

مفهوم آموزشی

Educational Concepts



دکتر رضا پیش قدم

استاد آموزش زبان انگلیسی
و روان شناسی تربیتی
دانشگاه فردوسی مشهد



سرشناسه:

پیش‌قدم، رضا، ۱۳۵۶-

عنوان و نام پدیدآور:

۱۰۱ مفهوم آموزشی / رضا پیش‌قدم

مشخصات نشر:

موریسویل، کارولینای شمالی، ۲۰۲۰

مشخصات ظاهری:

۱۲۲ ص. مصور.

موضوع:

زبان—آموزش—جنبه آموزشی و کاربردی

101 Educational Concepts

۱۰۱ مفهوم آموزشی

دکتر رضا پیش‌قدم

پدیدآورنده:

آچار، چاپ آنلاین، بهار ۱۳۹۹

مشخصات:

انتشارات لولو، موریسویل، کارولینای شمالی

چاپ:

Morrisville, North Carolina: Lulu Press

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

pishghadam@um.ac.ir

فهرست

صفحه

عنوان

	پیش گفتار
۱	پیچ زندگی و یادگیری
۲	سنجش در الگوی مفهومی آموزش (اما)
۳	مهارت‌های سخت و نرم در آموزش
۴	تفکر همگرا و واگرا در آموزش
۵	تفکر سیستمی در آموزش
۶	آموزش زبان کاربردی
۷	انواع آموزش بر مبنای پژوهش
۸	آموزش معکوس
۹	آموزش تنانه
۱۰	آموزش فکربردی
۱۱	آموزش حواس افزوده و حواس کاسته
۱۲	تدریس خلاق و تدریس برای افزایش خلاقیت
۱۳	همبستگی و آموزش
۱۴	غرقگی در آموزش
۱۵	یادگیری مودمحور
۱۶	یادگیری بافت‌محور
۱۷	یادگیری پروژه‌محور
۱۸	کارایی و اثربخشی در آموزش
۱۹	وزن خاطره‌ای آموزش
۲۰	هیجامد
۲۱	نگاهی حسی به فرآیند یادگیری
۲۲	آموزش حواس‌گری و حواس‌پروری
۲۳	مدرس حس‌آگاه
۲۴	مدرس حس‌محرك
۲۵	غوطه‌وری و غرقگی در پرتو الگوی هیجامد
۲۶	هیجامدافزایی سریع
۲۷	نسبیت حسی در آموزش
۲۸	کاهش شکاف هیجامدی
۲۹	کار هیجانی
۳۰	نقش حافظهٔ رویدادی در آموزش
۳۱	تیزحسی در آموزش
۳۲	قاشقی کوچک برای دهانی بزرگ
۳۳	قاشقی بزرگ برای دهانی کوچک
۳۴	نقش جذب‌کننده‌ها در آموزش
۳۵	لنگرانداختن در آموزش

۳۶	 بازخورد مناسب در زمان مناسب
۳۷	 همگام شو، همگام شو و هدایت کن
۳۸	 چایلمه (چای + مکالمه)
۳۹	 سنجش پایا و پویا
۴۰	 نخبگی یا مخبگی؟
۴۱	 استعداد زبانی و هوش زبانی
۴۲	 هوش هیجان حسی
۴۳	 هوش روایی
۴۴	 دوزبانگی و هوش زمانی
۴۵	 دوزبانگی و هوش فرهنگی
۴۶	 دوزبانگی و حس شنیداری
۴۷	 دوزبانگی و زوال فرهنگی
۴۸	 برنامه درسی زندگی محور در آموزش
۴۹	 کمتر بیشتر است حتی در زبان آموزی
۵۰	 الاکلنگ هیجانی در آموزش
۵۱	 بسط حواس در فضای مجازی
۵۲	 وزن حسی اشیا
۵۳	 هیجاند احساس شده
۵۴	 حواس جنسیتی
۵۵	 مدرس نوازه گر
۵۶	 نوازه گیران افراطی: میل شدید به دریافت نوازه
۵۷	 نوازه گران افراطی: میل شدید به دادن نوازه
۵۸	 نوازه گیران تفریطی: تمایل کم برای دریافت نوازه
۵۹	 نوازه گران تفریطی: تمایل کم برای دادن نوازه
۶۰	 راهبردهای آلفایی و امگایی برای اقناع
۶۱	 زبان افزوده
۶۲	 زبان زبان را بیاموزیم
۷۳	 زبان و زنانگی
۶۴	 ژن فرهنگی و زیاهنگ
۶۵	 زیاهنگ بالاتکلیف شدگی
۶۶	 زیاهنگ تعمیم دهی
۶۷	 زیاهنگ ناز
۶۸	 زیاهنگ مدرک ستایی
۶۹	 زیاهنگ قلب واقعیت
۷۰	 زیاهنگ قضاوت گریزی
۷۱	 زیاهنگ ارزش کاهی
۷۲	 زیاهنگ خلط معنایی
۷۳	 ورزش مغزی
۷۴	 خط خطی کردن و توجه

۷۵	 کم‌آبی بدن و تمرکز
۷۶	 خنده‌هراسی
۷۷	 نگاه‌هراسی
۷۸	 هرکاری اولش سخته
۷۹	 روان‌شناسی معکوس
۸۰	 دوشاخگی و هویت
۸۱	 واکسیناسیون روانی: قانع کنید تا قانع نشوند
۸۲	 گاو ذهنی را بیدار کنید و میمون ذهنی را خواب کنید
۸۳	 رفاقت (رفاقت+رقابت): حلقه مفقوده
۸۴	 آینه‌های مقعر و محدب شخصیت‌ساز و شخصیت‌نما
۸۵	 توانش ناتوان‌نمایی
۸۶	 خودافشایی خودافشایی می‌آورد
۸۷	 شبیه شبیه را دوست می‌دارد
۸۸	 فکر می‌کنیم که فکر می‌کنیم
۸۹	 من انجام می‌دهم، پس هستیم
۹۰	 کار نیکوکردن از تصویرسازی کردن است
۹۱	 ابهت‌ریزی: از برون‌آگاهی تا درون‌آگاهی
۹۲	 ظرف و ظرفیت در آموزش مجازی
۹۳	 بلند فکر کردن: تهدید یا فرصت؟
۹۴	 بد قوی‌تر از خوب است؟
۹۵	 جادوی "تفکر جادویی" و زبانهنگ
۹۶	 فن "در را محکم روی کسی بستن" در آموزش
۹۷	 تعصبات کلامی و غیر کلامی
۹۸	 تفکر و عمل
۹۹	 بیماری‌های عفونی، فرهنگ و زبان
۱۰۰	 حافظه (رابطه ای) در آموزش
۱۰۱	 زبامغز چیست؟
۱۰۲	 منابع پیشنهادی
۱۰۷	 منابع تصاویر

پیش‌گفتار



کتاب ۱۰۱ مفهوم آموزشی با رویکردی نوین به بررسی مفاهیم مختلف آموزشی می‌پردازد که می‌تواند افزون‌بر کاربرد در محیط آموزشی، خوراک فکری برای انجام پژوهش‌های آموزشی را فراهم آورد. در محیط‌های آموزشی معمولاً استادان به انتقال دانش نظری و گاهی عملی توجه دارند و تقویت مهارت‌های نرم مانند انواع تفکر، حواس و هیجان شاگردان نادیده گرفته می‌شود.

درواقع، می‌توان گفت مهارت‌سنجی و ارزش‌سنجی حلقه‌های مفقوده نظام آموزشی هستند که در سال‌های گذشته چندان بدان‌ها توجهی نشده است. این امر در حالی است که توجه به انواع تفکر، هیجانات، حواس و حتی فرهنگ شاگرد در تدریس، به جهت‌دار کردن فعالیت‌های آموزشی کمک می‌کند و مدرسان می‌توانند با توجه به این عوامل و تقویت مهارت‌های نرم، در جهت توانمندسازی شاگردان برای نقش‌آفرینی بهتر در جامعه گام بردارند. افزون بر این، توجه به این عوامل در پژوهش‌های آموزشی نیز حائز اهمیت است. در این راستا، در مجموعه حاضر تلاش شده است با معرفی مفاهیمی همچون هیجامد، زباهنگ، زباهیجان، نوازه و ... افق‌های نوین یادگیری و آموزش برای مدرسان ترسیم شود. توجه به این مفاهیم نقش بسزایی در فراگیری و پیشبرد آموزش ایفا می‌کند و مدرسان می‌توانند آگاهانه از این منابع هیجان-حسی استفاده بهینه نمایند و موضوعات متفاوت و جدید را در قالب بحث و گفتگو دنبال کنند.

امید است مجموعه حاضر به شیوه‌ای متفاوت و موجز بتواند زمینه ساز بحث و تبادل نظر در مورد موضوعات جدید آموزشی باشد و باعث رشد و ارتقای آموزش شود.

رضا پیش‌قدم

بهار ۹۹

پیچ زندگی و یادگیری

هر فردی پیچ استعدادی در دست دارد که خداوند نزد او به ودیعه گذاشته است. قرار است این پیچ در قسمتی از صفحه زندگی و با هدفی مشخص قرار گیرد. برای پیچاندن این پیچ نیاز به تلاش است. هرچه تلاش بیشتر باشد، دندانه‌های پیچ بیشتر در هدف فرو می‌روند. اگر لحظه‌ای تلاش نباشد پیچ زنگ می‌زند و اگر خیلی فشار نابجا و نادرست وارد بیاید، پیچ هرز می‌شود. پیچ در جهتی خاص می‌پیچد و دندانه به دندانه و تدریجی در چیزی فرو می‌رود. برای پیچاندن صحیح پیچ زندگی خود باید دانست کی، کجا و چگونه پیچ‌ها را پیچاند. پیچ یادگیری شاگرد در دستان معلم است که کجا قرارش دهد و چه هدفی را دنبال کند. به نظر می‌رسد این پیچ سال‌هاست دست‌نخورده باقی مانده و حتی هرز شده است. این پیچ نیاز به روغن کاری و فشار صحیح پیچ‌گوشتی دارد تا به درستی در مسیر رشد و تعالی پیچانده شود. فرم و محتوای آموزشی هر دو باید تغییر کنند تا پیچ مجدد به حرکت در آید. نمی‌شود با ساختار و مضمون قدیمی پیچ فکری و معرفتی شاگردان را به راحتی پیچاند و انتظار رشد و پیشرفت داشت.

Life Ratchet and Learning





سنجش در الگوی مفهومی آموزش (آما)

براساس الگوی مفهومی آموزش در دانشگاه فردوسی مشهد، آموزش "انتقال و کسب دانش‌های نظری و عملی، مهارت‌های نرم و سخت و ارزش‌ها برای خلق جامعه‌ای بهتر" می‌باشد. در کلاس‌های درس معمولاً استادان دانش‌های نظری و عملی و گاهی مهارت‌های سخت را می‌سنجند و کمتر به سنجش مهارت‌های نرم و ارزش پرداخته می‌شود.

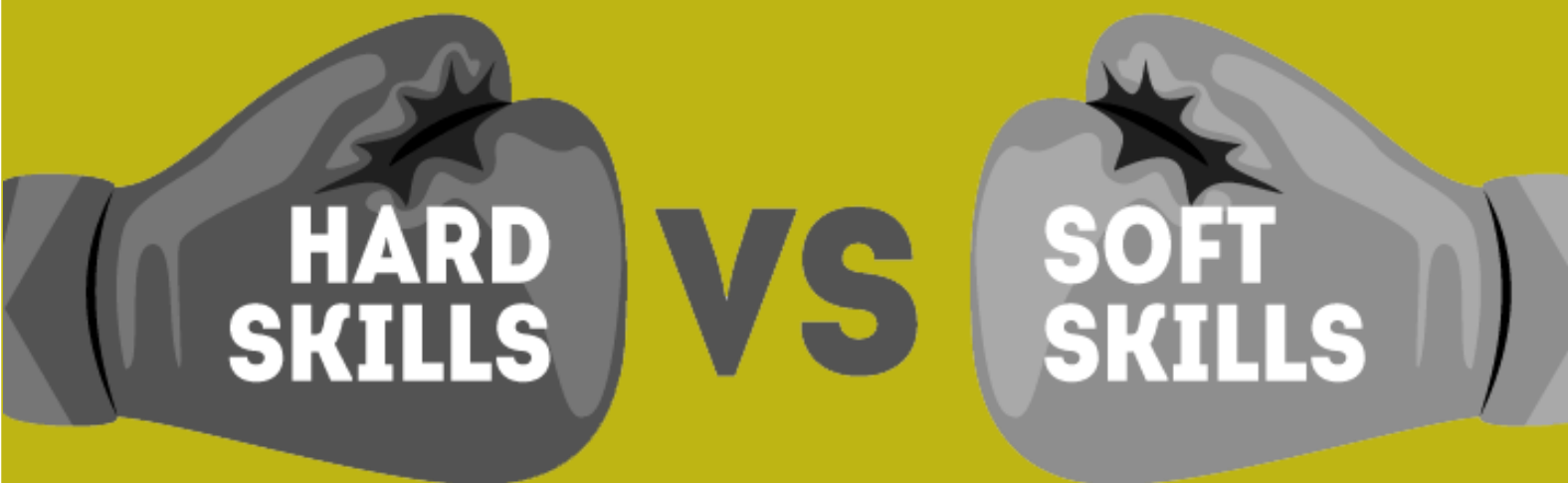
مهارت‌های نرم اشاره به تفکرهای انتقادی، خلاق، سیستمی و آینده‌نگر، مدیریت روابط میان‌فردی و درون‌فردی و مدیریت حواس و محیط دارد. ارزش‌ها نیز به موضوعات مرتبط در حوزه‌های خود، خانواده، جامعه، طبیعت، طبیعت انسانی و ماوراءطبیعی می‌پردازند. انتظار می‌رود مدرسان افزون بر سنجش و اندازه‌گیری انواع دانش، مهارت‌های سخت و نرم و ارزش‌ها را نیز مدنظر قرار دهند. مهارت‌سنجی و ارزش‌سنجی از حلقه‌های گم شده نظام آموزشی می‌باشند که در سال‌های گذشته شاید به آن‌ها کمتر توجه شده است.

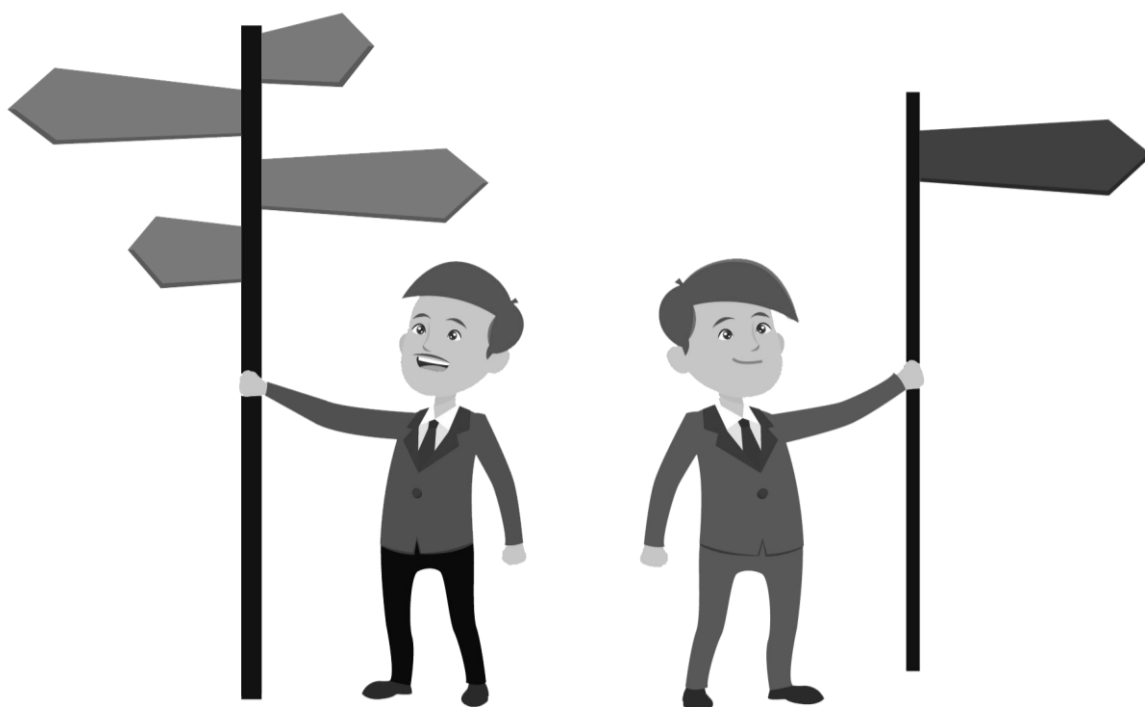
"مهارت‌های سخت" سطحی از تجربه و خبرگی هستند که در کنار دانش اصلی شاگرد به وی در یادگیری مطالب درسی کمک می‌کنند. توانایی استفاده از نرم‌افزارهای گوناگون درسی و تسلط به زبان‌های خارجی از این دست مهارت‌ها هستند.

"مهارت‌های نرم"، ویژگی‌های شخصیتی هستند که در تعاملات شاگردان، عملکرد تحصیلی و حرفه‌ای و چشم‌اندازهای شغلی آنان نقش مهمی دارند. استفاده از انواع تفکرات، چگونگی مدیریت حواس، مدیریت محیط، مدیریت درون‌فردی و برون‌فردی از این دست مهارت‌ها هستند.

استفاده از این مهارت‌ها در تدریس، به جهت‌دار کردن فعالیت‌های آموزشی کمک زیادی می‌کند و مدرسان می‌توانند از آموزش صرف مطالب درسی خارج شده و با تقویت این مهارت‌ها در جهت توانمندسازی شاگردان برای نقش‌آفرینی بهتر در جامعه گام بردارند.

مهارت‌های سخت و نرم در آموزش





تفکر همگرا و واگرا در آموزش

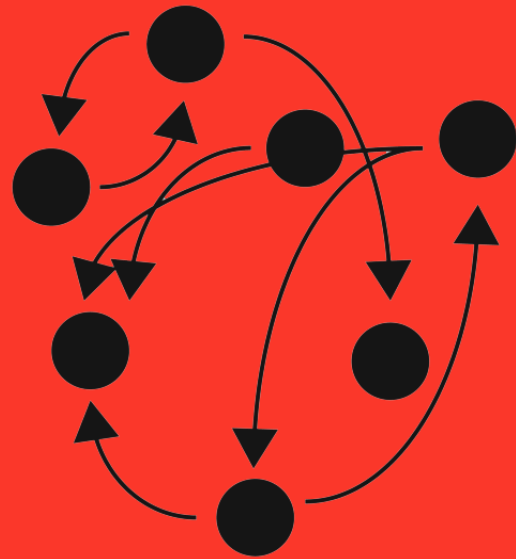
Convergent and Divergent Thinking in Education

به نظر می‌رسد سؤالاتی که معطوف به زمان و مکان مشخصی هستند به "تفکر همگرا" منجر می‌شوند و سؤالاتی که چگونگی و چرایی موضوعی را مدنظر قرار می‌دهند، "تفکر واگرا" را ایجاد می‌کنند. مدرسان باید به گونه‌ای تدریس کنند و سؤالات درسی خود را به صورتی مطرح سازند که "تفکر واگرا" را در شاگردان تقویت کنند. در این شرایط، آنان قادر خواهند بود برای پاسخ به پرسش مدرس راه‌حل‌های خلاقانه، نوین و متنوع را در نظر بگیرند و قدرت ذهنی خود را تقویت کنند.

آیا تاکنون برای شما اتفاق افتاده است که در زمان مواجهه با یک مسأله یا چالش راه‌حلی به ذهن‌تان برسد و روی آن راه‌حل قفل شوید؟ به این معنا که دیگر نتوانید به راه‌حل‌های دیگر فکر کنید. این قفل‌شدن روی یک ایده مشخص را "تفکر همگرا" می‌نامند. در مقابل، در "تفکر واگرا" چند پاسخ و راه‌حل درست برای یک مشکل یا پرسش به ذهن‌خطور می‌کند و فرد در آن خلاقانه‌تر عمل می‌کند.

Systems thinking

"تفکر سیستمی" به توانایی شناختی شاگرد برای درک تمامیت (کل) موضوعات درسی اشاره دارد تا بتواند میان اطلاعات درسی و مواردی که با آنها تعامل دارد، ارتباط برقرار کند. مدرسان باید "تفکر سیستمی" را مدنظر قرار دهند و به دانشجویان به گونه‌ای آموزش دهند که آنها بتوانند ارتباط بین موضوعات مختلف را درک کنند و از این طریق نگاه "کل‌نگری" خود را نیز تقویت کنند.



تفکر سیستمی در آموزش

Systems Thinking in Education

Traditional thinking

این آموزش به شاگردان کمک می‌کند افزون‌بر مطالب درسی، به جنبه‌های دیگر زندگی خود نیز فکر کنند و بتوانند جنبه‌های مختلف را از طریق روابط بین آنها به یکدیگر مرتبط کنند. بنابراین، این نوع تفکر تغییرات قابل توجهی در چگونگی تفکرات در مورد دنیای اطراف و زندگی شخصی شاگردان نیز ایجاد می‌نماید و آنان را از نگاه خطی و غیررابطه‌ای به مسائل کل‌نگرایانه سوق می‌دهد.





آموزش زبان کاربردی

درحالی که "آموزش زبان مرسوم" به کاربرد دیگر علوم در یادگیری زبان اشاره دارد، "آموزش زبان کاربردی" به تأثیر یادگیری زبان در دیگر علوم می‌پردازد. در این آموزش اعتقاد بر آن است که محیط کلاس‌های زبان توانایی ارتقای مهارت‌های زندگی فراگیران را دارند. یادگیری این مهارت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند با چالش‌های روزمره زندگی به‌طور مؤثر روبه‌رو شوند و در مقابل رفتارها و عملکرد خود احساس مسئولیت بیشتری داشته باشند.

افزون بر این، آموزش زبان کاربردی می‌تواند در رشد و ارتقای شخصیتی و کاهش هیجانات منفی و بازدارنده مانند اضطراب نیز به‌کار گرفته شود. باتوجه به لزوم مهارت‌افزایی در فراگیران، متصدیان امر آموزش باید به برنامه درسی زندگی‌محور توجه شایسته مبذول دارند و تربیت مدرس آموزشی و انتقادی، برنامه‌ریزی و طرح آزمون‌های زندگی‌محور را در راستای کار خود قرار دهند.

*Applied
Language
Education*

انواع آموزش

بر مبنای پژوهش



Research-Based Education

انواع آموزش بر مبنای پژوهش (خودپژوه و دگرپژوه) را می‌توان به ۵ درجه به شرح زیر تقسیم کرد:

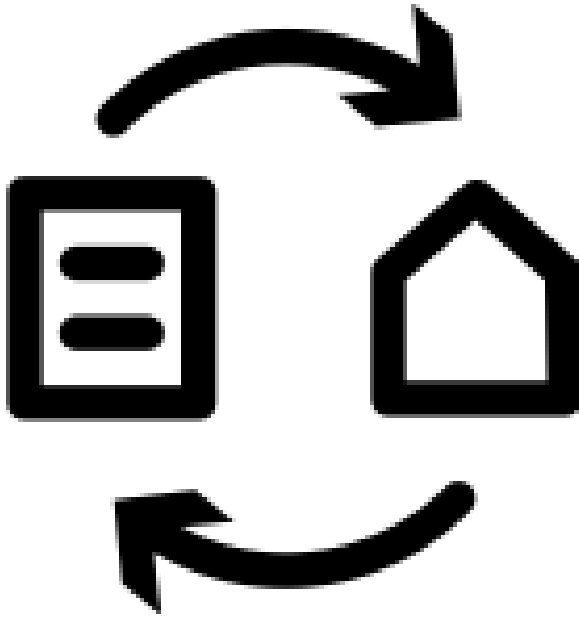
- آموزش درجه ۵: آموزش سنتی که مبتنی بر مواد درسی قدیمی و غیرکاربردی است، مدرس در این کلاس‌ها خلاقیتی از خود نشان نمی‌دهد و تنها ابزار مورد استفاده او کتاب‌ها و جزوات درسی است که از دیرباز موجود بوده است. بنابراین، از پژوهش‌های خود هیچ بهره‌ای نمی‌برد.

- آموزش درجه ۴: مدرس از مواد درسی روزآمد و کاربردی استفاده می‌کند اما اطلاعات وی همچنان مبتنی بر کتاب‌ها و تألیفات دیگران است و از کارهای پژوهشی خود نیز استفاده نمی‌کند.

- آموزش درجه ۳: پژوهش‌های خروجی محور با نگاه تقلیدی نگاشته می‌شوند و چنانچه مدرس پژوهشی هم انجام دهد، بیشتر به صورت رفع تکلیف است. در این آموزش ممکن است مدرس از دستاوردهای پژوهشی خود در کلاس درس به صورت پراکنده بهره ببرد؛ اما این پژوهش‌ها کاربردی استفاده نمی‌شوند و به آن‌ها به صورت نظری و مروری پرداخته می‌شود.

- آموزش درجه ۲: شامل پژوهش‌های دستاوردمحور است که مدرس به عنوان پژوهشگر، پژوهش خود را به صورت هدفمند و براساس یک نقشه راه می‌نویسد و به دنبال حل مشکل در این پژوهش است. یافته‌های پژوهشی مدرس به او کمک می‌کند تا با بینشی وسیع‌تر به تدریس بپردازد.

- آموزش درجه ۱: مدرس در این آموزش نظریه پردازی می‌کند و نظریات پژوهشی اصیل خود را به عنوان محتوای درسی در کلاس به شاگردان تدریس می‌کند. بنابراین، این آموزش مبتنی بر پژوهش‌های هویت‌محور استاد است.



مجموعه شاخه‌ها

آیا تاکنون فکر کرده‌اید اگر جای "تکلیف" و "تدریس" عوض شود چه می‌شود؟ یعنی شاگرد در منزل تدریس معلم را گوش کند و در کلاس تکلیف انجام دهد.

"آموزش معکوس" یکی از روش‌های نوین آموزش است که در آن جای فعالیت‌های کلاس و منزل برعکس می‌شود و ترکیبی از آموزش سنتی و الکترونیک است. بدین ترتیب که مطالب و مواد درسی قبلاً به صورت الکترونیک به شاگرد ارائه می‌شود و او باید پیش از کلاس آن‌ها را مشاهده کند. از این رو، زمان کلاس صرف بحث، تمرین، انجام پروژه و غیره می‌شود.

مدرسان با استفاده از این شیوه تدریس می‌توانند نقش خود را از سخنران به طراح، هدایت‌گر یا تسهیل‌گر تغییر دهند که به شاگردان کمک می‌کنند با انجام فعالیت‌های فردی یا گروهی بهره لازم از کلاس را ببرند.

پرواضح است که در یادگیری به شیوه معکوس، کلاس تبدیل به کارگاه آموزشی می‌شود که در آن کلیه شاگردان درگیر فعالیت‌های مختلفی مانند حل تمرین، اجرای پروژه‌ها و تعامل با سایر شاگردان می‌گردند. بنابراین، شاگردمحور بودن و توجه به سطوح بالای شناختی (انواع تفکر، نقد و ارزیابی، تحلیل و ..) از ویژگی‌های آن است و به کارهای گروهی توجه کافی می‌شود.

آموزش تنانه

"آموزش تنانه"، با تأکید بر نقش "تن آگاهی" به استفاده مناسب از بدن در یادگیری اشاره دارد. بدین معنا که بدن فرد، شناخت او را تحت تأثیر قرار می‌دهد و نقش مهمی در تولید هیجانات دارد.

توجه به وضعیت مناسب بدن شاگرد در او تولید حس مثبت کرده و با احساس راحتی در محیط کلاس، وی ارتباط بهتری با مدرس و مطالب درسی برقرار می‌کند.

فراهم آوردن امکان تحرک در فضای کلاس، وجود صندلی‌های نرم و راحت و اجازه خوردن و آشامیدن در کلاس به شاگردان از جمله مواردی است که به آنان تجربه خوشایند بدنی را می‌دهد.

مدرسان می‌توانند با بهره‌گیری از این روش، با درگیر کردن هیجانات شاگردان و توجه به میزان راحتی وضعیت بدن آن‌ها، فرآیند به‌خاطر آوردن مطالب یادگرفته شده را تسهیل کنند.



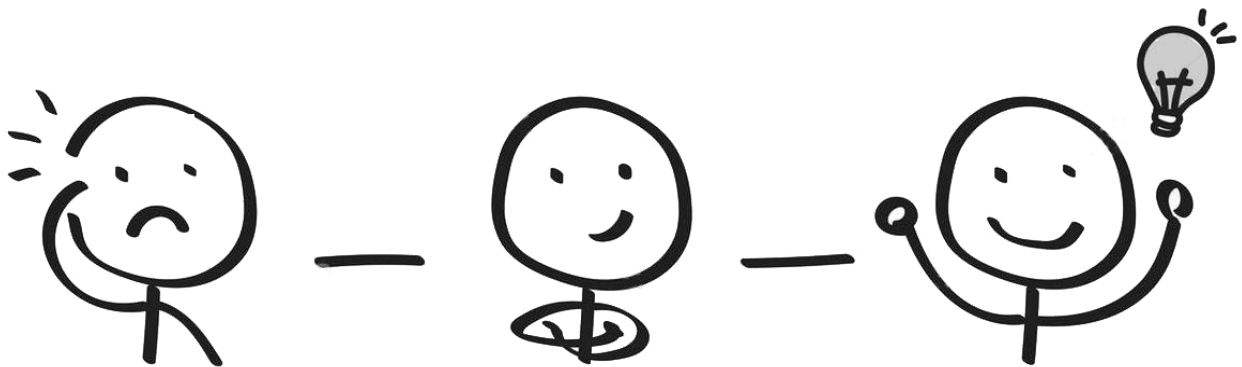
چنانچه بخواهیم شاگردان را افرادی خلاق، نقاد و دارای نگرش علمی بار بیاوریم، باید به آن‌ها روش فکرکردن را بیاموزیم و این مهم جز با در نظر گرفتن روش‌هایی برای نظم فکری و شیوه‌های اندیشیدن میسر نخواهد شد.

آموزش فکربردی

*Applicative Education
(Application + Reflection)*

"آموزش فکربردی" از تلفیق دو واژه "فکرافزا" و "کاربردی" تشکیل شده است. در این نوع آموزش "کاربرد" و "تفکر" به صورت همزمان اهمیت دارند و مدرس باید تدریس را به گونه ای انجام دهد که شاگردان را به تفکر وادارد و آنان را قادر سازد تا تفکر خود را به سطح کاربرد بیاورند.

در چنین شرایطی، می‌توان شاهد تولید و خلق ایده بود و فعالیت‌های کلاسی کاربردی به شاگردان فرصت خواهد داد بین صورت، معنا و کاربرد ارتباط معنادار و فکورانه برقرار کنند و فرصت تولید جملات خلاقانه نیز به آنان داده می‌شود..



آموزش حواس افزوده و حواس کاسته

از آن جایی که حواس نقش مهمی در یادگیری ایفا می کنند، به کارگیری درست آن ها باعث تسریع فرآیند یادگیری می شود. از این منظر، آموزش را می توان به دو گروه حواس افزوده و حواس کاسته تقسیم بندی کرد.



در آموزش حواس افزوده، تلاش بر این است که حواس بیشتری در یادگیری دخیل شوند و مدرس سعی در به کارگیری انواع حواس چندگانه شنیداری، دیداری، لامسه، بویایی و چشایی در فرآیند یادگیری شاگردان دارد. در آموزش حواس کاسته معمولاً از حواس کمتری مانند شنیداری یا دیداری در تدریس استفاده می شود و سایر حواس نقشی در آموزش و یادگیری ندارند. سخنرانی معلم، روش تدریس غالب کلاسی می باشد. در مجموع، در حالی که در آموزش حواس افزوده یادگیری معمولاً عینی و هیجانی تر است، در آموزش حواس کاسته یادگیری معمولاً انتزاعی و خشک تر اتفاق می افتد. در اولی حجم و انتقال مفاهیم کمتر و زمان برتر و در دومی بیشتر و سریع تر می باشد. از این رو، سن و توانمندی شاگرد و هدف کلاس نوع آموزش را مشخص می کند.

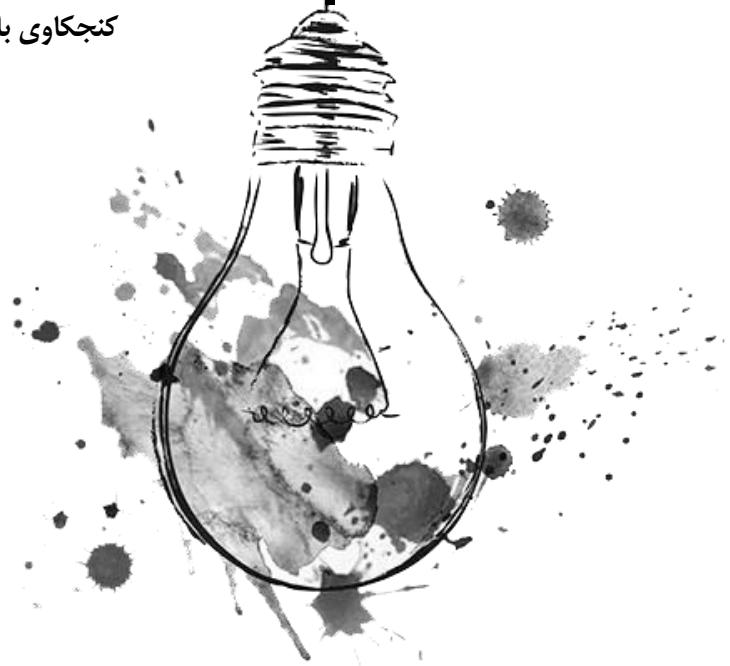
Thick and Thin Education

تدریس خلاق و تدریس برای افزایش خلاقیت

باید توجه داشت که "تدریس خلاق" و "تدریس برای افزایش خلاقیت" دو امر متفاوت هستند. در تدریس خلاق تمرکز بر مدرس و نحوه تدریس است و استفاده از رویکردهای خلاقانه در تدریس را شامل می‌شود.

تدریس برای افزایش خلاقیت فراگیرمحور است و در جهت افزایش توانمندی‌های خلاق فراگیران صورت می‌گیرد.

باید توجه داشت در حالی که این دو مفهوم حوزه تمرکز متفاوتی دارند، اما به یکدیگر مرتبط هستند. تدریس خلاقانه می‌تواند الهام‌بخش تدریس برای افزایش خلاقیت باشد و مشخصه‌هایی مانند خطرپذیری، انگیزش درونی و کنجکاوی باید تحریک شوند تا خلاقیت افراد افزایش یابد.



باور عمومی و منطقی بر این است که مدرس کلاس باید قوی و باسواد باشد تا آموزش به درستی اتفاق افتد و مدرسان ضعیف معمولاً تأثیر مخربی بر آموزش و روند یادگیری دارند. با الهام از علم آمار می توان تفسیر دیگری از این موضوع ارائه داد.

"همبستگی" در آمار به ارتباط میان متغیرها اشاره دارد و می تواند از نوع مثبت یا منفی باشد. به عنوان نمونه، بین هوش و معدل درسی همبستگی مثبت وجود دارد؛ یعنی هر یک بالا رود دیگری هم بالا می رود و میان اضطراب و معدل درسی رابطه همبستگی از نوع منفی است؛ یعنی هر یک بالا برود، دیگری پایین می آید. بنابراین، رابطه منفی و مثبت می تواند معنادار باشد و لزوماً همبستگی منفی حاوی معنای منفی نیست.



همانگونه که می دانیم، در تدریس عملکرد مدرسان یکسان نیست و همچون همبستگی می توانیم مدرس قوی و ضعیف داشته باشیم. سؤال این است که آیا مدرس ضعیف کاربردی ندارد و باید از سیستم حذف شود؟ پاسخ می تواند اینگونه باشد که شاگردان از هر دو مدرس می آموزند. شاگردان می توانند تلاش کنند مانند مدرس قوی باشند و در عین حال از ضعف های مدرس ضعیف نیز درس می آموزند و تلاش می کنند مانند او نباشند. گاهی مدرس ضعیف می تواند برای برخی انگیزه گش (demotivator) و برای برخی انگیزه بخش (motivating) باشد. می توان سخن آن حکیم شهیر را "ادب از که آموختی، از بی ادبان" به "علم از که آموختی، از بی علما" در مورد این افراد تغییر داد.

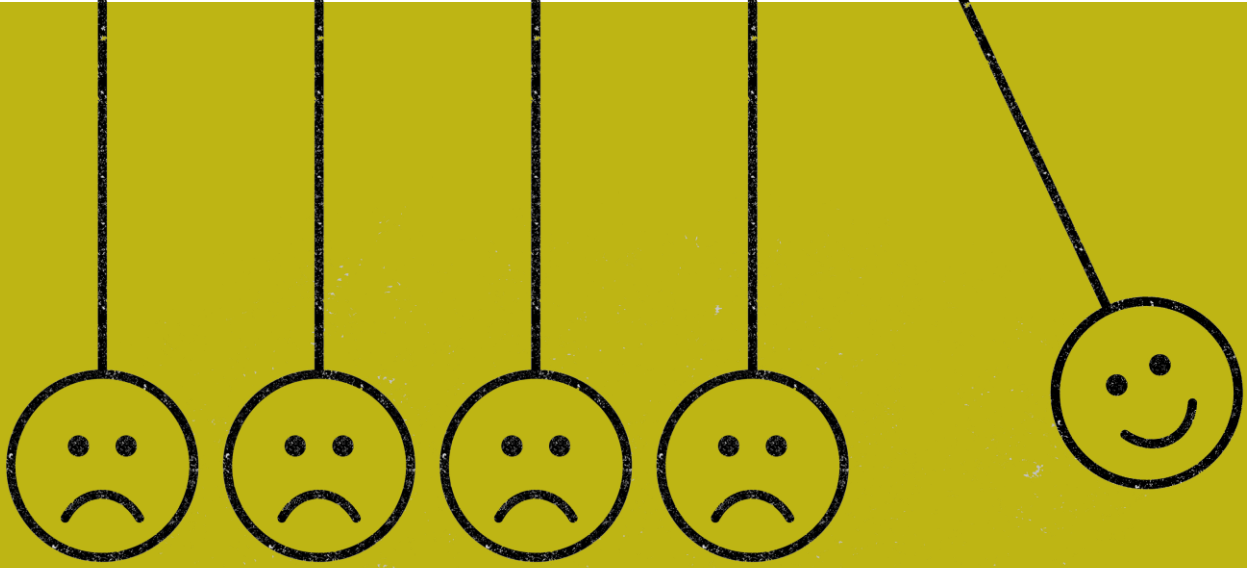
غرقگی در آموزش

"غرقگی" به "احساس ذهنی مثبت" اشاره دارد که در آن فرد با سطحی از مهارت یا تمرکز کامل و با هوشیاری، کاملاً در یک فعالیت غرق می‌شود؛ به طوری که خودآگاهی را از دست می‌دهد و گذر زمان را احساس نمی‌کند.

طبق نظریه غرقگی، شیوه آموزشی که با احساس و عواطف شاگرد درگیر شود و چالش کافی ایجاد نماید، انگیزش را در او بالا می‌برد و شاگرد در موقعیتی آرام و بدون اضطراب به درک اطلاعات می‌پردازد.

