



# Strategies to Increase the Meaning of Life among Teenagers

Zahra Jafarzadeh Qahdrijani<sup>1\*</sup>

1 Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Azad Islamic University of Isfahan (Khorasgan), Isfahan, Iran

\* **Corresponding author:** zhjafarzade@gmail.com

**Received:** 2023-05-24

**Accepted:** 2023-06-21

## Abstract

The purpose of the article is to find ways to increase the meaning of life among teenagers. Many physiological and psychosocial changes occur in a person during this period of life. Adolescence is a period when a person experiences more conflict and psychological stress than childhood and searches more to find the meaning of his own life. Having a meaning and purpose in life can help in solving the identity crisis that teenagers usually face during this period of time. Considering the importance of the meaning of life in the physical and mental health of adolescents, the present study was conducted with the aim of reviewing the components related to the meaning of life in adolescents. The focus on the researched topic was extracted from 1386 to 1402. Studies show that mental health is a complex concept with different components, whose dimensions include independence, environmental mastery, personal growth, positive relationships with others, purpose in life, and self-acceptance. All these factors can be considered as key components in the definition of mental health. On the other hand, the meaning of life is continuously related to the consequences Positive mental health is related. The results show that one of the important evolutionary tasks of humans is the process of identity formation, and successful identity formation is directly related to the meaning of life. Identity is the internal and fundamental aspect that helps a person to be connected with his past and feel continuity and integrity.

**Keywords:** Meaning, Life, Teenagers

© 2023 Journal of **Mental Health in School (JMHS)**



This work is published under **CC BY-NC 4.0 license.**

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Jafarzadeh Qahdrijani, Z. (2023). Strategies to Increase the Meaning of Life among Teenagers . *JMHS*, 1(1): 16-23.





## راهکارهای افزایش معناداری زندگی در بین نوجوانان

زهرا جعفرزاده قهدریجانی<sup>\*۱</sup>

<sup>۱</sup> گروه آموزشی علوم تربیتی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان) اصفهان، ایران  
\* نویسنده مسئول: zhjafarzade@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۳/۳۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۳/۰۳

### چکیده

هدف مقاله راهکارهای افزایش معناداری زندگی در بین نوجوانان است. بسیاری از تغییرات فیزیولوژیکی، روانی اجتماعی درون شخص در طول این دوره از زندگی رخ می دهد. دوره نوجوانی دوره ای است که فرد بیشتر از دوران کودکی، کشمکش و آشفتگی روانی را تجربه می کند. به جستجوی بیشتر، جهت یافتن معنای زندگی خود می پردازد. داشتن معنا و هدف در زندگی می تواند در حل بحران هویتی که نوجوان به طور معمول در طی این دوره زمانی با آن مواجهه است، کمک نماید. با توجه به اهمیت معنای زندگی در سلامت جسمی و روانی نوجوانان، مطالعه حاضر با هدف مروری بر مؤلفه های مرتبط با معنای زندگی در نوجوانان انجام شد. مطالعه ای مروری حاضر با جستجوی منابع اطلاعاتی [civilica.magiran.com](http://civilica.magiran.com)، [Googlescholar.sid.ir](http://Googlescholar.sid.ir)، حوزه انجام شد. مقالات مرتبط با تمرکز بر موضوع مورد پژوهش از سال ۱۳۸۶ تا ۱۴۰۲ استخراج شد. مطالعات نشان می دهد که سلامت روانی مفهومی پیچیده با اجزای مختلف است که ابعاد آن شامل استقلال، تسلط محیطی، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی و خود پذیرشی می باشد. تمامی این عوامل می توانند به عنوان اجزای کلیدی در تعریف سلامت روانی در نظر گرفته شوند. از سوی دیگر معنای زندگی به طور پیوسته با پیامدهای سلامت روانی مثبت در ارتباط است. نتایج نشان می دهد که یکی از تکالیف مهم تحولی انسان روند شکل گیری هویت است و تکوین هویت موفق با معنای زندگی ارتباط مستقیم دارد. هویت جنبه درونی و اساسی است که به کمک آن یک فرد با گذشته خود مرتبط می شود و احساس تداوم و یکپارچگی می کند.

واژگان کلیدی: معناداری، زندگی، نوجوانان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: جعفرزاده قهدریجانی، ز (۱۴۰۲) راهکارهای افزایش معناداری زندگی در بین نوجوانان. فصلنامه سلامت روان در مدرسه،

(۱۱): ۱۶-۲۳

### مقدمه

واحد و جامعی از معنای زندگی که مورد قبول همگان باشد، وجود ندارد. معنای زندگی به ایجاد احساس نظم و انسجام در زندگی وجودی، هدفمندی و یا تلاش به سوی هدفمندی در زندگی اشاره دارد. فرد در صورتی احساس می کند که زندگی او معنادار است که نیازهایش شامل هدفمند بودن جهت زندگی، احساس کارآمدی و کنترل بر امور، برخورداری از مجموعه های ارزش ها و وجود یک مبنای با ثبات و استوار برای داشتن نوعی حس

