

بسمه تعالی

راههای کاهش تنش روانی و افزایش قدرت انتقاد

تهیه و تنظیم :

دکتر مهريار ندر محمدي عضو هيئت علمي دانشگاه علوم پزشکی استان اردبيل

علیرضا احدی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

آبانماه ۱۳۹۹



مقدمه

همه انسان ها در زندگی روز مره در معرض انواع فشارهای روانی و رویدادهای تنش زایی قرار می گیرند که بهداشت روانی و جسمی آنان را تهدید می کند. تنش یک وضعیت نامطلوب تحریک عاطفی و روانی است و هنگامی فرد در آن واقع می شود که موقعیت را خطرناک و تهدید کننده آسایش تلقی کند.

فشار عصبی، تنیدگی یا استرس در روانشناسی به معنی فشار و نیرو است. هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس زا یا عامل تنیدگی است. استرس یک فشار روانی و احساسی، بیش از حد تحمل فرد است. در واقع استرس زمانی ایجاد می شود که ما نتوانیم با فشارهای کوچک کنار بیاییم. استرس در افراد مختلف متفاوت است، ممکن است عاملی برای فردی ایجاد استرس کند ولی در فرد دیگر، به هیچ عنوان استرس ایجاد نکند.

هر چیزی می تواند جزو این فشار کوچک باشد مثلاً پول، کار، درس و ... استرس می تواند روی رفتار شما تأثیر بگذارد؛ به عنوان مثال شما را کم طاقت یا عصبی کند یا روی عملکرد بدن شما تأثیر بگذارد؛ مانند لکنت زبان هنگام استرس. حتی برخی می گویند می تواند روی اندام و زیبایی صورت نیز تأثیر بگذارد.

تنش شغلی به عنوان یکی از مهمترین خطرات شغلی مطرح می باشد؛ این مسأله سالانه حدود ۲۰۰ میلیون دلار هزینه برای سازمان ها به بار می آورد و باعث کاهش بازده، غیبت از کار، جابه جایی نیرو، تعارضهای کاری و بالا رفتن هزینه های بهداشتی - درمانی کارکنان می شود.

علائم استرس:

تفکر نگران کننده، شامل اضطراب، مشکلات خواب، عرق کردن، از بین رفتن اشتها و مشکل در تمرکز حافظه است که می تواند سبب بوجود آمدن بعضی بیماریها مانند ام اس شود.

تنش ایجاد شده در بدن و واکنش بدن را تنیدگی می گویند به عبارتی هر عاملی موجب تنش روان و جسم و از دست دادن تعادل فرد شود، تنیدگی زا است. هنگام وارد شدن استرس، بدن واکنش هایی از خود نشان می دهد تا تعادل از دست رفته را بازگرداند که این عمل استرس است.

تنیدگی واکنشی است که در فرد در اثر حضور عامل دیگری به وجود می آید و قوای فرد را برای رو به رو شدن با آن بسیج می کند و ارگانیزم حالت آماده باش پیدا می کند.

استرس تجربه ای است همگانی و عمومی که هر فرد شاغلی به کرات آن را در زندگی و محیط کار خود احساس می کند، برخلاف تصور، استرس همیشه حوادث ناخوشایند نیست بلکه می تواند محصول موفقیت های خوشایند و مطلوبی نیز باشد که سازگاری مجددی را در فرد مطالبه می کند. به عبارت دیگر شاید نکته اصلی در موقعیت های تنش زا نیاز به انطباق و سازگاری مجددی است که برای فرد صورت پیدا می کند. برای آنکه به نحو مؤثری بر فشارهای شغلی غلبه نماییم، به چند نکته برای فایق آمدن بر فشار عصبی در محیط کار اشاره می کنیم.



یک فرد، خود در ایجاد فشار شغلی نقش مهمی دارد، بنابراین خود او نیز می تواند با اتخاذ تدابیری با فشار شغلی بوجود آمده مبارزه کند.

- **انجام تمرینات ورزشی:** با انجام تمرینات ورزشی میتوان سلامت روانی و جسمی خود را ارتقا داد و فشار شغلی را حذف و یا به نحو مؤثری آن را مهار کرد.
- **آرام سازی و آسودن:** فرد بایستی هر چند وقت یکبار خونسردی نشان داده و از تکنیک های مخصوص تن آرامی (کنترل علایم حیاتی) یا مراقبه استفاده کند.
- **کنترل رفتار فردی:** فرد به جای اینکه اجازه دهد اوضاع، او را کنترل کند، او اوضاع را کنترل نماید.
- **دریافت حمایت:** فرد با همکاران قابل اعتماد که در ضمن شنوندگان خوبی هستند، ارتباط نزدیک برقرار کند، تا به هنگام نیاز، حمایت لازم را از آنها دریافت نماید.



انواع مختلفی از مهارت‌ها وجود دارند که انسان می‌تواند با یادگیری این مهارت‌ها در جهت کاهش تنش و کنترل استرس گام بردارد.

از مهارت‌های مهم جهت کاهش تنش و کنترل استرس عبارتند از :

۱. مهارت خود آگاهی و همدلی
۲. مهارت برقراری ارتباط مؤثر
۳. مهارت مدیریت استرس
۴. مهارت تفکر انتقاد

۱ – مهارت خود آگاهی و همدلی :

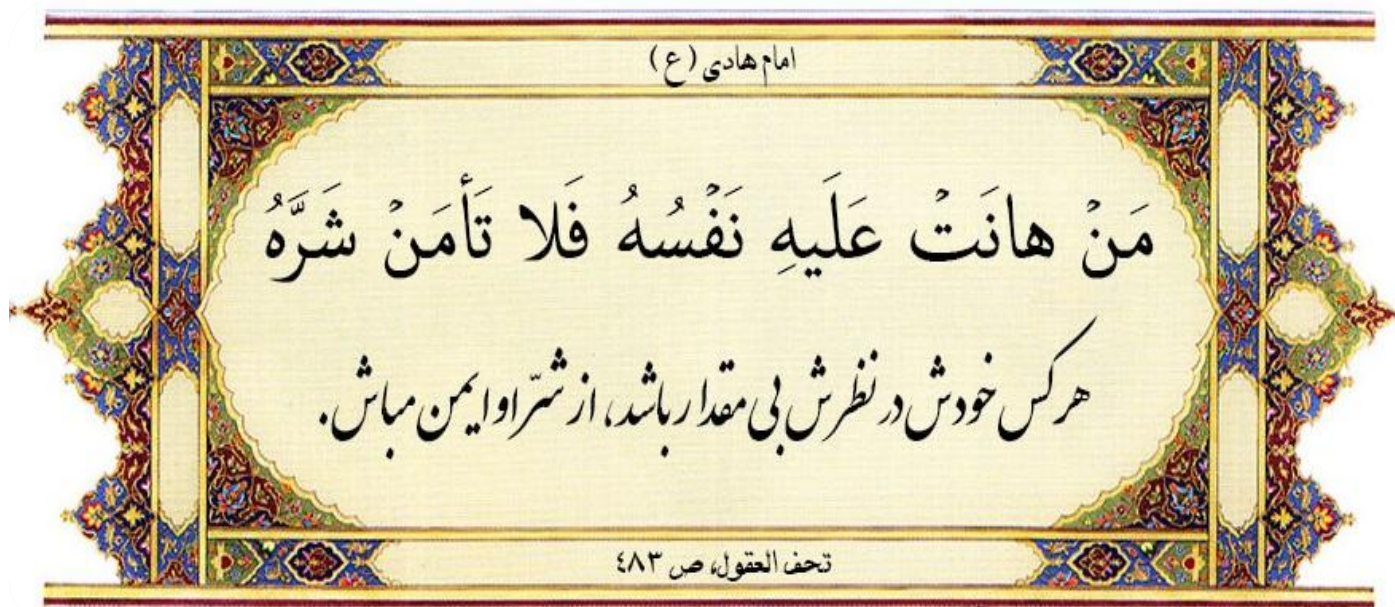
یکی از مهمترین عواملی که به انسان کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشد، این است که خود را بشناسد، احساس خوبی در مورد خود داشته باشد و از آنچه که هست، شاد و راضی باشد. مهارت خود آگاهی یکی از مهارت‌های زندگی است. این مهارت به فرد کمک می‌کند تا بتواند شناخت بیشتری نسبت به خود، خصوصیات،

نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف و قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد.

یکی از مؤلفه های مهم خودآگاهی **عزت نفس** است. عزت نفس چیزی نیست که مانند یک مهارت آموخته شود بلکه عزت نفس پیامد مجموعه ای از عوامل فردی، اجتماعی و خانوادگی است. عزت نفس به احساس ارزشمندی شخص اشاره دارد که تحت تأثیر عوامل عملکرد، موفقیت ها، توانایی ها، ظاهر شخصی و قضاوت های افراد مهم است. انسان ها در نتیجه ی واکنش هایی که از دیگران، بویژه افراد مهم دریافت می کنند نگرش هایی در مورد ارزشمند بودن خود پیدا می کنند. عزت نفس بالا نشان دهنده احساسات شخصی خاصی است که به آسانی تحت تأثیر، موانع، تعرض ها و دیدگاه های منفی در مورد توانایی ها یا ظاهر قرار نمی گیرد. عزت نفس بالا به اعتماد به نفس منجر می شود که تصمیم گیری خوب و مستقلانه و برخورد مناسب با تعارضات بین فردی را تسهیل می نماید. عزت نفس افراد در محیط حمایت کننده و مثبت تقویت می شود.

عزت نفس پایین یکی از عوامل بازدارنده رشد اجتماعی است- با این حال افراد برخوردار از عزت نفس بالا (مانند گروه های بزهکار) نیز دچار رشد اجتماعی مختل می شوند. عزت نفس افراد، متأثر از تجارب، رویدادها و شرایط زندگی آنان است. با این حال عزت نفس چیزی است که افراد می توانند از طریق تجربه آن را کنترل نمایند. برای داشتن عزت نفس بالا افراد باید اول بدانند چه چیزی در آنان احساسات خوب

بوجود می آورد و سپس به گونه ای برنامه ریزی کنند که این نوع رویدادها در زندگی شان رخ دهد.



عزت نفس و تاب آوری

تاب آوری به فرآیند بازگشت فرد به کارکرد عادی پس از یک رویداد استرس زا یا تجربه ناراحتی اطلاق می گردد. افراد تاب آور چهار خصیصه اصلی دارند:

- ۱ - کفایت اجتماعی
- ۲ - مهارتهای حل مسئله
- ۳ - خودمختاری
- ۴ - هدفمندی و خوش بینی به آینده

سه عامل مهم محیطی مؤثر در رشد این ویژگی ها عبارتند از :

- روابط حمایت گر و توأم با توجه، شبکه ای از افراد که از یکدیگر حمایت می کنند.
- معیارها و انتظارات بالا اما معقول خانواده و جامعه در مورد رفتار
- فرصت مشارکت در فعالیت ها و کارکردهای اجتماعی

برخی از ویژگیهای افراد تاب آور :

- ۱ - داشتن بینش : توانایی در دیدن اشیاء همانطور که هستند نه آنگونه که باید یا می توانند باشند، پذیرش واقعیت و صادق بودن با خود.
- ۲ - احساس ارزشمندی : پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند، ایجاد تمایز بین رویدادها و رفتارهای منفی با خود.
- ۳ - همدلی : برقراری رابطه ی توأم با احترام متقابل با دیگران که گاهی اوقات **به هم** پیوستگی اجتماعی نامیده می شود، یعنی احساس تعلق به افراد، گروهها و نهادهای اجتماعی.
- ۴ - نظم و ترتیب : حس سازمان یافتگی، نظم آیین مندی خاص، که ساختار، ثبات و امنیت در زندگی فرد بوجود می آورد.
- ۵ - شوخ طبعی : توانایی در دیدن جنبه روشن موقعیت و جدی نگرفتن بیش از حد خود، که به حفظ یک دیدگاه متعادل تر کمک می کند.

۶ - مهارت‌های حل مسئله : توانایی در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات شخصی و در نظر گرفتن راه حل های فوری و راهبرد های دراز مدت برای حل و فصل مشکلاتی که به آسانی و سریع حل نمی شوند.

۷ - توانمندی های اجتماعی : برخورداری از طیف وسیعی از مهارتها و راهبردهای اجتماعی شامل مهارت های گفتگو، جرأت مندی و گوش دادن، همراه با آمادگی گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به احساسات و عقاید دیگران که در تعاملات اجتماعی بسیار مهم است.

۸ - خوش بینی : اعتقاد راسخ به اینکه آینده می تواند بهتر باشد، احساس امید و هدفمندی و این باور که من می توانم زندگی و آینده خود را کنترل کنم.

ایجاد تاب آوری فرآیندی است که از طریق آن، افراد توانایی هیجانی برای برخورد مؤثر با چالش های زندگی خانوادگی و اجتماعی را کسب می نمایند. روش خاصی برای آموختن تاب آوری وجود ندارد، زیرا تاب آوری یک مهارت مشخص نیست تاب آوری شامل مجموعه ایی از مهارت ها، نگرش ها و ارزش ها است که فرد کسب می نماید. بنابراین خود آگاهی یکی از مهارت های اساسی برای پرورش تاب آوری به حساب می آید .

مهارت های خود آگاهی شامل موارد زیر است :

۱ - مهارت‌های خود ارزیابی

۲ - مهارت‌های شناسایی نقاط قوت و ضعف خود

۳ - مهارت‌های تفکر مثبت

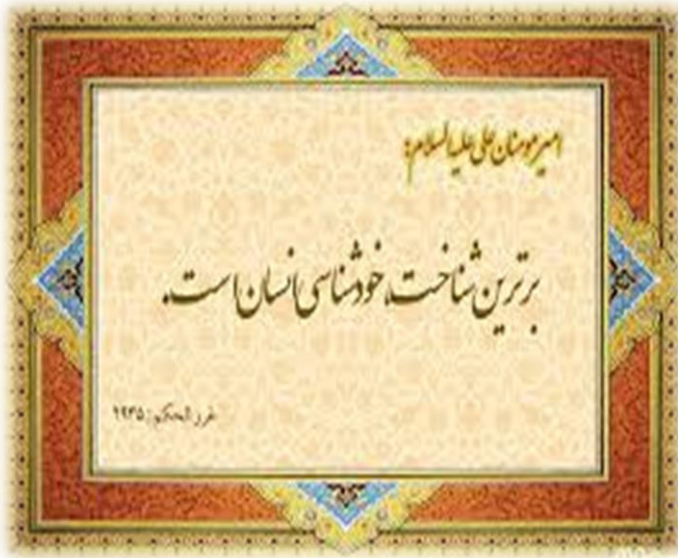
۴ - مهارت‌های ایجاد خودانگاره و تصویر تن مثبت



ویژگی‌های افرادی که خودشان را می‌شناسند عبارتند از:

- ۱ - خصوصیات مثبت، توانایی و استعداد‌های خود را می‌شناسند و به آنها افتخار می‌کنند.
- ۲ - خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌شناسند، می‌پذیرند و در جهت اصلاح آنها تلاش می‌کنند.
- ۳ - موفقیت‌ها و شکست‌های خود را می‌شناسند، به موقعیت‌هایشان افتخار می‌کنند و از شکست‌هایشان درس می‌گیرند.
- ۴ - به خود و دیگران احترام می‌گذارند.

