

# شناسایی و تحلیل عوامل معنوی مؤثر در سلامت روان دانش آموزان

مهدی محمودی<sup>۱</sup> داود ابراهیمی<sup>۲</sup>

## چکیده

توجه به سلامت روان دانش آموزان که درصد قابل توجهی از جمعیت کشور را تشکیل می دهند بسیار حایز اهمیت است. این مطالعه با هدف شناسایی و تحلیل عوامل معنوی مؤثر در سلامت روان دانش آموزان انجام شده است. معنویت یکی از مهمترین حلقه های زندگی برای حفظ و تقویت سلامت روانی است، که عدم توجه به آن می تواند باعث انحطاط و خطرات گسترده ای در سلامت جامعه شود. از این رو تقویت این بُعد از زندگی می تواند نقش مؤثری در حفظ آرامش، افزایش حس عزت مندی و توانمندی در برابر مشکلات داشته باشد و از طرفی دیگر موجب کاهش مشکلات روانی در دانش آموزان می شود. امروزه بسیاری از صاحب نظران حوزه سلامت روان وجود باورهای مذهبی در فرد را عاملی مؤثر بر سلامت وی در نظر می گیرند و به این امر اشاره دارند که داشتن باورهای مذهبی می تواند در کاهش مرگ و میر افراد و کاهش بروز بیماری های روحی و روانی حتی جسمی مؤثر باشد. تقویت بنیه معنوی افراد سبب ارتقای سلامت روانی اجتماعی ایشان، و رسیدن به بالاترین کیفیت زندگی (حیات طیبه) می شود، که باید در خدمات سلامت روان دانش آموزان در دستور کار مدارس قرار گیرد. وظیفه مدرسه تنها تلقین معلومات و معارف نیست، بلکه مانند محیط منزل و خانواده، عامل مهمی در ایجاد اخلاق و قلب سلیم است. جمع شدن کودکان در مدرسه، سبب پیوستگی اخلاق بین آنها می شود که این امر با آموزش صحیح درست معنویت در مدارس با رعایت اصل میانه روی و تعادل امکان پذیر است.

**کلمات کلیدی:** معنویت، سلامت روان، دانش آموز، سلامت معنوی

<sup>۱</sup>. مهدی محمودی، دکترای تخصصی، برنامه ریزی آموزشی و درسی، آموزش از دور، معاون آموزشی و پژوهشی دانشگاه پیام نور

mahmodi86@gmail.com

<sup>۲</sup>. داود ابراهیمی، دانشجوی کارشناسی ارشد پیام نور همدان، پست الکترونیک: davod3838537521d@gmail.com. تلفن

۰۹۱۸۳۷۸۹۲۷۵ (نویسنده مسئول)

سلامت روانی به معنای قدرت سازگاری فرد با محیط، اطرافیان و مشکلات است. زمانی که از سلامت روانی دانش آموزان صحبت می‌کنیم، در واقع از توانایی آنها در سازگاری با دیدگاه‌های خود و دیگران و همچنین مواجهه با مشکلات روزمره و تحصیلی حرف می‌زنیم. اهمیت بهداشت روانی دانش‌آموزان در ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها و توانایی کنار آمدن با دیگران است. یکی از اجزای زندگی سالم، توجه به نیازهای معنوی است. از آنجا که انسان موجودی زیستی، اجتماعی و معنوی است بنابراین در برنامه زندگی، همه‌ی نیازهای انسان باید در نظر گرفته شود. معنویت مبتنی بر جهان بینی توحیدی، سبک زندگی انسان را اعتلاء می‌بخشد. در این سبک زندگی رفتارهای آسیب‌زا به تدریج کاهش یافته و رفتارهای سالم افزایش می‌یابد (کلانتری، ۱۳۸۶). (پری، قاسم، & اله)

انسان در هر زمانی به معنویت احتیاج دارد و بهترین زمان برای تعلیم دادن معنویت دینی زمان کودکی و زمان به مدرسه رفتن است دین هماهنگ با فطرت و طبیعت انسانی است و بنابراین همیشه به صورت یک احتیاج ضروری و قطعی بشر خود نمایی می‌کند. معنویت در مدارس باید به گونه‌هایی مطرح شود که بتواند متناسب با درک و فهم کودکان آنها را متوجه عوامل روحی و معنوی نماید (اگر چه در جنبه‌های مادی زندگی، دستورات و تعالیم اسلام، بی‌اندازه، چشم‌گیر و فراوان است). بر اساس یافته‌های پژوهشی، مهارت‌های معنوی موجب کاهش اضطراب و افزایش سلامت عمومی در دانش‌آموزان دختر می‌گردد زیرا دانش‌آموزان دختر توجه بیشتری به امور معنوی دارند و طی جلسات آموزش مهارت‌های معنوی، با مزایای استفاده از مهارت‌های معنوی و تأثیر آنها آشنا شدند و یاد گرفتند که چگونه این مهارت‌ها را در موقعیت‌های مختلف زندگی به کار بندند تا کمتر دچار اضطراب شوند. همچنین دانش‌آموزان آموختند که در شرایط مختلف از مهارت‌های همچون ذکر، صبر، بخشش، صله رحم و غیره استفاده نمایند و از این طریق سلامت عمومی خود را حفظ کرده و ارتقاء دهند در جلسات آموزش آنان آموختند که خطر‌ها و بحران‌ها را بیش از حد وخیم ارزیابی نکنند و سعی کنند در حوادث معنا و مفهوم بیابند و بدانند که گاهی مشکلات منجر به رشد و تعالی انسان می‌گردد و سعی نمایند به جای تمرکز بر مشکلات به نحوه‌ی مقابله با مشکل تمرکز نمایند و از مهارت‌های معنوی آموخته شده خود برای حل مشکل تمرکز نمایند. (برومندزاده & ثانی، ۲۰۱۵)

