

به نام خدا

تفكر انتقادی

هریسون والتون

مترجم: سعید جوی زاده





تفکر انتقادی

نویسنده: هریسون والتون

مترجم: سعید جوی زاده

ناشر: انتشارات پارسیس

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۴۰۴

طراح جلد و صفحه آرا: تیم طراحی پارسیس

قطع: جیبی / ۱۷۴ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۸۸۷۴-۹-۴

قیمت: ۱۷۰,۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: تهران، بلوار کشاورز، کیانپان، کوچه ۵، پلاک ۱

اهواز- کیانپارس خیابان ۸ غربی فاز سوم پلاک ۱۱۸

تلفن: ۹۳۸۲۵۲۷۷۴

وبسایت: www.biabook.com - پست الکترونیک: saeedjavizadeh@gmail.com

© حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

برای توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله مؤثر، در
مدل‌های ذهنی فکر کنید. بر سوگیری‌ها و مغالطه‌های
شناختی در سیستم‌ها غلبه کنید تا در زندگی روزمره خود به
روشنی فکر کنید.

.

پیشگفتار مترجم

ذهن، این ابرایانه سه پوندی که در واقع مغز شماست، مرکز کنترل کل بدن شما عمل می‌کند و تقریباً در هر کاری که در زندگی خود انجام می‌دهید، از جمله نحوه جریان افکار و ترکیب شما، دخیل است. مغز شما تعیین‌کننده نوع شخصیتی است که خواهید شد، نحوه هدایت اعمالتان و رفتارهای اجتماعی‌تان را تنظیم می‌کند. این نیروی عظیم نه تنها مسئول سلامت عاطفی شماست، بلکه بر نحوه تعامل شما با دیگران نیز تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل، درک عملکرد مغز و پرورش آن برای تقویت

مهارت‌های تفکر خلاق و موفقیت در زندگی ضروری است.

همانند یک کامپیوتر، مغز شما نیز برای بهینه‌سازی عملکرد خود نیازمند تمرین است. شاید باور این موضوع برایتان سخت باشد، اما مغز شما در واقع پیچیده‌تر از یک کامپیوتر است؛ برای مثال، حدود ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی دارد که هر یک با هزاران سلول دیگر در ارتباط هستند. این ارتباطات عصبی گسترده به شما امکان می‌دهند تا در محل کار، روابط، تفریحات و سایر جنبه‌های زندگی خود به بهترین شکل ممکن تبدیل شوید. بنابراین، بی‌توجهی به تمرین و پرورش منظم مغز، صرف نظر از سن، می‌تواند منجر به کاهش توانایی آن در

حل مشکلات، حتی سخت‌ترین آن‌ها، شود. این کتاب بر تفکر انتقادی و مهارت‌های تصمیم‌گیری هوشمندانه تأکید دارد، که شامل تفکر منطقی و استراتژی‌های هوشمندانه است. هر بحثی در این کتاب نیازمند استدلال است و برای بهره‌گیری کامل از آن، مغز شما باید در وضعیت عالی باشد.

اصطلاح «تفکر انتقادی» در جهان امروز و در کتاب‌ها، اینترنت و سایر منابع بسیار رایج شده است، اما معنای دقیق آن و اینکه آیا یک تحول سازنده است، اغلب مبهم می‌ماند. برخلاف تصور رایج، تفکر انتقادی لزوماً به معنای انتقاد کردن نیست، بلکه به فرآیند دریافت اطلاعات از منابع مختلف، تجزیه و تحلیل آن‌ها و تأمل در مورد آن‌ها

قبل از شکل‌گیری یک نظر اشاره دارد. این یک فرآیند منطقی است که در آن استدلال‌ها و افکار مورد بررسی قرار می‌گیرند تا به جای عجله در قضاوت، باورهای شخصی واقعی شکل گیرد. مهارت‌های تفکر انتقادی از آن جهت ضروری است که به شما کمک می‌کند تا به جای تکرار صرف عقاید دیگران، اعتقادات و باورهای خود را شکل دهید. در واقع، بسیاری از مسائل اجتماعی امروز مانند نفرت، تعصب، بیگانگی‌های نژادی و خشم، با آموزش تفکر مستقل به مردم و عدم پیروی کورکورانه از جمع، به سادگی از بین خواهند رفت.

تفکر انتقادی به ما کمک می‌کند تا مجموعه باورهای خود را پرورش دهیم. ما همه در یک سیستم اعتقادی

خاص، چه مذهبی و چه اجتماعی، متولد شده ایم. تفکر انتقادی شما را قادر می‌سازد تا تک‌تک این آموزه‌ها را به چالش بکشید و تعیین کنید که آیا واقعاً چیزی هستند که باید از آن‌ها پیروی کنید. افرادی که بدون هیچ سؤال از این مسیرها پیروی می‌کنند، اغلب خود را فریب می‌دهند و منبع خطر هستند، زیرا هرگز به تفکر انتقادی نمی‌پردازند. با دیدگاه انتقادی به مسائل نگاه کردن، هرگز در دسته‌هایی مانند نژادپرست یا متعصب مذهبی قرار نخواهید گرفت. نفرت شما از دیگری هرگز ناشی از نژاد، عقیده، مذهب، گرایش جنسی یا هر ویژگی بی‌اهمیت دیگری نخواهد بود. تفکر انتقادی به شما این امکان را می‌دهد که درک جامع‌تری از موضوعات مختلف به دست

آوريد و دانش را به معنای واقعی آن کسب کنید. این فراتر از انباشت اطلاعات است؛ بلکه مستلزم تجزیه و تحلیل اطلاعات، شناسایی علیت و همبستگی‌ها و استنتاج پیامدهای بخش‌های خاصی از اطلاعات و استدلال‌ها است.

توانایی شما در استفاده از تفکر انتقادی به شما اجازه می‌دهد تا در یک جهان قطبی‌شده امروز، حقیقت را از دروغ تشخیص دهید. این مهارت، ابزاری است برای تشخیص اینکه کدام گفته‌ها صحیح و کدام مغرضانه و نادرست هستند. همچنین، تفکر انتقادی به شما کمک می‌کند تا آنچه را که منطقی نیست، درک کنید و بر اساس آن عمل کنید. با درک اینکه مردم در مورد همه چیز

اختلاف نظر دارند، تفکر انتقادی به شما کمک می‌کند تا تشخیص دهید که قضاوت یا اشتباه بودن دیگران مطرح نیست. این به شما کمک می‌کند تا دیدگاه‌های منطقی ارائه دهید، اظهارات خود را با استدلال‌های محکم توضیح دهید و با دیگران ارتباط موثرتری برقرار کنید.

تفکر انتقادی همچنین نقشی حیاتی در بهبود شخصیتی و رهبری ایفا می‌کند. این مهارت به شما کمک می‌کند تا فرد بهتری شوید و همدلی بیشتری در خود پرورش دهید. شما متوجه خواهید شد که همیشه حق با شما نیست و ممکن است واقعیت‌های متفاوتی فراتر از چارچوب دیدگاه شما وجود داشته باشد. در زمینه رهبری، تفکر انتقادی شما را به مدیری بهتر تبدیل

می‌کند و به شما امکان می‌دهد با درک و تحلیل دیدگاه‌های دیگران، احترام و قدردانی شایسته را به آن‌ها نشان دهید. این به معنای آن است که برای تصمیم‌گیری‌ها مجهزتر خواهید بود، زیرا درک می‌کنید که هر مشکلی باید از تمام زوایا بررسی شود. غرور شما هرگز مانع پذیرش ایده‌های خوب از سوی اعضای تیمتان نخواهد شد و به شما کمک می‌کند تا با استدلال‌های محکم، پیام‌های خود را به وضوح بیان کنید.

در علم و تجارت، تفکر انتقادی اساس و پایه است. آزمایش‌های علمی و نظریه‌ها مبتنی بر تفکر انتقادی هستند و در تجارت نیز، برای تبدیل شدن به یک حل‌کننده مسائل بهتر و افزایش خلاقیت ضروری است.

این مهارت به شما امکان می‌دهد تا راه‌حل‌های خلاقانه برای مشکلات دشوار بیابید و هرگز به یک پاسخ معمولی بسنده نکنید. در دموکراسی نیز، توانایی تصمیم‌گیری آگاهانه با اراده آزاد، بخش مهمی از آن است. تفکر انتقادی به شهروندان امکان می‌دهد تا صحت اطلاعات ارائه شده را بررسی کنند، تعصبات را به چالش بکشند و در نهایت، به سیاستمداران شایسته فرصت خدمت بدهند.

برخی ممکن است تفکر انتقادی را مانع خلاقیت بدانند، اما اینطور نیست. بسیاری از متفکران انتقادی در اندیشیدن فراتر از هنجار و چارچوب مهارت دارند و حتی شاید خلاقیت، تعریف استفاده ماجراییانه از افکار باشد.

در واقع، تفکر انتقادی با سازماندهی ایده‌ها و ارزیابی آن‌ها به روش‌های مختلف، خلاقیت را افزایش می‌دهد. این مهارت شما را تشویق می‌کند تا به دنبال ایده‌های اضافی باشید و با سنجش گزینه‌ها، توانایی‌های خلاقانه شما به طور قابل توجهی تقویت می‌شود.

همواره از مدل‌های ذهنی استفاده می‌کنیم، حتی زمانی که از آن‌ها آگاه نیستیم. این مدل‌ها افکار و تصمیمات ما را محدود می‌کنند و در مواجهه با مشکلات، ناگزیر به الگوهای قدیمی بازمی‌گردیم. بهبود این ساختارهای ذهنی حیاتی است، زیرا آن‌ها زیربنای افکار، نگرش‌ها و رفتارهای ما هستند. این کتاب به بررسی مدل‌های ذهنی مختلفی می‌پردازد که می‌تواند تفکر شما

را بهبود بخشد، مانند مدل حمله شخصیتی، موج سواری و توهم کنترل. همچنین، به شناخت سوگیری‌های شناختی می‌پردازد؛ خطاهایی در استدلال که می‌توانند فرآیند تصمیم‌گیری را منحرف کنند. این سوگیری‌ها، مانند اثر لنگر، سوگیری توجه یا سوگیری تأیید، طبیعی هستند اما مدیریت آن‌ها برای تصمیم‌گیری آگاهانه ضروری است.

در نهایت، حل مسئله و تصمیم‌گیری دو روی یک سکه هستند. ترس از تصمیم‌گیری اشتباه اغلب توانایی ما را در این زمینه مختل می‌کند. بسیاری از ما به دلیل سردرگمی ذهنی و افکار درهم‌برهم، در یافتن پاسخ‌های صحیح مشکل داریم. این کتاب گام‌هایی را برای بهبود این

مهارت‌ها ارائه می‌دهد، از جمله اولویت‌بندی افکار مهم، ساده‌سازی مشکل، انجام تحقیقات کامل و آماده بودن برای بدترین حالت ممکن. این مهارت به شما امکان می‌دهد تا مسئولیت‌پذیری در قبال نتایج را بپذیرید، حتی اگر در ابتدا همه چیز طبق برنامه پیش نرود. با تمرین مداوم و ارزیابی، مهارت‌های تفکر انتقادی شما تکامل یافته و بهبود می‌یابد. تفکر انتقادی یک ابزار قدرتمند است که اگر به درستی درک و تمرین شود، می‌تواند به شما در هر جنبه‌ای از زندگی کمک کند تا فردی شادتر و پربارتر باشید. پس بیایید با هم وارد این سفر شویم تا به بهترین متفکر ممکنان تبدیل شوید.

سعید جوی‌زاده

فهرست

۲۵.....	مقدمه.....
۳۰.....	درک تفکر انتقادی.....
۳۰.....	تفکر انتقادی چیست؟.....
۳۲.....	چرا به تفکر انتقادی نیاز دارید؟.....
۳۳.....	پرورش مجموعه باورهای خودتان.....
۳۴.....	درک بهتر چیزها.....
۳۶.....	عقلانیت تشکیل یک استدلال.....
۳۹.....	تبدیل شدن به یک فرد بهتر.....
۴۰.....	بهبود به عنوان یک رهبر.....
۴۲.....	تجارت و علم.....
۴۴.....	درک جهان.....
۴۵.....	آیا تفکر انتقادی با باورها و احساسات شخصی در تضاد است؟.....
۴۹.....	اهمیت تفکر انتقادی.....

- ۵۲..... آیا تفکر انتقادی مانع تفکر خلاق است؟
- ۵۳..... ساده سازی فرآیند تفکر.....
- ۵۵..... کمک به بهبود اقتصاد جهانی.....
- ۵۸..... کمک به افزایش بهره‌وری در ارتباطات.....
- ۵۹..... افزایش خلاقیت فرد.....
- ۶۱..... ترویج خوداندیشی.....
- فراهم کردن پایه و اساس محکم برای هرگونه یافته و توسعه علمی
- ۶۲.....
- ۶۳..... فراهم کردن زمینه‌های دموکراسی.....
- ۶۴..... تصویر یک متفکر انتقادی.....
- ۶۵..... کنجکاوی.....
- ۶۶..... توجه.....
- ۶۶..... اعتماد به نفس.....
- ۶۷..... روشنفکری.....
- ۶۷..... انعطاف پذیری.....
- ۶۸..... هوشیاری.....
- ۶۹..... درک نظرات دیگران.....

انصاف در ارزیابی استدلال.....	۶۹
درک زمان توقف، تصمیم‌گیری و تغییر قضاوت‌ها.....	۷۰
تمایل به بازنگری و بازنگری دیدگاه‌ها در صورت لزوم تغییر.....	۷۱
پرتره‌ی متفکر نه چندان منتقد.....	۷۱
مدل‌های ذهنی برای تفکر انتقادی.....	۷۵
اجزای تفکر انتقادی.....	۷۹
ادراک.....	۷۹
فرضیات.....	۸۰
احساسات.....	۸۱
استدلال.....	۸۲
منطق.....	۸۲
درک ادعاها، مسائل و استدلال‌ها.....	۸۳
ادعاها.....	۸۳
مسائل.....	۸۵
استدلال‌ها.....	۸۷
سایر مدل‌های ذهنی تفکر انتقادی.....	۸۸
تبلیغات شخصی.....	۸۹

توهم کنترل.....	۹۱
به کارگیری مدل های ذهنی در تفکر انتقادی.....	۹۴
تفکر انتقادی و اصل پارتو.....	۹۴
تفکر انتقادی و قانون ۱۰/۱۰/۱۰.....	۹۸
سوگیری ها و مغالطات شناختی.....	۱۰۳
چگونه سوگیری های شناختی مدل های ذهنی شما را تضعیف می کنند.....	۱۰۵
بهبود ساختارهای ذهنی مهم.....	۱۰۹
مغالطات شناختی.....	۱۱۹
تأثیر اعتماد به نفس بیش از حد.....	۱۱۹
سوگیری محدودیت.....	۱۲۰
ادراک از انتخاب.....	۱۲۰
سوگیری ریسک صفر.....	۱۲۰
حسن نیت رایگان.....	۱۲۲
تکنیک های حل مسئله.....	۱۲۵
تکنیک ها.....	۱۲۵
روی راه حل متمرکز شوید.....	۱۲۷

فهرست ♦ ۲۳

مشکل خود را به طور واضح تعریف کنید.....	۱۲۹
کارها را ساده تر کنید.....	۱۳۲
روی زبان درونی خود کار کنید و به صورت جانبی فکر کنید.....	۱۳۳
مزایای تکنیک های حل مسئله.....	۱۳۶
مشکلات رویکرد حل مسئله «درستش کن و فراموشش کن».....	۱۳۷
بهبود مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری.....	۱۴۴
چگونه افکار مهم را اولویت بندی کنیم.....	۱۴۷
چگونه مشکل واقعی را تشخیص دهیم.....	۱۵۰
چگونه استدلال، قضاوت، تحلیل و یادگیری را به نفع خود به کار بگیرید.....	۱۵۶
چگونه در تصمیم گیری بهتر شویم.....	۱۵۹
اولین قدم ها برای تصمیم گیری بهتر.....	۱۵۹
بینش حرفه ای دریافت کنید.....	۱۶۳
آنچه کشف می کنید باید مورد سوال قرار گیرد.....	۱۶۴
برای بدترین حالت آماده باشید.....	۱۶۶
پیامدهای تصمیم گیری و حل مسئله ضعیف.....	۱۶۸
سخنان پایانی.....	۱۶۹

مقدمه

آیا جالب نیست که بدانیم مغز ما مانند یک کامپیوتر عمل می‌کند؟ در واقع، مغز شما که در واقع سه پوند وزن دارد، یک ابررایانه طبیعی است که به عنوان مرکز کنترل کل بدن شما عمل می‌کند. مغز برای عملکرد تمام قسمت‌های بدن شما بسیار مهم است، همانطور که در هر کاری که در زندگی خود انجام می‌دهید دخیل است. مغز که بخشی از ترکیب شماست و نحوه جریان افکار، نحوه هدایت اعمال و نحوه رفتار اجتماعی شما را تعیین می‌کند، تنظیم می‌کند که چه نوع شخصی خواهید شد، افکار، ادب، میزان بی‌ادبی، نحوه

برخورد با موقعیت‌های خطرناک و حتی نحوه رفتار شما با غریبه‌ها، همکاران، خانواده و دوستان را کنترل می‌کند.

درست است که بگوییم ذهن شما مسئول سلامت عاطفی شماست. مغز همچنین بر نحوه ارتباط شما با افراد تأثیر می‌گذارد. اساساً، چیزی که باید درک کنید این است که ماده مغزی شما تقریباً در هر چیزی که در طول زندگی خود درگیر آن هستید فعال است. به همین دلیل است که اگر می‌خواهید در تقویت مهارت‌های تفکر خلاق خود موفق شوید، باید آن را پرورش دهید، تغذیه کنید، ورزش دهید و نحوه عملکرد آن را درک کنید. نیازی به گفتن نیست، تنها زمانی که بتوانید تفکر انتقادی را مدیریت کنید، در موقعیتی هستید که می‌توانید مشکلات را حل کنید و موقعیت‌های دشوار را به گونه‌ای

مدیریت کنید که اوضاع را برای شما و کسانی که سعی در کمک به آنها دارید بهتر کند.

