

اندیشه بهتر = زندگی بهتر

در

۲۵ گام

از

دکتر لیدا ادر ، دکتر ریچارد پاول

.

ترجمه

دکتر مصطفی مهران ، افسانه هیرمن پور

نشر افسانه هیرمن پور

اصفهان ۱۳۸۸

الدر، لیندا، ۱۹۶۲ م. Linda ، Elder
اندیشه بهتر، زندگی بهتر در ۲۵ گام/ لیندا الدر ، ریچارد پول؛
ترجمه: مصطفی مهران، افسانه هیرمن پور
اصفهان: افسانه هیرمن پور، ۱۳۸۸
۱۷۰ص

ISBN 3-4600-04-964-978

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی: 25 days to Better thinking & better
Living : a guide for improving every aspect
of your life. 2006 c

عنوان دیگر: ۲۵ روز برای بهتر تفکر کردن و بهتر زندگی کردن:
راهنمایی برای بهبود زندگی (۲۵ مهارت زندگی).

عنوان دیگر: تفکر بهتر و زندگی زیباتر در بیست و پنج روز.
۱. تفکر انتقادی ۲. خود سازی ۳. کیفیت زندگی

مترجم: مهران، مصطفی، ۱۳۱۵- هیرمن پور، افسانه، ۱۳۳۵

BF ۴۴۱/الف ۶۶ ب ۱۳۸۸ ب ۱۵۳/۴۲
کتابخانه ملی ایران
۷۳۴۷۱۹۱

اندیشه بهتر ، زندگی بهتر

در ۲۵ گام

لیندا الدر ، ریچارد پول

ترجمه: دکتر مصطفی مهران ، افسانه هیرمن پور

چاپ اول: اصفهان ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپخانه: بوعلی

نشر: افسانه هیرمن پور؛ تلفن: ۰۳۱۱-۲۳۳۲۸۲۳۱

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

آدرس پست الکترونیک mehran1314@yahoo.com

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

بنام خدا

معرفی نویسندگان

خانم دکتر لیندا الدر یک روانشناس تربیتی، مدیر اجرایی «مرکز تفکر انتقادی» و رئیس «بنیاد تفکر انتقادی» است. او بسیار سرشناس است و تحقیقات اصلی درباره ی ارتباط اندیشه و احساس و مراحل توسعه تفکر انتقادی انجام داده است. او یک گزارشگر مرتب در کنفرانس های بین المللی، یک سخنران مورد تحسین، و یک پیشگام شناخته شده در زمینه تفکر انتقادی است.

آقای دکتر ریچارد پول مدیر تحقیقات و توسعه حرفه ای در «مرکز تفکر انتقادی» و رئیس "شورای ملی برای تعالی تفکر انتقادی" است که ۹ کتاب و ۲۰۰ مقاله در این زمینه ها نوشته است. نقطه نظرات او در مورد تفکر انتقادی برای درج در نشریات معروف و حرفه ای مانند: نیویورک تایمز، معلمین امریکا، ریدرز دایجست، نیوزویک و... انتخاب شده اند. کتاب های این دو به چندین زبان ترجمه شده و ترجمه آن به زبان های دیگر ادامه دارد.

شما می توانید بوسیله اینترنت با بنیاد تفکر انتقادی تماس بگیرید.

آدرس: www.criticalthinking.org

تقدیم به:

همه آنهایی که از اندیشیدن استفاده می کنند تا ریا و خود فریبی را افشاء کنند و همه آنهایی که میکوشند تا آنچه را - یک جهان بسامان و انسانی - که اکنون رؤیائی بیش نیست بوجود آورند.

!؟!

* کلید هر انسانی اندیشه اوست. (امرسون)

* انسان های خوب و خردمند بیشتر از همه جویای دانش هستند تا خود را بشناسند. (شکسپیر)

* اولین گام بسوی آگاهی و دانش آنست که بدانیم که نادانیم. (سیل)

* فکر کردن دشوار ترین کاری است که وجود دارد، و احتمالاً بهمین دلیل است که مردم این چنین کم درگیر آن می شوند. (هانری فورد)

* هر اندازه که شما آنچه را می دانید بیشتر بکار برید، به همان اندازه بیشتر خواهید دانست که چه کار کنید. (و. جنکین)

فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجمین
۱۳	پیشگفتار
۱۶	کیفیت زندگی ما به کیفیت فکر کردن ما بستگی دارد.
۱۸	فکر کردن خود را بهبود ببخشید، زندگی خود را بهتر گردانید.
۲۰	آیا فکر کردن شما می تواند مشکل ساز باشد؟
۲۳	یک روش آماده کردن ذهن برای زندگی نابسامان
۳۱	فکر کردن خود را جدی بگیرید.
۲۶	نابرده رنج گنج میسر نمی شود.
۲۸	طرح ۲۵ گام
۳۰	توسعه برنامه به ۲۵ هفته
۳۲.	وقتی که به پاداش می رسید.
۳۴	اشاراتی برای درونی کردن هر ایده (فکر و نظر)
۳۶	برنامه ریزی و واقعه نگاری پیشرفت (یادداشت کردن)
۳۶	یک هشدار
۳۷	پیش از آن که آغاز کنید.
	۲۵ گام به سوی اندیشه بهتر، زندگی بهتر:
۳۹	فصل اول: پیاموزید که با دیگران همدلی کنید.
۴۰	گام ۱- در جستجوی فرصت هائی باشید که با دیگران همدل شوید!
	«خوب، فکر و نظر ناگفته شما چیست؟ چه می خواهید بگوئید؟»
۴۳	فصل دوم: جهل و نادانی نادانی خود را کشف کنید.
۴۴	گام ۲- شناخت نادانی خود را از توسعه دهید!
	«ولی اگر عقاید من درست نبودند از آنها پیروی نمی کردم.»