اهمیت سلامت روان در دانش‌آموزان هم برای خانواده‌ها دارای اهمیت بسیاری است و هم برای مدرسه، در آخر برای جامعه فعلی. برای افزایش سطح سلامت ابتدا باید با شخصیت آنها آشنا شد و مشکلات و سدهای فکری آنها مورد بررسی قرار گیرد. گرایش به معنویت همیشه می‌تواند در آرامش ذهنی و سلامت روان در افراد تأثیرگذار باشد. افراد معنوی همیشه به آرام بودن معروف هستند. ارتباط با خدا در سختی‌ها و مشکلات و بحران‌های زندگی، به انسان آرامش می‌دهد. متأسفانه با وجود تحولات علمی و صنعتی در قرن حاضر و پیشرفت‌های مهم پزشکی در دهه‌های اخیر، استرس و مشکلات روحی و روانی در جامعه بشری رو به افزایش است و اختلالات عاطفی، معضل اعتیاد، آمار طلاق و ناسازگاری‌های فردی و اجتماعی، زیاد شده است. ضرورت گرایش به معنویت به عنوان گرایشی نو در غرض‌های فرهنگی و تربیتی تمام کشورها بیش از عرصه‌های دیگر به چشم می‌خورد و در این میان نیاز آموزش و پرورش معنویت با سایر تحولاتی که در دنیا رخ می‌دهد، اهمیت به‌سزایی دارد (وو، تسنگ و لیائو، ۲۰۱۶). (تمدنی، جهرمی، ذوالفقاری زعفرانی، رشید، & کلانتری، ۲۰۱۹)

توجه ویژه به جمعیت جوان به ویژه دانش‌آموزان به عنوان آینده‌سازان جامعه از عوامل اساسی توسعه پایدار و همه‌جانبه است. پرورش استعدادها و قابلیت‌های دانش‌آموزان هماهنگ با نیازها و تحولات جامعه می‌تواند زمینه تحقق

اهداف تعریف شده را فراهم سازد. توجه به مسائل و مشکلات عدیده فرا روی جوانان و چاره اندیشی برای حل آن ها از وظایف اساسی نظام آموزش و پرورش است. معلمان و مربیان به عنوان عناصر کلیدی آموزش و پرورش در انجام وظایف آموزشی و پرورشی اگر با نیاز های مختلف جسمانی، روانی و اجتماعی شاگردان آشنایی داشته، خود نیز از شخصیت روانی سالم برخوردار بوده و از نکات اساسی مربوط به برخورد مناسب با کودکان و نوجوانان سر کلاس درس و محیط مدرسه، آگاهی داشته باشند، بهتر می توانند آنان را در جهت نائل آمدن به پیشرفت تحصیلی و در نهایت کسب یک شخصیت اخلاقی استوار یاری نمایند. معلمان در موقعیتی قرار دارند که بهتر می توانند نشانگان مشکلات بهداشت روانی را در مراحل اولیه آن تشخیص دهند، و سبب افزایش رشد هیجانی و اجتماعی کودکان شوند، و بر بهزیستی روانی از طریق پاسخ های روزانه به آن ها بیفزایند (مهر، سلیمانی، & زاده، ۲۰۱۵)

### عوامل موثر بر سلامت روان کدامند؟

چائو هانگ (۱۹۹۱) عوامل موثر بر سلامت روان را به شش دسته عمده تقسیم بندی می کند که هر کدام از این عوامل کلی، نیز به عوامل جزئی تری تقسیم می شوند.

#### الف) محرومیت های جسمانی

۱- تغذیه ۲- محرومیت از خواب و خستگی روانی ۳- فرایند های عاطفی آسیب زا ۴- آسیب مغزی

#### ب) عوامل روانی اجتماعی

۱- محرومیت ذهنی ۲- مؤسسه ای کردن ۳- محرومیت در خانه

#### ج) الگوهای بد خانوادگی

۱- فقدان رابطه والد - کودک ۲- طرد کردن ۳- فزونی حمایت گری و محرومیت های عاطفی ۴- خود مختاری بیش از حد کودک ۵- خواسته های غیر واقعی کودک ۶- فقدان انضباط ۷- کمبود ارتباط

#### د) ساختار خانوادگی ناسازگار

۱- خانواده بی کفایت ۲- خانواده از هم پاشیده ۳- خانواده ضد اجتماعی ۴- آسیب روانی اولیه

#### ه) فشارهای ناشی از زندگی جدید صنعتی

۱- رقابت ناسالم ۲- خواسته های شغلی ۳- پیچیدگی زندگی جدید

#### و) عوامل اجتماعی فرهنگی

۱- جنگ و جنایت ۲- تبعیض نژادی و پیش داوری ۳- مشکلات اقتصادی و استخدامی

اسلام برنامه سالم سازی سلامت است. این سلامت در سایه تسلیم در برابر مشیت الهی و اجرای دستورات و قوانین حیات بخش او بدست می آید. بنابراین بدیهی است که همه قوانین، مقررات و برنامه های اسلام، راه را برای آرامش خیال و سلامت روان انسان و تحقق خلیفه الله بودن او، هموار و آماده می سازد. از این دیدگاه در بین تمام برنامه ها و قوانین اسلام، نماز از جایگاه والایی برخوردار است و در آیات مختلف، مستقیا به نقش آن در آرام سازی درون، شفا بخشی قلب و شادابی روح و روان اشاره شده است. از جمله در سوره طه آیه ۱۴ (اقم الصلوه لذی) و سوره رعد آیه ۲۸ (الا بذكر الله تطمئن القلوب). (آقایانی چاوشی et al., 2008)

### مهم ترین نیاز های معنوی از دیدگاه اسلام:

**الف) نیازهای وجود:** نیازهای وجود نیازهایی هستند که ربط و تعلق وجودی انسان به خدا را نشان می دهند. معنای دقیق نیازهای وجود این است که انسان استقلال ذاتی ندارد. ذات از هر کمالی جز آنچه خدا به او بخشیده، تهی بوده و در تمام شئون خویش نیازمند به اوست. از این منظر وجودبخش و هستی بخش انسان و جهان خداست. جهان و انسان با او واقعیت دارد و بی او هیچ و پوچ اند. نیروی عقل و اندیشه انسان حکم می کند که هستی منحصر و محدود به این امور نسبی و نیازمند باشد؛ بلکه ورای این هستی نیازمند به یک حقیقت نامحدود، پایدار، مطلق و بی نیاز می باشد که وجود همه به او وابسته است. بنابراین اولین سطح از نیازهای معنوی انسان، درک حضور خداوند در هستی و باور به این است که جهان و انسان آفریده یک آفریدگار است.

