

مهارت‌های فکر کردن

استفاده از مغز در عصر اطلاعات

اریک گارنر

طوبی مردانی

سرشناسه	:	گارنر، اریک
عنوان و نام پدیدآور	:	Eric, Garner
مشخصات نشر	:	مهارت‌های فکر کردن؛ استفاده از مغز در عصر اطلاعات/ نوشته اریک گارنر؛ ترجمه طوبی مردانی؛ ویراستار طاهره خیرآبادی.
مشخصات ظاهری	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۵.
شابک	:	۹۰ صفحه.
فهرست نویسی	:	۳-۷-۹۶۸۴۳-۹۶۰-۹۷۸
یادداشت	:	فیفا
موضوع	:	Thinking Skills; Using Your Brain in the Information Age.
رده‌بندی کنگر	:	اندیشه و تفکر، قدرت حافظه و ذهن
رده‌بندی دهی	:	BF ۴۴۱/۴۲م۹ ۱۳۹۵
شماره کتابخانه‌ای ملی	:	۱۵۳/۴۲
	:	۴۵۹۵۳۳۷

نشر نوین
nashrenovin.ir

عنوان:	مهارت‌های فکر کردن؛ استفاده از مغز در عصر اطلاعات
مؤلف:	اریک گارنر
مترجم:	طوبی مردانی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۵، اول
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۴۳-۷-۳
بها:	۱۰،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
۱. مهارت‌های فکر کردن از چه قرارند؟.....	۱۳
۱. ۱. پتانسیل مغز.....	۱۳
۲. ۱. نیروی مغز.....	۱۴
۳. ۱. گسترده ساختن افسانه‌ها.....	۱۴
۴. ۱. بازی مغز.....	۱۵
۵. ۱. مغز و هیچ.....	۱۶
۶. ۱. مدیریت فکر کردن.....	۱۶
۷. ۱. قالب‌های فکر.....	۱۷
۸. ۱. نکات کلیدی.....	۱۸
۲. تفکر مثبت.....	۱۹
۱. ۲. تفکر ناآموخته.....	۱۹
۲. ۲. تفکر تحریف‌شده.....	۲۰
۳. ۲. فاجعه‌آفرینی.....	۲۱
۴. ۲. گیجی.....	۲۲
۵. ۲. حواس‌پرتی.....	۲۲
۶. ۲. تفکر یو یو.....	۲۳
۷. ۲. تصویر شخصی.....	۲۳
۸. ۲. تنظیم مجدد به شیوه‌ای مثبت.....	۲۴
۹. ۲. انتظار بهترین‌ها را داشتن.....	۲۵
۱۰. ۲. مغز شما خواستار موفقیت است.....	۲۵

۲. ۱۱. نکات کلیدی ۲۶
۳. حافظه خود را بهبود بخشید ۲۷
۳. ۱. پیوند حافظه با حس‌ها ۲۷
۳. ۲. نشان‌های اختصاصی ۲۷
۳. ۳. سیستم گل‌میخ ۲۸
۳. ۴. ریتم‌ها ۲۸
۳. ۵. وسایل یادیار ۲۹
۲. ۶. وری اسم افراد ۲۹
۱. ۱. تک ۳۰
۳. ۸. نکات کلیدی ۳۱
۴. موانع فکر کردن ۳۳
۴. ۱. فرضیات ۳۳
۴. ۲. دیدن موارد از دید دیگر ۳۴
۴. ۳. تفکر و عمل ۳۴
۴. ۴. رهایی از عادات تفکر تنبلی ۳۵
۴. ۵. مانند یک کودک فکر کنید ۳۵
۴. ۶. جزئیات را همانند تصویر بزرگ ببینید ۳۶
۴. ۷. برای خودتان فکر کنید ۳۷
۴. ۸. زمانی برای فکر کردن ۳۷
۴. ۹. نکات کلیدی ۳۸
۵. تفکر منطقی ۴۱
۵. ۱. تفکر سمت چپ مغز ۴۱
۵. ۲. تفکر سمت راست مغز ۴۲

۵. ۳. تفکر مدیریتی ۴۲
۵. ۴. تفکر منطقی ۴۳
۵. ۵. اهداف هوشمندانه ۴۴
۵. ۶. برنامه‌ریزی نظام‌مند ۴۴
۵. ۷. استفاده از اطلاعات ۴۵
۵. ۸. محدودیت‌های اطلاعات ۴۵
۵. ۹. نکات کلیدی ۴۸
۶. ۱. تفکر خلاق ۴۹
۶. ۱. همانند یک کودک پندیشید ۴۹
۶. ۲. کدنگاه را نباشید ۵۰
۶. ۳. با ایده‌ها بازی کنید ۵۱
۶. ۴. اتصالات جدیدی ایجاد کنید ۵۲
۶. ۵. کمی غیرمنطقی باشید ۵۲
۶. ۶. بیشتر بخندید ۵۳
۶. ۷. فراتر از محدودیت‌های خود پندیشید ۵۴
۶. ۸. نکات کلیدی ۵۵
۷. ۷. فکر بکر و ناگهانی ۵۷
۷. ۱. فکر بکر و ناگهانی ۵۷
۷. ۲. یک جلسه تمرین افکار بکر و ناگهانی ۵۸
۷. ۳. نمونه‌ای از بیان افکار بکر و ناگهانی: ظرف غسل ۶۱
۷. ۴. نوشتن افکار بکر و ناگهانی ۶۳
۷. ۵. نکات کلیدی ۶۴
۸. ۸. تصمیم‌گیری ۶۵

۸. ۱. به آن‌ها زمان اختصاص دهید..... ۶۵
۸. ۲. آن‌ها را تنظیم کنید..... ۶۷
۸. ۳. آن‌ها را متعادل سازید..... ۶۷
۸. ۴. وقتی مجبور بودید، عمل کنید..... ۶۸
۸. ۵. از یک مدل تصمیم‌گیری استفاده کنید..... ۶۸
۸. ۶. غریزه..... ۷۴
۸. ۷. تصمیم بدون عمل نگیرید..... ۷۵
۸. ۸. تصمیمات خود را مورد بررسی قرار دهید..... ۷۵
۸. ۹. نکات کلیدی..... ۷۶
۹. ۱. مسئله..... ۷۷
۹. ۲. مشکل مرتبط به مشکلات..... ۷۷
۹. ۳. رویکرد کلاسیک..... ۷۸
۹. ۴. هیچ کاری انجام ندهید..... ۷۹
۹. ۵. زمانتان را هدر ندهید..... ۷۹
۹. ۶. با آن بخوابید..... ۸۰
۹. ۷. به مشکل حمله ور شوید..... ۸۰
۹. ۸. دو تا سر بهتر از یک سر است..... ۸۱
۹. ۹. تیغ اوکام و پنج چرا..... ۸۱
۹. ۱۰. نکات کلیدی..... ۸۳
۱۰. نوآوری..... ۸۵
۱۰. ۱. فضای نوآورانه خلق کنید..... ۸۵
۱۰. ۲. چشمانتان را باز نگه دارید..... ۸۵
۱۰. ۳. رؤیاها و خیال‌های باطل..... ۸۶
۱۰. ۴. خلاقیت شوینده را توسعه دهید..... ۸۶

۱۰. ۵. اتصالات جدیدی را ایجاد کنید ۸۷
۱۰. ۶. احتیاج مادر نوآوری است ۸۸
۱۰. ۷. امتحان، امتحان، امتحان ۸۸
۱۰. ۸. اتخاذ کنید و تعدیل نمایید ۸۹
۱۰. ۹. از طبیعت درس بگیرید ۸۹
۱۰. ۱۰. نکات کلیدی ۹۰

پیشگفتار

مقدمه‌ای برای مهارت‌های فکر کردن

مهارت‌های فکر کردن برخی از در دسترس‌ترین مهارت‌ها هستند که می‌توان آن‌ها را امروزه آموخت. دلیل آن ساده است. درحالی‌که در گذشته، افراد به‌دلیل مهارت‌های ذهنی خود استخدام می‌شدند، اکنون با مهارت‌های ذهنی خود کار می‌کنند. ما در عصر اطلاعات زندگی می‌کنیم، دیگر دوره عصر صنعت به پایان رسیده است. به همین دلیل است که مغز جایگزین ماهیچه شده و نیروی فکری جای غیر فکری را گرفته است. مهم نیست در چه کسب‌وکاری مشغول هستید، یا اینکه چه شغلی دارید، امروزه انتظار می‌رود که در هر کاری یک سری مهارت‌های فکر کردن را به کار بندید. این مهارت‌ها شامل این نمونه‌ها می‌شود: استفاده از قدرت دायی و قضاوت خود، گردآوری، به‌کارگیری و تحلیل اطلاعات، کار کردن با دیگران برای حل مسائل، تصمیم‌گیری به نمایندگی از طرف دیگران، آید دیگری به‌منظور نوآوری و تغییر. خلاق بودن در شغل نیز می‌تواند عملکرد فرد را بهتر کند.

این کتاب همه این مهارت‌ها را پوشش می‌دهد و به شما نشان می‌دهد که هر فکری در خصوص توانایی‌های ذهنی، سطح هوشی یا تحصیلات رسمی خود داشته باشید، مغزتان قدرتمندترین عضوی است که در اختیار دارید. ابزاری است که اگر به‌طور ماهرانه به کار بسته شود، می‌تواند به شما کمک کند در شغل‌تان عملکرد بهتری داشته باشید و در تیم و سازمان خود بهتر باشید. مغز

با گسترش مهارت‌های فکر کردن خود در جهت برآورده ساختن نیازهای دنیای مدرن، موفقیتان را تضمین می‌کنید.

مختصری درباره نویسنده: اریک گارنر

اریک گارنر یکی از مربیان مدیریتی کارآزموده است و توانایی تبدیل افراد و تیم‌ها به بهترین‌ها را دارد. اریک مؤسسه مدیریت-آموزش-یادگیری را در سال ۱۹۹۵ به‌عنوان یک شرکت آموزشی در انگلستان تأسیس کرد و روی بیست مهارتی که مرکز شد که افراد، امروزه برای موفقیت حرفه‌ای و شخصی خود نیاز دارند از سال ۲۰۰۲، شرکت مدیریت-آموزش-یادگیری در بازار یادگیری استرونیکی نقش به‌خصوصی را ایفا کرده است. اریک مأموریت ساده‌ای دارد: اینکه مؤسسه مدیریت-آموزش-یادگیری را به بهترین شرکت جهان در زمینه تولید و ارائه محصولات مدیریتی باکیفیت به‌صورت آنلاین تبدیل کند.