

۱۰۲۲۶۳۵

ریچارد پال و لیندا الدر

شیرین تر از شکلات

تفکر نقاد = تفکر مرغوب

(ابزاری برای مدیریت زندگی فردی و حرفه‌ای)

ترجمه: سام سدهی

سرشناسه :	پال، ریچارد - Paul, Richard
عنوان و نام پدیدآور :	شیرین تر از شکلات (تفکر نقاد= تفکر مرغوب) ابزاری برای مدیریت زندگی فردی و حرفه‌ای / نویسندگان ریچارد پال، لیندا الدر؛ مترجم سام سدهی. اراک: آی سانا، ۱۳۹۸.
مشخصات نشر :	۳۶۸ ص.
مشخصات ظاهری :	۹۷۸-۶۰۰-۶۵۷۷-۵۰-۰
شابک :	فیبا
وضعیت فهرست نویسی:	CRITICAL THINKING: Tools for Taking Charge
یادداشت :	عنوان اصلی: of Your Professional and Personal Life 2nd.Ed. (2014) .
عنوان دیگر :	(تفکر نقاد= تفکر مرغوب) ابزاری برای مدیریت زندگی فردی و حرفه‌ای.
موضوع	تفکر انتقادی
موضوع	Critical Thinking
شناسه افزوده :	لیندا، ۱۹۶۲ - م.
شناسه افزوده :	Elder, Linda
شناسه افزوده :	سدهی، سام، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره :	۳۹۷۲ - ۱۳۲۴ / ش.پ
رده بندی دیویی :	۱۵۳ / ۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۵۹۱۰۵۴

انتشارات آی سانا: اراک: ۳۲۲۳۴۰۸۴ - ۳۲۲۳۴۰۸۳

نام کتاب: شیرین تر از شکلات

نویسندگان: ریچارد پال و لیندا الدر

مترجم: سام سدهی

ناشر: آی سانا

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۷۷-۵۰-۰

«فهرست مطالب»

صفحه

عنوان

۱۰۰	یادداشت مترجم
۵	کسانی که با روش ما آشنا هستند، درباره این کتاب چه می‌گویند؟
۱۱	پیش‌گفتار

فصل یکم: تفکر در دنیایی با تغییرات سریع و پر مخاطره

۱۵	ماهیت جهان پس از عصر صنعت
۱۵	جهانی پیچیده با تغییرات سریع
۶	دنیایی تهدیدآمیز
۱۷	درهم‌آمیختگی عجیب، خطر، و پیچیدگی
۱۹	چالش‌های متفکر نقاد شدن
۲۱	خلاصه فصل یک
۲۱	منابع پیشنهادی

فصل دوم: منتقد افکار خود شدن

۲۳	مهارت‌تان در فکر کردن (در حال حاضر) قدر است؟
۲۹	دنیای سرسخت و خشن
۳۰	منتقد افکار خود شدن
۳۲	خلاصه فصل دوم
۳۳	جمع‌بندی

فصل سوم: متفکر و منتقد شدن

۳۵	تفکر نقاد ضعیف یا قوی
۴۰	ضروریات داشتن ذهنی منصف
۴۱	تواضع خردمندانه: آگاهی از ناآگاهی
۴۵	ذهن با شهامت: تمایل به چالش باورهایمان
۴۸	ذهن همدل: تحمل نظرات مخالف
۵۰	ذهن منسجم: داشتن استانداردهای یکسان برای خود و دیگران
۵۲	ذهن کوشا: گذشتن از پیچیدگی‌ها و برافروختگی‌ها
۵۳	اطمینان به برهان: شناخت ارزش و استحکام برهان خوب
۵۷	ذهن مستقل: مستقل فکر کردن
۵۸	شناخت به هم پیوستگی خصوصیات ذهن

۶۱.....	جمع‌بندی.....
۶۱.....	تفکر عادی در برابر تفکر نقاد.....
۶۲.....	خلاصه فصل سوم.....

فصل چهارم: خودآگاهی

۶۳.....	شناخت و کنترل خودمحوری در تفکر و زندگی.....
۶۵.....	تعهد به داشتن ذهنی منصف.....
۶۸.....	شناخت سه عملکرد شاخص ذهن.....
۶۹.....	درک ارتباط خود با ذهن.....
۷۴.....	خلاصه فصل چهارم.....

