

# تحلیلی درباره فیلم ۲۰۱۶-Fences



فیلم فنس در کریسمس 2016 یعنی دیماه 95 اکران شده است و جزو 10 فیلم برتر کل 2016 شناخته شده و برای هر دو بازیگری دنزل واشنگتن و ویولا دیویس کاندید اسکار و گلدن گلوب شده است! کارگردان خود دنزل واشنگتن عزیز است. از نظر خودم فیلمی طولانی مدت (140 دقیقه) پر از دیالوگهای عالی بود که انگاری تو تئاتر نشسته ای (تو یکی از نقدهای مثبت فیلم اشاره شده به اینکه ترکیب برادوی و هالیوود) و بنابراین حوصله آدم یکم سر میره طوریکه همسرخانوم صحنه را ترک کردند!

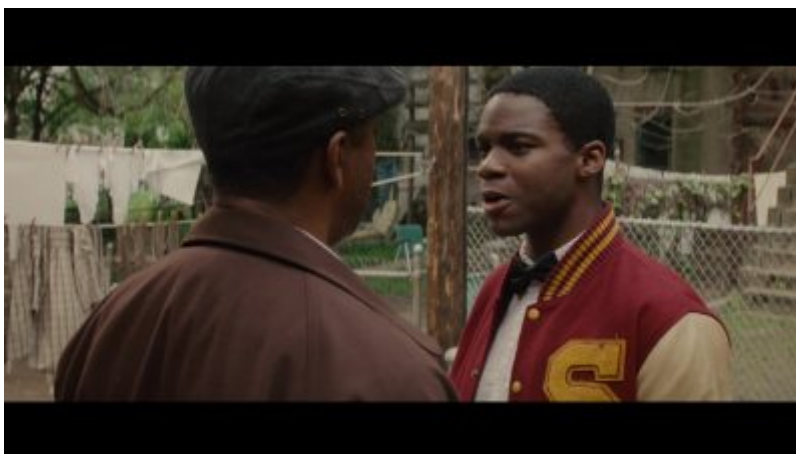
داستان فیلم را میخوام خلاصه بنویسم پس اگر ندیده اید این قسمت را رد کنید برید سراغ نکات تحلیل :

- حول و حوش سال 1950 در پیتزبورگ پنسیلوانیا، مردی 53 ساله به اسم Troy Maxson (با نقش آفرینی [Denzel Washington](#)) با همسرش رز با نقش آفرینی استثنایی [Viola Davis](#) مشغول زندگی روزمره است. تروی کارش در شهرداری جمع کردن آشغال است و آخر هر هفته یعنی جمعه شبها می آید منزل و پول هفتگی را تحویل رز میدهد. رز نیز زندگی را از نظر مالی میچرخاند.



### فیلمی مملو از دیالوگهای مردانه بین پدر و پسر و دوستان پدر

▪ تروی سوابق خاص خودش را دارد ، او به شدت توسط پدرش آسیب خورده و در 14 سالگی وقتی کارگر مزرعه بوده به دختری علاقه مند میشود که پدرش نیز به آن دخترک سوء نظر پیدا میکند و به شدت توسط پدرش کتک میخورد طوریکه منزل را ترک میکند ( شکست اول) و عملاً در جاده ها و خیابانها سرگردانی میکشد و روی به دزدی و زورگیری می آورد و به خاطر قتل ی نفر به زندان نوجوانان می افتد( شکست دوم) و در این پانزده سال به بیس بال رو می آورد و وقتی بیرون می آید به طور جدی وارد لیگ سیاه پوستان میشود ولی موفق نمیشود به لیگ سراسری راه پیدا کند و این سومین شکست جدی اش میشود طوریکه در فیلم طوری داستان را روایت میکند که بتواند تلخی این شکست را هضم کند ، او نقش قربانی را به عهده میگیرد و معتقد است به خاطر سیاه پوست بودنش بوده که باشگاه داران در لیگ نبردنش در حالیکه زنش بهش میگوید احتمالاً به خاطر سنش بوده است. مقاومت عجیب تروی در برابر واقعیت و اصرارش به تفسیرهای شخصی و عاطفی اش احتمالاً محصول ارکتایپ غالبش یعنی پوزیدون Poseidon میباشد بعلاوه ترجیح feeler در مدل شخصیت شناسی mbti . تروی در ادامه روزی به زنش میگوید که رابطه ای خارج ازدواج دارد و آن زن آلبرتا ، باردار شده است . رز به شدت فرو میریزد ولی در مجموع با شرایط جدید تطابق می یابد رز شخصیتی **ISTJ** دارد یعنی درونگراست و دقیق و اشکالات شوهرش را دقیق بهش تذکر میدهد و آدمیست سنتی