تسهیل وقوع غرقگی در آموزش می‌تواند کارایی شاگردان را افزایش دهد. از این رو، بهتر است مدرسان در آموزش با استفاده از الگوهای خلاقانه در شاگردان ایجاد غرقگی کنند و احساس اضطراب یا خستگی را در آنان به حداقل برسانند.



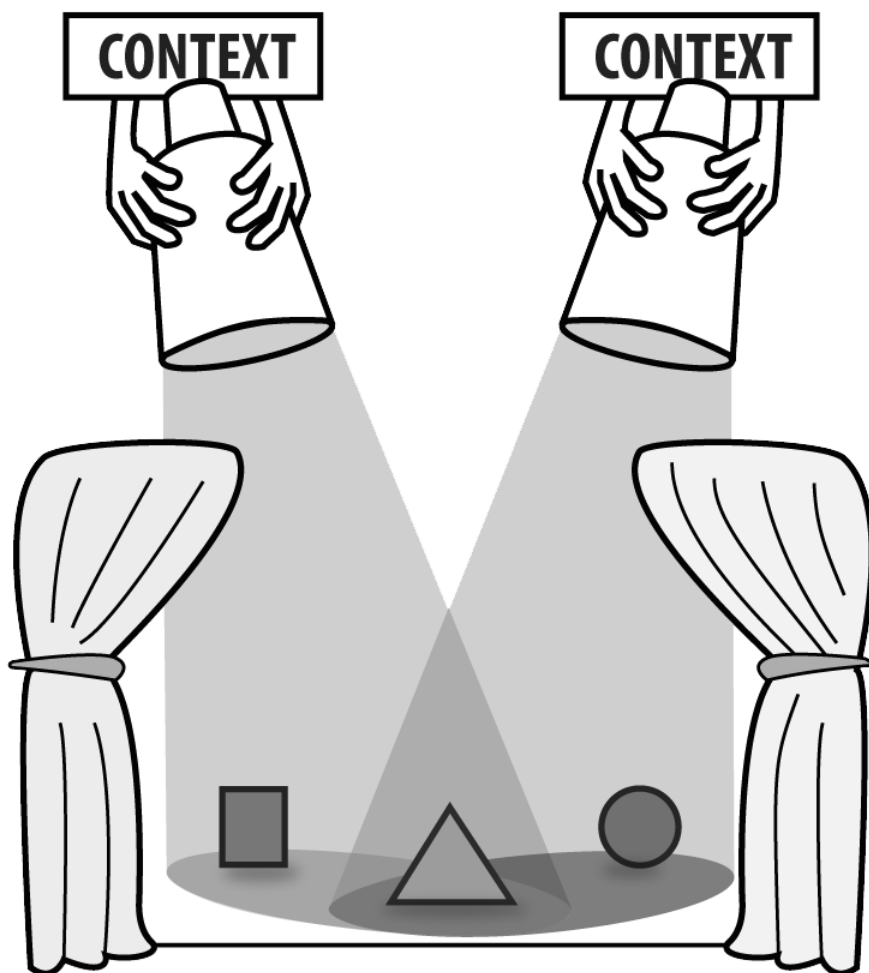


یادگیری مودمحور

آیا توجه کرده‌اید وقتی غمگین هستید چیزهای غمگین و هنگامی که شاد هستید مسائل شاد را بهتر به یاد می‌آورید؟ ظاهراً به نظر می‌رسد براساس مود، نوع و میزان یادگیری نیز تغییر می‌کند.

نکته جالب این است که اگر مطلبی را در مود شاد یاد بگیرید، برای به‌خاطرآوردن سریع آن باید مودتان شاد باشد و احتمالاً اگر در لحظه یادگیری مطلبی دردی داشته باشید، برای به‌خاطرآوردن سریع آن، همان درد می‌تواند کمک کند.

با توجه به آنچه گفته شد، افراد با مودهای مختلف در کلاس مطلبی را به خاطر می‌سپارند و قرار است در جلسه امتحان آن را به یاد آورند ولی چون مود کلاس درس و امتحان متفاوت است، به‌خاطرآوری سخت می‌شود. در حقیقت، مود می‌تواند باعث سوگیری شود و به‌نفع یا ضرر افراد منجر شود. بنابراین، مود نقش را میانجی بین به‌خاطر سپاری و به‌خاطرآوری ایفا می‌کند.



یادگیری بافت محور

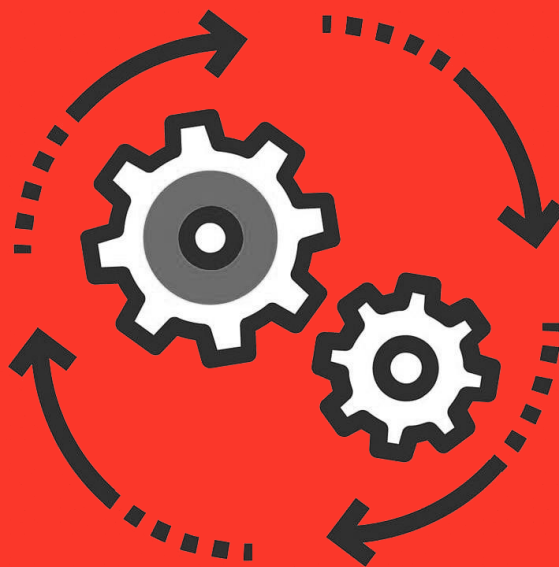
آیا تاکنون دقت کرده‌اید شرایطی که در آن مطلبی را به خاطر سپرده‌اید اگر با شرایطی که آن مطلب را به خاطر می‌آورید متفاوت باشد، به خاطر آوردن آن مطلب سخت‌تر می‌شود؟

به عنوان نمونه، اگر در لحظه یادگیری مطلبی آدامس بخورید و در لحظه به یادآوری همان مطلب آدامس نخورید، عملکرد به خاطرآوری شما ضعیف می‌شود. شاید به همین دلیل است که برای پیدا کردن کلید گمشده خود معمولاً شرایطی که در آن بوده‌اید را مرور و عیناً شبیه‌سازی می‌کنید تا به یاد بیاورید کلید خود را کجا گذاشته‌اید.

براین اساس، انتظار می‌رود شرایط محیط کلاس درس با شرایط محیط امتحان یکی باشد. اگر کلاس درس در فضای بسته و محدود برگزار شده است، امتحان نباید در محیط باز یا سالن بزرگ برگزار شود. این عدم تناسب محیط یادگیری با محیط یادآوری، فرآیند بازیابی اطلاعات را مختل و عملکرد شاگرد را به شکل نامحسوس تغییر می‌دهد.

معمولاً دانش و مهارت‌هایی که در کلاس‌های درس به شاگردان آموزش داده می‌شوند، از کاربرد عملی در دنیای واقعی فاصله گرفته‌اند. برای رفع این نقیصه، یک راه مناسب استفاده از تکالیف و فعالیت‌های اصیل آموزشی مانند تکالیف، پروژه‌ها و فعالیت‌های عینی و واقعی مرتبط با زندگی روزمره شاگردان است.

یادگیری پروژه‌محور



Project-Based Learning

"یادگیری پروژه‌محور" رویکردی پویا در کلاس است که "پژوهش" را به "آموزش" پیوند می‌دهد. شاگردان می‌توانند با این نوع یادگیری، قدرت مدیریت و برنامه‌ریزی را در خود ارتقا بخشند و تکالیفی را انجام دهند که نتایج کاربردی دارد. در این روش کلاس از حالت مدرس‌محور صرف خارج شده و به شاگردان یاد داده می‌شود چگونه پروژه‌هایی را مرتبط با موضوع تدریس شده انجام دهند. از این رو، آنان یاد می‌گیرند که چگونه به‌طور منظم و مرحله‌ای کار پژوهش خود را در خارج از کلاس انجام دهند. این روش سبب تقویت اعتماد به نفس آنان و تقویت روابط بین‌فردی نیز می‌شود.



کارایی و اثربخشی در آموزش

Efficiency and Effectiveness in Education

به نظر شما در انجام یک پروژه و فعالیت "انجام دادن درست کار" از اولویت بیشتری برخوردار است یا "انجام دادن کار درست"؟

انجام دادن درست کار و مدیریت زمان و منابع برای آن را "کارایی" می‌گویند و انجام دادن کار درست یعنی میزانی که فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده، تحقق یافته و نتایج برنامه‌ریزی شده به دست آمده است که به آن "اثربخشی" گفته می‌شود. بنابراین، همسوبودن فعالیت‌ها با اهداف تعیین شده در آن مدنظر قرار می‌گیرد.

به عنوان نمونه، مدرسی ممکن است طرح درسی را خیلی سریع در مدت زمان ۳ ساعت بنویسد (کارایی) ولی در پایان ترم به آن تأثیر و هدفی که مدنظرش بوده است، نرسد (اثربخشی). برعکس ممکن است طرح درس او اثربخش باشد ولی برای نوشتن آن ۲ ماه زمان صرف کرده باشد و در عین حال از کارایی لازم برخوردار نباشد.

مدرسان باید توجه داشته باشند که زمانی کاری صحیح است که هم درست تعریف شود و هم درست انجام شود. بنابراین، باید این مهم را مدنظر قرار بدهند که چگونه طرح درس خود را به گونه‌ای بنویسند که بهتر و با اتلاف وقت کمتری تدریس شود (کارایی). ازسوی دیگر، باید دغدغه این را نیز داشته باشند که آیا کارهایی که براساس طرح درس صورت می‌گیرد همان اهدافی است که باید دنبال می‌شده است؟ (اثربخشی).

پرواضح است که "بهره‌وری" در آموزش زمانی مطلوب است که هر دو شاخص اثربخشی و کارایی در حد مطلوب باشد. لازم به ذکر است مهارت "مدیریت زمان و منابع"، راندمان و کارایی مدرس را افزایش داده و به وی کمک می‌کند تدریس خود را مطابق با اهداف تعیین شده پیش ببرد.

معمولاً در محیط‌های آموزشی تأکید بر "حافظه معنایی" و ذخیره‌سازی اطلاعات است. در این محیط‌ها شاگردان موظف هستند موارد آموزش داده شده را حفظ کنند و در حافظه معنایی خود نگاه دارند. این امر ممکن است انگیزش شاگرد را برای یادگیری کاهش دهد و یادگیری را به فرآیندی کسل‌کننده، بی‌روح و تکراری تبدیل سازد.

وزن خاطره‌ای آموزش

*Remembrance Load
in Education*



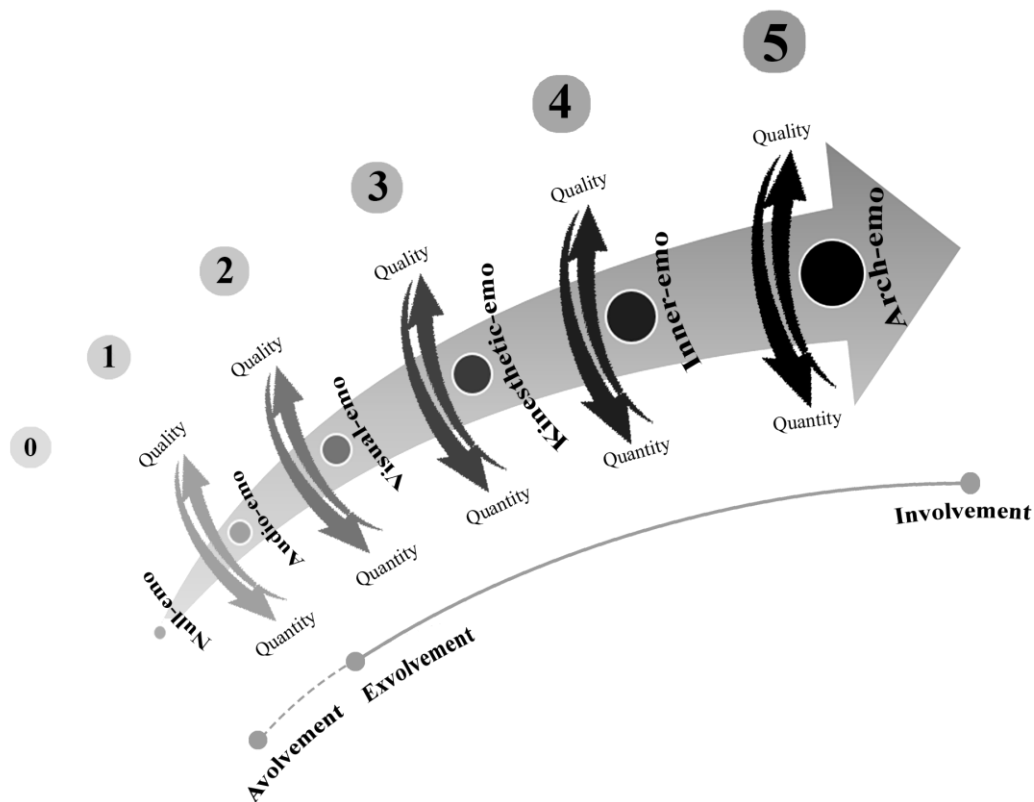
"خاطره‌سازی آموزشی" به شاگردان کمک می‌کند مطالب درسی را در محیطی خلاقانه یاد بگیرند و اطلاعات آموزشی را به صورت طولانی‌مدت در مغز و حافظه خود ثبت کنند. مدرسان می‌توانند با بهره‌گیری از حواس، تولید هیجانات مثبت، فضای کلاس درس و شیوه‌های خلاقانه آموزشی به افزایش "وزن خاطره‌ای" شاگردان و بهبود آموزش کمک کنند.

در "آموزش خاطره‌ساز" مدرس باید تلاش کند تجربه یادگیری را به تجربه‌ای شیرین تبدیل کند تا شاگردان آن را با جزئیات به خاطر بسپارند و "حافظه رویدادی" خود را به کار گیرند.

هَيَجَامَد (هيجان + بسامد)

Emotioncy (Emotion + Frequency)

هَيَجَامَد یعنی هیجانات ناشی از حواس که فهم و شناخت ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. هَيَجَامَد دو فرض غالب دارد:



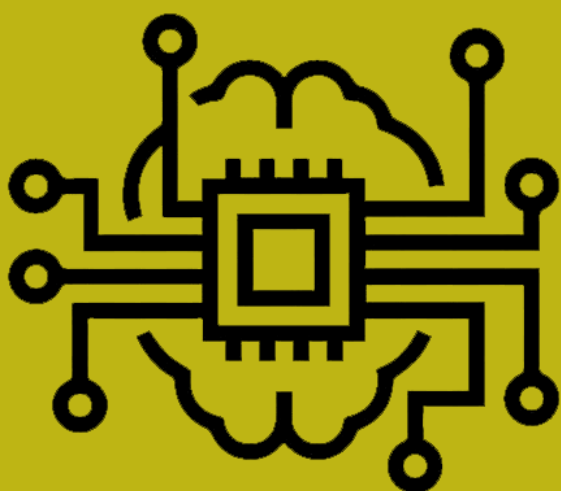
فرض دوم: هَيَجَامَد اشاره به "دسترسی‌های حسی" ما از جهان بیرون دارد. چه میزان حواس ما در درک چیزی دخیل هستند؟ به عنوان نمونه، آیا "سوشی" را خورده‌ایم یا فقط راجع به آن شنیده‌ایم؟ این میزان از دسترسی شناخت و درک ما را تغییر می‌دهد و فرضیه "نسبیت حواس" را تقویت می‌کند.

فرض اول: هَيَجَامَد ایده‌ای در باب "ترتیب و ترکیب" حواس است. هر ترتیب و ترکیب حواس، هیجانی تولید می‌کند که می‌تواند فهم ما را از جهان پیرامون تغییر دهد. اینکه اول حس شنیداری و بعد حس دیداری را درگیر کنیم یا اینکه اول حس لامسه و بعد حس شنیداری را دخیل کنیم، می‌تواند تأثیرات متفاوت هیجانی تولید کند که شناخت ما را دستخوش تغییر قرار دهد.

نگاهی حسی به فرآیند یادگیری

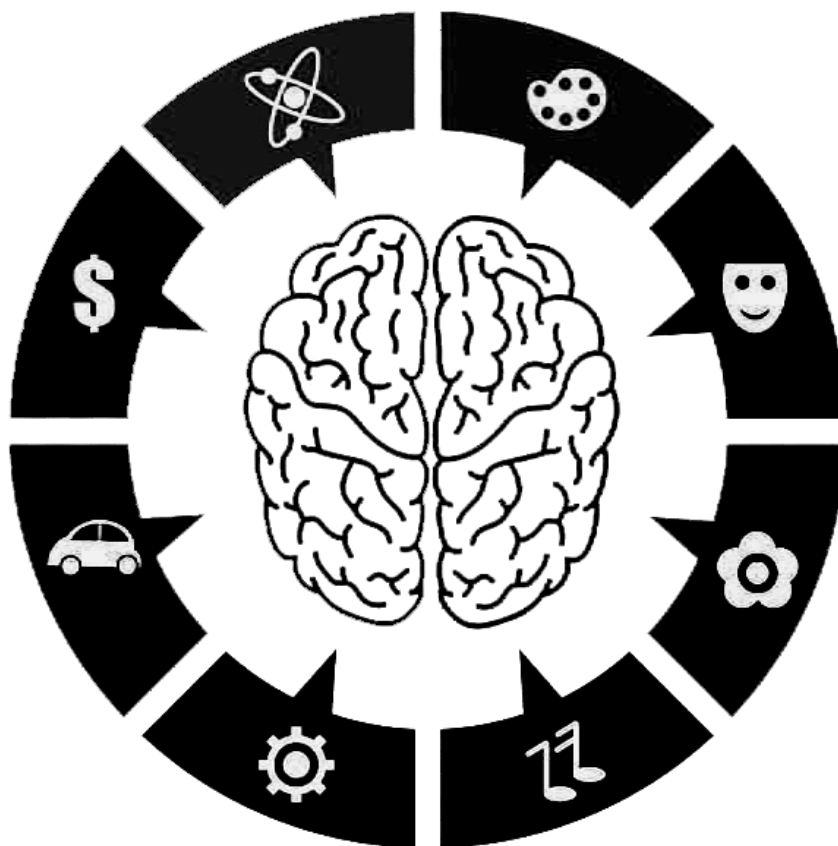
A Sensory Glance at Learning Processes

چنانچه فرآیند یادگیری را فرآیندی سلسله‌مراتبی در نظر بگیریم، می‌توان اذعان داشت یادگیری فرآیند "برون‌آگاهی"، "درون‌آگاهی" و "فراآگاهی" برای پاسخ به "هیچ‌آگاهی" هاست.



"هیچ‌آگاهی"، نقطه آغاز یادگیری است. هنگامی که شاگرد هیچ‌گونه اطلاعاتی در مورد یک مطلب آموزشی ندارد و دانش او در مرحله «ندانستن و عدم آگاهی» است. در نتیجه وی فاقد هرگونه حس هیجانی نسبت به یادگیری مطالب است. هنگامی که شاگرد در پروسه یادگیری مطالب آموزشی را با «شنیدن، دیدن یا لمس کردن» می‌آموزد، میزان آگاهی او از سطح تهی و هیچ‌آگاهی به مرحله "برون‌آگاهی" ارتقا می‌یابد و در مورد موضوعات موردنظر، شناختی کلی به دست می‌آورد. در مرحله "درون‌آگاهی"، شاگرد با کسب «تجربه مستقیم درباره موضوع و تحقیق کردن» در مورد مطالب به صورت شخصی اطلاعات درسی را درونی می‌کند. در این مرحله، درک دقیقی از موضوع مورد نظر شکل خواهد گرفت که منجر به یادگیری عمیقی نیز خواهد شد زیرا شاگرد مطالب را به صورت کاربردی فراگرفته و خود آن را تجربه کرده است.

در آخرین مرحله سلسله‌مراتب یادگیری، مرحله "فراآگاهی" قرار دارد. در این مرحله شاگرد به چنان تبحری در مورد مطالب درسی دست می‌یابد که می‌تواند جزئیات آن را شبیه‌سازی کرده، مطلبی را بسازد و یا همانند مدرس خود به تدریس مطالب آموزشی بپردازد.



Sense-Cultivating and Sense-Creating Education

"آموزش حواس‌گری" پا را از این فراتر نهاده و تلاش دارد با درگیری حداکثری حواس، شاگرد را به مرحله "فراآگاهی" سوق دهد. در چنین شرایطی وی قادر است خود سخنرانی کند، کارگاه برگزار نماید یا تولید فناوری جدید داشته باشد.

این دو آموزش از نوع "حواس‌افزوده" هستند و به‌کارگیری آن‌ها در محیط کلاس انگیزش شاگردان را برای یادگیری افزایش می‌دهد و با تأکید بر حواس و هیجانات به "خاطره‌سازی آموزشی" نیز می‌انجامد.

آموزش حواس‌پروری و حواس‌گری

با توجه به اهمیت تولید هیجانات مثبت و درگیری حواس بیشتر در محیط‌های آموزشی، در "آموزش حواس‌پروری" اعتقاد بر آن است که شاگرد تلاش می‌کند تا بیاموزد حواس خود را تقویت کند، زاویه دیدش را عوض کند یا تفسیر شنیده‌هایش را تغییر دهد. در این آموزش شاگرد باید بیاموزد چگونه از حس‌های مختلف بهره‌گیرد.

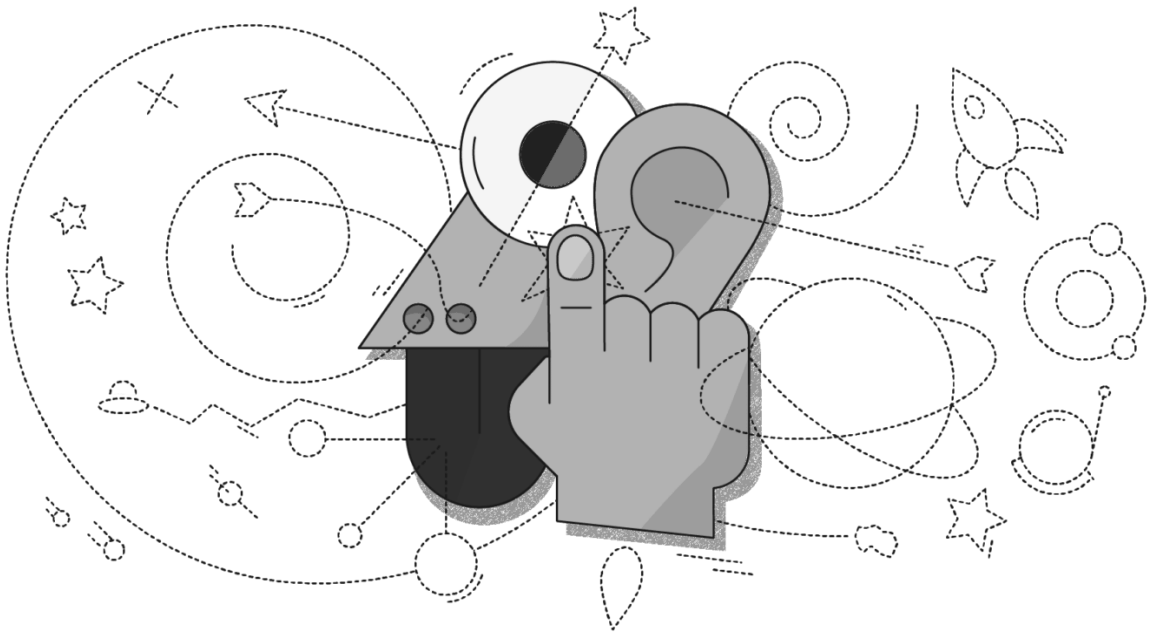
مدرس حس آگاه

چنانچه مدرس به عنوان هدایت گر کلاس و یکی از دروازه های ورود اطلاعات در نظر گرفته شود، قدرت اداره کلاس نیز از آن اوست. وی می تواند تصمیم بگیرد از چه ابزار، طرح درس و مواد درسی خاصی در کلاس خود استفاده کند.

براین اساس، مدرس را می توان فردی "حس آگاه" در نظر گرفت که تصمیم می گیرد چه میزان از حواس فراگیران را نسبت به موضوع مورد بحث درگیر کند و تا چه میزان "هیجاند" آن ها را افزایش دهد.

به عنوان نمونه، مدرس تصمیم می گیرد شاگردان در مورد "کریسمس" فقط بخوانند، بحث کنند یا پژوهشی در مورد آن انجام دهند. اینکه حس دیداری، شنیداری، لامسه، بویایی یا چشایی در یادگیری درگیر شوند، به حس آگاهی مدرس برمی گردد. در حقیقت مدرس موفق با تمرکز بر "مدیریت حواس" سعی می کند به "مهارت ورزی" و "حس ورزی" مبادرت ورزد.





مدرس حس محرک

تصمیم‌گیری در مورد میزان و چگونگی درگیری حواس پنجگانه شاگرد توسط مدرس، نقش مهمی در آموزش دارد.

مدرس "حس محرک" فردی است که نقش انگیزشی دارد و تسهیل‌کننده فرآیند یادگیری است. وی در فرآیند آموزش نقش تحریک‌کننده حواس (هیجادمذافزایی) شاگردان را برعهده دارد و از تکنیک‌های تدریس خلاقانه و هیجان‌انگیز استفاده می‌کند. این تکنیک‌ها نقش انگیزشی داشته و به شاگرد کمک می‌کنند که علاقه بیشتری به فرآیند تدریس مدرس نشان داده و در جریان یادگیری بیشتر درگیر شود.

"شوخی طبیعی مدرس"، "خودافشایی" و "خاطره‌گویی" از جمله موارد حس محرکی هستند که شاگردان را به صورت غیرمستقیم علاقه‌مند به برقراری ارتباط می‌کنند و باعث افزایش انگیزش می‌شوند. در چنین شرایطی آنان تمایل به استفاده بیشتر از حواس خود دارند و میزان یادگیری از طریق درگیری حواس بیشتر ارتقا می‌یابد.

Teacher as Transvolver

"غوطه‌وری" و "غرقگی" در پرتو الگوی هیجامد

Immersion and Flow in Light of the Emotioncy Model

آیا تاکنون برای شما پیش آمده است که فعالیتی را تنها یک‌بار انجام داده‌اید اما ذهنتان را چنان درگیر کرده است که انگیزه و تمایل خیلی زیادی برای تکرار آن داشته باشید و بارها به آن فکر کنید؟

هنگامی که افراد درگیری حسی هیجانی بیشتری نسبت به فعالیتی دارند (درون‌آگاهی و فراآگاهی) یعنی خود فعالیتی را از نزدیک تجربه کرده و با درگیری حسی بیشتر، هیجان بیشتری را نیز تجربه می‌کنند، میزان غوطه‌وری آنان نیز زیادتر است. یعنی ممکن است پس از انجام آن فعالیت تمایل مجدد به تکرار آن داشته باشند و بارها تجربه خوشایند و لذت‌بخش آن را در ذهن مرور کنند.

به این وضعیت "غوطه‌وری" گفته می‌شود که در آن شخص به چیزی فکر می‌کند و آن کار را انجام می‌دهد. در این حالت فرد به علت داشتن "هیجان مثبت" (آرامش، لذت و ...) انگیزه‌ای بالا برای انجام آن فعالیت پیدا می‌کند.



بنابراین، چنانچه مدرسان بخواهند فرایند یادگیری را برای شاگردان تسهیل کنند، باید به ایجاد "غوطه‌وری" و "غرقگی" در آنان توجه داشته باشند. درگیری حواس بیشتر و تولید هیجانات مثبت، حس لذت را در شاگردان به وجود می‌آورد و به غوطه‌وری و غرقگی آنان کمک بسزایی می‌کند.

حال وضعیتی را تصور کنید که چنان غرق فعالیتی شده‌اید که متوجه گذر زمان و محیط اطراف خود نمی‌شوید. به این حالت "غرقگی" گفته می‌شود و شخص با "لذت" (یکی از هیجانات مثبت) کاری را با انگیزه انجام می‌دهد و گذر زمان را نیز احساس نمی‌کند. باید توجه داشت افراد در سطوح درون‌آگاهی و فراآگاهی انگیزه بیشتری برای انجام کاری دارند که با میزان هیجان مثبت، لذت و اشتیاق آنان، گذر زمان، میزان توجه و حتی تمرکز رابطه مستقیم دارند.

آیا تاکنون برای شما پیش آمده است بدون آمادگی قبلی و کاملاً ناگهانی چیزی را تجربه کنید؟ در چنین شرایطی مغز عموماً آمادگی لازم برای تطبیق‌پذیری را ندارد و کمی زمان نیاز دارد تا تجربه‌ی آنی را هضم و معنی کند. به عنوان نمونه، وقتی به طور ناگهانی به شما می‌گویند یکی از عزیزانتان دچار بیماری سختی شده و امکان حیاتش بسیار کم است، این تجربه همچون شوکی زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تجربه‌ی ویروسی مانند کرونا و سرعت شیوع بیماری در کشور هم نمونه‌ای دیگر از این شوک هیجانی است.

درواقع، اگر قرار است برای رسیدن به درجه‌ی درون‌آگاهی (تجربه‌ی هیجانی نزدیک) ۳ ماه زمان صرف شود، شما به صورت ناگهانی در یک ساعت آن را تجربه می‌کنید و از مرحله‌ی هیچ‌آگاهی (تجربه‌ی هیجانی صفر) بدون طی کردن مسیر برون‌آگاهی (تجربه‌ی هیجانی دور) وارد مرحله‌ی درون‌آگاهی (تجربه‌ی هیجانی نزدیک) می‌شوید.

در چنین شرایطی هیجانات شما تابعی از شوک دریافت شده که ممکن است قدرت تحلیل را از شما سلب نماید.

در کلاس درس باید اجازه دهیم آموزش به آرامی شکل گیرد. توجه داشته باشید گاهی یادگیری مقدمات خود را لازم دارد. نمی‌شود به یکباره و به صورت آنی انجامش داد. افراد تجربه زیسته‌ی یادگیری خود را نباید شوک‌آمیز دریافت کنند. حتی اگر قرار است یادگیری از نوع برون‌آگاهی باشد باز هم باید در طول زمان شکل گیرد، ناگهانی، پرحجم، فست‌فودی و کنکوری نباشد. آموزشی که هیجانات شوک‌آمیز و سرعتی همراهش باشد، احتمالاً ناکارآمد و متزلزل خواهد بود.





نسبیت حسی در آموزش

مدرسان باید به این مهم توجه داشته باشند که ادغام حواس، هیجانات و بسامد بر تصمیم‌گیری و قضاوت‌های شاگردان تأثیر بسزایی دارد و شناخت آنان را از جهان خارج شکل می‌دهد. یعنی در محیط کلاس چنانچه حس تغییر یابد، به دنبال تغییر حس، هیجان نیز تغییر می‌یابد (مثبت و منفی). بنابراین، کوچکترین تغییر در عملکردهای حسی و هیجانی، می‌تواند بر پیشرفت‌های آموزشی و تعاملات اجتماعی شاگردان اثر بگذارد و یادگیری عمیق را شکل دهد.

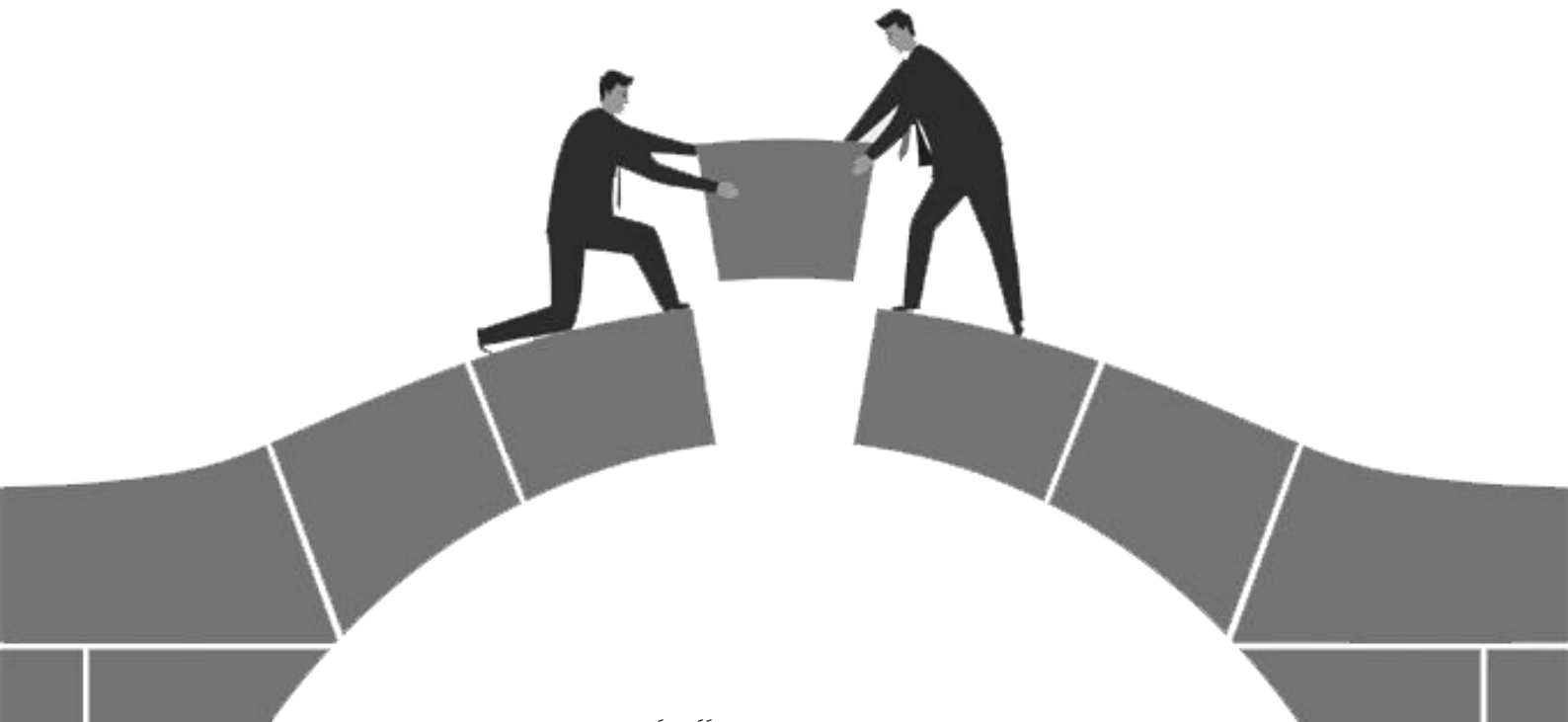
باتوجه به اهمیت نسبیت‌گرایی در شکل‌دادن جهان‌بینی افراد و درک باورها، فرضیه "نسبیت حسی" بر این باور است که هیجانات ناشی از تجربیات حسی به شناخت انسان جهت می‌دهند و بسته به کانال‌های حسی نسبت به اطلاعات دریافت‌شده، می‌توان تفسیرهای متنوع از یک مفهوم ارائه داد.

بنابراین، تجربه هر حس براساس داشتن هیجانات مثبت، منفی و خنثی متفاوت است و افراد مفهوم‌سازی متفاوتی بر مبنای تجربه حسی و هیجانی خود از واژگان دارند.

Sensory Relativism in Education

کاهش شکاف هیجانی

در تعاملات روزمره، هنگامی که دو نفر با یکدیگر صحبت می‌کنند باید کاملاً منظور یکدیگر را بفهمند تا ارتباط مؤثر شکل گیرد. داشتن هیجان و حس مشترک نسبت به موضوع نقش مهمی در برقراری این ارتباط دارد و به ثبت مفاهیم در حافظه بلندمدت کمک می‌کند.



براین اساس، چنانچه افراد "درجه هیجانی" یکسانی از موضوع داشته باشند، ارتباط به بهترین شکل صورت می‌گیرد. درغیراین صورت، افراد باید تلاش کنند مخاطب را به درجه هیجانی که خود در آن قرار دارند برسانند تا تعامل با شکست مواجه نشود و دچار سوء تفاهم نگردند. بنابراین، مدرسان برای ارتباط مؤثر باید تلاش کنند ابتدا سطح هیجانی شاگردان را ارزیابی کنند و "شکاف هیجانی" میان خود و آنان را به کمترین میزان ممکن برسانند. در چنین شرایطی با ایجاد همکاری و تعامل مؤثر، درک مشترک از موضوع شکل می‌گیرد و میزان یادگیری و فهم افزایش می‌یابد.

Emotion Gap Reduction

کار هیجانی

Emotional Labor

کلمه labor در انگلیسی می‌تواند به دو معنی "کار" و "تولد بچه" (جان بخشیدن) باشد. به نظر می‌رسد هر دو در عبارت "کار هیجانی" مصداق دارد. در برخی مشاغل "مدیریت هیجانات" مهم است و اگر شخص نتواند از عهده آن برآید، به احتمال زیاد کنار گذاشته می‌شود. کار هیجانی، هیجاناتی می‌طلبد که باید مدیریت شود تا به روابط "جان" دهد و اثربخش باشد.

به عنوان نمونه، یک پرستار باید گاهی حتی اگر عصبانی می‌شود لبخند بزند، یک مهماندار هواپیما حتی اگر استرس زیادی دارد، چهره خندان به خود بگیرد و یا شاگرد اگر معلم را خشمگین می‌کند، معلم باید نمایش هیجانی منطقی داشته باشد.

مدیریت هیجانات در کار می‌تواند مثبت باشد و افزایش رضایتمندی مخاطب را به همراه داشته باشد و یا منفی باشد و مخفی کردن احساسات واقعی باعث فرسودگی شغلی شود. بنابراین، کار هیجانی را جدی بگیرید و سعی کنید از عهده چالش‌های آن برآیید.





نقش حافظه رویدادی در آموزش

مدرسان در هر نظام آموزشی همواره در جستجوی راهی هستند که مطالب به‌خوبی در حافظه بلندمدت شاگردان ثبت شود و آنان بتوانند از مطالب استفاده بهینه کنند. براین اساس، سه حافظه بلندمدت "رویدادی"، "معنایی" و "شیوه‌ای" در یادگیری مطالب نقش مهمی ایفا می‌کنند. "حافظه شیوه‌ای" به دانش چگونگی انجام کار و مهارت‌ورزی اشاره دارد.

"حافظه معنایی" مسئول ذخیره اطلاعات و تفکر آگاهانه است (دانش کلی نسبت به موضوعات) و "حافظه رویدادی" بخشی از حافظه بلندمدت است که مسئول به‌خاطر سپاری و ذخیره رویدادهایی است که افراد در طول زندگی خود تجربه می‌کنند (به‌عنوان نمونه خاطره روز اول مدرسه).

معمولاً در محیط‌های آموزشی تأکید بر حافظه معنایی و ذخیره‌سازی اطلاعات است. به‌این‌صورت که شاگردان موظف هستند موارد آموزش داده‌شده را حفظ کنند و دانش کلی نسبت به آن داشته باشند. این امر ممکن است انگیزش شاگرد را برای یادگیری کاهش دهد و یادگیری را به امری کسل‌کننده، بی‌روح و تکراری تبدیل سازد. در مقابل، اگر در محیط کلاسی به حافظه رویدادی توجه شود، همان‌گونه که رویدادهای زندگی به‌راحتی به‌خاطر سپرده می‌شوند، مطالب نیز اگر در حافظه رویدادی ذخیره شوند، بهتر و هیجانی‌تر به‌خاطر سپرده خواهند شد.

تمرکز بر حافظه رویدادی به «خاطره‌سازی آموزشی» نیز می‌انجامد. زیرا در چنین شرایطی مدرس محیطی را فراهم می‌کند که تجربه یادگیری تبدیل به تجربه‌ای شیرین شود و شاگرد آن را به‌صورت خاطره و با جزئیات به‌خاطر بسپارد.

