یافته است، در تعامل با دیگران متواضع و فروتن است. چنین فردی به دلیل اعتمادبه‌نفس و پذیرش خود، نیازی به خودبرتری نی ندارد و با دیگران با احترام برخورد می‌کند. معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را تشویق کنند تا با تواضع و احترام به دیگران رفتار کنند که نشان‌دهنده رشد و بلوغ شخصیتی آن‌هاست.

۱۵/۷. پرهیز از خشم و عصبانیت به معنای کنترل احساسات منفی و حفظ آرامش است. این مفهوم با توجه مثبت بدون قید و شرط در نظریه راجرز مرتبط است، زیرا فردی که به دیگران توجه مثبت و پذیرش بی‌قیدوشرط دارد، به‌جای واکنش‌های خشم‌آلود، با محبت و درک با آن‌ها برخورد می‌کند. چنین فردی توانایی مدیریت هیجانات خود را دارد و به دیگران فرصت می‌دهد تا اشتباهات خود را اصلاح کنند. معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان بیاموزند که در مواجهه با مشکلات، به‌جای عصبانیت، از صبر و پذیرش استفاده کنند و روابط سازنده‌تری ایجاد کنند.

۱۶/۷. با صدای آرام حرف زدن نشان‌دهنده آرامش و تعادل درونی است و با مفهوم شخص کاملاً عملکردی در نظریه راجرز همخوانی دارد. فردی که به خودشناسی و پذیرش رسیده، با اعتمادبه‌نفس و آرامش ارتباط برقرار می‌کند. معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را به حفظ آرامش در گفتگوها تشویق کنند که نشان‌دهنده رشد شخصیتی آن‌هاست.

۱۷/۷. پرهیز از مجادله بدون آگاهی به معنای دوری از بحث‌های بی‌اساس است. این مفهوم با تجانس در نظریه راجرز همخوانی دارد، زیرا فردی که تجانس درونی دارد، افکار و رفتارهایش بر پایه آگاهی و صداقت استوار است. چنین فردی به‌جای ورود به مجادله‌های بی‌پایه، در گفتار و رفتار خود هماهنگی و دقت را رعایت می‌کند. معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را به گفتگوهای آگاهانه و مسئولانه ترغیب کنند تا تجانس فکری و رفتاری‌شان تقویت شود.

۱۸/۷. کنترل طبیعت برای خدمت به آدم به معنای استفاده آگاهانه از منابع طبیعی برای بهبود زندگی انسان است. این مفهوم با خودشکوفایی در نظریه راجرز مرتبط است، زیرا فرد در مسیر خودشکوفایی تلاش می‌کند از توانایی‌ها و منابع

موجود به بهترین شکل برای بهبود زندگی خود و دیگران استفاده کند. معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را تشویق کنند که با استفاده مسئولانه از منابع طبیعی و دانش خود، به رشد شخصی و کمک به جامعه بپردازند.

۱۹/۷. پرهیز از پیروی کورکورانه به معنای تفکر مستقل و اجتناب از تقلید بی‌فکرانه است. این مفهوم با خودشکوفایی در نظریه راجرز همخوانی دارد، زیرا فرد در مسیر خودشکوفایی به شناخت خود و توانایی‌هایش رسیده و به‌جای دنباله‌روی بی‌هدف از دیگران، بر اساس ارزش‌ها و باورهای خود تصمیم می‌گیرد. معلمان می‌توانند دانش‌آموزان را ترغیب کنند که به‌جای تقلید، به تفکر انتقادی و تصمیم‌گیری آگاهانه برای رشد شخصی خود بپردازند.

۸. بحث و نتیجه‌گیری

در پاسخ به سؤال اول که چه شاخصه‌هایی از سلامت روان را می‌توان از سوره لقمان استخراج نمود؟ یافته‌ها نشان داد که عواملی از جمله وظیفه‌شناسی، گزیده‌گویی، اجتناب از تمسخر کردن، پذیرش و استقبال از حقیقت، دقت و توجه در کار، داشتن معرفت و باور، قدردانی، شکرگزاری، خدمت به والدین، پیروی نکردن از امور ناشناخته، ناظر بودن خداوند، عدالت، صبر، تواضع در برابر مردم، پرهیز از خشم و عصبانیت، با صدای آرام حرف زدن، پرهیز از مجادله بدون آگاهی، کنترل طبیعت برای خدمت به آدم و پرهیز از پیروی کورکورانه اشاره کرد. رعایت این موارد لازمه سلامت روان بوده و هرکدام می‌تواند فرد را در جهت رسیدن به آرامش روان یاری دهد اما به‌تنهایی کافی نیست و فرد برای رسیدن به سلامت کامل باید کوشش کند و همه‌ی آن‌ها را در زندگی خود اجرا کند.

