

چگونه؟!...

نفکر خلاق داشته باشیم.

مؤلف: مهري آقاي قهرمانا





سرشناسه: آقای قهرمانلو، مهری، ۱۳۴۰
 عنوان و نام پدیدآور: چگونه؟!... تفکر خلاق داشته باشیم / مؤلف مهری آقای قهرمانلو.
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات سروش سپهر، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.- مصور: ۸×۱۶ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۸۶-۹-۴
 وضعیت فهرست‌نویسی: قیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۰
 موضوع: پرورش ذهن
 موضوع: Mental discipline
 موضوع: اندیشه و تفکر خلاق
 موضوع: Creative thinking
 موضوع: تفکر خلاق
 موضوع: Affirmations
 موضوع: ذهن‌پرایی
 موضوع: BF۴۲۲/۱۷۴ چ ۸ ۱۳۹۵
 رده‌بندی: ۱۵-۲۲
 رده‌بندی: ۵۰۷۳۳۹



- ♦ چگونه؟!... تفکر خلاق داشته باشیم.
- ♦ مؤلف: مهری آقای قهرمانلو
- ♦ ویراستار: محمدطاهر ابراهیمی اوریعی
- ♦ صفحه‌آرا: زهرا اشرفی
- ♦ طرح جلد: زهرا اشرفی
- ♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۸۶-۹-۴
- ♦ لیوگرافی و چاپ و صحافی: چاپ روز
- ♦ نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵
- ♦ تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- ♦ تعداد صفحات: ۸۱ صفحه
- ♦ قیمت: ۶۰۰۰ تومان
- ♦ حق چاپ برای ناشر محفوظ است.
- ♦ تلفن: ۶۶۴۳۶۵۰۶-۰۹۱۲۸۲۷۰۱۹۵

Email: sorushesephr94@yahoo.com



فهرست مطالب

۸	پیشگفتار
	بخش ۱: دلایل مبنی بر اهمیت تفکر درست
۱۳	۱-۱ چگونه فکر کنیم؟
۱۴	۲-۱ خوب فکر کردن توانایی های شما را افزایش می دهد.
۱۵	۳-۱ خوب فکر کردن همیشگی می شود، اگر آن را به عادت تبدیل کنید.
	بخش ۲: چرا باید افکارتان را تغییر دهید؟
۱۸	۱-۱ تغییر افکار، باورهای شما را تغییر می دهد.
۱۹	۲-۲ تغییر باورهایتان، انتظارات شما را تغییر می دهد.
۲۰	۳-۲ تغییر انتظارات، نگرش را تغییر می دهد.
۲۱	۴-۲ تغییر نگرش، رفتارتان را تغییر می دهد.
۲۲	۵-۲ تغییر رفتار، موجب تغییر عملکرد شما می شود.
	بخش ۳: چگونه به انسان خوش فکری تبدیل شویم؟
۲۶	۱-۳ خود را در معرض دریافت چیزهای خوب قرار دهید.
۲۷	۲-۳ با افراد خوش فکر هم بشین کنید.
۲۸	۳-۳ افکار خوب را برای انتخاب کنید.
۲۹	۴-۳ مطابق با افکار خوب خود عمل کنید.
۳۰	۵-۳ اجازه دهید احساساتانتان یک فکر خوب دیگر خلق کند.
	بخش ۴: مهارت های فکری
۳۴	مهارت اول: دانش تفکر کل نگر را کسب کنید.
۳۴	چرا باید دانش تفکر کل نگر را کسب کرد؟
۳۶	چگونه دانش تفکر کل نگر را کسب کنیم؟
۳۷	مهارت دوم: قدرت تفکر متمرکز را آزاد کنید.
۳۷	چگونه می توان تمرکز را حفظ کرد؟
۳۹	مهارت سوم: لذت تفکر خلاق را کشف کنید.
۳۹	ویژگی های متفکران خلاق
۴۰	چرا باید لذت تفکر خلاق را کشف کنید؟
۴۱	چگونه به لذت تفکر خلاق برسیم؟

- رت چهارم: اهمیت تفکر واقع بینانه را درک کنید. ۴۲-----
- باید به اهمیت تفکر واقع بینانه پی ببریم؟ ۴۲-----
- ونه به اهمیت تفکر واقع بینانه پی ببریم؟ ۴۳-----
- رت پنجم: قدرت تفکر راهبردی را آزاد کنید. ۴۵-----
- باید تفکر راهبردی را آزاد کنیم؟ ۴۵-----
- ونه قدرت تفکر راهبردی را آزاد کنیم؟ ۴۶-----
- رت ششم: انرژی تفکر امکان گرا را حس کنید. ۴۸-----
- باید انرژی تفکر امکان گرا را حس کرد؟ ۴۸-----
- ونه انرژی تفکر امکان گرا را حس کنیم؟ ۴۹-----
- رت هفتم: از تفکر گذشته نگر درس بگیرید. ۵۱-----
- باید از درس تفکر گذشته نگر بهره مند شد؟ ۵۱-----
- ونه از تفکر گذشته نگر درس بگیریم؟ ۵۲-----
- رت هشتم: پذیرش تفکر رایج را زیر سؤال ببرید. ۵۳-----
- باید پذیرش تفکر رایج را زیر سؤال برد؟ ۵۳-----
- ونه پذیرش تفکر رایج را زیر سؤال بگیریم؟ ۵۳-----
- رت نهم: استفاده از تفکر مشارکتی را تشویق کنید. ۵۵-----
- باید استفاده از تفکر مشارکتی را تشویق کنید؟ ۵۵-----
- ونه تفکر مشارکتی را تشویق کنیم؟ ۵۶-----
- رت دهم: رضایتی که تفکر عاری از خودخواهی در پی دارد را تجربه کنید. ۵۷-----
- باید به تفکر عاری از خودخواهی بپردازید؟ ۵۷-----
- ونه بدون خودخواهی فکر کنیم؟ ۵۸-----
- فاده عملی از تفکر عاری از خودخواهی ۵۹-----
- رت یازدهم: از منفعت تفکر نتیجه نگر برخوردار شوید. ۶۰-----
- باید از منفعت تفکر نتیجه نگر برخوردار شد؟ ۶۱-----
- ونه از پاداش تفکر نتیجه نگر برخوردار شویم؟ ۶۲-----
- ش ۵: قدرت فکر
- مع و مآخذ ۸۰-----

پیشگفتار

اندیشه یا فکر یکی از نیروهای درونی انسان است که به مفاهیم مربوط می‌شود. در میان موجودات زنده، آن را از انسان و دیگران متمایز ساخته و او را اشرف مخلوقات کرده است. داشتن قوه تفکر و درک مفاهیم است. تفکر عملی ذهنی است و زمانی مطرح می‌گردد که انسان با مسئله‌ای مواجه است و خواستار حل آن است. در این هنگام تلاشی برای حل مسئله آغاز می‌گردد که این تلاش ذهنی را تفکر یا اندیشه می‌نامند. فعالیت برای حل مسئله، از مراحل تا عمل یافته که از تعریف مسئله به طرز شفاف، روشن و ملموس آغاز می‌گردد و با پیدا کردن راه حل‌هایی برای حل مسئله

دامه می‌یابد و با به کارگیری عملی بهترین راه حل و یافتن جواب نهایی به پایان می‌رسد.

پرورش قدرت تفکر یکی از اهداف اصلی آموزش می‌باشد. این اساس نظام آموزشی باید به جای انتقال خشک و محدود اطلاعات به دانش‌آموزان، موقعیت‌های مناسب برای پرورش تفکر در دانش‌آموزان را فراهم آورد.

در این مجموعه تلاش گردید تا فراگیری دانش عملی و کاربردی تفکر به کسانی که اهداف مهمی را دنبال می‌کنند، به منظور گسترش هوشندگی خود آگاهی و هوشیاری آموزش داده شود. امیدوارم این مجموعه بتواند کمک کند تا جوانان و نوجوانان از تمام انرژی مثبت درونی خود تمام و کمال بهره

گیرند تا تغییراتی بنیادی در درون خود ایجاد نمایند.

زمستان ۹۵ - مهری آقای قهرمانلو

www.ketab.ir