

وقتی نه کتاب‌های خودیاری نه تعریف و تمجید اثرگذار نیستند

هر آنچه که باید درباره اعتماد به نفس بدانید

درست است که اعتماد به نفس نیرویی قدرتمند و مفید است، اما روش‌های رایج آموزش آن مانند کتاب‌های خودیاری یا تعریف‌های بیش از حد والدین از کودکان اغلب اشتباه هستند و می‌تواند آسیب‌رسان باشند.

به گزارش خبرآنلاین، آیا تا به حال یکی از نزدیکان شما (مثلا والدین، معلم یا مدیر مدرسه) از شما خواسته است که سعی کنید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید؟ آنها حتما نیت خوبی دارند و معتقدند اعتماد به نفس بیشتر به شما کمک می‌کند تا در زندگی موفق‌تر باشید. اما آیا تا به حال متوجه شده‌اید که در واقع باعث ناامیدی و درماندگی شما شده است؟ در کل اینطور نیست که بتوانید اعتماد به نفس خود را جعل کنید. اگر چنین است، شما چیزی را تجربه کرده‌اید که به آن «تله اعتماد به نفس» می‌گویند؛ باور رایج اما نادرستی که صرف گفتن به مردم که اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند باعث بهبود زندگی آنها می‌شود.

کتاب‌های خودیاری که این روزها بسیار هم محبوب هستند، تقریباً همین کار را انجام می‌دهند. کارهایی مثل فهرست کردن دستاوردهایتان تا گفتن به خودتان که عالی هستید. ظاهراً با انجام این کارها دیگر بهانه‌ای برای اعتماد به نفس نداشتن وجود ندارد.

هرچه بیشتر از والدین خود تعریف دریافت می‌کردند، اعتماد به نفس آنها به مرور کاهش می‌یافت.

روانشناسانی که رشد شخصیت در کودکان را مطالعه می‌کنند، اعتقادشان بر این است که این تمرینات اعتماد به نفس اشتباه هستند. مسئله این نیست که اعتماد به نفس مفید نیست، در واقع بسیاری از تحقیقات علمی نشان می‌دهد که افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند؛ شادتر، سالم‌تر و موفق‌تر هستند. بلکه مسئله این است که روشی که مردم معمولاً برای تقویت اعتماد به نفس دنبال می‌کنند نتیجه معکوس می‌دهد و برای آنها مضر است.

یکی از راهبردهای رایج اما اشتباه که بسیاری از والدین از آن استفاده می‌کنند، تحسین و تمجیدهای بیش از حد است، مانند: «تو فوق‌العاده هستی! بی‌نظیر بود!». وقتی محققان مشاهداتی در درون خانه از تعاملات والدین و فرزند انجام دادند، متوجه شدند که والدین تمایل دارند که از کودکانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، تعریف و

تمجید کنند. این تحقیق در سال ۲۰۱۷ و با انتظار نتایج مثبت انجام شد اما یافته‌های پژوهش نشان داد که تعریف‌های بیش از حد و متورم می‌تواند بر کودکان با اعتماد به نفس پایین نتیجه معکوس داشته باشد و باعث می‌شود کودکان با اعتماد به نفس پایین نگران شوند که نتوانند استانداردهای ذکر شده به وسیله تحسین را رعایت کنند.

در تحقیق مشخص شد که کودکان با اعتماد به نفس پایین به خاطر تلاش‌هایشان تحسین و تمجید شدیدی دریافت کردند، در ادامه از انجام کارهای چالش‌برانگیز اجتناب می‌کردند و محتاط‌تر می‌شدند تا از احتمال شکست دوری کنند.

متاسفانه، مشابه وضعیت تمجیدهای متورم، خودگویی‌های مثبت است که ممکن است به طور طعنه‌آمیزی به افراد دارای اعتماد به نفس پایین، تفاوت دردناکی را بین اینکه چه کسی هستند و چه کسی دوست دارند باشند، یادآوری کند.

فقدان اعتماد به نفس یک نقص شخصی نیست، بلکه بازتابی از ایده‌ها و ساختارهای اجتماعی گسترده‌تر است.

