



زنگنه رو تغییر بده

برایدن جیمز

مترجم:

فاطمه باغستانی



نشر

سرشناسه: جیمز، برآیدن
 عنوان و نام پدیدآور: تفکرت رو تغییر بده/ برآیدن جیمز/ فاطمه باغستانی
 مشخصات نشر: تهران: نشر جمهوری، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۰۷۹-۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
 شناسه افزوده: باغستانی، فاطمه، ۱۳۵۵ - مترجم
 رده بندی کنگره: BF۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۳۲۳۱۹



نشر جمهوری

دفتر و فروشگاه مرکزی: خیابان انقلاب، طررزای، تهران، شماره ۸۸، تلفن: ۶۶۴۸۵۱۱۲
 فروشگاه ۱: خیابان جمهوری، مقابل خیابان صف، شماره ۲۳۰، تلفن: ۳۳۱۲۰۰۰
 فروشگاه ۲: خیابان شریعتی، نرسیده به دولت، شماره ۱۴۸۵، تلفن: ۲۵۵۵-۲۲۵۵

 jomhooripub.com

 [jomhooripub](https://www.instagram.com/jomhooripub)

 nashre.jomhoori@gmail.com

■ تفکرت رو تغییر بده

● برآیدن جیمز

● نشر: جمهوری، چاپ اول ۱۴۰۰، شمارگان: ۵۰۰ نسخه

● شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۰۷۹-۰

● لیتوگرافی، چاپ، صحافی: ترنج

● صفحه‌آرایی و طرح جلد: گروه هنری جمهوری

● سرپرست مترجمان: محمدرضا اریایی

● حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد.

فهرست:

مقدمه/۹

فصل اول:

- طرز فکر چگونه بر کارآیی تأثیر می‌گذارد و چه نتایجی در پی دارد؟/۱۹

فصل دوم:

- چرا باید طرز فکر را تغییر دهی؟/۳۹

فصل سوم:

- تعیین ویژگی‌های طرز فکر فعلی تو/۶۵

فصل چهارم:

- پذیرش یک طرز فکر جدید/۸۳

فصل پنجم:

- تربیت طرز فکر جدید/۱۰۷

فصل ششم:

- چگونه طرز فکر جدیدت را ارزیابی کنی و به کار ببندی؟/۱۳۳

سخن آخر/۱۴۹



مقدمه

«تفکرت را که تغییر بدهی، آن بیرون هم همه چیز تغییر خواهد کرد.»
استیو مارابولیت^۱

زندگی من آشفته‌بازاری تمام‌عیار بود. اگر بگویم همه چیز به هم ریخته بود، اغراق نکرده‌ام، زیرا واقعاً هیچ چیزی سر جای خودش نبود. در سن چهل و دو سالگی زندگی‌ام واژگون شد. انگار همه هستی علیه من صف کشیده بودند و هیچ چیز طبق برنامه‌هایم پیش نمی‌رفت.

واژه «انگیزه» را می‌شناختم، اما تجربه‌اش نکرده بودم. غم، ترس و احساس بیهودگی در من بیدار بود و شکنجه‌ام می‌داد. هر روز که از خواب بیدار می‌شدم، شانه‌هایم را بالا می‌انداختم و غر می‌زدم. هر بار که در آینه نگاه می‌کردم و فردی را که هستم می‌دیدم نه آن فردی که همیشه دوست داشتم باشم، رنج می‌کشیدم.

مردی را که در آینه می‌دیدم، دوست نداشتم. این مرد یک شکست‌خورده بود. «من به درد بخور نیستم»، «از زندگی بیزارم». «چرا نمی‌توانم زندگی را جمع و جور کنم؟» چنین افکاری پیایی



از ذهنم می‌گذشتند. آن زندگی که در نوجوانی رویایش را داشتم کجا بود؟

این زندگی آن چیزی نبود که در کودکی هایم پیش‌بینی می‌کردم. نمی‌توانستم بپذیرم بقیه زندگی‌ام به همین شیوه بگذرد. باید چیز بیشتری در این زندگی وجود می‌داشت. می‌خواستم زندگی‌ام را تغییر دهم. از شکست و ناکامی خسته شده بودم. از زندگی بی‌هدف و یکنواخت حالم به هم می‌خورد. این را می‌دانستم که تا گامی جسورانه برندارم، قرار نیست چیزی تغییر کند.

پس از آنکه تصمیم گرفتم برخی تغییرات را ایجاد کنم، خواندن کتاب‌ها و مجلات تحول زندگی را شروع کردم. آن زمان از لحاظ مالی وضعیت خوبی نداشتم، اما بی‌پولی مانع نخریدن کتاب نشد. مدت زیادی نبود که ذهن انسان به موضوع جالب توجهم تبدیل شد. کنجکاوی من نسبت به ذهن آدمی دغدغه جدیدم شد.

مانند کودکی که سرش را با اسباب‌بازی جدیدش گرم کرده است، خودم را درگیر بیشتر دانستن درباره ذهن انسان کردم. کتاب‌های بی‌شماری در این باره خواندم و مدام در پی یافتن روش‌هایی برای بهبود ذهنیت و طرز فکر در گوگل جست‌وجو کردم. در مقطعی به نظر می‌رسید که تنها محتوایی که همیشه در اینترنت جست‌وجو می‌کنم، در مورد طرز فکر و چگونگی کارکرد آن است.

تاریخچه اینترنتم پر از پست‌ها، مقالات و نوشته‌هایی مربوط به فلسفه‌های تحول زندگی و تغییر روش ما از استنباط وقایع و چیزها بود. هرچه بیشتر درباره ذهنیت و طرز فکر خواندم، بیشتر



این آموزه‌ها را در زندگی خود به کار بستم.
به‌زودی طرز فکر مثبت شد. دیگر خودم را شکست‌خورده
نمی‌دیدم.

