

اللَّهُمَّ احْمِ
الْحَمْرَانَ!

آموزش مهارت‌های زندگی

مغز تقاد

دکتر فرشته موتابی، دکتر لادن فتی

سرشناسه : موتابی، فرشته، ۱۳۴۴-
عنوان و نام پدیدآور : مهارت تفکر نقاد/ فرشته موتابی، لادن فتی.
مشخصات نشر : تهران: میانکوشک، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۲۸ص: مصور، جدول.
فروست : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج: ۱۰].
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۳-۶ دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۳-۶-۷-۹۰۹۸۹-۹۶۴-۹۷۸.
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا.
موضوع : راهنمای مهارت‌های زندگی.
موضوع : تفکر انتقادی.
شناسه افزوده : فتی، لادن، ۱۳۴۳-
شناسه افزوده : آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج: ۱۰].
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۱ ج. ۱۰ / ۷۶ / ۵ / ۳۶ LB
رده‌بندی دیویی : ۳۷۸ / ۱۹۸
شماره کتاب‌شناسی ملی : ۲۸۷۸۵۳۲

عنوان: آموزش مهارت‌های زندگی (۱۰): تفکر نقاد

نویسندگان: دکتر لادن فتی، دکتر فرشته موتابی

ناشر: انتشارات میانکوشک

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: ۱۲۸

صحافی: غزل

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

قیمت: ۱۳۰۰ تومان

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۳-۶-۷-۹۰۹۸۹-۹۶۴-۹۷۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۳-۶

پیش‌گفتار

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه‌زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند.

تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی که حاصل تکامل طبیعی فرهنگ‌ها، رشد و پیشرفت تکنولوژی، دسترسی به انواع اطلاعات (مفید و غیرمفید) و فروریختن مرزهای فرهنگی و اجتماعی است، زندگی انسان امروزی را با چالش‌های فراوانی روبه‌رو ساخته است. امروزه همگام با توسعه زندگی شهرنشینی و فرایند صنعتی‌شدن فزاینده کشورهای در حال توسعه، آموزش و تربیت کودکان به‌نحو فزاینده‌ای از خانواده‌ها به نهادهای آموزشی سپرده می‌شود و این در حالی است که همواره جهت‌گیری آموزشی این نهادها بر ارائه اطلاعات و دانش معطوف بوده است و به همین دلیل کودکان و نوجوانان ما از یادگیری مهارت‌هایی که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، محروم می‌مانند. در زندگی امروزه هزاران پرسش مطرح شده، که چرا با وجود پیشرفت‌های فزاینده حاصل شده، هنوز:

- ♦ دست‌یابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدف‌مند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست؟
- ♦ چرا بسیاری از افراد در حل مسائل و مشکلات جزئی خود عاجز و ناتوانند؟
- ♦ چرا توانایی و مهارت نه گفتن «قاطعیت» به پیشنهادات نابه‌جای دوستان ناباب برای بسیاری از نوجوانان سخت و دشوار است؟
- ♦ چرا بعضی از افراد نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته و دائماً در تفکرات منفی خود مشغولند؟
- ♦ چرا زندان‌ها پر از افرادی است که جرم آنها قتل به‌علت ناتوانی در کنترل و غلبه بر یک لحظه خشم خویش بوده است؟

و خیلی از پرسش‌های دیگر که با طرح موضوعی مهم به نام «مهارت‌های زندگی» می‌توان امکان پاسخ‌گویی به آنها را پیدا کرد و در این مجموعه کتاب‌ها به آنها پرداخته شده است.

دکتر عباسعلی ناصحی

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر عصمت باروتی

مشاور وزیر و سرپرست دفتر امور زنان
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهروی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
دکتر هما قرائی - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
عاطفه خوشنواز - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سودابه طایری - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی
معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
سرکار خانم دکتر کیهانی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی - مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی در امور زنان

مهارت تفکر نقاد

هدف کلی:

آشنایی و توانمندسازی در زمینه
مهارت تفکر نقاد

اهداف ویژه:

- ۱- آشنایی با فرایند شکل دهنده تفکر نقاد
- ۲- توانمندسازی با شیوه تفکر نقاد

فرهاد دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی است. وی هنوز در مورد حرفه‌ای که می‌خواهد در آینده انتخاب کند تصمیم قطعی نگرفته است. دوست فرهاد معتقد است که تا زمانی که کسی مطمئن نیست می‌خواهد در آینده چه شغلی داشته باشد، نباید وقت خود را برای خواندن دوره پیش‌دانشگاهی تلف کند. به نظر شما فرهاد چه باید بکند؟

تفکر نقاد یک فرایند شناختی فعال، هدفمند و سازمان‌دهی شده است که فرد از آن برای آزمودن دقیق تفکر خود و دیگران و روشن کردن برداشت و بهبود درک خود از وقایع استفاده می‌کند. تفکر نقاد روش معنی‌دادن به دنیا است. تفکر نقاد، یعنی تفکر در باره تفکر. در این کتاب کار ما روش‌های مؤثری را برای آزمودن تفکر خویش و دیگران یاد می‌گیریم. در واقع می‌آموزیم که چگونه نقادانه فکر کنیم.

تعریف نقد

نقد به معنی سؤال کردن و ارزیابی کردن است. متأسفانه توانایی انتقاد، اغلب به صورت مخرب به کار می‌رود. بسیاری از افراد، فکر می‌کنند انتقاد یعنی زیر سؤال بردن و نالارزنده‌سازی، در حالی که انتقاد می‌تواند سازنده هم باشد. انتقاد سازنده یعنی تحلیل کردن به منظور ایجاد درک بهتری از آنچه که اتفاق می‌افتد.

فرایندهای شکل‌دهنده تفکر نقاد

تفکر نقاد از ترکیب فرایندهای زیر تشکیل شده است:

- ۱) فعالانه فکر کردن
- ۲) با دقت تمام موقعیت‌ها را واریسی کردن و به پرسش‌های اکتشافی دقیق در باره آن موقعیت‌ها پرداختن
- ۳) مستقلانه اندیشیدن
- ۴) نگاه کردن به موقعیت از زوایای گوناگون

۵) ایده‌ها را به شیوه‌ای سازمان‌یافته و منظم مورد بحث و بررسی قرار دادن برای بهبود مهارت استفاده از تفکر نقاد، در ادامه این کتاب کار، هر یک از این فرایندها توضیح داده می‌شوند و مورد تمرین قرار می‌گیرند.

۱) فعالانه فکر کردن

تفکر نقاد مستلزم استفاده فعالانه از هوش، اطلاعات و توانایی‌ها به‌منظور مواجهه مؤثر با موقعیت‌های زندگی است. زمانی که نقادانه فکر می‌کنیم، منتظر نمی‌مانیم که اتفاقی بیافتد، بلکه در فرایند رسیدن به اهداف، تصمیم‌گیری و تحلیل موضوع‌ها فعالانه درگیر می‌شویم.

فعالیت شماره ۱

در مورد مثالی که در ابتدای کتاب کار ذکر شد فکر کنید. فعالانه فکر کنید و به سؤال‌هایی که در برگه فعالیت شماره ۱ (در انتهای کتاب کار) آمده است پاسخ بدهید. تفکر فعال شامل تلاش‌های هوشیارانه‌ای برای موفق شدن در حل مشکلات است. وقتی منفعلانه عمل می‌کنیم، در واقع اجازه داده‌ایم که رویدادها و وقایع دنیای اطراف ما را کنترل کنند یا به دیگران اجازه داده‌ایم که تفکر ما را مطابق میل خودشان شکل دهند. این روند در درازمدت به ضرر ماست. برای مثال اگر بخواهیم در مورد شغل آینده خود به‌درستی تصمیم‌گیری کنیم، باید فعالانه اطلاعات بیشتری به‌دست آوریم، احتمالات مختلف را بررسی کنیم، با افرادی که در آن حیطه تجربه دارند صحبت کنیم و سپس به تمام این عوامل «نقادانه» واکنش نشان بدهیم. به طور خلاصه تفکر نقاد مستلزم فکری فعال است و نه تفکری واکنشی و منفعل.

فعالیت شماره ۲

در طی رشد، ما با عوامل و جریاناتی مواجه می‌شویم که ما را به تفکر فعالانه تشویق می‌کنند. از سوی دیگر تجارب زیادی نیز وجود دارند که تفکر منفعلانه را در ما تقویت می‌کنند. مثلاً پژوهشگران معتقدند که تماشای تلویزیون باعث می‌شود مردم به‌خصوص بچه‌ها منفعلانه فکر کنند. در برگه فعالیت شماره ۲ (در انتهای کتاب کار)، فهرستی را

مشاهده می‌کنید که شامل برخی مواردی است که هرکس در زندگی تجربه می‌کند. در انتهای فهرست جای خالی وجود دارد که شما می‌توانید موارد شخصی خود را به آن اضافه کنید. این فهرست را بخوانید و در برابر مواردی که معتقدید شما را به تفکر فعالانه تشویق می‌کند حرف «ف» و در برابر آن‌هایی که شما را به تفکر منفعلانه تشویق می‌کند حرف «م» را بنویسید.

فعالیت شماره ۳

یکی از عوامل مهمی که در زندگی شما تأثیر زیادی داشته و شما را وادار به تفکر فعال کرده‌است را یادآوری کنید. حالا عامل مهم و تأثیرگذار دیگری را یادآوری کنید که برعکس شما را تشویق به تفکر منفعلانه کرده است. در مورد هریک از این دو عامل یک پاراگراف بنویسید که این نکات را در برداشته باشد:

(۱) توضیح بدهید که چرا معتقدید که این عامل بر تفکر شما اثر گذاشته‌است. مثال‌های واضحی در مورد اینکه چگونه بر شما اثر گذاشته است بزنید.

.....

.....

.....

(۲) آیا فکر می‌کنید این عامل بر هرکس دیگری نیز به همین صورت اثر می‌گذارد و یا تأثیرات متفاوتی دارد؟ دو یا سه مثال بزنید.

.....

.....

.....

(۳) راهبردهایی را برای اینکه در تعامل با این عوامل فعالانه‌تر عمل کنید توصیف کنید.

.....

.....

.....