**ب) نیازهای ایمنی جویی معنوی:** این سطح از نیازهای معنوی، به دنبال نیازهای وجود حاصل می شود و بیانگر نیاز فرد به ایمنی و داشتن یک تکیه گاه و حامی فرا بشری است. انسان دارای دو بعد جسمانی و روحانی می باشد و برای محافظت از این دو بعد وجودی خود، به دو سیستم دفاعی نیاز دارد. یکی برای بعد جسمانی و دیگری برای بعد روحانی و معنوی. ایمنی می تواند ذاتی یا اکتسابی باشد. ایمنی ذاتی شامل فرایندها و عناصری است که شخص با آنها به دنیا می آید. این نوع ایمنی در بعد معنوی می تواند با فطرت پاک انسانی قابل دریافت باشد؛ یک نوع ایمنی که بسیار ساده است و در عین حال به عنوان زمینه ای برای مقابله با عوامل تهدیدکننده و بیماری زای معنوی محسوب می شود. برای اینکه فطرت الهی انسان از این آسیب ها مصون باقی بماند، باید از منابع بیرونی و از طریق ارتباط با خدا نیاز ایمنی جویی معنوی وی ارضا شود. در برخی آیات اینگونه تعبیر شده است که وقتی مشرکان سوار کشتی می شوند خدای یگانه را می خوانند (عنکبوت، ۶۵) این نشان می دهد که نیاز به ایمنی جویی در پناه خداوند، به صورت فطری در همه افراد وجود دارد و برای آنها نقطه اتکایی محسوب می شود.

**ج) نیازهای دوستی با خدا:** هنگامی که نیازهای ایمنی جویی معنوی تا حدی ارضا شد، نیاز دوستی با خدا ظاهر می شود. این نیاز انسان را در جهت ایجاد روابط محبت آمیز با خدا قرار می دهد. نیاز دوستی با خدا هم شامل دریافت محبت از خداوند و محبت کردن به او می شود. نیاز دوستی با خدا در آیات بسیاری از قرآن با واژه « محبت » و « ودّ » بیان شده است. خداوند در وصف مؤمنان می فرماید: « آنان که ایمان آورده اند. خداوند را بیشتر دوست دارند » (بقره، ۱۶۵). در قرآن تصریح شده است که وقتی نیاز دوستی با خدا در انسان ظاهر می شود، بیم و هراسی در او نیست یعنی نیاز ایمنی جویی او ارضا شده است. آگاه باشید برای دوستان خدا نه بیمی است و نه اندوهی (یونس، ۶۲) از این رو در روایات از محبت به خدا به عنوان گوهر و حقیقت دین یاد شده است. عرفا بنیادی ترین نیاز معنوی انسان را نیاز به عشق - مقصود عشق به ذات حق است - میدانند (مجلسی، به نقل از شجاعی، ۱۳۸۶).

**د) نیاز به کرامت، عزت نفس و آزادگی اخلاقی:** طرح کرامت و حریت انسان در هرم نیازهای معنوی، مبتنی بر آموزه های دینی بوده و امری فراتر از تلقی روانشناسان از مفاهیمی چون « حرمت خود » و « احترام به خود » است. در

این مفهوم ارزش‌مداری انسان براساس ارزش‌های الهی از قبیل ایمان، تقوا، عزت نفس، کرامت و حریت در نظر گرفته شده است. تامین نیاز به کرامت و حریت، موجب نزاهت و اعتلای روحی است. کرامت نفس ادمی را از انجام رفتارهای پست و ذلت‌بار به دور داشته و بهترین زمینه برای سلامت و بهداشت روان محسوب می‌شود. در برخی روایا به آثار و پیامدهای تامین نیاز به کرامت و حریت و نقش آن بر سلامت روان اشاره شده است. مانند: «هرکس کرامت نفس داشته باشد هرگز آن را با ارتکاب گناه و نافرمانی، پست و موهون نمی‌سازد» (نقل از شجاعی، ۱۳۸۶).

ه) **نیاز به خودشکوفایی معنوی و تقرب به خدا:** بالاترین نیاز معنوی انسان، شکوفایی ابعاد معنوی، گذر از طبیعت محدود و قرار و سکون در جوار قرب الهی است. در واقع مهمترین خودشکوفایی مربوط به بعد معنوی انسان است که بسیار مهم می‌باشد. چون قطع پیوند با تعلقات مادی و شکوفا نمودن هستی والای معنوی خود از راه تقرب به خدا و کمال‌جویی تنها راه رسیدن به مراتب بالای بهداشت روانی است. انسان تنها زمانی به مراتب بالای سلامت روانی دست می‌یابد که بتواند هسته والای معنویت خود را کشف کند و با اتصال به خالق هستی، آرامش و رضایت خاطر را در سراسر وجود خویش جاری سازد. (احمدی، پاشوی، قاسم، & محمدی، ۲۰۱۳)

### مفهوم سلامت معنوی

سلامت معنوی در نگرش دینی با سلامت معنوی در نگرش غیر دینی متفاوت است چون نگرش دینی مبتنی است بر جهان بینی توحیدی و الهی و در این دستگاه نوع نگاه به بلوک‌های سازنده سلامت معنوی متفاوت است ولی در نگاه مادی و اومانیستی مبتنی است بر جهان بینی غیر توحیدی و بعضاً غیر الهی به همین دلیل سلامت معنوی رویکرد متفاوتی پیدا می‌کند. (مهر et al., 2015)

