

یادگیری بهتر با اندیشیدن

(راهبردهای ارتقای مدل‌های ذهنی در یادگیری و تفکر)

مؤلف:

الهه اسماعیل زاده خوش قامت



روان آگاه

محتوا

_Toc165987445

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	تفکر را می‌توان به روش‌های مختلفی تعریف کرد:
۱۲.....	تفکر یک فرآیند نمادین است.....
۱۲.....	تفکر یک فرآیند ذهنی بالاتر است.....
۱۳.....	تفکر یک مکالمه فرعی است.....
۱۳.....	تفکر برآوردن نیاز یا حل مسئله است.....
۱۴.....	تفکر در روانشناسی.....
۱۴.....	مولفه‌های تفکر چیست.....
۱۶.....	انواع تفکر کدامند؟.....
۲۰.....	انواع تفکر چه تفاوت‌هایی دارند؟.....
۲۱.....	راه‌های پرورش تفکر چیست؟.....
۲۱.....	مهارت‌های تفکر چیست؟.....
۲۲.....	مهارت‌های تفکر چه انواعی دارد؟.....
۲۳.....	فراساخت به چه معناست؟.....
۲۴.....	تفکر خارج از چارچوب.....
۲۴.....	فواید تفکر خارج از چارچوب.....
۲۴.....	نقاط کور تفکر خارج از جعبه.....

- ۲۵..... چگونه خارج از چارچوب فکر کنیم.
- ۲۵..... مثل یک شورشی صحبت کنید.
- ۲۵..... شورشیان را مطالعه کنید.
- ۲۵..... به دل خود اعتماد کنید.
- ۲۶..... نظر دیگران را نادیده بگیرید.
- ۲۶..... تفکر طراحی.
- ۲۷..... تفکر جانبی.
- ۲۸..... بیاید تفکر جانبی داشته باشیم.
- ۳۴..... چرا در زندگی حرفه‌ای خود به تفکر جانبی نیاز داریم؟
- ۳۵..... آزمون تفکر جانبی.
- ۳۷..... مزایای تفکر جانبی.
- ۳۸..... تفکر با لبخند ژوکوند.

- ۴۱..... فصل دوم: تفکر در پرتو قدرت ذهن
- ۴۱..... ذهن‌مان را بشناسیم.
- ۴۲..... خودآگاه با اراده/ ناخودآگاه پر قدرت.
- ۴۴..... ذهن همه چیز است؛ هر آنچه را باور کنیم همان می‌شویم.
- شما موجودی بی‌نهایت خلق شده‌اید هیچ چیز وجود ندارد که نتوانید آن را به دست آورید.
- ۴۴.....
- ۴۵..... من می‌توانم.
- ۴۷..... مثبت نگر باشید.
- ۴۸..... تکنیک تمرکز انرژی ذهنی.
- ۴۸..... راهکارهای تقویت ذهن.
- ۵۴..... تغذیه ذهن.

