

تفکر نقادانه (Critical Thinking) چیست؟

مهارت تفکر انتقادی را چگونه پرورش دهیم؟

۱- سوال‌های اساسی پرسید: واقعیت این است که «پرسیدن سوال‌های اساسی» پیچیده‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. خیلی‌ها وقتی تفسیر پیچیده‌ای از مشکل‌شان دریافت می‌کنند دچار سردرگمی می‌شوند و جواب‌های پیچیده و ظریف باعث می‌شود حتی سوال و مسئله‌ی اصلی را فراموش کنند. پس با برگشتن به سوال‌های اساسی و اصلی، به طرز فکرتان تمرین بدهید. چه چیزی را می‌خواهید بدانید؟ در حال حاضر چه می‌دانید؟ با پرسیدن سوال‌های ساده و اساسی می‌توانید مسئله را از تمام جهات ببینید. بعضی از عالی‌ترین راه حل‌ها برای مسائل به خاطر پیچیدگی‌شان شگفت‌انگیز نیستند بلکه در واقع به خاطر سادگی خوشایندی که دارند تعجب برانگیزند. پس همیشه پیش از اینکه به دنبال راه حل‌های پیچیده بگردید، جواب‌های ساده را جستجو کنید.

۲- فرضیه‌های اصلی را زیر سوال ببرید: نکته‌ی دیگری که باید در تقویت مهارت انتقادی به یاد داشته باشید، فرضیه‌های اساسی است. همه‌ی ما در مورد هر چیزی در پیرامون مان فرضیه‌های زیادی صادر می‌کنیم. در واقع این، شیوه مغز ما برای پردازش اطلاعات است تا بتوانیم زندگی را پیش ببریم. این فرضیه‌ها زمینه چارچوب انتقادی را فراهم می‌کنند و ما بر اساس این فرضیه‌ها تصمیم می‌گیریم و در مورد هر چیزی قضاوت می‌کنیم. اما اگر تمام باورهای مان اشتباه باشند چطور؟ یا دست کم کاملاً درست و حقیقی نباشند چطور؟ به نظر می‌رسد آنوقت باید همه چیز را زیرورو کنیم و از نو شروع کنیم.

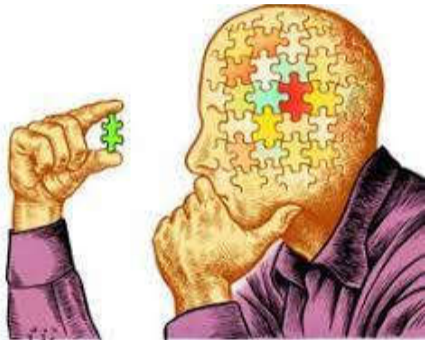
۳- غرض و تعصب را کنار بگذارید: بی‌غرض بودن و داشتن دیدی باز برای تفکر انتقادی لازم است. روشن است که برای یک فرد باریک بین و متعصب، فهم دنیا بسیار سخت و ناخوشایند خواهد بود. چیزهایی که امروز درست می‌پندارید ممکن است روزی دیگر نادرست از آب دربیایند، یا چیزهایی که در گذشته مجاز نبوده‌اند، امروز عادی و مجاز تلقی شوند. اگر ذهن‌تان محدود باشد از واقعیت دور خواهید افتاد. یک ذهن بسته پُر است از یک سری عقاید و نگرش‌های انعطاف ناپذیر یا بیزاری از بحث و گفتگو. داشتن ذهن باز به این معنی نیست که باورهایی را که پذیرفته‌اید کنار بگذارید و هر نظری را قبول کنید. در واقع گاهی تفکر انتقادی کمک‌تان می‌کند روی عقایدتان بایستید و از نگرش‌های تان دفاع کنید. چیزی که واقعیت داشته باشد، از زیر سوال بردن‌ها و مورد چرچا واقع شدن‌ها جان سالم به در خواهد برد و این فقط طرز فکر است که تغییر می‌کند.

۴- جای علت و معلول‌ها را عوض کنید: دانشمندان ثابت کرده‌اند که یک راه معتبر برای پیدا کردن راه حل مسائل دشوار، سعی در وارونه کردن هر چیزی است. چیزی که علت به نظر می‌رسد می‌تواند خودش معلول باشد یا بر عکس. از زوایای گوناگون نگاه کردن می‌تواند کمک‌تان کند منتقدانه‌تر فکر کنید و راه حل کارآمدتری پیدا کنید.

۵- گرایش خودتان را مشخص کنید: عوامل زیادی وجود دارند که می‌تواند زاویه دید و تصمیم‌های ما را تحت تاثیر قرار بدهند. یکی از آنها گرایش خودمان است. قضاوت انسان می‌تواند تحت تاثیر گرایشش باشد. شما باید قبل از فراگرفتن مهارت‌های تفکر انتقادی، گرایش و طرز فکر خودتان را بشناسید.

۶- خودتان را جای دیگران بگذارید: همدلی نیز می‌تواند نشان‌تان دهد که چطور مهارت تفکر منتقدانه را کسب کنید. اگر خودتان را جای دیگران بگذارید، بهتر می‌توانید آرمان‌ها، انگیزه‌ها و غوغاهای درون‌شان را درک و تصور کنید. اگر دیگران را بهتر درک کنید، روش تفکرانتان دقیق‌تر شده و تناسب بیشتری با شرایط پیدا خواهد کرد.

واقعیت این است که فکر کردن مهارتی است آموختنی و به تمرین نیاز دارد. تفکر نقادانه ابزاری است برای درست فکر کردن.



۷- با آدمهای باهوش‌تر از خودتان

معاشرت کنید: برای یاد گرفتن، راهی بهتر از این نیست که از دیگران چیزهایی یاد بگیرید. با افراد باهوش دوست شوید و از آنها یاد بگیرید. اگر مشتاقید چیز جدیدی یاد بگیرید، مخصوصاً مهارت تفکر انتقادی، دور و برتان را با آدمهای باهوش‌تر و زیرک‌تر از خودتان پُر کنید تا تجربیات زیادی از زندگی شخصی و ماجراهای آنها کسب کنید. افراد باهوش معمولاً راهی موثر برای پردازش اطلاعات و نقطه نظرات اساسی و هوشمندانه‌ای دارند که کمک‌شان می‌کند موفق باشند. این افراد قطعاً می‌توانند چیزهای زیادی در مورد تفکر انتقادی به شما یاد بدهند.

۸- کتاب‌های ارزشمند بخوانید:

کتاب‌های ارزشمند کمک‌مان می‌کنند مهارت تفکر انتقادی را فرا بگیریم. وقتی کتاب می‌خوانید، نه تنها اطلاعات جالب دریافت می‌کنید بلکه روش تفسیر و آنالیز این اطلاعات را نیز یاد می‌گیرید. سوال و جواب کردن حین مطالعه می‌تواند مغز را تمرین بدهد تا به روشی منتقدانه فکر کند. هرگز دست از بالابردن سطح دانسته‌های تان نکشید و افق دیدتان را با مطالعه گسترش دهید. کتاب خواندن یکی از بهترین راههای گشودن درهای بیشتر رو به دنیاست که مهارت تفکر نقادانه را رشد می‌دهد.

تهیه و تنظیم: ناهید نوریان، روانشناس بالینی
مرکز مشاوره دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
زمستان ۱۴۰۰

تفکر نقادانه



تعریف تفکر نقادانه

میکائیل اسکریوان و ریچارد پل در هشتمین کنفرانس سالانه بین‌المللی در مورد تفکر نقاد تعریف مهمی ارائه دادند که بسیار جامع، دقیق و مختصر است. آنان تفکر نقاد را چنین تعریف میکنند: یک فرآیند ذهنی منظم، فعالانه و ماهرانه برای دست‌یابی به یک باور یا عمل است که در آن، اطلاعاتی که از طریق مشاهده، تجربه، تامل، استدلال و گفتگو؛ جمع‌آوری یا تولید شده‌اند را، مفهوم‌بندی، تحلیل، ترکیب یا ارزیابی میکند. تعریف دیگری که در حوزه تفکر نقاد، توجه زیادی به خود جلب کرده است، تعریف پل والدر است: نوعی از تفکر در مورد هر موضوع، محتوی یا مشکل، که طی آن، متفکر با برعهده گرفتن ساختارهای درون تفکر و اعمال استانداردهای ذهنی بر آنها، کیفیت تفکر خود را بهبود می‌بخشد.



تعریف دیگر از تفکر نقادانه

تفکر نقادانه میلی است شدید به جست‌وجوگری، کنار آمدن با عدم قطعیت، انس گرفتن به اندیشیدن، احتیاط و آهستگی در اظهار نظر و ادعا، آمادگی همیشگی برای تأمل کردن و مواجه شدن با اندیشه‌های جدید، احتیاط در تعمیم دادن و نظم ساختگی برقرار کردن میان پدیده‌ها، دوری جستن و تنفر از هرگونه فریب خود و یا دیگران در اندیشیدن (فرانسیس بیکن). اگرچه مهارت داشتن در تفکر نقادانه یکی از مهمترین ویژگی‌ها و پیش‌نیازها در روش علمی است اما کاربرد آن بسیار وسیع‌تر از علم است. ما به این مهارت نه فقط در علم بلکه در سراسر زندگی مان نیاز داریم.

اهمیت تفکر نقادانه: تفکر نقادانه به ما کمک می‌کند تا درست

استدلال کنیم، خلاقانه بیندیشیم و ارتباط بهتر و موثرتری

با دیگران برقرار کنیم و در نهایت تصمیم بهتری بگیریم

تا بتوانیم بهتر خوب را از بد و درست را از نادرست

تشخیص دهیم.

