



**فصل نامه راهبرد**

نشریه علمی دانشجویی

روانشناسی تربیتی

سال ۱۰، شماره ۳۸

**آموزش مثبت خاستگاه و افق ها**

**نقد و تحلیل روانشناختی فیلم ذهن زیبا**

**مهارت های ارتباط شفاهی؛ تدریس و سنجش**

**گزارش بازدید از آزمایشگاه ملی نقشه برداری مغز دانشگاه تهران**





# شناسنامه



نشریه علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی  
سال ۱۰، شماره ۳۸

نشریه علمی دانشجویی روانشناسی تربیتی،  
شماره ۳۸ (زمستان ۱۴۰۱)  
صاحب امتیاز: انجمن علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی دانشگاه الزهراء(س)

استاد مشاور: دکتر مریم محسن پور  
(عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء(س))  
مدیر مسئول: انسیه سادات مصطفوی  
سر دبیر: حمیده یزدی  
هیئت تحریریه: زینب حاجی پور، مینا نصیری  
سیدکلاته، فاطمه جلیلی، انسیه خلیلی نژاد،  
نقیسه سادات نکویی، محیا اصغری  
طراح و صفحه آرا: فریده زارع



نشریه علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی  
سال ۱۰، شماره ۳۸



# فهرست

- ۵ آموزش مثبت خاستگاه و افق‌ها
- ۷ مهارت‌های ارتباط شفاهی؛ تدریس و سنجش
- ۹ تجربه تربیتی
- ۱۲ گزارش بازدید از آزمایشگاه ملی نقشه برداری مغز دانشگاه تهران
- ۱۴ معرفی کتاب
- ۱۶ نقد و تحلیل روانشناختی فیلم ذهن زیبا

# سخن سردیر

به نام مناسب ترین واژه ها به رسم محبت به نام خدا  
دانشجویان و همراهان همیشگی نشریه راهبرد درود و سلام  
تان باد...

سلام بر شما که خود را باور دارید، سلام بر اندیشه توانا،  
دستان خلاق و سازنده و پای استوارتان که تا انتهای  
ایستادگی در کنار ما ایستاده اید؛ می ستایمتان و دستان  
پر مهرتان را گرم تر از همیشه می فشارم...  
در این شماره از نشریه به مطالبی درباره «آموزش  
مثبت و مهارت ارتباط شفاهی»، گزارشی از یک «تجربه  
تربیتی» و «بازدید از آزمایشگاه ملی نقشه برداری مغز  
دانشگاه تهران» و معرفی کتاب «مهارت تنظیم هیجان»  
پرداخته ایم.

نشریه راهبرد از تمام علاقه مندان دعوت میکند تا  
مقالات و مطالب خود را برای ما بفرستند تا در شماره  
های آتی از آنان استفاده کنیم. از نظرات و پیشنهادات  
شما به منظور بهبود سطح کیفیت نشریه استفاده  
خواهیم کرد و در آخر از اساتید، دانشجویان و ویراستاران  
این شماره تشکر و قدردانی میکنم.  
سپاس



حمیده یزدی  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی تربیتی  
دانشگاه الزهرا



نشریه علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی  
سال ۱۰، شماره ۳۸



## آموزش مثبت خاستگاه و افق‌ها



زینب حاجی پور

دانشجوی کارشناسی ارشد  
روان‌شناسی تربیتی  
دانشگاه الزهرا

آموزش مثبت در دهه ای که گذشت با انجام تحقیقات متنوع، تحولاتی را از سر گذراند. این تحولات با سه موج شناخته می‌شود. در شروع این جریان، موج اول دانش‌آموزان را هدف مداخلات خود قرار داد. مدارس خصوصی در استرالیا اولین مکان‌ها برای پیاده‌سازی این موج بودند، به این ترتیب معلمان مداخلات روان‌شناسی مثبت از جمله تمرین ذهن آگاهی، مراقبه، سپاسگزاری را در کلاس درس اعمال کردند. نتایج این مداخلات نشان داد که شاید این آموزش بر روی دانش‌آموزان مفید باشد اما به واقع کافی نیست. سوال مطرح شده که موج دوم را آغاز کرد آن بود که اگر معلم، خود گرفتار باشد، چطور می‌تواند منابع بهزیستی را در اختیار کودکان قرار دهد؟ بنابراین موج دوم روی کلیت یک مدرسه تمرکز کرد و آموزش خود را علاوه بر دانش‌آموزان بر تمام کسانی که در این محیط با آنان سروکار داشتند اعمال کرد. اما هنوز ابهامی وجود داشت. تعریف دقیق از آموزش مثبت چه بود؟ مرز آن کجا بود؟ و چه چیزی حدود آن را از سایر مداخلاتی که پیش از این در مدارس اعمال می‌شد مشخص می‌کرد؟

آموزش مثبت چطور می‌خواست خود را با رویکردهایی که پیش از این در مدارس وجود داشت تطبیق دهد؟ رویکردهایی همچون آموزش مهارت‌های عاطفی و اجتماعی، مداخلات رفتاری مثبت، آموزش شخصیت‌محور، آموزش فراگیر و... پاسخ به این ابهامات سرآغازی بر موج بعدی بود. حال این موج سوم آموزش مثبت را نه یک انضباط مستقر در مدرسه بلکه یک چشم‌انداز می‌دید. نظریه، رویکرد و روشی واحد وجود

آموزش مثبت مفهومی است که در سال ۲۰۰۹ توسط سلیمان<sup>۱</sup> و همکارانش به دنیای آموزش معرفی شد. اگرچه که این عنوان تا پیش از این هم وجود داشت اما این گروه پژوهشی آن را به عنوان نوعی تجدید نظر بر هدف آموزش و پرورش معرفی کردند. رویکردی که رسیدن به بهزیستی روانی را به اندازه‌ی دستاوردهای تحصیلی پراهمیت می‌دانست (کرن و وهمیر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). افزایش جهانی افسردگی در میان جوانان، کاهش رضایت از زندگی و رابطه‌ی موجود میان یادگیری و احساسات مثبت همگی بر آن تاکید داشتند که مهارت‌هایی برای کسب بهزیستی باید در مدرسه آموزش داده شود (سلیمان و همکاران ۲۰۰۹).

آموزش مثبت نگاه و جهان‌بینی خود را از روان‌شناسی مثبت وام گرفت که خود به عنوان جوابی در برابر نظریه آسیب‌شناسی روانی برخواستاده بود. روان‌شناسی مثبت بر اهمیت زمینه و بستری که تجربیات انسانی را شکل می‌دهد تاکید کرد و آسیب‌های فردی را چیزی متمایز از جامعه‌ی آن فرد ندانست (کرن و وهمیر ۲۰۲۱). به همین جهت بود که آموزش مثبت، مدرسه را که بخش قابل توجهی از زندگی هر فردی را پوشش می‌دهد، عنصری کلیدی در سلامت روان جامعه به شمار آورد. آموزش مثبت به دنبال آن بود تا از طریق مداخلات بهزیستی در کلاس درس، منابع روان‌شناختی فرد را افزایش دهد. موضوعات موجود در این آموزش شامل: ذهن آگاهی، تکیه بر نقاط قوت شخصیتی، احساسات مثبت، تاب‌آوری، امید، رشد ذهنیت و... است (برونزل و استوک و واترز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹).

