

# تفکر نقادانه

## « ندا بیات

تفکر نقادانه مهارتی است که شاید نوجوانان با شنیدن آن فکر کنند که این مهارت بیشتر مناسب گروه‌های سنی بالاتر است. اما در واقع بیشترین کاربرد این مهارت در سن نوجوانی و آغاز جوانی است.

در آغاز هر روز دریایی از تصمیم‌ها در مقابل ماست. بعضی‌ها کوچک و بی‌اهمیت‌اند، اما بعضی‌ها هم هستند که تأثیر زیادی روی زندگی ما می‌گذارند.

خیلی وقت‌ها در زندگی، آن قدر تصمیم‌های مختلف ما را بمباران می‌کنند که به راهکاری برای اطمینان از درستی تصمیم خود نیاز پیدا می‌کنیم. شاید یکی از این راهکارها **تفکر انتقادی** باشد. کسی که از تفکر انتقادی استفاده می‌کند، تمام گزینه‌های موجود را موشکافانه و منتقدانه بررسی می‌کند.

تفکر نقادانه یعنی هر صحبتی را بدون فکر قبول نکنیم، بلکه آن گفته را ارزیابی و بررسی کنیم که آیا درست است یا نه.

نقاد بودن فقط در مورد دیگران نیست، بلکه شامل رفتارها و گفتارهای خودمان هم می‌شود.

تفکر نقاد یعنی به بررسی درستی، دقت و ارزش اطلاعات و دانسته‌های پیشنهادی یا درخواست‌هایی بپردازیم که از ما می‌شود.

پنج مرحله پیشنهادی ما برای بهتر فهمیدن این موضوع در ادامه آمده است.

### مسئله خودتان را قاعده‌بندی کنید

۱

یعنی بدانید به دنبال چه چیزی می‌گردید که این کار شاید کمی مشکل به نظر برسد. مثلاً شما می‌خواهید رشته دانشگاهی، یا گروه دوستی، و یا تیم ورزشی خودتان را انتخاب کنید. شاید مسائل و مشکلات زیادی سر راه شما باشند، اما اگر در این شرایط و در مورد خواسته خودتان **هدفی** روشن و واقع‌بینانه داشته باشید، اطلاعات مورد نظر خود را هدفمند انتخاب خواهید کرد.

### اطلاعات مورد نیاز خودتان را جمع‌آوری کنید.

۲

حجم خیلی زیادی از اطلاعات اطراف شما هستند. اگر شما مرحله اول را به خوبی طی کرده باشید و آگاهی کاملی از مسئله داشته باشید، می‌توانید تصمیم بگیرید که چه اطلاعاتی مرتبط است و چه اطلاعاتی مرتبط نیست. مثلاً برای همان انتخاب رشته می‌توانید از آدم مطمئنی در این کار کمک بگیرید، یا از تجربه دیگران استفاده کنید.

### اطلاعاتی را که به‌دست آورده‌اید، به کار بندید.

۳

اطلاعات را به کار ببندید و نتیجه را توی ذهنتان تجزیه و تحلیل کنید. سؤال‌های نقادانه‌ای از خودتان بپرسید: «براساس شواهد، چه فرضیه‌هایی ممکن است سر راه من برای رسیدن به این هدف قرار بگیرند؟ آیا تفسیر من از اطلاعات منطقی است؟ و...»  
زمانی که به یک موضوع فکر می‌کنید، جمله‌هایی به ذهنتان می‌آیند که با: «شاید...»، «اما...»، «ممکن است...» شروع می‌شوند. تمام این احتمال‌ها و فرضیه‌ها را در ذهن مرور کنید و بکوشید جوابی برایشان بیابید.



**به معنای ضمنی اطلاعات توجه کنید.**



مثلاً از خود پرسید: «رشته‌ای که می‌خواهم در آن تحصیل کنم، یا رشته ورزشی که می‌خواهم عضو تیم آن شوم، در گذشت زمان چه تأثیری بر زندگی من خواهد گذاشت؟ سود و زیان احتمالی این تصمیم چه خواهد بود که بعدها ذهن مرا درگیر کند؟ و...»

**تفکر نقادانه به دنبال عیب جویی نیست**

مهم است که بدانیم تفکر نقادانه چه چیزی نیست. یعنی این مهارت را با لجابت، عیب‌جویی، و ... اشتباه نگیریم. زیرا تفکر نقاد انتقاد کردن، عیب‌جویی و ایراد گرفتن نیست، بلکه نقاد بودن یعنی ارزیابی کردن، بررسی کردن، سنجیدن و مطالعه کردن. تفکر نقادانه بی‌احترامی و بی‌توجهی به بزرگسالان نیست.

در این مورد بهترین کاری که می‌توان انجام داد، این است که از عصبانیت و پرخاش بپرهیزید و با لحن مناسب و محترمانه صحبت کنید و نجنگید. نظر خود را بیان کنید و به طرف مقابلتان هم اجازه صحبت بدهید و دیدگاه او را هم در نظر بگیرید. در صورتی که دیدگاه هر دو نفر همچنان متفاوت بود، راه حل سومی را جست‌وجو کنید.

تعداد کمی از جوانان این مهارت را کسب کرده‌اند. آن‌ها هر حرفی را به راحتی نمی‌پذیرند، و زیر بار هر نظری نمی‌روند و درباره آن خوب فکر می‌کنند. عده‌ای از نوجوانان نیز با هر حرف تازه‌ای مسیرشان را تغییر می‌دهند و به دنبال راه جدیدی می‌روند؛ بدون اینکه بتوانند خوب فکر کنند و نتیجه‌گیری درستی داشته باشند. اگر این ویژگی در آن‌ها ادامه پیدا کند، قطعاً در بزرگسالی دچار مشکل می‌شوند. پس بهترین سن آموزش تفکر نقاد، بسته به توانایی‌های هر فرد، از سنین کم، حتی کودکی است. موارد زیادی غیر از انتخاب رشته وجود دارند که دانش‌آموزان با آن‌ها درگیر هستند؛ مثلاً انتخاب دوست

و گروه‌های دوستی، حضور در مهمانی‌ها، استفاده از فضاهای مجازی، و ... اگر یک نوجوان تفکر نقاد داشته باشد و بتواند مسائل پیرامون خودش را تحلیل کند، در تصمیم‌گیری‌هایش خوب فکر می‌کند و بعد دست به عمل می‌زند.

بعضی از جوان‌ها خیلی تحت تأثیر گروه‌های دوستی قرار می‌گیرند و هر کاری را که به آن‌ها گفته می‌شود، زود قبول می‌کنند و در نتیجه به دردسر می‌افتند. اگر احساس می‌کنید، از آن دسته نوجوان‌هایی هستید که هنوز به خوبی نمی‌توانند تصمیم بگیرند و به سختی از اطلاعات اطراف به نفع خودشان استفاده می‌کنند، بهتر است کمی این راهکارها را امتحان و تمرین کنید.

**نقطه‌نظرهای دیگر را بررسی کنید.**



از خودتان پرسید: «چرا رشته‌های دیگر این همه طرفدار دارند؟» یا: «چرا هم‌کلاسی‌هایی با موقعیت من، به رشته‌های دیگری تمایل بیشتری دارند؟» بررسی همه‌جانبه دیدگاه‌های آن‌ها به قدرت تصمیم‌گیری شما کمک زیادی می‌کند. این پنج مرحله را اگر درست درک کنیم، می‌تواند تعداد تصمیم‌های درست ما را در میان تصمیم‌های زیاد روزمره، بیشتر کند. این طرز تفکر به شما کمک می‌کند، واقعیت‌ها را ببینید و خود را به حدس و گمان محدود نکنید.