- فصل سوم: از دوروثی خود آگاه باشید. ۴۹
- گام ۳- به تناقضات توجه کنید! «چه تناقضاتی؟» ۵۰
- فصل چهارم: منصف باشید، خودخواه نباشید. ۵۳
- گام ۴- با ملاحظه باشید. خودخواه نباشید! ۵۳
- «ولی من خیلی کمتر از بعضی از آشنایانم خودخواهم.»
- فصل پنجم: پیگیر هدف خود باشید. ۵۷
- گام ۵- اهداف و مقاصد خود را بشناسید! ۵۸
- «ولی من هم اکنون می دانم چه می خواهم بکنم.»
- فصل ششم: روشن و شفاف فکر کنید. ۶۱
- گام ۶- به فکر خود وضوح ببخشید! ۶۱
- ولی فکر کردن من هم اکنون روشن و شفاف است.»
- فصل هفتم: در ارتباط با موضوع بمانید و آن را رها نکنید. ۶۵
- گام ۷- به موضوع بچسبید! ۶۶
- «اگر می توانستم بفهمم موضوع چیست که چنین می کردم.»
- فصل هشتم: سؤالات عمیق پرسید. ۶۹
- گام ۸- پرسید، پرسید، پرسید! ۶۹
- «ولی سؤال کردن، ما را بیشتر به دردسر می اندازد.»
- فصل نهم: به معانی و عمق موضوعات فکر کنید.. ۷۳
- گام ۹- به معانی ضمنی توجه کنید! ۷۴
- «ولی چگونه می توانم از زندگی لذت ببرم اگر لازم باشد که به عمق همه امور بیندیشم؟»
- فصل دهم: احساساتان را کنترل کنید. ۷۹
- گام ۱۰- مهار احساسات خود را در دست بگیرید! ۸۰
- «من که بی قرار و عصبانی نیستم.»

- فصل یازدهم: خواسته ها، امیال، و شهوات خود را کنترل کنید. ۸۵
- گام ۱۱- مهار و اختیار خواسته هایتان را در دست بگیرید! ۸۶
- «دست من نیست که دلم چیزی رامی خواهد.»
- فصل دوازدهم: منطقی و معقول باشید. ۸۹
- گام ۱۲- معقول و منطقی باشید! «من همیشه منطقی هستم.» ۸۹
- فصل سیزدهم: بخشنده باشید، مرحمت کنید. ۹۳
- گام ۱۳- بخشش نشان دهید! ۹۴
- «ولی من مسلماً بهتر از بیشتر مردم میدانم»
- فصل چهاردهم: مستقل فکر کنید. ۹۷
- گام ۱۴- دنباله رو و همرنگ جماعت نباشید! «چرا باید تنها بروم؟» ۹۸
- فصل پانزدهم: زور گوئی و قلدری نکنید. ۱۰۵
- گام ۱۵- زورگو و سلطه طلب نباشید! ۱۰۵
- «ولی اگر آن بالا نباشم، ممکن است له شوم.»
- فصل شانزدهم: مستقل و غیروابسته باشید. ۱۰۹
- گام ۱۶- زور شنو و تو سری خور نباشید! ۱۱۰
- «ولی اگر دیگران رهبری کنند زندگی آسانتر است.»
- فصل هفدهم: غصه خور نباشید. ۱۱۵
- گام ۱۷- بیهوده نگران نباشید! مرغ غم خورک نباشید! ۱۱۷
- «من نمی توانم جلوی غصه خوردن را بگیرم، من آنرا از مادرم گرفته ام.»
- فصل هجدهم: از سرزنش کردن والدین خود دست بردارید. ۱۱۹
- گام ۱۸- از سرزنش کردن مادر و پدر خود دست بکشید! ۱۲۰
- «ولی شما به این همه زخم های عاطفی نگاه کنید.»
- فصل نوزدهم: نگذارید رسانه های گروهی شما را مغزشویی کنند. ۱۲۳
- گام ۱۹- بازیچه رسانه های خبری نباشید! ۱۲۴

