مُؤَشِّرَاتُ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ فِي سُورَةِ (لُقْمَانَ): مُقَارَنَةٌ مَعَ نَظَرِيَّةِ (كارل روجرز) ذاتِ النَّزْعَةِ الإِنْسَانِيَّة(١)

◆ **المترجم**: **د. محمد فراس الحلباوي**(٤) ◆ **د. رؤيا أحمد قرني**(٣) ◆ **أ.د. مظهر بابائي**(٢)

■ خلاصة

الصحّة النفسيّة هي أهم بُعد في الحياة الفرديّة والاجتماعيّة التي تؤثّر في أداء الإنسان في سائر مجالات الحياة. في هذا المقال دراسة لمؤشّرات الصحّة النفسيّة في سورة (لقمان) ومقارنتها مع مفاهيم نظريّة علم النفس الإنساني لـ (كارل روجرز- Carl Rogers). كما يهدف إلى تبيين كيف يمكن للتعاليم القرآنيّة أن تساعد على تعزيز الصحّة النفسيّة وتحقيق النجاحات الفرديّة والاجتماعيّة؛ لكونها دليلاً جامعًا لذلك. في الخطوة الأولى يدرس المقال مفهوم الصحّة والصحّة النفسيّة بالإفادة من الدراسات الإسناديّة- المكتبيّة، ويعرض مؤشّرات الصحّة النفسيّة برؤية علم النفس الإنساني، ثمّ يُحدّد مؤشّرات الصحّة النفسيّة في سورة (لقمان) ويُحلّلها. تشير نتائج البحث إلى أنّ المفاهيم الدينيّة المتداولة في سورة (لقمان) لها تأثير مباشر في التوازن النفسي والسلوكي للفرد. وتشير مقارنة مؤشّرات الصحة النفسيّة في القرآن مع علم النفس الإنساني لـ (كارل روجرز) إلى تشابهات مهمّة بين هذين المصدرين. واستنادًا إلى ذلك، فإنّ العمل بتوصيات القرآن الكريم، يمكن أن يحدّ من ظهور الاختلالات النفسيّة ويُهدي الأفراد إلى السكينة المستقرّة في حياتهم الفرديّة والاجتماعيّة.

الكلمات المفتاحية: **الصحة النفسيّة، سورة (لقمان)، المقارنة، الدلالة التربويّة، مدرسة كارل روجرز الإنسانيّة.**

١ - الجمعيّة الإيرانيّة للدراسات القرآنيّة والثقافة الإسلاميّة، فصليّة "الدراسات الإسلاميّة والبحوث القرآنيّة في العالم المعاصر" السنة٣، العدد ٢، صيف وشتاء ٢٠٢٤، العدد المتسلسل ٦، مقال علمي – بحثي، ص. ص ٩٥-١٢٧.

٢ - الأستاذ المساعد في قسم العلوم التربويّة التعليمي، كليّة الشهيد مدرّس، جامعة المعلمين، طهران- إيران (المؤلّف المسؤول).
٣ - خبير قسم العلوم التربويّة، جامعة المعلّمين، طهران- إيران.
٤ - دكتوراه في اللغة الفارسيّة وآدابها، مدرّس في جامعة دمشق، ترجمان محلف.

Indicators of Mental Health in Luqman Verse: Comparison with Carl Rogers' Humanistic Theory[1]

◆ **Assist. Prof. Mazhar Babaei**

Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Shahid Modarres College, Teachers University, Tehran, Iran «Responsible author».

◆ **Dr. Roya Ahmad Qarni**

Expert in Department of Educational Sciences, Teachers University, Tehran, Iran.

◆ **Translator: Dr. Mohammad Firas al-Halbawi**

PhD in Persian Language and Literature, Lecturer at Damascus University, certified translator.

■ Abstract

ental health is a crucial aspect of individual and social life, influencing human performance in all aspects of life. This article examines indicators of mental health in "Luqman" verse and compares them with the concepts of Carl Rogers' humanistic psychology theory. It also aims at demonstrate how Quranic teachings can contribute to promoting mental health and achieving individual and social success, serving as a comprehensive guide to these goals. In the first step, the article examines the concepts of health and mental health using foundational and bibliographic studies. It then presents indicators of mental health from the perspective of humanistic psychology, before identifying and analyzing the indicators of mental health in "Luqman" verse. The results indicate that the religious concepts presented in "Luqman" verse have a direct impact on an individual's psychological and behavioral well-being. A comparison of mental health indicators in the Quran with Carl Rogers' humanistic psychology reveals significant similarities between these two sources. Based on this, adhering to the Quran's recommendations can reduce the occurrence of psychological disorders and guide individuals toward lasting peace in their personal and social lives.

Keywords:

Mental Health, Luqman, Comparison, Educational Significance, Carl Rogers' Humanistic School.

1 - Iranian Association for Qur'anic Studies and Islamic Culture, Quarterly magazine "Islamic Studies and Qur'anic Research in the Contemporary World". Year 3, Issue 2, summer and winter 2024, Serial No. 6, Scientific-Research Article, pp. 95-127.

مقدّمة

لطالما حظي موضوع الصحّة باهتمام في مختلف التخصّصات الجامعيّة، مثل علم النفس، والعلوم الاجتماعيّة، والدراسات الثقافيّة. وفي هذا السياق، اكتسبت الصحة النفسيّة أهميّة خاصّة بكونها مجموعة العوامل التي تؤدّي دورًا فعّالاً في الوقاية من الاضطرابات النفسيّة، أو الحدّ من تفاقمها. وغالبًا ما تكون الأمراض النفسيّة متعدّدة الأسباب، والوقاية منها تتطلّب مراعاة هذه التعقيدات.

لهذا السبب، تعدّ الصحّة النفسيّة وتأمينها أمرًا بالغ الأهميّة للأفراد والمنظمّات والحكومات؛ لأنّها ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالكفاية الفرديّة والاجتماعيّة للأفراد، وكذلك بالتقدّم العلمي والصناعي والاجتماعي للمجتمع. وتخصّص عدد من البلدان اليوم موارد واسعة لتحسين الصحّة النفسيّة للمجتمع، وفضلاً عن وضع برامج شاملة، فإنّها تستفيد أيضًا من قدرات المنظمّات والموارد الاجتماعيّة المحليّة.

والهدف الرئيس في مجال الصحّة النفسيّة، هو منع ظهور الاضطرابات النفسيّة من خلال تهيئة بيئات فرديّة واجتماعيّة مناسبة. والجدير بالذكر، أنّ عدم الفهم الصحيح لكيفيّة بدء الأمراض النفسيّة ومدّتها الطويلة، وعدم وجود وعي كافٍ بطرق العلاج والتخطيط المناسب لها، والتأخُّر في التشخيص أو العلاج في الوقت المناسب، يمكن أن يحوّل الأمراض النفسيّة إلى مشاكل مستعصيّة، ويترتّب عليها عواقب لا يمكن إصلاحها.[1]

١ - فرساد، حامد، ملك آفاق شكر اللهي، أكرم پيكرد: راهنماى آموزش سلامت روان [الدليل التعليمي للصحّة النفسيّة]، ج١، ص٢١.

يهدف البحث الحالي إلى استخلاص مؤشّرات الصحّة النفسيّة من منظور علم النفس مع التركيز على نظرية (كارل روجرز-Carl Rogers)، ومقارنتها بمؤشّرات الصحّة النفسيّة في سورة (لقمان). كما يحاول - من خلال التبيين التربوي لهذين المجالين - تقديم دلالاتهما التطبيقيّة للمعلّمين والطلاّب. واستنباط مؤشّرات الصحّة النفسيّة في سورة (لقمان)، ومقارنتها بنظريّة علم النفس الإنساني (كارل روجرز)، وتبيين دلالاتها التربويّة للمعلّمين والطلاّب. لتحقيق هذا الهدف، جرى تصميم البحث في سياق تفسيري وبنهج كيفي. في هذا البحث، يُستخدم المنهج الوصفي- التحليلي الذي يشمل الاستنباط أيضًا.

يشمل حقل البحث سورة (لقمان)، وقد شملت أدوات البحث الوثائق والكتب والمقالات المعتمدة والمرتبطة به، فضلاً عن تفاسير القرآن لاستخراج المعاني الدقيقة للآيات. وقد شَمِلَ العمل مرحلتَين رئيسَتَين، وكل مرحلة على عِدَّة خطوات. في المرحلة الأولى، دُرست مفاهيم الصحّة والصحّة النفسيّة من خلال الدراسات الإسناديّة المكتبيّة، ووضعت الحدود والتعريفات المتعلّقة بها. ثم عُرضت مؤشّرات الصحّة النفسيّة في نظريّة (روجرز) الإنسانية. كما حُدّدت مؤشّرات الصحّة النفسيّة من خلال دراسة دقيقة لسورة (لقمان) وتفاسيرها المعتمدة، وتفسير الآيات التي تتمتّع بإمكانيّة استخراج تلك المؤشّرات.

وقد ضمّت هذه المرحلة الوصف والتحليل، لذلك، استخدم المنهج الوصفي - التحليلي أيضًا. في المرحلة الثانية، جرت المقارنة بين المؤشّرات المستخرجة من سورة (لقمان) ومفاهيم الصحّة النفسيّة، واستخرجت الدلالات التربويّة المرتبطة بهذه المؤشرات للمعلمين والطلاب وحُلّلت. في النهاية، ولتحليل البيانات، استخدم المنهج الاستنتاجي - الاستقرائي لتحديد المفاهيم العامة تدريجيًا وتحليلها.

