



گاهنامه سراج دانش



صاحب امتیاز: موسسه علمی آموزشی گام برتر همشاگردی
سردبیر: زهرا مبینی
شماره نشر: سال پنجم
شماره: ۳-۱۳۹۹
تعداد صفحات: ۲۵ صفحه
گرافیک: مهران ذوالفقاری بنگر



کانون مشاوره و روانشناسی خادمیاران آستان قدس رضوی شهرستان الیگودرز

تقدیم به ساحت مقدس:

کریم اهل بیت امام حسن مجتبی(ع)، سیدالشهدا حضرت امام حسین(ع)،
نائبه الزهراء حضرت زینب(س) و قمرینی هاشم حضرت عباس(ع)

فهرست

۲ _____ سخن سردبیر

۶ _____ مشاوره تحصیلی

۱۰ _____ مهارت‌های زندگی

۱۴ _____ کنکوری

۱۷ _____ معرفی کتاب

۱۸ _____ تفسیر نور

۲۰ _____ مهم و مفید

۲۵ _____ تبلیغات

سخن سردبیر:

باور به زبان ساده همان ذهنیتی است که در ضمیر ناخود آگاه ما وجود دارد. باور انواع مختلفی دارد که برخی از آنان به شما برای موفقیت و پیشرفت کمک میکنند؛ و برخی دیگر نیز بر عکس باعث پس رفت و شکست شما میشوند. باورها را به طور کلی میتوان به دو دسته باورهای منفی و باورهای مثبت تقسیم کرد. اگر از تأثیر باور بر زندگیتان با خبر شوید و بدانید که اساس اصلی قانون جذب باور است هر چه زودتر به دنبال راه‌هایی برای تغییر باورهای غلط و با همان منفی خود می‌گیرید، همین‌طور به دنبال راه‌های برای چگونگی شکل‌گیری باورهای درست یا همان مثبت می‌افتید.

در این مقاله تلاش می‌کنیم تا به شما باور و انواع باورها را آموزش دهیم همین‌طور شمارا با قدرت باور، راهکارهای تغییر باورهای غلط و ساخت باورهای جدید و درست آشنا می‌کنیم؛ پس در ادامه با مادر جادوی باور همراه باشید.

باور چیست؟

برای آنکه معنا و مفهوم ساده باور را بهتر متوجه شوید ابتدا باید از قدرت باور با خبر باشید. قدرت باور که اغلب به عنوان ایمان و اعتقاد نیز شناخته می‌شود، نیرومندترین و خلاق‌ترین نیرو در جهان است. باورها نقش مهمی را در زندگی ما ایفا می‌کنند زیرا بسیاری از موفقیت‌ها و شکست‌های زندگی هر فرد ناشی از باورهای درونی او است. باور تأثیر بی‌نظیری در انجام پذیری و یا انجام ناپذیری اکثر تصمیمات ما دارد.

باور در واقع همان ذهنیتی است که در تفکر ما و ضمیر ناخود آگاه ما وجود دارد. باور نوعی نمایش ذهنی از یک نگرش مثبت یا منفی در انجام امور مختلف است به زبان ساده تر باور یعنی تکرار مداوم یک تفکر در طول زمان. مردم اصولاً چیزی را باور میکنند که با ذهن و تفکر ایشان در تضاد نباشد. آنان تفکراتی را باور می‌کنند که با ذهنیت اصلی آنان در ارتباط با عملکرد جهان سازگار است، به همین دلیل است که یک باور غلط باعث ایجاد چندین باور غلط دیگر می‌شود. کوبین ترودو

انواع باورها

به طور کلی باورها را میتوان به دو دسته باورهای مثبت و باورهای منفی تقسیم بندی کرد. این بدان معناست که تمامی باورهایی که مادر زندگی داریم زیر مجموعه این دو دسته هستند. به طور مثال باورهای محدود کننده جزء باورهای منفی به حساب می‌آید و باورهای انگیزه ساز جزء باورهای مثبت محسوب میشود؛ در ادامه قصد داریم باورهای مثبت و باورهای منفی را برای شما به طور کامل شرح دهیم:

باورهای مثبت

برخی از باورها سبب ایجاد انگیزه مضاعف می‌شوند و سبب موفقیت و پیشرفت در کارهای می‌گردند. باورهایی که نیرو و انرژی شمارا در انجام کارها افزایش می‌دهند، سبب ایجاد یک نیروی مضاعف در انجام کارهای گوناگون می‌گردند و انرژی شمارا برای انجام کارهای سخت افزایش می‌دهند. باورهای مثبت درونی که در واقع همان ایمان و اعتقادات هر فرد می‌باشند، سبب افزایش اعتماد به نفس شما می‌گردند و انرژی درونی شمارا برای مقابله با مشکلات زندگی افزایش می‌دهند.

شما با تقویت باورهای مثبت می‌توانید این انرژی‌ها را

تأثیر باورهای منفی بر زندگی:

- باورهای منفی باعث ادست دادن فرصت‌های زندگی می‌شود.
- یک باور منفی یا اشتباه می‌تواند باعث ایجاد چندین باور منفی و غلط شود، این قانون باور است.
- باورهای منفی پلی نامرئی به سمت شکست برای شما می‌سازند و تا لحظه شکست متوجه آن نخواهید شد.

راهکارهای تغییر باورهای غلط

راهکارهای مختلفی برای تغییر باورهای اشتباه یا غلط وجود دارد که توسط این راهکارها می‌توانید زندگی خود را تغییر داده و نگرش خود را نسبت به پدیده‌های گوناگون تغییر دهید. تغییر باورها به خصوص در مورد باورهای منفی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. با تغییر باورهای منفی می‌توانید عملکرد خود را در زندگی تان بهبود بخشیده و در زمینه‌های گوناگون، موفقیت و پیشرفت‌های بسیار زیادی را به دست آورده و به اهداف خود برسید.

شناسایی باورهای منفی، اولین گام برای تغییر باورها می‌باشد. الگوهای مختلفی برای تغییر باورهای منفی وجود دارد که توسط این الگوها می‌توانید باورهای مثبت را جایگزین باورهای منفی کرده و در انجام کارهای گوناگون به موفقیت برسید. ایمان و اعتقاد ارتباط مستقیم با باور دارند. در صورتی که شما ایمان و اعتقاد قلبی خود را تقویت کنید، به آسانی می‌توانید باورهای منفی را از ذهن خود دور کرده و در مراحل مختلف زندگی موفقیت‌های بی‌شماری را به دست آورید.

با مطالعه مقاله تمرین استر هیکس می‌توانید به کمک قانون جذب باورهای مثبت خود را تقویت کنید. در تغییر دادن باورها باید به این نکته نیز توجه داشته باشید که باور دوتنوع است یکی باورهای درونی و دیگری باورهای بیرونی؛ باورهای بیرونی وظاهری را سریع‌تر از باورهای درونی که به صورت بنیادی در وجود ما قرار گرفته‌اند می‌توان تغییر داد. در صورتی که برای تغییر

درونی کرده‌و از آن برای دستیابی به اهداف بزرگ خود بهره‌ببرید. به این ترتیب باور مثبت، محرک شما در انجام کارهای گوناگون و دستیابی به موفقیت به شمار می‌رود.

تأثیر باورهای مثبت بر زندگی: باورهای مثبت سبب افزایش تمرکز شما در زندگی می‌گردند. باورهای مثبت به شما کمک می‌کنند تا به اهداف خود برسید. باورهای مثبت سبب افزایش ایمان و اعتقاد قلبی شما می‌گردند و انرژی مضاعفی را در وجود شما ایجاد می‌کنند. افزایش باورهای مثبت، میزان ریسک‌در زندگی را کاهش می‌دهد. باورهای مثبت سبب افزایش تفکرات مثبت و سازنده می‌گردند و در نهایت منجر به موفقیت و پیشرفت بیشتر در زندگی می‌گردد. اگر باورهای مثبت خود را تقویت کنید به آسانی می‌توانید در شرایط دشوار زندگی مشکلات خود را برطرف کنید.

باورهای منفی و تأثیر آن در زندگی

نوع دیگری از باور نیز وجود دارد که سبب ایجاد محدودیت در انجام کارها می‌گردند. در صورتی که باورهای منفی در ذهن شما وجود داشته باشند، در واقع مانع بزرگی برای رسیدن به موفقیت می‌باشند. باورهای منفی قدرت انجام کارهای گوناگون را از شما گرفته و سبب رسیدن به ناکامی می‌گردند به همین دلیل باید نهایت سعی خود را در کاستن از باورهای منفی داشته باشید.

باورهای انسان در واقع مسیر پیشرفت او در زندگی را مشخص می‌کنند. بسیاری از افراد به دنبال کسب موفقیت در زندگی هستند و برای دستیابی به اهداف خود با پدنیروی باور را برای رسیدن به اهداف بلندمدت خود مورد استفاده قرار دهند. بیشتر افکار ما حاصل باورهای درونی هستند و نقش مهمی را در تصمیم‌گیری‌ها و عملکرد ما در شرایط گوناگون بر عهده دارند.

تغییر باورهای درونی باید در کنار ایمان قلبی، از نیروی صبر نیز بهره برد. به این ترتیب برای تغییر باورهای درونی باید همواره به خودتان یادآوری کنید که من فرد صبوری هستم و با پشتکار و تلاش در این زمینه موفق خواهم شد.

مهم

اگر بخواهیم یک باور جدید و مثبت برای خودمان بسازیم و این باور با باورهای منفی ما تناقض داشته باشد؛ انرژی زیادی از مغز ما صرف می شود، در نتیجه مغز تلاش میکند که ما را منصرف کند پس هیچگاه ناامید نشوید و به راهتان ادامه بدهید

ارتباط بین باور و ایمان

ایمان یکی از مهم ترین و تأثیرگذارترین عوامل در تغییر باور می باشد. برای تغییر باورها باید ایمان و اعتقاد قلبی شما این باشد که می توانید شرایط را تغییر داده و با تغییر باورهایتان، در جهت موفقیت و پیشرفت بیشتر گام بردارید. جایگزین کردن باورهای منفی با باورهای مثبت سبب ایجاد تغییر بزرگی در کیفیت زندگی شما می گردد و زمینه را برای موفقیت های بعدی فراهم می آورد.

ایمان و اعتقاد نیز از باورهای افراد سرچشمه می گیرد. ایمان و اعتقاد در واقع یکی از انواع باورهای مثبت می باشند. مدل های ذهنی انسان باورهای او را می سازند و این مدل ها در ادراک و نحوه عملکرد انسان نقش مهمی را ایفا می کنند.

ایمان و باور در رسیدن به موفقیت و پیشرفت در زندگی افراد نقش مهمی را بر عهده دارند. باور اگر با اطمینان و یقین همراه شود، به آن ایمان گفته می شود. ایمان نیروی شگفت انگیز است و بر ذهن انسان بسیار تأثیر گذار می باشد. بنابراین برای دست یافتن به اهداف مورد نظر خود در زندگی باید به آن هدف ایمان داشته باشید و باور قلبی شما رسیدن به آن باشد. در این صورت باور و ایمان قلبی شما سبب ایجاد تحول در زندگی تان می گردد و هدف ها و آرزوهایتان به حقیقت تبدیل می گردد.

هر چقدر میزان ایمان و اعتقاد شما بیشتر باشد، تکاپوی شما برای دستیابی به اهدافتان افزایش پیدامی کند و در نهایت می توانید با موفقیت در جهت رسیدن به اهداف خود گام بردارید و در این مسیر به موفقیت و پیشرفت برسید. زیرا در این صورت توانایی ها و مهارت های خود را باور می کنید و با ایمان به استعدادها و مهارت های فردی خودتان، می توانید شرایط زندگی تان را تغییر داده و موفقیت های بیشتری را به دست آورید.

قدرت باور

قدرت اعتقاد و باور نیروی درونی را ایجاد می کند که سبب ایجاد معجزه در انجام کارهای گوناگون می گردد. بسیاری از رفتارها و عملکردهای انسان ناشی از باورهای درونی می باشد. میزان موفقیت و پیشرفت شما در زندگی نیز به همین عامل بستگی دارد. حقیقت های بسیار زیادی در زندگی ما وجود دارند که حاصل باورهای درونی ما می باشند. باور در بسیاری از تصمیمات مهم زندگی تأثیر گذار می باشد و از قدرتمندترین نیروهای درونی به شمار می رود.

با تغییر باورهای منفی می توانید تحول بزرگی در زندگی خود ایجاد کرده و حتی دنیار نیز تغییر دهید. با بررسی افکار و مدل های ذهنی خود می توانید باورهای درونی تان را کشف کرده و آن ها را مطابق با انتظارات خود از شرایط زندگی تان تغییر دهید. در واقع باورهای درونی هر یک از منشآت گرفته از مدل ها و تصورات ذهنی می باشند. در هر کاری ابتداء تفکر می کنیم و سپس مطابق مدل های ذهنی به انجام آن کار می پردازیم.

بنابراین برای تغییر باورهای منفی و مخرب باید این باورها را به چالش کشیده و شیوه های جدیدی از تفکر را جایگزین این تفکرات منفی گرایانه کنید، از این طریق می توانید زندگی خود را متحول کرده و شرایط را برای کسب موفقیت بیشتر فراهم کنید.

تأثیر باور در زندگی

انرژی لازم برای دستیابی به اهداف گوناگون از باورهای مثبت انسان تأمین می‌شود. بنابراین باورهای شما در واقع پلی برای رسیدن به پیشرفت و موفقیت در زندگی تان می‌باشند. کنترل شرایط گوناگون زندگی و رسیدن به موفقیت‌های بیشتر نیاز به افزایش باورهای مثبت و تغییر نگرش و باورهای منفی دارد.

چیزی که ما اساساً در مورد خودمان باور داریم منجر به تصمیم‌گیری در شرایط گوناگون زندگی می‌گردد و تجربه‌های مختلف در لحظه‌های گوناگون را ایجاد می‌کند. ایمان و اعتقاد نیروهای قدرتمندی هستند که بر سلامتی و توانایی ما تأثیرگذار است. باورهای ما تحت تأثیر عوامل شخصی و یافرنگی قرار دارند و از این طریق رفتار ما را تغییر می‌دهند. ایمان و اعتقاد سبب ایجاد احساس امنیت بیشتر شده و یافتن افرادی که اعتقادات مشابه دارند، سبب افزایش ارتباطات فردی و اجتماعی می‌گردد.

قانون باور یا قانون جذب چیست؟

همانطور مشخص است اساس و پایه قانون باور یا قانون جذب، باور است. باور‌ها می‌توانند مانند یک موتور متحرک ما را به سمت موفقیت ببرد و یا می‌توانند مانند کفش‌هایی سنگین ما را از ادامه راه منصرف کنند. باورهای درونی اگر غلط یا منفی باشند مشخص است که ارتعاشات مانیز منفی است؛ پس در نتیجه قانون جذب برای ما برعکس عمل می‌کند و به جای به‌ارمغان آوردن پیروزی‌های مختلف برای ما فقط شکست پدید می‌آورد.

قانون جذب یک قانون طبیعی است که فقط با ارتعاشات ما یعنی همان باورها، افکار و ایمان ما سروکار دارد. اینکه ما آدم خوبی هستیم و یا آدم بدی هستیم برای قانون جذب فرقی ندارد زیرا این قانون طبیعی بر اساس قوانین حاکم بر جهان هستی برای ما عمل می‌کند.

باور چگونه شکلی می‌گیرد؟

تفکرات ذهنی شما باورهای درونی تان را شکل می‌دهند و موفقیت یا شکست شما در انجام بسیاری از کارها به دلیل همین باورهای ذهنی می‌باشد. توجه و تمرکز بر روی افکار مثبت سبب وقوع اتفاقات خوب در زندگی می‌گردد و می‌توانید انرژی مثبت حاصل از باورهای درونی خود را درک کرده و آن‌ها در زندگی به کار ببرید. باورهای مثبت قابلیت‌های فردی شما را تقویت کرده و کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد.

*در شرایط گوناگون زندگی خوش بین باشید و همواره جنبه مثبت اتفاقات را در نظر داشته باشید و از پرداختن به جنبه منفی آن‌ها خودداری کنید.

*به آینده امیدوار باشید و اهداف خود را با شجاعت دنبال کنید. باور داشته باشید که "می‌توانید و موفق خواهید شد".

*افکار درونی خود را تغییر داده و تنها افکار مثبت و همسو با اهداف خود را در نظر داشته باشید.

*در انجام هر کاری جسور باشید و تا رسیدن به نتیجه مطلوب دست از تلاش و کوشش برندارید. همواره به دنبال عملی کردن اهداف خود باشید و در این راه از هیچ کوششی دریغ نکنید.

*باور قلبی شما سبب افزایش انگیزه تان می‌گردد. برای تقویت باورهای مثبت بهتر است روزانه ده دقیقه رابه تمرکز بر روی آرزوها و اهداف خود اختصاص دهید.

در صورتی که بتوانید برای یک بار، کاری را انجام دهید که برخلاف باورهای محدودکننده درونی تان باشد، این موفقیت عاملی برای از بین بردن باورهای منفی خواهد بود و کامیابی شما در آینده را تضمین خواهد کرد.

به این ترتیب با تغییر باورهای منفی و محدودکننده می‌توانید ذهن خود را در جهت دستیابی به اهداف تان هدایت کنید. بنابراین شما با تغییر باورهای منفی خود، می‌توانید مسیر زندگی تان را به سمتی که دوست دارید هدایت کنید و آرزوهایتان را به واقعیت تبدیل کنید.

ادامه دارد...



مشاوره ی تحصیلی:

چگونه می توان تمرکز حواس داشت؟

همه ما توانایی متمرکز شدن را داریم. نوشتن یک داستان، نواختن پیانو یا مجذوب یک فیلم سینمایی شدن، همگی به تمرکز نیاز دارند. ولی گاهی اوقات افکار شما پراکنده است و ذهنتان از موضوعی به موضوع دیگر کشیده می شود. در چنین مواقعی است که نیاز دارید یادگیری چگونه حافظه خود را تقویت کنید. تقویت حافظه عبارت است از یادگیری های منظم ذهنی و مرتب کردن عواملی که یکباره به ذهن ما خطور می کنند.

پرورش ذهن آشفته

پرورش تمرکز، یک مهارت است. پرتاب توپ بسکتبال به طرف حلقه، تایپ کردن و یا مطالعه، نیاز به مهارت دارند. یادگیری یک مهارت نیز نیاز به تمرین و ممارست دارد. همانطور که وقتی دارویی را مصرف می کنید، در بدن بدون کمک شمع عمل می کند و با کارهای شما تداخل پیدا نمی کند، در مورد یک موضوع هم همین طور است و نباید با ورود افکار دیگر برهم بریزد.

عمل تمرکز، به تمرین احتیاج دارد. شاید در هنگام شروع تمرینات، ابتدا تغییرات کمی را حس کنید، ولی پس از ۴ تا ۶ هفته که از پرورش ذهن و یادگیری مهارت ها گذشت، متوجه پیشرفت های قابل توجهی خواهید شد و پس از مدت کوتاهی درمی یابید که چه سال هایی را برای تقویت حافظه و تمرکز ذهن خود هدیه داده اید.

برای شروع تمرینات از این تکنیک ها استفاده کنید:

حواس را جمع کن.

روش عنکبوتی.

فرصتی برای افکار مزاحم.

سعی کنید از تکنیک هایی که مفید و مؤثر به نظر می رسند، استفاده کنید و حداقل به مدت ۳ روز آنها را به طور صحیح به کار ببندید. اگر متوجه تغییرات کمی شدید، پیشنهاد می شود تمرینات خود را ادامه دهید، چون در تمرکز ذهن شما مؤثر خواهد بود. همچنین می توانید در محیط اطرافتان نیز تغییراتی بدهید که ممکن است برای شما مفید باشند.

حواس را جمع کن

این شیوه ممکن است ظاهراً ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار مؤثر است. هنگامی که حواستان پرت می شود و ذهنتان سرگردان است، مرتب به خودتان هشدار دهید که "حواس را جمع کن". این روش کم کم سبب می شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب شود.

برای مثال، هنگامی که در کلاس هستی و ذهن شمارا کنفرانس کلاسی، تکالیفی که داری، تاریخ، ساعت صرف غذا و یا هر چیز دیگری پر کرده، به خودت بگو: "حواست را جمع کن" و به کنفرانس توجه کن. به هر حال تاحدی که ممکن است اجازه ندهی تمرکزتان به هم بریزد. و دوباره این هشدار را پیش خودتان تکرار کنید: "حواست را جمع کن."

هنگامی که افکار مزاحم خود را پیدا کردید، کم کم با تکنیک "حواست را جمع کن" به حال برمی گردید. اگر یک شخص معمولی باشید، ممکن است این عمل را صدها بار در هفته انجام دهید. ولی طی روزهای آینده مدت زمانی که افکار خاصی در ذهن شما می ماند، طولانی تر می شود، یا به عبارت دیگر تمرکزتان در مورد موضوعی خاص بالا می رود. بنابراین باید صبور باشید تا شاهد پیشرفت های خود در این زمینه باشید.

روش عنکبوتی

این روش نیز یکی دیگر از تکنیک هایی است که پایه و اساس تمرکز است و به شما کمک می کند تا تمرکز داشته باشید و از حواس پرتی جلوگیری کنید.

اگر تار عنکبوتی را تحریک کنید، تار تکان می خورد و عنکبوت نسبت به جنبش تار، از خود واکنش نشان داده و می خواهد علت حرکت را بیابد، ولی وقتی چندین بار این عمل را تکرار کنید،

خواهید دید که عنکبوت، دیگر نسبت به حرکت تار هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد و متوجه می شود که حشره ای به دام او نیامده است. این روش را یاد گرفته و ذهن خود را پرورش دهید و در برابر حواس پرتی تسلیم نشوید. وقتی کسی داخل اتاق می شود یا وقتی در با صدای بلند به هم می خورد، نباید به خودتان اجازه دهید که حواستان پرت شود. شما باید تمرکزتان را برای هدفی که در ذهن دارید، حفظ کنید.

مثلاً در یک کنفرانس کلاسی اجازه دهید که دیگران جلوی شما حرکت کنند و سرفه کنند، بدون اینکه به آنها نگاه کنید فقط بین خودتان و کنفرانس، تونل ارتباطی ویژه ای ایجاد کنید و بگذارید دیگران از این تونل خارج باشند. و یا وقتی که با کسی صحبت می کنید، حواستان فقط به او باشد و به صورتش نگاه کنید و از حرف هایی که می زند یادداشت بردارید. بگذارید همه چیز از ذهنتان خارج شود و به هیچ چیز جز او توجه نکنید.

فرصتی برای افکار مزاحم

در طول روز، زمان ویژه ای را به فکر کردن درباره مسائلی که به ذهن شما خطور می کنند و تمرکزتان را به هم می زنند اختصاص دهید. به طور مثال ساعت ۴/۳۰ تا ۵ بعد از ظهر زمانی است که شما می توانید به این افکار بپردازید. هنگامی که این افکار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور کرد

عوض کردن موضوع:

بسیاری از دانش آموزان به وسیله تغییر دادن موضوع مطالعه، به تمرکزشان کمک می کنند. شما هم می توانید موضوعات متفاوتی را در نظر گرفته و با عوض کردن عنوان درسهایی که باید مطالعه نمایید، آنها را منظم کنید.

۴) جایزه و پاداش:

هنگامی که کاری را به طور کامل انجام دادید، به خودتان پاداش دهید. کار شما ممکن است خیلی کوچک باشد و یا شاید یک مسئولیت بزرگ، که شما باید آن را به پایان برسانید. پاداشی که برای خودتان در نظر می گیرید، ممکن است قدم زدن در اطراف ساختمان، یک لیوان آب و یا خواندن یک مطلب جالب و خنده دار در روزنامه باشد.

برای پروژه های مخصوص، مانند پروژه پایان ترم یا دوره کردن یک کتاب حجیم، پاداش و جایزه ویژه ای در نظر بگیرید که اگر آنها را انجام دادید، برای خودتان مثلاً یک پیتزای مخصوص بخرید، به سینما بروید و یا بعد از ظهر را تلویزیون تماشا کنید. بعضی از جایزه هایی که می توانند خیلی بزرگ باشند. از این جوایز برای تکالیف سخت یا پروژه های طولانی استفاده کنید. وقتی کار بزرگی را انجام دادید، از پاداش های معمولی استفاده نکنید.

افزایش فعالیت ها

اگر یک مطلب را سرسری بخوانید، تمرکز شما به راحتی برهم می ریزد. در عوض برای هر قسمت،

گام های اساسی این روش عبارت اند از:

زمان ویژه ای را هر روز به این افکار اختصاص دهید. وقتی افکار مزاحم وارد ذهن شما شدند، بدانید که زمان خاصی را برای فکر کردن به آنها گذاشته اید.

با تکنیک "حواست را جمع کن" هم می توانید این افکار را از ذهن خارج کنید.

به خودتان اطمینان بدهید که در زمان مخصوصی حتماً به این افکار مزاحم که تمرکز شما را برهم می زنند، فکر خواهید کرد.

روش های ذهنی دیگر

۱) چوب خط زدن برای افکار مزاحم:

کارت های کوچکی درست کنید و آنها را به ۳ قسمت مساوی تقسیم کنید. یک قسمت را به صبح، یک قسمت را به بعد از ظهر و قسمت سوم را به شب اختصاص دهید. هر بار که تمرکزتان به هم ریخت و حواستان پرت شد، یک خط در قسمت مخصوص به آن بکشید. برای هر روز یک کارت برای خود تهیه کنید.

وقتی به اندازه کافی ماهر شدید خواهید دید که تعداد خط ها روز به روز کاهش می یابد و این واقعاً جالب و هیجان انگیز است.

۲) زمان استراحت: استراحت کوتاهی برای

خودتان در نظر بگیرید.

سرتان را تکان دهید و به دنبال پرسش بگردید. برای این مرحله باید بگویید "چگونه می توانم سطح فعالیت‌م را در حین مطالعه بالا ببرم؟" سپس مطالعه کنید تا جواب این پرسش را پیدا کنید. این کار ساده را انجام دهید. پرسش‌هایی که برای هر قسمت طرح می کنید مرکزی به افکار شما می دهند و باعث می شوند که روی مطلب مورد مطالعه مسلط شوید. همچنین هنگامی که درس می خوانید می توانید لیستی از پرسش‌ها را تهیه کنید و برای پیدا کردن جواب پرسش‌ها، به درس گوش دهید. هر از گاهی، مکان خود را تغییر دهید. در جایی که خیلی سرد است، ننشینید. جابه‌جا شدن، به حرکت خون در بدن کمک می کند و باعث می شود که اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد و شاداب و سر حال باشید.

لزوم بهره‌مندی از مهارت حل مسئله حل مسئله از جمله مهارت‌های زندگی است که بهره‌مندی از آن منجر به پیشرفت در زندگی و بهبود روابط اجتماعی می‌شود. ممکن است مشکلات مدام به سمت شما هجوم بیاورند و شمارا به زحمت بیاندازند. در صورتی که توان مقابله با آن‌ها را به شیوه‌ای مؤثر نداشته باشید آسیب‌های روحی فراوانی به سراغ شما می‌آیند. به کارگیری مهارت حل مسئله از این موضوعات جلوگیری می‌کند.

حل کردن مسائل به صورت مرحله‌ای
برای حل کردن مسائل به شیوه صحیح و بهینه، لازم است مراحل را به صورت پیوسته طی کنید. بسیاری از محققان از مجموعه این مراحل با عنوان روش حل مسئله «دایره ای» یاد می‌کنند. این روش شامل بهبود استراتژی‌ها و طبقه‌بندی دانش می‌شود. گاهی افراد مراحل را به صورت جدی طی نمی‌کنند و سریع از آن عبور می‌کنند؛ به همین دلیل موفق به یادگیری و به کارگیری این مهارت نمی‌شوند. در وضعیتی دیگر ممکن است فرد برای مدت زیادی در هر کدام از مراحل باقی بماند و یا به مراحل قبلی بازگردد تا در نهایت راه حل متناسب را بیابد. درمان شناختی رفتاری به شما کمک می‌کند تا به بهترین نحو با تعارضات موجود مقابله کنید. در ادامه به بررسی مراحل حل مسئله پرداخته ایم.



مهارت‌های زندگی

مهارت حل مسئله فرآیندی ذهنی است که شامل کشف، آنالیز و حل مشکلات می‌شود. هدف نهایی حل مسئله غلبه بر موانع و پیدا کردن بهترین راه حل برای موضوعات است. بهترین راه حل برای رفع مشکلات رانمی‌توان به صورت تعریف کلی ارائه دارد. در واقع بسته به موقعیتی که فرد در آن قرار دارد راهکارها متغیر است. در بعضی از مسائل بهترین روش این است که افراد اطلاعات خود را بالا ببرند و دانسته‌های قبلی خود را به کار ببندند. گاهی نیز بهتر است تا افراد از خلاقیت خود به صورت بداهه استفاده کنند. یادگیری مهارت‌های حل مسئله به شما کمک می‌کند در مواجهه با تعارضات راه‌حل‌های گوناگون را در نظر بگیرید و بهترین آن‌ها را انتخاب کنید. مهم‌ترین معیار و گزینه برای حل مسئله بینش است. در ادامه توضیحات بیشتری را در این زمینه ارائه داده ایم.

چگونه مهارت حل مسئله را در خود پرورش دهیم؟

انجام مراحل زیر به صورت پیوسته به شما کمک می‌کند تا مهارت حل مسئله را در خود پرورش دهید و به راه حل‌های مناسب در مواجهه با مشکلات برسید.

۱. شناسایی مسئله:

این مرحله ممکن است بسیار ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد اما همیشه شناسایی مسئله کاری ساده به شمار نمی‌رود. در پاره‌ای از اوقات، افراد درگیر در یک مسئله ممکن است به اشتباه تنها بخشی از مسئله را به عنوان مشکل در نظر بگیرند. این امر باعث می‌شود تا تلاش‌های افراد نا کافی و بای‌ثمر باشد.

۲. تعریف مسئله:

پس از این که مسئله شناخته شد، حال نیاز است تا مسئله به طور کامل تعریف شود تا بتوان برای حل آن اقداماتی کرد. توجه داشته باشید که تعریف مسئله باید قابل سنجش، عینی و اختصاصی باشد. مسئله را به گونه‌ای برای خود شرح دهید که رسیدن به هدف در آن امکان پذیر باشد.

۳. مهارت حل مسئله / شکل دادن استراتژی:

قدم بعدی برای حل مسئله، پرورش دادن یک راه حل است. طبیعتاً نمی‌توان یک استراتژی و روش کلی را در این مرحله به کار گرفت؛ چرا که این استراتژی بسته به شخصیت فرد و موقعیتی که در آن قرار دارد، متفاوت

است. از مشکلاتی که باعث می‌شود فرد در این مرحله به طور موفقیت آمیز عمل نکند، ابتلا به اختلالات شخصیتی است.

۴. سازماندهی اطلاعات:

پیش از به کارگیری راه حل مورد نظر اطلاعات بهتر است اطلاعات خود را طبقه بندی کنید. آگاهی شما از مسئله چقدر است؟ چه چیزهایی برای شما مبهم هستند؟ اطلاعات دیگری که در دسترس هستند و برای انتخاب بهترین راه حل لازم اند را سازماندهی کنید.

۵. اختصاص منابع:

در صورتی که از منابع نامحدود مالی، زمانی و منابع مورد نیاز دیگر برای حل مسئله، برخوردار نیستید، پیش از شروع به حل کردن مسائل، اولویت آن‌ها را تعیین کنید. اگر مسئله مهمی نیست، نیازی به هدر دادن منابع زیاد برای آن ندارید. پس بیشتر انرژی و منبع خود را بر روی مسائل مهمتر متمرکز کنید.

۶. نظارت بر پیشرفت:

یک روش حل مسئله کارآمد، میل به ارائه نظارت بر نوع پیشرفت را به همراه دارد. اگر روش پیش رو موجب پیشرفت نمی‌شود، نیاز است تا روش و یا هدف مورد بازبینی قرار گیرد. این نکته را در نظر داشته باشید که میزان اعتماد به نفس شما در بینشان نسبت به پیشرفت تأثیر می‌گذارد.

۷. ارزیابی نتایج:

پس از رسیدن به به یک راه حل، نیاز است تا نتایج را ارزیابی کرده و تعیین کنید که آیا مسیر انتخاب شده برای حل مشکل مسیر مناسبی است یا خیر. ارزیابی ممکن است سریع صورت گیرد، مثل چک کردن پاسخ

۳. نصیحت و قضاوت نکردن

در اکثر مواقع وقتی که افراد با شما در دو دل می‌کنند، درست و غلط موضوع را می‌دانند و تنها به دنبال کسی هستند که نگرانی‌هایشان را با او تقسیم کنند. اگر برای حل مشکلش راهکاری دارید حتماً به او بگویید ولی از توصیه‌های کلیشه‌ای و مقصر نشان دادن او خودداری کنید.

۴. تعصب نداشتن

زندگی اجتماعی یعنی ارتباط با افراد مختلف؛ این افراد همیشه عقایدی شبیه به شما ندارند و حتی ممکن است فکر و عقیده‌ای کاملاً مخالف داشته باشند. برای همدردی کردن با دیگران لازم است که تعصب را کنار بگذارید و حرف‌های دیگران را (حتی اگر مخالف آن هستید) گوش دهید. توجه داشته باشید که قرار نیست عقیده او را بپذیرید بلکه فقط باید به آن احترام بگذارید.

۵. تعادل در همدلی

برای این که بتوانید مهارت همدلی خود را بالا ببرید، باید در عکس‌العمل نشان دادن تعادل برقرار کنید. نه انقدر عکس‌العمل نشان دهید که به مشکل فرد افزوده شود و نه انقدر بی‌اهمیت باشید که احساس کند او را درک نمی‌کنید. برای ایجاد تعادل باید واکنش منطقی نشان دهید. فکر کنید که این موضوع برای طرف مقابل چه قدر اهمیت دارد و سپس متناسب با آن برخورد کنید.

یک مسئله ریاضی برای پی بردن به صحیح بودن آن، یا می‌تواند آهسته صورت گیرد، مثل ارزیابی جلسات روان‌درمانی پس از چندین ماه.

تقویت مهارت حل مسئله با آگاهی از موانع آن

در حل مسئله موانع و مشکلاتی که بر سر راه فرد قرار می‌گیرند بررسی می‌شود. موانع بسیاری وجود دارند که گاهی فرد را در رسیدن به راه حل مناسب دچار مشکل می‌کنند. در صورتی که نسبت به موانع شناخت کافی داشته باشید می‌توانید با تلاش برای از بین بردن آن‌ها مهارت حل مسئله را نیز در خود پرورش دهید. در ادامه مهم‌ترین موانع وجودی را شرح داده‌ایم:

۱. اضطراب:

اضطراب از عواملی است که می‌تواند پتانسیل حل مسئله را در افراد کاهش دهد. علائم اضطراب در زمان حل مسئله مانند یک ویروس می‌تواند در مراحل مختلف نفوذ کرده و باعث شود تا حل کردن مسئله مختل شود. درمان اضطراب و تمرین‌های کاهش استرس برای بالا بردن توانایی فرد لازم می‌باشد.

۲. مهارت حل مسئله / تجربه شکست:

تجربه شکست می‌تواند به دو طریق عمل کند، یامی‌تواند در زمان مسئله جدید اضطراب فرد را بالاتر ببرد و اجازه رفتار موثر ندهد و یا می‌تواند باعث شود تا فرد به طرق دیگر سعی در تخلیه هیجانی کند و کمتر وارد مسئله و روش‌های حل آن شود. شکست عشقی و یا هر شکستی دیگری که فرد با آن مواجه می‌شود ممکن است در او اثر کرده و اعتماد به نفس او را تحت شعاع قرار دهد.

۴. ویژگی های شخصیتی:

افراد با سبک های شخصیتی گوناگون به طرق مختلفی سعی در حل کردن مسائل مختلف می کنند. آن ها با اختصاص دادن منابع نامناسب به مسائل و یا اتخاذ روش های نامناسب معمولاً در حل کردن مسائل به مشکل بر می خورند و نمی توانند رفتاری کارآمد را نشان دهند. فراگیری مهارت های حل مسئله نیاز به تمرین و گذاشتن زمان دارد.

نحوه برخورد با مسائل موضوعی است که در طی سال ها و بر اثر تجربه و آموخته ها شکل می گیرد. برای تغییر افکار و رفتارهایی که سال ها همراه شما بوده اند به کمک یک متخصص نیاز دارید. مراجعه به مشاوره روانشناسی و استفاده از درمان های شناختی رفتاری فرد را برای اتخاذ مهارت های جدید و از بین بردن موانع ذکر شده یاری می دهند.



استاد علی سلیمانی



نحوه صحیح مطالعه

اگر فرد می خواهد عادت را در خود ایجاد کند باید ریاضت بکشد و خوشبختانه از آن جایی که نام انسان از دور ریشه انس و نسیان گرفته شده است، سریع یک وضعیت را «نسیان» (فراموش) می کند و به وضعیت جدید «انس» می گیرد منتظر نقطه آغاز برای شروع تحول جدید نباشید. نگویند از اول هفته شروع می کنم یا از اول ماه درس می خوانم. هر وقت خواستید تغییری در خود ایجاد کنید، آن زمان مناسب است و می تواند آغاز حرکت باشد.

بهتر است برای مطالعه ثمر بخش جای ثابتی را انتخاب کنیم مثلاً پشت میز بنشینیم و مطالعه کنیم. در مورد نور مکان مطالعه بهتر است از دو ترکیب نوری

هم طیف زرد و هم طیف سفید استفاده کنیم تا چشم ها خسته نشوند. دمای اتاق مطالعه باید در حدود ۲۵ درجه سانتیگراد باشد چون احساس گرمای زیاد باعث حواس پرتی و خواب آلودگی می شود. هر چقدر فضای دورتان هنگام مطالعه محدودتر باشد میزان حواس پرتی تان نیز کمتر خواهد بود. بهترین جابرای درس خواندن منزل است ولی اگر به هر دلیل نمی توانید در خانه مطالعه کنید، از فرهنگسراها یا کتابخانه ها استفاده کنید.

زمان مطالعه:

هیچ قانونی برای زمان مطالعه نداریم هر وقت که راحت بودید چه صبح زود و چه شب تادیر وقت می توانید مطالعه کنید و درس بخوانید. ولی سه زمان در یادگیری مهم است که بهتر است در این زمان ها مطالعه کنید:

الف) اول صبح:

چون تازه از خواب بیدار شدید و ذهنتان آماده است که مطالب را به راحتی در خود نگه می دارد پس برنامه های روزانه خود را طوری تنظیم نمایید که حتماً اول صبح نیم ساعت یا یک ساعت درس بخوانید.

ب) آخر شب:

به دلیل این که بعد از درس می خوابید و منع بعدی ندارید پس مطالب فرصت پیدامی کنند تا از نیمکره راست که جایگاه حافظه کوتاه مدت است، وارد نیمکره چپ که جایگاه حافظه بلند مدت است، شوند برای همین یادگیری افزایش پیدامی کند.

ج) دو ساعت قبل از غروب آفتاب:
به دلیل این که کاهش اشعه کیهانی و نوع رابطه خورشید با زمین اختلال حواس در این زمان کم می شود، پس سعی کنید از این زمان استفاده کنید. البته این سه زمان برای درس خواندن مناسب هستند ولی نباید زمان های دیگر را از دست بدهید.

روش مطالعه:

رعایت مراحل زیر شاگرد را به صورت فعال در جریان یادگیری درگیر می سازد و زمینه هایی را برای تمرین اطلاعات تازه ای که شاگرد فرا گرفته است فراهم می آورند.

۱) مرحله اول - مرور کردن:

برای یافتن اطلاعات جدید اولین گام مرور کلی است این کار به شما کمک می کند که اطلاعات هر فصل را با تجارب قبلی خود پیوند زنید و دانش مربوط را در ذهن خویش فعال سازید.

۲) مرحله دوم - سوال کردن:

سوال به شما کمک می کند که به صورت فعال با مواد خواندنی درگیر شوید و همین طور در پیش بینی کردن سوالات امتحانی نیز به شما کمک می کند.

۳) مرحله سوم - خواندن:

مطالب را بخوانید و در ضمن مطالعه سعی کنید سوالاتی که در مرحله دوم طراحی کرده اید پاسخ دهید و آنچه را می خوانید، با دانسته های قبلی خود ربط دهید.

۴) مرحله چهارم - از بر خوانی:

به محض آنکه مطالعه یک قسمت را تمام کردید، تلاش کنید سوالاتی که درباره آن قسمت طراحی کرده اید پاسخ دهید. این تمرین به شما کمک می کند که از طریق ربط دادن مطالب جدید با اطلاعات قبلی به متن مزبور معنا ببخشید.

۵) مرحله پنجم - باز خوانی:

باز خوانی موجب صرفه جویی در وقت شما می شود، زیرا ضروری نیست که تمام مطالبی را که قبلاً مطالعه کرده اید دوباره بخوانید. با این پنج مرحله نه تنها می توانید مطالعه خویش را تقویت کنید بلکه می توانید آن را به دیگران نیز آموزش دهید.

مطلب آخر

در انتها نکات مهم و کلیدی که می توانند کمک کنند تا یک مطلب خوب را به مدت طولانی حفظ کنید و خود را بدان سازگار سازید را بیان می کنیم:

برای گرفتن تصمیم جدید نباید تصمیم بزرگی را در ابتدا اتخاذ کرد. بلکه باید از تصمیم‌های کوچک شروع کرد. یعنی دانش آموزی که عادت ندارد درس بخواند نباید با یک برنامه ۱۰ ساعته شروع کند بلکه باید با یک برنامه دو ساعته شروع کند. برای آنکه بتواند این روند را ادامه دهد.

در موقع ایجاد عادت جدید، راندمان بین ۲۱ تا ۴۰ روز کاهش پیدا می‌کند. یعنی فردی که می‌خواهد رفتار جدیدی را آغاز کند باید بداند که در هر مرحله اول نه تنها اتفاق مثبت خاص نمی‌افتد بلکه اتفاقات منفی نیز پیش می‌آید یعنی راندمان کم می‌شود مثل اینکه فرد مریض می‌شود. یعنی اگر فرد می‌خواهد عادت‌های خود را ایجاد کند باید ریاضت بکشد و خوشبختانه از آن جایی که نام انسان از دور ریشه انس و نسیان گرفته شده است، سریع یک وضعیت را «نسیان» (فراموش) می‌کند و به وضعیت جدید «انس» می‌گیرد منتظر نقطه آغاز برای شروع تحول جدید نباشید. نگویید از اول هفته شروع می‌کنم یا از اول ماه درس می‌خوانم. هر وقت خواستید تغییری در خود ایجاد کنید، آن زمان مناسب است و می‌تواند آغاز حرکت باشد.

درباره کتاب الگوی اسلامی شادکامی:

عناوین اصلی کتاب:
اشاره؛ پیش‌گفتار؛ مقدمه؛ فصل اول: کلیات؛
فصل دوم: تعریف شادکامی؛ فصل سوم:
ساختار شادکامی؛ فصل چهارم: مبانی
شادکامی؛ فصل پنجم: بنیاد شادکامی؛ فصل
ششم: عوامل مشترک رضامندی تکوینی؛
فصل هفتم: عوامل اختصاصی رضامندی در
خوشایند؛ فصل هشتم: عوامل اختصاصی
رضامندی در ناخوشایند؛ فصل نهم: عوامل
رضامندی در تکلیف؛ فصل دهم: عوامل نشاط؛
فصل یازدهم: الگوی اسلامی شادکامی؛ فصل
دوازدهم: شادکامی در روان‌شناسی مثبت
گرا؛ فهرست منابع و مآخذ؛ فهرست تفصیلی

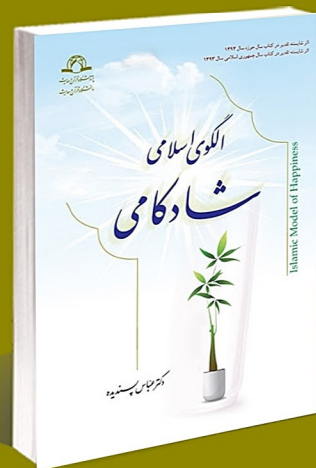
درباره کتاب الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث:

عناوین اصلی کتاب شامل:
اشاره؛ پیش‌گفتار؛ فصل یکم: درآمدی
بر «الگوی شادی در اسلام»؛ فصل دوم:
نگاهی عمومی به شادمانی و اندوه؛ فصل
سوم: موانع شادمانی؛ فصل چهارم: درمان
اندوه؛ فصل پنجم: عوامل شادمانی؛ فصل
ششم: شاد کردن و غمگین ساختن؛ فصل
هفتم: آداب شادمانی؛ فصل هشتم: غصه
هایی که شادی به دنبال می‌آورند؛ فصل
نهم: شادی‌هایی که اندوه‌درپی می‌آورند؛
فهرست منابع و مآخذ

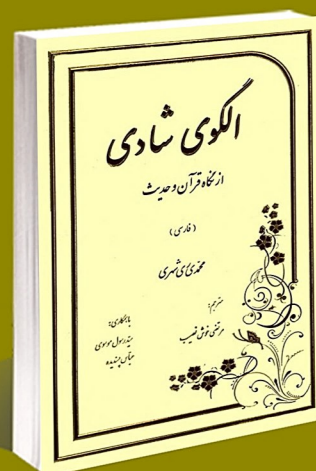


معرفی کتاب

۱. الگوی اسلامی شادکامی



۲. الگوی شادی از نگاه قرآن و حدیث



صبر در برابر عبادت. [۲۰۳] بنا بر این آنچه در روایات آمده که مراد از صبر در این آیه روزه است، اشاره به یکی از مصادیق صبر دارد.

* نماز برای رسول الله صلی الله علیه و آله و امثال او نور چشم است [۲۰۴] و لکن برای بعضی ها که خشوع ندارند، همچون باری سنگین است. خشوع، مربوط به قلب و روح و خضوع، مربوط به اعضای بدن است.

* نماز با توجه، انسان را به یاد قدرت بی نهایت خدای اندازد و غیر او را هر چه باشد کوچک جلوه می دهد. مهر او را در دل زیاد می کند، روحیه ی توکل را تقویت می کند و انسان را از وابستگی های مادی می رها کند. همه ی این آثار، انسان را در برابر مشکلات مقاوم می سازد.

* صبر و مقاومت، کلید تمام عبادات است. فرشتگان به اهل بهشت سلام می کنند، اما نه به خاطر عبادت و نماز و حج و زکات آنان، بلکه به خاطر مقاومت و پایداری آنها؛ «سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ» [۲۰۵] چون اگر مقاومت نباشد، نماز و جهاد و حج و زکات نیز وجود نخواهد داشت. حتی شرط رسیدن به مقام هدایت و رهبری الهی، صبر است؛ «جَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا» [۲۰۶]



تفسیر نور

«۴۵» وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ
واز صبر و نماز یاری جوید و این کار جز برای خاشعان، گران و سنگین است.

نکته ها:

* هر چند این آیه به دنبال خطاب هایی که به یهود شده آمده است، ولی مخاطب آن همه ی مردم هستند. در روایات می خوانیم که حضرت علی علیه السلام هر گاه مسئله ی مهمی برایشان رخ می داد به نماز می ایستادند و این آیه را تلاوت می کردند.

* در روایتی از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله نقل شده، که صبر بر سه نوع است: ۱. صبر در برابر مصیبت. ۲. صبر در برابر معصیت.

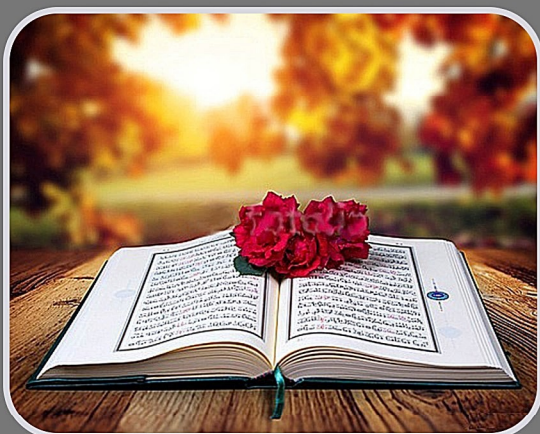
خاطره

شاعری به نام نجاشی، که یکی از دوستان اران حضرت علی علیه السلام بود، در ماه رمضان شراب خورد. به دستور امام، هشتاد ضربه تازیانه به او زدند و بیست ضربه نیز به خاطر ارتکاب گناه در ماه رمضان اضافه زدند. او ناراحت شد و به معاویه پیوست و علیه حضرت شعر گفت! اطرافیان نجاشی که قبیله ای مهم در کوفه بودند از علی علیه السلام گلایه کردند که چرا یاران خود را نگه نمی دارد؟! طارق بن عبدالله رئیس آنها با ناراحتی به امام گفت: شما چرا بین دوست و بیگانه تفاوت قائل نمی شوید؟ شخصی همانند نجاشی نباید شلاق بخورد، ما این گونه رفتار را تحمل نمی کنیم. امام در جواب او این آیه را تلاوت فرمود: «وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» طارق نیز به معاویه پیوست. [۲۰۷]

بنابراین گرچه آیه درباره نماز است، ولی در موارد مشابه می توان از آیات قرآن استمداد کرد.