- «من فکر میکردم که گزارشها باید صادقانه باشد. اینکار وظیفه آنها است.»
- فصل بیستم: درون سیاستمداران را ببینید. ۱۲۹
- گام ۲۰- فریب سیاستمداران را نخورید! ۱۳۰
- «البته تعدادی سیاستمدار شاید وجود دارد، ولی بیشتر آنها شریف هستند.»
- فصل بیست و یکم: یک شهروند جهان باشید. ۱۳۵
- گام ۲۱- بکوشید که یک شهروند جهان باشید! ۱۳۶
- «ولی میهن من بهترین کشور است.»
- فصل بیست و دوم: نظرات خود را از رسانه های گروهی نگیرید. ۱۳۹
- گام ۲۲- نظرات خود را از رادیو، تلویزیون، فیلم ها و ... نگیرید! ۱۴۰
- فصل بیست و سوم: از خود اثری بر جای گذارید. ۱۴۵
- گام ۲۳- کاری مفید بکنید تا کمک کنید که جهان بهتر گردد! ۱۴۵
- «که چی بشود؟ چرا بخود زحمت بدهم؟
- جهان آشفته تر از آنست که من بتوانم در آن تغییر ایجاد کنم.»
- فصل بیست و چهارم: خود را آموزش دهید. ۱۴۹
- گام ۲۴- خود را آموزش دهید! «ولی من به دانشگاه رفته ام.» ۱۵۰
- فصل بیست و پنجم: هدف آینده خود و مسیر آنرا روشن کنید. ۱۵۳
- گام ۲۵- فکر کنید و مسیر و هدف مناسبی برای زندگی پیدا کنید! ۱۵۴
- «منظورتان این است که چیز دیگری هم هست؟»
- خواندن بر عکس تاریخ (از حال به گذشته) ۱۵۴
- طرح و برنامه کارهای روزانه ۱۵۸
- یادداشت های پیشرفت روزانه ۱۵۸
- طرح و برنامه کارهای هفتگی ۱۵۹
- یادداشت های پیشرفت هفتگی ۱۵۹
- منابع قابل توصیه برای تکمیل راهبردها ۱۵۹

بنام خدا

مقدمه مترجمین

خواننده عزیزى كه آغار به خواندن اين كتاب كرده ايد، به شما تبريك مى گوييم. چون علاقه به خواندن چنين آثارى خود نشانه اى از درك شما از اهميت انديشيدن سنجيده و نيكو است. وحتماً اين شعر نغز پر مغز را نيز در خاطر داريد كه:

اى برادر تو همه اندیشه اى ما بقی هم استخوان وریشه اى
گر بود اندیشه ات گل، گلشنی ور بود خاری تو هیمة گلخنی
در جهان امروز همه چیز به سرعت در حال تغییر است. کنترل تغییرات بزرگ زیانبار طبیعى هنوز در قدرت انسان نیست. ولى غم انگیز آن است كه ما نه تنها از بروز تغییرات قابل کنترل در طبیعت و محیط زیست كه سلامت زندگى نسل خودمان و بقاء و سلامت نسل های آینده به آن بستگى دارد جلوگیرى نمى كنیم؛ بلكه ندانسته و بى خیال و یا آگاهانه و بدون احساس مسئولیتِ انسانی باعث تشدید و تسريع آنها مى شویم.

وبازهم تاسف آور و غم انگیز تر آن است كه ما برای انديشيدن، كاوش، و بررسی كردن دربارهٔ درست یا نادرست، مفید یا غیرمفید و یاحتی احتمالاً زیانبخش بودن آنچه مى شنویم و غیرمستقیم به ما مى آموزند و یا خودمان فرا مى گیریم درست و نيكو پرورش نمى یابیم و بیشترمان چنان شرطی و آموخته شده ایم كه علاقه اى هم به اینكار نداریم. اما همه ی ما در زندگى خود بارها و بارها بر اثر درست نینديشیدن و نسنجیدنِ حرفی كه میخوایم بزنیم و یاكاری كه میخوایم بكنیم-

با گفتارهای تلخ یا رفتارهای زشت - برای خود دردسر آفریده ایم و یا - کم یا زیاد، و یا حتی گاهی بسیار زیاد - باعث رنجش یا ناراحتی برای دیگران شده ایم.

خواننده عزیز! آیا تجارب تلخ گذشته که در نتیجه عدم تفکر و یا اشکال در فکر کردن - به دلیل کمبود اطلاعات لازم و ضعف شناخت و آگاهی و عدم تأمل در امور - برایمان حاصل شده است کافی نیست تا زندگی را جدی بگیریم؟ و نیک می دانید که جدی گرفتن زندگی یعنی "جدی فکر کردن و تأمل درباره ی همه امور".

نکته و مسأله ای بسیار اساسی و مهم که شرح فراوان می طلبد و ضمناً هنوز دانش انسان در آن زمینه نوپا است (ولی با این حال می توان چند جلد کتاب درباره ی آن نوشت)، ضعف ما است در شناخت ساختار مغز از نظر کارکرد، و همچنین کم اطلاعی ما در باره محتوای نشسته در آن، و چگونگی تأثیر و نقش این محتوا در زندگی خودمان و دیگران و حتی محیط زیست. بی اطلاعی و عدم توجه به نکات بنیادی و اساسی طرح نرم افزاری مغز و کار ذهن، باعث بدفهمی، استنتاج های غلط، و متأسفانه اظهار نظر و حتی ظاهراً راهنمایی هایی - اگر نه زیان بخش که غیر مفید - و سردرگمی و گاهی گمراهی اشخاص کم مطالعه می شود.

