

بایداشت	
بهای یک فکر	
✚ مریم رضایی	
اصفهان	
جهان همیشه از نقطه‌ای شروع می‌شود که یک فکر جوانه می‌زند.	
کمی تأمل مرا به این واداشت تا زاویه فکر و خیالاتم را کمی تغییر دهم و متفاوت‌تر ببیندیشم.	
نتیجه جالب بود؛ تا حالا به اتاق ذهن فکر کرده‌اید؟ اتفاقی که هر روز صبح درونش بیدار می‌شویم و دست‌مان برای چیدمان و رنگ‌آمیزی و چه و چه باز است! اتفاقی که با فکرهای‌مان شکش می‌دهیم و در دنیای واقعی بر همان اساس رفتار می‌کنیم.	
مارکوس اورلیوس می‌گوید: سرنوشت ما به زیبایی یا پریشانی افکارمان گره خورده است. گاهی تصور می‌کنم اگر اندیشه از من گرفته شود، چیزی جز یک سایه بی‌صدا باقی نمی‌ماند؛ سایه‌ای که جز زنده‌اندن آن زندگی، تعریف درستی ندارد!	
به دور از شعر، یک نگاه به افراد نامی‌کافی است تا قبول کنیم اندیشه و تفکرات است که باعث قدکشیدن بشر می‌شود. هرچه صاحب ایده‌تر، سینه سیرتر!	
همیشه هم قرار بر رشد اولیه نیست! گاهی باید فرورخت برای ساخت بنایی جدید.	
گاهی اندیشه‌هایم آرام هستند، مثل باران ریز عصرهای پاییز که امسال اصفهان‌مان هنوز منتظر آمدنش است و گاهی مثل موجی که بی‌خبر به صخره ذهنم می‌کوبد و مرا مجبور می‌کند دوباره خودم را سازم.	
هویت خود را در همین رفت‌وآمدهای درونی می‌یابم؛ در گفت‌وگوهایی که هیچ‌کس نمی‌شنود، در بیان ایده‌هایی که تنها آینه‌ها شاهدشان هستند و در نگاه همان کسی که از پشت آئینه به من خیره شده و منتقدانه تماشایم می‌کند. اما اگر فکرهایم غبار بگیرند؟ اگر بگذارم تردیدها و اباطیل دیگران روی ذهنم سایه بیندازد؟ درست همان لحظه است که از درون کوتاه می‌شوم.	
باید یاد بگیرم مراقبت از فکرهایم، مراقبت از آینده‌ام است. هر روز که می‌نویسم، می‌اندیشم یا حتی خیال می‌کنم، انگار یک آجر به بنای بودنم اضافه می‌کنم.	

بایداشت	
گفت‌وگوی من و من	
✚ نرگس فغاری	
تهران	
در آیه ۲۴۲ سوره بقره آمده است: «خداوند آیاتش را برای شما روشن می‌گرداند تا اندیشه کنید.» و در آیه ۲۲ سوره انفال، بدترین جنبندگان از نظر خداوند، ناشنویان گنگ [از شنیدن حق] هستند که در نمی‌یابند.	
انسان گمان می‌کند برای خودش کسی است و طرز تفکری دارد. آری دارد، اما نه برای خودش و نه از خودش. همان انسانی که «من» را مدام تکرار می‌کند و این کلمه از دهانش نمی‌افتد می‌داند چند درصد از اخلاق و رفتارش واقعا نتیجه فکر کردنش است؟	
اگر فکر می‌کردیم با موج همراه نمی‌شدیم هرکدام به تنهایی موج کوچکی بودیم؛ کوچک اما عاقل. موج اجتماع را می‌گویم. بگذارید مثال ملموس‌تری برای‌تان بزنم. دیده‌اید که ناگاه لباس خاصی می‌پوشد؟ همه از آن می‌خرند و یک شکل می‌شوند یا عروسکی به یکباره از تمام کیف‌ها آویزان می‌شود. مد فقط لباس و عروسک نیست. افکار هم مد می‌شوند. چه افکاری؟ افکاری که دست‌های پشت پرده می‌خواهند. کدام دست‌های پشت پرده؟ همان‌ها که از رشد آن فکر سود می‌برند. چرا انسان‌ها با آنها همراه می‌شوند؟ چون این همراهی موجب تأییدشان می‌شود. تأیید توسط چه کسی؟ همه آدم‌هایی که خود را به آن موج سپرده‌اند. چه کار باید کرد؟ باید فکر کرد، لحظه‌ای از آن موج موبت‌شده. دنبال ریشه بگرد. ریشه هر فکر را پیدا کن و ببین سالم است؟ اگر سالم بود به تو تبریک می‌گویم. اگر ناسالم بود، زودی دست به کار شو به جانش بیفت و آن را از ریشه بکن. به هر زحمتی بود آن را از باغ ذهنت بیرون بینداز. باغ تو باید سبز باشد تا حالت خوب شود.	

سرّیع وگنّد تفکر	
✚ مریم نقیان	
اصفهان	
نوشته ریچارد تیلر در کتابخانه خود قرار می‌دهند. علاوه بر اهمیت موضوع کتاب، نویسنده آن یعنی دنیل کانمن هم به جذابیتش می‌افزاید. کانمن با وجودی که تخصص اصلی‌اش روان‌شناسی بوده، با پژوهش‌هایش توانسته جایگاهی چنان مهم در رشته‌ای دیگر (یعنی اقتصاد) کسب کند که نهایتاً به دریافت جایزه نوبل در این رشته در سال ۲۰۰۲ منتهی شده است.	

گنج‌پنهان درون	
✚ مریم نقیان	
اصفهان	
در جهان پرشتاب امروز که هر ثانیه با بمبارانی از اطلاعات و تصاویر رنگارنگ پر می‌شود، شاید از خود بپرسی: «فکر کردن چه فایده‌ای دارد؟» ما برای خرید یک لباس ساده، ساعت‌ها در مراکز خرید می‌چرخیم و بررسی می‌کنیم. برای انتخاب یک رستوران، نظرات دیگران را می‌خوانیم و مقایسه می‌کنیم اما برای مهم‌ترین سرمایه‌مان یعنی ذهن و اندیشه چقدر وقت می‌گذاریم؟ ما اغلب مشغول «انجام دادن» هستیم اما فراموش کرده‌ایم که بودن و فکر کردن پایه همه‌انجام‌دادن‌های ارزشمند است. فکر کردن، نخستین قلمرو آزادی است. هیچ‌کس حتی سختگیرترین زندانیان‌ها نمی‌تواند وارد حریم افکار تو شود. در این قلمرو تو می‌توانی پرواز کنی، از مرزهای زمان و مکان فراتر بروی و به گذشته سفر کرده یا آینده را تصور کنی. تو می‌توانی از هر چیزی که به تو می‌گویند «همین است» بپرسی «چرا؟»، «اگر این‌طور نباشد چه؟» یا «می‌شود بهترش کرد؟» یک نقاشی، یک شعر، یک راه حل برای مشکلی قدیمی یا حتی یک کسب و کار نوآورانه، همه نخست در کارگاه ذهن تو متولد می‌شوند اما مراقب باش! همه فکرها یکسان نیستند. ذهن ما مانند زمینی حاصلخیز است. اگر بذّر افکار خوب، پرسش‌های سازنده و مطالعه را در آن نکاری، علف‌های هرز تکرار، پیشداوری و شایعات به‌طور خودرو در آن خواهند رویید. ارزش اندیشه به عمق آن است، نه به سرعت آن. لایک‌های سریع در شبکه‌های اجتماعی، جایگزین رضایت ناشی از حل یک مسأله پیچیده یا درک یک مفهوم عمیق نمی‌شوند.	
✚ پس چگونه متفکر بهتری باشیم؟	
باید با خودت خلوت کنی. هر روز فقط «۱۵ دقیقه از هیاهو فاصله بگیر. در سکوت بنشین و به افکارت گوش بسیار. دفترچه‌ای داشته باش و آنها را بنویس.	
کنج‌کاوی‌ات را زنده نگه‌دار. مانند یک کودک، از دنیای اطرافت سوال بپرس. چرا آسمان آبی است؟ این الیکیشن چطور کار می‌کند؟ چرا فلان قانون اجتماعی به این شکل است؟ کتاب بخوان. کتاب‌ها، باشگاه فکری تو هستند. تو در آنجا با عمیق‌ترین اندیشه‌های بزرگ‌ترین انسان‌های تاریخ هم‌کلام می‌شوی.	
مخالف خودت را بشنو. فقط به حرف‌هایی گوش زده که موافق‌شان هستی. سعی کن استدلال‌های طرف مقابل را بفهمی. این کار فکرت را پخته و قدرتمند می‌کند.	
نوجوان عزیز، تو در مرحله‌ای طلایی از زندگی قرار داری؛ مرحله‌ای که هویت فکری‌ات در حال شکل‌گیری است. فرصت را از دست نده. به خودت اجازه بده گاهی کنده باشی، تا سریع‌تر رشد کنی. به خودت اجازه بده سوال کنی تا پاسخ‌های واقعی خودت را پیدا کنی. یادت باشد قدرتمندترین سلاح و ارزشمندترین سرمایه‌ات همان فکری است که در سکوت و تأمل پرورش می‌دهی. این گنج پنهان را جدی بگیر.	

امروز، مردی از قرن هفدهم به کلاس ما آمد	
✚ رقیه مقدم	
زنجان	
رنه دکارت در میان نیمکت‌ها قدم می‌زد؛ همه ما بهت‌زده به مردی با لباس‌های قرن هفدهمی می‌نگریستیم که شروع به سخن‌گفتن به‌زبان فارسی کرد: «فرض کنید این جهان یک دیو فریبکار است و هر چیزی را که با حواس درک می‌کنیم، به ما القا می‌کند. مانند این مازیک، تخته‌سیاه یا حتی جسم ما...» دانش‌آموزی با تعجب فریاد زد: «یعنی ممکن است ما وجود نداشته باشیم؟» دکارت بدون پاسخ به او، چوبدستی‌اش را رو به دانش‌آموز دندان‌خزگوشی نشانه‌گرفت و پرسید: «آیا چیزی در این جهان فریبکار هست که با اطمینان از وجود او سخن بگوید؟» دانش‌آموز قلنج‌دست‌ش را با استرس می‌شکست و می‌گفت: «دودوتا، چهارتا...» «کلاس از خنده منفجر شد!» سپس ادامه داد: «ریاضیات؛ چون دودوتا، همیشه چهارتا ست...» دکارت لیخندی زد و گفت شاید جوابش پنج باشد! همه با چشمانی گرد، گوش به‌دهان او، محو سخنان عجیبش بودیم. «اما من می‌خواهم یک راز را برای شما برملا کنم.» [تن صدایش را آرام و رازآلود کرد.] چیزی هست که هیچ دیوی نمی‌تواند درباره آن شما را فریب بدهد... [و به مازیک اشاره کرد] «من با نگاه به مازیک به وجودش شک می‌کنم؛ همین‌که شک می‌کنم و فکر می‌کنم که شاید این وجود نداشته باشد، یعنی من وجود دارم، من فکر می‌کنم، پس هستم.» چشمانش برق می‌زد و می‌خندید. گویی هر بار خودش نیز از این کشف شگفت‌زده می‌شد. همه ایستادند و او را تشویق کردند و در پوست خود نمی‌کنجیدند. دکارت به سرعت از کلاس خارج شد و در آپشت سرش بست و راز اندیشه و تفکر در این جهان برای ما برملا شد. اندیشه و تفکر، ما اثبات وجود ما در این جهان است.	

اگر بخواهیم دو یا سه کتاب مطرح را در زمینه خطاهای شناختی در سطح جهان نام ببریم، بی‌تردید کتاب «تفکر سریع و کند» (Thinking Fast and Slow) نوشته دنیل کانمن یکی از آنهاست.	
---	--

کتاب تفکر سریع و کند مخاطبان بسیاری داشته و افراد مختلف در رشته‌های متنوع، با انگیزه‌های متفاوتی از آن استقبال کرده‌اند.	
--	--

تفکر سریع و کند	
✚ مریم نقیان	
اصفهان	
فی شامل چند مرحله است: روشن کردن دقیق موضوعی که باید درباره آن فکر کنیم. ها؛ به دست آوردن اطلاعات معتبر و مرتبط. کنار هم گذاشتن داده‌ها به شکلی که نتیجه‌ای منطقی حاصل شود. بررسی این‌که آیا نتیجه با مقدمات سازگار است یا نه. ی در زندگی روزمره بسیار گسترده است. تصور کنید می‌خواهید تصمیم بمان کدام درس بیشتر وقت بگذارید. اگر منطقی فکر کنید، داده‌هایی س، میزان آمادگی خودتان و اهمیت آن در معدل را بررسی می‌کنید و یرید. این تصمیم نه بر اساس احساس لحظه‌ای، بلکه بر پایه استدلالی شود. نکته جذاب اینجاست که تفکر منطقی نه تنها به تصمیم‌های کند، بلکه آرامش ذهنی هم می‌آورد. وقتی می‌دانید انتخاب‌تان قفلانی بوده، حتی اگر نتیجه مطلوب نباشد، کمتر دچار پشیمانی یت، تفکر منطقی یعنی توانایی ساختن پل‌های محکم بین داده‌ها و ذهن را از سقوط در دره خطاها نجات می‌دهند و مسیر رسیدن به می‌کنند.	

