



تفکر آستانه‌ای

انتشارات پیرامون بلورین

نویسنده : دیو گری
ترجمه : محمدهادی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی

۱۳۹۶



تفکر آستانه‌ای

نویسنده : دیو گری
ترجمه : محمدهادی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی
طراح و صفحه آرا : حامد حبیبی کسبی
مشاورت نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری : ۱۲۸ صفحه
نوبت چاپ : اول
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
چاپ : نوتاش
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۰۸-۲۲-۰
ISBN : 978-600-88008-22-0

نشانی ناشر : تهران، ابتدای خیابان ولیعصر، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱
تلفن و دهانه : ۸۸۹۷۸۶۶۰۰
www.morin.ir

سرشناسه	:	گری، دیوید
Gray, David	:	
عنوان و نام پدیدآور:	:	تفکر آستانه‌ای / نویسنده دیو گری (مقدمه نویس ریچارد ساول) - ترجمه محمدهادی آقاجانی / ویراستار فاطمه آقاجانی
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ ص.؛ مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی)، نمودار(بخشی رنگی)؛ ۵/۲۱ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۰۸-۲۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Liminal Thinking : Create the Change You Want by Changing the Way.
You Think	:	
موضوع	:	خودسازی
موضوع	:	(Self-actualization) Psychology
موضوع	:	رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	:	Behavior modification
موضوع	:	نگرش (روانشناسی)
موضوع	:	(Attitude) Psychology
موضوع	:	خود راهبری
موضوع	:	(Self-management) Psychology
موضوع	:	بصیرت
موضوع	:	Insight
شناسه افزوده	:	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	:	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ - ویراستار
شناسه افزوده	:	ورمن، ریچارد ساول، ۱۹۳۵ - مقدمه نویس
شناسه افزوده	:	Wurman, Richard Saul
رده پندگی کشور	:	BF۳۳۷ ۱۳۹۶ ۴ گ/ع
رده پندگی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۸۰۴۸۷۵

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمه
	بخش ۱: چگونه باورها همه چیز را شکل می‌دهند؟
۱۹	اصل ۱ - باورها، الگو هستند
۲۵	اصل ۲ - باورها ساخته می‌شوند
۳۵	اصل ۳ - باورها برای مشترکی می‌سازند
۴۵	اصل ۴ - باورها باعث شکل‌گیری نقاط کور می‌شوند
۴۹	اصل ۵ - باورها را خوب و بد می‌کنند
۵۵	اصل ۶ - باورها و هویت با یکدیگر مربوط هستند
	بخش ۲: باید چه کاری انجام دهیم؟
۶۳	تمرین ۱ - تصور کنید که عینی هستید
۶۷	تمرین ۲ - فنجانتان را خالی کنید
۷۳	تمرین ۳ - فضای امن ایجاد کنید
۸۵	تمرین ۴ - مثلث‌سازی و آزمایش کردن
۹۳	تمرین ۵ - سوال پرسید، ارتباط برقرار کنید
۹۷	تمرین ۶ - از هم گسستن روال معمول
۱۰۳	تمرین ۷ - اینجا و در همین لحظه عمل کنید
۱۰۹	تمرین ۸ - با داستان‌ها ارتباط برقرار کنید
۱۱۳	تمرین ۹ - خود را تغییر دهید
۱۲۳	حالا چه می‌شود
۱۲۵	مطالب اضافی
۱۲۷	واژه‌نامه

مقدمه

فکر آستانه‌ای چیست؟

مارشال مکلوهان می‌گوید:

وقتی شما موانع محیط خود را شناختید آنها دیگر مانع نیستند.



گرفتار در یک راه

آیا تا کنون برای شما اتفاق افتاده که یک لحظه، زندگی شما را رای همیشه تغییر دهد؟ وقتی ۲۹ سالم بود به شدت مایل بودم سیگار کشیدن را ترک کنم. باور نداشتم که از پس آن بر می‌آیم. احساس می‌کردم در یک دام گرفتار شده‌ام. دیگر نمی‌خواستم سیگار بکشم، اما باور نداشتم که می‌توانم ترک کنم. قبل امتحان کرده بودم. نکست خورده بودم.

