



دیدن آنچه که دیگران نمی بینند

نویسنده: گری کلین

گردآوری: عباس توکلی

به قلم عباس توکلی

بینش یک لحظه خاص است که به خودمان می گوییم: «آهان»

اگر می خواهید بدانید که چرا فکر درخشانی که به ذهن دوستان رسیده به ذهن شما نرسیده است، یا می خواهید بدانید که چرا در اغلب مواقع، احساس خنگ بودن می کنید و نمی توانید عملکرد خوبی داشته باشید، مطالعه این کتاب بهترین هدیه ای است که می توانید به خودتان بدهید.

«بینش» همیشه به اختراع یا کشف بزرگی منجر نمی شود، بلکه ممکن است یک کار معمولی را به کاری بهتر تبدیل کند. این تغییر وضعیت از معمولی به بهتر، از نشانه های بروز بینش است. اگر بیشتر وقتها در محل کار یا در جمع دوستانان احساس می کنید «این موضوع باید طور دیگری می بود» جای خوشحالی دارد. چرا که از نظر نویسنده، شما دارای ذهن فعالی هستید و این یعنی یکی از ویژگی های مهم برای رسیدن به بینش را دارید. بنابراین، می توانید متوجه تکرارها، تناقض ها و نقاط عجیب در یک وضعیت بشوید. تمام این عناصر، محرک بینش هستند.

گری کلین به عنوان یک روانشناس، تمام رفتارها و تصمیمات انسان را به دو دسته تقسیم کرد:

- رفتارهایی که برای کاهش خطاها هستند
- رفتارهایی که برای افزایش آگاهی هستند.

ما براساس فرهنگی که در سرتاسر زندگی مان وجود دارد، همیشه به دنبال آن هستیم که کمترین خطاها را داشته باشیم. زمانی که هیچ اشتباهی نداریم، فکر می کنیم کارمان را به خوبی انجام داده ایم. اما نکته اصلی اینجاست که با درست انجام دادن یک کار، شما پیکان رو به پایین را به سطح خنثی می رسانید و پس از آن اتفاقی نمی افتد. یعنی خطا نداشتن به معنای افزایش آگاهی و بینش نیست. بنابراین کلین توصیه می کند که از این به بعد، باید توجه بیشتری به پیکان رو به بالا داشته باشیم. بینش زمانی حاصل می شود که بتوانیم در مسیر افزایش آگاهی مان قدم برداریم. بنابراین، گری کلین کار اصلی خود را پیدا کردن راه ها و عواملی می داند که پیکان رو به بالا را تقویت می کند.

لطفاً به این داستان توجه کنید: مارتین چالفی یک روز به طور اتفاقی در همایشی

بی ربط به رشته خودش شرکت کرد و دقایقی بعد با ایده یک میلیون دلاری، آنجا را ترک کرد. چالفی در رشته خودش مشغول مطالعه سیستم عصبی کرمها بود. او مجبور بود کرمها را بکشد تا به بافت بدنشان دسترسی داشته باشد. آن روز در آن همایش، سخنران صحبتی داشت درباره اینکه نوعی پروتئین درون بدن ماهی ژله ای وجود دارد که باعث می شود هنگام تاییدن اشعه فرابنفش به آن، نور مرئی از خود ساطع کند. چالفی بلافاصله به ذهنش رسید که می تواند از این پروتئین برای ساخت چراغ قوه بیولوژیک استفاده کند. اختراعی که جایزه نوبل را از آن خود کرد. آن روز، عده زیادی این اطلاعات را درباره ماهی ژله ای دریافت کرده بودند، اما فقط چالفی بود که ایده ای مرتبط با آن داشت و می توانست از آن استفاده کند.

درحقیقت بینش درباره تمام لحظاتی است که ما ناگهان متوجه می شویم یک راه طلایی پیدا کرده ایم که می تواند شرایط را بهتر کند. در این حالت، هیچان زده می شویم و از خودمان رضایتمندی ویژه ای داریم.