- ۵- برای رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند.
- ۶- مسئولیت اعمال و رفتار خود را می پذیرند.



مؤلفه های خود آگاهی عبارتند از :

- شناخت احساسات و خودپنداره
- عزت نفس و احساس ارزشمندی
- هویت و هویت یابی

فواید خود آگاهی

مهارت خود آگاهی به شما کمک می کند تا بتوانید :

- ۱- احساسات خود را شناسایی کنید از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنید. ناتوانی در کنترل احساسات می تواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت، درگیری با دیگران، بدرفتاری و خشونت با دیگران و بخصوص با کودکان و نوجوانان بیانجامد.
- ۲- بر نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شده و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهید. آگاهی از نقاط ضعف باعث می شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.
- ۳- از نیازهای خود آگاه شوید و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازید. با شناخت نیازهای خود می توانید راه و روش بهتری برای مقابله با نیازهای خود بیابید.

۴ - اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کنید. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده آل، تخیلی و کمال گرایانه دوری گزینید. تنظیم اهداف غیر واقع بینانه باعث بزهکاری، ناکامی، خشم و خشونت، خودکشی، بی بند و باری و نظایر آن می شود.

۵ - بتوانید از ملاکهای ارزشمندی خویش آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابید. به این ترتیب، از دنبال کردن ارزش های کاذب خودداری نموده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی خود را طی کنید.

۶ - فرآیند هویت یابی خود را به طور سالمی به انجام برسانید. دستیابی و کسب یک هویت سالم باعث می شود زندگی بزرگسالی بر پایه های قوی و محکمی بنا شود.

همدلی

همدلی یک مهارت و توانایی است و مانند هر توانایی دیگر نیاز به آموزش، تمرین و تجربه دارد. همدلی به فرد این امکان را می دهد که بتواند احساسات و حالاتی را در دیگری بفهمد که تا کنون تجربه نکرده است.

همدلی باعث می شود که از سطح خودمان فراتر رفته و دیگران را عمیق تر درک نماییم. به این ترتیب، همدلی قدرت و ظرفیت درک انسان ها را افزایش می دهد.



موانع همدلی عبارتند از :

- انتقاد
- برچسب زدن
- تشخیص گذاری
- ستایش همراه با ارزیابی
- نصیحت کردن
- اغراق کردن یا بزرگ کردن مشکل
- بی اهمیت کردن و کوچک کردن مشکل
- به رخ کشیدن و مقایسه کردن
- سرزنش کردن
- نصیحت کردن، راهنمایی کردن و ارائه راه حل

مهمترین روشهای همدلی عبارتند از :

- گوش دادن فعال
- بازپردازی
- انعکاس احساسات
- انعکاس محتوا یا معانی
- تمرکز بر کلمات احساسی
- توجه به محتوای کلی پیام
- مشاهده زبان بدن

- پرسیدن این سؤال از خود که " اگر من چنین وضعیتی را تجربه می کردم، چه احساسی داشتم؟"

شناسایی و کنترل احساسات

یکی از مهمترین اجزای مهارت خودآگاهی، شناخت احساسات است. ناتوانی در شناخت احساسات مشکل شایعی است. عده ای به غلط فکر می کنند احساسات موضوع بی اهمیتی است و نباید به آن توجه کرد و به همین دلیل توجهی به احساسات خود نمی کنند و از آنها ناآگاهند. این ناآگاهی از احساسات خود باعث می شود این افراد در زندگی خود دچار مشکل شوند. بنابراین شناخت احساسات خود و عوامل برانگیزاننده آنها، و تأثیر این احساسات بر دیگران از مؤلفه های اساسی مهارت خودآگاهی محسوب می شود.



۲- مهارت برقراری ارتباط مؤثر

ارتباط از مؤلفه های اصلی زندگی اجتماعی است. مهارت برقراری ارتباط مؤثر یکی از مهمترین پیش بینی کننده های سلامت روابط بین فردی است. به این منظور فنون برقراری ارتباط مؤثر یکی از اصلی ترین قسمت های آموزش مهارتهای زندگی در نظر گرفته می شوند.

تعریف ارتباط

ارتباط عبارت است از فرآیند ارسال و دریافت پیام. با توجه به این تعریف :

- هر ارتباطی مستلزم حضور دو یا چند واحد اجتماعی است. یعنی ارتباط می تواند بین دو یا چند نفر، یک نفر و یک رسانه و ... صورت بگیرد.
- هدف اصلی از برقراری ارتباط، انتقال پیام است. این پیام می تواند به صورت کلامی یا غیر کلامی منتقل شود. در واقع یک پیام را می توان به صورت آشکار یا ضمنی منتقل کرد.
- هر گونه اشکالی در انتقال پیام می تواند باعث اختلال در ارتباط گردد. برای مثال ممکن است پیام به صورت کامل منتقل نگردد یا اینکه یک نفر پیامی را ارسال کند ولی فرد مقابل مفهوم دیگری را دریافت نماید. یا حتی کسی پیامی را بفرستد ولی دیگری هیچ پیامی را دریافت نکند. از این موارد معمولاً به عنوان "سوء تفاهم" یاد می شود. یک ارتباط مؤثر ارتباطی است که راه را بر سوء تفاهم های احتمالی ببندد.

اهمیت ارتباط

برقراری ارتباط اولین ضرورت یک زندگی اجتماعی است. عده ای انسان را حیوانی اجتماعی می دانند. بنابراین شاید یکی از مهم ترین برتری های انسان بر سایر جانداران، تنوع و گستره وسیع ارتباطاتی است که می تواند ایجاد کند. ارتباط مؤثر:

- تنها وسیله انتقال اطلاعات بین افراد می باشد.
- تنها راه نشان دادن احساسات به دیگران است.
- بهترین راه تصحیح سوء تفاهم ها است.
- پیش شرط هر نوع آموزش مؤثر، و در نتیجه لازمه ی رشد یک اجتماع است.

یک ارتباط نامؤثر :

- باعث ایجاد سوء تفاهم می شود.
- منجر به نارضایتی، احساس تنهایی و تعارض در افراد خانواده و جامعه می گردد.
- در طول زمان می تواند اعتماد به نفس فرد را مختل کند و احساس درماندگی و در نتیجه آسیب های روانی و اجتماعی ایجاد نماید.
- توانایی فرد برای مقابله با مشکلات زندگی را کاهش بدهد.

