

مهارت‌های کارکرد اجرایی برای نوجوانان باهوش ولی آشفته کتاب کار

تمرین‌های عملی برای هدف‌گذاری،
مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، تمرکز،
کنترل احساسات، و نظم و انضباط

تألیف

لورن داگلاس

ترجمه

دکتر زهرا ترازوی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان



فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل ۱: مروری کلی بر کارکرد اجرایی.....	۱۱
فصل ۲: درک کارکرد اجرایی.....	۱۹
فصل ۳: شناسایی و ارزیابی نواقص کارکرد اجرایی.....	۲۸
فصل ۴: راهبردهای بهبود کارکرد اجرایی.....	۳۶
فصل ۵: به کارگیری مهارت‌های کارکرد اجرایی.....	۴۵
فصل ۶: تک تک مهارت‌های کارکرد اجرایی.....	۵۳
فصل ۷: فعالیت‌هایی برای بهبود کارکرد اجرایی.....	۶۰
فصل ۸: کتاب کار همراه با تمرین‌هایی برای به کارگیری مهارت‌های اجرایی با تکرار و عمل.....	۶۹
فصل ۹: راهی به سوی پیشرفت.....	۹۳
یادداشت‌های تصادفی و بخش‌های کتاب کار.....	۱۰۱

پیشگفتار مترجم

یکی از جنبه‌های مهم رشد شناختی که به شدت تحت تأثیر رشد و تکامل مغزی قرار دارد، کارکردهای اجرایی است. کارکردهای اجرایی، توانایی کنترل فکر و عمل در پاسخ به اهداف است و این توانایی باعث بروز رفتارهای معطوف به هدف می‌شود؛ از این رو کارکردهای اجرایی برای موفقیت در زندگی روزانه همه انسان‌ها ضروری است. بارکلی در سال ۱۹۹۸ مطرح کرده است که کارکردهایی همچون سازمان‌دهی، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، حافظه کاری، حفظ و تبدیل، کنترل حرکتی، ادراک زمان، پیش‌بینی آینده، انعطاف‌پذیری ذهنی، بازسازی، زبان‌درونی و حل مسئله را می‌توان از جمله مهم‌ترین کارکردهای اجرایی عصب‌شناختی دانست که در زندگی و انجام تکالیف یادگیری و کنش‌های هوشی به انسان کمک می‌کنند. کارکردهای اجرایی نقش بسیار مهمی در رشد توانایی‌های ذهنی، موفقیت تحصیلی، شخصیت، و مهارت‌های اجتماعی نوجوانان ایفا می‌کنند و وجود مشکل در کارکردهای اجرایی نوجوانان منجر به مسائل عدیده‌ای از جمله پرخاشگری، بی‌توجهی، مشکلات رفتاری و ارتباطی می‌شود.

دوره نوجوانی که با تغییرات جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی گسترده همراه است، به دلیل خودمحوری و درک صحیح نداشتن نوجوان از رفتارهای خود، مرحله مهمی برای شروع رفتارهای پرخطر محسوب می‌شود و این خطرپذیری احتمال وقوع پیامدهای منفی، ناخوشایند و آسیب‌زای جسمانی، روانی و اجتماعی را برای نوجوانان افزایش می‌دهد. با توجه به اهمیت دوره نوجوانی و نقش کارکردهای اجرایی در نوجوانانی که از لحاظ هوشی در سطح بالایی هستند ولی از لحاظ شناختی آشفته و سردرگم هستند، کتاب حاضر در قالب کتاب کار ضمن برشمردن و دسته‌بندی انواع مشکلاتی که نوجوانان باهوش اما سردرگم به سبب ضعف در کارکردهای اجرایی با آن روبه‌رو می‌شوند، به ارائه راه‌حل‌ها و راهکارهای متناسب با هر مشکل پرداخته است. این کتاب با ۹ فصل به گونه‌ای طراحی شده است که تمرین‌ها، فعالیت‌ها، و راه‌حل‌های کاربردی و قابل اجرای آن می‌توانند کودکان باهوش اما آشفته را در مسیر رشد به افرادی توانمند، مسئولیت‌پذیر، و با برنامه بدل کند.

امیدوارم ترجمه حاضر علاوه بر رشد و تقویت مهارت‌های کارکرد اجرایی نوجوانان باهوش اما آشفته، مورد استفاده دانشجویان، و درمانگران رشته‌های روان‌شناسی، توان‌بخشی و تعلیم و تربیت که مایل به کار کلینیکی و آموزشی با کودکان و نوجوانانی که در حوزه کارکردهای اجرایی نیاز به مداخله دارند قرار گیرد.

دکتر زهرا ترازوی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

مقدمه

شما نوجوانان در دنیای پیچیده و سختی در حال فعالیت هستید. بسیاری از چالش‌ها از ایجاد تعادل در تکالیف مدرسه، فعالیت‌های فوق‌برنامه، و زندگی اجتماعی گرفته تا مدیریت زمان، و هیجانات، و استرس به مهارت‌های کارکرد اجرایی مستحکمی نیاز دارند. کارکرد اجرایی مجموعه‌ای از مهارت‌های ذهنی است که به شما در برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، اولویت‌بندی، و اجرای مؤثر وظایف کمک می‌کند. کارکردهای اجرایی شامل توانایی‌های مهمی مانند حافظه کاری، کنترل بازدارنده، و انعطاف‌پذیری شناختی هستند که برای موفقیت در مدرسه، کار و زندگی ضروری می‌باشند.

این کتاب برای کمک به نوجوانانی مانند شما طراحی شده است که اهمیت کارکرد اجرایی و چگونگی ارتقای مهارت‌های کارکرد اجرایی را برای دستیابی به توانایی فعلی تحقق‌نیافته خود درک کنید. چه با سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی، یا مدیریت زمان مشکل داشته باشید، چه بخواهید مهارت‌های شناختی خود را بهبود ببخشید، این کتاب به شما راهبردها و فعالیت‌های عملی‌ای را ارائه می‌دهد تا به اهداف‌تان دست یابید.

ممکن است در مورد ارتقای مهارت‌های اجرایی خود احساس ناراحتی و عدم اطمینان کنید، اما بدانید شما تنها نیستید. بسیاری از نوجوانان همانند شما با چالش‌های مشابهی مواجه هستند. اما شما می‌توانید با حمایت و راهنمایی مناسب بر آن‌ها غلبه کنید. این کتاب به شما شرح خلاصه‌ای از مؤلفه‌های اساسی کارکرد اجرایی، چگونگی تأثیر آن‌ها بر زندگی روزمره، و چگونگی شناسایی و ارزیابی هرگونه نقص کارکرد اجرایی را ارائه می‌دهد.

