

خلاصه کتاب سوالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند

این کتاب نوشته خانم دکتر ماریل آدامز موسس و رئیس انیستیتوی پرس و جو و ابداع کننده تفکر سوالی هست که به مدت ۲۵ سال روان پزشک بوده و خلاصه کارش خیلی درسته و فرد اثرگذاری در زمینه خودش بوده. ایشون در این کتاب به موضوعی به نام تفکر سوالی پرداخته و قصد داره تا نشون بده چطور ما می تونیم در مواجه شدن با موقعیت ها و چالش های مختلف، از این ابزار نیرومند استفاده کنیم و به وسیله سوالاتی که از خودمون می پرسیم به جواب های درست برسیم و بتونیم احتمالات تازه ای کشف کنیم و هم اینکه در برابر چالش ها عملکرد موثری داشته باشیم.

این کتاب در ۱۲ فصل تنظیم شده و من صرفاً و به جهت رعایت اختصار مرور کلی به مهمترین مفاهیم مطرح شده در کتاب دارم. با من همراه باشید.

تغییر واقعی همیشه با یک تغییر در اندیشه شروع می شود

و مخصوصاً در سوالاتی که از خودمان می پرسیم

www.barkhordariy.com

وبسایت آموزشی محمد برخورداری

فکر کردن یعنی سوال کردن

همانطور که می دانیم اعمال و رفتار ما در نتیجه افکاری هستند که در ذهنمان داریم و افکار ما هم در واقع نوعی سوال و جواب هست که در ذهن ما شکل می گیرد. فقط این نکته وجود دارد که خیلی اوقات ما متوجه این سوال و جواب نمی شویم به این دلیل که این اتفاق به صورت ناخودآگاه و بدون اینکه متوجه آن باشیم در ذهن ما می افتد.

فرض کنید قصد دارید که به محل کار خود بروید. اینکه چه لباسی بپوشید و چه زمانی حرکت کنید رفتارهایی هست که ما معمولاً به صورت ناخودآگاه انجام می دهیم. اما در واقع اگر دقت کنیم ترجیحات و انتخاب های ما بر اساس سوالاتی است که در ذهن ما ایجاد شده و پاسخی که دادیم رفتار ما رو شکل داده.

مثلاً در مورد همین لباس پوشیدن، در ذهن ما این سوال ایجاد می شود که امروز کدوم لباس رو بپوشم؟ کدام راحت تره؟ کدام تمیزتره؟ اگه قرار باشه با فلانی ملاقات داشته باشم این تیپ بهتره؟ یا اینکه امروز چطوری می تونم متفاوت باشم؟ و خلاصه خیلی از این نوع سوالاتی که چون زیاد از خودمان می پرسیم به آنها عادت کردیم و برای ما عادی شده و اینکه ما جواب این سوالات را با عمل خودمان می دهیم.

بهتر است در ابتدا تعریفی داشته باشیم از سیستم تفکر سوالی.

می توان گفت این سیستم نوعی مهارت و ابزار است برای استفاده از سوال برای اینکه به نحو موثر و متمرکزی با هر موقعیتی برخورد کنیم.

بهترین راه حل یک مسئله این است که ابتدا به سوال های بهتری برسیم.

www.barkhordariy.com

وبسایت آموزشی محمد برخوردار

برای اینکه با قدرت و اهمیت سوالات بیشتر آشنا شویم لازم است تا به نکته ای اشاره کنیم. اینکه سوالات نتایج را اداره می کنند. این هم یکی از نکات قابل توجه است و سوالات درست در طول سال ها مسیر تاریخ را تغییر داده اند. به عنوان مثال جوامع کوچ نشین در طول قرن های گذشته با یک سوال هدایت می شدند که چطور به آب برسیم؟ و این سوال باعث می شد که به سمت جاهایی که در آنها آب هست کوچ کنند. ولی زمانی که سوال آنها تغییر کرد و پرسیدند که چطور آب به دست بیاوریم؟ این سوال باعث تغییر بزرگی در الگوهای بشری شد و آنها را به سمت کشاورزی هدایت کرد و علاوه بر اختراع آبیاری باعث ذخیره آب، حفر چاه، مزرعه داری و در نهایت ساخت شهر ها شد و این مثال یکی از مهم ترین اثرات توجه به سوالات در زندگی را نشان می دهد.