### الف- سلامت معنوی در نگاه اومانیستی

در نگاه مادی و اومانیستی، انسان موجودی است تک‌ساختی که از ماده تشکیل شده است و تمامی احساسات و عواطف و حتی مسائل روانی و معنوی در این دیدگاه نوعی ارتباط و علاقه با بعد مادی انسان پیدا می‌کند. به همین دلیل معتقدند، ریشه مسائل روانی در جسم و عصب انسان‌ها نهفته است و اگر سخنی هم از معنویت به میان می‌آید با معنویت که در نگاه دینی مطرح است کاملاً متفاوت می‌باشد. در این نگاه، معنویت تنها شامل هنجارها، عکس‌العمل‌ها و عناصری می‌گردد که با استفاده از آن می‌توان روان بیمار را تحت تاثیر قرار داد تا بتواند در مقابل بیماری‌های جسمی مقاومت کند. حال آن عناصری می‌تواند حقیقی باشد یا غیر حقیقی اصیل باشد یا غیر اصیل، خرافی باشد یا غیر خرافی.

### ب- سلامت معنوی با نگرش دینی

همان‌گونه که اشاره شد در نگاه مادی و اومانیستی یک نگاه حد اقلی به سلامت معنوی وجود دارد و تنها به عنوان یک ابزار در اختیار درمان جسمی بیماران قرار می‌گیرد. علاوه بر آن که معنویت در آن نگاه الزاماً منشا غیر مادی و

قدسی ندارد و شامل هر عنصر معنوی است که بتواند در بهبود بیماران مؤثر باشد ولی در نگاه دینی، علاوه بر آنچه در نگاه غیر دینی مطرح می باشد، برای سلامت معنوی جایگاه وسیع تر و گسترده تری را قایل است. چون سلامت در این نگاه شامل فقط جسم انسانی نیست چون انسان علاوه بر جسم داری روح هم می باشد و عقیده دارد همان گونه که درمان جسم نیازمند پزشک و دارو و تجویز های خاص می باشد روح انسان نیازمند پزشک و دارو می باشد. در این نگاه سلامت معنوی علاوه بر آنکه می تواند در خدمت سلامت جسمی قرار بگیرد دارای هویت و شخصیت مستقل نیز می باشد. (ابوالقاسمی، ۲۰۱۲)

در سال های اخیر، انجمن کانادایی سلامت روان را در سه قسمت تعریف کرده است که به ترتیب بدان اشاره می شود:

**بخش اول:** نگرش های مربوط به خود شامل: الف) تسلط بر هیجان های خود؛ ب) آگاهی از ضعف های خود؛ ج) رضایت از خوشی های خود.

**بخش دوم:** نگرش های مربوط به دیگران شامل الف) علاقه به دوستی های طولانی و صمیمی؛ ب) احساس تعلق به یک گروه؛ ج) احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی.

**بخش سوم:** نگرش های مربوط به زندگی شامل؛ الف) پذیرش مسئولیت ها؛ ب) ذوق توسعه امکانات و علایق خود؛ ج) توانایی اخذ تصمیمات شخصی؛ د) ذوق خوب کار کردن. (تبرائی & رامین، ۲۰۱۰)

### خطاهای شناختی از دیدگاه مولوی:

خطای شناختی ناشی از تقلید: یکی از عوامل مؤثر در شناخت آدمی است. ذهن آلوده به تقلید مانع ابتکار، در شناخت است. تقلید مانع دیدن خود واقعی میشود. علم تقلیدی یعنی تسلیم ذهنیت متافیزیکی گذشگان بودن. خطای شناختی ناشی از تلقین: بر اثر مصرف انرژی در مسیر غلط و درگیری با جهان اطراف، انسان از شناخت درست باز میماند.

• خطای شناختی ناشی از جهل و نادانی (محدود بینی): انسان در اثر محدودیت دید و شناخت محدود از واقعیت های اطراف دور میماند. انسان باید نسبت به دانستگیهای شرطی و ارزشی. محدود خود بمیرد تا بتواند حقیقت را ببیند. خطای شناختی ناشی از استدلال: انسانهایی که جزیی از حقیقت را شناخته و بر آن جزم اصرار می ورزند. افرادی که میخواهند ناکامی های خود را توجیه کنند.

• خطای شناختی ناشی از تعصب و تحجر: داشتن پیش فرض ذهنی، مجال نودیدن جهان را از انسان میگیرد. اساساً اطلاعات کم و نسنجیده سبب تحجر انسان میشود.

• خطای شناختی ناشی از شرطی بودن آدمی (عادت): انسان هرکجا پرورده شود به همان جا عادت می کند، انسان فرزند عاد است. انسان جهان را از دید معیارهایی میبیند و میسنجد که پیشینیان در ذهن و حافظه او جا انداخته اند. انسان شرطی در قالبی بسته زندگی میکند و نقد نظرهایش را برنمیتابد. انسان شرطی متعصب هم میشود. عادت همیشه با سنت رابطه دارد.

• خطای شناختی ناشی از طمع و آزمندی: خواستن بنا بر ضرورت حیات، لازم زندگی است. ولی طمع از مرکز وجود و هویت ساختگی نشات می گیرد. تنها با بینش است که انسان از طمع چشم می پوشد.

• خطای شناختی ناشی از خودبینی: وقتی انسان سرگرم نیازهای خود است، از دیدن واقعیتها عاجز میشود خودبینی مانع میشود که ما وضع واقعی خود را ببینیم، پس راه را بر تحول و دگرگونی میبندد . . .

خطای شناختی ناشی از هم زبان نبودن در معنی: عامل وحدت و یگانگی، درک درست و صادق از پدیده است مولوی علت همهی خطاهای شناختی را، اسیر نفس بودن میدانند. شناخت نفس، خود و هویت که همه یکی هستند، راه جلوگیری از خطاهای شناختی و ذهنی است.

