

ارتباط انرژی روانی با رفتار مطالعه

کارل یونگ، روان‌شناس و پژوهشگر قرن نوزدهم برای آن که کارکرد انرژی روانی را توجیه کند، مفاهیمی را از فیزیک کسب کرد.



جام جم آنلاین: کارل یونگ، روان‌شناس و پژوهشگر قرن نوزدهم برای آن که کارکرد انرژی روانی را توجیه کند، مفاهیمی را از فیزیک کسب کرد. این مفاهیم به عنوان سه اصل در علم فیزیک مطرح است؛ اصل اعداد، هم‌ارزی و آنتروپی. با استفاده از این اصول می‌توان نقش انرژی‌گذاری روانی را در رفتار مطالعه و یادگیری توجیه کرد.

نیروگذاری روانی در واقع انرژی روانی گسترده در زندگی است. زمانی که فرد مقدار زیادی از انرژی روانی خود را در فکر یا احساس یا موضوعی خاص صرف می‌کند، گفته می‌شود که آن فکر یا رفتار دارای ارزش روانی زیادی است و می‌تواند بر رفتار و زندگی شخص تاثیر فراوانی داشته باشد؛ مانند کسب مدال المپیک برای یک ورزشکار.

مقایسه سه اصل فیزیک با انرژی روانی:

اصل اعداد: در فیزیک بر قطبیت‌ها اشاره دارد؛ مثل گرما در برابر سرما. این اصل در مورد انرژی روانی نیز صادق است. هر میل و احساسی، ضدخود را دارد. در واقع این تعارض و قطبیت‌ها، برانگیزنده اصلی رفتار و تولیدکننده انرژی روانی است. هر چه تعارض بین قطبیت‌ها آشکارتر باشد، انرژی تولیدشده بیشتر خواهد بود.

اصل هم‌ارزی: این اصل به صرفه‌جویی انرژی اشاره دارد. طبق این اصل، انرژی مصرف‌شده برای به وجود آوردن یک حالت، از بین نمی‌رود، بلکه به بخش دیگری منتقل می‌شود. اگر ارزش روانی در موضوعی ضعیف یا ناپدید شود، انرژی به جای دیگر روان منتقل می‌شود. مانند دانش‌آموزی که رشته تحصیلی خود را تغییر می‌دهد. نکته قابل توجه اصل فوق این است که ارزش روانی موضوعی که انرژی روانی در آن قرار گرفته است باید مطلوب یا جذاب باشد.

اصل آنتروپی: این اصل به عمل مساوی‌کردن اختلاف‌های انرژی اشاره دارد. برای مثال، گرما از شيء داغ به شيء سرد منتقل می‌شود. توجیه این اصل در نیروگذاری روانی هم اینچنین است: اگر بین دو میل یا رفتار از نظر شدت فرق زیادی وجود داشته باشد، انرژی از آن که قوی‌تر است به آن که ضعیف‌تر است جاری می‌شود.

با توجه به فرآیند نیروگذاری روانی و ارتباط آن با اصول علم فیزیک می‌توان چنین نتیجه گرفت:

در فرآیند یادگیری و مطالعه هدف‌دار باید بدانیم که تا رسیدن به اهداف تعیین‌شده با مجموعه‌ای از تضادها روبه‌رو هستیم و وجود این تضادها امری طبیعی است، باید خود را آماده روبه‌رو شدن با آنها کنیم. در رفتار مطالعه هدف‌دار باید انرژی اصلی و تمرکز خود را بر محتوای هدف معطوف کنیم. از صرف انرژی در اموری که ما را از هدفمان دور می‌کند، خودداری کرده و انرژی را به هدف منتقل کنیم. ما در رفتار مطالعاتی و یادگیری‌های خود دارای نقاط قوت و ضعفی هستیم، با توجه به انرژی‌گذاری روانی می‌توانیم با حفظ نقاط قوت به بهبود نقاط ضعف با صرف زمان بیشتری بپردازیم و انرژی خود را به نقاط ضعف انتقال دهیم.

محمد قدری / مشاور آموزشی