

نقد شویم و نقاد باشیم

حتما برای شما هم پیش آمده است که تصمیم به انجام کاری گرفته باشید و شخصی با صحبت ها و استدلالش نظرتان را عوض کرده باشد. این صحبت ها کاری شبیه تبلیغات انجام می دهند و بر انتخاب های شما اثر گذارند. اینکه چقدر تحت تأثیر این فضاها قرار بگیرید، به میزان تحقیقاتی که شما پیش از انتخاب یا تصمیم گیری درباره هر موضوعی انجام می دهید بستگی دارد که به آن تفکر نقاد می گویند.



روزان شامش
قبرین های خانه خفته

تفکر نقادانه در واقع نوعی تفکر منطقی است که بیشتر برای انجام کارهای مهم یا گرفتن تصمیم های اساسی کاربرد دارد. تفکر نقادانه به ما می گوید که هر حرف، صحبت و تبلیغی را بدون فکر و استدلال نباید پذیرفت و پیش از قبول یا رد آن باید به خوبی درباره اش فکر و از درستی و نادرستی اش اطمینان پیدا کرد.

داشتن تفکر نقادانه فقط مختص رفتار و گفتار دیگران نیست، بلکه شامل رفتارها و گفتارهای خود فرد نیز می شود. یعنی باید فرد انتقاد پذیر باشد و در برابر انتقاد هم حالت دفاعی به خودش نگیرد، بلکه همواره پذیرای تغییرات مثبت باشد.

- راهکارهای افزایش مهارت تفکر نقاد
- سؤال کنید

در هنگام رویارویی با پدیده ها و موضوع های مختلف سعی کنید درباره آن موضوع پرسش های اساسی را مطرح کنید که در ذهنتان شکل می گیرد. همچنین در ابعاد گوناگون آن موضوع، بررسی و کنکاش کنید.

● در باورها و هیئتان بازنگری کنید

سعی کنید باورهای اساسی ذهنتان را زیر سؤال ببرید و افاق دیدتان را گسترش دهید.

● با افراد موفق و باهوش در ارتباط باشید

افراد باهوش راه حل های مؤثرتری برای مسائل مختلف دارند. پس دوستی با آن ها را فراموش نکنید.

● از زاویه های مختلف به مسائل نگاه کنید

فقط از زاویه دلتان مسائل را نبینید. بلکه در ذهنتان جای علت و معلول را عوض کنید و با عینک دیگران هم به آن مسائل نگاه کنید.

● بدون اطلاعات کافی نتیجه گیری نکنید

تا زمانی که اطلاعات کافی برای نتیجه گیری ندارید، تنها پاسخ پذیرفتنی برایتان نمی دانم باشد. پذیرش این موضوع برای بیشتر افراد بسیار دشوار است. یادتان باشد این تفکر که پاسخ دادن، بهتر از پاسخ ندادن است. همیشه درست نیست.

● از موقعیت هایی که نتایج اشتباه می شوند، غافل نشوید

هرگاه می پذیرید که چیزی درست است، حتما از راه بررسی نظر افرادی که با آن ایده موافق نیستند، تفکر خود را به چالش بکشید و نظر آن ها را بی طرفانه بشنوید. با این کار می توانید باورهای خودتان را دوباره بررسی کنید و بیازمایید.

● تلاش کنید بر سوگیری های شخصی تان غلبه کنید

سعی کنید در هنگام ارزیابی اطلاعات جدید تا جایی که ممکن است از اظهار نظرهای شخصی بهره یزید و احساساتتان را دخالت ندهید. همچنین در برابر ایده ها و اطلاعات جدیدی که دریافت می کنید از همان ابتدا موضع نگیرید.

● در رویارویی با اطلاعات جدید منعطف باشید

وقتی ثابت شده که تا کنون باورهای اشتباهی را در ذهن خود پرورانده اید، آمادگی آن را داشته باشید که آن باورها را تغییر دهید یا اصلاح کنید.

نکته روز

امن ترین چیدمان برای اتاق کودک



شادفر

وقتی از چیدمان اتاق کودک حرف به میان می آید، نخستین چیزی که به ذهن می رسد، رنگ ها و طرح های شاد است، در حالی که ایمنی کودک در اولویت است. بنابراین در انتخاب وسایل برای اتاق کودک باید افزون بر کارآمد بودن و داشتن خلایقیت، ایمنی را هم در نظر گرفت.

● فرش



از آنجا که کودکان بیشتر وقت خود را به بازی می گذرانند و ممکن است در طول شبانه روز باها زمین بخورند، با پهن کردن فرش یا قالیچه در کف اتاق می توان از آسیب رسیدن به آن ها پیشگیری کرد. برای جذاب شدن محیط می توان با توجه به طراحی و رنگ بندی اتاق از فرش هایی با طرح های کودکانه و رنگ های شاد استفاده کرد.

● روشنایی

روشنایی در چیدمان اتاق کودک اهمیت ویژه ای دارد. اگر از نور مناسب برای نورهی استفاده شود، کودک احساس امنیت و آرامش بیشتری می کند و این آرامش در روابطش تأثیر بسیاری می گذارد. با توجه به اینکه می خواهیم از وسایل روشنایی در اتاق کودک استفاده کنیم، بهتر است از نوع کودکانه یاسیکی ساده استفاده شود تا هماهنگی بیشتری با چیدمان داشته باشد.

● میز و صندلی



نقاشی و بازی کردن از کارهایی است که تمام کودکان در طول روز انجام می دهند و زمان زیادی را برای آن صرف می کنند، پس برای اینکه سلامت آن ها به خطر نیفتد و خسته نشوند، بهتر است میز و صندلی کودک در اتاق قرار بگیرد. فراموش نکنید حتما میز و صندلی با ارتفاع استاندارد برای سن کودک تان بخرد تا به رشد کودک تان صدمه ای نزنند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۸۸۸۸۱-۵۰ داخلی ۲۲۸
پيامك: ۳۰۰۷۲۸۹۰ پيام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶

[بووووووووووق...]

درباره رانندگانی که در زمان رانندگی به دیگران فحاشی و توهین می کنند

سوزه روز

ملیحه ابراهیمی نژدی | ما چرا از یک نور بالای ساده شروع شد. وقتی که با سرعت ۳۰ کیلومتر بر ساعت، آن هم در لاین سرعت بزرگراه وکیل آباد رانندگی می کرد. چند باری چراغ داد و بوق ممتد زد اما هیچ واکنشی از راننده جلویی مشاهده نشد. با یک تغییر مسیر ناگهانی خودش را به کنار راننده جلویی رساند و چند باری با حرکات نمایشی برایش مزاحمت ایجاد کرد. دست آخر با استفاده از الفاظ توهین آمیز، او را تحقیر کرد و گازش را گرفت. خیلی از رانندگانی که این روزها در کوچه خیابان در حال رانندگی هستند، سرشان درد می کند تا با کوچک ترین اتفاقی، نسخه طرف را جوری ببیچند که تا اعماق دلشان خنک شود. در کنار رفتارهای خشونت آمیز و خطرناک، خیلی ها به فحش و ناسزا پناه می برند و در بسیاری از مواقع این تنش های روحی تبدیل به درگیری های فیزیکی نیز می شود که عواقب ناگواری را در پی دارد.

بر اساس آمار ارائه شده از سوی معاونت پیشگیری از وقوع جرم دادگستری خراسان رضوی، بیش از نیمی از درگیری های خیابانی ناشی از مشکلات ترافیکی است.

زمان درگیری دوراننده در یک اتفاق ترافیکی که به برخورد خیابانی منجر می شود.

۳۰ ثانیه



طرح: مجید صالحی / شهرآرا

چرا توهین؟!

دلیل بسیاری از تخلف های رانندگی که منجر به توهین و افترا می شود، عبارت است از:

انجام حرکت های هیجانی و خطرناک

سرعت های لحظه ای

عبور از چراغ قرمز

رانندگی با سرعت کم در لاین سرعت

کوش کردن موسیقی با صدای بلند

کار در گرفتن به رانندگی زنان

انجام حرکات نمایشی موتورسیکلت سواران و لابی کشیدن لایه لای خودروها



اختلالات روانی نهفته مثل وسواس فکری

تغییر مسیرهای ناگهانی

بوق زدن های ممتد

استفاده از نور بالا، لامپ های LED و زنون

کورس گذاشتن و با کمترین فاصله عبور کردن



تکنه: برای گزارش های موجود، زن ها محتاط رانندگی می کنند، نه بدون مهارت. زنان کمتر تخلف می کنند و قانون پذیری آن ها نسبت به مردان بیشتر است.

