

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تاریخ : ۱۴۰۳/۰۲/۲۴

شماره : ۵۵۳۵

انجمن علمی آموزشی دبیران روان شناسی شهر تهران منتشر کرد؛

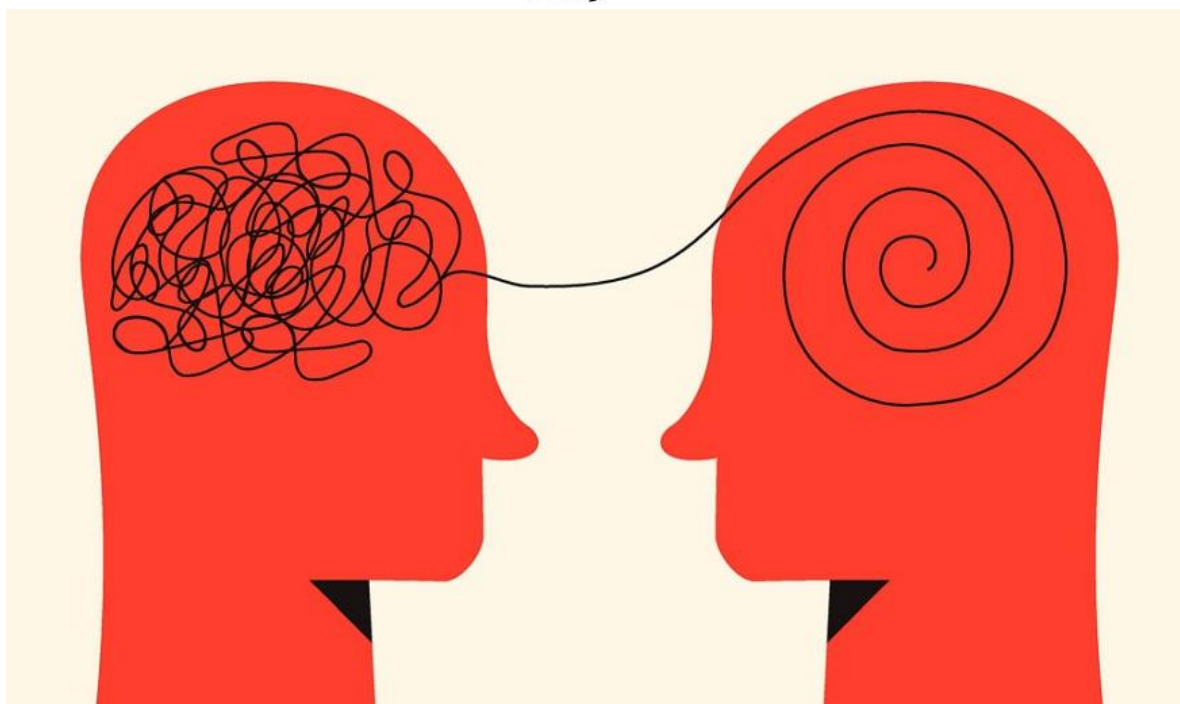
مقالات برتر انجمن

در سال ۱۴۰۲

گردآورنده : علی اسدی - علیرضا ابری



جهت مشاهده مقالات انجمن QR Code بالا را اسکن نمایید.



شناخت انواع تیپ های شخصیت سمی

جورج، اورلی (۲۰۱۹)، با مقدمه ساده -ای بیان می نماید «دو نوع مردم وجود دارند، کسانی که کمک می کنند و کسانی که کم می کنند. شما باید بیاموزید که بهترین راه برای ساختن حرفه و زندگی خود از طریق دستاوردهای خودتان است، نه حمله به دستاوردهای دیگران. مردم همیشه به یاد خواهند داشت که شما چه نوع فردی هستید و بر این اساس به شما اعتماد یا بی اعتمادی خواهند کرد. به ندرت کلماتی را شنیده ام که درست تر یا عاقلانه تر باشد. افرادی که فقط انتقاد برای ارائه دارند به زودی فراموش می شوند - کسانی که به شیوه ای سازنده کمک می کنند بخشی از تاریخ می شوند. این توصیه نه تنها در مورد نحوه رفتار ما اعمال می شود، بلکه پیامدهای مهمی برای نحوه انتخاب دوستانمان و کسانی که انتخاب و اعتماد داریم نیز دارد. در برنامه ریزی مسیر زندگی خود را با کسانی احاطه کنید که در حضور مهربان و پشتیبان هستند و قلب خوبی دارند. مهمتر از همه، از افرادی با شخصیت سمی دوری کنید. بر اساس کار انسان شناس بزرگ دکتر تئودور میلون، ما می توانیم بینشی در مورد اینکه آن افراد چه کسانی هستند به دست آوریم.

دوستان خود را با دقت انتخاب کنید

به گفته سیسرو، فیلسوف، «دوستی با تقسیم کردن و به اشتراک گذاشتن آن، رفاه را بیشتر و ناملایمات را کاهش می دهد. تحقیقات به طور مداوم نشان داده است که حمایت دیگران بهترین عامل پیش بینی کننده تاب آوری انسان است. اما دوستان خود را با دقت انتخاب کنید. همانطور که ماکس ارمن [۲] ۱۹۲۷ اشاره کرد، "احتیاط کنید... زیرا دنیا پر از حيله است." خیانت دردی است که یک عمر طول می کشد. کسانی که به دیگران خیانت می کنند به شما خیانت می کنند. بنابراین، انتخابگر دوستانتان باشید.

سازگاری رفتار می تواند سرنخی در انتخاب دوستان قابل اعتماد باشد. من به عنوان یک روانشناس، در زمینه ارزیابی تشخیصی افراد و رفتار آنها آموزش دیده ام. این اغلب به این معنی است که من باید صداقت و قابل اعتماد بودن یک فرد را به عنوان بخشی از یک درخواست شغلی یا مجوز امنیتی ارزیابی کنم. من هزاران ساعت را صرف بهبود مهارت هایم کرده ام، اما قوی ترین ابزاری که تا به حال یاد گرفتم در یک مکالمه ۵ دقیقه ای به من آموخته شد.

اجازه دهید دو سوال مفیدی را که برای ارزیابی اعمال شخص دیگری یاد گرفته ام با شما در میان بگذارم. اگر کسی کاری را انجام می دهد که بسیار مشکوک است، به نظر نامناسب می آید، یا صرفاً اشتباه است، به جای اینکه فوراً بهانه ای برای او بیاورید و آن عمل را رد کنید، به سادگی از خود این سؤالات را پرسید:

"آیا آنها قبلاً این کار را انجام داده اند؟" پاسخ به این سوال به شما کمک می کند تا یک اشتباه صادقانه را از یک الگوی رفتاری پایدار تشخیص دهید. هرکسی اشتباه می کند. اشتباه کاری است که انجام دادند. تکرار چندین بار یک رفتار دیگر یک "اشتباه" نیست، ممکن است این رفتار آنها باشد.

سپس پرسید: "چه نوع فردی چنین رفتار می کند؟" به عبارت دیگر: "چه نوع آدمی همان کاری را که آن شخص انجام داد انجام می دهد؟" پاسخ به این سوال به این موضوع اصلی می رسد که آیا این نوع فردی است که شما به عنوان دوست، آشنا، شریک تجاری یا حتی به عنوان یک همسر می خواهید؟ من پیشنهاد می کنم که پاسخ به این سؤالات می تواند به شما چیزهای زیادی در مورد



اینکه آیا این شخص به طور بالقوه یک شخصیت سمی است یا واقعاً شایسته دوستی شما است، به شما بگوید.

هشدار: از افراد سمی دوری کنید !

همانطور که محیط زیست سموم خود را دارد، انسان نیز شامل افرادی می شود که به طور مداوم کارهای سمی انجام می دهند. شناخت و دوری از افراد با شخصیت سمی یک مهارت ضروری برای یادگیری هر چه زودتر در زندگی است.

افراد شخصیت سمی می توانند ناراحتی و رنج شخصی را گسترش دهند. آنها در نهایت چیزهایی را که با آنها در تماس هستند از جمله افراد دیگر، مشاغل، ازدواج ها و به ویژه کودکان را مسموم می کنند. این افراد اغلب از بینش، پشیمانی یا تغییرات مثبت پایدار بدور هستند. من در مورد افرادی با شخصیت جنایتکار صحبت نمی کنم، بلکه افرادی هستند که هر روز با ما زندگی و کار می کنند. حداقل چهار نوع اساسی از افراد با شخصیت سمی وجود دارد: فرد خودشیفته-پرخاشگر، "فرهنگ"، فرد منفی شکایت کننده، و فرد اغوا کننده و بیش از حد نمایشی. بیایید نگاهی دقیق تر بیندازیم و ببینیم آیا می توانید هر یک از این افراد را در زندگی روزمره خود بشناسیم.

تیپ - های شخصیت سمی

فرد خودشیفته-پرخاشگر

افراد پرخاشگر و خودخواه تمایل به ماجراجویی و ریسک پذیری دارند. آنها به طور سطحی جذاب، جذاب و هیجان انگیز هستند. آنها که تمایل به تملک، توهین کلامی و حتی گاهی اوقات بدرفتاری فیزیکی دارند، تمایل به کنترل و ترساندن افراد دیگر دارند. آنها به دنبال دوستان و شرکای جنس مخالف می گردند که تمایل به نیاز دارند و به آنها نگاه می کنند. آنها تمایل دارند خود را قاطعانه نه تنها می بینند، آنها یک احساس حق دارند که منجر به خودخواهی قابل توجهی می شود. در نتیجه، خودخواهی مستحق آن ها به غصب حقوق دیگران نیز تسری پیدا می کند که گویی این امتیاز خدادادی آنهاست. قواعد، و گاه حتی قوانین، تنها در صورتی قابل قبول هستند که آنها را از انجام کاری که می خواهند انجام ندهند، بازدارند. در غیر این صورت، چنین قواعد و قوانینی برای آنها قابل اجرا نیست. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند اغلب مورد هدف قرار می گیرند و گاهی اوقات حتی جذب این نوع افراد می شوند زیرا آنها را محافظ می بینند. محافظت به زودی از بین می رود و آزار کلامی و فیزیکی اغلب به دنبال آن می آید.

شخصیت سمی به ظاهر دوست

شخصی است که به نظر می رسد دوست است، اما نیست. آنها اغلب مانند یک دوست رفتار می کنند، به خصوص زمانی که شما در مواقع نیاز هستید. اما مراقب باشید. تمایل آنها به کمک بر اساس نوع دوستی یا نگرانی واقعی برای دیگران نیست، بلکه آنها احساس ارزشمندی و غالباً برتری را از کمک به دیگرانی که وضعیت بدتری دارند، می گیرند. وقتی شادی و موفقیت را تجربه می کنید، اشخاص به ظاهر دوست خودشان را نشان می دهند. در این صورت، اشخاص به ظاهر دوست وقتی با شادی و موفقیت دیگران روبرو می شوند، اغلب حسود، منفعل-پرخاشگر و تحمل ناپذیر می شوند. حتی ممکن است سعی کنند شادی شما را خراب کنند یا به سادگی خودشان فاصله می گیرند. به نظر می رسد در واقعیت، دشمنان ناامن هستند و با نزدیک شدن خود با افرادی که وضعیت بدتری دارند، عزت نفس خود را افزایش می دهند.

