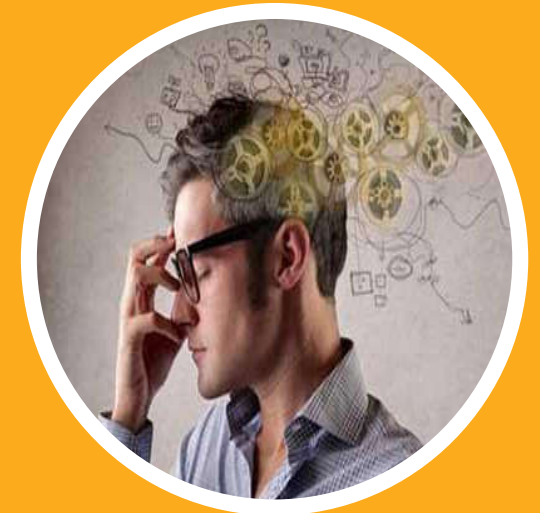


تفکر انتقادی (Critical Thinking)

بعضی افراد ممکن است تصور کنند که به ایراد گرفتن و اشکال تراشی از ایده های دیگران گفته میشود؛ اما معنی این اصطلاح این نیست.

به طور کلی، تفکر انتقادی ایجاد و پرورش یک «فاصله احساسی و عقلانی» بین خودتان و ایده ها و نظرات است. چه این نظرات متعلق به خودتان باشد چه دیگران. تا بتوانید حقیقت، اعتبار، و معقول بودن مسئله ای را بهتر ارزیابی کنید (توانایی اندیشیدن مستقل و منعطف).

برای اینکه بتوانیم تصمیم مهمی در زندگی بگیریم، باید قدرت تجزیه و تحلیل و ارزیابی و قضاوت نسبت به شرایط زندگی خود را داشته باشیم؛ بنابراین تفکر انتقادی، تفکر جوابگو (مسئول) و ماهرانه است که به قضاوت درست افراد نسبت به خود، دیگران و جامعه در زمان حال منتهی میشود.



مهارت های تفکر انتقادی:

تفکر انتقادی دربرگیرنده ی مهارت هایی ست که مهمترین آنها عبارتند از:

۱. ارتباط موثر: بیان شفاف ایده ها و به اشتراک گذاشتن اطلاعات.

۲. آزمون: بهره گیری از روش های متنوع برای بررسی و تحلیل.

۳. همکاری: کار با دیگران برای دستیابی به نتایج بهتر.

۴. تحقیق: جستجوی اطلاعات و برانگیختن کنجکاوی و یادگیری.

۵. قائل: بازبینی افکار و تجربیات به منظور هدایت فعالیت ها.

۶. انطباق: همسو کردن استراتژی ها و فعالیت ها در راستای انجام وظایف.

۷. تلاش: تلاش برای تمرکز بر چالش های وظایف مختلف.

۸. پیوند: پیوند دانش های مختلف برای دستیابی به ادراک جدید.

۹. خلق: بکارگیری دانش و تخیل برای بیان ایده های نوآورانه.

راه های تقویت تفکر انتقادی:

۱. داشتن سطح مناسبی از شک گرایی:

شک گرایی بدین معنا است که فرد معتقد باشد که هر ایده جدیدی که به وی ارائه می شود اشتباه است، تا زمانی که شواهد مستدل و معقولی برای صحت آن فراهم آید. اگر افراد یا گروه هایی ادعا کنند که می توانند به شما نیروی مافوق بشری را آموزش دهند، شما را به سرعت ثروتمند کنند، یا به شما کمک کنند تا در زمان اندک و بدون هیچ تلاشی چاق یا لاغر شوید، باید در این گونه موارد به شدت شک گرا بوده و به آسانی ادعای آنها را نپذیرید؛ بلکه از آنها بخواهید شواهد کافی در حمایت از ادعاهایشان ارائه دهند.





دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام

چرا داشتن تفکر انتقادی مهم است ؟

تفکر انتقادی



در دنیای پر از چالش امروز، داشتن مهارت تشخیص درست از غلط، رمز موفقیت در زندگی است.

ذهن نقاد هر چیزی را به راحتی نمی‌پذیرد و یار د نمی‌کند، بلکه ابتدا در مورد آن موضوع، سوال و استدلال می‌کند، سپس می‌پذیرد یا رد می‌کند. نقاد بودن فقط در مورد دیگران نیست، بلکه شامل رفتارها و گفتارهای خودمان هم می‌شود. اصل در «تفکر انتقادی» این است که از توانایی استدلال خود استفاده کنیم و یک آموزنده ی «فعال» باشیم نه کسی که «منفعانه» فقط اطلاعات دریافت می‌کند.

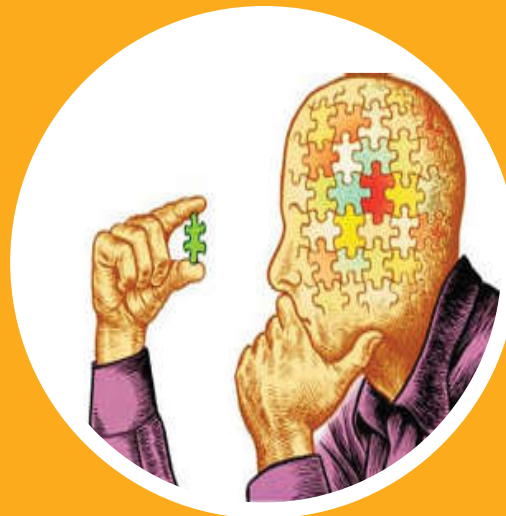
۲. کنار گذاشتن غرض و تعصب:

بی‌غرض بودن و داشتن دیدی باز برای تفکر انتقادی لازم است. برای یک فرد متعصب، فهم دنیا بسیار سخت خواهد بود. پس اگر می‌خواهید مهارت تفکر انتقادی را در خود رشد دهید یادتان نرود که تعصب را کنار بگذارید.

۳. آینده نگر بودن:

شاید مهمترین عنصر تفکر انتقادی، آینده نگری است.

برای آنکه عاقلانه عمل کنیم، بایستی نسبت به پیامدهای اقدامات خود و دیگران، واکنش‌های آنها و همچنین نسبت به نیروهائی که خارج از کنترل ماست، آگاهی و شناخت کافی داشته باشیم.



معاونت آموزشی، پژوهشی و دانشجویی، فرهنگی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

داخلی ۰۲-۰۵۱۵۲۵۲۳۲۲۴

طراح: نسترن کوشکی

