

تفکر انتقادی و بالندگی

(در زندگی اجتماعی)

نویسنده:

نگین صمدی فروشانی

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی



سرشناسه: صمدی فروشانی، نگین، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور: تفکر انتقادی و بالندگی (در زندگی اجتماعی) / نویسنده نگین صمدی فروشانی
مشخصات نشر: اهواز: پژوهندگان راه دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۴۸ص: جدول.
فروست: انتشارات پژوهندگان راه دانش؛ شماره نشر ۱۰۷۳.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۰۷۳-۸ / ریا: ۱۴۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه: ص: ۱۲۱-۱۲۹.
موضوع: تفکر انتقادی
بندی: بکره: ۱۳۹۵ ۷ ت ۸۵ ص / BF۴۴۱
رده: دیوبی: ۱۵۳/۴۲
شماره کتابشناسی: ۴۲۰۴۵

انتشارات پژوهندگان راه دانش



ناشر: پژوهندگان راه دانش

شماره نشر: ۱۰۷۳

نام کتاب: تفکر انتقادی و بالندگی (در زندگی اجتماعی)

نویسنده: نگین صمدی فروشانی

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

چاپ: تورنگ

حروفچینی و صفحه آرایی: گرافیک جوانه

چاپ اول: ۱۳۹۵

سایز: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۰۷۳-۸

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

www.ketab.ir/pajo

تهران: خیابان ۱۶ آذر شمالی، ساختمان بعثت، طبقه سوم

۰۹۱۲۸۸۸۴۹۶۹ - ۶۶۱۲۰۵۶۶ - ۶۶۱۲۰۵۵۴

اهواز: خیابان نادری شرقی، نبش خیابان کرمی خراط

۰۹۱۶۱۱۸۵۱۱۸ - ۳۲۲۰۲۸۰۲ - ۳۲۲۱۹۲۰۲

فهرست

پیش گفتار ۱۱

فصل اول: تفکر انتقادی، کمال گرایی، خود شکوفایی و کیفیت زندگی ۱۵

تفکر انتقادی ۱۷

تاریخچه تفکر انتقادی ۱۸

آموزش تفکر انتقادی ۱۹

مقایسه تفکر انتقادی با تفکر عادی ۱۹

تفکر انتقادی و فراسنخ ۲۰

آثار شناختی تفکر انتقادی ۲۱

آثار اجتماعی تفکر انتقادی ۲۲

آثار روانی تفکر انتقادی ۲۲

آثار علمی تفکر انتقادی ۲۳

ویژگی افرادی که دارای تفکر نقادانه هستند ۲۴

مهارت‌های تفکر انتقادی ۲۵

برخی نظریه‌های مرتبط با تفکر انتقادی ۲۶

کمال گرایی ۲۷

انواع کمال گرایی ۲۸

افکار و باورهای منفی مرتبط با کمال گرایی روان رنجور ۳۰

افکار و باورهای غیر منطقی مرتبط با کمال گرایی روان رنجور ۳۲

دور معیوب در روند کمال گرایی روان رنجور ۳۳

برخی از عواقب منفی کمال‌گرایی روان رنجور ۳۴

اهمیت کمال گرایی ۳۶

۳۷	ابعاد کمال گرایی
۳۹	برخی نظریه‌های مرتبط با کمال گرایی
۴۳	خودشکوفایی
۴۷	ویژگی‌های افراد خودشکوفا از نظر مزلو
۵۰	شادایی مستمر ناشی از قدردانی
۵۴	برخی نظریه‌های مرتبط با خودشکوفایی
۵۸	کیفیت زندگی
۶۰	کیفیت زندگی از دیدگاه روان‌شناسان
۶۱	تعاریف کیفیت زندگی
۶۸	عوامل میسر کننده کیفیت زندگی
۶۹	تحقیقات انجام شده در ایران
۷۵	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور

فصل دوم: روش پیاده سازی تصحیح پرسش‌نامه‌ها ۷۹

۸۱	جامعه آماری
۸۱	نمونه آماری و روش نمونه گیری
۸۲	ابزار اندازه گیری و روش تصحیح پرسشنامه
۸۳	پرسشنامه گرایش به تفکر انتقادی
۸۶	مقیاس کمال گرایی (مثبت و منفی) تری شورت
۸۷	پرسشنامه خودشکوفایی اهواز (ASAI)
۸۹	پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-۳۶)
۹۵	طرح کار
۹۶	روش اجرا
۹۶	روش پیاده سازی

فصل سوم: بررسی داده‌ها ۹۷

۹۹	یافته‌های بدست آمده
۱۰۰	یافته‌های مربوط به فرضیه‌های کتاب

فصل چهارم: سخن آخر ۱۱۳

تبیین یافته‌های مربوط به فرضیه‌های کتاب ۱۱۵

منابع و مآخذ ۱۲۳

منابع فارسی ۱۲۵

منابع غیر فارسی ۱۳۱

پیوست‌ها ۱۳۷

پیوست (الف) ۱۳۹

پیوست (ب) ۱۴۱

پیوست (ج) ۱۴۴

پیوست (د) ۱۴۵

پیش گفتار

انسان و پیچیدگی رفتارش باعث به وجود آمدن اصطلاحی تحت عنوان ویژگی‌های شخصیتی شده است که این ویژگی‌ها به صورت موروثی، آموختنی و یا هر دو است. پیشرفت‌های علمی و تکنولوژی در سال‌های اخیر، انسان را با اندیشه‌های نوین و مسائل گوناگون مواجه ساخته است. کار، تحصیل، روابط و فشارهای روانی اجتماعی از جمله مسائلی هستند که اغلب افراد با آن روبرو هستند. شناخت و توانایی پرورش استعدادها، حل موثر مسائل مذکور و مشکلات مشابه از جمله مهارت‌های مفیدی است در تامین سلامت روانی، موفقیت، پیشرفت و در نتیجه زندگی سالم و اثر بخش. بسیاری از اختلافات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح مسائل از خود و موقعیت خویش، عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شرح مناسب ریشه دارد. بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده‌سازی افراد به خصوص نسل نوجوان و جوان جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد. (مراد، ۱۳۸۱).

در گذشته به ندرت فکر می‌شد که بتوان افراد را متفکر و خلاق بار آورد. اعتقاد همگانی درباره ماهیت تفکر این بود که این مشخصات کیفیاتی ذاتی و موروثی که به هیچ وجه امکان کنترل و دخل و تصرف در آن وجود ندارد؛ اما نتایج تحقیقات نشان داد که تفکر، حل مشکل و خلاقیت پدیده‌های مابعدالطبیعی

نیستند، بلکه تفکر یک واقعیت و پدیده‌ای است که تمام قوانین و نظام‌ها و اصول حاکم بر رفتار انسان در آن نیز صادق است. تفکر، رفتاری یادگرفته‌ای است و بنابراین می‌توان افراد را با فراهم کردن شرایط قابل کنترل، متفکر و خلاق بار آورد. (ندافی، ۱۳۸۷). تقویت تفکر انتقادی و خلاق، ما را در تصمیم‌گیری بهتر و حل مسئله کمک می‌کند. و از بن‌بست‌های زندگی خارج می‌نماید.

از سوی دیگر کمال‌گرایی یک الگوی پایدار فکر و رفتار است که به میزان کمی در طی زمان تغییر می‌کند، برعکس سایر حالات انسان مانند ترس و یا اضطراب که در موقعیت‌های خاص به کار می‌رود. تحقیقات مختلف، کمال‌گرایی را به عنوان یک جهت‌داری در رفتار شخصیتی، که از اوایل زندگی تشکیل می‌شود در نظر می‌گیرند. هامچک^۱ (۱۹۷۸)، کمال‌گرایی را به دو بعد بهنجار (مثبت، سالم، سازش یافته و کارکردی) و ناهنجار (منفی و سازش نیافته) تقسیم می‌کند. کمال‌گرایی نرمال وضعیتی است که رسیدن به رضایت برای فرد کاملاً معمول و دست‌یافتی است که هدفش کسب موفقیت و پیشرفت‌های سطح بالا، به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت و از طرف دیگر کمال‌گرایی نبروتیک وضعیتی است که رسیدن به رضایت از طریق عملکرد، کاملاً دور از دسترس است که هدفش کسب موفقیت و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب و فرار از پیامدهای منفی، (آنشل و ایوم^۲، ۲۰۰۲؛ به نقل از آنشل، ویتربای^۳، کانگ^۴ و واتسون^۵، ۲۰۰۹).

1. Hamachek

2. Anshel & Eyom

3. Viterbye

4. Kange

5. Watson

خودشکوفایی بر کمال انسان و رشد فطرت انسان بر مبنای زیست شناختی تاکید دارد و لذا در مورد نوع بشر هنجار به شمار می‌رود. یعنی اینکه کمتر به فرهنگ وابسته است. این اصطلاح با سرشت بیولوژیکی بشر هماهنگ است نه با الگوهای ارزشی، علمی، فرهنگی، تاریخی و قراردادی (مازلو، ۱۹۷۰). خودشکوفایی در تعدادی از افراد حالتی دست یافتنی است. اما در اکثر افراد تا حدودی نوعی امید و اشتیاق و سائق است چیزی که آرزویش را دارند اما هنوز آن دست نیافته‌اند، خودشکوفایی بر معنای و ارستگی از همه مسائل انسانی نیست کشمکش، ناکامی، غم، رنجش و گناه همگی را می‌توان در انسان‌های سالم یافت. (انصری حایعی، ۱۳۸۰؛ به نقل از اسکندری، ۱۳۹۳).

کیفیت زندگی از نظر افوری به معنی چگونه زیستن است. با این وجود مفهوم آن برای هر کس منحصر به فرد است و با دیگران متفاوت است. سازمان بهداشت جهانی (WHO، ۲۰۰۲) تعریف جامع از کیفیت زندگی ارائه داده است. «درک خود از وضعیت کنونی اش با توجه به فرهنگ و نظام ارزش که در آن زندگی می‌کند و ارتباط این دریافت ها با اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌های مورد نظر فرد است». عواملی مختلفی مانند عوامل اقتصادی، فرهنگی و معنوی بر روی کیفیت زندگی فرد تاثیر می‌گذارد. کیفیت زندگی با زندگی افراد تطابق دارد و از نقطه نظر خود فرد سنجیده می‌شود. ممکن است شخص به رغم آنکه محیط زندگی مناسبی نداشته باشد، اما احساس رضایت عمیقی از زندگی خود داشته باشد. ارزیابی خود فرد از سلامت و یا خوب بودنش عامل کلیدی در مطالعات

1. Maslow

2. World Health organization

کیفیت زندگی می‌باشد. به عبارتی قضاوت فرد در مورد خودش از اهمیت خاصی برخوردار است. (صالحی و رستمی، ۱۳۷۹).

با توجه به اینکه حیطه علمی مربوط به تفکر انتقادی و کمال‌گرایی و رابطه این دو ویژگی با خودشکوفایی و کیفیت زندگی افراد، در ایران تاکنون به‌طور جدی مورد توجه و بررسی قرار نگرفته است، محقق درصدد پوشش دادن نسبی شکاف اطلاعات علمی در این باب می‌باشد؛ تا در این راستا بتوان طرح‌ها و برنامه‌هایی برای ارتقای تفکر انتقادی و کمال‌گرایی به‌نجار از طریق آموزش مهارت‌ها و مؤلفه‌های رنده آن‌ها، نسبت به خودشکوفایی و در نتیجه کیفیت زندگی مطلوب افراد و جامعه اسلام ورزید. در پایان از همه کسانی که به‌نوعی در شکل‌گیری و محتوای این کتاب نقش داشتند، متشکرم. از اساتید محترم آقایان دکتر یوسفعلی عطاری، دکتر باسماز اللهی و دکتر مسعود شهبازی به دلیل بهره‌مندی از راهنمایی هایشان و از انتشارات پژوهشگران راه دانش به دلیل انتشار کتاب و همچنین خانواده عزیزم که همواره مایه دلگرمی بودند صمیمانه تشکر می‌نمایم. از خوانندگان ارجمند خواهشمندم که نظرات، پیشنهادات و انتقادات سازنده خود را به ایمیل اینجانب ارسال نمایند. امید آن که این تلاش سرمایه‌ای باشد در جهت کشف قدرت‌های نهفته ای که خداوند در روزگار هر انسانی به ودیعه نهاده است.

نگین صمدی فروشانی

بهار ۹۵

Email: Neginsamadi@gmail.com