





سرشناسه: آلن، دوباتن، De Botton, Alain. عنوان و پدیدآور: چگونه به دردی خورتر فکر کنیم؟ راهنمای تفکر خلاقانه / آلن دوباتن. ترجمه رضیه جلالی. شابک: ۹-۶۱-۷۶۶۸-۶۲۲-۹۷۸. وضعیت فهرست نویسی: فیپا. مشخصات ناشر: تهران، نشر لگا، ۱۴۰۲. یادداشت: عنوان اصلی: How to Think More Effectively: A guid to greater proudactivity, insight and creativity. موضوع: اندیشه و تفکر. موضوع: کارایی ذهن. شناسه افزوده: دوباتن، آلن، ویراستاری. شناسه افزوده: جلالی، رضیه، ۱۳۶۶. مترجم. رده بندی کنگره: BF441. رده بندی دیویی: ۱۵۳/۴۲. شماره

کتاب شناسی ملی: ۹۲۶۶۴۷۰



نشر لگا

مجموعه «معنای زندگی»

# چگونه به دردی بخور تر فکر کنیم

راهنمای تفکر نقادانه

آلن دو باتن (مدرسه زندگی)

راضیه جلالی



از مجموعه «معنای زندگی»

■ چگونه به درد بخورتر فکر کنیم

راهنمای تفکر خلاقانه

نوشته آلن دوباتن . ترجمه راضیه جلالی

ویراستار و دبیر مجموعه . قاسم نجاری

نمونه خوان . شیوا بهرامپور ■ تصویرساز و طراح جلد . محجوبه گروسی

چاپ اول . زمستان ۱۴۰۲ . ۶۰۰ نسخه . تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج،  
ساختمان ۴۰، طبقه ۲، واحد ۵، نشر لگا . تلفن تماس: ۹۹ ۶۵ ۹۶ ۶۶ (۰۲۱)

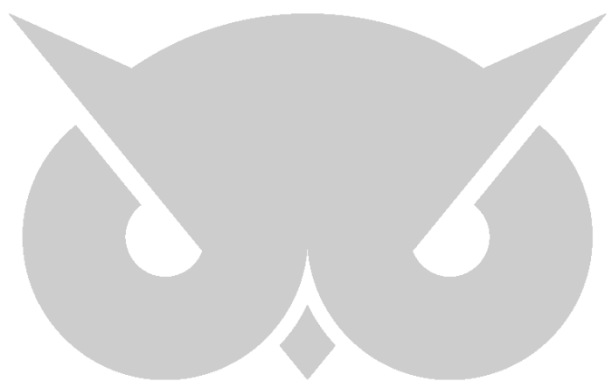
«کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است»

فروشگاه آنلاین و وبسایت نشر لگا: [www.legapress.ir](http://www.legapress.ir)

اینستاگرام نشر: [lega.press](http://lega.press)

## فهرست مطالب

مقدمه	۷
۱. تفکر راهبردی	۹
۲. تفکر تجمعی	۲۳
۳. تفکر پروانه‌ای	۲۹
۴. تفکر مستقل	۳۵
۵. تفکر متمرکز	۴۵
۶. مراقبه فلسفی	۵۳
۷. تفکر دیوانه‌وار	۶۳
۸. تفکر دوستانه	۷۳
۹. تفکر خوانشی	۸۳
۱۰. تفکر حسودانه	۸۹
۱۱. تفکر قیاسی	۹۷
۱۲. تفکر همدلانه	۱۰۳
۱۳. مرگ‌اندیشی	۱۰۹
۱۴. عشق‌اندیشی	۱۱۳
۱۵. تفکر شکاک	۱۲۱



### «مقدمه»

یکی از ویژگی‌های به‌مراتب عجیب ذهن ما این است که می‌تواند خروجی‌های بسیار متغیری داشته باشد. در بعضی شرایط، بینش و خلاقیت بسیاری از خود نشان می‌دهیم و گاهی تمام خروجی‌های ذهن ما به نظر خسته‌کننده، محدود و تکراری می‌آیند. اگرچه برای رسیدن به پیشرفت‌های بزرگ در زندگی باید سطح تفکر ما در بالاترین حد خود باشد، اما معمولاً بر این باور هستیم که کنترل و تأثیر چندانی بر کیفیت افکار خود نداریم. در روزهای بی‌ثمرمان، امیدواریم گذر زمان اوضاع را بهتر کند. تفکر درست، در چشم ما رمزآلود است: انگار موهبتی باشد از سوی نیروهای بیرونی که ما هیچ تسلط یا کنترلی بر آن نداریم.

