



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران

مدرسه علمیه کوثر شهرستان قزوین

تحقیق کلاسی سطح سه

موضوع :

بررسی عوامل مؤثر بر سلامت روان از منظر آیات و روایات و معرفی مدرسه کارآمد

پژوهشگر :

زهره احمدزاده طلبه سطح سه

پاییز ۹۶

z.ahmadzadeh.۵۶@gmail.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چکیده

قرآن کریم یک کتاب علمی مدون به معنای مصطلح روز نیست بلکه کتاب هدایت، ارشاد، تربیت و پرورش روح و روان است، ولی از آنجا که در ارتباط مستقیم با انسان و روح و روان اوست می‌توان بعضی از اصول اساسی بهداشت روانی را که در روانشناسی بیان شده و یا در آینده بیان خواهد شد در قرآن به صورت دستور العمل‌های شرعی و یا توصیه‌های اخلاقی بدست آورد. امراض روحی روانی قابل احصاء و شمارش نیست، آدمی تحت شرائط مختلف، تربیتهای متفاوت، برخوردهای متعدد و عقائد گوناگون برخوردار از روحيات مختلف می‌گردد که برخی خوب و از محاسن اخلاقی است و بعضی بد و از امراض روانی می‌باشد. قرآن به‌گونه‌ای ضمن اشاره به این امراض دستورهایی برای پیشگیری از بروز آنها داده است؛ به طور کلی می‌توان گفت: تمام آیاتی که در زمینه مسائل عبادی، اخلاقی، صفات خداوند و معاد و جزاء و پاداش آمده است به نوعی در بهداشت و سلامت روان مؤثر است و در رفع اضطراب و نگرانی‌ها و رفع استرسهای روحی و امراض روانی دخالت مستقیم دارد و می‌توان در گرو اعتقادات و اعمال صالح و اخلاقی پسندیده، به یک آرامش روانی دست یافت و حاصل آن داشتن زندگی شاداب و باطراوت است. قسمت عمده عمر افراد در مدرسه سپری می‌شود و مدرسه نقش بسزایی در سلامت روان افراد دارد، بسیاری از مردم با مطرح شدن بحث «سلامت روان» تصویری از بیماری‌های روانی حاد مانند افسردگی، اسکیزوفرنی، عقب ماندگی‌های ذهنی در ذهن‌شان شکل می‌گیرد، در حالی که هدف از طرح مبحث بهداشت و سلامت روان در خانواده و مدرسه تنها ارزیابی شرایط محیطی سالم برای ذهن و روان کودکان و نوجوانان است بلکه در صدد یافتن راه‌هایی برای پرورش مهارت‌های اجتماعی مطلوب برای رویارویی با دشواری‌ها و چالش‌های زندگی هستیم. پس از خانواده، مدرسه مهم‌ترین نهاد اجتماعی اثرگذار بر بهداشت روان دانش‌آموزان است و به طور کلی می‌توان مبحث بهداشت روان در مدارس را به سه حوزه بهداشت روان اولیه، بهداشت روان ثانویه و بهداشت روان ثالثیه تقسیم کرد که به آن اشاره خواهد شد.

*کلمات کلیدی: اسلام و قرآن؛ سلامت؛ بهداشت؛ آرامش؛ روان؛ مدرسه

مقدمه

اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی (غیر مادی) و جسمانی (مادی) معرفی می کند و سلامت هر یک را در گرو سلامت دیگری و متأثر از آن می داند.

سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف داری، انصاف، عدالت، امانت داری، حقیقت جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله علائم آن است و در مقابل، بیماری روانی خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصیان، دنیا طلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده و سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد و کینه دوزی و... از نشانه های آن می باشد.

روان کلمه ای فارسی است که معادل آن در فرهنگ قرآن و حدیث، نفس یا روح است و بیماری و سلامت روان در قرآن و حدیث غالباً به «قلب» که شانی از شئون روح و نفس است، نسبت داده می شود. مانند «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ»^۱ و «إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ»^۲ و «أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ»^۳ که در فارسی از آن به دل تعبیر می شود.

بهداشت روانی فقدان بیماری روانی و حالتی از سلامتی را در بر میگیرد. در این راستا یکی از اهداف سازمان جهانی بهداشت کاهش میزان بروز بیماریهای روانی است. بار مالی و اجتماعی بیماریهای روانی فشار بزرگی را به دولتهای اکثر جوامع وارد میسازد. افت عملکرد و کاهش بهره‌وری اقتصادی جمعیت‌های مبتلا به بیماری روانی واقعیتی انکارناپذیر است. از جمله روشها و راههای مقابله با فشار روانی ایجاد تحول روحی و تکیه گاه معنوی ایمان یا اخلاق مذهبی است؛ زیرا انسان به واسطه احساس ایمان به خدا و بازگشت به خویش، قدرتی فوق تصور مییابد. تحلیل روانی ایمان چنین است: کسی که به خداوند ایمان دارد احساس میکند تکیه گاهی محکم دارد و همه امورش تحت نظارت خداوند است و تمام عوامل سلب آرامش را پشت سر میگذارد؛ زیرا روزی دهنده و صاحب قوت را خداوند میداند. و در هر حال از رحمت خداوند مأیوس نمیگردد. این است که میداند اگر از خداوند چیزی بخواهد اجابت می‌گردد و غم

^۱ - حج، ۵۳.

^۲ - صافات، ۸۴.

^۳ - فتح، ۴.

و شادی نیز از اوست. در باور انسان مؤمن، خداوند هم هدایت‌کننده است و هم سیراب‌گرداننده و هم در موقع مرض شفا‌دهنده. از همه مهم تر اینکه همیشه احساس میکند بزرگترین مدافع انسان، خود خداست و این تفکر صحیح است که در مشکلات انسان را یاری نموده، او را ثابت قدم می‌سازد. بنابراین به هر اندازه که آرامش انسان کمتر باشد، به همان اندازه ایمانش ضعیف شده است.^۱

تعریف سلامت روان

«راغب اصفهانی» در مفردات، سلامت را به معنای عاری بودن از آفات دانسته است: «السَّلَامُ وَ السَّلَامَةُ: از بیماری ظاهری و باطنی مصون بودن، خدای تعالی گوید: بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (شعراء، ۵۹) یعنی: دل و اندیشه‌ای که از دغل و نادرستی عاری باشد و این سلامتی باطنی است»^۲. همچنین در قاموس قرآن آمده: «سلم: (مثل فلس) و سلامت و سلام یعنی کنار بودن از آفات ظاهری و باطنی. (راغب) در اقرب آمده: «سَلِمَ مِنَ الْعُيُوبِ وَ الْآفَاتِ سَلَامًا وَ سَلَامَةً» یعنی از بلایا و عیبه‌ها نجات یافت و کنار شد، مثل «إِذْ جَاءَ رَبُّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ»^۳؛ که در سلامت باطن است، قلب سلیم آنست که از شک و حسد و کفر و غیره سالم و کنار باشد»^۴. به همین جهت خدای بزرگ در توصیف خود فرمود: «السَّلَامُ الْمُؤْمِنِ»^۵، سالم کسی است که از هر عیب و آفت و نقص و نابودی در امان باشد، لذا خدای سبحان که عاری از هر نقص و عیب و آفت و نابودی است، مصداق واقعی سلام است. «دکتر محمد معین» در کتاب فرهنگ فارسی خود هشت معنا برای سلامت آورده است: ۱- بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن ۲- رهایی یافتن، نجات یافتن، ۳- امنیت، ۴- عافیت، تندرستی، ۵- نجات، رستگاری، ۶- خلاص از بیماری، شفا، ۷- آرامش، صلح، ۸- سالم، تندرست»^۶.

^۱ - معاضدی، کاظم، اسدی، عبدالله، مجله علوم پزشکی اردبیل، ص ۸۷.

^۲ - راغب اصفهانی، حسین، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن؛ ج ۲؛ ص ۲۴۷.

^۳ - صافات، ۸۴.

^۴ - قرشی بنایی، علی‌اکبر، قاموس قرآن، ج ۳، ص ۲۹۳.

^۵ - حشر، ۵۹: هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهِمِّنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ: او خدایی است که هیچ معبودی جز او نیست، فرمانروا، کاملاً پاک (از هر عیب و نقص)، سلامت بخش، ایمنی بخش نگهبان، شکست‌ناپذیر، جبران‌کننده، بزرگ منش. منزّه است خدا از آنچه شریک (او) قرار می‌دهند.

^۶ - معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، ص ۵۴۸.

به طور کلی می‌توان مبحث بهداشت روان در مدارس را به سه حوزه بهداشت روان اولیه، بهداشت روان ثانویه و بهداشت روان ثالثیه تقسیم کرد^۱:

۱- بهداشت روان اولیه: در تمامی اختلالات روانی، پیشگیری مهم‌تر از درمان است. بهداشت روان اولیه، جلوگیری از بروز هر گونه اختلال روانی را در دستور کار خود قرار می‌دهد و تلاش می‌کند در زمینه‌های آموزشی و حتی محیط خانوادگی، هیچ‌گونه روزه‌ای برای شکل‌گیری اختلالات رفتاری باز نشود. در محیط مدرسه نیز پیشگیری از بروز اختلالات رفتاری دانش‌آموزان از جمله مهم‌ترین وظایف است. پیشگیری تلاش می‌کند، برخی از زمینه‌های مثبت رفتاری، مانند عزت نفس، اعتماد نفس و خودکارآمدی را در دانش‌آموزان تقویت کند و بسیاری از زمینه‌های منفی از قبیل: اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و اعتیاد را در آنان از بین ببرد. در این رهگذر، بیشتر تاکید روی برنامه ریزی درسی مناسب، افزایش مشارکت دانش‌آموزان، بالا بردن روحیه مسوولیت‌پذیری آنها و انطباق مواد آموزشی با نیازهای دانش‌آموزان است. این امور نه تنها بهداشت روان دانش‌آموزان را به مخاطره نمی‌اندازند، بلکه آنان را به سوی روندی کمال‌گرایانه سوق می‌دهند.

۲- بهداشت روان ثانویه: در حیطه بهداشت روان ثانویه، با دو مفهوم کلی (غربال‌گری) و (خدمات حمایتی فوری) سرو کار داریم، بهداشت روان ثانویه به تشخیص سریع اختلالات و ارائه خدمات فوری معطوف است، در فرآیند غربال‌گری، بر تشکیل پرونده‌های روان‌شناختی برای دانش‌آموزان و شناسایی ویژگی‌های روان‌شناختی آنان تاکید می‌شود. هنگامی که گوشه‌گیری فزاینده دانش‌آموزی مشاهده می‌شود، یا وقتی می‌بینیم دانش‌آموزی هیچ‌گونه توجهی به صحبت‌های دوستان خود ندارد یا نسبت به تعامل اجتماعی با دیگران عکس‌العمل نشان نمی‌دهد و یا دچار اضطراب مفرط است و لرزش عضلانی دارد، تمامی این شاخص‌های رفتاری را می‌توان به عنوان علایم هشدار دهنده در نظر گرفت. شناسایی علایم هشدار دهنده و ارائه راهکارهای روان‌شناختی، می‌تواند در پیشگیری از بروز اختلالات شدید رفتاری تاثیر فزاینده‌ای بگذارد.