ما بطور ساده در چند جمله یک تصویر و طرح مثالی و فرضی به خوانندگان عزیز ارائه می دهیم که توجه دقیق و عمیق به آن می تواند از بعضی نکات این کتاب و مسائل مشابه رفع ابهام کند. ما معمولاً می گوئیم که "ذهن به ذهن بگوید یا فکر کنیم که چنین و چنان فکریکنیم یا نکنیم!" در اینجا این سؤال اساسی پیش می آید: موضوع چیست؟ ما که یک مغز بیشتر نداریم. نکته ای که لازم است به آن توجه شود این است که مغز

عظمت اعجاب انگیزی دارد که تعمق در همین مختصر دانش بدست آمده و تأمل درباره ی آن انسان را حیران می سازد.

به هر صورت بهترین طرح و تصویر ساده نگرانه خیالی که می توانیم ارائه دهیم این است که: مغز را یک ابر کلان شهر با خیابانها، انواع مختلف ساختمان - مسکونی، تجاری، اداری، آموزشی، تفریحی، غذاخوری، پزشکی، نظامی، انتظامی، ... - پارک ها، ورزشگاه ها، فرودگاه، راه آهن، قطار زیر زمینی، و بسیاری چیز های دیگر در نظر گیریم که هر کدام جایگاه و نقش خود را دارد. اینها از موارد قاعدتاً لازم و مفید و بعضی بسیار ضروری هستند. اما در کنار اینها ممکن است مراکز فساد - مانند: خانه های فساد، میخانه، قمارخانه، و ... نیز بصورت آشکار یا نهان وجود داشته باشد. از طرف دیگر هر گوشه و کناری یک یا چند و چندین نفر بعنوان: سیاستمدار، رئیس، مدیر، مسئول، کارمند، خدمتکار، کارگر، پلیس، فروشنده، کاسب، و ... مشغول به کارهایی هستند که برای خودشان یا دیگران ضروری، لازم، و مفید هستند و یا بی خاصیت و گاهی مضر. والته همیشه و همه جا تعدادی هم کلاه بردار، فضول باشی، دزد، زورگو، قاچاقچی، و اراذل دیگر وجود دارند که در بسیاری از موارد برای خودشان و همیشه برای جامعه زیانبخش و گاه ویرانگر می باشند.

اکنون با تصور و تجسم یک چنین ذهنی از نظر ساختار نرم افزاری و کارکرد بهتر می توان اینگونه مباحث را فهمید. چون اکثر خوانندگان کم یا بیش با رایانه یا کامپیوتر آشنا هستند می توانند مغز را چنان که گفته می شود یک رایانه زنده یا بيو کمپیوتر در نظر گیرند که سخت افزار آن سلول های مغز هستند و نرم افزار آن تعدادی برنامه های خود کار که اعمال غیر ارادی بدن، مانند: تنفس، گردش خون، هضم غذا و بسیاری کارهای دیگر را اداره می کنند؛ همچنین برنامه ها یا دستوراتی دیگر که ما را

ناخود آگاه بر می انگیزند و بنابراین بسیاری از رفتارهای ما را در اختیار دارند؛ و بالاخره بخش آگاه ذهن که ظاهراً همه افکار، حرف ها، و رفتارهای ما را در اختیار دارد و مدیریت می کند. حالا وقتی صحبت می شود که ذهن یا فکر بگوید یا بخواهد که فکریا ذهن چنین و چنان باشد یا بیندیشد یا عمل کند فرض کنید که یکی از آن افراد مثالی فوق است که به یکی، یا چند نفر دیگر، ویا همه می گوید، به آنها دستور می دهد، ویا تقاضا می کند که به خواسته های او توجه کنند. اگر در چنین محیطی بنیاد ها درست باشد و اعضاء نقش و وظیفه طبیعی خود را ایفاء کنند یعنی هر گوشه ذهن کار خود را بخوبی انجام دهد- نیک بیندیشد- اوضاع در شهر زندگی ما بسامان خواهد بود.

و این کتاب چنانکه نویسندگان آن نیز اشاره کرده اند می تواند راهنمای آغازین برای اندیشیدن بهتر و ژرف تر و همه جانبه درباره تمام امور زندگی شخصی و روابط اجتماعی باشد. همچنین می تواند باعث آغاز تجربه کردن زندگی آرام تر، شادتر و مفیدتر هم برای خودتان و هم برای اطرافیانان شود، و همچنین برای بهتر شدن جامعه بشری (هر چند ظاهراً اندک) مؤثر واقع گردد.

فهرست مطالب را هم با دقت و تأمل بخوانید!

برای شما توفیق در این راه پرثمر را آرزو می کنیم.