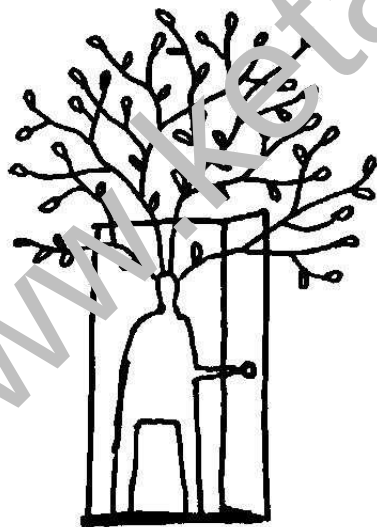
روزی گرفتار سرما خوردگی شدم. چنان به سیگار معتاد شده بودم که با وجود بیماری و سرفه نمی‌توانستم کشیدنش را حتی برای یک روز متوقف کنم. همانطور که لباس حمام به تن داشتم و سرفه می‌کردم و سیگار می‌کشیدم، خود را پیرمردی تصور کردم که سینه‌ام خس خس می‌کند و نمی‌توانم نفس بکشم. متوجه شدم که این احساس را همیشه دارم نه

فقط زمانی که مریض هستم. پس سیگار را ترک کردم. این کار اصلاً آسان نبود، اما از اینکه توانستم انجامش دهم و بیش از ۲۰ سال حتی یک سیگار هم نکشم، شگفت زده شدم.

این کار به خودی خود یک تغییر بزرگ بود. اما این تغییر با تغییر بزرگتری همراه بود. من متوجه شدم اگر من توانستم سیگار را ترک کنم در حالی که گمان می‌کردم ترکش غیر ممکن است، پس توانایی‌های به مراتب بیشتری دارم.

اعتماد به نفس و انگیزه‌ای که با ترک سیگار به دست آوردم، باعث شد زندگی‌ام را تغییر دهم. و راتر از آن، راه‌های بهتری را ایجاد کنم. در طول چند ماه بعد، از شغلم استعفا دادم، عرصه‌ی سالم را تغییر دادم، کل کشور را گشتم و کسب‌وکار شخصی خودم را راه‌اندازی کردم.

دید کلی من تغییر کرده بود. این تغییر دید، زندگی‌م را تغییر داد.

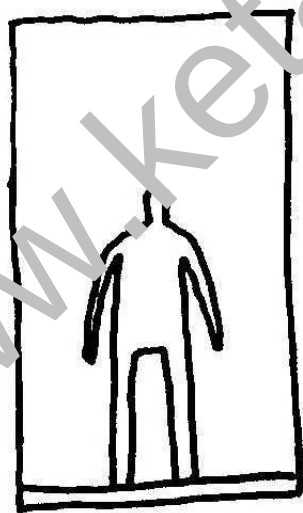


یک راه جدید برای دیدن درهای بن‌جدید

آیا شما تا کنون چنین لحظاتی در زندگی‌تان داشته‌اید که به طور ناگهانی همه چیز را طوری دیگری ببینید؟

راهی جدید برای دیدن جهان شما، می‌تواند درهای جدیدی برای تغییر و رشد باز کند. شما می‌توانید راه جدید را برای فکر کردن به کار ببندید و اگر این کار را انجام دهید می‌توانید به نتایج خوبی برسید. شما می‌توانید از طریق این شیوه‌ی فکری جدید، به دیگران هم کمک کنید تا باورهایشان را تغییر دهند و زندگی خود را عوض کنند. این طرز فکر، تمرین است که می‌توانید از آن برای ساختن و پیدا کردن راه‌هایی برای احتمالات جدید، همان راه‌هایی که برای دیگران قابل مشاهده نیستند، استفاده کنید.

من نام این روش را «آستانه‌ای» می‌گذارم. کلمه‌ی لیمینال (Liminal) از ریشه لاتین لیمین می‌آید که به معنی «آستانه» است.