1- Seligman  
2- Kern, M. L., & Wehmeyer  
3- Brunzell, T., Stokes, H., & Waters



تحقیقات و کاربردهای عملی در آموزش مثبت در ابتدای مسیر خود قرار داشته و امروزه محققان علاقه مند به این حوزه مسیرهای مطالعاتی متنوعی را شناسایی کرده و در زمینه های متنوع فرهنگی به کار می گیرند. از این رو استفاده از آموزش مثبت در مدارس ما می تواند یکی از موضوعات جالب توجه در ایران باشد.

#### منابع

Brunzell, T., Stokes, H., & Waters, L. (2019). Shifting teacher practice in trauma-affected classrooms: Practice pedagogy strategies within a trauma-informed positive education model. *School Mental Health, 11*(3), 600-614.

Kern, M. L., & Wehmeyer, M. L. (2021). *The Palgrave handbook of positive education* (p. 777). Springer Nature.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education, 35*(3), 293-311.



نداشت بلکه اجماع نظری که در یک محیط آموزشی از خلال گفتگویی آزاد شکل می گرفت، تعیین می کرد که آموزش مثبت چه باشد. در موج سوم به این اشاره شد که آموزش مثبت باید در کنار سایر رویکردها قرار گیرد تا به بهترین شیوه به افزایش بهزیستی فرد کمک شود. چشم انداز موج سوم آن است که چگونگی آموزش مثبت نباید از بالا تحمیل شود بلکه تنها باید بر ضرورت دانش دستیابی بر بهزیستی روانی تاکید کند تا جوامع بر اساس فرهنگ و نیاز خود از منابع متنوع آن بهره مند شوند (کرن و وهمیر، ۲۰۲۱).

کار برونزل و همکارانش (۲۰۱۹) مثالی بر اهمیت شکل گیری موج سوم است. آنان اذعان داشتند که استفاده از موضوعات آموزش مثبت به تنهایی، برای کودکان برآمده از آسیب های روحی نه تنها مفید نخواهد بود چه بسا آسیب رسان هم باشد (کرن و وهمیر، ۲۰۲۱) از این رو دست به ادغام آموزش آگاهی از آسیب و آموزش مثبت زدند تا در قدم اول شرایط التیام بر آسیب های روحی آنان را فراهم آورده و در قدم بعدی بر بهزیستی آنان دست بگذارند. نتیجه این ادغام، فائق آمدن بر چالش های کلاس درس کودکان آسیب دیده توسط معلمان و دست اندرکاران آموزشی و ارتقای کیفیت آموزشی آنان بود (برونزل و همکاران، ۲۰۱۹).

آموزش مثبت که موضوعی جدید در حیطه ی آموزش محسوب می شود در تلاش است تا به نیازهای اساسی روان شناختی همچون استقلال، احساس شایستگی و احساس تعلق پاسخ گوید و با تدوین برنامه های آموزشی متنوع، زمینه ای را برای پرورش نقاط قوت شخصیتی، مهارت انطباق، همدلی، قدردانی، احساسات، مهربانی، معنایابی و هدف، ذهن آگاهی، خودکارآمدی و خود تنظیمی و... فراهم آورد.

علی رغم آنکه چشم انداز این آموزش آن است که خصوصیات انسان تغییر پذیر و قابل کنترل است با این حال اذعان می کند که تاکید بیش از حد بر ویژگی ها و مهارت های فردی، اهمیت جامعه و محیط فرد را نادیده می گیرد.

حتی ماهرترین افراد هم زیر حدی از فشار می شکنند. بنابراین اهمیت این آموزش را در سایه آسیب، محرومیت، بافت فرهنگی، فشار اقتصادی و... تشریح می کند و برای آن به دنبال راه حل است.



## مهارت های ارتباط شفاهی؛ تدریس و سنجش

از قصه‌گویی به دو شکل می‌توان در استوار سازی مهارت‌های زبانی و ارتباطی کودکان بهره گرفت: الف) مربی نقش قصه‌گو را ایفا کند که در این حالت مهارت‌های گوش کردن کودکان تحکیم می‌شود.

ب) مربی پس از پایان قصه، می‌تواند با استفاده از پرسش و پاسخ، مباحثه و گفت و شنود به توسعه داستان و بحث درباره‌ی اجزا و فرجام های آن اقدام کند.

البته می‌توان این دو گونه قصه‌گویی را در هم تلفیق کرد؛ مثلاً از کودکان خواست قصه‌هایی را که مربی می‌گوید، با زبان خود بازگویی کنند یا اینکه معلم یک قصه را به صورت ناتمام برای بچه‌ها نقل کند و از هر کدام بخواهد با سلیقه‌ی خود آن قصه را به پایان برسانند (منصوری کارگر، ۱۳۹۳).

استفاده معلم از زبان در کلاس درس (یعنی صحبت معلم) می‌تواند تأثیر مثبتی بر مهارت های زبان شفاهی کودکان خردسال داشته باشد. زبان شفاهی کودکان یک حیطه‌ی اساسی در رشد اولیه است، زیرا اصل و مبنای پیشرفت تحصیلی بعدی را شامل می‌شود. تحقیقات در محیط‌های یادگیری اولیه، طیفی از شیوه‌های زبانی را که معلم پیش‌دبستانی هنگام تعامل با دانش‌آموزان خود از آن‌ها استفاده می‌کنند، شناسایی می‌کند. این شیوه‌های زبانی شامل پاسخگویی، زبان بافت زدایی، زبان متنی، جهت دادن، و آواز خواندن یا انواع دیگر زبان است. معلمانی که پاسخگو هستند، با پرسیدن سؤالات باز، فرصت‌هایی را برای کودکان فراهم می‌کنند تا از زبان استفاده کنند.

**مهارت های ارتباط شفاهی:** مهارت های ارتباط شفاهی، مهارت های ضروری در زندگی انسان‌ها هستند که شامل صحبت کردن و گوش دادن می‌باشند. قبل از اینکه نظام نوشتاری برای برقراری ارتباط و بیان ایده‌ها وجود داشته باشد، مهارت های شفاهی مورد استفاده قرار می‌گرفت. توانایی استفاده از این مهارت‌ها، به ویژه در عصر حاضر، به طور موثری بر موفقیت افراد در سعی و تلاش‌های مختلف زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد (علیو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷).

یکی از مهارت‌هایی که همیشه در اولویت قرار دارد، برقراری ارتباط موثر است. وزارت کار ایالات متحده کمیسیونی را ایجاد کرده است تا به وسیله آن، توانایی‌های دانش‌آموزان را در عرصه آماده شدن برای محیط کار جهانی شناسایی کنند. یکی از این توانایی‌ها، مهارت گوش دادن و صحبت کردن است (دانبار، بروکس و کوبیکا-میلر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

ارائه شفاهی یک قابلیت مهم برای پیروزی و موفقیت در محیط‌های کاری مختلف است که علاوه بر دانش آموزان، دانشجویان نیز به آن نیاز دارند (داوری، وحیدی اصل، علیخانی و رضایی زاده، ۲۰۲۰).

**برای تدریس و سنجش مهارت های ارتباط شفاهی چه اقداماتی انجام دهیم؟** پژوهشگران ادبیات کودک و نوجوان ثابت کرده‌اند که قصه برای گسترش و ارتقای زبان، مهارت های ادبی، مهارت‌های شنیداری، ارتقای قدرت فهم و خیال و مهارت‌های مربوط به برقراری ارتباط با جهان اطراف کودکان سودبخش است.



Kane, C., Sandilos, L., Scheffner Hammer, C., Komaroff, E., Bitetti, D., López, L. (2023). Teacher language quality in preschool classrooms: Examining associations with DLLs' oral language skills. *Early Childhood Research Quarterly*, 63(2), 352-361.

Aliyu, M. M. (2017). Developing Oral Communication Skills through Collaborative Learning: Implications for Nigerian Teachers. *International journal of english literature and social sciences (UELS)*, 2(5).

Dunbar, N. E., Brooks, C. F., & Kubicka-Miller, T. (2006). Oral communication skills in higher education: Using a performance-based evaluation rubric to assess communication skills. *Innovative Higher Education*, 31(2), 115-128.

آنها به کودکان بازخورد احتمالی در مورد گفتارشان می دهند. آنها ممکن است تکرار کنند، تأیید کنند، بازنویسی کنند (یعنی گفته کودک را با زبان دقیق تر یا صحیح تر تکرار کنند)، یا در مورد گفته های کودکان توضیح دهند. نتایج نشان داد استفاده معلمان از زبان پاسخگو، نسبت به زبان های دیگر، به طور منحصر به فردی با پیامدهای زبانی کودک مرتبط است. تحقیقات موجود نشان می دهد که مهارت های زبان شفاهی اولیه برای سوادآموزی و موفقیت تحصیلی بعدی ضروری است. مربیان دوران کودکی نقشی کلیدی در حمایت از رشد زبان شفاهی کودکان پیش دبستانی دارند (کین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

فناوری در بهبود مهارت های ارائه ی شفاهی نقش دارد. به طور خاص ترکیب بازی جدی و واقعیت مجازی، حوزه پژوهشی نوینی است که جایگزینی مدرن برای مهارت آموزی سنتی شده است. محیط دیجیتال تعاملی، امکان بازخورد آنی، واقع گرایی سناریوی آموزشی، تجربه مستقیم و دوام دانش به دست آمده، از جمله فرصت های واقعیت مجازی برای مهارت آموزی است. نباید این نکته را نیز از نظر دور داشت که بودجه ناکافی، نگرش منفی کاربران از وضعیت جسمی و روانشناختی خود پس از تجربه واقعیت مجازی و طراحی فناورانه ی نامطلوب محیط های واقعیت مجازی، از محدودیت های این فناوری نیز هست. به هر حال، فراتحلیل های اخیر بر نفوذ واقعیت مجازی در محیط های یادگیری مهر تأیید می گذارند (داوری و همکاران، ۲۰۲۰).



نشریه علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی  
سال ۱۰، شماره ۲۸

1- Kane

#### منابع

داوری، فرجاد، وحیدی اصل، مجتبی، علیخانی، پرستو و رضایی زاده، مرتضی (۲۰۲۰). سنجش میزان تأثیرگذاری واقعیت مجازی بر یک بازی جدی با هدف مهارت آموزی ارائه شفاهی. ۹۰۰-۸۹۱. (۴)۱۴

#### ف

منصوری کارگر، رحیمه (۱۳۹۳). قصه گویی و تقویت مهارت های زبانی و ارتباطی؛ کارکردهای قصه و قصه گویی بر کودکان. فصلنامه مجله، شماره (۲۲)، ۴۵-۴۷



فاطمه جلیلی

دانشجوی دکتری  
روان‌شناسی تربیتی  
دانشگاه الزهرا



## تجربه تربیتی

در تربیت اخلاقی هدف انبار مطالعات و دانسته های اخلاقی در ذهن دانش آموزان نیست بلکه هدف یادگیری صحیح از ناصحیح، افزایش قدرت تشخیص و انتخاب درست در چالش ها و در نهایت تلاش برای تغییر نگرش دانش آموزان به سمت ارزش های اخلاقی است.

با توجه به اینکه بنده چند سال است که در مدرسه ی متوسطه اول مدیر و معاون بوده ام و اینکه بحث اخلاق، از مهم ترین دغدغه های من در همه ی این سال ها بوده و همچنین علاقه ی زیادی که به نظریه های تحول اخلاقی داشته و دارم، همواره تلاش کردم تا در مسیر رشد اخلاقی دانش آموزانم گام هایی (هرچند کوچک) بردارم و با تمام وجودم برای این بعد ارزش قایل شده ام و به لطف خدا هر سال نتایج قابل توجهی گرفتم که مرا برای اجرای این فعالیت ها در سال های آینده انگیزه ی بیشتری داد. در این گزارش خلاصه ای از فعالیت هایی که در این سال ها انجام شده بیان خواهد شد. امید است که مورد توجه دانشجویان رشته روانشناسی تربیتی، آموزگاران و مدیران مدارس و تمامی کسانی که دغدغه تربیتی دارند، قرار گیرد.

**۱- توجه به نقش الگویی تمام پرسنل آموزشی، پرورشی و خدمات آموزشگاه:**  
اولین بار که وارد آموزشگاه شدم با رفتارهایی از جانب دانش آموزان مواجه شدم که برایم غیر قابل درک بود. همدیگر را با لقب های نازیبا، با لحن تند و ولوم خیلی بلند صدا می زدند. درس خواندن برایشان کمترین اهمیتی نداشت و بیشتر حرف هایشان حول محور مسایل حاشیه ای و بی ارزش بود. هرروز چند نفرشان کتاب، دفتر، خودکار و ... را نیاورده بودند و تکالیفشان را انجام نداده بودند و نکته ی جالب این بود که انگار

اخلاق جمع خلق است و در لغت بر صفت رسوخ یافته ای در نفس آدمی دلالت می کند که معمولاً کارها و افعال، متناسب و مطابق با آن صفت، بدون نیاز به تفکر و تأمل از انسان صادر می گردد. اخلاق و تربیت اخلاقی، یکی از ارکان اساسی فرهنگ بشری را تشکیل می دهد و به همین سبب این موضوع از دیرباز در فرهنگ ها مورد توجه بوده و امروزه نیز در بسیاری از کشورها مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، بخش زیادی از آموزه های دینی ادیان مختلف را اخلاقیات تشکیل می دهد.