مغز شما در واقع پیچیده‌تر از یک کامپیوتر است. برای مثال، ۱۰۰ میلیارد سلول عصبی دارد و همه این پایانه‌های عصبی با بسیاری از سلول‌های دیگر ارتباط دارند. شاید باورش برایتان سخت باشد، اما همان تکه کوچک ماده درون سر شما، ارتباطات بیشتری نسبت به تعداد ستارگان جهان دارد. با استفاده از همه این ارتباطات فیزیکی، می‌توانید در محل کار، روابط، تفریحات و در تمام زمینه‌های دیگر زندگی خود، به بهترین شکل ممکن خودتان تبدیل شوید، البته اگر برای بهینه‌سازی عملکرد مغزتان تلاش کنید.

وقتی صحبت از ورزش می‌شود، مغز به اندازه بدن فیزیکی

به تمرین نیاز دارد، بنابراین برخی افراد مدیتیشن، تمرین یوگا، خوردن غذاهای سالم و انجام کارهای دیگر را برای بهبود سلامت مغز انتخاب می‌کنند. اغلب، روان بودن عملکرد مغز می‌تواند به شما بگوید که زندگی شما چگونه پیش می‌رود، زیرا این مغز است که کامپیوتر اداره کننده زندگی روزمره شما را در خود جای داده است. صرف نظر از سن شما، واقعیت این است که مغز شما نیاز به تمرین دارد و وقتی آن را به طور منظم تمرین می‌دهید، تأثیر مثبت آن در زندگی شما آشکار می‌شود. به طور خلاصه، وقتی می‌خواهید مغزتان همچنان بتواند مشکلات را حل کند، حتی سخت‌ترین آنها، باید از آن مراقبت کنید، چه در آنچه به آن می‌دهید و چه در میزان تمرین منظم آن.

این کتاب درباره تفکر انتقادی است که شامل استراتژی‌های هوشمندانه و تفکر منطقی می‌شود. همچنین در مورد بهترین مهارت‌های تصمیم‌گیری که باید کسب کنید، بحث می‌کند. هر آنچه در این کتاب مورد بحث قرار گرفته است، نیازمند استدلال بسیار سطح بالایی است، به این معنی که مغز شما لزوماً باید در وضعیت عالی باشد. به همین دلیل است که این کتاب توضیح می‌دهد که برای ورزش دادن مغز خود چه کاری باید انجام دهید و برای تبدیل شدن به یک متفکر منطقی چه کاری می‌توانید انجام دهید. همچنین از این کتاب بهترین تکنیک‌ها را برای تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری خود خواهید آموخت.

درک تفکر انتقادی

اصطلاح «تفکر انتقادی» فراگیر شده است و پیدا کردن کسی که به نوعی با آن برخورد نکرده باشد، چه در کتاب‌های دیگر و چه در اینترنت، دشوار است. اما دقیقاً به چه معناست و چرا یک تحول سازنده تلقی می‌شود؟ اگر چنین است، آیا یک تحول مثبت است یا صرفاً وسیله‌ای برای افزودن استرس بیشتر به ذهنی است که از قبل بار زیادی بر دوش دارد؟ با پیشروی در کتاب، پاسخ این سؤالات و بسیاری از سؤالات دیگر در مورد تفکر انتقادی را خواهید یافت.

تفکر انتقادی چیست؟

تفکر انتقادی لزوماً به معنای انتقاد کردن نیست، برخلاف تصور رایج (اگرچه ممکن است پس از پرداختن به تفکر

انتقادی، بتوان آن را بسیار مؤثرتر انجام داد). خود این اصطلاح به دریافت اطلاعات و مشارکت‌ها از منابع مختلف، تجزیه و تحلیل آنها و تأمل در مورد آنها قبل از تلاش برای شکل‌دهی به یک نظر اشاره دارد.

این فرآیندی است که طی آن افکار و استدلال‌ها به صورت منطقی مورد بررسی قرار می‌گیرند، نه اینکه با عجله به سمت شکل‌دهی به یک نظر و قضاوت در مورد چیزی سوق داده شوند. مهارت‌های تفکر انتقادی صرف نظر از آنچه دیگران به شما دستور می‌دهند، مورد نیاز است زیرا از این طریق است که شما به جای تکرار صرف باورها و اعتقادات دیگران، به طور واقعی به باورها و اعتقادات خود شکل می‌دهید. نفرت، تعصب، تعصب، بیگانه‌هراسی، خشم و سایر مسائلی که

جامعه امروز ما را آزار می دهند، اگر به مردم آموخته شود که به جای پیروی از جمع، مستقل فکر کنند، به سادگی از بین می روند. یک فرد نژادپرست یا همجنس گراستیز به دنیا نمی آید؛ بلکه این مفاهیم را از جوامعی که در آن زندگی می کند به ارث می برد و هرگز درنگ نمی کند تا پیامدهای اعمال خود را در نظر بگیرد.

چرا به تفکر انتقادی نیاز دارید؟

وقتی صحبت از همه چیز می شود، چرا اتخاذ رویکردی تحلیلی، بررسی و تفکر دقیق در مورد ادعاها و استدلال هایی که روزانه شنیده می شوند، به خصوص در این عصر اینترنت، تا این حد مهم است؟

پرورش مجموعه باورهای خودتان

بیایید با آن روبرو شویم، همه ما در یک سیستم اعتقادی خاص، چه مذهبی، چه اجتماعی یا غیره، متولد شده‌ایم. تفکر انتقادی به شما کمک می‌کند تا تک‌تک این آموزه‌ها را به چالش بکشید و برای خودتان تعیین کنید که آیا واقعاً چیزی هستند که باید از آنها پیروی کنید یا به آنها اعتقاد داشته باشید یا خیر. هیچ اشکالی در پایبندی به یک دین خاص یا تبدیل شدن به یک ملحد وجود ندارد. کسانی که بدون هیچ گونه سؤالی از هر دو مسیر پیروی می‌کنند، صرفاً به این دلیل که به آنها گفته شده است که این مسیر درست است، اغلب منبع خطر هستند. یک متعصب مذهبی یا یک نژادپرست به تفکر انتقادی نمی‌پردازد. آنها افراد فریب خورده‌ای هستند که

هرگز برای استدلال خود وقت نمی‌گذارند.

وقتی با دید انتقادی به مسائل نگاه کنید، هرگز در هیچ یک از این دسته‌بندی‌ها قرار نمی‌گیرید. نفرت شما از شخص دیگر هرگز ناشی از گرایش جنسی، نژاد، عقیده، مذهب یا هر ویژگی بی‌اهمیت دیگری از آن شخص نخواهد بود. شما شروع به توجه به چیزهایی خواهید کرد که به شما کمک می‌کنند احساس ارتباط بیشتری با دیگران داشته باشید، نه چیزهایی که شما را از آنها دور می‌کند.

درک بهتر چیزها

تفکر انتقادی به شما این امکان را می‌دهد که درک جامع‌تری از موضوعات مختلف به دست آورید. کسب دانش هرگز به معنای انباشتن هرچه بیشتر اطلاعات در ذهن نیست؛

هر کسی که حافظه خوبی داشته باشد قادر به انجام این کار است. اما اگر برای فکر کردن و تجزیه و تحلیل واقعی آن وقت نگذارید، دانش چه فایده‌ای دارد؟ کسب دانش مستلزم تجزیه و تحلیل اطلاعاتی است که دریافت می‌کنید، شناسایی همبستگی‌ها و/یا علیت، و استنباط پیامدهای یک بخش خاص از اطلاعات یا استدلال، و موارد دیگر. وقتی این کار را انجام دهید، این به شما کمک می‌کند تا از دانش تازه یافته خود به خوبی استفاده کنید و قادر خواهید بود از آن برای حل مشکلات و همچنین پاسخ به سوالات بزرگتر و مهم‌تر استفاده کنید.

شما کشف خواهید کرد که همه دانشمندان و متفکران بزرگ زمان ما و دوره‌های گذشته با ضابطه‌ای زندگی می‌کردند که

آنها را ملزم به زیر سوال بردن انتقادی هر کاری که انجام می‌دادند، می‌کرد. این امر به آنها اجازه داد تا با ساخت و واسازی اطلاعات، گزاره‌ها و فرضیه‌هایی که در سفرهای خود به سراسر جهان با آنها مواجه می‌شدند، درک بسیار بهتری از جهان ما به دست آورند. تفکر انتقادی علاوه بر درک ارتباط منطقی بین ایده‌ها و چگونگی ارتباط همه چیز با یکدیگر، به ما این امکان را می‌دهد تا تعیین کنیم که علم چگونه تأسیس شده و بر چه اساسی عمل می‌کند.

عقلانیتِ تشکیل یک استدلال

ما در عصری زندگی می‌کنیم که مردم در مورد همه چیز اختلاف نظر دارند؛ برخی حتی برای امرار معاش بحث می‌کنند که جای تاسف دارد. خیلی راحت می‌توان ناآگاه یا احمق به

نظر رسید، به همین دلیل مهارت‌های تفکر انتقادی در جامعه امروزی به شدت کم است. تفکر انتقادی به شما کمک می‌کند تا نکته بسیار مهمی را درک کنید که می‌تواند تأثیر عمیقی بر زندگی شما داشته باشد؛ مسئله درست یا غلط بودن یا قضاوت در مورد دیگران نیست (به جز در مواردی که تشخیص چنین مسائلی به اندازه کافی ساده است، که به عنوان مورد سیاه و سفید شناخته می‌شود). به محض اینکه این مفهوم را کاملاً درک کنید که نیازی به تصمیم‌گیری عجولانه در مورد هر مسئله‌ای ندارید، بلکه باید هر ادعا را از هر زاویه‌ای تجزیه و تحلیل و درک کنید، متوجه خواهید شد که واکنش‌های شما شروع به تغییر و منطقی‌تر شدن می‌کنند.

سپس می‌توانید از یک دیدگاه منطقی، استدلالی را مطرح

کنید که مبتنی بر آگاهی و معقول بودن باشد، نه اینکه در صورت لزوم، عجولانه عمل کنید. به جای اتخاذ رویکرد «من درست می‌گویم، تو اشتباه می‌کنی»، می‌توانید اظهارات خود را شرح دهید و استدلال‌های محکمی برای عدم موافقت خود با آنها ارائه دهید. وقتی صحبت از تفکر انتقادی می‌شود، این طرز تفکر معمولاً بی‌اثر است و به هیچ تغییر مثبتی کمک نمی‌کند یا در آن نقشی ندارد. این ما را به یک کاربرد بسیار مهم تفکر انتقادی می‌رساند: حل مسئله. همانطور که بعداً در کتاب به طور مفصل‌تری بحث خواهیم کرد، یکی از دلایل اصلی که بسیاری از مردم در حل مسئله با مشکل مواجه می‌شوند این است که آنها به ندرت به مسئله مورد نظر به شیوه‌ای انتقادی می‌پردازند.

تبدیل شدن به یک فرد بهتر

به عبارت ساده، تفکر انتقادی به شما کمک می‌کند تا فرد بهتری شوید. شما همدلی بیشتری را در خود پرورش خواهید داد و متوجه خواهید شد که لازم نیست همیشه حق با شما باشد، شاید گاهی اوقات حق با دیگری باشد. شاید جهان بینی شما تنها جهان بینی معتبر نباشد و ممکن است واقعیت متفاوتی خارج از محدوده‌ی چارچوبی که در آن هستید وجود داشته باشد. شما شروع به همدلی با دیگران می‌کنید و دیدگاه‌های دیگر را آنطور که واقعاً هستند می‌بینید، صرفاً دیدگاه افرادی که با شما هم عقیده نیستند، نه دشمنان یا افرادی که باید به خاطر متفاوت بودن از آنها متنفر باشید. تفکر انتقادی به شما کمک می‌کند تا فراتر از هنجارهای

فرهنگی را ببینید و افراد را آنطور که هستند ببینید، نه آنطور که به شما می‌گویند. این، و این واقعیت که شما تمام نفرت خود را نسبت به کسانی که صرفاً متفاوت هستند، کنار می‌گذارید، به شما کمک می‌کند تا فرد بهتر و رهبر قوی‌تری باشید، که ما را به نکته‌ی بعدی می‌رساند.

بهبود به عنوان یک رهبر

وقتی این را می‌خوانید، ممکن است از خود بپرسید، تفکر انتقادی چگونه به من کمک می‌کند؟ خب، به شما کمک می‌کند تا رهبر و مدیر بهتری باشید. همدلی که از تحلیل و تفکر در مورد دیدگاه‌های دیگران به دست می‌آورد، به این معنی است که می‌توانید به آن ایده‌ها احترام و قدردانی شایسته‌ای را که شایسته آن هستند، نشان دهید. همچنین

به این معنی است که شما برای تصمیم‌گیری مجهزتر خواهید بود زیرا درک می‌کنید که هر مشکلی باید از همه زوایا بررسی شود. وقتی یکی از اعضای تیم در مورد مشکلی که با آن مواجه است با شما صحبت می‌کند، حالت تدافعی نمی‌گیرید و شروع به تضعیف مشکل او نمی‌کنید، در عوض، به آن گوش می‌دهید و در مورد آن فکر می‌کنید - و ممکن است متوجه شوید که آنها شکایت بسیار موجهی دارند.

اگر یکی از اعضای تیم شما ایده‌ای را به شما پیشنهاد دهد و شما با دید انتقادی در مورد آن فکر کنید، غرور شما هرگز مانع آن نخواهد شد. اگر ایده واقعاً خوبی باشد، آن را می‌پذیرید و افرادتان را به جلو سوق می‌دهید. به وضوح خواهید دید که برای کسب و کار خوب است و آنچه برای

کسب و کار خوب است، برای شما هم خوب است. تفکر انتقادی همچنین به شما کمک می‌کند تا بهتر ارتباط برقرار کنید، زیرا هر نکته یا جمله‌ای که بیان می‌کنید، به جای احساسات، با شواهد و استدلال‌های محکم پشتیبانی می‌شود. این به شما کمک می‌کند تا به زیردستان خود دسترسی پیدا کنید و پیام‌های خود را به شیوه‌ای جامع و واضح ارائه دهید.

تجارت و علم

این دو رشته چه وجه اشتراکی دارند؟ هر دو عمدتاً مبتنی بر تفکر انتقادی هستند و تفکر انتقادی نقش مهمی در تکامل آنها داشته و خواهد داشت. وقتی شروع به بررسی مشکلات از همه زوایا می‌کنید و به گزینه‌ها و راه‌حل‌های ممکن خود فکر

می‌کنید، به یک حل‌کننده بهتر مسئله تبدیل خواهید شد که این یک ضرورت برای هر متخصص امروزی است. تفکر انتقادی همچنین خلاقیت را ارتقا می‌دهد زیرا این همان چیزی است که برای یافتن راه‌حلی برای یک مشکل دشوار، که از همه زوایا آن را بررسی کرده‌اید، لازم است. شما به یک پاسخ معمولی بسنده نخواهید کرد، زیرا به تجزیه و تحلیل راه‌حل خود ادامه خواهید داد و راه‌های مختلفی برای بهبود آن پیدا خواهید کرد.

در مورد علم، ناگفته پیداست که همه نظریه‌ها و آزمایش‌های علمی مبتنی بر تفکر انتقادی هستند. دانشمندان همه چیز را زیر سوال می‌برند، و نظریه‌ها و فرضیه‌های آنها نه تنها بر اساس توانایی‌های فکری‌شان، بلکه

بر اساس چگونگی ایجاد استدلال و ارتباط بین آن ایده‌ها بنا شده است.

درک جهان

گذشته از همه موارد فوق، ما برای درک جهان، به ویژه در جهانی به قطبیت امروز ما، به تفکر انتقادی نیاز داریم. دائماً به شما گفته می‌شود که چه چیزی درست و چه چیزی غلط است یا افراد بدی که باید از آنها متنفر باشید چه کسانی هستند. باور کردن هر آنچه می‌شنوید به عنوان حقیقت بدون در نظر گرفتن استدلال و تفکر انتقادی، می‌تواند بسیار خطرناک باشد. تفکر انتقادی راهی است که شما را قادر می‌سازد تا تعیین کنید کدام گفته‌ها صحیح و کدام نادرست، مغرضانه و احتمالاً در خدمت یک دستور کار خاص هستند.

شما مدام اصطلاح «اخبار دروغ» را می شنوید، اما آیا این خبر دروغ است؟ و اگر چنین است، چرا؟ اینجاست که تفکر انتقادی وارد می شود؛ این روش شماست برای اینکه بفهمید چه چیزی منطقی است و چه چیزی منطقی نیست، و از همه مهم تر، چگونه باید بر اساس آن عمل کنید. برخی از فیلسوفان می گویند هیچ حقیقت مطلق وجود ندارد، اما اگر وجود داشته باشد، تفکر انتقادی روشی است که شما آنها را پیدا می کنید.

آیا تفکر انتقادی با باورها و احساسات شخصی در تضاد است؟

نه، اینطور نیست. تفکر انتقادی صرفاً به این معنی است که استدلال های شکل گرفته و رویکرد حل مسئله، نه بر اساس

ایمان، باورهای شخصی یا احساسات غریزی، بلکه بر اساس بررسی معقول و منطقی حقایق ارائه شده و اطلاعات موجود باشد. اگر می‌خواهید به جای نشان دادن دلیل اشتباه کسی، او را احق بنامید، حداقل این کار را با ارائه دلیلی برای باهوش نبودن او انجام دهید (اگرچه اگر با توهین شروع کنید، کمکی به ادعای شما نمی‌کند).

چگونه فرآیند تفکر انتقادی خود را ساختارمندتر کنیم؟

- فهرستی از ایده‌های مختلف در مطالبی که ارزیابی می‌کنید، تهیه کنید.
- بررسی کنید که چگونه این مفاهیم با یکدیگر مرتبط یا در تضاد هستند.
- اهمیت و ارتباط هر ایده را ارزیابی کنید.

- استدلال‌های مختلف موجود در مطالبی که دارید را شناسایی کنید و سپس ارزیابی کنید که هر کدام چقدر اهمیت دارند.
- استدلال‌هایی ارائه دهید که نشان دهد چقدر با دلایل ارائه شده موافق هستید، و همچنین چقدر با هر یک از ایده‌ها یا استدلال‌ها مخالف هستید.
- هرگونه تناقضی را که در استدلال‌ها می‌بینید، یادداشت کنید. اگر هرگونه بی‌دقتی آشکاری پیدا کردید، آنها را استخراج کنید تا به عنوان بی‌دقتی شناخته شوند.
- برای هر نقصی که کشف می‌کنید، راه‌حلی پیشنهاد دهید.

