

روحیه مثبت‌نگری، ره‌آورد آموزش و پرورش نوین

رحیم میرشکاری

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد شیمی آلی دانشگاه پیام نور
r.mirshकारी1367@gmail.com

چکیده

مثبت‌نگری رویکردی ذهنی است که بر کیفیت زندگی تمرکز دارد؛ فردی که افکار مثبت را در خود پرورش داده باشد، سلامتی، شادی و موفقیت را به خود هدیه می‌دهد و با نگرش خوش‌بینانه بر هر مانع و دشواری که در زندگی برایش پیش بیاید، غلبه می‌کند. زندگی در هر لحظه پر از حوادث تلخ و شیرین است که احوال ما را تغییر می‌دهد. نقش مثبت‌اندیشی در این زمان پررنگ‌تر از بقیه اوقات است؛ چرا که افراد مثبت‌نگر در هنگام وقوع شرایط سخت، به دنبال پیدا کردن بهترین راه‌حل‌ها هستند و افکار مثبت خود را بروز می‌دهند. با توجه به اینکه آینده هر فردی تا حد زیادی به نگرش و طرز تفکرش بستگی دارد، مثبت‌نگری راهکاری برای رسیدن به موفقیت و کامیابی به شمار می‌رود. پس تفکر مثبت را می‌توان به عنوان یکی از الگوهای رفتاری سالم در جامعه نام برد. اما باید به خاطر داشت که به خودی خود نگرش مثبت نمی‌تواند فرد را به هدفش برساند؛ برای به هدف رسیدن، باید به درستی مسیر و توانایی‌ها را شناخت و به کار گرفت. تعلیم و تربیت در هر سطحی و از سوی هر فرد و نهاد که باشد، باید دارای جنبه مثبت‌اندیشی باشد تا کودکان و نوجوانان بتوانند در سایه دید مثبت و امیدوار خویش رو به سوی آینده‌ای روشن گام بردارند. بنابراین آموزش و پرورش دارای سهمی عمده در ایجاد دید مثبت در جامعه است. در این مقاله نقش آموزش و پرورش نوین و امروزی در مثبت‌اندیشی مورد بررسی قرار می‌گیرد. روش این مقاله مبتنی بر ترکیبی از دو روش توصیفی و تحلیلی است. یافته‌ها و نتایج مقاله گویای تاثیر جدی آموزش و پرورش در ایجاد و توسعه مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری در کودکان و نوجوانان است.

واژه‌های کلیدی: آموزش و پرورش، آموزش و پرورش نوین، مثبت‌اندیشی، مثبت‌نگری، دانش‌آموز

۱- مقدمه

مثبت‌نگری، یکی از مباحث رایج در روان‌شناسی نوین است که البته ریشه‌های آن را از طریق مقوله‌ها و مصطلحاتی مانند امید، امیدواری، رجا، حسن ظن و... می‌توان در درازای فرهنگ و ادبیات و ادیان و عرفان مشاهده کرد. روان‌شناسی مثبت‌نگر به دنبال آن است که به افراد کمک کند توانایی شایستگی‌های خود را پرورش دهند. پرورش این توانایی‌ها دو نتیجه مرتبط به بار می‌آورد: ۱- پرورش دادن رشد شخصی و سلامتی و ۲- پیشگیری از این که بیماری انسان (مثلاً افسردگی و خودکشی) در شخصیت ریشه‌دار شود. از جمله توانمندی‌های شخصی که می‌تواند نتایج فوق را به بار آورد خوش‌بینی است، چرا که خوش‌بینی به معنای نگاه کردن به جنبه‌های روشن امور حتی در شرایط مصیبت‌بار است. بنابراین می‌توان انتظار داشت که افراد خوش‌بین به هنگام مواجه شدن با یک چالش، مصر و مطمئن هستند حتی اگر پیشرفت سخت یا کند باشد و بدبینان، مشکوک و مردد هستند (نوری، ۱۳۸۷: ۴۸). افراد خوش‌بین می‌توانند یک فاجعه بزرگ را با موفقیت پشت سر بگذارند. از آن جا که افراد خوش‌بین انتظار نتایج مطلوبی را دارند احتمالاً ترکیبی از احساسات مثبت را تجربه می‌کنند، در مقابل افراد بدبین نتایج نامطلوبی را انتظار می‌کشند. احتمالاً باید احساسات منفی مثل اضطراب، غمگینی و ناامیدی را تجربه کنند و چون بدبینی عادت ریشه دار ذهنی است که عواقب گسترده و مصیبت‌بار نظیر خُلق گرفته، کناره‌گیری، بی‌کفایتی عملکرد و حتی عوارض جسمانی خلاف انتظار دارد و مشخصه‌ی کلیدی افسردگی و اضطراب است. تحقیقات نشان داده است که افراد خوش‌بین طول عمر بیش تری دارند. خوش‌بینی را جزء هیجان‌های مثبت که با آینده پیوند دارند، طبقه بندی می‌کند. خوش‌بینی به معنای نگاه کردن به جنبه‌های روشن امور حتی در شرایط مصیبت بار است. خوش‌بینی و مثبت‌نگری به عنوان یک صفت شخصیتی گسترده که مشخصه آن انتظارات خوش‌بینانه کلی است، مفهوم شده‌است. تا پایان دهه ی ۱۹۷۰م. خوش‌بین یک کمبود روانی و نشانه ناپختگی یا ضعف منش تلقی می‌شد، در حالی که ارزیابی متوازن و بی طرفانه از امیدواری‌های آینده‌ی فرد نشانه‌ای از سلامت روانی، پختگی و نیرومندی به حساب می‌آمد. این نگرش منفی نسبت به خوش‌بینی و تفکر در نوشته‌های زیگموند فروید به حد اعلای خود رسید (موسوی نسب، ۱۳۸۴: ۳۸۴).