درست است که تفاوت‌های فردی در اعتماد به نفس وجود دارد؛ برخی افراد از



در تحقیق مشخص شد که کودکان با اعتماد به نفس پایین به خاطر تلاش‌هایشان تحسین و تمجید شدیدی دریافت کردند، در ادامه از انجام کارهای چالش‌برانگیز اجتناب می‌کردند و محتاط‌تر می‌شدند تا از احتمال شکست دوری کنند



ایجاد اعتماد به نفس بیشتر چندان ساده نیست. ضمناً ذکر این نکته مهم است که اعتماد به نفس بالا غالباً نتیجه موفقیت است نه عامل آن. در واقع اگر روند زندگی فرد به خوبی پیش برود و موفقیت‌هایی کسب کند اعتماد به نفس بالایی خواهد داشت نه اینکه برای کسب موفقیت باید اعتماد به نفس بالا داشته باشد. یعنی اعتماد به نفس از طریق موفقیت‌های کوچک و ذره ذره به دست می‌آید نه با خودگویی‌های مثبت.

چالش مهمی که در پیش است، از بین بردن ایده‌ها و ساختارهای آسیب‌رسان است اجتماعی است که اعتماد به نفس گروه‌های محروم را خنثی می‌کند. مثلاً معلمان و والدین می‌توانند محیط‌های یادگیری محور ایجاد کنند که پتانسیل‌های هر کودک را در بر گیرد و پرورش دهد. وقتی کودکی فاقد اعتماد به نفس است، وظیفه بالا بردن اعتماد به نفس خود را از طریق تمرینات ذهنی بر دوش او قرار ندهید. در عوض، به آنها کمک کنید تا چالش‌هایی را بپذیرند که به آنها اجازه می‌دهد اعتماد به نفس خود را به طور طبیعی افزایش دهند. با این کار، خاک حاصلخیزی ایجاد می‌کنید که بذر اعتماد به نفس در آن رشد کند.

نظر ژنتیکی مستعد اعتماد به نفس بالاتر هستند، برخی دیگر از مزیت بزرگ شدن در محیط‌های خانوادگی مناسب‌تر برخوردارند. با این حال، آنچه اغلب نادیده گرفته می‌شود، این واقعیت است که ایده‌ها و ساختارهای مضر اجتماعی، که به برخی امتیاز می‌دهد و برخی دیگر را سرکوب می‌کند، اعتماد به نفس گروه‌های اجتماعی خاصی را تضعیف می‌کند. خیلی از اوقات، کمبود اعتماد به نفس یک نقص شخصی نیست، بلکه بازتابی از ایده‌ها و ساختارهای اجتماعی گسترده‌تر است.

بدون ایجاد محیط‌هایی که این ایده‌ها و ساختارها را از بین ببرد نمی‌توانیم شکاف‌های موجود در جامعه را پر کنیم. به علاوه، شانی ارگاد و روزالیند گیل در کتاب «فرهنگ اعتماد به نفس» که در سال ۲۰۲۱ منتشر شده است بیان می‌کنند اغلب افراد متعلق به گروه‌های اجتماعی محروم یا به حاشیه رانده شده (کسانی که تصور می‌شود اعتماد به نفس پایینی دارند) این پیام را به آنها می‌رساند که مقصر مشکلات خود هستند.

کسانی که به ارزش و توانایی‌های خود اطمینان دارند، زندگی شادتر، سالم‌تر و موفق‌تری دارند. با این حال،

خبر خوب

ساخت ربات با الهام از سیستم ناوبری مورچه‌ها



مغز مورچه‌ها الهام بخش ساخت ربات‌هایی می‌شود که می‌توانند راه خود را در زمین‌های کشاورزی پیدا کنند. به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، این رویکرد می‌تواند عملکرد ربات‌های کشاورزی را که نیاز به حرکت در مناظر متراکم و پر از گیاه دارند، بهبود بخشد.

ربات‌ها را تصور کنید که سعی می‌کنند راه خود را از میان یک جنگل انبوه یا زمینی پر از علف‌های بلند بیابند. این ربات نمی‌تواند به نقاط دیدنی آشنا تکیه کند، زیرا ممکن است مناظر تغییر کند و همه چیز یکسان به نظر برسد. بنابراین، دانشمندان با یک چالش مهم روبرو هستند. چگونه به ربات‌ها کمک کنند تا جایی که بوده‌اند را به خاطر بسپارند و مکان‌هایی را که قبلاً بازدید کرده‌اند، شناسایی کنند.

دانشمندان یک شبکه عصبی مصنوعی جدید ساخته‌اند که ساختارهای مغز مورچه‌ها را شبیه‌سازی می‌کند و به ربات‌ها کمک می‌کند مسیرها را در محیط‌های طبیعی پیچیده مانند مزارع ذرت شناسایی کنند و به خاطر بسپارند. این رویکرد می‌تواند عملکرد ربات‌های کشاورزی را که نیاز به حرکت در مناظر متراکم و پر از گیاه دارند، بهبود بخشد.

مورچه‌ها به عنوان ناوبر

مورچه‌ها با وجود داشتن سیستم‌های حسی و عصبی نسبتاً ساده، به مهارت‌های ناوبری قابل توجهی مجهز هستند. آن‌ها می‌توانند مسیرهایی را در محیط‌های تکراری بصری، مانند جنگل‌ها یا علفزارها، با استفاده از ساختارهای عصبی قارچ‌مانند یا «جسم‌های قارچی» در مغزشان یاد بگیرند و دنبال کنند. این ساختارها به آنها کمک می‌کند تا الگوهای بصری را شناسایی کرده و خاطرات مکانی و زمانی را ذخیره کنند.

لی ژو (Le Zhu) و همکارانش با الهام از این مکانیسم بیولوژیکی، یک دوربین الهام‌گرفته از زیست‌شناسی را روی یک ربات زمینی طراحی کردند تا توالی‌های بصری را در طول مسیری در محیط‌های طبیعی در فضای باز جمع‌آوری کند. آنها همچنین از یک الگوریتم عصبی برای حافظه مکانی-زمانی استفاده کردند که دقیقاً بر اساس شبکه عصبی عضو قارچی حشره است. آنها از محاسبات نورومورفیک که ساختار و عملکرد نورون‌های زیستی را شبیه‌سازی می‌کند، برای گذرایی حافظه در یک شبکه عصبی در حال اجرا بر روی یک رایانه نورومورفیک کم‌مصرف استفاده کردند.

محققان مدل عصبی الهام‌گرفته از مورچه را در مسیرهای مختلف در محیط‌های مختلف، مانند چمنزارها، جنگل‌ها و زمین‌های کشاورزی آزمایش کردند. آنها دریافتند که این مدل می‌تواند آشنایی بصری را در لحظه با استفاده از تصاویر دوربین رویداد ارزیابی کند و تشخیص مسیر برای ناوبری بصری را ممکن کند. محققان می‌گویند که این مدل عصبی الهام‌گرفته از مورچه می‌تواند برای کاربردهایی مانند رباتیک کشاورزی مفید باشد، جایی که ناوبری بصری در میان پوشش گیاهی متراکم در حال حاضر یک کار چالش‌برانگیز است. آنها همچنین پیشنهاد می‌کنند که مدل آنها می‌تواند به سایر روش‌های حسی، مانند بویایی یا صدا، گسترش یابد تا درک ربات از محیط را افزایش دهد.

اینفوگراف

احوال اقتصاد ایران به روایت آمار



رشد اقتصادی ایران در بهار امسال ۷٫۹ درصد
علل رشد اقتصادی ایران
 ۱ افزایش تعاملات بین‌المللی
 ۲ کاهش ریسک سرمایه‌گذاری
 ۳ کاهش تدریجی تورم
 ۴ ثبات بازارهای غیرمولد

مهم‌ترین تغییر فضای بین‌المللی به نفع اقتصاد ایران
 ۱ پیوستن ایران به پیمان شانگهای
 ۲ پیوستن ایران به بریکس
 ۳ اعتماد به سرمایه‌گذاری در ایران

رشد اقتصادی		محصول ناخالص داخلی (GDP)	
سال ۱۴۰۰	۴/۳ درصد	سال ۱۴۰۱	۱۹۸ هزار میلیارد تومان (با نفت)
سال ۱۴۰۱	۴/۴ درصد	سال ۱۴۰۱	۱۷۱ هزار میلیارد تومان (بدون نفت)
بهار ۱۴۰۲	۷/۹ درصد (با نفت)	سه ماهه اول ۱۴۰۲	۲۱۴ هزار میلیارد تومان (با نفت)
بهار ۱۴۰۲	۶/۱ درصد (بدون نفت)	سه ماهه اول ۱۴۰۲	۱۸۱ هزار میلیارد تومان (بدون نفت)

رشد اقتصادی ایران بین سال‌های ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۱

سال	سال ۱۳۹۷	سال ۱۳۹۸	سال ۱۳۹۹	سال ۱۴۰۰	سال ۱۴۰۱	در سه ماهه ابتدای ۱۴۰۲
رشد	-۶ درصد	-۶/۸ درصد	۳/۶ درصد	۴/۳ درصد	۴/۴ درصد	۷/۹ درصد

ارزش کالاهای صادراتی ایران ۹۷ میلیارد دلار
افزایش تولید نفت ایران به ۳/۴ میلیون بشکه در روز

داستان مصور

نویسنده / محمدعلی رجیبی

