

۵۹ ثانیہ

کمی تفکر، یک دنیا تحول

د. چارلڈ وایزمن

مترجم:

ہانیہ فہیمی



انتشارات شاپیکان

سرشناسه	:	وایزمن، ریچارد جان، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پندآور	:	(Wiseman, Richard (Richard John
مشخصات نشر	:	۵۹ ثانیه: کسی تفکر یک دنیا تحول/ ریچارد وایزمن؛ مترجم هانیه فهیمی.
مشخصات ظاهری	:	تهران: شاپیگان کتاب، ۱۳۹۴.
شابک	:	۲۰۸ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ م. م.
وضعیت فهرست نویسی	:	978-600-95793-0-3
یادداشت	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: 59 seconds : think a little, change a lot, 2009.
موضوع	:	چاپ سوم
موضوع	:	موقلقت
شناسه افزوده	:	خودسازی
رده بندی کنگره	:	فقهیمی، هانیه، ۱۳۶۰ - مترجم
نویس	:	BF۶۲۷/م۸۰۲۵۵ ۱۳۹۴
شماره کتابخانه ملی	:	۱۵۸/۱
	:	۳۹۸۹۴۱۲



۵۹ ثانیه

یک دقیقه تفکر، یک دنیا تحول

نویسنده: ریچارد وایزمن

ترجمه: هانیه فهیمی

ناشر: شاپیگان کتاب

ناظر چاپ: لیلا رحمتی

نوبت چاپ: چاپ سوم / ۱۳۹۷ (اول ناشر)

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: منصوری

قیمت: ۱۹۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-95793-0-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۹۳-۰-۳

مرکز پخش: چهار دانگه، شهرک صنعتی سهند، خیابان خلیج فارس، خیابان سهند هشتم، پلاک ۲/۳۱

تلفن: ۶۶۹۱۹۹۴۶ تلفکس: ۶۶۹۱۹۹۶۳ همراه: ۰۹۱۲۶۹۶۶۵۰۶

email:shapigan_pubs@yahoo.com

فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه ریسنده

خوشبختی

۱۷	چگونه افکار مثبت غالباً با شکست مواجهه می‌شوند، چگونه راه درست خوشبختی در گره‌ها قرار می‌گیرد، داشتن روزی کامل، تمرین کوچک مهرورزی کردن و گسترش راه‌های قدرشناسی
----	--

انگیزش

۳۹	چرا پاداش رد می‌شود، چگونه دیدار عابران خطا داشته باشیم، زندگی پر از اشتباه را نپذیریم، دوباره کیف خود را گم نکنید
----	--

حرکت

۶۵	بخش تاریک تجسم فکری، چگونه به همه چیز به‌طور کامل دست یابیم با پدید آوردن برنامه‌ای آرمانی، کنار گذاشتن کاهلی و استخدام «دوگانه»
----	--

خلاقیت

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

جذابیت

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

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 شکنج‌های پنهانی حفظ کنید، و دروغ دیگران را به آنها بگویید

۱۴۷

پدري و مادري

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

۱۷۱

شخصیت

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

۱۸۷

نتیجه‌گیری

پاسخ سوفی: ده شیوه در ۵۹ ثانیه

۲۰۵

مقدمه مترجم

پس از بدو وجهی آمدن علوم اجتماعی در دنیای مدرن و کسب اعتبار این دانش نوین و پس از آن شناخته شدن و کوشش های بسیار دانشمندان در قرون متوالی، زمینه های جدیدی برای نوامیس بان فراهم آمد تا با سوء استفاده از اصطلاحات و دستاوردهای این دانشمندان، همان خرافات و باورهای غلط گذشته را این بار با غالب و روشی نو به خورد مردم دهند. متأسفانه مشاهده می کنیم که موفق هم بوده اند کتاب ها و سخنرانی ها و ادبیات بسیار پر مخاطب است. این موضوع تنها شامل کشورهای در حال توسعه نمی شود و آنان حتی در کشورهای پیشرفته نیز نفوذ گسترده ای دارند. باید اضافه کنیم که در ایران هم بازار گسترده و شناخته شده ای دارند. آموزه های علم نما و خرافاتی آنها ضربه ای جبران ناپذیری به پیکره های اجتماعی وارد می کند و باورهای نادرست را در عوام تأیید می کند. اما در این میان، هستند دانشمندانی که سعی دارند تا با ارائه کتاب هایی به دور از پیچیدگی ها و خشکی های 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 شناخته شده ترین دانشمندان علوم رفتاری در جهان است. مبنای این کتاب بر تحقیقات دانشمندان و محققان معروف دنیا استوار است. وی با دستچین کردن نمونه های بسیار جالب آن، بدون هیچ گونه دخل و تصرف عوام گرایانه، 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 و 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 دزم می‌دانم از تلاش‌ها و همکاری بی‌دریغ برادرم که مرا در ترجمه یاری بسیار نمودند تشکر را به عمل آورم.

هانیه فهیمی