• خطای شناختی ناشی از قضاوت و پیش داوری: قضاوت بر اساس داشته های ذهنی و پیش داوری یعنی هم هویت شدن با موضوع، از شناخت درست و سالم جلوگیری می کند. انسان در قضاوت و پیش داوری از خطاهای شناختی محفوظ نمی ماند. پس در اثر روشنایی ذهنی، کیفیت داوری و شناخت ما انسانی می شود (آزاد، ۱۳۷۸). (اژدری فرد، پری سیمما، قاضی، نورانی پور، & رحمت‌اله، ۲۰۱۰). معنویت در لغت به معنای 'امور غیر مادی' فوق طبیعی و مرتبط با روح و روان انسان است الیسون معنویت را اینگونه تعریف مینماید: معنویت این امکان را به انسان میدهد که همراه با رنج های جسمانی به سمت سلامت معنوی حرکت کند. (Drown ۱۹۹۳).

بعد معنوی، نقش مهمی در سلامت و سازگاری انسان دارد. عدم توجه به بعد معنوی و خود شناسی در زندگی، طبق نظر نظریه پردازان و تحقیقات انجام شده، سلامت روان را به خطر می اندازد. در صورت عدم رشد و شکوفایی قشر جوان، خسارت های جبران ناپذیر به خانواده ها، آموزش و پرورش و جامعه وارد می شود (پری et al).

کارشناسان علوم رفتاری و روانشناسان معتقدند که سبک زندگی در سلامت روان و جسم افراد تاثیر زیادی می گذارد و هرچه فرد به انجام آموزه های دینی متعهدتر باشد، آرامش بیشتری پیدا میکند. شادکامی، امید، خوشبختی و هوش هیجانی هیجانهای مثبت و اصلی به شمار می آیند و خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، میانه روی و معنویت شش فضیلت انسانی هستند که بیست و چهار توانمندی منش از آنها سرچشمه می گیرند. در بین هیجانهای مثبت، شادکامی بیش از همه اهمیت دارد، به طوری که در آغاز جنبش روان شناسی مثبت برخی پیشنهاد کردند نام این رشته یا رویکرد را شادی شناسی بگذارند (گلزاری، ۱۳۸۹). عقاید دینی و به خصوص دعاکردن، که در واقع باور به وجود ارزشهای والا و قدرت برتر است، با ایجاد امیدواری و انگیزه به افراد بیمار کمک میکند. حتی در مطالعات جدید مشخص شده است که بیماران مبتلا به ایدزی که در مراسم دینی شرکت می کنند عمر بیشتری می کنند و از سلامت بیشتری برخوردار هستند. دعا، مناجا و شرکت در مجالس مذهبی، علاوه بر افزایش انگیزه در افراد، باعث ارتقای روابط اجتماعی آنان می شود و افسردگی را کاهش می دهد و از انزوای بیماران جلوگیری می کند. همچنین اقامه نماز جمعه و نماز جماعت، گزاردن حج، برگزاری مراسم مذهبی مانند اعتکاف، اعیاد، عزاداری، زیارت مکانهای مقدس، انجام کار خیر و غیره باعث تحکیم پیوند اجتماعی افراد میشود .

قرآن کریم نیز شفای جسم و جان معرفی شده است و تمشیل طیب، که برای پیامبران خدا به کار می‌رود، بیانگر رسالت آن بزرگواران در تحقق سلامت و شفای جسم و روان انسان است (سهرایی، ۱۳۸۵).

از سوی دیگر به نظر می رسد رسیدن به سلامت و آرامش روانی در پرتو ادیان الهی، به ویژه اسلام، بر راه های غیر دینی آن ترجیح دارد زیرا از نظر اسلام، رفتارهایی که انسان در ارتباط معنوی با خدای متعال انجام می دهد و نیز حالتی که در همین رابطه در روان انسان پدید می آید، ناشی از معرفتی است که به خدای متعال دارد یعنی به دنبال خداشناسی، توجهات و کیفیات نفسانی خاصی در انسان پدید می آید که به مقتای این حالات مخصوص و توجهاتی که نسبت به صفا الهی می یابد، در چارچوب شرایط محیطی رفتارهایی همسو با مخصوص و توجهاتی که نسبت به صفات الهی می یابد، در چارچوب شرایط محیطی رفتارهایی همسو با هدف شادکامی و آرامش روان شکل

خواهد گرفت (مصباح یزدی، ۱۳۹۱). همچنین دین با تاکید بر عبادت و پرستش نیز، انسان را به فضای معنویت عمیق و اصیلی دعوت می کند که ریشه در فطرت وی دارد. در سایه معنویت دینی، یکی از نیازهای اصیل روحی انسان که نیاز به ارتباط با موجود قادر مطلق و اتکا بر وی است، برآورده می شود. از مجرای عبادت و بندگی، مایه های فطری در روح انسان، به صورت احساسا و عواطف و کیفیا نفسانی تبلور می یابند و بخشی از آنها، همانهایی اند که جنبه متعالی دارند و رفتارهای انسان را نیز تنظیم می کنند. اگر نیازهای اساسی انسان به طور مناسب تامین نشود، نه تنها سلامت روانی تحقق نمی یابد، بلکه زمینه آسیب های دیگری نیز فراهم می شود. از این رو، ارتباط معنوی انسان با خدا به منزله قادر مطلق، از راه عباد و پرستش، مبنایی محکم و اطمینان بخش دارد یعنی معرفتی که انسان نسبت به خدا پیدا می کند، به تناسب عمق و کمال آن و مقدار توجهی که انسان نسبت به معرفت خویش دارد، حالات خاصی را در او به وجود می آورد. (شجاعی، احمد، & پرزور، ۲۰۱۷)

### انجمن سلامت روانی کانادا، سلامت روانی را در سه قسمت تعریف میکند:

۱. نگرشهای مربوط به خود: شامل تسلط بر هیجانهای خود، آگاهی از ضعفهای خود و رضایت از خوشیهای ساده.  
۲. نگرشهای مربوط به دیگران: شامل علاقه به دوستی های طولانی مدت و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه، احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی.