وبناءً على ذلك كلّه، يسعى البحث للإجابة عن الأسئلة الآتية:

١- ما مؤشّرات الصحّة النفسيّة وفق (كارل روجرز-Carl Rogers)؟

٢- ما مؤشّرات الصحّة النفسيّة في سورة (لقمان)؟

٣- ما الدلالات التربويّة التي يمكن استخلاصها من مقارنة هذين المجالين للنظام التعليمي؟

أولاً: مفهوم الصحّة النفسية

تشير الصحّة النفسيّة إلى الحالة الذهنيّة والعاطفيّة للفرد، والتي تُعرف أيضًا بالرفاهيّة الذهنيّة، وهي أحد الأركان الرئيسة للصحّة النفسيّة. يركّز هذا المفهوم على قدرة الأفراد على إدارة الضغوط، وإقامة علاقات فعّالة، واتّخاذ قرارات بنّاءة. نظرًا لأنّ الصحّة النفسيّة لها تعريفات متنوّعة برؤية المدارس النفسيّة المختلفة، وتُعدّ الصحّة النفسيّة جزءًا من هذا المجال الواسع، فمن الضروري أوّلاً تقديم تعريف شامل للصحّة النفسيّة، ثم فحص مكوّناتها، أيّ الصحّة النفسيّة والرفاهيّة الذهنيّة.

تعرّف منظمّة الصحّة العالميّة[1]، الصحّة النفسيّة بأنّها حالة من الرفاهيّة، تشير إلى أنّ الفرد يعرف قدراته جيدًا، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة الطبيعيّة، والعمل بنحو بنّاء، والمشاركة الفعّالة في المجتمع. لا تقتصر الصحّة النفسيّة على غياب الاضطرابات النفسيّة فحسب، بل تصف حالة إيجابيّة من الأداء الذهني والعاطفي، الذي يساعد على النمو الشخصي والاجتماعي للفرد.

وأحد المفاهيم الرئيسة للصحّة النفسيّة، هو الرفاهيّة الذهنيّة، التي تشير إلى تجربة الفرد الشاملة للسعادة والرضا عن الحياة والتوازن العاطفي.[2]

وتشمل الرفاهيّة الذهنيّة بُعدين رئيسَين: البُعد العاطفي، الذي يتناول مستوى تجربة المشاعر الإيجابيّة والتوازن بين المشاعر الإيجابيّة والسلبيّة، والبُعد المعرفي، الذي يركّز على حكم الفرد على مستوى الرضا عن الحياة وتحقيق الأهداف الشخصيّة.

1 - World Health Organezation

2 - E. Diener: Subjective well-being. Psychological Bulletin, P542.

يربط (كارل روجرز)، أحد مؤسّسي علم النفس الإنساني، الصحّة النفسيّة بمفهوم تحقيق الذات، ووفق رأيه، يصل الأفراد إلى الصحّة النفسيّة عندما يتمكّنون من تحقيق إمكاناتهم الكامنة في اتجاه النمو الشخصي والاجتماعي لهم[١]. كما يعتقد (روجرز) أنّ الصحّة النفسيّة تتحقّق في جو من الاهتمام غير المشروط[٢]؛ بمعنى أنّ على الفرد أن يتقبّل نفسه والآخرين دون أحكام سلبيّة أو مشروطة. في هذه الحالة، يتشكّل الانسجام بين الذات الحقيقيّة والذات المثاليّة، ويصل الفرد إلى الشعور بالرضا الداخلي والهدوء.

من هذا المنطلق، فإنّ الصحّة النفسيّة وفق (روجرز)، هي عمليّة ديناميكيّة مستمرة تتطلّب حريّة النمو المستمر، وقبول الذات والآخرين[٣]. كما أنّه يربط الصحّة النفسيّة بالميل الفطري للإنسان إلى الإبداع[٤]، والنمو المستمر. ويعتقد (روجرز) أنّ الصحّة النفسيّة تعتمد على مقدار الحب الذي يتلقّاه الفرد في مرحلة الطفولة، لا سيّما في مرحلة الرضاعة. يعدّ الاهتمام الإيجابي غير المشروط، وتلقّي الحب والتأييد غير المشروطين من الآخرين من العوامل الأساس في النمو والتطوّر الصحي النفسي للأفراد، الذين يصلون إلى هذا المستوى من الصحّة النفسيّة، والذين كانوا صادقين مع أنفسهم، ولا يحتاجون إلى قناع أو شيء لإخفاء هويّتهم الحقيقيّة. هؤلاء الأفراد منفتحون ومرنون تجاه تجارب الحياة، لذلك ليس لديهم موقف دفاعي، ويمكنهم تجربة مجموعة واسعة من المشاعر، سواء أكانت إيجابيّة أم سلبيّة. هذه المرونة تجعلهم يقيمون علاقات عاطفيّة أعمق مع الآخرين.

ويعتقد (روجرز) أنّ السمة الأساس للشخصيّة السليمة، هي الحياة الأصيلة؛ بمعنى أنّ الفرد مستعد لتقبّل أيّ تجربة جديدة، فهو لا يتعلّق بالماضي، ويتكيّف بسهولة مع التغييرات. يثق هذا الشخص في كيانه الداخلي وقدراته، ويشعر بأنّه حرٌّ في تجربة الحياة بنحو أصيل. ومن

1 - C. R. Rogers: On becoming a person: A therapist›s view of psychotherapy: P400.

2 - Unconditional Positive Regard

3 - C. R. Rogers: On becoming a person: A therapist›s view of psychotherapy, P400.

4 - Creativi .

الخصائص الأخرى للإنسان السليم وفق (روجرز)، الاستعداد لاكتساب تجارب جديدة والحريّة في اتّخاذ القرارات، وتقبّل لحظات الحياة[1].

يمكن التعرّف على معايير الصحّة النفسيّة في القرآن الكريم، من خلال سمات الأشخاص الذين يُشاد بأسمائهم مثل المؤمنين والمتّقين.

إنّ تلبية الاحتياجات البيولوجيّة، والحفاظ على التوازن البدني، وإشباع الاحتياجات النفسيّة، وأهمها الشعور بالأمن والشعور بالقيمة، يؤدّي ذلك كلّه دورًا مهمًّا في الصحّة النفسيّة. ورسالة القرآن، بصفته هاديًا للإنسان إلى الكمال المنشود، تتطلّب أنّ يعبرّ عن إرشاداته في هذا الاتّجاه. فمن خلال دراسة إرشادات القرآن في الأبعاد البيولوجيّة والبيئيّة المختلفة، يمكن ملاحظة أنّ الإسلام قد اهتمّ بمجموعة هذه الاحتياجات، وبما تفرضه ظروف العالم بالتناسب مع مدى الإشباع ويجيز الإفادة منها.

لذلك، فإنّ التعاليم الدينيّة تهدف إلى توفير الأمن الفردي والاجتماعي، وتعرض طرقًا محدّدة لمواجهة الخوف والقلق بطريقة عمليّة. كما أنّها توضّح معايير الشعور بالقيمة، وتوجّه المجتمع الإنساني نحو احترام الآخرين، وخلق شعور بالقيمة لدى الأفراد.[2] لذلك، فإنّ الله - تعالى - في القرآن الكريم، - وبكونه الكتاب الذي قدّم للهداية والتربية نماذج تربويّة متعدّدة-، عرض أيضًا قصة (لقمان)، وهو نموذج يذكره الله بصفته مربيًا حكيمًا.

يذكر (نجات) و(إيرواني) (١٩٩٩)، في مقال «مفهوم الصحة النفسيّة في المدارس النفسيّة» أنّه لفهم المفهوم الاصطلاحي لكلّ مدرسة، من الضروري دراسة نظام القيم لتلك المدرسة. كما يعتقد (فرويد- Freud) أنّ الإنسان السليم هو الذي اجتاز مراحل النمو النفسي الجنسي بنجاح،

١ - حميد نجات، محمود إيرواني: مفهوم سلامت روان در مكاتب روانشناسى [مفهوم الصحّة النفسيّة في مدارس علم النفس]، ص ٥.

٢ - محمد سعيد عبد خدايي: بنيادهاى بهداشت روانى در رهنمودهاى قرآن كريم [أسس الصحّة النفسيّة في توصيات القرآن الكريم]. ص. ص١- ٢.

ولم يبقَ في أيّ من هذه المراحل أكثر من اللازم، بينما يرى (سكينر-Skinner) أنّ الصحّة النفسيّة تكمن في توافق سلوك الفرد مع قوانين المجتمع وضوابطه، ويقول ينبغي للفرد استخدام أساليب تعديل السلوك عند مواجهة المشاكل.

ووفق (روجرز)، يتمتّع الإنسان بصحّة نفسيّة مرنة، ويشعر بالحريّة والإبداع ولا يُطلق أحكامًا مسبقًا. يرى (إليس-Ellis) أيضًا أنّ خصائص الصحّة النفسيّة تشمل المصلحة الشخصيّة، والاهتمام الاجتماعي، والحكم الذاتي، والتسامح، والمرونة، وتقبّل الذات. بالنظر إلى هذه التعريفات، يمكن أن يكون إدراك مفهوم الصحّة النفسيّة أساسًا لمراجعة أكثر تعمقًا لعلاقته بالتعاليم الدينية، سيّما بالقرآن الكريم. ويخلص (شمخي وجنائي) (٢٠١٦)، في بحث "الصحّة النفسيّة من منظور القرآن الكريم"، إلى أنّ التمسك بالقرآن والتديّن، يُضفيان معنى على حياة الإنسان، ومن خلال ذلك، ينعم الإنسان بالراحة النفسيّة.

