

مهارت درست فکر کردن با دکتر باقري

جلسه دوم

فراگیری مهارت تفکر شامل چه فعالیت هایی میشود؟

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 پرداختیم. یادآور شدیم که تفکر مهمترین و زیربنایی ترین مهارت زندگی است که باید مثل دیگر مهارت ها با تمرین و ممارست یاد گرفته شود. به این نکته مهم اشاره کردیم که یکی از چالش های جدی آموزش مهارت فکر کردن این است که افراد به نسبتی که بیشتر نیازمند این آموزش هستند، کمتر به آن احساس نیاز میکنند. متأسفانه مهارت تفکر هم در خانواده ها و هم در نظام های آموزشی مورد غفلت واقع شده است و توجه چندانی به آن نمی شود.

در حالیکه تفکر باید در کانون فعالیت های ذهنی شکل دهنده به رفتار ایفای نقش کند، بوسیله دو فرایند ذهنی دیگر یعنی احساسات و تمایلات به حاشیه رانده میشود و باورها، تصمیم ها و راه حل ها عموماً با نقش آفرینی احساسات و تمایلات شکل میگیرد.

نکته اینجاست که بسیاری از ما به نقش و جایگاه تفکر در زندگی خود واقف نیستیم. از اینرو گاهی قربانی طرز فکر خود میشویم. هیچ کس نمیخواهد ورشکست شود، هیچکس به منظور جدا شدن ازدواج نمیکند، هیچ کس نمیخواهد با فرزند خود رابطه نامناسبی داشته باشد، هیچ کس نمیخواهد از ویروس کرونا بمیرد، اینها همه نتایج ناخواسته تصمیم های ریز و درشتی است که میگیریم. اینها گاهی بخاطر باورهای نادرستی است که در ذهن داریم.

اگر جستجویی در گوگل داشته باشید در کنار طالع بینی های قدیمی تر نظیر طالع بینی چینی و هندی، انواع جدیدی از فال و طالع بینی ظهور پیدا کرده است. مثلاً امروزه برایتان اینترنتی فال قهوه میگیرند و انواع و اقسام فال ها مانند فال چوب، فال پنیر و فال عطسه هم وجود دارد. از عبارات و اصطلاحات علمی نظیر انرژی، ناخودآگاه، پارادایم استفاده میشود و شبه علم در لباس علم به خورد مخاطب داده میشود. اینکه چگونه برخی فکر را تعطیل کرده و به این خرافات مضحک روی می آورند آنهم در عصر ارتباطات بسیار عجیب است.

وقتی گرایش ها و نیروهای درونی انسان را بررسی میکنیم، متوجه میشویم که سه نیرو در کنار هم و در تعامل با یکدیگر رفتار و کردار آدمی را شکل میدهند. به گونه ای که برآیند این سه نیرو، یعنی

فکرکردن (Thinking)، خواستن (Wanting) و احساسات (Feeling) در نقش دادن به رفتار و کردار انسان (Doing) تاثیر گذار است. انسان تا چیزی را نخواهد نسبت به آن احساس مثبتی پیدا نمیکند و تا چنین نشود برای بدست آوردنش فکر، تدبیر و برنامه ریزی نمیکند.

در این جلسه میخواهیم در این باره صحبت کنیم که فراگیری مهارت تفکر شامل چه فعالیت هایی میشود.

