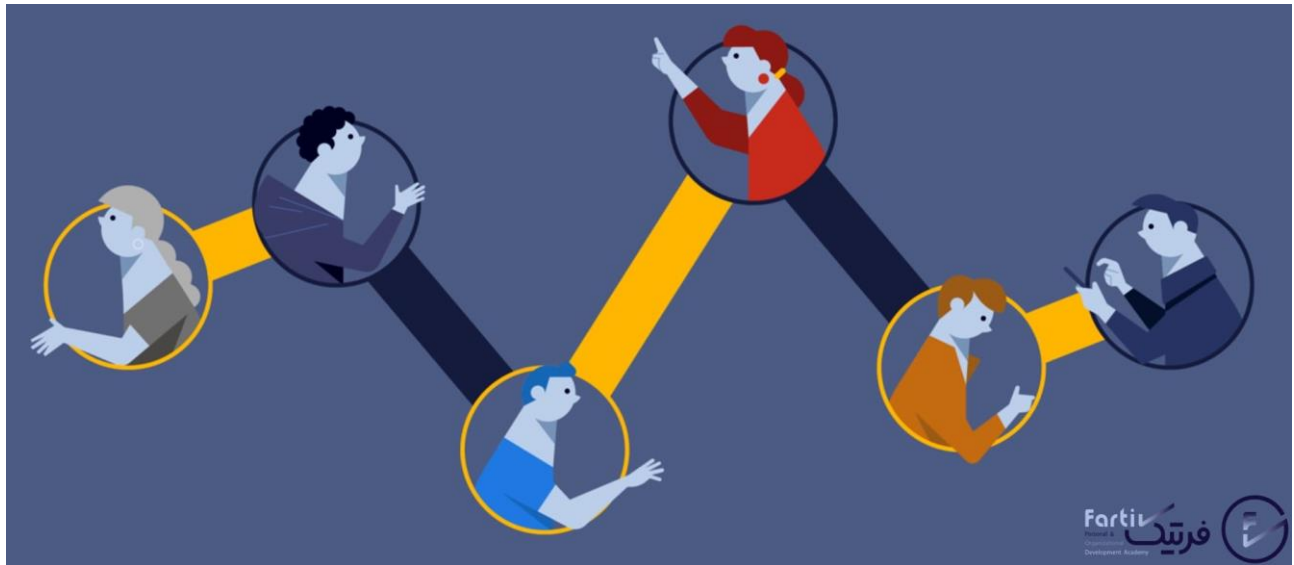




استفاده صحیح از تفکرات نقادانه و ۷ راهکار موثر

نویسنده: فریدون فرداد - تیم تحریریه فرتیک

بیشتر افکاری که در روز به ذهن ما راه می‌یابند؛ نقادانه نیستند. اگر کمی افکارتان 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 استفاده صحیح از 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 انتقادی](#)، سر کلاس‌های درسی استفاده کرده‌اید و این گمان، برآمده از همین تفکر است. در این مقاله با ۷ راهکار آموزش تفکر نقاد آشنا می‌شویم.

7

راه استفاده صحیح از تفکر انتقادی

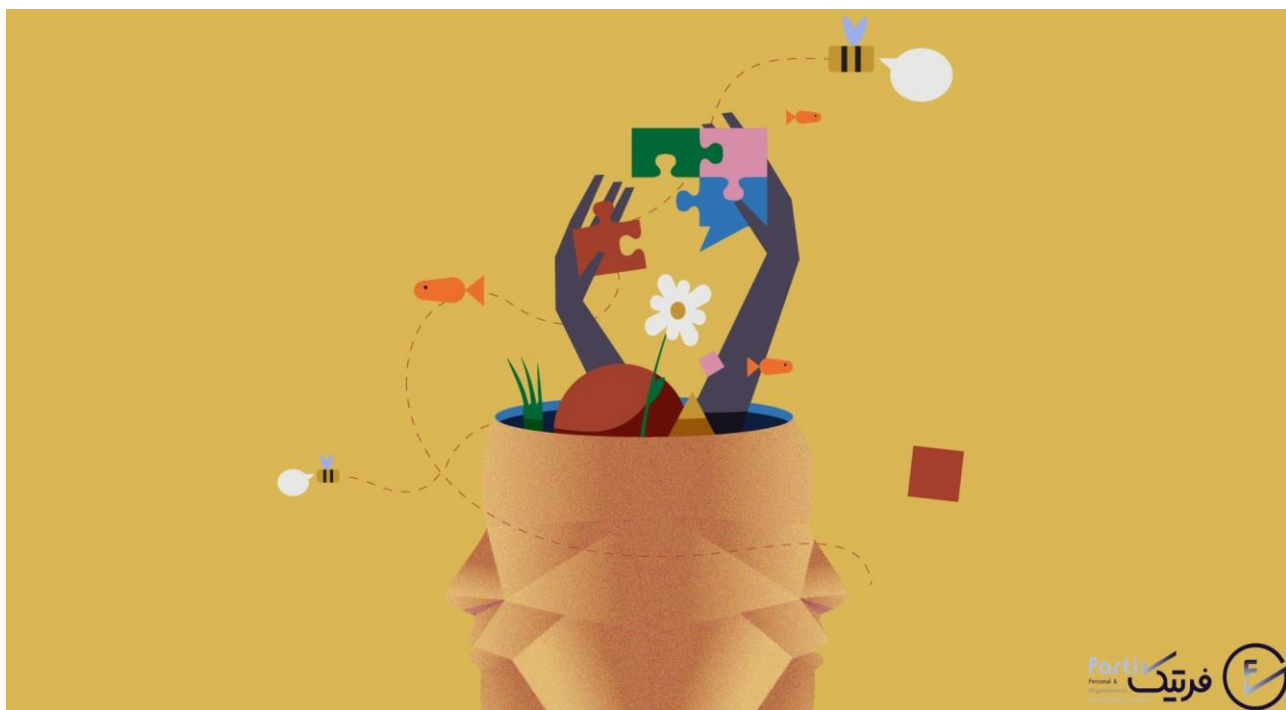
چگونه می‌توانیم آموزش اندیشه نقادانه را فرا گرفته و بر مبنای آن تصمیمات صحیح‌تری بگیریم؟ در ادامه ۷ راه برای یادگیری و استفاده صحیح از تفکر انتقادی را بررسی خواهیم کرد.

