



راه حل



فکر کردن



مشکل

## مهارت تفکر انتقادی

مختلف را تحلیل کنید و از استدلال‌های منطقی برای پشتیبانی از نظرات خود استفاده کنید. این فعالیت می‌تواند به تقویت مهارت‌های تفکر انتقادی شما کمک کند.

### تمرینات کاربردی:

- تحلیل اخبار روز: هر روز یک خبر یا مقاله را انتخاب کنید و به‌دقت آن را تحلیل کنید. به دنبال منابع خبر، دلایل ارائه‌شده و نقاط ضعف احتمالی در استدلال‌ها باشید.

- سؤال پرسیدن: در مواجهه با اطلاعات جدید، حداقل سه سؤال مطرح کنید و برای پاسخ‌ها به دنبال شواهد معتبر باشید.

- شرکت در بحث‌های فکری: در بحث‌ها با دوستان یا همکلاسی‌ها شرکت کنید و سعی کنید از دلایل منطقی برای دفاع از نظرات خود استفاده کنید.

### نتیجه‌گیری:

تفکر انتقادی یک مهارت اساسی برای ارزیابی دقیق اطلاعات و تصمیم‌گیری‌های آگاهانه است. با تمرین و تقویت این مهارت، می‌توانید به تحلیل دقیق‌تری از اطلاعات دست یابید و استدلال‌های منطقی و مستدل ارائه دهید. این مهارت به شما کمک می‌کند تا در زندگی تحصیلی و شخصی خود موفق‌تر باشید و در مواجهه با چالش‌های مختلف، تصمیمات دقیق‌تری بگیرید.

تفکر انتقادی به بررسی رفتارها و فرآیندهای ذهنی پیچیده انسان می‌پردازد و برای تفسیر دقیق‌تر این مسائل، نیازمند نگرشی علمی و بی‌طرفانه است. به علاوه، این مهارت پایه‌ای برای جلوگیری از تکرار اشتباهات شناختی و اتخاذ تصمیمات آگاهانه فراهم می‌کند.

### ۴. توانایی تحلیل عمیق:

این افراد توانایی تحلیل دقیق داده‌ها و استدلال‌ها را دارند و می‌توانند به درستی نقاط قوت و ضعف اطلاعات را شناسایی کنند.

### راهکارهایی برای تقویت تفکر انتقادی:

#### ۱. سؤال کردن:

یکی از مؤثرترین راه‌ها برای تقویت تفکر انتقادی، تمرین سؤال پرسیدن است. هرگاه با اطلاعات جدیدی مواجه شدید، سعی کنید به‌جای پذیرش سریع، سؤالاتی مانند «یا این اطلاعات دقیق است؟» یا «چه مدارکی از این ادعا حمایت می‌کند؟» را مطرح کنید.

#### ۲. بررسی منابع:

همیشه منابع اطلاعاتی خود را بررسی کنید و مطمئن شوید که آن‌ها از منابع معتبر و قابل اعتماد هستند. بررسی منابع به شما کمک می‌کند تا از صحت اطلاعات مطمئن شوید.

#### ۳. تحلیل استدلال‌ها:

هرگاه با استدلال یا ادعایی روبرو شدید، آن را به‌دقت تحلیل کنید. به دنبال نقاط ضعف و خطاهای منطقی باشید و تلاش کنید دلایل قوی برای هر ادعا پیدا کنید.

#### ۴. مطالعه مستمر:

با مطالعه منابع معتبر و آشنایی با نظرات و دیدگاه‌های مختلف، می‌توانید مهارت تفکر انتقادی خود را تقویت کنید. بررسی دیدگاه‌های متفاوت به شما کمک می‌کند تا اطلاعات دقیق‌تری کسب کنید.

#### ۵. شرکت در بحث‌ها و تبادل نظر:

بحث و تبادل نظر با دیگران به شما کمک می‌کند تا دیدگاه‌های

### نکات کلیدی:

\* تفکر انتقادی به معنای توانایی تحلیل و ارزیابی اطلاعات و ایده‌ها به شیوه‌ای منطقی، منظم و مبتنی بر شواهد است.

