

تفکر خلاق

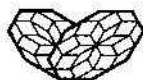
چگونه ذهن و فکری آرام و سازنده داشته باشیم؟

تام وُجک

مہین دخت پزشک پور

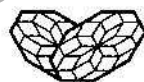
دکتر ابوالفضل بختیاری

(سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی)



انتشارات سازوکار

سرشناسه	Wujec, tom
عنوان و نام پدیدآور	تفکر خلاق: چگونه ذهن و فکری آرام و سازنده داشته باشیم؟ تام و جک؛ مترجم مهین دخت یزشکیور، ابوالفضل بختیاری.
مشخصات نشر	تهران: سازوکار، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۸۶ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۷۳۲۵-۰۲-۵-۹۷۸-۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	The complete mental fitness book: exercises to improve your brain power, 1989.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار در سال ۱۳۸۱ با عنوان «اندیشه خلاق: چگونه ذهن و فکری آرام و سازنده داشته باشیم؟» منتشر شده است.
عنوان دیگر	اندیشه خلاق: چگونه ذهن و فکری آرام و سازنده داشته باشیم؟
موضوع	اندیشه و تفکر خلاق
شناسه افزوده	یزشکیور، مهین دخت، ۱۳۱۱ - ، مترجم
شناسه افزوده	بختیاری، ابوالفضل - ، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ الف ۸ و ۹ BP ۶۳۹
رده بندی دیویی	۱۵۳/۸
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۶۵۴۱۶



انتشارات سازوکار

تفکر خلاق - چگونه ذهن و فکری آرام و سازنده داشته باشیم؟

مترجم: مهین دخت پزشک پور - دکتر ابوالفضل بختیاری

نویسنده: تام وُجک

ویراستار: مریم روحانی

طراح جلد: منصور جام شیر

چاپ اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۷۰۰

قیمت: ۱۳۵۰۰ تومان - قیمت همراه با CD : ۱۵۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: شاهوندی / چاپ: شریف

کلیه حقوق چاپ محفوظ است

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۵-۰-۲۵

تهران- خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری غربی، بن بست گرانفر، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۶۱۹۰۰ - ۶۶۹۷۰۱۵۲ فاکس: ۴۲۶۹۴۵۷۷

saizokar.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	پیشگفتار
۱۵	۱. ورزشگاه فکری «مک»
۲۳	۲. تفکر برتر، برتری تفکر
۳۹	۳. آزاد ورها سازی؛ دقت و توجه کردن
۵۵	۴. تمرکز: فکر دو دقیقه‌ای
۷۷	۵. تفکر زیبا و برارنده
۹۵	۶. فکر کردن با تصویر ذهنی
۱۲۳	۷. فکر کردن با کلمات
۱۴۱	۸. قدرت تفکر
۱۶۳	۹. به کار انداختن فکر
۱۷۳	۱۰. گذشت زمان
۱۹۱	۱۱. انعطاف ذهنی
۲۱۱	۱۲. توازن فکری - تصمیم‌گیری
۲۳۱	۱۳. خلاقیت و سازندگی
۲۴۷	۱۴. اجرای طرح‌های ذهنی
۲۵۹	۱۵. تناسب و سلامت فکر
۲۷۷	۱۶. بازگشت به باشگاه تفکر
۲۸۱	۱۷. حل مسایل و معماها

مقدمه

این اثر، برگردان فارسی از متن انگلیسی کتابی است با عنوان Mental Fitness. نویسنده‌ی کتاب، تهیه‌کننده‌ی برنامه‌های رایانه‌ای و وسایل ارتباط شنیداری و دیداری و مدرس در ستاره‌شناسی «مک‌لافلین» شهر «تورنتو» است.

● ترجمه‌ی عنوان اصلی کتاب را شاید بتوان با عبارت طولانی «موزون و زیبا بودن اندیشه و روان» بهتر بیان کرد یا مثلاً بگوییم «چگونه روح و اندیشه راموزون و زیبا بسازیم؟»

آقای «تام ووجک» نویسنده‌ی کتاب که اصولاً در کار تهیه‌ی برنامه‌های دقیق و ظریف رایانه‌ای بوده و خصوصاً با نشانه‌گذاری‌ها و اندازه‌گیری فاصله‌ها و نقاط فضایی مرکز ستاره‌شناسی سروکار داشته است، بیش از هر چیز و هر کار به اهمیت و ضرورت کاربرد توانایی‌های فکری و ذهنی پی برده است و به همین جهت نتیجه‌ی تجربه‌ها و بررسی‌های خود و همکارانش را در زمینه‌ی هرچه افزون‌تر کردن کارایی تفکر و حافظه که سرآمد تمام نیروهای انسانی است در این کتاب گرد آورده است و تقدیم دیگران می‌کند.

● با این‌که متن انگلیسی کتاب از سبک نگارش روان و نه چندان

مشکل و پیچیده‌ای برخوردار است، مترجم برای این‌که برگردان فارسی آن قابل فهم‌تر و درخور تمرین و آزمایش و اجرا باشد، وقت و کوشش بیش‌تری صرف کرده است. بدین معنی که برای گزینش آسان‌ترین واژه‌ها، جمله‌ها و عبارت‌ها که بتواند خواننده‌ی فارسی‌زبان را برای انجام تمرین‌ها و پرورش ذهن و حافظه و نیروی فکری رهنمون باشد دقت و سواس‌گونه‌ای بکار برده است و اسامی انگلیسی را تبدیل به نام‌های ایرانی کرده و در بعضی موارد از ضرب‌المثل‌ها و اشعار و نکته‌های ادبی فارسی بهره گرفته است. هم‌چنین مدت‌ها مطالب و تجربه‌های مندرج در کتاب را برای خود و دیگر نزدیکان و دوستان به مورد آزمایش گذاشته و کارساز بودن این رهنمودها را آزموده است.

