

راهنمای توانمندی‌های منش ویژه کودکان

(کتاب کار)

نویسنده

دکتر زهرا خسروجردی

ویراستار

ماهان مباشر



به نام خدای خوب مهربان

خداوندا من با تمام کوچکی‌ام یک چیز از تو بیشتر دارم و آن هم خدای است که من دارم و تو نداری!

دکتر علی شریعتی

۹.....	مقدمه
۱۳.....	تمثیل
۱۵.....	داستان و فعالیت‌های جلسه اول: فضیلت خرد
۳۹.....	داستان و فعالیت‌های جلسه دوم: فضیلت شجاعت
۵۳.....	داستان و فعالیت‌های جلسه سوم: فضیلت انسانیت
۶۷.....	داستان و فعالیت‌های جلسه چهارم: فضیلت عدالت
۷۷.....	داستان و فعالیت‌های جلسه پنجم: فضیلت اعتدال
۹۳.....	داستان و فعالیت‌های جلسه ششم: فضیلت تعالی
۱۱۵.....	فعالیت‌های جلسه هفتم: توانمندی‌های برجسته من
۱۲۱.....	فعالیت‌های جلسه هشتم: شناسایی توانمندی‌های منش دیگران
۱۲۷.....	منابع

روان‌شناسی مثبت رویکردی نوین در روان‌شناسی است که به مطالعه علمی توانمندی‌ها و صفات مثبت شخصیتی افراد می‌پردازد. روان‌شناسی مثبت در صدد است تا به نقاط قوت و نیک‌زیستی افراد توجه بیشتری نشان دهد و به افراد کمک کند تا توانمندی‌های خود را بشناسند و آن را پرورش دهند تا شادکامی عمیق‌تری را در زندگی و اجتماع خود بیابند. توانمندی‌های منش اساس روان‌شناسی مثبت است. توانمندی‌های منش صفات مثبت شخصیتی هستند که به‌عنوان ارزش‌ها در عمل تلقی می‌شوند. پیترسن و سلیگمن با همکاری ۵۳ نفر از تیم تحقیقاتی خود در پی ارزش‌های جهان‌شمول بودند که تقریباً شش فضیلت را در سنت‌ها و مذاهب مختلف تأیید کردند و توانمندی‌های منش و فضیلت‌ها را در مقیاس بزرگ پژوهشی گسترش دادند. طبقه‌بندی ارزش‌ها در عمل، توانمندی‌ها و فضیلت‌ها شامل بیست و چهار توانمندی و شش فضیلت است. فضیلت‌ها دربرگیرنده خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال و تعالی است. خرد شامل خلاقیت، کنجکاوی، ذهن باز، عشق به یادگیری و وسعت دید، شجاعت شامل دلیری، پشتکار، صداقت و سرزندگی، انسانیت شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی، عدالت شامل کارگروهی، انصاف و رهبری، اعتدال شامل بخشش، فروتنی و تواضع، احتیاط و خودنظم‌دهی، تعالی شامل ستایش زیبایی‌ها و کمالات، قدردانی، امید، شوخ‌طبعی و معنویت است. توانمندی‌ها مسیر رسیدن به فضیلت‌ها هستند که زندگی خوب را ممکن می‌سازند. سلیگمن زندگی خوب را به‌عنوان شناسایی توانمندی‌های برجسته^۱ و فضیلت‌ها و استفاده از آن‌ها در کار، عشق، بازی و فرزندپروری برای ایجاد رضایت و شادکامی اصیلی و واقعی می‌داند. زندگی خوب بر منابع درونی فراوان فرد متمرکز است. زمانی که والدین و مربیان از توانمندی‌ها در ارتباط با کودکان استفاده می‌کنند، این فکر را درونی می‌کنند که آن‌ها دارای توانمندی‌هایی هستند که می‌توانند در موقعیت‌ها مختلف زندگی به کار برند.

توجه به توانمندی‌های منش از دوران کودکی می‌تواند تأثیرات عمیق‌تر و شگرف‌تری برای آنان داشته باشد، زیرا کودکان در حال رشد و آماده‌ی دریافت اطلاعاتی هستند که باورهای مثبت آنان را درباره‌ی خود، دیگران و جهان اطراف تقویت می‌کند. از طرفی، توجه به توانمندی‌های منش کودکان از دو جهت دارای اهمیت است: (۱) کار کردن با کودکان منابع و حمایت‌ها را برای آنان افزایش می‌دهد؛

۲) الگودهی والدین و مربیان برای توانمندی‌های منش و آموزش اجتماعی هیجانی کودکان ضروری است. همچنین افراد در صورتی می‌توانند منش خوبی داشته باشند که هم جامعه زمینه‌آزایی توانمندی‌ها را فراهم کند و هم به رشد آن‌ها اهمیت دهند. علاوه بر این، اطرافیان کودک مسئول رشد شخصیت او هستند و باید آگاهانه رفتار کنند (هسلپ و دونالدسون، ۲۰۲۱؛ پارک و پیترسن، ۲۰۰۹) و عدم آگاهی والدین و مربیان از وجود توانمندی‌های منش در کودکان موجب می‌شود تا زمینه‌حمایت‌های لازم برای آن‌ها فراهم نشود.

در بسیاری از پژوهش‌ها مشخص شده است (شوشانی و شوارترز، ۲۰۱۸؛ پارک، ۲۰۰۹؛ خسروجردی و شهیدی، ۱۴۰۴) که توانمندی‌های منش یکی از انواع روش‌هایی است که می‌تواند عملکرد کودکان را بهبود بخشد، نیک‌زیستی آن‌ها را ارتقا دهد و سپری در مقابل آسیب‌های روانی باشد. علاوه بر این، برخی از توانمندی‌های منش با مشکلات رفتاری و هیجانی مانند پرخاشگری، اضطراب، تکانشگری (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۰۱؛ ارکان و ساپ، ۲۰۱۸) و مشکلات سازگاری اجتماعی (لی-گرینینگ، مک‌کینون و ریور، ۲۰۱۹) ارتباط منفی دارد. لذا اجرای توانمندی‌های منش در سطح جامعه مستلزم آگاهی والدین، مربیان و سیاست‌گذاران از پیامدهای مثبت توانمندی‌های منش در فرایند رشد شخصیت دوران کودکی است. از طرفی، نمود و تظاهرات توانمندی‌ها در کودکان متفاوت است، به عبارتی، همان‌گونه که کودکان از نظر شناختی و هیجانی رشد می‌کنند، توانمندی‌های منش نیز شروع به پدیدار شدن می‌کنند (پراکتر، ۲۰۱۳). برای مثال در پژوهش پارک و پیترسن (۲۰۰۶) دربارهٔ کودکان ۳ تا ۹ ساله، در پژوهش والت (۲۰۱۸) دربارهٔ کودکان ۷ تا ۱۰ ساله و در پژوهش خسروجردی و شهیدی (۱۴۰۳) دربارهٔ کودکان ۷ تا ۱۲ ساله نشان دادند که هر ۲۴ توانمندی منش در شخصیت کودکان وجود دارند، اما چگونگی ظهور و نمود آن در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. باین‌حال، برخی از توانمندی‌ها از جمله کنجکاوی، شوخ‌طبعی، سرزندگی، عشق، مهربانی و خلاقیت با فراوانی بیشتری وجود دارند. بنابراین، لازم است به توانمندی‌های منش در دوران کودکی توجه بیشتری نشان دهیم.

همچنین برای کودکان راحت‌تر و لذت‌بخش‌تر است که با توانمندی‌های خود کار کنند و بتوانند در موقعیت‌های مختلف از آن‌ها استفاده کنند. هنگامی که به نقاط ضعف و مشکلات ناکام‌کننده کودکان توجه بیشتری می‌شود، آن‌ها زود تسلیم می‌شوند یا حالت دفاعی در مقابل مشکلات می‌گیرند، درحالی‌که مداخلات، برنامه‌ها و گفت‌وگوی مبتنی بر توانمندی‌های کودکان می‌تواند رابطهٔ خوب و افزایش انگیزه را برای آنان به وجود آورد (پارک، ۲۰۰۹). دیدگاه متداول در حوزه‌های مختلف روان‌شناختی بر اصلاح نقاط ضعف افراد متمرکز است، درحالی‌که از چشم‌انداز روان‌شناسی مثبت، مدل اصلاح نقاط ضعف در ارائه تصویر کاملی از کودک شکست خورده است (سلینگمن و سیکزنت-

میپالی، ۲۰۰۰). لذا، توجه به توانمندی‌های کودکان در بافت آموزشی و خانوادگی می‌تواند زمینه‌ساز شکوفایی آنان را فراهم آورد و در بهبود نقاط ضعف کودکان نقش مؤثرتری را ایفا کند.

کتاب راهنمای توانمندی‌های منش ویژه کودکان شامل دو کتاب، کتابی برای متخصصان و کتاب کار برای کودکان است. در کتاب متخصصان، مباحث نظری و پژوهشی توانمندی‌های منش و چگونگی تعامل با کودکان را بر اساس توانمندی‌های منش بیان می‌کند. همچنین در کتاب متخصصان چگونگی انجام فعالیت‌ها و دستورالعمل‌های آموزش ۲۴ توانمندی منش گام به گام توضیح داده شده است. همزمان با کتاب متخصصان، می‌توان کتاب کار را در اختیار کودکان قرار داد تا آن‌ها بر اساس دستورالعمل مربی به فعالیت‌ها و تمرین‌های مختلف آن بپردازند. در کتاب کار، توانمندی‌های منش با داستان، فعالیت و بازی‌های مختلف به کودکان معرفی شده است تا کودک در تعامل با خود و دیگران از توانمندی‌های وجودی خود آگاه شود. آموزش توانمندی‌های منش در هشت جلسه تدوین شده است که با توجه به سن کودکان و دامنه توجه آن‌ها می‌توان مدت جلسات آموزش را افزایش داد.

دانش، آگاهی و استفاده از توانمندی‌ها به کودکان در خوش‌بینی، تقویت اراده، افزایش تاب‌آوری و ایجاد روابط معنادار و یافتن رضایت و معنای بیشتری در زندگی کمک می‌کند. همچنین به کودکان کمک می‌کند تا بر نقاط قوت خود تمرکز بیشتری داشته باشند. کودکان با تکیه بر نقاط قوت خود یاد می‌گیرند که از توانمندی‌ها، توانایی و مهارت‌ها برای غلبه بر چالش‌ها و برطرف کردن نقاط ضعفشان کمک بگیرند. از این رو، کتاب کار می‌تواند در آگاهی کودکان درباره توانمندی‌های خود و دیگران مؤثر باشد.

کتاب راهنمای توانمندی‌های منش ویژه کودکان حاصل کار پژوهشی دکتر زهرا خسروجردی در مقطع پسادکتری است که تحت نظارت بنیاد ملی علم ایران (INSF)^۱ و دانشگاه شهید بهشتی به شماره کد طرح ۶۰۰۶۰۲۳ و ناظر طرح آقای دکتر شهریار شهیدی، آماده شده است که نهایت تشکر و سپاسگزاری را از آنان دارم. همچنین از همه کودکان، معلم‌ها، مدیران و والدینی که در تمام مراحل این طرح پژوهشی همراهی کردند، کمال تشکر را دارم. از انتشارات ارجمند در چاپ این اثر نیز سپاسگزارم. در نهایت امیدوارم هستم که این کتاب بتواند راه‌گشایی برای آموزش توانمندی منش در مقطع ابتدایی برای کودکان این مرز و بوم باشد.

زهرا خسروجردی

دکتری روان‌شناسی تربیتی،

پسادکتری روان‌شناسی مثبت از دانشگاه شهید بهشتی

تمثیل



برای انجام توانمندی‌های منش و ایجاد عادت جدید بر اساس توانمندی‌ها نیاز به تمرین مداوم دارید. بنابراین در تغییر دادن مغز، تکرار عامل مهمی محسوب می‌شود. دیوید راک مشاور و پژوهشگر حوزه علوم اعصاب است. او استعاره مغز را به مثابه باغی به کار می‌گیرد. این باغ همیشه آفتابی است و فقط گاه‌گاهی در آن باران می‌بارد. اگر می‌خواهید گوجه‌فرنگی‌های خوبی به عمل آورید، ابتدا باید بذر آن را بکارید و این بذرها نیاز به آبیاری دقیقی دارند. وقتی گیاهان کمی مقاوم شدند، برای حفظ رشدشان باید به‌طور منظم آبیاری شوند. میزان درست آبیاری چقدر است؟ آبیاری سالانه یا فصلی مناسب نیست، زیرا همه چیز احتمالاً از بین خواهد رفت. آبیاری ماهانه کمک‌کننده است، اما برای رشد پایدار، آبیاری هفتگی یا بیشتر تفاوت چشمگیری را پدید می‌آورد. به نظر می‌رسد که بهترین روش برای رشد گیاهان روشی است که در مزارع کشت بدون خاک به کار برده می‌شود؛ یعنی آبیاری چندین بار در روز با استفاده از سیستم قطره‌ای. به عقیده راک، ایجاد مدارهای جدید سالم در مغز نیز به همین ترتیب صورت می‌گیرد. تمرکز و توجه باید پیوسته و مداوم باشد (بن‌نینک، ۱۳۹۴).



