

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه: جهان تیغ، جمیله، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور: ایجاد شادی و نشاط در مدارس و کلاس درس/نویسندگان جمیله
جهانتیغ، آمنه ابراهیمی، زهرا علیراد.
مشخصات نشر: قم: ارمغان دوستی، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: رقعی، ۶۸ ص
شابک: 978-622-8474-18-2
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۵ - ۶۸.
موضوع: مدرسه‌ها -- برنامه‌های بهبود آموزش
محیط مدرسه -- جنبه‌های روان‌شناسی -- شادی -- جنبه‌های روان‌شناسی
شاگردان -- بهداشت روانی -- مدرسه‌ها -- مدیریت و سازماندهی
شناسه افزوده: ابراهیمی، آمنه، ۱۳۵۴-
شناسه افزوده: علیراد، زهرا، ۱۳۶۴-
رده بندی کنگره: LB ۲۸۲۲/۸
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۰۸۵۱۱



ایجاد شادی و نشاط در مدارس و کلاس درس

نویسندگان: جمیله جهان تیغ، آمنه ابراهیمی، زهرا علیراد

ناشر: ارمغان دوستی

تیراژ: ۱۵۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۴۰۳

چاپخانه: زمزم

دفتر فروش:

قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۷۶

تلفن: ۰۲۵۳۷۸۳۲۷۰۷

ایجاد شادی و نشاط در مدارس و کلاس درس

نویسندگان:

جمیله جهان تیغ

آمنه ابراهیمی

زهرا علیراد

فهرست مطالب

پیشگفتار	۶
مقدمه	۹
چگونگی ایجاد شادی و نشاط	۱۱
شادی چیست؟	۱۲
شادی در فرهنگ ایران باستان	۱۳
شادی از دیدگاه قرآن و معصومان(ع)	۱۳
شادی از دیدگاه روانشناسی	۱۴
خصوصیات آدم‌های شاد	۱۵
مهمترین خصوصیات آدم‌های شاد عبارت است از:	۱۵
رمز و راز شاد زیستن چیست؟	۱۶
عوامل مؤثر بر شور و نشاط دانش آموزان	۱۷
خانواده	۱۷
مدرسه شاد و با روح	۱۷
الف) شاداب سازی ظاهری مدرسه	۱۷
ب) معلم شاد و با روحیه	۱۸
یک شرط اساسی	۱۹
ج) جو مدرسه	۱۹
نقش مدیران در ایجاد نشاط و شادی در مدارس	۲۰
عوامل ایجاد شادی در افراد	۲۵
عوامل شغلی	۲۵
عوامل سازمانی	۲۵

- ۲۶..... عوامل مدیریتی
- ۲۶..... عوامل رفاهی
- ۲۷..... پیشرفت تحصیلی و نشاط ذهنی دانش آموزان
- ۳۱..... عوامل ایجاد شادی و نشاط پایدار از طریق والدین
- ۳۴..... موانع اصلی در مسیر شادمانی
- ۳۴..... نرخ شادی در مدرسه
- ۳۵..... روشها و راهکارهای ایجاد شادی و نشاط در مدرسه
- ۳۸..... چگونه کلاس با نشاطی داشته باشیم؟
- ۴۰..... اهمیت تقویت نشاط و امید به زندگی در مدرسه
- ۴۲..... تجربه؛ کنج دنج
- ۴۲..... نگاهی به راه اندازی اتاق نشاط در مدرسه
- ۴۵..... رنگ لبخند در مدارس
- ۴۸..... راه‌های علاقه مندی دانش آموزان به کلاس
- ۴۹..... پیشنهادات جهت شرکت دادن دانش آموزان در کار گروهی
- ۵۰..... توصیه‌ها
- ۵۱..... عوامل ایجاد نشاط در کلاس درس
- ۵۶..... شاداب سازی معنوی در مدارس
- ۵۶..... شاداب سازی ظاهری در مدارس
- ۵۸..... ایجاد نشاط برای دانش آموزان
- ۵۹..... راهکارهای مناسب جهت شاداب سازی در مدارس
- ۶۱..... پیشنهاد به واحدهای آموزشی
- ۶۳..... صحبت‌های پایانی
- ۶۵..... منابع

