

مهارت درست فکر کردن با دکتر باقری

جلسه اول

مهارت تفکر چیست؟

چرا و چگونه باید اصول درست اندیشیدن را آموخت؟

این دوره آموزشی با پشتیبانی و حمایت بنیاد آینده تهیه و در اختیار علاقمندان قرار میگیرد. در این بسته آموزشی که صد جلسه خواهد بود، اصول درست فکر کردن بر اساس آموزه های تفکر نقادانه، (Critical Thinking) و همچنین با بهره گیری از آخرین یافته های علمی در زمینه تفکر، آموزش داده میشود.

در جلسه اول به بحث پیرامون اینکه مهارت تفکر چیست، چه اهمیتی دارد و چگونه باید آنرا یاد گرفت خواهیم پرداخت.

اگر میخواهیم از توانایی فکری خود، به بهترین و موثرترین وجه ممکن استفاده کنیم، باید قبل از هر چیز این فرایند، یعنی توانایی فکر کردن در انسان را هر چه بهتر بشناسیم. هر چند مطالعه فرایندی پیچیده مثل تفکر دشواری های خاص خود را دارد و نمیتوان به سادگی به ریزه کاریهای آن پی برد، سعی و تلاش ما این است که بجای پرداختن به بحث های فلسفی، فکر کردن را به عنوان یک مهارت مورد توجه قرار دهیم و از این طریق روش هایی را برای استفاده هر چه بهتر از تفکر در شئون مختلف زندگی بیابیم.

توجه به دو نکته کلیدی در اینجا حائز اهمیت است. اول اینکه تفکر یک مهارت است، درست مثل رانندگی و شنا. لذا باید مانند هر مهارت دیگری با تمرین و ممارست آنرا یاد گرفت و بکار برد. دومین نکته این است که "معمولا افرادی که بیشتر به این نوع یادگیری نیاز دارند، کمتر به آن احساس نیاز پیدا می کنند". یک فرق اساسی بین مهارت تفکر و دیگر مهارت ها این است که وقتی ما مهارتی نظیر پیانو زدن را بلد نباشیم، میدانیم که نمیدانیم. ولی مهارت تفکر اینگونه نیست. انسان نوعی تفکر عادت، که معمولا پی کیفیت و خودخواهانه است را از محیط اخذ میکند و با آن امور زندگی خود را سامان می دهد و نسبت به یادگیری اصول درست فکر کردن پی توجه و پی اطلاع باقی می ماند.

ریشه پی توجهی به یادگیری اصول درست اندیشیدن به عنوان یک مهارت زندگی همین پی اطلاعی و پی توجهی است. این یک چالش جدی برای آموزش مهارت تفکر است که افراد به نسبتی که بیشتر به این مهارت نیاز دارند، کمتر به یادگیری آن احساس نیاز پیدا میکنند. افراد بطور طبیعی متوجه در اختیار نداشتن این مهارت نمی شوند و ممکن است تا آخر عمر با تفکر عادت خود که از محیط گرفته اند، زندگی کنند.

علیرغم اینکه مهارت تفکر زیربنایی ترین مهارت زندگی است که نقش اساسی در کیفیت زندگی ما ایفا می کند، متأسفانه شاهد این وضعیت هستیم که این مهارت اساسی و مهم، هم در خانواده و هم در برنامه های آموزشی و تربیتی مورد غفلت واقع میشود. علاوه بر اینکه خانواده ها نسبت به آموزش

مهارت درست فکر کردن بی توجهی میکنند، در مراکز آموزشی یعنی مدارس و دانشگاهها هم توجه چندانی به آموزش این مهارت اساسی نمی شود. آنچه شاهد هستیم این است که خانواده ها به یادگیری مهارت های نظیر شنا، نقاشی، موسیقی و رانندگی اهمیت میدهند و فرزندان خود را به یادگیری این مهارت ها تشویق میکنند، اما مهارت تفکر مورد غفلت و بی توجهی واقع می شود. در حالیکه تفکر به عنوان اصلی ترین فعالیت مغز، نقش تعیین کننده ای در کیفیت زندگی انسان ایفا می کند و یادگیری این مهارت میتواند کیفیت زندگی را در شئون مختلف بالا ببرد.

برای اینکه نقش و جایگاه تفکر در کیفیت زندگی برای ما مشخص شود لازم توجه داشته باشیم که برآیند سه فعالیت ذهنی به رفتار و عمل انسان شکل میدهد که عبارتند از اول فکر کردن، دوم عواطف و احساسات و سوم علائق و خواسته ها. انسان وقتی نسبت به چیزی میل و علاقه پیدا کند، نسبت به آن احساس مثبتی پیدا میکند و سپس برای بدست آوردنش فکر و برنامه ریزی میکند. در حالت طبیعی و نرمال، فکر، بنده و خدمتکار امیال و عواطف است.

الگوریتم طبیعی و بیولوژیک انسان این است که متناسب با ادراک (perception)، میل و خواسته ای (desires) در انسان شکل میگیرد. بر اساس امیال و خواسته ها، عواطف و احساساتی (emotions) برانگیخته میشود و سپس فکر و برنامه ریزی (thinking) جهت رسیدن به خواسته ها و امیال فعال می شود. برآیند این فرایند پیچیده ذهنی منجر به عمل و رفتار (doing) میشود. باید فکر را در جایگاه شایسته خود قرار دهیم تا اینکه خواسته ها و امیال از یکسو و عواطف و احساسات از سوی دیگر در خدمت تفکر منطقی و منصفانه قرار گیرند. در این دوره آموزشی سعی ما این است تا شما عزیزان را با این فرایندهای ذهنی آشنا کنیم.

باید توجه داشته باشیم هیچ چیز به اندازه تفکر صحیح و با کیفیت برای انسان سودمند نیست و به همین نسبت هیچ چیز به اندازه تفکر ضعیف و بی کیفیت به انسان ضرر وارد نمی کند. ریشه بسیاری از گرفتاریهای ما انسانها، عدم توانایی در ایجاد توازن صحیح بین این سه قوه ذهنی است، از مشکلات فردی نظیر اعتیاد و ورشکستگی گرفته تا مشکلات کلان تر نظیر جنگ ها و کشتارها. به این دلیل شناخت این سه فرایند ذهنی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. باید توجه داشته باشیم که احساسات مکانیسم خاص خود را دارد و لزوماً از منطقی عقل استدلالی تبعیت نمی کند. از طرفی مغز انسان به گونه ای تکامل یافته تا در خدمت او و امیال و خواسته هایش باشد تا اینکه بخواهد در خدمت کشف حقیقت باشد.

لازم است بدانیم و آگاه باشیم که در هر نقش و جایگاهی که باشیم چه به عنوان والدین و چه به عنوان فرزند، کارمند یا کارفرما، مدیر یا قاضی، پزشک یا سیاستمدار، بهره مندی از تفکر صحیح و اصولی برای انسان، بسیار حیاتی و سودمند است.

امروزه ما دیگر تفکر نقادانه را نوعی از تفکر در کنار سایر اقسام تفکر نظیر تفکر خلاق و تفکر استراتژیک نمی دانیم. مطالعات گسترده در زمینه فرایند تفکر در انسان، با عنوان **critical thinking** یا تفکر نقادانه دنبال می شود و پژوهشگران، اندیشمندان و صاحب نظرانی از رشته های مختلف از جمله فلسفه، روانشناسی، زبانشناسی، جامعه شناسی و اخیراً علوم اعصاب به شناخت هر چه بیشتر و بهتر تفکر در انسان مشغول هستند.

