



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

زمان چاپ: ۱۴۰۱/۲/۱۵

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

تأثیر برنامه آموزش مهارت های اجتماعی بر سلامت عمومی دانش آموزان

یحیی ایران زاده^۱

۱- کارشناسی ارشد / علوم تربیتی / دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرند .

Yahia.iranizadeh1349@gmail.com

چکیده

روش پژوهش: در تحقیق حاضر، طرح های تحقیق همبستگی مورد استفاده قرار گرفته است، زیرا محقق از یک طرف به بررسی روابط بین متغیرها، و از طرف دیگر، به بررسی تفاوت بین دانش آموزان، پس از اینکه به طور طبیعی به دانش آموزان تقسیم شده، پرداخته است. **جامعه و نمونه تحقیق:** دانش آموزان مقطع ابتدایی (کلاس اول الی کلاس سوم) به صورتی تصادفی که اهل استان تهران جامعه آماری مقاله حاضر هستند ولی به دلایل مشکلات و موانع تحقیق ، فرصت و توانایی اخذ رای و نظر پرسی از همه آنان میسر نبود . **برای انجام پژوهش حاضر از ابزارهای:** (۱) پرسشنامه (۲) کتابخانه ای ، استفاده شده است. **پایایی ابزار:** روایی محتوایی پرسشنامه توسط متخصصان تعلیم و تربیت، کارشناسان و معلمان، مورد بررسی و به تأیید ایشان رسید. همچنین برای تعیین پایایی پرسشنامه از فرمول آلفای کرونباخ استفاده گردید که مقدار آن با استفاده از نرم افزار آماری SPSS، برای پژوهش اصلی ۵۴ / ۰ برآورد شده است. تعداد ۳۵ آموزگار در اجرای آزمایش در مرحله مقدماتی تحقیق، به پرسشنامه مذکور پاسخ دادند که اظهار نظرهای اصلاحی آنان مورد بررسی و استفاده قرار گرفت . در این مقاله با استفاده از منابع موجود کتابخانه ای و میدانی و بهره گیری از مطالعات، و سندکاو و پرسشنامه به گردآوری داده های مورد نیاز پرداخته شده و با بکارگیری نرم افزار ، داده های گردآوری شده تجزیه و تحلیل شده است.

کلمات کلیدی: آموزش ، اجتماعی ، سلامت عمومی ، مهارت .

۱- مقدمه

هنگامی که دانش آموزان به سن مدرسه می رسند، همان اوقات فراغت کم هم از آنان سلب می شود. از بچه ها انتظار می رود که سریع تر و بیشتر از گذشته بیاموزند. تکالیف بیشتر از جانب مدرسه برای کسب نمرات بالاتر در آزمون های تحصیلی موجب شده است که دیگر وقتی برای تفریح و بازی باقی نماند، گویی دانش آموز باید تمام وقت خود را وقف یادگیری کند. در برخی مدارس، دانش آموزان هر روز حدود دو ساعت برای رفت و برگشت به مدرسه در راه هستند. می توان ۵ روز در هفته از همین زمان برای بازی و تفریح استفاده کرد. فعالیت های فوق برنامه مانند ورزش و باشگاه های مختلف نیز بیش از گذشته جلوه رقابتی به خود گرفته اند به خصوص اگر بچه ها بخواهند به سطوح بالایی دست یابند، به تمرین بیشتری نیاز دارند [۹].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

دانش بیانی اطلاعاتی است که دانش آموزان درباره چیزی دارند، در حالی که دانش مرحله ای، دانستن مراحل انجام دادن چیزی است. الگوی آموزش مستقیم به ویژه برای ارتقای یادگیری دانش آموز در زمینه ی دانش مرحله ای که برای انجام دادن مهارت های ساده و دشوار لازم است و نیز برای آن نوع از دانش بیانی که به خوبی برای آموزش های گام به گام سازمان یافته اند، طراحی شده است. امروزه برنامه ریزی در زندگی دانش آموزان پر رنگ تر از گذشته صورت می گیرد و جایی برای بازی و اوقات فراغت باقی نمانده است. ومهارت اجتماعی حتی برای دانش آموزان بسیار کم سن و سال هم برنامه های آموزشی و ورزشی تدارک می بینند تا وقتی به سن مدرسه رسیدند و زمان آن رسید که در رقابت ها شرکت کنند، از آمادگی کافی برخوردار باشند [۱۴].

تعلیم و تربیت در دنیای امروز مفهومی متفاوت با گذشته دارد، هرگز نمیتوان با طرز تلقی گذشته و سوگیری های قدیمی به دانش آموزان و تربیت آنها نگریست. بنابراین، یکی از ضروریترین تحولات در نظامهای آموزشی، تحول در نگرش و نحوه تدریس معلمان و مدیران اجرایی نظام آموزشی است. برای دستیابی به چنین تحولی معلمان باید دانش و بینشی صحیح از نظریهها و راهبردهای مختلف و جدید آموزشی داشته باشند [۱۸].

مهمترین فعالیتهای آموزشی و تربیتی توسط معلم و در کلاس درس صورت میگیرد، شکل دادن به هر فرایند آموزشی مستلزم بهرهگیری از روشهای مخصوص آن میباشد تا راه رسیدن به اهداف هموارتر شود. روش تدریس از مهمترین عناصری است که در تحقق هدفهای آموزشی به طور فزایندهای مؤثر میباشد. مدارس باید توانایی تفکر منطقی و خلاق دانش آموزان را در آنچه می بینند، می شنوند و می خوانند پرورش دهند. دانش آموزان باید بیاموزند و بتوانند که معمار آموزش و پرورش خود باشند. صاحب نظران جدید تعلیم و تربیت، بر این باورند که معلم باید روش یادگیری را به دانشآموز بیاموزد نه اینکه صرفاً به انتقال فرمول ها و معلومات اکتفا کند. معلم باید دانشآموز را کمک کند تا خود تجربه کند و از طریق تجارب خود مطالب را فراگیرد، لذا توجه به کیفیت و شیوه تدریس معلمان باید امر بسیار ضروری و جدی تلقی شود و برنامه ریزان و مسئولان موظفند که فرصتهای لازم برای آشنایی هر چه بیشتر معلمان با روشها و الگوهای جدید و خلاق تدریس را فراهم نموده، و شرایط و امکانات را برای اجرای موفقیتآمیز این روشها آماده نمایند [۱۱].

عامل رقابت خود باعث بروز خلاقیت در بازی خواهد شد. شرکت کردن در بازی های گروهی توام با یادگیری نکات آموزنده ای برای دانش آموزان است. دانش آموزان یاد می گیرند که مثل زنجیره به هم متصل هستند و رویکرد هر یک از اعضا بر دیگر همبازی هایش تاثیر می گزارد و باید آن را بپذیرند. یاد می گیرند که باید به نقطه نظرات دیگر اعضا توجه کنند و نکته های جدید را یاد بگیرند. نکته مهم در بروز خلاقیت در بازی های گروهی این است که روش و موضوع بازی باید برگرفته از ذهن دانش آموز باشد و بزرگترها نباید موضوعی را به آن ها تحمیل کنند زیرا در جریان بازی های ابتکاری است که خلاقیت دانش آموز فرصت ظهور پیدا می کند [۵].

از جمله فواید انجام بازی های گروهی در دانش آموزان تلاش آن ها برای نشان دادن یک وجه تمایز میان خود با همسالانشان است. دانش آموزان در بازی گروهی با دوستان خود سعی می کنند به رقابت با یکدیگر بپردازند. عامل رقابت خود باعث بروز خلاقیت در بازی خواهد شد. شرکت کردن در بازی های گروهی توام با یادگیری نکات آموزنده ای برای دانش آموزان است. دانش آموزان یاد می گیرند که مثل زنجیره به هم متصل هستند و رویکرد هر یک از اعضا بر دیگر همبازی هایش تاثیر می گزارد و باید آن را بپذیرند. یاد می گیرند که باید به نقطه نظرات دیگر اعضا توجه کنند و نکته های جدید را یاد بگیرند [۸]. نکته مهم در بروز خلاقیت در بازی های گروهی این است که روش و موضوع بازی باید برگرفته از ذهن دانش آموز باشد و بزرگترها نباید موضوعی را به آن ها تحمیل کنند زیرا در جریان بازی های ابتکاری است که خلاقیت دانش آموز فرصت ظهور پیدا می کند [۱۷].

بازی برای دانش آموزان یکی از ابزارهای مهم در شکل گیری شخصیت آن ها بشمار می رود. اصلی ترین و مهم ترین فضا برای بروز و شکل دهی به خلاقیت، نظام خانواده است. ومهارت اجتماعی از بازی باید بعنوان وسیله ای برای آموزش به دانش آموز بهره ببرند. ومهارت اجتماعی خلاق دانش آموزان خلاق نیز پرورش می دهند. اگر ومهارت اجتماعی در جریان بازی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

فضا و ابزار مناسب و کافی در اختیار دانش آموز قرار دهند و به دانش آموز اجازه دهند تا با خلاقیت خود بازی را پیش ببرد و خود نیز در جریان بازی با او همراه شوند قطعاً زمینه های بروز خلاقیت در دانش آموز نیز فراهم خواهد شد. منظور از بازی کردن و مهارت اجتماعی با دانش آموز کمرنگ شدن بازی های گروهی دانش آموز با همسالانش نیست بلکه هر کدام در جای خود نقش سازنده و تعیین کننده ای را ایفا می کنند [۱۴].

مهارت اجتماعی در جریان بازی با دانش آموز این فرصت را دارند که به شناخت بهتری نسبت به فرزند خود و استعدادهايش برسند. دانش آموز ممکن است در بازی نقش فردی در شغل های مختلف را ایفا کند و به کمک ذهن خلاقش آن نقش را پرورش دهد. دانش آموز خلاق ذهن پرسشگری دارد و مهارت اجتماعی باید با صبر و حوصله پاسخگوی سوالات دانش آموز هرچند که عجیب و خارق عادت باشد باشند و خود نیز به طرح سوال بپردازند و از او بخواهند که پاسخ دهد. محیط خانواده برای پرورش یک دانش آموز خلاق باید برپایه ارزش های اخلاقی استوار باشد نه اینکه قوانینی سخت گیرانه و در چارچوب برای دانش آموز تعریف شده باشد زیرا این کار از شکوفایی ذهن خلاق دانش آموز جلوگیری خواهد کرد. شخصیت دانش آموز بعنوان عضو مهمی از خانواده باید مورد توجه قرار گیرد. تحقیر، مقایسه و سرکوب قطعاً به بروز خلاقیت در دانش آموز ختم نخواهد شد. سعی کنید تا هر حرکت خلاقانه دانش آموز را مورد تشویق قرار دهید اما از تفسیر بیش از اندازه آن خودداری کنید [۳].

