



✓ برگزاری روز ملی روان شناسی و مشاوره در پردیس آیت اله کمالوند

در این جلسه که روز یکشنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۷ با حضور مسئولین، کارکنان و دانشجویان در تالار اجتماعات پردیس آیت اله کمالوند برگزار گردید خانم سوری از مشاوران این دانشگاه ضمن تبریک به مناسبت روز روان شناسی و مشاوره به اهمیت این روز و اختصاص دادن یک روز در تقویم ایران و جهان اختصاص داد.

وی در ادامه سخنان خود گفت: روان شناسان و مشاوران ما را به درک، فتح خویشتن و در نهایت رسیدن به کمال کمک می کنند.

این مشاور دانشگاه با اشاره به چالش های روان شناسی در سالهای اخیر برخی از مهم ترین این چالش ها را درمان غیر اصولی بیماران، بدنام شدن مشاوران و روان شناسان، عدم فرهنگ سازی در این رشته با توجه به کاربرد آن در جامعه و نظارت ضعیف بر کار روان شناسان غیر حرفه ای مشغول به کار در مراکز مشاوره دانستند.

وی ضمن اشاره به نیروهای کمک کننده به ترویج دهنده امر روان شناسی در جامعه گفت: یکی از

بسمه تعالی

در پایان این نشست پرسش‌هایی از طرف دانشجویان مطرح گردید که توسط سخنران این جلسه پاسخ داده شد.



دانشگاه فرهنگیان



✓ هفته سلامت



به همت امور دانشجویی پردیس آیت اله کمالوند لرستان و به مناسبت هفته سلامت روز یکشنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۷ **ایستگاه سلامت** در این دانشگاه برپا شد.

به گزارش روابط عمومی این پردیس، در این ایستگاه توسط پزشکان و کارشناسان شبکه بهداشت خرم آباد به کارکنان و دانشجویان علاوه بر کنترل وزن، قد، و فشارخون و مشاوره تغذیه ای ارائه گردید. شایان ذکر است این ایستگاه به مدت یک روز با همکاری شبکه بهداشت خرم آباد در این دانشگاه برپا گردید.





شرکت کارکنان و دانشجویان در برنامه کوه پیمایی هفته سلامت

به گزارش روابط عمومی پردیس آیت اله کمالوند، روز چهارشنبه ۲۹/۰۱/۱۳۹۷ به مناسبت هفته سلامت مراسم کوهپیمایی با شرکت کارکنان پردیس آیت الله کمالوند لرستان، مدیریت امور پردیس های استان و نیز دانشجویان این پردیس به ارتفاعات مجاور انجام شد.

دانشگاه خرم آباد



به مناسبت هفته سلامت و به همت امور دانشجویی و امور فرهنگی دانشگاه فرهنگیان آیت اله کمالوند
لرستان اردوی یک روزه ای به منطقه نوژیان خرم آباد برگزار گردید.

به گزارش روابط عمومی پردیس آیت اله کمالوند لرستان، در این اردوی یک روزه که در تاریخ پنج
شنبه مورخه ۳۰/۰۱/۱۳۹۷ با حضور دانشجویان دختر و نیز تعدادی از کارکنان این دانشگاه برگزار
گردید کارکنان و دانشجویان از جلوه های طبیعی و گردشگری منطقه نوژیان خرم آباد دیدن نمودند.

بسمه تعالی

لازم به ذکر است که هدف از برگزاری این اردو افزایش نشاط، شادی و سلامت در بین دانشجویان و نیز آشنایی دانشجویان یومی و غیر یومی با پتانسیل های گردشگری این استان بود.



دانشگاه زنجان



بسمه تعالی

برگزاری مسابقات ورزشی (وسطی و دارپلان) و فرهنگی



دانشگاه آزاد اسلامی



دانشگاه زنجان

نقادانه فکر کن!

قواعد تقویت تفکر انتقادی:

- همواره سطح بهینه ای از شک گرای داشته باشید.
- به دنبال داده ها و اطلاعات محکم و بنیادی باشید نه فرضیات. استدلال ها نتایج.
- تا زمانی که داده و اطلاعات کافی در دسترس ندارند هیچ نتیجه ای نگیرید.
- در جستجوی فرض ها و اصلاح آنها باشید.
- از موقعیتهایی که ممکن است نتیجه شما غلط از آب درآید، غافل نشوید.
- تلاش کنید تا بر سوگیری های شخصی تان غلبه نمایید.
- در روبرویی با داده های جدید، حاضر باشید که نتایج خود را تغییر دهید.

منبع مجموعه آموزش مهارت های زندگی، مهارت تفکر انتقادی علیرضا جزایری

در تفکر انتقادی حتماً به نتیجه درست و صحیح می رسمیم به دلایل:

حور مالدن همه اطلاعات از دسترس ما حبش دآوری و سوگیری های شخصی ناھشیار مانع جمع آوری و ارزیابی مؤثر اطلاعات در دسترس می شوند. پس در جمع آوری اطلاعات کاملاً بی طرف باشید و دیگر اینکه آگاه باشید که ممکن است به طروق مختلف اشتباه کنید.

برای جلوگیری از احتمال اشتباه باید:

بپذیرند که هر فردی بصورت ناھشیار سوگیری هایی دارد. متواضع و فروتن باشند و از منیت خود خارج شوند. باورهای قبلی را که قبلاً رد شده اند را تغییر دهند. تعیین اینکه علیرغم پیشروی بهینه، هنوز ممکن است نقاط کور و ناشناخته فراوانی وجود داشته باشند. با استفاده از روش استقرایی استدلال را از ارزیابی و سوالات باز پاسخ را مطرح کنند.



