

دفترچه راهنمای تفکر

در روز جهانی تفکر از تعریف آن، مراحل و انواع مدل هایش گفتیم چون فرایندی بسیار پیچیده اما بیش نیاز موفقیت است



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

تفکر به صورت رسمی این گونه تعریف می شود: «رفتاری شناختی که در آن ایده ها، تصاویر، نمادهای ذهنی و سایر عناصر فرضی فکری، تجربه یا دست کاری می شوند». یعنی پردازش اطلاعات در ذهن می شود تفکر. ما از بدو تولد مشغول تفکر هستیم. حتی نوزاد هم دارای تفکر است. با گذر زمان و رشد، مدل تفکری پیچیده تر می شود. امروز یعنی ۲۸اوت، روز جهانی تفکر است و فرصتی است تا بیشتر با این مسئله از منظر روان شناسی آشنا شویم.

از تفکر حسی-حرکتی تا عینی

مدل تفکر کودک از زیر دو سال حسی-حرکتی است. یعنی آن ها بانجام رفتارهای تصادفی، نتیجه را نگاه می کنندو در ذهن خود روندومدل های ثابت شکل می دهند. مثلاً اگر کودک برق را بالاو پایین کند، چراغ روشن و خاموش می شود. برای همین کودک یک کار را بارها انجام می دهندتا مطمئن شوندهمیشه یک نتیجه حاصل می شود. سپس با رشد کودک مدل تفکر به صورت عینی در می آیدیعنی کودک در سن دبستان، روابط علت و معلول را به خوبی درک می کند. متوجه می شود هر چیزی را به بالا پرت کند به زمین خواهد آمد.

تفکر انتزاعی؛ لازمه پیشرفت

در مرحله بعد با شروع نوجوانی، تفکر انتزاعی هم شروع به رشد می کند. درک مفاهیم انتزاعی مثل وطن، عشق، ایمان، آزادی و... در نوجوانی آغاز می شود. مفاهیم انتزاعی، مفاهیمی هستند که مابه ازای فیزیکی ندارندیعنی مثلاً یک شیء به اسم ایمان یا عشق

اتاق مشاوره

مادر مدام می گوید به خاطر ما از پدرم طلاق نمی گیرد



دختری ۲۱ ساله هستم. یک خواهر و برادر بزرگ تر از خودم دارم که برادر ماماد شده است. پدر و مادرم، خیلی زیاد با هم بحث می کنند. مادرم هم مدام به ما می گوید که به خاطر شماها از پدرتان طلاق نمی گیرم، نامی دلت نقش ما این وسط چیست و باید چه کار کنیم؟ لطفا راهنمایی کنید.



تینامیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته استستیتی روان یزشکی



مخاطب گرامی، در شرایط سختی قرار گرفتید که روی اعصاب تان است. شمارا در کمی کم چرا که فرزندان وقتی شاهد کشمکش والدین هستند، تمایل پیدا می کنند کاری انجام دهند و حتی در مقابل مسائل پیش آمده احساس مسئولیت می کنند اما نکته دارای

می کنند.

تفکر خطی یعنی تفکر مرحله به مرحله؛ از یک نقطه آغاز می شودو باید به یک نتیجه مشخص ختم شود. در ریاضیات از این مدل تفکر استفاده می شود. ایجاد رندها و الگوریتم های ذهنی نتیجه این مدل تفکر است.

تفکر خلاق یا واگرا؛ برعکس تفکر خطی، استفاده از اطلاعات به ظاهری ربط و ترکیب آن ها می تواند باعث شود نتایج کاملاً جدید حاصل شود. بخش بزرگی از نتایج این مدل تفکر احتمالاً غیرکاربردی خواهد بود اما معدود خروجی های کاربردی آن بسیار ارزشمند است و می تواند تغییرات بزرگی را در جهان ایجاد کند.

تفکر انتقادی؛ تلاش برای نگاه کردن به یک موضوع از زوایای مختلف است. چون اطلاعات و تجربه افراد متفاوت است پس نتیجه تفکر آن ها هم با هم فرق دارد. یکی از دلایل تفاوت افکار و نگرش های افراد، داشتن اطلاعات، تجارت و شیوه پردازش اطلاعات متفاوت است. توان استدلال کردن از هر دو جهت موافق و مخالف برای توسعه تفکر انتقادی بسیار مهم است.

فرانشاخت چیست؟

جالب است بدانید که فکر کردن به تفکر افرانشاخت می نامیم. یعنی شناخت مدل پردازش اطلاعات و تفکر. به عبارت دیگر، با تفکر کردن می خواهیم خودفرایند تفکر را بشناسیم. فرانشاخت محث پیچیده ای است در باره این که «من فکر می کنم تو چه فکری می کنی تا من به آن فکر واکنش نشان دهم»، عبارت هایی مثل اگر فلان کار را بکنم، او فلان فکر را می کند! همه شامل می بحث فرانشاخت می شود. در انتها باید گفت تفکر فرایندی بسیار پیچیده و مهم ترین تمایز ما انسان ها با جانوران است. مدل تفکر انسانی بسیار پیچیده تر است و گفتار و زبان برای بیان این افکار ساخته شده است. پیچیدگی زبان های انسانی به دلیل پیچیدگی تفکر انسانی است. بدون وجود کلمه، تفکری هم وجود ندارد. مثلاً اسکیموها ۱۷ کلمه متفاوت در مورد انواع برف دارند، پس می توانند به تفاوت هر مدل برف فکر کنند، در حالی که در فارسی فقط یک کلمه وجود دارد. پس برای ما برف صرفاً برف است و مدل خاصی ندارد. در زبان فارسی کلمات عاطفی و احساسی زیادی داریم که می تواند تفاوت انواع مختلف احساس را بیان کند، مثلاً کلمات عشق، دوست داشتن، خوش آمدن و... حالات مختلفی را بیان می کنند. پس هر چه دایره لغات بیشتری داشته باشیم، تفکر پیچیده تر و بهتری هم خواهیم داشت.

۳ نوع تفکر داریم

گفتیم پردازش و استفاده از اطلاعات برای رسیدن به یک نتیجه می شود تفکر. حال مدل هایی که ما این اطلاعات را پردازش می کنیم، مهم است. تفکر خلاق، تفکر انتقادی و تفکر خطی از انواع مدل هایی هستند که افراد به آن روش اطلاعات را پردازش

در تیم پدر یا تیم مادر نباشید

سعی کنید خود را از تیم مادر یا تیم پدر بیرون بکشید. صرف نظر از روابطی که آن ها با یکدیگر دارند، شما فرزند هر دوی آن ها هستید. ممکن است پدرتان نقش همسری خود را به خوبی انجام ندهد اما این نقشی جدا از نقش پدر بودن است و ممکن است پدر خوبی باشد. این موضوع را نادیده نگیرید.

اوقات خوش خانوادگی را برنامهریزی کنید

به کمک خواهر و برادر خود زمانی را در نظر بگیرید که در کنار خانواده اوقات مفرحی را تجربه کنید. برای مثال به کمک خواهرتان یک غذای جدید را به عنوان شام آماده کنید و از اعضای دیگر بخواهید خود را برای سورپرایز آماده کنند. فیلمی تهیه کنید و در یک شب تعطیل کنار خانواده ببینید. ایجاد زمان هایی که در کنار

آگهی تعیین مساحت و متر از پلاک ۷۴ فرعی از ۱۹- اصلی

برابر درخواست خانم زهراسماعیلی کرناوه ازمالکین قهری ومشاعی یک قطعه باغ میمی و یک باب خانه شماره ۷۴ فرعی از ۱۹ – اصلی واقع درکنه قلعهدستجردقطعه سه درگز بخش ۷ کوچان نماینده این اداره به اتفاق نقشه بردار درسات ادارى مورخه: سمنشنبه ۱۴۰۳/۰۶/۲۷ جهت انجام عملیات نقشه برداری و تعیین مساحت و متر از ملک فوق به محل عزیمت می نمایند مراتب جهت اطلاع مجاورین وسایر مالکین قهری ومشاعی واحتمالاً پلاک فوق آگهی می گردد.م الفاه ۱۴ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۶/۰۷