قدرت ذهن خلاق..... ۵۴

فصل سوم: تفکر براساس مدل های ذهنی ۶۱

یادگیری بهتر با اندیشیدن..... ۶۱

شبکه ای از چند مدل ذهنی..... ۶۳

چند مدل ذهنی اصلی..... ۶۳

مدل ذهنی زیست شناسی..... ۶۶

مدل ذهنی تفکر سیستمی..... ۶۹

مدل ذهنی فهم اعداد..... ۷۰

مدل ذهنی اقتصاد خرد..... ۷۲

مدل ذهنی طبیعت و قضاوت انسان..... ۷۳

فصل چهارم: ذهنیت رشد به عنوان مدل ذهنی در یادگیری و کسب و کار..... ۷۹

چرا داشتن ذهنیت رشد برای موفقیت شغلی ضروری است؟..... ۸۲

ضرورت پرورش ذهنیت رشد در دنیای در حال تغییر..... ۸۴

تا فرصت است رشد کنید..... ۸۴

۱ - اطرافتان را با انرژی مثبت ها پر کنید..... ۸۶

۲ - موفقیت و پیشرفت را تجسم کنید..... ۸۶

۳ - موفقیت های خود را جشن بگیرید..... ۸۷

۴ - خودتان را شارژ کنید..... ۸۷

۵ - به دیگران کمک کنید..... ۸۸

۶ - مراقب خودتان باشید..... ۸۸

۷ - بهترین ها را جستجو کنید تا بیابید..... ۸۸

۸ - زمینه های برتری خود را شناسایی کنید..... ۸۹

- ۹ - به دانسته‌های خود عمل کنید..... ۸۹
- ۱۰ - زمان جداگانه‌ای برای رشد خود در نظر بگیرید..... ۹۰
- چگونه ذهنیت رشد ایجاد کنیم؟..... ۹۰
- چه افرادی دارای ذهنیت رشد هستند؟..... ۹۱
- ذهنیت ثابت چیست؟..... ۹۱
- چه افرادی دارای ذهنیت ثابت هستند؟..... ۹۱
- سرچشمه دیدگاه «جبر در زندگی» از کجاست؟..... ۹۲
- ذهنیت رشد و ذهنیت ثابت، شما کدام هستید؟..... ۹۲
- داستان دو کودک خیالی (جی و آنا)..... ۹۳
- چه عواملی بر سر راه تبدیل شدن ذهنیتمان به ذهنیت رشد وجود دارد؟..... ۹۴
- صدای ذهنیت ثابت شما به دو روش قابل تفسیر و ترجمه است..... ۹۵
- اصول و قوانین در ذهنیت رشد..... ۹۶
- برای ایجاد نگرش موفقیت آمیز، از ۱۰ راز صحبت می‌شود که عبارتند از:..... ۹۹
- روش‌های افزایش نیروی ذهن..... ۱۰۰
- مدل ذهنی براساس نقشه راه موفقیت فردی در زندگی..... ۱۰۲
- چطور یک نقشه راه برای موفقیت خود طراحی کنیم؟..... ۱۰۳
- جنبه‌های مختلف موفقیت فردی و توسعه آن..... ۱۰۴
- بهبود و رشد جسمانی..... ۱۰۴
- بهبود و رشد ذهنی..... ۱۰۴
- مراحل موفقیت فردی در زندگی..... ۱۰۵
۱. تعریف روشنی از موفقیت فردی برای خود داشته باشید..... ۱۰۵
۲. پیشرفت و سطح رضایت از زندگی را اندازه گیری کنید..... ۱۰۶
۳. ارزش‌ها و اولویت‌های خود را برای موفقیت فردی بشناسید..... ۱۰۷
۴. از کمک یک مربی موفق بهره مند شوید..... ۱۰۸

۵. چه عادات و رفتارهایی برای موفقیت ایجاد کرده اید؟..... ۱۰۸
۶. موفقیت‌های خود را جشن بگیرید و پیشرفت خود را در این مسیر بسنجید..... ۱۰۹
- به موانع موفقیت به عنوان راهی برای پیروزی فکر کنید..... ۱۱۰
- نقشه راه برای رسیدن به زندگی ایده‌آل..... ۱۱۰
- رهایی از سردرگمی با استفاده از الگوی چرخ زندگی..... ۱۱۰
- منابع ۱۱۱

فصل اول

کلیات و مفاهیم

تفکر، فرایندی پنهانی است زیرا افکار ما و فرایندهای مربوط به تشکیل آنها قابل مشاهده نیستند. فکر کردن با استفاده از نمادهای ذهنی و بازنمایی عمل می‌کند. مغز ما اطلاعاتی را که دریافت می‌کند با روش‌های مختلفی به افکار تبدیل می‌کند، که این روش‌ها را می‌توان به عنوان انواع تفکر درک کرد. تفکر همچنین مترادف با کلمات دلیل، فکر کردن و تأمل است.

کلمه عقل بر یک توالی منطقی از فکر دلالت دارد که با آنچه شناخته شده یا مفروض است شروع می‌شود و از طریق تداخل ترسیم شده به نتیجه قطعی می‌رسد. مثلاً فکر می‌کردم، نه خیال پردازی. به معنای برگرداندن افکار خود به یک موضوع یا مجموعه ای از افکار ناگسستنی است. تفکر فرآیندی فوق‌العاده پیچیده است و تعریف و توضیح آن در روان‌شناسی باید مفهومی دشوار باشد. فیلسوف برای یک نسل درباره معنای تفکر بحث کرده است. در حوزه روانشناسی، تفکر به فرآیند ذهنی فعال اشاره دارد. روانشناسان تفکر را به عنوان دستکاری (دسته) بازنمایی ذهنی اطلاعات تعریف کردند. یک بازنمایی ذهنی ممکن است به شکل یک کلمه، یک تصویر بصری، یک صدا، یک داده، هر روش حسی دیگری ذخیره شده در حافظه باشد. تفکر، بازنمایی خاصی از

اطلاعات را به شکلی جدید و متفاوت تبدیل می‌کند و به ما امکان می‌دهد به سؤالات پاسخ دهیم، مشکلات را حل کنیم یا به اهداف برسیم (استعدادی، ۱۴۰۱).

تفکر را می‌توان به روش‌های مختلفی تعریف کرد:

تفکر یک فرآیند نمادین است

تفکر به عنوان بازنمایی یا نمادهای حافظه برای یک هدف تعریف می‌شود. افراد هنگام اجرای اعمال ذهنی و اجرای تصمیمات، از بازنمایی‌های بصری یا تصاویر ذهنی افراد یا اشیا کمک می‌گیرند. تصاویر ذهنی یا بازنمایی‌های بصری ممکن است به شکل دانش گذشته، درک علائم، نمادها، مفاهیم، ایده‌ها، تصاویر بصری، کلمات، زبان‌ها، اعداد و نمودارها باشد تا فعالیت آشکار.

برانگیختن سیستماتیک نمادها به سازماندهی تفکر کمک می‌کند. به عنوان مثال، اگر باید یک میز بزرگ را از یک در باریک عبور دهیم، تصویر بصری میز را در ذهن خود می‌چرخانیم و تشخیص می‌دهیم که اگر میز به طرفین چرخانده نشود، رد نمی‌شود. دیویس، اس.اف. و پالادینو (۲۰۰۴) «تفکر را به عنوان یک فرآیند ذهنی شامل دستکاری اطلاعات در قالب تصاویر یا مفاهیمی که از رفتار ما استنتاج می‌شود» تعریف می‌کنند.

تفکر یک فرآیند ذهنی بالاتر است

تفکر تحت روانشناسی شناختی قرار می‌گیرد. روانشناسی شناختی شاخه‌ای از روانشناسی است که به فرآیندهای ذهنی بالاتری می‌پردازد که به بررسی تفکر، دانستن و استدلال، حل مسئله، تصمیم‌گیری و درک جهان، انتقال افکار خود به دیگران، استفاده از حافظه و تجربیات فعلی می‌پردازد. تنها از طریق تفکر است که ما اطلاعات را رمزگذاری، پردازش، ذخیره، بازیابی و تجزیه و تحلیل می‌کنیم. تفکر انسان را ارگانیسمی برتر از حیوانات می‌سازد. این باعث می‌شود که فرد قادر به برنده شدن جایزه رمان، کاوش در جهان، حل فوری مسائل پیچیده یا عقب مانده ذهنی باشد. این

فرآیندی است که تا زمان مرگ باقی می‌ماند. مردم حتی در خواب و رویا فکر می‌کنند.

تفکر یک مکالمه فرعی است

تفکر یک فرآیند خصوصی، کار درونی یک فرد و همچنین یک فعالیت مکانیکی فردی است. تفکر نه فعالیتی است که محدود به سر است و نه مستقیماً قابل مشاهده است. این شامل رفتار ضمنی یا درونی، تصاویر ذهنی و برخی حرکات خفیف عضلانی می‌شود. ما نمی‌توانیم فقط به نمادهای کلامی و ریاضی فکر کنیم، بلکه می‌توانیم به حرکات بازو، دست‌ها و سرها و همچنین در حرکات بیانی متنوعی مانند شانه‌های بالا انداختن، ابروهای تیردار، لبخند و غیره فکر کنیم. کل ارگانیسم درگیر تفکر است. اگر بچه‌ها را در حال حل یک پازل تماشا کنیم، می‌توانیم حرکات آنها را مشاهده کنیم. از روی این حرکات می‌توان فهمید که آنها به چه چیزی فکر می‌کنند. بنابراین، به آن مکالمه فرعی می‌گویند.