● آرزو مندم که خوانندگان عزیز این ترجمه هم بتوانند به آسانی و درستی از آن برخوردار شوند و به کارآیی نیروی فکری و مغزی خود بویژه هوش و حافظه که پیوسته مورد نیاز ماست بیفزایند. به امید آن‌که به لغزشها و نارسایی‌های این ترجمه هم به دیده‌ی اغماض بنگرند.

● در همین جا، باید از انتشارات «سازوکار» که موجبات چاپ و نشر این اثر را فراهم آوردند سپاسگزاری کنم.

مترجمین

Ideas Comes From God

ایده‌ها از جانب خداوند می‌آیند. «انیشتن»

انسان موجودی است ناشناخته*، وجودی است عجیب و پیچیده، و بالاخره مخلوقی است بی‌نهایت و با ابعاد بی‌شمار... و درست بر همین اساس است که در طول قرن‌های متمادی که از حیات مادی و معنوی و ذهنی و فکری او می‌گذرد، اولین و مهم‌ترین پرسش او چیزی جز از وجود خویش نبوده است.

اما این هزارتوی بی‌انتهای، پس از دوران طولانی حیات، با پیگیری و کنکاش مداوم و راهنمایی راهنمایان، به کشفیاتی از خود دست یافته است که هرچند محدود، ولی بسیار راهگشاست. در این میان یکی از مهم‌ترین آنان این است که: هریک از این هزار، هم ظرف است و هم مطرووف. هم استعداد است یعنی کشف شدنی است و قابل بسط؛ و هم توانایی است، یعنی قابلیت ظهور دارد و سیر رشد یا ضعف.

این مجموعه‌ی هزاران هزار، چنان به هم مرتبط و متصل‌اند که شبکه‌ی واحد، منسجم و منظمی را پدید آورده‌اند. یعنی تمام اجزای آن به هم مربوط‌اند و برهم تأثیرگذار و از هم متأثر. و رابطه‌ی میان آن‌ها رابطه‌ای است دقیق و با حساب یعنی رابطه‌ای ریاضی. پس جمله‌هایی چون: «روح سالم در بدن سالم است»، تنها یک شعار نیست، یک تناسب است میان ظرف و مظروف و یک معادله. از آنجا که شبکه‌ی یادشده، شبکه‌ای است بی‌نهایت؛ تعامل‌ها، تناسب‌ها و معادله‌های میان اجزای آن از شمار بیرون است و معادله‌ی فوق تنها مشتی است از خروار.

از سوی دیگر، هر جزء ظرف است و هر ظرف را ظرفیتی است و چون سخن از انسان است، ظرفیت‌ها نیز بی‌حدند. و چون ظرف و مظروف متناسب‌اند، در ظرف بی‌نهایت، مظروف بی‌نهایت می‌نشیند. و براین اساس است که می‌توان به یکی از مهم‌ترین رازهای رشد و تعالی انسان پی برد و به راه و روش کسب آن دست یافت. این مهم «ظرفیت‌سازی» است.

در این نظام منسجم و پیوسته‌ی متعالی، «ظرفیت» است که حرف اول را می‌زند. و انسانی که در «مسیر تعالی» است، با ظرفیت‌سازی می‌تواند خود را در مسیر کسب و جذب تمام برکات موجود در نظام هستی قرار دهد و متناسب با ظرفیت خود از آن‌ها بهره‌مند شود، حتی ذخیره هم بکند. بسط این کلام، چیزی نیست جز تفسیر بیت‌ی از حکیم و عارف بزرگ که می‌گوید:

آب کم جو تشنگی آرد به دست تا بجوشد آبت از بالا و پست

اما پیوستن و ماندن در «مسیر تعالی» نیز کلیدی دارد که کلید آن

تشخیص «جهت» است. مسیر تعالی جهتی جز «حق» ندارد و لازمه‌ی پیوستن به آن، «شناخت» و لازمه‌ی ماندن در آن، «ذکر» است. با شناخت حق و پیوستن به راهیان آن و شناخت ظرفیت‌های خود و بسط آن‌ها، انسان به سرچشمه‌های فیاض خلقت متصل می‌شود.

ذکر باید گفت تا فکر آورد صد هزاران معنی بکر آورد

بدین صورت روده‌های عظیم رحمت، برکت و خلاقیت در مسیر خود، از وجود او می‌گذرند و پس از لبریز کردن ظرفیت‌های او، تشنگان دیگر را نیز، از طریق او سیراب می‌کنند.

* * *

کتاب حاضر، مجموعه‌ای است متفاوت، متنوع و جامع از تمرین‌های فکری که با هدف ظرفیت‌سازی ذهنی و پیشگیری و نقصان آن نوشته شده است. امید است که زحمات‌های مؤلف، مترجم و ناشر محترم راه‌گشایی باشد برای تولید آثاری که همه‌ی ظرفیت‌های انسانی را مورد بررسی قرار دهد.