

# راهنمای توانمندی‌های منش ویژه کودکان

(ویژه متخصصان)

نویسنده

دکتر زهرا خسروجردی

با مقدمه

دکتر شهریار شهیدی

ویراستار

ماهان مباشر



به نام خدای خوب مهربان

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

دکتر علی شریعتی

کودکان باارزش‌ترین منبع دنیا و بهترین امید برای آینده هستند.

جان اف. کندی، یونیسِف، ۲۵ جولای ۱۹۶۳

مقدمه .....	۱۱
پیش‌گفتار .....	۱۳
<b>بخش اول: کلیاتی بر توانمندی‌های منش .....</b>	<b>۱۷</b>
<b>فصل اول: ماهیت توانمندی‌های منش .....</b>	<b>۱۹</b>
توانمندی‌های منش .....	۱۹
<b>فصل دوم: راهبردهای توانمندی‌های منش .....</b>	<b>۶۹</b>
توانمندی‌های منش در فضای آموزشی .....	۶۹
داستان و داستان‌گویی در توانمندی‌های منش .....	۷۲
جشنواره‌ها و جشن‌ها .....	۷۳
چگونگی تعامل مربی با کودک بر اساس شناسایی توانمندی‌ها .....	۷۶
هویت مبتنی بر توانمندی‌های فردی در فعالیت‌های گروهی کودکان .....	۷۹
نمودها و تظاهرات توانمندی‌های منش در کودکان .....	۸۲
پرورش زبان مشترک توانمندی‌ها .....	۸۵
شناسایی توانمندی‌ها در همه فعالیت‌ها .....	۸۸
معلم‌ها می‌توانند بیاموزند توانمندی‌های منش در حال پدیدار شدن در کودکان را پرورش دهند .....	۸۹
معلم‌ها والدین را تشویق کنند توانمندی‌های منش کودکان را تقویت کنند .....	۹۳
چگونه به کودکان کمک کنیم تا با توانمندی‌های منش به رشد هیجانی و اعتمادبه‌نفس خود کمک کنند. ۹۴	
شناختن توانمندی‌های برجسته چه فوایدی برای کودکان دارد؟ .....	۹۶
<b>بخش دوم: راهنمای عملی اجرای توانمندی‌های منش .....</b>	<b>۹۷</b>
جلسه اول: معرفی توانمندی‌های منش .....	۹۹
جلسه دوم: فضیلت شجاعت .....	۱۲۱
جلسه سوم: فضیلت انسانیت .....	۱۳۳
جلسه چهارم: فضیلت عدالت .....	۱۴۵
جلسه پنجم: فضیلت اعتدال .....	۱۵۳

۱۶۷	جلسه ششم: فضیلت تعالی .....
۱۸۳	جلسه هفتم: توانمندی‌های برجسته من .....
۱۹۱	جلسه هشتم: شناسایی توانمندی‌های منش دیگران .....
۱۹۵	<b>پیوست‌ها</b> .....
۱۹۵	پرسش‌نامه توانمندی‌های منش کودکان .....
۲۰۰	شیوه نمره‌گذاری پرسش‌نامه .....
۲۰۳	<b>منابع</b> .....
۲۰۳	منابع فارسی .....
۲۰۵	منابع انگلیسی .....

اکنون که بیش از بیست و پنج سال از ظهور نهضت روان‌شناسی مثبت می‌گذرد، می‌توانیم به جرئت ادعا کنیم که حجم پژوهش‌های انجام‌شده و در حال اجرا در جهان در این حوزه نشانگر این واقعیت است که روان‌شناسی مثبت یکی از رویکردهای شاخص و محبوب روان‌شناسی در پنجاه سال گذشته محسوب می‌شود. در سال ۲۰۲۱ میلادی روان‌شناسی مثبت وارد مرحله نوینی از تطور خود شد که به موج سوم در روان‌شناسی مشهور است.

موج اول روان‌شناسی مثبت به تأکید بر شادکامی و جنبه‌های مثبت روان‌شناسی متمرکز بوده است. موج دوم به بررسی تعامل مثبت و منفی در زندگی انسان‌ها می‌پردازد و نشان می‌دهد چگونه می‌توان از جنبه‌های تاریک زندگی، روشنایی و امید آفرید و از این جنبه‌های منفی به نفع بهبود شرایط و رشد و بالندگی بهره جست. موج سوم روان‌شناسی مثبت با تأکید بر پژوهش‌های فرهنگی و تعاملات بین‌رشته‌ای به توسعه و تعمیم روان‌شناسی مثبت در جامعه و فراتر، در جامعه جهانی می‌پردازد. از این رو در موج سوم جهت پژوهش و نظریه‌پردازی به سمت سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی و از سوی دیگر به بررسی ابعاد فرهنگی سوق داده می‌شود. اینکه نیک‌زیستی چگونه ممکن است از طریق فرهنگ‌سازی و از طریق نهادهای اجتماعی که عمدتاً وظیفه آموزش و پرورش جامعه را بر عهده دارند، ترویج و نشر یابد، از دغدغه‌های روان‌شناسان مثبت بوده و هست.

در طول سالیان دراز متخصصان و دولتمردان همواره نظام آموزش و پرورش را مهم‌ترین نهاد و بستر رشد و تعالی جامعه برشمرده‌اند و اهمیت آموزش و پرورش در جامعه را حیاتی خوانده‌اند. نقیضه جالب توجه این جاست که علی‌رغم شعارهای تکراری از این دست، معمولاً وزارت آموزش و پرورش ایران از بودجه ملی و امکانات رشد بالایی برخوردار نبوده است. طبق گزارش بانک جهانی و سازمان ملل در سال ۲۰۱۳ حدود چهار درصد از کل تولید ناخالص داخلی<sup>۱</sup> (GDP) در حوزه آموزش خرج شده و این در سال ۲۰۲۵ بیش از پنج درصد افزایش نیافته است. هرچند درصد تولید ناخالص داخلی که خرج آموزش در ایران می‌شود مشابه بسیاری از کشورهای جهان است و حتی از درصد گزارش شده در برخی کشورهای اروپایی نیز اندکی بیشتر است، باید به این نکته مهم توجه داشت که تولید ناخالص داخلی در ایران در سال ۲۰۲۵ فقط حدود ۸۵۰ میلیارد دلار گزارش شده، درحالی‌که

1. Growth Domestic Product

این رقم در کشورهای اروپایی تا ۱۵ تریلیارد دلار و در ایالات متحده ۲۵ تا ۳۰ تریلیارد دلار است. و نیز برخی وزارتخانه‌ها در ایران (مثل وزارت نفت و دفاع) از درصد بالاتری از تولید ناخالص داخلی بهره‌مند می‌شوند.

سال‌هاست چند انتقاد اساسی از نظام آموزش و پرورش از سوی متخصصان علوم تربیتی و روان‌شناسان تربیتی مطرح بوده است. مهم‌ترین این انتقادات از قرار ذیل است:

نخست اینکه تأکید نظام آموزش و پرورش بر حفظیات به جای مفهوم‌پردازی است. در مدارس ما تأکید غیرپرورشی بر حافظه و یادگیری است. کودکان در مدرسه یاد می‌گیرند که باید مغز و عقل خود را بیشتر از همه برای حفظ کردن نکته‌ها به کار گیرند تا بیان عقاید یا مشکلات. تعلیم عبارت است از یاد دادن. از نظر تعلیم، متعلم فقط فراگیرنده است. دوم اینکه به کودکان مطالبی آموخته می‌شود که در زندگی واقعی آنان کارایی خاصی ندارد و باید مطالبی حفظ شود که بیشتر آن به دانش‌آموزان ربطی ندارد و آنچه هم ارتباط داشته باشد یا اصلاً آموزش داده نمی‌شود یا ناکافی و ضعیف آموزش داده می‌شود. در این دو مورد ضعف در آموزش مطالبی چون تفکر انتقادی، مهارت‌های زندگی، مهارت‌های زندگی اجتماعی و مدنی و توانمندی‌های منش در مقالات مختلف مطرح شده است.

از این رو است که کتاب حاضر نقطه عطفی تحقیقی جهت ایجاد ارتباطی بین نیازهای مطرح شده در موج سوم روان‌شناسی مثبت و نیازها و چالش‌های عملی و فرهنگی موجود در حوزه آموزش و پرورش محسوب می‌شود. از بدو ظهور روان‌شناسی مثبت در آغاز هزاره سوم میلادی، روان‌شناسان، استادان و دانش‌پژوهان ایرانی نیز، علی‌رغم محدودیت‌ها و کاستی‌های موجود در ایران، تمام تلاش خود را جهت ارتقای این رویکرد در ایران انجام دادند. انتشار دست‌کم دو مجله معتبر تحت عناوین «مجله روان‌شناسی مثبت» و «پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت»، برگزاری همایش بین‌المللی در سال ۱۳۹۸ تحت عنوان «نخستین کنگره ایرانی روان‌شناسی مثبت» در دانشگاه شهید بهشتی و نیز تأسیس نخستین آزمایشگاه روان‌شناسی مثبت در دانشگاه شهید بهشتی خود مؤید این ادعاست. امیدوارم این تلاش همچنان با همیاری و مشارکت پژوهشگران و اندیشمندان، که نویسنده کتاب حاضر یکی از متخصصان توانمند این حوزه محسوب می‌شود و خود سال‌ها هم در آموزش و پرورش و هم در دانشگاه تجربه اندوخته، تداوم یابد.

## شهریار شهیدی

دانشگاه شهید بهشتی

تهران، خرداد ۱۴۰۴

روان‌شناسی مثبت در سال ۱۹۹۹ از سوی سلیگمن مطرح شد و تاکنون پژوهش‌های بسیاری در حوزه‌های مختلف آموزش، فرزندپروری، کار، روابط انسانی و غیره انجام شده است. روان‌شناسی مثبت مطالعه علمی و بررسی چیزهایی است که زندگی را ارزشمند می‌سازد و موجب رشد و بالندگی افراد و جوامع می‌شود. زیربنای روان‌شناسی مثبت علم توانمندی‌های منش است. توانمندی‌های منش ارزش‌ها و صفات مثبت شخصیتی هستند که به‌طور طبیعی در همه افراد وجود دارند و موجب رشد کارکرد و عملکرد بهتر فرد می‌شوند. استفاده از توانمندی‌های منش، علاوه بر رشد و پرورش فردی، با ارتقای سلامت و پیامدهای حرفه‌ای و تحصیلی و با افزایش رضایت از زندگی مرتبط است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که توانمندی‌های منش خود را می‌شناسند و از آن‌ها فعالانه استفاده می‌کنند از نیک‌زیستی بالاتر و شادکامی بیشتری برخوردارند و از سطح پایین‌تری از افسردگی رنج می‌برند (لوی، ۲۰۲۰، سینها و مالیک، ۲۰۲۴؛ تانگ، لی، دوان، مو و چنگ، ۲۰۱۹).

رویکرد روان‌شناسی مثبت درک عمیقی از شادکامی و نیک‌زیستی فراهم می‌آورد و می‌توان با استفاده از آن به کودکان و بزرگسالان به‌طور یکسان مهارت‌هایی را آموزش داد تا باورهای فکری لازم برای ایجاد و مدیریت نیک‌زیستی مادام‌العمر را اتخاذ کنند. بنابراین، بذر خوشبختی باید در اوایل کودکی کاشته شود، یعنی به مجرد اینکه آن‌ها توانایی فراشناختی را نشان دادند. داشتن مهارت‌ها، آموزش‌های مناسب و توانایی به کودکان بخت بیشتری برای گسترش پتانسیل خود در آینده می‌دهد (بزینت، ۱۴۰۰) که ضروری است به این امر در فعالیت‌های مختلف کودکان توجه بیشتری شود.

جنبش روان‌شناسی مثبت در سال ۱۹۹۹ با سخنرانی سلیگمن آغاز شد. او مطرح کرد بیشترین تمرکز روان‌شناسی بر اختلالات است و لازم است بر عوامل مؤثر بر عملکرد سالم افراد نیز تأکید شود و پژوهش‌ها و مداخلاتی در جهت پرورش افراد، خانواده و جوامع صورت گیرد. سلیگمن که از محققان برجسته روان‌شناسی مثبت بوده است، این پرسش را مطرح کرد: «چگونه می‌توان صفات مثبت انسانی را پرورش داد و شکوفا کرد؟» به دنبال تلاش‌های سلیگمن و پترسن طبقه‌بندی ارزش‌ها در عمل<sup>۱</sup> توانمندی‌ها و فضیلت‌ها در سال ۲۰۰۴ شکل گرفت. هدف آن‌ها این بود که نظامی از طبقه‌بندی توانمندی‌های انسان در جایگاه مکمل نظام تشخیصی آماری برای اختلالات روانی ارائه دهند؛ نظامی

1. Values in Action (VIA) classification

که علاوه بر جنبه درمانی، جنبه پیشگیری آن سپری در برابر بسیاری از بیماری‌هاست و در جهت شکوفا ساختن توانمندی‌ها، هیجانات مثبت و نیک‌زیستی است. این در حالی است که بیشترین پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت مرتبط با بزرگسالان است و پژوهش‌های کمتری به کودک و نوجوان اختصاص یافته است (شوشانی و شوارتز، ۲۰۱۸، والت، ۲۰۱۸).

روان‌شناسی مثبت رویکرد جدیدی در روان‌شناسی است که در بسیاری از کشورها مانند آمریکا، انگلیس و در بخش‌های مختلف آموزشی، درمانی، سازمانی، نظامی و غیره از آن استفاده شده است. در ایران نیز روزبه‌روز به تعداد علاقه‌مندان این رویکرد افزوده می‌شود. بیشترین علاقه‌مندی براساس پژوهش‌ها مرتبط با بزرگسالان است و کمترین آن‌ها به نوجوانان اختصاص دارد (آنگ، ۲۰۱۶) و پژوهش‌های کمی به توانمندی‌های منش کودکان پرداخته‌اند (شوشانی و شوارتز، ۲۰۱۸؛ شوشانی و اسلون، ۲۰۱۳، پارک، ۲۰۰۹؛ والت، ۲۰۱۸).

در ایران نیز بیشترین پژوهش‌هایی که در حوزه توانمندی‌های منش و فضیلت‌ها انجام شده است مرتبط با دوران بزرگسالی است (حسینی‌راد، خدایاری و حجازی، ۱۳۹۹؛ مرادی، خانجانی و عسکری، ۱۴۰۰؛ خدابخش، خسروی و شاهنگیان، ۱۳۹۴) و کمترین پژوهش‌ها مرتبط با دوره نوجوانی (خسروجردی، حیدری، قبری و پاکدامن، ۱۳۹۹؛ جباری، شهیدی، پناغی و مظاهری، ۱۳۹۸؛ فرنام و مددی‌زاده، ۱۳۹۶) است و در حد بررسی نویسنده از توجه به روان‌شناسی مثبت و توانمندی‌های منش کودکان غفلت شده است. لذا، این کتاب که حاصل کار پژوهشی نویسنده در حوزه توانمندی‌های منش کودکان است و چند پژوهش کیفی و کمی در آن انجام شده است، به آموزش توانمندی‌های منش و فضیلت‌های کودکان ۷ تا ۱۲ ساله می‌پردازد.

کودکان از نظر رشد شناختی برای درک مطالب نیاز به آموزش‌های عینی و ملموس دارند. بنابراین سعی شده است محتوای مطالب با داستان، تصاویر و انیمیشن‌های کوتاه، فعالیت‌های مختلف و بازی به کودکان آموزش داده شود. کتاب به زبان ساده و روان نوشته شده است. در آموزش از تصاویر مختلف متناسب با ویژگی‌های کودکان، داستان‌های کودکانه و واقعی استفاده شده است. دوران کودکی یکی از مهم‌ترین مراحل رشد انسان است که می‌توان بسیاری از ارزش‌ها و مفاهیم اخلاقی را به آن‌ها آموزش داد. گفت‌وگو و رفتار کودکان نمونه‌های زیادی از درک اخلاقی در حال رشد آن‌ها را در اختیار می‌گذارد. برای مثال، کودکان در پایان اوایل کودکی می‌توانند قواعد اخلاقی بسیار زیادی را بیان کنند: «قرار نبود بدون اجازه گرفتن چیزی را برداری!» همچنین همه نظریه‌های رشد اخلاقی قبول دارند که وجدان در اوایل کودکی شکل می‌گیرد. افرادی که واقعاً پای‌بند اصول اخلاقی هستند کار درست را صرفاً به‌خاطر اطاعت از صاحبان قدرت انجام نمی‌دهند، بلکه آن‌ها اصول رفتار خوب و غم‌خواری را پرورش داده‌اند که در موقعیت‌های گوناگون از آن‌ها پیروی می‌کنند (برک، ۱۳۹۱).

بر همین اساس، سعی شده است داستان‌های کتاب ویژگی‌هایی از صفات و شخصیت مناسب و خوب اخلاقی را در بر گیرند؛ شخصیت‌هایی که در همانندسازی کودک با آن‌ها نکات ارزشمندی را

فرامی‌گیرد و درک می‌کند که الگوی مناسب و درست چه ویژگی‌هایی دارد. طبق نظر جروم برونر، بسیاری از مطالب را می‌توان به کودکان آموزش داد. این در صورتی است که مفاهیم آن‌ها در قالب درک و فهم کودک باشد. بنابراین، آموزش مفاهیمی که دارای بار معنای اخلاقی، معنوی و آموزشی است، ممکن است در پیکره شخصیت کودکان اثرات عمیق و پایداری داشته باشد و در باورها و چشم‌انداز کودک و در معنای زندگی او اثرگذار باشد. از طرفی، همه افراد با آگاهی و درک توانمندی‌ها می‌توانند وجود آن‌ها را در خودشان و دیگران مشاهده کنند. بنابراین، آشنایی مربی یا معلم با توانمندی‌ها ممکن است به او کمک کند تا بتواند در آموزش دروسی مانند فارسی، انشا و غیره از بحث توانمندی‌ها کمک بگیرد و آن‌ها را در آموزش خود بگنجانند. برای مثال، معلم می‌تواند به داستان‌هایی که در کتاب فارسی دبستان آمده است توجه کند و شخصیت داستان را به همراه کودکان براساس توانمندی‌ها بررسی و درباره آن‌ها بحث کند یا چند توانمندی را به‌عنوان موضوع انشای دانش‌آموزان انتخاب کند.

کتاب راهنمای توانمندی‌های منش ویژه کودکان شامل دو کتاب، راهنمای متخصصان و کتاب کار برای کودکان، است. کتاب متخصصان شامل دو بخش است. بخش اول مطالب نظری و پژوهشی در مورد ۲۴ توانمندی منش را در بر می‌گیرد. افزون بر این، چگونگی تعامل مربی با کودک را توضیح می‌دهد. مربی برای ارتباط با کودکان لازم است که از دانش توانمندی‌ها برخوردار باشد تا بتواند با کودکان تعاملی مبتنی بر توانمندی‌ها را داشته باشد. این امر در گام‌هایی توضیح داده شده است. در دستورالعمل آموزش توانمندی‌ها به کودکان یکی از روش‌های آموزش، داستان‌ها هستند. داستان‌ها می‌تواند اثر ماندگاری در ذهن کودکان داشته باشند. بنابراین، در راستای اهمیت آن در بخش اول کتاب، توضیحاتی درباره اهمیت داستان‌ها و جشنواره‌ها داده شده است. در ارتباط با کودکان و الگودهی مناسب به آن‌ها باید به زبان توانمندی‌های منش نیز توجه شود. بنابراین برای درک بهتر والدین، معلم‌ها و متخصصان مثال‌هایی در این زمینه آمده است.

بخش دوم کتاب دربرگیرنده شیوه اجرای ۲۴ توانمندی منش است. این بخش شامل آشنایی گام به گام کودکان با ۲۴ توانمندی منش است. همچنین آشنایی با توانمندی‌های برجسته و شناسایی توانمندی‌های دیگران از جمله همکلاسی‌ها، دوستان و خانواده را نیز در بر می‌گیرد. علاوه بر این، مربی می‌تواند از پرسش‌نامه توانمندی‌های منش کودکان نیز استفاده کند تا نیم‌رخ توانمندی‌های منش کودک را در اختیار او و خانواده‌اش قرار دهد. این امر به کودک کمک می‌کند تا انگیزه بیشتری برای درک، شناختن و استفاده از توانمندی‌های خود پیدا کند. پرسش‌نامه مناسب کودکان ۷ تا ۱۲ ساله است. برای انجام پرسش‌نامه بهتر است کودکان ۷ تا ۹ ساله به‌صورت شفاهی به سؤالات پاسخ دهند تا چنانچه مشکلی در پاسخ دادن به سؤالات داشتند، مربی یا آزمونگر آن مشکل را برطرف کند. کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله می‌توانند شخصاً به پرسش‌نامه پاسخ دهند. آموزش توانمندی‌های منش در هشت جلسه تدوین شده است که با توجه به سن کودکان و دامنه توجه آن‌ها می‌توان مطالب آموزشی را در زمان

کوتاه‌تری آموزش داد. این امر موجب افزایش تعداد جلسات می‌شود. آموزش توانمندی‌های منش را می‌توان در فضای کلاس، در فضای کلینیک با کودکان و حتی به صورت فردی استفاده کرد. بنابراین با توجه به شرایط استفاده مدت جلسات آموزش توانمندی‌های منش می‌تواند افزایش یابد.

در کتاب متخصصان، چگونگی انجام فعالیت‌ها و دستورالعمل‌های آموزش ۲۴ توانمندی منش گام به گام توضیح داده شده است. هم‌زمان می‌توان کتاب کار را در اختیار کودکان قرار داد تا آن‌ها براساس دستورالعمل مربی به فعالیت‌ها و تمرین‌های مختلف آن پاسخ دهند. علاوه بر این، داستان‌ها در کتاب کار نیز آمده است تا کودک شخصاً بتواند داستان‌ها را بخواند و در مورد آن‌ها تأمل و تفکر کند.

کتاب راهنمای توانمندی‌های منش ویژه کودکان حاصل کار پژوهشی دکتر زهرا خسروجردی در مقطع پسادکتری است که تحت نظارت بنیاد ملی علم ایران (INSF)<sup>۱</sup> و دانشگاه شهید بهشتی به شماره کد طرح ۴۰۰۶۰۲۳ و ناظر طرح، آقای دکتر شهریار شهیدی، آماده شده است که نهایت تشکر و سپاسگزاری را از آنان دارم. علاوه بر این، از همه کودکان، معلم‌ها، مدیران مدارس و والدینی که در تمام مراحل این طرح پژوهشی همراهی کردند، کمال تشکر را دارم. همچنین از کمک‌های ارجمند و خانم علیزاده در چاپ این اثر بسیار سپاسگزارم. در نهایت امیدوار هستم که این کتاب بتواند راه‌گشایی برای آموزش توانمندی‌های منش در مقطع ابتدایی برای کودکان این مرز و بوم باشد و کودکان را با توانمندی‌های منش آشنا سازد تا در فعالیت‌های روزمره خود استفاده کنند.

## زهرا خسروجردی

دکتری روان‌شناسی تربیتی و

پسادکتری روان‌شناسی مثبت از دانشگاه شهید بهشتی

---

## بخش اول

---

کلیاتی بر توانمندی‌های منش

# ماهیت توانمندی‌های منش

### توانمندی‌های منش

انسان از زمان‌های بسیار دور در جست‌وجوی پاسخ به ابتدایی‌ترین پرسش‌های خود بوده است: معنای زندگی چیست؟ چطور به خوشبختی و موفقیت پایدار دست می‌یابیم؟ زندگی توأم با خوشبختی و معنا دربرگیرنده چه چیزی است؟ پاسخ به این سؤال‌ها براساس رویکردهای مختلف روان‌شناسی متفاوت است. در روان‌شناسی مثبت برای پاسخ به این سؤال‌ها به زندگی خوب اشاره می‌شود. روان‌شناسی مثبت برای مطالعه زندگی خوب به بررسی علمی نیک‌زیستی و آنچه زندگی را ارزشمند می‌سازد، پرداخته است. بنابراین، توجه به آنچه زندگی را ارزشمند می‌سازد به اندازه توجه به خطاها و مسائل و مشکلات از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. اهداف روان‌شناسی مثبت بسیار گسترده و دارای اهمیت است و دربرگیرنده مواردی مانند زندگی خوب، انسان‌های خواهان روابط اجتماعی و جامعه‌ای مثبت، انسان‌های رشدیافته و شکوفا، پرورش استعدادها، توانایی‌ها و فضیلت‌هاست (گلستانی‌بخت، ۱۳۹۷).

در رویکرد روان‌شناسی مثبت در پی تلاش‌های پترسن و سلیگمن و دیگر همکارانشان، توانمندی‌های انسان به لحاظ علمی درک و ارزیابی می‌شوند تا به رشد و شکوفایی انسان کمک کنند. چشم‌انداز روان‌شناسی مثبت نشان می‌دهد درک بهتر توانمندی‌ها و فضیلت‌ها موجب ارتقای ظرفیت انسانی، درک و فهم چگونگی پرورش بهتر عملکرد مثبت و تجربه‌های نیک‌زیستی می‌شود. بر این اساس، درک توانمندی‌ها و فضیلت‌ها باید جایگاه برجسته‌تری در پژوهش‌های روان‌شناختی در برنامه‌های پیشگیری و تلاش‌های مداخله‌ای داشته باشد (پترسن و سلیگمن، ۲۰۰۴، سلیگمن و سیکزنت‌مهالی، ۲۰۰۰). پترسن و سلیگمن (۲۰۰۴) در پی بررسی گسترده‌ای از هزاران قطعه از ادبیات، علم و متون دینی و فلسفی از سرتاسر جهان و طی قرون مختلف، ۲۴ توانمندی را در منش انسان شناسایی کردند که در شش فضیلت ساماندهی می‌شوند. از این رو، طبقه‌بندی توانمندی‌های منش و فضایل انسانی، مرجع راهنمایی برای روان‌شناسان است که به وسیله آن می‌توانند به شناسایی توانمندی‌ها و کارکردهای مثبت انسان دست یابند (زندى و باقرى، ۱۴۰۰).

روان‌شناسی مثبت با کار بنیادی بر توانمندی‌های منش سهم چشمگیری در شکوفایی انسان داشته است. این ۲۴ توانمندی منش، ارزش‌ها و صفات مثبتی هستند که به درجاتی در افکار، احساس و رفتارهای ما انعکاس می‌یابند و این امکان را دارند که ما را در جهت تعالی قرار دهند (پارک، پترسن و سلیگمن، ۲۰۰۴). توانمندی‌های منش به‌منزله ظرفیت‌هایی از شناخت، عاطفه، رفتار و اراده هستند که عناصر روان‌شناختی ابتدایی فرد را می‌سازند (پترسن و سلیگمن، ۲۰۰۴). به‌عبارتی، توانمندی‌های منش ظرفیت‌های روان‌شناختی هستند که همچون مسیری در جهت فضیلت‌ها به کار گرفته می‌شوند. آن‌ها به‌مثابه ارزش‌ها در عمل تلقی می‌شوند (پارک و پترسن، ۲۰۰۶). زیرا هر توانمندی با کاربرد فضیلت به خصوصی مرتبط است. بنابراین فرض می‌شود ۲۴ توانمندی منش همچون سازوکارهایی به کار گرفته می‌شوند که می‌توانند عادت‌های رفتاری برگرفته از فضیلت‌های اخلاقی را در زندگی روزمره افراد امکان‌پذیر سازند. عادت‌های رفتاری برگرفته از فضیلت‌های اخلاقی مزایای بسیاری برای افراد و کسانی دارد که از این عادت‌ها در محیط اجتماعی خود استفاده می‌کنند (پترسن و سلیگمن، ۲۰۰۴). به‌عبارتی، توانمندی‌های منش و فضیلت‌ها یا ارزش‌ها در عمل، تجلی روان‌شناختی ارزش‌های اخلاقی هستند که در افکار، احساس و رفتار منعکس می‌شوند. به‌این‌ترتیب، آن‌ها نشان‌دهنده «فرایندهای روان‌شناختی یا سازوکارهایی هستند که فضیلت‌ها را تعریف می‌کنند». با فضیلت‌ها می‌توان ارزش‌های بنیادی در سراسر فرهنگ‌ها را بررسی کرد (لوی و بنیش - وایزمن، ۲۰۲۱).

از طرفی، هر شخصی مجموعه‌ای بی‌نظیر از توانمندی‌های منش را در قالب بخشی از شخصیت خود داراست. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که توانمندی‌های منش ویژگی‌های ثابتی نیستند و در حقیقت انعطاف‌پذیرند و می‌توان در طول زمان با تمرین آگاهانه تقویتشان کرد (نیمیک، ۲۰۱۹). انعطاف‌پذیری توانمندی‌های منش کلیدی برای بازگشایی ظرفیت‌های ما برای شکوفایی هستند که به‌طور ویژه می‌توانند برای شکوفایی کودکان نیز استفاده شوند. پارک (۲۰۰۹) مطرح می‌کند توانمندی‌های منش یکی از انواع روش‌هایی است که می‌تواند عملکرد کودکان را بهبود بخشد، نیک‌زیستی را ارتقا دهد و سپری در مقابل آسیب‌های روانی باشد. بنابراین، می‌توان از ظرفیت توانمندی‌های منش در جهت نیک‌زیستی کودکان استفاده کرد.

به نظر می‌رسد توانمندی‌های منش از استعدادها (توانایی‌های ذاتی، مانند توانایی ورزشی)، علایق (حوزه یا موضوعی که فرد مشتاق و پیگیر آن است، مانند سرگرمی خاص)، مهارت‌ها (شایستگی/مهارت‌های رشدیافته از طریق آموزش، مانند مهارت‌های کامپیوتری) و منابع (حمایت‌های بیرونی، مانند ارتباطات اجتماعی) متمایز هستند (پترسن، ۲۰۰۶). یکی از وجوه تفاوت در توانمندی‌های منش که آن را از استعدادها و مهارت‌ها متمایز می‌کند این است که آن‌ها در حوزه اخلاقی نظریه‌پردازی می‌شوند. توانمندی‌های منش همچون نیروی برانگیزنده‌ای هستند که از استعدادها، علایق، مهارت‌ها و

منابع حمایت می‌کنند (پترسن و سلیگمن، ۲۰۰۴). برای مثال، می‌توان برای رشد استعداد موسیقی در فردی، از توانمندی‌هایی چون پشتکار، خلاقیت و امید استفاده کرد. شناسایی و پرورش توانمندی‌های منش فردی موضوع‌هایی موردعلاقه در حوزه‌های روان‌شناسی رشد و روان‌شناسی مثبت هستند. توانمندی‌های منش به‌صورت رشد عملکرد بهینه انسان (گاندر، هافمن، پرویر و روچ، ۲۰۲۰، پارک و پترسن، ۲۰۰۵؛ ۲۰۰۹)، تحول مثبت جوانی (نیمیک، ۲۰۱۳) و شکوفایی (کیز، ۲۰۰۲) نظریه‌پردازی شده است. بنابراین در این قسمت به بررسی چهارچوب نظری ۲۴ توانمندی منش پرداخته می‌شود. برای داشتن چشم‌اندازی از ۲۴ توانمندی منش و فضیلت‌ها جدول زیر ارائه شده است.

### جدول ۱. طبقه‌بندی توانمندی‌های منش و فضیلت‌ها

خرد (خلاقیت، کنجکاوی، ذهن باز، عشق به یادگیری و وسعت دید)
شجاعت (دلیری، پشتکار، صداقت، سرزندگی)
انسانیت (عشق، مهربانی و هوش اجتماعی)
عدالت (کار گروهی، انصاف و رهبری)
اعتدال (بخشش، فروتنی و تواضع، احتیاط و خودنظم‌دهی)
تعالی (ستایش زیبایی‌ها و کمالات، ق‌ردانی، امید، شوخ‌طبعی و معنویت)

### خلاقیت

جنش روان‌شناسی مثبت باعث به وجود آمدن انرژی و هیجان چشم‌گیری در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی، آموزش و پرورش و رشته‌های مرتبط شده است و جای تعجب نیست که پژوهش‌های مرتبط با خلاقیت یکی از مؤلفه‌های اصلی این جنش به شمار می‌آید. در حقیقت، پرورش خلاقیت جنبه‌های مفید و مثبت زیادی دارد. برای مثال، خلاقیت با رشد اقتصادی، موفقیت، سلامت جسمی، هماهنگی اجتماعی و نیک‌زیستی عمومی مرتبط است. مدارس نیز مکانی مهم برای تقویت و پرورش خلاقیت هستند. مدارس و کلاس درس می‌توانند فرصت‌های بی‌نظیری برای دانش‌آموزان فراهم آورند تا آن‌ها اهمیت خلاقیت و رشد آن را در زندگی خود درک کنند (گیلمن، هوبنر و فورلانگ، ۲۰۰۹)، هرچند در حال حاضر، مدارس توجه چندانی به خلاقیت در فعالیت‌های مختلف دانش‌آموزان ندارند یا این موضوع کمتر درک می‌شود.

خلاقیت براساس دیدگاه‌های مختلف به‌صورت متفاوتی تعریف می‌شود. سانتروک خلاقیت را توانایی اندیشیدن دربارهٔ امور به راه‌های تازه و غیرمعمول و رسیدن به راه‌حل‌های منحصربه‌فرد برای مسائل می‌داند. گاردنر (۱۹۳۳)، به نقل از سیف، (۱۳۹۱) افراد خلاق را کسانی می‌داند که در حل مسائل