

## بررسی مهارت‌های لازم برای شاد زیستن

### پروانه دستگردی ۱ (نویسنده مسئول)، سحر پور حسن ۲

۱. آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران، ناحیه ۱ شهرری، گروه علوم تربیتی، ایران

@yahoo.com۱۳۳Rahmani

۲. آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران، ناحیه ۱ شهرری، گروه علوم تربیتی، ایران

karimpour.ali1@gmail.com

### چکیده

مقاله حاضر به بررسی مهارت‌های لازم برای شاد زیستن پرداخته و به روش تحلیلی-توصیفی به بررسی مفاهیم پرداخته می‌شود. نیاز به کسب آموزش قبل از دبستان یک نیاز حیاتی و اجتناب ناپذیر است. اما انسان در سنین پیش دبستانی فاقد هوش انتزاعی است؛ به همین دلیل تمام آنچه که برای کودک می‌تواند آموزنده باشد پدیده‌هایی هستند که به صورت عینی، از طریق حس و تجربه و از مجرای بازی وارد ذهن او شده باشد که این نکته بسیار درخور اهمیت است. واقعیت این است که ما، با هر نوع ساختار شخصیتی، کودک دیروز و بزرگسال امروز بوده و محصول تربیت والدین مان هستیم. اگر آنها نتوانسته‌اند بنیان روانی درستی را برای ما پایه‌ریزی کنند، بیاپید ما از ادامه این دور باطل در فرزندانمان و در نسل آینده جلوگیری کنیم.

**واژگان کلیدی:** افزایش شادی، دانش آموزان، مهارت، برنامه‌ریزی، رهبری.

**مقدمه**

بی تردید انسان محور و اصل و اساس همه چیز است و با برخورداری از امتیاز خلیفه الهی، شأن و منزلت معنوی ویژه ای دارد. به دلیل همین امتیازات، نسبت به سایر جانداران از برتری خاصی برخوردار بوده و همچنین از توانایی های غیر قابل وصفی برخوردار است که برخی از آنها ذاتی و تعدادی نیز اکتسابی هستند. انسان با شکوفایی استعدادهای بالقوه خود و جهت دهی مناسب به آنها، می تواند به سرمایه ای بی بدیل تبدیل شده، زندگی پر از رونق، امید، نشاط، پویایی، و توأم با سازندگی را برای خود و دیگران به طرزی شایسته بوجود آورد [۱].

در واقع آنچه زیر بنا و نقطه ی آغازین تحقق چنین هدفی است، خواست و اراده و اختیار فطری او برای شناخت بیشتر خویشتن و بهره گیری مناسب تر از قابلیت ها، ظرفیت ها و استعداد های خدادادیش است. اوست که به همه چیز ارزش می بخشد و همه چیز به خاطر اوست که آفریده شده است. پس کفایت که به علت و هدف آفرینش موجودات عمیق تر اندیشیده و ارزش انسان را در حد خودش بشناسیم؛ آن موقع است که می توانیم زندگی پر ثمر، جاویدان، پویا و خوشایندی را از او انتظار داشته باشیم. اگر بین توانایی های خدادادی او و این انتظارات تناسب و توازن منطقی ایجاد کنیم، خواهیم دید که انتظاری معقول بوده و ایجاد چنین زندگی، خارج از توان او نیست و اگر بخواهد، به طور یقین می تواند زندگی شاد و سالمی داشته باشد. فقط کفایت که از داشته های خود بهتر بهره گیری کند تا بر اساس آن شادتر زندگی کند [۲].

**دوران زندگی کودک و شاد زیستن**

در نخستین لحظات، ماه ها و سال های زندگی، هر لمس، حرکت و ابراز علایم عاطفی در زندگی کودک، در مغز او به شکل انفجاری از فعالیت های الکتریکی و شیمیایی در می آید، زیرا در آن سنین میلیاردها سلول مغزش، در حال ساماندهی شبکه ای خود هستند که مستلزم وقوع میلیاردها میلیارد "سیناپس" (روابط میان سلول های مغز و اعصاب) در میانشان است. اثرات آنچه در دوره قبل از تولد یا در طول نخستین ماه ها و سال های زندگی کودک روی می دهد، می تواند در تمام طول عمر ادامه یابد. همه عوامل کلیدی ذهنیت عاطفی - از قبیل اعتماد، کنجکاوی، هدف مندی، خویشتن داری، حفظ رابطه، ظرفیت برقراری ارتباط با دیگران و برخوردار بودن از روح همکاری - یعنی عواملی که تعیین می کنند که کودک چگونه در مدرسه درس یاد بگیرد و چطور در آنجا و کلاً در زندگی با دیگران رابطه برقرار سازد - بستگی به نوع مراقبت های نخستینی دارند که او را از پدر و مادر، آموزگاران دوره پیش دبستانی و مددکاران دریافت می کند. البته برای کودکان هیچ وقت دیر نیست که تندرستی و بالندگی خود را بهبود بخشند، مهارت های تازه بیاموزند، بر ترس های خود غلبه کنند، یا باورهایشان را تغییر دهند. اما چنانکه غالباً نیز اتفاق می افتد وقتی که کودکان از "سرآغازی" درست و بایسته برخوردار نشده باشند، هرگز از عهده ی جبران آثار کوتاهی هایی که در حق آنها شده است، بر نمی آیند یا به شکوفا کردن کامل استعداد های خود نایل نمی شوند [۳].

با افزایش بسیار سریع اتصالات مغزی در طول سه سال نخست زندگی، کودکان، تقریباً در هر لحظه از زمان بیداری شان، چیزهای نویی می آموزند. هنگام تولد، طفل ۱۰۰ میلیارد سلول مغزی دارد. بخش اعظم این سلول ها به یکدیگر متصل نیستند و به تنهایی نیز توان عمل کردن ندارند. این سلول ها باید به شبکه هایی با تریلیون ها اتصال یا سیناپس، به یکدیگر وصل شوند [۴]. این اتصال ها، معجزه های بدن آدمی هستند. در شکل گیری آنها، ژن ها و وقایع سال های نخست زندگی تأثیر عمده ای دارند. انواع تجربه ها بر چگونگی تکامل مغزهای کودک تأثیر می گذارند. اما در این راه، هیچ چیز مهم تر از مراقبت و تغذیه مناسب در سال های نخست زندگی نیست.

مراقبت و پرورش محبت آمیز در دوران نخست کودکی بر چگونگی رشد کودکان تا رسیدن به بزرگسالی و بر نحوه ی پرورش استعداد فراگیری و توان تنظیم عواطفشان، تأثیری حیاتی و ماندگار دارد [۵].

هنگامی که نوزاد در آغوش گرفته می شود، نوازش می شود و به شیوه ای محبت آمیز لمس می شود، روند رشد او تسریع می گردد. به نظر می رسد مراقبت گرم و پذیرا، کارکردی حفاظتی دارد و تا حدی نوزاد را در برابر تأثیر فشارهایی که بعدها در زندگی با آن روبرو

خواهد شد مصون می‌کند. هر چند که می‌توان این مهارت‌های اساسی را بعدها هم تکامل بخشید. اما این کار پیوسته دشوارتر می‌شود. کودکانی که در دوران شر خوارگی و طفولیت، از مراقبت‌های اولیه بی بهره بوده‌اند، اغلب نسبت به دیگران سوءظن دارند و در اعتماد به خود و دیگران همواره دچار مشکل‌اند. کودکانی که در سال‌های نخست، برای تنظیم و نظارت بر رفتارشان راهنمایی نشده‌اند، به احتمال زیادتر در دوران مدرسه دچار اضطراب، ترس و ناهنجاری‌های رفتاری و اجتماعی خواهند شد [۶].

مغز توان خارق‌العاده‌ای در حفاظت از خود و بازیابی خود دارد. اما مراقبت و پرورش محبت‌آمیز کودکان در سال‌های نخست زندگی یا برعکس بی بهره بودن از آنها آثار ماندگاری بر ذهن کودک برجای خواهد گذاشت.