۱-۱- بیان مسئله

داشتن نگرش مثبت در زندگی به کودکان کمک خواهد کرد تا از عهده هر مشکلی در زندگی برآیند. اگر یک کودک طرز تفکر مثبتی داشته باشد، قادر خواهد بود مشکلات خود را به‌سرعت حل کرده و بیاموزد که نسبت به جنبه‌های مختلف زندگی دیدگاه مثبتی داشته باشد. یک شکست کوچک می‌تواند بر کودکان تأثیر منفی بگذارد، اما آنها باید این موضوع را درک کنند که شکست پایان همه چیز نیست (مگیارموئی، ۱۳۹۱: ۶۹). اگر آنها نسبت به شرایط سخت نگرش مثبتی داشته باشند، قادر خواهند بود به‌سرعت خود را از آن شرایط نجات دهند. مثبت بودن، همچنین کودکان را انعطاف‌پذیر می‌کند. نباید فرزندان را مجبور کرد که تفکر یا احساسات منفی خود را نادیده بگیرند، بلکه باید به آنها کمک شود تا با این احساسات خود کنار بیایند و روبه‌جلو حرکت کنند. در دستگاه آموزش و پرورش که هدف آن تربیت و تعلیم نسل آینده است و به جهتی در فراهم‌سازی نیروی کار آموزش‌دیده نیز عمل می‌نماید، عناصر و عوامل چندی تأثیرگذار و نقش آفرین هستند. آموزش دادن به کودکان در زمینه‌های مختلف می‌تواند موجب افزایش کارایی، بهره‌وری و رضایت در آینده جامعه شود. بهره‌وری تلاشی برای زندگی بهتر افراد جامعه و فلسفه و دیدگاهی مبتنی بر استراتژی بهبود مهم‌ترین هدف جامعه را تشکیل می‌دهد که اگر با رویکرد مثبت‌نگری همراه شود، می‌تواند منجر به بهبود بهره‌وری در کلیت جامعه شود و موجب می‌شود افراد بهتر فکر کنند، بیندیشد، بیافرینند، نوآوری کنند و جامعه‌ای روشن‌تر و امیدوارتر را پدید آورند (محمدکریمی، ۱۴۰۲: ۵۱). جهت دستیابی به این مهم پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش و پرورش بر ایجاد و گسترش مثبت‌نگری در کودکان انجام می‌شود تا ماهیت مثبت‌اندیشی و طرق و شیوه‌هایی که آموزش و پرورش نوین می‌تواند موجب مثبت‌نگری و روشن‌بینی و خوش‌بینی شود.

۲-۱- پیشینه تحقیق

درباره تأثیر آموزش و پرورش در ایجاد و رشد مثبت‌نگری در دانش‌آموزان، تحقیقات و پژوهش‌های چندی صورت گرفته‌است و این تحقیقات نشانگر اهمیت مثبت‌نگری و سهم آموزش و پرورش در فراهم آمدن دیدی مثبت در دانش‌آموزان امروز و شهروندان آینده است. در ادامه تعدادی از این پژوهش‌ها معرفی می‌شوند و علاوه بر ذکر مشخصات نشر آن‌ها، چکیده‌ای از محتوایشان تبیین می‌گردد:

- اصفهانی، حسن. (۱۳۹۵). «تأثیر آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی در سالمندان». *مجله پژوهش نامه روان‌شناسی مثبت*. شماره ۵. صص ۲۷-۳۴. هدف پژوهش، تعیین تأثیر آموزش مثبت‌نگری بر افزایش کیفیت و امید به زندگی در سالمندان بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه گواه بود. نمونه شامل ۵۰ سالمند بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (گروه آزمایش ۲۵ نفر و گروه گواه ۲۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به مدت ۲ ماه آموزش مثبت‌نگری را دریافت کرد و گروه گواه در این مدت هیچ آموزشی را دریافت نکرد. پس از پایان جلسات پس‌آزمون و دو ماه بعد از آن، پیگیری اجرا شد. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه کیفیت زندگی وار و گندک و پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری و تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت زندگی و امید به زندگی در مرحله پس‌آزمون مؤثر بوده است و تغییرات ایجاد شده در کیفیت زندگی و امید به زندگی سالمندان در مرحله پیگیری نیز ادامه داشت. با توجه به اثربخش بودن آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت زندگی و امید به زندگی می‌توان از برنامه‌های مبتنی بر آموزش مثبت‌نگری برای افزایش کیفیت زندگی و امید به زندگی سالمندان استفاده نمود.

- قدم‌پور، عزت‌الله. (۱۳۹۹). «تأثیر آموزش تفکر مبتنی بر مثبت‌نگری بر عمل به باورهای دینی و خودکنترلی». *مجله روان‌شناسی و دین*. شماره ۴۹. صص ۵۷-۷۰. هدف این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش تفکر مبتنی بر مثبت‌نگری بر عمل به باورهای دینی و خودکنترلی در سوء مصرف‌کنندگان مواد بود. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل افراد مبتلا به سوء مصرف مواد مراجعه‌کننده به مراکز درمانی ترک اعتیاد شهر خرم‌آباد در تابستان ۱۳۹۵ بود. نمونه آماری شامل سی نفر از معتادان بود که پس از گذراندن موفق دوره سم‌زدایی، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و پس از آن به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های عمل به باورهای دینی معبد و خودکنترلی تانجی بود. داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش تفکر مبتنی بر مثبت‌نگری باعث افزایش عمل به باورهای دینی و خودکنترلی در افراد معتاد شد ($P < 0/001$). بنابراین، توجه به مثبت‌نگری در افزایش عمل به باورهای دینی و خودکنترلی در معتادان یکی از ضرورت‌های پژوهش در زمینه بهبود آنان محسوب می‌شود و برگزاری دوره‌هایی در این زمینه در مراکز ترک اعتیاد توصیه می‌شود.

- کم‌ری، سامان. (۱۳۹۹). «بررسی تطبیقی نگاه روان‌شناسی و اسلام به مقوله‌ی مثبت‌نگری در انسان». *مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*. شماره ۴۰. صص ۱۷۳-۱۹۲. مثبت‌نگری مفهومی است که توجه ویژه‌ای را در روان‌شناسی و نیز در دین به خود جلب کرده است. روان‌شناسی در ابتدای ظهور خود بیشتر توجه خود را معطوف به نقاط منفی وجود انسان مانند درمان بیماری‌ها و آسیب‌های روانی می‌کرد اما اخیراً رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر که یکی از رویکردهای نو ظهور در مکتب روان‌شناسی است، برخلاف روان‌شناسی قدیمی به جای تأکید بر بیماری‌ها و آسیب‌ها تمرکز خود را روی خصایص و توانمندی‌های مثبت انسان از قبیل شادکامی، امید، خوشبینی، بهزیستی و دیگر ابعاد وجود انسان معطوف داشته است. همچنین در دین اسلام هم همواره بر مثبت‌نگری و تفکر مثبت جهت بهداشت روان و سلامت عقل تأکیدات فراوانی شده است. بنابراین هدف پژوهش حار بررسی تطبیقی نگاه روان‌شناسی و اسلام در رابطه با ابعاد و مولفه‌های مثبت‌نگری در انسان است. روش پژوهش حاضر از نوع تحقیقات تحلیلی- استنتاجی است، به این ترتیب که با جمع‌آوری اطلاعات از متون اسلامی و

روان‌شناسی، به بررسی مفهوم مثبت‌نگری و نگرش نسبت به انسان پرداخته شد. به طور کلی می‌توان اینگونه نتیجه‌گیری کرد که بین هسته اصلی معنای روان‌شناختی مثبت‌نگری و معنای اسلامی آن نه تنها تفاوت وجود ندارد بلکه در این دو رویکرد نگاه تقریباً مشابهی به مثبت‌نگری و مثبت‌نگری شده است و از طرفی دیگر، هم در اسلام و هم در روان‌شناسی اگرچه به جنبه‌های منفی وجود انسان توجه شده است اما به طور کلی در این دو دیدگاه نگاه تقریباً مثبتی به انسان و ابعاد وجودی آن معطوف است.

