

هم اکنون خودِ آینده‌تان باشید

چگونه آینده‌ای که به آن می‌اندیشیم، به جای
گذشته‌مان رفتار ما را هدایت می‌کند

دکتر بنجامین هاردی

عهدیه قاسمی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۴۰۱

www.ketab.ir

کاغذ (بالک) استفاده شده در این کتاب دارای نشان استاندارد محیط زیست بین‌المللی (FSC) می‌باشد و نسبت به کاغذهای معمولی سبک‌تر اما ضخیم‌تر است و دارای رنگ مناسب برای مطالعه می‌باشد. در فرایند تولید این کاغذ برای سفید شدن از مواد شیمیایی استفاده نگردیده و به همین علت دوباره به چرخه طبیعت باز می‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند.



MIX
Paper from
responsible sources

Hardy, Benjamin

هاردی، بنجامین

هم‌اکنون خود آینده‌تان باشید: چگونه آینده‌ای که به آن می‌اندیشیم، به جای گذشته‌مان رفتار ما را هدایت می‌کند، اثری از دکتر بنجامین هاردی؛ ترجمه عهدیه قاسمی.

تهران: ذهن‌آویز، ۱۴۰۱.

ص. ۲۴۰

978-600-118-521-2

قیبا

Be Your Future Self Now: The Science of
Intentional Transformation

خود - جنبه‌های اجتماعی - هدف و هدف‌گزینی - هویت - تصمیم‌گیری

قاسمی، عهدیه، ۱۳۶۸ - مترجم

BF ۶۹۷

۱۵۸

۹۰۹۳۷۱۱

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Be Your Future Self Now

هم‌اکنون خود آینده‌تان باشید

The Science of Intentional Transformation

by

Dr. Benjamin Hardy

Published by Hay House. June, 2022

ویراستار: مهسا درویش

مدیر هنری: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۱

شمار نسخه‌های این چاپ: ۷۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

چاپ و صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: **zehnavizpub.ir**

اینستاگرام: **zehn_avizz_pub**

قیمت: ۱۴۰,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه: انقلاب ۱۸۰ مرحله‌ای علم روان‌شناسی.....	۱
بخش اول: ۷ چیزی که خود آینده‌تان را تهدید می‌کند.....	۳۳
تهدید شماره ۱.....	۳۹
امید نداشتن به آینده، زندگی اکنون‌تان را بی‌معنا می‌کند.....	۳۹
تهدید شماره ۲.....	۴۷
داستان‌های منفعلانه از زندگی گذشته‌تان فقط	۴۷
تهدید شماره ۳.....	۵۵
آگاه نبودن به محیط، به تکامل نادرست دامن می‌زند.....	۵۵
تهدید شماره ۴.....	۶۴
قطع ارتباط با خود آینده‌تان تصمیمات بیهوده‌ای را رقم می‌زند.....	۶۴
تهدید شماره ۵.....	۷۱
اهداف کوچک و کشمکش‌های ناگهانی،	۷۱

تهدید شماره ۶.....	۸۰
اگر در گود نباشید، به ناچار شکست می‌خورید.....	۸۰
تهدید شماره ۷.....	۸۶
گاهی موفقیت محرک شکست است.....	۸۶
نتیجه‌گیری.....	۹۴
تهدیدات خود آینده.....	۹۴

بخش دوم: ۷ حقیقت درباره خود آینده‌تان.....	۹۷
حقیقت شماره ۱.....	۱۰۵
خود آینده‌تان زندگی کنونی‌تان را به جلو سوق می‌دهد.....	۱۰۵
حقیقت شماره ۲.....	۱۱۳
خود آینده‌تان با چیزی که انتظارش را دارید فرق دارد.....	۱۱۳
حقیقت شماره ۳.....	۱۲۱
خود آینده‌تان نی‌نواز هاملین است.....	۱۲۱
حقیقت شماره ۴.....	۱۳۳
خود آینده‌تان مبتنی بر اهدافی است که می‌توان.....	۱۳۳
حقیقت شماره ۵.....	۱۴۰
شکست خود آینده‌تان بهتر از موفقیت خود کنونی‌تان است.....	۱۴۰
حقیقت شماره ۶.....	۱۴۸
موفقیت زمانی به دست می‌آید که با خود آینده‌تان روراست باشید.....	۱۴۸
حقیقت شماره ۷.....	۱۵۳
دیدگاه شما درباره خدا روی خود آینده‌تان تأثیر می‌گذارد.....	۱۵۳
نتیجه‌گیری.....	۱۶۲
حقایق درباره خود آینده.....	۱۶۲

بخش سوم: ۷ قدم تا رسیدن به خود آینده‌تان.....	۱۶۵
قدم اول.....	۱۶۹
برای خود اهدافی مطابق شرایط کنونی تعیین کنید.....	۱۶۹

۱۸۱		قدم دوم
۱۸۱		اهداف کم‌اهمیت را حذف کنید
۱۸۸		قدم سوم
۱۸۸		از مرحله نیاز به مرحله خواستن و سپس به مرحله شناخت بروید
۱۹۵		قدم چهارم
۱۹۵		در جست‌وجوی چیزی باشید که می‌خواهید
۲۰۲		قدم پنجم
۲۰۲		به خود آینده‌تان سروسامان دهید
۲۰۹		قدم ششم
۲۰۹		برای خود آینده‌تان برنامه زمانی داشته باشید
۲۱۵		قدم هفتم
۲۱۵		جسورانه کارهای ناتمامتان را تمام کنید
۲۲۳		نتیجه‌گیری
۲۲۳		قدم‌هایی برای خود آینده
۲۲۵		نتیجه‌گیری
۲۲۵		همین حالا خود آینده‌تان باشید
۲۲۹		درباره نویسنده

مقدمه

انقلاب ۱۸۰ درجه‌ای علم روان‌شناسی



«برای رهایی از وضعیت کنونی تان، خود را آنگونه تصور کنید که می خواهید باشید.»

نویل گادارد

در غروب چهارم اکتبر ۲۰۱۵، جیمی دونالدسون هفده ساله به جای اینکه وقش را برای مطالعه امتحان تاریخ مقطع یازدهم سپری کند، چهار ویدئو برای یوتیوب ضبط کرد. با اینکه جیمی قبل از آن هم به مدت سه سال با جدیت تمام مشغول ساختن ویدئو برای یوتیوب بود، اما این ویدئوهای ضبط شده با ویدئوهای قبلی کاملاً فرق داشتند. او به جای اینکه بازی های کامپیوتری را تفسیر کند یا درباره درآمد و زندگی یوتیوبرهای معروف بحث و گفت و گو کند، یعنی همان کاری که همیشه انجام می داد، این بار تصمیم دیگری گرفت و مخاطبانش را دعوت کرد تا بدون قضاوت او، فقط نظاره گر گفت و گوی صمیمانه ای باشند که قرار بود با «خودش» داشته باشد.

در ویدئوی اول، او با خودش در آینده صحبت کرد؛ درواقع با جیمی شش ماه بعد صحبت کرد.

در ویدئوی دوم، با جیمی دوازده ماه بعد صحبت کرد.

در ویدئوی سوم، جیمی پنج سال بعد را خطاب قرار داد.

در ویدئوی چهارم، با جیمی ده سال بعد صحبت کرد.

البته هریک از این ویدئوها تقریباً دو دقیقه بودند.

هیچ چیز عجیب و غریبی در ویدئوها نبود.

اما در آن لحظات حساس، او خواسته ها و انتظاراتش را کاملاً بی پرده و رک با جیمی آینده در میان گذاشت. جیمی همیشه عادت داشت به محض ضبط ویدئوهایش، آن ها را در یوتیوب، برای مخاطبانش منتشر کند؛ اما این بار تصمیم گرفت که هر ویدئو را با فاصله زمانی شش ماه، دوازده ماه، پنج سال و ده سال از تاریخ چهارم اکتبر ۲۰۱۵ منتشر کند.

بعد از گذشت شش ماه، در تاریخ چهارم آوریل ۲۰۱۶، جیمی اولین ویدئو را در کانال یوتیوب قرار داد.

ویدئو این طور شروع می شد که جیمی در حال نشان دادن صفحه کامپیوترش بود و

داشت بر تعداد اعضای صفحه یوتیوبش تأکید می‌کرد.

«الان که دارم این ویدئو رو براتون ضبط می‌کنم هشت هزار نفر عضو صفحه یوتیوب من هستند و هر ویدئو بازدید ۱/۸ میلیون نفری داره. هر وقت که این ویدئو رو دیدید، این اعداد رو با عددی که در زمان انتشار ویدئو می‌بینید، مقایسه کنید.»

بعد شروع به گفت‌وگویی کوتاه با جیمی شش ماه بعد کرد.

«بعد از این شش ماه چه چیزهایی می‌خوام به خودم بگم؟ امیدوارم تو این مدت هر روز ویدئوهایی رو به اشتراک گذاشته باشم. امیدوارم که حداقل ۱۵۰۰۰ نفر به تعداد دنبال‌کننده‌هام اضافه شده باشه. اگر این‌طوری نباشه خیلی خجالت‌آور، بعد شما بچه‌ها (درحالی‌که با مخاطبان‌ش صحبت می‌کند) تعدادتون میشه، اوهوم، آره... فعلاً که از یوتیوب لذت می‌برم. امیدوارم جیمی شش ماه بعد هم هنوز از این کار لذت ببره. شاید احتمالاً باشه اگه انتظار داشته باشم توی این شش ماه تعداد اعضا به ۲۰ هزار نفر برسه.»

جیمی نه فقط توانست به هدف شش ماهه‌اش برسد، در چهارم اکتبر سال ۲۰۱۶، در ویدئوی *من آینده* دوازده ماه بعد، تعداد اعضای کانال یوتیوبش ده برابر و به دویست هزار نفر رسیده بود.

جیمی دائماً در حال ضبط ویدئو با بازدیدکنندگان میلیونی بود.

ویدئوهایش خلاقانه و چشم‌گیرتر شده بود.

با آغوشی باز پذیرای برند ویژه‌اش به نام مستر بیست^۱ شد.

او با انتشار ویدئوهای «من آینده» تأثیر به‌سزایی در زندگی خودش گذاشت. این گفت‌وگوهای صاف و ساده‌اش نقطه عطف زندگی او را رقم زدند و باعث شدند که جیمی برای رسیدن به اهدافش دل و جرأت پیدا کند. او طی سالیان کوتاهی توانست هزاران میلیون دلار درآمد کسب کند و به پدیده‌ای خارق‌العاده در دنیای مجازی تبدیل شود.