



کلیدواژه‌ها: نعمت، داشته، شادی.

در سال‌های اخیر، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا و مقوله‌هایی چون شادکامی مطرح شده و به ویژه نظریه زندگی کامل^۱ سلیگمن ارائه شده که در آن بر چند جنبه زندگی کامل تأکید می‌شود. سلیگمن (۲۰۰۲) می‌گوید، خوش‌بختی یا همان زندگی کامل، شامل سه نوع زندگی است که عبارت‌اند از: الف) زندگی شاد و لذت‌بخش که به هیجان‌های مثبت در گذشته، حال و آینده معطوف می‌شود؛ ب) زندگی با اشتیاق که به توانمندی‌ها و فضیلت‌های آدمی مربوط است؛ ج) زندگی با معنا که در آن قصد و هدف و معنایی برای زندگی منظور می‌شود. **سلیگمن** معتقد است که وجود این سه نوع زندگی، موجب افزایش خشنودی و رضایت از زندگی و شادی و شادکامی و در نهایت سبب سعادت و خوش‌بختی فرد می‌شود. هدف

یکی از اهداف روان‌شناسی مثبت‌گرا، ایجاد محیط‌ها یا مؤسسات و نهادهای مثبت است. مدرسه یکی از این محیط‌های مهم یادگیری مثبت است. در این دوره، کوشیدیم طی سلسله مقالاتی، اصلی‌ترین نکات مرتبط با مدرسه مثبت را برای شما همکاران گرامی ارائه دهیم. در این شماره، آنچه را که بیان شد، جمع‌بندی می‌کنیم.

روان‌شناسی مثبت‌گرا سه حیطهٔ اساسی است: ۱. هیجان‌های مثبت و شادی انسان؛ ۲. توانمندی‌های مثبت و فضیلت‌های انسان‌ها؛ ۳. نهادهای مثبت از جمله خانواده، محل کار و مدرسه و محیط‌های آموزشی مثبت.

برای افزایش شادی و رضایت از زندگی، تدابیر و فعالیت‌هایی تدوین شده است که می‌توان با کاربرد آن‌ها سه نوع زندگی و در نتیجه خوش‌بختی افراد و نهادهای گوناگون را تأمین کرد. کاربست این تدابیر در مدارس، مدتی است که در دستور کار روان‌شناسان قرار دارد و متخصصان برای ایجاد مدرسهٔ مثبت و تدوین دروسی که بار مثبت داشته و امیدآفرین و شادی‌افزا باشند، پروژه‌هایی را به کار برده‌اند؛ از جمله پروژهٔ مدرسه‌ای در مدارس پنسیلوانیا که توسط سلیگمن و همکارانش (۲۰۰۹) انجام شد. همچنین، آن‌ها یک پروژهٔ مفصل نیز در مدرسه‌ای در استرالیا اجرا کرده‌اند. در پروژه‌های اجرا شده، متخصصان در کلاس حاضر شدند و تمرین‌های مربوطه و از جمله تمرین سه نعمت یا سه داشتهٔ زندگی و شمارش داشته‌ها را به کار بردند. هدف از این تمرین، آن است که توجه دانش‌آموزان با یادآوری و نوشتن سه داشته یا سه نعمتی که در طی روز به آن رسیده‌اند، بر آن‌چه در زندگی دارند، معطوف شوند و نه به نداشته‌ها. بررسی‌ها نشان می‌دهد، فکر کردن به نعمت‌ها و داشته‌ها، موجب افزایش سطح امید، رضایت از زندگی و شادی می‌شود [سلیگمن، ۲۰۰۲؛ سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۹]. بررسی‌ها نشان داد که در استرالیا در مدرسه‌ای که بستهٔ تدوین شدهٔ مربوطه به کار بسته شد، سطح رضایت از زندگی و شادمانی دانش‌آموزان افزایش یافت [سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۹]. از دیگر تمرین‌های مربوطه می‌توان به تمرین‌های امید، نامهٔ شکر، شناخت و استفاده از توانمندی‌های مثبت و فضیلت‌ها و... اشاره کرد.

به طور کلی در این مقالات، با توجه به رویکرد اخیر در روان‌شناسی، یعنی روان‌شناسی مثبت‌گرا و با تأکید بر یکی از

حیطه‌های مورد نظر یعنی مدرسهٔ مثبت، به بررسی یک محیط مثبت آموزشی از دید ذی‌نفعان اصلی، یعنی دانش‌آموزان و معلمان، اشاره شد. شواهد موجود نشان می‌دهد، در موارد زیادی بین نظر دانش‌آموزان با معلمان در این که مدرسهٔ مثبت چگونه مدرسه‌ای است، توافق کلی وجود دارد. با این همه، دید دانش‌آموزان بیشتر از نگاه فردی و مبتنی بر خواسته‌های فردی است، حال آن‌که نظر معلمان عمدتاً براساس ضابطه‌مداری و رعایت مقررات و ضوابط در درجهٔ اول و سپس داشتن فرصت رشد فردی است.

همچنین، علاوه بر رعایت نظم و مقررات و اعمال ضوابط به عنوان یک رکن عمدهٔ مدرسهٔ مثبت، مفهوم مدرسهٔ شاد، امیدبخش و رضایت‌ساز، یا با تعمیمی از مؤلفه‌های سه‌گانهٔ زندگی خوب سلیگمن، می‌توان مدرسه‌ای را مثبت خواند که مدرسه‌ای شاد و لذت‌بخش، توانمندمحور و بامعنا (هدفمند) باشد. این وجوه و تدابیر و راهکارهای مبتنی بر آن‌ها، در حال حاضر مورد مطالعه قرار دارند و امید می‌رود که در آینده‌ای نه چندان دور، در سرفصل‌های درسی مدارس در نقاط گوناگون جهان آورده شوند.

پی‌نوشت

1. full life

منابع

1. Seligman, M. E. P (2002). Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting full fulfillment. New York: Free press.
2. Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). positive education: positive psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education, Vol. 35. pp 293- 311.

فکر کردن به نعمت‌ها
و داشته‌ها، موجب
افزایش سطح امید،
رضایت از زندگی و
شادی می‌شود

عکس: علی رضا عباسی

