

بخش ۲

درک کارکرد اجرایی



۱۰ مهارت اصلی دیگر

به باشگاه ابرقهرمانان خوش آمدی! در بخش ۱، ما درباره‌ی حافظه‌ی کاری، خودکنترلی و انعطاف‌پذیری ذهنی چیزهایی یاد گرفتیم. در اینجا ۱۰ مهارت کارکرد اجرایی دیگر یاد می‌گیریم. همچنین می‌آموزیم که چطور این مهارت‌ها به کمک ما می‌آیند تا ما در زندگی روزمره قوی‌تر، شجاع‌تر و بااعتمادبه‌نفس‌تر باشیم.

تمام کردن کارها

تمام کردن کارها یا وظایف به معنای کامل کردن کاری یا انجام دادن وظیفه‌ای است که باید آن‌ها را درست انجام بدهیم. خیلی وقت‌ها، بهتر است قبل از آغاز یک کار جدید، کار قبلی را تمام کنیم. برای تمام کردن کارها و انجام دادن وظایفمان به پشتکار نیاز داریم، یعنی حتی اگر بی‌حوصله، خسته یا ناامید باشیم، دست از کار نکشیم و وظیفه‌هایمان را انجام بدهیم. همچنین به این معنی است که بدانیم چطور بعد از استراحت، دوباره مشغول به کار بشویم.

انتخاب هدف‌ها و پایبندی به آن‌ها

به این مهارت، پشتکار هدفمند هم می‌گویند. تصور کن هدف مشخصی داری، مانند گرفتن نمره‌ی بسیار عالی در امتحان یا یک پرتاب فوق‌العاده در بسکتبال. پشتکار هدفمند به این معناست که مشخص کنی برای رسیدن به هدفت باید چه کارهایی انجام بدهی، به هدفی که انتخاب کرده‌ای پایبند باشی و تمام چیزهایی را که باعث حواس‌پرتی تو می‌شوند نادیده بگیری.

متمرکز ماندن

تمرکز داشتن و متمرکز ماندن یک مهارت بی‌نظیر است که به تو کمک می‌کند با دقت کاری را انجام بدهی؛ متمرکز ماندن یعنی اینکه جلوی حواس‌پرتی را بگیری، به تلاش کردن ادامه بدهی و انرژی خود را حفظ کنی. تصور کن متمرکز ماندن شبیه به نور چراغ‌قوه‌ای است که در اتاق تاریکی در دست داری. این مهارت به تو کمک می‌کند نور چراغ‌قوه را فقط روی چیزی بتابانی که می‌خواهی به آن توجه کنی.



کنترل هیجان‌ها (خودکنترلی هیجانی)

وقتی هیجان‌هایمان خیلی شدید می‌شوند، می‌توانند مهارت‌های کارکرد اجرایی ما را از کار بیندازند. مثلاً، اگر ناراحت، خشمگین یا حتی خیلی خیلی شاد باشیم، تمرکز داشتن سخت می‌شود. خودکنترلی هیجانی^۱ مهارتی است که به ما کمک می‌کند هیجان‌هایمان را آرام سازیم. این جوری می‌توانیم رفتارها و فکرهایمان را مدیریت کنیم.

خودآگاهی

خودآگاهی یعنی توانایی دقت کردن و مشاهده‌ی فکرها، احساسات و رفتارهایمان. خودآگاه بودن به ما کمک می‌کند تا از بدنمان آگاه شویم، به‌طور مثال بدانیم که چه زمانی خسته یا گرسنه هستیم. همچنین به ما یاد می‌دهد خودمان را مشاهده کرده و کارهایی را انتخاب کنیم که نتیجه‌های خوبی برایمان به همراه دارد.

فکر کردن قبل از شروع کارها

نام دیگر این مهارت، بازداري پاسخ است. کلمه‌ی بازداري به معنای جلوگیری کردن از چیزی است؛ بنابراین، ما زمانی از این مهارت استفاده می‌کنیم که بخواهیم کار نامناسب یا چیزی را که مانع رسیدن به هدف‌هایمان است، انجام ندهیم. به کمک این مهارت می‌توانی در کلاس درس وقتی اجازه نداری یا زمانی که معلم مشغول درس دادن است، صحبت نکنی.

آغاز کردن فعالیت‌ها

یعنی بتوانیم یک فعالیت را به راحتی شروع کنیم یا فعالیتی را متوقف کرده و فعالیت دیگری را آغاز کنیم. همه می‌توانند کاری را که برای انجام دادنش ذوق زده هستند خیلی راحت شروع کنند، اما شروع کاری که کمتر به آن علاقه داری، به انرژی و تمرکز بیشتری نیاز دارد. گاهی وقتی فردی در شروع کردن کارها مشکل دارد، دیگران به اشتباه فکر می‌کنند تنبلی می‌کند یا نمی‌خواهد همکاری کند.

1. Emotional Self-control



سازمان‌دهی کردن (نظم و ترتیب)

سازمان‌دهی کردن^۱ مهارتی است که به ما کمک می‌کند وسیله‌هایمان را در جای مناسبی قرار بدهیم تا بتوانیم خیلی راحت و سریع آن‌ها را پیدا کنیم. وقتی فضای اطراف تو سازمان‌دهی شده باشد، منظم به نظر می‌رسد و می‌توانی چیزی را که دنبالش می‌گرددی سریع پیدا کنی. این مهارت باعث می‌شود برای پیدا کردن چیزهایی که نیاز داریم، وقت کمتری بگذاریم.

برنامه‌ریزی دقیق

برنامه‌ریزی دقیق، توانایی کشیدن نقشه‌ی راه برای رسیدن به هدف است. بیشتر کارها چند مرحله دارند؛ بنابراین، برای اینکه بدانی این مرحله‌ها چیست و آن‌ها را به‌ترتیب و با دقت اولویت‌بندی کنی، باید برنامه‌ریزی کنی. اولویت‌بندی بخشی از برنامه‌ریزی است. ما در اولویت‌بندی مشخص می‌کنیم چه مراحل مهم هستند، تا بدانیم ابتدا باید روی چه چیزی تمرکز کنیم.

مدیریت زمان

مدیریت زمان مهارتی است که به ما کمک می‌کند تا کارها را در محدوده‌ی زمانی مشخصی به پایان برسانیم. با داشتن این مهارت، می‌توانی حدس بزنی برای انجام یک کار چقدر زمان نیاز داری و برای وقت خودت بهتر و دقیق‌تر برنامه‌ریزی کنی. مثلاً، اگر برای آماده‌شدن و رفتن به بازی فوتبال ۱۵ دقیقه زمان نیاز داری و ساعت ۶ هم باید حرکت کنی، باید قبل از ساعت ۵:۴۵ آماده باشی.

حالا که با مهارت‌های این بخش آشنا شدی، باید بدانی همه می‌توانند از مهارت‌های کارکرد اجرایی استفاده و آن‌ها را تقویت کنند. درست مثل هر ابرقهرمانی، ما می‌توانیم با تمرین مداوم، پشتکار، پیدا کردن ابزارهای مناسب و درخواست کمک، توانایی‌هایمان را شکوفا کنیم. این کتاب به تو کمک می‌کند مهارت‌هایت را تقویت کنی. در این صورت موفق‌تر می‌شوی، اعتمادبه‌نفس تو بیشتر می‌شود و احساس بهتری داری. آماده‌ای شروع کنیم؟

1. Being Organized

تقویت مغز من

ما برای پرورش مهارت‌های کارکرد اجرایی به مغزهای قدرتمند نیاز داریم. مغز ما برای قوی و سالم ماندن به آب، پروتئین، خواب خوب و ورزش احتیاج دارد. وقتی که خوب غذا نمی‌خوریم، نمی‌خواهیم، به اندازه‌ی کافی آب نمی‌نوشیم یا بدنمان را حرکت نمی‌دهیم، به احتمال زیاد خسته و بداخلاق می‌شویم. از دستیارانت (پدر یا مادر، معلم یا یک بزرگ‌تر قابل اعتماد) بخواه که به تو در انتخاب هدف‌های کمک کنند و سپس از این جدول کمک بگیر تا برای مراقبت کردن از مغز، تورا راهنمایی کند.

نام: تاریخ شروع:

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	
							خوردن پروتئین کافی
							نوشیدن آب کافی
							داشتن تمرین ورزشی
							داشتن خواب کافی
عالی	عالی	عالی	عالی	عالی	عالی	عالی	من امروز
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	حالم چطور
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	است؟ (دور
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	یک عدد خط
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	بکش.)
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	
ضعیف	ضعیف	ضعیف	ضعیف	ضعیف	ضعیف	ضعیف	

آفرین، کارت عالی بود! حالا که این قدر خوب از مغزت مراقبت می‌کنی، چه احساسی داری؟

خوشحال آرام ذوق‌زده سرحال عالی هوشیار با اعتماد به نفس