

# سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

۹

Young people and mental health in a changing world

## معنویت و سلامت روان جوانان و نوجوانان

(نوجوانی سالم - مسیر تجربه معنوی)



هفته سلامت روان ۱۳۹۷

### اگر بدنبال رشد معنوی جوانان و نوجوانان خود هستیم:

- \* فقط و فقط باید برای او یک الگوی درستی از انسان معنوی و معلم معنوی باشیم.
- \* به آنها فرصت انتخاب ارزش های معنوی را بدهیم.
- \* نوجوان و جوان با شرکت در مناسک و آیین های دینی هویت دینی خود را کامل می کند.
- \* مشارکت در ارائه خدمات اجتماعی به نیازمندان، لذت از خودگذشتگی و ارزش های انسانی را به نوجوانان و جوانان می آموزد.

### مهارت های معنوی چیست؟

با توجه به رشد و توسعه زندگی انسان و پیچیدگی های ارتباطی جوان و نوجوان با دنیای درون و بیرون، آموختن مهارت های معنوی در زندگی، ضرورتی انکارناپذیر است. چگونه مهارت های معنوی جوانان و نوجوانان را در خانواده، مدرسه و جامعه تقویت نماییم؟

پرورش بعد معنوی و دینی از ابتدای دوران کودکی در خانواده با مشاهده نگرش و رفتار معنوی والدین آغاز می شود.

کودک و نوجوان از والدین و اطرافیان خود می آموزد که رابطه با خداوند معنای کامل و ارزشمند تری به زندگی می دهد.

جوان و نوجوان باید تاثیر این ارتباط معنوی را در رابطه عاطفی و محبت آمیز والدین با خود و اطرافیان ببینند.

والدین در مسایل و مشکلات زندگی، با مدد گرفتن از خداوند به فرزندان خود می آموزند که هرگز ناامید نشود و تا آنجا که می تواند با تلاش و ایمان به یاری خداوند، مسایل زندگی خود را مدیریت نماید.

۵

۴

سازمان جهانی بهداشت، در ICD-10 سلامت عمومی را به عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی تعریف کرده است. نوجوانی و جوانی يك مرحله بحرانی در زندگی است که با گذر از کودکی به بزرگسالی مشخص می‌شود که در آن اختلالات هویتی و روانی به احتمال بیشتری شکل می‌گیرند و یا ظاهر می‌شوند. علاوه بر این، برخی عوامل خطر را نیز به طور خاص این مرحله از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اختلالات اضطرابی، رفتارهای جنسی پرخطر، مصرف مواد، الکل و تنباکو از جمله ی خطرهایی است که در نوجوانان و جوانان دارای بعد معنوی ضعیف رخ می‌دهد.

## آیا در هزاره جدید معنویت افول کرده است؟

برخلاف آنچه که اغلب به نظر می‌رسد، در فرهنگ های معاصر غرب ظهور معنویت چشمگیر است، بطوری که از نیمه دوم قرن بیستم شاهد افزایش چشمگیر علاقه به معنویت در عموم جوامع هستیم. نتایج مطالعه ای بر روی دانش آموزان مدارس آمریکا نشان می‌دهد، ۹۰ درصد دانش آموزان به خداوند اعتقاد دارند. امروزه مفهوم معنویت از آنچه که به طور سنتی فرض می‌شد، فراتر رفته است و به عنوان یک نیاز متعالی در فطرت انسان ها برای شناخت مفهوم و معنای زندگی خود، گسترده شده است.

### معنویت چیست؟

تلاش انسان برای برقراری رابطه با خود، خداوند، طبیعت و انسان های دیگر است. تا کنون هزاران مقاله که در پایگاه داده های علمی منتشر شده اند، نشان می‌دهند که معنویت و مذهب بر سلامت جسمانی و روانی تأثیرگذار است

## پرورش معنویت در جوان و نوجوان

در مسیر پرورش بعد معنوی، پیش از هر چیز نیاز است، که میزان خودآگاهی معنوی نوجوان بررسی گردد. چگونه خودآگاهی معنوی جوان و نوجوان را بسنجیم؟ خودآگاهی معنوی اساس دستیابی انسان به کمال است. جوانان و نوجوانان در فرایند هویت یابی خود، بدنبال یافتن هدف و معنای زندگی است.

**ویژگی های زیر نشان دهنده، جوان و نوجوان برخوردار از خودآگاهی معنوی است:**

- \* باوری قوی نسبت به ارزشمندی زندگی
- \* اعتقاد و توکل به وجودی متعالی (خداوند) که همواره پشتیبان اوست
- \* پایبندی به ارزش های والای انسانی
- \* قدرت خودارزیابی و خودکنترلی
- \* هدفمندی در زندگی
- \* پذیرش سختی ها و تلاش برای رفع مشکلات زندگی