بسم الله الرحمن الرحیم

تأثیر آموزه‌های اخلاقی در سلامت روان جوانان آسیب‌دیده از حوادث طبیعی

استاد راهنما: خانم لیلا یعقوبی

نویسندگان: زهرا منصوری، نرگس رشیدی، زهرا پیشانی دار

حوزه علمیه امام خمینی(رحمه الله علیه)

استان کرمانشاه

زمستان ۱۳۹۹

چکیده

مقاله‌ای که نوشــته‌شــده اســت راجع به تأثیر آموزه‌های اخلاقی در ســلامت روان جوانان آســیب‌دیده در حوادث طبیعی اســت. آموزه‌های اخلاقی عبارت اســت از علمی که موضــوع آن شــناخت مصــادیق ارزش‌ها و راه‌های کســب خوبی‌ها و ترک رذیلت‌های اخلاقی را بیان می‌کند. هنگام حوادث طبیعی باید به عوارض بعدازآن که روی جوانان به‌جای گزارد و بسیار مهم هستند ازجمله مشــکلات خواب، کابوس، نزاع با دیگران، تحریک‌پذیری باید بســیار توجه شــود؛ به دلیل این‌که اگر این عوارض به‌موقع جلوگیری نشود برای همیشه ماندگار خواهد ماند. به دلیل اهمیت این موضــوع ســعی کردم مقاله‌ای راجع به آن تهیه کنم. در این تحقیق آموزه‌های اخلاقی مانند صبر، توکل، رضا، شکر را بررسی کرده و تأثیر آن را بر سلامت روان جوانان بررسی کرده‌ام و نتایج بسیاری بر روی سلامت روان جوانان مانند آرامش، سلامت، امیدواری، موفقیت، شادمانی، عملکرد خوب سیستم ایمنی، شادمانی و حال خوب دارد.

کلیدواژه‌ها: آموزه‌های اخلاقی، سلامت روان، جوانان، آسیب‌دیده، حوادث طبیعی.

مقدمه

آنچه در این مقاله آورده شده پژوهشی است راجع به تأثیرات آموزه‌های اخلاقی بر سلامت روان جوانان آ سیب‌دیده در حوادث طبیعی. آموزه‌های اخلاقی شاخه‌ای از علوم ان سانی ا ست که مو ضوع آن شناخت م صادیق ارزش‌ها و بیانگر راه‌های ک سب ف ضایل و ترک رذایل اخلاقی ا ست. پرداختن به هنگام به واکنش‌های روانی افراد آســـیب‌دیده از ســـنین پایین گرفته تا جوانان و ســـالمندان در پس بلایا موردتوجه همه متولیان بهداشـــت قرارگرفته به همین دلیل پرداختن به آموزه‌های اخلاقی برای جلوگیری از آســیب‌های روانی بازماندگان باهدف عادی‌ســازی واکنش‌ها و جلوگیری از بروز عوارضی که منجر می‌شود سلامت روان جوانان به خطر بیفتد بسیار مهم است و از مهم‌ترین فعالیت‌های متخ ص صان و کار شنا سان بهدا شت روان-روانپز شکان-روان شنا سان و مددکاران اجتماعی اعزامی به مناطق آسیب‌دیده محسوب می‌شود. جوانان پس از حوادث طبیعی دچار علائمی مانند مشـــکلات خواب، کابوس، نزاع با دیگران، تحر یک‌پذیری، ا فت تحصـــیلی می‌شـــوند. این‌گونه مســـائل ضـــرورت تحقیق بیشـــتر راجع به آموزه‌های اخلاقی و تأثیرات آن بر سلامت روان جوانان در حوادث طبیعی را افزایش می‌دهد و از کتاب‌هایی مانند آموزه‌های بنیادین علم اخلاق نوشـــته محمد فتحعلی خانی و کتاب ۴۰ حد یث ا مام خمینی (رحمه‌الله علیه) و زیبایی‌های اخلاق نوشته محمد انصاریان استفاده‌شده است.

مفهوم شناسی

۱-آموزه‌های اخلاقی: علم اخلاق شاخه‌ای از علوم انسانی است که موضوع آن شناخت مصادیق ارزش‌ها و بیانگر کسب فضائل و ترک رذایل اخلاقی است در فلسفه اخلاق درباره خوب یا بد بودن یک امر دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد.

۲-سلامت روان: عبارت است از تأمین سلامت فکر و روان برای سازگاری و تطبیق فرد با خود و با محیط زندگی، قدرت پذیرش واقعیت‌های موجود و شکوفایی استعدادهای بالقوه خویش.

۳-جوانان: جوانی به زمانی میان کودکی و میان‌سالی در زندگی هر فرد گفته می‌شود. به‌طور تقریبی برابر است با سنین ۱۸ تا ۳۵ سالگی. هم‌چنین با نمود، طراوت، نیرومندی و ... به‌عنوان شخص که جوان است نیز تعریف‌شده است.

۴-آسیب‌دیده: آسیب‌دیده به فردی اطلاق می‌شود که در اثر بلایای طبیعی یا غیرطبیعی دچار صدمات جسمی و خسارت‌های مادی و معنوی بر وی تحمیل گردیده است.

۵-حوادث طبیعی: به مجموعه‌ای از حوادث زیان‌بار گفته می‌شود که منشأ انسانی ندارند این حوادث معمولاً غیر قابل‌پیش‌بینی بوده یا حداقل از مدت های طولانی نمی‌توان وقوع آن ها را پیش‌بینی نمود.

در سال‌های اخیر اهمیت رسیدگی سریع به هنگام به واکنش‌های روانی افراد آسیب‌دیده از سنین پایین گرفته تا جوانان و سالمندان در پس بلایا موردتوجه کلیه‌ی متولیان بهداشت قرارگرفته به همین دلیل پرداختن به آموزه های اخلاق برای جلوگیری از آسیب های روانی بازماندگان باهدف عادی‌سازی واکنش‌ها و جلوگیری از بروز عوارضی که منجر به افت کیفیت زندگی فردی و اجتماعی فاراد می‌شود از پررنگ‌ترین اهداف فعالیت‌های متخصصان و کارشناسان

بهداشــت روان، روان‌پزشــکان، روانشــناســان و مددکاران اجتماعی اعزامی به مناطق آســیب‌دیده محســوب می‌شــود. جوانان پس از حوادث طبیعی دچار علائمی مانند دردهای شــکمی، ســردرد، مشــکلات خواب، کابوس و نزاع با دیگران، تحریک‌پذیری، افت تحصــیلی، روی آوردن به مصــرف ســـیگار با مواد مخدر و ...[1] ازجمله عمده‌ترین واکنش‌ها و علائمی اســـت که جوانان از خود بروز می‌دهند. یکی از مهم‌ترین مفاهیم در بهداشـــت و ســـلامت روان مفهوم امنیت روانی اســـت اگر امنیت روانی برای جوانان آسیب‌دیده وجود نداشته باشد زندگی برای جوانان بی‌معنا هست.

آموزه‌های اخلاقی مؤثر بر سلامت روان جوانان

آموزه‌های اخلاقی که به سلامت روان جوانان کمک می‌کند عبارت‌اند از: صبر، توکل، ر ضا، شکر.

۱–صبر

عبارت اســت از حفظ طمأنینه در برابر دشــواری‌ها و مهار مســتمر نفس از بی‌تابی[2]. از آن زمان که ان سان پا بر عر صه وجود نهاد دو عن صر اختیار و تکلیف با او همراه شدند ان سان مکلف شده که راه سعادت و تکامل خویش را با اختیار برگزیند و آن را طی کند و این راهی ا ست پر از سختی و مشکلات خلاف خواست و طبیعت او، او در این میان نیازمند نیروی مقاومت و ایستادگی و خود نگهداری در قبال چنین مسائلی این نیروی شگرف سعادت ساز صبر ا ست که در سراسر زندگی بشر در جهت ر سیدن به کمال و سعادت ابدی یار و مددکار او ست. انسان مؤمن و صبور واقعی از چیزهایی که مردم می‌تر سند مانند مرگ، بیماری، گرفتاری روزگار نمی‌تر سند و مصائب

---

[1]. توسلی، گردآوری از کلینیک روان‌شناسی و مشاوره.

[2]. التحقیق فی کلمات القرآن، ج ۶، ص ۲۰۶.

تقویت عزت نفس در سلامت روان جوانان

۱-برای تقویت رابطه عزت نفس و سـلامت روان باید به نقاط قوت خود فکر کنیم ببینید که در چه چیزهایی بهتر هستید و به ویژگی های رفتاری خود ببالید و افتخار کنید.

۲-برای تمام موفقیت هایی که کســـب می کنید به خودتان آفرین بگویید حتی زمانی که دستاوردهای کوچک کسب می کنید باز هم خودتان را تشویق نمایید و با این کار رابطه عزت نفس و سلامت روان را به جاده موفقیت و آرامش بکشانید.

۳-از گفتن عبارات منفی پرهیز کنید با خودتان قرار بگذارید که از افعال بد و رویکردهای منفی برای مدتی دور باشـــید. خودتان را کنترل کنید و هر وقت خواســـتید چیزی منفی و بد بگویید جلوی خود را بگیرید بعد از مدتی مثبت گفتن و مثبت نگاه کردن به مســـائل به یکی از عادت هایتان بدل خواهد شد.

۴-نگاهتان را متمرکز بر چیزهایی کنید که به دســت شـما قابلیت تغییر دارند از حرص خوردن درباره‌ی چیزهایی که از کنترلتان خارج هستند به طور جدی پرهیز کنید.

۵-از ایده آل گرایی هم بپرهیزید و یادتان با شد که هیچ کس نمی تواند به صددر صد اهداف و ایده های خود دست پیدا کند. پس با کمال گرایی، بیهوده روحیه تان را ضعیف نکنید و رابطه عزت نفس و سلامت روان را مخدوش نکنید.

۶-انسان ها اشتباه می کنند و این کاملاً طبیعی است پس در برابر اشتباهاتی که مرتکب می شوید مدام خود را سرزنش نکنید اشتباهتان را بپذیرید و درصدد جبران آن برآیید.

