

پرورش ذهن های خلاق و نوآور در عصر دیجیتال

**Nurturing
creative and innovative minds
in the digital age**

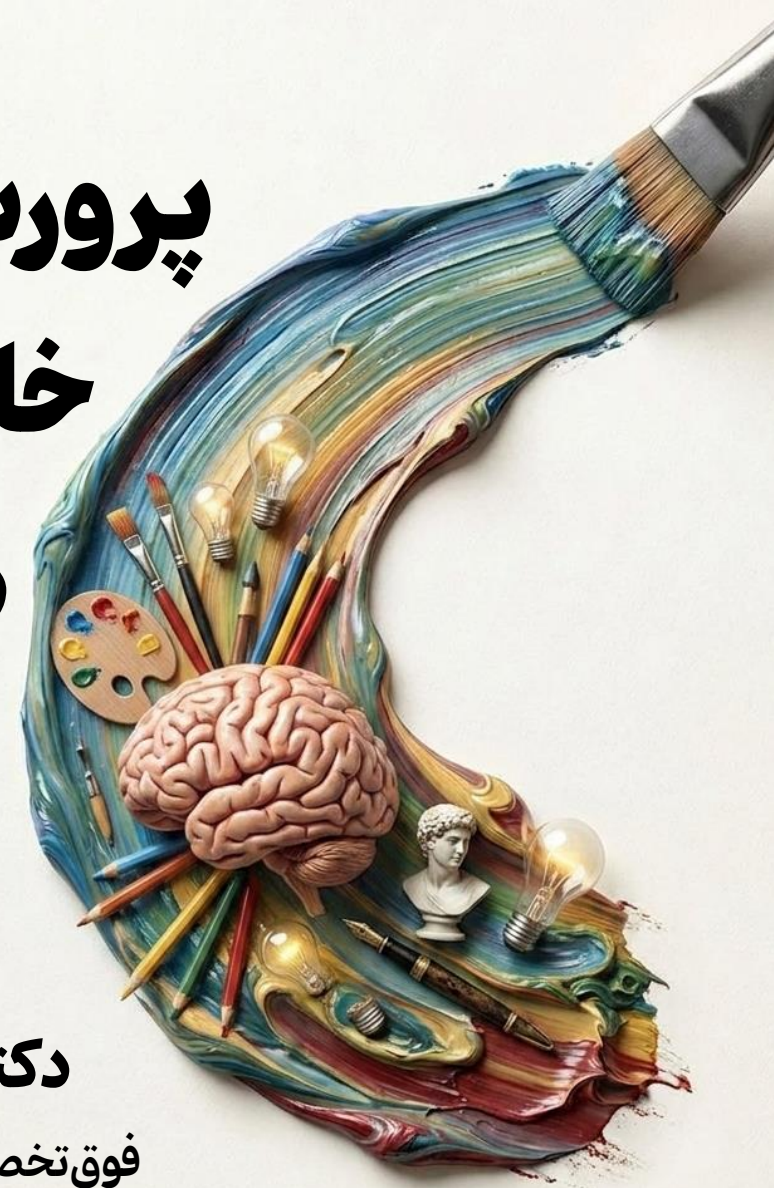
Assoc.Prof.Dr.B.Molaei

Department of Psychiatry,
Ardabil University of Medical Sciences

دکتر بهنام مولائی

فوق تخصص مشاوره و روان درمانی

b.molaei@arums.ac.ir



1 بخش اول: مقدمات (تئوری‌ها، چالش‌ها و واقعیت‌ها)

- اکوسیستم جدید رشد
- ضرورت نوآوری در عصر دیجیتال
- سبک‌های والدگری نوین

2 بخش دوم: جعبه ابزار والدگری

- تدوین منشور فناوری خانواده
- متد‌های پرورش تفکر واگرا و حل مسئله
- سم‌زدایی دیجیتال
- خودمراقبتی و الگوسازی

بخش اول؛ مقدمات

Chapter One; Preliminaries

(تئوری ها، چالش ها و واقعیت ها)

New Growth Ecosystem

یک بحران خاموش ...

چالش عبور از مرزهای سنتی به دنیای دیجیتال

و

اکوسیستم جدید رشد

پارادوکس اتصال؛

تنهاترین نسل تاریخ

- آمار تکان دهنده
- کالری های تو خالی اجتماعی
- فرضیه جابجایی
- توهم کمال



The Necessity of Innovation in the AI Age

ضرورت نوآوری

و

بازتعریف خلاقیت در عصر هوش مصنوعی



How does creativity work?

