

روانشناسی مثبت نگر و خانواده

اسماء سعادت پور^{۱*} و فریبا سالاری^۲

۱_ آموزگار پایه پنجم ابتدایی، دانشجو کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی

۲_ آموزگار پایه اول، کارشناسی آموزش ابتدایی

asma.saadat1401@gmail.com*

چکیده

روانشناسی علم مطالعه رفتار آدمی است. بیشتر توجه روانشناسان، امروز صرف یافتن راههای مناسب برای حل مشکلات روانی است که انسان در برخورد با مسائل روزمره و علمی با آن روبرو هستند. کمتر کسی در برابر بیماریهای روانی مصونیت دارد. البته دانستن این که هر کسی ممکن است گرفتار ناراحتی روانی شود خود به خود کافی نیست، زیرا بهداشت روانی تن به تشریح علل اختلالات روانی منحصر نیست، بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحتی ها است. وجود افراد سالم، از شرایط مهم و اساسی برای رشد یک جامعه است. جامعه ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می کند، ضمن عدم صرف هزینه های سرسام آور درمانی، انسان های سالم نیز پرورش میدهد که این خود ضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است. در این مقاله سعی بر این بوده که برای سالم بودن انسان، مشکلات و موانع این مسیر را بیان کنیم و همچنین به دنبال راهکارها و پیشنهادات مناسب برای بهبود و تسهیل شرایط گامی مفید و با ارزش برداریم.

واژگان کلیدی: آموزش، تعلیم، روانشناسی، خانواده، مثبت نگر.

مقدمه

برخورداری فرد از روان مثبت یعنی وی توانسته نیازهای سطوح پایین خود را برآورده نموده و به مرحله خوشکوفایی برسد که در این حالت فرد از کیفیت زندگیش راضی، و مسائل و مشکلات پیرامونش را حل می کند و ارتباطات خوب و اثربخشی با دوستان، همکاران و اعضای خانواده دارد، به اطرافیانش شادی می بخشد و در نهایت به لحاظ معنوی همواره رضایت خاطر دارد. و اما در تحلیل عوامل دستیابی به این مهم آنچه بیشتر از همه و تأثیرگذار به نظر می رسد سبکی است که فرد برای زندگی خود برمی گزیند. چرا که تمامی اصول و مبانی که زندگی فرد را شکل می دهد و یا از آن پیروی می کند همان سبک زندگی است که مجموعه ای ترکیب یافته از آداب مختلف که باید بر مبنای اصول منطقی و نیز کمال جویانه باشد. که از این جهت می توان گفت دین اسلام تنها منبعی است که می تواند کامل و جامع ترین الگو و دستور العملها را برای بهترین سبک زندگی ارائه دهد.