۳. نگرشهای مربوط به زندگی: شامل پذیرش مسئولیت ها، انگیزه توسعه امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیمهای شخصی و انگیزه خوب کارکردن در زندگی. (اسدزندی & مینو، ۲۰۱۹)

اخلاقیات یا معنویات یا به عبارتی ارزشها جزء جدایی ناپذیر هر فرهنگی است. وجود معنویات و اخلاقیات نه تنها مانع شیوع فساد و در نهایت تباهی جامعه شده بلکه باعث ارتقاء کمال، پیشرفت و سلامت اخلاقی افراد جامعه خواهد شد. سلامت معنوی فرایندی مبهم و پیچیده از تکامل انسان است که رابطه هماهنگ را بین نیروهای درونی فرد فراهم کرده و با ویژگیهای ثبات در زندگی، صلح، داشتن ارتباط نزدیک با خدا، خود، جامعه و محیط که یکپارچگی و تمامیت فرد را تعیین می کند، مشخص می شود. یکی از وظایف اصلی آموزش و پرورش، اهتمام به تامین سلامت معنوی نسل جدید است. فعالیتهای آموزش و پرورش به طور مستقیم یا غیرمستقیم در تربیت دانش آموزان مؤثر است. در این میان نقش معلمان و مربیان از دیگر افراد برجسته تر می نماید. امروزه، دانشمندان با صراحت تمام از داخل سازی روح (معنویت) در قلمرو آموزش و پرورش سخن گفته اند.

معنویت حقیقی در واقع علم زندگی است و به انسان می آموزد چگونه سلامت ارگانیزم روحی روانی اش را حفظ کند و چگونه با داشتن زندگی اجتماعی فعال و مفید، رشد طبیعی روح خود را تضمین کند. معنویت علم سلامت و پرورش روح ملکوتی است (الهی، ۱۳۸۲).

وون اصرار دارد که معنویت سالم به طور بالقوه در هر شخصی وجود دارد و به دین و مذهب خاصی منحصر نمی شود معنویت سالم ریشه در تجربه دارد. خصوصیات معنویت سالم شامل: اصالت، رها کردن گذشته، مواجه شدن با هراسها، بینش و بخشش، عشق و همدردی، جامعه پذیری، آگاه بودن و صلح و آزادی می باشد. (وون، ۱۹۹۱)، به نقل از وست، ترجمه ی شهیدی و شیرافکن، ۱۳۸۳). معنویت در لغت به معنای 'امور غیر مادی' فوق طبیعی و مرتبط با روح و روان انسان است (Drown ۱۹۹۳) الیسون معنویت را اینگونه تعریف مینماید: معنویت این امکان را به انسان میدهد که همراه با رنج های جسمانی به سمت سلامت معنوی حرکت کند.



لکومب و مکت گرا (۲۰۰۶) متقدند که، فکر و جسم مکمل حس معنوی بودن هستند. ترکیب قلب، عقل و جسم به صورت طبیعی منجر به تماس با خود معنوی و در نهایت، منجر به خوشی و سلامت طولانی می شود. وجود معنویت، حیاتی است.

## آموزش معنویت

۱. **دعا:** دعا بخش اصلی اعمال مذهبی است و با توجه به تفاوت‌های فردی و تفاوت‌های فرهنگی اشکال بسیار متفاوتی دارد (ولف، ۱۹۹۷). همانطور که مک کولا، و لارسون (۱۹۹۹) بیان می کنند، دعا از اعمال، افکار، و نگرش‌هایی تشکیل می شود و عمل دعا کردن موجب آرام شدن زندگی بر مشغله فرد می شود و فرد در مورد سوالات زندگی خود اطلاعات و جواب‌هایی دریافت می کند (بک وار، ۱۹۹۷) پالما و پندلتون (۱۹۹۱، ۱۹۸۹) دعا را به چهار صورت بیان می کنند: متفکرانه یا مکاشفه‌ای؛ تشریفاتی یا همیشگی؛ ملتسمانه؛ و خودمانی و مککولا و لارسون (۱۹۹۹) نوع پنجمی به اینها اضافه کردند که دعا به خاطر درخواست سلامتی دیگران است و شفاعت و وساطت نام دارد (میلر، ۲۰۰۳).

۲. **اندیشه معنوی و مراقبه:** نوعی اندیشه معنوی است که شامل عمل همراه با تمرکز می باشد. اندیشه معنوی در بر گیرنده مراقبه و لحظات خود انگیزه و سازمان نیافته‌ای است که در آن ما با یکتایی و وحدت امور پیوند برقرار می کنیم. (هاجر، حمید، باقر، & ابوالفضل)

۳- **نماز:** بر اساس یافته‌های پژوهشی، انجام فریضه نماز بر نشاط معنوی تاثیر مثبت دارد. ارزش‌های دینی از جمله نماز با احساس نشاط معنوی ارتباط مثبت دارد و شرکت کردن در فرایض مذهبی تنها فعالیت اجتماعی می باشد که می تواند برای انسان شادی پایدار به ارمغان بیاورد و ایجاد نشاط معنوی نیاز به تلاش خانواده‌ها برای آموزش و تقویت باورهای دینی و الگوی فرزندان باشند. مسولین مدارس بایستی با برنامه ریزی آموزشی و تفریحی، تقویت تشکل‌ها و سازماندهی فعالیت‌های فرهنگی، تشویق دانش آموزان برای شرکت در این گونه فعالیت‌ها موجبات سلامت روان دانش آموزان و فضای مدرسه را فراهم کنند. (دهکردی، ۲۰۲۲)

## روش‌هایی برای تقویت بعد معنوی در دانش آموزان

با خود درونی تان ارتباط برقرار کنید. در روز دقایقی را به خودتان اختصاص دهید، با خود خلوت کنید و دقایقی از افکار رها شوید. برای این کار چند نفس عمیق بکشید.

