

روانشناسی شکاک بودن

ارزیابی شواهد عینی (Fact-Checking)

آیا شک من بر پایه دیتا و شواهد واقعی و قابل اثبات است، یا صرفاً بر اساس پیش فرض‌های ذهنی و تجربیات تلخ گذشته‌ام شکل گرفته است؟

تفکیک شک سالم از بدبینی مطلق

آیا در این موقعیت خاص، به دنبال کشف حقیقت هستم یا صرفاً می‌خواهم ثابت کنم که دیگران اشتباه می‌کنند؟ (ارزیابی نیت درونی پیش از هرگونه قضاوت)

جلوگیری از فلج تحلیلی

آیا این سطح از شکاکیت به جای حل مسئله و محافظت از من، منجر به نشخوار فکری مداوم و توقف در تصمیم‌گیری و اقدام شده است؟

پذیرش احتمال خطای شناختی

آیا احتمال می‌دهم که در تحلیل این مسئله دچار سوگیری تایید (Confirmation Bias) شده باشم و فقط مدارکی را می‌بینم که شک من را تایید می‌کنند؟

تعیین مرز راستی‌آزمایی و اعتماد

آیا برای بررسی این موضوع یک خط قرمز منطقی و زمان مشخص تعیین کرده‌ام تا پس از آن، دست از شک‌ورزی بردارم، پرونده را ببندم و اعتماد کنم؟

پرسشگری سقراطی و سازنده

آیا به جای گارد گرفتن و اتهام‌زنی، سوالات باز و شفاف‌کننده می‌پرسم تا ابهامات ذهنی‌ام بدون ایجاد تنش و گسست در روابط برطرف شود؟

پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

دوره هدف و برنامه‌ریزی

دوره فن بیان و شایستگی

چله معنوی آرامش

دوره خودشناسی ویژن

امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



سوشال مدیا بهارمن

تماس و واتس‌آپ: 09963044007 | بله: @bahareman_com | ای‌تا: @Baharman_com | تلگرام: @bahareman_com

اینستاگرام: @amirhossein_hamedii | آپارات: bahareman.ir | یوتیوب: کانال بهارمن

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی