

وقتی فکر کردن ما را واقعی‌تر می‌کند

اروشا شیرزاد	
دزفول	

در اتاق نشسته بودم و به صدای تیک‌تاک ساعت گوش می‌دادم. دقیقا همان لحظه بود که جمله «من فکر می‌کنم، پس هستم!» مانند یک جرقه در ذهنم روشن شد. راستش را بخواهی، همیشه فکر می‌کردم این جمله مخصوص آدم بزرگ‌هاست، مخصوص فیلسوف‌هایی که عادت دارند با جای داغ کنار کتاب‌های قطورشان بنشینند اما هرچه بیشتر به آن فکر کردم، فهمیدم این جمله بیشتر از هرکسی، به درد ما نوجوانان می‌خورد؛ مایی که در میان هزار سؤال، هزاران هزار انتخاب و هزاران هزار «چرا؟» گیر کرده‌ایم.

فکر کردن فقط به این معنی است که معزمان کار کند؟ نه. فکر کردن یعنی لحظه‌ای تأمل و این‌که به خودت نگاه کنی، به دنیایبت، به آدم‌ها، به رویاهایت. یعنی بدانی چراغمیگنی، چراخرسندی، چرا می‌خواهی راهی را طی کنی یا از چیزی دست بکشی. فکر کردن مثل چراغی است که در تاریکی مسیرت را روشن می‌کند. هرچه بیشتر فکر کنیم، کمتر گم می‌شویم. کمتر تقلید می‌کنیم. کمتر می‌ترسیم.

گاهی احساس می‌کنم اندیشه همچون آینه است؛ هرچه بیشتر در آن نگاه کنی، تصویر واقعی‌تری از خودت می‌بینی اما اگر از آن فرار کنی، اگر مدام خود را در گوشی و شبکه‌های اجتماعی غرق کنی، کم‌کم تصویرت تار می‌شود. انگار خودت را میان همه‌همه

دنیایم می‌کنی.

وقتی فکر می‌کنیم، حق انتخاب پیدا می‌کنیم. می‌فهمیم چه چیز برای‌مان مهم است، چه چیز نیست. می‌فهمیم که لازم نیست همه شبیه هم باشیم؛ هرکسی جهان مختص به خود را دارد، جهان ذهنی خود را. و همین جهان درونی است که ما را تبدیل به «ما» می‌کند.

گاهی فقط کافی است برای لحظه‌ای چشم‌های‌مان را ببندیم و از خودمان بپرسیم: «واقعا چه می‌خواهم؟ چه چیزی من را می‌سازد؟» همین سؤال‌ها قدرت دارند زندگی‌مان را تغییر دهند.

من فکر می‌کنم... پس هستم. پس می‌توانم انتخاب کنم. پس می‌توانم خودم باشم. این بزرگ‌ترین آزادی دنیاست.



یاسان قندی	
نوجوانه	

فرجه امتحانات روبه اتمام بود. در این فکر بودم که چطور زمانم را توزیع کنم. جسته‌وگریخته روش‌های مختلف را آزمایش می‌کردم و در همان حال، هول‌هولای این‌که نکند این ترم آخری در درسی خدای ناکرده به‌رغم سنت ۱۶ ساله تحصیلم، «تکاور» شوم، با مارش «خلبانان ملوانان» در سرم رژه می‌رفت. تیپ‌های هواپرد اورتونکیکنگ درامور این‌که ارشد چه بخوانم نیز چتربازی می‌کردند. به‌هرترتیب و ضرب‌وزور، برنامه منظمم و لنگ در هوایم پیش می‌رفت. بار مضاعف مقاله روش تحقیق بود. مرض داشتم و موضوع سختی برداشته بودم و وقت درحال اتمام بود و چشمانم شده بودند منتظر پیام تمدید مهلت.

شب را خوابیدم و گفتم بگذار جمعه ساعت را کوک نکنیم، بگیریم یک دل سیر بخوابیم چون تکاوری صرفا یک احتمال بود، نه یک واقعیت. در حال غلت خوردن بودم که صدای پدرم

کتاب «شش کلاه تفکر» به قلم ادوارد دوبونو، راهکارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که به کمک آن می‌توانید روش درست اندیشیدن را یاد بگیرید. در این راهکارها با استفاده از شش سبک فکری گوناگون به مطالعه و بررسی روی مسأله مورد نظر پرداخته می‌شود.

به هر کدام از سبک‌های فکری ارائه شده در کتاب شش کلاه تفکر (Six Thinking Hats)، کلاه و رنگ مخصوص به خود

شش کلاه تفکر

اختصاص داده شده که نشان دهنده طرز تفکر و نگرش افراد گوناگون است. نویسنده در این کتاب سعی می‌کند به شما بیاموزد تفکر تک بعدی را رها کنید و به اندیشه‌تان وسعت دهید.

تنها با این کار می‌توانید راه حل‌های خلاقانه را به ذهن خودراه دهید و در تصمیم‌گیری‌ها از آن استفاده کنید. اگر شما هر یک از این کلاه‌ها را بر سر بگذارید، قادر خواهید بود سبک فکری

هفت مهارت تفکر

درباره مهارت‌های درست فکر کردن می‌فرمایید!

راستش ما در زندگی خیلی فکر می‌کنیم. البته همه ما این قدر متفکرهای خفنی نیستیم که

دائم در حال تفکر باشیم، منتها خود زندگی و مراحلس شما را مجبور می‌کند که خیلی زیاد نیاز به تصمیم‌گیری داشته باشید و تصمیم‌گیری یعنی فکر! چرا؟ چون انسان در مرحله انتخاب بین دو یا چند چیز، بالاخره به مغزش نیاز پیدا می‌کند. بنابراین ما از فکر کردن و برهان و استدلال آوردن ناگزیریم. تازه بگذریم که هر انسانی در زندگی اش حداقل چندین و چندبار درباره معنای زندگی و کشف حقایق عالم سؤال می‌پرسد و سعی می‌کند دراین خصوص فکر کند؛ یا بگذریم از افرادی که تحصیل می‌کنند و سعی دارند پرده از راز ماهیت اشیاء بردارند! از این‌ها می‌گذرم تا بگویم تفکر مال از ما بهتران نیست! فعالیتی مخصوص دانشمندان یا فلاسفه نیست بلکه مهارت مهمی در جای جای زندگی شخصی ماست که خیلی اوقات قوادش را رعایت نمی‌کنیم و فاجعه‌ها به بار می‌آید. علی‌الخصوص در سنین نوجوانی که سن ما سن اتفاقات مهم زندگی ما خواهد بود و اتفاقا درست‌اندیشیدن و در دام احساسات نیفتادن برای نوجوان از نان شب هم واجب‌تر است. پس برویم زودتر با هفت مهارت تفکر آشنا شویم.

سید سپهر جمعه‌زاده	
نوجوانه	

«تفکر نقادانه

تفکر نقادانه یکی از آن مهارت‌هایی است که اگر نبود، شاید بشر هنوز در غارها زندگی می‌کرد. این مهارت یعنی توانایی پرسیدن سؤال‌های درست، بررسی شواهد و نپذیرفتن هر چیزی صرفا به دلیل که دیگران گفته‌اند. در واقع، تفکر نقادانه همان «فیلتر ذهنی» است که جلوی ورود اطلاعات بی‌پایه و اساس را می‌گیرد. وقتی فردی نقادانه فکر می‌کند، به جای این‌که اولین پاسخ یا اولین خبر را ببلعد، مکث می‌کند و می‌پرسد: «منبع این اطلاعات کجاست؟ چه شواهدی برایش وجود دارد؟ آیا ممکن است مغالطه‌ای در کار باشد؟» این نوع نگاه باعث می‌شود ذهن انسان مثل یک آزمایشگاه علمی عمل کند؛ هر ادعا باید از آزمایش عبور کند تا پذیرفته شود. از نظر علمی، تفکر نقادانه ترکیبی از چند فرآیند شناختی است: تحلیل (Analysis)، ارزیابی (Evaluation) و استنتاج (Inference). تحلیل یعنی شکستن یک موضوع به اجزای کوچک‌تر؛ ارزیابی یعنی سنجیدن ارزش آن اجزا؛ و استنتاج یعنی ساختن نتیجه‌ای منطقی براساس داده‌های معتبر. این سه مرحله مثل سه پایه یک صندلی است؛ اگر یکی نباشد، کل صندلی

«تفکر انعطاف‌پذیر

تفکر انعطاف‌پذیر یعنی توانایی تغییر مسیر ذهنی وقتی شرایط یا اطلاعات جدید ظاهر می‌شود. ذهن انعطاف‌پذیر مثل یک ورزشکار چابک است که می‌تواند سریع جهت حرکتش را عوض کند بدون این‌که زمین بخورد. این مهارت در زندگی روزمره نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد، چون در این سن تغییرات زیادند: تغییر مدرسه، تغییر دوستان، تغییر علایق و حتی تغییر نگاه به آینده. انعطاف‌پذیری ذهنی بخشی از «کارکردهای اجرایی مغز» است. این کارکردها شامل توانایی جابه‌جایی بین وظایف، تنظیم هیجانات و بازنگری در تصمیم‌ها است. وقتی ذهن انعطاف‌پذیر باشد، می‌تواند به سرعت از یک راه حل ناکارآمد دست بکشد و راه تازه‌ای را امتحان کند. فرض کن برای امتحان ریاضی یک روش خاص حل مسأله رایاد گرفته‌ای، اما در جلسه امتحان می‌بینی که آن روش جواب نمی‌دهد. اگر انعطاف‌پذیر باشی، سریع سراغ روش دیگری می‌روی و وقتت را تلف نمی‌کنی. یا مثلا با دوستان برنامه ریزی کرده‌اید که به پارک بروید، اما باران

خود را بر همان اساس تغییر دهید.

ممکن است در نگاه اول تمام راهکارها و نکته‌هایی که ادوارد دوبونو بیان نموده بدیهی و واضح به نظر برسد. در حقیقت نیز راز و رمز به خصوصی در آنها نیست. با استفاده از روش شش کلاه در مدت کوتاهی به فواید آن پی می‌برید. این روش‌ها و گفت‌وگوها را به کار بگیرید تا هر چه سریع‌تر به نتیجه دلخواه‌تان دست پیدا کنید.

«تفکر منطقی

تفکر منطقی یکی از بنیادی‌ترین ابزارهای ذهن انسان برای رسیدن به نتیجه درست است. وقتی از منطق حرف می‌زنیم، منظوران همان قواعدی است که ذهن را از آشفتگی و خطا دور می‌کند و به سمت استدلال‌های قابل اعتماد می‌برد. منطق مثل نقشه‌ای است که در مسیر پرپیچ‌وخم تصمیم‌گیری، راه درست را نشان می‌دهد. در تفکر منطقی، فرد تلاش می‌کند بین مقدمات و نتایج رابطه‌ای روشن و قابل دفاع برقرار کند. اگر مقدمات درست باشند و استدلال به درستی ساخته شود، نتیجه نیز معتبر خواهد بود. این همان چیزی است که در علوم مختلف، از ریاضیات گرفته تا فلسفه و حتی مدیریت، به کار می‌رود. به زبان ساده، منطق یعنی «چطور از داده‌های موجود به نتیجه‌ای برسیم که قابل اعتماد باشد». یکی از ویژگی‌های مهم تفکر منطقی، برهیز از مغالطه‌هاست. مغالطه‌ها همان دام‌های ذهنی هستند که ظاهرشان قانع‌کننده است اما در واقعیت پایه‌ای ندارند. برای مثال، مغالطه «تعمیم شتاب‌زده» زمانی رخ می‌دهد که از یک نمونه کوچک، نتیجه‌ای کلی گرفته می‌شود. یا مغالطه «حمله به شخص» وقتی است که به جای نقد استدلال، به شخصیت فرد حمله می‌کنیم. شناخت این خطاها و برهیز از آنها، بخش جدانشدنی از تفکر منطقی است. از دید

«تفکر خلاق

تفکر خلاق، یعنی توانایی دیدن راه‌هایی که دیگران نمی‌بینند. ذهن خلاق مثل یک لنز تازه است که دنیا را از زاویه‌ای متفاوت نشان می‌دهد. این مهارت فقط برای هنرمندان یا مخترعان نیست؛ هر کسی در زندگی روزمره‌اش به آن نیاز دارد. نوجوانی دقیقا همان دوره‌ای است که خلاقیت می‌تواند مسیر آینده را شکل دهد، چون در این سن انتخاب‌ها و تجربه‌ها تازه هستند و ذهن آماده کشف راه‌های نوست. از دید علمی، تفکر خلاق ترکیبی از «واگرایی ذهنی» و «ترکیب ایده‌ها» است. واگرایی، یعنی وقتی با یک مسأله روبه‌رو می‌شوی، به جای یک جواب، چندین پاسخ مختلف پیدا می‌کنی. ترکیب ایده‌ها هم یعنی وصل کردن چیزهایی که ظاهرابطی به هم ندارند و ساختن چیزی تازه. فرض کنید باید برای پروژه مدرسه یک ارائه بسازید. اکثر دوستانت پاوریونیت ساده درست می‌کنند اما اگر خلاق باشی، می‌توانی یک بازی کوچک طراحی کنی که موضوع را توضیح دهد یا حتی یک نمایش کوتاه ارائه دهی. همین تفاوت باعث می‌شود ارائه‌ات به یاد ماندنی شود. یا مثلا در جمع



صدای رعدوبرق و خش‌خش شبیه بارون میاد. می‌تونم بری ونگوگ رو از قبر بکشی بیرون تا شب پرستاره رو برات مجدد تو تهران بکشه. ونگوگ امشبو می‌دید از ذوق ستاره‌ها سکنه می‌کرد. گفتم: اگر خوبه و راضی هستی، برو بذار بگیریم بخوابیم. بچه‌های دانشگاه آزاد مجازای شدن انگار. منتظر خبر دانشگاه خودمون باید باشیم جناب بی‌خوابی. بی‌خوابی انگار خوشش آمده بود. گفت سر شب است مرد مومن. بنظرت جنگ می‌شود؟ گفتم این‌ها ترسو هستند. جوابش را می‌گیرند و می‌نشینند سر جای شان. ولی چرا امشب این قدر صدا می‌آید؟ نه کارشان است، معمولا سیره انتقام این است همان ساعت که ما را زدند، ما هم می‌زنیم. ولی فعلا خبری نیست، بی‌خوابی خودش از حرف‌های من خوابش گرفت و رفت. روز عید شد. لباس‌ها را تازه کردیم. واقعا هم عید بود. اخبار را چک کردم. پاسخ داده بودیم. با شادی راه افتادیم به خانه پدربزرگ و همسایه و فامیل؛ طبق سنت چندین ساله، از صغیر و کبیر برای دیدار روز غدیر می‌آمدند. بحث‌های فامیلی آغاز شد. هریک شده بودند

نزدیک ۸ شب بود که تصمیم به بیرون رفتن گرفتیم تا خواهرم کمی آرام شود. نزدیک میدان خراسان در بنکداری‌های آن حوالی بودیم. بوی محرم شهر را برداشته بود و در همان حال هم کم‌کم مردم درحال برپاکردن تکیه‌ها و ایستگاه‌های صلواتی ایام فاطمیه بودند و البته که خاک مبهوتی در شهر پاشیده شده بود. روز بعد، عید غدیر شده بود. مادرم از سادات موسوی است و مردد مانده بودیم که مهمان‌ها را فردا در منزل پذیرا باشیم یا به خانه پدربزرگم که بزرگ‌مان است برویم. مقرر شد فردا در خانه بمانیم و عصر هم در بنجره‌های اتاقم رد باشیم. وقت خاموشی و خواب رسید. صدا از پنجره‌های اتاقم رد می‌شد. سعی کردم بخوابم و اعتنایی نکنم، ولی ناگاه بی‌خوابی آمد و نشست کنارم. پیشنهاد داد پنجره‌های اتاق را باز کن. باز کردم. چه می‌بینی؟ چندین نقطه درخشان، که پرسرعت می‌روند بالا و منفجر می‌شوند. گفت بیا شب شعر را ببندازیم، هنری‌تر بیان کن. گفتم واقعا شبیه ستاره‌های دنباله‌دار شاید باشند، بلکه هم گرم، گرم‌های شب‌تاب. ادامه دادم: گرم‌های شب‌تابی که پرسرعت پر میزنن بالا، بعد به حدی از ارتفاع که می‌رسن،

روایتی کوتاه از ماجرای پیچیده

تجربه یک نبرد در میانه روزمرگی‌ها

اینجا هم مات شدم. ولی ته دلم گرمه که خدا رو شکر، حاجی‌زاده سالمه، سرویس نظامی می‌دیم به عامل شون. رفتم صورتم را شستم، عینک زدم ببینم چه‌کسی زده که گفت اسرائیل شبانه صبحانه را خوردیم، گفتم این شاء‌الله پاسخ این حمله را می‌دهیم. همچنان نگران مقاله‌ای بودم که باید آماده می‌شد و هیچ مدتی تمدید نشد. مقاله را آماده ارسال کردم که ناگاه دیدم بله، اینترنت در موعد ارسال قطع شد.

عن‌قریب بود که «تکاور» شوم، در کاری که مانند یک مادر، فربه و فربه‌ترش کرده بودم. به هر زوری که بود، مقاله را از مابین فیلترینگ و گیروگور به‌دست استادمان رساندم. اینترنتم که شب وصل شد، خبرآمد که ممکن است جنگ شود. ساعت