

۲۵ روز
برای
بہتر فکر کردن

و

بہتر زندگی کردن
راہنمایی برای بہبود زندگی
(۲۵ مہارت زندگی)

مؤلفان :

دکتر لیندا الدر و دکتر ریچارد پُل

مترجم :

مہدی محی الدین بناب

ویراستار :

دکتر حمزہ گنجی

نشر ساوالان

إلدر، لیندا، ۱۹۶۲ - م. Elder, Linda

۲۵ روز برای بهتر فکر کردن و بهتر زندگی کردن / مؤلفان: لیندا إلدر و دکتر ریچارد پل، مترجم: مهدی محی‌الدین بناب، ویراستار: دکتر حمزه گنجی. - تهران: ساوالان، ۱۳۸۷.

سی و شش، ۱۴۸ ص.

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال شابک: ISBN : 978-064-7609-44-9

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: 25 days to better thinking and better living: a tool kit for improving every aspect of your life, c2006.

موضوع: تفکر انتقادی - خودسازی - کیفیت.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۷ ب ۹ ۶۶ الف / ۴۴۱ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۱۶۹۶۷



نشر ساوالان

نام کتاب: ۲۵ روز برای بهتر فکر کردن و بهتر زندگی کردن

مؤلفان: دکتر لیندا إلدر و دکتر ریچارد پل

مترجم: مهدی محی‌الدین بناب

ویراستار: دکتر حمزه گنجی

ناشر: نشر ساوالان

نوبت و تاریخ چاپ: اول، بهار ۱۳۸۸

حروفچین و صفحه‌آرا: منصوره خانلری

شمارگان: ۱۱۰۰

چاپ و صحافی: طیف‌نگار

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-064-7609-44-9

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۰۹-۴۴-۹

مرکز فروش: روبروی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - شماره ۲۱۴

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳ فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

فهرست مطالب

.....	سخنی درباره مؤلفان	هفت
.....	پیشگفتار	یازده
.....	تفکر خود را بهبود بخشید، اگر می‌خواهید زندگی خود را بهبود بخشید	نوزده
.....	آیا تفکر می‌تواند مشکل شما باشد؟	بیست
.....	چگونگی تهیه فهرست برای زندگی کز کارانه	بیست و سه
.....	جدی گرفتن تفکر	بیست و پنج
.....	اگر درد عقلانی نباشد، سود عقلانی به دست نخواهد آمد	بیست و شش
.....	طرح بیست و پنج روزه	بیست و هفت
.....	گسترش طرح بیست و پنج روزه به طرح بیست و پنج هفته‌ای	بیست و هشت
.....	وقتی به نقطه پاداش می‌رسید	سی
.....	راهنمایی برای درونی‌سازی هر اندیشه	سی و دو
.....	برنامه‌ریزی و ثبت پیشرفت	سی و سه
.....	هشدار	سی و سه
.....	پیش از شروع	سی و چهار

.....	با دیگران همدلی کنید	۱
.....	روز اول: یاد بگیرید با دیگران همدلی کنید	۳
.....	راهبردهایی برای همدلی با دیگران	۳

.....	به بی‌اطلاعی خود پی ببرید	۵
.....	روز دوم: آگاهی از بی‌اطلاعی خود را گسترش دهید	۷
.....	راهبردهایی برای پروراندن فروتنی خردمندانه	۸
.....	سوالاتی که ممکن است برسید تا ضعف‌های تفکر خود را مشخص کنید	۹

.....	امروز روز صداقت است	۱۱
.....	روز سوم: مواظب ریاکاری باشید؛ متوجه تناقضها باشید	۱۳
.....	راهبردهایی برای کاهش ریاکاری خود	۱۴
.....	راهبردهایی برای فهمیدن ریاکاری دیگران	۱۴

.....	از خودخواهی بپرهیزید	۱۷
.....	روز چهارم: منصف باشید، خودخواه نباشید	۱۸
.....	راهبردهایی برای متفکر بی‌طرف و منصف شدن	۱۸
.....	پرسشهایی برای پروراندن عدالت و بی‌طرفی در تفکر	۲۰