صفا پنجم: چهار مرحله اولیه رشد: تفکر شما در چه مرحله‌ای است؟

۷۶.....	مرحله اول: تفکر خام - آیا شما متفکری خام هستید؟.....
۷۸.....	مرحله دوم: متفکر چالش سده: آیا آماده پذیرش چالش هستید؟.....
۸۱.....	مرحله سوم: متفکر مبتدی: آیا آماده شروع کنید؟.....
۸۶.....	مرحله چهارم: متفکر کوشا - خوب فکر کردن - تند فوتبال، تنیس، و یا باله، تمرین و ممارست نیاز دارد.....
۹۵.....	خلاصه فصل پنجم.....

فصل ششم: بخش‌های تفکر

۹۷.....	برهان در همه جای زندگی انسان وجود دارد.....
۹۹.....	آیا برهان شامل چندین بخش است؟.....
۹۹.....	آغاز فکر کردن درباره برهان‌های خود.....
۱۰۰.....	بخش‌های تفکر: اولین نگاه.....
۱۰۶.....	مثالی روزمره: جک و جیل.....
۱۰۸.....	بخش‌های تفکر.....
۱۰۸.....	ارتباط بین عناصر تفکر.....
۱۰۹.....	منظور در تفکر.....
۱۱۰.....	تفکر با مفاهیم.....
۱۱۴.....	اطلاعات و تفکر.....
۱۱۵.....	تفاوت اطلاعات خنثی، ناآگاهی فعال، و آگاهی فعال.....
۱۱۸.....	در جست‌وجوی اطلاعات و پرسش‌های کلیدی.....
۱۲۰.....	تفاوت بین استنتاج و فرض.....
۱۲۶.....	درک استنباط.....
۱۲۹.....	تفکر در چهارچوب نظرگاهی و یا بین نظرگاه‌ها.....

۱۳۱	مدیریت دیدگاهها با استفاده از تفکر
۱۳۱	دیدگاههای متفکر نقاد
۱۳۳	نتیجه‌گیری
۱۳۵	خلاصه فصل ششم

فصل هفتم: معیارهای تفکر

۱۳۹	نگاهی عمیق‌تر به معیارهای کلی و جهانی تفکر
۱۳۹	روشن کردن مسئله‌ای که شما در محل کار با آن روبرو شده‌اید
۱۴۱	در جست‌وجوی حقایق مرتبط با موضوع
۱۵۱	اجماع عناصر استدلال و معیارهای تفکر
۱۵۴	سؤال موردنظر با مسئله‌ای که باید حل شود
۱۵۵	دیدگاه یا چارچوب مرجع
۱۵۵	اطلاعات، ادراک، تجارب
۱۵۶	مفاهیم، نظریه‌ها، ایده‌ها
۱۵۷	فرض‌ها
۱۵۸	استنباط‌ها و پیامدها
۱۵۹	استنتاج‌ها
۱۶۰	استفاده از معیارهای تفکر در ارزیابی افکار خود را نمایی مختصر
۱۶۲	خلاصه فصل هفتم

فصل هشتم: طراحی زندگی خود

۱۷۱	تقدیر یا رهایی: کدام را انتخاب می‌کنید؟
۱۷۱	اصل ایده‌رهایی
۱۷۳	تشخیص منطق دوگانه تجربه
۱۷۷	نیروهای اجتماعی، رسانه‌های جمعی، و تجربه ما
۱۷۹	از آخر خواندن
۱۸۵	پیامدهای طرح زندگی خود
۱۸۶	خلاصه فصل هشتم

فصل نهم: هنر تصمیم‌گیری هوشمندانه

۱۸۸	تفکر جهانی درباره زندگی خود
۱۸۹	ارزیابی روش‌های تصمیم‌گیری
۱۹۰	تصمیم‌های "بزرگ"
۱۹۱	منطق تصمیم‌گیری

۱۹۵	ابعاد تصمیم‌گیری
۱۹۷	تصمیمات سال‌های اولیه
۱۹۸	تصمیمات جوانی
۲۰۰	تصمیمات اوایل بلوغ
۲۰۱	نتیجه‌گیری
۲۰۲	خلاصه فصل نهم

فصل دهم: کنترل و مدیریت تمایلات غیرمنطقی خود

۲۰۳	تفکر خودمحور
۲۱۰	خودمحوری "موفر"
۲۱۲	خودمحوری "ناه‌حق"
۲۱۵	تفکرات منطقی
۲۲۰	دو عملکرد خودمحوره
۲۳۱	تمایلات آسیب‌پذیر ذهن
۲۳۴	چالش‌های عملکرد منطقی
۲۳۵	خلاصه فصل دهم

