

تفکر انتقادی

تدابیری برای آگاهانه زیستن و خوب آموختن

ریچارد پل، لیندا الدر

ترجمه‌ی دکتر اکبر سلطانی، مریم آقازاده

درباره‌ی «مجموعه‌ی تفکر نقاد»

فکر کردن را که ظاهراً همه‌ی ما خودبه‌خود بلدیم، نه؟ مدام هم مشغولش هستیم. شاید برای بعضی‌هایمان مشغله‌ی چندان خوشایندی هم نباشد، و گاهی آرزو کنیم که کاش می‌شد این مغز مشغول مشوش را خاموش کرد و دمی از رنج فکر کردن و تصمیم‌گیری آسود؛ یا کسی، مرجعی، پیدا می‌شد که فکر کردن را به‌کل به او بسپاریم و خودمان برویم سراغ کارهای خوشایندتر. ولی بالاخره فکر کردن را که همه بلدیم، نه؟

نه! از قضا آن تفکری که منظور ماست، تفکر نقاد، چیزی است آموختنی؛ و مهارت یافتن در آن تمرین بسیار می‌خواهد. ذهن طبیعی ناپروده‌ی ما، ذهن «نامتفکر»، اغلب چیزهایی را درست و بدیهی و طبیعی می‌انگارد در حالی که هرگز درستی یا نادرستی آن‌ها را ارزیابی نکرده‌ایم. قضاوت‌ها و نتیجه‌گیری‌هایی می‌کند که هیچ از ماهیت آن‌ها خبر نداریم. تصمیم‌های ریز و درشتی می‌گیریم و اعمالی از ما «سر می‌زند» که خیال می‌کنیم - فقط خیال می‌کنیم - آگاهانه و با هدف معلوم و برنامه‌ریزی مشخصی بوده، و بعد شگفت‌زده و خشمگین می‌شویم که چرا نتیجه دقیقاً برعکس آن بوده که انتظار داشته‌ایم. رنج می‌کشیم و، با اینکه به‌زبان اخلاق‌مندی را ستایش می‌کنیم، دیگران را رنج می‌دهیم؛ و نمی‌فهمیم چرا. انگار ما نه حاکم بر ذهن خود، که بندی آن هستیم. آن بیرون هم‌بندگزاران بسیاریند: ویژگی تقریباً تمام نهادهای دیرسال اجتماعی ایستایی و مقاومت در برابر تغییر است. قدرت‌های مستقر از ما می‌خواهند منفعلانه بپذیریم وضع موجود فکری، سیاسی یا اقتصادی «هرچند ایده‌آل نیست» اما طبیعی است، و تلاش برای تغییر یا بیهوده است یا به آشوب بی‌پایان و در نهایت بدتر شدن اوضاع می‌انجامد. به تبع این، نهادهای آموزشی هم نامتفکر تربیت می‌کنند: القا کردن به‌جای آموزش، حفظ کردن به‌جای درونی ساختن، به‌خاطر سپردن دانش پیش‌تر کسب‌شده به‌جای درگیر شدن با روند علمی، و پذیرفتن منفعلانه به‌جای پرسشگری.

فرض بنیادین مجموعه‌ی تفکر نقاد این است: ما چیزی جز تفکر خود نیستیم. «احساسات» ما (خشم، ترس، اندوه، محبت)، آرمان‌هایمان، تصمیم‌ها و اعمال‌مان، همه محصول فرایندی است که نامش را فکر کردن گذاشته‌ایم. کیفیت زندگی ما مستقیماً تابع کیفیت تفکر ماست. اگر تفکر ما نامتفکرانه و ناآگاهانه باشد، اگر سازوکارش را نفهمیم، نمی‌توانیم تشخیص بدهیم کجایش معیوب است تا اصلاحش کنیم. تفکر نقاد اندیشیدن درباره‌ی خود تفکر را به ما می‌آموزد. یاد می‌گیریم این ماشین ذهن چگونه کار می‌کند، و می‌آموزیم که چگونه با در اختیار گرفتن تفکرمان، فرمان اعمال خود، فرمان احساسات خود، فرمان نفس خود را در دست بگیریم و مسئولیت زندگی‌مان را بپذیریم.