۲۱ به هدفها توجه کنید

۲۳ روز پنجم: تفکر را همیشه هدفهای آدمی هدایت می‌کنند

۲۴ سؤالاتی که می‌توانید بپرسید تا هدفها را مورد توجه قرار دهید

۲۵ شفاف باشید

۲۷ روز ششم: تفکر خود را واضح کنید

۲۷ راهبردهایی برای روشن شدن تفکر

۳۱ حواس خود را متمرکز کنید

۳۳ روز هفتم: به اصل مطلب بچسبید

پرسشهایی برای اطمینان از اینکه تفکر روی چیزی که به موضوع مربوط است

۳۴ متمرکز شده است

۳۵ سؤالات اساسی بپرسید

۳۷ روز هشتم: بپرسید، بپرسید، بپرسید

۳۸ راهبردهایی برای تعیین پرسشهای محکمتر

۳۹ سؤالاتی که می‌توانید بپرسید تا به تفکر خود نظم و ترتیب بدهید

۴۱ پیامدها را کاملاً در نظر بگیرید

۴۳ روز نهم: پیامدها را کاملاً در نظر بگیرید

۴۴ راهبردهایی برای آنکه پیامدها را به‌طور کامل در نظر بگیرید

۴۵ سؤالاتی که باید بپرسید تا پیامدها را مورد توجه قرار دهید

۴۷ هیجانهای خود را کنترل کنید

۴۹ روز دهم: هیجانهای خود را کنترل کنید

۵۰ راهبردهایی برای در اختیار گرفتن هیجانهای خود

۵۳ امیال خود را کنترل کنید

۵۵ روز یازدهم: امیال خود را کنترل کنید

۵۶ راهبردهایی برای کنترل امیال

۵۹ منطقی باشید

۶۱ روز دوازدهم: منطقی باشید

- ۶۲ راهبردهایی برای منطقی شدن.
- ۶۵ بخشندگی نشان دهید
- ۶۷ روز سیزدهم : بخشندگی نشان دهید
- ۶۷ راهبردهایی برای نشان دادن دلسوزی و بخشندگی
- ۶۹ برای خود فکر کنید
- ۷۱ روز چهاردهم : دنباله‌رو نباشید
- ۷۳ راهبردهایی برای متفکر مستقل شدن
- ۷۷ از سلطه‌گری دست بردارید
- ۷۹ روز پانزدهم : سلطه‌گر نباشید
- ۸۰ راهبردهایی برای کمتر سلطه‌گر شدن
- ۸۳ مستقل باشید
- ۸۵ روز شانزدهم : بازنده و ستم‌دیده نباشید
- ۸۶ راهبردهایی برای اجتناب از فرمان‌بری نامعقول
- ۸۹ از نگرانی دست بردارید
- ۹۱ روز هفدهم : دل‌نگران نباشید
- ۹۱ راهبردهایی برای ترک عادت نگران شدن
- ۹۳ از مقصر دانستن والدین خود دست بردارید
- ۹۵ روز هیجدهم : از مقصر دانستن والدین خود دست بردارید
- ۹۵ راهبردهایی برای برعهده گرفتن کنترل چه کسی شدن
- ۹۹ رسانه‌های گروهی را نقد کنید
- ۱۰۱ روز نوزدهم : با رسانه‌های گروهی شستشوی مغزی نشوید
- ۱۰۲ راهبردهایی برای فریب نخوردن از رسانه‌های گروهی خبری
- ۱۰۵ متوجه منافع سیاست‌مداران باشید
- ۱۰۷ روز بیستم : گول سیاست‌مداران را نخورید
- ۱۰۸ راهبردهایی برای آنکه فریب سیاست‌مداران را نخورید

- شهروند جهان باشید ۱۱۱
- روز بیست و یکم: تلاش کنید شهروند جهان باشید ۱۱۳
- راهبردهایی برای شهروند جهان شدن ۱۱۴
- نمایش‌های تلویزیونی را نقد کنید ۱۱۵
- روز بیست و دوم: دیدگاه‌های خود را از تلویزیون، آگهی‌ها، و سینما به دست نیاورید ۱۱۷
- راهبردهایی برای نقد نمایش‌های تلویزیونی، آگهی‌ها، و سینما ۱۱۷
- چیزی به جهان عرضه کنید ۱۱۹
- روز بیست و سوم: کاری بکنید، هرکاری، تا به بهتر شدن جهان کمک کنید ۱۲۱
- راهبردهایی برای کمک کردن به دنیای عادلانه‌تر ۱۲۱
- خود را تربیت کنید ۱۲۳
- روز بیست و چهارم: خود را تربیت کنید ۱۲۵
- راهبردهایی برای خود - آموزی ۱۲۶
- برنامه‌ریزی کنید ۱۲۹
- روز بیست و پنجم: مشخص کنید که از اینجا به کجا می‌روید ۱۳۱
- راهبردهایی برای برداشتن آخرین گام‌ها به سوی رشد ۱۳۲
- مطالعه نوشته‌های گذشتگان ۱۳۳
- طرح عمل روزانه ۱۳۷
- یادداشت‌های پیشرفت روزانه ۱۳۸
- طرح عمل هفتگی ۱۳۹
- منابعی برای مطالعه بیشتر ۱۴۱

مهم برای هر انسان، فکر اوست! — امرسون

از همه معرفتها، عاقلانه‌تر و بهتر، تلاش برای شناخت خود است

— شکسپیر

آیا می‌خواهید فردی را بشناسید که بیشترین دلیل برای شناختن او را دارید تا خود را در برابر او حفظ کنید؟ آینه شما شباهت بسیار بی‌طرفانه‌ای از چهره او را در اختیار خواهد گذاشت. — واتلی

نخستین گام در شناخت، این است که بدانیم نادانیم. — سبیل

آنچه را که می‌دانید، هرچه بیشتر به کار ببرید، بیشتر خواهید دانست که چه چیزی را به کار می‌برید. — دبلیو جنکین

فکر کردن سخت‌ترین کار است و به همین دلیل، تعداد کمی از مردم در آن درگیر می‌شوند. — هنری فورد

سخنی درباره مؤلفان

دکتر لیندا اِلدِر روان‌شناس تربیتی، سرپرست اجرایی مرکز تفکر انتقادی، و رئیس بنیاد تفکر انتقادی. خانم اِلدِر تألیفات زیادی دارد و در رابطه با تفکر، هیجان و مراحل رشد تفکر انتقادی، پژوهش مبتکرانه‌ای را انجام داده است. او یکی از سخنرانان بسیار مهم و دائمی کنفرانس بین‌المللی تفکر انتقادی و یک رهبر شناخته‌شده در این زمینه است.

دکتر ریچارد پُل، مدیر پژوهش و رشد حرفه‌ای در مرکز تفکر انتقادی و رئیس انجمن ملی برتری تفکر انتقادی است. او یک مرجع شناخته‌شده بین‌المللی است که ۹ کتاب و بیش از ۲۰۰ مقاله درباره تفکر انتقادی نوشته است. دیدگاه‌های وی درباره تفکر انتقادی در مجله‌های نیویورک تایمز، اجوکیشن ویک، کرونیکل آو هایلر اجوکیشن، آمریکن تیچر، ریدرز دایجست، اجوکیشنال لیدرشیپ، نیوزویک، و یواس نیوزاندورلد رپورت کند و کاو شده است.

کارهای لیندا اِلدِر و ریچارد پُل به زبانهای اسپانیولی، فرانسوی، آلمانی، ایتالیایی، ژاپنی، و چینی ترجمه شده است. ترجمه‌هایی نیز به زبانهای روسی، مالایایی، و کره‌ای در جریان است. تقاضای روزافزون برای ترجمه به

تعداد فزاینده‌ای از زبان‌گواه به وجود آمدن شناخت بین‌المللی از اهمیت تفکر انتقادی در زندگی و کار آدمی و ماهیت نیرومند نقش پُل والد در این حوزه است.

بنیاد تفکر انتقادی در جستجوی ایجاد تغییر اساسی در جامعه از طریق ایجاد تفکر انتقادی بی‌طرفانه، تفکر متمایل به همدلی عاقلانه، فروتنی، پشتکار، صداقت، و مسئولیت‌پذیری است. در جهان متغیر پرشتاب، با پیچیدگی روزافزون و وابستگی متقابل فزاینده، تفکر انتقادی لازمه بقای اقتصادی و اجتماعی است. برای تماس با بنیاد تفکر انتقادی به سایت www.criticalthinking.org مراجعه شود.

پیشگفتار

«فکر کردن بشر را به شناخت رهنمون می‌شود. ممکن است او ببیند و بشنود، بخواند و یاد بگیرد، هر آنچه را که دوست دارد، و هر اندازه که دوست دارد؛ او هرگز چیزی را نخواهد فهمید، مگر اینکه روی آن فکر کند، و از راه فکر کردن آن را به مالکیت ذهن خود درآورد».

— پستانوری

کاری نیست که انجام دهیم اما شامل فکر کردن نباشد. تفکر به ما می‌گوید که چه چیزی را باور کنیم، چه چیزی را نپذیریم، چه چیزی مهم است، چه چیزی بی‌اهمیت است، چه چیزی درست است، چه چیزی نادرست است، چه کسانی دوستان، چه کسانی دشمنان ما هستند، وقت خود را چگونه باید صرف کنیم، چه کاری را انجام دهیم، در کجا زندگی کنیم، با چه کسی ازدواج کنیم، چگونه باید پدری/مادری کنیم. هر چیزی را که می‌دانیم، باور داریم، می‌خواهیم، از آن می‌ترسیم، یا به آن امیدواریم، تفکر است که به ما دیکته می‌کند.

