



## فهرست

### صاحب امتیاز:

معاونت فرهنگی اجتماعی دانشگاه الزهراء(س)  
زیر نظر مرکز فعالیت‌های علمی و فرهنگی و فوق برنامه

### مدیر مسئول و سردبیر:

معصومه محمدآبادی  
Gmail: masumehma1@gmail.com

### استاد مشاور:

سرکار خانم دکتر ملوک خادمی

### هیئت تحریریه:

فرشته نیک سیرت، الهام سادات ناجی،  
معصومه عباسی، راضیه پرویزی

### با سپاس از کارشناس نشریات:

سرکار خانم زهرا وزیری

### گرافیکست:

معصومه حدادی

### لیتوگرافی: طه

چاپ: چاپخانه دانشگاه الزهراء(س)

نشانی: تهران، میدان ونک، میدان شیخ بهایی،  
دانشگاه الزهراء(س).

### آدرس اینترنتی مجله:

Rahbord@Alzahra.ac.ir

### وبلاگ نشریه:

www.rahbord1389.blogfa.com

سرمقاله/۲

سخن ناب/۳

گزینش‌های ما در عشق از دیدگاه روانشناسی/۴  
قصه‌گویی و کارکردهای آموزشی و پرورشی آن/۸

قدری تامل/۱۲

چیستی نارسانویسی و ویژگی‌های آن/۱۳

خلاقیت و چگونگی آموزش آن/۱۶

چگونه شاد باشیم؟/۲۱

معرفی کتاب/۲۴



# سرمقاله

در و دیوار دنیا رنگی است. رنگ عشق.  
خدا جهان را رنگ کرده است،  
و این رنگ همیشه تازه است و هرگز خشک نخواهد شد.  
از هر طرف که بگذری؛ لباست به گوشه ای خواهد گرفت، و رنگی خواهد شد.  
اما کاش چندان محتاط هم نباشی؛ شاد باش و بی پروا بگذر؛ که خدا کسی را دوست تر دارد که  
لباسش رنگی تر است.  
ما همان افکارمان هستیم، اگر نتوانیم افکارمان را تغییر دهیم نمی توانیم هیچ تغییر دیگری ایجاد  
کنیم. اگر واقعا می خواهید در زندگیتان تغییری ایجاد کنید باید ابتدا ذهن و افکار تان را تغییر دهید و  
آن را از هر نوع تفکر آزاردهنده ای که شما را به عقب می راند پاک کنید.  
به یاد داشته باش: آینده کتابی است که امروز می نویسی، پس چیزی بنویس که فردا از خواندن  
آن لذت ببری...

به امید رنگی ترین روزها برای شما دوستان





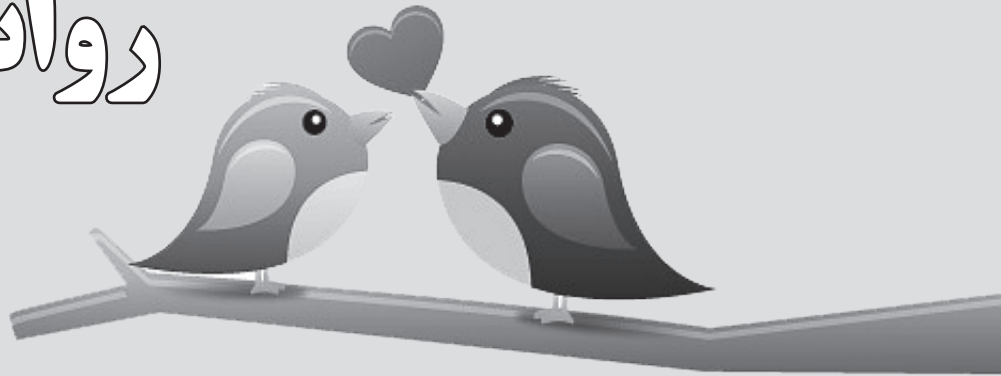
# سخن ناپ

وقت، رایگان است،  
اما بسیار قیمتی.  
نمی توانید صاحبش باشید،  
اما می توانید از آن استفاده کنید.  
نمی توانید نگهش دارید،  
اما می توانید صرفش کنید.  
وقتی از دستش دادید هرگز قادر  
نخواهید بود آن را برگردانید.



# گزینش‌های ما در عشق از دیدگاه روانشناسی

□ راضیه پرویزی  
دانشجوی کارشناسی ارشد  
روان شناسی تربیتی  
دانشگاه الزهراء(س)



## ● مقدمه

عشق پدیده‌ای است که از دیر باز ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. دانشمندان حوزه‌های گوناگون به نوعی به تحلیل این پدیده در انسان پرداخته‌اند. مطلبی که در زیر آمده است سعی دارد به طور اجمالی یک سری از فاکتورهای روانی را که در ایجاد این حس نقش بازی می‌کنند، باز شمارد.

## ● معشوق انعکاسی از عاشق

جستجوی فردی که انعکاسی از ما باشد از شایع‌ترین تئوری‌هایی است که به عنوان دلیل انتخاب معشوق بیان می‌شود. به این مفهوم که در فرد مقابل چیزی که در خودمان نیز وجود دارد، ما را به طرف او جذب می‌کند. در حقیقت در این نوع عشق انسان در جستجوی "منی دیگر" است. منی که بتواند تصویر مرا چون آینه در خود انعکاس دهد. منی که برایم آشناست و برایم امنیت به همراه می‌آورد. گاهی

## ● چکیده

برای انسان رسیدن به کمال بدون نوعی از عشق ورزیدن امکان پذیر نیست. بدین گونه هر کس در آرزوی عشق ورزیدن و مورد عشق شدن است. هر چند عده زیادی هستند که بطور کامل ناکام می‌گردند. امروزه عده‌ای هستند که می‌ترسند به نفوذ عشق دیگری سر فرود آورند زیرا تصور می‌کنند هویت شخص خود را از دست می‌دهند. عده‌ای دیگر در ناخود آگاه خود عاشق شدن را ممنوع می‌کنند چون نمی‌خواهند مورد خیانت واقع شوند. در این مواقع است که بعزت ناسازگاری‌های ناخود آگاه در درون فرد عشق ورزی غیر ممکن می‌گردد و در مواقع است که روانکاو یا دوباره‌سازی روانی تقریباً همیشه موثر است. زنان و مردانی که در شهرهای بزرگ برای ادامه کار و یا ادامه تحصیل آمده‌اند هنگامیکه متوجه می‌گردند چقدر تنها هستند و اغلب در پارک‌ها قدم می‌زنند و به زوج‌های دیگر خیره می‌گردند بدن‌های موقیعت‌های مشابه‌ای هستند تا نیاز خود را برطرف کنند. اما چون درآمد بالایی ندارند تا دیگران را به بیرون دعوت کنند یا تصور می‌کنند زشت و بد قیافه هستند خود را در اختیار روسپی‌ها (خود فروشان جنسی) قرار می‌دهند تا بدین صورت آن جانشین عشق گردد. هر چند که در انتها درمی‌یابند که این موضوع فریبی بیش نبوده و نمی‌تواند نیاز ایشان را برطرف کند اما بخاطر ناچاری بارها و بارها به آن اقدام می‌ورزند....

## واژه‌های کلیدی

عشق ۱، عشق ورزی ۲، معشوق ۳

۱. Love

۲ Lovemaking

۳. Lover



بوده‌اند، به مرور زمان برای فرد عاشق به صورت ضعف‌هایی غیر قابل تحمل در می‌آیند تا جایی که می‌توانند جدایی دو فرد را باعث شوند. به عنوان مثال در نمونه‌ی بالا اجتماعی بودن فرد به "سبک بودن" یا "فضا گیر بودن" تعبیر شود. می‌توان گفت در نوع اول عشق (جستجوی فرد مشابه خود) نیز سیر رابطه می‌تواند به همین جا ختم شود. یعنی با مرور زمان شخص مقابل انعکاسی می‌شود از ضعف‌هایی که فرد در خود تحمل دیدنشان را ندارد و به این صورت عشق کم‌رنگ‌تر و کم‌رنگ‌تر می‌شود. زیرا فرد از حضور مداوم کسی که او را پی در پی به یاد ضعف‌های خودش می‌اندازد احساس راحتی نمی‌کند. برخلاف چیزی که می‌توانیم تصور کنیم، این دو نوع گرایش (کشش به فرد مشابه و یا متفاوت) می‌توانند به طور هم زمان در یک فرد وجود داشته باشند. در حقیقت روان انسان به دلیل پیچیدگی که دارد، قادر است در خود تناقضات بسیاری را جا بدهد. در روانشناسی احساسات متناقض، حضور یکدیگر را همیشه نفی نمی‌کنند. سیاه

روانش متزلزل می‌شود. یکی دیگر از مشخصاتی که این عشق دارد، ایده‌آل‌زده کردن فرد معشوق است. زیرا که شخص برای اینکه بتواند دیگری را به عنوان آینه‌ای که تصویرش را به او باز می‌گرداند مورد تأیید قرار دهد، باید از او در ذهنش شخص "معتبری" بسازد.

### ● معشوق به عنوان موجودی مکمل

در این عشق تفاوت‌های فرد است که ایجاد کننده‌ی این احساس کشش بین دو نفر می‌شود. در اینجا دیگر شخص در جستجوی همتای خود نیست، بلکه در جستجوی کسی است که جایگزین یک سری فقدان‌های وجودی‌اش شود. به عنوان مثال فرد منزوی عاشق فردی بسیار اجتماعی می‌شود. عامل اصلی این کشش یافتن ابعادی است که فرد در خود نمی‌تواند ایجاد کند. به گفته‌ی روانشناسان در بسیاری موارد این تفاوت نه تنها می‌تواند با زمان جذابیتش را از دست بدهد، بلکه بصورت عامل اختلاف طرفین بروز کند. یعنی جنبه‌هایی که در اول ارتباط عامل اصلی انتخاب فرد

نیز در جستجوی آینه‌ای هستیم که "من ایده‌آل" را به ما باز گرداند. اگر به عنوان مثال "سخت کوش بودن" جزو ایده‌آل‌های ما باشد، اینکه بتوانیم عشق فردی سخت کوش را به خود معطوف کنیم، برایمان تأییدی است از تصویری که می‌خواهیم از خودمان داشته باشیم. در حقیقت، ما در این نوع عشق، در جستجوی نگاهی هستیم که ما را در آن تصویری که دوست داریم از خود داشته باشیم تأیید کند. هر چه تردید در صحت این تصویر از خود بیشتر باشد، حضور این دیگری به عنوان عاملی اطمینان بخش برای ما حیاتی‌تر می‌شود. البته باید گفت در اغلب عشق‌ها، به میزانی این بعد به چشم می‌خورد. هر فردی در رابطه با معشوق تا حدی در جستجوی بازسازی نگاهی است که از خود دارد. نگاه تأیید کننده‌ی دیگری برای ما نمودی است که چقدر با "ایده‌آل‌ها مان" منطبق هستیم. ولی زمانی که عشق تنها به این جنبه خلاصه شود، می‌تواند نمودی از شخصیت شکننده فرد عاشق باشد که بدون نگاه مثبت معشوق تمام



در زمینه‌ی جنسی، زن است که دوست دارد نقش فعال داشته باشد و همه چیز را هدایت کند. این رفتار بسیار مورد علاقه مرد می‌باشد. زیرا او ترجیح می‌دهد که موقع نزدیکی منفعل بماند. در این زوج مشاهده می‌کنیم که بعد مکمل بودن وجود دارد، ولی در زمینه‌های مختلف رل‌ها تغییر می‌کند. اگر در این زوج عشق ادامه پیدا می‌کند بخاطر این است که زمینه‌هایی که در آن مکمل هستند با هم منطبق می‌باشند.

