

# "Dünyanın gələcəyi təhsildən, təhsilin gələcəyi isə xoşbəxt məktəblərdən asılıdır"



## Xoşbəxtlik inqilabı

Aparıcı Cəfər Mənsimi qonağı salamlayıb və ona ilk sualı ünvanlayıb: "Siz insanları xoşbəxtlik inqilabına dəvət edirsiniz. Bəs sizin xoşbəxtlik inqilabınız necə başlayıb? Ümumiyyətlə, Harvard Universitetinin tarixində ən çox tələbəsi olan müəllim kimi bu cür nəticələr xoşbəxtliyə baxışınızı necə formalaşdırıb?" Tal Ben Shahar proqramda iştirak etdiyindən məmnunluğunu bildirərək xoşbəxtlik səyahətinə şəxsi səbəblər üzündən baş vurduğunu, bu yolçuluğa xoşbəxt olmadığına görə çıxdığını bildirir. Daha öncə Harvard Universitetində kompüter elmləri üzrə təhsil aldığı, kifayət qədər yüksək akademik və idman göstəricilərinə malik olduğunu, sosial həyatının da qaydasında keçdiyini diqqətə çatdıran yazıçı bununla yanaşı xoşbəxt olmadığını yada salıb. T.B.Shahar xoşbəxt olmamağının səbəbini tapmaq məqsədilə ixtisasını dəyişməyə qərar verib və İngiltərənin Kembric Universitetində fəlsəfə və psixologiya sahəsini öyrənməyə başlayıb. Qonaq deyib: "Məni maraqlandıran başlıca məsələ özümün, ətrafımda olan insanların, oxuduğum təhsil ocağının, ailələrin xoşbəxt olması üçün nə edə bilərəm düşüncəsi idi. Xoşbəxtliyin nə olduğunu araşdırmaq, tədqiq etmək idi ki, artıq son 30 ildə mən bununla məşğulam. Maraqlıdır ki, xoşbəxtlik ilə bağlı mühazirələrin oxumağa başladığım dövrdən bir çox insanların da, tələbə və müəllimlərin də belə bir sualla üz-üzə qaldığını, daha xoşbəxt olmaq üçün eyni sualları verdiyini şahidi oldum. Bu səbəbdən də mənim mühazirələrim Harvardda ən geniş dinləyici toplanan mühazirələr olub".

## Kimdir xoşbəxt?

Xoşbəxtsizliyin bir çox səbəbləri olduğunu bildiren Tal Ben Shahar əsas səbəb kimi insanların xoşbəxtliyi yanlış təsvir etdiyini göstərərək, xoşbəxtliyi yalnız uğur, müvəffəqiyyətə əldə etməkdə görməyin düzgün olmadığını vurğulayıb. Xoşbəxtliyi araşdırın bir çox tədqiqatların mövcudluğu barədə danışan yazıçı insanların bunu öyrənməli olmasının vacibliyini qeyd edib.

Qonaq bildirib ki, xoşbəxtliyi başa düşmək üçün bir növ xoşbəxt olmamağı qəbul etmək, mütəmadi, müntəzəm olaraq xoşbəxt olmağın mümkünsüzlüyünü dərk etmək lazımdır: "Xoşbəxtsizliyin səbəblərindən biri xoşbəxtliyin daim bizimlə olacağını gözləməkdir. Həmin intizar elə xoşbəxtsizliyə gətirib çıxarır. Biz bu ümidlə yaşadığımız zaman kədər, qəm, qüسسə, narahatlıq, həssas kimi hissləri özümüzə uzaq tutmağa çalışırıq. Lakin biz bu hisslərlə barışsaq, həyatımızın bir hissəsi kimi qəbul etsək bir o qədər də rahat olarıq, onlarla yaşamağı qəbul edirik. Xoşbəxtliyə gedən birinci addım xoşbəxtsizliyi qəbul etməkdir. Bunun ardınca isə sizi xoşbəxt edəcək digər addımlar var: fiziki məşğələ, idman, ətraf mühitlə əlaqə, ictimai həyat, yeni biliklərə yiyələnmək, meditasiya, ətraf dünyanı sezmək, dərk etmək".

Aparıcının "Xoşbəxtliyi bir cümlə ilə ifadə etsəydiniz bu barədə nə deyə bilərsiniz?" sualına cavabında T.B.Shahar bunun çətin olduğunu dilə gətirərək "Xoşbəxtlik şüurla cismnin vəhdətidir" deyib.

## Tal Ben Shahar: "Müəllim hər bir cəhətdən şagirdlərinə nümunə olmalı, hansı fənni tədris etməyindən asılı olmayaraq şagirdlərinə xoşbəxtlik aşılamalıdır"

"Yeni çağırışlar" onlayn müzakirə proqramının budəfəki qonağı Harvard Universitetinin tarixində ən çox tələbəsi olan kursun müəllimi, kitabları 30-dan çox dildə tərcümə edilən yazıçı, beynəlxalq bestseller müəllifi, Xoşbəxtlik Araşdırmaları Akademiyasının həmtəsisçisi və baş direktoru, xoşbəxt məktəb proqramlarının yaradıcısı Tal Ben Shahar məsud olmağın yollarını işıqlandırmağa çalışıb. Təhsil Nazirliyinin dəstəyi və "T-Network" təhsil işçilərinin təcrübə və kommunikasiya platforması

## Əsas ideya

Təhsil dünyasında təbliğ etdiyi əsas ideya haqqında danışan xoşbəxtlik tədqiqatçısı deyib: "Dünyanın gələcəyi təhsildən, təhsilin gələcəyi isə xoşbəxt məktəblərdən asılıdır". Məşhur amerikalı psixoloq Martin Seligmanın araşdırmasını misal götürən qonaq bildirib ki, həmin alim valideynlərə iki sualla müraciət edib: birinci sual "Siz uşaqlarınız üçün ən çox nəyi arzu edirsiniz?", ikinci sual isə "Sizin övladlarınıza nəyi tədris edirlər?" olub. Cavablar əsasən iki siyahı tərtib edən M.Seligman bu siyahılar arasında heç bir vəhdət görməyib, belə ki, birinci suala "Övladımı xoşbəxt, ağıllı, tərbiyəli, möhkəm, sarsılmaz, ünsiyyətçil görmək istəyirəm" deyən valideynlər ikinci suala cavabda tarix, coğrafiya, biologiya, yazı, riyaziyyat və digər elmləri sadalayıblar. Bütün bu fənlərin əhəmiyyətinin danılmaz olduğunu qeyd edən Tal Ben Shahar birinci sualın cavabında sadalanan keyfiyyətlərin formalaşması üçün bu fənlərin kifayət etmədiyini bildirib.

Dünya şöhrətli müəllim xoşbəxtliyin artıq bir elm sahəsi kimi qəbul edildiyi hazırkı dövrimizdə belə təhsil ocaqlarında bu sahənin tədris edilməməsindən məyus olduğunu bildirib, səadət, həyatda yaşanan stresslə mübarizə və stressə davamiyyətin təhsil müəssisələrində öyrədilməsi, araşdırılmasının vacibliyini vurğulayıb. O, qeyd edib: "Burada xoşbəxtliyi təyin edən əsas birinci siyahıdır və şagirdi uğura aparır yoldur. Təhsil göstəriciləri heç də uşağı xoşbəxt edən amillər deyil. Xoşbəxtlik performans aparır yoldur, performans xoşbəxtliyə aparın yol deyil. Məhz xoşbəxt olan, daxilon, zəhən rahat olan, məsud yaşayan şagirdin təhsil göstəriciləri daha yaxşı olacaq. Xoşbəxt şagird bütün elmləri daha müvəffəqiyyətlə mənimsəyəcək".

## 3 R

Xoşbəxt məktəblərlə bağlı konsepsiyanın 3R-ə dayandığını bəyan edən beynəlxalq bestseller müəllifi 3R-in nə olduğunu açıqlayaraq qeyd edib ki, 1-ci R (reminders-xatirləmələr) bizə müəyyən hadisə və məqamları xatırladan məsələlərin olmasıdır. Tal Ben Shahar deyib: "Bir çox seçimlərin olması, mən buna ritorik seçim deyirəm, insana çox rahat gəlir. İnsanlara sahib olduqları gözəlliklərə görə şükür edirsinizmi sualı versək

nın təşkilatçılığı ilə davam edən "Yeni çağırışlar" proqramının 23 iyun 2022-ci il tarixində yayımlanan bölümündə Tal Ben Shaharla xoşbəxt məktəblər və liderliyin psixologiyası barədə danışılıb.

"T-Network"ün koordinatoru, təhsilin idarə olunması üzrə mütəxəssis Cəfər Mənsiminin təqdimatında davam edən proqram Təhsil Nazirliyinin "Facebook" səhifəsi üzərində Mətin Axundlunun tərcüməsi ilə Azərbaycan dilində canlı yayımlanıb.

əkseriyyət "bəli" cavabını verəcək. Lakin sual vermədən sadəcə diqqət yetirsək görərik ki, insanlar sahib olduqları gözəlliklərə, insanlara görə şükür etmirlər, minnətdarlıq hissi yaşamırlar. Onlar bütün sahib olduqları elə belə də olmalıymış kimi qəbul edirlər. Biz həmişə xatırlamalıyıq ki, həyatda bizə xoşbəxt edən bir çox məqamlar, insanlar var. 1R xatırladıcıları çox sadə əşyalar ola bilər: kompüter ekranında mənəzəni dəyişən fonlarda, mobil telefonlarda, qolbaqlarda və s. həmin xatırladıcıları yerləşdirmək olar. Bu xatırladıcılar bizə nə üçün xoşbəxt, məsud, nəyə görə şükür etməli olduğumuzun səbəblərini xatırlatmalıdır. Müəllimlər şagirdlərinə bunları xatırlatmalıdır, müəllim və şagirdlərə bunları xatırladan posterlər, plakatlar olmalıdır".

2-ci R-in (repetition) təkrarlama olduğunu qeyd edən yazıçı müsbət ismarıcları, hər gün şükür, minnətdarlıq hiss etməyi, nəzakətlə davranmağı, fiziki aktivliyi və digər müsbət xüsusiyyətləri gündəlik təkrar edərək vərdişə, xasiyyətə çevirməyi tövsiyə edib.

3-cü R (rituals) xatırladıcıların sayəsində gündəlik təkrar etdiyimiz vərdişlərin artıq həyatımızın bir ritualına, gündəlik davranışlarına, həyat mərasiminə çevrilməsi deməkdir. Nəticədə insanlar həyatlarında mənənin olur, həyatı daha dolğun yaşamağa başlayır. T.B.Shahar istər şəxsi həyatda, istər məktəblərdə, işdə və s. dayanıqlı, davamlı müsbət xüsusiyyətləri gündəlik təkrar üçün 3R-dən istifadə etməyi məsləhət görüb.

## Texnologiyanın məhdudlaşdırılması

Şagirdlərin məktəbdə sıxılması barədə sualı cavablandırarkən qonaq ABŞ-da aparılan bir tədqiqatın nəticəsini paylaşmış və bu nəticələrin tək Amerikada deyil, Avropa, Asiya, Avstraliya, Afrikada da keçərliliyini vurğulayıb. Araşdırma görə məlum olub ki, son illər arzində depressiya, narahatlıq, stress, intihar hadisələrinin sayı dəfələrlə artmışdır və bunun əsas səbəbinin smartfonların olduğu aşkar edilmişdir. Uşaqların kiçik telefonların ekranlarına gözəlirini zilləməsi, telefon və planşetlərə aludə olması dünyada təşəkkül tapan depressiyanın əsas və birinci səbəbidir. Texnologiyaların həyatımızda əvəzolunmaz faydasından danışan yazıçı eyni zamanda özümüzə və övladlarımıza texnologiyalardan aşırı istifadə etməyi, istifadəni məhdudlaşdırmağı, texnologiyalardan asılı olmamağı tövsiyə edib: "Texnologiya davamlı olaraq bizim övladlarımızı stimulyasiya qarşısında qoyur. Bu, o deməkdir ki, əslində uşaqlar can sıxılmaq, dənizə düşmək bilməlidirlər. Məhz belə məqamlar uşaqları daha kreativ olmağa, yeniliklər axtarmağa, hər hansı bir işlə məşğul olmağa vadar edir, onların təxəyyülünü inkişaf etdirir. Texnologiya bu istiqamətdə onları bir növ diliz-ağızsız edir və texnologiyanın məhdudlaşdırılması həm fiziki, həm də əqli sağlamlıq cəhətdən faydalıdır. Biz bir araya gəldiyimiz zaman, ünsiyyət qurduğumuz zaman interaktiv inkişaf edirik. Odur ki, texnologiyanın məhdudlaşdırılması mənəvi və əqli baxımından şərtdir".

## Xoşbəxtliyin tədrisi

Tal Ben Shahar hesab edir ki, müəllim hər bir cəhətdən şagirdlərinə nümunə olmalı, hansı fənni tədris etməyindən asılı olmayaraq şagirdlərinə xoşbəxtlik aşılamalıdır. Müəllim şagirdlərinin tələb etdiyi xüsusiyyət və davranışlara ilk növbədə özü sahib olmalıdır.

Qonaq xoşbəxtliyin öyrədilməsində müəllimlərə 3R yanaşmasından istifadə etməyi də tövsiyə edib. 1R - müəllimlərin kurikuluma xoşbəxtlik xatırladıcılarını daxil etməli və praktiki məşğələlərlə bunları uşaqlara çatdırmalıdır. 2R - tapşırıqlar vasitəsilə bütün tədris boyu xoşbəxtlik xatırladıcılarını təkrar etməlidirlər. 3R - mütəmadi təkrarlamaq bunu bir rituala, gündəlik davranışa çevirməlidirlər.

Yazıçı xoşbəxtliyin tədris olunmasında müəllimlərə əhvalat və hekayə formasından istifadə etməyi tövsiyə edib, çünki uşaq və ya böyük olmasından asılı olmayaraq insanlar hekayələr vasitəsilə ötürülən məlumatları daha tez mənimsəyirlər. Elektrik lampasının ixtirafçısı Tomas Edisonun misal götürən xoşbəxtlik tədqiqatçısı onun 1093 müxtəlif ixtiralarının mövcudluğundan, lakin bu barədə çox insanın bilmədiyindən danışdı. Eyni zamanda Edisonun 1093-dən çox uğursuz nəticələrinin olduğunu söyləyərək ixtirafçının "Mən uğura gedən yolda bir çox uğursuzluqlarla üzləmişəm" sözlərini sitat götürüb. T.B.Shahar bildirib ki, uşaqlara uğursuzluğun normal bir hal olduğunu, gələcək uğurlara yol açdığını başa salmaq lazımdır.

