

واحد مشاوره پردیس زینب کبری (س)

ایثار و آرامش روان

طلب ثاری

ایثار مفهومی است که با واژگانی چون سخاوت رشادت از خودگذشتگی قرابت معنایی دارد ایثار ذات خود مفهومی اجتماعی است نمونه ایثار در

روزگار امروز در کادر دمان و کمک مومنان، در پیروز و دفاع مقدس، در تاریخ همیشگی رسالت امام حسین همه نمونه از نمودهای نوین ایثار

های اجتماعی است هر چند ایثار گرمی و فرهنگ ایثار در عمق فرهنگ اسلامی ایرانی جای دارد ترویج این روحیه بر رشد و ارتقا جامعه تاثیر گذار است. روان شناسان معتقدند که روحیه فداکاری در سلامت روان جامعه تاثیر به سزایی دارد این فرایند احساس لذت و رضایت قلبی به

فرد دست می دهد و بر کرایش او به تشویق های اجتماعی می افزاید و در نتیجه ایثار اجتماعی توان مندی جامعه را نیز تحت تاثیر قرار می دهد و فعالیت های خیر خواهانه تبلور ایثار اجتماعی سبب احساس نشاط و پویایی در جامعه می شود و نقش مهمی در کاهش آسیب های اجتماعی ایفا می کند.

روان‌شناسان ایثار را به معنای مقدم دانستن دیگران بر خود و توجه غیر خود خوانند به آسایش دیگران تعریف کرده اند ایثار متمرکز بر انگیزه کمک به دیگران بدون انتظار دریافت پاداش است در حالی که احساس و طیفه بر تعهد اخلاقی نسبت به دیگران متمرکز است آلپورت از ایثار با اصطلاحاتی نظیر عشق مردم، جنبش و حرکت به سمت دیگران به عنوان یکی از جنبه های خود شکوفایی است که با علاقه اجتماعی همراه می کند در نظریه آدلر یاد می کنند که این علاقه معرف نوعی نگرش و سبک زندگی است که متضمن یاری رسانی و خدمت کردن است. مراد از خودگذشتگی خاضعانه نیست بلکه تمایل به انجام فعل برای منافع دیگران بدون نیاز به انگیزه های پنهانی است. در واقع مقصود او از نوع دوستی هرگونه رفتاری که علتش صرفاً این باشد که دیگران باید از این رفتار سود ببرند یا از آن زیان نبینند. قرآن کریم به صراحت از ایثار نام برده و می فرماید: ایثار یک اصل و باشکوه ترین مظاهر انسانیت است ایثار و فداکاری به معنای از خودگذشتگی و مقدم داشتن دیگران بر خود از ارزش های معنایی است که آن را به نیکویی ستوده است. هر مکتبی برای نجات، سعادت و تأمین نیازها و تکامل انسان برنامه ای از نظر عقیده، اخلاق و عمل ارائه میدهد که به مجموعه آن، دین اطلاق میشود. دین و باورهای دینی، مجموعه ای از باورها و اعتقادات است که به وسیله کلمات بیان شده این باورها در رفتارهای ظاهری فرد نمایان می شود و در اندیشه های منجم و منظم در انکار افراد شکل میگیرد و زمانی تداوم و حیات میابد و قابل تشخیص است که جلوه هایی از باورها

و آموزه های دینی انسان را به سمت اخلاق دعوت می کند و در دنیای امروز که فشارهای روانی تأثیرات بسیار منفی بر عملکرد زندگی انسان می گذارد گرایش مذهبی موجب تنیدگی روانی و دوری از پلیدی و زشتی هاست.

فردی که به ارزش های مذهبی معتقد و نسبت به سایر زوایای زندگی بی تفاوت نیست در این صورت احساس می کند یک نیروی درونی او را محکم و هدایت می کند در حالی که افراد با گرایش نه چندان مذهبی خود را در مقابل مصیبت ها و مشکلات بی پناه دیده و متأسل می گردد.

از نظر دانش روان شناسی رفتار ایشاگرانه فرد را به مراحل بالاتر کمال می رساند. و در اورضایت خاطری ایجاد می کند که هیچ چیز دیگری نمی تواند جایگزین آن شود و انسان را به بالاترین مرز حال خوب که مطلوب و منظور همه انسان هاست می رساند ایشاگرایی روحیه انسان را توان مند می سازد و در زمینه های شجاعت و جوانمردی تقویت شود، از این رو به والدین تاکید می شود فرزندان را از خرد سالی به کمک به ممنوع عادت و هید به شاعرینان معلم تاکید موجدانه است به آموزش ایشاگرایی در نسل جدید که دارای اهمیت به سرای در افزایش سلامت روان است سلکیمن در کتاب «شادکامی اصل» با استناد به پژوهش های روان شناختی نشان می دهد که برخورداری از میجان های مثبت: سلامت جسمی، روابط دوستانه، روحیه یاری رسانی به مردم، کشودگی ذهن، معنویت و کارآمدی را افزایش و گسترش می دهد. علاوه بر اینها، هر

یجان مثبت، یجان مثبت دیگری را نیز تقویت می‌کند. شادی به دو گروه بزرگ شادی‌های حسی و گذرا و شادی‌های اصیل و پدیدار تقسیم می‌شوند. شادی گذرا یا نشاط، از طریق رفع نیازهای جسمی، پیوند با طبیعت، ارتباط با دوستان صمیمی، شوخی و خنده و نیایش با خداوند به دست می‌آید. شادی‌های پدیدار که به مفهوم خوشبختی نزدیک است، ترکیبی است از شادی‌های حسی، برخورداری از صفات مثبت، غرق شدن در فعالیت‌های سازنده و هدفمندی و معناداری در زندگی. شادی و آرامش ناشی از فضیلت‌های انسانی، بسیار ژرف، گسترده و بادوام است از نظر روان‌شناسان مثبت‌گرا. اثارگری تجربه‌ای است که احساس شادمانی و شمرخش بودن را در انسان زنده می‌کند یک انسان با روحیه اثارگری و خلاقیت می‌تواند با ایجاد تغییر مثبت در زندگی دیگران محیط زندگی خود نیز تلطیف و دگرگون سازد و خود و فرزندانش در شرایط بهتر و متفاوتی زندگی کنند. رشد نگران‌کننده انواع بنده اجتماعی نابرابری‌های اجتماعی و شکاف روز افزون فاصله طبقاتی، کم‌ارج شدن کوهر عدالت این کوهر انسانی و نیاز به شناخت و به کارگیری عناصر و مولفه‌های است که ارزش‌های انسانی را شکوفای می‌کند و مسیر تکامل و متعالی فرد و جامعه را همواره می‌سازند و یکی از این ارزش‌های اصیل انسانی اثارگری است واضح است که دستیابی به مقامات عالی انسانی و دینی، اثار به عنوان یک نقطه که به دفعات دسترس به آن امکان پذیر است بلکه بایستی به عنوان یک فرهنگ پذیرفته شود. اثار و شهادت یکی از گنجینه‌های فرهنگ اسلامی است، جنگ تحمیلی و هشت سال دفاع مقدس و به تبع آن، پیروزی به مدد شهادت

طلبی و ایثارگری رزمندگان تحقق یافته است و این مهم، نمونه‌های از جلوه‌های اعجاب‌انگیز فرهنگ ایثار و شهادت است. فرهنگ ایثار و شهادت برکات فراوانی برای جامعه دارد و با معرفی و تعمیق فرهنگ ایثارگری، عقاید و آرمان‌ها شهدا در سطح وسیع، فراگیر شود و احترام انبیا، تقرب در جوار الهی، آمرزش گناهان و شفاعت اطرافیان از جمله وعده‌های خداوند برای ایثارگر است. بنابراین، ترویج فرهنگ ایثار و شهادت و تقویت آن در باورهای دینی در انجام بخشی، تحکیم عواطف مشترک، تسهیل در جامعه‌پذیری، تعریف و بازتولید ارزش‌ها و مناجات‌های اجتماعی، نقش چیمکیری دارد. این عامل، به لحاظ گستره اجتماعی بودن آن در شکل‌گیری، تحکیم و تقویت روابط اجتماعی و نیز در ارتقای سرمایه اجتماعی در جامعه مؤثر است

پری‌واثق کارشناس واحد مشاوره و سلامت پردیس زینب کبری شهرپور ماه ۱۴۰۰