همانگونه که می‌دانیم هرکدام از حواس چندگانه وظایف خاصی را برعهده دارند و منظور از "تیزحسی" این است که هریک از این حواس به‌درستی و با سرعت وظیفه خود را انجام دهد.

افرادی که "تیزحس" هستند، نسبت به تمام اطلاعات ورودی حسی حساس هستند، نسبت به سایرین هوشیاری رفتاری بالاتری دارند، از هیچ نشانه و سرنخی سرسری عبور نمی‌کنند، داده‌های محیطی برای آنان اهمیت زیادی دارد و از زبان بدن خود به‌خوبی بهره می‌گیرند. بنابراین، این افراد بر روی داده‌های محیط اطراف به‌خوبی تمرکز می‌کنند و کوچکترین مشاهدات در محیط برای آنان ارزشمند است.



مدرسان باید تلاش کنند با تقویت حواس پنجگانه، "تیزحسی" را در خود تقویت کنند و این امر مستلزم توجه به مهارت خوب دیدن، شنیدن، تحلیل کردن محیط، هماهنگی میان کلام و زبان بدن و لحن صدا در تدریس است.

مدرسی که "تیزحس" است، حس شاگردان را در لحظه‌های متفاوت درک می‌کند و با مشاهده و دقت نسبت به نحوه تنفس، تغییرات رنگ صورت، تغییرات در لحن و صدا، تغییر رفتار و عکس‌العمل‌ها تصویری کلی از وضعیت درونی شاگردان خود کسب می‌کند و متوجه احساسات مثبت و منفی آنان می‌شود. بنابراین، "تیزحسی" به مدرس کمک می‌کند تدریس خود را براساس حالت‌های درونی شاگردان منطبق کند و با هدایت کردن بحث‌های کلاسی ارتباط مؤثرتری با آنان برقرار کند. به‌کمال‌رساندن هوشیاری حواس پنجگانه راهی مؤثر برای تقویت "تیزحسی" در امر تدریس است.

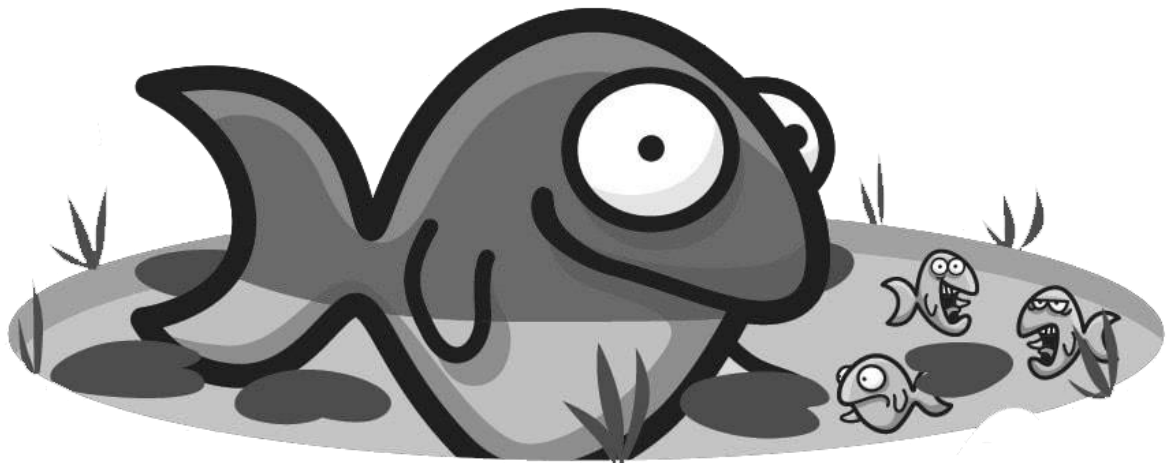
قاشقی کوچک برای دهانی بزرگ

شما ترجیح می‌دهید شاگرد اول کلاس شاگردان معمولی باشید یا شاگرد معمولی کلاس تیزهوشان؟ بدون تردید، هر یک مزایا و مضراتی دارد.

اگر ترجیح می‌دهید شاگرد اول کلاس شاگردان معمولی باشید، احتمالاً مصداق همان شخصی هستید که دهانی بزرگ دارد و قاشق مطالب برای او کوچک هستند. درچنین شرایطی ممکن است اعتمادبه‌نفسی کاذب پیدا کنید؛ زیرا رقیب قوی برای رقابت در کلاس ندارید. ازسوی دیگر، ازآن جاکه خود را در سطحی بالاتر از همکلاسی‌های خود می‌بینید، ممکن است تلاشی برای بالابردن سطح اطلاعات و دانش خود نکنید؛ زیرا در هر شرایطی بالاتر از دیگران هستید و پیوسته مورد تشویق نیز قرار می‌گیرید.

درهرصورت، اینکه شاگرد اول کلاس شاگردان معمولی باشید یا شاگرد معمولی کلاس تیزهوشان، هرکدام مضرات و محاسنی دارد که والدین باید براساس شناخت خود از ظرفیت‌های فرزندان‌شان یکی را انتخاب کنند. از معلمان انتظار می‌رود به این تفاوت‌ها توجه کنند تا بتوانند شاگردان را به‌درستی هدایت و حمایت کنند.

Big-Fish-Little-Pond Effect



قاشقی بزرگ برای دهانی کوچک

همانگونه که می‌دانیم، در محیط کلاسی شاگردان به لحاظ پیشرفت تحصیلی با یکدیگر یکسان نیستند. از این منظر، در کلاس شاگردان ضعیف، متوسط و قوی همزمان حضور دارند. بنابراین، شاهد تأثیرپذیری آنان از یکدیگر هستیم. این تأثیرپذیری می‌تواند مثبت یا منفی باشد؛ یعنی می‌تواند تولید بی‌انگیزگی کند یا موجب رشد آنان شود.

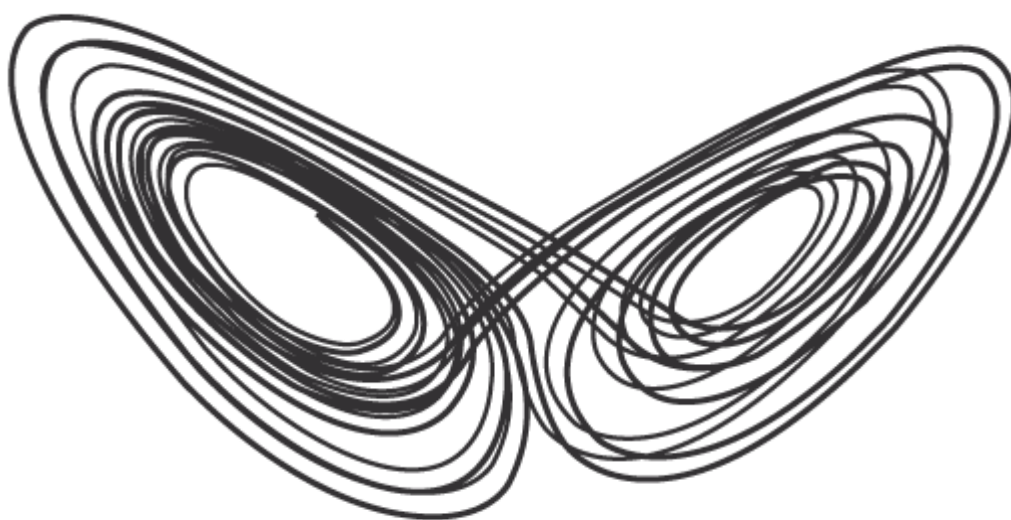
Little-Fish-Big-Pond Effect



به عنوان نمونه، شاگردان ضعیف کلاس هنگامی که مجبور به رقابت درسی با شاگردانی می‌شوند که قوی‌تر هستند، شانس کمی برای برنده شدن دارند. بنابراین، احساس ناتوانی در آنان تقویت می‌شود و بی‌انگیزه می‌شوند. در شرایطی دیگر، این رقابت می‌تواند به رقابتی سالم و سازنده تبدیل شود. در این شرایط، شاگردان قوی‌تر می‌توانند به شاگردان ضعیف کمک کنند و شاهد رشد و تقویت روحیه دوستی باشیم.

در مجموع، شاگرد ضعیف در کلاسی که بسیاری از شاگردان قوی هستند به مانند ماهی کوچک در استخری بزرگ است که به چشم نمی‌آید و مطالب درسی هم همچون قاشقی بزرگ برای دهان کوچک او می‌باشد. چنین شرایطی همچون تیغ دولبی است که یا به رشد شاگرد و یا به بی‌انگیزگی او منجر می‌شود.

مدرسان باید از ایجاد تبعیض در کلاس درس خودداری کنند و تنها به تشویق شاگردان قوی اکتفا نکنند. در این شرایط نقش "یادگیری مشارکتی" حائز اهمیت است و شاگردان با داشتن توانایی‌های مختلف در گروه‌ها با یکدیگر کار می‌کنند (شاگردان قوی و ضعیف) و از طریق همفکری در زمینه یادگیری مباحث درسی به تسلط می‌رسند.



نقش جذب‌کننده‌ها در آموزش

یکی دیگر از جذب‌کننده‌های قوی "فرهنگ" است. در فرهنگ ایرانی چون خوردن گوشت خرچنگ حرام است (حتی اگر خوشمزه باشد) چون توسط جذب‌کننده فرهنگ ایرانی تفسیر می‌شود، عموماً بد طعم جلوه می‌کند و بی‌شک قابل خوردن نخواهد بود. این در حالی است که همین گوشت خرچنگ در فرهنگ چینی شاید خوشمزه و قابل خوردن باشد.

ناگفته پیداست، شاگردان با توجه به جذب‌کننده‌های غالب خود مطالب درسی را بررسی و تفسیر می‌کنند. هرچه جذب‌کننده‌ها متفاوت‌تر باشند، میزان تفسیرها نیز متفاوت‌تر می‌شود. از این رو، آموزش باید براساس "تفاوت‌های فردی" صورت پذیرد تا مؤثر باشد و قطعاً شناسایی جذب‌کننده‌ها به آموزش بهتر کمک بسیاری می‌کند.

به fast lane در زبان فارسی "لاین سرعت" گفته می‌شود و در این عبارت lane به "لاین" در زبان فارسی برگردان شده است. در زبان انگلیسی surprise را /serprize/ تلفظ می‌کنیم ولی در فارسی "سورپرایز" می‌گوییم. درحقیقت، در اینجا زبان فارسی نقش جذب‌کننده‌ای را ایفا می‌کند که تلفظ کلمات خارجی را جذب خود می‌کند و به اصطلاح آن‌ها را با آهنگ کلام زبان فارسی بومی می‌کند.

افزون بر زبان، حواس هم می‌توانند نقش جذب‌کننده‌ها را بازی کنند. اینکه چه حسی در شما قوی‌تر است، می‌تواند تجارب زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد و از زاویه آن حس دنیای پیرامون برای شما تفسیرپذیر شود. به عنوان نمونه، اگر حس شنیداری شما قوی است، اطلاعات جدید بیشتر توسط حس شنیداری شما تفسیر و بومی می‌شود ولی اگر حس دیداری شما قوی‌تر است، تجارب جدید توسط این حس بومی می‌شوند. بنابراین، احتمالاً از میان اطلاعات دنیای بیرون با توجه به حس غالب خود به اطلاعات (شنیداری یا دیداری) توجه و آن‌ها را جذب و تفسیر می‌کنید.

لنگر انداختن در آموزش

آیا تاکنون برای شما پیش آمده است که در محیط کلاس مطلبی را از مدرس تان شنیده باشید و پس از آن هرچه مطالعه جانبی دیگر در مورد موضوع داشته باشید، نمی‌توانید آن‌ها را به‌خاطر بسپارید و تنها کلام مدرس تان در خاطرتان می‌ماند؟

"لنگر انداختن" نوعی سوگیری شناختی است که براساس آن ذهن انسان در فرآیند تصمیم‌گیری به نخستین اطلاعاتی که به‌دست می‌آورد، تکیه می‌کند و نسبت به آن جانب‌دار می‌شود. در چنین شرایطی، ذهن روی اطلاعات اولیه یا قسمتی از آن گیر می‌کند و زحمت جستجوی بیشتر را به خود نمی‌دهد.

Anchoring in Education

بنابراین، نخستین مطالب ارائه‌شده به شاگرد در محیط کلاس تأثیر بسزایی در به‌یادسپاری او دارد و مدرس باید دقت لازم در انتخاب مطالبی که تدریس می‌کند را داشته باشد.



Right Feedback, Right Time | بازخورد مناسب در زمان مناسب

بی‌شک فرایند "بازخورددهی" و "بازخوردپذیری" خمیر مایه اصلی رشد و اصلاح افراد جامعه است. بدون دریافت بازخورد مناسب، سیستم و افراد نمی‌توانند نقاط ضعف و قوت خود را دریابند و براساس آن به اصلاح و رشد خود کمک کنند. به‌نظر می‌رسد در برخی فرهنگ‌ها بازخوردها خیلی به‌موقع ارائه نمی‌شوند و حتی زمانی که افراد آن‌ها را دریافت می‌کنند، دیگر کار از کار گذشته است. عباراتی مانند:

کاش زودتر گفته بودی!

چرا الان می‌گی؟!

اینارو اگر قبلاً گفته بودی اینجوری نمی‌شد!

لطفاً دفعه بعد اگر مشکلی بود زودتر بگو.

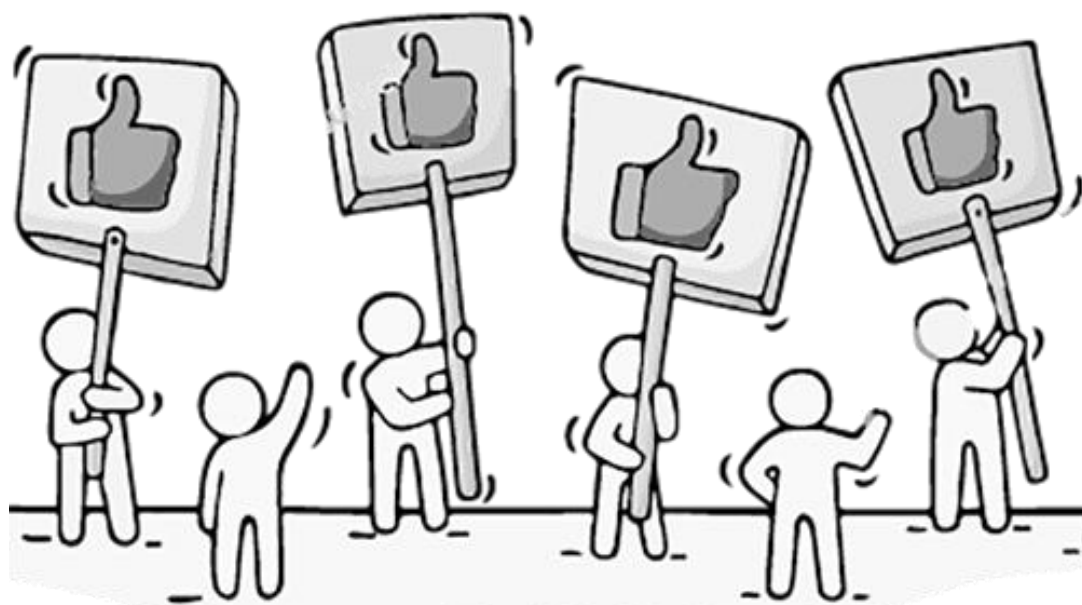
گویای عدم ارائه "بازخورد مناسب در زمان مناسب" است که می‌تواند عواقب بد و جبران‌ناپذیری برای مخاطب داشته باشد. بنابراین، بازخوردها باید در زمان مناسب و به‌هنگام به افراد ارائه شوند. زمان مناسب می‌تواند از جنبه‌های متفاوتی تعریف شود:

۱. افراد باید بازخورد دادن را به تأخیر نیندازند زیرا هرچه آنان به موضوع نزدیک‌تر باشند و درک بهتری از آن داشته باشند، بازخورد بهتری ارائه می‌دهند و ازسوی دیگر مخاطب نیز زودتر از نقاط ضعف و قوت خود آگاه می‌شود و می‌تواند در جهت اصلاح نقاط ضعف خود گام بردارد.

۲. افراد باید بازخورد را در زمان مناسبی ارائه دهند که فرد آمادگی پذیرش آن را داشته باشد؛ زیرا هدف از بازخورد غافلگیر کردن کسی نیست.

۳. شروع بازخورد ممکن است با واکنش‌های احساسی و حالت تدافعی همراه باشد. بنابراین، باید قبل از بازخورد دادن صبور بود و آن را به زمان مناسبی موکول کرد.

پرواضح است که ارائه بازخورد در زمان مناسب در تحقق اهداف ارتباطی، آموزشی و حرفه‌ای تأثیرگذار است و به بهبود کیفیت روابط و عملکرد منجر می‌شود. بنابراین، به‌عنوان مغناطیس توجه نباید از آن غافل بود و آن را به سان آئینه، بازتاب دآوری و تصمیم‌گیری‌های افراد در نظر گرفت که باید هدفمند، هوشمند و در زمان مناسب انعکاس داشته باشد.



همگام شو، همگام شو و هدایت کن.

Pace, Pace, and Lead.

آیا می‌دانید وقتی کنار فردی راه می‌روید و او با سرعت قدم می‌زند، برای اینکه بتوانید سرعت او را کنترل کنید بهتر است شما ابتدا کمی با سرعت او همگام شوید و کم‌کم سرعت خود را کم کنید؟ در این هنگام، او هم ناخودآگاه، سرعتش را با شما هماهنگ می‌کند و شما هدایت‌گر سرعتش می‌شوید.

براین‌مبنا، برای ورود به دریچه ذهن مخاطب بهتر است ابتدا با لهجه، گفتمان، واژگان و ادبیات او صحبت کرد و خود را هماهنگ با نگاهش نشان داد. پس از مدتی همگامی، شما کنترل رفتار او را به شکل ناخودآگاه برعهده می‌گیرید و می‌توانید در ادامه تغییرات مدنظر خود را اعمال کنید.

با این وصف، برای ورود به ذهن شاگردان، معلم ابتدا باید دنیا را از پنجره نگاه آنان ببیند، با زبان، طنز، بازی‌ها و با دغدغه‌هایشان هم‌نوایی کند و خود را با آنان همگام سازد تا بتواند پس از مدتی هدایت‌گری را به‌دست گیرد.



چایلمه (چای+مکالمه)

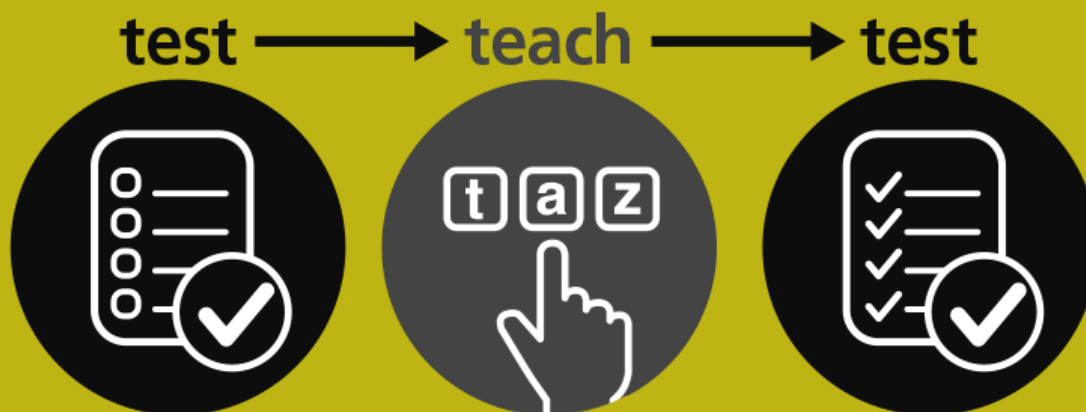
به نظر می‌رسد چنانچه شاگردان در فضایی به جز کلاس همراه معلم خود دور یک میز چای یا قهوه میل کنند و به گفتگو بپردازند، زمینه خودافشایی شاگرد افزایش می‌یابد، ارتباط عاطفی او با معلم مستحکم‌تر می‌شود، فضای ترس و دلهره کلاسی از بین می‌رود و انگیزه شاگرد برای یادگیری افزایش می‌یابد.

کدام نوع آموزش را بیشتر می‌پسندید: به شکل رسمی و جدی یا دور یک میز و همراه با چای و قهوه؟ برخی از مدرسان براین‌باورند که آموزش امری جدی است و لازم است که خیلی خشک و رسمی انجام شود تا شاگردان آن را جدی بگیرند. برخی دیگر بر این باورند که چنانچه بخواهیم آموزش اثربخش باشد باید دوپامین‌افزا به همراه هیجانات مثبت باشد که از طریق چایلمه (چای+مکالمه) قابل انجام است.



از این‌رو، پیشنهاد می‌شود با در نظر گرفتن سن، جنسیت، طبقه اجتماعی و سطح سواد شاگردان و برای داشتن کلاسی انگیزه‌بخش و اثرگذار، گاهی با شاگردان به چایلمه نشست و کلاس درس را خاطره‌انگیز کرد و به خاطر داشت برای ورود به مغز شاگردان از دریچه قلب آنان باید عبور کرد.

معلمان گاهی به دلیل مسائل فرهنگی و نگاه‌های سنتی که دارند از ایجاد فرهنگ چایلمه اجتناب می‌کنند. شاید احساس می‌کنند چایلمه ممکن است باعث شود شاگرد تدریس را جدی نگیرد یا او ظرفیت لازم برای چنین تعاملی را نداشته باشد.



آزمون‌های پایا یا سستی بر مبنای دانش جاری یادگیرندگان طراحی می‌شوند. در این آزمون‌ها فرض بر این است که آزمودنی دانش ثابت و مشخصی دارد که با چند سؤال سنجش‌پذیر است.

سنجش پایا و پویا

Static and Dynamic Assessment

آزمون‌های پویا بر مبنای ظرفیت آزمودنی طراحی می‌شوند و "دانش‌های ممکن" را می‌سنجند. بدین معنی که اگر کمک یکسانی به آزمودنی‌ها در جلسه امتحان شود چه کسانی قادر به پاسخگویی به سؤالات هستند و چه کسانی نمی‌توانند با همان کمک یکسان پاسخگو باشند.

به‌طور کلی، در حالی که آزمون‌های پایا آنچه "باید" باشند را می‌سنجند، آزمون‌های پویا آنچه "می‌توانند" باشند را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. متأسفانه در کشور ما آزمون‌های پویا هنوز راه خود را به سنجش‌سکده‌ها باز نکرده‌اند. پیشنهاد می‌شود سنجش پویا در کنار سنجش پایا به فضای آموزشی کشور اضافه شود تا سنجش دقیق‌تری از توانمندی‌های یادگیرندگان انجام پذیرد.



نخبگی یا مخبگی؟

نخبگی (مخ+بهی) با مخبگی (مخ+بگی) متفاوت است. در اولی شخص واقعاً "مخ" بهتری دارد و باهوش است ولی در دومی جامعه به اشتباه عمداً یا سهواً او را باهوش خطاب می‌کند.

"نخبگی" مفهومی حقیقی و روان‌شناسی است که معمولاً عاری از دغدغه‌های سیاسی-اجتماعی می‌باشد، درحالی‌که "مخبگی" مفهومی سیاسی-اجتماعی است که بیشتر تحت تأثیر ایدئولوژی می‌باشد و بر پیکره جامعه تحمیل می‌شود. در نتیجه ممکن است مخبگی با حقیقت نخبگی فرسنگ‌ها فاصله داشته باشد.

به نظر می‌رسد هر چه شکاف میان نخبگی و مخبگی در جامعه بیشتر باشد، آن جامعه نمی‌تواند به تعالی دست یابد و قله‌های رفیع موفقیت را به شتاب فتح نماید. باید به این مهم توجه داشت که چه کسی را "باهوش" و "نخبه" قلمداد می‌کنیم و باید دید که آیا ریشه آن نخبگی است یا مخبگی؟

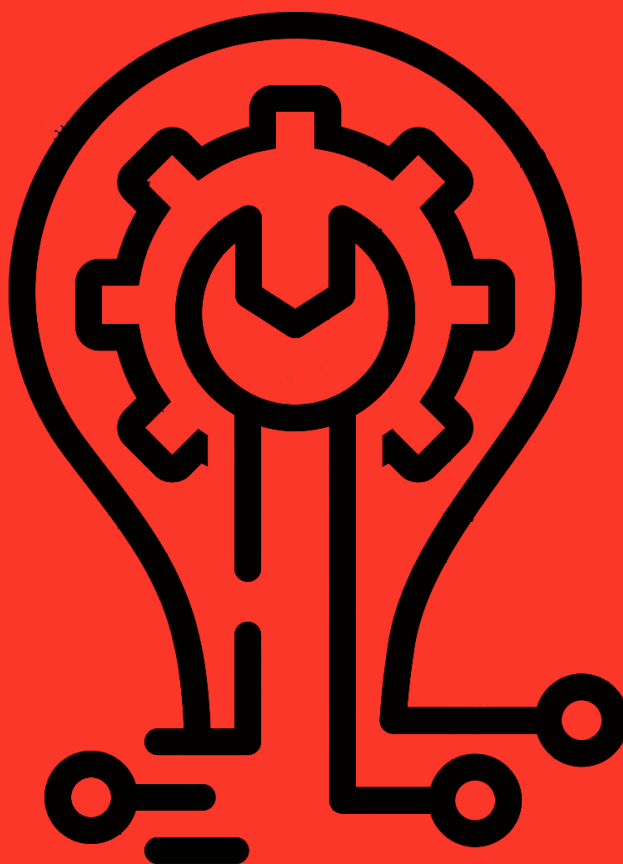
Nokhbegi or Mokhbegi?

استعداد زبانی و هوش زبانی

Language Aptitude and Language Intelligence

استعداد زبانی متفاوت از هوش زبانی است. در استعداد زبانی ما به دنبال یافتن ظرفیت یادگیری زبان افراد هستیم. بدین معنی که فرد ممکن است زبان را با چه سرعت و راحتی بیاموزد. در حالی که در هوش زبانی ما به دنبال بررسی توانایی‌های کنونی زبان افراد هستیم. بدین معنی که فرد زبان را با چه مهارت و دقتی به کار می‌گیرد. یافتن استعداد زبانی به افراد در یادگیری منطقی و هدفمند و افزایش هوش زبانی به افراد در سخنوری و فن بیان کمک می‌کند.

تلاش کنیم با شناخت کامل از هر دو سطح تفکر و نحوه خردورزی خود را ارتقا بخشیم.



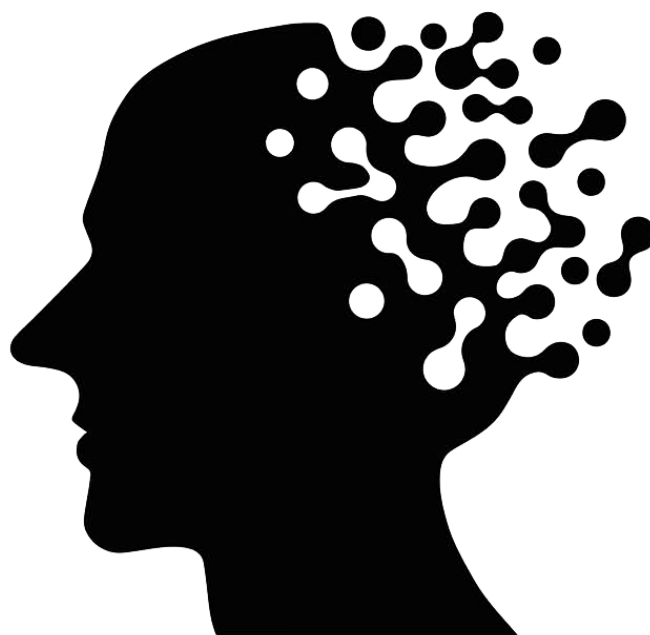
هوش هیجان حسی

"هوش هیجانی" در شناسایی و کنترل هیجانات نقش مهمی ایفا می‌کند و "هوش حسی" نشان می‌دهد که چرا افراد به درونداد حسی به شیوه خاصی پاسخ می‌گویند. افزون‌براین، هوش حسی چگونگی تغییر حواس برای تطبیق با محیط و افراد دیگر را نیز نشان می‌دهد.

"هوش هیجان حسی" پا را از هوش حسی و هوش هیجانی فراتر نهاده است و ارزش هیجانات تولیدشده از حواس را نشان می‌دهد. این هوش به رابطه جدایی‌ناپذیر بین حس و هیجان اشاره دارد و چشم‌انداز جدیدی به مفهوم هوش است.

می‌توان هوش هیجان حسی را توانایی شناخت، نام‌گذاری، کنترل و مدیریت هیجانات تولیدشده از حس برای کنترل رفتار تعریف کرد که نقش مهمی در آموزش ایفا می‌کند و مدرسان باید به آن توجه کافی مبذول دارند.

Emo-Sensory Intelligence





هوش روایی

از میان انواع هوش، یکی از هوش‌هایی که در تعامل با دیگران و موفقیت ما در برقراری ارتباط تأثیر دارد، هوش روایی است.

این هوش، توانایی تولید و درک داده‌ها و اطلاعات زبانی است که افراد در زندگی روزمره خود با آن‌ها مواجه می‌شوند و ترکیبی از هوش‌های کلامی، میان‌فردی و درون‌فردی است. افرادی که از هوش روایی بالایی برخوردارند، می‌دانند صحبت خود را چگونه شروع کنند، ادامه دهند و به پایان برسانند. بنابراین، آنان با مدیریت کلام بهتر می‌توانند مشکلات و تنش‌های زندگی را نیز به‌خوبی مدیریت کنند و ارتباط منطقی بین رویدادها، دلایل و عواقب ایجاد کنند.

از آنجایی که هوش روایی آموختنی است، انتظار می‌رود والدین، معلمان و متخصصان بتوانند با استفاده از روش‌های علمی میزان این هوش را در شاگردان ارتقا بخشند و به آنان در مدیریت کلامی کمک کنند.

Bilingualism and Temporal Intelligence

افزایش "هوش زمانی" یکی از مزایای متعدد دوزبانگی است و اشاره به حساسیت زمانی و مدیریت آن دارد. اصولاً در کشور ما زمان مقوله‌ای سیال است که افراد به آن خیلی توجه نمی‌کنند. جلسات به راحتی لغو می‌شوند، دستور جلسات به راحتی تغییر می‌کنند، ضرب‌العجل‌ها به راحتی جابه‌جا می‌شوند و قرار ملاقات‌ها به طور معمول با تأخیر انجام می‌پذیرند و تمامی این موارد در فرهنگ

ایرانی پذیرفته شده است. به نظر می‌رسد در برخی فرهنگ‌ها زمان سیالیت کمتری

دارد و مدیریت زمان در آن‌ها مهم است. یادگیری زبان

این فرهنگ‌ها ممکن است باعث رشد هوش زمانی

زبان‌آموزان شود. در این زبان‌ها زمان نمود خود را در

واژگان و ساختار زبانی نشان می‌دهد و زبان‌آموزان با

مقایسه آن‌ها به ناخودگاه حساسیت بیشتری نسبت به

زمان پیدا می‌کنند. به عنوان نمونه، تعداد ساختارهای

زمان آینده در فارسی نسبت به انگلیسی به مراتب کمتر

است که این خود ممکن است باعث عدم توجه به زمان

آینده و آینده‌نگری ایرانیان شود.



دوزبانگی و هوش فرهنگی

*Bilingualism and
Cultural Intelligence*

افزایش هوش فرهنگی یکی از مزایای دوزبانگی می‌باشد. هوش فرهنگی اشاره به حساسیت فرهنگی، رواداری و غریبه‌پذیری افراد دارد.



دوزبانگی سبب می‌شود افراد با فرهنگ زبان دوم آشنا شده و از طریق مقایسه فرهنگی این زبان با فرهنگ زبان مادری خود، هوش فرهنگی‌شان را تقویت نمایند و آن را در تعاملات بعدی خود بکار گیرند.

از معلمان انتظار می‌رود با مقایسه صحیح دو زبان و دو فرهنگ، شاگردان را با نحوه تعامل و روابط میان-فرهنگی آشنا نمایند و به آن‌ها بیاموزند که زبان و فرهنگ آنچنان با هم درآمیخته‌اند که تفکیک آن‌ها امکان‌ناپذیر است.

دوزبانگی و حس شنیداری

هرچند دوزبانگی در سنین بالا سخت و طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد، ولی مزایای مختلفی می‌تواند داشته باشد. از جمله مزایای دوزبانگی حساس شدن حس شنیداری افراد دوزبانه به آهنگ کلام می‌باشد. این افراد به موسیقی زبان حساس‌تر می‌شوند و با دقت و صحت بیشتری به رمزگشایی آنچه می‌شنوند، می‌پردازند. ناگفته پیداست تلاش زیاد افراد دوزبانه برای فهمیدن زبان دوم به تقویت حس شنیداری می‌انجامد.

افزون بر این، افراد دوزبانه برای درک بهتر زبان تلاش می‌کنند تا لب‌خوانی کنند. این افراد با تلاش و ممارست می‌توانند به لب‌خوان‌های حرفه‌ای تبدیل شوند. باید به این مهم توجه داشت، عادت‌واره‌های ما تحت تأثیر فعالیت‌هایی است که انجام می‌دهیم و فعالیت مربوط به دوزبانگی تغییرات مختلف مغزی را به همراه خواهد داشت.

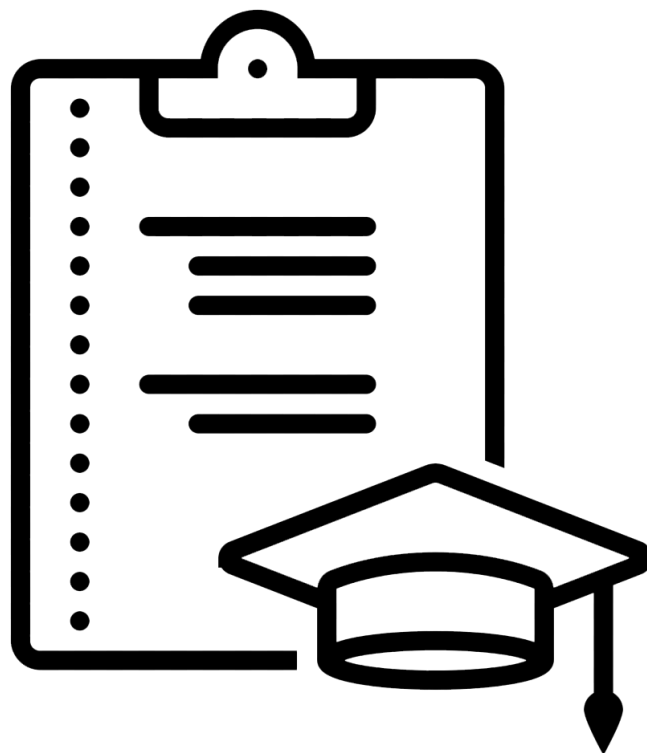




هرچند پژوهش‌های بسیاری صحنه بر مزایای دوزبانگی می‌گذارند، ولی برخی مطالعات نشان می‌دهند چنانچه دوزبانگی به شکل نادرست اتفاق بیفتد، باعث بروز مشکلاتی از جمله زوال فرهنگی می‌شود. منظور از زوال فرهنگی مرگ تدریجی فرهنگ مادری زبان‌آموزان می‌باشد.

چگونگی ارائه فرهنگ دوم توسط معلم بسیار مهم می‌باشد. معلمی که با تحقیر فرهنگ مادری زبان‌آموزان، تلاش بر جایگزینی آن با فرهنگ زبان دوم می‌کند، بی‌تردید به زوال فرهنگی دامن می‌زند و زمینه آن را فراهم می‌کند. دوزبانگی قرار است باعث غنای فرهنگ مادری شود نه اینکه آن را به محاق کشانده و حتی باعث نابودیش شود. از این رو، مدرسان زبان باید مراقب تغییرات هویتی زبان‌آموزان باشند و با تدریس مناسب از ظرفیت زبان دوم برای رشد و ارتقای فرهنگ جامعه خود گام‌های مؤثری بردارند.

دوزبانگی و زوال فرهنگی



پژوهشگران و مدرسان حوزه
آموزش زبان نباید خود را به
افزایش مهارت‌ها و دانش
زبانی شاگردان محدود کنند،
بلکه باید به ارتقای همه جانبه
آن‌ها بپردازند.

"برنامه درسی زندگی محور" به معنای "آموزش برای زندگی" است. در این برنامه مهارت‌های
زبانی و مهارت‌های زندگی هم زمان و همراه یکدیگر ارتقا می‌یابند و زبان و زندگی هر دو در
طراحی برنامه درسی نقش دارند. بنابراین، در این برنامه افزایش مهارت‌هایی مانند
اعتماد به نفس، خلاقیت، عزت نفس، استعدادها و سایر مهارت‌های لازم برای زندگی موفق
شاگردان مدنظر قرار می‌گیرد.

برنامه درسی زندگی محور در آموزش

باید به این مهم توجه داشت
که کلاس‌های درس فراتر از
انتقال دانش صرف به
شاگردان است. مدرسان با
استفاده از این برنامه‌ریزی
می‌توانند تدریس و
مهارت‌افزایی را در یک
راستا پیش ببرند که این امر
خود به کاهش اضطراب
فراگیر و کاهش فرسودگی
شغلی مدرسان می‌انجامد.

Life Syllabus in Education

"کمتر بیشتر است" حتی در زبان آموزی

به نظر می‌رسد کودکان زبان‌آموزان بهتری نسبت به بزرگسالان هستند. دلایل مختلفی برای این برتری ذکر شده است. یکی از این دلایل رابطهٔ زبان و روان است. استرس، اضطراب، خجالت و دیگر مسائل روانی می‌توانند باعث کاهش روند یادگیری شوند. هرچه میزان این بازدارنده‌های روانی کمتر باشد، یادگیری بیشتر خواهد بود. کودکان نسبت به بزرگسالان کمتر دچار این چالش‌های روانی می‌شوند و راحت‌تر از عهدهٔ یادگیری زبان بر می‌آیند.

افزون بر استعداد زبانی، در یادگیری زبان دوم باید به بازدارنده‌های روانی توجه ویژه نمود و با کاهش آن‌ها مسیر یادگیری زبان را تسهیل کرد. این مهم چیزی است که معمولاً در کلاس‌های درس کمتر به آن توجه می‌شود. شناسایی بازدارنده‌ها و تسهیل‌کننده‌های روانی می‌تواند باعث استفاده از تمام ظرفیت استعداد زبانی شود.

