

بسم الله الرحمن الرحيم

خلاصہ کتاب ہنر شفاف اندیشیدن

اثر رولف دوبلی ترجمہ عادل فردوسی پور

گرد اورندہ خلاصہ کتاب : زہرہ منصوری

این کتاب در زمینه‌ی روش درست تفکر و مبتنی بر نگرش صحیح نوشته شده است. بسیاری از مواقع پیش می‌آید که به خاطر افکار اشتباهی که در سر داریم نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم و در نتیجه فرصت‌های بسیاری که پیش روی ما قرار دارد را از دست می‌دهیم.

چگونه درست فکر کنیم و تصمیم‌های خوب بگیریم؟؟؟

ذهن ما دچار یک سری خطا و اشتباه می‌شود که اگر این اشتباهات را بشناسیم، می‌توانیم خودمان را از افتادن در دام آنها نجات دهیم.

همیشه تفکر و اندیشه انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و نقش مهمی در موفقیت‌ها و شکست‌ها ایفا کرده است. اگر انسان بتواند خطاهای ذهن خود را بشناسد و به خودشناسی برسد می‌تواند در زندگی تصمیم‌های آگاهانه‌تر و منطقی‌تر بگیرد و به موفقیت نزدیک‌تر شود.

هر انسانی به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه دچار اشتباه می‌شود. زیرا تشخیص آن اشتباه یا خطا در لحظه کار آسانی نیست اما اگر این اشتباهات را در دفتری یادداشت کنیم و به آنها نگاه کنیم قطعاً تعداد اشتباهات ما کمتر خواهد شد. عدم شناخت و آگاهی است که منجر به اشتباهات می‌شود. از سوی دیگر بیشتر خطاهای انسان از نوع تفکر او ریشه می‌گیرد.

خطای بقا و نگرش اشتباه در مورد موفقیت

یکی از خطاهای ذهن ما این است که احتمال موفقیت خود را همیشه بیش از حد تخمین می‌زنیم به عنوان کسی که هنوز وارد ماجرا نشده‌ایم ما تسلیم یک توهم شده‌ایم نمی‌دانیم شانس موفقیت چقدر پایین است. خطای بقا یعنی دائما احتمال موفقیت خود را زیاد از حد تخمین بزنید.

تایید اجتماعی

فرض کنید در حال قدم زدن در یک خیابان هستید. ناگهان به چند نفر برمی‌خورید که دارند به آسمان نگاه می‌کنند ناخودآگاه شما هم نگاهتان به سمت آسمان می‌رود، چرا؟؟؟ علت آن پدیده‌ای به نام تایید اجتماعی است.

تایید اجتماعی یکی از اشتباهات خطرناکی است که بسیاری از ما به آن دچار هستیم. هرگاه می‌خواهیم درستی یا اشتباه کاری را تشخیص دهیم به اطراف خود نگاه می‌کنیم و تابع جمع می‌شویم فشار جمعی می‌تواند شعور انسان را تحت تاثیر قرار دهد.

خطای هزینه هدر رفته

زمانی که کسب و کاری را شروع می‌کنیم و متوجه می‌شویم که دارد به ما ضرر می‌زند حاضر نیستیم خارج شویم چون این باور را داریم که زمان و سرمایه خود را هدر داده‌ایم. این در حالی است که چه خارج شویم (ادامه ندهیم) و چه خارج نشویم (ادامه دهیم) ضرر کرده‌ایم و سرمایه خود را از دست داده‌ایم.

گاهی تلاش کن گذشته را فراموش کنی! زیرا هرچه بیشتر سرمایه‌گذاری می‌کنید هزینه هدر رفته بیشتر می‌شود و بیشتر مجبور به ادامه می‌شوید.

خطای بازنگری

یکی از متداول‌ترین خطاهایی که ذهن ما را درگیر می‌کند خطای بازنگری است. که باعث می‌شود بیش از حد به دانش و مهارت خود اعتماد کنیم و خود را دانای کل بدانیم و سایر مشکلات احتمالی را نادیده بگیریم

بعضی از مدیران موفق یک شعار معروف دارند و می‌گویند اگر می‌خواهید من را بشناسید لازم نیست به موفقیت‌های من نگاه کنید بلکه به تعداد شکست‌هایم بنگرید که چقدر کم هستند این مدیران با این طرز فکر خود را در خطای بازنگری گرفتار می‌کنند زیرا این طرز تفکر باعث می‌شود احتمال موفقیت خود را در آینده خیلی بالا ارزیابی کنند.

