



استفاده صحیح از تفکر انتقادی و ۷ راهکار موثر

نویسنده: فریدون فرداد - تیم تحریریه فرتیک

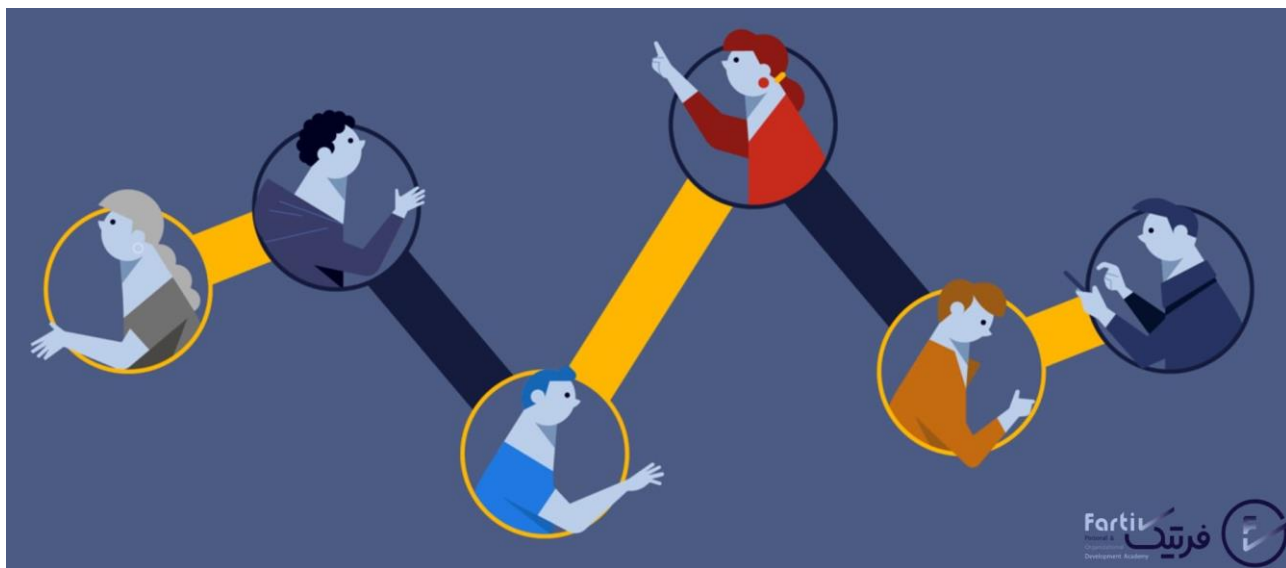
بیشتر افکاری که در روز به ذهن ما راه می‌یابند نقادانه نیستند. اگر کمی افکارتمان را در نظر بگیرید می‌بینید این مطلب صحیح است. بسیاری از افکار ما خودکار هستند. اگر به این افکار خودکار اجازه دهیم برای زندگی ما تصمیم بگیرند طبیعتاً پشیمان خواهیم شد. بدون تفکر انتقادی افراد مختلف به آسانی می‌توانند ما را تحت کنترل خود درآورند و برای ما فاجعه به بار آورند.

آیا تا کنون پیش آمده است که به درسی گوش دهید و گمان کنید این درس هیچ ارتباطی با زندگی شخصیتان ندارد؟ بهتر است بدانید که شما تنها نیستید. معمولاً اکثر افراد این اتفاق را تجربه

می‌کنند. قاعدتاً در زمان‌های گوناگون شما از تفکر نقادانه سر کلاس‌های درسی استفاده کرده‌اید. و این گمان برآمده از همین تفکر است.

تفکر انتقادی چیست؟

تفکر انتقادی فرایندی است بر مبنای مشاهده، تجزیه و تحلیل اطلاعات، ارزیابی آنها و در نهایت استدلال و درک مفاهیم که منجر به نظم فکری و تصمیم‌گیری معقولانه می‌شود.



این تعریفی است که بنیاد تفکر انتقادی در پاسخ به پرسش تفکر نقادانه چیست ارائه داده است. اما در واقع این فرایند چندان هم پیچیده نیست. همه ما می‌توانیم با کمی تمرین این مهارت را به دست آورده و تصمیمات بهتری در زندگی‌مان بگیریم.

