



معاون آموزشی دانشگاه فردوسی از شیوه‌های نوین آموزشی و پژوهشی به مناسبت روز پژوهش می‌گوید

جای خالی آموزش به شیوه «فکر بردی» در نظام آموزشی

نعمت... پناهی

گفت و گو

امروز یعنی ۲۵ آذر از سوی شورای فرهنگ عمومی کشور به منظور گسترش فرهنگ پژوهش در جامعه به نام روز پژوهش نام گذاری شده است. پژوهش فرایند رسیدن به راه حل‌های قابل اطمینان از طریق گردآوری، تحلیل و تفسیر داده‌ها به گونه‌ای بر نامه‌ریزی شده و نظام‌مند است. آن چه که واضح به نظر می‌رسد، ضرورت توجه به شیوه‌های آموزش نوین برای تربیت نسلی پژوهشگر و موفق است. با این نگاه، نهاد «آموزش و پرورش» در وسیع‌ترین معنای خود شامل سازمان‌ها، مراکز و افرادی می‌شود که خواسته و ناخواسته یا آگاهانه و ناآگاهانه در تربیت روح و روان افراد جامعه تأثیر می‌گذارند و از این میان، وزارت «آموزش و پرورش» نهاد رسمی و دولتی کشور است که بیشترین سهم را در آموزش و تربیت افراد بر عهده دارد. فراز و نشیب‌ها و تغییر و تحولات پرشتاب و بنیادی که در این وزارتخانه اتفاق می‌افتد، ضرورت تعمق و تأمل در اصول و شیوه‌های نوین آموزشی و پژوهشی را به آموزش‌دهندگان گوشزد می‌کند. امروز که در تقویم کشور مان به روز پژوهش نام گذاری شده است فرصت مناسبی بود تا درباره شیوه‌های نوین آموزش و پژوهش یا «رضای پیش قدم»، معاون آموزشی دانشگاه فردوسی مشاهد و استاد پیوسته آموزش زبان انگلیسی گفت و گو کنیم.

به عنوان یک پژوهشگر، بهترین شیوه آموزشی از نظر شما شامل چه فرایندهایی است؟ ابتدا باید چند اصطلاح کلیدی را توضیح دهم. اگر آموزش را به دو سطح تقسیم کنیم با دو نوع آموزش مواجه ایم؛ آموزش «حواس کاسته» و آموزش «حواس افزوده». آموزش «حواس کاسته» که حواس کمی از مخاطب را درگیر می‌کند، به صورت سخنرانی انجام می‌شود. این نوع آموزش همان شیوه سنتی است



ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شبه‌ها - چهار شبه‌ها)

می‌شود. بنابراین تلاش بر این است که در سطوح پایین تحصیلات، آموزش به شیوه «حواس افزوده» انجام گیرد چرا که ماندگاری در مغز بیشتر و یادگیری نیز جذاب می‌شود. به تعبیر بهتر، معلم و استاد باید «حواس باز» باشد؛ یعنی باید بداند که کجا از چه حواسی استفاده کند تا یادگیری تسهیل و تسریع شود.

علاوه بر حواس چه رابطه‌ای بین آموزش و تفکر انسان وجود دارد؟

تفکر خود به دو نوع سطح بالا و سطح پایین تقسیم می‌شود. در تفکر سطح پایین، بهتر تیب با سه مرحله دانش، فهم و کاربرد مواجه می‌شویم. از سوی دیگر، تفکر سطح بالا به سه مرحله تجزیه، ترکیب و ارزیابی تقسیم می‌شود. در تفکر سطح پایین، منظور از مرحله دانش، حفظ و از بر کردن طوطی‌وار است. برای نمونه می‌توان به حفظ کردن شعر که معمولاً از مهد کودک آغاز می‌شود در حالی که فهم کاملی از آن وجود ندارد، اشاره کرد. فهم، مرحله بعد از دانش است و افراد را به جست‌وجوی معنا و مفهوم سوق می‌دهد. در مرحله کاربرد، فراگیرنده مثلاً شعر را در گفتار خود به کار می‌گیرد. در برش دیگری از تفکر، مهارت تجزیه و ترکیب وجود دارد که متعلق به تفکر سطح بالاست و معمولاً به‌طور همزمان اتفاق می‌افتد. در تجزیه و ترکیب، این توانایی به وجود می‌آید که آموخته‌های فرد ادنیایی بیرون‌زندی روزمره ارتباط پیدا

کند یا مورد استفاده قرار گیرد و در ذهن او حالت مقایسه ایجاد شود. مرحله آخر، ارزشیابی است که نظر شخصی فراگیر بر سیده می‌شود. این مرحله، اوج یادگیری اوست.

سلسله مراتب تفکر چه چار چوبی برای آموزش فراهم می‌کند؟

ما می‌توانیم بر اساس «سلسله مراتب تفکر» چهار نوع آموزش داشته باشیم: ۱- آموزش نظری که مرحله تقلید است. ۲- آموزش کاربردی که فرایند محور و مهارت افزاست. ۳- آموزش «فکرورزی» که با تقویت تفکرات خلاقانه و آینده‌نگر و همراه با به فکر واداشتن است و امثال سقراط به این روش عمل می‌کردند. ۴- آموزش «فکر بردی». آموزش «فکر بردی» از تلفیق دوواژه «فکر افزا» و «کار برد» ساخته شده است. «فکر برد» اوج آموزش است؛ به‌طوری که تمام حواس درگیر می‌شود و تفکر به شکل غیرمستقیم در این مرحله رشد می‌کند. این چهار مرحله را به عنوان نمونه برای آموزش نگارش انشا می‌توان اجرا کرد. نگارش انشا و توضیحات معلم برای آیین و اصول انشانویسی، مرحله اول یعنی همان آموزش نظری و تقلیدی است. در مرحله کاربردی، فرایند نوشتن انشا و نحوه به کارگیری کلمات و جملات مد نظر است.

در مرحله سوم یعنی فکرورزی، طرز نوشتن متفاوت و اقناع مخاطب اهمیت دارد. یعنی این امر که فرد چگونه بیندیشد و سپس انشا بنویسد، آموزش داده می‌شود. در مرحله فکر بردی، پیوند استواری با زندگی روزمره و آینده افراد برقرار می‌شود.

به نظر شما امروزه در سیاست گذاری‌های وزارت آموزش و پرورش و وزارت علوم چه نوع آموزشی باید بیشتر مدنظر باشد؟

آموزش ما در مدارس و دانشگاه‌ها نه تنها به سمت آموزش کاربردی بلکه باید به سمت آموزش فکر بردی برود و به بهبود جامعه منجر شود. هدف آموزش کاربردی مهارت آفرینی است ولی آموزش فکر بردی نه تنها مهارت ایجاد می‌کند بلکه به نمود عینی آن در جامعه نیز می‌انجامد. آموزش کاربردی به کارشناس و تکنیسین منجر می‌شود اما آموزش فکر بردی به متخصص حرفه‌ای می‌انجامد. می‌دانیم که آموزش در دو سطح انتقالی و تبدیلی صورت می‌گیرد. در آموزش نظری و کاربردی یا انتقال دانش است یا مهارت ولی در سطح فکرورزی و فکر بردی، آموزش همراه با تغییر و تحول است که به پیشرفت و آینده‌نگری توجه دارد. ماعدماً در آموزش ناآگاهانه عمل می‌کنیم و قلمروهای آموزش را رعایت نمی‌کنیم و اگر آموزش به صورت آگاهانه و علمی و با در نظر گرفتن میزان آگاهی مخاطب باشد، فرایند انتقال اطلاعات مؤثرتر و هدفمندتر انجام می‌شود.



زندگی‌سلام
یک شبه
۲۵ آذر ۱۳۹۷
شماره ۱۲۱۰

خانواده مشاوره

یک شبه‌ها

یک داستان، یک بیماری

بی توجهی به زندگی بعد از زایمان

دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان‌شناسی سلامت



مژگان خانمی ۲۸ ساله است و حدود سه ماه پیش، صاحب فرزند شده است. او بعد از زایمان فردی بی‌حوصله و کم‌طاقت شده و هر لحظه احساس بی‌ارزشی، بی‌کفایتی، شکست یا گناه می‌کند. او که به قوی بودن بین دوستان و آشنایان معروف بود، این روزها به خاطر موضوعات بسیار کوچک و کم‌اهمیت، به گریه می‌افتد و خودش هم قبول دارد که خیلی زود رنج شده است. شوهرش که علاقه زیادی به او دارد، می‌گوید که نمی‌دانم چرا اما بعد از تولد مهسا، مژگان خیلی کم‌صبر شده و مدام بی‌قرار و غمگین است. مژگان این روزها به خاطر نگهداری از نوزادمان از خستگی و بی‌خوابی رنج می‌برد و هیچ علاقه‌ای به انجام فعالیت‌های روزمره‌اش ندارد. تمرکزش دچار مشکل شده و نمی‌تواند برای انجام کارهایش به خوبی تمرکز کند و حتی در مواردی افکاری شبیه آسیب‌رساندن به خود یا کشتن فرزندش دارد. وقتی که فرزندش گریه می‌کند، بسیار عصبانی می‌شود و طاقت گریه او را ندارد و از کوره در می‌رود. مژگان می‌گوید که حوصله رسیدگی لازم و کافی به کودکش را ندارد و هم‌سرش نیز اظهار می‌کند در روابط زناشویی ارتباط با هم‌سرش دچار مشکل شده است.

اختلال افسردگی پس از زایمان

اختلال افسردگی یکی از اختلالات شایع بعد از زایمان در زنان است. این افسردگی در ۵ تا ۲۵ درصد از زنان دیده می‌شود. افسردگی پس از زایمان با علائمی همچون سستی و بی‌عالی، حس ناخوشایند به زندگی، ناامیدی، داشتن افکار منفی به زندگی، پایین آمدن آستانه تحمل، پر خاشگری، اختلال در خواب (کم‌خوابی یا پر خوابی)، اختلال در نوع تغذیه، زود گریه کردن، تمایل نداشتن به حضور در اجتماع و رعایت نکردن نظافت شخصی و عمومی در خانه همراه است.

نتایج جدیدترین تحقیقات و تجربیات منتشر شده چند روان‌شناس معروف مشخص کرد

۵ ویژگی خانواده‌های موفق



منیخ: ریدرز دا جیست

مشرجم

خانواده‌های موفق معمولاً عادت‌های مشترکی دارند که تا حدودی می‌تواند برای همگان در دسترس و قابل اجرا شدن باشد. در ادامه خلاصه‌ای از جدیدترین تحقیقات و تجربیات منتشر شده از چند روان‌شناس معروف را که در یک مقاله کوتاه جمع‌آوری شده است، خواهید خواند.

۱. هنگام تصمیم‌گیری کنار هم می‌نشینند نه روی روی هم: طی تحقیقاتی دانشمندان دریافتند، افرادی که در خانواده‌شان هنگام تصمیم‌گیری در کنار دیگر اعضا نشسته بودند نسبت به افرادی که روی آن‌ها قرار گرفته بودند، احتمال بیشتری برای همکاری با یکدیگر داشتند.

۲. اعضای خانواده موقع شام از اتفاق‌های روز می‌گویند: در طول شام، هر یک از اعضای خانواده باید از کارهای مثبت و منفی روز خود گزارش دهند. یافته‌های جدید نشان می‌دهد که تحت تماشای دیگران (از جمله مادر و پدر) قرار گرفتن باعث می‌شود نوسانات زندگی، در زمان واقعی خود رخ دهد و همدلی و همبستگی کودکان با اطرافیان خود توسعه یابد.

۳. کارهای خانه تقسیم‌بندی می‌شود: جف ساترلند، مشاور خانواده می‌گوید: «اگر کارهای خانه به روشی که می‌گوییم بین اعضا تقسیم‌بندی شود، من تضمین می‌کنم دو برابر بیشتر از انتظارتان کار انجام می‌شود.» او اظهار می‌کند: روی یک کاغذ سه ستون به این ترتیب ایجاد کنید: «مواردی که باید انجام شوند»، «موارد در حال پیشرفت» و «موارد انجام‌شده» و جایی بچسبانید. هر کدام از اعضای خانواده یک کار را شروع و با انجام هر مرحله آن را از ستون اول به ستون دوم منتقل می‌کنند و به همین ترتیب تا ستون آخر.

۴. جلسات خانوادگی منظم دارند: دیوید استار، روان‌شناس می‌گوید: «داشتن جلسات خانوادگی به‌طور منظم و زمان‌بندی شده، توجه به رفتارهای خاصی را جلب می‌کند. اگر محیطی امن برای بحث درباره مشکلات در خانواده نداشته باشید، هیچ جایی برای برنامه‌های بهبود وضعیت خانواده نخواهد داشت.»

۵. بحث و استدلال را به دقیقه محدود می‌کنند: جان گتمن، استاد روان‌شناسی دانشگاه واشنگتن می‌گوید: «مهم‌ترین نکات در هر بحث در سه دقیقه اول می‌تواند یافت شود و پس از آن، مردم اغلب صحبت‌ها و دلایل خود را فقط با صدای بلندتر تکرار می‌کنند. بنابراین اعضای خانواده باید درباره هر موضوعی، فقط سه دقیقه بحث و سپس جمع‌بندی کنند یا حداقل بحث را ادامه ندهند.»



است. تحقیقات نشان داده‌اند که در بیشتر مواقع علت اصلی خشم، ناکامی است. ناکامی حالتی است که وقتی فرد به دلایلی نتواند به خواسته خود برسد، ایجاد می‌شود. عللی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می‌کنند، شامل این موارد است: ناکامی و به هدف نرسیدن، مورد ظلم واقع شدن و گول خوردن، مسخره یا تحقیر شدن، مورد بی‌اعتنایی یا بی‌توجهی قرار گرفتن، آسیب دیدن از طرف دیگران (عمدی یا غیر عمدی)، تجاوز به مالکیت افراد و قرار گرفتن در معرض پر خاشگری از طرف دیگران.

از روش‌های کسب آرامش کمک بگیرید

با توجه به توضیحات شما در پیامک‌تان به نظر می‌رسد باید چند کار را برای در مان در کنار مصرف دارو انجام دهید. بنابراین توصیه می‌شود از روش‌های کسب آرامش برای کاهش استرس بهره‌گیری. به‌طور مثال سعی کنید در اجتماعات حضور بیشتری یابید و از خوردن کافئین مانند قهوه، چای، نوشابه و شکلات خودداری کنید زیرا کافئین شمارا در حالت تحریک‌پذیری قرار می‌دهد. همچنین اندیشه‌های مثبت را جایگزین افکار منفی بسازید. این یک روش قدرتمند در تکنیک مدیریت استرس و اضطراب است. وقتی افکار منفی و نگرانی بیش از حد شمارا اذیت می‌کند، می‌توانید نیروی فکری‌تان را بر موضوعی خوشایند و لذت بخش متمرکز بسازید چرا که بلافاصله شروع به احساس بهتر و آرام‌تری خواهید کرد. در ضمن، در صورت نیاز، حتماً به یک روان‌شناس مراجعه کنید چرا که آسیب رفتارهای شماروی فرزندان‌تان، آینده‌ان‌ها را تهدید خواهد کرد.



دکتر سیدعلی طربانی | روان‌شناس

اختلاف نظر و مشکلات در هر خانواده وزندگی مشترکی وجود دارد اما مسئله مهم این است که وقتی ما دچار تنش با همسرمان می‌شویم، چطور شرایط را مدیریت و خودمان را کنترل کنیم. پر خاشگری، اضطراب و استرس پیامدهایی هستند که این بگویم‌ها برای ما باقی می‌گذارند و نتیجه آن قهر با همسر، به هم ریختن اعصاب خودتان و خالی کردن خود بر سر بچه‌ها می‌شود، همان طور که خودتان بیان کرده بودید. با این حال، چند توصیه به شما دارم که امیدوارم در حل مشکلات‌تان، راهگشا باشد.

مهارت حل مسئله را یاد بگیرید

اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که شما قبل از هر چیز باید مهارت حل مسئله را آموزش ببینید تا در مواقعی که با همسرتان دچار مشکل می‌شوید، بتوانید با مهارت و خونسردی تمام مشکل را برطرف و رفتار خودتان را کنترل کنید. مهارت حل مسئله به شما آموزش می‌دهد که در این مواقع ابتدا همه جوانب موضوع و مشکل را مد نظر بیاورید و از بین آن‌ها بهترین راه‌ انتخاب و با خونسردی تمام مشکل را برطرف کنید.

دلیل خشم‌تان را پیدا کنید

دومین مهارتی که باید آموزش ببینید، مهارت کنترل خشم است. اصلی‌ترین اقدامی که برای کنترل خشم لازم است، شناختن موقعیت‌های ایجادکننده خشم برای هر فرد

بعد از یک دعوای شدید با همسر م به شدت مضطرب شده‌ام

مردی ۲۹ ساله ام. بعد از یک دعوای شدید با همسر م، مدام دچار اضطراب و استرس می‌شوم. یک بار پزشک قرص تجویز کرد اما تأثیری نداشت. این احساس به شدت عصبی ام کرده است و مدام پسر و دختر هفت و ۹ ساله ام را تنبیه بدنی و کلامی می‌کنم. لطفاً کمک کنید.

