

بسمه تعالی

هفته بهداشت روان بر تمامی مشاوران و روانشناسان تلاشگر این عرصه تهنیت باد.

ارزش زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم

"مَنْ عَرَفَ قَدْرَ نَفْسِهِ لَمْ يُهِنَّا بِالْفَانِيَاتِ"

"کسی که ارزش خود را بشناسد، خویشتن را با امور فناپذیر، خوار نگرداند." غرالحکم ح ۸۶۲۸

یکی از مقوله‌های پراهمیت در زندگی حفظ و مراقبت از سلامت روح و روان است؛ به همین جهت یکی از مناسبت‌ها در تقویم، هفته بهداشت روان از تاریخ ۱۸ الی ۲۴ مهرماه است که هر ساله با گرامیداشت این ایام و با توجه به توصیه اکید سند تحول بنیادین جهت تربیت انسانی توانمند با دارا بودن فطرت و استعداد و هویت یکپارچه اسلامی - ایرانی؛ با الهام از شعار سال به تدوین برنامه‌ای در طول سال تحصیلی جهت حفظ و مراقبت بهداشت روان دانش‌آموزان و کارکنان اقدام می‌گردد. زیرا بهداشت روان موضوعی فراتر از فقدان یا نبود بیماری روانی است. بعد مثبت بهداشت روان که سازمان بهداشت جهانی نیز روی آن تکیه دارد، در تعریف سلامتی لحاظ شده است «سلامتی یک حالت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی است نه فقط نبود بیماری و یا ناتوانی». بنابراین، بهداشت روان حالتی از رفاه است که در آن فرد توانایی‌هایش را بازمی‌شناسد و قادر است با استرس‌های عادی و معمول زندگی، سازگاری داشته و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد.

لذا امسال نیز با عنایت به حفظ بهداشت روان آینده‌سازان کشورمان بر آنیم تا دست در دست هم «ارزش زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم» تا وی به کمک مشاوران آگاه و مجرب مدارس ارزش زندگی و توانایی‌های خود را شناسایی و با تکیه بر آن‌ها بتواند وظایف و مسؤولیت‌های خود را انجام دهد. البته ارزش‌های زندگی با توجه به معنا و مفهوم زندگی، شخصیت مستقل هر فرد و چگونگی زندگی او متفاوت است. اما باید بدانیم که اگر چرایی زندگی خود، نوجوانان و جوانان کشور را در اهدافی درست و باعظمت که منشأ الهی نیز در آن لحاظ گردد ببینیم؛ آنگاه با هر چگونگی خواهیم ساخت تا به آن مقصود و اهداف خود برسیم.

تعریف ارزش: ارزش از دیدگاه ملاصدرا به معنای خیر، خوبی و حُسن است. حُسن از کمالات وجودی است. برای معناداری زندگی، هر انسانی در زندگی خویش، ارزش‌هایی را در نظر می‌گیرد و اعمال و افعال خود را با آن می‌سنجد. زیرا وقتی چیزی ارزشمند شد آنچه در جهت حفظ آن لازم است، پسندیده و ارزش به شمار می‌آید. بسیاری از اندیشمندان ارزش زندگی را در اموری و رای زندگی جست‌وجو می‌نمایند اما امور ارزش بخش زندگی، از دیدگاه‌های مختلف در چند عنوان مطرح می‌شود:

۱- خداوند سبحان به‌عنوان علت هستی

۲- رابطه بین خدا و انسان

۳- جاودانگی

۴- فعالیت عقلانی، رفاه و آسایش (به نقل از دهقانپور، ۱۳۹۰).

یکی از مصادیق شناخت و حفظ ارزش‌ها؛ ارزش و احترام به خود می‌باشد. ارزش و احترام به خود، حفظ عزت‌نفس و ضرر نزدن به خویشتن از عوامل حفظ بهداشت جسمی و روانی است؛ دالوندی و همکاران در تحقیق خود عنوان داشتند که داشتن صلهرحم، احترام به پدر و مادر، خوش‌رویی در ارتباط با دیگران، حفظ حرمت دیگران و محبت به دیگران حتی در زمان عصبانیت، رعایت رفتار با محرم و نامحرم، روابط درون خانوادگی صمیمی و توأم با عواطف و برون خانوادگی معتدل، مشارکت فعال در امور اجتماعی، کمک به دیگران، احترام به امور اجتماعی و احساس مسئولیت اجتماعی، ترویج فرهنگ احترام اجتماعی و حمایت از مقررات اجتماعی از نکاتی است که در همکاری و تعامل اجتماعی باید به آن‌ها توجه نمود (دالوندی و همکاران، ۱۳۹۱). در واقع می‌توان گفت جهت حفظ ارزش‌ها لازم است سبک زندگی خود را به‌گونه‌ای به وجود آوریم که بنا بر تعریف سازمان بهداشت جهانی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی را در پی فرایند اجتماعی شدن دربرداشته باشد. تحت این شرایط ارزش‌ها و اهداف زندگی را به‌عنوان چارچوبی در زندگی در نظر گرفته و جهت انجام هر کار یا تصمیمی به آن چارچوب‌ها توجه می‌نماییم. اما در خاطر داشته باشیم که همه‌چیز حتی نظام ارزش‌گذاری از خانواده شروع می‌شود؛ رعایت اصول اخلاقی و اجتماعی و دیگر رفتارهای سلامت محور که در اسلام نیز به آن تأکید شده است از خانواده و تربیت خانوادگی نشأت می‌گیرد، تک تک اعضای خانواده نیز در پیشرفت و ترقی جامعه نقش مهمی ایفا می‌نمایند. لشگری در نتایج تحقیق خود عوامل مؤثر بر بهداشت روانی از دیدگاه اسلام را ایمان به خدا، نماز، تفریح‌های سالم و شادمانی، سلامت خانواده و جامعه، تقوا و دوری از معصیت، شکر نعمت و قناعت بیان نمودند. مطالعات مالبتی و دی نشان دادند که مذهب سطح بهداشت روانی را افزایش می‌دهد. تحقیقات در ایران نشان دادند که میان نگرش مذهبی و سازگاری فردی و اجتماعی دانش-آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (به نقل از دالوندی و همکاران، ۱۳۹۱). پژوهش دلخموش و احمدی بنابر پرسشنامه تشبیهی ارزش که در سلسله پژوهش‌های شوارتز بنابر نظریه ارزش‌ها و جنبه جهان‌شمول محتوای ارزش‌ها می‌باشد و در باب ۲۲۰ نمونه از ۷۴ ملت انجام شده؛ و جهان‌شمول بودن تقریبی این ریخت‌های ارزشی و ساختار آن‌ها تأیید شده تکرار گردیده است. نتایج پژوهش که بنابر ده سازه پرسشنامه تشبیهی ارزش‌ها اعم از قدرت، پیشرفت، لذت‌جویی و داشتن اوقات خوش، ماجراجویی (تحریک طلبی و خطر کردن)، خودرهنموددهی، جهان‌شمول‌نگری، خیرخواهی، سنت، همنوایی و پیروی از قانون و ایمنی انجام شد، نشان داد که محتوا و ساختار ارزش‌های انسانی نوجوانان ایرانی در سطح وسیعی با الگوی نظری ارزش‌ها مطابقت دارد. به بیان دیگر یافته‌های این پژوهش ساختار روان‌شناختی جهان‌شمول ارزش‌های انسانی را تأیید می‌نماید. ارزش‌ها به منزله هدف‌های هشیار معرف مقتضیات جهان‌شمول اعم از نیازهای زیست-شناختی، ارگانیزم ضرورت‌های تعامل اجتماعی و الزام‌های گروه موجود انسانی‌اند که همه افراد و جوامع به رغم گوناگونی اجتماعی-اقتصادی، فرهنگی، زیان‌شناختی و جغرافیایی ملزم به پاسخگویی بدان‌ها هستند (دلخموش و احمدی، ۱۳۹۰).

نظام ارزش‌های زندگی

ارزش‌های ما دارای ترتیب و اولویت هستند و هنگامی که مجبور شویم بین دو ارزش یکی را انتخاب کنیم، همیشه ارزش پایین‌تر قربانی خواهد شد، مثلاً اگر ارزش‌های یک نفر به صورت زیر باشد:

۲- سلامتی

۳- کسب و کار

و فرد در جلسه‌ی مهمی است که خبر می‌دهند یکی از اعضای خانواده‌اش را به بیمارستان برده‌اند و باید خودش را سریع برساند، در این حالت احتمال اینکه جلسه را ترک کند و بین کار و خانواده، خانواده را انتخاب کند بسیار زیاد است، زیرا بالاترین ارزش برای او خانواده است و هیچ‌چیز برای او از خانواده ارزشمندتر نیست و او حتی کسب و کارش و موقعیت شغلی‌اش را برای خانواده‌اش قربانی خواهد کرد.

یا اگر فرد متوجه شود که شغلش، سلامتی او را به خطر می‌اندازد مطمئناً شرایطی را به وجود خواهد آورد که چنین اتفاقی نیفتد یا حتی ممکن است آن شغل را رها کند تا به سلامتی‌اش لطمه نخورد.

ما حتی بیشتر با افرادی دوست می‌شویم که نظام ارزش‌های زندگی اصلی او با ما هماهنگ‌تر باشد، عاشق کسی می‌شویم که ارزش‌هایش به ارزش‌های ما شبیه یا نزدیک‌تر باشد و برعکس از کسانی دوری می‌کنیم که ارزش‌هایش به ارزش‌های ما شبیه یا نزدیک نباشد.

تعیین مجدد ارزش‌های زندگی: قبل از اینکه ارزش‌هایمان را تعیین کنیم لازم است چند نکته را بدانیم؛

- ما می‌توانیم چند ارزش اصلی و برای هر کدام چند ارزش فرعی در نظر بگیریم، شاید یکی از ارزش‌های زندگی و اصلی ما کسب و کار باشد و ارزش‌های فرعی آن می‌تواند صداقت در کار، تعهد و تلاش صادقانه باشد.

- ارزش‌ها می‌توانند متناسب با موقعیت تغییر کنند و حتی ما متوجه هم نشویم، بنابراین لازم است ما آگاهانه حواسمان به ارزش‌هایمان باشد.

- گاهی موقعیت ایجاب می‌کند که ارزش‌هایمان را آگاهانه تغییر دهیم (محمدی، ۱۳۹۸).

با توجه به موارد گفته‌شده نیاز است که ارزش‌هایمان را خودمان تعیین و مشخص کنیم، بهترین حالت این است که آن‌ها را بنویسیم تا بهتر بتوانیم درک و اولویت‌بندی کنیم.

در پایان ضمن عرض تبریک مجدد این هفته به تمامی مشاوران کوشا در عرصه حفظ و مراقبت از بهداشت روان جامعه؛ شایسته است با اجرای سخنرانی، برنامه‌های توانمندسازی و مسابقات مفرح و شاد مرتبط با شعار سال در طول سال تحصیلی و بخصوص در هفته بهداشت روان اهمیت امر تبیین گردد.

منابع:

دالوندی، اصغر و همکاران (۱۳۹۰)، تبیین سبک زندگی سلامت محور مبتنی بر فرهنگ اسلامی، مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۱(۴)، ۳۳۲-۳۴۳.
دلخوش، محمد تقی، احمدی مبارکه، مهرناز (۱۳۹۰)، محتوا و ساختار ارزش‌ها در نوجوانان ایرانی، روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۷(۲۹)، ۵-۲۵.

دهقانپور، علیرضا (۱۳۹۰)، ارزش زندگی از دیدگاه ملاصدرا، فصلنامه اسراء، ۴(۱)، ۱۳۱-۱۶۱.

محمدی، افشین (۱۳۹۸)، تعیین ارزش‌های زندگی، مجله الکترونیکی مدیر هدف دسترسی بیشتر: <http://modirehadaf.com>

تهیه و تنظیم: اداره مشاوره تربیتی - تحصیلی شهر تهران

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.