با خداوند گفتگو و نیایش کنید. هر روز یا شب دقایقی را به صحبت با خداوند اختصاص دهید. تجسم کنید که در پیشگاه خالق خود به خاطر نعماتی که عطا کرده از او تشکر می کنید و برای رسیدن به هدف‌هایتان از او درخواست کمک می کنید. تأثیر خدا را در زندگی خود بپذیریم و بدانیم که خداوند در زندگی ما دخالت مستقیم دارد. به خدا علاقه و اعتماد داشته باشیم و سعی کنیم در کارها به او توکل کنیم. گاهی اجازه دهیم الهام و شهود به جای مسایل منطقی و ریاضی در رهنمود دادن به ما در مسایل زندگی کمک کند. از خود بپرسید خداوند چه هدفی از خلقت من داشته است؟ رسالت من در این کره خاکی چیست؟ چه کارهای ناتمامی هست که باید به

اتمام برسایم؟ پاسخ به این سوالات کمک می کند تا جایگاه و نقش خود را در این کره خاکی بیش از پیش بیابید.

تمرکز و تفکر در طبیعت موجبات آرامش ما را فراهم می کند. در لحظاتی که فرد به تفکر در مورد جهان می پردازد احساس یگانگی با اشیاء و دنیا می کند. گذشته خود را ارزیابی کنید. آیا از نحوه سپری شدن سال های گذشته رضایت دارید؟ اگر قرار بود فرصت دوباره ای از خداوند می گرفتید این سال ها را چگونه می گذرانید. چه چیزی در زندگی خود تغییر می دادید؟ سعی کنید خود را به انجام کارهای ناتمامی که آرزوی آن ها را داشتید ملزم کنید. هر روز بر رفتارتان نظارت کنید. می توانید هر روز قبل از خواب دقایقی را به ارزیابی رفتار روزانه خود اختصاص دهید و از خود سوال کنید در طول روز و شب گذشته چه کارهایی انجام داده اید؟ کدامیک طبق معیارهای درونی شما بوده و کدام نبوده است؟ در صورتی که احساس کردید از رفتارهایتان راضی نیستید تصمیم بگیرید که متفاوت عمل کنید.

در ارزش ها معیار های خود تجدید نظر کنید. هر انسانی در طول رشد خود ارزش هایی را از خانواده و جامعه کسب می کند و آن ها را درونی می سازد، ارزش های خاص و معیارهای درونی ما را از درون هدایت می کنند و از انجام رفتارهایی باز می دارند. هر از چند گاهی به این ارزش ها فکر می کنیم و ممکن است لازم باشد آن ها را تغییر دهیم یا ارتقا بخشیم. فرآیند رشد آدمی ایجاب می کند که انسان ها به مرور زمان در ارزش های خود تجدید نظر کنند و ارزش های قدیمی را با جدید جایگزین کنند. پس فرصت را از دست ندهید و بازسازی را آغاز کنید.

خود و دیگران را ببخشید. رشد معنوی بدون تقویت توانایی گذشت میسر نیست. اگر به خاطر رفتاری احساس گناه می کنید، نسبت به خود گذشت داشته باشید چرا که با احساس گناه چیزی تغییر نمی کند. با بخشش خود و دیگران احساس رهایی و آزادی را تجربه می کنید. فردی که بخشش را تجربه می کند نگرش مثبت تری به مسایل پیدا می کند، احساس قدرت و توانمندی و سلامت روان و جسم بالاتری دارند. البته در اینجا منظور بخششی است که با آگاهی و آمادگی صورت گیرد، در غیر این صورت التیام روانشناختی صورت نمی گیرد، چرا که احساس گناه، عصبانیت و رنج و اندوه ادامه می یابد. برای دیگران همان چیزی را بخواهید که برای خود می پسندید. مطمئناً چیزی که شما را برنجاند و ناراحت کند اسباب رنجش دیگران را هم فراهم می کند. بنابراین از ته دل خیرخواه دیگران باشید. به فعالیت های خیریه بپردازید. خدمت به دیگران به رشد معنوی کمک می کند. علاقمندی به سلامت و رفاه دیگران، عشق ورزیدن به آن ها و بخشیدن انسان ها سبب می شود احساس آزادی بیشتری کنید و رشد معنوی بیشتری داشته باشید. این فعالیت ها موجب تقویت بعد معنوی، مقاوم سازی آن ها در برابر فشارها و حوادث منفی، ایجاد احساس عشق و تعلق به دیگران، آرامش روانی خصوصاً وقتی احساس درماندگی، افسردگی و تنهایی می کنند. مناسب معنوی فرصتی برای اجتماعی شدن و یافتن دوستان، کاهش احساس اضطراب، افسردگی و گناه است. بنابراین هر از چندگاهی چنین برنامه ای را داشته باشید. خواندن قرآن و کتب دینی. این روش نه تنها باعث تقویت بعد معنوی می شود بلکه موجب افزایش خودشناسی و خودآگاهی و کاهش اضطراب خواهد شد. معنویت احساس درونی قدرت یا سرشار بودن از زندگی است، به طوری که انسان احساس کند وسعتی به پهنای گیتی دارد و دستانش در دستان خداوندی است که قدرتی بالاتر از تصور است. (رضایی، ۲۰۱۸)

## نتیجه گیری :

توجه به بعد معنوی نیروی به انسان می بخشد و او را در تحمل سختی های زندگی کمک می کند و از اضطراب و نگرانی و در نتیجه پیامد های زیانباری مثل افسردگی و خودکشی باز می دارد. یکی از علل اصلی در گریز جوانان از دین و معنویات تعلیمات غلطی است که به نام دین به آنها داده می شود و نا آگاهی جوانان از حقیقت دین ( عرفان و معنویت ) است . چنانچه نوجوانان و جوانان در مراحل اولیه زندگی خود تحت آموزش صحیح معنوی و عرفانی و شناخت درست از باطن دین قرار گیرند و بیاموزند که معنویت حقیقی در واقع علم زندگی است و به انسان می آموزد چگونه سلامت روحی و روانی اش را حفظ کند و با داشتن زندگی اجتماعی فعال و مفید، رشد طبیعی خود را تضمین کند، بی تردید به سوی ارزشهای معنوی و دینی گرایش پیدا می کنند. بی شک این تعلیمات سبب سلامتی فرد و سلامت خانواده و در نهایت سلامت جامعه خواهد بود . امید عنایت دست اندر کاران تعلیم و تربیت به نقش تربیت معنوی دانش آموزان جلب شود تا از راه فرهنگ سازی و آموزش نثر جوان تحولات مثبت در جامعه پدید آورند.

