

تفکر بهتر و زندگی زیباتر

در بیست و پنج روز

«راهنمایی برای بهبود همه‌ی ابعاد زندگی شما»

نویسندگان:

دکتر لیندا الدر

دکتر ریچارد پاول

ترجمه‌ی:

شراره عاضدی تهرانی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرستنویسی

یادداشت

عنوان گسترده

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

الدّر، لیندا. ۱۹۶۲ - م Elder, Linda

: تفکر بهتر و زندگی زیباتر در بیست و پنج روز/ نویسندگان لیندا الدّر، ریچارد پاول: ترجمه‌ی شراره

: تهران: همیشه، ۱۳۸۸

: ۲۱۶ ص: جدول

978-964-8805-14-5

: فبیا

: عنوان اصلی 25 days to better thinking & better living: a guide for improving every aspect of your life.

2006

: ۲۵ روز برای بهتر فکر کردن و بهتر زندگی کردن: راهنمایی برای بهبود زندگی (۲۵ مهارت زندگی)

: تفکر انتقادی

: خودسازی

: کیفیت زندگی

: پل، ریچارد

Paul, Richard :

: عاصدی تهرانی، شراره، ۱۳۵۹ - مترجم

: الف ۱۳۸۸ ب ۹۶۶ الف / ۲۲۱ BF

: ۱۵۳/۴۲

: ۱۹۰۶۷۷۰



نشر همیشه

میدان انقلاب خیابان ۱۲ فروردین کوچه بهشت آیین پلاک ۲۴

تفکر بهتر و زندگی زیباتر در ۲۵ روز

نویسندگان < > دکتر لیندا الدّر، دکتر ریچارد پاول

مترجم < > شراره عاصدی تهرانی

ویراستار < > شیرین وحدانی

ناشر < > همیشه

صفحه آرایی < > مؤسسه مهرگان

نوبت چاپ اول ۱۳۸۹ < > تیراژ ۳۱۰۰

شابک: ۵-۳۴-۸۸۰۵-۹۶۴-۹۷۸ ISBN:978-964-8805-34-5

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

مرکز پخش: تلفن ۶۶۴۰۱۳۳۱ - ۶۶۴۰۱۳۶۴

همراه ۰۹۱۲۴۳۰۷۹۲۳

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	در مورد نویسندگان.....
۱۳	پیشگفتار مترجم.....
۱۷	مقدمه.....
۲۳	اندیشیدن ما را دچار دردسر می‌کند زیرا ما اغلب:.....
۲۷	تفکر خود را وسعت دهید تا زندگی شما بهبود یابد.....
۲۹	آیا تفکر و اندیشه‌ی شما می‌تواند برایتان مشکل آفرین باشد؟.....
۳۳	چگونگی تهیه‌ی فهرست ویژگی‌های یک زندگی غیرمتعارف و نادرست.....
۳۵	تفکر خود را جدی بگیرید.....
۳۶	فقدان درد و رنج فکری، فقدان بهره‌ی فکری.....
۳۷	یک برنامه‌ی ۲۵ روزه.....
۳۹	بسط و گسترش برنامه و تبدیل آن به یک برنامه‌ی ۲۵ هفته‌ای.....
۴۲	چه زمانی به بازدهی و نتیجه‌ی مورد نظر می‌رسید.....
۴۴	نکاتی در مورد درک درونی هر ایده.....
۴۶	برنامه ریزی و ثبت وقایع مرتبط با پیشرفت شما.....
۴۶	یک هشدار.....
۴۷	نکاتی قبل از آغاز کار.....
۴۹	امروز، زمان همدلی کردن با دیگران است:.....
۵۱	روز اول: همدلی کردن با دیگران را بیاموزید.....
۵۲	استراتژی‌هایی برای همدلی کردن با دیگران.....
۵۴	امروز، زمان کشف نادانی خود است:.....
۵۶	روز دوم: دانش و آگاهی از نادانی و جهل خود را افزایش دهید.....
۵۸	استراتژی‌هایی برای توسعه و پرورش تواضع عقلانی:.....

