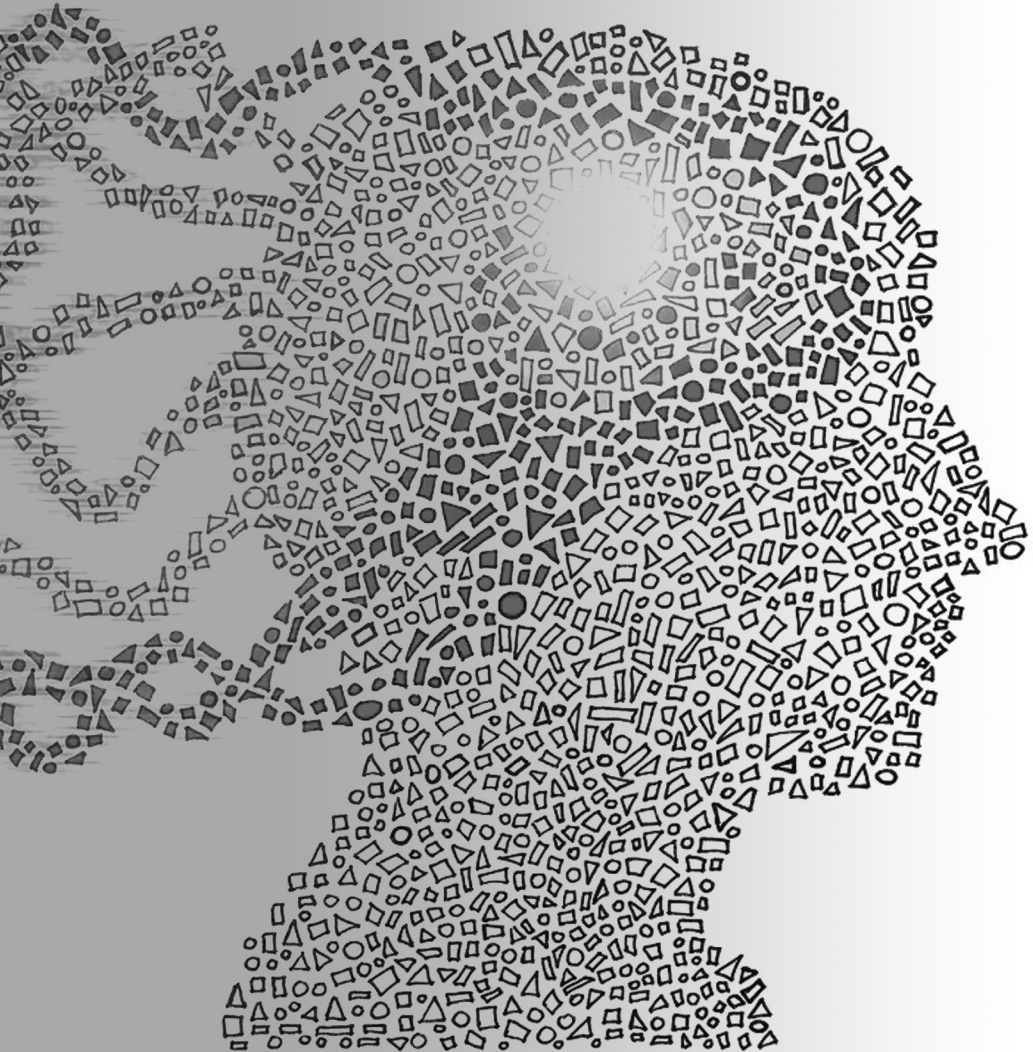


خود تنظیمی

Self-Regulation

تالیف و تنظیم : عبدالله شیرانی

کارشناس ارشد روان شناسی



سمہ بر علیہ

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر: اصفهان: انتشارات قیسات، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر:
موضوع:
موضوع: Sadat family
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:



نام کتاب: خود تنظیمی

نویسنده: عبد الله شیرانی

ناشر: قیسات

ویرایش:

طراحی جلد:

صفحه آرایي: سعید مستأجران

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۷

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک:

رایانامه:

نشانی:

شماره تماس:

پیشکش به ساحت مقدس و نورانی یگانہ دادار هستی

حضرت صاحب الزمان عجل الله تعالی فرجه الشریف

فهرست

۹ فصل اول:

- ۱۰ مقدمه
- ۱۳ ضرورت طرح مسئله خود تنظیمی
- ۱۵ تعریف خود تنظیمی
- ۱۶ خود کنترلی از نظر روان شناسی
- ۱۸ خود کنترلی از نظر جامعه شناسی
- ۱۸ خود کنترلی در علم مدیریت
- ۲۰ خود تنظیمی درون بدن هم وجود دارد که اکنون به چند مورد آن اشاره می کنیم.
- ۲۰ خود تنظیمی منفی
- ۲۱ خود تنظیمی مثبت
- ۲۲ نمونه خود تنظیمی در جهان هستی
- ۲۲ شخصیت سالم و خود کنترلی
- ۲۴ منبع خود کنترلی درونی و بیرونی
- ۲۵ رابطه خود کنترلی با (من) یا خود و (فرامن) یا فراخود:
- ۲۶ رابطه خود کنترلی و مراقبه
- ۲۶ تعریف مراقبه
- ۲۷ نقش مراقبه در کنترل استرس
- ۲۸ رابطه خود کنترلی و مذهب

۳۳ فصل دوم

- ۳۴ مفهوم خودکارآمدی
- ۳۹ چهار منبع خود کارآمدی
- ۴۰ ملزومات خود تنظیمی
- ۴۱ یادگیری خود تنظیمی و نظریه خود تنظیمی
- ۴۲ ابعاد یادگیری خودگردان
- ۴۲ نظریه های خود تنظیمی

الگوهاي يادگيري خودگردان	۴۴
ابعاد يادگيري خودگردان	۴۵
آموزش خود تنظيمی به دانش آموزان	۴۶
مراحل سه گانه آموزش خود كنترلی به دانش آموزان	۴۸
يادگيري دانشگاہی	۵۱
استراتژهای خود تنظيمی يا خود كنترلی	۵۶
استراتژهای رفتار محور خود رهبری و تطابق آن با مدل چهار مرحله‌ای خودارزیابی در اسلام	۵۷
فصل سوم	۵۹
ویژگی های شخص خود كنترل يا شخص خود تنظيم	۶۰
تكنيك های خود تنظيمی	۶۰
افزایش يا خود آگاهی	۶۰
شناخت احساسات	۶۱
هوش هیجانی	۶۳
كنترل روابط	۶۴
عزت نفس	۶۵
ویژگیهای خویشتن داري و خود كنترلی	۶۶
خویشتن داري ديني و روان شناختي	۶۷
روش هاي خود كنترلي	۶۹
نكات تربيتي و روان شناختي حديث	۷۰
گزارش تحقيق يك روان شناس	۷۱
توصيه هاي تربيتي - روانشناختي	۷۳
ویژگی افراد خود ساخته يا خود تنظيم	۷۹
ده روش برای افزایش كنترل بر نفس:	۸۲



فصل اول

آیا تا به حال برای شما هم پیش آمده که در موقعیتی قرار بگیرید که از یک طرف تمایل به انجام کاری داشته باشید و از طرف دیگر چون به دلایلی انجام آن را به صلاح نمی‌دانید تصمیم بگیرید در برابر تمایل به آن مقاومت کنید؟ به عنوان مثال، پیش آمده که قصد مطالعه کردن داشته باشید و از طرفی هم تلویزیون سریال مورد علاقه تان را پخش کند و شما دلتان بخواهد سریال تماشا کنید، یا هم تصمیم به کاهش وزن داشته باشید و هم در حین پیاده‌روی دلتان برای نان خامه‌ای خوشمزه‌ی پشتِ وِترینِ شیرینی فروشیِ سرِ راه ضعف برود؟ یا مثلاً به صرافت خرید یک پاکت سیگار افتاده باشید اما ناگهان یادتان آمده باشد که در حال ترک هستید و اصطلاحاً بین تمایل و تصمیم تان گیر افتاده باشید؟ یا....

شاید تجربه شما متفاوت از این مثال‌ها بوده باشد اما به طور حتم موقعیت یا موقعیتهایی را تجربه کرده‌اید که در آن سعی کرده باشید «خودتان را کنترل کنید».

خودکنترلی مهارتی است یادگرفتنی که ضامن موفقیت‌های شخصی و اجتماعی ما است. اگر بخواهیم خودکنترلی را به صورت کلی تعریف کنیم می‌توانیم بگوییم خودکنترلی یعنی توانمندی جلوگیری از رفتارها، تمایلات، هیجانها و عاداتی که بروز آنها موجب مشکلاتی برای ما می‌شود. برای مثال، تمایل به مصرف الکل و مواد اعتیاد‌آور یکی از تمایلات دردسرساز است که با بهره‌گیری از برخی مهارت‌ها مانند خودکنترلی می‌توان از ابتلای خود، خانواده و دوستان به این بلای خانمان‌سوز پیشگیری و یا برای درمان مؤثرتر آن اقدام نمود.

در همین ابتدای بحث و به منظور کمک به درک بهتر خودکنترلی، ارائه تعریفی از دو مفهوم مهم آن یعنی «تمایل» و «وسوسه» لازم به نظر می‌رسد. تمایل، یک انگیزه بسیار قوی برای داشتن یک شیء جالب یا یک فرد جذاب و یا انجام کاری

است که احساس لذت و آرامش را به همراه می‌آورند. همین آگاهی از احساس لذت و آرامشی که پس از دستیابی به آن شیء یا فرد در ما به وجود می‌آید، به تمایل این قدرت را می‌دهد تا رفتار ما را تحریک کند. برای مثال، فلان ماده اعتیادآور، این ویژگی را دارد که بعد از مصرف احساس شادی در مصرف‌کننده ایجاد می‌کند. همین ویژگی شادی‌آور بودن، عاملی مهم است که تمایل فرد را به مصرف اولیه و ادامه مصرف برمی‌انگیزد و او را به سمت مصرف واقعی آن ماده سوق می‌دهد.

وسوسه نیز همان‌طور که در مثالهای ابتدای این مقاله مطرح شد، به معنای یک وضعیت تعارض روانی است. به عبارت ساده‌تر، وسوسه موقعیتی است که در آن فرد از یک طرف تمایل دارد چیز لذت‌بخشی را داشته باشد یا کاری آرامش‌بخش را انجام دهد و از طرف دیگر در همان زمان دلایلی دارد مبنی بر اینکه نباید به آن شیئی دست یابد و یا آن کار را انجام دهد. در یک عبارت مختصر و مفید می‌توان گفت در خودکنترلی، اراده در کشمکش با تمایل و وسوسه قرار می‌گیرد..

خودکنترلی، مهارت خودکنترلی، درک بهتر خودکنترلی

حال اگر کسی در برابر وسوسه‌ای تسلیم شود، می‌گوییم این فرد در کنترل کردن خود در برابر آن وسوسه با ضعف مواجه بوده است و یا به اصطلاح روانشناسی او از خودکنترلی ضعیفی در مواجهه با آن عامل وسوسه‌انگیز برخوردار بوده است.

از دیگر نمودهای خودکنترلی ضعیف که در زندگی روزمره ما شایع هستند و مشکلات زیادی را از لحاظ فردی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی ایجاد می‌کنند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: پرخاش کردن به اطرافیان چه به صورت فیزیکی (مانند کتک‌کاری کردن) و چه به صورت لفظی (مانند گفتن مطالب نامناسب به دیگران)، ناتوانی در مدیریت مالی خانواده مانند پول خرج کردن بیشتر از آنچه که نیاز واقعی زندگی است، قرض کردن‌های بی حساب و کتاب، عدم موفقیت در پس‌انداز کردن پول حتی به مقدار کم، قمار کردن، چاقی ناشی از پرخوری، شکست در ادامه تحصیل، ورزش و کار، درگیر شدن در فعالیت‌های جنسی نامشروع و یا زودهنگام، حاملگی ناخواسته، خیانت به همسر و ابتلا به بیماری‌های قابل انتقال از طریق ارتباط جنسی. خودکنترلی به دلیل تأثیری که بر سبک زندگی افراد به جا می‌گذارد در ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن مانند سرطان و بیماری‌های قلبی-عروقی نیز مؤثر دانسته شده است.

اکنون بعد از مطالعه مطالب بالا این سؤال مطرح می‌شود که به نظر شما اهمیت خودکنترلی در زندگی چقدر است؟ آیا شما خودکنترلی را به عنوان یکی از کلیدهای رسیدن به یک زندگی موفق و سالم قبول دارید؟ و اگر این‌گونه است، چرا؟

به یاد داشته باشید، خودکنترلی یا خودتنظیمی، شاهراهی است به سوی موفقیت و سلامت، و مهارت مهمی است که حسی از تسلط و تعادل را در زندگی ایجاد می‌کند و به ما کمک می‌کند تا بر رفتارهای مخرب، پاسخ‌های هیجانی و خلق‌های نامناسب خود نظارت داشته باشیم و از افکار منفی دوری کنیم، احساس وابستگی به اطرافیان و درماندگی در روابط را کم کرده و به استقلال عاطفی و ایجاد آرامش ذهنی کمک می‌کند.

همچنین خودکنترلی عزت نفس، اعتماد به نفس و نیرومندی روانی را تقویت کرده و به ما این امکان را می‌دهد تا از زندگی خود بهره کافی را ببریم. در یک کلام خودکنترلی از ما فردی مسؤول و قابل اعتماد می‌سازد.

و سؤال آخر.....

در برابر وسوسه‌های تضعیف کننده خودکنترلی که زندگی همه ما را احاطه کرده است، شما چه برنامه‌ای برای حفظ و تقویت خودکنترلی تان دارید؟

اگر می‌خواهید رفتارهای دردرساز خود و اطرافیانتان را تحت کنترل بگیرید و اگر تصمیم به کنترل بیشتر بر سبک زندگی خود در حیطه‌های مختلف از تغذیه و مسائل مالی خانواده گرفته تا سلامت روابط اجتماعی و ... دارید، پیشنهاد ما این است که لطفاً این کتاب را مطالعه فرمایید.

ضرورت طرح مسئله خود تنظیمی :

شاید شما هم با افرادی روبرو شده اید که قادر به تشخیص مسئولیت‌ها و وظایف شخصی، خانوداگی، اجتماعی یا سازمانی خود نیستند. باید مکرراً وظایفشان را به آنها گوشزد نمود به گونه‌ای که کارکردن یا زندگی کردن یا این اشخاص بسیار سخت می‌شود.

افرادی را در نظر بگیرید که وظایف شخصی یا خانوداگی یا اجتماعی خود را نمی‌شناسند که انجام دهند. یا اینکه به وظایف خود آگاه هستند اما باید صدها بار با آنها کوشش کرد این وظایف را تا آنها را انجام دهند. مثال دیگر، خانم خانه داری را تجسم کنید که ابتدایی ترین وظایف خانه داری اعم از نظافت، پخت و پز، رعایت نظم و انضباط در زندگی را نمی‌داند. یا وظایفی که در قبال همسر دارد را نمی‌داد، (اعم از نظافت شخصی، ارضا نیازهای عاطفی جنسی همسر، و....) یا می‌داند و قادر به انجام آنها نیست.

مثل دیگر، فرزندی را درنظر بگیرید که نسبت به انجام وظایف شخصی اعم از بهداشت و خوراک و پوشاک مناسب، درس خواندن، احترام به والدین، انجام وظایف اجتماعی دچار مشکل است. به گونه ای پدر و مادر را خسته و نا امید کرده است.

مورد دیگر شوهر یا پدر خانواده ای را تصور کنید که نسبت به وظایف شخصی، وظایف اجتماعی، تامین مخارج زندگی، تربیت فرزند و..... ناتوان است. همچنین نسبت وظایف خانواده خود و خانواده همسرش بی تفاوت است. همچنین می تواند افرادی مانند وزیر، وکیل، مهندس، پزشک، کارمند، کارگر، کشاورز و..... این گونه باشند.

اگر با دقت رفتارهای این گونه افرادی که ذکر شد، ریشه یابی شود. حتما یکی از علت های مشکل این گونه افراد، اختلال در کسب خود کنترلی یا خود تنظیمی است.

هدف ما از طرح این مساله و نگارش این کتاب، برجسته نمودن نقش خودکنترلی یا خود تنظیمی در زندگی و تاثیر آن بر موفقیت فردی و اجتماعی هر کدام از ما است. امید که توانسته باشیم به این هدف دست یابیم.

حتما و بدون شک این اثر خالی از اشکال نبوده و نیست. علت هم اندک بودن بضاعت علمی بنده است. امید است که اساتید محترم و خوانندگان عزیز با ارسال انتقادات، ارشادات و نقطه نظرات خود، بنده را جرعه نوش دریای علم و معرفت خود گردانند.

شماره تماس فعال در تلگرام و ایتا جهت ارسال نظر صاحب نظران و بزرگواران گرامی. ۰۹۱۳۱۰۵۷۶۹.

۱۳۹۶. رضا شیرانی زمستان

تعریف خود تنظیمی :

خودکنترلی یا خود تنظیمی یک نیروی درونی مهم است که افراد را قادر می‌سازد در مقابل وسوسه‌های پرخاشگری مقاومت نشان دهند. در واقع خودتنظیمی هیجانی [۱۲] به عنوان یک عامل مستقل بر رفتارهای پرخاشگرانه‌ی افراد موثر است. بنابراین خودتنظیمی برای کنترل رفتار، هیجانات و افکار و توانایی بازداری اعمال شخص ضروری است. به عبارتی، سازه‌ی خود تنظیمی هیجانی یکی از مهم‌ترین توانایی‌های کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود که در تحول و تنظیم هیجانات و رفتار آنان نقش مهمی را ایفا می‌کند.

خود تنظیمی را می‌توان با کلماتی همچون ، خود کنترلی، خوشیتن داری، خود رهبری، خود فرمانی مترادف دانست.

شونکوف و فیلیپس، خودتنظیمی را به عنوان توانایی کودک در کسب کنترل کارکردهای بدنی، مدیریت هیجان‌ها و حفظ توجه و تمرکز تعریف کرده و معتقدند رشد خودتنظیمی اساس رشد کودکی اولیه بوده و در تمام جنبه‌های رفتار نمایان است

. به نظر بندورا خودتنظیمی با ارتقای سلامتی مرتبط است و در کنترل سلامتی اهمیت ویژه‌ای دارد.

خودکنترلی

خودکنترلی در علوم گوناگون، اصطلاحی علمی است؛ از این رو، در تعریف آن، ناگزیر علوم مختلف را بررسی می‌کنیم.

خود کنترلی از نظر روان شناسی:

«خودکنترلی» در روان شناسی با تعابیری چون کنترل شخصی، منبع کنترل درونی، وجدان و کنترل نفس تبیین می شود. دراین زمینه روان شناسانی مانند گوردن آلپورت، کارل راجرز، اریک فروم، کارل یونگ، آبراهام مزلو، فریتس پرلز، اریکسون و جولیان راتر، بحث کرده اند.

در روان شناسی تعریف «خود» چنین آمده است: «مجموعه ویژگی های فردی است که تفاوت فرد از دیگران یا شباهت او به دیگران را بیان می کند». خودکنترلی توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای یک خواسته در چارچوب پذیرفته شده اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است. اساس خودکنترلی توانایی فرد در کنترل ارادی فرایندهای درونی و برون دادهای رفتاری است (قدیری، ۱۳۸۹).

. گوردون آلپورت (۱۹۶۷م) از نظریه پردازان شخصیت، یکی از ویژگی های شخصیت بالنده را توانایی کنترل شخصی می داند. . از دید او: شخصیت سالم چند ویژگی دارد که عمده ترین آنها پذیرفتن خود است.

اریک فروم (۱۹۸۰م) روان شناس دیگری است که در تبیین خودکنترلی می گوید: «انسان سالم با زایاندن همه استعدادهای بالقوه خود، با تبدیل به آنچه در توانایی اش است و با تحقق بخشیدن به همه قابلیت ها و توانایی هایش خود را می آفریند»

به نظر اریکسون (۱۹۹۴م) نیز توان کنترل خویشتن و احساس اینکه انسان می تواند خویشتن را کنترل کند یکی از ویژگی های شخصیت سالم است (لاندين، ۱۳۷۸، ص ۳۰۶). جولیان راتر (۱۹۱۶م) نیز منبع کنترل را به دو گونه منبع کنترل درونی و منبع کنترل بیرونی تقسیم کرده است (کلینکه، ۱۳۸۶، ص ۱۰۴؛ شولتز، ۱۳۷۸، ص ۳۸۹؛ سیف، ۱۳۸۴، ص ۳۶۲).

اریک برن ۱۹۶۱ نظریه تحلیل رفتار متقابل خود را مطرح نمود و سه حالت نفسانی درون هر فرد شامل (کودک - والد بالغ) را تشریح کرد. فرضیه های فلسفی تحلیل متقابل عبارت اریک برن عبارتند از

۱- انسان ذاتا خوب هستند

۲- همه توانایی فکر کردن دارند

۳- سرنوشت انسانها به دست خودشان تصمیم گیری شده است و این تصمیمات را می توان تغییر داد.

کمال مطلوب اریک برن خود پیروی (خود تنظیمی) است. او هرگز تعریفی از این کلمه ارائه نداده، ولی خود پیروی را بدین شکل توصیف نموده است ((خود پیروی با آزاد شدن ویا رها شدن سه توانایی آشگاری شود: آگاهی، برانگیختگی و صمیمیت.))

آگاهی به معنی توانایی دیدن، شنیدن، احساس کردن، چشیدن، بوئیدن چیزها به عنوان ادراکات حسی خالص می باشد.

خود انگیزتگی به معنای توانایی انتخاب از بین دامنه کاملی از احساس ها، افکار و رفتارها است.

خودانگیزتگی دلالت بر این دارد که هر شخصی می تواند آزادانه از هر یک از سه حالت نفسانی خود (کودک، والد ویا بالغ) واکنش نشان دهد.

غلبه حالت نفسانی بالغ بر دو حالت نفسانی دیگر (کودک و والد) به خود تنظیمی می انجامد.

خود پیروی یا خود تنظیمی به معنای همیشه در بالغ بودن نیست، بلکه حاکی از آن است که تمام داده ها در مورد دنیا را با حالت نفسانی بالغ خودتان پردازش

کنید. سپس با حفظ آگاهی (بالغ) انتخاب کنید که با کدام حالت نفسانی می‌خواهید پاسخ دهید.

خود کنترلی از نظر جامعه‌شناسی

در جامعه‌شناسی «خود» عبارت است از تجربه آگاهانه فرد از هویت شخصی و بارز که از همه اشیاء و مردم دیگر متفاوت است (کافی، ۱۳۸۵، ص ۸۷). در این علم از خودکنترلی به کنترل خویشتن تعبیر شده و در تبیین آن آمده است: «کنترل رفتار، عمل و اندیشه خود توسط فردی آگاه و مختار، کنترل خویشتن و احراز توان آن لازمه تحقیق آزادی است و خود از بلوغ ذهنی منبعث می‌شود. کنترل خویشتن در مواردی به منظور اجتناب از آلام ناشی از لذت کنونی صورت می‌گیرد، ولی در مواردی دیگر در راه تصعید و ارتقای انسان به سوی مراحل برین تحقیق می‌پذیرد» (ساروخانی، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۷۱۷).

خود کنترلی در علم مدیریت

«خود» در علم مدیریت: «عموماً به مجموعه وجودی یا فردیت شخص برمی‌گردد» (دوبرین، ۱۳۸۸، ص ۸۸). خودکنترلی حالتی است در درون فرد که او را به انجام دادن وظایفش متمایل می‌سازد؛ بدون آنکه عامل خارجی بر او نظارت داشته باشد (الوانی، ۱۳۸۵، ص ۱۳۴)؛ به عبارت دیگر، خودکنترلی مراقبتی درونی است که براساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیرقانونی ترک می‌شود. در این دیدگاه خودکنترلی فرایندی است که براساس آن، افراد بدون اجبار و تهدید و تطمیع، به وظایف سازمانی خود تعهد نشان می‌دهند و از بیشترین توانشان در جهت پیشبرد اهداف سازمان استفاده می‌کنند (زارع، ۱۳۸۴) ..

خالق هستی از مکانسیم خود تنظیمی برای کنترل اعمال حیاتی درون بدن نیز استفاده کرده است، که اکنون به چند مورد آن اشاره می کنیم.

مغزو خود تنظیمی:

مغز انسان دارای قسمت های مختلف با عملکردهای مختلف است. یکی از این قسمت ها قشر مخ می باشد.

قشر مخ مرکز فرایندهای عالی ذهن، محل ثبت احساس ها، آغاز اعمال ارادی، تصمیم گیری و تدوین نقشه است. مغز انسان از تعداد زیادی سلول عصبی به نام نورون تشکیل یافته است. نورون ها در سراسر بدن وجود دارند. ارتباط بین قسمت های مختلف مغز، و نیز ارتباط بین مغز و سایر قسمت های بدن از مسیر این سلول های عصبی و توسط پیام عصبی صورت می گیرد.

در واقع مغز از طریق این سلول ها، پیام های مختلفی (پیام عصبی) را به قسمت های مختلف بدن فرستاده و پیام هایی نیز دریافت می کند. ماهیت این پیام عصبی در داخل یک سلول به صورت جریان الکتریکی (پتانسیل عمل) و در بین دو سلول به صورت نقل و انتقالات شیمیایی (نوروترنسمیتر) است. فعالیت الکتریکی نورون ها در سطح مجموعه سبب شکل دهی فعالیت الکتریکی مغز با عنوان امواج مغزی می شود

امواج مغزی انواع و کارکردهای متفاوتی دارند و برحسب فرکانس به انواع مختلف تقسیم می شوند (امواج سریع تر دارای فرکانس بیشتر، و امواج آهسته دارای فرکانس کمتر هستند). همه این امواج در تمام اوقات وجود دارند اما در شرایط مختلف کارکردی، غلبه با موج خاصی است. امواج مختلف مغزی و کارکردهای

آنها عبارتند از: موج دلتا- تتا آلفا- اس ام آر- بتا گاما

اگر مغز امیزان فعالیت و تولید امواج خود آگاهی پیدا کند، این توانمندی را دارد که بتواند امواج خود را تنظیم کند. در نتیجه امواجی که موجب بهبود کارکرد و افزایش عملکردش است را بیشتر تقویت کرده و امواجی را که مانع کارکرد مفیدش است را کاهش میدهد. به این فرآیند خود تنظیمی گفته می شود. دستگاه نوروفیدبک از طریق بازخورد دادن به مغز، این آگاهی را به مغز می دهد. نوروفیدبک از طریق فیدبک دادن امواج (دلتا، تتا، آلفا، اس ام آر، بتا و گاما) تولید شده توسط مغز به خود مغز، زمینه آگاهی مغز از عملکرد خود و بهبود عملکردش را فراهم می آورد. در واقع می توان چنین بیان کرد که مغز از طریق نوروفیدبک به خود تنظیمی می رسد.

البته خود تنظیمی بدن به دو شگل منفی و مثبت وجود دارد که در ترشح و کنترل هورمون ها از آن استفاده می شود.

خود تنظیمی منفی :

هورمونها در حد مقادیر بسیار ناچیز و در حد چند پیکوگرم به درون خون ترشح می شوند. بیشتر ترشح هورمونها به وسیله خود تنظیمی منفی کنترل می شود. یعنی پس از ترشح شدن هورمون به داخل گردش خون، خود هورمون یا یکی از محصولات حاصل از متابولیسم هورمون، بر روی سلول سازنده آن هورمون یا سلولهای دیگری که آزادسازی این هورمون را تحت کنترل خود دارند اثر گذاشته و ترشح اضافی آن را مهار می کنند.

نتیجه ی خود تنظیمی منفی : ثابت ماندن مقدار کلی هورمون در خون

الف- مثلا کم شدن کلسیم خون (پلاσμα) باعث افزایش هورمون پارتیروئیدی

می‌شود. وقتی سطح کلسیم به حد مطلوب رسید ترشح هورمون پاراتیروئیدی کاهش می‌یابد.

ب- وقتی مقدار قند گلوکز در خون بالا می‌رود ترشح هورمون انسولین از لوزالمعده افزایش می‌یابد و وقتی قند خون به حد نرمال رسید ترشح انسولین نیز کاهش می‌یابد.

ج- با کاهش گلوکز خون مقدار هورمون گلوکاگون افزایش می‌یابد و وقتی قند خون به حد نرمال رسید ترشح گلوکاگون کاهش می‌یابد.

د- درجه حرارت بدن انسان: هیپوتالاموس مرکز تنظیمات دمای بدن انسان است کاهش درجه حرارت بدن موجب لرزش بدن و آزاد شدن مقداری انرژی گرمایی می‌شود و اگر دمای بدن افزایش یابد با عرق کردن و تبخیر عرق از سطح پوست، دمای بدن کاهش می‌یابد.

خود تنظیمی مثبت :

برخی موارد استثناء نیز وجود دارد که خود هورمون سبب افزایش ترشح خودش می‌شود که این اثر خود تنظیمی مثبت است.

اگر افزایش مقدار ترشح یک هورمون سبب افزایش ترشح آن شود مکانیسم از نوع خود تنظیمی مثبت است.

مثال: وقتی زمان زایمان نزدیک می‌شود با حرکت جنین به سمت رحم و تحریک گیرنده‌های حساس به فشار در سرویکس رحم مقدار ترشح هورمون زایمان یا اکسی توسین افزایش می‌یابد و این روند افزایش ترشح هورمون آنقدر زیاد می‌شود که سرانجام بر اثر انقباضات شدید رحمی جنین از رحم خارج می‌شود.

نمونه خود تنظیمی در جهان هستی:

دانشمندان معتقدند که خالق جهان هستی بعد از خلق جهان، سیستم و مکانیزمی در آن تعبیه نموده که بر کلیه فعل و انفعالات جهان کنترل دارد. آنها این مکانیزم را خود تنظیمی می نامند.

برجسته ترین و جدید ترین این آرا از آن فیزیکدانانی چون استفان هاوکینگ است.

این نظریه را توضیح می دهد. The Grand Design وی در کتاب منتشره در سال ۲۰۱۰.

این نظریه قائل بر آن است خداوند پس از آنکه عالم را بنیاد نهاد در بطن آن سیستمی تعبیه نموده که فی حد ذاته به تکامل و پویایی خود ادامه می دهد. و هستی بصورت خود کنترل در مسیر غایی خود راه می پیماید این. یعنی اینکه در جهان ماده غایت هر چیزی در متن آن نهفته و تعبیه شده است.

شخصیت سالم و خود کنترلی

خودکنترلی در روان شناسی با تعابیری مانند کنترل شخصی، منبع کنترل درونی، وجدان و کنترل نفس تبیین می شود. گوردون آلپورت (۱۹۶۷م) از نظریه پردازان شخصیت، یکی از ویژگی های شخصیت بالنده را توانایی کنترل شخصی می داند. (شعاری نژاد، ۱۳۸۵، ص ۴۲۵) از دید او: شخصیت سالم چند ویژگی دارد که عمده ترین آنها پذیرفتن خود است.

شخصیت‌های سالم می‌توانند همه جنبه‌های هستی، از جمله نقاط ضعف و کاستی‌های خود را بپذیرند و بدون اهمیت به آنها، به تلاششان ادامه دهند؛ البته می‌بایست این نقاط ضعف را در جهت پیشرفتشان تقویت کنند (شولتز، ۱۳۸۸، ص ۲۱). کارل راجرز (۱۹۸۷م) می‌گوید: «همین طور که خود پدیدار می‌گردد، گرایش تحقق خود، (خود را از قوه به فعل رساندن) نمایان می‌گردد. این همان هدفی است که غالباً اشخاص سالم بدان دست می‌یابند.

در انسان سالمی که به تحقق خود می‌پردازد، الگوی منسجمی ظاهر می‌گردد» (همان، ص ۴۴۴). به اعتقاد راجرز هرچه انسان از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد، آزادانه تر عمل و انتخاب می‌کند (همان، ص ۵۲). اریک فروم (۱۹۸۰م) روان‌شناس دیگری است که در تبیین خودکنترلی می‌گوید: «انسان سالم با زایاندن همه استعدادهای بالقوه خود، با تبدیل به آنچه در توانایی‌اش است و با تحقق بخشیدن به همه قابلیت‌ها و توانایی‌هایش خود را می‌آفریند» (همان، ۷۴۷۱).

کارل یونگ (۱۱۹۶م) یکی از شروط تحقق «خود» را تحصیل شناخت عینی درباره خود می‌داند و می‌نویسد تا نخست ماهیت «خود» را به طور کامل شناسیم فعلیت «خود» امکان پذیر نیست (همان، ص ۱۳۶). آبراهام مزلو (۱۹۷۰م) می‌گوید: «تا انسان به خود احترام (آقابخشی و افشاری راد، ۱۳۷۹، ص ۵۲۹) نگذارد احساس ایمنی و درونی و اعتماد به خود پیدا نمی‌کند؛ در این صورت در مقابله با زندگی احساس حقارت و دل‌سردی و ناتوانی می‌کند. برای دست‌یابی به احساس احترام به خود راستین، باید خود را خوب بشناسیم و بتوانیم فضایل و نقاط ضعفمان را به طور عینی تشخیص دهیم» (همان، ص ۹۵۹۴).

فريتس پرلز (۱۹۷۰م) برآن است که اشخاص سالم می توانند مسئولیت زندگی خویش را بپذیرند؛ می دانند که فقط خودشان مسئول حاصل زندگی یا هر آنچه می گویند و می کنند و می اندیشند، هستند (همان، ص ۱۹۳). و نیز می گوید: «هر ارگانیسمی برای حفظ تعادل، همواره به تعامل با محیط و خودتنظیمی نیاز دارد» (همان، ص ۶۹) که مفهوم تحقق «خود» و آگاهی از «خود» به این خودتنظیمی کمک می کند تا انسان روان سالمی داشته باشد.

همچنین او می گوید برای تحقق «خود» نخست باید همه ابعاد «خویش» را شناخت (همان، ص ۱۴۱) که کمال گرایی در این مفهوم متجلی می شود و مهم ترین ملاک سلامت روانی است (همان، ص ۷۶). به نظر اریکسون (۱۹۹۴م) نیز توان کنترل خویشتن و احساس اینکه انسان می تواند خویشتن را کنترل کند یکی از ویژگی های شخصیت سالم است (لاندین، ۱۳۷۸، ص ۳۰۶). جولیان راتر (۱۹۱۶م) نیز منبع کنترل را به دو گونه منبع کنترل درونی و منبع کنترل بیرونی تقسیم کرده است (کلینکه، ۱۳۸۶، ص ۱۰۴؛ شولتز، ۱۳۷۸، ص ۳۸۹؛ سیف، ۱۳۸۴، ص ۳۶۲).

منبع خود کنترلی درونی و بیرونی

منبع کنترل عبارت است از پاسخی که شخص، کم و بیش به صورت آگاهانه، به این پرسش می دهد که چه کسی سرنوشت مرا تعیین می کند؟ (صفاری نیا، ۱۳۸۹، ص ۳۲) افرادی که منبع کنترل درونی دارند، فکر می کنند که مسئول زندگی خودشان اند و براساس آن عمل می کنند. پژوهش راتر نشان داد که این افراد از نظر جسمی و روانی سالم تر از افراد دیگرند (برکوویتز، ۱۳۷۲، ص ۱۰۲؛ کریمی، ۱۳۸۲، ص ۱۰۲).

کسی که منبع کنترل درونی دارد، معتقد است آنچه بر سرش می آید، مثبت یا منفی، ناشی از رفتارش است؛ اما کسی که منبع کنترل بیرونی دارد، عامل های بیرونی را و نه کارهای شخصی خود را دخیل می داند (صفاری نیا، ۱۳۸۹، ص ۳۲).

رابطه خود کنترلی با (من) یا خود و (فرامن) یا فراخود:

نوزاد در بدو تولد دارای نهاد است که پایین ترین سطح شخصیت اوست. نهاد مرکز غرائز، نیازهای زیستی اولیه نوزاد است، که موجب ادامه حیات و رشد و تکامل (من) می شود. حدود سه سالگی من کم کم شکل می گیرد.

شکل گیری من همزمان است با تمایز قائل شدن کودک بین خود و محیط پیرامونش در سه ماه اولیه تولدش. کودک ابتدا نسبت به اجزا بدن خود آگاهی کامل پیدا می کند، سپس به نیازهایش و در مرتبه بعد نسبت به محیط اطرافش.

شکل گیری و ساخت من کودک را قادر می سازد که با محیط خود سازگاری بیشتری پیدا نموده و علاوه بر آن بتواند نیازهایش را تامین کند. کودک به کمک به (من) به خواسته هایش می رسد بدون اینکه با محیط و اطرافیان خود دچار مشکل شود. به دنبال رشد من حدود سالهای پیش دبستانی یا دبستان، فرا من هم پدیدار شده و کم کم شکل می گیرد. شکل گیری فرامن و رشد آن به کودک این توانایی را میدهد که بتواند اعمال و رفتار خود را مورد قضاوت و ارزشیابی قرار دهد. بخاطر همین قضاوت است که کودک بعد از انجام بعضی از اعمال احساس شرم و حیا می کند. در این مرحله کودک قادر است با کنترل و مدیریت تدریجی رفتار و همچنین هیجاناتش کمتر دچار دردسر و احساس گناه شود.

رابطه خودکنترلی و مراقبه

مراقبه :

جمیزگوردون معتقد است ، کلمه مراقبه (مدیتیشن) از ریشه های یونانی و لاتین مشابهی می آید و معادل کلمه طب است. مراقبه به عنوان خانواده ای از استراتژی های پیچیده آموزش تنظیم هیجانی و توجه مفهوم سازی می شود که برای اهداف گوناگونی از جمله بهزیستی و تعادل جویی هیجانی ایجاد شده اند. در میان این تمرینات گوناگون ۲ سبک رایج مورد مطالعه قرار گرفته اند. یک سبک مراقبه توجه متمرکز (اف آ) می باشد که تمرکز ارادی به شیئی مورد نظر را در بر می گیرد.

سبک دیگر مراقبه تظارت گسترده (او ام) است که نظارت غیرواکنشی به محنوی تجربه از لحظه ای به لحظه دیگر به عنوان وسیله ای برای بازشناسی ماهیت الگوهای شناختی و هیجانی را شامل می شود. عملکردهای تنظیمی این تمرینات بر فرآیندهای هیجانی و توجه می تواند اثر طولانی مدت بر مغزو رفتار داشته باشد.

تعریف مراقبه :

اصطلاح مراقبه “مدیتیشن” برای اشاره به حالت فوق آگاهی (مرحله ای که ذهن به آگاهی مطلق رسیده است) ، بی فکری استفاده می کنیم. این حالت بعد از تمرین زیاد تجربه می شود

امروزه مراقبه بطور گسترده ای به عنوان تمرینی که کمک می کند تا ذهن ساکت

شود، استرس آن را کم کند ، به سطوح بالاتری از تمرکز یا تمدد اعصاب دست یابد ، و غیره توصیه می شود. .

در مراقبه ما یک حالت بی حسی مانند را تجربه می کنیم. امروزه بسیاری از مردم مراقبه را بعنوان یک تکنیک روانی - برای بهتر ساختن - خود استفاده می کنند. از مراقبه می توان علاوه بر افزایش سلامت روان و سلامت جسم ، برای درمان بیمارها هم استفاده نمود.

نقش مراقبه در کنترل استرس .:

انجام مراقبه سبب می شود تا شخص نسبت به واکنش خود در برابر استرس آگاه شود و شرایطی فراهم می آورد تا حس درونی تسلط و کنترل بر استرس افزایش یابد .

دکتربورینکو می گوید: «از طریق مراقبه ، می توان دسترسی به عکس العمل بسط را آموخت (در واقع عکس العمل بسط ، پاسخ فیزیولوژیکی است که در نتیجه ی مراقبه به وجود می آید) ، و از ذهن اطلاعات کسب کرد و طریقه ی ایجاد استرس توسط بازخوردها را مشخص نمود. به علاوه با آرام کردن ذهن ، مراقبه سبب می شود انسان با پزشک درونی خود تماس یابد و صدای فرزاندگی درونی بدن خود را بشنود.»

تقریباً تمامی بیماران از تکنیک های مراقبه در آموختن خود تنظیمی برای بیماریهایی مانند اضطراب و افزونی فشارخون و اداره ی استرس استفاده می نمایند. مراقبه به عنوان روش توصیه شده برای تمامی افرادی در نظر گرفته می شود که می خواهند از سطح بالای سلامت برخوردار باشند.»

با توجه به مطالب فوق ، چنین می توان نتیجه گرفت که تکنیک اصلی مراقبه

همان خود تنظیمی یا خود کنترلی است . طی مراقبه فرد می آموزد که کنترل ذهن خود را در دست بگیرد و آگاهانه به هیچ موضوعی فکر نکند.

رابطه خود کنترلی و مذهب

تمام مذاهب توحیدی و غیرتوحیدی برای پیروان خود، آیین ، روش و دستوراتی دارند که باید انجام دهند ، و یا از انجام آن پرهیز کنند . و توجهی به این که فرد نسبت به ترک یا انجام اعمال علاقمند هست یا نیست ، ندارد . ادیان سعی بر آن دارند که پیروان خود را به گونه ای تربیت کنند تا فرد از قدرت خود کنترلی مناسبی برخوردار باشد . دلیل این امر هم مشخص است . هدف این است که افراد مومن بهتر بتوانند خود را در خدمت دین و اهداف دینی قرار دهند . تا جایی که اگر بین منافع شخصی و اهداف دینی آنها تعارضی بوجود آمد ، فرد مومن بتواند با آسودگی خیال ، به وظیفه خود عمل نماید و براحتی منافع شخصی خود را فدای اهداف دینیش نماید .

رسیدن به این مرتبه از خود گذشتگی و فداکاری بدون بهره گیری فرد از خود تنظیمی امکان پذیر نمی باشد .

بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت که ، نقطه مشترک تمام آیین ها ، مسلک ها و مذاهب ، تربیت انسان هایی است با همان خصوصیات که نیاز دارد . این امر هم امکان پذیر نیست مگر از طریق خود تنظیمی و خود کنترلی .

در واقع هر چه قدر انسان مومن تر و پایبند تر باشد از قدرت خود کنترلی بالاتری برخوردار است .

مفهوم خودکنترلی از نگاه قرآن

ارزش انسان به نفس اوست. نفس انسان مراتبی دارد که می تواند انسان را به ذلت و پستی بکشانند یا او را به درجات اعلی نزدیک کند. یکی از عواملی که نفس، با آن خود را به مقامات بالا می رساند، خودکنترلی است که در این فرایند انسان می تواند با تکیه بر نفس خویش و بدون عاملی دیگر اعضا و جوارح خود را کنترل کند.

خودکنترلی همان خویشتن داری است که قرآن کریم از آن به تقوا تعبیر می کند. و کرامت انسان در نزد خداوند، براساس آن سنجیده می شود: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ» (حجرات: ۱۳) یکی از مهم ترین ثمرات خودکنترلی تقواست و اثر این دو بر یکدیگر مستقیم بوده، زیادت یکی تقویت دیگری را در پی دارد. این مراتب در افراد شدت و ضعف دارد، بعضی افراد درجات بالا و گروهی دیگر درجات کمتری دارند.

اصطلاحی خاص برای خودکنترلی در آیات وجود ندارد؛ اما در قرآن کریم آیاتی بر خودکنترلی دلالت دارند که می توان آنها را در سه عنوان خلاصه کرد:

هدایت بر اثر کنترل نفس: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَصُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (مائده: ۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آورده اید، به خودتان بپردازید. هرگاه شما هدایت یافتید، آن

کس که گمراه شده است به شما زبانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی خداست. پس شما را از آنچه انجام می‌دادید، آگاه خواهد کرد. این آیه مؤمنان را از اینکه به دیگران بپردازند و خود را فراموش کنند، نهی فرموده است و نیز می‌فرماید ضلالت و گمراهی دیگران شما را در راه به دست آوردن هدایت سست نکند که در این مسیر، بازگشت همه، چه مؤمن و چه گمراه، به سوی خداوند متعال است (ابن عجبیه، ۱۴۱۹ق، ج ۲، ص ۸۴).

امام محمد باقر(ع) فرمودند: «خود را اصلاح کنید، و لغزش‌های مردم را جست‌وجو نکنید؛ زیرا اگر شما خود صالح باشید، گمراهی مردم به شما آسیبی نمی‌رساند» (قمی، ۱۳۶۷، ج ۱، ص ۱۸۸).

بیشترین آیات حکایت‌گر خودکنترلی در قرآن کریم، مربوط به نفس و قلب است؛ همان گونه که در آیات یاد شده مشاهده شد، این نفس است که باید مراقب اعمال و رفتارش باشد و همواره بر خود مسلط باشد که به خطا نرود. خداوند حکیم برای سعادت و کمال نفس دستورهای هدایت‌گری بیان فرموده و به اعمالی که سبب تقویت و ضعف خودکنترلی می‌شود، اشاره فرموده است که تفصیل آن در روایات ائمه و کتاب‌های اخلاق عالمان ما گنجانده شده است.

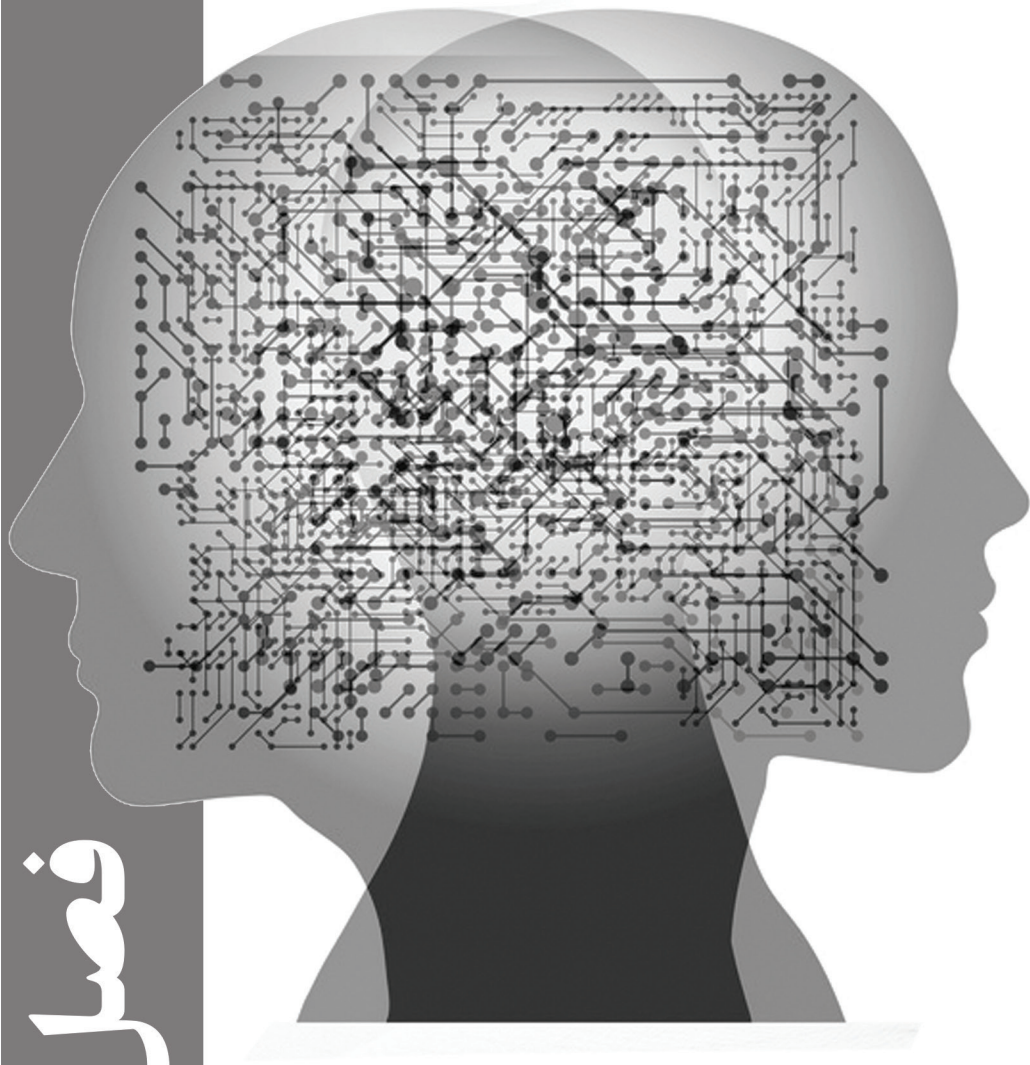
نتیجه‌گیری

در قرآن کریم بر خودکنترلی تأکید و عوامل مؤثر در تقویت آن بررسی شده است در قرآن آنچه به خودکنترلی آسیب می‌رساند به انسان‌ها گوشزد می‌شود تا بدین ترتیب با پیشگیری از آنها به خودکنترلی و شخصیت سالم دست یابند. بنابراین

نفس باید مراقب اعمال و رفتار خویش بوده، همواره بر خود مسلط باشد که خطا نکند. نفس با کارهایش راه سعادت و شقاوت خود را انتخاب می کند.

از عوامل مستقیم ضعف خودکنترلی، پیروی از هوای نفس که مهم ترین عامل فساد و تباهی انسان است، غفلت از خود که غفلت از خداوند را سبب می شود، وابستگی به زینت زندگی دنیا، کبر و غرور خودستایی و وسوسه شیطان است که همه این عوامل را در نظر انسان زیبا جلوه می دهد و ضعف نفس و ضعف اراده از عوامل غیرمستقیم آن.

دانشمندان اخلاق مانند فیض کاشانی و نراقین برای زدودن عوامل ضعف خودکنترلی، بر آگاهی از عیب ها و آثار شوم آنها، و اصلاح رذایل از طریق مبارزه با علل آنها و تمرین عملی بر خلاف آنها، تأکید کرده اند.



فصل دوم

مفهوم خودکارآمدی

خودکارآمدی (Self-efficacy) از نظریه شناخت اجتماعی (Social cognition Theory) آلبرت باندورا (۱۹۹۷) روان‌شناس مشهور، مشتق شده است که به باورها یا قضاوت‌های فرد به توانایی‌های خود در انجام وظایف و مسئولیت‌ها اشاره دارد. نظریه شناخت اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان شناختی اشاره دارد، تأکید می‌کند. براساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه جانبه برانگیزش و رفتار خود اثر می‌گذارند. باندورا (۱۹۹۷) اثرات یک بعدی محیط بر رفتار فرد که یکی از فرضیه‌های مهم روان‌شناسان رفتار گرا بوده است، را رد کرد. انسانها دارای نوعی نظام خود کنترلی و نیروی خود تنظیمی هستند و توسط آن نظام برافکار، احساسات و رفتارهای خود کنترل دارند و بر سرنوشت خود نقش تعیین کننده‌ای ایفا می‌کنند.

بدین ترتیب رفتار انسان تنها در کنترل محیط نیست بلکه فرایندهای شناختی نقش مهمی در رفتار آدمی دارند. عملکرد و یادگیری انسان متأثر از گرایشهای شناختی، عاطفی و احساسات، انتظارات، باورها و ارزش هاست. انسان موجودی فعال است و بر رویدادهای زندگی خود اثر می‌گذارد. انسان تحت تاثیر عوامل روان شناختی است و به‌طور فعال در انگیزه‌ها و رفتار خود اثر دارد. براساس نظر «باندورا»، افراد نه توسط نیروهای درونی رانده می‌شوند، نه محرکهای محیطی آنها را به عمل سوق می‌دهند، بلکه کارکردهای روان شناختی، عملکرد، رفتار، محیط و محرکات آن را تعیین می‌کند.

باندورا (۱۹۹۷) مطرح می‌کند که خودکارآمدی، توان سازنده‌ای است که بدان

وسیله، مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه ای اثربخش ساماندهی می شود. به نظر وی داشتن دانش، مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش بینی کننده های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان در باره توانائیهای خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است. بین داشتن مهارت‌های مختلف با توان ترکیب آنها به روش‌های مناسب برای انجام وظایف در شرایط گوناگون، تفاوت آشکار وجود دارد. «افراد کاملاً می دانند که باید چه وظایفی را انجام دهند و مهارت‌های لازم برای انجام وظایف دارند، اما اغلب در اجرای مناسب مهارت‌ها موفق نیستند» (باندورا ۱۹۹۷ ص ۷۵)

باور خودکارآمدی از طریق این تعیین کننده ها بر رفتار انسان نقش اساسی را ایفا می کند. برخی تعیین کننده ها به شرح زیر است :

۱- انتخاب اهداف

خود کارآمدی به عنوان یک عامل تعیین کننده مهم انتخاب اهداف پرچالش و فعالیتهای دشوار فردی عمل می کند. یک فرد معمولاً اهدافی را انتخاب می کند که در کسب موفقیت آمیز آنها، سطح معینی از توانایی را داشته باشد. براین اساس، افراد از فعالیتهای که توانایی انجام آنها را ندارند، اجتناب می کنند، این اجتناب به نوبه خود می تواند برای افراد در انجام فعالیت های چالش برانگیز و میزان تقویت مثبت بازخوردهای حاصل از آن محدودیت ایجاد کند. افرادی که به کارآمدی خود باور دارند، اهداف چالش انگیز را انتخاب می کنند و از تجارب تهدید آمیز اجتناب می کنند و افراد با کارآمدی پایین از رویارویی با تکالیف، وظایف و اهداف مشکل پرهیز می کنند.

۲- کسب نتایج یا پیامدهای مورد انتظار:

خودکارآمدی، همچنین نقش مؤثری در پیامدهای بالقوه مشوقها و بازدارنده های مورد انتظار دارد. پیامدهای قابل پیش بینی، عمدتاً به باورهای افراد در توانایی انجام فعالیتهای در موقعیتهای مختلف وابسته است. افراد دارای کارآمدی بالا انتظار پیامدهای مطلوب از طریق عملکرد خوب را دارند ولی افراد دارای کارآمدی پایین، انتظار عملکرد ضعیفی را از خود دارند و در نهایت نتایج منفی یا ضعیفی را به دست می آورند.

باندورا (۱۹۹۷) اظهار می کند که فعالیتهای بی شماری وجود دارد که اگر به خوبی انجام شوند، پیامدهای مطلوبی به دنبال دارند، ولی آن فعالیتهای توسط افرادی که به تواناییهای خود در انجام موفقیت آمیز شک می کنند، پیگیری نمی شوند. بالعکس افراد با کارآمدی بالا، انتظار دارند با تلاشهای خود موفقیتهایی کسب کنند و با وجود پیامدهای منفی به آسانی منصرف نمی شوند. بنابراین، نظریه خود کارآمدی بیان می کند که باور فرد به تواناییهای خود، رفتارهای مورد نیاز برای کسب نتایج مثبت مورد انتظار را ایجاد می کند و موجب می شود که فرد برای به کارگیری رفتار خود تلاشهای مضاعفی انجام دهد.

۳- اجرای اهداف:

کارآمدی درک شده نه تنها در انتخاب اهداف بلکه بر اجرای آنها نیز اثر می گذارد. انجام یک تصمیم به هیچ وجه به افراد اطمینان نمی دهد که رفتارهای مورد نیاز را به طور موفقیت آمیز انجام دهند و در مواجهه با مشکلات، استقامت و پایداری داشته باشند. یک تصمیم گیری روانی به یک عمل روانی مشتق شده از باور کارآمدی بالا، نیاز دارد. افراد با خودکارآمدی بالا بر فرصتهای ارتقاء شغلی و غلبه بر موانع متمرکز می شوند، با ابتکار و پشتکار عنان کنترل بر محیط و محدودیتها

را بدست می گیرند. افرادی که دچار خودشکی می شوند، بر موانع و محدودیتها کنترل کمی دارند و یا اصلاً کنترل ندارند و به آسانی تلاشهای خود را بیهوده می شمارند. آنان از فرصتهای محیطی کم استفاده می کنند

ع- میزان تلاش:

خودکارآمدی درک شده بر میزان تلاش برای انجام یک وظیفه اثر می گذارد. افرادی که به کارآمدی خود باور دارند برای غلبه بر موانع و مشکلات تلاشهای مضاعفی می کنند. در مقابل افرادی که به شایستگیهای خود شک می کنند و یا باور کارآمدی ضعیفی دارند، هنگام رویارویی با مشکلات، موانع و شکستها تلاش کمی می کنند و یا منصرف می شوند و یا اینکه راه‌حلهای پایین تر از حد معمول ارائه می دهند و این افراد علت شکست را به ناتوانی خویش نسبت می دهند. در آن موقع توجه آنان به جای حل مسئله، متمرکز بر فقدان شایستگی خود است. ولی افراد با کارآمدی بالا علت شکست را تلاش و کوشش کم می دانند

ه- میزان استقامت و پشتکار.

خودکارآمدی درک شده در میزان استقامت، جدیت و پشتکار فرد در نیل به اهداف مورد انتظار در برخورد با موانع، اثر می گذارد. افراد کارآمد در مواجهه با رویدادهای دشوار، استقامت و پشتکار زیادی به خرج می دهند و از منابع مختلف فردی و محیطی بازخوردهای مثبت می گیرند که آن بازخوردها به نوبه خود به عنوان تقویت کننده یا قدرت دهنده به خودکارآمدی عمل می کنند. برعکس، افراد با خودکارآمدی پایین، و یا افرادی که در کسب نتایج مورد انتظار تلاش نمی کنند، بازخوردهایی که نشانگر عدم توانمندی آنان در انجام وظایف است، دریافت می کنند (باندورا ۱۹۹۷)

۶- استرس و فشار روانی:

خود کارآمدی بر میزان استرس و فشار روانی و افسردگی ناشی از موقعیتهای تهدید کننده اثر می‌گذارد. افراد با کارآمدی بالا در موقعیتهای فشارزا سطح فشار روانی خود را کاهش می‌دهند. ولی افراد دارای خودکارآمدی پایین، در کنترل تهدیدها، اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند و عدم کارآمدی خود را گسترش می‌دهد و بسیاری از جنبه‌های محیطی را پرخطر و تهدیدزا می‌بیند که این امر می‌تواند موجب استرس و فشار روانی فرد شود. افرادی که باور دارند می‌توانند تهدیدها و پافشاریهای بالقوه را کنترل کنند، عوامل آشفته ساز را به ذهن خود راه نمی‌دهند و و در نتیجه به وسیله آنها آشفته نمی‌شوند.

۷- خودتنظیمی:

افراد، دارای نظام خود تنظیمی هستند. خود تنظیمی آنان را قادر می‌سازد تا بر افکار، احساسات، انگیزش و رفتار خود کنترل داشته باشند. انسان از درجه و میزان کنترل بر زندگی و رفتار خود، ادراکاتی دارد. افراد تلاش می‌کنند بر رویدادهایی که زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند کنترل داشته باشند. با اعمال نفوذ بر موقعیت‌ها می‌توان آینده مطلوب داشت و از نتایج نامطلوب ممانعت به عمل آورد.

آنان را تشکیل می‌دهد. (باندورا ۱۹۹۷)

چهار منبع خود کارآمدی:

ما را تشکیل می دهد. باندورا مطرح می کند که باور افراد به خود کارآمدی خویش، بخش عمده ای از خود آگاهی

برای ایجاد و تغییر نظام باورهای خود کارآمدی چهار منبع مهم تشخیص داده است. ... این منابع عبارتند از:

(Enactive mastery Experiences تجربه های جانشینی.)

(Enactive mastery Experiences) تجربه های موفق

(Persuasion Verbal or Social)، ترغیبهای کلامی یا اجتماعی

(Physiological and affective states) و حالات عاطفی و فیزیولوژیک.

۱- تجربه های جانشینی: افراد در ارزیابی خود کارآمدی خویش تنها به موفقیت‌های قبلی خود متکی نیستند. بلکه تحت تأثیر تجربه های جانشینی از طریق الگوسازی یا سرمشق گیری هستند. الگوسازی که با عوامل محیطی مرتبط است، ابزاری مؤثر برای ارتقا و تقویت احساس خودکارآمدی شخصی است. «الگوسازی به مشاهده رفتار دیگران به عنوان الگو در حین انجام وظایف اشاره دارد» (اپلبام و همکاران ۱۹۹۷ ص ۳۶).

۲- تجربه های موفق: تجارب موفق یا عملکرد موفقیت آمیز و یا به قول (وتن) و (کمرون) پرورش تجربه تسلط شخصی موثرترین منبع ایجاد و تقویت کارآمدی شخصی هستند. باندورا (۱۹۹۷ ص ۸۵)

۳- ترغیبهای کلامی یا اجتماعی: «سومین منبع ایجاد و تقویت خودکارآمدی، ترغیب کلامی یا پیام های دریافتی فرد از محیط اجتماعی است. بدین معنی که وی شایسته انجام رفتارهای معینی است» (باندورا ۱۹۹۷ ص ۱۰۱). هدف

ترغیب کلامی یا اجتماعی که با عوامل محیطی مرتبط است، این است که افراد برای انجام وظایف به طور موفقیت آمیز توانائیهای خود را به کار گیرند، نه اینکه انتظارات غیرواقعی که ممکن است بر فرد اثر منفی داشته باشد، ایجاد کند..

حالات عاطفی و فیزیولوژیک: انتظارات کارآمدی شخصی یک فرد تحت تأثیر حالات برانگیختگی هیجانی و حالات فیزیولوژیک وی قرار دارد. باندورا (۱۹۹۷) می گوید که «قضاوت افراد در مورد توانمندیهای خود تابع حالات جسمانی است که آنها به نوبه خود متأثر از حالات عاطفی و فیزیولوژیک شخصی هستند» (ص ۱۰۶). «برانگیختگی هیجانی به معنی دور کردن احساسات منفی: ترس، نگرانی و بداخلاقی و ایجاد احساسات مثبت مانند عشق، هیجان و سبقت جویی است» (وتن و کمرون ۱۹۹۸ ص ۳۹۰). افراد در موقعیتهای فشارزا فعالیتهای فیزیولوژیک خود را به عنوان نشانه هایی از عدم تعادل یا اختلال می بینند. هیجانات منفی می توانند موجب تنش و فشار شوند و از درون افراد را آشفته کنند و در نهایت در کارآمدی آنان اثر منفی خواهند داشت. ادراک شخصی از حالات فیزیولوژیک خود (اثرات ذهنی شخصی) مانند ترس، اضطراب، تنش و افسردگی (درون و برون شخص) سبب می شود که افراد در انجام وظایف توانائیهای خود را دست کم بگیرند و انتظارات خودکارآمدی شخصی را پایین بیاورند.

ملزومات خود تنظیمی :

- ۱- داشتنی بهره هوشی مناسب که منجر به خود آگاهی می شود
- ۲- داشتن سلامتی روانی که منجر به درک بینش نسبت به رفتارهای خود می شود.

یادگیری خود تنظیمی و نظریه خود تنظیمی:

اگر چه خود تنظیمی با کلمات خود کنترلی، خویشتن داری و خود فرمانی مترادف است اما تعاریف متعددی از آن وجود دارد که از چشم اندازهای نظری گوناگون در یادگیری خود تنظیمی ناشی می-شود.

یادگیری خود تنظیمی عبارت از توانایی مشارکت فعال از نظر فراشناختی، انگیزشی و رفتاری در فرآیند یادگیری است. یادگیرندگان خود تنظیم در دانش فراشناختی مهارت داشته و می-دانند چگونه فرآیندهای ذهنی خود را در جهت پیشرفت و اهداف فردی سوق دهند. هم-چنین آن-ها در مراحل مختلف یادگیری اقدام به برنامه ریزی، خود نظارتی، خود کنترلی و خود سنجی می-کنند. از نظر انگیزشی این نوع از یادگیری به داشتن باورها و نگرش های انطباقی مناسب در حوزه ی تحصیلی به ویژه علاقه مندی در انجام تکالیف تحصیلی و تلاش و پشتکار لازم در این زمینه، کمک فراوانی نموده و سبب می-شود فرد خود را لایق، خودکارآمد و مستقل تصور نماید. هم چنین از نظر رفتاری، این یادگیرندگان قادرند محیط هایی را برای یادگیری بهینه، انتخاب، پی ریزی و خلق نمایند.

نظریه پردازان طبقه بندی های مختلفی از راهبردهای یادگیری خود تنظیمی ارائه داده اند، اما به طور کلی در بیشتر این طبقه بندی ها راهبردهای یادگیری به سه دسته تقسیم می-شود. مدل پینتریج [۵] به عنوان یکی از مدل های آموزش خود تنظیمی شامل سه دسته کلی است: باورهای انگیزشی، راهبردهای شناختی و خود نظم دهی فراشناختی یادگیری و راهبردهای مدیریت منابع. راهبردهای فراشناختی به صورت خود نظارتی، خویشتن نگری و خود قضاوتی نقش محوری در خود تنظیمی دارند و مولفه های شناختی، مدیریت منابع و باورهای انگیزشی در تعامل با یکدیگر موجب افزایش توانایی می-شوند (پینتریج، ۲۰۰۲؛ مرد علی و کوشکی، ۱۳۸۷).

ابعاد یادگیری خودگردان

(زیمرمن و همکاران ۲۰۰۰، وینستین و همکاران ۱۹۹۲) معتقد هستند که یادگیری خودگردان از سه بعد تشکیل یافته است.

(۱) فراشناخت (ارزشیابی از خود، محیط و موقعیت)

(۲) تنظیم هدف

(۳) خود مشاهده ای از فعالیت-های خود.

در واقع این ابعاد در فرایند خودگردانی در تعامل با یکدیگر هستند. زیمرمن و بندورا، (۱۹۹۴) معتقد هستند که خودگردانی شامل مشاهده ای از فعالیت های خود، قضاوت در مورد عملکرد، خود واکنشی است.

- نظریه های خودتنظیمی

عامل های اصلی در پیکربندی یک سیستم خودگردان آموزشی عبارتند از:

۱- یادگیرنده

۲- سیستم خودگردان یادگیری (عامل قرارداد، عامل پشتیبان یادگیری و عامل مدیریت یادگیری)

۳- پایگاه داده یادگیرنده

۴- پایگاه داده متریال یادگیری

۵- پایگاه داده سوال

منظور از عامل قرارداد، ارتباط بین یادگیرنده و مربی در اتخاذ یک فرآیند آموزشی موثر می باشد. اکثر نظریه های خودتنظیمی چهار فرض عمومی مشترك درباره ی یادگیری دارند:

اول این که یادگیرنده در یادگیری خودش فعالانه شرکت می-کند.

دوم این که یادگیرنده می تواند جنبه هایی از شناخت (از قبیل هدف گزینی، به کارگیری و کنترل راهبردهای شناختی)، انگیزشی (از قبیل باورهای خودکارآمدی، ارزش تکلیف، علایق)، رفتار (از قبیل کمک خواستن، نگهداری و نظارت بر تلاش و زمان مورد استفاده) و ویژگیهای محیط یادگیری (از قبیل ارزیابی و نظارت بر تغییر شرایط تکلیف) خود را نظارت، کنترل و تنظیم کنند.

سوم این که یادگیرنده معیارهایی دارد که می تواند عمل خود را برای تعیین این که آیا فرآیندهای خاصی باید ادامه یابند یا این که باید در آن ها تغییراتی ایجاد شود، ارزیابی کند.

چهارم این که، خود تنظیمی شناخت، انگیزش و رفتار خود، رابطه بین شخص، بافت و موقعیت را میانجی می کند (لویس، ۲۰۰۴). زیمرمن (۱۹۹۰) به نقل از نیکدل (۱۳۸۵) این نظریه ها را در طبقات مختلفی از قبیل کنشگر، پدیدار شناسی، شناختی. اجتماعی، اراده رایی، مبتنی بر نظریه ویگوتسکی و ساختن گرایی شناختی توصیف کرده است.



(شکل ۱۲-۲): پیکربندی سیستم طراحی خود تنظیم

- الگوهای یادگیری خودگردان

برای توصیف یادگیری خودگردان، الگوهای متعددی پدید آمده اند که هر کدام با توجه به دیدگاه نظری و رویکردی که به آن وابسته اند، فرایند خود تنظیمی یادگیری را توصیف کرده اند. برخی از الگوهای خود تنظیمی یادگیری عبارتند از: الگوی پنتریچ، باتلر و وین، بوکارتس، هاک هاسن و کول؛ که در زیل به الگوی پنتریچ می پردازیم.

- الگوی پنتریچ

پنتریچ (۲۰۰۸) چهارچوبی نظری بر پایه دیدگاه شناختی. اجتماعی پیشنهاد کرده است. هدف او طبقه بندی و تحلیل فرآیندهای متفاوتی است که بخشی از یادگیری خودگردان را هدایت می کنند. این الگو با چهار فرض اساسی تعریف می شود:

۱. یادگیرندگان فعال هستند، چرا که آن ها تصمیم گیری می کنند و برای دانش و درك بیشتر خودشان درگیر رفتار می شوند.
۲. یادگیرندگان توانایی بالقوه ای برای تنظیم یادگیری خودشان دارند.
۳. یادگیرندگان از تعدادی از اهداف و معیارهایی که باید پیشرفت خودشان را با آن ها بسنجند، آگاهی دارند.
۴. فعالیت های خود تنظیمی یادگیری بین بافت، فرد و موقعیت اجتماعی

افراد رابطه برقرار می کند (وینتر، ۲۰۰۴).

در این الگو فرآیندهای خود تنظیمی بر اساس چهار مرحله سازماندهی شده اند:

(۱) برنامه ریزی

(۲) خود - نظارتی

(۳) کنترل

(۴) ارزشیابی

برای پینتریچ، این چهار مرحله يك توالی عمومی است که یادگیرنده به موازات انجام تکلیف، این توالی را طی می کند؛ اما این توالی سلسله مراتبی نیست یا به عبارت دیگر ساختار خطی ندارد. این مراحل می توانند به طور هم زمان یا به صورت پویا، تعاملات چندگانه ای میان فرآیندهای متفاوت و بخش های آن، ایجاد کنند. به علاوه، پینتریچ نشان داد که همه تکالیف مستقیماً در خود تنظیمی درگیر نمی شوند. گاهی یادگیرنده برای انجام تکالیف مشخص، نیاز به برنامه ریزی، کنترل و ارزشیابی آن ها به صورت راهبردی ندارد، بلکه انجام آن می تواند به عنوان عملی از تجربه قبلی یادگیرنده با همان تکلیف، به صورت خودکار انجام گیرد (مونتالو، ۲۰۰۴).

ابعاد یادگیری خودگردان

(زیمرمن و همکاران ۲۰۰۰، وینستین و همکاران ۱۹۹۲) معتقد هستند که یادگیری خودگردان از سه بعد تشکیل یافته است.

(۱) فراشناخت (ارزشیابی از خود، محیط و موقعیت)

(۲) تنظیم هدف

(۳) خود مشاهده‌ای از فعالیت‌های خود.

در واقع این ابعاد در فرایند خودگردانی در تعامل با یکدیگر هستند. زیمرمن و بندورا، (۱۹۹۴) معتقد هستند که خودگردانی شامل مشاهده‌ای از فعالیت‌های خود، قضاوت در مورد عملکرد، خود واکنشی است.

الگوی خودگردانی پنتریچ به طور کلی شامل سه مقوله کی راهبردها است:

۱. راهبردهای شناختی یادگیری

۲. راهبردهای خودگردانی جهت کنترل شناخت

۳. راهبردهای مدیریت منابع (پنتریچ و دیگران، ۱۹۹۹)

آموزش خود تنظیمی به دانش آموزان

بدون شک یکی از دغدغه‌های بشر در طول تاریخ، یادگیری بوده است. تمام پیشرفت‌ها و دستاوردهای بشری نیز محصول یادگیری است. یادگیری یکی از مهمترین زمینه‌ها در روانشناسی امروز و در عین حال یکی از مشکل‌ترین مفاهیم برای تعریف کردن است. یادگیری با رویکرد رفتارگرایی به مفهوم تغییرنسبتا پایدار در رفتار بالقوه می‌باشد که در نتیجه تمرین تقویت شده رخ می‌دهد (هرگنهان).

والسن(۱۳۸۲، ترجمه سیف، ۱۹۹۷).

بر خلاف گذشته که تصور می شد توانایی یادگیری هر فرد تابعی از میزان هوش و استعداد های اوست، در چند سال اخیر این نظریه در میان روانشناسان قوت گرفته است که با وجود نقش تعیین کننده عوامل ذاتی هوش و استعداد در یادگیری، عوامل غیر ذاتی دیگری نیز در این رابطه مهم قلمداد می شوند. روانشناسان تربیتی بر این اعتقادند که چنانچه دانش آموزان بتوانند در جهت یادگیری موثرتر فرایندهای خودگردانی را به کار گیرند همه آنها می توانند یادگیرندگانی هوشمند شوند. یادگیری خود تنظیم به عنوان رفتار خود مهارگری فعال، هدف گرا با مفهومی انگیزشی و شناختی برای انجام و تکمیل تکالیف تحصیلی توسط یک دانش آموز تعریف می شود (بروکز۱۹۹۷).

یادگیرندگان خود تنظیم از سطح دانش خود آگاه هستند، اهداف خود را تعیین می کنند، اهداف واقعی را برای توسعه دانش خود به کار می گیرند، از منابع محیطی بهره می گیرند و تکالیف خود را مورد ارزیابی قرار می دهند(زیمرمن ۱۹۸۹).

تئوری و تحقیق بر روی یادگیری علی خودتنظیمی اواسط دهه ی ۱۹۸۰ در پاسخ به این سوال که چگونه دانش آموزان بر فرایندهای یادگیری خودشان مسلط می شوند؟ مطرح شد. خودتنظیمی یک فرایند خود هدایتی است که از طریق آن یادگیرندگان توانایی های ذهنی شان را به مهارت های علی مرتبط به تکلیف تبدیل می کنند. (زیمرمن ۲۰۰۱).

تعداد قابل ملاحظه ی از تحقیقات، از این ایده که عملکرد تحصیلی بهینه به شدت به میزان استفاده یادگیرندگان از خودتنظیمی وابسته است، حمایت می کنند. عملکرد تحصیلی(افت یا پیشرفت تحصیلی) تحت تاثیر ابعاد متعدد زیستی، روانی و اجتماعی قرار دارد. این عوامل در چهار گروه شرایط دانش آموز، خانواده، آموزشگاه و عوامل مربوط به اجتماع و محیط خارج از مدرسه دسته بندی

می شوند. لذا در مجموع عملکرد تحصیلی دانش آموزان متأثر از شرایط دانش آموز و محیط بیرونی او می باشد. در پی فزونی یافتن مطالعات در مورد ویژگی های یادگیرندگان خود تنظیم تعداد قابل ملاحظه ای از این مطالعات بر این نکته تاکید دارند که یادگیری خود تنظیم با کیفیت یادگیری، عملکرد و نتایج تحصیلی مثبت ارتباط زیادی دارد (بوکارتس ۱۹۹۶).

مراحل سه گانه آموزش خود کنترلی به دانش آموزان:

گیج، روانشناس مشهور در زمینه آموزش و پرورش می گوید که هدف نهایی آموزش در مدارس باید این باشد که دانش آموزان را به تدریج از وابستگی به معلم جدا کنیم و به آنها آموزش دهیم که خودشان هر آنچه را برای راهنمایی و هدایت رفتارشان ضرورت دارد، انجام دهند.

آموزش احساس مسئولیت

شاید یکی از جامع ترین اهداف آموزش و پرورش در هر جامعه این باشد که به دانش آموزان آموزش داده شود که مسئولیت اعمال خود را بپذیرند. زیرا جامعه ای که ما در آن زندگی می کنیم، انتظار دارد که مدارس، همان طور که خواندن، نوشتن و حل مسائل را به افراد آموزش می دهند، مسئولیت پذیری را نیز به آنها بیاموزند تا به شهروندانی مسئولیت پذیر تبدیل شوند.

واکسر (۱۹۷۹) سه مرحله آموزش خودکنترلی برای رسیدن به منبع کنترل درونی به دانش آموزان را به شرح زیر ذکر کرد: مرحله اول:

مرحله اول شامل اداره رفتار دانش آموز در کلاس از طریق معلم است. معلم با

استفاده از روش های تقویت مثبت، محروم کردن، جریمه کردن، رهنمود دادن و حذف پاداش بعد از بهبود رفتار و همچنین با استفاده از روش الگو سازی و تمرکز دانش آموزان بر رفتارهای مثبت و منفی همسالان، می توانند رفتارهای نامناسب دانش آموزان را تغییر دهند.

مرحله دوم: برای رسیدن به مهارت خودکنترلی، انجام دادن مرحله دوم لازم است. این مرحله مستلزم تغییر کنترل از شیوه مرحله یکم به خود دانش آموز است. به عبارت دیگر، در این مرحله به دانش آموز یاد می دهیم که بر رفتار خود نظارت کند و با رفتار مناسب، مثل انجام دادن تکلیف، به تقویت خود بپردازد. وجود مهارت های خودکنترلی دانش آموزان یکی از مهم ترین عوامل موفقیت آنها در جامعه است که منجر به سازگاری و تطابق فرد با محیط و اجتماع می شود و افراد را به میزان لازم به استقلال و مسئولیت پذیری می رساند

مرحله سوم: آموزش شیوه های حل مسئله و آموزش خودتعلیمی به دانش آموزان. اصطلاح آموزش خودکنترلی، رفتار به اجرای روش های خودنظارتی و خودتقویتی خودارزیابی اشاره دارد. منظور از خودنظارتی حفظ توجه فعال به رخداد افکار و رفتارهای هدفمند خاص است. خودارزیابی به قضاوت در مورد میزان یا کیفیت رفتاری مربوط می شود که در مقابل برخی از ملاک ها یا استانداردهای موجود تغییر می کند. خودتقویتی به اجرای تقویت توسط خود فرد، در صورتی که یک معیار خاص برای رفتار در دست باشد، اشاره دارد.

شیوه های آموزشی حل مسئله و آموزش خودتعلیمی، از روش های مناسب برای خودکنترلی در دانش آموزان است. آموزش حل مسئله، شامل آموزش راهبردهای منظم به افراد برای حل مسئله است. آموزش

خودتعلیمی، شامل آموزش دانش آموزان است تا بتوانند در مواجهه با مشکل، از طریق خودبیانی مسئله را برای خودشان حل کنند. دانش آموزان در این روش یاد می گیرند که قبل از عمل فکر کنند و در مواقع مشکل آن را تشخیص دهند و راه حل های متفاوتی را در نظر بگیرند؛ به عواقب کار فکر کنند. موانع را پیش بینی کنند و برای کنترل رفتارشان راهبرد لازم را به خدمت گیرند. باید به آنها آموزش داد که یک راهبرد حل مسئله پنج مرحله ای را از طریق آموزش خودتعلیمی به خودشان بگویند:

پنج مرحله عبارت است از:

۱. توقف کن! مشکل چیست؟

۲. طرح ها چه هستند؟

۳. بهترین طرح ها کدام اند؟

۴. طرح را اجرا کن!

۵. آیا طرح نتیجه بخش بوده یا نه؟

از آنها خواسته می شود که خود را به این شیوه آموزش دهند و بدین وسیله راهبرد حل مسئله به تدریج در دانش آموزان درونی می شود. در ابتدا برای ایجاد خودکنترلی رفتار لازم است چند مرحله طی شود. مرحله نخست: استفاده از روش های اصلاح رفتار به وسیله معلم است؛ ازجمله تقویت مثبت، محروم کردن، جریمه کردن، رهنمود دادن، حذف کردن و الگوسازی. اما با توجه به محیط خارج از کلاس درس و عدم ارائه پاداش و بازخورد مثبت فوری به دانش آموزان و وجود تفاوت بین کلاس درس و محیط بیرون از آن، ضرورت ایجاب می کند که به دانش آموزان آموزش دهیم که خودشان در مرحله بعدی بازخوردهایی را برای خود فراهم سازند؛ یعنی، خود را تقویت کنند.

بازخوردی که خودکنترلی رفتار به وجود می آورد، همیشه توسط محیط ما فراهم نمی شود. تحقیقات نشان داده اند که شیوه های خودکنترلی رفتاری می تواند برای کاهش رخداد رفتارهای مغل، و در نتیجه بهبود عملکرد آموزشگاهی، مورد استفاده قرار گیرد. در بیشتر موارد، خودکنترلی رفتاری برای افزایش رفتارهایی که با رفتار مغل ناسازگارند، به کار برده می شود. برای مثال، دانش آموزی ممکن است یاد بگیرد که برای سر جای خود ماندن و بالا بردن دستش و با اجازه صحبت کردن، از خودکنترلی رفتاری استفاده کند.

یادگیری دانشگاهی:

همانطور که پیش تر اشاره شد، برنامه ریزی شخصی یک فرایند یادگیری ادغام شده شامل توسعه مجموعه هایی از رفتارهای ساختاری است که بر یادگیری هر فرد موثر است. این فرایند برنامه ریزی شده و قابل تغییر جهت حمایت از اهداف شخصی در تغییر محیط های آموزشی است. آموزش بینندگان با سطوح بالای برنامه ریزی می توانند کنترل کاملی از اهداف خود داشته باشند. برنامه ریزی شخصی آگاهانه نیازمند تمرکز بروی فرایند نحوه ی کنترل مهارت ها است براساس نظریه Barry Zimmerman در سال ۱۹۸۹، یادگیری برنامه ریزی شخصی شامل برنامه ریزی در ۳ جنبه کلی آموزش دانشگاهی است.

اول: برنامه ریزی شخصی رفتاری شامل منابع متفاوت دانش آموزی در دسترس مانند زمان و محیط آموزشی آنها است و کاربردهای دیگری مانند عضویت واقعی در کمک به آنها است.

دوم: برنامه‌ریزی شخصی انگیزه‌دار بر کنترل و تغییر اعتقادات انگیزشی مانند بازدهی و سرچشمه اهداف موثر است و بنابراین دانش‌آموزان می‌توانند در درخواست یک رشته تغییر ایجاد کنند. به علاوه، دانش‌آموزان می‌توانند نحوه کنترل احساسات را یاد بگیرند.

سوم: نهایتاً، برنامه‌ریزی شخصی موقعیت شامل کنترل استراتژی‌های تشخیصی متفاوت مانند کاربرد استراتژی‌های عمیق کاربردی است که باعث یادگیری بهتر، عملکرد در دانش‌آموزان قبلی می‌شود.

مرحله ۱: دوراندیشی / عملکرد به موقع - این مرحله مقدم بر عملکرد واقعی است و مراحل مربوط به عملکرد را تنظیم و عملکردهای ناشناخته را طراحی و به توسعه یک مجموعه فکری مثبت کمک می‌کند. انتظارات واقعی می‌تواند باعث درخواست عملکرد بیش‌تر شود. اهداف باید نتایج خاصی را بدست دهند و از کوتاه‌مدت به بلندمدت تنظیم و مرتب شوند. ما باید از دانش‌آموزان بخواهیم سوالات زیر را پاسخ دهند:

- زمان شروع کی خواهد بود؟
- در کدام محل کار خود را انجام می‌دهند؟
- به چه صورت صورت شروع می‌کنند؟
- کدام شرایط در این مرحله به آن‌ها کمک بیشتری کرده است؟

مرحله ۲: کنترل عملکرد - این مرحله شامل فرایندهایی در طول یادگیری و تلاش فعال برای کنترل روش‌های خاص برای کمک به یک دانش‌آموز برای موفق شدن است.

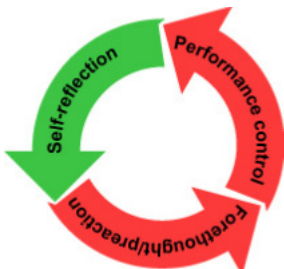


ما باید از دانش آموز بخواهیم تا موارد زیر را در نظر بگیرد:

- آیا دانش آموزان موارد دلخواه خود را انجام می دهند؟
 - آیا آن ها دچار انحراف شده اند؟
 - آیا زمان بیش از حد تصور آن ها استفاده شده است؟
 - تحت چه شرایطی آن ها اکثر موارد را به انجام رسانده اند؟
- آن ها چه سوالاتی می توانند خود پرسند در حالی که کاری را انجام می دهند؟

چگونه می توانند خود را در ادامه کار تشویق کنند (شامل صحبت با خود، انجام تکالیف در حین تماشای تلویزیون یا خواندن روزنامه)

مرحله ۳: بازتاب شخصی - این مرحله شامل بازتاب بعد از عملکرد و یک ارزیابی شخصی از نتایج در مقایسه با اهداف است.



ما باید از دانش آموزان بخواهیم موارد زیر را در نظر بگیرند:

- آیا موارد برنامه ریزی شده را به انجام رسانده اند؟

- آیا دچار انحراف شده اند یا دوباره چگونه به کار بازگشته اند؟
- زمان کافی برای انجام کار چه طور برنامه ریزی شد یا زمان مورد نیاز به چه روشی بدست آمد؟
- تحت چه شرایطی به تمام کارها رسیدگی شد؟
- شاید از ما پرسیده شود چه کار متفاوتی انجام داده ای؟، آیا موثر بوده است؟، آیا یک تغییر در زمان یا روال کاری بر حل مسائل هندسی موثر بوده است؟ آیا کمک خواستن از یک دوستی که در انجام تکالیف هندسی موفق بوده روش متفاوتی است؟ آیا زمان بندی مناسب موثر بوده است؟ آیا تشویق یک نفر با صدای بلند موثر است؟

۶- استراتژی تنظیم برنامه های شخصی

مجموعه منحصر بفردی از استراتژی های برنامه ریزی وجود دارد که معمولاً توسط دانش آموزان موفق استفاده می شود و در ۳ گروه قرار می گیرند: شخصی، محیطی، رفتاری.

شخصی: این استراتژی معمولاً شامل نحوه سازمان دهی یک دانش آموز و مداخله اطلاعات است و شامل:



۱- سازمان دهی و انتقال اطلاعات

- نتیجه گیری
- خلاصه بندی
- تنظیم مجدد مواد
- برجسته سازی

- تهیه کارت‌های تمرینی

- رسم تصویر، نمودار و جدول

- صفحه بندی / نقشه‌کشی

۲- تنظیم اهداف و برنامه‌ریزی و طراحی

زمان بندی، تکمیل کردن، مرتب سازی

مدیریت زمان.

۳- ثبت و نمایش

یادداشت برداری

تهیه لیست خطاها

ثبت نشانه‌ها

تهیه کلاسور و نگهداری تمام اسناد

۴- گوش دادن مجدد و حفظ (نوشتن، شفاهی یا تبدیل)

ابزارهای حفظی

آموزش مواد درسی به افراد دیگر

تهیه سوالات

استفاده از تصویرسازی ذهنی

استفاده از تکرار

۵- رفتاری: این روش شامل فعالیت‌هایی است که دانش‌آموزان انجام می‌دهند .

استراتژی‌های خود تنظیمی یا خود کنترلی

۱- استراتژی‌های رفتارمحور:

استراتژی‌های رفتارمحور شامل توانایی مشاهده رفتار، شناسایی و ارزیابی رفتارهای موثر و غیرموثر به منظور بهبود عملکرد است.

۲- استراتژی‌های پاداش طبیعی:

این استراتژی شامل توانایی فرد در دریافت جنبه‌های مثبت وظیفه و تمرکز برپاداش‌های درونی آن است .

۳- استراتژی‌های تفکر سازنده:

به دلیل تفکر فرد بر رفتار خود برای سازمان ها و ادارات سودمند است و تفکر پیشرفت گرای مثبت و سازنده را تشویق می کند. (هافتون و نک ۲۰۰۲).

استراتژی های رفتار محور خودرهبی و تطابق آن با مدل چهار مرحله ای خود ارزیابی در اسلام

تئوری خودکنترلی به عنوان اساس و پایه استراتژی های رفتار محور خودرهبی به کار می رود. همان گونه که بیان شد، استراتژی های رفتار محور، شامل توانایی مشاهده رفتار توسط فرد، تأمل در رفتار، شناسایی و ارزیابی رفتارهای مؤثر و غیر مؤثر و تعیین اهدافی برای بهبود و تغییر رفتار است. اساساً استراتژی های رفتار محور خود رهبی به این تجربه مثبت منتهی می شود که رفتار غیر مؤثر شناسایی شده و با رفتار مؤثر برای ارتقای عملکرد جایگزین شود. به نظر مانز و نک استراتژی های رفتار خود محور دارای خودهدف گذاری، خودمشاهدهای، خودپاداشی و خودتوییحی است که اساس خود ارزیابی را در این تئوری نشان می دهد.

بانچ معتقد است که خود رهبر، خواستار آن است که افراد و گروه های کاری، اهداف خود را تنظیم نموده و آنها را اجرا کنند و نهایتاً عملکرد خود را ارزیابی کنند. در حقیقت، فرایند خودهدف گذاری، تسهیل کننده خودمشاهده ای و خودپاداشی و یا خودتوییحی است.

خودهدف گذاری، شاخص های عملکرد را مشخص نموده و میزان موفقیت فرد را در راستای اهداف سازمانی نشان می دهد. خودمشاهده

ای در رفتار می تواند باعث آگاهی از چرایی و چگونگی رفتارهای خاصی شود که انسان انجام می دهد. این افزایش خود آگاهی نیز سبب شناسایی رفتارهایی می شود که باید تغییر یا ارتقا یافته و یا حذف شود. خودپاداشی می تواند در راه تقویت رفتارهای مطلوب و تحقق اهداف، اثربخش باشد و به طور کلی، هدف خودتویخی، راهگشای تصحیح عملکرد است. از استراتژی های رفتارمحور خود رهبری، تشویق و تقویت عملکرد مثبت مطلوب به منظور موفقیت و سرکوب عملکرد منفی برای جلوگیری از نتایج نامطلوب است از این رو، با کمی مسامحه می توان آنها را با مدل چهار مرحله خودارزیابی (مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه) تطبیق داد.

خودهدف گذاری - مشارطه خودهدف گذاری، برگزیدن اهداف سطح بالا، چالش برانگیز، ولی قابل دستیابی به منظور ارتقای عملکرد است. مشارطه عبارت از این است که انسان در هر شبانه روز یک بار با نفس خود شرط نموده و از آن عهد و پیمان بگیرد که پیرامون گناهان نرفته و خطایاز او صادر نشود. هر رفتاری که در شبانه روز می خواهد انجام دهد، عاقبت آن را ملاحظه کند. مردی از حضرت رسول صلی الله علیه و آله درخواست نصیحتی نمود، حضرت تا سه مرتبه به او فرمود: اگر تو را نصیحتی کنم، به جا خواهی آورد؟ هر بار آن شخص گفت: بله. پس حضرت فرمود که هر وقت اراده کاری کردی، در عاقبت آن تامل کن اگر نیک باشد، بکن و اگر عاقبت نیکی نداشته باشد آن را ترک کن. (نراقی ۴۸۳۱، ص ۵۶۵)



فصل سوم

ویژگی های شخص خود کنترل یا شخص خود تنظیم

تکنیک های خود تنظیمی :

خودآگاهی:

توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترسها و انزجارهاست. برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری است. به عنوان مثال ممکن است پاسخ به این سوال که چه کسی هستیم، سخت و دشوار باشد.

به طور کلی آنچه که در مهارت خودآگاهی می‌آموزیم عبارتند از:

با تکیه بر نقاط قوت خود برای برطرف کردن نقاط ضعف خود تلاش کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.

احساسات خود را بشناسیم. چون فردی که از احساسات خود آگاه می‌شود میتواند آنها را کنترل کند. ناتوانی در کنترل و مهار احساسات می‌تواند به اعتیاد، خشونت و ... بیانجامد.

از نیازهای خود اطلاع پیدا کنیم و یاد بگیریم که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازیم.

در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال نماییم و از دنبال کردن اهداف غیرواقعی، تخیلی و کمال‌گرایانه پرهیز کنیم. چرا که اهداف غیرواقع بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و خشونت میشود.

در نهایت خودآگاهی باعث ارزشمندی ما می‌شود و به ما کمک می‌کند تا دنبال ارزشهای واقعی به جای ارزشهای کاذب باشیم و رضایت کافی از زندگی داشته

باشیم.

اجزای مهم خودآگاهی عبارت است:

۱- شناخت احساسات

۲- هوش هیجانی

۳- کنترل روابط

۴- عزت نفس

- شناخت احساسات

یکی از اجزای مهم مهارت خودآگاهی «شناخت احساسات» است.

از عوامل مهمی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خود داشته باشیم و از کسی که هستیم، شاد و راضی باشیم.

فکر می‌کنید کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد چه ویژگی‌هایی دارد؟ تعدادی از ویژگی‌های چنین فردی به شرح ذیل است:

خصوصیات مثبت، توانایی‌ها و استعدادهای خود را می‌شناسد و به آن‌ها افتخار می‌کند.

خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌شناسد، می‌پذیرد و سعی می‌کند آن‌ها را اصلاح نماید.

موفقیت‌ها و شکست‌های خود را می‌شناسد و می‌پذیرد.

به خود و دیگران احترام می‌گذارد.

برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کند.

شما چه احساسی در مورد خود دارید؟ آیا از کسی که هستید، شاد و راضی هستید و احساس خوبی در مورد خود دارید؟

آیا تا بحال شده فکر کنید دیگران از شما بهتر هستند و دوست داشته باشید ای کاش جای آنها بودید؟

از پی بردن به اینکه افراد چه خصوصياتی را در شما می‌پسندند چه احساسی پیدا می‌کنید؟

آیا به نکات قوتی در خود پی برده‌اید که از آن اطلاع نداشتید؟

آیا موردی وجود داشت که هیچ‌کس به نقطه قوتی که خود آن را مهم می‌پندارید اشاره‌ی نکرده باشد و شما از آن احساس ناامیدی کرده باشید؟

چگونه می‌توان دیگران را از این نقطه قوت آگاه ساخت؟

آیا موردی وجود داشت که در آن بیش از يك نفر به يك خصوصیت مثبت شما اشاره کرده باشد؟

و در نهایت به این سوال پاسخ دهید کسی که احساس خوبی نسبت به خود دارد در مورد خود چطور فکر می‌کند و چگونه رفتار می‌کند.

علاوه بر شناخت خصوصیات مثبت، شناخت نقاط ضعف خود نیز در آگاهی ما نقش مؤثری ایفا می‌کند.

شناخت نقاط منفی خود، پذیرش آنها و تلاش برای اصلاح آنها نیز می‌تواند احساس خوبی در ما بوجود آورد.

همه ما ممکن است یکسری خصوصیات منفی داشته باشیم و یا در انجام بعضی از کارها و یا دروس ضعیف باشیم.

...اگر به جای اینکه به خاطر این نقاط ضعف خود را سرزنش کنیم و یا خود را آدم بد و بی استعدادی بدانیم سعی کنیم آن‌ها را تغییر داده و یا اصلاح کنیم، آن وقت این نقاط ضعف تبدیل به خصوصیات مثبت و نقاط قوت می‌شود و احساس خیلی خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنیم، آنگاه از کسی که هستیم شاد و راضی می‌شویم.

هوش هیجانی

یکی دیگر از اجزای مهم مهارت خودآگاهی، پی بردن به «هوش هیجانی» خود می‌باشد. به راستی هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی عبارت است: از توانایی شما برای اکتساب و به کارگیری دانش به دست آمده از احساسات خودتان و احساسات دیگران به منظور دستیابی به موفقیت بیشتر و بهره‌مندی از زندگی کاملتر.

رسیدن به چنین هوشی دارای مراحل زیر می‌باشد:

آگاهی از احساسات خود

کنترل و اعمال مدیریت بر احساسات به ویژه احساسات دلتنگ‌کننده.

خودانگیختگی یا داشتن منبع حمایت درونی

همدلی یا درک احساسات و علایق دیگران و احترام گذاردن به تفاوت‌های موجود در احساسات افراد نسبت به پدیده‌های مختلف.

کنترل روابط

« اثرات سودمند هوش هیجانی بر اشخاص »

خودارزیابی و خودآگاهی .

شناخت نقاط قوت و حوزه های پیشرفت .

افزایش قابلیت و توانمندی های اجتماعی .

مهارت در کسب آرامش و اعتماد به نفس

افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند داری

« تفکرواگر » هستند ، یعنی نسبت به نظرات دیگران بی تفاوت نبوده بلکه آن ها را مورد بررسی قرار می دهند و با استدلال آنها را می پذیرند ، یا رد می کنند و یا در صورت لزوم موارد ترمیمی به آن ها اضافه می نمایند .

این افراد دارای ویژگی « خودسامانگری یا خود کنترلی » هستند یعنی ، به ارزیابی توانایی های خود در مجموعه انسانی ، گروهی و سازمانی می پردازند و طی آن جایگاه خود را براساس نقش هایی که ایفا می کنند ترسیم می نمایند که برای تحقق آن ، ساماندهی روابط اجتماعی از اهمیت خاص برخوردار است .

تجربه نشان داده که هرگز توانمندی های افراد در کنج انزوا و عزلت به فعل در نیامده و عینی نمی شود .

گروه ، اجتماع و هموعان بستر مناسبی هستند که طی يك فرایند بازخوردی ، رفتار افراد را شکل و جهت می دهند .

عزت نفس

از اجزای مهم دیگر خودآگاهی « عزت نفس » یا اعتماد به نفس می باشد. عزت نفس کلید اصلی بهداشت روان است.

عزت نفس منوط به میزان احترام و ارزشی است که فرد برای خود قائل است. چنانچه قضاوت ما نسبت به ارزشهایی که داریم مثبت باشد دارای عزت نفس مثبت و چنانچه قضاوت ما منفی باشد دارای عزت نفس ضعیفی هستیم. برای بالا بردن عزت نفس خود سعی کنید.

روابط اجتماعی خود را گسترش دهید و با دوستان زیادی ارتباط برقرار کنید.

با خانواده خود ارتباط گرم و مستمر داشته باشید.

اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت را به گونه ای طراحی کنید که بتوانید به آنها دسترسی پیدا کنید.

نقاط ضعف خود را بعد از شناسایی برطرف کنید و به شناسایی نقاط قوت خود بپردازید.

هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید چون این ارزیابی منطقی نخواهد بود.

خوشتن پذیر باشید. یعنی، احساس غرور ننمائید.

مثبت فکر کنید و همیشه سعی کنید نیمه پرلیوان را ببینید.

افرادی را بیایید که بتوانید از آنها چیزی بیاموزید.

اتفاقات ناخوشایند زندگی خود را بپذیرید.

بر عادات ناپسند خود غلبه نمایید.

از هیچ چیز نترسید، چون ترس از موانع اعتماد به نفس است.
خود را به دیگران وابسته نکنید و حتی المقدور به دیگران کمک کنید.
همه را ببخشید. روح خود را آزاد کنید، نفرت را به دل راه ندهید.

ویژگیهای خویشتن داری و خود کنترلی

۱- خویشتن داری مفهوم عامی است که شامل صبر، کنترل خویش، بازداری احساسات و تکانه ها در مواقع لزوم، به حاشیه بردن خواسته های بی منطق و برجسته ساختن عقل و راهنمای درونی میشود و به همین دلیل عامل شادکامی و کامیابی است..

«۲- مهارت خویشتن داری» یکی از ابعاد مهم هوش هیجانی است و هوش هیجانی نقش زیادی در موفقیت مادی و معنوی دارد. بنابراین می توان گفت افراد خودکنترل از هوش هیجانی بالایی برخوردارند..

۳- کسانی که خویشتن دار نیستند و به راحتی دستخوش تکانه ها میشوند و با انگیزه های آتی و عدم بینش کافی دست به کاری نسنجیده میزنند. از نقص بزرگی رنج میبرند؛ چرا که توانایی تنظیم و کنترل هیجانها و تکانه ها، مبنای «اراده»، شکل گیری «شخصیت سالم» و عامل بروز رفتار بهنجار است.

۴- زندگی هدفمند دارند و رفتارشان قابل پیش بینی است. از سوی دیگر، خویشتن داری آنها منبع احساس ارزشمندی، خودکارآمدی و تأیید اجتماعی شان محسوب میشود.

۵- خویشتن داری و خود مهارگری با زندگی هدفمند، با معنا و موفقیت لازم و ملزوم هستند.

۶- افراد خودکنترل، در کودکی از اعتماد به نفس مناسبی برخوردار بوده اند. والدین آنها در دوره کودکی زمینه استقلال آنها را فراهم و حتی آنها را تشویق نموده اند.

۷- به اعتقاد کارشناسان صحت روان، مشاوران و روان درمانگران، افراد خودکنترل گرازمهارتهای خودکنترلی و خویشتن داری در سه حوزه صحت و سلامت روان یعنی: پیشگیری، درمان و بازآفرینی، برخوردارند.

..خویشتن داری دینی و روان شناختی

خودکنترلی در روان شناسی به توانایی کنترل بر رفتارهای تکانشی از طریق مهار امیال فوری و کوتاه مدت اشاره دارد و رسیدن به توان کنترل تکانه مسئله ای مهم در بالندگی شخصیت فرد و یک شرط مهم اجتماعی است. زیرا فرد برای رسیدن به اهداف خود، گاهی باید از برخی لذتها و انگیزهها چشم پوشی کند. خودکنترلی تا حدود زیادی مشابه «مرباطه است که در اخلاق و عرفان از آن بحث میشود. برنامه خود تربیتی (مرباطه) از نگاهی شامل مشارطه، مسارعه، مراقبه، معاتبه و معاقبه است.

جدول خودکنترلی و مراتب آن

اول صبح با خود شرط کنیم که رفتارهای مثبت انجام دهیم و رفتار بد را ترک کنیم.	مشارطه
بعد از این شرط برنامه خود را بدون امروز و فردا کردن شروع میکنیم.	مسارعه
در طول روز با توجه به دستورات قرآن و عترت مراقب و ناظر بر شرط خود هستیم.	مراقبه
در آخر روز به حساب و کتاب اهداف و شرط خود میپردازیم.	محاسبه
در صورت موفقیت خود را تشویق و در صورت شکست تنبیه و سرزنش کلامی میکنیم.	معاتبه
در مرحله آخر تشویق و تنبیه رفتاری (روزه و انفاق و...) میکنیم.	

مراحل یاد شده بیان اجمالی خود تربیتی یا خود کنترلی است. بزرگان عرفان در بحث مراحل سیر و سلوک، این مرحله را بسط و تفصیل داده و انجام اعمالی را توصیه کرده اند که می تواند باعث افزایش خودکنترلی شود. یکی از این اعمال، روزه است.

در فرهنگ اسلامی روزه داری و روزه داران، مؤلفه های «تبدیل کننده»، «تسریع کننده» و یا «تسهیل کننده» ای وجود دارد که سبب پرورش و رشد و یا ایجاد ملکه‌ی خویشتن داری در «تمام سطوح شخصیت» میشود و ما باید با توجه به فرهنگ روزه و روزداران موفق اسلامی عواملی را مورد توجه قرار دهیم تا قدرت خویشتن داری ما و فرزندان و متریان افزایش یابد.

روش های خود کنترلی

نیروهای روانشناختی روزه داری که سبب تقویت خودکنترلی میشوند بسیار حائز اهمیت اند و به شرح برخی از آنها میپردازیم:

الف) شکل دهی و عادت دهی:

ب) ایجاد فضای روانشناختی مثبت:

ج) تصویرسازی ذهنی:

شکل دهی و عادت دهی:

یکی از نیروهای روانشناختی که در فرهنگ روزه داری وجود دارد و سبب تمرین و تشکیل گام به گام خویشتن داری میشود، تکنیک «شکل دهی» است. در این شیوه رفتارهایی که شباهت (هرچند اندک) به رفتار مطلوب دارند آن قدر تشویق و تقویت میشود که به تدریج آن رفتار به طور کامل به وجود آید. تطبیق این روش با روزه مقصود را روشنتر خواهد کرد. با روش شکل دهی مقدار، دوام و شدت رفتار را میتوان به میزان دلخواه تغییر داد.

روایات متعددی ما را تشویق کرده اند تا از «تکنیک شکل دهی» برای تمرین دهی و عادت دهی کودکان و نوجوانان به خویشتن داری، کمک بگیریم، به عنوان مثال در روایتی از امام صادق علیه السلام میخوانیم، ما کودکانمان را در «هفت سالگی» به روزه گرفتن به اندازه های که توان آن را دارند، نصف روز، بیشتر یا کمتر «توصیه و تشویق» میکنیم، هرگاه تشنگی و گرسنگی بر آنها غلبه کرد افطار میکنند، تا به روزه «عادت کنند» و توان روزه داری بیابند. شما کودکانتان را در «نه سالگی» به روزه گرفتن به هر اندازه که میتوانند توصیه کنید؛ هرگاه تشنگی بر آنها

غلبه کرد افطار کنند.

نکات تربیتی و روان شناختی حدیث

استفاده از «عادت دهی» در قالب برنامه و اصل «تدریج» و «تسهیل» بسیار دقیق و ظریف است. در آموزش روزه نباید انتظار داشت کودک با دو چند روزه روزه داری به این عمل عادت کند؛ بلکه ایجاد عادت فرایندی طولانی است، به همین جهت امام علیه السلام شروع این آموزش را از نه سالگی معین کرده است که «شش سال» تا سن بلوغ (پسران) فاصله دارد.

در آموزش روزه باید توانایی جسمانی کودک را در نظر گرفت و متناسب با آن، از کودک انتظار روزه داری داشت. از این رو امام علیه السلام میفرماید: تا آنجا که «تاب و توان» آن را دارند. روزه بگیرند، اما هرگاه تشنگی یا گرسنگی بر آنها غلبه کرد افطار کنند. به تدریج که توانایی کودکان بیشتر میشود، مدت بیشتری را روزه میگیرند. این تمرین ادامه مییابد تا جایی که بعد از چند سال به راحتی میتوانند روزه کامل بگیرند.

کودکان با تمرین روزه داری، توانایی روزه داری را به دست می‌آورند، در روایت آمده «حتی یتعودوه و یطیقوه» تا این که با عادت، توانایی لازم را کسب کنند. این بدان معناست که توانایی روزه داری تنها وابسته به «رشد جسمانی» نیست، بلکه علاوه بر آن، وابسته به «عادت» نیز هست، چه بسا افراد بزرگسالی که به لحاظ جسمانی قویاند، اما توانایی روزه داری ندارند؛ زیرا به انجام آن عادت نکرده‌اند. سعدی در گلستان داستانی به شرح ذیل نقل میکند که مؤید این مطلب است::

دو درویش خراسانی، ملازم صحبت یکدیگر سفر کردند. یکی ضعیف بود که هر بدو (اول شب) شب افطار کردی و دیگر قوی که روزی سه بار خوردی. اتفاقاً برادر شهری به تهمت جاسوسی گرفتار آمدند. هر دو را به خانهای کردند و در به

گل برآوردند . بعد از دو هفته معلوم شد که بی گناهند . در را گشادند . قوی را دیدند مرده و ضعیف جان به سلامت برده . مردم درین عجب ماندند حکیمی گفت: خلاف این عجب بودی . آن یکی بسیار خوار بوده است ، طاقت بینوایی نیاورد به سختی هلاک شد وین دگر خویشتن دار بوده است لاجرم بر عادت خویش صبر کرد و به سلامت ماند

چو کم خوردن طبیعت شد کسی را چو سختی پیشش آید سهل گیرد

و گرتن پرور است اندر فراخی چو تنگی بیند از سختی بمیرد

گزارش تحقیق یک روان شناس:

روانشناسی به نام والتر میشل آزمایشی را بر روی کودکان چهار ساله انجام داد او به کودکان پیشنهاد کرد اگر بتوانند تا زمانی که او دنبال کاری میرود و بر میگردد صبر کنند دو عدد کلوچه جایزه بگیرند اما اگر نتوانند تا آن موقع صبر کنند فقط یک

دانه کلوچه همین الان به آنها می‌دهد، بتردید این آزمایش ذهن هر کودک چهار ساله را درگیر می‌سازد. ذهنی که نمونه‌های کوچک از نبرد همیشگی تکانه و مهار نفس، میل و خویشتن داری، کامروا سای و صبر است. این که کودک کدام گزینه را انتخاب میکند میتوان به سرعت به شخصیت او پی برد و میتوان پیش بینی کرد کودک احتمالاً در مسیر زندگی خود به خط سیری را انتخاب میکند.

نتیجه: نتیجه آزمون این بود که بعضی از کودکان چهارساله توانستند برای مدتی حدود ۲۰ تا ۱۵ دقیقه دست به کلوچه‌ها نزنند تا آزمونگر باز گردد آنها برای آنکه در این مبارزه مقاومت کنند چشمان خود را بستند تا مجبور نباشند کلوچه‌های وسوسه گر را نگاه کنند، سر خود را میان دستانشان می‌گرفتند، با خود حرف می‌زدند، آواز می‌خواندند، با دست و پایشان بازی می‌کردند یا حتی سعی می‌کردند بخوابند.

این گروه کودکان به عنوان پاداش دو کلوچه گرفتند و دیگران که تکانشی تر بودند و تحمل کمتری داشتند، همان یک کلوچه را درست پس از آنکه آزمونگر اتاق را برای انجام کارش ترک کرد برداشتند.

این آزمایش در کودکانی در محوطه دانشگاه استانفورد صورت گرفت و از آنجایی که این تحقیق اساساً شامل فرزندان کارکنان دانشگاه استانفورد می‌باشد، دکتر والتز میشل رد پای همان کودکان چهارساله را تا زمان فارغ التحصیلی از لیست دنبال کرد. تمایز این کودکان در نحوه کنار آمدن خود با این لحظات سرشار از خواسته‌ها و تمایلات به خوبی آشکار ساخت.

دوازده تا چهارده سال بعد زمانی که همین کودکان در نوجوانی در سن ۱۸ سالگی مورد ارزیابی قرار گرفتند تفاوت عاطفی، هیجانی و اجتماعی موجود میان گروه کودکانی که کلوچه را برداشته بودند و همسالان آنها که کامروا سازی خود را در خوردن کلوچه به تأخیر انداختند چشمگیر بود. کسانی که در سن چهار سالگی در مقابل وسوسه نفس مقاومت کرده بودند، در نوجوانی از نظر اجتماعی صالح تر،

کارآمدتر و دارای قدرت ابراز وجود بودند و بهتر میتوانستند با ناکامی های زندگی دست و پنجه نرم کنند و بر اثر فشار روانی ابتکار عمل کمتر از دستشان خارج میشد در رویارویی با مشکلات به جای کنارکشیدن ، به استقبال چالش ها میرفتند آنان متکی به نفس بودند و در کارها از خود خلاقیت نشان میدادند اما حدود یک سوم کودکانی که کلوچه را برداشته بودند تعداد کمی از این خصوصیات را داشتند و از نظر روانشناختی نسبتاً مسأله دار بودند. آنان در نوجوانی خود را تماس های اجتماعی کنار میکشیدند ، لجوج و فاقد قدرت تصمیم گیری بودند . ناملایمات به آسانی موجب دلسردی آنها میشد. خودشان را موجودی بی ارزش مینداشتند ، در مقابل فشار روحی نظم کار از دستشان خارج میشد به همه چیز بی اعتماد و آزرده خاطر بودند.

احتمالاً بروز حسد در آنان زیاد بوده و در مقابل بد رفتاری دیگران به صورت افراطی پاسخ میدادند که این کار موجب درگیری میشد . پس از گذشت چهارده سال هنوز نمیتوانستند کامرواسازی خود را به تاخیر بیندازند.

ب) ایجاد فضای روانشناختی مثبت: برنامه خود کنترلی ماه مبارک رمضان در هالهای از انرژی و فضای روانشناسی و معنوی مثبت قرار گرفته است. این انرژی مثبت با مناجاتها، زمینه سازی دو ماه قبل آن و بار هیجانی کلمات و روایاتی که در «فضیلت» روزها و شبهای این ماهها است بیان شده است. قبل از ورود به این ماه از لحاظ روانی زمینه سازی خوبی شده است و فرد از نظر روانی و عاطفی آماده است.

توصیه های تربیتی روانشناختی.

همان گونه که در علم برنامه ریزی عصبی کلامی (ان. ال. پی) به اثبات رسده است کلمات به ویژه تمثیلات و تشبیهات « بار هیجانی» زیادی دارند و بر سیستم

اعصاب ما اثر میگذارند. نوع کلماتی که در گفتگوی با دیگران و به ویژه خود (خودکنترلی و منولوگ) به کار میبریم اهمیت زیادی دارند. همچنین نوع کلماتی که دیگران در گفتگوی با ما دارند در روحیات ما اثر دارد به عنوان مثال وقتی کسی پیوسته به ما بگوید تنبل هستی و یا از پس کار بر نمیآیی حتماً بر ما اثر بد میگذارد. بری این که در برنامه خودکنترلی شرکت کنیم باید با به کارگیری کلمات اثر بخش نسبت به هدف و فضای کاری خود احساس مثبتی ایجاد کنیم و از کلمات منفی و مخرب و بد بینی (چه از خودمان باشد و چه از دیگران) اجتناب کنیم این امر در دیگر کنترلی و در پرورش خود کنترلی کودکان بسیار مؤثر است.

ج) تصویرسازی ذهنی: تحقیقات علمی ثابت کردهاند تصویرسازی ذهنی سازنده و مثبت نقش زیادی در رسیدن به خواسته و هدف دارد. با توجه به تصاویر ذهنی مربوط به ماه مبارک فشار روزه برای قبول برنامه های خویشتن داری کم میشود. به برخی از تصاویر ذهنی که در دعاها و روایات این ماه نمود دارد توجه کنید. امام صادق علیه السلام میفرماید: ای روزه دار، در آن هنگام که روزه هستی خود را در دالان ورودی به آخرت بین. .

تمرین تصویرسازی اگر سه هفته منظم انجام شود اثر آن در زندگی ظاهر میشود. از سویی دیگر از نظر علمی ثابت شده است اگر ما خودمان در عالم خیال یا واقع را از نظر رفتاری و ظاهری به فرد یا گروهی شبیه کنیم رنگ آنها را به خود میگیریم..

مراقبه

یکی از راهکارهای ارتقا بخشیدن به خودکنترلی، مراقبه است. مراقبه یکی از تمرینات پرفایده است که انواع مختلفی دارد. صرف نظر از این که شما چه نوع از مراقبه را برای تمرین انتخاب کنید، آن چه به صورت علمی اثبات شده است این است که مراقبه به طور کلی در تمام انواع خود توجه، تمرکز، کنترل خود و خودآگاهی را بهبود می بخشد. تحقیقاتی که به منظور شناخت عواملی که ممکن است با این اثربخشی در ارتباط باشند انجام گرفته نشان داده اند که مغز افرادی که مراقبه می کنند از ماده خاکستری بیشتری در قشر پیش پیشانی و دیگر مناطق مغزی که با خودآگاهی مرتبط هستند برخوردار است. تمرین مراقبه در طی زمان توانایی شما را برای هشیار ماندن نسبت به خود و مدیریت تمایلات افزایش می دهد. پس مراقبه کنید

۱- آموزش احساس مسئولیت

۲- پاداش دادن

۳- ننبیه خود

۴- خود تلقینی یا داشتن گویش های ذهنی مثبت

۵- بهره مندی از خواب کافی راهکار مفید دیگری است. خواب کم، باعث می شود که قشر پیش پیشانی مغز خوب عمل نکند. این عملکرد ناقص مثل آن است که این بخش از مغز با کمبود خفیف اکسیژن روبه رو شده باشد که این عارضه به دلیل نقش مهمی که برای این بخش از مغز در کنترل رفتار ارادی سراغ داریم، برای خودکنترلی اصلاً خوب نیست. به علاوه خواب ناکافی به خصوص اگر مزمن هم شده باشد، حساسیت نسبت به استرس را افزایش می دهد. در این هنگام ممکن است در برابر فشار ناشی از وسوسه ها مانند خوردن چیزهای شیرین

و چرب یا مصرف مواد مضر به راحتی تسلیم شوید. همچنین خواب ناکافی توانایی بدن را برای سوخت و ساز گلوکز که مهمترین منبع انرژی برای مغز است محدود کرده و باعث می شود احساس خستگی کنید. خودکنترلی به انرژی زیادی نیاز دارد و بنابراین زمانی که خواب کافی ندارید تأمین انرژی آن دچار مشکل می شود.

۶- برنامه ریزی نمودن

ساختارمندی و نظم در حفظ و ارتقای خودکنترلی نقش مهمی دارد. داشتن یک برنامه منظم برای خوردن و خوابیدن به عملکرد بهتر بدن کمک می کند، عملکرد مناسب بدنی هم به خودکنترلی بیشتر کمک می کند. به عبارت دیگر، داشتن یک برنامه منظم در رسیدن به هدف بسیار کمک کننده است.

جدولی از مزایا و معایب ایجاد کنید. این راهکار به معنای آن است که با خود فکر کنید دقیقاً چه کاری می خواهید انجام دهید و بعد فهرستی از نکات مثبت و منفی تصمیم تان تهیه کنید. به عنوان مثال اگر می خواهید دیگر با داد و بیداد با دیگران صحبت نکنید در این صورت هدف شما این می شود که صرف نظر از اینکه خلق تان باز باشد یا تنگ، در اکثر قریب به اتفاق مواقع با صدای معتدل با دیگران صحبت کنید. بعد فهرستی از مزایا و معایب کوتاه مدت و بلند مدت عملی کردن تصمیم تان فراهم کنید یا می توانید فهرستی از مزایا و معایب پای بند نبودن به این هدف تهیه کنید. در هر صورت سعی کنید بر مزایا و معایب مهمی که تهیه می کنید عمیق شوید. این فهرست را همواره با خود داشته باشید و هر روز قبل از این که با موقعیتی مواجه شوید که ممکن است شما را برای فریاد زدن سر دیگران وسوسه کند مرور کنید.

۷- الویت بندی نمودن کارها

به جایگزین کردن رفتارهایتان فکر کنید. فهرستی که از مزایا و معایب رفتار مخربتان تهیه کرده‌اید در اینجا کمک زیادی به شما خواهد کرد. دوباره به فواید رفتاری که آن را مشکل ساز شناخته‌اید به دقت نگاهی بیندازید. همچنین فواید رفتار جدیدی را که می‌خواهید به جای رفتار قبلی پیش بگیرید فهرست کنید. سعی کنید نکات مثبت رفتاری را که می‌خواهید آن را جایگزین رفتار مشکل ساز قبلی خود کنید مورد توجه بیشتری قرار دهید

ورزش کنید. پیشرفت علم دارد ما را به این نتیجه می‌رساند که ورزش پاسخی است برای هر مشکلی، از بیماری‌های جسمانی گرفته تا ضعف توانمندی‌های روانشناختی. اگر بخواهیم به خلاصه‌ای از مهم‌ترین نتایج پژوهشها در زمینه تأثیر ورزش بر خودکنترلی اشاره کنیم باید بگوییم ورزش تمایل را کاهش می‌دهد و استرس را تسکین می‌بخشد، چرا که ورزش سرعت عملکرد قشر پیش پیشانی مغز را که نقش مهمی در خودکنترلی دارد افزایش می‌دهد. به علاوه، تأثیر ورزش فوری است. به خصوص ورزش در طبیعت حتی اگر به اندازه پنج دقیقه پیاده روی هم باشد، تأثیر فوری بر خلق و خودکنترلی دارد.

۸- ورزش کنید.

پیشرفت علم دارد ما را به این نتیجه می‌رساند که ورزش پاسخی است برای هر مشکلی، از بیماری‌های جسمانی گرفته تا ضعف توانمندی‌های روانشناختی. اگر بخواهیم به خلاصه‌ای از مهم‌ترین نتایج پژوهشها در زمینه تأثیر ورزش بر

خودکنترلی اشاره کنیم باید بگوییم ورزش تمایل را کاهش می‌دهد و استرس را تسکین می‌بخشد، چرا که ورزش سرعت عملکرد قشرپیش پیشانی مغز را که نقش مهمی در خودکنترلی دارد افزایش می‌دهد. به علاوه، تأثیر ورزش فوری است. به خصوص ورزش در طبیعت حتی اگر به اندازه پنج دقیقه پیاده روی هم باشد، تأثیر فوری بر خلق و خودکنترلی دارد.

پایان بخش این بحث چند جمله است:

تمرین خودکنترلی حتی در مقیاس کارهایی کوچک برای دو هفته به پیشرفت چشمگیری در این زمینه منجر می‌شود. پس با به کارگیری تمرینات مطرح شده خود کنترلی‌تان را بهبود ببخشید.

آگاه باشید که تمرین، تمرین و تمرین مهم ترین شرط برای موفقیت در تقویت خودکنترلی است.

تمرین خودکنترلی حتی در مقیاس کارهایی کوچک برای دو هفته به پیشرفت چشمگیری در این زمینه منجر می‌شود. پس با به کارگیری تمرینات مطرح شده در سلسله مقالات مطرح شده، خود کنترلی‌تان را بهبود ببخشید.

آگاه باشید که تمرین، تمرین و تمرین مهم ترین شرط برای موفقیت در تقویت خودکنترلی است.

با تقویت مهارت خودکنترلی، طعم واقعی زندگی را به خود بچشانید! نوش جان!

ویژگی افراد خود ساخته یا خود تنظیم:

فرد خودساخته اینجا به معنی فردی است که درصدد واقعیت دادن به توانایی های خود است. بعد از اینکه تک تک این خصوصیات را به دقت مطالعه کردید، به نسبت میزان نزدیکی که به هریک از خصوصیات دارید، به خود نمره ۱ تا ۱۰ بدهید. نتیجه ای که به دست می آورید نمایش شهودی نقاط ضعف و قدرت شما در حرکت به سمت به واقعیت کشاندن توانایی های فردیتان است. وقت بگذارید و به این فکر کنید که واقعاً چرا در برخی خصوصیات قوی تر از بقیه هستید. چه چیز باعث شده که برای فلان خصوصیت نمره بالایی بگیرید؟ برای اینکه نمره هر خصوصیت را در خودتان بالاتر ببرید، چه باید بکنید؟ بالاترین نمره ای که می توانید به دست آورید ۱۶۰ است. شما چقدر به این عدد نزدیکید؟

۱- فرد خود ساخته درک کارآمدتری از واقعیت دارد و با آن احساس راحتی بیشتری می کند. او قادر است خوب و بد و بالا و پایین ها را بپذیرد و تفاوت آنرا تشخیص دهد.

۲- پذیرش خود، دیگران و طبیعت. فرد خود ساخته واقعیت را همانطور که هست می بیند و مسئولیت آنرا نیز به گردن می گیرد.

۳- فرد خود ساخته در کارهای خود سادگی، طبیعت و فوریت دارد. به عبارت دیگر، این افراد آنطور که دیگران تصور می کنند، معلق نیستند. او قادر است هر کاری را که به نظرش خوب و طبیعی می رسد انجام دهد و دلیلش هم خیلی ساده است: چون احساس خوبی نسبت به آن کار دارد. سعی نمی کند دیگران را آزار دهد، و برای خوبی ها ارزش و احترام قائل است.

۴- مشکل محوری. فرد خود ساخته کسی است که شدیداً روی مشکلات خارج از خودش تمرکز می کند. او درگیر مشکلات دیگران و مشکلات جامعه است و برای تسهیل آن مشکلات تلاش می کند.

۵- جدایی و نیاز به حریم خصوصی. با وجود همه دغدغه های او برای جامعه، فرد خود ساخته نیاز دارد با خود تنها باشد. او از زمانهایی که به تنهایی غرق در تفکر و تعمق می شود، لذت می برد و دوست ندارد همیشه مردم در اطرافش باشند. فقط با چند نفر از نزدیکان است و لزومی هم نمی بیند که همیشه با آنها در ارتباط باشد. حضور آنها به تنهایی کافی است.

۶- خودمختاری، استقلال از فرهنگ و محیط. فرد خود ساخته قادر است به تنهایی تصمیم بگیرد و به تنهایی کارهایش را انجام دهد. او به خودش اطمینان و اعتماد کامل دارد.

۷- طراوت همیشگی. فرد خود ساخته از ساده ترین و طبیعی ترین چیزها احساس لذت می کند. غروب آفتاب همیشه برای او زیباست به همین خاطر همیشه به تماشای آن می رود. هنوز هم از انجام بازی های دوران کودکی خود لذت می برد.

۸- تجربه عارفانه، عالی ترین تجربه. فرد خود ساخته همیشه تجربیاتی دارد که باعث می شود احساس شناور بودن به آنها دست دهد. خود را هماهنگ با دنیای اطرافشان می بینند و تصور می کنند که در یک برهه از زمان بخشی از واقعیتی متفاوت هستند.

۹- حس همبستگی. فرد خود ساخته نسبت به همه مردم احساس دارد. از آدم هایی که در اطرافشان وجود دارد آگاهند و نسبت به آنها حساسند.

۱۰- ارتباطات میان فردی. فرد خود ساخته ارتباطات میان فردی عمیق تر و شدیدتری نسبت به سایر افراد بزرگسال دارند. آنها توانایی عشق ورزیدن و دوست داشتنی دارند که برای بقیه افراد به نظر غیرممکن است. معمولاً دوستان کمی دارند اما همین ارتباطات کم بسیار عمیق و پرمفهوم هستند.

۱۱- ساختار شخصیتی دموکراتیک. فرد خود ساخته به برابری انسانها معتقدند، اینکه هر انسان حق حرف زدن دارد و هر انسان نقاط قوت و نقاط ضعف خاص خود را دارد.

۱۲- تشخیص بین راه و هدف، خوب و بد. فرد خود ساخته تفاوت بین راه و هدف، خوب و بد را می داند و آنها را طوری با هم اشتباه نمی گیرند که باعث لطمه خوردن به خودشان یا دیگران شود.

۱۳- حس شوخ طبعی فلسفی یا غیرخصوصیت آمیز. فرد خود ساخته از شوخی لذت می برند. دوست دارند بخندند و لطیفه تعریف کنند اما نه به قیمت دیگران. آنها با اینکه می توانند خیلی جدی باشند، اما افرادی خوش طینت به نظر می رسند.

۱۴- خلاقیت. فرد خود ساخته می تواند شدیداً خلاق باشند. خلاقیت خود را می توانند در ابعاد مختلف با نوشتن، نواختن موسیقی، خیالپردازی و هر چیز دیگری نشان دهند.

۱۵- مقاومت در برابر فرهنگ پرستی، برتری هر فرهنگ خاص. هر انسانی به طریقی فراتر از فرهنگ خود قرار دارد، یعنی فردیتی عمیق دارد و می تواند فرهنگ را منتقدانه ارزیابی کند طوری که خودش تصمیم بگیرد که چه چیز برایش بهتر است.

۱۶- نواقص فرد خود ساخته. افراد خود ساخته، افرادی هستند که از این واقعیت آگاهی دارند که کامل نیستند و آنها هم مثل فردی که در کنارشان قرار گرفته، کمی و کاستی هایی دارند و همیشه چیزهای تازه ای برای یاد گرفتن و راه های تازه ای برای رشد وجود دارد. فرد خود ساخته با اینکه با خود خیلی راحت است اما هیچوقت دست از تلاش برنمی دارد.

تراوش های ذهن یک مشاور

برای دستیابی به موفقیت، اقتدار بر نفس خود حیاتی است:.

افرادی که توانایی کنترل نفس خود را دارند، در بسیاری از موارد، موفق تر و محبوب تر هستند و افرادی که فاقد این توانایی اند، در معرض خطر؛ پرخوری، اعتیاد و عدم دستیابی به موفقیت هستند.

متأسفانه، همانگونه که همه ما تجربه کرده ایم، در اغلب مواقع، کنترل بر نفس با شکست مواجهه می شود. در اینجا بخشی از مشکل، گزافه سنجی و مقاومت ما در برابر با وسوسه ها و دست بالا گرفتن خودمان است.

اقتدار بر نفس خود، مانند تقویت عضلات در بدن سازی، می تواند ساخته شود. در زیر ده روش برای افزایش کنترل بر نفس، مبتنی بر پژوهش های روانشناسی پیشنهاد می شود

ده روش برای افزایش کنترل بر نفس:

یک- کاهش اهمیت به نفس

پژوهش ها نشان می دهد که اقتدار بر نفس، یک منبع محدود است که تمرینات بروی آن اثرات فیزیولوژیکی روشنی مانند؛ کاهش قند خون، دارد. در هر هنگام، ما دارای مقدار مشخصی از کنترل بر نفس در مخزن وجود خویش هستیم. هنگامی که خود را سرسختانه کنترل می کنیم، سطح این مخزن پایین می آید و احتمال به تسلیم در برابر وسوسه ها بیشتر می شود. این مرحله، در روانشناسی، «تخلیه نفس» نام دارد.

تشخیص این زمان، که سطح کنترل نفس پایین است، ضروری است و باید راهی پیدا کنیم که از انجام وسوسه‌ها اجتناب ورزیم. اولین گام برای بهتر کنترل کردن نفس، شناخت زمانی است که ضعیف‌ترین شرایط را در برابر وسوسه‌ها داریم

دو- از قبل آماده باشیم

قبل از قرار گرفتن در وضعیت وسوسه‌انگیز، تصمیم خود را بگیریم. آماده سازی قبل از رسیدن به اهداف مشکل، راهنمای خوبی برای افزایش اجرا دقیق برنامه و رسیدن به آن اهداف است.

در یک آزمایش تحقیقاتی توسط پژوهشگران، دانشجویانی که اهداف مشکل را برای خود برگزیده بودند، در اجراء اهداف خود، بهتر از کسانی که بی هدف، یا اهداف کم ارزش داشتند، عمل کردند.

برای اجتناب از وسوسه‌ها؛ مقدار کمتری پول با خود همراه ببریم تا از مخارج سنگین جلوگیری کنیم، و یا تنها غذاهای سالم و تازه را در منزل نگهداری کنیم که از وسوسه گمراه کننده پرخوری در امان بمانیم.

البته مشکل است که از پیش آماده باشیم، زیرا ما همواره علاقه مند هستیم که تمام گزینه‌ها را باز بگذاریم. ولی اگر از حالا نسبت به آینده خود سخت گیر باشیم، کمتر پشیمان خواهیم شد

سه- پاداش به خود

پاداش دادن به خود، می تواند کمک بزرگی به اقتدار بر نفس باشد. پژوهشگران در تحقیقات علمی خود دریافته‌اند؛ کسانی که دریافت پاداش در ذهن خود

خواسته شان دارند، خیلی بهتری می توانند با فداکاری در کوتاه مدت، منافع بلند مدت بیشتری را بدست آورند. بنا بر این، در نظر گرفتن پاداش برای ذهن خود خواسته، کارآیی دارد.

چهار- و مجازات.

درست مانند هویج، چماق هم کارآیی دارد! ما نه تنها برای رفتار خوب خود، نیاز به پاداش داریم، بلکه برای رفتار بد خود هم باید مجازات تعیین کنیم. تحقیقات علمی نشان دهنده این است که تعیین مجازات خود خواسته برای رسیدن به اهداف بلند مدت و مشکل، کمک بسزایی خواهد کرد.

پنج- مبارزه با ناخودآگاه

بخشی از اینکه ما به راحتی در شرایط وسوسه انگیز قرار می گیریم، این است که؛ ضمیر ناخودآگاه ما همواره برای تضعیف نیات ما، آماده است.

پژوهشگران دریافته اند که اشخاص به راحتی و خارج از آگاهی هوشیار خود، وسوسه پیشنهادات ناخودآگاه خود می شوند. از سوی دیگر، این امر برای اهداف هم صادق است. هنگامی که افراد هدفمند باشند، ناخودآگاه بسمت اهداف والاتر خود خواهند رفت.

نتیجه عملی بسیار ساده است؛ با ترویج اهداف خود، تلاش کنیم که از نظر جسمی و ذهنی از وسوسه ها دور بمانیم. هر عمل ناخودآگاهی با رفتار ما مرتبط است.

شش - تنظیم انتظارات

سعی کنیم در مورد اجتناب از وسوسه ها خوشبین باشیم، حتی اگر این خوش بینی به صورت طبیعی بدست نمی آید. مطالعات علمی نشان می دهد که؛ خوش بینی در مورد اجتناب از وسوسه و رسیدن به اهداف، می تواند مفید باشد. کسانی که خوش بینی بیشتری در خواسته های خود دارند، موفق تر از کسانی هستند که که پیش بینی های دقیق در مورد رسیدن به اهداف خود می کنند.

به خودمان اجازه دهیم که فکر کنیم به آسانی به اهداف خود دسترسی داریم. تا زمانی که اهداف به خیال پردازی و نامفهوم بودن نرسند، می توان بوسیله این ترفند، ایجاد انگیزه کرد.

هفت - تنظیم ارزش ها

همانگونه که می توانیم خوش بینانه فکر کنیم، توانایی تغییر ارزش اهداف و وسوسه های خود را نیز داریم. تحقیقات نشان می دهد که؛ کاهش ارزش وسوسه ها و افزایش ارزش اهداف، میزان عملکرد افراد را بالاتر می برند.

هنگامی که ارزش اهداف خود را بالاتر می بریم، بطور خودکار به طرف آنها هم جذب می شویم. و همینطور، در هنگام کاهش ارزش وسوسه ها، بطور خودکار از آنها اجتناب می کنیم.

هشت - استفاده از احساسات

اغلب، ذهن بوسیله احساسات کنترل می شود. بنا بر این، می توان از احساسات، برای اقتدار بر نفس خود استفاده کنیم.

در یک پژوهش علمی، کودکان قادر بودند که از خوردن شیرینی اجتناب کنند، چون شیرینی را به عنوان دشمنی به نام «ابر سفید» شناخته بودند. این راهی برای اجتناب از وسوسه ها است. بی اهمیت نشان دادن وسوسه ها بوسیله استفاده از احساسات مرتبط با آنها.

از همین راه می توان برای افزایش کشش به طرف اهداف نیز کمک گرفت. در مورد جنبه های مثبت عاطفی مثل، غرور و هیجان، برای رسیدن به اهداف خود، فکر کنیم.

نه- تاکید و تصدیق خود

گاهی اوقات، اقتدار بر نفس به معنی اجتناب از یک عادت بد است. یکی از راه های انجام این کار، استفاده از اظهارات مثبت در مورد خود بوده و این به معنای تاکید مجدد بر باورهای خود است، مانند: خانواده، خلاقیت، یا هر آنچه که باور اصلی ما است.

هنگامی که شرکت کنندگان در یک پروژه علمی این کار را انجام دادند، مخزن اقتدار و کنترل به نفس آنها دوباره پر شد. تفکر درباره ارزش های اصلی ما می تواند به بالا بردن قدرت کنترل بر نفس ما منجر شود.

ده- تفکرات معنوی

بخشی از دلایل اینکه تصدیق و تاکید خود، کارآیی دارد این است که آنها با تفکرات معنوی ما مرتبط هستند. تاثیر تفکرات معنوی برای تقویت اقتدار بر نفس خود، اثبات شده است.

در پژوهش های علمی ثابت شده است، افرادی که تفکرات معنوی دارند، احتمال بیشتری برای کنترل بر وسوسه های خود و کارآیی بهتری برای انجام وظایف سخت تر هم دارند. احتمالا، بجای چگونگی انجام کاری، اگر به روی دلایلی که آن کار را انجام میدهیم، تمرکز کنیم، تفکرات ما بیشتر معنوی خواهند بود.

یک دلیل خوب دیگر برای تسلیم نشدن در برابر وسوسه ها!

یک تفکر آرام بخش این است که اگر فقط همین یک بار، تسلیم این وسوسه شوم، دفعه آینده، قوی تر از آن جلوگیری خواهم کرد.

در حالی که پژوهش های روانشناسی ثابت می کند که این برداشت صحیح نیست. در یک آزمایش؛ دانشجویانی که به امید بازگشت پُرانگیزه تر به تحصیل، ترک تحصیل کرده بودند، نشان دادند که این افزایش انگیزه هرگز اتفاق نمی افتد.

بدانیم که تسلیم در برابر وسوسه ها، بازگشت قوی تری به دنبال نخواهد داشت، بدتر از آن، تسلیم وسوسه شدن، احتمالا، تسلیم ها و ضعف های بعدی را نیز به همراه خواهد آورد

ضمیمه:

-انجام تمرینات منظم ورزشی روزانه: (تمرینات ورزشی هرروزه و بدون وقفه).

-انجام فعالیت های منظم بهداشتی روزانه: (مسواک زدن، استحمام کردن اتوکردن لباس، نظافت محل زندگی خود و...).

- انجام فعالیت منظم دینی و عبادی روزانه: (نماز اول وقت، تلاوت قرآن روزانه).

-انجام فعالیت های علمی منظم روزانه:(عادت به مطالعه هرروزه ازیک تا چندین صفحه کتاب،مقاله و...).

- روزه گرفتن و کنترل غرائزحلال و قانونی

- ترگ تدریجی عادات زشت فردی،اجتماعی

- داشتن برنامه ریزی درزمینه های (تحصیلی ، اقتصادی ، اجتماعی ، مذهبی ، عرفانی).

- نگهداری گل وگیاه ، پرنده ، ماهی و... که نیازبه مراقبت مرتب روزانه دارد.

- مرتب کردن و آنکارد تخت خواب.

- حفظ کردن لغات و جملات کوتاه زبان های خارجی روزانه (انگلیسی،عربی،آلمانی،فرانسوی و....).

- حفظ کردن احادیث یا آیه های بصورت روزانه.

- مراقبه داشتن مرتب وهمیشگی بررفتار و افکاربه صورت روزانه.

- محاسبه رفتار در پایان هرروز.

- دادن پاداش به خاطر داشتن رفتارهای مثبت و سازنده.(داشتن گویش های ذهنی مثبت به خود انجام کارهای لذت بخش رفتن به مکان های مودردلخواه- خوردن غذاهای مورد علاقه و...)

- ملزم کردن خود به رعایت کردن قوانین و مقررات اجتماعی که مفید برای خود و دیگران است.(توقف پشت چراغ قرمز- عبورازخط کش های عبورعابریاده- بستن کمربند ایمنی هنگام رانندگی رعایت حقوق دیگران درمکان های عمومی

- ملزم کردن خود به کمک کردن به دیگران: (کمک های اقتصادی ، فکری ، علمی ، معنوی و.....)

- مقابله جدی با تنبلی و بی حالی: (انجام کارهای روزانه به موقعه و سریع .مثلا بعد از خوردن غذا سریع ظروف جمع آوری و تمیز شود).

- پرهیز از به تعویق انداختن کارها و انباشت کردن تکالیف روی هم . چون این کار منجر به سنگین شدن کارها و وظایف از طرفی و احساس ناتوانی در خود برای انجام این کارها از طرف دیگر خواهد شد.

- مراقبت دائمی و همیشگی و اهمیت دادن به تغذیه و مواد خوارگی خود و دیگران.

- مراقبت همیشگی و اهمیت دادن سلامت جسمانی و روانی خود و دیگران.

- تلاش برای شناختن مسئولیت ها و وظایف در قبال خود و دیگران انجام آنها در حد توان.

-- بوجود آوردن عادات مفید و سازنده در خود.

- صله رحم و سرکشی مرتب به بستگان و دوستان.

- پذیرش کامل خود با همه خصوصیات که دارد و داشتن برنامه برای تغییر ویژگی های نامطلوب خود.

منابع:

بلخاری، حسن. (۱۳۹۱) مایای علم (نظریه خودبنیادی و خود کنترلی عالم از منظر فیزیكدانان جدید) برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، طیبه حسینی، دانشگاه سمنان، ۱۳۸۹. یادگیری خود تنظیمی).

پورمحمد، ژیلا. اسماعیل پور، خلیل. مقاله (۱۳۹۰، پاییز) اثربخشی آموزش خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر هنرستانی تبریز، دوره ۸، شماره ۳۱، صفحه ۹۳-۱۰۲. مجله دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

توکلی زاده، جهان شیر. مقاله (۱۳۹۰، مهر و آبان) بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی بر سلامت روانی دانش آموزان پسر سال دوم راهنمایی شهر مشهد، دوره ۱۳، شماره ۵۱، صفحه ۲۵-۹. مجله دانشگاه علوم پزشکی گناباد

حسن نیا، سمیه. صالح صدق پور بهرام. دماوندی، مجید (۱۳۹۳) مدل یابی رابطه ساختاری هوش هیجانی و شادکامی با واسطه گری خود کارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی. مجله مطالعات آموزشی و یادگیری دوره ششم شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۹۳، شماره ۲/۶۷ صفحه ۳۲-۶۰

حسنی، پر خیده. چراغی، فاطمه. یغمایی، فریده. خودکارآمدی و یادگیری خود تنظیم در عملکرد بالینی دانشجویان پرستاری (یک مطالعه کیفی)، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، بهار و تابستان ۱۳۷۸

حسین چاری، مسعود؛ الهام سلطانی و مریم محمودی، ۱۳۹۱، خودتنظیمی در هیجان، نمود خودکنترلی؛ آیا تحصیل در دانشگاه نقش دارد؟، کنفرانس ویژگی های ملی ۵ گانه تحول در شخصیت ایرانیان و پیشرفت ایران، ارس، پردیس بین المللی ارس دانشگاه تهران، <http://www.IRANIANPERSONALITY.com/Paper-IRANIANPERSONALITY۰۱-civilica.html>

خصوصیات افراد خود ساخته . سایت خانواده، مشاوره روانشناسی شخصیت. ۱۳۹۰/۵/۸

درخشان، خدیجه. (۱۳۸۹) راهبردی نو در یادگیری خود تنظیم، مجله تکنولوژی آموزشی، شماره ۲، دوره بیست و ششم آبان ۸۹

رمزدن پال (۱۹۹۷). یادگیری رهبری در آموزش عالی. (ترجمه عبدالرحیم نوه ابراهیم و همکاران). دامغان: دانشگاه علوم پایه دامغان و مؤسسه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، ۱۳۸۰

عبداللهی بیژن (۲۰۰۶). نقش خود کارآمدی در توانمند سازی کارکنان. ماهنامه تدبیر، سال هیجدهم. شماره ۱۶۸.

قدیری، محمد حسین، نفس روزه بر خود کنترلی، فصلنامه معرفت اخلاقی شماره ۱۳، قربانی، موسی و خدیجه. زراعتی، محسن. راهبردهای خود تنظیمی و انگیزش پیشرفت تحصیلی. انتشارات علیم نور. ۱۳۹۳

کجیاف، محمد باقر. مولوی، حسین، شیرازی، علیرضا. رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خود تنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی. مجله تازه های علوم شناختی، سال ۵، شماره ۱ سال ۱۳۸۲.

لیان، سونگ و نتی، آر هیل (۲۰۰۹). الگوی مفهومی برای درک یادگیری خود راهبر در محیطهای یادگیری (برخط). مترجمین (حوانمردی، پور شافعی، آیتی)

مرادی، امید. (۱۳۸۴) بررسی اثربخشی آموزش مهارت های حل مسئله بر تعارضات والد- فرزند در دانش آموزان مقطع متوسطه شهر تهران. پایان نامه دانشگاه تربیت معلم تهران

موریس استیو و گراهام ویلکاکس. فن توانمند سازی در یک هفته. (ترجمه بدری نیک فطرت و همایون صمدی)، تهران: انتشارات یساوی، ۱۳۷۹

واحدی، شهرام. مقاله (۱۳۹۰)، فروردین واردیهشت) خودتنظیمی به عنوان میانجی بین ابعاد والدینی غیرحمایتی و پرخاشگری نوجوانان (روش مدل یابی معادله ی ساختاری اس ای ام)، دوره ۱۳، شماره ۴۹، صفحه ۶-۱۹

ون جونز- یان استوارت، تحلیل رفتارمتقابل. ترجمه دادگستر، انتشارات دایره، زمستان ۱۳۹۵

نخستی نگلدوست، اصغر، معینی کیا، مهدی، رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیم و راهبردهای انگیزی

برای یادگیری با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، دانش و پژوهش در علوم تربیتی برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره بیست و سوم- پاییز ۱۳۸۸..

. نیکدل، فریبرز. (۱۳۸۵) بررسی و مقایسه خودتنظیمی در یادگیری و سازگاری در دانش آموزان کاربر اینترنت و دانش آموزان غیر کاربر در دبیرستان پسرانه تهران. پایان نامه دانشگاه تربیت معلم تهران

هاوگینگ، استفان (۲۰۱۰)، طرح بزرگ. مترجم رزینا شاهرخ. انتشارات تهران

کتاب راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و انگیزش پیشرفت تحصیلی انتشارات علیم نوروزی
شومیز تاریخ چاپ ۱۳۸۵/۰۵/۹۳ نوبت چاپ

* Appelbaum, Steven H., Hongger, Karen. (۱۹۹۸) «Empowerment: a contrasting overview of organizations in general and nursing in particular an examination of organizational factors, managerial behaviors, job design, and structural power». Journal of Empowerment in organization. v ۶ N ۲. pp. ۵۰-۲۹

* Appelbaum, Steven. H, Danielle Hebert & Sylvie leroux, (۱۹۹۹) «Empowerment: Power, culture and leadership a strategy or fad for the millennium « Journal of workplace Learning. V ۱۱. N ۷. pp. ۲۴۵-۲۳۳

* Bandura, Albert. (2000) «Cultivate self efficacy for personal and organizational effectiveness». Handbook of principles of organization behavior. oxford, uk: Blachwell. pp. 139-120.

* Bandura, Albert. (1997) Self-efficacy: the exercise of control. New York: W. H. Freeman

* Conger Jay. A, Rabindra. N Kanungo. (1998) «The Empowerment process: Integrating theory and practice». Academy of Management Review. V13, N3. pp-371-382

* Gist, M. E. (1989). The influence of training method on self-efficacy and idea generation among managers. Personnel Psychology. 42-78, 82

* Locke, E.A., & Latham, G.p. (1990). A Theory of Goal Setting and Task performance. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall

* Quinn, Robert. E & Gretchen M. Spreitzer (1997) «The Road to Empowerment: seven Questions every leader should consider» Organizational Dynamic, v27, n2. pp 51-57

* Spreitzer, Gretchen M. (1995) «Psychological Empowerment in the workplace: dimensions, Measurement and validation». The Academy of Management Journal. v38, n5. pp 1246-1257

* Spreitzer, Gretchen. M & Anil mishra, (1997) «Survivor Responses to Downsizing: the mitigating Effects of trust and Empowerment» Southern California studies center,

* Spreitzer, Gretchen. M. (1996) «Social structural characteristics of psychological empowerment» Academy of management Journal. V39. N 2. pp. 518-533

* Thomas, Kenneth. W & Betty A. velthouse,(۱۹۹۰) "Cognitive elements of empowerment: An Interpretive model of intrinsic task motivation" Academy of Management Journal. V ۱۵, N ۴.pp ۶۸۱-۶۹۶

* Whetten, David.A & kim s. Cameron(۱۹۹۸). Developing Management skills. New York: Addison Wesley, Wheelan,

*.Zimmerman Mare.A,(۱۹۹۵) "psychological Empowerment:issues and illustrations". American journal of community psychology. V ۲۳, N ۵.pp ۵۹-۵۸۱