- در طول تحلیل خود، ارزش‌های شخصی خود را

جمع‌آوری کنید تا بتوانند در استدلال‌هایی که

برای مقابله با کسانی که با آنها مخالف هستید،

مطرح می‌کنید، منعکس شوند.

حالا می‌بینی که بعد از بحث در مورد ایده‌های مختلف و

ارزیابی صحت آنها، نمی‌توانی از موضع جهل استدلال کنی؟

برای قبولی در آزمون تفکر انتقادی، استدلال‌های تو باید به

طور چشمگیری با آنچه در یک انجمن شایعات پخش می‌شود

متفاوت باشد. استدلال‌های تو، لزوماً، باید از ابتدا تا انتها

مبثنی بر حقایق باشند.

وقتی صحبت از تفکر انتقادی می‌شود، مهم است به یاد

داشته باشید که داشتن دانش کافی نیست. شما باید بتوانید

رویدادهایی را که درک می‌کنید و سایر حقایقی را که می‌دانید به ترتیب منطقی مرتب کنید و باید کاملاً مشخص باشد که هر نکته را کجا و چرا قرار می‌دهید. نکته این است که به عنوان بخشی از تفکر انتقادی خود، باید بتوانید داده‌ها و مسائل دنیای واقعی را به گونه‌ای تجزیه و تحلیل کنید که آموخته‌هایتان را معنادار کند. وقتی بتوانید آموخته‌هایتان را در چارچوب قرار دهید، دانشی که به دست آورده‌اید می‌تواند بهتر مورد استفاده قرار گیرد.

اهمیت تفکر انتقادی

همانطور که مشاهده کردید، تفکر انتقادی به شما این امکان را می‌دهد که از دانش خود برای کمک به خیر عمومی استفاده کنید. به نکات زیر نگاهی بیندازید تا ببینید چگونه

این فرآیند می‌تواند به شما کمک کند.

- شما می‌توانید فهرستی از هرگونه استدلالی که توسط شواهد پشتیبانی نمی‌شوند، تهیه کنید.
- شما می‌توانید هرگونه اشتباه در داده‌ها را یادداشت کنید.
- شما این فرصت را دارید که استدلال‌های عینی ارائه دهید.
- شما می‌توانید حقایق بیشتری را به هر استدلال عینی که قبلاً مطرح کرده‌اید، اضافه کنید.
- شما این فرصت را دارید که استدلال‌های خوب خود را با استدلال‌های منطقی تقویت کنید.
- شما این فرصت را دارید که در کارهایی که مفید

می‌دانید، مشارکت مثبت داشته باشید.

- شما این شانس را خواهید داشت که نظریه‌های موجود را بهبود بخشید.
- شما این شانس را خواهید داشت که شیوه‌ی عملکرد فعلی را بهبود بخشید.
- شما این فرصت را دارید که نحوه عملکرد موسسات را تغییر داده و نقاط قوت آنها را بهبود بخشید.

در نتیجه، تفکر انتقادی هر زمان که دانش شما مورد نیاز باشد، مفید خواهد بود و بسیار مهم است که این دانش به صورت عینی تجزیه و تحلیل و ارزیابی شود.

آیا تفکر انتقادی مانع تفکر خلاق است؟

این طور نیست. از سوی دیگر، بسیاری از متفکران انتقادی در اندیشیدن فراتر از هنجار، زیر سطح، فراتر از محدوده‌ای که مردم عادی ممکن است در نظر بگیرند، یا به قول معروف، تفکر خارج از چارچوب، مهارت دارند. خلاق بودن، شاید حتی ماجراجو بودن در استفاده از افکارتان، بدون شک تعریف قوه تخیل است. در بیشتر موارد، این واقعیت که شما ملزم به استفاده از منطق هنگام تفکر انتقادی هستید، امکان خلاق بودن را رد نمی‌کند. با وجود این واقعیت که تخیل شما آزاد است، نمی‌توانید بی‌دقت یا بی‌ملاحظه باشید. در عوض، نکات را ارزیابی می‌کنید و اگر در متن بحث منطقی نباشند، آنها را حذف می‌کنید.

ساده‌سازی فرآیند تفکر

ساده‌سازی فرآیند جهت‌دهی به افکار شماست. وقتی در نظر بگیرید که به احتمال زیاد اطلاعات خاصی را که استدلال‌های خود را بر اساس آن بنا می‌کنید، در انحصار خود ندارید، متوجه خواهید شد که این موضوع چقدر حیاتی است. بنابراین، ارزش‌ها و سطح مهارت تفکر انتقادی شما است که نوع استدلالی را که ارائه می‌دهید و همچنین میزان سودمندی آن استدلال برای همه طرف‌های درگیر را تعیین می‌کند.

آیا معتقدید که کارشناسان حقوقی به دلیل کمبود اطلاعات کافی، پرونده‌ها را می‌بازند؟ در اکثر موارد، اینطور نیست. اغلب، یکی از طرفین در تفکر انتقادی بهتر از دیگری است، یا

ارزش‌های شخصی یک طرف با ارزش‌های هیئت منصفه در تضاد است و در نتیجه، دو طرف با وجود اینکه اطلاعات یکسانی دارند، قوانین یکسانی دارند، اما استدلال‌های متفاوتی دارند و نتیجه‌گیری‌های متفاوتی می‌کنند، نمی‌توانند به توافق برسند.

همین منطق در زمینه‌های دیگر نیز صادق است، مانند تجارت و سیاست عمومی و غیره. وقتی صحبت از تصمیم‌گیری‌های مهم می‌شود، تحقیق برای جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات برای بررسی انجام می‌شود. تصمیمات نهایی پس از بررسی کامل در چارچوب تفکر انتقادی اتخاذ می‌شوند.

کمک به بهبود اقتصاد جهانی

در صورت نیاز به کسب اطلاعات مفید از تحقیقات خود، در مواجهه با نیروهای بازار امروزی، منابع موجود و مکان‌های جغرافیایی که این منابع در آنها یافت می‌شوند، در دسترس بودن داده‌های خوب تحلیل‌شده ضروری است. استفاده از تفکر انتقادی در طول این فرآیند ضروری است؛ در غیر این صورت، از منابع به اندازه کافی استفاده نخواهید کرد، از منابع دیگر بیش از حد کار کشیده خواهید شد و از منابع دیگر نیز سوءاستفاده خواهید کرد. توانایی استفاده از تفکر انتقادی به شما این امکان را می‌دهد که تعیین کنید آیا تأسیس کارخانه در یک مکان یا مکان دیگر امکان‌پذیر است و آیا استفاده از روش‌های تولید پرکار به جای فرآیندهای مکانیکی مقرون به

صرفه‌تر است یا خیر.

برای مثال، ایجاد یک صنعت در کشور الف به جای کشور ب، و حتی صادرات محصولات خود به کشور ب به جای کشور دیگر، همگی نمونه‌هایی از ملاحظات اساسی هستند. باید توجه داشته باشید که تفکر انتقادی فرض می‌کند که شما اطلاعات کافی برای تصمیم‌گیری دارید، یا اینکه قصد دارید تحقیقات لازم را در آن زمینه انجام دهید و از معیارهایی که برای بررسی بیشتر نیاز دارید، آگاه هستید.

آیا به پیامدهای این واقعیت که در تصمیم‌گیری‌هایتان به داده‌های نامرتب تکیه نمی‌کنید، فکر کرده‌اید؟ وقتی تفکر انتقادی مطرح باشد، دستیابی به این هدف امکان‌پذیر نیست. در واقع، ادعای استفاده از اطلاعات به شکل خام، در

تجارت، سیاست و حتی زندگی شخصی، اگر کسی بخواهد چنین کاری انجام دهد، یک پیشنهاد پرخطر خواهد بود. در نتیجه، در پروژه‌های بزرگ، داشتن تیمی از افراد که مسئول تجزیه و تحلیل اطلاعات موجود و انجام این کار در یک زمینه مناسب باشند و اطمینان حاصل شود که اطلاعات به طور مؤثر مورد استفاده قرار می‌گیرد، بسیار مهم است. به نظر شما چه دلیل دیگری وجود دارد که مؤسسات با نفوذ زیاد، اندیشکده تشکیل می‌دهند؟

نکته دیگری که باید در نظر داشته باشید این است که تفکر انتقادی مستلزم آن است که شما نه تنها آگاه باشید، بلکه در زمینه وسیع‌تری نسبت به حالت عادی فکر کنید. به یاد داشته باشید، ما در عصر فناوری زندگی می‌کنیم و مهم نیست

که زمینه تخصص شما چیست، اگر تفکر انتقادی صحیحی را تمرین کنید، می‌توانید از فرصت‌های فوق‌العاده‌ای در مقیاس جهانی بهره‌مند شوید. یافتن و برقراری ارتباط با افراد در سراسر جهان به شما کمک می‌کند تا در مورد زمان‌بندی، چه به دنبال فرصت‌های صادراتی، قیمت‌های واردات مطلوب‌تر، قوانین مهاجرت مناسب‌تر یا هر چیز دیگری باشید، از همه چیز آگاه باشید. همه این فرآیندها بخشی از فرآیند تفکر و تحلیل انتقادی هستند.

کمک به افزایش بهره‌وری در ارتباطات

تفکر انتقادی به شما این امکان را می‌دهد که داده‌ها را به گونه‌ای سازماندهی کنید که تصویری معقول از چیزی یا موقعیتی ایجاد کند، تصویری که به شما در شکل‌گیری نظر

کمک کند و حتی تصویری که به شما امکان می‌دهد بر اساس تصویری که ساخته‌اید، تصمیمی بگیرید. به عنوان بخشی از تفکر انتقادی، شما این فرصت را خواهید داشت که داده‌ها را با هدف ارائه یک نظر آگاهانه در مورد یک موقعیت خاص، تجزیه و تحلیل و ارزیابی کنید. به طور خلاصه، شما فقط در صورتی می‌توانید یک استدلال معتبر برای یک ایده ارائه دهید که در طول فرآیند تفکر انتقادی داشته باشید.

افزایش خلاقیت فرد

آیا تا به حال تصور کرده‌اید که خلاقیت با چیدمان رنگ‌ها و الگوها برای خلق یک تصویر جذاب شروع و پایان می‌یابد؟ متأسفانه، اینطور نیست. خلاقیت فراتر از این است و شامل توانایی سازماندهی ایده‌ها به روش‌های مختلف و سپس

ارزیابی آنچه هر مجموعه ایده منعکس می‌کند، می‌شود. می‌توانید از یک قیاس خام برای نشان دادن این نکته استفاده کنید، مانند مقایسه بین مفهوم غذا خوردن و مفهوم زندگی کردن. اگر این دو ایده را به درستی سازماندهی کنید، بسته به موقعیت خود، می‌توانید یا زندگی کنید تا غذا بخورید یا غذا بخورید تا زندگی کنید. در نظر بگیرید که اگر مجبور باشید بین این دو سناریو یکی را انتخاب کنید، زندگی شما چقدر متفاوت خواهد بود. این مهم است زیرا تفکر انتقادی شما را تشویق می‌کند که به دنبال ایده‌های اضافی باشید، برخی ایده‌ها را کنار بگذارید و برخی دیگر را اتخاذ کنید. همه این تفکرات و سنجش گزینه‌ها منجر به تقویت قابل توجه توانایی‌های خلاقانه شما می‌شود.

ترویج خوداندیشی

وقتی به تفکر انتقادی می‌پردازید، هر تصمیمی را که قصد دارید بگیرید از قبل ارزیابی می‌کنید و مزایا و معایب هر گزینه را می‌سنجید. از آنجا که متعهد به داشتن یک زندگی پربار هستید، تمام گزینه‌های موجود در تمام زمینه‌های زندگی خود را در نظر می‌گیرید. شما تنها پس از انجام یک ارزیابی منطقی و جامع، مسیری را برای انتخاب انتخاب خواهید کرد. البته، ارزش‌های شخصی شما همیشه در نظر گرفته می‌شوند. وقتی صحبت از تفکر انتقادی می‌شود، خوداندیشی بخش اجتناب‌ناپذیری از این فرآیند است که نمی‌توان از آن اجتناب کرد.

فراهم کردن پایه و اساس محکم برای هرگونه یافته و توسعه علمی

ما در این مورد در مورد حوزه‌ای صحبت می‌کنیم که با واقعیت‌ها و داده‌های دقیق سروکار دارد، نه با فرضیات و تعمیم‌های کلی. در نتیجه، اگر می‌خواهید در علم پیشرفتی داشته باشید، تفکر انتقادی یک الزام اجتناب‌ناپذیر است. دانشمندان به خاطر توسعه نظریه‌ها پس از درگیر شدن در دوره‌های طولانی تفکر انتقادی مشهور هستند و نظریه‌ها و اصولی که آنها توسعه می‌دهند، در طول تاریخ پایدار بوده‌اند. قانون شناوری، قانون بازتاب، نظریه احتراق اکسیژن و سایر نظریه‌های شناوری و بازتاب را در نظر بگیرید.

فراهم کردن زمینه‌های دموکراسی

خب، بدون اینکه وارد سیاست تفکر انتقادی شوید، خواهید فهمید که توانایی تصمیم‌گیری آگاهانه با اراده آزاد خود، بخش مهمی از دموکراسی است. در واقع، چگونه می‌توان ادعا کرد که دموکراسی در حال اجرا است، به عنوان مثال، اگر اطلاعات به شکل صحیح، به طور کامل و به موقع به کسانی که در رأی‌گیری شرکت می‌کنند، منتشر نشود؟ چگونه می‌توان نتیجه گرفت که دموکراسی در کار است اگر محیط برای به چالش کشیدن اطلاعات ارائه شده یا حتی بررسی صحت اطلاعات ارائه شده مساعد نباشد؟ به طور کلی، هر زمان که تفکر انتقادی تشویق شود، حس فضای دموکراتیک ایجاد می‌شود و افراد درگیر از تصمیم‌گیری آگاهانه راضی

هستند.

از طریق این فرآیند است که سیاستمداران فرصت طلب حذف می‌شوند و به سیاستمدارانی با بینش که مایل به خدمت صادقانه به موکلان خود هستند، فرصت داده می‌شود. همچنین از طریق چنین فرآیند تفکر انتقادی است که مردم می‌توانند از ترس‌های بی‌اساس خود که برخی از آنها ممکن است ناشی از تعصبات و پیش‌داوری‌های عمومی باشد، رهایی یابند.

تصویر یک متفکر انتقادی

وقتی توانایی تفکر انتقادی خود را بهبود می‌بخشید، متوجه افزایش ویژگی‌های متنوعی خواهید شد که در درازمدت شما را از نظر اجتماعی مطلوب‌تر می‌کند. به دلیل افزایش هوش

هیجانی، به کسی تبدیل می‌شوید که افراد بیشتری می‌خواهند در کنارش باشند. هوش هیجانی یکی از کلمات کلیدی در جامعه امروزی است که به توانایی کنار آمدن بهتر با مردم و همچنین توانایی مدیریت روابط و تعاملات شما با دیگران در نتیجه افزایش توانایی شما در درک و کنترل خود و حالات عاطفی‌تان اشاره دارد. این به دلیل تجمع تعدادی از ویژگی‌های دیگر مانند:

کنجکاوی

متفکر انتقادی کنجکاو است؛ آنها دائماً مایل به پرسیدن سوال و درک بهتر محیط اطراف خود هستند. آنها با تمایل به درک بهتر دیگران انگیزه می‌گیرند و یادگیری در مورد مسائل مختلف در سراسر جهان را به یک امر مهم تبدیل می‌کنند تا

درک روشنی از چگونگی تأثیر آنها بر دیگران در این فرآیند به دست آورند.

توجه

وقتی صحبت از تفکر انتقادی می‌شود، متفکر انتقادی کاملاً از میزان توانایی‌های خود آگاه است و دائماً در جستجوی موقعیت‌هایی است که در آنها تفکر انتقادی مورد نیاز و توجیه باشد. وقتی به نظر می‌رسد که تفکر انتقادی ممکن است قابل اجرا باشد، از آن استفاده می‌کند، حتی اگر به نظر برسد که یک راه حل ساده‌تر و سرراست‌تر ممکن است در دسترس باشد.

اعتماد به نفس

این امکان وجود دارد که متفکر انتقادی در نتیجه آگاهی از

توانایی‌های خود، اعتماد به نفس پیدا کند. متفکر انتقادی به توانایی استدلال خود اطمینان دارد و ایمان دارد که وقتی موقعیت ایجاب کند، آن کار انجام خواهد شد.

روشنفکری

متفکر انتقادی مایل است بپذیرد که دیدگاه‌های مختلفی در جهان وجود دارد و این کاملاً خوب است. آنها پذیرای شنیدن و بررسی نظرات و ادعاهای دیگران هستند و مایلند همان مزیت شکی را که به دیگران می‌دهند، به آنها نیز بدهند.

انعطاف‌پذیری

متفکر انتقادی انعطاف‌پذیری را گاهی اوقات به عنوان یک ضرورت تشخیص می‌دهد، به خصوص هنگام بررسی

دیدگاه‌های مخالف یا دیدگاه‌هایی که در وهله اول با باورهای خودشان همسو نیستند، و آنها آماده‌اند تا در صورت لزوم این انعطاف‌پذیری را به کار گیرند. این افراد مایلند به مسائل دشوار، زمان و توجهی را که شایسته آن هستند، اختصاص دهند و در مواجهه با دیدگاهی که با دیدگاه خودشان متفاوت است، تسلیم نمی‌شوند. وقتی مشکلی پیش می‌آید و تغییراتی لازم است، آنها قادر به سازگاری و کنار آمدن با مشکلات هستند.

هوشیاری

آنها به خوبی از آنچه که احتمالاً در آینده رخ خواهد داد آگاه هستند و شروع به پیش‌بینی هرگونه رویدادی که ممکن است در نتیجه دانششان رخ دهد، می‌کنند. این افراد برای درک

آنچه در محیط اطرافشان می‌گذرد، معمولاً به سیاست و تنش‌های سیاسی توجه زیادی می‌کنند.

