



نشاط و شادابی و نقش آن در فرایند آموزشی و تربیتی دانش آموزان

مؤلف: عباس ایپچیان مقدم

سرشناسه	ایپچیان مقدم، عباس، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	نشاط و شادابی و نقش آن در فرآیند آموزشی و تربیتی دانش آموزان
مشخصات نشر	کرج: گردوی دانش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ ص: ۲۹×۲۲، س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۷۷-۹۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۴۱۵۲۰

ناشر:	انتشارات گردوی دانش
مدیر مسئول:	سیدرضا چایچی ضرابی
عنوان کتاب:	نشاط و شادابی و نقش آن در فرآیند آموزشی و تربیتی دانش آموزان
مؤلف:	عباس ایپچیان مقدم
صفحه آرا:	سید وحید صفوی
مدیر فنی و مسئول چاپ:	اسماعیل نوری
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	خجستگان
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۴
شابک جلد:	۹۷۸-۶۰۰-۷۲۷۷-۹۰-۴
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۱۵۰۰۰ تومان
نشانی:	کرج - سه راه رجایی شهر - ضلع شمالی پل - ساختمان ققنوس
تلفکس:	۰۲۶-۳۴۴۵۶۸۱۰ و ۰۲۶-۳۴۴۵۱۵۰۳
سندوق پستی:	۳۱۴۵۷۱۳۴۵۴
پایگاه اینترنتی:	www.gdbook.ir
پست الکترونیکی:	info@gdbook.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	مقدمه
۹	ضرورت و اهمیت موضوع
۱۲	تعریف شادی
۱۳	شادی از نظر قرآن
۱۴	شادی از منظر دین اسلام
۱۹	تعریف شادی از دیدگاه روانشناختی
۲۶	روش‌های ایجاد روحیه طراوت و شادابی در کودکان و نوجوان
۲۹	عوامل موثر بر شادی و تاثیر آن در شادابی روحی و جسمی
۳۲	شادی و اهمیت آن
۳۴	ضرورت شادی و شاد زیستن
۳۵	برنامه‌ریزی برای شادی و شادمانه زیستن
۳۷	ویژگی‌های افراد شاد
۳۸	اصول اجتماعی شادی
۳۹	اصول معنوی شادی
۴۰	عوامل موثر بر شادمانی
۴۲	فرهنگ شادی و شادمانی
۴۳	نقش مدیران در شادی و نشاط در محیط کار و زندگی
۵۱	شادی در سازمان‌ها
۵۲	کیفیت زندگی کاری و نقش آن در شادابی
۵۷	شاخص‌های شادی
۶۲	چگونگی ایجاد فضای شاداب در مدارس
۶۳	شاداب سازی ظاهری در مدارس
۶۴	شاداب سازی محیط مدارس
۶۴	تاثیر نشاط روحی بر شکوفایی خرد و اندیشه
۶۷	آسیب شناسی تعلیم و تربیت امروزی در ایجاد شادی و نشاط روحی و جسمی کودکان
۷۴	عقاید درباره «خود» و درباره «موضوعات درسی»
۸۰	توجه به نقش نشاط و شادابی در آموزش و پرورش نوین
۸۲	یادگیری توأم با نشاط و شادابی در رهیافت تفسیری آموزش و پرورش
۸۴	علل خستگی معلمان در کلاس درس
۸۹	نقش خانه و مدرسه و ارتباط آنها در نشاط روحی دانش آموزان
۹۱	ضرورت ارتباط خانه و مدرسه در ایجاد فضای مطلوب یادگیری

۹۳	موانع مشارکت اولیا در امور مدرسه و تاثیر آن در کاهش شادابی و نشاط یادگیری دانش آموزان
۹۴	نقش مدیر در ارتقای انگیزه مشارکت اولیاد در ایجاد محیط شاد و بانشاط یادگیری
۹۵	راهکارهای افزایش مشارکت اولیا در شاداب سازی فضای مدرسه
۹۶	خصوصیات مدرسه پیشرو و نقش آن در شاداب سازی فضای یادگیری
۱۰۰	نقش معلم در شاداب سازی فضای یادگیری دانش آموزان
۱۰۳	نقش مدرسه خوب در شاداب سازی فضای یادگیری دانش آموزان
۱۰۹	راهکارهای شاداب سازی مدارس
۱۱۷	روش های جذاب نمودن مدرسه برای دانش آموزان
۱۲۳	ملاک های مدرسه جذاب از نظر دانش آموزان
۱۲۶	حقوق دانش آموز در نظام آموزشی و تربیتی
۱۳۶	مدارس اثر بخش و تاثیر آن در ارتقای انگیزش و نشاط یادگیری دانش آموز
۱۴۴	منابع

