

## بررسی و تحلیل عوامل موثر بر توسعه مثبت‌نگری در خانواده‌ها در عصر پسا کرونا

کیمیا شجاعی<sup>۱\*</sup>، مجتبی زارع خلیلی<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی رشته مشاوره

موسسه آموزش عالی زند شیراز

shk72921@gmail.com

۲- مدرس موسسه آموزش عالی زند

m.mojtaba1381@gmail.com

### چکیده

شیوع و گسترش بی‌سابقه ویروس کرونا در سال‌های اخیر نه تنها قربانیان بسیاری بر جای گذاشت، بلکه اثرات قابل توجه‌ای نیز بر سلامت روان در نهادهای مختلف از جمله خانواده گذاشته است، به گونه‌ای که حتی در سال‌های پس از کرونا، اثرات این آسیب‌های روانی بر جای خواهد ماند. بنابراین ضروری است که با توسعه مثبت‌نگری و نهادینه کردن فرایندهای مثبت‌اندیشی در قالب برنامه‌های مدون و منسجم، اثرات و آسیب‌های بلندمدت ناشی از ویروس کرونا را در سال‌های بعد به حداقل رساند. در همین رابطه پژوهش حاضر با هدف بررسی و تحلیل عوامل موثر بر توسعه مثبت‌نگری در خانواده‌ها در عصر پسا کرونا انجام گرفته است. بدین منظور از روش توصیفی-تحلیلی و با مطالعه مروری و بررسی کتابخانه‌ای که از مناسب‌ترین روش‌های بررسی و مرور ادبیات پژوهش در زمینه توسعه مثبت‌نگری در خانواده‌ها محسوب می‌شود، استفاده گردیده است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که در راستای توسعه مثبت‌نگری در خانواده‌ها در عصر پسا کرونا دو دسته عوامل فردی و اجتماعی بایستی مورد توجه قرار گیرند. عوامل فردی درگیرنده رهایی از افکار منفی، معنویت، امیدافزایی، تاب‌آوری، مراقبه و سلامت جسمانی، کسب آگاهی، کنترل ارتباطات، طبیعت‌گردی، توانمندی فردی، معنابخشی، خوش‌بینی، تحرک و مراقبه و در نهایت هدیه دادن می‌باشد. همچنین عوامل اجتماعی نیز تسهیل و تسریع خدمات اجتماعی، حمایت اقتصادی، ایجاد و توسعه سرمایه اجتماعی، عدالت اجتماعی و حمایت رسانه‌ای و فرهنگی را شامل می‌شود.

**واژگان کلیدی:** مثبت‌نگری، خانواده، عصر پسا کرونا

### ۱- مقدمه

در اواخر دسامبر ۲۰۱۹ شیوع و گسترش ویروس کرونا تمام عرصه‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جهان را تحت الشعاع قرار داد و در اندک زمانی جنبه‌های زندگی افراد در سطوح مختلف را به خود درگیر کرد. متأسفانه کشور ایران نیز از تبعات و آسیب‌های شیوع کرونا در امان نماند و هزینه‌های روانی و جسمی گسترده‌ای را متحمل شد. بدین ترتیب علاوه بر انسان‌های بی‌شماری که در این بحبویه جان‌شان را از دست دادند، سلامت روان افراد جامعه نیز به شدت تحت تاثیر پیامدهای ناگوار آن قرار گرفت. در واقع؛ شیوع کرونا زمینه‌ساز بروز اختلالات روانشناختی از جمله ترس، افسردگی، اضطراب و به طور کلی افکار منفی گردید، افکاری که تسلط بسیاری بر اذهان عمومی داشت و فعالیت‌های روزمره آن‌ها را با چالش‌های متعددی روبرو ساخت. بنابراین با همه‌گیری کرونا، سطوح و نهادهای فعال در جامعه مانند نهاد خانواده دچار تغییراتی اساسی شدند و تجربه‌های منحصر به فردی را تجربه کردند.

# هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش  
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان  
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

نهاد خانواده که مطابق با استانداردهای زیادی در دنیای کنونی، فراهم کننده محیطی امن و ارتقا دهنده سلامت روان به شمار می‌رود نیز به چالش کشیده شد و با بحران‌های گوناگونی مواجه گردید. به بیان دیگر در این شرایط روابط عاطفی درون خانواده‌ها کم‌رنگ و تعارض‌های زناشویی شدت یافت و همچنین رفتارهای وسواس گونه بر ارتباطات درون خانواده‌ها سایه انداخت. در حقیقت هرچه قدر دوران قرنطینه‌ها طولانی‌تر شد، افکار منفی مثل احساس تنهایی، ناامیدی، پرخاشگری و حتی خودکشی بیشتر گردید و درگیری روانی درون خانواده‌ها گسترش یافت.

از طرف دیگر دیر یا زود کشندگی و انتقال ویروس کرونا در ابعاد جسمانی تحت کنترل قرار خواهد گرفت، ولی اثرات ویرانگر و مخرب آن در ابعاد روانی همچنان وجود داشته و سلامت روانی خانواده‌ها و افراد را به مخاطره می‌اندازد. از این رو منطقی است که با نگاهی تیزبینانه و تحلیلی ارتقای سلامت روان خانواده‌ها در عصر پسا کرونا را مورد توجه قرار داد و با توسعه مثبت‌نگری و ترغیب خانواده‌ها به نهادینه کردن افکار مثبت در فعالیت‌ها و تعاملات‌شان، تا اندازه‌ای زندگی در شرایط پسا کرونا را همراه با آرامش ساخت. بنابراین بررسی و تحلیل عوامل موثر بر توسعه مثبت‌نگری در خانواده‌ها در عصر پسا کرونا چالشی اساسی بوده که در پژوهش حاضر به آن خواهیم پرداخت.

## ۱-۱- مثبت‌نگری

مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که برحسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط می باشد به عبارت دقیق تر مثبت‌نگری فرآیندی تعمدی و انتخابی است. اندیشیدن و نحوه فکر کردن نقش بسیار مهمی در زندگی انسان دارد. انسان‌ها همواره با نوع تفکر خود و نگرشی که به جهان دارند از یکدیگر متمایز می شوند (حشمتی، ۱۳۹۵).

از دیدگاه مثبت‌نگری، شناخت مثبت‌نگر با عواملی مانند میزان شادکامی، امید به زندگی، سبک خوشبینی و بهزیستی روانشناختی و نیز سلامت روان افراد در ارتباط است و سازگاری، شادکامی و اعتماد به نفس و ویژگیهای مثبتی از این قبیل، بیانگر میزان سلامتی افراد بوده و هدف اصلی فرد در زندگی شکوفایی این قابلیت‌های خود و دستیابی به عوامل ذکر شده می‌باشد، در نتیجه افرادی که دارای شناخت مثبت از خود و محیط زندگی خود می‌باشند احتمالاً بر ویژگیهای مثبت خود و نیز صفاتی که درباره خود بکار می‌برند تأکید بیشتری دارند (اسنایدر و لویز، ۲۰۰۷؛ رایان و دسی، ۲۰۰۱).

رویکرد مثبت‌نگر، مدعی است که هیجانات مثبت، توانمندیها و داشتن معنا در زندگی، هم در مواقع آرامش و آسایش و هم در مواجهه با سختیها و مشکلات به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتری داشته باشند. از منظر این دیدگاه، مواجهه با سختیها باعث آشکار شدن توانمندی‌های فرد می‌شود (سلیگمن، رشید، پارکس، ۲۰۰۶). شهامت، خوشبینی، مهارت‌های ارتباط بین فردی، ایمان، رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت، کفایت، سیالی روان و بینش داشتن، برخی از این توانمندیها است (رشید، ۲۰۰۸).

مطابق دیدگاه مثبت نگر، هیجان‌ها و توانمندیها از بهترین عوامل جلوگیری از آسیب‌های روانی هستند. پژوهشگران حوزه پیشگیری اعتقاد دارند، پیشگیری تأکید بر ساختن توانمندی‌ها و نه اصلاح ضعفهاست، بنابراین توانمندی‌های انسان، محافظی در برابر بیماریهای روانی است. شهامت، خوشبینی، مهارتهای ارتباط بین فردی، رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت نمونه‌های از این توانمندی‌ها محسوب می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۰).

