

## بررسی ابعاد و مؤلفه های مدرسه شاد از دیدگاه روانشناسان ، قرآن و ائمه معصومین(ع)

مهری معینی<sup>۱</sup> ، وحید بنیسی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی ، دانشگاه اشرفی اصفهانی، اصفهان

<sup>۲</sup> دکتری تخصصی مدیریت آموزشی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) (نویسنده مسئول)

### چکیده

فناوری های جدید ، به ویژه فناوری های مربوط به عرصه اطلاعات و ارتباطات، زمینه تحولات سریع و غیر قابل برگشتی را در جهان فراهم کرده است. این تحولات نیز دنیای جدیدی را شکل داده و به ظهور رسانه که از قسمت های متعادلی تشکیل شده است. قسمت هایی که جمع شدن آنها در کنار یکدیگر در شبکه جدید اطلاعات، تعاملی نه از سر اتفاق که از روی اجبار ناشی از ضرورت تاریخی است. آموزش و پرورش که قرار است انسان را برای آینده آماده کند، باید توانایی رویارویی با چالش هایی که تحولات کنونی مقابل نسل حاضر قرار می دهند را داشته باشد. از این رو باید ماهیت آن پویا تغییر پذیر و منعطف باشد و در جهت رشد تعالی و تغییر حرکت کند. شاداب سازی مدارس یکی از این موارد می باشد.

**واژه های کلیدی:** شاد، آموزش، مدرسه، قرآن

## مقدمه

دانش آموزان مهم ترین رکن نظام آموزش و پرورش هر کشوری محسوب می شوند. عواملی که می تواند این سرمایه ملی را برای رشد بهینه و کیفی آماده سازد، مهارت های رفتاری است که در محیط آموخته می شود نه فقط محفوظات علمی. بی تردید آموزش و پرورش، عامل توسعه و کلید رشد و ترقی هر کشوری محسوب می شود. جوامع پیشرفته، تنها از طریق تربیت نیروی انسانی خود توانسته اند، دشواری ها و عقب ماندگی ها را کنار بزنند و در جاده هموار توسعه که همان بهبود کیفیت زندگی است، گام بردارند. (رضایی، ۱۳۸۶، ص ۹)

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 تأمین شود. شاد زیستن برای کودک به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت کردن و حفاظت از او اهمیت دارد، زیرا سلامت روحی و روانی و فیزیکی و جسمانی او را تأمین می کند. نرخ شادی و خنده در مدارس ما بسیار پایین است. میزان شیوع خنده و توسعه فضای فرح بخش در آموزشگاهها 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. با شادی 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 طی نمایند. مدرسه ای که در آن به همه ی تواناییها و استعداد های دانش آموزان از جمله توانایی خواندن، درک بصری، توانایی کارگاهی، و مهارت های لازم می پردازد و در مجموع محیط مدرسه یک محیط متنوع و شاداب است زمینه پرورش ذهنی همه جانبه را تقویت می کند محیط تحمیلی ندارد و دانش آموزان پیوسته با شور، ذوق و امید به مدرسه می روند، و به دانش اندوزی و یادگیری می پردازند. (رضایی، ۱۳۸۶، ص ۱۴)

برای دست یابی به تحقق آرمان های مربوط به شاداب سازی مدارس باید تحولات جدی در نگرش مدیران و مسئولان نظام آموزش و پرورش ایجاد نمود. در واقع شاداب سازی مدارس را باید در ابعاد ظاهری و ابعاد مهم دیگری جستجو کرد. در مقاله حاضر، به معنای شاد بودن از دیدگاه روانشناسان، قرآن و ائمه معصومین (ع) پرداخته، سپس از دیدگاه نظام آموزش و پرورش به این موضوع اشاره شده و در پایان، محدودیت ها، راهکارها و پیشنهادات مناسب جهت ایجاد مدرسه شاد و با نشاط ارائه گردیده است.