### ● شباهت بدون مکمل بودن

شباهت زیاد ساختار روانی، می‌تواند مانع دوام رابطه عاطفی باشد. به عنوان نمونه، اگر در طرفین، نیاز به کنترل و هدایت دیگری در همه‌ی زمینه‌ها به یک شدت وجود داشته باشد، احتمال این که بین این دو فرد نزدیکی عاشقانه دوام پیدا کند کم است. در این شرایط حتی اگر کششی هم بین دو فرد ایجاد شود، بعد از پایان فاز "ایده آل کردن دیگری" و با شروع زندگی واقعی، با هم وارد یک "بازی قدرت" خواهند شد که در آن هر کدام سعی می‌کند قانون خود را به دیگری تحمیل کند. یا به عنوان مثال اگر در هر دو طرفین این نیاز وجود داشته باشد که دیگری برایش رل "حمایت مادرانه" را ایفا کند و خود نتواند این رل را برای او بازی کند، باز هم امکان تداوم رابطه‌ی عاطفی کاهش خواهد یافت. در چنین رابطه‌ی، هر دو احساس محرومیت

### به عقیده شوتر عاملی که در انتخاب‌های عاشقانه موثر است این است که کاراکترهایی که در رفتار فرد بروز می‌کند، با نیازهای درونی و ناخودآگاه فرد مقابل منطبق و هماهنگ باشد(و بلعکس)

که زنان خود شیفته و خود محور بیشتر مردان مضطرب و تشنه حمایت را انتخاب می‌کنند. محققین دیگری مثل شوتر<sup>۶</sup> و ویلی<sup>۷</sup> نیز در تحقیقات بعدی به نتایجی مشابه رسیدند. به عقیده شوتر عاملی که در انتخاب‌های عاشقانه موثر است این است که کاراکترهایی که در رفتار فرد بروز می‌کند، با نیازهای درونی و ناخودآگاه فرد مقابل منطبق و هماهنگ باشد (و بلعکس). بی‌تردید چون شخصیت انسان‌ها بعدهای متفاوت و پیچیده‌ای دارد، می‌توانیم تصور کنیم که در بعدهای مختلف افراد نقش‌های مختلفی را بعهده داشته باشند. در خیلی زوج‌ها، اگر این احساس عشق ایجاد می‌شود بخاطر این است که مکمل بودنشان در زمینه‌های گوناگون با عوض شدن نقش‌ها همراه است. مثال زیر ما را به درک این مطلب یاری می‌دهد:

آقایی دوست دارد در زندگی روزمره و اجتماعی، کنترل همه چیز در دست او باشد. این تمایل با انتظاراتی که همسر این شخص از او دارد، منطبق است. ولی

و سفید می‌توانند هم زمان با هم وجود داشته باشند و همین تناقضات هستند که دینامیک روانی ما را باعث می‌شوند. روانشناسان معتقدند یک سری از دلایل انتخاب عشقی از ناخود آگاه و بخش دیگرش آگاهانه می‌باشد. به عقیده "وینچ"<sup>۴</sup>، ما در خیلی مواقع در بخش "خود آگاه ذهن‌مان" برای انتخاب در جستجوی شباهت‌های فرد مقابل هستیم. "ارزش‌ها و علائق مشترک" در این انتخاب نقش بازی می‌کنند. در صورتی که بخش "مکمل" عشق را تا حدود زیادی "ساختار شخصیت" افراد و نیازهای عاطفی و عمیق و در خیلی موارد ناخود آگاه شان عامل می‌شوند. اساس این نظر وینچ عقاید فروید در این زمینه است. در حقیقت فروید<sup>۵</sup> در کتاب "مقدمه‌ای بر ناریسیسم، عنوان می‌کند که در تجربیات بالینی‌اش مشاهده نموده است که افراد خود شیفته گرایش زیادی به انتخاب اشخاص وابسته و مطیع دارند. در حقیقت وینچ در کاری تحقیقی، می‌خواست صحت و سقم این گفته‌ی فروید را به محک آزمایش بگذارد. او با استفاده از متدهای آماری (آنالیز فاکتوریل) به بررسی گروهی از زوج‌ها پرداخت. وی در تحقیقاتش نشان داد که مردهای خود مرکز و خود شیفته، گرایش به انتخاب زنانی دارند که تصویری منفی از خود دارند و مدام در حال ملامت خود هستند. در حالی

6. Schutz  
7. Wiilli

4. Winch  
5. Freud



خاطر همین احتیاج دارد که همسرش مدام به او توجه کند و دوستانش را دائم به خانه دعوت کند. او نیاز همسرش به داشتن فضای شخصی را، به دلخور بودن او تعبیر می‌کند. متقابلاً مرد نیاز همسرش به توجه را نشانی از سعی او در کنترل و تسلط بر او تلقی می‌کند. در اینجا مشاهده می‌کنیم که در این زوج، نیاز یکی با ترس دیگری تلاقی پیدا کرده است. این تلاقی باعث می‌شود که احساس نزدیکی این دو از بین برود و با زمان از هم فاصله بگیرند و یا باهم درگیر شوند. برای اینکه بین دو فرد نزدیکی عاطفی پدید و تداوم یابد، باید بین نیازها و ترس‌های درونی این دو هماهنگی وجود داشته باشد. منظور این نیست که این نیازها و ترس‌ها عین هم باشند بلکه به این مفهوم است که به میزانی با هم شباهت داشته باشند و با هم در تناقض قرار نگیرند.

### منابع

1. R.-F. Winch, Mate selection(1958), a study of complementary needs, Harper, New-York .
2. S.Freud(1914),Pour introduire le narcissisme.
3. W.-C. Schutz,Firo(1960).A three dimensional theory of interpersonal behavior, Holt . New-York.
4. J .Willi (1982), La relation de couple. Le concept de collusion ,Neuchatel,Delachaux et Niestlé.
5. H. Montagner(1988), L'attachement et les débuts de la tendresse, Odile Jacobe , Paris..sse, Odile Jacobe , Paris, 1988

## تاثیر نیازها و ترس‌های انسان‌ها در پیدایی و تداوم عشق

نکته‌ی اساسی و مهمی که در روابط انسان‌ها و خصوصاً در رابطه‌ی یک زوج باید در نظر گرفته شود، نه تنها احتیاج‌ها و نیازهایی است که افراد بیان می‌کنند، بلکه نیازهایی است که ریشه در ناخودآگاه فرد دارد. این نیازها نقش اساسی در در رابطه‌ها بازی می‌کنند. از نظر شوتر، دو فاکتور اساسی در ناخودآگاه تعیین کننده‌ی نزدیک شدن یا عدم نزدیک شدن دو فرد به هم می‌باشند: این دو عامل "ترس‌های اساسی" و "احتیاجات ریشه‌ای" افراد هستند. به عقیده‌ی او اگر احتیاجات ریشه‌ای فرد ترس‌های اساسی دیگری را بیدار کند، احتمال اینکه بین این دو نزدیکی عاطفی دوام پیدا کند کم است. زوجی را در نظر بگیرید که مرد در آن ترس شدیدی از کنترل شدن و محبوس شدن توسط دیگران دارد. ترس از این که دیگران به فضای خصوصی او تجاوز کنند، او نیاز شدیدی به تنهایی و مستقل بودن دارد. تعریفی هم که از زوج دارد نیز بر اساس همین نیاز و ترس است. در همین زوج، در زن ترس زیادی از اینکه دیگران او را رها کنند و به حال خودش بگذارند، وجود دارد. تنهایی برای او برابر است با از دست دادن محبت دیگران. او احتیاج دارد که دیگران مدام او را احاطه کنند و بدینسان به او احساس امنیت بدهند. به

می‌کنند. زیرا نه چیزی که انتظار دارند بر آورده می‌شود و نه خود می‌توانند به نیاز دیگری پاسخ گو باشند.

## مکمل کامل بدون شباهت

در اینجا برای درک این نوع رابطه، مثال زیر را عنوان می‌کنیم: رابطه‌ی ای را فرض کنید که در آن یکی از طرفین (مثلاً زن) احتیاج مداوم به انتقاد کردن و کوچک کردن دیگری دارد و طرف مقابل در نقشی که دارد کاملاً احساس رضایت می‌کند. زیرا نقشی است که از کودکی به او اهدا شده است و با گذشت زمان، رل "قربانی بودن" برایش نقش حیاتی پیدا کرده است. زمانی که تحقیر می‌شود، می‌تواند به دیگران از اخلاق و بر خورد زنش شکایت کند و با دادن رل قربانی به خود، دلسوزی دیگران را برانگیزد. این رابطه، رابطه‌ی ایست که شانس ادامه اش زیاد است. زیرا هر کدام از طرفین به گونه‌ی ای به دیگری نیاز دارد. در حقیقت این "دیگری" به او یاری می‌دهد که سناریو ارتباطی مورد نیازش را به اجرا در بیاورد. یعنی تا زمانی که طرفین قبول کنند به بازی نقششان ادامه بدهند، این رابطه ادامه پیدا خواهد کرد. ولی همین که یکی از دو طرف به دلایلی (مثلاً به دنبال یک روان درمانی) تصمیم به تغییر نقشش بگیرد، زوج متزلزل خواهد شد.



# قصه‌گویی و کارکردهای آموزشی و پرورشی آن

□ فرشته نیک سیرت  
دانشجوی کارشناسی ارشد  
روان‌شناسی تربیتی  
دانشگاه الزهراء(س)

## ● چکیده:

در این نوشته نخست به تعریف قصه‌گویی و سودمندی آن خواهیم پرداخت. سپس به یافته‌های پژوهشی که سودمندی قصه‌گویی را بررسی نموده‌اند اشاره ای خواهد شد. برای بهتر قصه گفتن بایستی با فنون آن آگاه باشیم و بدانیم که چه کارهایی باعث خواهد شد تا قصه‌ی ما جذاب‌تر و تاثیرگذارتر باشد. هنگامی که ما به قصه‌گویی به عنوان یک ابزار آموزشی نگاه می‌کنیم بایستی بتوانیم به بهترین شکل آن را به کار بریم. در انتهای این نوشته به بایسته‌های قصه‌گویی، روش آن و کارهایی که به بهتر شدن فرآیند قصه‌گویی کمک می‌کند خواهیم پرداخت.

## واژه‌های کلیدی:

قصه‌گویی، کارکردهای آموزشی و پرورشی قصه‌گویی

## ● مقدمه:

آموزش فرآیندی است که همیشه در زندگی آدمی جریان دارد و محدود به دوران مدرسه نمی‌شود. آدمی از دوران کودکی از محیط پیرامون خود، خانواده و دوستان، رسانه‌ها، از تجربه‌های شخصی خود و... می‌آموزد تا بتواند مسیرکمال خویش را باز یابد. آموزش دوران کودکی از اهمیت برجسته‌ای برخوردار است و بایستی برای هرچه بهتر شدن و موثرتر شدن آن ابزارهای آموزشی متناسب با سن کودک را به





رفتار منطبق با اخلاق را به کودکان می‌آموزد. قصه‌گویی باعث تلطیف عواطف و احساسات، سرگرمی، بالا بردن سطح کتابخوانی، گسترش گنجینه‌ی واژگانی، تقویت قدرت بیان و حافظه، پرورش ذوق هنری، برآورده شدن نیازهای روانی شنوندگان و... می‌شود (حنیف، ۱۳۸۳). به گفته‌ی چمبرز (۱۹۷۰) قصه‌گویی راهی برای گسترش زبان، بالا بردن مهارت گوش کردن، گسترش آفرینندگی، آشنایی با زندگی دانشمندان نامی و محیط زندگی خود و... می‌باشد. این خود می‌تواند ابزاری ارزشمند برای مدرسه‌های ابتدایی به‌ویژه برای برنامه‌ی آموزش ادبیات باشد.

از نظر افشاری قصه‌گویی یک شیوه‌ی تدریس است. از این شیوه می‌توان در شیوه‌های دیگر تدریس مانند سخنرانی، ایفای نقش، گردش علمی، بازی‌های تربیتی و نمایشی استفاده کرد. کارآمدی قصه‌گویی به عنوان یک شیوه‌ی تدریس به ویژه در سنین پیش از دبستان، دبستان و دوره‌ی راهنمایی بیشتر است.

### ● سودمندی قصه‌گویی براساس

#### یافته‌های پژوهشی:

نصیرزاده و روشن (۱۳۸۹) در پژوهشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پی‌گیری با گروه کنترل ۲۲ پسر ۶ تا ۸ ساله که در پرسشنامه‌ی پرخاشگری نمره‌ی یک انحراف معیار بالاتر از



اما از لحاظ تاریخی، قصه‌گویی به همان خوبی که برای سرگرم کردن کودکان به کار می‌رفته برای تربیت آنها نیز به کار رفته است. برای نمونه قصه‌هایی مانند "بز زنگوله پا" به کودکان هشدار می‌دهد که از غریبه‌ها بر حذر باشند.

### ● سودمندی‌های قصه‌گویی:

قصه‌گویی نیز مانند بسیاری از کارهایی که کودک انجام می‌دهد، مانند بازی و نقاشی و... می‌تواند اثرهای مثبتی در پرورش و آموزش او داشته باشد. از نظر افشاری قصه درهای تازه‌ی بیان و مقصود را بر روی کودکان می‌گشاید و وسایل و ابزار متفاوتی برای بازگو نمودن تجربه‌ها، مشاهده‌ها و احساسات را در اختیارشان می‌گذارد، بیان قصه آموزش غیر مستقیم بچه‌ها در زمینه‌ی کتاب و کتابخوانی است. قصه‌گویی از راهی غیر مستقیم مزایای

تا کنون، ادبیات شفاهی<sup>۲</sup> به صورت قصه‌گویی رواج داشته است. در روزگاران کهن قصه‌گو<sup>۳</sup> نه تنها به آموزش آداب و قوانین فرهنگ جامعه‌ی خود می‌پرداخت، بلکه مردم را نیز سرگرم می‌کرد. مردم همواره انتظار داشتند که قصه‌گو گنجینه‌ی قصه‌ها<sup>۴</sup> باشد و در قصه‌گویی و به کار بردن واژه‌ها و خیال آفرینی توانایی کافی داشته باشد (چمبرز ۵، ۱۹۷۰). قصه و قصه‌گویی را می‌توان یکی از مشغولیت‌های کهن آدمی دانست. پدیده‌ای که همواره در کنار آدمی جریان داشته و خواهد داشت. آدمی در هر سنی که باشد نسبت به نیازهای خود تشنه‌ی قصه و قصه‌گویی است اما کودکان به دلیل ذهنیت آفریننده و تصویرساز خود بیش از بزرگسالان به قصه‌گویی علاقه‌مندند. قصه‌گویی افزون بر سرگرمی رایج‌ترین راه انتقال تجربه‌ها نیز به شمار می‌رود، به‌ویژه برای کودکان که آنها را از محیط پیرامونشان جدا کرده و به دنیای دیگری می‌برد. انتقال تجربه‌ها در قصه‌گویی در بچه‌هایی از زندگی آینده را پیش روی کودکان می‌گشاید (فیض شیخ‌الاسلام، ۱۳۸۷). پس ما می‌توانیم مفاهیمی را که برای کودکان سودمند هستند را در قالب قصه به آنها بگوییم. افشاری نیز در این باره می‌گوید: قصه در نگاه نخست تاثیر سرگرم‌سازی دارد،

2. oral literature
3. story teller
4. tale
5. chambers



میانگین را بدست آوردند به طور تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۱ جلسه تحت تاثیر متغیر مستقل " قصه گویی " قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکرد. نتیجه های این بررسی نشانگر وجود تفاوت معنادار از لحاظ نشانه ها و میزان پرخاشگری در مقایسه با گروه کنترل بود که این تفاوتها بیانگر کاهش پرخاشگری کودکان گروه آزمایش پس از مداخله ۱۱ جلسه ای با به کارگیری قصه و در دوره ی پی گیری سه ماهه است. همچنین معلمان و والدین آنها نیز گزارش کردند که قصه گویی نشانه های پرخاشگری را در کودکان کاهش می دهد.

شستمن<sup>۶</sup> و ناشول<sup>۷</sup> (۱۹۹۶) در پژوهشی به بررسی تاثیر ادبیات درمانی<sup>۸</sup> بر مشکلات پرخاشگرانه و ناسازگارانه و کاهش باورهایی که به تقویت این رفتار می انجامد پرداختند. برنامه ی درمانی این پژوهش که ۱۱۷ نوجوان پرخاشگر ۱۳ تا ۱۸ ساله را در سال های ۱۹۹۱ و ۱۹۹۲ در بر می گرفت، شامل ۱۵ قصه، شعر، و فیلم دارای مضمون های پرخاشگری و پیامدهای این رفتار و معرفی رفتارهای جایگزین بود. در این برنامه پس از خواندن قصه یا تماشای

فیلم به صورت گروهی، نخست با طرح پرسش، انگیزه شخصیت اصلی قصه از رفتار پرخاشگرانه شناسایی و سپس راه حل و رفتار جایگزین معرفی شد. نتایج به دست آمده از این بررسی نشان دهنده ی اثربخشی این روش در کاهش پرخاشگری بود.

### قصه در نگاه نخست تاثیر

**سرگرم سازی دارد، اما از لحاظ تاریخی، قصه گویی به همان خوبی که برای سرگرم کردن کودکان به کار می رفته برای تربیت آنها نیز به کار رفته است**

### ● بایسته های برای قصه گویی:

قصه گویی تاثیر گذار با خواندن معمولی قصه از روی کتاب تفاوت دارد. در قصه گویی نیازمند مهارت هایی هستیم که ما را در جذب بیشتر شنونده کمک کند. از نظر فیض شیخ الاسلام (۱۳۸۷) شیوه ی ارائه ی قصه به کودکان به دو گونه ی نوشتاری و شنیداری انجام می گیرد. قصه گویی برای سنین پیش دبستانی به دلیل آشنا نبودن با خواندن تنها شیوه ی ارائه ی قصه است. اما گرایش به شنیدن قصه حتی در گروه سنی بالاتر نیز که می توانند بخوانند جذاب تر و لذت بخش تر است. هرچه گونه ی بیان و فضا سازی قصه گو نیرومندتر باشد، تاثیر قصه به شنوندگان بیشتر خواهد بود. ایجاد تصویر سازی دیداری با بازی و هماهنگی دستها و چهره ی قصه گو از بایسته های قصه گویی است. تغییر لحن، صدا، به کارگیری سکوت و مکث، بازی با

دستها و حرکتهای بدن به هرچه جذاب تر شدن قصه کمک خواهد کرد و در عین حال فضا سازی کامل تری در ذهن کودکان صورت می گیرد و آنان آسانتر می توانند خط سیر داستان را به ذهن سپرده و نقش آن را بازی کنند. برآستی که قصه گویی هنری است که به استعداد و تجربه ی فراوانی نیاز دارد. چمبرز (۱۹۷۰) نیز در این باره یادآوری می کند که ویژگی های چهره ی قصه گو و حرکتهای بدنی او کمک بسیاری به درک شنونده می کند. وی می افزاید که در قصه گویی برای کودکان باید در نظر داشته باشیم که قصه گو باید چهره ای انعطاف پذیر داشته و بتواند اخم، لبخند، شادی و سایر عواطف را خوب نشان دهد و بر تاثیر قصه گویی بیفزاید. حرکتهای چهره باید با حالت داستان منطبق باشد. حرکتهای دست در قصه گو می تواند باعث شود که شنونده بهتر بتواند جنبه هایی مانند اندازه، فاصله، بافت و وزن را درک کند (چمبرز، ۱۹۷۰). برای نمونه اگر بخواهیم بگوییم صدای خرگوش خیلی یواش بود باید دست خود را از سمت بالا کمی به سمت پایین ببریم یا اگر در قصه ی ما کسی دارد بو می کشد قصه گو با حرکتهایی در بینی خود بوییدن را نشان دهد.

از نظر فیض شیخ الاسلام (۱۳۸۷) بهتر است قصه ها را بر اساس سن شنونده انتخاب کنیم. در سنین پیش دبستانی قصه نباید زیاد بلند باشد و با توجه به دایره ی واژگانی این سن انتخاب شود. چمبرز (۱۹۷۰) نیز یادآوری می کند

6. shechtman  
7. nachshol  
8. bibliotherapy



نیاز دارد تا بتواند شنونده را جذب کرده و تصویرهای ذهنی آفریننده را در کودکان ایجاد کرده و تخیل آنها را برانگیزد. یک آموزشیار، با تجربه و تمرین در این زمینه می‌تواند قصه‌گویی را به عنوان یک ابزار تاثیرگذار در آموزش کودکان به کار ببرد.

### نام نامه:

افشاری، علی، قصه‌ی قصه‌گویی و تاثیرات آن، نشریه‌ی پیوند، برگرفته از سایت: [www.ensani.ir](http://www.ensani.ir) چمبرز، دیویی (۱۳۸۵)، قصه‌گویی و نمایش خلاق، برگردان ثریا قزل ایباغ، چاپ هشتم، مرکز نشر دانشگاهی، تهران.

حنیف، محمد (فروردین ۱۳۸۳)، کتاب ماه کودک و نوجوان.

فیض شیخ‌الاسلام، فائزه (۱۳۸۷)، مقدمه‌ای بر آموزش خلاقیت نمایشی برای کودکان، چاپ دوم، انتشارات مدرسه، تهران.

نصیرزاده، راضیه، روشن، رسول (۱۳۸۹)، تاثیر قصه‌گویی در کاهش پرخاشگری پسران شش تا هشت ساله، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال شانزدهم، شماره ۲، تابستان ۱۳۸۹.

### آدمی در هر سنی که باشد نسبت به نیازهای خود تشنه‌ی قصه و قصه‌گویی است اما کودکان به دلیل ذهنیت آفریننده و تصویرساز خود بیش از بزرگسالان به قصه‌گویی علاقه‌مندند

افشاری قصه‌گویی ابزاری است که به امکانات زیادی نیاز ندارد و تنها با داشتن یک قصه‌گوی ماهر و توانا می‌توان از آن به عنوان یک ابزار تدریس استفاده کرد.

### نتیجه‌گیری:

قصه‌گویی برجستگی زیادی در آموزش، پرورش و سلامت روانی دارد و اگر این ابزار را به درستی به کار بریم می‌توانیم به هدف‌های آموزشی و پرورشی برسیم. قصه گفتن تنها خواندن یک داستان از روی کتاب نیست. قصه‌گو به هنری

که قصه‌ای که برای کودکان انتخاب می‌کنیم باید با گروه سنی شنوندگان متناسب باشد، و همچنین ببیند که آیا خود او از عهده‌ی گفتن این داستان برمی‌آید؟ چرا که محتوا و فضای داستان بایستی با شخصیت قصه‌گو و نحوه‌ی بیان او متناسب باشد. یک قصه‌گو باید از خود پرسد که چه نوع داستان‌هایی را می‌توانم خوب بیان کنم و چگونه می‌توانم شخصیت خود را با فضای قصه هماهنگ کنم تا هر دو بتوانیم با شنونده ارتباط برقرار کنیم؟ همچنین فیض شیخ‌الاسلام (۱۳۸۷) می‌گوید که داستان را از حالت نوشتاری کتابی به حالت محاوره‌ای برگردانید. این کار باعث نزدیک‌تر شدن کودکان به فضای قصه و هرچه صمیمی‌تر شدن آن می‌شود. بهتر است پیش از ارائه‌ی داستان از کودکان بخواهید پایانی را برای آن حدس بزنند تا شما نیز بتوانید به ذهنیت آفریننده‌ی او پی‌ببرید. از نظر

# قدری تأمل

زن جوانی در فرودگاه منتظر پروازش بود، چون هنوز چند ساعت به پروازش باقی مانده بود، تصمیم گرفت برای گذراندن وقت کتابی بخرد. او یک بسته بیسکویت نیز خرید. روی یک صندلی دسته دار نشست و شروع به خواندن کتاب کرد.

کنار او بسته‌ی بیسکویت بود و مردی هم آنجا نشسته بود و داشت روزنامه می‌خواند. هر بار که او یک بیسکویت برمی‌داشت، آن مرد هم همین کار را می‌کرد. این کار او را حسابی عصبانی کرده بود، ولی نمی‌خواست واکنش نشان دهد. وقتی که تنها یک بیسکویت باقی مانده بود، پیش خود فکر کرد: حالا ببینم این مرد بی‌ادب چکار خواهد کرد؟ مرد آخرین بیسکویت را نصف کرد و نصفش را برای او گذاشت. او حسابی عصبانی شده بود. سپس کتابش را بست، وسایلش را جمع و جور کرد و به سمت محل سوار شدن رفت. وقتی داخل هواپیما روی صندلی‌اش نشست، دستش را داخل کیفش کرد تا عینکش را داخل کیف قرار دهد، و با کمال تعجب دید که بیسکویتش آنجاست، باز نشده و دست نخورده.

خیلی شرمند شد؛ از خودش بدش آمد. یادش رفته بود بیسکویتی را که خریده بود، داخل کیفش گذاشته بود. آن مرد بیسکویت‌هایش را با او تقسیم کرده بود، بدون آنکه عصبانی و برآشفته شده باشد... در صورتی که خودش زمانیکه فکر می‌کرد آن مرد از بیسکویت‌هایش می‌خورد، خیلی عصبانی شده بود. و متأسفانه دیگر زمانی برای توضیح رفتارش و یا معذرت خواهی نبود.

بعضی چیزها هستند که دیگر نمی‌توان آن‌ها را بازگرداند...

◇ سنگ... پس از رها شدن!

◇ سخن... پس از به زبان آوردن!

◇ فرصت... پس از پایان یافتن!

◇ زمان... پس از سپری شدن!



# چیستی نارسا نویسی و ویژگی‌های آن

□ معصومه محمدآبادی

دانشجوی کارشناسی ارشد

روان شناسی تربیتی

دانشگاه الزهراء (س)

اساسی روبه رو هستند. نوشتن یکی از راه‌های برقراری ارتباط است و مهارت در آن می‌تواند زمینه ساز ارتباط بهتر و کامل‌تر با دیگران باشد. در جهان امروز افراد با انبوهی از اطلاعات و دانش مواجه‌اند که برای انتقال و سامان دهی آن باید از آموزش و مهارت کافی برخوردار شوند. با این حال، بسیاری از دانش‌آموزان رغبت و علاقه‌ای به نوشتن نشان نمی‌دهند، زیرا نمی‌توانند افکار خود را به روی کاغذ بیاورند. این مسئله می‌تواند در پیشرفت تحصیلی آنان تاثیر منفی داشته باشد. مشکلات دانش‌آموزان نارسا نویس از دیگر اختلالات یادگیری مشهودتر است. اصطلاح نارسا نویسی به اختلالی در زبان نوشتاری اطلاق می‌شود که به جنبه‌های مکانیکی و فنی مهارت نوشتن توجه دارد. بنا بر راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM) نیز، "نارسا نویسی یک اختلال مهارت آموزشی است که نخستین بار در دوران کودکی ظاهر شده و باعث عملکرد ضعیف درحی کردن و بیان افکار می‌شود. این دشواری با سطح آموزشی و ظرفیت هوشی فرد متناسب نیست. تشخیص نارسا نویسی فقط زمانی



## ● چکیده

نارسا نویسی یک اختلال عصب ساختی است که با ویژگی‌هایی مانند ناتوانی‌های نوشتاری و دشواری در مکانیک نوشتن مشخص می‌شود. این اختلال خود را به شکل بدخطی در کودکان دارای حداقل هوش متوسط که نارسایی عصبی مشخصی ندارد یا دارای نقص‌های آشکار ادراکی - حرکتی نیستند، نشان می‌دهند. نارسا نویسی شکلی از کنش پریشی و یا کم توانی حرکتی است. دلیل این اختلال ناشناخته است. در این مقاله برآنیم تا به معرفی نارسا نویسی و بیان ویژگی‌ها و مشکلات خاص آن، پردازیم.

## ● واژه‌های کلیدی

نارسا نویسی<sup>۱</sup>، نوشتن<sup>۲</sup>، دشواری‌های نارسا نویسی

## ● مقدمه

خواندن و نوشتن از اهداف اصلی دوره‌ی ابتدائی محسوب می‌شود. اما تعداد قابل توجهی از کودکان در یادگیری این دروس، به ویژه درس املاء فارسی با مشکلات

1. Incomplete regis

2. Write

قادر نباشد درون داد اطلاعات دیداری را به برون داد جنبش‌های ظریف حرکتی تبدیل کند، یا ممکن است در فعالیت‌هایی که مستلزم داوری‌های حرکتی و فضایی است، دشواری داشته باشد (لرنر، ۱۳۸۴).

### ● دشواری‌های هجی کردن

هجی کردن می‌تواند به علت اشکال در درک همخوانی بین حروف و اصوات با مشکل جدی مواجه باشد. هجی کردن کاری سخت و پیچیده است که نیازمند تلفیقی از دانش واج شناختی و درست نویسی است. تحلیل هجی کردن‌های بد نشان می‌دهد که بیشتر خطاها از نظر واج شناختی قابل قبول هستند، در وسط کلمه رخ می‌دهند، و تغییر در یک واج را شامل می‌شوند. افرادی که در هجی کردن دشواری دارند معمولاً در بخش کردن کلمه‌ها و هجاها به صداها و شکل نوشتاری شان مشکل دارند. به نظر می‌رسد این افراد در حروف بی‌صدایی که پشت سر هم قرار می‌گیرند دشواری داشته باشند، و نسبت به همسالان نشان کلمه‌های کمتری را به درستی هجی کنند، حتی زمانی که تفاوت‌های بهره‌ی هوشی نیز در نظر گرفته می‌شود (هالاهان و همکاران، ۱۳۹۰).

**دستخط بد ممکن است بازتابی از دشواری‌های حرکتی ظریف باشد، بدین معنی که کودک قادر نباشد جنبش‌های حرکتی لازم برای نوشتن یا رونویسی کردن از روی حروف یا شکل‌های نوشتاری را به روشی مفید انجام دهد**



اوقات خوانا نیست و در بعضی زمان‌ها این کودکان بسیار آهسته می‌نویسند. دشواری‌های دستخط شامل بدشکلی حروف، فاصله گذاری نامناسب) چه افقی و چه عمودی) و کند نوشتن بیش از حد است. هر شخصی ممکن است گاهی وقت‌ها بد بنویسد، اما برخی از دانش آموزان به اندازه‌ای بد می‌نویسند که فهمیدن آنچه نوشته اند، دشوار می‌شود. همچنین برخی از این افراد به قدری کند و با زحمت می‌نویسند که انگار حروف را نقاشی می‌کنند. کند نویسی احتمالاً تاثیرهای منفی بر عملکرد فرد در سایر مهارت‌های بیان نوشتاری خواهد گذاشت. گاهی اوقات این دانش‌آموزان حروف را برعکس یا جابجا می‌نویسند که به آن خطای وارونه نویسی می‌گویند (هالاهان و همکاران، ۱۳۹۰). دشواری دستخط ممکن است منعکس کننده‌ی دشواری‌های زیربنایی دیگری باشد. دستخط بد ممکن است بازتابی از دشواری‌های حرکتی ظریف باشد، بدین معنی که کودک قادر نباشد جنبش‌های حرکتی لازم برای نوشتن یا رونویسی کردن از روی حروف یا شکل‌های نوشتاری را به روشی مفید انجام دهد. دانش آموز ممکن است

گذاشته می‌شود که اختلال به طور قابل ملاحظه‌ای در پیشرفت تحصیلی یا فعالیت‌های روزمره‌ای که مستلزم نگارش است تداخل نماید (سادوک و سادوک، ۱۳۸۶).

دانش‌آموزان مبتلا به نارسانویسی ممکن است یکی یا همه‌ی موارد زیر را در عملکرد نوشتن خود نشان دهند: ۱- بد نوشتن شکل حروف یا به اصطلاح خرچنگ قورباغه نوشتن. ۲- حروفی که یا خیلی بزرگ اند، یا خیلی کوچک، یا یکنواخت نیستند، یعنی بعضی را خیلی بزرگ و بعضی را خیلی کوچک می‌نویسند. ۳- بالا یا پایین خط نوشتن در مواردی که حروف باید روی خط نوشته شوند. ۴- نوشتن کلمات به صورت شلوغ و فشرده (به هم چسبیده). ۵- فاصله‌ی زیاد انداختن بین کلمات یا هجاها یا یکنواخت نبودن این فاصله‌ها. ۶- زاویه دار نوشتن حروف یا زاویه ندادن در مواردی که باید زاویه داده شود. ۸- کندنویسی، در مواردی که لازم است تند نوشته شود، مثل دیکته نویسی (کریمی، ۱۳۸۷). افراد نارسانا نویس اغلب مشکلاتی در یک یا چند زمینه‌ی زیر دارند: دست خط، هجی کردن، و انشاء.

### ● دشواری‌های دستخط

اگرچه حتی بهترین دانش‌آموزان نیز ممکن است در دست خط مشکل داشته باشند، ولی این مشکل در دانش‌آموزان ناتوان در یادگیری شدیدتر است. تولیدات نوشتاری آنها گاهی

3. Handwriting
4. Spell
5. Composition



نظم صحیح دستوری و نحوی مسأله دارند. این دشواری با مشکل کودکی که نمیتواند با زبان نوشتاری خویشتن را بیان کند، تفاوت می‌کند. در بررسی وضعیت کودک ناتوان در یادگیری توجه به دست نوشته‌های آنها امری است کاملاً ضروری. بسیاری از کودکانی که در زمینه‌ی نوشتن مشکل دارند، بعضاً تا سنین جوانی و بزرگی به گونه‌ای این مشکل در آنها مشاهده می‌شود. از جمله عمل نارسایی در دستخط دانش‌آموزان می‌تواند مربوط به ضعف آنان در هماهنگی‌های ظریف حرکتی باشد. به عبارت دیگر بعضی از آنها نمی‌توانند به نحو مطلوب اطلاعات دیداری دریافتی را به کنش‌های ظریف حرکتی انتقال دهند.

### ● نام نامه

احدی، حسن و علیرضا کاکاوند (۱۳۸۲)؛ اختلال‌های یادگیری (از نظریه تا عمل)؛ نشر ارسباران؛ تهران.  
امیدوار، احمد (۱۳۸۴)؛ نارسایی ویژه در یادگیری؛ انتشارات سخن گستر؛ مشهد.  
سادوک، بنیامین؛ سادوک، ویرجینیا (۲۰۰۳)، خلاصه روانپزشکی، علوم رفتاری روانپزشکی بالینی، ترجمه ی نصرت ا... پورافکاری، (۱۳۸۶)، انتشارات شهرآب، تهران.  
کریمی، یوسف (۱۳۸۷)؛ اختلالات یادگیری؛ مسائل نظری و عملی؛ نشر ساوالان؛ تهران.  
لرنر، ژانت (۱۳۸۴)؛ ناتوانی‌های یادگیری؛ نظریه‌ها، تشخیص و راهبردهای تدریس؛ ترجمه‌ی عصمت دانش؛ نشر دانشگاه شهید بهشتی؛ تهران.  
والاس، جرالند و جیمز. مک لافلین (۱۳۷۰)؛ ناتوانی‌های یادگیری، مفاهیم و ویژگیها؛ ترجمه‌ی محمد تقی منشی طوسی؛ انتشارات آستان قدس رضوی؛ مشهد.  
هالاها، دانیل پی، لوید، جان و، کافمن، جیمز ام، ویس، مارگارت پی، مارتینز، الیزابتی (۱۳۹۰)؛ ترجمه‌ی حمید علیزاده، قربان همتی عملدارلو، صدیقه رضایی دهنوی، ستاره شجاعی؛ نشر ارسباران؛ تهران.