با تشکر از همکاری

خانم شهر آشوب روغنیان

و

فلورا والی

پیشگفتار

فرزانه ای (پستالوزی) می گوید:

«فکر کردن انسان را به سوی دانش هدایت می کند. او می تواند هر چه را دوست می دارد و هر چقدر که دلش می خواهد ببیند، بشنود، بخواند، و بیاموزد؛ ولی او هرگز چیزی از آن را بدرستی نمی داند و نمی فهمد، مگر آنچه را که او درباره ی آن فکر کرده و بر اثر اندیشیدن آنرا جزء ذهن خود ساخته است.»

هیچ کاری نیست که وقتی ما بعنوان انسان انجام می دهیم فکر کردن در آن دخالت نداشته باشد. فکر کردن است که به ما می گوید: چه عقیده ای داشته باشیم، چه چیز را رد کنیم، چه چیزی مهم است، چه چیزی مهم نیست، چه چیزی حقیقت دارد، چه چیزی درست نیست، دوستان ما که هستند، دشمنان ما کیستند، وقت خود را باید چگونه بگذرانیم، چه کارها و شغلی را باید دنبال کنیم، کجا زندگی کنیم، با چه کسی ازدواج کنیم، چگونه فرزندداری کنیم و مانند اینها. فکر کردن ما هر چه را: می دانیم، عقیده داریم، می خواهیم، می ترسیم، و به آن امیدواریم برایمان تعیین می کند. پس نتیجه می شود که کیفیت فکر کردن ما عامل اولیه تعیین کننده کیفیت زندگی ما است، چون در آن دخالت می کند و مؤثر است. درواقع و حقیقتاً چگونگی برخورد ما با هر کارمان بوسیله کیفیت فکر ما مشخص و تعیین می شود، چون وقتی ما کار می کنیم و با مشکل روبرو می شویم با فکر کردن و استدلال به رفع مشکل می پردازیم.

کیفیت روابط شما نیز بوسیله فکر کردن شما درباره ی آن ها و در جریان روابط تعیین می شود و شکل و صورت می گیرد. همین حالا که شما این کتاب را می خوانید، فکر و احساسی از آن پیدا می کنید که

درست همان محصول اندیشه شما است. توان شما در فهم و درونی کردن نظرانی که در آن می آید، بوسیله کیفیت اندیشه شما - وقتی که آن را می خوانید - تعیین و انجام خواهد شد.

از این جهت، آموختن اینکه در بالاترین سطح کیفی فکر کنیم، یا منتقدانه بیندیشیم، مهم تر از آن است که جایز باشد آن را به تصادف و شانس واگذار کنیم و به اصطلاح «آن را به امید خدا رها کنیم».

فکر کردن منتقدانه و دقیق، هنر منظم و کاملی است برای تضمین اینکه شما از بیشترین توان فکری خود - تا آنجا که می توانید - در هر موضوع و شرایطی استفاده کنید. بر اثر توسعه ظرفیت های انتقادی و دقت، شما می توانید فرمانروایی فکر را که بر شما فرمان می راند در اختیار بگیرید.

صرف نظر از شرایط و اوضاع و احوال و یا اهداف شما، جایی که هستید و مسایلی که با آنها روبرو شده اید، به هر حال اگر بر فکر کردن خود تسلط و کنترل داشته باشید وضع شما بهتر خواهد بود. در هر زمینه، نقش، و موقعیتی در زندگیتان - کار حرفه ای، پدر یا مادر، شهروند، دوستدار و عاشق، دوست، خرید کننده و ... - فکر کردن ماهرانه سودمند است. برعکس فکر کردن ضعیف و بدون تأمل، بطور اجتناب ناپذیری: مشکل بوجود می آورد، وقت و نیرو را به هدر می دهد، و ناامیدی و رنج به بار می آورد.

متفکر نقاد و دقیق شدن اقتضاء می کند که شما: مشاهده کردن، مراقب بودن، تجزیه و تحلیل کردن، تشخیص دادن و ارزیابی کردن را بیاموزید و بسیاری از انواع تفکر را در ابعاد و جنبه های فراوانی از زندگی انسان بازسازی کنید؛ این امر، همچنین ساختن عادات مهمی را در ذهن اقتضاء می کند. بعلاوه شکل خاصی از: وقف و اختصاص، حراست و

توجه، صداقت و درستی در کار را می‌طلبد و اقتضاء می‌کند. این امر فقط وقتی می‌تواند انجام شود که موضوع جدی گرفته شود و در تمام طول عمر دنبال گردد.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که برای بهسازی ذهن خود چگونه از آن (خود ذهن) استفاده کنید. هر یک از نظرات و پیشنهادات در این کتاب می‌توانند به شما کمک کنند تا ذهنی را که افکار، احساسات، امیال، و رفتار شما را کنترل می‌کند در اختیار گیرد.

امید ما به یک دگرگون سازی معجزه آسا نیست، بلکه پایه گذاری و پی‌ریزی برای رشد هوشی و احساسی آینده شما است. ما در واقع به زحمت، فقط به سطح موضوعات عمیق و پیچیده دست می‌زنیم و به آنها می‌پردازیم. ما برای شما نه یک مرجع محکم و سریع، بلکه نقاطی برای شروع فراهم می‌کنیم. وقتی که آغاز کنید رشد روشنفکرانه خود را جدی بگیرید، آنگاه به تدریج شما نتیجه و بازده آن را در هر قسمتی از زندگی خود مشاهده خواهید کرد.

اما ابتدا، شما باید تصمیم خود را بگیرید. شما باید شروع کنید وضعیت ذهن خود را بفهمید و بشناسید. شما باید شروع کنید ببینید و دریابید که چه موقعی باعث دردسر برای شما می‌شود و برایتان مشکلات ایجاد می‌کند. شما باید بیاموزید که چگونه وقتی سعی می‌کند - با بکار بردن یکی از بسیاری از اشکال خودفریبی که بطور طبیعی در آن مهارت دارد - از خودش پنهان شود، او را گیر بیندازید. شما باید بعضی از مهمات و یاوه‌هایی را که ندانسته در طی سال‌های گذشته با جذب انفعالی گرفته و جذب کرده اید کشف کنید - گرفتاری و امری که همه ما در معرض آن قرار داریم. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه آغاز کنید.

کیفیت زندگی ما به کیفیت فکر کردن ما بستگی دارد.

فکر کردن، ما را دچار مشکل می کند زیرا بیشتر ما :

* روشن نیستیم، گیج و سردرگم هستیم.

* زود نتیجه گیری می کنیم.

* از فکر کردن عمیق درباره معنی ضمنی افکار و نظرات و می

مانیم.

* رد پا و مسیر هدف خود را گم می کنیم.

* واقع بین نیستیم.

* بر امور کم مایه و ناچیز تمرکز می کنیم.

* تناقض و تضادها را متوجه نمی شویم و ملاحظه نمی کنیم.

* اطلاعات غیر دقیق و غیر موثق را می پذیریم و باور می کنیم.

* سؤالات مبهم و غیرروشن می پرسیم.

* جواب های مبهم و سربسته می دهیم.

* سؤالات شلوغ و غیر مشخصی می پرسیم.

* سؤالات نامربوط و خارج از موضوع می پرسیم.

* انواع مختلف سؤالات را با هم اشتباه می کنیم.

* ما به سؤالاتی پاسخ می دهیم که صلاحیت نداریم به آنها جواب

بدهیم.

* براساس اطلاعات نامربوط یا غیردقیق نتیجه گیری می کنیم.

* اطلاعاتی که نظر ما را تایید نمی کنند نادیده می گیریم.

* استنتاج هایی می کنیم که تعارب ما آنها را تصدیق نمی کنند.

* داده ها را تحریف می کنیم و به هم می ریزیم و آنها را بطور

نادرست اظهار می کنیم.

* موفق نمی شویم به استنتاج هایمان توجه و درباره آنها تامل کنیم.

- * به نتیجه گیری های غیرمنطقی می رسیم.
- * نمی توانیم متوجه و ملتفت فرضیات خود باشیم.
- * نظرات و ایده های کلیدی و راه گشا را گم می کنیم و از دست می دهیم.
- * نظرات و ایده های نامربوط بکار می بریم.
- * نظرات و ایده های مبهم می سازیم.
- * تدابیر و مفاهیم سطحی می سازیم.
- * کلمات را نادرست بکار می بریم.
- * نقطه نظرهای مناسب و وارد را نادیده می گیریم.
- * نمی توانیم موضوعات را از نقطه نظرهایی غیر از نقطه نظر خودمان ببینیم و مورد توجه قرار دهیم.
- * انواع مختلف موضوعات را بجای هم اشتباه می گیریم.
- * از پیش داوری های خودمان آگاه نیستیم.
- * باریک و محدود اندیش هستیم.
- * غیردقیق فکر می کنیم.
- * غیرمنطقی فکر می کنیم.
- * یک طرفه و یک جانبه فکر می کنیم.
- * ساده انگارانه فکر می کنیم.
- * ریاکارانه فکر می کنیم.
- * سطحی فکر می کنیم.
- * نزاد پرستانه فکر می کنیم.
- * خود محورانه فکر می کنیم.
- * غیراستدلالی و غیر معقول فکر می کنیم.
- * نمی توانیم درباره ی مشکلات خوب استدلال کنیم.

* تصمیمات بی مایه و سستی می گیریم.

* هم صحبت و گفت و شنود کننده های ضعیفی هستیم.

* در مورد نادانی خود بصیرت کافی نداریم.

فکر کردن خود را بهبود بخشید، زندگی خود را بهتر سازید !

این کتاب درباره ی این نکته است که چگونه فکر کردن خود را اصلاح کنیم تا زندگیمان را بهتر گردانیم.