۷-به عقاید خود اهمیت بدهید گاهی وقتتان را صرف کارهای دوست داشتنی برای خود کنید و یادتان باشد در این مواقع احساس بهتر و مثبت تری در شما ایجاد خواهد شد. احساسات مثبت

باعث می شود که حس خوبی نسبت به خود داشته باشید و رابطه عزت نفس و سلامت روان را مثبت و مستقل کنید.

۸-با افرادی که روحیه تان را تضعیف می کنند رفت و آمد کنید و آن هایی که شما را دو ست دارند معاشرت کنید.

۹-به دیگران کمک کنید و فعالیت های خیرخواهانه داشته باشید زمانی که کارهای نیک انجام می دهید احساس مفید بودن به شما دست می دهید و این همان راه هایی است که احساسس عزت نفستان را افزایش م یدهد اما افرادی که احساس نفس پایین دارند این گونه اند:

الف)این افراد مدام نیمه خالی لیوان را درباره هر موضـوعی می بینند و درباره خودشـان نظراتی به شدت منفی دارند افراد با عزت نفس پایین به جایی متمرکز و بر نقاط قوت خود روی ضعف هایشان تمرکز می کنند و خود را مدام ضعیف تر می کنند آن ها دستاوردهای خود را زیر سؤال می برند و به آن ها افتخار نمی کنند.

ب)افرادی که از عزت نفس پایینی برخوردار هســـتند مدام فکر می کنند که دیگران از آن ها بهتر هستند و خود را سطح و اندازه افراد موفق نمی بینند.

ج)افراد با عزت نفس پایین در قبال تعریف و تمجید دیگران از خود واکنش مناســـبی ندارند و معمولاً آن را نمی پذیرند علت این است که خود را لایق تعریف و ستایش نمی دانند.

د)افراد با عزت نفس پایین مدام احساس افسردگی، عصبانیت، شرم یا اضطراب را تجربه می کنند. پس رابطه عزت نفس و سلامت روان با یکدیگر رابطه ای مستقیم است که برای بهبود آن باید تلاش کرد شما تنها کسی هستید که می توانید با قدرت اراده و شجاعتی که از این اراده به رگهایتان تزریق می کنید به موفقیت های زیادی در زندگی بر سید و احساس آرامش، نشاط و

شادی داشته باشید. برای داشتن یک زندگی پر از دستاورد و شادمانی تلاش کنید اگر به آدم های دیگر نگاهی داشته باشید حتماً در میان نمونه های بسیار موفقی را مشاهده خواهید کرد که از مرزها و محدودیت های ذهنی شما بسیار جلوتر هستند و با جسارت و شجاعت اعتماد به نفس پیدا کرده اند که آن ها را در زمینه های مختلف به موفقیت و رشد رسانده است. شما و آن ها نیز تلاش کنید و عزتمند و شاد زندگی را ادامه دهید[1].

[1]. مقالات عزت نفس برگرفته از سایت.

نتیجه‌گیری

آموزه‌های اخلاقی شاخه‌ای از علوم انسانی است که موضوع آن شناخت مصادیریال ارزش‌ها و بیانگر راه‌های کسب فضائل و ترک رذایل است. حوادث طبیعی تأثیرات زیادی بر سلامت روان جوانان دارد. یکی از راه‌های سلامت روان جوانان را تأمین می‌کند. توجه سریع و پرداختن به آموزه‌های اخلاقی مانند صبر، توکل، رضا و صبر است. این آموزه‌ها تأثیرات مثبت زیادی بر سلامت روان جوانان دارد ازجمله: آرامش، شادی، موفقیت، روحیه خوب، امیدواری، نقش مقابله‌ای که با استرس‌ها و فشارهای روانی دارد، ریتم قلب و مغز را ککنترل می‌کند و عملکرد سیستم ایمنی را بالا می‌برد و در کل سلامت روان جوانان را تأمین می‌کند.

فهرست منابع

۱. بروجردی، حسین، جامع الاحادیث، ج ۷، بی‌جا: نشر مهر، ۱۳۸۰.

۲. حسینی، ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۸۷.

۳. شبر، عبدالله، اخلاق، مترجم: محمدرضا جباران، بی‌جا: هجرت، ۱۳۸۳.

۴. طاهری، حبیب‌الله، نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، قم: انتشارت زائر، ۱۳۸۷.

۵. فتحعلی خانی، محمد، آموزه‌های بنیادین اخلاق، بی‌جا: مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر، ۱۳۸۹.

۶. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، ج ۵، بی‌جا: مخزومی، ۱۳۸۴.

۷. مجلسی، محمدباقر، بحارالأنوار، ج ۷۱، بی‌جا: مؤسسه دارالکتب اسلامی، ۱۳۸۶.

۸. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، بی‌جا: دارالحدیث، ۱۳۸۴.

۹. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، بی‌جا: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رحمه‌الله علیه)، ۱۳۷۸.

۱۰. نراقی، ملااحمد، معراج السعاده، بی‌جا: هجرت، ۱۳۷۸.