مفهوم شادی مجموعاً ۲۵ بار با الفاظ مختلف (فرح و سرور) در قرآن آمده است. «فرح» با الفظی چون فرح، فرحوا، تفرحوا، یفرحون، یفرحون، یفرح، تفرح، فرحون و فرحین، ۲۲ بار و «سرور» با الفظی چون سرور و مسرور، ۳ بار در قرآن تکرار شده است (سایت پارس قرآن ۲). فرح در لغت مخالف حزن و اندوه است و عبارت است از لذت قلب و روح از رسیدن به آنچه میل دارد. در بیانی گفته شده فرح شرح صدر است به سبب لذت زودگذر که اکثراً درباره لذات حسی و دنیوی صدق می کند. فرح به معنی خوشحالی کاذب یا توهم خوشحالی به کار می رود. در سوره یونس آیه ۵۸ قرآن کریم می فرماید: (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) یعنی: بگو به فضل و رحمت خداست که مؤمنان باید شاد شوند و این از هر چه گرد می آورند بهتر است).

در نگاه قرآنی، مراحل متعالی و برتری از کمال وجود دارد، این مراتب از کمال با بهجت و سروری نامتناهی و بیکران همراه است، از طرفی انسان نیز موجودی است که شایسته این شادی و رضایت و خشنودی می باشد، لذا انسان سعید که سرور و شادی همیشگی و مستمر دارد هرگز به شادی مقطعی و گذرا دلخوش نبوده و بسنده نمی کند. مشخصه شادی مستمر و سعادت حقیقی این است که دائمی بوده و برای آن کرانه ای نمی توان تصور کرد، حال آن که شادیهای گذرا، محدود به یک مقطع بوده حضوری غیردائم و لحظه ای داشته و بعضاً به حالت مقابل خود، یعنی غم و اندوه مبدل می گردد. مطابق تعبیر دینی

جایگاه شادیهای طبیعی و دنیوی که با لذات مادی و محسوس همراهند، در زندگی مادی است و جایگاه شادیهای معنوی و اخروی در بهشت های مختلفی است که در طول یکدیگر قرار داشته و برترین آنها در عالیتین بهشت ما یعنی جنت رضوان الهی، همان بهشتی که خداوند سبحان در آن حضور داشته و زیبایی و جمال خود را در آن آشکار ساخته است، جای دارد. قرآن کریم، در مورد شادی که احساسی ضروری برای انسانها محسوب می شود مطالب بسیاری بیان نموده است. تعبیر این کتاب مقدس با شادیهای دنیوی مخالف نیست، بلکه مهم نوع شادی است، شادیهایی که لطمه به دیگران می زند و یا دارای قبح اخلاقی و مذهبی می باشد و در تضییع حقوق خداوند، خود فرد و سایر افراد نقش دارد، در نظر قرآن کریم نکوهیده و دارای عذاب اخروی می باشد. اما شادی برای تفریح در صورتی که قبح اخلاقی نداشته باشد در نظر قرآن کریم اشکالی ندارد.

### نشاط و شادی در سیره ائمه و معصومین (علیه السلام)

نشاط و سرور بخشی از سرشت انسان است. بدین جهت قوانین روح بخش اسلام به پیروان خود نشاط و شادمانی می بخشد. پیامبر خاتم نیز همیشه شادمان بوده و بر این امر تاکید می ورزیدند. ایشان با یارانش مزاح می کردند، اجازه می داد یاران با وی مزاح کنند و گاه به شوخی یاران با یکدیگر، گوش می سپرد و تبسم می فرمود. او هرگز شادیهای یارانش را برهم نمی زد مگر وقتی سخن یا عملی خارج از محدوده شرع از آنها مشاهده می کرد. حضرت علی (ع) در حکمت ۴۴۴ می فرماید: «کار اندکی که با اشتیاق و شادابی تداوم یابد بهتر از کار فراوانی است که رنج آور باشد» شادی، وقتی است که انسان توفیق طاعت خداوند را پیدا کرده باشد و از گناه، دوری گزیند؛ چنانچه حضرت علی علیه السلام می فرماید: ﴿سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ﴾ «شادی مؤمن، به طاعت پروردگارش می باشد و حزنش بر گناه و عصیان است». (غررالحکم و دررالکلم، عبد الواحد تمیمی) امام صادق علیه السلام می فرماید: ﴿لَسُرُورٌ فِي ثَلَاثٍ خِصَالٍ: الْوَفَاءُ وَ رِعَايَةُ الْحَقُوقِ وَ التَّهَوُّصُ فِي النَّوَائِبِ﴾ «شادی به سه خصلت است: وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در گرفتاری ها و مشکلات». (تحف العقول، ص ۲۳۹)

