

مدرسه مثبت

پاورپرسی در مقابل افسردگی

نویسندگان: مارتین سلیگمن^۱، راندل ارنست^۲، جین گیلهام^۳، کارن روویچ^۴ و ملرک لینکینز^۵
ترجمه و تلخیص: دکتر فرید براتی سده

کلیدواژه‌ها: کلاس درس، مدرسه مثبت، بهداشت روان.

خواهید گفت: «پیشرفت»، «مهارت‌های فکر کردن»، «توفیق و موفقیت»، «هم‌رنگی»، «سواد»، «ریاضیات»، «نظم» و امثال این‌ها. به طور خلاصه، مدارس ابزار عمل [مناسب] را آموزش می‌دهند. توجه کنید که بین این دو فهرست، هیچ نقطه مشترکی وجود ندارد.

بیش از صد سال است که مدرسه رفتن بچه‌ها صرفاً برای عمل کردن [مناسب] بوده است؛ یعنی جاده‌ای به سمت دنیای کار بزرگسالان. از نظر من، همه این‌ها، یعنی نظم، سواد، موفقیت و عمل کردن، برای همین منظور است (ورود بچه‌ها و آماده کردن آن‌ها برای دنیای کار بزرگ‌ترها). اما تصورش را بکنید که مدارس می‌توانستند بدون آن که هیچ کدام از این دو هدف در پی نفی دیگری باشد، هم‌زمان به آموزش مهارت‌های بهزیستی و بهیاشی و مهارت‌های موفقیت و پیشرفت بپردازند. این تصور شما، «آموزش و پرورش مثبت» نام دارد.

مقاله حاضر بخش‌هایی از مقاله مارتین سلیگمن و عده‌ای از همکاران او در زمینه ضرورت کاربرد آموزه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در مدارس است. این مقاله در شماره سی و پنجم مجله «بازنگری آموزش و پرورش آکسفورد» در سال ۲۰۰۹ به چاپ رسیده است و نویسندگان که دو تن از آن‌ها (نویسنده دوم و آخر)، خود معلم مدارس آمریکا هستند، تجربه‌های کاربرد این آموزه‌ها را در مدارس ایالت پنسیلوانیای آمریکا و نیز مدرسه بزرگی در استرالیا، گزارش کرده‌اند. به دلیل حجم بالای مقاله، به ناگزیر بخش‌هایی از آن را به فارسی ترجمه و در مجله رشد راهنمایی تحصیلی چاپ می‌کنیم. علاقه‌مندان می‌توانند برای مطالعه متن کامل این اثر جالب، به مجله مربوطه یا به وبگاه مرکز روان‌شناسی مثبت‌گرا:

www.positivepsychologycenter.com

مراجعه کنند یا از طریق رایانامه مترجم با او تماس

f.baratishedeh@gmail.com

بگیرند:

یک سؤال: به طور خیلی مختصر بگویید بزرگ‌ترین آرزوی شما برای فرزندانتان چیست؟ اگر شما هم مثل صدها پدر و مادری باشید که من (سلیگمن) از آن‌ها این سؤال را پرسیده‌ام، خواهید گفت: «سعادت»، «خوش‌بختی»، «اعتمادبه‌نفس»، «خرسندی و رضایت خاطر»، «تعادل و توازن»، «ذات (جوهر) خوب»، «مهربانی کردن»، «سلامت»، «رضایت از زندگی» و امثال این‌ها. به طور خلاصه، بزرگ‌ترین آرزوی شما برای فرزندانتان، بهزیستی و بهیاشی^۷ آنان است.

خب، یک پرسش دیگر. مدارس چه مواردی را آموزش می‌دهند؟ اگر شما هم مثل صدها والدی باشید که به همین سؤال پاسخ داده‌اند،

آیا بهیاشی (شادکامی و رضایت از زندگی) را باید در مدارس آموزش داد؟

افسردگی بین نوجوانان و جوانان دنیا، به میزان بهت‌آوری افزایش یافته است. در دوره آخر متوسطه، نزدیک به ۲۰ درصد نوجوانان یک دوره از افسردگی بالینی را تجربه می‌کنند [البته این آمار مختص جوامع غربی است، اما نمی‌توان بروز و شیوع افسردگی نوجوانان را در سایر کشورها نادیده گرفت، مترجم]. بعضی از برآوردها حاکی است که امروزه افسردگی تقریباً ده برابر شایع‌تر از میزان آن در ۵۰ سال پیش شده است. افزون بر این، چند مطالعه نشان داده که سن شروع افسردگی از بزرگسالی به نوجوانی کاهش یافته است. هر چند محققان درباره این که یافته‌های فوق مبین افزایش نرخ افسردگی است یا نشانه افزایش آگاهی از افسردگی یا مسائل روش‌شناختی مثل سوگیری حافظه، بحث و مجادله دارند، اما در نهایت همه آن‌ها

از فزونی افسردگی در حال حاضر و این که بخش اعظم آن‌ها درمان نشده‌اند، دچار ترس و واکنش شده‌اند.

