

آموزش کودکان بر اساس روان‌شناسی مثبت

برای والدین، معلمان و مربیان

تألیف

ژولی بزینت

ترجمه

یاسمین پروین شه

کارشناسی ارشد مترجمی زبان فرانسه



فهرست مطالب

پیش‌گفتار از لوسی ماندویل..... ۵

مقدمه ۷

فصل اول

۱. چگونه روان‌شناسی مثبت بر آموزش کودکان تأثیر می‌گذارد؟..... ۹

روان‌شناسی مثبت..... ۱۰

هیجان‌های مثبت..... ۱۶

قدرت‌ها و فضایل..... ۲۹

فصل دوم

۲. ایده‌هایی خلاقانه از هیجان‌های مثبت که باعث تحریک نقاط قوت شخصیت می‌شوند.. ۳۶

فضیلت خرد و دانایی..... ۳۹

فضیلت شجاعت..... ۴۴

فضیلت نوع‌دوستی..... ۴۹

فضیلت عدالت..... ۵۲

فضیلت اعتدال..... ۵۵

فضیلت تعالی..... ۵۹

فصل سوم

۳. روان‌شناسی مثبت در مدرسه..... ۶۷

آموزش مثبت..... ۶۹

مؤسسات آموزشی: محیطی مناسب برای آموزش نیک‌زیستی..... ۶۹

تأثیرات آموزش مثبت بر دانش‌آموزان و معلمان..... ۷۱

برنامه آموزشی مثبت، به نام «PEP!»..... ۷۲

اهمیت آموزش معلمان در زمینه روان‌شناسی مثبت و آموزش مثبت..... ۷۳

نتیجه..... ۷۵

تشکرات..... ۷۶

واژه‌نامه فرانسه به فارسی..... ۷۷

واژه‌نامه فارسی به فرانسه..... ۷۹

پیش‌گفتار از لوسی ماندویل

در دنیا بیش از همه خواهان چه هستید؟ وقتی این سؤال از والدین پرسیده می‌شود، بی‌درنگ پاسخ می‌دهند «می‌خواهیم فرزندانمان خوشحال باشند!» این کتاب یک «جعبه‌ابزار روان‌شناسی» توانمند برای والدین و مربیان است که به یاری آن می‌توانند به شکوفایی فرزندان خود کمک کنند.

زمانه تغییر کرده است. بچه‌ها دیگر بیرون از خانه بازی نمی‌کنند، دیگر وقت‌شان را با دوستان در خیابان نمی‌گذرانند. ساعت‌های زیادی به صفحه‌نمایش رایانه خیره می‌شوند و از جای‌شان تکان نمی‌خورند و از شانس سلامت فیزیکی خود می‌کاهند. این مسئله تا حدی باعث افزایش افسردگی در میان کودکان و نوجوانان می‌شود. می‌توان دست روی دست گذاشت، گفت که تلاش بیهوده‌ای است و این یکی از مشکلات زمانه ما است. همچنین می‌توانیم به امکان تغییر مشکلات در مقیاس کوچک، در خانه یا مدرسه، بیندیشیم. این کتاب به ما می‌آموزد که خوشبختی آموختنی است و روش‌های ملموسی را برای تبدیل نیت‌های خوب به یک پروژه آموزشی ارائه می‌دهد.

و اما خوشبختی یعنی چه؟ خوشبختی حالتی درونی است، زمانی که خورشید طلوع می‌کند و با رسیدن تعطیلات احساس «خوشبختی» می‌کنیم. ما به‌ندرت خوشبختی را از دیدگاه علمی بررسی می‌کنیم. با این حال، خوشبختی مفهوم کلیدی جریان نویدبخشی است که روان‌شناسی مثبت خواننده می‌شود. این علم به زبان ساده به مسائل مثبت زندگی افراد توجه می‌کند تا با آموختن از این مسائل به حل مشکلات بپردازد و نشان می‌دهد که زندگی با همه سختی‌هایش ارزش زیستن را دارد.

آبراهام مزلو اومانیست (انسان‌گرا) نخستین فردی بود که در پاسخ به تأثیر «آسیب‌شناسی» انسان همیشه حاضر در علوم انسانی، از روان‌شناسی مثبت سخن گفت. او انسان‌های موفقی را که به بالاترین حد آرزوهای‌شان رسیده بودند، مورد مطالعه قرار داد. در اواخر سال ۱۹۹۰ زمانی که او رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا بود، مارتین سلگمین به‌نوبه خود از روان‌شناسان سراسر جهان دعوت کرد تا به جای شکست‌های انسان، موفقیت‌های او را لحاظ کنند. این فکر به دنبال اتفاقی در زندگی شخصی‌اش، به ذهن او رسید؛ که وی از آن به‌عنوان نقطه عطف یاد می‌کند. زمانی که او با ماشین چمن‌زنی کار می‌کرد، دخترش نیکی سرگرم بازی روی چمن بود، او غرولند کنان به دخترش گفت کنار برو. کمی بعد، دخترش به او گوش زد کرد «بابا، من از بچگی یاد گرفتم وقتی تو چیزی از من

می‌خواهی غرنزنم، با این سنی که تو داری باید بتوانی یاد‌گیری که دیگر غرغرو نباشی!» با این داستان مارتین سلیگمن یادآور می‌شود که نیازی نیست وقتی بچه‌ها کار اشتباهی انجام می‌دهند، انگشت اتهام را به سوی‌شان دراز کنیم، می‌توان به آنها کمک کرد تا پتانسیل مثبت طبیعی‌شان را پرورش دهند.

روانشناسی مثبت، با رویکردی جدید به موضوعاتی اشاره می‌کند که به هستی ما معنا می‌بخشند اما در پژوهش‌ها نادیده گرفته شده‌اند، به چند مورد از آنها اشاره می‌کنیم: خوش‌بینی، قدرشناسی، شجاعت، عدالت و مهربانی. محققان خوشبختی را در ابتدای این فهرست منظور می‌کنند آنان بر این باوراند که خوشبختی ما را اجتماعی‌تر، باهوش‌تر، خلاق‌تر و ثروتمندتر می‌سازد. انسان‌های خوشبخت راحت‌تر زندگی می‌کنند و کمتر بیمار می‌شوند. نهادهایی که دغدغه نیک‌زیستی کارکنان خود را دارند، بازدهی بیشتری خواهند داشت و موفقیت‌های بزرگ‌تری کسب خواهند کرد. خوشبخت‌ترین کشورها صرفاً مرفه‌ترین آنها نیستند بلکه آنهایی هستند که برای آزادی انسان ارزش قائل هستند.

رسالت کتاب جولی بزینت ارتقای روان‌شناسی مثبت در مدرسه و کمک به خوشبختی بچه‌ها است. این کتاب از ما دعوت می‌کند تا به نقاط قوت هرکدام از توانمندی‌های‌مان توجه کنیم و توانمندی‌های جدیدی را شکوفا سازیم. نظرات پیشنهاد شده در کلاس جولی و در خانه با سه فرزندش آزمایش شده است. گفته‌های بچه‌ها را در مورد تأثیرات خوب آن بخوانید. درباره یک تمرین تنفسی یکی از آنها می‌گوید «اول مثل این بود که انگار توی سرم طوفان شده بود، اما بعد انگار روی ابرها شناور بودم.» نکات، ترفندها و ایده‌های متعدد و مناسب، ابزارهای ارزشمندی هستند برای کسانی که تمایل دارند خالقان خوشبختی شوند و در راه آموزش خوشبختی گام بردارند؛ به‌عنوان مثل، عینک‌هایی با رنگ‌های مختلف تا درک بهتری از پیرامون‌شان داشته باشند و یا ویتامین‌های خوشبختی برای سلامت جسم و روان.

مقدمه

جست‌وجوی خوشبختی همیشه موضوعی تازه است که فیلسوفان از قرن‌ها پیش به آن پرداخته‌اند و در حال حاضر نیز انسان‌های بسیاری از همه طبقات اجتماعی مجذوب آن می‌شوند. در واقع خوشبختی بررسی و تدریس می‌شود و تنوع کتاب، فیلم و کارگاه برای پیشرفت فردی در این زمینه در بازار فراوان است. در حالی که پیش از این انتشار اطلاعات در این زمینه مبتنی بر باورها، الهامات و تجربه‌های شخصی دست‌اندرکاران خوشبختی بود. در حال حاضر دانشمندان و محققان هم به روان‌شناسی مثبت علاقه‌مند شده‌اند. با تمرکز بر عواملی که می‌تواند بشر را به سمت شکوفایی کامل پتانسیل درونی‌اش راهنمایی کند، جدیدترین اکتشافات روان‌شناسی مثبت این امکان را ایجاد می‌کند تا راز زندگی افراد خوشحال را بهتر درک کنیم و بدین ترتیب این دانش جدید را در زندگی‌مان اعمال کنیم.

سونیا لیوبومیرسکی، روان‌شناس و استاد افتخاری دانشگاه کالیفرنیا تأکید می‌کند که با گسترش نیک‌زیستی، انسان‌ها، زندگی شخصی و اجتماعی و حرفه‌ای خود را بهبود می‌بخشند. این نیک‌زیستی همچنین موجب احیای انرژی، خلاقیت و سیستم دفاعی بدن، بهبود روابط بین فردی، بازدهی بهتر در کارها و طول عمر بیشتر می‌شود. اکنون تحقیقات بیش از پیش ثابت می‌کنند که خوشبختی آموختنی است. این رویکرد جدید که ابتدا در مورد بزرگسالان اجرا می‌شد، اکنون تعلیماتش را به خانواده‌ها و نهادهای آموزشی گسترش می‌دهد و هدفش تشویق جوانان به در پیش گرفتن عادات انسان‌های خوشبخت و شناساندن این عادات به جوانان است. این شیوه جدید آموزش می‌تواند پویایی ایجاد کند که اجازه ارتباطات بهتر با کودکان را می‌دهد و به این ترتیب به تغییر باورها و افکار خاص کمک می‌کند.

آیا این ممکن است که از نظر شخصی و حرفه‌ای اصول اساسی را که مردم را خوشحال کرده و آنها را به موفقیت می‌رساند را به فرزندان منتقل کنیم؟ چگونه می‌توان بار ضربه‌های مختلف احساسی زندگی را در دوران کودکی کاهش داد؟ امروزه، بیشتر محققین تحقیقات خود را معطوف مشخصه‌های شخصیتی‌ای می‌کنند که می‌تواند منجر به ایجاد تفاوت در مسیر زندگی شوند.

شخصاً تا بزرگسالی هرگز در مورد اهمیت خوش‌بینی، قدردانی و یا سرزندگی و اینکه بتوانند

باعث پیشرفت نیک‌زیستی من شوند، چیزی نشنیده بودم. با گذشت زمان از طریق تجربیات زندگی و مطالعه متوجه شدم که چگونه این آگاهی‌ها می‌توانند تفاوت‌های زیادی ایجاد و زندگی را ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر کنند. به همین دلیل است که من صادقانه به اهمیت آموزش بچه‌ها از همان سن پایین اعتقاد دارم تا عادت‌های جدید ذهنی‌شان را تقویت کنند و از لحاظ روان‌شناختی قوی‌تر شوند تا بتوانند با فراز و نشیب‌های مختلف زندگی مواجه گردند.

به همین علت من این کتاب را صادقانه به شما معرفی می‌کنم، زیرا با عشق و علاقه به این وظیفه متعهد هستم و امیدوارم تفاوت‌های معناداری در زندگی کودکان ایجاد کنم. فکر نکنید چون این نوع تربیت را ترویج می‌کنم، همیشه آرام و ساکت و در کلاس و خانه شاد هستم. سه فرزند و دانش‌آموزانم هر روز مرا محک می‌زنند؛ اما به‌راستی روان‌شناسی مثبت تفاوت بزرگی در رویکردم با آنان ایجاد کرد که به کمک آن بتوانم روزهایم را مثبت‌تر تمام کنم؛ بنابراین من هم درست مثل هر یک از شما در حال یادگیری هستم.

این کتاب مناسب همه کسانی است که خواهان خلق خوشبختی برای کودکان اطرافشان هستند. هدف این است که شما، والدین، معلمان و دیگر افراد را آماده کند تا بتوانید روان‌شناسی مثبت را در روابط خود، چه در خانه و چه در مدرسه، به‌منظور بهبود نیک‌زیستی کودکان و کاهش زمان برقراری انضباط، به‌کارگیرید.

پس شما اینجا خلاصه‌ای از تحقیقات بزرگ صورت گرفته در این زمینه و راه‌کارهای علمی مرا که برخاسته از تجربیات معلمی‌ام است، خواهید یافت.

فصل اول

۱. چگونه روان‌شناسی مثبت بر آموزش کودکان تأثیر می‌گذارد؟

هیجان‌های مثبت،
نقاط قوت
شخصیت



اکتشافات اخیر در روان‌شناسی مثبت مفهوم جدیدی را در جهان آموزش و پرورش ایجاد کرده است. شیوه‌ها و ترفندها به شما کمک خواهند کرد که از فواید آنها با فرزندان‌تان استفاده کنید تا در زندگی حال و آینده آنان تأثیر بسزایی بگذارد.

خوشبختی فقط از شرایط بیرونی به دست نمی‌آید، بلکه بیشتر از نگرش‌های درونی ما حاصل می‌گردد. «دالایی لاما»

روان‌شناسی مثبت

درحالی‌که روان‌شناسی سنتی مشکلات سلامت روان را بررسی می‌کند، محققان روان‌شناسی مثبت شرایط افرادی را مورد مطالعه قرار می‌دهند که می‌خواهند خوشبخت باشند. فاکتورهایی که بشر را به سوی شکوفایی و رفاه هدایت می‌کنند و همچنین به افراد، گروه‌ها و مؤسسات این امکان را می‌دهد تا عملکرد خود را بهینه‌سازی کنند.

مارتین سلیگمن، بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت و یکی از برجسته‌ترین روان‌شناسان قرن بیستم در کتاب خود به نام شکفتن^۱ مؤلفه‌هایی را معرفی می‌کند که به شکوفایی و نیک‌زیستی کمک می‌کنند. او آنها را به‌اختصار PERMA (نظریه بهزیستی پرما) نام‌گذاری می‌کند که در زبان انگلیسی حروف اول کلمات:

هیجان‌های مثبت^۲

مشغولیت^۳

روابط مثبت^۴

مفهوم^۵

دستاوردها^۶

مارتین سلیگمن تصدیق می‌کند که این مؤلفه‌ها به ما این امکان را می‌دهند تا خوشنودی‌مان را نسبت به زندگی ارزیابی کنیم، هدف تحقق شکوفایی است. در این کتاب، ابتدا بر روی هیجان‌های مثبت و سپس بر نقاط قوت شخصیت که پایه پنج مؤلفه ذکر شده هستند، تمرکز می‌کنیم.

1. S'épanouir
2. Positive Emotions (émotions positives)
3. Engagement (engagement)
4. Relationships (relations positives)
5. Meaning (sens)
6. Accomplishments (accomplissement)

در این جریان فکری، هدف تأکید بر ریشه‌های سلامت روان است؛ بنابراین راهی است برای جلوگیری از بیماری‌ها یا اختلالات روانی. توجه داشته باشید که این بدین معنا نیست که منکر اتفاقات ناگوار باشید و هر روز جشن بگیرید یا واقعیت را انکار کنید، بلکه این جریان فکری، به آینده‌ای امیدوارکننده با گسترش راه‌هایی برای جلوگیری از مشکلات، تمایل دارد

و به ما می‌گوید که در صورت لزوم با آرامش بیشتری با آنها برخورد کنیم. فراهم کردن «جعبه ابزار روان‌شناسی» این امکان را به ما می‌دهد تا تأثیرات ضربات منفی موانع مختلفی را که با آنها مواجه می‌شویم، کاهش دهیم و زمان آنها را کم



به یاد داشته باشید

فراهم کردن «جعبه‌ابزار روان‌شناسی» این امکان را به ما می‌دهد تا تأثیرات ضربات منفی موانع مختلفی را که با آنها مواجه می‌شویم، کاهش دهیم و زمان آنها را کم کنیم.

کنیم. هدف نهایی این است که با در دسترس قرار دادن منابع درونی ضروری برای بهینه‌سازی عملکرد انسان، او کاری را انجام دهد که به نفعش است و به او امکان شکوفایی بدهد.

روان‌شناسی مثبت در مقابل مثبت‌اندیشی

بسیاری از افراد روان‌شناسی مثبت و مثبت‌اندیشی را با هم اشتباه می‌گیرند. ایو الکساندر تالمن در کتاب خود توانایی‌های افسانه‌ای روان‌شناسی مثبت^۱، این دو نگرش را از هم متمایز می‌کند. او می‌گوید مثبت‌اندیشی بر این باور است که فقط با یک تفکر ساده و با استفاده از قانون جذب می‌توان بزرگ‌ترین آرزوها را تحقق بخشید. طرفداران مثبت‌اندیشی بر ثروت و آسایش مادی تأکید دارند، گواه اینکه با داشتن حقوق بیشتر یا اتومبیل بهتر خوشحال‌تر خواهند بود؛ اما از سوی دیگر روان‌شناسی مثبت به ما می‌آموزد که دستیابی به اهداف خاص لزوماً باعث خوشحال‌تر شدن انسان نمی‌شود و به جای آن انسان را تشویق می‌کند تا سطح نیک‌زیستی خود را روزانه از طریق راه‌کارهای خاص بالا ببرد.

بالا بردن سطح
نیک‌زیستی

روان‌شناسی مثبت	مثبت‌اندیشی
<p>با آزمایش‌های علمی مختلف خود ثابت می‌کند که ثروت و آسایش مادی منجر به خوشبختی نمی‌شوند؛ تأکید می‌کند که تحقق آرزوهای مان همیشه ما را خوشحال‌تر نمی‌سازد و به جای آن از ما دعوت می‌کند تا برای بهبود نیک‌زیستی خود تلاش کنیم؛ راه‌کارهایی جهت دستیابی به رضایت بیشتر از زندگی روزمره را با هیجان‌های مثبت ارائه می‌دهد.</p>	<p>گسترش این ایده که ثروت و آسایش مادی منجر به خوشحالی انسان می‌شود؛ القای تجسم آنچه را که آرزو داریم و به‌گونه‌ای رفتار کنیم که انگار آرزوی مان تحقق یافته است؛ تأکید بر اینکه تکرار فرمول‌های مثبت اجازه‌دستیابی به اهداف مشخص شده را می‌دهد؛ وعده برای تحقق آرزوهای مان، گاهی از راه‌های جادویی و تأکید بر این موضوع که این کار ما را خوشحال خواهد کرد.</p>

مثبت‌اندیشی می‌تواند در بعضی شرایط مفید باشد و مزایای زیادی را برای سیستم نورولوژی (سیستم عصبی) به ارمغان بیاورد، اما شواهد ملموسی در دست نیست. علاوه بر این باید از پیروی افراطی از این باور اجتناب کرد، چراکه می‌تواند پیامدهای منفی به همراه داشته باشد. در واقع و لخرجی‌های مفرط حاصل از کسب درآمد می‌تواند نتایج منفی برای حساب بانکی مان در برداشته باشد... روان‌شناسی مثبت توسط مطالعات علمی متعددی پشتیبانی می‌شود که به آن صحت و اعتبار زیادی می‌بخشد. به‌علاوه، یکی از این مطالعات نشان می‌دهد که می‌توان خوشبختی را در طول زمان به دست آورد.



به یاد داشته باشید

هدف روان‌شناسی مثبت بهبود روزمره نیک‌زیستی است.

اصول اساسی خوشبختی

خوشبختی آموختنی است

در حال حاضر مطالعات متعدد ثابت می‌کنند که می‌توان خوشحالی را از طریق اجرای مجموعه‌ای از اصول اساسی خوشبختی مانند اجتماعی شدن، خوش‌بینی، در زمان حال زیستن، کاهش منفی‌گرایی، عدم نگرانی، اهمیت فعال بودن، خودباوری و غیره آموخت. این مطالعات نشان می‌دهد افرادی که در زمینه خوشبختی آموزش دیده‌اند، کمتر مضطرب و افسرده می‌شوند و خوشحال‌تر هستند.

روان‌شناس سونیا لیوبومیرسکی پژوهش‌های خود را به درک آنچه باعث خوشحالی افراد می‌شود، اختصاص داده است. او تأکید می‌کند که علت وجودی روان‌شناسی مثبت توانمند ساختن انسان‌ها برای رسیدن به یک وضعیت مثبت ذهنی است، با این هدف که تا حد امکان به آنان کمک کند تا زندگی موفق‌تر و

روان‌شناسی مثبت = اعتبار علمی