

کودکان شاد برای آینده بهتر

شادکامی و تأثیر آن بر مربیان پیش دبستان

دکتر مریم باریک‌بین

کلیدواژه‌ها: سلامت روانی، شادکامی، کودکان.

هیچ چیز مثل زندگی مثبت‌نگرانه نمی‌تواند احساس شادکامی و خوشبختی را در انسان به وجود آورد. انسان‌های شادکام افرادی هستند که کم‌تر با افکار و احساسات منفی سروکار دارند، افکارشان پیرامون مسائل خوب دور می‌زند و با دیدگاهی مثبت کارها را دنبال می‌کنند. شادکامی نیروی انسان و اراده او را در جهت رسیدن به اهداف و خواسته‌هایش تأمین می‌کند.

نیاز مربیان پیش دبستان به روحیه بالا و داشتن دیدی مثبت مسلم است تا بتوانند این روحیه را به کودکان منتقل کنند. در غیر این صورت نه تنها کودکان از ابتدا شادکامی را تجربه نمی‌کنند، بلکه در بزرگسالی هم به مشکلاتی دچار می‌شوند. زیرا از ابتدا نیاموخته‌اند که چگونه می‌توان شادکامی را تجربه کرد و آن را به دیگران منتقل ساخت. از آن‌جا که شادکامی دید مثبت را به زندگی القا می‌کند، مربیانی که این حس را در خود تقویت کرده باشند، نگرشی مثبت به شغل، جامعه، محیط کارشان و حتی کودکان خواهند داشت. در واقع، شادکامی می‌تواند یکی از عوامل پیشرفت در کار باشد. مربیانی که حس کنند شغلشان در حال ارتقا است انگیزهٔ بیش‌تری برای کار با کودکان پیدا می‌کنند. در نتیجه، مؤسسه و محیط آموزشی شادی وجود خواهد داشت که کودکان و مربیان در آن احساس شادکامی بسیار و نیرومندی دارند.

افراد شادکام نیروی مثبت خود را به محیط می‌دهند. بنابراین، مربیانی که حس شادکامی دارند، علاوه بر آن‌که می‌توانند این حس را با کودکان شریک شوند، قادر خواهند بود شادکامی را به مدیران، والدین و همکاران دیگر منتقل کنند. از عواملی که به افزایش شادکامی منجر می‌شود، عبارتند از:

- **معنویات:** معنویات علاوه بر کمک به انسان برای داشتن نگرشی مثبت به زندگی به وی کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های دشوار و منفی تسلط بیش‌تری بر مسائل داشته باشد.
- **تقویت انگیزه:** که برای رفع کسالت و بی‌تحرکی بسیار مفید است.
- **وسعت دادن به شبکهٔ اجتماعی:** داشتن روابط گسترده برای زندگی سالم و کم‌تنش

اشاره

روان‌شناسی مثبت‌نگر به سلامت روانی افراد و کیفیت زندگی آن‌ها نگاهی می‌اندازد. این روان‌شناسی به دنبال آن است که به افراد کمک کند تا توانایی‌ها و شایستگی‌های خود را پرورش دهند. یکی از موضوعاتی که روان‌شناسی مثبت‌نگر بیشتر از پیش به آن توجه داشته است، شادکامی است. این مطلب به صورت کوتاه در این جا مطرح گردیده است و نشان دهنده وسعت فکر و اندیشه در این زمینه است.

توانمندی‌های شخصی شامل انعطاف‌پذیری، خوش‌بینی، شادکامی، خرد، بخشندگی، نوع‌دوستی و ... موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر است، که این‌جا به بررسی شادکامی می‌پردازیم.



● از آن جا که
شادکامی دید مثبت را به زندگی القا می کند،
مربیانی که این حس را در خود تقویت کرده
باشند، نگرشی مثبت به شغل، جامعه، محیط
کارشان و حتی کودکان خواهند داشت

مفید است، افراد تنها بیش تر دچار تنش
می شوند.

● **برنامه ریزی:** انسان هایی که برنامه ریزی
ندارند، به دلیل بی نظمی در زندگی احساس
شادکامی کمی دارند.

● **هدفمندی:** داشتن اهداف متعدد برنامه ها
و امور زندگی انسان را تحت الشعاع قرار
می دهد و به بروز خلاقیت و تلاش بیش تر
منجر می شود.

از این رو، مربیانی که احساس شادکامی
قوی تری دارند، می توانند ارتباط مؤثرتری
با کودکان برقرار کنند. شادکامی بیش تر
خلاقیت، ابتکار، توانمندی در حل مسئله،
روحیه بالا و هر آنچه را که برای ارتباط با
کودکان لازم است، به دنبال دارد. مربیانی
که به تقویت حس شادکامی خود می پردازند
علاوه بر آن که نیروی مثبت نگری خود را
بهبود می بخشند، کودکانی شاد را برای
آینده ای بهتر تربیت می کنند.

منبع

۱. ریوجان مارشال، ترجمه یحیی سید
محمدی. انگیزش و هیجان. ویرایش ۱۳۸۷.
2. www. daneshnameh. roshd. ir