إنّ أهمّ الآليات المقترحة لتعزيز الصحّة النفسيّة، بما في ذلك الإيمان، والأمل، والتشجيع، والمكافأة، ومعرفة الذات، والتقوى، والورع، موصى بها كلّها في القرآن الكريم. فضلاً عن ذلك، توصّل (خدادادي) وآخرون (٢٠٢٠)، في مقال بعنوان: "مكوّنات الصحّة النفسيّة في المجال العاطفي مع التركيز على سيرة المعصومين عليهم السلام"، إلى أنّ أهمّ المكوّنات المؤثّرة في المجال العاطفي، تشمل اللطف، والإيثار، والفرح، والبهجة الفرديّة، والتعاون الاجتماعي، وعدم التعلّق بالأمور الدنيويّة، وإدارة المشاعر، مثل الغضب وتعزيز حبّ العبد للربّ. ويؤكّدون على أنّ دور المجال العاطفي في الصحّة النفسيّة وتأمين راحة الإنسان، هو دور أساس، وأنّ العلاقة العاطفيّة القويّة مع الله يمكن أن تغطّي الفراغات العاطفيّة.

وفي هذا الصدد، يشير (عبد خدائي) (١٩٩٧)، في مقال بعنوان: "أسس الصحّة النفسيّة في توجيهات القرآن الكريم"، إلى الهدف من خلق الإنسان، وهو الوصول به إلى مرحلة النمو والكمال المنشود. ويقول إنّ القرآن يقدّم رسالته باعتبارها هداية للإنسان للخروج من الظلمات إلى النور. وفي هذا السياق، يقدّم أساليب الوقاية والعلاج من التشوّهات الخُلُقيّة والسلوكيّة. كما توصّل

(خاكبور) وآخرون (٢٠١٣)، في مقال بعنوان: "الوظائف التربويّة للأمل ودوره في الصحّة النفسيّة في رؤية القرآن"، إلى أنّ الأمل يتحقّق من خلال نهجين: معرفي وسلوكي. يصل الإنسان إلى معرفة الله من خلال معرفة الذات، ما يؤدّي إلى الثقة بالنفس والتوجّه نحو الله، وفي حالة المصاحبة بالعمل الصالح، فإنّه يصل إلى أمل دائم. وتوصّل (سليمي) وآخرون (٢٠١٨)، في بحثهم بعنوان: "تأثير الإيمان برحمة الله برؤية القرآن في تقليل الجوانب المعرفيّة للضغوط النفسيّة"، إلى أنّ المعتقدات الخاطئة عن عوامل الراحة والسعادة والرفاهيّة تسبّب ضغوطًا نفسيّة. هذه المعتقدات والتوقّعات الخاطئة، - في حالة عدم تلبيتها-، يُمكن أن تؤدّي إلى الخوف والحزن والاضطرابات النفسيّة والجسديّة. ويؤكدون -أيضًا- على أنّ رحمة الله تجلب لطفًا خاصًّا للمؤمنين.

تُشير هذه البحوث، إلى أن التعاليم القرآنيّة تمارس دورًا فعّالاً في تعزيز الصحّة النفسيّة، وتتّفق مع نظريات علم النفس المعاصر، مثل نظريّات علم النفس الإنساني (كارل روجرز). إنّ العلاقة بين هذه التعاليم والصحّة النفسيّة تتطلّب دراسات أعمق ومقارنة يمكن أن تساعد في فهم أفضل لمفهوم الصحّة النفسيّة.

ثانيًا: مؤشّرات الصحة النفسيّة عند (روجرز):

تؤكّد المدرسة الإنسانيّة، بصفتها إحدى المناهج الرئيسة في علم النفس، على الجوانب الإيجابيّة وعلى النمو الشخصي للإنسان. يعدّ (كارل روجرز-Carl Rogers) واحدًا من مؤسسي هذه المدرسة؛ حيث يؤمن بأنّ الصحّة النفسيّة هي عمليّة ديناميكيّة مستمرة، تتشكّل من خلال تحقيق الإمكانات الفرديّة والاجتماعيّة. وفي هذا السياق، يقدّم (روجرز) مفاهيم رئيسة يمكن عدّها مؤشّرات للصحّة النفسيّة.

١. النمو الذاتي[1]: يؤكّد (روجرز) على أنّه ينبغي للأفراد إدراك قدراتهم الكامنة وتفعيلها،

1 - Self-actualization.

وهذه العمليّة تساعد الشخص على اكتساب تجارب جديدة ونمو مستمر.

٢. الاهتمام الإيجابي غير المشروط[١]: يرى (روجرز)، أنّ تلقّي الحبّ والقبول غير المشروطين من الآخرين، يساعدان على النمو والصحّة النفسيّة. وهذا الاهتمام يؤدّي إلى شعور الأفراد بمزيد من القيمة وتقبّل الذات.

٣. التطابق:[٢] تعتمد الصحّة النفسيّة على الانسجام والتوافق بين «الذات الحقيقيّة» و «الذات المثاليّة». يشعر الأفراد بالصحّة عندما تتوافق صورتهم مع تطلعاتهم وأهدافهم.

٤. الحياة الأصيلة[٣]: يعيش الأفراد الأصحّاء في اللحظة الحالية، ويتواصلون بنشاط مع تجاربهم في الحياة. هذا النوع من الحياة يزيد من المرونة والقدرة على التكيّف لديهم.

٥. الثقة بالنفس[٤]: يثق الأفراد الذين حقّقوا الصحّة النفسيّة بتنظيمهم الداخلي وقدراتهم، ويشعرون بالحريّة والاستقلاليّة.

وبالنظر إلى نظريّات (روجرز)، يُعرض جدول فيما يأتي لمؤشّرات الصحّة النفسيّة من منظور المدرسة الإنسانيّة ومدارس علم النفس الأخرى؛ حيث يعتمد الجدول على نظريّات (كارل روجرز) ومدارس علم النفس الأخرى. وتُشرح مؤشّرات الصحّة النفسيّة برؤية المدرسة الإنسانيّة في أعمال (روجرز)، وأيضا اتّجاهات كالتحليل النفسي لـ (فرويد)، التي درست التوازن بين الهُو، والأنا، والأنا العليا، فضلاً عن النظريّات السلوكيّة والمعرفيّة من مصادر مثل (وولب-Wolpe) (١٩٦٩) و(بيك-Beck) (١٩٧٦).

وأخيراً، استخلصت مبادئ التفكير الإيجابي من كتاب (سيليغمان-Seligman) (٢٠٠٢)، الذي يؤكد على التفاؤل والامتنان في الصحّة النفسيّة.

1 - Unconditional positive regard.

2 - Congruence.

3 - Authentic living.

4 - Trust in oneself.

الجدول رقم (١): مؤشّرات الصحّة النفسيّة

المدرسة النفسيّة (روجرز)	**تحقيق الذات، الاهتمام الإيجابي غير المشروط، التجانس، الحياة الأصيلة، الثقة بالنفس**
التحليل النفسي (فرويد)	**الوعي باللاوعي، التوازن بين الهو والأنا العليا**
المدرسة السلوكيّة	**تغيير السلوك، الاشتراط، والقدرة على مواجهة الضغوط**
المدرسة المعرفيّة	**التفكير المنطقي، المعرفة والتقويم الصحيح للحقائق**
نظريّات التفكير الإيجابي	**التفاؤل، الامتنان، والتركيز على التجارب الإيجابية**

ثالثًا: مؤشّرات الصحّة النفسيّة في سورة (لقمان)

١. نظرة عامّة إلى سورة (لقمان)

في عدد من سور القرآن الكريم وآياته، يمكن للمرء أن يجد مؤشّرات للصحّة. ومن بينها، سورة (لقمان) المباركة، التي هي من بين السور التي استقطبت اهتمامًا كبيراً من باحثي القرآن الكريم والمتخصّصين في التربيّة الإسلاميّة. هذه السورة مكيّة، تحتوي على ٣٤ آية، ولها محتوى عام يدور حول العقائد الإسلاميّة الأساسيّة. إنّ الاهتمام بهذا المحتوى الديني والتربوي يمكن أن يؤدّي إلى زيادة الراحة النفسيّة والسكينة في حياة الأفراد. ويمُكن تلخيص هذه السورة في خمسة أقسام: القسم الأول، الآيات (١-٩)، التي تطرح مقولات وصفيّة عن الأفراد المحسنين (فاعلي الخير) والأفراد المؤمنين. يمكن أن تكون هذه المقولات أنموذجًا لتعزيز الثقة بالنفس والشعور بالانتماء لدى الأفراد. القسم الثاني، الآيات (١٠ و١١) هي عبارات وصفيّة في مواضيع الرؤية الكونيّة الإسلاميّة ومعرفة الله. الإيمان بالله ومعرفة الكون بكونه مخلوقًا لله، يمكن أن ينبثق عنه شعور بالأمان والطمأنينة لدى الفرد. القسم الثالث من الآيات (١٠-١٢)، يتناول أقوال (لقمان)

لابنه والتي تتضمّن عدّة توجيهات تربويّة، والقسم الرابع من الآيات (٢٠-٣٢) يؤكّد على مقوّمات وصفيّة عن علم الكونيّات، وعلم الإنسان، وعلم اللاهوت. القسم الخامس من الآيات (٣٣-٣٤) يتحدّث عن المعاد والحياة بعد الموت. هذه المفاهيم، بالنظر إلى ارتباطها بـالمسؤوليّة والرجاء في الحياة، يمكن أن تساعد في الحدّ من القلق والشعور باليأس لدى الأفراد.

بناءً على الدراسة التي أجريت في آيات سورة (لقمان)، فإنّ الأنموذج الذي استخدمه (لقمان) لتربية ابنه يتكوّن من ثلاثة مكوّنات: المحتوى، والمبادئ، وأساليب التربية. في مكّون المحتوى، جرى الاهتمام بثلاثة محاور رئيسة: البُعد العقدي، والبُعد التعبّدي، والبُعد الخُلُقي، فقد أولى (لقمان) الحكيم في برنامجه التربوي اهتمامًا لمبدأ تحديد الأولويّات.

في الخطوة الأولى، اهتمّ بالتربية العقديّة، وتحدّث عن تعاليم، مثل التوحيد والابتعاد عن الشرك، وكذلك المعاد والمحاسبة الدقيقة للأعمال. تتقدّم التربية العقدية والتعاليم المتعلقة بها في الأنموذج التربوي لـ (لقمان) الحكيم على جميع البنى الأخرى ويحظى بأهميّة وأولويّة أكبر، وهذا يساعد على التوازن النفسي، وتقليل التوتّر لدى الفرد.

في الخطوة الثانية، ركّزّ على التربيّة التعبديّة وأكّد على التعاليم التعبديّة والشرعيّة، مثل إقامة الصلاة، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر. تسبّب هذه التعاليم في زيادة السلام الداخلي، وتحسين جودة العلاقات الاجتماعية.

وفي الخطوة الثالثة تحدّث عن التربيّة الخُلُقية وطرح تعاليم، مثل الصبر والابتعاد عن الكبر والتفاخر، والتي يمكن أن تساهم في النهاية في تعزيز التوازن النفسي وزيادة احترام الذات لدى الأفراد.

ومن خلال نوع النظرة والاهتمام الخاص بالاستدلال وبيان وجه الوجوب وعدم الوجوب المعروض في البرنامج التربوي، يمكن استنتاج أنّ (لقمان) الحكيم لديه توجّه عقلاني وحكمة محورهما التربية.

٢. تحليل مضامين سورة (لقمان)

أ. الالتزام بالمسؤليات: ﴿الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ﴾ [لقمان: ٤].

- الاستنباط: أحد أبعاد الصحّة النفسيّة هو الالتزام بالواجبات. فالأصحّاء نفسيًّا هم الذين يتحلّون بالمسؤولية؛ إذ يلتزمون بواجباتهم، ويؤدّون أدوارهم على أكمل وجه مهما كانت. وتؤكّد هذه الآية على الالتزام بالعبادات والإيمان بالآخرة، وهو جزء من مسؤوليّة الفرد المؤمن من المنظور الديني. لذا، يمكننا أن نستخلص أنّ أحد أبعاد الصحّة النفسيّة للمؤمن هو الالتزام بالواجبات الدينيّة، كالصلاة والزكاة والإيمان العميق بالآخرة، ويرتبط مفهوم الآية بمؤشّر الثقة بالنفس في نظريّة (روجرز).
- التبيين التربوي: من المنظور القرآني، إنّ أداء الواجبات بنيّة خالصة والإيمان بالآخرة يؤدّيان إلى الاستقرار النفسي والرضا الداخلي، وبالتالي، يمكن للمعلّمين الذين يتمتّعون بهذه الصفات تربية طلّاب يتمتّعون بصحّة نفسيّة جيّدة. أحد جوانب أداء هذه الواجبات يتعلّق بالفعل أو بالبعد الظاهري الفيزيائي والجسماني. فالأشخاص الذين يؤدّون مسؤوليّاتهم على أكمل وجه ويتمّمونها، هم أشخاص ملتزمون بالواجبات. فالمعلّمون الذين لديهم الدافع اللازم والاهتمام الكافي لإنجاز مهنتهم، هم أفراد يتحمّلون المسؤوليّة. والجانب الآخر هو جانب البذل والعطاء، الذي يتمثّل في الاعتقاد الذهني والفكري أو بمعنى آخر البُعد العقدي الداخلي والنفسي، الذي يخلق دافعًا مستدامًا لدى الأفراد، لذلك فإنّ هؤلاء المعلّمين يؤدّون واجبهم على أكمل وجه وينهون مسؤولياتهم بشكل جيّد.

وإتمام كلا البُعدين يساعد الفرد على الوصول إلى الصحّة النفسيّة، ويساهم في تربية طلّاب يتمتّعون بتربية سليمة من الناحية النفسيّة، وهم -أيضًا- أفراد أكثر صحة نفسيًا؛ لأنهم واثقون من أنهم أتمّوا مسؤوليّتهم بشكل صحيح.

ب. انتقاء الكلام وإيجازه: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ﴾ [لقمان:٦].

- الاستنباط: الأفراد الأصحّاء نفسيًّا هم الذين يتحدّثون بكلام مناسب ومرتبط، ويتجنّبون الإسهاب والخروج عن الموضوع. يقتدي الأشخاص الأصحّاء بأولئك الذين يمتلكون حكمة القول ليضعوا أقوالهم نبراسًا لحياتهم. يرتبط مفهوم الآية بمفهوم الحياة الأصيلة أو الحياة الوجوديّة في نظريّة (كارل روجرز).

- التبيين التربوي: ينبغي أن يتعلّم الطلّاب أنّ لكلّ كلمة مكانها ولكلّ نقطة موضعها، لذلك من الضروري الانتباه إلى ساعة البدء بالحديث. كما عليهم تجنّب الحديث العبثي حتى يكون لكلامهم قيمة. ينبغي تعليمهم أن من آداب الاستماع عدم مقاطعة المتحدّث والإنصات باهتمام إلى كلماته، وإذا أرادوا تذّكر نقطة ما أو إبداء رأي فعليهم الانتظار حتى ينتهي المتحدّث من كلامه ثم يعبرّون عن رأيهم.

ج. تجنب السخرية: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ﴾ [لقمان:٦].

- الاستنباط: من السمات الأخرى للإنسان السليم، هو تجنّب الاستهزاء بالآخرين. يرتبط مفهوم الآية بمفهوم الاهتمام الإيجابي غير المشروط في نظريّة (روجرز).

- التبيين التربوي: الأفراد الذين يسخرون من الآخرين باستمرار يعانون من منظور الصحّة النفسيّة من توتّرات ذهنيّة يسعون إلى تقليلها أو إزالتها بهذه الطريقة، ما يؤدّي إلى نتيجة عكسيّة بالنسبة لهم، لذلك، فإنّ تعليم هذه النقطة للطلّاب من قبل المعلّمين له أهميّة كبيرة لدرجة أنّه يعدّ من السمات التربويّة الهامّة للطلّاب، لذلك، فإنّ تعليم قانون تجنّب السخريّة من الآخرين يجعل الطلاب يطوّرون عادة تجنّب السخريّة بأنفسهم، ما يقلل من التوتّر بينهم ويخلق صداقات دائمة.

د. تقبل الحقيقة والترحيب بها: ﴿وَإِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِ آيَاتُنَا وَلَّىٰ مُسْتَكْبِرًا كَأَن لَّمْ يَسْمَعْهَا كَأَنَّ فِي أُذُنَيْهِ وَقْرًا فَبَشِّرْهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ﴾ [لقمان:٧].

- الاستنباط: من الأمور التي تريح البال، تقبّل الحقيقة، وهذا يمهّد طريق الحياة لبلوغ الأهداف، وتحقيق ذلك يقلّل من الضغط العصبي والقلق، وبالتالي، تتحقّق الصحّة النفسيّة. يرتبط مفهوم الآية بمفهوم الحياة الأصيلة في نظريّة (روجرز).
- التبيين التربوي: إنّ تعليم الطلاّب تقبّل الحقيقة في الفصل الدراسي يجعلهم يتقبّلون إخفاقهم بسهولة إذا واجهوا فشلاً، ويسعون إلى إيجاد نقاط ضعفهم حتى يتمكّنوا من التغلّب على نقاط ضعفهم بالاعتماد على نقاط قوّتهم، ومساعدة زملائهم في الفصل لمواجهة نقاط ضعفهم والتغلّب عليها، ما يؤدّي إلى الصحّة الفرديّة والاجتماعيّة للأفراد.

هـ. الدقة والانتباه في العمل: ﴿يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [لقمان: ١٧].

- الاستنباط: الدقّة والانتباه هما من مظاهر الصحّة النفسيّة؛ لأنّهما يؤديّان إلى تحديد دقيق لأبعاد الموضوع المختلفة، فإنّهما يزيدان من دقّة إنجاز العمل. فمفهوم الآية يرتبط بمفهوم الثقة بالنفس في نظريّة (روجرز).
- التبيين التربوي: ينبغي على المعلّمين أن يعلّموا الطلاّب دراسة جوانب أيّ عمل قبل البدء به بعناية واهتمام كبيرين، وأن يخطّطوا بدقّة لجميع المراحل، وعندئذ يشعرون به. هؤلاء الأفراد يتقدّمون بجودة أعلى لأنّهم درسوا زوايا العمل جيّدًا، ولهذا السبب يواجهون مشاكل أقل في الحياة وهم أكثر صحّة نفسيّة.

و. امتلاك المعرفة والإيمان: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ جَنَّاتُ النَّعِيمِ﴾[لقمان:٨]

- الاستنباط: الشخص السليم نفسيًّا لديه معرفة، وهذه المعرفة تؤثّر في صحّته النفسيّة.