میخواهیم در باره نقشه راه صحبت کنیم و بگوییم در طی این مسیر از چه گذرگاه ها و منزلگاه هایی عبور خواهیم کرد. برای توضیح وضعیت کسی که میخواهد با یادگیری مهارت درست فکر کردن، به نحوه فکر کردن خود سر و سامانی بدهد از یک آنالوژی یا قیاس تشبیهی استفاده میکنم. باغی را در نظر بگیرید که سالها از آن مراقبت و نگهداری نشده است. در قسمت هایی دیوارهای آن فرو ریخته، برخی از درختان آن خشک شده، علف های هرز زیادی در آن روییده، کسانی که از محل دیوارهای فرو ریخته به این باغ آمده اند آشغال و زباله آنجا ریخته اند. وضعیت ذهنی که از آن مراقبت نشده و آلوده خرافات و افکار واهی شده، بی شباهت با چنین باغی نیست. باید قبل از هر چیز علف های هرز را ریشه کن کنیم، درختان خشک شده را بریده و از باغ بیرون ببریم. آشغالها را جمع آوری کنیم و خلاصه هر کاری که لازم است تا باغ آماده کاشت درختان و بوته های گل جدید شود، انجام دهیم. برای یادگیری مهارت تفکر باید چنین کاری انجام داد. قبل از هر چیز باید موانع درست فکر کردن را شناخت و برطرف کرد.

نکته اینجاست که علیرغم اینکه مغز ابزاری موثر برای تفکر آدمی است، در عین حال محدودیت هایی برای درست فکر کردن دارد. باید بدانیم ذهن برای درست فکر کردن مهیا و آماده نیست. از یکسو برخی سوگیری های شناختی که جزو ساختار مغز هستند مانع ایجاد میکنند، از سویی دیگر اطلاعات نادرست و خرافات و باورهای پارانرمال فضای ذهن را آلوده میکنند.

قابلیت های ذهنی انسان که به او امکان تفکر را میدهد عبارتند از مفهوم سازی، بخاطر سپاری، طبقه بندی، توانش زبانی، الگو سازی، تحلیل و آنالیز، سنجش و ارزیابی، خلاقیت و نوآوری، ...

در کنار این توانایی ها و قابلیت ها، مغز محدودیت های هم برای درست فکر کردن دارد نظیر خود برتر بینی و مابتر بینی، سوگیری های شناختی، مکانیسم های دفاعی ذهن، الگوی ذهنی خود ساخته، شرطی شدن فرهنگی، ...

فراگیری اصول درست اندیشیدن شامل فعالیت توامان در سه بخش اصلی میشود:

۱- خنثی کردن تاثیر موانع درست اندیشیدن

۲- فراگیری مهارت های درست فکر کردن

۳- ایجاد فضیلت های فکری

اولین دسته از فعالیت هایی که باید انجام دهیم توجه کردن به موانع درست فکر کردن است که باید برخی را کنترل و برخی دیگر را از سر راه خود برداریم. موانع درست فکر کردن را به دو گروه اصلی میتوان تقسیم کرد: موانع درون ذهنی و موانع برون ذهنی. موضوع مداخلت ذهن در ادراک و تفسیر دنیای بیرون بسیار حائز اهمیت است.

باید توجه داشته باشیم ذهن مانند یک آینه که تصویری را دریافت میکند و آن را عیناً منعکس میکند نیست. ذهن در ادراک ما دخالت می کند و جهان خارج را آنگونه که میخواهد میبیند و تفسیر میکند. ما مثل یک ماهی که در تنگ قرار گرفته در محیط بسته ذهن خود با شیشه های محدب محصور شده قرار داریم و دنیا را به شکلی کاملاً غیر واقعی می بینیم.

اولین اندیشمندی که به گرایش های خودخواهانه ذهن که سد راه تفکر منصفانه میشوند توجه نشان داد فرانسیس بیکن بود. بیکن معتقد بود ذهن انسان بنا به طبع خودش گرایش هایی خودخواهانه دارد که باید کنترل شوند. او این تمایلات ذهنی را تحت عنوان بت های ذهنی *Idols of the mind* توضیح داد. باید توجه داشته باشیم که ما ذهنی آماده یا به عبارتی پاک و بی آرایش برای فکر کردن و اندیشیدن در اختیار نداریم. بیکن میگوید ذهن انسان بر اساس اولین آموزه ها و تجاربی که به آن شکل میدهد تنظیم میشود و سایر امور را بر مبنای آنچه اولین بار شکل داده درک و تفسیر میکند و این منشا خطاهای فکری بسیاری میشود .

