

به نام خدا

پنجمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر

دانشگاه فرهنگیان هرمزگان

فروردین 1398

هنر مثبت نگری برای زندگی معنا دار در میان چالش های ترکیبی جهان معاصر

گلناز بخشی¹، رضا محمدی²

1. دانشگاه فرهنگیان (پردیس شهید مفتاح شهرری). golnazbakhshi42@yahoo.com

2. دانشگاه فرهنگیان (پردیس شهید مفتاح شهرری). rezamohammadi1337@yahoo.com

چکیده

در تکوین و تثبیت موضوع این پژوهش، واژه های مرتبط و مؤثر، رو در رو و متناظر، ما را به اصالت جدی زندگی فرا می خوانند و می توان آن ها را در زمره برانگیزاننده ترین مفاهیم به شمار آورد. چالش های جهان امروز به علت پیچیدگی، نامعین، غیر پایدار، چند بعدی و ریسک پذیر بودن، حالتی ترکیبی و کیفی دارند. زیست جهان بیرون ضرورت انتخاب را پیش رو قرار می دهد و فرمان می دهد که در حرکت رو به جلو، گزینه ای به جز انتخاب وجود ندارد. مسأله اساسی این پژوهش چالش زیست جهان درون با بیرون است. لذا این سؤال مطرح می شود که انتخاب ما برای حضور مطلوب در چالش های زندگی چیست؟ هنر مثبت نگری برای زندگی معنا دار به عنوان راه حلی امیدبخش و فرضیه ای راهگشا، خط رابط این بررسی است. آموزش، یکپارچه نگری، تلفیق تفکر و عمل در این رابطه جای می گیرند و یادگیری و آموزش به صورت مادام العمر در متن زندگی توصیه می شود. تلاش ما بر این بوده که در تدوین این پژوهش ادبیات مثبت نگر و اثربخش را به عنوان تن پوش مقاله در نظر آورده و از واژه ها با صدای رسا یا افعال مثبت استفاده کنیم. مفاهیم پر بار و همچون توجه، پذیرش، تعهد، ذهن آگاهی، فراشناخت و خودآگاهی جلوه ها و نقش های رنگارنگی هستند که در فرایند مثبت نگری و همراه با آن به ذهن و چشم آمده و در تدوین مقاله مؤثر افتاده اند. واژه های کلیدی این موضوع، راهنمای تحلیل های قیاسی این بررسی کیفی هستند. به علاوه درموردی برای فراهم آوردن اجزای متناسب جهت رسیدن به انسجام مطلوب، با روند استقرا روبرو هستیم.

مفاهیم کلیدی: چالش ترکیبی، زندگی معنا دار، یکپارچه نگری، آموزش، مثبت نگری

مقدمه

ما نه در تولد خود دست داریم و نه در انتخاب مرگ یا زمان آن. اما در بین این دو جبر، بازی انتخاب در صورت زندگی و به نام آن متبلور می شود. برای زندگی زندگی یا زیستن تمام عیار نیز راه ساده، میان بر و جادویی وجود ندارد. فراموش کردن آن نیز به معنی تجزیه و جدا شدن از نظام کلی حیات و به منزله نیستی و مرگ است. این دو پیام شاعرانه از سهراب سپهری (1386) آنقدر دست به دست گشته که برای گوش