پیشگفتار

شاد بودن تنها به معنای داشتن احساسات خوب نیست چراکه فرد معتاد می‌بایست شادترین انسانها باشند. در حقیقت گاهی اوقات داشتن احساس خوب می‌تواند عواقب ناخوشایندی به همراه داشته باشد. در زندگی انسانها مواردی همچون از دست دادن عزیزان، مسافرت و فراق نزدیکان، حوادث و بلایای طبیعی و مصنوعی، دعا و بحث‌های ناخواسته و تحمیلی و دیگر مواردی وجود دارند که به انسان احساسات خوب و خوشایند و شادی آفرین نمی‌دهند؛ بنابراین در زندگی هنگامی که مهارت خودآگاهی را کسب می‌کنیم یعنی فهم صحیحی از نگرشها، عقاید، اندیشه ها، هیجانها، توانایی‌ها مهارت‌ها و کاستی‌های خودمان داشته باشیم باعث می‌شود خودمان را بهتر بشناسیم احساس خوبی نسبت به خود در ما به وجود آید و بتوانیم راحتتر کاستی‌هایمان را بر طرف کنیم.

در خانواده‌ای که خود واقعی (آنچه که هستید و آنچه که در ما وجود دارد) را فدای خود آرمانی آنچه که آرزو می‌کنیم نمی‌کند و خود آرمانی اش را مطابق با خود واقعی و براساس واقعیت و منطق بر می‌گزیند باعث میشود که فرزندان آنها با توجه به توانایی‌ها و علایق و استعداد خود رشد و پرورش پیدا کرده و احساس نشاط و شادابی بکنند. هنگامی که به طور مطلق دنبال شادی و لذت و احساسات خوشاینده هستیم و به آن می‌رسیم این احساس همانند دیگر احساس‌ها ناپایدار خواهد بود و در زندگی چندان رضایتی نخواهیم داشت و احتمال اینکه دچار اضطراب و افسردگی بشویم نیز وجود دارد. ولی هنگامی که به زندگی معنا بدهیم و بر اساس ارزشهای والای انسانی و معنوی عمل کنیم احساس نشاط و شادی خواهیم داشت.

احساسات نامطلوبی همچون ناراحتی ترس عصبانیت ناتوانی و بیماری وجود دارد که ما نمی‌توانیم از آنها اجتناب کنیم اما وقتی که بتوانیم با آنها کنار آمده و در جهت کاهش و مدیریت آنها اقدام کنیم احساس عزت نفس در ما ایجاد شده و نشاط و شادابی را برای ما به ارمغان می‌آورد. لذت در زبان فارسی به خوشی معنا شده است

دیدگاه مبتنی بر ایمنان در دراز مدت نفس را چنان تربیت میکند که فرد در پایبندی به شرع و عمل به آن احساس ناراحتی نیز نمی‌کند و برعکس احساس شادی و نشاط به او دست می‌دهد. اگر پیامدهای منفی و خانمان سوز لذت رانی و شهوت رانی نباشند، در اصل لذت جویی هیچ مانعی وجود ندارد؛ زیرا تجربه‌ی هیجانات مثبت بخشی از احساس شادکامی در انسان است.