"Less is More" Even in Language Learning

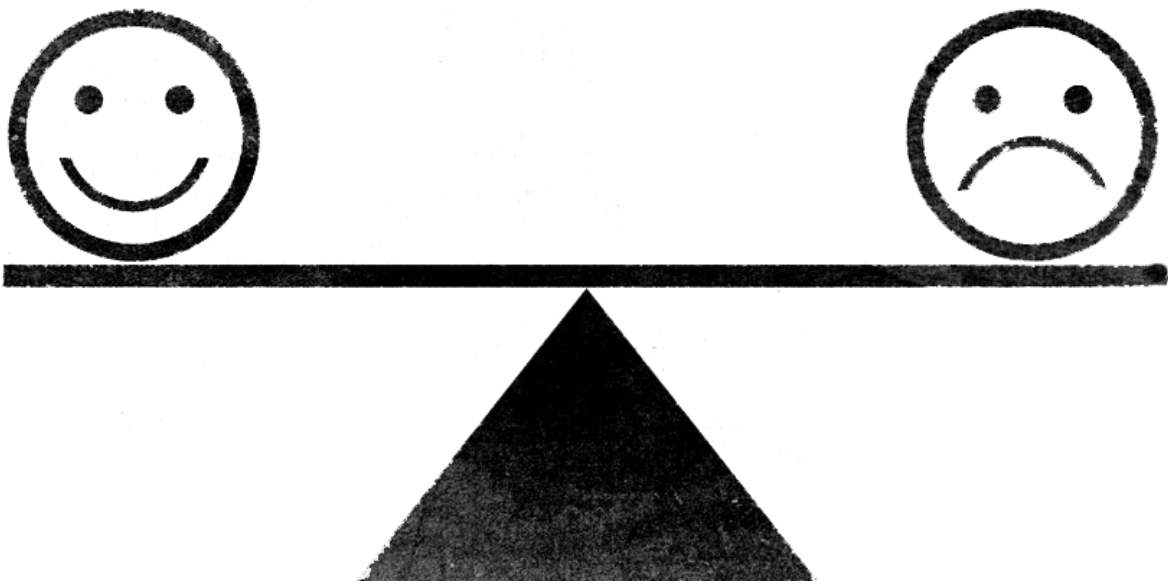


الاکلنگ هیجانی در آموزش

آیا تاکنون در مورد پلیس "بد" و "خوب" شنیده‌اید؟ به‌خاطر می‌آورید هنگامی را که در ایام کودکی کار خطایی انجام می‌دادید، ناظمی شما را دعوا می‌کرد و می‌ترساند و پس از زمان کوتاهی معلم یا ناظمی دیگر به وساطت‌تان می‌آمد و با شما با نرمی و مهربانی برخورد می‌کرد؟ به این تکنیک "الاکلنگ هیجانی" گفته می‌شود. براساس این تکنیک هنگامی که فرد را می‌ترسانیم، آمیگدال مغز فعال می‌شود و هرآنچه به او گفته شود را می‌پذیرد. این امر یکی از تکنیک‌های متقاعدسازی است که با مطرح کردن مسأله‌ای دشوارتر در ابتدا آمیگدال را فعال کرده و پس از فعال‌سازی هیجانی مسأله آسان‌تر عنوان می‌شود. بنابراین، افراد بدون آنکه خودشان متوجه شوند، با شما همسو می‌شوند و به خواسته‌تان تن می‌دهند.

در محیط کلاس مدرسان می‌توانند از این تکنیک استفاده کنند. به‌عنوان نمونه، چنانچه مدرس به یکباره به شاگردان اعلام کند که قصد دارد فردا ۳۰۰ صفحه امتحان بگیرد، آنان در ابتدا می‌ترسند و نظرات مخالف خود را ابراز می‌کنند اما اگر پس از مدتی بگوید این امتحان را به هفته آینده موکول می‌کند و ۳۰۰ صفحه را هم کمی تقلیل می‌دهد، شاگردان قانع و خوشحال می‌شوند و دیگر اعتراضی نخواهند کرد. درواقع در چنین شرایطی، مدرس قسمت هیجانات و آمیگدال شاگردان را فعال کرده و پذیرش آنان زیاد می‌شود و مدرس به خواسته خود دست می‌یابد.

Emotional Seesaw in Education



بسط حواس در فضای مجازی

Sense Extension in the Virtual World

آیا می‌دانید بشر در طول تاریخ تلاش کرده است تا حواس خود را بسط دهد؟ به عنوان نمونه، انسان تلسکوپ را اختراع کرد تا حس "دیداری" و قدرت "چشم" خود را ارتقا ببخشد. تلویزیون اختراع کرد تا برای پخش تصاویر متحرک و صداها از مسافت دور بهره ببرد و کنترل تلویزیون را تولید کرد تا از راه دور به جای استفاده مستقیم از "دست" بتوان کانال‌های تلویزیون را کنترل کرد. تلفن اختراع کرد که توانایی انتقال "صدا" به صورت مکانیکی از نقطه‌ای به نقطه دیگر و در فواصل دور را داشته باشد. عملاً تلفن بسط "گوش" بشر شد.

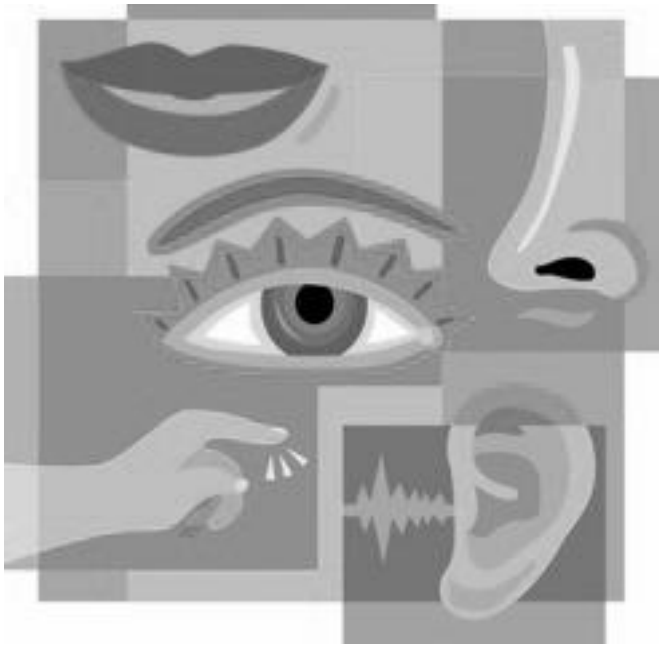


با این اوصاف فکر می‌کنید تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی مجازی کدام حس انسان را تقویت می‌کنند و بسط می‌دهند؟ به نظر می‌رسد هر پدیده مجازی افزونه‌ای بر گستره ذهن انسان است و او در راه رسیدن به خواسته‌هایش از چشم و گوش و دست استفاده می‌کند. افزون‌براین، امروزه به دلیل مشغله زیاد افراد کلام خود را بیشتر به صورت مجازی به دیگران منتقل می‌کنند. بنابراین، شبکه‌های اجتماعی افزون‌بر درگیری حواس دیداری و شنیداری می‌توانند "زبان" ما نیز باشند. می‌توانیم مدت‌ها بنشینیم و با دیگران گفت‌وگو کنیم. درحقیقت زبان و کلامان صدای بیشتری پیدا کرده است و پیام‌ها با سرعت بیشتری در حال انتشار هستند.

شبکه‌های اجتماعی به دلایل مختلفی مانند نامحدود بودن ارتباطات، بی‌هویت بودن، آزادی بسیار، بی‌مکانی و بی‌زمانی کاربران با اقبال عمومی مواجه شده‌اند و امروزه آینه نسبتاً تمام‌نمای جامعه ما هستند. بنابراین، هم می‌توانند فرصت تلقی شوند و هم به زیرساخت‌های فرهنگی، ارزش‌ها، باورها و اصول اخلاقی جامعه صدمه وارد کنند.

به عنوان نمونه، باتوجه به فرهنگ نسبتاً جمع‌گرای کشور ایران فضای مجازی و ردوبدل کردن پیام از طریق تلفن همراه ممکن است تقویت‌کننده خیلی از زباهنگ‌های منفی مانند دروغ، غیبت، تخریب و بدگویی، دوبه‌هم‌زنی، بازی با آبروی افراد و غیره باشد که روزبه‌روز هم بر دامنه آن افزوده می‌شود.

باید توجه داشت همه آنچه با حواس خود حس می‌کنیم، بخشی از ذهن ماست که آن را به صورت‌های گوناگون واقعی و مجازی انعکاس می‌دهیم. بنابراین، بسط حواس ما نباید به گونه‌ای باشد که این فضا را تبدیل به محیطی برای تسویه حساب، همه‌چیزدانی و ... کرده و مرزهای هنجاری، اخلاقی و شخصیتی افراد را جابه‌جا کنیم. زیرا به نظر می‌رسد بایدونبایدهای فرهنگی در جامعه ما توان هدایت و کنترل این حجم از ارتباطات مجازی را نداشته باشد و بسط حواس در برخی موارد منجر به سوء تفاهم و آسیب شود.



وزن حسی اشیا

آیا می‌دانید اشیای پیرامون ما دارای وزن حسی متفاوت هستند؟ به‌عنوان نمونه، "میز" حواس مختلفی را درگیر می‌کند ولی حس لمسی در آن قوی‌تر است. در خوردنی‌ها مانند "خرما" ممکن است حس دیداری و چشایی قوی‌تر باشند و در اشیایی مانند "کفش" حواس لامسه و بویایی نسبت به سایر حواس توجه بیشتری را جلب می‌کنند.

بنابراین، همانگونه که انسان‌ها از حواس پنجگانه خود استفاده می‌کنند اما یکی از این حواس بسته به سبک یادگیری قوی‌تر است، اشیای پیرامون ما نیز بسته به مشخصات ظاهری که دارند حواس گوناگونی را درگیر می‌کنند که به آن "وزن حسی" گفته می‌شود. در این شرایط یک یا دو حس ممکن است در اشیا غالب‌تر باشد و در رقابت حسی گوی رقابت را از بقیه بریابد.

یکپارچه کردن اطلاعات مرتبط با این حواس برعهده مغز است و پس از آن تصویر کاملی از جهان پیرامون به‌دست می‌دهد. یعنی مغز تصمیم می‌گیرد به چه حسی از اشیا توجه کند و چه حسی را نادیده بگیرد.

مدرس باید آگاه باشد همانگونه که درگیر کردن حواس بیشتر شاگردان موجب یادگیری بیشتر آن‌ها می‌شود، توجه به وزن حسی اشیا و تمرکز بر آنان نیز در یادگیری آنان تأثیر بسزایی دارد.

هر شی وزن حسی متفاوت و مشخصی دارد که در انجام فعالیت‌های آزمایشگاهی و دست‌ورزی باید به آن‌ها توجه کرد. در انجام یک فعالیت حس شنیداری و در دیگری ممکن است حس لامسه برجسته‌تر باشد. بنابراین، توجه به "سبک‌های یادگیری" شاگردان در کنار "وزن حسی" اشیا معنی پیدا می‌کند.

هیچامد احساس شده

آیا تاکنون برای شما شرایطی پیش آمده است که با فردی تنها یکبار مواجه شوید اما در همان برخورد اول احساس کنید سالیان سال است که او را می‌شناسید و نسبت به او حس آشنایی و هیجانات مثبتی را دارید؟

هیچامد (هیجان + بسامد) درجهٔ حسی هیجانی است و به هیجانات تولیدشده در نتیجه استفاده از حواس گوناگون اشاره دارد که می‌توانند تحت تأثیر بسامد شناخت انسان را نسبی کنند.

در "هیچامد احساس شده"، هیچامد واقعی افراد در ذهن خودشان کمتر یا بیشتر از آن چیزی است که در دنیای بیرون تجربه کرده‌اند و این احساس لزوماً منطبق با واقعیت نیست. در این شرایط شخص احساس می‌کند هیچامد بالا یا پایینی نسبت به تجربه‌ای در دنیای بیرون دارد که این میزان بالا و پایینی تنها حس ذهنی او می‌باشد. به عنوان نمونه، مدرسی ممکن است تنها یک سال سابقهٔ تدریس داشته باشد ولی احساس کند سال‌هاست به این کار مشغول است و احساس فرسودگی کند. در مقابل، مدرسی دیگر ممکن است ۲۰ سال سابقهٔ تدریس داشته باشد ولی همچنان با انرژی و سرزندگی به کار خود ادامه می‌دهد گویی که سال‌های نخستین استخدام اوست.

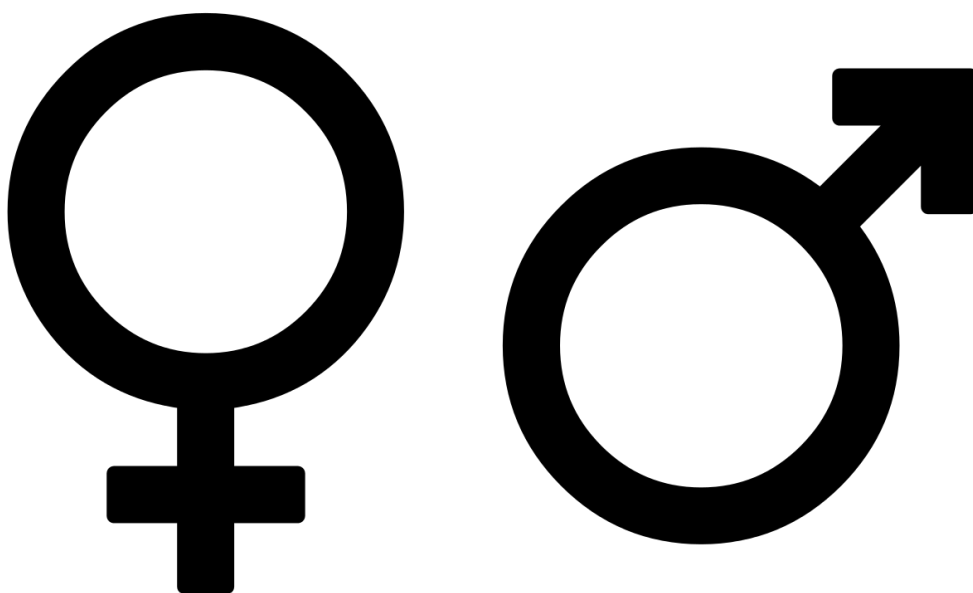
به نظر می‌رسد عوامل محیطی نقش مهمی در تولید هیچامد احساس شده دارند و می‌توانند مدرس و شاگرد را نسبت به فرآیند آموزش و یادگیری امیدوار یا دلزده کنند.



Felt Emotioncy

حواس جنسیتی | Gendered Senses

همانگونه که می‌دانید افراد حداقل دارای ۵ حس (شنیداری، دیداری، چشایی، بویایی و لامسه) هستند. از میان این حواس، برخی را به صورت سنتی خانم‌ها و برخی را آقایان بیشتر استفاده می‌کنند. آیا می‌توانید آن‌ها را حدس بزنید؟



در رویکرد سنتی، حواس "دیداری" و "شنیداری" که بیشتر به شغل و حرفه مربوط می‌شوند را "حواس مردانه" و حواس "بویایی"، "چشایی" و "لامسه" که بیشتر به مدیریت منزل مربوط هستند را "حواس زنانه" می‌نامند. البته باید خاطرنشان کرد، امروزه این مرزبندی‌های سنتی از حواس از بین رفته است. جالب است بدانیم بیش از ۹۰ درصد اطلاعات از طریق دو حس شنیداری و دیداری منتقل می‌شوند و در کلاس درس نیز این دو حس بیشتر از سایر حواس مورد استفاده قرار می‌گیرند. مردان در قدیم با انحصار تحصیل، عملاً زمینه استفاده از این "دو حس مهم آکادمیک" برای رشد را از زنان گرفته بودند که امروزه به لطف ارتقای جایگاه زنان در جامعه این انحصار شکسته شده است. به‌خاطر داشته باشید منظور از آنچه برای زنان و مردان بیان شد صرفاً "میزان دسترسی" به حواس و نه "قدرت" حواس می‌باشد.

نوازه‌گری به "دیدن" و "توجه کردن به حضور" افراد اشاره دارد. زمانی که شما از رنگ لباس دوستتان تعریف می‌کنید یا متوجه می‌شوید که او ناراحت است و به آن اشاره می‌کنید، در حقیقت به او نوازه می‌دهید.

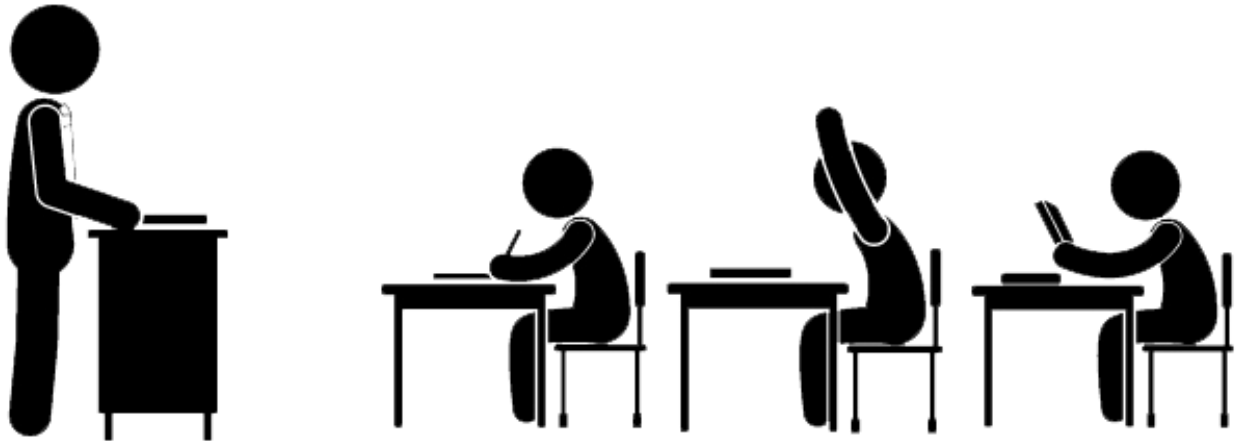
مدرس نوازه‌گر

نوازه‌گری باعث افزایش انگیزه و امید می‌شود. معلم معمولاً "نوازه‌گر" و شاگرد "نوازه‌گیر" و گاهی هم این رابطه برعکس است. اگر معلم به چشمان شاگردان نگاه کند، نامشان را بداند، به آن‌ها بازخورد درسی دهد یا پیام‌های تلگرامی آن‌ها را پاسخ دهد، در واقع نوازه‌گری کرده است.

Teacher as a Stroker

در این دنیای بی‌نوازگی که منیت‌ها غالب زندگی گشته است، از معلم انتظار می‌رود نوازه‌گری و نوازه‌گیری را به شاگردان بیاموزد و خود نوازه‌گر رفتارهای شایسته شاگردانش باشد. نوازه‌گری باعث ارتقا و تعالی آموزش می‌شود و کلاس‌های خشک و بی‌روح را رنگ احساس و هیجان می‌بخشد.





نوازه‌گیران افراطی: میل شدید به "دریافت" نوازه

آیا تاکنون با افرادی مواجه شده‌اید که مدام دوست دارند در مرکز توجه باشند و دیگران آن‌ها را مورد نوازش و نوازه‌گری خود قرار دهند؟ این افراد میل زیادی به دیده شدن و مورد توجه قرار گرفتن دارند. چنانچه نوازه را توجه شناختی، حسی و هیجانی به طرف مقابل بدانیم که به اشکالی مانند نگاه کردن، خندیدن، اخم کردن، باز خورد دادن، اسم کوچک را صدا زدن و غیره تظاهر پیدا می‌کند، برخی افراد تمایل بسیار زیادی برای دریافت چنین نوازه‌هایی از طرف مقابل دارند و دوست دارند پیوسته مورد تأیید دیگران قرار بگیرند. بی‌تردید، اگر نوازه‌گیر چنین توجهاتی را از نوازه‌گر دریافت نکند، بی‌انگیزه می‌شود و به رابطه خود با او به سرعت پایان می‌دهد. در کلاس درس اگر شاگردی نوازه‌گیر افراطی باشد، نحوه تعامل معلم با او فرق می‌کند. در کلاس‌های یادگیری زبان چنین رفتارهایی به کرات مشاهده می‌شود. از این رو، معلم باید در میزان نوازه‌گری به این گروه از شاگردان مراقب باشد تا باعث رنجش دیگر شاگردان متعادل کلاس نشود و ناخواسته شاگرد تبدیل به "سوگلی معلم" (teacher's pet) نشود.

بی‌تردید شما در ارتباطات روزمره خود با افرادی سروکار داشته‌اید که تمایل دارند مدام از دیگران تعریف کنند و به اصطلاح تشنه نوازه‌گری و نوازه‌دادن هستند. این افراد از لباس‌تان تعریف می‌کنند، از سجایای اخلاقی شما می‌گویند، چهره شما را می‌ستایند و ده‌ها مورد دیگر در مورد شما ابراز می‌کنند. چنین افرادی که تمایل زیادی به توجه نشان‌دادن به دیگران دارند را "نوازه‌گران افراطی" می‌گویند. آن‌ها معمولاً تمایل دارند که ارتباطات دوستی خود را از طریق توجه زیاد به دیگری مستحکم کنند. بنابراین، معمولاً به دیگران توجه کلامی، غیرکلامی و یا حسی و هیجانی نشان می‌دهند. همچون "نوازه‌گیران" افراطی، معلم باید در تعامل با "نوازه‌گران" افراطی نیز محتاط باشد. این افراد معمولاً صادقانه نوازه‌گری می‌کنند و نیاز است معلم رفتار آن‌ها را از اشکال مختلف چاپلوسی (forms of flattery) قلمداد نکند. باید به یاد داشته باشیم آموزش عرصه تعاملات نوازه‌گرانه است و فرقی نمی‌کند در مورد کودکان و یا بزرگسالان باشد. هر تیپ شخصیتی نوازه مخصوص خود را نیاز دارد. از این‌رو، یکی از وظایف معلم "نوازه‌سنجی" (strokes analysis) شاگردان و داشتن رفتار متناسب است.

نوازه‌گران افراطی: میل شدید به "دادن" نوازه



نوازه‌گیران تفریطی: تمایل کم برای دریافت نوازه

برخلاف "نوازه‌گیران افراطی" که تمایل زیادی برای دریافت نوازه دارند، "نوازه‌گیران تفریطی" تمایل کمی برای دریافت نوازه دارند. این گروه از افراد دوست ندارند مورد توجه خاصی قرار گیرند، اسمشان گفته شود، مورد تشویق و تنبیه قرار گیرند یا نوازش فیزیکی شوند. باید توجه داشت که ما عموماً معلمان را تشویق به نوازه‌گری‌های چشمی و خندیدن می‌کنیم، غافل از اینکه برخی از شاگردان "نوازه‌گریزند" و تمایل چندانی به دریافت نوازه ندارند. نوازه‌گیران تفریطی معمولاً در کلاس درس ساکت هستند و زمانی که معلم به آن‌ها توجه می‌کند یا سؤالی از آن‌ها می‌پرسد به سرعت واکنش نشان داده و دچار اضطراب می‌شوند. این گروه از شاگردان از اینکه مرکز توجه قرار گیرند ناراحت هستند و آرامش خود را در دیده‌نشدن پیدا کرده‌اند. معلم در کلاس درس ضمن شناسایی این افراد، باید نحوه تعامل خود را با آن‌ها هماهنگ و متناسب سازد. به‌خاطر داشته باشیم تیپ نوازه‌ای تفریطی لزوماً به معنی شاگرد ضعیف (underachiever) نیست. این شاگردان اگر مشارکت کلاسی هم دارند، دوست دارند چراغ خاموش انجام شود.

Understrokers: Little Hunger for Receiving Strokes



نوازه گران تفریطی: تمایل کم برای دادن نوازه

برخی افراد برخلاف نوازه‌گران افراطی که تمایل شدیدی برای نوازه‌گری دارند، تمایل زیادی برای دادن نوازه به دیگران ندارند. این افراد به چشم‌ها خیلی نگاه نمی‌کنند، دیگران را خیلی تأیید یا رد نمی‌کنند و ظاهری بی‌تفاوت نسبت به مخاطب خود دارند. "نوازه‌گران تفریطی" در کلاس درس ظاهری آرام دارند، معمولاً به معلم و دیگر شاگردان نوازه‌های کلامی و غیرکلامی نمی‌دهند و ممکن است علاقه به دریافت نوازه از دیگران در این افراد زیاد یا کم باشد. اینکه شاگردی علاقه به نوازه‌دادن ندارد، به معنای این نیست که او مشکل روحی یا روانی دارد و برای همین نمی‌خواهد خیلی از دیگران تعریف کند یا در مورد رفتارهای مخاطب اظهار نظر خاصی کند. از این‌رو، باید مراقب باشیم که برچسب خاصی به این قبیل شاگردان نزنیم. در کلاس درس معلم باید مراقب باشد که نحوه تعامل با چنین شاگردانی متفاوت از نوازه‌گران افراطی است و رفتار این شاگردان را نباید در چارچوب درخودماندگی (autism) تفسیر کند.

Understrokers: Little Hunger for Giving Strokes



راهبردهای آلفایی و امگایی برای اقناع

آیا می‌دانید حرف اول یونانی را "آلفا" و حرف آخر آن را "امگا" می‌گویند؟ آلفا بیشتر با حالت خوب و "پاداش" همراه است و امگا بیشتر با "تنبيه" و مقاومت همراه است. ظاهراً بهتر این است که چنانچه بخواهیم فردی را متقاعد کنیم تا کاری را انجام دهد، "اول" پاداش دهیم و اگر مجبور به تنبيه هستیم، آن را در اولویت "آخر" قرار دهیم.



Alpha and Omega Strategies for Persuasion

به عنوان نمونه، اگر می‌خواهید محصول شما را کسی بخرد به او تخفیف دهید (راهبرد آلفایی) ولی اگر بخواهید معلمی از فردا طرح درس بارگذاری کند، احتمالاً مقاومت می‌کند و تمایلی به تغییر ندارد. در چنین حالتی می‌توان از راهبردهای امگایی استفاده کرد تا او را به تحرک واداشت. بنابراین، می‌توانید به او بگویید چیز مهمی نیست فقط یک کار کوچک است و وقت چندانی را از تو نخواهد گرفت. فعلاً این کار را انجام دهید. اما اگر خواسته خود را غیرشخصی و کاملاً علمی مطرح نمایید، از راهبرد امگایی استفاده کرده‌اید. بی‌تردید، هریک از این راهبردها قسمتی از مغز را نشانه می‌روند. یکی

BAS (آلفا) و دوپامین محور و دیگری BIS (امگا) و آمیگدال محور است. برای اقناع مخاطب با توجه به شرایط و تیپ شخصیتی افراد می‌توانید از راهبردهای مرتبط و مناسب استفاده کنید.

مدرسان در کلاس باید بتوانند با شناسایی تمایلات شاگردان (اینکه بیشتر پاداش محورند و ریسک‌پذیر یا تنبيه‌گريزند و استرسی) از راهبردهای مؤثر تدریس استفاده کنند. باید توجه داشت برحسب شرایط گاه باید بر "فواید" انجام کاری و گاه بر "مضرات" انجام‌ندادن آن تأکید کرد.

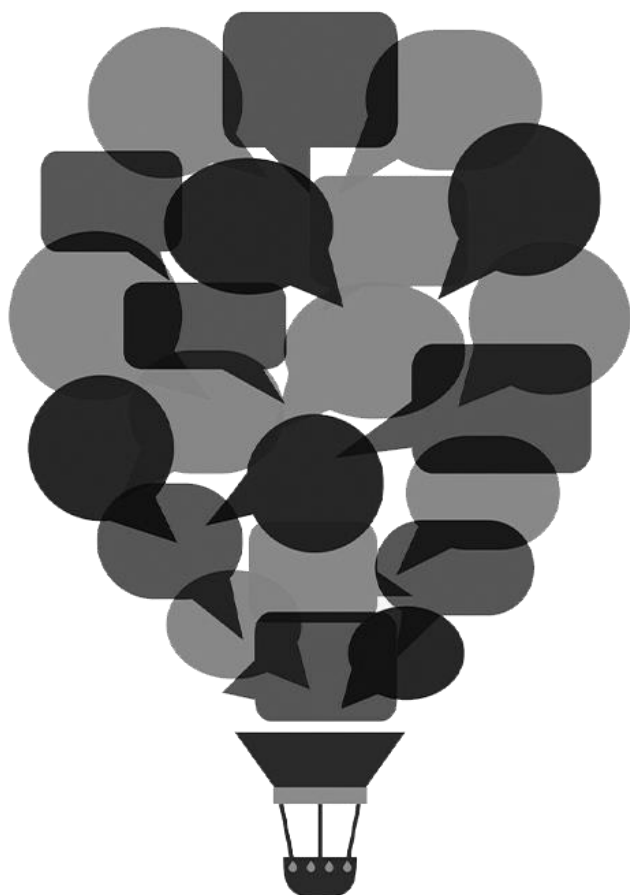


زبان افزوده

اغلب افراد اینگونه تصور می‌کنند که در کلاس درس زبان فقط باید زبان آموخت. این در حالی است که زبان همیشه آمیخته با مسائل دیگری همچون مباحث روان‌شناختی و جامعه‌شناختی است. در کلاس درس زبان گاهی تمرین تمرکز می‌کنیم، خجالت‌هایمان را کم می‌کنیم، فن بیان خود را افزایش می‌دهیم، حس خودکارآمدی خود را ارتقا می‌دهیم، اجتماعی‌تر می‌شویم، فرهنگ خود را بیشتر درک می‌کنیم، خلاق‌تر می‌شویم و ده‌ها شایستگی دیگر را کسب می‌کنیم.

معلمان باید در کلاس‌های درس زبان دوم، افزون بر تقویت مهارت‌های زبانی، زمینه بروز و ظهور دیگر شایستگی‌های فردی و اجتماعی شاگردان را نیز فراهم آورند. باید به‌خاطر داشت زبان فقط زبان نیست بلکه همواره با زندگی عجین است و جدایی‌ناپذیر، پس زبان را باید زندگی کرد.

+Language



Learn the Language of Language.

زبانِ زبان را بیاموزیم.

"زبان زبان" اشاره به ماهیت زبان دارد که چنانچه آن را به خوبی درک کنید، می‌توانید ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنید و از مزایای آن استفاده کنید. زبان ویژگی‌های زیادی دارد که برخی عبارتند از:

زبان "حواس" دارد. هنگامی که کلمه لیمو را می‌شنوید، بزاق‌تان ترشح می‌شود.

زبان "هیجان" دارد. هنگامی که فردی می‌گوید غمگینم، مغز فرمان می‌گیرد و قسمت غم فعال می‌شود.

زبان "فرهنگ" دارد. زبان فرهنگ شما را به خوبی نشان می‌دهد. اینکه به چه طبقه یا چه شهری تعلق دارید؟

زبان "معنی" دارد. زمانی که کسی را باهوش خطاب می‌کنید، این معنا منتقل می‌شود.

زبان "غرور" دارد. اگر کلماتی که در زبان بکار می‌برید فاخر و غنی باشند، ابهت و غرور به مخاطب منتقل می‌شود.

زبان "زشتی و زیبایی" دارد. اگر واژگان زشت و سخیف بکار برید، در منظر مخاطب شما هم زشت جلوه می‌کنید و اگر واژگان زیبا باشند، مخاطب هم شما را زیبا می‌بیند.

زبان "موسیقی" دارد. لحن و چگونگی بیان، موسیقی تولید می‌کند.

بی‌تردید، زبان ابزار ارتباطی مؤثر بشر است که اگر زبان این زبان را به درستی درک کنید و با آن آشنا باشید، می‌توانید در مخاطب تأثیری شگرف بگذارید و ارتباط را به خوبی مدیریت کنید. در چنین شرایطی، به راحتی می‌توانید به مقصود خود دست یابید.

از این رو، مراقب زبانی که به کار می‌برید باشید و به خاطر داشته باشید که زبان آنچنان قدرتی دارد که می‌تواند در کسری از ثانیه حال شما یا مخاطبتان را خوب یا بد کند. در مجموع، تلاش کنید تا "زبان زبان" را به خوبی بیاموزید، فن‌بیانان را به نحو احسن تقویت کنید و هوش زبانی خود را ارتقا ببخشید.

زبان و زنانگی

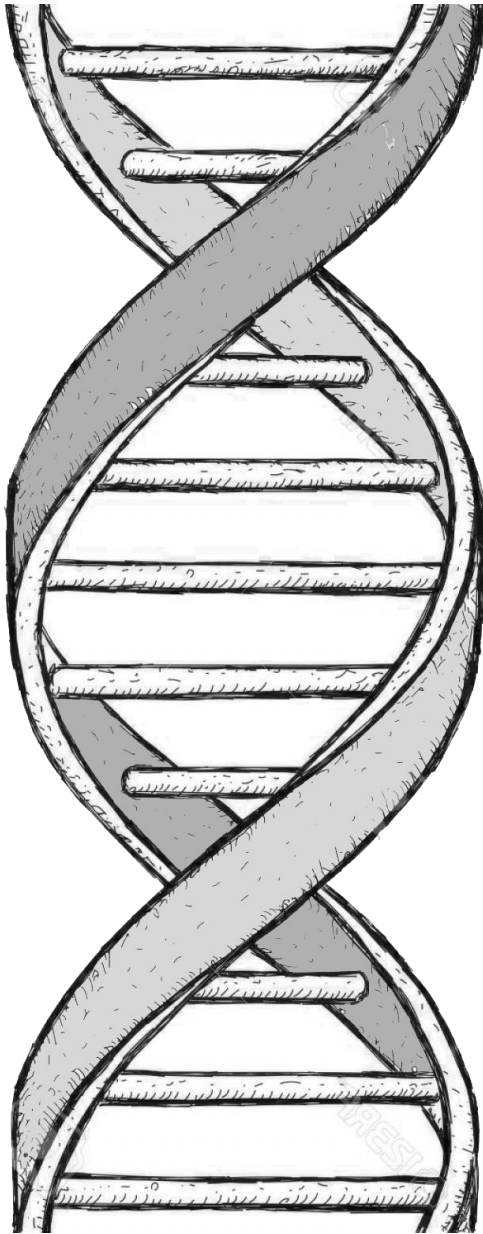
Language and Femininity

عموماً مردانگی (masculinity) با ویژگی‌هایی نظیر منطق، قدرت و زمختی و زنانگی (femininity) با ویژگی‌هایی نظیر هیجان، انعطاف و نرمی همراه هستند. به نظر می‌رسد مردانگی بیشتر با رقابت و تکروی و زنانگی بیشتر با رفاقت و همکاری همبستگی دارند.

همانگونه که رفتارها می‌توانند مردانه و زنانه باشند، "مباحث درسی" هم می‌توانند این چنین باشند. به عنوان نمونه، ریاضیات درسی است که با توجه به خشک بودن و نگاه منطقی و صفر و یکی بیشتر ویژگی‌های مردانه و درسی مانند یادگیری زبان خارجی که مکالمه محور و تعاملی است، بیشتر ویژگی‌های زنانه دارد.

با این وصف، برای اینکه معلم یا فراگیر زبان موفق باشد به نظر می‌رسد باید ویژگی‌های زنانه همچون انعطاف پذیری، همدلی، همراهی و تنظیم هیجانی را در خود تقویت نموده و در کلاس درس به کار بگیرد.





ژن فرهنگی و زبانهنگ

فرهنگ مردم یک جامعه نظامی پویاست که در تکامل اجتماعی انسان‌ها، شکل‌گیری هویت، باورها، ارزش‌ها، اعتقادات و هنجارهای آن جامعه نقش قابل توجهی ایفا می‌کند. فرهنگ سالم و صحیح باعث رشد و تعالی مردم آن جامعه خواهد شد و فرهنگ ناسالم با ایجاد بیماری فکری تولید رفتار بیمارگونه می‌نماید که این رفتار در طول زمان با سرایت به همه مجموعه‌های فرهنگی و انسانی باعث کندی روند توسعه بشری می‌شود.

از این رو، با الهام از علوم زیستی، می‌توان گفت فرهنگ همچون ژن دارای خرده اجزایی است که «ژن فرهنگی» نامیده می‌شوند و از یک نسل به نسل دیگر قابل انتقال هستند. ژن‌های فرهنگی می‌توانند خوب یا بد باشند، به سرعت یا به کندی تکثیر شوند و هنجارها و رفتارهای متداول در جامعه را شکل دهند.

یکی از بهترین شیوه‌های تکثیر این ژن‌های فرهنگی، «زبان» است. زبان مردم یک جامعه می‌تواند نمایانگر فرهنگ آنان نیز باشد. موشکافی و مذاقه در زبان، افراد را به ظرافت‌های فرهنگی رهنمون می‌سازد و با فرهنگ خود یا دیگری آشنا می‌کند. بررسی و شناسایی زبانهنگ (فرهنگ مستتر در زبان) می‌تواند باعث «به فرهنگی» و رسیدن به رشد و تعالی مردم جامعه شود و افراد را از مضرات استفاده از ژن‌های بدفرهنگی آگاه نماید.

Cultural Meme and Culturing

زباهنگ "بلا تکلیف شدگی"

نمی‌دونم برم یا بمونم؟!

نمی‌دونم ازدواج کنم یا نکنم؟!

نمی‌دونم چی درست‌ه چی غلطه؟!

این جملات را این روزها به تکرار شنیده‌ایم. دوگانه‌هایی که گاهی در میانشان گیر افتاده‌ایم و ما را گیج و کلافه کرده‌اند.

دوگانه‌ها از دیرباز وجود داشته‌اند و خط فکری و هیجانی بشر را رقم زده‌اند. دوگانه‌های خیر و شر و بهشت و جهنم شاید از بارزترین این موارد باشد. این دوگانه‌ها در علم هم نمود بسیاری داشته‌اند و حتی پایه‌های علمی براساس آن‌ها شکل گرفته است. دوگانه‌های یادگیری یا فراگیری، فرم یا محتوا، آموزش یا پژوهش و صدها دوگانه دیگر.

راه بشر برای خروج از دوگانه‌های "علمی" شاید حذف نگاه مطلق صفر یا صدی و داشتن نگاه فازی صفر تا صدی بوده است. به نظر می‌رسد چنانچه مغز بین دوگانه‌ها گیر کند، از آن جایی که خیلی کشش ماندن بین دوگانه‌ها را ندارد به یک طرف تمایل نشان می‌دهد. در چنین شرایطی، فرد دچار نوعی حالت تعلیق می‌شود که به خشم و درماندگی می‌انجامد. به عنوان نمونه، دوگانه طلاق یا ادامه زندگی.

جامعه سالم، جامعه‌ای است که به افراد کمک می‌کند که از دوگانه‌ها به سرعت عبور کنند و در حالت بلا تکلیفی زیادی باقی نمانند، مخصوصاً اگر در فرهنگ آن جامعه درست و غلط حائز اهمیت باشد. به چنین جامعه‌ای "بلا تکلیف‌گریز" یا "ابهام‌پرهیز" گفته می‌شود که هر دوی این موارد ایجادکننده تعارض و اضطرابند. عباراتی مانند:

خودشم جوابو نمی‌دونه!

بالاخره آخر فیلم چی شد!

تهش ما نفهمیدم موافق بود یا مخالف!

خودشم نمی‌دونه چی می‌خواد!

بالاخره منظورت چیه؟!

The Culturing of Liminality

حاکمی از تمایل فرهنگی و زبانی افراد به گریز از فضاهای بلا تکلیفی است. حال تصور کنید که اگر تعداد دوگانه‌ها افزایش یابد و پاسخ‌ها خیلی شفاف نباشند، چه می‌شود؟ آرامش سلب می‌شود و ذهن تا مدت‌ها درگیر بودن یا نبودن می‌شود.

طلاق یا ادامه زندگی؟

ازدواج یا عدم ازدواج؟

بچه داشتن یا نداشتن؟

رفتن یا ماندن؟

شرکت در چیزی یا عدم شرکت؟

تحصیل یا کار؟

و صدها دوگانه دیگر.

