

تفکر انتقادی

تألیف برای آگاهانه زیستن و خوب آموختن

ریچارد پل - لیندا الدر

ترجمه‌ی

دکتر اکبر سلطانی

منول گروه تفکر نقاد ابن سینا

سریم آذاد



نشر اختران

سرشناسه	پل، ریچارد Paul, Richard
عنوان و نام پدیدآور	تفکر انتقادی: تدابیری برای آگاهانه زیستن و خوب آموختن / ریچارد پل، لیندا الدر؛ مترجمان: اکبر سلطانی، مریم آقازاده.
مشخصات نشر	اختران، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۵۰۴ ص. ۱۶/۵ × ۲۳/۵
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۵۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Critical thinking : tools for taking charge of your professional and personal life, C2002.
موضوع	تفکر انتقادی Critical thinking
شناسه افزوده	الدر، لیندا، ۱۹۴۲ - م. Elder, Linda
شناسه افزوده	سلطانی، اکبر، ۱۳۴۵ - ، مترجم.
شناسه افزوده	آقازاده، مریم، ۱۳۵۱ - ، مترجم.
رده های کنگره	۱۳۹۷ ت ۷ ص ۸ پ / BF ۴۴۱
زبان	۱۵۳ / ۴۲
شماره کتابخانه ملی	۴۸۵۵۱۱۲



نشر اختران

با یاری گروه تفکر نقاد

تفکر انتقادی

تدابیری برای آگاهانه زیستن و خوب آموختن

نویسندگان: ریچارد پل - لیندا الدر

مترجمان: دکتر اکبر سلطانی - مریم آقازاده

ویراستار: پیام یزدانی

طرح جلد: ابراهیم حقیقی

چاپ اول ۱۳۹۷

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی بهمن

کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، پ ۱۵۲، طبقه اول، تلفن: ۰۶۴۴۱۰۳۲۵ و 090Akhtaran - فروشگاه: ۶۴۴۱۱۴۲۹
www.instagram.com.akhtaranpub www.akhtaranbook.ir info@akhtaranbook.ir

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۵۴-۸

همه ی حقوق محفوظ است

بها: ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست

دیباجه ۱۵

مقدمه ۱۷

تفکر شما تا چه حد ورزیده است؟ ۱۷

تفکر خوب مستلزم تلاش بسیار است ۲۰

منتقد تفکر خوب شوید ۲۳

پرورش عادات فکری جدید ۲۵

فصل ۱

متفکر منصف ۲۷

تفکر انتقادی قوی و ضعیف ۷

منصف بودن مستلزم چه چیزهایی است؟ ۳۱

تواضع فکری: اطلاع از نادانی ■ شرافت 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 ارزشمند 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 چالش‌طلب 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 ۷۸

- استدلال در همه جای زندگی انسان هست ۸۰
آیا استدلال مؤلفه‌هایی دارد؟ ۸۱
درباره‌ی استدلال خود فکر کنید ۸۱
مؤلفه‌های تفکر در ارتباط با هم ۸۱
رابطه‌ی میان مؤلفه‌ها ۹۱
تفکر درباره‌ی یک هدف ۹۱
تفکر با استفاده از مفاهیم ۹۳
تفکر با استفاده از اطلاعات: اطلاعات بی‌فایده، نادانی فعلی، دانش فعال شده ۹۶
تمایز قائل شدن میان استنتاج و مفروضات ۱۰۲
درک استدلالات 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 زده نمایانگر ذهنی را کدهستند ۱۵۳
 پذیرفتن سه گزیره از پرسش‌ها ۱۵۴
 پرسشگر سقراطی ۱۵۶
 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 پیش‌اندخته متمرکز کنید ■ پرسش‌های خود را بر حوزه‌های تفکر متمرکز کنید
 نتیجه‌گیری ۱۷۱

فصل ۷

اشراف بر تفکر، اشراف بر محتوا ۱۷۲

از حفظ کردن سطحی تا یادگیری عمیق ۱۷۴
 ارتباط محتوا و تفکر ۱۷۶
 درک محتوا از طریق تفکر و درک تفکر از طریق محتوا
 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

راهنمایی برای خودارزیابی ۲۱۵

تعیین معیارهایی برای رده‌دهی ۲۱۶

رتبه‌ی الف ■ رده‌ی 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 «کوچک» ■ 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