کتاب حاضر به شما می‌آموزد که چگونه مهارت‌های کارکرد اجرایی خود را از طریق راهبردها و فعالیت‌های مختلف گسترش دهید. از یادداشت‌برداری و تهیه فلش‌کارت گرفته تا گنجاندن تمرین‌های بدنی و ذهن‌آگاهی در فعالیت‌های روزمره خود، شما طیف وسیعی از برنامه‌ها را کشف خواهید کرد که می‌توانند مهارت‌های شناختی‌تان را بهبود ببخشند. این کتاب شما را در شناسایی و ارزیابی نواقص کارکرد اجرایی‌تان راهنمایی می‌کند و نکات و راهبردهایی را برای غلبه بر آن‌ها ارائه می‌دهد.

همچنین، با خواندن این کتاب خواهید آموخت که چگونه بهبود مهارت‌های کارکرد اجرایی می‌تواند بر حوزه‌های مختلف زندگی‌تان تأثیر مثبت بگذارند، از دانشگاه و تعاملات اجتماعی گرفته تا مدیریت زمان و مدیریت استرس.

با مثال‌های واقعی و مطالعات موردی، خواهید دید که چگونه سایر نوجوانان با موفقیت مهارت‌های کارکرد اجرایی خود را ارتقا داده‌اند و چگونه این امر زندگی آن‌ها را بهبود بخشیده است.

با استفاده از این کتاب راهنما، به بخش‌ها و کاربرگ‌های شخصی‌شده کتاب کار دسترسی دارید که به شما امکان می‌دهد پیشرفت خود را برنامه‌ریزی و دنبال کنید. همچنین، بخش «یادداشت‌ها» برای نگاشتن و ثبت موارد وجود دارد تا آن‌ها را فراموش نکنید.

اگر آماده هستید که مهارت‌های شناختی‌تان را کنترل نمایید و به توانایی‌های فعلی تحقق‌نیافته خود برسید، این کتاب برای شماست.

با رویکرد جامع و نکات کاربردی این کتاب، شما در مسیر تبدیل شدن به نوجوانی با اعتمادبه‌نفس و توانمند قرار خواهید گرفت.

فصل ۱: مروری کلی بر کارکرد اجرایی

آیا تابه حال به این فکر کرده‌اید که چرا سردرگمی، تغییر، هیجان‌های شدید، و تصمیم‌گیری‌های تکانشی مشخصه دوره نوجوانی تان است؟ شما ایده‌های زیادی در ذهن خود دارید، اما برای به دست آوردن و اجرای هریک از آن‌ها به کمک نیاز دارید. الان شاید احساس کنید که از نظر تحصیلی شکست خواهید خورد یا از نظر اجتماعی آن‌طور که باید عمل نمی‌کنید. من این‌گونه مسائل را درک می‌کنم، اما لازم نیست از این بابت احساس بدی داشته باشید. می‌دانید چرا؟ از هر ده نوجوان حدود پنج نفر همین مشکل را تجربه می‌کنند. بنابراین، شما با یک مسئله مشخص روبه‌رو نیستید، بلکه با یک مسئله مشترک در افرادی که در سنین نوجوانی هستند مواجه‌اید. این مسئله به دلیل مهارت‌های کارکرد اجرایی است. مهارت‌های کارکرد اجرایی باید با رشد شما تکامل یابند، با نمو این مهارت‌ها، هر چه بیشتر شما به سمت سنین بزرگسالی پیش بروید، بهتر می‌توانید وظایف (پیچیده یا ساده) خود را انجام دهید. شما می‌توانید تکامل مهارت‌های کارکرد اجرایی را یک فرآیند رشد ذهنی بنامید که لوب پیشانی شما باید از این فرایند عبور کند تا بتوانید در «دنیای واقعی» قرار بگیرید. مغز شما باید از این مرحله عبور کند، زیرا اغلب توانایی نوجوان برای تصمیم‌گیری به جای استدلال منطقی و استدلال انتقادی، تحت تأثیر غرایز درونی است.

اطلاعات برخی از افراد درمورد مهارت‌های کارکرد اجرایی به دلیل مرتبط بودن این مهارت‌ها با ناتوانی‌های یادگیری است. چیزی که برای بسیاری از افراد، به‌ویژه نوجوانان مبهم به نظر می‌رسد این است که هیچ کودکی با مهارت‌های کارکرد اجرایی ذاتی متولد نمی‌شود. خوب است بدانید فقدان این مهارت‌ها در زندگی نوجوان علائم ADHD و ADD را به همراه دارد.

آیا تابه حال به مهارت‌های کارکرد اجرایی فکر کرده‌اید؟

شاید شما نوجوانانی را دیده باشید که با توانایی‌های تحصیلی بالا در حال پیشرفت هستند و پیش خود تصور می‌کنید که آن‌ها با مهارت‌های کارکرد اجرایی متولد شده‌اند. ولی واقعاً این‌طور نیست. در حقیقت، این مهارت‌ها در دوران نوجوانی و بزرگسالی آموخته و اصلاح می‌شوند. در این مرحله از زندگی تان، قشر پیش‌پیشانی مغز شما، که بر بیشتر این مهارت‌ها کنترل دارد، تحت یک فرآیند تکاملی است. محیطی که شما برای افزایش رشد مهارت‌های کارکرد اجرایی فراهم می‌آورید، جهت عملکرد بهتر تحصیلی ضروری است.

با این حال، پیش از این که یاد بگیریم چگونه این اتفاق می‌افتد، باید در مورد این که کارکرد اجرایی

چيست، اين اصطلاح چگونه مرتبط با مهارت‌هایی است که شما برای موفقيت در مدرسه به آن‌ها نیاز دارید، و اين که چگونه می‌توانید اين مهارت‌ها را در حين رشد ارتقا دهید، بحث کنیم. دانستن اين موارد یک گام اساسی در بهينه‌سازی مهارت‌های سازمانی شماست.

کارکرد اجرایی دقیقاً چیست؟

اکنون از شما می‌خواهم ذهنتان را به سرعت به سمت تحصیلات‌تان معطوف کنید. بهترين راه برای فهمیدن اصل کارکرد اجرایی اين است که به اطرافتان نگاه کنید و فعالیت‌های خود را مشاهده نمایید. منظور من از فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی کردن، سازمان‌دهی، و حل مشکلات است. شما کتاب می‌خوانید، روی تکالیف خود کار می‌کنید، و کارهای خانه را انجام می‌دهید. همه این فعالیت‌ها شامل داشتن برنامه‌ریزی، حافظه فعال، و سازمان‌دهی است.