متخصصین تفکر نقادانه بر این باورند که بدون فائق آمدن بر تمایلات خودخواهانه انسان، امکان تفکر منطقی و منصفانه وجود ندارد. این تمایلات ، موانع تفکر نقادانه بر شمرده میشوند. علت اینکه بیشتر انسانها در فکر کردن تعصب می ورزند و جانب انصاف را رعایت نمیکنند این است که گرایش های خودخواهانه در نهاد بشر است اما منصفانه اندیشیدن ذاتی نیست و باید با تلاش آن را کسب کرد.

در کنار این موانع درونی برای تفکر، ما موانع بیرونی و محیطی هم داریم. موانع برون ذهنی مثل برخی نظام های سیاسی، برخی آموزه های مذهبی، برخی نظام های آموزشی و هر عاملی که در سطح جامعه مانع تبلور تفکر منصفانه و منطقی در افراد میشود. در کشوری که مردمش درست فکر نمیکنند حتی دموکراسی هم میتواند نتایجی زیانبار به بار آورد.

از جمله موانع درست فکر کردن سوگیری و تعصب است. سوگیری یک خطای سیستماتیک در تفکر است. هنگامی که شخص از نظر فکری علاقه و گرایش خود به یک طرف و فاصله و مخالفت خود نسبت به دیدگاه مقابل را بخاطر کوتاه نظری و بی انصافی در تصمیم گیری و داوری دخالت دهد. وقتی از کسی یا گروهی که خوشمان می آید و یا منافع ما را تامین میکند طرفداری و حمایت میکنیم و آنرا به دیگران ترجیح میدهیم سوگیری ما خود را نشان میدهد. هیچ وقت در مسابقه فوتبال بین آلمان و آرژانتین داور را از آلمان انتخاب نمیکنند چون او نسبت به تیم کشورش سوگیری دارد و بی طرف

نیست. سوگیری را نمیتوان ریشه کن کرد، ولی باید آنرا کنترل کرد. تعصب prejudice یعنی اینکه افراد را به خودی ingroup و غیرخودی outgroup تقسیم کنیم. تعصب بر خلاف سوگیری اجتناب پذیر است و باید با آن مبارزه کرد. تعصب داشتن یعنی چیزی را ارجح دانستن بدون در نظر گرفتن شواهد و ادله مربوط به آن. جزم اندیشی dogmatism به عنوان یکی از موانع جدی تفکر یعنی اینکه از قبل ایده و باوری را به گونه ای پذیرفته باشیم که امکان تغییر آن را در خود صفر درصد بدانیم.

برخی ویژگیهای شخصیتی نیز به عنوان موانع تفکر صحیح عمل میکنند. مثلاً کسانی که تمایل به هم رنگ شدن با جماعت را دارند یا کسانی که ترسو هستند و از ترس طرد شدن سعی میکنند مثل بقیه فکر کنند یا اینکه به سبب ترس، تمکین کرده و از خود هیچ استقلال فکری ندارند. افراد تو سری خور معمولاً نمیتوانند برای خود فکر کنند و تصمیم بگیرند.

باید توجه داشته باشیم از آنجا که مغز انسان برای بقا طراحی شده و یا به عبارتی اینگونه فرگشت و تکامل یافته، واجد ویژگی ها و تمایلاتی است که با برخی فضیلت های انسانی مورد نیاز برای تفکر صحیح و منصفانه در تعارض است. این است که میبینیم انسان در امر فکر کردن، منافع خود و نزدیکانش را در نظر میگیرد و خود برتر بین egocentric و ما برتر بین sociocentric میشود. این ویژگیها و تمایلات سبب میشود انسان منافع خود را در اولویت قرار دهد حتی اگر قرار باشد حقیقتی را نادیده بگیرد.

انسان ذاتاً خودخواه است و منافع خود و گروه خود را در الویت قرار میدهد، هر چند اگر به نا حق باشد. در تفکر نقادانه، به خودخواهی انسان در سطح فردی خودمحوری یا خود برتر بینی و به خودخواهی گروهی، ما برتر بینی میگوییم. این دو ویژگی از خودخواهی انسان نشات میگیرند.

برای صحبت در باره یکی دیگر از موانع جدی درست فکر کردن لازم است به دو اصطلاحی که ابتدا توسط ژان پیاژه بکار گرفته شد اشاره کنم. پیاژه در توضیح رشد شناختی کودک این موضوع را مورد تاکید قرار میدهد که دو فرایند تغییر assimilation و accommodation در ذهن میتواند فعال باشد. همگون سازی یا assimilation زمانی اتفاق می افتد که ذهن در تعامل با داده های محیطی سخت عمل میکند و سعی میکند برای جلوگیری از تغییر ساختار مفاهیم خودش دنیای بیرون را تغییر بدهد، یعنی داده ها را تغییر میدهد تا مجبور نباشد در ساختار خود تغییر ایجاد کند. این فرایند ذهنی مانعی جدی برای درست فکر کردن است. در مرحله انطباق یا accommodation، ذهن با توجه به تجربه جدیدی که بدست می آورد، مقاومت نشان نمیدهد و انعطاف لازم را برای تغییر نشان میدهد. در اینجا ذهن در مواجهه با واقعیت دنیای خارج، این آمادگی را نشان میدهد تا ساختارهای خودش را تغییر دهد تا با واقعیت بیرونی هماهنگ شود.

انسان در کنار خودخواهی و خودپسندی، موجودی راحت طلب نیز هست. برای اینکه مجبور نباشد از پله بالا رود آسانسور را درست کرد. در تفکر هم این راحت طلبی دیده میشود. تقلید کردن نشات گرفته از تنبلی انسان است. برای اینکه خودش فکر نکند تقلید میکند. تفکر سیاه و سفید و کلیشه سازی در تفکر هم نشات گرفته از تنبلی انسان هستند. در تفکر سیاه و سفید که به آن Polarized thinking هم میگویند این گرایش فکری وجود دارد که یا چیزی را صد در صد خوب بدانیم و یا صد

در صد بد بدون در نظر گرفتن اینکه شاید نقاطی بین این دو نقطه نیز وجود داشته باشند. البته وجود دوگانه هایی مثل شب و روز، سفید و سیاه، حق و باطل، زندگی و مرگ، بهشت و جهنم به این دوگانه اندیشی بیشتر دامن میزند و آنرا به ظاهر موجه نشان میدهد. کسانی که دچار افراط و تفریط در تفکر هستند یا باید عاشق کسی باشند یا به کلی منزجر و متنفر.

مغالطات نیز به حقه هایی گفته میشود که در بحث و استدلال به منظور فریب طرف مقابل استفاده میشود. در این دوره آموزشی به مغالطات بطور مفصل خواهیم پرداخت.

تفکر به طور کلی دارای دو جنبه اساسی و مهم است: مهارت ها و فضیلت ها همانطور که پرنده برای پرواز به دو بال نیاز دارد، برای درست فکر کردن ما نیازمند برخی مهارت ها و مجموعه ای از فضیلت ها هستیم. در کنار برخی مهارت ها که به انسان تیزبینی میدهد، باید برخی ویژگیهای اخلاقی در ما ایجاد شود تا از این توان فکری خود در جهت منافع شخصی و گروهی سو استفاده نکنیم.

