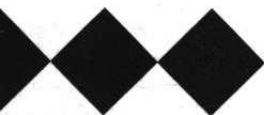


مؤسسہ «مدرسہ زندگی»
ترجمہ آزادہ ضیائی

راہ و چاہ مؤثر اندیشیدن



عنوان و نام پدیدآور: راه و چاه مؤثراندیشیدن / تالیف موسسه مدرسه زندگی؛ مترجم آزاده ضیائی.
 مشخصات نشر: تهران: نشر هنوز، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۲۹ ص.: مصور (رنگی). ۱۴×۵/۲۱×۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۵۵-۴۹-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: How to Think More Effectively, 2020.
 موضوع: اندیشه و تفکر
 موضوع: Thought and Thinking
 شناسه افزوده: ضیائی، آزاده، مترجم
 شناسه افزوده: Ziaee, Azade
 شناسه افزوده: موسسه مدرسه زندگی
 شناسه افزوده: School of Life (Business enterprise)
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۵۹۶۵۰

راه و چاه مؤثراندیشیدن
 مؤسسه «مدرسه زندگی»
 مترجم: آزاده ضیائی
 ویراستار: سارا وطن آبادی

چاپ اول، بهار ۱۴۰۱
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: چهل و چهار هزار تومان

طراحی یونیفرم کتاب: استودیو کارگاه - مصطفی بهزادی، طراحی جلد کتاب: سپیده هترمند
 اجرا: یاسر عز آباد، ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.
 نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵ ... info@hanoozpub.com ... www.hanoozbooks.com

.....	مقدمه
.....	راهبردی اندیشیدن
.....	انباشتی اندیشیدن
.....	پروانه وار اندیشیدن
.....	مستقل اندیشیدن
.....	روشن اندیشیدن
.....	مراقبه فیلسوفانه
.....	«دیوانه وار» اندیشیدن
.....	با دوست اندیشیدن
.....	با مطالعه اندیشیدن
.....	به رشک اندیشیدن
.....	قیاسی اندیشیدن
.....	همدلانه اندیشیدن
.....	مرگ اندیشی
.....	عاشقانه اندیشیدن
.....	شکاکانه اندیشیدن

مقدمه

کیفیت خروجی ذهن ما در مواقع مختلف می تواند بسیار متفاوت باشد و این یکی از جنبه های عجیب ذهنی ماست. ما در لحظاتی خاص قادریم روشن بینی و آفرینندگی عظیمی به ظهور برسانیم و در لحظاتی دیگر هر چه پدید می آوریم کمال کننده و کلیشه ای و فاقد تخیل است. گرچه روند مطلوب زندگی ما وابسته به عملکرد خوب ذهن مان است، معمولاً گمان نمی کنیم بتوانیم برای مدیریت ذهن یا اثر گذاشتن در کیفیت اندیشه های مان کار زیادی انجام دهیم. وقتی دچار رکود ذهنی می شویم، امیدواریم که با گذشت زمان اوضاع بهتر شود. ما «مؤثر اندیشیدن» را چیزی رازآلود تلقی می کنیم، گویی آن را موهبت نیروهای خارجی می دانیم که زیر فرمان ما نیستند و ما نمی توانیم به آن ها سامان دهیم. اما لازم نیست این قدر بدبین باشیم. با دقت بیشتر به نحوه کارکرد ذهن و انجام دادن تمرین های ذهنی که برای گره گشایی از بهترین ایده های ما طراحی شده اند، می توان فرصت های خوب اندیشیدن را افزایش داد. ما می توانیم به نحو نظام مند مشاهده کنیم که

وقتی داریم مشمر ثمر پیش می‌رویم، دقیقاً چه اتفاقی در ذهن ما می‌افتد و یاد می‌گیریم چه طور از طریق به کارگیری ماهرانه اراده و تخیل، خود را در این مسیر بیندازیم. نباید از این که در این زمینه این قدر ناآزموده‌ایم شگفت زده شویم. جوامع ما به نتایج خوب اندیشیدن توجه بسیار نشان می‌دهند، اما به خاستگاه آن توجه بسیار اندکی دارند. نظام‌های آموزشی ما چندان به این نمی‌اندیشند که تفکر مشمر ثمر چه ملزوماتی دارد. تأکید این نظام‌ها بر اطلاعات و فرمول‌هاست، این که گفته‌های دیگران را تند از بر بخوانیم و دیدگاه‌های متضاد را گزارش کنیم.

به ما یاد داده‌اند که نگران قبول شدن در امتحانات باشیم و آن‌هایی که به پاسخ‌های ما در این امتحانات نمره می‌دهند مطمئن‌اند خودشان حقایق را می‌دانند و فقط قرار است ببینند آیا ما هم یاد گرفته‌ایم از آن‌ها دنباله‌روی کنیم یا نه. بعد ما تا پایان عمر خود را با این تفکر مدرسه‌ای آرزویی می‌کنیم و دائماً برداشت‌های فردی مان را نادیده می‌گیریم تا انتظارات از پیش تعیین شده را محقق کنیم. اما دستاوردهای ناب بزرگسالی بر توانایی درست و اصیل اندیشیدن متکی است. تفکر مؤثر اصلاً به معنای سخت‌کوشی در یادگیری طوطی‌وار و زوری نیست. تفکر مؤثر یعنی این که یاد بگیریم دوره‌های زودگذر و موقتی روشن‌بینی خود را ببینیم، از آن پشتیبانی کنیم، به آن بال‌وپر دهیم و آن را پرورش دهیم. آنچه در ادامه می‌آید یک سری تمرین است که امیدواریم بتواند بخش‌های برتر ذهن ما را آزاد کند و به ما کمک کند لحظات اوج شکوفایی ذهنی خود را تشخیص دهیم و آن را دودستی بچسبیم. ما می‌توانیم به صورت نظام‌مند، و نه هرازگاهی، یاد بگیریم که به دنبال رضایت‌بخش‌ترین و بایسته‌ترین اندیشه‌های مان بگردیم و این پیشنهادی دست‌یافتنی است.