فرد منفی گرا - شاکی

شخصیت سمی منفی / شاکی هرگز واقعاً خوشحال به نظر نمی رسد. هیچ چیز برای آنها به اندازه کافی خوب نیست (این قسمت منفی است) و آنها بیشتر از آن مایلند که در مورد شکایت داشتن به شما اطلاع دهند. آنها بطور سطحی خوشایند به نظر می رسند، اما هرچه بیشتر آنها را بشناسید، رفتار آنها نامنظم تر می شود و اغلب با یک کیفیت لجاجت آمیز یا دستکاری آمیخته می شود. آنها با استفاده از رفتار منفعل-پرخاشگرانه به عنوان وسیله ای برای ناراضی کردن دیگران به همان اندازه که خودشان ناراضی هستند، اوضاع را به دست می گیرند.

رفتار پرخاشگرانه منفعلانه

رفتار پرخاشگرانه منفعلانه، پرخاشگری است که برای جلوگیری از تلافی پنهان می شود. به عنوان مثال، شخصی ممکن است بگوید، «آه، من لباس جدید شما را خیلی دوست دارم. این سبک ۵ تا ۱۰ سال پیش محبوب بود، اینطور نیست؟ حتی اگر فرد منفی با بیان اینکه لباس جدیدش به روز نیست به کسی توهین نماید، اگر به چالش کشیده شود، همیشه می تواند بگوید: «اما، من گفتم که آن را خیلی دوست داشتم».

فرد اغوا کننده، بیش از حد دراماتیک

فرد اغوا کننده و بیش از حد نمایشی می تواند سرگرم کننده باشد. اغلب در زندگی مهمانی، آنها معمولاً از نظر فیزیکی جذاب و هیجان انگیز هستند. آنها کارهایی را برای جلب توجه انجام می دهند، که ممکن است شامل معاشقه جنسی، اعمال اغوا کننده و لباس پوشیدن باشد. آنها اغلب ریسک پذیر هستند.

متأسفانه بسیاری از این افراد به طور دردناکی ناامن هستند و این الگوی رفتاری در واقع راهی برای جبران ناامنی آنهاست. این افراد معمولاً کاملاً سطحی هستند. آنها خود و دیگران را با معیارهای بیرونی قضاوت می کنند، مانند آنچه که دارند، چگونه به نظر می رسند و چه کسانی را می شناسند. متأسفانه، بحران کلاسیک میانسالان اجتناب ناپذیر است. میل به توجه، تا زمانی که افراد اطراف خود را مصرف نکرده و دور نیانداخته باشند، به عنوان یک درمان برای ناامنی، وسواسی و خود ویرانگر می شود.

دوستی مبتنی بر اعتماد متقابل است.

دوستی مبتنی بر وفاداری است. وعده ها تاریخ انقضا ندارند!

دوستی مبتنی بر مهربانی است. مردم اغلب بر اساس رفتاری که با دیگران دارند مورد قضاوت قرار می گیرند، زیرا همانطور که فرد با دیگران رفتار می کند، آنها نیز با شما رفتار خواهند کرد. ۴

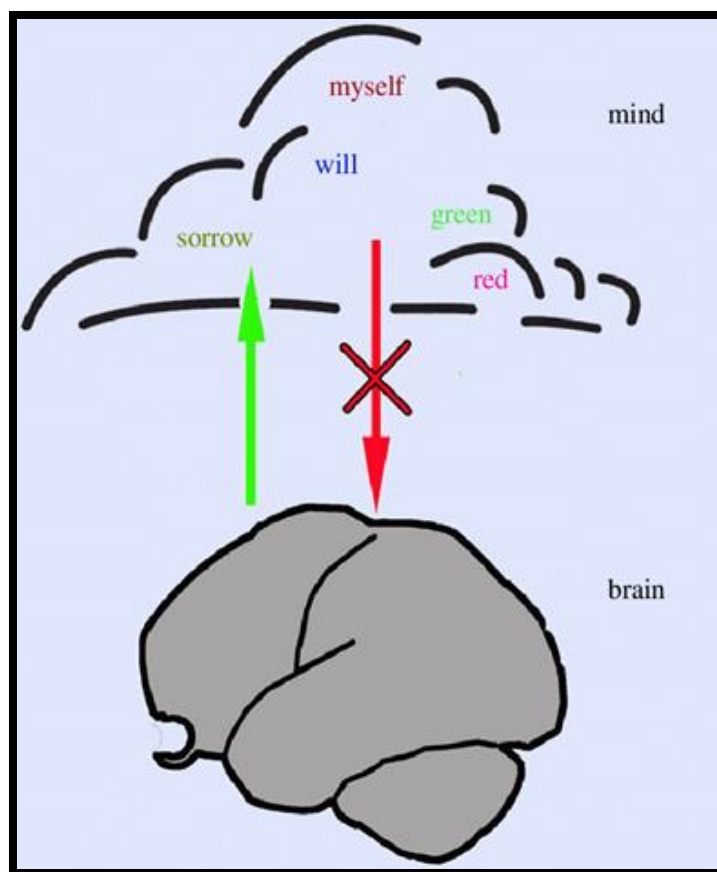
دوستی مبتنی بر وفاداری است. مردم در نهایت هر آنچه در مورد آنها گفته شود خواهند شنید. دوستان چیزهای محبت آمیزی می گویند و به خصوص در غیاب طرف مقابل تعریف می کنند. یکی از مهم ترین راه های نشان دادن صداقت، وفاداری به کسانی است که حضور ندارند. با انجام این کار، اعتماد افرادی که در آن حضور دارند را ایجاد می کنیم .

دوستی بر اساس احترام به دیگران است. یکی از بزرگ ترین هدایایی که می توان به دیگران داد این است که به او احترام بگذاریم و به او کمک کنیم احساس مهم بودن کند.

مهمتر از همه، دوستی بر این است که در مواقع لزوم کمک کننده باشد. بنابراین، دوستی به معنای کمک به دیگران در مواقع ضروری و انتظار هیچ چیز در مقابل است. دوستی یعنی دادن چیزی که سخت است اما بدون رنجش و پشیمانی انجامش داد.

بنابراین تا به حال، شما متوجه شده اید که دوستان بسیار کمی دارید و آشنایان زیادی دارید. این بسیار رایج است. آنچه که مهمتر است اجتناب از مسمومیت بین فردی است. وقتی بعداً در نظر گرفتید که چه کسی را به عنوان یک دوست در آغوش بگیرید، این اصول را در نظر داشته باشید.

نویسنده : دکتر فاطمه امام قلی وند



مغز و خاطرات

مغز انسان شگفت انگیز است. از اولین میکرو ثانیه ای که چیزی را می بینم ، می شنویم، مزه می کنیم ، لمس می کنیم و می بوییم یا هر احساس نا شناخته دیگری که تجربه می کنیم ، فرآیند تصمیم گیری در مورد چیستی آن، ارتباط آن با آنچه قبلاً در باره آن محرک دریافت کرده ایم و اینکه آیا نگهداری این محرک جدید در ذهن مهم است یا باید کنار گذاشته شود را آغاز می کنیم. کل این فرآیند ممکن است آگاهانه، ناخودآگاه یا به هر دو صورت اتفاق افتد.

تحقیق در مورد حافظه انسان به نظریه پردازان یادگیری کمک کرده است تا فرآیندی را که توسط آن اطلاعات به خاطر سپرده می شود (یا فراموش می شود) را توصیف کنند. در این سلسله مقالات ، مروری خواهیم داشت بر شگفتی مغز و حافظه ، منابع مغزی که در دریافت ، نگهداری و بازیابی اطلاعات در اختیار داریم و راهکارهای بهبود حافظه در کودکان و بزرگسالان . اما قبل از آن لازم است تأملی بر تفاوت مغز و ذهن داشته باشیم.

تفاوت مغز و ذهن

همه ما حداقل یک بار در زندگی خود این اشتباه خاص را مرتکب شده ایم: استفاده از کلمات «مغز» و «ذهن» به جای یکدیگر. این اشتباه غیر قابل اجتناب است زیرا هر دو یک مفهوم به نظر می رسند و تفکیک آن ها دشوار است اما در واقع تفاوت های بسیار زیادی بین مغز و ذهن وجود دارد.

بحث در مورد رابطه بین ذهن و مغز توسط دکارت آغاز شد، اکنون به نظر می رسد حداقل تا حدی با کسب دانش ما از نورواناتومی و فیزیولوژی عصبی حل شده است. اکنون می توانیم این سیستم پیچیده را درک کنیم که چگونه انگشتان یک نوازنده ، ویولن را با آن ظرافت می نوازند و انسان به ماه می رود . دکارت نمی دانست که مغز هم توسط ژن ها و هم توسط تجربه ساخته و نگهداری می شود و دائماً در طول فرآیند تکامل، تغییر می کند زیرا کیفیات موجود مغز به صورت قابل توجهی با کیفیات موجود در ذهن متفاوت است. هنگامی که ما تجربه آگاهانه ای را از سر می گذرانیم آشکارا از ویژگی های آن تجربه آگاه هستیم. برای درک بهتر موضوع به این بیندیشید که سردرد داشتن شبیه چیست؟ و بعد از آن تصور کنید که شما قادرید مغزی که از درد رنج می برد را به دقت ببینید. حتی اگر شما از ابزارهایی که ساختار درست مغز را نشان می دهند کمک بگیرید آنچه مشاهده می کنید به تمامی از آنچه فرد مبتلا به سردرد احساس می کند متفاوت است. هنگامی که از این زاویه به موضوع می نگریم سخت است از این نتیجه گیری پرهیز کنیم که ویژگی های ذهنی ویژگی های مغزی نیستند و بنابراین ذهن ها و مغزها متفاوتند.

مغز چیست؟

مغز اندامی است که در داخل جمجمه ما قرار دارد و تمام عملکردهای فیزیکی بدن انسان را تنظیم می کند. این بخش حیاتی از سیستم عصبی مرکزی به عنوان مرکزی برای جمع آوری، سازماندهی و انتشار اطلاعات در سراسر بدن عمل می کند. بیشتر اعضای بدن ما تحت کنترل آن هستند. پیچیده ترین عضو بدن است و حدود ۸۶ میلیارد (یا به تعبیر دیگر صد میلیارد) نورون فعال دارد که برای ایجاد مدارها و تبادل اطلاعات با یکدیگر تعامل دارند. مغز ما به سه بخش عمده تقسیم می شود که عبارتند از: مخ ، مخچه و ساقه مغز. همچنین به دو نیمکره چپ و راست تقسیم می شود. هر نیمکره شامل لوب پیشانی ، گیجگاهی ، آهیانه ای و پس سری است. آنچه به عنوان “ماده خاکستری” شناخته می شود ، در واقع قشر مخ است و قسمت خارجی مغز است که انجام عملکردهای تفکر را امکان پذیر می کند. مخچه به ما امکان می دهد ، حرکت را هر چقدر هم دشوار یا پیچیده

باشد ، بدون نیاز به فکر انجام دهیم. ساقه مغز بخشی از دستگاه عصبی مرکزی و در قسمت پایینی مغز قرار دارد و متشکل از بخش‌هایی است که طناب نخاعی را به نیمکره‌های مخ و مخچه پیوند می‌دهد. بخشی از ساقه مغز بصل النخاع است که در بالای نخاع قرار دارد و مرکز کنترل فعالیت‌های غیر ارادی مثل تنفس، ضربان قلب و فشار خون است. باتوجه به اهمیت آن به این مرکز در بصل النخاع «گره حیات» گفته می‌شود. ساقه مغز دربرگیرنده مغز میانی، پل مغز و پیاز مغز می‌باشد. این ساختارها که اطلاعات را درون دستگاه عصبی مغزی انتقال می‌دهند، نقش مهمی در تنظیم فعالیت‌های بدن دارند. ده جفت از دوازده جفت عصب مغزی از ساقه مغز خارج می‌شوند.

