

## خلاصه ی فصل ۹ انگیزش و هیجان ( قالب های ذهنی )

ما ۴ نوع قالب ذهنی داریم :

تاملی - اجرایی	ترفع - پیشگیری	رشد - ثابت	هماهنگی - ناهماهنگی
----------------	----------------	------------	---------------------

قالب ذهنی چیست ؟

چهار چوب شناختی برای هدایت ← توجه

← پردازش اطلاعات

← تصمیم گیری

← و تفکر درباره ی معنی ← تلاش

← موفقیت

← شکست

← و ویژگی های شخصی فرد

بعد از تشکیل قالب ذهنی چه اتفاقی می افتد؟

ذهن انسان به عنوان یک سیستم شناختی - انگیزشی عمل می کند و پیامدهای مهمی را در

تفکر، احساس و عمل فرد به بار می آورد.

بررسی قالب های ذهنی :

**قالب ذهنی ۱ : تاملی - اجرایی**

قبل از بررسی ، نظر تان را به یک موضوع جلب می کنم :

تفاوت تعیین هدف با تلاش برای هدف چیست؟

برای جواب دادن به این موضوع اول فرق انگیزش و اراده را بیان می کنیم.

**انگیزش :** ( یعنی نیرومند سازی و هدایت اولیه رفتار)

یا فرایندی است پیش از تصمیم گیری که عمل را نیرومند و هدایت می کند.

مثال : امروز چه کارهایی را باید انجام دهم ؟ کارهای زیادی وجود دارد . تصمیم گرفته ام این کتاب را بخوانم.

**اراده :** ( یعنی نگهداری عمل برانگیخته شده و استقامت )

یا فرایندهای پس از تصمیم گیری که عمل جاری را نگه می دارد.

**مثال :** اگر بخواهم این کتاب را بخوانم باید خیلی از برنامه ها مثل تلویزیون و گوشی را کنسل کنم .

**یک نتیجه ی کلی در یک جمله ی کوتاه :**

در قالب ذهنی تاملی ← تعیین هدف (چه کاری باید انجام شود)

در قالب ذهنی اجرایی ← تلاش برای هدف ( برنامه ریزی برای رسیدن به هدف)

**توضیح بیشتر در مورد قالب ذهنی تاملی :**

در این قالب ذهنی افراد به این فکر می کنند دوست دارند چه کاری انجام دهند.

کدام هدف را انتخاب کنند؟

کدام نیاز اولویت دارد؟

چقدر این هدف نسبت به هدف دیگر مطلوب تر است؟

**مثال :** آیا امروز اهداف تحصیلی خود را دنبال کنم یا نیاز های ارتباط اجتماعی خود را

## **توضیح بیشتر در مورد قالب ذهنی اجرایی :**

وقتی فرد هدفی را تعیین کرد و خود را نسبت به آن متعهد ساخت شروع به تلاش برای رسیدن به آن هدف می کند و از هدف های دیگر و ناخواسته پرهیز می کند مثل : امیال و نیازهای انتخاب نشده. در این قالب فرد پذیرای عقاید دیگران نیست.

## **تفاوت بین قالب ذهنی تاملی با اجرایی از نظر دید باز و بسته**

در تعیین هدف در تفکر تاملی از دید باز استفاده می شود.

ولی در تلاش برای هدف در تفکر اجرایی از دید بسته استفاده می شود.

## **پیامد های قالب ذهنی تاملی و اجرایی :**

در قالب ذهنی اجرایی بیشتر از تاملی به تلاش برای هدف منجر می شود چون مدت طولانی تری در استقامت هستند و عملکرد بهتری دارند.

**مثال : من می خواهم تغییر رشته بدهم ولی تصمیم جدی نگرفته ام**

پس اگر تفکر تاملی برای فرایند انگیزشی هدف مفید باشد تفکر اجرایی برای فرایند ارادی تلاش جهت هدف مفید تر خواهد بود.

## قالب ذهنی ۲: ترفیع - پیشگیری

طبق نظریه ی تمرکز تنظیمی افراد دو نوع گرایش انگیزشی یا قالب ذهنی دارند .

### ۱- پیشگیری ۲- ترفیع

ترفیع : سیستم انگیزشی مبتنی بر پیشرفت است که تمرکز ترفیع را شامل می شود و حساسیت به پیامدهای مثبت را شامل می شود.

**مثال : فرد تلاش می کند تا به حالت ایده ال برسد.**

پیشگیری : سیستم انگیزشی سبک تنظیمی مبتنی بر امنیت است که تمرکز پیشگیری را شامل می شود و حساسیت به پیامدهای منفی را شامل می شود.

