



عنوان مقاله

نقش آموزه های قرآنی در حفظ سلامت روان جوانان

نویسندگان

سمیه محمدی کولیوند - محمد رضا محمدی پیام - محمد شریف باقری

مقدمه

یکی از مسائلی که امروزه جوامع بشری با آن مواجه اند، مسئله سلامت روان می باشد. سلامت روانی جنبه ای از مفهوم کلی سلامت است که هر فرهنگی براساس معیارهای خود در جستجوی آن است. مقوله سلامت روان، به دلیل نیاز جامعه کنونی و در راستای سالم سازی هر چه بیشتر جامعه، از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. شکی نیست که یکی از راههای نیل به این مهم سرمشق قرار دادن منابع غنی اسلامی به ویژه قرآن مجید است. قرآن، کتابی جامع و چشمه ای است که همواره در جهت حفظ تعادل و بهزیستی ابعاد مختلف زندگی بشر، از احکام و رهنمودهای عملی برخوردار است. با پیشرفت علوم و پیچیده تر شدن اشکال زندگی فردی و اجتماعی و دور شدن انسان از هدف اصلی زندگی و آفرینش، لزوم توجه به مسائل روانی و عاطفی با بهره گیری از کتاب آسمانی قرآن کریم بیش از پیش احساس می شود. قرآن خود به این امر تصریح نمود و خود را بعنوان شفا و درمانگر معرفی میکند: آیات ۸۲ سوره اسراء ۵۷، سوره یوسف و ۴۴ فصلت و در موارد دیگر از جمله آیه ۱۲۰ سوره هود، محتوای خود را مایه آرامش قلبها معرفی می نماید. علامه طباطبایی در تفسیر آیه ۸۲ سوره اسراء: (وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَاءً حَلَالًا وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَّا یُزِیدُ الظَّالِمِینَ إِلَّا خُسْرًا)؛ معتقد است قرآن نه تنها شفای مرضهای روحی، بلکه شفای امراض جسمی نیز است. در این میان، دوره جوانی از میان دوران زندگی آدمی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است چرا که محیط تربیت و بخصوص، سنینی که انسان بیشتر در آن به تشکیل شخصیت و فراگیری اصول اخلاقی و تربیتی می پردازد، یعنی جوانی، از مهمترین مباحث قرآنی است در اینجاست که می بایست آن چه انسان در زمان های بیشتری بدان نیازمند است بیشتر در قرآن ذکر شده باشد و این به خاطر این است که قرآن نقش هادی را در حیات انسان ایفا می کند. جوانان نقش تعیین کننده ای در ساختن جامعه بر عهده دارند و بیشتر از دیگران در معرض آسیب های روحی و روانی قرار می گیرند؛ از این رو شناخت آموزه ها و معارف قرآنی و به طبع آن عملی شدن این آموزه ها در زندگی فردی و اجتماعی جوانان سبب حفظ و تأمین سلامت روان آنان خواهد شد و هم چنین کمک شایانی به مربیان و مسؤولان امور در نحوه برخورد با آنان می نماید.

یافته ها و نتایج

جوان واژه جوان در زبان عربی معادل کلمه «شاب» می باشد که از ریشه «شَبَّ» مشتق شده است. شب دلالت می کند بر رشد چیزی و نیروی آن در حرارتی که عارض آن می شود. (ابن فارس، ۱۴۰۳، ص ۱۷۷) جوهری دیگر لغت شناس عرب می افزاید: «شاب که در مقابل پیراست یعنی کسی که سال چندان از عمرش نگذشته باشد. (جوهری، ۱۴۰۶) در لغت عربی الشاب، الفتی، الحدث، و الغلام به معنای جوان و الشبیه و الشباب و الفتاد و الحدائه به معنای دوران جوانی می باشد

سلامت روان واژه سلامت در زبان عربی معادل کلمه ای «سَلیم» می باشد و از ریشه «سَلِم» و به معنای دور بودن از آفات ظاهری و باطنی تعریف کرده است. (راغب اصفهانی، ۱۴۰۴، ص ۱۲۸) و معادل آن در فرهنگ قرآن، نفس یا روح است. بیماری و سلامت روان در قرآن غالباً به «قلب» نسبت داده می شود؛ (بقره: ۱۰) قرآن فردی را سالم می داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان در قلب برخوردار بوده و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الهی برگزیند. (رجبی، ۱۳۸۰، ص ۲۳) در منطق قرآن دنیا را مذبوم نمی بینیم بلکه بهره برداری از مواهب الهی در دنیا امتیاز است و سلامت روحی و روانی در سطحی بالاتر از سلامت جسمی ارزشمند می باشد. (علوی نژاد، ۱۳۸۷، ص ۸۷)