حضرت علی(ع) می‌فرماید: "اول شهوت خوشی است و آخرش هلاکت". آیا هر عملی که شادی آور باشد مطلوب و موثر است؟ آیا برای شادی و نشاط خانواده هر عملی می‌توان انجام داد؟ جواب این سوالات را با ذکر مثال می‌دهیم خانواده ای را در نظر بگیرید که مهمانی‌های پرخرج و تجمل‌گرایانه را سرلوحه شادی خود قرار دادند و مخارج سنگینی را جهت این مهمانی‌ها متحمل می‌شوند و برای رسیدن به این مقصود از هر راهی هزینه آن را به دست می‌آورند؛ حتی به قیمت از دست دادن سلامت روانی و جسمانی اعضای خانواده. با نگاهی عمیق و واقع بینانه به این قضیه می‌توان تحلیلی درست به عمل آورد و به طور حتم جوابی که می‌توان داد این است که در این گونه خانواده‌ها نه تنها شادی و نشاط حکمفرما نیست بلکه افسردگی پرخاشگری، طلاق عاطفی، اضطراب و نومییدی افزایش می‌یابد. محیط مدرسه به عنوان زیستگاه مهمی که سالهای متمادی از یک زندگی فرد را در برمیگیرد نقش قابل تأملی در شکل گیری شخصیت و شاکله اخلاقی و رفتاری افراد دارد یک فرد در سنین هفت تا هجده سالگی دوران زندگی خود با محیط مدرسه درگیر است و از آنجایی که این سنین، سنین یادگیری و شکل گیری هویت و نقش پذیری و الگویابی یک فرد است، مدرسه تاثیر مهمی در این فرایندهای روان شناختی و طبیعی دارد. خاطرات دوران تحصیل در مدارس، از جمله یادگارهایی است که افراد همواره با خود مرور میکنند و از لحظه به لحظه خوشایند یا ناخوشایند آن برای اقوام و دوستان و فرزندان خود تعریف میکنند. این امر گویای شدت ماندگاری و اثرگذاری حوادث این برهه زمانی است علاوه بر معلم به عنوان اصلی‌ترین عامل اثرگذار، نباید از تاثیرات رفتاری سایر ارکان مدرسه از جمله مدیر مدرسه و معاونین آموزشی و پرورشی، مربی بهداشت، مربی ورزش و سایر عوامل فعال در حوزه‌ی آموزشی و پرورشی مدارس

غافل ماند. در دستگاه تعلیم و تربیت معلم تحت تاثیر برنامه‌ها و ابلاغیات راهبردی مراتب بالاتر از جمله مدیر مدرسه و معاونین و در مرتبه بالاتر برنامه‌های ابلاغی نهاد آموزش و پرورش می‌باشد. پس نباید و نمیتوان تمام جنبه‌های مدیریت کلاس را تحت تاثیر مطلق معلم دانست و باید تاثیرات عوامل بالاتر را نیز بررسی نمود.

سپاس و ستایش خدای را جل و جلاله که آثار قدرت او بر چهره روز روشن، تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار، درفشان. آفریدگاری که خویشتن را به ما شناساند و درهای علم را بر ما گشود و عمری و فرصتی عطا فرمود تا بدان، بنده ضعیف خویش را در طریق علم و معرفت بیازماید.

کتاب **ایجاد شادی و نشاط در مدارس و کلاس درس** ماحصل تلاش‌های سرکار خانم **جمیله جهانتیغ**، **آمنه ابراهیمی**، **زهرا علیراد** می باشد. در این مجموعه درباره مقوله شادی و نشاط دانش آموزان در مدارس پرداخته ایم و به بررسی نقش ارکان اصلی مدرسه از جمله مدیر و معاونین درباره شادی و نشاط و نوع روابط این افراد در اکوسیستم مدرسه و هم جهت بودن اهداف آنها در سیاست گذاری‌های مدرسه که میتواند به محیط آموزشی کمک کند تا مدرسه ای پویاتر و با نشاط تر و از نظر علمی، عملکرد ممتاز تری داشته باشد بیان شده است.

مقدمه

معلمین رکن اساسی تعلیم و تربیت هستند برقراری روابط حسنه و جلب نظر و رضایت آنها یکی از اساسی‌ترین کارهای مدیر آموزشگاه باشد. اگر مدیری قادر باشد که با بر آوردن نیازهای معلمین برقرار کردن شرایط مناسب رشد و به وجود آوردن جوی انسانی و عاطفی، همه معلمین احساس خوشحالی و رضایت خاطر کنند تقریباً باید گفت که این مدیر قسمت اعظم وظایف مدیریتی خود را به انجام رسانیده است. آنچه تحت عنوان رابطه حسنه با معلمین مطرح میشود پدید آوردن تمام زمینه‌ها و شرایط لازم برای ایجاد روحیه، علاقمندی به کار و انگیزش و رضایت آنها در محیط کارشان در جهت تحقق اهداف آموزش و پرورش است. کیمبل وایلز اساسی‌ترین راه‌های عملی را به مدیران برای به وجود آوردن جو رضایت بخش عاطفی با برقراری روابط حسنه با معلمین پیشنهاد می‌کند. احترام به شخصیت معلمین که با آنها سر و کار دارد از کلیدی‌ترین بخش‌های وظایف مدیریتی است. نظر به این که معلمین رابطه ای معنوی با دانش آموزان و کار خود دارند و اشتغال آنها به امر تدریس در درجه اول انگیزه‌ی مادی ندارد از شخصیتی معنوی و روحانی برخوردارند. این احساس آنها را در میان صنوف دیگر شغلی یکه و ممتاز می‌سازد و از نظر سلسله مراتب نیازها آنها را در مراحل بالا قرار می‌دهد. اصولاً، شغل معلمی احترام به شخصیت معلم را می‌طلبد.

در اواخر قرن بیستم موضوع شادمانی و نشاط بشر به عنوان یکی از موضوعات مورد مهم مورد بررسی قرار گرفت یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط در نتیجه افزایش بیماریهای روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است با شادی و نشاط زندگی معنی پیدا میکند و در پرتو آن دانش آموزان خصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی میتوانند خود را ساخته و قله‌های سلوک و پله‌های ترقی را بپیمایند. جامعه زنده و پویا جامعه ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد (حوری زاد، ۱۳۸۵). نشاط شادابی در مدرسه باعث رشد و شکوفایی در همه‌ی ابعاد وجودی یک دانش آموز میشود در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می‌گردد. در قرن جدید سرلوحه‌ی 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 و این شادی باید در مدارس ایجاد و مدیریت شود.

معلمین، دانش آموزان، محیط مدرسه، برنامه ریزی انجمن اولیاء و مربیان: انجمن اولیاء و مربیان به مثابه پلی است که 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 ایجاد نشاط و شادابی یکی از مؤثرترین راهها برای افزایش بهداشت روانی در جامعه است. مدرسه بعنوان یک نهاد میتواند با بوجود آوردن زمینهها و برنامههایی باعث هر چه شاداب کردن جامعه شود. اگر در مدرسه شوق زندگی کردن بوجود آید خود به خود اثرگذار بر جامعه خواهد بود انسانهای شاد زندگی خود را تحت کنترل دارند، مسئولیت پذیرند، هدفمند هستند، دید مثبت به زندگی دارند، آینده نگر و امیدوارند و در مقابل مشکلات و سختیها از پای نمی نشینند. قرآن دین اسلام را دین شادی معرفی نموده و مهمترین عوامل شادی را محبوبیت، مقبولیت و موفقیت، ایمان، هویت ملی و فرهنگی، خلاقیت عارفانه و حل مسئله ذکر کرده است. روانشناسان شادی و شور و نشاط را محرک انسانها برای عمل می دانند و جامعه شناسان جامعه شاد را جامعه موفق میدانند عواملی که میتواند باعث گسترش شادی شود در ابتدا خانواده و سپس دیگر نهادها همچون مدرسه و نهادهای فرهنگی مذهبی می باشند که هر کدام به نوبه خود وظایفی دارند.