تفکر نقادانه به عنوان مطالعه علمی و آکادمیک تفکر، هنوز به عنوان یک رشته مستقل در نیامده است. البته حجم مطالعات و پژوهش‌ها از یک سو و کارایی مطالعات تخصصی در مورد تفکر ما را در مسیر تشکیل رشته‌ای مستقل قرار داده است. امروزه تلاش میشود برای دست یافتن به درک جامعی از تفکر در انسان، از یافته‌های رشته‌های مختلف از جمله روانشناسی، فلسفه، علوم اعصاب، زبان‌شناسی و جامعه‌شناسی استفاده شود. تفکر نقادانه در معنای وسیع مورد نظر ما، همه‌صور تفکر از جمله تفکر کنشی (proactive) و واکنشی (reactive) را شامل میشود. در حالیکه تفکر نقادانه در معنای محدود نوعی تفکر واکنشی است.

در زبان فارسی معادل‌های متعددی برای critical thinking در نظر گرفته شده است. هر چند دلالت الفاظ به معانی قراردادی است و نباید انسان خود را درگیر و گرفتار اینگونه بحث‌ها کند، ولی در میان معادل‌های مختلف از جمله تفکر نقادانه، تفکر انتقادی، تفکر نقدی و سنجشگرانه اندیشی توصیه میشود بهترین معادل برگزیده و مورد استفاده قرار گیرد تا دانشجویان و پژوهشگرانی که در این زمینه نیازمند جستجوی اطلاعات هستند دچار سردرگمی نشوند. از این رو پیشنهاد میشود همگان از معادل "تفکر نقادانه" استفاده کنند، با توجه به این نکته که نقد یعنی سنجشگری. نقد به معنی ایراد گرفتن و رد کردن نیست، بلکه با نقد سعی میکنیم با استفاده از معیارهای روشن، هم محدودیت‌ها و هم امکانات را به تصویر کشیم.

تاریخچه مطالعات تفکر نشان می‌دهد که محققان و اندیشمندان بسیاری از دیرباز در صدد برآمده‌اند تا فرایند فکر کردن و اندیشیدن را در انسان مورد توجه و مطالعه جدی قرار دهند. نگاهی مختصر به تاریخچه مطالعات مربوط به تفکر به ما میگوید که سقراط را باید اولین آموزگار تفکر بدانیم. او با روش بی‌بدیل خود، یعنی پرسشگری سقراطی دیگران را به اندیشه و تفکر وامیداشت و آنها را متوجه خطاهای فکری‌شان میکرد.

خوب است در اینجا به این پرسش فکر کنیم که چرا سقراط از خود اثری مکتوب بجای نگذاشت؟ توجه به این پرسش کمک میکند تا فرایند تفکر را بهتر بشناسیم و متوجه رمز یاد گرفتن آن شویم. همانطور که میدانید ما از طریق شاگردان سقراط، بخصوص افلاطون با دیدگاه‌های او آشنا میشویم. واقعاً چرا سقراط خود چیزی ننوشت؟ آیا حوصله نوشتن نداشت؟ آیا تنبل بود؟ پاسخ آن میتواند این باشد که سقراط به عنوان اولین آموزگار تفکر، نیک میدانست که با کتاب خواندن و گوش کردن به سخنرانی کسی فکر کردن را یاد نمیگیرد. او با روش بی‌بدیل خود یعنی پرسشگری سقراطی، سعی داشت خطاهای فکری افراد را در گفتگوهای دو نفره به آنها نشان دهد. سقراط معلم تفکر بود و نیک میدانست روش آموزش و یادگیری تفکر چگونه باید باشد.