۲) با دقت تمام موقعیت‌ها را واریسی کردن و پرسش‌های اکتشافی دقیق درباره آن موقعیت‌ها به عمل آوردن

یک جنبه مهم تفکر نقاد این است که موقعیت‌هایی را که با آن درگیر هستیم به‌وسیله سؤال‌های مختلف واریسی کنیم. در واقع توانایی پرسیدن سؤال‌های مناسب یکی از قوی‌ترین ابزارهای تفکر است. با این حال، بسیاری از افراد از آن به‌طور کامل استفاده نمی‌کنند.

فعالیت شماره ۴

به مثال زیر توجه کنید.

" فرزند پسر ۲۴ ساله‌ای است که تحصیل در مقطع کارشناسی رشته روانشناسی را به پایان رسانیده و خدمت سربازی خود را انجام داده است. پدر فرزند در زمینه واردات و صادرات کار می‌کند. فرزند مدتی نزد پدر خود کار کرده و تا حد زیادی نیز موفق بود، به‌طوری که پدرش معتقد بود وی برای این کار ساخته شده است. ولی فرزند علاقه‌ای به این کار نداشت و به‌شدت به رشته تحصیلی خود علاقمند بود. ادامه تحصیل در دوره دکتری از آرزوهای او به‌شمار می‌رفت و اساتید وی در دانشگاه امید زیادی برای به‌تحقق پیوستن این آرزوی فرزند داشتند. در واقع او شاگرد ممتاز رشته‌ی خود بود. در نهایت فرزند تصمیم گرفت که کار پدر را دنبال نکند و با پذیرفته شدن در کارشناسی ارشد برای ادامه تحصیل به شهر دیگری رفت. فرزند در حال مطالعه برای امتحانات ترم اول بود که مادرش به او اطلاع داد که پدر دچار حمله قلبی شده و در حالت کما قرار دارد. فرزند بلافاصله به شهر خود برگشت. پدر همچنان در حالت کما بود و وضع او روزبه‌روز وخیم‌تر می‌شد. در این شرایط یکی از نگرانی‌های اعضای خانواده شرایط مالی خانواده بود. پدر سرمایه‌گذاری بزرگی کرده بود که اگر پیگیری نمی‌شد تمام سرمایه از دست می‌رفت.

به نظر شما فرزند باید چه کند؟

وقتی در شرایط دشواری قرار داریم، نخستین کار ما بررسی دقیق عواملی است که توأمان در این شرایط نقش دارند. با بررسی دقیق عوامل ما می‌توانیم موقعیت انتخاب‌های دیگر و تصمیمی را که باید بگیریم بهتر بشناسیم. برای رسیدن به این هدف لازم است پرسش‌های درستی به عمل آوریم.

پرسش‌ها انواع مختلفی داشته و برای رسیدن به اهداف متفاوتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. سؤال‌ها را می‌توان براساس روشی که افراد برای تحلیل و سازماندهی اطلاعات به کار می‌برند طبقه‌بندی کرد. سؤال‌ها می‌توانند به حیطه‌های زیر مربوط باشند:

- واقعیت‌های موجود
- تفسیر
- تجزیه و تحلیل
- ترکیب
- ارزشیابی
- کاربرد

باید توجه داشت که این حیطه‌ها با هم مرتبط بوده و معمولاً همراه با هم مورد استفاده قرار می‌گیرند و فرد باید بتواند انعطاف‌پذیرانه از یک حیطه به حیطه‌ای دیگر حرکت کند. در زیر، هریک از این حیطه‌ها به اختصار توضیح داده شده‌اند.

الف) سؤال‌های مربوط به واقعیت‌های موجود: این سؤال‌ها به دنبال پیدا کردن

اطلاعات بسیار پایه و اساسی در مورد یک موقعیت هستند و با واژه‌هایی مانند کی، چه، چطور، کجا و ... شروع می‌شوند. درواقع هدف این سؤال‌ها این است که قبل از هرگونه تصمیم‌گیری، اطلاعاتی را در حیطه‌های مختلف جمع‌آوری کنیم. در مورد داستان فرزاد می‌توان سؤال‌های زیر را به عنوان نمونه مطرح کرد:

۱- چه کسی می‌تواند در طول بیماری پدر، کار او را پیگیری کند؟

۲- فرزاد چگونه می‌تواند از دانشگاه مرخصی بگیرد؟

شما چه سؤال‌های دیگری را مطرح می‌کنید؟

۳- ...

۴- ...

۵- ...

۶- ...

ب) سؤال‌های مربوط به تفسیر: این سؤال‌ها درصدد کشف روابط بین عقاید یا حوادث هستند. در مثال فرزاد، وقتی دو متخصص مختلف مثلاً متخصص مغز و اعصاب و متخصص قلب و عروق اطلاعاتی را در مورد پدر فرزاد می‌دهند، سؤال‌هایی مانند مثال‌های زیر قابل طرح هستند:

۱- برای کسی که در کما هست، مراحل بهبودی به چه ترتیب خواهد بود؟

۲- وجوه تشابه نظرات دو پزشک در مورد وضعیت طبی پدر فرزاد چیست؟

۳- ...

۴- ...

۵- ...

۶- ...