چگونگی ایجاد شادی و نشاط

شادی و نشاط از مهمترین مؤلفه‌های تأثیر گذار در روند زندگی انسان هستند و بدون آنها بستر و زمینه فعالیت خلاقیت، ابتکار اختراع و زیست سالم ایجاد نمی‌شود. ذهنهای آرام و با نشاط انسان را به تحرک سخت افزاری و نرم افزاری تشویق و در مسیر فتح قله‌های دانش و آفرینش قرار میدهند. روح و روان آرام و شاد کلید موفقیت و بهروزی دنیوی و اخروی نوع بشر است. از همین رو خداوند بزرگ از ما خواسته است با یاد او روح و روان خود را آرامش و جلا ببخشیم. همهٔ روان شناسان و جامعه شناسان بر اهمیت عناصر شادی و نشاط در طول زندگی تأکید کرده و تمام برنامه ریزان و مسئولان را به خلق فرصتها و انگیزه‌های شادی آفرین برای آحاد مردم در عرصه‌های تحصیل تدریس کار ورزش ... توصیه و از سویی همگان را به جذب خوبیها زیباییها و پاکی‌ها دعوت کرده‌اند. یکی از مسئولیتهای ما در مقابل دیگران لذت بردن از زندگی است. زیرا با شاد بودن احساس بهتر و کارایی بیشتری خواهیم داشت و دیگران نیز از مصاحبت با ما احساس رضایت و خرسندی خواهند کرد وقتی شادی و نشاط تا این اندازه مهم است پس چرا سعی نکنیم تمامی ابزارهای ذهنی و محیطی را برای دستیابی به این عناصر و بهره برداری عمومی از مزایای مترتب بر آن به کار گیریم.

نظام آموزش و پرورش یکی از نهادهای مهم اجتماعی است. آموزش و پرورش به شکوفایی استعدادها و افزایش توانایی‌ها و قابلیت‌های فرد کمک میکند و از طرف دیگر در خدمت نظام اجتماعی در می‌آید و از طریق انتقال بهسازی و گاه تغییر ارزشها و هنجارهای اجتماعی جامعه پذیری نسل آینده را ممکن میسازد (اخدر و همکاران، ۱۳۹۷)

در حقیقت آموزش و پرورش به مثابه درختی تنومند است که برای تغذیه و باروری میوه هایش نیازمند استفاده از منابعی است که با هماهنگی و مساعدت موجبات رشد آن را فراهم می‌آورند. از سوی دیگر عناوینی چون خلاقیت نقادی و نقدپذیری، بارش فکری، مهارت‌های زندگی، تغذیه و بهداشت فردی و جمعی مدرسه‌ی شاد زمانی در مدارس عملیاتی خواهد شد که تمامی عناصر این مجموعه

به باور لازم برسند و تحول و تغییر را به عنوان یک اصل در نظر بگیرند. شادمانی احساسی است که زندگی را چیزی خوب می‌داند. شادمانی به مفهوم دوام لحظات شاد دیروز روحیه‌ی سرخوش امروز و زمان دشوار فرد است آنچه اشخاص آن را شادی تجربه میکنند نه یک شادی زودگذر بلکه یک احساس عمیق و این باور است که به رغم مشکلات امروز همه چیز خوب است با به خوبی برگزار خواهد شد (پوران، ۱۳۹۶).

انسانی شاد است که از زنده بودن خود احساس رضایت و خوشبختی کند دیگران از او سود ببرند آرزوها و نیازهای فردش نیز تا حد نسبتاً زیادی تحقق یافته باشد و خوشبختی و شادمانی اش مستدام باشد نه مقطعی و زودگذر (مراتی، ۱۳۸۲). پژوهش‌های انجام شده در مورد شادی دال بر نتایج گسترده و مثبت بین حالت هیجانی در افراد است. تحقیقات نشان داده است که رفتار و افکار افراد شاد سازگارانه و کمک کننده میباشد آنها در حل مسائل خویش مستقیماً تلاش میکنند و از دیگران نیز طلبند و آرامش بیشتر دارند (مراتی، ۱۳۸۲). همچنین شادی باعث میشود سطوح هورمون استرس بطور قابل توجهی در بدن پایین بیاید و عملکرد سیستم ایمنی بهبود پیدا کند با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه لزوم و اهمیت شادی این نیاز احساس میشود که برنامه ریزی و سازماندهی مؤثری در جامعه صورت گیرد با توجه به این که یکی از نهادهای اساسی و زیربنای جامعه آموزش و پرورش میباشد، بنابراین فراهم آوردن شرایط شادی در مدارس باید مورد توجه بیش از پیش مسئولین آموزش و پرورش قرار گیرد.

شادی چیست؟

شادکامی و نیکبختی هنری است. آموختنی شاد بودن حقیقی یعنی آن نشاط جانفرایی که از رضایت و آرامش خاطر می‌آید که بدون شادی دیگران میسر نمی‌شود. اندازه خوشی و ناخوشی افراد بسته به مال و مقام و سایر مزایا و یا بدی و خوبی پیش آمدها نیست بلکه بیشتر وابسته به قدرت تعقل و طرز فکر هر فردی است. شادی واقعی آن نوع سادی است که مکان و زمان در آن تأثیر نداشته باشد. بهترین

مثال برای این نوع شادی، ارتباط شادمانه کودکان با یکدیگر است و نوع شادی که توام با خلاقیت می‌باشد. باید توجه داشت که شادی و نشاط و شادایی در صورتی مثبت و مطلوب تلقی می‌شود که با دید "الدنيا مزرعه الاخره" به آن نگریسته شود نه آن که در غرب موسوم است. یعنی شادی و نشاط دنیوی برای هر چه بیشتر فراموش کردن آخرت و امکان استفاده‌های هر چه بیشتر از لذات این دنیا.

شادی در فرهنگ ایران باستان

در میراث کهن ما ایرانیان شادی پدیده‌ای کهن محسوب می‌شود به گونه‌ای که می‌گویند نخستین معجزه‌ی زرتشت خندیدن وی در بدو تولد بوده است. پارسیان شادی را آفریده خداوند و اندوه و غم را آفریده‌ی اهریمن میدانستند مردم ایران باستان حدود ۶۰ روز از سال را جشن می‌گیرند و به و به ستایش می‌پرداختند گذشتگان ما برای پیدایش انسان جشن بزرگ نوروز را با شکوهی بسیار زیاد بر پا میکردند ایرانیان سعی میکردند به هر بهانه‌ای روزگار را به شادی و شکرگزاری سپری کنند و پیشینه‌ی تاریخی کشورمان نشان میدهد که نشاط در همه‌ی ادوار مورد توجه ایرانیان بوده است.

چو شادی بکاهد بکاهد روان *** فرو گردد اندر میان ناتوان

مده دل به غم تا نکاهد روان *** به شادی همی دار دل را جوان

شادی از دیدگاه قرآن و معصومان (ع)

قرآن اسلام را دین شادی می‌شمارد و نیز با شادی‌های دنیا مخالف نیست بلکه آن شادی‌هایی را خوب می‌داند که موجب لطمه به دیگران و همچنین دارای قبح اخلاقی و مذهبی نباشد و تضییع حقوق خداوند را در بر نداشته باشد. گشت و گذار در طبیعت مشاهده نعمت‌های زیبای خداوند موجب شادی و آرامش درونی میشود (صادقی، ۱۳۷۸). پیامبر و ائمه معصومین شادمان بودند و بر این امر تأکید می‌ورزیدند و اجازه می‌دادند با آنها مزاح کنند و همیشه تبسم داشتند و شادی

یاران را بر هم نمیزدند مگر وقتی که سخن یا عملی خارج از محدوده‌ی شرع‌ها مشاهده می‌کردند

از نگاه دین مهمترین عوامل شادی را در زندگی انسانها عبارتند از محبوبیت، مقبولیت، موفقیت، ایمان، هویت ملی و فرهنگی، خلاقیت، تجربه‌های عارفانه، حل مسئله، پرهیز از گناه، رضایت و تحمل تبسم و خنده، تنوع ظاهری، بوی خوش، کار و تلاش تفریح و تفرج، سیر و سفر تفکر در آفرینش و کشف حقیقت، رسیدگی به دیگران، با بچه‌ها بودن، استفاده از روشهای استعاره ای و شعری در بیان نظرات، داشتن دوستان ساده و خوش مشرب، تقویت عزت نفس، هدیه دادن و مهربانی کردن و گره گشایی از کار دیگران می‌باشد (گلزاری، ۱۳۸۰)

شادی از دیدگاه روانشناسی

ریچارد کارسون معتقد است که شادمانی حالتی از ذهن است نه رشته ای از حوادث احساس آرامش بخش که می‌توانید همیشه تجربه اش کنید و با آن زندگی کنید و نه چیزی که برای یافتنش نیاز به جستجو داشته باشید. شادمانی در خارج از وجود شما نیست شادمانی یک احساس است (کارسوس، ۱۳۷۹). مایکل ارگایل معتقد است که شادی عبارت است از بودن در حال خوش حالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت یا عبارت است از راضی بودن از زندگی خود (آرگایل، ۱۳۸۳). شادمانی عبارت است از قضاوت و داوری انسان درباره‌ی چگونگی گذراندن زندگی خویش این نوع واحدی از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود بلکه حالتی است درونی که از هیجانات مثبت تأثیر می‌پذیرد (مایرزودیز، ۱۹۹۵).

شادی لازمه‌ی حیات اجتماعی

اگر با دقت احوال انسانهای شاد و ناشاد را بررسی کنیم متوجه میشویم که اندوه مادی متاعی شیطانی و شادی هدیه ای رحمانی است. از ابتدای تمدن بشری غم و اندوه مایه‌ی توقف و انزجار و شادی و نشاط عامل تحرک و نقلم بوده است. انسان از اندوه و غم تاریکی می‌گریزد و به شادی و نور پناه میبرد. شاد زیستن آرزوی دیرینه‌ی آدمی است و ریشه در خلقت و نهاد آدمی دارد در جامعه‌ی غم زده انرژی افراد صرف

بر کردن اندوه و ناراحتی می‌شود و دیگر فرصتی برای تولید و توسعه اندیشه‌های سالم باقی نمی‌ماند به تجربه ثابت شده است. شادی و نشاط ماده اولیه تغییر جامعه و تحول و تکامل درونی انسانهاست در جامعه‌ی خوشحال و خرسند تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد سالم تر خواهد بود بدون شک در چنین محیطی امنیت اجتماعی و فردی راحت تر به دست می‌آید.

در محیط شاد ذهن انسان پویا زبانش گویا و استعدادش شکوفا می‌شود. غم زدگی محکوم به شکست است. و از این بابت بر دلسوزان جامعه واجب است روح شادی و نشاط را در رگ حیاط جامعه بیش از پیش کنند. ما باید بتوانیم با برگزاری جشنهای ملی دینی و دیرینه‌ی میهن خود اسباب شادی و شادمانی جامعه و مردم را فراهم کنیم تا از بروز هزاران مشکل جلوگیری کنیم و یا صرف هزینه‌های کم برای شادی از پرداخت هزینه‌های هنگفت آسیبهای اجتماعی در امان باشیم

ما برای اینکه در سطح جامعه میزان شادی را بالا ببریم باید از افراد خانواده‌ها شروع کنیم. اگر آنها شاد باشند سرانجام جامعه ای شاد خواهیم داشت. نباید فراموش کرد که مشکلات اجتماعی راه حل‌های اجتماعی دارند در راهکارهای در برخورد با چنین مشکلاتی میتوانند بسیار کارساز باشند و همیشه پیشگیری کار آمدتر از درمان است.

خصوصیات آدم‌های شاد

آبراهام لینکلن می‌گوید: اغلب مردم تقریباً به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند. شاد بودن می‌تواند یکی از بزرگترین مبارزات ما در زندگی باشد لازمه‌ی شاد بودن جستجوی زیباییها و خوبی هاست (میتوس، ۱۳۷۷).

مهمترین خصوصیات آدم‌های شاد عبارت است از:

- ۱- کنترل زندگی
- ۲- توجه به جسم و روح
- ۳- زندگی را صحنه برد و باخت نمیدانند