در پاسخ به سؤال دوم که دلالت‌های تربیتی این شاخصه‌ها را چگونه می‌توان تبیین نمود؟ هریک از موارد ذکرشده سلامت روان بر ابعاد مختلفی از زندگی فرد تأثیرگذار است که از لحاظ تربیتی می‌توان به آن اشاره کرد. توجه به شاخص‌های سلامت روان موجود در آیات سوره لقمان و انطباق آن‌ها با نظریه روانشناسی انسان‌گرایانه کارل راجرز، تأکید بر این نکته دارد که آموزش و پرورش می‌تواند نقش حیاتی در پرورش افراد متعادل و سالم ایفا کند. معلمان باید دانش‌آموزان را به اهمیت خودآگاهی و تفکر انتقادی ترغیب کنند تا از پیروی کورکورانه و مجادلات

بی پایه دوری کنند. به عنوان مثال، پرهیز از خشم و عصبانیت و صحبت با صدای آرام، نه تنها به تقویت روابط اجتماعی کمک می کند، بلکه فضای یادگیری را نیز مثبت تر می سازد. همچنین، تأکید بر پذیرش حقیقت و عدالت به دانش آموزان کمک می کند تا به درک بهتری از خود و دیگران برسند و این رویکرد می تواند به تقویت همبستگی اجتماعی منجر شود.

علاوه بر این، تقویت ویژگی هایی مانند صبر، تواضع و مسئولیت پذیری به دانش آموزان این امکان را می دهد که به صورت مؤثری با چالش های زندگی روبرو شوند و از آن ها درس بگیرند. معلمان می توانند با ایجاد فضایی حمایتی و متعهد به آموزش ارزش های انسانی، دانش آموزان را برای خدمت به دیگران و استفاده مسئولانه از منابع طبیعی تشویق کنند. به ویژه، در دنیای امروز که با چالش های زیست محیطی و اجتماعی مواجه هستیم، این رویکرد می تواند به ایجاد نسلی متعهد و آگاه منجر شود که به اصول اخلاقی و انسانی احترام می گذارد. این اقدامات نه تنها به رشد فردی دانش آموزان کمک می کند، بلکه به ساختن جامعه ای متعادل تر و مسئول تر نیز منجر می شود.

در نهایت، تکیه بر اصول سلامت روان که در سوره لقمان بیان شده است، می تواند راهنمایی برای برنامه ریزی های آموزشی باشد. با ادغام این آموزه ها در محتوای درسی و فعالیت های فوق برنامه، معلمان می توانند محیطی را فراهم کنند که در آن دانش آموزان احساس امنیت و آرامش داشته باشند و در عین حال به رشد و شکوفایی استعداد های خود بپردازند. این رویکرد می تواند به تأسیس جامعه ای سالم و متعادل کمک کند که در آن افراد به طور مستقل و آگاهانه زندگی می کنند و در روابط اجتماعی خود به احترام و محبت نسبت به یکدیگر پایبند هستند.

معلمان می توانند با عمل به هریک از موارد مؤثر بر سلامت روان، کلاس های خود را به شادترین و مؤثرترین مکان برای دانش آموزان تبدیل کنند. به عنوان مثال، آن ها می توانند به دانش آموزان یاد دهند که به نظرات دوستانشان احترام بگذارند و هرگز به خاطر اظهار نظر های یکدیگر را مورد سرزنش یا تمسخر قرار ندهند. این فرهنگ احترام و محبت نه تنها باعث می شود که فضای کلاس به محیطی دلپذیر و شاداب تبدیل شود، بلکه به دانش آموزان می آموزد که با هم بخندند و برای شاد

بودن یکدیگر، از آزار و اذیت خودداری کنند. این رویکرد، به تقویت روابط مثبت و همدلانه بین دانش‌آموزان کمک خواهد کرد.