## SHARP modeli

Cəfər Mənsiminin "Kitablarınızda bəhs etdiyiniz SHARP modelini qısa olaraq bizə necə izah edərdiniz və biz bunu həyatımızda necə tətbiq edə bilərik?" sualı cavablandırarkən bestseller müəllifi qeyd edib ki, SHARP modeli 5 elementdən ibarətdir: S (streight) - güc, H (health) - sağlamlıq, A (absorbition) - nəyisə qəbul etmək, R (relations-hip) - münasibətlər, P (purpose) - məqsəd deməkdir. Birinci elementin güclü cəhətləri özündə əks etdirdiyini bildiren Shahar bir çox hallarda təhsildə şagird və tələbələrini güclü tərəflərini bir kənara qoyub zəif tərəflərinə diqqət yetirdiyini önə çəkib, güclü tərəflərə nə qədər çox fikir verilsə insanlarda özünə inam hissənin yüksək olacağını, xoşbəxt olmaq imkanının artdığını bildirib.

İkinci elementin sağlamlığı əks etdirdiyini deyə yazıçı burada müntəzəm məşq-lərin, düzgün qidalanmanın, gücün bərpa olunmasının, övladlarımızın düzgün yetişdirilməsi və böyüməsi haqqında məsləhətlərin yer aldığı diqqətə çatdırıb. Üçüncü element meditasiya, dünyanı olduğu kimi qəbul etmək anlayışlarını əks etdirir. Dördüncü element sağlam münasibətlər, səadət özündə ehtiva edir. Beşinci element isə hər bir kəsin həyatında bütün atılan addımların məqsədyönlü, anlamlı olmasının vacibliyindən bəhs edir.

## 8 güclü yeni çağırışlar

Proqramın ənənəvi "Təhsildə yeni çağırışları 8 güclü ulduza bənzətsək, onun gücləri hansı çağırışlardan ibarət olar" sualının qarşılığında yazıçı aşağıdakı çağırışları sadalayıb: "1.Texnologiya - elə etmək lazımdır ki, biz texnologiyanın yox, texnologiya bizim xidmətimizdə dursun, texnologiya bizi deyil, biz texnologiyayı idarə etməliyik; 2.Fiziki fəaliyyət - tarixən uşaqlar məktəb həyatı ilə yanaşı icma həyatında iştirak edərlik, təsərrüfatda insanlara köməklik göstərək. İndi isə şagirdlər sadəcə sinif otağında parta, kompüter arxasında hərəkətsiz otururlar; 3.Məlumatçılıq, elmçilik, araşdırmaçı olmaq; 4.Həyatda məqsədin olması, məqsədə nail olmaq uğrunda mübarizə. Yeniyetmələr, gənclər bu məqamla bağlı əziyyət çəkirlər; 5.Bəzi emosiyalara müqavimət göstərmək, narahatlıq kimi hisslərlə barışmaq, həmin hissləri normal qəbul etmək; 6.Uşaqlarımıza arzularına investisiya etməyi öyrətmək - nailiyyətlər əziyyət tələb edir; 7.Sağlam münasibətlər qurmaq - övladlarımızı körpəlikdən ünsiyyət qurmağı, yola getməyi, dost qazanmağı öyrətməliyik; 8.Mehriban və nəzakətli olmaq, həyat yalnız paylaşarkən gözəl olur".

Çıxışının yekunu olaraq "Özünüzsə insan olmağa icazə verin" çağırışının müəllifi Tal Ben Shahar izləyicilərə həyatın sürətini bir balaca azaltmağı, bir anlıq telefonu, işi kənara qoyub düşüncələrə qapılmağı, kənardan dünyanı müşahidə etməyi, iç dünyalarına baxmağı, özlərilə söhbət aparmağı, həyatı dəyərləndirməyi tövsiyə edib.

Görüşün sonunda "T-Network"ün koordinatoru Cəfər Mənsimi dəyərli zamanını ayırdığı və dolğun cavabları üçün qonağa dərin minnətdarlığını bildirib, "əsas çağırışlardan biri də özünə varmaq, xoşbəxtlik xəzinəsinin içimizdə olduğunu qəbul etməkdir" fikri ilə izləyicilərlə növbəti görüşə dəvət edib.

Lamiyə ƏLİMƏRDANOVA