پرسش‌هایی که ممکن است شما برای شناسایی نقاط ضعف خود در اندیشیدن

داشته باشید: ۶۰

امروز، زمان صداقت و درستی است: ۶۲

روز سوم: از دورنگی و ریا برحذر باشید: ۶۴

استراتژی‌هایی برای کاهش نفاق و دورنگی در شما: ۶۶

استراتژی‌هایی برای تشخیص دورنگی و نفاق در دیگران: ۶۷

امروز، زمان کنار گذاشتن خودخواهی و خودپسندی است: ۶۸

روز چهارم: عادل و متصف باشید، نه خودخواه و خودپسند. ۷۰

استراتژی‌هایی برای پیشرفت و توسعه به عنوان یک متفکر بی غرض و عادل. ۷۱

پرسش‌هایی که می‌توانید آنها را برای پرورش عدالت و بی طرفی در تفکر خود

مطرح سازید: ۷۳

امروز، زمان نشانه گیری است: ۷۵

روز پنجم: هدف خود را بشناسید ۷۷

پرسش‌هایی که شما می‌توانید در مورد هدف گذاری مطرح کنید: ۷۸

امروز، زمان شفاف بودن است: ۸۰

روز ششم: شفاف و واضح بیندیشید ۸۲

استراتژی‌هایی برای شفاف سازی تفکر ۸۳

امروز، زمان متناسب عمل کردن است. ۸۶

روز هفتم: از موضوع و چارچوب اصلی خارج نشوید. ۸۸

پرسش‌هایی که شما می‌توانید برای حصول اطمینان از متمرکز بودن ذهن خود

بر موضوع مرتبط طرح کنید: ۹۰

امروز، زمان طرح پرسش‌های عمیق است: ۹۲

روز هشتم: سؤال کنید، سؤال کنید، سؤال کنید ۹۴

استراتژی‌هایی برای طرح پرسش‌های قوی‌تر ۹۶

پرسش‌هایی که می‌توانید برای نظم بخشیدن به تفکر خود طرح کنید: ۹۷

- امروز، زمان اندیشیدن به پیام‌ها و مفاهیم ضمنی است: ۹۹
- روز نهم: به مفاهیم یا پیامدهای جانبی بیندیشید ۱۰۱
- استراتژی‌هایی برای اندیشیدن به پیامدها یا مفاهیم ضمنی و جانبی: ۱۰۳
- پرسش‌هایی که شما باید برای لحاظ کردن مفاهیم و پیامدهای ضمنی طرح کنید: ۱۰۴
- امروز، زمان کنترل کردن هیجانات شخصی است: ۱۰۶
- روز دهم: هیجانات خود را کنترل کنید ۱۰۸
- استراتژی‌هایی برای هدایت و کنترل حیات عاطفی یا هیجانی شما ۱۱۰
- امروز، زمان به کنترل درآوردن آرزوهایتان است: ۱۱۳
- روز یازدهم: کنترل آرزوهای خود را به دست بگیرید ۱۱۵
- استراتژی‌هایی برای کنترل آرزوهای شما ۱۱۷
- امروز، زمان منطقی و معقول بودن است: ۱۱۹
- روز دوازدهم: معقول و منطقی باشید ۱۲۱
- استراتژی‌هایی برای معقول‌تر شدن ۱۲۳
- امروز، زمان نمایش لطف و بخشش است: ۱۲۶
- روز سیزدهم: لطف و بخشش نشان دهید ۱۲۸
- استراتژی‌هایی برای نشان دادن رحم و شفقت ۱۲۹
- امروز، زمان اندیشیدن در مورد خود است: ۱۳۲
- روز چهاردهم: دنباله‌رو عبارت «خواهی نشوی رسوا، همرنگ جماعت شو» نباشید ۱۳۴
- استراتژی‌هایی برای تبدیل شدن به یک متفکر مستقل ۱۳۷
- امروز، زمان رها کردن سلطه‌گری است: ۱۴۰
- روز پانزدهم: یک فرد غالب و برتر نباشید ۱۴۲
- استراتژی‌هایی برای کاهش سلطه‌گری ۱۴۴
- امروز، زمان بدست آوردن استقلال است: ۱۴۶

- روز شانزدهم: یک فرد شکست خورده و زبردست نباشید..... ۱۴۸
- استراتژی‌هایی برای اجتناب از سلطه پذیری غیرمنطقی..... ۱۵۰
- امروز، زمان رها کردن نگرانی است:..... ۱۵۴
- روز هفدهم: یک شخص غمگین و بدبین نباشید..... ۱۵۶
- استراتژی‌هایی برای ترک عادت نگرانی و اضطراب..... ۱۵۷
- امروز، زمان آن است که سرزنش کردن والدین خود را کنار بگذارید:..... ۱۶۰
- روز هجدهم: از سرزنش کردن والدین خود دست بردارید..... ۱۶۲
- استراتژی‌هایی برای پذیرش مسئولیت کسی که هستیم..... ۱۶۳
- امروز، زمان نقد رسانه‌های خبری است:..... ۱۶۶
- روز نوزدهم: نگذارید رسانه‌های خبری بیگانه شما را شستشوی مغزی دهند..... ۱۶۸
- استراتژی‌هایی برای تجزیه و تحلیل بهینه‌ی رسانه‌های خبری..... ۱۷۱
- امروز، زمان شناخت منافع مورد نظر سیاستمداران است:..... ۱۷۴
- روز بیستم: فریب سیاستمداران را نخورید..... ۱۷۶
- استراتژی‌هایی برای شناخت سیاستمداران..... ۱۷۸
- امروز، زمان آن است که، یک شهروند جهانی باشید:..... ۱۸۱
- روز بیست و یکم: تلاش کنید تا یک شهروند جهانی باشید..... ۱۸۳
- استراتژی‌هایی برای تبدیل شدن به یک شهروند جهانی..... ۱۸۵
- امروز، زمان نقد کردن برنامه‌های تلویزیون، فیلم‌ها و آگهی‌هاست..... ۱۸۷
- روز بیست و دوم: ایده‌های خود را از تبلیغات، آگهی‌ها و فیلم‌ها کسب نکنید..... ۱۸۹
- استراتژی‌هایی برای نقد نمایش‌ها و برنامه‌های تلویزیونی، آگهی‌ها و فیلم‌ها..... ۱۹۰
- امروز، زمان کمک کردن به جهان است..... ۱۹۳
- روز بیست و سوم: برای کمک به بهتر شدن جهان، هر کاری که می‌توانید انجام دهید..... ۱۹۵
- استراتژی‌هایی برای کمک به ایجاد یک جهان عادلانه‌تر..... ۱۹۶

- امروز، زمان آموزش و پرورش خود است:..... ۱۹۸
- روز بیست و چهارم: به خود بیاموزید و خود را پرورش دهید..... ۲۰۰
- استراتژی‌هایی برای آموزش و پرورش فردی (خودآموزی)..... ۲۰۱
- امروز، زمان طرح یک برنامه است:..... ۲۰۴
- روز بیست و پنجم: از حالا مشخص کنید مقصدتان کجاست و از این نقطه
می‌خواهید به کجا برسید..... ۲۰۶
- استراتژی‌هایی برای اتخاذ گام‌های بعدی در جهت توسعه..... ۲۰۸
- برنامه‌ی عملی روزانه..... ۲۱۰
- برنامه‌ی عملی هفتگی..... ۲۱۴

«کلید زندگی هر کسی، اندیشه و تفکر اوست.»

«امرسون»^۱

«اولین قدم برای کسب دانش، دانستن این مسأله است که ما نادان هستیم.»

«سیسل»^۲

«اگر هر چه بیشتر آنچه را که می‌دانید تمرین کنید، بیشتر درمی‌یابید که چه کاری در عمل انجام دهید.»

«جنکین»^۳

«اندیشیدن سخت‌ترین کار ممکن است، شاید به همین دلیل است که عده‌ی اندکی بدان می‌پردازند.»

«هنری فورد»^۴

«از میان همه علوم خرد و تحقیق باید بیشتر شناخته شوند.»

«شکسپیر»^۵

«آیا می‌خواهی کسی که در مقابل تو می‌ایستد و تو بیشترین دلیل را برای حفاظت خود در مقابل او داری را بشناسی؟
آینه‌ات به تو چهره منصفانه‌ای از چهره‌ی وی نشان خواهد داد.»

«وتیلی»^۶

1. Emerson

2. Cecil

3. W. Jenkin

4. Henry Ford

5. Shakes Peare

6. Whately

در مورد نویسندگان

دکتر لیندا الدر^۱، روانشناس آموزشی و مدیر عامل مرکز و بنیاد تفکر نقادانه است. او تألیفات زیادی دارد و پژوهش‌های عمده‌ای را در مورد ارتباط تفکر و هیجانات و مراحل توسعه‌ی تفکر نقادانه انجام داده است. او سخنران کلیدی و دائمی در کنفرانس بین‌المللی تفکر نقادانه می‌باشد و رهبری شناخته شده و معتبر در حوزه تفکر نقادانه می‌باشد.

دکتر ریچارد پاول^۱، مدیر توسعه‌ی پژوهشی و حرفه‌ای در مرکز تفکر نقادانه و رئیس انجمن ملی تعلیم در تفکر نقادانه است. او با تألیف ۹ کتاب و بیش از ۲۰۰ مقاله، مرجعی بین‌المللی و معتبر در حوزه‌ی تفکر نقادانه می‌باشد. دیدگاه‌های او پیرامون تفکر نقادانه در مجلاتی همچون نیویورک تایمز،

1. Dr. Linda Elder

American The Chronicle of Higher Education, Education Weeks
U.S. و Newsweek, Educational Leadership, Reader's Digest, Teacher
Report قابل جستجو هستند.

آثار دکتر لیندا الدر و دکتر ریچارد پاول، به زبان‌های اسپانیایی، فرانسوی، آلمانی، ایتالیایی، ژاپنی و چینی ترجمه شده است. ترجمه‌ی این آثار به زبان‌های روسی، مالایایی و کره‌ای نیز در دست اقدام است. تقاضای رو به رشد ترجمه‌ی آثار آنها به بسیاری از زبان‌ها، نشانگر شناخت بین‌المللی اهمیت تفکر نقادانه در زندگی شخصی و کاری انسان و ماهیت موشق و معتبر کمک دو نویسنده‌ی مذکور در این زمینه است.

بنیاد تفکر نقادانه در جستجوی توسعه و ترویج تحول ضروری در جامعه از طریق پرورش تفکر نقادانه‌ی عاری از غرض‌ورزی و اندیشه‌ای می‌باشد که زمینه‌ی همدلی فکری، تواضع، پشتکار، امانت و مسؤولیت‌پذیری را فراهم می‌سازد. در دنیای تحول پرشتاب، پیچیدگی فزاینده و وابستگی‌های متقابل روزافزون، تفکر نقادانه اکنون الزامی برای بقای اقتصادی و اجتماعی است. برای برقراری ارتباط با بنیاد تفکر نقادانه به سایت ذیل رجوع کنید:

www.criticalthinking.org

پیشگفتار مترجم

یکی از مهم‌ترین فعالیت‌ها و تلاش‌هایی که آدمی باید در زندگی خود به دنبال آن باشد، کسب مهارت زیستن است. جوانی مرحله‌ای است که در آن انسان پس از سپری کردن دوران کودکی و نوجوانی به رشد و بلوغی دست پیدا می‌کند که در صورت کسب مهارت، راهبر او به سوی زندگی سعادت‌مندانه می‌شود، در غیر این صورت خسارت‌های عظیمی در پی دارد که مهم‌ترین آنها نرسیدن به قله سعادت است.

هدفی که هر انسانی باید برای خود در نظر داشته باشد و با آن به شکل مطلوب و مؤثری مواجه شود، مفهوم زندگی است. اگر انسان نتواند برای این مفهوم دارای فکر و اندیشه باشد و پس از آن برنامه‌ای نداشته باشد، اصل وجودی او در این جهان حداقل برای خودش امری بی‌وجه و مهمل است، البته انسان می‌تواند به حیات خود ادامه دهد، اما این دیگر زندگی محسوب نمی‌شود، بلکه

نوعی زنده ماندن است، همانند موجودات دیگری که دارای عقل و قوه‌ی تشخیص نیستند. برای دستیابی به آنچه معنای حقیقی زندگی نامیده می‌شود نیازمند نیرویی هستیم که بتوانیم به آن نوع از زندگی دست پیدا کنیم و آن نیرو چیزی نیست جز نیروی تفکر.

نیرویی جز تفکر نمی‌تواند انسان را از فطرت اولیه به سوی فطرت ثانویه راهنما و راهبر باشد. به همین دلیل ما نیازمند آنیم که به گونه‌ای دقیق و موşkافانه در خود تفکر کنیم و سپس آن را به محیط پیرامون خود تسری دهیم.