پیشرفت صنعت و تکنولوژی، قدرت و ثروت را افزایش داده ولی امکان زندگی با آرامش و صلح و اطمینان را از انسان سلب کرده است. در حقیقت کیفیت فدای کمیت شده و اعتدال و تناسب کنار رفته و بیماری های عصبی روانی و روان تنی جانشین آن شده است. وقتی صحبت از بهداشت روانی می کنیم منظور بیشتر دستیابی به درجه بالایی از روان مثبتی است. به عبارت دیگر منظور رساندن فرد به انسانی شایسته و لایق که دارای انسجام شخصیتی و روانی بوده که قادر باشد، کارکردها و مسئولیت های خویش را به نحو مطلوب انجام دهد. به عبارتی دیگر برای حفظ سبک زندگی سالم و به هنجار بیش از پیشگیری بیماری ضرورت دارد و همراه کردن مسئولیت شخصی و فعالیت برای رسیدن به سلامتی نیز لازم است بعد روانی سلامتی در بسیاری از کشورهای جهانیه ویژه کشورهای جهان سوم، به دلیل توجه اصلی به سایر اولویت های بهداشتی، از جمله بیماری های واگیردار عفونی در گذشته و یا بیماری های مزمن در عصر حاضر، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. با این حال، نگاهی به آمار و ارقام منتشر شده در زمینه شیوع اختلالات روانی در کشورهای مختلف جهان، حاکی از بحرانی بودن وضعیت روان مثبت است. متخصصان علوم رفتاری و روانشناسی بر این عقیده اند که سبک زندگی بر روان مثبت و جسم افراد تاثیر زیادی می گذارد و حال در این میان هرچه فرد نسبت به انجام آموزه های دینی متعهد تر باشد آرامش بیشتری پیدا می کند. از آن جا که اسلام به عنوان کامل ترین دین در نزد خداوند برای همه ابعاد زندگی انسان دستورات جامعی دارد، پیامبر اسلام خود را پیامبر مبعوث شده برای تکمیل مکارم اخلاقی معرفی می کند [۳]. در واقع فرد دین دار با پذیرش و عمل به دستورات و آموزه های دینی سبک زندگی را می پذیرد که تامین کننده سلامت جسم و روان اوست. واقعیت این است که در چند دهه اخیر، نقش دین و معنویت در زندگی مورد توجه روان شناسان و محققان قرار گرفته است. پیچیدگی جامعه مدرن امروزی، مشکلات روزافزون و تغییر شیوه های زندگی باعث شده است نیاز به معنویت بیشتر شود، حتی در جوامع مادی نیز واقعیت ها حاکی از آن است که مردم به دین گرایش پیدا کرده اند. متخصصان هم بر این نکته اذعان دارند که شیوه های درمانی برای بهبود سلامت جسم و روان به تنهایی جوابگو نیست بلکه باورهای دینی و گرایش به دین به نحو چشم گیری بر سلامت افراد تاثیر می گذارد. در حقیقت، ارزش ها، سازمان دهنده های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشدیافته به شمار می روند و روان مثبت، بی تردید، محصول چنین شخصیتی است. در سبک های زندگی به همه جزئیات پرداخته می شود و می بایست در چارچوب شیوه زندگی اسلامی، الگوهایی برای همه امور ارایه شود. پس توجه به ظواهر و ریز جزئیات در اموری چون معماری، تزیینات، پوشش، نوع غذا، خودرو، میزان مصرف، سرگرمی ها، جشن ها، رفت و آمدها، سخن گفتن ها، ارتباطات حضوری و غیر حضوری، بهره گیری از فن آوری هایی چون تلفن، تلفن همراه صوتی و تصویری، ماهواره، تلویزیون، اینترنت و مانند آن معرفی کرد [۶]. اگر این گونه به سبک زندگی و مهندسی آن نیاندیشیم در نهایت گرفتار التقاط خواهیم شد و جامعه با تناقض مواجه خواهد شد به گونه ای که موجبات افزایش اضطراب های درونی به سبب احساس گناه، تحجر، ناپهنجاری و مانند آن می شود. اکنون جوامع اسلامی از جمله جامعه ایرانی مواجه به