مکانیزم خلاقیت؛

تفکر همگرا در برابر تفکر واگرا
(نظریه گیلفورد)



Algorithms And Creativity

مرگِ خلاقیت

در

دنیای الگوریتم‌ها

عاملیت روانی؛

گذار از

مصرف کننده به خالق



Psychological Agency

Coexistence With Artificial Intelligence

همزیستی با هوش مصنوعی

Parenting styles

سبک‌های والدگری

در میدان مین سایبری
(مدل بامریند)

Authoritative parent



والد مقتدر؛

استراتژی «میانجی‌گری فعال»

عصبانیت اساسی تعارض؛

Conflict

آناٹومی یک

فروپاشی عصبی

(Meltdown)



پروتکل اجرایی انتقال (Transition)؛

ارتباط پیش از اصلاح

- **اصل طلایی:** تا پیش از برقراری ارتباط احساسی، رفتار را اصلاح یا متوقف نکنید.
- **گام ۱:** ورود به دنیای او (ارتباط): نشستن کنار کودک و کنجکاوی درباره بازی.
- **گام ۲:** هشدار همدلانه: یادآوری زمان پایانی همراه با درک جذابیت مدیا (فرصت برای Save کردن).
- **گام ۳:** ایجاد فرود نرم (لندینگ): پیشنهاد یک فعالیت جایگزین با تحریک حسی/فیزیکی بالا برای متعادل کردن
- **گام ۴:** اعمال قاطعانه مرز: گرفتن دستگاه با آرامش کامل و اعتباربخشی به خشم طبیعی کودک.

بخش دوم؛ جعبه ابزار والد گری

Chapter Two: Parenting Toolkit

Why does the dictatorial approach fail?

چرا رویکرد دیکتاتوری شکست می خورد؟

!

سه نیاز بنیادی انسان:

خودمختاری، شایستگی، ارتباط

!

تدوین قوانین مشارکتی



تدوین

«منشور فناوری خانواده»

پروتکل اجرایی تدوین منشور؛ از نقشه همدلی تا امضای قرارداد



- گام اول: اجلاس خانوادگی
- گام دوم: نقشه همدلی
- گام سوم: طوفان فکری و چکش کاری
- گام چهارم: مکتوب سازی مثبت و تعهد

نوروبیولوژی مناطق **ممنوعه**؛ سم زدایی از سیستم عصبی

- حریم خواب (مقدس ترین مرز)
- میز غذا (محراب ارتباط)
- زمان های گذار (Transition)

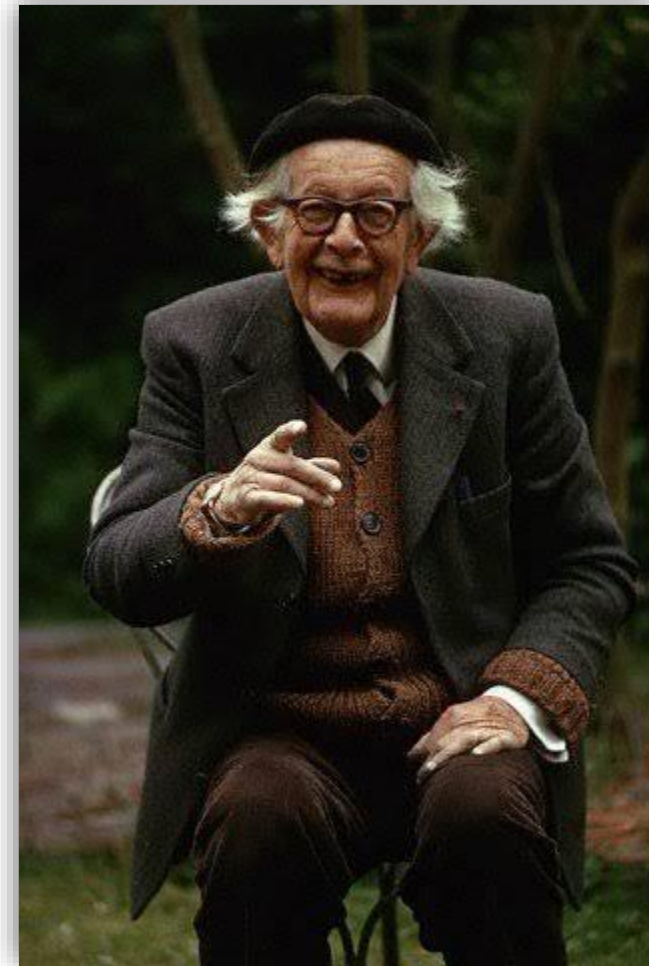
مهندسی رفتار؛

پیامدهای منطقی در برابر شرطی‌سازی کور

Blind conditioning

معماری منشور

بر اساس مراحل رشد شناختی پیاژه

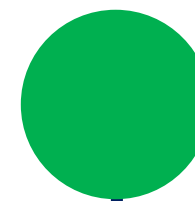


Techniques for Fostering Divergent Thinking and Problem-Solving

تکنیک‌های پرورش تفکر واگرا و حل مسئله

«تقلا و درگیری سازنده»