چرا فکر کردن ؟ چرا فکر کردن ممتاز و مهم است ؟ چرا سعی کنیم فکر کردنمان را بهتر سازیم ؟

پاسخ ساده است : فقط به وسیله فکر کردن است که شما می توانید هر آنچه را که لازم است در مورد زندگیتان تغییر دهید دگرگون گردانید (حتی آن قسمت هایی را که شما نمی دانید که نیاز به تغییر دارند). فقط به وسیله فکر کردن است که شما می توانید بر آینده خود فرمان برانید و آنرا در اختیار داشته باشید. به نظر خیلی ساده و آسان می آید ؟ بسیار خوب، به خواندن ادامه دهید.

هر انسانی دائماً فکر می کند، در واقع فکر کردن کار اصلی است که ما انجام می دهیم. از لحظه ای که صبح از خواب بیدار می شویم، ما شروع به فکر کردن می کنیم. در طول تمام ساعات بیداری ما در حال فکر کردن هستیم؛ حتی اگر بخواهیم نمی توانیم از فکر کردن خود بگریزیم و رها شویم. درست در این لحظه شما دارید فکر می کنید که آیا آنچه را ما می گوئیم جدی بگیرد. به عبارت دیگر، فکر کردن در ذهن شما در هر لحظه از زندگی بیداری شما در جریان است برای اینکه: احساسات شما را بسازد، امیال شما را شکل دهد، و کارهای شما را هدایت کند. نحوه ای که شما درباره ی پرورش فرزند فکر می کنید، چگونگی فرزندداری شما را مشخص و تعیین می کند. نحوه ای که در

موقع کار کردن فکر می کنید، تعیین می کند که شما در شغل خود چگونه عمل خواهید کرد.

مسئله این است که فکر کردن انسان اغلب معیوب و ناقص است. بسیاری از کارهای قابل پشیمانی و تاسف آور ما از استدلال اشتباه ما سر بر می آورند. در واقع، مشکلات در فکر کردن - شاید بیشتر از هر متغیر تنهای دیگر - باعث مشکلات فراوان در زندگی ما می شوند. اینها به تضاد و تعارض، خشونت، جنگ، یأس و ناامیدی، و رنج بردن منجر می شوند. با وجود این، اغلب مردم از فکر کردن خود راضی هستیم. برای اینکه در جوامع انسانی عموماً به رشد فکر کردن بهاء نمی دهند. مردم میل و گرایش ندارند که ارتباط مشکلات زندگی خود را با مشکلاتشان در فکر کردن ببینند. برعکس، اغلب تمام عمر خود را بدون شناخت و تشخیص نقش راهبردی که فکر کردن در زندگی آن ها دارد می گذرانند.

برای اینکه کیفیت زندگی خود را بطور قابل ملاحظه ای بهتر سازید، باید شروع کنید که فکر کردن را جدی بگیرید - می توان گفت: یک دانشجوی اندیشیدن بشوید. شما باید شروع کنید فکر کردن را مورد مشاهده قرار دهید. آنرا امتحان کنید، شاهد قدرت او در عمل باشید. شما باید شروع کنید بوسیله دانش فکر کردن، جریان فکر کردن خود را تحت نظم و انضباط در آورید. و باید شروع کنید آن دانش (اندیشیدن) را روزانه بکار برید. شما باید شروع کنید فکر کردن خود را تجزیه و تحلیل کرده، آن را ارزیابی کنید و بهبود بخشید. شما باید درگیر و دست بکار فکر کردن انتقادی بشوید.

این کتاب تعدادی حقایق و واقعیات اساسی را درباره فکر کردن کاوش می کند. گرچه مطالعه و تحقیق فکر کردن و رابطه آن با احساسات و امیال و آرزوها پیچیده است، ولی بنیادها و اصول آنها کاملاً ساده می

باشد. لَمْ و رمز کار آن است که اصول بنیادی را بطور منظم و مرتب بکار ببرید تا زندگی خود را تغییر دهید و بهتر گردانید. به عبارت دیگر، فوت و فن کار این است که فکر کردن انتقادی را عملاً در زندگیتان بکار گیرید. شما می‌توانید آن را بیاموزید و بکار ببرید. این کتاب تعدادی از قطعات بنیادی و سازنده را فراهم و معرفی می‌کند.

آیا فکر کردن شما می‌تواند مشکل ساز باشد؟

آیا مشکل شما می‌تواند در طرز فکر کردن شما باشد؟

برای اینکه شروع کنید فکر کردن را جدی بگیرید، شما باید ابتداء به معیوب و ناقص بودن اندیشه انسان در حالت و وضع «معمولی» و بطور ذاتی پی ببرید و آنرا ببینید. به بیان دیگر، بدون مداخله فعال، فکر کردن انسان بطور طبیعی مشکلات پدید می‌آورد. برای مثال، انسان‌ها دارای پیشداوری هستند. ما از همدیگر تصور قالبی درست می‌کنیم. ما اغلب ریاکار و متظاهر هستیم. ما اغلب در ذهن خود تدابیر و کارهایی را که دزدی، کشتار، و شکنجه و آزار به بار می‌آورند توجیه می‌کنیم و درست می‌پنداریم. ما اغلب مشکلات مهمی - چون گرسنگی، فقر و بی‌خانمانی جهانی - را که ما می‌توانیم با تصمیم و خواست قاطعانه و فکر خوب حل کنیم نادیده می‌گیریم.