در خلاصه کتاب سوالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند ما با دو نوع شیوه تفکر که هنگام مواجه شدن با چالش ها در موضوعات مختلف از آنها استفاده می کنیم آشنا می شویم که عبارتند از :

۱- طرز فکر قضاوت کننده

۲- طرز فکر یاد گیرنده

قبل از اینکه به ویژگی های این دو نوع طرز فکر اشاره کنم می توان به طور خلاصه اشاره کرد ما در مواجه شدن با موقعیت های مختلف مثلا ترافیک یا اختلاف نظر با دوستان یا مشکل مالی و هر چیزی که در لحظه روی ما اثر بگذارد به دو شکل رفتار می کنیم اولی حالت واکنشی و هیجانی و بدون فکر هست که احتمالاً وقتی دوتا ماشین تصادف می کنند گلاویز شدن راننده ها مصداق خوبی برای این نوع تفکر هست و مورد دوم مواجه شدن با این اتفاقات این هست که شروع به فکر کردن می کنیم و با سوالات درستی که از خودمان می پرسیم سعی می کنیم بهترین راه حل را انتخاب کنیم. همینطور می توان گفت که طرز فکر قضاوت کننده در جستجوی اثبات درستی خود،

محکوم کردن و قضاوت دیگران هست ولی طرز فکر یاد گیرنده در جست و جوی یادگرفتن و پیدا کردن راه حل و بازی برد-برد است.

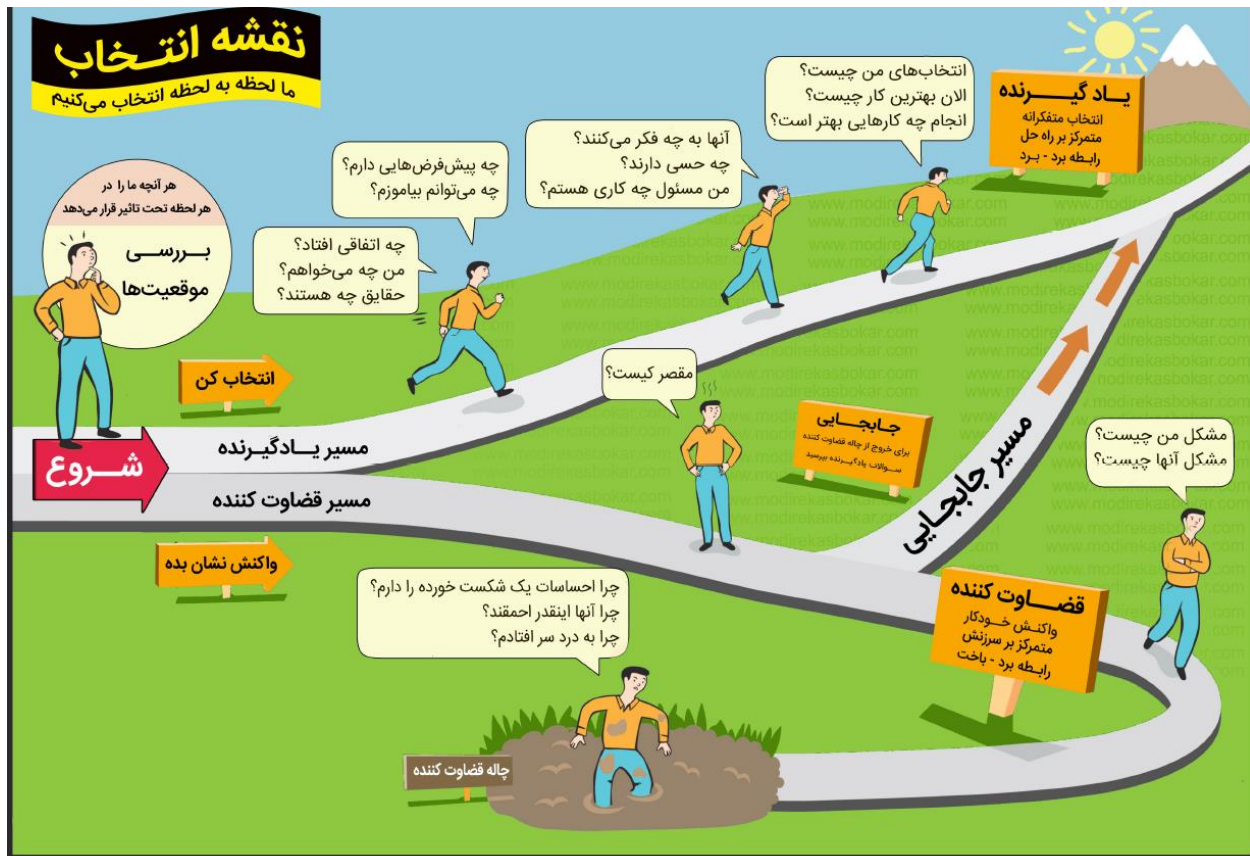
در جدول زیر می توانید با خصوصیات این دو نوع طرز فکر بیشتر آشنا شوید

جدول یادگیرنده / قضاوت کننده	
طرز فکرها	
قضاوت کننده	یادگیرنده
قضاوت (خود یا دیگران)	پذیرش(خود یا دیگران)
انفعالی و ملامت گر	پاسخگو و متفکر
ملامت گر	مسئولیت پذیر
همه چیز را می داند	ارزش قائل شدن برای ندانستن
انعطاف ناپذیر و سخت	انعطاف پذیر و انطباق پذیر
یا انعطاف ناپذیر و یا سخت فکر می کند	انعطاف پذیر و انطباق پذیر فکر می کند
فقط دیدگاه خودش مهم است	دیدگاه دیگران را در نظر می گیرد
از پیش فرض ها دفاع می کند	پیش فرض ها را سوال می کند
احتمالات نهایت دارند	احتمالات را بی نهایت می داند
حالت اولیه روحی: تدافعی	حالت اولیه روحی: کنجکاو
همه ما هر دو طرز فکر را داریم و همه ما در هر لحظه قدرت انتخاب داریم که کجا و از کدام استفاده کنیم.	

در واقع می توانیم این طور در نظر بگیریم که در ذهنمان یک نوع طرز فکر به عنوان تنظیمات پیش فرض و کارخانه داریم که همان طرز فکر قضاوت کننده هست و یک شیوه هم به عنوان تنظیمات پیشرفته که باید آنها را یاد بگیریم و با تمرین کردن در موقعیت های مختلف به جای طرز فکر قضاوت کننده از آن استفاده کنیم که همانا طرز فکر یادگیرنده است.

نقشه انتخاب

در ادامه خلاصه کتاب سوالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند می رسم به موضوع نقشه انتخاب



برای اینکه بخواهیم روی تفکر سوالی کار کنیم باید از خودمان کمک بگیریم یعنی به عنوان یک ناظر درونی متوجه باشیم که کجا قرار داریم. وقتی به عنوان یک ناظر درونی بی طرف به مسایل نگاه می‌کنیم قدرت تشخیص بهتری داریم.

ما در مسیر زندگی شخصی مان و تقریباً در تمام لحظات زندگی با دو انتخاب بین مسیر یادگیرنده و قضاوت کننده مواجه هستیم. هرکدام از این مسیرها ما را به نقطه‌های کاملاً متفاوتی می‌رساند. نقشه انتخاب به ما کمک می‌کند تا در موقعیت‌ها و دوره‌های زندگی ناظر بهتری باشیم و بفهمیم که چه چیزی سر راه ما قرار دارد و بتوانیم با شناخت مسیر قضاوت کننده و مسیر یادگیری انتخاب درستی داشته باشیم و احتمالات جدیدی را کشف کنیم.

بیشتر اوقات ما بین این دو مسیر جابجا می‌شویم و البته به صورت ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهیم. اما انتخاب واقعی زمانی انجام می‌شود که بتوانیم افکار و احساسات و زبانی را که برای استفاده از آنها به کار می‌بریم به دقت شناسایی کنیم و به وسیله ناظر درونی از خودمان سوال کنیم که الان کجا هستیم؟ آیا مشغول قضاوت کردن هستیم یا یادگیری؟ این کلید موفقیت است.

همیشه اتفاقاتی برای ما می افتد . شاید ما حق انتخاب زیادی در مورد اتفاقات نداشته باشیم ولی در مورد واکنش هایمان حق انتخاب داریم.

