



مجموعه «مهنای زندگی»

چگونه به درون بخوریم فکر کنیم

راهنمای تفکر خلاقانه

آلن دوباتن (مدرسه زندگی)

رافیه جلالی



www.ketab.ir

سرشناسه: آلن، دوباتن، De Botton, Alain. عنوان و پدیدآور: چگونه به دردیخو، تر فکر کنیم؟
واهنمای تفکر خلاقانه، آلن دوباتن، ترجمه راضیه جلالی، شابک: ۹-۴۶-۷۶۶۸-۶۲۲-۹۷۸.
وضعیت فهرست نویسی: فیبا، مشخصات ناشر: تهران، نشر لکا، ۱۴۰۲، یادداشت: عنوان اصلی: How
to Think More Effectively: A guide to greater productivity, insight and creativity
موضوع: اندیشه و تفکر، موضوع: کارایی ذهن، شناسه افزوده: دوباتن، آلن، ویراستاری، شناسه
افزوده: جلالی، راضیه، ۱۳۶۶، مترجم، رده بندی کنکره: BF۴۴۱، رده بندی دیویی: ۱۵۳/۴۲.

شماره کتاب شناسی ملی: ۹۳۶۶۴۷۰

از مجموعه «معنای زندگی»

چگونه به درد بخورتر فکر کنیم ■

راهنمای تفکر خلاقانه

نوشته آلن دوباتن . ترجمه راضیه جلالی

ویراستار و دبیر مجموعه . قاسم نجاری

نمونه خوان . شیوا بهرامپور ■ تصویرساز و طراح جلد . محجوبه کرویسی

چاپ اول . زمستان ۱۴۰۲ . ۶۰۰ نسخه . تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج،
ساختمان ۴۰۰، طبقه ۳، واحد ۵، نشر لگا . تلفن تماس: ۶۵ ۹۶ ۶۶ (۰۲۱)

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است»

فروشگاه آنلاین و وبسایت نشر لگا: www.legapress.ir

اینستاگرام نشر: lega.press

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 ۱. تفکر راهبردی
۲۳	 ۲. تفکر تجمعی
۲۹	 ۳. تفکر پروانه‌ای
۳۵	 ۴. تفکر مستقل
۴۵	 ۵. تفکر متمرکز
۵۳	 ۶. مراقبه فلسفی
۶۳	 ۷. تفکر دیوانه‌وار
۷۳	 ۸. تفکر دوستانه
۸۳	 ۹. تفکر خوانشی
۸۹	 ۱۰. تفکر حسودانه
۹۷	 ۱۱. تفکر قیاسی
۱۰۳	 ۱۲. تفکر همدلانه
۱۰۹	 ۱۳. مرگ اندیشی
۱۱۳	 ۱۴. عشق اندیشی
۱۲۱	 ۱۵. تفکر شکاک

«مقدمه»

یکی از ویژگی‌های به‌مراتب عجیب ذهن ما این است که می‌تواند خروجی‌های بسیار متغیری داشته باشد. در بعضی شرایط، بینش و خلاقیت بسیاری از خود نشان می‌دهیم و گاهی تمام خروجی‌های ذهن ما به نظر خسته‌کننده، محدود و تکراری می‌آیند. اگرچه برای رسیدن به پیشرفت‌های بزرگ در زندگی باید سطح تفکر ما در بالاترین حد خود باشد، اما معمولاً بر این باور هستیم که کنترل و تأثیر چندانی بر کیفیت افکار خود نداریم. در روزهای بی‌ثمرمان، امیدواریم گذر زمان اوضاع را بهتر کند. تفکر درست، در چشم ما رمزآلود است: انگار موهبتی باشد از سوی نیروهای بیرونی که ما هیچ تسلط یا کنترلی بر آن نداریم.

اما نیازی نیست تا این حد بدینی افراطی داشته باشیم. اگر به عملکرد ذهنمان بیشتر توجه کنیم و مهارت‌های ذهنی‌ای که برای بهره‌وری بهتر ذهن طراحی شده‌اند را تمرین کنیم، یاد می‌گیریم که چگونه شانس خود را برای بهتر اندیشیدن بالا ببریم. زمانی که در مسیری رضایت‌بخش قرار داریم، می‌توانیم نگاه حساب‌شده و منظم‌تری به اتفاقات داشته باشیم و با تمرینات استادانه برای تقویت اراده و تخیل، خود را در این مسیر هدایت کنیم.

نباید از ناآزمودگی خود در این زمینه تعجب کنیم. جامعه ما توجه چشم‌گیری به نتایج تفکر مؤثر نشان می‌دهد، اما توجه چندانی به خاستگاه چنین تفکری ندارد. نظام‌های آموزشی ما دانش بسیار پایینی در مورد تفکر مؤثر دارند؛ توجه و تمرکز همواره بر فکت و فرمول است؛ بر نقل قول پرانی و خلاصه کردن دیدگاه‌های متضاد.

به ما یاد داده‌اند که همیشه باید نگران قبولی در امتحان باشیم؛ امتحان چیست جز مسابقاتی که مشخصه‌اش آدم‌هایی‌اند که به خود غره‌اند از اینکه حقایق موجود را از بر هستند و به ندرت بررسی می‌کنند که آیا ما یاد گرفته‌ایم چگونه این حقایق را به کار بگیریم یا نه. تفکر مدرسه‌ای، ما را با تعصب و پیش‌داوری وارد زندگی می‌کند تا برای برآورده کردن انتظارات از پیش تعیین شده، درک و بینش شخصی خود را نادیده بگیریم. اما رسیدن به دستاوردها و موفقیت‌های حقیقی مستلزم توانایی تفکر اصیل و صحیح است. برای رسیدن به تفکر سازنده، نیازی به فعالیت سخت جسمی یا یادگیری طوطی‌وار نیست؛ باید بیاموزیم که چگونه بیش و افکار فزاینده و آزمایشی خود را تشخیص دهیم، از آن‌ها دفاع کنیم و آن‌ها را پرورش و گسترش دهیم.

در ادامه، مجموعه‌ای از تمرینات برای آزادسازی بخش‌های بهتری از ذهنمان معرفی خواهد شد، به این امید که بتوانیم فرصت‌های ذهنی برجسته خودمان را بشناسیم و آن‌ها را حفظ کنیم.

پیشنهادی که اینجا مطرح می‌شود این است که به جای اینکه به صورت پراکنده به دنبال بهترین و مهم‌ترین افکارمان بگردیم به صورت نظام‌مند بیاموزیم و به نتیجه برسیم.