و بیشتر و بدتر از آن، اینکه وقتی ما غیر عاقلانه عمل می‌کنیم، رفتارمان معمولاً به نظر خودمان معقول و قابل قبول می‌نماید. وقتی ذهن به چالش گرفته می‌شود به خودش می‌گوید: «چرا این مردم برای من دشواری درست می‌کنند و به من سخت می‌گیرند؟ من فقط دارم کاری را انجام می‌دهم که درست و با معنی است. هر شخص منطقی این موضوع را می‌بیند و می‌فهمد.» خلاصه، ما بطور معمولی و طبیعی باور داریم که فکر کردن ما کاملاً درست و به حق است. تا آنجا که می‌توانیم

بگوئیم، ما داریم فقط آنچه را که درست، مناسب و معقول است انجام می دهیم. هر گونه افکار زودگذری که اشاره و القاء کند که ممکن است در اشتباه باشیم، نوعاً به وسیله افکار قوی تر حق به جانب خودمان مغلوب می گردند. مثلاً نزد خود می اندیشیم که: «من که قصد آزار و اذیت ندارم، حق با من است! من منصف هستم؟ این دیگران هستند که اشتباه می کنند!».

مهم است که این طبیعت "حق به خود دادن" ذهن انسان را بعنوان "حالت طبیعی آن" بشناسیم و قبول کنیم.

به سخنی دیگر، انسان ها لازم نیست که به خود حق دادن، خودیآوری، فکر کردن و رفتار خودفریبانه را بیاموزند. این نقش ها و خصوصیات در هر یک از ما درونی هستند. خودفریبی در ذهن چگونه کار می کند؟ به عبارت دیگر، چطور می تواند این امر وجود داشته باشد که ما کار خود را درست بدانیم وقتی که شواهد به آسانی قابل دسترس و در پیش رو نشان می دهند که ما اشتباه می کنیم؟ یک دلیل قوی، توانایی فطری ذهن است که می تواند افکار غیرمنطقی را به صورت کاملاً معقول عرضه کند. شاید این خصوصیت، در واقع مهمترین دلیل شکست و ناتوانی انسان در شناخت و درک غیرمنطقی بودن خودش باشد.

برای مثال، یک خانم سرپرست اداره ای را در نظر بگیرید که بعد از مصاحبه کردن با متقاضیان زن و مرد، همیشه زن ها را استخدام می کند. (یک مرد سرپرست را هم در نظر بگیرید که فقط مردان را استخدام می کند) این سرپرست خود را بی طرف و غیر متعصب می داند. اگر از او سؤال شود که چرا فقط کارمندان زن استخدام می کند، به احتمال زیاد او دلایلی می آورد - برای مثال، واقعیاتی درباره ی تجارب کاری متقاضیان، مهارت ها و ... آنها - که تصمیم او را منطقی می نمایانند و آنرا تأیید می

کنند. برای حمایت و تأیید تصمیمات خود در استخدام کردن، او خود را بی طرف و بی غرض می بیند، یعنی فکر می کند که می کوشد برای آن شغل بهترین کارمندان را استخدام کند. در واقع، تنها راهی که او می تواند «در ذهن خودش» خود را منصف و بر حق بداند آن است که باور کند و بیندارد که معقول و بی طرف رفتار می کند.

به سخنی دیگر، فکر کردن طرفدارانه و تبعیض آمیز در ذهن، به صورت فکر کردن: با بی غرضی و بی طرفی، بدون پیش داوری، و عادلانه جلوه می کند و به نظر می رسد. ما خود را در اشتباه و خطا نمی بینیم. بلکه ترجیحاً خود را بر حق و چنان می بینیم که گویا در این موقعیت داریم عاقلانه ترین کار را انجام می دهیم - حتی وقتی که ما کاملاً در اشتباهیم.

افسر پلیسی را در نظر بگیرید که اغلب در جریان بازداشت یا دستگیری ها زور و خشونت بیش از اندازه بکار می برد. چنین پلیسی احتمالاً خود را در این وضع می بیند که "با خلاف کاران چنان رفتار می کند که استحقاق آن را دارند" و آنها را از خیابان ها بیرون میراند تا نتوانند به مردم بی گناه آسیب برسانند. اگر او می توانست نقشی را که پیش داوری و میل به قدرت در فکر او بازی می کنند ببیند، اگر او می توانست ببیند که او بطور غیرمنطقی قدرت و خشونت غیرلازم نسبت به دیگران را - که قادر نیستند از خود دفاع کنند - بکار می برد دیگر اخلاقاً نمی توانست این گونه عمل کند. او در ذهن خودش حرفه ای و درست عمل می کند. هر چقدر هم که او خشن باشد، او خود را چنین نمی بیند.

به طبیعت انسان خوش آمدید!! همه ما، به درجات مختلف، دچار پیش داوری و تعصب هستیم. ما همه کلیشه ای و قالبی رفتار می کنیم و خود را فریب می دهیم. ما خودمان را صاحب حقیقت می دانیم. با این