

۵۹ ثانیہ

کمی تفکر، یک دنیا تحوّل

ریچارد وایزمن

مترجم:

ہانیہ فہیمی



انتشارات شاپیکان

سرشناسه: وایزمن، ریچارد جان، ۱۹۶۶م. Wiseman, Richard John
 عنوان و نام پدیدآور: ۵۹ ثانیه: کمی تفکر، یک دنیا تحول / ریچارد وایزمن؛ هانیه فهیمی.
 مشخصات نشر: تهران، شاپیکان، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری: ۳۲۴ ص. نمودار.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۵۶-۴-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: 59 seconds: think a little, change a lot, 2009
 موضوع: موفقیت
 موضوع: خودسازی
 شناسه افزوده: فهیمی، هانیه، ۱۳۶۰ - مترجم.
 رده بندی کنگره: ۸ م/ BF۶۲۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۲۷۶۹۱



۵۹ ثانیه

کمی تفکر، یک دنیا تحول

نویسنده: ریچارد وایزمن

ترجمه: هانیه فهیمی

ناشر: شاپیکان

ناظر چاپ: لیلا رحمتی

چاپ اول: ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: تدبیر

قیمت: ۴۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۱۷۵۶-۴-۲ ISBN: 978-600-5660-13-5

انتشارات شاپیکان: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی،

کوچه جستی، واحد ۱ تلفن: ۶۶۹۲۱۹۲۰

shapikan_pubs@yahoo.com

فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه نویسنده

خوشبختی

چگونه افکار مثبت غالباً با شکست مواجه می‌شوند، چگونه راه درست خوشبختی در گرو یک قلم درمی‌آید، داشتن روزی کامل، تمرین کوچک مهرورزی کردن و گسترش روش قدرشناسی

۱۷

انگیزش

چرا پاداش رد می‌شود، چگونه دیدار قابل انتظار داشته باشیم، زندگی پر از اشتباه را نپذیریم، دوباره کیف خود را گم نکنید

۳۹

حرکت

بخش تاریک تجسم فکری، چگونه به همه چیز به طور مطلق دست یابیم با پدید آوردن برنامه‌ای آرمانی، کنار گذاشتن کاهلی و استخدام «دو فکر»

۶۵

خلاقت

انفجار افسانه طوفان مغزی، چگونه با لئوناردوی درونی خود با مروری بر هنر مدرن در تماس باشیم، بودن گیاهی روی میزتان

۸۵

جذابیت

چرا لازم نیست برای به دست آوردن تلاش سختی انجام دهید، چگونه با زیرکی می‌توانید ارتباط برقرار کنید

۱۰۱

رابطه

«شنوندگی مؤثر»، واژگان در سخن از عمل کردن مؤثرترند، و یک عکس ساده می‌تواند تمام تفاوت‌ها را ایجاد کند

۱۱۵

اضطراب

چرا نباید داد و فریاد کنیم، چگونه آزرده‌گی خود را در مرحله دوم پایین بیاوریم، افسار قدرت دوستان چارپا، و فکر کردن به راهی که فشارخون را پایین بیاورد

۱۳۵

تصمیم‌گیری

چرا دو فکر بهتر از یکی نیست، چگونه هرگز تأسف تصمیم دوباره را نخوریم، خود را در برابر الگیزه‌های پنهانی حفظ کنید، و دروغ دیگران را به آنها بگویید

۱۴۷

پدری و مادری

افسانه موزارت، چگونه بهترین نام را برای کودک انتخاب کنیم، و در ستایش ذهن‌های جوان

۱۷۱

شخصیت

چرا خط‌شناسی درست نداشته باشیم، چگونه با انگشتان و حیواناتی که مردم دارند، به شخصیتشان پی ببریم

۱۸۷

نتیجه‌گیری

پاسخ سوفی: ده شیوه در ۵۹ ثانیه

۲۰۵

مقدمه

شرح خودیاری،

پیشش سوفی و

استعداد تغییر سریع

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

پس از به وجود آمدن علوم اجتماعی در دنیای مدرن و کسب اعتبار این دانش نوین و پس از سختی‌ها و کوشش‌های بسیار دانشمندان در قرون متوالی، زمینه‌های جدیدی برای عوام‌فریبان فراهم آمد تا با سوءاستفاده از اصطلاحات و دستاوردهای این دانشمندان، همان خرافات و باورهای غلط گذشته را این بار با غالب و روشی نو به خورد مردم بدهند. متأسفانه مشاهده می‌کنیم که موفق هم بوده‌اند کتاب‌ها و سخنرانی‌ها و ادعاهایشان بسیار پرمخاطب است. این موضوع تنها شامل کشورهای در حال توسعه نمی‌شود و آنان حتی در کشورهای پیشرفته نیز نفوذ گسترده‌ای دارند. باید اضافه کنیم که در ایران هم بازار گسترده و شناخته‌شده‌ای دارند. آموزه‌های علم‌نما و خرافی آنها ضربه‌های جبران‌ناپذیری به پیکره‌های اجتماعی وارد می‌کند و باورهای نادرست را در عوام تقویت می‌کند. اما در این میان، هستند دانشمندانی که سعی دارند تا با ارائه کتاب‌هایی به دور از پیچیدگی‌ها و خشکی‌های مخصوص علمی، با زبانی نزدیک به زبان مردم، دستاوردهای واقعی و حقیقی دانش روز را به آنان عرضه کنند. یکی از این دانشمندان ریچارد وایزمن است. او یکی از شناخته‌شده‌ترین دانشمندان علوم رفتاری در جهان است. مبنای این کتاب بر تحقیقات دانشمندان و محققان معروف دنیا استوار است. وی با دستچین کردن نمونه‌های بسیار جالب آن، بدون هیچ‌گونه دخل و تصرف عوام‌گرایانه، به بیان حقیقت به دست آمده توسط

آزمایش‌های علمی می‌پردازد. علمی که بسیار جالب‌تر و شگفت‌انگیزتر از آنچه که عوام‌فربیان به خورد مردم می‌دهند باشد. وایزمن حتی گاهی پا را فراتر نیز می‌گذارد و بعضاً اشتباه‌ها و باورهای رایج نادرست بین طبقه علمی روان‌شناسی را نیز مطرح و به اصلاح آن می‌پردازد. یکی از عواملی که کتاب‌های وایزمن را بین قشر آکادمیک معروف کرده این نکته است و نکته دیگر اثبات‌های دقیق علمی وی برای بطلان نظریه‌های نادرست است.

با توجه به اینکه بسیاری از کتاب‌های روان‌شناسی که در کشور ما رایج است مربوط به سال‌های دور است؛ با ترجمه این کتاب سعی بر آن داشتیم تا جامعه مخاطب ایرانی را با آخرین دستاوردهای روز روان‌شناسی رفتارگرا آشنا و به روز کنیم. در پایان لازم می‌دانم از تلاش‌ها و همکاری بی‌دریغ برادرم که مرا در ترجمه یاری بسیار نمودند قدردانی به عمل آورم.

هانیه فهیمی

مقدمه نویسنده

آیا می‌خواهید بخش مهمی از زندگی خود را بهبود بخشید؟ شاید بخواهید وزن خود را کاهش دهید، شریک مناسبی بیابید، شغل رؤیاهایتان را داشته باشید، و یا اینکه بخواهید فردی شاد باشید؟ این تمرین ساده را انجام دهید...

چشمانتان را باز کنید و خود تازه‌تان را مجسم کنید. فکر کنید که چقدر در سِت جین با طرح جدید، خوش تیپ شده‌اید، با برادریّت و آنجلینا جولی قرار ملاقات دارید، روی صندلی چرمی مجللی نشسته‌اید و در حالی که پرتو ملایم دستگاهی گرم‌کننده به پاهایتان می‌خورد، شربت آناناس می‌نوشید.

خبر خوب این است که این نوع تمرین‌های خودیاری، توسط متخصصان امر برای سال‌ها توصیه شده است. خبر بد این است که عده زیادی که در این باره تحقیق کرده‌اند می‌گویند این نوع تمرین‌ها در خوشبینانه‌ترین حالت بی‌اثو، و در بدبینانه‌ترین حالت مضر است. اگرچه تصور خود کامل و ایده‌آل ممکن است حس بهتری در شما ایجاد کند، اما این حالت خیالپردازی که از واقعیت به دور است می‌تواند شما را از آمادگی برای رویارویی با مشکلات برای پیمودن قله‌های موفقیت بازدارد چون به جای اینکه شما را به تأمل در بررسی جزئیات شکست وادار کند، از بررسی آن دور می‌کند. رؤیایپردازی درباره بهشت انگاشتن زمین شاید لبخندی بر لبانتان بگذارد، اما هرگز رؤیایتان را به واقعیت تبدیل نمی‌کند.