کسی که برای اولین بار، شرح مدرنی از بینش ارائه داد، گراهام والاس بود. والاس در کتاب خود به نام «هنر تفکر» مفاهیم روانشناسی را به کار می گیرد تا به مردم یاد بدهد که چگونه موثرتر فکر کنند. او در فصل «مراحل تفکر» یک مدل چهار مرحله ای از بینش ارائه داده است که شامل آماده سازی، نهفتگی، روشن سازی و اثبات است.

مرحله آماده سازی مرحله ای است که ما به بررسی یک مسئله می پردازیم و آگاهانه درباره آن فکر می کنیم؛ اما این بررسی ها معمولاً بی اثر هستند.

در قدم بعدی، وارد مرحله نهفتگی می شویم. در این مرحله، آگاهانه فکر کردن را متوقف می کنیم و اجازه می دهیم بخش ناخودآگاه ذهنمان کنترل امور را به دست گیرد. مرحله نهفتگی بسیار مهم است و می تواند نتایج پربراری داشته باشد. یک روانشناس آلمانی می گوید: «ایده های شاد به طور غیرمنتظره، بدون تلاش، مانند الهام به وجود می آیند. تاکنون تا آنجا که من می دانم این ایده ها هرگز زمانی که خسته هستم یا زمانی که پشت میز کارم نشسته ام، به ذهن من نمی آیند. این ایده ها معمولاً در طول صعود آهسته به تپه های جنگلی در یک روز آفتابی به ذهن من می آیند.» والاس نشان می دهد که وقتی به سختی سعی در فکر کردن داریم، لزوماً نتیجه درخشانی به دست نمی آوریم. گاهی لازم است به ذهن خود فرصت دهیم تا چیزهایی را از اعماق ناخودآگاه خود، بدون آنکه به مسئله خاصی فکر کند، بیرون بکشد. نباید فعالیت آزادانه ذهن مداخله کنیم.

مرحله بعدی روشن سازی است؛ یعنی زمانی که بینش با اختصار، فوریت و قطعیت بی واسطه به جلو می آید. والاس معتقد بود بینش نقطه اوج برخی پیوندهای ناخودآگاه است. این پیوندها باید بیرون از بررسی آگاهانه رشد کنند تا برای ورد به سطح آماده شوند. حتماً برایتان پیش آمده است که وقتی درباره موضوعی فکر می کنید، ناگهان احساس می کنید بینشی در گوشه ذهنتان در حال شکل گیری است، اما هنوز نمی دانید دقیقاً چیست. در این وضعیت ممکن است ورود یک عنصر مزاحم، فرآیند تکامل بینش شما را خراب کند و مانع به بلوغ رسیدن آن شود. برای مثال تصور کنید در حال مطالعه یک کتاب هستید و ذهنتان در اعماق ناخودآگاه خود در حال فکر کردن به چیزی است که به موضوع کتاب ربط دارد. در این حالت، ناخودآگاه کتاب را می بینید و به گوش ای خیره می شوید تا آنچه در گوشه ذهنتان است خودش را به شما نشان دهد. والاس در این مرحله درباره خطر تلاش برای ابراز سریع بینش در قالب کلمات هشدار می دهد. چرا که این طور وقتها معمولاً فکر خود را به طور ناقص یا ناهموم برای دیگران بیان می کنیم.

سرانجام در مرحله اثبات آزمایش می کنیم که آیا ایده ما معتبر است یا خیر. در زمینه هایی مانند ریاضی، باید جزئیات ایده را هم بررسی کنیم.

هر کدام از این چهار مرحله ممکن است در ایجاد یک بینش، نقش کمتر یا بیشتری داشته باشد.

دانش و تجربه چیزهایی هستند که ذهن معمولی را تبدیل به یک ذهن کاملاً آماده می کند. ذهن آماده می تواند خوب فکر کند و به بینش دست یابد.

اما هنوز یک سوال اصلی بی پاسخ مانده که دقیقاً چه چیزی باعث بینش می شود؟

بیشتر متوجه تناقض‌ها می‌شوند.

■ ناامیدی خلاق: همه ما شرایطی را تجربه کرده‌ایم که احساس کنیم از هر جهتی در بن‌بست قرار داریم، اما باید کار را هر طور شده پیش ببریم. این طور وقت‌ها به روش‌هایی برای انجام کارمان فکر می‌کنیم که تا قبل از آن به هیچ عنوان به ذهنمان نرسیده بود یا اگر رسیده بود، عملی کردن آن به هیچ وجه برایمان منطقی نبود. یک بازی شطرنج را تصور کنید که زمان آن رو به اتمام است و هیچ حرکتی شما را از باختن نجات نمی‌دهد. برخی افراد در چنین شرایطی می‌توانند ریسک را بپذیرند و طوری حرکت کنند که در شرایط عادی نمی‌کنند. در واقع، آنها وارد چالش رسیدن به بینش می‌شوند و در نهایت موفق می‌شوند به بینش خاصی رسیده و با خلاقیت خود را نجات دهند. یک روانشناس هلندی، این وضعیت را «درماندگی خلاق» نامید. البته برخی افراد هستند که در این شرایط تسلیم می‌شوند. آنها وقتی می‌فهمند که هیچ راهی برای بینش‌های منطقی‌شان وجود ندارد آن موضوع را تمام شده می‌دانند. بی آنکه خلاقیتی به کار بگیرند.

دستیابی به بینش، در قدم اول به هشیاری ما در مواجهه با جهان اطرافمان بستگی دارد. قدم بعدی که فرآیند بینش را شکل می‌دهد، نحوه عکس‌العملی است که از خودمان نشان می‌دهیم؛ باید بتوانیم عکس‌العمل‌هایی داشته باشیم که راه بینش را برایمان باز کنند. برای مثال، وقتی با تناقضات مواجه می‌شویم یا در شرایط غیر عادی قرار می‌گیریم یا اتفاق خاصی تکرار می‌شود، باید بتوانیم به جای آشفته شدن، کنجکاو شویم. کنجکاو و خلاقیت دو تا از بهترین عکس‌العمل‌هایی هستند که می‌توانند به بینش منجر شوند.

پس از آنکه عکس‌العمل مناسب را نشان دادیم، باید بتوانیم میان ایده‌های مختلف حرکت کنیم، ایده‌ها را به حرکت واداریم و ارتباط میان آنها را کشف کنیم. گاهی حتی لازم است کمی درنگ کنیم و اجازه دهیم ناخودآگاهمان اطلاعات را به سبک خودش پردازش کند.

داشتن تفکر انتقادی عامل موثر دیگری است که باعث می‌شود همواره با تردید به عقاید خودمان و دیگران نگاه کنیم. چیزی که بینش را دشوار می‌کند، سازماندهی مجدد عقاید است. این کار برای اغلب آدم‌هایی که دوست دارند بگویند روش آنها کامل و درست است، بسیار سخت است. اما برای کسانی که همیشه ذهنی باز و خلاق دارند، بازنگری کردن در عقاید، یکی از اصول مهم پیشرفت کردن محسوب می‌شود.



در میان چهار مرحله‌ای که والاس شرح داده می‌توان گفت مرحله روشن‌سازی نقطه اوج بینش است. در این مرحله در تمام داستان‌هایی که ممکن است درباره بینش بشنوید مشترک است. منظور ما همان لحظه‌ای است که به تجربه «آها!» گفتن ختم می‌شود و فرد پرتوی نوری را که به ذهنش می‌تابد حس می‌کند. بنابراین من به دنبال این هستم که بینم افراد چرا و تحت چه شرایطی با چشمان گرد و ذوق زده می‌گویند: «آها، فهمیدم»

گری کلین در ادامه تحقیقات خود درباره بینش و چگونگی بروز آن، ۱۲۰ داستان از افراد مختلف که توانسته بودند ناگهان داستان خود را به داستانی بهتر تبدیل کنند جمع‌آوری کرد تا شیوه بروز بینش آنها را بررسی کند. او هر ۱۲۰ داستان را از ابعاد مختلفی، مانند اینکه آیا مانعی بر سر راه بوده یا نه، آیا آماده‌سازی وجود داشته یا بینش ناگهانی بود، آیا روند بینش کند و تدریجی بوده است یا سریع و سولاتی از این قبیل را مورد ارزیابی قرار داد و در نهایت، توانست ۵ روش رسیدن به بینش را از دل داستان‌ها بیرون آورد:

■ ارتباطات: در روش ارتباطات، ذهن افراد آماده است تا ایده‌های غیر منتظره را ببیند و آنها را در موقعیت خود به کار بگیرد. در این حالت، نوعی اتصال میان ایده‌های موجود با ایده جدید اتفاق می‌افتد و به بینش منجر می‌شود. کار اصلی این روش، اتصال دادن نقاطی که ظاهر متفاوت اما پایه یکسان دارند نیست؛ چراکه وقتی نقاط هیچ ابهامی نداشته و کاملاً شفاف باشند، هر کسی می‌تواند این ارتباط را بین آنها ایجاد کرده و به نتیجه برسد. در حالی که اگر روی دیگر سکه را ببینیم متوجه می‌شویم که فرآیند اصلی در این روش تفسیر اطلاعات است.

■ همزمانی رویدادها: همه ما اتفاقات را می‌بینیم، اما شاید فقط برخی از ما بتوانند ارتباط خاص میان آنها را تشخیص بدهند. بینش حاصل از اتفاقات با بینش حاصل از ارتباطات تفاوت دارد. در استفاده از ارتباطات، جزئیات نقش مهمی دارند و باعث کامل شدن ایده می‌شوند. اما در استفاده از اتفاقات، جزئیات اهمیت خیلی کمتری دارند، چیزی که مهم‌تر از مسئله تکرار است.

■ کنجکاو: زمانی که یک موضوع یا رویداد به شما تلنگر می‌زند و باعث می‌شود از خودتان بپرسید «اینجا چه خبر است؟» در راه بینش قدم گذاشته‌اید. نویسنده معتقد است کنجکاو حتی اگر به نتیجه روشنی هم منجر نشود، آسیبی هم به شما وارد نخواهد کرد. بنابراین، بهتر است کنجکاو را در خودمان تقویت کنیم و ساده از کنار اتفاقات رد نشویم. هر چند که این توصیه روی یک لبه باریک قرار دارد. چراکه برای موفقیت حتماً لازم است بتوانیم اتفاقات بی‌اهمیت را تشخیص دهیم و زمان و انرژی خود را بر سر آنها هدر ندهیم. در واقع باید بتوانیم اتفاقات را بسنجیم. گاهی یک دلیل منفی برای اشتباه بودن حدس‌مان درباره یک اتفاق کافی است، گاهی اما ممکن است با یک دلیل منفی مواجه شویم که تأثیری در صحت حدس ما درباره آن اتفاق ندارد و در این صورت نباید قید حرکت کردن در مسیر بینش را بزنیم.

■ تناقضات: زمانی که این دو پزشک ادعا کردند نوعی پشه عامل تب زرد است از سوی دیگران تمسخر شدند، چراکه پیش‌تر یک دلیل منطقی مانند آب و هوای آلوده برای این بیماری ثبت شده بود. برای مردم و نیز پزشکان، غیر قابل قبول بود که یک پشه را عامل مرگ و میر انسان‌ها بدانند. اما این دو نفر آزمایش‌های زیادی انجام دادند تا این واقعیت را ثابت کنند، آنها بارها با شکست مواجه شدند تا آنکه توانستند حدس خود را به یقین تبدیل کنند. گاهی همه شواهد و شرایط بر علیه چیزی است که ما حدس می‌زنیم و خیلی سریع ممکن است دریچه بینش به رویمان بسته شود. این به آن معناست که گاهی اطلاعات موجود می‌توانند یک بینش صحیح را رد کنند. بنابراین، بهتر است قبل از آنکه تسلیم اطلاعات شویم، از منبع و درستی آن مطمئن شویم. گاهی وجود تناقض میان داده‌های موجود و باورهای فردی می‌تواند به بینش منجر شود. زمانی که درگیر داستانی می‌شویم که جایی از آن برایمان منطقی نیست، لحظه‌ای دچار وقفه می‌شویم و با خودمان فکر می‌کنیم که «این را باور نمی‌کنم!» یا «امکان ندارد درست باشد» تشخیص تناقضات معمولاً با واکنش عاطفی مانند ناباوری همراه است. بدین ترتیب ذهن‌های شکاک معمولاً