اهمیت جوانی از منظر قرآن کریم، حیات انسان شامل دوران رحمی، مرحله طفولیت دوران نوجوانی و سپس مرحله پیری می باشد و مرحله جوانی دوران مهمی است و گویا هدف و غایت مراحل قبل می باشد و با عنوان «اشد» به معنای قوت و مراد استحکام نیروی جوانی و سن است (ابن مکرّم، ص ۲۳۵) این لحظات پرهیجان و زیبای زندگی در قرآن به نام «احسن تقویم» معرفی شده است.

بحث و نتیجه گیری

سلامت روان در قرآن معادل سلامت نفس و ملاک اصلی آن قرار گرفتن در مسیر حرکت و کمال و رشد است؛ که در این راستا فرد با تکیه بر فطرت توحیدی، نه تنها باید از ایمان در قلب برخوردار بوده؛ بلکه در رفتار نیز باید از نوعی تعادل میان قوای متضاد درونی برخوردار است که به خاطر تسلط عقل و شرع بر نفس خویش به این مرتبه خواهد رسید. با توجه به مشخصه اصلی دوران جوانی یعنی رشد و حرکت که از ویژگی های جسمی و روحی او برداشت می شود، حفظ سلامت روان جوانان به عنوان بخش فعال اجتماع، بسیار مهم بوده و با دقت در عوامل و موانع می توان در حفظ سلامت روان آنان کوشید؛ که در قرآن عوامل اعتقادی و عوامل رفتاری که هر کدام از این عوامل از یک طرف اگر ایجاد شوند، موجب سلامت روان هستند و از طرف دیگر وقتی در فرد دیده شوند، نشان دهنده وجود سلامت روان در او هستند و به این ترتیب هم می توان این موارد را از یک طرف، عامل و از طرف دیگر اثر دانست. به تصریح قرآن فقر با توجه به آثار آن، نفاق و همچنین احساس حقارت و خود کم بینی، از اساسی ترین موانع سلامت روان در جوانان هستند؛ که دقت در این موانع به عنوان اصل و ریشه، می تواند سرعت و دقت و اثرگذاری اقدامات در جهت حفظ سلامت روان جوانان را افزایش دهد.

برای حفظ و ایجاد سلامت روان جوانان، نه تنها می توان با توجه به عوامل و موانع مطرح شده به دنبال راهکارهای اساسی در ایجاد و حفظ سلامت روان جوانان بود؛ بلکه در همین راستا خود قرآن نیز راه حل هایی را مطرح نموده که توجه به آن ها، به طور قطع منشأ اثر خواهد بود

روش

این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و با مراجعه به منبع حیات بخش بشری "قرآن" و نیز با استفاده از مقالات علمی و جستجوی منابع مختلف در سایت های معتبر و نیز مطالعات کتابخانه ای

انجام شده است ■

منابع

- راغب اصفهانی، ح. (۱۴۰۴). المفردات فی غریب القرآن. قم: الکتب. رجبی، س. (۱۳۸۰). بررسی تاثیر قرائت قرآن بر سلامت روان، ص ۲۳. ساجدی، الف. (۱۳۷۸). دین - بهداشت روان. شماره ۲، ص ۱۰.
- شرفی، م. (۱۳۶۴). مراحل رشد و تحول انسان. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ■
- فقیهی، ع. (۱۳۷۸). جوان و آرامش روان (چاپ پنجم). تهران: حوزه و دانشگاه.
- فلسفی، م. (۱۳۸۴). جوان از نظر عقل و احساسات. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- کارنگی، د. (۱۳۷۹). آیین زندگی. ترجمه ریحانه جعفری. تهران: پیمان.
- کاکرن، ر. (۱۳۷۶). مبانی اجتماعی بیماری های روانی. ترجمه فرید براتی. تهران: رشد.
- گنجی، ح. (۱۳۷۸). بهداشت روانی (چاپ نهم). تهران: ارسباران.