اما استفاده از تفکر انتقادی در چه زمان‌های دیگری در زندگی ما اتفاق می‌افتد؟ در ادامه برخی از کاربردهای استفاده صحیح از تفکر انتقادی را با یکدیگر بررسی خواهیم کرد.

ابتدا در نظر داشته باشید تفکر انتقادی یک روند تفکر عمدی ساده است. اساساً این به این معنا است که شما سعی می‌کنید از منطق و دلیل برای رسیدن به یک نتیجه‌گیری در ارتباط با یک موضوع یا تصمیمی که با آن درگیر هستید برسید. واضح است که استدلال صحیح چیزی است که هر روز و در انواع موقعیت‌ها می‌تواند به شما کمک کند. به این سه مثال توجه کنید:

اخبار جعلی در مقابل اخبار صحیح

لحظه‌ای را به تفکر در ارتباط با هوش رسانه‌ای خود اختصاص دهید. فکر می‌کنید می‌توانید اخبار صحیح را از اخبار جعلی تشخیص دهید؟

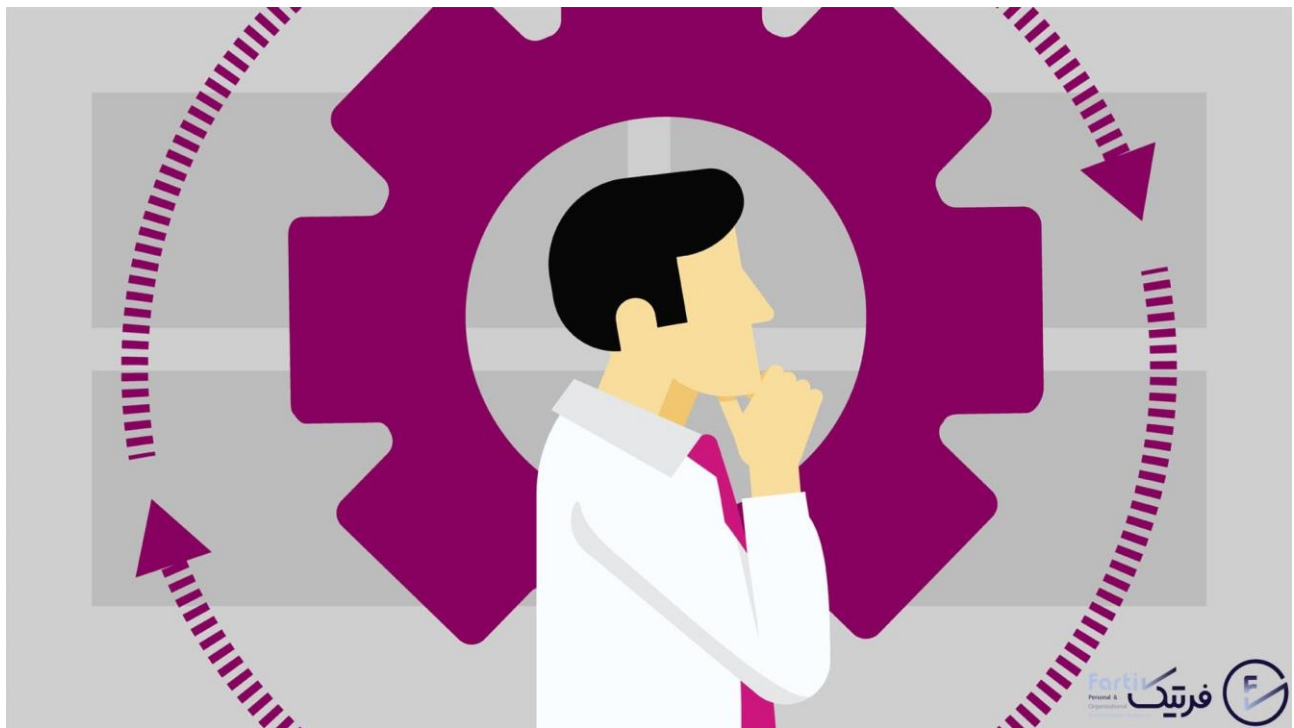
بر اساس مطالعات جدید دانشگاه استفورد، ۸۲ درصد از نوجوانان قادر نیستند اخبار حقیقی را از خبرهای تبلیغاتی تشخیص دهند. یک استفاده از تفکر انتقادی این است که ما را از فریب شرکت‌های تبلیغاتی برهاند. علت این که بسیاری از مردم به راحتی مورد فریب رسانه‌ها می‌خورند این است که مدارس به آموزش تفکر نقادانه نمی‌پردازند.