شالوده‌تعلیم و تربیت، اعم از خوب و بد، پیش از آن که کودک وارد مدرسه گردد ریخته می‌شود و توانمندی‌های ایجاد شده در دوران پیش دبستانی، مبنایی برای پیشرفت‌های بعدی زندگی قرار می‌گیرند.

نیاز به کسب آموزش قبل از دبستان یک نیاز حیاتی و اجتناب‌ناپذیر است. اما انسان در سنین پیش دبستانی فاقد هوش انتزاعی است؛ به همین دلیل تمام آنچه که برای کودک می‌تواند آموزنده باشد پدیده‌هایی هستند که به صورت عینی، از طریق حس و تجربه و از مجرای بازی وارد ذهن او شده باشد که این نکته بسیار درخور اهمیت است [۷].

واقعیت این است که ما، با هر نوع ساختار شخصیتی، کودک دیروز و بزرگسال امروز بوده و محصول تربیت والدین مان هستیم. اگر آنها نتوانسته‌اند بنیان روانی درستی را برای ما پایه‌ریزی کنند، بیایید ما از ادامه این دور باطل در فرزندانمان و در نسل آینده جلوگیری کنیم.

آموزش در دوران طفولیت، به عنوان یک اقدام پیشگیرانه، هزینه‌ای به مراتب کمتر از اقدامات درمانی دارد که در بزرگسالی صورت گیرد و غالباً هم به نتیجه مطلوب نمی‌رسد. بنابراین، اگر شخصی دوران کودکی مطلوبی را گذرانده باشد، یعنی در آن دوران از محبت سیراب شده، از بهداشت روانی لازم برخوردار باشد، آموزش شاد بودن و شاد زیستن را به صورت عملی از الگوها (بزرگتران) آموخته باشد، در دوران بزرگسالی آثار آنها در رفتار فردی و اجتماعی او متجلی شده و شخصیتش به درستی شکل می‌گیرد و در این صورت در کمال سلامت و شادابی زندگی خواهد کرد، در غیر این صورت مصداق بیت زیر خواهد شد [۸]:

خشت اوّل گر نهد معمار کج  
تا ثریا می‌رود دیوار کج

### شناخت شادی و اصول مهم شاد زیستن

افراد مختلف و صاحب‌نظران گوناگون، از شادی و شاد زندگی کردن برداشت‌ها و تعاریف مختلف دارند. مثلاً ارسطو می‌گوید: " مردم عادی، لذت را شادی فرض می‌کنند، افراد موفق عملکرد خوب را برابر با شادی می‌شمارند و دانشمندان، زندگی متفکرانه و جستجو گرانه را معادل شادی می‌دانند."

یا زنو سیتیومی، بنیانگذار فلسفه رواقی می‌گوید: " شادی معادل با برآورده شدن آرزوهاست."

جان لاک، معتقد است که شادی بستگی به تعداد لذات زندگی دارد. و همچنین پروفیسور مک‌گیل، دانشمند معاصر، شادی را به لذت‌های تمایلات ارضا شده مربوط دانسته و برتراند راسل می‌گوید: رغبت، همگانی‌ترین نشانه انسان شاد است [۹].

با عنایت به مطالب بالا معلوم شد که نظریات مختلف و تا حدودی متفاوت درباره تعریف مفهوم شادی وجود دارد. برخی از مردم هم خندیدن دائمی و بگو مگو نداشتن در زندگی را شادی می‌دانند، اما به نظر نگارنده علاوه بر این که به یک معنا، همه این گفته‌ها تعریف شادی است، ولی می‌توانیم تعریف کامل‌تری از شادی ارائه دهیم.

شادی، عبارت است از احساس خوشبختی پایدار در زندگی شخصی، مفید بودن برای خود و جامعه و تحقق آرزو و رفع نیازهای عمومی [۱۰].