داستان و فعالیت‌های

جلسه اول

فضیلت خرد

این جلسه شامل توانمندی‌های خلاقیت، کنجکاوی، ذهن باز، عشق به یادگیری و وسعت دید است. این توانمندی‌ها مسیری برای رسیدن به فضیلت خرد هستند.

منظور از فضیلت خرد:

توانمندی‌های شناختی که مستلزم فراگیری و به کارگیری دانش است (پیترسن و سلیگمن، ۲۰۰۴).

خرد یعنی توانایی فکر کردن درست، شناخت خوب و بد و انتخاب بهترین راه در هر موقعیت. فضیلت خرد یعنی ارزش دانایی؛ یعنی اینکه انسان با فکر و آگاهی تصمیم بگیرد، نه با عجله یا از روی احساس. برای مثال، به خاطر عصبانیت رفتار بدی با دوست داشته باشی که بعداً پشیمان شوی. این رفتار از روی احساس است. کسی که خردمند است، کمتر اشتباه می‌کند و زندگی‌اش آرام‌تر و بهتر می‌شود.

بازی شماره یک: بازی ماروپله توانمندی‌ها

برای اینکه کودکان به شناختن توانمندی‌های خود و درک این مفهوم ترغیب شوند، ابتدا بازی ماروپله را انجام دهید. بازی می‌تواند به صورت دونفره یا در گروه‌های چندنفره انجام شود. سپس توانمندی‌های منش را با بازی ماروپله توانمندی‌ها به کودکان معرفی کنید. به کودکان توضیح دهید: «امروز قرار است بازی‌ای انجام دهیم که ممکن است تاکنون آن را دیده یا بازی کرده باشید. نام این بازی ماروپله است. اما بازی ما کمی متفاوت خواهد بود. نام این بازی «ماروپله توانمندی‌هاست». شناخت توانمندی‌ها و به کارگیری آن‌ها ممکن است مسیر موفقیت را برای شما هموارتر کند. با یکدیگر به صورت گروهی بازی کنید تا از این بازی لذت ببرید و با توانمندی‌ها آشنا شوید.

وسایل لازم: بازی ماروپله توانمندی‌ها، تاس و مهره

۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱
پایان	نامیدی	مهربانی رفتار خوب به خود و دیگران		مدیریت نکردن احساس و رفتار	
۲۵	۲۶		۲۸	۲۹	۳۰
	ژرفنگری خوب فکر کردن و بررسی پیامدها				عشق به یادگیری علاقه به یادگیری و مهارت
۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹
پشتکار رسیدن به هدف با وجود موانع		هدف نداشتن	قدردانی تشکر بخاطر تمام نعمتها		تسلیم شدن
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
			خودتنظیمی کنترل احساس و افکار		عبوس بودن
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
عجول بودن				امید انتظار بهترین داشتن	
۱	۲	۳	۴	۵	۶
شروع		نمره شوخی طبیعی لذت بردن و خندیدن			

نظر کودکان را در پایان بازی جویا شوید. سپس به معرفی توانمندی‌ها بپردازید.

معرفی توانمندی‌های منش

توانمندی‌های منش ویژگی منحصر به فردی‌اند که در درون شما وجود دارند و شما را فرد خوبی نشان می‌دهند. آن‌ها انعکاس دهنده چیزهای مهمی برای ما هستند؛ چیزهایی که برای ما ارزش محسوب می‌شوند، یعنی برای ما مهم هستند، مانند مهربان بودن، امیدوار بودن، خلاق بودن. مهربانی، امید و خلاقیت. پس توانمندی‌های منش، یعنی ویژگی‌های خوب و ارزشمندی که در رفتار، احساس و تصمیم‌های ما دیده می‌شود و کمک می‌کند انسان خوبی باشیم و درست رفتار کنیم. توانمندی‌های منش نیروهای خوبی هستند که در دل و فکر ما هستند و کمک می‌کنند، آدم خوبی باشیم و کارهای درستی انجام دهیم. مثل اینکه یاد بگیرید مهربان، راست‌گو، شجاع و صبور باشید تا هم خودتان احساس خوبی داشته باشید و هم دیگران از بودن با شما خوشحال شوند. پس توانمندی‌های منش مثل این است که در دل ما باغ قشنگی وجود دارد. هر بار که کار خوبی می‌کنیم،