فکر کردن در واقع مهارتی است که آن را از کودکی فرا می‌گیریم، زیرا ما همواره با حوادث فراوانی در زندگی روزمره خود در دوران کودکی مواجه بوده و تا آخر هم هستیم، چرا که اساساً زندگی آینه حوادث است و به صورت حوادث شکل پیدا می‌کند، به همین دلیل ناچاریم از میان گزینه‌های مختلفی که روبه‌روی آن مسأله قرار دارد دست به انتخاب بزنیم و البته همین جاست که برای انتخاب از فکر استفاده می‌کنیم؛ اما بسته به شرایط سنی این افکار از مراحل ساده و ابتدایی شروع شده تا در سنین بالاتر، به انتخاب‌های پیچیده‌تر و انتزاعی منتهی می‌شود.

در حوزه‌ی تفکر، ما با مهارت‌های گوناگونی مانند مهارت حل مسأله، مهارت تفکر خلاق و مهارت تفکر نقادانه در ارتباط هستیم. سقراط معلم بزرگ تفکر سخن‌والایی دارد که زندگی ناسنجیده ارزش زیستن ندارد. این جمله دقیقاً به

ارزش تفکر کردن اشاره دارد، چرا که سنجش و سنجیدن کار کارستان تفکر است. آدمی در این زندگی همواره در حال سنجیدن و انتخاب کردن در مواجهه با گزینه‌های مختلف و متعددی است که در مدار و محور تصمیم‌گیری او قرار می‌گیرد.

این کتاب تلاش دارد با بهره‌گیری از ایده‌های ساده و کاربردی، فرصت لمس تفکر بهینه را در عرصه‌ی زندگی آدمی ایجاد کند و ابعاد تفکر عمیق را در زندگی روشن سازد.

در گزینش این کتاب و به سامان رساندن ترجمه‌ی آن، از هدایت و همفکری مستقیم و غیرمستقیم دوستان بسیار عزیزی برخوردار شده‌ام که خود را رهین دلالت و دستگیری ایشان می‌دانم. جا دارد از کلیه‌ی این عزیزان صمیمانه تشکر کنم، به ویژه جناب آقای دکتر غلامرضا خاکی که همواره برای من الگویی از نوعی دیگر اندیشیدن و زیستن بوده‌اند و حیات معنوی خویش را مدیون تجارب و توصیه‌های ارزشمند ایشان هستم.

در خاتمه از خوانندگان گرامی به جد تقاضا دارم تا اینجانب را از نقد و نظر پرقدر خویش محروم نسازند و با اینجانب از طریق ایمیل shararehazedi@gmail.com مکاتبه فرمایند.

«تفکر، آدمی را به سوی دانش سوق می‌دهد. انسان ممکن است هر آنچه را که دوست دارد، با توجه به میزان علاقه اش، ببیند، بشنود، بخواند و بیاموزد؛ لیکن او هرگز چیزی را به واقع نخواهد آموخت، مگر آن که در مورد آن اندیشیده باشد. تنها تفکر است که سازنده‌ی دارایی ذهن آدمی است.»

«پستالوزی»^۱

هر کاری که توسط انسان صورت می‌گیرد، به نوعی درگیر تفکر است. تفکر به ما می‌گوید که چه چیزی را باور کنیم، چه چیزی را رد کنیم، چه چیزی مهم یا بی‌اهمیت است، چه چیزی درست یا غلط است، دوستان و دشمنان ما چه کسانی هستند، ما چگونه باید اوقات خود را سپری کنیم، به

1. Pestalozzi

دنبال چه مشاغلی باید باشیم، کجا باید زندگی کنیم، با چه کسی باید ازدواج کنیم، چگونه باید به عنوان والدین عمل کنیم. هر چیزی که ما می‌دانیم، می‌خواهیم، از آن می‌هراسیم و یا به آن امیدواریم، منشأ و سرچشمه‌ی آن تفکر ماست.

کیفیت تفکر ما عامل اصلی و تعیین کننده‌ی کیفیت زندگی ماست. تفکر دارای مفاهیم ضمنی و کاربردی است که به ما می‌گوید چگونه در صدد انجام کلیه‌ی امور روزانه‌ی خود هستیم.

کیفیت کار شما، توسط کیفیت تفکر و اندیشه‌ی شما تعیین می‌شود. زیرا شما از طریق مشکلات پیش روی خود در محل کار، استدلال می‌کنید. کیفیت روابط شما توسط اندیشه‌ی شما در مورد آن روابط تعیین می‌شود. درست در همین لحظه که مشغول مطالعه‌ی این کتاب هستید، احساس حقیقی شما نسبت به این کار، محصول تفکر شماست. توانایی شما برای درک و درونی سازی (نهادینه ساختن) ایده‌های این کتاب، از طریق کیفیت تفکر و اندیشه‌ی شما هنگام مطالعه‌ی کتاب، تعیین خواهد شد.

لذا، آموختن تفکر در بالاترین سطح کیفیت، یا اندیشیدن به شکل منتقدانه، برای رهایی از مفهوم شانس بسیار حیاتی و مهم است. تفکر نقادانه هنری نظام یافته جهت حصول اطمینان از این مسأله است که شما در هر شرایطی قادر هستید قوه‌ی تفکر و اندیشه‌ی خود را به بهترین نحو

ممکن به کار گیرید. از طریق ظرفیت‌های انتقادی توسعه یافته، شما می‌توانید قدرت تفکر خود را که هدایت‌گرتان در زندگی می‌باشد، تحت کنترل خویش قرار دهید.

مهم نیست که چه شرایط و اهدافی دارید، مهم نیست که کجا هستید یا با چه مشکلاتی مواجه‌اید، در هر صورت، چنانچه کنترل تفکر خود را به دست گیرید، آسوده‌تر و غنی‌تر خواهید بود. به عنوان یک شخص حرفه‌ای، والد، شهروند، دوست، فروشنده - در هر حوزه و موقعیتی از زندگی - تفکر ماهرانه حرف آخر را می‌زند. در مقابل، تفکر ضعیف ناگزیر موجب بروز مشکلات، اتلاف زمان و انرژی می‌گردد و درد و ناکامی به ارمغان می‌آورد.

تبدیل شدن به یک متفکر منتقد، نیازمند آن است که شما مشاهده، نظارت و کنترل، تجزیه و تحلیل، ارزیابی و احیا یا نوسازی تفکر خود را از ابعاد گوناگون حیات انسانی بیاموزید. همچنین ضروری است تا در راستای تبدیل شدن به یک متفکر منتقد، مجموعه‌ای از عادت‌های مهم ذهنی را ایجاد کنید. این امر متضمن مفاهیم کاربردی برای هر عملی است که در ذهن شما روی می‌دهد و نیازمند شکلی خاص از فداکاری و پشتکار، صداقت، درستی و امانت می‌باشد. این نوع تفکر می‌تواند صرفاً در صورت جدی تلقی شدن و پیگیری مستمر در طول زندگی شکل گیرد.

این کتاب چگونگی به کارگیری ذهن شما را برای بهبود ذهن خودتان

نشان می‌دهد. هر یک از ایده‌های این کتاب، می‌توانند به شما در کنترل ذهن که هدایت‌گر افکار، هیجان‌ها، آرزوها و رفتارتان است، کمک کنند.

امید ما ایجاد یک تغییر شگفت‌انگیز نیست، بلکه شکل‌گیری زیرساخت و بنیادی برای رشد فکری و عاطفی شما در آینده است. ما صرفاً در حال حذف صورت و یا ظاهر مسایل عمیق و پیچیده هستیم. ما به دنبال یک راهکار ثابت یا اقدامی عاجل نیستیم، بلکه به دنبال محل‌ها یا نقاطی جهت آغاز کار هستیم. هنگامی که شما رشد فکری خود را جدی بگیرید، در واقع نتایج و بازدهی آن را در هر بخش از زندگی خود شاهد خواهید بود.

لیکن نخست، شما باید ذهن خود را بیدار و هشیار کنید. شما باید ذهن و فکر خود را درک کنید. شما باید مواقعی را که ذهن و فکرتان برای شما مشکل ساز می‌شود، شناسایی کنید. شما باید زمان‌هایی که اندیشه و افکارتان برای دیگران مشکل ساز می‌شود را دریابید. باید بیاموزید که چگونه ذهن خود را هنگام گریز از واقعیت‌ها و خودفریبی به دام بیندازید. شما باید برخی مهملات و مباحث بی‌مفهوم را که در طول سالیان دراز به طور ناآگاهانه آموخته‌اید را کشف کنید. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه آغاز کنید.