کارشناسان حوزه ترافیک بر این باورند که الگوهای رفتاری در ارتباط های ترافیکی به چند دسته تقسیم می شوند.

رفتارهای منفعلانه: در این مدل رفتاری رانندگان هیچ دفاعی از خود نمی کنند، زمینه زورگویی دیگر کاربران ترافیکی بسیار مشهود است.

رفتارهای توأم با پرخاشگری: در این مدل رفتاری اگر چه کاربر ترافیکی به حقوق خود واقف است، اما قدرت طلبی همراه با رفتارهای پرخاشگرانه باعث آزار دیگران می شود. افراد جای گرفته در این گروه، فحاشی را نوعی تخلیه خشم تلقی می کنند.

نکته:

نتیجه تحقیق روان شناسان بر روی رفتارهای ترافیکی افراد گواهی می دهد آن ها می که مدیریت خشم ضعیفی دارند، در زمان رانندگی با کوچک ترین اتفاقی که به ذائقه شان خوش نمی آید، رو به فحاشی و توهین می آورند، زیرا نمی توانند واقعیت را بپذیرند.

رفتارهای منفعل پرخاشگرانه: افرادی که در این مدل رفتاری جای گرفته اند، در ظاهر ساکت و آرام به نظر می رسند، اما به یکباره عصبانی می شوند و از خود رفتارهایی نشان می دهند که ریشه در لجبازی، کلام باطنه و... دارد.

رفتارهای بالغانه: در این مدل رفتاری شاهد رفتارهای سالم با روابط سالم هستیم. کاربران ترافیکی که در این گروه جای گرفته اند به حقوق خود واقف و برای حقوق دیگران ارزش قائل اند.

با کاربر فحاش چه کنیم؟

از هر دعوا و مشاجره ای که سر جای پارک می شود، امکان ندارد یک طرف ماجرا سرو صدا و فحاشی نکند. در چنین مواقعی و شرایط مشابه به یاد داشته باشیم:

- تا جایی که امکان دارد سر بحث را باز نکنید. فراموش نکنید ممکن است فرزندان همراحتان باشند و رفتارهای شمار از پر ذره بین داشته باشند و الگو برداری کند.
- اگر برخوردی شد و تصادفی اتفاق افتاد، تا آمدن پلیس صبری کنید. به عنوان نمونه از آن نقطه مکانی فاصله بگیرید.
- با شنیدن توهین و افترا دست به هیچ نوع خشونت نزنید.
- در شرایطی که فردی فحاشی می کند، هیچ تذکری را یادآور نشوید، چون آتش درگیری با لای می گیرد.
- بگذارید طرف آرام شود. بعد منطقی با او سخن بگویید.

- فحش های جنسی (توهین آمیز یا کفرآمیز)
- نسبت دادن نام حیوانات به انسان
- تحقیرهای قومیتی به عنوان نمونه اهانت های نژادی یا جنسیتی واجدادی
- اصطلاحات مبتذل و عامیانه

انواع فحاشی کلامی

- نداشتن مهارت گفت و گو کردن
- احساس خودکم بینی
- خشونت کلامی را راه حل دانستن
- راهی برای فرار از شرایط
- علائم بیمار بودن (بددهانی به دیگران می تواند از نخستین علائم ابتلا به زوال عقل باشد.)

دلایل فحاشی

- خالهای تربیتی و آموزشی
- شکست و نا کامی ها
- گذشت و صبوری نداشتن
- نداشتن توانایی کنترل احساسات
- توانایی نداشتن برای تحقق خواسته ها
- کینه توزی و دشمنی

راه حل های درمان بددهنی

- انجام تمرینات ذهنی زیر نظر روان شناس
- لحاظ کردن جریمه
- ضبط کردن صدای فرد فحاش و برایش پخش کردن
- استفاده از کلمات جایگزین برای بیان احساسات
- همراهی و صبوری اطرافیان با این فرآیند زمان بر