^۱ - سایت اینترنتی راسخون: بهداشت روان در مدرسه / ۱۷۲۸۲۹ / www.rasekhoon.net/article/show/172829

۳- بهداشت روان ثالثیه : از دیگر اقدامات مرتبط با بهداشت روان دانش‌آموزان در مدارس، فرآیند ارجاع دانش‌آموزانی که گرفتار اختلالات رفتاری واضح و مشخص هستند، به مشاوران و متخصصان بر جسته و با تجربه است. پس از تعیین وضعیت دانش‌آموزانی که از لحاظ رفتاری دچار اختلال شده‌اند، آنها را به روان‌شناسان مربوطه ارجاع می‌دهند تا به درمان موثر و به موقع آنها مبادرت شود. اقدامات بهداشت روان مرحله سوم باعث می‌شوند، بسیاری از اختلالات رفتاری مانند: پرخاشگری همراه با اختلال در سلوک، افسردگی حاد، بیش‌فعالی و وسواس به صورت علامت و سندرم شناسایی شوند و شخص مبتلا با سرعت و ظرافت به شکلی محرمانه، برای مشاوره و روان‌درمانی به متخصصان و صاحب‌نظران معرفی شود. البته شناسایی چنین دانش‌آموزانی از حیطة معلمان و متخصصان خارج است. ولی با کمک گرفتن از این متخصصان می‌توان راهکارهای مناسبی برای حل و فصل مشکلات این گونه دانش‌آموزان برگزید و آنها را در حل مشکلات روان اولیه و ارجاع به پزشک راهنمایی کرد^۱.

راهکارهای پیشنهادی جهت سلامت روان دانش‌آموزان و مدرسه کارآمد

- مشارکت دادن والدین یا سایر اعضای خانواده در امر برنامه ریزی‌های آموزشی، تصمیم‌گیری در باره مسایل بهداشتی مدرسه و روند پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان
- معرفی و شناساندن مراکز مشاوره به اولیای دانش‌آموزان
- تشکیل کلاس‌های آموزشی تربیتی برای والدین و مراقبین دانش‌آموزان
- ایجاد ارتباطی موثر و پویا میان آموزگاران و والدین دانش‌آموزان
- استفاده از نظرات و ایده‌های خلاق اولیاء در جهت پیشبرد اهداف آموزشی
- هماهنگی میان مدرسه و سایر نهادهایی که وظیفه سلامت کودکان را به عهده دارند
- آگاه‌سازی مسئولین مدرسه و معلمان در اتخاذ شیوه‌های ارتباطی و تربیتی مناسب
- رفع عوامل مخل بهداشت روانی معلمان
- به روز رسانی اطلاعات و آگاهیهای مشاوران و ارتقای توانمندیها و مهارتهای آنها

^۱ - سایت اینترنتی راسخون: بهداشت روان در مدرسه / ۱۷۲۸۲۹ / article/show / www . rasekhoon . net

• بهبود شرایط فیزیکی مدارس

• برگزاری جلسات آگاه سازی برای دانش آموزان و در جهت آموزش مهارت‌های زندگی ،
کنترل استرس و تامین بهداشت روانی^۱

نتیجه گیری :

سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است و در مقابل، بیماری روانی خارج شدن از حد اعتدال است که اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد و کینه دوزی و... از نشانه های آن می باشد. در متن تعالیم اسلامی، روش‌هایی برای حفظ سلامت روان ذکر شده است از جمله ؛ ایمان و توکل به خدا، اعتقاد به مقدرات الهی ، رعایت صبر ، توبه و استغفار، یاد معاد ، ازدواج و روابط خانوادگی ، یاد خدا ، دعا ، نماز، توسل و ... چرا که در نتیجه عمل به این موارد انسان به آرامش درونی رسیده و با تکیه بر قدرت لایزال الهی در برابر مشکلات ناامید نشده و گرفتار مشکلات روانی نمی‌شود ، همچنین این تعالیم باید سرلوحه برنامه‌های آموزشی مدارس باشد تا کودکان از بدو ورود به اجتماع از سلامت روان برخوردار باشند .

فلسفه تعلیم و تربیت عصر ما با سال های گذشته متفاوت است. به این معنی که هدف آموزش و پرورش تنها تعلیم دروس نیست ، بلکه هدف پرورش جسم و روان دانش آموزان است. برآوردن احتیاجات جسمانی و اجتماعی، روانی کودک در مدرسه، قسمت عمده ای از تربیت او را شامل می شود که از عوامل بسیار مهم پرورش کودک است.

