

# بررسی افزایش اثربخشی آموزش فلسفه برای کودکان و نوجوانان در شادکامی دانش آموزان دختر متوسطه اول شهر تهران

مأنده یوسفی\*

## چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر اجرای برنامه مهارت‌های تفکر بر افزایش شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر تهران است. نمونه این پژوهش شامل شصت دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول شهر تهران هستند که بصورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شده‌اند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، آزمون شادکامی آکسفورد است و در ضمن برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. بمنظور تحلیل داده‌ها از مقایسه میانگین افتراقی (تفاوت نمره‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون) با بهره‌گیری از آزمون T استودنت برای گروه‌های مستقل استفاده شده است.

یک کارگاه بیست جلسه‌یی که بصورت هفته‌یی یک جلسه ۴۵ دقیقه‌یی تشکیل شد و از روش کلاس‌داری به شیوه حلقه کندوکاو شارپ - لیپمن و از داستانهای فکری فیلیپ کم و رابرت فیشر بهره گرفته شد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که اجرای برنامه آموزش «فلسفه و کودک» با روش حلقه کندوکاو میتواند بر رشد شادکامی دانش‌آموزان مؤثر بوده و تأثیر مثبتی برجای بگذارد.

## کلیدواژگان

شادکامی لذت فلسفه‌ورزی مهارت‌های آموزش تفکر مهارت‌های ارتباطی مهارت‌های بین فردی

## مقدمه

در کنار داستانهایی از فیلیپ کم که بعنوان موضوع کندوکاو فکری در کارگاهها اجرا شد، موضوع شادی و لذت نیز بصورت یک واژه با الهام از کتاب بیمارستان عروسکها با دانش‌آموزان به شیوه «فلسفه و کودک» طرح شد و پرسشهای فلسفی و قابل تأملی، مواد گفتگو را برای چند جلسه فراهم آورد.

عبارت مورد تأمل این بود، «شادی چیست؟» (نه فقط اینکه چطور در زندگی بدست می‌آید؟) بنظر برخی فیلسوفان، شادی بهترین خیر ممکن است. برخی دیگر معتقدند خوب بودن بهترین خیر است و همین ضامن شادی است. برخی فیلسوفان میگویند شادی احساس نیست بلکه نوعی زندگی کردن است، در حالی که دیگران معتقدند حاصل نوع خاصی از زندگی کردن است و نمیتوان آن را مستقیماً جستجو کرد. در اینجا بهتر است میان انواع شادی تمایز قائل شویم؛ برای مثال، شادی ناشی از لذت آنی و شادی که ما را برای مدت طولانی شاد نگه میدارد یا...

برای اینکه بدانیم چه چیزی فرد را در نهایت خوشحال میکند به قضاوت نیاز داریم: قضاوت درباره علایق دور و دراز، خواسته و آرزوی زندگی بهتر داشتن و مانند آن. هدف نهایی آن است که میان این علایق و خواسته‌ها به یک هماهنگی منطقی برسیم.

از آنجا که قضاوت درباره آنچه ما را خوشحال میکند، مستلزم در نظر گرفتن پیامدهای برآورنده آرزوهای خاص است، لازم است کودکان این کار را تمرین کنند. در نظر گرفتن اینکه چطور پیامدها در بلندمدت بر ما تأثیر می‌گذارند، چیزی نیست که به آسانی برای کودکان حاصل شود (حتی برای بسیاری از بزرگسالان نیز اینچنین

\* کارشناس ارشد رشته مشاوره و علوم تربیتی دانشگاه آزاد رودهن  
تاریخ دریافت: ۹۶/۷/۱ تاریخ تأیید: ۹۶/۹/۱

نیست). ولی با وجود این میتوانند تفاوت میان لذت آنی و شادی بلندمدت را درک کنند. ارضای یک گزینه نیز میتواند برای ما لذتبخش باشد؛ برای مثال، اگر من بستنی دوست داشته باشم و مقداری در فریزر پیدا کنم، احساس لذت خود را با خوردن آن ارضا میکنم. با این حال، با خوردن چهار لیتر بستنی مریض میشوم. ارزش ارضای گزینه بستنی خوردن در مقایسه با ضد ارزشی که تولید میکند و مانع سلامتی میشود ناچیز است.<sup>(۱)</sup>

در ذیل به نمونه‌یی از پرسشهای دانش‌آموزان که میتواند بحثها و گفتگوهای عمیقی را در پی داشته باشد اشاره میشود:

- شادی یعنی چه؟
- آیا شادی زمان و مکان میشناسد؟
- آیا در تنهایی و خلوت خود میتوانیم شاد باشیم؟
- آیا شادی تنها در ارتباط با انسانهاست؟
- آیا شادی انواع و درجات دارد؟
- شادی مادی و معنوی یعنی چه؟
- شادی، فعل است یا رفتار یا احساس؟ چه جنسی دارد؟
- آیا در یک لحظه میتوان هم شاد بود و هم غمگین؟
- آیا این دو قابل جمع هستند؟
- آیا شادی مخصوص این دنیاست؟
- نشانه شادی چیست؟
- آیا تنها رفتارهایی خندیدن و ... نشانه شادی است؟
- هدف از خلقت شادی چیست؟
- حد و مرز شادی تا کجاست؟
- تأثیر شادی در جسم است یا روح؟ در کدام بیشتر؟
- شادی مورد رضایت خداوند کدام شادی است؟
- آیا میتوان شادی را پشت غم و غم را پشت شادی پنهان کرد؟

### روش اجرای تحقیق

کارگاه «فلسفه و کودک» بصورت نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه با انتخاب ۶۰ نفر از

فکر مانند سربازی است که باید از یک فرمانده پیروی کند و فرمانده فکر، یا عقل است یا جهل، پس فکر وقتی موجب هدایت میشود که تحت نظارت عقل باشد و بدیگر سخن، فکر مانند ابزار است و داوری درباره خوب یا بد بودن آن مانند هر ابزار دیگری باید با نظر به «هدف از کاربرد این ابزار» صورت پذیرد.

دانش‌آموزان ۱۳-۱۴ ساله مدارس متوسطه اول دخترانه آموزش و پرورش برگزار شد.

هدف این کارگاه، بررسی واکنش کودکان به این شیوه جدید آموزشی که کاملاً متفاوت از کلاسهای عادی مدارس است و بررسی تأثیر آن بر شادکامی دانش‌آموزان بود.

جلسات کارگاه هر هفته یک جلسه بمدت ۴۵ دقیقه بود. در این کارگاهها از داستانهای فکری برای کودکان استفاده گردید و داستانها توسط دانش‌آموزان (هر دانش‌آموز یک پارگراف) با صدای بلند خوانده میشد.

بعد از اتمام داستان، آنها نکات مبهم، جالب و پرسشهای خود را درباره داستان طرح میکردند و پرسشها همراه با اسم آنها روی برگه‌یی که به کلاس نصب شده بود، نوشته میشد و سؤالاها با کمک دانش‌آموزان دسته‌بندی شده و موضوعات گفتگو انتخاب میگردد و در ادامه از طرح درسهای کتاب معلم و تمرینهای آن استفاده میشد و شکل کلاس بصورت حلقه تشکیل میگردد.

### سؤال اصلی تحقیق

آیا آموزش تفکر بر شادکامی دانش‌آموزان متوسطه اول دخترانه تأثیر دارد؟

### روش و ابزارگردآوری اطلاعات

در این پژوهش بمنظور جمع‌آوری اطلاعات از یک ابزار و

هیچ دوگانگی ضروری بین تفکر و احساس وجود ندارد. آموزش تفکر به کودکان بمعنای جلوگیری از رشد عاطفی آنان نیست. آنان ابا فراگیری مهارتهای فکری] به رباتهای بی احساسی که قیمت هر چیزی را میداند ولی ارزش هیچ چیزی را نمیدانند، تبدیل نخواهند شد. تفکر در خلاء عاطفی شکوفا نمیشود، بلکه فعالیتی است که مستلزم داشتن هدف و نیروی محرک است.

یک دوره آموزش استفاده شده است که عبارتند از:

- پرسشنامه شادکامی آکسفورد
- تشکیل کارگاه تفکر در بیست جلسه و در هر هفته یک جلسه آموزش ۴۵ دقیقه‌ای

### روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

تجزیه و تحلیل اطلاعات این پژوهش در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفته است: در بخش آمار توصیفی به توصیف ویژگیهای گروه نمونه آماری در قالب شاخصهای گرایش مرکزی و پراکندگی همچون میان، میانگین، انحراف استاندارد، جداول توزیع فراوانی پرداخته شد و در بخش آمار استنباطی با توجه به نوع تحقیق که نیمه‌آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه میباشد از آزمون زوجی T استفاده گردید.