در این زمینه، نوعی تناقض وجود دارد؛ مخصوصاً این تناقض گریبان‌گیر کسانی است که معتقدند، بهباشی و شادکامی حاصل محیط است. تقریباً و در مقام مقایسه امروز با ۵۰ سال قبل، همه چیز الان بهتر از پنجاه سال پیش است. قدرت خرید مردم حدود سه برابر افزایش یافته، اتومبیل‌ها به مراتب بیشتر شده‌اند، خانه‌ها بزرگ‌تر و لباس‌ها جذاب‌ترند. پیشرفت‌ها صرفاً به امور مادی محدود نشده‌اند؛ آموزش‌ها گسترش بیشتری داشته، اوقات فراغت، کتاب و مجلات، وسایل سرگرمی و بازی به مراتب بیشتر از گذشته در دسترس‌اند و سربازان کمتری در جبهه‌های نبرد کشته می‌شوند.

خلاصه همه چیز بهتر شده است؛ همه چیز به استثنای روحیه انسان. افسردگی و اضطراب شایع‌تر شده‌اند و متوسط سطح شادکامی فردی و ملی که در طی نیم قرن گذشته مورد سنجش و اندازه‌گیری واقع شده‌اند، هیچ افزایش و ارتقایی در هیچ کجای جهان نداشته است. البته در بعضی جاها، شادکامی افزایش اندکی داشته است. برای نمونه، دانمارکی‌ها، ایتالیایی‌ها و مکزیکی‌ها، در حال حاضر کمی (تا حدی) از زندگی راضی‌ترند تا ۵۰ سال قبل. ولی آمریکایی‌ها، ژاپنی‌ها یا استرالیایی‌ها، در مقایسه با پنجاه سال قبل [و با توجه به سطح پیشرفت مادی این جوامع]، راضی‌تر نیستند و بریتانیایی‌ها و آلمانی‌ها نیز رضایتشان کمتر از پنجاه سال پیش شده است.

چرا چنین است؟ مطمئناً موضوع به ژنتیک یا مسائل زیست‌شناختی ارتباطی ندارد. به محیط و بوم هم چندان مربوط نیست (میزان افسردگی قوم قدیمی آمیش در منطقه‌ای حدود ۳۰ مایل پایین‌تر از جاده‌ای که مرا به پنسیلوانیا می‌آورد، تنها یک دهم است؛ هر چند که آن‌ها هم همان هوایی را تنفس می‌کنند که ما در پنسیلوانیا نفس می‌کشیم، همان آب را می‌خورند و غالباً هم بیشتر غذایشان را ما مشابه است). به نظر می‌رسد، چیزی در مدرنیته و شاید هم در آن چه که ما به اشتباه آن را «سعادت» (خوش‌بختی) می‌نامیم، مسبب این واقعیت است.

نه تنها گسترش روزافزون افسردگی و افزایش ذره‌ای (جزئی) شادکامی، دو علت خوب برای ضرورت آموزش شادکامی و بهباشی‌اند، بلکه دلیل سومی هم وجود دارد. شادکامی و رضایت بیشتر با یادگیری بهتر، حالت هم‌افزایی دارد. افزایش شادکامی و رضایت‌مندی (بهباشی) احتمالاً به افزایش یادگیری یعنی هدف سنتی آموزش و پرورش (تعلیم و تعلم) منجر می‌شود. خلق مثبت، توجه گسترده‌تری را به همراه دارد. تفکر خلاقانه را گسترش می‌دهد و جامعیت اندیشیدن را سبب می‌شود.

پس نتیجه می‌گیریم، در صورت امکان، به سه دلیل شادکامی و بهباشی را باید در مدارس آموزش داد؛ به عنوان: پادزهری در مقابل افسردگی، محرکی برای افزایش رضایت از زندگی و نیرویی کمکی برای یادگیری بهتر و تفکر خلاقانه‌تر.

مدارس به دلایلی چند، مکان‌هایی بسیار عالی برای آموزش‌های بهباشی و شادکامی‌اند. نخست آن که کودکان و نوجوانان زمان زیادی را در مدرسه می‌گذرانند. برای نمونه در آمریکا نوجوانان ۶ تا ۱۷ ساله هر هفته بین ۳۰ تا ۳۵ ساعت در مدرسه‌اند. به این ترتیب، تعاملات روزانه و تجربه‌های روزمره با هم‌سالان، آموزگاران و مربیان و اولیای مدرسه، با بهباشی و شادکامی آن‌ها مربوط است. افزون بر این، بیشتر

والدین و متخصصان تعلیم و تربیت، ارتقای صفات مثبت و بهباشی و آسایش روانی و شادکامی را جنبه مهمی از مدرسه رفتن می‌دانند. از این گذشته، طی سال‌های گذشته، مدارس کارهایی را در این زمینه‌ها آغاز کرده‌اند [مثلاً ارائه خدمات سلامت روانی، برنامه‌های آموزشی در زمینه ارتقای مهارت‌های زندگی و...].

[نویسندگان در ادامه، ضمن بحث درباره شادی و شادکامی و اشاره به اجزای آن، دو تجربه کار در مدارس آمریکا و استرالیا و جزئیات آن‌ها را آورده‌اند که از ذکر آن‌ها با وجود اهمیتشان، خودداری و سخن پایانی آنان عرضه می‌شود]:

آموزش و پرورش مثبت، حالا چرا؟

زمانی که ملت‌ها در جنگ و قطعی، فقر و مکنه و گرفتار مشکلات و معضلات داخلی‌اند، طبیعی است که نهادها و دستگاه‌هایی، به فکر دفاع و تخریب باشند و درباره به حداقل رساندن میزان و شرایط ناتوان‌کنندگی زندگی، تدابیری بیندیشند. اما زمانی که ملت‌ها در صلح و آرامش و ثروت‌اند، آن‌ها باید در اندیشه باشند تا زندگی را واجد ارزش زیستن سازند و نه به فکر شرایط ناتوان‌کننده زندگی، آنان باید به فکر ساختن و ایجاد شرایط توانساز و ارتقادهنده زندگی باشند.

منظور از ثروت ملی چیست؟ مطمئناً تولید ثروت صرف نیست. تولید ناخالص ملی در حال حاضر و درست هم‌زمان با هر زندانی که می‌سازیم، یا با هر طلاق‌ی که اتفاق می‌افتد، یا هر عمل ویرانگری چون خودکشی، رشد می‌کند. پس هدف نباید تولید کور ثروت بیشتر [و به هر قیمتی] باشد، بلکه هدف باید تولید شادکامی، رضایت از زندگی و بهباشی بیشتر باشد.

بهباشی عمومی-یعنی این که چه قدر هیجان مثبت داریم، چه قدر خود را غرق در کار کرده و اشتیاق کار کردن داریم، چه قدر شهروندان در زندگی‌شان معنا و مفهومی برای زیستن دارند- قابل اندازه‌گیری بوده و هست. سیاست‌های کلان و عمومی می‌توانند در راستای این هدف قرار گیرند. سعادت و خوش‌بختی به مفهوم قدیمی آن، معادل ثروت مادی بود. زمان آن است که سعادت نوبی را تعریف کنیم؛ سعادت که بهباشی و شادکامی را با ثروت در هم می‌آمیزد. فراگیری این مفهوم نو و دست‌یابی به آن، از همان آغاز و از سال‌های مدرسه آغاز می‌شود و این انتخاب ماست.

پی‌نوشت

1. Martin Seligman
2. Randal Ernst
3. Jane Gillham
4. Karen Reivich
5. Mark Linkins
6. Oxford Review of Education
7. well-being: در کشور ما معادل‌های متفاوتی برای این اصطلاح به کار رفته است: «رفاه»، «آسایش روانی»، «بهزیستی» و... مترجم اصطلاح بهباشی را مناسب‌تر و به معنای مفهومی کلمه نزدیک‌تر دید و از آن استفاده کرد.
8. positive education

منبع

Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive Psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education, Vol. 35, No 3, pp 293 - 311.

مدارس به دلایلی چند، مکان‌هایی بسیار عالی برای آموزش‌های بهباشی و شادکامی‌اند. نخست آن که کودکان و نوجوانان زمان زیادی را در مدرسه می‌گذرانند

بهباشی عمومی-یعنی این که چه قدر هیجان مثبت داریم، چه قدر خود را غرق در کار کرده و اشتیاق کار کردن داریم، چه قدر شهروندان در زندگی‌شان معنا و مفهومی برای زیستن دارند