بشر همواره در جستجوی معنای زندگی بوده است و سعی دارد تا از ابتدای وجود زندگی خود را معنادار سازد. معنای زندگی یکی از پیچیده ترین موضوعاتی است که ذهن بسیاری از نظریه پردازان را به خود مشغول کرده است و علیرغم تعاریف متعدد در زمینه معنای زندگی توسط فیلسوفان و اغلب روانشناسان انسان شناختی و وجودگرایان، با این حال تعریف

را به صورت واقعی می توان از این زمان و وقتی که فرد ملزم به اتخاذ تصمیمات مستقلانه است ملاحظه کرد. این استقلال به ویژه در جوامع امروزی در سنین نوجوانی است که محقق می شود. به عبارتی، به نظر می رسد که درک معنای زندگی فرد با تحول یک حس منسجم از هویت خود در ارتباط باشد نتیجه فرایند خلق معنا به صورت نظری از نوجوانی آغاز شده و در طول زندگی تداوم می یابد. معنای زندگی در طول نوجوانی و آغاز بزرگسالی تبدیل به مساله ی مهمی می شود در این خصوص شواهد قابل توجهی به عنوان مثال آدامسون و لیکسل گروهی از افراد را در اواخر نوجوانی ۱۰ تا ۱۵ سال مورد مطالعه قرار داده و دریافته اند که رایج ترین سوالاتی که ذهن نوجوانان را به خود مشغول داشته بود سوالاتی در خصوص آینده، مرگ، مذهب و فلسفه ی زندگی، معنای زندگی به طور کلی و یا این دغدغه که من کیستم بود. اگرچه سوال از معنای زندگی دغدغه شماره ی یک این افراد به شمار نمی رفت، اما تحلیل ها نشان دادند که داشتن حسی از معنا برای این گروه از افراد حائز اهمیت بسیاری بود؛ چرا که آن دسته از نوجوانانی که نیازی قطعی و عمده به این داشتند که چیزی را بیابند و به آن باور بیابند در مقایسه با کسانی که باور به وجودی برتر داشتند، مفهوم خود منفی تری را نشان دادند. این محققان همچنین دریافته اند که حتی نوجوانانی که در برابر این دغدغه های هستی شناسانه احساس تنهایی نمی کردند، تمایل زیادی به صحبت در خصوص این نگرانی های خود با بزرگسالان داشتند.

همانطور که ذکر شد نوجوان در راستای دستیابی به هویت بایستی قادر باشد تصویری جامع از جهان پیرامون خود خلق کرده و هزاران مطالعات گاه متناقضی را که از منابع مختلفی در محیط او ایجاد می گردند را یکپارچه سازد وجود دارد مبنی بر اینکه معنای زندگی در طول نوجوانی و آغاز بزرگسالی تبدیل به مساله ی مهمی می شود.

مطالعه ی Beresay و همکاران بر روی نوجوانان ۲۰ تا ۱۰ ساله نشان داد که جستجو برای معنا بیشترین سهم را در تعیین رفتار نوجوانان داشت. این مطالعه که نقش گرایش های هستی شناسانه ای چون وجود و جستجوی معنای زندگی را در رفتارهای مرتبط با سلامت نوجوانان مورد بررسی قرار می داد، حاکی از آن بود که جستجوی معنای زندگی نقش عمده ای در ارتباط با رفتارهای سالم و ناسالم نوجوانان بازی میکند. وجود و جستجوی معنای زندگی پیشبین معناداری از میزان کمتر رفتارهای خشونت آمیز، رفتار ضد اجتماعی و بی مسئولیتی تحصیلی کاری در میان نوجوانان بود. ابعاد معنای زندگی همچنین احتمال پایین تر مشارکت نوجوانان در این دسته از رفتارها را در آینده نیز پیشبینی می کردند. گره های معنای زندگی

مثبت تأمین شود. نظریه پردازان معتقدند که وجود معنا در زندگی با پیامدهای مثبت سلامتی مرتبط است در این راستا بیان شده است که افزایش معنا در زندگی نه تنها به افراد کمک میکند تا بر شرایط دشوار و نامطلوب غلبه کنند، بلکه رضایت شخصی و خودکفایی افراد، احساس لذت از کار، رضایت از زندگی، خوش بینی، شادی، اعتماد به نفس، عزت نفس و عاطفه مثبت را افزایش میدهد همچنین در افراد با معنای زندگی میزان وابستگی و افکار خودکشی کمتر است. در مقابل در صورت زندگی بدون معنا، فرد توانایی اش را در مهم و مفید شمردن خود و یا علاقه مند بودن به هر عملی از دست می دهد این امر احتمالاً با برخی از اختلالات روانی نظیر افسردگی، اضطراب، احساس گناه، پرخاشگری و ناامیدی، استرس روانی و خلأ وجودی رابطه مستقیم دارد. نوجوانی مرحله ای مهم و حیاتی در رشد شخصیت است.

