

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه  
JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



ONLINE ISSN: 2981-0183

دوره ۳، شماره ۷، تابستان ۱۴۰۳



# فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



صاحب امتیاز: علی ایرانمنش

مدیر مسئول و سردبیر: دکتر الهام هادی نجف آبادی

هیئت تحریریه: دکتر سیدحسین واعظی، دکتر خلیل بهرامی، دکتر عبدالرحیم عناقه، دکتر اکبر گلی ملک آبادی، دکتر

مجتبی حبیب‌اللهی، دکتر محمدرسول (جلال‌الدین) ملکی، دکتر محمدجواد صافیان

ویراستار: دکتر زهرا شیردره

مدیر هنری: سارا ارجمند

نشانی: اصفهان، خیابان پروین، خیابان حکیم شفایی سوم، مجتمع آرمان، واحد ۶۴

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

کد پستی: ۸۱۹۹۸۶۵۸۵۳

تلفن: ۰۳۱۳۱۳۱۹۶۶۸

پست الکترونیکی: info@jmcl.ir

وب سایت: www.jmcl.ir

License number from the Ministry of Culture and Islamic Guidance: ۹۳۵۹۲

ONLINE ISSN: ۲۹۸۱-۰۱۸۳

Publication status of articles: Electronic

Language of accepted articles: Farsi and English

Publisher: Ali Iranmanesh

Director-in-Charge and Editor-in-Chief: Elham Hadi Ph.D.

Editorial Board: Seyed Hossein Vaezi Ph.D., Khalil Bahrami Ph.D., Abdul Rahim Anaqheh Ph.D., Akbar Goli Malekabadi Ph.D., Mojtabi Habibullahi Ph.D., Mohammad Rasul (Jalaluddin) Maleki Ph.D., Mohammad Javad Safian Ph.D.

Scholar Editor: Zahra Shirdarre Ph. D.

Art Director: Sara Arjmand

Phone: +۹۸۳۱۳۱۳۱۹۶۶۸

Email: info@jmcl.ir

Website: www.jmcl.ir

## آنچه که فراگیران ابتدایی باید از مهارت های زندگی کسب کنند

محمد مهدی عابدی

دانشگاه فرهنگیان واحد شهید دکتر آیت نجف آباد

### چکیده

در جهان امروز با رشد جمعیت و پیشرفت امکانات، سبک زندگی تغییر کرده است و زندگی هر روز پیچیده تر می گردد. این امر موج تغییر نیازهای انسان و پدید آمدن مشکلات در زندگی هر فرد می شود. به تبع اگر انسان مهارت رفع چنین مشکلاتی را نداشته باشد با آسیب هایی در زندگی مواجه می شود که در مواقعی شاید جبران ناپذیر باشد. با این توصیف راه حل مسائل زندگی و غلبه بر آسیب های آن مجهز شدن به مهارت هایی تحت عنوان مهارت های زندگی است. چنین مهارت هایی در وهله اول باید توسط خانواده به شخص آموزش داده شود اما با تغییر روند زندگی و وارد شدن به عصر مدرنیته، این امر محقق نمی گردد. در نتیجه این وظیفه مهم به مدارس و مراکز آموزشی محول می شود. نظام آموزشی باید در همان پایه های ابتدایی تحصیل به گونه ای برنامه ریزی کند تا با آموزش مهارت هایی همچون مهارت خودآگاهی، همدلی، تصمیم گیری مؤثر، روابط بین فردی سازگارانه، تفکر انتقادی، حل مسئله، برقراری ارتباط مؤثر، تفکر خلاق، مقابله با هیجان های منفی و مقابله با استرس، دانش آموزان را برای زندگی آینده و مقابله با مشکلات آماده سازند که این امر هدف اصلی وجود مدارس است.

**واژگان کلیدی:** مهارت های زندگی، دانش آموز، زندگی آینده، برنامه مهارت های زندگی، مدرسه.

## مقدمه

امروزه با رشد و پیشرفت تکنولوژی تغییرات اساسی در روند زندگی انسان ها ایجاد شده است. به گونه ای که با پیشرفت امکانات، افزایش جمعیت و نبود آموزش های لازم جهت مقابله با این تغییرات، باعث شده که انسان ها بیشتر در معرض آسیب پذیری قرار گیرند. از این رو توانمندسازی انسان ها جهت مقابله و پیشگیری از رفتارهای پرخطر نیاز به کسب مهارت های لازم در زندگی را بیشتر تحت الشعاع خود قرار می دهد.

طرح آموزش مهارت های زندگی یکی از برنامه های فوق در این زمینه است. هدف از این طرح ارتقاء سلامت، پیشگیری از آسیب های اجتماعی و بهبود عملکرد تحصیلی است. بدیهی است هر فردی در هر سنی برای کسب مهارت نیاز دارد که به دانش چگونگی انجام آن عمل آگاهی داشته باشد و با تمرین های پی درپی، آن دانش را به رفتار و عمل تبدیل نماید. کسب دانش از روش های گوناگونی چون مطالعه، مشاهده رفتار دیگران، پرسش، تبادل نظر با دیگران و ... حاصل می گردد. اما کسب یک مهارت نیاز به انجام کار و تمرین های متوالی دارد تا فرد بتواند توانمندی ها و مهارت های خود را در زندگی افزایش دهد.

هدف از این مقاله این است که ضمن تعریف مهارت و ضرورت کسب آن، مهارت هایی چون خودآگاهی، همدلی، تصمیم گیری مؤثر، روابط بین فردی سازگازانه، تفکر انتقادی، حل مسئله، برقراری ارتباط مؤثر، تفکر خلاق، مقابله با هیجان های منفی و مقابله با استرس ذکر گردد و در پایان ضمن جمع بندی مطالب به بیان نظرات و پیشنهادات پرداخته شود.

## پیشینه تحقیق

صفاریه (۱۳۹۴) به این نتیجه دست یافت که ضرورت آموزش مهارت های زندگی مانند حل مسئله، همدلی، تفکر خلاق، تصمیم گیری، مقابله با هیجانات، تفکر انتقادی و برقراری روابط میان فردی را در دوره ابتدایی نشان می دهد.

حیدری صوفیانی و انامی (۱۳۹۶) نتیجه گرفتند که مدرسه علاوه بر کارکردهای رسمی آموزش خواندن و نوشتن، باید در زمینه های آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان نیز ایفای نقش کند. با توجه به تحقیقات انجام شده آموزش ده مهارت پایه و اصلی تاثیر به سزایی در احساس فرد از خود و دیگران کفایت اعتماد بنفس، روابط سالم با دیگران و پیشگیری از مشکلات رفتاری خواهد داشت و این مهم در مدارس مخصوصا مدارس ابتدایی اهمیت خاصی پیدا خواهد کرد. تحویل گرفتن روحهای مستعد دانش آموزان در مدارس ابتدایی این فرصت طلایی را به معلمان و مدیران این مدارس میدهد تا بهترین بهره را برای ظهور و تجلی ارزشها در کودکان بگیرند.

## روش تحقیق

این تحقیق به شیوه کتابخانه ای انجام شده است؛ لذا ضمن مطالعه کتب گوناگون و بررسی هر یک به بیان نکات مشترک در این منابع پرداخته می شود.

## یافته ها

## مهارت چیست؟

مهارت در معانی مختلفی به کار رفته است. وقتی می‌گوییم کسی مهارت انجام کاری را دارد؛ مثلاً مهارت تایپ کردن، «مهارت» بدین معنی است که او با آموزش و تمرین می‌تواند به راحتی و به نحو احسن مطالب را تایپ نماید. او کاربرد تمام کلیدهای ماشین تایپ کامپیوتر را می‌داند و به طرز صحیح از انگشتان خود استفاده می‌کند؛ او می‌تواند بدون نگاه کردن به کلیدهای ماشین تایپ، با سرعت مطالب را تایپ نماید. ممکن است همه ما بتوانیم از یک دستگاه ماشین تایپ استفاده کنیم و مطالبی را تایپ نماییم. اگر مهارت تایپ کردن را نداشته باشیم، برای پیدا کردن کلیدها باید کمی وقت صرف کرده تا حروف را پیدا کنیم و یا ممکن است فقط با یک انگشت جملات را تایپ کنیم. یعنی، حتی در صورت نداشتن مهارت لازم، میتوانیم مطالب را تایپ کنیم. اما فرق بین ما و کسی که مهارت تایپ کردن را دارد، این است که او مطالب را در حداقل زمان با کمترین غلط تایپ می‌کند و ما با حداکثر زمان و بیشترین غلط تایپ می‌کنیم.

داشتن مهارت در تمام زمینه‌ها مطرح است به عنوان مثال نجاری، رانندگی، آشپزی، نقاشی، مطالعه کردن و زمینه‌های دیگر. در حقیقت مهارت یعنی داشتن توانایی‌های لازم برای انجام صحیح یک کار. به معنای دیگر مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی است که کودکان و نوجوانان باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور مؤثر، شایسته و مطمئن عمل نمایند.

## ضرورت کسب مهارت های زندگی

بیشتر کشورهای جهان، در چند دهه گذشته نگرانی های فزایندهای را در این خصوص که نظام آموزش و پرورش، آمادگی کافی را برای پرورش مهارت ها و دانش لازم برای کار و زندگی توأم با موفقیت در جامعه پیچیده امروزی به شهروندان خود نمی دهد شاهد بوده اند. در واکنش به این دغدغه ها، تلاش برای بهبود مدارس افزایش یافته و تمام ابعاد سیستم آموزشی، مورد هدف قرار گرفته است. الگوی تدریس انتقال دانش عموماً در پرورش دانش و توانایی هایی که دانش آموزان برای زندگی روزانه خود نیاز دارند ناموفق بوده است. در ایران، نظام آموزشی در مسیری گام بر می دارد که سطوح شناختی پایین مورد توجه قرار می گیرد. نهادهای آموزشی و تربیتی در جامعه ایران بیش از آن که تعلیم دهنده چگونه زندگی کردن باشند، در کار آموختن دانش ها و مهارت هایی هستند که کم ترین ارتباط را با چگونه زندگی کردن دارند. درحالی که هدف اصلی رفتن کودکان به مدرسه و تحصیل، آمادگی برای زندگی آینده است.