وظیفه مدرسه تنها تلقین معلومات و معارف نیست، بلکه مانند محیط منزل و خانواده، عامل مهمی در ایجاد اخلاق و قلب سلیم است. جمع شدن کودکان در مدرسه، سبب پیوستگی اخلاق بین آنها میشود که این امر با آموزش صحیح درست معنویت در مدارس با رعایت اصل میانهروی و تعادل امکانپذیر است.

عوامل معنوی مانند دعا، صدقه، توکل، یاد خدا و توجه به معنویت و ماوراء طبیعت؛ تاثیر "حداقلی" تا "حداکثری" در سرنوشت انسان دارد. حداقل آن ایجاد آرامش درونی، فزونی امید و گاهی به عنوان اهرمی در کنار عوامل مادی قابل طرح است.

معنویت یکی از ضرورت های بشری است، آن گونه که می توان انسان را معنویّ بالطبع دانست. این معنویت طبیعی، همیشه آدمیان را همراهی می کند و هیچ گاه از سرشت او جدایی نمی پذیرد.

هرچه جامعه سلامت روانی بیشتر و بهتری داشته باشد، هرچه مردم خوشحال تر و شادتر باشند، هرچه میزان غم ها و اندوه ها کمتر باشد پیشرفت در آن جامعه بسیار خواهد بود. به طور کلی یک فرد سالم روحیه ای عالی، شخصیتی قوی، دارای توانایی ها و استعداد های ذاتی زیاد هست که در آخر مسبب رشد فردی در جامعه خواهد بود در حین تحصیل یا در زمان حضور در مدرسه، دانش آموزان می توانند از مربیان و مشاوران حاضر در مدرسه طلب کمک کنند و راهنمایی شوند. در زمانی که خارج از محوطه مدرسه یا تحصیلی هستند، این افراد می توانند به مشاورین یا متخصصین روان شناسی موجود در سطح شهر مراجعه کرده و راهنمایی لازم را دریافت کنند.

ارتباط با خدا در سختی ها، مشکلات و بحران های زندگی به انسان آرامش می دهد و توکل و توسل به او باعث کنترل استرس ها و تنش های فرد می شود.

## تشکر و قدردانی:

بدینوسیله از استاد گرامی جناب آقای دکتر مهدی محمودی که ما را در انجام این تحقیق یاری کردند، صمیمانه تشکر می کنم.

## منابع:

- ابوالقاسمی. (۲۰۱۲). مفهوم شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی. اخلاق پزشکی, ۲۰(۶), ۴۵-۶۸.
- احمدی, ع. س., پاشوی, قاسم, & محمدی, ف. (۲۰۱۳). بررسی مؤلفه‌های نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام در کتاب‌های درسی «دین‌وزندگی». مطالعات اسلام و روانشناسی, ۷(۱۲), ۷-۳۶.
- اژدری فرد, پری‌سیما, قاضی, نورانی‌پور, & رحمت‌اله. (۲۰۱۰). بررسی تاثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش آموزان. نوآوری های مدیریت آموزشی, ۱۸(۵), ۱۰۵-۱۲۸.
- اسدزندی, & مینو. (۲۰۱۹). تبیین چگونگی تأثیر سلامت معنوی بر سایر ابعاد سلامت. نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت, ۳(۲), ۱۶۴-۱۷۴.
- آقایانی‌چاوشی, طالبیان, طرخورانی, صدقی‌جلال, هما, آزرمی, ... فتحی‌آشتیانی. (۲۰۰۸). بررسی رابطه نماز با جهت گیری مذهبی و سلامت روان. علوم رفتاری, ۴(۲), ۱۴۹-۱۵۶.
- برومندزاده, & ثانی, ک. (۲۰۱۵). تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر سلامت عمومی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تبریز. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه), ۸(۳۱), ۹-۲۳.
- پری, س. ف., قاسم, ق., & اله, ن. پ. ر. بررسی تاثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش آموزان. تهرائی, & رامین. (۲۰۱۰). بررسی جایگاه «معنویت» در الگوهای عمده سلامت روان. روان شناسی و دین, ۹(۳), ۵-۳۰.
- تمدنی جهرمی, م., ذوالفقاری زعفرانی, ر., رشید, & کلانتری. (۲۰۱۹). شناسایی عوامل موثر بر نهادینه کردن آموزش و پرورش معنوی در مدارس ابتدایی. فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی, ۱۲(۴), ۸۹-۱۰۶.
- شجاعی, احمد, & پرزور. (۲۰۱۷). بررسی اثربخشی مراسم معنوی اعتکاف در افزایش سلامت روانی و شادکامی دانش آموزان. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی, ۱۴(۲۸), ۱۰۵-۱۲۶.
- مهر, ل., سلیمانی, & زاده, ن. (۲۰۱۵). رابطه مهارت های ارتباطی معلمان با سلامت روانی دانش آموزان در مدارس متوسطه شهرستان ورامین. فصلنامه روانشناسی تربیتی, ۶(۱), ۸۲-۹۰.
- هاجر, ب. د., حمید, ع. ز., باقر, غ. ب., & ابوالفضل, ک. اثر بخشی آموزش معنویت به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی در دانشجویان.