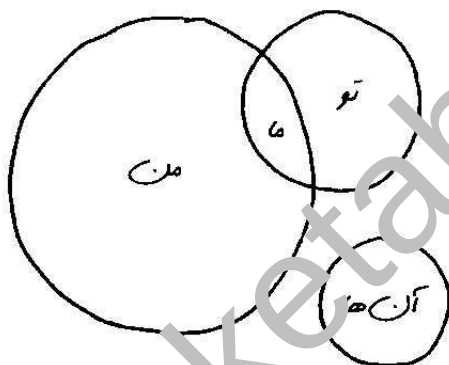


لیمینال به معنی آستانه است

آستانه، یک مرز، یک مانع، یا یک لبه است. حاشیه و فضایی است که دو چیز را تعریف می‌کند، اما نه این است و نه آن.

بیشترین مرزها ساده هستند. مثلاً اعضای یک تیم را از دیگران جدا می‌کنند، یا مثلاً بخشی از شرکت را از بخشی دیگر، یا یک کارمند را از مشتری.

مرزها به زندگی ما ساختار می‌دهند و باعث می‌شود راحت‌تر باشیم. اما این موانع می‌توانند عوض شوند، دوباره به ذهن بیایند، چهارچوبشان تغییر کند و دوباره سازماندهی شوند.



اغلب مرزها
تخیلی و نامشخص هستند

تغییرات در مرز بین مسائل رخ می‌دهند؛ مرز بین شناخته شده و ناشناخته نشده، آشنا و ناآشنا، بین راه قدیمی و جدید و بین گذشته و آینده. بعضی از نقش‌ها به خود آستانه‌ای هستند، برای مثال یک مربی هم عضوی از تیم هست و هم نیست. یک مأمور بدون اینکه بخشی از یک شرکت باشد در آن کار می‌کند. یک روان‌درمانگر عمل‌تر در نقاط احساسی یک خانواده دسترسی دارد در حالی که عضوی از خانواده نیست، معلم بخشی از کلاس هست و نیست.

از آنجایی که این نقش‌ها با رشد و تغییر مرتبط هستند، و این امر باعث شکست، تغییر و یا جابه‌جایی مرزها می‌شود، آنها را آستانه‌ای می‌گویند.

شما در طول روز با لحظات آستانه‌ای برخورد دارید. مثل لحظاتی که در حال بیدار شدن یا به خواب رفتن هستید. با اینکه شما به این لحظات آستانه‌ای توجه نمی‌کنید، اما آنها منابع ارزشمندی برای خلاقیت و رسیدن به نگرش‌های متفاوت هستند. آیا تا کنون در میانه دوش گرفتن یا نصف شب به ایده خوبی رسیده اید؟ این اتفاق به این دلیل می‌افتد که ذهن شما آرام است و راه برای احتمالات مختلف باز شده است. ایده‌ای که پشت فکر آستانه‌ای قرار دارد این است که همیشه در اطراف شما، آستانه‌ها و فرصت‌های جدید وجود دارند. از آنجایی که تمرکز شما روی مسائل دیگری است، بیشتر آنها به چشم شما نمی‌آیند. اما خود دارند، واقعی هستند و پتانسیل عظیمی برای رشد و تغییر دارند. اگر ذهنتان را با فکر آستانه‌ای تقویت کنید، می‌توانید فرصت‌هایی را ببینید که دیگران نمی‌بینند و حتی تصورشان را هم نمی‌توانند بکنند. این امر، نوعی چالاکی روانی است که بتوانید جایی تغییر ایجاد کنید که دیگران نمی‌توانند.

برای موفقیت در فکر آستانه‌ای، شما نیاز به هیچ اجازه، بودجه یا فشاری ندارید، تنها چیزی که مورد نیاز است شخصی است که تمایل به تغییر دارد. در فکر آستانه‌ای نیز مانند خیلی مسائل دیگر، نیاز است که در ابتدا، درک عمیقی از مواد لازم برای آن داشته باشیم.

اگر شما یک نجار هستید، باید با ابزار کار خود، تیرهای موجود آنها و نحوه استفاده از آنها آشنا باشید. اگر دکتر، مکانیک، معلم یا باغبان هستید، این قانون در مورد شما صادق است. مهم نیست چه می‌کنید، هرچه بهتر و عمیق‌تر این را بدانید، بشناسید، می‌توانید احتمالات بیشتری خلق کنید. در زمینه‌ی فکر آستانه‌ای، مهمترین فشاری که باید بشناسید باورها هستند.

باور نوعی ابزار
همان‌طور که مواد لازم است.

