

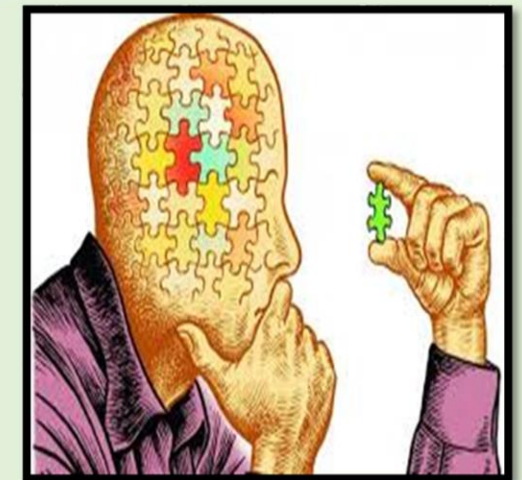


دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

بیمارستان برکت امام خمینی (ره) میانه

موضوع:

تفکر انتقادی



تهیه کننده: حکیمه توپچی

روانشناس بالینی

منبع: روانشناسی هیلگارد

تاریخ تهیه: ۱۳۹۸

BAREKAT-NC/C-PAM

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی یا تفکر نقادانه بر خلاف تصور عموم به معنی انتقاد یا عیب جویی کردن نیست. نقد کردن صحیح هر موضوعی همان تفکر انتقادی است.

تفکر نقاد یک فرایند شناختی فعال، هدفمند و سازمان دهی شده است که به وسیله آن، تفکر خود و دیگران را بررسی کرده و درک خود از وقایع را روشن کرده و ارتقایی دهیم.

تفکر انتقادی، اندیشیدن با روشی خاص است تا بر اساس آن بهترین راهکار محتمل برای شرایطی که متفکر در آن قرار دارد، اتخاذ شود.

تفکر انتقادی مخالفت بی دلیل با نظرات دیگران نیست. شخصی که تصور می کند باید همه نظرات را رد کند و فقط آنهایی که نفعش هستند را قبول کند خودخواهی را با تفکر نقاد اشتباه گرفته است.

شخص دارای مهارت های تفکر انتقادی می تواند:

ارتباط بین نظرها را درک کند.

اهمیت و مرتبط بودن بودن ایده ها و بحث ها را مشخص کند.

مباحث را تشخیص دهد، آنها را ایجاد کرده و اطلاع رسانی کند.

خطاها و عدم ثبات منطقی را تشخیص دهد.

رویکرد خود در مواجهه با مشکلات را از روش سیستماتیک و با ثبات

انتخاب نماید.

از فرضیات، عقاید و ارزش های خودش دفاع کند.

مهارت تفکر انتقادی

تفکر انتقادی یکی از مهارت های نرم است، که در این مطلب به پنج مهارت برتر تفکر انتقادی می پردازیم

۱. تجزیه و تحلیل

تفکر انتقادی توانایی بررسی چیزی است که خواه آن وجود یک مشکل، مجموعه ای از داده ها، و یا نوشته یک متن باشد. افرادی که مهارت های تحلیلی دارند می توانند اطلاعات را بررسی کرده و درک کنند که چه معنی می دهد و بیانگر چه چیزی است.

۲. ارتباطات

در اغلب موارد باید نتایج کار خود را با کارفرمایان و یا با گروهی از همکاران به اشتراک بگذارید. پس باید با دیگران ارتباط برقرار کنید تا بتوانید ایده هایتان را منتقل کنید. در نتیجه برای پیدا کردن راه حل مشکلات پیچیده نیاز به برقراری ارتباط دارید.

۳. خلاقیت

تفکر انتقادی اغلب در برگیرنده خلاقیت نیز می باشد، پیدا کردن الگوهای رفتاری یک موضوع، یا ارائه راه حلی جدید و خارق العاده که تا به حال کسی به آن فکر نکرده باشد نوعی از خلاقیت محسوب می شود.

۴. دیدگاه روشنفکرانه

برای اینکه بتوانید به طور انتقادی فکر کنید لازم است هر نوع پیش فرض یا نگاه قضاوت گرایانه را کنار گذاشته و اطلاعاتی که در اختیار دارید را بدون هرگونه تعصب و جانبداری و به صورت عینی تجزیه و تحلیل کنید.

۵. توانایی حل مسئله

حل مسئله یکی دیگر از مهم ترین مهارت های تفکر انتقادی است که شامل تحلیل مسئله، ارائه راه حل و پیاده سازی آن و ارزیابی طرح نهایی است. در نهایت می توان بیان کرد که کارفرمایان کارمندی نمی خواهند که تنها بتوانند در مورد اطلاعات به صورت انتقادی فکر کنند بلکه علاوه بر آن باید قادر به ارائه راه حل های موثر نیز باشند.

مهارت های تفکر انتقادی را چگونه پرورش دهیم؟

۱- سوال های اساسی برسید:

خیلی ها وقتی تفسیر پیچیده ای از مشکل شان دریافت می کنند دچار سردرگمی می شوند و جواب های پیچیده و ظریف باعث می شود حتی سوال و مسئله اصلی را فراموش کنند. پس با برگشتن به سوال های اساسی و اصلی، به طرز فکرتان تمرین بدهید.

۲- فرضیه های اصلی را زیر سوال ببرید:

نکته دیگری که باید در تقویت مهارت انتقادی به یاد داشته باشید، فرضیه های اساسی است. همه ما در مورد هر چیزی در پیرامون خون، فرضیه های زیادی صادر می کنیم. در واقع این، شیوهی مغز ما برای پردازش اطلاعات است تا بتوانیم زندگی را پیش ببریم. این فرضیه ها زمینهی چارچوب انتقادی را فراهم می کنند و ما بر اساس این فرضیه ها تصمیم می گیریم و در مورد هر چیزی قضاوت می کنیم.

۳- خودتان را جای دیگران بگذارید:

همدلی نیز می تواند نشان تان دهد که چطور مهارت تفکر منتقدانه را کسب کنید. این همدلی می تواند از طریق درک بهتر ادبیات باشد یا تقویت روش های مذاکره و گفتگوی تان. اگر خودتان را جای دیگران بگذارید، بهتر می توانید آرمان ها، انگیزه ها و غوغاهای درون شان را درک و تصور کنید.

اگر دیگران را بهتر درک کنید، روش تفکر تان دقیق تر شده و تناسب بیشتری با شرایط پیدا خواهد کرد.

۴- غرض و تعصب را کنار بگذارید:

بی غرض 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 می پندارید ممکن است روزی دیگر نادرست از آب دربیایند. اگر ذهن تان محدود باشد از واقعیت دور خواهید افتاد. یک ذهن بسته پُر است از یک سری عقاید و نگرش های انعطاف ناپذیر یا بیزاری از بحث و گفتگو.

اگر می خواهید اطلاعات را به درستی پردازش کنید، اول از همه باید همه ی اطلاعات را دریافت کنید و تنها یک ذهن باز اجازه ی چنین کاری را می دهد. اما داشتن ذهن باز به این معنی نیست که باورهایی را که پذیرفته اید کنار بگذارید و هر نظری را قبول کنید. در واقع گاهی تفکر انتقادی کمک تان می کند روی عقایدتان بایستید و از نگرش های تان دفاع کنید. چیزی که واقعیت داشته باشد، از زیر سوال بردن ها و مورد چرا واقع شدن ها جان سالم به در خواهد برد و این فقط طرز فکر است که تغییر می کند.

۵- گاهی جای علت و معلول ها را عوض کنید:

آیا تا به حال از خود پرسیده اید اول مرغ بوده یا تخم مرغ؟ این سوالی است که همه ما شنیده ایم و نمونه ای از وارونه فکر کردن است. دانشمندان ثابت کرده اند که یک راه معتبر برای پیدا کردن راه حل مسائل دشوار، سعی در وارونه کردن هر چیزی است. روشن است که مرغ، تخم می گذارد 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 مسئله ای فکر می کنید، قضیه ی مرغ و تخم مرغ را به یاد بیاورید. چیزی که علت به نظر می رسد می تواند خودش معلول باشد یا بر عکس. از زوایای گوناگون نگاه کردن می تواند کمک تان کند منتقدانه تر فکر کنید و راه حل کارآمدتری پیدا کنید.

۶- گرایش خودتان را مشخص کنید:

عوامل زیادی وجود دارند که می تواند زاویه ی دید و تصمیم های ما را تحت تاثیر قرار بدهند. یکی از آنها گرایش خودمان است. قضاوت انسان می تواند تحت تاثیر گرایشش، ذهنی، عینی یا گمراه کننده باشد. شما باید قبل از فراگرفتن مهارت های تفکر انتقادی، گرایش و طرز فکر خودتان را بشناسید.

گاهی تصمیم های افراد متضاد چیزی است که می دانند که علتش تمایلات یا پیش پنداره های خودشان است.

۷- کتاب های ارزشمند بخوانید:

کتاب می تواند همه چیز به ما یاد بدهد.

سوال و جواب کردن حین مطالعه می تواند مغز را تمرین بدهد تا به روشی منتقدانه فکر کند.

یک ذهن باریک بین و متعصب نمی تواند انتقادی فکر کند و بیشتر کتاب خواندن یکی از بهترین راه های گشودن درهای بیشتر رو به دنیا است که مهارت تفکر نقادانه را رشد می دهد.

۸- با آدمهای باهوش تر از خودتان معاشرت کنید:

برای یاد گرفتن، راهی بهتر از این نیست که از دوستان تان چیزهایی یاد بگیرید. اگر می خواهید تفکر منتقدانه را یاد بگیرید، با افراد باهوش دوست شوید و از آنها یاد بگیرید. اگر مشتاقید چیز جدیدی یاد بگیرید، مخصوصا مهارت تفکر انتقادی، دور و برتان را با آدمهای باهوش تر و زیرک تر از خودتان پُر کنید تا تجربیات زیادی از زندگی شخصی و ماجراهای آنها کسب کنید. افراد باهوش معمولا راهی موثر برای پردازش اطلاعات بلدند و نقطه نظرات اساسی و هوشمندانه ای دارند که کمک شان می کند موفق باشند. این افراد قطعاً می توانند چیزهای زیادی در مورد تفکر انتقادی به شما یاد بدهند.