تحلیل و آنالیز، تشخیص پیش فرض ها، تشخیص استدلال منطقی از مغالطات، و توانایی طرح پرسش های اساسی از جمله مهارت های فکری هستند. در کنار این مهارت ها لازم است برخی فضیلت های فکری را نیز در خود ایجاد کنیم تا از توان فکری برخاسته از مهارت های فکری، سو استفاده نکنیم. تفکر سالم، تفکر منصفانه و عاری از تعصب و کج اندیشی مستلزم برخوردار بودن از فضیلت های فکری است.

فضیلت های فکری را روح تفکر نقادانه و یا به تعبیری دیگر جنبه اخلاقی آن دانسته اند. چگونه میتوان بدون این جنبه اخلاقی از تفکر منصفانه سخن گفت. انسان در فکر کردن خود، معمولا خودخواهی هایی دارد و منفعت طلبانه فکر میکند و آگاهی از جزم اندیشی ها و خودبرتربینی های خود ندارد. او گاهی توجه ندارد چگونه سوگیری ها و تعصب هایش در تفکر او میدان داری میکنند. یکی از این فضیلت های فکری تواضع فکری است. اینکه می گوئیم انسان باید تواضع فکری داشته باشد، یعنی اینکه محدوده دانش خود را بشناسد، جایی که معلومات ندارد اظهار فضل نکند. مولانا با آن عظمت میگوید چه دانم های بسیار است لیکن من نمیدانم. ذهن انسان در حالت طبیعی خودش معمولا گرایش دارد که خود را دانا بداند. گرایش دارد اگر مطلبی را نمیداند جهل خود را پنهان کند یا ادای دانستن در بیاورد یا ادعای دانستن را.

دو جنبه اصلی کاربرد مهارت تفکر عبارتند از:

- مهارت تفکر در زندگی
- مهارت تفکر در آموزش و یادگیری

در اینجا ذکر این مسئله لازم است که افراد در شئون مختلف زندگی توانایی های فکری متفاوتی از خود نشان میدهند. ممکن است کسی در امور اقتصادی و مالی فکر خوبی داشته باشد، اما در امور خانواده و تعلیم و تربیت فرزند خیلی موفق نباشد. اینکه گفته میشود فلانی هوش اقتصادی دارد یعنی از فکرش در امور اقتصادی خوب بهره میبرد. در شئون مختلف زندگی کیفیت تفکر ممکن است یکی

نباشد. شاید کسی در بازار کسب و کار انسان موفق باشد ولی در خانواده پدر خوب یا همسر خوبی نباشد. شاید کسی یک شخصیت علمی موفق باشد ولی در بازار مرتب کلاه سرش بگذارند. خوش فکر بودن در یک عرصه از زندگی تضمینی برای خوب بودن در سایر عرصه ها نیست. شاید یک سیاستمدار در زمینه تفکر اخلاقی مشکل داشته باشد. شخصی ممکن است به عنوان یک روحانی درست فکر کند، در رشته خودش صاحب کتاب و تالیفاتی باشد، یا به درجه اجتهاد رسیده باشد ولی به عنوان یک سیاستمدار نتواند موفق باشد. حتی در شغل های نزدیک دیده میشود برخی به عنوان معلم خیلی موفق عمل میکنند ولی به عنوان ناظم مدرسه فاجعه هستند.

مهارت های فکری، علاوه بر زندگی، در آموزش نیز کاربرد دارند. چهار کاربرد مهارت تفکر در آموزش و یادگیری عبارتند از:

- تفکر برای یادگیری بهتر بجای حفظ مطالب درسی
- تفکر برای سنجش و داوری بین دیدگاههای رقیب
- تفکر برای منطقی شدن در کنار با معلومات شدن
- تفکر متناسب با شغل و رشته خود را بدست آوردن

در طول این دوره آموزشی به کاربرد مهارت های فکری در آموزش خواهیم پرداخت. جلسه سوم وارد موضوع موانع تفکر منصفانه میشویم و در باره سوگیری و تعصب صحبت خواهیم کرد.

محمد باقر باقری

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