ج) سؤال‌های مربوط به تجزیه و تحلیل: سؤال‌های مربوط به تجزیه و تحلیل درصدد تجزیه کردن کل یک فرایند یا موقعیت به اجزای تشکیل‌دهنده‌ی آن و درک روابط این اجزا با کل آن هستند. این سؤال‌ها سعی می‌کنند عوامل مختلف را طبقه‌بندی کرده سازه‌های تشکیل‌دهنده را خلاصه نموده، احتمالات مختلف را بررسی کرده و استدلالی را که ارائه می‌شود روشن کنند. در مورد مثال فرزاد، می‌توان سؤال‌هایی مانند موارد زیر را مطرح کرد:

۱- انتخاب‌های احتمالی فرزاد در مورد ادامه تحصیل چیست؟

۲- چه دلایلی وجود دارد که خانواده باید شرکت را بفروشد؟

د) سؤال‌های ترکیبی: هدف از این‌گونه پرسش‌ها ترکیب نظرات برای تشکیل یک کلیت جدید یا رسیدن به یک نتیجه‌گیری، رسیدن به برداشت‌هایی در مورد حوادث آتی و

بالاخره، ایجاد راه‌حل‌ها و طراحی برنامه عملیاتی می‌باشد. برخی از سؤال‌های ترکیبی در مورد مثال فرزاد عبارتند از:

- ۱- براساس تمام آنچه که در مورد وضعیت طبی پدر گفته شد، خانواده باید چه تصمیم‌هایی در مورد مراقبت از پدر بگیرند؟
- ۲- اگر فرزاد نقشه‌های خود را برای ادامه تحصیل، به خاطر کمک به خانواده و نجات شرکت به بعد موکول کند، در آینده چه احساسی خواهد داشت؟
- ۳- چه طرح سازماندهی مجددی می‌تواند اجرا شود تا شرکت به طور موفقیت‌آمیزی به کار ادامه دهد؟

۴- ...

۵- ...

۶- ...

۷- ...

و) سؤال‌های مربوط به ارزشیابی: هدف از این سؤال‌ها کمک به ما در قضاوت و تصمیم‌گیری آگاهانه به وسیله‌ی تعیین ارزش، حقیقت و اعتبار نسبی چیزها است. فرایند ارزیابی دو قسمت دارد. ابتدا باید ملاک و استانداردهای خود را مشخص کنیم و سپس مشخص کنیم که موضوع مورد ارزشیابی تا چه اندازه این ملاک‌ها را دارد. سؤال‌های مربوط به این حیطة در مورد مثال فرزاد عبارتند از:

- ۱- ملاک تعیین زمانی که فردی می‌میرد چیست؟
- ۲- اگر مشخص شود که پدر دچار مرگ مغزی شده و فقط به کمک وسایل طبی زنده است، براساس ملاک‌های فوق آیا اخلاقاً خانواده می‌توانند اجازه برداشتن این وسایل را بدهند؟

۳- ...

۴- ...

۵- ...

۶- ...

ز) سؤال‌های مربوط به کاربرد: هدف این سؤال‌ها این است که بتوانیم اطلاعات یا مفاهیمی را که در یک موقعیت به دست می‌آوریم در موقعیت‌های دیگر نیز به کار ببریم.

۳) مستقلانه اندیشیدن

فعالیت شماره ۵

این فعالیت را با استفاده از برگه‌ی فعالیت شماره ۳ (درانتهای کتاب کار) انجام دهید. هنگام فکر کردن در مورد چیزهایی که در برگه‌ی فعالیت شماره ۳ آمده است، این استانداردها را برای تصمیم‌گیری مورد استفاده قرار می‌دهیم: آیا شواهد یا دلایل خوبی برای این موضوع وجود دارد؟ اگر دلایل خوبی وجود داشت ما فعالانه تصمیم می‌گیریم که این عقیده را بپذیریم و اگر وجود نداشت، می‌توانیم آن را تغییر داده یا رد کنیم. پاسخ به این سؤال‌ها جنبه‌هایی از کارکرد ذهن ما را مشخص می‌کند. چطور به این نتیجه‌گیری‌ها رسیده‌ایم؟ نقطه‌نظرات ما راجع به این موارد و بسیاری از موارد دیگر احتمالاً از خانواده بخصوص پدر و مادر ریشه‌گرفته است. وقتی کوچک هستیم وابسته به والدین مان هستیم و تحت تأثیر نحوه نگاه آنان به جهان قرار می‌گیریم. هرچه بزرگ‌تر می‌شویم یاد می‌گیریم که در موقعیت‌های مختلف چگونه مستقلانه فکر کنیم، احساس کنیم و رفتار کنیم. معلم‌های ما نیز ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. برادر و خواهرها، دوستان، رهبران مذهبی، کتاب‌ها، تلویزیون، و نظایر آن نیز همین اثر را دارند. بیشتر آنچه را که یاد می‌گیریم بدون این که حتی از این یادگیری آگاه باشیم جذب می‌کنیم. بسیاری از عقاید ما در مواردی مثل موارد بالا احتمالاً به واسطه‌ی تجاربی که در طول رشد داشته‌ایم شکل گرفته‌است.

با این حال هر قدر تجارب ما بیشتر می‌شود، ذهن و تفکر ما بیشتر رشد می‌کند و به بلوغ و پختگی نزدیک‌تر می‌شود. ما به تدریج به جای اینکه نظرات دیگران را به سادگی بپذیریم، این توانایی را کسب می‌کنیم که تفکر خود را آزموده و تصمیم بگیریم که آیا موضوع یا اطلاعات مورد نظر درست است یا خیر؟

البته بسیاری اوقات ما حتی بدون این که عقایدی را مورد آزمون قرار دهیم و تصمیم بگیریم، همچنان به آن عقاید باور داریم.

فعالیت شماره ۶

برای دانستن این که کدام عقاید را بدون فکر کردن، از دیگران گرفته‌اید و کدام عقاید را خود با استدلال پذیرفته‌اید، از خود بپرسید این عقاید از کجا آمده و چگونه مورد پذیرش شما قرار گرفته‌اند. دلایل و شواهد موجود برای این عقاید را بررسی کنید. برای این تمرین از برگه فعالیت شماره ۴ (در انتهای کتاب کار) استفاده کنید.

قوت و صحت دلایل و شواهدی را که برای حمایت از نظر خویش آورده‌اید با سؤال‌های زیر بسنجید:

- مراجع قدرت

آیا مراجع قدرت در این حیطة مطلع و صاحب صلاحیت هستند؟

آیا معتبر هستند؟

آیا قابل اعتماد هستند؟

آیا تا به حال اتفاق افتاده که اطلاعات غیر صحیح بدهند؟

آیا مراجع قدرت دیگر، نظر آنها را قبول دارند یا با آنها مخالف هستند؟

- منابع معتبر

اعتبار نویسنده چقدر است؟

آیا نویسندگان دیگر با نظر این نویسنده مخالف هستند یا موافق؟

نویسنده بر اساس چه دلایل و شواهدی عقاید خود را استوار کرده است؟

- دلایل و شواهد عینی و واقعی

اساس و مبنای شواهد چیست؟

آیا این شواهد را می‌توان طور دیگری تفسیر کرد؟

آیا شواهد از این نتیجه‌گیری حمایت می‌کنند؟

- تجارب شخصی

این تجارب در چه شرایطی صورت گرفته‌اند؟

آیا احتمال دارد که ادراک ما تحریف شده یا اشتباه بوده باشد؟

آیا دیگران نیز تجاربی مشابه این یا برعکس این دارند؟

آیا توضیح دیگری برای این تجربه می‌تواند وجود داشته باشد؟

فعالیت شماره ۷

فرض کنید یکی از اساتید شما همیشه لباس نامناسبی برای محل کار می‌پوشد. او معتقد است لباسی که انسان می‌پوشد هیچ ارتباطی با میزان هوش، توانایی یا کیفیت کار او ندارد. دیگران باید در مورد شخصیت شما قضاوت کنند و نه لباسی که می‌پوشید. سوپروایزر شما در محل کار، به شما می‌گوید که لباس شما برای محل کار مناسب نیست. چه جوابی به او می‌دهید؟

پاسخ:

.....

چه دلایلی در حمایت از پاسخ خود دارید؟.....

.....

.....

مستقلانه اندیشیدن به این معنا نیست که درست همان کاری را که می‌خواهیم، انجام دهیم، بلکه معنی آن این است که از اصول اجتماعی و شرایط یک موقعیت آگاه بوده و سپس یک تصمیم آگاهانه برای خودمان بگیریم. در شرایط بالا گرچه از نظر قانونی ما حق داریم نوع لباسمان را انتخاب کنیم، ولی اگر انتخاب ما با اصول یا هنجارهای کارفرمایمان هماهنگی نداشته باشد، باید پیامدهای ناخوشایند آن را تحمل کنیم.

به عبارت دیگر این اصل که برای خودمان فکر کنیم، اغلب شامل ایجاد تعادل بین نظر ما (راجع به مسایل) و نظر دیگران در این مورد می‌باشد، یعنی ادغام خودمان در ساختارهای اجتماعی بدون فداکردن استقلال یا خودمختاری شخصی خودمان.

۴ نگاه کردن به موقعیت از زوایای گوناگون

با وجود اینکه مستقلانه فکر کردن (خودمان فکر کنیم) ارزش فراوانی دارد، ولی باید توجه داشت که دیگران نیز ممکن است نظرات خوبی داشته باشند و بتوانیم چیزهای زیادی از آنان یاد بگیریم. یک متفکر نقاد، فردی است که گوش می‌دهد و نقطه نظرها و عقاید جدید دیگران را به دقت امتحان می‌کند. هیچ‌کس همه چیز را نمی‌داند. نقطه نظر ما تنها یکی از چندین نقطه نظر درباره‌ی موقعیت و شرایط است. ممکن است نقطه نظرهای

زیاد دیگری وجود داشته باشد که آنها نیز در جای خود مهم بوده و باید در نظر گرفته شوند.

هنگام کودکی، ما جهان را فقط از نقطه نظر خود درک می‌کردیم. در طول رشد و در تماس با افراد دیگری که نقطه‌نظرهای متفاوتی داشتند به مرور زمان فهمیدیم که نقطه‌نظرات ما تنها راه دیدن موقعیت و شرایط نیستند.

فعالیت شماره ۸

فرض کنید شش‌ماه است کار جدیدی را شروع کرده‌اید. گرچه این کار را دوست داشته و آن را خوب انجام می‌دهید، ولی متوجه شده‌اید که نمی‌توانید در زمان کار خود در اداره وظایفتان را تمام کنید و مجبور هستید بیشتر در اداره بمانید، کارها را به منزل ببرید، یا حتی آخر هفته‌ها را به اداره بیاورید. وقتی این موضوع را با کارفرمایان مطرح کردید، او با ابراز تأسف از این مسئله گفت که این کارها باید انجام شوند. او پیشنهاد کرد که این تلاش را به عنوان یک سرمایه‌گذاری برای آینده‌تان در نظر بگیرید و سعی کنید بهتر کار کنید. او اضافه کرد که افراد زیادی هستند که از داشتن شغل شما خوشحال می‌شوند.

با توجه به این موقعیت به سؤال‌های برگه فعالیت شماره ۵ (در انتهای کتاب کار) پاسخ دهید.

در مورد بسیاری از موضوعها و مشکلات مهم زندگی، یک نقطه‌نظر به تنهایی کافی نبوده و نمی‌تواند درک کافی و رضایت‌بخشی را ایجاد کند. لذا برای افزایش دانش خود، باید نقطه‌نظرات دیگران در مورد همان موقعیت را نیز داشته باشیم. گاهی این کار را می‌توان با استفاده از تخیل یا تجسم نظر دیگران انجام داد. با این حال ما معمولاً نیاز داریم که نقطه‌نظرات دیگران را جویا شده و به آن‌ها گوش کنیم. اغلب دیدن امور از نقطه‌نظر دیگران خیلی سخت است و اگر مواظب نباشیم ممکن است به اشتباه فکر کنیم، هر چیزی همان‌طوری است که ما آن را می‌بینیم.

نگاه کردن به موقعیت از زوایای گوناگون چهار گام دارد:

- ۱) عقیده‌ای که دارید و کاملاً به آن اعتقاد دارید را توصیف کنید.
- ۲) سپس دلایل یا تجاربی را که شما را به این باور رسانده توضیح دهید.
- ۳) نقطه‌نظری را که مخالف با آن است توصیف کنید.

۴) سپس دلایلی را که ممکن است کس دیگری برای آن موضوع ابراز کند، توضیح دهید.

استقبال از عقاید جدید و دیدگاه‌های متفاوت به معنی آن است که نسبت به تغییر عقایدمان در سایه اطلاعات یا بینش جدید به اندازه کافی انعطاف پذیر باشیم. همه ما تمایل داریم به عقایدی که از ابتدا داشته‌ایم بچسبیم ولی اگر می‌خواهیم به رشد تفکر نقاد خود تداوم بخشیم، باید خود خواستار تغییر و عوض کردن عقاید خویش باشیم. مثلاً فرض کنید شما در طول رشد و دوران کودکی عقاید خاصی نسبت به گروه‌های قومی خاصی پیدا کرده‌اید. هرچه بزرگتر شده و تجاربتان بیشتر می‌شود، درمی‌یابید شواهد ناشی از تجارب شما با این عقاید هم‌خوانی ندارد. به عنوان کسی که تفکر نقاد دارد، باید نسبت به پذیرفتن این شواهد جدید باز برخورد کرده و به قدر کافی در مورد تغییر و عوض کردن عقاید خود بر اساس این شواهد انعطاف‌پذیر باشید.

اگر ما موضوع را از زوایای گوناگون ببینیم و تمام جوانب آن را در نظر بگیریم، باید بتوانیم در مرحله بعد علاوه بر دلایل و شواهدی که دیدگاه ما را تأیید می‌کند، شواهد و مدارکی که دیدگاه‌های دیگر را تأیید می‌کند نیز داشته باشیم، یعنی:

- دیدن موضوع‌ها از دیدگاه‌های مختلف
- حمایت از دیدگاه‌های دیگر با دلایل و شواهد

تلفیق این دو توانایی ما را قادر می‌سازد که نه تنها نقطه‌نظرهای دیگران در مورد موضوع را درک کنیم، بلکه درک نماییم که چرا این نقطه‌نظرها را همچنان حفظ می‌کنند.

فعالیت شماره ۹

به این سؤال توجه کنید: "آیا بستن کمر بند ایمنی باید اجباری باشد؟" سعی کنید مدارک و شواهدی را که از اجباری شدن کمر بند ایمنی حمایت می‌کنند، پیدا کنید. شواهد و مدارکی را که نیز بر علیه آن هستند در نظر بگیرید. تمام این شواهد را در جدول بنویسید:

استفاده از کمربند ایمنی باید اجباری باشد.	استفاده از کمربند ایمنی نباید اجباری باشد.
(۱) مطالعات نشان می‌دهد که کمربند ایمنی زندگی افراد را نجات داده و باعث کاهش صدمه در تصادفات می‌شود.	(۱) بسیاری از مردم احساس می‌کنند که کمربند ایمنی ممکن است در صورت آتش‌سوزی ماشین آن‌ها را گیر بیاورد.
(۲)	(۲)
(۳)	(۳)
(۴)	(۴)
(۵)	(۵)
(۶)	(۶)

با استفاده از برگه‌ی فعالیت شماره‌ی ۶ (در انتهای کتاب کار) در این زمینه بیشتر تمرین کنید.

