

آشنایی با
هنر تفکر راهبردی

تفکر و زندگی بهتر در ۲۵ هفته

اولین گام‌ها برای متفکر نقاد شدن

لیندا الدر، ریچارد یل

ترجمه‌ی امین هاشمی، آرش اردهالی



نشر اختران

سرشناسه	الد. لیندا ۱۹۶۴ 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 الدر و ریچارد پل (ترجمه‌ی امین هاشمی و آرش اردهالی)
مشخصات نشر	تهران: اختران، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	۸۸ ص: ۱۲/۵×۲۱/۵ س-م
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۵۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	آریا
پدداشت	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> , 2004.
عنوان دیگر	تفکر و زندگی بهتر در ۲۵ هفته - اولین گام‌ها برای متفکر نقاد شدن
موضوع	تفکر انتقادی Critical thinking
شناسه افزوده	پل، ریچارد، Paul, Richard
شناسه افزوده	هاشمی، امین، ۱۳۶۷- مترجم
شناسه افزوده	اردهالی، آرش، ۱۳۶۷- مترجم
شناسه افزوده	یزدانی، پیام، ۱۳۳۷-، ویراستار
رده بندی کنگره	۱۴۰۰ BF ۳۲۱ /الف/
رده بندی دیویی	۱۵۲ /۳۲
شماره کابشناسی ملی	۲۴۵-۲۲



نشر اختران

آشنایی با هنر تفکر راهبردی

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

لیندا الدر و ریچارد پل

ترجمه‌ی امین هاشمی و آرش اردهالی

ویراستار: پیام یزدانی

طراح جلد: ابراهیم حقیقی

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی پارسیان - چاپ چکاد

این کتاب با کافه حمایتی منتشر شده است

کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۲ ط ۱ تلفن: ۶۶۴۱-۲۲۵ و ۰۹۰Akhtaran فروشگاه، ۱۳۲۹ ۶۶۴۱
www.akhtaranbook.ir - Insta: akhtaranpub - akhtaranbook@yahoo.com

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۵۵-۵

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۳۰۰۰۰ تومان

درباره‌ی «مجموعه‌ی تفکر نقاد»

فکر کردن را که ظاهراً همه‌ی ما خودبه‌خود بلدیم، نه؟ مدام هم مشغولش هستیم. شاید برای بعضی‌هایمان مشغله‌ی چندان خوشایندی هم نباشد، و گاهی آرزو کنیم که کاش می‌شد این مغز مشغول مشوش را خاموش کرد و دمی از رنج فکر کردن و تصمیم‌گیری آسود؛ یا کسی، مرجعی پیدا می‌شد که فکر کردن را به‌کل به او بسپاریم و خودمان برویم سراغ کارهای خوشایندتر. ولی بالاخره فکر کردن را که همه بلدیم، نه؟

نه! از قضا آن تفکری که منظور ماست، تفکر نقاد، چیزی است آموختنی؛ و مهارت یافتن در آن تمرین بسیار می‌خواهد. ذهن طبیعی ناپورده‌ی ما، ذهن «نامتفکر»، اغلب چیزهایی را درست و بدیهی و طبیعی می‌انگارد در حالی که هرگز درستی یا نادرستی آن‌ها را ارزیابی نکرده‌ایم. قضاوت‌ها و نتیجه‌گیری‌هایی می‌کند که هیچ‌از ماهیت آن‌ها خبر نداریم. تصمیم‌های ریز و درشتی می‌گیریم و اعمالی از ما «سرمی‌زند» که خیال می‌کنیم - فقط خیال می‌کنیم - آگاهانه و با هدف معلوم و برنامه‌ریزی مشخصی بوده، و بعد شگفت‌زده و خشمگین می‌شویم که چرا نتیجه دقیقاً برعکس آن بوده که انتظار داشته‌ایم. رنج می‌کشیم و، با اینکه به‌زبان اخلاق‌مندی راستایش می‌کنیم، دیگران را رنج می‌دهیم؛ و نمی‌فهمیم چرا. انگار ما نه حاکم بر ذهن خود، که بنده‌ی آن هستیم.

آن بیرون هم‌بندگاران بسیارند: ویژگی تقریباً تمام نهادهای دیرسال اجتماعی ایستایی و مقاومت در برابر تغییر است. قدرت‌های مستقر از ما می‌خواهند منفعلانه بپذیریم وضع موجود فکری، سیاسی یا اقتصادی «هرچند ایده‌آل نیست» اما طبیعی است، و تلاش برای تغییر یا بیهوده است یا به آشوب بی‌پایان و در نهایت بدتر شدن اوضاع می‌انجامد. به تبع این، نهادهای آموزشی هم نامتفکر تربیت می‌کنند: القا کردن به جای آموزش،

حفظ کردن به جای درونی ساختن، به خاطر سپردن دانش پیش تر کسب شده به جای درگیر شدن با روند علمی، و پذیرفتن منفعلانه به جای پرسشگری. فرض بنیادین مجموعه‌ی تفکر نقاد این است: ما چیزی جز تفکر خود نیستیم. احساسات ما (خشم، ترس، اندوه، محبت)، آرمان‌هایمان، تصمیم‌ها و اعمال‌مان، همه محصول فرایندی است که نامش را فکر کردن گذاشته‌ایم. کیفیت زندگی ما مستقیماً تابع کیفیت تفکر ماست. اگر تفکر ما نامتفکرانه و ناآگاهانه باشد، اگر سازوکارش را نفهمیم، نمی‌توانیم تشخیص بدهیم کجایش معیوب است تا اصلاحش کنیم. تفکر نقاد اندیشیدن درباره‌ی خود تفکر را به ما می‌آموزد. یاد می‌گیریم این ماشین ذهن چگونه کار می‌کند، و می‌آموزیم که چگونه با در اختیار گرفتن تفکرمان، فرمان اعمال خود، فرمان احساسات خود، فرمان نفس خود را در دست گیریم و مسئولیت زندگی‌مان را بپذیریم. مجموعه‌ی تفکر نقاد طرحی است برای بهبود کیفیت روابط، یادگیری، و زندگی. برای اخلاقی زیستن. برای آزادی.

فهرست

- ۱۱.....سخنی با خواننده
- ۱۵.....مقدمه
- ۱۶.....آیا ممکن است مشکل از تفکر شما باشد؟
- ۱۸.....جدی گرفتن تفکرتان
- ۱۹.....بدون رنج فکری گنج فکری میسر نمی‌شود
- ۱۹.....برنامه‌ی بیست‌وپنج هفته‌ای
- ۲۰.....برای مرور کلی: برنامه‌ی بیست‌وپنج روزه
- ۲۱.....چند توصیه‌ی عملی برای ناکار کردن زندگی
- ۲۲.....راهنمایی‌هایی برای درونی کردن ایده‌ها
- ۲۳.....برنامه‌ریزی و ثبت پیشرفت‌تان
- ۲۳.....پیش از شروع
- هفته‌ی اول: تفکرتان را واضح سازید
- ۲۶.....«ولی تفکر من همین الان هم واضح است»
- هفته‌ی دوم: بر موضوع اصلی تمرکز کنید
- ۲۸.....«باشد، به شرطی که سر دربیابورم موضوع اصلی چیست»
- هفته‌ی سوم: بدانید چه هدفی دارید
- ۳۰.....«ولی من همین الان هم می‌دانم می‌خواهم چه کنم»
- هفته‌ی چهارم: برسید، برسید، برسید
- ۳۱۲.....«ولی پرسیدن فقط آدم را به دودنسر می‌اندازد»
- هفته‌ی پنجم: منصف باشید، نه خودخواه
- ۳۴.....«در قیاس با بعضی‌ها من اصلاً خودخواه نیستم»
- هفته‌ی ششم: مهار احساسات‌تان را در اختیار بگیرید
- ۳۶.....«عصبانی نیستم بابا، نمی‌فهمی؟!»
- هفته‌ی هفتم: مهار امیال‌تان را در اختیار بگیرید
- ۳۷۸.....«خب می‌خواهم دست خودم که نیست»

هفته هشتم: پیام‌باز با دیگران همدلی کنید

۴۰ «باشد. حالا چه چرتندی توی کلمات هست؟».....

هفته نهم: شفقت داشته باشید. از خودبرترینی پرهیزید

۴۲ «ولی من واقعاً از خیلی‌ها بیش‌تر می‌فهمم.».....

هفته دهم: منطقی باشید

۴۴ «من همیشه خدا منطقی‌ام.».....

هفته یازدهم: سلطه‌جو نباشید

۴۸ «ولی آدم اگر مسلط نباشد دیگران زیرپالاش می‌کنند.».....

هفته دوازدهم: سلطه‌پذیر نباشید

۵۰ «ولی اگر دیگران بیفکند جلو راحت‌تر است.».....

هفته سیزدهم: دائم التوش نباشید

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

هفته چهاردهم: تفسیر را به گردن والدین‌تان نیندازید

۵۴ «آخر بین چقدر در حقم کوتاهی کرده‌اند!».....

هفته پانزدهم: استلزامات را به دقت بسنجید

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

هفته شانزدهم: بدانید که نمی‌دانید

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

هفته هفدهم: مراقب دورویی باشید. به تناقضات حرف و عمل‌تان توجه کنید

۶۴ «دکتر؟ چه تناقضی؟».....

هفته هجدهم: مستقل فکر کنید

۶۶ «چرا؟ که تنها بمانم؟».....

هفته نوزدهم: مخاطب نااندیشمند رسانه‌های خیری نباشید

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

هفته بیستم: مراقب باشید سیاستمداران اغفال‌تان نکند

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