

فعال کردن ذهن و تفکر منتقدانه

تفکر منتقدانه یکی از آن مهارت‌های بسیار مهم است. اگر همیشه از آن استفاده نمی‌کنید، اصلاً خوب نیست چون ذهن شما به اندازه کافی فعال نمی‌شود که کمی خسته‌اش کنید.



سلامت نیوز : تفکر منتقدانه یکی از آن مهارت‌های بسیار مهم است. اگر همیشه از آن استفاده نمی‌کنید، اصلاً خوب نیست چون ذهن شما به اندازه کافی فعال نمی‌شود که کمی خسته‌اش کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ مثل این می‌ماند که عضله‌ای از بدن‌تان را به مدتی طولانی به کار نگرفته باشید، در این حال حتی برای فعالیت‌های آسان روزمره هم توانایی نخواهد داشت.

آیا از نظر ذهنی به خودتان فشار می‌آورید؟

این نوع فکر کردن توام با تلاش نیازمند انرژی بیشتری است تا خیلی ساده با کلماتی سریع به یک مسئله یا مشکل پاسخ دهید. این فکر کردن 171#& سطح 2؛ است. با چند نمونه شروع می‌کنیم اما پیاممان این است که اگر از تفکر منتقدانه استفاده نمی‌کنید، شروع به انجام آن به صورت هر روز یا یک روز در میان کنید. از کجا می‌توانید بفهمید که در حال حاضر از آن استفاده می‌کنید یا نه؟ آیا وقتی می‌خواهید جوانب مختلف یک مسئله را بررسی کنید یا دلایل پشت هر دو جنبه یک سیاست را یا مسائلی از این قبیل، ذهنتان خسته می‌شود؟ آیا برای به دست آوردن اطلاعات مربوط به چیزی تحقیق می‌کنید یا حرف‌هایی که به شما زده می‌شود را بعنوان منبع اصلی تلقی می‌کنید و چشم و گوش بسته می‌پذیرید؟

برای این کار از مسائل اجتماعی یا شخصی استفاده کنید

حرفمان این است که فکر کردن سنگین و زیاد گاهی اوقات برایتان مفید است. وقتی با مسئله‌ای مثلاً سیاسی روبه‌رو می‌شوید، می‌توانید دو جنبه‌ای که به شما معرفی شده است را ببینید، یا می‌توانید وقت بیشتری را صرف کنید تا ببینید آیا فقط این دو انتخاب وجود دارد یا می‌توان ایده‌های جدیدی را هم با این موضوع مرتبط دانست، و همچنین اگر می‌توانید دلیل کل این مناقشه را بفهمید، و مسائلی از این قبیل.

گاهی اوقات به روی سرسختان برگردید

مثل این می‌ماند که بازی شطرنج انجام می‌دهید و حرکات‌های ممکن دیگر یا روش‌های دیگری که می‌توانستید قبل از اینکه به این نقطه برسید بازی کنید را بررسی می‌کنید. وقتی کامپیوتر را روی سطح آسان برای بازی شطرنج تنظیم می‌کنید، کامپیوتر در مقایسه با ما 171#& تفکر آسان؛ خواهد داشت و فقط به نزدیک‌ترین حرکات و ساده‌ترین حمله‌ها نگاه خواهد کرد. وقتی کامپیوتر را روی حالت سخت تنظیم می‌کنید، ناگهان حرکات مختلفی را از قبل تحلیل کرده، انواع مختلف یک حمله، نحوه قرار گرفتن در یک موقعیت خاص و از این قبیل را بررسی می‌کند. سطح سخت کامپیوتر مطمئناً از چرخه‌های پردازنده بیشتری استفاده می‌کند اما با این کار فایده زیادی خواهد برد. تفاوت ما با کامپیوتر در این است که اگر گاهی اوقات از سطح سخت‌مان استفاده نکنیم، مغزمان به سطح آسان عادت کرده و بعدها رفتن روی سطح سخت برایش دشوار خواهد شد. مثل عوض کردن روغن ماشین برای بهبود سرعت و تغییر دنده‌های آن می‌باشد.

فعال کردن مغزتان نیازمند این است که هر بار بر مقاومت آن پیروز شوید

نکته دیگری که باید اینجا اضافه کنیم این است که داشتن تفکر انتقادی به طور طبیعی به دست نمی‌آید. هر بار نیاز به تلاش دارد. به مرور زمان ممکن است آسان‌تر شود اما اکثر اوقات که می‌خواهید از آن استفاده کنید نیاز به پشتکار شما دارد. مثل رفتن به دنده چهار در ماشین می‌ماند که نیازمند این است که اول به دنده یک، بعد دنده دو، بعد دنده سه و بعد به دنده چهار برسید. این نیازمند تلاش بیشتری دارد تا ماندن در دنده یک.

چیزهای زیادی هست که درمورد تفکر انتقادی باید یاد بگیرید

اگر به طور مرتب از تفکر انتقادی استفاده نکنید چطور می‌توانید روی آن کار کنید؟ از راه‌های مختلفی می‌توانید استفاده کنید. می‌توانید یک سیاست خاص را در نظر گرفته و همه جوانب آن را بررسی و تحلیل کنید و شاید به جنبه‌هایی نیز خودتان برسید. یا حتی یک مشکل در زندگی شخصی خودتان را در نظر گرفته و یک صفحه کامل درمورد دلایل اتفاق افتادن آن، راه‌های مختلفی که می‌توانستید انتخاب کنید، راهکارهایی برای بهبود وضعیت، دلایل اینکه چرا یک راه خاص را انتخاب کردید یا نکردید و از این قبیل بنویسید. راه دیگر انجام نوعی پازل منطقی است که مغزتان را به کار روی احتمالات و انتخاب‌ها مشغول کند.

ذهن بعنوان یک عضله

از آنجاکه مغز در ساخت اتصالات عصبی خود مثل یک عضله است و اینکه چقدر این اتصالات قوی ساخت شوند به مقدار استفاده از آنها دارد، این نوع تفکر انتقادی هم باید به طور منظم انجام شود، درست مثل درازنشست زدن منظم برای ساختن عضلات شکمتان. با اینکه مکانیزم‌های آن متفاوت است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که به چالش کشیدن تجربیات یادگیری می‌تواند موجب پیشرفت بافت مغز شود درست همانطور که تمرین و ورزش می‌تواند موجب تقویت بافت‌های عضلانی شود.