اما نیازی نیست تا این حد بدبینی افراطی داشته باشیم. اگر به عملکرد ذهنمان بیشتر توجه کنیم و مهارت‌های ذهنی‌ای که برای بهره‌وری بهتر ذهن طراحی شده‌اند را تمرین کنیم، یاد می‌گیریم که چگونه شانس خود را برای بهتر اندیشیدن بالا ببریم. زمانی که در مسیری رضایت‌بخش قرار داریم، می‌توانیم نگاه حساب‌شده و منظم‌تری به اتفاقات داشته باشیم و با

تمرینات استادانه برای تقویت اراده و تخیل، خود را در این مسیر هدایت کنیم.

نباید از ناآزمودگی خود در این زمینه تعجب کنیم. جامعه ما توجه چشم‌گیری به نتایج تفکر مؤثر نشان می‌دهد، اما توجه چندانی به خاستگاه چنین تفکری ندارد. نظام‌های آموزشی ما دانش بسیار پایینی در مورد تفکر مؤثر دارند؛ توجه و تمرکز همواره بر فکت و فرمول است؛ بر نقل‌قول پرانی و خلاصه‌کردن دیدگاه‌های متضاد.

به ما یاد داده‌اند که همیشه باید نگران قبولی در امتحان باشیم؛ امتحان چیست جز مسابقاتی که مشخصه‌اش آدم‌هایی‌اند که به خود غراند از اینکه حقایق موجود را ازبر هستند و به‌ندرت بررسی می‌کنند که آیا ما یاد گرفته‌ایم چگونه این حقایق را به کار بگیریم یا نه. تفکر مدرسه‌ای، ما را با تعصب و پیش‌داوری وارد زندگی می‌کند تا برای برآورده‌کردن انتظارات ازبیش‌تعیین‌شده، درک و بینش شخصی خود را نادیده بگیریم. اما رسیدن به دستاوردها و موفقیت‌های حقیقی مستلزم توانایی تفکر اصیل و صحیح است. برای رسیدن به تفکر سازنده، نیازی به فعالیت سخت جسمی یا یادگیری طوطی‌وار نیست؛ باید بیاموزیم که چگونه بینش و افکار فزاینده و آزمایشی خود را تشخیص دهیم، از آن‌ها دفاع کنیم و آن‌ها را پرورش و گسترش دهیم.

در ادامه، مجموعه‌ای از تمرینات برای آزادسازی بخش‌های بهتری از ذهنمان معرفی خواهد شد، به این امید که بتوانیم فرصت‌های ذهنی برجسته خودمان را بشناسیم و آن‌ها را حفظ کنیم.



پیشنهادی که اینجا مطرح می‌شود این است که به جای اینکه به صورت پراکنده به دنبال بهترین و مهم‌ترین افکارمان بگردیم به صورت نظام‌مند بیاموزیم و به نتیجه برسیم.





## □ «تفکر راهبردی»

تفاوتی اساسی میان دو نوع تفکر وجود دارد: تشخیص اینکه تمایل داریم به چه دستاوردی برسیم و اینکه چگونه می‌خواهیم به آن دستاورد برسیم. به بیان دیگر، بین راهبرد از یک سو و اجرا از سوی دیگر، تفاوت چشم‌گیری وجود دارد. راهبرد به معنای تعیین اهداف کلی است؛ اجرا دربرگیرنده تمام نکاتی است که بعد از تصمیم‌گیری مطرح می‌شوند؛ به عبارت دیگر، اجرا یعنی اقدامات عملی مورد نیاز برای به اجرا درآوردن برنامه‌هایی که داریم. طبیعی است خیال کنیم که باید قبل از توجه به اجرا، زمان بسیار زیادی صرف راهبرد کنیم؛ زیرا هر اندازه هم که در تحقق برنامه‌هایمان موفق باشیم، اهمیت واقعی در این است که از ابتدا برنامه‌درستی داشته باشیم. نتایجی که به دست می‌آوریم حداکثر می‌توانند به خوبی هدف‌هایی باشند که باعث چنین نتایجی شده‌اند.

اما در شیوه عملکرد ذهن ما جنبه‌ای متناقض وجود دارد: قانونی کلی وجود دارد که ما در اجرا بسیار بهتر عمل می‌کنیم تا در رابطه با راهبرد. به نظر می‌آید ما برای ازمیان برداشتن مشکلات و رسیدن به اهدافمان دارای نوعی انرژی درونی هستیم و در عین حال نوعی مقاومت درونی در برابر فهم چیستی و چگونگی واقعیت این اهداف نیز داریم. ما در رابطه با راهبرد، اشتیاق چندان از خود نشان نمی‌دهیم. اما زمانی که پای اجرا و عمل در میان باشد مشتاق و پیگیر هستیم.

نتیجه این جانبداری را در بسیاری از زمینه‌ها شاهدیم. ما بیشتر بر این تمرکز می‌کنیم که چگونه به پول برسیم به جای اینکه به این فکر کنیم که چگونه این پول را به نحوه شایسته‌ای خرج کنیم. ما برای رسیدن به موفقیت تلاش بسیاری می‌کنیم، خیلی بیشتر از آنکه سعی کنیم بفهمیم مفاهیم غالب موفقیت چگونه می‌توانند باعث رضایت ما شوند. در جامعه، شرکت‌ها برای ارائه مناسب خدمات و محصولات خودشان بسیار متعهدند، درحالی‌که باید کمی از شرایط اکنونشان کنار بکشند و مجدداً از خود پرسند این شرکت واقعاً چه وظیفه‌ای در قبال مشتری‌هایش دارد؟ کشورها بیش از آنکه به فکر تحقیق بر روی منافع افزایش قدرت خرید باشند، به فکر افزایش تولید ناخالص ملی خود هستند. عملکرد بشر در علم مهندسی بسیار بهتر از عملکردش در علم فلسفه است: هواپیماهای ما بسیار پیشرفته‌تر و برتر از تصورات ما در مورد علت سفر و مسافرت هستند؛ توانایی ما در برقراری ارتباط، به‌وضوح از ایده‌های ما برای درک یکدیگر برتر و بیشتر است.

در تمام موارد، ما تمایل داریم به‌جای آنکه بر اصل و اساس رسیدن به اهداف تمرکز کنیم، همه تمرکزمان را بر فوت‌وفن، منابع درآمد و ابزار

معطوف کنیم. ما اغلب از سؤالات ابتدایی و اصلی گریزان هستیم: نهایتاً قرار است اینجا چه کاری انجام دهیم؟ چه چیزی بیشتر از همه ما را خوشحال می‌کند؟ چرا باید به خودمان زحمت بدهیم؟ آیا واقعاً فلان موضوع در راستای ارزش‌های واقعی است؟

این دلبستگی بیش از حد به عمل، عواقب فاجعه‌آمیزی دارد. ما دیوانه‌وار و باعجله به سراغ اجرای اهداف انتخاب‌شده می‌رویم؛ به بهانه اهداف کلی و بدون فکر، خود را از پا می‌اندازیم و خودمان را به برنامه‌های زمان‌بندی‌شده، ضرب‌الاجل‌ها و اهداف پیش‌بینی‌شده زنجیر می‌کنیم. در این حین، از این پرسش اجتناب می‌کنیم که در حقیقت برای رسیدن به قلّه موفقیت به چه چیزی احتیاج داریم و اغلب بعد از یک عمر تلاشی فراتر از توانمان، به این نتیجه می‌رسیم که از ابتدا اهداف اشتباهی را برگزیده بودیم. شاید هم نباید از اینکه ذهنمان در مقایسه با تفکر راهبردی، چنین تعصبی در مورد کار عملی دارد چندان شگفت‌زده شویم. از منظر نظریه تکامل هم، تحلیل و بررسی سؤالات استراتژیک هرگز در اولویت نبوده است. در بیشتر مقاطع تاریخی، اهداف راهبردی همواره مشخص و واضح بوده‌اند: پیدا کردن غذای کافی برای خوردن، تولید مثل، دوام آوردن در زمستان و حفظ قبیله در برابر خطر. اما در همه مقاطع تاریخ، تمام نکات ضروری و هوشمندانه در مورد عمل و اجرا مورد بحث قرار می‌گرفت: چگونه زیر باران آتش روشن کنیم؛ چگونه پیکان‌های تیزتری درست کنیم؛ از کجا باید توت‌فرنگی وحشی یا برگ‌هایی برای کاهش التهاب پیدا کنیم. ما فرزندان نسل‌هایی هستیم که برای رسیدن به تعداد محدودی هدف، اکتشافات بسیاری انجام دادند. تنها در شرایط دنیای مدرن - دنیایی که در آن ما با انتخاب‌های هوشمندانه‌ای احاطه شده‌ایم همچون اینکه قرار است