حل کردن مشکلات ۲۴۳

- مشکل گشای عمل گرا شوید ۲۴۳
 ارزیابی الگوهای مشکل گشایی ۲۴۴
 از بین بردن مشکلات کاذب ۲۴۵
 نیازهای کاذب و اهداف نامعقول ۲۴۵
 مشکلات «بزرگ» ۲۴۷
 ابعاد مشکل گشایی ۲۴۷
 اجتناب از تله بای مشکل گشایی ۲۵۳
 تحلیل مشکلات: استفاده از مؤلفه های تفکر ۲۵۶
 مهارت مشکل گشایی ۲۵۹

فصل ۱۲

اذعان به تمایلات نامفهوم 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
 گرایش های آسیب زای ذهن آدمی ۲۸۹
 مبارزه با گرایش های آسیب زای ذهن ۲۸۹
 چالش عقلانیت ۲۹۱

فصل ۱۳

پایش تمایلات جامعه محورانه ۲۹۳

- ماهیت جامعه محوری ۲۹۳
 آسیب شناسی تفکر جامعه محورانه ۲۹۵
 قشر بندی اجتماعی ۲۹۹
 تفکر جامعه محورانه ناخود آگاه و بالقوه خطرناک است ۳۰۰
 استفاده ی جامعه محورانه از زبان در گروه ها ۳۰۰

- افشای تفکر جامعه‌محورانه از طریق تحلیل مفهومی ۳۰۲
 افشای ایدئولوژی حاکم از طریق تحلیل مفهومی ۳۰۳
 رسانه‌های جمعی پرورش‌دهنده 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
 ماهیت جهان‌شمول اصول اخلاقی ■ تمایز اخلاق از دیگر حوزه‌های تفکر ■ اخلاق و قراردادهای اجتماعی ■ اخلاق و قانون ■ اخلاق و تابوهای جنسی ■ ترک خواهی 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، 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 سوءاستفاده 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 اداهای مشکوک روان‌شناسی و تخصص‌های سلامت روان ۳۹۵
- پی‌نوشت: تاریخ روان‌شناختی ۳۹۸

فصل ۱۷

تفکر راهبردی، بخش اول ۴۰۱

- فهم و کاربرد تفکر راهبردی ۴۰۱
- مؤلفه‌های تفکر راهبردی ۴۰۲
- آغاز تفکر راهبردی ۴۰۵
- ایده‌ی کلیدی ۱ افکار، احساسات و خرابی با 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 از زبان 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

فصل ۱۹

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

پسگفتا، گروه تفکر نقاد ۴۵۱

واژه‌نامه ۴۵۹

منابع ۵۳

www.ketab.ir

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 ببینید.

پیش خود جنین داشته‌ی را بیازمایید. چند تا از قوی‌ترین احساس‌ها یا هیجان‌های خود را مشخص کنید، ببینید چه طرز فکری با هر کدام مرتبط است. مثلاً اگر از بابت رفتن به دانشگاه هیجان دارید، ببینید چه احساس می‌کنید، به احتمال زیاد علتش این است که فکر می‌کنید در دانشگاه افتخارات خوبی برای شما خواهد افتاد. اگر می‌توسید سر کلاسی بروید، احتمالاً علتش این است که فکر می‌کنید آن درس خسته‌کننده یا دشوار خواهد بود. به طریق اولی، اینکه کیفیت زندگی شما حیثاً 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، 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 بسا در بطن 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 نبینید انگیزه‌ای هم برای تغییر آن نخواهید داشت.

حقیقت این است که بیش‌تر 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 بیش‌تر آدم‌ها از جهات بسیار بازیچه‌ی تفکر خود هستند و طرز تفکرشان بیش‌تر 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 ثمربخش‌تر 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 تفکرمان، مهار اعمال، آوزها و احساسات خود را در دست گیرید. امیدواریم که قدرت تفکر خود را کشف، و سعی کنید طری آن را پرورش دهید که در خدمت شما و بهروزی دیگران باشد. مهم‌ترین تغییر در کیفیت آنچه در دانشگاه یاد می‌گیرید تفکر شماست. البته معلمان هم در این امر خیل هستند و بعضی از آن‌ها در یادگیری بهتر به شما کمک می‌کنند، اما اگر مهارت‌های فردی لازم برای درک محتوای درس‌ها را نداشته باشید، حتی بهترین معلمان نیز نمی‌توانند کمکی شما کنند.

این کتاب شما را با ابزارهای ذهنی از 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 درسی خود را 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 به گونه‌ای تغییر دهید که زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشید. می‌بینید که اندکی - 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.