تجربه بشری نشان می دهد که انسان هیچ گاه حتی در دوره مدرن و پسامدرن هم بی نیاز از تربیت اخلاقی نیست. اگر از والدین پرسیده شود دوست دارند چگونه فرزندى داشته باشند، پاسخ بسیاری از آنها مشترک خواهد بود و طبیعی است که همه می خواهند فرزندانی مسئولیت پذیر، مهربان، مبادی آداب، فرمان بر، دلسوز و علاقه مند به تحصیل داشته باشند؛ به عبارت دیگر هدف از تربیت فرزندان برای بسیاری از والدین رشد فضایل اخلاقی است اما مسیرهای دستیابی به این فضایل برای آنان نامشخص است.

تربیت اخلاقی یکی از دو رکن اساسی آموزش و پرورش ماست و اگر چه فقط جایش در مدرسه نیست ولی اساساً مدرسه جایی برای پرورش رشد اخلاق است. در مدرسه باید مفاهیم تربیتی عینی شود و مصادیق آن تعریف دقیق شود و دانش آموز را هدایت نماید تا خود را بشناسد و بتواند درباره درستی و نادرستی رفتارهای خود به قضاوت منطقی برسد.

برای تربیت اخلاقی می توان سه بعد شناختی، عاطفی و عملی در نظر گرفت. در این ابعاد، توانایی ها و قابلیت هایی از حیث دانش، گرایش و عمل در فرد پدید می آید.



نشریه علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی  
سال ۱۰، شماره ۳۸



روش های مرسوم معلمان مثل سرزنش کردن، ابراز تاسف، فرستادن به دفتر و ... هیچ تاثیری روی آنها نداشت. این دانش آموزان که در سنین نوجوانی بودند حتی استفاده کردن از سطل آشغال را نیاموخته بودند و شاید چون فکر می کردند ۰ تا ۱۰۰ نظافت مدرسه بر عهده ی فردی است که بابت این کار حقوق می گیرد و چند تن از آن ها "آشغال چی" خطابش می کردند، زحمت رفتن جلو سطل آشغال را هم به خودشان نمی دادند. این وضعیت از نظر من غیر قابل تحمل و غیر قابل پذیرش بود. اما چه کاری می توانستم برایشان انجام دهم؟

تکرار روش های قبلی که کار بیهوده ای به نظر می آمد و لازم بود روش های دیگری مورد توجه قرار گیرد. با توجه به نکاتی که از درس های دانشگاهی و مطالعات خودم در اوقات فراغت یاد گرفته بودم به فکر تربیت اخلاقی دانش آموزان از طریق طراحی یک پروتکل اخلاقی ساده، مفید و عملی برای مدرسه افتادم. سپس جلسه ای بین تمام کادر مدرسه برگزار کردم و پس از شرح اوضاع و همچنین کارهایی که لازم است هر تن انجام دهد، از همه خواستم تا حد امکان به این برنامه مقید باشند. در ضمن همان اول جلسه به همه اعلام کردم که این کار صرفاً یک ایده است و ممکن است موفقیت آمیز نباشد. در این جلسه مقرر شد که تمام اعضای کادر مدرسه در هر نقطه ی مدرسه که زباله ای را مشاهده کردند خودشان بدون توجه به دانش آموزان و بدون سوال پرسیدن و سرزنش کردن خم شوند و آن زباله را بردارند و داخل سطل بیندازند و سپس دست های خود را بشویند. تا چند هفته این روال ادامه داشت. ساعت های تفریح مشاهده می کردم که دانش آموزان با دیدن معلمان و معاونین که زباله ها را بر میدارند، انگار خجالت زده می شدند و می خواستند خودشان زودتر آن زباله را از روی زمین بردارند و ...

بعد از گذشت حدوداً یک ماه نتیجه ی فوق العاده ای گرفتیم. نه تنها دانش آموزان زباله های خود را در سطل می ریختند، بلکه اگر چیزی در کلاس ها یا محوطه می دیدند به سرعت آن را از روی زمین جمع می کردند و در سطل می ریختند.

**۲- در پیش گرفتن سبک اقتدارگرایانه برای اداره ی کلاس:** در روزهای نخستین ورود به

مدرسه هر روز شاهد این بودم که دانش آموزان زیادی وسایل خود را در منزل جا گذاشته اند و یا تکالیف خود را انجام نداده اند. با توجه به روستایی بودن مدرسه و اینکه منزل دانش آموزان در نزدیکی مدرسه واقع شده بود، از سال های گذشته دانش آموزان عادت کرده بودند که از پرسنل مدرسه اجازه بگیرند و به منزل بروند و وسایلشان را بیاورند یا اینکه به اولیانشان زنگ بزنند و از آن ها بخواهند که وسایلشان را به مدرسه بیاورند.

در جلسه مقرر شد که هیچ کس حق ندارد به دانش آموزان اجازه رفتن به منزل در ساعات مدرسه را بدهد و بابت هر بار همراه نبودن وسایل دانش آموزان نمره ای از آنها کسر می شد. این قانون پس از توضیح به دانش آموزان به طور کامل و بدون هیچ گونه انعطافی به اجرا در آمد و به لطف خداوند نتایج خوبی گرفتیم.

**۳- استفاده از روش خاموشی در برخورد با الفاظ رکیک همراه با صحبت کردن مدیر و مشاور در اهمیت خوب صحبت کردن و استفاده از الفاظ و القاب نیکو و همچنین توجه به نقش الگویی همکاران در این زمینه:**

بعد از ورود به این مدرسه متوجه شدم که بیشتر دانش آموزانم از سمت خانواده هایشان به شدت دچار کمبود توجه و محبت هستند و بسیاری از داد و بیداد ها و الفاظ رکیکی که استفاده می کنند صرفاً جهت جلب توجه است. در جلسه در این مورد مفصل صحبت کردیم و مصوب شد که همه ی همکاران در برابر این رفتارها، هیچ گونه توجهی نشان ندهند و این رفتارهای دانش آموزان را کاملاً نادیده بگیرند. این یک قسمت از برنامه ی تربیتی در این مورد بود. همزمان با استفاده از روش خاموشی، کادر مدرسه خودشان و سایرین را با زیبا ترین لقب ها خطاب می کردند. مثلاً معلمان در کلاس همواره از پسوند جان، خانم، گلم، عزیزم و ... استفاده می کردند و این یک رفتار ثابت بین کادر مدرسه شد. همچنین از مشاور مدرسه خواستیم که در جلسات گروهی در مورد اهمیت و زیبایی، خوب صحبت کردن، آرام و شمرده صحبت کردن و ... با دانش آموزان صحبت کند و ... با همکاری تمام پرسنل و با لطف خدا نتایج رضایت بخش بود.

