

دکتر ماه منیر نحوی زاده روانپزشک و مشاور علمی  
سلامت روان حوزه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم  
پزشکی اصفهان

علی بهرام نژاد و مریم سلمانی به ترتیب مدیر گروه سلامت  
روانی واجتماعی و کارشناس آموزش بهورزی دانشگاه علوم  
پزشکی کرمان  
شیماشیخ کارشناس بهداشت روان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

### مقدمه

در نگاه اول، وقتی صحبت از تفکر نقاد به میان می‌آید، واژه انتقاد و نقد کردن به ذهن خطور می‌کند. بسیاری از افراد فکر می‌کنند، انتقاد یعنی زیر سؤال بردن و کم کردن ارزش محتوا یا شخص. شاید در بیشتر مواقع نقد کردن بار منفی ارزشیابی و رد کردن را به دنبال داشته باشد در حالی که نقد و انتقاد می‌تواند سازنده باشد.

انتقاد سازنده به معنی تحلیل و ارزیابی کردن یک رویداد یا یک موقعیت و حتی کلام یک شخص است تا از این راه به درک بهتر از واقعه برسیم و در نهایت تصمیم آگاهانه‌ای بگیریم.

این مهارت یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های زندگی و پیش‌نیاز مهارت جرات مندی است که در پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی کمک‌کننده و مؤثر است. اگر فرد در زمینه تفکر انتقادی ماهر نباشد، نمی‌تواند رفتارهای جرات‌مندانه مؤثری از خود بروز دهد.

برای افرادی که در جامعه مدرن زندگی می‌کنند، ترویج و آموزش تفکر نقاد و خلاق ضروری است تا فرد آرا و نظرات و مدهای مختلفی که پیشنهاد می‌شود را نقد و بررسی کند و بعضی را کنار بگذارد و آنچه بهترین است، را انتخاب کند. جامعه همواره نیازمند متفکرانی است که از قضاوت خوب درباره مسایل جامعه خویش برخوردارند و می‌دانند که چه زمانی و چگونه مهارت‌های تفکر را در جامعه خویش به کار گیرند.

### معنا و مفهوم تفکر انتقادی

ریشه تفکر نقاد کلمه یونانی critic به معنای سؤال کردن و معنا دادن است و تعریف علمی آن یک فرآیند شناختی فعال هدفمند و سازمان یافته است که با استفاده از آن فرد به بررسی افکار و عقاید خود و دیگران پرداخته و به فهم روشن‌تر و بهتری دست می‌یابد. مهارتی که در آن با دیدی دقیق و موشکافانه به مسایل اطراف می‌نگریم تا معنای واقعی آن را دریابیم. تفکر انتقادی گرچه وجوه تیره و منفی پدیده‌ها را می‌بیند اما این نگاه یک نگاه منطقی است نه یک احساس. دلایل آرایه شده توسط تفکر نقاد باید محکم و قائم به خود باشد و همه بتوانند از آنها استفاده کنند نه این که یک نفر آگاهانه برای اثبات دیدگاه خود آنها را کنار هم چیده باشد. تفکر نقاد جنبه‌های منفی منطقی یعنی دلایل ناممکن بودن یک کار را بیان می‌کند.

به عنوان مثال درج خبری در رسانه موجب نگرانی افراد جامعه شده است. رویکرد تفکر نقاد کمک می‌کند تا تحت تأثیر نظر دیگران هر خبری را به راحتی باور نکرده و به ارزیابی و تحلیل آن بپردازیم.

## تفکر نقاد؛

# Critical Thinking

## فراموش شده قرن ۲۱

### اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:
- مفهوم تفکر نقاد را بدانند.
- فرآیندهای شکل دهنده تفکر انتقادی را توضیح دهند.
- خصوصیات افراد با تفکر نقاد را شرح دهند.
- در برخورد با مسایل زندگی از مهارت تفکر نقاد بهره‌گیری کنند.



## مهارت‌های تفکر نقاد

- شناخت تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتارها
- آگاهی از نابرابری‌ها، پیشداوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها
- واقف شدن به این مسأله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند.

## فرآیندهای تفکر انتقادی

۱. **تفکر فعال:** مستلزم استفاده از هوش، دانش و توانایی‌ها برای مقابله موثر با موقعیت‌های زندگی است. در تفکر فعال، فرد اطلاعات جمع‌آوری می‌کند. امکان و احتمال‌ها را بررسی کرده و با افراد با تجربه و آگاه مشورت می‌کند. در تفکر فعال فرد به جای بی‌حرکت و ساکن ماندن وارد فعالیت و تصمیم‌گیری شده و در نهایت مسؤلیت پیامدهای تصمیم خود را می‌پذیرد. موقعی که فرد بدون تفکر و منفعلانه عمل می‌کند در واقع اجازه داده است که رویدادها و وقایع دنیای اطراف، او را کنترل کنند و یا به دیگران اجازه داده که تفکر او را مطابق میل خود شکل دهند. این مسأله در دراز مدت به ضرر شخص خواهد بود؛ مثلاً نوجوانی که تحت تأثیر تفکرات گروه همسالان است و توان تفکر مستقل را از خود گرفته در حقیقت نمی‌تواند به خواسته‌های آن‌ها «نه» بگوید و کنترل خود را در دست دیگران می‌بیند و در نتیجه ممکن است دچار عواقب ناگواری در پی این روش شود.

۲. **بررسی دقیق موقعیت‌ها با سؤال کردن:** سؤال کردن درباره حقایق، در پی مشخص کردن اطلاعات یک موقعیت با شروع سؤالات با (4W) چه کسی، چرا، چه زمانی، کجا؟ با مطرح کردن این سؤال‌ها دسته‌بندی اطلاعات و کنار هم گذاشتن و تجزیه و تحلیل آن‌ها و در نظر گرفتن احتمالات مختلف در نهایت به نتیجه می‌رسیم.

یک مثال کاربردی در این مورد همان مسأله انتخاب شغل بر اساس شرایط محیطی و خانوادگی مان است. سؤالاتی که در این راستا می‌تواند مطرح شود این گونه خواهد بود:

- مزایا و معایب این حرفه برای من چه می‌تواند باشد؟
- با توجه به مشغله خانوادگی و مشکلات من، این شغل تا چه حد می‌تواند با این شرایط تداخل داشته باشد؟
- اگر این حرفه را انتخاب نکنم چه گزینه دیگری خواهم داشت؟
- آیا کسی هست که در رفع مشکلات بتواند به من کمک کند؟

۳. **بررسی دقیق منابع اصلی افکار و عقاید و ارزیابی اعتبار آنها:** معمولاً افکار از منابع زیر است مراجع قدرت، کتب، شواهد حقیقی، تجربه شخصی که فرد باید به بررسی این منابع بپردازد.

۴. **مشاهده موقعیت‌ها از دیدگاه‌های مختلف و ارزیابی دلایل و شواهد آنها:** پرسیدن سؤالات واریسی کننده، جمع‌آوری و ارزیابی اطلاعات.

در ارتباط با یک موقعیت ابتدا عقیده شخصی خود را برای خود توضیح می‌دهیم، سپس دلایل و تجربه‌هایی را که باعث شده

به این عقیده برسیم بررسی می‌کنیم. نقطه نظرهای مختلف را می‌شناسیم و دلایل دیگران را هم در این رابطه بررسی می‌کنیم.

۵. **مسائل را به شیوه‌ای سازمان یافته مورد بحث و بررسی قرار دادن:** برای بالا بردن سطح تفکر نقاد خویش، باید نظرات دیگران را بشنویم و عقاید خود را با آنها مبادله کنیم. متأسفانه بحث و مکالمه با دیگران، همیشه مبادله سازنده‌ای نیست بلکه اغلب به صورت داد زدن، برچسب زدن و تحمیل عقاید است و برای همین به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسد. تفکر نقاد مستلزم توجه به نظرات دیگران برای رسیدن به یک نتیجه‌گیری منطقی است.

## خصوصیات افراد با تفکر نقاد

با عقاید تازه، بدون تعصب برخورد می‌کنند، از نظر ذهنی مستقل هستند، نیاز به اطلاعات بیشتر را درک می‌کنند. سؤال می‌کنند، حتی اگر به نظر بی‌معنی بیاید، قضاوت‌شان را بر شواهد می‌گذارند، ارتباط بین موضوعات را می‌بینند، تفاوت بین نتیجه درست و غلط را می‌بینند، اطلاعات، مفاهیم و رفتار را تجزیه و تحلیل می‌کنند، واقعیت را از عقیده شخصی جدا می‌کنند، با خودشان صادقند، احساس را از فکر جدا می‌کنند و می‌توانند بر گنجی غلبه کنند. آن‌ها سعی می‌کنند صحبت دیگران را بفهمند و عقایدشان را برای دیگران روشن می‌کنند.

## نتیجه‌گیری

در دنیایی که تحولات سریع و مخاطره آمیز و محدودیت‌های مزمین، جزو مشخصه‌های زندگی آینده بشر شده است، هیچ گزینه‌ای جز اندیشیدن به صورت انتقادی کارساز نیست. میل و اندیشه انتقادی، یکی از مهم‌ترین ضرورت‌ها برای رویارویی با واقعیت‌های دنیای مدرن است.

استفاده از تفکر نقاد در زندگی سبب می‌شود از قضاوت و تصمیم‌گیری‌های عجولانه پرهیز کنیم. اگر در برخورد با هر مسأله‌ای ابتدا به مطرح کردن سؤال از خود بپردازیم و سپس اطلاعات لازم را درباره آن جمع‌آوری کنیم، پس از جمع بندی و کنار هم گذاشتن همه راه‌ها، به تصمیم‌گیری آگاهانه‌تری خواهیم رسید.

- آموزش مهارت‌های زندگی، دکتر لادن فتی - شهرام محمد خانی ۱۳۸۷
- مهارت‌های زندگی، سازمان بهزیستی استان اصفهان، نسرین امامی نائینی ۱۳۸۳
- افراد خلاق چه ویژگی‌هایی دارند، حسین زراعی، (۱۳۷۹)
- مهارت تفکر نقاد، دکتر فرشته موتابی، دکتر لادن فتی، (۱۳۸۵)
- آموزش مهارت‌های زندگی دکتر فرشته موتابی، دکتر لادن فتی، شهرام محمد خانی، مهرداد کاظم زاده عطوفی (۱۳۸۵)