شما ممکن است مهارت‌های بسیاری داشته باشید که تمام آن‌ها را با تمرین کردن به دست آورده‌اید. اما چگونه می‌توانید با تمرین کردن واقعیات را از داستان‌ها استخراج کنید؟

یک راه برای تمرین استفاده از تفکر انتقادی در مواجهه با اخبار این است که راجع به آن‌ها با خانواده و دوستانتان صحبت کنید. در ارتباط با این که این منابع خبری چگونه اطلاعات را به دست می‌آورند و دیگران آن‌ها را می‌پذیرند یا خیر.

آیا دوستان شما همه چیز را می‌دانند؟

معمولاً افراد در سنین نوجوانی یا حتی گاهی جوانان گمان می‌کنند تمام دنیا در دوستان و اطرافیان آنها خلاصه می‌شود. قطعاً دوستان افراد مهمی در زندگی ما هستند اما باید در نظر داشته باشیم که چگونه یک گروه می‌توانند بر ما و زندگیمان تاثیر بگذارند.



برای رسیدن به یک اندیشه نقادانه صحیح نگاه دقیقی به دوستان و اطرافیانتان بیندازید. آیا گروه‌های دوستی که شما در آن‌ها قرار دارید شما را به رفتار خاص یا نحوه لباس پوشیدن ویژه‌ای وا میدارند که پیش از معاشرت با آن‌ها انجام نمی‌داده‌اید؟ آیا انجام برخی از رفتارها یا صحبت در ارتباط با برخی مسائل در میان شما ممنوع است؟ یا حتی به روش خاصی فکر کنید؟

این پیامد طبیعی است که وقتی گروه دوستی‌ای کاری را جالب می‌دانند همه‌ی افراد گروه سعی می‌کنند به آن شیوه عمل کنند. حتی اگر این عمل با عقاید شخصی آنها متفاوت باشد.

یک اندیشه نقادانه صحیح در مواجهه با این شرایط به شما هشدار می‌دهد. شرایط مختلف را با دیدگاه‌های گوناگون میتوان به صورت‌های متفاوتی تعریف کنید. چیزی که در نظر یک نفر مسخره است ممکن است در نظر فرد دیگری جالب و باحال باشد.

پس بهتر است توانایی خود را برای مشاهده بهتر جهان پیرامونتان افزایش دهید. و دیدتان را فراتر از مقررات خودتان ببرید.

زمانی که سایر دوستانتان نسبت به شرایطی دید منفی دارند سعی کنید نکته مثبتی را بیابید یا حداقل شرایط را آنچنان هم بد نپندارید. این استفاده از تفکر انتقادی می‌تواند دنیای شما را زیر و رو کند.

لازم نیست با دیگران در ارتباط با دیدگاه مستقل خود صحبت کنید. در این مرحله همین که بتوانید به صورت متفاوتی از تفکر گروهی که در آن قرار دارید فکر کنید، خوب است.

تفکر انتقادی در زمان رانندگی

یک اندیشه نقادانه صحیح هر روز به کمک شما می‌آید و شما را نسبت به پیامدهای هر باور یا عملی آگاه می‌کند. تفکر نقادانه به شما کمک می‌کند همه عقاید و باورهایتان را با دید بهتری بررسی کرده و در صورت لزوم آنها را تغییر دهید.

اما گاهی تفکر نقادانه می‌تواند حتی جان شما را هم نجات دهد. فرض کنید در حال عبور از یک آزادراه هستید. در همان حال روی تلفن خود پیامکی دریافت می‌کنید. استفاده از تفکر انتقادی در این زمان به شما کمک میکند پیامدهای هر اقدامی را سنجیده و بر اساس آن تصمیم‌گیری کنید. آیا پیامک را می‌خوانید و خطر تصادف کردن را به جان می‌خرید؟ آیا خواندن آن را به بعد موکول می‌کنید در حالی که ممکن است حاوی پیام مهم و حیاتی باشد؟ یا توقف کرده و احتمال دیر رسیدن به مقصد را ایجاد می‌کنید؟

همچنین همین شرایط ممکن است زمانی که پشت چراغ قرمز هستید یا دنبال جای پارک می‌گردید هم پیش آید. هر چه تمرین بیشتری در در زمینه استفاده از تفکر انتقادی در زمان رانندگی داشته باشید بهتر می‌توانید شرایط را کنترل کنید.

