



پل

فصلنامه علمی فرهنگی
 نشریه انجمن
 علمی-دانشجویی
 مدیریت آموزشی
 سال چهارم، شماره ۷، پاییز ۱۳۹۴

صاحب امتیاز: معاونت فرهنگی - اجتماعی
 مدیر مسئول: شرمین ملایی
 سردبیر: بهار میرزا محمدی
 صفحه آرا و طراح جلد: زهرا صفایی فرد
 با تشکر از همکار صمیمانه :

سرکار خانم وزیری. سرکار خانم دکتر
 احمدی. سرکار خانم دکتر هدی سادات
 محسنی. بهار میرزا محمدی. زهرا
 سلطانی. فاطمه علیمرادی و تمامی کسانی
 که در چاپ این نشریه همکاری کردند.
 چاپ، صحافی و لیتوگرافی: دامون

- ۴..... بین المللی شدن آموزش عالی؛ رویکردها، الزامات و راهبردها
- ۶..... مدیریت و موفقیت، سخنان بزرگان
- ۷..... تبیین مفهوم مدارس هوشمند
- ۹..... معرفی کتاب
- ۱۰..... زندگی اندیشمندان
- طراحی و سازماندهی محتوای برنامه درسی، رویکرد بین رشته ای در برنامه
- ۱۱..... درسی تلفیقی
- ۱۲..... مدیر یک دقیقه ای
- ۱۴..... مصاحبه با دکتر هدی السادات محسنی
- ۱۵..... ۷ راهکار ساده برای داشتن افکار مثبت

پیدا می کند. اگر تحقیقات در داخل کشور، آن هم با معیارهای امروزی، رشد پیدا نکند، در چند سال آینده ایران از لحاظ علمی جایگاهی برای مطرح کردن خود در سطح جهانی نخواهد داشت و حتی جوابگوی نیاز روزمره خود نیز نخواهد بود (ملک زاده، ۱۳۸۱).

امروزه بین المللی کردن دانشگاهها و گسترش مرزهای آن در همه کشورهای جهان به یکی از سیاستهای مهم و راهبردی دانشگاههای برتر دنیا درآمده است و دانشگاهها به دلایل مختلفی با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند. مهمترین دلیل این ارتباطات، افزایش توانایی برای رقابت در بازار جهانی آموزش عالی است (استروکوئیت، ۲۰۰۷).

ایران نیز به منظور همگرایی با این حرکت جهانی و همچنین دستیابی به اهداف سند چشم انداز ۱۴۰۴ و سایر اسناد بالادستی به ویژه برنامه پنجم سازندگی (توسعه) که مبنای توسعه و اقتصاد کشور را توسعه مبتنی بر دانش و اقتصاد مبتنی بر دانش قرار داده است (سند چشم انداز بیست ساله، ۱۳۸۴؛ پیش نویس سند برنامه پنجم سازندگی، ۱۳۸۸)، ناگزیر از توجه و تأکید بر امر همکاری های علمی و بین المللی است.

بین المللی شدن آموزش عالی

«بین المللی شدن» یکی از مهمترین مفاهیم و فرایندهای جهانی و یکی از نیازهای ضروری آموزش عالی است. ون در ونده (۲۰۰۱) بیان می کند که بین المللی شدن «هر تلاش نظام مندی است که درصدد ایجاد پاسخگویی آموزش عالی به نیازها و چالش های مرتبط به جهانی شدن جوامع، اقتصاد و بازارهای کار است».

همکاری های بین المللی دانشگاهها از جنبه های مختلف اقتصادی، فرهنگی، علمی و بخصوص سیاسی حائز اهمیت است و به برنامه ریزی و هدایت دقیق نیاز دارد. لذا ارتباطات بین المللی در

بین المللی شدن آموزش عالی؛ رویکردها، الزامات و راهبردها

دکتر هدی سادات محسنی^۱ و شرمین ملایی^۲

^۱دکتری مدیریت آموزشی عضو هیئت علمی دانشگاه الزهرا

^۲دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی

چکیده

با گسترش دنیای ارتباطات و تحولات نظام جهانی، آموزش عالی، با دو پدیده هم سو، اما متمایز؛ یعنی جهانی شدن و بین المللی شدن روبرو شده است. در دنیای امروز، انسانها با مشکلاتی دست و پنجه نرم می کنند که پیش از آنکه ریشه ملی داشته باشد تا با عزم ملی بتوان آنها را از میان برداشت، منشأ بین المللی دارند. به عبارت دیگر، این مشکلات جهانی اند و لذا برای برطرف کردن آنها، نگرشهای سازنده بین المللی ضروری است. در این راستا نظام آموزش عالی ایران نیز همگام با تحولات جهانی، همواره کوشیده است تا در قالب برنامه پنجم توسعه و چشم انداز بیست ساله، به تقویت جایگاه خود در سطح ملی و جهانی مبادرت ورزیده، پاسخگوی نیازهای گوناگون جامعه نوین باشد. لذا مقاله حاضر ابتدا به بررسی مفهوم بین المللی شدن آموزش عالی و اهمیت و ضرورت این مقوله پرداخته و ضمن بیان رویکردهای مختلف بین المللی شدن در سطح دانشگاهها، جایگاه محوری همکاری های علمی بین المللی در اسناد بالادستی را مد نظر قرار داده است. سپس ضمن اشاره به موانع موجود بر سر راه بین المللی شدن دانشگاهها، به بیان الزامات بین المللی شدن دانشگاهها پرداخته و در نهایت راهبردها و عوامل تقویت کننده همکاری های بین المللی آموزش عالی را به منظور تحقق این مهم در کشور ارائه کرده است. کلید واژگان: بین المللی شدن، همکاری های علمی بین المللی، آموزش عالی

مقدمه

زیستن در عصر صورت بندی های نوین اجتماعی، بدون ارتباط با دیگر فرهنگها و تمدنهای تقریباً ناممکن به نظر می رسد. امروزه دستیابی به پیشرفت و توسعه نیز مستلزم برخورداری از سطحی مؤثر از همکاریها و تعاملات برون مرزی است. لذا در دنیای آموزش عالی، نیاز به ارتباطات و تبادلات بین المللی کاملاً احساس می شود. با گسترش مرزهای دانش و فناوری، دانشگاهها به شکلی فعالی در جستجوی همکاری با سایر دانشگاهها به منظور تحقق اهدافی هستند که به تنهایی از رسیدن به آن ناکام بودند (دیوردر، ۲۰۰۴).

انزوا، فردگرایی علمی و خودمحوری نتیجه ای جز عقب ماندگی به ویژه در سطوح علمی و فناوری به همراه نخواهد داشت. پرواضح است که هیچ کشوری توان اقتصادی آن را ندارد که صرفاً به وارد کردن تکنولوژی و دستاوردهای آن بپردازد و خود هیچ نقشی در تولید آن نداشته باشد. این پدیده در مورد تحقیقات نیز مصداق

آموزش عالی به میزان چشمگیری در میان کشورها رشد کرده و این موضوع با توجه به ابزارها و فرآیندهای کنونی فناوری اطلاعات و ارتباطات بیش از پیش مشهود است. در واقع بین المللی شدن دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی شامل تسهیم فعالیت های علمی، ترویج نوآوری ها و درک متقابل فرهنگهای مختلف با هدف بهبود زندگی و رفاه انسان است. بنابراین دانشگاههای بین المللی فرصتهای مناسبی را برای زندگی و آینده ای بهتر برای انسان ها و در نهایت کشورها فراهم می کنند. این موضوع بدون توسعه تعاملات بین المللی و بهره برداری از تجربیات سایر کشورها غیرممکن به نظر می رسد.

جایگاه همکاری های علمی بین المللی در اسناد بالادستی

در خصوص راهکارهای کلان ارتقای همکاری های علمی بین المللی در آموزش عالی باید گفت علاوه بر جهت گیری های سیاست گذارانه که مرتبط با بینش و محیط ادراکی و شناختی تصمیم سازان و تصمیم گیران کلان کشور و نظام آموزش عالی کشور می باشد باید به موضوع بسترها و مستندات قانونی نیز توجه داشت. در زیر به برخی از این مستندات قانونی اشاره خواهد شد:

سند چشم انداز بیست ساله

سند چشم انداز مهمترین سند بالادستی کشور است که در آن نقشه راه، سیاستگذاری ها و اقدامات اجرایی کشور برای زمان خاصی مثلا سال ۱۴۰۴ مشخص شده است. بر اساس سند چشم انداز ایران ۱۴۰۴، حداقل در ۴ اصل آن نهادهای زیربند در آموزش عالی باید با همکاری در سطح بین المللی برای تحقق سند چشم انداز ایران ۱۴۰۴ تلاش کنند در این سند، ایران در سال ۱۴۰۴، در قالبی از تعامل سازنده و مؤثر در روابط بین الملل، برخوردار از دانش پیشرفته، توانا در تولید علم و فناوری و متکی بر سهم منابع انسانی و سرمایه اجتماعی به تصویر کشیده شده است (آراسته و دیگران، ۱۳۸۷).

نقشه جامع علمی کشور

در نقشه جامع علمی کشور به اهمیت مسئله همکاری ها، «توسعه روشهای روان سازی جریان رسمی و غیر رسمی دانش در ابعاد ملی و بین المللی از طریق اجرای پروژه های علمی تحقیقاتی مشترک در ابعاد ملی و بین المللی، ایجاد مراکز آموزشی و پژوهشی مشترک با کشورهای مختلف، توسعه دوره های تخصصی مشترک و گسترش خوشه های همکاری علمی فناوری بین المللی و منطقه ای» تاکید شده است (نقشه جامع علمی کشور، ۱۳۸۹).

قانون برنامه پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران

گام دوم چشم انداز ۲۰ ساله است و بخشی دیگر از اهداف چشم انداز باید در این برنامه عملیاتی گردد. تکالیف مقرر در برنامه پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران، صراحتا به مبحث همکاری های علمی بین المللی به شرح زیر اشاره کرده است: «گسترش ارتباطات علمی با مراکز و نهادهای آموزشی و تحقیقاتی معتبر بین المللی از طریق راه اندازی دانشگاههای مشترک، برگزاری دوره های آموزشی مشترک، اجرای مشترک طرحهای پژوهشی و تبادل استاد و دانشجو با کشورهای دیگر با تأکید بر کشورهای منطقه و جهان اسلام بر اساس نقشه جامع علمی کشور با هدف توسعه علمی کشور و توانمندسازی اعضای هیئت علمی (برنامه پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران ۹۰-۹۴).

موانع همکاری های علمی بین المللی

آموزش عالی ایران در سالهای اخیر پیشرفت های بسیاری داشته است. اما آنچه نباید از نظر دور داشت این است که با وجود همه تلاشهای صورت گرفته، آموزش عالی ایران با نقاط ضعف بسیاری نیز مواجه است که بسیاری از آنها در حقیقت مانعی بر سر راه همکاری های علمی بین المللی خواهد بود. مهمترین نقاط ضعف موجود پیش روی آموزش عالی که هر یک می تواند مانعی بزرگ بر سر راه همکاری های علمی بین المللی شدن

باشد عبارتند از: اهمیت نداشتن همکاری های بین المللی در سیاست گذاریهای کلان علمی، ضعف آگاهی مدیران دانشگاهها از ظرفیتهای موجود علمی و موقعیتهای زمینه های همکاری های بین المللی در داخل و خارج کشور، انعقاد تفاهم نامه ها بدون پشتیبان اجرایی، ضعف تسلط بر زبانهای جهانی، دشوار بودن روان نبودن مقررات آمد و شد اعضای هیئت علمی و متخصصان، محدودیت دسترسی دانشگاههای ایران به پایگاه های اطلاعاتی معتبر در دنیا، تولید مقالات علمی غیر کاربردی و غیر مرتبط با مسائل جامعه، رتبه های نامناسب دانشگاههای ایرانی در رتبه بندی های جهانی، ضعف ارتباط مناسب بین دولت، دانشگاه و صنعت، مشکلات فناوریهای اطلاعاتی ناشی از پایین بودن سرعت، پهنای باند، کندی خطوط ارتباطی، توجه محدود به کیفیت تولیدات علمی، فراهم نبودن زمینه های سیاسی برای همکاری های علمی بین المللی، وجود نگاه امنیتی در کشور به ارتباط با کشورهای خارجی و... (محسنی، ۱۳۹۲).

الزامات و راهبردهای بین المللی شدن آموزش عالی

به زعم آراسته (۱۳۸۵) الزامات همکاری های بین المللی آموزش عالی در ایران عبارت از: تقویت اعزام دانشجویان، لزوم گسترش و تقویت زبان انگلیسی، بین المللی کردن برنامه های درسی، مالی مجامع بین المللی، جذب دانشجویان خارجی، تغییر ساختار همکاری های بین المللی، حمایت های مالی دولت، ایجاد سازمان های نظارتی و اعتباربخشی به دانشگاهها از بیرون وزارت علوم می باشد که این امر مستلزم ایجاد سازمان هایی مستقل از وزارت علوم به منظور کنترل و نظارت کیفی دانشگاهها است. برخی از مهمترین طرح ها، برنامه ها و راهبردهای عملی بین المللی شدن آموزش عالی که حاصل تجربیات جهانی است و در بحثهای گوناگون پژوهشگران آموزش عالی در کنفرانسهای بین المللی بر آنها تأکید شده است به طور خلاصه عبارت است از (محسنی، ۱۳۹۲):

مدیریت و موفقیت سخنان بزرگان

- * مشکلات مدیریت همیشه به مشکلات مردم تبدیل می شود. ((پیترا دراکر))
- * پاشیدن تخم نفاق در میان زیر دستان هنر نیست، زیرا هر مدیر تازه واردی قادر به انجام آن است. ((فایول))
- * ریاست باده ای است که هر کس نوشید، نمی تواند از مستی آن در امان باشد. ((تن))
- * ریاست و مقام مثل کوه است؛ بالا رفتن از آن دشوار، ولی پایین آمدن از آن بسیار آسان است. ((ریواردل))
- * مدیران اثر بخش در زمان حال زندگی می کنند اما همیشه به فکر آینده هستند. ((ال هیز))
- * می توان در ظرف دو سال یک کارخانه ذوب آهن ساخت، ولی برای تربیت یک مدیر برای این صنعت باید بیست سال وقت صرف کرد. ((جوهر لعل نهرو))
- * عطش قدرت، خطرناک ترین پدیده خود سری مدیر است. ((برتراند راسل))
- * موفق ترین مدیران دارای نبوغ خاصی هستند که می توانند چکیده و جان کلام را از میان انبوهی از اطلاعات دریابند و آن را به سرعت به دیگران منتقل سازند. ((جان گریندل))
- * موفق ترین مدیران کسانی هستند که تا وقتی «کهنه» خوب است از آن استفاده می کنند و به محض اینکه «نو» بهتر شد آن را در اختیار می گیرند. ((رابرت وندرپول))
- * مدیرانی که اهمیت نمی دهند؛ چیزی نمی شنوند، چیزی نمی بینند و چیزی هم به دیگران نمی گویند. ((چستر تن))

آراسته، حمیدرضا؛ سبحانی نژاد، مهدی؛ همایی، رضا؛ (۱۳۸۷)، وضعیت دانشگاه های شهر تهران در عصر جهانی شدن از دیدگاه دانشجویان، فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی، شماره ۵۰.

سند چشم انداز بیست ساله ۱۴۰۴ جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۴؛

طباطبایی، سیدعلی. (۱۳۹۰)، راهکارهای ارتقاء همکاری های علمی بین المللی در آموزش عالی با رویکرد به دانشگاه آزاد اسلامی، طرح پژوهشی چاپ نشده مرکز تحقیقات استراتژیک.

قانون برنامه پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران (۹۴-۱۳۹۰)، محسنی، هدی سادات. (۱۳۹۲)، ارائه مدلی برای ارتقای سطح همکاری های علمی بین المللی در آموزش عالی ایران، پایان نامه جهت اخذ مدرک دکتری مدیریت آموزش عالی، دانشگاه آزاد، واحد علوم تحقیقات تهران.

ملک زاده، رضا. (۱۳۸۱)، نقش همکاری های علمی بین المللی در توسعه علمی ایران، فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی، شماره ۲۵.

نقشه جامع علمی کشور، (۱۳۸۸). انگلیسی:

Alladin, L. "International Cooperation in Higher Education, the Globalization of Universities", Higher Education in Europe, ۱۷, No. ۴, ۱۹۹۲, P. ۷۲.

A novel model for extending international cooperation in science and education, Journal of Zhejiang University Science, Vol ۵, No ۳, ۲۰۰۴, pp ۳۶۴-۳۵۸

Rationales for the Internationalization of Higher Education; University Van Amsterdam, the Nether Lanes; Available at: <http://www.ipr.pt/html/millennivm/wit>

Glauco, Devita & Peter Case Rethinking the Internationalization Agenda in UK Higher Education; Journal No ۲۷ of Further Higher Education, Vol ۳۹۸-۳۸۳, pp ۴

Internationalization: Elements and checkpoints. Research Ottawa: Canadian Bureau for International Education (CBIE)

Internationalization Remodeled: Definitions, Approaches, and Rationales. Journal of Studies in International Education, Vol ۸, No ۵, ۳۱ p, Postcolonialism and Globalization in Education, Cultural Studies critical Methodology, Vol ۷, No ۷, pp ۲۶۳-۲۵۹

The Globalization of higher Education, srhe open university press Internationalization Of Higher Education In Iran: An Interpretive Case Study Of University Of Hawai'i at Monoa

M,Internationalization policies about new trends and contrasting paradigms, higher Education policy, Vol ۱۴, No ۳, pp ۲۴۹-۲۵۸

۱- ایجاد واحدهای برون مرزی و بین المللی دانشگاه ها و گسترش همکاری های منطقه ای و بین المللی.

۲- تشکیل دفتر همکاری های علمی بین المللی در تمامی مراکز آموزش عالی.

۳- بهسازی ساختار اداری، مالی، مدیریتی و اجرایی دانشگاهها برای انجام فعالیتهای ملی و بین المللی

۴- انعقاد تفاهم نامه های همکاری بین المللی با در نظر گرفتن همه ابعاد به منظور اجرایی کردن مفاد آنها.

۵- حذف موانع و مشکلات اعزام استادان به فرصتهای مطالعاتی خارج از کشور

۶- همکاری مؤثر در طراحی، اجرا و ارزشیابی پروژه های تحقیقاتی بین المللی

نتیجه گیری

امروزه همکاری های علمی بین المللی به منزله پاسخی به فشارها و الگوهای جهانی شدن جهت حفظ کار آیی و بهره وری و رقابت در بازارهای جهانی آموزش عالی است. از این رو، همکاری های علمی بین المللی در آموزش عالی به میزان چشمگیری در میان کشورها رشد کرده و این موضوع با توجه به فرآیندهای کنونی فناوریهی اطلاعات و ارتباطات بیش از پیش مشهود است. آموزش عالی ایران به منظور همگرایی با این حرکت جهانی و همچنین دستیابی به اهداف سند چشم انداز ۱۴۰۴ و سایر اسناد بالادستی به ویژه برنامه پنجم توسعه ناگزیر از توجه و تأکید بر امر همکاری های علمی و بین المللی است. لذا می بایست با اتکا به نقاط قوت خود و با تلاش برای رفع نقاط ضعف و از میان برداشتن موانع راه را برای توسعه همکاری های علمی بین المللی هموار سازد.

منابع و مآخذ

فارسی:

آراسته، حمیدرضا. (۱۳۸۵)، همکاری های بین المللی آموزش عالی در ایران و چگونگی بهبود آن، فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی، شماره ۳۹.

در این مدارس فرایندهای یاددهی یادگیری تقویت می‌شوند و محیط تعاملی یکپارچه برای ارتقای مهارتهای کلیدی دانش آموزان در عصر دانایی محور فراهم می‌شود. در مدارس هوشمند معلمان برای تدریس مطالب درسی و افزایش میزان درک دانش آموزان از مطالب ارائه شده و تشویق ایشان به فراگیری دروس از اسلایدهای آموزشی، نرم افزارهای آموزشی، بازی های رایانه ای، انیمیشن و دیگر محتوای چند رسانه ای در کلاس درس بهره می‌برند. در کنار این سیستم ها معلمان می‌توانند از نرم افزارهای آموزشی الکترونیک نیز بهره گیری نمایند و محتوای چند رسانه ای ایجاد شده را بر روی بستر اینترنت برای استفاده دانش آموزان در محیط خارج از مدرسه نیز فراهم کنند. محتوای آموزشی تولید شده در مدارس هوشمند می‌تواند از طریق پورتال های الکترونیکی با مدارس دیگر نیز به اشتراک گذاشته شود و معلمان مدارس مختلف، دانش خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. بدین روی یکی از جنبه های مدرسه هوشمند را می‌توان استفاده از فناوری های نوین بصورت گسترده برای تسهیل فرایند یاد دهی یادگیری دانش آموزان عنوان نمود.

تعریف مدرسه هوشمند:

مدارس هوشمند مدارسی اند که مبانی توسعه ی آنان استفاده از فناوری نوین اطلاعات و ارتباطات است و مدارس هوشمند، سازمانی آموزشی با موجودیت فیزیکی و حقیقی (نه مجازی) است که در آن دانش آموزان به شکل نوینی آموزش می‌بینند. در مدرسه هوشمند، کنترل و مدیریت مبتنی بر فناوری و رایانه و شبکه انجام گرفته و محتوای اکثر دروس آن الکترونیکی و سیستم ارزشیابی و نظارت آن هوشمند است. مدرسه هوشمند دانش آموز محور است و بین دانش آموز و معلم همکاری متقابل وجود دارد. نقش معلم از یک متخصص و کارشناس به یک هماهنگ کننده فعال تغییر می‌یابد و تأکید ساختار، در این مدارس بیش از یادگیری سنتی بر تفکر انتقادی می‌باشد.

تبیین مفهوم مدارس هوشمند

انسیه مهدوی / زهرا ملکی منفرد^۱



^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد رشته برنامه ریزی درسی دانشگاه الزهراء تهران
^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد رشته برنامه ریزی درسی دانشگاه الزهراء تهران

چکیده:

بروز تحولات گسترده در زمینه رایانه و ارتباطات، تغییرات عمده ای را در عرصه های مختلف حیات بشری بدنبال داشته است. یکی از این عرصه ها، تغییرات بنیادین در ساختار آموزش می‌باشد. در همین راستا به کارگیری فناوری های مبتنی بر وب و ورود سیستم های رایانه ای در مدارس زمینه را برای ایجاد مدارس هوشمند ایجاد کرد. بطور کلی جهت گیری مدرسه هوشمند در مسیر تربیت دانش آموزانی است که به تدریج به دانش جو بدل شوند، یعنی بجای فراگیری دانش های مختلف روش فراگیری دانشها را بیاموزند تا در مواجهه با علوم و معلومات جدید دچار ایستایی نشوند. در این مدارس رایانه در نحوه تدریس و ارزشیابی تاثیر میگذارد و کنترل و مدیریت آن مبتنی بر فن آوری رایانه و شبکه انجام می‌گیرد.

کلید واژه: هوشمند سازی، مدرسه هوشمند، آموزش الکترونیکی، آموزش و پرورش

مقدمه:

قرن بیست و یکم، با تغییر رفتار اجتماع توسط شبکه های رایانه ای شروع شده است: شیوه زندگی، شیوه کار، اقدامات و فعالیتهای رفاهی و سرگرمی و ماهیت روابط انسانی بطور معناداری تغییر یافته است. گسترش شبکه جهانی اینترنت در این قرن، که دروازه ورود به عصر اطلاعات و ارتباطات نام گرفته، به عنوان مهمترین دستاورد فناوری اطلاعات، بسیاری از مرزهای موجود در ارتباطات بین افراد و ملل مختلف را از میان برداشته و تاثیرات عمیقی بر زندگی انسان داشته است که یکی از مهمترین و عمیق ترین این تاثیرات در زمینه آموزش و یادگیری بوده است و به عنوان آموزش همگام با فناوری در سطح دنیا مطرح شده که، در این راستا جهان آموزشی نیز تغییر کرده است.

ورود به عصر اطلاعات و رواج فناوری های مبتنی بر وب زمینه را برای تغییر از مدارس سنتی به سوی مدارس هوشمند فراهم آورد. مدرسه هوشمند گامی اساسی است در راستای آموزش صحیح و مؤثر برای بهره گیری برنامه ریزی شده از دانش و تکنولوژی که با آموختن روشهای هدفمند اندیشیدن و هدفمند زندگی کردن به سرمایه های حقیقی، اجتماع آنها را برای زندگی موفق در رقابت بزرگ جهانی آماده می‌سازد. چنین آموزشی با اتکا بر امکانات آموزشی الکترونیک و آزمایشگاههای مجازی و کمرنگ کردن تاثیر تقسیم ناعادلانه امکانات مالی، سعی دارد فاصله طبقاتی و تاثیر فقر را بر کیفیت یادگیری به حداقل برساند.

ارتباط یکپارچه رایانه ای با مدارس دیگر

یکی از مشخصات مدارس هوشمند برخورداری از ساختار منعطف و استاندارد اطلاعاتی و ارتباط خود کار با مدارس دیگر است. معلمان و دانش آموزان این مدارس باهم در ارتباط بوده و تجارب و داده های خود را با یکدیگر و با سازمانهای ذینفع بصورت الکترونیکی مبادله میکنند.

بحث و نتیجه گیری:

بر اساس آنچه گفته شد مشاهده می کنیم که مجهز شدن مدارس به سیستم های رایانه ای و اینترنتی و هوشمند سازی آنها در عصر کنونی غیر قابل اجتناب است اما نباید فراموش کرد صرفاً با داشتن سخت افزار صاحب مدرسه هوشمند نخواهیم شد برای داشتن این نوع مدارس عناصر و لوازمی ضروری است که باید از قبل تهیه گردد تا بتوان به طور مناسب در جهت تحقق آرمان های آموزشی گام برداشت. برای فعالیت موثر این مدارس، داشتن برنامه مناسب و فرهنگ سازی کردن توسط کارشناسان ضروری است. اگر در جامعه افراد با کاربرد فناوری و اطلاعات در زندگی شخصی خود آشنا باشند به ضرورت وجود و ترویج مدارس هوشمند در جامعه واقفند. همچنین اگر مردم اهمیت توسعه مدارس هوشمند را درک کنند می توانند در جهت توسعه و سرمایه گذاری آن مشارکت فعال داشته باشند.

مراجع:

- ۱- بشیری، سعیده، توسلی آرا، فائزه، (۱۳۹۱)، نقش مدارس هوشمند در قابلیت یادگیری دانش آموزان.
- ۲- طاهر خانی، نسرين، (۱۳۹۳)، تنوع نگرش دانش آموزان در استفاده از فناوری اطلاعات در مدارس هوشمند
- ۳- امامی، حسن، صالحی، حمزه، عبدالمهدی، عبدالباسط، نقشبندی، آزاد (۱۳۹۳)، تأثیر هوشمند سازی مدارس بر یادگیری دانش آموزان
- ۴- فصل نامه تعلیم و تربیت، سال ۲۲۴ شماره ۲، تابستان ۱۳۸۷، شماره مسلسل ۹۴
- ۵- پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی گرایش مدیریت آموزشی، بررسی وضعیت کنونی مدارس هوشمند بر اساس استانداردها (مقایسه عملکرد آن با مدارس عادی)، مهرماه ۱۳۹۲ نوشته مریم حیدری
- ۶- عافیتی مهرورز، سروش، زین العابدین، نرجس، ساسانیان، نسرين (۱۳۹۳)، ارزیابی آمادگی الکترونیکی در مدارس

بر این اساس دانش آموزان میتوانند درک واقعی تری نسبت به مفاهیم درسی داشته باشند.

زیرساخت توسعه ی فناوری اطلاعات

در مدارس هوشمند برای کلیه دانش آموزان رایانه فراهم شده که این رایانه ها با کمک شبکه مرکزی به یکدیگر متصل هستند، همچنین به شبکه بین المللی اینترنت متصل اند تا امکان دسترسی دانش آموزان به مطالب جدید فراهم گردد. در این مدارس کلاس های درس مجهز به ابزارهای کمک آموزشی نظیر دوربین، نمایشگر تلویزیونی، ویدئو پروجکشن، وایت برد الکترونیکی و... می باشند.

مدیریت مدرسه توسط سیستم یکپارچه ی رایانه ای

مدارس هوشمند برای اداره مدرسه خود از سیستم یکپارچه ای رایانه ای استفاده میکنند. به کمک این سیستم داده های کلیه فرایندهای مدرسه ثبت و ذخیره می گردد و متولیان مدرسه و کارشناسان و مدیران کل آموزش و پرورش و دیگر نهادهای وابسته به تمامی داده های مورد نیاز دسترسی پیدا میکنند.

برخورداري از معلمان آموزش دیده در حوزه ی فناوری اطلاعات

معلمان باید به قابلیت های فناوری اطلاعات تسلط داشته باشند تا از این ابزار در آموزش دانش آموزان استفاده کنند. آنها باید پی در پی در دوره های جدید شرکت کنند و با جدیدترین مفاهیم رایج در حوزه کاربرد فناوری اطلاعات در آموزش آشنا شوند. دانش معلمان این مدارس روز به روز در حال ارتقا می باشد و می توانند این دانش را در قالب مناسب به دانش آموزان منتقل کنند. آنها وب سایت های مناسب را به دانش آموزان معرفی میکنند و از طریق اینترنت و شبکه های آموزشی با روش های نوین تدریس و مطالب جدید در حوزه تخصص خود آشنایی پیدا کنند.

برای ایجاد این نوع مدارس ابتدا باید برنامه ای دراز مدت را در نظر داشت برای مثال مدرسه هوشمندی که امروز ایجاد می شود ممکن است مدت زیادی (حتی بیش از ده سال) طول بکشد تا ابزار خود را که شامل زیرساخت ارتباطی، محتوای مناسب، آموزش معلمان، تغییر روشهای آموزشی و فرهنگ سازی والدین است کامل کنند. شکل این مدارس هم از نظر فیزیکی یعنی چیدمان صندلی و کلاسها، و هم از نظر معماری و شکل ساختمان متفاوت است و باید فضا به گونه ای ایجاد شود که دانش آموز به راحتی بتواند آزمایشگاهی را در کنار میز درسی خود داشته باشد.

هفت اصل کلیدی در مدارس هوشمند عبارتند از

- ۱- دانش خلاق ۲- استعداد یادگیری
- ۳- توجه به فهم مطالب ۴- آموختن با هدف تسلط و انتقال آن ۵- ارزیابی آموخته ها به شکل متمرکز ۶- غلبه بر مشکلات ۷- مدرسه به عنوان یک سازمان آموزشی

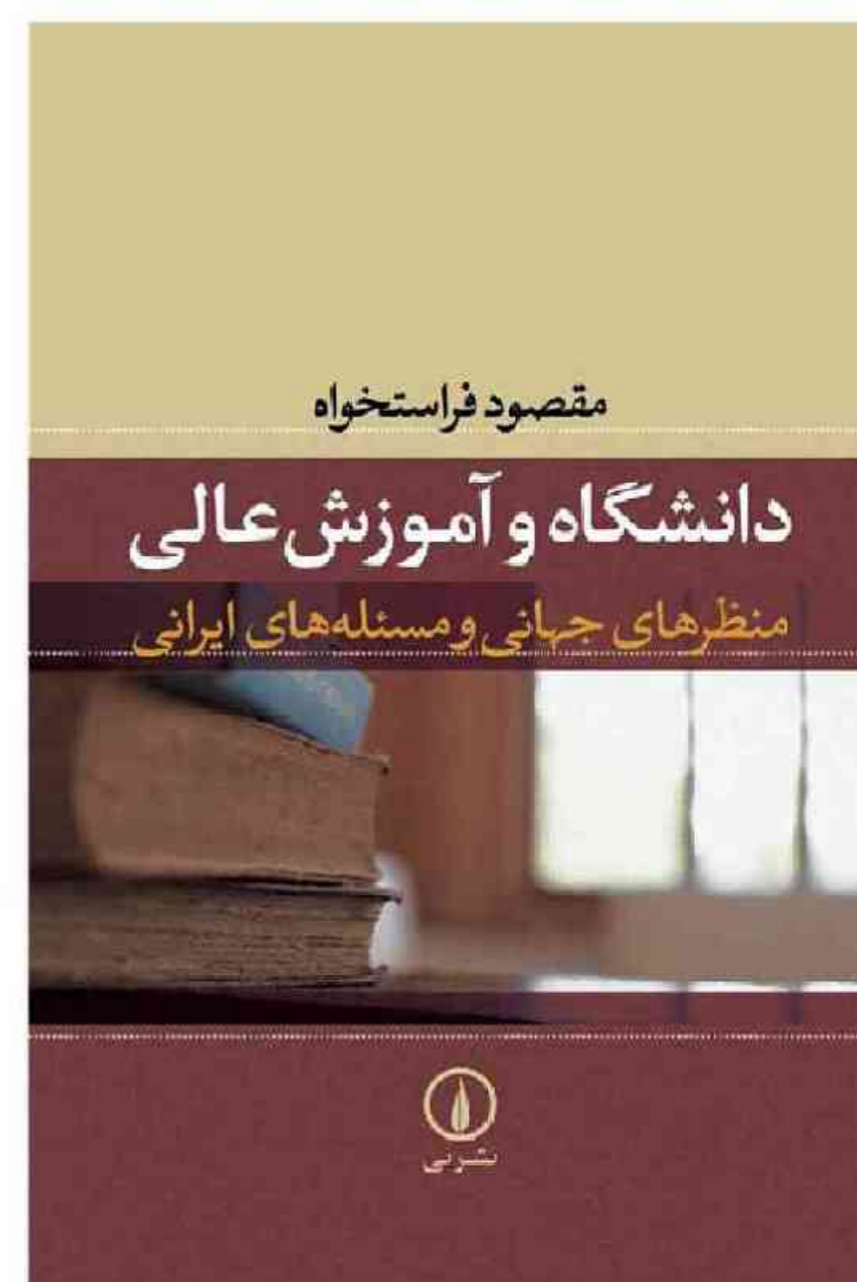
ارکان مدرسه هوشمند:

- ۱- محیط یاد دهی و یادگیری مبتنی بر محتوای چند رسانه ای ۲- زیرساخت توسعه ی فناوری اطلاعات ۳- مدیریت مدرسه توسط سیستم یکپارچه ی رایانه ای ۴- برخورداري از معلمان آموزش دیده در حوزه فناوری اطلاعات ۵- ارتباط یکپارچه رایانه ای با مدارس دیگر در حقیقت مدارس برای تبدیل به یک مدرسه کاملاً هوشمند باید بتوانند کلیه عناصر ذکر شده تأمین کنند.

محیط یاددهی و یادگیری مبتنی بر محتوای چند رسانه ای

تولید محتوای چند رسانه ای در مدارس به کمک معلمان و دانش آموزان صورت میگیرد و در دوره های زمانی مشخص موردبازبینی و مرور قرار میگیرد. با استفاده از محتوای چند رسانه ای امکان انتقال بهتر مفاهیم درسی به دانش آموزان فراهم می شود زیرا در این روش علاوه بر حس شنیداری دانش آموزان حس دیداری آنها نیز به شدت فعال می شود و

معرفی کتاب



گرد آورنده: فاطمه علیمرادی

کتاب «دانشگاه و آموزش عالی منظرهای جهانی و مسئله‌های ایران» یکی از آثار دکتر مقصود فراستخواه است که در سال ۱۳۸۸ نشر نی آن را روانه بازار کرده است. نویسنده درباره این کتاب می‌گوید: درحالی‌که علم مدرن هنوز عمومی‌ترین منبع قابل رجوع برای حل مسائل زندگی است علم ورزی در جامعه ایرانی بحث‌انگیز شده است. هر فصل این کتاب به مسئله‌ای اختصاص دارد و پرسش‌هایی از این نوع که فلسفه وجودی دانشگاه و الزامات ساختی-کارکردی آن چیست؟ انسان دانشگاهی کیست و چه اخلاقیاتی دارد؟ کدام تحولات نوپدید در علم روی می‌دهد؟ بازار دانش چه قواعدی دارد؟ علم انسانی در این دیار با چه مسائلی دست به‌گیرانند؟ دانش بومی و اسلامی شدن دانشگاه چه مقوله‌ای است؟ آیا دانشکاران ایرانی نقشی از اعمال و معانی روزمره خود را بر دانش جهانی می‌زنند؟ استقلال و آزادی آکادمیک چه حکایتی دارد؟ از دست دانشگاه برای توسعه اجتماعی چه بر می‌آید؟

کتاب ۴۳۷ صفحه و مشتمل بر ۱۵ فصل است. فصل اول با مفهوم استقلال دانشگاهی و با تکیه بر تحولات مفهومی و چالش‌های جهانی آن و مروری بر تاریخچه ایران آغاز می‌شود. مباحث

این فصل خواننده را متوجه می‌کنند که چرا درحالی‌که دنیای پیش رو کم و بیش به برکت استقرار و نهادمند شدن استقلال آکادمیک و بهره‌گیری از آثار فکری علمی و فنی ناشی از آن اینک در مواجهه فعال با چالش‌های ما بعد مدرن استقلال دانشگاهی و بسط مفهومی آن است جامعه ایران به سبب پس افتادگی‌های ساختاری خود هنوز با گفتمان‌های پیشامدرنی دست به‌گیریان است که با استقلال دانشگاهی مشکل سیاسی و ایدئولوژیک دارند.

در فصل دوم مفهوم «آزادی علمی تاریخیچه و وضع موجود جهانی تبیین می‌شود. سپس رویکردهای تبیین آزادی علمی در شش دسته متمایز: رویکرد کارکردگرا، هنجاری، فلسفه اخلاق و حقوق، رویکرد فلسفه علم، رویکرد خردسنجی، رویکرد جهان‌حیاتی و علایق شناختی، ذکر می‌گردد. سپس لوازم آزادی علمی، سوانح آزادی علمی در ایران و در انتها برخی از راهکارهای پیشنهادی برای نهادینه شدن آزادی علمی در کشور برشمرده می‌شود.

در فصل سوم در مورد تحقیق نهادی در دانشگاه (IR: institutional research) با نگاهی به یک تجربه جهانی و فاصله دانشگاه‌های ایران با آن بررسی می‌شود. در انتهای فصل با پیشنهادها کاربردی بر ضرورت ایجاد ظرفیت‌سازمانی در تشکیلات دانشگاهی کشور برای «دانشگاه پژوهی» یا «تحقیق نهادی» تاکید می‌گردد.

بالندگی کارکنان دانشگاهی و هیئت علمی به لحاظ نظری یکی از شاخه‌های تخصصی مربوط به «تغییر سازمانی» «توسعه سازمان» و «توسعه منابع انسانی» است. در فصل چهارم بالندگی هیئت علمی، مبانی، پیشینه، کارکردهای عملیاتی، سازماندهی و سیستم اجرا به تفصیل مورد واکاوی قرار گرفته است. مطابق آمار تعداد دانشجویان ایرانی در داخل کشور تا پایان برناه چهارم (۱۳۸۸) قریب به چهار میلیون نفر است و با احتساب آمار تراکمی مجموع دانش

آموختگان از شکل‌گیری جمعیت چند میلیونی در جامعه ایرانی حکایت می‌کند که انتظار می‌رود حاملان فرهنگ دانشگاهی باشند. در فصل پنجم فرهنگ دانشگاهی زندگی دانشجویی و اخلاق علمی در ایران بررسی شده است.

تقاضاهای فزاینده به آموزش عالی از مهم‌ترین آثار و نتایج ظهور اقتصاد دانش است. محدودیت منابع همراه با افزایش شرایط رقابتی به ویژه با یکپارچگی بازارها و جهانی شدن موجب می‌شود که به هر میزانی که آموزش عالی اهمیت در زندگی و اقتصاد و توسعه جوامع پیدا می‌کند. به همان میزان نیز حساسیت شدیدی نسبت به «کیفیت» آن به وجود می‌آید. «اخلاق حرفه‌گری علمی» و کیفیت دانشگاه در ایران موضوع فصل ششم کتاب دکتر فراستخواه است.

وضعیت دانشگاه در موج سوم موضوع فصل هفتم این کتاب است. از دهه ۱۹۹۰ و در آستانه سده بیست و یک تحولات ناشی از انقلاب الکترونیک و عصر اطلاعات و ظهور جامعه شبکه‌ای سازمان‌های مجازی و دگرگونی‌های عمیق ساختاری دانشگاه را وارد تجربه‌های تازه‌ای کرده‌اند که در حال حاضر با چالش‌های نحوه مواجهه با محیط به شدت متحول دست به‌گیرانند. ابعاد این چالش‌ها با آنچه در دوره‌های قبلی دانشگاه با آن مواجه بود تفاوت کمی و کیفی ماهوی دارد. آیا موج سوم علم دانشگاه را غافلگیر کرده است؟ پاسخ آن را در فصل هفتم خواهید یافت.

آموزش عالی در سده بیست و یکم (گزارشی از یک کنفرانس جهانی) چشم‌انداز آموزش عالی آموزش عالی و همکاری‌های بین‌المللی آموزش عالی و دانشگاه مجازی آموزش عالی و تحول ساختار اعتباری و تنوع منابع مالی و نیاز به حمایت مالی آموزش عالی و مسئولیت پاسخگویی آینده‌نگری پویایی و تضمین کیفیت و دسترسی عادلانه شهروندان آموزش عالی و نقش پیشرو و سازنده آن در فرهنگ و حیات معنوی ملت‌ها موضوعات فصل هشتم

کتاب فراستخواه را تشکیل می دهند. یکی از مولفه های دانش در عصر کنونی «کالایی شدن» است. دانش نه تنها یک فضل است و نه تنها سبب ایجاد کالاها و خدمات می شود بلکه خود نیز ارزش کالایی پیدا کرده است. کالاهای دانش موضوع و محل عرضه و تقاضا شده اند و بازار دانش را شکل داده اند. در فصل نهم در خصوص بازار دانش و صنعت آموزش عالی و پس افتادگی های فرهنگی و سیاسی مباحث شده است.

«دانش بومی» در ایران و چشم انداز تحولات مفهومی ساختی و کارکردی در علم موضوع فصل دهم است. از آنجا که سنت ها و ذهنیت های بومی ما در ایران سترون بسته و بیگانه با تفکر انتقادی بوده است آویختن علم از اینها آن هم با توجه به فقر مفهوم سازی در مباحثات ایرانی و فقدان زمینه کاوی های لازم برای مفاهیم و نظریات هزینه نظریه پردازی مربوط به علم را در خصوص بومی شدن دانش بالا برده سر از پروژه های سیاسی دولتی اسلامی سازی به صورت بسیار زیانباری در آورده است. «علوم انسانی در زمانه عسرت» به بررسی وضعیت علوم انسانی در ایران در خلال فصل یازدهم کتاب می پردازد. مشکلات توسعه علم در ایران، مسئله زبان، تقاضا، متقاضیان، مشروعیت، سیاسی شدن، ایدئولوژی، بومی شدن، کارایی، اقتباس و تعامل با جهان و ضعف نظام حرفه ای، عناوین این فصل هستند.

در فصل دوازدهم به دانشگاه و توسعه اجتماعی به ویژه در برنامه های نو سازی جوامع در حال توسعه می پردازد.

دانشگاه و مسئله اسلامی شدن پس از گذشت سه دهه از انقلاب ۵۷ از حیث نظری و تحلیلی و هم به لحاظ آزمون عملی مورد نقد و بررسی قرار گرفته است.

فصل چهاردهم به «مطالعات فرهنگی» درباره تحولات پارادایمی دانش در معنا و فحوای فرهنگی علم آموزی و «علم ورزی» در دنیای پسا تجدد می پردازد.

که از رهگذر کنش مصرف در زندگی اجتماع علمی و دانشگاه ایرانی در حال شکل گیری است. و در نهایت در فصل پانزدهم «دانشگاه و کار آفرینی» و اینکه چرا نظام علمی کشور از توسعه مهارت های تجربی و حرفه ای دانشجویان دانش آموختگان در مانده است مورد بحث قرار گرفته است. شایان ذکر است این کتاب در حال حاضر در حلقه مطالعاتی دانشجویان وابسته به انجمن علمی مدیریت آموزشی دانشگاه الزهرا به سرپرستی خانم دکتر مهران مورد خوانش نقد و بررسی قرار می گیرد. پس از پایان این فرایند از جناب آقای دکتر مقصود فراستخواه دعوت به عمل می آید تا در خصوص این اثر طی یک جلسه در دانشگاه الزهرا سخنرانی بفرمایند.

زندگی اندیشمندان

دکتر محمد علی طوسی:

رشته مدیریت آموزشی برای اولین بار در ایران در سال ۱۳۴۶ در دانشسرای عالی تهران تاسیس شد و به تدریج در سایر دانشگاه های کشور توسعه یافت. مرحوم دکتر طوسی در بنیانگذاری رشته مدیریت آموزشی در ایران نقشی اساسی بر عهده داشته اند و پدر علم مدیریت آموزشی ایران محسوب می شوند. دکتر محمد علی طوسی در سال ۱۳۱۰ در شهرستان ملایر به دنیا آمد.

تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در آن شهر و دبیرستان های علمیه و دارالفنون تهران به پایان برد. دانشسرای عالی تهران در رشته زبان و ادبیات فارسی پذیرای او شد و در پایان این دوره با کسب رتبه اول با استفاده از بورسیه دولتی در سال ۱۳۳۵ جهت ادامه تحصیل به ایالات کالج مرکزی میشیگان در رشته مدیریت موفق به اخذ درجه فوق لیسانس شد و سپس از دانشگاه ایالتی میشیگان دکترای تخصصی خود را در رشته مدیریت آموزشی دریافت نمود. دکتر طوسی در دوران دانشجویی در خارج از کشور به دلیل لیاقت و استعداد خویش توانست در سمت معاونت

آموزشی و اداری اداره آموزش و پرورش شهر اکوموس ایالت میشیگان به کار پرداخته و توانایی های یک ایرانی را به نمایش گذارد.

دکتر طوسی در سال ۱۳۴۰ پس از فراغت از تحصیل به کشور بازگشت و در سمت های مختلف از جمله عضو هیات علمی دانشگاه رئیس دانشگاه معاون آموزشی سازمان امور اداری و استخدامی کشور و معاون وزیر در وزارت فرهنگ و آموزش عالی فعالیت نمود. ایشان در سالهای ۱۳۴۴ تا ۱۳۴۷ در دفتر مطالعات و طرح و برنامه وزارت آموزش و پرورش همراه با سایر بزرگان منشاء خدمات بزرگی بودند. ارتباط دکتر با این وزارتخانه تا سالهای پایانی عمر پر برکت ایشان در قالب برگزاری سمینارهای متعددی برای مدیران آموزشی ادامه یافت.

دکتر طوسی در سال ۱۳۵۸ بازنشسته شد و به امر مشاوره مدیریت پرداخت. ایشان در طی نیم قرن تلاش علمی تا زمان وفات (۱۳۸۵) همواره در امر تالیف و ترجمه اهتمام کامل داشتند؛ از وی بیش از ۸۰ اثر علمی در قالب کتاب و مقالات نظری و پژوهشی در زمینه های مختلف علوم سازمان و مدیریت باقی مانده است که بخشی از این آثار ترجمه و بخش دیگر به صورت تالیف بوده است. نفوذ و تاثیر گذاری آثار علمی دکتر طوسی در آثار علمی سایر اساتید مدیریت آموزشی و پایان نامه های دانشجویان این رشته قابل مشاهده است بگونه ای که می توان اذعان داشت اکثر اساتید و دانشجویان رشته مدیریت آموزشی و مدیران آموزشی بطور مستقیم یا غیر مستقیم تحت تاثیر آثار علمی ایشان می باشند.

برخی از نخستین آثار علمی دکتر طوسی در زمینه مدیریت آموزشی به شرح ذیل است:

سازمان فرهنگ و رهبری آن (۱۳۴۲) مجله تهران مصور.
مدیریت و رهبری آموزشی (۱۳۴۶) اثر کیمبل وایلز ترجمه محمد علی طوسی تهران انتشارات دانشگاه سپاهیان انقلاب.
پژوهشی در باب نظرات روسا و مدیران کل آموزش و پرورش (۱۳۴۹) تهران وزارت آموزش و پرورش انستیتو آموزش برنامه ریزی و مدیریت.
سازمان و اداره آموزش و پرورش در ایران و کشورهای مختلف جهان (۱۳۵۲) تهران انتشارات کتابهای جیبی.

الگوهای مختلف تلفیق برنامه درسی نیز که توسط صاحب نظران و متخصصان این حوزه ارائه شده است به صورت عام بوده و برای تمام دوره های تحصیلی کاربرد دارد.

محاسن و مزایای برنامه درسی تلفیقی (از جمله بین رشته ای)

برنامه درسی تلفیقی (از جمله بین رشته ای):
 - به دانش آموزان کمک می کند که مهارت ها را به کار ببرند
 - منجر به بازیابی سریع تر اطلاعات می شود.
 - موجب توجه به یک موضوع از دیدگاه های متعدد می شود که این خود باعث تلفیق دانش پایه در ذهن می شود.
 - عمق و وسعت در یادگیری را تشویق و ترغیب می کند
 - کیفیت گذر زمان یادگیری را ارتقاء می بخشد
 - ارتباط مطالب درسی با زندگی واقعی را تسهیل می بخشد
 - با نیازهای فراگیران و جامعه همسو می شود
 - و.....

معایب برنامه درسی تلفیقی (از جمله بین رشته ای)

- مستلزم مدت زمان انعطاف پذیر است
 - مستلزم طراحی زیاد به ویژه در شروع کار است
 - به تلاش زیادی نیاز دارد
 - زمان طولانی تری صرف تهیه آن می شود
 - مواد آموزشی مورد نیاز همیشه موجود نیست
 - نیازمند هماهنگی تیمی است.

شرایط لازم برای اجرای رویکرد بین رشته ای در برنامه درسی

برقراری ارتباط مناسب: قبل از شروع هر واحد درسی، باید ارتباط خوبی میان معلم

طراحی و سازماندهی محتوای برنامه درسی، رویکرد بین رشته ای در برنامه درسی تلفیقی

مفهوم برنامه درسی تلفیقی (در هم تنیده) Integrated Curriculum و رویکرد های بین رشته ای Interdisciplinary Approach

نویسنده: دکتر پروین احمدی
 عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء (س)

تمرکز در سازماندهی برنامه های درسی، با توجه به نظریه دوره های فرهنگی هربارت مورد بحث و گفتگو قرار گرفت. هربارت، ایده ارتباط دادن حوزه های موضوعی مجزا حول محور مضمون ها را مطرح نمود. این ایده به عنوان «تلفیق مطالعات» نامیده می شود.

ضرورت و اهمیت برنامه درسی تلفیقی و رویکرد بین رشته ای

تلفیق برنامه درسی (به شیوه های مختلف، از جمله رویکرد بین رشته ای)، به دلیل تاثیرات مهمی که در اثربخشی و کارایی برنامه های درسی داشته، همواره مورد توجه صاحب نظران حوزه برنامه درسی قرار گرفته است. این اثرات را می توان به دو دسته کلی تقسیم نمود: یک دسته تاثیرات بر روی دانش محتوایی و دسته دیگر، تاثیرات بر روی نگرش ها است. در مورد اول، وارس (vars، ۱۹۶۵)، خاطر نشان می کند که بررسی بیش از هشتاد تحقیق در این زمینه دلالت بر این دارد که دانش آموزان در برنامه های تلفیقی عملکرد همانند و یا بهتر از عملکرد دانش آموزان در برنامه درسی سنتی (موضوع مجزا) داشته اند (وارس، ۲۰۰۱، ۱۹۶۵). بر اساس بررسی ها و مطالعاتی که در متون موجود در زمینه ی برنامه درسی تلفیقی (بین رشته ای صورت گرفته است این نتیجه حاصل شده است که برنامه درسی تلفیقی صبغه ی دوره ای نداشته و اختصاص به دوره خاصی ندارد.

مفهوم برنامه درسی تلفیقی یک مفهوم نوینی است که به دلیل محاسن و مزایایی که بر آن مترتب است، در مقابل برنامه درسی سنتی موضوعات مجزا مطرح شده است.

تلفیق برنامه درسی ارتباط دادن و درهم آمیختن محتوا و فرایندهای برنامه درسی به منظور تحقق هدف انسجام یادگیری فراگیران است. رویکرد بین رشته ای یکی از رویکردهای برنامه درسی تلفیقی است که در آن یک مفهوم، مضمون، مساله، مهارت یا فرایند محور سازماندهی برنامه درسی قرار می گیرد و از رشته ها و مواد درسی و منابع مختلف برای توضیح و تبیین آن بهره می جویند. به طور مثال، مفهوم صلح یا مضمون عدالت آموزشی، یا مساله آلودگی محیط زیست، یا مهارت حل مساله و یا فرایند تفکر از طریق منابع مختلف و رشته ها و مواد درسی گوناگون مورد مطالعه و بررسی قرار می گیرند.

تاریخچه برنامه درسی تلفیقی و رویکرد بین رشته ای

واژه تلفیق در آثار و متون اولیه مربوط به حوزه ی برنامه درسی به ندرت استفاده شده است. در سال ۱۹۱۹ دایره المعارف تعلیم و تربیت با تیتیری تحت عنوان «تلفیق مطالعات» یک لفظ جدید و متفاوتی را مطرح نمود. شاید اولین جرقه توجه به برنامه های درسی بین رشته ای را بتوان مربوط به سال ۱۹۱۱ دانست که در نشست انجمن ملی هربارت در این سال، مسئله

معلم و مدیر و همکاران آموزشی برقرار شود. مدیر و همکاران باید در مورد برنامه درسی توجیه باشند.

آماده سازی و تدارک تمهیدات:

به منظور موفقیت در امر برنامه ریزی باید در مورد واحد درسی به دقت فکر شود، روش کار مشخص شود، مواد آموزشی آماده شود و سرانجام دانش آموزان برانگیخته شوند همان طور که واحد درسی به جلو می رود، معلم باید گزارش هایی از عملکرد دانش آموزان تهیه کند.

ایجاد انگیزه در دانش آموزان:

برای ایجاد انگیزه در دانش آموزان بهتر است تابلویی در رابطه با آن مضمون در معرض دید دانش آموزان قرار گیرد. رفتن به کتابخانه یا مرکز منابع و یا کتابفروشی، استفاده از نوار فیلم، فیلم ویدئویی و گردش علمی در ایجاد انگیزه مفید است.

ساخت واحد درسی تلفیقی (بین رشته ای):

معلم باید دانش آموزان را راهنمایی کند تا در یابند که ریاضی و موسیقی به آنها کمک می کند که آن مضمون را بهتر بفهمند. نقش های یاددهی - یادگیری (معلم و دانش آموز): از ویژگی های یک واحد درسی تلفیقی (بین رشته ای) آن است که نقش های یاددهی - یادگیری جدیدی به ظهور می رسد. معلم به گروه های کوچک دانش آموزان نشان می دهد که چگونه وظایف را سازماندهی، طراحی و واگذار کنند.

گروه های دانش آموزان:

یادگیری تلفیقی متمرکز بر پویایی های یادگیری درون گروه است و اینکه چگونه گروه می تواند سطح تسلط و مهارت هر

ارزشیابی:

در برنامه درسی تلفیقی (بین رشته ای)، ارزشیابی رسمی و غیر رسمی، هر دو باید مورد توجه قرار گیرد. آزمون های چند گزینه ای، صحیح و غلط، کوتاه پاسخ و تشریحی همه می توانند بخشی از طرح ارزشیابی باشند. اگر معلم در کلاس تفاوت های یادگیری و پیشرفت فردی هر دانش آموز را در نظر گیرد، تنوعی از سبک های تدریس و تکالیف یادگیری مورد استفاده قرار می گیرد. این امر، مستلزم شیوه های ارزشیابی منعطف خواهد بود.

مدیر یک دقیقه ای

نویسنده: محمد حسین برگی

مدیر یک دقیقه ای کتابی است که رمز و ارز موفقیت مدیریت صحیح را به صورت دستانی بین می کند. جریان از این قرار است که مردی جوان برای یافتن مدیری لایق به جستجو می پردازد تا با آشنایی با تجارب او مدیر لایقی شود. با جستجو و بررسی انواع مدیران در کل دنیا به دوروش مدیریتی: ۱- استبدادی و خود رای ۲- دمکرات و آزادی خواه برخورد می کند. گروه اول به فکر منافع سازمان و خود هستند و گروه دوم به فکر کارکنان و از نظر او این نوع مدیریت کامل نبود تا اینکه در جستجوهایش با مدیری آشنا می شود که در امر مدیریت بسیار موفق است و خود را مدیر یک دقیقه ای می نامد. با جلسه ای که با مدیر یک دقیقه ای برگزار میکند او رمز خود را در این می داند که هم باید به افراد سازمان اهمیت داد هم به نتایج سازمان و از نظر او اگر افراد نسبت به خودشان احساس خوبی داشته باشند نتیجه کارشان بسیار خوب خواهد بود. مدیر موفق معاونین خود را برای بررسی بیشتر و ادامه تحقیقات مرد جوان به او معرفی کرد و مرد جوان آقای ترنل را به عنوان اولین راهنما انتخاب کرد.

طی جلسه که با آقای ترنل دارد، آقای ترنل اولین اصل مدیریت یک دقیقه ای را اهداف یک دقیقه ای می داند فلسفه انتخاب این چنین اسمی به این است که هدف به قدری مختصر و کامل باشد که با صرف وقته کمی خوانده شود. همچنین آقای ترنل درباره نحوه انتخاب این هدف نیز توضیح می دهد و اینکه همیشه بین کاری که افراد یک سازمان کار خود می دانند و آنچه مدیر انتظار دارد اختلاف است و برای رفع این اختلاف طی جلسه ای مدیر و افراد باید اهداف یک دقیقه ای خود را کاملاً واضح و روشن مشخص کنند و افراد سازمان هر روز به مدت یک دقیقه به بررسی عملکرد و اهداف بگذارند و اینکه آیا هدف با عملکرد آنها مطابقت دارد یا نه.

نفر بعدی که مرد جوان باید می دید آقای لری بود، قرار بود آقای لری درباره دومین رمز مدیر یک دقیقه ای که «تمجید یک دقیقه ای» نام داشت صحبت کند. او می گوید: مدیر در شروع کار کر کرد افراد خود را به صورت مستقیم و نزدیک زیر نظر میگیرد و از آنها گزارش پیشرفت کاریشان را می خواهد، مدیر این کار را برای بازرسی انجام نمی دهد بلکه برای تمجید یک دقیقه ای، یعنی به مدت یک دقیقه کری که آنها به درستی انجام داده اند بسیار احساس شادی و شادمانی می کند و او را متوجه می سازد که از موفقیت آنها در شرکت حمایت می کند.

اما این بازدید و بررسی مستقیم مدیر فقط در اول یک پروژه جدید یا مسولیت جدید صورت می گیرد و پس از مسلط شدن بر کار مدیر از طریق گزارش ها، ارقام فروش و... صورت می پذیرد.

مرد جوان از شنیدن دور رمز قبلی به هیجان آمده و برای رمز سوم بسیار مشتاق بود و برای همین سراق خوانوم براون رفت تا برای او از رمز سوم سخن بگوید. رمز سوم «تویخ یک دقیقه ای نام داشت» که خانم براون آن را اینگونه توضیح داد: اگر شما بایستی کاری را تا موعد مقرر انجام دهید و نحوه انجام آنرا هم بلدید با این وجود کار را اشتباه انجام دهید، مدیر یک دقیقه ای

بی درنگ با شما برخورد خواهد کرد، در چشمان شما خوره می شود و اشتباهتان به رختان می کشد و سپس درباره احساسش که چقدر از اینکار خشمگین، ناراحت... است سخن حرف میزند اما این توییح کاملاً عادلانه است و درباره رفتار و کارکرد شما است و درباره شخصیت شما هیچ انتقادی صورت نمی گیرد بعد با نگاهی به شما می فهماند که چقدر از کارهایتان راضی است و به شما این اطمینان را میدهد که این عصبانیت برای احترام ای که برای شما و پیشرفت شما قائل است انجام می گیرد و به شما می گید این اشتباهها از شما بعید است و با اینکار شما را وادار می کند درباره اشتباهتان فکر کنید. مرد جوان با سه رمز مدیر یک دقیقه ای آشنا شده است و حال برای شنیدن توضیح بیشتر آنها به سراغ مدیر یک دقیقه ای می رود تا توضیح بیشتر برای اهداف یک دقیقه ای و تأثیر آن بداند.

مدیر یک دقیقه ای بیان می کند که علت بی انگیزه کار کردن افراد ندانستن دقیق اهداف و مسولیت هایی که مدیر از آنها انتظار دارد می باشد مانند بولینگ که به علت ندیدن دوک ها انگیزه ای برای انداختن آنها ندارد برای همین انگیزه بازی از او گرفته می شود. اما در صورتی که مدیر انتظار اتی که از کارکنان خود دارد را به طور دقیق با آنها در میان بگذارد در واقع اهداف و دوک های بازی را نشان داده و در اینصورت باعث انگیزه در افراد برای بدست آوردن اهداف و پیشرفت شرکت می شود. مدیر به جای اینکه به سرزنش دوک های نایافته پردازد به تشویق دوک های افتاده می پردازد و این باعث انگیزه و پیشرفت فرد و خود سازمان می شود.

بعد از اینکه مدیر به شرح هدف های یک دقیقه ای پرداخت به سراغ شرح و توضیح تمجید های یک دقیقه ای

می رود و صحبت های خود را با یک مثال از تربیت حیوانات شروع می کند

او می گوید تصور کنید کبوتر تربیت نشده ای ای داری که می خواهی از از گوشه چاپ پایین یک جعبه وارد آن شود و به سمت راست بالای جعبه رود و با پای راستش اهرمی را بکشد و غذا دریافت کند، اما با رها کردن کبوتر در جعبه مسلماً به هدف خود نمی رسیم چون کبوتر نمی داند چه کارهایی قرار است انجام دهد و برای رسیدن به این اهداف کبوتر باید آموزش ببیند.

کافیست نزدیک جایی که کبوتر وارد جعبه می شود به طناب گذاشت و وارد شدن کبوتر از آن او را تشویق و به او غذا دهیم و پس از گذشتن آن کبوتر را دوباره تشویق کنیم به این طریق گام به گام پرند را برای رسیدن به هدف نهایی آموزش می دهیم و وقتی آموزش دید خداهش مسیر جعبه را طی کرده و بعد از رسیدن به پین مسیر هدف با زدن پای خود به اهرم غذا می گیرد و خودش خود را تشویق می کند و نیاز به تشویق مربی نیست. اگر این روش آموزش را یعنی تعیین هدف و غافل گیری افراد با تشویق توسط مدیر در زمان درست کارها صورت پذیرد در واقع مدیر هدفهای که میخواهد گام به گام برای افراد خود روشن می سازد و پس از اینکه آنها هدف را شناسایی کردن از این پس خودشان خود را تشویق می کنند و دیگر نیازی به بازرسی مدیر نمی باشد.

اما توییح یک دقیقه ای

نیز مانده بود که مدیر می خواست درباره آن نیز توضیح دهد. مدیر می گوید: باید کاملاً بر کار افراد خود مرحله به مرحله نظارت داشت تا در هنگام اتفاق خطا از طرف کارکنان آنها رو متوجه اشتباه خود کرد اما نه

با تخریب شخصیت چون اینکار باعث می شود کارمند سازمان حالات تدافعی به خود بگیرد و از انتقاد شما استقبال نکند در حال ای که با گوش زد کردن اشتباه رخ داده را کار کارمند و سپس انتقال اینکه به طور کلی از کار او راضی هستی و این اشتباه، کارهای خوبه او را

زیر سؤال نمی برد، روحیه انتقاد پذیری را در فرد تقویت می کند. برای همین است که نیمه دوم توییح یک دقیقه ای، تمجید است. برای فهم کامل قضیه مدیر برای مرد جوان مثالی زد، مثال فردی که به علت اعتیاد کبدش از کار افتاده بود و در بستر بیماری شدید، به اعتیاد خود اعتراف نمی کرد وقتی همه افراد خانواده در اطاق بستری او جمع شدند کشیک از آنها خواست تا با جزییات اتفاقات مرتبط با اعتیاد او را که مشاهده کرده بودند فاش کنند و احساسات خود را حین دیدن کار زشت و نپسند وی بیان کنند و سپس می گفتند که چقدر عصبانی و خشمگین و پریشان هستند و سپس به او می گفتند که چقدر او را دوست دارند و در حین نوازش اعلام میکردند آرزو آنها زنده ماندنش می باشد و به همین علت بوده که از او ناراحت میشوند. کشیک توانست از این طریق کاملاً موفق شود و بیمار بهبود یابد. توضیحات مدیر یک دقیقه ای تمام شد و مرد جوان از اینکه توانسته بود اسرار مدیریت موفق او را بداند بسیار احساس خوشحالی میکرد.

نام کتاب: مدیر یک دقیقه ای
نویسندگان: بلانچارد و جانسون
ترجمه: فرزانه و کالتی
نشر: یاران

نیز می توان امیدوار بود که بازار کار آن اشباع شده نیست.

آنچه مسلم است مرز باریکی بین این دو رشته وجود دارد و قاعدتا بسیاری از مباحث آنها به جهت مشترک بودن در امر تعلیم و تربیت، با هم همپوشانی دارند. با این وجود آنچه این دو رشته را از یکدیگر متمایز می کند، این است که رشته مدیریت آموزشی بطور اخص دربرگیرنده حوزه های مربوط به آموزش و پرورش است و رشته مدیریت آموزش عالی به طور اخص به حوزه دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی اختصاص دارد.

گرایش های مدیریت آموزشی و مدیریت آموزش عالی و روند جذب دانشجویان در این دو رشته چگونه است؟

همانطور که عرض کردم کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزش عالی راولین بار دانشگاه شهید بهشتی با عنوان مدیریت و برنامه ریزی آموزش عالی راه اندازی کرد و سپس دکتری این رشته را در ۳ گرایش مدیریت آموزش عالی برنامه ریزی آموزش عالی و اقتصاد آموزش عالی پایه گذاری کرد و چند سال بعد ۲ گرایش دیگر، تحت عنوان برنامه ریزی درسی در آموزش عالی و برنامه ریزی توسعه در آموزش عالی رانیز به عنوان گرایشهای رشته مدیریت آموزش عالی معرفی و بنیان گذاری کرد.

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، دومین دانشگاهی بود که در این زمینه قدم برداشت و دکتری رشته مدیریت آموزش عالی را در سال ۱۳۸۴ راه اندازی کرد و به همین گرایش بسنده کرده و همچنان در این رشته و گرایش به جذب دانشجویان می پردازد.

و امروز اکثر دانشگاههای ما از جمله دانشگاه تهران، دانشگاه علامه و دانشگاه خوارزمی این رشته را راه اندازی کرده اند. دانشگاه خوارزمی و علامه در ابتدای راه اندازی رشته مدیریت آموزش عالی، مکانیزم یک سال در میان را برای جذب دانشجویان در این دو رشته در پیش گرفتند، به این صورت که یک سال



مصاحبه با دکتر هدی السادات محسنی

دکتری مدیریت آموزشی

مصاحبه کننده: بهاره میرزا محمدی

اندازی کرد و این دو دانشگاه چندین سال یکه تاز این رشته بوده اند. به تدریج سایر دانشگاههای تهران نیز به این جرگه اضافه شده و به پذیرش دانشجویان در مقطع ارشد و دکتری مدیریت آموزش عالی پرداختند.

مقایسه مدیریت آموزشی و مدیریت آموزش عالی

سالهاست که رشته مدیریت آموزشی در اکثر دانشگاههای ما از جمله دانشگاه تهران، دانشگاه شهید بهشتی دانشگاه علامه طباطبائی، دانشگاه خوارزمی، دانشگاه الزهراء(س) و همچنین بسیاری از دانشگاههای غیرانتفاعی و پیام نور راه اندازی شده است. مدیریت آموزشی بیش از نیم قرن است که به وجود آمده و قاعدتا به جهت مسبق به سابقه بودن آن، شناخته شده تر نیز می باشد و این خود یک فرصت برای دانشجویان فارغ التحصیل این رشته برای جذب شدن به بازار کار است.

در مقایسه با مدیریت آموزشی، قطعاً مدیریت آموزش عالی رشته ای نوپا است. نکته حائز اهمیت این است که به همان اندازه که این رشته نوپا و کمتر شناخته شده می باشد، به همان نسبت نیز

بیوگرافی

اینجانب هدی السادات محسنی متولد تهران سال ۱۳۶۴ هستم. کارشناسی را در رشته مدیریت و برنامه ریزی آموزشی در دانشگاه علامه طباطبائی، کارشناسی ارشد مدیریت آموزش عالی را در دانشگاه دولتی سمنان و دکتری مدیریت آموزش عالی را در دانشگاه علوم و تحقیقات تهران به تحصیل پرداختم.

تاریخچه رشته مدیریت آموزشی و مدیریت آموزش عالی

رشته مدیریت آموزشی که معادل Educational administration است، برای اولین بار در دانشگاه میشیگان (۱۸۸۱) تأسیس شد و دکتری آن را دانشگاه کلمبیا آورد. در ایران نیز دکتر محمد علی طوسی، پدر علم مدیریت برای اولین بار این رشته را در دانشسرای عالی تهران در سال ۱۳۴۶ تأسیس کردند. رشته مدیریت آموزش عالی حدود ۱۲ سال است که وارد ایران شده و دانشگاه شهید بهشتی اولین دانشگاهی بود که ارشد رشته مدیریت و برنامه ریزی آموزش عالی را راه اندازی کرد و سپس دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران، دکتری این رشته را راه

و یک سال مدیریت آموزش عالی را جذب کردند و کم کم جذب دانشجوی در هر دو رشته در هر سال را آغاز کردند.

خبر خوش و قابل توجه برای دانشجویان دانشگاه الزهراء(س) این است که دانشگاه الزهراء(س) نیز به طور جدی در پی آن است تا به لطف و یاری خدای متعال دکتری مدیریت آموزشی و ارشد مدیریت آموزش عالی را راه اندازی کند و انشالله به زودی این اتفاق خواهد افتاد.

علت بی میلی دانشجویان به مدیریت آموزشی و به برخی از دانشگاه ها علت بی میلی دانشجویان می تواند سر درگمی و مشخص نبودن هدفشان از تحصیل باشد. نداشتن هدف سبب بی انگیزگی می گردد. اگر هدفی ندارید طبعاً درس خواندن کاری عبث و بیهوده برایتان جلوه می کند و به طور طبیعی انگیزه کمی برای ادامه تحصیل خواهید داشت.

مورد قابل ذکر دیگر اینکه متأسفانه انتخاب رشته برخی از دانشجویان ما بر اساس آگاهی و علاقه مندی نبوده است. لازم به ذکر است که این بی علاقه‌گی در اکثر موارد به عدم آگاهی از فرصت ها و محاسن رشته بر می گردد که مشورت با اساتید و کارشناسان آگاه می تواند کارگشا بوده و اطلاعات مفیدی را در اختیار دانشجویان قرار دهد و موجب برانگیخته شدن علاقه و انگیزه آنها گردد.

سخن آخر اینکه اکثر دانشجویان ما تصور غلطی را دنبال می کنند که هیچ ریشه علمی و منطقی ندارد. ما نباید این تصور غلط را داشته باشیم که این رشته پایین تر از رشته های دیگر قرار می گیرد. واقعا چه کسی ارزش و اهمیت هر رشته را تعیین می کند و آیا کسی هست که اهمیت «تعلیم و تربیت» و مباحث مرتبط با آن را انکار کند؟!

پیشنهادات ورهنمود های برای دانشجویان مدیریت آموزشی و آموزش عالی

مثبت نگر، فعال و با نشاط باشید و از افکار بیهوده ای همچون فکر این فکر که «حال و حوصله مطالعه و درس خواندن ندارم» و... اجتناب کنید و بدانید که اگر واقعا در رشته تخصصی خودتان توانمند باشید و خوب عمل کنید، حتما موفق خواهید بود و به راحتی جذب بازار کار خواهید شد چرا که تلاش و پشتکار رمز موفقیت در هر رشته ای است و هیچ موفقیتی بدون تلاش و رنج رقم نمی خورد.

نابره رنج گنج میسر نمی شود
مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

۷ راهکار ساده برای داشتن افکار مثبت

ورزش های مغز، محدود فکر نکردن، تغییر بینش درباره مسائل، یادداشت کارهای روزانه، مواظبت از زبان درباره بیان واژه های منفی، فکر کردن مانند کودکی، انجام کارهای خوب و قاب گرفتن عکس و مدارک تحصیلی از جمله راهکارهای ساده برای مثبت اندیشی است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه خبر، تغییر افکار می تواند احساس شما نسبت به زندگی را تغییر دهد. هنگامی که ناراحت هستید، ممکن است احساس کنید که یک نفر چراغ دنیا را خاموش کرده و همه چیز تیره و ناخوشایند شده است.

شاید بعضی وقت ها به این فکر کنید که کاش قرصی برای احساس خوشحالی ساخته می شد که می توانست شما را به سرعت از فاز ناراحتی به خوشحالی ببرد. شاید به نظر برسد که قرص های افسردگی تواند چنین تاثیری داشته باشند اما در واقع بیشتر این داروها به لحاظ پزشکی تاثیر چندانی نداشته و بیشتر تاثیر آنها به صورت ذهنی و روانی است.

نکته جالب این است که داشتن فکر مثبت می تواند در تغییر احساس شما تاثیر بسیار زیادی داشته باشد و احساس شما را نسبت به زندگی به سرعت تغییر دهد. پس می توان گفت برای داشتن احساس خوشحالی و رضایتمندی دائمی بهترین راه تغییر در طرز فکر و مثبت اندیشی است.

قدرت تفکر مثبت چندین دهه است که به اثبات رسیده است و البته نکته جالب تر اینکه به لطف پژوهش ها، روانشناسان به این نتیجه رسیده اند که تغییر طرز فکر به طور کامل امکان پذیر است. با تمرین، شما می توانید عادت به تفکر منفی را به راحتی تغییر دهید.

در ادامه به ۷ راهکار ساده برای داشتن طرز فکری مثبت و خوش بینانه و داشتن زندگی شادتر خواهیم پرداخت.

۱. عضلات روانی تان را بسازید

همانگونه که ورزش کردن می تواند در افزایش قدرت بدنی به شما کمک کند، ورزش های مغز نیز می توانند به شما کمک کنند تا بتوانید آسانتر به طرز فکری مثبت دست پیدا کنید.

بخش پره فرونتال کورتکس (prefrontal cortex) چپ مغز مسئول احساسات مثبت مانند خوش بینی است. بر طبق مطالعاتی که در دانشگاه ویسکانسین مدیسون آمریکا انجام شده است، نشان داده شده که با استفاده از تمریناتی مانند مدیتیشن می توان به تقویت این بخش از مغز پرداخت و مغز غمگین را به مغزی شاد تبدیل کرد.

راه حل چیست؟

برای بسیاری از ما مدیتیشن مانند نخ دندان است. با اینکه همیشه در دسترس قرار دارد اما هرگز از آن استفاده نمی کنیم.

اما به یاد داشته باشید که تنها چند دقیقه مدیتیشن در روز می تواند به مغز شما کمک کند تا شادتر باشد، پس سعی کنید این کارهای ساده را یاد بگیرید و به کار ببندید.

یک عبارت مثبت و آرامش بخش را مانند «آرامش» و یا «عشق» انتخاب کنید.

در جایی آرام بنشینید، چشمانتان را ببندید و به آرامی نفس بکشید.

با هر دفعه بازدم، در ذهن خودتان، عبارتی که انتخاب کرده اید را تکرار کنید. اگر افکاری به ذهنتان وارد می شود و تمرکز شما را به هم می ریزند، به آرامی و به تدریج آنها را از ذهنتان خارج کنید و به تکرار کلمه مورد نظرتان پردازید. در هر بار اجرای این تمرین، این فرایند را برای ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۲. هر روز یک «ساعت خوش» داشته باشید

مردم زمان کافی را برای فکر کردن به زندگی خودشان و این قضیه که چه مقدار از زندگی را به لذت بردن از آن اختصاص می دهند صرف نمی کنند.

در یک تحقیق از ۹۰۰ زن خواسته شد که لیست کارهایی که روز قبل انجام داده بودند را بنویسند و احساس خودشان را هنگام انجام آن کار شرح بدهند. نتیجه به دست آمده از این تحقیق نشان می داد که افراد مورد آزمایش مقدار بسیار زیادی از کارهای روز قبل را با نارضایتی و ناخوشنودی انجام داده بودند.

راه حل چیست؟

کارهایی را که در طول هفته انجام می دهید را یادداشت کنید. سپس سعی کنید که ساعت هایی که در طول هفته به کارهای بی فایده و بی تفاوت (کارهایی که نه خوشایند هستند و نه ناخوشایند مانند گشت و گذار در بین شبکه های تلویزیونی) گذرانده اید را با کارهایی که از آنها لذت می برید جایگزین کنید. تاثیر این کار در زندگی، شمارا شگفت زده خواهد کرد.

۳. محدود فکر نکنید و افکارتان را تجزیه و تحلیل کنید

تغییر از تفکر منفی به مثبت اندیشی یک شبه اتفاق نمی افتد لذا باید تا زمانی که این اتفاق می افتد از روش تفکر جایگزین استفاده کنید.

این روش می تواند به شما کمک کند که با افکار منفی خودکاری که منشا درستی ندارند مانند «من نمی توانم» یا «من احساس خوبی ندارم» مقابله کنید.

راه حل چیست؟

دفعه بعد که با افکار منفی مواجه شدید، این پرسش ها را از خودتان پرسید و سعی کنید آنها را جواب دهید:

آیا واقعا صحت دارد؟ آیا می توانم به گونه ای دیگر به قضیه نگاه کنم؟ آیا وقتی که نسبت به یک وضعیت احساس خوشایندی ندارم می توانم دیدم را نسبت به قضیه تغییر دهم و به دنبال نتیجه ای خوشایند در آن بگردم؟

۴. مواظب زبانتان باشید

آیا عادت کرده اید که برای بیان وضع زندگی یا کاری از واژه های منفی یا شوخی استفاده کنید؟ مواظب باشید.

آنچه که به زبان می آورید به صورت ناخودآگاه روی ذهن شما تاثیر می گذارد.

شاید امروزه استفاده کردن از عبارت های منفی یا طنز مد شده باشد اما به یاد داشته باشید که این عبارت ها می توانند باعث ایجاد ذهنیت منفی در شما شوند. به عنوان مثال از شما در مورد کار جدیدتان سوال پرسیده می شود و شما به شوخی جواب خواهید داد که «کابوس است».

همین جواب شما روی ذهن شما تاثیر می گذارد و باعث می شود که خودتان نیز این قضیه را باور کنید و از آن به بعد احساس ناخوشایندی نسبت به کارتان داشته باشید.

راه حل چیست؟

زبانتان را پالایش کنید. همیشه پاسخ های واقعی، بدون اغراق و به دور از شوخی و یا مد روز را به زبان بیاورید و سعی کنید همیشه از عبارت های مثبت استفاده کنید.

۵. به کودکی برگردیم

برخی از فعالیت ها هستند که می توانند به ما احساس لذت بدهند و برای مدتی طولانی ما را شارژ کنند اما به دلایلی خودمان را از انجام آنها منع می کنیم.

راه حل چیست؟

سعی کنید مانند کودکتان فکر کنید. زمانی که تنها ۹ سال سن داشتید. سعی کنید با همان شور و حرارت زندگی کنید و سرگرمی های مورد علاقه خود را پیدا کنید و بدون هیچ محدودیتی (از جمله خجالت کشیدن و یا حرف مردم) آنها را

انجام دهید. زمانی که مادر سنین کودکی به سر می بریم به میزان بسیار بیشتری با خودمان صادق هستیم و کمتر تحت تاثیر حرف های دیگران قرار می گیریم. پس سعی کنید به کودکتان برگردید و از همین الان برای انجام فعالیت مورد علاقه تان اقدام کنید. این فعالیت می تواند انواع ورزش ها، هنرها، فعالیت های فرهنگی و تفریحی و ده ها نوع فعالیت مختلف دیگر باشد.

۶. کارهای خوب انجام دهید

اگر شما رفتار خوبی داشته باشید و کارهای خوب انجام دهید، پذیرفتن این قضیه برای خودتان، که شما انسان خوبی هستید آسانتر می شود. بر مبنای تحقیقات روانشناسان، انجام کارهای خوب کوچک در طول یک روز می تواند احساس رضایت و خوشحالی بیشتری را به شما بدهد. پس در طول روز فرصت هایی که برای ابراز مهربانی و انجام کارهای خوب کوچک (یا بزرگ، بسته به توان شما) دارید را از دست ندهید. سعی کنید کارهایی که انجام می دهید متفاوت و برنامه ریزی نشده باشد. تحقیقات نشان داده است که انجام مداوم و تکراری یک کار خوب می تواند از میزان رضایت و خوشحالی آن کم کند.

۷. عکس هایتان را قاب بگیرید

محیط زندگی که برای خودمان فراهم می کنیم می تواند تاثیر زیادی بر سلامت ما بگذارد. استفاده از لوازم شخصی و قاب های عکس در سطح منزلتان نه تنها می تواند جنبه دکور داشته باشند بلکه می توانند به لحاظ روانی به شما کمک کنند، احساس شما را نسبت به خودتان مثبت تر کنند و میزان تولید انتقال دهنده های عصبی که منجر به اضطراب می شوند را کاهش دهند. پس عکس هایی از خودتان و یا خانواده و دوستانتان را همراه با مدال ها، افتخارات، مدارک تحصیلی، دست ساخته ها و هر چیزی که به آنها حس مثبتی دارید را در مکانی قرار دهید که بتوانید آنها را به راحتی ببینید. این کار باعث می شود که در روزهای بد زندگی، با دیدن این افتخارات و عکس ها به یاد روزهای خوب و موفقیت های خود بیافزید.