مغز سکندار بدن است تمام عملکردهای حیاتی بدن ما به لطف وجود مغز است و اگر مغز از کار بیفتد انسان قادر به هیچ نوع حرکت و عملکردی نیست. بنابراین می‌توان گفت که ما تمام حرکت‌ها و فعالیت‌های خود را با کمک مغز، هماهنگ و آن را به اعضای مختلف بدن خود منتقل می‌کنیم. با این وصف مغز یک عضو است مانند بقیه اعضاء بدن ، عضوی که می‌توانیم از نظر جسمی آن را بررسی کنیم.

ذهن چیست؟

ذهن مجموعه‌ای از توانایی‌های فکری است که شامل هوشیاری، تصورات، ادراک، تفکر، قضاوت، زبان و حافظه می‌شود و معمولاً آن را وجود توانایی هوشیار بودن و اندیشه تعریف می‌کنند. ذهن دربرگیرنده قدرت تصور، تشخیص و قدردانی است و مسئولیت پردازش احساسات و عواطف را برعهده دارد که منجر به عملکرد و نوع رفتار افراد می‌شود. از دیرباز بررسی اجزا تشکیل‌دهنده ذهن و خصوصیات انحصاری آن در فلسفه، مذهب، روان‌شناسی و علوم ادراکی مرسوم بوده‌است.

یکی از سؤالات بارز در این زمینه در ارتباط با طبیعت مسئله ذهن و جسم می‌باشد که به بررسی ارتباط ذهن با جسم (مغز) می‌پردازد. دیدگاه‌های قدیمی‌تر از قبیل دوالیسم (اعتقاد به دوگانگی) و ایده‌آلیزم (آرمان‌گرایی)، ذهن را غیرجسمانی می‌دانند. نظرات جدید اغلب بر فیزیکیالیسم (اصالت فیزیک) و فانکشنالیزم (کارکردگرایی) متمرکزند که باور دارند ذهن همانند مغز در برابر پدیده‌های فیزیکی از قبیل فعالیت‌های عصبی تقلیل‌پذیر است. اگرچه دوالیسم و ایده‌آلیزم هنوز هم حامیان بسیاری دارند. سؤال دیگر در این زمینه این است که کدامیک از موجودات از ظرفیت داشتن ذهن برخوردارند؟ به‌عنوان مثال، آیا ذهن منحصر به انسان‌هاست یا همه حیوانات؟ یا تمام موجودات زنده؟ آیا تمام آن‌ها ذهنی با خصوصیات دقیق و قابل توصیف دارند، یا داشتن ذهن مختص به بعضی ماشین‌های ساخته دست بشر است؟ طبیعت ذهن هرچه که باشد، توافق عموم بر این است که ذهن،



موجودات را قادر می‌سازد تا به آگاهی درونی برسند، به‌خصوص در مورد محیط پیرامونشان برای دریافت و پاسخ به محرک‌های عامل و برخورداری از هشیاری که شامل تفکر و احساسات می‌شود.

در سنت‌های مذهبی و فرهنگی متفاوت، درک مفهوم ذهن گوناگون است. برخی داشتن ذهن را منحصر به انسان‌ها می‌دانند، درحالی‌که برخی دیگر (مثل انیمیزم و پان‌پسیخیزم) داشتن ذهن را به موجودات غیرزنده، حیوان‌ها و خدایان نسبت می‌دهند. یک سری از مکاتب قدیمی تر، ذهن را (که بعضاً به‌جای آن از کلمات روح و جان استفاده می‌کردند) با نظریه‌های زندگی بعد از مرگ یا فلسفه انتظام گیتی ربط می‌دادند. برای مثال در اصول زرتشت، بودا، افلاطون، ارسطو، یونان باستان، هند و بعدها اسلام و فیلسوفان قرون وسطی در اروپا و فیلسوف‌های ذهنی مهم اعم از افلاطون، پاتانجلی، دکارت، لیبنیتز، لاک، بکرلی، هام، کنت، هگل، شوپنهاور، سرل، دنت، فودور، نایگل و چالمرز همچنین روانشناسانی از قبیل فروید و جیمز و دانشمندان کامپیوتری از قبیل ترنینگ و پوتنام نظریات نافذی درباره طبیعت ذهن ارائه داده‌اند. امکان اذهان درموجودات غیرزنده درمقوله هوش مصنوعی مورد بررسی قرار گرفته است؛ که در ارتباط با فیزیولوژی دستگاه عصبی و نظریه اطلاعاتی کار می‌کند تا به راهی دست یابد تا ماشین‌های غیرزنده بتوانند اطلاعات را به نوعی مشابه و یا متفاوت با پدیده ذهنی بشر پردازش کنند.

ذهن به صورت سیالی از خودآگاهی نیز به‌تصویر کشیده شده‌است، و در آن ادراک حواس و پدیده فکری همواره در حال تغییر هستند. خواص تشکیل‌دهنده ذهن هنوز مورد بحث است. بعضی از روان‌شناسان ادعا می‌کنند که فقط عملکردهای فکری «برتر» به‌ویژه منطق و حافظه، ذهن را تشکیل می‌دهند. از این نظر احساساتی نظیر عشق، تنفر، ترس و لذت در طبیعت، درونی‌تر و ابتدایی‌ترند، و به‌همین دلیل می‌بایست متفاوت از ذهن در نظر گرفته شوند.

تعریف مورد توافق دیگر از ذهن این است که شبکه پیچیده‌ای از فرآیندهای فکری و آگاهی است که از فعالیت عصبی مغز ناشی می‌شود. ذهن به سه لایه تقسیم می‌شود خودآگاه، ناخودآگاه و نیمه آگاه. لایه خودآگاه شامل افکار، احساسات و خاطرات فوری ما است، درحالی‌که لایه ناخودآگاه از تکانه‌های اولیه و اساسی تشکیل شده است و لایه نیمه آگاه شامل خاطرات و رفتارهایی است که در طول زمان به دست آورده ایم. با این حال کاوش در ذهن یک فرآیند مداوم بوده و هست و بینش‌های زیادی را در مورد اینکه چگونه فرآیندهای ذهنی بر رفتار تأثیر می‌گذارد، به دست آورده است.

مغز در مقابل ذهن؛ این دو چه تفاوت هایی با هم دارند؟

در ساده ترین حالت، ذهن به توانایی ما برای فکر کردن، احساس کردن و شرکت در فعالیت بدنی اشاره دارد. از سوی دیگر، مغز به اندام فیزیکی در سر ما اشاره دارد که از این عملکردها پشتیبانی می کند. در اینجا سه تفاوت اصلی بین این دو وجود دارد:

۱- مغز از نورون ها و عروق خونی تشکیل شده است. اما، ذهن انتزاعی است و از هیچ نورون یا رگ خونی تشکیل نشده است.

۲- در حالی که مغز حرکات، احساسات و عملکردهای مختلف بدن فرد را کنترل می کند. ذهن به اخلاق، استدلال و درک یک شخص اشاره می کند.

۳- مغز یک اندام فیزیکی است. می توان آن را لمس کرد یا دید. اما ذهن ناملموس است؛ نه می توان آن را لمس کرد و نه دید.

بحث های زیادی در مورد تفاوت های مغز و ذهن وجود دارد. با این حال، یک چیز را با اطمینان می توان گفت: مهارت های ذهنی را می توان آموزش داد، در حالی که عملکرد مغز را نمی توان تغییر داد. مهارت های ذهنی مانند تصمیم گیری، حل مسئله، خلاقیت و ارتباط را می توان در طول زمان برای افزایش اثربخشی فرآیندهای ذهنی به فرد آموزش داد.

اتصالات عصبی که شبکه ها و مدارهایی را در مغز تشکیل می دهند برای وجود ذهن ضروری هستند. به طور کلی، وقتی مغز آسیب می بیند، ذهن نیز آسیب می بیند. تحقیقات عملکردهای مختلف در مکان های مغز را ترسیم کرده اند و دنباله ای از انتشار و جذب های عصبی شیمیایی مرتبط با آنها مشخص شده است. نتایج نشان داده است که ذهن یک تابع پیچیده است، مجموع جبری بسیاری از عملکردهای مغز. هشیاری و شناخت عناصر اساسی هستند که بدون آنها به نظر نمی رسد سایر کیفیت های ذهن ثبت شوند. همه این شواهد حاکی از آن است که مغز عضو ذهن است و کیفیت ذهن به کیفیت مغز بستگی دارد. به عبارت دیگر ذهن با مغز همزیستی می کند.

داستان مغز و ذهن و تفاوت آن ها با هم آنقدر جذاب و مورد تحقیق بوده است که در حوزه روان شناسی تحولی، بین فرهنگی و اجتماعی منجر به رشد رویکردی با عنوان نظریه ذهن شود. این مقاله تنها اشاره ای به این بخش از قابلیت های درونی انسان دارد و زمینه ای برای مطالعه علاقه مندان در این حوزه را معرفی می کند.



در سلسله یادداشت های بعدی به لایه های اختصاصی مغز و ذهن همانند حافظه ، قابلیت ها و امکانات موجود در مغز برای یادگیری و زیست جمعی می پردازم.

گرد آوری و ترجمه:

دکتر سوسن نیکو (روان شناس تربیتی)

انجمن علمی آموزشی دبیران روان شناسی شهر تهران



راه های بهبود انگیزه در سیستم ارزشیابی توصیفی

انگیزه و ارزشیابی توصیفی

ارزشیابی توصیفی به خودی خود در دانش آموزان اولیا و معلمان که مصرف کنندگان اصلی این برنامه می باشند ایجاد انگیزه می کند. انگیزه (برانگیختن خود) علاقه زیاد به کارکردن و دنبال کردن اهداف با انرژی و پشتکار است. افراد با انگیزه در هر کاری که به عهده می گیرند بسیار مولد و اثر بخش خواهند بود. این مولفه مربوط به تمرکز هیجان ها برای دستیابی به اهداف با داشتن قدرت، اطمینان، توجه و خلاقیت است. این تعریف انگیزه همسو با هدف کلی ارزشیابی توصیفی مبنی بر داشتن علاقه و پشتکار یادگیرنده در فرایند یادگیری است. برای ایجاد انگیزه در ارزشیابی توصیفی توجه به نکات مهمی که در ذیل عنوان می شود می تواند مثر ثمر واقع شود.