با زندگی‌مان چه کنیم و اینکه هدفمان از زندگی رسیدن به شادی است و نه صرفاً بقاء. سؤالات راهبردی به یک‌باره ضروری به نظر می‌آیند، سؤالاتی که به راحتی نمی‌توان آن‌ها را نادیده گرفت.

نقش آموزش رسمی در رسیدن ما به این پیشرفت بسیار کم بوده است. در مدارس هنوز «تلاش زیاد» به معنای پیروی مسئولانه از برنامه‌های درسی است، بدون اینکه فرد به این بیندیشد که آیا این برنامه‌ها درست‌اند یا نه. جمله «چرا باید این درس را بخوانیم؟» برای بیشتر معلمان توهین‌آمیز و تحریک‌کننده است؛ در نظر آن‌ها چنین جمله‌ای نمی‌تواند نشان‌دهنده تولد یک ذهنیت نظریه‌پرداز قابل‌تحسین باشد. در زمان استخدام هم، اغلب شرکت‌ها تمایل دارند تمام کارمندانشان به جای اندیشیدن در مورد ارزش و اعتبار دستورات، تنها آن‌ها را به مرحله عمل درآورند. احتمالاً قبل از اینکه یک‌بار به‌طور رسمی شانس تفکر راهبردی به ما داده شود، به میان‌سالی رسیده‌ایم.

حتی در زندگی روزمره هم، پرسیدن سؤالات استراتژیک به نظر خسته‌کننده و عجیب می‌آید. چنین سؤالی که «فایده انجام این کار چیست؟» خیلی راحت و به‌اشتباه باعث ایجاد نگرش منفی می‌شود. اگر اطرافیان خود را با سؤالاتی جدی به چالش بکشیم، سؤالاتی از این دست: «تعطیلات خوب به چه تعطیلاتی می‌گویند؟»، «هدف از یک رابطه چیست؟»، «مکالمه رضایت‌بخش چگونه مکالمه‌ای است؟» یا «چرا به پول نیاز داریم؟»، این احتمال وجود دارد که رفتار ما نامعقول و مصنوعی تلقی شود، گویی این سؤالات درشت، اساساً بدون پاسخ هستند.

خطر واقعی این است که هرگز شجاعت پرسیدن چنین سؤالاتی را نداشته باشیم. ما برای گذر از بحران‌های راهبردی بزرگ‌تر، اطلاعات و دانش

گسسته و پراکنده اما مهمی را در اختیار داریم. تا حالا به اندازه کافی به قصد خرید به تعطیلات و گشت‌وگذار رفته‌ایم؛ تا به امروز روابط بسیاری را تجربه کرده‌ایم و احتمالاً چندین بار مسیر کاری مان را تغییر داده‌ایم؛ این شانس را داشته‌ایم که بفهمیم بین کاری که انجام می‌دهیم و احساساتمان چه رابطه‌ای برقرار است. بنابراین، حداقل در حد حرف، آن قدر اطلاعات کافی و لازم داریم که بتوانیم با توجه به آن‌ها شادی، اهدافمان، معنا و غایت اهداف انسانی را برای خود تعریف کنیم. ما اطلاعات لازم را در اختیار داریم؛ چالش پیش رو این است که بتوانیم این اطلاعات را با ال‌ک کردن سؤالات بزرگ‌تر، بررسی و تحلیل کنیم.

باید این شجاعت را داشته باشیم و توجه خود را به جای عمل بر روی راهبرد معطوف کنیم.

### مشق ذهنی

۱. قدم اول این است که نسبت به نحوه صرف وقت خود در حال حاضر هشیارتر باشیم؛ احتمالاً ۹۵ درصد از زمان بیداری خود را صرف عمل و تنها ۵ درصد باقی‌مانده را صرف راهبرد می‌کنیم. بعد از آگاهی نسبت به این تعصب ناعادلانه، باید تلاش کنیم که حداقل ۲۰ درصد از توانمان را صرف تفکر در مورد سؤالات عمیق‌تر درباره «چرایی» کنیم، قبل از اینکه با پرداختن به همان کار عملی که برایمان آشناتر و معمول‌تر است، به منطقه امن خود پناه ببریم.

۲. باید توجه داشته باشیم که اغلب اوقات و به صورت کاملاً عادی و طبیعی قبل از اینکه به اندازه کافی ایده‌هایمان را مورد کنکاش قرار دهیم، وقتمان را صرف به اجرا درآوردن ایده‌ها می‌کنیم. باید به این

نکته توجه کنیم که چرا هنگام مواجهه با چنین سؤالاتی معذب می‌شویم: آیا این کار ارزش تلاش کردن دارد؟ چگونه این کار به من کمک می‌کند؟ فایده این کار چیست؟ باید مراقب اشتیاق نسبتاً زیاد خود برای شروع سریع پروژه‌ها باشیم، باید مراقب ناراحتی و عصبانیتمان برای مشکلات پیش‌پاافتاده مرتبط به آیین‌نامه‌ها باشیم و همچنین حواسمان باشد که طبق معمول آن‌قدر خودمان را مشغول نکنیم که دیگر زمانی برای تفکر نداشته باشیم. باید به دل‌بستگی پنهانی خود برای با عجله به سراغ تحقیق رفتن، به دیده تردید بنگریم.

۳. برای همراهی با ما در این مسیر، باید در مورد جایگاه، حیثیت و اعتبار تجدیدنظر کنیم تا بتوانیم از توجه و اهمیتی کم کنیم که امروزه به گرفتاری و مشغله جنون‌آمیز اختصاص می‌دهند و به همان نسبت به درخشش و اعتبار تفکر نظری اضافه کنیم.

باید تعریف و تصویری را که در تفکر عامیانه از کار سخت ارائه شده است تغییر دهیم. لزوماً شخصی که مدام در قرار ملاقات‌های مختلف شرکت می‌کند یا در حال هماهنگ‌کردن تماس‌های بین‌المللی است، دقیقاً همان کسی نیست که مشغول کار سخت است؛ شاید کسی که پشت پنجره نشسته، به ابرها چشم دوخته و گاهی سرش را با دستانش می‌گیرد و بعد چیزی در دفتر یادداشت کوچکش می‌نویسد، همان کسی باشد که در حال انجام کارهای سخت و اصلی است.

کدام یک از این دو نفر واقعاً مشغول انجام کار هستند؟



۴. تفکر استراتژیک شاید حس ناخوشایندی داشته باشد و ما در این زمینه نیاز به حمایت داریم. باید حواسمان را جمع کنیم که از روی بدجنسی یا سطحی بودن، عمل را به تفکر ترجیح ندهایم. باید خودمان را به خاطر تمایل قوی برای چشم‌پوشی از آن همه سؤالات ناب و اساسی بیخشیم. باید انگیزه داشته باشیم تا بتوانیم همواره به دنبال کشف معنا و مفهوم باشیم، حتی زمانی که به شدت از ما خواسته می‌شود خود را در کاغذبازی‌ها و چشم‌دوختن به اخبار غرق کنیم. باید توجه کنیم که در مواقع مهم چگونه به طرز عجیب و متواضعانه‌ای سهل‌انگار هستیم.

### چرا تفکر راهبردی تا این اندازه دشوار است؟

در قرون وسطی تفکر غالب این بود که مهم‌ترین موضوع تفکر، باید خداوند باشد. در زمان حاضر مهم‌ترین چیزی که همه ما باید به آن توجه کنیم، هدف است. اما در قرون وسطی، شخصیت‌های پیش رو و مهم بر این باور بودند که ما باید همواره و بدون وقفه، با سختی و دشواری تلاش کنیم تا روح و روان ذاتاً شکننده و سرکش خود را بشناسیم. آن‌ها می‌دانستند که ذهن ما تا چه اندازه تمایل دارد خود را رها و آزاد کند و به این نکته پی