



## بررسی مبانی تربیت از دیدگاه اسلام و روانشناسی و تاثیر در رشد جسمانی و عقلانی دانش آموزان

محمدرضا ایمام وردی<sup>۱</sup>، محمدرضا بختیارروشن<sup>۲</sup>، یزدان رحمانی<sup>۳</sup>، نیما محمدی پاکدهی<sup>۴</sup>، علی ایران دوست<sup>۵</sup>

- ۱- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید رجایی قزوین
- ۲- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید رجایی قزوین
- ۳- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید رجایی قزوین
- ۴- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید رجایی قزوین
- ۵- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید رجایی قزوین

*imamverdimohammadreza@gmail.com*

### چکیده

این مقاله به بررسی مبانی تربیت از دیدگاه اسلام و روانشناسی و تاثیر آن در رشد جسمانی و عقلانی دانش آموزان می پردازد. در ابتدا، به توضیح مفهوم تربیت و اهمیت آن از دیدگاه اسلامی پرداخته شده و به بررسی مفاهیمی مانند تعلیم و تربیت، اصالت و تجدد در تربیت اشاره می شود. سپس، نویسنده به بررسی تاثیر تربیت بر رشد جسمانی و عقلانی دانش آموزان از دیدگاه روانشناسی می پردازد. او از نظر روانشناسی، تربیت را به عنوان فرآیندی معرفی می کند که شامل تأثیرگذاری بر رفتار، ارزش ها، باورها و روابط اجتماعی فرد است. بر اساس این تعریف، نویسنده به بررسی تاثیر تربیت بر رشد جسمانی و عقلانی دانش آموزان می پردازد. در انتها، نویسنده به بررسی روش های تربیتی از دیدگاه اسلامی و روانشناسی پرداخته و به تأثیر آن ها بر رشد جسمانی و عقلانی دانش آموزان اشاره می کند. این پژوهش به شیوه مروری و با استفاده از داده های کتابخانه ای انجام شده است. او به توجه به اصول اسلامی مانند محبت، رحمت، انصاف و صداقت در تربیت اشاره می کند و تأثیر آن ها بر رشد جسمانی و عقلانی دانش آموزان را بررسی می کند. نتایج نشان داد که پیروی از اصول اخلاقی صحیح (قرآن - نهج البلاغه - پیامبر و ائمه معصومین)، تربیت اسلامی، توجه به رشد جسمی، عقلانی، روحی و روانی افراد، کسب مهارت حل مسئله و مهارت های ارتباطی درست، ارائه الگوی مناسب و کامل به افراد متناسب با سن افراد؛ در تربیت و اخلاق تأثیر مثبتی دارد.