### شادی از دیدگاه روانشناختی

یکی از مباحثی که در سال های اخیر در رویکرد روانشناسی مثبت مورد توجه قرار گرفته است، مبحث شادی است. واژه شادی مفهومی روان شناختی است که دارای تعاریف و ابعاد مختلفی می باشد. در واژه نامه ها شادی با واژه هایی همچون خوشحالی، شادکامی، خوشی و نشاط هم معنا دانسته شده است. شادی ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین است. عاطفه مثبت مانند: عاشق بودن، هیجان زندگی، خوشی و اشتیاق و عاطفه منفی مانند: ناکامی، خصومت، ترس، عصبانیت، وحشت زدگی و رنجاندن دیگران (جعفری، ۱۳۸۹). امروزه شادی به عنوان یک معیار اصلی در تشخیص سلامت روانی محسوب می شود. شادی افزایش دهنده آگاهی، خلاقیت و فعالیت فرد است، تسهیل گر روابط اجتماعی است و موجب حفظ سلامت و افزایش طول عمر افراد می گردد. فرد شادکام، فردی سالم، فرهیخته، برونگرا، مذهبی و خوش بین است. (سلیگمن<sup>۱</sup>، ۱۳۸۹) برخی از نظریه پردازان رسیدن به شادی را از طریق توجه به ارزش ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و عشق به خدا امکان پذیر می دانند. مطالعات باستان شناسی و انسان شناسی نشان داده اند که دین ورزی قدمتی دیرینه داشته و مذهب جزء لاینفک زندگی بشری

در تمام اعصار بوده است. به گفته فرانکل <sup>۲</sup>بنیان گذار «مکتب معنا درمانی» احساس مذهبی عمیق و واقعی، در اعماق ضمیر ناهوشیار هر انسانی وجود دارد. (صحرائیان، ۱۳۹۰)

روانشناسی بنام «دیوید مایرز»<sup>۳</sup> سلامت روانی فرد را در میزان داشتن سرخوشی فردمی داند و سرخوشی (خوشحالی) را چنین تعریف میکند: "نوعی احساس امنیت، احساس اینکه زندگی بطور کلی به خوبی میگذرد" این حالت خوشی و نشاط، آنی و

<sup>۱</sup>Seligman

<sup>۲</sup>Frankl

زودگذر نیست، و دارای دوام نسبتاً پایداری است که بستگی به عوامل متعددی دارد. به گفته "مایرز" خوشحالی به سن یا میزان درآمد، مرد یا زن بودن بستگی ندارد، ولی بعضی خصوصیات شخصیت فرد، وجود تناسب به سن شغل و مهارت‌های او، داشتن روابط نزدیک با دیگران و برخورداری از اعتقادات مذهبی و عمل کردن به آنها مربوط است. طبق این نظر، بهترین عوامل پیش بینی کننده خوشی، ثروت و زیبایی یا شهرت نیست، اما افرادی که بیشتر احتمال دارد خود را آدم‌های سرخوشی تعریف کنند، دارای صفات یا ویژگی‌های مشخص هستند. ریچارد کارسون<sup>۴</sup> معتقد است که شادمانی حالتی از ذهن است نه رشته ای از حوادث، احساس آرامش بخش که می توانید همیشه تجربه اش کنید و با آن زندگی کنید نه چیزی که برای یافتنش نیاز به جستجو داشته باشید، شادمانی در خارج از وجود شما نیست شادمانی یک احساس است. مایکل ارگایل معتقد است که شادی عبارت است از بودن در حال خوش حالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت یا عبارت است از راضی بودن از زندگی خود. شادمانی عبارت است از

قضاوت و داوری انسان درباره ی چگونگی گذراندن زندگی خویش، این نوع واحدی از بیرون به فرد تحمیل نمی شود بلکه حالتی است درونی که از هیجانات مثبت تأثیر می پذیرد.

