



تاثیر شادی و نشاط بر دانش آموزان

افشین کاوسی¹، امیرمحمد شکوفه²

¹ کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان

اداره آموزش و پرورش شهرستان درمیان، آموزشگاه شهید حیدر خسروی هندوالان

Afshin1380138@gmail.com

09157202482

² کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان

² اداره آموزش و پرورش شهرستان طبس، آموزشگاه شهید محمدی

Amirmohammad101010@gmail.com

09152679562

چکیده:

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 بود و بر این امر تاکید می ورزید. افزون براین، بعضی از روایات نشان می دهد که این امر بسیار مهم می باشد. همچنین راه های زیادی برای ایجاد روحیه نشاط و شادمانی ادمی وجود دارد که انسان ها می توانند از این طریق شرایط خود را تغییر دهند. یکی از این راه ها ورزش می باشد که ما در این بخش می خواهیم به آن رسیدگی کنیم. از جمله اهداف نظام آموزش و پرورش کشور، تربیت نسلی شاداب و با نشاط می باشد که در کنار فراگیری علوم مختلف، از سلامتی، تحرک و پویایی لازم برخوردار باشند. مدارس کشور بعنوان اصلی ترین پایگاه تعلیم و تربیت، مورد توجه مدیران آموزش و پرورش بوده و در کانون توجه برنامه ریزان و طراحان تعلیم و تربیت قرار دارد.

واژگان کلیدی: نشاط و شادابی، نسل شاداب، سرشت، تعلیم و تربیت

مقدمه

عصری که ما در آن زندگی می کنیم به کلی متفاوت از زمان های گذشته است. پدیده های جدید متنوع و به هم پیچیده آنچنان فراوان و نو به نو شده اند که دانایی ها، توانایی ها و امکانات 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 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. در شرایطی که اکثر منازل در مناطق شهری تبدیل به آپارتمان های کوچک و تاریک و به دور از فضاهای بازی و حرکتی برای کودکان است حداقل کاری که می توان در تامین بهداشت جسمی و روحی آنان داشته باشیم ایجاد فضای مفرح و شادی بخش در مدرسه است چرا که دانش آموزان چندین ساعت از روز را در مدرسه می گذرانند و اگر فضاسازی مناسبی در مدارس انجام شود مسلماً به شاد زیستن فرزندان خود کمک بسیار مهمی خواهیم کرد.



با توجه به اینکه جامعه ی 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 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 مسئولیت 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 فرزندان مفید، هدفمند و کاربردی به بار آید.

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. 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.

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 تامین می کند. نرخ شادی و خنده در مدارس ما بسیار پایین است. 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. 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 چالاکانه بپیمایند. جامعه زنده و پویا جامعه ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد.

در گذشته به نظر می رسید که وظیفه آموزش و پرورش تولید عده ای فارغ التحصیل است که فقط بتوانند امرار معاش کنند اما چنین می نماید که در قرن جدید نظام های آموزش و پرورش این مرحله را پشت سر گذاشته و سرلوحه تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است: « شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم ». پس باید معتقد باشیم که در حقیقت رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است.

بیان مسأله

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 متخصص وجود شور و طرب، نیاز و جوشش، تلاش و پشتکار و نشاط در همه ی 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. شادی یکی از نیازهای اساسی انسان و لازمه زندگی اوست. پیامبر اکرم می فرمایند بازی کنید و شاد باشید همانا من ناراحتم که در دین شما خستگی و بی نشاطی دیده شود.



فوردیکسون (1998) اظهار داشته است که شادمانی و سرور قسمتی از شادکامی است که منجر به بازی و سرگرمی شده و امکان توسعه مهارت های جسمی اجتماعی و ذهنی را فراهم می سازد و علاقه منجر به اکتشاف و افزایش معلومات می گردد. مدرسه شاد می تواند شوق 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 می کند 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 شکوفا و متجلی سازد. (ص 6 آیین نامه های اجرایی مدارس) حال سؤال این است:

آموزش و پرورش چه اقداماتی را در این راستا انجام داده است ؟ که در ادامه این مقاله به جواب این سوال ارزشمند خواهیم رسید؟ در مقاله حاضر ابتدا بطور مختصر به معنای شاد بودن از دیدگاه قرآن و ائمه معصومین (ع) و روانشناسانه پرداخته، سپس نقش ورزش و برنامه ای ورزشی رادر شادابی و نشاط مدارس بیان نموده ودر ادامه با بررسی برنامه و طرح ارزشمند المپیاد ورزشی درون مدرسه ای ، ضمن مقایسه اهداف و سیاست های آن با مطالب بیان شده ، راهکارها و پیشنهادات مناسب جهت ایجاد مدرسه شاد و با نشاط ارائه گردیده است.

روش شناسی

این مقاله با هدف بررسی تاثیر شادی و نشاط بر دانش آموزان ابتدایی انجام شده است. برای این منظور مقالات مرتبط با این موضوع جمع آوری شده و از میان آنها مطالب مرتبط با موضوع استخراج شده است.

یافته ها

شادی در نگاه قرآن :

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 تعابیر 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 عالیترین 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. تعابیر این کتاب مقدس با شادی های 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.

گشت و گذار در طبیعت و مشاهده نعمتهای زیبای خداوند موجب شادی و آرامش درونی می شود و انسان را از حالت غم و افسردگی رها می سازد که علاوه بر درک تجربی، این مطلب در بسیاری از آیات قرآن بیان شده است . (طاهری ، 1385)

نشاط و شادی در سیره معصومان (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 بود و بر این امر تاکید می ورزید. افزون بر این، بعضی از روایات نشان می دهد معصومان (علیهم السلام) در کجا و در پی چه مسایلی شاد می شدند و برای شاد بودن چه برنامه هایی ارائه می کردند.



پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) با یارانش مزاح می کرد، 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. آیا ظاهر شدن آثار آن همه خوشحالی بر چهره شریف پیامبر و یادگیر رهبران امت در اثر عملکرد خوب برخی از پیروان و علاقه مندان دلیل سرور و شادمانی اهل بیت (علیهم السلام) نیست؟ البته این شادمانی ها با عربده کشی ها و خنده های غیر مجازی که گاه به سلامت و امنیت و نشاط و حتی حیثیت یک ملت و مذهب زیان می رساند، تفاوت دارد. آن گونه شادیها را نه دین تایید می کند نه عقل سالم.

تعریف شادی از دیدگاه روانشناختی

روانشناسی به نام دیوید مایرز سلامت روانی فرد را در میزان داشتن سرخوشی فرد می داند و سرخوشی (خوشحالی) را چنین تعریف می کند: "نوعی احساس امنیت، احساس اینکه زندگی به طور کلی به خوبی می گذرد" این حالت خوشی و نشاط، آنی و زودگذر نیست، 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 با بعضی خصوصیات شخصیت فرد، وجود تناسب بسن شغل و مهارت های 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 آدم های سرخوشی تعریف کنند، دارای صفات یا ویژگی های مشخص هستند که در ادامه آمده است.

ویژگی های افراد با نشاط:

- احترام به خود: به جنبه های خوب و مثبت خود بیشتر توجه می کنند و محدودیت هایشان را می پذیرند.
- خوش بینی: افراد سرخوش به جنبه های روشن و مثبت حوادث نگاه می کنند و انتظار دارند نتیجه کار خوب باشد و هر گاه چنین نشود، آنان شکست و ناکامی خود را امری کوچک و گذرا تلقی می کنند و می کوشند راه حل تازه و بهتری برای مشکل خود بیابند.
- تسلط شخصی: افراد سرخوش، احساس می کنند که ارباب و صاحب اختیار سرنوشت خود هستند. چون احساس می کنند که اختیار زندگی خود را در کف دارند، به صورتی همسان از داشتن احساس سرخوشی خبر می دهند. سر خوشی نه تنها احساس خوبی به فرد می دهد، بلکه برای سلامت جسمی نیز خوب است بارها محققان پی برده اند که سلامت (جسمی و روانی) و سرخوشی دست در دست هم کار میکنند و البته چنین یافته علمی به هیچ وجه شامل چیز تازه ای نیست، هزاران سال پیش سلیمان نبی گفت: قلب شاداب به اندازه دارویی موثر بهر انسان فایده می رساند ولی روحی شکسته استخوان ها را خشک می کند. (غفاری چمستان، 1385)

تاثیر ورزش در رشد پرورش اخلاقی دانش آموزان

جنبه اخلاقی ورزش جهت دادن به تمایلات و انگیزه های کودک و نوجوانان است تا بتوان از این طریق او را در مسیر صحیح هدایت قرار داد. اعمال و خواسته های دانش آموزان تحت تاثیر نیازهای زیستی و غریزی و بازی قرار دارد به این ترتیب بازی، میدان تمرینی برای ارزش گذاری و جهت گیری تمام رغبت ها، هیجان ها و عواطف و گرایش های فطری دانش آموزان است و آنها مفاهیم نوع دوستی، تعاون ایثار، صبر، استقامت را به طور ناخودآگاه می آموزند.

موقعیت لذت ناشی از بازی و ورزش معانی ارزش های اخلاقی، هماهنگی و ارتباط برقرار می کنند این ارتباط بین ورزش و لذت پلی است تا دانش آموزان را در زندگی فردی معتقد و مفید به اصول اخلاقی بار آورد.

در تامین سلامت و تندرستی منظور کردن ورزش و فعالیت های جسمانی به عنوان یک ضرورت در برنامه های روزمره از اهمیت ویژه ای برخوردار است. ورزش صبحگاهی در شروع فعالیت آموزشی مدارس می تواند عامل مهمی در ایجاد نشاط و شادابی و تامین سلامت جسم و روح دانش آموزان باشد. براساس نتایج تحقیقات حدود 70 درصد از دانش آموزان مدارس کشور بخاطر عدم تحرک دچار ناهنجاری های ساختار قامتی، زانوی پرانتری، کتف کج و اضافه وزن می باشند. (صباغیان، 1384)



ورزش ، سلامتی ، شادابی :

سلامت هر فردی تحت تاثیر عوامل گوناگون چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی سبک زندگی است در این میان تمرینات بدنی ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می تواند سلامت فرد را تحت تاثیر قرار دهد ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری ها به خصوص بیماری های قلبی، فشار خون و غیره نقش مهمی را ایفا می کند. در این میان ورزش برای کودکان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سالهای اخیر سعی شده به برنامه های ورزشی نگاهی ویژه ای شود زیرا ورزش نه تنها فایده جسمانی با خود به همراه می آورد بلکه می تواند فواید روانشناختی بسیاری برای دانش آموزان داشته باشد کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، فراهم آوردن سپری برای مقابله با استرس و بالا بردن عزت نفس و آسایش فکری از جمله فواید مهم ورزش است. آمادگی جسمانی دانش آموزان یک امر بنیانی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد اجتماعی را تضمین می کند. دانش آموزی که قدرت و کارایی لازم بدنی را دارد قادر است وظایف و کارهای روزانه خود را بدون احساس خستگی انجام دهد و توانایی لازم را برای گذراندن اوقات فراغت یا مقابله با پیشامدهای ناگهانی به دست آورد چنین فردی از بیماری و نارسایی ها و نواقص جسمی به دور خواهد ماند و استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و سرعت از ویژگی های چنین دانش آموزی است.

به طور کلی ورزش و تحرک بر رشد عمومی بدن تا ثیر میگذارد این امر با پژوهش انجام شده روی موش هایی که در محدودیت حرکتی بودند و موشهایی که آزادی حرکت داشتند به اثبات رسیده است . ورزش امروزی تنها یک فعالیت ساده نیست بلکه قابلیت های پیچیده مغزا در امور مختلف از جمله آموختن مطالب ،همه گیری ، چالاکي ، درست عمل کردن ، درست تصمیم گرفتن و ... را تقویت می کند و در کلیه اجزای جسم و روح و ذهن تاثیر مثبت می گذارد .