\* اهمیت آموزش تفکر انتقادی در ارزیابی دقیق‌تر اطلاعات و اعتبار آن، راه‌حل‌های کارآمد در حل مسائل پیچیده، استقلال فکری و تصمیم‌گیری منطقی‌تر، استدلال‌های منطقی و قوی

در بحث‌ها و مکالمات، توانایی تقویت ارزیابی داده‌ها و مهارت‌های تحلیلی می‌باشد.



مرکز تحقیقات و توسعه در سلامت و آموزش  
معاونت دانش‌پژوهی و فناوری

بلوار دانشجو، خ شهید اعرابی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

تماس: ۰۹۳۶۹۴۵۲۴۰۸ - خط بحران: ۲۲۴۳۹۸۳۷ - ۲۳۸۷۲۴۰۶ - ۲۲۴۰۶۶۲۱

www.moshavereh.sbmu.ac.ir - Email: moshaversbmu@gmail.com

https://chat.whatsapp.com/KYOqZ1eHq4M38wkcqDzDe: کانال اطلاع‌رسانی



مدرسه مشاوره مبتنی بر  
سیکده زندگی اساسی - ایرونی

تفکر انتقادی (Critical Thinking) یکی از مهارت‌های اصلی در روان‌شناسی است که به فرد توانایی تجزیه و تحلیل، ارزیابی و تفسیر اطلاعات به صورت منطقی و بی‌طرفانه را می‌دهد. این مهارت نقش مهمی در تحلیل ادعاها، نظریه‌ها، و شواهد در مباحث روان‌شناسی، به‌ویژه در تحقیقات علمی، تشخیص مسائل، و تصمیم‌گیری حرفه‌ای دارد. در دنیای امروز که حجم عظیمی از اطلاعات از منابع مختلف در دسترس است، توانایی تشخیص اطلاعات معتبر از نامعتبر و تحلیل دقیق آن‌ها اهمیت زیادی دارد. این مهارت برای دانشجویان در موفقیت تحصیلی، حل مشکلات روزمره و تصمیم‌گیری‌های بهتر، بسیار حیاتی است.

### تعریف تفکر انتقادی:

تفکر انتقادی به معنای توانایی تحلیل و ارزیابی اطلاعات و ایده‌ها به شیوه‌ای منطقی، منظم و مبتنی بر شواهد است. این مهارت به شما کمک می‌کند تا اطلاعات را به طور دقیق بررسی کنید، از صحت آن‌ها اطمینان حاصل کنید و نتیجه‌گیری‌های منطقی و معتبر انجام دهید. تفکر انتقادی بر اساس ارزیابی دقیق و بدون پیش‌داوری استوار است.

### ویژگی اصلی تفکر انتقادی:

۱. تحلیل و ارزیابی اطلاعات: توانایی بررسی منابع اطلاعاتی، داده‌ها و شواهد به شکل دقیق و تفکیک درست از نادرست.
۲. شک‌گرایی علمی (Scientific Skepticism): قبول نکردن ادعاها یا نظریه‌ها بدون شواهد معتبر و قابل قبول.
۳. انعطاف‌پذیری شناختی: توانایی تغییر دیدگاه‌ها یا پذیرش دیدگاه‌های متفاوت پس از دریافت شواهد جدید.
۴. آگاهی از سوگیری‌ها: شناسایی سوگیری‌های شناختی، مانند سوگیری تأییدی یا سوگیری انتخابی، و تلاش برای کمینه کردن تأثیر آنها در قضاوت‌ها.
۵. توجه به ارتباطات منطقی: توانایی شناسایی روابط منطقی بین فرضیه‌ها، شواهد و نتیجه‌گیری‌ها.

### اهمیت تفکر انتقادی:

تفکر انتقادی به شما کمک می‌کند تا:  
- اطلاعات را به صورت دقیق‌تر ارزیابی کنید و منابع معتبر را شناسایی کنید.  
- در حل مسائل پیچیده به راه‌حل‌های کارآمد برسید.

- به صورت مستقل فکر کنید و تصمیم‌گیری‌های منطقی‌تری داشته باشید.
- در بحث‌ها و مکالمات از استدلال‌های منطقی و قوی استفاده کنید.
- مهارت‌های تحلیلی و توانایی ارزیابی داده‌ها را تقویت کنید.

### مهارت‌های مرتبط:

استدلال تحلیلی: تشخیص نقاط قوت و ضعف در نظریه‌ها یا استدلال‌ها.  
حل مسئله انتقادی: جستجو برای گزینه‌های جایگزین و بررسی پیامدهای مختلف آن‌ها.  
تفکر خلاق: ایجاد راه‌حل جدید یا پیشنهاد زاویه دید متفاوت برای مسائل روان‌شناختی.

### مراحل تفکر انتقادی:

۱. شک و سؤال:  
تفکر انتقادی با طرح سؤال و ایجاد شک آغاز می‌شود. در مواجهه با اطلاعات جدید، باید پرسید: «آیا این اطلاعات صحیح است؟» یا «منبع این ادعا کجاست؟». شک کردن به اطلاعات به شما این فرصت را می‌دهد که آن‌ها را به دقت بررسی کنید و به نتیجه‌گیری‌های دقیق‌تری برسید.
۲. جمع‌آوری اطلاعات:  
پس از طرح سؤال، نوبت به جمع‌آوری اطلاعات دقیق و معتبر می‌رسد. در این مرحله باید منابع مختلف، از جمله مقالات علمی، کتاب‌ها و نظرات کارشناسان معتبر را بررسی کنید. جمع‌آوری اطلاعات از منابع مطمئن، به شما در تصمیم‌گیری‌های دقیق‌تر کمک می‌کند.
۳. تحلیل اطلاعات:  
پس از جمع‌آوری اطلاعات، باید به تحلیل آن‌ها پردازید. در این مرحله، به دنبال نقاط قوت و ضعف، تناقض‌ها و همخوانی‌های اطلاعات باشید. آیا اطلاعات منطقی به نظر می‌رسند؟ تحلیل دقیق به شما کمک می‌کند تا از درستی داده‌ها اطمینان حاصل کنید.
۴. ارزیابی استدلال‌ها:  
ارزیابی دقیق استدلال‌ها و دلایل موجود، یکی از مراحل مهم تفکر انتقادی است. بررسی کنید که آیا استدلال‌ها منطقی و مبتنی بر شواهد هستند یا خیر. سعی کنید هرگونه تناقض یا خطای منطقی را شناسایی کنید تا استدلال‌های قوی و معتبر را از ضعیف جدا کنید.
۵. نتیجه‌گیری منطقی:  
پس از ارزیابی و تحلیل، نوبت به نتیجه‌گیری می‌رسد. نتیجه‌گیری باید

بر اساس شواهد و داده‌های منطقی و معتبر انجام شود. تفکر انتقادی به معنای رسیدن به نتایجی است که با داده‌ها و دلایل قوی پشتیبانی شوند، نه بر اساس احساسات یا نظرات شخصی.  
ع. بازنگری و ارزیابی دوباره:

تفکر انتقادی یک فرآیند مستمر است. همواره باید آماده باشید تا اطلاعات جدید را بررسی و تحلیل کنید. اگر نتایج جدیدی به دست آمد، یا اگر شک جدیدی به اطلاعات موجود ایجاد شد، باید دوباره به ارزیابی و تحلیل بپردازید.

### ویژگی‌های افراد دارای تفکر انتقادی:

۱. شک‌گرایی سالم:  
افرادى که از تفکر انتقادی برخوردارند، همیشه به اطلاعات و ادعاها با شک سالم نگاه می‌کنند و آن‌ها را بررسی و تحلیل می‌کنند تا به صحت آن‌ها پی ببرند.
۲. آمادگی برای تغییر عقیده:  
افراد با تفکر انتقادی آماده تغییر عقیده و پذیرش نظرات جدید بر اساس شواهد و استدلال‌های منطقی هستند. آن‌ها به‌جای پافشاری بر نظرات قبلی، همواره آماده پذیرش اطلاعات جدید هستند.
۳. استقلال فکری:  
تفکر انتقادی به افراد کمک می‌کند تا به صورت مستقل فکر کنند و به‌جای دنبال کردن نظرات دیگران، بر اساس تحلیل‌های خود تصمیم‌گیری کنند.

