

بسم الله الرحمن الرحيم

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 نوشته شده است راجع به تأثیر آموزه‌های اخلاقی در سلامت روان جوانان آسیب‌دیده در حوادث طبیعی است. آموزه‌های اخلاقی عبارت است از علمی که موضوع آن شناخت مصادیق ارزش‌ها و راه‌های کسب 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 مشکلات خواب، کابوس، نزاع با دیگران، تحریک‌پذیری باید بسیار توجه شود؛ به دلیل این‌که اگر این عوارض به‌موقع جلوگیری نشود برای همیشه ماندگار خواهد ماند. به دلیل اهمیت این موضوع سعی 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 آسیب‌دیده در حوادث طبیعی. آموزه‌های اخلاقی شاخه‌ای از علوم انسانی است که موضوع آن شناخت مصادیق ارزش‌ها و بیانگر راه‌های کسب فضایل و ترک رذایل اخلاقی است. پرداختن به هنگام به واکنش‌های روانی افراد آسیب‌دیده از سنین پایین گرفته تا جوانان و سالمندان در پس بلایا موردتوجه همه متولیان بهداشت قرار گرفته به همین دلیل پرداختن به آموزه‌های اخلاقی برای جلوگیری از آسیب‌های روانی بازماندگان باهدف عادی‌سازی واکنش‌ها و جلوگیری از بروز عوارضی که منجر می‌شود سلامت روان جوانان به خطر بیفتد بسیار مهم است و از مهم‌ترین فعالیت‌های متخصصان و کارشناسان بهداشت روان-روانپزشکان-روانشناسان و مددکاران اجتماعی اعزامی به مناطق آسیب‌دیده محسوب می‌شود. جوانان پس از حوادث طبیعی دچار علائمی مانند مشکلات خواب، کابوس، نزاع با دیگران، تحریک‌پذیری، افت تحصیلی می‌شوند. این‌گونه مسائل ضرورت تحقیق بیشتر 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 نوشته محمد فتحعلی خانی و کتاب ۴۰ حدیث امام خمینی (رحمه‌الله علیه) و زیبایی‌های اخلاق نوشته محمد انصاریان استفاده شده 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 تعریف شده 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 مدت‌های طولانی نمی‌توان وقوع آن‌ها 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 قرار گرفته به همین دلیل پرداختن به آموزه‌های اخلاق برای جلوگیری از آسیب‌های 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

بهداشت روان، روان‌پزشکان، روانشناسان و مددکاران اجتماعی اعزامی به مناطق آسیب‌دیده محسوب می‌شود. جوانان پس از حوادث طبیعی دچار علائمی مانند دردهای شکمی، سردرد، مشکلات خواب، کابوس و نزاع با دیگران، تحریک‌پذیری، افت تحصیلی، روی آوردن به مصرف سیگار با مواد مخدر و ...^۱ از جمله عمده‌ترین واکنش‌ها و علائمی است که جوانان از خود بروز می‌دهند. یکی از مهم‌ترین مفاهیم در بهداشت و سلامت روان مفهوم امنیت روانی است 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، رضا، شکر.

۱- صبر

عبارت است از حفظ طمأنینه در برابر دشواری‌ها و مهار مستمر نفس از بی‌تابی^۲. از آن زمان که انسان پا بر عرصه وجود نهاد دو عنصر اختیار و تکلیف با او همراه شدند انسان مکلف شده که راه سعادت و تکامل خویش را با اختیار برگزیند و آن را طی کند و این راهی است 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 است که در سراسر زندگی بشر در جهت رسیدن به کمال و سعادت ابدی یار و مددکار او است. انسان مؤمن و صبور واقعی از چیزهایی که مردم می‌ترسند مانند مرگ، بیماری، گرفتاری روزگار نمی‌ترسند و مصائب

^۱. توسلی، گردآوری از کلینیک روان‌شناسی و مشاوره.

^۲. التحقيق فی کلمات القرآن، ج ۶، ص ۲۰۶.

تقویت عزت نفس در سلامت روان جوانان

۱- برای تقویت رابطه عزت نفس و سلامت 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 کسب 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 باشید. خودتان را کنترل کنید و هر وقت خواستید چیزی منفی و بد بگویید جلوی خود را بگیرید بعد از مدتی مثبت گفتن و مثبت نگاه کردن به مسائل به یکی از عادت هایتان بدل خواهد شد.

۴- نگاهتان را متمرکز بر چیزهایی کنید که به دست شما قابلیت تغییر دارند از حرص خوردن درباره ی چیزهایی که از کنترلتان خارج هستند به طور جدی پرهیز کنید.

۵- از ایده آل گرایی هم بپرهیزید و یادتان باشد که هیچ کس نمی تواند به صدر 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 دوست 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 دهد و این همان راه هایی است که احساس عزت نفستان را افزایش می دهد اما افرادی که احساس نفس پایین دارند این گونه اند:

الف) این افراد مدام نیمه خالی لیوان را درباره هر موضوعی می بینند و درباره خودشان 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 هستند 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 مناسبی 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 احساس افسردگی، اصابانیت، 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 برسید و احساس آرامش، نشاط و

شادی داشته باشید. برای داشتن یک زندگی پر از دستاورد و شادمانی تلاش کنید اگر به آدم‌های دیگر نگاهی داشته باشید حتماً در میان نمونه‌های بسیار موفق‌تری را مشاهده خواهید کرد که از مرزها و محدودیت‌های ذهنی شما بسیار جلوتر هستند و با جسارت و شجاعت اعتماد به نفس پیدا کرده‌اند که آن‌ها را در زمینه‌های مختلف به موفقیت و رشد رسانده است. شما و آن‌ها نیز تلاش کنید و عزتمند و شاد زندگی را ادامه دهید.^۱

^۱. مقالات عزت نفس برگرفته از سایت.

نتیجه‌گیری

آموزه‌های اخلاقی شاخه‌ای از علوم انسانی است که موضوع آن شناخت مصادیرِ عالِ 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 از جمله: آرامش، شادی، موفقیت، روحیه خوب، امیدواری، نقش مقابله‌ای که با استرس‌ها و فشارهای روانی دارد، ریتم قلب و مغز را کنترل می‌کند و عملکرد سیستم ایمنی را بالا می‌برد و در کل سلامت روان جوانان را تأمین می‌کند.

فهرست منابع

۱. بروجردي، حسين، جامع الاحاديث، 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: انتشارات 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.