ورزش از سال 1306 وارد نظام آموزشی کشور ما شده است یعنی این درس قدمتی 80 ساله دارد پیشینه ای که هر روز بیشتر از روز قبل به دست فراموشی سپرده می شود . استاندارد های جهانی می گویند اختصاص روزی 2 ساعت به ورزش در مدارس ضروری است . دانش آموزان روزانه چند ساعت در کلاس درس روی نیمکت می نشینند حتی اگر نوع نشستن مناسب باشد و نیمکت نیز استاندارد باشد باز هم در آنها خستگی فیزیکی ایجاد می شود دانش آموزان پسر غالبا این شکل را بابازی کردن در خیابانها و ورزشگاهها (غالبا فوتبال) حل می کنند ولی برای دختران به علت اعتقادات و فرهنگ جامعه امکانات کمتری وجود دارد بنابراین لازمست در مدارس دخترانه ساعتهای بیشتری برای تمرینات بدنی منظور گردد . ایاک والضر و الکسلفانها یمنعان حظک من الدنيا والا خره بیرهیزید از بی حوصلگی و کسالت که این دوتو را از دنیا و آخرت محروم می کنند . یک دانش آموز در مسیر پیشرفت تحصیلی خود به موانع بسیاری بر می خورد . افسردگی ، بی حوصلگی ، احساس خستگی ، احساس ضعف ، تفکرات بی پایه و اساس ، مشغول بودن ذهن ، عدم توانایی در یادگیری مطالب بسیاریعوامل دیگری می تواند مانع از به سرانجام رسیدن هدف تحصیلی یک دانش آموز باشد . اماورزش همان طور که سد محکمی در برابر فسادو تباهی واعتیاد جوانان ونوجوانان است میتواندعاملی تاثیر گزار در رفع موانع تحصیلی یاد شده باشد . فعالیت بدنی یا ورزشباعث تحریک عضلات شده و فعالیت دستگاههای بدن (قلب و عروقی) را بیشترمیکند مغز وذهن انسان نیزاز این امر مستثناء نیست . با فعالیت مغز در هنگام ورزش در ساعتهای روز تمامی تخیلات ، احساسات خستگی و بی حوصلگی وضعف به اندازه قابل توجهی رفع میشود و همین امر می تواند به درک بهتر مطالب برای دانش آموزان کمک کند . (میر کمالی ، 1377)

بارها و بارها شنیده ایم که مردم از ساعت ورزش به عنوان لحظه ای رویا یی یاد می کنند که در آن لحظه دنیا و تفکرات دنیایی را به دست فراموشی می سپارند . فعالیت ورزشی منظم در صورت تداوم می تواند باعث آسودگی ذهن شود و این آسودگی باعث بهتر آموختن، اشتیاق بیشتر به کارودرس ، حضور به موقع در محل کار و درس ، بالا رفتن شخصیت انسانی وعدم فرار مطالب از ذهن شود بنابراین هر کدام از این عوامل باعث میشود یک دانش آموز به پیشرفتی بیشتر دست یابد . ورزشهای گروهی می تواند علاوه بر موارد ذکر شده تاثیر به سزایی در شادابی و نشاط دانش آموزان دختر و پسر داشته باشد . دانش آموزانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوبتر قرار داشته باشند بدون شک می توانند بهتر ، سریعتر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند این دانش آموزان باروحیه در مراحل دیگر زندگی نیز موفق ترند . دانش آموز ورزشکار از میادین ورزشی ازمربیان خود و از روح ورزش خصلت هایی فرا می گیرد که شاید دررفتار و کردار دیگرهمکلاسی هایش کمتر مشاهده شود جوانمردی ، گذشت ، وقت شناسی ، ادب ، احساس مسولیت واحترام بیشتر به بزرگتران بخصوص پدر و مادر ، اساتید و معلمان ، این قبیل جوانان و نوجوانان علاوه بر محیط مدرسه که قوانین و مقررات خاص خود را دارد در محیطهای دیگر از جمله ورزشگاه ها حضور می یابند و با شرایط مکان های دیگر به غیر از مدرسه و با روحیات مختلف آشنا می شوند . اگر از قابلیت های فنی رشته های ورزشی ونیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می توانند علاوه بر مراحل تحصیلی درمراحل ومیادین بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند . این میادین باعث بالا رفتن شخصیت دانش آموزان شده و علاوه بر امتیازاتی که دولت برایشان قائل شده از نظر مالی



و توانایی گوی سبقت را از دیگر دوستانشان برابند . تمامی این پیشرفت ها در صورتی میتواند به سرانجام مقصود برسد که منظم و براساس برنامه ریزی صحیح باشد . از طرفی نباید فراموش کرد که ورزش بی رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آن که مفید و موثر باشد می تواند مخرب و زیان آور باشد چه برای بدن انسان چه برای تحصیل دانش آموزان و دانش جویان . جذابی دنیای پرشور و شگفت آور ورزش و محیط پر هیاهوی آن تنها میدان بزرگ رقابت و مبارزه نیست بلکه تجلی گاه ارزشهای والای بزرگ انسانی است که در آن صحنه های کوشش ، گذشت ، همکاری . صداقت ، بردباری و تهو رخ می دهد و شاگردان این کلاس درس تلاش ، فداکاری ، تعاون ، مردانگی ، استقامت و شجاعت رامی آموزند . بطور کل می توان گفت ورزش نقشی انکار ناپذیر در تمامی مراحل زندگی دارد که دانش آموزان دختر و پسر از این امر مستثنا نیستند . پس ساعت ورزش دانش آموزان را در اختیار سایر دروس قرار ندهیم و ورزش را یک علم دانسته و بدان اهمیت بیشتری دهیم (کاکیا ، 1385)

نشاط، تحرک، پویایی، شادابی و... از ویژگی های نسل جوان است و موافق طبع و مقتضیات فطری اوست. نشاط، تحرک، پویایی، شادابی و... از ویژگی های نسل جوان است و موافق طبع و مقتضیات فطری اوست. خمودگی، سستی، انزوا، بی تحرکی، غمناکی، پژمردگی، آفت بزرگ و مانع عظیم رشد و شکوفایی و خلاقیت و کارآمدی نسل جوان است. جلوگیری از نشاط و شادابی جوانان و جلوگیری از بروز احساسات و هیجانات عاطفی آنان، موجب سرخوردگی و بروز بیماری حقارت و عقده های روحی و روانی است. اسلام دین زیبایی و نشاط و دینی آسان و منعطف است. انبساط روحی، بهجت افزایی و خنده رویی از زمینه های رشد و شکوفایی جوان و زمینه ای برای تخلیه عقده های روحی و فشارهای روانی است. (محمودیان، 1383)

تاثیر نشاط روحی بر شکوفایی خرد و اندیشه:

نشاط و انبساط روحی، یکی از متغیرهای موثر در شکل گیری شخصیت مثبت در کودکان و نوجوانان است و بالعکس، اضطراب و تشویش خاطر عامل مهمی در توقف استعدادهاست. روان شناسان حالت شادی را نتیجه عمل هماهنگ و منسجم و سامان یافته همه عواطف یک فرد می دانند و معتقد هستند که نشاط و آرامش روحی زمینه های باروری خرد و اندیشه را به وجود می آورد.

عوامل تاثیر گذار در ایجاد شادابی و نشاط در مدرسه و ایجاد انگیزه در دانش آموزان:

- ✓ معلمین
- ✓ دانش آموزان
- ✓ محیط مدرسه
- ✓ برنامه ریزی
- ✓ انجمن اولیاء و مربیان: انجمن اولیاء و مربیان به مثابه پلی است که بین خانه و مدرسه ایجاد شده و نقش ارزنده آن مسلم و مشخص است . این نکته حائز اهمیت است که برای داشتن مدرسه ای سالم ، مطلوب و شاد باید به تمامی عوامل و اجزای تشکیل دهنده آن پرداخت .

معلم شاد و با روحیه :

معلم آهنگ و فضا و جو کلاس درس را تنظیم و برقرار می سازد . چنانچه قرار باشد که روح دانش آموز پرورش و رشد یابد باید این روند از روح معلم آغاز گردد. حال چنانچه روح معلم افسرده و ناتوان باشد ، شانس ناچیزی برای تقویت و مراقبت از روح دانش آموزان وجود خواهد داشت . معلمانی که حضور توانمند خود را هر روز در کلاس درس نمی توانند ارائه نمایند ، آنان از لحاظ انتقال فکر با دانش آموزان هماهنگ نیستند و جهت پا سخگویی به نیازهای دانش آموزان آمادگی ندارند. هر معلم باید با توجه به هر گونه نقص در درک و دریافت دانش آموز نه بعنوان نقصی در تدریس خود توجه نماید و تلاشی کند تا در خود توانایی کشف روشهای جدید را به وجود آورد. معلم باید این امکان را داشته باشد تا بهترین روش ممکنه را انتخاب کند. توانایی در کشف روشهای جدید، عدم وابستگی کورکورانه به یک روش و رد کردن سایر روشها را ، مدنظر قرار دهد. اگر دانش آموزان آگاه شوند که چه باید بخوانند ؟ چرا باید بخوانند ؟ این درسی که میخوانند چه منفعتی در آینده نزدیک و آینده دور برای آنها دارد ؟ مورد کاربرد این درس در جامعه کجاست ؟ و چگونه مورد استفاده واقع می شود ؟ اهداف برای شان روشن میگردد. با کسب این اطلاعات است که دانش آموز رغبت پیدا می نماید و درس برای او جالب و دلپذیر می شود. هر درسی در میان درسها از اهمیت ویژه ای برخوردار است و اگر شاگرد به ارزش آن درس آگاه گردد آن درس برایش معنی دارتر می شود. (مرآتی ، 1382)



مدرسه شادابی بخش :

مدرسه نیز خود از یک روح سرشار برخوردار است، این موضوع به ندرت مورد تایید قرار می گیرد، و در عوض مدرسه به صورت یک ماشین و یا یک کارخانه شناخته شده است. در مدرسه می توان دانه جست و جو گری و پرسش را در زمین فکر و اندیشه نسل کوچک و کم سال کاشت تا این دانه رشد کند، همراه او بزرگ شود و زندگی بزرگسالی او را از زود باوریه، ساده اندیشی ها، بی دقتی ها، تقلیدها، پیروی ها و باری به هر جهت گذراندن ها نجات دهد. در عوض او را انسانی متفکر، منطقی، فکور، اندیشمند، علت جو، هدفدار، خواهان حقیقت بار آورد. هیچ نسخه ای برای توسعه و پرورش مقدس و یا یک مدرسه شاد و با روح و سرزنده وجود ندارد به هر حال ما میتوانیم شرایطی را به وجود آوریم تا اجازه پرورش روح را بدهد و ایجاد نشاط نماید. روش هایی برای فعال کردن مدرسه و کلاس ارائه میشود امید است که این روشها باعث شود شوق و انگیزه ی بیشتری در دانش آموزان بوجود آید و نشاط بیشتری احساس شود. (ترکمان، 1385)

نتیجه گیری

سلامت هر فردی تحت تاثیر عوامل گوناگون چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی سبک زندگی است در این میان تمرینات بدنی ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می تواند سلامت فرد را تحت تاثیر قرار دهد و ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری ها به خصوص بیماری های قلبی، فشار خون و غیره نقش مهمی را ایفا می کند. نشاط و انبساط روحی، یکی از متغیرهای موثر در شکل گیری شخصیت مثبت در کودکان و نوجوانان است و بالعکس، اضطراب و تشویش خاطر عامل مهمی در توقف استعدادهاست. روان شناسان حالت شادی را نتیجه عمل هماهنگ و منسجم و سامان یافته همه عواطف یک فرد می دانند و معتقد هستند که نشاط و آرامش روحی زمینه های باروری خرد و اندیشه را به وجود می آورد. 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 شود که خوشبختانه با درایت و هم اندیشی دانشمندان و برنامه ریزان حوزه بسیار مهم و تاثیرگذار تعلیم و تربیت این امر در قالب تهیه، تدوین و ابلاغ المپیاد ورزشی درون مدرسه ای با اهداف کاملاً مرتبط با مطالب ارائه شده در مقاله وسند تحول بنیادین آموزش و پرورش به کلیه مدارس سراسر کشور در تحقق هرچه مطلوب تر اهداف آموزشی و پرورشی، محقق گردیده است.

منابع

- ترکمان، پری منظر (1385)، «مدرسه، مدرسه است»، رشد مشاور مدرسه، دوره یکم، شماره 3.
- دستور العمل المپیاد ورزشی درون مدرسه ای، وزارت آموزش و پرورش مهرماه 1393.
- صباغیان، زهرا (1384)، «مدرسه و تقویت نشاط و امید به زندگی»، ماهنامه پیوند، انجمن اولیا و مربیان، شماره 311-309
- طاهری، فرشته، میرحسینی، عصمت، (1385)، «اهمیت نماز و چگونگی جذب جوانان به این فریضه الهی»، ماهنامه تربیت، سال 22، شماره 2
- غفاری چمستان، صفیه (1385)، «راهکارهای مناسب جهت ایجاد آرامش در زندگی»، ماهنامه تربیت، سال 22، شماره 6.
- کاکیا، لیدا (1385)، «آرامش و نقش آن در زندگی، ارتباط پیوند، همدلی و آرامش»، ماهنامه تربیت، سال 21، شماره 8.
- محمودیان، طاهره (1383)، «شادابی و نشاط خانواده و تأثیر آن بر فرزندان»، ماهنامه تربیت، سال 20، شماره 1.
- مرآتی، کیانوش (1382)، «به شادی همی دار تن را جوان»، ماهنامه پیوند، شماره 289.
- میر کمالی، سید محمد (1377)، بهداشت روانی در آموزشگاه، فصلنامه مدیریت آموزش و پرورش، دوره پنجم.