### ارتباط مهارت تفکر و آموزش

چهار روش عمده تربیت عقلانی که میتوان از سخنان امام علی (ع) استخراج کرد، عبارتند از:

- (۱) روش اندیشه‌ورزی (تفکر)؛ (۲) روش علم آموزی (تعلیم)؛ (۳) روش تجربه‌اندوزی (تجربه)؛ (۴) روش خودسازی (تزکیه).

تفکر که نخستین روش تربیت عقلانی است، معنایش نظم دادن به معلومات و پایه قرار دادن آنها برای کشف

یک مطلب جدید است. فکر مانند سربازی است که باید از یک فرمانده پیروی کند و فرمانده فکر، یا عقل است یا جهل، پس فکر وقتی موجب هدایت میشود که تحت نظارت عقل باشد و بدیگر سخن، فکر مانند ابزار است و داوری درباره خوب یا بد بودن آن مانند هر ابزار دیگری باید با نظر به «هدف از کاربرد این ابزار» صورت پذیرد.

تفکر به معنی فکر کردن یک امر موهبتی است.

اصل وجود قوه تفکر در انسان، امری خدادادی است نه آموختنی و اکتسابی و با سرشت آدمی عجین است. اما از راه تربیت میتوان تفکر را به فعلیت درآورد و آن را در جهت رسیدن به درجات بالاتر هدایت کرد. حضرت علی (ع) در تعبیری زیبا (اصل العقل الفکر و ثمرته السلامه) عقل را به درختی تشبیه کرده که ریشه آن، فکر و میوه‌اش سلامت از لغزشهاست.<sup>(۲)</sup>

ضرورت اندیشه‌ورزی یا مهارت تفکر در سه مرحله:

۱. دانشی، ۲. مهارتی و نگرشی موجب پیشرفت دانش‌آموزان در برنامه درسی میشود و از اینرو برنامه درسی باید بر اساس تواناییها، علایق و تجربیات دانش‌آموزان بنا شود و ذهن فرد و قدرت تفکر منطقی را ارتقا بخشد و این توانایی را برای دانش‌آموزان بوجود بیاورد که مبتکرانه و نقادانه فکر کنند و مشکلات خود را برطرف سازند و تحولی در مسیر بهتر شدن ایجاد کنند.<sup>(۳)</sup>

از آنجایی که آموزش تفکر مهارتهای زیادی را در دانش‌آموزان شکوفا میکند، تصمیم گرفتیم از طریق برگزاری تستهایی، تأثیر آن را بر روی مهارت شادکامی مورد پژوهش قرار دهیم.

اندیشیدن یکی از اجزاء لاینفک زندگی بشری است و همه ما با آن آشناییم؛ چه بطور آگاهانه و چه زمانی که به آن توجه نداریم. درواقع باید گفت وجه تمایز انسان از سایر موجودات در همین اندیشمند بودن اوست. از طرفی یکی از عرصه‌هایی که بطور جدی، اندیشه انسان را به خود مشغول داشته «فلسفه» است. فلسفه و تفکر فلسفی در واقع این فرصت را برای آدمی فراهم می‌آورد که

آگاهانه و هر چه بیشتر اندیشمندانه زندگی کند؛ چنانکه بجرئت میتوان گفت؛ در هیچ برهه‌یی از تاریخ فرهنگی بشر نمیتوان دوره‌یی را یاد کرد که انسان پس از روی آوردن به اندیشه، به فلسفه بی‌اعتنا بوده باشد. در همین راستا و در جامعه امروز که تزاید و تناقض آراء بیش از هر زمان دیگری بچشم میخورد و بیانگر این نیاز است که تنها با مدد جستن از یک اندیشیدن جهت‌یافته و فعالانه است که میتوان از آسیبهای چنین فضایی در امان ماند و در عین حال گرفتار رکود و جزم‌اندیشی نشد، باید راهی یابیم که اندیشیدن را وارد زندگی روزمره نماییم تا آموزش آن عمومیت پیدا کند. در واقع آنچه هدف نهایی ماست، پرورش تفکر انسانی است. از همینرو با نظر به اهمیت تفکر فلسفی و نقش مهارتهای تفکر اعم از انتقادی و خلاق در بهبود فضای فکری جامعه انسانی و برای اینکه این فرایند را سرعت بخشیم و بتوانیم استفاده بهینه‌یی از منابع انسانی یا درواقع فکری جامعه انسانی بکنیم، بهتر است که آموزش را از دوران کودکی آغاز کنیم تا بزرگسالانی آموزش دیده داشته باشیم. در همین راستا حرکت‌هایی برای آموزش دادن فلسفه به کودکان انجام شده است؛ جنبشی که تحت عنوان «فلسفه و کودک» در حدود نیم قرن است کار خویش را در سراسر جهان آغاز کرده است و در بیش از ۱۰۲ کشور جهان در حال اجرا میباشد.

چهار دیدگاه در حقوق کودک وجود دارد: (۱) اشیائی بی‌اختیار و فاقد حق؛ (۲) حیواناتی که تنها حق خوراک، مسکن و پوشاک دارند. (۳) انسانهایی با حقوق مطلق و غیر محدود؛ (۴) انسانهایی که علاوه بر حقوق اولیه، از حق تصمیمگیری، آزادی بیان و عقیده نیز برخوردارند اما این حقوق مطلق و غیرمحدود نیستند. اسلام از دیدگاه اخیر حمایت میکند. از جمله حقوق کودکان، حق پرسش است. این حق، مسئولیت پاسخگویی را به دوش اولیا و مربیان قرار میدهد. دو روش عمده در پاسخگویی وجود دارد: اطلاع‌رسانی مستقیم و آموزش پردازش اطلاعات. «فلسفه و

در فرهنگ اسلامی، شادی امری است که به نشاط، سرزندگی درونی و نزدیکتر شدن به کمال انسانی معنا میشود. در این نگاه، هر آنچه سبب آرامش و تقرب انسان به خدا میگردد، نوعی شادی بشمار میرود.

کودک» از روش دوم حمایت میکند و نقد و بررسی آن مسبق به آشنایی دقیق با این برنامه آموزشی است.

آموزش تفکر در این برنامه درسی بعنوان یک سیستم آموزشی بر دو دسته عناصر مرتبط به هم مبتنی است: منابع آموزشی و عناصر تحقق‌بخش، هدف کلی در پرورش تفکر در این برنامه تربیت فرزندان متفکر برای جامعه است. مهمترین مهارتهایی را که کودکان در حوزه‌های مختلف کسب میکنند عبارتند از: تشخیص امور بدیهی، کشف تناقض، فرضیه‌سازی، کسب نتایج معتبر، توسل به ملاک در داوری، انعطاف‌پذیری، سعه صدر، خود اصلاحگری، حساسیت به زمینه و ...

یکی از زیرساختهای توسعه انسانی و فراگیر، رشد مهارتهای فکری است. مهم این است که اینگونه مهارتها را میتوان آموزش داد. مناسبترین دوره، برای فراگیری این مهارتها، دوره کودکی و نوجوانی است. نقش دانشگاهها، بویژه دانشکده‌های علوم تربیتی و روانشناسی و بخصوص دپارتمانهای آموزش دبستانی و پیش‌دبستانی، در طراحی راهبرد آموزش، معطوف به آموزش تفکر بسیار اساسی است.

هدف این است که رویکردها و روشهای نوین آموزش تفکر مستقل به کودکان، هم در خانه و هم در مدرسه، مورد بررسی قرار گیرد. امروزه آموزش مهارتهای فکری بالقوه، یکی از با ارزشترین حوزه‌های تحقیق و توسعه آموزشی است.

ریشه نهضت آموزش مهارتهای فکری به کودکان در این اعتقاد نهفته است که روش تفکر را میتوان یاد گرفت

و آموزش داد و همچنین میتوان سطح هوش کلی هر کودک را از طریق میانجیگری معلم یا والدین ارتقا بخشید. فراگیری تفکر را نباید به شانس واگذار کرد. بمنظور رسیدن به اهداف مطلوب برنامه‌های درسی در آموزش تفکر مستقل به کودکان، باید دستورالعملهای روش‌تر و قطع‌تری را تهیه کرد. در شکل سنتی، عملکرد مدرسه در جهت تشویق به تفکر و اندیشیدن نبوده است. مدرسه‌ها مکانهایی بوده‌اند که در آنجا کودکان بجای اینکه به ارائه اطلاعات و افکار پردازند، فقط آنها را دریافت کرده‌اند. معمولاً معلمان از دانش‌آموزان انتظار دارند که به یادگیری و بازآفرینی دانش پذیرفته شده پردازند. اینگونه معلمها از رویکرد «این مطلب را یاد بگیر، زیرا من به تو میگویم» پیروی میکنند.