خویش را بیان کند. در عین حال، خطاهای دستوری و نحوی بی شمار در نوشته‌ی وی، در درون داد نوشتاری وی را بکلی از مسیر خود دور می‌کند. برخی از متداولترین خطاهای نحوی را چنین بر می‌شمارند: حذف کلمات، بی‌نظمی در ترتیب قرار گرفتن کلمه‌ها، عدم هماهنگی میان فعل و ضمیر مورد استفاده، افزودن پسوند‌های نادرست به کلمه‌ها، و عدم رعایت نقطه‌گذار (والاس و لافلین، ۱۳۷۰).

معمولاً دانش‌آموزان با نارسایی‌های یادگیری در زمینه نوشتن در چند مورد عمده زیر با مشکلاتی برخورد می‌کنند: خواندن کلمات: بعضی از کودکان به علت اشکال در خواندن کلمات معینی قادر به هجی کردن صحیح آنها نمی‌باشند. حافظه‌ی دیداری: بعضی از کودکان در تجسم دیداری هجی صحیح کلمات اشکال دارند و بنابراین این شکل صحیح کلمه یا ترتیب مناسب حروف آن را بیاد نمی‌آورند. حافظه شنیداری: بعضی از کودکان در ادراک شنیداری صدای حروف کلمات یا حافظه شنیداری آنها اشکال دارند و بنابراین در نوشتن هجی صحیح دچار اشکال می‌شوند. حافظه حرکتی: بعضی از کودکان مشکلات هجی کردن را به علت اشکال در به یاد آوردن حرکات لازم و مناسب برای نوشتن یک حرف یا کلمه معین دارند (امیدوار، ۱۳۸۴).

### ● نتیجه گیری

بسیاری از کودکان مبتلا به دشواری بیان نوشتاری در بیان افکار خود با

## نارسا نویسی یک اختلال مهارت آموزشی است که نخستین بار در دوران کودکی ظاهر شده و باعث عملکرد ضعیف در هجی کردن و بیان افکار می‌شود

### ● دشواری در انشا

علاوه بر اشکال در حوزه‌های دست خط و هجی کردن، این کودکان غالباً مشکلاتی در حوزه ی ترکیب دارند (احدی و کاکاوند، ۱۳۸۲). افراد با نارسایی‌های ویژه‌ی یادگیری ممکن است در برقراری ارتباط از طریق نوشتن دارای دشواری باشند. نوشته‌های این افراد پر از غلط‌های املائی و نشانه‌های سجاوندی، عدم رعایت حروف بزرگ و کوچک، و خطاهای نگارشی و دستوری است. نوشته‌های آنها مختصر، سازمان نیافته و از نظر بسط فکری و نظری ضعیف است (لرنر، ۱۳۸۴). افرادی که در انشاء دشواری دارند، غالباً فاقد مهارت‌های مؤثر برای تجدید نظر و اصلاح نوشته‌هایشان هستند. این افراد در بخش خزانه ی واژگان، پرورش موضوع و نیز استفاده از واژه‌ها، سبک و مهارت کلی نوشتن، نمره ی پایین می‌گیرند؛ از ساختارهای جمله‌ای محدود استفاده می‌کنند و در خلق شخصیت‌های داستانی، فضای داستانی، و توصیف یک تعارض حل شده در داستان‌هایشان دشواری دارند. در واقع این افراد احتمالاً هم در زمینه‌ی سبک ادبی (برای مثال، دستور زبان) و هم در بیشتر جنبه‌های مهم‌تر انشاء (یعنی محتوا) مشکل دارند (هالاها و همکاران، ۱۳۹۰).

کودکی که در نوشتن با مسائل نحوی روبروست می‌تواند با نوشتن افکار

6. memory Visual
7. Auditory memory
8. Motor memory

# خلاقیت

□ الهام سادات ناجی  
کارشناسی ارشد  
روان شناسی تربیتی  
دانشگاه الزهراء(س)

## و چگونگی آموزش آن



### ● سرآغاز

در حل مسئله شخص با موقعیتی روبرو می‌شود که باید برای آن راهی بیابد، اما در خلاقیت فرد، هم موقعیت مسئله و هم راه‌حل آن را خود می‌آفریند(سیف، ۱۳۸۶). ورنون<sup>۳</sup>، خلاقیت را توانایی شخص در ایجاد ایده‌ها، نظریه‌ها، و بینش‌های نو و بازسازی مجدد در سایر زمینه‌ها تعریف می‌کند که به‌عنوان پدیده‌ای ابتکاری و با ارزش قلمداد گردد (حسینی، ۱۳۸۷). استرنبرگ<sup>۴</sup> تفکر خلاق را ترکیبی از توانایی ابتکار، انعطاف‌پذیری و حساسیت در برابر نظریاتی می‌داند که فرد را قادر می‌سازد به پیامدهای متفاوت و آفریننده‌ای بیندیشد که نتیجه‌ی آن، رضایت شخصی و احتمالاً خشنودی دیگران خواهد بود (همان). گیلفورد<sup>۵</sup> هوش و خلاقیت را دو گونه‌ی فکری جداگانه می‌داند و هوش را

خلاقیت<sup>۱</sup> یکی از ویژگی‌های درونی آدمی است که تعریف‌های گوناگونی از آن ارائه شده است. نگاهی به این تعریف‌های گوناگون نشان می‌دهد که خلاقیت آموختنی است، به بیان دیگر توانایی خلاقیت با آموزش می‌تواند رشد یابد و تولیدات خلاق بیشتری از فرد آفریننده سر بزنند. از این رو است که روش‌های چندی برای آموزش خلاقیت معرفی شده‌اند. در این مقاله کوشش شده است تا به تعریف خلاقیت و ویژگی‌های آن پرداخته شود، و همچنین مروری بر روش‌های آموزش آن صورت گیرد.

### واژه‌های کلیدی

خلاقیت، آموزش خلاقیت

### ● تعریف خلاقیت

یکی از مفهوم‌های مورد توجه پژوهشگران علوم تربیتی و روان‌شناسی، مفهوم خلاقیت (آفرینندگی) است. خلاقیت در معنای واژگانی آن "آفریدن"، "به‌وجود آوردن"، "توان ابتکار"، و "توانایی ایجاد آثار نو" تعریف شده است (معین، ۱۳۸۰ و انوری، ۱۳۸۱). پژوهشگران علوم تربیتی و روان‌شناسی، خلاقیت را به‌گونه‌های متفاوتی تعریف کرده‌اند.

خلاقیت (آفرینندگی)، با نگاه به پیامدها، مرحله‌ها، و یا خود خلاقیت، تعریف شده است. برخی از روان‌شناسان خلاقیت و حل مسئله را فرآیندهای مشابهی دانسته‌اند. گانیه<sup>۲</sup> در طبقه‌بندی خود از انواع یادگیری، بالاترین سطح یادگیری را حل مسئله می‌داند و می‌گوید که خلاقیت نوع ویژه‌ای از حل مسئله است، با این تفاوت که

3. Vernon  
4. Sternberg  
5. Guilford

1. Creativity  
2. Ganyh





چیزها به روش‌های نو، یادگیری از راه آزموده‌های پیشین و پیوند زدن آن‌ها به موقعیت‌های جدید، تفکر در راستای برداشتن مانع‌ها، آفریدن و ساختن چیزی تازه و ابتکاری، و فراتر رفتن از داده‌ها، دانست (محمدزاده، ۱۳۸۳). بنابراین تفکر خلاق (واگرا) را می‌توان دارای ویژگی‌هایی دانست.

### ● ویژگی‌های تفکر خلاق

گیلفورد از پیشگامانی است که درباره‌ی انواع تفکر سخن‌راند. او تفکر همگرا را همان استدلال یا تفکر منطقی می‌داند که به دنبال یک جواب درست می‌گردد و تفکر واگرا را تفکر خلاق می‌داند که به دنبال راه‌های مختلف برای یک مسئله می‌گردد. (حسینی، ۱۳۸۷). گیلفورد مهمترین ویژگی‌های تفکر واگرا را سه ویژگی سیالی، انعطاف‌پذیری و نوآوری (ابتکار) دانست و تورنس در پی پژوهش‌های خود، ویژگی بسط را به این سه ویژگی افزود (قاسم‌زاده، ۱۳۷۵).

سیالی (روانی) به معنی توانایی تولید هر چه بیشتر ایده‌ها است.

انعطاف (نرمش) به معنی توانایی تولید ایده‌های گوناگون است.

ابتکار (تازگی) به معنی توانایی تولید ایده‌های نو و نارایج است.

بسط (گسترش) به معنی توانایی تولید/ توجه به جزئیات است (عابدی، ۱۳۷۲).

### ● بخش (جز)های تشکیل‌دهنده‌ی خلاقیت

خلاقیت مفهومی فراتر از تفکر خلاق است، به گونه‌ای که تفکر خلاق را می‌توان بخشی از خلاقیت دانست. تورنس خلاقیت را تشکیل شده از سه بخش تفکر خلاق، مهارت‌های مربوط به موضوع و انگیزه‌ی درونی می‌داند که در جایگاه برخورد این سه بخش، عمل آفرینش از فرد آفریننده سر می‌زند (قاسم‌زاده، ۱۳۷۵). بنابراین خلاقیت در هر زمینه‌ای به سه چیز بستگی دارد:

۱. مهارت‌های مربوط به موضوع

۲. مهارت‌های مربوط به خلاقیت

۳. انگیزه‌ی درونی.

### ● مهارت‌های مربوط به موضوع

مهارت‌های مربوط به موضوع یعنی این‌که، شخص در یک موضوع و زمینه خبره شود، چرا که با داشتن درک عمیق از موضوع، بهتر قادر خواهد بود که به تفکر درباره‌ی راه‌حل‌های ابتکاری و نوآورانه برای حل مسائل در آن زمینه، بپردازد. آنچه در این مورد اهمیت بسزایی دارد، گردآوری داده‌ها و دانش لازم در همان موضوع است. این مهارت‌ها که در برگرفته‌ی شناخت موضوع، مهارت‌های تکنیکی لازم برای انجام کار، و استعداد در آن زمینه هستند، وابسته‌اند به توانایی‌های شناختی، مهارت‌های حرکتی، ادراکی، و فطری، و آموخته‌های فرد (حسینی، ۱۳۸۷ و قاسم‌زاده و عظیمی، ۱۳۸۱).

تفکر همگرا<sup>۶</sup> و خلاقیت را تفکر واگرا<sup>۷</sup> می‌نامد. از دید او خلاقیت تفکر واگرا در حل مسائل است که دربرگیرنده‌ی ویژگی‌های انعطاف‌پذیری، اصالت و روانی است (عابدی، ۱۳۷۲).

