

تجربه زندگی بهتر با تفکر انتقادی

نویسندگان: لیندا الدر و ریچارد پاول

مترجم: ستاره کریمیان

www.ketab.ir

"فکر کردن سخت ترین کار دنیاست. شاید به همین دلیل است
که فقط تعداد کمی از مردم خود را درگیر آن می کنند."

هنری فورد

سرشناسه

: الدر، لیندا، ۱۹۶۲ - م.

Elder, Linda

: تجربه زندگی بهتر با تفکر انتقادی / نویسندگان لیندا الدر و ریچارد پاول؛

ترجمه ستاره کریمیان.

: تهران: آذر فر، ۱۳۹۹.

: ۶۶ ص.

: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۱-۶۸-۳

شابک

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت

: عنوان اصلی: 30 days to better thinking and better living through

critical thinking : a guide for improving every aspect of your life

: تفکر انتقادی

موضوع

Critical thinking

موضوع

: خودسازی

موضوع

(Self-actualization (Psychology

موضوع

: کیفیت زندگی

موضوع

Quality of life

موضوع

: پاول، ریچارد، ۱۹۵۷ - م.

شناسه افزوده

Powell, Richard

شناسه افزوده

: کریمیان، ستاره، ۱۳۵۹ - مترجم

شناسه افزوده

B۴۲۴۱

رده بندی کنگره

۱۵۳/۴۲

رده بندی دیویی

: ۶۱۲۹۴۶۵ شماره کتابشناسی ملی

تجربه زندگی بهتر با تفکر انتقادی

نویسندگان: لیندا الدر - ریچارد پاول

مترجم: ستاره کریمیان

نشر: آذر فر

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۹ ش.

صفحه و قطع: ۶۶ صفحه رقعی

مدیر تولید: محمدبابا رئیسی

صفحه آرا و طراح جلد: سیدمهدی الوندکوهی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۱-۶۸-۳

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال



مرکز پخش: شهرری، خیابان قم، پاساژ وکیل طبقه اول، واحد ۷۱

تلفن مرکز پخش: ۰۵۵۹۲۷۶۰۶ - ۰۹۱۹۲۲۰۰۹۹۲

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

صفحه

عنوان

۷	مقدمه
۱۳	تفکر خود را بهتر کنید، زندگی تان بهتر میشود
۱۵	آیا تفکر شما میتواند تبدیل به مشکل شما شود؟
۱۸	لیستی از ویژگی‌های یک زندگی با تفکر معیوب
۲۰	فکر کردن را جدی بگیرید
۲۱	نابوده رنج، گنج میسر نمی‌شود
۲۲	مفاهیم، قواعد و ابزارهای لازم برای تفکر انتقادی
۲۴	چرا تفکر انتقادی؟
۲۴	صورت مسئله:
۲۴	یک تعریف:
۲۸	فکر خود را تجزیه و تحلیل کنید (با تکرار بروی عناصر استدلالی)
۲۸	تفکر با هشت عنصر اصلی ساخته میشود
۳۵	فروتنی ذهنی در برابر خودبینی و تکبر ذهنی
۳۵	بررسی صور فلکی خصایص ذهنی
۳۶	شجاعت ذهنی در برابر عدم شهامت ذهنی
۳۷	همدلی ذهنی در مقابل تنگ نظری و عدم همدلی ذهنی
۳۷	استقلال فکری در برابر عدم استقلال فکری یا (همرنگ جماعت شدن)
۳۷	صداقت فکری در برابر ریاکاری و دورویی فکری
۳۸	یشتکار فکری در برابر تنبلی فکری
۳۸	اطمینان در استدلال (منطق) در برابر عدم اطمینان در استدلال
۳۸	انصاف و بی‌طرفی در برابر جانبداری و تعصب فکری
۳۹	شناخت سه کارکرد اصلی ذهن
۴۰	شناخت تفکر به عنوان کلید احساسات و امیال
۴۴	فرق افکار عقلانی از افکار خود مدار و اجتماع مدار

- ۴۸.....وجه تمایز بین سلطه خودمدار و انقیاد خودمدار
- ۴۹.....درک تفکر اجتماع مدار به عنوان یک مشکل
- ۵۰.....یک رویکرد حقیقی به اهداف تفکر انتقادی
- ۵۱.....یک برنامه ۳۰ روزه
- ۵۲.....تبدیل برنامه ۳۰ روزه به برنامه ۳۰ هفته ای
- ۵۴.....بازده و نتیجه ای که از اجرای این برنامه عایدتان میشود
- ۵۷.....ترندهایی برای یادگیری و درونی سازی ایده ها
- ۵۸.....برنامه ریزی و ثبت پیشرفت روزانه و هفتگی
- ۵۸.....قبل از شروع چه باید بکنید؟
- ۶۰.....۳۰ ایده یا انگاره ی اصلی
- ۶۲.....برنامه اقدام روزانه
- ۶۳.....یادداشت های پیشرفت روزانه
- ۶۴.....برنامه اقدام هفتگی
- ۶۶.....یادداشت های پیشرفت هفتگی

"فکر کردن یک کار تخصصی است. برخلاف آنچه که اکثر مردم گمان میکنند، داشتن توانایی تفکر درست و منطقی، موهبتی نیست که به همه ما اعطا شده باشد؛ در حقیقت بدون یادگیری و بدون تمرین نمیتوانیم درست فکر کنیم. افرادی که به ذهن شان آموزش و تمرین نمی‌دهند نمیتوانند توقع تفکری صریح و منطقی داشته باشند و افرادی هم که هرگز درست فکر کردن را یاد نگرفته‌اند نمی‌توانند انتظار داشته باشند که در کار خود موفق باشند. حالا این کار هر چه که میخواهد باشد، نجاری، بازی گلف، نواختن پیانو یا حتی یک سرگرمی ساده مثل بازی ماربله. دنیای ما پر از افرادی است که تصور می‌کنند فکر کردن یک فرایند کاملاً طبیعی و غیر تخصصی است و بر این عقیده‌اند که تفکر صحیح و دقیق آنقدر آسان است که هر کسی می‌تواند آن را انجام دهد و طرز تفکر هر کس فارغ از آن که آن شخص چه کسی باشد و چه جایگاهی داشته باشد به اندازه‌ی تفکرات دیگران قابل اتکا و استناد است، اما اشتباه می‌کنند."

(تفکر صحیح ؛ برهانی برای همه) A. E. Mander 1938.

هیچ کاری در این دنیا نیست که ما به عنوان انسان آن را انجام دهیم و برای انجام آن نیازی به فکر کردن نداشته باشیم. در حقیقت این تفکر ماست که به ما می‌گوید به چه چیزی اعتقاد داشته باشیم و به چه چیزی اعتقاد نداشته باشیم، چه چیزی مهم است و چه چیزی اهمیتی ندارد، چه چیزی درست است و چه چیزی غلط، چه کسانی دوست ما هستند و چه کسانی دشمن ما، چطور باید وقتمان را بگذرانیم، چه شغلی را انتخاب کنیم، کجا زندگی کنیم، با چه کسی ازدواج کنیم و چگونه به عنوان یک پدر یا مادر از فرزندانمان مراقبت نماییم. هر چه که ما می‌دانیم، باور داریم، می‌خواهیم، هر چیزی که از آن می‌ترسیم و یا برای دستیابی به آن امید داریم همان چیزی است که فکر ما به ما می‌گوید.