جنون نوگرایی

یکی از مشکلاتی که برخی از انسان‌ها با آن مواجه هستند جنون نوگرایی است. برخی افراد تصور می‌کنند که اگر همیشه جدیدترین مدل آیفون را بخرند جلوتر از دیگران هستند ولی اصلاً اینطور نیست این افراد اصلاً توجهی به قابلیت‌ها و مزایای یک محصول ندارند بلکه فقط به جدید بودن و بروز بودن این محصول فکر می‌کنند.

اهمال

یکی از خطاهای ذهن ما اهمال و به تعویق انداختن کارهای ضروری و سودمند است. شما یک سری کار ضروری دارید که هیچکس برای شما انجام نمی‌دهد این شما هستید که باید کارهایتان را انجام دهید و مسئولیت زندگی و کسب و کار خود را برعهده بگیرید. یکی از روش‌هایی که می‌توانیم به اهمال و به تعویق انداختن کارها غلبه کنیم عمومی کردن کارهاست. می‌توانیم تصمیم‌های خود را با دوستانمان مطرح کنیم.

حسادت

حسادت یکی از احمقانه‌ترین احساساتی است که انسان در آن گرفتار می‌شود. هرچه بیشتر خودمان را با دیگران مقایسه کنیم، بیشتر در معرض حسادت قرار می‌گیریم ما با حسادت حال خودمان را بد و وقت خود را تلف می‌کنیم.

***چگونه حسادت خود را مهار کنیم؟ 1- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید 2- موقعیتی را برای خودت خلق کن که در آن بهتری.**

حوزه مهارتت هرچقدر هم کوچک باشد. مهم نیست مهم این است که پادشاه قلعه خودت هستی.

خطای در دسترس بودن

پزشکان معمولاً قربانی این خطا می‌شوند آنها درمان‌های مورد علاقه خود را دارند و از آن برای تمام موارد احتمالی نیز استفاده می‌کنند، ممکن است روش‌های درمانی مناسب‌تر هم وجود داشته باشد. اما در قسمت‌های دور دست ذهن دکترها جا خوش کرده‌اند؛ در نتیجه آنها روشی را دنبال می‌کنند که بلدند.

با گذراندن وقت خود با کسانی که متفاوت با تو فکر می‌کنند، کسانی که تجربه و مهارت‌هایشان با تو متفاوت هست از خودت در برابر این اثر، محافظت کن

خطای نتیجه:

ما تمایل داریم تصمیم‌ها را بر اساس نتیجه ارزیابی کنیم. این تصور غلط را اشتباه مورخ هم می‌نامند. اگر عملکرد سه جراح قلب را ارزیابی کنی. برای آزمایش از هر کدام می‌خواهی یک عمل جراحی سخت را پنج بار انجام دهند

• هیچکس زیر دست جراح الف فوت نمی‌کند

• زیر دست جراح ب یک نفر فوت می‌کند

• زیر دست جراح پ دو نفر فوت می‌کند

عملکرد کدام بهتر بود ؟

اگر مثل بقیه فکر می‌کنی. الف را بهترین در نظر می‌گیری. بنابراین تو هم قربانی خطای نتیجه شدی باید فرایند را ارزیابی کرد نه نتیجه را

یک نتیجه بد لزوماً نشان دهنده یک تصمیم بد نیست و برعکس

تضاد انتخاب

فراوانی انتخاب، ما را دچار سردرگمی می‌کند. انتخاب بسیار زیاد کیفیت زندگی را خراب می‌کند انتخاب‌های بیشتر منجر به تصمیم‌گیری ضعیف‌تر می‌شوند.

مثال: مرد جوان در روستا برای انتخاب همسر آینده خود میان چهار دختر تصمیم بهتری می‌گیرد تا مرد جوان در شهر با هزار گزینه

خطای علاقه

این خطا به شکل شگفت انگیزی ساده است. اما ما دائماً طعمه آن می‌شویم. هرچه بیشتر از کسی خوشمان بیاید خرید کردن و کمک کردن به او برایمان ساده‌تر است. بنگاه‌های مددکاری و موسسات تبلیغات به خوبی از خطایی علاقه بهره می‌گیرند و از زنان و کودکان خوشرو استفاده می‌کنند. اگر فروشنده هستی کاری کن که مشتری‌ها فکر کنند که دوستشان داری.

نفرت از زیان

اثبات شده از نظر عاطفی از دست دادن چیزی 2 برابر سنگین‌تر از به دست آوردن همان چیز است. به این پدیده نفرت از زیان می‌گویند
به همین دلیل بیشتر ناراحت و ناراضی هستیم تا خوشحال و خندان
بنابراین، زمان متقاعد کردن افراد روی جنبه‌های مثبت فوکوس نکنید بلکه روی ضربه‌هایی که در قبال گرفتن تصمیم اشتباه پیش می‌آید صحبت کن.

کم کاری اجتماعی

وقتی در گروه کار می کنیم، چون عملکرد فردی ما به طور مستقیم مشاهده نمی شود و فعالیت فردی کاهش پیدا می کند. زیرا می پنداریم تنها فردی که سرزنش می شود (در صورت بد پیش رفتن کارها) ما نیستیم.

واژه بندی

اگر یک پیام به روش متفاوت فرستاده شود، به روش متفاوت هم دریافت می شود. در اصطلاح روانشناسی به این تکنیک واژه بندی می گویند.

گوشت یک درصد چربی

گوشت ۹۸ درصد بدون چربی

مردم به اشتباه ۹۸ درصد بدون چربی را انتخاب می کنند

ظاهر سازی

احتمال شوت شدن توپ در پنالتی در هر سمت 3/1 است ولی دروازه بان سر جایش نمی ایستد و به یکی از دو جهت شیرجه می زند. چرا؟

رفتن به سمت اشتباه جالب برانگیزتر است و کمتر شرم آور به نظر می رسد. تا اینکه در یک نقطه بایستی و تماشا کنی در نتیجه وقتی شرایط نامشخص است. عقب بایست و گزینه ها را ارزیابی کن.

خطای خدمت به خود

در این خطا، موفقیت را به خود نسبت می‌دهیم و شکست را به عوامل بیرونی برای رهایی از این خطا از دوستان رک و یا حتی از دشمنان، نقاط قوت و ضعف را بپرس

تردمیل خوشبختی

ما احساس می‌کنیم که اگر به آرزویمان برسیم تا همیشه خوشحال خواهیم بود (حداقل تا مدت زیادی) اما اینطور نیست از احساساتمان پیش‌بینی هوشمندانه‌تری داشته باشیم. پس: از چیزهایی که دوست نداری و نمی‌توانی به آن عادت کنی، دوری کن. از چیزهای مادی (ماشین، پول و ارتقای شغل) انتظار شادی کوتاه مدت داشته باش. تا حد امکان وقت آزاد برای خودت در نظر بگیر و کاری که خوشحالت می‌کند را انجام بده.

ناهماهنگی‌های شناختی (دروغ‌های کوچک شیرین)

با دروغ‌های کوچک خود را گول می‌زنی تا از تصمیم‌های اشتباهی که گرفتی زیاد ناراحت نباشی.

برای مثال زمانی که در یک مصاحبه شغلی رد می‌شوی به خودت می‌گویی «اصلاً مهم نیست» من این شغل را نمی‌خواستم.

خستگی تصمیم‌گیری

تصمیم‌های ما وقتی قند خونمون بالاتر شجاعانه‌تر و بهتره پس بهترین زمان برای مصاحبه شغلی، کنفرانس و... اول صبح است

خطای سرایت

اگر از شما بخواهند کلاهی که مال یک پادشاه ستمگر بوده (فرعون) را به سر بگذارید و به مهمانی بروید این کار را انجام می‌دهید؟ تصور این کار حتی در تنهایی هم برایمان چندان آسان نیست. خطای سرایت نشان می‌دهد که ما نمی‌توانیم به ارتباط احساسی خود با برخی مسائل بی‌توجه باشیم چه اتفاقی که سال‌هاست رخ داده. چه اتفاقی که الان با آن سر و کار داریم.

ناتوانی در بستن درها

ما می‌خواهیم در آن واحد کارهای زیادی انجام دهیم و از هیچ امکانی نمی‌گذریم و می‌خواهیم تمام گزینه‌ها را همزمان در اختیار داشته باشیم. این کار می‌تواند موفقیت‌های ما را نابود کند. تصمیم خود را بگیر. سراغ چه چیزهایی حتی اگر فرصت بود نروی. بیشتر درها ارزش وارد شدن ندارند.

ترس از حسرت

حسرت، احساسی است که هنگام تصمیم‌گیری اشتباه به سراغ ما می‌آید. آرزو می‌کنی کسی به تو یک شانس مجدد می‌داد. ترس از حسرت ممکنه باعث شود ما بدون منطق تصمیم بگیریم برای اینکه از بروز حسی ناخوشایند در ته دلمان جلوگیری کنیم.

ترس از حسرت وقتی آزاردهنده‌تر می‌شود که در کنار «فرصت آخر» قرار بگیرد

این فرصت آخر توست! این فکر به مغزت حمله می‌کند تا تسلیم شوی.

اثر برجستگی:

اگر خبر تجاوز یک مهاجر افغانی به یک دختر ایرانی را بشنوی،فکرت به سمت این موضوع می‌رود که مهاجران باعث ناامنی هستند. در حالی که ملیت ربطی به جرم ندارد و هزاران مجرم ایرانی وجود دارد که در پرونده خود جرم تجاوز دارند در نتیجه،اطلاعات برجسته،تاثیر اغراق آمیزی به نحوه تفکر و عمل کردن ما می‌گذارند.

اثر پول برد:

ما پولی که در جایی پیدا کرده‌ایم یا ارث برده‌ایم بسیار سرسری تر از پولی که برای آن زحمت کشیده‌ایم،خرج می‌کنیم به این پدیده پول برد می‌گوییم. این نوع پول‌ها ما را به پذیرفتن ریسک‌های بیشتر ترغیب می‌کند پول،پول است چه باد آورده باشد چه با زحمت. باید قدر آن را بدانی و درست خرج کنی

ضریب استراتژیک: (حرف مفت)

در این ضریب، هر چه حرف مفت بیشتری بزنی، برنده‌ای!

مثل پیمانکارانی که پروژه‌های بلند مدت را قبول می‌کنند. آنها پروژه‌ای که پنج سال طول می‌کشد را ادعا می‌کنند در دو سال انجام می‌دهند تا پروژه را صاحب شوند ولی می‌دانیم همیشه کارشان را با تاخیر تحویل می‌دهند.

بنابراین باید به قرارداد، بندی اضافه کرد که در صورت خارج شدن از برنامه زمانی، مجازات مالی سختگیرانه‌ای در آن قید شود.

***بیش از حد فکر کردن ***

اگر زیاد فکر کنی ذهن خود را از توانایی احساسات خود محروم می‌کنی.

در کارهای مهارتی زیاد فکر نکن و وارد جزئیات نشو! (کدام پریز برق برای روشن کردن لامپ است؟) در کارهایی که نیاز به تصمیم‌گیری پیچیده مثل تصمیم‌های سرمایه‌گذاری، تأمل هوشمندانه انکار ناشدنی است.

***تغییر شکل حرفه‌ای ***

تغییر شکل حرفه‌ای زمانی خطرناک می‌شود که مردم فرایندهای تخصصی خود را در حوزه‌هایی به کار ببرند که به آن تعلق ندارند.

معلم‌هایی که با دوستانشان مثل دانش‌آموزان پرخاشگری می‌کنند یا مادرانی که با همسران خود مثل بچه‌ها برخورد می‌کنند. برای جلوگیری از این خطا باید تجارب زندگی و مهارت‌های حرفه‌ای خود را بالا ببریم.

خطای مهارت

شانس نقش بزرگتری از مهارت دارد. در برخی از حوزه‌های بخصوص، مهارت هیچ نقشی ندارد. یعنی بیشتر موفقیت‌ها شانسی است. در ابتدا کمی توهین آمیز به نظر می‌رسد. مخصوصاً اگر برای رسیدن به آنجا سخت تلاش کرده باشی. در نتیجه برخی مردم بر اساس توانایی‌هایشان امرار معاش می‌کنند مثل خلبان‌ها، لوله کش‌ها، وکلا در سایر بخش‌ها مهارت لازم است ولی حیاتی نیست مثل کارآفرینان و مدیران.

خطای علت واحد

هر فرد منطقی می‌داند هیچ عامل واحدی مسبب وقایعی نظیر یک تابستان خوشایند در هند، طلاق یک دوست، سرطان و موفقیت نیست. به عبارت دیگر، بیشماری از عوامل، در کنار هم جمع می‌شوند، با این حال، ما مدام تلاش می‌کنیم فقط یک عامل را سرزنش کنیم و وقتی سببی از درخت می‌افتد چه چیزی باعث افتادن آن می‌شود؟

1- قانون گرانش زمین

2- ساقه پژمرده شده

۳- فردی که درخت را تکان می‌دهد

پس یک عامل علت واحد افتادن سیب نیست.

توهم اخبار

سه سال قبل تجربه‌ای را شروع کردم ممنوعیت خواندن و شنیدن اخبار از شر تلویزیون و رادیو خلاص شدم نرم‌افزار اخبار را از روی گوشیم حذف کردم دست به هیچ روزنامه‌ای نمی‌زدم وقتی کسی بهم پیشنهاد خواندن روزنامه می‌داد عمداً به سمت دیگری نگاه می‌کردم. چند هفته اول سخت بود. خیلی سخت. مدام می‌ترسیدم چیزی را از دست بدهم. بعد از مدتی جهان بینی تازه‌ای داشتم. نتیجه‌اش بعد از 3 سال، افکار صریح‌تر، دید ارزشمندتر، تصمیمات بهتر و زمان بیشتر. و بهترین نکته اینکه: هیچ چیز مهمی را از دست ندادم

این عادت را کلاً کنار بگذار به جای آن مقالات و کتاب‌های مطرح را بخوان. هیچ چیزی رقیب کتاب در شناخت جهان نمی‌شود.