عناصر اصلی ارتباط (کلامی و غیر کلامی)

ارتباط وجوه مختلفی دارد. به طور طور ضمنی اشاره شد که ارتباط متضمن دو عنصر اصلی است. این دو عنصر عبارتند از: عناصر کلامی و عناصر غیر کلامی ارتباط.

عناصر کلامی ارتباط شامل آن وجهی از ارتباط هستند که اختصاصاً به محتوای کلامی و فرآیند بیان کلامی مربوط می گردند.

منظور از محتوای کلام، آن چیزی است که بر زبان می آوریم. برای مثال جذاب بودن محتوای کلام، تهدید آمیز نبودن آن، شور برانگیز بودن موضوع صحبت، غم افزا نبودن و نظایر آن، باعث تسهیل ارتباط می گردد. توجه به ابعاد فرهنگی و حتی خرده فرهنگی در محتوای کلام یکی از مهم ترین عوامل در افزایش کارآمدی ارتباط می باشد.

فرآیند برقراری ارتباط کلامی شامل چگونگی شروع صحبت، نحوه جمله بندی، زمان بندی ارتباط کلامی، ملاحظات موقعیتی و بالاخره چگونگی جمع بندی و ختم ارتباط می باشد.

عناصر غیر کلامی ارتباط شامل آن وجهی از ارتباط هستند که اختصاصاً به جنبه هایی غیر از محتوای کلامی و فرآیند بیان کلامی مربوط می گردند. در این مقوله می توان تن صدا، آهنگ صدا، تماس چشمی، حالات چهره ای، ژست ها، حالات بدنی و گوش دادن را نام برد.

برخی افراد برای بیان منظور و احساسات خود فقط از کلمات استفاده می کنند در حالی که دیگران برای انتقال پیام خود، علاوه بر کلمات از حالات چهره ای و حرکات بدنی، یعنی آنچه که عناصر غیرکلامی ارتباط می نامیم نیز استفاده می کنند.

اجزای ارتباط

عناصر کلامی و غیر کلامی ارتباط هر کدام اجزای خود را دارند. این اجزا را می توان به این صورت تعریف نمود:

محتوای کلام: اینکه موضوع گفتگو چیست، خود می تواند به ادامه ارتباط یا قطع آن منجر گردد.

توجه به ابعاد فرهنگی و خرده فرهنگی: هنگامی که گوینده و شنونده به ویژگیهای فرهنگی و حتی خرده فرهنگی فرد مقابل توجه نمی کنند، ارتباط قطع می شود.

● **چگونگی شروع صحبت:** نوع آغاز محاوره، یعنی اولین جملات و اولین نشانه های غیر کلامی برقراری ارتباط، تعیین کننده تداوم ارتباط هستند.

● **نحوه جمله بندی:** چگونگی جمله بندی به اندازه ی خود محتوای کلام دارای اهمیت است.

● **زمانبندی ارتباط کلامی:** هر ارتباط زمان خاصی دارد. برخی از این زمانبندی ها عمومی و کلی هستند و تقریباً همگان آن را رعایت می کنند. مثلاً کسی نیمه شب به دیگری تلفن نمی زند. ولی برخی زمانبندی ها ظرافت بیشتری دارد و کسانی که ارتباط بین فردی موفق تری دارند این زمانبندی ها را به خوبی رعایت می کنند. منظور از زمانبندی، هم زمان برقراری ارتباط، هم مدت آن و هم طول کلام در هر یک از زمان هایی است که فرد نقش گوینده را در ارتباط به عهده می گیرد.

● **ملاحظات موقعیتی:** جایگاه اجتماعی افراد، مکان و فضای اجتماعی از دیگر عواملی هستند که می توانند به ارتباط مؤثر یا نامؤثر منجر گردند.

- **چگونگی جمع بندی و ختم ارتباط :** علاوه بر آغاز کلام، چگونگی ختم ارتباط و گفتگو نیز عاملی مهم در برقراری ارتباط مؤثر است. مثلاً جمع بندی نهایی و خلاصه کردن گفتگو، راهی مؤثر برای ختم ارتباط است.
- **تن صدا :** افرادی که در برقراری ارتباط ماهر و کارآمد هستند، به کشش های آوایی کلام خود در طول محاوره توجه دارند.
- **آهنگ صدا :** علاوه بر کشش های آوایی، ریتم و آهنگ کلام نیز به مؤثر واقع شدن ارتباط کمک می کند. به سبک کلام افرادی که از موفقیت اجتماعی برخوردارند توجه کنید. این افراد عوامل فوق الذکر را در کلام خود رعایت می کنند.
- **تماس چشمی:** به خاطر داشته باشید که ارتباط تنها گفتن و شنیدن نیست. تماس چشمی ابزاری خوب جهت انتقال پیام های ظریف اجتماعی، حفظ توجه مخاطب و انتقال عاطفه است.
- **حالات چهره ای :** چهره و نوع حرکات ابرو و دهان نیز پیام هایی به سمت مخاطب می فرستند که ارتباط را تسهیل کرده و یا با مانع مواجه می سازند. حالات چهره به شدت به فرهنگ وابسته اند.
- **ژست ها :** افرادی که در برقراری ارتباط ماهر هستند، به کلام، چشم و حالات چهره اکتفا نکرده و از دست ها و انگشت ها، پاها و باقی اندام های بدن برای انتقال پیام استفاده می نمایند.
- **حالات بدنی :** سبک نشستن، ایستادن و راه رفتن یک فرد نیز به طور خودکار پیام هایی به مخاطب منتقل می سازند.

گوش دادن فعال

شنیدن و گوش دادن دو مقوله متفاوت هستند. شنیدن عمل ادراک اصوات می باشد. این عمل غیر ارادی بوده و فقط به دریافت محرک های شنیداری اطلاق

می گردد. گوش دادن فعالیتی انتخابی است که شامل دریافت و تفسیر محرک های شنیداری می باشد. این عمل رمز گردانی اصوات به معانی را نیز در بر دارد. گوش دادن به دو طبقه اصلی تقسیم می شود. این دو طبقه عبارتند از : گوش دادن نافع و گوش دادن فعال.

گوش دادن نافع از نظر کیفیت، کمی بالاتر از شنیدن است و زمانی رخ می دهد که گیرنده پیام، انگیزه زیادی برای گوش دادن دقیق ندارد. گوش دادن به موسیقی، تلویزیون، گوش دادن از روی ادب، نمونه هایی از گوش دادن نافع هستند. از آنجا که در گوش دادن نافع تنها بخشی از ذهن ما درگیر توجه کردن می باشد، لذا هنگام گوش دادن به دیگران، احتمال پرت شدن حواس (یعنی تفکر در مورد چیزهای دیگری غیر از موضوع اصلی) وجود دارد. بهترین راه برای حل این مشکل، گوش دادن فعال یعنی گوش دادن هدفمند می باشد. بنابراین گوش دادن فعال را می توان گوش دادن هدفمند معرفی کرد. اهداف گوش دادن فعال عبارتند از :

- کسب اطلاعات
- گرفتن راهنمایی

• درک راهنمایی

• درک دیگران

• حل مشکلات

• فهمیدن احساسات دیگران

• حمایت عاطفی دیگران

روش های مؤثر برای گوش کردن فعال :

۱- به فرد مقابل توجه کنید.