بسیاری از تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی درون شخص در طول این دوره از زندگی رخ میدهد. دوره نوجوانی دوره ای است که فرد بیشتر از دوران کودکی، کشمکش و آشفتگی روانی را تجربه میکند و به جستجوی بیشتر جهت یافتن معنای زندگی خود میپردازد. داشتن معنا و هدف در زندگی میتواند در حل بحران هویتی که نوجوان به طور معمول در طی این دوره زمانی با آن مواجه است، کمک نماید (گردشی و همکاران، ۱۳۹۸).

نوجوانی دوره ای مهم و حیاتی است که با تغییرات جسمی، عاطفی، ذهنی و تکاملی همراه بوده و وی را بر ای ورود به مرحله بزرگسالی آماده کرده و بدین سان مجموعه این تغییرات و تاثیر آن بر رفتارهای نوجوان سبک، زندگی او را تشکیل می دهد (زارعیان و همکاران، ۱۳۸۶).

مطالعات مختلف صورت گرفته در حوزه ی معنای زندگی، منابع و ابعاد آن غالباً از مرحله نوجوانی غافل بوده اند؛ در حالیکه میتوان ظهور معنا را به شکل واقعی آن در این مرحله از تحول و همراه با شکل گیری هویت در فرد ردیابی نمود در میان مطالعات چندی که به بررسی معنای زندگی و منابع و ابعاد آن می پردازند هدف و معنای زندگی اش بیاید بایستی بدانند که کیست و تعریفی از خود داشته باشد. به عبارتی میتوان مهم ترین تکالیف تحولی در این سال های سازنده را شکل دهی به یک دیدگاه شخصی از جهان در کنار تحول یک هویت قلمداد کرد نوجوانی را می توان دورانی دانست که در طی آن افراد فرایندی از تعادل دوباره میان قدیم و جدید را تجربه میکنند. از این روند را میتوان انتقال از دیدگاه های ایدئولوژیک بر گرفته از کودکی به ادراکی از جهان دانست که با ارتقاء در توانایی های شناختی و آگاهی اجتماعی همراه است که شاخصی از بزرگسال بودن به شمار می رود. به این ترتیب آغاز ساخت سیستم معنای شخصی

باشد. این مطالعه با بررسی مقالات نمایه شده در پایگاه sid، Google scholar، amagiran حوزه، civilica انجام شد. در مرحله بعد متون کامل مقالات مرتبط باقی مانده بررسی و مقاله های غیر مرتبط و تکراری حذف شدند و در مرحله نهایی مقالات منتخب مورد بررسی قرار گرفت. همچنین مقالات انتخاب شده انگلیسی و فارسی مرتبط با تحقیق بین سال های ۱۳۸۶ تا ۱۴۰۲ بودند.

### یافته ها

در بررسی معنای زندگی علاوه بر منابع معنابخش جنبه ی دیگری از معناداری که حائز اهمیت و آگاهی بخش می باشد، ابعاد معنای زندگی است. منظور از ابعاد معنای زندگی دو بعد عمده و اساسی معناداری است که از نظریات و تحقیقات موجود استخراج شده اند: وجود معنا و جستجوی معنا وجود معنا عبارت است از میزانی که فرد زندگی خود را مهم، معنادار و قابل فهم می داند و جستجوی معنا اشاره دارد به تلاش و کاوش فعالانه ی انسان به منظور درک معنا، اهمیت و هدف زندگی خود ابعاد مذکور نیز به مانند منابع معنابخشی به زندگی تغییرات و پویایی هایی را در رده های سنی مختلف نشان می دهند؛ به عنوان مثال پژوهش ها نشان می دهند که نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان و به ویژه سالمندان جستجوی معنای بالاتری را گزارش می کنند و با افزایش سن میزان جستجو برای معنا کاهش یافته و وجود معنای بالاتری گزارش می شود برخی جستجوی معنای زندگی را به عنوان تسهیل کننده ی تحول هویت در نوجوان می دانند.

### سلامت روانی

سلامت روانی مفهومی پیچیده با اجزای مختلف است که ابعاد آن شامل استقلال، تسلط محیطی، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی و خودپذیرشی می باشد. تمامی این عوامل می توانند به عنوان اجزای کلیدی در تعریف سلامت روانی در نظر گرفته شوند. از سوی دیگر معنای زندگی به طور پیوسته با پیامدهای سلامت روانی مثبت در ارتباط است. وجود معنا در زندگی یا سطوح پایین آن، با برخی از عوامل فشارزایی روانی نظیر اضطراب، استرس پس از سانحه و احساس گناه، پرخاشگری و ناامیدی و ضعف و ضعف در مواجهه با مشکلات رابطه مستقیم دارد بنابراین نوجوانی که در هریک از این حوزه ها قدرتش را نشان دهد، وضعیت سلامت روانی خوبی خواهد داشت جهت درک بهتر معنای زندگی و سلامت روانی در نوجوانان مشاوره های مختلف و مفاهیم آموزشی می تواند به نوجوانان جهت پیشرفت یا توسعه جامع بدن، روح و ذهن و ورود

در این مرحله ی تحولی به عنوان نقطه ی پیدایش معنا از اهمیت به سزایی برخوردار است (احمدی و همکاران، ۱۳۹۴). مطالعه ی حاضر در جهت پر کردن خلاء موجود در مطالعات مرتبط با معنای زندگی در نوجوانی به دنبال شناسایی منابع و ابعاد معنای زندگی در این رده ی سنی است. کیفیت زندگی مرتبط با سلامت عبارت است از: ارزیابی ذهنی فرد از وضعیت سلامت کنونی اش، مراقبت های بهداشتی، فعالیت های ارتقاء دهنده سلامت که موجب سطحی از فعالیت کلی می شود و به فرد اجازه می دهد که اهداف ارزشمند زندگی را دنبال کند در کودکان و نوجوانان، کیفیت زندگی مرتبط با سلامت مفهوم نسبتاً جدیدی است، که اخیراً یکی از دغدغه های ارائه دهندگان خدمات سلامت بوده و محققان تمرکز زیادی بر روی آن نموده اند برخی از صاحب نظران، قابل تغییر آنها در مورد سلامتی شان می دانند و معتقدند که این احساس انعکاسی از خواسته ها، امیدها، انتظارات آنها در ارتباط با وضعیت کنونی و آینده زندگی آنها می باشد که تحت تأثیر عواملی از قبیل جنسیت، سن، خصوصیات فردی و خانوادگی و همچنین، وضعیت اقتصادی و اجتماعی قرار میگیرد (ارسنجان شیرازی، ۱۳۹۳).

### بیان مساله

کیفیت زندگی مرتبط با سلامت شاخص مهمی در ارزیابی مداخلات و درمانهای سلامتی است و میتواند در تخصیص منابع سلامت، مشخص کردن و اولویت بندی مشکلات مربوط به سلامت، مشکلات ناشناخته و غیرمنتظره و همچنین تصمیم گیری و پایش تغییرات در شرایط سلامت افراد و مشخص کردن پاسخ آنها به مداخلات مورد استفاده قرار گیرد. از آن جا که در ارتقاء سلامت کودکان و نوجوانان بایستی عواملی را در نظر داشت که عملکرد و خوب بودن آن ها را تحت تأثیر قرار دهد، ارزیابی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در همه کودکان و نوجوانان با یا بدون بیماری مزمن و یا هر گونه تفاوت فردی- اجتماعی و فرهنگی الزامی است.

مطالعات مختلف صورت گرفته در حوزه ی معنای زندگی، منابع و ابعاد آن غالباً از مرحله نوجوانی غافل بوده اند؛ در حالی که می توان ظهور معنا را به شکل واقعی آن در این مرحله از تحول و همراه با شکل گیری هویت در فرد ردیابی نمود (ارسنجان شیرازی، ۱۳۹۳).

### روش

مطالعه حاضر مروری نظام مند درباره بررسی راهکارهای افزایش معناداری زندگی در بین نوجوانان است. این پژوهش تحقیقات توصیفی تحلیلی قرار می گیرد روش آن به صورت مروری می

است و می توان امید را به عنوان عنصری از زندگی معنادار به حساب آورد امید دارای دو مؤلفه شناختی (انتظار روی دادن وقایعی در آینده) و عاطفی امید به این که این رویدادها، رویدادهایی مثبت و دارای پیامدهای مطلوبی باشند می باشد که مؤلفه عاطفی آن می تواند پیشبینی کننده وقوع رویدادهای مثبت در آینده و در نتیجه افزایش سلامت روانی باشد در این راستا بر اساس نتایج مطالعات همبستگی معناداری بین معنای زندگی و امید در زندگی وجود داشته است برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه و داشتن منابع کافی برای تفکر هدف مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف، سبب معناداری زندگی می شود به عبارت دیگر بین این دو یک رابطه تعاملی به وجود می آید یعنی افزایش امید منجر به افزایش معنای گردد و افزایش معنای هم سبب افزایش امید یا تفکرهدف دار می گردد بدون امید حوادث استرس زای زندگی غلبه بر مشکلات را برای فرد بسیار دشوار می سازد و در نتیجه سبب رویکردهای گریزی و اجتناب کننده به جای مقابله فعال شود. نوجوانان ناامید اغلب درگیر رفتارهای پرخطرانه و ضداجتماعی می شوند و کمتر محتمل است که رفتارهای محافظت کننده سلامتی را پیگیری نمایند به نحوی که بیان شده است هم فقدان امید و هم فقدان معنای زندگی با مشارکت در رفتارهای پرخطر سلامتی در ارتباط بوده است. از آنجایی که عناصر دوگانه سازنده امید، یعنی منابع و مسیرها، بیانگر فرآیند افکار هدف مدار می باشند و تفکرات هدف مدار هم از لحاظ نظری نقطه مرکزی و ثقل معنای زندگی هستند، پس می توان فرض نمود که تفکر امیدوارانه پیامد اصلی معناداری در زندگی می باشد در این راستا بیان شده است که امیدواری و معنای زندگی از عوامل مهمی هستند که در کنار خوشبینی بر سازگاری نوجوانان با محیط مدرسه تأثیرگذار بوده است و به عنوان عوامل محافظت کننده در نظر گرفته شده است. از این رو در مواردی که دانش آموزان پرخطر در سازگاری با مدرسه مشکل دارند، مشاور می تواند به آنها کمک کند تا معنای زندگی و امید به زندگی را جهت غلبه بر حوادث چالش برانگیز زندگی بیابند نوجوانی دوره ای است که با افزایش توانایی های شناختی و آگاهی های اجتماعی و بالغ شدن همراه است. برای دستیابی به موفقیت در هویت خود، نوجوانان نیاز به ایجاد یک تصویر جامع از جهان اطرافشان و ادغام بی شمار و گاهی متناقض اطلاعات تولیدشده توسط منابع مختلف در محیط زندگی شان دارند منابع معنای زندگی حوزه ها و عواملی هستند که به زندگی فرد معنا می دهند. خانواده، ارتباطات اجتماعی، کار و تحصیل به ترتیب حوزه هایی هستند که با بیشترین فراوانی به عنوان منابع معنا بخش در زندگی شناخته شده اند. این منابع تا حد زیادی تحت تأثیر چارچوب