باید بپذیریم مسئولیت اولیای مدرسه به افزایش علم و آشنا کردن دانش آموزان به ارزش های شناختی، اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی شود، بلکه آنها مسئول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگار و تأمین بلوغ فکری و سلامت روان کودکان و نوجوانان نیز هستند. همچنین توجه مربیان و والدین به این نیاز های روانی، اجتماعی نه تنها زمینه مساعدی برای شکوفایی استعداد های نهفته کودکان و نوجوانان را فراهم می آورد، بلکه در بهبود سلامت روان آنها نیز مؤثر خواهد بود .

^۱ - شاملو ، حمیدرضا ،مقاله بهداشت روان و مدرسه / salamatbirjand.blogfa.com/post-33.aspx

فهرست منابع :

۱- قرآن کریم ، ترجمه الهی قمشهای ، مهدی، ایران، قم ، نشر فاطمه الزهرا، ۱۳۸۰ ه.ش.

کتاب عربی :

۲- نوری ، حسین ، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل ، قم، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ۱۴۰۸ ق .

کتاب فارسی :

۳- ابن شعبه حرانی ، حسن ، تحف العقول ، ترجمه حسن زاده، صادق ، قم ، انتشارات آل علی علیه السلام ،

۴- حسینی ، سید داوود ، روابط سالم در خانواده ، تهران ، بوستان کتاب ، ۱۳۸۷ ش .

۵- راغب اصفهانی ، حسین ، ترجمه خسروی ، غلامرضا، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن ؛ ۴ جلد ، ناشر مرتضوی، .

۶- طباطبایی، محمدحسین ، ترجمه تفسیر المیزان ، ترجمه موسوی، محمدباقر، ۲۰ جلد، قم ، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی .

۷- فروغی ، شیدا، تغذیه صحیح خانواده در اسلام ، تهران ، انتشارات هدی ، ۱۳۹۰ ش .

قرشی بنایی ، علی اکبر ، قاموس قرآن ، ۷ جلد، تهران ، دارالکتب الاسلامیه ، ۱۴۱۲ ق .

۸- معین ، محمد ، فرهنگ فارسی معین ، تهران ، انتشارات بهزاد، چاپ دوم، ۱۳۸۹ ه ش .

۹- مطهری ، مرتضی ، تعلیم و تربیت در اسلام ، تهران ، انتشارات صدرا، چاپ بیستم ، ۱۳۷۱ ش .

مقاله :

۱۰- معاضدی ، کاظم ، اسدی ، عبدالله ، مقاله بررسی روشهای حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم ، مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل ، دوره دوازدهم ، شماره اول ، بهار ۱۳۹۱ .

سایت :

۱۱- علی پور، علیرضا، مقاله نقش خانواده ، مدرسه و جامعه در بهداشت روانی، ۱۳۹۰ : سایت اینترنتی راسخون :

[www . rasekhoon . net / ۲۰۵۲۹۳](http://www.rasekhoon.net/205293)

۱۲- معلم و عوامل مؤثر در بهداشت روانی / <http://article.tebyan.net>

۱۳- سایت راسخون: بهداشت روان در مدرسه ۱۷۲۸۲۹ / net//article/show// [www . rasekhoon . / net//article/show// ۱۷۲۸۲۹](http://www.rasekhoon.net/article/show//172829)

۱۴- سایت اینترنتی رشد: بهداشت روانی مدرسه / daneshnameh.roshd.ir

۱۵- سایت اینترنتی مرکز آموزش تخصصی تفسیر و علوم قرآن ، آیات راجع به بهداشت روان
www.matquran.com/fa/question

۱۶- شاملو ، حمیدرضا ،مقاله بهداشت روان و مدرسه / [salamatbirjand.blogfa.com/post- ۳۳ .aspx](http://salamatbirjand.blogfa.com/post-33.aspx)