

مسفر نوجوانی



بتول سبزی سنجانی

کلیدواژه‌ها: نشاط، مدرسه، نوجوانی.

اشاره

هرگاه به یاد نوجوانی می‌افتیم یا نوجوانی را می‌بینیم، انرژی، فعالیت‌ها، تحرک، سرزندگی و خنده در وجودمان جان دوباره‌ای می‌گیرد. امکان تصویر نوجوانی بدون نشاط و شادابی، ممتنع است. مدرسه یکی از بهترین محیط‌هایی است که می‌توان به نشاط و انرژی نوجوان توجه خاص کرد و با شادکامی و رضایتمندی، فضای آن را عطرآگین ساخت.

بد نیست یک بار هم به این موضوع فکر کنیم که نوجوانان برای چه به مدرسه می‌آیند و از ما چه می‌آموزند. بد نیست به فاصله‌ی ورودی‌ها و خروجی‌های مدرسه بیندیشیم؛ فاصله‌ی امیدها، آرزوها و نتایج و پیامدهای تلاش‌های تربیتی و آموزشی‌مان. بد نیست یک بار دیگر به اتفاقی که نام نوجوانی فکر کنیم؛ اتفاقی که جاذبه‌ها و هراس‌هایش دل‌مشغولمان می‌کرد؛ همان که همواره تجربه‌اش کرده‌ایم و هنوز نمی‌شناسیمش. نوجوانی تولد دوباره‌ی انسان است. من به عنوان معلم، این رویش را هزار بار دیده‌ام. اما تنها زمانی چشمم به این تولد باز شد که بر هراس‌های خویش چشم بستم. من پاره شدن پیله‌ی کرم‌ابریشم را تاب آوردم تا پرواز پروانه را ادراک کنم. بار دوم انسان پا به زندگی معنوی می‌گذارد. تولد دوباره‌ی انسان با خیزش روح آدمی همراه است. نوجوانی برخلاف باور عموم

نوجوانان برای زندگی کردن و تجربه‌ی شادکامی و شادابی پا به مدرسه می‌گذارند و رنج و تعب تحصیل را بر خویش هموار می‌سازند

مردم، دوره‌ی سرکشی و عصیان نیست. تلاش نوجوان برای زیستن دوباره‌ی خویش است. وقتی تن آدمی به آرامش می‌رسد، توفان روح آدمی آغاز می‌شود؛ توفانی که در آسمان روح نوجوان با آذرخش‌ها و تندرهای عظیم همراه است، اما باران زاست، مهربانی و طراوت به بار می‌آورد.

نوجوانی رود خروشان است که آهنگ دریاها و اقیانوس‌ها را دارد. تند و تیز است. اما با خویش آب زندگانی همراه دارد. سر جنگ ندارد؛ نه با خویش، نه با دیگران. هر چند ظاهر این تولد خون‌بار می‌نماید و خرابی به بار می‌آورد. نوجوانی به دنبال مهربانی است و شکوفه کردن و رویدن. برخلاف آن‌چه می‌پندارند، نوجوانی دوره‌ی شادابی و نشاط است. نوجوان می‌خواهد گونه‌ای از زندگی را کشف و تجربه کند. تجربه‌ی شادی و نشاط، کانون زندگی نوجوان است. هر چند کسانی که در کناره‌ی ایستاده‌اند، تعبیرشان از عبور سیلاب و رود هراس است و ویرانی و عصیان و سرکشی. انسان برای شاد زیستن خلق شده و تمام لوازم شاد زیستن را نیز در اختیار دارد. اکثر مردم توافق دارند که شادی، آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند و هر کس می‌داند که از آن برخوردار است یا نه. نوجوان بیش از هر کس و نوجوانی بیش از هر دوره‌ی زندگانی، به دنبال تجربه‌ی شاد زیستن است. اگر از این منظر به نوجوان و نوجوانی نگاه کنیم، خواهیم دید نوجوان می‌خواهد تجربه‌ی شادی را با انتخاب‌های خویش و به دست خویش بدست آورد.





نوجوان می خواهد تجربه‌ی شادی را با انتخاب‌های خویش و به دست خویش بدست آورد

آمادگی بیشتری پیدا می‌کند و اعتماد به خویشتن و امید به آینده در او افزون‌تر می‌شود. اما وقتی غمگین است، زندگی در نظرش تیره و تار، تأثرآمیز، پریشان‌کننده و حتی بیهوده جلوه می‌کند. از مردم روی‌گردان و در کارها سست و بی‌اراده است و آن‌ها را به انجام نمی‌رساند.

شادکامی باعث نشاط روحی، سلامت بدنی، رشد علمی، تحصیلی و شکوفایی اقتصادی و اجتماعی می‌شود. شادکامی احساسی است که همه خواهان آن هستند، اما تعداد کمی از ما به آن دست می‌یابیم. نشانه‌ی مشخصه‌ی چنین احساسی، قدردانی، احساس درونی، احساس رضایت و علاقه به خود و دیگران است. شادی حالتی پایدار است که فرد میان امیال ارضا شده و کل امیال خود، مطلوب‌ترین نسبت را می‌یابد، به شرط آن که امیال ارضا شده به طور غیرمنتظره اتفاق افتاده باشد. یعنی ما از مصاحبت با فردی که انتظار دیدن آن را نداشته‌ایم، شاد می‌شویم. شادی و شادکامی همانند خوش‌بختی امری نسبی است. اکثر مردم آن‌چه را که با آن برخورد می‌کنند، به صورت بد یا خوب مورد ارزش‌یابی قرار می‌دهند. این امر اتفاقی تربیتی است. ناگهانی به وجود نمی‌آید. تدریجی شکل می‌گیرد. در خلال ارتباطات اجتماعی می‌بالد و می‌روید. در خانه پایه‌ریزی می‌شود. در مدرسه توسعه پیدا می‌کند. در جامعه به کار بسته می‌شود.

انسان می‌تواند از راه نگرش‌ها و افکارش، باریک‌ترین و دقیق‌ترین جنبه‌های بیوشیمیایی و فیزیولوژیایی جسم خود را تنظیم کند. هر چند عوامل ژنتیکی ظاهراً از مهار و کنترل ما خارج هستند، اما در واقع امر، بیماری‌های ژنتیکی نیز به اعتقادات و روش زندگی ما بستگی زیادی دارد. شادکامی می‌تواند انسان را برای ادامه‌ی زندگی به راه‌های مثبت‌تر رهنمون کند، زیرا هیجان مثبت ناشی از شادکامی، به مسئله‌گشایی موفق و تأمل بیشتر در زندگی می‌انجامد. هم‌چنین، شادکامی اثرات مثبتی بر ادراک، شناخت و تعامل اجتماعی دارد و در افزایش خلاقیت و عمر طولانی نیز مؤثر است. تجربه‌ی معلمی من گواهی صادق است بر این‌که: نوجوانی که شادکامی را تجربه می‌کند، بهتر تحصیل و زندگی را از سر می‌گذراند و راه خویش را به آینده باز می‌کند.

شادکامی نوعی ارزش‌یابی است که فرد از خود و زندگی‌اش دارد و مواردی از قبیل خشنودی از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود و جنبه‌های مختلف آن نیز شکل شناخت‌ها و عواطف است. یکی از روش‌های برخورداری از شادکامی که به عنوان حمایت‌کننده‌ی عاطفی و وسیله‌ای برای تفسیر مثبت رویدادهای زندگی در نظر گرفته شده است، داشتن مهارت برقراری ارتباط مؤثر و مناسب است. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران و طبیعت، از اجزای شادکامی است.

شادکامی و نشاط به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر مجموعه‌ی زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. افراد می‌توانند زندگی‌شان را به صورت قضاوت کلی (مانند رضامندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت ارزیابی از حیطه‌های خاص زندگی‌شان یا احساسات هیجانی اخیر خود را در رابطه با آن‌چه برایشان رخ داده است (هیجانان خوشایند که از ارزیابی مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود و سطوح پایین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی‌های منفی تجربیات فردی ناشی می‌شود) بررسی و ارزیابی کنند.

مدرسه فرصت مناسبی برای شکل دادن به این ماجراست. درست است که مدرسه آموزشگاه است، درست است که این آموزشگاه آموزش و یادگیری آموزشگاهی را در اهداف خویش قرار داده است، اما نوجوانان برای زندگی کردن و تجربه‌ی شادکامی و شادابی پا به مدرسه می‌گذارند و رنج و تعب تحصیل را بر خویش هموار می‌سازند. این فرصت را باید لایه‌لایه درس و تحصیل برای آنان فراهم کرد. باید گذاشت آنان تجربه کنند زندگی را، نشاط را و شادمانی را.

هر کسی در موقعیتی از زندگی تعبیر متفاوتی از شادمانی دارد. با این همه، میزان شادمانی ما به واکنش‌های هیجانی مان در برابر هزاران رویدادی بستگی دارد که زندگی روزمره را پر می‌کنند. بسته به وضعیت زندگی، شادمانی فرد از عوامل زیادی تأثیر می‌پذیرد.

ناکامی‌ها جلوی زندگی سالم را سد نمی‌کنند. کمبود شادی است که راه را بر جریان زندگی سالم می‌بندد. افراد شاد به گونه‌ای متفاوت از افراد غمگین فکر می‌کنند. آن‌ها نگرش مثبتی درباره‌ی مسائل دارند. اهداف واقعی و زندگی هدفمندی دارند. آن‌ها می‌توانند بخش جذاب موضوعات را مورد توجه قرار دهند. خود را سرزنش نمی‌کنند. وقتی اتفاق بدی پیش می‌آید معتقدند که می‌توانند آن را کنترل کنند.

احساس شادی، احساس نسبی در ارتباط با خود و از سوی دیگر در فرایند اجتماعی است. هر کس از چیزی و از راه و روش خاصی شاد می‌شود. وقتی انسان خوش‌حال است، دنیا را دل‌پذیر می‌یابد. آسان‌تر و بهتر تصمیم می‌گیرد. روابط او با مردم محبت‌آمیزتر و استوارتر می‌شود. برای یاری رساندن به دیگران،