ارزشیابی توصیفی شکلی از ارزشیابی تحصیلی - تربیتی است که در آن معلم با مشارکت فعال و دانش آموز و اولیای ایشان با استفاده از ابزارهای مختلف به جمع آوری اطلاعات در زمینه تلاش ها پیشرفت ها و موفقیت های دانش آموزان می پردازد و با طبقه بندی تحلیل و تفسیر اطلاعات به آنها کمک می کند تا بهتر یاد بگیرند و مشکلات یادگیری خود را به کمک اولیا و معلمان برطرف کنند.

ارزشیابی توصیفی یا همان ارزشیابی کیفی در کشورمان به طور آزمایشی در سال تحصیلی ۸۱_۸۲ بطور آزمایشی در مقطع ابتدایی اجرا شد. طرحی که هدف اصلی آن توجه به فرایند یادگیری می باشد نه نتیجه ی یادگیری طرحی که در آن تفاوت های فردی مدنظر قرار گرفته و هر فرد با توجه به تلاش و کوشش خود ارزیابی می شود و در آن هیچ مقایسه ای بین دانش آموزان صورت نمی گیرد. همین مهم می تواند خود ایجاد انگیزه کند تا فراگیر بدون اضطراب از مقایسه شدن و داوری شدن در مقابل هم سن و سالانی که شاید توانایی بیشتری از آنها دارند با توجه به استعداد و توانایی شخصی خود سنجیده شود. ارزشیابی توصیفی هم اکنون در مدارس ابتدایی کشور در حال اجرا می باشد و همگان از فواید و نتایج آن در طی این سال ها آگاه شده و دست اندکاران و سیاستگذاران آموزشی و عوامل اجرایی استفاده هرچه بیشتر آن بطور درست و اصولی تلاش می کنند.

عوامل بهبود انگیزش در ارزشیابی توصیفی

الف) انگیزش

انگیزش نیروی محرک انگیزه برای عمل کردن است و اعتقادات، احساسات، شایستگی ها، اطلاعات و کارهای مرتبط با آن را شامل می شود. انگیزش فرایند ایجاد انگیزه است که خود به دو نوع قابل تفکیک است انگیزش درونی و انگیزش بیرونی. انگیزش درونی شوق یادگیری ناشناخته هاست. به نتیجه رساندن یک فعالیت توام با لذت درونی است. انگیزش بیرونی تنها به کسب هدف می پردازد و لذتی را به همراه ندارد. در سیستم آموزشی قدیم که ارزشیابی کمی مدنظر بود و نمره ملاک عمل دانش آموزان در دوره ابتدایی بود باعث نتیجه گرا بودن مخاطبان خود می شد و انگیزش بیرونی را در نهاد دانش آموزان ایجاد کرده و آنها را به سمت تایید شدن از طرف معلمان و والدین و همکلاسی ها سوق می داد. سیستمی که در آن به فردیت دانش آموز و علائق و خواسته ها و نیازهایش توجهی نشده و ایشان را تبدیل به ماشین های نمره بیار در فرایند یادگیری کرده بود. در رابطه با ارزشیابی توصیفی انگیزش درونی می تواند محرک انگیزه بیشتری در یادگیری باشد. شوق آموختن و



علاقه به نتیجه کسب شده و ارزیابی تمامی مراحل یادگیری توسط یادگیرنده در غالب انگیزش درونی، بدون ترس از مقایسه شدن با همسالان در ارزشیابی توصیفی انگیزه را دوصد چندان خواهد کرد. لذت یادگیری در این سیستم ارزشیابی به دنبال انگیزش درونی آن فرایند یادگیری را جذاب کرده و موفقیت های بیشتر توام با انگیزه را فراهم می نماید.

(ب) شاگرد محور بودن کلاس درس

در سیستم های آموزشی نو با توجه به الگوهای جدید تدریس شاگردان، محور فعالیت های کلاسی می باشند و خبر از الگوهای سنتی تدریس که معلم محور می باشند نیست. برای ایجاد انگیزه بیشتر در ارزشیابی توصیفی توجه به شاگرد و علائق او و دادن اختیار بیشتر در انتخاب فعالیت ها و تکالیف کلاسی به دانش آموز باعث احساس کفایت و اختیار در او شده طوری که تکالیف طراحی شده توسط خود را طبق نیازها و علائقش می داند و برای انجام آنها انگیزه درونی داشته و حس مسئولیت بیشتری در انجام این نوع فعالیت ها خواهد داشت. شاگرد محوری باعث ایجاد خشنودی و احساس رضایت در فراگیران می شود. در این کلاس ها دانش آموزان ترس از نمره بد ندارند چون فرایند یادگیری را دوست دارند و نتیجه محور نیستند. دنیای کودکان دنیای پر از شگفتی ها و ناشناخته های درون آن است که در پی اکتشاف آنها هستند دادن حق انتخاب فعالیت و ابداع تکالیف یادگیری به ایشان، انگیزه آموختن را در آنها تقویت کرده و محیط کلاس را برایشان جذاب تر خواهد کرد. نقش معلم در این محیط چون دوست مشاور است که وظیفه ی هدایت و راهنمایی را در این جریان به عهده خواهد داشت تا دانش آموز به بیراهه نرود. دانش آموز در این نوع کلاس ها خود را صاحب اختیار دانسته و یادگیری خود را کنترل می کنند و خودتنظیمی را خواهند آموخت تنظیم فعالیت ها با توجه به استعداد ها، توانایی ها و نیازهای درونی خود دانش آموز را تبدیل به یک مهندس یادگیری می کند و نوعی خودباوری و عزت نفس را در وی القا می نماید و بدین طریق انگیزه یادگیری در نهادش قوت گرفته و پرورش می یابد. دانش آموز با فکر کردن برای تولید یک تکلیف یادگیری اندیشه ورزی و ابداع را خواهد آموخت و خلاقیت که حلقه گمشده در کلاس های درسی است مورد توجه قرار خواهد گرفت. تشویق دانش آموزان برای طراحی فعالیت و تکالیف یادگیری باعث شکل گیری نوآوری در آنها شده و به شناختن توانایی ها و نقاط ضعفشان کمک خواهد کرد.

(ج) دادن بازخورد درست

در ارزشیابی تحصیلی بازخورد عاملی است که در تحقق اهداف آموزشی و بهبود کیفیت یادگیری، ارتقای سطح کیفی آموزش و عملکرد فراگیران، نقش بی بدیلی دارد و به عنوان نیروی جاذب توجه، عامل مهمی است که

توجه ذی نفعان (دانش آموز و والدین) را به خود جلب می نماید ؛ چرا که در این حوزه ، باز خورد ، آینه ی بازتاب داوری و تصمیم های معلم است . در حوزه ارزشیابی توصیفی نیز نه تنها واژه ی بیگانه ای نیست ، بلکه یکی از عناصر اصلی آن می باشد ؛ که اگر فرایندی ، هدفمند و هوشمندانه ارائه گردد ، در بهبود فرایند یادگیری دانش آموزان نقشی سازنده ، مهم و رشد دهنده خواهد داشت . چرا که دانش آموز خواهد فهمید که در چه موقعیتی قرار دارد و نیازمند انجام چه فعالیت هایی می باشد تا انتظارات آموزشی را محقق گرداند. بازخوردهایی که معلم به دانش آموز می دهد باید واقعی باشد تا دانش آموز آن را با قلبش حس کند. بازخوردهای غیر واقعی چون احسنت دختر نازم یا پسر خوبم برای فعالیت هایی که در خور این تعریف نباشند باعث افت انگیزه در دانش آموز می شود و نوعی تنفر از خود، فعالیت های کلاسی و تکالیف محوله رو در او ایجاد خواهد کرد چون یادگیرنده احساس خواهد کرد مورد تمسخر قرار گرفته و شخصیتش لگد کوب گشته است. البته این نوع تعاریف غیر واقعی در برخی از دانش آموزان و والدینشان نیز ایجاد سردرگمی و خودباوری کاذب خواهند کرد که باعث گمراه شدن آنها می گردد. بازخورد معلم باید متناسب با فعالیت های دانش آموز باشد تا او و والدینش را به درستی نسبت به فرایند یادگیری وی آگاه سازد . معلم باید نقاط ضعف و قوت دانش آموز را به درستی به وی بنماید تا خودش و شاگرد و والدین که تشکیل مثلث یادگیری دانش آموز را می دهند در جهت برآشتن نقاط ضعف و تقویت نقاط قوت دانش آموز گام بردارند. داشتن جلسات مکرر با والدین و خود دانش آموز و صحبت راجع به شکست ها و موفقیت های تحصیلی ایشان راه را برای ارتقا انگیزه در دانش آموزان باز خواهد کرد. انگیزه ای که خود هم علت و هم معلول عملکرد تحصیلی بالا می باشد. توصیه های معلم به دانش آموز باید در محیطی دوستانه و عاری از ترس و اضطراب از داوری باشد. اگر بازخورد معلم و رهنمودهایش حالت دستوری به خود بگیرد اثرش را از دست داده و پذیرفته نخواهد شد. داشتن ارتباط صمیمی با دانش آموز و در عین حال مقتدرانه باعث درک متقابل دانش آموز شده وی با معلم خود احساس دوستی کرده و توصیه های او را دلسوزانه و اثربخش دانسته و قبول می کند. هیچ چیز برای این دانش آموز لذت بخش تر از رضایت معلم از خود نخواهد بود و برای ایجاد و افزایش این نوع رضایت هر توصیه ای را پذیرفته بکار می گیرد.

د) ایجاد محیط شاد یادگیری

دانش آموزان ساعات زیادی از زندگی خود را در محیط کلاس و مدرسه می گذرانند. زندگی تحصیلی باید در محیطی شاد و بدون هیچ ترس و دلهره طی شود. طراحی و ایجاد این نوع محیط به عهده سیاستگذاران آموزشی، مدیران مدرسه، معلمان و والدین دانش آموزان می باشد. هر کدام از این افراد به نوبه ی خود در آماده



کردن محیط شاد آموزشی دخیل هستند و باید وارد این عرصه شوند تا محیط دلچسبی برای فراگیران فراهم شود. دانش آموزان در محیط شاد آموزشی با انگیزه بیشتر به آموختن پرداخته و به اهداف آموزشی دست می یابند. در دوره ی تحصیلی دبستان که ارزشیابی توصیفی ابزار بازخورد سیستم آموزشی می باشد و کیفیت مرکز ثقل توجه است نه کمیت؛ فضای آموزشی با کیفیت از ضروریات است. محیط شاد آموزشی از کیفیت بالا نیز برخوردار خواهد بود. محیط شاد داشتن در زندگی تحصیلی تنها در گرو فیزیک ان محیط نیست و نباید اینگونه فرض شود که با رنگ آمیزی کلاس درس و دیوارهای مدرسه و بکارگیری ابزارهای تزئینی مختلف روی دیوار و درب کلاس محیط شادی را برای دانش آموزان فراهم می آورد؛ بلکه توجه به روابط انسانی در قالب روابط معلم و شاگردی یا روابط با همسالان و حتی روابط بین دانش آموزان و عوامل اجرایی مدرسه که مدیر و معاونین و نیروی خدماتی دبستان را شامل می شوند می توانند یک محیط شاد را برای فراگیر شکل دهند. وقتی معلم در محیط کلاسی، تدریس و یادگیری دانش آموزان را با خنده و شادی پیوند می زند ناخودآگاه فضا را برای دانش آموز دلچسب و جذاب می گرداند؛ محیطی که از یکنواختی و کسالت و خمودگی به دور است و در این محیط انگیزه یادگیری در دانش آموز تقویت می شود. روابط دانش آموزان با هم در قالب همکاری و مشارکت و دوستی و همدلی نیز باعث شادی و آموختن هرچه بیشتر فراگیران می شود. این روابط انسانی یک انرژی مثبت برای دانش افزایی کل کلاس ایجاد خواهد کرد و انگیزه ی فردی و جمعی افراد برای موفقیت همگانی، عملکرد تحصیلی را ارتقا خواهد بخشید.

نویسنده: دکتر لیلا قبادی



نقش معلم در مواجهه با فرزندان طلاق

در مواجهه با فرزندان طلاق، معلمان نقش حیاتی در حمایت عاطفی و تحصیلی دانش آموزان دارند. ابتدا، مهم است که معلمان یک محیط امن و پشتیبانی کننده در کلاس درس ایجاد کنند، جایی که کودکان بتوانند احساسات خود را بدون ترس از قضاوت یا تمسخر بیان کنند. معلمان باید به دانش آموزان اطمینان دهند که مسائل خانوادگی تأثیری بر نگرش یا انتظارات معلم از آنها ندارد و همچنین باید از برچسب زدن یا ترحم بیش از حد خودداری کنند، زیرا این امور می تواند به استقلال و اعتماد به نفس کودکان آسیب بزند.

معلمان باید آماده باشند تا به کودکان کمک کنند تا با تغییرات سازگار شوند و در صورت لزوم، ارجاعات مناسب به مشاوران مدرسه یا سایر منابع حمایتی را فراهم آورند. ارتباط مؤثر با والدین نیز حیاتی است؛ معلمان باید با والدین در تماس باشند تا اطمینان حاصل کنند که نیازهای عاطفی و آموزشی کودکان به طور مؤثر برآورده می‌شوند. این می‌تواند شامل برنامه‌ریزی جلسات مشاوره‌ای، ارائه منابع خارجی و اطمینان از این باشد که کودکان در محیط خانه نیز حمایت می‌شوند.

در کلاس درس، معلمان باید فعالیت‌ها و بحث‌هایی را طراحی کنند که به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا درک و همدلی خود را نسبت به تنوع تجربیات خانوادگی ابراز کنند. این می‌تواند شامل پروژه‌های گروهی، نمایش‌نامه‌ها و داستان‌نویسی باشد که به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا از طریق خلاقیت، احساسات خود را کاوش کنند. معلمان باید همچنین به دنبال راه‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان باشند، مانند تشویق آنها به شرکت در فعالیت‌هایی که در آنها مهارت دارند یا علاقه‌مند هستند.

در نهایت، معلمان باید به یاد داشته باشند که هر کودک به طور منحصر به فردی به طلاق والدین واکنش نشان می‌دهد و بنابراین، نیاز به رویکردی انعطاف‌پذیر و فردی دارد. با توجه به اینکه کودکان ممکن است در مراحل مختلف پردازش طلاق باشند، معلمان باید حساس و آگاه باشند تا بتوانند به بهترین شکل ممکن به نیازهای آنها پاسخ دهند. این امر می‌تواند شامل ارائه فضایی برای صحبت کردن در مورد احساسات، ارائه فعالیت‌های آرامش‌بخش یا حتی تنظیم برنامه‌های درسی باشد تا به کودکان کمک کند تا با استرس‌های ناشی از تغییرات خانوادگی مقابله کنند. از طریق این رویکردها، معلمان می‌توانند به کودکان کمک کنند تا از این دوره چالش‌برانگیز با قدرت و انعطاف بیشتری عبور کنند.

مدرسه در مقابل فرزندان طلاق چه وظایفی دارد؟

مدارس نقش مهمی در حمایت از کودکانی که والدین آنها طلاق گرفته‌اند دارند. این کودکان ممکن است با چالش‌های عاطفی و تحصیلی مواجه شوند که می‌تواند بر عملکرد آنها در مدرسه تأثیر بگذارد. مدارس باید محیطی امن و حمایت‌کننده فراهم کنند، جایی که کودکان احساس امنیت کنند و بتوانند بدون ترس از قضاوت یا تبعیض، به یادگیری ادامه دهند. معلمان و مشاوران مدرسه باید آموزش‌های لازم را دریافت کنند تا بتوانند نیازهای خاص این دانش‌آموزان را شناسایی کرده و به آنها پاسخ دهند. این شامل توجه به نشانه‌های استرس یا

اضطراب در کودکان و ارائه حمایت‌های عاطفی و آموزشی مناسب است. همچنین، مدارس باید با والدین در ارتباط باشند و برنامه‌هایی را برای تقویت ارتباط بین خانه و مدرسه توسعه دهند. این می‌تواند شامل جلسات مشاوره‌ای برای والدین و کارگاه‌های آموزشی باشد که در آن‌ها راه‌هایی برای حمایت بهتر از فرزندانشان در خانه مورد بحث قرار می‌گیرد. از آنجایی که طلاق می‌تواند بر روابط اجتماعی و عاطفی کودکان تأثیر بگذارد، مدارس باید فعالیت‌های گروهی و برنامه‌هایی را ارائه دهند که به کودکان کمک کند مهارت‌های اجتماعی خود را توسعه دهند و با همسالان خود ارتباط برقرار کنند. این می‌تواند شامل فعالیت‌هایی مانند گروه‌های بازی، کلاس‌های هنری، ورزشی و سایر فعالیت‌های فوق برنامه باشد که به کودکان اجازه می‌دهد تا در محیطی امن و حمایت‌کننده با دیگران تعامل داشته باشند. مدارس باید به کودکان کمک کنند تا درک درستی از طلاق داشته باشند و بتوانند احساسات و نگرانی‌های خود را به شیوه‌ای سالم بیان کنند. این می‌تواند از طریق جلسات مشاوره‌ای فردی، گروه‌های حمایتی و برنامه‌های آموزشی که به فرزندان طلاق کمک می‌کند تا احساسات خود را درک و بیان کنند، انجام شود. مدارس نقش مهمی در کمک به کودکان برای سازگاری با تغییرات زندگی و توسعه مهارت‌های لازم برای موفقیت در آینده دارند. این نه تنها به آن‌ها کمک می‌کند تا در مدرسه موفق شوند، بلکه به آن‌ها کمک می‌کند تا به افرادی مسئولیت‌پذیر و قادر به مقابله با چالش‌های زندگی تبدیل شوند.

فرزندان طلاق در برخورد با همکلاسی‌های خود چه رفتاری دارند؟

کودکانی که تجربه طلاق والدین را دارند، ممکن است در محیط مدرسه با چالش‌های خاصی روبرو شوند. این کودکان ممکن است دچار احساسات پیچیده‌ای شوند که بر رفتار آن‌ها با همکلاسی‌ها تأثیر بگذارد. برخی از آن‌ها ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه نشان دهند، به ویژه اگر شاهد دعواهای والدین خود بوده‌اند. این کودکان ممکن است در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل شوند و گاهی اوقات منزوی و گوشه‌گیر شوند، که این می‌تواند ناشی از احساس ترک شدگی یا خلاء عاطفی باشد. علاوه بر این، برخی کودکان ممکن است در مدرسه با مشکلات تحصیلی مواجه شوند و اعتماد به نفس پایینی داشته باشند، که این می‌تواند بر روابط اجتماعی و عملکرد آکادمیک آن‌ها تأثیر بگذارد. اما مهم است که توجه داشته باشیم که هر کودکی منحصر به فرد است و واکنش‌های متفاوتی به تجربه طلاق والدین خواهد داشت. برخی ممکن است با صبر و حوصله بیشتری به مشاجرات عاطفی در روابط خود روبرو شوند و رفتارهای عاقلانه‌تری از خود نشان دهند. در نهایت، حمایت عاطفی و روانی مناسب از سوی والدین، معلمان و مشاوران می‌تواند به کودکان کمک کند تا با این تغییرات سازگار شوند و روابط سالم‌تری با همکلاسی‌های خود برقرار کنند.

فرزندان طلاق، ممکن است در محیط مدرسه و در برخورد با همکلاسی‌های خود دچار چالش‌های رفتاری شوند. این کودکان ممکن است به دلیل تغییرات عاطفی و اجتماعی ناشی از طلاق، رفتارهایی مانند پرخاشگری، انزوا، کاهش اعتماد به نفس و مشکلات تحصیلی را نشان دهند. برخی از آنها ممکن است در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل شوند و تمایل به تنهایی و دوری از فعالیت‌های گروهی داشته باشند. همچنین، استرس و اضطراب ناشی از تجربه طلاق می‌تواند بر تمرکز و عملکرد تحصیلی آنها تأثیر منفی بگذارد و باعث شود که این کودکان در مقایسه با دیگر همسالان خود احساس کمبود کنند. از سوی دیگر، برخی مطالعات نشان داده‌اند که کودکان طلاق ممکن است در مواجهه با مشکلات عاطفی در روابط خود صبورتر و عاقلانه‌تر رفتار کنند. بنابراین، مهم است که والدین و معلمان به طور فعال در جهت حمایت از این کودکان و کمک به آنها برای مقابله با چالش‌های روانی و اجتماعی ناشی از طلاق والدین تلاش کنند. ارائه محیطی حمایتی و فهمیده در خانه و مدرسه می‌تواند به این کودکان کمک کند تا با احساسات خود بهتر کنار بیایند و مهارت‌های لازم برای مدیریت روابط اجتماعی خود را توسعه دهند.

آیا تجربه ی طلاق والدین بر رفتار دختران و پسران تاثیر متفاوتی دارد؟

تجربه طلاق والدین می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر روی دختران و پسران داشته باشد، که این تفاوت‌ها ممکن است ناشی از عوامل مختلفی از جمله سن، شخصیت، و شرایط خانوادگی باشد. به طور کلی، پسران ممکن است در پاسخ به طلاق والدین، رفتارهای پرخاشگرانه‌تری نشان دهند و بیشتر به سمت رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد مخدر یا خشونت سوق داده شوند. از طرف دیگر، دختران ممکن است بیشتر با مشکلات عاطفی و خودتصویری دست و پنجه نرم کنند و در جستجوی تأیید و توجه از سوی دیگران باشند. همچنین، طلاق می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و اجتماعی هر دو جنس تأثیر بگذارد، که این ممکن است منجر به افت تحصیلی و مشکلات در برقراری روابط با همسالان شود. با این حال، این تأثیرات به طور قطعی نیستند و می‌توانند با حمایت مناسب و مداخله‌های روانشناختی کاهش یابند. ارائه حمایت عاطفی و روانی به کودکان و نوجوانان در طول و پس از فرآیند طلاق می‌تواند به آنها کمک کند تا با تغییرات سازگار شوند و روابط سالم‌تری را توسعه دهند.

در شرایطی که کودکان با طلاق والدین مواجه می‌شوند، حمایت عاطفی و روانی از آن‌ها اهمیت بسیاری دارد. والدین باید به کودکان اطمینان دهند که هر دو والد همچنان به آن‌ها عشق می‌ورزند و در زندگی‌شان حضور دارند. صحبت کردن با کودکان درباره‌ی تغییرات پیش رو و اطمینان دادن به آن‌ها که همیشه می‌توانند به هر دو والد خود دسترسی داشته باشند، می‌تواند به کاهش اضطراب آن‌ها کمک کند. همچنین، والدین باید از بحث‌ها و اختلافات خود در حضور کودکان پرهیز کنند و از قرار دادن فرزندان در میانه‌ی مناقشات خودداری نمایند. ایجاد یک برنامه‌ی منظم برای دیدارهای کودک با هر دو والد و حفظ روتین‌های روزمره‌ی کودک می‌تواند به او احساس ثبات و امنیت بدهد. در صورت نیاز، مشاوره‌ی حرفه‌ای برای کودکان و والدین می‌تواند بسیار مفید باشد تا به آن‌ها در فرآیند سازگاری با شرایط جدید کمک کند. از آنجا که طلاق می‌تواند تأثیرات مختلفی بر کودکان داشته باشد، توجه به نیازهای فردی هر کودک و پاسخگویی به آن‌ها برای کمک به آن‌ها در این دوران حساس ضروری است.

والدین چگونه موضوع طلاق خود را با کودکانشان در میان بگذارند؟

صحبت کردن با کودکان در مورد طلاق می‌تواند یکی از دشوارترین وظایف والدین باشد، اما با رویکردی ملایم و صادقانه، می‌توانید به فرزندان کمک کنید تا این تغییر بزرگ را درک و بپذیرا شود. ابتدا، مهم است که این مکالمه را در زمانی آرام و بدون استرس انجام دهید، جایی که کودک احساس امنیت کند و فضا برای بیان احساسات و سوالات وجود داشته باشد. هنگام صحبت کردن، از زبان ساده و قابل فهم برای سن کودک استفاده کنید و از دادن جزئیات پیچیده یا بار عاطفی سنگین خودداری کنید.

مهم است که به کودک اطمینان دهید که طلاق به هیچ وجه به خاطر او نیست و او همچنان توسط هر دو والد دوست داشته می‌شود. تاکید کنید که عشق والدین به او تغییری نخواهد کرد و هر دو والد همچنان در زندگی او حضور خواهند داشت. از او بخواهید که در مورد احساسات و نگرانی‌های خود صحبت کند و به او اطمینان دهید که شما برای شنیدن و حمایت از او آماده‌اید.

از بیان انتقادات یا مقصر دانستن طرف دیگر خودداری کنید، زیرا این می‌تواند به کودک آسیب برساند و احساس گناه یا تقسیم وفاداری‌ها را در او ایجاد کند. به جای آن، تمرکز کنید بر اینکه چگونه زندگی روزمره او تغییر خواهد کرد و چه چیزهایی ثابت باقی می‌مانند، مانند روتین‌های روزانه، مدرسه و دوستان.



اگر کودک سوالاتی دارد، به آنها با صداقت و در حدی که برای سن او مناسب است پاسخ دهید. از او بخواهید که نگرانی‌های خود را بیان کند و به او اطمینان دهید که شما برای کمک به او در این دوره تغییر و سازگاری در کنارش هستید.

اگر احساس می‌کنید که کودک شما به کمک بیشتری نیاز دارد، مشاوره با یک متخصص روانشناسی کودک می‌تواند بسیار مفید باشد. یک متخصص می‌تواند به کودک کمک کند تا احساسات خود را درک کند و استراتژی‌هایی برای مقابله با تغییرات زندگی خود پیدا کند.

چگونه باید از کودکان در این بحران حمایت کرد

حمایت از کودک در دوران طلاق نیازمند توجه، صبر و درک عمیق از نیازهای عاطفی او است. ابتدا، ایجاد یک محیط پایدار و امن که در آن کودک احساس آرامش کند، بسیار مهم است. این می‌تواند شامل حفظ روتین‌های روزانه، مانند زمان‌های غذا خوردن و خواب، و همچنین فعالیت‌های مورد علاقه کودک باشد. اطمینان دهید که عشق و حمایت شما برای او همیشگی است و تغییرات در خانواده تأثیری بر این موضوع نخواهد داشت.

مکالمات باز و صادقانه داشته باشید، اما از بارگذاری کودک با جزئیات بزرگسالانه یا مسائل مالی و حقوقی خودداری کنید. به جای آن، به سوالات او با دقت و به زبانی که برای سن و درک او مناسب است پاسخ دهید. اجازه دهید کودک در مورد احساسات و نگرانی‌های خود صحبت کند و به او نشان دهید که شما برای گوش دادن و حمایت از او در دسترس هستید.

از انتقاد کردن یا مقصر دانستن طرف دیگر خودداری کنید، زیرا این می‌تواند به کودک آسیب برساند و احساس گناه یا تقسیم وفاداری‌ها را در او ایجاد کند. به جای آن، تمرکز کنید بر اینکه چگونه زندگی روزمره او تغییر خواهد کرد و چه چیزهایی ثابت باقی می‌مانند، مانند روتین‌های روزانه، مدرسه و دوستان.

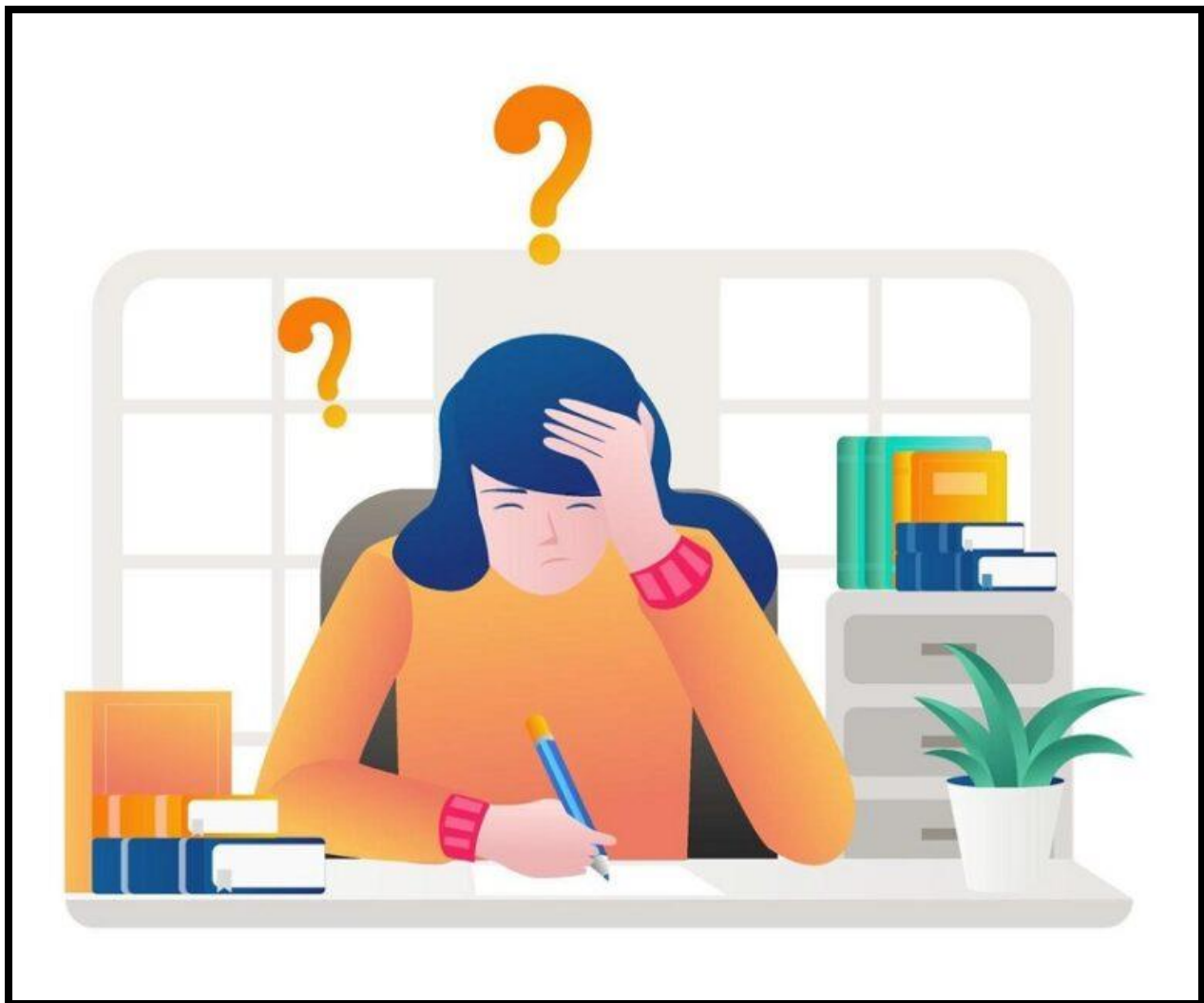
اگر احساس می‌کنید که کودک شما به کمک بیشتری نیاز دارد، مشاوره با یک متخصص روانشناسی کودک می‌تواند بسیار مفید باشد. یک متخصص می‌تواند به کودک کمک کند تا احساسات خود را درک کند و استراتژی‌هایی برای مقابله با تغییرات زندگی خود پیدا کند. این می‌تواند شامل جلسات مشاوره فردی یا گروهی باشد که در آن کودکان می‌توانند تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و از حمایت همسالان خود بهره‌مند شوند.



مهم است که به خودتان نیز توجه کنید. مراقبت از سلامت عاطفی خود به شما امکان می‌دهد که بهترین حمایت ممکن را برای کودک خود فراهم کنید. این می‌تواند شامل صحبت کردن با یک مشاور، پیوستن به گروه‌های حمایتی برای والدین مجرد، یا صرف زمان برای فعالیت‌هایی باشد که به شما احساس آرامش می‌دهند. با مراقبت از خود، شما می‌توانید یک الگوی مثبت برای کودک خود باشید و به او نشان دهید که با وجود تغییرات، زندگی می‌تواند همچنان پر از عشق، امنیت و شادی باشد.

نویسنده: دکتر پروانه فتحعلی بیگی

انجمن علمی روانشناسی دبیران روان شناسی شهر تهران



روش های مقابله با اضطراب امتحان

اضطراب امتحان یک چالش آموزشی اساسی است زیرا با عملکرد تحصیلی و بهزیستی پایین مرتبط است.

تعریف اضطراب امتحان

اضطراب امتحان به موقعیتی اطلاق می شود که احساس ترس و نگرانی در مورد پیامدهای احتمالی ارزیابی منفی را برمی انگیزد و از طریق واکنش های شناختی، عاطفی، فیزیولوژیکی، رفتاری و انگیزشی تجلی می یابد (زیدنر، ۱۹۹۸، زیدنر، ۲۰۰۷). اضطراب حالت امتحان یک حالت هیجانی موقت اضطراب است که توسط یک

موقعیت ارزیابی خاص در یک لحظه خاص القا می شود (هوانگ، ۲۰۱۸، اسپیلبرگر و واگ، ۱۹۹۵). اضطراب امتحان حالتی موقعیتی در نظر گرفته می شود و بنابراین در طول زمان بسته به موقعیت خاص آزمون متفاوت است (هنگ، ۱۹۹۸، هانگ، ۱۹۹۹).

شیوع اختلالات اضطراب امتحان

گومز و همکاران (۲۰۲۴)، بیان داشتند، مطالعات جهانی نشان داده است. که شیوع اختلالات اضطرابی در طول زندگی ۷,۳ درصد (یانگ و همکاران، ۲۰۲۱) و شیوع سالانه ۱۱,۶ درصد بوده است. بر این اساس، اختلالات اضطرابی یکی از اختلالات روانی شایع در جهان است. در واقع، اضطراب امتحان یک پدیده گسترده در هر سطح آموزشی است. در میان دانش آموزان دبیرستانی، تخمین زده می شود که تقریباً ۱۵ تا ۲۲ درصد اضطراب امتحان بالایی را نشان می دهند. با وجود این میزان شیوع، یافته های مطالعات موجود نشان می دهد که دانش آموزان اغلب تمایلی به درخواست کمک ندارند و بسیاری از آنها درمان کافی دریافت نمی کنند. دلایل متعددی برای استفاده کم از درمان در بین دانش آموزان وجود دارد. به عنوان مثال، بسیاری از دانش آموزان ممکن است نیاز به درمان علائم افسردگی و اضطراب را که تجربه می کنند تشخیص ندهند، بلکه معتقدند چنین علائمی بخشی از استرس مدرسه است و بنابراین به دنبال کمک نیستند. انگ درک شده، خجالت، هزینه درمان، کمبود زمان، حمل و نقل و تلاش برنامه ریزی نیز برخی دیگر از موانع برای جستجوی درمان سلامت روان برای دانش آموزان هستند. علاوه بر پیشنهاد این که منابع بیشتری باید برای توجه به حمایت از سلامت روان در نظر گرفته شود، افزایش نرخ مشکلات سلامت روان در بین دانش آموزان و موانع اشاره شده برای دسترسی به ارائه دهندگان خدمات سلامت روان، نیازمند رویکردهای نوآورانه در ارائه حمایت و آموزش در مورد سلامت روان و مداخلات برای چالش های سلامت روان است.

روشهای مقابله با اضطراب امتحان

مداخلات پیشگیرانه غیر مستقیم

درمان شناختی-رفتاری و درمان های دارویی رایج ترین راهبردهای مورد استفاده برای درمان اختلالات اضطرابی هستند که ترکیبی از هر دو موثرتر است. با این حال، محدودیت های خاصی با این درمان ها همراه است، به عنوان مثال، پایداری کم، عوارض جانبی درمان دارویی، و وجود عود. علاوه بر این، افراد آسیب دیده ممکن است درمان ناکافی دریافت کنند یا حتی هیچ درمانی دریافت نکنند، که منجر به هزینه های اقتصادی بالا و بار

اجتماعی بیشتر می شود . بنابراین، اجرای مداخلات پیشگیرانه مهم است . با این حال، اثربخشی مداخلات پیشگیرانه آموزشی ویا روانشناختی فعلی در جمعیت بزرگسال اندک است. یک روش جایگزین برای پیشگیری از اضطراب، پیشگیری غیرمستقیم است . ایده اصلی مداخلات “غیر مستقیم” این است که آنها بر مشکلات مربوط به اختلالات اضطرابی تمرکز دارند اما مستقیماً بر خود اختلالات اضطرابی تمرکز ندارند. شواهد قبلی بر نقشی که ترویج رفتارهای سالم به عنوان یک عنصر کلیدی در پیشگیری از اختلالات اضطراب ایفا می کند، تأکید می کند . عدم تحرک بدنی، رژیم غذایی ناسالم و سیگار کشیدن به طور قابل توجهی در مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر نقش دارد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۴). مرگ و میر به هر علت مرتبط با سطوح پایین فعالیت بدنی، رژیم غذایی ناسالم و سیگار از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ افزایش یافته است . تغییرات مطلوب در رایج ترین رفتارهای بهداشتی، مانند رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی و ترک سیگار ، به طور بالقوه می تواند بر سلامت جسمی و روانی تأثیر بگذارد.

مطالعات مشاهده ای و متاآنالیز رابطه بین رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی و ترک سیگار با اختلالات اضطرابی را نشان داده اند. با این حال، شواهد مربوط به مداخلات متمرکز بر ترویج یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای پیشگیری یا درمان اختلالات اضطرابی هنوز محدود است و نتایج قطعی نیست.

تحقیقات کنونی به وقوع همزمان رفتارهای ناسالم در جمعیت بزرگسال اشاره می کند بنابراین، مداخلات چندگانه تغییر رفتار سلامت (MHBC) با هدف اصلاح دو یا چند رفتار ناسالم به طور همزمان ممکن است پتانسیل زیادی برای پیشگیری از اختلالات اضطرابی داشته باشد. چنین مداخلاتی می تواند نتایج مثبت تری برای ارتقای سلامت ارائه دهد، کاربردهای فردی بیشتری را ارائه دهد و تأثیر اقتصادی این رفتارهای ناسالم را کاهش دهد.

تنها دو مرور سیستماتیک و متاآنالیز با تمرکز بر استفاده از مداخلات چندگانه تغییر رفتار برای کاهش علائم اضطراب منتشر شده است (بورک و همکاران، ۲۰۲۲؛ وونگ و همکاران، ۲۰۲۲. بورک و همکاران (۲۰۲۲) ، نشان داد که مداخلات چندگانه تغییر رفتار سالم ، از جمله فعالیت بدنی، تغذیه، خواب ویا عدم مصرف مواد، اضطراب را در نوجوانان و جوانان به طور قابل توجهی کاهش نداد . وونگ و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند که مداخلات چندگانه تغییر رفتار سلامت ، از جمله ورزش، تغذیه، مدیریت خواب، ویا مدیریت استرس، کاهش قابل توجهی را در علائم اضطراب در مطالعات شامل جمعیت های هدف مختلف شرکت کنندگان با یا در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی، مبتلا به سرطان، با یا در معرض خطر ، خطر ابتلا به دیابت، اضافه وزن یا چاقی، بیماری های ریوی، مشکلات سلامت روان و سکتة مغزی نشان دادند. با این حال، این دو مطالعه دارای

محدودیت هایی هستند. آنها بر روی جمعیت هایی متمرکز بودند که هیچ محدودیتی بر اساس تشخیص اختلالات روانی رایج نداشتند، بنابراین نمی توان مداخلات پیشگیرانه را از مداخلات درمانی متمایز کرد و بنابراین، اثرات پیشگیرانه نامشخص است (بورک و همکاران، ۲۰۲۲؛ وونگ و همکاران، ۲۰۲۲)، دوم، آنها بر روی نوجوانان و بزرگسالان جوان (بورک و همکاران، ۲۰۲۲) یا در کل جمعیت (وونگ و همکاران، ۲۰۲۲) متمرکز بودند، بنابراین اثربخشی آنها به طور خاص در جمعیت بزرگسال نامشخص است.

در مجموع، شواهد محدودی در مورد اثر پیشگیرانه مداخلات چندگانه تغییر رفتار سلامت وجود دارد که به طور همزمان شایع ترین و قابل اصلاح ترین رفتارهای ناسالم فعالیت بدنی ناکافی، رژیم غذایی ناسالم و سیگار کشیدن، بر کاهش علائم اضطراب در جمعیت بزرگسال. را هدف قرار می دهند. بررسی اثرات بالقوه مداخلات چندگانه تغییر رفتار سلامت ممکن است رویکردی جدید و غیرمستقیم برای پیشگیری از اختلالات اضطرابی در خدمات سلامت و کاهش بار بیماری باشد.

مداخلات مبتنی بر فناوری

تحقیقات کیم و همکاران (۲۰۲۲)، پتانسیل مداخلات مبتنی بر فناوری، مانند روانشناسی از راه دور، برنامه های تلفن همراه، و عوامل هوشمند به عنوان مثال، روبات های اجتماعی، عوامل مکالمه، و غیره، برای بهبود مقیاس پذیری [۲] و دسترسی مداخلات مراقبت از سلامت روان نشان داده شده است که استفاده از فناوری های کمکی مانند وب سایت های آنلاین و برنامه های تلفن همراه در کاهش انگ و افزایش دسترسی به مراقبت های بهداشت روان مفید است. با این حال، علیرغم پتانسیل آنها برای کمک به بهبود سلامت روان، میزان مشارکت کاربر و پذیرش آنها پایین بود (گاریدو و همکاران، ۲۰۱۹). یک توضیح احتمالی برای نرخ پایین پایینی ممکن است به عدم وجود روشی سازگار با انسان مانند قابلیت های تعامل اجتماعی در این فناوری ها، نسبت داده شود. مداخلات مراقبت از سلامت روان و افزایش دسترسی به عنوان مثال، عوامل هوشمند می توانند برنامه ریزی شوند تا شخصی سازی شوند، مداخلات تطبیقی و جذاب، در نتیجه ایجاد فرصت برای ادغام در رویکردهای مرسوم برای کاهش استرس و علائم اضطراب با این حال، کار تجربی زیادی قبل از آن مورد نیاز است. نتیجه گیری در مورد اثربخشی کوتاه مدت و بلند مدت استفاده از عوامل هوشمند برای مداخلات سلامت روان یک باهوش و طراحی کاربر محور با ارزیابی های مکرر، ابتدا یک امر ضروری است. گامی برای توسعه یک راه حل موثر برای این منظور، به عنوان گام اولیه در طراحی و توسعه عوامل هوشمند با هدف ارتقای سلامت روان و رفاه دانش آموزان، یک نظرسنجی آنلاین برای بررسی ادراکات و ترجیحات دانشجویان کارشناسی ارشد برای استفاده از عوامل هوشمند برای حمایت از بهزیستی ذهنی خود، به ویژه برای مقابله با احساسات استرس و

اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی معمولی در یک زمینه دانشگاه، نشان داد، اتخاذ این دیدگاه که تجربیات افراد از استرس و اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی در سراسر پیوستار متفاوت است. به دلیل پتانسیل عوامل هوشمند برای ارائه ذهنی مداخلات مرتبط با سلامت در این زمینه عوامل هوشمند، مانند ربات‌های اجتماعی یا عوامل مجازی، قابلیت شبیه‌سازی اجتماعی تعاملات غیر قضاوتی، سازگار، شیوه قابل پیش‌بینی و جذاب را دارند. این عوامل را می‌توان طوری برنامه‌ریزی کرد که سطوح بالایی از آنها را نشان دهند تعامل اجتماعی با استفاده از انواع رفتارهای کلامی و غیرکلامی یا شیوه‌های عاطفی، و رفتارهای خود را تطبیق داده و شخصی سازی کنید علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که افراد با ترس شدید از ارزیابی‌های منفی - یک علت شایع استرس و اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی - تمایل به ارزیابی تعاملات با عوامل هوشمند مانند روبات‌های اجتماعی دارند. بنابراین، عوامل هوشمند می‌توانند پتانسیل بالایی داشته باشند در مداخلات مرسوم مختلف برای استرس و اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی، مانند آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش آرامش، مواجهه درمانی و غیره گنجانده شود.