درک نظرات دیگران

احتمال دارد که متفکر انتقادی به آنچه دیگران می‌گویند توجه کند، حتی اگر با باورهایشان مخالف باشند یا نظراتشان را نامربوط یا بی‌اهمیت بدانند. برای جلوگیری از رد فوری دیدگاه طرف مقابل به عنوان دیدگاهی نامشروع، برای گوش دادن و درک دیدگاه او وقت می‌گذارند.

انصاف در ارزیابی استدلال

متفکر انتقادی به جای قضاوت ناعادلانه در مورد رویکردهای دیگران به استدلال‌هایشان، ارزیابی منصفانه از هر

استدلال را سرلوحه کار خود قرار می‌دهد. اگر استدلالی با باورهای متفکر انتقادی همسو نباشد، آن را بی‌درنگ رد نمی‌کند.

متفکر انتقادی قادر است سوگیری‌ها و تعصبات خود را تشخیص دهد و با صادق بودن در مورد این سوگیری‌ها و تعصبات، می‌تواند آنها را قبل از اینکه در آینده مشکل‌ساز شوند، اصلاح کند. به عبارت دیگر، این توانایی، خودتنظیمی و خودکنترلی است.

درک زمان توقف، تصمیم‌گیری و تغییر قضاوت‌ها

در پاسخ به بازخورد و درک موقعیت، متفکر انتقادی می‌تواند تعیین کند که چه زمانی مناسب است که تلاش برای قضاوت کردن را متوقف کند، بالاخره قضاوت کند یا قضاوتی را

که قبلاً انجام شده تغییر دهد.

تمایل به بازنگری و بازنگری دیدگاه‌ها در صورت

لزوم تغییر

متفکر انتقادی می‌تواند تشخیص دهد که چه زمانی لازم است برای تغییر دیدگاه خود در مورد یک موقعیت، در مورد آنچه که در حال فکر کردن به آن بوده است، تجدید نظر کند، اگر از آن زمان مشخص شده باشد که دیدگاه ابراز شده منفی بوده یا به هیچ وجه قابل تأیید نیست.

پرتره‌ی متفکر نه چندان منتقد

این کسی است که معتقد است هیچ دلیلی برای بررسی انتقادی یک موقعیت وجود ندارد. این افراد ممکن است در

روابط و شغل خود با مشکلاتی روبرو شوند، زیرا پیدا کردن شغلی که به مهارت‌های تفکر سطح بالا نیاز نداشته باشد، بسیار دشوارتر است. با این حال، بیایید نگاهی به برخی از ویژگی‌های رایج متفکران غیر انتقادی بیندازیم.

کسی که قادر به تفکر انتقادی نیست، احتمالاً متکبر است؛ او ممکن است به جای اعتراف به حقیقت از روی خجالت، ادعا کند که می‌داند یا می‌فهمد و اغلب از نقص‌ها یا محدودیت‌های خود بی‌اطلاع است. این فرد، تعارض را مایه‌ی آزار و اذیت می‌داند.

هر اختلافی که پیش بیاید، احتمالاً به عنوان تهدیدی برای خود تلقی می‌شود، نه چیزی که نیاز به توجه کسی داشته باشد که در تفکر انتقادی مشکل دارد. هر کسی که سعی در رد

آنها داشته باشد، احتمالاً احساس تهدید یا آزرده‌گی می‌کند و بدون هیچ تردیدی ادعاها را رد خواهد کرد.

بی‌صبر و تمایلی به تلاش برای یادگیری ندارند. کسی که در تفکر انتقادی مشکل دارد، احتمالاً همیشه بی‌صبر است. اگر چیزی پیچیده باشد، به جای تلاش برای فهمیدن آن، به آخر مطلب می‌رود و بهترین حدس را می‌زند. آنها ترجیح می‌دهند به جای یادگیری، با عجله به آخر مطلب بروند، با وجود این واقعیت که این کار آنها را در حالت سردرگمی قرار می‌دهد. به جای تکیه بر شواهد، به غریزه خود تکیه کنید.

تمرکز متفکر غیرانتقادی معمولاً احساسی است. فرآیند تفکر این فرد توسط احساساتش هدایت می‌شود. وقتی از او پرسیده می‌شود که آیا یک ماشین اسپرت را ترجیح می‌دهد یا

یک SUV، او ماشین اسپرت را انتخاب می‌کند زیرا آنها را هیجان‌زده می‌کند، حتی اگر یک SUV احتمالاً کاربردی‌تر باشد. آنها آنقدر غرق در احساسات خود هستند که متوجه داده‌ها و شواهد نمی‌شوند، که می‌تواند منجر به عمل عجولانه آنها به جای عمل منطقی شود.

آنها درگیر خودشان هستند. آنها همیشه در برابر متفکر غیرانتقادی درست می‌گویند. آنها آنقدر درگیر دیدگاه‌های خود در مورد جهان هستند که حاضر نیستند دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. وقتی کسی ابراز نارضایتی می‌کند، متفکر غیرانتقادی بلافاصله شروع به تمرکز بر بهترین راه برای رد ادعا می‌کند، به جای اینکه در مورد دیدگاه طرف مقابل که ممکن است کاملاً معتبر باشد، اطلاعات کسب کند. دیدگاه‌هایی که با

آنها موافق هستند یا از دیدگاه خودشان حمایت می‌کنند، همیشه در اولویت قرار می‌گیرند.

مدل‌های ذهنی برای تفکر انتقادی

مدل‌های ذهنی نه تنها بر افکار ما، بلکه بر اعمال ما نیز تأثیر می‌گذارند. ما همیشه از مدل‌های ذهنی استفاده می‌کنیم، حتی زمانی که از آنها آگاه نیستیم. وقتی فقط چند مدل ذهنی در اختیار داریم، ناگزیر الگوهای رفتاری آشنایی را در خود پرورش می‌دهیم، زیرا افکار و تصمیمات ما به طیف مدل‌های ذهنی که داریم محدود می‌شود. در این حالت، وقتی مشکلاتی پیش می‌آید، ناگزیر به الگوهای قدیمی برمی‌گردیم تا آنها را حل کنیم یا خود را به سادگی با آنها وفق دهیم. وقتی مردم در مورد بهبود ذهن خود صحبت می‌کنند،

تمرکزشان روی مسلح کردن خود به دانش و تشخیص افکاری است که باید داشته باشند. در کمال تعجب، آنها از توجه به نحوه عملکرد ذهن غافل می‌شوند. در نتیجه، وقتی افراد سعی می‌کنند مهارت‌های تفکر خود را بهبود بخشند، صرفاً به آنچه در مورد آن فکر می‌کنند و اطلاعاتی که به ذهنشان راه می‌دهند توجه می‌کنند. این مؤثرترین روش برای توسعه مغز نیست. بسیار مهم است که نحوه تفکر خود را زیر نظر داشته باشید تا بتوانید نشخوار فکری خود را بهبود بخشید. به عبارت دیگر، باید در مورد تفکر فکر کنید.

بنابراین، چگونه می‌توانید تشخیص دهید که آیا تفکر انتقادی دارید؟ تفکر انتقادی یک فرآیند پیچیده است. با این حال، اگر زمانی را صرف بررسی این کنید که آیا ایده‌هایتان

منطقی هستند یا خیر، می‌توانید استدلال کنید که تفکر انتقادی دارید. وقتی شما یک متفکر انتقادی هستید، می‌توانید کارهای مختلفی انجام دهید. برای شروع، درک ارتباطات منطقی بین ایده‌های مختلف برای شما ساده خواهد بود. همچنین مشکلات خود را به شیوه‌ای سیستماتیک‌تر حل خواهید کرد. نه تنها این، بلکه قادر خواهید بود مناسب بودن و اهمیت ایده‌ها را نیز ارزیابی کنید. تفکر انتقادی مهارتی است که تقریباً هر کسی می‌تواند آن را یاد بگیرد. با این حال، اکثر مردم به دلیل تصورات غلط در مورد تفکر انتقادی، در توسعه این مهارت شکست می‌خورند. به عنوان مثال، بسیاری از مردم نتیجه می‌گیرند که این فرآیند دشوار است و آن را رها می‌کنند. در نتیجه، عدم آگاهی آنها در

مورد تفکر انتقادی و اهمیت آن مانع از علاقه‌مند شدن آنها به این موضوع می‌شود.

برخی استدلال می‌کنند که تفکر انتقادی فرآیندی بی‌تفاوت، سرد و غیراحساسی است. چیزی که این افراد متوجه نیستند این است که تفکر انتقادی رهایی‌بخش است. اگر بتوانید انتقادی فکر کنید، کارآمدتر خواهید بود. در نتیجه، این یک تجربه رهایی‌بخش است زیرا شما گاهی اوقات مهارت‌های تفکر انتقادی خود را تقویت می‌کنید. افراد دیگر از انجام این فرآیند دلسرد می‌شوند زیرا معتقدند که منجر به تغییر خواهد شد. در واقع، تفکر انتقادی به شما کمک می‌کند تا از فرضیات قدیمی که ممکن است به آنها پایبند بوده باشید، جدا شوید. در نتیجه، در مورد بهترین استراتژی‌ها

برای تصمیم‌گیری‌های سیستماتیک، اطلاعات بهتری خواهید داشت. بنابراین، اگر می‌دانید که وارد چه چیزی می‌شوید، ایده بدی نیست.

اجزای تفکر انتقادی

تفکر انتقادی مهارتی است که باید در آن مهارت داشت. این مهارت از چندین مؤلفه تشکیل شده است که نحوه عملکرد تفکر انتقادی و چگونگی کمک به شما در تفکر انتقادی را تعریف می‌کنند. عناصر اصلی تفکر انتقادی به طور خلاصه در پاراگراف‌های بعدی مورد بحث قرار گرفته‌اند.

ادراک

افراد دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به تجربیاتی که با آنها

مواجه می‌شوند، دارند. چیزی که یک نفر را هیجان زده می‌کند، ممکن است توسط فرد دیگری کمتر هیجان‌انگیز تلقی شود. در نتیجه، ادراک، نحوه تفسیر مشاهدات، ایده‌ها، تجربیات و غیره توسط افراد است. ادراک شما بر نحوه تفکر شما تأثیر می‌گذارد. اگر از یک تجربه راضی باشید، در مورد آن مثبت فکر خواهید کرد. برعکس، اگر ناراضی باشید، دلایل زیادی برای دوست نداشتن یک فعالیت خاص خواهید داشت.

فرضیات

فرضیات، نحوه تفکر شما را شکل می‌دهند. آن‌ها جزء اساسی تفکر انتقادی هستند. اغلب، فرضیاتی که ما می‌سازیم، ضمنی هستند. در نتیجه، برخی افراد ممکن است قبل از

تصمیم‌گیری از اینکه در حال فرضیه‌سازی هستند، بی‌اطلاع باشند. افراد مستعد فرضیه‌سازی هستند زیرا با آن‌ها راحت هستند. آن‌ها معمولاً از نحوه درک ما از جهان اطرافمان ناشی می‌شوند. آن‌ها توسط باورهای ما و نحوه تفسیر مفاهیم خاص تعیین می‌شوند.

احساسات

افکار نیز توسط احساسات برانگیخته می‌شوند. در نتیجه، اگر هیچ احساسی نداشته باشید، نمی‌توانید فکر کنید. متفکران انتقادی هنر یادگیری تفکر بدون اجازه دادن به احساسات برای دخالت را به خوبی فرا گرفته‌اند. آنها برای افزایش خودآگاهی تلاش می‌کنند. آنها از حضور این احساسات آگاه می‌شوند و یاد می‌گیرند که آنها را رها کنند.

استدلال

تفکر انتقادی علاوه بر عناصر ذکر شده در بالا، مستلزم ایجاد یک استدلال است. شما با خودتان در مورد اینکه آیا چیزی درست است یا غلط، معتبر است یا نامعتبر، بحث خواهید کرد. پس از تفکر انتقادی، باید بتوانید یک استدلال منطقی ارائه دهید.

منطق

منطق مفاهیم استدلال قیاسی و استقرایی را در بر می گیرد. اولی مبتنی بر فرضیه ها یا گزاره های کلی است. استدلال قیاسی شما را تشویق می کند تا احتمال دستیابی به یک هدف خاص را ارزیابی کنید. از سوی دیگر، استدلال استقرایی مشاهدات را در نظر می گیرد و تعمیم های کلی ایجاد می کند.

به عبارت دیگر، برای نتیجه‌گیری، ابتدا باید مشاهدات را انجام دهید. هر دو نوع استدلال به شما کمک می‌کنند تا یک تصمیم‌گیرنده خردمند شوید.

درک ادعاها، مسائل و استدلال‌ها

پس از بررسی برخی از عناصر تفکر انتقادی، بسیار مهم است که بفهمید چگونه ادعاها، مسائل و استدلال‌ها نقش مهمی در تفکر انتقادی ایفا می‌کنند.

ادعاها

مردم ممکن است بر اساس باورهایشان چیزی در مورد آنچه که انتخاب می‌کنند بگویند. برای مثال، در سیاست، مردم بر اساس باورهایشان در مورد یک نامزد، از یک نامزد به نامزد

دیگر حمایت می‌کنند. در نتیجه، اظهارات آنها ادعا است. تعداد کمی از مردم با من در این مورد موافق خواهند بود. ادعاها اظهاراتی هستند که توسط مردم برای بیان احساساتشان در مورد یک موضوع خاص بیان می‌شوند. ادعاها واقعیت نیستند. در نتیجه، آنها قابل بحث هستند.

انواع مختلفی از ادعاها وجود دارد. برخی از ادعاها قابل بحث هستند، در حالی که برخی دیگر به سادگی درست یا غلط بودنشان آشکار است. این بدان معناست که برخی از ادعاهایی که ما مطرح می‌کنیم نیاز به بررسی دقیق دارند، در حالی که برخی دیگر به دلیل ماهیت آشکارشان نیازی به بررسی دقیق ندارند. ادعاهای مربوط به تصمیمات شخصی که باید بگیرید باید با دقت ارزیابی شوند. به عنوان مثال، اگر

ادعا می‌کنید که می‌خواهید با فردی که با او قرار می‌گذارید ازدواج کنید، این ادعا قبل از اقدام، مستلزم ارزیابی عملی بودن آن است. علاوه بر این، ادعاهایی که به مسائل اجتماعی مربوط می‌شوند، نیاز به بررسی کامل دارند. دولت نمی‌تواند به سادگی ادعا کند که خدمات درمانی رایگان را به شهروندان خود ارائه می‌دهد.

مسائل

پس از بیان نظرات خود از طریق ادعاها، شما می‌خواهید این ادعاها را به چالش بکشید. به عنوان مثال، ادعای ازدواج یا عدم ازدواج با فردی که با او قرار می‌گذارید می‌تواند مورد سوال قرار گیرد. به آزمون گذاشتن ادعای شما، مشکلی را ایجاد می‌کند. اینجاست که مهارت‌های تفکر انتقادی به کار

می‌آیند. روشی که ادعاهای خود را ارزیابی می‌کنید و یک استدلال منطقی ارائه می‌دهید، چیزهای زیادی را در مورد توانایی‌های تفکر انتقادی شما آشکار می‌کند. برای حل مشکل خود، باید به سؤالی که در مورد ادعای شما مطرح شده است پاسخ دهید. آیا باید ازدواج کنید یا نه؟

این باعث ایجاد بحث می‌شود. با این حال، برای اینکه ادعای شما به عنوان یک بحث در نظر گرفته شود، باید شواهد محکمی در رابطه با مسئله ازدواج یا عدم ازدواج ارائه دهید. این بدان معناست که اگر شواهدی برای تأیید ادعای خود نداشته باشید، بیشتر بررسی نخواهد شد. به عنوان مثال، اگر با شخصی که قصد ازدواج با او را دارید ملاقات نکرده‌اید، ادعای شما غیرقابل بحث خواهد بود. بدیهی است

که این اتفاق نمی‌تواند رخ دهد. در نتیجه، هیچ بحثی در مورد موضوعی که قابل طرح نیست، وجود ندارد.

استدلال‌ها

پس از طرح یک مسئله، مرحله بعدی تصمیم‌گیری در مورد حرکت به سمت چپ یا راست است. همانطور که قبلاً گفته شد، استدلال‌ها جزء اساسی تفکر انتقادی هستند. این مرحله‌ای است که در آن تصمیم می‌گیرید که آیا یک ادعا درست است یا غلط، معتبر است یا نامعتبر. مردم تمایل دارند استدلال‌ها را پیچیده کنند. در واقع، آنها کاملاً ساده هستند. هنگام ارائه استدلال خود، فقط باید دلایلی را ارائه دهید که چرا معتقدید ادعای شما معتبر یا نامعتبر است، بسته به موضوع مورد بحث. اگر کسی ادعا کند که باید ازدواج کند زیرا

عاشق شده است، این فقط نظر اوست. در این مرحله نمی‌توانید تشخیص دهید که آیا استدلال او معتبر است یا خیر.

تفکر انتقادی تماماً در مورد تعیین معتبر یا نامعتبر بودن استدلال‌ها است. قبل از ادعای خوب بودن یک استدلال، باید عوامل زیادی در نظر گرفته شوند. مدل‌های ذهنی تفکر انتقادی باید به شما در تصمیم‌گیری‌های صحیح کمک کنند. برخی از این مدل‌ها در بخش بعدی مورد بحث قرار گرفته‌اند.

سایر مدل‌های ذهنی تفکر انتقادی

مدل‌های ذهنی مورد بحث در این بخش می‌توانند در کنار سایر مدل‌ها مورد استفاده قرار گیرند.

تبلیغات شخصی

مدل ذهنی حمله به شخص اساساً یک حمله شخصیتی است. به جای تمرکز بر استدلال، فرد در طول استدلال بر بی اعتبار کردن شخصیت شخص دیگر تمرکز می کند. به عنوان مثال، می توان یک استدلال قانع کننده برای یک مسئله سیاسی خاص ارائه داد. به جای بحث در مورد ادعا، کسی می تواند با ادعای اینکه فرد قبلاً دستگیر شده یا ارزش بحث ندارد، فرد را بی اعتبار کند. ممکن است شما در گذشته تجربه مشابهی داشته باشید. مردم گاهی اوقات تمایل دارند بر بی اعتبار کردن دیگران تمرکز کنند تا هرگونه استدلال منطقی که ممکن است ارائه کرده باشند را رد کنند.