## ۱-۲- عوامل موثر بر مثبت‌نگری

روانشناسی در گذشته و در اوایل تکامل خود به عنوان یک علم، بر بیماری‌ها، ناپهنجاری‌ها و ضعف‌های بشر، بیشتر از سلامت و یتأکید می‌کرد و روانشناسان تلاش چندانی برای کمک به امیدوارتر بودن، عاشق‌تر بودن، شادتر بودن و خوشبین‌تر بودن آدمی نداشتند (سلیگمن، ۲۰۰۲). در واقع در پنجاه سال گذشته تلاش روانشناسان بیشتر بر درمان کمبودها و رفع ناتوانی‌ها متمرکز بوده است. روانشناسان مثبت‌گرا به افزایش شادمانی و مطالعه در مورد نقش نیرومندی‌های شخصی و سامانه‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه تأکید دارند و به طریق علمی به شناسایی عواملی می‌پردازند که می‌توانند سلامت را افزایش دهند (پاشاشریفی، ۱۳۹۱). این عوامل را می‌توان در سطوح مختلف مورد بررسی قرار داد.

## ۱-۲-۱- سطح فردی

### - شناسایی، کنترل و رهایی از افکار منفی

افکار منفی از جمله چالش‌ها و مسائل عمده‌ای هستند که در زمان‌های خاصی مانند بروز پاندمی‌هایی مثل کرونا و حتی بعد از آن در بسیاری از افراد رایج شده و احساس، رفتار و اعمال آن‌ها را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. اغلب افراد برای کنترل افکار منفی از مکانیزم‌های دفاعی سرکوب و انکار استفاده می‌کنند اما این کار موجب می‌شود قدرت افکار منفی قوی‌تر شود. برای کنترل و رهایی از افکار منفی می‌توان اقدامات زیر را انجام داد:

#### ۱) صحبت کردن با فرد امن

مغز انسان ۴ نوع حافظه ی زمانی، مکانی، موقعیتی و فیزیولوژیک دارد. وقتی اتفاق ناخوشایندی برای فرد پیش می‌آید، در حافظه ی او ثبت می‌شود که برای مثال روز دوشنبه ظهر قبل از اتمام ساعت کاری اش در حالیکه احساس خستگی داشته تماسی با او برقرار شده و خبر از حادثه ی فوت یکی از نزدیکانش را داده اند او احساس تنگی نفس، گرفتگی عضلات و تپش قلب می‌کرده. از آن زمان به بعد هر بار که بخوهد برای کسی حادثه ی آن روز را شرح بدهد مجدد همان حالات فیزیولوژیک در بدنش بوجود می‌آید. در دوران کرونا چنین اتفاقی برای تمامی افراد تکراری شده اما آسفتگی روانی را به دنبال داشته است. وقتی این فرد درباره ی حادثه ی دوران کرونا با یک مشاور صحبت میکند، در صورتیکه مشاور مهارت ایجاد رابطه ی

حسنة، فنون گوش دادن، انعکاس دادن و توان رهبری جلسه را داشته باشد، فرد علاوه بر دریافت حمایت روانی، آرامش را در درون خود احساس خواهد کرد؛ این روند در ذهن فرد به جای آن حادثه ثبت می شود در نتیجه اگر بخواهد بار بعد برای شخص دیگری ماجرای آن روز را تعریف کند، احساس تنگی نفس، نگرانی و تپش قلبش به حداقل خواهد رسید و حتی برطرف خواهد شد. اینکه افراد چه کسی و چه محیطی را برای گفتگو درباره ی افکار منفی خود پیدا کنند اهمیت بیشتری نسبت به خود افکار منفی خواهد داشت زیرا برخی افراد و شرایط برای گفتگو درباره چنین مسائلی مناسب نیستند و آن حالات روحی آشفته را تشدید می کنند.

## ۲) تسلیم کردن افکار روی کاغذ

افکار منفی خود را روی کاغذ آورده و آن ها را تسلیم قلم و کاغذ کنند؛ با این کار در می یابند که اهمیت آن موضوع در چه حد است، از کجا نشأت گرفته و چه سود و زیانی دارد. نوشتن آنها همان صحبت کردن فرد با خودش است که میتواند به تسکین برسد.

## ۳) زمان بندی

برای رسیدگی به افکار منفی و ناکارآمد خود زمان تعیین کنند تا تمام روز ذهنشان آشفته نباشد. بطور مثال با خود ذکر کنند که عصر ساعت ۱۸ به این تفکر رسیدگی میکنم و بر این قانون خود پایبند باشند. مزیت این روش جلوگیری از عدم تمرکز و اتلاف وقت، برای فرد است.

## - معنویت

معنویت عبارت از ارتباط با یک وجود متعالی، باور به غیب، باور به رشد و بالندگی در راستای گذر از پیچ و خم های زندگی و تنظیم زندگی شخصی بر مبنای ارتباط با وجود متعالی و درک حضور دائمی وجودی متعالی می باشد. این بعد وجود انسان فطری و ذاتی است و با توجه به رشد بالندگی انسان و در نتیجه انجام تمرینات و مناسک دینی متحول شده و ارتقا می یابد (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶). داشتن ایمان به افراد قدرت تحمل سختی ها، غلبه بر چالشها و تغییر زندگی می دهد (نعیمی، شفیع آبادی، داوودآبادی، ۱۳۹۵). البته باید یادآوری کرد که معنویت و داشتن ایمان در جوامع و افراد مختلف به روش های گوناگونی انجام می شود و کسی نمی تواند اظهار کند که فقط شیوه ی شکرگزاری خودش صحیح است. افراد در هر زمان و شرایطی می توانند با یادآوری هر آنچه که در زندگی دارند، سپاسگزار باشند و با این کار راه های ورود انرژی مثبت را هموار سازند. مواردی که یک فرد بابت آن شکرگزاری می کند با موارد فرد دیگر متفاوت است. معنویت بخشی یعنی قدردانی از هر چه که در لحظه به ما متعلق است.

## - کسب آگاهی

کسب علم و آگاهی، احساس مفید بودن و ارزشمندی را القا می‌کند. اینکه افراد مطالبی را بیاموزند و در تلاش برای بازنشردن طالب به اعضای خانواده و دوستان باشند، انگیزش درونی و انرژی‌های مثبت ایجاد می‌شود. کسب آگاهی از راه‌های عضویت در کانون‌ها و انجمن‌های مورد علاقه، کارگاه‌های آموزشی، کتابخانه‌ها، گروه‌های پژوهشی و دنبال کردن برنامه‌های تلویزیونی مرتبط انجام می‌شود. نکته‌ی قابل توجه در این زمینه متعادل نگهداشتن میزان این دسته فعالیت‌هاست زیرا زیاده‌روی در انجام این فعالیت‌ها موجب دلزدگی خواهد شد.

## - کنترل ارتباطات

کنترل ارتباطات به این معناست که فرد بداند با چه کسانی حال خوب و مثبتی خواهد داشت و با چه کسانی احساس ضعف و ناامیدی می‌کند؛ سپس اقدام به کنترل و غربالگری دایره روابط خود کند. وقتی شخص اغلب اوقات خود را با افرادی صرف کند که به او احساس زیبایی، باهوشی و ارزشمند بودن بدهند بسیار در جذب انرژی‌های مثبت موثر خواهد بود و بالعکس ارتباط با افرادی که احساس بی‌هدفی، بی‌انگیزه بودن و ناامیدی را القا می‌کنند موجب جلوگیری از توسعه‌ی مثبت‌نگری خواهد شد.

## - تحرک و مراقبه

داشتن تحرک، مراقبه و فنون آرام‌سازی بسیار در جلب انرژی‌های مثبت تاثیرگذار است اما اینکه همین فعالیت‌ها بصورت گروهی و جمعی انجام شود در توسعه‌ی مثبت‌نگری گام موثری به شمار می‌رود. این فعالیت‌ها شامل یوگا، آرام‌سازی روان‌تنی، پیاده‌روی، ماساژ درمانی، شنا و ... می‌شود.

## - طبیعت‌گردی

گردش در طبیعت به همراه اعضای خانواده و تماشای موهبت‌های دنیا یکی از مهمترین عوامل جاذب انرژی‌های مثبت می‌باشد. تأمل در چگونگی آفرینش طبیعت و زیبایی‌های آن، ناخودآگاه انسان را آرام می‌کند و این حال خوب را در بدن به گردش در می‌آورد.