برای هر حرفه و فنی به طور کلی دو روش عمده آموزش وجود دارد؛ آموزش نظری و تئوریک و آموزش عملی یا به عبارتی آزمون و خطای عملی آن چیزی که در جامعه ما در مورد زندگی و یادگیری مهارت های آن شایع است آموزش عملی است که البته گاهی تبعات جبران ناپذیری به همراه دارد. در نظام آموزش و پرورش، آموزش این مهارت ها باید در دستور کار قرار گیرد و از آن به عنوان هدف اصلی نظام آموزشی یاد گردد. بر همین اساس نظام آموزش و پرورش ایران باید یادگیری مهارت های زندگی را در نظام آموزشی خود و در پایه های ابتدایی و دبستان بگنجاند.

## مهارت تصمیم‌گیری مؤثر

تصمیم‌گیری مؤثر، مهارتی است که در موقعیت‌های مختلف می‌توان از آن استفاده کرد. از جمله این موقعیت‌ها می‌توان به انتخاب رشته تحصیلی، شغل، همسر، محل زندگی، سبک زندگی، دوست، محل کار و ... اشاره کرد. مطالعات نشان می‌دهد که عدم برخورداری از مهارت‌های تصمیم‌گیری مؤثر با بسیاری از مشکلات روانی-اجتماعی از قبیل: اعتیاد، مشکلات خانوادگی، مشکلات بین فردی، افسردگی و اضطراب و ... ارتباط دارد. به همین دلیل کسب تسلط بر مهارت تصمیم‌گیری مؤثر بسیار ضروری به نظر می‌رسد.

## مهارت تفکر انتقادی

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های سالم زیستن، مهارت تفکر نقاد است. منظور از تفکر نقاد آن است که فرد، اطلاعات، گفته‌ها، نظرها و پیشنهادهای را بررسی کند و هیچ اندیشه، پیشنهاد یا نظری را بدون ارزیابی، نه رد کند و نه بپذیرد. در این شیوه تفکر، برای دفاع و حمایت از هر عقیده‌ای شواهد و مدارک واقعی ارائه می‌شود و برای پذیرش عقیده دیگران نیز مدارک و شواهد درخواست می‌شود. به عبارت دیگر، هیچ نظر، عقیده یا تصمیم و پیشنهادی بدون دلیل و مدرک قبول یا رد نمی‌شود.

در تعریف دیگری از تفکر نقاد گفته شده است که این نوع مهارت، تفکری است که درستی و اعتبار اطلاعات و عقاید را ارزیابی می‌کند. در جهانی که بمباران اطلاعات وجود دارد و بعضی از آنها ناسالم هستند، ضروری است انسان‌ها به ویژه کودکان و نوجوانان مجهز به توانایی‌هایی باشند که به آنها کمک کند تا راه درست را از نادرست تشخیص دهند و دریابند کدام رفتار ناسالم یا پرخطر و کدام مسیر سالم و بی‌خطر است.



لازمه تفکر نقادانه آن است که فرد به جستجو، تجزیه و تحلیل و ارزیابی اطلاعات پردازد و در پی شواهد، دلایل و مدارک عینی و واقعی باشد و دیدگاه خود را براساس شواهد و مدارک عینی تغییر دهد. موقعیت و شرایط را به صورت مجموع های کلی در نظر بگیرد و بتواند واقعیت ها را از افکار، حدس ها، مفروضات و عقاید جدا کند.

## مهارت حل مسئله

یکی دیگر از مهارت های زندگی مهارت حل مسئله است، که در زندگی، ما را در مواجهه با مشکلات یاری می دهد. ما در زندگی به طور مداوم با مشکلاتی مواجه می شویم و لازمه حل این مشکلات آشنایی با گام های حل مسئله است.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



حل مسئله دارای پنج گام اساسی است:

### ۱. اتخاذ نگرش حل مسئله

وقتی با مشکلی مواجه می شوید، اولین قدم اتخاذ نگرش حل مسئله و شناسایی خودگویی های منفی و مبارزه با آنها از طریق بخشی از زندگی موج هشدن با مشکلات است.

### ۲. تعریف مشکل

برای حل یک مشکل، اول باید بدانیم که مشکل ما چیست. زیرا تا وقتی که ندانیم مشکل ما دقیقاً چیست، نمی توانیم آن را حل کنیم. پس مرحله دوم حل مسئله تعریف مشخص و واضح مشکل است.

### ۳. تهیه فهرستی از راه های مختلف

پس از آن که مشکل را به طور دقیق و روشن تعریف کردید، وارد مرحله سوم حل مسئله می شوید. در این مرحله باید خوب فکر کنید و تمامی راه حل های ممکن را برای حل مشکل مورد نظر فهرست کنید. برای حل یک مشکل، راه حل های مختلفی وجود دارد. هرچقدر بتوانید راه حل های بیشتری برای حل مشکل خود پیدا کنیم، آن وقت می توانیم از بین آنها، بهترین راه حل را انتخاب کنیم و اگر یک راه حل مؤثر نبود، از راه حل دیگری استفاده کنیم.

#### ۴. انتخاب بهترین راه حل

پس از آن که مشکل را تعریف و در مرحله سوم راه های احتمالی برای حل مشکل را فهرست کردید، در این مرحله لازم است از بین راه های فهرست شده بهترین راه حل را انتخاب کنید. بهترین راه حل کدام است؟ از کجا می فهمیم کدام راه حل از همه بهتر است؟ برای انتخاب بهترین راه حل باید راه حل های مختلف را با هم مقایسه کنید تا بفهمید کدام یک از همه بهتر است.

برای این کار باید از خود سؤال کنید: اگر از این راه حل استفاده کنم، چه اتفاقی خواهد افتاد و پیامد یا نتیجه آن چه خواهد بود؟ به یاد داشته باشید هر کاری که انجام می دهیم، یک نتیجه و پیامد دارد. بنابراین اگر یاد بگیریم که قبل از انجام هر کاری پیامد و نتیجه آن کار را پیش بینی کنیم، آن وقت کمتر اشتباه می کنیم و مشکلات کمتری برای خود و دیگران به وجود می آوریم.

۵. اجرای راه حل انتخاب شده

پس از انتخاب بهترین راه حل از بین راه حل های ممکن، باید آن را به اجرا بگذارید و در عمل نتیجه هی آن را مورد ارزیابی قرار دهید. برای اجرای درست راه حل انتخابی به طور دقیق مشخص کنید که اجرای نقشه شما مستلزم چه چیزهایی است، چه کاری، کجا، چه موقع و توسط چه کسی باید انجام شود و چه موادی لازم است؟ اگر این مسائل رعایت نشود اجرای برنامه با مشکل مواجه می شود.

### مهارت برقراری رابطه موثر

این مهارت به فرد کمک می کند تا بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید، مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

### مهارت تفکر خلاق

تعریف تفکر خلاق:

پاول تورنس، به عنوان یکی از پیشگامان مطالعه تفکر خلاق معتقد است که خلاقیت عبارت است از توانایی به وجود آوردن.

یک موضوع بدیع و نو به حدی که کاملاً بی نظیر باشد سازمان جهانی بهداشت، تفکر خلاق را یک مهارت می داند که هم به حل مسئله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. اصولاً با استفاده از این نوع تفکر،

راه حل های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند و بدین ترتیب فرد قادر می شود تا مسائل را از ورای راه حل های تجربه شده خود دریابد.

### اجزاء تفکر خلاق:

۱. سیالی: به طور کلی به توانایی ارائه پاسخ های متعدد به یک موقعیت معین اشاره دارد. به عبارت دیگر توانایی تولید ایده های فراوان، نشان دهنده سیال تر بودن تفکر فرد است. سهم مؤلفه سیال بودن در تفکر خلاق، تولید حداکثر پاسخ، سؤال و نظر است.

۲. ابتکار: توانایی خلق ایده های بدیع و غیرعادی، دیگر مؤلفه تفکر خلاق است. به طور کلی ابتکار، خلق محصولات غیرمتعارف از منابع موجود است. یک داستان، یک وسیله، یک اثر هنری، یک نظریه، یک...همگی می توانند یک محصول غیر متعارف باشند که تا به حال وجود نداشته اند.

۳. تخیل: تخیل عبارت است از توانایی به ذهن آوردن تصاویر، پدیده ها، اشیاء، روابط، ایده ها، عقاید و... اعم از تصاویری که قبلاً دیده شده و وجود دارند و تصاویری که هرگز دیده نشده یا وجود نداشته اند.

۴. انعطاف پذیری: انعطاف پذیری عبارت است از ارزیابی یک موضوع از جوانب و زوایای مختلف. بسیاری از افراد بنا به عادت یادگرفته اند که یک موضوع را فقط از یک جنبه یا یک بعد نگاه کنند. پیامد اینگونه ارزیابی کردن موضوعات و پدیده های اطراف، یافتن راه حل های محدود و پایبندی به روش های گذشته است.

## مهارت مقابله با هیجان های منفی:

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه تاثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اکثر اوقات ما حالات و احساسات خود را تحت دو واژه خوب یا بد توصیف می کنیم. مثلاً می گوئیم که حالمان خوب نیست و یا خوشحال هستیم. بیشتر اوقات، از حالات روحی خود به طور دقیق و درست خبر نداریم. مثلاً نمی دانیم که عصبانی هستیم یا ناراحت، نمی دانیم که غمگین هستیم یا کسل و خسته. کلمات بسیار زیادی وجود دارد که احساسات را توصیف می کنند به عنوان مثال غمگینی، اندوهگینی، رنجیدگی، ناراحتی، بی حوصلگی، کسلی، خستگی، افسردگی، آزردهی، بی تفاوتی، بی علاقگی، شرمندگی، خجالت زدگی، شادی، حسرت، تعجب و احساسات دیگر که ما اکثر اوقات بیشتر با دو کلمه خوب و بد، احساسات خود را توصیف می کنیم. اگر با حالات هیجانی مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجانات تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی داشته و برای سلامت، پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

## مهارت مقابله با استرس:

استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید. هر جا که تغییری در زندگی روی دهد، ما با یک استرس روبه رو هستیم. زیرا شرایط زندگی تغییر کرده است و فرد باید دوباره با این شرایط و موقعیت جدید در زندگی خود سازگار شود (نوری، ۱۳۷۱).