موج سواری یا سواری روی موج

این مدل ذهنی در موقعیت‌های تجاری بیشترین کاربرد را دارد. هنگام ورود به هر بازار بکر، فرصت‌های بی‌شماری برای بهره‌برداری وجود دارد. مدل ذهنی موج‌سواری، همانطور که توسط چارلی مانگر بیان شده است، استدلال می‌کند که یک شرکت باید تلاش کند تا موقعیت خود را در موج حفظ کند تا از ادامه گسترش آن اطمینان حاصل شود. مشابه ورزش موج‌سواری، اگر یک موج‌سوار در زمان مناسب به موجی نزدیک شود، تنها در صورتی می‌تواند برای مدت طولانی موج‌سواری کند که موقعیت مناسب را روی موج حفظ کند.

در نتیجه، این مدل بر اهمیت بهره‌برداری حداکثری از هر موقعیتی که پیش می‌آید تأکید می‌کند. این مدل نباید محدود به کسب‌وکار باشد. این مدل می‌تواند در زندگی واقعی

نیز مورد استفاده قرار گیرد. این بدان معناست که شما باید به طور استراتژیک خود را در موقعیتی قرار دهید که بتوانید از موقعیت‌هایی که تأثیر مثبتی بر زندگی شما دارند، نهایت استفاده را ببرید.

توهم کنترل

عدم قطعیت‌های این دنیا اغلب باعث می‌شود افراد تصمیمات بدی بگیرند یا از کاری که قصد انجام آن را دارند، دست بکشند. وقتی با موقعیت‌های دشوار روبرو می‌شوید، بهترین راه برای مقابله با آنها این است که باور کنید می‌توانید بر آنها غلبه کنید. اینکه به خودتان اجازه دهید باور کنید که نمی‌توانید کاری را انجام دهید، فقط شما را به سمت تسلیم شدن سوق می‌دهد. اگر باور داشته باشید که نمی‌توانید کاری

را انجام دهید، تقریباً مطمئناً هیچ کاری نمی‌توانید در مورد آن انجام دهید.

متأسفانه، ناتوانی در واکنش به یک موقعیت به همین جا ختم نمی‌شود. ممکن است در نتیجه طرز فکر فعلی خود، عواقب منفی را تجربه کنید. در این صورت، دچار استرس شناختی خواهید شد. آنقدر آشفته خواهید بود که نمی‌توانید برای خروج از محصله‌ای که در آن هستید، کاری انجام دهید. مدل ذهنی توهم کنترل، چارچوبی است که می‌تواند به شما در از بین بردن عدم قطعیت کمک کند. این مدل به شما کمک می‌کند تا این طرز فکر را در خود پرورش دهید که همه چیز تحت کنترل است. در نتیجه، شما دلایل زیادی برای خوش‌بینی نسبت به آینده خود خواهید داشت.

ایجاد حس کنترل به شما این امکان را می‌دهد که زندگی خود را با انرژی سپری کنید. اینکه همیشه نسبت به همه چیز خوش بین هستید، صرف نظر از اینکه دیگران انتخاب‌های شما را چگونه ارزیابی می‌کنند، شما را هیجان زده خواهد کرد. مفهوم زندگی با قطعیت نباید اغراق آمیز باشد. یک چیز قطعی است: اگر همه ما می‌دانستیم آینده‌مان چه خواهد شد، زندگی بسیار کسل‌کننده می‌شد. ما مجبور می‌شدیم زندگی‌ای عاری از هیجان و شگفتی داشته باشیم. صرف نظر از این، بسیار مهم است که نگرش مثبت خود را حفظ کنید. باید سخت تلاش کنید تا ذهن خود را آموزش دهید تا باور کند که همه چیز تحت کنترل است. در نهایت، کنترل بیشتری بر زندگی خود خواهید داشت.

به کارگیری مدل های ذهنی در تفکر انتقادی

بیایید بعد از بررسی چند مدل ذهنی، بررسی کنیم که چگونه می توانید برخی از مدل های ذهنی که قبلاً در مورد آنها بحث کردیم را برای بهبود مهارت های تفکر انتقادی خود به کار ببرید.

تفکر انتقادی و اصل پارتو

تفکر انتقادی می تواند زندگی شما را تغییر دهد، زیرا شما بیشتر اوقات تصمیمات سیستماتیک خواهید گرفت. البته، نمی توانیم انکار کنیم که انتخاب های ما بر زندگی ما تأثیر می گذارند. وقتی تصمیمات درست می گیریم، بر رویدادهایی که در زندگی ما رخ می دهند نیز تأثیر می گذارند. به عنوان مثال، تصمیم گیری در مورد ازدواج یا عدم ازدواج می تواند

تأثیر قابل توجهی بر زندگی شما داشته باشد. به طور مشابه، تصمیم‌گیری درست برای شروع یک کسب و کار می‌تواند زندگی شما را کاملاً متحول کند.

با کمال تعجب، فعالیت‌هایی که هر روز انجام می‌دهیم، زندگی ما را تعریف می‌کنند. اگر به جای کار کردن، خوابیدن را انتخاب کنید، می‌توانید مطمئن باشید که به هیچ یک از اهداف خود نخواهید رسید. با این حال، کار کردن ساعات بیشتر در روز تضمین نمی‌کند که شما پربازده‌تر باشید. ویلفردو پارتو در اصل پارتو خود استدلال کرد که می‌توانید با زمان کمتر، کار بیشتری انجام دهید.

بنابراین، چگونه باید این مدل ذهنی را در فعالیت‌های روزانه خود به کار ببرید تا بتوانید به طور انتقادی در مورد آنها

فکر کنید؟ مردم اغلب با این چالش مواجه هستند که فقط آنچه را که نیاز دارند خریداری کنند. آیا تا به حال تسلیم خریدهای ناگهانی شده‌اید؟ همه ما این کار را انجام داده‌ایم. شما در خیابان قدم می‌زنید که چیزی را می‌بینید که توجه شما را جلب می‌کند و بدون تردید تصمیم می‌گیرید آن را بخرید. بعد از یک یا دو روز، متوجه می‌شوید که کالایی که خریداری کرده‌اید در زندگی شما غیرضروری است، بنابراین آن را دور می‌اندازید.

کمد لباس شما گواه این است که شما اقلامی را خریداری کرده‌اید که فقط فضای خانه شما را اشغال می‌کنند. اصل پارتو بیان می‌کند که ۲۰٪ از کمد لباس شما ۸۰٪ از آنچه را که مرتباً می‌پوشید، تشکیل می‌دهد. این بدان معناست که اکثر اقلام

موجود در کمد شما صرفاً برای اشغال فضا هستند.

شما می‌توانید همین اصل را در روابط شخصی خود به کار ببرید. ممکن است گاهی اوقات دوست داشته باشید که تعداد زیادی دوست داشته باشید. با این حال، شما فقط با تعداد کمی از آنها ارتباط برقرار می‌کنید. این به وضوح در گزارش تماس‌های تلفن هوشمند شما قابل مشاهده است. با وجود اینکه به ندرت با برخی افراد ارتباط برقرار می‌کنید، آنها را دوست خود می‌نامید.

اصل پارتو بر این ایده استوار است که شما منابع محدودی برای کار کردن دارید. در نتیجه، باید یاد بگیرید که اولویت‌های خود را اولویت‌بندی کنید. هنگام بررسی اینکه آیا در فعالیت‌های خاصی شرکت کنید یا خیر، یک قدم به عقب

بردارید و در نظر بگیرید که آیا آنها برای شما مهم هستند یا خیر. باید زمان بیشتری را به کارهایی اختصاص دهید که برای شما مهم‌تر هستند. اتخاذ طرز فکر ۲۰/۸۰ به شما کمک می‌کند تا برای وقت خود ارزش قائل شوید و اولویت‌های خود را اولویت‌بندی کنید. در نهایت، دنبال باد رفتن اتلاف وقت خواهد بود.

تفکر انتقادی و قانون ۱۰/۱۰/۱۰

قانون ۱۰/۱۰/۱۰ همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا با تفکر انتقادی، بر تصمیمات سختی که ممکن است با آنها روبرو شوید، غلبه کنید. فرض کنید یک فرصت شغلی فوق‌العاده به شما پیشنهاد شده است. شما تمام عمر خود را صرف آماده شدن برای این لحظه کرده‌اید. این ارتقانه تنها

پول بیشتری برای شما فراهم می‌کند، بلکه شما را از موقعیت فعلی‌تان نیز بالاتر می‌برد. چنین فرصت‌هایی اغلب پیش نمی‌آیند. اولین چیزی که به ذهن می‌رسد این است که باید فوراً و بدون فکر کردن، پیشنهاد را بپذیرید.

با این حال، پذیرش این موقعیت شغلی در واقع مستلزم نقل مکان شما خواهد بود. چشم‌انداز نقل مکان به ایالت‌های دیگر شما را از هم می‌پاشد، زیرا سال‌ها صرف ایجاد شبکه محلی فعلی خود کرده‌اید. عزیزانتان به دیدن شما آمده‌اند. همسایگانتان افرادی هستند که با آنها ملاقات کرده‌اید و مانند خانواده شما شده‌اند. کم‌کم به این فکر می‌کنید که آیا می‌توانید دوستان و خانواده خود را رها کنید تا شغل رویایی خود را دنبال کنید یا خیر.

همچنین نقل مکان با خانواده تصمیم سختی است زیرا زندگی آنها را مختل خواهید کرد. اگر آنها با شما نقل مکان کنند، مجبور به تغییر مدرسه می شوند و دلتنگ دوستانشان می شوند. درست است که شما با تصمیم سختی روبرو هستید و مطمئن نیستید چه کاری باید انجام دهید. بنابراین، فکر می کنید باید بمانید یا فکر می کنید باید بروید؟

نکته جالب در مورد تصمیم گیری این است که اکثر تصمیماتی که ما با عجله یا تحت فشار می گیریم، در نهایت پشیمان می شوند. گرفتن تصمیمات دشوار آسان نیست. در نتیجه، باید مکث کنید، گزینه های خود را در نظر بگیرید و بهترین تصمیم ممکن را بگیرید. به همین دلیل است که مدل ذهنی ۱۰/۱۰/۱۰ ضروری است.

برای یادآوری، چارچوب ۱۰/۱۰/۱۰ به شما این امکان را می‌دهد که قبل از تصمیم‌گیری، عواقب اعمال خود را در نظر بگیرید. قبل از موافقت با انجام کاری، از خود خواهید پرسید که ده دقیقه بعد از تصمیم‌گیری خاص چه احساسی خواهید داشت. همچنین در نظر خواهید گرفت که اگر آن انتخاب را انجام دهید، ده ماه بعد چه احساسی خواهید داشت. در نهایت، در نظر بگیرید که ده سال بعد چه احساسی خواهید داشت.

چرا فکر کردن به این سوالات قبل از اقدام بسیار مهم است؟ مدل ذهنی ۱۰/۱۰/۱۰ با فراهم کردن امکان تفکر در غیاب احساسات، به تفکر انتقادی کمک می‌کند. شما در نهایت دو یا سه بار در مورد عواقب تصمیمات خود فکر می‌کنید، به

جای اینکه تحت تأثیر هیجان احساسات خود قرار بگیرید.

در بیشتر جنبه‌های زندگی‌تان، قانون ۱۰/۱۰/۱۰ باید اعمال شود. برای مثال، تصمیم به ازدواج را در نظر بگیرید. اکثر مردم اجازه می‌دهند احساساتشان آنها را کنترل کند. ممکن است یک دقیقه با کسی قرار بگذارید و دقیقه بعد بخواهید با او ازدواج کنید. قبل از هر اقدام دیگری، دست نگه دارید و از چارچوب ۱۰/۱۰/۱۰ استفاده کنید. اگر ده دقیقه دیرتر ازدواج می‌کردید، چه فکری می‌کردید؟ هیچ راهی وجود ندارد که بتوانید تفاوت را تشخیص دهید. فکر می‌کنید ده ماه پس از عروسی‌تان چه احساسی خواهید داشت؟ شاید راضی و خوشحال بمانید. ده سال دیگر، چطور؟ آیا می‌توانید دیگر با رفتارهای عجیب و غریب شریک زندگی‌تان کنار بیایید؟ آیا در

اوقات خوب و بد از او حمایت خواهید کرد؟

قانون ۱۰/۱۰/۱۰ می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد تصمیمات مهم زندگی به طور انتقادی و عمیق فکر کنید. بنابراین مطمئن شوید که آن را در جعبه ابزار خود دارید.

سوگیری‌ها و مغالطات شناختی

خاطرات ذخیره شده در مغز ما از یک رویداد مشابه ممکن است سوگیری ایجاد کند که منجر به تغییر در تفکر و تصمیم‌گیری شود. این سوگیری‌ها می‌توانند کل فرآیند را مختل کنند و منجر به انتخابی شوند که در محدوده بهینه برای مدل ذهنی نباشد.

سوگیری شناختی، خطایی در استدلال است که ممکن است تصمیم‌گیرنده را از هرگونه استنتاج منطقی منحرف کند.

تا حدودی، متوجه خواهیم شد که سوگیری شناختی که داریم، یک پدیده کاملاً طبیعی خواهد بود. این صرفاً روشی است که مغز قرار است کار کند. اغلب، مغز برای بررسی هر اطلاعاتی که از تمام حواس ما، از لامسه، چشایی، شنوایی، بینایی و شنوایی، به آن می‌رسد، فرآیندی بسیار پیچیده خواهد داشت.

به خاطر داشته باشید که برخی از انواع سوگیری‌های شناختی وجود دارند که طبیعی تلقی نمی‌شوند. این سوگیری‌ها از چند چیز مختلف ایجاد می‌شوند، مانند اطلاعات نادرست و آموزش والدین، مدرسه، شیوه‌های سنتی و موارد دیگر. داشتن این نوع سوگیری‌های شناختی طبیعی نیست و اگر متوجه شدید که با این موارد روبرو هستید، باید

آنها را مدیریت کنید.

چگونه سوگیری‌های شناختی مدل‌های ذهنی شما را تضعیف می‌کنند

هر یک از راه‌حل‌های زیر که توسط سوگیری‌های شناختی ارائه می‌شوند، معایب مربوط به خود را نیز دارند. بنابراین، کلید جلوگیری از مشکلات بیشتر، آگاهی از این نکته است که به جای تصمیم‌گیری‌های آگاهانه اما درست، از میانبرها استفاده می‌شود. این چهار مسئله را که ناشی از استفاده بیش از حد از سوگیری‌های شناختی در زندگی روزمره فرد است، در نظر بگیرید.

۱. **شما همه چیز را نمی‌بینید: فیلترها فقط و فقط**

در صورتی برای شما مفید هستند که اطلاعات

غیرضروری را مسدود کنند. با این حال، در بیشتر موارد، افراد قادر به تنظیم فیلترهای خود به طور مناسب نیستند و این منجر به از دست دادن اطلاعات کلیدی می‌شود که می‌تواند در تصمیم‌گیری مفید باشد.

۲. جستجوی شما برای معنا می‌تواند شما را به

سمت فرضیات غیرمنطقی یا حتی مضر سوق دهد: تصور چگونگی وقوع یک رویداد می‌تواند به سرعت به منبع خطا و قضاوت نادرست تبدیل شود. شما اساساً داستانی را سرهم می‌کنید که فقط با دیدگاه شما مطابقت دارد و نه با کل حقیقت موقعیت.

۳. تصمیماتی که خیلی سریع گرفته می‌شوند،

معمولاً دارای نقص‌های جدی

هستند: تصمیمات عجولانه اغلب خودخواهانه

هستند زیرا شما فرصت بررسی هر دو طرف ماجرا

را نداشته‌اید. همچنین می‌توانند نتیجه‌ی

معکوس داشته باشند زیرا در بیشتر مواقع، تا

حدی یا کاملاً اشتباه هستند.

۴. خاطرات شما می‌توانند خطاهای ذهنی که

مرتکب شده‌اید را بیشتر تقویت کنند: اطلاعاتی

که ذخیره می‌کنید معمولاً با داشته‌های فعلی‌تان

هماهنگ می‌شوند. این یعنی به جای گسترش

ذهنتان، فقط نگرش‌ها و باورهای خوب و بدتان را

در مورد افراد، اشیاء، رویدادها و موارد دیگر تقویت می‌کنید.

با توجه به این موارد، می‌توان نتیجه گرفت که سوگیری‌های شناختی مانند هر سوگیری دیگری که ممکن است در اختیار داشته باشید، هستند. وقتی به درستی و در حد اعتدال استفاده شوند، می‌توانند بسیار مفید و گاهی حتی نجات‌بخش باشند. با این حال، وقتی مورد سوءاستفاده قرار گیرند، اتکای بیش از حد به سوگیری‌های شناختی می‌تواند مشکلات بیشتری ایجاد کند و منجر به آسیب بیشتر شود. مغز انسان قادر به انجام شاهکارهای قابل توجهی از نبوغ و تدبیر است. همچنین نقش اساسی در برنامه‌ها و تصمیماتی که برای زندگی روزمره گرفته می‌شود، مانند به یاد آوردن مکالماتی

که با دوستان خود داشته‌اید و داشتن یک روز پربار در محل کار با همکارانتان، ایفا می‌کند.

بهبود ساختارهای ذهنی مهم

مغز واقعاً مستعد گمراه شدن است. خوشبختانه، همچنین قادر به بهبود ساختارهای ذهنی مهمی است که زیربنای افکار، نگرش‌ها و رفتارهای شما هستند.

- **اثر ابهام - این جایی است که شما از**

موقعیت‌هایی که نمی‌دانید نتیجه برای شما مطلوب خواهد بود یا خیر، اجتناب می‌کنید.

- **لنگر انداختن - این زمانی است که شما در طول**

فرآیند تصمیم‌گیری بیش از حد به یک بخش از اطلاعات تکیه می‌کنید. معمولاً این اولین بخش از

اطلاعاتی است که دریافت می کنید.

● **شخصیت پردازی** - اینجاست که حیوانات، اشیاء

و مفاهیم به عنوان موجوداتی با گرایش های مشابه انسان ها توصیف می شوند. این به معنای دادن ویژگی ها، احساسات و نیاتی است که معمولاً مختص انسان ها هستند و به اشیاء و چیزهای بی جان نسبت داده می شوند.

● **سوگیری توجه** - اینجاست که ادراک شما تحت

تأثیر افکاری قرار می گیرد که همچنان رخ می دهند.

● **سوگیری اتوماسیون** - اینجاست که شما اطلاعات

خودکاری که دریافت می کنید را باور می کنید و

بیش از حد به این سیستم‌های خودکار تکیه می‌کنید، و اغلب برخلاف آنچه می‌دانید تصمیم درست است، عمل می‌کنید.

- **اکتشافی در دسترس بودن** - این زمانی است که

احتمال وقوع چیزی بیش از حد تخمین زده می‌شود، زیرا شما آن را بهتر از چیزهای دیگر به یاد می‌آورید. این می‌تواند بر خاطرات ما تأثیر بگذارد و احساسات ما می‌توانند تغییر کنند.

- **آبشار دسترسی** - اینجاست که باورهای جمعی به

دلیل تکرار مکرر آنها توسط عموم، باورپذیرتر می‌شوند. این گفته را تأیید می‌کند که اگر چیزی به اندازه کافی تکرار شود، به حقیقت تبدیل

می‌شود.

- **اثر آتش معکوس** - اینجاست که ما از باور کردن شواهدی که از سیاست ما پشتیبانی نمی‌کنند، خودداری می‌کنیم.
- **اثر اربه موسیقی** - این اساساً جایی است که شما کاری را انجام می‌دهید فقط به این دلیل که گروهی از مردم همان کار را انجام می‌دهند.
- **مغالطه نرخ پایه** - این نگرانی‌ها به جای بررسی اطلاعات کلی پیش روی شما، بر اطلاعات خاصی تمرکز دارند که فقط به یک موقعیت خاص مربوط می‌شوند.
- **سوگیری اعتقادی** - اینجاست که شما استدلال

خود را منحرف می‌کنید، زیرا به شدت به نتیجه گیری اعتقاد دارید.

- **اثر بن فرانکلین** - اگر کسی قبلاً به کسی لطفی کرده باشد، احتمال بیشتری دارد که به او لطفی بکند. این در تضاد با حالتی است که از همان شخص لطفی دریافت کرده باشد.
- **نقطه کور تعصب** - جایی است که خودمان را در نوری کم فروغ‌تر از آنچه دیگران را می‌بینیم، می‌بینیم. ما بیشتر می‌توانیم تعصب را در دیگران ببینیم تا در خودمان.
- **حمایت جانبدارانه از انتخاب** - اینجاست که ما انتخاب‌هایی را که کسی بهتر از خودش انجام

داده به خاطر می‌آوریم.

- **توهم گروه بندی** - اینجاست که ما به جای نگاه

کردن به کل تصویر، الگوهای چربی خیالی را

می‌بینیم.

- **سوگیری تاییدی** - اینجاست که ما فقط روی

اطلاعاتی تمرکز می‌کنیم که باورهای قبلی ما را

تأیید می‌کنند.

- **سوگیری سازگاری** - اینجاست که ما تمایل داریم

به جای جستجوی جایگزین‌ها، مستقیماً

راه حل‌ها را آزمایش کنیم.

- **مغالطه‌ی ربط** - اینجاست که ما فراتر از شرایط

کلی به شرایط بسیار خاص نگاه می‌کنیم، چرا که

آنها محتمل‌تر از حالت اول هستند.

- **بازنگری در باورها** - اینجاست که ما از اصلاح باورهای خودمان امتناع می‌کنیم، حتی وقتی اطلاعات جدید و معتبری به ما ارائه می‌شود.
- **تأثیر نفوذ مداوم** - اینجاست که ما دائماً اطلاعاتی را یاد می‌گیریم که حتی پس از اصلاح، نادرست هستند.
- **نفرتین دانش** - اینجاست که افراد آگاه‌تر در دیدن چیزی از دیدگاه کسی که اطلاعات کمتری دارد، مشکل دارند.
- **محبت پیش‌فرض** - اینجاست که ما راه حل پیش‌فرض را به سایر گزینه‌های موجود ترجیح

می‌دهیم.

- **شکاف همدلی** - این جایی است که مردم اغلب به نفوذ یا قدرت احساسات خود یا شخص دیگری اعتبار نمی‌دهند.
- **توهم پایان داستان** - اینجاست که به خودمان اجازه می‌دهیم باور کنیم که در آینده، کمتر از آنچه در گذشته تغییر کرده‌ایم، تغییر خواهیم کرد.
- **تمرکز بر اثر** - این جایی است که ما اهمیت یا ارزش بیش از حدی برای بخشی از رویدادی که در حال وقوع است قائل می‌شویم.
- **مغالطه بازیکن** - اینجاست که فکر می‌کنیم احتمالات آینده تحت تأثیر رویدادهایی قرار

خواهند گرفت که قبلاً رخ داده‌اند.

- **محبت دشوار** - اینجاست که اعتماد ما به قضاوت‌هایی که می‌کنیم یا خیلی محافظه‌کارانه است یا به اندازه کافی افراطی نیست.
- **اثر قربانی قابل شناسایی** - این زمانی است که ما به شدت به کسی که او را در معرض خطر تشخیص داده‌ایم واکنش نشان می‌دهیم، نه به کل گروهی از افراد که در معرض خطر هستند.
- **تأثیرات IKEA** - اینجاست که ما برای اشیایی که به طور کامل مونتاژ نشده‌اند، ارزش نامتناسبی قائل می‌شویم و ارزش بالایی دارد. ما به کیفیت در پایان نتیجه نگاه نمی‌کنیم.

- **سوگیری ضربه** - اینجاست که ما تمایل داریم مدت زمان چیزی یا شدت تأثیر آن را بیش از حد تخمین بزنیم.
- **قانون ابزار** - اینجاست که ما بیش از حد به ابزارها و روش‌های ناآشنا تکیه می‌کنیم و رویکردهای جایگزین را نادیده می‌گیریم.
- **سوگیری حذف** - این جایی است که ما معمولاً در مقایسه با چیزی که کمتر اخلاقی و به همان اندازه مضر است، چیزی را مضر نمی‌دانیم. این معمولاً حول محور اعمال ما می‌چرخد.
- **سوگیری به سمت بدبینی** - اینجاست که ما احتمال وقوع اتفاقات منفی برای افراد را بیش از

حد تخمین می‌زنیم.

• **سوگیری فرافکنی** - اینجاست که ما در مورد اینکه

چقدر با خود آینده‌مان وجه اشتراک خواهیم

داشت، اغراق می‌کنیم.

مغالطات شناختی

ما فرض می‌کنیم که ترجیحات، افکار و ارزش‌های یکسانی

خواهیم داشت، که منجر به تصمیم‌گیری‌هایی می‌شود که یا

بهینه نیستند یا در سطح پایین‌تری قرار دارند.

تأثیر اعتماد به نفس بیش از حد

اینجاست که ما برای پاسخ به سوالات، صرفاً به غرور خود

تکیه می‌کنیم.

سوگیری محدودیت

اینجاست که فکر می‌کنیم می‌توانیم در مواجهه با وسوسه، خویشتن‌داری بیشتری نسبت به آنچه واقعاً می‌توانیم نشان دهیم، نشان دهیم.

ادراک از انتخاب

اینجاست که انتظارات اغلب تغییر می‌کنند و بر برداشت‌های ما تأثیر می‌گذارند.

سوگیری ریسک صفر

اینجاست که ترجیح می‌دهیم یک ریسک کوچک را به صفر کاهش دهیم، تا اینکه یک ریسک کوچک را به یک ریسک بزرگتر کاهش دهیم. سوگیری شناختی خطایی در نحوه تفکر

ماست. این خطا بر توانایی تصمیم‌گیری و همچنین قضاوت ما تأثیر می‌گذارد. یکی از اولین راه‌هایی که تحت تأثیر قرار می‌گیرد، از طریق سوگیری شخصی ماست که در نهایت بر تصمیم شما که بر اساس احساسات است تا واقعیت، تأثیر می‌گذارد.

قطب‌نمای اخلاقی ما همیشه در حال کار است و همیشه به سمتی اشاره می‌کند که دوست داریم باور کنیم به سمت آن می‌رویم. ما می‌خواهیم با استفاده از اطلاعات ارائه شده، نتیجه‌گیری‌هایی عینی، معقول و با جزئیات داشته باشیم. وقتی حواسمان پرت، شوکه، مضطرب یا بی‌دقت هستیم، این تعصباتی که برای از بین بردنشان سخت تلاش می‌کنیم، به آرامی از بین می‌روند. معمولاً وقتی در مورد چیزی تصمیم

می‌گیریم، از این تعصبات آگاه نیستیم. بنابراین، آنها در مدل‌های تصمیم‌گیری شما باقی می‌مانند و در نهایت به نتیجه‌گیری‌ها و قضاوت‌های ناموفقی می‌رسید که مبتنی بر حقایق و واقعیت‌های عینی نیستند. در نهایت، شما تصمیمات بدی می‌گیرید.

حسن نیت رایگان

اول و مهم‌تر از همه، از شما بابت خواندن این مطلب تا اینجا متشکرم؛ حضور شما در اینجا نشان می‌دهد که تلاش من برای بهبود مهارت‌های تفکر انتقادی شما تاکنون موفقیت‌آمیز بوده است، که هدف نهایی من است. شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید زیرا می‌خواهید توانایی‌های تفکر انتقادی خود را توسعه دهید یا یاد بگیرید که چگونه به دیگران

کمک کنید، از جمله دلایل دیگر. آیا حاضرید به فردی ناشناس که به احتمال زیاد هرگز او را ملاقات نخواهید کرد، اما به همان روشی که شما به دنبال اطلاعات تفکر انتقادی هستید، به دنبال اطلاعات تفکر انتقادی است، کمک کنید؟ اگر می دانستید که هرگز به خاطر تلاش هایتان مورد تقدیر قرار نمی گیرید، چه؟ آیا باز هم به کسی کمک می کردید؟ اگر پاسخ شما بله است، در زمینه زیر به کمک شما نیاز خواهیم داشت.

برای من، تنها راه انجام ماموریتم در حمایت از دیگران، ارتباط برقرار کردن با آنهاست. با توجه به اینکه اکثر مردم یک کتاب را بر اساس جلد و نقدهایی که دریافت کرده است قضاوت می کنند، اگر تا اینجا این کتاب را مفید یافته اید، لطفاً وقت بگذارید و یک نقد صادقانه از آن و محتوای فصل هایش

بنویسید. این کار هیچ هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت و کمتر از ۶۰ ثانیه از وقت شما را می‌گیرد. نقد صادقانه شما تأثیر مستقیمی بر نحوه‌ی ارتباط کتاب با دیگران خواهد داشت، مهم نیست که سهم شما در آن زمان چقدر برای خودتان ناچیز به نظر برسد، اما برای کسی که مطمئن نیست چه کتابی برای او مناسب‌تر است، تفاوت زیادی ایجاد خواهد کرد. نقد منصفانه شما راهگشا خواهد بود...

...یک متفکر انتقادی دیگر در کسب اطلاعات مورد نیازشان.

...یک نفر دیگر در تصمیم‌گیری‌های بهتر زندگی.
...یک نفر دیگر در تعیین محل و چگونگی دریافت مشاوره حرفه‌ای.

وقتی چیزی ارزشمند را به کسی معرفی می‌کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که آن ارزش را به شما ربط دهد. اگر می‌خواهید از افرادی مثل خودتان که متفکران انتقادی هستند، حسن نیت مستقیم دریافت کنید، این کتاب را به آنها توصیه کنید.

تکنیک‌های حل مسئله

تکنیک‌ها

آیا تا به حال با خود فکر کرده‌اید که «کاش اینقدر سریع به آن نتیجه نمی‌رسیدم»، «شاید مشکل درست را حل نکردم»، «شاید بدون داشتن تمام اطلاعات خیلی سریع عمل کردم» یا چیزی شبیه به این؟ همه ما در موقعیت‌های مشابهی قرار

داشته‌ایم. در نتیجه، دانستن نحوه حل این نوع مشکل بسیار مهم است.

علاوه بر این، وقتی صحبت از تصمیم‌گیری می‌شود، حل مسئله یک نجات‌بخش است. اگر در حل مشکلات مهارت دارید، می‌توانید به سرعت و به راحتی تصمیمی سنجیده و بدون خطا بگیرید.

هیچ‌کس با توانایی‌های استثنایی در حل مسئله متولد نمی‌شود؛ ما باید این توانایی‌ها را در طول زمان و از طریق آزمون و خطا یاد بگیریم و توسعه دهیم.

در اینجا چند روش امتحان شده و مطمئن برای انجام این کار آورده شده است.

روی راه حل متمرکز شوید

تمرکز خود را از مشکل به سمت راه حل تغییر دهید تا به یک حل کننده بهتر مشکل تبدیل شوید. لازم نیست احتمال را به طور کامل رد کنید. فقط باید به طور متفاوتی به آن نزدیک شوید و خود را آموزش دهید تا بیشتر روی یافتن راه حل برای مشکل تمرکز کنید.

وقتی در یک روزمرگی گیر افتاده‌اید، بپذیرید که گیر کرده‌اید. گفتن چیزهایی مثل «من در این مشکل گیر افتاده‌ام» یا صرفاً مشاهده احساساتتان و اجازه دادن به آنها برای فروکش کردن خودشان نیز می‌تواند مفید باشد.

وقتی احساساتتان کمی آرام شد، روی موقعیت فعلی تمرکز کنید و آن را به طور عینی و کامل تجزیه و تحلیل کنید.

افکار منفی را با تلقین‌های مثبت جایگزین کنید و مدام به خودتان چیزهایی مثل «من دارم برای مشکلم راه حل پیدا می‌کنم» بگویید.

راه حل‌های بالقوه برای مشکل را در نظر بگیرید و بنویسید. هنگام جستجوی راه حل‌ها، فهرستی از هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد تهیه کنید، حتی اگر در ابتدا مسخره یا غیرممکن به نظر برسد.

برای بهبود خلاقیت خود، ذهن خود را برای هر چیزی که می‌توانید به آن فکر کنید، باز نگه دارید.

بعد از اینکه فهرستی از راه حل‌های بالقوه را تهیه کردید، آنها را به طور کامل بررسی کنید و مزایا و معایب هر گزینه را در مقایسه با یکدیگر بسنجید.

راه حلی را انتخاب کنید که بیشترین مزایا و کمترین معایب را داشته باشد و فوراً آن را به مرحله اجرا بگذارید.

وقتی بیشتر روی راه حل تمرکز می‌کنید، خوش بینانه‌تر فکر می‌کنید، که افق دید شما را گسترش می‌دهد و به شما در یافتن راه حل‌های نوآورانه و مؤثر برای همه چالش‌های زندگی کمک می‌کند.

مشکل خود را به طور واضح تعریف کنید

اغلب، راه حل در درون مشکل پنهان است و تنها راه برای یافتن آن، تعریف واضح مشکل است. وقتی با مشکلی مواجه می‌شویم، تمایل داریم فقط از یک منظر به آن نگاه کنیم؛ ما به ندرت به ریشه مشکل می‌پردازیم.

شما باید بیشتر روی بخش «چرایی» مشکل تمرکز کنید تا

آن را به روشنی تعریف کنید.

مثال زیر نحوه انجام این کار را نشان می دهد.

اگر دائماً دیر به محل کار می رسید، باید سوالات زیر را از

خود بپرسید و به طور مناسب به آنها پاسخ دهید:

«چرا من همیشه دیر به سر کار می رسم؟» چون مدام زنگ

ساعتم را به تعویق می اندازم تا بیشتر بخوابم.»

«چه چیزی باعث می شود که بخوام بیشتر بخوابم؟» چون

وقتی بیدار می شوم، خیلی خسته ام.

«چرا با اینکه تازه از خواب بیدار شده ام، هنوز خسته ام؟»

«من هر روز تا دیروقت می خوابم چون شب زنده دار هستم.»

«چطور من همیشه تا دیروقت می خوابم؟» چون همیشه

آخر شب ها در حال وبگردی یا تماشای پشت سر هم

سریال‌های نتفلیکس هستم.

«چه چیزی مرا به شرکت در فعالیت‌های ذکر شده در بالا ترغیب می‌کند؟» او می‌گوید: «حوصله‌ام سر رفته.»

«می‌تونی بهم بگی چرا حوصله‌ام سر رفته؟» من حوصله‌ام سر رفته چون نه دوست خوبی دارم و نه فعالیت سالمی برای انجام دادن.

این استراتژی را برای تمام مسائل خود به کار ببرید تا زمانی که تصویر روشنی از مسائل، علل، تعارضات و غیره در ذهن خود داشته باشید. وقتی این موضوع را فهمیدید، می‌توانید ابتدا به آن پردازید و سپس به سراغ بقیه‌ی چراهایی که قبلاً فهرست کرده‌اید، بروید.

با پیروی از مثالی که در بالا ذکر شد، می‌توانید با عادت

دادن خودتان به بازی تنیس با یک دوست، یک ساعت قبل از خواب شروع کنید تا سرگرم و خسته شوید و روز بعد به موقع به رختخواب بروید، که به شما این امکان را می‌دهد که روز بعد سر حال از خواب بیدار شوید و به موقع به محل کار خود برسید.

دفعه‌ی بعد که با مشکلی مواجه شدید، از مراحل ذکر شده در بالا برای تعریف واضح آن استفاده کنید تا بتوانید بهترین راه برای حل دائمی آن را بیابید.

کارها را ساده‌تر کنید

ما وقتی با یک چالش یا مشکل روبرو می‌شویم نگران می‌شویم، زیرا تمایل داریم مسائل را بیش از حد پیچیده کنیم. مسائل به ندرت به آن پیچیدگی که ما تصور می‌کنیم،

هستند. برای حل مشکلات خود، مسائل را تا حد امکان ساده نگه دارید. اگر نگران گرفتن ترفیعی هستید که ماه‌ها منتظرش بوده‌اید، نگران این نباشید که چه کسی ممکن است آن را دریافت کند؛ در عوض، روی بهبود عملکرد خود تمرکز کنید تا شانس خود را برای گرفتن آن افزایش دهید.

اگر یک مسئله را به ساده‌ترین شکل ممکن تجزیه کنید، می‌توانید به راحتی آن را حل کنید.

روی زبان درونی خود کار کنید و به صورت جانبی فکر کنید

وقتی اکثر ما با مشکلی روبرو می‌شویم، تمایل داریم فقط روی یک جنبه از موقعیت تمرکز کنیم. این یکی از دلایل اصلی است که چرا هرگز به راه‌حل‌های بدیع نمی‌رسیم.

برای تغییر جریان افکار تان و تغییر اوضاع، به صورت افقی فکر کنید. با تغییر هدف تان، می‌توانید سعی کنید مسائل را از زاویه دیگری ببینید. برای تنفس هوای تازه به بیرون بروید، چند نفس عمیق بکشید و مدام از خودتان بپرسید: «چگونه می‌توانم کارها را متفاوت انجام دهم؟» تا به یک راه حل جدید برسید. از طرف دیگر، به این فکر کنید که کسی باهوش‌تر از شما در این موقعیت چه کاری انجام می‌دهد. این سؤالات شما را تشویق می‌کند تا راه‌حل‌های جایگزین را در نظر بگیرید و افق دید خود را گسترش دهید.

روی گنجانیدن «امکان خلق زبان» در مکالمات روزمره‌تان کار کنید. وقتی با مشکلی مواجه می‌شوید، به این صورت به آن فکر کنید که از خودتان بپرسید: «اگر این کار را انجام دهم

چه می‌شود؟» چرا این روش را امتحان نمی‌کنم؟ دیگران چه روش‌های دیگری ممکن است به کار ببرند؟

این شما را تشویق می‌کند که مثبت فکر کنید و احتمالات جدید را تصور کنید تا به راه حل‌های عالی و نوآورانه برسید. در عین حال، اجتناب از استفاده از جملات منفی و بسته مانند این غیرممکن است، وگرنه هرگز جواب نخواهد داد. چنین جملاتی گزینه‌های شما را محدود می‌کنند و هرگونه حرکت رو به جلویی را که ممکن است در حل مشکل داشته باشید، خفه می‌کنند.

وقتی از این استراتژی‌ها استفاده می‌کنید، نحوه‌ی عملکرد آنها را برای خود پیگیری کنید و از اشتباهات خود درس بگیرید تا دفعه‌ی بعد نتایج بهتری بگیرید.

مزایای تکنیک‌های حل مسئله

اگر می‌خواهید وجود خود را از حالت ساده و بی‌تکلف به سطح بالاتری ببرید، تفکر انتقادی تنها جنبه‌ای است که بیشترین استفاده را در زندگی خود خواهید داشت. هر فردی روی کره زمین با مشکلاتی روبرو است. این مشکلات به طرق مختلفی خود را نشان می‌دهند و برای هر یک از ما منحصر به فرد هستند، اما همه ما آنها را تجربه می‌کنیم. بسیاری از ما اکنون می‌نشینیم و چشمان خود را می‌بندیم، به این امید که مشکلاتمان خود به خود از بین بروند. با این حال، این اتفاق نمی‌افتد.

برای حل مشکلاتتان باید به طور انتقادی در مورد آنها فکر کنید. آن رنج‌ها را از هم جدا کنید. به دنبال جایگزین باشید.

به دنبال راه‌هایی برای بهره بردن از جنبه‌های خاصی از این مبارزه باشید.

مسئله را به صورت شخصی و مستقل در نظر بگیرید. توصیه‌های دیگران مفید است، اما در نهایت، این هنوز مشکل شماست و شما تنها کسی هستید که می‌توانید تا زمانی که مشکل وجود دارد با آن کنار بیایید و در نهایت آن را حل کنید.

مشکلات رویکرد حل مسئله «درستش کن و فراموشش کن»

فراوانی اطلاعات موجود در اینترنت، هم به نفع جامعه امروز بوده و هم به ضرر آن. همه ما روزهایمان را سپری می‌کنیم و وقتی به چیزی برمی‌خوریم که نمی‌فهمیم، آن را در اینترنت جستجو می‌کنیم، آن را برطرف می‌کنیم و به کارمان ادامه

می‌دهیم.

اینجا تقریباً یک حرکت ربائیک در جریان است و این برای تفکر انتقادی خوب نیست. ما نگاهی گذرا به راه حل آنلاین می‌اندازیم، سپس کامپیوترمان را خاموش می‌کنیم و به سراغ کار خودمان می‌رویم... هیچ نکته‌ی مفیدی وجود ندارد و هیچ چیز قابل استفاده‌ای برای موقعیت‌های متفاوت وجود ندارد.

البته بسیاری از مردم استدلال می‌کنند که هیچ اشکالی در این کار وجود ندارد. آنها معتقدند چون ما همیشه به اینترنت دسترسی خواهیم داشت، نیازی به یادگیری این روش نخواهیم داشت زیرا می‌توانیم به سادگی آن را جستجو کنیم. تا حدودی، آنها درست می‌گویند که دسترسی به اینترنت

چیزی است که بسیاری از ما به طور منظم داریم، اما در این مورد که ما باید مهارت‌های حل مسئله را توسعه دهیم، اشتباه می‌کنند.

شما هر روز با تصمیماتی روبرو هستید و اگر فاقد مهارت‌های لازم برای حل آنها باشید، چگونه در زندگی پیشرفت خواهید کرد؟

برای مثال، می‌توانید در اینترنت نحوه پخت کیک، نحوه رانندگی و حتی نحوه ساخت ماشین را جستجو کنید. وقتی صحبت از چنین چیزهایی می‌شود، همه چیز آماده است.

با این حال، شما نمی‌توانید از اینترنت بپرسید که آیا باید برای آن شغل در شهر بعدی درخواست دهید، آیا باید در ایده تجاری دوستان سرمایه‌گذاری کنید، یا اینکه وقتی معتقدید

حق با شماست، چگونه از همسران عذرخواهی خواهید کرد. اینها مسائل دنیای واقعی هستند که گوگل هرگز پاسخی برای آنها نخواهد داشت، حتی اگر هزار بار هم بپرسید. به همین دلیل است که باید روی بهبود توانایی‌های حل مسئله خود که عمده‌تأ مبتنی بر تفکر انتقادی است، کار کنید. فقط روی یک مشکل یا تصمیمی که باید گرفته شود تمرکز نکنید. آن را بررسی کنید.

وقتی بایک انتخاب روبرو می‌شوید، چه مشکلی برای حل کردن باشد و چه تصمیمی که زندگی شما را بهبود می‌بخشد، باید از خود بپرسید که اگر شما بودید چه می‌کردید. وقتی مشکلاتی از این دست پیش می‌آید، اغلب به دوستان و خانواده خود مراجعه می‌کنیم تا از آنها بپرسیم که در همان

موقعیت چه می کردند.

مشکل این سناریو این است که آنچه برای دیگری بهترین است، ممکن است برای شما بهترین نباشد. ممکن است شما یک فرصت شغلی عالی را از دست داده باشید، زیرا پسرعمو یا دخترعمویتان گفته است که این کار را انجام نمی دهد، یا ممکن است اجازه داده باشید که ازدواجتان از هم بپاشد، زیرا دوستان اگر در موقعیت شما بود، سعی نمی کرد مشکلات را حل کند.

اشتباه برداشت نکنید: داشتن نصیحت همیشه مفید است، اما نمی توانید اعمال یا زندگی خود را بر اساس آنچه دیگران انجام می دهند، بنا کنید. باید در نظر بگیرید که در این موقعیت چه کاری انجام می دهید و باید انجام دهید.

مزایا و معایب هر موقعیتی را در نظر بگیرید. در نظر بگیرید که آیا انجام این کار به یک روش بهتر است یا روش دیگر. خطرات را تعیین کنید و اینکه آیا در صورت باخت شرط، حاضرید هر آنچه را که روی آن شرط بسته‌اید، از دست بدهید یا خیر.

زندگی مجموعه‌ای از تصمیمات و سوالات است که باید یاد بگیرید چگونه بگیرید و همچنین عواقب آن تصمیمات را بپذیرید. تفکر انتقادی مهارت ارزشمندی است زیرا به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید چگونه جنبه‌های دیگر زندگی خود را بهبود بخشید و از نتایج راضی باشید.

زیر سوال بردن دیگران در مورد اینکه چگونه یک مشکل را حل می‌کنند یا تصمیمی می‌گیرند، به شما این امکان را

می‌دهد که از مسئولیت‌پذیری در قبال نتیجه‌گیری، که کل نکته تفکر تحلیلی است، طفره بروید. اگر نتیجه خوب پیش برود، خوشحال خواهید شد؛ اگر اینطور نشود، می‌توانید به راحتی طرف مقابل را به خاطر نگرفتن تصمیمی که برای شما مفید بوده است، سرزنش کنید.

اگر مهارت‌های تفکر مستقل خود را بهبود ببخشید، می‌توانید با اطمینان کامل تصمیم بگیرید که نتایج خوبی خواهند داشت. البته، ممکن است مشکلی پیش بیاید، اما در نهایت، متوجه می‌شوید که از همان ابتدا با علم به اینکه وارد چه چیزی می‌شوید، توانایی تصمیم‌گیری را دارید.

این رویکرد بسیار متفاوتی برای مقابله با مشکلات است تا اینکه مدام از دیگران پرسید که اگر آنها بودند چه می‌کردند.

یاد خواهید گرفت که در هر موقعیتی روی پای خودتان
بایستید و کشف خواهید کرد که می‌توانید با اعتماد به نفس
تصمیم بگیرید.

بهبود مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری

بدترین چیزی که می‌تواند توانایی تصمیم‌گیری ما را خراب
کند، زمانی است که به دلیل ترس از گرفتن تصمیم اشتباه، در
تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شویم. در واقع، بیشتر استرسی
که تجربه می‌کنیم ناشی از ترس ما از گرفتن تصمیم اشتباه
است. تصمیم‌گیری کار دشواری است. به همین دلیل است که
ما اغلب تصمیم‌گیری را به دیگران واگذار می‌کنیم! آخرین
باری را که به خرید مواد غذایی رفتید، در نظر بگیرید. شاید در
مورد خرید میان وعده مردد بودید. تصمیم شما با دیدن

ویتیرینی از شکلات‌ها یا چیپس‌های حراجی گرفته شد. سپس به خانه برگشتید و جلوی تلویزیون نشستید، مشتاق پیدا کردن چیزی سرگرم‌کننده برای تماشا. به جای اسکرول کردن، اولین گزینه‌ای را که به شما پیشنهاد شد، انتخاب کردید. اگرچه به نظر می‌رسید که شما انتخاب کرده‌اید، اما اکثر این تصمیمات در طول روز برای شما گرفته شده‌اند.

وقتی در تصمیم‌گیری مشکل داریم، در حل مشکلات نیز مشکل داریم. اگر از خودتان مطمئن نباشید، انتقادی فکر نکنید یا از مه ذهنی رنج ببرید، تصمیم‌گیری سریع دشوار خواهد بود. اگرچه همه مشکلات نیاز به حل فوری ندارند، اما بسیاری از ما به دلیل افکار درهم و برهم در ذهنمان، همچنان برای یافتن پاسخ درست تلاش می‌کنیم. تصمیم‌گیری می‌تواند

به دلیل فراوانی عوامل حواس پرتی دیگری که می‌توانند مانع تفکر روشن شوند، دشوار باشد. فرض کنید در آشپزخانه هستید و سعی می‌کنید کیک بپزید. اگر شام در فر در حال پخت باشد، ظرف‌ها در سینک جمع شده باشند و شخص دیگری در حال تلاش برای تهیه میان وعده باشد، تمرکز روی کیک دشوارتر خواهد بود. برای اینکه سریع فکر کردن آسان‌تر شود، باید ذهن خود را آزاد نگه داریم. برای انجام این کار، این مراحل را دنبال کنید:

- فهرستی از مهم‌ترین چیزهایی که در ذهنتان دارید، تهیه کنید.
- ساده‌ترین نسخه از مشکل یا تصمیم را بررسی کنید.

- برای کشف تمام گزینه‌های مناسب، تحقیقات کاملی انجام دهید.
- بیایید با بررسی چگونگی اولویت‌بندی مهم‌ترین افکارتان شروع کنیم.

چگونه افکار مهم را اولویت‌بندی کنیم

شما باید یاد بگیرید که چگونه مواردی را که برای شما مهم‌تر هستند، اولویت‌بندی کنید تا بتوانید به طور بهینه کار کنید و کارهایی را که باید انجام شوند، انجام دهید. ما اغلب سعی می‌کنیم کارهایی را که می‌خواهیم در آن زمان از سر راهمان برداشته شوند، انجام دهیم. شاید شما در حال تمیز کردن خانه خود هستید و باید ظرف‌ها، لباس‌ها را بشویید و اتاق خود را مرتب کنید. با این حال، وقتی در خانه قدم

می‌زنید، متوجه کارهای کوچک‌تری می‌شوید که باید انجام شوند و این باعث می‌شود حواستان پرت شود. مهمترین چیز این است که ما کارهایی را که در ابتدا برای انجام آنها برنامه‌ریزی کرده‌ایم، اولویت‌بندی کنیم زیرا آنها بسیار مهم هستند. آیا واقعاً برای شما آنقدر مهم است که تا زمانی که وظایف دیگر درست جلوی شما نبوند، به انجام آنها فکر نکردید؟

ابتدا، اهمیت کار، سرعت انجام آن و زمان تخمینی لازم برای تکمیل آن را تعیین کنید. گاهی اوقات با مشکلی مواجه می‌شوید که اگر بتوانید وظایف خود را به درستی اولویت‌بندی کنید، به راحتی قابل حل است.

بسیار مهم است که انتخاب‌های خود را به حداقل برسانید.

اگر افکار و اعمال خود را به درستی اولویت بندی نکنید، نمی توانید بهترین تصمیم را بگیرید.

ما گاهی اوقات در تصمیم گیری مشکل داریم، زیرا از اینکه اگر بهترین انتخاب را نکنیم چه اتفاقی می افتد، می ترسیم. ما حتی بدترین سناریوی ممکن را در نظر نمی گیریم! در مرحله بعد، به خودتان یادآوری کنید که به گذشته نگاه کنید و ببینید که چگونه همه چیز کاملاً خوب پیش رفته است. شما امروز خوب هستید، بنابراین حتی اگر تصمیم اشتباهی گرفته باشید، در نهایت همه چیز درست شده است.

پس از آن، از مثال ها برای کمک به تصمیم گیری خود استفاده کنید. اگر واقعاً گیر کرده اید، سوال خود را در گوگل جستجو کنید زیرا احتمالاً شخص دیگری با همین مشکل

روبرو شده است. بسیاری از افراد از ابزارهای مبتنی بر کاربر مانند Yahoo Answers، Reddit و Quora برای به اشتراک گذاشتن مشکلات خود به صورت آنلاین استفاده می‌کنند. اگر در مورد موضوعی به اطلاعات بیشتری نیاز دارید، می‌توانید پاسخ‌های متعددی دریافت کنید.

بهترین تصمیمات زمانی گرفته می‌شوند که همه چیز از قبل برنامه‌ریزی شده باشد، که اگر از همان ابتدا به درستی برنامه‌ریزی نکنید، قادر به انجام آن نخواهید بود! برای گرفتن بهترین تصمیم، گاهی اوقات باید مطمئن شویم که از قبل آماده شده‌ایم، نه اینکه منتظر بمانیم تا با مشکلی روبرو شویم.

چگونه مشکل واقعی را تشخیص دهیم

نگاه کردن به مسئله واقعی که باید به آن پرداخته شود، یکی

از روش‌های حل مسئله است. ما اغلب به دنبال راه‌حل‌هایی هستیم که به ما در خروج سریع از یک موقعیت کمک کند. ممکن است یک راه‌حل سریع یا یک راه‌حل ساده که به تلاش کمتری نیاز دارد را ترجیح دهید. با این حال، اگر سعی کنید از میانبرها استفاده کنید، ممکن است در نهایت مانع از توانایی خود در یافتن یک راه‌حل مثبت شوید.

ممکن است فردی که تصمیم می‌گیرد نخواهد بپذیرد که اشتباه کرده است. کسی از پذیرش مسئولیت نتیجه خودداری می‌کند، چه همسر، چه رئیس یا شخص دیگری. برای رسیدن به ریشه مشکل چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ چگونه می‌توانید بدون رنجاندن آنها یا اثبات اشتباهشان در وهله اول، راه حلی ارائه دهید؟

بسیار مهم است که به مغزتان یاد بدهید مستقیماً به اصل مطلب بپردازد. به سوالات معمول مربوط به چه کسی، چه چیزی، کجا، چه زمانی و چرا پاسخ دهید. عمیق‌تر کاوش کنید و مهارت‌های تفکر انتقادی خود را به کار بگیرید تا مشکل واقعی نهفته در پس همه چیز را کشف کنید. آخرین باری را که با دو دوست دعوا کردید در نظر بگیرید. ممکن است آنها سر چیز کوچکی دعوا کرده باشند، یکی از آنها با دیگری بی ادب بوده باشد، یا ممکن است سوء تفاهم پیش آمده باشد. شاید بین دو فرد معمولی مسئله‌ی بزرگی نباشد، اما این دوستان ممکن است اوضاع را اغراق کرده باشند. بخشی از این به این دلیل است که به احتمال زیاد یک مشکل عمیق‌تر در زیر سطح پنهان شده بود و باعث می‌شد همه چیز حتی بدتر از

آنچه بود به نظر برسد.

برای شروع، مشخص کنید که مشکل از نظر ظاهری چیست. اساسی‌ترین درک شما از این مسئله چیست؟ در مثال ما، شخصی در تلاش برای کاهش وزن است.

ممکن است شخص دیگری بتواند در این مورد به شما کمک کند. برای رسیدن به دیدگاهی متفاوت، این موضوع را با دیگران در میان بگذارید. در این مورد، فردی که می‌خواهد وزن کم کند، می‌تواند با پزشک، متخصص تغذیه یا حتی کسی که مشکلات مشابهی را پشت سر گذاشته است، مشورت کند.

تمام عواملی را که ممکن است در این مشکل نقش داشته یا بر آن تأثیر گذاشته باشند، بررسی کنید. این زمانی است که افکار شما عمیق‌تر می‌شوند. آنها در این مورد مشکل دارند زیرا

مضطرب هستند. مادرشان آنها را به خاطر عدم کاهش وزن سرزنش کرده است. غذا منبع آرامش آنهاست. ورزش کردن برایشان دشوار است.

گزینه‌های متنوعی را ارائه دهید. از آنجا که در این مرحله می‌توانید علل مختلف زیادی را ببینید، می‌توانید راه‌حل‌های متنوعی ارائه دهید. در این صورت، می‌توانید برای غلبه بر اضطراب از کمک حرفه‌ای استفاده کنید تا بتوانند خوردن احساسی را متوقف کنند و مشکلات خود را با مادرشان حل کنند. همچنین می‌توان یک برنامه ورزشی مؤثرتر ارائه داد.

مناسب‌ترین راه‌حل را انتخاب کنید. این موضوع بسته به فرد متفاوت است، اما همانطور که می‌بینید، راه‌حل‌هایی که ما ارائه دادیم به سادگی «یافتن یک برنامه غذایی جدید»

نیستند، زیرا این کار ریشه مشکل را حل نمی‌کند.

تصمیم بگیرید که آیا این کار درست بوده است یا خیر. پس از این تجزیه و تحلیل و انتخاب یک راه حل، وقت آن است که استراتژی را به مرحله اجرا بگذارید. فردی که سعی در کاهش وزن دارد می‌تواند با یک درمانگر مشورت کند و در یک کلاس یوگا ثبت نام کند.

هر چیز دیگری که برای این روش لازم است را تعمیر و آماده کنید. الان وقت آن است که در مورد کارهایی که انجام داده‌اید و اینکه آیا بهترین روش را انتخاب کرده‌اید، فکر کنید. اگر در حال کاهش وزن هستید، راه حل مناسب را پیدا کرده‌اید. اگر وزن کم نمی‌کنید، وقت آن است که عمیق‌تر بررسی کنید یا رویکرد متفاوتی را امتحان کنید.

چگونه استدلال، قضاوت، تحلیل و یادگیری را به نفع خود به کار بگیرید

همه ما می‌خواهیم راهی برای بهتر کردن موقعیتی که در آن هستیم پیدا کنیم. وقتی این کار را می‌کنیم، به راحتی از این واقعیت که گزینه‌های دیگری هم داریم غافل می‌شویم! به یاد داشته باشید که با منطق شروع کنید. از دریچه چشمان خودتان به مسائل نگاه نکنید. همه گزینه‌ها را به طور مساوی در نظر بگیرید.

پس از آن، می‌توانید تصمیم بگیرید. این ارزیابی‌ها باید بی‌طرفانه باشند، اما می‌توانند ذهنی نیز باشند. چند کار وجود دارد که می‌توانید برای بهبود قضاوت خود انجام دهید. به شناسایی نقص‌های گذشته خود توجه کنید تا اطلاعات

مفیدی جمع‌آوری کنید که مانع از تکرار همان اشتباهات شود. همچنین باید از هرگونه تعصبی که ممکن است داشته باشید آگاه باشید. این شامل مواردی مانند موارد زیر است:

- میزان خوش‌بینی شما در مقابل بدبینی‌تان
- چقدر یک شخص، یک مکان یا یک ایده را تحسین می‌کنید؟
- انتظار شما از یک رویداد بر اساس احتمال وقوع آن در گذشته است.
- توانایی توجه به جزئیات کوچک و همچنین مفاهیم بزرگتر

ارزیابی کنید. آیا درست متوجه شدید؟ آیا اشتباه کردید؟ چه چیزی باید اصلاح شود؟ در اینجا مراحل انجام یک تحلیل

مناسب آمده است:

آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید و هر بار روی یک بخش کار کنید.

برای اطلاعاتی که می‌خواهید به دست آورید، هدفی تعیین کنید.

تمام اطلاعات لازم را جمع‌آوری کنید.

برای رسیدن به نتایج مطلوب، قضاوت کنید و روند کار را اصلاح کنید.

در نهایت، شما از این تجربه چیزی را که آموخته‌اید، به دست خواهید آورد. حتی در سخت‌ترین شرایط، می‌توانید چیزهای مفیدی را استخراج کنید.

شما باید بارها و بارها تحقیق، تمرین، تحقیق، تمرین و تکرار

کنید تا توانایی خود را در انجام همه این کارها بهبود بخشید. لازم است که خودتان به تنهایی تمرین کنید.

چگونه در تصمیم‌گیری بهتر شویم

شما باید بتوانید مرتباً تصمیمات دشوار بگیرید تا بتوانید مشکلات دشوار را حل کنید. این فصل شامل توصیه‌هایی است که به شما در تصمیم‌گیری کمک می‌کند. این یک جنبه مهم از تفکر انتقادی است.

اولین قدم‌ها برای تصمیم‌گیری بهتر

تعطیل را کنار بگذارید: گرفتن یک تصمیم ساده می‌تواند لذت‌بخش باشد و به شما امکان دهد یک کار را انجام دهید و آن را از فهرست کارهای روزانه خود خط بزنید. وقتی با خطرات

بزرگتری روبرو می‌شوید و نیاز به گرفتن یک تصمیم مهم تجاری (یا حتی شخصی) دارید، ممکن است وسوسه شوید که آن را به تعویق بیندازید زیرا دشوارتر است. با این حال، اگر می‌خواهید یک حل‌کننده بزرگ مشکلات باشید، باید در برابر این وسوسه مقاومت کنید.

وقت بگذارید: به جای تعلل، هر روز زمانی را برای بررسی خطرات، نتایج بالقوه، مزایا و معایب گزینه‌های مختلف موجود اختصاص دهید. اجتناب از آن باعث از بین رفتن آن نمی‌شود؛ در عوض، نگرانی و اضطراب شما را افزایش می‌دهد و در عین حال انرژی ارزشمندی را که می‌توانست صرف ایده‌های جدید شود، مصرف می‌کند!

با تصمیمات دشوار مستقیماً روبرو شوید: وقتی با یک

تصمیم دشوار روبرو می‌شوید، متعهد شوید که مستقیماً و با شجاعت با آن روبرو شوید. هر چه زودتر این عادت را در خود ایجاد کنید، حفظ آن در آینده آسان‌تر خواهد بود. بعداً از خودتان به خاطر صرف وقت برای یادگیری این مهارت سپاسگزار خواهید بود.

احساسات و غرور خود را کنار بگذارید: وقتی بیش از حد درگیر این می‌شوید که یک تصمیم چگونه بر احساسات شما و نحوه‌ی برداشت دیگران از شما تأثیر می‌گذارد، تصمیم‌گیری تقریباً غیرممکن می‌شود. آیا حل عینی مسئله امکان‌پذیر است؟ در واقع امکان‌پذیر است. به سادگی فهرستی از گزینه‌های خود تهیه کنید و فعلاً غرور و احساسات خود را کنار بگذارید. موقعیتی را در کسب و کار خود در نظر بگیرید که در

آن درآمد کافی برای رسیدن به اهداف خود یا ادامه‌ی کار ندارید. آیا بهتر است روی آنچه اشتباه پیش خواهد رفت و اینکه در صورت شکست چقدر احمقانه به نظر می‌رسد تمرکز کنید، یا روی علل آنچه اشتباه پیش رفته است؟ در این شرایط، می‌توانید سوالات زیر را از خود بپرسید:

- آیا مشکلی در موقعیت‌یابی وجود دارد که شما از آن آگاه نیستید؟
- آیا برای خدمات خود قیمت منصفانه‌ای دریافت می‌کنید؟
- آیا می‌دانید وقتی صحبت از بازاریابی می‌شود، چه کاری انجام می‌دهید؟
- چه گزینه‌هایی برای حل این مسائل دارید؟

وقتی به جای ناامنی‌ها یا ترس‌هایتان، به واقعیت‌ها نگاه می‌کنید، همیشه تصمیمات منطقی‌تر و مفیدتری خواهید گرفت. اگر کسی در کسب و کار خود به کمک نیاز داشته باشد، اگر آرامش خود را حفظ کند و به دنبال منابع مناسب باشد، گزینه‌های زیادی پیش روی او قرار دارد. خودآگاهی چیزی است که یک تاجر واقعاً موفق را متمایز می‌کند.

بینش حرفه‌ای دریافت کنید

هر تصمیمی که می‌گیرید، احتمالاً شخص دیگری قبل از شما آن را گرفته است. حتی اگر فکر می‌کنید مشکل شما منحصر به فرد است، احتمالاً قبلاً توسط شخص دیگری حل شده است! خوشبختانه، اکثر افراد موفق خوش‌برخورد هستند و مایلند به کسانی که مودبانه به آنها مراجعه می‌کنند

کمک کنند. برای پیدا کردن متخصصی که مایل به کمک به شما در حل مشکلاتان باشد، در مورد افراد تأثیرگذار در آن زمینه تحقیق کنید و از سه نفر از آنها مشاوره بخواهید. حقایق مربوط به موقعیت، افکار خود و گزینه‌هایی را که در نظر دارید به آنها بگویید. برای اینکه در تصمیم‌گیری خود بی‌طرف باشید، ممکن است مشورت با یک منبع خارجی بی‌طرف مفید باشد. اگرچه انجام کارها به تنهایی در برخی موارد ارزشمند است، اما هیچ اشکالی ندارد که هر از گاهی از آنها مشاوره بگیرید.

آنچه کشف می‌کنید باید مورد سوال قرار گیرد

هیچ‌کس تمام اطلاعات لازم برای تصمیم‌گیری آگاهانه را ندارد. بخش‌هایی دائماً مفقود هستند. با این وجود،

مسئولیت شما این است که دقیق‌ترین اطلاعات ممکن را پیدا کنید. مثلاً گوش دادن به حرف‌های دوستتان بدون در نظر گرفتن منابع دیگر می‌تواند شما را به در دسر بیندازد. به جای آن از داده‌های کمی و کیفی استفاده کنید.

منابع مرتبط: هنگام جستجوی داده‌های مهم، همیشه ایده خوبی است که به دنبال منابعی باشید که مرتبط باشند. به عنوان مثال، بازخورد مشتری می‌تواند به شما در یافتن پاسخ سوالاتی در مورد چگونگی بهبود کسب و کارتان کمک کند.

نداشتن داده بهتر از داده‌ی بد است: شما می‌توانید با استفاده از روندهای صنعت، گزارش‌ها و تحقیقات و همچنین توصیه‌های متخصصان، تصمیمات استراتژیک تجاری بگیرید.

مهم‌تر از همه، به خاطر داشته باشید که نداشتن داده بر داده‌ی بد ارجحیت دارد. هنگام تصمیم‌گیری‌های مهم، همیشه به دنبال داده‌هایی باشید که بتوانید به آنها اعتماد کنید و توانایی‌های تصمیم‌گیری شما افزایش یابد.

برای بدترین حالت آماده باشید

یکی دیگر از جنبه‌های مهم تصمیم‌گیری خوب، آگاهی از هرگونه ریسک بالقوه مرتبط با انتخاب‌های نهایی شماست. در یک دنیای ایده‌آل، شما باید برای بدترین حالت ممکن آماده باشید.

گزینه‌های زیر را در نظر بگیرید: کمی وقت بگذارید و به بدترین سناریوی ممکن در رابطه با تصمیم خود فکر کنید. برای مثال، اگر مجبور شوید کسی را از شرکت خود اخراج کنید،

چه چیزی می‌تواند به بدترین سناریو منجر شود؟ کارمند ممکن است شکایت کند یا تیم شما ممکن است خشمگین شود. رویکردهای زیادی برای مقابله با هرگونه خطر احتمالی وجود دارد، اما شما باید آماده باشید!

احساس بهتری نسبت به تصمیم خود داشته باشید: داشتن یک دیدگاه واقع بینانه از خطرات احتمالی می‌تواند به شما کمک کند تا نسبت به انتخاب‌های خود احساس بهتری داشته باشید. همیشه به یاد داشته باشید که افراد اشتباه می‌کنند، بنابراین اگر تصمیم اشتباهی گرفتید، خودتان را بیش از حد سرزنش نکنید. در عوض، در نظر بگیرید که چه اشتباهی رخ داده است و سپس در مورد آن بنویسید تا از وقوع مجدد آن جلوگیری کنید. به این ترتیب، اشتباه شما بی نتیجه

نخواهد ماند.

پیامدهای تصمیم‌گیری و حل مسئله ضعیف

به یک سناریوی معمول در کسب و کار نگاهی بیندازید. شما در انجام مصاحبه‌ها و انتخاب بهترین کاندیدا برای یک موقعیت شغلی راحت هستید. شما به توانایی خود در تفویض اختیار و توضیح ماهیت شرکت خود و همچنین نحوه عملکرد کارکنان برای مشارکت، اعتماد دارید. شما معتقدید که به طور مؤثر تمام ابزارهای مورد نیاز برای موفقیت در کار را در اختیار آنها قرار داده‌اید، پس چرا آنها حتی در تصمیم‌گیری‌های جزئی نیز مشکل دارند؟ ناتوانی آشکار کارمند شما در تصمیم‌گیری‌های خوب ممکن است حواس شما را پرت کند.

هیچ‌کس بدون تصمیم‌گیری اجتنابی شود

سخنان پایانی

تبریک می‌گوییم که به این مرحله از کتاب رسیده‌اید؛ این کتاب نوشته شده است تا به خواننده مروری کلی از فرآیند تفکر انتقادی ارائه دهد تا علاقه او را به عملی که می‌تواند برای افراد در تلاش برای داشتن زندگی پربارتر و شادتر بسیار مفید باشد، برانگیزد. در نهایت، شما قادر خواهید بود در هر موقعیتی، هر چقدر هم دشوار یا چالش برانگیز، به منطق و استدلال خود تکیه کنید. در نتیجه این، می‌توانید هم در محل کار و هم در زندگی شخصی خود موفق شوید.

از تمام استراتژی‌هایی که در این کتاب آموخته‌اید استفاده کنید. شما یاد گرفته‌اید که مانند یک وکیل فکر کنید و اکنون آماده‌اید تا مشکلات را به صورت حرفه‌ای حل کنید. می‌توانید

با پیروی از نکات ساده ارائه شده در این کتاب، بهره‌وری و کارایی خود را بهبود بخشید.

تفکر انتقادی ابزاری قدرتمند است، زمانی که به درستی درک و تمرین شود. وقتی صحبت از توسعه مهارت‌های تفکر انتقادی می‌شود، یادگیری بیشتر در مورد رویداد و مکانیسم‌هایی که در آن نقش دارند، بسیار مهم است. نگرانی‌ها در مورد کاربرد موفقیت‌آمیز مهارت‌های تفکر انتقادی احتمالاً پس از تشخیص آنها از بین می‌روند. تفکر انتقادی می‌تواند فرآیند استدلال را به زبانی روشن، قانع‌کننده و صادقانه که با دقت ساخته شده است، تبدیل کند. تجربیات و پاسخ‌ها را می‌توان همزمان به نظریه‌ها، افکار، مشاهدات، نتیجه‌گیری‌ها، استنتاج‌ها، فرضیه‌ها، سؤالات، نظرات،

مقدمات و استدلال‌های منطقی تبدیل کرد.

تصورات غلط زیادی در مورد تفکر انتقادی وجود دارد که مانع از یادگیری فعال افراد برای بهبود آن می‌شود.

اگر فرآیند صحیح درک مسئله، بررسی تمام گزینه‌های ممکن، جمع‌آوری اطلاعات برای راه‌حل‌ها و ارزیابی همه چیز را طی کرده باشید، باید به توانایی خود در ایستادگی در تصمیمی که قرار است بگیرید، اطمینان داشته باشید. با طی کردن این فرآیند، مهارت‌های تفکر انتقادی خود را به‌تدریج آزمایش می‌گذارید. ممکن است در ابتدا، درست مانند سایر کارهایی که برای اولین بار انجام می‌دهید، غیرمترعارف به نظر برسد، اما با تمرین این تکنیک‌ها، مهارت‌های تفکر انتقادی شما بهبود یافته و تکامل می‌یابد.

تفکر انتقادی برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و رسیدن به نتیجه‌گیری‌های روشن و صحیح در مورد هرگونه استدلال یا راه حل مسئله ضروری است. این امر مستلزم طی کردن فرآیندی است که شامل بررسی شواهد و تصمیم‌گیری در مورد هر آنچه که به آن فکر می‌کنید، می‌شود.

با وجود اهمیت تفکر انتقادی، باید از تکبر فکری، گوش ندادن و قضاوت عجولانه پرهیز کنید، وگرنه کل استدلال شما برای تفکر انتقادی به همان سرعتی که شروع شد، فرو خواهد ریخت.

موقعیت‌های متنوعی وجود دارد که تفکر انتقادی می‌تواند در آنها به کار گرفته شود. با نگاهی به گذشته، به احتمال زیاد شما بدون اینکه حتی متوجه باشید، در موقعیت تفکر

انتقادی قرار داشته‌اید. با این حال، مهم است به یاد داشته باشید که اثربخشی مهارت‌های تفکر انتقادی شما با نحوه استفاده از آنها تعیین می‌شود.

مهم‌تر از همه، تفکر انتقادی یک حالت ذهنی است که همه به طور طبیعی از آن برخوردار نیستند. اگرچه مدارس سعی در آموزش تفکر انتقادی دارند، اما تمرین مداوم برای آموزش مغز شما برای تفکر انتقادی در همه زمان‌ها ضروری است.

شما باید تلاش کنید تا در هر کاری که انجام می‌دهید، بهترین متفکر ممکن باشید. اگر مهارت‌های تفکر انتقادی خود را بهبود بخشید، می‌توانید با هر موقعیتی روبرو شوید و مشکلات را با دقت و کارایی حل کنید. تفکر انتقادی صرف نظر از جایی که هستید، چه در محل کار، چه در مدرسه یا در

موقعیت‌های روزمره، مورد نیاز است.

با وجود تکنیک‌ها و مهارت‌های بی‌شماری که با تفکر انتقادی مرتبط هستند، تمرین بهترین کاری است که می‌توانید برای خودتان انجام دهید. هر استراتژی تفکر انتقادی را تمرین کنید، تمام ویژگی‌های یک متفکر خوب را به کار بگیرید و مراقب خودتان باشید تا مطمئن شوید کاری انجام نمی‌دهید که تفکر انتقادی شما را خراب کند.