یکی از صاحب‌نظران «فلسفه و کودک» در مقام مقایسه، از یک تعمیرکار ماشین اسم میبرد که مهارتهای ابتدایی خاصی در استفاده کردن از ابزارهای شخصی موجود در جعبه ابزار خود دارد. او مهارت استفاده از ابزاری مانند آچار و پیچ‌گوشتی را دارد که احتمالاً ما هم در داشتن این مهارت با او شریک هستیم. اما آنچه او میداند و ما نمیدانیم، روش سازماندهی و ترتیبی است که در استفاده از این ابزارها برای تعمیر موتور بکار گرفته میشود. او با روش مطمئن، حسابگرانه و راهبردی برای حل مسئله مکانیکی از ابزارها استفاده میکند. مهارتهایی که تعمیرکار در استفاده از ابزارها دارد، بعلاوه اطلاعاتی که در مورد موتور دارد، در مجموع عواملی را تشکیل میدهد که موجب تفاوت او با ما در درک مسئله مکانیکی ماشین میشود. کاری که ما بعهده داریم این است که ببینیم چگونه میتوان کودکان را در معرض تجربه‌هایی قرار داد که انجام آنها نیازمند بکارگیری تفکر است، بشکلی که باعث رشد مهارتهای سطح بالای آنان بشود.

هیچ دوگانگی ضروری بین تفکر و احساس وجود ندارد. آموزش تفکر به کودکان بمعنای جلوگیری از رشد عاطفی آنان نیست. آنان [با فراگیری مهارتهای فکری] به

ریافتهای بی‌احساسی که قیمت هر چیزی را میدانند ولی ارزش هیچ چیزی را نمیدانند، تبدیل نخواهند شد. تفکر در خلاء عاطفی شکوفا نمیشود، بلکه فعالیتی است که مستلزم داشتن هدف و نیروی محرک است. انواع مختلف شور و احساسات و عواطف در کانون رفتار انسانی قرار دارد. هیچ نیازی نیست که خود و فرزندانمان را از قید احساس و عاطفه رها کنیم، بلکه باید تعصب و سایر باورها و احساسات غیرعقلانی را کنار بگذاریم. ارتباط عقل با عاطفه، نخستین انگیزه برای یادگیری و رشد هوش را فراهم میکند. امروزه توجه بسوی روشهای افزایش هوش از طریق «آموزش تفکر» معطوف شده است. ما مهارتهای زیادی را به کودکان می‌آموزیم؛ مانند: مهارتهای فیزیکی، مهارتهای اجتماعی، مهارتهای ناظر به چگونگی بروز عواطف، احساسات و اندیشه‌ها، مهارتهای زبانی و مهارتهای مربوط به ریاضیات. حال چرا مهارتهای فکری را به آنان آموزش نمیدهیم؟!

یکی از پرسشهایی که والدین و معلمان همواره کودکان را با آن مواجه می‌سازند این است: «چرا فکر نمیکنی؟» هم اکنون یک نهضت بزرگ جهانی پدید آمده که هدف آن ارتقای مهارتهای فکری و پرورش ذهن کودکان است. برنامه‌ها و رویکردهای متنوعی برای آموزش تفکر به کودکان تنظیم شده است. اگر کودکان را از همان سنین پایین مورد تشویق قرار ندهیم، آنان هم فکر کردن را متوقف کرده و از بازی کردن با ایده‌ها خودداری میکنند. آنان باید یاد بگیرند که بطور خلاقانه بیندیشند تا خود را برای زندگی کردن در جهانی که بسرعت تغییر میکند، آماده سازند.

### تعریف شادی از منظر آیات و روایات

از آنجا که عنوان بحث، شادی و نشاط در فضای آموزشی است، ضرورت دارد باختصار شادی در اسلام نیز بررسی شود. اسلام در مقابل برداشت مادی و سطحی غرب از شادی و نشاط، بصورتی واقع‌بینانه و براساس فطرت پاک



هر انسانی مطابق جهانبینی و اندیشه خویش، اگر به چیزهای مورد علاقه‌اش برسد، در خود، حالتی احساس میکند که «شادی» نام دارد. به بیان دیگر، شادی، نبود نگرانی و اندوه در قلب و ذهن انسان است.

عنصری تأثیرگذار در زندگی همواره مورد توجه بوده است، بطوری که امیرمؤمنان(ع) این حالت عاطفی را به «فرصت» تعبیر کرده است؛ «اوقات السرور خلسه»؛<sup>(۷)</sup> مواقع شادمانی، فرصت است؛ فرصت اندوختن توانایی و نشاط بیشتر. ایشان یکی از صفات مؤمنان را داشتن چهره بشاش و شاد دانسته و میفرماید: «المومن بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه»<sup>(۸)</sup>؛ یعنی شادی مؤمن در چهره‌اش و اندوهش در دلش است. امام علی(ع) خود به این صفت آراسته بود. استاد مطهری در اینباره میگوید:

علی، مردی بود بشاش، برخلاف مقدس‌مآبهای ما که همیشه چهره‌های عبوس و اخمهای در هم کشیده دارند و هیچ وقت حاضر نیستند یک تبسم به لبشان بیاید؛ گویی لازمه تقدس و تقوا، عبوس بودن است. مؤمن، اندوه خودش را در دلش نگه میدارد، وقتی با مردم مواجه میشود، شادیش را در چهره‌اش ظاهر میکند. علی(ع) همیشه با مردم با چهره بشاش روبرو میشد؛ مثل خود پیغمبر(ص). علی(ع) با مردم مزاح میکرد، مادام که به حد باطل نرسد؛ همچنانکه پیغمبر(ص) مزاح میکرد. یگانه عیبی که برای خلافت به علی(ع) گرفتند این بود که گفتند: عیب علی(ع) این است که خنده‌روست و مزاح میکند؛ مردی باید خلیفه شود که عبوس باشد و مردم از او بترسند...<sup>(۹)</sup>

پیشوایان دینی نیز در تقسیم‌بندی اوقات و نظم روزانه، برای مسرت و شادی، جایگاه خاصی قائل بودند؛ چنانکه امام رضا(ع) میفرماید: کوشش کنید اوقات روز شما چهار ساعت باشد: ساعتی برای عبادت و مناجات با خدا، ساعتی برای تأمین معاش، ساعتی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیبهایتان آگاه سازند و در باطن به شما

انسانی، تعریفی جامع و مانع ارائه میدهد. در فرهنگ اسلامی، شادی امری است که به نشاط، سرزندگی درونی و نزدیکتر شدن به کمال انسانی معنا میشود. در این نگاه، هر آنچه سبب آرامش و تقرب انسان به خدا میشود، نوعی شادی بشمار میرود. برخلاف مفهوم غربی شادی، در اسلام، در بسیاری از موارد، حضور در مساجد، قرائت قرآن و اقامه نماز و سایر واجبات و خواندن ادعیه، شادی پایدار را برای انسان بارمغان می‌آورد. حتی حضور در مراسم روضه‌خوانی و سینه‌زنی، خود باعث نوعی شادی و نشاط میشود. شرکت‌کنندگان در اینگونه مراسم، احساس نشاط و سبکی میکنند و همین مسئله، موجب آرامش درونی و رسیدن به شادی بزرگتر میشود. اسلام، نه انسان را از نیروها، غرایز و خواسته‌هایش محروم میکند و نه همه توجه را به تقویت جنبه‌های مادی معطوف میدارد. نه او را از جهانی که در آن زندگی میکند، جدا میسازد و نه وی را بی‌نیاز از دین و شریعت بحساب می‌آورد.<sup>(۴)</sup>

یکی از فطریاتی که خداوند متعال در سرشت بشر نهاده، فطرت نشاط‌جویی و شادکامی است؛ انسان همواره از حزن و اندوه، گریزان است و رو بسوی نشاط و شادی دارد. حزن و ناامیدی، در آثار دینی و مذهبی ما به کرات مذموم شمرده شده و مورد نکوهش واقع گردیده است تا جایی که یأس و ناامیدی، کفر معرفی شده است.<sup>(۵)</sup> به بیان رهبر فقید انقلاب(ره) غم و اندوه و یأس و ناامیدی از جنود شیطان بشمار می‌آید؛ بگونه‌یی که با ترفندهایی آدمی را مسخر شیطان میسازند.<sup>(۶)</sup>

مؤمنان واقعی همواره در خوشحالی و سرور هستند و آن را بشکل تبسم و نشاط، نشان میدهند. بعبارت دیگر، اسلام بر آن است تا این احساس دلپذیر رضایتمندی، در متعالیترین شکل ممکن جلوه‌گر شود. برای شادی الفاظ دیگری نیز در قرآن آمده است که از جمله میتوان به «سرور» و «رضا» اشاره نمود.

موضوع شادی بعنوان یکی از نیازهای اساسی آدمی و

خلوص دارند و ساعتی را هم به تفریحات و لذایذ اختصاص دهید و با این بخش از زندگی، قادر خواهید بود آن سه بخش دیگر را بخوبی انجام دهید.<sup>(۱۰)</sup>

در این حدیث، به نکته مهم تربیتی و روانشناختی اشاره شده و آن، تأثیر نشاط و شادمانی در آمادگی روحی و روانی انسان است، زیرا آدمی در پرتو شادمانی، با نیرویی مضاعف به فعالیتهای روزمره خود میپردازد.

آن حضرت (ع) در حدیثی دیگر میفرماید: از لذایذ دنیوی (که بطور قطع یک مورد از آنها شادمانی است) نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواهشهای دل را از راههای مشروع و حلال برآورید، اما در این کار به مردانگی و شخصیت شما آسیب نرسد و زیاده‌روی نکنید. در اینصورت با استفاده از لذایذ دنیوی، بهتر به امور دنیای خویش موفق خواهید شد.<sup>(۱۱)</sup>

### تعریف شادی از منظر روانشناسی

نکته اساسی دیگر در مسئله شادی و نشاط این است که هر انسانی مطابق جهانبینی و اندیشه خویش، اگر به چیزهای مورد علاقه‌اش برسد، در خود، حالتی احساس میکند که «شادی» نام دارد. به بیان دیگر، شادی، نبود نگرانی و اندوه در قلب و ذهن انسان است.<sup>(۱۲)</sup> بنابراین مفهوم شادی در جوامع مختلف، بنابر جهانبینیها و اعتقادات و اندیشه‌های اعضای جامعه با هم تفاوت‌های زیادی دارد و این امر، موجب شده تعاریف گسترده و گاه متناقضی از این واژه بیان گردد که هرکدام از آنها بیانگر خاستگاه فکری ارائه‌کننده این تعاریف است.

نخستین تعریف از شادی، همان مفهومی است که جهان غرب بر آن پای میفشرد. در این رویکرد، هر امری که سبب سرخوشی و لذت بویژه لذت جسمانی شود، مترادف با شادی در نظر گرفته میشود. همین مسئله نیز سبب شده است جامعه‌ی را شاد بدانند که در آن، انواع فسادها و اختلاطها وجود دارد و شادی را در شنیدن موسیقیهای مبتذل، میهمانیها و روابط نامتعارف با جنس

مخالف بدانند. متأسفانه در دوره جهانی شدن، غریبها در پی یکسان‌سازی فرهنگی جهان، به انحاء مختلف تلاش دارند که این مفهوم مبتذل از شادی را بعنوان یک معیار ثابت به جهانیان تفهیم کنند؛ مفهومی که نتیجه غایی آن غفلت خواهد بود؛ غفلت از واقعیتهای جامعه، خدا، معاد و بسیاری دیگر از ارزشهای والای انسانی.

در تحلیل رفتار، ساختار شخصیت را به سه بخش تقسیم میکنند (کودک، بالغ، والد). این نظریه تکامل یافته نظریه فروید است. کودک بمعنای خردسال نیست، بلکه آن قسمت از ساختار شخصیت ماست که دنبال احساسات، عواطف، شادی، شادمانی و خشم است (البته شادی و خشم ذاتی نه اکتسابی) و در حقیقت بخش کودک در شخصیت ماست که شادی‌آفرین است و اصولاً این امر بستگی به سن ندارد. حتی یک مرد و یا زن مسن هفتاد یا هشتاد ساله هم با فعال بودن بخش کودک وجودشان میتوانند شاد بوده و احساس شادمانی کنند. کسی که کودک درونش فعال نیست، دلمرده و غمگین است. بسیاری از افراد دنبال ارزشها و تعصبات خود، کودک درون خویش را طرد میکنند؛ یعنی با پیروی از تعصبات خشک، این بخش از شخصیت آنها غیر فعال شده و کودک درون آنها افسرده میگردد؛ مثلاً پدربزرگ یا مادر بزرگی که با شادی فراوان با نوه کوچک خود بازی میکند، این دقیقاً بازتاب حضور کودک درون اوست. پس ما باید شادیهها را در بخش کودک درون خود، پیدا کنیم.

خندیدن یکی از شانه‌های شاد بودن است. ما یک خنده ذاتی یا خنده درونی داریم و یک خنده مصنوعی یا اکتسابی. خنده درونی مربوط به کودک درون ماست. ما زمانی که عمیقاً نسبت به یک مسئله‌ی شاد میشویم، شروع به خندیدن میکنیم. کما اینکه عکس این قضیه نیز صادق است؛ وقتی که غمگین میشویم، شروع به گریستن میکنیم. پس این هیجانات بواقع مکمل شخصیت ما هستند. خنده درونی (خنده واقعی)، بخشی از عملکرد شادی کودک درون ماست. مگر اینکه ما بخواهیم لبخند



اكتسابی بزنییم. لبخند اکتسابی، لبخندی است که مثلاً من در عین ناراحتی با ورود یک شخص تازه وارد به محیط، لبخند میزنم و سعی میکنم خودم را شاد نشان دهم که از آمدن او خوشحال شده‌ام. برای مشاهده خنده واقعی باید به سراغ کودکان رفت؛ بازیها و ارتباطهایی که با هم دارند و خنده‌هایی که از ته دل سر میدهند. در حقیقت خندیدن نوعی ابراز هیجان شادبودن و شادمانی است.

طرز تفکر ما در شاد زیستن ما مؤثر است. ما تفکر را از بخش کودک خارج میکنیم و به بالغ ربط میدهم. زمانی هم که کار درمانی انجام میدهم، کاری میکنیم که بالغ، مجری رفتار کودک درون باشد نه مسلط بر آن.

مسئله‌یی نیز در مورد تفکر مثبت و منفی وجود دارد، اینکه اگر ما تفکر مثبت داشته باشیم، مطمئناً این تفکر میتواند در شادی و شادمانی ما تأثیرگذار باشد و متقابلاً تفکر منفی ما را از شادی دور میکند.

انسانها در کنار نیاز جسمانی (بیولوژیکی)، نیاز به توجه و نوازش (شادی) نیز دارند و اگر به آن توجه نکنیم، خود بخود شادی را از او گرفته‌ایم و سبب ایجاد انزوا در او خواهیم شد. ارتباطات انسانی (من خوب هستم، تو خوب هستی)، یک ارتباط متقابل است که طی آن باید توجه و نوازش بی‌قید و شرط به یکدیگر بدهیم و اینکه من به کسی توجه کنم، چون او چنین و چنان است، توجهی شرطی است. ارتباطات نباید شرطی باشد. ارتباطات بین انسانها باعث میشود ذخیره نوازشی افراد افزایش پیدا کند. این ذخیره نوازش و شادی، در موقعیتهای مختلف و حتی در هنگام تنهایی، میتواند مورد استفاده قرار گیرد و احساس خوبی را به همراه آورد. به این ترتیب میتوان گفت افرادی که رابطه اجتماعی با دیگران برقرار نمیکند، انسانهایی افسرده و منزوی هستند. زیرا آنها در محیط اطراف خود شادی را درک نمیکنند و خود بخود بسوی افسردگی کشیده میشوند.

شادی، زبان بسیار نافذ و عالم‌گیری است (زبانی که به ابراز خاصی برای فهم آن نیاز نداریم)، پس چراصنعتی شدن

جوامع باعث فراموش شدن و حبس شادی شده است؟ فرض را بر این میگذاریم که من و شما زبان یکدیگر را نمیدانیم، چرا که کدهای ارتباطی ما با یکدیگر همخوانی ندارد. پس کلام، برای برقراری ارتباط نمیتواند مؤثر باشد. به این ترتیب میتوانیم از زبان غیرکلامی یا رفتاری استفاده کنیم، از اینرو سراغ یک سری اشارات میرویم. این اشارات هم ممکن است هرکدام معانی متفاوتی برای ما داشته باشند؛ اگر مثلاً من دست شما را فشار میدهم، حتماً نمیخواهم بگویم شما را دوست دارم، شاید میخواهم به شما بگویم، آیا زور شما هم زیاد است؟ یا ... در حقیقت ما در اینجا از طریق احساس با هم ارتباط برقرار میکنیم. بطور کلی در تحلیل رفتار سه نوع ارتباط میتوانیم برقرار کنیم: ارتباط کلامی (شامل کلام و نوشتار)، ارتباط رفتاری و ارتباط احساسی. من برای ارتباط با یک نوجوان، ابتدا ارتباط کلامی برقرار میکنم و اگر درک نکرد، شروع به برقراری ارتباط رفتاری میکنم. ولی اگر بخواهم با یک نوزاد ارتباط برقرار کنم فقط میتوانم از طریق احساسی با او ارتباط برقرار کنم. پس درمیابیم که این احساس در همه ما وجود دارد، اما این لایه‌های ارزشی است که می‌آید روی احساس قرار میگیرد و آن را پنهان میکند. اگر ما بتوانیم این درک احساسی را حفظ کنیم و یا پرورش بدهیم، نیاز به این نداریم که با هم بصورت کلامی ارتباط برقرار کنیم. این درک احساسی همه آن ابراز هیجانها (شادی، غم و ...) را شامل میشود. با انقلاب صنعتی، عواملی پدید آمد که احساس، پنهان و در نتیجه شادی نیز حبس شد. بدنبال پابدها و ناپابدها (سنجیدن منطقی همه چیز) رفتیم و در نهایت، دیگر نمیتوانیم احساس و بالتبع شادی داشته باشیم.<sup>(۱۴)</sup>

همانطوری که ایس میگوید برنامه‌ریزی برای شادمانه زیستن کار بزرگ و چالش‌انگیزی است که شما را در برابر برخی از قویترین نیروهای جهان قرار میدهد. ولتر در همین رابطه بشکل حکیمانه‌یی گفته است: این دنیا بهترین دنیای ممکن نیست، بلکه دنیا پر از دست‌انداز است. ما در درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری یاد میگیریم که وجود این دست‌اندازهای دنیا، هولناک و افتضاح



اگر لذت عقلی، لذت برتر است، چرا ما از درک عقلی به اندازه لذتهای حسی لذت نمیبیریم و شاد نمیشویم؟ بعبارت دیگر، چرا لذتهای حسی بیشتر مطلوب انسان است؟

ابن‌سینا در پاسخ اینگونه مثال میزند: با اینکه خوردن شیرینی واقعاً لذتبخش است ولی شخص بیمار این لذت را درک نمیکند، چون مانع برای درکش وجود دارد. برای ما نیز گاهی حقایق عقلی بر اثر تفحص و تهذیب نفس آشکار میشود و الهاماتی دریافت میکنیم، اما مطلوب بودنش را درک نمیکنیم، زیرا بشدت گرفتار بدن و نیازهای جسمانی هستیم و تا زمانی که حرکت ما در راستای نیازهای جسمانی باشد، از درک لذت عقلی غافلیم و ذهن ما منصرف به حقیقت کاملتر نمیشود.

نیست، بلکه اغلب رنج و زحمتی باشکوه است و تلاش کردن برای رسیدن به شادی به این معناست که زحمت زندگی دشوار را به جان بخریم و عزممان را جزم کنیم تا دشواری آن را برای خودمان کمتر کنیم و آن را مهیج و لذتبخش سازیم.<sup>(۱۵)</sup>

### تعریف شادی از منظر فلسفه

شادی و یا غم، چیزی جز بروز و ظهور یک حقیقت عمیقتر به نام لذت و الم نیست. شادی یک عکس‌العمل و احساس و بروز عواطف است که ریشه آن در نفس انسان بنام لذت است و در نقطه مقابل، ریشه غم نیز الم است.

لذت و الم همواره در فلسفه اسلامی و فلسفه غرب مطرح بوده و گویی دو فاکتور بسیار مهمند، زیرا در ایجاد انگیزه انسان و رساندن او به کمال مؤثرند؛ حال یا در کسب فضایل اخلاقی و یا دوری از رذائل و موانع کمال، بطورکلی در ایجاد انگیزه برای فعالیتها و رفتارها و شیوه‌های خاص زندگی مؤثرند.

برخی از فلاسفه همچون فارابی، لذت را نبود رنج و

الم تعریف میکردند (معنای سلبی)، یعنی تنها بازدارنده فرد است که بدنبال رذائل اخلاقی نرود، چون رذائل اخلاقی ایجاد رنج و الم میکنند. هنر فلسفه اسلامی و بخصوص ابن‌سینا در این است که برای این حقیقت یک تعریف ایجابی بیان داشته است؛ یعنی نه تنها از رذائل جلوگیری میکند، بلکه باعث ایجاد فضایل میباشد. ابن‌سینا میگوید: لذت عبارت است ادراک امر خوشایند و ملایم با طبع از آن جهت که ملایم است. لذت از سنخ ادراک و فهم و یک نوع دریافت است و شادی که عکس‌العمل نفس است یک احساس برخاسته از یک درک است. همچنین در جای دیگر میگوید: درک یک امر ملایم، درک یک امری است که دارای خیر و کمال برای نفس و قوای نفس است. نفس دارای قوای مختلفی است از قبیل قوای تحریکی و قوای ادراکی و به تناسب هر قوه یک کمالی دارد. کمال هر قوه از نظر ابن‌سینا یعنی آن حقیقتی که آن قوه استعدادش را دارد. قوای ادراکی که عبارتند از: قوه حاسه، قوه خیال و قوه عاقله، توانمندیهای بشری برای درک هستند. به تناسب آنها ما سه مرحله هم درک داریم: حسی، خیالی و عقلی.

زمانی که این کمال برای نفس حاصل شود و نفس این کمال و خیر بودن این حقیقت را درک کند، لذت میبرد. پس حصول کمال، لذت نیست بلکه درک آن خیر بودن، خودش لذت است و درک کمال از نوع علم حضوری است.

الم و رنج، در واقع ادراک امر ناملایم و ناخوشایند با طبع میباشد از آن جهت که ناخوشایند است. پس حصول لذت در دو مرحله واقع میشود: حصول کمال و درک کمال بودن این امر برای نفس.

البته گاهی کمال حاصل میشود ولی بجهت مانع یا عامل بیرونی درک کمال بودن و خیر بودن آن صورت نمیگیرد. ابن‌سینا در اینجا مثالی میزند:

کسی که بیماری صفرا دارد، دهانش تلخ است و بخاطر این بیماری و تلخی در کامش، لذت شیرینی را

نمیبرد. به این ترتیب شیرینی برای قوه حاسه ایجاد شده، اما لذتی نمیبرد چون مانع وجود دارد. بنابراین ما چون قوای مختلفی داریم و هر قوه‌یی مراتب خاصی دارد، از اینرو ما اقسام لذت و الم داریم و به تناسب لذت و الم، اقسام شادی و غم داریم.

بعبارت دیگر، کمالی که برای قوه حاسه، حاصل میشود در قوای پنجگانه چشایی، بینایی، بویایی، شنوایی و لامسه است و هرکدام از این قوا اگر مطلوب برایشان حاصل شود و درک کنند لذت میبرند؛ مثلاً از بوی خوش و از منظره زیبا، لذت میبرد و برعکس از بوی نامطلوب و منظره ناپسند متنفر میشود و قوه خیال نیز لذت متناسب با خود را میبرد یا برعکس.

قوه عاقله نیز که معانی کلی و عالم معقول را درک میکند و با آن متحد میشود، هرچه این اتحادش با عالم معقول بیشتر باشد، لذتش بیشتر است. درک عقلی، بالاترین درک است و در نتیجه بالاترین لذت را میبرد، لذت عقلی لذت حقیقی و لذت معنوی است. عقل در اینجا بمعنی عقل معاش و عقل استدلالی نیست، بلکه بمعنی عام یعنی قوه‌یی است که توان درک مفاهیم و معانی را دارد و بنابراین دارای مراتبی است و متناسب مراتب لذتهایش نیز متفاوت است.

حال میتوان پرسید که اگر لذت عقلی، لذت برتر است، چرا ما از درک عقلی به اندازه لذتهای حسی لذت نمیبریم و شاد نمیشویم؟ بعبارت دیگر، چرا لذتهای حسی بیشتر مطلوب انسان است؟

ابن سینا در پاسخ اینگونه مثال میزند: با اینکه خوردن شیرینی واقعاً لذتبخش است ولی شخص بیمار این لذت را درک نمیکند، چون مانع برای درکش وجود دارد. برای ما نیز گاهی حقایق عقلی بر اثر تفحص و تهذیب نفس آشکار میشود و الهاماتی دریافت میکنیم، اما مطلوب

بودنش را درک نمیکنیم، زیرا بشدت گرفتار بدن و نیازهای جسمانی هستیم و تا زمانی که حرکت ما در راستای نیازهای جسمانی باشد، از درک لذت عقلی غافلیم و ذهن ما منصرف به حقیقت کاملتر نمیشود.

### شادی در جامعه ما

شادکامی و نشاط، حالتی است که از آن به سرزندگی و آمادگی برای پیشرفت یاد میشود. استاد مطهری در اینباره میگوید: «سرور، حالت خوش و لذتبخشی است که از علم و اطلاع به اینکه یکی از هدفها و آرزوها انجام یافته یا انجام خواهد یافت، به انسان دست میدهد و غم و اندوه، حالت ناگوار و دردناکی است که از اطلاع بر انجام نشدن یکی از هدفها و آرزوها به انسان دست میدهد.»<sup>(۱۶)</sup>

اگر با دقت، احوال انسانهای شاد و ناشاد را بررسی کنیم، متوجه میشویم که اندوه مادی متاعی شیطانی و شادی هدیه‌یی رحمانی است. از ابتدای تمدن بشر، غم و اندوه، مایه توقف و انزجار و شادی و نشاط، عامل تحرک و نظم بوده است. انسان از اندوه، غم و تاریکی میگریزد و به شادی و نور پناه میبرد. شاد زیستن آرزوی دیرینه آدمی است. دنیای بدون غم، خشم و جنگ و سرشار از مهربانی و شادی، آرزویی است که ریشه در خلقت و نهاد آدمی دارد؛ آرزویی که مقدمه غلبه بر تمام ناکامیهاست. شادی، این معجزه درونی، گره‌گشای بسیاری از رنجهاست. در میراث کهن ما ایرانیان، شادی، پدیده‌یی الهی محسوب میشود؛ بگونه‌یی که میگویند نخستین معجزه زرتشت خندیدن وی در بدو تولد بوده است. پارسیان شادی را آفریده‌ خداوند و اندوه و غم را آفریده اهریمن میدانستند. مردم ایران باستان حدود شصت روز از سال را جشن می‌گرفتند و به ستایش می‌پرداختند. در واقع ایرانیان سعی میکردند به هر بهانه‌یی روزگار را به شادی و شکرگزاری

سپری کنند.

پیشینه تاریخی کشورمان نشان می‌دهد که نشاط در همه ادوار مورد توجه ایرانیان بوده است. متأسفانه در بافت جوان جامعه ما، آنگونه که باید شادابی و پویایی یک جامعه فعال و سختکوش بچشم نمی‌خورد. بنظر می‌رسد که برای بررسی معضلات اجتماعی قبل از هر چیز باید به شناخت و بررسی عوامل آن پرداخت و بعد به مقابله با آنها اندیشید.

باید پذیرفت که شادی و غم در زندگی اجتماعی انسانها، تأثیرات عمده‌یی دارد. متأسفانه گاه در جامعه امروزی ما بنا به تعبیرهای غلط و بدون استدلال، تفکر شادی متروک شده و برغم آنکه در فرهنگ دینی ما شادی و نشاط از آموزه‌های انکارناپذیر است، برخی به غلط، اندوه و گوشه‌نشینی را جایگزین شادی و نشاط نموده‌اند. لازمه شادی و شادبودن چیزی نیست جز مثبت‌اندیشی و جستجوی خوبیها و زیباییها. انسان با نگرش منفی به دنیا چیزی جز روحیه‌یی افسرده، چهره‌یی غمگین و حالتی خشمگینانه ندارد و این نگرش منفی، تخریبگر جامعه است. نباید فراموش کرد که رخدادهای اجتماعی، راه‌حلهای اجتماعی دارد و راهکارهای جمعی در برخورد با چنین مشکلاتی می‌تواند بسیار کارساز باشد. همچنین به یاد بسپاریم که پیشگیری کارآمدتر از درمان است.

در جامعه غمزده، انرژی افراد صرف برطرف کردن اندوه و نازاحتی شده و دیگر فرصتی برای تولید و توسعه باقی نمی‌ماند. به تجربه ثابت شده شادی و نشاط، ماده اولیه تغییر جامعه و تحول و تکامل درونی انسانهاست. در جامعه خوشحال و خرسند، تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد سالمتر خواهد بود. بدون شک در چنین محیطی امنیت اجتماعی و فردی راحتتر حاصل میشود و ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا میشود. باید

توجه داشت که نسل غمزده، محکوم به شکست است و از این بابت بر دلسوزان جامعه واجب است، روح شادی و نشاط را در رگ حیات جامعه تزریق کنند.

\*\*\*

#### ۱. جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی (۱۲-۱۴ساله) آموزش و پرورش استان تهران در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ است

#### ۲. حجم نمونه

حجم نمونه عبارت است از ۱۱۲ نفر از دانش‌آموزان مدرسه دخترانه راهنمایی که ۵۶ نفر از آنها بعنوان گروه آزمایشی و ۵۶ نفر دیگر بعنوان گروه گواه انتخاب شدند و گروه آزمایشی در چهار گروه تقسیم شده بودند و مورد آموزش مهارتهای تفکر قرار گرفتند.

#### ۳. روش نمونه‌گیری

در هر مدرسه بصورت مجزا توسط قرعه‌کشی و بصورت تصادفی از بین حدود ۵۶ دانش‌آموز ۲۸ نفر برای گروه گواه و ۲۸ نفر برای گروه آزمایش انتخاب شدند که جمعاً در دو مدرسه بر روی هم ۱۱۲ نفر شامل گروه گواه و آزمایش بودند.

#### ۴. ابزارگردآوری اطلاعات

در این پژوهش بمنظور جمع‌آوری اطلاعات از ابزار پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد.

#### ۵. روایی و اعتبار ابزار اندازه‌گیری

##### پرسشنامه شادکامی آکسفورد

پایایی: آرجیل و همکارانش با تحقیق بر روی ۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفای ۰/۹۰ را بدست آوردند. فارنهایم و بروینگ (۱۹۹۰م) آلفای ۰/۸۷ با ۱۰۱ آزمودنی را گزارش کردند و همچنین در بررسی فرانسیس آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمد. فرانسیس در یک بررسی میان فرهنگی در

کشورهای انگلیس، آمریکا، استرالیا، کانادا بترتیب ضریب آلفای ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۰ را گزارش کرد و نیز این آزمون توسط دکتر محمد گلزاری در سال ۱۳۸۲ هـ. ش به فارسی ترجمه شد و در سال ۱۳۸۳ هـ. ش بر روی ۴۴۶ دانشجوی دختر و پسر به اجرا درآمد. با  $\alpha = 0/9295$  و در تحلیل عاملی، چهار عامل بدست آمد.

روایی: برای بررسی روایی این پرسشنامه با استفاده از قضاوت دوستان دو بررسی انجام شده است:

آرجیل، مارتین و کروسلند (۱۹۸۹ م.) از دانشجویان خواستند تا دوستانشان را براساس یک مقیاس ده درجه‌یی از شادکامی درجه‌بندی کنند که همبستگی میان درجه‌بندی و پرسشنامه شادکامی آکسفورد، ۰/۴۳٪ بود. بررسی والیانت (۱۹۹۳ م.) نیز همبستگی ۰/۶۴٪ و ۰/۴۹٪ را میان درجه‌بندی دوستان و نمره پرسشنامه شادکامی آکسفورد گزارش کرده است.

#### ۶. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها

تجزیه و تحلیل اطلاعات این پژوهش در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام میشود: در بخش آمار توصیفی به توصیف ویژگیهای گروه نمونه آماری در قالب شاخصهای گرایش مرکزی و پراکندگی همچون میانه، میانگین، انحراف استاندارد، جداول توزیع فراوانی پرداخته میشود. در بخش آمار استنباطی با توجه به نوع تحقیق که طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه میباشد، T استیودنت برای گروههای مستقل استفاده خواهد شد.

#### ۷. روش اجرا

کارگاه آموزش مهارتهای تفکر در بیست جلسه و در هر هفته یک جلسه آموزش ۴۵ دقیقه‌یی برگزار شد. از میان دانش‌آموزان پایه دوم (۱۲-۱۴ ساله) هر مدرسه، ۵۶ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و تست شادکامی آکسفورد بر روی ۱۱۲ نفر از دانش‌آموزان (که ۵۶ نفر از

آنها برای گروه آزمایش و ۵۶ نفر برای گروه گواه انتخاب شدند) اجرا شد و بعد گروه آزمایش به چهار گروه چهارده نفری تقسیم شدند و بر روی آنها آموزش مهارتهای تفکر به اجرا درآمد.

هدف این کارگاه بررسی تأثیر مهارت تفکر، بر مهارت شادکامی بود. جلسات کارگاه از مهر ماه سال ۹۱-۱۳۹۰ آغاز شد. در این کارگاه حدود دو جلسه درباره مهارت پرسشگری و اینکه پرسش چیست و چند نوع پرسش داریم، آموزش داده شد و از طریق تمرینها و کار گروهی، دانش‌آموزان با سؤالات باز و بسته و سؤالات کلی و فلسفی و بعضی از ویژگیهای این نوع سؤالات آشنا شدند.

در این کارگاه از کتاب *داستانهای فکری* استفاده شد و ما چون زمان کافی در اختیار نداشتیم، داستانهایی را بصورت انتخابی با موضوعاتی که نیاز بیشتری از نظر اخلاقی و اجتماعی برایشان احساس میشد انتخاب کردیم و داستانها توسط کودکان در کلاس با صدای بلند خوانده شدند(هر کودک یک پارگراف). بعد از اتمام بخشی از داستان، کودکان نکات مبهم، جالب و سؤالیهای خود را درباره داستان مطرح میکردند و سؤالات همراه با اسم کودکان بر روی تخته سیاه نوشته میشد و سپس با انتخاب سؤالی از بین این سؤالات (گاهی توسط دانش‌آموزان و گاهی توسط مربی) بحث و گفتگوی کلاس آغاز میگردد.

#### فرضیه:

جهت آزمون این فرضیه که قبل و بعد از آموزش تفکر در دانش‌آموزان بر روی شادکامی آنها در مقابل گروه گواه  $t$  تأثیر معنیداری در سطح آزمون ۹۵٪ داشته است یا خیر، از آزمون زوجی استفاده میکنیم.

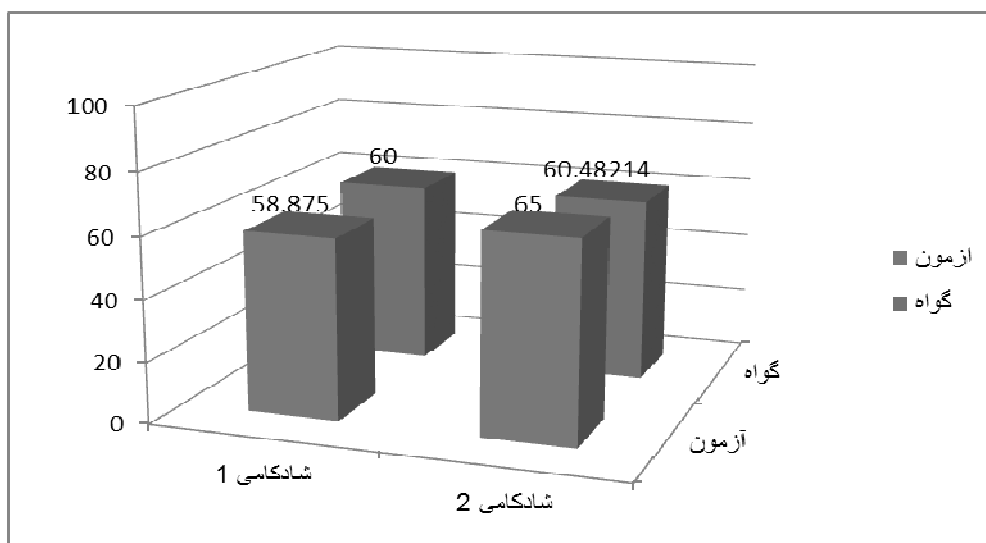
فرضیه آزمون بصورت زیر است:

اولین خروجی از نرم‌افزار SPSS 20 بصورت زیر میباشد:

Statistics		
آزمون شده	oxford1	oxford2
N	56	56
Mean	58.8750	65.0000
Median	57.5000	68.0000
Mode	56.00	69.00
Std. Deviation	13.51237	13.76689
Variance	182.584	189.527
Range	56.00	51.00
Minimum	30.00	38.00
Maximum	86.00	89.00

Statistics		
گروه گواه	oxford1	oxford2
N	56	56
Mean	60.0000	60.4821
Median	62.0000	62.5000
Mode	62.00	48.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation	11.00909	9.91049
Variance	121.200	98.218
Minimum	40.00	44.00
Maximum	77.00	76.00

این جدول نشان‌دهنده آماره‌های توصیفی است که بترتیب عبارتند از: تعداد داده‌ها، میانگین، میانه، مد، انحراف از معیار، واریانس، مینیمم و ماکزیمم. نمودار میانگین دو جامعه در گروه گواه و گروه آزمون شده بصورت زیر است:



خروجی دیگر که برای بررسی فرضیه آماری میباشد به قرار زیر است:

### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
oxford1 – oxford2	6.125	7.40286	.98925	4.14250	8.10750	6.192	55	.000

کودکان مطرح ساخته است که «یک دقیقه صبر کن... بگذار فکر کنم!»<sup>(۱۷)</sup>

همهٔ مراحل که از نظر فیورشتاین برای رشد شناختی اساسی هستند، با ایدهٔ آهستگی گره خورده‌اند که از جملهٔ آنها، کمک به کودک در امر مشاهده، انتخاب، برنامه‌ریزی، تقویت خویشتنداری، افزایش دقت و توجه است.

از اینرو، متون درسی، مواد امتحانی، شیوهٔ برگزاری آزمونها و برنامهٔ کلاسی مدارس باید طوری طراحی شود که بتواند فرصت زمانی مناسبی جهت اجرای چنین کارگاههایی را فراهم کند. از طرف دیگر، با مسئلهٔ عدم پیگیری آموذنیها رو برو هستیم. همانطور که بیان شد پذیرش مهارتهای جدید و جایگزینی در نظام آموزشی نیاز به زمان دارد. بنابراین اطلاعات مربوط به پیگیری میتواند مؤید نتایج تحقیق باشد.

با توجه به اینکه پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه تجربی است، در اینگونه پژوهشها امکان کنترل تمامی متغیرهای مداخله‌گر وجود ندارد، از اینرو ممکن است آموذنیها تحت تأثیر شرایطی خارج از کنترل پژوهشگر قرار گرفته باشند.

#### پیشنهادها:

**الف) پیشنهادهای کاربردی مبتنی بر یافته‌های پژوهش:**

با توجه به اینکه نتایج پژوهش حاضر مؤید اثر بخشی آموزش مهارت تفکر بر افزایش شادکامی دانش‌آموزان میباشد و در حال حاضر ایجاد چنین کارگاههایی در آموزش و پرورش خیلی محدود و در بعضی از مدارس غیر انتفاعی و دولتی برگزار میگردد.

داده‌های حاکی از این است که در سطح اطمینان ۹۵٪ فرض  $H_0$  رد شده است و در واقع رابطهٔ معنیداری بین آموزش تفکر و تأثیر آن بر شادکامی دانش‌آموزان وجود دارد. نتیجه حاصله بدینطریق نتیجه‌گیری شد که مقدار sig در جدول برابر با ۰.۰۰۰ میباشد و این عدد کمتر از ۰.۰۵ است که باعث نتیجه‌گیری حاصله شده است.

#### نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه نتایج پژوهش حاضر مؤید اثربخشی آموزش فلسفه برای کودکان و نوجوانان در افزایش شادکامی دانش‌آموزان میباشد و در حال حاضر ایجاد چنین کارگاههایی در آموزش و پرورش خیلی محدود و در بعضی از مدارس غیرانتفاعی و دولتی برگزار میگردد، از اینرو به مسئولین و دست‌اندرکاران آموزشی توصیه میگردد این نوع مهارتها را برای مربیان در دوره‌های ضمن خدمت یا در دانشگاههای تربیت معلم، بصورت واحدهای درسی ارائه نمایند و از طرفی ساعتی را در برنامه‌های هفتگی دانش‌آموزان به این مهارتها اختصاص دهند تا بوسیلهٔ مربیان کارآموده در مدارس اجرا گردد. شکل ایده‌آل آن این است که مانند بعضی از کشورها از پیش‌دبستانی تا پایان دبیرستان این طرح هر ساله بطور مستمر پیاده گردد.

