

ابعاد و عناصر خودشناسی با محوریت سلامت، پیامدها و اعتبار بخشی آن در اسناد تحولی نظام آموزشی

معصومه صمدی

چکیده

هدف: از این پژوهش، بررسی ابعاد و عناصر خودشناسی با محوریت سلامت و پیامدها و اعتبار بخشی آن در اسناد تحولی آموزش و پرورش است.

روش پژوهش: کیفی است. جامعه مورد مطالعه منابع منتشر شده پیرامون انسان‌شناسی، اسناد تحولی آموزش و پرورش و متخصصان است که به‌طور هدفمند انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات فیش‌برداری و پرسشنامه است. داده‌های حاصله در بخش اول با «تحلیل مضمون» و در بخش دوم با روش «آنتروپی شانون» مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: مضامین احصاء شده در بند «خودشناسی» دربرگیرنده دو مضمون اصلی، شناخت جسم با سه مضمون فرعی و «آگاهی از قابلیت‌ها» با سه مضمون فرعی و آگاهی از تهدیدکننده‌ها با سه مضمون فرعی و در بخش «پیامدها» سلامت‌محوری با رویکرد پیشگیری در سه حوزه خود مراقبتی جسمی «با دو مضمون فرعی از قبیل مراقبت‌های بهداشتی و تقویت قوای جسمی»، خود مراقبتی اجتماعی «با سه مضمون فرعی از قبیل موقعیت‌شناسی، خود بازتابی و سازگاری» و خود مراقبتی اخلاقی «با سه مضمون فرعی از قبیل تزکیه، کسب فضائل اخلاقی و دوری از رذایل اخلاقی» می‌باشند. اعتبار بخشی یافته‌های حاصله، حاکی از آن است که متخصصان مضامین احصاء شده در دو بعد خودشناسی در دو حوزه جسمی و روانی و سلامت‌محوری با رویکرد پیشگیری در حوزه «خود مراقبتی جسمی، اجتماعی و اخلاقی» مورد تأیید قرار دادند. در بعد خودشناسی بیشترین توافق پیرامون «شناخت جسم» و در بعد پیامدها بیشترین توافق در درجه اول بر روی «مضامین خود مراقبتی جسمی» و پس از آن «خود مراقبتی اخلاقی» است.

واژگان کلیدی: ارتباط انسان با خود، اسناد تحولی آموزش و پرورش، اعتبار بخشی، پیامدها، خودشناسی.

مقدمه

از دیرباز پرسش از حقیقت رابطه انسان با خود، میان ملت‌های مختلف مطرح بوده و از سوی فیلسوفان به آن توجه شده است. برای مثال، در فلسفه یونان در سخنان سقراط تأکید بر خودشناسی را شاهدیم، پس از او نیز فلاسفه‌ای همچون افلاطون، ارسطو، معرفت نفس را کانون توجه خود قرار داده‌اند از میان حکمای اسلامی فارابی، ابن‌سینا، شیخ اشراق، میرداماد، ملاصدرا، ملاهادی سبزواری و علامه طباطبایی، هرکدام در آثار خویش « معرفت نفس » را از زوایای مختلف بررسی نموده‌اند (مهدوی کنی، ۱۳۸۷).

اسلام سرشت طبیعت بشر را بر اساس فطرت ازلی و ادبی آفرینش مورد توجه قرار داده است، میزان نیروها و اندازه استعدادها را می‌شناسد، خواست‌ها و ضروریات آن را می‌داند و هر یک مورد ارزیابی قرار می‌دهد و به همه آن‌ها سود می‌رساند. در قرآن آمده است: خدا هیچ‌کس را جز به اندازه توانایی تکلیف نمی‌کند (بقره، ۲۸۶)، بنابراین ناتوانی بشر را نیز می‌داند (تغابن، ۱۶)، بی‌طاقتی او در برابر تکلیف نیز می‌داند (آل‌عمران، ۱۴). تکلیفی بر او واجب می‌کند که در حد توانش است. با وجود این فطرت و سرشت بشر را بدون نیرو بخشیدن رها نمی‌کند؛ زیرا فطرت ضعیفی را که به حال خود واگذارند همیشه به سوی پستی گراییده و از مقام خود به درجه پایین‌تری تنزل می‌کند. چراکه در انسان استعداد والا گرایی و صعود نهفته است. البته این صعود به تلاش نیازمند است تا بتواند از سطح حیوانی فراتر رفته، اوج بگیرد و افق پهناورتری را برای خود ترسیم نماید.

رابطه «انسان با خود» از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین و دقیق‌ترین روابط انسانی به شمار می‌آید. زیرا اصلاح این رابطه نقشی بنیادین در اصلاح رابطه او با «غیر» یا «دیگری» خواهد داشت. بدون اصلاح رابطه و رفتار انسان با خویش، اصلاح رفتار او با خدا، جامعه و طبیعت ره به جایی نخواهد برد. هرگونه توجه

و اشتغال به اصلاح «دیگران» منوط به تکامل و اصلاح «خود» فرد است و رعایت نکردن این اصل را به ترتیب، سفاهت، فساد و سبب استحکام فساد می‌شمارند. اهمیت این موضوع در این است که انسان تا نیازها، علائق و عواطف خود را نشناسد نخواهد توانست با دیگران در ارتباط قرار گیرد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۰: ۲۳۲).

ریشه گرفتاری بشر «شناخت محدود از خود» است. با خودشناسی حقیقی، انسان ابعاد، قوا، استعدادها، توانمندی‌ها، ضعف‌ها، قوت‌ها، محاسن و معایب خود را خواهد شناخت. ایجاد نظام‌های انسان‌شناسانه در طول تاریخ در راستای شناخت انسان از خود و نیازهای خود بوده است. بر این اساس موفقیت عملکرد این نظام‌ها همه محصول واقع‌بینی در عرصه شناخت انسان از «خود» بوده است.

در کلام امام علی (ع) خودشناسی با اصطلاحی تحت عنوان «معرفت نفس» آمده است. خودشناسی امری اکتسابی و حصولی و به‌منزله طریق و فرایندی است که از مبدأ و مقدمه‌ای آغاز و به فرجام و مقصدی ختم می‌شود که این خود محتاج «به‌گزینی» روش‌ها و رویکردها است (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۱۲، ۹۹۵). خودشناسی ناظر بر شناخت ابعاد وجودی انسان است. خودشناسی مفیدترین شکل دانش و نشانه خردمندی است (خسرو پناه، ۱۳۸۵). عدم شناخت خود به هلاکت منجر می‌شود. خود پدیده شناختنی و دارای درجات عمیقی است؛ زیرا اشکال بدوی آن ممیز انسان و حیوان و پدیده‌ای همگانی است. شناخت «خود» یک «باید اخلاقی» است. آگوستین قدیس به نقل از ویلیام (۱۹۹۸) خودشناسی را نه تنها راه سعادت، شادی، بلکه راه رستگاری می‌داند. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰) بر مبنای فلسفه اسلامی با تمرکز بر فلسفه صدرایی تدوین شده است. در فلسفه اسلامی انسان موجودی صاحب مراتب است و ورای جسم دارای حقیقتی به نام نفس است که منشأ اعمال، افعال و آثار انسانی است. نفس

ابعاد و عناصر خودشناسی با محوریت سلامت...

یه جسم حیات، فعلیت و صورت می‌دهد و عملاً با آن متصل است. انسان بدون نفس حیات ندارد. ملاصدرا به نقل از مبانی نظری سند تحول بنیادین (۱۳۹۰) نفس انسانی را «جسمانی الحدوث و روحانیه البقاء» معرفی نموده‌اند.

از این رو خودشناسی در دو سطح قابل بررسی است: خودآگاهی یعنی آگاهی از خویشتن که در سطح داشته‌ها و آگاهی در سطح نا داشته‌ها است. آگاهی از داشته‌ها بدین معنی است که انسان شناخت مناسبی از خواسته‌ها، اهداف، نیازها، احساسات، ارزش‌ها، نقاط ضعف و نقاط قوت خویش داشته باشد. دستیابی به این آگاهی در درک ویژگی‌های فردی و اجتماعی شخص کمک‌کننده بوده و ارتباط مستقیمی با اعتمادبه‌نفس دارد. شخص تا استعدادها، توانمندی‌ها، خواسته‌ها و داشته‌های خویش را نشناسد، نمی‌تواند بر آنها اعتماد ورزد و با استفاده از داشته‌ها، ضعف‌ها و نیازهای خویش را ترمیم سازد. ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی از قبیل افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، نفس، مشکلات ارتباطی، فرار، جدایی عاطفی، سوءمصرف مواد و اعتمادبه‌نفس پایین همراه است (حیدر پور و همکاران، ۱۳۹۷).

انسان وقتی به درون خود مراجعه می‌کند انواع گرایش‌های بینشی، منشی و کنشی را می‌یابد. گرایش‌های بینشی، گرایش‌هایی مانند گرایش انسان به بدیهیات عقل نظری و عقل عملی، خدا آگاهی، معرفت آگاهی و گرایش‌های منشی، مانند زیبایی پسندی، حقیقت‌گرایی، معرفت خواهی، تمایل به فضائل و پرهیز از رذایل، کمال خواهی، خلودگرایی، حب نفس، قدرت خواهی، نوحواهی و عدالت‌گرایی، گرایش به نوآوری و خلاقیت، گرایش به انجام خوبی‌ها و پرهیز از زشتی‌ها، عدالت‌مداری و ظلم‌ستیزی، قدرت‌نمایی و تلاش برای صیانت نفس است. این‌گونه انگیزه‌ها و گرایش‌های فطری انسانی باعث شده است انسان به‌عنوان موجودی مختار از سایر موجودات متمایز

شود (پاپی و همکاران، ۱۴۰۱، امید و همکاران، ۱۴۰۱) در ادبیات تربیت اسلامی سلامت انسان محصول ارتباط بهینه انسان در عرصه‌های چهارگانه خدا، خود، دیگران و طبیعت است. آیات و روایات فراوان کمیت و کیفیت این ارتباطات را در عرصه‌های چهارگانه مورد مطالعه قرار داده‌اند. در آموزش و پرورش سلامت، محصول رشد همه‌جانبه دانش آموزان است. از این رو انتظار بر این است که برنامه‌های درسی و تربیتی به‌گونه‌ای طراحی و تدوین شوند که بتوانند سلامت را برای دانش آموزان که محصول ارتباطات بهینه انسان در عرصه‌های چهارگانه است نهادینه نمایند.

سیاست‌گذاری در آموزش و پرورش در حوزه رشد و شکوفایی استعدادها، فردی «خود» معلم و دانش آموزان بر اساس اسناد تحولی صورت می‌گیرد. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰) از اسناد راهبری و به‌منزله قانون اساسی نظام تعلیم و تربیت محسوب می‌شود. این سند در پاسخ به نیازهای جامعه در راستای مسائل آموزشی، اجتماعی و در پرورش انسان‌های تراز جمهوری اسلامی در مهرماه ۱۳۹۰ تدوین شده است که دارای هشت فصل، صد و سی و یک راهکار و هشت هدف کلان و پانزده راهبرد کلان، شش زیر نظام از قبیل رهبری و مدیریت، ارتقای منابع انسانی، برنامه درسی و آموزشی، فضا، تجهیزات و فناوری، منابع مالی و پژوهش و ارزشیابی است (نویسندگان، ۱۳۹۱). سؤال اساسی مطالعه حاضر این است که در این اسناد تحولی که مبنای سیاست‌گذاری آموزشی در ابعاد مختلف است، رابطه دانش آموزان با خود، با محوریت سلامت و پیامدهای آن چگونه مورد توجه قرار گرفته است؟

مبانی نظری

در تاریخ تفکر فلسفی تلقی از «خود» که به «نفس» تعبیر می‌شود بیش از هر قلمرو دیگری محل اختلاف بوده است. در میان فیلسوفان اولین کسی که پیرامون خودشناسی سخن

گفت تالس بوده است؛ اما آشناترین صدا، صدای سقراط است. از شعار کلیدی سقراط این بود که خود را بشناس. مفهوم خود به لحاظ منطقی تعریف ناپذیر است (کیلستروم و کلاین، ۱۹۹۷). کار (۲۰۰۵) این مفهوم را از دیدگاهی شناختی مورد بررسی قرار داده است. به باور کار (۲۰۰۵) «خود» عبارت از بازنمایی ذهنی خویش است. در این دیدگاه برای بررسی آگاهی از ماهیت خود، باید به بررسی شیوه‌های بازنمایی شناخت در ذهن پرداخت. خود «شناختی» ساختاری است که در ذهن فرد، بازنمایی می‌شود. از این رو نقش انواع مختلف حافظه در چگونگی شکل‌گیری این سازه از نکات کلیدی است. در دیدگاه روان‌شناختی «خود» یک کل واحد است که در «فضا» انسجام و در «زمان» تداوم دارد و محور کنش آدمی و پذیرنده تأثرات اوست. «خود» مسند تجارب، روابط شخص و عامل کارکردهای روانی و رفتاری است؛ بنابراین «خود» در وسیع‌ترین معنا به کلیت یک شخص در تقابل با اشیا پیرامونی اشاره دارد (سنت کالر، مایکل، ۱۹۹۶ ترجمه طهماسب و همکاران، بی‌تا).

در روان‌شناسی مفهوم «خود» حاکی از یک ویژگی فطری یا اکتسابی است که در بردارنده استعدادها و ویژگی‌های تجاربی است که به فرد کمک و رفتارهای او را جهت می‌دهد. از این رو هدف از خودشناسی در حوزه روان‌شناسی رسیدن به نوعی «تعادل در روان و رفتار» است. مازلو خودشناسی را «تحقق خویشتن با توجه به قابلیت‌های درونی خود» می‌داند. راجرز «خودشناسی را محصول سازگاری میان خود آرمانی و خود واقعی» تعریف کرده است. خودشناسی نوعی فرایند روان‌شناختی پویا، سازش یافته و انسجام بخش است که ماهیتی زمانی دارد و دارای دو وجه «تجربه‌ای» و «تأملی» است. خودشناسی «تجربه‌ای» پردازش پذیرنده اطلاعات مرتبط با «خود» است که بر حسب تغییرات لحظه‌به‌لحظه و پویای آن در زمان حال صورت می‌پذیرد و دروندادی بلافصل از تجارب فردی فراهم می‌آورد که برای مقابله با چالش‌ها و دستیابی به اهداف پیش روی،

الزامی است و همچنین از صور خودکار و بی‌اختیار پاسخ‌دهی جلوگیری می‌کند. خودشناسی «تأملی» پردازش شناختی اطلاعات مربوط به «خود» است که مرتبط با گذشته است و از طریق کنش‌های شناختی عالی و پیچیده‌تر به تحلیل تجارب فردی می‌پردازد و از این رهگذر طرح‌های ذهنی پیچیده‌تری حاصل می‌شود که سازش یافتگی او را تسهیل می‌کند. روان‌شناسان خودشناسی را امری دشوار می‌دانند و یادآور می‌شوند که شناخت این‌که چه هستیم و خواسته‌های واقعی مان چیست، امر والایی است که به ندرت عملی می‌شود و معمولاً به کار سخت و جسورانه نیاز دارد. مقصود مزلو از کار «سخت» ریاضتی است که بدون آن شنیدن صدای ضمیر درونی، ناممکن می‌نماید (طهماسب و همکاران، ۱۳۸۵).

در اخلاق «خود» با واژه «نفس» معرفی شده است که مشتمل بر انفاس سه‌گانه اماره، لوامه و مطمئنه است و استعداد خوب یا بد شدن را دارد. در عرفان «خود» یا «نفس» نیاز به مراقبه و پرورش دارد. صمدی (۱۴۰۰) یادآور شده‌اند که خودیابی نخستین اولویت در زندگی مسلمان است به طوری که با الهام‌گیری از روش‌های پیشنهادی قرآن، لازم است انسان به حراست از آزادی جانش همت گمارد و اجازه ندهد که روان خود آگاهش انباری برای باورها، افکار، خوی‌ها، عواطف، تصمیم‌ها، خیال‌ها و توهم‌های باطل و تهی از حقیقت گردد، چراکه این امور جان وی را به اسارت می‌گیرد و صدای فطرت را خاموش می‌کند. خودشناسی شناختی است که روش دستیابی به میزانی از همراهی و خودمختاری را برای فرد مشخص می‌کند، بلکه میزان شناخت از ویژگی‌های رفتاری است که موجب می‌شود فرد با تصویر بهتری از خود و شناخت توانایی‌هایش به عمل بپردازد. مبنای بررسی خودشناسی مفهوم «خود» است. خود مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی مانند شخصیت و توانایی است که فیزیکی نیستند و شخص را از دیگران متفاوت می‌سازند.

ابعاد و عناصر خودشناسی با محوریت سلامت...

با خودشناسی زمینه مناسبی برای شناخت هر چه بیشتر سازنده این دستگاه پیچید منظم و منسجم فراهم می‌شود. این شناخت در دو بعد قابل بررسی است. یکی در بعد «بدنی» و دیگری بعد «روانی». بعد بدنی در حوزه‌هایی مانند تنظیم و مراقبت‌های بهداشتی، تغذیه‌ای، ورزشی و اوقات فراغت قابل مطالعه است. با بدن سالم است که انسان می‌تواند کلیه فعالیت‌های اعتقادی، عبادی، اخلاقی، اجتماعی و سیاسی خود را انجام دهد. در همین رابطه در روایتی از رسول خدا آمده است: امنیت و عافیت دو نعمتی است که بسیاری از مردم در آن‌ها مغبون‌اند (طباطبایی، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۴۷۷). امام علی می‌فرماید: ارزش دو چیز را شناسد مگر کسی که آن‌ها را از دست داده باشد. در ادامه می‌فرماید: سلامتی خود را فراموش نکن که در روز قیامت درباره این نعمات از شما سؤال خواهد شد. از این رو همه حکمای اسلامی بر اساس دستاوردهای تجربی بر این نظرند که تغذیه در روح انسان و رفتارهای او تأثیر آنی دارد. اعتدال در سلامت از مسائل کلیدی است که بسیاری از مردم در آن گرفتار افراط و تفریط و البته بیشتر افراط می‌باشند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲: ۲۳۰، کلینی، ۱۳۸۸، ج ۱: ۳۶، جوادی آملی، ۱۳۹۱ و قنبری و همکاران، ۱۳۹۹).

بر این اساس می‌توان گفت هرگاه ارتباط انسان با خود اعم از آشکار یا پنهان بر اساس مبنای شناختی، گرایشی و ارادی - اختیاری شکل بگیرد، آن رابطه به سلامت منجر خواهد شد (زارعی و همکاران، ۱۳۹۱). مبنای شناختی رابطه انسان با خود ناظر بر تصویری است که فرد از عمل و نتایج آن دارد. مبنای عاطفی رابطه انسان با خود به تمایلات و هیجانات فرد در مورد آن رابطه، اعم از آن‌که هیجان‌های فرد به آن «عمل» اشاره داشته باشد یا خیر؟ مربوط می‌شود. نهایتاً مبنای ارادی - اختیاری ناظر بر تصمیم‌گیری و گزینش فرد در مورد انجام دادن «عمل» است.

هنگامی رابطه «انسان با خود» به درستی شکل خواهد

گرفت که علاوه بر تصویرهای شناختی و هیجان‌های درونی، تصمیم و انتخاب نیز وجود داشته باشد؛ بنابراین، زمانی رابطه انسان با خود، سلامت را به همراه خواهد داشت که این رابطه به نحوی پایدار بر اساس مبنای سه‌گانه شناختی، عاطفی و گرایشی شکل گرفته باشد. در غیر این صورت سلامت تهدید می‌شود. بر این اساس زمانی که انسان تصور روشنی از رفتارها و معیارهایی که محصول رابطه مناسب انسان با خود است، نداشته باشد، نمی‌تواند دآوری صحیحی از این ارتباط داشته باشد، اینجاست که سلامت تهدید و رابطه مطلوب انسان با خود شکل نمی‌گیرد. نکته مهم و کلیدی در این رابطه، این است که رابطه انسان با خود، دیگر عرصه‌های سه‌گانه «خدا»، «دیگران» و «طبیعت» را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

پیشینه پژوهش

در مطالعه‌ای که حاجی بابایی و همکاران (۱۴۰۲) در زمینه ساحت‌های تربیت سند تحول بنیادین انجام داده‌اند دریافته‌اند که ساحت زیستی - بدنی از جمله ساحت‌هایی است که ناظر بر حفظ و ارتقای سلامت و رعایت بهداشت جسمی و روانی متریبان و تقویت قوای جسمی و روانی، مبارزه با عوامل ضعف و بیماری است. قلمرو این ساحت معطوف به تأمین نیازهای اساسی، حفظ شادابی در زندگی، بر خورداری از رفاه و سلامت، استفاده از تفریحات سالم و اوقات فراغت، مراقبت از جسم، روح، پاکیزگی و آراستگی فردی است. نصیحت و باغبانی (۱۴۰۲) یادآور شدند که ساحت تربیت اعتقادی و عبادی و اخلاقی، رابطه انسان با خود را با تأکید بر خویشتن‌داری نسبت به از دست دادن نعمت‌ها، حفظ کرامت و عزت نفس، کسب فضائل اخلاقی از جمله صبر، یقین، فروتنی، بی‌تمایلی به دنیا و مدارا کردن، پیشگیری از تکوین صفات و ردایل اخلاقی چون طمع، تکیه بر آرزوها، هوای نفس پوشش می‌دهد. گلی و همکاران (۱۳۹۹) در مطالعه خود دریافته‌اند که سند تحول

بنیادین از آنجایی که در پی تربیت انسان برتر است، تنظیم رابطه انسان با خود و تعقیب سلامت در دو بعد جسمی و روانی در حد اعلی را مورد توجه قرار داده است. ترکاشوند و همکاران (۱۳۹۸) یادآورند که ساحت‌های تربیتی سند تحول بنیادین از جمله ساحت تربیت زیستی و بدنی که تمرکز عمده بر «رابطه انسان با خود» است، می‌تواند به‌عنوان الگویی برای سبک زندگی اسلامی - ایرانی مورد استفاده قرار گیرد.

مشایخی، قرا ملکی و صادقی (۱۳۹۷) و عباسی مقدم و همکاران (۱۳۹۴) خود مراقبتی را از ارکان سبک زندگی اسلام محور مطرح و یادآور شدند که دین اسلام علاوه بر دارا بودن نظام یکپارچه خود مراقبتی در حوزه سلامت، جهت تقویت رفتارهای خود مراقبتی راهکارهای مختلفی از جمله آگاهی بخشی و الگودهی از قبیل بیان ارزش وجودی خود، تبیین اهمیت سلامتی و رعایت بهداشت، توانمندسازی و مهارت افزایی، ارائه دستورالعمل‌های سلامتی و ارائه الگوهای رفتاری ارائه نموده است. رباطی، دوران دلوین، دانورس (۱۳۹۳) خودشناسی را شایستگی و آگاه شدن از قابلیت‌های خود تعریف کرده است. فقیهی و رفیعی مقدم (۱۳۹۰) در بررسی بازتاب‌های تربیتی «خود»، خودشناسی را راهی برای تقویت توانمندی‌های انسان و رفع آسیب‌های روانی انسان دانسته‌اند. طالب‌زاده و میرزایی (۱۳۹۰) یادآور شدند علامه طباطبایی معرفت نفس را سودمندترین معرفت (آفاقی و انفسی) می‌داند که انسان وقتی به سیر درباره نفس خود می‌پردازد و اغیار را از دل بیرون می‌راند و با دل خلوت می‌گزیند و از هر چیزی منقطع می‌شود، به خداوند متعال می‌پیوندد. اینجاست که آدمی با مشاهده ساحت عظمت و کبریای حق، خود را از یاد می‌برد. محمودیان و فرهنگ (۱۳۹۰) در مطالعه‌ای که پیرامون اندیشه مولانا انجام دادند دریافتند که مولانا ارتباط انسان با خویشتن را بنیان انواع ارتباطات معرفی می‌کند. از نظر مولانا آنچه واقعیت دارد این است که «من» آدمی به جهت تخلق به اخلاق الهی

می‌تواند به مرحله‌ای از کمال برسد که مانند شعاعی از اشعه نور الهی گردد. از نگاه مولانا «من انسانی» به‌وسیله شناخت خویش از «خود طبیعی» می‌گذرد و به «من انسانی» صعود می‌کند. این من ملکوتی است که شایستگی اشراف واقعی به جهان هستی را کسب می‌کند. انسان با همین استعدادها بر جهان هستی اشراف علمی، حکمی و عرفانی پیدا می‌کند. ارتباط انسان با خویشتن زمانی به کمال می‌رسد که موجب تکامل الهی وی گردد، چراکه این تکامل الهی، کمال وی در تمام عرصه‌های بشری را به همراه خواهد داشت. از این رو باید مسئولیت حراست روان و پرورش گرایش‌های متعالی خود را به عهده گیرد. داوودی (۱۳۹۶) فرایند خودسازی که سلامت را به همراه دارد، فرایندی دو عنصری می‌داند که عبارتند از: رفع رذایل و کسب فضائل. برای برقراری نفس و معالجه نفس باید نخست رذایل را که سبب بیماری هستند با روش‌های مناسب از میان برد و سپس فضائل را در آن پرورش داد. به عبارتی معالجه نفس همان تزکیه نفس است. نفس را باید از رذایل پاک کرد و به فضائل اخلاقی آراست. بدین ترتیب در این گفتمان، هدف تربیت سلامت نفس و فرایند تربیت تزکیه نفس است. در نظام تعلیم و تربیت اسلامی، تزکیه دارای نقشی بی‌بدیل و غیرقابل انکار است.

تحلیل و مرور مطالعات انجام‌شده حاکی از آن است که مطالعاتی که پیرامون رابطه انسان با خود از زاویه «اخلاق»، «عرفان» و «روان‌شناسی» انجام شده، عمدتاً متمرکز بر «خود»، «نفس»، «من انسانی»، «خودبایی» است. نکته‌ای که در این مطالعات مغفول مانده، رابطه انسان با «خود»، با محوریت سلامت در اسناد تحولی است. مرور مطالعات انجام‌شده حاکی از آن است که پدیده سلامت و پدیده خودشناسی در مطالعات انجام‌شده به‌طور جداگانه مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. در حالی که در مطالعه فوق این دو سازه باهم در بستر اسناد تحولی آموزش و پرورش مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. یعنی رابطه

ابعاد و عناصر خودشناسی با محوریت سلامت...

«انسان با خود» با محوریت «سلامت» در بستر «سند تحول بنیادین آموزش و پرورش» مدنظر است، اینجاست که بر اساس استنادات به عمل آمده ممیزی این مطالعه از مطالعات پیشین کاملاً محرز است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کیفی است که در آن از تحلیل محتوای کیفی - استقرایی استفاده شد (الو، کینگاس^۱، ۲۰۰۸). این پژوهش دارای سه بخش است. بخش اول استخراج کدهای مرتبط به مواجهه انسان با خود است. بخش دوم، احصاء مضامین سه گانه و استخراج شبکه مفهومی است و بخش سوم اعتباربخشی مضامین احصاء شده با استفاده از روش دلفی (با قضاوت متخصصان) است. جامعه تحلیلی در بخش اول و دوم مبانی تربیت عمومی (برگرفته از فلسفه اسلامی با نگاه صدرايي)، مبانی تربیت رسمی و عمومی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰)، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰) است. نمونه‌گیری در مبانی تربیت عمومی، مبانی تربیت رسمی و عمومی و سند تحول بنیادین آموزش و پرورش انجام نشده است و به صورت تمام شماری کلیه گزاره‌های ناظر بر ارتباط انسان با خود استخراج شده است. ابزار جمع‌آوری اطلاعات فیش‌برداری است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل مضمون استفاده شد، به این معنی که ابتدا گزاره‌های مرتبط استخراج، کدگذاری و فهرستی از کدهای اولیه تحت عنوان مضامین پایه نام‌گذاری شد. در گام‌های بعدی مضامین پایه احصاء شده در گروه‌های مشابه و منسجمی دسته‌بندی، مضامین سازمان دهنده انتزاع و با بررسی و تحلیل مضامین سازمان دهنده مضامین فراگیر حاصل شد.

در بخش اعتبار یابی از قضاوت متخصصان استفاده شد. به اعتقاد ون‌دن‌برگ (۱۹۹۱) بهتر است اعضاء گروه کانونی

همگن باشند و تعداد آن‌ها بین ۱۰ الی ۲۵ نفر باشد. جامعه تحلیلی ۲۰ متخصص بودند که بر اساس ملاک‌هایی از قبیل دانش و تخصص و داشتن آثار منتشرشده در حوزه روان‌شناسی با تمرکز بر خودشناسی، سلامت، تعلیم و تربیت و سند تحول بنیادین، به‌طور هدفمند بر اساس آثارشان شناسایی شدند. پس از شناسایی با آن‌ها ارتباط برقرار شد، اهداف پژوهش با آن‌ها در میان گذاشته شد و تعداد ۱۲ نفر آمادگی خود را برای شرکت در مطالعه اعلام نمودند؛ اما از این ۱۲ نفر فقط ۱۰ نفر پرسشنامه‌های تحقیق را تکمیل و نهایتاً پردازش بر روی ۱۰ پرسشنامه انجام شد. لازم به ذکر است که از این ده نفر همگی از اعضاء هیئت علمی دانشگاه‌های دولتی بودند که ۶ نفر آن‌ها مرد و ۴ نفر آن‌ها زن بودند که به لحاظ رتبه علمی در سطح استادیار، دانشیار و استاد قرار داشتند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها در این مرحله پرسشنامه بود. محتوای این پرسشنامه مضامین فراگیر احصاء شده در دو بعد خودشناسی و خودسازی بود. بعد خودشناسی دربرگیرنده دو مضمون اصلی، شناخت جسم با دو مضمون فرعی شناخت نیازهای جسمی (با ۳ مضمون پایه)، شناخت تهدیدکننده‌های جسم (با سه مضمون پایه)، خودسازی با ۷ مضمون فرعی در دو بعد شناختی و عاطفی از قبیل شناخت نیازهای فطری مشترک خود (با ۶ مضمون پایه)، شناخت توانمندی‌های عمومی خود (با ۸ مضمون پایه)، شناخت تفاوت‌های عمومی خود (با ۴ مضمون پایه)، شناخت محدودیت‌های خود (با سه مضمون پایه)، شناخت تهدیدکننده‌های اخلاقی خود (با ۱۳ مؤلفه پایه)، شناخت تهدیدکننده‌های سیاسی خود (با سه مؤلفه پایه) و شناخت عواطف فردی خود (با ۵ مضمون پایه) بود. بعد پیامدها دربرگیرنده دو مؤلفه اصلی از قبیل پیشگیری از بیماری جسمی با سه مؤلفه فرعی از قبیل رفع نیازهای جسمی (با ۱ مضمون پایه)، مراقبت‌های بهداشتی (با ۷ مضمون پایه)، ورزش (با ۵ مؤلفه پایه) و در بخش پیشگیری از بیماری روانی

1. Elo, & Kyngas

می‌شود. به این معنی که بیان میکند شاخص مربوطه (d_j) چه میزان اطلاعات مفید برای تصمیمگیری در اختیار تصمیمگیرنده قرار میدهد. هرچه مقادیر اندازهبیشده شاخصی به هم نزدیک باشند گزینه‌های دیگر از نظر آن شاخص تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند.

$$d_j = 1 - E_j$$

۵- در مرحله پنجم، محاسبه وزن صورت می‌گیرد. مقدار وزن W_j محاسبه میگردد. درواقع وزن معیار برابر با هر E_j تقسیم بر مجموع E_j ها است.

$$W_j = \frac{E_j}{\sum E_j}$$

یافته‌های پژوهش

یافته‌های این مطالعه دارای سه بخش است بخش اول ناظر بر استخراج کدهای مربوطه از مبانی نظری سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰) ناظر بر مبانی تربیت عمومی، تربیت رسمی و عمومی و سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰) است، بخش دوم گزارش شبکه مضامین و بخش سوم یافته‌های اعتباربخشی است که منعکس کننده دیدگاه متخصصان است. یافته‌های حاصله در جداول زیر منعکس شده است.

مرحله اول: توصیف کدها

الف- گزاره‌های مستخرج از مبانی تربیت عمومی (۱۳۹۰) ناظر بر ارتباط انسان با خود

ج- گزاره‌های مستخرج از سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰) ناظر بر ارتباط انسان با خود

مرحله دوم: تجمیع کدها - استخراج شبکه مفهومی

با توجه به زیر مفاهیم شناسایی شده استخراجی از گزاره‌ها و ادغام موارد مشابه که در جدول شماره منعکس شد با دسته‌بندی دوباره مفاهیم و مقوله‌های کلان شکل گرفت که در ادامه در جداول زیر مشاهده می‌شود...

با ۵ مؤلفه فرعی از قبیل معنی‌داری زندگی (با ۱۱ مؤلفه پایه)، کسب فضایل اخلاقی (با ۸ مؤلفه پایه)، خودآموزی (با ۹ مؤلفه پایه)، آرامش (با ۱۰ مضمون پایه) و سازگاری (با ۹ مؤلفه پایه) بود که در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت طراحی شد. نمره ۵ برای موافقت کامل و نمره ۱ برای مخالفت کامل از سوی هر متخصص در نظر گرفته شد. داده‌های حاصل از پرسشنامه از طریق تحلیل فراوانی و روش آنتروپی شانون مورد تحلیل قرار گرفت. لازم به ذکر است که علت انتخاب روش آنتروپی شانون آن است که این روش از دقت بالاتری نسبت به فراوانی داده‌ها برخوردار است می‌توان بار اطلاعاتی هر شاخص و سپس وزن آن را محاسبه نمود (آذر، ۱۳۸۰). روش استفاده از آنتروپی شانون به این صورت ذیل است:

روش آنتروپی شانون طی مراحل صورت می‌گیرد که عبارت است از:

۱- در مرحله اول پس از شناسایی شاخص‌های پژوهش و تعیین واحدهای تحلیل، ابتدا مانند تمامی روشهای تصمیمگیری چند معیاری، یک ماتریس تصمیم تشکیل میشود.

$$x = \begin{bmatrix} x_{11} & x_{12} & x_{1n} \\ \vdots & \vdots & \vdots \\ x_{m1} & x_{m2} & x_{mn} \end{bmatrix}$$

۲- در مرحله دوم ماتریس تصمیم نرمال میشود. بدین منظور از فرمول نرمالسازی خطی استفاده میشود.

$$n_{ij} = \frac{i}{\sum x_{ij}}$$

۳- در مرحله سوم، آنتروپی هر شاخص محاسبه می‌شود.

آنتروپی E_j به صورت زیر محاسبه میگردد و k به عنوان مقدار ثابت مقدار E_j را بین ۰ و ۱ نگه میدارد.

$$k = \frac{1}{\ln(a)} ; a = \text{تعداد گزینه‌ها}$$

$$E_j = -k \sum [n_{ij} \ln(n_{ij})]$$

۴- در مرحله چهارم محاسبه درجه انحراف محاسبه



ابعاد و عناصر خودشناسی با محوریت سلامت...

جدول ۱. گزاره‌های مستخرج از مبانی نظری سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰) ناظر بر ارتباط انسان با خود

| سند | گزاره‌های مستخرج از سند | مفاهیم استخراج شده در رابطه با خود |
|-----|--|--|
| | انسان موجودی است مرکب از جسم و روح که بر هم تأثیر متقابل دارند. | جسم، روح، تأثیر متقابل |
| | انسان فطرتی الهی و قابلیت فعلیت یافتن و فراموشی دارد | اصلت داشتن فطرت الهی |
| | هدایت تکوینی (فطری): خداوند انسان را در مقایسه با سایر موجودات نظام هستی با امکانات بیشتری مثل تفکر، تعقل،... آفریده شده است | هدایت تکوینی |
| | هدایت تشریحی یک سنت الهی برای هدایت انسان به سمت کمال است | هدایت تشریحی |
| | انسان در درون خود شوق و میل فطری به سوی کمال، میل به پرستش، حقیقت جویی، فضیلت خواهی، زیبایی دوستی، اشتیاق نسبت به تعالی مداوم و کمال نامتناهی دارد | مشترک بودن ویژگی های فطری |
| | کمالات طبیعی انسان مراتبی دارد. از کمالات طبیعی آغاز می شود و تا کمال بی نهایت ادامه دارد | ذو مراتب بودن کمال |
| | کمال طبیعی انسان رفع نیازهای جسمانی و تلاش برای برآوردن آن نیازها به طور معقول | کمال طبیعی |
| | کمال بی نهایت رفع نیازهای معنوی انسان است | کمال بی نهایت |
| | غایت انسان رسیدن به غایت آفرینش است | غایت آفرینش |
| | ابزار رسیدن انسان به کمال سنت ابتلا، امتحان، استدرج و امهال سنت های الهی برای هدایت انسان به سمت کمال است. | حاکمیت سنت های الهی بر انسان |
| | انسان با حسن انتخاب از قابلیت های خود می تواند مسجود فرشتگان شود یا بالعکس با انتخاب نادرست می تواند مستوجب عذاب شود. | انتخاب گری - خلیفه الله بودن - اسفل اسفلین |
| | انسان باید پاسدار این قابلیت ها و توانایی های ذاتی خود باشد و با عقل ورزی، ایمان، تقوا و عمل صالح قابلیت های خود را ارتقا بخشد (کرامت اکتسابی) | کرامت اکتسابی |
| | کرامت اکتسابی معیار نهایی ارزش انسان و ملاک تقرب او در پیشگاه خداوند است | تقوا معیار برتری انسان |
| | وجه ممیزه انسان از سایر موجودات عقل است | عقل ورزی |
| | وظایف عقل ادراک مفاهیم کلی، استنتاج گزاره های توصیفی از بدیهیات و یقینیات، تشخیص قضایای صادق از کاذب،... است. | ادراک مفاهیم کلی |
| | انسان با استفاده از عقل می تواند به برخی حقایق فرا تاریخی دست یابد، حقایق و ارزش ها را درک کند و در مقام عمل اختیاری به لوازم فهم و درک خویش التزام داشته باشد | عقل نظری، عقل عملی و التزام عملی |
| | وراثت، محیط و موجودات غیبی (فرشتگان، جن و انس و...) در هدایت انسان نقش آفرین هستند، اما این موضوع نافی اختیار و اراده آدمی نیست. | عوامل مؤثر بر شخصیت انسان |
| | انسان در حالی که مجبور مطلق نیست، آزاد مطلق هم نیست | آزاد نبودن مطلق، مجبور نبودن مطلق |
| | آزادی انسان مقدمه انتخاب، اختیار و افعال ارادی است | پیش نیاز بودن آزادی |
| | آزادی حقیقی آزادی روح از تمایلات نفسانی، نفی اطاعت غیر خدا، رفع کلیه مانع رشد و تکامل، شکوفایی فطرت، رشد متعادل استعداد های طبیعی و تکوین شخصیت الهی است. | آزادی حقیقی |
| | انسان همواره در حال تحول، حرکت و شدن است. | دگرگونی |
| | انسان همواره در موقعیت است، می تواند آن را درک کند و تغییر بدهد | درک و تغییر موقعیت |
| | انسان ها در خصوصیات از قبیل عقل، اراده، اختیار، فطرت باهمدیگر مشترک هستند | مشترکات انسان ها |
| | انسان در خصوصیات از قبیل خصوصیات جسمی - فکری - جنسی - جنسیتی از یکدیگر در طول دوران رشد، متفاوت هستند. | تفاوت های انسان ها |
| | تهدیدهای درونی: ضعف، حرص، ستمکاری، ناسپاسی، نادانی، شتابزدگی، فراموش کاری | تهدیدهای درونی انسان |
| | تهدیدهای بیرونی: حاکمیت طاغوت، ظالمان، مفسدان بیرونی | تهدیدکننده های بیرونی |

مبانی انسان شناسی

| سند | گزاره‌های مستخرج از سند | مفاهیم استخراج شده در رابطه با خود |
|-------------------|--|--|
| مبانی انسان‌شناسی | انسان موجودی اجتماعی است | اجتماعی بودن |
| | انسان از جامعه تأثیر می‌پذیرد و با توسعه وجودی خود می‌تواند با دیگران رابطه برقرار کند | تعامل با محیط |
| | انسان در تکوین هویت ناتمام خود نقش اساسی دارد | فعال بودن انسان در تکوین هویت |
| | هویت محصول معرفت، باور، میل، اراده، عمل مداوم، کسب صفات و توانمندی‌های در مهارت‌ها توسط خود فرد، در پرتو اراده و عنایات الهی و متأثر از شرایط طبیعی و اجتماعی زندگی است. | تأثیر اراده الهی، تلاش و شرایط محیطی بر هویت |
| | انسان به دلیل وجود تهدیدهای درونی و بیرونی در تکوین هویت خود نیازمند استعانت از خدای متعال است | نیازمند بودن انسان |
| | خداوند که مربی حقیقی انسان است همواره مصادیقی از انسان کامل را به مثابه الگو به انسان معرفی نموده است | نقش الگویی ائمه در تکوین هویت |

ب- جدول ۲. گزاره‌های مستخرج از مبانی تربیت رسمی و عمومی ناظر بر ارتباط انسان با خود

| سرفصل | گزاره‌های مستخرج از سند | مفاهیم استخراج شده |
|---|--|--|
| ساحت تربیت اعتقادی - عبادی و اخلاقی | حفظ کرامت و عزت نفس | کرامت، عزت نفس |
| | کسب صفات و فضایل اخلاقی | کسب فضایل اخلاقی |
| | پیشگیری از تکوین صفات و ردایل اخلاقی | پیشگیری، ردایل اخلاقی |
| | تلاش مداوم جهت ارتقای ابعاد معنوی وجودی خویش از طریق برقراری ارتباط با خداوند، عبادت و تقید به احکام دینی | عبادت، تقید به احکام دینی |
| | پاسخ‌گویی مسئولانه به نیازها، محدودیت‌ها و پیشرفت ظرفیت‌های وجودی خویش | خودشناسی |
| | درک و اصلاح موقعیت خود بر اساس نظام معیار اسلامی؛ | درک موقعیت، اصلاح موقعیت |
| | مهارت‌های طبیعی، تعدیل عواطف و تمایلات، تقویت اراده و خویش‌داری، حفظ کرامت و عزت نفس، کسب صفات و فضایل اخلاقی، پیش‌گیری از تکوین صفات و ردایل اخلاقی و امر به معروف و نهی از منکر؛ | خودسازی |
| | توجه به خصوصیات فردی و جنسی متریبان، ضمن تأکید بر مشترکات میان آن‌ها | تأکید بر مشترکات انسان‌ها |
| | تقدم پیش‌گیری بر درمان (تقدم مبارزه با علت نسبت به بر خورد با معلول) | تقدم پیش‌گیری بر درمان |
| | تقدم پیرایش از زشتی‌های اخلاقی بر آراسته شدن نسبت به زیبایی‌ها | تقدم پیرایش بر آرایش (آراستن) زیبایی‌ها |
| ساحت تربیت اجتماعی و سیاسی ساحت تربیت زیستی - بدنی | تکوین هویت جنسیتی | هویت جنسیتی |
| | تأکید بر پرورش منش و آزادگی در هویت متریبان | آزادگی، هویت |
| | تربیت جنسی، سلامت جسمی، سلامت روانی، مبارزه با عوامل بیماری‌زا، مراقبت از جسم و روح، پاکیزگی و استفاده از تفریحات سالم و اوقات فراغت | سلامت جسمی، سلامت روانی |
| | تعامل مستمر روح و بدن | تعامل |
| | نگریستن به مفهوم سلامت در معنای گسترده (اعم از روانی - جسمی) بر اساس نظام معیار اسلامی | سلامت، جسمی، روانی |
| | درک ویژگی‌های زیستی خود و پاسخ‌گویی مسئولانه به نیازهای جسمی و روانی خویش | پاسخ‌گویی مسئولانه به نیازهای جسمی و روانی |
| تعديل غرايز و تمايلات و عواطف طبيعي | تعديل غرايز و تمايلات و عواطف طبيعي | تعديل غرايز - تعديل عواطف |
| | تقويت قواي جسمي و رواني و مبارزه با عوامل ضعف و بيماري بر اساس نظام معيار اسلامي | تقويت قواي جسمي و رواني |

ابعاد و عناصر خودشناسی با محوریت سلامت...

| مفاهیم استخراج شده | گزاره‌های مستخرج از سند | سرفصل |
|---|---|---|
| حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی | تلاش پیوسته جهت حفظ و ارتقای سلامت و بهداشت جسمی و روانی خود بر اساس نظام معیار اسلامی؛ | ساحت تربیت اجتماعی و سیاسی ساحت تربیت زیستی - بدنی |
| روانی | بصیرت نسبت به سبک زندگی انتخاب بر اساس نظام معیار اسلامی | |
| بصیرت | تلاش فردی برای حفظ و ارتقای سلامت و ایمنی فرد بر اساس نظام معیار اسلامی | |
| سلامت و ایمنی | کوشش مداوم فردی برای احترام به طبیعت بر اساس نظام معیار اسلامی | |
| احترام به طبیعت | توجه هماهنگ و مستمر به تربیت زیستی و بدنی متریبان | |
| تربیت بدنی | توجه به کسب شایستگی‌های پایه (توانمندی‌های ضروری)، توسط متریبان جهت ارزیابی خطرها، لحاظ کردن نتایج بالقوه آن‌ها | |
| شایستگی‌های پایه | درک و فهم موقعیت خود در زمینه زیستی و بدنی و عمل برای بهبود آن | |
| فهم موقعیت | زمینه‌سازی برای کسب شایستگی‌های لازم در سطح تربیت همگانی بدنی | |
| شایستگی‌های تربیت بدنی | زمینه‌سازی برای کسب شایستگی‌های لازم، به‌ویژه تربیت بدنی، در سطوح قهرمانی | |
| شایستگی‌های پایه | رشد قوه تخیل | |
| تخیل | پرورش عواطف، احساسات و ذوق زیبایی‌شناختی متریبان | |
| پرورش عواطف | پرورش توان خلق آثار هنری | |
| پرورش عواطف | رویکرد ادراکی دریافت احساس و معنا که شامل خلق معنا (رمزگذاری) و کشف معنا (رمزگشایی) در این رویکرد مدنظر است. | |
| خلق آثار هنری | پرورش قدرت تخیل برای بازخوانی فطرت الهی خویش و دریافت تجلیات حق در سراسر هستی | ساحت تربیت زیبایی‌شناختی و هنری |
| رمزگذاری - رمزگشایی | زیباسازی محیط زندگی و پیراستن آن از انواع زشتی‌های معنوی، اخلاقی و زیست‌محیطی | |
| تخیل | احصاء نیازهای فردی | |
| پیراستن از زشتی‌های معنوی، احصاء نیازهای فردی | خودآموزی جهت کسب شایستگی‌های لازم حرفه‌ای | ساحت تربیت اقتصادی و حرفه‌ای |
| تخیل | به‌روز سازی توانمندی‌های خود در حوزه حرفه | |
| پیراستن از زشتی‌های معنوی، احصاء نیازهای فردی | توجه به تفاوت‌های فردی و تنوع علایق و استعدادها در کسب حرف | |
| خودآموزی | تأکید بر کسب شایستگی‌های اخلاقی در بهره‌گیری از طبیعت در چهارچوب نظام معیار اسلامی؛ | |
| به‌روز رسانی توانمندی | کسب شایستگی‌های مناسب به‌منظور حل مسائل فردی | |
| تفاوت‌های فردی | به‌کارگیری شیوه تفکر علمی و منطقی | |
| شایستگی اخلاقی | استفاده از شایستگی‌های کسب شده برای اصلاح و بهبود موقعیت خود | |
| حل مسائل فردی | به‌کارگیری شیوه تفکر علمی و بر اساس نظام معیار اسلامی برای شناخت خویشتن | |
| تفکر علمی - منطقی | داشتن تفکر انتقادی در مواجهه با مسائل زندگی بر اساس نظام معیار اسلامی | |
| تفکر علمی | بهره‌گیری از یافته‌های علمی و فناورانه در چهارچوب نظام معیار اسلامی در جهت شناخت خویشتن | |
| تفکر انتقادی | ایجاد خلاقیت و نوآوری جهت کشف صورت‌های جدید واقعیت در چهارچوب نظام معیار اسلامی | |
| یافته‌های علمی، فناوری | خلق روش‌ها و ابزارهای نوین برای وصول به اهداف متعالی در چهارچوب نظام معیار اسلامی | |
| خلاقیت و نوآوری | اجرای آگاهانه فعالیت‌های علمی پژوهشی برای دستیابی خود به آینده مطلوب بر مبنای نظام معیار اسلامی؛ | |
| دست‌یابی به اهداف متعالی | ارتباط محتوای یادگیری با زندگی فردی حال و آینده | |
| دست‌یابی به آینده مطلوب | رشد توانمندی‌های تفکر منطقی، خلاق، نقاد و حل مسئله | |
| توجه به حال و آینده | زمینه‌سازی برای تکوین و تعالی توانمندی‌ها و مهارت‌های عملی متناسب با نیازها و زندگی | |
| حل مسئله - تفکر منطقی - خلاق | | |
| تکوین توانمندی با توجه به نیازها | | |

جدول ۳. گزاره‌های مستخرج از سند تحول بنیادین (۱۳۹۰) پیرامون عبودیت با تمرکز بر ارتباط انسان با خدا

| عنوان | گزاره | مفهوم |
|----------------|---|---|
| بیانیه ارزش‌ها | پرورش، ارتقا و تعمیق انواع و مراتب عقلانیت در ساحت تربیت اخلاقی | عقلانیت |
| | پرورش سلامت جسمانی و نشاط | پرورش سلامت جسمانی - نشاط |
| | تقویت عقلانیت و عقل ورزی | عقلانیت |
| | تأکید بر خصوصیات مشترک اسلامی - ایرانی و انقلابی، در راستای تکوین و تعالی پیوسته هویت | تکوین و تعالی هویت |
| | توجه توأمان به منافع و مصالح فردی در چارچوب منافع و مصالح ملی | منافع فردی |
| چشم‌انداز | ارتقاء سلامت جسمی | ارتقاء سلامت جسمی |
| | پذیرش پاسخگویی به نیازها در چارچوب نظام معیار اسلامی | پاسخگویی به نیازها |
| | پرورش روحیه نقادانه | نقادی |
| | پرورش استعدادهاي متنوع فطري | متنوع بودن استعدادهاي انسان |
| اهداف کلان | ترویج، تقویت مستمر و تحکیم فضایل اخلاقی با تأکید بر روحیه امانت‌داری | تقویت فضایل اخلاقی، امانت‌داری |
| | ارتقای آداب زندگی بهداشتی و زیست‌محیطی | آداب زندگی - آداب زیست‌محیطی |
| | تقویت خودباوری، اراده، انتخاب‌گری، آزادمنشی، خودباوری، عزت‌نفس، پاک‌دامنی | خودباوری، اراده، انتخاب‌گری، آزادمنشی، خودباوری، عزت‌نفس، عزت‌نفس، پاک‌دامنی |
| راهکار عملیاتی | ترویج، تقویت مستمر و تحکیم فضایل اخلاقی با تأکید بر اولویت کرامت و عزت‌نفس، ترویج و نهادینه‌سازی روحیه جهادی، بر اولویت تعمیق تقوای الهی، مهارت خویش‌داری، ترویج و نهادینه‌سازی فرهنگ امر به معروف و نهی از منکر، شجاعت، حیاء و عفت، صداقت، مسئولیت‌پذیری و نظم، عفاف، پوشش | کرامت، عزت‌نفس، فضایل اخلاقی-روحیه جهادی، خویش‌داری - تقوای، شجاعت، حیاء و عفت، صداقت، مسئولیت‌پذیری، نظم |
| | حفظ سلامت جسمی | حفظ سلامت جسمی |
| | رعایت بهداشت فردی مسائل زیست‌بوم طبیعی و شهری به منزله امانات الهی | بهداشت فردی |
| | توجه به تفاوت‌های فردی | تفاوت‌های فردی |
| | حاکمیت روحیه خلاقیت و آموزش مستمر | خلاقیت - آموزش مستمر |

خودشناسی

یکی از ابعاد تبیینی رابطه انسان با خود در اسناد تحولی آموزش و پرورش "خودشناسی" است. مضامین اصلی، فرعی و پایه احصاء شده از اسناد تحولی آموزش و پرورش در جدول زیر گزارش شده است.

یافته‌های حاصل از جدول فوق حاکی از آن است که در اسناد تحولی آموزش و پرورش خودشناسی با دو مقوله اصلی یعنی "شناخت بعد جسمی" و "شناخت قابلیت‌ها" و شناخت محدودیت‌ها مطرح شده است. بعد جسمی با ۳ مضمون

فرعی از قبیل آگاهی از نیازهای جسم، آگاهی از تفاوت‌های جسمی خود با دیگران و آگاهی از تهدیدکننده‌های جسم و شناخت قابلیت‌ها با ۳ مضمون از قبیل آگاهی از نیازهای فطری مشترک، آگاهی از نیازهای شناختی خود، آگاهی از نیازهای رفتاری خود و شناخت محدودیت‌ها با سه مضمون از قبیل آگاهی از محدودیت‌های شناختی خود و آگاهی از تهدیدکننده‌های درونی خود و آگاهی از تهدیدکننده‌های بیرونی خود مورد توجه قرار گرفته است که هر کدام از این مؤلفه‌ها خود مرکب از نشانگرهایی است که در جدول آمده است.

ابعاد و عناصر خودشناسی با محوریت سلامت...

جدول ۴. مقولات و مفاهیم دسته‌بندی شده پیرامون رابطه "انسان با خود" در اسناد تحولی آموزش و پرورش

| مضمون فراگیر | مضمون اصلی | مضمون فرعی | مضامین پایه |
|------------------------------------|-----------------------------------|---|---|
| شناخت خود با خودشناسی | شناخت جسم | آگاهی از نیازهای جسم | آگاهی نسبت به نیازهای جسمی، عادات بهداشتی، مراقبت‌های بهداشتی، |
| | | آگاهی از تفاوت‌های جسمی | آگاهی از تفاوت‌های جنسی، جنسیتی، علانق و استعدادها خود با دیگران (برحسب شرایط، مقتضیات رشد و موقعیت‌ها) |
| | | آگاهی از تهدیدکننده‌های جسم | شناخت اثرات بد تغذیه‌ای (پر خوری، بی نظمی در تغذیه)، کم‌حرکی، بی توجهی به توان و طاقت جسمی |
| | شناخت قابلیت‌ها | آگاهی از نیازهای فطری (جنبه گرایشی) | آگاهی از نیازهای فطری انسانی مثل میل به خداجویی، حقیقت‌جویی، عدالت‌خواهی، نوع‌دوستی، زیبایی‌شناسی، کمال طلبی، عشق به خود، خود ارزشمندی، محبت، خوف، امید |
| | | آگاهی از نیازهای شناختی | آگاهی از نیازهای شناختی از قبیل تفکر، آزادی، اراده، اختیار، توانایی درک و اصلاح موقعیت، شدن و دگرگونی |
| | | آگاهی از نیازهای رفتاری | اصلاح‌گر بودن، اجتماعی بودن، نقش‌آفرین بودن در تکوین هویت خود |
| شناخت محدودیت‌ها | آگاهی از محدودیت‌های شناختی خود | آگاهی از محدودیت‌های خود در حواس، عقل و تجربه، عواطف، کردار | |
| | آگاهی از تهدیدکننده‌های درونی خود | آگاهی از تأثیر ویژگی‌های منفی اخلاقی مثل بخل‌ورزی، پیروی از حدس و گمان، حرص، طمع، نادانی، شتاب‌زدگی، فراموش‌کاری، شهوت و غضب، دنیاگرایی، خودفریبی، انتخاب نادرست، کفران‌پیشگی، خویش‌پسندی، ظلم، ستم، تبعیض، بی‌عدالتی، حاکمان | |
| آگاهی از تهدیدکننده‌های بیرونی خود | | | |



نمودار ۱. چارچوب مفهومی رابطه انسان با خود (خودشناسی)

پیامدهای خودشناسی

سلامت محوری با رویکرد پیشگیری

است. خودسازی محصول خودشناسی است. مضامین اصلی، فرعی و پایه احصاء شده از اسناد تحولی آموزش و پرورش در جدول زیر گزارش شده است.

یکی دیگر از ابعاد تبیینی رابطه انسان با خود در اسناد تحولی آموزش و پرورش "خودسازی" در دو بعد جسمی و روانی

جدول ۵. مقولات و مفاهیم دسته‌بندی شده پیرامون خودشناسی

| مضمون | مضمون اصلی | مضمون فرعی | مضامین پایه |
|-------------------------------|----------------------|--|--|
| سلامت محوری با رویکرد پیشگیری | خود مراقبتی جسمی | مراقبت‌های بهداشتی | مراقبت‌های بهداشتی در حوزه بدن (چشم، پوست، مو، دندان)، بهداشت تغذیه، بهداشت محیط‌زیست، مراقبت از پاکیزگی، ارتقای آداب بهداشتی، تربیت جنسی به‌طور معقول با حاکمیت نظام معیار اسلامی، تنظیم الگوهای صحیح خواب، استراحت |
| | | تقویت قوای جسمی | تقویت عضلات، ایجاد همگرایی بین اندام‌ها، از بین بردن سموم بدن، افزایش اکسیژن در بدن |
| | | موقعیت‌شناسی خود بازتابی | درک و اصلاح موقعیت، وظیفه‌شناسی، پاسخگو بودن نسبت به خود، اهمیت شناسی زمان، ارزیابی افکار، احساسات خود، شفاف‌سازی تمایلات، تعدیل و تنظیم عواطف، تعدیل غرایز طبیعی، اصلاح رفتار |
| خود مراقبتی اجتماعی | سازگاری | انطباق‌پذیری، پرورش احساس همستگی، پذیرش دیدگاه‌های دیگران، باز بودن نسبت به یادگیری و رشد خود | |
| | تزکیه | کسب رضایت پروردگار، آماده ساختن قلب و روح برای انجام فرامین الهی، رضای خدا را ملاک قرار دادن، خدا گونه شدن و آزادی از تمایلات نفسانی | |
| | کسب فضایل اخلاقی | خویش‌داری، صداقت، اخلاص، توکل، حیا، مسئولیت‌پذیری، نظم، عفاف، آراستگی در اندیشه، گفتار و کردار، رأفت و رحمت | |
| خود مراقبتی اخلاقی | دوری از رذایل اخلاقی | نفی اطاعت غیر خدا، رفع کلیه مانع رشد و تکامل و فاصله گرفتن از گناهان از قبیل دروغ، تهمت، حسد | |



نمودار ۲. چارچوب مفهومی پیامدهای خودشناسی با رویکرد سلامت محوری

ابعاد و عناصر خودشناسی با محوریت سلامت...

موقعیت‌شناسی، خود بازتابی، سازگاری و سلامت اخلاقی با سه مؤلفه تزکیه، کسب فضائل اخلاقی و دوری از رذایل اخلاقی مورد توجه قرار گرفته است.

مرحله سوم: اعتباربخشی مضامین احصاء شده

یافته‌های حاصل از این بخش حاکی از آن است که در اسناد تحولی آموزش و پرورش پیامدهای خودشناسی با دو مضمون اصلی یعنی پیشگیری از بیماری جسمی با دو مؤلفه از قبیل مراقبت‌های بهداشتی، تقویت قوای جسمی و پیشگیری از بیماری روانی با تمرکز بر سلامت اجتماعی با سه مؤلفه

جدول ۶. بررسی دیدگاه متخصصان پیرامون مضامین احصاء شده پیرامون مواجهه انسان با خود و پیامدهای آن

| میانگین وزن دسته | وزن شاخص (فن شانون) | بار اطلاعاتی شاخص | میانگین دسته | میانگین | مؤلفه‌ها | مضامین سازنده (ابعاد) | مضامین فراگیر |
|------------------|---------------------|-------------------|--------------|---------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------|
| ۰/۰۴۳۷۹ | ۰/۰۴۳۷۶ | ۱/۴۱۸ | ۴/۱۰ | ۴/۳ | آگاهی از نیازهای جسم | شناخت جسم | |
| | ۰/۰۴۳۷۲ | ۱/۴۲۳ | | ۴/۱ | آگاهی از تفاوت‌های جسمی خود با دیگران | | |
| ۰/۰۴۳۷۶ | ۰/۰۴۳۸۹ | ۱/۴۲۶ | ۴/۱۶ | ۳/۹ | آگاهی از تهدیدکننده‌های جسم | شناخت قابلیت‌ها | |
| | ۰/۰۴۳۷۵ | ۱/۴۱۷ | | ۴/۱ | آگاهی از نیازهای فطری خود | | |
| ۰/۰۴۳۸۱ | ۰/۰۴۳۷۳ | ۱/۴۱۲ | ۴/۳ | ۴/۱ | آگاهی از توانمندی‌های شناختی خود | آگاهی از محدودیت‌های شناختی خود | |
| | ۰/۰۴۳۸۱ | ۱/۴۲۷ | | ۴/۳ | آگاهی از توانمندی‌های عملی خود | | |
| ۰/۰۴۳۸۵ | ۰/۰۴۳۹۳ | ۱/۴۲۹ | ۴/۴۰ | ۴/۵ | آگاهی از محدودیت‌های شناختی خود | آگاهی از محدودیت‌های خود | |
| | ۰/۰۴۳۸۲ | ۱/۴۲۳ | | ۴/۳ | آگاهی از تهدیدکننده‌های درونی خود | | |
| ۰/۰۴۳۹۲ | ۰/۰۴۳۸۰ | ۱/۴۲۴ | ۴/۳۵ | ۴/۴ | آگاهی از تهدیدکننده‌های بیرونی خود | مراقبتی جسمی | |
| | ۰/۰۴۳۹۳ | ۱/۴۲۷ | | ۴/۴ | مراقبت‌های بهداشتی | | |
| ۰/۰۴۳۷۸ | ۰/۰۴۳۹۱ | ۱/۴۲۷ | ۴/۶۰ | ۴/۳ | تقویت قوای جسمی | خود مراقبتی اجتماعی | |
| | ۰/۰۴۴۷۹ | ۱/۴۳۶ | | ۴/۷ | موقعیت‌شناسی | | |
| ۰/۰۴۴۸۶ | ۰/۰۴۴۷۸ | ۱/۴۲۴ | ۴/۵۰ | ۴/۶ | خود بازتابی | خود مراقبتی اخلاقی | |
| | ۰/۰۴۴۷۹ | ۱/۴۵۱ | | ۴/۵ | سازگاری | | |
| ۰/۰۴۴۷۹ | ۰/۰۴۳۹۵ | ۱/۴۲۴ | ۴/۳ | ۴/۰ | تزکیه | دوری از رذایل | |
| | ۰/۰۴۳۸۵ | ۱/۴۱۴ | | ۴/۶ | کسب فضائل اخلاقی | | |
| | ۰/۰۴۴۷۹ | ۱/۴۰۶ | | ۴/۳ | دوری از رذایل | | |

مواجهه انسان با خود

سلامت محوری با رویکرد پیشگیری

دقت بیشتری دارد، وزن متغیرها بر اساس الگوی شانون مبنای نتیجه‌گیری قرار گرفته است. بر اساس الگوی شانون، متخصصان بر روی نقش مضامین ناظر بر سلامت روانی به‌عنوان یکی از پیامدهای مواجهه انسان با خود بیشترین توافق را باهم

تحلیل داده‌های حاصل از جدول فوق منعکس‌کننده یافته‌های حاصل از میانگین با یافته‌های حاصل از الگوریتم شانون، بار اطلاعاتی، وزن شاخص و میانگین وزن دسته است. از آنجایی که الگوریتم شانون برای وزن دهی به شاخص‌ها،

داشتند. که این توافق در بخش سلامت جسمی بالاترین بود. که این موضوع بر اساس مبانی نظری توجیه‌پذیر است به این معنی که شناخت خود باعث می‌شود که فرد بتواند انتظاراتش را از خود، تنظیم نماید که به رضایت بخشی منجر خواهد شد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این مطالعه واکاوی مواجهه انسان با خود در اسناد تحولی آموزش و پرورش، مبانی نظری سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰)، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰) و اعتباربخشی یافته‌های حاصله با استفاده از قضاوت متخصصان است.

یافته‌های حاصله حاکی از آن است که اولین مضمون فراگیر احصاء شده معطوف به شناخت خود یا خودشناسی است. بعد خودشناسی دربرگیرنده سه مضمون اصلی، شناخت جسم با سه مضمون فرعی آگاهی از نیازهای جسمی، آگاهی از تفاوت‌های جسمی، آگاهی از تهدیدکننده‌های جسمی است. شناخت قابلیت‌ها با سه مضمون فرعی از قبیل آگاهی از نیازهای فطری مشترک خود، آگاهی از نیازهای شناختی خود، آگاهی از نیازهای رفتاری خود و شناخت محدودیت‌های خود بود. بررسی دیدگاه متخصصان پیرامون مضامین فوق‌الذکر حاکی از توافق صاحب‌نظران پیرامون مضامین احصاء شده است. این یافته همسو با مبانی نظری و تعلیمات قرآنی پیرامون شناخت خود و اهمیت شناخت خود در زندگی است. در فلسفه اسلامی امر شناخت خود از اولویت‌های زندگی یک مسلمان است. در قرآن سوره نوح (۱۴)، زخرف (۳۲) روم (۲۲)، اسراء (۸۴)، انعام (۱۶۵)، نحل (۷۱)، نساء (۳۲) آمده است که خداوند انسان‌ها را باوجود اشتراکات بسیار در استعدادها، عواطف و علائق طبیعی، فطرت الهی، بهره‌مندی از عقل و اراده و اختیار... آفریده است. علاوه بر این یادآور شده است که انسان‌ها دارای برخی خصوصیات بالفعل یا بالقوه متفاوت

(جسمی، فکری، جنسی و جنسیتی) می‌باشند. قرآن کریم در سوره بقره (۲۸۵) در تبیین این تفاوت‌ها یادآور شده است که این اختلافات تابع حکمت الهی و نظام علت و معلولی حاکم بر جهان است که سبب می‌شود انسان‌ها برحسب وسع و توانایی متفاوت با حقوق و تکالیف متنوعی مواجه شوند.

یافته‌های حاصله پیرامون دومین مضمون فراگیر در حوزه پیامدهای خودشناسی، معطوف به سلامت‌محوری با رویکرد پیشگیری است که دربرگیرنده سه مؤلفه اصلی از قبیل خود مراقبتی جسمی مرکب از دو مؤلفه از قبیل مراقبت‌های بهداشتی و تقویت قوای جسمی، خود مراقبتی اجتماعی با سه مؤلفه از قبیل موقعیت‌شناسی، خود بازتابی و سازگاری و خود مراقبتی اخلاقی با سه مؤلفه از قبیل تزکیه، کسب فضائل اخلاقی و دوری از رذایل اخلاقی است. بررسی دیدگاه متخصصان پیرامون مضامین احصاء شده حاکی از توافق صاحب‌نظران با مضامین احصاء شده است. ضمن این‌که بالاترین میزان توافق مربوط به خود مراقبتی جسمی است که این ضرایب یا توافق حاصله به لحاظ نظری با ادبیات تربیت اسلامی نیز توجیه‌پذیر است. خود مراقبتی و فرهنگ مراقبت از خود و رعایت بهداشت جسمی و روانی در اعتقادات مذهبی ما ریشه دارد (جوادی آملی، ۱۳۹۱، خسرو پناه، ۱۳۸۵). بر این اساس پیمودن راه کمال جز با این مراقبت در ابعاد دوگانه (جسمی و روانی) محقق نخواهد شد. اهمیت این مراقبت در نظام تربیت اسلامی به حدی است که در بسیاری از موارد انجام برخی رفتارها و یا حتی عبادات به سبب ایجاد و حفظ سلامتی تأکید شده است. نکته مهم و کلیدی در فرایند خود مراقبتی یا به عبارتی مراقبت از خود در بعد جسمی و روانی «اراده» است (صمدی، ۱۴۰۰، رجبی، ۱۳۹۲). البته تقویت اراده نیز مستلزم ایجاد انگیزه‌های لازم در افراد است. انگیزه «چرا»‌های رفتار است که آغازکننده، جهت دهنده و ادامه‌دهنده فعالیت بوده، علاقه و اشتیاق و احساس مسئولیت را در افراد موجب

ابعاد و عناصر خودشناسی با محوریت سلامت...

می‌شود. اینجاست که نهادینه نمودن باورهای دینی جهت دستیابی به این هدف بسیار کلیدی است. آیات و روایات وارده پیرامون خود مراقبتی انگیزه‌های رفتار خود مراقبتی را به انگیزه‌های معنوی، انگیزه‌های مادی، انگیزه‌های کسب خوشی و پرهیز از ناخوشی تقسیم نموده است.

پرداختن به موضوعاتی ناظر بر خودشناسی از قبیل خود بازتابی (بازرسی و ارزیابی افکار)، احساسات و رفتارهای فرد با در نظر گرفتن تجربیات گذشته خود به منظور بهبود عملکرد، خود اندیشی، شفقت به خود (فروغی کلدرد و همکاران، ۱۳۹۹)، ذهن آگاهی، تأمل در خود و خودشناسی یکپارچه، با مراقبت از خود و همچنین بهزیستی ذهنی، بهزیستی روان‌شناختی در اسناد تحولی آموزش و پرورش، به این معنی است که برنامه‌های آموزشی و تربیتی در سطوح مختلف معلمی و دانش آموزان باید به گونه‌ای طراحی شود که بتواند آن‌ها را در این زمینه‌ها توانمند نماید و آگاهی آن‌ها را نسبت به خود، توانمندی‌های خود، قوت‌ها و ضعف‌های خود، تهدیدکننده‌های خود آگاه نماید. اهمیت ورود مؤلفه‌های فوق‌الذکر در برنامه‌های آموزشی و تربیتی در دو سطح معلم و دانش‌آموزی زمانی بیشتر خواهد شد که وجود این مؤلفه‌ها یا سطوح پایین‌تر اضطراب، افسردگی، انتقاد از خود، خستگی عاطفی، سرکوب فکری و نشخوار فکری، فرسودگی شغلی، استرس، واکنش‌پذیری، حالت تدافعی مرتبط شود.