« تفکر آینده‌گر	
تفکر آینده‌نگر، یعنی توانایی دیدن پیامدهای انتخاب‌ها پیش از آن‌که اتفاق بیفتند. به زبان ساده، این مهارت مثل داشتن یک «عینک مخصوص» است که آینده را کمی شفاف‌تر نشان می‌دهد. نوجوانی دقیقاً همان دوره‌ای است که تصمیم‌های کوچک می‌توانند اثرهای بزرگ در آینده داشته باشند. پس تمرین آینده‌نگری در این سن حیاتی است. آینده‌نگری ترکیبی از دو فرآیند شناختی است: پیش‌بینی پیامدها و برنامه‌ریزی بلندمدت. پیش‌بینی یعنی وقتی تصمیمی می‌گیری، به این فکری که چه نتایجی در کوتاه‌مدت و بلندمدت خواهد داشت. برنامه‌ریزی هم یعنی ساختن مسیریایی که تو را به هدفی مشخص برسانند. این دو مثل دو بال پرنده هستند؛ بدون یکی، پرواز ممکن نیست. تصور کن می‌خواهی شب تا دیر وقت فیلم ببینی. تصمیم ساده‌ای است اما اگر آینده‌نگر باشی، به امتحان فردا فکر می‌کنی و می‌فهمی خواب‌آلودگی می‌تواند نمره‌ات را پایین بیاورد. همین نگاه باعث می‌شود انتخابت عقلانه‌تر شود. یا مثلاً می‌خواهی در یک رشته ورزشی ثبت‌نام کنی. آینده‌نگری یعنی بررسی	
« تفکر همدلانه	
تفکر همدلانه یعنی توانایی دیدن دنیا از زاویه نگاه دیگران. به زبان ساده، همدلی یعنی این‌که قبل از قضاوت یا واکنش، لحظه‌ای خودت را جای طرف مقابل بگذاری و احساسات او را درک کنی. این مهارت نه تنها در روابط اجتماعی، بلکه در تصمیم‌گیری‌های روزمره هم اهمیت دارد. همدلی بخشی از «هوش هیجانی» (Emotional Intelligence) است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد با سطح بالای همدلی روابط سالم‌تر، توانایی حل تعارض بیشتر و حتی عملکرد تحصیلی بهتری دارند. دلییلش ساده است: وقتی احساسات دیگران را می‌فهمی، بهتر می‌توانی با آنها ارتباط برقرار کنی و همکاری شکل می‌گیرد. فرض کن دوست در امتحان نمره پایینی گرفته و خیلی ناراحت است. اگر همدل باشی، به جای این‌که بگویی «خب، باید بیشتر درس می‌خواندی»، سعی می‌کنی ناراحتی او را درک کنی و حمایتش کنی. همین رفتار ساده می‌تواند رابطه‌تان را محکم‌تر کند. یا مثلاً در گروه دوستان، یکی از بچه‌ها ساکت است و کمتر حرف می‌زند. ذهن همدل می‌پرسد: «شاید مشکلی دارد یا احساس می‌کند کسی به حرفش گوش نمی‌دهد.» همین توجه باعث می‌شود او احساس ارزشمندی کند.	
حتی در خانواده هم همدلی مهم است. وقتی والدین خسته از کار برمی‌گردند، اگر همدل باشی، می‌فهمی شاید نیاز به آرامش دارند و بهتر است بحثی را به زمان دیگری موکول کنی. نکته جذاب اینجاست که همدلی هم به دیگران کمک می‌کند و هم برای خودت سود دارد. وقتی روابطت سالم‌تر باشد، احساس امنیت و شادی بیشتری خواهی داشت. نوجوانی بهترین زمان برای تمرین این مهارت است، چون در این سن روابط دوستانه و اجتماعی شکل می‌گیرند و آینده ارتباطی‌تورامی سازند.	

و ما میبھوت مانديم. دانشگاه آزاد امتحاناتش را مجازی کرد. تهران و بهشتی هم موکول کردند به شهرپور. ما می‌گفتیم چه مسئولان جوگیري دارند آنها، چه مسئولان بی‌خیالی داریم ما. تا این لحظه خبری از امتحان نشده بود. همگی نگران هم بودیم. به خصوص نگران بچه‌های خوابگاه. جوانانی که به هزار امید آمده بودند تهران و حالا گیر کرده بودند در تهران و بی‌اتوبوسی و بلا تکلیفی و موشکباران.	
جنگ جدی شده بود. هر شب اخبار این‌که کجاها رازدیم، از تلویزیون توسط جناب سرهنگی که ملت آیدی اینستاگرامش را هم پیدا کرده بودند، پخش می‌شد. ناگهان ما هم دریافتیم که بله، دانشگاه ما هم امتحانات را موکول کرد به شهرپور. رویاها هم به اقتضای آن ایام مانند سایر چیزها دود شده و به هوا پریدند. اینترنت قطع شد و کارنخوان هم کار نمی‌کرد که برویم سماقی بگیریم شروع	

فی شامل چند مرحله است: روشن کردن دقیق موضوعی که باید درباره آن فکر کنیم. ها؛ به دست آوردن اطلاعات معتبر و مرتبط. کنار هم گذاشتن داده‌ها به شکلی که نتیجه‌ای منطقی حاصل شود. بررسی این‌که آیا نتیجه با مقدمات سازگار است یا نه. ی در زندگی روزمره بسیار گسترده است. تصور کنید می‌خواهید تصمیم بمان کدام درس بیشتر وقت بگذارید. اگر منطقی فکر کنید، داده‌هایی س، میزان آمادگی خودتان و اهمیت آن در معدل را بررسی می‌کنید و یرید. این تصمیم نه بر اساس احساس لحظه‌ای، بلکه بر پایه استدلالی شود. نکته جذاب اینجاست که تفکر منطقی نه تنها به تصمیم‌های کند، بلکه آرامش ذهنی هم می‌آورد. وقتی می‌دانید انتخاب‌تان قفلانی بوده، حتی اگر نتیجه مطلوب نباشد، کمتر دچار پشیمانی یت، تفکر منطقی یعنی توانایی ساختن پل‌های محکم بین داده‌ها و ذهن را از سقوط در دره خطاها نجات می‌دهند و مسیر رسیدن به می‌کنند.	
« تفکر بازتابی	
تابی یعنی توانایی نگاه دوباره به تجربه‌ها و تصمیم‌ها برای ز آنها. به زبان ساده، بازتاب یعنی این‌که بعد از اتفاق، یک «آینه» جلوی خودت بگیری و ببینی چه چیزی درست بود، چه چیزی اشتباه و چه چیزی می‌تواند بهتر شود. این مهارت مثل دفترچه یادداشت ذهنی است که به تو کمک می‌کند از گذشته برای ساختن آینده استفاده کنی.	
بازتاب بخشی از فرآیند «یادگیری خودتنظیمی» (self-regulated learning) است. در این فرآیند، فرد نه تنها عمل می‌کند، بلکه نتایج عملش را بررسی و بر اساس آن تغییراتی در رفتار آینده ایجاد می‌کند. این کار باعث می‌شود یادگیری عمیق‌تر و پایدارتر شود. کن در امتحان تاریخ نمره خوبی نگرفتی، اگر بازتابی فکر کنی، بررسی «مشکل کجا بود؛ شاید روش مطالعه‌ات فقط حفظ کردن بود و لازم دفعه بعد خاصه‌نویسی یا نقشه ذهنی استفاده کنی.	
در یک مسابقه ورزشی شکست خوردی. ذهن بازتابی می‌پرسد: «آیا می‌دانستم؟ آیا باید روی سرعت یا هماهنگی بیشتر کار کنم؟» همین نگاه رو دفعه بعد عملکرد بهتری داشته باشی.	
بط اجتماعی هم بازتاب مهم است. اگر با دوستی بحث کردی و سرد شد، بازتابی فکر کردن یعنی بررسی این‌که آیا لحن حرف‌هایت تند بود یا آیا می‌توانستی آرام‌تر واکنش نشان بدهی.	

تحلیلمرگی فارغ‌التحصیل از هاروارد، شاید هم استنفورد. یکی می‌گفت امشب اسرائیل را شخم می‌زنیم، دیگری می‌گفت همین‌الان اطراف ورامین اف ۳۵ زدیم زمین، دارن میرن غلبان‌شو اسیر کنن. خلاصه گفتمان آزاد راه افتاده بود و کنار هر دهانی، مخی تخلیت می‌شد. برگشتم به تهران و نگران از جشن فارغ‌التحصیلی و امتحانات به خواب رفتم. با بچه‌ها مقرر کرده بودیم لباس را از کجا بگیریم، یک تک نگیریم تا دانشگاه ما را تویبخ نکنند، حق خرید بادکنک هلیومی تعلیق شده بود و این‌که فیلمبرداری و عکاسی چطور باشد. النهایه آن‌که تصمیمات زیادی گرفتیم و مجوز و پاچه‌خواری مسئولان برای یادگاری داشتن از این ایام، با سایه بختکی که چنبره زد، مانند کیک مالانده شد. دانشگاهان ما صد هیچ از بقیه جاها عقب‌تر است! حرف همه دانشجویاست اما درباره ما صدق می‌کرد. اعلام کردن کشور تا آخر هفته تعطیل است	
--	--