

تفکر شما تا چه حد ورزیده است؟^۱

ذهن، خود خانه‌ی خویشتن است و می‌تواند در درون خویش دوزخی سازد از بهشتی یا بهشتی سازد از جهنمی. جان میلتون، بهشت از دست رفته

هیچ چیز کاربردی‌تر از تفکر درست نیست. اگر تفکر ورزیده‌ای داشته باشید، به خوبی از عهده‌ی شرایط یا اهداف مورد نظر و موقعیت یا مشکلات پیش‌رو هر چه باشند، برخوردار خواهید آمد. در هر دوره‌ی زندگی یا هر موقعیتی که باشید - دانشجوی خریدار، کارمند، شهروند، عاشق دوست یا پدر و مادر - تفکر درست مفید است. در مقابل، تفکر ضعیف ناگزیر دشواری ایجاد می‌کند، موجب اتلاف وقت و انرژی می‌شود و به ناکامی و ناراحتی می‌انجامد.

تفکر انتقادی مهارتی است نظام‌مند، که باعث می‌شود شما در هر شرایطی از حداکثر ظرفیت فکری خود استفاده کنید. هدف کلی تفکر تشخیص ماهیت مسئله‌ی پیش‌روست. هر یک از ما امکان انتخاب‌های مختلفی داریم، اما برای اخذ بهترین تصمیم ممکن، نیازمند بهترین اطلاعات هستیم؛ اینکه در این یا آن موقعیت، وضع واقعاً از چه قرار است؟ آیا فلان فرد واقعاً به من اهمیت می‌دهد؟ آیا اگر چنین چیزی را باور کنم خودم را گول زده‌ام؟ اگر نتوانم فلان کار را بکنم چه خواهد شد؟ اگر بخواهم بهمان کار را بکنم چگونه باید خود را آماده کنم؟ چگونه می‌توانم در فلان کار موفق باشم؟ آیا این مشکل مهم‌تر است یا باید توجهم را صرف مشکل دیگری بکنم؟ تفکر یعنی تلاش هر روزه برای یافتن پاسخ مناسب برای هر یک از این پرسش‌ها؛ از همین رو ما متفکر نامیده می‌شویم.

هیچ روشی نیست که متضمن دست‌یابی شما به تمام حقیقت در مورد مسئله‌ای باشد، اما برای کسب مهارت بیشتر در این زمینه راهی وجود دارد. تعالی اندیشه و افزایش مهارت در تفکر امری کاملاً شدنی است. منتها برای پیشینه کردن ظرفیت تفکر باید سنجشگری تفکر خودتان را بیاموزید و برای موفقیت در این امر هم باید آموختن درباره‌ی تفکر را در اولویت قرار دهید.

^۱ مقدمه‌ی کتاب «تفکر انتقادی»، لیندا الدر، ریچارد پل، نشر اختران

چیزهایی را که تا به حال آموخته‌اید در نظر آورید: درباره‌ی ورزش، پول، دوستی، خشم و ترس، عشق و نفرت، طبیعت، شهری که در آن زندگی می‌کنید، رسوم و منہیات، طبیعت و رفتار انسان‌ها و غیره. یادگیری فرایندی است خود به خودی و اجتناب‌ناپذیر، و در جهت‌های متعددی صورت می‌گیرد. یکی از جهت‌هایی که یادگیری در آن خودبه‌خودی نیست یادگیری درونی است؛ یعنی خودآگاهی. آگاهی از طرز کار ذهن و چگونگی و چرایی طرز فکرمان.

ابتدا به این پرسش‌های نسبتاً غیر عادی پاسخ دهید: درباره‌ی چگونگی طرز فکر خود چه می‌دانید؟ آیا تا به حال طرز فکر خود را بررسی کرده‌اید؟ برای مثال، چه اطلاعاتی درباره‌ی فرایندهای عقلی درگیر در تفکر دارید؟ یا اگر احیاناً دقیقتر بخواهیم بگوئیم، درباره‌ی چگونگی تحلیل ارزیابی یا بازسازی تفکر خود چه می‌دانید؟ تفکر شما از کجا نشأت می‌گیرد؟ چقدر از آن «مفید» است و چقدرش «بی‌مایه»؟ چه مقدار از تفکر شما مبهم، نامرتب، متناقض، نادرست، غیرمنطقی یا خرافاتی است؟ آیا بر افکار خود تسلط دارید؟ آیا می‌دانید چگونه آن را بسنجید؟ آیا هیچ معیار آگاهانه‌ای دارید که مشخص کند چه موقع درست و چه موقع نادرست فکر کرده‌اید؟ آیا تا به حال پیش آمده که متوجه مشکل مهمی در تفکر خود شوید و سپس عامدانه و آگاهانه آن مشکل را برطرف کنید؟ اگر کسی از شما بخواهد آنچه را تا به حال درباره‌ی تفکر آموخته‌اید به او یاد بدهید، از دانش خود یا چگونگی فراگیری‌اش اطلاع دارید؟

پاسخ صادقانه‌ی اغلب آدم‌ها به چنین پرسشی، قاعدتاً چنین جملاتی خواهد بود:

«خب، به نظرم چیز زیادی درباره‌ی تفکر خودم یا اساساً تفکر، نمی‌دانم. به گمانم تمام عمرم افکارم را کمابیش بدیهی می‌دانسته‌ام. راستش نمی‌دانم چطور کار می‌کند. هیچ وقت بررسی‌اش نکرده‌ام، نمی‌دانم چطور باید امتحانش کرد، یا اینکه اصلاً می‌شود امتحانش کرد یا نه ... همین طور خودبه‌خود توی ذهنم اتفاق می‌افتد.»

به ندرت پیش می‌آید که آدمی به بررسی جدی تفکر و فکر کردن در مورد تفکر بپردازد. در اغلب مدارس هیچ توجهی به آن نمی‌شود. در محیط خانواده هم همین طور. اما اگر تنها لحظه‌ای به نقش تفکر در زندگی‌تان توجه کنید، در می‌یابید هر کاری که می‌کنید یا هر خواست یا احساسی که دارید، تابع طرز فکر شماست و برای کسی که این را قبول داشته باشد، مایه‌ی تعجب است که انسان‌ها این همه به مقوله‌ی تفکر بی‌توجه هستند.

در این مسیر به تدریج درخواهید یافت که همگی ما در برهه‌ای از زندگی عادات فکری بدی پیدا کرده‌ایم. مثلاً همه‌ی ما مسائلی را تعمیم می‌دهیم که مدرک یا دلیلی برای اثبات‌شان نداریم. اجازه می‌دهیم تصورات قالبی بر تفکرمان تأثیر بگذارند، باورهای نادرستی در ذهن می‌پرورانیم. دوست نداریم در جهان‌بینی خود تغییری بدهیم، نظرهایی را که با نظر خودمان تناقض داشته باشند، نادیده می‌گیریم یا به آن‌ها حمله می‌کنیم، توهمات و باورهای نادرست جعلی‌مان را ناخودآگاه با آنچه درست و واقعی است اشتباه می‌گیریم و در مورد بسیاری از وقایع زندگی خود را فریب می‌دهیم. امید ما این است که وقتی متوجه چنین مشکلاتی در تفکرمان شدید، کم‌کم چنین پرسش‌هایی نیز در ذهنتان ایجاد شود: آیا می‌توانم پرهیز از عادات بد فکری را یاد بگیرم؟ آیا می‌توانم عادات فکری خوب را در ذهنم پرورش دهم؟ آیا ممکن است به متفکری سطح بالا، یا دست کم بالاتر از اکنون، بدل شوم؟

کسانی که متوجه این مشکلات می‌شوند یا این پرسش‌ها را از خود می‌پرسند کم‌شمار هستند. با این همه، رسیدن به هر بینشی درباره‌ی تفکر خوب یا بد زندگی شما را به طرز چشمگیری بهتر خواهد کرد. می‌توانید تصمیمات بهتری بگیرید. می‌توانید به قدرتی دست یابید که در حال حاضر فاقد آن هستید. می‌توانید درهای جدیدی به روی خود باز کنید، امکانات و انتخاب‌های جدیدی را ببینید، تعداد اشتباهات بزرگ را به حداقل برسانید و درک بالقوه‌ی خود را افزایش دهید.

