



## طراحی پروتکل آموزش خرد مبتنی بر مفاهیم روانشناسی

مهلا آسمانی<sup>۱</sup>، بهزاد شوقی<sup>۲\*</sup>، حمیدرضا رضازاده بهادران<sup>۳</sup>

## چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف طراحی پروتکل آموزشی خرد بر اساس مفاهیم روانشناسی انجام شده است تا بتوان آن را در دوره‌های آموزشی خرد برای ارتقای سطح خرد جامعه و در نتیجه افزایش سلامت روان زنان متأهل دارای اختلاف خانوادگی توسط روانشناسان و مشاوران به کار بست.

**مواد و روش‌ها:** در ابتدای طرح آموزشی، مروری بر منابع و پژوهش‌های مربوط به خرد با هدف استخراج مولفه‌های خرد متناسب با مفاهیم روانشناسی صورت گرفت. نهایتاً با توجه به مطالعات صورت گرفته، کاربردی‌ترین مولفه‌ها در بیش از نیمی از تعاریف خرد، استخراج گردید. سپس مفاهیم آموزشی روانشناسی متناسب با مولفه‌های مذکور شناسایی و به تدوین برنامه‌ی آموزشی پرداخته شد. سپس فهرستی از اهداف و سرفصل‌های آموزشی خرد بر پایه‌ی روانشناسی طراحی و برای تایید در اختیار اساتید و متخصصین این حوزه قرار گرفت.

**یافته‌ها:** چهار مولفه‌ی اصلی شناسایی شده و معتبر در تعریف خرد استخراج و با تلفیق سه مفهوم روانشناسی مهارت‌های زندگی، تحلیل رفتار متقابل و ذهن‌آگاهی، سرفصل‌ها و بسته‌ی آموزشی خرد بر پایه‌ی روانشناسی تهیه و مقبولیت و پذیرش آن تایید گردید.

**نتیجه‌گیری:** این مطالعه نشان داد که با وجود نوظهور بودن مفهوم خرد در روانشناسی و عدم ارائه‌ی بسته‌ی آموزشی در جهت ارتقای سطح خرد بر پایه‌ی روانشناسی، می‌توان با استخراج مولفه‌های تکرارشونده در تعریف خرد و ارتباط آن با حوزه‌های مختلف روانشناسی، پروتکل‌های آموزشی برای خرد در حوزه‌ی روانشناسی ارائه داد. این دست مطالعات می‌تواند به ارتقای سطح خرد در جامعه کمک کند و مسیری نو برای پژوهشگران در جهت ارائه‌ی پروتکل‌های آموزشی بیشتر در زمینه‌ی ارتقای خرد با تلفیق دوره‌های آموزشی-درمانی روانشناسی ایجاد کند.

**واژگان کلیدی:** خرد، روانشناسی، مهارت‌های زندگی، ذهن‌آگاهی، تحلیل رفتار متقابل

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد گروه مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران (m.asemani66@gmail.com)

<sup>۲</sup> گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران (نویسنده مسئول) (b.shoghi@srbiau.ac.ir)

<sup>۳</sup> گروه تربیت و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران (rezazadeh1390@gmail.com)

مفهوم خرد و خردمندی از زمان های بسیار دور مورد توجه اندیشمندان بوده است (والش و رمز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). به نحوی که در آثار به جا مانده از تمدن بین النهرین و مصر در قرن سوم پیش از میلاد مسیح، علاقه و نگرانی در مورد خرد و تلاش برای خردمند بودن مشاهده می شود (استادینگر و گلاک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). خرد مفهومی جهانی است که تاریخچه آن نشان می دهد که نظام های فلسفی-مذهبی (مانند کنفوسیوس، یهودیت، و تائوئیسم) و روان شناسی (مانند یوگا و بودایسم) آن را برای هزاران سال پیش مورد توجه قرار داده اند. در روان شناسی نیز پژوهش در مورد خرد با پیشرفت و ظهور روان شناسی نوین همراه بوده است. به گونه ای که مفهوم خرد تقریباً از سال ۱۹۷۰ وارد بحث ها و پژوهش های تجربی در عرصه های مختلف روان شناسی شده است. در آثار اولیه روان شناسی، خرد به عنوان نقطه ایده آل پیشرفت انسان در نظر گرفته می شد (کریشمان، گیسکنز و استینکمپ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). از این رو، خرد اغلب به عنوان عالی ترین شکل شناخت توصیف می شود (ارویو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷)، که متخصصان آن را به عنوان بالاترین فضیلت انسان در نظر می گیرند (شفرد، مک مولن و اوکاسیو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). از طرفی تعاریف متعددی از خرد مطرح شده که این مفهوم را به موضوعی پیچیده و چالش برانگیز تبدیل نموده است. در طی سال های اخیر روان شناسان تلاش کردند که ویژگی های نادر بشر از خرد را کشف کنند. آنها با چالش های زیادی در این زمینه مواجه شدند، اینکه درک خرد مشکل است و پژوهش در مورد آن هزینه بر است و تاکنون تعریف قابل قبولی از خرد ارائه نشده است، بنابراین روان شناسان سعی کردند که به کشف این چالش ها بپردازند (بانداک<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹).

خرد، مسئله ای مهمی است اما تشریح آن سخت می باشد. در پژوهش های اخیر توافق کمی در معنای مفهومی و دقیق خرد وجود دارد (هالیدی و چندلر<sup>۷</sup>، ۱۹۸۶). لذا بحث های اخیر در زمینه روان شناسی هنوز در حال تلاش برای دسترسی به یک توافق مشترک در مورد تعریف خرد می باشند. با مرور ادبیات، فرد می تواند سه زمینه تکراری را شناسایی کند: تلفیق، عمل و مثبت بودن. اولاً بیشترین جنبه اشاره شده به خرد، عبارت است از تلفیق. خرد دربردارنده تلفیق فرایندها (مثل شناختی، عاطفی و تعمقی) و سیستم های مجزا (مثل درون فردی، میان فردی و برون فردی) به هنگام درک زندگی و رسیدگی به امور بشری است (یانگ<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱) و زمانی ظاهر می گردد که فرد قادر است گذشته، حال و آینده را با هم تلفیق کند (بالتز و استادینگر<sup>۹</sup>، ۱۹۹۳)؛ این تلفیق ها به منظور ترکیب دانش و عدم اطمینان (میچام<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۰)؛ برای حفاظت از تلفیق احساس، تفکر و رفتار در حیطه های بین-فردی، درون-فردی و برون-فردی (اورول و آچنبام<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۳؛ اورول و پرلمتر<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۰) و جهت دستیابی به یک توازن با خود، دیگران و جهان (سیمونت<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۰) صورت می پذیرد.

ثانیاً، بر عمل و رفتار در نظریه های مختلف خرد تأکید زیادی وجود دارد. برای برخی افراد، خرد عبارت است از اعمال معتبر (آسمان<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۴)، شکل های مطلوب رفتار (بیرن و فیشر<sup>۱۵</sup>، ۱۹۹۰)، قضاوت هایی که راهنمای عمل هستند (ککس<sup>۱۶</sup>، ۱۹۸۳) و کاربردهای فوق العاده دانش در موقعیت های جهان واقعی (میچام، ۱۹۹۰). برای برخی دیگر، خرد شامل دانش رویه ای (بالتز و اسمیت<sup>۱۷</sup>، ۱۹۹۰) و ضمنی (استرنبرگ، ۱۹۹۸) می باشد که با عملی کردن افکار، به دست می آید. در جدول زیر بخشی از تعاریف خرد در دیدگاه نویسندگان مختلف آورده شده است:

<sup>1</sup> Walsh & Reams

<sup>2</sup> Staudinger & Gluck

<sup>3</sup> Krishnan, Geyskens & Steenkamp

<sup>4</sup> Arroyo

<sup>5</sup> Shepherd, McMullen & Ocasio

<sup>6</sup> Bundock

<sup>7</sup> Holliday & Chandler

<sup>8</sup> Young

<sup>9</sup> Baltes & Strudinger

<sup>10</sup> Meacham

<sup>11</sup> Orwell & Achenbaum

<sup>12</sup> Perlmutter

<sup>13</sup> Simonton

<sup>14</sup> Assmann

<sup>15</sup> Fisher

<sup>16</sup> Kekes

<sup>17</sup> Smith

جدول ۱-۲: تعاریف خرد از دیدگاه نویسندگان مختلف (به نقل از شوقی، باباخانلو و حمل‌دار، ۱۳۹۶)