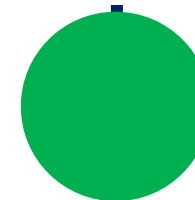
(Productive Struggle)



Socratic questioning protocol;

پروتکل پرسشگری سقراطی؛

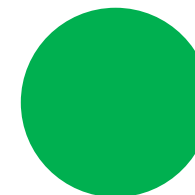
روشن کردن موتور تفکر



Neuroplasticity engineering

مهندسی انعطاف پذیری عصبی

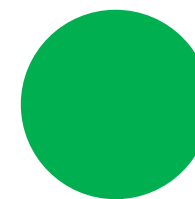
با بازی های تفکر واگرا



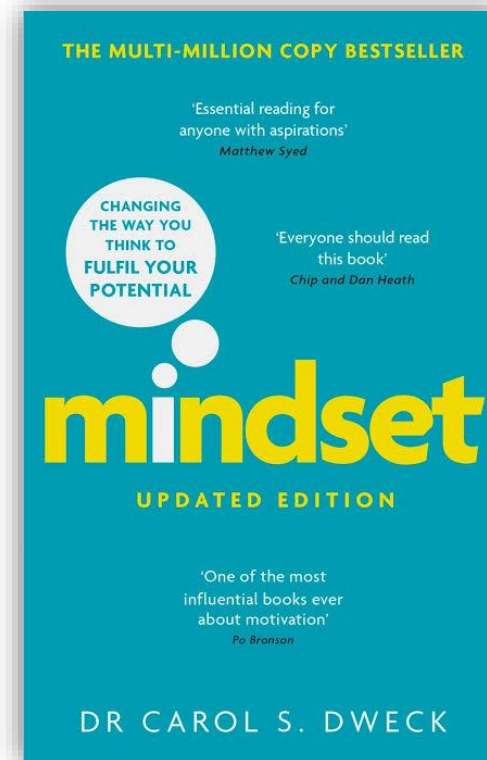
بومی سازی

تکنیک SCAMPER

برای کودکان



روان‌شناسی شکست؛ گذر از کمال‌گرایی به ذهنیت رشد



Digital Detox

سم زدایی دیجیتال

و

طراحی «بازی های بدون ساختار»

**"Boredom" is an essential prerequisite for
creativity.**



"بی حوصلگی" پیش نیاز قطعی خلاقیت

پروتکل مدیریت

سندروم «حوصله‌ام سر رفته»

Management Protocol
for
"I'm Bored" Syndrome

- گام اول: اعتبارسنجی بدون ارائه راه حل
- گام دوم: عبور از «تونل نق زدن» (15 تا 30 دقیقه)
- گام سوم: شیشه بی حوصلگی

اکوتراپی و تئوری بازیابی توجه (ART)

Attention Restoration Theory

درمان با خاک و کثیف کاری هدفمند

Getting dirty on purpose

Sensory-motor regimen

رژیم حسی-حرکتی؛

درمان سوءتغذیه حسی دیجیتال

خود مراقبتی و الگوسازی

**Self-care
&
Role Modeling**

قانون یادگیری مشاهده‌ای (آلبرت بندورا)



«فابینگ والدانه»

(Phubbing)

وتخریب دل‌بستگی

The Neuroscience of Parental Burnout;

عصب‌شناسی فرسودگی والدگری؛

وقتی آمیگدال کنترل را به دست می‌گیرد

"Micro-recovery" protocols

پروتکل‌های «میکرو-ریکاوری»

برای تنظیم سیستم عصبی

Renovation of the "Support Village"

بازسازی «دهکده حمایت»

و

خنثی سازی فشار همسالان



Nurturing creative and innovative minds in the digital age



Assoc.Prof.Dr.B.Molaei

Department of Psychiatry,
Ardabil University of Medical Sciences

b.molaei@arums.ac.ir