التقاطی است که در شیوه و سبک زندگی گرفتار آن است بحران موجود در جوامع اسلامی و فقدان روان مثبتی و اجتماعی در جامعه و ناپهنجاری ها و سرخوردگی ها و مانند آن ریشه در همین التقاط دارد؛ زیرا از یک سو ایمان به خدا و آخرت و آموزه های قرآنی و از سویی دیگر افکار و اندیشه های غربی با فن آوری پیشرفته آن، موجب شده که انسان ایرانی دچار نوعی اختلال در هویت شخصیتی شود و نتواند خود را چنان که هست بشناسد و تعریف کند و موقعیت و هدف خود را تعیین نماید. یکی از مفاهیم اساسی دنیای پیچیده انسان که قدمتی به بلندی هستی وی دارد مفهوم سلامتی است [۱]. آمار نشان می دهد بیش از دویست میلیون نفر از مردم دنیا از افسردگی رنج می برند که اکثریت آن را زنان و جوانان تشکیل می دهد. افسردگی دومین بیماری ناتوان کننده قرن تلقی می شود و استرس عامل اصلی سگته های قلبی، مغزی و سرطان ها به شمار می آید. بسیاری از مردم از بیماری جسمی رنج می برند. علت بیماری ۳۲٪ این بیماری عصبی است. اضطراب امتحان تقریباً در تمامی خانواده ها مطرح است. و آثار زیان بار آن به طور مستقیم و غیر مستقیم بر دولت تحمیل می شود تخمین زده شده است. استرس شغلی معادل ۴۲٪ تولید ناخالص ملی را به دلیل افسردگی شغلی و زیان اقتصادی ناشی از آن می بلعد و این در حالی است که بودجه پژوهش کشور ۴٪ است و مقرر شده است در برنامه ۱ساله آینده به ۸٪افزایش یابد. در کشور ما در هر خانواده حداقل یک نفر مشکلات رفتاری دارد که به تبع آن بقیه اعضاء خانواده از عوارض آن متأثر می شوند [۲].

هر جامعه نیازمند انسانهای متخصص، متعهد و اهل علم و عمل است که هم بتوانند فرهنگ جامعه و دینشان را حفظ کنند و هم آن ملت را از وابستگی های علمی و عملی نجات بخشند. افراد دارای این قابلیت تنها زمانی تربیت می شوند که به خصوصیات و قابلیت های افراد توجه شود. در این خصوصی، دانش روانشناسی جایگاهی بسیار مهم دارد، زیرا این دانش عهده دار آن است که بیان کند چه چیزی را در چه شرایطی می توان آموخت، راه سهولت آموزش کدام است، قابلیت افراد برای فراگیری در چه شرایط و زمان و مکانی افزایش می یابد و با در چه اوضاع و احوالی می توان راحت تر آموخت. نیز دانش روان شناسی بررسی می کند که افراد چگونه می توانند به سازگاری اجتماعی بالاتر دست یابند، چگونه روحیه کاری یا به تعبیری وجدان کاری افراد رشد می کند و چگونه می توان در انسان ها برای کاری انگیزه ایجاد کرد، زیرا همان گونه که در تعریف این دانش گفته اند روانشناسی این، به مطالعه علمی رفتار و فرایندهای ذهنی می پردازد. [۵].

رفتار تیز حوزه و قلمرو گسترده دارد افزون بر اینکه فرایند ذهنی شامل بسیاری از مباحث یادگیری و روحی و روانی می شود که برنامه ریزان آموزشی و درسی می توانند آن را در اختیار گیرند و با این مبانی نه تنها به کشور خویش بلکه به انسانیت نیز خدمت کنند، زیرا امروزه به دانشها به عنوان یک وسیله نگرینسته می شود که افراد ضد دین از آن استفاده می کنند تا باورشان را در جامعه حاکم سازند. افراد دیندار دلسوز نیز می توانند از یافته های این دانش استفاده برند و مراکز فرهنگی را غنی تر سازند و به ابعاد معنوی و دینداری و امنیت روحی و روانی مردم بیفزایند. اگر افراد با تخصص بالا تربیت شوند، ولی این در کنار تخصص



تعهد و امانت داری نباشد، میان مردم و متخصصان پیوندی ایجاد نخواهد شده علوم انسانی ابزار بسیار مناسب هستند تا به این اهداف مهم تحقق بخشند و در انسانهایی که دارای تخصص هستند [۴].

۲- روش

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی و جامعه‌ی آماری کلیه دانش آموزان دختر دوره اول و دوم متوسطه شهر ری می باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه ۶۰ نفر می باشد که از طریق نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. پرسشنامه روان مثبت تراویس برادبری و جین گریوز (۲۰۰۵) و پرسشنامه روان مثبت گلدبرگ (۱۹۷۹) برای سنجش متغیرهای پژوهش استفاده شد.