تعریف	نویسنده و سال
دانش چیزی که درست و صحیح است و با قضاوت برای عمل و بینش و مهارت‌های حل مسئله در ارتباط است.	سانچز-اسکوبدو، پارک، هولینگورت، میسیونین و ایوانوا <sup>۱</sup> (۲۰۱۴)
بینش‌ها و اعمالی که اکثر مردم آن‌ها را خردمندانه می‌دانند؛ از دیدگاهی مطابق با اکثر سیستم‌های اخلاقی نشأت می‌گیرند؛ در راستای زندگی، مصلحت عموم یا سایر ارزش‌های غیرشخصی می‌باشند و در جهت منافع خود فرد نیستند؛ در تاریخ و تجارب گذشته زمینه دارند اما به آن‌ها محدود نمی‌شوند ولی پیامدهای احتمالی آینده را پیش‌بینی می‌کنند؛ از اشکال چندگانه هوش شامل عقل، شهود، قلب، روح و ... نشأت می‌گیرند.	لیود <sup>۲</sup> (۲۰۱۰)
بالاترین حد فضایل انسانی	میکز و جست <sup>۳</sup> (۲۰۰۹)
سیستمی است از دانش تخصصی، تجربه و توانایی قضاوت در حوزه‌های اصلی که با تفاوت‌های فرهنگی و نسبت‌گرایی زندگی در ارتباط است.	بالتز و اسمیت (۲۰۰۸)
منش و دانش ایده‌آل انسان است که نمایانگر هماهنگی متعادل هیجانات، انگیزه‌ها و افکار با قضاوت خوب و توانایی برای توصیه در مسائل دشوار و مبهم زندگی می‌باشد.	استادینگر (۲۰۰۷)
ترکیبی است از ویژگی‌های انسانی برتر که امکان انجام عمل بهتر را ایجاد می‌کند.	کسلر و بیرلی <sup>۴</sup> (۲۰۰۷)
انجام کار درست	هیز (۲۰۰۷؛ ۲۰۰۸)
ترکیبی است از قابلیت مبتنی بر دانش با دید بازتر و کاربرد عملی	کسلر (۲۰۰۶)
توانایی رفتار منتقدانه یا واقع‌گرایانه در هر موقعیت خاص	جاشاپارا <sup>۵</sup> (۲۰۰۵)
بصیرت، دوراندیشی و توانایی فراتر نگرستن	آواد و قزیری (۲۰۰۴)
توانایی کاربرد صحیح دانش و قضاوت‌های صحیح پیرامون مسائل مربوط به زندگی و رفتار	استنفلد (۲۰۰۳)
کاربرد هوش و تجربه می‌باشد که با استفاده از ارزش‌هایی برای دستیابی به مصلحت عمومی که از طریق ایجاد توازن در میان علایق شخصی مان با در نظر گرفتن محیط‌مان، در درازمدت نقش میانجی دارد.	استرنبرگ (۲۰۰۳)
توانایی فرد در مورد اینکه بتواند به‌طور مؤثری توازن را بین هوش تحلیلی و خلاق، علاقه‌مندی-های خود و دیگران و سودآوری‌های کوتاه و بلندمدت ایجاد کند تا بتواند شخص به اهداف خود برسد.	استرنبرگ (۲۰۰۳)
نقطه ایده‌آل توسعه فردی	استادینگر و پاسوپاتی <sup>۶</sup> (۲۰۰۳: ۲۳۹)
توانایی برای قضاوت صحیح، تبعیت از قضاوت صحیح و قضاوت بر اساس دانش و تجربه	استرنبرگ (۲۰۰۱)
کاربرد دانش ضمنی است که در آن ارزش‌ها در راستای هدف دستیابی به مصلحت عموم نقش میانجی دارند.	استرنبرگ (۱۹۹۸: ۳۵۳)
دانشی تخصصی در واقع‌گرایی اساسی زندگی است که به قضاوت و بینشی خاص اجازه می‌دهد	(بالتز و همکاران، ۱۹۹۲)

<sup>1</sup> Sánchez-Escobedo, Park, Hollingworth, Misiuniene & Ivanova

<sup>2</sup> Lloyd

<sup>3</sup> Meeks & Jeste

<sup>4</sup> Kessler & Bailey

<sup>5</sup> Jashapara

<sup>6</sup> Pasupathi

تا درگیر موضوعات مبهم و پیچیده‌ای از شرایط انسانی شود.	(۱۳۶)
نگرشی به باورها، ارزش‌ها، توانایی‌های اطلاعاتی و مهارت‌ها	میچام، به نقل از استرنبرگ (۱۹۹۰)
یک فضیلت ذاتاً خوب که منجر به یادگیری از گذشته، پیش‌بینی آینده و ارزیابی دقیق حال می‌گردد.	(آهن <sup>۱</sup> ، ۲۰۰۰؛ هالیدی و چندلر، ۱۹۸۶)
ترکیبی است از ویژگی‌های کلی شناختی، عاطفی و تعمقی	بیرن و کلیتون (۱۹۸۰): (۱۱۸)

با آغاز قرن بیست و یکم، پژوهش در زمینه خرد، رشد پیدا کرد و محققان بسیاری سعی کردند تا مولفه‌های ساختاری آن را شناسایی کنند (آردلت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳، بالتز و استادینگر، ۲۰۰۰؛ استرنبرگ، ۲۰۰۲). زمانی که مطالعه تجربی خرد گسترش یافت، تمایزی که غالباً میان مفاهیم مدرن خرد ایجاد شده بود این بود که آیا پژوهشگران از رویکرد نظری صریح استفاده می‌کنند یا ضمنی (استرنبرگ، ۱۹۹۸). تئوری‌های ضمنی خرد بر مفاهیم مهم یا رویکردها عمومی تاکید دارند و نحوه توصیف خود را در زبان روزمره و نحوه توصیف افراد را به عنوان افراد خردمند بررسی می‌کنند. برعکس، تئوری‌های صریح بر اساس سازه‌های نظریه‌پردازان متخصص هستند و بر بروز رفتاری خرد تاکید دارند (استادینگر و گلاک، ۲۰۱۱؛ بالتز و استادینگر، ۲۰۰۰). ممکن است دسته‌بندی برخی تعاریف بر اساس چنین تمایزاتی دشوار باشد چون آن‌ها روش ترکیبی را نشان می‌دهند که کاملاً با یکی از این مقوله‌ها هم‌خوانی ندارند (بانگن، میکس و جسته<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳).

برای تلفیق ابعاد مشابه مفهومی خرد، تعاریف مختلف بر اساس شمول مولفه‌های زیر شناسایی شده از طریق مرور مفهومی بر ادبیات موجود خلاصه شده است. فراوانی شمول هر یک از این شاخص‌ها در تعاریف بازبینی شده که بر اساس اجماع میان پژوهشگران تعیین شده است. همخوانی چشمگیری میان تعاریف تجربی مختلف خرد وجود دارد. کاربردی‌ترین مولفه‌ها که در بیش از نیمی از تعاریف وجود دارند عبارتند از (شوقی و همکاران، ۱۳۹۶):

- ۱) تصمیم‌گیری اجتماعی و دانش عملی زندگی که با استدلال اجتماعی، توانایی برای مشاوره خوب، دانش زندگی و مهارت‌های زندگی ارتباط دارد؛
- ۲) نگرش‌ها و رفتارهای مطلوب اجتماعی که شامل همدلی، دلسوزی، صمیمیت، نوع‌دوستی و حس مساوات است؛
- ۳) تعمق و شناخت خود که با درون‌بینی، نگرش، شهود، خودشناسی و آگاهی ارتباط دارد؛
- ۴) شناخت و مواجهه موثر با عدم قطعیت؛
- ۵) تنظیم هیجانی که با تعدیل عاطفی و خودداری ارتباط دارد.