۴- استفاده از قصه های ناتمام: یکی دیگر از مواردی که در این جلسه مطرح شد استفاده از قصه های ناتمام بود. از معلمان خواستیم تا در حد امکان در طول هفته اگر به هر دلیلی در دوره‌ای اخلاقی قرار گرفتند و انتخاب کردند آن را یادداشت کنند و در حد چند دقیقه در کلاس در مورد آن صحبت کنند و از دانش آموزان بخواهند خودشان را به جای معلمشان بگذارند و بگویند اگر آن‌ها در آن موقعیت بودند چه می کردند و این گونه سعی کنند استدلال اخلاقی را در آنها پرورش دهند.

#### ۵- استفاده از اصل پیشگویی خودکام بخش در تربیت اخلاقی دانش آموزان:

در این جلسه پس از توضیح این اصل به معلمان و صحبت کردن در مورد آن از معلمان مدرسه خواستیم تا از این اصل در مدرسه استفاده شود. بنابر این همه ی رفتارهای دانش آموزان به گونه ای مثبت توضیح داده می شد. مثلا اگر دانش آموزی عمداً یک کار غیر اخلاقی انجام می داد با گفتن عباراتی مثل: مطمئناً نیت بدی نداشتی... من میدونم که تو دختر خوبی هستی اما نمی دانم چرا این اتفاق افتاد و .... سعی در مثبت نشان دادن آن عمل دانش آموز می شد. طبق این اصل دانش آموزان تمام تلاششان را می کنند تا خودشان را شبیه انتظارات ما بکنند و ما از این اصل نتایج بسیار خوبی گرفتیم.

۶- ساعت فیلم: در جلسه مقرر شد که هر هفته دوساعت را در نماز خانه به پخش فیلم برای دانش آموزان اختصاص دهیم. نکته جالب انتخاب بهترین فیلم با توجه به سن و نیاز دانش آموزان بود که الگوهای اخلاقی در آن مشخص باشند. مثلا یکی از روزها فیلم طلا و مس را برایشان پخش کردیم و پس از اتمام فیلم با مثال زدن شخصیت اصلی فیلم در مورد صفت اخلاقی توابع و صبوری با آن‌ها صحبت کردیم. هر هفته یک فیلم پخش می شد و نتایج بسیار خوبی گرفتیم.

۷- آموزش شکستن عادت ها: یکی از تمرین هایی که برای افزایش خویشتن داری در مدرسه اجرا شد، صحبت کردن با دانش آموزان در مورد عادت ها، خرده عادت ها، اهمیت عادت ها و شکستن عادت ها بود. از دانش آموزان خواستیم به مدت یک ماه یک عادت شکل

در خود را در هم شکنند. مثلا اگر عادت دارند هرروز ظهر بخوابند، گاهی عمداً این کار را ترک کنند و ... و این گونه اقتدار درونی و خویشتن داری خود را برای مواجهه با موارد اخلاقی افزایش دهند.

۸- برگزاری جشن ها و اعیاد و مناسبت های مذهبی با تاکید بر زندگی نامه ی ائمه به صورت داستان های جذاب و شیرین: در این جلسه مصوب شد که جشن ها و مناسبت ها به صورت کلیشه ای برگزار نشود. بلکه در هر مناسبتی یکی از همکاران مسئولیت جمع آوری اطلاعات در مورد ائمه و انتقال آن به بهترین صورت ممکن به دانش آموزان می شد که باعث علاقه مند شدن دانش آموزان به زندگی ائمه اطهار و بزرگان مذهبی و الگو گرفتن از آن ها می شد.

۹- اهدای کارت نماز به شرکت کنندگان در نماز: هرروز که هر دانش آموزی در نماز شرکت می کرد کنار مهر او یک کارت قرار داده می شد و آخر هر ماه بین کارت ها قرعه کشی می شد. طبیعتاً هر چقدر شرکت دانش آموز در نماز جماعت بیشتر می شد شانس او برای برنده شدن در قرعه کشی هم بیشتر می شد. قابل ذکر است که جوایز با دقت زیادی انتخاب می شد و اغلب موارد جذابی بودند که مورد نیاز دانش آموزان بود. این عمل تمایل دانش آموزان برای شرکت در نماز را روز به روز بیشتر می کرد.

۱۰- چالش کتابخوانی: در مدرسه برنامه ای تحت عنوان چالش کتابخوانی برگزار کردیم. برای این منظور تعدادی کتاب برای کتابخانه ی مدرسه تهیه شد و لیست آنها در معرض دید دانش آموزان قرار گرفت. هر ماه یک روز به عنوان روز کتاب خوانی معرفی شد و در این روز هر دانش آموزی که در این ماه کتابی را خوانده باشد در جلو صف در چند دقیقه برای سایر دانش آموزان توضیح می دهد و به نتیجه گیری کلی به عمل می آورد. اکثر این کتاب ها در مورد فضیلت ها و ردیلت های اخلاقی بود که شکر خدا نتایج خوبی گرفته شد.



## گزارش بازدید از آزمایشگاه ملی نقشه برداری مغز دانشگاه تهران



انسیه خلیل نژاد

دانشجوی کارشناسی ارشد  
روان شناسی تربیتی  
دانشگاه الزهرا

گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه الزهرا با همکاری انجمن علمی دانشجویی این دانشگاه، همواره در تلاش است تا با فراهم نمودن امکانات و کارگاه های مورد نیاز به دانشجویان در جهت تحصیل بیشتر و بهتر علم کمک نماید. یکی از اقدامات مهم انجمن برگزاری بازدیدهای میدانی از مراکز مرتبط با رشته می باشد.

انجمن علمی روانشناسی تربیتی نیز جهت حصول این مهم طی برنامه ریزی قبلی در روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۳/۹/۱۴ اقدام به برگزاری بازدید از آزمایشگاه ملی نقشه برداری مغز دانشگاه تهران نمود. از اساتید محترم دانشگاه دکتر هاشمی، دکتر محسن پور و دکتر سعادتی همراه دانشجویان مقطع ارشد و دکتری در این بازدید حضور داشتند.

این مرکز از سال ۱۳۹۵ با هدف اصلی انجام مأموریت های نوین در راستای پاسخگویی به بخشی از نیازهای پژوهشی و فناوری کشور در زمینه ایجاد زیر ساخت تصویربرداری و تحریک مغزی لازم برای تحقیقات شناختی و ارائه خدمات دانش بنیان و روز آمد در حوزه علوم و فناوری های شناختی با بهره گیری از امکانات و نیروهای متخصص ایجاد شده است و به مرور تجهیزات آن تکمیل گردیده است. با توجه به بین رشته ای بودن علوم شناختی و علوم اعصاب دانشجویان ممکن است اطلاعات زمینه ای مورد نیاز را نداشته باشند در نتیجه مجموعه آموزشی با هدف افزایش اطلاعات دانشجویان کار خود را شروع کرد. فعالیت های این بخش از مجموعه شامل کارگاه های آموزشی، دوره های مهارت آموزی، مسابقات علمی، سمینارها، رویدادهای دانشجویی، کنفرانس ها، مشاوره های آموزشی است. جهت اطلاعات بیشتر میتوانید به سایت [www.nbml.ir](http://www.nbml.ir) مراجعه نمایید.