### پیشنهاد های کاربردی جهت بهبود فضای آموزشی مدرسه

- مشارکت دادن دانش آموزان در اداره برخی از قسمتهای مدرسه جهت پرورش روحیه مدیریتی
- ایجاد نشریه، روز نامه دیواری، پژوهش های گروهی
- برگزاری مسابقات ورزشی، تفریحی، علمی در بین مدارس و بین دانش آموزان
- برگزاری نمایشگاه دست سازه ها، آثار، نقاشی، شعر، خط، مسابقه قرآن بصورت گروهی
- اجرای برنامه های صبحگاهی با نشاط و پر بار، همراه با سرودهای دسته جمعی
- نمایش فیلم و تئاتر نمایش های عروسکی، موسیقی زنده مورد علاقه دانش آموزان
- برگزاری مسافرت ها و اردو های تفریحی، سیاحتی با همکاری اولیا
- تشکیل گروههای کاری، گروه های درسی، انجمن های اجتماعی، با حضور فعال تمام دانش آموزان
- برگزاری مناظره و بحث و مجالس نقد و گفت و گو
- توجه به فعالیت های گروهی و شیوه تدریس فعال در آموزش های علمی و دینی و جلب مشارکت دانش آموزان
- مشارکت دادن جدی و نه شعاری دانش آموزان در امور کلاس و استفاده از نظرات آنان در شاداب سازی محیط مدرسه و تعامل آنان در تدریس و فراگیری مطالب درسی.
- شناسایی دانش آموزان بی بضاعت و کمک به آنان در صورت امکان
- شناسایی دانش آموزان بیمار و ارائه کمک به آنان
- توجه به وضعیت معیشتی و سلامتی جسمی و روحی معلمان
- بها دادن به دانش آموزان شاداب و پر تحرک و کنجکاو و پرسشگر و توجه به دانش آموزان گوشه گیر و خجالتی
- تشویق دانش آموزان به خلاقیت و نوآوری و ایجاد زمینه‌هایی برای بروز استعداد آنها
- ایجاد تفکر مثبت در دانش آموزان به اینکه فقط کاستی ها و مشکلات را نبینند و به دنبال زیبایی ها و نکات مثبت در زندگی روزمره و در مدرسه نیز باشند.
- ایجاد رابطه محبت آمیز با دانش آموزان و توجه به همه ی دانش آموزان

<sup>۲</sup>David Myers

<sup>۴</sup>Richard. Carson-

- احترام به شخصیت دانش آموزان و پرهیز از هرگونه توهین و تحقیر
- ایجاد فضای سالم خلاقیت، نو آوری، تلاش سخت کوشی و ارتقای توانایی و رقابت سالم بین دانش آموزان
- پرهیز از هرگونه توهین و تحقیر و یا تنبیه دانش آموزان
- ایجاد یک رابطه عاطفی عمیق، بدون در نظر گرفتن موقعیت های خاص هر یک از دانش آموزان
- ایجاد رابطه محبت آمیز با دانش آموزان و توجه به همه ی دانش آموزان
- احترام به شخصیت دانش آموزان و پرهیز از هرگونه توهین و تحقیر
- ایجاد فضای سالم خلاقیت، نو آوری، تلاش سخت کوشی و ارتقای توانایی و رقابت سالم بین دانش آموزان
- پرهیز از هرگونه توهین و تحقیر و یا تنبیه دانش آموزان
- ایجاد یک رابطه عاطفی عمیق، بدون در نظر گرفتن موقعیت های خاص هر یک از دانش آموزان.

## منابع

### قرآن کریم

- رضایی، موسی (۱۳۸۶) مدارس پیشرو و کارآمد، تهران، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان
- غررالحکم و دررالکلم، عبد الواحد تمیمی
- حسن زاده، صادق، و ابن شعبه، حسن بن علی. ۱۳۸۲. تحف العقول. ۱ ج. قم - ایران: آل علی (علیه السلام). صحرائیان، علی، غلامی، عبدالله، امیدوار، بنفشه. رابطه نگرش مذهبی و شادکامی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، فصلنامه افق دانش، دوره ۱۷، شماره ۱، بهار ۱۳۹۰
- جعفری، سید ابراهیم. سیادت، سید علی و بهادران، نرگس. (۱۳۸۷). "بررسی عوامل مؤثر در شادابی مدارس"، اندیشه های نوین تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، دوره ۴، شماره ۲۱، تهران
- Seligman, M. (2002). Authentic Happiness : using the new positive psychology to realize - your potential for lasting fulfillment. New York : Free press