در ارتباط بین کاربردی‌ترین مولفه‌های خرد با آموزش‌های عملی بر پایه‌ی روانشناسی، مهارت‌های زندگی (در راستای افزایش خودآگاهی، همدلی و تنظیم هیجان)، تحلیل رفتار متقابل (در راستای رفتارهای مطلوب اجتماعی) و ذهن‌آگاهی (در راستای تعمق و شناخت خود، درون‌بینی و آگاهی) در نظر گرفته شد.

مهارت‌های زندگی طیف وسیعی از آموزش‌ها را دربرمی‌گیرد و در تعاریف مختلف، تقسیم‌بندی‌های متفاوتی دارد که بر اساس معروف‌ترین آن‌ها، توسط سازمان یونسکو و یونیسف، این مهارت‌ها به ده دسته (مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، کاهش استرس، تفکر خلاق، تفکر نقاد، حل مسئله، تصمیم‌گیری، مقابله با هیجان، توانایی برقراری ارتباط با دیگران، مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی) تقسیم می‌شود (آرونسون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴). مهارت‌های زندگی می‌تواند به افراد کمک کند تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و

<sup>1</sup> Ahn

<sup>2</sup> Ardelt

<sup>3</sup> Bangen & Meeks

<sup>4</sup> Aronson

زندگی سالم و باروری داشته باشند (بوتوین و گریفین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). خودآگاهی به معنای توانایی و ظرفیت فرد در شناخت خویش و همچنین شناسایی خواسته‌ها، نیازها و احساسات خود است. در این مهارت، فرد می‌آموزد که چه شرایط و یا موقعیت‌هایی برای او فشارزاست (احمدی، ۱۳۹۹). همدلی نوع خاصی از توجه داشتن به دیدگاه دیگری است؛ به این معنا که فرد از طریق ادراک واکنش‌های عاطفی دیگران، واکنش‌های عاطفی از خود نشان می‌دهد. همدلی دو جزء شناختی و یک جزء عاطفی دارد. اجزای شناختی همدلی عبارتند از (۱) توانایی در شناسایی و نامگذاری حالات دیگران، (۲) توانایی در حدس زدن دیدگاه شخص دیگر. جزء عاطفی آن عبارت است از توانایی در نشان دادن پاسخ عاطفی مناسب. به منظور برقراری روابط همدلانه فرد باید بتواند خود را به جای دیگری بگذارد، امور را از دیدگاه او ببیند و از خود بپرسد که اگر من جای او و در شرایط او بودم، چه احساسی داشتم که شرط لازم برای چنین کاری خودآگاهی است (کلینکه<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸؛ ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۷). یعنی هرچقدر فردی نسبت به شناخت احساسات و هیجانات خود آگاه‌تر باشد، در دریافت احساسات دیگران و یاری رساندن به آنان نیز ماهرتر خواهد بود (گلمن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴؛ ترجمه پارسا، ۱۳۹۷). احساسات و هیجانات، بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی تمامی انسان‌ها هستند که برخی از آن‌ها خوشایند هستند و به افراد انرژی می‌دهند، و برخی ناخوشایند هستند و افراد معمولاً از آن‌ها می‌گریزند که داشتن این احساسات در درازمدت می‌تواند مخرب باشد. هیجانات نه تنها به زندگی ما پویایی و حیات می‌بخشند بلکه یک ابزار ارتباطی مناسب نیز محسوب می‌شوند. افراد به وسیله‌ی احساسات خود پیام‌های متقابلی را به یکدیگر منتقل می‌کنند در نتیجه مشخص است که اگر فرد بتواند احساسات خود را به شیوه‌ی مناسبی ادراک و منتقل کند و در مقابل تفسیر صحیحی از احساسات و هیجانات دیگران داشته باشد، ارتباط مناسبی و مطلوبی حاصل خواهد شد (کلینکه، ۱۹۹۸؛ ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۷). مهارت تنظیم و مدیریت هیجان، فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه‌ی تأثیر آن‌ها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد (آتش‌پور، ۱۳۸۸).

تحلیل رفتار متقابل یکی از ملموس‌ترین نظریه‌های روانشناسی نوین است و نظریه‌ای در مورد شخصیت است که به روابط بین فردی و واکنش‌های متقابل افراد با یکدیگر بسیار توجه داشته است. همچنین راهکارهای کاربردی در زمینه‌ی مسائل بین فردی ارائه داده (کاظمی، نشاط‌دوست، کجباف و همکاران، ۱۳۹۱) و تصویری از ساختار روانشناسی انسان‌ها را منعکس می‌کند. بدین منظور از یک الگوی سه بخشی به عنوان الگوی حالات نفسانی استفاده می‌کند. افراد با یکی از این سه حالت «من» با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، البته اینکه با کدام یکی از آن‌ها ارتباط برقرار کنند به احساس آن‌ها در لحظه‌ی موردنظر بستگی دارد (صادقی، احمدی، بهرامی و همکاران، ۱۳۹۲). این سه حالت «من» عبارت است از والد<sup>۴</sup>، بالغ<sup>۵</sup> و کودک<sup>۶</sup>. کودک<sup>۶</sup> «والد» حالت روانی است که شامل پیام‌ها، احکام و قوانینی است که شخص از والدین و یا جانشینان آن‌ها گرفته است. «بالغ» حالت روانی است که شامل پاسخ به وضعیت کنونی است، جهت‌گیری واقع‌بینانه دارد و اطلاعاتی را که از دیگر حالت‌های من به دست می‌آید به خوبی موردارزیابی قرار می‌دهد و از آن‌ها استفاده می‌کند. «کودک» وضعیت روانی است که نشان‌دهنده‌ی فعال شدن خاطرات قدیمی است. تحلیل رفتار متقابل، شیوه‌ی برقراری یک ارتباط سالم، آرام و بدون تنش را از طریق برقراری رابطه‌های مکمل و کاهش رابطه‌های متقاطع و نهانی آموزش می‌دهد، آموزه‌های TA<sup>۷</sup> به تدریج مهارت‌های جرات‌مندی و ابراز وجود را در افراد افزایش می‌دهد و آن‌ها یاد می‌گیرند که به جای قهر کردن و یا داد زدن به گفتگوی منطقی درباره‌ی مواضع خود بپردازند (دانش، ۱۳۸۹) که این آموزه‌ها در ایجاد رفتارهای مطلوب اجتماعی نقش دارد.

کابات-زین<sup>۸</sup> (۲۰۰۳؛ به نقل از امیدی و محمدخانی، ۱۳۸۷) به عنوان یکی از پیشگامان مطرح ذهن‌آگاهی در علوم رفتاری، ذهن‌آگاهی را اینگونه تعریف می‌کند: «آگاهی‌ای که از طریق توجه هدفمند، در اینجا و هم‌اکنون، و غیر قضاوت‌گونه نسبت به

<sup>1</sup> Botvin & Griffin

<sup>2</sup> Kleinke

<sup>3</sup> Goleman

<sup>4</sup> Parent

<sup>5</sup> Adult

<sup>6</sup> Child

<sup>7</sup> Transactional Analysis (TA)

<sup>8</sup> Kabat-Zinn



تجارب لحظه به لحظه پدیدار می‌شود». اگرچه ذهن‌آگاهی عملی آسان و ساده به نظر می‌آید، اما در واقع تمرینات ذهن‌آگاهی نیاز به سخت‌کوشی دارد. افراد بر اساس عادت، آموخته‌اند که در زندگی و در موقعیت‌های مختلف بسیاری از تجربه‌هایشان را در صورتی که ناخوشایند است، انکار کنند. در حالیکه در ذهن‌آگاهی به آن‌ها آموخته می‌شود که به جای انکار<sup>۱</sup> و رد تجارب ناخوشایند آنها را همانطور که هستند، بپذیرند و نسبت به خودشان، واکنش‌هایشان و تجارب ناخوشایند آگاه باشند (کرین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). ترجمه خوش لهجه صدق، (۱۳۹۱). همچنین ذهن‌آگاهی به عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعالی از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همانطور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند (برون، ریان و کرسول<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). با اینکه افراد ذهن‌آگاه افکار منفی را تجربه می‌کنند، راحت‌تر می‌توانند این افکار را رها و بر روش‌های سالم ارتباط تمرکز کنند (فرون، ایوانز، ماراج<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). حضور ذهن باید این نگرش را در افراد بوجود آورد که نسبت به امور، پذیرش بدون قضاوت داشته باشند. یعنی، ایجاد آگاهی در افراد نسبت به ادراکات، شناخت‌ها، هیجانات یا حس‌ها اما بدون اینکه نسبت به خوبی یا بدی، حقیقی یا کاذب، سالم یا ناسالم بودن، و مهم یا بی‌اهمیت بودن آن‌ها، قضاوت و ارزیابی شود (مارلات و کریستلر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹). بنابراین حضور ذهن عبارت است از مشاهده بدون داوری جریان سیال محرکات درونی و بیرونی که نتیجه‌ی آن تعمق و شناخت خود به همراه درون‌بینی و آگاهی است.

## روش

با توجه به مطالعات پژوهشگر در زمینه‌ی خردمندی و بررسی منابع مختلف، منبعی مشخص که دربرگیرنده‌ی یک برنامه آموزشی مدون برای خرد باشد، مشاهده نشد. لذا پژوهشگر برای طراحی یک پروتکل آموزشی متناسب با مفاهیم خرد، با استناد به پژوهش شوقی و همکاران (۱۳۹۶) که در آن، نتیجه کاربردی‌ترین مولفه‌ها در بیش از نیمی از تعاریف خرد جمع‌آوری و ارائه شده است، بر آن شد تا با توجه به تخصص خود و دوره‌های آموزشی گذرانده شده و همچنین مفاهیم آموزشی روانشناسی متناسب با مولفه‌های مذکور را شناسایی و به تدوین این برنامه آموزشی مبادرت ورزد. سپس این پروتکل، در اختیار اساتید و متخصصین این حوزه جهت تایید، قرار گرفت.

## یافته‌ها

مولفه‌های استخراجی خرد، طبق پژوهش‌های شوقی و همکاران (۱۳۹۶) عبارتند از: مهارت‌های زندگی، نگرش و رفتارهای مطلوب اجتماعی، همدلی، تعمق و شناخت خود، درون‌بینی، خودشناسی و خودآگاهی و تنظیم هیجانی که برای آموزش آنها از تلفیق سه دوره‌ی آموزشی در حیطه روانشناسی شامل: مهارت‌های زندگی (برای آموزش خودشناسی و خودآگاهی، همدلی و تنظیم هیجان)، ذهن‌آگاهی (برای آموزش تعمق و شناخت خود، درون‌بینی و آگاهی) و تحلیل رفتار متقابل (نگرش و رفتارهای مطلوب اجتماعی) استفاده شد. خلاصه‌ای از روند جلسات آموزشی در جدول زیر آورده شده است:

**جدول ۱: پروتکل طراحی شده برای آموزش خرد بر پایه‌ی روانشناسی**

جلسات	آموزش خرد
اول	معارفه و آشنایی اعضای گروه با پژوهشگر و با یکدیگر، آشنایی با مفهوم خرد، فرد خردمند و مولفه‌های پرتکرار در تعریف خرد، بیان اهداف دوره‌ی آموزشی خرد، در این جلسه به سوالات شرکت‌کنندگان در زمینه‌ی کار پژوهشی و علت انتخاب آن‌ها پاسخ‌های لازم ارائه شد، در پایان جلسه از حضور آن‌ها در کلاس قدردانی شده و از آنان خواسته شد در ساعات مقرر و طبق برنامه‌ی ارائه شده در کلاس حضور یابند و تکالیفی که در پایان هر جلسه برای انجام در طول یک هفته تا جلسه‌ی بعد مشخص می‌شود را با دقت و کامل انجام دهند.
دوم	رئوس محتوا در جهت آموزش خودآگاهی (بخش اول): فکر کردن راجع به خود و ویژگی‌های خود و نیز بررسی

<sup>1</sup> denial

<sup>2</sup> Crane

<sup>3</sup> Brown, Ryan & Creswell

<sup>4</sup> Frewen, Evans, Maraj

<sup>5</sup> Marlatt & Kristeller

سطح شناخت افراد از خود، ایجاد فضای مثبت و روحیه گروهی، پی بردن و به نمایش گذاشتن نکات قوت شخصی، آشنا شدن افراد با مفهوم احساس (هیجان) و احساسات خود و دیگران + تعریف ذهن آگاهی و معرفی رویکرد کاهش استرس بر مبنای ذهن آگاهی، تمرین کشمش و سپس انجام مراقبه نشستن + تعیین تکلیف برای انجام در منزل تا جلسه ی بعد	
رئوس محتوا در جهت آموزش خودآگاهی (بخش دوم): کشف، نامگذاری و تعیین میزان شدت احساسات روزانه خود به منظور شناخت هرچه بیشتر خود از بعد احساسی، بررسی اثر رخدادها و تاثیر برداشتها و تفسیرهای افراد از این رخدادها بر احساسات آنها، روشن شدن تفاوت سه مفهوم فکر، احساس، رفتار و تاثیر آن بر یکدیگر، شناخت و بررسی خطاهای شناختی رایج + تمرین مراقبه ی معینه ای بدن + تعیین تکلیف برای انجام در منزل برای جلسه آینده	سوم
رئوس محتوا در جهت آموزش ارتباط موثر و همدلی (بخش اول): تعریف ارتباط و عوامل موثر بر آن، فرآیند برقراری ارتباط، شنونده خوب بودن و مهارت های لازم برای خوب گوش کردن، ارتباط کلامی و غیرکلامی (ویژگی ها) + مراقبه ی نشستن و یوگای ذهن آگاهانه + تعیین تکلیف برای انجام در منزل برای جلسه آینده	چهارم
رئوس محتوا در جهت آموزش ارتباط موثر و همدلی (بخش دوم): چگونگی برقراری ارتباط با دیگران (روش های موثر)، ابزار وجود، درک احساسات دیگران، نقش احترام به نظرات دیگران، روش های نه گفتن به آن هایی که درخواست های غیر معقولی دارند + مراقبه معینه ای بدن + تعیین تکلیف برای انجام در منزل برای جلسه آینده	پنجم
رئوس محتوا در جهت افزایش الگوی ارتباطی سازنده ی متقابل موثر: آموزش کودک، بالغ، والد در مفاهیم تحلیل رفتار متقابل، آموزش روابط متقاطع و مکمل و توضیح و تفسیر چهار وضعیت برای زندگی، با تاکید بر "من خوبم، تو خوبی" + مراقبه نشستن و یوگای ذهن آگاهانه + تعیین تکلیف برای انجام در منزل برای جلسه آینده	ششم
رئوس محتوا در جهت آموزش مدیریت هیجان: آشنایی با هیجان های مثبت و منفی، چگونگی مقابله با ناکامی ها و هیجان های شدید، روش های کنترل خشم و مدیریت اضطراب، خودگفتگویی، اهمیت و روش های کنار آمدن با موقعیت هایی که قابل تغییر نیستند + مراقبه راه رفتن و یوگای ذهن آگاهانه + تعیین تکلیف برای انجام در منزل برای جلسه آینده	هفتم
جمع بندی مطالب گذشته و ایجاد انگیزه در اعضاء برای استفاده از مهارت های آموخته شده در موقعیت های زندگی و انجام روزانه ی مراقبه های آموخته شده در منزل. ضمن تشکر از شرکت کنندگان در جلسات، به آنها توضیح داده شد که با توجه به دوره ی آموزشی که در آن شرکت کردند توانایی استفاده از مهارت های ارتباطی در زندگی روزمره ی خود را دارند و از آنها خواسته شد که این مهارت ها را در روابط بین فردی خود به کار بندند.	هشتم

### بحث و نتیجه گیری

بر اساس مطالعات صورت گرفته در پژوهش کنونی، هیچ پروتکل ثابتی برای آموزش خرد ارائه نشده است. از نزدیکترین پژوهش ها به این پژوهش، می توان به پژوهش محمدزاده (۱۳۹۸) و پژوهش عامری و همکاران (۱۳۹۸) اشاره کرد که در پژوهش اول، آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و ساخت رویی سنجیده شده است و در پژوهش دوم، پژوهشگران با ارائه مدلی برای ارتقاء خرد و بررسی آن بر سرمایه روانشناختی، بهزیستی روانی و سلامت روان به این نتیجه دست یافتند که ارتقا خرد باعث بهبود هر سه مولفه می شود.

افرادی که تحت آموزش خرد با پروتکل پیشنهادی در این پژوهش قرار گیرند، دانش جدیدی را در زمینه برقراری ارتباط بهتر اعم از همدلی، تنظیم هیجانی و آگاهی از چگونگی برقراری ارتباطی بالغانه فرا خواهند گرفت، همچنین در جهت تعمق و شناخت خود گامی جدید برداشته و از توانمندی هایی همچون ذهن آگاهی، درون بینی و خودآگاهی برخوردار می گردند، لذا با توجه به مولفه های استخراجی از اکثر تعاریف خرد، می توان اینگونه استنباط کرد که این افراد از سطح خرد بالاتری نسبت به دیگرانی که تحت این آموزش ها قرار نگرفته اند، برخوردار خواهند بود.

این مطالعه نشان داد که با وجود نوظهور بودن مفهوم خرد در روانشناسی و عدم ارائه‌ی بسته‌ی آموزشی در جهت ارتقای سطح خرد بر پایه‌ی روانشناسی، می‌توان با استخراج مولفه‌های تکرارشونده در تعریف خرد و ارتباط آن با حوزه‌های مختلف روانشناسی، پروتکل‌های آموزشی برای خرد در حوزه‌ی روانشناسی ارائه داد. این دست مطالعات می‌تواند به ارتقای سطح خرد در جامعه کمک کند. اگرچه مداخله‌ی آموزشی به کار گرفته شده در این پژوهش که توسط پژوهشگر طراحی و پیشنهاد شده است، دارای مبانی نظری و برنامه آموزشی منسجم و قابل اجرایی برای روان‌درمانگران و مشاوران است، اما با توجه به نوظهور بودن این مفهوم در روانشناسی، گستردگی تعاریف و شناسایی مولفه‌های متعدد برای خرد در تعاریف و مدل‌های مفهومی از یک سو، و وجود رویکردهای درمانی و آموزشی مختلف در علم روانشناسی از سوی دیگر، پیشنهاد می‌شود که در جهت طراحی و سنجش پروتکل‌های آموزشی دیگر (با در نظر گرفتن مولفه‌های قابل همسان‌سازی با علم روانشناسی) گام برداشته شود و با انجام پژوهش‌های مقایسه‌ای در زمینه‌ی اثربخشی پروتکل‌های پیشنهادی، موثرترین آموزش قابل ارائه در جهت افزایش خردمندی افراد جامعه مشخص گردد.