۸۳۱۹۵

حجت نویهاری – رئیس اداره ثبت اسنادواملاک درگز

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

۸۳۴۳۷

از دنیای روان شناسی

وخیم شدن احوال با مرور

شبکه های اجتماعی از سربى حوصلگی

بالا و پایین کردن شبکه های اجتماعی و تماشای انواع ویدئوها، این روزها به یکی از راه های متداول برای مقابله با احساس ملال و بی حوصلگی تبدیل شده است اما مطالعات جدید می گویند که این کار احتمالاً اوضاع را بدتر می کند. به گزارش «ایندپندنت فارسی»، دکتر کیتی تام، نویسنده ارشد مطالعه ای که در مجله «روان شناسی تجربی و عمومی» منتشر شده، می گوید: «مطالعات ما نشان می دهد که وقتی افراد برای جلوگیری از ملال و بی حوصلگی، ویدئوها را سریع و بدون تامل و دقت مرور می کنند، در واقع به احساس ملال و کسالت خود بیشتر دامن می زنند».

افزایش بی حوصلگی در جوانان

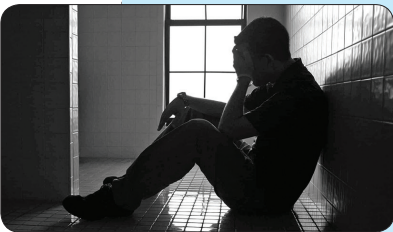
تام می گوید که با وجود طیف گسترده سارگر می های در دسترس، به راحتی می توان فرض کرد که در حال حاضر حوصله مردم کمتر از هر زمان دیگری سربرود اما تحقیقات از سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۲۰ نشان داده که روند بی حوصلگی و ملال و کسالت در جوانان افزایش یافته که موضوعی نگران کننده است؛ زیرا بی حوصلگی با بروز عوارض منفی بر سلامت روان، یادگیری و رفتار، مانند علایم افسردگی، نمرات پایین تر و حتی پرخاشگری سادیسمی (لذت بردن از آسیب رساندن عمدی به دیگران) مرتبط است. بر اساس این مطالعه که نتایج آن به تازگی منتشر شد، محققان برای بررسی نقش جلوزدن سریع و بالا و پایین کردن ویدئوها در مان بی حوصلگی و کسالت، روی حدود هزار و ۲۰۰ نفر دو سری آزمایش انجام دادند.

نحوه انجام این آزمایش

در کارآزمایی اول، شرکت کنندگان دو مدل مشاهده ویدئو را تجربه کردند. در یک تجربه، آن ها یک ویدئوی ۱۰ دقیقه ای را بدون امکان رد کردن یا جلو بردن تماشا کردند. در مدل دوم، شرکت کنندگان یک بازه ۱۰ دقیقه ای داشتند که طی آن می توانستند هفت ویدئوی پنج دقیقه ای را مرور یا عقب و جلو کنند. در کارآزمایی دوم،

نکته ها

۶ اشتباه رایج مردان بالای ۴۰ سال



- بیش از حد انتقادی عمل می کنند
- ترس از طرد شدن دارند
- فقدان خودآگاهی
- بارهای عاطفی حل نشده دارند
- مقاومت در برابر تغییر
- فقدان بلندپروازی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۹۵۷۶

«در باره مطلب «روی ماه بودی یا توی استودیو؟»، می خواستم بگم بشر اول باید بتونه همین زمین رو به خوبی ازش محافظت کنه و این قدر تخریبش نکنه، بعدش تصمیم بگیره بره میخ و ماه.
* موضوع خطر ا بطری های نوشابه و آب معدنی و... د ظاهر خیلی جدیه.

- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۷ شهریور ۱۴۰۳
- ۲۳ صفر ۱۴۴۶
- ۱۸ گوست ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۹۰

خانواده و مشاوره