

آشنایی با
هنر تفکر راهبردی

تفکر و زندگی بهتر در ۲۵ هفته
اولین گام‌ها برای متفکر نقاد شدن

سندا الدر، ریچارد پل
ترجمه، ی‌امن هاشمی، آرش اردهالی



نشر اختران

سرشناسه	الدرا، لیندا. ۱۹۶۳ Elder, Linda
عنوان و نام پدیدآور	آشنایی با هنر تفکر راهبردی: تفکر و زندگی بهتر در ۲۵ هفته - اولین گامها برای متفکر نقاد شدن / لیندا الدرا، ریچارد پل: ترجمه‌ی امین هاشمی، آرش ارده‌الی
مشخصات نشر	تهران: اختران، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۸۸ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۵۵-۵
فهرست‌نویسی	فیا.
یادداشت	عنوان اصلی: <i>The thinker's guide to the art of strategic thinking: 25 weeks to better thinking and better living: first steps to becoming a critical thinker</i>
عنوان دیگر	تفکر و زندگی بهتر در ۲۵ هفته - اولین گامها برای متفکر نقاد شدن
موضوع	تفکر انتقادی critical thinking
زبان	پل، ریچارد Paul, Richard
زبان افزوده	هاشمی، امین، ۱۳۶۷ - ، مترجم.
زبان افزوده	ارده‌الی، آرش، ۱۳۶۷ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگ	۱۳۶ ه ۹۶۶ الف / BF ۴۴۱
رده‌بندی زی	۱۵۳/۴۱
شماره کتابس	۴۸۵۷-۳۲



نشر اختران

آشنایی با هنر تفکر راهبردی تفکر و زندگی بهتر در ۲۵ هفته - اولین گامها برای متفکر نقاد شدن

لیندا الدرا، ریچارد پل

ترجمه‌ی امین هاشمی، آرش ارده‌الی

ویراستار: پیام یزدانی

طرح جلد: ابراهیم حقیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی بهمن

کارگر جنوبی، روانمهر، پ ۱۵۲، ط ۱، تلفن: ۰۶۶۴۱۰۳۲۵ و ۰۹۰ Akhtaran فروشگاه: ۶۶۴۱۱۳۲۹
info@akhtaranbook.ir - www.akhtaranbook.ir - instagram.com/akhtaranpub

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۵۵-۵

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	سخنی با خواننده
۱۵	مقدمه
۱۶	آیا ممکن است مشکل از تفکر شما باشد؟
۱۸	جدول گرفتن تفکر تان
۱۹	بدون رنج فکر گنج فکری میسر نمی شود
۱۹	برنامه‌ی دست و پا هفتگی
۲۰	برای مرور کلی: برنامه‌ی بیست و پنج روزه
۲۱	چند توصیه‌ی عملی برای ناکارآمد کردن زندگی
۲۲	رهنمایی‌هایی برای درونی کردن ایده‌ها
۲۳	برنامه‌ریزی و ثبت پیشرفت تان
۲۳	پیش از شروع
	هفته‌ی اول: تفکر تان را واضح سازید
۲۶	«ولی تفکر من همین الان هم واضح است.»
	هفته‌ی دوم: بر موضوع اصلی تمرکز کنید
۲۸	«باشد، به شرطی که سردر بیاورم موضوع اصلی چیست.»
	هفته‌ی سوم: بدانید چه هدفی دارید
۳۰	«ولی من همین الان هم می دانم می خواهم چه کنم.»
	هفته‌ی چهارم: برسید، برسید، برسید
۳۲	«ولی پرسیدن فقط آدم را به دردسر می اندازد.»
	هفته‌ی پنجم: منصف باشید، نه خودخواه
۳۴	«در قیاس با بعضی‌ها من اصلاً خودخواه نیستم.»

هفته‌ی ششم: مهار احساسات تان را در اختیار بگیرید

۳۶ «عصبانی نیستم بابا! نمی فهمی؟!»

هفته‌ی هفتم: مهار امیالتان را در اختیار بگیرید

۳۸ «خب می خواهم. دست خودم که نیست!»

هفته‌ی هشتم: بیاموزید با دیگران همدلی کنید

۴۰ «باشید. حالا چه چرندی توی کله‌ات هست؟»

هفته‌ی نهم: شفقت داشته باشید. از خود برترینی پرهیزید

۴۲ «بی من واقعاً از خیلی‌ها بیش تر می فهمم.»

هفته‌ی دهم: منطقی باشید

۴۶ «من همیشه‌ی خدا را عقی ...»

هفته‌ی یازدهم: سلطه‌جو نباشید

۴۸ «ولی آدم اگر مسلط نباشد دیگر زیر الهش می‌کند.»

هفته‌ی دوازدهم: سلطه‌پذیر نباشید

۵۰ «ولی اگر دیگران بیفتند جلو راحت تر است»

هفته‌ی سیزدهم: دائم التشویش نباشید

۵۲ «همیشه نگرانم. دست خودم نیست. از مادرم به ارث برده‌ام»

هفته‌ی چهاردهم: تقصیر را به گردن والدین تان نیندازید

۵۴ «آخر بین چقدر در حقم کوتاهی کرده‌اند!»

هفته‌ی پانزدهم: استلزامات را به دقت بسنجید

۵۸ «آخر اگر قرار باشد به همه چی فکر کنم که دیگر از زندگی لذت نمی‌برم.»

هفته‌ی شانزدهم: بدانید که نمی‌دانید

۶۲ «ولی اگر باورهایم نادرست بود که باورشان نداشتم.»

هفته‌ی هفدهم: مراقب دورویی باشید. به تناقضات حرف و عمل تان توجه کنید

۶۴ «کو؟ چه تناقضی؟»

هفته‌ی هجدهم: مستقل فکر کنید

۶۶ «چرا؟ که تنها بمانم؟»

هفته‌ی نوزدهم: مخاطب نااندیشمند رسانه‌های خبری نباشید

«من خیال می‌کردم خبرنگارهایی طرف هستند. شغلشان ایجاب می‌کند.» ۶۸

هفته‌ی بیستم: مراقب باشید سیاستمداران اغفال‌تان نکنند

«قبول، بعضی سیاستمدارها شایدند، ولی بیش‌ترشان درست‌کارند.» ۷۰

هفته‌ی بیست‌ویکم: بکوشید شهروند جهان باشید

«ولی کشور من از همه بهتر است!» ۷۲

هفته‌ی سیست‌ودوم: دیدگاه‌هایتان را از تلویزیون، پیام‌های بازرگانی و فیلم‌ها نگیرید

«دست‌انت که من زیاد تلویزیون می‌بینم، ولی روی فکر من تأثیر نمی‌گذارد.» ۷۴

هفته‌ی بیست‌وسوم: کار می‌کنید، هر کاری، تاج‌جهانی بهتر بسازید

«چرا بی‌فایده خود را رحمت بدهم؟ وضع دنیا خراب‌تر از این حرف‌هاست.» ۷۸

هفته‌ی بیست‌وچهارم: بی‌م‌یال دانایی باشید

«ولی من تحصیلات عالی دارم!» ۸۰

هفته‌ی بیست‌وپنجم: ببینید از اینجایه بد می‌خواهید چه کنید

«یعنی کار تمام نشده؟» ۸۲

۸۴ آیا تلاش‌هایتان نتیجه داده است؟

۸۵ از آخر به اول خواندن

۸۸ برنامه‌ی عملی - ثبت پیشرفت

سخنی با خواننده

فرق است بین انجام دادن کاری و خوب انجام دادن آن. برخی مهارت‌ها را می‌توان به تجربه و با تمرین‌های شخصی کسب کرد — مانند یادگیری دوچرخه‌سواری یا رانندگی. اما بعضی مهارت‌ها هم مستلزم آموزش نظام‌مند و تمرین جامع است. یادگیری تفکر انتقادی از این دست است. نه تنها کُنهِ شخصیت ما را دگرگون می‌کند، بلکه رسماً بر تمام اعمال‌مان اثر می‌گذارد. اگر دچار عادت‌های فکری باشیم، در هر زمینه‌ای که مستلزم تفکر باشد ضعیف عمل می‌کنیم. و این عملاً یعنی در تمام زمینه‌ها. چون هیچ عمل انسانی نیست که تفکر در آن مطرح نباشد.

درک عمیق تفکر انسان مستلزم این است که یاد بگیریم در حوزه‌های گوناگون انواع تفکر را مشاهده، نظارت، تسهیل، ارزیابی، و بازسازی کنیم. و این کار تنها در صورتی شدنی است که آن را در همه حال و تا آخر عمر جدی بگیریم. مستلزم شکل‌گیری عادت‌های مهم می‌گردد. بر نحوه‌ی تفکر، احساس و عمل ما اثر می‌گذارد. تعهد و پشتکار جدی می‌خواهد.

این کتاب راهنما تنها در حکم نقطه‌ی آغازی است برای برنامه‌ریزی و تمرین خوداندیشی. ما امیدوار نیستیم موجب نوعی دگرگونی معجزه‌آسا در شما بشویم، فقط می‌خواهیم شالوده‌ای برای رشد فکری و حساسی شما در آینده بنا کنیم. ما تنها توضیحاتی مقدماتی در مورد مقوله‌هایی عمیق و پیچیده به دست داده‌ایم. اما به هر حال باید از جایی شروع کرد. رشد فکری صورت نمی‌پذیرد مگر آن را جدی بگیریم.

از همین ابتدای کار باید بدانید که ما در این راهنما از آوردن برخی نکات و توضیحات مفصل‌تر صرف نظر کرده‌ایم. علاوه‌براین، ممکن است بعضی از ایده‌هایی را که آورده‌ایم ناخواسته بیش‌ازحد ساده‌سازی کرده باشیم. از آن

مهم‌تر، ممکن است شما با برخی از مثال‌هایی که آورده‌ایم موافق نباشید. ما از شما می‌خواهیم که در چنین مواردی گذشت کنید. ما هم مثل همه‌ی انسان‌ها اشتباه می‌کنیم. مسئله این نیست که «آیا ما اشتباه می‌کنیم یا نه؟» مسئله این است که «آیا ما از اشتباهات مان درس می‌گیریم؟» نگذارید اشتباه‌های ما حواس‌تان را از هدف اصلی پرت کند: پیشرفت در مقام متفکر.

اگر هریک از این ایده‌های راهبردی به نظرتان بی‌معنی آمد، با خیال راحت از آن بگذرید و بعدتر به آن بازگردید. به خود فرصت رشد بدهید، و فقط ایده‌های را به کار بگیرید که برای شما عملی است. امیدواریم همان‌قدر که رشتن این راهنما برای ما آموزنده بوده، خواندنش هم برای شما راهگشا باشد.

لیندر الدر

ریچارد پل