مجموعه‌ی تفکر نقاد طرحی است برای بهبود کیفیت روابط، یادگیری، و زندگی. برای اخلاقی زیستن. برای آزادی.

فهرست

دبیاچه 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

فصل ۳

خودشناسی ۶۷

- 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

فصل ۴

مؤلفه‌های تفکر ۷۹

- 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 استلزامات ۱۱۰
تفکر از دیدگاه‌هایی متفاوت ۱۱۲
استفاده از تفکر انتقادی برای اشراف بر نگرش‌مان نسبت به مسائل ۱۱۳
دیدگاه متفکر انتقادی ۱۱۵
نتیجه‌گیری ۱۱۶

فصل ۵

معیارهایی برای تفکر ۱۱۷

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

ادغام مؤلفه‌های استدلال و معیارهای فکری ۱۳۱
 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 ■ استلزامات و پیامدها ■ استنتاج‌ها
 استفاده از معیارهای فکری برای ارزیابی تفکر: رهنمودهای کوتاه ۱۳۹

فصل ۶

پرسش‌هایی که به تفکر قوی منجر می‌شوند ۱۵۱

اهمیت پرسش‌ها ۱۵۱
 پرسش‌های مرده نمایانگر ذهنی راکد 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

فصل ۷

اشراف بر تفکر، اشراف بر محتوا ۱۷۳

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

فصل ۸

یادگیری خود را طرح‌ریزی کنید ۱۸۳

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

۲۴۳	مشکل گشای عمل گرا شوید
۲۴۴	ارزیابی الگوهای مشکل گشایی
۲۴۵	از بین بردن مشکلات کاذب
۲۴۵	نیازهای کاذب و اهداف نامعقول
۲۴۷	مشکلات «بزرگ»
۲۴۷	ابعاد مشکل گشایی
۲۵۳	اجتناب از تله‌های مشکل گشایی
۲۵۶	تحلیل مشکلات با استفاده از مؤلفه‌های تفکر
۲۵۹	مهارت مشکل گشایی

فصل ۱۲

اذعان به تمایلات نامعقول خود ۲۶۱

۲۶۱	تفکر خودمحورانه
۲۶۳	درک تفکر خودمحورانه
۲۶۵	درک خودمحوری به معنای ذهنیتی درون ذهن
۲۶۷	خود «موفق»
۲۶۹	خود «ناموفق»
۲۷۳	تفکر معقول
۲۷۷	دو عملکرد خودمحورانه
۲۸۹	گرایش‌های آسیب‌زای ذهن آدمی
۲۸۹	مبارزه با گرایش‌های آسیب‌زای ذهن
۲۹۱	چالش عقلانیت

فصل ۱۳

پایش تمایلات جامعه‌محورانه ۲۹۳

۲۹۳	ماهیت جامعه‌محوری
۲۹۵	آسیب‌شناسی تفکر جامعه‌محورانه
۲۹۹	قشر بندی اجتماعی
۳۰۰	تفکر جامعه‌محورانه ناخودآگاه و بالقوه خطرناک است
۳۰۰	استفاده‌ی جامعه‌محورانه از زبان در گروه‌ها

- افشای تفکر جامعه‌محورانه از طریق تحلیل مفهومی ۳۰۲
 افشای ایدئولوژی حاکم از طریق تحلیل مفهومی ۳۰۳
 رسانه‌های جمعی پرورش‌دهنده‌ی 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 ۳۵۸
 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
- پی‌نوشت: تفکر روان‌شناختی ۳۹۸

فصل ۱۷

تفکر راهبردی، بخش اول ۴۰۱

- فهم و کاربرد تفکر راهبردی ۴۰۱
- 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 ۴۱۹
- 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

- ۴۴۱ تمرین تفکر ماهرانه
 ۴۴۲ مرحله‌ی پنجم: رسیدن به مرحله‌ی پیشرفته‌ی رشد
 ۴۴۵ مرحله‌ی ششم: متفکر ماهر شدن
 ۴۴۷ ویژگی‌های ذهن متفکر ماهر
 ۴۴۹ متفکر آرمانی
 ۴۵۱ پسگفتار گروه تفکر نقاد
 ۴۵۹ واژه‌نامه
 ۵۰۳ منابع

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 تجربم 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 نبینید انگیزه‌ای هم برای تغییر آن نخواهید داشت.