**کلمات کلیدی:** تربیت، اسلام، دانش آموزان، روانشناسی، رشد عقلانی



## مقدمه

از دیدگاه اسلام هدف از خلقت انسان، تقرب به خداوند است و راه اصلی تحقق این هدف تقواست [۷]. از آنجایی که آدمی در معرض انواع تهدیدات درونی و بیرونی است، لذا برای کمک به او در رویارویی مناسب با مخاطرات، باید جریان اجتماعی از بیرون و توسط خیر خواهان جامعه و با فراهم آوردن زمینه مساعد از جمله محیط نسبتاً سالم او را در حرکت آگاهانه به سوی کمال شایسته یاری دهد. بر این اساس فرایند تربیت با زمینه‌سازی شکوفایی فطرت و رشد همه‌جانبه استعدادهای طبیعی، به‌عنوان جزء لاینفک زیست انسانی به شمار می‌رود [۷]. در جوامع امروز جریان تربیت کودک در خانواده آغاز می‌شود ولی به‌زودی سازمانی اختصاصی، یعنی مدرسه مسئولیت ایفای این وظیفه را رسماً بر عهده می‌گیرد و ادامه امر تربیت عمدتاً در شرایط و وضعیت‌های سازمان‌یافته طبق برنامه‌های مشخص و به‌منظور تحقق هدف‌های معینی صورت می‌پذیرد؛ تقواست. امکانات محیطی اعم از سازمانی، اجتماعی، طبیعی، اقتصادی و غیره نعمت‌های الهی بوده و وسایل لازم برای رشد و کمال به شمار می‌روند. بر این اساس آدمی در طلب هدفی بزرگ است که با تلاش در جهت آن حرکت می‌کند [۷]. دین مبین اسلام الگوها و آموزه‌های فراوانی از مهارت‌های ارتباطی را پیش روی ما می‌گذارد و هیچ‌کس نمی‌تواند خود را بی‌نیاز از الگوهای برتر اسلامی بداند. خدای متعال در سوره آل عمران آیه ۲۰۰ می‌فرماید: ای کسان که ایمان آورده‌اید شککیا باشید و دیگران را به شکیبایی فراخوانید و رابطه خوب برقرار کنید و تقوایپیشه کنید باشد که رستگار شوید [۱] وقتی سیره پیامبر اعظم (ص) و زندگی ائمه (ع) را مطالعه می‌کنیم، کنش‌ها، روش‌ها و ارزش‌های حاکم بر رفتار ارتباطی ایشان که برگرفته از آموزه‌های دین مبین اسلام است، دست‌مایه‌هایی را در پیش روی ما قرار می‌دهد که اگر آن‌ها را جمع‌بندی کنیم، می‌توانیم الگوی مناسبی از مهارت‌های ارتباطی را که متأثر از خلق عظیم محمدی (ص) و ائمه اطهار (ع) است، ارائه کنیم. پیامبر اعظم (ص) می‌فرماید: بیش‌ترین چیزی که سبب می‌شود امت من اهل بهشت شود، پارسایی و نیک‌خویی است. امام علی (ع) می‌فرماید: سودمندترین گنج‌ها به دست آوردن محبت دل‌هاست؛ مؤمن اهل معاشرت و الفت است و کسی که الفت نگیرد و با او الفت نگیرند، در او خیری نیست. همچنین امام صادق (ع) می‌فرماید: مؤمن با مؤمن آرامش می‌یابد همان‌گونه که تشنه با آب تسکین می‌یابد. خطوط کلی ارتباطات انسانی و آداب معاشرت را در وصیت امیر مومنان (ع) به امام حسن (ع) می‌توان مشاهده نمود. معصومان (ع) همواره توصیه می‌کنند که در برخورد با دیگران، مراقب گفتار و رفتار خود باشیم و خود را میزان قرار دهیم تا همان‌گونه که خواهان بهترین و شایسته‌ترین برخوردها از طرف دیگران هستیم، خود نیز رفتاری اینگونه در معاشرت با دیگران داشته باشیم [۱].

## توصیف و بیان مسئله

در نظام تربیتی اسلام، تربیت با ابعاد وجودی انسان مرتبط است. این ابعاد شامل بعد عقلانی، اخلاقی، معنوی، اجتماعی و عاطفی است. تربیت مطلوب، تربیتی است که همه جنبه‌های شخصیت به‌طور یکسان رشد کنند چراکه این ابعاد برهم اثر متقابل دارند [۹]. حیات انسانی، زندگی در سایه عقلانیت است که حرکت به‌سوی آن از بستر حیات طبیعی ممکن است و در مسیر این حرکت به‌سلامت و سعادت خواهد رسید [۴]. پیامبران الهی، ائمه معصوم، فیلسوفان، اندیشمندان، معلمان و والدین از دیرباز و در همه جوامع به اخلاق و تربیت اخلاقی توجه کردند. بشر امروزی نیز به دلایل رویارویی با بحران هویت انسانی و ارزش اخلاقی ناگزیر است به ارزش‌های اخلاقی روی آورد. تربیت اخلاقی هم به‌عنوان جلوه‌های متعالی تعلیم و تربیت که هدف عمده آن رشد اخلاقی



شاگردان است به گونه‌ای که آنان را افرادی نیک و خیر بار آورد امری است که مربیان و معلمان ناچارند مستقیم یا غیرمستقیم بدان توجه کنند [۲]. در راه پرتلاطم سازندگی فرد، مؤلفه‌های گوناگونی اثرات سلبی و ایجابی دارند. این مؤلفه‌ها ممکن است درونی یا بیرونی باشد. هوای نفس و حب و بغض‌های فردی در دایره عوامل درونی و همچنین فضای اجتماع و هنجارهای آن در دایره عوامل بیرونی طبقه‌بندی می‌شوند. در این بین تربیت صحیح می‌تواند عاملی تقویت‌کننده در مسیر سازندگی باشد [۱۰]. وجود مسائل و چالش‌های گوناگون غیراخلاقی در جوامع بشری و پرداختن به دیدگاه‌ها و اندیشه‌های جدید و تلاش برای حل کردن این مسائل را ضروری می‌نماید [۲]. سؤالی که این پژوهش در نظر گرفته است: چه عواملی می‌تواند در تربیت و اخلاق دانش‌آموزان تأثیرگذار باشند؟

## اهمیت و ضرورت مسئله

به نظر می‌رسد در حوزه تعلیم و تربیت؛ یکی از مهم‌ترین، تأثیرگذارترین و در حین حال دشوارترین مباحث، تربیت اخلاقی و اخلاقی بار آوردن کودکان است. از این رو پرداختن به مباحث مربوط به اخلاق و به تبع آن تربیت اخلاقی از جایگاه رفیعی برخوردار است [۲]. در عصری زندگی می‌کنیم که اخلاق دچار انحطاط گسترده‌ای شده و از سویی در اثر پیشرفت صنعت و فناوری و ارتباطات نزدیک ملت‌ها همه‌چیز در همه‌جا در دسترس همه‌کس قرار گرفته است، به همین دلیل مفاسد اخلاقی نیز بسیار گسترش پیدا کرده و مرزها را درهم‌شکسته و تا اقصی نقاط جهان پیش رفته... بی‌اعتنایی به ارزش‌های اخلاقی و کم‌رنگ شدن آن در تربیت نسل جدید نیز به چشم می‌خورد و یکی از دلایل مهم این معضلات نپرداختن متفکران و اندیشمندان تعلیم و تربیت به مسائل ارزشی و اخلاقی است [۲]. اخلاق دانشی است که الگوهای رفتار ارتباطی افراد و سازمان‌ها را در قبال خویش و دیگران تنظیم می‌کند. دانشی نظام‌مند که به الگوهای رفتار ارتباطی درون شخصی، بین شخصی و برون شخصی بر مبنای اراده و عقل می‌پردازد و مبتنی بر رعایت حقوق دو طرف ارتباط است. بدون تردید اخلاق و ارزش‌های اخلاقی سهم قابل توجهی را در جهت‌دهی رفتار ایفا می‌کند [۵]. امروزه تعلیم و تربیت نقش بی‌بدیل در تربیت همه‌جانبه دانش‌آموزان از جمله تربیت اخلاقی دارند بر این اساس همه مسئولان تعلیم و تربیت به آن توجه می‌کنند بی‌تردید دانش‌آموزانی که پایبند به تعهدات اخلاقی باشند و در معاشرت و روابط خود با سایرین اخلاق را در نظر بگیرند. می‌توانند ضامن امنیت جامعه باشند [۲]. با وجود اهمیت تربیت و اخلاق، هدف این پژوهش آن است که عوامل و روش‌های مؤثر در تربیت و اخلاق را مورد بررسی قرار داده و در این مقاله ارائه دهد.



## شیوه‌های تربیت در قرآن:

۱. روش حب عبودی، مهم‌ترین روش تربیت اخلاقی مبتنی بر توحید؛ روش حب عبودی است؛ یعنی محبتی که از روی عبودیت فرد و ناشی از شناخت توحیدی نسبت به خداوند است.
۲. روش موعظه و نصیحت؛
۳. روش پرسش و پاسخ؛
۴. امر به معروف و نهی از منکر؛
۵. مواجه شدن با نتایج اعمال؛
۶. روش ایجاد انگیزه؛
۷. روش تفکر و مطالعه و روش تشویق و تنبیه [۱۰].

## روش الگوسازی بابیان داستان و مثال

یکی از روش‌های مؤثر در تربیت اخلاقی؛ روش الگویی است، انسان به‌طور طبیعی تحت تأثیر افکار، عقاید، گفتار، رفتار و حرکات دیگران، به‌ویژه پدر و مادر و مربیان قرار می‌گیرد و بر اساس آن شخصیت، رفتار و اعمال خود را شکل می‌دهد به این‌گونه افراد که مورد توجه دیگران قرار می‌گیرند الگو گفته می‌شوند [۱۰].

## مهرورزی مربی به متربی

قران و سنت؛ نشان دادند که یکی از گام‌های اساسی در تربیت برقراری رابطه عاطفی و مهرآمیز توسط مربی با متربی است [۱۴].

## آراستگی ظاهر مربی

در دین اسلام آراستگی ظاهری به معنای رعایت بهداشت فردی و استعمال بوی خوش؛ پوشیدن لباس‌های تمیز و یا تازه، یکی از وظایف انسان‌های باایمان شمرده می‌شود. افراد ژولیده؛ منفور و مبعوض خداوند متعال هستند. یافته‌های نظری و تجربی تحقیق انجام شده توسط صیدی و حسنی (۱۳۹۱) نشان داد که آراستگی ظاهری معلمان یکی از عوامل مؤثر در تربیت دینی دانش آموزان است؛ یعنی بین آراستگی معلمان دینی و میزان گرایش دانش آموزان به آموزه‌های دینی؛ رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد [۱۴].

## روش تربیت اخلاقی از دیدگاه امام علی (ع)

حکمت: در تربیت کودکان به‌ویژه تربیت اخلاقی آن‌ها باید از روش‌های حکیمانه سود جست باید به کودک یاد داد که چگونه با دیگران معاشرت داشته باشد و روابط خود را با دیگران برچه اساسی استوار سازند.

روش عقلانی: باید کودکان همان‌طور که از نظر جسمانی رشد می‌کنند، از نظر عقلانی هم پرورش یابند. در این صورت آنان به مراتب اخلاقی صعود خواهند کرد.



**روش تربیت منفی:** در اندیشه تربیت اخلاقی امام علی (ع) دو رکن دارد الف) پند و موعظه و ب) تدریجی بودن تربیت، تربیت اخلاقی کودکان باید با توجه به سن رشد آن‌ها صورت گیرد و عجله در این مورد کمکی به تربیت صحیح او نخواهد نمود [۲].

**اصول تربیت اخلاقی از دیدگاه روسو:** ۱- تربیت اخلاقی و ۲- الگو گیری؛ مسائل اخلاقی باید متناسب با سن کودک آموزش داده شود و تربیت اخلاقی به وسیله الگو گیری به نظر روسو راه درست تربیت، همانا راه طبیعت است از این رو نخستین کار مربی باید شناخت کودک و قانون طبیعی رشد باشد. روسو هم‌چنین معلم را راهنمای دانش‌آموز در تربیت می‌داند و تأکید می‌کند که معلم خود اول‌ازهمه باید به افعال اخلاقی پایبند باشد [۲].

**الگوی ارتباط سالم:** ارتباط، محور اصلی زندگی اجتماعی را تشکیل می‌دهد که با شکل‌های مختلف، کلامی، نوشتاری، ارادی و غیر ارادی در اغلب فعالیت‌های ما نقش دارد. در عصر حاضر، کسی نمی‌تواند کار مهمی را به تنهایی انجام دهد. بیش‌تر اوقات خود را به برقراری ارتباط با دیگران اختصاص می‌دهیم که بکار بردن نوع مطالب و نحوه بیان آن نقش به‌سزایی در موقعیت ما دارد؛ بنابراین راه‌های مختلف ارتباط مؤثر را باید آموخت و در بالا بردن کیفیت آن کوشا بود. در واقع افراد موفق نه‌فقط نیروها و منابع خود را به کار می‌گیرند بلکه از امکانات و توانایی‌های دیگران نیز استفاده می‌کنند و به همین علت به ایجاد روابط صمیمانه با دیگران اهمیت می‌دهند. داشتن مهارت‌های ارتباطی، بیانگر میزان توانایی و اعتمادبه‌نفس فرد است و باعث افزایش میزان ارزش و احترام او در نزد دیگران نیز می‌گردد. علاوه بر این در پیشرفت‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی و میزان کمک به دیگران به فرد تأثیر مستقیم دارد. داشتن این مهارت‌ها، فرد را قادر می‌سازد تا بتواند دیگران را متقاعد و آن‌ها را به برآوردن نیازهای مثبت خود ترغیب نماید. خوشبختانه مهارت برقراری ارتباط مؤثر را می‌توان با تمرین آگاهانه و فن‌های - نه‌چندان ساده - افزایش داد تا درک انسان از ارتباط و فرآیند ارتباطی خود و دیگران عمیق‌تر گردد [۶].

## خلاصه روش‌های برقراری ارتباط‌های صمیمانه

- در گفته‌های طرف مقابل حقایق را بیابید. به یاد داشته باشید هیچ‌کس بی اشتباه نیست؛ بنابراین سخنان او را تأیید کنید این روش را قانون اعداد نامیده‌اند.
- اگر خشمگین هستید و احساس می‌کنید موردتهاجم واقع شده‌اید، احساس خود را با عبارتی با مفهوم من احساس می‌کنم بیان کنید. از بحث و مشاجره بپرهیزید و حالت تدافعی نگیرید.
- پاسخ دیگران را طوری بدهید که حتی در صورت پذیرش انتقاد، احترام و شأن و عزت‌نفس آن‌ها حفظ شود.
- میل سرزنش کردن طرف مقابل را در خود سرکوب کنید و سعی کنید احترام متقابل بین شما از بین نرود.
- از وارد شدن به بحث (حق با کیست؟) خودداری کنید که این کار به نتیجه‌ای نمی‌رسد [۶].

## برخورد همدلانه:

- ✓ خود را جای طرف مقابل بگذارید. خوب گوش دهید تا منظور او را بفهمید. سپس نظر خود را درباره اندیشه و احساسات او بیان کنید و بعد حرف او را به‌طور خلاصه تکرار کنید.
- ✓ سعی کنید احساس طرف مقابل را درک کنید. با تمام وجود گوش دهید، به حرکات و نشانه‌های جسمانی او توجه کنید اگر گرفته، خشمگین و یا رنجیده به نظر می‌رسد، احساسشان را تأیید کنید



- ✓ برای تأیید احساسات آن‌ها پرس‌وجو کنید مثل اینکه از من ناراحت هستی؟ آیا همین طور است؟
- ✓ احساسات طرف مقابل را بپذیرید، رفتار خصمانه، انتقادی یا تدافعی نداشته باشید. بگذارید بفهمد که شما به شنیدن سخنان او راغب هستید [۶].

**مهارت حل مسئله:** امروزه با توجه به پیچیدگی‌های ناشی از رشد سریع فناوری، عملکرد حل مسئله در یادگیرندگان از مسائل قابل‌تأمل نظام آموزشی هر کشور محسوب می‌شود، زیرا مهارت در حل مسئله نیاز اساسی افراد در حل مسائل روزمره و حرفه‌ای است. حل مسئله، مهارتی مقابله‌ای و عملی است که موجب افزایش اعتمادبه‌نفس و کارآمدی افراد می‌شود و با سازگاری محیطی آنان ارتباط دارد و شامل پنج گام است: ادراک خویشتن، تعریف مسئله، تهیه فهرستی از راه‌حل‌های مختلف، تصمیم‌گیری در مورد مناسب‌ترین راه‌حل‌ها و امتحان کردن راه‌حل انتخابی [۱۵]. در طول سپری شدن فرآیندهای حل مسئله، زمان مناسبی است که افراد می‌توانند روش‌های برخورد مؤثر با وقایع چالش‌برانگیز زندگی را کشف، خلق یا شناسایی کنند. توانایی حل مسئله از دیدگاه هپنر (۱۹۷۸) شامل سه مؤلفه: احساس کفایت خود در روبه‌رو شدن با مشکلات (اعتمادبه‌نفس)، تعدیل تجربیات هیجانی و بیانی در هنگام مواجهه با مشکلات (کنترل شخصی) و گرایش به‌طرف موقعیت‌های مشکل‌ساز به‌جای اجتناب از این موقعیت‌ها (سبک گرایش و اجتناب) است [۱۵]. آموزش مهارت حل مسئله را از بسیاری جهات می‌توان به‌مثابه فرآیند کمک به افراد جهت رشد آنان و در نتیجه افزایش احتمال مقابله مؤثر در طیف وسیعی از موقعیت‌ها دانست. اگرچه کمک به رشد مهارت‌های حل مسئله، تفکر و خودگردانی، از اهداف اساسی آموزش و پرورش است متأسفانه در بیش‌تر برنامه‌های آموزشی، شیوه کار به شکلی است که با تکیه بر محفوظات، اطلاعات، فرآیندهای شناختی ساده و حافظه، گاهی بلند در جهت رشد مهارت حل مسئله برداشته نمی‌شود [۱۵]. به باور بندورا (۱۹۹۹)، خود کارآمدی از مهم‌ترین عوامل در رشد ارتباطات سالم اجتماعی است که زندگی فرد را لذت بخش می‌کند و او را قادر می‌سازد با فشارهای طولانی‌مدت مقابله کند. حس ایمن از خود کارآمدی، باعث ایجاد ارتباطات اجتماعی مثبت و سالم در موقعیت‌های متفاوت و تعاملات پیچیده می‌شود. شناخت، ارزش گذاشتن و حمایت از این تفاوت‌ها می‌تواند بهره‌وری هر فرد را در محل تحصیل و کارش بیشینه کند [۱۵].

**مسئولیت‌پذیری:** اصل مسئولیت‌پذیری عبارت است از: در افزایش مقاومت فرد در برابر شرایط تا به‌جای پیروی از فشارهای بیرونی از الزام‌های درونی تبعیت کند [۹]. مسئولیت‌پذیری در واقع همان پاسخ‌گویی است، پاسخ‌گویی یعنی اصالت دادن به حقوق دیگران، به این معنا که: شما حق دارید و من تکلیف دارم. مسئولیت‌پذیری انسان برآمده از خودآگاهی و اختیار اوست، نوعی رفتار اخلاقی است که با الزام همراه بوده و تعهدآور است. مسئولیت‌پذیری به معنی متعلق بودن انتخاب‌ها و داشتن شخصیت پاسخگو برای خود و عمل مسئولانه در ارتباط با سایرین است. مسئولیت‌پذیری در ابعاد فردی و اجتماعی به‌مثابه ابزار اصلی حفظ انسجام و همبستگی اجتماعی در عین احترام به تفاوت‌های موجود است [۹].

**سلامت معنوی:** سازمان جهانی بهداشت در تقسیم‌بندی بیماری‌ها، بعد روان را نیز اضافه کرده است. همان‌گونه که بعدهای جسمانی، روانی و اجتماعی انسان باهم در ارتباط‌اند و برهم تأثیر می‌گذارند سلامت معنوی او نیز با بعدهای دیگر سلامت در ارتباط است و بر آن‌ها تأثیر می‌گذارد و بهتر است برای ارتقای سلامت به آن توجه شود [۱۲].

**هوش هیجانی:** امروزه تأثیر شگفت‌انگیز هوش هیجانی بر حوزه‌هایی مثل سلامت جسمانی و روانی افراد سلامت و کمال شخصیت آن‌ها، سلامت و استحکام روابط بین درون فردی و برون فردی، تقویت یادگیری و تسهیل آموزش، توفیق و پیشرفت در شغل و



مدیریت سازمانی، اداره بهتر خانواده و تربیت مؤثر فرزند، قابل تردید نیست به‌طور کلی می‌توان گفت که هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده موفقیت افراد در زندگی و نحوه برخورد مناسب با استرس‌هاست. پرورش و رشد هوش هیجانی از اهمیت زیادی برخوردار است موارد زیر را می‌توان به‌عنوان اهمیت هوش هیجانی بیان کرد... در دهه‌های پیشین به‌عنوان عامل منفی و مختل‌کننده نگاه می‌کردند اما پژوهش‌های روان‌شناختی از دهه‌های میانی قرن بیستم به‌ویژه در سال ۱۹۸۰ به بعد، جهش عمده‌ای داشته است و به هیجانات به‌عنوان اعمال مؤثر و مهم در رفتار سازشی و تعامل اجتماعی شناخت خود و دیگران شایستگی‌های اجتماعی می‌نگرند [۱۳].

**در زندگی تان شادی آفرین باشید:** شادی از درون ما می‌جوشد یا از محیط بیرون به درون ما راه پیدا می‌کند؟ شما چقدر بر احساس شادی خود کنترل دارید؟ سانجالی بومیرسکی (۲۰۰۸)، روان‌شناس معتقد است ۵۰ درصد از شادی ما تحت تأثیر ژن‌های ماست ۱۰ درصد تحت تأثیر محیط و ۴۰ درصد در اختیار خودمان است با این احتساب قطعاً چیزهایی وجود دارند که بتواند کم‌کم کند که شادتر شویم [۱۱].

**توصیه‌هایی برای ابراز احساسات به شیوه سالم:** رعایت پنج توصیه زیر به شما کمک می‌کند احساسات خود را به شیوه سالم بیان و ابراز کنید. ۱. احساس خود را بشناسید- منبع احساس خود را شناسایی کنید: چرا این احساس را دارم؟- درباره واکنش مناسب تصمیم‌گیری کنید.- واکنشی سالم و مسئولانه انتخاب کنید: چه پیامی را باید منتقل کنم؟- از سلامت خود مراقبت کنید: آیا به استراحت بیشتری نیاز دارم ۲. **هنر گوش دادن:** یکی از مهم‌ترین بخش‌های ارتباط مؤثر، خوب گوش دادن به حرف‌های طرف مقابل است [۱۱]. ۳. **مهارت کنترل خشم:** خشم یا عصبانیت احساسی است که شدتش ممکن است کم یا زیاد باشد این احساس معمولاً با بروز تغییرات فیزیولوژیک همراه است، تغییراتی که بدن را برای نزاع آماده می‌کند.

**تمرین مهارت‌های زیر به شما در کنترل خشم کمک می‌کند:** یک دفترچه عصبانیت برای خودتان درست کنید در این دفترچه فهرستی از موضوعاتی که می‌تواند شما رو عصبانی کند یادداشت کنید. این فهرست به شما کمک می‌کند ریشه‌های خشم خود را بشناسید. برای مهار خشم خود گویه استفاده کنید منظور از خودگویی، کلماتی است که خطاب به خودتان می‌گویید کلماتی که می‌توانید هنگام عصبانیت نیز به خودتان بگویید مثلاً من می‌توانم این وضع نابسامان را مدیریت کنم. از من پیام استفاده کنید. «من پیام» پیامی است که می‌تواند خشم شمار را از یک فرد یا موقعیت خاص به شیوه مناسب و آشکار بیان کند. نامه بنویسید. [۱۱].

## نتیجه‌گیری

از مباحث مطرح‌شده، نتیجه‌گیری می‌شود که پیروی از اصول اخلاقی صحیح (قرآن - نهج‌البلاغه - پیامبر و ائمه معصومین)، تربیت اسلامی، توجه به رشد جسمی؛ عقلانی؛ روحی و روانی افراد، کسب مهارت حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی درست، ارائه الگوی مناسب و کامل به افراد متناسب با سن افراد؛ در تربیت و اخلاق تأثیر مثبتی داشته باشد.



