

# تفکر انتقادی

تدابیری برای آگاهانه زیستن و خوب آموختن

ریچارد پیل - لیندا الدر

ترجمه‌ی

دکتر اکبر سلطانی

مسئول گروه تفکر نقاد ابن سینا

مریم آقازاده



نشر اختران



## فهرست

دییاجه ۱۵

مقدمه ۱۷

تفکر شما تا چه حد ورزیده است؟ ۱۷

تفکر خوب مستلزم تلاش بسیار است ۲۰

منتقد تفکر خود شوید ۲۳

پرورش عادات فکری جدید ۲۵

فصل ۱

متفکر منصف ۲۷

تفکر انتقادی قوی و ضعیف ۲۷

منصف بودن مستلزم چه چیزهایی است؟ ۳۱

تواضع فکری: اطلاع از نادانی ■ شهامت فکری: آمادگی برای به چالش کشیدن باورها ■

همدلی فکری: نگرستن از دیدگاه‌های مخالف ■ صداقت فکری: رعایت کردن همان

معیارهایی که از دیگران انتظار داریم ■ پشتکار فکری: حل پیچیدگی‌ها و ناکامی‌ها ■

اطمینان به عقل: تشخیص اینکه استدلال خوب ارزش خود را اثبات کرده است ■ استقلال

فکری: متفکری مستقل باشید

تشخیص همبستگی فضایل فکری ۴۵

نتیجه‌گیری ۴۸

فصل ۲

چهار مرحله‌ی اولیه‌ی پیشرفت ۴۹

مرحله‌ی اول: نامتفکر ۵۰

مرحله‌ی دوم: متفکر چالش طلب ۵۲

مرحله‌ی سوم: متفکر مبتدی ۵۴

مرحله‌ی چهارم: متفکر کارآموز ۵۹



- پایش خودمحوری در افکار و زندگی ۶۷  
تعهد به انصاف ۶۹  
تشخیص سه کارکرد متمایز ذهن ۷۰  
درک اینکه شما رابطه‌ای خاص با ذهن خود دارید ۷۲  
مرتبط کردن موضوعات تحصیلی به زندگی و مشکلات ۷۶  
یادگیری فکری و عاطفی ۷۶

- استدلال در همه جای زندگی انسان هست ۸۰  
آیا استدلال مؤلفه‌هایی دارد؟ ۸۱  
درباره‌ی استدلال خود فکر کنید ۸۳  
مؤلفه‌های تفکر در ارتباط با هم ۸۹  
رابطه‌ی میان مؤلفه‌ها ۹۱  
تفکر درباره‌ی یک هدف ۹۱  
تفکر با استفاده از مفاهیم ۹۳  
تفکر با استفاده از اطلاعات: اطلاعات بی‌فایده، نادانی فعال شده، دانش فعال شده ۹۶  
تمایز قائل شدن میان استنتاج و مفروضات ۱۰۲  
درک استنتاجات ۱۱۰  
تفکر از دیدگاه‌هایی متفاوت ۱۱۲  
استفاده از تفکر انتقادی برای اشراف بر نگرش‌مان نسبت به مسائل ۱۱۳  
دیدگاه متفکر انتقادی ۱۱۵  
نتیجه‌گیری ۱۱۶

- بررسی دقیق‌تر معیارهای فکری جهان‌شمول ۱۱۸  
وضوح ■ درستی ■ دقت ■ ارتباط ■ عمق ■ وسعت نظر ■ منطقی بودن ■ اهمیت ■ منصفانه بودن

هدف، قصد، یا غایت مورد نظر ■ مسائل مطرح یا مشکلاتی که باید حل شوند ■ دیدگاه یا چهارچوب سنجش ■ اطلاعات، داده‌ها، مشاهدات ■ مفاهیم، نظریه‌ها، ایده‌ها ■ مفروضات ■ استنتاجات و پیامدها ■ استنتاج‌ها  
استفاده از معیارهای فکری برای ارزیابی تفکر: رهنمودهای کوتاه ۱۳۹

اهمیت پرسش‌ها ۱۵۱  
پرسش‌های مرده نمایانگر ذهنی را کد هستند ۱۵۳  
پذیرفتن سه گروه از پرسش‌ها ۱۵۴  
پرسشگر سقراطی ۱۵۸  
فکر خود را بر نوع پرسش مطرح‌شده متمرکز کنید ■ پرسش‌های خود را بر معیارهای فکری جهان‌شمول متمرکز کنید ■ پرسش‌های خود را بر مؤلفه‌های تفکر متمرکز کنید ■ پرسش‌های خود را بر پرسش‌های پیش‌بیند متمرکز کنید ■ پرسش‌های خود را بر حوزه‌های تفکر متمرکز کنید  
نتیجه‌گیری ۱۷۱