شرایط من تغییری نکرده بود، اما حس قبلی را هم نداشتم.
چیزی از درونم تغییر کرده بود. سرانجام زندگی با هدف را آغاز
کردم و دیگر نیازی نمی‌دیدم که با افکار و نشخوارهای ذهنی منفی
خودزنی کنم.

هر روز را دلیلی برای تغییر دنیای پیرامونم می‌دیدم. به‌تدریج
شرایط اقتصادی‌ام نیز بهتر شد. طوری که امروز آزادی مالی دارم
و دیگر نگران پول نیستم.
من یک آدم چهل و دو ساله و رشکسته را به نویسنده‌ای شاد،
موفق و پرشور تبدیل کردم که رسالتش تغییر زندگی دیگران است.
من به تمام توصیه‌هایی که در دنیا وجود دارد عمل نکردم، جادو
نیز نکردم. آنچه انجام دادم ساده است:
طرز فکر را عوض کردم.

میلیون‌ها انسان در حال حاضر مانند آن نسخه گذشته چهل و دو
ساله من زندگی می‌کنند. آن‌ها درهم شکسته، خسته و سست‌اراده
هستند. برخی از این افراد بخشی از سیصد میلیون انسان افسرده
سراسر کره زمین هستند. بسیاری از این افراد زندگی را بدون
انگیزه و هدف و با شعار هرچه پیش آید، خوش آید می‌گذرانند.
البته برخی از این افراد قابل تحسین هستند، زیرا تلاش می‌کنند
تا زندگی خود را تغییر دهند. آن‌ها تا جایی که می‌توانند کتاب‌های
خودیاری می‌خوانند. روش‌های مختلف را تمرین می‌کنند و



توصیه‌های ناکارآمد زیادی را از نویسندگان خودیاری در زندگی پیاده می‌کنند و در کمال تعجب می‌بینند که زندگی‌شان همچنان مانند قبل است.

این رویه بسیار آزاردهنده و غم‌انگیز است، زیرا این احساس را به وجود می‌آورد که آن همه تلاش هیچ نتیجه‌ای نداشته است. بنابراین به جای اینکه زندگی خوبی داشته باشند و به‌رغم آن همه کتاب، زندگی‌شان رو به تباهی بیشتر می‌رود. همان‌طور که دارم این کلمات را تایپ می‌کنم، می‌توانم عمق ناراحتی آن‌ها را درک کنم، زیرا خودم نیز در آن جایگاه قرار داشته‌ام. خوب می‌دانم چه احساسی دارند.

دلیل اصلی که پس از حوزه بهبود شخصی درآمد میلیاردی دارد و زندگی مردم هر روز بدتر می‌شود (و این بسیار مضحک است) این است که بیشتر توصیه‌های خودیاری تأکیدش را بر چیزی اشتباه گذاشته است. بسیاری از نویسندگان خودیاری به افرادی که طرز فکری ثابت دارند، خواهند گفت که عبارات تأکیدی مثبت بگویند یا دیگر راهبردهای غیرمؤثر دیگر را توصیه خواهند کرد.

حقیقت ضروری این است که شخصی با طرز فکر منفی صرف‌نظر از عبارت تأکیدی مثبت نمی‌تواند یک زندگی خوب را تجربه کند. تو نمی‌توانی خانه‌ای با پای‌بست متزلزل را فارغ از اینکه به زیبایی رنگ و تزئین شده است، از فروریختن باز داری. من تمام این حقایق را تشخیص دادم و این تشخیص دلیل اصلی تألیف و نشر این کتاب است.

در موقعیتی قرار داشته‌ام که زندگی از نظرم بی‌ارزش بود و



و فور و ثروت حسی بود که فکر می کردم هرگز نتوانم آن را تجربه کنم. به من اعتماد کنید. هرگز نمی خواهم دوباره در آن موقعیت باشم و دوست ندارم تو نیز در چنین جایگاهی باشی. شاید قدرت تغییر تمام جهان را نداشته باشم، اما باور دارم که با این کتاب اگر نخواهم بگویم زندگی میلیون ها فرد که زندگی هزاران انسان را تغییر خواهد داد.

طرز فکر یک گرایش، میل یا عادت ذهنی است و به باورها و افکار تو برمی گردد. ساده بگویم منظور از طرز فکر یا ذهنیت حالت فکری ماست. طرز تفکر تو روش خاص خودش را برای شکل دادن به عادت های فکری ات دارد؛ همین حقیقت محض نشانه اهمیت زیادی است که اغلب برای طرز فکر قائل می شویم. افکار تو مسیر پیشرفت و تعالی تو را در زندگی تعیین می کند. چیزی بر این افکار تأثیر دارد و این چیز ذهنیت توست.

به همین نسبت، یک ذهنیت منفی، افکاری سمی ایجاد خواهد کرد. افکار سمی در طولانی مدت به زندگی ناکام و شکست خورده می انجامد و البته که عکس این قضیه نیز درست است. مطمئن هستم یک زندگی ناخوشایند را برای خودت نمی خواهی.

روانشناس دانشگاه استنفورد کارول دوک یکی از چند شخصیت برجسته است که در حوزه ذهنیت تحقیقات فراوان دارد. او در کتاب طرز فکر: روانشناسی نوین موفقیت^۱ دو نوع طرز فکر را تعریف می کند: طرز فکر ثابت و طرز فکر رشد. دوک در طول کتاب ثابت می کند که چطور طرز فکر نقشی ضروری در زندگی ما دارد.

۱. Mindset: The New Psychology of Mindset: این کتاب توسط نشر نوین و با ترجمه خانم شهلا ثریا صفت در ایران منتشر شده است. - م.