سوالات اساسی پیرسید

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

گاهی در فرایند پاسخ به یک پرسش، آنچنان درگیر می‌شویم که سوال اصلی را فراموش می‌کنیم. برای اینکه این اتفاق نیفتد؛ 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 بپرسید:

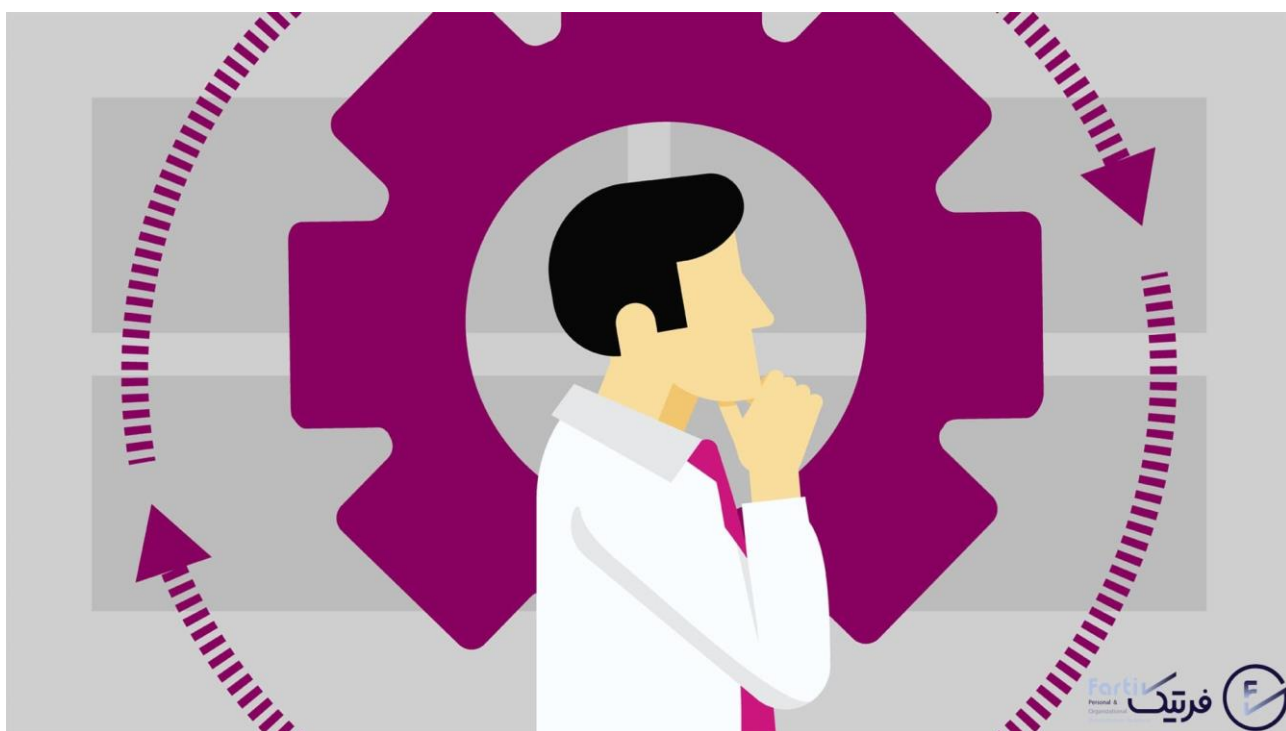
- چه اطلاعاتی دارید؟
- از کجا این اطلاعات را کسب کرده‌ید؟
- سعی دارید چه چیزی را اثبات یا رد کنید؟
- به دنبال چه چیزی هستید؟
- سعی می‌کنید چه مطلبی را نادیده بگیرید؟



برخی از راه‌حل‌های نفس‌گیر و سختی که برای مشکل وجود دارند؛ از دید دیگر شاید بسیار آسان و زیبا باشند. ابتدا راه‌حل‌های آسان را برای مسائل دریابید.

فرضیات اساسی را در نظر بگیرید

اگر بخواهید فرضیه‌های اصلی را نادیده بگیرید؛ در واقع 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 را که همیشه دوست داشته‌اید یا سرگرمی را که مشتاق آن بوده‌اید؛ انجام دهید؛ پیش‌فرض‌هایتان را زیر سوال ببرید و اعتقادات خود را مورد ارزیابی قرار دهید؛ از ابزارهای تفکر نقاد استفاده کرده‌اید.

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.



یکی از روش‌های آموزش اندیشه نقادانه این است که 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 تأثیر را در خود ایجاد کنیم؛ به تفکر نقاد رسیده‌ایم.

از تفکر معکوس استفاده کنید

یک راه مناسب برای آموزش اندیشه نقادانه و به دام انداختن مشکلات، استفاده از تفکر معکوس و برعکس کردن مسائل است. بعد از آنکه دانستیم؛ آموزش نقادانه چیست و چه تأثیری 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؟

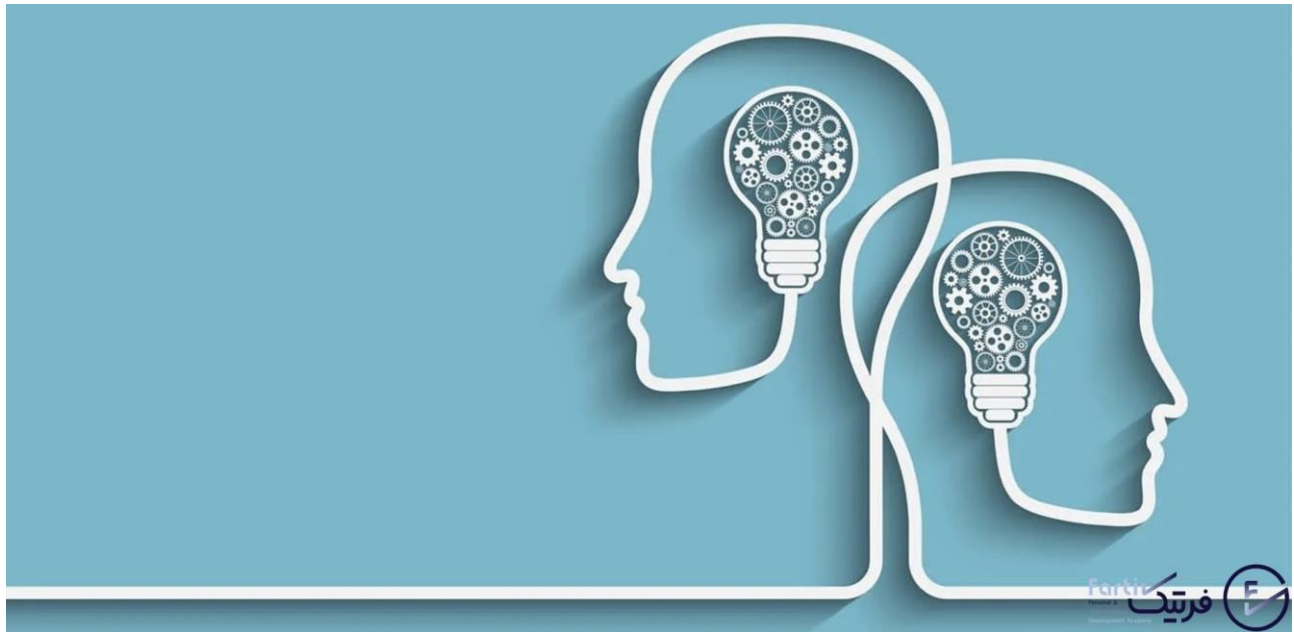
داستان «مرغ و تخم‌مرغ» مصداق همین مسئله است. ابتدا فرض می‌کنید؛ بدیهی است که ابتدا مرغ به وجود آمده باشد؛ چرا که تخم‌مرغ برای اینکه به جوجه تبدیل شود؛ نیاز به این دارد که مرغ روی آن بخوابد؛ اما بعد به این فکر می‌افتید که مرغ باید از جایی آمده باشد؛ پس نتیجه می‌گیرید که اول تخم‌مرغ وجود داشته است. تفکر معکوس در ارتباط با مسائل زندگی می‌تواند؛ سبب شود شما راه‌حل‌های بهتری برای مشکلاتتان بیابید.

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 جمع‌آوری کرده است؟

• و چرا؟



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.

یادتان نرود هیچ‌کس 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

پربیشانی شود. پس هرگاه گمان کردید؛ بیش از حد درگیر تفکر نقاد شده‌اید؛ آن را متوقف کنید.²

[Ways to Improve Your Critical Thinking Skills](#)

سخن پایانی درباره استفاده صحیح از تفکر انتقادی

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

پایان