۱-۱ نقش مهارت اجتماعی در زندگی

واقعیت این است که در چند دهه اخیر، نقش مهارت اجتماعی در زندگی مورد توجه روان شناسان و محققان قرار گرفته است. پیچیدگی جامعه مدرن امروزی، مشکلات روزافزون و تغییر شیوه های زندگی باعث شده است نیاز به مهارت اجتماعی بیشتر شود، حتی در جوامع مادی نیز واقعیت ها حاکی از آن است که مردم به مهارت اجتماعی گرایش پیدا کرده اند. متخصصان هم بر این نکته اذعان دارند که شیوه های درمانی برای بهبود سلامت جسم و روان به تنهایی جوابگو نیست بلکه باورهای مهارت اجتماعی و گرایش به مهارت اجتماعی به نحو چشم گیری بر سلامت افراد تاثیر می گذارد. در حقیقت، ارزش ها، سازمان دهنده های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشدیافته به شمار می روند و سلامت روان، بی تردید، محصول چنین شخصیتی است [۷].

در سبک های زندگی به همه جزئیات پرداخته می شود و می بایست در چارچوب شیوه زندگی اسلامی، الگوهایی برای همه امور ارایه شود. پس توجه به ظواهر و ریز جزئیات در اموری چون معماری، تزیینات، پوشش، نوع غذا، خودرو، میزان مصرف، سرگرمی ها، جشن ها، رفت و آمدها، سخن گفتن ها، ارتباطات حضوری و غیر حضوری، بهره گیری از فن آوری هایی چون تلفن، تلفن همراه صوتی و تصویری، ماهواره، تلویزیون، اینترنت و مانند آن معرفی کرد [۱۵]. اگر این گونه به سبک زندگی و مهندسی آن نیناندیشیم در نهایت گرفتار التقاط خواهیم شد و جامعه با تناقض مواجه خواهد شد به گونه ای که موجبات افزایش اضطراب های درونی به سبب احساس گناه، تاجر، نابهنجاری و مانند آن می شود. اکنون جوامع اسلامی از جمله جامعه ایرانی مواجه به التقاطی است که در شیوه و سبک زندگی گرفتار آن است بحران موجود در جوامع اسلامی و فقدان سلامت عمومی و اجتماعی در جامعه و نابهنجاری ها و سرخوردگی ها و مانند آن ریشه در همین التقاط دارد؛ زیرا از یک سو ایمان به خدا و آخرت و آموزه های قرآنی و از سویی دیگر افکار و اندیشه های غربی با فن آوری پیشرفته آن، موجب شده که انسان ایرانی دچار نوعی اختلال در هویت شخصیتی شود و نتواند خود را چنان که هست بشناسد و تعریف کند و موقعیت و هدف خود را تعیین نماید. یکی از مفاهیم اساسی دنیای پیچیده انسان که قدمتی به بلندی هستی وی دارد مفهوم سلامتی است [۱۶].

آمار نشان می دهد بیش از دویست میلیون نفر از مردم دنیا از افسردگی رنج می برند که اکثریت آن را زنان و جوانان تشکیل می دهد. افسردگی دومین بیماری ناتوان کننده قرن تلقی می شود و استرس عامل اصلی سکنه های قلبی، مغزی و سرطان ها به شمار می آید. بسیاری از مردم از بیماری جسمی رنج می برند. علت بیماری 32% این بیماری عصبی است. اضطراب امتحان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

تقریباً در تمامی خانواده‌ها مطرح است. و آثار زیان بار آن به طور مستقیم و غیر مستقیم بر دولت تحمیل می شود تخمین زده شده است [۲۲].

۱-۲ برخورداری سلامت روان

برخورداری فرد از سلامت روان یعنی وی توانسته نیازهای سطوح پایین خود را برآورده نموده و به مرحله خوشکوفایی برسد که در این حالت فرد از کیفیت زندگی راضی، و مسائل و مشکلات پیرامونش را حل می کند و ارتباطات خوب و اثربخشی با دوستان، همکاران و اعضای خانواده دارد، به اطرافیانش شادی می بخشد و در نهایت به لحاظ معنوی همواره رضایت خاطر دارد. و اما در تحلیل عوامل دستیابی به این مهم آنچه بیشتر از همه و تأثیرگذار به نظر می رسد سبکی است که فرد برای زندگی خود برمی گزیند. چرا که تمامی اصول و مبانی که زندگی فرد را شکل می دهد و یا از آن پیروی می کند همان سبک زندگی است که مجموعه ای ترکیب یافته از آداب مختلف که باید بر مبنای اصول منطقی و نیز کمال جویانه باشد. که از این جهت می توان گفت مهارت اجتماعی اسلام تنها منبعی است که می تواند کامل و جامع ترین الگو و دستور العملها را برای بهترین سبک زندگی ارائه دهد. پیشرفت صنعت و تکنولوژی، قدرت و ثروت را افزایش داده ولی امکان زندگی با آرامش و صلح و اطمینان را از انسان سلب کرده است. در حقیقت کیفیت فدای کمیت شده و اعتدال و تناسب کنار رفته و بیماری های عصبی عمومی و روان تنی جانشین آن شده است [۶].

