

زمانی برای توانمند شدن

مرجعی کامل برای ارتقاء توانمندی‌های منشی نوجوانان

آموزش گام به گام بیش از ۵۰ تمرین
و فعالیت کاربردی و علمی

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار.....
۹.....	مقدمه.....
۱۲.....	جلسه اول.....
۲۶.....	جلسه دوم.....
۴۴.....	جلسه سوم.....
۶۳.....	جلسه چهارم.....
۷۸.....	جلسه پنجم.....
۹۴.....	جلسه ششم.....
۱۰۵.....	جلسه هفتم.....
۱۱۹.....	جلسه هشتم.....
۱۳۳.....	جلسه نهم.....
۱۵۳.....	جلسه دهم.....
۱۷۱.....	جلسه یازدهم (اختتامیه).....

پیش‌گفتار

به من گفته شده است که هر ماه ۵۰۰۰ مقاله جدید نوشته می‌شود که هر یک از آنها یک رویکرد به کسب شادی بیشتر را بیان می‌کند. من نمی‌دانم آیا این عدد دقیق است یا نه، اما می‌دانم که تعداد فزاینده‌ای از کتاب‌ها، مقاله‌ها، گزارش‌های رسانه، فصل‌ها و پست‌ها وجود دارند که همگی آنها مسیرهایی برای ارتقای بهزیستی روانی را ارائه می‌کنند. بنابراین چرا باید این کتاب را خواند؟ آیا ما واقعاً به کتابی دیگر درباره بهزیستی نیاز داریم؟ چه چیز این کتاب منحصر به فرد است؟ برخلاف بسیاری از موارد چاپ شده درباره شادکامی و بهزیستی، این کتاب رویکردی را تعیین می‌کند که مبتنی بر شواهد علمی است. محتوای این کتاب، عقاید و یا کشف و شهود نویسنده را بیان نمی‌کند. این مجموعه رویکردی را ارائه می‌کند که بر اساس تئوری‌ها و یافته‌های علمی که به‌طور دقیق نشان داده‌اند می‌توانند بهزیستی را افزایش دهند بنا شده است. اما تعداد زیادی راهبردهای علمی وجود دارند که مدعی هستند بهزیستی روانی را ارتقا می‌دهند. چه عاملی این کتاب را متفاوت می‌سازد؟

برای فهمیدن اینکه چه چیزی این کتاب را متمایز می‌کند، لازم است حوزه‌ای نسبتاً جدید در روان‌شناسی را درک کنیم: «روان‌شناسی مثبت‌نگر». روان‌شناسی مثبت‌نگر روی توانمندی‌های و ظرفیت‌های ما تمرکز می‌کند تا بتوانیم به رشد و خودشکوفایی دست یابیم. این رویکرد تنها یک رویکرد ساده‌انگارانه درباره خلاص شدن از بیماری‌ها (مانند اضطراب، تنهایی و استرس) نیست، بلکه درباره آن ابعادی از زندگی است که به ما اجازه می‌دهد شادکامی، رضایت از زندگی و معنای شخصی بیشتری داشته باشیم. روان‌شناسی مثبت‌نگر، درباره آن موضوعاتی است که باعث می‌شوند زندگی ارزش زیستن را داشته باشد و پژوهشگرانی که در این حوزه کار می‌کنند مداخلات متعددی را برای ارتقای بهزیستی روانی طراحی و ارزیابی کرده‌اند.

اما خبر بد نیز وجود دارد. اخیراً، من و همکاران‌ام نقدی درباره فراتحلیل‌های انجام‌شده در رابطه با مداخلات مثبت‌نگر انجام داده‌ایم (ویت، آتل و هولدر، ۲۰۱۹). اگرچه فراتحلیل‌ها نتیجه‌گیری کرده‌اند که مداخلات مثبت‌نگر، در ارتقای بهزیستی روانی مؤثر هستند، مطالعه انتقادی ما نشان داد که نکات ضعف و نواقص موجود در کارهای گذشته منجر به دریافت نتیجه‌ای متفاوت شده‌اند: مداخلات مثبت‌نگر در کاهش بیماری‌ها، تقریباً غیرمؤثر هستند و مداخلات فعلی در بهترین حالت، تنها به‌طور

ضعیف بهزیستی روانی را افزایش می‌دهند. ما در این مطالعه بیان کردیم که برای افزایش بهزیستی روانی، رویکردهای جدید و قوی‌تر از جمله مداخلاتی که رویکردهای متعدد را با هم ترکیب می‌کنند مورد نیاز هستند.