تفکر برآوردن نیاز یا حل مسئله است

همیشه با یک مشکل آغاز می‌شود و با راه حل آن به پایان می‌رسد. زمانی که معانی، باورها و برنامه‌های جدیدی برای حل مشکلات یا تصمیم‌گیری تولید می‌کنیم، آشکار می‌شود. برخی از مشکلات به راحتی قابل حل هستند در حالی که برخی دیگر نیاز به تلاش، تمرکز، صبر و تفکر زیادی دارند. ممکن است برخی غیرقابل حل باشند، اما هنوز، ما فکر می‌کنیم. این تفکر به دنبال ردیابی مسیر مورد نیاز برای رسیدن به هدف است و موانع را از نظر ذهنی از بین می‌برد. این فرآیند به درک ماهیت مشکل، شناسایی اطلاعات مورد نیاز برای حل آن و سپس تولید فهرستی از راه‌حل‌ها کمک می‌کند. فکر کردن را می‌توان در تجربه «آها» (من پاسخ را دریافت کردم) مشاهده کرد، زمانی که مردم به طور ناگهانی راه حلی را برای مشکلی که ساعت‌ها یا روزها در ذهنشان بوده است، پیدا می‌کنند و در نتیجه نیاز یک فرد را برآورده می‌کنند (نادری نسب و همکاران، ۱۴۰۲).

تفکر در روانشناسی

در ارتباط با تفکر دیدگاه‌ها و نظریات مختلفی وجود دارد. تفکر هدفمند می‌تواند موجب تکامل و بالا رفتن سطوح یادگیری شود. انسان‌ها با کمک تفکر می‌توانند تصمیم بگیرند و مشکلات را حل کنند، این فرایند آگاهانه یا ناآگاهانه در ذهن ما اتفاق می‌افتد. پیش از بررسی هر چیزی، ابتدا باید بدانیم تفکر چیست و چه تعریفی دارد.

رفتاری شناختی که در آن ایده‌ها، تصاویر، نمادهای ذهنی و سایر عناصر فرضی فکری تجربه یا دست‌کاری می‌شوند. یک فرایند پنهان و نیز یک فرایند نمادین است که به ما امکان می‌دهد تداعی‌های روان‌شناختی ایجاد کنیم و الگوهای برای درک جهان به وجود بیاوریم. فکر کردن فرایندی پنهانی محسوب می‌شود چراکه افکار ما و فرایندهای مربوط به تشکیل آن‌ها مستقیماً قابل مشاهده نیستند. تفکر، به عنوان فرایندی نمادین درک می‌شود، زیرا با استفاده از نمادهای ذهنی و بازنمایی عمل می‌کند.

مولفه‌های تفکر چیست

تفکر از ابزارها و ابزارهای مختلف استفاده می‌کند. اینها عناصری هستند که به عملکرد مؤثر تفکر ما کمک می‌کنند. برخی از اینها تصاویر، مفاهیم و گزاره‌های ذهنی هستند:

- **تصاویر ذهنی:** تصاویر ذهنی از تجربیات گذشته ما هستند. هرگاه به اشیاء یا رویدادهای خاصی فکر می‌کنیم، آنها را در غیاب آنها تجسم می‌کنیم. تصاویر می‌توانند شنوایی، بویایی، دیداری، چشایی، پوستی یا حرکتی باشند. به عنوان مثال، می‌توانید تصاویر ذهنی کمپینگ با دوستان خود را به یاد بیاورید که در آن به موسیقی خوب (شنیداری) گوش داده اید، از غذاهای خوشمزه (چشایی)، بوی گل در اطراف محل پیک نیک (بویایی)، مناظر خوب (بصری) لذت برده اید. تصویرسازی ذهنی در ورزش و موسیقی بسیار استفاده می‌شود. ورزشکاران در مرحله تمرینی از آنها استفاده می‌کنند. روانشناسان ورزشی از تصویرسازی بصری به