همه افراد با استرس روبه رو می شوند. زندگی بدون استرس یعنی مرگ. انسان در همه شرایط تحت استرس قرار دارد، ولی گاهی امکان دارد یک استرس بیماری زا و مشکک لزا شود؛ این مسئله بستگی به مقابله های فرد دارد.

منظور از مقابله، کوشش‌ها و تلاش‌هایی است که فرد انجام می‌دهد تا استرس را از میان بردارد، برطرف کند، یا به حداقل رساند و یا تحمل کند. دقت داشته باشید که ما همیشه نمی‌توانیم منبع استرس را از میان برداریم، بلکه در مواردی باید آن را کاهش دهیم و در مواردی هم باید استرس را تحمل کنیم.

کوشش‌های مقابله‌ای گاه به صورت انجام دادن کار، فعالیت و اقدام خاصی است و گاه به صورت انجام دادن فعالیت‌های ذهنی و درونی است. به این ترتیب می‌توان گفت که دو نوع مقابله وجود دارد: مقابله‌های مسئله‌مدار و مقابله‌های هیجان‌مدار. در اکثر موارد ضروری و لازم است که هر دو نوع مقابله با هم مورد استفاده قرار گیرند.

## فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

### بحث و نتیجه‌گیری

امروزه با پیشرفت انسان و تکنولوژی، مسائلی که انسان با آن مواجه می‌شود تغییر پیدا کرده است. این مسائل می‌تواند تأثیر شگرفی بر زندگی انسان بگذارد. پس انسان باید بداند که با این مسائل چگونه روبه‌رو شود و از پس مشکلات خود برآید. لازمه رسیدن به این هدف آموختن مهارت‌هایی با عنوان مهارت‌های زندگی است. این مهارت‌ها همانند چراغی انسان را از بیراهه تاریک زندگی نجات می‌دهد. از جمله این مهارت‌ها می‌توان به مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، تصمیم‌گیری مؤثر، روابط بین‌فردی سازگازانه، تفکر انتقادی، حل مسئله، برقراری ارتباط مؤثر، تفکر خلاق، مقابله با هیجان‌های منفی و مقابله با استرس اشاره کرد.

برای تسلط یافتن به مهارت‌های زندگی نیاز به دو اصل اساسی داریم: یکی دانش و دیگری تمرین. بدین معنی که با مطالعه کتب گوناگون، معاشرت با انسان‌های شاخص و موفق در زندگی، مشاهده اطرافیان و استفاده از

تجربیات انسان های مجرب می توان به دانش مورد نیاز دست یافت. به زبان ساده تر برای کسب دانش ما باید از دو روش کتابخانه ای و میدانی بهره بگیریم.

برای اینکه بتوان دانش خود را به رفتار و عمل تبدیل نمود نیاز است که ضمن پرداختن به دانش مربوط به هر کدام از مهارت ها، تمرین های مستمری در این خصوص داشته باشیم. بدیهی است که هیچ فردی نمی تواند در یک بازه زمانی به تمام دانش مربوط به مهارت های زندگی دست یابد و بتواند تمام تمرین های لازم را جهت تبدیل دانش به رفتار و عمل انجام دهد. اما با این وجود کسب هر یک از مهارت ها، دریچه ای نو پیش روی چشمان مان باز می کند و باعث ارتقاء سلامت و افزایش توانمندی های فرد می شود.

در نظر ما این مهارت های زندگی موجب ارتقاء بهداشت روانی - اجتماعی، توانمندی افراد در مقابله با مشکلات، و تحقق استعداد های انسان می شود. از اهداف این مهارت ها می توان به شناخت خود، درک احساس طرف مقابل، تصمیم گیری مؤثر در مورد مسائل زندگی، برقراری رابطه با دیگران، انتقادی فکر کردن، حل مسائل زندگی، جلوگیری از خشم، خلاقانه فکر کردن، طرح عقاید و نظرها بدون ترس از دیگران، جلوگیری از استرس و اضطراب، و... اشاره کرد. به غیر از این اهداف اصلی می توان به اهداف دیگری چون تقویت اعتماد به نفس، رشد و تقویت عواطف و احساسات انسانی، کنار آمدن با انتظارات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان و... اشاره نمود.

## منابع

اتکینسون، ریتا ال و همکاران، ۱۳۸۷. زمینه روانشناسی هیلگارد، ترجمه محمد نقی براهنی و دیگران، چاپ هشتم، تهران، انتشارات رشد.

حجت پناه، شیوا و گلچی نیا، زهرا، ۱۳۹۰، تبیین ضرورت آموزش مهارت های زندگی در مدارس، اولین همایش ملی آموزش در ایران ۱۴۰۴.

دژکام، محمد رضا، ۱۳۹۴. مهارت های زندگی، چاپ اول، تهران.

رایس، فیلیپ، ۱۳۸۸، رشد انسان: روانشناسی از تولد تا مرگ، ترجمه مهشید فروغان، چاپ چهارم، ویراست چهارم، تهران، انتشارات ارجمند.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

ستوده، علی، روزنامه همشهری، شماره ۳۹۸۱.

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

شفیع آبادی، عبد...، ۱۳۸۶. راهنمایی و مشاوره کودک، مفاهیم و کاربردها، چاپ چهاردهم، تهران: انتشارات سمت.

غیاث فخری، عاطفه، و بینازاده، محمد، ۱۳۸۳. چاپ اول، هنر آبی، راهنمای آموزش مهارت های زندگی، تهران.

فیض، جواد، ۱۳۸۱. رفتار من با کودک من، چاپ پنجم، ویراست سوم، اساطیر، تهران.

کلنیکه، ال کریس، ۱۳۹۲. مجموعه کامل مهارت های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، چاپ دهم، رسانه تخصصی، تهران.

کیاسالار، محمد. ۱۳۹۱. سبک زندگی سالم، چاپ اول، پارسای سلامت، تهران.

محمد خانی، شهرام، ۱۳۹۱. مهارت حل مسئله و تصمیم گیری مؤثر، چاپ دهم، طلوع دانش، تهران.

موتابی، فرشته، ۱۳۹۱. مهارت های کنترل خشم، چاپ دهم، طلوع دانش، تهران.



ناصری، حسین، ۱۳۸۸. آموزش مهارت های زندگی. سازمان بهزیستی کشور، چاپ اول، تهران.

نوری، ربابه. ۱۳۹۱. مقابله با استرس، چاپ دهم، تهران: طلوع نور.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



## روان شناسی سبک زندگی سالم مقابله با خلق منفی

**الهام سیاح زاده**

کارشناس زبان و ادبیات فارسی

**مریم فرهنگیان**

کارشناس روانشناسی عمومی

**شهناز عموری نژاد**

کارشناس ارشد مدیریت آموزشی

### چکیده

شکی نیست که سبک زندگی هر فرد و جامع‌های متأثر از نوع باورها و ارزش‌های حاکم بر آن فرد و جامعه است. جهان بینی مادی و ارزش‌های لذت‌گرایانه و سودمحورانه طبیعتاً سبک زندگی خاصی را پدید می‌آورند. بنابراین دین در گام نخست با ارائه جهان بینی و ایدئولوژی ویژه‌ای زیربنای شکل‌دهی به زیست‌دیندارانه را می‌سازد. در مرحله بعد دین با ارائه آداب و دستورالعمل‌های خاصی برای همه ابعاد زندگی انسان در حقیقت به دنبال شکل‌دهی به نوع خاصی از زیست انسانی است. برخی از بخش‌هایی که ما آن را جزء ضروریات می‌دانیم در گذشته‌ای نه چندان دور اصلاً وجود نداشته است. بی‌گمان اشکالاتی در صورت زندگی کنونی ما هست که با برطرف کردن آنها معضلات فراوانی حل خواهد شد و نیز جای برخی بخش‌ها در زندگی ما خالی است که بودنشان زندگی ما را بهبود خواهد بخشید.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی، خلق منفی.

## مقدمه

سبک زندگی عبارت است از مجموعه ای از رفتارها که فرد آنرا به کار می گیرد تا ضمن بر طرف کردن نیازهای جاری شیوه های جدیدی را در مقابل او قرار دهد. در ابتدا لازم است این مسئله از نگاه روان شناسان برای نحوه زندگی کردن انسان در تمام حوزه های فردی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی بررسی شود. لذا سبک زندگی اخلاقی دارای مبانی، اصول و شیوه هایی است که در این تحقیق به دنبال آن هستیم. جهانی که پایدار و همیشگی است و زندگی سالم و شادمان و برخوردار از آن زندگی، هرگز تباہ نمی شود.

انسان الهی راه و روش و اصول زندگی خود را بر مبنای خدا گرایی یعنی توحید بنا نموده و به زندگی ارائه می دهد. البته توحید مراتبی دارد که یکی از آنها توحید در خالقیت و توحید در ربوبیت و توحید در مالکیت است که هر کدام در جای خود توضیح داده شده اند پس باید بدانیم مبنایی که خداوند در قرآن برای مسلمانان جهت ادامه زندگی قرار داده زندگی توحیدی است که اگر انسان موحد زندگی خود و نیازهای موجود در زندگی را طبق اصول و مبانی و شیوه اسلامی در قرآن قرار داده. چرا که زندگی سعادت مند جزء این روش و مبانی اسلامی معنی نمی دهد و بیهوده و عبث خواهد بود و همه پیامبران بر این اصول توصیه کرده اند که مبنای زندگی توحید قرار دهید تا زندگی هدف پیدا کند.