خودتان فکر کنید

مقدمه - ۱

درباره‌ی تفکر خود فکر کنید

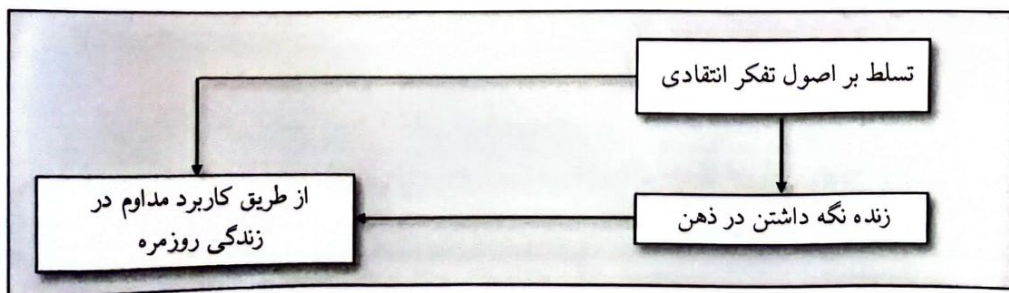
آیا قبل از خواندن این کتاب، هیچ کشفی درباره‌ی تفکر خودتان کرده بودید؟ اگر نه، سعی کنید توضیح دهید چرا چنین اتفاقی نیفتاده. اگر هم جواب‌تان مثبت است، توضیح بدهید چه چیزی در مورد تفکرمان فهمیده‌اید.

تفکر خوب مستلزم تلاش بسیار است

نکته‌ی پنهانی وجود دارد. برای بهبود کیفیت تفکر لازم است فعالیت‌هایی انجام دهید که خوشایند اکثر افراد نیست: فعالیت فکری. اما این‌جا هم انجام این بهایی است که باید برای کسب مهارت پرداخت. همان‌طور که یک شبه نمی‌توان بازیکن بیسبال یا رقصنده‌ی ماهری شد، کسب مهارت در تفکر انتقادی نیز در کوتاه مدت

ممکن نیست. برای شاگردی در زمینه‌ی تفکر باید تلاش خود را صرف تفکر کنید و این لازمه‌ی مهارت یافتن در این امر است. هنگامی که صحبت دستاوردهای مادی است می‌گوییم «نابره رنج گنج میسر نمی‌شود». در این مورد می‌شود گفت «نابره رنج فکری گنج فکری میسر نمی‌شود».

این موضوع بدان معناست که باید فعالیت‌های فکری خاصی را تمرین کنید که دست کم در بدو امر ناخوشایند و گاه چالش‌انگیز و دشوارند. همان‌طور که ورزشکار ماهر از طریق تمرین و بازخورد می‌آموزد حرکات جسمی انجام دهد، شما نیز می‌آموزید با ذهن خود مانورهایی انجام دهید. از این حیث اصلاح تفکر هم مثل بهبود در هر حیطه‌ی اجرایی دیگری است؛ یعنی پیشرفت در آن محصول نظریه‌ی درست، تعهد، تلاش سخت و تمرین است. این کتاب ممارست‌هایی را که برای متفکر ماهر شدن به آن نیاز دارید مطرح می‌کند، اما قادر به ایجاد انگیزه‌ی لازم برای انجام فعالیت‌های مورد نیاز نیست. این شما هستید که انگیزه را در خود ایجاد می‌کنید. حال بگذارید این مقایسه میان رشد جسمی و عقلی را بسط بدهیم. ما معتقدیم، این قیاس نمونه اولیه‌ی صحیحی در اختیارمان می‌گذارد که باید به یاد داشته باشیم. اگر تنیس بازی می‌کنید و می‌خواهید بازیکن بهتری شوید، بهترین کار این است که فیلم بازی تنیسورهای ماهر ببینید و سپس شیوه‌ی بازی آن‌ها را با خود مقایسه کنید. حرکاتشان را بررسی کنید. ببینید به چه باید بیشتر پردازید و از چه چیزهایی باید پرهیز کنید. و بعد هم تمرین کنید و تمرین کنید و تمرین کنید. با این کار چرخه‌های تمرین/بازخورد/تمرین بسیاری را پشت سر می‌گذارید، و تمرین آگاهی شما را از فوت‌وفن‌های این مهارت افزایش می‌دهد. در این روند دایره واژگانی برای صحبت درباره‌ی عملکرد خود ایجاد می‌کنید. حتی شاید از مربی هم استفاده کنید. و به این ترتیب، به تدریج و به آرامی پیشرفت می‌کنید این روند در مورد باله، دوی استقامت، نوازندگی پیانو، شطرنج، خواندن، نوشتن، تدریس مطالعه و... نیز صدق می‌کند.



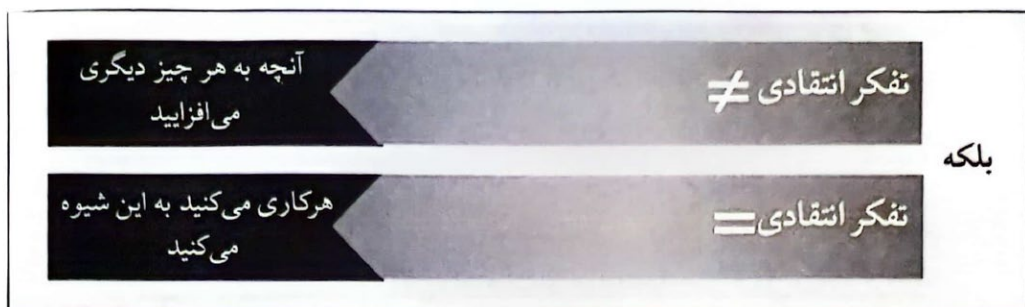
اما مشکل عمده این است که تمامی فعالیت‌های پرورش مهارت که ما عموماً می‌شناسیم مرئی و قابل مشاهده‌اند؛ می‌توان فیلم آن مهارت را حین عمل تماشا کرد. اما تصور کنید می‌خواهید فیلمی از فردی را تماشا کنید که روی صندلی نشسته و دارد فکر می‌کند. قاعدتاً چیزی که می‌بینید آدمی است که هیچ کاری نمی‌کند. با این حال، به کارمندا نه برای قدرت یا فعالیت فیزیکی بلکه برای کار فکری‌ای که انجام می‌دهند، دستمزد داده می‌شود. بنابراین تفکر ما هر چند که بخش اعظم آن نادیدنی است، یکی از مهمترین چیزها در مورد ما را نشان می‌دهد. با وجود این، ما معمولاً بدون توجه به چگونگی فکر کردن این کار را انجام می‌دهیم و از تفکر خود مطمئن هستیم.

برای مثال در زندگی و تفکر معمول مفاهیم مهمی همچون عشق، دوستی، درستی، آزادی، دموکراسی و اصول اخلاقی به طور ناخودآگاه تغییر می‌کنند و تحریف می‌شوند. در اغلب موارد ما ناخودآگاه به چیزی که می‌خواهیم گرایش داریم، نه به توصیف خود یا جهان به شکلی درست و صادقانه.

به هر حال اکثر مفاهیم اگرچه نادیدنی هستند، اما در رفتار یا صحبت‌های ما مشهودند. تفکر نیز چنین است. اگر افکارمان را روی صفحه‌ی بزرگی نمایش می‌دادند شگفت زده می‌شدیم و حتی جا می‌خوردیم.

برای متفکر شدن باید تفکر را مجموعه‌ای از ساختارهای ناآشکار - که مفاهیم یکی از آن مجموعه‌های مهم هستند - در نظر بگیرید که نحوه‌ی کاربردشان تنها در صورت جدی گرفتن ابزارهای تفکر بهبود خواهد یافت. زمانی که به کارکرد تفکر خود توجه کنید، زمانی که نسبت به درک نقاط قوت و ضعف تفکر خود متعهد باشید، هنگامی که صفحه‌ی بزرگی برای نمایش افکارتان بسازید، در مقام متفکر پیشرفت خواهید کرد.

نمودار مقدمه - ۲ تفکر انتقادی روشی است که باید آن را در تمام امور به کار بگیریم.



بنابراین تفکر انتقادی ابزار ذهنی‌ای در اختیارتان می‌گذارد که برای بررسی هرچه در زندگی و طی تحصیل نیازمند تفکر است، به آن احتیاج دارید. همچنان که مهارت‌های فکری‌تان پیشرفت می‌کند، به ابزاری دست می‌یابید که می‌توانید آزادانه و هوشیارانه، ضمن استدلال در فعالیت‌های فکری، در اهداف بلندمدت و کوتاه مدت خود از آن استفاده کنید. برای رسیدن به آنچه می‌خواهید راه‌های متعددی وجود دارد که بعضی از آن‌ها بهترند. تفکر خوب شما را قادر می‌سازد که شیوه‌های بهتر را تشخیص بدهید.

تنها از طریق کاربرد اصول بنیادین برای گستره‌ی عظیمی از مشکلات انسانی می‌توان قدرت و فایده‌ی آن‌ها را درک کرد. تصور کنید که ما مربی تنیس شما هستیم، و دائماً به شما می‌گوییم حواستان به توپ باشد. آیا به مربی خود می‌گویید: «چرا باید مدام توپ را نگاه کنم؟ قبلاً یک بار توپ را دیده‌ام.» در مورد اصول تفکر ماهرانه نیز منطق مشابهی صدق می‌کند. اگر می‌خواهید مهارت پیدا کنید، باید همیشه و همیشه نگاهتان به اصول بنیادین باشد.

مقدمه - ۲

خودتان فکر کنید

درک اهمیت مفاهیم

آیا می‌توانید موقعیتی را به یاد آورید که از مفهوم مهمی «سوءاستفاده» کرده باشید؟ راهنمایی: ایده‌ای را در نظر بگیرید که عموماً در تفکر خود از آن استفاده می‌کنید، مسائلی همچون دوستی، اعتماد، صداقت یا احترام. آیا تا به حال ادعای دوستی با کسی را کرده‌اید در حالی که علیه وی رفتار می‌کردید؟ (مثلاً غیبت کردن) پاسخ خود را بنویسید یا به صورت شفاهی توضیح دهید.

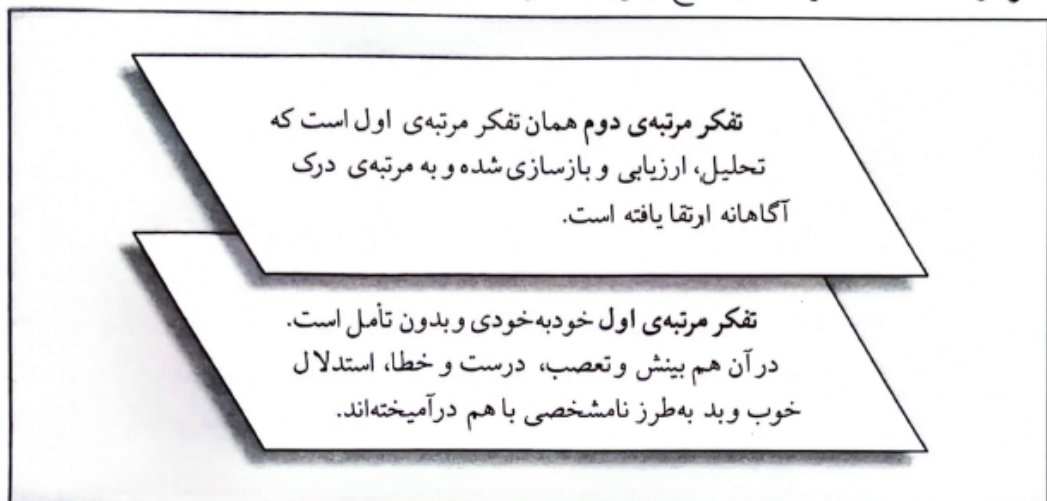
منتقد تفکر خود شوید

یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید برای خودتان انجام دهید آن است که فرایند منتقد تفکر خود شدن را آغاز کنید و این کار را نه برای نفی یا کوچک کردن خود، بلکه برای پیشرفت و تمرین هنر تفکر ماهرانه و یادگیری مداوم انجام دهید. برای این کار باید تفکر خود را کشف کنید، ساختارهای آن را ببینید، استلزامات آن را بررسی کنید و شالوده و نقاط قوت آن را تشخیص دهید. باید درک کنید که از طریق تعهد و تمرین روزانه می‌توانید تغییرات اساسی در تفکر خود ایجاد کنید. باید عادات فکری بد خود و آنچه را که سعی در رسیدن به آن دارید - عادات فکری خوب - درک کنید. تفکران در هر سطحی که هست، باید بدانید که می‌توانید بهتر باشید.

نمودار مقدمه - ۳ تفکر انتقادی درباره‌ی تمام موضوع‌های فکری ما کاربرد دارد.



نمودار مقدمه - ۴ تفکر انتقادی سطح دیگری به تفکر عادی ما می‌افزاید.



خودتان فکر کنید مقدمه - ۳

درباره‌ی تفکر خود فکر کنید

تفکر خود را در روابط فردی، ورزش، برخورد با همجنس‌ها و جنس مخالف، در جایگاه نویسنده، خواننده، شنونده، کارمند، در برنامه‌ریزی برای زندگی، در برخورد با احساسات، در رویارویی با موقعیت‌های دشوار در نظر بگیرید و جمله‌های زیر را کامل کنید:

۱. در حال حاضر، به نظرم تفکر من درباره‌ی تمام عرصه‌های زندگی‌ام در حد _____ است. دلایل من برای درستی این ارزیابی عبارت است از _____

۲. من در عرصه‌های زیر خیلی خوب فکر می‌کنم:

_____ الف.

_____ ب.

_____ ج.

۳. تفکر من در عرصه‌های زیر معمولی است:

_____ الف.

_____ ب.

_____ ج.

۳. تفکر من در عرصه‌های خیلی ضعیف است:

_____ الف.

_____ ب.

_____ ج.

پرورش عادات فکری جدید

اکثر ما در مدرسه تفکر خود را از طریق روشی دشوار - یعنی آزمون و خطا - اصلاح می‌کنیم و به ما کمک چندانی در یادگیری تفکر انتقادی نمی‌شود. ابزارهای فکری معدودی داریم و در نتیجه از قابلیت‌های فکری خود به گونه‌ای ناخودآگاه استفاده می‌کنیم. عادات فکری خوبِ معدود و عادات فکری بد بی‌شماری داریم و این عادات چنان در هم می‌آمیزند که تشخیصشان دشوار می‌شود. بدون آنکه درک روشنی از تفکر مطلوب داشته باشیم، فکر کردن را فرامی‌گیریم، از اهداف خود در مقام متفکر دریافت درستی نداریم، و هر درس را به چشم مجموعه‌ی جدیدی از تکلیف‌ها می‌بینیم که باید به شکلی ماشینی انجام داد. نمی‌توانیم ایده‌های مهمی را یاد بگیریم که ما را قادر به بهتر آموختن می‌کنند.

برای آنکه یادگیری در سطح عمیق‌تری انجام گیرد، نیازمند اهرم نیرومندی در یادگیری هستید. باید چشم‌انداز واضحی داشته باشید از آنچه برای دستیابی به آن تلاش می‌کنید، و همچنین ابزارهای نیرومندی برای ارتقای تفکر و یادگیری خود داشته باشید. تفکر انتقادی مفید و کاربردی است. شما را قادر می‌سازد موفق‌تر باشید، در زمان و انرژی صرفه‌جویی کنید و احساسات مثبت و رضایت‌بخشی داشته باشید. بنابراین، به نفع شماست که در جایگاه دانشجو، محقق، پدر یا مادر، مصرف‌کننده، شهروند و دیگر نقش‌ها، منتقد بهتری برای تفکر خود باشید و اگر زندگیتان بهتر نمی‌شود، بدان معناست که هنوز قدرت واقعی تفکر انتقادی را درک نکرده‌اید. ما امیدواریم این کتاب انگیزه‌ی لازم برای این تغییر را ایجاد کند تفکر خوب برای همه کارساز است.

خودتان فکر کنید

مقدمه - ۴

تغییر عادت‌ها

تا به حال عادت‌ی را آگاهانه و در نتیجه‌ی تلاش و برنامه‌ریزی تغییر داده‌اید؟ برای این کار چه باید بکنید؟ آیا این کار آسان است؟ اگر پاسخ منفی است، چرا نه؟ فکر می‌کنید برای تغییر عادات فکری خود چه باید بکنید؟ پاسخ خود را بنویسید یا شفاهاً توضیح دهید.

نمودار مقدمه - ۵ چرا تفکر انتقادی؟

تعریف	مسئله
<p>تفکر انتقادی نوعی شیوه‌ی اندیشیدن است - درباره‌ی هر موضوع، زمینه یا مشکلی - که در آن، متفکر به واسطه‌ی احاطه بر اجزای سازنده‌ی تفکر و اعمال معیارهای عقلی در مورد آن‌ها، کیفیت تفکر خود را بهبود می‌بخشد.</p>	<p>همه فکر می‌کنند. سرشت انسان چنین ایجاب می‌کند. اما قسمت اعظم تفکر ما، خودبه‌خودی، سوگیرانه، تحریف‌گرانه، جانبدارانه، جاهلانه، یا کاملاً پیش‌داورانه است. از طرفی، کیفیت زندگی ما و هر چه می‌سازیم، تولید می‌کنیم یا به حاصل می‌آوریم، دقیقاً تابع کیفیت تفکر ماست. تفکر نادرست مشکل‌زاست، هم به‌لحاظ مادی و هم در کیفیت زندگی. اما تعالی تفکر، چیزی است که باید به شکلی نظام‌مند پرورش داده شود.</p>

نتیجه

متفکر انتقادی ماهر

- پرسش‌ها و مسئله‌های مهم را به شکلی واضح و دقیق صورت‌بندی و مطرح می‌کند؛
 - اطلاعات مربوط را گردآوری و ارزیابی می‌کند، و می‌تواند به‌خوبی آن‌ها را تفسیر کند؛
 - به نتیجه‌گیری‌های مستدل و راه‌حل‌های معقول می‌رسد، و آن‌ها را بر اساس معیارهای مربوط محک می‌زند؛
 - با روشن‌بینی در نظام‌های فکری متفاوت می‌اندیشد و در صورت لزوم فرضیات، استلزامات و پیامدهای عملی هریک از این نظام‌ها را تشخیص می‌دهد و می‌سنجد؛
 - به‌منظور رسیدن به راه‌حل در مورد مسائل پیچیده، به‌خوبی با دیگران گفت‌وگو می‌کند.
- به‌طور خلاصه تفکر انتقادی یعنی دنباله‌رو نبودن، خویش‌داری، خودنظارت‌گری، و خوداصلاح‌گری. لازمه‌ی تفکر انتقادی تن دادن به معیارهای سفت‌وسخت کمال‌گرایانه و کاربستِ هوشمندانه‌ی این معیارها، و همچنین مهارت در گفت‌وگو و مسئله‌گشایی است.