توجه داشته باشیم گاهی سعی و تلاش یک معلم انتقال دانش و معلومات است. کسی که میخواهد دانش knowledge را به دیگران یاد دهد کتاب مینویسد، سخنرانی می‌کند و مطالب مورد نظر را با شاگردانش در میان میگذارد. این می‌شود آموزش از طریق انتقال دانش و اطلاعات. اما گاهی معلم میخواهد اندیشیدن و تفکر را یاد دهد. اینجا دیگر قضیه چیز دیگری است. در اینجا باید روش دیگری را بکار گرفت و آن چیزی بود که سقراط پایه‌گذاری کرد. معروف است که میگفت من چیزی نمیدانم که به شما یاد دهم. بعضی تصور میکنند سقراط میخواست شکسته‌نفسی کند. در حالیکه او سعی میکرد توجه دیگران را به این مسئله جلب کند که او معلم دانش یا knowledge نیست معلم تفکر یا Thinking است.

عجیب است که هنوز بعد از ۲۵۰۰ سال بسیاری هنوز متوجه پیام سقراط نشده اند و در مدارس و دانشگاه ها صرفاً متمرکز بر آموزش دانش یا knowledge هستند و آموزش تفکر و خردورزی مورد بی توجهی قرار می گیرد.

از روزگار سقراط تا به امروز، تلاش برای فهم بهتر و بیشتر تفکر در انسان ادامه دارد و جدی ترین این تلاشها از اوایل قرن بیستم با جان دویی شروع شد. جان دویی که از نظریه پردازان تعلیم و تربیت بود، موضوع تفکر را از بحث های صرفاً فلسفی و روانشناختی جدا کرد و آنرا به عنوان هدف اصلی آموزش قرار داد. تلاشهای صورت گرفته در زمینه مطالعه علمی و آکادمیک تفکر و اندیشه در انسان، با عنوان جدیدی بنام **Critical Thinking** در قرن بیستم دنبال شد. البته جان دویی از عبارت **reflective thinking** استفاده میکرد ولی تعریفی که از آن ارائه میداد چیزی بود که بعدها بیشتر با عنوان **critical thinking** شناخته و دنبال شد.

باید توجه داشته باشیم که عقل ورزی از مولفه های جوامع مدرن و پیشرفته است و شرط اساسی برای گذر به عصر روشنگری، نقش آفرینی خرد در همه شئون زندگی فردی و اجتماعی است. برای رهایی از خرافات و افکار موهوم، راهی جز گسترش عقل ورزی و خردگرایی نداریم.

همواره یادآور شده ایم که کیفیت زندگی ما تا اندازه زیادی به کیفیت تفکر ما بستگی دارد. ریشه بسیاری از گرفتاریهای بشر در نحوه فکر اوست. تفکر بی کیفیت و ضعیف برای انسان مشکل آفرین و دردسر ساز است. تفکر ضعیف باعث میشود رابطه ها از هم گسیخته شود، تفکر ضعیف باعث ورشکستگی میشود چون در مسائل مالی درست و حساب شده فکر نمی کنیم. تفکر ضعیف سبب میشود به محیط خود آسیب بزنیم چون فکر نمی کنیم چه عواقبی برای ما و نسل های بعدی خواهد داشت. تفکر ضعیف یک سیاستمدار، کشوری را به ورطه تباهی و سقوط خواهد کشید. جنگ های جهانی، حاصل تفکرات بیمارگونه بود. توجه داشته باشیم که هر عمل و فعلی از فکری نشأت میگیرد.

تفکر نقادانه یعنی اینکه فرایندهای ذهنی از جمله فکر کردن را در خود زیر نظر بگیریم و در جهت اصلاح و بهتر کردن عملکرد آن بکوشیم. یک تعریف ساده از ریچارد پال: **Critical thinking is thinking about thinking** تفکر نقادانه یعنی فکر کردن در باره تفکر به منظور بهتر کردن کیفیت آن.

لازمه زندگی در دنیای پیچیده امروز، توانایی فکر کردن در سطوح بالا (**Higher order thinking**) است. در کنار پیشرفت علم و تکنولوژی، شبه علم و خرافات هم آپدیت میشوند و تکنیک های تبلیغاتی و رسانه ای پیچیده تر میشود.

