

به نام خدا

# هنر اندیشیدن

یازده هنر فکری مردمان موفق

نویسنده : جان.سی.مکسول

مترجم : مهندس معین خانلری

سرشناسه : ماکسول ، جان ، ۱۹۹۷ - م .

عنوان و نام پدیدآور: در اندیشه‌ی تحول / نویسنده جان. سی. مکسول؛ مترجم معین خانلری

مشخصات نشر: تهران : ابوعطا، ۱۳۸۶ .

شابک : 9789641700074

یادداشت : عنوان اصلی : Thinking for a chang : il ways successful people approach and work, 2003

یادداشت : کتاب حاضر در سال ۱۳۸۶ با عنوان " در اندیشه تحول " یازده هنر فکری مردمان موفق "

عنوان دیگر: هنر اندیشیدن : یازده هنر فکری مردمان موفق .

موضوع : موفقیت در کسب و کار .

موضوع : اندیشه و تفکر خلاق .

موضوع : نگارش (روانشناسی) -- تغییر.

شماره افزوده : خانلری ، معین - مترجم

رده بندی کنگره : الف ۱۳۸۶ : ۲ : ۲۲ م / HF ۵۲۸۶

شماره کتابشناسی ملی : ۱۱۳۴۸۲۸

رده بندی دیویی : ۶۵۰/۱

انتشارات ابوعطا

ناشر:

سید رفیع احمد جواهری

مدیر مسئول:

انتشارات سپید

ناشر همکار:

مدیریت

پروژه کتاب های:

هنر اندیشیدن

عنوان :

جان. سی. مکسول

نویسنده :

مهندس معین خانلری

مترجم :

آتلیه طراحی انتشارات ابوعطا

حروف نگاری و صفحه آرایی:

سارا صالحی

طراح جلد :

نقش نيزار

چاپخانه و صحافی :

باختر

لیتوگرافی :

دوازدهم

نوبت چاپ :

۱۳۹۰

سال انتشار :

۲۵۰۰ نسخه

شمارگان :

ISBN : 978-964-170-007-4

۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۰۰۷-۲

شابک :

۵۵۰۰ تومان

قیمت :

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۴

نشانی :

دفتر مرکزی ۰۲۱ ۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۵)

تلفن :

۱۳۱۴۵-۹۸۱

مصدوق پستی:

www.Ahooota.ir

info@Ahooota.ir

sepidpub@yahoo.com

پایگاه اینترنتی / ایمیل :

www.Ahooota.com

فروشگاه مجازی انتشارات ابوعطا:

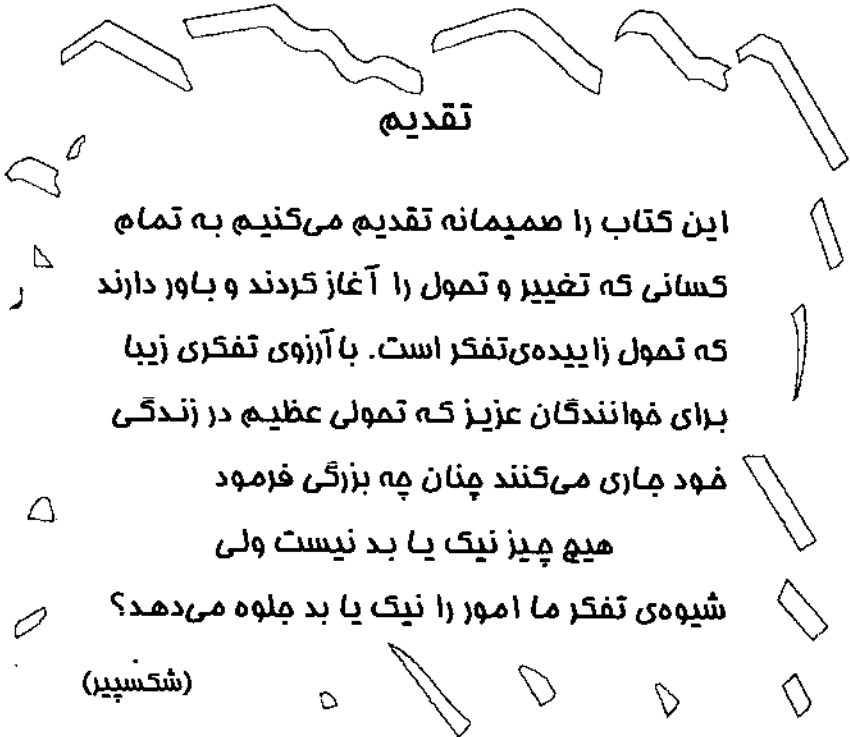
انتشارات سپید

کلیه حقوق برای ناشران محفوظ است .

انتشارات ابوعطا

## فهرست

- بخش اول : تفکرخود را تغییر دهید تا زندگی‌تان تغییر کند ..... ۶
- فصل اول : به ارزش خوب فکر کردن پی ببرید ..... ۷
- فصل دوم : به تاثیر شگرف تغییر اندیشه‌ها پی ببرید ..... ۲۵
- فصل سوم : بر فرایند تفکر ارادی تسلط پیدا کنید ..... ۳۳
- فصل چهارم : دانش تفکر کل‌نگر را کسب کنید ..... ۳۳
- بخش دوم : یازده مهارت فکری که هر فرد موفقی به آن‌ها نیاز دارد ... ۶۴
- مهارت ۱: دانش تفکر کل‌نگر را کسب کنید ..... ۶۵
- مهارت ۲: قدرت تفکر متمرکز را آزاد کنید ..... ۸۳
- مهارت ۳: لذت تفکرخلاق را کشف کنید ..... ۱۰۱
- مهارت ۴: اهمیت تفکر واقع‌بینانه را درک کنید ..... ۱۲۷
- مهارت ۵: قدرت تفکر راهبردی(استراتژیک) را آزاد کنید ..... ۱۴۱
- مهارت ۶: انرژی تفکر امکان‌گرا را حس کنید ..... ۱۵۹
- مهارت ۷: از تفکر گذشته‌نگر درس بگیرید ..... ۱۷۷
- مهارت ۸: پذیرش تفکر رایج را زیر سوال ببرید ..... ۱۹۵
- مهارت ۹: استفاده از تفکر مشارکتی را تشویق کنید ..... ۲۱۱
- مهارت ۱۰: رضایتی که تفکر عاری از خودخواهی در پی دارد را تجربه کنید ..... ۲۲۷
- مهارت ۱۱: از منفعت تفکر نتیجه‌نگر برخوردار شوید ..... ۲۴۱



## تقدیم

این کتاب را صمیمانه تقدیم می‌کنیم به تمام کسانی که تغییر و تحول را آغاز کردند و باور دارند که تحول زاییده‌ی تفکر است. با آرزوی تفکری زیبا برای خوانندگان عزیز که تحولی عظیم در زندگی خود جاری می‌کنند چنان چه بزرگی فرمود هیچ چیز نیک یا بد نیست ولی شیوه‌ی تفکر ما امور را نیک یا بد جلوه می‌دهد؟

(شکسپیر)

## نکاتی که باید در مطالعه مفید رعایت شود:

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص شود که چه زمانی از شبانه روز به مطالعه اختصاص داده شود).
- ۲- تصمیم در اجرای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.
- ۳- هنگامی به مطالعه بپردازیم که سلامت جسمانی و روانی حاصل است.
- ۴- مطالعه هدفدار باشد.
- ۵- با شناخت قبلی از کتاب، نویسنده، مدت و نوع مطالعه را مشخص نماییم.
- ۶- در شروع و در حین مطالعه باید سؤالاتی را مطرح کرد و با تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سؤالات را جست و جو کرد.
- ۷- افکار دیگران را در ذهن خود به وجود نیآوریم.
- ۸- اگر مطالعه در ارتباط با امتحان و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی نماییم وقت درنظر گرفته شده متوالی نباشد؛ زیرا مطالعه همراه با استراحت و فاصله نتیجه بخش‌تر است. (بعضی‌ها اظهار نظر کرده‌اند که بعد از هر ساعت مطالعه در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت می‌تواند شامل قدم‌زدن و مشاهده‌ی مناظر زیبا، نوشیدن، راه رفتن، حرف زدن با دوستان و امثال آن باشد.)
- ۹- با خواندن قسمت‌های اول کتاب نباید دلسرد شد و باید به مطالعه‌ی قسمت‌های بعدی کتاب ادامه داد.
- ۱۰- جای مطالعه باید دور از سر و صدا و عوامل حواس پرتی باشد.
- ۱۱- میزان نور و گرمای هوای اتاق و بهداشت آن باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۱۲- ارتفاع میز و صندلی باید متناسب باشد. (ارتفاع برای صندلی ۴۵ سانتی‌متر و برای میز ۷۵ سانتی‌متر مناسب است.)
- ۱۳- رعایت فاصله‌ی چشم تا سطح نوشته ضروری و معمولاً ۳۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.
- ۱۴- مطالعه در نور کم و در حین حرکت مضر است.
- ۱۵- اتاق خواب و استراحت برای مطالعه مناسب نیست.
- ۱۶- نوع کاغذ، اندازه حروف، پرنگی و کهنگی نوشته بر میزان و کیفیت مطالعه تأثیر می‌گذارد.

- ۱۷- در حین مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمیده نبودن پشت و کمر لازم است.
- ۱۸- توجه به غلطنامه کتاب قبل از مطالعه.
- ۱۹- قبل از مطالعه وسایل مطالعه باید مهیا باشد. (قلم - کاغذ - پاک‌کن و ...)
- ۲۰- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی می‌توان به عنوان تنوع به مطالعه‌ی کتاب دیگر پرداخت.
- ۲۱- برای درک بیشتر، بهتر است نکات اصلی و جزئی را از هم جدا کرد.
- ۲۲- از کلمه‌خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه کوتاه خودداری شود.
- ۲۳- در مطالعه‌ی متون ادبی به آن‌چه به ظاهر بیان شده است قناعت نکنید.
- ۲۴- همیشه نباید آثار یک نویسنده را فقط مطالعه کرد؛ چون به تدریج قدرت انتقاد از فرد سلب می‌شود.

## موانع مطالعه‌ی خوب و راه‌های غلبه بر آن

در مطالعه‌ی خوب رعایت ۴ خصوصیت زیر لازم است:

۱- انعطاف و سرعت ۲- درک و نگهداری در حافظه

۳- تمرکز حواس ۴- ارزش‌یابی انتقادی

موانع و مشکلاتی که غالباً بر سر راه مطالعه‌ی مؤثر قرار می‌گیرد عبارتند از:

۱- کلمه‌خوانی ۲- تلفظ کردن کلمه‌ها

۳- دوباره خوانی غیر ضروری ۴- عدم توانایی در تشخیص نکات اصلی و جزئی

۵- مشکلات به یاد آوردن ۶- عدم تمرکز حواس

۱- **کلمه‌خوانی:** یعنی مطالعه کننده عادت دارد متن را کلمه به کلمه بخواند و نتواند سرعت لازم را در خواندن به‌دست آورد. برای رفع این عیب باید چشم را عادت داد که برای درک یک کلمه، به تک تک حروف آن نگاه نکند. با تمرین می‌توان بر این مشکل فائق آمد.

۲- **تلفظ کردن کلمه‌ها:** بیشتر مردم از بلندخواندن کلمات، خواندن را می‌آموزند و بعدها این بلندخوانی به صورت یک عادت برای آن‌ها در می‌آید. بنابراین فرد باید خودش را عادت دهد کلمات را ببیند و بلافاصله درک کند و تلفظ و بعد معنی نماید.

به نمودار زیر توجه کنید:

راه مورد قبول در مطالعه ← دیدن ← معنی کردن یا درک کردن: (یعنی درک معنی کلمات بعد از دیدن)

راه غیر قابل قبول در مطالعه ← دیدن ← تلفظ کردن ← معنی کردن (یعنی کسب معنی بعد از دیدن

و تلفظ کردن)

۳- **دوباره‌خوانی غیر ضروری:** در بسیاری موارد لازم است برای فراگیری کامل یک مطلب دوباره آن را بخوانید اما گاهی همین کار به صورت عادت در می‌آید و به عنوان مانعی در مطالعه کردن خوب خواهد بود. یکی از راه‌های ترک عادت آن است که تا متنی هنگام مطالعه از صفحه‌ی کاغذ سفیدی استفاده کنید. (یعنی این‌که کاغذ را روی کلمات خوانده شده قرار دهید و به جلو رویم. با این کار به کلمات قبلی خواننده توجه نمی‌کنیم.)

۴- **عدم توانایی در نکات اصلی و جزئی:** بعضی از خوانندگان به تمام مطالب به صورت یکسان اهمیت می‌دهند در صورتی که جدا نکردن نکات مهم و غیر مهم باعث نگهداری ناقص مطالب در حافظه می‌شود. برای رفع این نقیصه می‌توان پیش از خواندن کامل یک کتاب آن را به‌صورت اجمالی مطالعه کرد.

- ۵- مشکلات به یادآوری: خواننده به هنگام مطالعه، مطالب را یاد می‌گیرد؛ ولی به سرعت مطالب یاد گرفته شده را فراموش می‌کند. این مشکل به علت کلمه‌خوانی و عدم توجه به نکات مهم است. بهترین راه در یادآوری مطالب توجه به نکات مهم مطلب و مرور ذهنی و تهیه‌ی خلاصه است.
- ۶- عدم تمرکز حواس: عدم علاقه و دل‌زدگی و به خیال افتادن و حواس پرتی سبب کاهش تمرکز می‌شود. به کارگیری فنونی مانند فعال بودن در مطالعه و واکنش در حین مطالعه، سؤال کردن در مورد مفهوم مطالب و تجسم مفاهیم نوشته شده، می‌تواند در جلوگیری از عدم تمرکز حواس مؤثر باشد.



### پیشگفتار

چرا بعضی از مردم موفق و بعضی ناموفق هستند؟ این سؤال میلیون ها بار پرسیده شده است. پاسخ های زیادی هم به آن داده اند. این ها برخی از پاسخ ها هستند:

- فرصت های بهتری نصیب افراد موفق شده است.
- کسانی که موفق نمی شوند گذشته ی بدی داشته اند.
- علت اصلی موفقیت افراد تحصیلات آن ها است.
- شکست نتیجه ی بدبختی است.
- بعضی از مردم باهوش هستند و بعضی نیستند.
- افراد تنبل موفق نمی شوند.

در تمام طول زندگی ام به دنبال پاسخ این سؤال بوده ام اجازه بدهید ماجرای را تعریف کنم که در پیدا کردن راه حل به ما کمک خواهد کرد. ماجرای را تعریف کنم که راه حل را نشان می دهد.

یکی از دوستان من دو دختر دارد. کیم، دختر کوچکتر که ۲۱ سال سن دارد، در سال آخر کالج درخواست ادامه تحصیل خود را به دانشکده داروسازی فرستاد. روزی که خبر پذیرش خود را شنید، خواهر بزرگ ترش جنی که ۲۵ ساله است هم آن جا بود. کیم واقعاً سر از پا نمی شناخت. جنی هم خوش حال بود که کیم به هدفش رسیده است، اما از طرفی دلش برای او می سوخت. او به مادرش گفت: «مادر! دلم برای کیم می سوزد. او مجبور است ۴ سال دیگر هم درس بخواند!»

یک دختر با خود فکر می کند: «فرصتی نصیب من شده است که در آینده شغل بهتری داشته باشم.

خواهرش فکر می کند: «او مجبور است چند سال دیگر هم درس بخواند.» تفاوت در این است:

**افراد موفق متفاوت با افراد ناموفق فکر می کنند.**

یکی از خواهران خبر قبولی خود را شنید و به وجد آمد زیرا به حرفه‌ی پرسود و خوش آتیه‌ای که در انتظارش بود فکر می کرد. خواهر دیگر تنها به مقدار زمانی که صرف رسیدن به آن می شد فکر کرد. شما در فکر کردن چه قدر مهارت دارید؟ آیا تفکر شما در خدمت موفقیت تان است؟ این کتاب ۱۱ نوع تفکر را که افراد موفق از آن ها استفاده می کنند به شما معرفی می کند. فکر می کنید چه نوع تفکری احتمال موفقیت شما را افزایش می دهد؟

- تفکر جزء نگر یا کل نگر؟
- تفکر پراکنده یا متمرکز؟
- تفکر محدودکننده یا خلاقانه؟
- تفکر خیال پردازانه یا واقع بینانه؟
- تفکر احتمالی یا راهبردی؟
- تفکر محدود یا امکان گرا؟
- تفکر آنی یا گذشته نگر؟
- تفکر رایج یا نوآورانه؟
- تفکر فردی یا مشارکتی؟
- تفکر مبتنی بر خودخواهی یا عاری از خودخواهی؟
- تفکر امیدوارانه یا نتیجه نگر؟

اگر در حال حاضر موفق نیستید یا حداقل به اندازه‌ای که می‌خواهید موفق نیستید، شاید علت این باشد که برای رسیدن به موفقیت خوب فکر نمی‌کنید. برای این که خود را در مسیر موفقیت قرار دهید، پیشنهاد می‌کنم این کارها را انجام دهید:

- همه‌ی فصل‌ها را بخوانید تا شیوه‌های تفکری که به موفقیت منجر می‌شوند را بشناسید.

- خود را در پایان هر فصل با پاسخ به «سوالاتی برای اندیشیدن» مورد ارزیابی قرار دهید.

- گام‌های عملی ازایه شده برای استفاده از شیوه‌ی تفکر در هر فصل را انجام دهید.

در ۱۴ فصل پیش رو، با هم به سفری برای اندیشیدن می‌رویم. شاید این همان گمشده‌ای باشد که زندگی شما را دگرگون خواهد کرد.

### اندیشه‌هایی درباره‌ی « تفکر »

۱ - همه چیز با یک فکر آغاز می‌شود.

«زندگی از افکاری ساخته می‌شود که در طول روز ذهن انسان را به خود مشغول می‌کند.»

رالف والدو امرسون

۲ - افکار ما تعیین می‌کند چه کسی هستیم. آنچه که هستیم تعیین می‌کند چه کاری را انجام می‌دهیم.

«کارهایی که انسان انجام می‌دهد بهترین بیان‌گر افکارش است.»

جان لاک

۳ - افکار ما سرنوشت ما را رقم می‌زنند. سرنوشت ما میراث‌مان را تعیین خواهد کرد.

«شما امروز در جایی قرار دارید که افکارتان شما را به آن جا آورده. فردا هم جایی خواهید بود که افکارتان شما را به آن جا می‌برد.»

جیمز آلن

۴ - کسانی که به اوج می‌رسند متفاوت با دیگران فکر می‌کنند.

«هیچ چیز مانند افکار کوچک موفقیت انسان را محدود نمی‌کند؛ هیچ چیز مانند تفکر آزاد و رها امکان‌های موجود را افزایش نمی‌دهد.»

ویلیام آرتور وارد

۵ - ما می‌توانیم شیوه‌ی تفکر خود را تغییر دهیم.

«هر آنچه که درست است، هر آنچه که قابل احترام است، هر آنچه که منصفانه

است، هر آنچه که ناب و خالص است، هر آنچه که خوشایند است، هر آنچه  
که پسندیده است، هر جا که چیز خوب و درخور تحسینی یافتید، درباره‌ی  
آن فکر کنید.»  
سنت پل