

چگونگی به وجود آوردن شادی ، نشاط ، امید و انگیزه

مقدمه:

اگر شادی و نشاط در مدرسه نباشد زیستن برای یادگیری و یادگیری برای زیستن متعالی محقق نخواهد بود.

جهان هستی در نتیجه تلاش مداوم و همکاری مجموعه ای عظیم به وجود آمده و در تلاش و پویایی این اعضا است که هر روز حیاتی نو اقامه می کند چنانچه مصداق بارز این کلام است که ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند. و حال اگر نظری ریز بین تر بر این مجموعه اندازیم یکی از هزاران ما حاصل آن تشکیل اجتماعات مردمی است اجتماعی که به طور خاص در پیکره اش خانواده ها نقش بسته اند.

زمانی که فرزندان یک خانواده یا یک اجتماع در یک محیط سالم و با نشاط زندگی نمایند و به دور از تنش ها و هتک حرمتها و در سایه احترام متقابل والدین در یک مکتب درس تربیت می شوند. اگر خانواده ها در شاداب سازی زندگی فرزندان شان تلاش نمایند طبیعی است که نتیجه موثرتری در فرایندهای زندگی آینده بچه ها خواهد داشت. از جمله گردشهای هفتگی ماهانه و حتی سالانه به تجدید قوای روحی خانواده کمک کرده و با نشاط و شادابی والدین فرزندان اطمینان خاطر یافته و به دور از تنش ها و اضطرابها استرسها به حرکت در مسیری صحیح هدایت می شوند. که البته در کنار همه ی آنچه گفته شد افکار و عقاید پدر و مادر و چگونگی به دست آوردن این نشاط نیز حایز اهمیت است. ولی اجتماع هم نباید این کار را فقط به عهده ی خانواده بگذارد بلکه جامعه نیز در به وجود آوردن فضای شاداب و قابل تحمل برای بچه ها باید نقش مهمی را ایفا کند و این زمانی موثر واقع می شود که کارها با برنامه ریزی صحیح و رعایت تمام اصول اخلاقی طرح شوند. از آنجا که محیط آموزشی مدرسه در بین محیط بعد از خانواده قرار داد که فرد در آن اجتماعی شده و در معرض آموزشهای رسمی قرار می گیرد که این آموزشها در سرنوشت او و بالطبع در سرنوشت جامعه موثر خواهد بود و برای اینکه تلاش مدیران و معلمان و کلیه مسئولان آموزشی در این محیط و سرمایه های مادی و معنوی جامعه در زمینه های آموزش و پرورش هدر نرود بهتر است این آموزشها در محیطی شاد ارائه شود.

زیرا یادگیری و آموزش در محیط شاد بهتر از محیط های خشک و سرد است پس دانش آموز در یک محیط با نشاط بهتر می تواند یاد بگیرد تا در محیطی سرد و بی روح.

هنگامی که در مدرسه مکانی برای آموختن مهارت های کاربردی زندگی باشد برای دانش آموزان شوق انگیز و نشاط آور خواهد بود.

دانش آموزان در این مدارس با حوصله و اشتیاق به عمق مطالب پی می برند، آنها را می فهمند، تجربه می کنند و به زندگی خود مرتبط می سازند. از این رو با ذوق و شوق به مدرسه آمده و امید به موفقیت و زندگی در آنها تقویت می گردد. زیرا نشاط و انبساط موجب شکوفایی استعدادها شده و انسان شاداب، پویا و پر تحرک به زندگی امیدوار گردیده و برای رسیدن به اهداف خود سرسختانه تلاش می کند.

مهمترین مولفه شاد بودن امید به زندگی است. به عبارت دیگر بین شاد بودن و امید به زندگی یک رابطه مستقیم وجود دارد. به امید روزی که در مدارس ما تمامی مولفه های شاد به کار گرفته شود.[۱]

شادی چیست؟

شادکامی و نیکبختی هنری است آموختنی. شاد بودن حقیقی یعنی آن نشاط جانفرایی که از رضایت و آرامش خاطر می آید که بدون شادی دیگران میسر نمی شود.

اندازه خوشی و ناخوشی افراد بسته به مال و مقام و سایر مزایا و یا بدی و خوبی پیش آمدها نیست بلکه بیشتر وابسته به قدرت تعقل و طرز فکر هر فردی است.[۲]

شادی واقعی آن نوع سادی است که مکان و زمان در آن تأثیر نداشته باشد. بهترین مثال برای این نوع شادی، ارتباط شادمانه کودکان با یکدیگر استو نوع شادی که توأم با خلاقیت می باشد.