ما نیازمند سطوح عالیتر و پیشرفته از تفکر و اندیشه ورزی هستیم تا بتوانیم خود را با الزامات جهان مدرن هماهنگ کنیم. بشر امروز، زیر بمباران اطلاعات قرار دارد. اینترنت و شبکه های اجتماعی و رسانه ها در کنار مزایای بی شماری که برای بشر داشته اند، امکان تولید اخبار جعلی و محتوای بی کیفیت را نیز گسترش داده اند. بشر امروز، بیش از هر زمان باید مجهز به مهارت فکر کردن شود تا در این وانفسای اطلاعات راست و دروغ بتواند حق را از باطل تشخیص دهد. کسانی که با جریان آزاد

اطلاعات مخالفت میکنند، در تلاش هستند تا با بهانه های واهی، ملت ها را در جهل و بی خبری نگه دارند.

آشنایی با فرایند تفکر سبب میشود قدرت فکر ما بالا رود تا:

- عقاید و باورهای منطقی تری داشته باشیم و بتوانیم از خرافات دوری کنیم.
- تصمیم های با کیفیت بهتری بگیریم.
- نگذاریم احساسات مخرب، به زندگی ما آسیب وارد کند.
- در حل مشکلات زندگی هوشمندانه تر عمل کنیم.
- از قابلیت های ذهن برای یادگیری بهتر استفاده کنیم.

ما دائما در موقعیت هایی قرار میگیریم که میخواهند ما را نسبت به قبول چیزی متقاعد کنند. همواره این تلاش را در پیرامون خود حس میکنیم که میخواهند ما به ایده یا نظری اعتقاد پیدا کنیم، (باور مذهبی من را قبول کن) یا اینکه تلاش میکنند چیزی را به ما بفروشند (این ماشین را بخرید یا از خدمات این شرکت بیمه استفاده کنید)، یا سعی میکنند ما را به انجام چیزی متقاعد کنند (در انتخابات به فلان کاندیدا رای بدهید). آنچه ما باید بتوانیم بطور نقادانه به این تلاشها فکر کنیم و تشخیص دهیم کدام استدلال ها منطقی و قابل قبول است و کدامیک از پشتوانه عقلی لازم برخوردار نیست.

ما نیازمند قدرت تجزیه و تحلیل مسائل و تفکر در سطوح عالی هستیم. برتری یافتن در تفکر (Excellence in thinking) نیاز به یادگیری این مهارت با تمرین و ممارست دارد. نمیتوان با موعظه و نصیحت از دیگران خواش کرد تا عقلانی بیاندیشند و منصفانه رفتار کنند. اینگونه نیست که هر انسانی، بطور طبیعی توانایی درست فکر کردن را دارد و گاهی از این توانایی خود استفاده نمی کند و با خواش و موعظه، میتواند او را متقاعد کرد تا درست فکر کند. درست فکر کردن ابزار خود را می طلبد. لازمه درست فکر کردن این است که اطلاعات صحیح در اختیار داشته باشیم. لازمه درست فکر کردن این است که خرافات و پیش فرض های نادرست را دور بریزیم. بعضی فکر می کنند درست فکر کردن مثل راه رفتن است که از کسی بخواهیم از جای برخیزد و راه برود و او قبول کند. باید شرایط لازم برای درست فکر کردن ایجاد شود. باید با نیروهایی که در وجود انسان هست که مانع از تفکر منطقی و منصفانه میشود به مبارزه برخاست و بر آنها چیره شد.

نمیتوان صرفا با گوش کردن به سخن کسی که از ضرورت تفکر سخن میگوید مهارت فکر کردن را آموخت. متخصصین آموزش مهارت تفکر بر این باورند که برای اینکه تفکر منطقی و منصفانه در کسی ایجاد شود، باید یک سری مهارت های فکری و مجموعه ای از خصلت های فکری را بیاموزد و برای چنین کاری باید این مهارت با تمرین و ممارست به تدریج آموخته شود.

دو اصل مهم در باره تفکر در انسان عبارتند از:

- اصل اول : تفکر در انسان در حالت عادی و طبیعی معیوب و تعصب آمیز است
- اصل دوم : میتوان و میبایست اصول تفکر صحیح و منصفانه را با تمرین و ممارست یاد گرفت

بشر نه تنها ذاتاً برای تفکر منصفانه و منطقی گرایشی ندارد، بلکه فراگرفتن آن نیز برایش آسان نیست. مغز انسان در طی میلیون ها سال به شکلی تحول و تکامل پیدا کرده است، تا در خدمت او باشد نه در خدمت حقیقت. مغز انسان بیشتر راحت طلب و منفعت طلب است تا حقیقت طلب.

ما شیوه فکر کردن خود را از محیط میگیریم، درست به همان شکلی که زبان مادری خود را با لهجه مخصوص به آن، در محیط یاد میگیریم. به این نوع طرز فکر که به شکل ناخودآگاه از محیط به ما داده میشود تفکر عادی (habitual thinking) گفته میشود.

در اینجا از والدین عزیز میخواهم نسبت به آموزش مهارت درست فکر کردن به کودکان خود توجه ویژه ای داشته باشند. خرافات و افکار پارانرمال را در محیط خانواده به شکل تفکر عادی وارد مغز کودکان خود نکنند. برای کودکان خود همیشه تصمیم نگیرید و اجازه بدهید خودشان فکر کردن و تصمیم گرفتن را تمرین کنند. والدین عزیز، فرزندان خود را از نظر فکری ضعیف بار نیاورید. همانطور که به آنها اجازه استفاده از زبان را میدهید تا بتوانند با شما سخن بگویند، به آنها اجازه تفکر و تصمیم گیری هم بدهید تا اینگونه توانایی ها و مهارت ها در کودک رشد کند. همانطور که کمک میکنید رانندگی یاد بگیرند.

بجای اینکه تمام فکر و ذکر ما این باشد که برای فرزندان چیزهایی که خود در دوران کودکی نداشتیم را بخریم، بهتر است شرایطی را فراهم کنیم که چیزهایی که خود در کودکی نمیدانستیم را یاد بگیرد. بی شک یکی از اینها، مهارت فکر کردن است.

متأسفانه گاهی والدین سعی می کنند بجای فرزندان خود فکر کنند و تصمیم بگیرند با تکیه بر این اصل که ما تجربه بیشتری داریم. آنها بدین طریق فرزند خود را از تفکر و تصمیم گیری محروم می کنند و این امر باعث می شود فرزندان با تفکر ضعیف پرورش دهند چون رشته های عصبی مربوط به تفکر و تصمیم گیری در مغز آنها رشد مناسبی پیدا نمی کند

سخن در این باره بسیار است و ما تلاش میکنیم در خلال این صد جلسه، مطالبی را در زمینه آموزش تفکر به کودکان خدمت شما عرض کنیم.

در این دوره آموزشی فعالیت در سه زمینه برای رسیدن به تفکر منطقی و منصفانه را دنبال خواهیم کرد:

۱- برطرف کردن موانع درست اندیشیدن

۲- ایجاد فضیلت های فکری

۳- فراگیری مهارت های فکری

در جلسه آینده شرح مفصلی در باره تلاش در این سه بخش خدمت شما ارائه خواهیم داد و به نوعی نقشه راه را در این دوره آموزشی برای شما توضیح خواهیم داد.

نکته پایانی: گفتیم که درست فکر کردن یک مهارت است، همانطور که کسی با تماشای فوتبال، فوتبالیست نمی شود باید این مهارت را نیز با تمرین و ممارست یاد بگیرد.

دکتر محمد باقر باقری

هر گونه استفاده از مطالب این سایت بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد