



بسمه تعالی

موضوع : مهارت تفکر انتقادی

استاد محترم سرکار خانم دکتر اکرم السادات رضایی

گرد آورنده : الهه محمدی سامانی

آذر ماه ۱۳۹۹

## تفکر انتقادی چیست؟

تفکر انتقادی عبارت است از توانایی تفکر مستقل و تأملی، و فکر کردن به شیوه ای روشن و منطقی  
تفکر انتقادی فرایندی است شامل: تأمل روی معنای عبارات، بررسی شواهد و استدلال های ارائه شده، و  
قضاوت راجع به واقعیتها

داشتن تفکر انتقادی به معنای مجادله یا انتقاد نسبت به دیگران نیست

نوعی مهارت است که می تواند در افشاء سفسطه ها و استدلال های نادرست بکار گرفته شود و نقش  
مهمی در استدلال و تکالیف سازنده بازی می کند

به ما کمک می کند تا به کسب دانش بپردازیم، نظریه های خود را بهبود ببخشیم و به استدلال های  
قوی دست یابیم

می توان از آن برای پیشبرد فرایند کاری و ارتقاء نهادهای اجتماعی استفاده نمود  
ضرورت مهارت تفکر انتقادی

تفکر انتقادی در کنار شیوه تفکر خلاق پیش نیاز سایر مهارتهای زندگی از جمله حل مسأله، تصمیم  
گیری، ارتباط مؤثر و روابط سازنده را تشکیل می دهد  
توانایی تفکر به شیوه ای روشن و منطقی برای هرگونه انتخابی که پیش رو دارید، ضروری و حائز اهمیت  
است

تفکر انتقادی مهارتهای زبانی و ارائه را افزایش می دهد  
تفکر انتقادی، خلاقیت را ارتقاء می بخشد

به منظور داشتن معنا در زندگی و سازماندهی زندگی مان بر طبق آن، ما نیازمند توجیه و تأمل روی  
ارزش ها، باورها و تصمیمات مان هستیم؛ که تفکر انتقادی ابزار این فرایند خودسنجی را برای ما فراهم  
می سازد.

موانعی برای رسیدن به تفکر انتقادی

من بیشتر ترجیح می دهم دیگران به من بگویند چه کاری بکنم و چگونه انجام دهم، تا اینکه خودم بخواهم به آن برسم؛

من همان کاری را انجام می دهم که به نظرم خوب است. دوست ندارم راجع به تصمیماتم خیلی فکر کنم؛

من معمولاً اشتباهاتی را که مرتکب شده ام، مرور نمی کنم؛

از اینکه خودم بدنبال کشف چیزی باشم، متنفرم؛

از افرادی که مسائل را مبهم می گذارند و به جای اینکه پاسخ آن را بگویند، آن را به بحث می کشانند، خوشم نمی آید؛

دوست ندارم مورد انتقاد واقع شوم؛

اگر خودم با چیزی موافق باشم، برایم مهم نیست که چرا دیگران با من موفق نیستند مؤلفه های مهارت تفکر انتقادی

گردآوری نظرات راجع به همه جنبه های وابسته به یک مسأله و همچنین استدلال های منطقی که هریک را پشتیبانی می کند؛

شکستن استدلال ها به موضوعات تشکیل دهنده آنها و استخراج تلویحات اضافی از این موضوعات؛ بررسی این موضوعات و تلویحات از نظر تناقضات درونی؛

تعیین ادعاهای ضدیت بین استدلال های مختلف و وزن دهی نسبی به این ادعاها:

زمانی که ادعاها از حمایت قوی به ویژه زنجیره محکمی از استدلال ها یا منابع جدید متعددی برخوردارند، وزن بیشتری به آنها بدهید؛ و زمانی که ادعاها متناقض هستند، وزن کمتری به آنها بدهید.

وزن دهی را براساس میزان ارتباط و تناسب اطلاعات با مسأله اصلی تنظیم کنید.

ادعاهای باور نکردنی برای توجیه نیازمند حمایت و پشتوانه کافی هستند؛ درغیراینصورت، باید این ادعاها را در زمان قضاوت نادیده بگیرید.

وزن ادعاهای مختلف را ارزیابی کنید.

هفت قاعده برای تقویت تفکر انتقادی

همواره سطح بهینه ای از شک گرایی داشته باشید؛

بدنبال داده های محکم و بنیادی باشید، نه فرضیات، استدلال ها و نتایج؛

تا زمانی که داده و اطلاعات کافی در دسترس ندارید، هیچ نتیجه ای نگیرید؛

در جستجوی فرض ها و اصلاح آنها باشید؛

از موقعیت هایی که ممکن است نتیجه شما غلط از آب درآید، غافل نشوید؛

تلاش کنید تا بر سوگیری های شخصی تان غلبه نمایید؛

در رویارویی با داده های جدید، حاضر باشید که نتایج خود را تغییر دهید

تفکر انتقادی از لحاظ تکنیکی، فرایند ذهنی خوب سازماندهی شده ای است که اطلاعات جمع آوری شده از مشاهدات، بازتابها، تجربیات، ارتباطات و یا منطق را فعالانه و اندیشمندانه بررسی کرده و به کار می بندد تا راهنمایی برای باورها و رفتارها باشد.

البته به غیر از تعریفی که گفته شد، راه دیگری نیز برای درک ساده تر تفکر انتقادی وجود دارد؛ تفکر انتقادی فرایند آگاهانه از پردازش اطلاعات به شیوه ای موثر است تا شما بتوانید چیزها را بهتر بفهمید و تصمیم های بهتری بگیرید و اعتماد بنفس بیشتری پیدا کنید. مهارت تفکر انتقادی نیازمند این است که شما از ابزارهای عقلانی گوناگون برای تنوع بخشیدن به اطلاعات استفاده کنید. پیش از هر چیز، راههای مختلف منتقدانه فکر کردن در مورد اطلاعات شامل موارد زیر می شود:

.اندیشه زایی

.بازبینی کردن

.ترکیب کردن

.ارزیابی کردن

اطلاعات جمع آوری شده می تواند از چند منبع باشد، مثلا:

مشاهده.

تجربه.

منطق.

اندیشه.

ارتباطات.

در نهایت، هدف تمام این اطلاعات اثبات و حمایت:

باورها.

و رفتارهاست.

بعضی‌ها عبارت خاص خود را برای تعریف تفکر انتقادی دارند. آنها تفکر انتقادی را عکس تفکر معمولی می‌دانند. مغز ما در هیچ لحظه‌ای از زندگی، از تفکر باز نمی‌ایستد و این اتفاقی است که به طور اتوماتیک و ناخودآگاه روی می‌دهد. اما شما می‌توانید با استفاده از ابزارهای عقلانی، تفکر تان را آگاهانه‌تر کنید و به نتایج درست‌تری برسید. این مهارت می‌تواند روی تفکر ناخودآگاه تان نیز اثر بگذارد و این دقیقاً همان چیزی است که برای رشد مغز کودکان نیز بسیار مفید است.

**مهارت‌های تفکر انتقادی را چگونه پرورش دهیم؟**

**۱. سوال‌های اساسی برسید**

ساده به نظر می‌رسد، اینطور نیست؟ اما 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 یادتان باشد پیش از اینکه به دنبال راه حل‌های پیچیده بگردید، جواب‌های ساده را جستجو کنید. مثلاً از کسی سوال پرسیم که موفقیت‌ار نظر توبه

چی می‌گن؟ یا یا چطوری می‌تونیم موفق بشویم؟ وقتی شروع به جواب دادن کرد ما می‌تونیم از تمامی جوانب بررسی کنیم.

## 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 خون، فرضیه‌های زیادی صادر می‌کنیم. در واقع این، شیوه‌ی مغز ما برای پردازش اطلاعات است تا بتوانیم زندگی را پیش ببریم. این فرضیه‌ها زمینه‌ی 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.

برای اینکه دچار چنین وضعیتی نشوید باید فرضیه‌ها را زیر سوال ببریم. اگر انیشتین هرگز فرضیه‌ی نیوتن درباره‌ی قوانین حرکت را زیر سوال نمی‌برد، چه اتفاقی می‌افتاد؟ تمام انسان‌ها با دریافت اشتباهی از حرکت‌ها در دنیا زندگی می‌کردند و علم راه را اشتباهی طی می‌کرد. می‌تونیم بگوییم طرز فکر انتقادی انیشتین دنیا را نجات داد. مثلاً به ما می‌گن ماهواره نگاه نکن و فقط تلوزیون ایران را نگاه کن. وقتی این را بگن ما محدود هستیم در واقع. اما اگر بخواهیم افق دید را عوض کنیم و با واقعیت روبرو بشیم ماهواره دید جهانی و کلی تری به ما می‌دهد.

## 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. پس اگر می‌خواهید مهارت تفکر انتقادی را در خود رشد دهید یادتان نرود که تعصب را کنار بگذارید. 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. صحبت کردن با یک فرد متعصب چیزی شبیه خوردن به یک دیوار آجریست.

اگر می‌خواهید اطلاعات را به درستی پردازش کنید، اول از همه باید همه‌ی اطلاعات را دریافت کنید و تنها یک ذهن باز اجازه‌ی چنین کاری را می‌دهد. اما 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 نگرش‌های‌تان دفاع کنید. چیزی که واقعیت داشته باشد، از زیر سوال بردن‌ها و مورد چرا واقع شدن‌ها جان سالم به در خواهد برد و این فقط طرز فکر است که تغییر می‌کند. مثلاً وقتی از کسی یا چیزی دلخوریم یا توسط آن شخص تحقیر می‌شویم یا مورد تمسخر واقع می‌شویم هر جایی که آن شخص اظهارنظری کند برای ما خوشایند نیست و ردش می‌کنیم. غرض و تعصب را کنار گذاشتن یعنی اینکه حتی اگر ما از این فرد متنفریم و ازش کینه‌ای داریم این اجازه را به او بدیم که حرف‌هایش را بگوید و ما شنونده خوبی باشیم.

#### ۴. گاهی جای علت و معلول‌ها را عوض کنید :

آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید اول مرغ بوده یا تخم مرغ؟ این سوالی است که همه‌ی ما شنیده‌ایم و نمونه‌ای از وارونه فکر کردن است. دانشمندان ثابت کرده‌اند که یک راه معتبر برای پیدا کردن راه حل مسائل دشوار، سعی در وارونه کردن هر چیزی است. روشن است که مرغ، تخم می‌گذارد پس قبل از تخم مرغ بوده است، اما خود مرغ از کجا آمده است؟ از تخم مرغ؟ پس اول تخم مرغ بوده است! هر وقت در مورد مسئله‌ای فکر می‌کنید، قضیه‌ی مرغ و تخم مرغ را به یاد بیاورید. 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. مثلاً گاهی اوقات وقتی می‌خواهند مساله توحید و یگانه بودن خدا را ثابت کنند ابتدا نقض آن را می‌گویند مثلاً می‌گویند خدایان چند گانه و یا اینکه جهان هستی را بشر بوجود آورده نهایتاً با بررسی و نگرش‌ها در می‌یابیم تنها یک خالق وجود دارد که هستی را بوجود آورده.

#### ۵. گرایش خودتان را مشخص کنید.

عوامل زیادی وجود دارند که می‌تواند زاویه‌ی دید و تصمیم‌های ما را تحت تاثیر قرار بدهند. یکی از آنها گرایش خودمان است. قضاوت انسان می‌تواند تحت تاثیر گرایشش، ذهنی، عینی یا گمراه کننده باشد. شما باید قبل از فراگرفتن مهارت‌های تفکر انتقادی، گرایش و طرز فکر خودتان را بشناسید.

گاهی تصمیم‌های افراد متضاد چیزی است که می‌دانند که علتش تمایلات یا پیش‌پنداره‌های خودشان است. مطالعه‌ای جدید دریافت والدینی که در مورد فواید و مزایای ایمنی واکسن اطلاعات درستی دریافت کرده بودند، کمتر مایل بودند که بچه‌های خود را واکسینه کنند. دلیل آن این است که فهمیدن همیشه هم منجر به رفتار یا تصمیم درست نمی‌شود. درک و شناختن گرایش خودتان و اینکه این گرایش چه تاثیری روی دریافت شما از اطلاعات می‌گذارد، نشان‌تان خواهد داد که چطور مهارت‌های تفکر انتقادی را در خود تقویت کنید. مثلاً اگر فردی مذهبی باشد و کسی در مورد مسائل مذهبی سخنرانی می‌کند بهتر درکش می‌کند تا فردی که هیچ‌گرایشی به مذهب ندارد.

### ۶. کتاب‌های ارزشمند بخوانید

کتاب می‌تواند همه چیز به ما یاد بدهد. در مورد فواید مطالعه برای انسان تردیدی وجود ندارد و این کاملاً درست است که کتاب‌های ارزشمند کمک‌مان می‌کنند مهارت تفکر انتقادی را فرا بگیریم. وقتی کتاب می‌خوانید، نه تنها اطلاعات جالب و به درد بخوری 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 دانسته‌های‌تان نکشید و افق دیدتان را با مطالعه گسترش دهید. زیرا، باز هم می‌گوییم که یک ذهن باریک بین و متعصب نمی‌تواند انتقادی فکر کند و بیشتر کتاب خواندن یکی از بهترین راه‌های گشودن درهای بیشتر رو به دنیاست که مهارت تفکر نقادانه را رشد می‌دهد.

### ۷. خودتان را جای دیگران بگذارید

همدلی نیز می‌تواند نشان‌تان دهد که چطور مهارت تفکر منتقدانه را کسب کنید. این همدلی می‌تواند از طریق درک بهتر ادبیات باشد یا تقویت روش‌های مذاکره و گفتگوی‌تان. اگر خودتان را جای دیگران بگذارید، بهتر می‌توانید آرمان‌ها، انگیزه‌ها و غوغاهای درون‌شان را درک و تصور کنید. سپس می‌توانید از این اطلاعات به دست آمده استفاده کنید تا مانند اهرمی کمک‌تان کند ارتقاء پیدا کنید و آدم بهتری باشید. اگر دیگران را بهتر درک کنید، روش تفکرتان دقیق‌تر شده و تناسب بیشتری با شرایط پیدا خواهد کرد. مثلاً به عنوان یک کارمند در هنگام مواجهه با یک ارباب رجوع بهتر است در ذهن جای خود را با او عوض کنیم و به گونه‌ای که ما در جایگاه مراجعه کننده و او در جایگاه کارمند باشد حالا ما از او چه انتظاری داریم، چگونه با ما



برخورد بشود، کارمان به چه صورت پیش برود. قطعاً اگر این طرز فکر را داشته باشیم خدمات بهتری انجام می‌گردد.

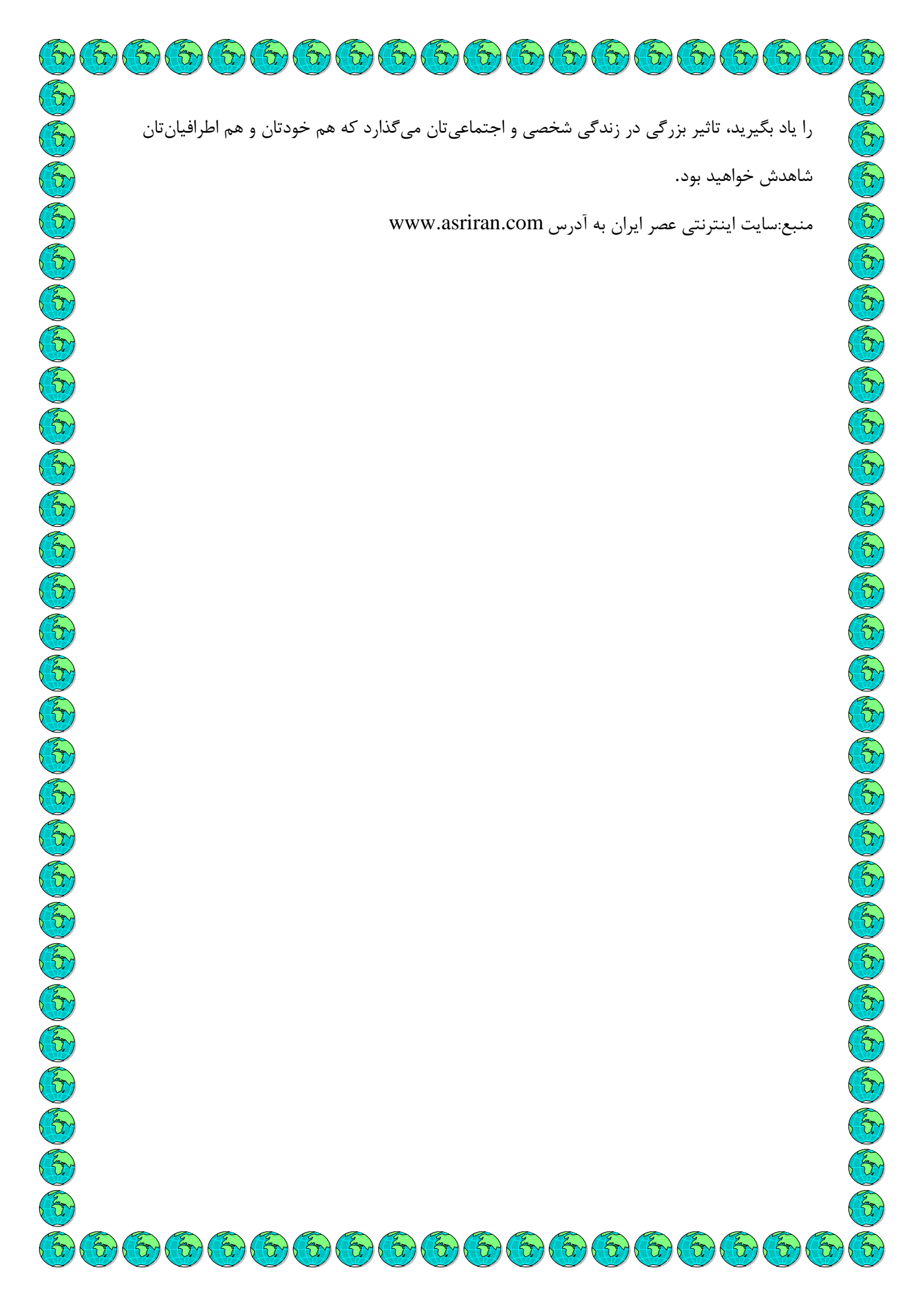
### ۸. با آدمهای باهوش‌تر از خودتان معاشرت کنید

برای یاد گرفتن، راهی بهتر از این نیست که از دوستان‌تان چیزهایی یاد بگیرید. اگر می‌خواهید تفکر منتقدانه را 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 بلدند 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.

### ۹. این امکان وجود ندارد که همیشه بتوانید منتقدانه فکر کنید

شما می‌توانید یاد بگیرید که مهارت تفکر انتقادی را در خود پرورش دهید تا بهترین تصمیم‌ها را در زندگی بگیرید. می‌توانید راههای گوناگون ارتقاء دیدتان به دنیا را فرا بگیرید. اما در این مهارت‌ها هر چقدر هم که خوب باشید، غیر ممکن است که بتوانید همیشه منتقدانه فکر کنید. می‌دانید چرا؟ چون تفکر انتقادی تنها یک ابزار است که می‌توانید آن را داشته باشید اما گاهی از آن استفاده کنید و گاهی هم نه! این طبیعی است که بعضی وقت‌ها تصمیم‌هایی بگیرید که مناسب‌ترین نباشند، اشتباهاتی بکنید که به حل مسئله منجر نشوند یا انتخابی کنید که به نفع‌تان نباشد. شما مجبور نیستید تمام وقت و در مورد هر چیزی منتقدانه فکر کنید. در زندگی گاهی وقت‌ها ممکن است دچار لغزش‌هایی در تفسیرها و تعبیرهای‌تان شوید. مسئله‌ی بزرگی نیست. چیزی که مهم است این است که این لغزش‌ها را بشناسید و در آینده از آنها اجتناب کنید؛ یاد گرفتن از اشتباهات چیزی است که نباید آن را فراموش کنید.

یاد گرفتن تفکر انتقادی کار ساده‌ای نیست، بلکه پروسه‌ای طولانی است که نیاز به صبر و تمرین فراوان دارد. شاید دو سه هفته طول بکشد تا سه کیلو از وزن‌تان کم کنید اما ماهها یا حتی سالها وقت لازم است تا طرز فکر‌تان عوض شده و پروسه‌ی تصمیم‌گیری و حل مسئله‌تان دچار تحول شود. در میان راهکارهای فراوانی که وجود دارد، آنهایی را انتخاب کنید که متناسب با روحیه و روش شما باشد. اگر طرز فکر انتقادی



را یاد بگیرید، تاثیر بزرگی در زندگی شخصی و اجتماعی تان می گذارد که هم خودتان و هم اطرافیان تان شاهدش خواهید بود.

منبع:سایت اینترنتی عصر ایران به آدرس [www.asriran.com](http://www.asriran.com)