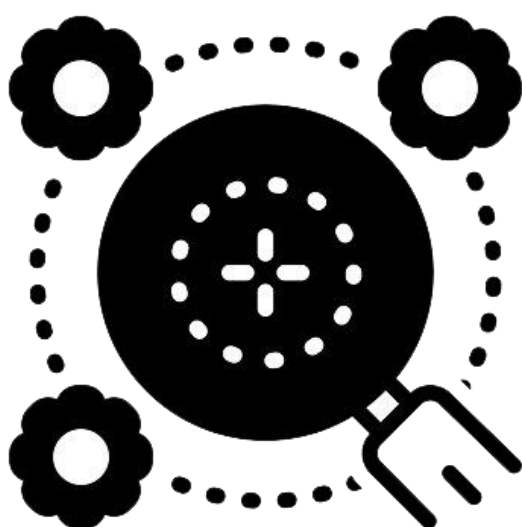
به نظر می‌رسد در طی سال‌های گذشته دوگانه‌های ذهن ما افزایش یافته‌اند؛ به طوری که در برخی موارد حتی چندگانه ساخته‌ایم. امید است جامعه ارزش‌هایش را باز تعریف کند تا ثبات فکری و روحی جایگزین اضطراب و استرس شود.



زبانهنگ تعمیم‌دهی: وای دنیا رو سیل برد!

احتمالاً شنیده‌اید اگر مورچه خانه‌اش را آب ببرد فکر می‌کند دنیا را سیل برده است. در همین باب پیاژه اصطلاح "خودمحوری" را برای کودک به کار می‌برد که به عنوان نمونه، اگر سرش درد بگیرد، آن را تعمیم داده و فکر می‌کند تمام افراد همانند او سردرد دارند.

به نظر می‌رسد "تعمیم‌دهی" یکی از ویژگی‌های انسان است که در بچگی لزوماً به پایان نمی‌رسد و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. در بزرگسالی افراد معمولاً با مشاهده یک ویژگی یا رفتار آن را به سایرین تعمیم می‌دهند که در تعدادی موارد این تعمیم‌دهی با استفاده از واژگانی مانند «همیشه»، «دائماً»، «کل»، «همه»، «هر» حالت افراطی نیز پیدا می‌کند و به آن "تعمیم افراطی" می‌گویند. عباراتی مانند:



The Culturing of (Over)generalization

ما ایرانیا همیشه اهل رقابتیم؛

ما ایرانیا همیشه همونیم که جان فدایی عشقیم و محافظ همه؛

جوونا همیشه همین خامن و بی تجربه؛

می‌گن آبادانیا....؛

شیرازیا....؛

اصفهانیا....؛

نشان دهنده "زبانهنگ تعمیم‌دهی" در کلام هستند. افراد با استفاده از این زبانهنگ نظرات خود را در پشت نقاب نظرات دیگران بیان می‌کنند و تعمیم می‌دهند. درواقع به سرعت دیگران را مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهند و ویژگی را که ممکن است در تعداد معدودی افراد مشاهده کرده باشند، به سرعت به سایر افراد تعمیم می‌دهند.

این امر نشان می‌دهد افزون‌بر "تعمیم‌دهی"، قضاوت در فرهنگ ایرانیان نیز بالاست و آنان به سرعت دیگران را مورد قضاوت صریح خود قرار می‌دهند. در تعدادی موارد استفاده از قیودی مانند «همه»، «همیشه»، «دائماً»، «کل» و غیره حاکی از اغراق بیش از حد یک ویژگی و تعمیم‌دهی گسترده کلامی است که در این فرهنگ با استفاده از این زبانهنگ به خوبی مشهود است.

شناسایی این زبانهنگ‌ها ما را به شناخت بیشتر ژن‌های فرهنگی رهنمون می‌سازد و اطلاعاتی را راجع به ژن‌های ناسالم در اختیار ما قرار می‌دهد تا با اصلاح آنان بتوان به تعالی فرهنگی کمک کرد.

زبانهنگ ناز

آیا تاکنون به بسامد بالای ترکیبات ساخته‌شده با واژه "ناز" در زبان فارسی دقت کرده‌اید؟ و شاید توجه کرده باشید در زبان انگلیسی به راحتی نمی‌توانید برای برخی از این واژگان و ترکیبات معادل پیدا کنید. به عنوان نمونه:

عبارات فعلی مانند ناز کردن، ناز کشیدن؛

نام‌هایی مانند ناز خاتون؛ بهناز، ناز گل؛

ترکیباتی مانند ناز پرورده، نازدانه، ناز و نعمت

ضرب‌المثل‌هایی مانند نازکش داری ناز کن، نداری پاتو رو به قبله دراز کن؛ عروس ناز داره؛

اشعاری مانند پیروده بوم تنش را به ناز؛ تنت به ناز طیبیان نیازمند مباد؛

در زبان فارسی، حاکی از این است که مردم ایران نسبت به واژه "ناز" حس عاطفی بالایی دارند و آن را با بسامد بالا در موقعیت‌های متعدد به کار می‌برند. بررسی این واژگان و ترکیبات ارزشی ما را به شناخت بیشتر در مورد "زبان"، "فرهنگ" و "تفکر" افراد جامعه ایران رهنمون می‌سازد. به نظر می‌رسد کاربرد گسترده این واژه در فرهنگ ایرانی به نوعی نشان‌دهنده دیده‌نشدن فرد در جامعه "جمع‌گرا" می‌باشد که افراد به واسطه آن تلاش دارند خود را مطرح کنند و در شرایطی دیگر احتمالاً می‌تواند جلوه بارز غیرمستقیم بودن و تعارف کردن در جامعه ایران باشد.

با واکاوی واژگان ارزشی و بررسی زبانهنگ‌های یک زبان می‌توان به تفاوت‌های فرهنگی، ارزشی و نگرشی افراد جامعه به خوبی پی برد و در راستای تعالی فرهنگی و اصلاح عادات بدفرهنگی گام برداشت.

The Cultuling of Coquetry





زباهنگ "مدرک‌ستایی"

The Culturing of Credentialism

انشالله موفقیت‌های بیشتر و مدارج بالاتر تحصیلی!
کی بالاخره فارغ‌التحصیل می‌شی و مدرکتو می‌گیری؟
شیرینی مدرکتو کی بخوریم؟
فعلاً یک دکتری بگیریم ببینیم چی میشه؟
من ۳ تا لیسانس دارم.

راستش یک دکترای ... لازم دارم، دهنشون بسته شه.

این‌ها عباراتی هستند که به کرات می‌شنویم. عباراتی که بیشتر بوی مدرک‌گرایی و ستایش مدرک را می‌دهند تا دغدغه مهارت‌ورزی و علم‌اندوزی. هافستد مدرک‌گرایی را از ویژگی‌های جوامع جمع‌گرا می‌داند که شاید بیشتر به نقش تزیینی مدرک توجه دارند تا نقش اصلی آن. در چنین جوامعی دغدغه نه توسعه دانش و مهارت فردی است و نه پیشرفت علم. بلکه عناوین و القاب دارای اهمیت هستند و افراد اینگونه می‌پندارند که مدرک تحصیلی بالا پرستیژ دارد و وجهه اجتماعی آنان را بالا می‌برد. باید توجه داشت که تحصیل قرار است سواد به همراه بیاورد، خلاقیت ایجاد کند، مهارت تولید کند، فرهیختگی را تشدید کند و در کل انسان‌ساز باشد. اگر تحصیل قرار است فقط مدرک تولید کند، همان بهتر که قدما گفته‌اند: بذار در کوزه آبش را بخور.

دنیای امروز بی‌شک دنیای کسب مهارت‌های نرم و سخت است نه مدرک‌های کاغذی و آبکی. کم نیستند عبارات زبانی که گویای این واقعیت هستند و "تأثیر" را نشانه گرفته‌اند:

تو مثلاً تحصیل کرده‌ای؟

کاش تو دانشگاه بهت انسانیت می‌آموختند؟

دکتر ما که تو باشی بقیه رو خدا به خیر کند.

مدرک شعور نمی‌آورد.

مدرک می‌خوام چکار؟! آدم باش.

بنابراین، توجه به کیفیت به جای کمیت، مهارت‌ورزی و پرهیز از مدرک‌ستایی باید در فضاهای آموزشی فراگیر شود. باید به این مهم توجه داشت که یکی از اهداف آموزش ایجاد کسب و کار در کشور می‌باشد و لازمه مهارت‌افزایی، خودباوری و خودآگاهی نسبت به توانایی‌ها و استعدادهاست. در این شرایط می‌توان امید داشت مدرک‌گرایی، مدرک‌سالاری و مدرک‌ستایی جای خود را به تخصص‌گرایی و شایسته‌سالاری دهد و شاهد توسعه توانایی‌های فردی و به‌کارگیری آن‌ها در جامعه باشیم.

زبانهنگ "قلب واقعیت"

"قلب واقعیت" یعنی تغییر واقعیت به نفع خود به طوری که مخاطب فریب واژگان مورد استفاده را بخورد. درواقع، گوینده چیزی را به کار می برد که به نفع اوست. به عنوان نمونه، اگر بخواهد فردی را بالا ببرد، از او خوبی می گوید و نکات مثبت وی را ذکر می کند و اگر بخواهد همان فرد را تحقیر کند، به یک باره همان صفات مثبت را تبدیل به صفات منفی خواهد کرد. در این شرایط گوینده عبارت پردازی فریبنده و تعارضی خود را به گونه ای مطرح می کند که مخاطب تصور می کند گفته وی صادق و درست است. بنابراین، حقیقت وارونه جلوه داده می شود تا اذهان از حقیقت اصلی منحرف شوند. عباراتی مانند:

"شاگرد پروری یا نوچه پروری؛

زرنگ یا هفت خط؛

رک یا بی ادب؛

باهوش یا کلاهبردار؛

شیرینی یا رشوه؛

از جمله "عبارات تعارضی" هستند که افراد در بافت مثبت و منفی آن ها را انتخاب می کنند تا به اهداف خود دست یابند. تخریب دیگران، تحقیر، منفعت طلبی، زیرآب زنی، توهین، کوچک شمردن تلاش های دیگران، چاپلوسی، تحریک دیگران، عوام فریبی و غیره از جمله اهداف استفاده از این زبانهنگ در کلام است.

شناسایی این زبانهنگ ها (زبان + فرهنگ) به افراد کمک می کند در جهت تغییر ژن های ناسالم فرهنگی گام بردارند و ژن های معیوب و ناسالم فرهنگی را به ژن های سالم مبدل سازند.

The Culturing of Twisting Reality



زبان‌گ "قضاوت‌گریزی"

"قضاوت" در مفهوم فرهنگی نوعی پیش‌داوری، ارزشیابی، تحلیل و تفسیر شخصی از رفتار و گفتار دیگران است که می‌تواند تهدیدی برای "وجهه" آنان به‌شمار آید. یکی از مواردی که می‌تواند کلام را تلطیف کرده و از میزان تهدید وجهه کلام بکاهد، استفاده از "عبارات تطهیرآمیز" مانند:

بدجنسی نباشه ولی،
 نمی‌خوام قضاوت کنم ولی،
 غیبتش نباشه ولی،
 خدای ناکرده نمی‌خوام توهین کنم ولی،
 پرووی نباشه ولی...

در کلام است که گوینده در صدد است با به‌کارگیری آن‌ها از زهر کلام بکاهد. درواقع، فرد با به‌کاربردن این عبارات سعی در مشروعیت‌بخشیدن گفته در جهت تعریف از خود و تخریب دیگری دارد. به‌نظر می‌رسد فرهنگ قضاوت در ایرانیان بالاست و آنان در هر شرایطی دیگران را مورد ارزیابی خود قرار می‌دهند. در چنین شرایطی "عبارات تطهیرآمیز" به‌گوینده کمک می‌کند تا فرآیند تفسیر محتوای کلام منفی او در هنگام اعمال ناپسندی مانند غیبت، تهمت، کنجکاوی در مورد زندگی دیگران و غیره کنترل شود و از مورد قضاوت قرار گرفتن در نزد مخاطب در امان بماند.

شناسایی و کشف زبان‌های (زبان+فرهنگ) زبان فارسی افراد را نسبت به مضرات استفاده از ژن‌های بدفرهنگی حساس و مطلع می‌سازد و زمینه ظهور و بروز "به فرهنگی" در جامعه فراهم می‌آید.

The Culturing of Avoiding Being Judged



احتمالاً در محیط حرفه‌ای خود بارها با این موقعیت مواجه شده‌اید که افرادی تلاش دارند زحمات دیگران را کوچک شمارند و آن را بی‌ارزش جلوه دهند.

به نظر می‌رسد هنگامی که افراد در جامعه احساس خودارزشمندی نکنند، تلاش می‌کنند از ارزش تلاش‌ها و موفقیت‌های دیگران بکاهند تا جایگاه خود را حفظ کنند. بنابراین، به جهت اثبات خود و نظراتشان شأن اجتماعی و فرهنگی، حرفه، تحصیلات و غیره از فردی دیگر را مورد نقد، ارزیابی، تحقیر و تخریب قرار می‌دهند و از "زباهنگ ارزش‌کاهی" استفاده می‌کنند. به عنوان نمونه:

زباهنگ ارزش‌کاهی

"آدمای این جامعه همه بی‌خاصیت شدن!"

"معلمای الان خودشون از همه بیسوادترن!"

"فلانی مقاله سازه!"

"اجناس این فروشگاه مفت نمیرزه!"

"چهارتا کتاب روان‌شناسی بخونی خودت روان‌شناس می‌شی!"

"الان به هر عمله‌ای میگن مهندس!"

تحقیر، تخریب، کوچک‌شمردن و بی‌ارزش جلوه‌دادن تلاش‌های دیگران، باسواد نشان‌دادن خود، غرض‌ورزی، حسادت، طعنه و کنایه، تخلیه‌کردن خشم و غیره را می‌توان از اهداف به‌کارگیری "زباهنگ ارزش‌کاهی" در کلام برشمرد.

استفاده از این زباهنگ نشان می‌دهد از آن جایی که افراد به دلایل متعدد مانند ملاحظه‌کاری، رودربایستی، دورویی و غیره نمی‌توانند مخالفت و اعتراض خود را نسبت به شرایط و موقعیتی به صورت صریح و واضح بیان کنند، به طور غیرمستقیم ارزش‌های فرد دیگر را پایین می‌آورند و آنان را مورد قضاوت خود قرار می‌دهند.

The Culting of Undervaluing

پرواضح است در جامعه‌ای که زباهنگ ارزش‌کاهی پررنگ است، چگونگی اولویت‌بندی ارزش‌های فرهنگی و جهت‌گیری‌های ارزشی نیز دچار تغییر و تحول می‌شوند. از این رو، شناسایی این زباهنگ گامی مؤثر برای تبدیل آن به ژن‌های سالم فرهنگی است و کمک بسزایی در اصلاح ژن‌های معیوب جامعه می‌کند.



زباهنگ خلط معنایی

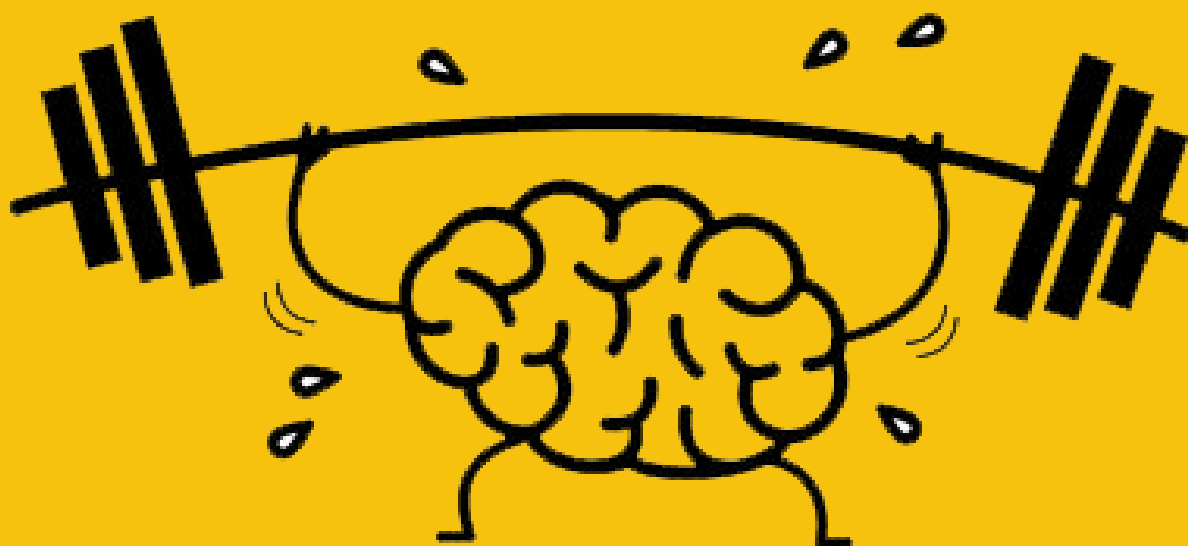
زباهنگ (زبان + فرهنگ)ها اشاره به فرهنگ مستتر در زبان دارند که نشان دهندهٔ ژن‌های (خوب و بد) فرهنگی هستند. یکی از این زباهنگ‌ها "خلط معانی" است. به‌عنوان نمونه، درحالی‌که عجله‌کردن امری نکوهیده است که افراد از آن منع می‌شوند، مدیریت زمان امری ستودنی است که افراد به آن ترغیب می‌شوند. مشکل هنگامی ایجاد می‌شود که مرز این دو را گم می‌کنیم و به جای این که زمان را مدیریت نماییم آن را با عبارت "عجله‌کردن" به چالش می‌کشیم.

عادت داریم برای این که کاری را به‌موقع انجام ندهیم و از آن‌جایی که مدیریت زمان را هم به‌خوبی نیاموخته‌ایم، با برچسب "عجله نکن" به‌راحتی از کنارش عبور می‌کنیم و کار امروز را به فردا و فرداهای دیگر می‌سپاریم.

اگر نیاموزیم که زبان را به‌درستی به‌کار ببریم و اگر ناخواسته بار معنایی واژگان را به نفع خود تغییر دهیم، رفتارهای ناصحیح اصلاح نمی‌شود و همچنان در هزارتوی بدفرهنگی‌ها غوطه‌ور خواهیم بود. با کمی مذاقه در زبان خود و انواع ضرب‌المثل‌ها، می‌توان فرهنگ پنهان آن را دریافت و با اصلاح ژن‌های بد فرهنگی و زباهنگ‌های ناسالم می‌توان رفتار خود و دیگران را تغییر داد و "به فرهنگی" نزدیک شد.

The Culturing of Concept Confusion





Brain Gym

ورزش مغزی

آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا وقتی فردی صحبت می‌کند، ممکن است دستش را تکان دهد؟

آیا می‌دانید در مغز همان قسمتی که مسئول صحبت کردن است در تکان دادن دست هم همان قسمت فعال می‌شود؟

پژوهشگران برای این باورند برخی از حرکات ورزشی می‌تواند کارکرد مغز را قوی‌تر کند و حافظه و توجه را تقویت نماید. درواقع، به‌نظر می‌رسد ارتباط معنی‌داری میان حرکات بدنی و برخی کارکردهای ذهنی وجود دارد و تمرینات ورزشی می‌توانند با نورون‌زایی یا ایجاد سلول‌های مغزی جدید ساختار و عملکرد مغز را تغییر دهند.

ورزش مغزی " شامل ۲۶ حرکت بدنی آسان با هدف بهبود یادگیری مهارت‌ها از طریق استفاده از هر دو نیمکره مغز است. به‌عنوان نمونه، لمس کردن زانوی چپ با آرنج دست راست و سپس معکوس کردن آن به‌حالت نشسته یا ایستاده نوعی ورزش مغزی محسوب می‌شود. حرکت هشت لاتین افقی ورزش مغزی دیگری است که فرد باید عدد ۸ لاتین را سه‌بار با هر دست و سه‌بار با هر دو دست به‌طور همزمان ترسیم کند. به‌نظر، این تمرینات ساده بدنی باعث تقویت عملکرد مغز و بهبود تمرکز، حافظه، تکلم، عزت نفس، ارتباط اجتماعی، اختلال یادگیری و غیره می‌شوند که باید مدنظر والدین و معلمان قرار گیرند.

خط‌خطی کردن و توجه

آیا تاکنون برایتان پیش آمده است که در هنگام گوش‌دادن به سخنرانی، در کلاس درس، صحبت‌کردن با تلفن و غیره کاغذی را خط‌خطی کنید یا بر روی آن چیزی بنویسید؟ به‌نظر می‌رسد این خطوط به نوعی نشأت‌گرفته از ناخودآگاه شماست و باعث تخلیه استرس و تمرکز بیشتر می‌شود.

درواقع، خط‌خطی کردن، نیروی نهفته ذهن ناهوشیار شما را آزاد می‌کند و آن را به سطح هوشیار می‌آورد؛ در نتیجه به شما کمک می‌کند تا با دقت و تمرکز بیشتری به طرف مقابل خود گوش کنید.

افزون‌براین، می‌توان گفت خط‌خطی کردن افراد را کاملاً در زمان حال و لحظه حاضر نگه می‌دارد و آن‌ها را قادر می‌سازد روی اطلاعاتی که در اختیارشان گذاشته می‌شود، بهتر تمرکز کنند.

باتوجه به اینکه خط‌خطی کردن موجب تقویت ذهنی می‌شود، پیشنهاد می‌گردد وقتی کاری ذهن شما را درگیر کرده و نمی‌دانید آن را از کجا شروع کنید یا در حین گوش‌دادن به مطلبی که نمی‌توانید بر روی آن تمرکز کنید، شروع به خط‌خطی کردن روی کاغذ کنید. این کار باعث می‌شود ایده‌های زیادی به مغزتان خطور کرده و ذهن‌تان انرژی بگیرد و در نتیجه بهتر متمرکز شوید.



کم آبی بدن و تمرکز



نقش "آب" در فعالیت سلول‌های عصبی مغز انکارناپذیر است و مغز برای عملکرد صحیح نیاز به آب کافی دارد. مطالعات نشان داده‌اند که در هنگام بی‌آبی بدن، بخشی از مغز متورم می‌شود و سیگنال‌دهی نورونی تشدید می‌گردد. در حقیقت، این کمبود باعث کاهش عملکرد شناختی مغز شده و کارهایی که مستلزم توجه، حضور ذهن و هماهنگی حرکتی است، تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

فردی که بدنش دچار کم‌آبی شده است به‌سختی می‌تواند تمرکز کند و معمولاً در این شرایط قدرت تفکر و جهت‌یابی ذهنی خود را از دست می‌دهد. زیرا در این شرایط مغز چابکی خود را از دست می‌دهد و فرد نمی‌تواند به‌سرعت به محرک‌ها پاسخ دهد.

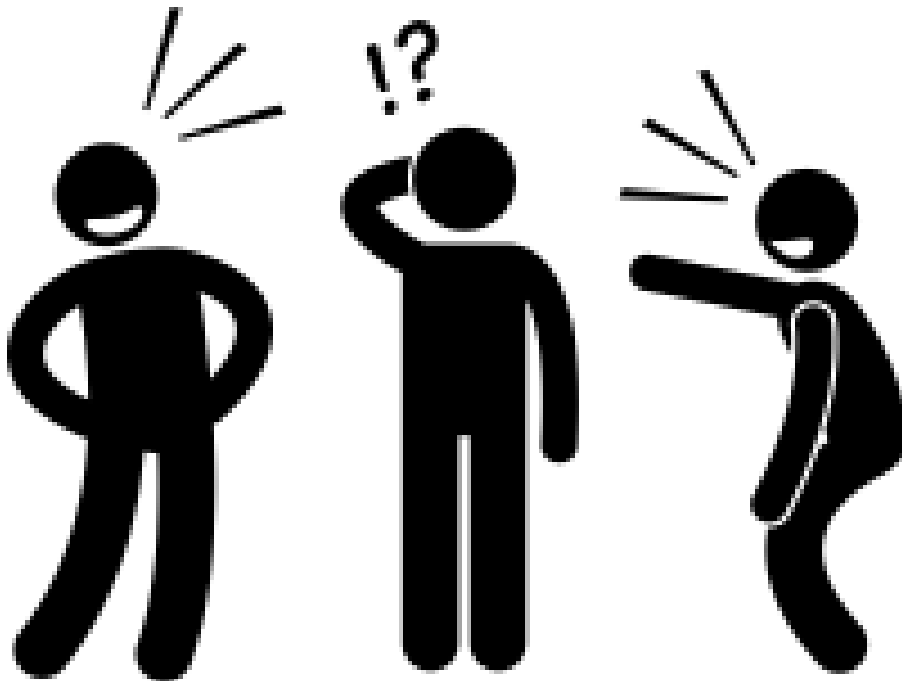
از این‌رو، باتوجه به اینکه کوچک‌ترین میزان کاهش آب و مایعات در بدن، اول از همه بر مغز اثر می‌گذارد و تمرکز، توجه ذهنی و حافظه کوتاه‌مدت را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، افرادی که در فرآیند یادگیری دچار اختلال در تمرکز و توجه می‌شوند، باید به‌اندازه کافی آب بنوشند (به‌ویژه در روزهای گرم تابستان و کلاس‌های بدون کولر که در طولان‌مدت بی‌آبی بدن تشدید می‌شود). با این وصف، ناگفته پیداست که شاگردان و حتی معلمان باید اجازه داشته باشند در کلاس آب و مایعات در حد نیاز بنوشند.

Dehydration and Concentration

آیا تاکنون برایتان پیش آمده است از ترس خندیدن دیگران کاری را انجام ندهید؟ مثلاً از اینکه دیگران به اشتباهات شما بخندند در کلاس درس زبان صحبت نکنید و سکوت را ترجیح دهید؟

از میان انواع اضطراب‌های شناخته‌شده، خنده‌هراسی در میان نوجوانان شایع‌تر است که بر عملکرد آنان تأثیر می‌گذارد و باعث کندی رشد و پیشرفت تحصیلی می‌شود. در چنین شرایطی، آنان دچار هراس غیرمعمول می‌شوند و هنگامی که در جمع قرار می‌گیرند از ترس خندیدن دیگران به ندرت صحبت می‌کنند یا اگر کاری انجام دهند از ترس مورد استهزا قرار گرفتن حالت عصبی به آن‌ها دست می‌دهد.

خنده‌هراسی



درواقع، فرد با کوچکترین خنده دیگران احساس می‌کند مورد تمسخر قرار گرفته و کسی که می‌خندد هدفی سوء و آزاردهنده دارد و به عملکرد او می‌خندد. به همین دلیل از دیدن خنده دیگران وحشت می‌کند و ممکن است دچار هیجان افراطی شود.

با توجه به اینکه خنده‌هراسی در طولانی‌مدت ممکن است به حالت اضطراب دائمی و پایین‌آمدن اعتماد به نفس منجر شود و از آنجایی که زمینه اشتباه و خندیدن در کلاس‌های درس زبان دوم زیاد است، مدرسان باید تلاش کنند افزون‌بر مدیریت خنده شاگردان، ذهنیت شاگردان خنده‌هراس را تا حد امکان تغییر دهند تا دچار این حالت نشوند.

نگاه‌هراسی

آیا تاکنون برای شما پیش آمده است درمقابل چند نفر بخواهید صحبت کنید و احساس کنید چشمان زیادی به شما خیره شده‌اند؟

این احساس دیده‌شدن توسط دیگران ممکن است تولید اضطراب کند و باعث شود شما نتوانید ارائه خوبی داشته باشید و حتی برخی از فرصت‌های شغلی خود را از دست بدهید. بدون تردید، اضطراب می‌تواند برخی کارکردهای مغز را مختل کند به‌طوری‌که افراد نتوانند عملکرد واقعی و مطلوب موردنظر خود را نشان دهند.

از میان انواع اضطراب‌های شناخته شده، ترس از نگاه دیگران باعث ایجاد اضطرابی می‌شود که "نگاه‌هراسی" نامیده می‌شود. نگاه‌هراسی اگر شدید باشد، ممکن است باعث انزوا، گوشه‌گیری افراد و ترس از برقراری ارتباط با دیگران شود.

یکی از راه‌هایی که باعث درمان نگاه‌هراسی می‌شود، شرکت در کلاس‌های مؤسسات زبان می‌باشد. در این کلاس‌ها زبان‌آموزان معمولاً وادار می‌شوند در قالب فعالیت‌های دوفره یا گروهی با دیگران تعامل داشته باشند و بر اضطراب چشمی خود غلبه کنند.

Scotophobia





هر کاری اولش سخته

(اول پاتو بذار لای در بسته نشه، کم کم با فشار بازش می کنی)

آیا تاکنون دقت کرده‌اید برای متقاعد کردن کسی فقط کافی است ابتدا کمی ذهن او را درگیر مسأله‌ای بکنید و کم کم حرف و یا خواسته خود را کامل عملیاتی کنید؟ در حقیقت، هر کاری اولش دشوار است و رفته‌رفته آسان تر می‌شود به‌طوری که پس از مدتی به راحتی آن را انجام می‌دهید. این اصطلاح عامیانه را به امر آموزش هم می‌توان تعمیم داد. می‌دانیم که یادگیری هر مهارتی نیاز به زمان دارد تا تثبیت شود و اگر شاگرد بتواند مدتی دوام بیاورد، مسیر یادگیری هموار می‌شود. بنابراین، مباحثی که در آغاز بحث مطرح می‌شوند، از اهمیت زیادی برخوردار هستند.

چنانچه مدرس بتواند در ابتدای ترم تحصیلی یا آغاز جلسات، ذهن شاگردان را به خوبی درگیر کند و آنان را متقاعد سازد که مباحثی ارزش یادگیری دارد، می‌تواند به راحتی در آنان نفوذ کرده و در ادامه مطالب دشوار را بیان کند. بنابراین، مباحثی که در جلسات اولیه کلاس مطرح می‌شوند و چگونگی درگیری ذهن در این جلسات نقش مهمی در جلب توجه و ایجاد انگیزه شاگردان در جلسات بعدی دارند.

Foot in the Door

روان‌شناسی معکوس، تکنیکی در روان‌شناسی است که با استفاده از آن می‌توان بر روی ذهن طرف مقابل تأثیر گذاشته و به او انگیزه داد تا کاری که موردنظر ماست را انجام بدهد. در این شرایط، به‌گونه‌ای از واژگان و عبارات زبانی استفاده می‌شود که فرد روحیه رقابت‌طلبی پیدا کرده و تصمیم می‌گیرد خلاف آن موضوع را ثابت کند. بنابراین، ممکن است گوینده مخالفت ظاهری و هدف‌دار و موضع‌گیری عمدی در برابر عقاید یک شخص نشان دهد تا او را به واکنشی وارونه تحریک کند. به جملات زیر توجه کنید:

اگر سخت‌تر یک سؤال ساده‌تر بدم؟

اگر نمی‌خواهی کمک کنی می‌رم سراغ یکی دیگه. مهم نیست؟

سعی نکن همه چیز رو درست کنی چون نمی‌تونی.

اینکار به درد کسی می‌خوره که بلد باشه چکار کنه.

با استفاده از این عبارات فرد را وادار می‌کنیم تا عکس خواسته یا میل خود را انجام دهد یا بگوید. درواقع با استفاده از روان‌شناسی معکوس می‌توان موضوعی را وارد ذهن شخص دیگر کرد و به او انگیزه برای انجام کاری مشخص داد. این کار نوعی محرک برای فرد محسوب می‌شود که پیش از این ممکن است خود را ناتوان در انجام کاری ببیند اما با روان‌شناسی معکوس روحیه مبارزه‌طلبی در او زنده می‌شود و تلاش می‌کند تا کار موردنظر را انجام دهد.

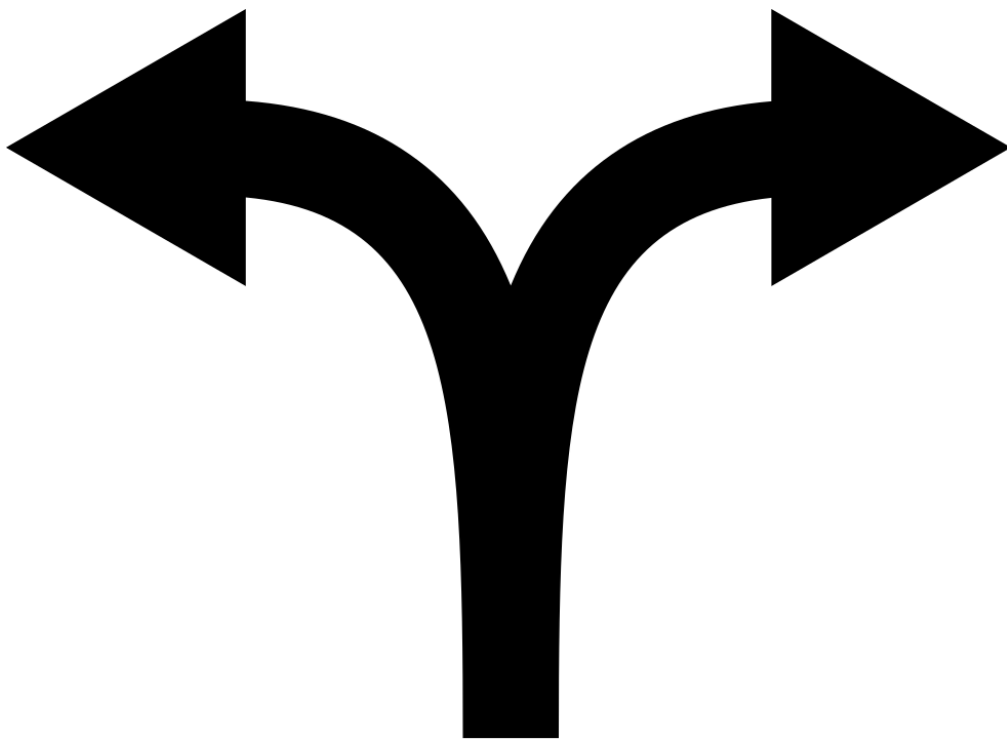


هنگامی که آب روی زمین جاری است، کم‌کم پس از مدتی حرکت دوشاخه و حتی چند شاخه می‌شود. هنگامی که رود در جریان باشد، شاخه‌شاخه می‌شود و الا گنداب می‌شود. برای رسیدن به دریا باید جاری بود. دوشاخگی نقاط حساسی هستند که باعث ایجاد انشعاب در مسیر اصلی می‌شوند و تغییرات زیادی را در نظام‌های پیچیده ایجاد می‌کنند. دوشاخگی در حقیقت جذب‌کننده‌های جدیدی را ایجاد می‌کند که تغییر و تحولات بعدی حول محور این جذب‌کننده‌ها انجام می‌گیرد.

دوشاخگی و هویت

از آنجاکه هویت پویا و چندوجهی است و از طریق زبان ساخته می‌شود، تغییر هویت افراد پس از یادگیری زبان جدید می‌تواند نمونه‌ای از دوشاخگی باشد که افراد پس از یادگیری زبان دچار اشتقاق در هویت می‌شوند و هویت جدید آن‌ها حول محور زبان و فرهنگ جدید شکل خاصی می‌یابد. یعنی آنان افزون‌بر هویت فرهنگی زبان مادری خود، هویت فرهنگی زبان جدید را نیز می‌پذیرند.

این اصل خاطرنشان می‌کند هویت افراد با یادگیری زبان جدید و تحولات هرچند کوچک ممکن است به شدت تغییر یابد. به‌عنوان نمونه، صحبت در مورد یک عادت فرهنگ غربی در محیط کلاس می‌تواند باعث تغییرات عمده هویتی شود که مدرسان باید آمادگی ذهنی لازم را برای زبان‌آموزان فراهم سازند. در غیراین‌صورت آنان ممکن است دچار تنش و اختلال هویتی و از خودبیگانگی شوند و عزت‌نفس‌شان پایین بیاید. از این‌رو، توجه به دوشاخگی و تاثیر آن در تغییر هویت از مسائل حائز اهمیت در زبان‌آموزی است.



واکسیناسیون، نوعی ایمن‌سازی در پیشگیری و کنترل بیماری‌های قابل پیشگیری در ارتقای سلامت افراد جامعه است. واکسن در پزشکی از باکتری یا ویروس زنده ضعیف‌شده یا غیرفعال‌شده، ساخته شده است و با تزریق آن سیستم ایمنی بدن علیه باکتری یا ویروس واردشده به بدن، آنتی بادی ساخته و باعث بالابردن مصونیت بدن در مقابل بیماری ناشی از آن می‌شود.

واکسیناسیون روانی: قانع کنید تا قانع نشوند.

Psychological Inoculation:

Persuade not to be Persuaded.

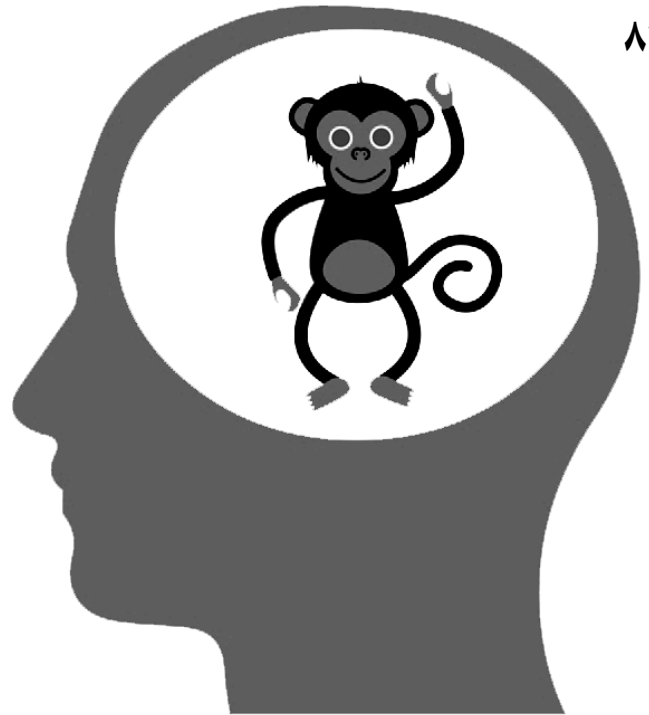
به نظر می‌رسد در مورد رفتارهای نامناسب و غیردلخواه احتمالی هم بشود در سن خاصی واکسیناسیون روانی انجام داد. در این شرایط، می‌توان با آگاهی‌دادن از قبل به فرد، وی را به لحاظ روانی واکسینه کرد. به‌عنوان نمونه، سیگارکشیدن، اعتیاد و غرب‌زدگی لجام‌گسیخته از جمله رفتارهایی هستند که والدین تمایل دارند فرزندانشان سراغ آن‌ها نروند. برای تحقق این مهم باید آن‌ها را در مقابل چنین رفتارهایی از قبل واکسینه کرد و به آنان آگاهی لازم را داد.

بنابراین، واکسن در روان‌شناسی نگرش ضعیف شده از چیزی است که فرد قرار است به آن بعدها مبتلا شود. با آگاهی‌دادن نسبت به این رفتارهای پرخطر می‌توان تصویری از آینده احتمالی برای آنان به‌وجود آورد و به آنان آموخت. در این شرایط دیگر آنان تمایلی به تجربه مستقیم این رفتارها نخواهند داشت و در مورد رفتارهای نامناسب به لحاظ روانی مصون می‌شوند.

به‌عنوان نمونه، باید آنچنان کودک را در مدرسه و منزل در مورد باورهای فرهنگی و متفاوت غربی واکسینه روانی کرد که چنانچه در بیرون مدرسه در معرض فیلم و گفتمان غربی قرار گرفت، به راحتی و چشم‌پسته از فرهنگ مادری خود فاصله نگیرد.

درواقع بحث و گفتگوی والد با کودک در منزل در مورد رفتارهای پرخطر، سبب می‌شود وی آمادگی روانی لازم برای پاسخ به این موارد را در مقابل فشار گروه همسال و جامعه بیرون داشته باشد و به عبارت دقیق‌تر واکسینه روانی شود.





"گاودهنی" را بیدار کنید و "میمون دهنی" را خواب کنید.

"میمون دهنی" پیچ‌های ناخوشایند ذهن است که فرد را بی‌قرار می‌کند. میمون، استعاره از دل‌نگرانی‌ها و نکات منفی است که در هر لحظه به ذهن هجوم می‌آورند و آرامش را از ما سلب می‌کنند. اگر قرار است ذهن ما آرام باشد و از لحظه لذت ببریم، باید "گاودهنی" را در خود تقویت کنیم و اجازه ندهیم ذهنمان جولانگاه هر میمونی شود. ذهن گاوی، آرام و عمیق فکر می‌کند و می‌تواند مسائل را واضح‌تر و دقیق‌تر ببیند.

باید بیاموزیم که با "ذهن‌آگاهی" از شر میمون‌های دهنی رها شویم. باید بیاموزیم در لحظه زندگی کنیم و از آن لذت ببریم. باید بیاموزیم زندگی برایمان تکراری نشود. باید بیاموزیم با درگیرکردن حواس خود، لحظه را جشن بگیریم. باید بیاموزیم همه چیز را از نو تفسیر کنیم. وقتی تمرکز را از ذهن میمونی به ذهن گاوی هدایت کنیم، ناگهان متوجه هوای اطراف که پوستمان را نوازش می‌کند، می‌شویم و جریان خون را در رگ‌ها احساس می‌کنیم. در این هنگام است که دنیا را به شکلی متفاوت خواهیم دید.

به‌عنوان مدرس باید بیاموزیم نکات منفی را به خود راه ندهیم و شفاف‌تر و خلاقانه‌تر بیندیشیم. اگر شاگردی خندید لزوماً به ما نخندیده است. باید بیاموزیم که کلاس درس برایمان تکراری نشود. باید بیاموزیم هر جلسه که به کلاس می‌رویم هیجان رفتن روز اول را داشته باشیم. باید بیاموزیم آرامش در کلام و رفتارمان موج بزند و هیجانات مثبت‌مان شاگردان را مسحور کلاس درس کند. در این شرایط، کلاس درس تبدیل به محیط آرامش‌بخشی می‌شود که مشکلات موجود دیگر قدرت از بین رفتن تعادل‌مان را ندارد.

شاید کمتر کسی است که اسم داروین را نشنیده باشد و با نظریه‌های او آشنایی نداشته باشد. نیک می‌دانیم داروین و بعدها فروید، با زدن بر طبل "رقابت" و "خود"، پایه‌های خودمحوری و لذت فردی را به شکل علمی بنا نهادند و زمینه‌ساز فضای "رقابت‌گرایی رقابت‌گرایز" شدند.

شاید کمتر کسی است که اسم کروپوتکین را شنیده باشد. او در اثر معروف خود "یاری متقابل: عامل بقا" به نقش رفاقت و نه لزوماً رقابت در تنازع بقا می‌پردازد و اذعان می‌کند پرندگان شکاری با دزدی از یکدیگر و پرندگان مهاجر با همکاری هم زمستان سرد سیبری را سپری می‌کنند. در این راستا، اریک برن برخلاف فروید، نقش "نوازه‌ها" و "دیگری" را برجسته می‌کند و زمینه‌ساز نگاه رفاقتی می‌شود.



بی‌شک دنیای امروز دنیای رقابتی می‌باشد که در کنار رفاقت معنی می‌یابد و زمینه‌ساز رشد حداکثری می‌باشد. ترکیب دو واژه "رفاقت" و "رقابت" را "رقابت" می‌نامیم که به نظر می‌رسد این روزها حلقه مفقوده رشد حداکثری در مراودات حرفه‌ای ماست.

کاش مردمان کشورم، همکارانم و دانشجویانم آگاه باشند که با رقابت محض نمی‌توان رشد زیادی کرد و با چنین دیدگاهی مدام در دام استرس و سرخوردگی گرفتار می‌شویم و با رفاقت محض هم نمی‌توان پیشرفت زیادی کرد و ممکن است دچار سستی و کاهلی شویم. به نظر در رفاقت همراه با رقابت است که رشدمان چندبرابر می‌شود و محصولات مشترک، اختراعات گروهی، مقالات تیمی، رشته گرایش‌های میان‌رشته‌ای و غیره را بیشتر شاهد خواهیم بود.

در رقابت‌هاست که "انرژی"‌هایمان با "سینرژی"‌های گروهی ترکیب می‌شود و چیزی از آن تولید می‌شود که قطار رشد و پیشرفت را شتاب می‌دهد و حال همگی را خوب می‌کند. از این رو، شایسته است نگاه رفاقتی را در خود تقویت کنیم و گفتمان آن را در محافل عمومی و خصوصی برجسته سازیم.

آینه‌های مقعر و محدب شخصیت‌ساز و شخصیت‌نما

"خودشناسی" یکی از آمال و آرزوهای هر فردی است. برای هر فردی مهم است بداند که باهوش تلقی می‌شود یا کم‌هوش؟ زیباست یا زشت؟ مؤدب است یا بی‌ادب؟ سؤال اساسی این است که معمولاً چگونه به این خودشناسی می‌رسیم؟



باهوش یا کم‌هوش، زشت یا زیبا و با ادب یا بی‌ادب عموماً در نگاه و نظر دیگران برای ما معنی دارد. این دیگران هستند که نقش "آینه" را دارند و خود ما را به ما نشان می‌دهند. به نظر می‌رسد به هر میزان آینه سالم‌تر و تخت‌تر باشد، واقعیت ما را بهتر نشان می‌دهد.

مشکل زمانی به وجود می‌آید که در فرهنگ شما، افراد به هردلیلی صداقت در کلام و رفتار ندارند و در مقابل و پشت سر شما به دو شکل متفاوت رفتار می‌کنند. آن‌ها مانند آینه‌های "محدب" یا "مقعر" هستند که واقعیت شما را به خوبی نشان نمی‌دهند و شما همیشه دچار نوعی سردرگمی در خودشناسی هستید که بالاخره باهوشید یا خیر؟

مشکل این آینه‌های "کوژ" و "کاو" شخصیت‌نما این است که شما را خیلی بزرگ یا خیلی کوچک یا شما را از واقعیت خود خیلی دور یا خیلی نزدیک نشان می‌دهند. در

امید است از میان انواع آینه‌ها (دیگران، باور، فرهنگ و غیره) تخت‌هایشان نصیبتان شوند. امید است آینه‌های تخت بر تعدادشان افزوده شود و فرصت از آینه‌های نافرمان شکل گرفته شود.

Your Mirrors: Plane, Concave or Convex?

توانش ناتوان نمایی

معمولاً چنین تصور می‌شود اگر فردی خود را توانمند نشان دهد، دیگران نیز او را شخصی توانا می‌پندارند و این امر به نفع وی تمام می‌شود. اما شرایط در فرهنگ عوام به گونه‌ای دیگر است. بدین معنا که اگر خود را توانمند نشان دهید، ممکن است حس حسادت و رقابت دیگران را بر انگیزانید، آنان با شما مخالفت کنند و در مقابل تان جبهه بگیرند.



به نظر می‌رسد گاهی برای اینکه دیگران شما را بهتر درک کنند، باید دانش خود را با آنان هم‌جهت نشان دهید و در مواقعی حتی باید نشان دهید چیز زیادی نمی‌دانید و اطلاعات زیادی در مورد موضوع ندارید. به عنوان نمونه، هنگامی که با فردی انگلیسی‌زبان وارد مکالمه می‌شوید، تلاش نکنید با لهجه غلیظ انگلیسی با او صحبت کنید. زیرا در چنین مواقعی او ممکن است به اشتباه سطح زبان شما را بالا تصور کند و از عبارات محلی و سخت در کلام خود استفاده کند. در مقابل، تلاش کنید او را با خود همسو و هم‌جهت سازید، نه اینکه تلاش کنید اطلاعات خودتان را به وی ثابت کنید.

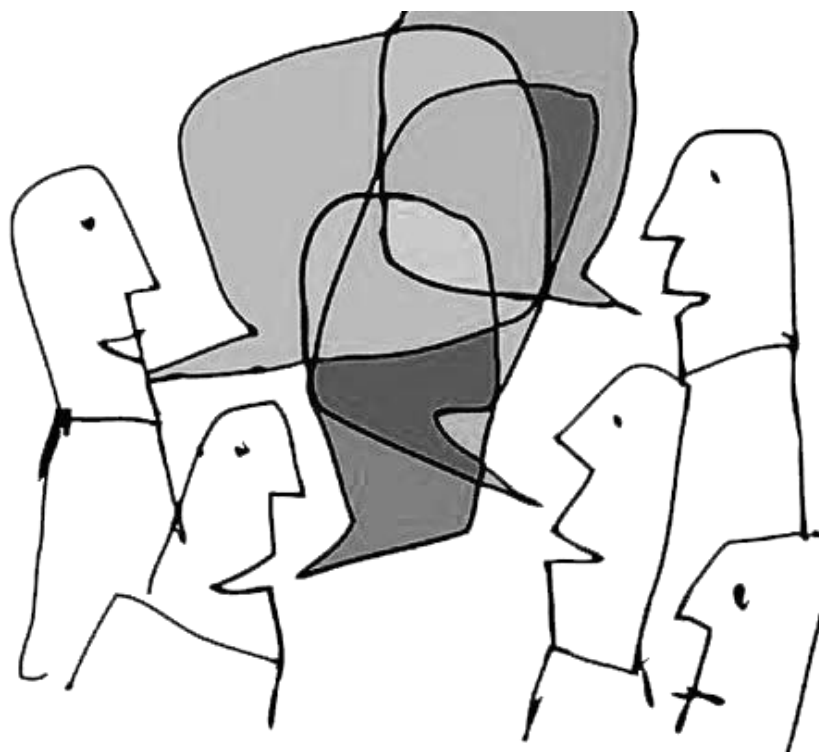
خودافشایی خودافشایی می آورد.

نزدیک‌ترین دوستان شما عموماً کسانی هستند که بیشترین اطلاعات شخصی شما را دارند و شما بیشترین خودافشایی را برای آن‌ها انجام می‌دهید. رازهای شخصی خود را برای آن‌ها افشا می‌کنید و در مورد حقوق، باورها و ارتباطات شخصی خود با آن‌ها صحبت می‌کنید.

بی‌شک خودافشایی منطقی و به اندازه می‌تواند صمیمیت بین افراد ایجاد کند و چرخ‌های رابطه را صیقل زند. زمانی که خودافشایی می‌کنید مخاطب شما نیز ناخواسته خودافشایی می‌کند که این امر نیز می‌تواند مثبت باشد و صمیمیت ایجاد کند یا منفی باشد و منجر به تخلیه اطلاعاتی شود.

اگر به دنبال ایجاد رابطه صمیمانه و غیررسمی در محل کار به عنوان همکار یا کلاس درس به عنوان معلم هستید، سعی کنید از تکنیک خودافشایی به اندازه استفاده کنید تا ایجاد رابطه دوستانه گوش‌های شنوای مخاطب را در اختیار شما قرار دهد و از این طریق به هدف خود دست یابید.

Self-Disclosure Begets Self-Disclosure



شبهه شبیه را دوست دارد.

شما در کدام یک از پنج حس خود قوی تر هستید؟ اگر حس غالب مخاطب خود را کشف کنید چه می شود؟ اگر مخاطب شما "شنیداری" باشد و شما با کلمات به خوبی بازی کنید، آیا می توانید در او نفوذ کنید و تأثیر بیشتری بگذارید؟ یا اگر مخاطب شما "لمسی" باشد با کادودادن و ارتباطات لامسه ای در دل او جایی باز کنید؟

عموماً دوستان نزدیک شما کسانی هستند که بیشترین شباهت را به شما دارند. شما با کسی احتمال دارد دوست شوید که تیم فوتبال محبوبش مانند شماست یا باورهای مشترکی با یکدیگر دارید. میل و رغبت به مخاطب براساس شباهت ها به صورت ناخودآگاه در ذهن ایجاد می شود.

فروشنده ها، معلمان و حتی جاسوسان با این تکنیک ساده و "القای حس شباهت" می توانند در مخاطب خود نفوذ کرده، ارتباط عاطفی مؤثر برقرار نموده و به اهداف از پیش تعریف شده خود که گاه مثبت و گاه منفی هستند، دست یابند.



Like Likes Like.



We Think that We Think.

گاهی در ذهن خود آنچنان غرق هستیم که اگر کسی به ما نگاه کند تصور می کند سخت در اندیشه حل مسأله ای هستیم. ممکن است از ما سؤال شود:

به چه فکر می کنی؟

و ما پاسخ دهیم:

یاد قدیم افتادم.

آیا یاد گذشته کردن به معنی تفکر است؟ آیا مرور کردن خاطرات لزوماً به معنی اندیشیدن است؟ آیا استخراج اطلاعات از حافظه بلندمدت به معنی خردورزی است؟

"فکر کردن" در فارسی گاه به معنی تصور کردن، نظر داشتن، مرور کردن، تحلیل و ارزیابی کردن است. وقتی می گوئیم شاگردان را به فکر کردن وادارید، آیا منظورمان مرور کردن مطالب است یا تحلیل و ارزیابی؟

باید حواسمان باشد سؤالاتی که به شاگردان می دهیم، جنسشان مروری و حافظه محور است یا تحلیلی و تمرکز محور؟ به یاد داشته باشیم در اولی بیشتر Hippocampus و در دومی بیشتر Prefrontal cortex مغز را درگیر می کنیم.

آیا تاکنون این جمله معروف دکارت "من فکر می‌کنم، پس هستم." را شنیده‌اید؟ یکی از تعبیرات این جمله می‌تواند این باشد: انسان همان چیزی می‌شود که به آن می‌اندیشد. اگر فکر کنید خوشبخت می‌شوید، احتمالاً خوشبخت می‌شوید و اگر فکر کنید غمگین هستید، احتمالاً ذهنتان غم را جذب می‌کند.

من انجام می‌دهم، پس هستم.

در همین راستا، حضرت مولانا به زیبایی چنین می‌گوید:

تا در طلب گوهر کانی، کانی

تا در هوس لقمه نانی، نانی

این نکته رمز اگر بدانی، دانی

هر چیز که در جستن آنی، آنی

بعدها طرفداران هگل می‌گفتند: "من آن چیزی می‌شوم که انجام می‌دهم." اگر فردی چندبار دزدی کند، سرقت پس از مدتی قسمتی از شخصیتش می‌شود. اگر کسی معلمی کند پس از مدتی شخصیت فرهنگی و معلمی پیدا می‌کند. در حقیقت، نوع فعالیت، شخصیت ما را می‌سازد.

در کلاس درس زبان، اگر شاگرد فقط تمرینات نگارشی و دستور انجام دهد- آنگونه که در مدارس انجام می‌شود- "زبان‌آموز دستوری" می‌شود ولی چنانچه شاگرد فعالیت شفاهی و مکالمه انجام دهد- آنگونه که در مؤسسات زبان انجام می‌شود- "زبان‌آموز مکالمه‌ای" می‌شود. اینکه چه فعالیتی را به کرات انجام دهید، بی‌تردید قوای شناختی و هیجانی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در همان حوزه خبره می‌شوید.

باید به‌خاطر داشت، به هر میزان فعالیت‌ها، اماکن و انسان‌هایی که با آن‌ها تعامل دارید پیچیده‌تر باشند، ذهن شما هم به همان نسبت پیچیده‌تر و رشد یافته‌تر می‌شود. بنابراین، در انتخاب فعالیت‌های کلاسی، نوع دانشگاه و دوستان دقت نظر داشته باشید تا بتوانید از عهده چالش‌های دنیای امروز به‌خوبی برآیید. اینکه گفته می‌شود نوع معلم و دانشگاه تأثیری در سرنوشت شما ندارد و فقط خودتان مهم هستید، در سایه این گفتمان کمرنگ می‌شود.

I do, therefore I am.



کار نیکوکردن از "تصویرسازی کردن" است.

او نان سنگگ تازه را با پنیر محلی معطر و چای نبات زعفرانی داغ در عرض ۱۰ دقیقه میل کرد (تصویرسازی کردن).

نکته مهم دیگر این است که تجسم بر پایه خرد (wisdom) و منطق است که اغلب موارد درست است؛ ولی تصویرسازی بر پایه تخیل (imagination) همراه با هیجان است که می‌تواند درست یا غلط باشد. تصویرسازی از این منظر با آینده‌نگری و خلاقیت هم‌راستا است.

انتظار می‌رود افراد افزون‌بر تمرین فیزیکی گاهی تمرین‌های ذهنی نیز انجام دهند تا موفقیت بیشتری کسب کنند. برای اجرای خوب به‌عنوان معلم یا شاگرد، قبل از ورود به کلاس می‌توانید آنچه قرار است انجام دهید را تصویرسازی کنید. این کار باعث می‌شود استرس شما کم شود و اعتماد به نفستان افزایش یابد. تصویرسازی می‌تواند درونی (اول شخص) و یا بیرونی (سوم شخص) باشد. یعنی اینکه خودتان آن کار را در ذهن انجام دهید یا از بیرون تصور کنید که اگر آن را انجام دهید، چگونه می‌شود.

تصویرسازی کردن یکی از مهارت‌های مهم برای اجرای بهتر و مؤثرتر در زندگی و کار می‌باشد. تصویرسازی می‌تواند میزان اشتباهات احتمالی فرد را در دنیای بیرون کمتر کند و حس خودکارآمدی را در او افزایش دهد. پس برای کارهای مهم زندگی خود سناریو بنویسید و آن را در ذهن خود بارها و بارها تصویرسازی کنید.

آیا ضرب‌المثل "کار نیکوکردن از پرکردن است" را شنیده‌اید؟ این ضرب‌المثل به این موضوع اشاره دارد که رمز موفقیت در هر کاری، تلاش و کوشش است و برای اینکه در کاری موفق شویم، باید بسیار تمرین کنیم. ولی آیا می‌دانید تمرین می‌تواند به دو صورت فیزیکی و ذهنی باشد؟

تمرین ذهنی (mental rehearsal) می‌تواند حداقل به دو شکل انجام شود: تجسم کردن (visualization) و تصویرسازی کردن (mental imagery). در اولی، فقط حس دیداری درگیر می‌شود و همچون یک عکس ثابت چیزی تجسم می‌شود، ولی در دومی انواع حواس درگیر می‌شود و همچون فیلمی پویا، صحنه‌ای تصویرسازی می‌گردد. در حقیقت، همچون فیلمی زنده، تصویرهای ذهنی بو، مزه، حرکت و صدا پیدا می‌کنند. این مثال‌ها به خوبی تفاوت را نشان می‌دهد:

او صبحانه خورد (تجسم کردن).

"Mental Imagery" Makes Perfect.



ابهت ریزی: از برون آگاهی تا درون آگاهی

آیا تاکنون برای شما پیش آمده است که شخصی در ذهنتان خیلی بزرگ جلوه کرده است چون از او بسیار شنیده‌اید ولی وقتی با او حشر و نشر بیشتری پیدا می‌کنید و از نزدیک او را می‌شناسید ابهتش می‌ریزد؟ گاهی دورنمای برخی چیزها قشنگ‌تر از واقعیتشان جلوه می‌کند. وقتی ما نسبت به چیزی یا فردی برون آگاهی داریم و تنها در موردش شنیده‌ایم یا او را تنها چندباری دیده‌ایم ممکن است در تصورمان خیلی بزرگ یا کوچک‌نمایی کند. در این مرحله معمولاً واقعیت یا بزرگ یا کوچک جلوه می‌کند. اما هنگامی که به مرحله درون آگاهی می‌رسیم و از نزدیک تجربه‌زیسته چیزی را پیدا می‌کنیم، به واقعیت نزدیک می‌شویم و چهره اصلی آن چیز یا آن فرد را می‌بینیم.



گاه برون آگاهی برخی چیزها بهتر از درون آگاهی آن‌هاست و بهتر است گاهی آرزوهایمان در همان مرحله برون آگاهی باقی بماند زیرا ممکن است واقعیت و درون آگاهی آن به زیبایی آنچه که در تصور ماست، نباشد!

*Loss of Dignity:
From Exvolvement to Involvement*

ظرف و ظرفیت در آموزش مجازی

دنیای امروز دنیای رقابت های پیچیده برای موفقیت است و فناوری در این رقابت نقش مهمی ایفا می کند. آموزش نیز رقابت خاص خود را می طلبد. ناگهان ممکن است بحرانی پیش آید و در این هنگام مدرس ناگزیر است از شیوه آموزشی متفاوتی استفاده کند. آموزش از راه دور و آموزش مجازی!

برای اینکه آموزش مجازی موثر واقع شود، نیاز به ظرف (capacity) و ظرفیت (capability) است. "ظرف" مفهومی است که به "منابع" مانند زیرساخت ها، پول و زمان اشاره دارد و "ظرفیت" مفهومی است که با "قابلیت" پیوند خورده و به توان انجام کار اشاره دارد.

گاهی پیش می آید شما توان و ظرفیت انجام کاری را دارید ولی زمان مناسب ندارید و گاهی بر عکس زمان، پول و امکانات لازم را دارید ولی توان استفاده از این امکانات را ندارید. باید توجه داشت موفقیت زمانی بدست می آید که ظرف و ظرفیت هر دو به اندازه کافی وجود داشته باشند.

آموزش مجازی در کشورهای بسیاری مرسوم است و از شیوه های پرتعداد آموزشی به شمار می رود اما متأسفانه در کشور ایران خیلی موفق نبوده است و شناخت دقیقی نسبت به آن وجود ندارد؛ زیرا به نظر می رسد ظرف و ظرفیت لازم برای آن موجود نیست و مدرسان به دلیل محدودیت ها آموزش سنتی و حضوری را ترجیح می دهند. دانشگاه ها زیر ساخت لازم برای آموزش مجازی کلان را ندارند و شاگرد و استاد هم وقت کافی برای آن نمی گذارند. مهم تر از آن شاید هنوز توانمندی و قابلیت استفاده از آموزش مجازی در استادان و شاگردان ایجاد نشده است.

باید به این مهم توجه داشت که آموزش مجازی می تواند به مدیریت بهینه نظام آموزشی کمک زیادی کند و بستری را فراهم کند تا شاگردان بتوانند فارغ از تمامی محدودیت ها و در هر زمان و مکان در کلاس دلخواه خود شرکت کنند. از این رو، آماده سازی بستر ظرف و ظرفیت مناسب برای آن الزامات نظام آموزشی در ایران است و باید مورد توجه ویژه قرار بگیرد.





بلند فکر کردن: تهدید یا فرصت؟

آیا تاکنون برای شما پیش آمده است که با صدای بلند مشغول حرف زدن با خودتان باشید و ناگهان فردی متوجه شما بشود و از اینکه بلند فکر کرده اید، شرمنده شوید؟ عموماً در برخی فرهنگ‌ها تصور بر این است که بلند فکر کردن یا با خود حرف زدن (خصوصاً در صورت تکرار زیاد) نوعی اختلال روانی یا ذهنی است. این موضوع زمانی جدی‌تر می‌شود که شخص در حال درس خواندن با خود حرف بزند و موضوعات را بلندبلند تکرار کند.

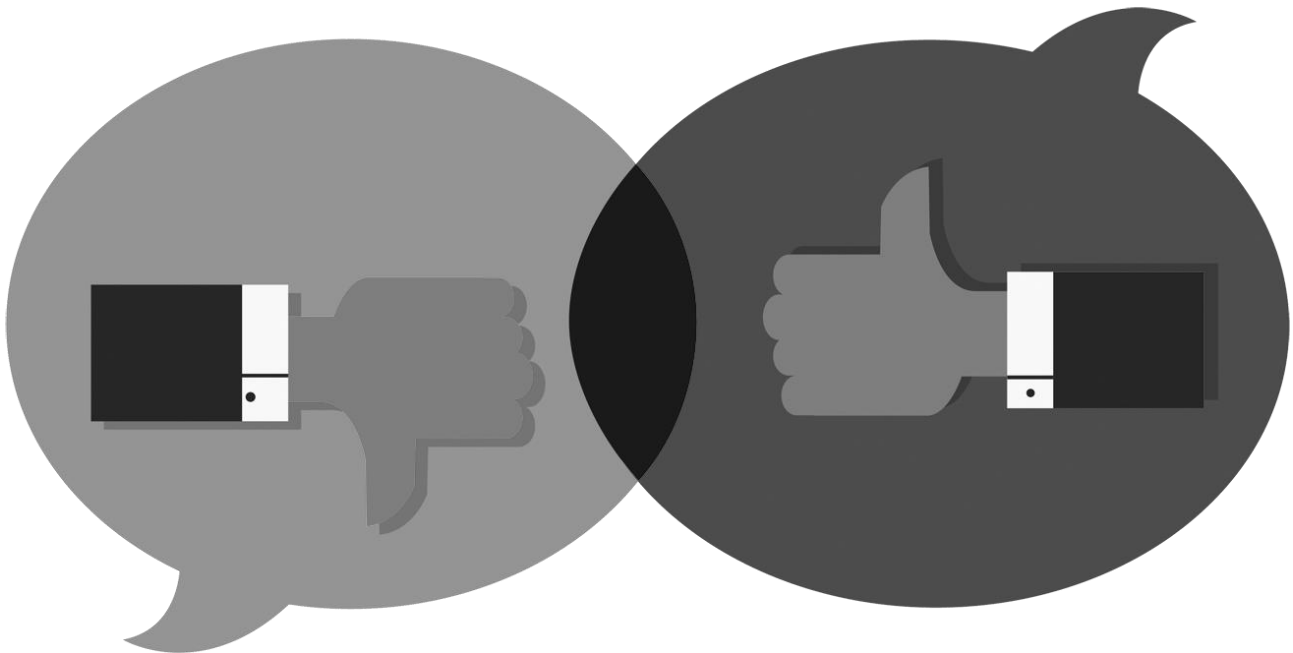
سؤال این است که آیا بلندبلند فکر کردن لزوماً عادتی منفی است؟ پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که بلندبلند فکر کردن به‌ویژه در حین درس خواندن باعث نظم و آرایش فکری می‌شود و یکی از مکانیزم‌های افزایش توجه و تمرکز است. در این شرایط، فکر منظم، مدیریت و حتی چابک می‌شود. افزون بر این، بلند فکر کردن باعث ارتقای تفکر انتقادی می‌شود. تفکر وقتی ملموس، باصدا و مدیریت شده باشد، تفکر انتقادی را تسهیل می‌کند.

بلند فکر کردن و با خود حرف زدن به‌عنوان شکلی از گفتگوی درونی می‌تواند باعث اصلاح عادات منفی شود، اعتماد به نفس را بالا برد و با سازماندهی افکار مثبت و منفی، اضطراب را کاهش دهد. متأسفانه این عادت خوب دوران بچگی، در بزرگسالی از بین می‌رود و افراد تصور می‌کنند با خود صحبت کردن عادتی منفی است و تلاش می‌کنند تفکر خود را چه در خفا و چه در عیان به زبان نیاورند. باید توجه داشت که در سنین بالاتر، حرف زدن با خود می‌تواند مفید و اثربخش باشد و ابزاری است که به وسیله آن می‌توان با تقویت کنترل شناختی، توجه و تمرکز خود را به مدت طولانی‌تر بر روی یک موضوع مشخص حفظ کرد.

Think-alouds: Threat or Opportunity?

قتی به رفتارهای کسی فکر می‌کنید بیشتر نکات منفی یا مثبت او به ذهنتان می‌آید؟ وقتی فردی بازخوردی منفی به شما می‌دهد بیشتر تاثیر دارد یا هنگامی که بازخورد مثبت دریافت می‌کنید؟ اصولاً منفی‌نگر و تنبیه‌گریزید یا مثبت‌اندیش و تشویق‌پذیر؟

آیا می‌دانید برخی افراد آلفایی، تشویق‌پذیر و دوپامین‌محورند و برخی دیگر امگایی، تنبیه‌گریز و آمیگدال‌محور؟ آیا می‌دانید برخی با تشویق و برخی با گریز از تنبیه برای انجام کاری تحریک و تهییج می‌شوند؟ آیا می‌دانید محققان بر این باورند که در قسمت خودآگاه مغز، افراد به نکات منفی و در ناخودآگاه به نکات مثبت محیط پیرامون توجه می‌کنند؟



Bad is stronger than good?

آیا می‌دانید معلمی به آلبرت اینشتین گفته است: تو هیچ وقت هیچی نمی‌شوی؟ و رییس جمهوری در مراسم فارغ التحصیلی دانشجویان یک دانشگاه گفته است: آفرین بر آن‌هایی که مدال گرفته‌اند و افتخارات علمی کسب کرده‌اند، ولی آن‌هایی که نمرات پایین گرفته‌اند روزی ممکن است رییس جمهور شوند؟

آیا می‌دانید با توجه به شخصیت افراد باید بازخورد داد و به خاطر داشت بازخورد مثبت دادن خوب و شایسته است ولی "گاهی" بازخوردهای منفی قوی‌تر، ماندگارتر، هیجان‌افزاتر و تاثیرگذارترند؟



جادوی "تفکر جادویی" و زبانهنگ

این عبارات برای شما چقدر آشنا هستند؟

دیشب خواب دیدم مردم، پس عمرم طولانی می‌شه.

رنگ قرمز برای من شانس میاره.

هروقت قهوه می‌خورم، می‌ترکونم.

هر وقت فلانی میاد یک مشکلی ایجاد می‌شه.

گاهی فکر می‌کنیم تفکرات، ایده‌ها و کلمات ما می‌توانند فرایند انجام امور را تحت تأثیر قرار دهند. در حقیقت با نگاهی علی‌نگر تلاش می‌کنیم برای اتفاقات پیرامون خود دلایل بی‌پایه و گاه خودبینانه بیاوریم و این دلایل بر ذهن و روان ما اثر می‌گذارند. در این شرایط باور داریم یک رویداد در نتیجه رویداد دیگری رخ می‌دهد بدون آنکه پیوند علی صحیحی بین آنان وجود داشته باشد.

تفکر جادویی را نباید با تفکر منطقی که بر اساس اصول علمی است، اشتباه گرفت. تفکر جادویی ریشه در خرافات و گاه تفکرات فرازمینی دارد که لزوماً با منطق معمول همخوانی ندارد و افراد گمان می‌کنند که کنترل بعضی از امور در دست آنان نیست؛ یعنی نیروهای جادویی زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این باورها می‌توانند زندگی افراد را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. در این حالت اگر فرد با یک مساله مواجه شود، مغز او سریعاً به آن واکنش نشان می‌دهد و ممکن است براساس آن باور غلط عمل کند.

به عنوان نمونه، اگر فکر کنید ساعت خاصی برای شما شانس می‌آورد همیشه آن را به دست می‌کنید و اگر یک‌بار دستتان نباشد احتمالاً دچار اضطراب می‌شوید و یا چنانچه تصور کنید اگر در تاریخ مشخصی از خانه بیرون بروید برای شما اتفاق ناگواری رخ خواهد داد و چنانچه این فکر ادامه پیدا کند، در شما تولید نوعی وسواس افراطی می‌کند (ocd) و پیوسته به ذهنتان خطور می‌کند که این عدد نحس است و باید از آن اجتناب کرد.

از آنجایی که برخی از باورهای خرافاتی و تفکرات جادویی تا حدی پیش می‌روند که با فرهنگ افراد عجین می‌شوند و آنها را "رسم" تلقی می‌کنیم، کشف زبانهنگ‌های (فرهنگ در زبان) مرتبط با تفکر جادویی می‌تواند زمینه‌ساز بازسازی شناختی (cognitive restructuring)، تغییر نگرش (attitude change) و اشتباهات فکری و شناختی (cognitive distortions) باشد. زبان بی‌شک در پیچه ورود و آیین تمام قد مسائل و مشکلات شناختی و هیجانی است که ریشه در فرهنگ دارد.

فن "در را محکم روی کسی بستن" در آموزش

بی تردید ضرب المثل معروف "به مرگ گرفتن تا به تب راضی کردن" را شنیده اید. این ضرب المثل همان فن "در را محکم روی کسی بستن" است که یکی از راهکارهای متقاعدسازی محسوب می شود. یعنی اگر چیزی را می خواهید، بیشتر از آنچه انتظار دارید درخواست کنید تا مخاطب شما به درخواست متعادل تر پاسخ دهد. این کار موجب می شود مخاطب را در حالت قابل توافق و همراه با خود نگه دارید و او با شما مخالفت نکند. هنگامی که بار نخست در خواست بزرگی مطرح می کنید، مخاطب در پذیرش را محکم روی شما می بندد ولی وقتی برای بار دوم همان درخواست را کوچک تر می کنید، احتمالاً پاسخ مثبت دریافت می کنید.

مدرسان در شرایطی که احتمال می دهند شاگردان درخواست شان را قبول نکنند، می توانند با سختگیری مصلحتی، برای قبولاندن شرط دلخواه خود، در ابتدا با مطرح کردن شرط سخت و سنگین شاگردان را راضی کنند تا به کاری با درجه سختی پایین تر که درواقع همان خواسته اصلی و موردنظر مدرس است، راضی شوند. به عنوان نمونه، مدرس برای برگزاری کلاس مجازی ۳ جلسه در هفته را در ایام نوروز تعیین می کند اما دانشجویان در ابتدا شوکه شده و اعتراض می کنند. در نهایت سه جلسه را به یک جلسه تقلیل می دهد و آنان این ۱ جلسه را می پذیرند و مدرس به سمتی پیش می رود که با کاهش تعداد جلسات به پذیرش نهایی درخواستش می رسد. درحقیقت با این روش برای رسیدن به "بله" موردنظر، به دانشجویان امکان داده است در ابتدا "نه" بگویند.



Door in the Face Technique in Education

پرواضح است زمانی که مساله چالش برانگیزی در محیط کلاس مطرح شود، ممکن است اعتراضات زیادی را به دنبال داشته باشد اما هنگامی که مدرس درخواست خود را متعادل کند، شاگردان به آن به عنوان یک امتیاز نگاه می کنند که باید آن را جبران کنند و با درخواستی کمتر به پذیرش راضی می شوند. بنابراین، پیشنهاد کوچک هنگامی که با فاصله زمانی کمی نسبت به پیشنهاد بزرگ ارائه شود تاثیرگذار است و مدرس را به خواسته اش می رساند.

تعصبات کلامی و غیر کلامی

این عبارات را احتمالا شنیده ایم:

هنر نزد ایرانیان است و بس!

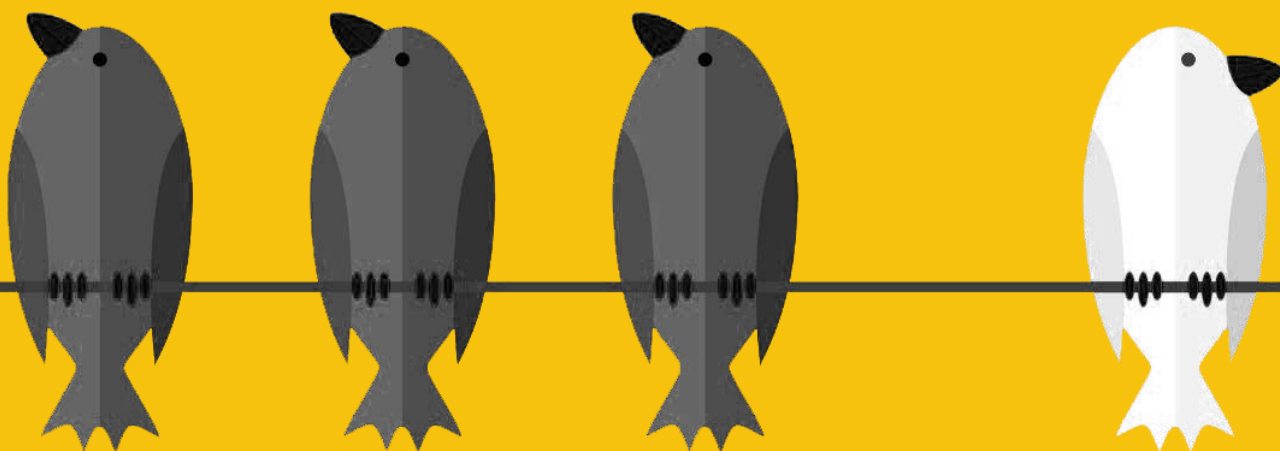
ایرانی جماعت باهوش است!

جنس خارجی‌ش خوبه!

اصفهان‌ها اینگونه هستند!

زبان آینه تمام قد تفکرات و هیجانات انسانهاست که با بررسی دقیق و موشکافانه آن می‌توان تعصبات کلامی و غیر کلامی نهفته در آن را کشف کرد. اینکه در بزرگسالی از گروهی خوشمان می‌آید یا از گروهی از مردم متنفریم بدون آنکه دلیلش را بدانیم، گاه ریشه در همین عبارات تعصب گونه دارد.

کودکان عموماً حساس به علائم کلامی و غیر کلامی والدین هستند. اینکه مادر در مورد شخصی از رنگ، نژاد، مذهب، ملیت، جنسیت و سلیقه ای دیگر چگونه صحبت می‌کند و با آنها تعامل دارد، تعصبات بزرگسالی کودک را شکل می‌دهد. اینکه مادر در مورد آنها به خوبی صحبت می‌کند (کلامی) یا با سردی و اخم (غیر کلامی) با آنها برخورد می‌کند، علائم تصمیم ساز برخورد کودک در آینده است. دنیای کودکان محدود است و همان چند برخورد مادر می‌تواند در ذهن کودک حک شود و به تمام افراد با همان ویژگی‌ها تعمیم یابد.



Verbal and Nonverbal Biases

باید به خاطر داشت، گاه ما به ظاهر رفتار کلامی خوبی نشان می‌دهیم ولی رفتار غیر کلامی و زبان بدن ما چیز دیگری را نشان می‌دهد. رفتارهای غیر کلامی معلمان در کلاس در مورد مسائل مختلف آنچنان تأثیری در سرنوشت شاگردان می‌گذارد که تغییر دادن آنها سالها زمان نیاز دارد. اینکه تعصب خوب یا بد است؟ اینکه تعصب محرک یا مخرب است؟ اینکه آدمی اصولاً باید عاری از تعصب باشد یا مملو از تعصب؟ بحث‌هایی است که باید به آنها پرداخته شود. ولی آنچه مسلم است، چگونگی شکل‌گیری تعصبات، ریشه در زبانهنگ‌ها (cultuling) و نحوه اجتماعی شدن (socialization) افراد دارد.



تفکر و عمل | *Thought (Mind) and Action (Body)*

در مورد رابطه "زبان"، "تفکر" و "فرهنگ" زیاد شنیده و خوانده ایم. می دانیم که اگر زبان را عوض کنیم، تفکر تا حدی تغییر می یابد. به عنوان نمونه، اگر به فردی که اضافه وزن دارد، "تیل" یا به شخصی که "لاغر اندام" است، "ترکه" بگوییم، بدون دیدن آن افراد می توانیم تصور خاصی چه مثبت یا منفی نسبت به آنها داشته باشیم.