یعنی انسانی شاد است، که از زنده بودن خود احساس خوشبختی و رضایت کند، دیگران از زندگی او سود ببرند، آرزوها و نیازهای فردیش نیز تا حدود نسبتاً زیادی محقق شده باشند و خوشبختی و شادمانی‌اش مستدام باشد نه مقطعی و موقتی. البته ممکن

است بگویید: این تعریف خیلی ایده‌آل است. اما به نظر بنده انسان چنان توانایی دارد که رسیدن به ایده‌آل‌ها نیز برای او غیر ممکن نیست.

شاد زیستن اصولی دارد که در زیر به آنها اشاره می‌شود.

#### اصول شاد زیستن :

- قدردانی کردن از خوبی دیگران
- به خوبی یاد کردن از دیگران
- اعتراف به ارزش‌های خود
- با جسم خود به خوبی رفتار کردن
- ورزش و پرورش جسم
- دوست شدن با مردم خوب و شاد
- لذت بردن از مواهب الهی
- داشتن بیان مثبت
- ترسیم تصویری آرمانی از خود در ذهن، نه تصویری که هستید.
- دوست داشتن همسایه مانند خود (ایجاد توازن بین خود و او)
- تصمیم‌گیری به این که از زندگی چه می‌خواهیم (و آنگاه براساس آن خواسته‌ها اقداماتی انجام بدهیم).
- کمک گرفتن به طرز صحیح از دیگران
- یورش بردن با شور و شوق به هر مبارزه
- زندگی کردن در زمان حال
- تغییر الگوی رفتاری
- تمرکز داشتن بر داشته‌ها به جای نداشته‌ها
- داشتن انتظار شادی از خود و دیگران
- در جستجوی زیبایی‌ها و خوبی‌های خود و دیگران بودن [۱۱]

تصوّر از خود :

آیا هیچ وقت دقت کرده‌اید که وقتی احساس خوبی دارید، دیگران هم بهتر از همیشه به نظر می‌رسند؟ یقین بدانید که جهان بازتابی از خود ماست.

منشاء تمام افکار و حرکات ما، چگونه دیدن خویشتن است. تجربیات، موفقیت‌ها، شکست‌ها، افکاری که درباره خود داریم و واکنش‌های دیگران نسبت به ما، همه و همه، شکل‌دهنده تصویری هستند که از خودمان در ذهن داریم. بنابراین تصور ذهنی شما یقین می‌کند که :

- دنیا را تا چه اندازه دوست دارید و چقدر مایل به زندگی در آن هستید. دقیقاً چه اندازه در زندگی موفق خواهید بود [۱].
- ما همیشه همان چیزی را جذب می‌کنیم که انتظارش را داریم. جهان همواره با ما به همان گونه‌ای برخورد می‌کند، که ما خود را لایق آن می‌دانیم. همه‌ی ما براساس تصویر ذهنی خود از شاد زیستن، کیفیت زندگی خویش را تعیین می‌کنیم.
- تصویر ذهنی انسان از خویشتن، درست مانند یک ترموستات عمل می‌کند و رفتارهای او در دامنه محدود این تصویر رقم می‌خورد.

این موضوع جدای از غرور و خودخواهی است، که بیماری تلقی می‌شود. این گفته ما به معنی خود دوستداری سالم است که ما را قادر می‌سازد تا به خواسته‌های خویش و دیگران احترام بگذاریم [۲].

بدین معنا که از تعریف موفقیت‌ها، خود را نمی‌بازیم و از ضعف و کاستی‌ها بدحال نمی‌شویم. بلکه برای رفع آنها تلاش می‌کنیم. این بدین معناست که خالصانه قدر ارزش‌های خود را بدانیم و از درون به آنها باور پیدا کنیم، بدون این که تظاهر نماییم و یا با تعاریف دیگران تغییر کنیم.

باید بدانیم دیگران با ما همان رفتاری را دارند که ما خود با خویشتن داریم. کسانی که با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم به سرعت تشخیص می‌دهند که آیا ما برای خود احترام قائل هستیم یا نه؟ [۳]

اگر ما برای خود براساس احترام، رفتار کنیم آنها نیز این روش را در پیش می‌گیرند. پس سعی کنید خودتان را سزاوار احترام بدانید. همان‌گونه که احساس غم خود را با اشک نمایان می‌کنید، احساس شادی خود را با خنده و گشاده‌رویی نشان بدهید. قبول کنید که ((افسرده دل، افسرده کند انجمنی را)) خود را باور کنید که، ظرفیت عشق ورزیدن و احترام را دارید. اگر تصویر ذهنی شما از خویشتن یک تصویر ناسالم باشد به گونه‌ای ناهشیار شادی‌ها را پس می‌زند. هر فکری که از ذهن شما می‌گذرد در یک چشم بر هم زدن بر ترکیبات شیمیایی بدن شما تأثیر می‌گذارد. اگر مثبت باشد شادتان می‌کند و اگر منفی باشد غمگین، سموم حاصل از ترس، خشم، ناکامی و فشار، انرژی مثبت شما را نابود می‌کند [۴].

نظام باورهای انسان می‌تواند او را در سلامت و یا بیماری نگه دارد، باورهای شاد ما را شاد می‌کند. برای سالم بودن و انرژی داشتن لازم است که هیجانات مثبت یا منفی خود را حفظ کنیم. البته منظور من این نیست که سلامت جسمانی، حتماً با کلمات مثبت و یا منفی قابل توجیه هستند، بلکه می‌خواهم تأکید کنم که ذهن و روان نقش مهمی در سلامت جسمانی ما دارند، ذهن بشر معمار بدن او و بدن بازتاب اندیشه‌های اوست.

مارکوس اولیورس می‌گوید: "زندگی یک انسان آن چیزی است که اندیشه‌هایش برای او می‌سازد." و در انجیل آمده است: "بشر آن چیزی است که در تمام طول روز به آن می‌اندیشد." پس به شادی‌ها ببینید تا همیشه شاد باشید [۵].

چنانکه سعدی گفت:

کسی بدیده انکار اگر نگاه کند

نشان صورت یوسف دهد بناخوبی

و گر به چشم ارادت نگه کنی در دیو

فرشته‌ایت نماید، بچشم کربوبی

### تغییر الگوی رفتاری خود:

قدم اول شاد زیستن، تغییر الگوهای رفتاریمان است. هرچند به آسانی میسر نمی‌شود، اما همیشه امکان‌پذیر است. در هر مرحله‌ای از زندگی که باشید، می‌توانید به آنچه که می‌خواهید دست پیدا کنید.

((خواستن توانستن است)). ما هرگز اسیر الگوهای رفتاری خود نیستیم. پس باید سعی کنیم همیشه راجع به خود و وضعیت خود، به طور مثبت فکر کنیم. همیشه از خود به خوبی یاد کنیم. سعی کنید خود را زیبا و دوست‌داشتنی ببینید. مرتباً زندگی را آنگونه که دلخواه شماست تصور کنید، تا از این طریق الگوهای رفتاری مثبت را در زندگی خود جذب کنید. به نوارهای شاد و احساس برانگیز گوش کنید، وقت خود را با کسانی بگذرانید که می‌توان از آنها چیز تازه‌ای آموخت. این‌ها شما را تغییر خواهند داد [۶].

حتی اگر ثروت می‌خواهید، نوع تفکر خود را عوض کنید و بدانید که فقر نتیجه تفکر فقیرانه است. همین فکر باعث می‌شود که شما حتی دوستان خود را از بین فقیران انتخاب کنید. چون ثابت شده است، انسان در زندگی، همان چیزی را به دست می‌آورد که انتظارش را دارد. مثلاً گفتن این که ((من هیچ وقت پولدار نخواهم شد))، ((ما تنگدست آفریده شده‌ایم و باید

همین‌گونه باشیم)) و .... این‌ها درون سلول‌های مغز ما را اشغال می‌کنند و ضمیر ناهشیار ما را، از تلاش و پویایی باز می‌دارند. برای ثروتمند شدن باید بتوانید به ثروتمندان دیگر احساس خوب و مثبت داشته باشید. البته بیش از اندازه نباید به پول وابسته بود؛ زیرا در آن صورت پول درآوردن و نگه داشتن، برایتان دشوار می‌شود. پس سعی کنید برای ثروتمند شدن مرتباً به خود خاطر نشان کنید که شایسته ثروت هستید. گاه و بیگاه برای خود پول خرج کنید، همیشه مقداری پول برای خودتان در جیب‌تان داشته باشید تا احساس ثروت کنید، به هر مبارزه با شور و شوق و تعهد یورش ببرید و در زمان حال زندگی کنید. در این صورت ثروتمند، هم خواهید شد و از این طریق هم، شادی شما بیشتر می‌شود؛ زیرا شاد زستن یک تصمیم است. باید بدانیم که دنیا را نمی‌توانیم تغییر بدهیم، پس خودمان را باید عوض کنیم [۷].

جهان را شادمان بنگر، که در آن جاودان باشی

نه در حسرت که آخر هم، غریب بی‌نشان باشی

(امیر حسینی)

افلاطون می‌گوید: " ذهن خالق واقعیت است و برای تغییر واقعیت باید ذهن را تغییر داد. " [۴]

### نتیجه گیری

از آنچه بیان گردید نتیجه گرفته می‌شود که هنگامی که نوزاد در آغوش گرفته می‌شود، نوازش می‌شود و به شیوه‌ای محبت آمیز لمس می‌شود، روند رشد او تسریع می‌گردد. به نظر می‌رسد مراقبت گرم و پذیرا، کارکردی حفاظتی دارد و تا حدی نوزاد را در برابر تأثیر فشارهایی که بعدها در زندگی با آن روبرو خواهد شد مصون می‌کند. هر چند که می‌توان این مهارت‌های اساسی را بعدها هم تکامل بخشید. اما این کار پیوسته دشوارتر می‌شود. کودکانی که در دوران شر خواری و طفولیت، از مراقبت‌های اولیه بی بهره بوده‌اند، اغلب نسبت به دیگران سوءظن دارند و در اعتماد به خود و دیگران همواره دچار مشکل‌اند. کودکانی که در سال‌های نخست، برای تنظیم و نظارت بر رفتارشان راهنمایی نشده‌اند، به احتمال زیادتر در دوران مدرسه دچار اضطراب، ترس و ناهنجاری‌های رفتاری و اجتماعی خواهند شد.

### منابع و مأخذ

- [۱] پارکینسون، نورث؛ کوت، سائز. (۱۳۸۹). اندیشه‌های بزرگ در مدیریت. ترجمه مهدی ایران نژاد پاریزی. تهران: مرکز آموزش بانکداری بانک ملی ایران.
- [۲] تورانی، حیدر، (۱۳۸۲) مدیریت فرآیندمدار در مدرسه، نارون
- [۳] تورانی، حیدر، (۱۳۸۰) کیفیت بخشی آموزش و پرورش دوره ابتدایی، امیرکبیر،
- [۴] خسرو امیرحسینی، مهارت‌های شاد زیستن انتشارات عارف
- [۵] دسلر، گری. (۱۳۸۸). مبانی مدیریت، ترجمه: داوود مدنی. تهران: انتشارات آرین.
- [۶] شوچی، شیبای، (۱۳۸۰) رویکرد نوین مدیریت کیفیت در آمریکا، مترجم دکتر اقدسی، محمد، دانش
- [۷] صافی، احمد، (۱۳۷۹) سازمان و مدیریت در آموزش و پرورش، سمت
- [۸] عزتخواه، نوروزی، (۱۳۷۵) مدیریت مراکز پیش دبستانی، صدرا
- [۹] علاقه بند، علی، (۱۳۷۴) مقدمات مدیریت آموزشی، سمت
- [۱۰] گودرزی، اکرم؛ گمینیان، وجیهه. (۱۳۸۱). اصول، مبانی و نظریه‌های جو سازمانی. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- [۱۱] هوی، وین ک؛ میسکل، سیسیل.ج. (۱۳۸۲). تئوری، تحقیق و عمل در مدیریت آموزشی، ترجمه: میر محمد سید عباس زاده. ارومیه: انتشارات دانشگاه ارومیه.