من آثار الإيمان والمعرفة القلبيّة في الفرد تمتّعه براحة ذهنيّة ونفسيّة وفرح وبهجة في القلب. فالإيمان له بعدان: الإيمان في الاعتقاد والإيمان في العمل. الاعتقاد هو البعد الذهني للإيمان الذي يجعل الفرد حَرِكًا ونَشِطًا وحَيَويًّا وديناميكيًّا، وهذه الديناميكيّة تمنعه من الأمراض الذهنيّة والنفسيّة، وهو نوع من المعرفة بحدّ ذاته. ومفهوم الآية يمكن أن يرتبط بمفهوم تحقيق الذات والثقة بالنفس في نظرية (روجرز) أيضًا.

- التبيين التربوي: الطلّاب الذين يثقون بأنفسهم وقدراتهم هم أفراد ناجحون في جميع مجالات حياتهم. وتعليم هذا الفعل في خضمّ الفصل الدراسي يجعلهم يعتمدون على قدرتهم في تعلّم الدروس بنحو أفضل، وبالتالي، يكتسبون مزيدًا من الثقة بالنفس.

ز. التقدير: ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا (لقمان) الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾ [لقمان: ١٢].

- الاستنباط: من منظور الصحّة النفسيّة، الإنسان السليم هو الذي يشكر ويقدّر عندما يُقدِّم له أحدهم خدمة أو يعطيه شيئًا. هذا الفعل، مهما كان صغيرًا، يجعل الفرد بكتابة شكر بسيط يحظى باحترام أكبر بين الناس، ويزداد مقامًا ورفعة. إنّ شكر نعم الله هو على نفس الشاكلة؛ لأنّ الإنسان يعلم أنّ الله غني محمود، وهذا الشكر هو فقط من أجل راحته الذهنيّة والنفسيّة. وكلّما كان الإنسان أكثر تقديرًا وشكرًا لنعم الله في حياته، كلّما أنقذه الله من احتياجه إلى عباده، وانفتحت له أبواب رحمته. ومفهوم الآية يرتبط بمفاهيم الانتباه الإيجابي والاهتمام غير المشروط في نظريّة (روجرز).

- التبيين التربوي: إنّ تعليم حس التقدير للطلاب يجعلهم يشعرون بالتقدير والشكر تجاه أصدقائهم ويثمّنون جهود معلمهم. في المقابل، يشجّع المعلّم الطالب، ما يؤدّي إلى مزيد من التقدّم في دروسه، حتّى لو كان تقدّمه طفيفًا. إنّ تقدير المعلّم هذا يجعل الطالب يشعر بالانتماء إلى دروسه، ويتابع دروسه بجودة وبنحو أفضل.

ح. الشكر: ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا (لقمان) الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾ [لقمان: ١٢].

- الاستنباط: إنّ شكر نعم الله يؤدّي إلى زيادة هذه النعم في حياة الفرد؛ لأنّ هذا الشكر يمنح الإنسان شعورًا بالراحة والتقدير، وبالتالي، يحقّق الفرد السلامة النفسيّة في حياته. ويرتبط مفهوم الآية بمفاهيم الانتباه الإيجابي والقبول غير المشروط في نظريّة (روجرز).
- التبيين التربوي: إنّ الأشخاص الذين يتمتّعون بالصحّة النفسيّة يقدّرون نِعَم حياتهم، وبسبب هذا الشعور بالتقدير، فإنّهم يحقّقون دائمًا الكثير من التقدّم والنجاح في حياتهم. إذا سعى المعلّمون في المدرسة لتحقيق هذا الهدف، فإنّهم سيربّون طلابًا ممتنّين، ويوفّرون لهم الراحة في حياتهم الشخصيّة، وبسبب هذا الهدوء سيصلون إلى جميع مراحل التقدّم.

ط. خدمة الوالدين: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ﴾ [لقمان: ١٤].

- الاستنباط: من الخصائص الأخرى للصحّة النفسيّة أن يطيع الإنسان أوامر والديه قدر الإمكان، وأن يحترم والديه ويخدمهما في أيّ مكان وزمان. ويرتبط مفهوم الآية بمفهوم الاهتمام الإيجابي غير المشروط في نظريّة (روجرز).
- التبيين التربوي: إنّ أحد المهام الرئيسة للمعلّم توضيح كيفيّة التعامل الصحيح مع الأهل والآخرين وماهيّة الاحترام لهم. ومن الناحية التربويّة، فإن هذه الطاعة تمنح الراحة والمتعة الذهنيّة وراحة البال للطلّاب.

ي. عدم اتّباع الأمور المجهولة: ﴿وَإِن جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَن تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ [لقمان: ١٥].

- الاستنباط: عادة ما يكون الأشخاص الأصحّاء نفسيًّا، هم أولئك الذين لا يصدرون أحكامًا إلّا بعد التأكّد من المسألة، وعدم الحكم هذا يمنع حدوث حالة من الانزعاج والتوتّر في علاقات الأفراد، ويسبّب بدوره راحة الروح والنفس للأفراد. يرتبط مفهوم الآية بمفهوم التجانس في نظريّة (روجرز).

- التبيين التربوي: عند حدوث مشكلة في قاعة الدرس، ينبغي للمعلّم أوّلًا الحصول على المعلومات اللازمة والكافية حول تلك المشكلة، وعندما يتأكّد تمامًا من معلوماته يبدأ بإطلاق الأحكام، وهذا الأسلوب في التعامل مع المشكلات في قاعة الدرس يعلّم الطلّاب هذا الأمر أيضًا، وبالتالي يسبّب حالة من التعاون في أوقات حصول الأزمات والمشاكل، ونتيجة ذلك تتعمّق صداقاتهم وتصبح أقوى.

ك. الشعور بحضور الله ومراقبته: ﴿يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِن تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُن فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ﴾ [لقمان: ١٦]

- الاستنباط: يدرك العقلاء أنّ الله مطلّع على أفعال الإنسان في كلّ حال، وعالم بأعمال عباده الحسنة والسيّئة، لذلك يجعلون هذا الأصل نصب أعينهم دائمًا، ويتجنّبون الوقوع في الخطأ والخطيئة، وبالتالي يكونون أسوياء نفسيًّا. تعدُّ مراقبة الله إحدى مكوّنات الصحّة النفسيّة التي يمكن أن تتناسب مع الاهتمام الإيجابي غير المشروط والثقة بالنفس في نظريّة (روجرز).

- التبيين التربوي: عندما يعلّم المعلّم الطلّاب مبدأ المراقبة، فإنّهم يقوّمون أنفسهم باستمرار لتجنّب الوقوع في الخطأ، لذلك يطوّرون هذه العادة المتمثّلة في طلب الإذن دائمًا عند استعارة شيء من زملائهم، وإذا وجدوا شيئًا أو مالًا في مكان ما، فإنّهم لا يأخذونه لأنفسهم بل يسلّمونه لصاحبه.

ل. العدالة: ﴿يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِن تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُن فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ﴾ [لقمان: ١٦]

- الاستنباط: من بين جوانب الصحّة النفسيّة الأخرى التحلّي بالعدالة لدى الأفراد، فالأشخاص العادلون يتجنّبون ظلم الآخرين، وبالتالي يكونون أكثر صحّة نفسيًّا. لا تظهر العدالة بنحو خاصّ في علم النفس الإنساني، لكن مفهوم الاهتمام الإيجابي غير المشروط يمكن أن يرتبط بالعدالة في التفاعلات بين الأفراد.

- التبيين التربوي: التعليم الصحيح للعدالة ومفاهيمها للطلّاب يجعلهم يتعاملون بالعدل ولا يضيّعون حقوق أصدقائهم أبدًا ولا يظلمونهم، حتّى أنّ هؤلاء الطلّاب في أيام الامتحانات يعرفون أنّ الغشّ نوع من الظلم ويتجنّبونه، لذلك لديهم دائمًا ثقة عالية بالنفس لأنّهم لا يتصرفون لمصالحهم الخاصّة في أيّ منصب كانوا فيه، ونتيجة لذلك هم دائمًا مرتاحون وأكثر صحّة نفسيّة.

م. الصبر: ﴿يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [لقمان: ١٧].

- الاستنباط: الأشخاص الأصحّاء صبورون ويتحلّون بالصبر والتحمّل في مواجهة المحن والمصاعب ويعدّون كل مشكلة خطوة نحو مزيد من التقدّم، ويؤمنون بأنّهم لتحقيق أهدافهم ينبغي أن يكتسبوا الجدارة للوصول إلى ما يريدون، لذلك يخطّطون لكلّ مشكلة بأفضل طريقة ويتغلّبون عليها. يمكن ربط مفهوم الصبر في الآية بنحو غير مباشر بخاصيّة المرونة في الحياة الأصيلة عند الأفراد الأصحّاء برؤية (روجرز).

- التبيين التربوي: من الناحية التربويّة، يمكن أن تكون سمة الصبر مكتسبة، ويمكن للطالب أن يتعلّم هذه السمة في التفاعل مع زملائه في قاعة الدرس أو مع معلّمه، فالمعلّم يتعامل بنحو صحيح مع المشاكل الدراسيّة والسلوكيّة للطلّاب، ويتسامح معهم، ويعلّمهم سمة الصبر، وهم أيضًا يكرّرون ممارسة هذه السمة في أنفسهم، ويخلقون السلام لأنفسهم ولمن حولهم.

ن. التواضع أمام الناس: ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [لقمان: ١٨].

- الاستنباط: أحد جوانب الصحّة النفسيّة التواضع تجاه الآخرين. الأصحّاء، حتّى لو حظوا بمكانة، فيبقى التواضع دَيدَنَهم أمام الناس. وترتبط هذه السمة بخصائص الشخص كامل الأداء في نظريّة (روجرز).
- التبيين التربوي: التواضع دليل على الأدب والشخصيّة السليمة، لذلك ينبغي على المعلّم دائمًا أن يحاول عدّ نفسه مرشدًا للطلّاب وليس قائدًا لقاعة الدرس. هذه الطريقة في التعامل مع الطلاب تحوّلهم إلى أفراد متواضعين تجاه إخوانهم من البشر وعندما يصبحون من ذوي المكانة، سيشعرون بالمسؤوليّة تجاه إخوانهم من البشر ويسعون جاهدين لمساعدتهم، ويفكّرون دائمًا في خدمة الآخرين، ويتعاملون مع إخوانهم من البشر باحترام.

س. تجنّب الغضب والانفعال: ﴿وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ [لقمان: ١٩].

- الاستنباط: أحد جوانب الصحّة النفسيّة هو استتباب الهدوء والسيطرة على الغضب والانفعال في أوقات الضيق. يرتبط هذا المؤشّر بمفهوم الاهتمام الإيجابي غير المشروط.
- التبيين التربوي: يعرف الأفراد الأصحّاء أنّ الغضب والانفعال يؤذيان عقولهم ونفوسهم، وبالتالي، لا يمكنهم اتّخاذ قرارات صحيحة في الأوقات المهمّة، أو قد يتّخذون قرارات ويرتكبون أفعالاً تتسبّب لهم لاحقًا بالندم، لذلك، ينبغي تدريب الطلّاب على الحفاظ على هدوئهم عندما يغضبون، وهذا غير ممكن إلّا من خلال تعريف الطلّاب وتدريبهم على طرق السيطرة على الغضب والانفعال، وهذا الأمر يحتاج في البداية إلى

تدريب المعلّمين، لذلك، على المعلّمين تعليم هذه النقاط عمليًّا ومن خلال سلوكهم للطلاب، وأن يحاولوا تهدئة أنفسهم حينما يغضبون من خلال تغيير وضعهم واتّخاذ القرارات الصحيحة.

ع. التحدّث بصوت هادئ: ﴿وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ [لقمان:١٩].

- الاستنباط: وفقًا لمفهوم الآية، فإنّ التحدّث بصوت منخفض هو أحد جوانب الصحّة النفسيّة، وهو أمر موصى به من الله للإنسان، لأنّه عندما يتحدّث الإنسان بصوت عالٍ، فإنّه يزعج من حوله ويشعر بالضيق وتأنيب الضمير، ويسلب ذلك منه السلام النفسي. ترتبط هذه الميزة بخصائص الشخص كامل الأداء في نظريّة (روجرز).
- التبيين التربوي: تعليم الطلاب التحدّث ببطء ولكن بوضوح يؤدّي إلى تكوين صداقات دائمة بينهم، وحتّى لو نشأت مشكلة أو حدث أمر غير محبّذ بينهم، فإنهم سيدعون الطرف الآخر تلقائيًا إلى الهدوء، لأنّهم تعلّموا التحدّث بصوت منخفض. ونتيجة لذلك، ستُحلّ العديد من المضايقات والخلافات بينهم بسهولة.

ف. تجنب الجدال بغير علم: ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ﴾ [لقمان:٢٠].

- الاستنباط: الشخص الذي يتمتّع بصحّة نفسيّة هو الذي يجمع المعلومات اللازمة والكافية قبل القيام بأي عمل، وبعد أن يجد المعلومات اللازمة، يناقش المسألة إذا لزم الأمر. ويرتبط مفهوم الآية بمفهوم التجانس في نظريّة روجرز (روجرز).
- التبيين التربوي: إنّ تجميع الطلاب وتنفيذ الأنشطة الجماعيّة يعلّمهم أن يبدأوا عملهم بالمعلومات اللازمة والكافية قبل القيام بأنشطتهم، ونتيجة لذلك، عندما يريدون

تبادل المعلومات مع أصدقائهم، فإنّهم يفعلون ذلك بثقة لأنّهم متأكّدون من صحّة معلوماتهم، ونتيجة لذلك، فإنّ احتمال إخفاقات هؤلاء الأفراد وخَطَلِهم يصل إلى الحد الأدنى وسيكون لديهم ثقة أكبر لتحقيق أهداف حياتهم وهم يحظون بصحّة نفسيّة.

ص. تسخير الطبيعة لخدمة الإنسان ﴿أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ﴾ [لقمان: ٢٠].

- الاستنباط: الإنسان هو أكمل مخلوقات الله وأشرفها، وقد سخّر الله جميع المخلوقات الأخرى لخدمة الإنسان، ولكن للاستفادة من هذه النعم، ينبغي معرفة الطريقة الصحيحة لاستخدامها. يمكن للإنسان أن يتحكّم في الطبيعة ويسخّرها لخدمة نفسه من خلال الالتزام بهذه القوانين. إذا عرف الإنسان هذه القوانين بنحو صحيح، فإنّ الله يساعده أيضًا للوصول إلى أهدافه ويسهّل له الطريق دائمًا. ونتيجة لذلك، يتمتّع الناس بمزيد من الرفاهية والراحة. تُعرض هذه الميزة بنحو أكبر في المجالات العلميّة والخُلُقية، ولكن إذا أردنا ربطها وفق (روجرز)، فيمكننا الإشارة إلى مفهوم تحقيق الذات.
- التبيين التربوي: يتعلّم الطلاّب من خلال دراسة الدروس المدرسيّة استخدام القوانين، ومن خلال الاختراع والابتكار يسهّلون على أنفسهم أسلوب العيش وتحقيق الأهداف. ونتيجة لذلك، يتمتّعون بثقة أكبر في الحياة لأنّهم يحقّقون أهدافهم وهم أكثر صحّة من الناحية النفسيّة.

ق. تجنّب التقليد الأعمى ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ الشَّيْطَانُ يَدْعُوهُمْ إِلَى عَذَابِ السَّعِيرِ﴾ [لقمان: ٢١].

- الاستنباط: الأفراد الأصحّاء يعرفون أنّه قبل أن يقبلوا شيئًا، عليهم أن يفكّروا فيه، ولا ينبغي أن يقبلوا أيّ كلام أو قول لمجرّد أنّه قيل من قبل شخص معيّن. ويتماشى هذا

المؤشّر مع تحقيق الذات والاستقلال الفردي الذي طرحه (روجرز).

- التبيين التربوي: إنّ إعطاء الطلاب واجبات منزليّة وأسئلة هادفة يؤدّيان إلى الإبداع والاستفادة من إبداعهم لإكمال هذه التدريبات، وتجنّب تقليد أساليب أصدقائهم وتعلّم القضايا والموضوعات جيدًا، ونتيجة لذلك، فإنّ تنمية هذه الخاصيّة لدى الطلاب تجعلهم يفكّرون جيّدًا في قضايا الحياة، ويؤدّي إلى انخفاض نسبة الوقوع في الأخطاء والتعرّض للفشل.

جدول ٢: مؤشرات الصحة النفسية المستخلصة من سورة (لقمان)

مؤشّرات الصحّة النفسيّة المستخرجة من سورة (لقمان)			
١	الالتزام بالواجبات	١١	مراقبة الله
٢	انتقاء الكلام الحسن	١٢	العدل
٣	تجنّب السخرية	١٣	الصبر
٤	تقبّل الحقيقة والاهتمام بها	١٤	التواضع أمام الناس
٥	الدقّة والانتباه في العمل	١٥	تجنّب الغضب والانفعال
٦	امتلاك المعرفة والإيمان	١٦	التحدّث بصوت هادئ
٧	التقدير	١٧	تجنّب الجدال بغير علم
٨	الشكر	١٨	تسخير الطبيعة لخدمة الإنسان
٩	خدمة الوالدين	١٩	تجنّب التقليد الأعمى
١٠	عدم اتّباع الأمور المجهولة		

رابعًا: مقارنة مؤشّرات الصحّة النفسيّة في علم النفس الإنساني لـ (روجرز) مع سورة (لقمان)

في هذا القسم، تجري مقارنة بين مؤشّرات الصحّة النفسيّة برؤية (روجرز) وتعاليم سورة (لقمان). توضّح هذه المقارنة أنّ بعض المفاهيم الرئيسة في كلا المنهجين تعمل بنحو متناسق.

في مفهوم تحقيق الذات، تركّز تعاليم سورة (لقمان) على امتلاك المعرفة والإيمان، وتسخير الطبيعة لخدمة الإنسان، وتجنّب التقليد الأعمى. وتفسّر هذه الأمور أيضًا في نظرية (روجرز) في سياق تحقيق الذات؛ حيث يصل الفرد إلى النمو والازدهار الفردي من خلال معرفة عميقة بذاته والعالم من حوله، ويتجنّب الأنماط العمياء. في مجال الاهتمام الإيجابي غير المشروط، تشير سورة (لقمان) إلى مؤشّرات مثل تجنّب السخرية، والتقدير والشكر، وخدمة الوالدين، والشعور بحضور الله ومراقبته، والعدل، وتجنّب الغضب والانفعال. تتوافق هذه الأمور مع التقدير الإيجابي لـ (روجرز)؛ حيث يتقبّل الفرد الآخرين دون أحكام سلبيّة، ويتبنى علاقات محبّة وودّ.

التجانس في نظريّة (روجرز)، والذي يعني الانسجام بين الذات الحقيقيّة والذات المثاليّة، يرتبط بمؤشّرات مثل عدم اتّباع الأمور المجهولة وتجنّب الجدال من دون علم. هنا، يؤكّد كلّ من القرآن ونظريّة (روجرز) على الانسجام واتّخاذ القرارات الواعية والمسؤولة. في سياق الحياة الأصيلة، وتطرح سورة (لقمان) مؤشّرات مثل انتقاء الكلام، وتقبّل الحقيقة واتّباعها، والصبر، وهي أمور مرتبطة بمبدأ الحياة الأصيلة في نظريّة (روجرز). يؤكّد هذا المبدأ على العيش في اللحظة الفعليّة وتقبّل التجارب الحقيقيّة.

تدلّ مؤشّرات الثقة بالنفس، مثل الالتزام بالواجب والدقّة والانتباه في العمل، وامتلاك المعرفة والإيمان، والشعور بحضور الله ومراقبته، على أنّ كلاًّ من القرآن و(روجرز) يوليان أهميّة لقدرة الفرد على اتّخاذ القرارات المستقلّة والثقة بالنفس. وفيما يتعلّق بالشخص كامل الأداء، فإنّ مؤشّرات التواضع أمام الناس والتحدّث بصوت هادئ من تعاليم سورة (لقمان) تتّفق مع هذا المفهوم في نظريّة (روجرز)؛ لأنّ الفرد كامل الأداء يعيش بنحو أصيل ويتفاعل مع الآخرين بصورة منفتحة ومحترمة.

خامسًا: المكوّنات المشتركة:

١. الالتزام بالواجب يعني القيام بالمسؤوليّات والمهام بجديّة.

يرتبط هذا الموضوع بالثقة بالنفس في نظريّة (روجرز)، ما يساعد الأفراد على الثقة في قدراتهم وتحمّل مسؤوليّة أفعالهم. يمكن للمعلّمين تشجيع الطلاّب على إظهار الجديّة والمسؤوليّة في أعمالهم.

٢. انتقاء الكلام يعني استخدام الكلمات بنحو صحيح وفعّال.

يرتبط هذا المفهوم بمفهوم الحياة الأصيلة في نظريّة (روجرز)، والذي يؤكّد على التواصل الفعّال والصادق. ويمكن للمعلّمين أن يعلّموا الطلاّب كيفيّة التواصل بإيجاز وفعّالية وتجنّب الكلام الفارغ.

٣. تجنّب السخريّة يشير إلى احترام الآخرين.

وهذا يتماشى مع الاهتمام الإيجابي غير المشروط في نظريّة (روجرز)، والذي يقوم على القبول والاحترام. يؤكّد الأفراد على أنّ المعلّمين يمكنهم تشجيع الطلاّب على السلوك المحترم وتقبل الآخرين.

٤. تقبّل الحقيقة واتّباعها

إنّ تقبّل الحقيقة واتّباعها يعني الاستعداد لتقبّل الحقائق ومجريات الحياة حتّى وإن كانت غير سارة. ويرتبط هذا المفهوم بالحياة الأصيلة والوعي الذاتي في نظريّة (روجرز)، وتؤكّد على أهميّة الصدق مع الذات ومع الآخرين. ينبغي للمعلّمين أن يعلّموا الطلاّب تقبّل الحقائق ومجريات الحياة؛ لأنّهم بذلك لا يساعدون في نموّهم الشخصي فحسب، بل يزيدون أيضًا من قدرتهم على مواجهة التحديّات والمشاكل. يساعدهم هذا النهج على التعايش مع الحقائق والتحرّك في طريق النمو والتطور الفردي.

٥. الدقّة والاهتمام في العمل يعني القيام بالأشياء بعناية وجدية.

يرتبط هذا الموضوع بالثقة بالنفس وتحمّل المسؤوليّة في نظرية (روجرز). وينبغي على المعلّمين أن يعلّموا الطلّاب الدقّة والانتباه إلى تفاصيل عملهم والوفاء بمسؤوليّاتهم.

٦. الإلمام بالقدرات الشخصيّة والإيمان بها.

يرتبط هذا المفهوم بتحقيق الذات والثقة بالنفس في نظريّة (روجرز)، ما يتيح للفرد إدراك إمكاناته. لذلك، ينبغي على المعلّمين مساعدة الطلاب في الوصول إلى الإيمان والثقة بالنفس من خلال فهم أنفسهم بنحو أفضل.

٧. التقدير يعني الامتنان للنِّعم والدعم.

يتوافق هذا المفهوم مع الاهتمام الإيجابي غير المشروط في نظريّة (روجرز)؛ حيث يمكن للمعلّمين تشجيع الطلاب على تقدير النِّعم والدعم الذي يأتيهم ممّن حولهم، وهذا يعزّز العلاقات الإيجابيّة.

٨. الشكر يعني تقدير النعم وجهود الآخرين.

يتّفق هذا مع الاحترام والاهتمام الإيجابي في نظريّة (روجرز). فينبغي على المعلّمين تعليم الطلاب إقامة علاقات إيجابيّة مع الآخرين من خلال الامتنان.

٩. خدمة الوالدين.

تعني خدمة الوالدين احترام الإسرة والمحبّة لها، ويرتبط هذا الموضوع باحترام الآخرين والقيم الإنسانيّة ومفهوم الاهتمام الإيجابي غير المشروط في نظريّة (روجرز). ينبغي للمعلّمين أن يعلّموا الطلاب خدمة والديهم وعائلاتهم واحترامهم.

١٠. عدم اتّباع الأمور المجهولة

إنّ عدم اتّباع الأمور المجهولة يعني الابتعاد عن اتّخاذ القرارات دون وعي. وهذا يتماشى مع

التجانس في نظريّة (روجرز)؛ لأنّه يؤدّي إلى حالة من التناغم بين الأفكار والسلوكيّات، حينما يتصرّف الفرد بناءً على وعي، تصبح سلوكيّاته أكثر توافقًا مع قيمه ومعتقداته. يمكن للمعلّمين تشجيع الطلاّب على اتّخاذ قرارات واعية ومسؤولة لتعزيز تناغمهم الداخلي.

١١. الشعور بحضور الله ومراقبته

إنّ الشعور بحضور الله ومراقبته، يعني الوعي بالإشراف الإلهي في كلّ لحظة. ويرتبط هذا المفهوم بالثقة بالنفس في نظريّة (روجرز)؛ لأنّ الشخص الذي يؤمن بحضور الله ومراقبته يثق أكثر في اختياراته وقراراته وينظّم سلوكيّاته بثقة بالنفس بناءً على المبادئ الخُلُقية. ويمكن للمعلّمين أن يعلّموا الطلاّب أنّ هذا الوعي بالحضور الإلهيّ يساعدهم على التصرّف بثقة ومسؤوليّة أكبر في الحياة.

١٢. العدالة ومراعاة الإنصاف وحقوق الآخرين.

يرتبط هذا الموضوع في نظريّة (روجرز) باحترام الآخرين والسلوك الإيجابي. ينبغي للمعلّمين أن يعلّموا الطلاّب مراعاة العدل في سلوكهم، وأن يحترموا حقوق الآخرين.

١٣. الصبر والتحمّل والتأنّي في مواجهة الصعوبات والتحديّات.

يرتبط هذا المفهوم بالحياة الأصيلة في نظريّة (روجرز)؛ لأنّ الشخص الذي يعيش حياة أصيلة يواجه حقائق الحياة والمشاكل بهدوء وصدق من خلال قبولها. مثل هذا الشخص يتقبّل المشاكل بصبر ومثابرة باعتبارها جزءًا من مسار النمو الشخصي، بدلاً من الهروب منها. ويمكن للمعلّمين تشجيع الطلاب على تحقيق الاكتشاف الذاتي، والنمو الداخلي من خلال الصبر في مواجهة العقبات وفهمها.

١٤. التواضع أمام الناس واحترامهم.

يتّفق هذا مع مفهوم الشخص الفاعل بنحو كامل في نظريّة (روجرز)؛ لأنّ الشخص يُحقّق حالة من معرفة الذات والنمو الشخصي من خلال التفاعل مع الآخرين بتواضع واحترام. مثل

هذا الشخص لا يحتاج إلى الشعور بالتفوّق بسبب ثقته بنفسه وتقّبله لذاته، ويتعامل مع الآخرين باحترام. يمكن للمعلّمين تشجيع الطلاب على معاملة الآخرين بتواضع واحترام، وأن يثبّتوا ذلك في أذهانهم، بأنّ هذا الأمر يدلّ على نموهم ونضجهم الشخصي.

١٥. تجنّب الغضب والانفعال والتحكّم في المشاعر السلبيّة والحفاظ على الهدوء.

يرتبط هذا المفهوم بالاهتمام الإيجابي غير المشروط في نظريّة (روجرز)؛ لأنّ الشخص الذي يولي الآخرين اهتمامًا إيجابيًّا وتقبّلاً غير مشروط، يتعامل معهم بمودّة وتفهّم بدلاً من ردود الفعل الغاضبة. مثل هذا الشخص لديه القدرة على إدارة عواطفه ويمنح الآخرين الفرصة لتصحيح أخطائهم. ويمكن للمعلّمين أن يعلّموا الطلاّب استخدام الصبر والقبول الحسن في مواجهة المشاكل بدلاً من الغضب، وبناء علاقات أكثر استحكامًا.

١٦. التحدّث بصوت هادئ يدلّ على الهدوء والتوازن الداخلي.

يتفّق هذا مع مفهوم الشخص العامل بكامل طاقته في نظريّة (روجرز). الشخص الذي حقّق معرفة الذات والقبول يتواصل بثقة وهدوء. ويمكن للمعلّمين تشجيع الطلاب على الحفاظ على الهدوء في المحادثات، ما يدل على نموّهم الشخصي.

١٧. إنّ تجنّب الجدال بدون علم يعني الابتعاد عن المناقشات التي لا أساس لها.

يتفّق هذا المفهوم مع التجانس في نظريّة (روجرز)؛ لأنّ الشخص الذي لديه تجانس وتناغم داخليّ، تقوم أفكاره وسلوكيّاته على الوعي والصدق. مثل هذا الشخص يراعي التناسق والدقّة في قوله وفعله بدلاً من الخوض في جدالات لا أساس لها. يمكن للمعلّمين حثّ الطلاّب على إجراء محادثات واعية ومسؤولة لتعزيز تجانسهم الفكري والسلوكي.

١٨. الاستخدام الواعي للموارد الطبيعيّة لتحسين حياة الإنسان.

يرتبط هذا المفهوم بتحقيق الذات في نظريّة (روجرز)؛ لأنّ الفرد في طريقه إلى تحقيق الذات

يسعى جاهدًا لاستخدام القدرات والموارد.

ويمكن للفرد أن يستخدم الموارد بالنحو الأفضل لتحسين حياته وحياة الآخرين. كما يمكن للمعلّمين تشجيع الطلاّب على المساهمة في النمو الشخصي وخدمة المجتمع من خلال الاستخدام المسؤول للموارد الطبيعيّة ورفع سويّة معرفتهم بذلك.

١٩. تجنّب التقليد الأعمى يعني التفكير المستقل وتجنّب التقليد غير المدروس.

يتوافق هذا المفهوم مع تحقيق الذات في نظريّة (روجرز)؛ حيث يصل الفرد في مسار تحقيق الذات إلى معرفة نفسه وقدراته ويتّخذ قرارات بناءً على قيمه ومعتقداته بدلاً من اتّباع الآخرين بنحو أعمى. يمكن للمعلّمين حثّ الطلاب على الانخراط في التفكير النقدي واتّخاذ القرارات الواعية من أجل نمو شخصيّاتهم بدلاً من التقليد.

خاتمة

في الإجابة عن السؤال الأوّل، ما مؤشّرات الصحّة النفسيّة التي يمكن استخلاصها من سورة (لقمان)؟ أظهرت النتائج أنّ ثمّة عوامل منها: الالتزام بالواجب، وانتقاء الكلام، وتجنّب السخرية، وتقبّل الحقيقة والترحيب بها واتّباعها، والدقّة في العمل والاهتمام به، وامتلاك المعرفة والإيمان، والتقدير، والشكر، وخدمة الوالدين، وعدم اتّباع الأمور المجهولة، ومراقبة الله، والعدل، والصبر، والتواضع أمام الناس، وتجنّب الغضب والانفعال، والتحدّث بصوت هادئ، وتجنّب الجدال بغير علم، والسيطرة على الطبيعة لخدمة الإنسان، وتجنّب التقليد الأعمى. إنّ الالتزام بهذه الأمور ضروري للصحّة النفسيّة، وكلّ منها يمكن أن يساعد الفرد على الوصول إلى السلام النفسي، ولكنّه ليس كافيًا وحده، وينبغي للفرد أن يسعى جاهدًا لتطبيقها جميعًا في حياته للوصول إلى الصحّة الكاملة. في الإجابة عن السؤال الثاني، كيف يمكن توضيح الدلالات التربويّة لهذه المؤشّرات؟

كلّ مؤشّر من مؤشّرات الصحّة النفسيّة الآنفة يؤثّر في جوانب مختلفة من حياة الفرد، وهو ما يمكن الإشارة إليه من الناحية التربويّة.

إنّ الاهتمام بمؤشّرات الصحّة النفسيّة الموجودة في آيات سورة (لقمان)، ومقارنتها مع نظريّة علم النفس الإنساني لـ (روجرز)، يؤكّدان على أنّ التعليم يمكن أن يؤدّي دورًا حيويًّا في تنشئة أفراد متوازنين وأصحّاء، وينبغي للمعلّمين تشجيع الطلّاب على أهميّة الوعي الذاتي والتفكير النقدي، لتجنّب التقليد الأعمى والجدال الذي لا طائل منه.

ينبغي للطلاب تجنّب إيذاء بعضهم بعضًا، فهذا النهج سيساعد على تعزيز العلاقات الإيجابيّة وترسيخ المودّة بينهم. فضلاً عن ذلك، يمكن للمعلّمين تعليم الطلّاب التخطيط قبل البدء في أيّ عمل وتحديد أهداف محدّدة لأنفسهم. هذه الطريقة تساعدهم على التصرّف بوعي أكبر في عمليّة اتّخاذ القرار لديهم، وإنجاز مهامهم بثقة أكبر. ونتيجة لذلك، يرتكب هؤلاء الأفراد أخطاء أقلّ في الحياة ويختبرون أضرارًا نفسيّة أقل. من خلال إبداعهم لهذه البيئة الإيجابيّة في الفصل الدراسي، يمكن للمعلّمين تربية جيل شاب ليس ناجحًا وصحيًّا من الناحية الأكاديمية فحسب، بل مميّزًا أيضًا من النواحي الاجتماعيّة والنفسيّة.

نظرًا لأنّ المجال البحثي لهذه الدراسة هو سورة (لقمان)، فثمّة قيود في النتائج المتعلّقة بمجالات الصحّة النفسيّة، فضلاً عن القيود الزمنيّة ونقص المصادر المعلوماتيّة المتعلّقة بهذا البحث. مضافًا إلى ذلك، جرى دراسة المتغيّرات المؤثّرة في الصحّة النفسيّة المرتبطة بسورة (لقمان) فقط، لذلك قد تكون ثمّة عوامل أخرى تؤثّر في الصحّة النفسيّة، ولكنّها لم تُدرج في هذا البحث. بالنظر إلى أنّ هذا البحث قد تناول سورة (لقمان) فقط، فمن الممكن تحديد العوامل المؤثّرة في الصحّة النفسيّة من خلال البحوث الميدانيّة.

مع ذلك، يمكن لنتائج البحث الحالي أن تكون مفيدة للمسؤولين في مجال الصحّة النفسيّة، في مساعدة الأفراد الذين يواجهون مشاكل ما. كما يُنصح الباحثون بإجراء المزيد من البحوث العلميّة لتحديد العوامل المؤثرة في الصحّة النفسيّة. هذه الدراسة رَكَزت على تحديد العوامل

المؤثرة في الصحّة النفسيّة فقط بالرؤية التي تضمّنتها سورة (لقمان)، لذلك من الضروري دراسة العوامل والمتغيّرات الأخرى أيضًا. فضلاً عن ذلك، يمكن استخدام نتائج هذا البحث بصفته أساسًا لمواصلة عمليّة تحديد الأضرار النفسيّة والعوامل المؤثرة في الوقاية منها وعلاجها.

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم
- حسين حسومي ولي خاك بور، مهرناز كلي، اسما ايرامنش: «وظائف الأمل التربويّة ودورها في الصحّة النفسيّة في القرآن». خلاق زيستى [أخلاق العيش] ٣(١٠)، ط- ٢٠١٣.
- حميد نجات، محمود إيرواني: مفهوم سلامت روان در مكاتب روانشناسى [مفهوم الصحّة النفسيّة في مدارس علم النفس]. اصول بهداشت روانى [أسس الصحّة النفسيّة]،٣، ط- ١٩٩٩.
- سعيد سلمي، حميد رضا حاجى بابايي، زهرا رضا زاده عسكري: «تأثير الإيمان بالرحمة الإلهيّة برؤية القرآن في تخفيض الجوانب الإدراكيّة للضغوط النفسيّة"، پژوهش در دين و سلامت [بحث في الدين والصحّة]، ٦ (٣)، ط- ٢٠١٨.
- فرساد، حامد، ملك آفاق شكر اللهي، أكرم پيكرد: راهنماى آموزش سلامت روان [الدليل التعليمي للصحّة النفسيّة]. طهران: انديشه آفرينش، ط- ٢٠١٣.
- محمد سعيد عبد خدايي: بنيادهاى بهداشت روانى در رهنمودهاى قرآن كريم [أسس الصحّة النفسيّة في توصيات القرآن الكريم]. كليّة الإلهيّات في مشهد، ٣٧ - ٣٨، ط-١٩٩٧.
- ميريان أحمد خدادادى سنكتراشاني عابدين، أحمد ميريان، حميد محمّد قاسم: "مؤشّرات الصحّة النفسيّة في النطاق العاطفي مع التركيز على سيرة المعصومين عليهم السلام". قرآن و طب [القرآن والطب]، ٥ (٢)، ط- ٢٠٢٠.
- مينا شمخي، زهرا جنايي: الصحّة النفسيّة برؤية القرآن «همايش ملى سلامت از ديدگاه قرآن كريم [المؤتمر الوطني للصحّة برؤية القرآن الكريم]، الدور الثاني، ط- ٢٠١٦.

- E, Diener: Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 1984
- C. R Rogers: On becoming a person: A therapist)s view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin Harcourt. 11, 1961.
- S, Freud, The ego and the id. New York: Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. 10, 1923.
- T. Beck: Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: Harper & Row (1976).
- World Health Organization: The World Health Report 2001: Mental health: New understanding, new hope. Geneva: World Health Organization, 2001.