موضوع‌ها را به شیوه‌ای سازمان‌یافته مورد بحث و بررسی قرار دادن.

برای ارتقای تفکر نقاد خویش باید نسبت به نظرات دیگران باز برخورد نموده و مایل باشیم به نظرات آنان گوش فراداده و عقایدمان را با آنها مبادله کنیم. این فرایند رد و بدل کردن نقطه‌نظرها «بحث» نامیده می‌شود. وقتی در یک مباحثه درگیر هستیم، فقط حرف نمی‌زنیم، بلکه در حال مبادله و اکتشاف عقایدمان به شیوه‌ای سازماندهی شده هستیم. متأسفانه مکالمه ما با دیگران در مورد مسائل مهم، همیشه مبادله‌ی سازنده‌ای نیست، بلکه اغلب به صورت برجسب زدن، داد زدن، یا حتی بدتر از آن در می‌آید. به مثال زیر توجه کنید:

سارا: دوستی دارم که به تازگی متوجه شده حامله است و می‌خواهد تصمیم بگیرد آیا جنین را سقط کند یا بچه را نگه دارد. تو چه فکر می‌کنی؟
سیما: خوب من فکر می‌کنم سقط کردن قتل است. دوستت نمی‌خواهد یک قاتل باشد، می‌خواهد؟

سارا: چطور می‌تونی او را قاتل بنامی؟ سقط جنین یک جراحی پزشکی است.
سیما: سقط جنین قتل است. این کشتن یک انسان است و دوست تو حق این کار را ندارد.

سارا: تو حق نداری به او بگویی چه کار کند و چه کار نکند. این بدن اوست. هیچ‌کس نباید وقتی مایل نیست مجبور به داشتن فرزند شود.
سیما: هیچ‌کس حق ارتکاب قتل را ندارد. این قانون است.
سارا: ولی سقط جنین قتل نیست.
سیما: هست.

سارا: نه نیست.
سیما: خداحافظ من نمی‌تونم با کسی که از قاتل‌ها دفاع می‌کند صحبت کنم.
سارا: و من هم نمی‌تونم با کسی که سعی می‌کند به دیگران بگوید که چطور زندگی کنند صحبت کنم.

اگر دقت کنیم می‌بینیم که این دو نفر در واقع:

- به هم گوش نمی‌کردند.
- از نقطه‌نظرات خود با استفاده از دلایل و شواهد دفاع نمی‌کردند.
- به نکاتی که گفته می‌شد پاسخ نمی‌دادند.
- سؤال‌های مهم نمی‌پرسیدند و یا سعی نمی‌کردند به سؤال‌های مهم جواب دهند.
- سعی نمی‌کردند به جای برنده شدن در بحث، درک خود را از آن افزایش دهند.

به طور خلاصه افرادی که این‌طور مبادله می‌کنند، در مورد دیدگاه‌های فرد مقابل بحث نمی‌کنند، بلکه فقط خود را ابراز کرده و سعی می‌کنند روی طرف دیگر تأثیر گذاشته و او را با خود موافق کنند.

حالا این مکالمه را با قبلی مقایسه کنید. گرچه به یک‌شکل شروع شده ولی به سرعت تغییر کرد.

سارا: من دوستی دارم که به تازگی متوجه شده حامله است و می خواهد تصمیم بگیرد آیا جنین را سقط کند یا نگه دارد؟ تو چه فکر می کنی؟

سیما: خوب، من فکر می کنم که سقط جنین قتل است.

سارا: البته او نمی خواهد که قاتل باشد. ولی چرا تو فکر می کنی که سقط جنین مثل قتل است؟

سیما: چون زمانی که ما کسی را می کشیم قتل صورت می گیرد. وقتی کسی سقط جنین می کند، دارد کس دیگری را می کشد.

سارا: ولی آیا جنین واقعاً یک انسان شده است؟ او وقتی انسان می شود که واقعاً متولد شود. قبل از تولد چه؟ وقتی در بطن مادر است؟ آیا باز هم یک فرد است؟

سیما: به نظر من هست. چون یک جنین متولد نشده است، نمی توان گفت که یک فرد نیست. بین بعضی وقتها بچه ها زودرس به دنیا می آیند، در ۷ یا ۸ ماهگی و بعدها یک زندگی شاد و مفید می توانند داشته باشند.

سارا: درک می کنم که تو جنینی را که در ماه های آخر رشدش باشد (۷، ۸، یا ۹ ماهگی) یک انسان بدانی. تازه، این جنین می تواند خارج از رحم زندگی کند. ولی در مورد مراحل ابتدایی رشد جنین چه؟ تو فکر می کنی یک تخمک بارور شده هم یک انسان است؟

سیما: صبر کن یک دقیقه فکر کنم. نه فکر نمی کنم که یک تخمک بارور شده یک انسان است ولی خیلی ها این طور فکر می کنند. من فکر می کنم که یک تخمک بارور شده توانایی بالقوه انسان شدن را دارد، ولی هنوز انسان نیست.