- محمدکریمی، محسن. (۱۴۰۲). «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری و راهبردهای مقابله مذهبی بر تاب‌آوری در دانش‌آموزان شهر تهران». *فصلنامه علمی مطالعات میان‌فرهنگی*. دوره ۱۸، شماره ۵۴، صص ۴۳-۵۶. نوجوانی با مخاطرات ویژه دوران بلوغ و بحرانهای اجتماعی، عرصه‌ی مهیایی برای بروز و یا تشدید مشکلات روان‌شناختی است؛ از آنجایی که این دوران مرحله‌ای حساس و سرنوشت‌ساز است، بهره‌گیری از رویکردهای آموزشی و درمانی به جهت افزایش سطح آگاهی این دوران اهمیتی ویژه دارد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی میزان اثربخشی آموزش مثبت‌نگری و راهبردهای مقابله مذهبی بر تاب‌آوری در دانش‌آموزان شهر تهران بود. بدین منظور از بین جامعه آماری پژوهش که تمامی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی یازدهم شهر تهران بودند، با استفاده از نرم‌افزار Gpower و با در نظر گرفتن ریسک خطای نوع یک در سطح ۵ درصد، توان آزمون ۰/۸، اندازه اثر ۰/۲۶، به روش تصادفی چند مرحله‌ای تعداد ۶۳ نفر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند- هر گروه ۲۱ نفر. ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بوده است. داده‌های به دست آمده با روش تحلیل واریانس مکرر و با استفاده از نرم‌افزار SPSS۲۳- تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که دو گروه مهارت مثبت‌نگری و مقابله مذهبی در مرحله پیش‌آزمون با گروه کنترل و هم‌چنین با یکدیگر تفاوت معنی‌داری ندارند ($p < 0/05$). در مرحله پس‌آزمون و هم‌چنین پیگیری بین گروه کنترل با گروه مهارت مثبت‌نگری ($p < 0/001$) و مهارت مقابله مذهبی ($p < 0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد و نشان می‌دهد میزان تأثیر آموزش مهارت مثبت‌نگری و مقابله مذهبی بر تاب‌آوری در پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۷۰/۶ و ۵۸/۸ درصد حاصل شده است. هم‌چنین تأثیر دو روش مهارت مثبت‌نگری و مقابله مذهبی در مرحله پیگیری به ترتیب برابر با ۷۱/۲ و ۶۳/۷ درصد به دست آمده است. هم‌چنین نتایج نشان داده است که تفاوت بین دو گروه مهارت مثبت‌نگری و مقابله مذهبی در مرحله پس‌آزمون معنادار بوده است و این تفاوت ۱۱/۱ درصد برآورد گردید ($p = 0/008$)، بدین معنا که راهبرد مثبت‌نگری تاب‌آوری نوجوانان را در مقایسه با راهبرد مقابله مذهبی بیشتر افزایش داده است. لذا می‌توان از روش فوق‌به‌عنوان یک روش مداخلاتی موثر در افزایش تاب‌آوری نوجوانان دختر مورد بهره‌برداری قرار داد.

- رییس سعدی، حسن. (۱۳۹۶). «افزایش بهره‌وری در آموزش و پرورش با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر». *چهارمین همایش تازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر*. در دستگاه آموزش و پرورش که هدف آن تربیت و تعلیم نسل آینده است و به جهتی در فراهم سازی نیروی کار آموزش دیده نیز عمل می‌نماید، عناصر و عوامل چندی تأثیرگذار و نقش آفرین هستند. آموزش دادن به کارکنان در زمینه‌های مختلف می‌تواند موجب افزایش کارایی، بهره‌وری و رضایت شغلی افراد شود. بهره‌وری تلاشی برای زندگی بهتر افراد جامعه و فلسفه و دیدگاهی مبتنی بر استراتژی بهبود مهم‌ترین هدف سازمان را تشکیل می‌دهد که اگر با رویکرد مثبت‌نگری همراه شود، می‌تواند منجر به بهبود بهره‌وری در سازمان شود و موجب می‌شود نیروی انسانی بهتر فکر کند بیندیشد بیافریند نوآوری کند و نگرش سیستمی پیدا کند. جهت دستیابی به این مهم پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش بهره‌وری در آموزش و پرورش انجام شد. این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی-پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه کارکنان آموزش و پرورش (دبیران و مدیران) شهر بندرلنگه می‌باشد که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و فرمول کوکران، نمونه‌ای به حجم ۱۹۶ نفر انتخاب گردید. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد انگیزش درونی چویی و همکاران؛ سرمایه روان‌شناختی لوتانز و خلاقیت عابدی گردآوری و با استفاده از رویکرد مدلسازی معادلات ساختاری و نرم‌افزار SPSS بررسی شدند. نتایج پژوهش بیانگر آن بود که در سطح اطمینان ۵۹٪ مثبت‌نگری بر بهره‌وری کارکنان اثر مثبت و معناداری دارد. از سوی دیگر، مثبت‌نگری نقش به

سزایی بر بهره‌وری کارکنان ایفا می‌کند. بنابراین به منظور بهبود بهره‌وری کارکنان، باید به انگیزش درونی و سرمایه‌های روان‌شناختی و خلاقیت توجه بیشتری مبذول گردد.

۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق

مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی، امیدواری، حسن‌ظن، رجا و دیگر مقوله‌هایی که بر دید مثبت انسان به پدیده‌ها دلالت دارد، از دیرباز در حیات بشر سهمی عمده و سازنده داشته‌است و موجب حرکت رو به جلوی جامعه می‌شود. بنابراین مثبت‌اندیشی دارای اهمیت فراوان در زیست بشری است و پرداختن به آن در قالب پژوهش و تحقیق دارای ضرورت و اهمیت فراوان است. نیز با توجه به سهم آموزش و پرورش در رقم زدن شخصیت مثبت در کودکان و نوجوانان، بررسی تأثیر و سهم این نهاد در ایجاد و گسترش روحیه مثبت‌اندیشی در دانش‌آموزان، ضروری است.

۴-۱- روش تحقیق

روش استفاده شده در این پژوهش، ترکیبی از دو روش تحلیلی و توصیفی است. ابتدا به تعریف و توصیف ماهیت مثبت‌اندیشی پرداخته می‌شود و سپس سهم آموزش و پرورش در تربیت و پرورش دانش‌آموزانی که با دید مثبت پرورش یافته‌اند، تحلیل می‌گردد.

۲- بحث

۱-۲- تعریف مثبت‌نگری

مثبت‌نگری، نگرش یا دیدگاه مثبت (positive attitude) به معنای خوش بین بودن نسبت به موقعیت‌ها، تعاملات و خودتان است. افرادی که مثبت فکر می‌کنند، امیدوار هستند و حتی در شرایط سخت، بهترین‌ها را می‌بینند. در مقابل کسانی که نگرش منفی دارند ممکن است بدبین و مخالف باشند و معمولاً در شرایط سخت انتظار بدترین نتیجه را دارند. شاید ساده‌ترین تعریف مثبت‌نگری یا تفکر مثبت، نگرشی خوش‌بینانه به زندگی است. فرد خوش بین روی جنبه‌های خوب و سازنده موضوعات متمرکز میشود و به جنبه‌های مخرب و منفی زیاد توجه نمی‌کند (محمدکریمی، ۱۴۰۲: ۵۱). مثبت‌نگری را معادل با امیدواری نیز به کار می‌برند و به معنای خوشی و دیدگاه روشن نیز استفاده می‌کنند. تعریف تفکر مثبت: روشی برای تفکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، احساسها، نگرشها علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و طمانینه درست‌ترین تصمیم را بگیرد. مثبت‌نگری را می‌توان سرشار از امید و یا دلیلی برای امید و اطمینان تعریف کرد. تعریف مثبت‌نگری از جنبه‌های مختلف مورد توجه قرار گرفته است. مثبت‌نگری، پذیرش و اندیشه به افکاری است که موجب رشد و پیشرفت شخصی می‌شود و نتایج مطلوب و خوبی را به همراه دارد. فرد در چارچوب اندیشه مثبت، نسبت به خود و دیگران احساس خوبی دارد و آینده را با دید مثبت تجسم می‌کند. به طور کلی مثبت‌نگری در پی یافتن راه حلهاست، اما اندیشه منفی پیوسته روی مشکلات متمرکز است. مثبت‌نگری یکی از الگوهای رفتاری سالم در جامعه است. با توجه به اینکه آینده هر شخص تا حد بالایی به نگرش او بستگی دارد مثبت‌نگری می‌تواند مقدمات موفقیت و کامیابی را برای او فراهم کند. البته لازم به ذکر است که تنها مثبت‌نگری لازمه کار نیست بلکه به این معنی می‌باشد که نگرش مثبت در زندگی می‌تواند انسان را به سمت کامیابی سوق دهد. یکی دیگر از بازخوردهای مثبت‌نگری داشتن روان سالم است. اگر این توانایی در ما وجود ندارد و یا بواسطه عواملی کمرنگ شده، می‌بایست این موضوع به کمک روشهای موثر و نوین علم روان‌شناسی توسط روان‌شناس مورد بررسی و تحت درمان قرار گیرد (کمری، ۱۳۹۹: ۱۸۰).

مثبت‌نگری، نوعی نگرش ذهنی است که در آن فرد در انتظار نتایج خوب است. این فرد منتظر شادی است و برای هر وضعیت، پایان خوشی می‌بیند، افکار و ذهنیت‌هایی در سر می‌پروراند که قابلیت تبدیل شدن به واقعیت را پیدا می‌کند. در یک دهه اخیر کتاب‌های زیادی با موضوع مثبت‌نگری چاپ شده است و در این میان قوانینی مانند قانون جذب از دل آن بیرون آمده است. مثبت‌نگری یک الگوی فکری سالم است که باعث ایجاد مقدمات موفقیت می‌شود. با توجه به این که آینده فرد به نحوه نگرش او بستگی دارد این نوع تفکر باعث موفقیت فرد می‌شود. البته مثبت‌نگری تنها نمی‌تواند موفقیت را تضمین کند بلکه در کنار آن هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و تلاش مستمر نیز برای موفقیت لازم است (قدم‌پور، ۱۳۹۹: ۵۹).

۲-۲- فواید مثبت‌نگری

مثبت‌نگری اثرات بسیار خوبی بر روی زندگی و حتی بدن ما دارد. با توجه به اینکه ذهن قدرت بالایی دارد، مثبت‌نگری در بسیاری از مواقع غیرممکن‌ها را ممکن می‌کند. طبق تحقیقات، نگرش و تفکرات ما تکلیف آینده‌مان را مشخص می‌کند. به این معنی که مثبت‌نگری می‌تواند زمینه‌های اتفاقات مثبت در زندگی ما را فراهم کند. در زیر به چند مورد از اثرات مثبت‌نگری اشاره شده است:

۱. وجود آرامش و اطمینان خاطر در زندگی
۲. تمرکز بیشتر و بهتر بر روی موفقیت و کامیابی
۳. بسیج شدن فکر و اعضای بدن برای اتفاق‌های خوب
۴. عدم وجود مشکلات حاصل از افکار منفی مانند استرس، اضطراب و افسردگی (آقایی، ۱۳۸۵: ۱۲۵).

۲-۳- طرق و شیوه‌های آموزش و پرورش مثبت‌نگری

آموزش و پرورش نوین، پیرو بحث‌های دانش روان‌شناسی می‌تواند برنامه‌ها و راه‌کارهای منظم و مدونی برای افزایش مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی در دانش‌آموزان اجرا کند. خوشبختانه رهنمودهای روان‌شناسی، مانند چراغی پیش روی فعالیت‌های آموزش و پرورش است و از طریق این رهنمودها می‌توان گام‌های بلندی رو به سوی رشد و توسعه دید مثبت در دانش‌آموزان و در نتیجه در نسل‌های آینده جامعه برداشت. در ادامه برخی از حوزه‌هایی که آموزش و پرورش می‌تواند یا از طریق آموزش و تعلیم و یا از طریق پرورش و تربیت به توسعه مثبت‌نگری دانش‌آموزان بپردازد، معرفی می‌شود (اصفهانی، ۱۳۹۵: ۲۹).

۱-۲-۳- آموزش کلمات مثبت و تشویق به کاربرد آن‌ها

یک راه بسیار خوب برای مثبت‌نگر بودن آن است که از کلمات و واژه‌های مثبت در صحبت‌های روزمره خود استفاده شود. قدرت کلمات را نباید دست کم گرفت. کلامتان را عوض کنید تا جهانتان عوض شود. کارشناسان مثبت‌نگری می‌گویند از رژیم کلمات مثبت استفاده کنید یعنی در طول روز هرگز از کلمات منفی استفاده نکنید. فعل نتوانستن را از دایره لغات خود حذف کنید و به خودتان بگویید کارهای لازم را برای موفقیت انجام می‌دهید برای مثال هر کاری که لازم است برای سلامتی ام انجام می‌دهم یا هر کار لازم است برای شغل دلخواهم انجام می‌دهد. آموزش و پرورش می‌تواند با گزینش واژه‌های مثبت و کاربرد بیش‌تر آن‌ها در برنامه‌های آموزشی و پرورشی و تشویق دانش‌آموزان به کاربرد این واژه‌ها، موجب افزایش روحیه مثبت‌نگری در دانش‌آموزان شود. همچنین این واژه‌ها را می‌توان به تعداد زیاد در قالب تراکت‌های تزئینی و رنگارنگ و منقش بر دیوارها استفاده کرد تا همواره در دید دانش‌آموزان باشد و با دیدن مکرر و رنگی آن‌ها در عمق ذهنشان به صورت پایدار بنشیند و تثبیت شود (رییس سعدی، ۱۳۹۶: ۷۴).

۲-۲-۳- تمرین کردن تأییدهای مثبت

عبارت‌های تاکیدی مثبت، حاوی نیرویی است که باعث می‌شود ذهن ما موفقیت را شدنی بداند. با تکرار عبارت‌های تاکیدی این باورها ملکه ذهن شما شده و جهت‌گیری ذهن شما را به سوی موفقیت عوض کرده، حرکت شما را به سمت موفقیت تسهیل می‌کند. انسان نخست باید خودش خود را لایق رسیدن به موفقیت بداند و عبارت‌های تاکیدی متناسب با آن را تکرار کند. آموزش و پرورش می‌تواند در کنار تمرین‌هایی که در حوزه درس و ورزش دارد، در حوزه مثبت‌نگری نیز به طراحی کردن و اجرای مثبت‌نگری بپردازد و از طریق تمرین عملی مثبت‌نگری و الگوسازی آن برای دانش‌آموزان موجب رشد و توسعه مثبت‌نگری در دانش‌آموزان شود (قدم‌پور، ۱۳۹۹: ۵۹).

۳-۲-۳- حذف کردن احساسات منفی

بهترین راه این است که زمانی که احساسات شما بد است و کنترل از دست شما خارج شده است سعی کنید حال و هوای خود را عوض کنید. تمرکز خود را از مشکلات بردارید و به نتایج آن‌ها فکر نکنید. با انجام کار مورد علاقه سعی کنید از افکار منفی فاصله گرفته و ذهن خود را آرام کنید. پس از آن به احتمالات مثبتی که می‌تواند برای شما رخ بدهد فکر کنید. آموزش

و پرورش با محتواهای مثبت درسی و با برنامه‌های نشاط‌آور و با سیره عملی معلمان خود که مبتنی بر دید مثبت باشد و امید را به دانش‌آموزان تزریق کند، می‌تواند موجب زودده شدن اندیشه‌های منفی از ذهن و روان دانش‌آموزان شود و آنان را مستعد مثبت‌نگری سازد (محمدکریمی، ۱۴۰۲: ۵۱).

۴-۳-۲- پنداشتِ قدرت و موفقیت

در افکار و واگویی‌های ذهنی‌تان از کلمات الهام‌بخش استفاده کنید. به موفقیت بیندیشید. این کلمات باعث می‌شود احساس شادی و قدرت کرده و کنترل زندگی را بدست بگیرید. وانمود کنید موفق هستید وانمود کردن به موفقیت یکی از قوی‌ترین راه‌هایی است که به افراد کمک می‌کند پیش از رسیدن به موفقیت آن را در نظر تجسم کرده و جوری رفتار کنند که انگار از پیش موفق شده‌اند. وانمود کردن یک واقعیت مجازی موفقیت‌آمیز در ذهن شما ایجاد می‌کند که باعث می‌شود به موفقیت خود باور داشته باشید. آموزش و پرورش سهمی عمده در ایجاد پنداره مثبت در دانش‌آموزان دارد. معلمان و مربیان می‌توانند با جملات و نیز با رفتارهای خویش این پنداشت را در دانش‌آموزان پدید آورند و دوام بخشند (نوری، ۱۳۸۷: ۴۸). تشویق، اهدای جایزه حتی اشیای کوچک و خرد، جملاتی که باعث تقویت روحیه دانش‌آموزان شود و هرچیزی که توانایی القای حس موفقیت و قدرت در دانش‌آموزان داشته باشد، همگی می‌تواند در تقویت مثبت‌نگری مفید باشد. شاید حتی لازم شود که ارزشیابی کمی به به نفع ارزشیابی کیفی کنار رود تا اعداد نتوانند در پنداشت قدرت و موفقیت دانش‌آموزان خلل ایجاد کنند و در عوض اسامی مثبت ارزشیابی کیفی موجب شود که پنداره موفقیت و قدرت در دانش‌آموزان افزایش یابد (همان: ۴۹).

۵-۳-۲- آموزش بخشش خود، راهی عالی برای مثبت‌نگری

تفکر در مورد اشتباهات، چیزی را در انسان عوض نمی‌کند. انسان باید خود را به خاطر اشتباهاتش ببخشد و به خود اجازه حرکت دهد. باید روی مسائلی تمرکز کرد که بر آن تسلط داریم، نه مسائلی که کنترل آن‌ها دست ما نیست. شاید با مفهوم بخشیدن خود نتوانیم کنار بیاییم بهترین الگو برای بخشش خودمان، خداوند مهربان و بخشنده است. آموزش و پرورش می‌تواند با تبیین بخشندگی و انبیا و ائمه و اولیا، روح بخشش را در کالبد دانش‌آموزان بدمد. باید به دانش‌آموزان، بخشش را آموخت و بخشش باید نخست از خود شخص آغاز شود. کسی که حتی نتواند خویش را ببخشد، توان بخشیدن دیگران را نیز ندارد. بخشیدن خویش و دیگران می‌تواند موجب تقویت دید مثبت در دانش‌آموزان شود و آنان را از دید منفی نسبت به خود و انسان‌های پیرامون بازدارد (قدم‌پور، ۱۳۹۹: ۶۰).