ابهام نقش:

یک رویکرد نظری نقش بر ماهیت افراد به عنوان بازیگران اجتماعی تأکید می‌کند که رفتارهای متناسب با موقعیتی را که در جامعه اشغال می‌کنند، یاد می‌گیرند (ترنر، ۲۰۰۱). در نظریه نقش تعاملی (گافمن، ۱۹۶۱)، نقش‌ها منابع فرهنگی هستند که به طور مداوم ساخته و بازسازی می‌شوند، زیرا شرکت‌کنندگان هم در نقش آفرینی و هم نقش‌پذیری می‌کنند. نقش‌ها هستند توسط انتظارات هنجاری ایجاد می‌شود و با موقعیت‌های اجتماعی مرتبط است (بیدل، ۱۹۸۶). نظریه نقش استدلال می‌کند که رفتار افراد مبتنی بر «نقش‌های آنها چگونه تکامل می‌یابد و تعریف می‌شود» است (متا، اسکات، کوپمن و کانلون، ۲۰۱۵، ص ۱۶۹۲). با این حال، زمانی که وظایف و الزامات نقش به اندازه کافی برای هدایت رفتار دارنده نقش تعریف نشده باشند، ممکن است به حالتی به نام «ابهام نقش» سقوط کنند (بیدل، ۱۹۸۶). نظریه نقش نشان می‌دهد که ابهام نقش باعث افزایش نارضایتی فرد می‌شود با نقش آنها، تردید در تصمیم‌گیری، اضطراب و سردرگمی، منجر به عملکرد ناکارآمد می‌شود.

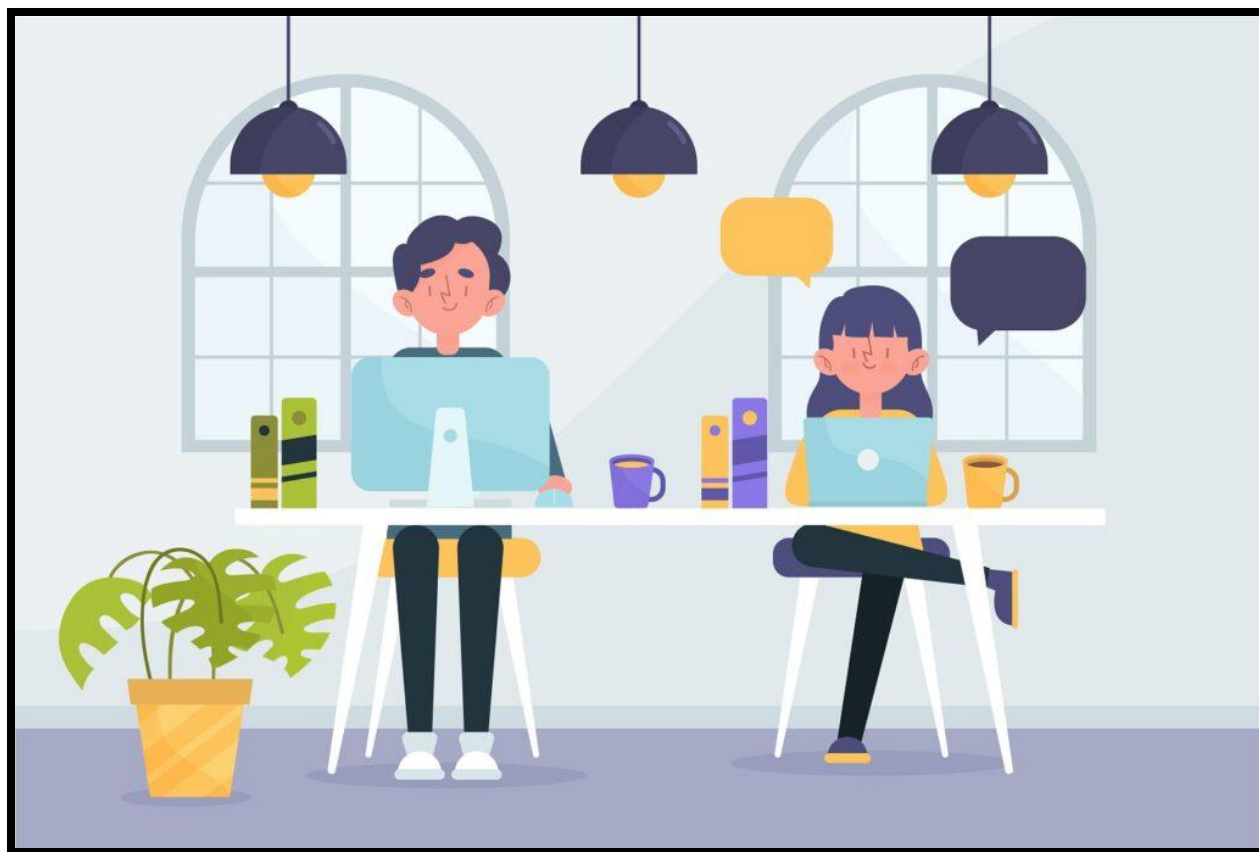
نقش‌هایی که از معلمان و والدین انتظار می‌رود، برای والدین به عنوان «پراکنده و بی‌حد و حصر» و «معلمان خاص و محدود» توصیف شده است. در حالی که ویژگی‌ها و محدودیت‌های عملکردهای نقش معلمان ممکن است در کشورها و سیستم‌های آموزشی متفاوت باشد، تحقیقات معاصر نیازهای شدیدی که معلمان با آن مواجه هستند و عدم وضوح در انتظارات نقش معلمان را برجسته می‌کند. یکی از عواملی که به این خواسته‌ها کمک



می‌کند، انتظارات و خواسته‌های والدین است. یک نتیجه می‌تواند افزایش حجم کار و کاهش خودکارآمدی برای معلمان باشد. آرویدسون و همکاران (۲۰۱۹) تاکید می‌کند که عوامل استرس‌زا نیز می‌توانند به خواسته‌های عاطفی که از معلمان انتظار می‌رود کمک کنند، که در نقش خود به عنوان معلم با محدودیت مدیریت کنند. تحقیقات ارائه شده در بالا نشان می‌دهد که برنامه‌های آموزش معلمان تاکید کافی بر مهارت‌های ارتباطی ندارند. علاوه بر این، والدین ممکن است بیشتر تحت تأثیر تجربیات و مهارت‌های فردی خود باشند تا دانش، اخلاق و استانداردهای حرفه‌ای

نویسنده دکتر فاطمه امام‌قلی‌وند

انجمن علمی آموزشی دبیران روان‌شناسی شهر تهران



تکنیک های افزایش انعطاف پذیری شناختی در محیط کار

واژه ی انعطاف پذیری شناختی، به عنوان مفهومی علمی در سال ۱۹۶۰ میلادی توسط روان شناسان معرفی شد، اما رفته رفته به عنوان مفهوم رایجی در چرخه های روان شناسی آموزشی تعریف شد. همانطور که پیش از این گفته شد انعطاف پذیری شناختی، توانایی افراد برای تغییر دیدگاه، شیوه تفکر یا سازگاری ذهنی با محیط است. به بیانی کاربردی تر انعطاف پذیری شناختی توانایی این که چقدر خوب می توانیم هم محدود و و در چارچوب معین و هم خلاقانه فکر کنیم ، است.

انعطاف پذیری شناختی از مولفه هایست که وجود آن در افراد نشان دهنده ی هوش است ، همانطور که استرنبرگ هوش را فعالیت ذهنی در جهت سازگاری هدفمند با محیط می داند.

به کار گرفتن این مهارت و تقویت آن منجر به تحقق محیطی پویا و رو به رشد می شود.

تکنیک های معرفی شده جهت انعطاف پذیری شناختی، دارای شباهت به تکنیک های تقویت تفکر واگرا، خلاقیت و گشودگی است.

۱- توجه به افکار

وقتی مشغول ارائه و صحبت هستید تا چه میزان روی افکار خود تسلط دارید و می توانید رشته ی کلام را حفظ کنید و دچار پرش فکر نشوید؟

۲- هدفمندی

پیش از شروع از خود سوال کنید که هدف شما از ارائه چیست و به چه اطلاعاتی نیاز داری ؟

۳- دسته بندی

برای افزایش انعطاف پذیری شناختی پیرامون اطلاعات و موقعیت های مختلف دسته بندی های ذهنی ایجاد کنید . در این حالت بهتر می توانید تجارب ذهنیتان را سازماندهی کنید. و دسترسی به اطلاعات حافظه برایتان آسان تر خواهد بود.

۴- یادداشت برداری

جهت حفظ اطلاعاتی که کسب کرده اید آن ها را روی کاغذ مکتوب کنید و گهگاهی یادداشت هایتان را مطالعه کنید. این کار مانند اینست که علاوه بر استفاده از حافظه ی ذهنتان از یک حافظه ی دیگر نیز جهت حفظ اطلاعات استفاده کنید . اینگونه ذهن دچار انفجار اطلاعات و آشفتگی نمی شود و همه ی اطلاعات مورد نیاز شما در عین حال حفظ می شود.

۵- مطالعه ی خلاق

مطالعه و به روز رسانی اطلاعات لازمه ی افزایش کیفیت هرکاری به شمار می رود اما خلاقانه کردن آن می تواند مزیتی فراتر از صرف مطالعه باشد . علاوه بر یادداشت برداری که پیش از این گفته شد. تفهیم صحیح مطالب و کدگذاری جهت به خاطر سپاری دقیق تر می تواند کیفیت مطالعه ی شما را بالا ببرد که در نهایت منجر به تقویت انعطاف پذیری شناختی شما می شود.

۶- ورزش

مغز تنها ۲۰ دقیقه بعد از ورزش شدید، دوپامین، سروتونین، اپیود، اندورفین، نوروتروفیک و اندوکانابینوئید ترشح می کند. این هورمون های شیمیایی شادی آوری می تواند توانایی بدن را در رشد و یادگیری بالا ببرند. به



گفته ی پژوهشگران بدن هنگام ورزش کردن بهتر می تواند یاد بگیرد؛ ناگفته نماند که ورزش منجر به افزایش تمرکز و کاهش اضطراب شده و به مرور خُلق را متعادل می کند، منجر به افزایش اندازه ی هیپوکامپ و تقویت عصب زایی می شود که تمامی این ها می تواند منجر به تقویت انعطاف پذیری شناختی شود.

۷- مهارت افزایی

یکی از راه های تقویت انعطاف پذیری شناختی یادگیری مهارت های جدید است، کار های هنری، موسیقی، طراحی، مجسمه سازی، برنامه نویسی، یادگیری زبان و ورزش جدیدو. ...

۸- تغییر روتین روزانه

جهت تقویت انعطاف پذیری شناختی و هوشمندی ذهن، فعالیت های جدیدی را به برنامه ی روزمره خود وارد کنید. مواجهه با محرک های جدید می تواند باعث افزایش انعطاف پذیری ذهن شود، در شرایط جدید مغز تلاش می کند تا هرچه سریعتر سازگار شود و این به منزله ی فعالیتی است که انجام آن به تقویت انعطاف پذیری کمک می کند.

۹- تقویت حس شوخ طبعی

افراد شوخ طبع عموماً انعطاف پذیری شناختی بالایی دارند، فرد هنگام شوخی کردن خبر از ذهنی می دهد که ورای معانی ساده ی مفاهیم می تواند با نگاهی بلند تر و دقیق تر نکات خنده دار یک موضوع را دریابد.

نویسنده: هدا مرادی آموزگار و کارشناس ارشد روانشناسی، عضو رسمی کمیته ی آموزشی انجمن روانشناسی تهران