این کتاب قویاً در راستای پیشنهاد ما در رابطه با معرفی رویکردهای جدید و قوی‌تر برای افزایش بهزیستی روانی است. در این کتاب به جای اینکه فقط روی یک جنبه تأکید شود، رویکردی توصیف می‌شود که در آن روی استفاده از چهار جنبه تمرکز شده است: (۱) قدرشناسی (۲) مهربانی (۳) ستایش زیبایی‌ها و محاسن (۴) خودتنظیمی. این چهار توانمندی به صورت تصادفی انتخاب نشده‌اند. آنها از میان ۲۴ توانمندی منشی که در زمان‌ها و فرهنگ‌های مختلف وجود دارند انتخاب شده‌اند.

آنچه مهسا جباری انجام داده است قابل توجه است. او رویکردی مبتنی بر شواهد را اتخاذ کرده که روی توانمندی‌های جهانی برای ارتقای بهزیستی متمرکز است. او این برنامه را با استفاده از نتایج به دست آمده از دو پژوهش که از لحاظ آماری رویکردهای متفاوتی دارند طراحی کرده است. این دو پژوهش عبارت‌اند از: پژوهش کیفی و پژوهش کمی. مهسا جباری درست شدن سریع برای رسیدن به شادکامی را پیشنهاد نمی‌دهد. درست شدن‌های سریع، اغلب، ناکافی هستند و به راه‌حل‌های ماندگار منجر نمی‌شوند. رویکرد وی نیازمند به‌کارگیری تلاش اساسی و تعهد داشتن نسبت به افراد است. برای رسیدن به چیزهای خوب در زندگی، اغلب، سرمایه‌گذاری قابل توجه مورد نیاز است.

من شما را به خواندن این کتاب تشویق می‌کنم که یک برنامه برای ارتقای بهزیستی روانی از طریق شناسایی راهبردهای توانمندی‌محور است. ارتقای بهزیستی با دامنه گسترده‌ای از نتایج مثبت همراه است. برخی از این پیامدهای مثبت عبارت‌اند از: افزایش خلاقیت، افزایش تحمل، افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن، موفقیت شغلی بیشتر، بهبود روابط اجتماعی و حفظ روابط در بازه زمانی طولانی‌تر و زندگی سالم‌تر. مهسا جباری به ما این آگاهی را می‌دهد که چگونه می‌توانیم به این پیامدهای مثبت، چه برای خودمان و چه برای کسانی که به آنها اهمیت می‌دهیم دست یابیم. پس از همین حالا شروع کنید.

مارک هولدر

روانشناس مثبت‌نگر و استاد دانشگاه بریتیش کلمبیا

مقدمه

هم‌عقیده با پارک و پیترسون (۲۰۰۹)، شخصیت خوب همان چیزی است که ما در رهبران دنبال آن هستیم در دانش‌آموزان و معلمان، در همکاران در محیط کار و در دوستان‌مان آن را جستجو می‌کنیم. همچنین شخصیت خوب داشتن، مهم‌ترین دغدغه والدین در تربیت فرزندان‌شان است. شخصیت خوب داشتن به معنای داشتن یک ویژگی واحد نیست، بلکه بیشتر به معنای داشتن مجموعه‌ای از صفات و ویژگی‌های مثبت است که در افکار، احساس‌ها و رفتارهای فرد نمایان می‌شود. توانمندی‌ها از سوی منشی، یکی از عوامل مهم سازنده یک شخصیت خوب هستند و نتایج هزاران مطالعه نشان داده است که توانمندی‌ها با شاخص‌های مختلف سلامت و بهزیستی روان مانند شادکامی، رضایت از زندگی و همچنین موفقیت تحصیلی و شغلی همبستگی قوی و معنادار دارند.

بنابراین رشد و پرورش توانمندی‌های منشی کودکان و نوجوانان باید در شمار مهم‌ترین اهداف متولیان امر خطیر تربیت قرار گیرد. در همین راستا، «مدرسه» به عنوان یکی از نهادهای سازنده شخصیت کودکان و نوجوانان، می‌تواند نقشی برجسته در جهت ارتقای توانمندی‌های منشی کودکان و نوجوانان ایفا کند. اگرچه یادگیری دروس مختلف در جای خود مفید است، اما نقش مدارس نباید صرفاً به آموزش حساب و هندسه محدود شود.

مداخلات مدرسه‌محور یکی از بهترین گزینه‌هایی هستند که کمک می‌کنند یک مدرسه به سایر نقش‌های مهم تربیتی‌ای که دارد نیز پردازد و محیطی امن و غنی برای پرورش کودکان و نوجوانان و افزایش سلامت روان آنها فراهم آورد.

یک مداخله مبتنی بر توانمندی‌ها، فرآیندی است که برای شناسایی و ارتقای توانمندی‌ها در یک فرد یا گروهی از افراد طراحی می‌شود. این‌گونه مداخلات افراد را تشویق می‌کنند که از توانمندی‌های خود هر چه هست استفاده کنند. هدف از برنامه ارائه شده در این کتاب نیز معرفی یک مداخله مبتنی بر توانمندی‌ها با هدف ارتقای سلامت روان و بهزیستی نوجوانان ایرانی است.

کتاب «زمان توانمندی»، بر اساس نظام طبقه‌بندی فضایل و توانمندی‌های منشی پیترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) شامل شش فضیلت کلی و ۲۴ توانمندی منشی است. این مجموعه، یک برنامه آموزشی جامع و گام به گام برای افزایش توانمندی‌های منشی نوجوانان (کلاس ششم تا نهم) و بر اساس توانمندی‌های منشی نوجوانان ایرانی و متناسب با ویژگی‌های آنها و از این حیث، برنامه‌ای

منحصر به فرد است. در واقع، کتاب حاضر بخشی از رسالهٔ دکتری نویسندهٔ اول در رشتهٔ روان‌شناسی بالینی، با عنوان «توانمندی‌های منشی نوجوانان در فرهنگ ایرانی: طراحی برنامهٔ مداخله‌ای» است که در دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی انجام شده است. علاقه‌مندان برای دانستن و خواندن جزئیات بیشتر در رابطه با این پژوهش می‌توانند به اصل رساله که در کتابخانهٔ این دانشگاه نگهداری می‌شود مراجعه کنند.

شایان ذکر است که گردآوری و تدوین تمامی تمرین‌ها و فعالیت‌های این مجموعه بر اساس مطالعات علمی و شواهد پژوهشی و زیر نظر اساتید برجستهٔ حوزهٔ روان‌شناسی و با اصلاحات دکتر مارک هولدر روان‌شناس مثبت‌نگر و استاد دانشگاه بریتیش کلمبیا انجام شده است. در ادامه، توضیحات لازم و ضروری در رابطه با قسمت‌های مختلف این کتاب ارائه می‌شود.

ساختار جلسات

ساختار جلسات به گونه‌ای طراحی شده است که ابتدا نوجوانان با استفاده از روش‌های فعال یادگیری، مانند مشارکت در بحث‌های گروهی و پرسش و پاسخ با مفهوم یک توانمندی و تعریف آن آشنا می‌شوند. سپس اهمیت و ضرورت پرداختن به آن توانمندی برای نوجوانان شفاف می‌شود. در واقع این توضیحات، منطبق پرداختن به یک توانمندی به‌خصوص را روشن می‌کنند. دانستن منطق زیربنایی چرایی پرداختن به یک توانمندی، اهمیت به‌سزایی دارد زیرا تنها با دانستن منطق یک کار است که انسان‌ها حاضر به انجام آن می‌شوند و در صورتی که ندانند به چه دلیل لازم است کاری را انجام دهند آن را کنار می‌گذارند. در ادامهٔ هر جلسه، فعالیت‌ها و تمرین‌های متعدد برای ارتقای توانمندی‌ها در نظر گرفته شده است. انجام یک تمرین در طول هفته، یکی دیگر از بخش‌های مهم جلسات است و باعث می‌شود مطالبی که نوجوانان در کارگاه آموزشی یاد گرفته‌اند، در سایر زمان‌ها و موقعیت‌ها نیز به کار ببرند و یادگیری عمیق‌تری صورت گیرد.

بررسی یک توانمندی از دیدگاه اسلامی

در تعدادی از جلسات پس از معرفی، تعریف و بحث در رابطه با یک توانمندی، توضیحی کوتاه در ارتباط با آن توانمندی به خصوص در اسلام و احادیث ائمهٔ اطهار (ع) ارائه شده است. هدف از گنجاندن این بخش در کتاب، اشاره به بخش کوچکی از ادبیات غنی اسلامی در رابطه با این مفاهیم مهم است. مریبان می‌تواند این قسمت را متناسب با گروه مخاطبین خود بیان کنند و یا آن را ارائه نکنند.

توصیه‌های کلی

توجه به نکاتی که در این قسمت ذکر می‌شوند، می‌تواند موجب استفاده بهتر از مطالب آموزشی کتاب شود:

- در صورتی که این مداخله در مدرسه اجرا می‌شود، بهتر است مجری برنامه، یکی از معلمان دانش‌آموزان باشد. زیرا نوجوانان او را می‌شناسند و بهتر می‌توانند با او ارتباط برقرار کنند. بر اساس شواهد علمی، اجرای مداخلات توسط خود معلمان می‌تواند اثربخشی نتایج مثبت به دست آمده را افزایش دهد، البته به شرطی که امکان آموزش دیدن این معلمان وجود داشته باشد.
- برای بیشتر کردن نتایج مثبت حاصل از اجرای این مداخله، بهتر است مربیان سعی کنند پدر و مادر نوجوانان را نیز در جریان فعالیت‌های انجام‌شده قرار دهند و آنها را درگیر کنند. می‌توان پیش از شروع کارگاه، در حین انجام جلسات و پس از کارگاه، جلساتی توجیهی برای والدین برگزار کرد و از آنها خواست که زمینه را برای انجام تمرین‌ها فراهم و نوجوانان را برای انجام فعالیت‌ها تشویق و حمایت کنند.
- در بخش‌هایی از کتاب، پانویس اصطلاحات تخصصی ناآشنا، نام نویسندگان خارجی و منابع معتبر علمی ارائه شده است. این توضیحات مخصوص مربیان گرامی و خوانندگان علاقه‌مند و نه برای ارائه این مطالب به نوجوانان است. بنابراین مربیان گرامی می‌توانند با در نظر گرفتن شرایط مخاطب خود، این‌گونه مطالب را کامل و یا به‌طور خلاصه توضیح دهند و یا اینکه به‌طور کلی این توضیحات را بیان نکنند.
- مربیان باید توضیحات ارائه شده را با زبانی ساده و متناسب با گروه سنی مخاطب خود بیان کنند.
- در صورتی که این امکان وجود دارد توصیه می‌شود مربیان، بر اساس محتوای هر جلسه، اسلایدهایی طراحی کنند و قسمت‌های آموزشی مانند آشنایی با تعریف یک توانمندی و یا آشنایی با اهمیت و ضرورت پرداختن به آن را از طریق این اسلایدها آموزش دهند. این کار به فهم بهتر مطالب و همچنین جذاب شدن محتوای آموزشی کمک می‌کند.
- به تمامی مربیان پیشنهاد می‌شود ضمن حفظ چهارچوب‌های اصلی تمرین‌ها، در اجرای آنها خلاقیت داشته باشند و خود را محدود به گام‌های ارائه شده نکنند.

امید است توانسته باشیم با ارائه این مجموعه، سهمی در ارتقای سلامت روان و اعتلای کیفیت زندگی نوجوانان ایرانی که بی‌شک در آینده‌ای نزدیک، گردانندگان کشور عزیزمان هستند داشته باشیم.

مهسا جباری

روانشناس بالینی کودک و نوجوان

جلسه اول

اهداف جلسه اول

- آشنایی با کارگاه
- آشنایی با اهداف کارگاه
- آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با مربی
- آشنایی با تعریف توانمندی منشی
- آشنایی با اثرات مثبت تمرکز روی توانمندی‌های منشی
- آشنایی با توانمندی‌های منشی و تعاریف آنها

جلسه اول در یک نگاه

- معرفی کلیات کارگاه (۱۰ دقیقه)
- تمرین عملی برای آشنایی (بیشتر) اعضا با یکدیگر (۲۵ دقیقه)
- آشنایی با روان‌شناسی مثبت‌نگر و توانمندی‌های منشی (۱۵ دقیقه)
- اهمیت و ضرورت پرداختن به توانمندی‌های منشی (۱۵ دقیقه)
- استراحت (۲۰ دقیقه)
- آشنایی با توانمندی‌های منشی و تعاریف آنها (۲۵ دقیقه)
- جمع‌بندی و گرفتن بازخوردها (۱۰ دقیقه)

وسایل مورد نیاز

- کیسه
 - برگه سفید
 - قلم
 - کاربرگ تمرین عملی آشنایی
- کاربرگ آشنایی با توانمندی‌های منشی و تعاریف آنها (شامل سه برگه که در هر ورقه، دو قسمت

کاربرگ باید با قیچی از هم جدا شوند).

توجه: اگر مربی، علاوه بر اجرای این مداخله، قصد انجام پژوهش را نیز دارد، لازم است در این جلسه از افراد بخواهد که پرسشنامه‌های مورد نظر را پر کنند. به بیانی دیگر، "پیش‌آزمون" در این جلسه انجام می‌شود. در این صورت لازم است مربی زمانی جداگانه برای انجام این کار در نظر گیرد.

معرفی کلیات کارگاه (زمان مورد نیاز: ۱۰ دقیقه)

پس از سلام و خوش‌آمدگویی، در صورتی که اعضای گروه، مربی را نمی‌شناسند (یعنی مربی از معلمان آنها نیست) او خود را به افراد معرفی می‌کند و سپس توضیح می‌دهد:

«قرار است در این جلسه با هم و همچنین با دوره‌ای که در آن شرکت کرده‌اید، بیشتر آشنا شویم. برای شما توضیح خواهم داد که روند جلسات به چه شکل خواهد بود. علاوه بر این در این رابطه صحبت خواهیم کرد که توانمندی‌های منشی چیستند و چه اهمیتی دارند و چرا لازم است روی آنها تمرکز کنیم.

همان‌طور که می‌دانید، تعداد جلسات آموزشی ما ۱۱ جلسه است که هفته‌ای یک بار، به مدت دو ساعت برگزار می‌شود. در هر جلسه شما با یکی از توانمندی‌های منشی آشنا می‌شوید و تمرین‌های مربوط به آن را انجام می‌دهید.

در فواصل بین جلسات، برای درک بهتر توانمندی مورد نظر، تمرین‌هایی در طول هفته انجام خواهید داد. انجام این تمرین‌ها برای بهره بردن هر چه بیشتر از این برنامه ضروری است. انجام آنها زمان زیادی نیاز ندارد و تمرین‌ها متناسب با مشغولیت‌های تحصیلی شما طراحی شده است. بهتر است سعی کنید که در این جلسات غیبت نداشته باشید تا بتوانید حداکثر بهره را ببرید. لازم است این نکته را متذکر شوم که کلیه اطلاعات و مکالمات این جلسات محرمانه خواهد بود و حرف‌هایی که در طول جلسات بیان می‌شوند با کسی مطرح نخواهند شد. بعد از آشنایی ما با همدیگر، اهداف و محتوای این برنامه را بیشتر توضیح خواهم داد. کسی سؤالی ندارد؟»

تمرینی برای آشنایی (بیشتر) اعضا با یکدیگر (زمان مورد نیاز ۲۵ دقیقه)

مربی توضیح می‌دهد:

«حالا می‌خواهیم بیشتر با هم آشنا شویم. از شما می‌خواهم هرکس، پنج ویژگی به همراه پنج خصوصیت مثبت فردی که در کنار دست او نشسته است را روی برگه‌ای که در اختیارتان قرار خواهد گرفت، بنویسد.

این ویژگی‌ها توصیفی کلی از شما هستند. شما می‌توانید هر ویژگی‌ای را که دوست دارید بیان کنید. مانند این توصیف که «همیشه در زنگ‌های تفریح بسکتبال بازی می‌کند» یا «خیلی درس‌خوان است» و ... این ویژگی‌ها باید خاص دوست شما باشد به نحوی که دیگران بتوانند به کمک صفت ذکر شده او را بشناسند. ویژگی‌هایی کلی مانند «دختر/ پسر هستم، ۱۴ سال سن دارم و...» توصیفاتی هستند که در مورد همه شما صدق می‌کند. بنابراین بهتر است توصیفات جزئی‌تری بنویسید. همچنین پنج خصوصیت، رفتار یا ویژگی مثبت دوست‌تان را نیز بنویسید. مانند اینکه او «بسیار مهربان است و به دیگران کمک می‌کند»، «بسیار خوش‌خط است»، «دختر با ادبی است» و ... سپس، در پایین برگه نام او را بنویسید.

بعد از نوشتن این ویژگی‌ها، برگه‌ها را درون کیسه‌ای می‌ریزیم. سپس، من کاغذی را برداشته و آن را بلند می‌خوانم. شما باید حدس بزنید این توصیفات مربوط به چه شخصی است. در صورتی که درست حدس بزنید آن شخص بلند می‌شود. در غیر این صورت آن‌قدر حدس می‌زنید تا فرد مورد نظر پیدا شود. این فعالیت را تا بلند شدن همه اعضای گروه ادامه می‌دهیم».

نکاتی برای مربیان

مربیان گرمی توجه داشته باشند که هدف از انجام این تمرین، آشنایی (بیشتر) نوجوانان با هم و آشنایی (بیشتر) آنها با اعضای گروه است. از دیگر اهداف انجام این تمرین، تغییر توجه افراد از نکات معمول و منفی شخصیت دیگران به سمت نکات مثبت و توانایی‌های آنها است. اگر از آنها خواسته می‌شد درباره ویژگی‌های منفی همدیگر نظر بدهند، با تلاش کمتر و با سرعت بیشتری این کار را انجام می‌دانند.

نکته دیگری که باید به آن توجه شود این است که در صورتی که اعضای گروه با یکدیگر آشنایی ندارند و یا در صورتی که مربی ضرورت‌اش را به هردلیل احساس می‌کند، می‌توان این تمرین را تغییر داد. به این نحو که هرکس این تمرین را در رابطه با خودش انجام دهد یعنی هرکس پنج ویژگی به همراه پنج خصوصیت مثبت‌اش را به همراه اسم خود در پایین برگه بنویسد.

در پایان لازم به ذکر است که در رابطه با نوجوانان کم‌سن‌تر، برای جذاب‌تر کردن این تمرین، می‌توان از آنها خواست که ویژگی‌ها و نکات مثبت خودشان و یا دوست‌شان را در برگه مربوط به این تمرین نقاشی کنند.

کاربرگ تمرینی برای آشنایی (بیشتر) اعضا با یکدیگر



ویژگی‌های دوستم / امن



ویژگی‌های مثبت دوستم / امن

نام و نام خانوادگی: