

Islamic Knowledge and Insight

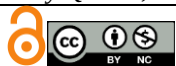
The Status of Self-Actualization and Self-Esteem in Mental Health from the Perspective of the Holy Qur'an and Humanistic Psychology

1. Somayeh Arjomandinejad: PhD Student, Department of Quran and Hadith Sciences, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran.
2. Mohammad Nasehi*: Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran (Email: nasehi@iau.ac.ir)
3. Farhad Mohammadi Masiri: Assistant Professor, Department of Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran.
4. Hossein Khoshdel: Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran.

Abstract

Self-actualization and self-esteem are among the most influential factors in mental health and are considered key concepts in both the Qur'an and the school of humanistic psychology. They play a fundamental role in personality development and life satisfaction. This study aimed to explore the status of self-actualization and self-esteem in mental health from the perspective of the Qur'an and humanistic psychology by using a descriptive-analytical method and library-based tools, including note-taking. The findings indicate that in the Qur'an, self-actualization is understood as attaining the station of divine vicegerency (Khilāfat Allāh) and proximity to God, while self-esteem liberates the individual from attachment to worldly appearances and connects them to divine values. In contrast, humanistic psychology defines self-actualization as the realization of individual potential and self-esteem as a fundamental need in the process of achieving it. Although both frameworks emphasize the importance of self-esteem in psychological growth, their fundamental difference lies in the ultimate goal of self-actualization. The Qur'an, based on a theocentric worldview, considers this goal to be divine proximity and the realization of spiritual values, whereas humanism, with its anthropocentric worldview, emphasizes personal satisfaction and creativity.

Keywords: Self-actualization, self-esteem, mental health, Holy Qur'an, humanistic psychology



How to cite: Arjomandinejad, S., Nasehi, M., Mohammadi Masiri, F., Khoshdel, H. (2025). The Status of Self-Actualization and Self-Esteem in Mental Health from the Perspective of the Holy Qur'an and Humanistic Psychology. *Islamic Knowledge and Insight*, 3(1), 222-237.

© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Submit Date: 2025-01-24

Revise Date: 2025-03-10

Accept Date: 2025-04-04

Publish Date: 2025-04-23

معرفت و بصیرت اسلامی

جایگاه خودشکوفایی و عزت نفس در سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان شناسی انسان گرا

۱. سمیه ارجمندی نژاد: دانشجوی دکتری، گروه علوم قرآن و حدیث، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران.
۲. محمد ناصحی*: استادیار، گروه معارف اسلامی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران (پست الکترونیک: nasehi@iau.ac.ir)
۳. فرهاد محمدی مصیری: استادیار، گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران.
۴. حسین خوشدل: استادیار، گروه معارف اسلامی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران.

چکیده

خودشکوفایی و عزت نفس از مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان و از مفاهیمی کلیدی در قرآن و مکتب روانشناسی انسان گرا می باشند که در شکل گیری شخصیت و رضایت از زندگی، نقشی اساسی ایفا می کنند. این پژوهش به دنبال آن بوده است تا با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی و ابزار کتابخانه ای و فیش برداری، به این پرسش پاسخ دهد که جایگاه خودشکوفایی و عزت نفس در سلامت روان از منظر قرآن و روان شناسی انسان گرا چیست؟ یافته ها نشان می دهد، در قرآن، خودشکوفایی به معنای تحقق مقام خلیفه الهی و قرب الهی است و عزت نفس، انسان را از وابستگی به ظواهر دنیوی رها کرده و به ارزش های الهی متصل می کند. در مقابل، روان شناسی انسان گرا، خودشکوفایی را تحقق پتانسیل های فردی و عزت نفس را به عنوان نیاز اساسی در مسیر دست یابی به آن تعریف می کند. با وجود تأکید هر دو بر اهمیت عزت نفس در رشد روانی، اما تفاوت های اساسی آن ها در هدف نهایی خودشکوفایی نهفته است، به طوری که قرآن با جهان بینی الهی محور این هدف را در قرب الهی و تحقق ارزش های معنوی و انسان گرایی با جهان بینی انسان محور بر تحقق رضایت فردی و خلاقیت تأکید دارد.

کلیدواژه ها: خودشکوفایی، عزت نفس، سلامت روان، قرآن کریم، روان شناسی انسان گرا

شیوه استناددهی: ارجمندی نژاد، سمیه، ناصحی، محمد، محمدی مصیری، فرهاد، خوشدل، حسین. (۱۴۰۴). جایگاه خودشکوفایی و عزت نفس در سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان شناسی انسان گرا. معرفت و بصیرت اسلامی، ۳(۱)، ۲۲۲-۲۳۷.

© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۱۱/۰۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۱/۱۵

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳

مقدمه

سلامت روان یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی انسان است که نقش اساسی در ایجاد تعادل روانی، رضایت درونی و توانایی مقابله با چالش‌های زندگی ایفا می‌کند. در این میان، مفاهیمی هم‌چون خودشکوفایی و عزت نفس به‌عنوان دو عامل کلیدی، تأثیر بسزایی در شکل‌گیری شخصیت، رفتارها و توانایی‌های فرد در مدیریت استرس‌ها و فشارهای زندگی دارند. خودشکوفایی به معنای تحقق استعدادها و ظرفیت‌های بالقوه فردی است و عزت نفس به ارزیابی فرد از ارزش و جایگاه خود اشاره دارد. این دو مفهوم ارتباطی متقابل دارند، به گونه‌ای که عزت نفس مطلوب زمینه را برای خودشکوفایی فراهم می‌کند و خودشکوفایی نیز به تقویت عزت نفس منجر می‌شود. بررسی و تبیین جایگاه این دو مفهوم در سلامت روان از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا و آموزه‌های قرآن کریم و اینکه چگونه می‌توان از این دو دیدگاه در جهت بهبود سلامت روان بهره گرفت حائز اهمیت می‌باشد.

روان‌شناسی انسان‌گرا، به‌ویژه نظریات آبراهام مزلو و کارل راجرز، اهمیت ویژه‌ای برای خودشکوفایی و عزت نفس قائل است. مزلو در سلسله‌مراتب نیازهای خود، خودشکوفایی را به‌عنوان بالاترین سطح نیازهای انسانی معرفی کرده و عزت نفس را پیش‌نیاز ضروری برای دستیابی به آن دانسته است. راجرز نیز بر خودپذیری، پذیرش بی‌قیدوشرط و تجربه زیسته اصیل تأکید دارد و این عوامل را برای رشد روانی و تحقق خود ضروری می‌داند. در این دیدگاه، عزت نفس عاملی بنیادین برای ایجاد انگیزه رشد فردی تلقی می‌شود و انسان‌ها زمانی که به درک ارزشمندی خود برسند، امکان بروز استعدادهای نهفته‌شان فراهم می‌شود. از سوی دیگر، آموزه‌های قرآن کریم نیز بر کرامت ذاتی انسان، شناخت خویشتن و ارتباط با خداوند به‌عنوان راه‌هایی برای تحقق آرامش روانی و رشد معنوی تأکید می‌کند. در نگاه قرآن، انسان موجودی ارزشمند و دارای قابلیت‌های منحصر به فرد است که می‌تواند با خودشناسی و تقرب به خداوند، به آرامش و شکوفایی دست یابد. همچنین، قرآن کریم، آرامش روانی

را در گرو ارتباط با خدا می‌داند و یاد خداوند را به‌عنوان عامل اطمینان‌بخش برای قلب‌ها معرفی می‌کند.

با وجود شباهت‌ها و اشتراکات میان دیدگاه‌های روان‌شناسی انسان‌گرا و آموزه‌های قرآن در زمینه خودشکوفایی و عزت نفس، به نظر می‌رسد که در برخی جنبه‌ها، این دو رویکرد تفاوت‌هایی اساسی دارند. درحالی‌که روان‌شناسی انسان‌گرا بر فردیت، خودمختاری و رشد شخصی تأکید دارد، آموزه‌های قرآنی علاوه بر این ابعاد، به جنبه‌های الهی و معنوی نیز توجه ویژه‌ای نشان می‌دهد. از این منظر، خودشناسی بدون خداشناسی امری ناقص تلقی می‌شود و رشد فردی در چارچوب اخلاقی و مسئولیت‌های الهی و اجتماعی معنا می‌یابد. این تفاوت دیدگاه، موجب شده است که برخی رویکردهای روان‌شناسی غربی، به‌ویژه در حوزه خودشکوفایی، گاه به فردگرایی افراطی منجر شوند، درحالی‌که قرآن بر تعادل میان رشد فردی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی تأکید دارد.