در دنیای کنونی و زندگی نوین که متفاوت از زمان های گذشته است پدیده های جدید متنوع و به هم پیچیده آن چنان فراوان و نو شده اند که دانایی ها، توانایی ها و امکانات جدید را اجتناب ناپذیر می کند البته این دانستنی ها و مهارت ها باید قادر باشند امنیت روانی و احساس زیبایی دوستی را در مواجهه با مشکلات زندگی تضمین کند. در روند استفاده از امکانات در راه مقابله منطقی و فراگیر با مسایل دنیای جدید به خصوص نگرش های جوانان باید از اصول بهداشت روانی استفاده نمود چرا که نوجوانان ما نیازمند فضای شاد برای شاداب زیستن هستند از طرفی با توجه به اینکه این عصر به کلی متفاوت از زمانهای گذشته است و در شرایطی که اکثر منازل شهری تبدیل به آپارتمانهای کوچک و تاریک و به دور از فضاهای بازی و حرکتی برای کودکان است، حداقل کاری که می توان برای تامین بهداشت جسمی و روحی آنان انجام داد، ایجاد فضای مفرح و شادی بخشنده در مدرسه است چرا که دانش آموزان چندین ساعت از روز را در مدرسه میگذرانند و اگر فضاسازی مناسبی در مدارس انجام شود، مسلماً به شاد زیستن فرزندان خود کمک بسیار مهمی خواهیم کرد. امروز تحقیقات مربوط به احساسات و روان نشان داده است که یادگیری انسان و ساماندهی رفتار کودک در گرو نشاط و شادابی و هیجانات مثبت است. ر خلاقیت، شکوفایی استعدادها در گرو نشاط و انبساط روحی انجام می شود.

دستورات اسلام منطبق بر فطرت و ماهیت انسانهاست و از ویژگی انسانها، شور، نشاط، پویایی، تحرک و شادابی است و این ویژگیهاست که به انسانها امید به زندگی می دهد و انسانها را برای عبور از مشکلات و سختی ها یاری داده و از دامنه ها به قله می کشاند. در حالی که انسان افسرده، انسان غمناک، انسان بی تحرک، احساس خستگی و درمانگی و بی پناهی می کند، احساس ناامیدی و یأس و بدبینی دارد و او را در برابر مشکلات ناتوان و عاجز می گرداند و از قله ها به دره ها و سنگلاخ ها می کشاند. ما نباید جاذبه ها و انگیزه های گرایش به اسلام و معنویت توأم با شادی و نشاط را از نسل جوان بگیریم نباید نسل جوان احساس کند که دین اسلام فقط شامل یک سری امر و نهی های خشک و غیر منعطف و حزین انگیز است و با لذت و شادی مخالف است.

اگر ما شرایط و زمینه را برای ابراز هیجانات و تخلیه احساسات به وجود نیاوریم زمینه برای اختلالات روانی و رنجوری و افسردگی فراهم می‌شود. نشان‌دادن چهره خشن و متعصب از اسلام ظلم به اسلام است. در زندگی امروزی، سرور و شادمانی و غم و اندوه، مانند تاریکی و روشنی، شب و روز و سرما و گرما بدنبال یکدیگرند لیکن شادی هرگز معدوم شدنی نیست. شادمانی احساسی است که همه ما آن را می‌خواهیم اما تعداد کمی از ما به آن دست می‌بایم. نشانه مشخصه چنین احساسی قدر دانی، آرامش درونی، احساس رضایت و علاقه به خود و دیگران است. عادی‌ترین حالت ذهنی ما حالت خشنودی و شادی است. دنیا پر از آدمهای افسرده ای است که همه عمرشان را در غم و اندوه می‌گذرانند و برعکس گروهی، تمام زندگی را بدون هیچ دغدغه و با سرور و خوشحالی به سر می‌برند. پس این خود ما هستیم که بر کیفیت زندگی خویش تاثیر می‌گذاریم. بر اساس تصویری که در ذهن خود داریم شاد یا غمگین می‌شویم و بر حسب ارزش و اعتباری که برای خود اثبات می‌کنیم سهم خود را از شادیا و موفقیتها می‌گیریم.

تحقیقات نشان داده است که شادی، صرفنظر از چگونگی کسب آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس ایمنی بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می‌کنند بیشتر احساس رضایت می‌کنند. شادی فعالیت فرد را بر می‌انگیزد. به گاهی او می‌افزاید، خلاقیت وی را تقویت می‌کند و ایجاد روابط اجتماعی را تسهیل می‌کند. شادی همچنین مشارکت سیاسی را رونق می‌بخشد و موجب حفظ سلامتی و تا حدودی طول عمر افراد می‌شود. ازسوی دیگر شادی نقطه مقابل افسردگی است. پژوهشهای زیادی نشان داده اند که افسردگی با ضعف سیستم ایمنی بدن ارتباط دارد. لذا فقدان افسردگی ضعف سیستم ایمنی بدن را از بین می‌برد و وجود خلق مثبت و با نشاط بر عملکرد بهتر دستگاه ایمنی بدن می‌افزاید.

شادی و نشاط در سلامت، پویایی و تحرک جامعه و مدارس نقشی خطیر و با اهمیت دارد زیرا از یک طرف در کاهش افسردگی و اضطراب دانش آموزان و از طرف دیگر بر علاقه مندی آنها به مدرسه و تحصیل مؤثر است و همچنین، ضمن تقویت عزت نفس، احساس امنیت، کاهش ضعف

ایمنی بدن و بهبود سلامت جسمانی و روانی فرد، فرایند تصمیم گیری را سرعت بخشیده و روحیه مشارکتی ایجاد می کند و احساس رضایت فرد از زندگی را افزایش می دهد. شادمانی حسد را از میان می برد و زندگی را دلپذیر تر می سازد. فقدان شادی و نشاط نیز در جامعه نتایج بسیاری به دنبال دارد که از آن جمله می توان به افسردگی، بدبینی، ارزیابی منفی رویدادها، بی علاقه گی به کار و فقدان وجدان کاری، اعتیاد به مواد مخدر، ناهنجاریهای اجتماعی، رواج خشونت و... اشاره کرد.

در حقیقت شادی و نشاط امری فطری است که در انسان و طبیعت به بدیهه گذاشته شده است. خلقت هستی به گونه ای است که در پدیده نمود شادی های مانند: بهار طرب انگیز، گل های رنگارنگ، طلوع خورشید، پرندگان زیبا و نغمه خوان، رویش گیاهان، عشق و مهربانی و بسیاری از پدیده های جهان را در ذات خود به همراه دارد و تمامی اینها شور و نشاط نه تنها در وجود انسان بلکه در تمام موجودات جهان به وجود می آورد. هر عضو یک سیستم، اگر به محیط و گروه خود احساس تعلق و پیوستگی نماید و از رضایت شغلی کافی برخوردار باشد، دستیابی به اهداف با سرعت بیشتری پیش خواهد رفت. بنابراین ایجاد شرایط مطلوب محیط کار و تامین خواسته های آنان در قبال کار انجام شده و بها دادن به نتیجه مطلوب کار، موجب تقویت روحیه کارکنان و افزایش میل و رغبت و علاقه آنان به کار و غرور و افتخارشان در همان سیستم خواهد شد. مثلاً در مدرسه شاد معلم ها عقیده دارند مدرسه جایی نیست که مقدار زیادی از مطالب را در اذهان دانش آموزان فرو کنند، بلکه جایی است برای کمک به آنها در جهت آمادگی قبول نظرات و تصمیمات در زمان ها و یافتن های گوناگون؛ به عنوان مثال معلمانی که از روش های فعال تدریس استفاده می کنند، کلاس های شادتری دارند و در امر تدریس فعال نوعی یادگیری توأم با فعالیت، تجربه و یادگیری را کشف می کنند.

در گذشته به نظر می رسید که وظیفه آموزش و پرورش تربیت نیروهای است که فقط بتوانند امرار معاش کنند و زندگی خود را بگردانند اما چنین می نماید که در قرن جدید، نظام های آموزش و پرورش این مرحله را پشت سر گذاشته و معتقد است باید شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم و سرلوحه تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است: رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است. امروزه در آموزش و پرورش مدرن افزون بر مهارت های خواندن، حساب کردن و نوشتن نیازهای جدیدی در قالب کسب مهارت زیستن و حل مسئله و چگونگی رویارویی با چالش های هزاره سوم مطرح شده است پژوهش ها حاکی از آن است که فرایند تعلیم و تربیت فعال متضمن وجود شور و طرب، نیاز و جوشش، تلاش و پشتکار و نشاط در همه ابعاد آن است چرا که هر گونه ارتباط و تعلیمی که بدون روح تحرک، پویایی و شادی و نشاط باشد به شکست منتهی می گردد. بادی یکی از نیازهای اساسی انسان و لازمه زندگی اوست. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند بازی کنید و شاد باشید. همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی نشاطی دیده شود.

فوردیکسون، اظهار داشته است که سادمانی و سرور قسمتی از شادکامی است که منجر به بازی و سرگرمی شده و امکان توسعه مهارت های جسمانی، اجتماعی و ذهنی را فراهم می سازد و علاقه منجر به اکتشاف و افزایش معلومات میگردد. مدرسه شاد می تواند شرف زندگی را به دانش آموزان هدیه دهد.

تحقق اهداف متعالی آموزش و پرورش و لزوم توجه به روحیات و ویژگی های نسل دانش آموز ایجاب میکند که اداره امور مدارس مبتنی بر افزایش قدرت تصمیم گیری استقلال نسبی انعطاف پذیری و روش های غیر متمرکز و مشارکت جویانه باشد تا بتواند فضای عمومی مدرسه را پویا پر نشاط و فعال نموده و توانمندی ها و خلاقیت های مدیران معلمان و دانش آموزان را به خوبی شکوفای و متجلی سازد.

با توجه به اینکه جامعه فردا را فرزندان امروز ما اداره خواهند کرد اگر تربیت تعلیم بیابند و خدایی تربیت شوند جامعه نیز شاداب و منظم و خوشبخت و سالم خواهد بود در غیر این صورت هیچ امیدی نمی توانیم داشته باشیم. با این حال شکی نیست که در امر به سازی میهن اسلامی مان باید پیش از هر چیز و بیش از همه چیز به مسئله آموزش و پرورش و تعلیم و تربیت اهمیت بدهیم.

برای این که سلامت جسمانی و روانی کودکان، دانش آموزان، اطرافیان و خودمان حفظ شود، باید سعی کنیم باشناسایی عوامل مؤثر بر شادی، موجبات تقویت عوامل مثبت و تقلیل عوامل منفی مؤثر بر شادی را فراهم کنیم. از آن جا که شادی بزرگ ترها عامل مؤثر در شادی و نشاط کودکان است و اولیا و مربیان غمگین نمی توانند فرزندان و دانش آموزانی شاد تربیت کنند، از این رو با ارائه نظام اعتقادی درست برای دستیابی به شادی، می توان به افزایش شادی در میان افراد جامعه کمک کرد به این ترتیب مردم می توانند تغییری مثبت در زندگی خود به وجود آورند، احساس پیشرفت و لذت در زندگی داشته باشند و به شادی و مسرت دائمی دست یابند و فقط در این صورت است که می توانند شادی و مسرت را در وجود کودکانشان نیز پرورش

دهند لذا سیراب نشدن فرزندان از محبت و عاطفه کافی، عدم تعادل روحی و روانی را به دنبال دارد، نا آشنایی خانواده ها به روش های مؤثر تعلیم و تربیت را می توان با آموزش احساس مسؤولیت در برابر خود، خانواده، واقع بینی توام با نگرش مثبت، تقویت روحیه همکاری و کار گروهی، آموزش مهارت های زندگی، تقویت مهارت ادراکی و ... به کمک کلیه دست اندرکاران محیط آموزش تا حدود زیادی حل کرد تا نهایتاً محیطی شاداب، سازنده، قانونمند ایجاد شود و در نتیجه فرزندانی مفید، هدفمند و کاربردی به بار آید.

با توجه به اینکه جامعه فردا را فرزندان امروز ما اداره خواهند کرد اگر خوب تعلیم بیابند و خدایی تربیت شوند جامعه نیز شاداب و منظم و خوشبخت و سالم خواهد بود در غیر این صورت هیچ امیدی نمی توانیم داشته باشیم با این حال شکی نیست که در امر به سازی میهن اسلامی مان باید پیش از هر چیز و بیش از همه چیز به مسئله آموزش و پرورش و تعلیم و تربیت اهمیت بدهیم. برای این که سلامت جسمانی و روانی کودکان، دانش آموزان، اطرافیان و خودمان حفظ شود، باید سعی کنیم با شناسایی عوامل مؤثر بر شادی، موجبات تقویت عوامل مثبت و تقلیل عوامل منفی مؤثر بر شادی را فراهم کنیم.

از آن جا که شادی بزرگ برها عامل مؤثر در شادی و نشاط کودکان است و اولیا و مربیان غمگین نمی توانند فرزندان و دانش آموزانی شاد تربیت کنند، از این رو با ارائه نظام اعتقادی درست برای دستیابی به شادی، می توان به افزایش شادی در میان افراد جامعه کمک کرد به این ترتیب مردم می توانند تغییری مثبت در زندگی خود به وجود آورند، احساس پیشرفت و لذت در زندگی داشته باشند و به شادی و مسرت دائمی دست یابند و فقط در این صورت است که می توانند شادی و مسرت را در وجود کودکان نیز پرورش دهند.

سیراب نشدن فرزندان از محبت و عاطفه کافی، عدم تعادل روحی و روانی را به دنبال دارد، نا آشنایی خانواده ها به روش های مؤثر تعلیم و تربیت را می توان با آموزش احساس مسؤولیت در برابر خود، خانواده، واقع بینی توام با نگرش مثبت، تقویت روحیه همکاری و کار گروهی، آموزش مهارت های زندگی، تقویت مهارت ادراکی، و ... به کمک کلیه دست اندرکاران محیط آموزش تا حدود زیادی حل کرد تا نهایتاً محیطی شاداب، سازنده، قانونمند ایجاد شود و نتیجتاً فرزندانی مفید، هدفمند و کاربردی به بار آید.

مدارس تامین کننده نیروی کیفی جامعه اند و نه فقط تامین کننده کمیتی از خیل عظیم نیروی انسانی که به عنوان تحصیل کرده روانه جامعه می شوند پس شناسایی و ایجاد زمینه برای رشد خصایل ممتاز بشری، اولین دغدغه دست اندرکاران تعلیم و تربیت در کلیه فعالیت های علمی یا فرهنگی است که باید با تمام وجود خود را وقف ایفای این وظیفه سنگین کنند. نشاط و شادابی در مدرسه باعث رشد و تکامل همه ابعاد وجودی یک دانش آموز در بعد جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی و معنوی می شود. چنانچه یک بعد از این ابعاد دچار صدمه شود و یا مورد غفلت و فراموشی قرار گیرد، دانش آموز به توانایی ها و شایستگی های کامل دست نخواهد یافت. این وظیفه مسئولین تعلیم و تربیت است که شرایطی را فراهم آورند تا تمام نیازهای او تامین

شود چرا که شاد زیستن برای کودک به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت کردن و حفاظت از او اهمیت دارد و سلامت روحی و روانی و فیزیکی و جسمانی او را تامین می کند.

متأسفانه نرخ شادی و خنده در مدارس ما پایین است و میزان شیوع خنده و توسعه فضای فرح بخش در آموزشگاه ها مورد بی مهری قرار گرفته است. در جامعه و مدرسه فاقد شادی، سخن گفتن از شادی قدری مشکل خواهد بود. یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط و در نتیجه افزایش بیماری های مختلف روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. باشادی و نشاط زندگی معنا پیدا می کند و در پرتو آن دانش آموزان خصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی می توانند خود را ساخته و قله های سلوک و پله های ترقی را چالاکانه پیمایند. جامعه زنده و پویا جامعه ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد.

علم به مطالب بیان شده باعث تقویت مسئولین آموزش و پرورش از جنبه تئوریک می شود اما مسأله این است که این مبانی تئوریک کمتر عملی می شود شاهد این مدعا دانش آموزان است که در مدرسه با نگاههای مکرر به ساعت منتظر پایان ساعت مدرسه و رهایی از آن هستند. توجه به این نکته لزوم تجدید نظر در شیوه اداره مدرسه و برنامه های آن را ما گوشزد می کند بنابراین هر یک از ما ملزم به ارائه برنامه هایی جهت شاد کردن محیط مدرسه برای دانش آموزان هستیم تا شوق حضور در محیط شاد مدرسه را در دانش آموزان ایجاد کنیم تا بدینوسیله به ارتقا سطح کیفی تعلیم و تربیت کمک نماییم.

حال سؤال این است:

- چگونه یک دانش آموز می تواند همواره شاد باشد؟
- آیا فقط با کسب موفقیت ها و کامیابی هایی که مورد تأیید جامعه است، می توان به شادی و نشاط رسید؟
- آیا شادی تنها در قالب های ظاهری تجلی می یابد یا می تواند از طریق سایر راه های غیر ظاهری نیز دارد؟
- چه ارتباطی میان شادی و نشاط و ارضای نیازهای اساسی انسان وجود دارد؟
- آیا نمی توان گفت انسان شاد انسانی است که نیازهای او می تواند به طور مناسب ارضا شده است؟