علاوه بر این، معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان بیاموزند که قبل از شروع هر کاری، برنامه‌ریزی کرده و اهداف مشخصی را برای خود تعیین کنند. این شیوه به آن‌ها کمک می‌کند تا در فرآیند تصمیم‌گیری خود آگاه‌تر عمل کنند و با اعتمادبه‌نفس بیشتری به انجام وظایف خود بپردازند. در نتیجه، این افراد در زندگی کمتر دچار اشتباه می‌شوند و آسیب‌های روانی کمتری را تجربه می‌کنند. با ایجاد چنین فضایی در کلاس، معلمان می‌توانند نسل جوانی را تربیت کنند که نه تنها از نظر علمی بلکه از لحاظ اجتماعی و روانی نیز سالم و موفق باشند.

چون میدان پژوهشی این مطالعه سوره لقمان است، دارای محدودیت‌هایی در نتایج مرتبط با حوزه‌های سلامت روان و همچنین محدودیت‌های زمانی و کمبود منابع اطلاعاتی مرتبط با این پژوهش است. علاوه بر این، متغیرهای مؤثر بر سلامت روان تنها در ارتباط با سوره لقمان مورد بررسی قرار گرفته‌اند، بنابراین ممکن است عوامل دیگری نیز وجود داشته باشند که بر سلامت روان تأثیر می‌گذارند، اما در این پژوهش گنجانده نشده‌اند. با توجه به اینکه این پژوهش تنها به سوره لقمان پرداخته است، می‌توان به شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت روان از طریق تحقیقات میدانی اقدام کرد.

با وجود این، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند به مسئولان حوزه سلامت روان در کمک به افرادی که با مشکلات مواجه هستند، سودمند باشد. همچنین، به پژوهشگران توصیه می‌شود که پژوهش‌های علمی دیگری برای شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت روان انجام دهند. این مطالعه تنها به شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت روان از دیدگاه سوره لقمان پرداخته است، بنابراین ضروری است که سایر عوامل و متغیرها نیز مورد بررسی قرار گیرند. همچنین، یافته‌ها و نتایج این پژوهش می‌توانند به‌عنوان زیربنایی برای ادامه روند پژوهش در شناسایی آسیب‌های روانی و عوامل مؤثر بر پیشگیری و درمان آن‌ها مورد استفاده قرار گیرند.

منابع

۱. خاکپور، حسین؛ حسومی ولی، اله؛ گلی، مهرانز و یرانمنش، اسما (۱۳۹۲ش). «کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن». *خلاق زیستی*، ۳(۱۰)، صص: ۵۹-۹۰.
۲. خدادادی سنگتراشانی، عابدین؛ میریان، احمد و محمد قاسمی، حمید (۱۳۹۹ش). «موقف‌های سلامت روانی در حیطه‌ی عاطفی با تأکید بر سیره معصومین (ع)». *قرآن و طب*، ۵(۲)، صص: ۱-۱۰.
۳. سلیمی، سعید؛ حاجی بابایی، حمیدرضا و رضازاده عسگری، زهرا (۱۳۹۷ش). «تأثیر ایمان به رحمت الهی از دیدگاه قرآن بر کاهش جنبه‌های شناختی فشارهای روانی». *پژوهش در دین و سلامت*، ۶(۳)، صص: ۱۵۷-۱۶۹.
۴. شمخی، مینا و چنایی، زهرا (۱۳۹۵ش). «سلامت روان از دیدگاه قرآن». *همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم*، دوره دوم.
۵. عبدخدایی، محمد سعید (۱۳۷۶ش). «بنیادهای بهداشت روانی در رهنمودهای قرآن کریم». *دانشکده الهیات مشهد*، ۳۷ و ۳۸.
۶. فرساد، حامد؛ شکراللهی، ملک آفاق و پیگرد، اکرم (۱۳۹۲ش). *راهنمای آموزش سلامت روان*. تهران: اندیشه آفرینش.
۷. نجات، حمید؛ ایروانی، محمود (۱۳۷۸ش). «مفهوم سلامت روان در مکاتب روانشناسی». *اصول بهداشت روانی*، ۳، صص: ۱۶۰-۱۶۶.
8. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Harper & Row.
9. Freud, S. (1923). *The ego and the id*. New York: Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud.
10. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
11. World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.
12. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

13. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
14. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.