به دوره بزرگسالی کمک کند. یکی از مداخلات مطرح در مبحث سلامت روان، معنا درمانی است که اثربخشی آن در مطالعات مختلف اثبات شده است و می تواند فرد را در یافتن معنای زندگی یاری داده و سبب کاهش تنش ها و مشکلات روانشناسی وی گردد. مطالعات نشان داد که افرادی که زندگی آنها معنای بیشتری دارد، بهتر می توانند با اضطراب و چالش های زندگی مقابله کنند، پردازش اطلاعات جدید برای آنها راحت تر بوده و چشم انداز وسیع تر و مثبت تری برای زندگی آینده خود دارند. در نهایت اینکه داشتن معنا در زندگی مهارت مقابل های مفیدی است که سبب می شود انسان بتواند از اوقات خوب خویش لذت برده و اوقات بد را تحمل کند.

یکی از تکالیف مهم تحولی انسان روند شکل گیری هویت است و تکوین هویت موفق با معنای زندگی ارتباط مستقیم دارد. هویت جنبه درونی و اساسی است که به کمک آن یک فرد با گذشته خود مرتبط می شود و احساس تداوم و یکپارچگی می کند هویت عبارت است از سازمان دادن یک خود درونی که شامل سیستم باورها، آرزوها، عقاید و تاریخچه فردی می باشد. اریکسون در تعریف روانی اجتماعی بحران هویت آن را حسی از پیوستگی با گذشته و سوگیری برای آینده می داند به گونه ای که فرد باید آموخته ها و مهارت های به دست آورده از دوره های پیشین و همچنین همانندسازی های گذشته را در هم آمیزد و هویت شخصی را برای خود بسازد اریکسون در خصوص هویت به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر بهداشت روانی نوجوانان، بر اهمیت بافت های اجتماعی تأکید داشته است، زیرا بافت اجتماعی حقیقی را برای جستجو در فرد ایجاد می کند جهت شکل گیری هویت در نوجوانان سه نوع سبک هویتی شامل سبک های هویتی اطلاعاتی، هنجاری و سردرگم-اجتنابی شناسایی شده است. مطالعات نشان می دهد که افراد دارای سبک های هویتی سردرگم-اجتنابی نسبت به نوجوانان دارای سبک های هویتی اطلاعاتی و هنجاری هیجان کمتری دارند، به همین دلیل از عزت نفس پایین، اختلالات روانی نظیر افسردگی و اضطراب رنج می برند و از سلامت جسمی پایینی برخوردارند. همچنین افراد دارای سبک های هویتی سردرگم-اجتنابی تمایل کمتری جهت جستجوی و یافتن معنای زندگی خود دارند.

### امید به زندگی

بررسی ارتباط بین وجود معنا در زندگی با سازه های دیگر روانشناسی مثبت مثلا امید و تأثیر تعاملی آنها برای برخوردار بودن از یک زندگی شاد و سعادتمند و سلامت روانی در سال های اخیر به شدت مورد توجه پژوهشگران و صاحب نظران قرار گرفته است معناداری زندگی، سازه های گسترده تر از امید

های فرهنگی و اجتماعی هر جامعه قرارداد معنای زندگی یکی از سازه های اساسی محسوب می شود که در ادبیات پژوهشی اخیر به عنوان یکی از عوامل مرتبط با سلامتی و بهزیستی روانشناختی شناخته میشود.