تورنس<sup>۸</sup> برای خلاقیت سه تعریف بیان کرده است: تعریف پژوهشی، تعریف هنری، و تعریف وابسته به بقا. در "تعریف پژوهشی" او، تفکر خلاق عبارت است از فرآیند حس کردن مشکلات و مسائل، شکاف در اطلاعات، عنصرهای گم شده، و چیزهای ناجور، سپس حدس زدن و فرضیه‌سازی درباره‌ی این کمبودها، و ارزیابی و آزمودن این حدس‌ها و فرضیه‌ها، و بازنگریستن و بازآزمودن آنها، و سرانجام ارائه‌ی نتیجه‌ها. تورنس می‌گوید در سراسر این فرآیند، عنصری از پاسخدهی سازنده به موقعیت‌های موجود یا تازه وجود دارد و تنها سازگاری یافتن با آنها مطرح نیست (سیف، ۱۳۸۶). تورنس در "تعریف هنری" خود، خلاقیت را مانند خواستن و دانستن، عمیق‌تر حفر کردن، دوباره نگاه کردن، و گوش دادن به بوه‌ها دانسته است. وی در "تعریف وابسته به بقا" خلاقیت را قدرت کنار آمدن فرد با موقعیت‌های دشوار تعریف کرده است (همان). می‌توان گفت تورنس به جنبه‌ی فرهنگی خلاقیت بیشتر توجه دارد و عملی را ابتکار و نوآوری می‌داند که برای هر دوی فرد و جامعه، تازگی و فایده داشته باشد. بنابراین در دید تورنس اصالت (تازگی)، پایه و اساس هر نوع نوآوری و خلاقیتی است. با توجه به تعریف‌های گوناگون، می‌توان خلاقیت را توانایی دیدن

6. Convergent thinking

7. Divergent thinking

8. Torrance



## ● مهارت‌های مربوط به خلاقیت (تفکر خلاق)

به گفته‌ی تورنس، آنچه از تفکر خلاق که به دنبال پرورشش هستیم، به زبان ساده تکرار تجربه‌ی «آهان» در همه‌ی افراد به‌ویژه افراد آفریننده است. به بیان دیگر، خلاقیت یعنی «آهان یافتن» (قاسم‌زاده، ۱۳۷۵). مهارت‌های مربوط به خلاقیت دربرگیرنده‌ی روش‌های شناختی مناسب، مهارت‌های تفکر خلاق، و روش کار سازنده هستند، که وابسته‌اند به آموزش‌ها، تجربه‌ها در تولید ایده‌های نوین، و ویژگی‌های شخصیتی (حسینی، ۱۳۸۷).

## ● روش‌های آموزش خلاقیت

روش‌های گوناگونی را برای آموزش خلاقیت برشمرده‌اند، از جمله: روش آشنایی‌زدایی (سینک تیکس)، فهرست ویژگی‌ها، فهرست پرسش‌ها، جانشین‌سازی، بارش فکری، و ارتباط اجباری (حسینی، ۱۳۸۷).

## ● انگیزه<sup>۹</sup>

انگیزه‌ی درونی زمانی رخ می‌دهد که میل به انجام کار، به خاطر همان کار باشد، به این سبب که کار برای فرد، جالب و رضایت بخش است. در این میان آنچه برای خلاقیت اهمیت بیشتری دارد، انگیزه‌ی درونی است. وقتی شخص انگیزی درونی دارد، موقعیت‌هایی را که به آن‌ها علاقه دارد و نیازمند استفاده از خلاقیت و دیگر توانایی‌هایش هستند، جستجو خواهد کرد. (قاسم‌زاده، ۱۳۷۵). آماپلی بیان می‌کند که هر چند انگیزه‌ی درونی تا اندازه‌ای فطری است اما تا اندازه‌ای بسیار بیشتر، به محیط اجتماعی بستگی دارد (قاسم‌زاده و عظیمی، ۱۳۸۱). انگیزه دربرگیرنده‌ی نگرش به کار و درک فرد از انگیزه‌ی خود برای انجام کار است، که وابسته‌اند به میزان اولیه‌ی انگیزه‌ی درونی برای آن کار، و بود یا نبود عامل‌های بیرونی مشخص در محیط، و توانایی فرد در کاستن از محدودیت‌های محیطی (حسینی، ۱۳۸۷).

## ● به گفته‌ی تورنس، آنچه از تفکر

خلاق که به دنبال پرورشش هستیم، به زبان ساده تکرار تجربه‌ی «آهان» در همه‌ی افراد به‌ویژه افراد آفریننده است. به بیان دیگر، خلاقیت یعنی «آهان یافتن»

## ● آشنایی‌زدایی (سینک تیکس) / بدیعه‌پردازی

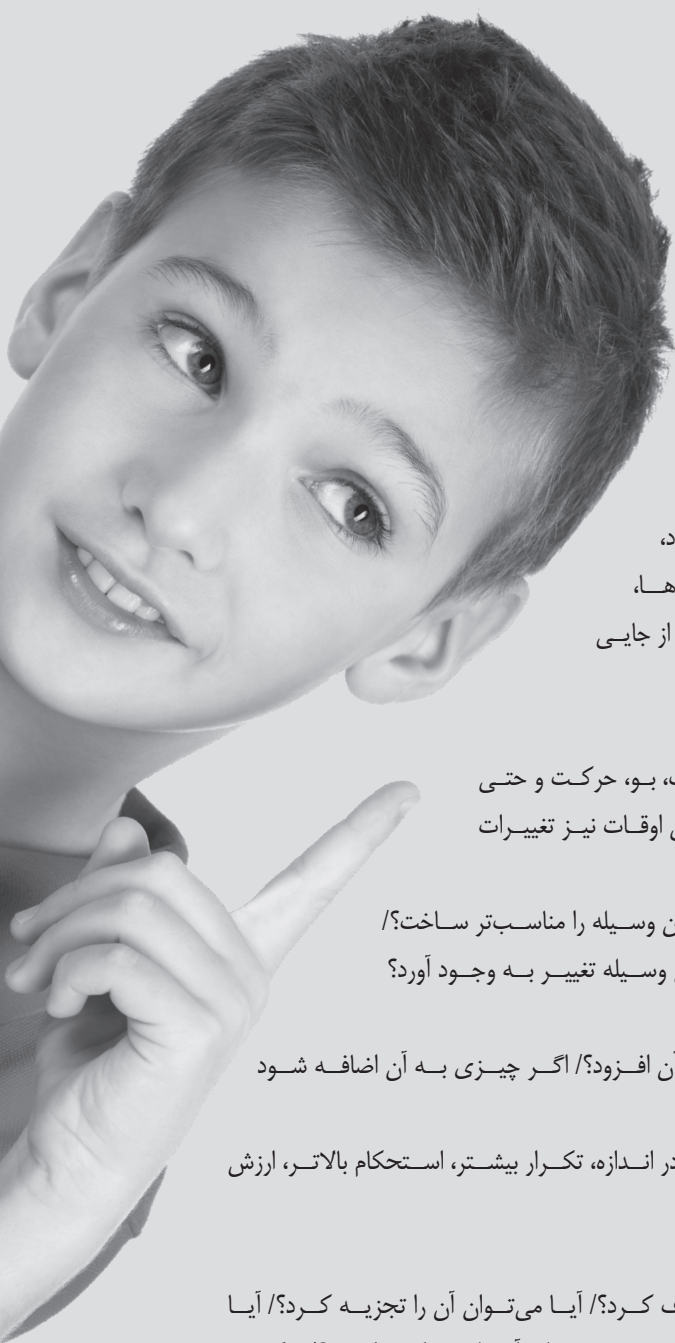
سینک تیکس ترکیبی از دو لغت لاتین به معنی اتصال و همراهی عناصر به ظاهر بی‌ربط با یکدیگر است. این شیوه زمانی که راه حل‌های قدیمی برای انجام کاری مناسب نباشند، مطرح می‌شود. در این شیوه به افراد فرصت داده می‌شود ابتکارهای خود را در انتخاب راه‌های جدید برای به‌کاربردن چیزها و حتی ابراز خویشتن به‌کارگیرند. در این روش فرد تلاش می‌کند تا با دید تازه‌ای به چیزهای آشنا بنگرد.

تفکر خلاق نیز در این روش به وسیله‌ی فعالیت استعاری یا تمثیلی شکل می‌گیرد. بدین ترتیب که از شباهت امور مانند مقایسه‌ی یک چیز با چیز دیگر یا فکر دیگر مطالب ناآشنا را به همدیگر ارتباط داده و فکر تازه‌ای از بین افکار آشنا به وجود می‌آید. بنابراین، این روش ساختی را ایجاد می‌کند که اشخاص بتوانند به‌وسیله‌ی آن خود را برای ایجاد فکر خلاق و بینش در

## ● ویژگی‌های شخصیتی افراد خلاق

پال تورنس در پاسخ به این پرسش که ویژگی‌های شخصیتی چه نقشی در خلاقیت ایفا می‌کند، گفته است شخصیت هم می‌تواند خلاقیت را آسان سازد و هم مانع آن شود. ویژگی‌هایی همچون آمادگی برای خطر کردن، کنجکاوی و جستجوگری، استقلال اندیشه، پشتکار و پایداری، شهامت، استقلال رای، خودآغازگری، ابتکار، پرسشگری درباره‌ی موقعیت‌های معماگونه، و درگیر شدن با امور دشوار از جمله ویژگی‌های آسان ساز خلاقیت محسوب می‌شوند. او می‌گوید، هر عملی که ما برای تشویق این‌گونه رفتارها انجام می‌دهیم شخص را در جهت خلاقیت بیشتر سوق می‌دهد (سیف، ۱۳۸۶).

تورنس پس از ۲۲ سال پژوهش پیاپی پیرامون ویژگی‌های گروهی از کودکان، نوجوانان و جوانان، به این نتیجه رسید که خمیرمایه‌ی شخصیت افراد خلاق، استقلال اندیشه و شیفتگی فراوان آنها در برابر مسئله یا فعالیت مورد علاقه‌شان است. او می‌گوید فرد خلاق کسی است که فکری نو و متفاوت ارائه دهد، بنابراین احساس گریز از کانال‌بندی‌های مشخص ذهنی، هم‌نوا نبودن با دیگران، و استقلال طلبی و آزاداندیشی می‌تواند پایه‌های تراوش تفکر خلاق و خلق پدیده‌های نو را فراهم آورد. به گفته‌ی تورنس "خلاقیت شکافتن بن‌بست‌ها و دست‌دادن با فرداست" (دافی، ۱۹۹۸).



برای این کار اقتباس کرد؟/ چه ایده دیگری می‌توان از این کار برداشت کرد؟ / آیا قبلاً شبیه این کار وجود داشته است؟

### ۳. جستجوی شباهت‌ها

جستجوی شباهت‌ها به یافتن ایده‌های با ارزشی منجر می‌شود، همچنان که بسیاری از اختراعات، اکتشاف‌ها و حتی شاهکارهای ادبی از جایی اقتباس شده‌اند.

### ۴. تغییر و تعدیل

تغییر می‌تواند در اندازه، شکل، رنگ، بو، حرکت و حتی معنی و مفهوم صورت گیرد. بعضی اوقات نیز تغییرات کمی، کیفیت را بالا می‌برد.

نمونه: با چه تغییری می‌توان این وسیله را مناسب‌تر ساخت؟/ چگونه می‌توان در ویژگی‌های این وسیله تغییر به وجود آورد؟

### ۵. بزرگ‌سازی

نمونه: چه چیزی را می‌توان به آن افزود؟/ اگر چیزی به آن اضافه شود چه می‌شود؟

بزرگ‌نمایی و بزرگ‌سازی می‌تواند در اندازه، تکرار بیشتر، استحکام بالاتر، ارزش افزون‌تر، و افزایش بخش‌ها باشد.

### ۶. کوچک‌سازی

نمونه: چه چیزی را می‌توان حذف کرد؟/ آیا می‌توان آن را تجزیه کرد؟/ آیا می‌توان آن را کوچک‌تر کرد؟/ چگونه می‌توان آن را سبک‌تر کرد؟/ چگونه می‌توان آن را کوتاه‌تر کرد؟

کوچک‌سازی با حذف چیزهای غیرلازم و ساده کردن آن، راه‌های خلاق برای تولید محصولات با بهره‌وری بیشتر می‌توان ایجاد کرد.

### ۷. تغییر ترتیب

نمونه: چه چیزی می‌تواند در این ترتیب تغییر ایجاد کند؟/ چه نتیجه‌ای از تغییر ترتیب حاصل می‌شود؟

در بسیاری مواقع نیازی به پیروی از روش رایج در کارها نیست، و حتی می‌توان با به هم زدن نظم پدیده‌ها و چیزها، آنها را بهبود بخشید.

### ۸. وارونه‌سازی

نمونه: برعکس آن چیست؟/ چرا به جای سیاه، سفید نباشد؟/ چرا به جای بد، خوب نباشد؟/ چرا به جای بالا، پایین نباشد؟/ چرا به جای کهنه، نو نباشد؟

### ۹. ترکیب

نمونه: چه افکاری را می‌توان با هم ترکیب کرد؟/ چه اشیا با هم ترکیب می‌شوند تا چیز جالبی به وجود آید؟/ چه تجاربی را می‌توان با هم ترکیب کرد؟

کارهای روزمره رشد دهند و برای خلاقیت آماده شوند.

## ● روش فهرست ویژگی‌ها (تجزیه و تحلیل)

روش فهرست ویژگی‌ها روشی است که براساس آن پدیده‌ی موردنظر از نظر وسعت، ساختار کلی و جنبه‌های موجود در آن مورد مطالعه و تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد و نخستاً ویژگی‌ها و جنبه‌های مختلف موجود در آن تعیین می‌شوند. سپس کوشش می‌شود جنبه‌های بیشتری برای پدیده مشخص شوند. آنگاه افراد در مورد هر جنبه به تفکر می‌پردازند و ارتباط آن را با جنبه‌های دیگر پیدا می‌کنند تا از این طریق روش‌های جدیدتری را برای رسیدن به هدف، بیابند.

## ● روش فهرست پرسش‌ها

در این روش فهرستی از پرسش‌های گوناگون تهیه می‌شود تا موجب برانگیختگی قدرت تفکر و تصور افراد در زمینه‌ی مورد نظر بشود. پرسش‌ها باید به گونه‌ای باشند که ایده برانگیز باشند.

## پرسش‌ها می‌توانند از جنبه‌های

### گوناگونی باشند:

#### ۱. کاربردهای دیگر

نمونه: آیا می‌توان از این ابزار استفاده‌ی دیگری کرد؟/ از چه راه‌های دیگری می‌توان این ابزار را مورد استفاده قرار داد؟/ با چه تغییر شکلی می‌توان از این ابزار استفاده‌ی دیگری کرد؟/ ساختن چیزهای جدید با کاربرد چیزهای دورریختنی.

#### ۲. اقتباس

نمونه: از چه روش دیگری می‌توان



چه پدیده‌هایی را می‌توان با هم ترکیب کرد تا پدیده‌ی جدیدی به وجود آید؟ بسیاری از نوپردازان علمی با ترکیب تازه‌ای از چیزهای موجود، پدید آورده شده‌اند، همچنین بسیاری از فکرها، ترکیبی از فکرها و ایده‌های پذیرفته‌شده‌ی دیگران هستند.

### ۱۰. جانشین‌سازی

نمونه: چه چیزی را می‌توان جانشین ساخت؟/ چه کسی را می‌توان به جای این فرد به کار گرفت؟/ چه چیزی یا احساسی را می‌توان جانشین این احساس کرد؟/ به جای این بخش‌ها چه بخش‌های دیگری را می‌توان به کار برد؟ بسیاری از ایده‌های خلاق به سبب این سوال که چه چیزی را می‌توان جایگزین کرد، ایجاد شده‌اند. با تغییر و جایگزینی فردی به جای فرد دیگر، ماده‌ای به جای ماده دیگر و حتی فرآیندی به جای فرآیندی دیگر می‌توان به یافته‌ها و تولیدهای ارزشمندی رسید.

### ● روش بارش فکری

یکی از روش‌های آموزش آفرینندگی آنها روش بارش فکری یا رگبار مغزی است. این روش به معنی اجرای یک روش گردهمایی است که از راه آن گروهی می‌کوشند راه‌حل جدیدی را با انباشتن تمام ایده‌ها، برای پرسشی ویژه، بیابند. قانون‌های نشست‌های بارش فکری عبارتند از:

۱. **انتقاد ممنوع است:** در هنگام بیان ایده‌ی هر فرد، افراد دیگر باید از داوری و انتقاد خودداری کرد تا مانعی در راه ارایه‌ی اندیشه‌های نو و خلاق پیش نیاید و افراد بدون نگرانی از مسخره‌شدن یا کوچک‌شدن، بتوانند ایده‌های متفاوت خودشان را بیان کنند.

۲. **کمیت بیشتر بهتر است:** هر چه افراد ایده‌ها و راه‌حل‌های بیشتری طرح کنند، دامنه‌ی انتخاب وسیع‌تر می‌شود، بنابراین کمیت بیشتر و همچنین کیفیت بهتری را در پی خواهد داشت.

۳. **ترکیب و اصلاح ایده‌ها مهم است:** از ترکیب فکرها و ایده‌های جدید، ایده‌های تازه‌تری پدید می‌آید. بنابراین این روش برای مسائلی که نیازمند ایده‌یابی هستند، مناسب است.

### ● روش ارتباط اجباری

این روش نیازمند برقراری نوعی رابطه‌ی اجباری یا زوری بین دو چیز یا دو فکر است، دو چیز یا دو فکری که ربطی به هم ندارند. با مربوط ساختن این دو فکر یا این دو چیز، مفهوم یا چیز تازه‌ای پدید می‌آید که زمینه‌ای برای ایجاد تفکر خلاق می‌شود. این روش مبتنی بر این اندیشه است که هر فکر ترکیب جدیدی از امور جاری است. آسان‌ترین راه برای استفاده از این روش، استفاده از جدول است. گروهی از چیزها و فکرها در سمت راست جدول نوشته می‌شوند و چیزها و فکرهای دیگر در بالای جدول. نقطه‌ی تلاقی هر سطر با هر ستون، ترکیب مفهوم تازه‌ای می‌شود که می‌تواند، ایده‌بخش باشد.

### ● سرانجام

در نهایت می‌توان گفت که خلاقیت یک توانایی همگانی است که به سه پیش‌نیاز یعنی مهارت‌های مربوط به موضوع، مهارت‌های مربوط به خلاقیت، و انگیزه، وابسته است و در هر زمینه‌ای اگر هر یک از این پیش‌نیازها وجود نداشته باشند، خلاقیت در آن زمینه بروز نخواهد کرد. با این وجود بروز خلاقیت را می‌توان با روش‌های آموزشی گوناگونی رشد داد. بنابراین هر آموزش‌ی دلسوزی برای اینکه به افزایش توانایی خلاقیت آموزنده‌های خود یاری برساند کفایت تا روش‌های آموزش خلاقیت را در برنامه‌های آموزشی خود به کار ببندد.

### ● نام نامه:

انوری، حسن (۱۳۸۱). فرهنگ بزرگ سخن. تهران: انتشارات سخن.

حسینی، افضل السادات (۱۳۸۷). ماهیت خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن. مشهد: انتشارات بهنشر. سیف، علی اکبر (۱۳۸۶). روانشناسی پرورشی. تهران: انتشارات آگاه.

عابدی، جمال (۱۳۷۲). خلاقیت و کاربردهای آن. فصلنامه‌ی پژوهش‌های روانشناختی، دوره‌ی دوم، شماره ۲۰۱.

قاسم‌زاده، حسن (۱۳۷۵). استعدادها و مهارت‌های خلاقیت و راه‌های آزمون و پرورش آنها. ترجمه از پال تورنس. تهران: انتشارات دنیای نو.

قاسم‌زاده، حسن (۱۳۷۵). پرورش استعداد همگانی ابداع و خلاقیت. ترجمه از الکس اسپورن. تهران: انتشارات نیلوفر.

قاسم زاده، حسن و عظیمی، پروین (۱۳۸۱). شکوفایی خلاقیت کودکان. ترجمه از ترزا آمابلی. تهران: انتشارات دنیای نو.

محمدزاده، مه‌ری (۱۳۸۳). پرورش خلاقیت شخصی دانش‌آموزان. ماهنامه رشد معلم: شماره ۴، شماره مسلسل ۱۸۷.

معین، محمد (۱۳۸۰). فرهنگ معین. تهران: انتشارات امیرکبیر.

Duffy, B (۱۹۹۸). supporting creativity and imagination in Early Years. USA

Buckingham. Philadelphia, open university press.

# چگونه شاد باشیم؟

□ معصومه عباسی  
دانشجوی کارشناسی ارشد  
روانشناسی تربیتی  
دانشگاه الزهراء(س)

## ● شادی

پیشرفت‌های سریع فن‌آوری و اطلاع رسانی، علیرغم مزایای فراوان، خلاءهایی را برای انسان‌ها بوجود آورده است. موج فزاینده‌ی افسردگی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزه‌کاری و بسیاری از مشکلات روحی - اجتماعی دیگر، واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که نشان می‌دهند گویا شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است (آرگایل، مایکل، ۱۱:۱۳۸۳). شادی موهبت بزرگی است که باید آن را جستجو کرد، یافت و غنیمت شمرد و به دیگران منتقل کرد (همان منبع). می‌توان شادی را میزان رضایت فرد از زندگی‌اش تعریف کرد، در واقع فرد با همه‌ی

## ● چکیده

شادی و نشاط یکی از مهمترین‌های نیازهای روانی بشر، به دلیل تاثیرات عمده‌ای که می‌تواند بر زندگی شخص داشته باشد، یکی از دغدغه‌های انسان بوده است. معمولاً انسان‌ها در زمینه شاد بودن با پرسش‌هایی روبرو هستند: شادی چیست؟ ضرورت شادی چیست؟ چه عواملی در شادی موثر است؟ در این مقاله بصورت خلاصه سعی می‌کنیم به این پرسش‌های اساسی و مهم پاسخ دهیم.

## واژه‌های کلیدی

شادی، مثبت‌نگری، مقایسه صعودی و نزولی، سپاسگزاری

## ● مقدمه

بین شادی و زندگی رابطه‌ی مستقیم وجود دارد، یعنی کسی که در ظاهر و باطن شاد است چهره‌ای گشاده دارد، شادی تصمیم‌گیری را برای او راحت‌تر می‌نماید و چنین انسانی زمین را بر خود تنگ نمی‌بیند در زندگی او از بن بست خبری نیست و اتکا به خداوند و احساس برخوردار دائمی از حمایت‌های او را در دل دارد، در نتیجه از زندگی کردن لذت می‌برد وجودش برای خود و دیگران ارزشمند می‌گردد. در این مقاله چستی و چگونگی شاد بودن را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

2. Depression
3. Suicide
4. Divorce
5. Satisfaction

1. Happy



چالش‌هایی که در زندگی با آنها روبرو می‌شود به چه میزان از زندگی خود خرسند و راضی است. شادکامی که هدف مشترک انسان‌هاست و همه در تلاش رسیدن به آن می‌باشند (یاس، ۱۳۸۸: ۲۳-۱۵)، ارزشیابی ۶ افراد از خود و زندگی‌شان است. این ارزشیابی‌ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشند، مانند قضاوت‌هایی که در مورد خشنودی از زندگی صورت می‌گیرد و یا جنبه عاطفی که شامل خلق و هیجانانگیزی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می‌شود. بنابراین شادکامی از چند جزء تشکیل یافته که عبارت است از: خشنودی از زندگی، خلق و هیجانانگیز مثبت<sup>۷</sup> و خوشایند و فقدان خلق و هیجانانگیز منفی<sup>۸</sup> (دینر و دیگران، ۱۳۸۸: ۳۰۴-۳۰۰).

### ● ضرورت شادی و شاد زیستن

شاد زیستن پاسخی به چگونه زیستن است برای جوانانی که زندگی هدفمند را جستجو می‌کنند و از بی‌حسی، بی‌حالی و پوچی که از شاخصه‌های انسان‌های وابسته به دنیاست گریزانند. با شادی زندگی معنا می‌یابد و عواطف منفی مانند ناکامی و ناامیدی<sup>۹</sup> و ترس و نگرانی بی اثر می‌شود. انسان در پرتو شادی می‌تواند خویش را بسازد و قله‌های سلوک را ببیند و در اجتماع نقش سازنده‌ی خود را در زمینه‌های فرهنگی، اقتصادی و سایر ایفا کند. انسان اگر بخواهد، به طور یقین می‌تواند زندگی شاد و سالمی داشته باشد، فقط کافی است که از داشته‌های خود بهتر بهره‌گیری کند

تا بر اساس آن شادتر و با نشاط‌تر زندگی کند (رحیمی و یگانه، ۱۳۸۶).

### عواملی که با شادی در ارتباط هستند

#### ● شادی و مثبت اندیشی<sup>۱۰</sup>

نوع تفکر افراد و دیدگاهشان نسبت به زندگی و چالش‌های آن اگر به دیده‌ی مثبت باشد، می‌تواند به میزان زیادی بر شادی و رضایت افراد از زندگی بیفزاید، که از آن به عنوان (خوش بینی<sup>۱۱</sup>) تعبیر می‌کنیم، بطوریکه آرگایل (۱۳۸۵: ۲۴۵) اذعان می‌کند که "خوش بینی بطور گسترده با شادی ارتباط دارد". خوش بینی را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یاس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. به عبارت دیگر، مثبت نگری را می‌توان (خوش‌بینی) نسبت به جهان، انسان و خود برشمرد (عبدالله، اسلامی، ۱۳۸۷: ۱۰ و ۱۱). مثبت نگری دین، مبتنی بر کشف واقعیت‌های خوشایند است. دین بر آن است تا به شما کمک کند زیبایی‌های موجود در زندگی‌تان را کشف کنید و در کنار همه مشکلات، آنها را نیز به حساب آورید. این آن چیزی است که می‌توان آن را (مثبت نگری واقع‌گرا) نامید (پسندیده، ۱۳۸۳: ۳۰۳)، که بر همگان واضح است اگر انسان این چنین دیدگاهی نسبت به خود و جهان پیدا کند، یعنی بتواند آن نعمت‌ها<sup>۱۲</sup> و امکاناتی که دارد را ببیند از زندگی دلسرد و ناامید نمی‌شود و فردی

شاد و مفید برای خود و جامعه می‌شود. گاه شاد بودن می‌تواند کاری بس دشوار باشد. لازمه شاد زیستن جستجوی زیبایی‌ها و خوبی‌هاست. یکی زیبایی منظره را می‌بیند، دیگری کثیفی پنجره راه انتخاب با شماسمت (متیوس، ۱۳۸۶: ۵۴). ارزش مثبت اندیشی آنگاه معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در سایه خوش بینی حاصل می‌شود. امام علی<sup>(ع)</sup>: ((خوش بینی مایه آرامش قلب و سلامت دین است)). (تیمی می‌آمدی، ۱۳۸۶: ۵۱۰، ج ۵: ۴۴۲)، ((خوش بینی اندوه را سبک می‌کند)). (همان، ج ۳: ۳۸۵)

### ● مقایسه در زندگی و رابطه آن

#### با شادی و آرامش

بشر به خاطر اجتماعی بودنش، در جامعه‌ای زندگی می‌کند که همه‌ی افراد آن، از یک سطح اجتماعی برابر، برخوردار نیستند. تفاوت سطح زندگی‌ها، پدیده‌ی (مقایسه‌ی اجتماعی<sup>۱۳</sup>) را به وجود می‌آورد. مقایسه‌ی اجتماعی یعنی: «سنجش موقعیت خود، با وضعیت دیگران» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۹۹).

#### انواع مقایسه و پیامدهای آنها

در یک مقایسه، اگر هدف مقایسه، در سطح بالاتری باشد، مقایسه صعودی<sup>۱۴</sup> است و اگر در سطح پایین‌تری قرار گیرد، مقایسه نزولی نامیده می‌شود. پیامدهای مقایسه صعودی: اندوه، افسردگی، حسرت، حسادت، ناسپاسی و بی‌تابی، ناامیدی و ناتوانی  
پیامدهای مقایسه نزولی: سپاسگزاری، افزونی نعمت، قناعت کردن، افزایش آستانه‌ی بردباری (همان منبع)  
حال اختیار با ماست که مقایسه نزولی انجام دهیم یا صعودی!

13. Public analogy  
14. Ascendant analogy

10. Positive thinking  
11. Optimistic  
12. Gifts

6. Evaluation  
7. Positive emotion  
8. Negative emotion  
9. Worry



از این دنیا و زیبایی‌هایش استفاده کنیم و بتوانیم لبخندی را بر لب دیگران هم بنشانیم، و همه ما از نعمت‌های خداوند بهترین استفاده را داشته باشیم و با چهره‌های خندان در جامعه خود فضای محبت، صمیمیت را گسترش دهیم.

آدمی با نوع دیدگاهش به زندگی میتواند برای خود شادی و یا غم و ناراحتی ایجاد کند. با مثبت‌نگری و شکرگزاری می‌توان نعمت‌هایی را که خداوند هدیه کرده است، یافت و خود را به آرامش و شادی رساند. و با انجام مقایسه صعودی خود را به ناراحتی و غم کشاند. برای رسیدن به شادی عوامل موثر دیگری هم وجود دارد که مجال مطرح کردن آن در این مقاله نیست.

### ● منابع

آرگایل، مایکل (۱۳۸۲)، روان‌شناسی شادی، ترجمه گوهری انارکی و همکاران، جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.

پسندیده، عباس (۱۳۸۴)، رضایت از زندگی، مرکز تحقیقات دار احیاء، قم.

حسنی، رضاعلی و همکاران (۱۳۹۰)، بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت روانی مجله روانشناسی و دین، سال چهارم، شماره چهارم، رحیمی یگانه، زهرا (۱۳۸۶)، خانواده موفق و با نشاط، چاپ اول، انتشارات پیام نور

کشاورز، امیر و همکاران (۱۳۸۷)، ((رابطه ی بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان))، فصل‌نامه علمی - پژوهشی، مطالعات روانشناختی، دانشگاه الزهراء، ش ۴.

کارلسون، ریچارد (۱۳۸۰)، زندگی شادمانه، ترجمه: شریفی در آمدی، تهران، روانسنجی.

متیوس، اندرو (۱۳۸۶)، آخرین راز شاد زیستن، ترجمه فضلی راد، وحید، تهران، نشر نیریز.

متیوس، اندرو (۱۳۸۶)، راز شاد زیستن، ترجمه فضلی راد، وحید، تهران، نشر نیریز.

www.ravanshenasi.nashriyat.ir

بیرون از وجود خود قرار می‌دهیم رخ نمی‌دهد. زمانی که تصور می‌کنیم شرایط خاصی باید پیش بیاید تا بتوانیم احساس شادمانی کنیم برای تجربه کردن آن دیگر خیلی دیر شده است. شادمانی از درون سرچشمه می‌گیرد. شادمانی همین اکنون است. زندگی لباسی نیست که برای زمانی در آینده آماده‌اش کرده باشید همین جا و هم اکنون است (کارلسون، ۱۳۸۰، ۱۳۸-۱۳۵).

### ● سپاسگزاری و آرامش ذهن

سپاسگزاری ۱۷، متوقف بر نعمت‌شناسی است. سپاس مربوط به نعمت‌هاست و سپاسگزاری هنگامی شکل می‌گیرد که نعمتی وجود داشته باشد و آن نعمت موجود، شناخته شده باشد. یکی از شاخصه‌های زندگی موفق (شکرگزاری است) است. چون معلوم می‌شود در آن زندگی، نعمت‌ها و خوبی‌ها ناشناخته نیستند و به آنها توجه می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۴) تا وقتی نعمت‌های زندگیمان را پیدا نکنیم احساس بدبختی و افسردگی می‌کنیم.

وقتی به خاطر موهباتی که نصیبمان شده است لب به سپاس می‌گشائیم احساس غنی‌تر بودن می‌کنیم و همین احساس است که موهبات بیشتری را به زندگیمان سرازیر می‌کند (متیوس، ۱۳۸۶).

### ● نتیجه‌گیری

با توجه به مطالبی که ذکر شد ما انسانها خودمان بهتر از هر کسی می‌توانیم به شادمانه زیستن خود کمک کنیم و یک زندگی بسیار خوبی را برای خود و خانواده‌مان رقم بزنیم و

### ● کمال و شادی

علت غمگینی انسان آن است که زندگی بدان گونه‌ای که او می‌خواسته، نیست. زندگی با آرمان‌های او جور در نمی‌آید و در نتیجه او را غمگین و افسرده می‌کند. ما می‌گوییم: ((من وقتی خوشحال خواهم بود که...)) اما زندگی هم شادی و نشاط دارد و هم محرومیت و عجز، زندگی گاهی تصاحب هدف است و گاهی دور ماندن از آن. دنیا بی عیب و نقص نیست. اگر ما توقع کمال<sup>۱۵</sup> نداشته باشیم، شادی آسانتر بدست می‌آید (متیوس، ۱۳۸۶).

شادمانی در زمان حال<sup>۱۶</sup> است، تمام دارائی ما این لحظه است؛ میزان آرامش ذهنی و کارائی فردی بر اساس میزان توانایی ما برای زیستن در لحظه حال مشخص می‌شود، صرف نظر از آنچه دیروز رخ داده است و آنچه فردا ممکن است اتفاق بیفتد. حال زمانی است که شما در آن هستید. هرگاه در حال زندگی می‌کنیم ترس را از ذهن خود می‌رانیم، اساسا ترس مقوله ایست مربوط به حوادثی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد (متیوس، ۱۳۸۶: ۴۵-۴۷) اگر به اتفاقات ناخوشایند گذشته غصه نخوریم و نگران آینده ای که هنوز نیامده است نباشیم، می‌توان در لحظه حال، آرام و شاد بود. البته این به آن معنا نیست که برای مشکلات گذشته مان به راه حلی نیندیشیم و یا برای آینده برنامه ریزی نداشته باشیم.

### ● شرایط را به شادمانیمان ربط

#### ندهیم

شادمانی هنگامی که منشا آن را در

15. Amplitude

16. present

# معرفی کتاب



## عوامل مؤثر بر بهبود زندگی خانوادگی

نوبت چاپ: اول  
قیمت: ۴۸۰۰۰ ریال

سال چاپ: ۱۳۹۱  
موضوع: روانشناسی خانواده

نویسنده: دکتر مرتضی منادی  
انتشارات: آوای نور  
تعداد صفحات: ۱۶۰

سرفصل‌های کتاب: انتخاب همسر، معیارهای انتخاب همسر، نقش و انتظارات، وظایف والدین، انتخاب نام، فضا سازی، فراز و فرود در زندگی، و...

## توضیح تکمیلی:

موضوع کتاب حاضر، بررسی روابط در زندگی خانوادگی و شرح راه کارهای مؤثر در ایجاد روابط بهتر، سالم تر و درست تر در میان اعضای خانواده است. این کتاب، با هدف ارائه راه حل برای تغییر در خانواده‌ها، جهت بهبود روابط و احساس رضایت از زندگی مشترک و کمک به والدین برای تربیت صحیح فرزندان نوشته شده است. زبان نگارش ساده، روان و علمی - تحلیلی است. ویژگی شاخص اثر، راهکارگرا بودن مباحث و نگاه اجرایی و سودمند به مسئله و آموزشی بودن مطالب است.