همانگونه که مهمترین انگیزه رعایت اخلاق را برای رسیدن به همه خیرات در انسان زنده می کند. احتیاج قرآن کریم بر توحید عبودی آن است که تنها کسی سزاوار پرستش و خضوع و اطاعت است که خالق انسان و پرورش دهنده استعدادها، **وَ لَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَ لَا يَضُرُّكَ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنْ مَالِكِ مَرْگ و حیات، و نفع و ضرر او باشد. بنابر این اعتقاد به توحید به انسان می آموزد که همه حرکات و**

سکناات برای رضایت خدا خواهد بود. اگر توحید در جان های مردم رسوخ کند زندگی هم توحیدی خواهد بود.

## مبانی انسان شناسی

### هدفدار بودن انسان

از مبانی سبک زندگی اسلامی در قرآن، هدفدار بودن انسان یا داشتن مطلوب نهایی است و آن عبارت است از رسیدن به سعادت و کمال. نکته ای که علامه طباطبایی در بحث کمال مطرح می کند آن است که کمال انسان، در متن زندگی اجتماعی او به وقوع می پیوندد و اجتماع استوار نمی شود مگر در پرتو قوانین. قوانین نیز هر چقدر عادلانه تنظیم شده باشد، راه تخلف را نمی بندد؛ مگر اینکه فضایل اخلاقی در آن جامعه حکمفرما باشد. فضایل اخلاقی نیز وقتی انسان و جامعه را به انجام اعمال صالح و سعادت سوق می دهد که بر اساس توحید باشد؛ یعنی مردم معتقد باشند جهان پروردگاری ازلی و سرمدی دارد که هیچ چیز از علم و احاطه او بیرون نیست و هیچ قدرتی فوق آن وجود ندارد؛ او همه را آفریده و به زودی به حساب همه رسیدگی خواهد کرد. در این صورت هم و غم آدمیان، مراقبت از اعمالشان جهت رضایت حق خواهد بود. برخی از دانشمندان تربیتی، اجتماعی بودن انسان را مبنای جداگانه ای برای تربیت انسان می دانند.

## خلافت و جانشینی انسان

از نظر قرآن انسان موجودی است برگزیده از طرف خداوند، خلیفه و جانشین او (خدا) بر روی زمین، نیمه ملکوتی و نیمه مادی و دارای فطرتی خدا آشنا - آزاد و مستقل، امانت دار و مسئول خویشتن و جهان مسلط بر طبیعت و زمین و آسمان، ملهم به خیر و شر وجودش از ضعف و ناتوانی آغاز می شود و به سوی قوت و کمال

سیر می کند و بالا می رود اما جز در بارگاه خداوند پس از آنکه او را از خاک آفرید به جز با نام او آرام نمی گیرد و ظرفیت علمی و عملی اش نامحدود است.

آنچه آدم از خدا گرفت، آن علمی که خدا به وی آموخت غیر آن علمی بود که ملائکه از آدم آموختند و علمی که برای آدم دست داد حقیقت علم با سماء بود که قرار گرفتن آن برای آدم ممکن بود، و برای ملائکه ممکن نبود، آدم اگر مستحق و لایق خلافت خدایی شد به خاطر همین علم به اسماء بوده نه به خاطر خبر دادن از آن و گرنه بعد از خبر دادنش ملائکه هم مانند او با خیر شدند پس روشن شد که علم با سماء آن مسمیات، باید طوری بوده باشد که از حقایق و اعیان وجودهای آن ها کشف کند نه صرف نام ها، که اهل هرزبانی برای هر چیزی می گذارند، پس معلوم شد که آن مسمیات و نامیده ها که برای آدم معلوم شد حقایقی و موجوداتی خارجی بوده اند، نه چون مفاهیم که ظرف وجودشان تنها ذهن است و نیز موجوداتی بوده اند که در پس پرده غیب، یعنی غیب آسمانها و زمین نهان بوده اند. و عالم شدن با آن موجودات غیبی تنها برای موجود زمینی ممکن بوده، نه فرشتگان آسمانی، و از سوی دیگر آن علم در خلافت الهیه دخالت داشته است.

## هدفمندی آفرینش

نظام آفرینش بر اصولی استوار است که به برخی از آنها اشاره می شود.

۱. خدای سبحان قواعد کلی قلمرو هستی را روشن کرد.
۲. آفرینش و پرورش اصیل منحصرأدر اختیار خداست و هر موجود ممکنه اصل هستی و کمال خود را از خدا دریافت می کند.
۳. خداوند کیفیت پیدایش و پرورش بسیاری از موجودهای مادی همانند گیاهان، درختان، حیوانات و انسان ها نیز پدیده ابر و باران را بیان کرده است.

۴. خداوند برخی از موجودها را طبق اراده ویژه الهی خود آفریده که راه فکری برای آنها مطرح نیست. بنابراین ساختار خلقت دو گونه سامان پذیرفت، یک قسم همراه با اراده علمی و قسم دیگر همراه با اراده غیبی یعنی جهت تقریب ذهن مثالی می توان ارائه کرد. و آن اینکه علم دو قسم است: حصولی و حضوری. راه علم حصولی برای نقل و انتقال ذهنی آماده است و راه علم حضوری چنین ظرفیتی ندارد یعنی هرکس باید خودش با موجود خارجی پیوند شهودی برقرار کند. مدیریت خارجی و تاثیر در اشیاء عینی نیز دو قسم است. ۱. از راه علم به مبادی، ابزار، شرایط، موانع و مانند آن ۲. از راه اراده شکست ناپذیر.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه  
 راه اول تعلیم و تعلم و راه دوم برتر از صلوح فکری و نقل و انتقال عادی است. همین راه دوم گاهی مخصوص صنف خاصی است و فرد عادی به آن دسترسی ندارد. مانند معجزه که مخصوص پیامبران است و برخی از آنچه خدا در نظام هستی از راه علم و تدبیر ایجاد کرد قابل تعلیم و تعلم محقق و متحقق است و می توان مشابه آن را با رهنمود تعبیرهای اخلاقی انجام داد. زیرا تمام مواد لازم را خداوند آفریده و ظرفیت به کارگیری قواعد آن را به انسان و جهان عطا کرده پس هستی بخشی فقط از ناحیه خداست و هرگز غیر او توان افاضه وجود به چیزی را ندارد.

## معرفت پذیری انسان

معرفت پذیری یکی از استعداد‌های ویژه انسانی و از مبانی انسان شناسی به شمار می آید. یکی از مسائل مهم در تربیت اخلاقی، وجود محرک اصلی، به منظور حرکت برای خودسازی یا دیگرسازی اخلاقی است. آنچه می تواند برای شناسایی شکوفایی استعداد‌های اخلاقی محرک باشد، شناخت نیاز انسان و میل به رفع آن است. بنابراین، انسان نیازمند معرفت به نفس خویش است. متأسفانه انسان در اثر توجه و پرداختن بیش از اندازه به امور مادی، خود را فراموش کرده به سمت هلاکت می رود. معرفت نفس یعنی شناخت ویژگی های انسان، ضعف ها، اهداف و راه تکامل؛ همه اینها انسان را به سوی معرفت خداوند می کشاند؛ زیرا تنها خداوند است که می تواند همه میل ها، ظرفیت ها، و ضعف های انسان را با کمالات نامحدود خود ارضاء کند.

کسب معرفت می تواند حصولی (با استفاده از برهان و استدلال) یا حضوری و شهودی باشد. بدین شکل که وقتی انسان با برهان دریافت سراسر نیاز است و تنها خداوند رفع کننده نیازهای اوست، هر لحظه در عبودیت خویش کاملتر شده و شایسته دریافت فیض الهی می گردد؛ به طوری که راه را به او نشان بدهد. قرآن کریم، قوه معرفت پذیری و تعقل انسان را به رسمیت شناخته است. خداوند کریم در هیچ آیه ای دستور نداده است که مردم کورکورانه ایمان بیاورند.

## نتیجه گیری

سبک زندگی از جمله واژه هایی است که معانی و مفاهیم متعددی دارد. این واژه اگرچه ریشه جامعه شناسی و روانشناسی دارد، می تواند در دیگر حوزه های علوم انسانی نیز به کار رود. در زبان فارسی این کلمه با معانی که مورد نظر است، تا این اواخر کاربردی نداشته است، همچنان که اصل بحث سبک زندگی مربوط به دوران معاصر است. اهمیت سبک زندگی با تأکیدات رهبری در این باره باعث شد تا متفکران و اندیشمندان به سبک زندگی توجه ویژه کنند و از دیدگاه های مختلف به بررسی آن پردازند و آن را در حوزه علوم انسانی بیشتر مورد عنایت قرار دهند؛ اگرچه در این امر هنوز توفیق چندانی حاصل نشده است؛ زیرا سبک زندگی خود واژه های مبهم است و این ابهام به تحقیقات نیز منتقل شده و باعث شده تحقیقات، عینی و ملموس نباشند. با دو بار معنایی متفاوت تشکیل شده است.

### فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

تعریفی که از سبک زندگی ارائه می شود بر حسب نگاهی که به انسان وجود دارد، متفاوت خواهد بود؛ و نوع نگاه به انسان نیز خود در درجه اول منبعث از نوع نگاه و جهانی بینی است که مکتب و آیین مسلط در جامعه ارائه می دهد و در درجه دوم، ناشی از شناختی است که خود انسان از کارکردها، ویژگی، شاخص ها، فلسفه وجودی و اهداف خویش از مبحث سبک زندگی انتظار دارد.