### معنای زندگی و بهزیستی

روانشناختی از موضوعات پژوهشی مهم در روانشناسی مثبت است و مطالعات متعددی نیز ارتباط مثبت بین معنای زندگی و بهزیستی روانشناختی را با شاخص های مختلف نظیر رضایت از زندگی، خوشبینی، عزت نفس و عاطفه مثبت را نشان داده اند. به عبارت دیگر نظریات بهزیستی روانشناختی که بر رشد شخصی فرد و شناخت قدرت های روانشناختی فرد تأکید دارد، معنای زندگی را به عنوان یک جزء حیاتی بهزیستی روانشناختی در نظر میگیرد که نتیجه به حداکثر رسیدن پتانسیل های فرد و پیشگویی کننده قوی و سازگار بهزیستی روانشناختی است. با توجه به اینکه مفهوم معنای زندگی در نوجوانان، پدیده های چندوجهی می باشد که از عوامل متعددی تأثیر می پذیرد، لذا به نظر میرسد که به منظور نهادینه شدن معنای زندگی نوجوانان و ارتقاء سطح سلامت آنان، رویکردی چندگانه و با مشارکت فرد، خانواده و نهادهای اجتماعی ضروری می باشد (ارسنجانی شیرازی، ۱۳۹۳).

خودباوری به معنای احترام گذاشتن به خود است؛ یعنی واقعا دوست داشتن خود. شما بهترین دوست تان را دوست دارید، معلم محبوب تان را دوست دارید، به خانواده خود علاقه مندید. اینها افرادی هستند که به آنها اعتماد دارید، احترام می گذارید و از وقت صرف کردن با آنها لذت می برید. بنابراین بیاید یک بار دیگر این کلمه را بررسی کنیم. خودباوری به معنای دوست داشتن خود به مقدار زیاد چه از نظر داخلی و چه از نظر خارجی، آن گونه که به نظر می رسد و آنچه که به آن معتقدید. بعضی وقت ها دوست داشتن آن گونه که هستید اسان می باشد. وقتی امتحانی را خوب می دهید و یا نمره خوب می گیرید و یا جوک بامزه ای می گوید و همه می خندند احساس خوبی دارید ولی وقتی تصور می کنید حرف ناجوری زده اید و یا موی خود را بد کوتاه کرده اید چه احساسی دارید. در این گونه مواقع احساس می کنید دل تان می خواهد شخص دیگری بودید و یا می توانستید خود را به شکل دیگری تغییر دهید. فکر می کنید در مدرسه در تیم ورزشی و یا در بین جمعیت به اندازه کافی محبوبیت ندارید. این حالت اعتماد به نفس منفی و یا خودباوری ضعیف می باشد.

خودباوری به معنای دوست داشتن خود در همه مواقع است، نه فقط هنگامی که همه چیز خوب پیش می رود.

خبر خوش آنکه شما می توانید یاد بگیرید که خود را دوست داشته باشید و یا همیشه اعتماد به نفس مثبت داشته باشید. شما می توانید تغییر ایجاد کنید. اما بعضی وقت ها، شما اجازه می دهید دیگران به شما بگویند چگونه در باره خود احساس کنید. از هنگام تولد، خانواده شما، بعد معلم ها و دوستان تان روی تصمیمات شما اثرگذار بوده اند. برنامه های تلویزیونی، سینما، ویدئوها و مجلات بر آنچه ما می پوشیم، چگونگی احساس ما و آنچه عمل می کنیم اثر می گذارند. بنابراین چرا مهم است که اعتماد به نفس مثبت داشته باشیم، اگر کسی بخواهد به ما بگوید چه کنیم، چگونه لباس بپوشیم و چگونه فکر نماییم؟

خودباوری مثبت به شما این جرئت را می دهد که خودتان باشید. به عنوان یک نوجوان شما مسیولیت بیشتری برای انتخاب بین خوب و بد دارید. شما پاسخگوی رفتار تان هستید. اعتماد به نفس مثبت این شهامت را در شما به وجود می آورد که خودتان باشید و هنگامی که تحت فشار دیگران قرار است تصمیم بزرگی بگیرید، ارزش های خود را باور داشته باشید.

دوستان شما می توانند شما را تحت فشار قرار دهند شما می خواهید عضو گروه یا جمعیتی شوید. این گروه ممکن است جمعیتی آرام، شوخ و یا تیزهوش باشند. تعلق به یک گروه قسمتی از رشد یافتن است، دوست بودن را یاد می گیرید و دنیای اطراف خود را می شناسید. اینکه می خواهید محبوب دیگران باشید خوب است، اما نه به قیمت تحت فشار بودن. دوستان تان بسیاری از تصمیمات را خود می گیرند و تصمیم آنها ممکن است برای شما مفید باشد یا نه. ارزش ندارد کاری کنید که به خودتان یا دیگران صدمه بزنند. به خواسته دوستان تان دست به کارهایی که ممکن است حتی آینده شما را خراب کند نزنید. این خواسته ها ممکن است تبعات بسیار بدی در آینده برای شما داشته باشد. مثل ترک مدرسه، استفاده از مشروبات الکلی یا استعمال مواد مخدر.

به فکر خودتان باشید فقط شما می دانید که بهترین کار یا بهترین چیز برای شما کدام است. اگر اجازه دهید دوستان تان به جای شما فکر کنند، به اهداف شخصی تان در آینده نخواهید رسید.

وقتی شما برای خود ارزش قایل شوید و به خود احترام بگذارید، این عمل مانع از اخذ تصمیمات بد که ممکن است بقیه عمر شما را تحت تأثیر قرار دهد می شود.

احساس خوب نسبت به خود داشتن به شما کمک می کند تا:

مبارزات را بپذیرید

ورزشی جدید یا شرکت در گروه های هنری مدرسه یا دانشگاه را تجربه کنید و اگر در این زمینه ها نقش رهبری را نخواهید

بله، احساسات دیگران را ناچیز نشمارید، همین طور نگرش یا عمل آنها را. با دوستان و افراد خانواده، وقتی مرتکب اشتباهی می شوند، صبور باشید. همه ما در زندگی گاه گاهی اشتباهاتی مرتکب می شویم که نباید به خاطر آنها سرزنش شویم (افشاری، ۱۳۸۶)

زندگی باید ارزشی فراتر از خود زندگی داشته باشد. چیزی که انسان، حاضر است به خاطر آن زندگی کند و به خاطر آن تلاش کند و حتی بمیرد، باید ارزشمندتر از زندگی باشد. در غیر این صورت، پدیده (زیان زندگی) که در ادبیات دین از آن به عنوان (خسران) یاد می شود، رخ می دهد. دنیا مقطعی از زندگی است که به لحاظ زمانی، بخش ناچیزی از حیات انسانی را تشکیل می دهد. بیش از چند سال در این دنیا زندگی نمی کنیم و حیات جاوید ما در سرای دیگر است. به لحاظ ارزش نیز دنیا و هر آنچه در آن است، ناچیز است. به خاطر انسان و در خدمت انسان افریده شده و همچون ابزاری برای زندگی واقعی اوست (پسندیده، ۱۳۹۶).

به نوجوان خود اجازه اظهار نظر بدهید: گر نوجوان شما احساس کند که همه آنچه که انجام می دهد برای به انجام رساندن فقط خواسته های شماست و باید تمامی برنامه ها و کارهای خود را با شما تنظیم کند این کار انگیزه را از آن ها می گیرد. اگر از شما دلیل انجام یک کار را بپرسند و شما بگویید چون من میگویم دقیقاً محیط انگیزشی را از آن ها می گیرید زیرا آن ها دوست دارند که از والدین خود مستقل شوند.

به آن ها بگویید که کارهای خود را چگونه و در چه زمانی انجام دهند آن ها را راهنمایی کنید و اگر حرفی برای گفتن داشتند و یا برنامه ی دیگری مد نظرشان بود حتماً به حرف آن ها گوش دهید. زیرا مشارکت با آن ها و استفاده از گفته های آن ها می تواند به نوجوان انگیزه کافی برای انجام کارهایش بدهد.

مثلاً از آن ها بپرسید چه کارهایی برای زیبا تر شدن منزل خود انجام دهید؟ برای فکر کردن در این مورد به آن ها یک مهلت بدهید.

انتظارات و قوانین منزل را با آن ها در میان بگذارید و به انتظارات آن ها هم گوش فرا دهید.

اگر وظیفه ای در خانه به آن ها محول کرده اید دیگر آن ها را مدام کنترل نکنید. مثلاً اگر قرار است یکی از روزهای هفته را آشپزی کنند تنها کافی ست به آن ها یادآوری کنید اما اجازه

داشت حداقل از اینکه سعی کرده اید و بیشتر در مورد خودتان اموخته اید لذت خواهید برد.

از زندگی لذت ببرید  
افراد شاد در اطراف شما زیاد هستند. یک نگرش مثبت به شما کمک می کند تا دوستان جدیدی بیابید و آنها را برای خود حفظ کنید.

خود را باور داشته باشید  
اگر تصور می کنید توانایی انجام کاری را دارید، حتماً می توانید آن کار را انجام دهید.

انعطاف پذیر باشید  
زندگی مدام در تغییر است. شما نمی توانید آن را متوقف سازید، اما می توانید یاد بگیرید تا با آن همراه باشید.  
بسیار خوب، حالا که قبول کردید اعتماد به نفس چیز خوبی است، چگونه آن را به دست آورید؟

با خود صادق باشید  
توانایی ها و ضعف های خود را مشخص کنید. خود را به خاطر ناتوانایی هایتان سرزنش نکنید. خود را با دیگران مقایسه نکنید. یاد بگیرید که خود را آن گونه که هستید بپذیرید.

برای خود اهداف واقعی در نظر بگیرید  
سعی کنید حداکثر توان خود را به کار ببرید بدون آنکه بیش از اندازه از خود انتظار داشته باشید.  
به احساس خود اطمینان داشته باشید  
به خود گوش دهید. به احساسات خود توجه داشته باشید.

وقتی موفقیتی به دست می آورید لذت ببرید  
تلاش های موفقیت آمیز خود را جشن بگیرید. آنها را کوچک نشمارید.