نشان دادن یکی از اين مهارت‌ها بدون وجود مهارت دیگر، تقریباً غیرممکن است. شما از مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌های کنترل هیجانی برای گذر از موقعیت‌های دشوار و کارهای پیچیده استفاده می‌کنید. اين دقیقاً همان چیزی است که مهارت‌های کارکرد اجرایی به شما کمک می‌کنند تا به آن‌ها دست یابید.

کارکرد اجرایی به عملکردهایی اشاره دارد که به شما کمک می‌کنند وظایف زندگی‌تان را مدیریت نمایید. اين کارکردها فرآیندهایی هستند که دربرگیرنده مدیریت زندگی و منابع شما برای رسیدن به یک هدف خاص می‌باشند. واژه کارکرد اجرایی، یک اصطلاح فراگیر برای مهارت‌های عصب‌محور، شامل خودتنظیمی و کنترل‌ذهنی است.

حوزه‌های مهم کارکرد اجرایی

به گفته مرکز رشد کودکان دانشگاه هاروارد، سه عملکرد مغز باعث ایجاد مهارت‌های اجرایی می‌شوند. آن‌ها عبارت‌اند از:

- خودکنترلی (بازدارندگی)
- انعطاف‌پذیری ذهنی (شناختی)
- حافظه کاری

اگر برای اولین بار است که اين مطلب را می‌خوانید، می‌خواهم بدانید که تمام فعالیت‌های شما حول اين کارکردهای حیاتی مغز تداوم دارند.

اجازه دهید با توضیح «خودکنترلی» که اولین کارکرد مغز است شروع کنیم.

خودکنترلی

خودکنترلی، رایج‌ترین کارکرد از میان همه کارکردهای مغز است. خودکنترلی حول توانایی شما برای کنترل رفتار، هیجانات، و انگیزه‌هایتان برای دستیابی به اهداف واضح و بلندمدت متمرکز است. به‌عنوان مثال، وقتی ناامید هستید، به دلیل این که نمی‌توانید نمرات تحصیلی مناسب کسب کنید، به‌جای استفاده از زبانی چاپلوسانه با معلم خود، شما از خودکنترلی شناختی برای خنثی کردن هیجاناتان جهت بهبود عملکردتان در ترم تحصیلی پیش‌روی‌تان استفاده می‌کنید.

موارد رایج دیگری که متکی بر کنترل شناختی هستند عبارت‌اند از:

- تعیین و رسیدن به اهداف بلندمدت‌تان
- پیگیری و نظارت بر پیشرفت‌تان
- با انگیزه ماندن
- انعطاف‌پذیری ذهنی (شناختی)

آیا به یاد دارید که چگونه می‌توانید برنامه یا اقدام عملی خود را با کمی فکر تغییر دهید؟

انعطاف‌پذیری ذهنی، توانایی شما برای تغییر یا تنظیم یک برنامه در پاسخ به محرک‌ها است.

به‌عنوان مثال، شما در حال کار بر روی یک تکلیف هنری هستید که از سوی مدرسه تعیین شده و ناگهان متوجه می‌شوید که در کار هنری‌تان، به رنگ بیشتری نیاز دارید. شما باید کارتان را اصلاح کنید و بدون شروع دوباره از همان جایی که در کارتان متوقف شده‌اید به فعالیت‌تان ادامه دهید. انعطاف‌پذیری شناختی دقیقاً این‌گونه عمل می‌کند. مغز شما همیشه این اجازه را می‌دهد تا تغییراتی در هر چیزی که برنامه‌ریزی کرده‌اید ایجاد نماید، حتی اگر از پیش در موردشان فکر نکرده باشید. این کار به‌عنوان «تصمیم‌گیری سریع و بدون فکر» نیز شناخته می‌شود.

سایر فعالیت‌های رایج که متکی بر انعطاف‌پذیری شناختی هستند عبارت‌اند از:

- آموختن از اشتباهات و خطاهای گذشته‌تان
- تحمل ابهامات
- فکر کردن در مورد خطر هر کاری، قبل از شروع آن
- بررسی روش‌های مختلف برای حل مشکلات
- مشاهده کارها از دیدگاه «دیگران»
- قبل از نتیجه‌گیری، گزینه‌ها را با دقت بسنجید

- تغییر توجه از یک سخنران به سخنران دیگر در طول یک درس یا بحث کلاسی

حافظه کاری

حافظه کاری شما مسئول توانایی تان برای حفظ و استفاده از یک قطعه اطلاعات برای مدت کوتاهی است. حافظه کاری به شما امکان می‌دهد با استفاده از اطلاعات موجود، گزینه‌ها را بررسی کنید و ارتباط آن‌ها را با کاری که اکنون انجام می‌دهید تعیین نمایید.

همچنین، حافظه کاری به شما کمک می‌کند به آخرین اطلاعاتی که فوراً می‌توانید از آن‌ها استفاده نمایید، دسترسی پیدا کنید. به عنوان مثال، حافظه کاری به شما کمک می‌کند تا به خاطر بیاورید که در حین عجله برای بازگشت به خانه، کیف مدرسه تان را کجا انداخته‌اید. سایر فعالیت‌های متداول که متکی بر حافظه کاری هستند عبارت‌اند از:

- حفظ توجه و تمرکز
- به خاطر سپاری شماره تلفن پدر یا مادرتان پس از گذشت مدت‌ها تماس تلفنی با آن‌ها
- جمع‌بندی اطلاعات جدید
- فکر کردن در مورد یک مسئله جهت حل آن

مهارت‌های کارکرد اجرایی چگونه رشد می‌کنند

رشد EF یا کارکرد اجرایی^۱، در اوایل زندگی شروع می‌شود. با رسیدن به سن بلوغ، مغز شما شروع به رشد می‌کند، به‌ویژه هنگامی که با افرادی مانند معلمان، والدین، خواهر و برادر، همکلاسی‌ها، و سایر اعضای خانواده در تعامل هستید. بنابراین، پایه و اساس ارتقای کارکرد اجرایی مستقیماً با رابطه دلبستگی اولیه شما با بزرگسالان پیرامون تان مرتبط است. این امر نشان می‌دهد که رابطه شما با بزرگسالان پیرامون تان چقدر سالم است و این که چگونه این رابطه در کارکرد اجرایی تان منعکس خواهد شد. نوجوانانی که روابط سالمی با بزرگسالان پیرامون خود دارند، معمولاً امن و باثبات هستند. این احساس امنیت از سوی بزرگسالان قابل اطمینان و قابل اعتماد، به آن‌ها کمک می‌کند تا اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی داشته باشند، و به راحتی و با آسودگی به کشف دنیای پیرامونشان بپردازند، آزادی کسب کنند، و مشکلاتشان را حل نمایند.

علاوه بر این، روابط امن به شکل‌گیری پایه‌ای برای رشد عاطفی قوی و مهارت‌های کارکرد اجرایی در نوجوانان کمک می‌کند. نوجوانانی که در اوایل زندگی کارکرد اجرایی‌شان را ارتقا می‌دهند،

عمدتاً با افزایش سن و انتقال به دوره دبیرستان، تمایل دارند در محیط‌های تحصیلی و اجتماعی خودکنترلی بالایی از خود نشان دهند.

همان‌طور که اکنون در دوره دبیرستان هستید، مهارت‌های کارکرد اجرایی‌تان در بیشتر کارهایی که انجام می‌دهید منعکس می‌شود. برای دستیابی به کارکرد اجرایی مطلوب، توانایی شما در تعیین اهداف، سازمان‌دهی زمان، پیگیری وظایف موردنیاز برای دستیابی به اهداف تعیین شده، و تخصیص خودتقویتی موردنیاز الزامی است. مهارت‌های کارکرد اجرایی با شایستگی اجتماعی، پیشرفت تحصیلی، و بهزیستی کلی شخصی (روانی و جسمی) مرتبط هستند.

آیا کارکرد اجرایی بر زندگی علمی و شخصی شما تأثیر می‌گذارد؟

دانش‌آموزان در هر سنی، از دوران ابتدایی مدرسه تا دانشگاه باید مهارت‌های زیادی را بیاموزند تا این مهارت‌ها به آن‌ها کمک نمایند در زندگی و مدرسه هدایت و جهت‌دهی شوند. حقیقت این است که هم در مدرسه و هم در زندگی، چالش‌هایی وجود دارند که با انتقال‌تان از مرحله‌ای به مرحله دیگر، این چالش‌ها بر شما آشکار می‌شوند. آنگاه شما برای مقابله با این چالش‌ها و قهرمان شدن، به مهارت‌های قوی‌ای نیاز دارید. اگر با چالش‌های زندگی و تحصیلی بدون کاربرد مهارت‌های کارکرد اجرایی روبه‌رو هستید ممکن است دچار مشکل شوید. زمینه‌های ذیل مواردی هستند که احتمالاً شما در آن‌ها با مشکل مواجه خواهید شد:

تکالیف: بعد از این که در مدرسه به شما آموزش و تکالیفی داده شد، با خود فکر می‌کنید که وقتی به خانه می‌رسید می‌توانید به تکلیف خود بپردازید، اما ناگهان هیچ‌یک از اطلاعاتی که به شما آموزش داده شده است را به خاطر نمی‌آورید. شما در این شرایط اغلب به کمک نیاز دارید تا الزامات و جزئیات تکلیف خود را دوباره درک و به یاد بیاورید. همچنین ممکن است انجام تکلیف را به تعویق بیندازید، آن را به‌طور کامل فراموش کنید، یا نتوانید تکلیف‌تان را تمام کنید، به این معنی که روز بعد با تکلیف ناکامل به مدرسه بروید.

نمرات: نمرات پایین تعجب‌آور است، اما اغلب این نمرات نشان‌دهنده شایستگی یا توانایی فی‌نفسه شما نیست. تأخیر در انجام تکالیف و از دست دادن آن‌ها، بر نمرات‌تان تأثیر می‌گذارند. همچنین ناتوانی در مطالعه در زمان مقرر، بر نمرات شما تأثیر می‌گذارد.

برنامه‌ریزی کردن: وقتی نوبت به برنامه‌ریزی کردن می‌رسد، شما چیزی را یادداشت نمی‌کنید، مگر زمانی که مجبور به انجام این کار می‌شوید. شما راهکارهای برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت را درک نمی‌کنید و اغلب اوقات اصلاً برنامه‌ریزی برای کارهایتان ندارید.

مدیریت زمان: شما تمایل به اهمال‌کاری یا اختصاص زمان بیشتری برای تکمیل وظایف خود دارید.

آمادگی: آمادگی کامل برای کلاس‌ها را ندارید؛ وقتی در کلاس هستید حواس‌تان جای دیگری است؛ مواد درسی لازم را ندارید، خودکار یا مداد، کتاب و تکلیف را فراموش می‌کنید؛ آمادگی ترک خانه برای رفتن به مدرسه در زمان مناسب را ندارید.

سازمان‌دهی: کاغذ، میز تحریر، کوله‌پشتی، و سایر وسایل مدرسه باید به‌طور مناسب منظم و مرتب باشند.

حمایت‌گری: عدم تمایل به درخواست کمک، فقدان درک این موضوع که معلم فردی مدبر و کاردان است، دستورالعمل‌ها را با دقت نمی‌خوانید، و به تکالیف در زمان مقرر نمی‌پردازید، هرگز نمی‌خواهید به دنبال کمک باشید یا زمانی که دیگران پیشنهاد کمک می‌دهند، آن را نمی‌پذیرید.

جزئیات: توجه نکردن به جزئیات ضروری در مورد تکالیف، نشنیدن انتظارات معلم در مورد تکالیف، و نتیجه‌گیری سریع بدون توجه به جزئیات. وقتی سؤالی دارید هرگز به معلم ایمیل نمی‌دهید.

غرق در جزئیات شدن: اغلب اوقات، شما باید به دنبال این باشید که از کجا و چگونه شروع کنید، زیرا بیش‌ازحد غرق در جزئیات هستید. شما تمایل دارید کارها را به تعویق بیندازید زیرا تحت‌فشار و غرق در اندیشه هستید، در مقابل کمک والدین مقاومت می‌نمایید؛ و در خانه دعوا و مشاجره با اعضای خانواده را تجربه می‌کنید.

تمرکز: وقتی در یک‌زمان به یک چیز توجه کمی دارید، کار را ناکامل انجام می‌دهید زیرا به‌راحتی حواس‌تان پرت می‌شود. همچنین مواجه شدن با مشکلات، تلاش برای متمرکز ماندن، و خواندن مؤثر یک متن برای شما چالش‌برانگیز است.

نوشتن: داشتن مشکلاتی در سازمان‌دهی و نوشتن افکار. ایده‌ها در جهت‌های بی‌شماری در ذهن‌تان پیش می‌روند، برای اصلاح و بازسازی ایده‌ها به کمک نیاز دارید، در شفاف‌سازی ایده‌ها مشکل دارید و به زمان بیشتری از آنچه در اختیارتان است نیاز دارید. شما می‌توانید ایده‌های خود را به‌صورت شفاهی بیان کنید اما در نوشتن آن‌ها با مشکل مواجه می‌شوید.

چگونه می‌توانید مهارت‌های کارکرد اجرایی را ارتقا دهید؟

مهارت‌های کارکرد اجرایی باید در سراسر دورهٔ دبیرستان تمرین شوند. برخی از راه‌هایی که می‌توانید این مهارت‌ها را ارتقا دهید عبارت‌اند از:

یک هدف SMART^۱ داشته باشید

اهداف SMART، فقط برای بزرگسالان نیست. در نقش یک نوجوان، می‌توانید اهدافی چالش‌برانگیز اما دست‌یافتنی را تعیین کنید. پس از انتخاب اهداف‌تان، آن‌ها را به ترتیب یادداشت نمایید و خود را مسئول و پاسخگو در تحقق آن‌ها بدانید. شما می‌توانید به‌طور معکوس از هدف نهایی خود آغاز کنید و یک فرآیند برنامه‌ریزی با مراحل مختلف و مشخص به سمت محصول و هدف نهایی ایجاد نمایید. هر لحظه این احتمال وجود دارد که شما در مسیرتان به کمک نیاز داشته باشید. پیش از این‌که زمان کمک‌خواهی فرا برسد، شما باید از قبل یک فرآیند نام‌نویسی ایجاد کنید تا والدین یا بزرگسالان مورد اعتماد پیرامون‌تان بتوانند شما را راهنمایی و پشتیبانی نمایند و در حین تلاش‌تان برای رسیدن به هدف بلندمدت‌تان پاسخگو باشند.

از یک سازمانگر استفاده کنید

داشتن ساختاری که تعهدات، تاریخ‌ها، و ضرب‌الاجل‌های بی‌شماری را به شما یادآوری کند، لازمه موفقیت است. بنابراین به داشتن یک سیستم قلم و کاغذی مخصوص فکر کنید تا به شما در درونی‌سازی کمک کند. کاربرد این ساختار ساز به شما کمک می‌کند تمرکز داشته باشید، زیرا نوشتن با دست نیاز به توجه و تمرکز دارد. به‌طور همزمان، شما یک سیستم پشتیبان الکترونیکی برای کمک به یادآوری‌های خودکار دارید و این سیستم شما را نسبت به انجام تعهدات و برنامه‌های روزانه‌تان مطلع می‌سازد. ترکیب این دو سیستم قلم و کاغذی و الکترونیکی، به حداکثر بهره‌وری شما کمک خواهند کرد.

خودنظارتی را تمرین کنید

سوء تفاهم‌ها، خودگویی‌های منفی، و وظایف بیش‌ازحد می‌توانند موانعی را برای مهارت‌های شما ایجاد کنند، اما تمرین خودنظارتی می‌تواند به شما کمک کند تا تمام این چالش‌ها را برطرف نمایید. شما می‌توانید با آگاهی از افکار منفی زیربنایی‌تان شروع کنید. هنگامی‌که افکار منفی‌تان را شناسایی کردید، یک گام به عقب بردارید تا آن‌ها را عینی‌تر ببینید. این کار به شناخت زمینه‌های رشد مرتبط است تا زمینه‌های شکست. به جای این‌که صرفاً روی نکات منفی فکر کنید و حال و هوای بدی ایجاد نمایید، الگوی فکری خود را به کارهایی تغییر دهید که دفعه بعد بهتر شوید. به‌عنوان مثال، اگر با همکلاسی‌های خود بحث منفی داشته‌اید، می‌توانید تصور کنید که برخی چیزها را از منظر همکلاسی‌هایتان ببینید و به تجربه و دیدگاه آن‌ها فکر کنید. این کار به شما در حل مسئله کمک خواهد کرد.

همچنین شما می‌توانید خودتان را زیر نظر داشته باشید تا از تلاش‌هایتان در جهت شناخت موانع پیشروی‌تان مطلع شوید. اگر دائماً با درگیر شدن در چیزهایی که به‌راحتی حواس شما را پرت می‌کنند، از مسیر خارج می‌شوید، بلافاصله این عوامل حواس‌پرتی را کنار بگذارید تا بتوانید تمرکز خود را بر آنچه باید به آن توجه کنید، حفظ نمایید.

با یک مربی صحبت کنید

ارتقای مهارت‌های کارکرد اجرایی آنی نیست و بلافاصله اتفاق نخواهند افتاد. همچنین شما نمی‌توانید آن‌ها را به‌تنهایی انجام دهید. راهنمایی الگوها به آسان‌تر شدن سفر دوره نوجوانی‌تان کمک می‌کنند. به‌هرحال، الگوها می‌توانند به شما کمک کنند تا رویکرد خود را برای تکالیف بلندمدت یا مطالعه تنظیم نمایید، در زمینه‌هایی که شما نیاز به پیشرفت دارید کمک‌تان می‌کنند، و شما را در قبال اهدافی که برای خود تعیین کرده‌اید پاسخگو می‌کنند.

به‌طور خلاصه، مهارت‌های کارکرد اجرایی نوجوان همچنان ادامه خواهند داشت و این مهارت‌ها برای کسب استقلال، بهبود مهارت‌های تفکر انتقادی، تعیین و پیگیری اهداف، و نگاه به آینده‌تان ضروری هستند. همان‌طور که نوجوانان بالغ و بزرگ می‌شوند، بزرگسالان زندگی نوجوانان (والدین و سایر بزرگسالان ضروری) برای گسترش و حفظ مهارت‌های کارکرد اجرایی مهم و لازم هستند.

نکات کلیدی

در این فصل، شما همه موارد ذیل را آموخته‌اید، لیکن آموخته‌های شما محدود به نکات مطرح شده ذیل نیست:

- کارکرد اجرایی، به کارکردهایی اشاره دارد که به شما در مدیریت وظایف زندگی‌تان کمک می‌کنند.
- خودکنترلی، توانایی شما برای کنترل رفتار، هیجانات، و تکانه‌های خود برای دستیابی به اهداف شفاف و بلندمدت است.
- انعطاف‌پذیری ذهنی شامل توانایی شما برای تغییر یک برنامه یا تنظیم برنامه‌تان در پاسخ به محرک‌ها است.
- حافظه کاری ضروری است، زیرا به شما امکان می‌دهد با استفاده از اطلاعاتی که در اختیار دارید گزینه‌های خود را بسنجید و ارتباط آن‌ها را با کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید تعیین نمایید.

فصل ۲: درک کارکرد اجرایی

نوجوانی دوره‌ای است که انتظارات و مسئولیت‌های جدیدی را در تمام عرصه‌های زندگی فرد به وجود می‌آورد. معمولاً افراد در مرحلهٔ نوجوانی، از این سال‌ها برای ساختن هویت خود و ایجاد پایه‌های حرکتی سالم در بزرگسالی استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر، این مرحله‌ای است که از شما انتظار می‌رود هویت شخصی خود را گسترش دهید و روابط قدرتمندی برقرار نمایید که این ارتباطات به بزرگسالی منتقل می‌شود.

با گسترش ارزش‌ها، دیدگاه‌ها، و هویت‌های خود، مغز شما نیز رشد می‌کند. بخش‌هایی از مغز که مسئول توجه، استدلال، تصمیم‌گیری، و فرآیندهای هیجانی هستند نیز در حال بهبودند. این فرآیند همان «کارکرد اجرایی» است که قبلاً در موردش توضیح داده‌ام و در طول دوران نوجوانی همراه با تصمیمات تکانشی یا رفتار مخاطره‌آمیز با فشارهای اجتماعی رایج دنبال می‌شود. هنگامی که این تغییرات در مغز و علل رایج مشکلات کارکرد اجرایی را درک کردید، با کمک مربی یا والدین خود، راهکارهایی را برای کمک به موفقیت در تمام زمینه‌های زندگی خود ایجاد خواهید کرد.

کارکرد اجرایی دیگر چیست؟

همان‌طور که در فصل قبل به‌طور خلاصه بحث کردم، کارکرد اجرایی دربرگیرندهٔ رشد ذهنی است. انتظار می‌رود مغز شما در طول دوران نوجوانی رشد کند. دلیل حیاتی بودن این امر این است که برخی از وظایف وجود دارند که شما باید به‌تنهایی انجام دهید، که البته این وظایف به برخی توانایی‌ها یا مهارت‌های خاص نیاز دارند. بنابراین، وقتی زمان خود را صرف ارتقای کارکرد اجرایی کردید نه تنها قادر خواهید بود با دانش و هر چیزی که در اطراف شما وجود دارد کنار بیایید، بلکه به بزرگسالی تبدیل خواهید شد که همه‌کاره و مدبر است و همیشه از مهارت‌های خود برای حل کردن مسائل استفاده می‌کند.

دیگر چه؟

ما کارکرد اجرایی را به‌مانند فرآیندی ذهنی می‌بینیم که در مغز اتفاق می‌افتد و مسئول تفکر سطح بالا، تصمیم‌گیری، و تنظیم هیجانی است. مهارت‌های مرتبط با کارکرد اجرایی به ما اجازه می‌دهند پاسخ‌های هیجانی‌مان را مدیریت کنیم و توجه‌مان را روی یک کار خاص حفظ نماییم. همچنین، کارکرد اجرایی به‌شدت با برنامه‌ریزی، انگیزش، و تعیین هدف گره خورده است. بخش‌هایی از مغز که

مسئول این فرآیندها هستند، در دوران نوجوانی رشد نمی‌کنند.

مغز نوجوان چگونه تغییر می‌کند؟

احتمالاً باید بدانید که مغز شما را کد نیست، بلکه تغییر می‌کند. تحقیقات نشان داده است درحالی‌که مقداری از حجم مغز از مرحله بلوغ به سطوح بزرگسالی می‌رسد، مغز هنوز در حال بالغ شدن است و تا اواسط دهه ۲۰ سالگی شما کارآمدتر می‌شود، به‌خصوص زمانی که صحبت از حافظه فعال و مهارت‌های توجهی می‌شود که با ظرفیت تصمیم‌گیری شما همراه است. در این دوره سنی قشر پیش‌پیشانی که به‌طور مداوم در حال رشد است و پاسخ‌های بهبودیافته در بخش‌هایی از مغز، مسئول پاسخ‌های هیجانی هستند. بنابراین، کافی است بگوییم بسیاری از این تغییراتی که مغز نوجوان از سر گذرانده، ممکن است به عادات پاداش‌جویی و ریسک‌پذیری کمک نمایند.

بررسی عمیق ۷ کارکرد اجرایی

۱. کنترل بازدارنده

اجازه دهید ابتدا با کنترل بازدارنده شروع کنیم، زیرا نقش مهمی در همه کارکردها دارد. کنترل بازدارنده به توانایی شما برای متوقف کردن کارهایی که نباید در زمان و مکان خاصی انجام دهید مربوط می‌شود. وقتی بزرگ می‌شوید، باید به والدین خود تکیه کنید تا به شما بگویند در چه موقعیت‌هایی، چه کاری را نباید انجام دهید. آیا فکر کرده‌اید که چرا در جشن تولد، همه نوجوانان حاضر در آن جشن می‌دانند که چه زمانی باید سر میز غذاخوری بایند و غذا بخورند، اما فقط یک نفر در میان آن‌ها همچنان می‌پرد یا می‌رقصد و از رفتن به میز غذاخوری امتناع می‌کند؟ من می‌توانم شخصاً با این مسئله ارتباط برقرار کنم. این رفتار به این دلیل است که این نوجوانی که نمی‌داند چه زمانی باید سر میز غذاخوری باشد، کنترل بازدارندگی ضعیفی دارد. چنین فردی همیشه آن تغییراتی را که انتظار می‌رود در یک‌زمان رخ دهند، متوجه نمی‌شود یا به آن واکنش نشان نمی‌دهد. ممکن است بعدها چنین افرادی را ببینید که حرف دیگران را قطع می‌کنند، در حال فریاد زدن هستند، یا حتی زمانی که معلم در کلاس حضور دارد، سر کلاس نمی‌روند.

۲. خودنظارتی

خودنظارتی مربوط به آگاهی شما از نحوه تأثیر اعمال یا رفتارتان بر شخص دیگر است. همان‌طور که می‌دانید، خودنظارتی یک مهارت اجتماعی مهم است. بنابراین، نوجوانان دارای خودآگاهی از لحاظ اجتماعی تلاش زیادی می‌کنند، زیرا آن‌ها نمی‌دانند چه چیزی به راحتی دیگران را آزار می‌دهد یا با

آنها مخالفت می‌کند.

۳. انعطاف‌پذیری شناختی

انعطاف‌پذیری شناختی را می‌توان یک انتقال یا تغییر جهت نیز نامید. انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی شما برای جابجایی یا تغییر از یک موقعیت به موقعیت دیگر اشاره دارد. شما می‌توانید برنامه خود را به راحتی تغییر دهید یا این توانایی را داشته باشید که از یک کار به کار دیگر جابجا شوید. نوجوانانی که با انتقال و تغییر دست‌به‌گریبان هستند، اغلب در حل مسائل ضعیف هستند. به عنوان مثال، ممکن است از کودک این انتظار وجود داشته باشد که به صحبت‌های معلم گوش دهد، آنچه که بر تابلوی کلاس نوشته شده است را یادداشت برداری کند، و برای روشن شدن مسائل سؤال بپرسد. انجام این کار از سوی کودک، نیاز به انعطاف‌پذیری زیادی دارد که البته به آموزش شما جهت اولویت‌بندی مهم‌ترین اطلاعات مربوط می‌شود.

۴. کنترل هیجانی

کنترل هیجانی، توانایی شما برای تنظیم هیجانات خاص یک مکان و زمان بخصوص است. وقتی نوجوان کنترل هیجانی ضعیفی دارد، معمولاً عصبانیت‌های مکرر یا واکنش بیش‌ازحدی دارد که با اندازه مشکل همخوانی ندارد.

۵. حافظه کاری

در یک محیط علمی، نوجوانانی که حافظه کاری ضعیفی دارند، اغلب وظیفه خود را فراموش می‌کنند یا در مورد موقعیت‌های پیچیده گیج می‌شوند. حافظه کاری، مقدار کمی از توانایی ذهنی برای نگهداری اطلاعات اساسی در ذهن شما برای انجام یک کار است. حافظه فعال برای جهت‌دهی چندمرحله‌ای و حفظ توجه شما در یک زمان خاص ضروری است.

۶. سازمان‌دهی

سازمان‌دهی، در مورد توانایی شما برای ردیابی وسایل، ابزار، و مواد کاری‌تان است. برای مثال، اگر در مدرسه به شما تکلیف کتابی داده شود و به خانه برگردید اما کتاب موردنظر را پیدا نکنید، احتمالاً مهارت‌های سازمانی ضعیفی دارید. در خانه، داشتن مهارت‌های سازمانی ضعیف باعث بی‌نظمی و آشفتگی فضاهای بازی و از دست دادن بسیاری از موضوع‌ها می‌شود.

۷. برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی، توانایی شما برای فکر کردن به آینده، و مدیریت فعالیت‌ها و خواسته‌های آتی است. مهارت برنامه‌ریزی، برای تعیین اهداف و تدبیر گام‌های موردنیاز برای دستیابی به اهداف مشخص شده مهم است.

اگر راهبردهای برنامه‌ریزی ضعیفی دارید، در مورد مدیریت زمان با مشکل مواجه خواهید شد. شما ممکن است یک پروژه را درست قبل از این‌که بخواهید آن را شروع کنید، به یک نشریه ارسالش کنید؛ صرفاً به این دلیل که راهبردهای برنامه‌ریزی موردنیاز را درک نکرده‌اید.

کارکرد اجرایی و مهارت‌های زندگی روزمره چگونه به هم مرتبط هستند؟

بیشتر مهارت‌های زندگی روزانه شما شامل رفتارهای کارکرد اجرایی است. برای شما، یادگیری مهارت‌های زندگی روزمره با نیازهای اولیه آغاز می‌شود. این نیازهای اولیه عادت‌هایی هستند که به شما در رفع نیازهای اساسی بقا شامل لباس پوشیدن، نوشیدن آب، امنیت، و کارهای خانگی مانند نظافت و شستن کمک می‌کنند. همه این موارد تحت پوشش نیازهای اولیه شما هستند.

برخی از این نیازهای اولیه در ذیل آورده شده است:

برنامه‌ریزی: شامل برنامه‌ریزی برای برنامه هفتگی شما، مانند انجام تکالیف مدرسه، یا فهرست‌بندی خرید مواد غذایی.

سازمان‌دهی: شامل مهارت‌های سازمانی مانند سازمان‌دهی کارهای روزانه خانه، شستن ظروف، تا کردن لباس‌ها، و مرتب کردن وسایل‌تان است.

مدیریت زمان: شامل آموزش نحوه مدیریت زمان است. مدیریت زمان برخاسته از آموزش دادن به خودتان در مورد روال‌های زمان صبح و هنگام خواب است و این‌که خود را تشویق کنید تا هر کاری را که شروع می‌کنید در زمان مشخصی به پایان برسانید.

انعطاف‌پذیری: شامل ایجاد مهارت‌های انعطاف‌پذیری برای تغییر برنامه‌های روزانه‌تان است.

حافظه کاری و حل مسئله: ایجاد حافظه کاری در دوران نوجوانی، با آموزش دادن به خودتان یا با آماده بودن برای آموزش ساده در مورد امنیت شخصی و قوانین اساسی جامعه حاصل می‌شود. شما می‌توانید به خودتان کمک کنید تا به دانش‌تان برای حل مسائل جامعه‌تان متکی باشید.

کنترل هیجانی و کنترل تکانه: شامل کمک به خودتان می‌شود تا یاد بگیرید چگونه تکانه‌ها و

هیجانات تان را کنترل کنید، به خصوص در مورد انتخاب غذا.

نیازهای ثانویه

جدا از پیشرفتی که بر اساس مهارت‌های اساسی زندگی روزانه شما رخ می‌دهند، نیازهای ثانویه‌ای نیز وجود دارند که باید آن‌ها را در نظر بگیریم. همان‌طور که مهارت‌های اولیه زندگی روزانه تان بهبود می‌یابند، شما مهارت‌هایی را نیز برای رفع نیازهای ثانویه خود بسط می‌دهید. مهارت‌های رفع نیازهای ثانویه شامل مواردی نظیر استفاده از وسایل حمل و نقل (اتوبوس‌های عمومی، رانندگی کردن، خواندن و تفسیر علائم راه و نقشه‌ها)، مهارت‌های امور مالی شخصی (پس‌انداز مالی، مدیریت بودجه، و سرمایه‌گذاری اولیه)، و برنامه‌ریزی شغلی (تعیین هدف، آموزش حرفه‌ای، و جستجوی شغل) هستند. در بخش ذیل زمینه‌هایی وجود دارند که شما در دوره نوجوانی برای گسترش مهارت‌های خود جهت برآورده کردن نیازهای ثانویه تان به آن‌ها نیاز دارید.

حافظه فعال: مربوط به کمک گرفتن است، شاید کمک گرفتن از والدین تان، تا بدانید چگونه دانش عمومی خود را برای به دست آوردن موارد اطرافتان به کار ببرید. مواردی مانند هدایت امور مالی شخصی و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی.

مدیریت زمان: یادگیری سازگاری با برنامه‌های حمل و نقل و بودجه‌بندی بیش از اختصاص زمان کافی برای سفر به مکان‌های متعدد در یک برنامه است. شما باید ظرفیت خود را برای حفظ زمان تان، تا هنگامی که برای هر چیزی وقت می‌گذارید افزایش دهید.

برنامه‌ریزی: شامل تصمیم‌گیری از بین گزینه‌های متعدد است تا این امر شما را از یک هدف به هدف دیگر برساند.

خودنظارتی: برای رسیدن به هدف پس‌انداز کردن و توسعه و تعیین اهداف برای شغل و زندگی شخصی تان، بودجه‌ای تهیه کرده و به آن پایبند باشید.

کنترل توجه: کنترل توجه نیز یکی دیگر از حوزه‌های مهمی است که باید آن را توسعه دهید، زیرا مستلزم ایجاد کنترل توجه شما است، که باید با استفاده از دوچرخه‌سواری، رانندگی با ماشین، یا حرکت در خطوط عابر پیاده در یک محیط محلی اجرا شود.

آغازگری کار: مربوط به آموزش دادن به خود برای پیروی از روال‌های پیچیده‌تر و انجام هر مرحله‌ای است که منجر به رسیدن شما به هدفتان می‌شود که ممکن است رسیدن به آن هدف، زمان بیشتری طول بکشد. این دسته‌بندی شامل پس‌انداز کردن پول برای خرید یک کالای گران‌بها، پذیرش در یک

دانشگاه، و کسب اولین شغل شما است. همه این موارد نیاز به برنامه‌ریزی مناسب و در نهایت توانایی شما برای استفاده از مغزتان جهت آغازگری کار دارد.

تعیین هدف، برنامه‌ریزی، و نظارت بر وظایف

در این قسمت می‌خواهم در مورد خودتنظیمی صحبت کنم. خودتنظیمی برای هر فعالیت مبتنی بر هدف، ضروری است. شناسایی اهداف و برنامه‌ریزی، نظارت بر پیشرفت و تغییر رفتار، مهارت‌های اساسی برای تمرین خودتنظیمی هستند.

شروع خودتنظیمی چگونه است؟

ذهن خود را بر فرآیند برنامه‌ریزی متمرکز کنید.

این امر به شناسایی کاری خاص مربوط می‌شود که قصد انجام آن را دارید. اساساً، اهداف شما برای خودتان معنادار هستند و توسط دیگران تعیین نشده‌اند. برای برخی از نوجوانان، طرح‌ریزی ر برای یک برنامه دبیرستان ممکن است امری خودانگیخته باشد. اما برای دیگران، برنامه‌ریزی برای یک رویداد اجتماعی ممکن است مهم‌تر به نظر برسد. باید ذهن خود را برفرآیند برنامه‌ریزی متمرکز نمایید.

می‌دانم که شما ممکن است ندانید چگونه باید این کار را انجام دهید، اما فکر نمی‌کنم نیازی به شروع بزرگی داشته باشید. شما باید با چیزی ساده و قابل‌دستیابی شروع کنید، مانند برنامه‌ریزی برای پس‌انداز کردن پول تا با انجام این کار بتوانید یک چیز کوچک بخرید.

برای رسیدن به اهداف خود برنامه‌ریزی داشته باشید

شما باید اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت خود را شناسایی کنید و در مورد آنچه که برای رسیدن به اهدافتان باید انجام دهید فکر کنید. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید گروه شما در مسابقات قهرمانی ورزشی برنده شود، ابتدا لازم است بدانید گروه‌تان باید چه مهارت‌هایی را بیاموزد؟ و این که چگونه می‌توانند این مهارت‌ها را تمرین کنند؟ برخی از چالش‌هایی که ممکن است پیش بیانند را شناسایی کنید و گروه‌تان را تشویق به برنامه‌ریزی نمایید.

بحث در مورد مسائل بزرگ اجتماعی

خشونت خانگی، بی‌خانمانی، یا زورگویی و درگیری می‌تواند برای نوجوانانی مثل شما فشارزا و جذاب باشند. بنابراین، باید اقدامات مشخصی را شناسایی کنید که بتوانید انجام دهید. بحث در مورد

مسائل اجتماعی، یکی از راه حل ها است.

بر رفتار خود نظارت کنید

شما باید مشخص کنید که چه برنامه ریزی ای کرده اید و آیا در حال انجام آنچه برنامه ریزی کرده اید هستید یا خیر. می توانید با این سؤال شروع کنید: «آیا این همان کاری است که من برای برنامه ریزی کرده ام؟ اگر نه، چرا این کار را انجام می دهم؟ آیا چیزی تغییر کرده است؟» هنگامی که این روش را در پیش می گیرید، این راه می تواند به شما در شناسایی اقدامات غیرمولد و تکانشی کمک کند. همچنین این راه به شما کمک می کند که متمرکز بمانید و از کنترل خودتان آگاه باشید.

ابزارهایی برای خودنظارتی

من پیش تر در مورد چگونگی انجام خودنظارتی صحبت کرده ام. فکر می کنم بهتر است اکنون به شما ابزارهایی در جهت کمک به بهبود خودنظارتی تان معرفی کنم.

خودگویی

خودگویی یک ابزار قدرتمندی است که می توانید از آن استفاده نمایید تا افکار و اعمال خود را به سطح آگاهی بیاورید. افکار همیشه همسو نیستند، آن ها همواره پراکنده می شوند. گاهی اوقات، چنگ زدن به یک فکر و به عمل درآوردن آن برای شما دشوار می شود. با خودگویی، شما می توانید به صورت دوره ای برای یک گزارش توصیفی ذهنی از آنچه در اطرافتان می گذرد، مکث کنید. وقتی موقعیت هایی پیش می آیند که آن موقعیت ها احساسات منفی شدید یا هیجانات شکست را ایجاد می کنند، خودگویی می تواند به شما کمک کند تا الگوهای فکری و رفتاری تهدیدکننده را شناسایی نمایید.

بنابراین، شما چگونه در مورد خودگویی اقدام می کنید؟

۱. خودگویی ای که محور رشد است را تشویق کنید.

باید یاد بگیرید که بدانید تجربیات منفی می توانند به شما درس هایی بیاموزند و هرگز نباید این تجربیات منفی به عنوان پیش داوری نهایی در مورد توانایی های شما تفسیر شوند. به عنوان مثال، زمانی که گروه شما در یک رقابت مباحثه ای، ضعیف عمل می کند، خودگویی به شما یا سایر اعضای گروه کمک می کند تا در نظر بگیرید که چه زمانی آن مباحثه را از دست می دهید و شما یا سایر اعضای گروه برای دفعه بعد چه کارهایی را برای بهبود انجام می دهید. این کار بهترین راه برای رفتن به مباحثه است به جای این که به این باور برسید که گروه شما مهارت لازم برای موفقیت را ندارد.