چرا تفکر انتقادی در زندگی روزمره اهمیت دارد؟

همه ما می‌توانیم از اندیشه نقادانه صحیح بهره‌مند شویم و موقعیت‌هایی را که همواره در اطراف ما وجود دارند بهتر بسنجیم. پس اگر حس کنجکاوی شما زیاد است و برای زندگی خود اهداف بزرگی دارید، به مهارت در زمینه تفکر نقادانه نیاز دارید.

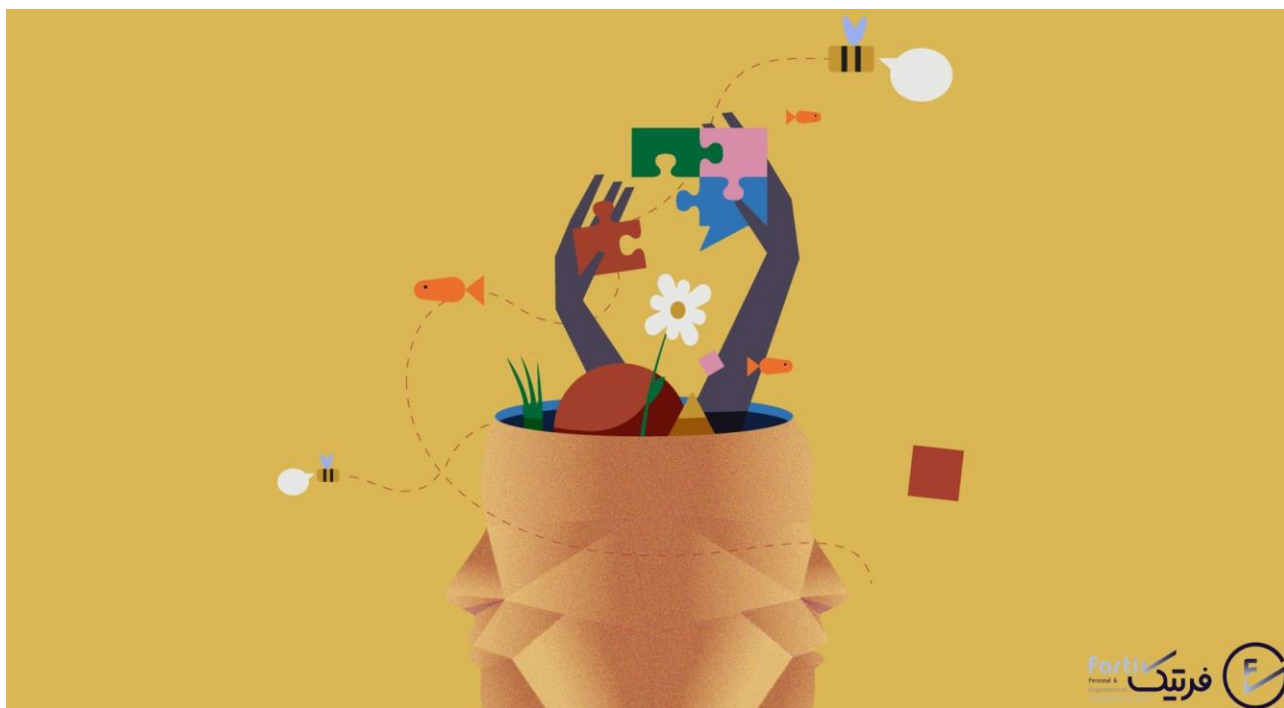
۷ راه برای یادگیری تفکر انتقادی

چگونه می‌توانیم آموزش اندیشه نقادانه را فراگرفته و بر مبنای آن تصمیمات صحیح‌تری بگیریم؟ در ادامه ۷ راه برای شروع یادگیری تفکر نقادی را بررسی خواهیم کرد.

۱- سوالات اساسی پیرسید

دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم سرشار از پیچیدگی‌های گوناگون است. اما هر مشکل پیچیده‌ای دارای راه حل مخصوص خود است. "استفان ج. دوبنر"

گاهی در فرایند پاسخ به یک پرسش آنچنان درگیر می‌شویم که سوال اصلی را فراموش می‌کنیم. برای این که این اتفاق نیوفتد مدام سوال اساسی را در نظر داشته باشید.



در ادامه چند سوال اساسی را به صورت لیست آورده‌ایم که می‌توانید در خلال بحث از خودتان پیرسید:

- چه اطلاعاتی دارید؟
- از کجا این اطلاعات را کسب کرده‌ید؟

- سعی دارید چه چیزی را اثبات یا رد کنید؟
 - به دنبال چه چیزی هستید؟
 - سعی می‌کنید چه مطلبی را نادیده بگیرید؟
- برخی از راه حل‌های نفس‌گیر و سختی که برای مشکل وجود دارند از دید دیگر شاید بسیار آسان و زیبا باشند. ابتدا راه حل‌های آسان را برای مسائل دریابید.

۲- فرضیات اساسی را در نظر بگیرید

اگر بخواهید فرضیه‌های اصلی را نادیده بگیرید درواقع خودتان را فریب داده‌اید. این کار بسیار ساده است اما در نهایت منجر به نتایج خوشایندی نخواهد شد.

همه انسان‌های تاثیرگذار در طول تاریخ کسانی بوده‌اند که یک فرضیه اساسی را مورد سوال قرار داده‌اند. از نیوتون گرفته تا بیتانگ ژانگ افرادی بوده‌اند که با زیر سوال بردن فرضیات باعث خلق نوآوری شده‌اند.

برای یادگیری تفکر انتقادی لازم نیست حتما انیشتین باشید همین که سفری که همیشه دوست داشته اید یا سرگرمی که مشتاق آن بوده‌اید را انجام دهید ، پیش فرض‌هایتان را زیر سوال ببرید و اعتقادات خود را مورد ارزیابی قرار دهید از ابزارهای تفکر نقاد استفاده کرده‌اید.

۳- فرایندهای ذهنیتان را کنترل کنید

افکار انسان خارق العاده است. اما سرعت آن بسیار بالا است به همین علت هم ممکن است گاهی ما را دچار مشکل کند. ذهن ما به طور طبیعی به صورت اکتشافی سعی می‌کند دریابد در اطراف ما چه اتفاقی می‌افتد.



تصمیم‌گیری سریع زمانی که در موقعیت‌های خطرناک قرار می‌گیریم بسیار به کمک ما می‌آید اما وقتی می‌خواهیم تصمیم‌های مهم زندگیمان را بگیریم ما را به نابودی خواهد رساند. یک متفکر نقاد به تاثیر تعصبات و اعتقاداتش بر تصمیم‌هایی که می‌گیرد آگاه است و آن‌ها را کنترل می‌کند. تعصبات و باورهای همه ما بر تصمیماتمان اثر می‌گذارد. اگر آگاهی لازم نسبت به این تاثیر را در خود ایجاد کنیم به تفکر نقاد رسیده‌ایم.

۴- از تفکر معکوس استفاده کنید

یک راه مناسب برای به دام انداختن مشکلات استفاده از تفکر معکوس و برعکس کردن مسائل است. بعد از آنکه دانستیم آموزش نقادانه چیست و چه تاثیری بر تصمیم‌گیری‌های ما می‌گذارد. ممکن است بدیهی باشد که علت پدیده الف، ب است اما اگر علت پدیده ب، الف باشد چه اتفاقی روی می‌دهد؟

داستان مرغ و تخم مرغ مصداق همین مسئله است. ابتدا فرض می‌کنید بدیهی است که ابتدا مرغ به وجود آمده باشد چرا که تخم مرغ‌ها برای این که به جوجه تبدیل شوند نیاز به این دارد که مرغ روی آن بخوابد اما بعد به این فکر می‌افتید که مرغ باید از جایی آمده باشد پس نتیجه می‌گیرید که اول تخم مرغ وجود داشته است.

تفکر معکوس در ارتباط با مسائل زندگی می‌تواند سبب شود شما راه حل‌های بهتری برای مشکلاتتان بیابید.

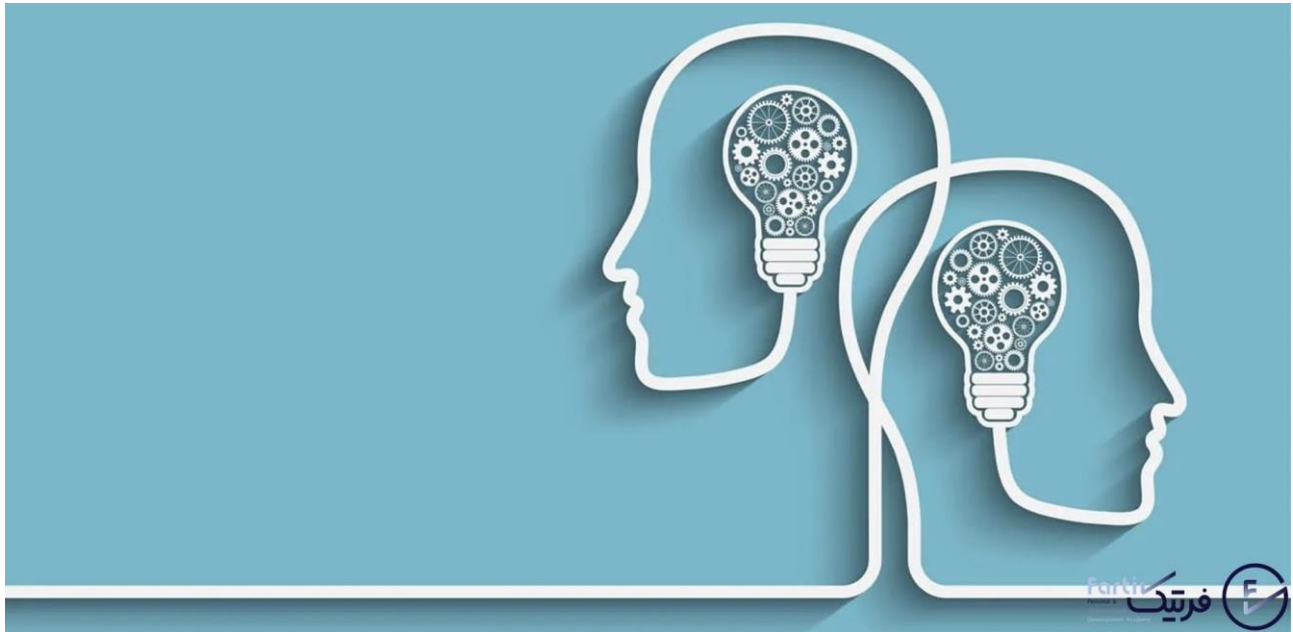
۵- شواهد موجود را آنالیز کنید

مرحله بعد در آموزش اندیشه انتقادی این است که برای حل یک مشکل مسائل مشابه آن و فرایند حل آنها را مورد بررسی قرار دهید. لازم نیست حل یک مشکل را از ابتدایی‌ترین نقطه آغاز کنید در حالی که پیش از آن فردی مقدمات کار را برای شما انجام داده است.

البته فراموش نکنید که باید به ارزیابی این مسائل با استفاده از تفکر نقاد بپردازید. می‌توانید برای این کار از سوالات زیر استفاده کنید:

- چه کسی این شواهد را ارزیابی کرده است؟

- چگونه جمع آوری کرده است؟
- و چرا؟



۶- فکرتان را به کار گیرید

یادتان نرود قدرت تفکر شما ارزشمندترین چیزی است که دارید. پس تنها خودتان را به مطالعات و شواهد دیگران متکی نکنید. اعتماد به نفس کاذب نداشته باشید اما فکر کردن را به عنوان یک ضرورت بپذیرید. برای یادگیری تفکر نقادی خود را در مطالعات و نتیجه‌گیری‌های افراد دیگر غرق نکنید.

۷- یادتان نرود هیچ کس دائماً از تفکر نقاد استفاده نمی‌کند

لازم نیست همیشه تفکر انتقادی را به کار گیرید. تفکر نقاد در زمان تصمیم‌گیری‌های مهم قطعاً کارآمد است اما در شرایط معمول زندگی استفاده از این تفکر ممکن است دچار ایجاد اضطراب و پریشانی شود. پس هرگاه گمان کردید بیش از حد درگیر تفکر نقاد شده‌اید آن را متوقف کنید.

نتیجه‌گیری

همانطور که مشاهده کردید آموزش اندیشه نقادانه از طریق روش‌های مختلف کار سختی نیست و با کمی تمرین می‌توانید از نتایج سودمند این مهارت بهره‌مند شوید.

منبع:

<https://collegeinfo geek.com/improve-critical-thinking-skills/>

پایان