با توجه به این که این مطالعه در بستر سند تحول بنیادین

آموزش و پرورش (۱۳۹۰) انجام شده است، بر اساس یافته‌های حاصله برنامه ریزان و سیاست گذران حوزه آموزشی می‌توانند با بهره‌گیری از منابع اسلامی، انگیزه‌های لازم جهت ایجاد سلامت و ترویج فرهنگ سلامت در جامعه دانش‌آموزی از طریق مطرح کردن مقوله خود مراقبتی در دو سطح دانش‌آموزی و معلمي مدنظر قرار دهند. در سطح دانش‌آموزی طرح مباحثی پیرامون خود مراقبتی با توجه به حوزه‌های یادگیری بر اساس برنامه درسی ملی در برنامه‌های درسی و تربیتی (پرورشی)، طراحی دوره‌های آموزشی ضمن خدمت می‌تواند در ترویج فرهنگ سلامت در جامعه فرهنگیان مؤثر واقع شود، چراکه وجود چنین آگاهی‌هایی در نظام آموزشی به افزایش سطوح آگاهی عاطفی، عاطفه مثبت، شادی، اعتماد به نفس، توجه و آرامش، ارتقاء عملکرد بین فردی، خودمختاری، ظرفیت بیشتر برای سازش در موقعیت‌های یادگیری و واقعی بودن را بهبود می‌بخشد و با سطوح بالاتری از همدلی، انعطاف‌پذیری شناختی و عاطفی، نوع دوستی، دیدگاه‌گیری و بخشش، گشودگی به تجربه، نگرانی همدلانه دیگران و افزایش سلامت روان مرتبط است. بر اساس یافته‌های این مطالعه انجام اقدامات لازم جهت عملیاتی نمودن این سازه «خودشناسی» همراه با مؤلفه‌های آن در اهداف و برنامه‌های «تربیت معلم» ویژه معلمان و «برنامه‌های درسی» ویژه دانش‌آموزان توسط سیاست‌گذاران و برنامه ریزان آموزشی از پیشنهاد‌های این پژوهش است.

۱. آذر، عادل. (۱۳۸۰). بسط و توسعه روش آنتروپی شانون برای پردازش داده‌ها در تحلیل محتوا. دانشگاه الزهراء. ۱۱(۳۷): ۱-۱۸.
۲. امیدی، غلامرضا، عبدالله حجتی، علی ایمان زاده (۱۴۰۱)، بازنمایی ادراک و تجربه خود مراقبتی در دانش آموزان دوره دوم متوسطه: مطالعه‌ای به روش پدیدار شناختی، مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۱۷(۱): ۷-۴۰.
۳. پای، سمیه، سید جلال هاشمی، پروانه مولوی، مسعود صفایی مقدم، (۱۴۰۱)، الگوی مفهومی تغییر درونی مطلوب بر پایه قرآن کریم: استنتاج اصول تربیتی، مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۲۷(۲): ۷-۳۱.
۴. ترکانوند، سینا، اکبر صالحی و سوسن کشاورز، (۱۳۹۸)، تبیین سیره تربیتی امام علی (ع) جهت ارائه الگویی برای سبک زندگی اسلامی - ایرانی، پژوهشنامه نهج البلاغه، ۲(۲۸ پیایی): ۳۹-۵۶.
۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۶۶)، غررالحکم و درر الکلم، ترجمه محمدعلی انصاری، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۶. جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۹۱)، مفاتیح الیهات، قم، اسراء.
۷. حاجی بابایی، حمیدرضا، سید حمیدرضا میر عظیمی، ابراهیم ماسوری، (۱۴۰۲)، ساخت‌ها و بایسته‌های تربیتی سند تحول آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران، مطالعات آموزشی و آموزشی، ۱۲(۳): ۳۷-۶۳.
۸. حیدر پور، حسن، علیرضا صادق زاده قمصری، سید مهدی سجادی، (۱۳۹۷)، تحلیل تطبیقی راهنمای برنامه درسی دین و زندگی دوره متوسطه دوم با مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی - ایرانی، مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۳(۴): ۳۵-۶۴.
۹. خسرو پناه، عبدالحسین. (۱۳۸۵). فلسفه خودشناسی در حوزه مطالعات دینی، اندیشه نوین دینی، ۱۵(۱): ۳۳-۵۴.
۱۰. داوودی، محمد. (۱۳۹۶). جایگاه و نقش تزکیه در گفتمان‌های تربیتی، فصلنامه مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۲(۳): ۴۱-۶۶.
۱۱. رباطی، افشین، آنیک دوران دلون، فرانسیس دانورس، (۱۳۹۳). ترازنامه شایستگی‌ها، برنامه‌های آموزشی جهت افزایش خودشناسی و خودکار آمدی اجتماعی کارکنان شرکت ایران خودرو، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۵(۴): ۳۰-۳۹.
۱۲. رجبی، محمدرضا. (۱۳۹۲). خودشناسی در مثنوی، مبانی و طرق، پژوهش‌نامه اخلاق، ۱۶(۱): ۱۵۶-۱۳۷.
۱۳. سنت کلا، مایکل (۱۹۹۶)، درآمدی بر روابط موضوعی و روان‌شناسی خود، ترجمه علیرضا طهماسب، علیرضا، علی آقایی، حامد، تهران: نشرنی
۱۴. شورای عالی آموزش و پرورش، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش. (۱۳۹۰)، تهران: شورای عالی آموزش و پرورش
۱۵. شورای عالی آموزش و پرورش، مبانی نظری سند تحول بنیادین آموزش و پرورش (۱۳۹۰)، تهران: شورای عالی آموزش و پرورش
۱۶. صمدی، معصومه. (۱۴۰۰). استلزامات سبک زندگی اسلامی (با تمرکز بر رابطه انسان با خدا) در اسناد تحولی آموزش و پرورش، اسلام و پژوهش‌های تربیتی. ۱۳(۱): ۴۰-۲۵.
۱۷. طالب‌زاده، سید حمید، علیرضا میرزایی، (۱۳۹۰)، چگونگی گذر از خودشناسی به خداشناسی از دیدگاه ملاصدرا و علامه طباطبایی، انسان پژوهی دینی، ۱۸(۱): ۸۹-۱۰۹.
۱۸. طباطبایی، سید محمدحسن (۱۳۸۲)، میزان فی تفسیرالقرآن، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی. قم. دفتر نشر اسلامی.
۱۹. طهماسب، علیرضا، نیما قربانی، رضا پور حسین، (۱۳۸۵)، خودشناسی انفکاک و انسجامی: رابطه وجوه خودشناسی با پنج عامل بزرگ شخصیت، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۳۶(۱): ۵۷-۷۶.
۲۰. عباسی مقدم، مصطفی، محسن قربانیان، فرشته فشار کی، (۱۳۹۴)، راهکارهای تقویت رفتارهای خود مراقبتی در آموزه‌های اسلامی، فصلنامه طب و تزکیه، ۲(۲): ۸۷-۷۱.
۲۱. فروغی کلدره، زهرا، میلاد سبزه آرای لنگرودی (۱۳۹۸)، نقش پیش‌بینی کنندگی آرزوها، شفقت و حرمت خود و خودشناسی در اضطراب مرگ دانشجویان، فصلنامه سلامت اجتماعی، ۱۷(۱): ۵۷-۶۶.
۲۲. قرآن
۲۳. قربانیان، محسن، فرشته فشارکی (۱۳۹۴)، انگیزه‌های خود مراقبتی از منظر آیات و روایات، محله طب سنتی اسلام و ایران، ۶(۳): ۱۸۷-۱۹۸.
۲۴. قنبری، شهلا، ایاد بهادری منفرد، (۱۳۹۹)، خود مراقبتی از دیدگاه اسلام، فصلنامه پژوهش در دین و سلامت، ۶(۷): ۱-۶.
۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۸)، اصول کافی، تصحیح و تحقیق علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۶. گلی، سجاد، محمد دوستی، زهرا گلی، سید عباس حسینی، (۱۳۹۹). ویژگی انسان در طراز جمهوری اسلامی ایران بر اساس سند تحول بنیادین، دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، ۳(پیایی ۳): ۸۳-۹۹.
۲۷. محمودیان، زینب، علی اکبر فرهنگ (۱۳۹۰)، ارتباط از نگاه مولوی- خودشناسی حلقه گمشده ارتباطات، فصلنامه مطالعات رسانه‌ای، ۱(۲): ۱-۱۹.
۲۸. مشایخی پور، محمدعلی، احد فرامرز قرا ملکی، هادی صادقی (۱۳۹۷)، بررسی مفهوم خودشناسی در دیدگاه امام علی (ع)، انسان پژوهی دینی، ۱۱(۱): ۲۵-۴۷.
۲۹. مهدوی کنی، سعید (۱۳۸۷)، دین و سبک زندگی. تهران: دانشگاه امام صادق
۳۰. نصیحت، ناهید، رضوان باغبانی (۱۴۰۲)، بررسی نامه امام علی (ع) به امام حسن (ع) بر اساس ساخت‌های تربیتی در سند تحول، پژوهش‌های نهج البلاغه، ۲۲(۴): ۷۹-۹۰.
۳۱. نهج البلاغه
۳۲. نوید ادهم، مهدی. (۱۳۹۱). الزامات مدیریتی تحول بنیادین در آموزش و پرورش، راهبرد فرهنگ، ۱۷(۱): ۳۲۳-۲۹۵.
33. Carr, W. (2005). The role of theory in the professional development of an educational Theorist, *Pedagogy, Culture and society*, 13(3):333-345.
34. Kihlstrom, J. & Kline, S. (1997). Self- knowledge and self- awareness, In J.G.Smolgrass & R.L.Thompson(Eds). *The self across psychology, self-recognition, self-awareness, and self-concept*, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 818, 5-17.
35. Woudenberg(1991). "An Evaluation of Delphi". *Technological Forecasting and social change*, 40(2): 150-131.

Dimensions and Elements of Self-knowledge with a Focus on Health, Its Consequences and Validation in the Evolutionary Documents of the Educational System

Masoumeh Samadi

Abstract

Objective: The purpose of this study is to analyze self-knowledge with a focus on health and its consequences and validate it in the educational documents of education

Method: The research method is qualitative. The community studied is the sources published about anthropology and the transformational documents of education and experts for validation. The sample of the research is purposeful. The tools for collecting information are surveys and questionnaires. The obtained data were analyzed through "theme analysis" and "Shannon entropy" method.

Findings: The universal themes counted in the dimension of "man's relationship with himself" include two main themes, cognition of the body (with three sub-themes) and "awareness of abilities"(with three sub-themes) and awareness of threats (with three sub-themes). In the "consequences" section, health-oriented with a prevention approach in three areas of physical self-care (with two basic themes such as health care and strengthening physical strength), social self-care (with three basic themes such as situational awareness, self-reflection and adaptation) and moral self-care (with three basic themes such as cultivation, acquiring moral virtues and avoiding moral vices) were investigated. The analysis of the data obtained from the partial validation showed that the experts confirmed the subjects counted in the two dimensions of self-knowledge and the field of "self-care with a health-oriented approach. "In the dimension of self-awareness, the most agreement is about "knowledge of the body" and in the dimension of consequences, the most agreement is primarily on "physical self-care issues" and then "moral self-care".

Keywords: Consequences, Dimensions, Elements, Document on the transformation of education, Self-knowledge, Validation,