وقتی صحبت از بهداشت عمومی می کنیم منظور بیشتر دستیابی به درجه بالایی از سلامت عمومی است. به عبارت دیگر منظور رساندن فرد به انسانی شایسته و لایق که دارای انسجام شخصیتی و عمومی بوده که قادر باشد، کارکردها و مسئولیت های خویش را به نحو مطلوب انجام دهد [۱۳].

برای حفظ سبک زندگی سالم و به هنجار بیش از پیشگیری بیماری ضرورت دارد و همراه کردن مسئولیت شخصی و فعالیت برای رسیدن به سلامتی نیز لازم است بعد عمومی سلامتی در بسیاری از کشورهای جهانیه ویژه کشورهای جهان سوم، به دلیل توجه اصلی به سایر اولویت های بهداشتی، از جمله بیماری های واگیردار عفونی در گذشته و یا بیماری های مزمن در عصر حاضر، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. با این حال، نگاهی به آمار و ارقام منتشر شده در زمینه شیوع اختلالات عمومی در کشورهای مختلف جهان، حاکی از بحرانی بودن وضعیت سلامت روان است [۱۰].

متخصصان علوم رفتاری و روانشناسی بر این عقیده اند که سبک زندگی بر سلامت روان و جسم افراد تاثیر زیادی می گذارد و حال در این میان هرچه فرد نسبت به انجام آموزه های مهارت اجتماعی متعهد تر باشد آرامش بیشتری پیدا می کند. از آن جا که اسلام به عنوان کامل ترین مهارت اجتماعی در نزد خداوند برای همه ابعاد زندگی انسان دستورات جامعی دارد، پیامبر اسلام خود را پیامبر مبعوث شده برای تکمیل مکارم اخلاقی معرفی می کند. در واقع فرد مهارت اجتماعی دار با پذیرش و عمل به دستورات و آموزه های مهارت اجتماعی سبک زندگی را می پذیرد که تامین کننده سلامت جسم و روان اوست [۲۱].

۱-۳ علم روانشناسی

روانشناسی علم مطالعه رفتار آدمی است. بیشتر توجه روانشناسان، امروز صرف یافتن راه های مناسب برای حل مشکلات عمومی است که انسان در برخورد با مسائل روزمره و علمی با آن روبرو هستند. کمتر کسی در برابر بیماریهای عمومی مصونیت دارد. البته دانستن این که هر کسی ممکن است گرفتار ناراحتی عمومی شود خود به خود کافی نیست، زیرا بهداشت عمومی تن به تشریح علل اختلالات عمومی منحصر نیست، بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحتی ها است. وجود افراد سالم، از شرایط مهم و اساسی برای رشد یک جامعه است. جامعه ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می کند، ضمن عدم صرف هزینه های سرسام آور درمانی، انسانهای سالم نیز پرورش میدهد که این خود ضامن رشد فردی و اجتماعی آن



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

جامعه است. در این مقاله سعی بر این بوده که برای سالم بودن انسان، مشکلات و موانع این مسیر را بیان کنیم و همچنین به دنبال راهکارها و پیشنهادات مناسب برای بهبود و تسهیل شرایط گامی مفید و با ارزش برداریم [۲۲].

۴-۱ بهداشت عمومی

وقتی صحبت از بهداشت عمومی می‌کنیم منظور بیشتر دستیابی به درجه بالایی از سلامت عمومی است. به عبارت دیگر منظور رساندن فرد به انسانی شایسته و لایق که دارای انسجام شخصیتی و عمومی بوده که قادر باشد، کارکردها و مسئولیت‌های خویش را به نحو مطلوب انجام دهد. به عبارتی دیگر برای حفظ سبک زندگی سالم و به هنجار بیش از پیشگیری بیماری ضرورت دارد و همراه کردن مسئولیت شخصی و فعالیت برای رسیدن به سلامتی نیز لازم است. متخصصان علوم رفتاری و روانشناسی بر این عقیده اند که سبک زندگی بر سلامت روان و جسم افراد تاثیر زیادی می‌گذارد و حال در این میان هرچه فرد نسبت به انجام آموزه‌های دینی متعهدتر باشد آرامش بیشتری پیدا می‌کند. یکی از مفاهیم اساسی دنیای پیچیده انسان که قدمتی به بلندی هستی وی دارد مفهوم سلامتی است [۴].

آمار نشان می‌دهد بیش از دویست میلیون نفر از مردم دنیا از افسردگی رنج می‌برند که اکثریت آن را زنان و جوانان تشکیل می‌دهد. افسردگی دومین بیماری ناتوان کننده قرن تلقی می‌شود و استرس عامل اصلی سکنه‌های قلبی، مغزی و سرطان‌ها به شمار می‌آید. بسیاری از مردم از بیماری جسمی رنج می‌برند. علت بیماری 32% این بیماری عصبی است. اضطراب امتحان تقریباً در تمامی خانواده‌ها مطرح است. و آثار زیان بار آن به طور مستقیم و غیر مستقیم بر دولت تحمیل می‌شود تخمین زده شده است [۱۷].

استرس شغلی معادل 42% تولید ناخالص ملی را به دلیل افسردگی شغلی و زیان اقتصادی ناشی از آن می‌بلعد و این در حالی است که بودجه پژوهش کشور 4% است و مقرر شده است در برنامه 1 ساله آینده به 8% افزایش یابد. سلامت روان شامل توانایی زندگی کردن همراه با شادی، بهره‌وری، و بدون درد سر است. سلامت روان شیوه‌ی سازگاری آدم با دنیاست، انسان‌هایی که موثر، شاد و راضی هستند و حالت ثبات خلقی، هوشیارانه، رفتار ملاحظه‌گرانه یا نه اجتماعی و گرایش شاد را حفظ می‌کنند. سلامت روان بر چسبی است که دیدگاه‌ها و موضوعات مختلف مانند: عدم وجود علایم ناتوان کننده یکچراچگی، کارکرد روان‌شناختی، سلوکندگی شخصی اجتماعی، احساسات مرتبط با بهزیستی اخلاقی و معنوی و مانند آن را در بر می‌گیرد [۱۷].

سلامت روان یعنی هماهنگی بین ارزش‌ها، علائق، نگرش‌ها در حوزه عمل افراد، در نتیجه زندگی واقع بینانه برای زندگی و تحقق هدفمند مفاهیم زندگی است. سلامت روان، در قیاس با سلامت جسم نیست، بلکه به دیدگاه و سطح روان‌شناختی ارتباطات فرد-محیط اشاره دارد. بخش مرکزی سلامت روان است، زیرا تمامی تعاملات مربوط به سلامتی به وسیله روان انجام می‌شود [۲].

۲- نتیجه‌گیری

پس سلامت روان به معنای تعادل روان است و علائم آن این است که انسان به نور عقل خویش آنچه که زینت روانش می‌شود و او را به خدا نزدیک می‌کند، بر می‌گزیند و تمام ابعاد وجودی خود را شکوفاء می‌سازد، و بین آنها هماهنگی و تعادل برقرار می‌نماید، بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط مستقیم و وصول به کمالات انسانی است در عمل نیز منحرف نمی‌گردد و به پیروی از سفاقت که موجب ظلم به خویشتن و دیگران است، از عدل سرباز نمی‌زند. از این رهگذر معنای بیماری که یک معنا سلبی است روشن می‌شود. از این رو در قرآن کریم آمده است که: *من أَعْرَضَ عن ذِکْرِی فَاِنَّ لَهُ معیشةً ضَنکاً* هر کس از یاد من اعراض کند، مبتلا به زندگی سختی خواهد شد [۱].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

به زعم محقق این مقاله مهمترین عامل تعیین کننده سلامت روان ایمان است چرا که داشتن اعتقاد و باور مذهبی مذهبی قادر است در مصیبت های زندگی و مواجهه با مشکلات از فرد محافظت کرده و همواره او را امیدوار نگه دارد و هرگز دچار ضعف و ناامیدی نخواهد شد، چرا که بر این باور است که خدا در همه حال با اوست. و فردی با این عقیده همواره خود را مقید به پایبندی به اصول اخلاقی می داند و از ویژگی های این افراد مسئولیت پذیری، خودکفایی داشتن، سعه صدر و اینکه به نوعی منشأ اثرند در جهت تعالی انسان [۱۹].

در خصوص سبک زندگی بر این عقیده است که در جامعه ما ایران که دارای تمدنی چند هزار ساله و نیز رسمیت دین حاکم یعنی اسلام عزیز و مذهب تشیع که کاملترین و جامع ترین دین از همه جهات است جایی برای تردید نمی ماند که بهترین سبک برای زندگی سبکی برگرفته از تمدن ایرانی و مذهب اسلامی است و اما باز محقق بر این باور است که جایی که سخن از اسلام است یعنی اسلام بر همه موارد کلیت دارد چرا که کاملترین است بنابراین به زعم نگارنده اسلامیت بر ایرانیست تقدم دارد و تمدن ایرانی با تمام نکات مثبتی که در خود دارد نمی تواند به تنهایی نسخه ای همه جانبه برای تک تک امور ارائه نماید که به عکس در اسلام و احکام اسلامی برای ریزترین موارد نیز دستورالعمل وجود دارد از همین جهت نیز همانطور که در ساختار مقاله نیز مشهود است تأکید محقق در این مقاله بیشتر بر سبک اسلامی بوده است و معتقد است که اسلام قابلیت ارائه بهترین سبک برای زندگی را داراست [۱].

پس سلامت روان به معنای تعادل روان است و علائم آن این است که انسان به نور عقل خویش آنچه که زینت روانش می شود و او را به خدا نزدیک می کند، بر می گزیند و تمام ابعاد وجودی خود را شکوفاء می سازد، و بین آنها هماهنگی و تعادل برقرار می نماید، بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط مستقیم و وصول به کمالات انسانی است در عمل نیز منحرف نمی گردد و به پیروی از سفاقت که موجب ظلم به خویشتن و دیگران است، از عدل سرباز نمی زند. از این رهگذر معنای بیماری که یک معنا سلبی است روشن می شود. از این رو در قرآن کریم آمده است که: *من أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا* هر کس از یاد من اعراض کند، مبتلا به زندگی سختی خواهد شد [۶].

در واقع سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و زیر بنای آن در خانواده پی ریزی می شود که در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، اعتقادات و باورها می باشد. سبک زندگی بیانگر انواع الگوهای مصرف، اوقات فراغت، شیوه ی تعاملات و حتی تحولات فرهنگی پنهان در یک جامعه است. بنابراین یکی از عرصه های انتخاب آزادانه فردی و عرصه قابل مشاهده زندگی که حوزه مهمی در مطالعات سبک زندگی محسوب می شود، حوزه فراغت است. حوزه فراغت، اصلی ترین حوزه تحلیل های سبک زندگی است. در این حوزه است که افراد، ناگرها، کلیشه ها، الگوها و قواعد خاص سبک زندگی و هویت اجتماعی خود را بازگو می کند [۲۳].

یکی از عوامل مؤثر در توسعه هر کشوری بر خورداری از یک جامعه سالم است. همچنین جامعه ای که در آن سبک زندگی افراد بر اساس مذهب و آموزه های دینی و تمدن آن کشور شکل گرفته باشد. و ارتقای این شاخصها در هر جامعه ای منجر به بهبود بهره وری و افزایش بازدهی و دستیابی به هر موفقیتی خواهد شد [۱۲].

در این راستا آگاهی از وضعیت موجود سلامت عمومی جامعه و عوامل مؤثر در ارتقاء آن، سبک زندگی حاکم و نیز سبک زندگی مطلوب، برنامه ریزی و سازماندهی منابع موجود، سازمان های درگیر، عوامل تأثیر گذار و نقش هر یک از آنها جهت ارایه راهکار و برنامه عملیاتی در این زمینه مهم و توجه به آنها ضروری است. با توجه به آنچه بیان شد و با نظر به بیانات مقام معظم رهبری آنچه در این بین می تواند به هر دو مقوله پرداخته و مطالعه نموده و به ارائه راهکار پردازد مهندسی فرهنگی است چرا که مسئله سلامت روان جامعه و سبک زندگی مردم هر دو ریشه های عمیقی در فرهنگ جامعه دارند و پایش این عوامل و دستیابی به نتایج مطلوب میسر نخواهد بود مگر به توسط مهندسی فرهنگی چرا که در این رویه می توان همان طور که رهبری نظام نیز فرمودند با رویکردی سیستمی اجزاء فرهنگ اعم از فرهنگ ملی، فرهنگ عمومی، فرهنگ تخصصی، فرهنگ سازمانی را شناسایی نموده و با مطالعه هریک به شاخص های آنان و نیز منابع تأمین و بهبود و آموزش آنان پی برد [۱۰].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

افراد برخوردار از سلامت روان، نیازهای سطوح پایین را برآورده کرده اند و اختلال روان شناختی ندارند، می دانند کی هستند، چی هستند و به کجا می روند. ادراک افراد سالم از واقعیت صحیح است. آنها جهان را به صورت عینی ادراکی کنند، این افراد خود انگیزه سالم و طبیعی هستند، عواطف خود را صادقانه و بدون رنجش دیگران نشان می دهند. تجارب عارفانه یا اوج دارند و همین تجارب موجب اعتلا و احساس قدرت و قاطعیت آنها می شود [۵].

جامعه ای که در آن سبک زندگی افراد بر اساس مذهب و آموزه های دینی و تمدن آن کشور شکل گرفته باشد. و ارتقای این شاخصها در هر جامعه ای منجر به بهبود بهره وری و افزایش بازدهی و دستیابی به هر موفقیتی خواهد شد. در این راستا آگاهی از وضعیت موجود سلامت عمومی جامعه و عوامل موثر در ارتقاء آن، سبک زندگی حاکم و نیز سبک زندگی مطلوب، برنامه ریزی و سازماندهی منابع موجود، سازمانه ای درگیر، عوامل تأثیر گذار و نقش هر یک از آنها جهت ارایه راهکار و برنامه عملیاتی در این زمینه مهم و توجه به آنها ضروری است [۶].

نقش رسانه ها در ترویج سبک زندگی غربی در دنیای کنونی و تخریب و تضعیف باورها و ارزشهای اسلامی نقشی بسیار جدی است. رسانه ها به ساختمان شدن زندگی روزمره کمک می کند. زندگی روزمره مبتنی بر عادت هاست و از رسانه ها برای عادت بخشیدن به زندگی استفاده می شود. استفاده فراگیر و مستمر از رسانه به طور حتم نقش مهم و عمده ای در شکل گیری یا تقویت افکار و عقاید و نگرش های جامعه ایفا خواهد کرد [۴].

همچنین رسانه ها از طریق ارائه هنجارهای اجتماعی، افراد را با الگوهایی از روابط انسانی و اجتماعی و به طور کلی سبک زندگی آشنا می کند. به طوری که افراد با توجه به وجود پیچیدگی ها و مشکلات مختلف در زمینه مسائل اجتماعی و فرهنگی خود، می توانند نحوه روابط انسانی و اجتماعی را از رسانه ها بیاموزند و سبک زندگی خود را شکل دهند. رسانه ها با اطلاعات خود در ارزشها، نگرش ها، آرزوها، انتخاب ها و رفتارهای ما در سبک زندگی نقش والایی بازی می کنند. لذا می توان اذعان داشت که رسانه ها به یکی از مهم ترین منابع موثر بر تعاملات اجتماعی مردم و به طور دقیق تر بر ارزش ها و در نهایت سبک زندگی تبدیل شده اند [۱۹].

ارتقای نقش نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی و خانواده در رشد و تعالی کشور، بسط و اعتالی فرهنگ عمومی و زمینه سازی برای اقتدار و مرجعیت علمی و تکوین تمدن اسلامی - ایرانی در راستای تحقق جامعه جهانی عدل مهدوی با تأکید بر تعمیق معرفت و بصیرت دینی و سیاسی، التزام به ارزشهای اخلاقی، وفاداری به نظام جمهوری اسلامی ایران، اعتقاد و التزام عملی به اصل والیت مطلقه فقیه و مردم سالاری دینی، تحکیم وحدت ملی، تقویت روحیه علمی، رعایت حقوق و مسئولیت های اجتماعی، ارتقای آداب و آئین زندگی متعالی، بهداشتی و زیست محیطی. با وجود توجهی که اندیشمندان در دوره معاصر به زیبایی شناسی نشان داده اند، پرورش این بعد در نظام آموزش و پرورش ایران مغفول مانده است؛ برای نمونه میتوان به غفلت از «هنر» که بیشترین تأثیر را در درک اشیاء و موقعیتهای برای تربیت زیبایی شناسی دارد، اشاره کرد [۱۸].

هنرهایی مانند طراحی، کارهای دستی، عکاسی، نمایش، آواز، موسیقی، حرکات موزون و نویسندگی در این نظام جایگاه وثیقی ندارند و حتی درسهایی چون نقاشی و ادبیات نیز به صورت اصولی تدریس نمیشوند. نتایج برخی از تحقیقات نیز بر این ادعا صحت میگذارد. در این زمینه، نبود هدف مشخص برای آموزش هنر در مدارس، غفلت از اصول و مبادی هنر گذشته ایران، تأکید بر مهارت و فن، فراموشی بعد محتوایی هنر، نبود فضای آموزشی مناسب و کج فهمی ها و بدفهمی های اساسی درباره ماهیت هنر به عنوان امری فنی و سرگرم کننده و نه حوزه های برای گسترش تفکر، از دلایل اصلی ناکارآمدی آموزش هنر در مدارس ایران مطرح شده است [۱۳].

بین مهارت های ارتباطی معلمان و مهارت های اجتماعی دانش آموزان دوره ابتدایی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج به دست آمده از پژوهش هایی که در این زمینه انجام شده اند. در تبیین این یافته می توان گفت که معلم باید از دانش مرتبط با موضوعی که تدریس می کند برخوردار باشد و به مطالعه و تحقیق حرفه ای در خصوص دیدگاه های تئوریک متعددی پیرامون روش کلاس داری و تدریس بپردازد و نیز از دانش مرتبط با تفاوت های فردی دانش آموزان برای برنامه ریزی، یافته های حاصل از بررسی این فرضیه که بین مهارت های ارتباطی معلمان روش های معلمی و پیشرفت تحصیلی دانش



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

آموزان رابطه وجود دارد. بین مهارت های ارتباطی معلمان روش های معلمی و سلامت عمومی دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد [۱۸].

با بررسی مراحل رشد کودک می توان متناسب با سن کودک بازی هایی برای آنها طراحی کرد که با اجرای آن، کودکان از توانایی های مناسبی برخوردار شوند. بدیهی است که هر کودکی این مراحل را با توجه به ویژگی های ذهنی - جسمی خود طی می کند ولی رشد کافی به معنای کسب و تسلط بر مهارت ها و توانایی هایی است که کودک در بزرگسالی به آنها احتیاج دارد و پیشرفت در آن، بوسیله بازی صورت می گیرد: که این مهارت ها را کودک در طی مراحل زندگی از بدو تولد تا سنین ابتدایی ورود به دبستان می گذراند [۱۶].

بازی های کودکان در روند رشد و تکامل تغییر می کند. در واقع، بازی های او، از شکل جسمی و عاطفی خارج شده، از پشتوانه اندیشه و خلاقیت برخوردار می شود. البته لازم به ذکر است بازی های جسمی، زمینه ساز بازی های ذهنی در کودک هستند. بازی هایی که با فعالیت توأم هستند در جهت تکامل و رشد عضلانی کودک و ورزش دادن قسمت های مختلف بدن، از اهمیت و ارزش زیادی برخوردارند. بازی های پرتحرک مانند توپ بازی، گرگم به هوا و همه بازی هایی که مجال نام بردنشان نیست، هم انرژی اضافی کودک را تخلیه می کند و هم عضلات و استخوان های او را تقویت می کند. انرژی اضافی اگر از طریق صحیح مصرف نگردد و سرکوب و ذخیره شود او را ناآرام، عصبی و بدخلق می کند. صداقت و صراحت کودکان، واقعا بی نظیر است. کودک به وسیله بازی، فرصت می یابد که احساسات خود را هدفدار ابراز نماید. کودک می تواند احساساتی از قبیل ترس، رنجش، نگرانی، شادی و... آشکار کرده، خود را آن طور که دوست دارد در قالب شخصیت های دلخواهش بیان نماید و رضایت و رنجش های درونی خود را نیز از بین ببرد [۳].

ترتیب دادن بازی همراه با آموزش و رقابت توسط مربی به شکل گیری فضایی برای بروز خلاقیت در کودکان کمک خواهد کرد. مربی و معلم خلاق، کودکانی خلاق پرورش خواهد داد و الگوی مناسبی برای شکوفایی خلاقیت در کودکان به حساب می آید. اگر مربی در برخورد با کودک فراتر از آموزش های عمومی و کلیشه ای پیش نرود و روحیه ی خلاق نداشته باشد در نتیجه قادر به تعلیم کودکانی با ذهن های باز و خلاق نخواهد بود. او باید از کودک انتظار خلاقیت در امور را داشته باشد و برای آن امتیاز قائل شود و آن را تشویق کند. اگر با سوالات غیرمعمول از طرف کودک مواجه شد با صبر و حوصله به دنبال جوابی برای آن باشد و آن را بی جواب نگذارد و با کودک وارد تعامل شود [۲۱].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

فهرست مراجع :

- (۱) الهیاری، عباس، بررسی نقش عوامل روانشناختی در بروز نارساخوانی دانش آموزان دوره ابتدایی شهر تهران. تهران، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۱.
- (۲) الن، آیلین و هارت، بتی. آموزش و پرورش در کودکان. ترجمه محمد حسین نظری نژاد، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی ۱۳۷۱.
- (۳) ایراک، استفان. راهنمای تحقیق و ارزشیابی در روانشناسی و علوم تربیتی، ترجمه علی دلاور، نشر ارسباران ۱۳۷۶.
- (۴) بست، جان. روشهای تحقیق در علوم تربیتی و رفتاری. ترجمه حسن پاشا شریفی، نرگسی طالقانی- چاپخانه نور حکمت ۱۳۸۴.
- (۵) تبریزی، مصطفی و معصومه موسوی، آزمون پیشرفته ادراکی - بنیایی ماریان فراستیک، تشخیص و درمان. تهران، انتشارات فراروان، ۱۳۷۵.
- (۶) سره، صغری. روش فعال در کودکان چاپخانه پیروز، ۱۳۵۵.
- (۷) سیف، سوسن، کدیور، پروین، کرمی نوری، رضا، لطفآبادی، حسین. روانشناسی رشد (۱). قم: چاپ مهر، ۱۳۸۱.
- (۸) حاجی الفخانی، هادی، الهیارترکمن، علی، بررسی ویژگی های روانشناختی کودکان مبتلا به ناتوانی های یادگیری در مقایسه با کودکان عادی (پایاننامه) تهران، دانشگاه شاهد، ۱۳۷۳.
- (۹) حسینی مرویان، رضا، میزان شیوع ناتوانی های یادگیری در میان دانش آموزان شهر مشهد. دانشکده علوم تربیتی دانشگاه مشهد، ۱۳۷۵.
- (۱۰) دادستان، پریخ، اختلال های زبان. روشهای تشخیص و بازپروری روان شناسی مرضی تحولی، تهران؛ انتشارات سمت، ۱۳۷۹.
- (۱۱) دلاکاتو، کارل (۱۳۷۰) دشواری های گفتاری و خواندن در کودکان. ترجمه محمدرضا فتاحی، تهران، انتشارات- ما، ۱۳۷۰.
- (۱۲) سیف نراقی، مریم و نادری، عزتالله (۱۳۷۹) نارسایی های ویژه در یادگیری. تهران، انتشارات مکیال، ۱۳۷۹.
- (۱۳) گورمن، جین چنگ، اختلالات هیجانی و ناتوانی های یادگیری در کلاسهای ابتدایی. ترجمه، محمد نریمانی و ناصر نورانی دگرماندرق، ۱۳۸۲ اردیبهل؛ ناشر نیک آموز، ۲۰۰۱.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۱۴) گیج، نیت ل- برالینر، دیویدسی. روانشناسی تربیتی. ترجمه غلامرضا خوی نژاد. مشهد: نشر پاژ- موسسه انتشارات

حکیم فردوسی ۱۳۷۸.

۱۵) علاقه‌مند، علی. جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، کتابخانه فرورمهارت اجتماعی ۱۳۹۲.

۱۶) مایر، فردریک. تاریخ اندیشه های تربیت ج(۱). ترجمه: علی اصغرفیاض - دفتر نشر فرهنگ اسلامی سمت ۱۳۷۴.

۱۷) مفیدی، فرخنده. آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی. تهران، انتشارات پیام نور. ۱۳۸۸.

۱۸) محمد ولی، مجید خزاعی، پایان نامه رشد اجتماعی کودکان پیش دبستانی.

19) Mohammadi N. Creativity and Initiation: Its Definition, Concepts and Management.

Hamshahri Magazine. ۲۰۰۵;۱۳(۳۷۳۰):۱۰. [In Persian]

20) Ramsden P. Learning to Teach in Higher Education. London: Routledge: ۱۹۹۶

21) Keller Ch, Lindh J, Hrastinski S, Casanovas I, Fernandez G. The Impact of National Culture on Elearning Implementation: A Comparative Study of an Argentinean and a Swedish University. Educational Media International .