سارا: پس در چه مرحله ای از رشد فکر می کنی جنین تبدیل به انسان می شود.

سیما: سؤال خوبی ست. چیزی است که تا حالا در مورد آن فکر نکرده بودم. شاید بشود گفت که زمانی جنین تبدیل به انسان می شود که کم کم به انسان شباهت پیدا می کند. یا زمانی که رشد مغز کامل شود. یا شاید بتوان گفت که زندگی وقتی شروع می شود که جنین بتواند خارج از رحم مادر رشد کند. فکر می کنم تعیین زمانی که جنین تبدیل به یک فرد می شود بستگی به استانداردهای آدم دارد.

سارا: فهمیدم چه می‌گویی! چون رشد جنین یک فرایند مستمر است که از زمان باروری تخمک شروع شده و با تولد نوزاد تمام می‌شود، تصمیم‌گیری در مورد این که جنین چه زمانی تبدیل به انسان می‌شود بستگی دارد به این که در چه نقطه‌ای از این فرایند رشد، شما جنین را یک انسان می‌نامید و چطور تصمیم می‌گیرید که این نقطه را تعیین کنید.

سیما: نقطه خوبی برای شروع یک بحث دیگر است. ولی من الآن کلاس دارم و باید بروم. بعداً می‌بینمت.

به این ترتیب می‌توان به هر موضوعی نقادانه نگریست.

برگه‌ی شماره‌ی ۱

۱) اگر فرهاد از نظرات دوستش پیروی کند، چه پیامدهای منفی به وجود خواهد

آمد؟

.....

.....

.....

.....

.....

۲) اگر علیرغم مطمئن نبودن در مورد شغل آینده‌ی خود به تحصیل در دوره

پیش‌دانشگاهی ادامه دهد، چه منافعی خواهد داشت؟

.....

.....

.....

.....

.....

۳) برای این‌که فرهاد در حین تحصیل در دوره پیش‌دانشگاهی بتواند دریابد که چه

شغلی را دوست دارد، چه قدم‌هایی باید بردارد؟

.....

.....

.....

.....

.....

برگه‌ی فعالیت شماره‌ی ۳

به سؤال‌های زیر پاسخ بدهید:

- (۱) آیا زمین مسطح است؟
- (۲) آیا سقط جنین اشتباه است؟
- (۳) آیا دموکراسی بهترین شکل حکومت است؟
- (۴) آیا مردها باید نان‌آور و زن‌ها باید خانه‌دار باشند؟

برگه‌ی فعالیت شماره‌ی ۴

آیا زمین مسطح است؟

جواب: بله، والدین و سپس معلم مدرسه به من یاد داده‌اند که زمین گرد است.

دلایل و شواهد:

الف) مراجع قدرت: والدین و معلم‌هایم این موضوع را به من آموخته‌اند.

ب) منابع معتبر: در کتاب‌های علوم خوانده‌ام.

ج) شواهد عینی واقعی: عکس‌هایی را دیده‌ام که در فضا از زمین گرفته شده‌اند و نشان می‌دهند که زمین گرد است.

د) تجارب شخصی: وقتی با هواپیما پرواز می‌کنم می‌توانم ببینم که خط افق تغییر می‌کند.

آیا سقط جنین اشتباه است؟

جواب:

.....

دلایل و شواهد:

.....

الف) مراجع قدرت:

.....

ب) منابع معتبر:

.....

ج) شواهد عینی و واقعی:

.....

د) تجارب شخصی:

.....

آیا مردها باید نان آور و زن‌ها باید خانه‌دار باشند؟

جواب:

دلایل و شواهد:

الف) مراجع قدرت:

ب) منابع معتبر:

ج) شواهد عینی و واقعی:

د) تجارب شخصی:

آیا دموکراسی بهترین شکل حکومت است؟

جواب:

دلایل و شواهد:

الف) مراجع قدرت:

ب) منابع معتبر:

ج) شواهد عینی و واقعی:

د) تجارب شخصی:

برگه فعالیت شماره ۵

(۱) این وضعیت را از دیدگاه کارفرمایان توصیف کنید. دلایلی را پیدا کنید که می‌تواند از نقطه نظر او حمایت کند.

.....

.....

.....

.....

.....

(۲) رویکردهای دیگری را که می‌توانید داشته باشید تا شما و کارفرمایان را در حل مشکل کمک کند توصیف کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

برگه فعالیت شماره ۶

برای هر یک از موضوع‌های زیر دلایلی را پیدا کنید که از هر جنبه حمایت کند:

در دانشگاه باید از امتحانات چندگزینه‌ای و درست / نادرست استفاده شود.	در دانشگاه نباید از امتحانات چندگزینه‌ای و درست / نادرست استفاده شود.
زندان‌های طولی‌المدت جرم را کاهش نمی‌دهد.	بهترین راه برای کنترل جرائم، زندان‌های طولی‌المدت برای مجرمین است.
وقتی یک زوج از هم جدا می‌شوند، دادگاه باید در مورد تمام موارد مربوط به بچه‌ها تصمیم بگیرد.	وقتی یک زوج جدا می‌شوند، بچه‌ها باید حق انتخاب داشته باشند که مایلند با کدام والد خود زندگی کنند.