

ذهنیت علمی را در زندگی روزمره خود جاری کنیم

داشتن ذهن علمی روش بسیار سودمندی برای درک دنیا، اطرافیان و در نتیجه سازگاری بهتر است. این رویکرد نه تنها در محیط دانشگاه و آزمایشگاه بلکه در زندگی روزمره ما مفید است.

وقتی یاد می‌گیریم تفکر علمی را در زندگی خود جاری کنیم، بیشتر به مستندات و شواهد دقت می‌کنیم، کمتر پیش‌داوری می‌کنیم، به حقیقت احترام می‌گذاریم، افکارمان را مورد سوال قرار می‌دهیم، خود را دانای کل نمی‌پنداریم، اطلاعات و دانش خود را در زندگی روزمره به کار می‌بندیم و از کاربردی بودن یا نبودنشان مطلع می‌شویم و در نهایت از یادگیری تازه‌ها دست نمی‌کشیم و اطلاعات خود را یکپارچه و منسجم و به روز می‌کنیم. این نحوه تفکر به ما کمک می‌کند حتی وقتی روی یک پروژه علمی کار نمی‌کنیم، سطحی و معمولی نباشیم و زندگی خود و اطرافیانمان را با نادانی خویش تباه نسازیم.

برای حرکت در این مسیر بهتر است به این موارد توجه کنیم:

• به شواهد، مدارک، مستندات و آمارهای صحیح احترام بگذاریم

تفکر علمی به مستندات احترام می‌گذارد، این نگاه برای تایید هر موضوعی به دنبال شواهد و مدارک است و هر آنچه ببیند یا بشنود بی‌چون و چرا نمی‌پذیرد. گاهی واقعیت بسیار تلخ است و گاهی شیرین ولی در نهایت لازم است مستند باشد و نه از روی حدس و گمان.

اگر اطلاعاتی در شبکه‌های اینترنتی یا صفحات مجازی دریافت کردیم تا زمانی که سندیت آن برایمان محرز نیست، برای یکدیگر ارسال نکنیم. هر متنی، پیامی یا خبری لزوماً مستند نیست حتی گاهی یک خبر یا یک متن ادبی فرهنگی در فضاهای مجازی با ذکر منبع اشتباه بارها و بارها تکرار می‌شود، کمی تأمل کنیم.

• افکار و باورهایمان را مورد سؤال و بازنگری قرار دهیم

زیر سوال بردن افکارمان و گفتگوهایی که در طول روز با خود داریم، یکی از جنبه‌های ضروری رشد ذهنی است. تا افکار خود را به چالش نکشیم نمی‌توانیم با یقین بیشتر آنها را نگه داریم یا رهاشان کنیم. کار ذهن تولید فکر است، و البته همه افکار تولید شده صحیح نیستند، باید قادر باشیم افکار صحیح و غیر صحیح را از هم جدا کنیم.

اگر درباره خود یا دیگران به قضاوت نشستیم و درگیر افکار متعدد شدیم، بدانیم که این‌ها فقط فکرها و هر فکری لزوماً صحیح و در خور اعتماد نیست. تأمل کنیم و پیش از هر اقدامی افکارمان را ارزیابی کنیم.

• از دانش خود به صورت کاربردی در زندگی روزمره استفاده کنیم

با اهمیت ترین دانش، دانشی است که به کار آید. اگر اطلاعات خود را در حد حفظیات افزون کنیم، ولی در زندگی روزمره به صورت کاربردی از آنها استفاده نکنیم هرگز به مفید یا غیر مفید بودن آن دانش واقف نمی شویم و در نتیجه شاید سالها در یک باور اشتباه غوطه ور شویم و عده ای دیگر را نیز با دادن این اطلاعات گمراه کنیم.

اگر دائماً از کلاسی به کلاس دیگر می رویم یا کتاب می خوانیم، یا به هر طریقی در حال کسب دانش هستیم، حتماً این آگاهی را به رفتار وصل کنیم تا به طور عینی ببینیم این اطلاعات چقدر در زندگی ما کاربرد داشته است. در غیر این صورت گفتار ما با آنچه در عمل دیگران از ما می بینند فاصله خواهد داشت. مصداق این مورد افرادی هستند که کتاب های روان شناسی زیادی خوانده یا در کلاس های مختلفی شرکت کرده، ولی نتوانسته اند دانش را به عمل وصل کنند و مثلاً همچنان پر خاشگروند.

• هرگز از یادگیری تازه ها دست برداریم

ذهن علمی تلاش می کند هر روز مطلب جدیدی یاد بگیرد. دانش نامحدود است و پایانی ندارد و البته ما نمی توانیم به کل این نامحدود دست یابیم ولی می توانیم به دانش خود بیفزاییم. بعضی افراد پس از دوران مدرسه و دانشگاه از یادگیری دست می کشند در حالی که یادگیری هر چیز تازه ای در زمینه های مختلف علمی، ادبی، هنری، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، روان شناسی و جز آن، در زندگی روزانه ما و ارتباطات ما سهم موثر و مفیدی خواهد داشت. ایجاد عادت های خوب در زندگی یا انتخاب گزینه های بهتر مستلزم آن است که بیشتر بدانیم. یادگیری اساس رشد و ارتقای خویشتن است. ذهنی که از یادگیری دست نمی کشد می تواند بر هر مانعی در زندگی غلبه کند.

برای داشتن کیفیت زندگی بهتر در هر سطحی و هر جایگاهی باید اطلاعات خود را نو و عادت های سالمی ایجاد کنیم. دانش ما نیاز به تازه شدن دارد و اگر دچار در جازدن شویم در عصر اطلاعات سردرگم می شویم.

برای آنکه بدانیم آیا اندیشمندان رفتار می کنیم یا خیر، باید روی خودمان متمرکز شویم و چند سؤال کوتاه

ما مهم از خود بپرسیم:

۱) حرفی که می زنم یا فکری که می کنم چقدر مستند است؟ چه شاهد و مدرک عینی آن را تایید می کند؟ آیا شاهد و مدرکی برای رد آن دارم؟

۲) چه مدرک، آمار یا پژوهشی از این خبر یا اندیشه حمایت می کند؟

۳) آیا ممکن است هنگام قضاوت درباره کسی یا چیزی همه موضوع را به طور کامل ندیده باشم؟

۴) آیا ممکن است در یک گفتگوی جدی با یکی از اطرافیانم، چیزی وجود داشته باشد که در حال حاضر من از آن خبر ندارم؟ آیا ممکن نیست من اشتباه کنم؟

- ۵) آیا لازم است دربارهٔ خودم یا دیگران را چنین قضاوتی کنم؟
- ۶) برچسب‌های مثبت یا منفی من به خودم یا دیگران چه فایده‌ای دارد؟
- ۷) حرف‌ها یا افکار من چقدر در عمل کاربرد دارند؟
- ۸) آیا اطلاعات و دانش من دربارهٔ موضوعات روزمرهٔ زندگی ام به روز است؟
- ۹) چقدر از کلمات همیشه، هیچ وقت و هرگز استفاده می‌کنم؟
- ۱۰) چقدر می‌دانم که نمی‌دانم؟
- ۱۱) دانش و اطلاعات تئوری من چقدر بصورت عملی در زندگی ام پیاده می‌شود؟

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. سال ۱۳۹۴)