

معمربزرگ خوش بینی



بتول سبز علی سنجانی

آدم‌ها حاصل خیز می‌شوند، یا مثل کویپر و بیابانی بی‌آب و علف تا انتهای زندگی خشک‌سالی را تجربه می‌کنند. نکته‌ی مهمی که من در دوران معلمی ام آموختم؛ این است که بچه‌ها از رفتار ما می‌آموزند تا از حرف‌های ما. عمل کردن ما، شیوه‌ی زندگی ما، نگاه ما به دنیا و جهان هستی، مردم، مشکلات، آینده و تجربه‌های زندگی ما، مهم‌ترین معلم زندگی نوجوانان محسوب می‌شود. مثبت‌اندگی کردن، داشتن نگاه مثبت به زندگی و خوش‌بینی بودن به نوجوانان، معجزه می‌کند. دیدن توانایی آنان و اعتماد کردن به آن‌ها و اشتباه‌ها و خطاهای آنان را به عنوان بخشی از ماجرای رشد پنداشتن، آنان را دل‌گرم می‌کند، به زندگی امیدوارشان می‌سازد و به زنان و مردان آینده‌ی این سرزمین تبدیلشان می‌سازد.

نگاه مثبت به نوجوانی و به توانایی‌ها و توانمندی‌های نوجوانان، رمز رشد و بالندگی آنان است. نگاه مثبت، برخلاف نگاه آسیب‌شناسانه،

کلیدواژه‌ها: خوش‌بینی، نوجوانان، زندگی.

اشاره

من یک معلمم. بیشتر عمرم در آموزش گذشته است. سر کلاس درس حاضر شده‌ام و با دانش‌آموزان زندگی کرده‌ام. نیمی از عمرم در مدرسه گذشته است. همه‌ی این راه را با نوجوانان سپری کرده‌ام؛ در دوره‌ی راهنمایی. در مناطق گوناگون درس داده‌ام. به تجربه دریافته‌ام، نوجوانی بهترین دوران زندگی آدم‌هاست. تولد دوباره‌ی آن‌هاست. تولد روان‌شناختی و اجتماعی آدم‌ها در این دوره شکل می‌گیرد و آثار آن تا پایان زندگی ماندگار است. در این دوره است که آدم‌ها بدبین می‌شوند یا خوش‌بین. در این دوره است که



به دنبال کشف توانایی‌ها و قوت‌های نوجوانی است. این نگاه، همه‌ی تهدیدهای این دوره را فرصت‌هایی برای رویش و رشد و بالندگی در نظر می‌گیرد. نوجوان به دنبال استقلال است. نوجوست. آرام نیست. دنبال کشف است. راحت قانع نمی‌شود. مخالفت می‌کند. مقاومت می‌کند. خطر می‌کند و آرام و قرار ندارد. تا نفهمد، نمی‌پذیرد. ارزش‌های بزرگسالان را درک نمی‌کند. به دنبال ارزش‌هایی است که خودش انتخاب می‌کند. در زندگی به دنبال قهرمانی می‌گردد. در گذشته نمی‌ماند. رو به سوی آینده دارد. نمی‌توان به راحتی از او انتظار چشم شنیدن داشت. نمی‌خواهد در خانه‌ای که ما برایش می‌سازیم زندگی کند. می‌خواهد زندگی‌اش را خودش بسازد. لذت بردن را دوست دارد. خوش‌بین است. امیدوارانه در جاده‌های زندگی گام می‌زند.

این‌ها همه ما را سردرگم می‌کند و به هراس می‌اندازد. در حالی که زندگی بارآور و رضایت‌بخش، خشنودکننده و شادی‌بخش است. برخلاف آن‌چه تصور می‌شود، زندگی شاد، زندگی بدون چالش نیست. مردم و به خصوص نوجوانان، به چالش در زندگی نیاز دارند. آن‌ها به کارهایی روی می‌آورند که مهارت‌هایشان را مورد امتحان قرار دهد. نوجوانان به فرصت‌هایی نیاز دارند تا افکار و آرای نو را بیاموزند و توانایی‌ها و استعداد‌هایشان را رشد دهند. به فرصت‌هایی نیاز دارند تا به استقلال و خودمختاری میدان دهند و بتوانند در جاده‌ی موفقیت گام بردارند.

زندگی بارآور، یک زندگی تمام عیار و کامل است. لذت‌بخش است. شوق به زندگی در آن موج می‌زند. بامعناست. کامل است. نوجوانان در زندگی در جست‌وجوی هیجان‌های مثبت هستند. در این نوع زندگی، نوجوانان از انجام اعمال هدفمند مثل ورزش کردن و کتاب خواندن لذت می‌برند؛ اعمالی که مطابق با توانمندی‌های آن‌هاست. نوجوانان به دنبال کشف و اکتشاف ناشناخته‌های زندگی هستند؛ به دنبال چیزی بیشتر از شادی.

زندگی درگیرانه، با غرق شدن در کار، روابط صمیمانه و تفریح‌های سالم تعریف می‌شود. زندگی درگیرانه، نوعی زندگی است که فرد با بهره‌گیری از توانمندی‌هایش نظیر شجاعت، مهربانی، خردمندی، دوست داشتن، مهر ورزیدن و دوست داشته شدن در عرصه‌های گوناگون، می‌کوشد به زندگی خوب دست پیدا کند.

زندگی بی‌خطر نیست. هر خطری دو سو دارد: موفقیت و ناکامی. نمی‌توان بی‌تن دادن به شکست، یکسره به موفقیت و کام‌یابی چشم دوخت. اشتباه کردن و زمین خوردن، بخش جدایی‌ناپذیر این ماجراست. افراد وقتی به طور کامل در کاری درگیر می‌شوند، خستگی و هر چیز دیگری به غیر از خود فعالیت را از یاد می‌برند. این احساس به کسی دست می‌دهد که در حال خواندن یک رمان خوب یا بازی فوتبال خوبی است یا در حال گفت‌وگویی مهیج و جالب است.

زندگی خوب در عین حال زندگی بامعناست. معناداری در زندگی، با داشتن قصد و هدف در زندگی مترادف است. معنا داشتن باعث می‌شود فرد احساس خودکارآمدی داشته باشد؛ فعالیت‌هایش را مشروع بداند و احساس ارزشمندی کند. چنین افرادی، معمولاً گرایش دارند با کسان دیگری همکاری و مشارکت داشته باشند تا

توانند معنی‌هایی را که در زندگی دارند، با هم در میان بگذارند. این حس اجتماعی و همکاری گروهی، باعث کسب تأیید اجتماعی برای ارزش‌ها، باورها و اخلاقیات فردی و اجتماعی می‌شود و در نتیجه به ارزشمندی خویش و احساس خود ارزشمندی می‌انجامد.

نوجوان پُر است از هیجان‌های مثبت و متراکم. نوجوان با آن‌ها زنده است و آن‌ها سرمایه‌ی او برای رشد محسوب می‌شوند. ما برای کمک به رویش و رشد آنان، باید به این هیجان‌های مثبت توجه کنیم. هیجان‌های مثبت سازگاری روان‌شناختی افراد را افزایش می‌دهند و به بقای آدمی کمک می‌کنند. هیجان‌های مثبت اعمال و رفتار ما را گسترش می‌دهند، به جلو می‌برند و انعطاف‌پذیری رفتاری را تسهیل می‌کنند. در حالی که هیجان‌های منفی، خزانه‌ی رفتاری افراد را به سمت اعمال خاصی محدود و معطوف می‌سازند تا ما بتوانیم به رفتارهای محافظت از زندگی روی بیاوریم. مهربانی کردن به دیگران، در افزایش شادی سهم مهمی دارد. هر عمل مهربانانه مثل خون دادن، دستگیری از دیگران، دیدار از سالمندان آسایشگاهی آشنا و نوشتن نامه‌های تشکرآمیز، برای افزایش خشنودی از زندگی، شادکامی، هیجان‌های مثبت و به طور کلی حرکت به سمت سعادت‌مندی، اساسی قلمداد می‌شود.

باید کاری کرد تا افراد فعال‌تر باشند. زمان بیشتری را صرف اجتماعی شدن کنند. در کاری بامعنا به بهره‌وری برسند. نظم داشته باشند. نگرانی را کنار بگذارند. انتظارات و آرزوهای دور و دراز خود را کم کنند. خوش‌بینانه فکر کنند. در زمان حال زندگی کنند. یک شخصیت سالم را الگوی خود قرار دهند. شخصیتی اجتماعی و خون‌گرم داشته باشند. خودشان باشند. روابط صمیمانه ایجاد کنند. احساسات منفی را حذف کنند. برای شادکامی ارزش قائل شوند و آن را اولویت اول در زندگی قرار بدهند.

نقش ما در این راه، کمک کردن به شکل‌گیری این جنبه‌های مثبت در زندگی نوجوانان است، نه سکان‌داری آن‌ها و نه سرکوبشان. ما باید در کنارشان باشیم تا آن‌ها با تکیه بر توانایی و تجربه‌ی ما و دانش و مهارت‌های ما، خود راهشان را انتخاب کنند. راه به دنیای نوجوانی، رفاقت کردن است. مذاکره، استدلال و همدلی کردن، همه و همه کمک می‌کنند تا در یک سطح دور هم بنشینیم و با هم گفت‌وگو کنیم. شنیدن صدای نوجوان، نقطه‌ی شروع این ماجراست. تا نشنوی، شنیده نمی‌شوی.

هیجان‌های مثبت، سازگاری روان‌شناختی افراد را افزایش می‌دهند و به بقای آدمی کمک می‌کنند

هیجان‌های منفی، خزانه‌ی رفتاری افراد را به سمت اعمال خاصی محدود و معطوف می‌سازد

نوجوانان به فرصت‌هایی نیاز دارند تا افکار و آرای نو را بیاموزند و توانایی‌ها و استعداد‌هایشان را رشد دهند