از حفظ کردن سطحی تا یادگیری عمیق ۱۷۴  
ارتباط محتوا و تفکر ۱۷۶  
درک محتوا از طریق تفکر و درک تفکر از طریق محتوا ۱۷۶  
تفکر درباره‌ی درس‌ها با استفاده از دانش تفکر ۱۷۹

منطق دانشگاه چنان‌که هست ۱۸۴  
منطق دانشگاه چنان‌که باید باشد ۱۸۵  
طرح یک کلاس دانشگاهی ۱۸۶  
تشخیص مفاهیم بنیادین دروس ۱۸۸  
تشخیص آشکال تفکر ضروری برای دروس یا مباحث ۱۹۰  
تفکر در ظرف منطق موضوع ۱۹۳



مثال: منطق بیوشیمی ۱۹۳۴

طرح ریزی فعالیت‌های درسی ۱۹۹

نمونه‌ی یک دوره‌ی درسی: تاریخ آمریکا، ۱۶۰۰-۱۸۰۰ ۲۰۱

خواندن، نوشتن، حرف زدن، گوش دادن، و فکر کردن ۲۰۱۷

تشخیص منطق یک مقاله یا رساله ۲۰۹

تشخیص منطق یک کتاب درسی ۲۱۱

ملاک‌هایی برای ارزیابی استدلال نویسنده ۲۱۳

### فصل ۹

#### یادگیری خود را ارزیابی کنید ۲۱۵

راهبردهایی برای خودارزیابی ۲۱۵

تعیین معیارهایی برای نمره‌دهی ۲۱۶

رتبه‌ی الف ■ نمره‌ی ب ■ رتبه‌ی ج ■ رتبه‌ی د ■ رتبه‌ی هـ

نمایه‌ی رتبه‌ها: مبانی روان‌شناسی ۲۱۹

رتبه‌ی الف ■ رتبه‌ی ب ■ رتبه‌ی ج ■ رتبه‌ی د ■ رتبه‌ی هـ

خود را در رشته‌های مورد مطالعه‌تان ارزیابی کنید ۲۲۲

نتیجه‌گیری ۲۲۶

### فصل ۱۰

#### تصمیم‌گیری ۲۲۹

ارزیابی الگوهای تصمیم‌گیری ۲۲۹

تصمیمات «بزرگ» ۲۳۱

منطق تصمیم‌گیری ۲۳۱

تشخیص لزوم گرفتن تصمیمی مهم ■ تشخیص درست انتخاب‌های جایگزین ■ صرف وقت

بیش‌تر برای تصمیم‌گیری ■ نظام‌مند بودن ■ پرداختن به یک تصمیم اصلی در هر بار ■ مطلع

شدن از بی‌اطلاعی خود

ابعاد تصمیم‌گیری ۲۳۵

تصمیم‌گیری‌های دوران کودکی (۲ تا ۱۱ سالگی) ۲۳۷

تصمیم‌گیری‌های دوران نوجوانی (۱۲ تا ۱۷ سالگی) ۲۳۸

نتیجه‌گیری ۲۴۰

### فصل ۱۱

#### حل کردن مشکلات ۲۴۳

مشکل‌گشای عمل‌گرا شوید ۲۴۳

ارزیابی الگوهای مشکل‌گشایی ۲۴۴

از بین بردن مشکلات کاذب ۲۴۵

نیازهای کاذب و اهداف نامعقول ۲۴۵

مشکلات «بزرگ» ۲۴۷

ابعاد مشکل‌گشایی ۲۴۷

اجتناب از تله‌های مشکل‌گشایی ۲۵۳

تحلیل مشکلات با استفاده از مؤلفه‌های تفکر ۲۵۶

مهارت مشکل‌گشایی ۲۵۹

### فصل ۱۲

#### اذعان به تمایلات نامعقول خود ۲۶۱

تفکر خودمحورانه ۲۶۱

درک تفکر خودمحورانه ۲۶۳

درک خودمحوری به معنای ذهنیتی درون ذهن ۲۶۵

خود «موفق» ۲۶۷

خود «ناموفق» ۲۶۹

تفکر معقول ۲۷۳

دو عملکرد خودمحورانه ۲۷۷

گرایش‌های آسیب‌زای ذهن آدمی ۲۸۹

مبارزه با گرایش‌های آسیب‌زای ذهن ۲۸۹

چالش عقلانیت ۲۹۱

### فصل ۱۳

#### پایش تمایلات جامعه‌محورانه ۲۹۳

ماهیت جامعه‌محوری ۲۹۳

آسیب‌شناسی تفکر جامعه‌محورانه ۲۹۵

قشربندی اجتماعی ۲۹۹

تفکر جامعه‌محورانه ناخودآگاه و بالقوه خطرناک است ۳۰۰

استفاده‌ی جامعه‌محورانه از زبان در گروه‌ها ۳۰۰



افشای تفکر جامعه‌محورانه از طریق تحلیل مفهومی	۳۰۲
افشای ایدئولوژی حاکم از طریق تحلیل مفهومی	۳۰۳
رسانه‌های جمعی پرورش دهنده تفکر جامعه‌محورانه‌اند	۳۰۴
رهایی از تفکر جامعه‌محورانه	۳۱۱

فصل ۱۴

پیشرفت در مقام استدلالگر اخلاقی	۳۱۳
چرا افراد درباره‌ی اخلاق سردرگم هستند؟	۳۱۳
اصول بنیادین استدلال اخلاقی	۳۱۷
مفاهیم و مبانی اخلاقی ■ ماهیت جهان‌شمول اصول اخلاقی ■ تمایز اخلاق از دیگر حوزه‌های تفکر ■ اخلاق و قراردادهای اجتماعی ■ اخلاق و قانون ■ اخلاق و تابوهای جنسی ■ درک خودخواهی ذاتی ما	

فصل ۱۵

یادگیری و کاربرد انتقادی و اخلاقی اطلاعات	۳۴۱
بخش اول: نقد رشته‌های علمی	
آرمان کسب دانش	۳۴۱
وفاداری به یک رشته‌ی علمی	۳۴۲
شکاف میان واقعیت و آرمان	۳۴۳
امر آرمانی در مقایسه با امر واقعی	۳۴۶
آرمان ریاضیات: کمی‌سازی انتزاعی	۳۴۷
آرمان علم: فیزیک، شیمی، ستاره‌شناسی، زمین‌شناسی، زیست‌شناسی	۳۵۱
آرمان علم: تاریخ، جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی، اقتصاد، روان‌شناسی	۳۵۴
آرمان هنرها و علوم انسانی: موسیقی، نقاشی، مجسمه‌سازی، معماری، رقص، ادبیات، فلسفه	
نتیجه‌گیری	۳۶۴

فصل ۱۶

یادگیری و کاربرد انتقادی و اخلاقی اطلاعات	۳۶۷
بخش دوم: روش و یک مثال	
فهم واقع‌گرایانه	۳۶۸
منتقد باشید نه عیب‌جو	۳۷۰

تشخیص ماهیت ذهنی دانش	۳۷۰
آگاهی از آسیب‌های ناشی از سوء استفاده از اطلاعات	۳۷۲
پرسشگری در مورد اطلاعات آکادمیک و «تخصصی»	۳۷۶
پرسش از وضعیت دانش در یک حوزه	۳۷۸
یک نمونه: پرسشگری در مورد روان‌شناسی و حرفه‌ی سلامت روان	۳۷۹
آزمایش میلگرم	۳۸۲
مطالعات علمی در روان‌شناسی	۳۸۵
مشروعیت بخشی به باورهای عمیق اجتماعی	۳۸۶
پرسشگری در مورد روان‌درمانی	۳۹۲
یادگیری از ادعاهای مشکوک روان‌شناسی و تخصص‌های سلامت روان	۳۹۵
بی‌نوشت: تفکر روان‌شناختی	۳۹۸

فصل ۱۷

تفکر راهبردی، بخش اول	۴۰۱
فهم و کاربرد تفکر راهبردی	
مؤلفه‌های تفکر راهبردی	۴۰۴
آغاز تفکر راهبردی	۴۰۵
ایده‌ی کلیدی ۱ افکار، احساسات و خواست‌ها به هم وابسته هستند	۴۰۵
ایده‌ی کلیدی ۲ هر مسئله منطقی دارد که می‌توان آن را یافت	۴۱۰
ایده‌ی کلیدی ۳ برای بهبود کیفیت تفکر باید مرتباً آن را ارزیابی کرد	۴۱۷