پس، این نتیجه به دست می‌آید که کیفیت تفکر عامل تعیین‌کننده کیفیت زندگی است. تفکر بر چگونگی سرگرم شدن در انجام دادن دقیق هر کاری که

می‌کنیم، دلالت ضمنی دارد.

وقتی به خاطر مسائلی که با آن مواجه می‌شوید استدلال می‌کنید، کیفیت کار از روی تفکر تعیین می‌شود. کیفیت روابط از روی تفکری که درباره آنها و در درون آنها می‌کنید، تعیین می‌شود. همین حالا که این کتاب را می‌خوانید، و معنای درستی که از آن به دست می‌آورید، نتیجه تفکر شماست. توانایی در فهمیدن و درونی کردن اندیشه‌هایی که این کتاب در بر دارد، با کیفیت تفکر به هنگام خواندن آن، تعیین می‌شود.

از این رو، یادگیری تفکر در عالی‌ترین سطح، یا تفکر انتقادی، مهم‌تر از این است که به شانس و بخت محول شود. تفکر انتقادی یعنی هنر تضمین بهترین فکر کردن در هر زمینه و در هر شرایط.

با تواناییهای انتقادی رشدیافته می‌توانید تفکری را در اختیار بگیرید که به شما فرمان می‌دهد.

بدون توجه به محیط یا اهداف، بدون توجه به اینکه در کجا هستید یا با چه مشکلاتی مواجهید، اگر تفکر خود را کنترل کنید بهتر از این خواهد بود که دور باشید. به عنوان یک متخصص، پدر/مادر، شهروند، عاشق، دوست، خریدار - در هر حوزه و وضع زندگی - تفکر ماهرانه خوب نتیجه می‌دهد. متقابلاً، تفکر ضعیف به ناچار مشکلاتی را به وجود می‌آورد، وقت و انرژی را تلف می‌کند، و موجب ناکامی و درد می‌شود.

برای آنکه متفکر انتقادی شوید باید فکر کردن در انواع و ابعاد بسیار مختلف زندگی را یاد بگیرید، باید مشاهده و کنترل کردن را یاد بگیرید، تجزیه و تحلیل داشته باشید، بسنجید، و بازسازی کنید. این کار نیازمند تشکیل عادهای مهم ذهن است. این کار دارای پیامدهای ممکن برای هر عملی است که در ذهن به وقوع می‌پیوندد. این کار مستلزم شکل خاصی از خودگذشتگی، پشتکار، درستکاری، و صداقت است، و تنها زمانی ممکن

است انجام پذیرد که جدی گرفته شود و در سراسر زندگی دنبال شود. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه از ذهن خود استفاده کنید تا آن را بهبود بخشید. در این کتاب، هر اندیشه می‌تواند کمک کند تا فرماندهی ذهنیتی را بر عهده بگیرید که افکار، هیجانها، امیال، و رفتار شما را کنترل می‌کند. به عبارت دیگر، می‌توانید ذهن خود را، که افکار، هیجانها، امیال و رفتار شما را در کنترل دارد، در اختیار بگیرید.

امید ما به دگرگونی معجزه‌وار نیست، بلکه به استقرار راهبرد برای رشد عقلانی و هیجانی در آینده است. تنها سطح و عمق پیچیده موضوعها را خراش می‌دهیم، موقعیت زودگذر تهیه نمی‌کنیم، بلکه برای شروع مکانهایی را فراهم می‌آوریم. وقتی شروع می‌کنید، رشد عقلانی خود را جدی بگیرید و، به تدریج، پاداشها را در هر بخش از زندگی خود مورد مشاهده قرار دهید. اما نخست باید ذهن خود را بیدار کنید. باید درک کردن ذهن خود را شروع کنید. باید ببینید که ذهن شما چه زمانی مشکلاتی را برای دیگران فراهم می‌آورد. باید یاد بگیرید تا ذهن خود را، زمانی که می‌کوشد از خودش پنهان شود (با استفاده از شکل‌های زیاد خودفریبی که در آنها مهارت دارد) به دام بیندازید. باید بعضی مزخرفات و چیزهای بی‌معنا را، که در طول سالهای شیفتگی ندانسته پذیرفته‌اید - و ما نیز در معرض آن قرار داریم - کشف کنید. این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه شروع کنید.