## منابع

۱. احسائی، محمد بن علی بن ابراهیم. عوالی اللئالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیّه، محقق: عراقی، مجتبی، مطبعه سیدالشهداء، ۱۳۶۱.
۲. آریان پور، منوچهر، انتشارات جهان رایانه، ۱۳۹۹.
۳. اکبری محمود احکام جوانان مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۸۹.
۴. آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی غرالحکم و درر الکلم، تحقیق مصطفی درایتی، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۹۶.
۵. آملی، حسن زاده، دروس شرح اشارات و تنبیهات اب نسینا. قم، ۱۳۹۳.
۶. ابن ابی الحدید، هبه الله، شرح نهج البلاغه، قم، مکتبه آیه الله المرعشی النجفی، ۱۳۹۷.
۷. ابن ابی جمهور، محمد بن زکی نالدین، عوالی اللئالی، قم: سید الشهداء، ۱۳۹۲.
۸. اباذری، یوسفعلی، حسن چاوشیان، از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی، فصلنامه رویکردهای نوین در تحلیل جامعه شناختی هویت، ۱۳۸۱.
۹. فاضلی، محمد، مصرف و سبک زندگی، تهران. انتشارات پژوهشگاه فرهنگ هنر و ارتباطات، ۱۳۸۲.
۱۰. ابن بابویه، عیون اخبار الرضا، تصحیح مهدی لاجوردی، تهران، نشر جهان، ۱۳۹۸.
۱۱. ابن شهر آشوب، محمد بن علی، المناقب، قم - ایران: علامه، ۱۳۹۸.
۱۲. ابن طاووس، علی بن موسی فلاح السائل و نجاح المسائل فی عمل الیوم و اللیله، چاپ غلامحسین مجیدی، قم، ۱۳۹۸.

# مؤلفه های فردی و اجتماعی عفو و گذشت در اسلام و غرب با تأکید بر آرامش و سلامت روان

نسرین علوی نیا

استاد دانشگاه آزاد اسلامی، داراب، فارس

na.alavinia@yahoo.com

محدثه کریمی

کارشناس ارشد معارف اسلامی

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

چکیده

این مقاله به بررسی مؤلفه های فردی و اجتماعی عفو و گذشت در اسلام و غرب با تأکید بر آرامش و سلامت روان می پردازد. عفو و گذشت از نظر عقل و دین، امری ارزشی، هنجاری و رفتاری پسندیده است و می تواند بر خود شخص عفو کننده و افراد مرتبط اثر بگذارد، و علاوه بر اینکه باعث جلب رحمت الهی و بهره مندی از آرامش برخاسته از آن می شود، موجب جلب و جذب محبت الهی نیز می گردد. انسان می تواند با گذشت از خطای دیگران، هیجانات نفسانی خویش را مدیریت و مهار کند. تغافل و تجاهل از خطاهای دیگران و نیز عفو و بخشش از خطاکاران موجب می شود تا اشخاص به فکر اصلاح و خودسازی خود بیفتند و جلو تسلسل ناهنجاریها، خشونت ها و جنایت ها و کینه توزی ها گرفته شود، روابط آنها پایدارتر گردد و می تواند دوستی و پیوند افراد را حفظ کند.

واژگان کلیدی: عفو، گذشت، صبر، آرامش، سلامت روان.

**مقدمه**

عفو و گذشت از نظر مک کالوف، به معنی یک ویژگی که در اثر آن، شخصی که در روابط بین فردی، مورد آزار یا آسیب (مانند اهانت یا خیانت) قرار گرفته است، خطای فردی خاطی را می بخشد. عفو و گذشت از نظر عقل و شریعت و حیانی، امری ارزشی، هنجاری و رفتاری پسندیده و نیکوست. خداوند در آیات بسیاری بر ارزشمندی عفو و گذشت تأکید کرده و از صاحبان حق خواسته است که بر خلاف حق و حقوق خویش از باب انسانیت از خطا و اشتباه دیگری در گذرند و بر رفتار نادرست و نکوهیده وی چشم ببوشند و آن را نادیده بگیرند. عفو و گذشت موجب می شود تا انسان در نوعی آرامش خاص قرار گیرد که نمی توان آن را از راهی

دیگر کسب کرد. از این رو بزرگان دین گفته اند که در عفو لذتی است که در انتقام نیست.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

شاید بتوان گفت که ریشه شیرینی عفو و گذشت، بهره مندی شخص از مهر و رحمت الهی است که پس از عفو و گذشت نصیب آن شخص می شود. نه تنها بر انسان اثر مثبت می گذارد بلکه عفو و گذشت از خطای دیگران آثار اجتماعی فراوانی دارد که جامعه در آن می تواند به پیشرفت و تعالی و انسانیت برسد. لذا در این مقاله به بررسی مؤلفه های فردی و اجتماعی عفو و گذشت در اسلام و غرب با تأکید بر آرامش و سلامت روان پرداخته می شود. این مؤلفه ها و آثار یا فردی هستند یا اجتماعی:

**مؤلفه ها و آثار فردی عفو و گذشت**

بر طبق قرآن و روانشناسی آثار و نتایج متعددی بر عفو و گذشت مترتب است که می تواند بر خود شخص عفو کننده و افراد مرتبط اثر بگذارد و باعث سعادت مندی این دنیا و آخرت گردد که به برخی از این آثار اشاره می شود:

## جلب محبت خدا

کسی که از خطا و اشتباه دیگری می‌گذرد، رحمت و مهر الهی را بر خود جلب می‌کند و با جلب کردن مهر الهی است که شخص احساس خوش و زیبایی را در خود می‌یابد. خداوند در آیه ۲۲ سوره نور یکی از علل و عوامل جذب و رحمت الهی را عفو گذشت کریمانه اشخاص نسبت به خطا و گناه دیگری می‌شمارد و در آیه ۱۴ سوره تغابن این مسئله را درباره روابط خانوادگی میان همسران و نسبت به فرزندان گوشزد می‌کند که عفو و چشم پوشی از دشمنی های همسران و فرزندان، زمینه ساز جلب رحمت خداوندی است که آدمی را به آرامش و خوشی می‌رساند.

شاید بتوان گفت گذشت از لغزش های مردم نه تنها باعث جلب رحمت الهی و بهره مندی از آرامش برخاسته از آن بلکه موجب جلب و جذب محبت الهی نیز می‌شود و آدمی را در جرگه محبان خداوندی قرار می‌دهد که رسیدن به مقام حب الهی، در حقیقت رسیدن به کلماتی است که در آثار محبت الهی بیان شده است. خداوند می‌فرماید:

«پس به خاطر این پیمان شکنی ایشان آنها را لعنت کردیم و دل هاشان را به سختی مبتلا نمودیم و در نتیجه کلام خدا را وارونه تحریف نمودند و جا بجا کردند و قسمتی از حقائق دینی را فراموش کردند و تو همواره به خیانتی از آنان آگاه می‌شوی. جز اندکی از آنها، پس ایشان را ببخش و از آنان در گذر که همانا خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد، یعنی به سبب کفرشان آنها را از رحمت حق دور کردیم و قلب هایشان را سخت کردیم که در برابر حق خشوع نداشته باشند و هیچ رحمتی در آنان تاثیر نگذارد.»

خداوند همچنین از جلب و جذب الهی را گذشت از وامداران تنگدست بر می شمارد که شخص با این گذشت خویش خیر الهی را به سوی خویش جلب می کند و از آنچه به نظر می رسد که برای او شر است و مقداری از مال وی از کف بیرون می رود، با گذشت از شخص وامدار تنگدست، خیر را برای خود ایجاد می کند. این گونه است که نه تنها شخص با عفو و گذشت نسبت به دیگری خود مورد عفو و بخشش الهی قرار می دهد بلکه با عفو خدا از بسیاری از خطاها و گناهان وی مصیبت ها رهایی می یابد.

## سلامت روان

سلامت روان در روانشناسی به معنی سالم بودن، مقدس بودن و داشتن ویژگی های معنوی و فیزیکی است. از نظر سارتریوس سلامتی غیر قابل رویت است و مستلزم تظاهر کارکرد بخش های مستقل روانی جسمی و اجتماعی است. انسان هایی که موثر، شاد و راضی هستند و حالت یکنواختی خلقی رفتار ملاحظه گرانه و گرایش شاد را حفظ می کنند.

سلامت روان ظرفیت رشد و نمو شخصی می باشد و یک موضوع مربوط به پختگی است. سلامت روان یعنی هماهنگی بین ارزش ها، علایق ها و نگرش ها در حوزه عمل افراد و در نتیجه برنامه ریزی واقع بینانه برای زندگی و تحقق هدفمند مفاهیم زندگی است.

سلامت روان، سلامت جسم نیست بلکه به دیدگاه و سطح روانشناختی ارتباطات فرد، محیط اشاره دارد. بخش مرکزی سلامت، سلامت روان است زیرا تمامی تعاملات مربوط به سلامتی به وسیله روان انجام می شود. سلامت روان ظرفیت کامل زندگی کردن به شیوه ای است که ما را قادر به درک ظرفیت های طبیعی خود می کند و به

جای جدا کردن ما از سایر انسان‌هایی که دنیای ما را می‌سازند، نوعی وحدت بین ما و دیگران بوجود می‌آورد. سلامت روان، توانایی عشق ورزیدن و خلق کردن است، نوعی حس هویت بر تجربه خود به عنوان موضوع و عامل قدرت فرد، که همراه است با درک واقعیت درون و بیرون از خود و رشد واقع بینی و استدلال. مطالعه بررسی‌های تجربی و بالینی نشان می‌دهد که عفو و گذشت، در کاهش اضطراب و افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری، اختلالات عاطفی رفتاری، افزایش اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی و کارایی در محیط حرفه‌ای، موثر بود است.