▪ رابطه تروی با پسرانش : تروی یک پسر 34 ساله دارد از رابطه ای نامعلوم پیش از ازدواجش

که قصد دارد موسیقی جاز بزند و هنوز برای خودش کسی نشده بنابراین یک بازنده امیدوار است. تروی دائم به پسرش کنایه میزند که عرضه ندارد یک مسوولیت جدی قبول کند و سرکوفتش میزند که به پدرش مقروض است. از قضا پسر در بازپرداخت بدهی های خود به ما نشان میدهد که آدم چهارچوب داری است. پسر دوم تروی از رز است و کری نام دارد که بچه دبیرستانی است و در حال پیشرفت دز بیسبال ولی پدرش دائم با او مخالفت میکند و از ترس تکرار سرنوشت خویش در بیسبال ، دائم شوق پسرش را در هم میشکند تا جایکه با درگیری شدید فیزیکی با او موجب میشود او خانه را ترک کند و به نیروی دریایی امریکا بپیوندد و تا مرگ تروی به خانه باز نمیگردد.



- رابطه تروی با دوست صمیمی اش Bono : باید پوزیدون باشی تا دوست مردت همه رازهایت را بداند و تو باهاش همه حرفهایت را بزنی تا تعادلت را بازیابی کنی. تمام هفته را کار میکنند تا آخر هفته کنار هم لذت ببرند. بونو متوجه خیانت تروی به زنش میشود و بهش تذکر میدهد که این از خطرناک است. بونو شخصیتی محافظه کار ، صمیمی و صریح دارد ISTJ که در اکثر موارد ناظر زندگی تروی است و خودش را درگیر نمیکند
- رابطه تروی با زنان : او انرژی غالب پوزیدون را در روان خویش دارد. می گساری ، کمی بی بندوباری در معاشرت با زنان ( از 14 سالگی) ، عشق شدید به رز ، عشق به البرتا که تو فیلم نمیبینیمش و باردار کردنش ، عشق به فرزندی که از البرتا دارد ( البرتا سر زایمان از دنیا میرود و کودکش را به خانه رز می آورد)
- شخصیت تروی دز این فیلم ENFP است و وقتی از داستاهای ذهنی اش در مکالمه با شیطان و مرگ صحبت میکند پی به شهودی رفتار کردنش میبریم و البته ادم منعطفی است

تحلیل داستان : تروی کودکی افتضاحی دارد که با خطاهای نوجوانی ختم به یک کابوس میشود ( زندان) اما ادامه این فاجعه ناشی از خودش است. او نمیپذیرد که عدم رشدش در بیسبال الزاما محصول نژادپرستی ترسناک میانه قرن بیستم نیست بلکه او شرایط سنی اش را نمیپذیرد. او تله بی ارزشی شدید را با خود حمل میکند و از سرکوفتهای دائم بر پسرانش میتوان فهمید که یک دیکتاتوری حقیر ایجاد کرده که گرچه در بیرون زندگی یک شکست خورده یا ادمی بسیار معمولی است اما برای فرزندان و همسرش سعی میکند قهرمانی پوشالی بماند

خیانت او به همسرش به عنوان معشوق زندگی اش ، عملا رفتار اجتنابی با توجه به نظریه جفری یانگ در تله های روانی بود. وقتی اجتناب میکنیم ، عملا مشکل را حل نمیکنیم و مشکلی جدید خلق میکنیم

دکتر شیری

---

## arrival-2016



فیلم arrival ساخته [Denis Villeneuve](#) از آن فیلمهای تفکر برانگیز سینمای دنیاست. ظاهرا فیلم اقتباسی از یک نوشته علمی داستانی است اما در باطن بسیار فلسفی ظاهر میشود. داستان فیلم بسیار جذاب است و خیلی تخیلی نیست. ماجرا بر میگردد به اینکه 12 شی عجیب غریب غیر زمینی در 12 نقطه زمین فرود آمده اند و همه دولتهای قدرتمند دنیا به هراس افتاده اند که آیا این تهدید و حمله است ؟ چه خبر است ؟ زن بازیگر فیلم دکترای زبان شناسی دارد و لازم است که با بیگانگان ارتباط بگیرد و این کار را بر اساس شیوه های مغز در یادگیری و برقراری ارتباط انجام میدهد

در این فیلم بحث سرنوشت، آینده ، هضم دردهای زندگی توجه شما را جلب خواهد کرد.