مغز خود را با تفکر نقادانه ورزیده کنید

شکل گیری مهارت تفکر نقادانه:

تفکر نقاد یک مهارت فوق تفکرات و نیازمند تأمل دقیق روی اصول صحیح استدلال و بکارگیری یک تلاش آگاهانه برای درونی سازی آنها و اجرای آنها در زندگی روزمره می باشد. این کار آسان نیست نیازمند تمرین و ممارست است.

شکل گیری مهارت تفکر نقادانه تنها زمانی به نتیجه می رسد که فرد از تکرش مثبت و انگیزش کافی برای این یادگیری این مهارت برخوردار باشد.

تأمل روی دلایل باورها و اعمال در شکل گیری تفکر نقادانه بسیار مهم است. اشتیاق زیاد فرد برای درگیر شدن در مذاکرات، اشتباه کردن احتمالی، تغییر عادات بد قبلی، و پرداختن به پیچیدگی های زبان شناختی و مفاهیم انتزاعی داشته باشد.

مؤلفه های تفکر انتقادی

مجموعه ای از مهارت های شناختی شامل تحلیل، ترکیب، توصیف، ارزیابی، تعمیم، اشتباه، روشنفکری، مقایسه و تشخیص استدلال های غلط

توانایی و تمهد فکری برای بکارگیری این مهارت ها در هدایت رفتار

فرایند تفکر نقادانه:

- ۱- خطرات مختلف را راجع به یک موضوع یا مسأله جمع آوری کرده و با استدلال منطقی آنها را پشتیبانی کنید
- ۲- شناسایی استدلال ها به موضوعات تشکیل دهنده آنها و استخراج تلویحات اضافی از این موضوعات
- ۳- بررسی این موضوعات و تلویحات از نظر تناقضات درونی
- ۴- تعیین ادعاهای ضمیمه بین استدلال های مختلف

هر وقت ادعا از حمایت قوی بویژه زنجیره محکمی از استدلال ها یا منابع جدید برخوردار است سهم بیشتری دارد.

سهم هر اندی بر اساس میزان ارتباط و تناسب اطلاعات با مسأله اصلی تنظیم می شود.

۵- ارزیابی سهم ادعاهای مختلف

تفکر نقادانه

**مهارت های زندگی
ویژه دانشجویان**



هفته سلامت ۱۳۹۷

مهارت تفکر نقادانه:

هر لحظه از شبانه روز ما در معرض اطلاعات مختلف قرار می گیریم. چیزهایی که فرد می بیند، می شنود، لمس می کند، می چشد و بو می کند برای انسان نخستین و حیوانات اطلاعات دست اول بودند. با ظهور زبان در بین انسان ها دسته دیگری از اطلاعات (اطلاعات دست دوم) پدید آمد و آنچه که امروزه با آنها روبرو هستیم، غالباً از دسته دوم هستند.

بدون شک می توان گفت که اغلب این اطلاعات که روزانه با آنها روبرو هستیم در حال ارائه اصول یا موضوعاتی هستند که از ما می خواهند با آنها هم عقیده شده و آنها را بپذیریم.

دنیا امروز دنیای تلاش برای متقاعد سازی است. رسانه، کتاب، مجلات... در حال بهارن اطلاعاتی ما هستند که سعی می کنند ما را متقاعد کنند تا فرآورده های آنها را خریداری کنیم و آنها را بپذیریم. همه از ما می خواهند که ما پیام و کلام آنها را بپذیریم.

اما این پذیرش فقط مختص به انسان بی اراده، و عاری از نیروی تفکر و تعقل است؛ فردی تسلیم محض محیط و تابع اصول دیگران. بدون لذت بردن از زندگی آنگونه که خودش می خواهد.

تفکر انتقادی به ما کمک می کند که با دریافت اطلاعات و دیدگاههای موجود راجع به مسائل مختلف، صرف نظر از سوگیری شخصی یا باورها و ارزشهای نادرست احتمالی مان، توانیم بهترین نتیجه را استنباط کرده و بر اساس آن عمل کنیم.

تفکر انتقادی:

عبارت از توانایی متفکر مستقل و تأملی و فکر کردن به شیوه ای روشن و منطقی و از طریق این نوع تفکر می توان استدلال های نادرست را روشن کرد، و استدلال جدید و سازنده ای را جایگزین کرد، نظریه ها را بهبود بخشید برای پیشبرد فرایند کار و ارتقاء نهادهای اجتماعی بکار می رود.

توانایی فرد دارای تفکر نقادانه

- درک پیوند منطقی بین ایده های مختلف
- شناسایی، سازمان دهی و ارزیابی استدلال های مختلف
- کشف ناهمسانی ها و اشتباهات معمول در استدلال
- حل سیستماتیک مشکلات
- درک تناسب و اهمیت ایده ها
- تأمل روی توجیه و دلایل منطقی باورها و ارزش های شخصی

اهمیت مهارت تفکر انتقادی

فرد را قادر می سازد تا اطلاعات دریافتی را ارزیابی و خطرات عمل ب پایه یک فرض را به حداقل برساند. فرایندی ذهنی تحلیل یا ارزیابی، اطلاعات، بویژه بیانات یا موضوعاتی که افراد به عنوان یک اصل ارائه می کنند.

فرایندی که به فضیلت راجع به واقعیتی می پردازد. اساس این تفکر تیزبینی، صحت، دقت، موکل بودن، تمامیت و بی طرفی، پیش نیاز مهارت های حل شده مسئله و تصمیم گیری ارتباط مؤثر و روابط سازنده است.

- توانایی تفکر به شیوه ای روشن و منطقی برای هر نوع انتخابی
- تفکر نقادانه خلاقیت را ارتقاء می دهد.
- تفکر انتقادی برای تأمل و خوداندیشی ضرورت دارد.

