



## زنگ نشاط

طرح اجرای استندآپ کمدی برای  
ایجاد نشاط اجتماعی در دانش‌آموزان

دکتر قربان کیانی، رئیس مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دانش‌آموزان استان اردبیل

### مقدمه

شادی و نشاط فردی و اجتماعی برای سلامت روان آدمی ضرورت دارد. ایجاد نشاط اجتماعی زمینه رشد رضایت از زندگی و سلامت روانی و رفتاری افراد جامعه را فراهم می‌آورد. ایجاد نشاط و به دنبال آن گسترش فعالیت‌های سازنده در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها بسیار اهمیت دارد. اگر شادکامی اجتماعی را حاصل شادی‌های افراد جامعه بدانیم، به این باور می‌رسیم که افسردگی‌های افراد نیز در افسردگی جامعه مؤثر است. پس باید عوامل مؤثر در ارتقای شادی‌های افراد را بشناسیم و برای گسترش آن‌ها در جامعه تلاش کنیم. موضوع نشاط اجتماعی مهم است؛ چرا که توفیق هر جمع و جامعه‌ای به نیروهایی بستگی دارد که خود را قبول دارند، خوشحال‌اند و به دور از سستی و افسردگی روزگار می‌گذرانند. برنامه‌ریزی برای هر جامعه نیازمند شناخت وضعیت نشاط اجتماعی است. از جمله مزایای افزایش نشاط در

### اهمیت و ضرورت و شیوه اجرای برنامه

استندآپ کمدی هنری است که از طریق بیان موضوعات اجتماعی به شکل طنز باعث خندیدن و شادی و نشاط اجتماعی می‌شود. در این هنر، انتقال مضامین از طریق بازگویی خاطرات، طنزهای اجتماعی، داستان‌گویی، لطیفه و شوخی‌های کوتاه و گذرا و بداهه‌سازی‌هایی که جمع تماشاگران پذیرای آن‌ها باشند، صورت می‌گیرد. اجراکننده معمولاً سرنوشت مسائل و معضلاتی را که به‌طور بسیار مهم و جدی اجتماع کلی را درگیر خود ساخته‌اند، به چالش می‌کشد؛ به این امید که باعث شگفتی و خنده تماشاگران شود و مشکلات اجتماع را با لبخند به آرامش تبدیل کند. همراه شدن آوازه‌ها، ترانه‌های محلی و واگویی داستان‌ها، خاطره‌ها و لطیفه‌های کوتاه همراه با اجرای طنز می‌تواند نشاط اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش دهد. مجری این گونه برنامه‌ها

جامعه، کاهش آسیب‌های اجتماعی، رشد فضایل اخلاقی و پایبندی به اخلاقیات می‌باشد که در این صورت، میزان رضایت از زندگی به صورت ذهنی و عینی بیشتر می‌شود. هر شیوه زندگی یک نظام فرهنگی است که در هر زمینه‌های الگوهای از پیش تعیین شده‌ای دارد. بنابراین براساس شیوه‌های متفاوت زندگی، نشاط و شادمانی هم دارای معناهای متفاوتی است. نبود نشاط اجتماعی در میان جوانان، افسردگی و سرخوردگی را به همراه دارد. برای شاد بودن باید مؤلفه امید به زندگی را افزایش داد؛ چون امید به زندگی و شاد بودن باعث کاهش آسیب‌های اجتماعی از جمله اعتیاد و خودکشی می‌شود. شادکامی، تحرک فیزیکی را افزایش می‌دهد و شکوفایی ظرفیت‌های جدید در جامعه را به دنبال دارد. برقراری روابط اجتماعی به شکل گسترده، گسترش مشارکت‌های مردمی و هدفمندی جامعه از آثار نشاط اجتماعی است.

باید از قدرت بداهه‌پردازی زیادی نیز برخوردار باشد تا بتواند از رخداد‌های لحظه‌ای نیز برای خندانن حاضرین استفاده کند. با توجه به اینکه دانش‌آموزان مدارس به خاطر قرار گرفتن در دوره انتقالی نوجوانی دچار استرس‌های شدیدی هستند، اجرای چنین برنامه‌هایی می‌تواند موجی از شور و هیجان و شادی را در میان آنان برانگیزد و با ایجاد هیجان مثبت باعث تخلیه هیجانی و تقویت حالت‌های روانی مثبت در آن‌ها شود. از این رو، عملی کردن این طرح ضرورت می‌یابد.

## اهداف اجرای این برنامه

- ایجاد نشاط و شادابی در دانش‌آموزان؛
- شناسایی و پرورش استعداد‌های طنزنویسی و اجرای استندآپ کمدی در دانش‌آموزان؛
- استفاده از طنز مبتنی بر فرهنگ بومی برای ایجاد تغییر در رفتارهای اجتماعی دانش‌آموزان؛
- افزایش سلامت اجتماعی از طریق ایجاد نشاط اجتماعی.

## مخاطبان

کلیه نوجوانان و جوانان در مدارس ابتدایی و متوسطه اول و دوم مخاطبان این طرح به حساب می‌آیند. البته ایجاد نشاط اجتماعی برای همه لازم است ولی برای گروه‌های سنی کودک و نوجوان که حساسیت‌شان به مراتب بیشتر از جمعیت عادی است، ضروری تر به نظر می‌رسد.

## موضوعات محتوایی استندآپ کمدی

از موضوعاتی چون مقایسه بین تفاوت‌های زنان و مردان، فقرا و ثروتمندان، سنت‌گراها و مدرنیست‌ها، شهری‌ها و روستایی‌ها، برگزاری مناظره بین کودکی و بزرگسالی و ...، موضوعات اجتماعی نظیر اعتیاد، طلاق، اختلافات زناشویی، اشرافی‌گری، فرهنگ شهرنشینی، فرهنگ آپارتمان‌نشینی و ... بیان خاطرات، لطیفه‌ها و ضرب‌المثل‌ها، اجرای آوازاها و رقص‌های محلی و ... می‌توان برای اجرای استندآپ کمدی استفاده کرد. محتوای مطالب توسط مجری استندآپ کمدی و یا نویسندۀ برنامه طنز تهیه می‌شود. لازم است گروهی از متخصصان بر محتوای تهیه شده نظارت داشته باشند و مطمئن شوند که به اقوام و اشخاص توهین نشده است و مشکلات حاشیه‌ای ایجاد نخواهد کرد.

## منابع

۱. ایروانی، محمدرضا. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر برنامه‌های شادی‌آفرین بر کاهش افسردگی شهروندان ساکن شهر اصفهان. مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی. شماره ۲. تهران.
۲. رحیمی، محمد و رستمی، لیلا. (۱۳۹۶). بررسی جامعه‌شناختی رابطه نشاط اجتماعی و میزان امید به زندگی در بین شهروندان شهر گیوی در سال ۱۳۹۶. فصلنامه علمی - پژوهشی علوم اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر، سال یازدهم، شماره سوم، صص: ۲۸۴-۲۵۹.
۳. گلایی، فاطمه و اخشی، نازیلا. (۱۳۹۴). مشارکت اجتماعی و نشاط اجتماعی. جامعه‌شناسی کاربردی، سال ۲۶، شماره سوم. ۱۶۰-۱۳۹.
۴. هزار جریبی، جعفر و آستین‌فشان، پروانه. (۱۳۸۸). بررسی عوامل نشاط اجتماعی (با تأکید بر استان تهران). جامعه‌شناسی کاربردی (مجله پژوهشی علوم انسانی دانشگاه اصفهان، شماره ۱. دوره ۲۰. صص ۱۴۶-۱۱۹.
۵. ربانی، رسول، و دیگران. (۱۳۸۸). تبیین نشاط اجتماعی در بین اقوام و رابطه آن با هویت جمعی (مطالعه موردی اقوام آذری، کرد و لر) جامعه‌شناسی. سال اول. شماره چهارم. صص ۹۵-۱۱۵.