---

# پیش نویس های زندگی در تحلیل رفتار متقابل

یکی از زیباترین و در عین حال سخت ترین بخشهای نظریه تحلیل رفتار متقابل بحث پیش نویسهای زندگی life scripts است ، پیش نویس زندگی اشاره دارد به اینکه ما از سن کم وارد یک الگوی ناخودآگاه میشویم که بقیه سرنوشت ما را رقم خواهد زد .

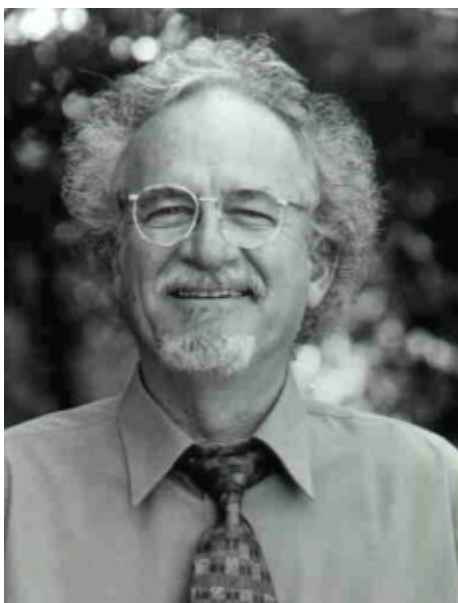
سه پیش نویس اصلی زندگی عبارتند از :

1. افسردگی یا پیش نوس بدون عشق
2. دیوانگی یا پیش نویس بدون فکر
3. اعتیاد یا پیش نویس بدون لذت

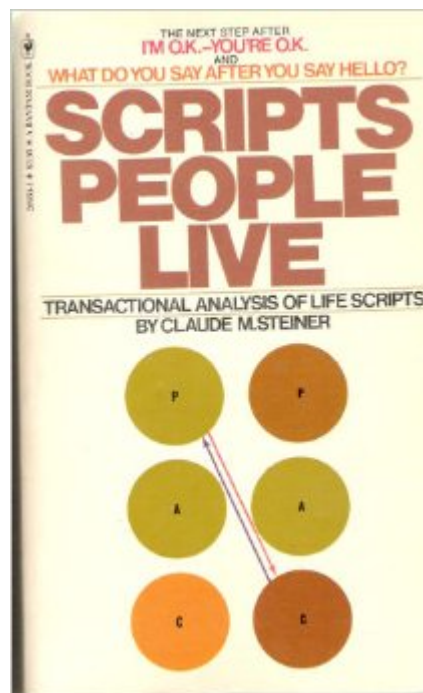
در کتب سنتی کودک بالغ والد به این بحث اشاره شده است . (ماندن در وضعیت آخر- وضعیت آخر تامس هریس و امی هریس- تحلیل رفتار متقابل ایان استوارت ) ولی روز 5 شنبه با انتشار کتاب ” پیش نویسهای زندگی در تحلیل رفتار متقابل ترجمه کلود استینر- ترجمه علی بابایی زاد” به نظرم تحولی دلنشین در این امر در ایران حاصل شد.



کتاب توسط [کلود استینر](#) نوشته شده است که شاگرد و دستیار شخص اریک برن بوده است. از استینر کتاب سواد عاطفی را نیز در ایران خوانده ایم ( نشر جیحون)



1935-2017



او در 40 صفحه اول به شرح تاریخچه نظریه TA به شکلی شیرین میپردازد و حتی از پیش نویسهای خطرناک زندگی اریک برن نیز پرده بر میدارد. مترجم کتاب را خیلی هامون میشناسیم،

مباحث کتاب:

- مقدماتی از نظریه اصلی کودک بالغ والد
- تحلیل ساختاری پیش نویسها
- پیش فرضهای وجودی فرزندان
- تصمیم گیری

- پیش نویس در روابط زن و مرد و
- درمان
- زندگی خوب

از نظر من خواننده این کتاب باید با مباحث اولیه نظریه کودک بالغ والد آشنا باشد تا از زیبایی کتاب لذت وافی ببرد

دکتر بابایی زاد مدتها در کانال 4 تلویزیون ایران درباره نظریه کودک بالغ والد صحبت‌های خوبی به مردم یاد داده است و خودش عضو اکادمی بین المللی TA میباشد. او شخصا با کلود استینر دیدار داشته است و اجازه ترجمه را حضورا از او اخذ کرده است سرکار خانم آزاده سجادی نسب مترجم دیگر کتاب است.

کتاب توسط [نشر آویسا](#) به قیمت 26 هزار تومان در اختیارتان خواهد بود 02144760620

## دختری در قطار



کتاب خواندنی و فیلم دیدنی [“دختری در قطار”](#) اثر پائولا هاوکینز کاریست متعلق به 2015 و ترجمه مهرابین اخوت نشر هیرمند کتابیست که این هفته میخواستم براتون معرفی کنم.

- کتاب رکورد طولانی مدت ترین کتاب پرفروش نیویورک تایمز را برای سه ماه به خود اختصاص داده است!

داستان : کتاب روایتی است از یک زن ( ریچل ) که به علت ناموفق بودن بارداری تلقیحی IVF دچار افسردگی میشود و بعد الکی و بعد طلاق . شوهر سابق او با زنی به نام آنا ازدواج کرده است که بچه دار هم شده اند . کلی داستانهای عجیب این بین هست که خواننده را محو خویش میکند. کتاب روایت زنان مختلف با درمانگرشان با خودشان و دوستانشان را به تصویر کشیده است و دیالوگها فوق العاده اند.

شما میتوانید نسخه چاپی را از نشر هیرمند تهیه کنید و نسخه دیجیتال آن در سایت [طاقچه](#) قابل خرید میباشد .



[پائولا هاوکینز](#) نویسنده انگلیسی کتاب پرفروش دختری در قطار

تم جنایی روانشناسی داستان باعث میشود تا آخر دنبالش کنید



[فیلمی](#) عالی از این داستان همین نام توسط Tate Taylor در سال 2016 ساخته شده که بسیار دیدنی است. نقش ریچل را امیلی بلانت به زیبایی بازی میکند ، زنی افسرده و دچار فروپاشی که با الکل مشغول فرار از مشکل خویش است. او راوی چند داستان مختلف است از زنانی که در این فیلم قربانی اند اما به تدریج بازی عوض میشود و فردی که قربانی است نقش خودش را عوض میکند





نمایی از رویاروی ریچل با شوهر سابقش اسکات

بخشی از مثلث کارپمن در این فیلم قابل ردیابی است. مثلث کارپمن درباره بازی روانی سه گانه ایست که فرد سه نقش قربانی - زجر دهنده - نجات دهنده را به تناوب بازی میکند .



---

## کارآگاه واقعی true detective



سریال true detective از اون دسته سریالهای کارآگاهی - جنایی است که شبیه دکستر و هانیبال ، یک قاتل زنجیره ای هست که باید پیدا بشود

سریال دو season تا الان داشته است که از 2014 شروع شده و شبکه HBO آنرا پخش کرده است. هر فصل داستانی دارد در 8 قسمت که تمام میشود و سری 2 کلا داستانی جداگانه دارد

چرا این سریال اینقدر امتیاز بالایی گرفته است ؟ من شخصا قسمت اول را پسندیدم و قسمت دوم از نظرم بد نبود.

▪ شخصیت‌های قسمت اول بسیار جالب طراحی شده اند . Rustin Cohle یک کارآگاه است ، او سنی حول و حوش 30 دارد و شیوه زندگی خاص خودش را دارد. دخترش مرده و زنش

رهايش کرده است. او تقريبا سياه ترين نقش را دارد نه به معنی کارهای بد بلکه به این معنی که اصلا نمیخندد ، حالش خوب نیست ، در تنهاییش هیچ اثری از زندگی لوکس آمریکایی نیست ، اینقدر واقع گراست (realistic) که تقريبا به نهیلیسم میزند یعنی واقعیت‌های تلخ کل زندگی را در خودش جمع کرده و البته این باعث نشده آدمی بشود که دست به انکار بزند و درست کار نکند و بیفتد به تن لاش بودن و بی فایده‌گی، از قضا او با فاصله گرفتن از ظواهر پرزرقو برق زندگی دست به نوعی ملامتی گری و تحقیر دنیا میزند ولی تمرکزش را 17 سال روی یکسری قتل‌های زنجیره ای میگذارد. یعنی هدفی از قضا وسط این همه پوچی تبیین میکند . او فیلسوفی کوچک در نقش یک کارآگاه است با جملاتی سنگین و قابل تأمل ، نه به معنی اینکه حرف‌هایش درست است ، نه الزاما! بلکه به اون جملات میشه فکر کرد و اندیشید ، چیزی که برای من بارها رخ داد