## - توانمندی فردی

فکر کردن مداوم به توانایی، استعدادهای فردی و مهارت‌های شخصی می‌تواند فرایند عملیاتی کردن این توانایی‌ها و استعدادها را سرعت بخشیده و رضایت از خود و زندگی را به همراه داشته باشد. به عنوان مثال پیدا کردن یک شغل پاره‌وقت متناسب با علایق فرد، ارتباط با همکاران در آن زمینه و تعامل با ارباب رجوع، موجب افزایش ارتباط سالم و انرژی مثبت خواهد شد.

همچنین این جریان موجب تبادل مهارت‌های مفید میان افراد و توسعه‌ی حال مثبت و مثبت‌نگری خواهد بود. همچنین ایجاد اعتماد به نفس و ارتقای سطح هوش هیجانی می‌تواند فرایند توسعه مثبت‌نگری در افراد را تقویت کند.

## - هدیه دادن

هدایا به دو دسته‌ی مادی و معنوی تقسیم می‌شوند که تاثیر هدایای معنوی به مراتب بیشتر از هدایای مادی‌اند. هدیه دادن به خود یا دیگران احساس شادمانی وسیعی در فرد ایجاد می‌کند که قابل انتقال به پیرامون می‌باشد. افراد می‌توانند با هدیه کردن لبخندی به اعضای خانواده، تقدیم شاخه‌ای گل برای مناسبت‌ها یا جملات ساده و زیبایی که می‌تواند روز غم‌انگیز اطرافیان‌شان را کمی متحول کند، مثبت‌نگری را در خانواده توسعه دهند.

## - مراقبت فردی و چکاپ وضعیت سلامتی

مراقبت فردی یعنی آگاهی از وضعیت سلامتی هر فرد. افراد با انجام چکاپ سالانه می‌توانند از وضعیت سلامتی خود آگاه شوند زیرا در برخی موارد علائمی که هشدار درباره یک اختلال روانی می‌دهند از کمبود برخی مواد در بدن ناشی می‌شود. بطور مثال فردی که نشانه‌های اختلال افسردگی را بروز می‌دهد نمی‌توان با برچسب‌زنی آن اختلال را تایید کرد بلکه باید آزمایشات لازم جهت بررسی میزان هریک از هورمون‌ها، ویتامین‌ها و مواد دیگر در بدن انجام شود تا بتوان ابتدا آنها را رفع کرد، سپس بطور مجدد علائم را در طول دوره‌ی بعد بررسی کرد.

## - معنابخشی

معنابخشی فرایندی است که در آن فرد تلاش می‌کند با هدفمند کردن رفتارها و فعالیت‌هایش و همچنین درک منظم و منطقی اتفاقات در موقعیت‌های مختلف، آن‌ها را فهم کرده و بر مبنای این فهم بتواند اتفاقات و رویدادهای محیطی و بیرونی را در قالب واقعیت‌های اجتناب‌ناپذیر تحلیل و تبیین کند.

## - خوشبینی

خوشبینی یکی دیگر از مفاهیمی است که در توسعه مثبت‌نگری نقشی اساسی دارد. خوشبینی به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست که این پیامدها به عنوان عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته میشوند (پیترسون، ۲۰۰۰).

## - امیدافزایی

امیدافزایی نیز یکی از دیدگاه‌های مطرح در توسعه مثبت‌نگری است. امید یک سازه شناختی-انگیزشی است که با عناصری از اهداف، روش‌ها یا راهبردها و انگیزش‌ها ارتباط متقابل و دوسویه‌ای دارد و از شناخت‌های افراد درباره انتظارات و توانایی رسیدن به اهداف مهم در زندگی تأثیر می‌پذیرد. امید همچون خوشبینی، شامل انتظار فرد از دست یافتنی بودن اهداف است،

اگر چه شامل شناخت فرد از قصد و تعهد رسیدن به اهداف، نقشه‌ها و راهبردهای رسیدن به هدف نیز می‌شود(اشنایدر و همکاران، ۲۰۲۰).

## - تاب‌آوری

تاب‌آوری ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه‌دار و توانایی در ترمیم خویشتن است. تاب‌آوری یعنی اینکه فرد بتواند قوام و سلامت روانشناسی خود را در مواجهه با سختی‌ها حفظ کند. این ظرفیت انسان می‌تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علی‌رغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی است. ، به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مواجهه سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند، با موقعیت‌های غیر منتظره کنار بیایند(ویکی‌پدیا).

## ۱-۲-۲- سطح اجتماعی

### - تسهیل و تسریع خدمات اجتماعی به افراد

تسهیل و تسریع خدمات اجتماعی یکی از عوامل اصلی ایجاد امیدواری و حال خوب افراد جامعه است. نهادها و سازمان‌ها دولتی و غیردولتی می‌توانند با ارائه‌ی تخفیفات ویژه‌ی، خدمات اجتماعی مانند رایگان کردن وسایل حمل و نقل عمومی، کم کردن بلیت‌های سینماها و مناطق تفریحی و ... در دوره پسا کرونا، امیدواری اجتماعی را افزایش دهند. به طور مثال زیرمجموعه‌ها و سازمان‌های شهرداری می‌توانند با درج بیلبوردهای انگیزشی و همچنین زیباسازی برخی نقاط شهرها و یا برگزاری نمایشگاه‌های فرهنگی\_هنری به توسعه‌ی مثبت‌نگری در جامعه کمک کنند.

### - حمایت‌های اقتصادی

در دوره‌ی پسا کرونا تمامی افراد به دنبال جبران خسارت‌های مالی خود در اثر بیکاری یا فروش پایین خواهند بود. اکثر سازمان‌های جامعه می‌توانند با تأمین بودجه‌ی مورد نیاز به همراهی نیازمندان و تمامی افرادی که قصد شروع یک زندگی مشترک را دارند بشتابند. ارائه‌ی وام‌هایی با سود پایین می‌تواند در توسعه‌ی مثبت‌نگری و حال خوش افراد تأثیر بسزایی داشته باشد.

### - ایجاد سرمایه اجتماعی

با توجه به ماهیت سرمایه اجتماعی و اینکه تأکید اصلی آن بر روی اعتماد، ارتباطات و شبکه‌های سازمانی متمرکز است، می‌تواند در جامعه با خلق فرصت‌ها و موقعیت‌های رقابتی و ریسک‌پذیر، موجب بروز و شکل‌گیری عملکرد نوآورانه در جامعه و

همچنین افراد شود. به عبارت دیگر با افزایش ارتباطات و پیوندهای اثربخش - سرمایه اجتماعی - در جامعه، نوعی تلاقی افکار و ایده‌ها و همچنین اعتماد همه جانبه به وجود می‌آید که این به نوبه خود نوآوری و خلاقیت در جامعه را تسریع و تسهیل کرده و موجبات تقویت نگرش مثبت در آن‌ها می‌گردد.

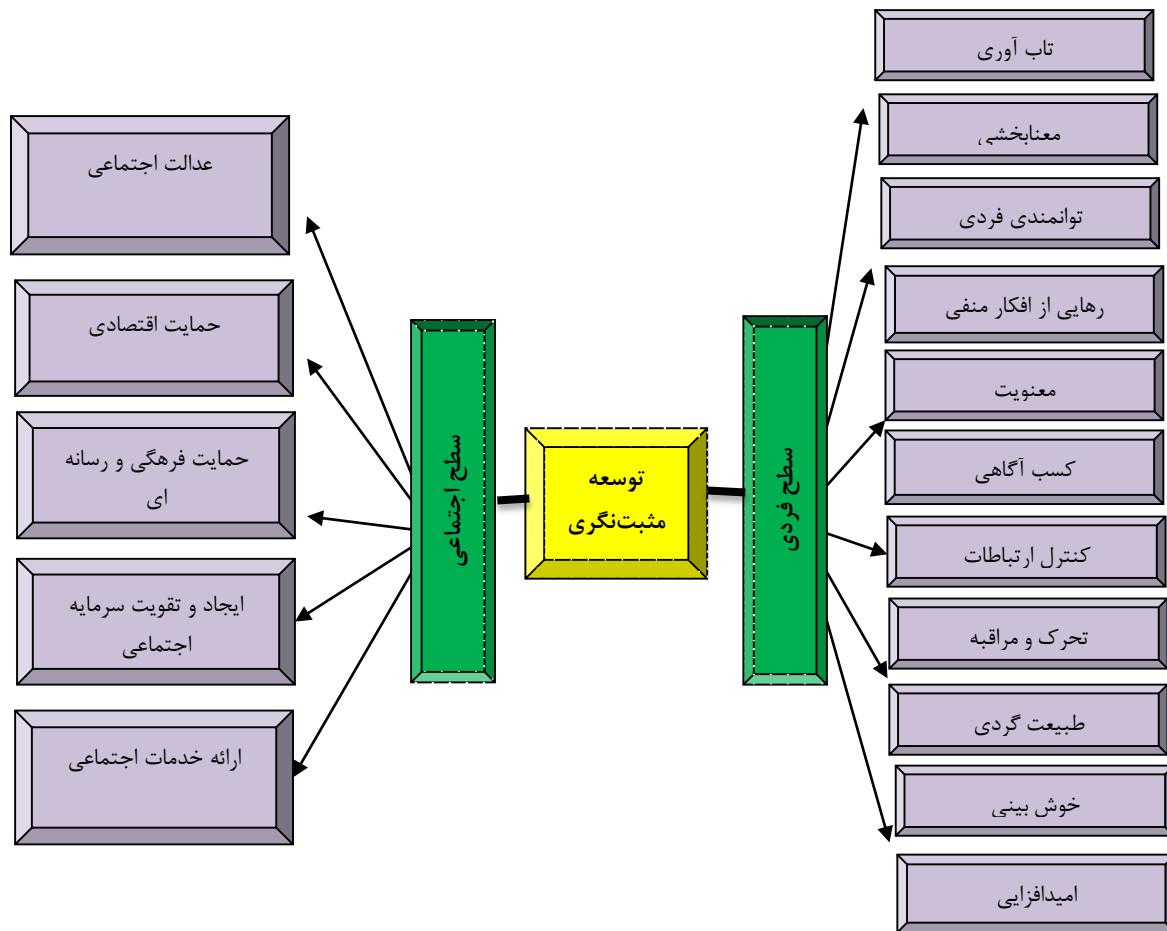
### - حمایت فرهنگی و رسانه‌ای

رسانه‌ها و ابزارهای ارتباط جمعی نقش مهمی در امیدآفرینی و تقویت نگرش مثبت به پدیده‌ها در جامعه ایفا می‌کنند. این رسانه‌ها می‌توانند با تدارک برنامه‌ها و فعالیت‌های متنوع هنری و فرهنگی، لایه‌های مختلف زندگی افراد جامعه را مورد توجه قرار داده و آن‌ها بازتاب دهند. در واقع زمانی که افراد جامعه احساس کنند که رسانه‌ها بازتاب دهنده واقعی زندگی آن‌ها هستند، سعی در بازگو کردن مشکلات و چالش‌های خود می‌کنند و این اعتماد اجتماعی به وجود آمده از رسانه‌ها، آن‌ها را امیدوارتر خواهد کرد.

### - عدالت اجتماعی

عدالت اجتماعی از شئون و مقومات وجود و محور زندگانی انسان است که بدون آن آدمیان معنای زندگی را در نمی‌یابند و جامعه نیز جز با قیام به قسط و گسترش آن قوام نمی‌یابد. به علاوه عدالت و قسط، عدالت-خواهی و قسط‌طلبی شأنی از شئون فطری انسان است که بدون آن انسانیت انسان معنا نمی‌یابد. کسی که دارای عقل سلیم است با جذبه‌ای خاص به سوی عدل و داد در حرکت است. عدل و داد نه تنها عامل رشد، توسعه، رفاه و امنیت در جامعه که عامل وحدت و یکپارچگی جامعه نیز است (جمشیدی و ایرانزاد، ۱۳۸۹) و مبنایی برای امیدواری اجتماعی می‌باشد.





شکل شماره (۱). عوامل موثر بر توسعه مثبت‌نگری

## ۲- روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی بوده و براساس مطالعه مروری و بررسی کتابخانه‌ای که از مناسب‌ترین روش‌های بررسی و مرور ادبیات پژوهش محسوب می‌شود، انتخاب گردیده است. بدین ترتیب از طریق مطالعات کتابخانه‌ای، اطلاعات مختلف در زمینه مثبت‌نگری و توسعه آن گردآوری و با استفاده از ابزارهای فیش به نکته‌برداری مطالبی که در کتاب‌ها، مجلات و مقالات بودند، پرداخته شد. بدین صورت که بعد از مآخذیابی کتب، مجلات و اسناد مربوط به موضوع، فهرست موقت از مطالب مورد نیاز را تهیه و سپس مرحله فیش برداری شروع و مطالب با استفاده از تکنیک مآخذگذاری به روش علمی تنظیم گردید.

## ۳- بحث و نتیجه‌گیری

گسترش و انتقال فزاینده ویروس کرونا در چند سال اخیر و اقداماتی چون قرنطینه‌های طولانی‌مدت از یک طرف و همچنین مشکلات و چالش‌های اقتصادی-اجتماعی از طرف دیگر؛ سلامت روان در نهاد خانواده به عنوان حیاتی‌ترین نهاد جامعه را به

مخاطره انداخته است، آسیب‌هایی که دارای اثرات بلندمدت روانی بوده و تا سال‌ها خواهند ماند. بنابراین تحلیل و بررسی شرایط پسا کرونا و پرداختن به موضوعاتی مانند توسعه مثبت‌نگری که از جمله عوامل ارتقای سلامت روان در خانواده‌ها به شمار می‌رود، از اهمیت فزاینده‌ای برخوردار می‌باشد. در واقع جهت‌گیری مثبت و مثبت‌نگری در سطوح فردی و اجتماعی به افراد کمک خواهد کرد تا با درک و فهم درست واقعیت‌های موجود و همچنین داشتن امید، معنا، هدفمندی و خوش‌بینی نسبت به آینده، به بهترین شکل ممکن با خود کنار آمده و با فراهم شدن واقعیت‌هایی مثل عدالت اجتماعی و اقتصادی در سطوح مختلف جامعه، امیدواری و احساس رضایت را تجربه کنند. به بیان دیگر عصر پسا کرونا جهت‌گیری مثبت و توسعه مثبت‌نگری از جمله عوامل بهبود و موفقیت‌های فردی و اجتماعی محسوب می‌شود. افراد مثبت‌نگر انگیزه و هیجانات خود را ارتقا بخشیده و با برنامه‌ریزی و ارائه چشم‌اندازی روشن‌تر برای خود، ضمن درک واقعیت‌ها، زمینه‌های شکوفایی و بروز استعداد‌های خود را فراهم می‌سازند و به این ترتیب ضمن قبول و انجام درست مسئولیت‌های اجتماعی خود، جامعه را نیز منتفع می‌کند.

## منابع

- حشمتی، فاطمه (۱۳۹۵). مثبت اندیشی از دیدگاه صاحب نظران، کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، شیراز.
- غباری بناب، باقر؛ سلیمی، محمد؛ سلیمانی، لیلا و نوری مقدم، ثنا (۱۳۸۶). هوش معنوی، فصلنامه علمی پژوهشی اندیشه نوین دینی، دوره ۱۷، شماره ۱۰، ۳۶-۴۸.
- نعیمی ابراهیم، شفیق آبادی عبدالله، داوودآبادی فاطمه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی با تاکید بر آموزه‌های دینی بر تاب آوری و رغبت‌های شغلی دانش آموزان. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره).
- جمشیدی، محمدحسین. ایران نژاد، ابراهیم. (۱۳۸۹). مقدمه‌ای بر تبیین عدالت اجتماعی در اندیشه امام خمینی (س). پژوهشنامه متین، دوره ۱۲، شماره ۳۸، ۱۵-۳۸.
- Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (2007). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Sage publications, thousand oaks, London, new dehli.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-66
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. American Psychologist, 61(8), 774- 778,781-786.
- Rashid, T. (2008). Positive Psychotherapy. In Lopez, S. J. (Ed.) Positive psychology: Exploring the best in people. Westport, CT: Greenwood Publishing Compan
- Peterson, C. (2000). The future of optimism . American Psychologist;55 (1), 44-55.
- Snyder, C.R., Shorey, H.S., Cheavens, J., pulvers, K.M., Adams, V.H., & et al. (2002). Hope and academic success in college. Journal of educational psychology, 97, 820-826.
- seligman MEP(2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In: Snyder CR, Lopez SJ (Eds). Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press. p. 3-9.