## منابع

۱. احمدی، محمدسعید. (۱۳۹۳). تأثیر مهارت‌های ارتباطی با رویکردهای بینی بر عزت‌نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان. مجله علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره ۲۲، شماره ۹۰، اردیبهشت ۱۳۹۳، صفحات ۲۲-۱۳.
۲. امید؛ محمودی. سیف‌الله، قمیشی. (۱۳۹۴). پژوهشی در اصول و روش‌های تربیتی اخلاقی کودکان از دیدگاه امام علی (ع) و ژان ژاک روسو. فصلنامه علمی - ترویجی سال ۵، شماره ۱۹.
۳. پازانی، حمیده. (۱۳۹۳). چگونه توانستم با تلفیق روش‌های گوناگون تدریس و آموزش مهارت‌های ارتباطی میزان تعامل هنرجویانم را در درس کارآفرینی افزایش دهم. اقدام پژوهشی، مازندران، قاسم شهر.
۴. حاجی آبادی، مهدی. بهشته، نیوشا. (۱۳۹۴). رابطه مؤلفه‌های درون مدرسه‌ای و خودکارآمدی اجتماعی با اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان مجله روانشناسی مدرسه، پاییز ۱۳۹۴، دوره ۵، شماره ۳، صفحات ۷۷-۵۶.
۵. حسینی نژاد، سید محسن. ثناگو، اکرم. کلانتری، سهیلا. جویباری، لیلا. سعیدی، سمیرا. (۱۳۹۵). اخلاق تحصیلی در محیط آموزشی: دیدگاه و تجربیات دانشجویان پزشکی. مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی، دوره ۹، شماره ۲۲، تابستان ۱۳۹۵، صفحات ۴۳-۳۴.
۶. دوستدار، سید علی. رمضانیان، میرعلی. امام قلی زاده، محمد. طاهری، ارسطو. نصیری، غلامرضا. (۱۳۸۵). مهارت‌های اساسی زندگی (مفاهیم و مهارت و کاربردها). مازندران، امیر کبیر ساری.
۷. رحیمیان، حمید. عباسپور، عباس. مهرگان، محمدرضا. هدایتی، فرشته. (۱۳۹۵). اعتباریابی کیفی مدل مخصوصی مدرسه سالم با تأکید بر سلامت سازمانی. فصل نامه علمی-پژوهشی رهیافت نو در مدیریت آموزشی، سال ۸، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۶، پیاپی ۳۰، شاپا چاپی ۲۰۰۸-۶۳۶۹.
۸. رودباری شهیمیری، خدیجه. (۱۳۹۳). چگونه توانستم با اجرای طرح مدرسه یاوران امید به زندگی را در دانش‌آموزان هنرستان دخترانه شهیدتصفیر بهبود بخشم، اقدام پژوهشی، مازندران، ساری، ناحیه ۱
۹. زرین جوادی الوار، مریم. فیاض، ایراندخت. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین روش‌های تربیتی مادران با مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان با تأکید بر آموزه‌های تربیت اسلامی. فصل نامه مسائل کاربردی، تعلیم و تربیت اسلامی، سال دوم، شماره ۲، شماره پیاپی ۳، تابستان ۱۳۹۶، صفحات ۶۰-۳۷.
۱۰. سیمیری، شهین. قائمی، علی. آرمنند، محمد. (۱۳۹۶). بررسی اثر بخشی تربیت بر سازندگی فرد و اجتماع از منظر قرآن کریم با نگاهی بر عرفان اسلامی. فصلنامه عرفان اسلامی، سال ۱۵، شماره ۶۰، تابستان ۱۳۹۶، ۲۱۰-۲۳۰
۱۱. شریفی، نوید. سالار، محمدکیا. دانیالی، معصومه. (۱۳۹۵). راهنمای جامع آموزش سلامت بر مدارس. تهران، پارسای نشر.





۱۲. ضیاپور، آر.ش. کیانی پور، ندا. سعیدی، شهرام. زنگنه، علیرضا. (۱۳۹۵). بررسی وضعیت سلامت معنوی دانشجویان پردیس خودگردان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه. مجله پژوهش در دین و سلامت، دوره ۳، شماره ۲، بهار ۱۳۹۶، صفحات ۱۹-۸.
۱۳. قلی زاده تهرانی، ندا. نوریان، محمد. شاه محمدی، نیره. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر ارتقای هوش هیجانی بر دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران پزشکی. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی دوره ۲۷، شماره ۱، بهار ۱۳۹۶، صفحات ۳۹-۳۲.
۱۴. کاظمی، محمود. صیدی، علی اکبر. (۱۳۹۸) نقش مهرورزی در تربیت از منظر قرآن و سنت. علمی و ترویجی ۸۹-۱۱۱، ۹۳-۸۹.
۱۵. محزون زاده بوشهری، فاطمه (۱۳۹۶). رابطه بین مهارت حل مسئله و خلاقیت دانشجویان با نقش واسطه گری و خودکارآمدی تحصیلی: مدل یابی معادلات ساختاری. فصل نامه علمی- پژوهشی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، دوره ۶، شماره ۴، بهار ۱۳۹۶، صفحات ۵۰-۲۷.
۱۶. محزون زاده بوشهری، فاطمه. (۱۳۹۴). نقش میانجیگری و خودکارآمدی در ارتباط بین مهارت حل مسئله و هوش فرهنگی. فصل نامه علمی - پژوهشی ره یافتی نو در مدیریت آموزشی، سال ۷، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۵، پیاپی ۲۷، صفحات ۲۰۹-۱۹۳.
۱۷. محمدی، سردار. ویسی، محمد. (۱۳۹۳). بررسی روایی و پایایی فرم فارسی پرسشنامه STEQ از دیدگاه دبیران تربیت بدنی استان کردستان. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، سال ۴، شماره ۱، پیاپی ۱۳، تابستان ۱۳۹۴، صفحات ۵۸-۴۹.