با وجود این اهمیت، مطالعات کمی به بررسی تطبیقی این دو دیدگاه پرداخته‌اند و ارتباط میان آن‌ها و تأثیر آن‌ها بر سلامت روان به‌صورت جامع مورد تحلیل قرار نگرفته است. از این رو، پژوهش حاضر در پی آن است که با تحلیل جایگاه خودشکوفایی و عزت نفس در سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا، به ارائه یک الگوی ترکیبی و جامع بپردازد. این پژوهش با هدف تلفیق آموزه‌های دینی و روان‌شناختی، تلاش نموده است تا شکاف‌های موجود در رویکردهای صرفاً علمی را با بهره‌گیری از مفاهیم معنوی پر کند و درعین حال، از ابزارهای علمی برای درک و تقویت عزت نفس و خودشکوفایی استفاده نماید. سؤال اصلی این پژوهش این است که جایگاه خودشکوفایی و عزت نفس در سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا چیست و چگونه می‌توان از این دو دیدگاه در جهت بهبود سلامت روان بهره برد؟ فرضیه اصلی پژوهش بر این اصل استوار است که قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا، هر دو بر اهمیت عزت نفس و خودشکوفایی تأکید دارند و این دو عامل می‌توانند به‌صورت هم‌افزا در ارتقای سلامت روان انسان مؤثر باشند.

بنابراین، این پژوهش با تحلیل تطبیقی این دو دیدگاه، در پی آن است که چارچوبی نظری و عملی برای ارتقای سلامت روان ارائه دهد و شکاف‌های موجود در مطالعات پیشین را پوشش دهد.

روش پژوهش

این پژوهش با بهره‌گیری از روش تحقیق توصیفی-تحلیلی انجام گردید. در روش توصیفی، تلاش بر این بوده است که مفاهیم و دیدگاه‌ها مرتبط با جایگاه خودشکوفایی و عزت نفس در سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا به صورت دقیق و نظام‌مند شناسایی و سپس در بخش تحلیلی، این مفاهیم مورد بررسی عمیق قرار گیرند تا ارتباط و تعامل میان آن‌ها مشخص شود. انتخاب این روش امکان تحلیل تطبیقی بین آموزه‌های دینی و نظریه‌های علمی را فراهم نموده و بستر مناسبی برای دستیابی به نتایج دقیق و کاربردی فراهم ساخته است. برای گردآوری اطلاعات و داده‌های مورد نیاز این پژوهش، از روش کتابخانه‌ای و فیش‌برداری استفاده گردید. منابع اصلی این پژوهش شامل قرآن کریم، کتاب‌ها و مقالات علمی مرتبط با روان‌شناسی انسان‌گرا و همچنین پژوهش‌های پیشین در حوزه سلامت روان، عزت نفس و خودشکوفایی است. این روش گردآوری به پژوهش‌گر امکان داده است تا با بهره‌گیری از منابع معتبر و علمی، به تحلیل جامع‌تری از موضوع پرداخته و داده‌های مورد نیاز برای بررسی تطبیقی مفاهیم مورد نظر را به دست آورد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات گردآوری‌شده، از روش تحلیل محتوای کیفی استفاده شده است. این روش به پژوهش‌گر امکان داده است تا از طریق شناسایی الگوها، مفاهیم و معانی پنهان در حوزه خودشکوفایی و عزت نفس، ارتباط میان آموزه‌های قرآن کریم و دیدگاه‌های روان‌شناسی انسان‌گرا را بررسی کند.

یافته‌های پژوهش:

سلامت روان

در اساس‌نامه سازمان بهداشت جهانی^۱، سلامت «نه تنها نبود بیماری یا معلولیت»، بلکه «حالت بهینه خوب بودن جسمی، روانی و اجتماعی»

تعریف شده است. گرچه سازمان بهداشت جهانی از سال ۱۹۴۶ میلادی برای سلامت، تعریف سه بُعدی «زیستی»، «روانی» و «اجتماعی» را بیان کرده است، اما در بیشتر کشورها، دو بُعد روانی و اجتماعی سلامت تا حد زیادی به وسیله متولیان سامانه سلامت و حاکمان کشورها نادیده گرفته شده است. از حدود دو دهه پیش، سازمان بهداشت جهانی، نسبت به این بی‌توجهی زیان‌بار هشدار جدی داده و به نقش نزدیک به ۸۵ درصدی عوامل روانی-اجتماعی تأثیرگذار بر سلامت اشاره کرده است. به دنبال آن کشورهای توسعه‌یافته به سرعت راه‌کارهایی برای اصلاح بهداشت روانی-اجتماعی جوامع خود تدارک دیده و به مرحله اجرا در آورده‌اند (Noorbala, 2011).

در سال ۱۹۴۸ میلادی، کنفرانس جهانی بهداشت روانی، تعریفی دو بخشی از سلامت روان ارائه داد که چنین است: سلامت روان حالتی است که از نظر جسمی، روانی و عاطفی با سلامت روان دیگران سازگار باشد و مطلوب‌ترین رشد را برای فرد ممکن سازد. جامعه خوب جامعه‌ای است که برای اعضایش چنین رشدی را فراهم می‌آورد، و با این حال، رشد خود را تضمین می‌کند و در قبال دیگر جوامع نیز بردباری نشان می‌دهد (Veysi et al., 2021). مفهوم سلامت روان از نظر سازمان بهداشت جهانی چیزی فراتر از نبود اختلال‌های روانی و شامل: ۱. خوب بودن ذهنی؛ ۲. ادراک خودکارآمدی؛ ۳. استقلال و خودمختاری؛ ۴. کفایت و شایستگی؛ ۵. وابستگی میان‌نسلی و ۶. خودشکوفایی توانمندی‌های بالقوه فکری و هیجانی است (Noorbala, 2011). در دیدگاه روان‌شناسی انسان‌گرا، سلامت روان با مفهوم یکپارچگی و هماهنگی درونی فرد نیز ارتباط دارد. این مکتب بر اهمیت هم‌سویی بین افکار، احساسات و رفتارها تأکید دارد و معتقد است که این هم‌سویی باعث ایجاد یک حس اصالت و رضایت درونی می‌شود. این مفهوم شامل توانایی فرد در پذیرش و بیان احساسات خود، ایجاد و حفظ روابط عمیق و

^۱. World Health Organization (WHO)

معنادار و احساس تعهد و مسئولیت در قبال انتخاب‌ها و اعمال خود است. این نگرش به سلامت روان به افراد اجازه می‌دهد که در مواجهه با چالش‌های زندگی با انعطاف‌پذیری و قدرت بیشتری عمل نموده و به سوی یک زندگی پرمعنا و رضایت‌بخش حرکت کنند (Snyder & Lopez, 2014).

ظهور مکتب روان‌شناسی انسان‌گرا

مکتب روانشناسی انسان‌گرا یکی از مکاتب مهم روان‌شناسی است که در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ میلادی به عنوان یک واکنش به محدودیت‌های مکتب روان‌کاوی و رفتارگرایی شکل گرفت. روان‌شناسی انسان‌گرا بر این باور است که انسان‌ها دارای ظرفیت‌های ذاتی برای رشد، خودشناسی و خودتحقق‌بخشی هستند (Bugental et al., 2014). روان‌شناسی انسان‌گرا همچنین به عنوان «نیروی سوم» در روان‌شناسی شناخته می‌شود، زیرا به عنوان جایگزینی برای دو مکتب غالب روان‌کاوی و رفتارگرایی مطرح گردید. این مکتب تلاش می‌کند تا به فهمی جامع‌تر از انسان و تجربیات انسانی برسد (Bugental et al., 2014). این مکتب بر اهمیت تجربه‌های انسانی، آزادی انتخاب و مسئولیت‌پذیری فردی تأکید دارد. برخلاف روان‌کاوی که بر ناخودآگاه و تعارض‌های درونی تمرکز دارد و برخلاف رفتارگرایی که بر رفتارهای قابل مشاهده و کنترل تمرکز می‌کند، روان‌شناسی انسان‌گرا بر پتانسیل‌های مثبت انسانی و تحقق استعدادها و توانایی‌ها تمرکز دارد (Bugental et al., 2014). از برجسته‌ترین و مطرح‌ترین دانشمندان و نظریه‌پردازان در مکتب روان‌شناسی انسان‌گرا می‌توان به گوردون آلپورت^۱، آبراهام مزلو^۲، کارل راجرز^۳ و ویکتور فرانکل اشاره نمود. اگرچه بسیاری از روان‌شناسان معاصر و متأخر دیگر را هم می‌توان در این مکتب طبقه‌بندی نمود.

جایگاه خودشکوفایی و عزت نفس در سلامت روان از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا

خودشکوفایی، نشان‌دهنده اوج تحقق پتانسیل‌های انسانی است. در این حالت، فرد به تعادل درونی دست یافته و نیازهای اساسی مانند فیزیولوژیکی، امنیت، تعلق خاطر و رضایت درونی را برآورده کرده است. چنین فردی از استقلال فکری و عاطفی برخوردار است، به جای پذیرش صرف فشارهای محیطی، قدرت تأثیرگذاری و برتری بر محیط را دارد، و روابط اجتماعی او از سطحی بودن فراتر رفته و عمیق، معنادار است (Pourafkari, 2003). در روان‌شناسی انسان‌گرا، خودشکوفایی به عنوان یکی از مولفه‌های کلیدی سلامت روان و هدف نهایی رشد انسانی شناخته می‌شود. این مرحله زمانی محقق می‌شود که فرد بتواند به کمال مطلوب خود دست یابد و به زندگی‌ای معنادار و هماهنگ دست پیدا کند. عزت نفس، به عنوان درکی مثبت از ارزش و توانایی‌های خویش، نقشی بنیادین در این مسیر ایفا می‌کند. فردی که عزت نفس بالایی دارد، با اعتماد به خود، پذیرش نقاط قوت و ضعف، و انگیزه‌ای پایدار، به چالش‌ها پاسخ داده و موانع را در مسیر خودشکوفایی پشت سر می‌گذارد. در واقع، عزت نفس، نیروی محرکه‌ای است که انسان را به رشد و تحقق خود ترغیب می‌کند.

الف- خودشکوفایی از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا

مزلو یکی از برجسته‌ترین نظریه‌پردازان روان‌شناسی انسان‌گرا معتقد بود که خودشکوفایی به معنای تحقق تمام و کمال پتانسیل‌های فردی است، جایی که فرد به آنچه که می‌تواند و باید باشد، دست می‌یابد (Maslow, 1968). به اعتقاد وی، شکوفایی و کمال انسان یا رشد شخصیت، با سلسله مراتبی از نیازها مرتبط است و با ارضای این نیازها می‌توان به نیازهای سطح بالاتر، یعنی خودشکوفایی رسید (Schultz & Schultz, 2012). مزلو برای کشف ویژگی‌های شخصیتی افراد خودشکופا، مطالعات موردی فراوانی روی شخصیت‌های برجسته مانند آبراهام لینکلن، انیشتین و نیز تعدادی از دانشجویان که از نظر او به مرحله خودشکوفایی رسیده بودند، انجام

³ Carl Rogers

⁴ Viktor Frankl

¹ Gordon Willard Allport

² Abraham (Harold) Maslow

داد. به اعتقاد مزلو، افراد خودشکופا، روشن فکر، پژوهش گر و دانشمند هستند. این افراد ترسی از ناشناخته ها ندارند. آن ها پدیده های ناشناخته را انکار نمی کنند، از آن نمی گریزند، یا سعی نمی کنند که خود را متقاعد کنند که واقعا شناخته شده است. آن ها به چیزهایی مشخص و روشن متوسل نمی شوند و تلاش آن ها برای رسیدن به حقیقت بسیار است (Darabi, 2018). آن ها به نوبه خود، نیازهای سطح پایین ترشان، یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلق، محبت و احترام را برآورده ساخته اند. روان پریش و روان نژند نیستند و سایر اختلال های آسیب شناختی را ندارند. آن ها الگوهای بلوغ، پختگی و سلامتند. با حداکثر استفاده از همه قابلیت ها و توانایی هایشان، خویش را فعلیت و تحقق می بخشند. می دانند چیستند، کیستند و به کجا می روند (Schultz & Schultz, 2012).

بالاترین نیاز در سلسله مراتب مزلو، خودشکوفایی و کمال است و بستگی دارد به این که استعدادها و توانایی های ما حداکثر تحقق یافته باشد. اگر کسی تمام نیازهای دیگر در سلسله مراتب را ارضاء کرده باشد، ولی خودشکופا نباشد، بی قرار، ناکام و ناخشنود خواهد بود (Schultz & Schultz, 2012). افرادی که به سطح خودشکوفایی رسیده اند، انسان کامل می شوند و نیازهایی را ارضاء می کنند که دیگران صرفا نگاهی اجمالی به آن ها دارند؛ یا اصلا توجهی به آن ها ندارند (Feast et al., 2012).

افراد خودشکופا از لحاظ وجد شدید که بی شباهت به تجربیات عمیق مذهبی نیستند و می توانند تقریبا در هر فعالیتی یافت شوند، آگاه هستند. مزلو این رویدادها را «تجربیات اوج» نامید. در طول این تجربیات خود فراتر رفته و فرد احساس می کند فوق العاده قوی، مطمئن و مصمم است. احساس وجد و شگفتی و بهت زدگی زیاد، فقدان قرار گرفتن در زمان و مکان، همراه با این که چیز فوق العاده مهم و با ارزشی روی داده، طوری که فرد متحول و نیرومند می شود (Schultz & Schultz, 2012). او در آغاز تصور کرد که اصطلاح تجربیات اوج، در افراد خودشکופا، شایع تر از افراد غیر خودشکופا است. اما بعدها اظهار داشت که اغلب افراد یا تقریبا همه

افراد، تجربیات اوج، یا حالت های وجدآور داشته اند (Feast et al., 2012). گرایششان بیشتر عارفانه، شاعرانه و دینی است، در برابر زیبایی حساس ترند و احتمالا از نوآوران و متکاشفانند. اوج مندان تا حدود زیادی از امور روزمره فرا رفته و چه بسا از نظر دیگران مقدس جلوه کنند. این حالت، کمال مطلوب، موجب احساس خوشبختی در انسان می شود و در عین حال که او را از خویش و کار خود خرسند می سازد، احساس برتر بودن بر دیگران را به او نمی دهد (Miri & Khademi Afzal, 2018).

از دیدگاه مزلو، خودشکوفایی یک وضعیت ثابت یا نهایی نیست، بلکه یک فرایند مداوم است. این فرآیند شامل تجربه های پیوسته از رشد و توسعه فردی، پذیرش خود و دیگران، و تمایل به مواجهه با چالش ها و موانع زندگی به منظور ارتقاء سطح خودآگاهی و توانمندی ها است (Maslow, 1993). فردی که به خودشکوفایی می رسد، نه تنها از ظرفیت های خود به طور کامل بهره می برد، بلکه به نوعی از هماهنگی و توازن داخلی نیز دست می یابد که او را قادر می سازد در مواجهه با مسائل و چالش های زندگی با آرامش و ثبات بیشتری عمل کند.

کارل راجرز یکی دیگر از نظریه پردازان روان شناسی انسان گرا نیز به طور جدی به مفهوم خودشکوفایی پرداخته است. او در نظریه «انسان کاملاً عمل کرده»، معتقد است که خودشکوفایی، فرایندی است که در آن فرد به طور مداوم در حال رشد و توسعه است تا به بهترین نسخه از خود دست یابد. راجرز بر این باور بود که این فرایند نیازمند یک محیط امن و پذیرنده است که در آن فرد، احساس ارزشمندی و پذیرش بدون قید و شرط از سوی دیگران را تجربه کند (Rogers, 1995b). علاوه بر این، خودشکوفایی به معنای دست-یابی به شادی و رضایت درونی نیز می باشد. این حالت از رضایت، ناشی از تحقق آرمان ها و اهداف شخصی است که در نهایت به احساس معناداری و هدفمندی در زندگی منجر می شود. این معنا و هدف در زندگی، به فرد کمک می کند که با حس عمیق تری از خود و جهان اطرافش ارتباط برقرار کند و به یک سطح بالاتر از آگاهی

و فهم دست یابد (Rogers, 1995a). راجرز همچنین بر اهمیت ارتباطات انسانی و نقش آن‌ها در خودشکوفایی تأکید می‌کند. او معتقد است که رشد و توسعه فردی به شدت وابسته به کیفیت روابطی است که فرد با دیگران برقرار می‌کند. ارتباطات انسانی که مبتنی بر صداقت، احترام، و پذیرش بدون قید و شرط هستند، به فرد کمک می‌کنند تا به شناخت بهتر و کامل‌تری از خود برسد و مسیر خودشکوفایی را با اطمینان بیشتری طی کند (Rogers, 1995b). این نوع از ارتباطات، محیطی امن و حمایت‌کننده را فراهم می‌کند که در آن فرد می‌تواند بدون ترس از قضاوت، به بررسی و کاوش درونی خود پرداخته و به صورت آزادانه و با اعتماد به نفس، به سمت تحقق پتانسیل‌های خود حرکت نماید.

مزلو و راجرز هر دو خلاقیت را به عنوان یکی از ویژگی‌های کلیدی افراد خودشکوفای معرفی کرده‌اند. خلاقیت در این دیدگاه، تنها به معنای خلق آثار هنری یا علمی نیست، بلکه به معنای داشتن رویکردی نوآورانه و انعطاف‌پذیر به زندگی و چالش‌های آن است (Schultz & Schultz, 2012). افراد خودشکوفای قادرند با استفاده از خلاقیت خود، راه‌حل‌های جدیدی برای مشکلات پیدا کنند و به گونه‌ای با چالش‌های زندگی مواجه شوند که به رشد و توسعه فردی منجر شود. گوردون آلپورت نیز که به عنوان یکی از بنیان‌گذاران «روانشناسی صفات» شناخته می‌شود، به خودشکوفایی از زاویه رشد شخصیت و یکپارچگی شخصیتی نگاه کرده است. او باور داشت که خودشکوفایی با توسعه و بسط شخصیت همراه است، به‌طوری که فرد با گذر زمان به یک هویت یکپارچه‌تر و پیچیده‌تر دست می‌یابد. آلپورت بر اهمیت انگیزه‌های درونی و تعهدات فردی در مسیر خودشکوفایی تأکید داشت و معتقد بود که افراد خودشکوفای تمایل دارند که در یک مسیر هدفمند و معنادار پیش بروند. او همچنین تأکید داشت که چنین افرادی معمولاً احساس مسئولیت اجتماعی دارند و به دنبال بهبود شرایط اجتماعی هستند (Allport, 1961).

ویکتور فرانکل، یکی دیگر از نظریه‌پردازان برجسته روان‌شناسی انسان‌گرا و بنیان‌گذار «معنا درمانی»، نیز به مفهوم خودشکوفایی پرداخته است. فرانکل که در نظریات خود بر جستجوی معنا در زندگی تأکید داشت، معتقد بود که خودشکوفایی از طریق تحقق معنای زندگی حاصل می‌شود. به عبارت دیگر، فرانکل به جای تمرکز بر خودشکوفایی به عنوان هدف نهایی، بر این باور بود که خودشکوفایی نتیجه جستجوی موفقیت‌آمیز معنا و هدف در زندگی است. او معتقد بود که افراد از طریق رویارویی با چالش‌ها و رنج‌ها، معنای زندگی خود را کشف می‌کنند و در نتیجه به خودشکوفایی دست می‌یابند (Frankl, 1984).

جیمز بوگنتال^۲ نیز مفهوم خودشکوفایی را در چارچوب «تجارب وجودی» و «آگاهی از خود» بررسی کرده است. او تأکید داشت که خودشناسی و آگاهی از وجود فردی، اساس خودشکوفایی را تشکیل می‌دهد. وی معتقد بود که خودشکوفایی به معنای زندگی کردن به شیوه‌ای اصیل و خودآگاه است، به گونه‌ای که فرد قادر باشد در هر لحظه از زندگی خود به طور کامل حضور داشته باشد و از انتخاب‌های خود به طور کامل آگاه باشد (Bugental, 1965). این دیدگاه به اهمیت تجربه‌های وجودی و آگاهی کامل از لحظه‌های زندگی در مسیر خودشکوفایی اشاره دارد.

در مجموع می‌توان گفت در روان‌شناسی انسان‌گرا، خودشکوفایی به عنوان یک هدف بلندمدت در زندگی فرد شناخته می‌شود، که با فرآیندی پویا و مداوم همراه است. این مفهوم، برخلاف برخی اهداف دیگر که ممکن است به عنوان اهداف کوتاه‌مدت یا میان‌مدت در نظر گرفته شوند، به عنوان یک هدف بلندمدت تعریف می‌شود که تحقق آن نیازمند تلاش، تعهد و خودآگاهی در طول زندگی است. نظریه‌پردازان انسان‌گرا مانند مزلو، راجرز و دیگران این دیدگاه را پرورش داده‌اند که خودشکوفایی نه تنها به عنوان یک

¹ Logotherapy

² James Bugental

وضعیت نهایی و ایستا، بلکه به عنوان یک مسیر رشد مداوم در نظر گرفته می شود.

ب- نقش عزت نفس در دستیابی به خودشکوفایی از منظر روان شناسی انسان گرا

عزت نفس یکی از مفاهیم اساسی در روان شناسی انسان گرا است که نقش تعیین کننده ای در دستیابی به خودشکوفایی دارد. این رویکرد که توسط نظریه پردازانی مانند آبراهام مزلو و کارل راجرز مطرح شده است، بر اهمیت عزت نفس در رشد روانی و تحقق پتانسیل های فردی تأکید دارد. عزت نفس، به معنای ارزش یابی مثبت فرد از خود، تأثیر مستقیمی بر توانایی انسان برای حرکت در مسیر خودشکوفایی دارد. مزلو در هرم نیازهای خود، عزت نفس را یکی از نیازهای اساسی معرفی می کند و معتقد است که بدون تحقق این نیاز، دستیابی به خودشکوفایی ممکن نیست (Maslow, 1987). کارل راجرز نیز عزت نفس را به عنوان یک عنصر کلیدی در نظریه خودپنداره معرفی می کند. او بیان می کند که پذیرش بی قید و شرط از سوی دیگران، به ویژه در دوران کودکی، نقش مهمی در شکل گیری عزت نفس دارد. افراد با عزت نفس سالم، خود را ارزشمند می دانند و این نگرش مثبت، توانایی آن ها را برای پذیرش چالش ها و حرکت به سوی خودشکوفایی افزایش می دهد (Rogers, 1995a). عزت نفس همچنین تأثیر مستقیمی بر انگیزه و اهداف فردی دارد. دسی و رایان در نظریه خودمختاری خود تأکید می کنند که عزت نفس به عنوان بخشی از نیازهای روان شناختی اساسی، به افراد کمک می کند تا به طور مستقل تصمیم بگیرند و اهداف خود را دنبال کنند. وقتی فرد از عزت نفس کافی برخوردار باشد، انگیزه درونی او برای دستیابی به خودشکوفایی افزایش می یابد و او می تواند به طور مستمر در جهت رشد و تکامل خود تلاش کند. (Deci & Ryan, 1980).

برخی تحقیقات معاصر نیز نشان داده اند که عزت نفس نقش واسطه ای در کاهش اثرات منفی استرس و فشارهای محیطی دارد. برای مثال، مطالعه ای توسط رزنبرگ و اوون نشان داد که افرادی که عزت نفس بالاتری دارند، در مواجهه با چالش های زندگی، عملکرد

بهتری دارند و احتمال بیشتری وجود دارد که به اهداف خود دست یابند. این پژوهش نشان می دهد که عزت نفس به عنوان یک منبع روان شناختی مثبت، انعطاف پذیری فرد را افزایش می دهد و او را قادر می سازد که در مسیر خودشکوفایی به طور مداوم پیشرفت کند. (Rosenberg & Owen, 2020).

از سوی دیگر، کمبود عزت نفس می تواند به احساس ناکامی، ترس از شکست و انفعال منجر شود. افراد با عزت نفس پایین، معمولاً در ارزیابی توانایی های خود دچار تردید هستند و ممکن است از رویارویی با چالش ها اجتناب کنند (Smith & Mackie, 2021). این وضعیت نه تنها مانع از رشد روانی فرد می شود، بلکه او را از دستیابی به خودشکوفایی باز می دارد.

در نهایت، روان شناسی انسان گرا تأکید می کند که عزت نفس سالم، اساس دستیابی به خودشکوفایی است. این رویکرد معتقد است که انسان ها ذاتاً به رشد و تکامل تمایل دارند و عزت نفس به آن ها انگیزه و اعتماد لازم برای حرکت در این مسیر را می دهد. بر این اساس، تقویت عزت نفس از طریق تجربه پذیرش، حمایت اجتماعی و موفقیت های فردی می تواند به دستیابی به خودشکوفایی کمک کند (Rogers, 1995b).

جایگاه خودشکوفایی و عزت نفس در سلامت روان از منظر قرآن کریم

الف- جایگاه خودشکوفایی در سلامت روان از منظر قرآن کریم و روایات

خودشکوفایی از دیدگاه قرآن کریم مفهومی گسترده تر از تعریف های رایج روان شناختی دارد و با درک استعدادها و قابلیت های الهی انسان در مسیر تقرب به خداوند معنا می یابد. قرآن کریم انسان را به عنوان موجودی کرامت مند معرفی می کند که ظرفیت رسیدن به مقام «خليفة اللهی» و شکوفایی معنوی را دارد. این مفهوم در بستر نظام توحیدی، با محوریت بندگی خدا و عمل به وظایف الهی، به کمال می رسد. در واقع، خودشکوفایی در قرآن

نه تنها رشد فردی، بلکه نوعی تعالی جمعی و ارتباط با خداوند و خلق خداست.

در آیه ۷۰ سوره اسراء آمده است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا»، (محققا ما فرزندان آدم را بسیار گرامی داشتیم و آن‌ها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری و فضیلت کامل بخشیدیم). این آیه بیان‌گر این است که خودشکوفایی از منظر قرآن، بازشناسی و بهره‌گیری از این کرامت ذاتی است. انسان، به‌عنوان موجودی مختار، قادر است از ابزارهای معرفت، عقل و فطرت الهی خود بهره‌گیرد تا به جایگاهی برسد که این کرامت به کمال عملی تبدیل شود. در این نگاه، شکوفایی فردی نه یک هدف مستقل، بلکه وسیله‌ای برای تحقق هدف نهایی خلقت، یعنی عبودیت خداوند است.

یکی دیگر از مفاهیم کلیدی مرتبط با خودشکوفایی در قرآن، انتخاب آگاهانه انسان میان فجور و تقواست. در آیه ۷ تا ۱۰ سوره شمس آمده است: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»، (و قسم به نفس ناطقه انسان و آن که او را نیکو به حد کمال بیافرید * و به او شر و خیر او را الهام کرد * که هر کس نفس ناطقه خود را از گناه و بدکاری پاک و منزه سازد به یقین رستگار خواهد بود * و هر که او را پلید گرداند البته زیانکار خواهد گشت) این آیات نشان می‌دهد که انسان دارای یک نفس الهام‌یافته است که به او توان تشخیص خیر و شر داده شده است. خودشکوفایی در این چارچوب، فرایند پالایش نفس از آلودگی‌ها و گام برداشتن در مسیر تقواست. این تقوا، که همان خودکنترلی و تبعیت از دستورهای الهی است، نه تنها زمینه‌ساز رشد معنوی فرد است، بلکه او را به انسانی مفید برای جامعه تبدیل می‌کند. آیه ۲ سوره ملک نیز اشاره‌ای به هدفمندی خلقت انسان دارد: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا»، (خدایی که مرگ و زندگانی را آفرید که شما بندگان را بیازماید تا کدام نیکوکارتر است و او مقتدر و بسیار آمرزنده است). در این آیه، زندگی و مرگ به‌عنوان فرصتی برای آزمودن انسان در جهت دستیابی به بهترین

عمل معرفی شده است. این مفهوم به شکلی عمیق به خودشکوفایی پیوند دارد؛ چراکه تلاش انسان برای رسیدن به «احسن عمل» مستلزم شناسایی استعدادها و به‌کارگیری آن‌ها در مسیر تحقق اهداف الهی است. عمل صالح و تلاش مداوم، شاخصه‌های اساسی خودشکوفایی در این دیدگاه هستند و فرد را از صرفاً رسیدن به دستاوردهای دنیوی فراتر می‌برند.

در آیه ۶۹ سوره عنکبوت «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا...»، (و آنان که در راه ما جهد و کوشش کردند محققا آن‌ها را به راه‌های (معرفت و لطف) خویش هدایت می‌کنیم، و همیشه خدا یار نیکوکاران است). تأکید بر تلاش مستمر و جهاد در راه خدا دارد. این جهاد، تنها به معنای مبارزه فیزیکی نیست، بلکه شامل جهاد اکبر، یعنی تلاش برای غلبه بر تمایلات نفسانی و رشد شخصیت در مسیر الهی است. این آیه نشان می‌دهد که خودشکوفایی در قرآن امری منفعل نیست، بلکه فرآیندی پویا و پر از چالش است که با هدایت الهی همراه است. انسان با تکیه بر ایمان، تلاش و پایداری، به مسیرهای رشد و شکوفایی دست می‌یابد و در نهایت به قرب الهی نزدیک‌تر می‌شود.

یکی دیگر از ابعاد مهم خودشکوفایی در قرآن کریم، مفهوم خلافت انسان بر زمین است. خداوند در آیه ۳۰ سوره بقره می‌فرماید: «...إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً»، (...من در زمین خلیفه‌ای خواهم گماشت...). این آیه بیانگر مسئولیت بزرگ انسان در تحقق اراده الهی بر زمین است. خلافت، به معنای نمایندگی خداوند، نیازمند رشد و پرورش همه‌جانبه توانایی‌های انسان است، به گونه‌ای که بتواند این وظیفه بزرگ را به بهترین شکل به انجام رساند. انسان برای تحقق این جایگاه والا باید از ظرفیت‌های عقلانی، اخلاقی و روحانی خود بهره بگیرد و به تعادل میان نیازهای مادی و معنوی دست یابد. این تعادل، بخشی اساسی از فرایند خودشکوفایی است، چراکه انسان را از افراط و تفریط دور می‌کند و او را در مسیر رشد الهی ثابت‌قدم نگاه می‌دارد.

علاوه بر این، قرآن کریم بر ضرورت تزکیه نفس برای دستیابی به خودشکوفایی تأکید می‌کند. آیه ۱۴ سوره اعلی می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى» (حقاً فلاح و رستگاری یافت آن کسی که تزکیه نفس کرد). این آیه به روشنی بیان می‌کند که موفقیت و رستگاری در گرو پالایش نفس و دوری از آلودگی‌های اخلاقی و رفتاری است. تزکیه نفس، در حقیقت، فرآیندی است که طی آن انسان با کنترل هواهای نفسانی، تقوایب و رعایت اصول اخلاقی، ظرفیت‌های درونی خود را شکوفا می‌کند و به سوی کمال انسانی حرکت می‌کند.

در آموزه‌های دینی تشیع نیز مفهوم «خودشکوفایی» یا همان فرآیند رسیدن به کمال انسانی، یکی از مهم‌ترین اهداف روحی و معنوی انسان‌ها تلقی می‌شود. این خود شکوفایی به معنای رشد و تعالی در ابعاد مختلف وجودی انسان است؛ از جمله در ابعاد روحی، اخلاقی، عقلانی و حتی اجتماعی. از منظر اهل بیت (علیهم السلام)، این مسیر پر پیچ و خم، تنها از طریق خودشناسی، تزکیه نفس و تلاش پیوسته برای ارتقاء فضایل معنوی امکان‌پذیر است. در این راستا، احادیث اهل بیت (علیهم السلام) به طور پیوسته بر اهمیت خودشناسی تأکید دارند. به عنوان مثال، امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (Tabatabai, 1997)؛ این حدیث تأکید دارد که خودشناسی، نه تنها یک ابزار برای شناخت بهتر دنیا و اطرافیان است، بلکه نخستین گام برای شناخت حقیقت وجودی انسان و ارتباط با خداوند متعال می‌باشد. به عبارت دیگر، برای رسیدن به شکوفایی واقعی، انسان باید در وهله اول خود را بشناسد تا بتواند درک صحیحی از جهان و جایگاه خود در آن پیدا کند.

در حکمت ۱۴۹ نهج البلاغه نیز امام علی (ع) می‌فرماید: «هَلَكَ أَمْرُؤَ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ»، «کسی که قدر و منزلت خویش نشناسد، هلاک شود». (نهج البلاغه، حکمت ۱۴۹). به طور مستقیم به اهمیت خودشناسی و آگاهی از ارزش‌های درونی فرد اشاره دارد. این عبارت بیانگر این است که فردی که از جایگاه و توانمندی‌های خود بی‌اطلاع باشد، در نهایت به نابودی خواهد رسید. خودشناسی، به

معنای درک صحیح از توانایی‌ها، استعدادها و نقاط ضعف است که فرد را قادر می‌سازد در مسیر درست زندگی قدم بردارد و از فرصت‌ها بهره‌برداری کند. وقتی انسان از ارزش‌های واقعی خود آگاه باشد، می‌تواند به رشد و خودشکوفایی برسد، چرا که تنها در این صورت است که می‌تواند تصمیمات آگاهانه بگیرد و زندگی هدفمند و معناداری داشته باشد. در غیر این صورت، فرد در مسیر اشتباه و بدون آگاهی از توانمندی‌هایش گام برمی‌دارد و از این رو به هلاکت می‌رسد. این حکمت به ما یادآوری می‌کند که خودشناسی بنیادی‌ترین پیش‌نیاز برای رشد فردی و تحقق پتانسیل‌های درونی است.

حکمت ۴۸ نهج البلاغه از امام علی (ع) نیز بیان‌گر رابطه پیچیده‌ای میان تفکر استراتژیک، خرد و توانمندی‌های درونی است که می‌توان آن را با مفهوم خودشکوفایی مرتبط دانست. در این حکمت، امام (ع) می‌فرماید: «الظَّفَرُ بِالْحَزْمِ، وَالْحَزْمُ بِاجَالَةِ الرَّأْيِ، وَالرَّأْيُ بِتَحْصِينِ الْأَسْرَارِ»، که به معنای پیروزی از طریق دوراندیشی است، و دوراندیشی نیز به جولان اندیشه و اندیشه به نگاه داشتن اسرار وابسته است (نهج البلاغه، حکمت ۴۸). این عبارت به روشنی نشان می‌دهد که موفقیت فردی و اجتماعی در گرو توانایی‌های عقلانی و درونی فرد است. برای رسیدن به موفقیت، ابتدا باید فرد در درون خود قدرت تفکر و تحلیل را تقویت کند (حزم)، که این امر نیازمند آزادسازی اندیشه و تفکر عمیق است. این تفکر درست و استراتژیک، زمانی امکان‌پذیر است که فرد به خودآگاهی کامل برسد و از تمایلات سطحی و بی‌فکری دوری کند. نگاه داشتن اسرار در اینجا به معنای حفظ رازهای درونی، اراده و هدف‌های شخصی است که فرد را از دستیابی به اهداف خود باز نمی‌دارد. این حکمت به طور غیرمستقیم بر مفهوم خودشکوفایی تأکید دارد، چرا که رشد فردی و تحقق پتانسیل‌های درونی با تفکر هوشمندانه، خودکنترلی و حفاظت از اسرار درونی امکان‌پذیر می‌شود.

یکی از واژه‌هایی که در ارتباط با خودشکوفایی در سلامت روان از منظر قرآن کریم، می‌توان بدان اشاره نمود، «فلاح» به معنی موفق

شدن و شکوفا شدن برای استعدادهای درونی فرد می‌باشد. البته باید اذعان کرد که در قرآن کریم، واژه «فلاح» به‌طور مستقیم ذکر نشده، اما مشتقات آن نظیر «المفلحون ۱۲ بار»، «المفلحین ۱ مرتبه» و «افلح ۴ مرتبه» به تناسب در آیات مختلف آمده است که همگی بیانگر مفهوم رستگاری و شکوفایی در ابعاد مختلف زندگی انسانی‌اند.

ابن منظور در «لسان العرب» توضیح داده است که فلاح به معنای «فوز»، «نجات»، و «بقای در نعمت و خیر» است و به این ترتیب، مفهوم فلاح علاوه بر رستگاری معنوی، دربردارنده کامیابی‌های دنیوی نیز می‌باشد (Ibn Manzur, 1993). «فلاح» به معنای پیروزی و نجات در دنیا و آخرت است که هم از بُعد دنیوی، مانند بقا، غنا و عزت، و هم از بُعد اخروی، مانند بقاء بدون فنا، عزت بدون ذلت، و علم بدون جهل، تعریف می‌شود (Raghib Isfahani, 1993). قرآن کریم در آیه «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ» (مؤمنون، ۱) به وضوح اعلام می‌کند که مؤمنان در مسیر ایمان و تزکیه رستگارند و از تمامی مواهب دنیوی و اخروی بهره‌مند خواهند شد. به همین ترتیب، در آیات دیگری مانند «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى»، «به یقین کسی که پاکی جست (و خود را تزکیه کرد)، رستگار شد.» (اعلی، ۱۴) و «إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَنْ يَقُولُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» «سخن مؤمنان، هنگامی که به سوی خدا و رسولش دعوت شوند تا میان آنان داوری کند، تنها این است که می‌گویند: شنیدیم و اطاعت کردیم! و اینها همان رستگاران واقعی هستند.» (نور، ۵۱). این مفهوم در قرآن کریم به دنبال نشان دادن راهی است که انسان با پیروی از دستورات الهی و تلاش برای پاکسازی نفس، به شکوفایی واقعی دست می‌یابد. این معنای «فلاح» به‌ویژه در زندگی فردی و اجتماعی مؤمنان به عنوان هدفی عالی برای رسیدن به سعادت ابدی معرفی شده است (Makarem Shirazi, 1995).

در مجموع می‌توان گفت خودشکوفایی از منظر قرآن کریم به معنای تحقق استعدادهای ذاتی انسان در بستر ایمان، اخلاق، و خدمت به خلق خداست. این شکوفایی، نه تنها رشد فردی را در بر دارد، بلکه

ارتباط انسان با خداوند و جامعه را نیز شامل می‌شود. آیات قرآن به ما نشان می‌دهند که رشد حقیقی زمانی رخ می‌دهد که انسان هدفمند و در مسیر رضایت الهی حرکت کند. خودشکوفایی در این نگاه، فرآیندی است که از طریق عمل به وظایف دینی، تلاش در جهت کمال اخلاقی، و پذیرش نقش مسئولانه در زندگی تحقق می‌یابد.

ب- جایگاه عزت نفس در سلامت روان از منظر قرآن کریم

مفهوم «عزت» از مفاهیم کلیدی قرآنی و حدیثی و از بنیادی‌ترین اصول تربیتی اسلام است، به گونه‌ای که اسلام، اساس تربیت را مبتنی بر عزت می‌داند. عزت نفس، تبلوری از نگاه ارزشمند انسان به خود، خدا و جهان هستی و ارتباط بین آن‌ها است. از این رو، فرآیند شکل‌گیری عزت نفس آدمی زمانی میسر است که باورها و نگرش‌ها و اعتقادات او بر پایه ایدئولوژی و جهانبینی صحیح استوار باشد تا با هدفمند کردن انسان او را به اوج برساند. عزت نفس در قرآن کریم به صورت صریح بکار نرفته است، اما عناصر اصلی آن یعنی ارزشمندی و کرامت انسان به وفور بحث شده است. این دو واژه، اصول بنیادین قرآن برای احساس عزت نفس بوده و بر مبنای آن شکل گرفته است. قرآن کریم ارزشمندی انسان را در دو مرحله عنوان می‌کند، ارزشمندی که از ذات وی سرچشمه گرفته و ارزشمندی که اکتسابی است (Kamalvand & Mohammad, 2016). ارزشمندی ذاتی با توجه به آفرینش انسان رابطه مستقیم با خداوند دارد، زیرا خداوند در سوره نساء می‌فرماید: «فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا (نساء/۱۳۹) و این آیه تمامی عزت را برای خدا دانسته است و در دیگر آیات انسان را برآمده از روح خویش معرفی نموده است: ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوْحِهِ (سجده/۹) فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوْحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (حجر/۲۹) پس اگر انسان دارای روح خداوندی است و خداوند دارای همه عزت‌هاست پس این عزت در نهاد آدمی به سبب نفس خداوندی، نهادینه وجود دارد.

عزت در قرآن به طور مستقیم با خداوند مرتبط است. ...وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ... (مومنون/۸). این آیه تأکید دارد که عزت حقیقی، تنها از آن خداوند است و کسانی که در ارتباط با خداوند هستند، از این عزت بهره‌مند می‌شوند. این ارتباط معنوی، اساس عزت نفس پایدار است. عزت نفسی که از این منبع سرچشمه می‌گیرد، وابسته به ظواهر دنیوی یا نظر دیگران نیست، بلکه ریشه در ارزش‌های الهی و ارتباط با خالق دارد. این نوع عزت، انسان را از وابستگی به غیر خداوند آزاد می‌کند و او را قادر می‌سازد تا در مسیر خودشکوفایی قدم بردارد. خداوند در آیه «وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (مومنون/۱۳۹) مؤمنان را به حفظ عزت نفس در برابر شکست‌ها فرا می‌خواند. این آیه نشان می‌دهد که ایمان، منبع عزت نفس و قدرت درونی است. مؤمنی که به خداوند اعتماد دارد و به وعده‌های او ایمان آورده است، حتی در شرایط سخت، عزت نفس خود را حفظ می‌کند و از مسیر رشد و تعالی باز نمی‌ماند. این ایمان، انسان را به تلاش و پایداری تشویق می‌کند و او را از افتادن به دام یأس و ناامیدی باز می‌دارد.

آیه ۱۳ سوره حجرات به نقش تقوا در ایجاد عزت نفس اشاره می‌کند: "إِنْ أَكْرَمَكُمُ عِنْدَ اللَّهِ اتَّقَاكُمْ". این آیه نشان‌دهنده این است که معیار اصلی کرامت و عزت در نزد خداوند، تقوا است. تقوا به معنای پابندی به ارزش‌های الهی و کنترل نفس، عزت نفسی پایدار ایجاد می‌کند که فرد را در برابر وسوسه‌های نفسانی و تأثیرات منفی محیط محافظت می‌کند. انسانی که بر اساس تقوا زندگی می‌کند، به ارزش‌های درونی خود آگاه است و با حفظ این ارزش‌ها، زمینه لازم برای رشد و شکوفایی استعدادهای خود را فراهم می‌کند.

حکمت ۴۰۶ نهج البلاغه از امام علی (ع) نیز بر اهمیت عزت نفس و مناعت طبع، به ویژه در برخورد با دیگران، تأکید دارد. امام (ع) در این حکمت می‌فرماید: «مَا أَحْسَنَ تَوَاضُعَ الْأَعْيَاءِ لِلْفُقَرَاءِ، طَلَبًا لِمَا عِنْدَ اللَّهِ؛ وَأَحْسَنُ مِنْهُ تَبَهُ الْفُقَرَاءِ عَلَى الْأَعْيَاءِ، اتِّكَالًا عَلَى اللَّهِ». «چه نیکوست فروتنی توانگران در برابر بینوایان، برای به دست آوردن خشنودی خداوند، و نیکوتر از آن، مناعت بینوایان است در برابر

توانگران به سبب توکلی که بر خدای دارند» (نهج البلاغه، حکمت ۴۰۶). در اینجا امام (ع) ضمن ستایش از تواضع توانگران نسبت به فقرا، که برای کسب رضایت خداوند است، به مناعت فقرا اشاره دارند که از آن به عنوان چیزی برتر یاد می‌کنند. عزت نفس در این حکمت نه تنها در عدم نیاز به دیگران، بلکه در اتکا به خداوند و حفظ کرامت فردی حتی در شرایط سخت اقتصادی معنا می‌یابد. فقیرانی که با اعتماد به خداوند از خود عزت نفس و مناعت طبع نشان می‌دهند، هیچ‌گاه خود را پایین‌تر از دیگران نمی‌بینند و در برابر توانگران احساس نیاز نمی‌کنند. این نوع رفتار، برخلاف ترحم‌طلبی یا وابستگی، نشانه‌ای از رشد معنوی و عزت نفس است که فرد به خاطر اتکا به خداوند از هیچ چیزی هراس ندارد. این حکمت به ما یادآوری می‌کند که عزت نفس نه در دارایی یا شرایط بیرونی، بلکه در درک و اتکا به قدرت الهی و حفظ کرامت فردی نهفته است.

در مجموع می‌توان گفت عزت نفس از طریق ایمان به خدا، تقوا و شناخت کرامت ذاتی انسان شکل می‌گیرد و او را به مسیری هدایت می‌کند که در آن استعدادهایش را در راستای اهداف الهی شکوفا کند. این نوع عزت نفس، فراتر از وابستگی به عوامل بیرونی، به انسان توانایی می‌بخشد که در هر شرایطی به رشد و تعالی ادامه دهد و جایگاه والای خود را به‌عنوان خلیفه‌الله در نظام خلقت محقق سازد.

نتیجه‌گیری

خودشکوفایی و عزت نفس، دو مفهوم اساسی در سلامت روان و رشد انسان هستند که هم در آموزه‌های قرآن کریم و هم در مکتب روان‌شناسی انسان‌گرا مورد توجه قرار گرفته‌اند. این دو دیدگاه با وجود تفاوت‌های بنیادین در جهان‌بینی، نقاط اشتراک قابل توجهی در تأکید بر اهمیت عزت نفس به‌عنوان پیش‌شرط دستیابی به خودشکوفایی دارند. در عین حال، رویکرد هر یک به تعریف این مفاهیم و اهداف آن‌ها تفاوت‌هایی را نشان می‌دهد که از تفاوت در مبانی نظری و اهداف کلی آن‌ها ناشی می‌شود. این پژوهش به دنبال آن بوده است تا با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی جهت آزمون فرضیه و ابزار کتابخانه‌ای و فیش‌برداری برای گردآوری داده‌ها، به

این پرسش پاسخ دهد که جایگاه خودشکوفایی و عزت نفس در سلامت روان از منظر قرآن و روان‌شناسی انسان‌گرا چیست؟ یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که، از منظر قرآن کریم، خودشکوفایی به معنای تحقق مقام خلیفه‌اللهی انسان و حرکت در مسیر قرب الهی است. در این دیدگاه، انسان برای رسیدن به خودشکوفایی باید استعدادهای درونی خود را در راستای بندگی خداوند و خدمت به خلق پرورش دهد. عزت نفس در این چارچوب، از ایمان به خدا، شناخت کرامت ذاتی انسان و پایبندی به تقوا ناشی می‌شود. عزت نفس در قرآن، نیرویی درونی است که انسان را از وابستگی به ظواهر دنیوی رها می‌کند و او را به ارزش‌های الهی متصل می‌سازد. این نوع عزت نفس به انسان قدرت می‌دهد تا در برابر وسوسه‌های نفسانی و فشارهای بیرونی ایستادگی کند و با آگاهی از کرامت الهی، مسیر رشد و تعالی را طی کند.

در مقابل، مکتب روان‌شناسی انسان‌گرا، که نظریه‌پردازانی مانند آبراهام مزلو و کارل راجرز از پیشگامان آن هستند، خودشکوفایی را بالاترین نیاز انسانی می‌داند که در رأس هرم نیازهای مزلو قرار دارد. این مکتب، خودشکوفایی را فرایند تحقق کامل توانایی‌ها و پتانسیل‌های درونی فرد تعریف می‌کند. عزت نفس نیز به‌عنوان یکی از نیازهای اساسی، مقدمه‌ای برای خودشکوفایی است. در روان‌شناسی انسان‌گرا، عزت نفس با تجربه پذیرش، حمایت اجتماعی و احساس شایستگی و احترام به خود شکل می‌گیرد و نقشی کلیدی در ایجاد انگیزه و اعتماد به توانایی‌های فردی برای تحقق خودشکوفایی دارد.

یکی از نقاط اشتراک قرآن کریم و مکتب انسان‌گرا، تأکید بر اهمیت عزت نفس در رشد روانی و دستیابی به خودشکوفایی است. هر دو دیدگاه بر این باورند که بدون عزت نفس، فرد نمی‌تواند به توانایی‌ها و استعدادهای خود ایمان داشته باشد و در مسیر رشد حرکت کند. عزت نفس در هر دو رویکرد، عاملی انگیزشی برای مواجهه با چالش‌ها و غلبه بر موانع در مسیر تحقق خود است. با این حال،

تفاوت‌های مهمی نیز در این دو دیدگاه وجود دارد. قرآن کریم عزت نفس و خودشکوفایی را مفاهیمی مرتبط با هدف نهایی انسان، یعنی قرب الهی و تحقق ارزش‌های اخلاقی و معنوی می‌داند. در این نگاه، عزت نفس به معنای اتصال به خداوند و درک کرامت ذاتی انسان است که باید در مسیر بندگی و خدمت به خلق پرورش یابد. اما در روان‌شناسی انسان‌گرا، عزت نفس و خودشکوفایی بیشتر به جنبه‌های فردی و روان‌شناختی رشد انسان تأکید دارند و به تحقق پتانسیل‌های فردی بدون الزام ارتباط با اهداف الهی می‌پردازند. تفاوت دیگر در هدف نهایی خودشکوفایی است. در قرآن کریم، خودشکوفایی به معنای دستیابی به مقام عبودیت و مسئولیت‌پذیری در برابر خداوند و خلق است، در حالی که در روان‌شناسی انسان‌گرا، هدف خودشکوفایی، تحقق رضایت فردی، خودانگیختگی و خلاقیت است. این تفاوت نشان‌دهنده رویکرد «الهی‌محور» قرآن و «انسان‌محور» روان‌شناسی انسان‌گراست.

به‌طور کلی، هر دو دیدگاه بر اهمیت عزت نفس در سلامت روان و دستیابی به خودشکوفایی تأکید دارند، اما تفاوت‌های آن‌ها در مبانی نظری، تعریف مفاهیم و اهداف نهایی نشان‌دهنده دو جهان‌بینی متفاوت است. قرآن کریم انسان را موجودی متصل به خداوند و هدفمند در نظام خلقت معرفی می‌کند، در حالی که مکتب روان‌شناسی انسان‌گرا به فرد به‌عنوان موجودی مستقل و دارای پتانسیل درونی برای رشد و تحقق خود نگاه می‌کند. این تفاوت‌ها به ما نشان می‌دهند که هر یک از این رویکردها می‌توانند درک ما را از خودشکوفایی و عزت نفس تکمیل کنند، به‌ویژه زمانی که به ترکیب مفاهیم روان‌شناختی و معنوی برای ارتقای سلامت روان پرداخته می‌شود.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

EXTENDED ABSTRACT

Mental health is one of the essential dimensions of human well-being and is deeply influenced by the individual's capacity for self-actualization and self-esteem. These two psychological constructs not only shape personal identity and interpersonal relationships but also influence one's resilience in facing life's adversities. Within the humanistic psychological tradition, especially in the works of Abraham Maslow and Carl Rogers, self-actualization and self-esteem are treated as core elements of psychological growth and self-realization. Maslow identified self-actualization as the pinnacle of his hierarchy of needs, representing the full realization of one's potential once basic, safety, social, and esteem needs are met (Schultz & Schultz, 2012). Rogers, similarly, emphasized the importance of an accepting and empathic environment in enabling individuals to become "fully functioning persons." These theories underline that self-esteem serves as a foundational condition for achieving self-actualization. The Qur'anic worldview also provides profound insights into the human journey toward growth and fulfillment, yet it defines these concepts within a theocentric framework. According to the Qur'an, self-actualization is not merely the realization of individual potential but the elevation of the self through spiritual growth, moral development, and proximity to God. The Qur'an depicts humans as creatures endowed with inherent dignity and potential, capable of becoming God's vicegerents on Earth. The human journey toward self-actualization in the Qur'an is tied to self-purification, the pursuit of divine knowledge, and adherence to moral and ethical principles. Thus, while humanistic psychology emphasizes autonomy and self-determination, the Qur'an places emphasis on servitude to God as the path to ultimate fulfillment.

The emergence of humanistic psychology in the mid-20th century was a response to the limitations of psychoanalysis and behaviorism, both of which were critiqued for neglecting the positive and holistic aspects of human nature. Humanistic psychology, often referred to as the "third force,"

reintroduced the concepts of free will, personal responsibility, and the innate human drive for growth and meaning (Bugental et al., 2014). Scholars like Maslow, Rogers, Allport, Frankl, and Bugental viewed human beings as creative, autonomous, and capable of self-transcendence. Self-actualization in this context is defined not as a static state but as an ongoing process in which the individual seeks coherence, authenticity, and purpose in life. Maslow described self-actualized individuals as those who are autonomous, creative, and deeply appreciative of life. He noted that such individuals often experience "peak experiences" — moments of profound joy, insight, and connectedness — which resemble spiritual or mystical experiences (Schultz & Schultz, 2012). Rogers emphasized the importance of unconditional positive regard, empathy, and congruence in the therapeutic relationship to facilitate personal growth. He asserted that the fully functioning person is one who is open to experience, lives existentially, and trusts in their own evaluative processes (Rogers, 1995a). Meanwhile, Frankl's logotherapy introduced the idea that the will to meaning — rather than the will to pleasure or power — is the primary motivational force in human beings. These perspectives collectively underscore the humanistic belief in the individual's inherent capacity for growth, resilience, and transformation.

The humanistic approach to self-esteem views it as a critical component of psychological well-being. It is the lens through which individuals evaluate their own worth and competence. Maslow emphasized that without the fulfillment of esteem needs — both from self and others — individuals cannot progress toward self-actualization (Maslow, 1987). Rogers further elaborated on the role of self-esteem through the concept of self-concept, suggesting that individuals flourish in environments where they feel accepted and valued unconditionally (Rogers, 1995a). High self-esteem fosters psychological resilience, intrinsic motivation, and emotional regulation. Contemporary psychological research has

validated these insights, demonstrating that self-esteem acts as a buffer against stress and contributes to goal achievement and mental health stability (Rosenberg & Owen, 2020). Conversely, low self-esteem is associated with self-doubt, fear of failure, and avoidance behaviors that hinder growth and self-realization (Smith & Mackie, 2021). Scholars like Deci and Ryan have shown that self-esteem is intricately linked to psychological autonomy and the pursuit of meaningful goals, suggesting that individuals with higher self-esteem are more likely to set and attain personally significant objectives (Deci & Ryan, 1980). Thus, humanistic psychology not only situates self-esteem as essential for individual growth but also emphasizes the social and environmental conditions that foster or inhibit its development.

In contrast to the anthropocentric view of self-actualization in humanistic psychology, the Qur'anic conception of self-actualization centers on the notion of spiritual fulfillment and moral responsibility. The Qur'an portrays the human being as a dignified and noble creature, created in the best form and endowed with the capacity for reason, will, and divine inspiration. It emphasizes that the ultimate aim of human existence is not personal gratification but nearness to God through righteous action, self-purification, and ethical living. For example, in Surah Al-Isra (17:70), the Qur'an affirms human dignity by declaring that God has honored the children of Adam and given them superiority over many of His creations. This inherent dignity forms the basis of human potential and moral agency. Furthermore, in Surah Ash-Shams (91:7–10), the Qur'an speaks of the soul and its dual inclinations toward good and evil, emphasizing the success of those who purify their souls. The process of self-actualization, therefore, is synonymous with "tazkiyah" — the spiritual purification that aligns the self with divine values and guidance. The Qur'anic emphasis on action ("amal") and moral excellence highlights the idea that true growth occurs through the performance of good deeds, resistance to base desires, and

continuous striving in the path of God. This concept is reinforced in verses such as Surah Al-Mulk (67:2) and Surah Al-Ankabut (29:69), where the purpose of life is portrayed as a test to determine who among humanity performs the best deeds and strives sincerely in God's cause.

Furthermore, the Qur'anic view of self-actualization is tied to the concept of "khilāfa" — human stewardship or vicegerency on Earth — as described in Surah Al-Baqarah (2:30). This divine appointment implies a moral responsibility to cultivate the Earth, uphold justice, and embody divine attributes in human conduct. The attainment of such a role demands the development of one's intellectual, moral, and spiritual capacities, all of which are hallmarks of Qur'anic self-actualization. The Qur'an also emphasizes that this journey is not passive but one that requires continuous effort, reflection, and reliance on God's guidance. The notion of "falah" (success or flourishing) frequently appears in the Qur'an as the reward for those who engage in this path of righteousness and self-purification. This success encompasses both worldly well-being and eternal salvation, reflecting a holistic approach to human development. The teachings of the Prophet and the Imams also echo these ideas. Imam Ali, for instance, stated, "He who knows himself knows his Lord," highlighting the integral connection between self-knowledge and divine awareness — a cornerstone of Islamic thought on human growth.

In line with the Qur'anic emphasis on spiritual and moral growth, the concept of self-esteem is also interpreted through a theological and ethical lens. The Qur'an asserts that all honor belongs to God, His Messenger, and the believers (Surah Al-Munafiqun, 63:8), indicating that true self-esteem is derived from one's relationship with God rather than social status or material success. This God-centered self-esteem is stable and intrinsic, rooted in the belief that human beings are created from the spirit of God (Surah Al-Hijr, 15:29) and are thus inherently noble. It is not contingent on external validation but on the internalization of divine values and ethical conduct. This spiritual

grounding of self-esteem liberates the individual from dependence on societal approval and fosters resilience in the face of adversity. The Qur'an also links self-esteem to piety (taqwa), as in Surah Al-Hujurat (49:13), which states that the most honored in the sight of God are those who are the most pious. Piety here is not merely ritual observance but a holistic lifestyle rooted in consciousness of God, ethical integrity, and compassion for others. This moral compass enables individuals to maintain their self-respect, even under oppressive conditions, by upholding truth, justice, and humility. Teachings from Nahj al-Balagha, such as Imam Ali's exhortations on the perils of not knowing one's worth, reinforce the centrality of self-knowledge and self-respect in the Islamic paradigm of self-actualization and mental well-being.

In conclusion, this study reveals the shared and divergent understandings of self-actualization and self-esteem within the frameworks of humanistic psychology and Islamic thought. While both perspectives acknowledge the critical role of self-esteem in achieving personal growth and mental well-being, they differ fundamentally in their ultimate objectives. Humanistic psychology emphasizes individual autonomy, creativity, and fulfillment, whereas the Qur'an stresses spiritual elevation, moral development, and divine proximity. The integration of these views offers a more comprehensive approach to mental health — one that balances personal empowerment with spiritual responsibility. Such a synthesis not only addresses the psychological needs of individuals but also aligns their personal aspirations with ethical and transcendent values. This dual perspective is particularly relevant in today's context, where individuals seek meaning and purpose amid increasing psychological distress. Therefore, by drawing from both traditions, practitioners and scholars can formulate more holistic models of psychological development that resonate with both the inner and outer dimensions of human experience.

References

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
https://ia601408.us.archive.org/30/items/in.ernet.dli.2015.199562/2015.199562.Pattern-And-Growth-In-Personality_text.pdf
- Bugental, J. F. T. (1965). *The Search for Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
<https://a.co/d/4cz3O4L>
- Bugental, J. F. T., Schneider, K. J., & Pierson, J. F. (2014). *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*. California: SAGE Publications.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4135/9781483387864>
- Darabi, J. (2018). *Theories of personality psychology (Comparative approach)*. Tehran: Ayij Publishing.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination Theory: When Mind Mediates Behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43.
<https://www.jstor.org/stable/43852807>
- Feast, G. J., Roberts, T., & Face, J. (2012). *Theories of personality*. Tehran: Ravan Publishing.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. California: Touchstone.
<https://a.co/d/7QFIZ1c>
- Ibn Manzur, M. b. M. (1993). *Lisan al-Arab* (Vol. 2). Beirut: Dar al-Sader.
- Kamalvand, P., & Mohammad Ali Nejad, R. (2016). Comparative conceptualization of self-esteem in the Quran and humanistic psychology. *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 7(27), 1-32.
- Makarem Shirazi, N. (1995). *Tafsir-e Namuneh* (Vol. 14). Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Insight Books; D. Van Nostrand Company.
<https://archive.org/details/towardpsychology1968masl/page/n8/mode/1up>
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality*. Longman Publishers.
<https://a.co/d/4FIO206>
- Maslow, A. H. (1993). *The Farther Reaches of Human Nature*. Louisiana: Arkana.
<https://a.co/d/fys7dNN>
- Miri, S. M. H., & Khademi Afzal, F. (2018). An examination and critique of Abraham Maslow's view on self-actualization with an

- emphasis on Islamic sources. *Journal of Comparative Exegesis Studies*, 4(7), 57-78.
- Noorbala, A. A. (2011). Mental-social health and strategies for improvement. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 17(2), 151-156.
- Pourafkari, N. (2003). *Comprehensive dictionary of psychology and psychiatry and related fields*. Tehran: Contemporary Culture Publishing.
- Raghib Isfahani, H. b. M. (1993). *Al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. Damascus, Beirut: Dar al-Qalam.
- Rogers, C. R. (1995a). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. California: HarperOne.
<https://a.co/d/cArrBd8>
- Rogers, C. R. (1995b). *A Way of Being*. California: HarperOne.
<https://a.co/d/78G7jj7>
- Rosenberg, M., & Owen, J. (2020). *Self-esteem and its role in resilience*. London: Sage Publications.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2012). *Theories of personality*. Tehran: Virayesh Publishing.
- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2021). *Social psychology*. New York: Psychology Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2014). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. New York: SAGE Publications.
<https://a.co/d/30RzFhv>
- Tabatabai, M. H. (1997). *Al-Mizan* (Vol. 6). Qom: Dar al-Ilm.
- Veysi, O., Amiri, M., & Mohammadi, M. (2021). A comparative study of the concept of mental health from the perspective of Islam and modern psychology. *Journal of New Advances in Psychology*, 4(40), 23-45.