

خوش فکری

کاربرد تفکر نقادانه در
تصمیم‌گیری، حل مسئله، و اندیشه‌یاری

مجموعهٔ سنجش‌گرایانه اندیشه
۱ | (تفکر نقادانه)



مایکل گِلِت

ترجمه و بازنویسی:
مهدی خسروانی
و مائده محبوب

مجموعه سنجشگرانه اندیشی (تفکر نقادانه) — ۱

خوش فکری
کاربرد تفکر نقادانه در
تصمیم‌گیری، حل مسئله و اندیشه‌یاری

نویسنده	مایکل گِلِت
ترجمه و بازنویسی	مهدی خسروانی و مانده محبوب

صفحه‌آرا	مرتضی فکوری
طراح جلد	مجید کاشانی

چاپ دوم در ۵۰۰ نسخه، ۱۴۰۴

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۳۳۵-۱-۱



نشر ایش

arishpublication@gmail.com

با همکاری



نشر نایش

nayesh.pub@gmail.com

این اثر تحت حمایت قانون مؤلفان و مصنفان قرار دارد.

هرگونه کپی‌برداری از کتاب به هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد.

بخش ۱

درآمد و چارچوب برای سنجشگرانۀ اندیشی

واژه‌های ویژه بخش:

تبیین: تبیین یک چیز یعنی بیان علت آن چیز. برای مثال، تبیین خورشیدگرفتگی، یعنی بیان علت وقوع خورشیدگرفتگی.

در این بخش چند اصطلاح را تعریف می‌کنیم. می‌خواهیم ببینیم «سنجشگرانۀ اندیشی» به چه معناست و چه فرقی با «اندیشیدن خودکار» دارد. بسیاری از فایده‌های آن را نام می‌بریم و به این بحث می‌پردازیم که چه زمانی باید در کارمان از سنجشگرانۀ اندیشی استفاده کنیم. از همه مهم‌تر، چارچوبی برای سنجشگرانۀ اندیشی معرفی خواهیم کرد. این چارچوب راهنمای ما در فرایند سنجشگرانۀ اندیشی خواهد بود.

یکی از پرکاربردترین واژه‌های این کتاب اصطلاح «دغدغه»^۱ است. احتمالاً شما نیز واژه «دغدغه» را در جمله‌هایی مثل «دغدغه ما ... است» یا «این واقعاً یک دغدغه است» شنیده‌اید. واژه «دغدغه» معمولاً برای اشاره به چیزهایی از این قبیل

به کار می‌رود: موضوعی که باید درباره‌اش تصمیم‌گیری شود، مسئله یا مشکلی که قرار است حل شود، موقعیتی که باید مدیریت شود، هدفی که قرار است به آن برسیم، مقصودی که قرار است به آن دست پیدا کنیم، و ...

پس دغدغه عبارت است از:

- مسئله یا مشکلی که راه‌حل از پیش آماده‌ای ندارد؛
- چیزی که مشاهده کرده‌ایم اما تبیین روشنی برایش نداریم (یعنی نمی‌دانیم به چه علت رخ داده است)؛
- رخ دادن چیزی در نتیجه چیزی دیگر، بدون آنکه تبیین روشنی برایش داشته باشیم؛
- هدفی که راه روشنی برای دستیابی به آن نداریم.

اگر از قبل با سنجشگرانه‌اندیشی، فایده‌های آن، و زمان مناسب استفاده از آن آشنا باشید و مایلید فصل‌های ابتدایی را کنار گذاشته مستقیماً به سراغ فصل‌های بعد بروید، می‌توانید ابتدا فصل ۳، «چارچوب و ابزارها»، را مطالعه کنید. در آنجا چارچوب را تعریف کرده‌ام. در غیر این صورت مطالعه کتاب را با فصل ۱، «سنجشگرانه‌اندیشی چیست»، شروع کنید. در فصل ۱، سنجشگرانه‌اندیشی را تعریف خواهم کرد، فایده‌هایش را توضیح خواهم داد، و به معرفی موقعیت‌های متعدد شغلی و حرفه‌ای خواهم پرداخت که در آنها می‌توانید از سنجشگرانه‌اندیشی استفاده کنید.

فصل ۱

سنجشگرانه اندیشی چیست؟

واژه‌های ویژه فصل:

برون داد^۱: خروجی؛ نتیجه. در متون عادی، بیشتر وقت‌ها می‌توان به جای «برون داد» از واژه «نتیجه» نیز استفاده کرد. اما در کتاب‌های منطق و سنجشگرانه اندیشی، بسیار بهتر است که وقتی می‌خواهیم از «خروجی» یک کار یا فرایند یا ... سخن بگوییم به جای واژه «نتیجه» از واژه «برون داد» استفاده کنیم، زیرا در کتاب‌های منطق و سنجشگرانه اندیشی واژه «نتیجه» کاربرد بسیار خاصی دارد و صرفاً به معنای «خروجی استدلال» است.

برآمد^۲: این واژه نیز همانند «برون داد» معنایی نزدیک به «نتیجه» دارد و به معنای «محصول» و «ماحصل» و «دست‌آورد» یک چیز، کار، فرایند، و ... است. در متون عادی می‌توان به جای این واژه، از همان کلمه «نتیجه» استفاده کرد، اما در متون منطق و سنجشگرانه اندیشی، به همان دلیل که در پاراگراف پیشین گفته شد، بهتر است از واژه «برآمد» استفاده کنیم.

1. outcome

2. result

اندیشیدن مبنای همه کارهایی است که ما انجام می‌دهیم. همه اعمالی که انجام می‌دهیم، همه راه‌حل‌هایی که می‌یابیم، و همه تصمیم‌هایی که می‌گیریم برآمد اندیشیدن‌اند. وقتی داریم تصمیم می‌گیریم که ناهار چه بخوریم، چگونه یک پروژه را در زمان مشخص شده به پایان برسانیم، یا در فلان گفت‌وگو چه بگوییم، در حال اندیشیدنیم. هنگام رانندگی می‌اندیشیم (گرچه بعضی وقت‌ها درباره خود رانندگی نمی‌اندیشیم). ما همیشه در حال اندیشیدنیم و، با آنکه تفکر ما همیشه ارزشمند نیست، مغزمان همیشه درگیر است. حتی هنگام خواب هم در حال اندیشیدنیم.

سنجشگرانه‌اندیشی همان اندیشیدن است، اما اندیشیدن به شیوه‌ای متفاوت. خیلی‌ها این فرایند را با استفاده از عبارت‌ها و اصطلاحاتی از این دست توصیف می‌کنند: تحلیلی، دقیق، پرسش‌گرانه، زرف‌کاوانه، غیراحساسی، سازمان‌مند، نوآورانه، سقراطی، منطقی، روش‌مند، تفکری که در آن پیش‌فرض‌ها مسلم گرفته نمی‌شوند، بررسی و بازیابی، اندیشیدنی که با توجه به جزئیات همراه است، جامع‌نگرانه، تفکر برون‌قالبی^۱ (توضیح در فصل ۲۷)، علمی، و رَوَند-دار^۲. احتمالاً شما نیز برخی از این اصطلاحات را شنیده‌اید و به کار برده‌اید. اما این اصطلاحات دقیقاً به چه معنی‌اند؟

برخی افراد وقتی می‌خواهند سنجشگرانه‌اندیشی را با بیان دیگری توضیح دهند از تعبیر «خوش فکری» استفاده می‌کنند. من از تعبیری دیگر استفاده می‌کنم: «دغدغه‌پردازی»^۳. دغدغه‌پردازی، به بیان خلاصه، یعنی پرداختن به دغدغه‌ها و تلاش برای حل و رفع آنها. غالب افراد با این نظر موافق‌اند که سنجشگرانه‌اندیشی با تفکر روزمره، خودکار، یا تفکر نه‌چندان جدی فرق دارد.

سنجشگرانه‌اندیشی اندیشیدنی است که:

- هدایت‌شونده^۴ است (یعنی خودکار نیست و تحت هدایت و نظارت فرد اندیشنده انجام می‌شود)؛
- هدف‌مند است؛

1. outside the box thinking

۲. procedural: تفکری که به صورت منظم و بر اساس روند مشخص صورت می‌پذیرد.

3. headscratching

4. manual

- فرد اندیشنده از پدیده جانب‌داری، که در تفکر همه ما انسان‌ها وجود دارد، آگاه است؛
- فرایند است؛ و
- در آن از مجموعه‌ای از ابزارها استفاده می‌شود.

توضیح این ویژگی‌ها:

سنجشگرانه اندیشی تفکر هدایت‌شونده است، نه خودکار. نخست نگاهی به تفکر خودکار (آن نوع تفکری که بیشتر انجام می‌دهیم) بیندازیم. آیا تا حالا برایتان پیش آمده با ماشین خودتان سر کار بروید اما وقتی به محل کار می‌رسید چیزی از رانندگی‌تان یادتان نیاید؟ یا اینکه برنامه‌ریزی کرده باشید که در راه برگشت به خانه از مغازه خواربارفروشی چیزی بخرید اما نزدیکی‌های خانه متوجه شده باشید که این موضوع را پاک فراموش کرده‌اید؟ یا اینکه کلیدهایتان را جایی گذاشته باشید و چند دقیقه بعد اصلاً یادتان نیاید که آنها را کجا گذاشته‌اید؟ این همان چیزی است که در حالت اندیشیدن خودکار رخ می‌دهد. این هم نوعی اندیشیدن است اما، در این حالت، ضرورتاً آگاه نیستید که به چه می‌اندیشید.

این قطعه را بخوانید:

شاید فکر کنید جالب است که می‌توانید این متن را تقریباً بی هیچ مشکل بخوانید، در صورتی که بعضی از واژه‌های متن اشتباه املایی دارند. معلوم می‌شود برای آنکه یک نوشته را بفهمید کافیست برخی از حروف کمالات آن صخیخ باشند.

چه‌طور توانستید متن بالا را بخوانید؟ این روزها، وقتی این سؤال را می‌پرسم، معمولاً پاسخ می‌شنوم که «همان‌طور که می‌توانم اسمس‌های بچه‌ام را بخوانم». خوب، این تاحدودی درست است. اما واقعاً چه‌طور می‌توانید متن بالا را بخوانید؟ اگر فارسی‌زبان باشید، احتمالاً می‌توانید متن را تقریباً با همان سرعتی که یک متن صحیح را مطالعه می‌کنید بخوانید.

مغز شما برای آنکه شما را قادر به خواندن این متن پرغلط کند چند فعالیت انجام می‌دهد؛ یکی از آنها تشخیص الگوست. مغز شما یک دستگاه تشخیص الگوست؛ یک دستگاه تشخیص الگوی بسیار قوی. احتمالاً این تجربه را داشته‌اید که چون صحبت با کسی توانسته باشید واکنش او را پیش‌بینی کنید. چرا قادر به این کار بوده‌اید؟ چون این یک الگوست. ما خیلی چیزها مثل مکان‌ها، افراد، صداها، و بوها را تشخیص می‌دهیم. وقتی شروع به خواندن قطعه‌ای مثل قطعه پرغلط بالا می‌کنید، مغز شما به‌طور خودکار شروع به رمزگشایی واژه‌ها می‌کند، تا اینکه به واژه «کنبد» می‌رسد. این واژه اشتباه نوشته شده است. یک نقطه حرف «ی» گذاشته نشده است. مغز شما این را تشخیص می‌دهد. بنابراین، همه واژه‌های شبیه «کنبد» که برایتان آشنا هستند و ممکن است به دود این قسمت از متن بخورند را جست‌وجو می‌کند. این عمل مغز «تشخیص بافتار»^۱ نامیده می‌شود. «بافتار» یعنی موقعیت، و زمینه چیزها؛ و «تشخیص بافتار» عملی است که مغز انجام می‌دهد تا مشخص کند که، با توجه به معنای جمله، چه واژه‌ای در اینجا مناسب است. مغز ما به‌شکل شگفت‌آوری در این کار ماهر است. در نتیجه، توانایی ما در تشخیص الگو، به کمک تشخیص بافتار، این امکان را به ما می‌دهد که قطعه پرغلط بالا را بخوانیم. حالا فرض کنید از شما بخواهم واژه‌های اشتباه را پیدا کنید. آیا اصلاً موقع خواندن آن قطعه متوجه واژه‌های اشتباه شدید؟ بیشتر افراد نه تنها متوجه واژه‌های اشتباه نمی‌شوند بلکه پیدا کردن همه واژه‌های اشتباه برایشان دشوار است.

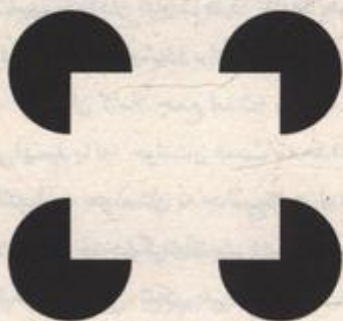
فعالیتی دیگر را امتحان می‌کنیم. بیت زیر را بخوانید و در کمتر از پنج ثانیه بگویید حرف «ر» چند بار در آن تکرار شده است:

شور شراب عشق تو آن نفسم رَوَد ز سر کاین سر پُرهوس شود خاکِ درِ سرای تو

حرف «ر» چند بار تکرار شده بود؟ ۴؟ ۵؟ ۶؟ احتمالاً بسیاری از شما بین ۵ تا

۷ «ر» در این بیت پیدا کردید. اما در این بیت، حرف «ر» ۸ بار تکرار شده است. و این یعنی دستکم یکی از «ر»ها را ندیده‌اید.^۱

این آزمون نشان می‌دهد که چه‌طور وقتی در حالت تفکر خودکار هستیم مغز ما متوجه برخی اطلاعات نمی‌شود؛ و این کاری‌ست که ذهن ما همیشه انجام می‌دهد. برای مثال، به بخش‌هایی از حرف‌های مدیرتان توجه نمی‌کنید؛ اگر مدیر باشید، به بخش‌هایی از حرف‌های کارمندان توجه نمی‌کنید. شخصی مهم حرف‌هایی به شما می‌زند و شما به همه حرف‌هایش توجه نمی‌کنید (و بعداً به همین دلیل سرزنش می‌شوید). چرا به همه چیز توجه نمی‌کنیم؟ چرا برخی چیزها از دستان در می‌رود؟ پاسخ ساده است: چون غیر از این ممکن نیست! مغز ما همواره در حال بمباران شدن با حجم عظیمی از اطلاعات است. وقتی چشم‌مان باز است، در هر ثانیه میلیون‌ها واحد اطلاعات به مغزمان وارد می‌شود. گوش ما همیشه باز است، اما ما جلوی برخی صداها را می‌گیریم. مغز ما، برای ساده‌سازی چیزها، به برخی از آنها بی‌توجهی می‌کند: چیزهایی که از نظر او مهم نیستند یا فکر می‌کند از قبل می‌داند. مشکل این است که مغزمان به ما نمی‌گوید که دارد به برخی چیزها بی‌توجهی می‌کند؛ فقط این کار را انجام می‌دهد. حالت خودکار مغز، از تو متشکریم! حالا فعالیتی دیگر: به نظر شما، شکل زیر بیشتر شبیه چیست؟



۱. در متن انگلیسی، این بحث بر اساس تعداد حرف f در قطعه زیر است و نویسنده حدس می‌زند خوانندگان به این دلیل متوجه برخی از fها نمی‌شوند که fهای به کار رفته در Of را نمی‌شمارند: Finished files are the result of years of scientific study combined with the experience of years.



درست است که عوامل بیرونی تأثیر عظیمی بر زندگی ما می‌گذارند، اما تصمیم‌های خود ما نیز نقش پررنگی در زندگی ما بازی می‌کنند و بسیاری اوقات می‌توانند حتی در بدترین شرایط ورق را به سود ما برگردانند. برعکس: تصمیم‌های بد می‌توانند بهترین موقعیت‌ها را به موقعیت‌هایی فاجعه‌بار تبدیل کنند.

آنچه در این میان تعیین‌کننده است سنجشگرانه‌اندیشی (تفکر نقادانه) و «خوش‌فکری» است؛ یعنی اینکه خوب و کارآمد بیندیشیم تا بتوانیم به قضاوت‌ها و تصمیم‌های درست‌تری برسیم. مایکل کلت در این کتاب به خواننده می‌آموزد که چگونه از مفهوم‌ها و ابزارهای سنجشگرانه‌اندیشی (تفکر نقادانه) برای ارتقای عملکرد خودش در تصمیم‌گیری و حل مسئله کمک بگیرد. کتاب خوش‌فکری همچنین به خواننده کمک می‌کند تا در اندیشه‌یاری (کمک به دیگران در جهت بهتر اندیشیدن) عملکرد بهتری داشته باشد.

از آنجا که اندیشه‌یاری در روان‌درمانی و مشاوره نیز نقش بازی می‌کند، کتاب خوش‌فکری برای روان‌درمان‌گران و مشاوران نیز بسیار سودمند است.



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



9 786229 233511