عفو و گذشت به معنای نسخه سلامتی انسان مطرح می‌باشد در دهه‌های گذشته تحقیقات زیادی در مورد عفو و گذشت و تاثیر آن بر سلامت روان انجام شده است. زندگی اجتماعی بر اثر اختلاف سلیقه و عقیده و تراحم منافع افراد با یکدیگر آمیخته از ناملايمات و نزاع‌های ناشی از آن است. سلامت روح و روان که باعث آرامش و آسایش در زندگی می‌شود در گرو گذشت برای جلوگیری از اختلافات خانوادگی و قومیتی خواهد بود در غیر این صورت رفتارهای غیر اخلاقی مانند عصبانیت، پرخاشگری، انتقام و نزاع باعث می‌شود سلامتی روحی و جسمی به هم بخورد و سبب ایجاد مشکلات روحی و روانی برای شخص گردد.

### رسیدن به مقام صابران

همان‌گونه که عفو و گذشت عامل مهم در صبر است انسان با عفو و گذشت خویش زمینه‌های دستیابی به مقام صابران را فراهم می‌آورد. مقام صابران از آن جایی که حکم ثبوت و مقامی دارد و از حالت مقطعی بودن بیرون است مقامی بلند است که دست‌یابی به این مقام بسیار ارزشمند است. از این رو عفو گذشت حالتی است که او را کم‌کم به صبر مقامی برساند. به سخن دیگر عفو به معنای کنترل مهار خشم و عواطف و چشم‌پوشی از حقوق خود است و این موجب می‌شود تا انسان صبر را در مقام خشم و غضب تجربه کند.

## آرامش و آسایش

از آثار مهم عفو آسایش و آرامش خود شخص است؛ چرا که اگر بخواهد به همه انتقاد کند نمی تواند با کسی زندگی کند و می بایست از اجتماع کناره گیرد و در تنهایی زندگی کند؛ چرا که همه انسان ها به شکلی دچار خطا و گناه و لغزش و اگر اصل عفو و احسان رعایت نشود و بخواهد عدالت را رعایت کند و شخص را به گناه و خطا مجازات کند می بایست همیشه درگیر مجازات و تنبیه باشد و این گونه آرامش و آسایش را از خود سلب کند.

کسی که فاقد روحیه سماحت و گذشت است، بر اثر کوچکترین بر خورد، خشمگین شده و خود را در گیر نزاع و کشمکش با افراد می کند، نه تنها آسایش زندگی از او سلب می شود بلکه گرفتار بسیاری از گناهان و لغزش ها و گناه جنایاتی بزرگ می گردد که تا عید در آتش ندامت آن خواهد سوخت.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه  
JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

## اصلاح و خود سازی

از دیگر آثار فردی عفو گذشت می توان به نقش تربیتی آن توجه داشت. تغافل و تجاهل از خطاهای دیگران و نیز عفو و گذشت از گناهکاران و خطاکاران موجب می شود تا اشخاص به فکر اصلاح و خودسازی خود بیفتند. اگر خطاکاران را مجازات کنیم مجازات، موجب تشدید خطاهای ایشان می شود و عقوبت می تواند جنبه ضروری و زیانی برای عقوبت کننده و جامعه به دنبال داشته باشد. اگر شخص، مجاز به عقوبت است و می تواند به حکم عدالت مجازت شود ولی اگر صبر پیشه کرده و عفو نماید، این رفتار از تامین امنیت از مقابله به مثل بدی افراد خطاکار نیز می شود در ضمن اینکه تادیب او را نیز فراهم آورد.

پس می توان دو کار کرد برای عفو وی بیان کرد که یکی دفع بدی بعدی خطاکار و دیگری ادب شدن او به سبب عفو و گذشت است. اصولاً کسی که برای هر خطای کوچک و بزرگی بخواهد روش مجازات و عقوبت را در پیش گیرد باید خود را آماده رفتارهای تندخویانه دیگران نیز بکند، زیرا همگان مثل او نیستند و اگر به سبب خطای مجازات شوند ممکن است عصبانی شده و راه های بعدی آنها شکل بدتری بگیرد. پس برای دفع بدی و شر بعدی بهتر است که گذشت کرد تا از شر آنان در امان ماند و اگر فردا از کسانی باشد که اهل شر و شرور نیست، با عفو و بخشش شما تنبیه شده و ادب می شود.

### مؤلفه ها و آثار و نتایج اجتماعی عفو و گذشت

عفو و گذشت از خطای دیگران همانطور که آثار فردی به دنبال دارد آثار اجتماعی نیز در پی دارد باعث ایجاد صلح و آرامش و سازش در جامعه می شود به شکلی که با استفاده از این موهبت الهی می توان در جامعه به طور مسالمت آمیزی زندگی کرد بدین جهت در این مبحث آثار اجتماعی عفو و گذشت مورد بررسی قرار می گیرد.

### زدودن کینه ها

عفو و گذشت جلو تسلسل ناهنجاری ها، خشونت ها و جنایت ها و کینه توزی ها را می گیرد و در واقع نقطه پایانی بر آنهاست. در زندگی اجتماعی میان افراد یا گروه ها کدورت هایی پدید می آید که اگر تداوم یابد اجتماع انسان ها را دچار روابط تیره، سردی، تفرقه و خشونت خواهد کرد. از این رو کدورت ها را بای د با تصمی می منطقی و انسانی از میان برد. یکی از راه های رفع آن گذشت است. انسان عاطفه دارد و عاطفه گره بسیاری از مشکلات را حل می کند.



معمولاً هرگاه کسی بدی کند انتظار مقابله به مثل را دارد اما هنگامی که آدمی می بیند که طرف مقابل نه تنها بدی را با بدی پاسخ نمی دهد بلکه با خوبی و نیکی برخورد می کند طبعاً طوفانی در وجودش برپا می شود و وجدانش بیدار می گردد و برای طرف مقابل شخصیت و بزرگی قائل می شود. اینجاست که سردی تنفر و کینه به گرمی محبت و صمیمیت می گراید.

البته روشن است که این یک قانون غالبی است نه همیشگی؛ چرا که همیشه اقلیتی هستند که از این شیوه برخورد سوء استفاده می کنند و جز با زور دست از اعمال زشت خویش بر نمی دارند. بنابراین کسی که او را خشم می گیرد اگر به قوت ایمان صبر کند و آتش خشم خود را خاموش نماید دلش آلودگی پیدا نمی کند. همچنین اگر نتوانست صبر کند و توانست تلافی کند پس آن هم دلش از آتش خشم آزاد است ولی اگر صبر نکرده و تلافی هم نتوانست بکند پس آتش خشم در دل جای گرفته و دشمنی و نفرت کینه طرف مقابل در دلش پیدا می شود و این حالت اگر در دل مستقر شود زیان هایی دارد که عبارتند از از حسد، غیبت، تهمت، خیانت، تحقیر، قطع رابطه و ... پس اگر بخواهیم حسادت ها و کینه ها را در جامعه کاهش دهیم با ید اهل احسان و عفو از خطاها و گناهان دیگر باشیم تا خطاکار را در گرو مهر و محبت خویش قرار دهیم.

### ایجاد صلح و سازش در جامعه

از اشکال عفو و گذشت همان صلح و سازش است چراکه صلح میان دو نفر نی ازمند احسان و گذشت از سوی یکی است. زیرا بسیاری از درگی ری ها و منازعات به سبب تجاوز عمدی و یا خطایی دیگری پیش می آید و اینجاست که صلح و سازش نیازمند احسان و عفو است. از این رو چنین عفو و بخششی خیر دانسته شده است چرا که جامعه نیازمند آن است که عفو و گذشت در آن نهادینه شود تا رنگ و روی آسایش و آرامش را ببیند.

## گسترش عواطف و مهربانی میان مردم

عفو و گذشت موجب گسترش عواطف و مهربانی میان مردم می شود. کسی که اهل بخشش است در چشم مردم محبوب و عزیز می شود و همین مساله مهربانی را منتشر می کند. به بیان دیگر از آثار مثبت عفو و بخشش با مردم کسب محبوبیت و گسترش عواطف و مهربانی در میان آنها است چراکه درگیری با جاهلان آدمی را از نظر مردم پست و بی ارزش می سازد. در مقابل، بردباری و بزرگواری به او شخصیت و بزرگی می بخشد.

## نتیجه گیری

هنگام تجربه بخشش، کسی که مرتکب خطایی شده است، اشتباه خویش را با آغوش باز می پذیرد و به احساسات ناخوشایندی که سرکوب کرده است اجازه پردازش می دهد. بر اساس دیدگاه ادیان ابراهیمی، طلب بخشش تقاضای مقدسی است که افراد گناهکار و خطاکار از خدا دارند. بر اساس دیدگاه فلسفی، گذشت فضیلتی ارزشمند و اصیل است که می تواند مصالحه و سازش را بعد از آشوب به همراه بیاورد و به اصطلاح فرد را از فرش به عرش ببرد. بر اساس دیدگاه روان شناختی، بخشش پیامد انگیزه های فرا اجتماعی تلقی می شود؛ به این معنا که فرد بخشنده، انتقام و تلافی را منع می کند و احساسات مثبت نسبت به فرد خطاکار را تجربه می کند. این تجربه، اوج یک رفتار حرفه ای اجتماعی تلقی می شود، به طوری که بخشیدن فرد خطاکار توسط قربانی، نتایج مثبت روانی و جسمانی به همراه خواهد داشت. به علاوه بخشش خطاها در روابط، منجر به کاهش رفتار آسیب زنده طرف مقابل در آینده می شود. بسیاری از ادیان، به ویژه ادیان توحیدی، با استفاده از تبشیر و انذار زمینه هدایت را برای بشر فراهم آوردند. در بسیاری از متون دینی با هدف رسیدن به زندگی سالمتر و آرامتر بر صلح و دوستی و بخشش تأکید فراوانی شده است.