## منابع

- آتش‌پور، حمید. (۱۳۸۸). مجموعه کتاب‌های مهارت‌های زندگی. تهران: تربیت
- احمدی، علی‌اصغر. (۱۳۹۹). روانشناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی. تهران: چاپ و نشر بین‌الملل
- امیدی، عبدالله و محمدخانی، پروانه. (۱۳۸۷). آموزش حضور ذهن به عنوان یک مداخله‌ی بالینی: مروری مفهومی و تجربی، سلامت روان، ۱(۱): ۳۰-۳۸
- دانش، عصمت. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی روش ارتباط محاوره‌ای در افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار، خانواده‌پژوهی، ۶(۲۳): ۳۷۳-۳۹۱
- شوقی، بهزاد؛ باباخانلو، اشرف و حمل‌دار، آرام. (۱۳۹۶). خرد در زمینه روانشناسی. تهران: راز نهان
- صادقی، مسعود؛ احمدی، سیداحمد؛ بهرامی، فاطمه؛ اعتمادی، عذرا و پورسید، سیدرضا. (۱۳۹۲). بررسی تاثیر آموزش به شیوه‌ی تحلیل رفتار متقابل بر سبک‌های عشق‌ورزی زوجین، پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۳(۲): ۷۱-۸۴
- عامری، محمدعلی؛ شوقی، بهزاد و حسنی ساطحی، حسین. (۱۳۹۸). بهزیستی روانشناختی، سلامت روان و گرایش‌های مطلوب اجتماعی (مورد مطالعه: سربازان مرکز آموزشی مالک اشتر). آموزش در علوم انتظامی، ۷(۴)
- کاظمی، زینب؛ نشاط‌دوست، حمیدطاهر؛ کجیاف، محمدباقر؛ عابدی، احمد؛ آقامحمدی، سمیه و صادقی، سعید. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر صمیمیت اجتماعی دختران فراری (شهر اصفهان: یک پژوهش مورد-منفرد)، مطالعات اجتماعی-روانشناختی زنان (مطالعات زنان)، ۱۰(۳): ۱۳۹-۱۶۱
- کرین، ربکا. (۲۰۰۹). شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی. ترجمه: خوش‌لهجه‌صدق، انیس. (۱۳۹۱). تهران: بعثت
- کلینکه، کریس. ال. (۱۹۹۸). مهارت‌های زندگی. ترجمه: محمدخانی، شهرام. (۱۳۹۷). تهران: رسانه تخصصی
- گلمن، دانیل. (۲۰۰۴). هوش هیجانی: خودآگاهی هیجانی، خویش‌انداری، همدلی و یاری به دیگران. ترجمه: پارسا، نسرين
- (۱۳۹۷). تهران: رشد
- محمدزاده، زهرا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و سخت‌رویی در مربیان پیش‌دبستانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه مدیریت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب

Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25(3):275-324.

Aronson, E. (1994). Stress and coping in spouses of persons with spinal cord injuries. *Clinical Rehabilitation*, 14 (2), 44-137



- Arroyo, P. (2017). A new taxonomy for examining the multi-role of campus sustainability assessments in organizational change. *Journal of Cleaner Production*, 140, 1763-1774
- Assmann, A. (1994). Wholesome knowledge: Concepts of wisdom in a historical and cross-cultural perspective. In D. L. Featherman et al. (Eds.), *Life-span development and behavior*, 12, 187-224
- Baltes, P. B. & Smith, J. (1990). *Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis*. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*: 87-120
- Baltes, P.B. & Staudinger, U.M. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current directions in psychological science*, 2(3): 75-81
- Baltes, P. B. & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American psychologist*, 55(1): 122.
- Bangen, K. J., Meeks, T. W., & Jeste, D. V. (2013). Defining and assessing wisdom: A review of the literature. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(12): 1254-1266
- Birren, J. & L. Fisher. (1990). *the elements of wisdom: overview and integration*. in Sternberg, R. (Ed.) *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development*. New York: Cambridge: 317-332
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of primary prevention*, 25 (2), 211-232.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. (2007). Addressing fundamental Questions about Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18, 72 – 281.
- Bundock, A. (2009). The science of wisdom: An exploration of excellence in mind and virtue, *Griffith University Undergraduate Student Psychology Journal*, 1
- Frewen, A. P., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D.J.A. & Partridge, K. (2007). letting go: mindfulness and negative automatic thinking. *cognitive therapy and research*, 54
- Holliday, S. G., & Chandler, M. J. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence*. Contributions to human development.
- Kekes, J. (1983). Wisdom. *American Philosophical Quarterly*, 20(3): 277-286.
- Krishnan, R., Geyskens, I., & Steenkamp, J. B. E. (2016). The effectiveness of contractual and trust-based governance in strategic alliances under behavioral and environmental uncertainty, *Strategic Management Journal*, 37(12)
- Marlatt, G. A. & Kristeller, J. L. (1999). *Mindfulness and meditation*. In W. R. Miller (Ed), *Integrating spirituality into treatment* (pp.67-84). Washington
- Meacham, J. A. (1990). *The loss of wisdom*. *Wisdom: Its nature, origins, and development*, 181-211.
- Orwell, L. and Perlmutter, M. (1990). *The study of wise persons: integrating a personality perspective*. In Stenberg, R. (Ed.) *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development* (160-177).
- Orwell, L., & Achenbaum, W. A. (1993). Gender and the development of wisdom, *Human Development*, 36(5), 274-296
- Shepherd, D. A., McMullen, J. S., & Ocasio, W. (2016). Is that an opportunity? An attention model of top managers' opportunity beliefs for strategic action. *Strategic Management Journal*, 38(3)
- Simonton, D. K. (1990). *Psychology, science, and history: An introduction to historiometry*. Yale University Press.
- Staudinger, U. M., & Gluck, j. (2011). Psychological Wisdom Research: Commonalities and Differences in a Growing Field. *The Annual Review of Psychology*, 62: 215-241.
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom, *Review of general psychology*, 2(4)
- Sternberg R.J. (2002). Raising the achievement of all students: teaching for successful intelligence, *Educational psychology Review*. 14(4): 383-393.
- Walsh, R., & Reams, J. (2015). Studies of Wisdom: A special issue of integral review. *Integral Review*, 11(2): 1-6.

Young, H. P. (2001). *Individual strategy and social structure: An evolutionary theory of institutions*. Princeton University Press.



پروژه شگانه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی