

آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت تفکر انتقادی



مهارت‌های زندگی به چه معنی است؟

مجموعه تکنیک‌ها و فنونی که انسان در مسیر زندگی برای رسیدن به بزرگترین هدف خود یعنی آرامش نیاز دارد مهارت‌های زندگی می‌گویند.

به چه کسی فرد ماهر گفته می‌شود؟

فردی که توانایی انجام کاری را به شکلی صحیح در کمترین زمان دارد به او ماهر گفته می‌شود.

راننده ماهر به کسی گفته می‌شود که هم برای رسیدن به مقصد حداقل زمان را صرف نماید و هم در حین رانندگی دارای کمترین خطا باشد.

به کسی تایپیست ماهر گفته می‌شود که هم برای تایپ یک صفحه حداقل زمان را صرف نماید و هم دارای کمترین خطا باشد.

به کسی نجار ماهر گفته می‌شود که هم در ساخت یک میز حداقل زمان را صرف نماید و هم حداقل اشتباه را در اره کردن، میخ زدن و... داشته باشد.

فرد ماهر چگونه ماهر شده است عبارت دیگر چه عناصری برای مهارت پیدا کردن لازم است؟

دانش و تمرین

برای راننده ماهر شدن علاوه بر دانش رانندگی به تمرین متوالی نیاز داریم قطعاً برای نجار خوب شدن تنها دیدن یک فیلم آموزشی کافی نیست.

شیوه کار در کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی بصورت طوفان ذهنی و بارش فکری می‌باشد که ابتدا برای هر موضوعی سوالات مختلف مطرح و به شور گذاشته می‌شود.

آنچه حاصل بارش فکری است این است که ما ابرهای تفکر را به بارش واداریم تا بذر موضوع مورد بحث را آبیاری نمایند. طی بارش فکری همه کس آزادند که عقاید و نظرات خود را براحتی و بدون احساس نگرانی از مسخره شدن مطرح کنند.

بهداشت روانی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است:

- فرد دقیقاً خود را بشناسد.
- بتواند دیگران را درک کرده و روابط موثری با آنها برقرار نماید.
- هیجانات منفی و استرسهای روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل در آورد.
- به شیوه ای موثر مشکلات خود را حل نموده و تصمیم های مناسبی را اتخاذ نماید.
- نسبت به اطلاعات عدیده ای که لحظه به لحظه با آنها مواجه می شود پذیرنده صرف نباشد.
- نهایتاً اینکه کلیشه ای و بسته فکر نکند.

لازمه برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط یافتن بر ۷ مهارت اساسی و مهم زندگی است. این مهارتها عبارتند از:

- مهارت خودآگاهی
- مهارت کنترل خشم
- مهارت مقابله با استرس
- مهارت ارتباط موثر
- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر انتقادی



مهارت تفکر انتقادی



آخرین تحقیقات اقتصاددانان نشان داده است که زنان نسبت به مردان در سنین پایین تری مبتلا به بیماری های قلبی میشوند .

اگر شما با شنیدن یا خواندن عبارت فوق هیچ علامت سوالی یا شبهه ای در ذهنتان ایجاد نشد مشخصاً فردی هستید که تفکر انتقادی ضعیفی خواهید داشت.

یکی از بزرگترین نواقص سیستم آموزشی ما در همه سطوح این است که از دانش آموز یا دانشجو می خواهند که دانش طبقه بندی شده را فرا گیرد و به نقد و نقادی آنها اهمیتی داده نمی شود.

نکته:

تفکر خلاق و تفکر انتقادی دوروی یک سکه هستند. چرا که در اولی فرد سعی میکند راه حلها ایده ها و مفاهیم و پدیده های هنری را ارائه دهد که بی نظیر و بدیع باشند. حال آنکه در تفکر انتقادی تلاش فرد در این است که نقاط قوت و ضعف ایده ها و راه حلها را روشن نماید.

*تفکر فعال:

اگر فرد نقاد با یک موقعیت تصمیم گیری مواجه شود. فعالانه به جمع آوری اطلاعات مختلف می پردازد، با افراد باتجربه و متخصص مشورت می کند و با علامت سوال گذاشتن روی تک تک اطلاعات موجود راجع به صحت و سقم آنها کنکاش می کند. نقش تفکر فعال همچون خودآگاهی هیجانی در کنترل خشم و استرس می باشد.

*تفکیک واقعیت؛ غیر واقعیت و عقیده:

واقعیت عبارت است از موضوعی که توسط افراد مختلف در مکانهای مختلف تجربه شده و بدین ترتیب صحت آنها به اثبات رسیده است. حال آنکه غیر واقعیت صحیح نبودن آن به اثبات رسیده است. عقیده یا نظر موضوعی است که به گمان کسی که آنرا مطرح می کند صحیح است اما امکان دارد که واقعا اینگونه نباشد.

خورشید از مشرق طلوع می کند

خورشید به دور زمین می چرخد

در آینده مریخ قابل سکونت خواهد شد

*بررسی اعتبار یک موضوع با استفاده از سؤال کردن:

در حقیقت پرسیدن سؤالات مناسب یکی از قدرتمند ترین ابزارهای تفکر است که غالبا استفاده چندانی از آن نمی شود. قاعدتا لازم است که در مواجهه با موقعیتهای مختلف اولین سوالی که به ذهن می رسد این است «چقدر این موضوع دارای اعتبار می باشد؟»

*دقت در نتیجه گیری:

افراد توانمند و دارای تفکر انتقادی در مواجهه با یک خبر، تبلیغ، توصیه و.. سریعا به نتیجه نمی رسند. در یک آگهی بازرگانی می بینید که یک ورزشکار پس از ورزش نوشابه ای را می نوشد:

نتیجه گیری غلط:

نتیجه گیری درست:

*بررسی دقیق منابع اصلی افکار، عقاید و ارزیابی اعتبار آنها:

احتمالا شما با افراد بله گو و یا خیر گو مواجه شده اید دسته اول افرادی هستند که هر پیشنهاد یا اطلاعاتی که به آنها ارائه می شود را بلا فاصله می پذیرند و افراد گروه دوم برعکس بررسی دقیق منبع اصلی خبر و عقیده و ارزیابی و اعتبار آنها را قبل از پذیرش آن موضوع سنجش میکنند.

*مراجع قدرت

(والدین، آموزگاران و..)

- *آیا در این زمینه اطلاعات دارند.
- *آیا اطلاعات آنها کافی و قابل اعتماد است.
- *آیا تا به حال اطلاعات غلط داده اند
- *آیا دیگران با نظر آنها موافقت میکنند.

*کتاب و جراید:

- *آیا نویسندگان کتابها قابل اعتماد هستند؟
- *آیا مطالب کتاب توسط دیگر کتب تایید میشود
- *نویسنده برای اثبات عقاید خود چه دلایلی را ارائه داده است.

منابع خبر:

*حقایق:

- *چطور می توان این واقعیت را اثبات کرد؟
- *آیا این حقیقت به نوع دیگری نیز قابل تفسیر می باشد

*تجربه شخصی:

- *این تجربه در چه شرایطی روی داده است؟
- *آیا امکان تحریف و اشتباه وجود داشته است
- *آیا تبیین های دیگری نیز برای این تجربه وجود دارد.

ویژگی های

افراد نقاد

شما چگونه جمله زیر را ارزیابی می کنید؟

در خانواده علی عدد ۱۳ عدد نحسی محسوب می شود.

*** پذیرش اطلاعات صحیح:**

همانطور که می دانید در عصر انفجار اطلاعات زندگی می کنیم و هیچ تضمینی وجود ندارد که تمامی این اطلاعات صحیح باشند. تفکر انتقادی تمایز سره از ناسره است. تلاش ما در تفکر انتقادی در این است که به اطلاعاتی اجازه ورود دهیم که معتبر بوده و جواب پس داده است.

نکته:

فردی که دارای تفکر انتقادی است در ابتدا به هر اطلاعاتی که به او وارد می شود شک می کند. فردی که دارای تفکر انتقادی است به سرعت اطلاعاتی که به او می رسد را نه قبول می کند و نه رد می کند بلکه در صورت تحقیق کردن و تایید شدن آن را میپذیرد

نکته:

هدف غایی مهارتهای زندگی این است که افراد مسئولیت زندگی خود را بعهده بگیرند و بتدریج بر احساس رضایت خود بیفزایند

تهیه و تدوین: دکتر محمد جلینی



آیدی پیام رسان: @psycho_mehr

وب سایت: drmahrooghi.ir