باید توجه داشت که شادی و نشاط و شادابی در صورتی مثبت و مطلوب تلقی می شود که با دید «الدنيا مزرعه الاخره» به آن نگریسته شود نه آن که در غرب موسوم است. یعنی شادی و نشاط دنیوی برای هر چه بیشتر فراموش کردن آخرت و امکان استفاده های هر چه بیشتر از لذات این دنیا.[۳]

شادی در اسلام:

اسلام دین شاد است شیعۀ اگر غم دارد ولی محزون نیست بلکه غم برای شیعۀ بار معرفتی دارد. [۴]

شادی در فرهنگ ایران باستان:

در میراث کهن ما ایرانیان شادی پدیده‌ای کهن محسوب می‌شود به گونه‌ای که می‌گویند نخستین معجزه‌ی زرتشت خندیدن وی در بدو تولد بوده است.

پارسیان شادی را آفریده‌ی خداوند و اندوه و غم را آفریده‌ی اهریمن می‌دانستند. مردم ایران باستان حدود ۶۰ روز از سال را جشن می‌گیرند و به ستایش می‌پرداختند. گذشتگان ما برای پیدایش انسان جشن بزرگ نوروز را با شکوهی بسیار زیاد بر پا می‌کردند. ایرانیان سعی می‌کردند به هر بهانه‌ای روزگار را به شادی و شکرگزاری سپری کنند و پیشینه‌ی تاریخی کشورمان نشان می‌دهد که نشاط در همه‌ی ادوار مورد توجه ایرانیان بوده است.

چو شادی بکاهد، بکاهد روان *** فرو گردد اندر میان ناتوان

مده دل به غم تا نکاهد روان *** به شادی همی دار دل را جوان [۵]

شادی لازمه‌ی حیات اجتماعی:

اگر با دقت احوال انسان‌های شاد و ناشاد را بررسی کنیم، متوجه می‌شویم که اندوه مادی متاعی شیطانی و شادی هدیه‌ای رحمانی است.

از ابتدای تمدن بشری غم و اندوه مایه‌ی توقف و انزجار و شادی و نشاط عامل تحرک و نظم بوده است. انسان از اندوه و غم تاریکی می‌گریزد و به شادی و نور پناه می‌برد. شاد زیستن آرزوی دیرینه‌ی آدمی است و ریشه در خلقت و نهاد آدمی دارد در جامعه‌ی غم زده انرژی افراد صرف بر کردن اندوه و ناراحتی می‌شود و دیگر فرصتی برای تولید و توسعه اندیشه‌های سالم باقی نمی‌ماند. به تجربه ثابت شده است شادی و نشاط ماده‌ی اولیه تغییر جامعه و تحول و تکامل درونی انسانهاست. در جامعه‌ی

خوشحال و خرسند تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد سالم تر خواهد بود. بدون شک در چنین محیطی امنیت اجتماعی و فردی راحت تر به دست می آید.

در محیط شاد ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می شود. غم زدگی محکوم به شکست است و از این بابت بر دلسوزان جامعه واجب است روح شادی و نشاط را در رگ حیات جامعه بیش از پیش تزریق کنند. ما باید بتوانیم با برگزاری جشن های ملی- دینی و دیرینه ی میهن خود اسباب شادی و شادمانی جامعه و مردم را فراهم کنیم تا از بروز هزاران مشکل جلوگیری کنیم و یا صرف هزینه های کم برای شادی از پرداخت هزینه های هنگفت آسیب های اجتماعی در امان باشیم.

ما برای اینکه در سطح جامعه میزان شادی را بالا ببریم، باید از افراد خانواده ها شروع کنیم. اگر آنها شاد باشند سرانجام جامعه ای شاد خواهیم داشت.

نباید فراموش کرد که مشکلات اجتماعی راه حلهای اجتماعی دارند در راهکارهای در برخورد با چنین مشکلاتی می توانند بسیار کار ساز باشند و همیشه پیشگیری کار آمدتر از درمان است. [۶]

رمز وراز شاد زیستن چیست ؟

لازمه ی شادی و شاد بودن چیزی نیست جز مثبت اندیشی و جست و جوی خوبیها و زیباییها.

انسان با نگرشی منفی به دنیا چیزی جز روحیه ی افسرده و چهره ای غمگین و حالتی خشمگینانه ندارد.

