



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - غیرانتفاعی)

پیام شماره ۴۹ مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران

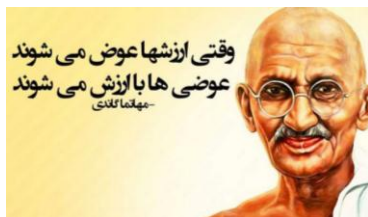


بهمن ۹۴

سلام.

آیا می‌دانید بی‌توجهی به ارزش‌های واقعی خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی، اعتقادی، و جایگزین نمودن ارزش‌های کاذب به جای آنها موجب ناکامی و سرخوردگی در ازدواج - تحصیل - شغل - ارتباطات بین‌فردی و می‌شوند و در نهایت ممکن است اختلالاتی مانند خشم، اضطراب، کاهش اعتماد به نفس و به سراغ افراد بیاید؟ با توجه به اهمیت این موضوع، پیام بهمن ماه در همین رابطه است.

حفظ ارزش‌ها یا گذشتن از آنها



ارزش واژه‌ای است که در هریک از علوم معنای خاص خود را دارد اما در علم جامعه‌شناسی ارزش به معنای خوب یا بد، شایسته یا ناشایست، مطلوب یا نامطلوب در نزد، یک فرد یا گروه تعریف شده است. ارزش‌ها دقیقاً آن چیزهایی هستند که ما بیشترین بها را برایشان قائلیم، برایمان عزیز، قیمتی و مهم هستند و ما بدون آنها قادر به زندگی مطلوب نیستیم. ارزش‌ها به ما کمک می‌کنند بایدها و نبایدهای زندگی خود را بشناسیم، زندگی مان را معنا کنیم و هدف‌های خود را در زمینه‌های مختلف اخلاقی، مذهبی، معنوی، تحصیلی، شغلی، فرهنگی، مالی، ارتباطی و غیره بر مبنای این ارزش‌ها استوار سازیم. وقتی ارزش‌های ما مشخص اند و به آنها باور داریم:



• هدف‌هایمان شفاف اند

• تصمیم‌گیری‌ها ساده‌ترند

• انتخاب‌ها آسان‌تر می‌شوند

• استرسها کاهش می‌یابند

در عوض وقتی اصول و ارزش‌های روشنی نداریم:

• در تعیین هدف‌های خود سردرگم می‌شویم

• در تصمیم‌گیری‌ها تردید داریم

• با انتخاب‌های خود در آرامش نیستیم

• در استرس و تشویش به سر می‌بریم.

یکی از فضاهایی که فرهنگ‌های متفاوت کنار هم قرار می‌گیرند، محیط دانشگاه و به ویژه محیط خوابگاه‌های دانشجویی است.

فردی که در تمام دوران کودکی و نوجوانی خود با اصول، ارزش‌ها و باورهای خاصی رشد یافته است در کنار افراد متفاوت با اصول، ارزش‌ها و باورهای متفاوت قرار می‌گیرد و چنانچه نسبت به آموخته‌های خود بینش و باور کافی نداشته باشد و عزت نفس ضعیفی نیز داشته باشد بدون تفکر، تأمل و بررسی تحت تاثیر فشار گروه قرار گرفته و از اصول و ارزش‌های خود فاصله می‌گیرد.





موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - غیرانتفاعی)

پیام شماره ۴۹ مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران



بهمن ۹۴

اگر چه ارزش‌ها نسبی و تغییر پذیرند ولی تغییرات ناگهانی و بدون تفکر غالباً تعارضات زیادی را موجب می‌شود چرا که این تغییرات بدون ریشه‌اند و فرد آنطوری که باید دوستشان ندارد و قدرت دفاع از آنها را نیز ندارد. چنانچه در مورد اصول و باورهای خود دچار تردید شدید یا از طرف تعدادی از اطرافیان تحت فشار قرار گرفتید، ابتدا از خودتان بپرسید:

چقدر خود را باور دارم؟ چقدر خودم را می‌شناسم؟ تا چه حد با باورهای خود آشنا هستم؟ ارزش‌های شخصی من چیستند؟ ارزش‌های خانوادگی من چیستند؟ تا چه حد ارزش‌های من و خانواده‌ام با آنچه مشاهده می‌کنم متفاوتند؟ در صورتی که از ارزش‌های خود و خانواده‌ام عبور کنم چه احساسی خواهم داشت؟ آیا می‌توانم از اصول، باورها و ارزش‌های جدید دفاع کنم؟ در عین حال لازم است دانشجویان بومی و غیربومی بدون تعصب و به دور از قضاوت، با تعارض‌های موجود برخورد سازنده داشته باشند. بدین منظور لازم است:

- ۱ - خود را بهتر بشناسند.
- ۲ - عزت نفس خویش را تقویت کنند.
- ۳ - باورهای مذهبی و معنوی را در خود تقویت کنند.
- ۴ - در مواجهه با تفاوت‌های رفتاری، عقیدتی و به طور کلی فرهنگی قضاوت نکنند.
- ۵ - مهارت‌های قاطعیت ورزی و نه گفتن را بیاموزند.
- ۶ - بپذیرند که انسانها با هم متفاوتند و این تفاوتها لزوماً به معنای خوبی یا بدی آنها نیست.
- ۷ - تعصب‌های بی‌دلیل و بدون پایه و اساس را کنار بگذارند و تفاوت‌های ابدهای اخلاقی و ابدهای وابسته به فرهنگ خاص را بشناسند.
- ۸ - جهت‌گیری‌ها و برجسب‌های قومی و نژادی را رها کنند و پذیرای یکدیگر باشند.
- ۹ - با استفاده از تحقیر، طرد یا اجبار، دیگران را برای پذیرش عقاید خود تحت فشار قرار ندهند.
- ۱۰ - با اصول و ارزش‌های به عاریت گرفته شده از خود واقعی خویش فاصله نگیرند.

رفتار هر فردی بایستی متناسب با ارزش‌های واقعی او باشد. رفتارهایی که بر مبنای ارزش‌های به عاریت گرفته شده ابراز می‌شوند، مصنوعی و غیرصادق‌اند و احساس امنیت و آرامش را از فرد می‌گیرند.