فصل ۱۸

تفکر راهبردی، بخش دوم	۴۱۹
ایده‌ی کلیدی ۴ خودمحوری فطری ما سازوکاری قراردادی است	
ایده‌ی کلیدی ۵ ما باید نسبت به خودمحوری اطرافیان خود حساس باشیم	۴۲۴
ایده‌ی کلیدی ۶ ذهن تمایل دارد تجربه‌ی اولیه را تعمیم دهد	۴۲۶
ایده‌ی کلیدی ۷ در ذهن ما تفکر خودمحورانه معقول است	۴۲۹
ایده‌ی کلیدی ۸ ذهن خودمحور ماهیتی خودکار دارد	۴۳۱
ایده‌ی کلیدی ۹ ما اغلب از طریق رفتارهای سلطه‌پذیرانه یا سلطه‌جویانه به دنبال کسب قدرت هستیم	۴۳۳
ایده‌ی کلیدی ۱۰ انسان طبیعتاً حیوانی جامعه‌محور است	۴۳۶
ایده‌ی کلیدی ۱۱ پرورش عقلانیت مستلزم تلاش است	۴۳۸
نتیجه‌گیری	۴۳۹



## متفکر پیشرفته

۴۴۱

تمرین تفکر ماهرانه

۴۴۱

مرحله‌ی پنجم: رسیدن به مرحله‌ی پیشرفته‌ی رشد

۴۴۲

مرحله‌ی ششم: متفکر ماهر شدن

۴۴۵

ویژگی‌های ذهن متفکر ماهر

۴۴۷

متفکر آرمانی

۴۴۹

پسگفتار گروه تفکر نقاد

۴۵۱

واژه‌نامه

۴۵۹

منابع

۵۰۳

## دیباچه

شما چیزی جز تفکر خود نیستید. بله، درست است. همین الان هر کاری که دارید می‌کنید، هر احساسی که دارید، هر چه می‌خواهید، همه‌ی این‌ها را نحوه‌ی تفکر شما تعیین می‌کند. اگر نحوه‌ی تفکر شما واقع‌گرایانه نباشد به ناکامی‌های زیادی منجر می‌شود؛ یا اگر بیش از حد بدبینانه باشد باعث می‌شود خیلی چیزها را که به‌واقع مایه‌ی شادمانی است نبینید.

پیش خود چنین پنداشتی را بیازمایید. چند تا از قوی‌ترین احساس‌ها یا هیجان‌های خود را مشخص کنید، بعد ببینید چه طرز فکری با هر کدام مرتبط است. مثلاً اگر از بابت رفتن به دانشگاه هیجانی در خود احساس می‌کنید، به احتمال زیاد علتش این است که فکر می‌کنید در دانشگاه اتفاقات خوبی برای شما خواهد افتاد. اگر می‌ترسید سر کلاسی بروید، احتمالاً علتش این است که فکر می‌کنید آن درس خسته‌کننده یا دشوار خواهد بود. به طریق اولی، اینکه کیفیت زندگی شما احیاناً چنان‌که می‌خواهید نیست به احتمال زیاد مربوط است به طرز فکر شما درباره‌ی زندگی. اگر طرز فکرتان در مورد زندگی مثبت باشد، احساس مثبتی هم خواهید داشت. اگر درباره‌ی آن منفی فکر می‌کنید، احساسی منفی خواهید داشت. مثلاً فرض کنید با این دیدگاه به دانشگاه آمده‌اید که اینجا قرار است به شما خوش بگذرد و با همکلاسی‌هایی که همه به شما احترام می‌گذارند و از شما خوش‌شان می‌آید دوست بشوید، و علاوه بر این‌ها، چه بسیار روابط عشقی هیجان‌انگیز و جالب که در انتظار شماست. حالا فرض کنید اوضاع آن‌طور که شما فکر کرده‌اید پیش نمی‌رود. اگر فکر و ذکرتان فقط همین‌ها بوده باشد، عجیب نیست که اکنون احساس سرخوردگی و حتی (بسته به اینکه تفکر شما این پیش‌آمدها را تا چه حد منفی تعبیر کرده باشد) احساس ناکامی می‌کنید.

نزد خیلی‌ها تفکر امری است ناخودآگاه که هرگز به‌روشنی به بیان در نمی‌آید. مثلاً کسانی که تفکر منفی دارند هرگز نمی‌گویند: «من انتخاب کرده‌ام که درباره‌ی خودم و تجاربم به گونه‌ای منفی فکر کنم و ترجیح می‌دهم تا جایی که می‌شود غمگین و بدبخت باشم». مسئله اینجاست که وقتی از تفکر خود آگاه نیستید، امکان اصلاح آن را هم ندارید. وقتی تفکر ناخودآگاه باشد نمی‌توانید مشکلاتش را ببینید، و اگر مشکلاتش را ببینید انگیزه‌ای هم برای تغییر آن نخواهید داشت.



حقیقت این است که بیش تر آدم‌ها متوجه نیستند که تفکر چه تأثیر مهمی در زندگی ما دارد، در نتیجه کم‌اند کسانی که به تسلط بر فکر خویشتن دست می‌یابند. این است که بیش تر آدم‌ها از جهات بسیار بازیچه‌ی تفکر خود هستند و طرز تفکرشان بیش تر به آنان آسیب می‌زند به جای آنکه دردی از ایشان دوا کند. بسیاری از افراد بدترین دشمن خود هستند. تفکر آن‌ها منشأ بی‌پایان مشکلات است و نمی‌گذارد فرصت‌های مناسب را تشخیص دهند، نمی‌گذارد تلاش‌شان را صرف مواردی کنند که ثمربخش تر است، روابطشان را مسموم می‌کند، و آنان را به بن‌بست می‌کشاند.

ما در این کتاب سعی داریم به شما کمک کنیم با مسلط شدن بر نحوه‌ی تفکران، مهار اعمال، آموزه‌ها و احساسات خود را در دست گیرید. امیدواریم که قدرت تفکر خود را کشف، و سعی کنید طوری آن را پرورش دهید که در خدمت شما و بهروزی دیگران باشد. مهم‌ترین متغیر در تعیین کیفیت آنچه در دانشگاه یاد می‌گیرید تفکر شماست. البته معلمان هم در این امر دخیل هستند و بعضی از آن‌ها در یادگیری بهتر به شما کمک می‌کنند، اما اگر مهارت‌های فکری لازم برای درک محتوای درس‌ها را نداشته باشید، حتی بهترین معلمان نیز نمی‌توانند کمکی به شما کنند.

این کتاب شما را با ابزارهای ذهنی لازم برای استدلال درباره‌ی مشکلات و مسائل مختلف - چه در کلاس، چه در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌تان - آشنا می‌کند. اگر این پیشنهادها را جدی بگیرید می‌توانید کاری درحق خود انجام دهید که ارزشی همیشگی داشته باشد.

اگر حساب ما درست از کار دریاید، شما با خواندن این کتاب به تدریج از تفکری که سبب‌ساز مشکلات شماست آگاه خواهید شد و قادر خواهید بود آن تفکر را به‌گونه‌ای تغییر دهید که زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشید. می‌بینید که یادگیری - داخل و خارج از کلاس - اثربخش‌تر می‌شود، و می‌توانید ایده‌هایی را که در کلاس یاد می‌گیرید، به گونه‌ای سودمند در زندگی خود به کار گیرید.

تصمیم با شماست، و چگونگی این تصمیم هم تابع طرز فکری است که منجر به آن تصمیم شده است. اگر فکر کنید که مسلط شدن بر تفکر چندان هم مهم نیست (شاید گمان می‌کنید هم‌اکنون بر آن تسلط دارید)، این کتاب کمکی به شما نخواهد کرد. اما اگر حس می‌کنید که هنوز تسلطی را که درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم بر تفکر خود ندارید و فقط ارزش بالقوه‌ی آن را درک می‌کنید، به خواندن ادامه دهید و در مسیر توانمندسازی خود و تسلط بر نفس پیش بروید.

## مقدمه

ذهن خود خانه‌ی خویشتن است و می‌تواند در درون خویش دوزخی سازد از بهشتی، یا بهشتی سازد از جهنمی.

جان میلتن، بهشت از دست‌رفته

### تفکر شما تا چه حد ورزیده است؟

هیچ چیز کاربردی‌تر از تفکر درست نیست. اگر تفکر ورزیده‌ای داشته باشید به‌خوبی از عهده‌ی شرایط یا اهداف مورد نظر و موقعیت یا مشکلات پیش رو، هرچه باشند، برخواهید آمد. در هر دوره‌ی زندگی یا هر موقعیتی که باشید - دانشجوی، خریدار، کارمند، شهروند، عاشق، دوست یا پدرومادر - 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 پیش روست. هر یک از ما امکان انتخاب‌های مختلفی داریم، اما برای اخذ بهترین تصمیم ممکن نیازمند بهترین اطلاعات هستیم؛ اینکه در این‌یا 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 هرروزه برای یافتن پاسخ مناسب برای هر یک از این پرسش‌ها. از همین‌رو، 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.