۱. صبر و نماز، دو اهرم نیرومند در برابر مشکلات است. «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ...»
۲. هر چه در آستان خدا اظهار عجز و بندگی بیشتر کنیم، امدادهای او را بیشتر کنیم

امدادهای او را بیشتر دریافت کرده و بر مشکلات پیروز خواهیم شد. «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»
۳. استعانت از خداوند در آیه ی «إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» منافاتی با استعانت از آنچه به دستور اوست، ندارد. «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ»
۴. سنگین بودن نماز، گاهی نشانه ی تکبر در برابر خداست. «لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»



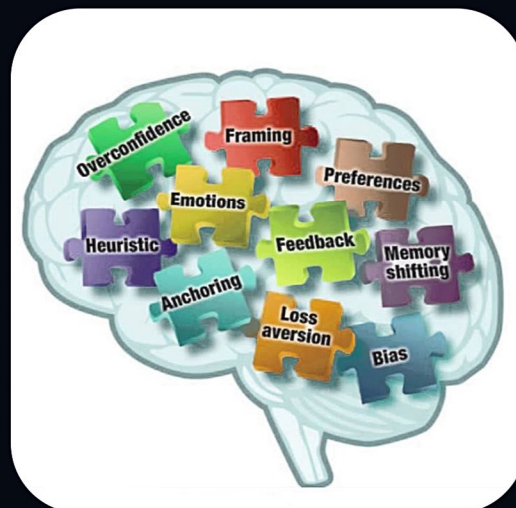
خطاهای شناختی، زیرمجموعه‌های زیادی دارند که این زیرمجموعه‌ها و تقسیم‌بندی‌ها، گاهی مرزهای مشخص هم ندارند و دارای هم‌پوشانی هستند. از میان انواع تقسیم‌بندی‌ها و اصطلاحات حوزه‌ی خطاهای شناختی شاید دو اصطلاح سوگیری‌های شناختی (Cognitive Biases) و تحریف‌های شناختی (Cognitive Distortions) رایج‌تر از بقیه باشند.

با وجود اینکه اختلاف نظرهای جدی در تعریف و تفکیک مفهوم سوگیری‌های شناختی و مفهوم تحریف‌های شناختی وجود دارد، اما شاید تقسیم‌بندی زیر تا حدی راهگشا باشد:

- سوگیری‌های شناختی عموماً میان همه‌ی ما انسان‌ها مشترک هستند و معمولاً در ارزیابی روی می‌دهند.

- تحریف‌های شناختی فردی تر هستند. به عبارتی شدت و ضعف آنها در انسان‌ها بسیار متفاوت است. معمولاً هم در ثبت و یادآوری رویدادها به وجود می‌آیند.

با این حال، چون تقسیم‌بندی فوق بسیار ذهنی است، معمولاً ترجیح می‌دهیم از اصطلاح خطاهای شناختی استفاده کنیم که عمومی‌تر است و همه‌ی موارد را پوشش می‌دهد.



مهم و مفید

خطاهای شناختی یا Cognitive Errors از جمله بحث‌های مهم در حوزه مدیریت و روانشناسی محسوب می‌شوند.

این خطاها، هنگام تحلیل و تفسیر وقایع در مورد رویدادها ما را به دام خود گرفتار می‌کنند و باعث می‌شوند که ما نتوانیم شرایط موجود را به درستی ارزیابی کرده و بهترین گزینه‌ی پیش‌رو را انتخاب کنیم.

اکثر خطاهای شناختی به مرور زمان و در اثر زندگی طولانی مدت انسان بر روی کره زمین، در مغز ما شکل گرفته‌اند و ضمن اینکه بسیاری از آنها به بقاء ما کمک کرده‌اند و یاب‌فکر کردن سریع‌تر و تصمیم‌گیری بهتر مغز ما کمک می‌کنند، هزینه‌هایی هم به ما تحمیل می‌کنند.

فهرست برخی از انواع خطاهای شناختی از نوع سوگیری

- اعتماد به نفس بیش از حد (Overconfidence Bias)
- خطای تایید خود (Confirmation Bias)
- تمرکز بر آخرین اطلاعات (Recency Bias)
- خطای تمرکز بر اطلاعات در دسترس یا Availability Bias
- اجتناب از تعارض شناختی (Cognitive Dissonance)
- تفکر کلیشه‌ای یا استریوتایپ (Stereotype)
- فهرست برخی از انواع خطاهای شناختی از نوع تحریف
- تفکر همه یا هیچ یا All or nothing
- تعمیم دادن یا Over-generalization
- بایدها یا Should Statements (درس جبر محیطی در گفتگو)
- برچسب گذاری بر روی خود و دیگران یا Labeling
- بزرگنمایی و کوچکنمایی یا Magnification / Minimization
- حذف رویدادها و اطلاعات مثبت یا Disqualifying Positives
- پریدن به نتیجه بدون طی شدن مسیر یا Jumping to Conclusions
- شخصی کردن و به خود گرفتن یا Personalization
- ذهن خوانی یا Mindreading
- خطای هاله‌ای (Halo Effect)

۱. ذهن خوانی:

فکر می کنید، بدون شواهد کافی می دانید که دیگران به چه چیزی فکر می کنند. مثل: "جواب سلامم را نداد، پس حتما از دست من ناراحت است."

پیش گویی:

پیش بینی می کنید که حوادث آینده، بد از آب در می آیند یا این که خطرات زیادی شمارا تهدید می کند. مثل: "در امتحان شکست می خورم" یا "کاری گیر من نخواهد آمد."

۳. فاجعه سازی:

معتقدید هر چه اتفاق افتاده یا خواهد افتاد به شدت افتضاح، ناخوشایند و غیر قابل تحمل است. مثل: "افتضاح می شود اگر در دانشگاه قبول نشوم."

۴. برچسب زدن:

به خودتان یا دیگران، صفات کلی و منفی نسبت می دهید. مثل: "من آدم بدبختی هستم" یا "من آدم بی ارزشی هستم."

۵. نادیده گرفتن جنبه های مثبت:

مدعی هستید که کارهای مثبت خودتان یا دیگران پیش پا افتاده و ناچیز هستند. مثل: "این کار از عهده همه برمی آید" یا "قبول شدن در کنکور که کار مهمی نیست."

۶. فیلتر منفی:

تقریباً همیشه جنبه های منفی را می بینید و به جنبه های مثبت توجه نمی کنید. مثل: هیچ کس مرادوست ندارد.

۷. تعمیم افراطی:

بر پایه یک حادثه، الگوهای کلی منفی را استنباط می کنید. مثل: این اتفاق همیشه برای من اتفاق می افتد یا در همه کارها شکست می خورم.

۸. تفکر دو قطبی:

به وقایع پیرامون و انسان های اطراف با دید همه یا هیچ نگاه می کنید. مثل: همه مرا طرد می کنند یا همه وقتم تلف شد.

۹. باید اندیشی:

به جای این که حوادث را بر پایه چیزی که هستند ارزیابی کنید. بیشتر آن ها بر اساس چیزی که باید باشند، تفسیر می کنید. مثل: باید کارم را خوب انجام بدهم یا باید در کنکور قبول شوم.

۱۰. شخصی سازی:

علت بروز حوادث منفی را به خودتان نسبت می دهید و سهم دیگران را در بروز مشکل نادیده می گیرید. مثل: از دو اجم بهم خورد، چون من مقصر بودم.

۱۱. سرزنش گری:

دیگران را علت مشکلات و احساسات

منفی خود می دانید و از طرفی مسئولیت تغییر رفتارتان را نیز فراموش می کنید. مثل: "دیگران باعث عصبانیت من می شوند" یا "والدینم باعث و بانی همه مشکلات من هستند".

۱۲. مقایسه های نا عادلانه:

حوادث را طبق معیارهای نا عادلانه تفسیر می کنید. خودتان را با کسانی مقایسه می کنید که از شما برترند و به این نتیجه می رسید که آدم حقیری هستید. مثل: "او خیلی موفق تر از من است" یا "شاگرد اول کلاس در امتحان خیلی بهتر از من عمل کرد".

۱۳. تاسف گرایی (کشکول ای کاش):

به جای این که در حال حاضر به کاری فکر کنید که از دستتان بر می آید، بیشتر به این مسئله می اندیشید که ای کاش در گذشته بهتر عمل می کردید. مثل: "اگر تلاش کرده بودم، شغل بهتری پیدا می کردم" یا "ای کاش این حرف رانمی زدم".

۱۴. چی می شداگر:

دائم از خودتان سوال می کنید چی می شود اگر چنین اتفاقی بیفتد و با هیچ جوابی راضی نمی شوید. مثل: "حرف شما درست است، اما چی می شود اگر مضطرب شوم؟" یا "چی می شود اگر نفسم در سینه حبس شود؟"

استدلال هیجانی:

از احساسات خود برای تفسیر واقعیت استفاده می کنید. مثل: "چون دلم شور میزند، پس اتفاق ناگواری می افتد."

۱۶. نادیده انگاری شواهد متناقض:

شواهد یا استدلال های ناهمخوان با تفکر خود را رد می کنید. مثل: "هیچ کس مرا دوست ندارد." هر گونه شواهد متناقض را نادیده می گیرید و در نتیجه فکر تان همیشه تایید می شود.

۱۷. قضاوت گرایی:

به جای این که خودتان، دیگران و حوادث پیرامون را بپذیرید و درک کنید، اغلب آن ها را در قالب ارزیابی های سیاه و سفید می نگرید. دائم خودتان و دیگران را طبق یکسری معیار های دلخواهی، ارزیابی می کنید و متوجه می شوید که خودتان و دیگران پایین تر از آن حدی هستید که باید باشید. مثل: "در دوران دانشگاه خوب عمل نکردم" یا "اگر تنیس بازی کنم، از پس آن بر نمی آیم" یا "سارا چقدر موفق است، ولی من اصلاً موفق نیستم."

اصلاح خطاهای شناختی (اصلاح افکار اتوماتیک)

۱. شناسایی خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک): برای تغییر خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک) باید بدانیم این افکار برای

فرد لزوماً شناخته شده نمی باشد، بلکه ما تنها پس از صرف وقت و دقت بسیار درک می کنیم که چنین افکاری در درون ما جریان دارد. برای شناخت این خطاهای شناختی لازم است تا هر زمان که احساس های منفی مانند غم، اضطراب، نارضایتی و... داریم، با خود فکر کنیم که الان و یا پیش از به وجود آمدن این احساس خاص، چه فکری در ذهن من وجود داشت؟ چه تصویر یا خاطره ای در ذهن من وجود داشت؟ معنای آن موقعیت برای من چه بود؟ در صورتیکه فکری که در ذهن شما بود اتفاق بیفتد، چه معنایی برای شما دارد؟

۲. به چالش کشیدن خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک): برای به چالش کشیدن خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک) می توان از سوالات زیر استفاده کرد.

- چه دلیل و شاهدهی دارم که این فکر من درست یا نادرست است؟
- اگر دوستم اینگونه فکر می کرد، من به او چه می گفتم؟
- اگر این فکر من درست است، آیا نتایج آن به همان بدی که من فکر می کنم می باشد؟ و آیا من هیچ کاری درباره آن از دستم بر نمی آید؟
- اینگونه اندیشیدن چه محاسن و معایبی دارد؟

البته باید در نظر داشت که اولاً در فردی که این نوع از خطاهای شناختی دارد، شواهد منفی بیشتر و راحت تر از شواهد

مثبت یادآوری می‌شود و ثانیاً در بسیاری از مواقع شواهد مثبت و یا خنثی توسط فرد به عنوان شواهد منفی درک می‌شود. در این راستا فرد می‌تواند از شخص دیگری که نظرش مورد قبول اوست، کمک بگیرد و یا با مشاورش گفتگو کند تا بتواند موضوع را از دیدگاه‌های دیگری نیز مورد بررسی قرار دهد.

۳. به کار بردن تکنیک‌ها و انجام تمرینات: به کار بردن تکنیک‌های ذیل، در صورتی که هر روز مورد استفاده قرار گیرد، به مرور کمک می‌کند تا فرد خطاهای شناختی (افکار غلط) خود را بهتر شناسایی کرده و با افکار سالم‌تر جایگزین کند.

آلبرت ایس همه خطاهای شناختی فوق را در سه فرض غلط زیر خلاصه می‌کند:

۱. ”من باید کارهایم را به خوبی انجام دهم تا بتوانم برای پذیرفته شدن در نزد دیگران، ستایش و تایید آنها را کسب کنم.“

۲. ”دیگران باید درستکار باشند“، در غیر این صورت آنها خوب نیستند.“

۳. ”زندگی باید آسان و بدون ناراحتی و یا زحمت باشد.“

با تجربه بیش از ۱۰ سال



اولین اردوی مجازی رایگان کشور

اردوی نوروزی (مجازی) سال ۱۴۰۰

برنامه ریزی فاز عیدانه (رایگان و ویژه تمامی سطوح علمی)

به همراه بسته های آموزشی

نوروز ۱۴۰۰ با اردوی نوروزی مجازی سایت همشاگردی

مشاوره و برنامه ریزی روزانه و ساعتی + پیگیری درسی رایگان

مشاوره روانشناسی و تغذیه + فنون تست زنی + کتب آموزشی رایگان و ...



مشاور تحصیلی:
استاد علی سلیمانی

ویژه داوطلبان آزمون سراسری ۱۴۰۰، دهمی ها، یازدهمی ها و دوازدهمی ها

این برنامه ریزی را به کسانی که می خواهند رتبه زیر ۱۰۰۰ را در آزمون سراسری ۱۴۰۰ کسب کنند، توصیه می کنیم...



@sanjeshy
www.sanjeshy.org

تاریخ شروع برنامه ریزی: ۲۹ اسفند ماه ۹۹

۰۹۱۲۸۵۸۸۶۸۲
۰۲۱۲۸۴۲۱۳۹۸

تبلیغات

مشاوره ویژه رشته های انسانی

توسط رتبه ی برتر کنکور ۹۹:

امیر حسین الیاسی

@amirhossien_elyasi

شماره تماس: ۰۹۹۳۱۴۹۰۴۱۰

کنکور و زبان

گروه تخصصی کنکور و زبان

آزمون های آزمایشی سنجش

۱۳۹۹ - ۱۴۰۰

www.sanjeshy.org @sanjeshy

- ۱۵ نوبت آزمون
- ۳ نوبت آزمون تاسیسات
- ۳ نوبت آزمون مرحله ای
- ۳ نوبت آزمون جامع

کنکور، زبان، امپایان تمام خصی (ز)، اختای بلور شرقی
تلفع جهیدمعمانی، موسسه علمی کاربرت همشاگردی

۰۹۱۲۸۴۲۱۳۹۸
۰۶۶۴۳۳۳۸۴۸۸

کنکوری های ۱۴۰۰

@sanjeshy
www.sanjeshy.org

هنر ما فقط برنامه دادن نیست
کمک به اجرای کامل برنامه شماست

آزمون های پلکانی و دوره ای موسسه همشاگردی	برنامه ریزی کاملا شخصی و خصوصی
هر هفته یک جلسه ۲-۳ ساعته مشاوره	معرفی بهترین منابع تستی و تشریحی
کنترل مسائل روحی و انگیزشی	پشتیبانی و نظارت بر اجرای برنامه
تحلیل آزمون و آنالیز درصد ها	آموزش روش مطالعه درس ها
وبینارها و کلاس های آنلاین مشاوره ای و آموزشی	گزارشات منظم به خانواده
کنترل مسائل روحی و انگیزشی و روانشناسی	پیگیری روزانه منظم درسی

۰۹۱۲۸۵۸۸۶۸۲ ۰۲۱۲۸۴۲۱۳۹۸ ۰۲۱۲۸۴۲۱۳۹۹