

---

१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:

(क) समालोचनात्मक चिन्तन भनेको के हो?

उत्तर: समालोचना शब्द सम र अलोचना दुई शब्दहरू मिलेर बनेको छ । यसरी हेर्दा कुनै विषयवस्तु वा कुराको राम्रा तथानराम्रा पक्षहरूको निष्पक्षताका साथ मूल्याङ्कन गर्ने कार्य समालोचनात्मक चिन्तन हो । विभिन्न विचारबिचको तार्किकसम्बन्ध बुझेर स्पष्ट र तर्कसङ्गत सोच सक्ने क्षमता नै समालोचनात्मक चिन्तन हो ।

(ख) समालोचनात्मक चिन्तन अन्तर्गतका सिपहरूमध्ये तपाईंलाई कुन सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण लाग्छ? एक कारण दिनुहोस् ।

उत्तर: समालोचनात्मक चिन्तन अन्तर्गतका सिपहरूमध्ये मलाई सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विश्लेषण सिप लाग्छ, किनभने कुनै घटना, समस्या वा मुद्दासँग सम्बन्धित सूचना र तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने र तिनीहरूलाई शोधन गर्ने तथा त्यसको प्रभाव वानतिजाबारे विचार गर्ने सिप नै विश्लेषण सिप हो । उदाहरणका लागि १० कक्षापछि के विषय पढ्ने भन्ने समस्या छ भने कुन विषय पढ्दा के राम्रो हुन्छ ? त्यसका लागि स्रोत साधन के के चाहिन्छ भन्नेबारे सूचना तथा तथ्याङ्क सङ्कलन गरेर तिनीहरूको प्रभाव अनुमान गर्न सकिन्छ ।

(ग) आत्मालोचनालाई परिभाषित गर्नुहोस् ।

उत्तर: आफ्ना सबल पक्ष र कमजोर पक्ष पहिचान गर्न तथा भविष्यमा कमजोर सच्चाई आफूलाई सबल र सफल बनाउन सहयोग गर्छ । त्यस्तै यसले आफ्ना सबल पक्ष र कमजोर पक्ष केलाएर आफ्नो कमजोरी महसुस गरी कमजोर पक्षलाई स्वीकार गरी त्यसलाई सुधार गर्ने कार्यलाई आत्मालोचना भनिन्छ ।

(घ) आत्मालोचना र स्वरूपान्तरणबिच के सम्बन्ध छ? छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।

उत्तर: आफ्ना सबल पक्ष र कमजोर पक्ष केलाएर आफ्नो कमजोर पक्षलाई स्वीकार गरी त्यसलाई सुधार गर्ने कार्यलाई आत्मालोचना भनिन्छ भने आत्मालोचना गरेर मात्र मानिसले सफलता प्राप्त गर्न सक्दैन । त्यसका लागि त आफ्नो कमजोरीलाई हटाई आफू परिवर्तन हुनुपर्छ । आफूमा सुधार गर्न आवश्यक विचार कार्य र व्यवहारमा आफै परिवर्तन ल्याउनु नै स्वरूपान्तरण हो ।

(ङ) समालोचनात्मक चिन्तनको महत्त्वलाई पाँच बुँदामा लेख्नुहोस् ।

उत्तर: समालोचनात्मक चिन्तनको महत्व:

- कुनै मुद्दा वा समस्याको वास्तविक निष्कर्षमा पुग्न
- परिस्थिति अनुकूलका विभिन्न सिद्धान्त, परिभाषा कानुन लगायतका कुराहरू निश्चित गर्न
- व्यक्तिगत पक्षधरता, पूर्वाग्रहलगायतका निष्कर्षमा प्रभाव पार्ने तत्वहरूलाई हटाई उचित निष्कर्ष निकाल्न
- सान्दर्भिक तथ्य, प्रमाण र अनुभवहरूलाई समेटी असान्दर्भिक कुराहरू हटाउन कुन कुरा सर्वस्वीकार्य हो र कुन कुराका लागि प्रमाण आवश्यक छ भन्ने कुराको बोध गर्न ।

**(च) समालोचनात्मक चिन्तनमा प्रयोग हुने सिपहरूको सूची बनाउनुहोस् ।**

उत्तर: समालोचनात्मक चिन्तनमा प्रयोग हुने सिपहरू निम्न छन्:

**(अ) विश्लेषण सिप:** कुनै घटना, समस्या वा मुद्दासँग सम्बन्धित सूचना र तथ्याङ्क सङ्कलन गर्ने र तिनीहरूलाई प्रशोधनगर्ने तथा त्यसको प्रभाव वा नतिजाबारे विचार गर्ने सिप नै विश्लेषण सिप हो ।

**(आ) अर्थ निर्माण सिप:** सङ्कलित तथा प्रशोधित सूचना र तथ्याङ्कबाट अर्थ निकाल्ने क्षमता नै अर्थ निर्माण सिप हो ।

**(इ) निष्कर्ष अनुमान गर्ने सिप:** उपलब्ध ज्ञान पर्याप्त र विश्वसनीय छ छैन मूल्याङ्कन गरी त्यसबाट प्राप्त हुने नतिजा अनुमान गर्ने सिप नै निष्कर्ष अनुमान सिप हो ।

**(ई) व्याख्या गर्ने सिप:** सिप लगाइएका कुरा र तर्कलाई स्पष्टसँग अरुलाई बुझाउन सक्ने क्षमतालाई व्याख्या सिप भनिन्छ ।

**(उ) आत्मनियमन सिप:** आफ्नो सोच्ने तरिका ठिक छ कि छैन भनेर निरन्तर अनुगमन र नियमन गर्नुपर्छ । यस्तो नियमनगर्ने क्षमता नै आत्मनियमन सिप हो ।

**(ऊ) खुला सोचाइ सिप:** आफ्नो विचार मात्र ठिक भन्ने भावनाबाट मुक्त भई अरु सबैको विचार भावना, चासोआदिप्रति पर्याप्त ध्यान दिने सिप नै खुला सोचाइ सिप हो ।

**(ए) समस्या समाधान सिप:** समालोचनात्मक चिन्तनका क्रममा अप्रत्यासित रूपमा आइलाग्ने समस्याहरूलाई बुद्धिमतापूर्ण ढङ्गले समाधान गरी विभिन्न प्रकारका द्वन्द्वलाई व्यवस्थापन गर्ने क्षमतालाई समस्या समाधान सिप भनिन्छ ।

**(छ) आत्मआलोचनाले व्यक्तिलाई कमजोर हैन सबल बनाउँछ? यस भनाइलाई पुष्टि गर्नुहोस् ।**

उत्तर: आत्मआलोचनाले व्यक्तिलाई कमजोर हैन सबल बनाउँछ किनभने आत्मआलोचना सिपले आफ्ना बसल पक्ष र कमजोर पक्ष पहिचान गर्न तथा भविष्यमा कमजोरी सच्याई आफूलाई सबल र सफल बनाउन सहयोग गर्छ । त्यस्तै यसले व्यक्तिलाई अरुको दृष्टिकोणबाट आफ्नो व्यवहारको समीक्षा गर्न सिकाउने भएकाले आत्मसचेतनाको पनि विकास गराउँछ । यसले व्यक्तिलाई समस्याको जरासम्म पुग्ने र त्यसको समाधान पत्ता लगाउन सक्षम बनाउँछ ।

*If you have any suggestions or feedback you can send us an mail at [Nepalenotes@gmail.com](mailto:Nepalenotes@gmail.com).*

*You can also find us on different social media platforms like Facebook, Instagram, Twitter, YouTube etc.*