

به نام خدا

اولویت بندی در پرورش ذهن های مثبت در آموزش و پرورش

مolfan :

اسماعیل ریگی

ساجده دینارزهی

نورخاتون برهانزهی

سمیه شهیری

جمیله ملازهی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه: ریگی، اسماعیل، ۱۳۶۹
 عنوان و نام پدیدآورندگان: اولویت بندی در پرورش ذهن های مثبت در آموزش و پرورش / مولفان اسماعیل ریگی، ساجده دینارزهی، نورخاتون برهانزهی، سمیه شهیمیری، جمیله ملازهی
 مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
 مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۵۲-۰
 شناسه افزوده: دینارزهی، ساجده، ۱۳۶۷
 شناسه افزوده: برهانزهی، نورخاتون، ۱۳۶۴
 شناسه افزوده: شهیمیری، سمیه، ۱۳۶۳
 شناسه افزوده: ملازهی، جمیله، ۱۳۵۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: اولویت بندی - پرورش ذهن های مثبت - آموزش و پرورش
 رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
 رده بندی دیویی: ۶۶۸/۵۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۵۳۵۴۶۲
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: اولویت بندی در پرورش ذهن های مثبت در آموزش و پرورش
 مولفان: اسماعیل ریگی - ساجده دینارزهی - نورخاتون برهانزهی - سمیه شهیمیری - جمیله ملازهی
 ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
 صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: محدثه فرهمند

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۳۵۲-۰

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه	۵
فصل اول: مبانی نظری و مفهومی پرورش ذهن های مثبت در نظام آموزشی	۱۱
مفهوم شناسی ذهن مثبت و تمایز آن با خوش بینی سطحی :	۱۵
جایگاه ذهن مثبت در فلسفه تعلیم و تربیت معاصر :	۱۹
ارتباط ذهن مثبت با رشد شناختی عاطفی و اجتماعی دانش آموزان :	۲۲
نقش مدرسه در شکل گیری نگرش مثبت نسبت به خود زندگی و یادگیری :	۲۷
ضرورت اولویت بندی تربیتی در پرورش ذهن های مثبت در آموزش و پرورش :	۳۱
فصل دوم: عوامل اثرگذار بر اولویت بندی در پرورش ذهن های مثبت	۳۵
نقش خانواده در ایجاد بنیان های اولیه نگرش مثبت :	۳۹
تاثیر معلم به عنوان الگوی عاطفی شناختی و رفتاری :	۴۳
جایگاه محتوای درسی و برنامه های آموزشی در تقویت ذهن مثبت :	۴۶
اثر فضای مدرسه و روابط انسانی بر امنیت روانی و امید تحصیلی :	۵۱
نقش فرهنگ سازمانی آموزش و پرورش در تعیین اولویت های تربیتی :	۵۴
فصل سوم: راهبردها و الگوهای اجرایی برای پرورش ذهن های مثبت	۵۹
طراحی برنامه های درسی مبتنی بر توانمندی امید و تاب آوری :	۶۲
روش های تدریس تقویت کننده مشارکت احساس ارزشمندی و خودباوری :	۶۶

کاربرد بازخورد سازنده در رشد ذهنیت مثبت دانش آموزان :.....	۶۸
طراحی فعالیت های گروهی برای توسعه همدلی همکاری و نگاه سازنده :.....	۷۱
توانمندسازی معلمان و مدیران برای هدایت فضای روانی مثبت در مدرسه :	۷۴
فصل چهارم:ارزیابی چالش ها و آینده پژوهی در اولویت بندی ذهن های مثبت.....	۷۷
شاخص های سنجش موفقیت در پرورش ذهن های مثبت در مدرسه :.....	۷۹
موانع ساختاری فرهنگی و اجرایی در مسیر تحقق این اولویت تربیتی :	۸۲
بررسی پیامدهای غفلت از ذهن مثبت در افت تحصیلی و فرسودگی روانی :	۸۵
ظرفیت فناوری و رسانه های آموزشی در تقویت یا تضعیف ذهن مثبت :	۸۷
چشم انداز آینده آموزش و پرورش در نهادینه سازی ذهن های مثبت :.....	۹۰
نتیجه گیری :	۹۲
منابع	۹۷

مقدمه

آموزش و پرورش در هر جامعه ای تنها مسئول انتقال دانش و مهارت نیست بلکه یکی از اصلی ترین نهادهای شکل دهنده به نگرش ها باورها عادت های ذهنی و شیوه های مواجهه نسل جدید با خود دیگران و جهان پیرامون است. اگر نظام آموزشی را صرفا محلی برای آموزش خواندن نوشتن محاسبه و حفظ مطالب درسی بدانیم بخش بزرگی از رسالت آن را نادیده گرفته ایم. مدرسه در عمل فضایی است که کودک و نوجوان در آن نه فقط دانسته های جدید بلکه شیوه فکر کردن نوع نگاه به آینده سطح امید احساس ارزشمندی و کیفیت رابطه با موفقیت شکست رقابت و همکاری را نیز می آموزد. از همین رو هر بحثی درباره بهبود آموزش و پرورش اگر از مسئله پرورش ذهن غفلت کند ناگزیر ناقص خواهد ماند. در این میان یکی از موضوعات بنیادین و در عین حال کمتر صورت بندی شده در ادبیات تربیتی ما مسئله اولویت بندی در پرورش ذهن های مثبت است. این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که ذهن مثبت نه یک ویژگی حاشیه ای و تجملی بلکه یکی از زیرساخت های اصلی یادگیری سلامت روانی پایداری انگیزشی تعامل اجتماعی سازنده و رشد متعادل شخصیت به شمار می رود.

ذهن مثبت در این بحث به معنای ساده اندیشی نادیده گرفتن دشواری ها یا خوش بینی خام و بی پشتوانه نیست. مقصود از ذهن مثبت نوعی جهت گیری عقلانی و تربیت پذیر نسبت به زندگی یادگیری خود و آینده است که در آن فرد می تواند در عین دیدن واقعیت ها از امکان رشد ناامید نشود و در عین تجربه ناکامی احساس بی ارزشی فراگیر پیدا نکند. چنین ذهنی می آموزد که خطا را پایان راه نداند تلاش را بی معنا تلقی نکند و در مواجهه با فشارهای تحصیلی و اجتماعی از درون فرو نریزد. در واقع ذهن مثبت محصول تربیتی است که امید را با واقع بینی خودباوری را با مسئولیت پذیری و انگیزه را با معنا پیوند می زند. دانش آموزی که از چنین ذهنیتی برخوردار است نه تنها آمادگی بیشتری برای

یادگیری دارد بلکه در برخورد با تغییرات محیطی تعارض های اجتماعی و چالش های فردی نیز مقاوم تر و سنجیده تر عمل می کند. بنابراین پرداختن به ذهن مثبت در آموزش و پرورش نباید به عنوان یک بحث احساسی یا شعاری دیده شود بلکه باید آن را در سطح یک ضرورت راهبردی برای کیفیت بخشی به فرایند تربیت تلقی کرد.

ضرورت این کتاب از آنجا آغاز می شود که در بسیاری از نظام های آموزشی توجه به پیشرفت تحصیلی از توجه به ساختار ذهنی و عاطفی یادگیرنده پیشی گرفته است. در چنین شرایطی گاه دانش آموزان با وجود دریافت انبوهی از آموزش های رسمی از نظر امید خودکارآمدی تاب آوری و نگرش سازنده نسبت به آینده در وضعیت مطلوبی قرار ندارند. فشار ارزیابی های مداوم رقابت های بی پشتوانه مقایسه های آسیب زا انتظارات افراطی خانواده و مدرسه و نیز غلبه فضای اضطراب بر محیط آموزشی می تواند ذهن دانش آموز را به جای آنکه به سوی رشد و معنا سوق دهد به سمت فرسودگی بدبینی درماندگی یا بی تفاوتی بکشاند. این وضعیت فقط یک مسئله فردی نیست بلکه پیامدهای آن در افت یادگیری کاهش مشارکت ضعف ارتباطات انسانی افزایش تنش های رفتاری و کاهش سرمایه روانی مدرسه آشکار می شود. از این رو اگر آموزش و پرورش بخواهد به معنای دقیق کلمه انسان ساز باشد باید از سطح آموزش محتوا فراتر رود و به اولویت های ذهنی و روانی فرایند تربیت نیز بیندیشد. یکی از مهم ترین این اولویت ها پرورش ذهن هایی است که توان دیدن امکان رشد و خلق معنا را در خود حفظ کنند. بحث اولویت بندی در این حوزه به این معناست که همه عوامل موثر بر شکل گیری ذهن مثبت ارزش یکسان و تاثیر همزمان ندارند و نظام آموزشی ناچار است در طراحی سیاست ها برنامه ها و مداخلات خود میان سطوح مختلف اثرگذاری تمایز قائل شود. نمی توان همه مسائل تربیتی را در یک سطح قرار داد و انتظار داشت که نتایج عمیق و پایدار حاصل شود. برخی عوامل زیربنایی تر هستند و نقش تعیین کننده تری در شکل گیری ذهنیت دانش آموزان دارند. برای مثال نوع رابطه معلم با دانش آموز کیفیت فضای روانی کلاس شیوه بازخورد دادن

تجربه موفقیت معنادار احساس دیده شدن و عدالت در تعاملات آموزشی از جمله متغیرهایی هستند که اثر آن‌ها بر ذهنیت مثبت بسیار عمیق‌تر از برخی برنامه‌های مقطعی و تزئینی است. بنابراین اگر از اولویت بندی سخن می‌گوییم مقصود آن است که بدانیم در نظام تربیتی چه عناصر و ساحت‌هایی باید در کانون توجه قرار گیرند تا ساختن ذهن مثبت از سطح شعار به سطح عمل موثر منتقل شود. این نگاه ما را از پراکندگی در تصمیم‌گیری نجات می‌دهد و به سوی طراحی مداخلات هدفمند و واقع‌بینانه هدایت می‌کند.

پرورش ذهن‌های مثبت نباید از بستر اجتماعی و فرهنگی آموزش و پرورش جدا دیده شود. ذهن دانش‌آموز در خلأ شکل نمی‌گیرد بلکه در شبکه‌ای از تجربه‌های خانوادگی مدرسه‌ای رسانه‌ای فرهنگی و اقتصادی رشد می‌کند. کودکی که در خانواده با حمایت عاطفی احترام و فرصت تجربه همراه بوده است با زمینه متفاوتی وارد مدرسه می‌شود نسبت به کودکی که از ابتدا با تحقیر بی‌ثباتی یا بی‌توجهی روبه‌رو بوده است. همین‌طور مدرسه‌ای که بر همکاری اعتماد و کرامت انسانی بنا شده تاثیر دیگری بر ذهنیت دانش‌آموزان می‌گذارد نسبت به مدرسه‌ای که فضای آن بر ترس کنترل سخت‌گیرانه و رقابت فرساینده استوار است. بنابراین پرورش ذهن مثبت فقط وظیفه یک معلم یا یک درس خاص نیست بلکه نتیجه هماهنگی لایه‌های مختلف تربیتی است. با این حال آموزش و پرورش به عنوان نهاد سازمان‌یافته تربیت عمومی می‌تواند نقش محوری در جهت‌دهی به این فرایند داشته باشد زیرا مدرسه تنها جایی است که تقریباً همه کودکان و نوجوانان برای سال‌های طولانی در آن حضور دارند و از همین‌رو ظرفیت اثرگذاری منظم و فراگیر بر ساختار ذهنی آنان را داراست.

یکی از مسائل مهم در این زمینه آن است که ذهن مثبت را نباید با موفقیت بی‌دردسر یا احساس خوب دائمی اشتباه گرفت. تربیت ذهن مثبت به معنای تربیت انسانی نیست که

هرگز اندوه اضطراب یا ناکامی را تجربه نکند بلکه به معنای تربیت انسانی است که در برخورد با این تجربه ها از هم نپاشد و بتواند نسبت خود را با مسئله بازسازی کند. در این نگاه تاب آوری امید واقع بینانه خودگویی سازنده توان تعویق قضاوت و مهارت معنا دادن به تجربه ها از عناصر اصلی ذهن مثبت به شمار می روند. چنین رویکردی با آموزش و پرورش سازگار است که به جای تولید وابستگی روانی و ترس از خطا به دنبال ساختن شخصیت های متعادل مسئول و دارای ظرفیت بازگشت از دشواری هاست. اگر نظام آموزشی دانش آموزانی تربیت کند که تنها در شرایط مطلوب فعال و امیدوار باشند در واقع آن ها را برای زندگی واقعی آماده نکرده است. زندگی واقعی آکنده از پیچیدگی تغییر فشار و ابهام است و ذهن مثبت دقیقاً از همین جا اهمیت پیدا می کند زیرا فرد را قادر می سازد در دل دشواری ها نیز افق رشد را از دست ندهد.

تاکید بر اولویت بندی در پرورش ذهن های مثبت همچنین به این دلیل است که منابع زمانی انسانی و اجرایی در نظام آموزشی محدود است و هر نظام تربیتی ناچار است از میان انبوه مسائل و نیازها دست به انتخاب بزند. این انتخاب اگر بدون پشتوانه نظری و تجربی باشد ممکن است به اقدامات سطحی و کم اثر بینجامد. گاه مدارس به سمت فعالیت هایی می روند که ظاهر جذابی دارند اما پیوند عمیقی با تجربه روزمره دانش آموزان برقرار نمی کنند. در مقابل برخی مداخلات ساده اما بنیادین مانند اصلاح زبان ارتباطی معلمان ایجاد فرصت برای مشارکت واقعی کاهش تحقیر پنهان در ارزشیابی و تقویت تجربه موفقیت تدریجی می توانند آثار ماندگارتری بر ساختار ذهنی دانش آموز بگذارند. بنابراین کتاب حاضر می کوشد با تمرکز بر مفهوم اولویت بندی نشان دهد که پرورش ذهن مثبت قبل از آنکه به ابزارهای پرزرق و برق نیاز داشته باشد به درک درست از نقاط اثرگذار در بافت آموزشی نیازمند است. این درک می تواند به سیاست گذاران مدیران معلمان مشاوران و پژوهشگران کمک کند تا مسیر مداخله را دقیق تر و اثربخش تر انتخاب کنند.

طرح موضوع ذهن مثبت در آموزش و پرورش نباید به تقلیل مسائل ساختاری به مسئولیت فردی دانش آموز منجر شود. گاهی در برخی رویکردهای ساده انگارانه چنین القا می شود که اگر دانش آموز نگرش مثبتی ندارد مشکل تنها به ضعف شخصی او مربوط است. حال آنکه ذهنیت هر فرد به شدت از کیفیت محیط تاثیر می پذیرد. محیط تحقیر آمیز بی عدالت پرتنش و فاقد حمایت نمی تواند از دانش آموزان انتظار ذهنی سرشار از امید و اعتماد بسازد. از این منظر کتاب حاضر تلاش می کند میان مسئولیت فردی و مسئولیت نهادی تعادل برقرار کند. پرورش ذهن مثبت هم به آموزش مهارت های فردی نیاز دارد و هم به اصلاح بسترهایی که این ذهن در آن شکل می گیرد. بدون این نگاه دو سویه هر برنامه ای یا به سطح روان شناسی فردی تقلیل می یابد یا در کلیات ساختاری بدون راهکار عملی متوقف می ماند. اهمیت آموزش و پرورش در این است که می تواند این دو سطح را به هم پیوند بزند و از طریق سیاست ها و رویه های روزمره خود شرایط مساعدتری برای رشد ذهن های مثبت ایجاد کند. این کتاب با چنین پیش فرضی نوشته می شود که ذهن مثبت نه یک استعداد ذاتی ثابت بلکه پدیده ای تربیتی پذیر و قابل تقویت است. البته افراد از نظر خلق و خو پیشینه خانوادگی و تجربه های اولیه با یکدیگر تفاوت دارند اما این تفاوت ها به معنای بسته بودن مسیر رشد نیست. مدرسه می تواند با طراحی درست تجربه های یادگیری و روابط تربیتی زمینه هایی فراهم آورد که حتی دانش آموزان آسیب پذیر نیز امکان بازسازی نگرش خود را پیدا کنند. به همین دلیل در فصل های پیش رو تلاش خواهد شد ابعاد نظری این مفهوم عوامل اثرگذار بر اولویت بندی آن راهبردهای اجرایی برای نهادینه کردن آن در محیط های آموزشی و نیز چالش ها و افق های آینده این حوزه به صورت منسجم بررسی شود. امید آن است که این اثر بتواند پلی میان ادبیات نظری و نیازهای عملی آموزش و پرورش برقرار کند و موضوع پرورش ذهن های مثبت را از سطح سخنرانی های انگیزشی و توصیه های کلی به سطح تحلیل علمی و اقدام تربیتی سنجیده ارتقا دهد.

آینده هر نظام آموزشی را تنها با کیفیت کتاب های درسی یا نمره های آزمون نمی توان
سنجید بلکه باید دید آن نظام چه نوع انسانی را پرورش می دهد. آیا خروجی آن نسلی
است که با کوچک ترین فشار از درون فرو می ریزد یا نسلی است که می تواند واقعیت را
ببیند و در عین حال امید و معنا را حفظ کند. آیا دانش آموزان پس از سال ها حضور در
مدرسه فقط انباشتی از اطلاعات دارند یا ذهنی منظم سازنده و مسئول نیز یافته اند.
پرسش اصلی کتاب حاضر از همین جا آغاز می شود. اگر قرار است آموزش و پرورش
بستری برای رشد انسان های متعادل خلاق امیدوار و مسئول باشد آنگاه پرورش ذهن های
مثبت باید در شمار اولویت های اصلی آن قرار گیرد. اما چون هر اولویتی برای تحقق یافتن
نیازمند صورت بندی علمی و عملی روشن است این کتاب می کوشد نقشه ای مفهومی و
اجرایی برای فهم و پیگیری این ضرورت ارائه دهد. در این مسیر کوشش خواهد شد که
هم به مبانی نظری توجه شود و هم به واقعیت های مدرسه و کلاس و هم به نیازهای
تحول آفرین نظام آموزشی. این مقدمه در حقیقت دعوتی است برای بازاندیشی در یکی از
عمیق ترین وظایف آموزش و پرورش یعنی ساختن ذهن هایی که بتوانند با خود با دیگران
و با آینده رابطه ای سالم تر آگاهانه تر و سازنده تر برقرار کنند.

فصل اول

مبانی نظری و مفهومی پرورش ذهن های مثبت در نظام آموزشی

پرورش ذهن های مثبت در نظام آموزشی از جنس افزودن یک واحد درسی جدید یا برگزاری چند جلسه انگیزشی نیست بلکه به معنای بازآرایی نگاه مدرسه به انسان یادگیری و زیستن است. ذهن مثبت در این چارچوب یک حالت زودگذر هیجانی نیست بلکه ساختاری از تفسیر تجربه انتخاب واکنش و جهت دهی به عمل است که در طول زمان شکل می گیرد و قابل تربیت است. هنگامی که کودک وارد مدرسه می شود تنها با محتوا روبه رو نیست بلکه با شیوه معنا دادن به موفقیت و شکست نیز مواجه می شود. مدرسه با زبان خود با قواعد خود و با شکل رابطه های انسانی خود در ذهن دانش آموز نقشه ای می سازد که بر اساس آن آینده را می خواند. اگر این نقشه بر بی ارزشی ترس و درماندگی بنا شود یادگیری به میدان فرسایش تبدیل می شود. اگر بر امید واقع بینانه شایستگی تدریجی و امکان رشد بنا شود یادگیری به میدان ساختن خویشتن تبدیل می گردد. مبانی نظری این بحث از همین جا آغاز می شود که ذهنیت را باید جزئی از برنامه پنهان مدرسه دانست نه چیزی بیرون از آموزش.

در سطح مفهومی ذهن مثبت با خوش بینی ساده تفاوت دارد چون خوش بینی ساده گاه چشم را بر واقعیت می بندد اما ذهن مثبت واقعیت را می بیند و در همان واقعیت امکان اقدام و اصلاح را جستجو می کند. ذهن مثبت با شادی دائمی هم یکی نیست زیرا انسان

سالم نیز اندوه اضطراب و تردید را تجربه می کند. آنچه ذهن مثبت را مشخص می کند توان بازگشت به تعادل و حفظ جهت درونی در مسیر رشد است. در این رویکرد دانش آموز می آموزد که احساسات دشوار را انکار نکند بلکه آن ها را بفهمد و مدیریت کند. همچنین می آموزد که خطا بخشی از یادگیری است و شکست می تواند پیام آموزشی داشته باشد نه برچسب هویتی. چنین معنایی از ذهن مثبت با مسئولیت پذیری پیوند دارد زیرا فرد را به نقش خود در تغییر شرایط آگاه می سازد. از همین رو مبنای نظری پرورش ذهن مثبت بر ترکیب امید و عمل استوار است نه بر خیال پردازی. مدرسه زمانی می تواند ذهن مثبت بسازد که فهم دانش آموز از خود و جهان را به سمت قابلیت اصلاح و رشد هدایت کند.

یکی از ریشه های نظری این موضوع در نگاه سازه گرایانه به یادگیری دیده می شود که می گوید دانش آموز معنا را در تعامل با تجربه می سازد نه اینکه معنا را آماده دریافت کند. اگر معنا ساخته می شود پس کیفیت تجربه آموزشی مستقیماً کیفیت ذهنیت را شکل می دهد. ذهن مثبت در این نگاه نتیجه تجربه هایی است که در آن دانش آموز فرصت دارد هدف را بفهمد مسیر را انتخاب کند و اثر تلاش خود را ببیند. وقتی یادگیری به اطاعت کور تبدیل شود ذهنیت نیز به انفعال سوق پیدا می کند. وقتی یادگیری به حل مسئله و انتخاب راه تبدیل شود ذهنیت به سمت کنشگری رشد می کند. از این منظر مفاهیمی مانند خودکارآمدی درک کنترل و انتظار پیامد نقش مرکزی دارند. دانش آموزی که بارها تجربه کرده است تلاش او تفاوت ایجاد می کند به طور طبیعی نگاه سازنده تری به آینده خواهد داشت. بنابراین مبانی نظری پرورش ذهن مثبت با طراحی تجربه های یادگیری معنا دار گره خورده است.

در سنت روان شناسی مثبت نگر نیز مفاهیمی وجود دارد که می تواند پشتوانه مفهومی این حوزه باشد اما کاربرد آموزشی آن نیازمند دقت است. نقاط قوت شخصیت امید تاب آوری قدردانی و هدفمندی اگر به صورت تمرینی و در متن زندگی مدرسه دیده شوند می توانند سرمایه روانی دانش آموز را افزایش دهند. اما اگر به صورت شعارهای کلی بیان شوند ممکن است حتی اثر معکوس داشته باشند و احساس فاصله میان حرف و واقعیت ایجاد کنند. مبنای مهم این است که ذهن مثبت با تجربه های کوچک اما پیوسته ساخته می شود. کلاس درسی که در آن بازخورد دقیق و محترمانه داده می شود بیش از هر سخنرانی در ساختن امید اثر دارد. مدرسه ای که در آن فرصت جبران و اصلاح وجود دارد بیش از هر پوستر انگیزشی در ساختن باور رشد نقش دارد. ذهن مثبت در عمل یعنی ساختن زنجیره ای از تجربه های قابل اتکا که به دانش آموز می گوید می توان بهتر شد. این نگاه روان شناختی وقتی ارزش تربیتی پیدا می کند که به سیاست مدرسه و رفتار روزمره تبدیل شود.

از منظر فلسفه تعلیم و تربیت نیز می توان ذهن مثبت را به عنوان بخشی از تربیت انسان توانمند و معناجو فهم کرد. تعلیم و تربیت تنها آماده سازی برای بازار کار نیست بلکه آماده سازی برای زیستن مسئولانه است. ذهن مثبت در این سطح یعنی داشتن نگاه اخلاقی به خود و دیگری و داشتن توان درونی برای ایستادگی در برابر بی معنایی. اگر مدرسه تنها بر رقابت و نتیجه نهایی تکیه کند ممکن است ذهنیت ابزاری بسازد که در آن ارزش انسان با نمره سنجیده می شود. اما اگر مدرسه ارزش را به رشد تلاش و خدمت پیوند بزند ذهنیت مثبت به معنای کرامت محور شکل می گیرد. در این چارچوب امید نه یک هیجان بلکه یک فضیلت تربیتی است. فضیلت یعنی عادت پایدار به انتخاب درست در شرایط دشوار. پرورش این فضیلت نیازمند محیطی است که عدالت احترام و فرصت مشارکت را

عملی کند. بنابراین مبانی مفهومی ذهن مثبت بدون بحث ارزش ها و اخلاق مدرسه کامل نمی شود.

ذهن مثبت در نظام آموزشی همچنین با مفهوم امنیت روانی پیوند مستقیم دارد. امنیت روانی یعنی دانش آموز بتواند سوال بپرسد اشتباه کند نظر بدهد و از تحقیر نترسد. در محیطی که ترس حاکم است مغز در حالت دفاع قرار می گیرد و ظرفیت یادگیری و خلاقیت کاهش می یابد. بنابراین هر نظریه ای درباره ذهن مثبت باید به شرایط هیجانی یادگیری نیز توجه کند. امنیت روانی از راه رفتارهای کوچک ساخته می شود از جمله گوش دادن واقعی پرهیز از برچسب زدن و عادلانه بودن قواعد کلاس. معلمی که در برابر خطا واکنش آموزشی نشان می دهد نه واکنش تحقیرآمیز در واقع ذهن مثبت را تمرین می دهد. همچنین مدیریت مدرسه با نوع ارزشیابی و برخورد با خطاهای رفتاری می تواند این امنیت را تقویت یا تخریب کند. در نتیجه مبانی نظری این حوزه تنها در کتاب ها نیست بلکه در طراحی فرهنگ مدرسه ریشه دارد. ذهن مثبت محصول فضای آموزشی است که در آن یادگیری به عنوان رشد دیده می شود نه میدان حذف.

در سطح مفهومی باید میان ذهن مثبت و ساده سازی مسائل تمایز گذاشت زیرا دانش آموز باید بتواند پیچیدگی را تحمل کند. ذهن مثبت واقعی از دل مواجهه با مسئله های واقعی بیرون می آید نه از دور شدن از مسئله. وقتی مدرسه مسئله های کوچک اما چالش برانگیز را در درس و فعالیت های تربیتی وارد می کند به دانش آموز امکان می دهد توان حل مسئله خود را تجربه کند. این تجربه به تدریج به نگرش تبدیل می شود که می گوید دشواری پایان کار نیست بلکه آغاز فکر کردن است. در اینجا مفهوم تاب آوری جایگاه محوری دارد اما تاب آوری نه به معنای تحمل خاموش بلکه به معنای توان بازسازی مسیر و طلب کمک در زمان مناسب است. دانش آموزی که می آموزد از معلم همکلاسی و

خانواده کمک درست بگیرد در واقع شبکه حمایت را می شناسد و امید او واقعی تر می شود. ذهن مثبت به این معنا با مهارت های ارتباطی و اجتماعی گره می خورد. بنابراین مبانی مفهومی این حوزه باید هم شناختی باشد و هم هیجانی و هم اجتماعی.

مفهوم شناسی ذهن مثبت و تمایز آن با خوش بینی سطحی :

ذهن مثبت پیش از آنکه یک حالت عاطفی ساده باشد یک نظام ادراکی و تفسیری است که انسان به وسیله آن رویدادها را می فهمد به تجربه های خود معنا می دهد و مسیر واکنش های بعدی را انتخاب می کند. وقتی از ذهن مثبت سخن گفته می شود نباید آن را با شاد بودن لحظه ای یا خوشحال به نظر رسیدن اشتباه گرفت زیرا ممکن است فردی در ظاهر پرنرژی باشد اما در لایه عمیق ذهن خود نسبت به آینده احساس بی پناهی داشته باشد. ذهن مثبت در معنای دقیق خود نوعی سازمان یافتگی درونی است که به فرد امکان می دهد واقعیت را ببیند اما در دل واقعیت امکان رشد را نیز از دست ندهد. این ذهن نه بر انکار دشواری ها استوار است و نه بر فرورفتن در احساس ناتوانی. پایه اصلی آن در چگونگی تفسیر تجربه نهفته است. فردی که از ذهن مثبت برخوردار است مسئله را به عنوان گره ای قابل بررسی می نگرد نه به عنوان نشانه فروپاشی همه چیز. از همین جا روشن می شود که ذهن مثبت بیش از آنکه یک هیجان خوشایند باشد یک شیوه مواجهه با زندگی است.

برای مفهوم شناسی دقیق تر باید گفت ذهن مثبت مجموعه ای از باورها گرایش ها مهارت های درونی و الگوهای معنابخشی است که فرد را به سوی اقدام سازنده هدایت می کند. در این تعریف عنصر نخست باور به امکان تغییر است. کسی که ذهن مثبت دارد دنیا را قطعی و بسته نمی بیند بلکه می پذیرد که شرایط دشوار هستند اما قابل تاثیرپذیری نیز