▪ در جایی از فیلم او مجبور است از یک کشیش نصفه بازجویی در محل سخنرانی اش به عمل بیاورد و یک دیالوگ فوق العاده با همکار کارآگاهش میکند که بیشترین تعداد نقل قول سریالها را به خود اختصاص داده است



**اگر تنها چیزی که یک مرد را با شرف نگه داشته ، انتظاراتیست که وعده پادشاه قیامت به او میدهد ، اون مرد یک تیکه لجن بیش نیست**

▪ شخصیت کارآگاه دوم یعنی marty نیز جالب است. او مرد معمولی آمریکایی است. یعنی رویایش داشتن یک خانواده ، درآمدی که باهاش بشه زندگی نسبتا مرفه خانوادگی با زن و بچه ها داشت و بشه هر از گاهی دمی هم به خمره زد و با دختران جوان حالی کرد و دوباره برگشت سر خونه زندگی ( خیلی هم ظاهرا آمریکایی نیست این مدل ، تو ایران نیز فراوونه!) در این بین او خیلی چیزهایش را از دست میدهد . در زمینه همکاری او واضحا هوش کمتری از rust دارد و خیلی از حرف‌های او را نمیفهمد ولی در عین حال ارشد او است ! این کنتراست موقعیت‌های تلخ طنزی ایجاد میکند که بیننده نیز گاهی با آن همذات پنداری میکند زیرا حرف‌های rust را که برگرفته از دغدغه های وجودی existentialism است ، نمیتوان خوب ادراک کرد .



آیا باید این سریال را دید ؟

به نظرم بله ! منتها از اون فیلم‌هایی نیست که باهاش بشه چیپس و ماست خورد و کیف کرد ، دائم باید فکر کنی ، صحنه های جنایت دارد که ضد اشتهاست و بعدش امیدوار تر به زندگی نمیشی بلکه عمیق تر بهش فکر میکنی و عمق همیشه به شقیقه های انسان فشار می آورد.

▪ فصل دوم نیز داستانش بد نیست. سه پلیس از همه چیز بریده ، به انتها رسیده میخوانند با هم یک جنایت را رد بزنند ، داستان جالب است ولی ندیدنش چیزی از شما نمیگیرد !

---

# money monster 2016



محصول 2016 به کارگردانی جودی فاستر و جورج کلونی و بازی زیبای خودش و جولیا رابرتز

خلاصه داستان : یک شوی تلویزیونی درباره خرید و فروش سهام که یک شومن معروف دارد به نام لی گیتس ( جرج کلونی) و ناگهان یکی از کسانی که زندگیش را پای این صحبتها در بورس باخته به داخل استودیو می آید و داستان شروع میشود. شرکت ایبیس ناگهان 800 میلیون دلار ضرر در بورس داده و در واقع یک نفر شک میکند چطور چنین چیزی امکان دارد و او به همه مردم در برابر تلویزیون میفهماند که سطحی نگرند و بدون یک "پرسش درست" به خزعبلات رسانه ای وال استریت گوش میکنند

برداشت شخصی : بررسی فساد سیستمهای بورس تم اصلی داستان است ولی فروپاشی درونی یک مرد به ظاهر موفق ، درون مایه غنی تر این فیلم است. داستان ما را به سمت بیهودگی بعضی تقلاها در زندگی رهنمون میشود

دیالوگهای نفسگیر :

- مدیر ایبیس ibibs در صحنه آخر فیلم
- حمله نفسگیر جولیا رابرتز به مدیر روابط عمومی ایبیس موقع مصاحبه
- دیالوگهای اولیه فرد گروگانگیر

---

## در انتظار چه نشسته ای؟



در انتظار چه نشسته ای  
زمان علف خرس نیست عزیزم  
هر ثانیه حرام شده اش را

باید حساب پس بدهی  
خواست نباشد  
همین ساعت لکنته دیواری  
به نیش عقربه های تیزش  
اشتیاق مرا  
به اجزای موریانه پسند تجزیه می کند  
و چشم هایت را می برد  
مانند دو تمبر باطل شده قدیمی  
در البومی کپک زده بجسباند

نگو کسی به فکرت نیست  
و نامت را دنیا از یاد برده است  
شاید دنیا  
تویی و من  
و نام ما مهم نیست در جریده عالم  
با حروف درشت جاپ شود  
همین که جانانه بر لبی جاری شود  
تا ابدیت خواهد رفت

---

## وقتی نمیتونی با معشوقت شوخی کنی



ممکن است وقتی دو نفر نتوانند اختلاف هایشان را با شوخی حل کنند، نشانه این باشد که دیگر اون طور عاشق هم نیستند

آلن دو باتن - جستارهایی دویاب عشق - نشر نیلوفر - ترجمه گلی امامی

من اولین بار سخترانی این فیلسوف پر از طنز را با اون لهجه انگلیسی دلنشینش در کنفرانس تد دیدم که به آثارش جذب شدم ، خوشحالم چنین کتاب خواندنی را عصر جمعه به خوانندگان خوش سلیقه ام ، معرفی میکنم

---

# باشگاه مشتزنی یا سایه زنی؟



Fight club 1999

وقتی اولین بار فیلم باشگاه مشت زنی دیوید فینچر را دیدم فقط فحش دادم، اما بعداً که با مفهوم سایه های شخصیت یونگ ، آشنا شدم به حیرت افتادم از حجم مفاهیم مستتر در این فیلم، فکر کنم زیباترین قسمت فیلم، اون بخش آزمایشگاه شیمیایی است، براد پیت داره پتاس رو دست ادوارد نورتون میریزه و باهاش از “درد” صحبت میکنه و دیوانه میکنه ما را.

بدون درد و فداکاری ، ما صاحب هیچ چیزی نبودیم  
#باشگاه\_مشتزنی

---

[کلاس سایه های شخصیت سال 94](#)

---

## هنر شفاف اندیشیدن

معرفی کتاب: هنر شفاف اندیشیدن

“انتخاب‌های زیاد، منجر به نارضایتی می‌شوند. چگونه می‌توانی مطمئن باشی از بین دویست گزینه‌ای که احاطه و سردرگمت کرده‌اند گزینه‌ی درست را انتخاب می‌کنی؟ پاسخ این است: نمی‌توانی. هر چه گزینه‌های بیشتری داشته باشی، نامطمئن‌تر خواهی بود و متعاقبش ناراضی‌تر. خب چه می‌توانی بکنی؟ قبل از آن که پیشنهادهای موجود را بررسی کنیم، به دقت فکر کن چه می‌خواهی. معیارهایت را بنویس و جداً به آن‌ها پایبند باش. همچنین درک کن هرگز نمی‌توانی تصمیم کاملی بگیری. با توجه به سیلاب احتمالات، داشتن چنین هدفی نوعی «کمال‌گرایی غیرمنطقی» محسوب می‌شود. در عوض، یاد بگیر یک تصمیم «خوب» را دوست داشته باشی. بله، حتی در مورد شریک زندگی. آیا فقط باید به دنبال بهترین‌ها بود؟ در عصر تنوع نامحدود، عکس آن صدق می‌کند. حالت بهینه در شرایط جدید چنین است: خوب بودن به اندازه‌ی کافی.”

یکی از بهترین کتبی که اخیراً بدستم رسید و آغازیدم اثر شگفت انگیز رالف دوبلی سویسی بود، ماجرا این بود که من به اقتضای کار درمان و نیمچه کار مدیریتیم، اکثراً در معرض تصمیمات سخت هستم و متوجه شده بودم که هرچقدر حرفه ای تر میشوی، مغز از میانبرهای خطرناک تری استفاده میکند تا مسائلی را ظاهراً حل کند، در دوران تحصیلم در مدیریت کسب و کار، سردرسهای استاد نازنینم دکتر عیسایی دانشگاه شریف، موضوع خطاهای شناختی برایم در ترکیب با دانش اندک قبلیم از نوروساینس؛ کاملاً جذاب شد،

یکماه پیش در استانبول کتاب را گرفتم و همان شب دوست خوبم، خشایار حاج سیدجوادی، تصویر کتابی با ترجمه عادل فردوسی پور را برایم فرستاد که نشر چشمه همان هفته منتشر کرده بود که در کمال مسرت به همان اثر بین المللی دوبلی تعلق داشت

ساجد متولیان را خوانندگان سایت میشناسند و حقا معرفی خوبی از کتاب به ما لطف کرده است

#خطاهای شناختی #نشر چشمه #روانشناسی اجتماعی

خطاهای شناختی (Cognitive Distortions) الگوهای فکری اغراق شده یا غیرمنطقی هستند که موجب تداوم اثرات ناشی از آسیب‌های روانی به ویژه افسردگی و اضطراب می‌شوند. اولین بار آرون تی بک (Aaron T. Beck) روان‌درمانگر آمریکایی و از بنیانگذاران روش روان‌درمانی شناختی (Cognitive Therapy) بسترهای اولیه مطالعه خطاهای شناختی را فراهم نمود و سپس همکار و دانشجویش دیوید دی برنز (David D. Burns) تحقیقات بک را ادامه داد. خطاهای شناختی را می‌توان افکاری دانست که موجب می‌شوند تا افراد واقعیت را به شکلی تحریف شده درک نمایند. این الگوهای فکری اغلب باورها، افکار و احساسات منفی را در فرد تشدید می‌نمایند. خطاهای شناختی در شیوه‌ای که یک فرد رویدادهای زندگی را ادراک می‌نماید اختلال ایجاد می‌کنند و همین امر می‌تواند موجب شود تا فرد یک نگرش کاملاً منفی نسبت به دنیا پیدا نماید و مستعد ابتلاء به افسردگی یا اضطراب گردد [1].

روان‌درمانگرانی همچون آرون تی بک، دیوید دی برنز و آلبرت الیس (Albert Ellis) که از پیشگامان و توسعه‌دهندگان روش‌های روان‌درمانی شناختی و شناختی - رفتاری (Cognitive Behavioral Therapy) می‌باشند در روش‌های درمانی خود سعی می‌نمایند که ابتدا درمان‌جو را با خطاهای شناختی خود و باورهای نادرستی که از آن خطاها ایجاد شده‌اند آشنا سازند و از این طریق روند درمان فرد را تسهیل نمایند. آشنایی با خطاهای شناختی این مزیت را در پی دارد که فرد از تله‌ها و میانبرهای ذهنی خویش آگاه می‌شود و بر اساس درک واقع‌بینانه‌تری از دنیا تصمیم‌گیری می‌نماید.

رولف دوبلی (Rolf Dobelli) متولد سال 1966 نویسنده، رمان‌نویس و کارآفرین سوئیسی است. او مدرک (MBA) و دکتری فلسفه اقتصاد از دانشگاه سنت‌گالن سوئیس دارد. دوبلی از مؤسسان `getAbstract` بزرگ‌ترین فراهم‌آورنده‌ی خلاصه‌ی کتاب است. عمده شهرت وی به خاطر کتاب هنر شفاف اندیشیدن (The Art of Thinking Clearly) است که به سرعت به موفقیت دست یافت و در صدر جدول کتاب‌های پرفروش آلمان قرار گرفت. این کتاب به بسیاری از زبان‌ها ترجمه شده و در ایران نیز به تازگی توسط نشر چشمه و با ترجمه عادل فردوسی‌پور، بهزاد توکلی و علی شهروز به بازار کتاب عرضه شده است. دوبلی در این کتاب نزدیک به صد خطای شناختی شایع که در زندگی روزمره

با آنها مواجه هستیم را به شیوه‌ای جذاب و همراه با ذکر مثال‌های کاربردی و ملموس معرفی نموده است. در ادامه گزیده‌ای از مطالب این کتاب را برای شما آورده‌ایم.

عنوان کتاب: هنر شفاف اندیشیدن

مؤلف: رولف دوبلی

مترجمین: عادل فردوسی‌پور، بهزاد توکلی و علی شهروز

ناشر: نشر چشمه

نوبت چاپ: چاپ دوم، بهار 1394

آدرس در پایگاه خانه کتاب:

<http://ketab.ir/modules.php?name=News&op=pirbook&bcode=1945573&cou>

در زندگی روزمره، چون موفقیت بیش از ناکامی به چشم می‌آید، تو دائماً شانس موفقیت خود را بیش از اندازه تخمین می‌زنی. خطای بقا، یعنی افراد دائماً احتمال موفقیت خود را بیش از حد تخمین بزنند.

هر گاه ما عوامل انتخاب را با نتایج آن اشتباه می‌گیریم، طعمه‌ی چیزی می‌شویم که نسیم طالب (نویسنده کتاب قوی سیاه) به آن توهم بدن شناگر می‌گوید. منظور از توهم بدن شناگر آن است که شناگران حرفه‌ای به این خاطر که با شدت تمرین می‌کنند بدن‌هایشان زیبا نمی‌شود، بلکه به خاطر اندام مناسب‌شان است که شناگران خوبی می‌شوند.

آیا تا به حال یک صورت را در بین ابرها دیده‌ای یا شکل کلی حیوانات را در یک سنگ مشاهده کرده‌ای؟ البته. کاملاً هم طبیعی است. مغز انسان به دنبال الگوها و قوانین است. در واقع، آن را به یک قدم به جلو می‌برد: اگر هیچ الگوی خاصی پیدا نکند، از خودش یکی ابداع می‌کند (خطای دسته‌بندی).

=====

تأیید اجتماعی که گاهی سخت‌گیرانه از آن به عنوان غریزه‌ی جمع‌گرایی یاد می‌شود، تأکید می‌کند افراد وقتی مثل بقیه عمل می‌کنند احساس می‌کنند رفتارشان درست است. به عبارت دیگر، هر چه تعداد بیشتری از مردم عقیده‌ی خاصی را دنبال کنند، ما آن عقیده را بهتر (درست‌تر) می‌پنداریم. و هر چه تعداد افرادی که رفتار خاصی را بروز می‌دهند بیشتر باشد، این رفتار از سوی دیگران مناسب‌تر ارزیابی می‌شود. البته که این امر مضحک است. سامرست موام می‌گوید: «اگر پنجاه میلیون نفر چیز احمقانه‌ای بگویند، آن چیز کماکان احمقانه است.»

=====

خطرناک‌ترین حالت خطای هزینه‌ی هدررفته وقتی است که زمان، پول، انرژی یا عشق زیادی صرف چیزی کرده باشیم. این هزینه کردن دلیلی می‌شود برای ادامه دادن، حتی اگر با موضوعی محکوم به شکست سر و کار داشته باشیم. هر چه بیشتر سرمایه‌گذاری کنیم، هزینه‌ی هدررفته بیشتر می‌شود و بیشتر مجبور می‌شویم ادامه دهیم.

=====

خطای تأیید مادر همه‌ی تصوره‌های غلط است. چنین چیزی تمایل به تفسیر اطلاعات جدید به گونه‌ای است که با تئوری‌های موجود، باورها و اعتقادات ما هماهنگ باشد. به بیان دیگر، هر اطلاعات جدیدی را که با نظرهای کنونی ما تناقض داشته باشند فیلتر می‌کنیم (شواهد متضاد). این یک عادت خطرناک است.

=====

اثر مقایسه‌ای را به طور خلاصه اینگونه می‌توان تعریف کرد: اگر ما خود چیزی داشته باشیم که زشت، ارزان یا کوچک باشد، یک چیز دیگر را زیبا، گران‌بها یا بزرگ در نظر می‌گیریم ما در واقع با قضاوت‌های مطلق مشکل داریم.

=====

خطای بازنگری از متداول‌ترین خطاهاست. می‌توان آن را به درستی پدیده‌ی «من به تو گفته بودم» نامید: وقتی به گذشته نگاه می‌کنیم، همه چیز واضح و اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. چرا خطای بازنگری خطرناک است؟ خب، به خاطر این که منجر به آن می‌شود که ما توانایی پیش‌بینی خود را دست بالا بگیریم و این باعث می‌شود بیش از حد به دانش خود اعتماد کنیم و در نتیجه ریسک‌های زیادی را بپذیریم.



=====  
=====  
هرگز یک تصمیم را صرفاً براساس نتیجه‌اش ارزیابی نکن، به خصوص زمانی که تصادفی بودن یا «عوامل خارجی» در آن نقش داشته باشند. یک نتیجه‌ی بد لزوماً نشان‌دهنده‌ی یک تصمیم بد نیست و برعکس.

=====  
=====  
انتخاب‌های زیاد، منجر به نارضایتی می‌شوند. چگونه می‌توانی مطمئن باشی از بین دوپست گزینه‌ای که احاطه و سردرگمت کرده‌اند گزینه‌ی درست را انتخاب می‌کنی؟ پاسخ این است: نمی‌توانی. هر چه گزینه‌های بیشتری داشته باشی، نامطمئن‌تر خواهی بود و متعاقبش ناراضی‌تر. خوب چه می‌توانی بکنی؟ قبل از آن که پیشنهادهای موجود را بررسی کنیم، به دقت فکر کن چه می‌خواهی. معیارهایت را بنویس و جداً به آن‌ها پایبند باش. همچنین درک کن هرگز نمی‌توانی تصمیم کاملی بگیری. با توجه به سیلاب احتمالات، داشتن چنین هدفی نوعی «کمال‌گرایی غیرمنطقی» محسوب می‌شود. در عوض، یاد بگیر یک تصمیم «خوب» را دوست داشته باشی. بله، حتی در مورد شریک زندگی. آیا فقط باید به دنبال بهترین‌ها بود؟ در عصر تنوع نامحدود، عکس آن صدق می‌کند. حالت بهینه در شرایط جدید چنین است: خوب بودن به اندازه‌ی کافی.

=====  
=====  
مراجع:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive\\_distortion](http://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_distortion) [1]

تهیه و تنظیم: سید ساجد متولیان

عضو دپارتمان MBTI - خانه توانگری طوبی