محققانی دیگر راه یکسانی را برای فنون رایج که مدعی بهبود زندگی هستند پیشنهاد می‌کنند. روی آوردن به «فکر کن خوشبخت هستی» و همچنین بیرون راندن افکار منفی می‌تواند در بسیاری از موارد که افکار ناراحت‌کننده سراغتان می‌آید شما را آزار دهد. گروه «طوفان مغزی» می‌تواند ایده‌ی نه چندان اصیل کار انفرادی را بدهد. بی‌تفاوت شدن و یا فریاد زدن، عصبانیت و سطح استرس‌تان را می‌تواند به جای کاهش، افزایش دهد.

در مطالعه‌ی نه‌چندان معروف موسوم به «مطالعه‌ی هدف ییل» که بر طبق نظر تعدادی نویسنده در سال ۱۹۵۳ انجام شد، تیمی تحقیقاتی سراغ دانشجویان دانشگاه ییل رفتند و از آنها خواستند تا اهدافی را که قصد دستیابی به آنها در زندگی را دارند بنویسند. بیست سال بعد محققان افرادی را که مورد تحقیق قرار گرفته بودند بررسی کرده و دریافتند تنها ۳ درصد آنها به اهدافشان رسیده‌اند و ۹۷ درصد دیگر هم‌کلاسی‌هایشان نتوانستند به آرزوهایشان برسند. این ماجرای خودپاریگری بارها در کتاب‌ها و سخنارهای مربوطه برای روشن شدن قدرت هدف بیان می‌شود. تنها مشکلی که وجود دارد این است که نتایج هیچ‌گاه جمع‌آوری و دیده نمی‌شود. در سال ۲۰۰۷ لارنس تاباک، از مجله «شرکت سریع» تلاش کرد درباره‌ی تحقیقی که در ۱۹۵۳ در دانشگاه ییل انجام شد رازهایی را بیابد. همچنین محققانی دیگر نیز تلاش کردند تا جنبه‌های دیگر این تحقیق را دریابند. کسی به نتیجه‌ای نرسید جز تاباک که گفت این‌گونه شعارها برای دستیابی به موفقیت و غیره چیزی جز افسانه‌ای در بین شهرنشینان نیست.

درواقع برای سال‌ها مبحث خودپاری به شکل تئوریک و بدون در نظر گرفتن واقعیات مطرح شده است.

جامعه و تجارت در دنیا سال‌ها با ذهنیت افسانه‌ای که برایشان کاری انجام نداده سپری کرده‌اند و این باعث شده که علاقه آنها در دستیابی به رویایشان کاهش بیابد. شرایط ناگوار مانند شکست، افراد را چنان از نظر روحی تضعیف

می‌کند که آنها فکر می‌کنند نمی‌توانند زندگی‌شان را کنترل کنند. متأسفانه کمترین تأثیر در باور اینکه زندگی در کنترل انسان‌ها نیست، می‌تواند موجب کاهش اعتماد به نفس و شادکامی در سراسر زندگی شود.

در مطالعه‌ای که توسط الن لانگر در دانشگاه هاروارد انجام شد، نیمی از افراد بیماری که در خانه‌ای پرستاری می‌شدند برنامه‌ای دریافت کردند و از آنها خواسته شد که تنها آن را مطالعه کنند در حالی که نیمی دیگر که همان برنامه را دریافت کرده بودند در قبال برنامه از آنها مسئولیت انجامش هم درخواست شده بود. شش ماه بعد آن عده که کنترل و مسئولیتی بر برنامه نداشتند، آشکارا، شادی، سلامت و تحرک کمتری از گروه دیگر داشتند. حتی فراتر از ناراحتی، ۳۰ درصد کسانی که کنترل بر برنامه نداشتند فوت کرده بودند در حالی بیماران از گروه دیگر تنها ۱۵ درصدشان فوت کرده بودند. نتایج مشابه این آزمایش در فضاهای دیگر هم بارها تکرار شده، فضاهایی چون مکان‌های آموزشی، بهداشتی، روابط اجتماعی و مرگ. پیام متن آشکارا است که کسانی که احساس کنترل بر زندگی را ندارند، کمتر موفقیت و سلامت جسمی و روحی را به نسبت افرادی که احساس کنترل در وجودشان هست دارند.

سال‌ها پیش با دوستی به نام سوفی ناهار را صرف می‌کردم. سوفی آشکارا موفق، حدود سی و چندساله بود که ژستی رئیس‌مآبانه داشت و مدیر مشاور بود. سوفی گفت که اخیراً کتابی مشهور درباره بالا بردن موفقیت گرفته و نظر مرا درباره آن می‌خواست بداند. به وی توضیح دادم که من به‌طور جدی در حال جمع‌آوری نظریه‌های گذشته درباره موفقیت و بررسی اینکه چگونه هر نوع شکستی برای تغییر، زبان‌های روانی قابل تأملی بر فرد دارد هستم. سوفی نگاه تأییدآمیزی کرد و پرسید که آیا مؤسسه‌های روان‌شناسی نتایج علمی دیگری برای بهبود زندگی انسان‌ها منتشر کرده‌اند یا نه. به آرامی درباره برخی نظریه‌ها و کارهای ترکیبی علمی که انجام شده بود توضیح دادم. حدود یک‌ربع از سخن

گفتم می‌گذشت که سوفی سخنم را قطع کرد. او مؤدبانه توضیح داد که به این مباحث علاقمند است اما سرش خیلی شلوغ است و گفت آیا من سخن کوتاه و مفیدی می‌توانم ارائه دهم تا او بهره‌بردار یا نه. از او پرسیدم چقدر وقت دارد و وی نگاهی به ساعت مچی‌اش انداخت و با لبخند گفت، «حدود یک دقیقه؟»

تذکر سوفی باعث توقف سخن و تأمل من شد. بیشتر مردم تمایل دارند که «خود-گسترش» و «خود-بهبودی» داشته باشند. چون دمی برای دستیابی سریع و آسان به مسائل متفاوتی است که در زندگی پیش رو دارند. متأسفانه بیشتر نظریه‌های روان‌شناسی علمی درگیر شدن با این مسائل را با وجود پاسخ‌های پیچیده رد می‌کنند (مانند صحنه‌ای که در فیلم «خواب‌آلود» با بازی وودی آلن است که در آن شخصیت آلن کشف کرد که به دوست سال بعد در آینده رفته اما با حسرت فهمید که تمام مدت را هیپنوتیزم بوده که برای معالجه‌اش به کار رفته است). شگفت‌زده شدم که آیا شیوه‌های کشف نشده در روزنامه‌های روان‌شناسی وجود دارد که بایگانی و یا سریعاً منهدم شده باشد یا نه.

پس از یک دوره چندماهه با دقت انتهای مجلاتی را که شامل صفحه‌های روان‌شناسی بود مطالعه کردم تا مطالب مربوط به روان‌شناسی را جمع‌آوری کنم. شروع کردم به بررسی تکنیک‌های مختلفی که به افراد در رسیدن به آرزوهایشان در دقیقه‌ها کمک می‌کرد نه ماه‌ها. هزاران تئوری متفاوت از این دست را جمع‌آوری کردم تا رفتارهای روان‌شناسی را دریابم. از مجموعه اینها علم تازه‌ای از تغییرات سریع را گردآوری کردم.

داستان قدیمی هست که گاهی در مسابقات نقل می‌شود، مردی بود که کتری شکسته‌ای داشت و هرچه تلاش می‌کرد آن را تعمیر کند نمی‌توانست. بالاخره تعمیرکاری را خبر کرد و آن فرد با وسایل مخصوصی که داشت در چند دقیقه کتری را تعمیر کرد. موقع پرداخت دستمزد صاحب کتری نمی‌خواست بهای کامل دستمزد تعمیراتی را بپردازد و این‌طور استدلال کرد که چون تعمیرکار مدت

کمی را صرف تعمیر کرده پس باید بهای کمتری را دریافت کند. تعمیرکار گفت که درست است که این کار در مدت کمی انجام شده ولی این به دلیل سال‌ها تجربه‌اندوزی در این کار بوده است. درست مانند این داستان در این کتاب نیز حاصل تحقیق و بررسی سال‌ها در مدت کوتاهی که مطالعه کتاب زمان می‌برد ارائه شده است.

در واقع این کتاب نیز مانند تعمیر کتری که چند دقیقه بیشتر طول نکشید، به شما پاسخ پرسش‌های بسیاری را در مدت کوتاهی ارائه خواهد داد.

www.ketab.ir