ما در موقعیت های مختلف با سوالاتی که از خودمان می پرسیم به صورت هشیارانه یا ناهشیار در یکی از وضعیت های قضاوت کننده یا یادگیرنده قرار می گیریم. این موضوع خیلی مهم را هم به خاطر داشته باشیم که به حکم انسان بودن اینکه گاهی اوقات در وضعیت قضاوت کننده باشیم اشکالی ندارد، زیرا می توانیم با تغییر سوالاتمان از این وضعیت خارج شویم. مشکل زمانی ایجاد می شود که با اصرار در وضعیت قضاوت کننده بمانیم.

از کجا بفهمیم در وضعیت قضاوت کننده قرار داریم؟

خوشبختانه وقتی در مسیر قضاوت کننده قرار می گیریم علایمی در ما ایجاد می شود که نشان می دهد نیاز به تغییر مسیر داریم و ما به راحتی می توانیم از این هشدارها برای تغییر وضعیت استفاده کنیم.

علایم حرکت در مسیر قضاوت کردن از طریق بدن و احساسات ما خود را نشان می دهند. حالات و رفتارهایی مانند: غرور، مقدس نمایی، برتری، و تدافعی بودن، تحقیرکردن دیگران و یا خود. از سوی دیگر وقتی ما در این وضعیت قرار داریم سوالاتی که از خود می پرسیم باعث می شود احساس ناراحتی، ناامیدی، بدبینی و منفی نگری و قربانی بودن و علایم بدنی مانند گرفتگی شانه و تندی تنفس داشته باشیم.

اما زمانی که از سوالات یادگیرنده استفاده می کنیم احساساتی از قبیل خوشحالی و آمادگی خواهیم داشت و از نظر جسمی نیز در بدن خود تنش احساس نمی کنیم.

در جدول زیر بیشتر با حالت قضاوت کننده و یادگیرنده و سوالاتی که در هر وضعیت از خودمان می پرسیم آشنا می شویم.

سوالات قضاوت کننده/ یادگیرنده

یادگیرنده	قضاوت کننده
چه کاری جواب می دهد؟	چه چیزی خراب شده؟
من مسئول چه هستم؟	مقصر کیست؟
چه می خواهم؟	کجای کارم اشتباه است؟
چه چیزی می توانم یاد بگیرم؟	چطور می توانم ثابت کنم حق با من است؟
حقایق کدامند؟ چه فایده ای دارند؟	چطور این می تواند مسئله باشد؟
فلانی به چی فکر می کند؟ چه احساسی دارد؟ چه می خواهد؟	چرا فلانی اینقدر احمق است؟
هدف کلی ام چیست؟	چطور می توانم کنترل داشته باشم؟
احتمالات دیگر چیست؟	چرا خودمان را به دردمس می اندازیم؟

همانطور که در جدول بالا مشاهده کردید سوالات قضاوت کننده ما را از مسیر اصلی دور می کند و وارد باتلاقی می کند که بیرون آمدن از آن سخت است. ولی استفاده از سوالات یادگیرنده نشان می دهد که نفس رابطه اهمیت دارد و دید بازتری برای حل مسئله ایجاد می کند.

سوالاتی که از خودمان می پرسیم آگاهانه یا ناآگاهانه،

می تواند همزمان بدترین دشمن و بهترین دوست ما باشند.

www.barkhordariy.com

وبسایت آموزشی محمد برخوردار

لازم هست که دوباره این نکته مهم را که بارها در خلاصه کتاب سوالات خود را تغییر دهید تا زندگی خود را تغییر دهید مورد اشاره قرار گرفته یادآوری کنیم که همه ما در موقعیت های مختلف با این دو نوع تفکر روبرو هستیم که البته تفکر قضاوت کننده عمومیت بیشتری دارد و همه ما به عنوان انسان به این حالت منحرف می شویم مخصوصاً وقتی که کارها خوب پیش نمی رود.

همچنین طبیعت قضاوت کننده ما می تواند اعتیاد آور باشد و هرگز از دست آن به راحتی خلاص نمی شویم ولی می توانیم آن را کنترل کنیم. آگاهی، تعهد و اشتیاق با چاشنی شوخی می تواند ما را به مسیر یادگیری بازگرداند.

صرف نظر از اینکه در چه موقعیتی قرار داریم لازم است که به یاد داشته باشیم که این ما هستیم که حق انتخاب داریم که چطور به یک موقعیت پاسخ دهیم. می توانیم فقط واکنش نشان دهیم و مستقیم راه قضاوت کننده را انتخاب کنیم و می توانیم تامل کنیم و با کمک ناظر درونی به احساسات و واکنش های بدنمان توجه داشته باشیم و متوجه شویم که در حال پرسیدن چه سوالاتی از خودمان هستیم و بعد بکشیم مسیر یادگیرنده را انتخاب کنیم.

همه ما قضاوت کننده های در حال بهبودی هستیم. حالت قضاوت کننده را بپذیر و

حالت یادگیری را تمرین کن، لحظه به لحظه

www.barkhordariy.com

وبسایت آموزشی محمد برخوردار

زندگی پر از اتفاقات خوب و بد است که روی ما اثر می گذارد. لحظه ای که چیزی رخ می دهد ما شروع به پرسیدن سوالاتی از خودمان می کنیم. هرچقدر زودتر متوجه این سوالات شویم بهتر است. اعمال از افکار ما پیروی می کنند. در واقع اعمال از سوالاتی که در ذهنمان ایجاد می شود تبعیت می کنند و اگر ما بتوانیم در الگوی یادگیرنده قرار بگیریم اعمالمان هم از این الگو پیروی می کنند.

جابجایی بین سوالات

با این همه آگاهی که نسبت به معایب تفکر قضاوت کننده داریم ولی باز موقعیت هایی ایجاد می شود که در این مسیر قرار می گیریم. وقتی در مسیر قضاوت کننده قرار گرفته ایم تمام دنیا مایوس کننده به نظر می رسد و در این حالت کمتر متوجه سایر احتمالات موجود در دنیا می شویم. زمانی که در مسیر قضاوت کننده قرار داریم لازم است که در ابتدا مکث کنیم و نفس عمیقی بکشیم و از خودمان سوال کنیم که آیا من در مسیر قضاوت کننده قرار دارم؟ اگر جواب مثبت بود می توانیم با سوالات ساده ای مانند:

- درباره این وضعیت چه پیش فرض هایی در ذهنم دارم؟
- آیا این مسیر من را به جایی که می خواهم می برد؟
- دنبال چه نتیجه ای هستیم؟
- چطور می توانم به شکل دیگری درباره این موضوع فکر کنم؟

به سادگی وارد مسیر جابجایی شویم. این مسیر ما را به تفکر یادگیرنده هدایت کند.

باز هم لازم به یاد آوری است که ما همیشه مانند روی کاغذ، به طرز فکر یادگیرنده جابجا نمی شویم چون انسان هستیم و ممکن الخطا ولی مهم این است که بدانیم هرچه بیشتر از نقشه انتخاب استفاده کنیم سریع تر وارد مسیر یادگیرنده می شویم. خوب است که بدانیم حالت قضاوت کننده دو چهره دارد. یکی نسبت به خودمان و دومی نسبت به دیگران. وقتی حالت قضاوت کننده روی خودمان را داریم و سوال می کنیم که چرا من اینقدر اشتباه می کنم؟ باعث می شود اعتماد به نفس مان را از دست بدهیم و وقتی که در مورد دیگران این حالت را داریم باعث می شود که سوال کنیم چرا دیگران اینقدر احمق هستند؟ و در نتیجه عصبانی می شویم، حسرت می خوریم و به طور کلی در هر دو حالت ما به سمت ناراحتی و تنش پیش می رویم. در هر دو این حالت ها باعث می شود که رفتارهای مناسبی نداشته باشیم و نسبت به ایجاد تغییر ناامید و ناتوان باشیم. چه در مورد خودمان و چه در مورد دیگرانی که با آنها در ارتباط هستیم.

از جمله آسیب های این نوع نگرش این است که وقتی که ما روی سرزنش کردن خودمان یا دیگران تمرکز داریم دیگر متوجه راهکارها نیستیم. سرزنش کردن ما را در گذشته نگه می دارد. بهترین راه برای مقابله کردن با عادت سرزنش کردن این است که به جای گشتن به دنبال مقصر، بیرسیم مسئولیت من چیست؟ تنها در این حالت است که ذهن ما به دنبال راه حل می گردد.

تفکر سوالی در روابط بین فردی

در ادامه خلاصه کتاب سوالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند با خصوصیات این دو نوع طرز فکر در روابط بین فردی آشنا می شویم. با دقت کردن به این الگوها می توانیم در روابطی که با دیگران داریم از الگوی یادگیرنده استفاده کنیم و روابط و البته زندگی بهتری را تجربه کنیم.

الگوی طرز فکر ها در روابط	
تضاوت کننده	یادگیرنده
روابط برد- باخت	روابط برد- برد
بحث و جدل	گفتگو
خود را از دیگران جدا می داند و از اختلاف می ترسد	با افراد دیگر و ارزش های شخصی مختلف ارتباط برقرار می کند
اظهار نظرها را رد می کند	اظهار نظر ها را با ارزش می داند
گوش می کند تا اختلافات را پیدا کند	گوش می کند تا اشتراکات را بیابد
گوش می کند تا درست و غلط را بیابد	گوش می کند تا حقایق را بیابد
گوش می کند تا موافقت یا مخالفت کند	گوش می کند تا بفهمد
به دنبال حمله یا دفاع است	دنبال حل کردن و خلق کردن است

همه ما با هردو نوع طرز فکر رابطه برقرار می کنیم و همه ما قدرت انتخاب داریم که در هر لحظه با کدام طرز فکر ارتباط برقرار کنیم

روش انتخاب آنکا برای رفتن به وضعیت یادگیرنده

برای اینکه بتوانیم از مرحله قضاوت کننده به مرحله یادگیرنده منتقل شویم می توانیم از روش آنکا استفاده کنیم که شامل حرف اول مرحله است که باید انجام دهیم. پرسیدن و دقت کردن به سوالات زیر باعث می شود تا به سمت مسیر یادگیرنده قدم برداریم.

آ - آگاه باش: آیا من در حالت قضاوت کننده هستم؟

ن - نفس عمیق بکش: آیا لازم است کمی صبر کنم و به این موقعیت به طور بی طرفانه و بدون درگیرکردن احساساتم نگاه کنم؟

ک- کنجکاوی: چه چیزی در حال وقوع است؟ آیا هر چیزی که یک قضاوت مسئولانه نیاز دارد می دانم؟

آ - انتخاب کن: چه انتخاب هایی دارم؟

استفاده از این روش با پذیرش و آگاهی شروع می شود. اینکه وضعیت قضاوت کننده را در وجودمان بپذیریم و نسبت به آن آگاه باشیم و سپس به سمت حالت یادگیرنده تغییر وضعیت دهیم.

دوستان عزیز ممنون از شما که با مقاله خلاصه کتاب سوالات را تغییر بده تا زندگی ات تغییر کند همراه من بودید. البته در این کتاب به نکته های دیگری هم اشاره شده که به دلیل رعایت اختصار مطلب از اشاره به آنها خودداری کردم و البته تمام سعیم این بود که مفهوم اصلی کتاب را در این نوشته منتقل کنم. امیدوارم خواندن این مطلب برای شما مفید باشد و توصیه می کنم حتماً متن کامل این کتاب را مطالعه کنید تا دریافت بهتری نسبت به آموزه های ارائه شده داشته باشید.

همچنین امیدوارم مطالب انتخاب شده کمک کند تا بتوانیم در موقعیت های مختلف به جای قضاوت کردن، با استفاده از تفکر سوالی از الگوی طرز فکر یادگیرنده استفاده کنیم و به این ترتیب هم روابط موثر و عالی را تجربه کنیم و هم عملکرد بهتری در رفع چالش هایی که به آنها روبرو می شویم داشته باشیم.

خیلی خوشحال می شوم که نظرات ارزشمند خودتون را در مورد محتوای ارائه شده به اطلاع من برسونید دوستان عزیز در ضمن حتماً مطالعه مطلب [خلاصه کتاب طرز فکر](#) هم که مرتبط با این موضوع هست را توصیه می کنم و همچنین استفاده از [محصول آموزشی صوتی طرز فکر](#) که قطعاً دید بازتری به شما در زمینه خواهد داد.

برای شما بهترین ها را آرزو دارم.

با احترام محمد برخوردار