**مثال : فرد تلاش می کند آنچه که قبلا داشته از دست ندهد. (احساس وظیفه و مسئولیت)**

### توضیح بیشتر در مورد قالب ذهنی ترفیع :

تمرکز تنظیمی ترفیع بر مبنای احتمال پیشرفت استوار است .

مثال : فردی جویای فارغ التحصیلی و کسب پول و دوستان خوب است که اگر این آرمان ها تحقق نیابند احساس ناامیدی می کند.

سایت

### توضیح بیشتر در مورد قالب ذهنی پیشگیری:

تمرکز تنظیمی پیشگیری بر مبنای مسئولیت و وظیفه است و از احتمال باخت اجتناب می کند.

مثال: فردی جویای ایمنی و امنیت است مثل از دست ندادن پول و شکست نخوردن و در غیر این صورت سراسیمه، مضطرب و ناراحت است.

### خود ایده آل و خود باید

خود ایده آل: هدف آرزویی است که فرد دوست دارد بشود. (سبک تنظیمی متمایل به پیشرفت)

مثال: فرد تلاش می کند تغییر کند، بهتر شود و به چیز تازه ای برسد.

خود باید: هدف آرزویی است که دیگران مشخص می کنند که او باید چگونه باشد. (سبک تنظیمی متمایل به مسئولیت)

مثال: کسی که گوش بزنک محتاط باشد.

۱۳۹۵

### قالب ذهنی ۳ : رشد - ثابت

این سبک ذهنی مربوط به این سوال است : افراد چگونه به ویژگی های شخصی خود مثلا هوش و صفات شخصیت فکر می کند.

بعضی از افراد ویژگی های شخصیت را به صورت خصوصیات ثابت و بادام در نظر می گیرند.

**مثال : شما باهوش یا برون گرا هستید.**

اینگونه افراد احساس می کنند اگر ویژگی ثابت زیادی داشته باشند در وضعیت خوبی هستند.

**مثال : اگر فردی فکر کند استعداد زبان دارد ، در کلاس زبان ثبت نام می کند.**

بعضی دیگر ویژگی های شخصیتی را انعطاف پذیر در نظر می گیرند.

**مثال : امکان دارد شما کند ذهن و درون گرا باشید.**

این افراد فکر می کنند صفات شخصیتی قابل تغییر هستند.

**مثال : هرچه بیشتر سعی کنید بیشتر موفق می شوید.**

**معنی تلاش برای افرادی که قالب ذهنی ثابت دارند:**

تلاش زیاد به معنی توانایی کم است.

بنابراین این افراد در فعالیت های دشوار : ۱- تلاش نمی کنند ۲- به خودشان آوانس می دهند ۳- تلاش بیشتر کردن در زندگی را درک نمی کنند.

**قالب ذهنی ۴ : هماهنگی - ناهماهنگی**

اکثر افراد خود را به صورت شایسته ، اخلاقی و معقول در نظر می گیرند. این افراد خود نگری مثبت دارند و به این دلیل قالب ذهنی متفاوتی با سایر قالب ها دارند.

در عمل بعضی وقت ها پیش می آید این افراد به دلیلی خود را احمق یا نامعقول بدانند.

مثال : کسی که سیگاری است ، آشغال در خیابان می ریزد ، دروغ می گوید.

این افراد وقتی می بینند خودشان چه کسی هستند ، ناهماهنگی در ذهنشان ایجاد می شود و حالت روان شناختی ناراحت کننده ای را تجربه می کنند که به آن **ناهماهنگی شناختی** می نامند.



## موقعیت هایی که باعث ناهماهنگی در افراد می شود :

- ۱- انتخاب : وقتی انتخاب مشکل باشد .
- ۲- توجه ناکافی : به خودشان می گویند من بخشنده هستم ولی اینطور نیستند.
- ۳- توجه تلاش : در رفتار نباید افراط کرد مثلا سرباز ساده ای که برای او چتر بازی لازم نیست
- ۴- اطلاعات جدید : مثل گوش دادن به رادیو و تلویزیون باعث شود بین عقاید قبلی شما و امروز تناقض بوجود بیاید.

## نظریه ی ادراک خویشتن :

در این نظریه می گویند افراد عقاید خود را در پاسخ به حالات منفی انگیزشی - هیجانی ناشی از تعارض شناختی ، بر اساس خودنگری پرورش و تغییر می دهد .

مثال : من در رستوران ماهی آزاد خورده ام اما ماهی کپور بوده است. فرض می کنم چون ماهی آزاد خورده ام باید آن را دوست داشته باشم.