

راز سرزندگی

تکنیک‌هایی برای ارتقای توانمندی منشی و شخصیتی



دکتر منیره نسیمی

کارشناس مسئول سلامت و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی

از قوانین هستند؛ چرا که فضایل در زندگی افراد را هدایت می‌کنند. به روایت دیگر، روان‌شناسی نیاز دارد که به جای تأکید بر دستورالعمل‌هایی برای زندگی خوب (قوانین اخلاقی)، بیشتر بر چگونگی و چرایی شخصیت خوب تأکید کند.

کلیدواژه‌ها: مشاوره توانمندمحور، توانمندی‌های منشی و شخصیتی، فضایل اخلاقی، سرزندگی، شجاعت

فضایل: صفات اصلی هستند که دین و فلسفه اخلاق آن‌ها را ارزشمند دانسته‌اند و شامل شش فضیلت می‌شوند: خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، خویشتن‌داری و تعالی.

غالباً دانش‌آموزانی به مشاوره مراجعه می‌کنند که به دلیل رنج‌کشیدن از مشکلی و برای رفع آن به دنبال کمک گرفتن از یک منبع خارجی هستند. اگر بخواهیم مدارس را بر اساس مفهوم توانمندسازی شکل بدهیم، لازم است در تمامی فعالیت‌های خود، چه آموزشی، چه تربیتی و چه مشاوره‌ای، این چشم‌انداز را در نظر بگیریم.

توانمندی‌های منشی و شخصیتی به صورت مستقیم در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کاربرد دارند. در بسیاری از اوقات، مشاور مدرسه می‌تواند، برای کاهش رفتارهای مخرب دانش‌آموزان، از طریق افزایش رفتارهای مثبت و رضایت‌بخش مبتنی بر توانمندی‌ها متناسب با موقعیت‌های پیش‌آمده، وارد فرایند مداخله شود و در کنار حل برخی مشکلات، با سوق دادن آنان در مسیرهای معنادار و ارزشمند، توأم با هیجانات مثبت، موجبات شکوفایی دانش‌آموزان را فراهم آورد.

با توجه به شرایط محیطی و اجتماعی یک سال اخیر، قرنطینه‌های مداوم، و انزوا و محدود شدن تعاملات به خاطر ایجاد ترس از ابتلا به کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، به نظر می‌رسد که سطح انرژی و نشاط مردم، به ویژه دانش‌آموزان که از فضای شاد مدرسه به دور بوده‌اند، کاهش یافته است و آنان دچار کرحتی و بی‌حوصلگی عاطفی و هیجانی شده‌اند. یکی از توانمندی‌های منشی مناسب برای بهبود این وضعیت، «سرزندگی» از زیرمجموعه‌های «فضیلت شجاعت» است.

از زمانی که مدارس به وجود آمده‌اند، بحث‌هایی درباره نقش آن‌ها در ارتقای رشد منشی مثبت وجود داشته است. آموزش‌دهندگان و فلاسفه هم بحث‌های طولانی داشته‌اند که مدارس به «آموزش قلب» نیز همانند «آموزش ذهن» نیاز دارند. رویکرد مبتنی بر روان‌شناسی مثبت به افراد کمک می‌کند که توانمندی‌های منشی‌شان را شناسایی و با آن‌ها درگیر شوند تا به این وسیله بهزیستی آن‌ها ارتقا پیدا کند.

با این اوصاف، مدرسه فضایی است که امکان شناسایی و تحقق همه توانمندی‌ها در آن وجود دارد و می‌تواند با فراهم کردن شرایط انعطاف‌پذیر و متنوع به افراد کمک کند تا بتوانند انواع توانمندی‌های خود را کشف کنند و در این زمینه رشد یابند. به علاوه و به تبع آن نیز، در زمینه عملکرد تحصیلی، بر اساس توانمندی‌های منشی و شخصیتی و هدف‌گذاری گروهی، در اجرای فعالیت‌های رضایت‌بخش و موفق به سمت و سویی حرکت کنند که به رشد شخصی و رفتارهای اجتماعی، فعالیت‌های گروهی و سازگاری مؤثر برای رویاروشدن با شرایط دست یابند. در این صورت می‌توانند، با استفاده از نقاط قوت و توانمندی‌ها، به اصلاح و تعدیل نقاط ضعف و موانع بپردازند. از دیدگاه روان‌شناسی مثبت، همان قدر که روی توانمندی‌ها تمرکز می‌کنیم، روی ضعف‌ها هم تمرکز می‌کنیم، همان قدر به ساختن بهترین چیزها در زندگی علاقه‌مندیم که اصلاح بدترین‌ها را در نظر داریم، و همان اندازه نگران رضایت‌بخش کردن زندگی افراد عادی هستیم که نگران مرهم گذاشتن بر زخم‌های افراد پریشان. بنابراین با دیدگاه مثبت باور داریم که توانمندی‌های منشی و شخصیتی پایه و اساس حالات انسان هستند و فعالیت‌های هماهنگ با توانمندی‌ها، راهی مهم برای رسیدن به یک زندگی خوب روان‌شناسانه را به ما نشان می‌دهند. توجه به «فضایل اخلاقی» رویکردی نوین به توانمندی‌های منشی و شخصیتی در فلسفه است و ما باور داریم که فضایل اخلاقی حداقل برای روان‌شناسان و مشاوران خیلی جالب‌تر



سرزندگی دیدگاهی نسبت به زندگی است که با انرژی زیاد، و زنده‌دلی و هیجان، خودش را نشان می‌دهد. این توانمندی هم جنبه جسمانی دارد و هم روان‌شناختی. روان‌شناسان عقیده دارند، سرزندگی یکی از توانمندی‌هایی است که تأثیر زیادی بر شادکامی و رضایت ما از زندگی دارد

سرزندگی

سرزندگی یکی از حالت‌های مورد علاقه و دوست‌داشتنی انسان است. سرزندگی دیدگاهی نسبت به زندگی است که با انرژی زیاد، و زنده‌دلی و هیجان، خودش را نشان می‌دهد. این توانمندی هم جنبه جسمانی دارد و هم روان‌شناختی. روان‌شناسان عقیده دارند، سرزندگی یکی از توانمندی‌هایی است که تأثیر زیادی بر شادکامی و رضایت ما از زندگی دارد.

عوامل مؤثر بر سرزندگی

- بیماری، درد و خستگی، سیگار کشیدن، و رژیم غذایی ناسالم باعث کاهش سرزندگی می‌شوند؛
- تمرینات ورزشی، داشتن روابط صمیمانه، داشتن حق انتخاب، و رژیم غذایی سالم و مغذی موجب افزایش سرزندگی می‌شوند.

در کار با دانش‌آموزان دارای سطح انرژی پایین می‌توانید از این تکنیک‌های بهره بگیرید:

از دانش‌آموز بپرسید: چه چیزهایی شما را هیجان‌زده می‌کند؟ چطور می‌توانید سرزندگی‌تان را حفظ کنید؟ از او بخواهید به این موضوع فکر کند.

محرک‌ها و انرژی‌های کلیدی من: این محرک‌ها و انرژی‌دهنده‌ها می‌توانند شامل افراد و موقعیت‌های خاص، تفریحات و سرگرمی‌ها، علاقه‌ها، هیجان‌ها یا هر چیز دیگری باشند که ما را به سر شوق می‌آورند. به دانش‌آموز بگویید: محرک‌ها و انرژی‌زاهای کلیدی‌تان را مشخص کنید و بنویسید هرکدام از آن‌ها سالم‌اند یا ناسالم. سپس فکر کنید که از بین آن‌ها، کدام یک واقعا موجب بهترین پیامد ممکن می‌شود.

تار و مار عادت‌های بد: یکی از راه‌های افزایش سرزندگی، و شور و اشتیاق، غلبه بر عادت‌های بد است. در این تمرین کمک کنید دانش‌آموز با انرژی و برداشتن گام‌های کوچک و عملی، بر یک عادت بد غلبه کند. برای این کار از او بخواهید روی یک کاغذ همه عادت‌های بد خود را یادداشت کند و پس از مرتب کردن آن‌ها، عادت‌ها را که ترک آن از همه دشوارتر است، در بالای صفحه و عادت‌ها را که ترک آن از بقیه آسان‌تر است، در پایین صفحه قرار دهد. سپس از بین عادت‌های فهرست شده یکی را انتخاب و در برگه‌ای یادداشت کند. در ادامه، با استفاده از مطالب گفته‌شده در بخش هدف‌گزینی، گام‌های کوچکی را برای غلبه بر این عادت طراحی کند و به ترتیب در برگه بنویسد. در مرحله بعدی از او بخواهید که روی این موضوع فکر کند که چگونه می‌تواند در راه رسیدن به هدفش که همان ترک عادت بد است، آرامشش را حفظ کند. به این

منظور از چه گفت‌وگوی درونی استفاده می‌کند؟ در پایان این تکنیک یادداشت‌کننده چه افرادی می‌توانند در راه رسیدن به این هدف به او کمک کنند، یا او را مورد حمایت قرار دهند، و از چه طریقی به او کمک خواهند کرد؟

حفظ کردن هیجان و مواجهه با چالش: از دانش‌آموز بخواهید خود را مجسم کند که موفق شده است. وقتی خود را تجسم کرد که اولین گام موفقیت را برداشته است، گفت‌وگوی درونی این چالش را تکرار کند، به خود پاداش دهد و به خاطر موفقیت خود را تشویق کند. به او آموزش دهید تسلیم نشود. در صورتی که موفق نشد، باز هم گام‌هایش را خردتر و کوچک‌تر کند.

سرمایه‌گذاری روی خبرهای خوب: در میان گذاشتن اتفاقات خوب زندگی با دیگران، انرژی و سرزندگی را بیشتر می‌کند. از دانش‌آموز بخواهید برای تمرین به اشتراک گذاشتن خبرهای خوب، با یکی از دوستانش گروهی دونفره تشکیل دهد و از او بخواهد اتفاقی را که در آن روز برایش رخ داده است تعریف کند؛ حتی اگر بی‌اهمیت باشد. همین که یک رویداد مثبت باشد، کافی است. سپس جای خود را با دوستش عوض کند و این بار خودش اتفاق خوبی را که برایش رخ داده است، با او در میان بگذارد. در همین حین، علاوه بر تماس چشمی که با یکدیگر برقرار می‌کنند، به طرف مقابل نشان دهند به ماجرای که برایشان تعریف‌شده علاقه‌مند هستند و واکنش نشان دهند.

توصیه‌ها و راهکارهایی برای افزایش سرزندگی

از لحظه‌ها لذت ببرید: سعی کنید زودتر از خواب بیدار شوید و صبحانه‌تان را با حوصله میل کنید. به بخار لیوان چای دقت کنید و از تک‌تک لحظه‌ها و فعالیت‌هایتان لذت ببرید.

از ماجراجویی غافل نشوید: یکی از شیوه‌های درست پرورش سرزندگی، شکستن چرخه روزمره و دست‌زدن به کارهای جدید، مفرح و چالش‌انگیز است؛ به طوری که جهان را طور دیگری ببینید.

برای خودتان سرگرمی پیدا کنید: به انجام کارهایی که در دوران کودکی دوست داشتید، دست بزنید.

بازی کنید: از فرصت‌هایی که برای بازی کردن در اطرافتان وجود دارند، استفاده کنید.

با دشمنان سرزندگی، روابطتان را محدود کنید: خاصیت افرادی که بدبین و اهل غرزدن و ناله‌کردن هستند، پایین آوردن سطح و انرژی طرف مقابلشان است. معاشرت با افرادی را که مثبت و سرزنده نیستند، محدود کنید.

به دامان طبیعت بروید: طبیعت روان ما را سالم‌تر می‌کند، به ما انرژی می‌دهد، استرس را از بین می‌برد، خلاقیت را افزایش می‌دهد و ما را مهربان‌تر می‌کند.

با اصالت باشید: اصیل بودن یکی از مؤلفه‌های سرزندگی است. به این معنا که نقش بازی نکنید، خودتان باشید و از این خود بودن لذت ببرید.

به طور مرتب ورزش کنید: رشته ورزشی مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید و حداقل دو روز در هفته زمانی را به آن اختصاص دهید.

منابع در دفتر مجله موجود است.