بخش های مختلف مرکز و خدمات آن عبارتند از:

۱- آزمایشگاه الکتروانسفالوگرافی (EEG): پردازش اطلاعات در سیستم اعصاب مرکزی، توسط فعالیت الکتریکی نورون ها اتفاق می افتد. این فعالیت الکتریکی پیوسته تولید شده توسط خود مغز، می تواند توسط الکترودهای قرار گرفته بر روی جمجمه اندازه گیری و ثبت شود. سیگنال های حاصل به عنوان الکتروانسفالوگرام یا EEG شناخته شده و بیانگر مجموع پتانسیل های پس سیناپسی تعداد قابل توجهی از نورون ها می باشند. کاربرد EEG در پژوهش های علوم اعصاب از مزایایی برخوردار است. نخست آنکه EEG روشی غیرتهاجمی است و در مقایسه با دیگر روش های تصویربرداری مانند fMRI، آزمودنی برای انجام تکالیف گوناگون آزادی عمل بیشتری خواهد داشت (محدوبیت حرکتی کمتری نیاز است). مزیت دیگر آن است که بسیاری از کاربردهای EEG فعالیت غیرارادی مغز را ثبت می نمایند، بدان معناست که ضرورتی ندارد آزمودنی قادر باشد با پژوهشگر همکاری نماید (اما به طور مثال برای آزمون های رفتاری در نوروسایکولوژی وجود این تعامل ضروری است). همچنین EEG در مقایسه با تکنیک های دیگر مانند fMRI و PET دارای دقت تفکیک زمانی بالایی است.

۲- آزمایشگاه تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI): تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) یک تکنیک تصویربرداری پزشکی غیرتهاجمی است که برای بسیاری از اهداف از جمله تشخیص بیماری، تعیین میزان پیشرفت یا بهبود بیماری، ارزیابی پاسخ به مداخلات درمانی و... استفاده می شود. در ام آر آی از یک میدان قوی مغناطیسی ایستا، یک میدان مغناطیسی گردان، پالس فرکانس رادیویی و دستگاه های پردازش



نشریه علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی  
سال ۱۰، شماره ۲۸



برای تولید تصاویر دقیق از ساختار بدن استفاده می شود. هر قسمت از بدن مانند مغز، نخاع، و غیره را می توان با این تکنولوژی تصویربرداری مورد بررسی قرار داد.

۳- طیف نگاری کارکردی مادون قرمز نزدیک (fNIRS): یک تکنولوژی تصویربرداری کارکردی نوری است که فعالیت عصبی و پاسخ های همودینامیک در مغز را اندازه گیری می کند. این روش، میزان جذب طیف مادون قرمز نزدیک در هموگلوبین موجود در خون با و بدون اکسیژن را اندازه گیری کرده و مشابه با تصویربرداری تشدید مغناطیسی اطلاعات مهمی در مورد فعالیت مغزی کارکردی فراهم می نماید. در این روش، پرتو نور نزدیک به طیف مرئی، به سطح پوست سر تابانده می شود. بخشی از نور تابانده شده جذب و بخشی نیز پخش می گردد. fNIR و fMRI هر دو به تغییرات فیزیولوژیکی مشابهی حساس هستند و در نتیجه می توان داده های ثبت شده توسط این دو فناوری را با هم مقایسه نمود. fNIR نسبت به fMRI دارای مزایائی مانند هزینه ی کمتر و قابلیت حمل می باشد، اما قابلیت اندازه گیری فعالیت های مغزی در عمق بیش از ۴ سانتی متر را بدلیل محدودیت در توان نور ساطع شده ندارد و همچنین تفکیک پذیری مکانی آن کمتر از fMRI است.

۴- ردیاب چشمی: یکی از راه های اندازه گیری بخش رفتاری انسان ها، ثبت کردن حرکت چشم آنهاست. چگونگی حرکت چشم و جهت نگاه آن می تواند اطلاعاتی درباره چیزهایی که به آن فکر می کنند را به ما بدهد. معمولاً از ردیاب چشمی با یک تست رفتاری همزمان استفاده می شود. جهت کاهش حرکت سر هنگام آزمون با ردیاب چشمی، از یک نگهدارنده برای ثابت نگه داشتن سر استفاده می شود.

۵- بیوبانک نقشه برداری مغز ایران (IBMB): آزمایشگاه ملی نقشه برداری مغز ایران، در سال ۱۳۹۷، بیوبانک نقشه برداری مغز ایران را با هدف میزبانی نمونه های انسانی حوزه نقشه برداری مغز جهت دسترسی تمامی پژوهشگران کشور، راه اندازی کرده است. در بیوبانک نقشه برداری مغز ایران، نمونه ها و اطلاعات مربوط به پروژه های پژوهشی انجام شده در آزمایشگاه نقشه برداری مغز و نمونه های گردآوری شده از سایر مراکز پژوهشی و بالینی کشور، طبقه بندی و نگهداری می شود.

۶- آزمایشگاه ارزیابی و توانبخشی شناختی: مجموعه آزمون خودکار تست عصبی-روان شناختی کمبریج (CANTAB) که در ابتدا در دانشگاه کمبریج توسعه یافت، شامل معیارهای بسیار حساس، دقیق و عینی عملکرد شناختی مرتبط با شبکه های عصبی است. تست های CANTAB حساسیت به تشخیص تغییرات در عملکرد عصبی روان شناختی را نشان داده اند و شامل تست های حافظه فعال، یادگیری و عملکرد اجرایی، حافظه دیداری، کلامی و اپیزودیک؛ توجه، پردازش اطلاعات و زمان واکنش؛ شناخت اجتماعی و احساسات، تصمیم گیری و کنترل پاسخ می شود.

۷- آزمایشگاه تحریک مغناطیسی فراجمعه ای مغز (TMS): TMS مخفف Transcranial Magnetic Stimulation به معنی تحریک مغناطیسی فراجمعه ای است. این روش یک روش غیر تهاجمی تحریک مغز (Non-Invasive Brain Stimulation) محسوب می شود که می توان از آن برای پژوهش های نقشه برداری مغز و درمان بیماری های مختلف مانند افسردگی، اختلال وسواس فکری عملی، اعتیاد و تینیتوس یا وزوز گوش استفاده کرد.

۸- پردازش و آنالیز تصاویر: استخراج یک تصویر قابل بررسی در مدالیت های پیشرفته MRI مانند fMRI و DWI نیازمند انجام مجموعه ای از پردازش های اولیه و ثانویه روی این داده ها است. از طرفی انجام برخی از این پردازش ها نیازمند دانش حداقلی در زمینه پردازش سیگنال و تصویر است که تمامی پژوهشگران در علوم مختلف آشنایی تخصصی با این حوزه ندارند. آنچه ما در آزمایشگاه پردازش تصویر در اختیار پژوهشگران می گذاریم، دانش و تجربه ی پردازش تصاویر مغز است تا پژوهشگران علوم مختلف بی نیاز از درگیری در مسائل پیچیده پردازش تصویر، بر حوزه تخصصی خود تمرکز کرده و پژوهش خود را پیش ببرند. نتایج قابل تفسیر، کمی و قابل اطمینان از طریق روال های آنالیز قابل اطمینان و متداول و به صورت تخصصی متناسب با نیاز پژوهشگران در اختیارشان قرار داده می شود.





## معرفی کتاب



نفیسہ سادات نکویی

دانشجوی دکتری  
روان شناسی تربیتی  
دانشگاه الزهرا

توضیح میدهد. سه فصل آخر کتاب نکات کاربردی و عملی را در اختیار خوانندگان قرار میدهد و در رابطه با اینکه چگونه کودکان خردسال تنظیم هیجان را می آموزند و والدین چگونه میتوانند در این زمینه به فرزندان خود کمک نمایند، پرداخته می شود.

مترجمین کتاب با ارادتی که به جامعه‌ی خود و والدین و فرزندان عزیزشان دارند، تلاش کرده‌اند با ترجمه‌ی روان و قابل فهم برای همه‌ی اقشار، پیام این کتاب کاربردی را به بهترین شیوه بازگو نمایند.

امید است که توانسته باشیم با رساندن پیام نویسنده به ساده‌ترین شیوه، باری از دغدغه‌ی تربیتی والدین کم کرده باشیم و با ایجاد حال خوب در فرزندانمان به رشد سلامت روانی جامعه کمک کرده باشیم.

### تنظیم هیجان چیست؟

براساس تعریف گراس (۱۹۹۸) که یکی از پیشگامان نظریه پرداز در این حوزه است، تنظیم هیجان فرآیندی است که توسط آن، افراد هیجان‌های خود و چگونگی تجربه یا ابراز این هیجان‌ها را تحت نفوذ خود قرار می دهند. در واقع، تنظیم هیجانی به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی، روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می شود، همچنین تنظیم هیجان در مدیریت هیجان‌ها نقش اساسی ایفاء می کند (داروس و همکاران، ۲۰۱۸). تنظیم هیجان شکل خاصی از خودنظم بخشی است که فرد باید با توجه به موقعیت، هم آگاهانه و هم به‌طور ناخودآگاه، نظارت، تشخیص و ارزیابی و سازگاری مطلوبی داشته باشد (تامپسون، ۱۹۹۱). توجه داشته باشید که سازگاری هیجانی مطلوب

### عنوان کتاب: مهارت تنظیم هیجان؛ راهنمای جامع والدین برای تقویت تنظیم هیجان کودک

عنوان اصلی:

Emotional Regulation Mastery: A Comprehensive Guide to Boosting Your Child's Emotional Regulation

نویسنده: پاملالی (Pamela Li)

مترجمان: نفیسہ سادات نکویی و اشرف غیبی

با حرکت جهان به سمت مدرنیته شدن و جایگزین شدن راهکارهای علمی و ثابت شده به جای راه حل‌های سنتی و متنوع در تمام امور دنیا، اندیشمندان حوزه‌های انسانی و روانشناختی نیز از این حرکت رو به جلو باز نمانده‌اند و در حیطه‌های تخصصی خود تلاش کرده‌اند شیوه‌های آرموده شده و سودمندی را ارائه دهند. این شیوه‌ها نه تنها در درمان و سلامت روان مفید واقع شده‌اند بلکه در زمینه‌ی تربیت و ارتقای کیفیت زندگی افراد نیز ثمربخش بوده‌اند.

از جمله مواردی که امروزه بدان اصولی و علمی نگاه می‌شود، مسئله‌ی تربیت کودکان و کمک به آنها برای حل مسائل هیجانی و عاطفی شان است. کتاب حاضر در این راستا راه حل‌ها و پیشنهادها مفیدی را در برخورد با هیجان‌ات مختلف کودکان به والدین ارائه داده است که در عین ساده بودن، کاربردی و زودبازده است و والدین می‌توانند از راهکارهای آن در زندگی روزمره استفاده نمایند.

کتاب حاضر شامل ۷ فصل است. در فصل اول و دوم مقدماتی درباره انواع هیجان‌ات و مکانیزم تنظیم هیجانی آورده شده است. در فصل سوم این کتاب به اهمیت تنظیم هیجانی در جامعه امروز پرداخته شده است و آن را از دیدگاه علمی مورد بررسی قرار میدهد. فصل چهارم با زبان ساده ساختار مغز و دوره حساس رشد هیجانی را



### EMOTIONAL REGULATION MASTERY

A COMPREHENSIVE GUIDE TO BOOSTING YOUR CHILD'S EMOTIONAL REGULATION

Translated by:  
Nafiseh Nadeh Niknazar and Ashraf Chahidi

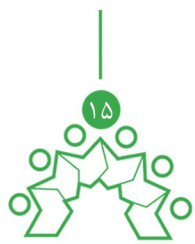


همیشه به معنای کاهش هیجانات منفی و افزایش هیجانات مثبت نیست. به عنوان مثال، وقتی کودک آسیب می بیند، والدین می توانند با تنظیم هیجانات خود، غم را تجربه کنند و برای حمایت از کودک ابراز همدلی کنند.

چرا تنظیم هیجان اهمیت دارد؟

مهارت تنظیم هیجان به طور کلی در بهبود کیفیت زندگی کودکان نقش مهمی ایفا می کند، زیرا در بسیاری از جنبه های زندگی تاثیرگذار است، از جمله:

Family Relationship	• روابط خانوادگی؛ والد-فرزند/خواهر-برادر و..
Peer Relations	• روابط همسالان
Social competence	• شایستگی اجتماعی
Academic Performance	• عملکرد تحصیلی
Resilience and Mental Health	• تاب آوری و سلامت روان
Success and Well-Being	• موفقیت و بهزیستی



نشریه علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی  
سال ۱۰، شماره ۲۸

### درباره نویسنده:

پاملا، مادر و نویسنده ای است که کتاب های او بسیار پرفروش است. استراتژی های فرزندپروری پژوهش محور وی بسیار موثر و مورد حمایت جامعه علمی است. او به والدین کمک می کند خانه و محیطی شاد و فرزندان سالمی داشته باشند که به کودکان امکان می دهد ذهن خود را تقویت کنند و به ظرفیت های کامل خود برسند. او همچنین به والدینی که دوران کودکی آسیب زا داشته اند کمک می کند تغییر روش دهند و شیوه فرزندپروری متفاوتی داشته باشند. پاملا لی، خالق و نویسنده وبلاگ محبوب، ParentingForBrain.com در زمینه فرزندپروری است و به عنوان نویسنده برتر در Quora.com به سوالات والدین در این خصوص پاسخ می دهد.

محیا اصغری

دانشجوی کارشناسی ارشد  
روان شناسی تربیتی  
دانشگاه الزهرا



## نقد و تحلیل روانشناختی فیلم ذهن زیبا

این داستان برگرفته از زندگی واقعی یک نابغه ریاضی است که پس از فائق آمدن بر بیماری روانپاش موفق به دریافت جایزه نوبل میشود. بر روز هذیان ها، توهم ها و باورهای نادرست اتفاقی است که ممکن است برای هر کسی رخ دهد، ولی مهم آن است که انسان با وجود این هذیانها، بفهمد که آنها واقعی نیستند و بتواند بر این باورها و هذیانها حکومت کند به جای اینکه اختیار خود را به دست آنها بسپارد.

نش قادر است هر موضوعی را به یک رابطه پیچیده ریاضی تبدیل کند (که این از قدرت های ذهن انسان است) ولی در برابر پیچیدگی های روابط اجتماعی تحمل ندارد و نمی تواند ساده ترین آنها را آنالیز و حل نماید.

در نقطه ی عطفی از فیلم که نش در کلاس در حال تدریس است و کارگران با صدای زیاد مشغول کار هستند و نش نمی تواند میان صدای کارگران، گرمای هوا (اجبار برای باز بودن پنجره ها) و تدریس ارتباط ایجاد نماید و مشکل را حل کند، یکی از دانشجویان او به نام آلیشا به سادگی این کار را انجام می دهد و از اینجا هذیان های ذهن نش رنگ و بوی تازه ای می گیرند.

جان نش که قدرت بی نظیری در حل معادلات ریاضی دارد و توسط پلیس امنیتی آمریکا مجبور به کار و رمزشکن در پروژه هایی می شود، می خواهد یا حضور آلیشا به زندگی سروسامان دهد و به سمت زندگی مشترک و ازدواج برود که در ادامه آشفتگی های مختلف روانی برای او در درسهایی ایجاد می نماید.

چگونه پیچیدگی بیش از حد روابط اجتماعی، گاه فرد را تا حد بیماری شدید روانی پیش میبرد، ولی فیلم سعی میکند نشان دهد که تنها پیچیدگی نیست که عامل بیماری است، بلکه ناتوانی ذهن خود فرد در درک پیچیدگی و فهم

تمرکز اصلی «ذهن زیبا»<sup>۱</sup> بر بیماری جان نش<sup>۲</sup> و سیر مبارزه ی او در طی چندین دهه با این شرایط است. این سیر به شکلی تکاملی از ناآگاهی و غرق شدن در بیماری به یک شکوفایی مجدد در انتهای فیلم می رسد. فیلمساز برای به تصویر کشیدن و درک جزئیات بیماری توسط مخاطب و سپس روند رهایی از آن توسط جان، به ترتیب از دو تمهید توهم توطئه و عشق استفاده می کند.



فیلم روایت زندگی جان فوربز نش جونیور، ریاضیدانی است که موفق به دریافت جایزه نوبل شد و از اختلال روانی در خود ماندگی<sup>۳</sup> و اسکیزوفرنیا<sup>۴</sup> در طول عمر خود رنج می برد.

بازی روان و حرفه ای، فضا سازی های صحیح، روایت درست از واقعیت و تغییرات مناسب واقعیت برای پرداخت داستانی که در نهایت اثری بسیار قدرتمند را به تصویر میکشد و طبق معمول همه ی فیلم های خوب بیننده را با خود به سفری جذاب می برد و نشان می دهد که چگونه می توان با شدیدترین مشکلات دست و پنجه نرم کرد ولی موفق بود و قدرت ذهن انسان و ساختار پیچیده اش را به خوبی به تصویر می کشد.

- 1- A Beautiful Mind
- 2- John Nash
- 3- Autism Spectrum Disorder
- 4- Schizophrenia



نشریه علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی  
سال ۱۰، شماره ۲۸





نکته‌ی مهم قضیه آن است که به ما نشان می‌دهد، وجود نیازها و حتی توهم‌ها نیست که ما را بیمار میکند؛ چون ما همه این سلولهای هذیانی و توهمها را با خود داریم که گاهی زیرکانه آنها را پنهان میکنیم و همینطور باورهایی که شاید درست نیستند ما را بیمار نمی‌کنند، بلکه وقتی این تجربهها و باورها در رابطه‌ای بسته شکل میگیرند، به بیماری می‌انجامند. مثلاً خود شیفتگی یک باور هذیانی است که تقریباً همه دارند شما هیچکس را نمیتوانید بیابید که خودش و متعلقاتش را دوست نداشته باشد، ولی اگر آگاهانه به آن توجه نشان دهد و آن را کنترل کند، اصلاً جنبه‌ی بیمارگونه پیدا نمی‌کند.

ناگفته نماند باتوجه به فیلم، توهمات‌ی که جان نش دچار آنهاست به دو صورت دیداری و شنیداریست در صورتی‌که در واقعیت امر، توهمات جان‌نش فقط شنیداری بوده است نه دیداری همچنین در رابطه با فداکاری‌های آلیشیا در حق همسرش جان‌نش در فیلم بسیار اغراق شده است، در واقع باید گفت آلیشیا در سال ۱۹۶۳ از جان‌نش جدا شد و دوباره در سال ۲۰۰۱ با او ازدواج کرد و علاوه بر سایر تفاوت‌هایی که بین فیلم و زندگی واقعی جان‌نش وجود داشته است اینکه هیچ‌گاه به او هنگام اهدای جایزه نوبل اجازه سخنرانی داده نشد؛ چرا که مسئولین برگزاری مراسم نوبل نگران بیماری و عدم ثبات ذهنی او بودند.

راسل کرو در نقش جان موفق شده در یکی از بازی‌های خوب کارنامه‌اش ترس‌ها، توهمات و البته عشق او به ریاضی را به خوبی به نمایش بگذارد. در سوی مقابل جنیفر کانلی نیز در ترسیم همسر نگران او نسبتاً خوب عمل کرده و ترکیب مناسبی بین آنها برقرار می‌شود. «ذهن زیبا» شاید فیلم فوق‌العاده‌ای نباشد، اما دیدن آن بیش از هر فیلم دیگری اهمیت حفظ روحیه در مبارزه با سختی و بیماری را به ما نشان می‌دهد و در کل باید گفت که این فیلم برای آشنایی با دنیای یک بیمار اسکیزوفرنی، گزینه بسیار مناسبی است.

منبع:

بخش‌هایی از تحلیل فیلم به نقل از هاشمی پور (۱۳۹۹)



نشریه علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی  
سال ۱۰، شماره ۲۸



نشریه علمی دانشجویی  
روانشناسی تربیتی  
سال ۱۰، شماره ۲۸

## راه های ارتباطی نشریه راهبرد

سردبیر نشریه : حمیده یزدی

شماره تماس : ۰۹۱۲۴۸۲۱۶۵۸

ایمیل : hamideh.yazdii1990@gmail.com

مدیر مسئول نشریه : انسیه سادات مصطفوی

شماره تماس : ۰۹۱۵۵۶۳۷۱۴۷

ایمیل : ensiyemostafavi@gmail.com