شیوه‌ی اجرا

برای اجرای پرسشنامه‌ها به مدارسی که دانش آموزان مشغول به تحصیل بودند مراجعه و پرسشنامه‌ها بین دانش آموزان توزیع شد. لازم به ذکر است که قبل از توزیع پرسشنامه‌ها به دانش آموزان یک تعامل خوب و مثبت، با پاسخ دهندگان برقرار شد. بعد از اینکه پرسشنامه‌ها جمع آوری شد فرضیه‌های تحقیق براساس پرسشنامه‌ها مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

۳- یافته‌ها

پس روان مثبت به معنای تعادل روان است و علائم آن این است که انسان به نور عقل خویش آنچه که زینت روانش می شود و او را به خدا نزدیک می کند، بر می گزیند و تمام ابعاد وجودی خود را شکوفا می سازد، و بین آنها هماهنگی و تعادل برقرار می نماید، بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط مستقیم و وصول به کمالات انسانی است در عمل نیز منحرف نمی گردد و به پیروی از سفاقت که موجب ظلم به خویشان و دیگران است، از عدل سرباز نمی زند. از این رهگذر معنای بیماری که یک معنا سلبی است روشن می شود. از این رو در قرآن کریم آمده است که: *من أعرَضَ عن ذکری فأنَّ له معیشه ضنکا* هر کس از یاد من اعراض کند، مبتلا به زندگی سختی خواهد شد [۶].

موضوع تحقیق تأثیر و نقش میزان درآمد والدین بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است. نقش در این موضوع به معنای تأثیر و اثر بخشی می باشد. یعنی میزان درآمد والدین چه نقش و تأثیری در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می تواند داشته باشد. به طور یقین دانش

آموزانی که دارای والدین شاغل هستند بهتر می‌توانند در امر تحصیل پیشرفت کنند یا از والدینشان در این زمینه کمک بگیرند. وجود والدین پشتیبان و مدد کار فرزندان می‌باشد و در تمام مراحل زندگی تأثیرات خود را نمایان می‌کند. در موضوع مذکور والدین که جمع ولد می‌باشد به معنای پدر و مادر و به عنوان دو عنصر اصلی خانواده بکار می‌رود. تحصیل که معنای اصطلاحی آن حاصل و بدست آوردن است، معمولاً در بحث‌های مربوط به خانواده به عنوان یکی از محورهای بحث مطرح بوده است که البته بیشتر تحقیقات در محیط‌های بزرگ و پر جمعیت انجام گرفته و نتایج آن بر سایر بلاد تعمیم داده می‌شود [۲]

پایین بودن سطح تحصیلات و فرهنگ خانواده در درجه‌ی اول سبب می‌شود که والدین نتوانند کمک‌های درسی لازم را به دانش‌آموزان نموده و در حل مشکلات آن‌ها را یاری کند و در درجه‌ی دوم باعث می‌شود والدین در خانه کمتر از روزنامه، مجله و کتاب استفاده کنند؛ در نتیجه فرزندان چنین خانواده‌هایی نیز از این لحاظ در محرومیت به سر می‌برند. همچنین به دلایل فقر فکری چنین خانواده‌هایی نمی‌توانند نگرش‌های لازم را به فرزندان خود برای ادامه‌ی تحصیلات مناسب بدهند. والدین کم‌سواد و بی‌سواد معمولاً کمتر به مسئله‌ی پیشرفت تحصیلی فرزندان خود فکر می‌کنند، آن‌ها به دنبال روال عادی زندگی خود هستند و از روابط و همکاری نزدیک با اولیای مدیریه آگاهی لازم را ندارند؛ در صورتی که دانش‌آموزانی که والدین آن‌ها تحصیلات بالاتری دارند، بهتر می‌توانند از امکانات، راهنمایی و کمک والدین در رفع مشکلات درسی خود مدد بگیرند. والدین تحصیل کرده احتمالاً بیش از پدران و مادران کم‌سواد یا بی‌سواد به اهمیت و ارزش تحصیلات واقف هستند و علاقه‌مندی بیشتری به پیشرفت تحصیلی فرزندان نشان می‌دهند و رسیدگی و پیگیری جدی‌تری در این راه به عمل می‌آورند [۵]

تشریح عوامل مذکور در فرآیند تحصیل دانش‌آموزان و میزان تأثیر هر کدام بر روی پیشرفت تحصیلی یا افت آن، تقویت عوامل پیشرونده و ارائه‌ی فرضیه‌های لازم به والدین، تعیین میزان تأثیر هر کدام از عوامل اقتصادی، میزان سواد والدین و نگرش آن‌ها به صورت تشویق و تنبیه و روابط عاطفی حاکم بر خانواده و... بر روی پیشرفت تحصیلی فرزندان، از دیگر مسائل است که این‌جا لازم است در پی یافتن آن‌ها باشیم که به نظر می‌رسد در بهبود وضعیت تحصیلی فرزندان در ارتباط با خانواده مؤثرند. امید آنکه مورد قبول واقع شود و بتوانیم گامی در جهت بهتر نمودن مسئولیت خود بر داریم که ضمن مشخص کردن تعدادی از عوامل که از طریق خانواده بر پیشرفت تحصیلی فرزندان تأثیر دارد، میزان و نحوه‌ی اثر هر کدام از عوامل نیز مشخص گردد، تا ضمن تقویت عوامل مثبت و کم‌اثر نمودن عوامل منفی والدین را به وظایف خود آشنا و آنان را در جهت فراهم نمودن زمینه‌های لازم برای تحصیل فرزندان خود یاری کند [۳]

به زعم محقق این مقاله مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده روان مثبت ایمان است چرا که داشتن اعتقاد و باور مذهبی مذهبی قادر است در مصیبت‌های زندگی و مواجهه با مشکلات از فرد محافظت کرده و همواره او را امیدوار نگه دارد و هرگز دچار ضعف و ناامیدی نخواهد شد،

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت

وزارت آموزش و پرورش
مرکز ملی آموزش و پرورش عالی
معاونت آموزش و پرورش شهرستان‌ها
اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

چرا که بر این باور است که خدا در همه حال با اوست. و فردی با این عقیده همواره خود را مقید به پایبندی به اصول اخلاقی می‌داند و از ویژگی‌های این افراد مسئولیت‌پذیری، خودکفایی داشتن، سعه صدر و اینکه به نوعی منشأ اثرند در جهت تعالی انسان. و نیز در خصوص سبک زندگی بر این عقیده است که در جامعه ما ایران که دارای تمدنی چند هزار ساله و نیز رسمیت دین حاکم یعنی اسلام عزیز و مذهب تشیع که کاملترین و جامع‌ترین دین از همه جهات است جایی برای تردید نمی‌ماند که بهترین سبک برای زندگی سبکی برگرفته از تمدن ایرانی و مذهب اسلامی است و اما باز محقق بر این باور است که جایی که سخن از اسلام است یعنی اسلام بر همه موارد کلیت دارد چرا که کاملترین است بنابراین به زعم نگارنده اسلامیت بر ایرانیت تقدم دارد و تمدن ایرانی با تمام نکات مثبتی که در خود دارد نمی‌تواند به تنهایی نسخه‌ای همه‌جانبه برای تک‌تک امور ارائه نماید که به عکس در اسلام و احکام اسلامی برای ریزترین موارد نیز دستورالعمل وجود دارد از همین جهت نیز همانطور که در ساختار مقاله نیز مشهود است تأکید محقق در این مقاله بیشتر بر سبک اسلامی بوده است و معتقد است که اسلام قابلیت ارائه بهترین سبک برای زندگی را داراست [۸].