انسان معمولاً جایگاه و مقام ارزشی بالا دارد. اگر در آیات و نشانه های خداوند و نیز در قرآن کریم و کتب آسمانی دیگر به تفحص بپردازیم، کراً با موضوع قدرت انسان و دمیده شدن روح خداوند در وجودش برخورداری می کنیم. هیچ موجودی را نمی توان یافت که مانند انسان تکامل یافته و توانا باشد.

خداوند یکتا همه توانایی ها و قابلیت ها و استعدادهای لازم را به شکل بالقوه در ابعاد وجودی انسان قرار داده است و او را مختار ساخته تا در صورت تمایل آن ها را به عمل در آورد که این از بزرگ ترین موهبت های الهی برای انسان است.

موفق ترین و کامیاب ترین افراد کسانی هستند که دائماً امواج و پیامهای مثبت شخصیت وجودی خود را دریافت می کنند و از تخیلات مثبت فراوانی برخوردارند و واقع بین هستند.[۷]

اهمیت تقویت نشاط و امید به زندگی در مدرسه:

امروزه پس از سالها بحث و جدل و نظریه پردازی درباره توسعه و شاخص های آن، صاحب نظران اقتصادی و اجتماعی، شاخص به نام توسعه انسانی را به عنوان معیار توسعه یافتگی مطرح کرده اند. برای رسیدن به توسعه انسانی از سه شاخص اصلی استفاده می شود.

شاخص نرخ امید به زندگی - شاخص باسواد - شاخص درآمد سرانه برای بالا بردن نرخ امید به زندگی راههای گوناگون وجود دارد. که یکی از راههای آن مجهز کردن افراد به مهارت های احساسی زندگی و توجه به بهداشت روانی است.

مهارت به معنی به کار بستن اصول و راهبردهای نظری آموخته شده در حل مسائل و موقعیت های عینی است. مدرسه نخستین جامعه ای است که مودک در آن گام می نهد و اگر درست عمل کند عامل مهمی در پرورش مهارت های زندگی محسوب می شود. کودکان و نوجوانان ۱۲ سال در مدرسه زندگی می کنند، یاد می گیرند و ساخته می شوند. اولین تجربه های زندگی اجتماعی کودکان در محیط مدرسه فراهم می شود و بسیاری از برداشت های ذهنی، پیش فرضها، باورها و بازخورهای آنان نسبت به زندگی در مدرسه و در کلاس درسی مورد آزمون سنجش و تجربه قرار می گیرد و گفته می شود مدرسه سرچشمه مناسبات اجتماعی و رفتارها و کردارهای نسل آینده است و در بلند مدت نسل جامعه محصول فرهنگی آن قلمداد می شود.

مدرسه اگر ایستا، غم زده و میرنده باشد دانش آموزان به جای نشاط و طراوت و شادابی، انزجار و به جای مهربانی و عشق ورزی، حسادت و کینه توزی را می آموزند.

در مدرسه پویا، امید به زندگی، موفقیت و کنجکاوی، شادی و طراوت تحصیلی، برانگیزنده و تحقیق دهنده استعدادها و نیازهای فطری و مقتضیات آتی دانش آموزان است.

مدرسه باید ضمن آموزشی علوم تجربی، مفاهیم ریاضی، زبان و علوم اجتماعی، کوشش جهت داری نیز برای ایجاد فرصت های علمی تعریف مهارت های زندگی و آموزشی آن به دانش آموزان فراهم کند و به طور کلی مهارت های لازم را برای داشتن یک زندگی موفقیت آمیز به دانش آموزان یاد بدهد.

در مدارس مدرن مهارت در حل مسئله ، مهارت در تصمیم گیری درست مهارت در طرح هدف های واقع بینانه زندگی مهارت در تفکر انتقادی و خلاق و مهارت در برقراری ارتباطات انسانی از جمله مهارت هایی اند که زیاد به آن توجه شده.

در کشورهای توسعه یافته به موازات آموزش علوم و فنون به جنبه های دیگری چون توسعه خود، رشد هیجانی و عاطفی تمرکز حواس، تفکر، کنترل خود، مهرورزی، نوع دوستی، محبت به دیگران، مدیریت در رفتار و اخلاق نیک، امیدواری به زندگی در متن برنامه ریزی های آموزشی و تربیتی، تحت عنوان مهارت های زندگی، وارد شده است. در چنین شرایطی است که تربیت از دالان مدرسه به گستره جهان هستی وارد می شود و شرق زیستی با شور و نشاط دانستن یگانه می شود.

کتاب پیشنهادی:



واحد مشاوره

دبیرستان فرزندگان ۳