حال که میدانیم همیشه در اجرای کارگاههای مهارتی با کمبود زمان و موقعیت مناسب، چه در داخل مدارس و چه در خارج از مراکز آموزشی روبرو هستیم. در صورتی که فکر کردن زمان میبرد و شعار غنی‌سازی ابزاری را فیورشتاین بر همین اساس بمنظور تأمین رشد شناختی

لذا به مسئولین و دست‌اندرکاران آموزشی توصیه می‌گردد این نوع مهارت‌ها را برای مربیان در دوره‌های ضمن خدمت یا در دانشگاه‌های تربیت معلم، به صورت واحدهای درسی ارائه نمایند و از طرفی ساعتی را در برنامه‌های هفتگی دانش‌آموزان به این مهارت‌ها اختصاص دهند تا بوسیله مربیان کارآموده در مدارس اجرا گردد و شکل ایده‌آل آن این است که مانند بعضی از کشورها از پیش دبستانی تا پایان دبیرستان این طرح هر ساله به طور مستمر پیاده گردد.

### ب: پیشنهادهای کاربردی برای تحقیقات آینده:

با توجه به نتایج پژوهش حاضر بمنظور ارتقای سطح کیفی و کمی پژوهش‌های وابسته برای محققین و پژوهشگرانی که در این حوزه به پژوهش خواهند پرداخت پیشنهادهایی ارائه شده است که شاید بتواند راه گشای پژوهش‌های آتی باشد.

۱. پژوهش حاضر در شهرستان تهران انجام شد، پیشنهاد میشود که تحقیقات مشابه در سایر شهرستانها با فرهنگهای متفاوت اجرا شود.

۲. پیشنهاد میشود کارگاههای مهارتی و شیوهها و روشهای آن در برنامه‌های درسی مختلف وارد شود تا این نهضت بتواند پاسخی به غیبت عنصر هویت‌ساز آموزش و پرورش یعنی تفکر و تأمل باشد.

۳. آنچه دوران جدید را آسیب‌زا میکند، سرعت‌زدگی بیش از حد آن است. سرعت و عجله به شکلی بی‌سابقه، به یک ارزش اجتماعی و فردی تبدیل شده است.

یکی از عرصه‌هایی که مورد هجوم بنیان‌برانداز جنون سرعت‌زدگی قرار گرفته، عرصه آموزش و پرورش است، لذا پیشنهاد میشود با پشتیبانی بیشتر از نهضت آموزش فلسفه به کودکان بتوان زمینه را برای ورود تأمل و تفکر به این عرصه فراهم آورد.

۴. پیشنهاد میشود همانگونه که دعوت به استدلال و ارائه پاسخهای منتقدانه، مستلزم دادن وقت کافی به دانش‌آموز است، این نگرش مبنای کار دست‌اندرکاران

آموزش و پرورش قرارگیرد تا رویکرد رقابتی جای خود را با رویکرد مشارکتی دهد. در اولی، فردگرایی و سرعت در حل مسئله مبنای کار است در حالی که در دومی، جمع‌گرایی، کیفیت‌گرایی و دقت در حل مسئله، مبنای کار است.

### پی‌نوشتها:

۱. ر.ک: شارپ، آن مارگارت؛ لورنس، اسپلیتر، بیمارستان عروسکهها، ترجمه فاطمه رنجبران و مانا پار.

۲. ر.ک: بهشتی، سعید، «آیین خردپروری» پژوهشی در نظام تربیت عقلائی بر مبنای سخنان امام علی(ع).

۳. ر.ک: هینس، جوانا، بچه‌های فیلسوف، ترجمه رضاعلی نوروزی و عبدالرسول جمشیدیان و مهرناز مهربانی.

۴. ر.ک: طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن.

۵. ر.ک: سوره یوسف، آیه ۸۷.

۶. ر.ک: امام خمینی(ره)، صحیفه نور.

۷. ر.ک: آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الکلم.

۸. ر.ک: سید رضی، محمدبن حسین، نهج‌البلاغه فیض‌الاسلام، ترجمه محمد دشتی.

۹. ر.ک: مطهری، مرتضی، سیری در سیره نبوی.

۱۰. ر.ک: مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار.

۱۱. ر.ک: همانجا.

۱۲. ر.ک: ریو، جان مارشال، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، نشر ویرایش.

۱۳. ر.ک: آیزنک، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه زهرا چلونگر، تهران.

۱۴. ر.ک: صیادی‌فر، سمیه؛ دوستی، علی، «جامعه‌شناسی شادی»، روزنامه همشهری، ۱۳۸۴/۱۱/۲۲.

۱۵. ر.ک: الیس، آلبرت، زندگی شادمانه، ترجمه مهرداد فیروزبخت و وحیده عرفانی.

۱۶. ر.ک: مطهری، مرتضی، مقالات فلسفی، ج ۲.

۱۷. ر.ک: فیشر، رابرت، آموزش تفکر به کودکان، ترجمه مسعود صفایی‌مقدم و افسانه نجاریان.

### منابع:

۱. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و درر الکلم، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷ق.

۲. آیزنک، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه زهرا چلونگر، تهران، انتشارات نسل‌نواندیش، ۱۳۷۸.

۳. الیس، آلبرت، *زندگی شادمانه*، ترجمه مهرداد فیروزبخت و وحیده عرفانی (۱۳۸۲)، تهران، انتشارات رسا، ۱۹۷۲.
۴. امام خمینی (ره)، *صحیفه نور*، تهران، سازمان انتشارات انقلاب اسلامی، ۱۳۷۶.
۵. بهشتی، سعید، «آیین خردپروری» پژوهشی در نظام تربیت عقلانی بر مبنای سخنان امام علی (ع)، تهران، مؤسسه فرهنگی دانش و اندیشه معاصر، ۱۳۸۶.
۶. پلاچیک، روبرت، *هیجانها*، ترجمه محمود رمضانزاده، مؤسسه نشر آستان قدس رضوی، ۱۳۷۱.
۷. دهخدا، علی اکبر، *لغتنامه دهخدا*، تهران، مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه، ۱۳۷۲.
۸. ریو، جان مارشال، *انگیزش و هیجان*، ترجمه یحیی سید محمدی، نشر ویرایش، ۱۳۸۰.
۹. سلیمانی، فاطمه، «لذت و الم از نگاه ابن سینا»، دو فصلنامه تخصصی حکمت سینوی (مشکة النور)، ش ۴۵، بهار و تابستان ۱۳۹۰.
۱۰. سید رضی، محمدبن حسین، *نهج البلاغه*، ترجمه محمد دشتی، قم، انتشارات مشهور، ج ۱، ۱۳۷۹.
۱۱. شارپ، آن مارگارت؛ لورنس، اسپلیتر، *بیمارستان عروسکها*، ترجمه فاطمه رنجبران و مانا پار (۱۳۸۷)، تهران، نشر شهرتاش، ۱۹۴۲.
۱۲. شولتس، دوآن، *روان شناسی کمال*، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، نشر نو، ج ۵، ۱۳۶۹.
۱۳. صیادی فر، سمیه؛ دوستی، علی، «جامعه شناسی شادی»، *روزنامه همشهری*، ۱۳۸۴/۱۲/۲۲.
۱۴. طباطبایی، علامه سید محمد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه ج ۵، ۱۴۱۷ق.
۱۵. طریقه دار، ابوالفضل، *شرع و شادی*، انتشارات حضور، ج ۲، ۱۳۸۳.
۱۶. فیشر، رابرت، *آموزش تفکر به کودکان*، ترجمه مسعود صفایی مقدم و افسانه نجاریان (۱۳۸۶)، نشر رسش، ۱۹۴۳.
۱۷. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۳ق.
۱۸. مطهری، مرتضی، *سیری در سیره نبوی*، انتشارات صدرا، ۱۳۶۸.
۱۹. مطهری، مرتضی، *مقالات فلسفی*، انتشارات صدرا، ج ۲، ۱۳۶۶.
۲۰. معین، محمد، *فرهنگ معین*، تهران، انتشارات زرین، ج ۲، ۱۳۸۶.
۲۱. هینس، جوانا، *بچه های فیلسوف*، ترجمه رضاعلی نوروزی و عبدالرسول جمشیدیان و مهرناز مهرابی، قم، انتشارات سماء قلم، ۱۳۸۴.