پس روان مثبت به معنای تعادل روان است و علائم آن این است که انسان به نور عقل خویش آنچه که زینت روانش می‌شود و او را به خدا نزدیک می‌کند، بر می‌گزیند و تمام ابعاد وجودی خود را شکوفا می‌سازد، و بین آنها هماهنگی و تعادل برقرار می‌نماید، بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط مستقیم و وصول به کمالات انسانی است در عمل نیز منحرف نمی‌گردد و به پیروی از سفاکت که موجب ظلم به خویش و دیگران است، از عدل سرباز نمی‌زند. از این رهگذر معنای بیماری که یک معنا سلبی است روشن می‌شود. از این رو در قرآن کریم آمده است که: *من أعرض عن ذكری فأنّ له معیشه ضنکا* هر کس از یاد من اعراض کند، مبتلا به زندگی سختی خواهد شد [۱].

در واقع سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و زیر بنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود که در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، اعتقادات و باورها می‌باشد. سبک زندگی بیانگر انواع الگوهای مصرف، اوقات فراغت، شیوه‌ی تعاملات و حتی تحولات فرهنگی پنهان در یک جامعه است. بنابراین یکی از عرصه‌های انتخاب آزادانه فردی و عرصه‌ی قابل مشاهده زندگی که حوزه مهمی در مطالعات سبک زندگی محسوب می‌شود، حوزه فراغت است. حوزه فراغت، اصلی‌ترین حوزه تحلیل‌های سبک زندگی است. در این حوزه است که افراد، نماگرها، کلیشه‌ها، الگوها و قواعد خاص سبک زندگی و هویت اجتماعی خود را بازگو می‌کنند [۳].

۴- بحث و نتیجه‌گیری

یکی از عوامل مؤثر در توسعه هر کشوری برخورداری از یک جامعه سالم است. همچنین جامعه‌ای که در آن سبک زندگی افراد بر اساس مذهب و آموزه‌های دینی و تمدن آن کشور شکل گرفته باشد. و ارتقای این شاخصها در هر جامعه‌ای منجر به بهبود بهره‌وری و افزایش

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت

وزارت آموزش و پرورش
مرکز ملی آموزش و پرورش عالی
معاونت آموزش و پرورش شهرستان خرمین
اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

بازدهی و دستیابی به هر موفقیتی خواهد شد. در این راستا آگاهی از وضعیت موجود روان مثبتی جامعه و عوامل موثر در ارتقاء آن، سبک زندگی حاکم و نیز سبک زندگی مطلوب، برنامه ریزی و سازماندهی منابع موجود، سازمانهای درگیر، عوامل تأثیر گذار و نقش هر یک از آنها جهت ارایه راهکار و برنامه عملیاتی در این زمینه مهم و توجه به آنها ضروری است. با توجه به آنچه بیان شد و با نظر به بیانات مقام معظم رهبری آنچه در این بین می تواند به هر دو مقوله پرداخته و مطالعه نموده و به ارائه راهکار پردازد مهندسی فرهنگی است چرا که مسئله روان مثبت جامعه و سبک زندگی مردم هر دو ریشه های عمیقی در فرهنگ جامعه دارند و پایش این عوامل و دستیابی به نتایج مطلوب میسر نخواهد بود مگر به توسط مهندسی فرهنگی چرا که در این رویه می توان همان طور که رهبری نظام نیز فرمودند با رویکردی سیستمی اجزاء فرهنگ اعم از فرهنگ ملی، فرهنگ عمومی، فرهنگ تخصصی، فرهنگ سازمانی را شناسایی نموده و با مطالعه هریک به شاخص های آنان و نیز منابع تأمین و بهبود و آموزش آنان پی برد [۶]. لذا در این مقاله نیز محقق نیز بر این عقیده است در جامعه امروزی نیازمند به مهندسی فرهنگی دقیق که در آن به قول مقام رهبری همه ابعاد و زمینه های اقتصادی و اجتماعی و سیاسی کشور رنگ و بوی اسلامی داده و آنها را از فرهنگ غیر بومی و بیگانه مبرا کند، در کشور هستیم. و این یعنی همان حیات طیبه ای که اسلام بدان اشاره دارد. از زندگی ی که در آن، راه رسیدن به معنویت و اهداف و سرمنزل های نهایی این راه، از زندگی دنیایی مردم عبور می کند. اسلام دنیای مردم را آباد می کند؛ منتها آبادی دنیا هدف نهایی نیست. هدف نهایی عبارت است از که انسانین ها در زندگی دنیوی از معیشت شایسته و مناسب، از آسودگی و امنیت خاطر، و از آزادی فکر و اندیشه برخوردار باشند و از این طریق به سمت تعالی و فتوح معنوی حرکت کنند. حیات طیبه ی اسلامی شامل دنیا و آخرت هر دو است [۴].

افراد برخوردار از روان مثبت، نیازهای سطوح پایین را برآورده کرده اند و اختلال روان شناختی ندارند، می دانند کی هستند، چی هستند و به کجا می روند. ادراک افراد سالم از واقعیت صحیح است. آنها جهان را به صورت عینی ادراکی کنند، این افراد خود انگیزه سالم و طبیعی هستند، عواطف خود را صادقانه و بدون رنجش دیگران نشان می دهند. تجارب عارفانه یا اوج دارند و همین تجارب موجب اعتلا و احساس قدرت و قاطعیت آنها می شود [۲].

جامعه ای که در آن سبک زندگی افراد بر اساس مذهب و آموزه های دینی و تمدن آن کشور شکل گرفته باشد. و ارتقای این شاخصها در هر جامعه ای منجر به بهبود بهره وری و افزایش بازدهی و دستیابی به هر موفقیتی خواهد شد. در این راستا آگاهی از وضعیت موجود روان مثبتی جامعه و عوامل موثر در ارتقاء آن، سبک زندگی حاکم و نیز سبک زندگی مطلوب، برنامه ریزی و سازماندهی منابع موجود، سازمانه ای درگیر، عوامل تأثیر گذار و نقش هر یک از آنها جهت ارایه راهکار و برنامه عملیاتی در این زمینه مهم و توجه به آنها ضروری است [۸].

در مقابل این دیدگاه‌ها، روان‌شناسی پدیدار شناختی ویژگی التفاتی ادراک را در کانون بررسی‌های روان‌شناختی قرار خواهد داد. مقصود از ویژگی التفاتی ادراک این است که هر ادراکی، معطوف به چیزی است که ادراک می‌شود، به طوری که نمیتوان از ادراک محض و بدون متعلق سخن گفت. ، ویژگی همه ادراک‌های آدمی را در همین التفاتی بودن جستجو میکند.

توسعه و بهبود کیفیت یادگیری با تاکید بر آموزش پایه نیز، رویکرد دیگری است که روند برنامه‌ریزی نظام‌های آموزشی را تحت تاثیر قرار داده است، به نظر می‌رسد تحقق هدف‌های برنامه مذکور، مستلزم توجه به پایه‌های نظری روان‌شناختی است و بدون ملاحظات روان‌شناختی، آموزش همه کودکان، محقق نخواهد شد. بی‌شک فراهم کردن فرصت‌های آموزشی مناسب برای همه کودکان، مستلزم شناخت دقیق آنهاست. این شناخت و پاسخ‌گویی به کودکان، به عنوان افراد مدرسه باید فعال، خلاقانه و مشارکتی باشد. علاوه بر این، اصول و خط مشی‌های مربوط به گنجاندن همه کودکان در درون نظام آموزشی مبتنی بر تنوع و فردیت کودکان تدوین شده است، باید به کارکنان مدارس آموخته شود. کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب «روان‌شناسی یاددهی یادگیری در مدارس ابتدایی» است و به مبانی روان‌شناسی تربیتی اختصاص دارد. برخی از عنوان‌های فصل‌های کتاب عبارت‌اند از: شناخت کودکان و پاسخ‌گویی به آنان به منزله افراد، ایجاد فرصت‌های برابر برای پسران و دختران، آموزش به کودکان دارای مشکلات یادگیری، آموزش کودکان دارای مشکلات رفتاری، و آموزش کودکان دارای مشکلات عاطفی [۲].

نقش رسانه‌ها در ترویج سبک زندگی غربی در دنیای کنونی و تخریب و تضعیف باورها و ارزش‌های اسلامی نقشی بسیار جدی است. رسانه‌ها به ساختمان شدن زندگی روزمره کمک می‌کنند. زندگی روزمره مبتنی بر عادت‌هاست و از رسانه‌ها برای عادت بخشیدن به زندگی استفاده می‌شود. استفاده فراگیر و مستمر از رسانه به طور حتم نقش مهم و عمده‌ای در شکل‌گیری یا تقویت افکار و عقاید و نگرش‌های جامعه ایفا خواهد کرد. همچنین رسانه‌ها از طریق ارائه هنجارهای اجتماعی، افراد را با الگوهایی از روابط انسانی و اجتماعی و به طور کلی سبک زندگی آشنا می‌کنند. به طوری که افراد با توجه به وجود پیچیدگی‌ها و مشکلات مختلف در زمینه مسائل اجتماعی و فرهنگی خود، می‌توانند نحوه روابط انسانی و اجتماعی را از رسانه‌ها بیاموزند و سبک زندگی خود را شکل دهند. رسانه‌ها با اطلاعات خود در ارزشها، نگرش‌ها، آرزوها، انتخاب‌ها و رفتارهای ما در سبک زندگی نقش والایی بازی می‌کنند. لذا می‌توان ادعان داشت که رسانه‌ها به یکی از مهم‌ترین منابع موثر بر تعاملات اجتماعی مردم و به طور دقیق‌تر بر ارزش‌ها و در نهایت سبک زندگی تبدیل شده‌اند [۵].



- [۱]. بهادرخان، جواد، (۱۳۹۰) ارتقاء سلامت روان جامعه، سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد، انتشارات بوی شهر بهشت.
- [۲]. بهدانی، فاطمه، سرگلزایی، محمدرضا، قربانی، اسماعیل (۱۳۷۹) مطالعه ارتباط سبک زندگی با افسردگی و اضطراب در دانشجویان سبزوار، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی سبزوار.
- [۳]. خواجه نوری، بیژن، مقدس، علی اصغر (۱۳۸۷) بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر میزان گذران اوقات فراغت؛ مورد مطالعه: دانش آموزان دبیرستانی شهرستان آباد، پژوهشنامه علوم انسانی اجتماعی، صص ۴۱۱- ۴۸۸.
- [۴]. سمیعی اصفهانی، علیرضا، خادم پیر، حسین، (۱۳۹۲) تبیین مؤلفه های سبک زندگی اسلامی ایرانی در اندیشه ، همایش سبک زندگی در تمدن نوین ایرانی اسلامی، آذر ، دانشگاه پیام نور یاسوج.
- [۵]. ربانی ، رسول، شیرینی، حامد (۱۳۹۳) اوقات فراغت و هویت اجتماعی، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، دوره دوم.
- [۶]. رزاقی ، زینب، همراهی، افروز ، (۱۳۸۶) آسیب شناسی سبک زندگی فعلی ایران، همایش سبک زندگی در تمدن نوین ایرانی اسلامی، آذر دانشگاه پیام نور یاسوج .
- [۷]. رحمت آبادی، الهام، آقابخشی، حبیب، (۱۳۹۴) سبک زندگی و هویت اجتماعی جوانان، فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال پنجم، شماره ۲.
- [۸]. شریعت، سیدوحید، (۱۳۹۲) سه اصل سلامت روان، هفته نامه سلامت، تهران مرداد ۱۳۹۲.