فصل یازدهم: مدیریت کنترل تمایلات اجتماع محور

۲۳۷	ماهیت اجتماع محوری
۲۴۰	آسیب‌شناسی افکار اجتماع محور
۲۴۳	جامعه و طبقات آن
۲۴۴	تفکرات اجتماع محور ناخود آگاه هستند و می‌توانند خطرناک باشند
۲۴۵	استفاده از زبان اجتماع محور در تجمعات
۲۴۶	پرده‌برداری از افکار اجتماع محور از طریق تجزیه و تحلیل مفاهیم
۲۴۷	شفاف سازی عملکردهای ایدئولوژی از طریق تجزیه و تحلیل مفاهیم
۲۴۹	رسانه‌های جمعی در خدمت تفکرات اجتماع محور
۲۵۶	رهایی از افکار اجتماع محور: آغاز وجدان واقعی
۲۵۷	نتیجه‌گیری
۲۵۸	خلاصه فصل یازدهم

فصل دوازدهم: پرورش استدلال گر اخلاقی

۲۶۰	چرا انسان‌ها درباره اخلاق سردرگم هستند
۲۶۳	مبانی استدلال اخلاقی
۲۶۵	مفاهیم و اصول اخلاقی

۲۷۰.....	ماهیت جهانی اصول اخلاقی.....
۲۷۲.....	تشخیص اخلاق از بخش‌های دیگر تفکر.....
۲۷۴.....	اخلاق و مذهب.....
۲۷۶.....	اخلاق و عرف‌های اجتماع.....
۲۷۸.....	اخلاق و قانون.....
۲۷۸.....	اخلاق و تابوهای جنسی.....
۲۸۴.....	درک خودخواهی ذاتی.....
۲۸۷.....	خلاصه فصل دوازدهم.....

فصل سیزدهم: تجزیه، تحلیل، و ارزیابی تفکر در دنیای مؤسسات و شرکت‌ها

۲۹۰.....	تفکر نقاد و پیشرفت تدریجی.....
۲۹۱.....	موانع تفکر نقاد در دین مؤسسات و شرکت‌ها: (۱) تلاش پنهان برای کسب قدرت.....
۲۹۲.....	مانعی دیگر: (۲) عریف گروه از واقعیت.....
۲۹۵.....	مانع سوم: (۳) بروکراسی و مساب‌سازی.....
۲۹۶.....	مسئله موفقیت همراه کنش.....
۲۹۸.....	رقابت، تفکر منطقی، و موفقیت.....
۳۰۲.....	ارزیابی تفکرات غیرمنطقی در دنیای مؤسسات.....
۳۰۹.....	قدرت تفکرات منطقی.....
۳۱۰.....	استنباط‌های شخصی.....
۳۱۲.....	نتیجه‌گیری.....
۳۱۵.....	خلاصه فصل سیزدهم.....

فصل چهاردهم: تفکر راهبردی، قسمت اول

۳۱۷.....	درک و بکارگیری تفکر راهبردی.....
۳۲۰.....	اجزاء تفکر راهبردی.....
۳۲۰.....	سراغاز تفکر راهبردی.....
۳۲۱.....	ایده کلیدی یکم: افکار، احساسات، و خواسته‌ها به هم تنیده و وابسته‌اند.....
۳۲۴.....	اخطار: حس‌ها و هیجانات قوی‌ای که به نظر می‌رسد به افکار مربوط نیستند.....
۳۲۵.....	ایده کلیدی دوم: منطق نهفته در هر چیزی را می‌توانید پیدا کنید.....
۳۳۲.....	ایده کلیدی سوم: برای داشتن تفکری مرغوب، باید مرتب آن را ارزیابی کنیم.....
۳۳۴.....	خلاصه فصل چهاردهم.....

فصل پانزدهم: تفکر راهبردی، قسمت دوم

۳۳۵.....	ایده کلیدی چهارم: خودمحوری ذاتی ما از پیش تعیین شده است.....
----------	--

۳۳۵	 ایده‌های راهبردی
۳۳۹	 ایده کلیدی پنجم: باید نسبت به خودمحوری اطرافیان خود حساس باشیم
۳۴۳	 ایده کلیدی ششم: گرایش ذهن به کلی گویی‌های ورای اتفاق واقعی
۳۴۵	 ایده کلیدی هفتم: تفکر خودمحور در ذهن منطقی بنظر می‌رسد
۳۴۷	 ایده کلیدی هشتم: ماهیت خودمحور ذهن، خود کار است
۳۴۹	 ایده کلیدی نهم: با برتری جویی یا رفتار زیر دست‌مآبانه غالباً دنبال قدرت هستیم
۳۵۱	 ایده کلیدی دهم: انسان به طور طبیعی موجودی اجتماع‌محور است
۳۵۳	 ایده کلیدی یازدهم: پرورش و رشد منطقی بودن نیاز به کار و کوشش دارد
۳۵۵	 نتیجه‌گیری
۳۵۶	 خلاصه بخش برده

ترجمه لغوی عنوان اصلی این کتاب «تفکر نقاد» است. من «تفکر مرغوب» را برای عنوان این کتاب مناسب‌تر می‌دانم؛ زیرا هدف کتاب ایجاد تفکر مرغوب در ذهن انسانها است. در حالی که «تفکر نقاد» حاوی باری مثبت است، ممکن است در ذهن عده‌ای، در کنار بار مثبت خود، بار منفی نیز تداعی کند. در صورتی که «تفکر مرغوب» تداعی‌کننده بار مثبت در ذهن همگان است. من هر دو واژه «تفکر مرغوب» و «تفکر نقاد» را در عنوان کتاب آورده‌ام. در واقع خود همین کتاب نیز در شکستن رسوم و عادات و استفاده از ابداعات ذهن انسان، مشوقی مؤثر و قوی است. از طرفی، حسی که این کتاب به خواننده می‌دهد، چنان مثبت، شیرین، جذاب، گوارا، پرانرژی، و مؤثر است که عنوان «شیرین‌تر از شکلات» انتقال‌دهنده دوستی همین حس است. زمانی که من این کتاب را برای اولین بار خواندم، چنان برایم شیرین و پرکشش بود که چون گواراترین چیز ممکن آن را بلعیدم. هر بخش، هر جمله، هر پاراگراف، شیرینی و گوارایی خاص خود را با من داشته و دارد. آری، من نیز مانند بسیاری از شما، شکلات را بسیار دوست دارم و این کتاب برایم شیرین‌تر از شکلات بوده و هست. این نظر تنها من نیست. این جملات را دوستی که در بازخوانی این کتاب همکاری و در پرازشی کرده نوشته است:

«... این کتاب یکی از کتابهایی است که به افرادی که هدف آنها داشتن تفکری ناب و مرغوب است، بسیار کمک می‌کند تا بسوی بهتر فکر کردن و بهتر زندگی کردن قدم بردارند؛ همان‌گونه که به من در شناخت معایب خود بسیار کمک کرده و راههای ارائه شده در آن بسیار مفید واقع شدند. خط به خط این کتاب برای کسی که می‌خواهد فردی متفاوت و بدون نقص و یا به عبارتی «انسان واقعی» باشد، می‌تواند مفید و راهنمای خوبی باشد. با خواندن این کتاب فرد به تمام نقصهای معایب خود که نشأت گرفته از نوع تفکر خود است، پی می‌برد و با کمک راهبردهای ارائه‌شده می‌تواند در جهت تصحیح آنها قدم بردارد. از نویسندگان این کتاب و مترجم آن بسیار سپاسگزارم که قدمی بزرگ برای پیشرفت جامعه خود برداشته‌اند و سعی در بهبود آن دارند. مطمئن هستم که اگر خوانندگان این کتاب اقداماتی در بهبود تفکر خود قدم بردارند، گامی عظیم در بهبود بخشیدن به انسانیت در جامعه امروزی ما خواهد بود. امید آن دارم که همه انسانها روزی هدف مشترکی را دنبال کنند که آن رسیدن به کمال واقعی یا همان «انسانیت» است...»

دوست دیگری که در ویراستاری کتاب همکاری‌های بسیار مؤثری داشته است، چنین می‌گوید:

«... این کتاب دریچه‌ای به ذهن من گشود و بسیاری مسائل را که پیش از این به شکلی دیگر می‌دیدم، بازنگری کردم. مطمئناً برای خواننده دغدغه‌مند بسیار مفید و راهگشا خواهد بود.»

با نوشتن این کتاب، دکتر ریچارد پال و دکتر لیندا الدر خدمات شایانی به جامعه جهانی کرده‌اند. تصور کنید دنیایی را که همگان در راستای رهنمودهای این کتاب فکر کنند! در آن صورت دنیایی بسیار منصف، دنیایی بسیار بهتر خواهیم داشت. امید است که با گسترش رهنمودهای این کتاب، چنین دنیایی را بسازیم و حفظ کنیم. دنیایی که همگان افکار مرغوب دارند و زندگی همه افراد روی زمین شیرین‌تر از شکلات باشد! من نیز از دکتر پال و دکتر الدر، این زوج عزیز، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌کنم که به تألیف این کتاب، و کتاب‌های بسیار دیگری در این زمینه، همت گمارده‌اند.

این کتاب متعلق به قفسه کتابخانه و گرد و خاک خوردن نیست. این کتاب جایش در دستان خواننده است. هر مکانی اعم از کار یا زندگی، سزاوار حداقل یک نسخه از این کتاب است. به هر مکانی که این کتاب وارد شود و در آن استفاده قرار بگیرد، مسلماً فضای ذهن افراد آن مکان (خانه یا محل کار) بازتر، مثبت‌تر، پرنرژی‌تر، منصفانه‌تر، مشرب‌تر، گواراتر، و انسانی‌تر می‌شود، و در نتیجه فضای مربوط نیز به چنین خصوصیتی آراسته می‌شود. لذا این کتاب را با دقت و توجه کامل بخوانید. تمرین‌های آن را انجام دهید و به رهنمودهای آن عمل کنید. کتاب را که خواندید، آن را دوباره و چندباره مرور کنید تا رهنمودهای کتاب بخشی از ذهن و وجود شما شود. به اطالیاتان درباره آن بگویید و آنان را ترغیب به خواندن آن کنید. با خواندن کتاب و با ترغیب دیگران به خواندن آن خدمات شایانی به خود و دیگران کرده‌اید. هم کام خود را و هم کام دیگران را شیرین‌تر از شکلات کنید! تداورش را بکنید!

نه نوشتن و ترجمه، بلکه بیشتر وظیفه و مسئولیت، برایم مشوق اصلی ترجمه این کتاب بوده است. ترجمه این کتاب برای من معنی دادن به زندگی بود. یعنی اینکه با دنبال ترجمه این کتاب، اندک روی‌گردانی‌ام از مرگ به کلی از بین رفته است - هدف مهمی را که می‌بایست دنبال می‌شود، شده‌ام و با وجود این کتاب، خود را کاملاً کامیاب می‌بینم. دیگر حتی مرگ نیز برایم افسوس‌ناخیز نباشد. بود، بلکه با وجود این کتاب، هستی همچنان ادامه دارد. البته که پروژه کتابهای بعدی و بعدتری‌ام هم جاری و بویم هستند!

تا آنجا که توانسته‌ام، با همکاری ویراستارهای محترم، زبان کتاب را ساده و واضح نگاه داشته‌ام. درک راحت‌تر کتاب را بر اجرای موبه‌موی قواعد زبانی ارجح دانسته‌ام، در عین حال سعی در رعایت قواعد زبان هم برایم وزنه خود را داشته است. نه مدعی تخصص در دستور زبان هستم، و نه ادعایی در سبک نوشتنی چنین و یا چنان دارم. دوستدار علم هستم و منطق، و خواهان جامعه‌ای که منطق، انصاف، و اخلاق‌مداری معیارهای بنیادی آن باشند. زبان کتاب را در راستای تمایل و کشش طیف‌های وسیعی از جامعه در نظر گرفته‌ام. به هر حال، علی‌رغم سعی و کوشش بسیار، هنوز هم ممکن است اشکالاتی در لابلای کار باشند. از اظهار نظر خوانندگان محترم، چه درباره مطالب کتاب و چه در رفع اشکالات برای چاپ‌های بعدی، بسیار سپاسگزار خواهم بود.

در حیطه ترجمه دو مسأله اساسی در ایران وجود دارند که امیدوارم برطرف شوند. مسأله اول نبود قانون حق انتشار در ایران است (که تألیف و ترجمه را دربرمی گیرد) و مسأله دوم وجود تحریم‌هایی علیه ایران است که ترجمه و انتشار چنین کتاب‌هایی به زبان فارسی در ایران را نیز شامل می‌شود. چنین کتابی اشاعه‌دهنده ذهن مرغوب و انسانی است و نه ساختن فلان بمب و بهمان سلاح مخرب!

از تمام کسانی که در مسیر انتشار این کتاب همکاری کرده‌اند - بازخوانی، نقد و نظر، طراحی، انتشار، پخش، کارهای جانبی، و غیره - صمیمانه سپاسگزارم.

کتاب را به مادرم، مادر مادرم، خواهر مادرم، و دختر مادرم تقدیم می‌کنم. در برابر مهر و انسانیت تک تک آنها سر تعظیم فرود می‌آورم.

سام سدهی

آذر ۱۳۹۷

www.ketab.ir