در این میان، اسلام یکی از ادیانی است که به این بحث توجه ویژه داشته است. اخیراً موضوع عفو و بخشش الهی به عنوان یکی از موضوعات مهم در علم روان شناسی طرح شده و بسیاری از محققان حوزه روان شناسی بالینی برای ارتقاء سطح کارایی خود به مطالعه و تحقیق در این خصوص پرداخته اند که دیدگاه برخی از آنها در این مقاله مورد بررسی قرار گرفت. همچنین تحقیقاتی درباره عفو و گذشت به خصوص تأثیرات آن بر سلامت جسم و روان انجام شده است. نکته قابل توجه این است که بخش اعظمی از تحقیقات روان شناسانه فقط بعد مادی را پوشش داده است و گرچه از بعد معنوی غفلت ورزیده است اما در بعد مادی نیز پیشرفت هایی داشته است.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



## منابع

- آزادی سلیمانی، بهزاد، ۱۳۹۲، مبانی فقهی تخفیف مجازات و عفو در قانون مجازات اسلامی.
- آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۴۱۴ ه. ق، غررالحکم و دررالکلم، شرح جمال الدین محمد خوانساری، ج ۱.
- احتشام زاده، پروین؛ مکوندی، بهنام؛ باقری، اشرف، ۱۳۹۲، رابطه بخشودگی، کمال گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آنها، یافته های نو در روانشناسی.
- احدی، حمید، ۱۳۸۷، روانشناسی رشد، مفاهیم بنیادی در روانشناسی نوجوانی و جوانی، چاپ دهم، تهران، نشر پردیس.
- اشنایدر و لوپز، ۱۳۹۰، معنویت و روانشناسی مثبت، ترجمه مهرداد کلانتری و همکاران، اصفهان، انتشارات کنکاش، چاپ اول.
- اکبری، مینا، ۱۳۸۷، رابطه اعتماد بین فردی، خودکارآمدی، پابندی مذهبی و بخشش با باورهای دنیای عادلانه توزیعی و رویه ای، مجله دانش و پژوهش در روانشناسی.
- برک، ل، ۲۰۰۷، روانشناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی، ج ۲، چاپ بیست و هشتم تهران، نشر رشد.
- تول، اکهارت، ۱۳۸۹، زندگی ایده آل و آرامش درون، ترجمه پروین خیاط غیاثی، تهران، انتشارات نوآوران، چاپ اول.
- بهراد، بهنام، و رستگاری، یداله، ۱۳۷۷، تحلیل رابطه خصومت و خشم با شدت انسداد عروق کرونر در قلب، پژوهش های روان شناختی، شماره ۱.
- بی سیمون، سیدنی و همکاران، ۱۳۷۱، بخشودن، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، انتشارات موفق.
- بیضاوی، عبدالله بن عمر، ۱۴۱۶ ق، انوار التنزیل و اسرار التنزیل، بیروت، دار الفکر، ج ۱.

پاین، رزماری، ۱۳۹۲، فنون آرامش (تدبیرهایی برای ارتقای سلامت)، ترجمه مینا قریشی و مسعود شریفی.  
 جرالده، جامپولکسی، ۱۳۸۲، بخشش بزرگترین شفا بخش هستی، ترجمه احمد موسوی، تهران، انتشارات کیا.  
 حر عاملی، محمد ۱۴۰۹ ق، وسائل الشیعه الی تحصیل الشریعه. قم: آل البیت.  
 حسینی جرجانی، ۱۴۰۴ ق، سید امیر المفتوح، آیات الاحکام، تهران، نوید، ج ۱.  
 حویزی، عبد علی بن جمعه، ۱۴۱۵ ق، تفسیر نور السقلین، مصحح هاشم رسولی، ج ۴، انتشارات اسماییلیان، قم.  
 اندرسون، اس آ؛ دی وال، اس ان، باشمن، بی جی، ۱۳۹۲، پرخاشگری، مروری گسترده بر دانش کنونی درباره  
 پرخاشگری.

شلتوت، شی خممود، ۱۳۸۲، اسلام آیین زندگی. ترجمه عبدالعزیز سلیمی. تهران: احسان.  
 طباطبایی، سید محمد حسین، ۱۳۷۰، المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی.  
 طوسی، محمد حسن، ۱۳۸۹، الامالی، ترجمه صادق حسن زاده، ج ۱، نشر اندیشه هادی، قم.

کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۱۳ ق، الفروع من الکافی، ج ۳، بیروت: دارالاضواء.

وست، ویلیام، ۱۳۸۳، روانشناسی و معنویت، ترجمه شهریار شهیدی و سلطان علی شیر افکن، تهران، انتشارات  
 رشد.

هارجی، اون؛ ساندرز، کریستین؛ دیکسون، دیوید، ۱۳۹۲، مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، مترجم:  
 بیگی، خشایار؛ فیروز بخت، مهرداد، چاپ ششم، انتشارات رشد، تهران.

Brenan, K. A. , & Shaver, p. r. (۱۹۹۵). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. Personality and Social Psychology Bulletin, ۲۱, ۲۶۷-۲۸۳.

Freud, S. (۱۹۵۱). Group psychology and the analysis of the ego (J. Strachey, Ed. And Trans.). New York: Liverigh. (Original work published ۱۹۲۲).

Fricker, J. , & Moore, S. (۲۰۰۲). Relationship satisfaction: The role of love styles and attachment styles. Current Research in social psychology, ۷(۱۱), ۱۸۲-۲۰۴.

Hall, J. H. Fincham, f. D. (۲۰۰۵). Self-forgiveness: The step child of forgiveness Research. Journal of social and clinical psychology, ۲۴(۵) ۶۲۱-۶۳۷.

Luskin, f. (۲۰۰۲). For good: A proven prescription for health and happiness.

Maltby, J. Day, L. (۲۰۰۴). For giveness and defense style. The journal of Genetic psychology, ۱۶۵(۱), ۹۹-۱۰۹.

Mccullough ,M. E. Pargament, K. I. Thoresen, C. E. (۲۰۰۰) The psychology of forgiveness. in M. E. Mccullough ,K. I. Pargament C. I. Thoresen forgiveness: Theory, research and practice. New York: The Guilford press. Sternberg, R. J. (۱۹۸۶). A triangular theory of love.

Psychological Review, ۹۳, ۱۱۹-۱۳۵. Worthington, E. L. , Jr. (۱۹۹۸). The pyramid model of forgiveness: some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness.

## بررسی ارتباط بین باورهای غیرمنطقی و ذهن آگاهی با عزت نفس در دانش آموزان

حمیدرضا صمدی فرد

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

نسیم صمدی فرد

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE



چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ذهن آگاهی با عزت نفس در دانش آموزان انجام گرفته است. روش اجرای پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این مطالعه شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بوده که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای ۱۲۰ نفر از آنان به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده های پژوهش با روش ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و ذهن آگاهی با عزت نفس در بین دانش آموزان رابطه معناداری وجود داشت. بنابراین می توان نتیجه گرفت که باورهای غیرمنطقی و ذهن آگاهی در زمره متغیرهای مرتبط با عزت نفس دانش آموزان بودند.

**واژگان کلیدی:** باورهای غیرمنطقی، ذهن آگاهی، عزت نفس، دانش آموزان.

## مقدمه

عزت نفس، عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموعه افکار، احساسات، عواطف و تجربیات افراد در طول زندگی شان ناشی می شود. کمبود عزت نفس، ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری و ذهنی افراد است. اگرچه نمی توان به عزت نفس به عنوان داروی معجزه آمیز برای رفع همه مشکلات نگاه کرد، اما واقعیت این است که اگر کمی دقیق تر و عمیق تر بررسی شود، در بسیاری از مشکلات و چالش های زندگی، می توان رد پای عزت نفس را به عنوان یکی از ریشه ها دید. عزت نفس می تواند در انگیزه و موفقیت افراد در طول زندگی نقش بسزایی داشته باشد. عزت نفس پایین می تواند افراد را از موفقیت در مدرسه باز دارد زیرا این افراد باور ندارند که می توانند موفق شوند. در مقابل، داشتن عزت نفس سالم، می تواند به افراد در رسیدن به موفقیت کمک کند زیرا

در این صورت، نگرشی مثبت در زندگی داشته و باور دارند که توانایی رسیدن به اهدافشان را دارند.

## فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه

نتایج مطالعات نشان داده است که عزت نفس با تابآوری و خودمراقبتی روانی دانش آموزان رابطه معناداری دارد. افکار غیرمنطقی با واقعیت همگونی ندارند و بر اساس ظن و گمان هستند. فرد واجد تفکر غیرمنطقی حکم های از پیش تعیین شده داشته و حالت های آشفته از قبیل افسردگی، اضطراب و بی تفاوتی دارد. به دلیل این که فکر غیرمنطقی با واقعیت در ارتباط نیست، موجب تعارض شده و مانع برخورد موفقیت آمیز فرد با حوادث و الزام های زندگی می شود. ذهن آگاهی نیز به معنای توجه کردن به شیوهای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش داوری تعریف شده است.

ذهن آگاهی نوعی از آگاهی است که از طریق توجه به اهداف واقعی و بودن در زمان حال، بدون قضاوت راجع به تجربیات آشکار و لحظه به لحظه پدیدار می شود. ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک عامل حفاظتی عمل نموده و چرخه آسیب زای زیربنای همزمان بودن تجربه رویدادهای آسیب زا و علائم روان شناختی را دگرگون



کند. ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه با هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهار نظر درباره آنچه اتفاق می افتد. دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور در دستیابی به اهداف نظام آموزشی، نقش و جایگاه ویژه‌ای در یک جامعه دارند. توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی و سلامت جسمانی روانی موجب باروری و شکوفایی هرچه بیشتر نظام آموزشی جامعه می شود. با توجه به مطالب ذکر شده پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و ذهن آگاهی با عزت نفس در دانش آموزان انجام شد.

### روش اجرای تحقیق

روش مطالعه حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری مطالعه کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه ناحیه یک و دو شهر اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند. با توجه به اینکه حداقل تعداد نمونه در پژوهش های توصیفی و همبستگی ۱۰۰ نفر می باشد، در این پژوهش ۱۲۰ نفر از دانش آموزان به شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای به عنوان نمونه انتخاب شدند.

### یافته های پژوهش

تعداد ۱۲۰ دانش آموز پسر در مطالعه حاضر شرکت کردند. پس از تأیید مفروضه نرمال بودن داده ها از طریق آزمون کولموگروف اسمیرنوف، برای بررسی رابطه متغیرهای از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

## بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی ارتباط باورهای غیرمنطقی و ذهن آگاهی با عزت نفس در دانش آموزان انجام شد.

### قسمت اول نتایج

نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و عزت نفس در بین دانش آموزان رابطه آماری و معناداری وجود داشت.

این نتیجه با یافته های تحقیقات دیگر ((دی لورنزو و همکاران، ۲۰۰۷)، نیون هوجسن و همکاران (۲۰۱۰) و

جورجانی و همکاران (۱۳۹۴)) همسو بود. در تبیین این یافته می توان گفت که طبق نظر الیس (۱۹۹۹) وقتی حادثه

فعال کننده ای رخ می دهد رفتاری که از فرد سر می زند به طور مستقیم از این حادثه فعال کننده ناشی نمی

شود، بلکه بین حادثه فعال کننده و رفتار فرد و تفکرات فرد و در حقیقت، نظام باورهای وی قرار دارد که بر

چگونگی و نوع رفتارهای وی تأثیر می گذارد. وی معتقد است که رویدادها و اتفاقات پیرامون افراد باعث تنش

آنها نمی شود بلکه دیدگاه ها و باورهای افراد از رویدادها و اتفاقات است که منجر به تنش در آنها می شود و

زندگی آنان را با مشکل مواجه می کند. از نظر او باورها اساساً به دو دسته منطقی و غیرمنطقی تقسیم می شوند.

باورهای منطقی باورهای کارآمدی هستند که به فرد کمک می کنند تا به اهداف مهم، واقع گرایانه، منطقی و

انعطاف پذیر خود دست یابند. در مقابل، باورهای غیرمنطقی باورهای ناکارآمدی هستند که مانع از رسیدن فرد به

اهداف شخصی شان شده و دارای ویژگی غیرواقع گرایانه می باشند (صمدی فرد و نریمانی، ۱۳۹۷). بنابراین،

عزت نفس پایین می تواند به عنوان پیامد باورهای غیرمنطقی فرد باشد.

قسمت بعدی نتایج نشان داد که بین ذهن آگاهی و عزت نفس در بین دانش آموزان رابطه آماری و معناداری

وجود داشت. این نتیجه با یافته های مطالعات دیگر (چمبرس و همکاران (۲۰۱۱)، اسموکی و همکاران، ۲۰۱۱) و

رستمی و همکاران (۱۳۹۳)) همسو بود. در تبیین این یافته باید گفت که ذهن آگاهی می تواند به افراد در بهبود جنبه های مختلف زندگی به خصوص در بهبود عملکرد یادگیری و تحصیلی نقش مفید داشته باشد. ذهن آگاهی می تواند آگاهی عمیق تر نسبت به احساسات و افکار دشوار را افزایش و استرس را کاهش دهد، پیگیری تکالیف را بالا برد و تعلل ورزی را پایین بیاورد و بر اساس نتایج پژوهش حاضر عزت نفس را نیز افزایش دهد. دانش آموزانی که در مقیاس های مربوط به ذهن آگاهی نمرات بیشتری کسب میکنند، نسبت به فعالیتهای روزانه خود آگاهی بیشتری دارند و بیشتر با ویژگی های خودکار ذهنشان آشنایی پیدا می کنند و آگاهی لحظه به لحظه را در خود پرورش می دهند. در مقابل دانش آموزانی که ذهنی سرگردان دارند، توانایی واقعینی را از دست می دهند و بیشتر نقاط ضعف و جنبه های تاریک زندگی را در نظر می گیرند و از هیجانات ناخوشایند رنج میبرند. در مجموع افرادی که ذهن آگاهی در آنها بالا باشد از بهزیستی روانشناختی مطلوب تری برخوردار بوده و از زندگی خود لذت بیشتری می برند که همین امر باعث بهبود عزت نفس در آنها می شود.

فصلنامه تخصصی عرفان و زندگی آگاهانه  
JOURNAL OF MYSTICISM AND CONSCIOUSNESS LIFE

در نهایت می توان نتیجه گرفت که باورهای غیرمنطقی و ذهن آگاهی در زمره متغیرهای مرتبط با عزت نفس دانش آموزان بودند. از جمله محدودیت های این مطالعه می توان به محدود شدن جامعه آماری به دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر اردبیل اشاره کرد که امکان تعمیم نتایج به دانش آموزان دختر را محدود می سازد. پیشنهاد می شود تحقیقات آتی، در دیگر شهرها و دانش آموزان دختر و همچنین دانش آموزان مقاطع دیگر تحصیلی انجام گیرد، تا تعمیم نتایج با اطمینان بیشتری امکان پذیر باشد.

## منابع

- احمدوند، ز؛ حیدری نصب، ل؛ شعیری، م. (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روانشناختی براساس مؤلفه های ذهن آگاهی. مجله روانشناسی سلامت. شماره ۲۸۳.
- امامی، س. ح؛ عبداللهی پناهی، م؛ عربی جونقانی، ا. (۱۴۰۰). ارتباط بین عزت نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان. هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران.
- بی بی جرجانی، ا؛ حسینی، ع؛ چرکزی، ع. (۱۳۹۴). رابطه سلامت عمومی و باورهای غیرمنطقی با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی آزاد شهر. مجله پیشگیری و سلامت، شماره ۱۱.
- جوانمردزاده، ح. (۱۳۹۹). عزت نفس و اعتماد به نفس، شاه کلیدهای مسیر تکامل. نشر کارون.
- دلاور، ع. (۱۳۸۰). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران، انتشارات رشد.
- رستمی، ا؛ شریعت نیا، ک؛ خواجهوند خوشلی، ا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه خودکارآمدی و ذهن - آگاهی با نشخوار فکری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود. فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران. شماره ۲۵.
- صمدی فرد، ح. ر؛ نریمانی، م. (۱۳۹۷). نقش باورهای غیرمنطقی، خودکارآمدی و ذهن آگاهی در پیش بینی قلدری دانش آموزان. فصلنامه روانشناسی مدرسه، شماره ۳، صفحات ۱۵۸-۱۳۸.
- قره چداغی، م. (۱۴۰۰). روانشناسی عزت نفس. تهران، انتشارات تخستین.
- معتمدین، م؛ بدری، ر؛ عبادی، غ؛ زمانی، ن (۱۳۹۱). هنجاریابی آزمون باورهای غیرمنطقی اهواز. روش ها و مدل های روانشناختی، صفحات ۸۷-۷۳.

- Auttama, N., Seangpraw, K., Ong-Artborirak, P. & Tonchoy, P. (۲۰۲۱). Factors Associated with Self-Esteem, Resilience, Mental Health, and Psychological Self-Care Among University Students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, ۱۴, ۱۲۱۳-۱۲۲۱.
- Chambers, R., Gullone, E. & Allen, N. (۲۰۰۹). Mindful emotion regulation, An integrative review. *Clinical Psychology Review*, ۲۹, ۵۶۰-۵۷۲.
- Coopersmith, S. (۱۹۶۷). *The antecedents of Self-esteem*. Sanfransisco, Freemand Company.
- Dilorenzo, T.A., David, D. & Montgomery, G.H. (۲۰۰۷). The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and Individual Differences*, ۴۲(۲), ۷۶۵-۷۷۶.
- Davis, M.F. (۲۰۰۶). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, ۲۴(۲), ۱۱۳-۱۲۴.
- Frewen, P.A., Evans, E.M., Maraj, N., Dozois, D.J.A. & Partridge, K. (۲۰۰۸). Letting go, Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, ۳۲(۶), ۷۵۸-۷۷۴.
- Giluk, T.L. (۲۰۰۹). Mindfulness, big five personality, and affect, A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, ۴۷, ۸۰۵-۸۱۱.
- Ghorbani, N., Watson, P.J. & Bart, L.W. (۲۰۰۹). Mindfulness in Iran and the United States, Cross-cultural structural complexity and parallel relationships with psychological adjustment. *Current Psychology*, ۲۸(۶), ۲۱۱-۲۲۴
- Henriksen, I.O, Ingunn, R., Indredavi, M.S. & Stenseng. F. (۲۰۱۷). The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a three-year prospective study in a clinical sample of adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, ۱۱, ۶۸.

Kabat-Zinn, J. (۲۰۰۳). *Coming to our senses, Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York, Hyperion.

Matsuura, H., Iwasaka, H., Nezu, S., Ota, T., Okazak, K. & et al. (۲۰۲۰). Influence of Self-Esteem and Psychiatric Diagnosis on Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents with School Refusal Behavior. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, ۱۶, ۸۴۷-۸۵۸.

Nieuwenhuijsen, K., Verbeek, J.H.A.M., De Boer, A.G.E.M., Blonk, R.W.B. & Van Dijk F.J.H. (۲۰۱۰). Irrational beliefs in employees with an adjustment, a depressive, or an anxiety disorder, a prospective cohort study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, ۲۸(۲), ۵۷-۷۲.

Pazzaglia, F., Moè, A., Cipolletta, S., Chia, M., Galozzi, P. & Masiero, S. & et al. (۲۰۲۰). Multiple Dimensions of Self-Esteem and Their Relationship with Health in Adolescenc. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, ۱۷(۸), ۲۶۱۶.

Ryan, R.M. & Brown, K.W. (۲۰۰۳). Why we don't need self-esteem, on fundamental need, contingent love and mindfulness. *Psychological Inquiry*, ۱۴(۱), ۲۷-۸۲.

Smoski, M.J. & Robins. C.J. (۲۰۱۱). Effects of mindfulness on psychological health, A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, ۳۱(۶), ۱۰۴۱-۱۰۵۶.

Walker, L. & Colosimo, K. (۲۰۱۱). Mindfulness, self-compassion and happiness in non- meditators, A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, ۵۰, ۲۲۲-۲۲۷.