۶-۳-۲- غنیمت شمردن شکست‌ها

انسان باید نگرش خود را نسبت به شکست عوض کند. اگر در مرحله‌ای از هدف‌هایتان شکست خوردید، آن را گذرا و روشی برای به دست آوردن تجربه بدانید. شکست اولین گام برای پیروزی است. آن را تمرینی برای موفقیت بدانید. تاب‌آوری در مقابل شکست‌ها و ناامید نشدن و بردباری می‌تواند تضمین‌کننده موفقیت ما باشد. گاه در یک قدمی موفقیت هستیم و با یک شکست ظاهری نباید ناامید شویم و از ثمره زحماتمان چشم‌پوشی کنیم (محمدکریمی، ۱۴۰۲: ۴۹). در مثبت‌نگری شکست‌ها را انکار نمی‌کنیم. در بسیاری از موارد صرف زمانی برای تجزیه و تحلیل اوضاع می‌تواند انتخاب خوبی باشد و باعث می‌شود که تحلیل کنید چه چیزی باعث بروز وضعیت فعلی می‌شود و از بروز دوباره آن جلوگیری کنید. آموزش و پرورش می‌تواند علاوه بر القای نظری این مفهوم که شکست، پل پیروزی است، جلساتی برای بیان تجربه‌های شکست و تحلیل آن‌ها بگذارد و عملاً به دانش‌آموزان بیاموزد که نباید از شکست و از بیان شکست بهراسند و بلکه باید شکست را جزئی طبیعی از زندگی و مقدمه‌ای برای پیروزی بدانند (اصفهانی، ۱۳۹۵: ۳۰).

۳- نتیجه‌گیری

مثبت‌نگری، نگرشی است که می‌تواند موفقیت را تسهیل کند. با تمرین روش‌های مثبت‌نگری می‌توان امیدوارتر و پرنرزی‌تر برای اهداف خویش تلاش کرد. هرچند که نمی‌توان گفت تنها با مثبت‌نگری می‌توان به اهداف خود رسید و عوامل زیادی در کنار مثبت‌نگری در کسب موفقیت دخیل هستند، اما مثبت‌نگری مانند روحی است که در کالبد دیگر عوامل دمیده می‌شود و

به آن‌ها معنی و مفهوم می‌بخشد. نظر به این درجه از اهمیت مثبت‌نگری لازم است که به آن توجه ویژه شود و حتی از ابتدای شکل‌گیری شخصیت و ذهن کودکان، مثبت‌نگری نیز وارد برنامه‌های تعلیم و تربیت آنان شود. بدین منظور آموزش و پرورش در عصر جدید می‌تواند سهمی عمده در ایجاد و گسترش مثبت‌نگری در کودکان داشته باشد و با درس‌های نظری و تمرین‌های عملی خود به این پدیده نیکو بپردازد و تقویتش کند. در مقاله حاضر بر اساس آرای روان‌شناسان به شیوه‌های گوناگون پرورش و ازدیاد مثبت‌نگری در دانش‌آموزان پرداخته شد که از میان آن‌ها می‌توان به تشویق دانش‌آموزان برای کاربرد واژه‌های مثبت، بخشیدن خود و البته دیگران، پنداشت قدرت و موفقیت و غنیمت شمردن شکست‌ها اشاره کرد.

فهرست منابع

- آقایی، اصغر. (۱۳۸۵). «رابطه خوش بینی و بدبینی با سلامت روان در افراد بزرگسال شهر اصفهان». *مجله ی دانش و پژوهش در روان‌شناسی*. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان). شماره ۳۳. صص ۱۳۰-۱۱۷.
- اصفهانی، حسن. (۱۳۹۵). «تاثیر آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت و امید به زندگی در سالمندان». *مجله پژوهش نامه روان‌شناسی مثبت*. شماره ۵. صص ۲۷-۳۴.
- رییس سعدی، حسن. (۱۳۹۶). «افزایش بهره وری در آموزش و پرورش با رویکرد روان‌شناسی مثبت نگر». *چهارمین همایش تازه های روان‌شناسی مثبت نگر*.
- قدم‌پور، عزت‌الله. (۱۳۹۹). «تاثیر آموزش تفکر مبتنی بر مثبت‌نگری بر عمل به باورهای دینی و خودکنترلی». *مجله روان‌شناسی و دین*. شماره ۴۹. صص ۵۷-۷۰.
- کمری، سامان. (۱۳۹۹). «بررسی تطبیقی نگاه روان‌شناسی و اسلام به مقوله‌ی مثبت‌نگری در انسان». *مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*. شماره ۴۰. صص ۱۷۳-۱۹۲.
- محمدکریمی، محسن. (۱۴۰۲). «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری و راهبردهای مقابله مذهبی بر تاب‌آوری در دانش‌آموزان شهر تهران». *فصلنامه علمی مطالعات میان فرهنگی*. دوره ۱۸. شماره ۵۴. صص ۴۳-۵۶.
- مگیارمویی، جینا. ال. (۱۳۹۱). *فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا*. ترجمه محمد سده. تهران: انتشارات رشد.
- موسوی نسب، سید محمدحسین. (۱۳۸۴). «خوش بینی- بدبینی و راهبردهای کنار آمدن: پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان». *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*. سال دوازدهم. شماره ۴ (پیاپی ۴۷). صص ۳۸۹-۳۸۰.
- نوری، نجیب‌الله. (۱۳۸۷). «بررسی رابطه میان انگیزه پیشرفت و خوش بینی». *فصلنامه روان‌شناسی در تعامل با دین*. شماره دوم. سال اول. صص ۴۳-۵۴.