ایا جواب سوالات زیر را می دانید؟  
۱- ایا تغییر دادن اعتماد به نفس اسان است؟

نه، چون مدت ها طول کشیده است تا بفهمید که هستید، به چه چیزی علاقه دارید، از چه چیزی متنفرید، با چه کسانی احساس راحتی می کنید و هدف شما در زندگی چیست. این کار مستلزم وقت زیاد و کوشش مداوم است. فرایند یک عمر می باشد، اما ارزش این سخت کوشی را دارد.

۲- ایا اعتماد به نفس ضامن موفقیت است؟  
موفقیت در مدرسه؟ موفقیت در ورزش، در موسیقی و موفقیت در داشتن دوست؟ نه، ولی اگر به سعی خود ادامه دهید و حداکثر تلاش خود را بنمایید، موفق خواهید بود. به خاطر داشته باشید که داشتن اعتماد به نفس مثبت به شما کمک می کند تا آنچه را می خواهید به دست آورید، اما اگر موفق نشوید به شما کمک می کند تا موفقیت را بپذیرید و آن را ادامه دهید.

۳- ایا می توانم به دیگران کمک کنم تا به خودباوری برسند؟

### موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### فهرست منابع

- Afshari P. Self-confidence and self-belief, Payam Zan magazine, 2016; 181. [Persian]
- Ahmadi S, Heydari M, Bagharian F, Kashfi. Adolescence and the evolution of meaning, comparing the sources and dimensions of the meaning of life in adolescent girls and boys, 2014. [Persian]
- Arsanjani Shirazi A, Javadifar N, Nouri J, Haghigazadeh M. Investigating the quality of life related to the health of adolescent girls in Ahvaz hospitals, a research article in Rafsanjan University of Medical Sciences Journal, 2014; 14(8). [Persian]
- Gardeshi H, Marzband Z, Azizi R, Shah Hosseini M, Ta'ala Z. Clinical research training, ninth period, 2019; 28-372. [Persian]
- Javid M. The secret of increasing motivation in teenagers, 2023. [Persian]
- Pasandideh A. The truth of the meaning of life, 2016. [Persian]
- Zareian A, Ghofranipour F, Ahmadi F, Kazemnejad A, Akhtar Danesh N, Mohammadi A. Clarifying the concept of lifestyle in male teenagers, nursing research, 2007; 2(6):73-84. [Persian]

دهید خود آن‌ها منو را تنظیم کنند و خریدها را خود آن‌ها انجام دهند.

اجازه دهید از شکست هایشان درس بگیرند:

تا زمانی که والدین دنبال نوجوان خود راه می‌افتند و کارهای اشتباه آن‌ها را ماست مالی می‌کنند تنها مانع بزرگ شدن و بالغ شدنشان را می‌گیرند. هیچ والدینی نمی‌خواهد ببیند که فرزندانشان شکست خورده اند، اما از طریق شکست است که ما رشد می‌کنیم و یاد می‌گیریم که پیشرفت کنیم. وقتی والدین مانع از شکست فرزندان خود می‌شوند در واقع تجارت واقعی و در نتیجه انگیزه ادامه زندگی را از آن‌ها می‌زدند.

اگر نوجوان مسئولیت بیرون بردن آشغال را برعهده دارد و اگر آن را انجام ندهد ۱۰۰٪ با یک سطل آشغال پر هر روز روبرو می‌شود پس مجبور می‌شود وظیفه هاش را به درستی و سر وقت انجام دهد اما اگر والدین سریع جا بزنند و خود این کار را به جای نوجوان انجام دهند او هیچ گاه مسئولیت پذیر بار نخواهد آمد.

به همین ترتیب، اگر فرد امتحان مدرسه را نخواند و در آن یکی دو بار شکست بخورد و نمره بدی بیاورد حتما برای دفعه بعد انگیزه پیدا خواهد کرد تا خود را بهتر نشان دهد اما اگر والدین مدام به مدرسه بروند و از معلم بخواهند به او نمره بدهد نوجوان هیچ گاه اشکالات خود را پیدا نخواهد کرد(جاوید، ۱۴۰۲)

### نتیجه گیری

یکی از تکالیف مهم تحولی انسان روند شکل گیری هویت است و تکوین هویت موفق با معنای زندگی ارتباط مستقیم دارد. هویت جنبه درونی و اساسی است که به کمک آن یک فرد با گذشته خود مرتبط می‌شود و احساس تداوم و یکپارچگی می‌کنند هویت عبارت است از سازمان دادن یک خود درونی که شامل سیستم باورها، آرزوها، عقاید و تاریخچه فردی می‌باشد. اریکسون در تعریف روانی اجتماعی بحران هویت آن را حسی از پیوستگی با گذشته و سوگیری برای آینده می‌داند به گونه ای که فرد باید آموخته‌ها و مهارت‌های به دست آورده از دوره های پیشین و همچنین همانندسازی های گذشته را در هم آمیزد و هویت شخصی را برای خود بسازد.