حال سوال این است: چه رابطه ای بین تفکر و عمل وجود دارد؟

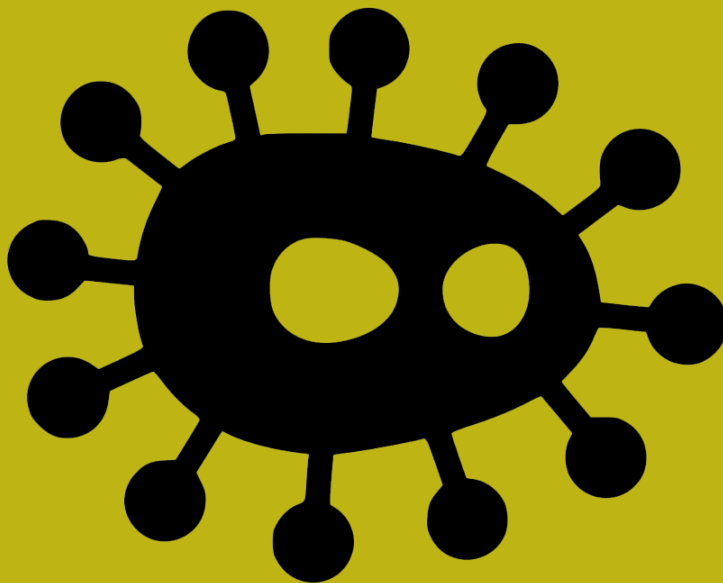
به نظر می رسد تفکر می تواند عمل را تغییر دهد. به عنوان نمونه، اگر فیلم ترسناکی ببینید و به آن فکر کنید، ممکن است تا مدتی با کوچکترین صدایی بترسید. در حقیقت، تفکر است که عمل را تغییر می دهد.

عمل نیز می تواند تفکر را تغییر دهد. اگر نوشیدنی داغ بنوشید، احتمالاً گرمای آن باعث ایجاد صمیمت شده و گفتمان شما را تغییر می دهد. شاید برای همین است که چای را در محیطی خانوادگی و دوستانه می نوشیم. در حقیقت، عمل نوشیدن چای گرم، تفکر ما را تغییر می دهد.

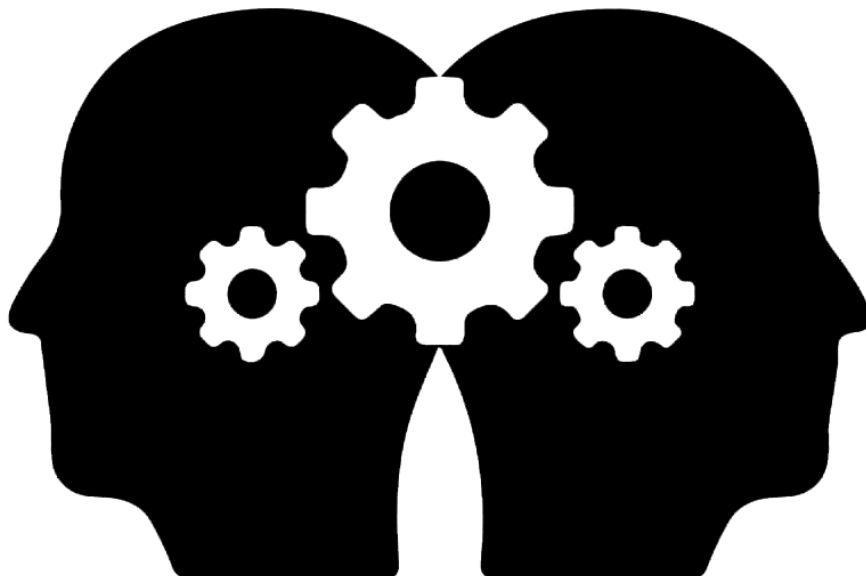
در مجموع، رابطه ای دو سویه میان ذهن و بدن وجود دارد. هر کدام می تواند دیگری را تحت تاثیر قرار دهد. اگر کلاس درس را با توبیخ شاگرد به علت اهمال و کم کاری (محرک آمیگدال) او شروع کنید، رفتار وی ناخودآگاه تا آخر کلاس کند خواهد بود که مجموعه این عوامل به بی انگیزگی او منجر می شود (تفکر در عمل) و در شرایطی دیگر اگر شاگرد اجازه "راہ رفتن" (دوپامین افزا) در کلاس پیدا کند، درس آن روز را با "انرژی و تحرک" بیشتری فرا می گیرد (عمل در تفکر).

یکی از چالش‌های اساسی در میان پژوهشگران به ویژه جامعه‌شناسان، مباحث مربوط به ریشه‌های فرهنگی است. به عنوان نمونه، چگونه فرهنگی جمع‌گرا یا فردگرا شده است؟ چرا در یک فرهنگ "تعصبات قومی" و "جمعی" و در فرهنگ دیگری "خود" و "فردیت" ارزش قلمداد می‌شوند؟

از میان دلایل مختلف که عموماً به محیط نسبت داده می‌شوند، نظریه "استرس بیماری عفونی گرفتن (parasite stress theory)" به این مهم اشاره دارد که اگر در قدیم در منطقه‌ای بیماری عفونی شایع بوده است، افراد تصمیم می‌گرفتند که به صورت محافظه کارانه زندگی کنند و غریبه‌ها را داخل جمع خود راه ندهند و به اصطلاح هوای یکدیگر را داشته باشند (جمع‌گرایی) و اگر بیماری عفونی در محیط پیرامون شایع نبوده است جامعه به سمت آزادی و فردگرایی سوق داده می‌شده است (فردگرایی).



این سبک‌های متفاوت زندگی بی شک عادات و آداب‌های غذایی مختلفی را ایجاد کرده است. در منطقه‌ای، گرمی و ادویه و در منطقه‌ای دیگر سردی و ماهی قوت غالب بوده است. افزون بر این، زبان و چگونگی مراودات هم تغییر کرده است. در منطقه‌ای به خاطر وجود بیابان و دوری افراد از هم "خویشاوندمداری" و "قوای هیجانی" و در جایی دیگر جنگل و هوای مساعد سبب تقویت "فردیت" و "قوای شناختی" شده است. شاید از این رو است که معادل کلمه cousin در انگلیسی، هشت عبارت (دختر عمو، پسر عمو، دختر دایی، پسر دایی، دختر عمه، پسر عمه، دختر خاله، پسر خاله) در زبان فارسی وجود دارد، زیرا خویشاوندسالاری و ارتباط محوری در میان ایرانیان مهم و اساسی بوده است.



حافظه (رابطه ای) در آموزش

در گذشته تصور بر این بود که جایگاه حافظه فقط در مغز است و به دو نوع کوتاه مدت و بلندمدت تقسیم می‌شد. از شاگردان انتظار می‌رفت به هر ترتیب ممکن حافظه خود را از محفوظات صرف پُر کنند. از این رو، یادگیری از نوع طوطی وار بوده و فشار زیادی بر مغز تحمیل می‌شد.

امروزه و در پی رشد فناوری‌های نوین فرض بر این است که نیازی نیست مغز را با هر چیزی انباشته کرد، بلکه گاهی می‌توان از حافظه جانبی محیطی مانند تلفن همراه به جای حفظ کردن بهره برد. به عنوان نمونه، نیازی نیست تمام شماره تلفن‌های افراد را همانند گذشته حفظ کرد و با این اتفاق فشار از مغز برداشته شد.

یکی دیگر از انواع حافظه که در گروه شکل می‌گیرد، حافظه ارتباطی (transactive memory) است. در این شکل از حافظه، هر فردی در گروه میزانی از مطالب را حفظ می‌کند و در موقع نیاز افراد با یکدیگر سهیم می‌شوند. به عنوان نمونه، برای رسیدن به مقصدی خاص شوهر تا نزدیک مکان رانندگی می‌کند ولی آدرس دقیق را نمی‌داند چون برای او فقط رانندگی مهم است. این در حالی است که خانم پلاک و آدرس دقیق را حفظ کرده و به او کمک می‌کند. در چنین شرایطی، حافظه میان افراد توزیع می‌شود.

در مجموع، شاگردان باید بیاموزند با هر مطلبی حافظه خود را پر نکنند. باید بیاموزند که کدام نوع حافظه برای چه مطلبی درگیر شود. برخی مطالب مهم هستند و شاه کلید موفقیت در زندگی محسوب می‌شوند، پس باید در مغز بارگذاری شوند. برخی دیگر خیلی حیاتی نیستند و با کمک از محیط و دیگران می‌توان به خوبی و سهولت آنها را انجام داد.

زبامغز چیست؟

What is Brainling?

براساس نظریه مغزهای سه گانه به طور کلی مغز انسان را می توان متشکل از سه لایه دانست: مغز خزندگان یا پائینی که حواس محور است، مغز پستانداران یا میانه که مدیریت هیجانات و روابط را به عهده دارد و مغز جدید یا بالایی که تفکر و شناخت را هدایت می کند.

در زبان شناسی اصولاً زبان را از مناظر مختلف که عموماً از جزء به کل است، بررسی می کنند: واج شناسی، ساختواژه، نحو، معنا شناسی، کاربردشناسی، تحلیل گفتمان و ... در روشی دیگر زبان را می توان بر اساس ساختار مغز تقسیم بندی کرد. این تقسیم بندی جدید را زبامغز (brainling) می نامیم که اشاره به نمود مغز در زبان دارد:

زبافکر (cogling): نمود فکر در زبان

زباهیجان (emoling): نمود هیجان در زبان

زباهنگ (cultuling): نمود فرهنگ در زبان

زباحواس (sensoling): نمود حواس در زبان

از این ۴ منظر و بر اساس ساختار مغز زبان را می شود به گونه ای متفاوت تحلیل کرد که در مثال زیر آمده است:

"غیبتش نباشه ولی خیلی حرف می زنه".

زبافکر: فکر پشت جمله ممکن است تخریب شخص باشد.

زباهیجان: بارهیجانی جمله منفی است.

زباهنگ: فرهنگ قضاوت گریزی را نشان می دهد.

زباحواس: تکیه بر حس شنیداری دارد.

بر این اساس می توان کارکردهای کلان مغز را در زبان جستجو کرد و تصویر متفاوت و منسجمی از زبان را ارائه داد.



منابع پیشنهادی

- پیش‌قدم، رضا و ابراهیمی، شیما (۱۳۹۸). نگاهی نو به آموزش دستور زبان: معرفی آموزش فکربردی. *جستارهای زبانی*. ۱۰، ۱۰۱-۱۲۷.
- پیش‌قدم، رضا و ابراهیمی، شیما (زیرچاپ). *معرفی زیاهنگ: مطالعه‌ای در ژن‌های فرهنگی ایرانیان*. مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد.
- پیش‌قدم، رضا؛ ابراهیمی، شیما و شکیبایی، گلشن. (۱۳۹۷). معرفی مفهوم «سرمایه هیجانی حسی» و بررسی تأثیرات آن در آموزش زبان دوم. *مطالعات زبان و ترجمه*، ۵۱(۲)، ۱-۲۶.
- پیش‌قدم، رضا؛ ابراهیمی، شیما و طباطبائی‌ان، مریم‌سادات. (۱۳۹۸). *رویکردی نوین به روان‌شناسی آموزش زبان*. مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد.
- پیش‌قدم، رضا، طباطبائی‌ان، مریم‌سادات و ابراهیمی، شیما. (زیرچاپ). *کاربردهای دوزبانگی و دوزبانگی کاربردی*. تهران: بنیاد سعدی.
- پیش‌قدم، رضا؛ طباطبائی‌ان، مریم‌سادات و ناوری، صفورا. (۱۳۹۲). *تحلیل انتقادی و کاربردی نظریه‌های فراگیری زبان اول از پیدایش تا تکوین*. مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد.
- پیش‌قدم، رضا و فرخنده‌فال، المیرا. (۱۳۹۵). از نوازش تا نوازه: نگاهی به مفهوم نوازدین در آموزش زبان دوم. *مطالعات زبان و ترجمه*، ۴(۴۹)، ۱-۱۳.
- پیش‌قدم، رضا؛ فیروزیان پوراصفهانی، آیدا و طباطبائی‌فارانی، سحر. (۱۳۹۶). واکاوی عبارت «نازکردن» و ترکیب‌های حاصل از آن در زبان فارسی در پرتوی الگوی هیجامد. *مطالعات فرهنگ و ارتباطات*، ۱۸(۳۹)، ۶۷-۹۶.
- پیش‌قدم، رضا و قنسولی، بهزاد. (۱۳۸۷). نقش هوش هیجانی در یادگیری زبان انگلیسی و موفقیت تحصیلی. *پژوهش‌های زبان‌شناختی در زبان خارجی*، ۴۳، ۴۱-۵۶.
- پیش‌قدم، رضا و معافیان، فاطمه. (۱۳۸۶). نقش هوش چندگانه معلمان انگلیسی دبیرستان‌ها در موفقیت آنان در تدریس. *پژوهش‌های زبان‌شناختی در زبان خارجی*، ۴۲، ۵-۲۲.
- Abbott, M. G., & Caccavale, T. S. (2007). Cognitive benefits of learning language. *Duke Gifted Letter*, 8(1), 134-167.
- Armstrong, Th. (2000). *Multiple intelligences in the classroom*. New York, NY: Association for Supervision.
- Baines, L. (2008). *A teachers' guide to learning multisensory improving literacy by engaging the senses*. Virginia, VA: Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD).
- Bailey, R. (2001). *NLP counselling*. London, England: Speech mark Publishing Ltd.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *The structure of magic I: A book about language and therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Bashir, A., & Ghani, M. (2012). Effective communication and neuro-linguistic programming. *Social Sciences*, 6(1), 216-222.
- Batastini, S. D. (2001). Relationship among students' emotional intelligence, creativity, and leadership. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 62(2), 456.
- Berne, E. (1988). *Games people play*. New York, NY: Grove.
- Brown, H. D. (2007). *Principles of language learning and teaching* (5th ed.). New York, NY: Longman.
- Borsipour, B. (2016). *Emotioncy and willingness to read: A case of Iranian EFL learners* (Unpublished master's thesis). Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
- Burden, P. R., & Byrd, D. M. (2002). *Methods for effective teaching*. Boston, MA: Allyn and Bacon, Inc.
- Churches, R., & Terry, R. (2007). *NLP for teachers: How to be a highly effective teacher*. Bancyfelin, Wales: Crown House Publishing Ltd.
- Classen, C. (1993). *Worlds of sense: Exploring the senses in history and across culture*. New York, NY: Routledge.
- Cohen, A. D. (1990). *Language learning: Insight from learners, teachers and researchers*. New York, NY: Newbury House.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, NY: Harper Collins.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). Intrinsic motivation and effective teaching: A flow analysis. In J. L. Bess (Ed.), *Teaching well and linking it: Motivating faculty to teach effectively* (pp. 72-89). Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Dörnyei, Z. (2001). *Motivational strategies in the language classroom*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Dörnyei, Z. (2005). *The psychology of language learner: Individual differences in second language acquisition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Dörnyei, Z., & Csizer, K. (1998). Ten commandments for motivating language learners: Results of an empirical study. *Language Teaching Results*, 2, 203-229.
- Dörnyei, Z., & Ottó, I. (1998). Motivation in action: A process model of L2 motivation. *Working Papers in Applied Linguistics*, 4, 43-69.
- Dörnyei, Z., & Ryan, S. (2015). *The psychology of the language learner revisited*. London, England: Routledge.
- Fahim, M., & Pishghadam, R. (2007). On the role of emotional, psychometric, and verbal intelligences in the academic achievement of university students majoring in English language. *Asian EFL Journal*, 9, 240-253.
- Gardner, H. (1993). *Creating minds*. New York, NY: Basic Books.
- Greenspan, S., & Shanker, S. (2004). *The first idea: How symbols, language and intelligence evolved from our primate ancestors to modern humans*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Greenspan, S., & Weider, S. (1998). *The child with special needs. Encouraging intellectual and emotional growth*. New York, NY: Perseus Books.
- Greenspan, S. I., & Weider, S. (2006). *Engaging autism: Using the floortime approach to help children relate, think, and communicate*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. London, England: Bloomsbury.
- Hohn, R. L. (1995). *Classroom learning and teaching*. Boston, MA: Longman.
- Hosseini, A., Pishghadam, R., & Navari, S. (2010). The effect of English classes on promoting emotional intelligence. *Language and Literature Studies*, 42, 1-11.
- Hymes, D. H. (1972). On communicative competence. In J. B. Pride, & J. Holmes (Eds.), *Sociolinguistics selected readings* (pp. 269-293). Baltimore, MD: Harmondsworth Penguin.
- Irajzad, F. (2015). *Stroke analysis of Persian, Arabic, and English teacher: A case of female teachers in the context of Iranian schools* (Unpublished master's thesis). Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
- Jarvis, M. (2005). *The psychology of effective learning and teaching*. London, England: Nelson Thorns Ltd.
- Jeffrey, B., & Craft, A. (2004). Teaching creatively and teaching for creativity: Distinctions and relationships. *Educational Studies*, 30(1), 77-87.
- Kayser, C., Petkov, M., Augart, N., & Logothetis, N. (2005). Integration of touch and sound in auditory cortex. *Neuron*, 48(2), 373-384.
- Khorram, O. (2017). *Into the heart of emotioncy: A qualitative account of Iranian EFL teachers' conceptions of trans-emotioncy* (Unpublished master's thesis). Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
- Lombard, A. (2007). *Sensory intelligence*. Welgemoed, South Africa: Metz Press.
- Lyutykh, E. (2009). Practicing critical thinking in an educational psychology classroom: Reflections from a cultural-historical perspective. *Educational Studies*, 45(4), 377-391.
- Macaluso, E., & Driver, J. (2005). Multisensory spatial interactions: A window into functional integration in the human brain. *Trends in Neurosciences*, 28(5), 264-271.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). *Models of emotional intelligence*. Cambridge, England: Cambridge University.
- Naji Meidani, E., Pishghadam, R., Ghonsooly, B., & Hosseini Fatemi, A. (2018). Constructing and validating a language teachers' temporal intelligence scale and examining its relationship with teacher burnout. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 12(6), 1-17.
- Newell, S., & Jeffery, D. (2002). *Behavior management in the classroom: A transactional analysis approach*. London, England: Routledge.
- Novojenova, R., & Sawilowsky, Sh. S. (1999). Measurement of influence of the teacher personality on students in the classroom. *Social Behavior and Personality*, 27, 533-544.
- Ormrod, J. E. (1995). *Educational psychology: Principles and application*. Englewood Cliffs, NJ: Merrill.
- Ó Siochrú, C. (2018). *Psychology and the study of education: Critical perspective on developing theories*. New York, NY: Routledge.
- Pekrun, R. (1998). Students' emotions: A neglected topic of educational research. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 44, 230-248.
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (1996). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Englewood Cliffs, NJ: Merrill Company.
- Pishghadam, R. (2008). Improving critical thinking skills through literary discussion. *Journal of Literature*, 48, 153-167.
- Pishghadam, R. (2009a). Emotional and verbal intelligences in language learning. *Iranian Journal of Language Studies*, 3, 43-64.
- Pishghadam, R. (2009b). A quantitative analysis of the relationship between emotional intelligence and foreign language learning. *Electronic Journal of Foreign Language Teaching*, 6(1), 31-41.
- Pishghadam, R. (2011). Introducing applied ELT as a new approach in second/foreign language studies. *Iranian EFL Journal*, 7(2), 8-14.
- Pishghadam, R. (2015, October). *Emotioncy in language education: From exvolvement to involvement*. Paper presented at the 2nd Conference of Interdisciplinary Approaches to Language Teaching, Literature, and Translation Studies. Mashhad, Iran.
- Pishghadam, R. (2016a, May). *Emotioncy, extraversion, and anxiety in willingness to communicate in English*. Paper presented at the 5th International Conference on Language, Education and Innovation. London, England.
- Pishghadam, R. (2016b). A look into the life of the senses: Introducing educational emotioncy pyramid [PowerPoint slides]. Retrieved from http://pishghadam.profcms.um.ac.ir/index.php/index.php?option=com_profactivity&task=allPublications
- Pishghadam, R. (2016c, March). *Giving a boost to the working memory: Emotioncy and cognitive load theory*. Paper presented at the First National Conference on English Language Teaching, Literature, and Translation. Ghoochan, Iran.
- Pishghadam, R. (2018, June). *An introduction to thin-slice sensory education: Less is more*. Paper presented at the International Academic Conference on Economics, Business and Social Sciences, Tbilisi, Georgia.
- Pishghadam, R., Adamson, B., & Shayesteh, Sh. (2013). Emotion-based language instruction (EBLI) as a new perspective in bilingual education. *Multilingual Education*, 3(9), 1-16.
- Pishghadam, R., Ghorbani Nejad, T., & Shayesteh, Sh. (2012). Creativity and its relationship with teacher success. *BELT Journal*, 3(2), 204-216.

- Pishghadam, R., Golparvar, E., Khajavi, Gh. H., & Iranrad, E. (2011). Narrative intelligence and pedagogical success in English. *BELT Journal*, 2(2), 178-189.
- Pishghadam, R., & Khajavi, Gh. H. (2014). Development and validation of the student stroke scale and examining its relation with academic motivation. *Studies in Educational Evaluation*, 43, 109-114.
- Pishghadam, R., & Motakef, R. (2012). Narrative intelligence and learning languages. *International Journal of Language Teaching and Research*, 1(1), 13-20.
- Pishghadam, R., Naji Meidani, E., & Khajavi, Gh. H. (2015). Language teachers' conceptions of intelligence and their roles in teacher care and teacher feedback. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(1), 60-82.
- Pishghadam, R., & Sahebjam, S. (2012). Personality and emotional intelligence in teacher burnout. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 227-236.
- Pishghadam, R., Shayesteh, S., & Shapoori, M. (2011). Validation of an NLP scale and its relationship with teacher success in high schools. *Journal of Language Teaching and Research*, 2(4), 909-917.
- Pishghadam, R., & Shayesteh, Sh. (2017a). Emo-sensory expression at the crossroads of emotion, sense, and language: A case of color-emotion associations. *International Journal of Society, Culture & Language*, 5(2), 15-25.
- Pishghadam, R., & Shayesteh, Sh. (2017b). The consolidation of life issues and language teaching on the life-language model of emotioncy. *Humanizing Language Teaching*, 19(2), 1-14.
- Pishghadam, R., Shayesteh, Sh., & Rahmani, S. (2016). Contextualization-emotionalization interface: A case of teacher effectiveness. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 5(2), 97-127.
- Pishghadam, R., Makiabadi, H., & Mohtasham, M. (2018). Cultural understanding of controversial issues in class and teacher credibility: Introducing the concept of involvement. *Altre Modernita*, 19, 191-207.
- Pishghadam, R., & Navari, S. (2009, May). *Cultural literacy in language learning: Enrichment or derichment*. Paper presented in International Conference on Languages, UITM, Malaysia.
- Pishghadam, R., & Saboori, F. (2011). A qualitative analysis of ELT in the language institutes of Iran in the light of the theory of "World Englishes". *Journal of Language Teaching and Research*, 2, 569-579.
- Pishghadam, R., & Tabatabaeian, M. (2011a). IQ and test format: A study into test fairness. *Iranian Journal of Language Testing*, 1(1), 1-13.
- Pishghadam, R., & Tabatabaeian, M. (2011b). Emotional intelligence: Can it be a predictor of performance on different test formats? *International Journal of Linguistics*, 3(1), 1-21.
- Pishghadam, R., & Zabihi, R. (2012). Life syllabus: A new research agenda in English language teaching. *Perspectives*, 19(1), 23-27.
- Pishghadam, R., & Zabihi, R. (2013). Including and exemplifying English for life purposes (ELF) as a new concept in English language teaching. *Humanizing Language Teaching*, 15(3), 1-19.
- Pishghadam, R., Zabihi, R., & Norouz Kermanshahi, P. (2012). Educational language teaching: A new movement beyond reflective/critical teaching. *Life Science Journal*, 9(1), 892-899.
- Pishghadam, R., Zabihi, R., & Shayesteh, Sh. (2015). *Applied ELT: A movement beyond applied linguistics*. Mashhad, Iran: Khate Sefid Press.
- Rajabnejad, F. (2016). *The influence of stroke on WTAC and foreign language achievement: A case of Iranian EFL learners* (Unpublished master's thesis). Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
- Randall, W. L. (1999). Narrative intelligence and the novelty of our lives. *Journal of Aging Studies*, 13, 11-28.
- Richards, J. C. (2001). *Curriculum development in language teaching*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

- Richards, J. C. (2013). Creativity in language teaching. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 1(3), 19-43.
- Schutz, P. A., & Pekrun, R. (2007). *Emotion in education*. San Diego, CA: Elsevier.
- Shahian, L. (2016). *Examining the relationship between flow, emotioncy and reading comprehension: A case of Iranian EFL learners* (Unpublished master's thesis). Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
- Shams, L., & Seitz, A. R. (2008). Benefits of multisensory learning. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(11), 411-417.
- Shayesteh, Sh., Pishghadam, R., & Moghimi, S. (2019). Extending the boundaries of multisensory teaching: An introduction to the dual-continuum model of sensorial education. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 4(4), 64-82.
- Smith, D. (2002). Spiritual development in the language classroom: Interpreting the national curriculum. *Language Learning Journal*, 26(1), 36-42.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1999). The concept of creativity: Prospects and paradigms. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of creativity* (pp. 3-15). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Massachusetts, MA: Harvard University Press.
- White, R. V. (1988). *The ELT curriculum: Design innovation and management*. Oxford, England: Blackwell.
- Williams, K. (2001). Towards a rationale for foreign language education: Re-stating my reservations. *Language Learning Journal*, 24(1), 43-47.
- Williams, M., & Burden, R. L. (1997). *Psychology for language teachers: A social constructivist approach*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Yazdanpour, H. (2015). *Constructing and validating a teacher stroke scale and examining its relationship with burnout* (Unpublished master's thesis). Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

منابع تصاویر

- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fblog.memd.me%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F04%2Fblog-tips-to-improve-mood.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fblog.memd.me%2F6-ways-to-bust-a-bad-mood-fast%2F&tbid=UnSzRdTwkNikGM&vet=12ahUKEwiVi5P3qfboAhWhgKQKHQC7B0MQMygAegUIARDEAQ..i&docid=p1fCbMWFKVOI7M&w=640&h=450&q=bad%20mood&hl=en-IR&ved=2ahUKEwiVi5P3qfboAhWhgKQKHQC7B0MQMygAegUIARDEAQ>
- <https://ppm.express/blog/introduction-to-portfolio-management-correlation-of-ppm-maturity-model-and-business-life-cycle>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fs24858.pcdn.co%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F07%2Fshutterstock_176518742.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.ccg-catalyst.com%2Fconsolidation-continues-among-legacy-tech-vendors%2F&tbid=y4mkWesgLSrNM&vet=12ahUKEwj3p-C4qvboAhVGPOwKHR3wDkgQMygAegQIARA7..i&docid=a4RHret1Mh_0QM&w=7272&h=4464&q=big%20fish%20in%20small%20pond&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj3p-C4qvboAhVGPOwKHR3wDkgQMygAegQIARA7
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi0.pngocean.com%2Ffiles%2F179%2F630%2F409%2Fdoor-handle-cartoon-clip-art-slamming-door-cliparts-thumb.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pngocean.com%2Fgratis-png-clipart-xohzi&tbid=e5GmZd80k_CQMM&vet=12ahUKEwjDwejTqvboAhUkMuwKHfueD9UQMygAegQIARAX..i&docid=GZNaUkHuofqi1M&w=310&h=404&q=door%20slam%20clipart&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjDwejTqvboAhUkMuwKHfueD9UQMygAegQIARAX
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fqph.fs.quoracdn.net%2Fmain-qimg-3e2e867a79e0a4a0c43bd4dbf42f9967.webp&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.quora.com%2FDo-companies-really-value-soft-skills-over-hard-skills&tbid=XjKAj9BfQWtOiM&vet=12ahUKEwi8jtruq_boAhWGtKQKHQrlAHEQMygdegQIARBW..i&docid=8KO1XMRUbAbsrM&w=602&h=251&q=hard%20vs%20soft%20skills&hl=en-IR&ved=2ahUKEwi8jtruq_boAhWGtKQKHQrlAHEQMygdegQIARBW
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fgl-m.globallinker.net%2Farticle%2F2019%2FJul%2F03e625ecd8740feeae7f0729a1a317.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.globallinker.com%2Fbizforum%2Farticle%2Fhow-to-achieve-lsquo-flow-state-at-work-to-enhance-productivity-and-minimise-delays%2F29573&tbid=bFH-PoQjTT5acM&vet=12ahUKEwjhm8q1rPboAhWV7qQKHeSTCEEQMygAegUIARDtAQ..i&docid=LHqNdYKBOuAYbM&w=885&h=405&q=flow%20state%20at%20work&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjhm8q1rPboAhWV7qQKHeSTCEEQMygAegUIARDtAQ
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.pining.com%2Foriginals%2F5f%2F33%2F08%2F5f33087bbcb4dab63131a9c5f5855670.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.es%2Fpin%2F540854236474469062%2F&tbid=zFH3CrtWF5Y2mM&vet=12ahUKEwj-1M_frPboAhUXtaQKHXCeBxUQMygAegUIARC3AQ..i&docid=nkuHQeeZ1dsqSM&w=2800&h=2000&itg=1&q=sensory%20input&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj-1M_frPboAhUXtaQKHXCeBxUQMygAegUIARC3AQma
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.pinclipart.com%2Fpicdir%2Fmiddle%2F20-206905_mental-disorder-curriculum-mental-health-education-mental-health.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pinclipart.com%2Fpindetail%2Fwbbhm_mental-disorder-curriculum-mental-health-education-mental-health%2F&tbid=MiaVvZgVqPcslM&vet=12ahUKEwjpnvrPboAhUHgKQKHQ5lAzsQMygAegQIARAX..i&docid=W6K9kXdm&w=880&h=829&q=brain%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjpnvrPboAhUHgKQKHQ5lAzsQMygAegQIARAX
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fyt3.ggpht.com%2Fa%2FAGF-l79Hq1Dn65wvWaXf13pKR1cwlPnZS61-7IBY0Q%3Ds900-c-k-c0xffffff-no-rj-mo&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCCmozJ1YgldGm76XV8eyuw&tbid=PS6NxqU3G2sPtM&vet=12ahUKEwiK482ErfoAhUHgKQKHQ5lAzsQMygAegQIARBb..i&docid=PcP89qfYbp4JcM&w=900&h=900&itg=1&q=pen%20and%20ink%20bottle%20drawing&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiK482ErfoAhUHgKQKHQ5lAzsQMygAegQIARBb

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.clipartmax.com%2Fpng%2Fmiddle%2F54-541620_we-keep-our-class-sizes-to-a-low-teacher-student-ratio-black.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.clipartmax.com%2Fmiddle%2Fm2i8H7Z5m2b1Z5K9_we-keep-our-class-sizes-to-a-low-teacher-student-ratio-black%2F&tbnid=SUet7SAWf3e6yM&vet=12ahUKEwjquZSTrfboAhUK3KQKHcTbBfAQMygAegQIARAX..i&docid=DhWgNc9cOrVayM&w=840&h=559&q=icon%20teacher%20hug&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjquZSTrfboAhUK3KQKHcTbBfAQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpbs.twimg.com%2Fmedia%2FD8VPZqVUwAAaOwx.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Ftwitter.com%2Fryohsetsu&tbnid=7xKjshQn0GCJ5M&vet=12ahUKEwih042mrfoAhUwwQIHHSzOCZ0QMygAegQIARAX..i&docid=dx1rsyEs6r3WPM&w=749&h=514&itg=1&q=hard%20work%20png%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwih042mrfoAhUwwQIHHSzOCZ0QMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw-image%3A%2F%2F2F8a2580da532d6d648824651292049237e75cf5f5fcea3de711ad99bb7c8ab4db&imgrefurl=https%3A%2F%2Fdentoncounty.gov%2F-%2Fmedia%2FDepartments%2FOther%2FRoads-and-Construction-Projects%2FPDFs%2FI-35-Managed-Lanes-Denton-Co-Comm-100113.pdf%3Fla%3Den&tbnid=ZG0tU9qAJYq3NM&vet=12ahUKEwuiq8KwrfboAhVWNewKHRUSAwyQMygAegUIARC4AQ..i&docid=sHbtMCcelfk_M&w=2201&h=1239&q=road%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwuiq8KwrfboAhVWNewKHRUSAwyQMygAegUIARC4AQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpictogram-illustration.com%2Fhighresolution%2F098-illustration-pictogram.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fpictogram-illustration.com%2F01-school%2F098-study-lesson.html&tbnid=MBw5k-Tiw_YvmM&vet=12ahUKEwjFwqPHrfboAhWV7qQKHeSTCEEQMygAegQIARAX..i&docid=8D2YABvB8ueAGM&w=640&h=480&q=%E5%8B%89%E5%BC%B7%20%E3%82%A4%E3%83%A9%E3%82%B9%E3%83%88%20%E8%83%8C%E6%99%AF%20%E9%80%8F%E9%81%8E&hl=en-IR&ved=2ahUKEwjFwqPHrfboAhWV7qQKHeSTCEEQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fswedishcommittee.org%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fmedia%2Fthumbfinal_4.9.15_1.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fswedishcommittee.org%2Fblog%2Fmore-women-facebook-week&tbnid=abEhsSSkwbKsFM&vet=12ahUKEwiDyJHhrfboAhVQuKQKHUdxDU8QMygAegUIARDIAQ..i&docid=JN9UdrCfzeMM1M&w=2400&h=1368&q=facebook%20like%20button&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiDyJHhrfboAhVQuKQKHUdxDU8QMygAegUIARDIAQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.pinclipart.com%2Fpicdir%2Fmiddle%2F7-70182_banner-freeuse-stock-bsr-career-advice-it-s.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pinclipart.com%2Fpindetail%2FTxhwo_banner-freeuse-stock-bsr-career-advice-it-s%2F&tbnid=sHMKUzi72OpbcM&vet=12ahUKEwi2hZGOrvboAhVHNuWKhV2NDBsQMygaegQIARA7..i&docid=BJ_hW8uki9wMvM&w=880&h=483&q=good%20vs%20bad&hl=en-IR&ved=2ahUKEwi2hZGOrvboAhVHNuWKhV2NDBsQMygaegQIARA7

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fclipartart.com%2Fcategories%2Fsocial-media-icons-clipart-black-and-white.html&psig=AOvVaw23SAOlwRtH4HT2AGWC4_hp&ust=1587450021483000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKCU1aeu9ugCFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.bkinspiration.com%2Fpublic%2Fa%2Fimages%2Fimp%2F2013.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.bkinspiration.com%2Fpublic%2Fa%2Fimage%2Fimp%2F&tbnid=tSxjtG_lclzLIM&vet=12ahUKEwjxtva5rvboAhUYgKQKHAcjBOoQMygAegUIARC3AQ..i&docid=aWbSk3YxKHLktM&w=1438&h=809&q=critical%20thinking&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjxtva5rvboAhUYgKQKHAcjBOoQMygAegUIARC3AQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.nyan.ax%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F11%2F2465989.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.nyan.ax%2Fnyheter%2Fsa-mycket-mindre-tjanar-kvinnorna%2F&tbnid=jH_vumKidUC2M&vet=12ahUKEwjFwM_LrvboAhUekaQKHbaUAh0QMygAegUIARC6AQ..i&docid=pouNQdoSEsvh8M&w=3425&h=1994&q=male%20and%20female%20symbols&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjFwM_LrvboAhUekaQKHbaUAh0QMygAegUIARC6AQ

<https://iconsout.com/icon/performance-measurement>

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.kindpng.com%2Fpicc%2Fm%2F155-1552978_man-angry-its-okay-not-to-be-okay.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.kindpng.com%2Fimgv%2FiRhhJmi_man-angry-its-okay-not-to-be-okay%2F&tbnid=uGxG6l9FyQ5pzM&vet=12ahUKEwje1ofbrvboAhUGGaQKHRhiDPUQMygAegUIARcPAQ..i&docid=ObmVp9v-8yeFxm&w=860&h=1060&q=people%20thinking%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwje1ofbrvboAhUGGaQKHRhiDPUQMygAegUIARcPAQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmirelaneagu.files.wordpress.com%2F2016%2F05%2Ftestare.jpeg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fmirelaneagu.wordpress.com%2F2016%2F05%2F23%2F1978%2F&tbnid=kOXc6sQ_bH7lTM&vet=12ahUKEwjH3c72rvboAhWVKuwKHdE-DLAQMygAegUIARc5AQ..i&docid=qfwaA1veNl7ffM&w=2894&h=2894&itg=1&q=inspector%20gadget%20meme%20generator&hl=en-IR&ved=2ahUKEwjH3c72rvboAhWVKuwKHdE-DLAQMygAegUIARc5AQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpbs.twimg.com%2Fmedia%2FCxLnyKaWgAA2zbt.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Ftwitter.com%2Fjihad883&tbnid=6cKIdgoMO-5RVM&vet=12ahUKEwj1qd2Nr_boAhXPM-wKHZEKBUMQMygAegUIARc3AQ..i&docid=QDHCQNJ_AuhT5M&w=1080&h=1080&q=gorro%20de%20egresados%20dibujo&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj1qd2Nr_boAhXPM-wKHZEKBUMQMygAegUIARc3AQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn.iconscount.com%2Ficon%2Fpremium%2Fpng-512-thumb%2Ffooling-1560909-1322691.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Ficonscount.com%2Ficon%2Ffooling-1560909&tbnid=NPsoXDc_H_01ZM&vet=12ahUKEwicup2jr_boAhXMTqQKHZNBCkMQMygAegQIARAX..i&docid=_AfcE1tzzsi0rM&w=512&h=512&q=making%20fun%20of%20someone&hl=en_GB&ved=2ahUKEwicup2jr_boAhXMTqQKHZNBCkMQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fstatic.thenounproject.com%2Fpng%2F2165486-200.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fthenounproject.com%2Fterm%2Fblended-learning%2F1317011%2F&tbnid=ynGvlpvB3L0OM&vet=12ahUKEwi9oMa2r_boAhXPgKQKHeB7BY4QMygAegQIARAX..i&docid=ZgOgHkPEvvo6IM&w=200&h=200&q=clip%20art&hl=en_GB&ved=2ahUKEwi9oMa2r_boAhXPgKQKHeB7BY4QMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fst4.depositphotos.com%2F27867620%2F30691%2Fv%2F950%2Fdepositphotos_306910814-stock-illustration-drinking-web-icon-simple-illustration.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fcn.depositphotos.com%2F306910814%2Fstock-illustration-drinking-web-icon-simple-illustration.html&tbnid=G0f4qUtT4NBjBM&vet=12ahUKEwjjoqTLr_boAhULt6QKHT8jAV4QMygAegQIARAX..i&docid=ycA4eLrC4KWq3M&w=1024&h=1024&itg=1&q=excessive%20thirst%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjjoqTLr_boAhULt6QKHT8jAV4QMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fst4.depositphotos.com%2F27867620%2F30727%2Fv%2F450%2Fdepositphotos_307271466-stock-illustration-homework-web-icon-vector-illustration.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fbr.depositphotos.com%2F32765243%2Fstock-illustration-saving-money.html&tbnid=V8ny87dnRRNWTM&vet=12ahUKEwjB6e7mr_boAhXICewKHUXyDZ0QMygCegQIARAc..i&docid=TWyAlApId7qxCM&w=450&h=450&itg=1&q=parent%20teaching%20child%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjB6e7mr_boAhXICewKHUXyDZ0QMygCegQIARAc

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn.thinklink.me%2Fapi%2Fimage%2F830475589688229889%2F1024%2F10%2Fscaletowidth&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.brainfacts.org%2FFor-Educators%2Fteaching-Techniques%2F2016%2FRoundup-Senses-and-Perception-090816&tbnid=m6OX6FZJSNUT1M&vet=12ahUKEwj94N32r_boAhUQgKQKHZ0YBX8QMygAegQIARAX..i&docid=HTa4y15nlfJvaM&w=650&h=650&q=icons%20for%205%20senses&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj94N32r_boAhUQgKQKHZ0YBX8QMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.virtamove.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F10%2F64818605_xl.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.virtamove.com%2Fblog%2Fupgrade-server-applications-practical-advice%2F&tbnid=C46CzgqMZiTk6M&vet=12ahUKEwjrzIKHsPboAhXVOewKHZ8jDTAQMygAegUIARc4AQ..i&docid=aEHpdJ6SXpxAOM&w=3128&h=3128&q=el%20cerebro%20y%20el%20tiempo&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjrzIKHsPboAhXVOewKHZ8jDTAQMygAegUIARc4AQ

<https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fgetdrawings.com%2Ffree-icon-bw%2Fconfused-person-icon-6.png&imgrefurl=http%3A%2F%2Fgetdrawings.com%2Fconfused-person-icon&tbid=QiAhB3Wjl1GA1M&vet=12ahUKEwj0djsfboAhXJ6qQKHThDBOMQMygAegQIARAX..i&docid=PXNvwcEzN1ql2M&w=512&h=512&q=person%20question%20mark%20icon&hl=en-IR&ved=2ahUKEwj0djsfboAhXJ6qQKHThDBOMQMygAegQIARAX>

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Frac35.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F10%2F%25D0%25A0%25D1%258B%25D0%25B1%25D0%25BA%25D0%25B0.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Frac35.ru%2Foborudovanie%2F&tbid=elH2PryxYTJQ7M&vet=12ahUKEwj1zc6BsvboAhWCgaQKHdelAakQMygAegUIARC-AQ..i&docid=QrDqtXH7E-XLGM&w=1509&h=1344&q=fish%20icon%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj1zc6BsvboAhWCgaQKHdelAakQMygAegUIARC-AQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpbs.twimg.com%2Fmedia%2FDSVWlolW4AAq4MK.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.twipu.com%2Fsopeortega&tbid=sbpTz-N8EZERmM&vet=12ahUKEwja7NeSsvboAhXRuKQKHf7NAdAQMygAegQIARAX..i&docid=Lkbz_WE_5t5bWM&w=600&h=400&itg=1&q=many%20to%20many%20communication&hl=en_GB&ved=2ahUKEwja7NeSsvboAhXRuKQKHf7NAdAQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpbs.twimg.com%2Fmedia%2FEVEk5iwXgAEtZCg.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Ftwitter.com%2Froysagorika&tbid=pCspuiaVbMjGzM&vet=12ahUKEwj9-OyjsvboAhWKG-wKHdfCkcQMygAegQIARAX..i&docid=A85Y2q7CAzj37M&w=1000&h=1080&q=artificial%20intelligence%20icon%20blue&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj9-OyjsvboAhWKG-wKHdfCkcQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fnprovschools.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F10%2Fenglish-language-learners_blog.jpg%3F69135&imgrefurl=http%3A%2F%2Fnprovschools.org%2Findex.php%2Fell%2F&tbid=woMsAq0R7fqvaM&vet=12ahUKEwiv2qW0svboAhUpPewKHYScaJQQMygAegUIARC4AQ..i&docid=xwBkouEOOv95UM&w=4992&h=1750&q=learn%20languages&hl=en-IR&ved=2ahUKEwiv2qW0svboAhUpPewKHYScaJQQMygAegUIARC4AQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fontariocondolawboutique.lexblogplatformthree.com%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F841%2F2014%2F07%2FPicture3.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.ontariocondolaw.com%2Fauthor%2Fchris-jaglowitz%2Fpage%2F4%2F&tbid=r6bfyg-BuT_H0M&vet=12ahUKEwj36pDAsvboAhXIC-wKHYNnAAN0QMygAegQIARAh..i&docid=HSU6GrKuf4BAqM&w=2008&h=1874&itg=1&q=degrade%20definition&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj36pDAsvboAhXIC-wKHYNnAAN0QMygAegQIARAh

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.thelawofattraction.com%2Fwp-content%2Fuploads%2Fblog-thought-vs-action-what-matters.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.thelawofattraction.com%2Fthought-vs-action-matters%2F&tbid=skS-wf2Vcb6BrM&vet=12ahUKEwj1vPzKsvboAhUQP-wKHVytCr4QMygAegQIARAX..i&docid=EE8njPi13D_JTM&w=1200&h=628&q=pop%20quiz%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj1vPzKsvboAhUQP-wKHVytCr4QMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffi.pinimg.com%2Foriginals%2F5%2F8e%2F4e%2F58e4e1ef7ca4ad12cde44b6c2853a78.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com.mx%2Fpin%2F184506915962399220%2F&tbid=ssc2YXKGufdO1M&vet=12ahUKEwiCr5jZsvboAhWYNuwKHaBkBOwQMygBegUIARC8AQ..i&docid=j59ZMd15eCly_M&w=1200&h=1200&itg=1&q=brain%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiCr5jZsvboAhWYNuwKHaBkBOwQMygBegUIARC8AQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fpngimg.com%2Fuploads%2Fbrain%2Fbrain_PNG43.png&imgrefurl=http%3A%2F%2Fpngimg.com%2Fimgs%2Fpeople%2Fbrain%2F&tbid=WTc9UL1E7ow2rM&vet=12ahUKEwi1v9nksvboAhXQs6QKHUxtDZIQMygAegQIARAh..i&docid=m_OuNSfk4f_y3M&w=1946&h=2619&q=human%20brain%20vector%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwi1v9nksvboAhXQs6QKHUxtDZIQMygAegQIARAh

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimage.shutterstock.com%2Fimage-vector%2Fvector-brain-language-bubbles-translation-260nw-1283497783.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.shutterstock.com%2Fsearch%2Fassumption%2520icon%3Fimage_type%3Dvector&tbid=tKvUq8xhLJeB9M&vet=12ahUKEwiDga76svboAhVKCuwKHelyAwIQMygBegUIARDGAQ..i&docid=78Jo5YMH9cDw4M&w=260&h=280&q=brain%20and%20language%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiDga76svboAhVKCuwKHelyAwIQMygBegUIARDGAQ

- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.regdesk.co%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F02%2Fcase-study-3-1280x720.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.regdesk.co%2Fregulatory-gap-analysis-centrally-authorized-ema-biologics-european-union%2F&tbnid=Yd_X4BQiVHD3bM&vet=12ahUKEwj2moSYs_boAhUKMuwKHar3CUcQMygAegQIARAX..i&docid=m4YR7RiphYkWSM&w=1280&h=720&q=bridge%20the%20gap&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj2moSYs_boAhUKMuwKHar3CUcQMygAegQIARAX
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpng.pngtree.com%2Fsvg%2F20161217%2Fterminology_mount_764576.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fpngtree.com%2Ffree-icon%2Fmount_764410&tbnid=opM0oxRgSOHLsM&vet=12ahUKEwjUieXBS_boAhUvuaQKHStZC9cQMygDegQIARAv..i&docid=ATvx9PYFQqZFbM&w=512&h=512&itg=1&q=velocity%20icon&hl=en-IR&ved=2ahUKEwjUieXBS_boAhUvuaQKHStZC9cQMygDegQIARAv
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.clipartmax.com%2Fpng%2Fmiddle%2F168-1687010_diversity-clipart-png-diversity-and-inclusion-icon.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.clipartmax.com%2Fmiddle%2Fm2i8m2H7N4N4Z5m2_diversity-clipart-png-diversity-and-inclusion-icon%2F&tbnid=LXShm8IstZT6VM&vet=12ahUKEwi-rOeHtPboAhWVD-wKHUh2Bm8QMygAegQIARAX..i&docid=mG6_i9cE2eUoBM&w=840&h=674&q=cultural%20diversity%20diversity%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwi-rOeHtPboAhWVD-wKHUh2Bm8QMygAegQIARAX
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fst3.depositphotos.com%2F15696584%2F18257%2Fv%2F1600%2Fdepositphotos_182576250-stock-illustration-career-ladder-vector-icon-vector.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fdepositphotos.com%2F182576250%2Fstock-illustration-career-ladder-vector-icon-vector.html&tbnid=JMZY0mUEr3q3aM&vet=12ahUKEwidgOygtPboAhUvMuwKHSvaCcYQMygAegQIARAX..i&docid=f08JOt6H-C9R3M&w=1600&h=1700&q=funny%20memes%20about%20bad%20relationships&hl=en_GB&ved=2ahUKEwidgOygtPboAhUvMuwKHSvaCcYQMygAegQIARAX
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fst4.depositphotos.com%2F27867620%2F30727%2Fv%2F450%2Fdepositphotos_307271466-stock-illustration-homework-web-icon-vector-illustration.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fbr.depositphotos.com%2F32765243%2Fstock-illustration-saving-money.html&tbnid=V8ny87dnRRNWTM&vet=12ahUKEwjX167LtPboAhWLtqQKHa2VAM8QMygCegQIARAc..i&docid=TWyAlApId7qxCM&w=450&h=450&itg=1&q=parent%20teaching%20child%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjX167LtPboAhWLtqQKHa2VAM8QMygCegQIARAc
- https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fgetdrawings.com%2Fcliparts%2Ffx-clipart-35.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fgetdrawings.com%2Fclipart-tag%2Fcover&tbnid=nkJmH0IdCeWypM&vet=12ahUKEwj4tOymtfboAhUGtaQKHbECBYYQMygAegQIARAX..i&docid=UvySvqXq9_eTXM&w=607&h=1024&q=dibujo%20de%20un%20hombre%20enojado&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj4tOymtfboAhUGtaQKHbECBYYQMygAegQIARAX
- <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn3.vectorstock.com%2Fi%2F1000x1000%2F45%2F42%2Femployee-working-icon-vector-20994542.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.vectorstock.com%2Froyalty-free-vector%2Femployee-working-icon-vector-20994542&tbnid=VmS4sZ5KnIHtHM&vet=12ahUKEwj308a6tfboAhWyNOwKHTmHCG0QMygAegQIARAX..i&docid=1jxfq5lajWcKM&w=1000&h=1080&q=nexmo%20text%20to%20speech&hl=en-IR&ved=2ahUKEwj308a6tfboAhWyNOwKHTmHCG0QMygAegQIARAX>
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn.iconscount.com%2Ficon%2Ffree%2Fpng-512%2Ffeel-1852315-1573384.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Ficonscount.com%2Ficon%2Ffeel-1852315&tbnid=HyWAtL2IX998xM&vet=12ahUKEwixl9jotfboAhWZs6QKHyaQD4AQMygAegQIARAX..i&docid=A1QHo-un6_QFpM&w=512&h=512&q=fondle%20clipart%20transparent&hl=en_GB&ved=2ahUKEwixl9jotfboAhWZs6QKHyaQD4AQMygAegQIARAX
- https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn4.vectorstock.com%2Fi%2F1000x1000%2F27%2F38%2Ffeeling-low-energy-vector-11662738.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.vectorstock.com%2Froyalty-free-vectors%2Fdrowse-vectors&tbnid=920xK71BaMwSyM&vet=12ahUKEwj4_577tfboAhWCgKQKHVVbC2kQMygAegQIARAX..i&docid=JU2IIETmQsClyM&w=1000&h=1080&q=low%20energy&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj4_577tfboAhWCgKQKHVVbC2kQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fnationaltrotguide.com.au%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F11%2FDo-You-Know-Big-Fish-Small-Pond.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fnationaltrotguide.com.au%2Fbig-fish-in-small-pond-valuable-or-detrimental%2F&tbid=zLFRQ-ZqQbM7KM&vet=12ahUKEwij_4-PtvboAhWOgqQKHbIsBakQMygAegQIARAU..i&docid=j0sRpOg00fOmKM&w=1063&h=658&q=big%20fish%20in%20a%20small%20pond&hl=en_GB&ved=2ahUKEwij_4-PtvboAhWOgqQKHbIsBakQMygAegQIARAU

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsergiolimajr.com.br%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F05%2Fa-falta-de-foco-pode-matar-sua-motivacao.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsergiolimajr.com.br%2Fa-falta-de-foco-pode-matar-sua-motivacao%2F&tbid=1X23uS2UL_EhoM&vet=12ahUKEwiIjtChtvboAhUI_6QKHUPRAAgQMygAegQIARAX..i&docid=GuncD3KXdT3ATM&w=960&h=440&q=cartoon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiIjtChtvboAhUI_6QKHUPRAAgQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.istockphoto.com%2Fvectors%2Fgeneralities-generalization-vector-id1156843024&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fkr%2F%25EB%25B2%25A1%25ED%2584%25B0%2F%25EC%259D%25BC%25EB%25B0%2598%25ED%2599%2594-gm1156843024-315446548&tbid=Ew0L6W1iR4YzAM&vet=12ahUKEwie2cautvboAhWWgaQKHb8TBkUQMygAegQIARAX..i&docid=sp46rsdayNOGuM&w=1024&h=1024&q=gdp%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwie2cautvboAhWWgaQKHb8TBkUQMygAegQIARAX

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.iconexperience.com%2Fo_collection%2Ficons%2F%3Ficon%3Dgenius&psig=AOvVaw2e7Wks0gKMkeyJNlWJhPb6&ust=1587452214926000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKieqL229ugCFQAAAAAdAAAAABAD

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.gettyimages.com%2Fvectors%2Fteacher-giving-student-highfive-icon-vector-id1053139816%3Fs%3D170667a&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.gettyimages.com%2Fdetail%2Fillustration%2Fteacher-giving-student-high-five-icon-royalty-free-illustration%2F1053139816&tbid=Hgfh33ysb8_LuM&vet=12ahUKEwiW8KrRtvboAhXUtgQKHd17D8QQMygAegQIARAX..i&docid=7rG2Ypzt7FyjM&w=416&h=416&q=Stock%20illustration&hl=en-IR&ved=2ahUKEwiW8KrRtvboAhXUtgQKHd17D8QQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fstatic1.bigstockphoto.com%2F9%2F3%2F2%2Flarge%2F239538403.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.bigstockphoto.com%2Fimage-239538403%2Fstock-vector-male-hand-with-stopwatch%252C-time-management%252C-business-concept-illustration%252C-isolated&tbid=Y5cQgO_voj4_xM&vet=12ahUKEwi8i-fatvboAhVL_KQKHWvRBMgQMygAegQIARAX..i&docid=GA3aaUcNZdjhsM&w=450&h=470&itg=1&q=stopwatch%20clipart%20black%20and%20white&hl=en_GB&ved=2ahUKEwi8i-fatvboAhVL_KQKHWvRBMgQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn4.iconfinder.com%2Fdata%2Ficons%2Fmedical-red-2%2F512%2Fhead_operation-512.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.iconfinder.com%2Ficons%2F603803%2Fbrain_human_or_gan_memory_mind_operation_person_think_icon&tbid=Hc5ggQbFWThiKM&vet=12ahUKEwin-LrytboAhWjPOwKHRLXB9MQMygAegQIARAX..i&docid=UxNha5NGJtCG7M&w=512&h=512&q=operation%20people%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwin-LrytboAhWjPOwKHRLXB9MQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmedia.istockphoto.com%2Fvectors%2Fhearing-sense-vector-id1206146366%3Fk%3D6%26m%3D1206146366%26s%3D612x612%26w%3D0%26h%3DwruNIMSSAxe8Qxh8jModLYortnUKiX5f_n9NOUJIW2c%3D&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Ffin%2Fillustrations%2Fhearken%3Fexcludenudity%3Dtrue%26family%3D%26photographer%3D%26phrase%3Dhearken&tbid=13uOVtayfhLwjM&vet=12ahUKEwjFn9uAt_boAhWENuwKHWadAoAQMygAegQIARAX..i&docid=e9nLqgcTs8gFqM&w=612&h=612&itg=1&q=hearing%20sense&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjFn9uAt_boAhWENuwKHWadAoAQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.insidehighered.com%2Fsites%2Fdefault%2Fserver_files%2Fmedia%2FHiRes%2520%252842%2529.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fncertebooksfr.eedownloadpdf.blogspot.com%2F2019%2F10%2Fleading-without-title-book-goodreads.html&tbid=amobPPNiqhcpIM&vet=12ahUKEwjwnbGSt_boAhWKR6QKHeE9AuAQMygAegQIARAX..i&docid=F0RymkXQeX9YcM&w=3345&h=2836&itg=1&q=leading%20without%20formal%20authority&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjwnbGSt_boAhWKR6QKHeE9AuAQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Favatars.mds.yandex.net%2Fget-zen_doc%2F233051%2Fpub_5aa7f73155876b43b41872b4_5aa7fb749e29a2ad5e133abb%2Fscale_1200&imgrefurl=https%3A%2F%2Fzen.yandex.ru%2Fmedia%2Fphilosophy%2Fmysliu-sledovatelno-suscestvuii-5aa7f73155876b43b41872b4&tbnid=G-vSzVMbiCUTGM&vet=12ahUKEwisxLigt_boAhVItaQKHWjbDrkQMygAegQIARAX..i&docid=WUBNKEBUQfQuYM&w=1200&h=1200&itg=1&q=effort%20clipart&hl=en_GB&ved=2ahUKEwisxLigt_boAhVItaQKHWjbDrkQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fthumbs.dreamstime.com%2Fz%2Ficon-skill-ability-142476693.jpg&imgref=https%3A%2F%2Fwww.dreamstime.com%2Ficon-skill-ability-image142476693&tbid=RazbOqEKoqqdlM&vet=12ahUKEwivy_Oot_boAhVI6qQKHRQFCEIQMygBegQIARAZ..i&docid=C51Qz5nwWTea4M&w=1600&h=1689&q=projects%20icon%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwivy_Oot_boAhVI6qQKHRQFCEIQMygBegQIARAZ

[illegible]

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fupload.wikimedia.org%2Fwikipedia%2Fcommons%2Fthumb%2Fd%2Fd5%2FA%2Falphaomega.svg%2F1200px-Alphaomega.svg.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fcommons.wikimedia.org%2Fwiki%2FFile%3AA%2Falphaomega.svg.&tbnid=USJZfw5BXa9asM&vet=12ahUKEwigwZCFv_boAhWxPOwKHeJSAnQQMygHgUIARD-AQ..&docid=s8NhSoWtKSIdm&w=1200&h=1224&q=alpha%20omega%20icon&hl=en-IR&ved=2ahUKEwigwZCFv_boAhWxPOwKHeJSAnQQMygHgUIARD-AQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ya-webdesign.com%2Fimages%2Fmirror-reflection-png-4.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fya-webdesign.com%2Fimage%2Fmirror-reflection-png%2F2007125.html&tbnid=YfqkCFDlMUilXM&vet=12ahUKEwjyLyeV_boAhVCO-wKHapUDRQQMqYAegQIARAX..i&docid=1GB73kmCjeBq3M&w=335&h=512&q=man%20toilet%20sign%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjyLyeV_boAhVCO-wKHapUDRQQMqYAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fstatic.wixstatic.com%2Fmedia%2Fd0e84a_50b9de592cc24981845778e07a9c7ed6~mv2.jpg%2Fv1%2Ffill%2Fw_279%2Ch_310%2Fd0e84a_50b9de592cc24981845778e07a9c7ed6~mv2.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.equipotec.com%2Fsingle-post%2F2018%2F07%2F12%2F%25C2%25BFConoces-la-mente-de-mono&tbnid=j2PCe9COIc69WM&vet=12ahUKEwjFvP-ov_boAhXJu6QKHRRDAicQMygAegQIARAX..i&docid=TuqfSSexq_hc6M&w=279&h=310&q=child%20in%20you%20quotes&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjFvP-ov_boAhXJu6QKHRRDAicQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fcdn.onlinewebfonts.com%2Fsvg%2Fimg_71928.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.onlinewebfonts.com%2Ficon%2F71928&tbnid=qRub7VqzxResUM&vet=12ahUKEwi3jr60v_boAhVGzaQKHUypCfUQMygAegQIARAX..i&docid=hPbpuMbrJ8GNZM&w=980&h=711&q=Arrow&hl=en_GB&ved=2ahUKEwi3jr60v_boAhVGzaQKHUypCfUQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi0.pngocean.com%2Ffiles%2F871%2F820%2F56%2Fproject-management-business-process-computer-icons-portfolio-management-process-cycle-thumb.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pngocean.com%2Fsearch%3Fpng%3Dciclo%2Bde%2Bproceso&tbnid=Qe5rEQwgjI-rUM&vet=12ahUKEwirx8q7v_boAhWGq6QKHdRGCEQQMygAegQIARAX..i&docid=zmHRtnVAucnSXM&w=310&h=310&itg=1&q=process%20management%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwirx8q7v_boAhWGq6QKHdRGCEQQMygAegQIARAX

https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fus.sz-search.com%2F%3Fq%3Dincompetence&psig=AOvVaw3HME6KKBu-ofkxW7g_3V-E&ust=1587454646950000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLig4_i_9ugCFQAAAAAdAAAAABAL

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fflizbrunner.com%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F3%2F2016%2F10%2FiStock_75534929_XLARGE.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fflizbrunner.com%2Fcommunication-skills-public-speaking%2Fhave-you-listened-to-yourself-lately%2F&tbid=w5uyln2xZvs1M&vet=12ahUKEwiE_rDKv_boAhUEIMUKHdg2CBIQMygAegQIARA9..i&docid=jXVPVEUzkzgVKM&w=3429&h=3429&itg=1&q=voice%20vector&hl=en-IR&ved=2ahUKEwiE_rDKv_boAhUEIMUKHdg2CBIQMygAegQIARA9

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fjmagazine.joins.com%2F_data%2Fphoto%2F2017%2F12%2F2949993309_m9ku38Ex_1.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fjmagazine.joins.com%2Feconomist%2Fview%2F319244&tbid=qwOPcAcXE6MxxM&vet=12ahUKEwio9MTSv_boAhUL_6QKHSX8CjAQMygAegQIARAX..i&docid=2AmPe9dLXYfcvM&w=880&h=571&q=stress%20can%20be%20good%20for%20you&hl=en-IR&ved=2ahUKEwio9MTSv_boAhUL_6QKHSX8CjAQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpreviews.123rf.com%2Fimages%2Fandegro4ka%2Fandegro4ka1705%2Fandegro4ka170500011%2F77216831-tangled-route-isolated-photo-realistic-vector-illustration.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.123rf.com%2Fphoto_77216831_tangled-route-isolated-photo-realistic-vector-illustration.html&tbid=p-gu3vLwQTk7_M&vet=12ahUKEwjR7_Tpv_boAhVKCuwKHXJaA5YQMygAegQIARAX..i&docid=ZBzzP0uaR9uaYM&w=1300&h=1300&itg=1&q=chain&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjR7_Tpv_boAhVKCuwKHXJaA5YQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fscontent-yyz1-1.cdninstagram.com%2Fv%2Ft51.2885-15%2Fsh0.08%2Ffe35%2Fs640x640%2F71520055_593943551146050_4546809668008734607_n.jpg%3F_nc_ht%3D3scontent-yyz1-1.cdninstagram.com%26_nc_cat%3D106%26oh%3Db422a13615fe1ae80a8341de1d790103%26oe%3D5E6F9D2D&imgrefurl=https%3A%2F%2Fgramho.com%2Fprofile%2Fph.ph7%2F1955806183&tbid=FrWiGoKZkKWnkM&vet=12ahUKEwjUorO6wPboAhXDM-wKHfJWDBYQMygAegQIARAX..i&docid=bfgidIJE1-gbIM&w=640&h=640&q=cup&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjUorO6wPboAhXDM-wKHfJWDBYQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fblogs.ibo.org%2Ffiles%2F2019%2F09%2Fjohan-R2-feat.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fblogs.ibo.org%2Fblog%2F2019%2F09%2F25%2Flearning-another-language%2F&tbid=0IZQTdCOv3nuPM&vet=12ahUKEwiY0evGwPboAhVBP-wKHerEAU8QMygAegQIARAX..i&docid=S_N-XIBUDpRqbM&w=1200&h=800&q=benefits%20of%20studying%20another%20language&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiY0evGwPboAhVBP-wKHerEAU8QMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimg2.freepng.es%2F20190425%2Fqko%2Fkisspng-clip-art-openclipart-vector-graphics-exercise-phys-physical-health-transparent-amp-png-clipart-free-5cc26c98d9a744.8085679615562456568915.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.freepng.es%2Fpng-movi4b%2F&tbid=q5Ezklrw3VQepM&vet=12ahUKEwixl6LPwPboAhUYuKQKHVIAAI0QMygAegQIARAX..i&docid=RD0bb4cP75g2xmM&w=900&h=540&q=doterra%20essential%20oils%20for%20exercise&hl=en_GB&ved=2ahUKEwixl6LPwPboAhUYuKQKHVIAAI0QMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fw0.pngwave.com%2Fpng%2F145%2F893%2Fartificial-intelligence-natural-language-processing-machine-learning-computer-icons-chatbot-others-png-clip-art.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pngwave.com%2Fpng-clip-art-cxmnv&tbid=wt28vL1LYCuiAM&vet=12ahUKEwiiqP_WwPboAhUJ6qQKHT1_Ah4QMygAegQIARAX..i&docid=isBn7wbRH_T1CM&w=910&h=500&q=holy%20family%20catholic%20church&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiiqP_WwPboAhUJ6qQKHT1_Ah4QMygAegQIARAX

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ipsos.com%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fct%2Fpublication%2Fdocuments%2F2019-10%2F2019-china-food-and-beverage-category-pack-trend-observation.pdf&psig=AOvVaw3-vJ-87xxxkGDPm7xX4f_dR&ust=1587455071790000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLiS2JbB9ugCFQAAAAAdAAAAABAE

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn.imgbin.com%2F19%2F15%2F22%2Fimgbin-lateralization-of-brain-function-cerebral-hemisphere-teaching-small-icon-game-chart-illustration-vegagfdYuwu975bx62EX5ikfD.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fimgbin.com%2Fpng%2Fw7dp55Zs%2F&tbid=NhYWm0sq8GqazM&vet=12ahUKEwi8ssOAwfboAhWLu6QKHQQLAkoQMygCegQIARAb..i&docid=IkMQx1Wv3_q50M&w=728&h=696&q=que%20es%20el%20marketing%20sensorial&hl=en-IR&ved=2ahUKEwi8ssOAwfboAhWLu6QKHQQLAkoQMygCegQIARAb

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fc8.alamy.com%2Fcomp%2FW181CM%2Ffloupe-sign-icon-in-comic-style-magnifier-vector-cartoon-illustration-on-white-isolated-background-search-business-concept-splash-effect-W181CM.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.alamy.com%2Fstock-photo%2Fsplash-vector-vectors.html&tbid=4KfhU9IGyocYdM&vet=12ahUKEwjZ4Nu6wfboAhUGgKQKHWrFBBIQMygAegQIARAX..i&docid=f4WguxlDW_2cgM&w=1300&h=1390&q=happy%20new%20year%202020%20li-thuania&hl=en-IR&ved=2ahUKEwjZ4Nu6wfboAhUGgKQKHWrFBBIQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fc4n4.iconfinder.com%2Fdata%2Ficons%2Fman-action-and-emotions%2F237%2Fman-feeling-action-010-512.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.iconfinder.com%2Ficons%2F2130765%2Fclose_closing_c-over_eyes_man_person_icon&tbid=C4uIM_12mabmaM&vet=12ahUKEwj273RwfboAhWRtqQKHb3xADIQMygAegQIARAX..i&docid=TykTh6RVzqs3UM&w=190&h=512&q=person%20covering%20eyes%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj273RwfboAhWRtqQKHb3xADIQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw-image%3A%2F%2F2Fc248561bf85852aa5ca5138982d265241bf281c56d40cc4c24b0bd1ff2254f1a&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww3.uacj.mx%2FDGDCDC%2FSP%2FDocuments%2FRTI%2FRTI%2F6.%2520Din%25C3%25A1mica%2520fractal.pdf&tbid=qlJY-BtWSMKgPM&vet=12ahUKEwiUuYvCwfboAhUCtaQKHR5CA3IQMygAegQIARA7..i&docid=Vyt2zw9B0aT-AM&w=700&h=503&q=strange%20attractor&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiUuYvCwfboAhUCtaQKHR5CA3IQMygAegQIARA7

https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw-image%3A%2F%2F2Fc12d66fb0f1cac2d1a424070041649ea6f1ee6512ee56334a059aed5be0a4946&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsuroorzehra.files.wordpress.com%2F2014%2F09%2F2ab.pdf&tbid=LawcD_tmLcHmBM&vet=12ahUKEwj_0aTJwfboAhVPtqQKHZSID9UQMygAegQIARAb..i&docid=XZsWu9l07Fp_DM&w=512&h=512&itg=1&q=magic%20wand%20icon%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwj_0aTJwfboAhVPtqQKHZSID9UQMygAegQIARAb

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi1.wp.com%2Fsemdindin.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F03%2F412241-PEA211-543.jpg%3Fresize%3D419%252C419%26ssl%3D1&imgrefurl=https%3A%2F%2Fsemdindin.com%2Fcomo-ganhar-dinheiro-rapido-e-honesto%2F&tbid=P4cFgiIPJfR9M&vet=12ahUKEwjY1_qAwvboAhVJDewKHefBAzgQMygAegQIARAt..i&docid=h8byn_UK7tVvhM&w=419&h=419&q=happy%20engineers%20day%20clipart&hl=en-IR&ved=2ahUKEwjY1_qAwvboAhVJDewKHefBAzgQMygAegQIARAt

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fmobile-cdn.123rf.com%2F300wm%2Fcreativepriyanka%2Fcreativepriyanka1912%2Fcreativepriyanka191200569%2F136123886-icon-for-multicultural-culture.jpg%3Fver%3D6&imgrefurl=https%3A%2F%2Fit.123rf.com%2Farchivo-fotografico%2Ftraditionary.html&tbid=II4hpOobRz-tDM&vet=12ahUKEwi9n_yHwvboAhXLt6QKHWMZC4gQMygEegQIARAF..i&docid=K3GfbWOSReCTbM&w=300&h=300&q=chaia%20tacos&hl=en_GB&ved=2ahUKEwi9n_yHwvboAhXLt6QKHWMZC4gQMygEegQIARAF

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fhalehulchal.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F02%2Fsss-1.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.halehulchal.com%2F%25E0%25A4%2595%25E0%25A5%258D%25E0%25A4%25B0%25E0%25A5%2587%25E0%25A4%25B8%25E0%25A4%25B0-%25E0%25A4%2595%25E0%25A5%2580-%25E0%25A4%25B8%25E0%25A4%2582%25E0%25A4%259A%25E0%25A4%25BE%25E0%25A4%25B2%25E0%25A4%25BF%25E0%25A4%2595%25E0%25A4%25BE-%25E0%25A4%25AA%25E0%25A4%25B0-%25E0%25A4%2586%25E0%25A4%25AA%25E0%25A4%25B0%2F&tbid=aHO1h-Jeyxj1sM&vet=12ahUKEwiEvoTNwvboAhXck6QKHVBPCUGQMygAegQIARAX..i&docid=dW_IFLMeamhIDM&w=1000&h=772&itg=1&q=martillo%20de%20juez%20vector&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiEvoTNwvboAhXck6QKHVBPCUGQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fw0.pngwave.com%2Fpng%2F45%2F935%2Fpencil-creativity-icon-twisted-pencil-png-clip-art.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pngwave.com%2Fpng-clip-art-avgpy&tbid=ihVT1FeALiqaM&vet=12ahUKEwiDivjBwvboAhXbgaQKHTUvB-YQMygAegQIARAX..i&docid=VJQLh6lR5b8S_M&w=910&h=1258&q=holy%20family%20catholic%20church&hl=en-IR&ved=2ahUKEwiDivjBwvboAhXbgaQKHTUvB-YQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Flookaside.fbsbx.com%2Flookaside%2Fcrawler%2Fmedia%2F%3Fmedia_id%3D104136134328431&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fpages%2Fcategory%2FArt%2FCreativityeg-104136134328431%2F&tbnid=sHJ3oMFvuvG9TM&vet=12ahUKEwii3MDswvboAhUUuKQKHapWBmEQMygAegQIARAX..i&docid=g6CA8JN7VGvFQM&w=582&h=424&itg=1&q=creative%20creativity%20marketing&hl=en-IR&ved=2ahUKEwii3MDswvboAhUUuKQKHapWBmEQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimage.shutterstock.com%2Fz%2Fstock-vector-person-icon-with-star-on-circle-line-vector-illustration-in-solid-color-design-1168982908.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.shutterstock.com%2Fimage-vector%2Fperson-icon-star-on-circle-line-1168982908&tbnid=vVP__rhf040ofM&vet=12ahUKEwin74j9wvboAhXhMewKHe3sBM4QMygAegQIARAX..i&docid=gNR5CW3IWODN2M&w=1500&h=1600&q=self%20confidence%20confidence%20icon%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwin74j9wvboAhXhMewKHe3sBM4QMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fitstartswithacoffee.files.wordpress.com%2F2016%2F10%2Fsymbol_system_large.png%3Fw%3D673%26h%3D296&imgrefurl=https%3A%2F%2Fitstartswithacoffee.wordpress.com%2F2016%2F10%2F04%2Fthe-unknown-human-senses%2F&tbnid=WKEisT2XgC_GqM&vet=12ahUKEwiTiuSgw_boAhVJuqQKHfH7ARYQMygAegQIARAX..i&docid=Kn3LE-0pkJyd2M&w=673&h=296&q=5%20senses%20png&hl=en-IR&ved=2ahUKEwiTiuSgw_boAhVJuqQKHfH7ARYQMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.yalasarat.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F12%2FTeacher-Teaching-Sign-Language-Royalty-Free-Vector-Teacher-Teaching.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.yalasarat.com%2Fteacher-teaching-sign-language-royalty-free-vector-teacher-teaching-f110a6e4.html&tbnid=_2KNU53IvyhR0M&vet=12ahUKEwiKhsHnw_boAhWHkKQKHajFCVkJQMygAegQIARAX..i&docid=wDmI3Pb07etS-M&w=840&h=560&itg=1&q=statue%20of%20unity&hl=en-IR&ved=2ahUKEwiKhsHnw_boAhWHkKQKHajFCVkJQMygAegQIARAX

<https://www.clipart.email/download/5618780.html>

<https://www.google.com/imgres?imgurl=x-raw-image%3A%2F%2Ff62e90a6289f0f62133925f3d63162563a10c8e17b063b9823b86e00c5c08205&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.gisi.it%2Fgisi-news.pdf&tbnid=Yg-fKKaQLvZ0QM&vet=12ahUKEWjaqf6gxPboAhWGtKQKHQrlAHEQMygAegQIARBS..i&docid=I9U2kZOFQaNyYM&w=1280&h=1247&q=five%20senses&hl=en-IR&ved=2ahUKEWjaqf6gxPboAhWGtKQKHQrlAHEQMygAegQIARBS>

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fimage.flaticon.com%2Ficons%2Fsvg%2F427%2F427827.svg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.flaticon.es%2Ficono-gratis%2Fpensamiento_427827&tbnid=ada2qJVfYtcp7M&vet=12ahUKEwiym4CsxPboAhXWOuWKHdg2C0AQMygAegQIARAd..i&docid=tU39FygRDvZvvM&w=800&h=800&itg=1&q=working%20memory%20png&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiym4CsxPboAhXWOuWKHdg2C0AQMygAegQIARAd

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpng2.cleanpng.com%2F20180331%2Fflwq%2Fkiss-png-sadness-depression-feeling-love-depressed-5ac031ca0a6f45.0067505315225450980428.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.cleanpng.com%2Fpng-sadness-depression-feeling-love-depressed-811169%2Fdownload-png.html&tbnid=OpPOyFexDuusAM&vet=12ahUKEwiXhda2xPboAhUPM-wKHT8nBA8QMygAegQIARAX..i&docid=Q-CO-PajELgqAM&w=1200&h=1200&q=sadness%20icon&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiXhda2xPboAhUPM-wKHT8nBA8QMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcentralmente.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F09%2Fpiede-nella-porta.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fcentralmente.com%2F2017%2F09%2F29%2Fpersuasione-alcune-delle-tecniche-piu-utilizzate%2Fpiede-nella-porta%2F&tbnid=xME99LOxFeFeZM&vet=12ahUKEwimoMfQxPboAhUKP-wKHx9ABQsQMygGegQIARAJ..i&docid=-hObjsqeK8WBxM&w=243&h=207&itg=1&q=fu%3C%9F%20in%20der%20t%3BCr&hl=en_GB&ved=2ahUKEwimoMfQxPboAhUKP-wKHx9ABQsQMygGegQIARAJ

<https://www.shutterstock.com/es/image-illustration/creative-network-concept-curved-pencils-chain-134098478>

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fweblife-forjob.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F06%2Fshutterstock_569250403.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fweblife-forjob.com%2Fjobhunting-nogood&tbnid=Zj9PK7LIK42xUM&vet=12ahUKEwj50uz9xPboAhUXgqQKHqFALgQMygAegUIARC4AQ..i&docid=599BfqaYT69OIM&w=8000&h=6000&q=contrast%20design%20principle&hl=en-IR&ved=2ahUKEwj50uz9xPboAhUXgqQKHqFALgQMygAegUIARC4AQ

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn.iconscount.com%2Ficon%2Ffree%2Fpng-256%2Fwinning-the-race-1466688-1242467.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Ficonscount.com%2Ficon%2Fwinning-the-race-1466688&tbnid=vxjYjOromS4VUM&vet=12ahUKEwiS9umExfboAhXIzqQKHblCCo8QMygAegQIARAX..i&docid=LxSk9GO_7uMHvM&w=256&h=256&q=winning%20a%20race%20logo&hl=en_GB&ved=2ahUKEwiS9umExfboAhXIzqQKHblCCo8QMygAegQIARAX

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ya-webdesign.com%2Fimages%2Fdepression-clipart-silhouette-11.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fya-webdesign.com%2Fimage%2Fdepression-clipart-silhouette%2F9331.html&tbnid=qRxpTJIVWxoIXM&vet=12ahUKEwjpoJvfxPboAhUDs6QKHcHeDCIQMygAegQIARBG..i&docid=LhMdE2OFXPkNfM&w=1674&h=2322&q=depression%20clipart&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjpoJvfxPboAhUDs6QKHcHeDCIQMygAegQIARBG

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fthumbs.dreamstime.com%2Fz%2F%25C3%25ADcone-da-vacina%25C3%25A7%25C3%25A3o-131170222.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fpt.dreamstime.com%2F%25C3%25ADcone-da-vacina%25C3%25A7%25C3%25A3o-image131170222&tbnid=d_NI-kfR7-KWOM&vet=12ahUKEwjw1MHnxPboAhXFOewKHbFVB9wQMygAegQIARAX..i&docid=gWkLQdCSEf5KRM&w=1600&h=1689&itg=1&q=person%20icon%20vaccine&hl=en_GB&ved=2ahUKEwjw1MHnxPboAhXFOewKHbFVB9wQMygAegQIARAX

101 Educational Concepts

Dr. Reza Pishghadam

Professor of English Language Education
& Educational Psychology
Ferdowsi University of Mashhad