• به فرد مقابل نگاه کنید.

• نشان دهید که به حرف های او علاقمند هستید.

• کمی به طرف او متمایل شوید.

• نشانه های غیر کلامی او را به شیوه ای ظریف تکرار کنید. با گفتن کلماتی او را به

صحبت بیشتر در مورد موضوع تشویق کنید.

• سعی کنید آنچه را که گفته نمی شود بشنوید.

• ببینید هر چیزی را چگونه می گوید.

• کمتر صحبت کنید.

۲- سؤال کنید.

به این ترتیب :

• به فرد مقابل نشان می دهید که گوش می کنید.

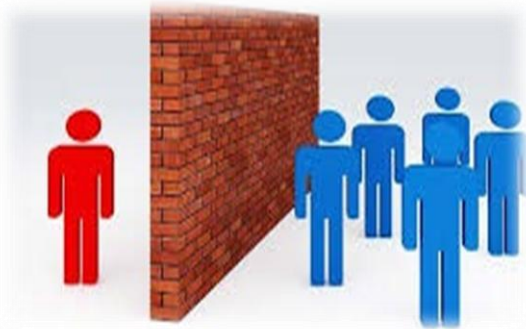
• اطلاعات را جمع کرده و سازماندهی می کنید.

۳ - بازخورد داده، بازگو کرده و خلاصه نمایید.

توجه نمایید که :

- بازخورد دادن راهی برای بررسی این است که آیا برداشت شما درست است یا خیر.
- برای بازخورد دادن، آنچه را که گوینده گفته است تکرار نموده یا بازگو نمایید.
- گاهی تکرار چند کلمه آخر گوینده او را به ادامه گفتار تشویق می کند.

موانع ارتباط مؤثر



تاکنون درباره چیزهایی صحبت کردیم که می توانند موجب برقراری ارتباط مؤثر شوند. در این قسمت توجه شما را به موانعی جلب می کنیم که راههای ارتباط را بسته و مانع از

برقراری ارتباط مؤثر می شوند. برخی انواع پیام ها مانع از برقراری ارتباط مؤثر می شوند. این پیام ها شامل :

- دستور دادن، هدایت کردن، ابلاغ کردن
- اخطار، تهدید، هشدار دادن
- موعظه، نصیحت
- توصیه، پیشنهاد یا راه حل ارائه دادن
- وادار سازی از طریق استدلال، سخنرانی یا بحث کردن

- قضاوت کردن، انتقاد کردن، مخالفت کردن و مقصر شمردن دیگری
- تحسین، تأیید، موافقت، ارزشیابی مثبت
- اسم روی هم گذاشتن، مسخره کردن و تحقیر کردن
- تفسیر، تحلیل و تشخیص پزشکی و روانشناسی روی هم دیگر گذاشتن
- اطمینان بخشی، هم حسی و حمایت
- واریسی، بازجویی و بازپرسی
- پرت کردن حواس، عوض کردن صحبت و گول زدن

۳- مهارتهای مدیریت استرس

استرس تجربه شایع انسان است که از زمان غارنشینی تاکنون با او همراه بوده است. با این حال واژه استرس زمان کوتاهی است که وارد خزانه واژگان رایج عوام شده است. اگر چه توجه به استرس به نیمه قرن بیستم بر می گردد، اما با توجه به یافته های پژوهشی فراوان طی نیم قرن گذشته، مدیریت استرس به عنوان یک محور اصلی و اساسی سلامت جسمی و روانی مورد توجه متولیان بهداشت جوامع بوده است.

تعریف استرس

استرس را می توان به عنوان یک تجربه هیجانی منفی که با تغییرات بیوشیمیایی، روانشناختی، شناختی و رفتار همراه می باشد، تعریف کرد. این تغییرات در جهت تغییر واقعه پر استرس یا عوض کردن اثرات آن است. حوادثی مانند سر و صدا، ازدحام، یک

ارتباطی بین فردی بد، قرار ملاقات برای یک مصاحبه شغلی و ... می توانند جزو حوادث استرس زا باشند. از آنجا که یک حادثه خاص می تواند برای یک نفر استرس زا و برای فرد دیگر بدون استرس تلقی شود، بنابراین اکثر تعاریف استرس بر رابطه بین فرد و محیط تأکید کرده اند. استرس پیامد فرآیند ارزیابی فرد است، یعنی ارزیابی اینکه آیا منابع فردی برای پاسخگویی به توقعات محیط کافی است یا نه.

به طور کلی تحقیقات نشان داده اند وقایعی که منفی، غیر قابل کنترل و مبهم بوده و فرد را در خود غرق می کنند یا در ارتباط با مسایل اصلی زندگی وی می باشند، پراسترس تر از وقایعی هستند که مثبت، قابل کنترل، واضح و قابل اداره هستند و یا در ارتباط با مسایل حاشیه ای زندگی می باشند.

مقابله با استرس

مردم به شیوه های مختلف در برابر استرس واکنش نشان می دهند. این واکنش به استرس، مقابله نامیده می شود. مقابله، فرآیند کنترل و اداره توقعاتی است که به صورت استفاده بهینه از منابع درونی خویشتن تعریف می شود. مقابله شامل تلاش های معطوف به عمل و بین فردی جهت کنترل و اداره (مانند تسلط یافتن، تحمل، خواهش، به حداقل رساندن) توقعات محیطی و درونی و تعارضات موجود بین آنها می باشد. این تعریف چند جنبه مهم دارد. نخست اینکه روابط بین مقابله و یک واقعه پر استرس فرآیندی پویا است. مقابله عبارت است از یک رشته تعاملات بین یک فرد دارای مجموعه ای از امکانات، ارزشها و تعهدات از یک سو و یک محیط با امکانات، توقعات

و محدودیت های خاص خود از سوی دیگر. پس مقابله عملی نیست که در یک زمان خاص از فرد سر می زند، بلکه مجموعه ای از پاسخ های متقابل است که در طی زمان رخ داده و فرد و محیط از طریق آنها روی هم تأثیر می گذارند. دومین جنبه مهم این تعریف، وسعت آن است. این تعریف شامل عمل و عکس العمل های بسیار زیاد در برابر موقعیت های پر استرس می باشد. بدین ترتیب در این تعریف واکنش های هیجانی (شامل خشم یا افسردگی) و نیز اعمالی که به طور عمدی برای رویارویی با واقعه انجام می گیرند را می توان به عنوان بخشی از فرآیند مقابله محسوب کرد. تلاش های مقابله ای نیز به نوبه ی خود تحت تأثیر میانجی هایی مانند امکاناتی که در دسترس فرد هستند، قرار می گیرند.

شخصیت و مقابله

افراد خاصی به علت ویژگی های شخصیت خود آمادگی بیشتری برای تجربه استرس و ناراحتی در زندگی دارند و همین امر نیز به نوبه ی خود بر میزان آسیب پذیری آنها تأثیر می گذارد. در این زمینه متغیری به نام عاطفه مندی منفی مطرح می شود. عاطفه منفی یک خلق منفی نافذ است که با اضطراب، افسردگی و خصومت مشخص می شود. آمادگی کلی فرد برای منفی دیدن چیزها، بیشتر از حوادث خاص در تجربه استرس و ناراحتی اهمیت دارد. افرادی که عاطفه مندی منفی بالایی دارند، در برابر طیف وسیعی از موقعیت ها، ناراحتی و نارضایتی زیادی را ابراز می کنند.

عامل دیگری که در مورد اثر شخصیت بر مقابله مطرح می شود، شیوه توضیحی منفی گرایانه می باشد. برخی افراد زمانی که وقایع پر استرس را غیر قابل کنترل می بینند، اختلالات و نقایص هیجانی، انگیزشی، شناختی و رفتاری شدیدی نشان می دهند. این افراد وقایع منفی زندگی خود را درونی، پایا و عمومی می دانند.

از عوامل مهم دیگر می توان سرسختی را نام برد. سرسختی شامل چند خصوصیت می باشد: احساس تعهد، اعتقاد به کنترل داشتن و تلاشمندی. افراد سرسخت، به علت همین احساس تعهد، اعتقاد به کنترل و تلاشمند بودنشان، وقایع پر استرس زندگی را کمتر از دیگران نامطلوب ارزیابی می کنند. آنها از مقابله های متمرکز بر مشکل و کسب حمایت اجتماعی بیشتر استفاده کرده و کمتر از اجتناب به عنوان راه حل استفاده می کنند.

عامل دیگری که باعث می شود فرد با استرس به شیوه ای مؤثر مقابله کند، خوش بینی است.

احساس کنترل نیز از دیگر عوامل مهم در مقابله با استرس می باشد. احساس کنترل به عنوان اعتقاد به اینکه فرد می تواند حالت درونی و رفتار خود را خودش تعیین کرده و بر محیط تأثیر گذارده و پیامدهای مطلوبی را حاصل کند، تعریف می شود. این مفهوم با مفهوم خودکارآمدی نیز ارتباط نزدیکی دارد.

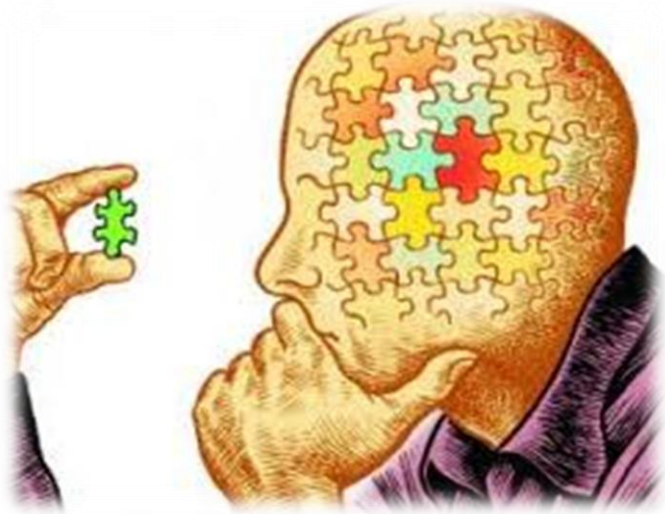
علاوه بر عوامل فوق الذکر، متغیرهای دیگری نیز وجود دارند که می توانند مقابله با استرس را تسهیل کنند. اعتماد به نفس بالا، وجدان مندی، داشتن هدف با معنا برای

زندگی، حس طنز و مهمتر از همه مذهب از عوامل مهم در تعیین نوع مقابله های فرد با استرس هستند.

برخی از راهبردهای مقابله با استرس را می توان به صورت زیر رده بندی نمود :

- توصیه های کوچکی که رعایت آنها نوعی مقابله ی سازگارانه با استرس است و توان عمومی مقابله را بالا می برد.
- آرام سازی
- مدیریت زمان
- آموزش رفتار قاطعانه
- حل مسئله
- آموزش مهارت های مقابله سازگارانه
- مقابله با افکار غیر منطقی
- تغذیه
- ورزش

۴- مهارت تفکر انتقادی



تفکر انتقادی نخستین بار توسط برخی فلاسفه در حدود ۳۵۰ سال قبل از میلاد مطرح شد. نوشته های سقراط، افلاطون و ارسطو، شاگردان آنها را به اکتشاف نظریه ها و مفاهیم تشویق می کرد.

فلسفه های آنان در بردارنده این مطلب بود که غالباً نتیجه نهایی تجزیه و تحلیل واقعیت ها و قضایا آن چیزی نیست که در ظاهر امر به نظر می رسد. کند و کاو و تجزیه و تحلیل قضایای مربوط به یک واقعیت و تصمیم گیری توأم با آن، به منظور کند و کاو کامل مزایا و مخاطرات هر تصمیم گیری، ضروری است.

مهارت های تفکر انتقادی را اغلب مهارت های شناختی رده ی عالی می خوانند تا آن را از مهارت های تفکر ساده تر یعنی رده ی پایینتر تمیز دهند. مهارت های رده ی عالی نسبتاً پیچیده اند، مستلزم قضاوت، تحلیل و ترکیب اند و به شیوه ای مکانیکی یا طوطی وار به کار نمی روند. تفکر رده ی عالی تفکری تأملی، حساس نسبت به محتوا و خود-پای است. در زندگی واقعی مهارت های تفکر انتقادی هنگامی مورد نیاز است که اشخاص با مسایلی پیچیده و شلوغ و درهم درگیرند که تعریف شفافی از آن ها در دسترس نیست. تفکر انتقادی در ادبیات به طرق بسیار، تشریح و تبیین شده است. تنوع و تفاوت بسیاری بین این تبیین ها مشاهده می شود، لیکن تشابه هایی نیز میان آنها وجود دارد

که مشهود است. با این حال هنوز هم اصطلاحات استفاده شده، پیچیده بوده و به خوبی تشریح نشده اند. نتیجه این تنوع، فقدان توافق است، که موجب سر درگمی، سوء ادراک و استفاده نادرست از تفکر انتقادی گشته است. بنابراین از نظر بعضی از صاحب نظران اولین گام مهم، همانا برقراری یک مجموعه از مفاهیم روشن برای تشویق رشد تفکر انتقادی و تحلیلی فراگیران است.

پرورش قدرت تفکر یکی از اهداف اصلی آموزش محسوب می شود. تفکر در مورد تفکر در راستای بهبود فرآیند فکر، در قلب تفکر انتقادی جای دارد. متخصصین امر و نظریه پردازان، به طور کلی تفکر انتقادی را شامل تجزیه و تحلیل، ارزشیابی و استنباط دانسته اند. **تعبیر و تفسیر، تبیین و خود تنظیمی** از جمله مؤلفه های محور تفکر انتقادی قلمداد می شود. تفکر انتقادی، تحت عنوان توانایی کند و کاو یک مسأله، مشکل یا وضعیت به منظور یکپارچه سازی کلیه اطلاعات موجود درباره موضوع مورد بررسی و نیل به یک راه حل یا فرضیه جهت موجه ساختن جهت گیری فرد، تعریف شده است. همچنین تفکر انتقادی به بررسی فرضیه ها، درک ارزش های نهفته، ارزیابی شواهد و سنجش نتیجه گیری ها گفته می شود.



تفکر نقاد

تعریف اصطلاحی تفکر انتقادی : تفکر انتقادی یک فرآیند قضاوت خود تنظیم و هدفمند می باشد که در نتیجه تفسیر، تحلیل، ارزشیابی و استنباط شکل می گیرد. همچنین تفکر انتقادی توضیح ملاحظات بدیهی، مفهومی، متدولوژیکی، معیاری و زمینه ای قضاوت است (سیمپسون، ۲۰۰۲، ۹۰).

مفهوم اساسی تفکر انتقادی: توانایی تفکر و اندیشه مستدل و منطقی پیرامون مسائل و تشخیص و قضاوت صحیح درباره آنها به منظور دستیابی به زندگی موفق و سعادت‌مند. ما تفکر انتقادی را مهارت قضاوت خود تنظیم هدفمندی می دانیم که حاصل مهارت‌های تعبیر و تفسیر، تجزیه و تحلیل، ارزیابی و استنباط علاوه بر توضیح ملاحظات مستند، مفهومی، روش شناختی، معیار شناختی یا بافتی است که قضاوت بر اساس آن صورت می گیرد. (انجمن فلسفی آمریکا، ۱۹۹۰، ص ۲).

تقسیم بندی تفکر انتقادی در روانشناسی : در روانشناسی تفکر انتقادی را به دو مؤلفه اساسی تقسیم می کنند: مؤلفه تمایلی (انگیزشی) تفکر انتقادی (ویژگی های متفکرین نقاد) و مؤلفه مهارتهای شناختی تفکر انتقادی.

مهارت تفکر نقاد :

تفکر نقاد یک فرآیند شناختی فعال هدفمند و سازماندهی شده است که فرد از آن برای آزمودن دقیق تفکر خود و دیگران و روشن کردن برداشت و بهبود درک خود از وقایع استفاده می کند. تفکر نقاد روش معنی دادن به دنیاست. تفکر نقاد، یعنی تفکر درباره تفکر.

تعریف نقد :

نقد به معنی سوال کردن و ارزیابی کردن است. متأسفانه توانایی انتقاد اغلب به صورت مخرب به کار می رود. بسیاری از افراد ، فکر می کنند انتقاد یعنی زیر سؤال بردن و نارزنده سازی، در حالی که انتقاد می تواند سازنده هم باشد. انتقاد سازنده یعنی تحلیل کردن به منظور ایجاد درک بهتری از آنچه که اتفاق می افتد.

فرآیندهای شکل دهنده تفکر نقاد:

تفکر نقاد از ترکیب فرآیندهای زیر تشکیل شده است :

۱ – فعالانه فکر کردن

- ۲ - با دقت تمام موقعیت ها را واریسی کردن و به پرسش های اکتشافی دقیق درباره آن موقعیت پرداختن
- ۳ - مستقلانه اندیشیدن
- ۴ - نگاه کردن به موقعیت ها از زوایای گوناگون
- ۵ - ایده ها را به شیوه ای سازمان یافته و منظم مورد بحث و بررسی قرار دادن.

۱ - فعالانه فکر کردن

تفکر نقاد مستلزم استفاده فعالانه از هوش، اطلاعات و توانائی ها به منظور مواجهه مؤثر با موقعیت های زندگی است. زمانی که فرد نقادانه فکر می کند، منتظر نمی ماند که اتفاقی بیافتد، بلکه در فرایند رسیدن به اهداف، تصمیم گیری و تحلیل مسایل، فعالانه درگیر می شود.

تفکر فعال شامل تلاش های هوشیارانه ای برای موفق شدن در حل مشکلات است. وقتی فرد منفعالانه عمل می کند، در واقع اجازه می دهد که رویدادها و وقایع دنیای اطراف او را کنترل کنند یا به دیگران اجازه می دهد که تفکر او را مطابق میل خودشان شکل دهند، این روند در دراز مدت به ضرر فرد است. برای مثال اگر کسی بخواهد در مورد شغل آینده خود به درستی تصمیم گیری کند، باید فعالانه اطلاعات بیشتری به دست آورد، احتمالات مختلف را بررسی کند، با افرادی که در آن حیطه تجربه دارند صحبت کند و سپس به تمام این عوامل (نقادانه) واکنش نشان بدهد. به طور خلاصه تفکر نقاد مستلزم فکری فعال است و نه تفکری واکنشی و منفعل.

در طی رشد، انسانها با عوامل و جریاناتی مواجه می شوند که آنها را به تفکر فعالانه تشویق می کنند. از سوی دیگر تجارب زیادی نیز وجود دارند که تفکر منفعلانه را در فرد تقویت می کنند. مثلاً پژوهشگران معتقدند که تماشای تلویزیون باعث می شود که مردم بخصوص بچه ها منفعلانه فکر کنند.

یک جنبه ی مهم تفکر نقاد این است که فرد موقعیت هایی را که با آنها درگیر است بوسیله سوالهای مختلف واری می کند. در واقع توانایی پرسیدن سوالهای مناسب یکی از قویترین ابزارهای تفکر است. با این حال، بسیاری از افراد از آن بطور کامل استفاده نمی کنند.

پرسش ها انواع مختلفی داشته و برای رسیدن به اهداف متفاوتی مورد استفاده قرار می گیرند. سوالها را می توان براساس روشی که افراد برای تحلیل و سازماندهی اطلاعات به کار می برند طبقه بندی کرد. سوالها می توانند به حیطه های زیر مربوط باشند :

- واقعیت های موجود

- تفسیر

- تجزیه و تحلیل

- ترکیب

- ارزشیابی

- کاربرد

باید توجه داشت که این حیظه ها با هم مرتبط بوده و معمولاً همراه با هم مورد استفاده قرار می گیرند و فرد باید بتواند انعطاف پذیرانه از یک حیظه به حیظه ای دیگر حرکت کند.

۲- با دقت تمام موقعیت ها را واریسی کردن و به پرسش های اکتشافی دقیق درباره آن موقعیت پرداختن

یک جنبه مهم تفکر نقاد این است که موقعیت هایی را که با آن درگیر هستیم، به وسیله ی سوال های مختلف واریسی کنیم. در واقع توانایی پرسیدن سوالهای مناسب یکی از قوی ترین ابزارهای تفکر است. با این حال، بسیاری از افراد از آن به طور کامل استفاده نمی کنند.

۳- مستقلانه اندیشیدن

نقطه نظرات فرد راجع به این موارد و بسیاری از موارد دیگر احتمالاً از خانواده بخصوص پدر و مادر ریشه گرفته است. وقتی انسان کودک است به والدین خود وابسته است و تحت تأثیر نحوه نگاه آنها به جهان قرار دارد. هرچه انسان بزرگتر می شود یاد می گیرد که در موقعیت های مختلف چگونه مستقلانه فکر کند، احساس کند و رفتار کند. معلم ها نیز انسان را تحت تأثیر قرار می دهند. برادر و خواهرها، دوستان، رهبران مذهبی، کتابها، تلویزیون و نظایر آن نیز همین اثر را دارند. افراد بیشتر آنچه را که یاد می گیرند بدون اینکه حتی از این یادگیری آگاه باشند جذب می کنند. بسیاری

از عقاید فرد در مواردی مثل موارد بالا احتمالاً توسط تجاربی که در طول رشد داشته است شکل گرفته است.

با این حال هر قدر تجارب فرد بیشتر می شود، ذهن و تفکر او بیشتر رشد می کند و به بلوغ و پختگی نزدیکتر می شود. فرد به تدریج به جای اینکه نظرات دیگران را به سادگی بپذیرد، این توانایی را کسب می کند که تفکر خود را آزموده و تصمیم بگیرد که آیا موضوع یا اطلاعات مورد نظر درست است یا خیر؟

البته بسیاری اوقات انسان حتی بدون این که عقایدی را مورد آزمون قرار دهد و تصمیم بگیرد، همچنان به باور به آن عقاید ادامه می دهد.

مستقلانه اندیشیدن به این معنا نیست که فرد دقیقاً همان چیزی را که می خواهد انجام دهد، بلکه به معنی آن است که از اصول اجتماعی و شرایط یک موقعیت، آگاه بوده و سپس یک تصمیم آگاهانه برای خود می گیرد.

به عبارت دیگر اصل مستقلانه اندیشیدن، اغلب شامل ایجاد تعادل بین نظر خود فرد راجع به مسایل و نظر دیگران در این مورد می باشد، یعنی ادغام خود در ساختارهای اجتماعی بدون فدا کردن استقلال یا خودمختاری شخصی.

۴ - نگاه کردن به موقعیت ها از زوایای گوناگون

با وجود اینکه مستقلانه فکر کردن ارزش فراوانی دارد، ولی باید توجه داشت که دیگران نیز ممکن است نظرات خوبی داشته باشند و بتوان چیزهای زیادی از آنها یاد گرفت. یک متفکر نقاد، فردی است که گوش فرا می دهد و نقطه نظرها و عقاید جدید

دیگران را به دقت امتحان می کند. هیچ کس همه چیز را نمی داند. نقطه نظر خود فرد تنها یکی از چندین نقطه نظر درباره موقعیت و شرایط است. ممکن است نقطه نظرهای زیاد دیگری وجود داشته باشد که آنها نیز در جای خود مهم بوده و باید در نظر گرفته شوند.

هنگام کودکی، انسان جهان را فقط از نقطه نظر خود درک می کند. در طول رشد و در تماس با افراد دیگری که نقطه نظرهای متفاوتی داشتند به مرور زمان متوجه می شود که نقطه نظرات او تنها راه دیدن موقعیت و شرایط نیستند.

در مورد بسیاری از موضوعات و مشکلات مهم زندگی، یک نقطه نظر به تنهایی کافی نبوده و نمی تواند درک کافی و رضایت بخشی را ایجاد کند. لذا برای افزایش دانش خود، باید نقطه نظرات دیگران در مورد همان موقعیت را نیز داشته باشیم. گاهی این کار را می توان با استفاده از تخیل یا تجسم نظر دیگران انجام داد. با این حال انسان معمولاً نیاز دارد که نقطه نظرات دیگران را جویا شده و به آنها گوش فرا دهد. اغلب دیدن امور از نقطه نظر دیگران خیلی سخت است و اگر فرد مواظب نباشد ممکن است به اشتباه فکر کند هر چیزی همانطوری است که فرد آن را می بیند.

نگاه کردن به موقعیت از زوایای گوناگون چهار گام دارد :

الف - ابتدا فرد عقیده ای را که کاملاً به آن اعتقاد دارد برای خود توضیح می دهد.

ب- سپس دلایل یا تجاربی که وی را به این باور رسانیده است را برای خود توصیف می کند.

پ - نقطه نظرهای مخالف با آن را نیز توصیف می کند.

ت - سپس دلایلی را که ممکن است کس دیگری برای آن موضوع ابراز کند، را برای خود توضیح می دهد.

استقبال از عقاید جدید و دیدگاههای متفاوت به معنی آن است که انسان نسبت به تغییر عقاید خود در سایه ی اطلاعات یا بینش جدید به اندازه کافی انعطاف پذیر باشد. همه انسان ها تمایل دارند به عقایدی که از ابتدا داشته اند بچسبند ولی اگر فرد بخواهد به رشد تفکر نقاد خویش تداوم بخشد، باید خود خواستار تغییر و عوض کردن عقاید خویش باشد. کسی که تفکر نقاد دارد، باید نسبت به پذیرفتن و تغییر و عوض کردن عقاید خود بر اساس شواهد جدید انعطاف پذیر باشد.

اگر فرد موضوع را از زوایای گوناگون ببیند و تمام جوانب موضوع را در نظر بگیرد، باید بتواند در مرحله ی بعد علاوه بر دلایل و شواهدی که دیدگاه وی را تأیید می کند شواهد و مدارکی که دیدگاههای دیگر را تأیید می کند نیز داشته باشد، یعنی:

- دیدن مسایل از دیدگاههای مختلف

- حمایت از دیدگاههای دیگر با دلایل و شواهد

تلفیق این دو توانایی، فرد را قادر می سازد که نه تنها نقطه نظرهای دیگران در مورد موضوع را درک کند، بلکه درک نماید که چرا این نقطه نظر ها را همچنان حفظ می کنند. مثلاً آیا بستن کمربند ایمنی بایستی اجباری باشد؟ در کنار مدارک و شواهدی که از این نقطه نظر حمایت می کنند، بایستی مدارک و شواهدی که از نقطه نظرهای دیگر حمایت می کنند نیز در دست باشند.

۵- ایده‌ها را به شیوه‌ای سازمان یافته و منظم مورد بحث و بررسی قرار دادن.

انسان برای ارتقای تفکر نقاد خویش باید نسبت به نظرات دیگران باز خورد نموده و مایل باشد به نظرات آنها گوش فرا داده و عقاید خویش را با آنها مبادله کند. این فرآیند رد و بدل کردن نقطه نظرها <<بحث>> نامیده می‌شود. وقتی فرد در یک مباحثه درگیر هست، فقط حرف نمی‌زند، بلکه در حال مبادله و اکتشاف عقاید به شیوه‌ای سازماندهی شده می‌باشد. متأسفانه مکالمه فرد با دیگران در مورد مسایل مهم همیشه مبادله‌ی سازنده‌ای نیست، بلکه اغلب به صورت برچسب زدن، داد زدن، یا حتی بدتر از آن در می‌آید. به بیان دیگر خیلی اوقات در محاورات، طرفین در مورد دیدگاههای فرد مقابل بحث نمی‌کنند، بلکه فقط خود را ابراز کرده و سعی می‌کنند روی طرف دیگر تأثیر گذاشته و او را با خود موافق کنند.

تفکر نقاد مستلزم توجه به هر دو روی سکه برای رسیدن به یک نتیجه‌گیری بالغانه است.

با تشکر از حسن توجه شما



منابع :

دکتر لادن فتحی، دکتر فرشته موتابی، شهرام محمدخانی، مهرداد کاظم زاده عطوفی. کتاب آموزش مهارت های زندگی، نوبت چاپ اول پاییز ۱۳۹۱، انتشارات میانکوشک. دکتر فیض اله اکبری و همکاران، ۱۳۸۳. بررسی تنش های روانی - اجتماعی کارکنان پرستار شاغل در بیمارستانهای آموزشی شهر بیرجند سال ۱۳۸۳. علیرضا یوسفی، مریم گردان شکن. تفکر انتقادی. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی / ویژه توسعه نامه سلامت ۱۳۹۰ آموزش و ارتقای .