

خواستن توانستن نیست!

در جستجوی راه‌های پنهان موفقیت

ببینین ها دی

انتشارات
آتیس

www.ketab.ir

سرشناسه	: هاردی، بنجامین Hardy, Benjamin
عنوان و نام پدیدآور	: خواستن توانستن نیست! : در جستجوی راه‌های پنهان موفقیت/ مولف بنیامین هاردی : مترجم ابراهیم علیزاده‌جور کویه.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آتیس، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص.
شابک	: 978-622-718243-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی:
عنوان دیگر	: Willpower doesn't work : discover the hidden keys to success, c 2018.
نوع	: در جستجوی راه‌های پنهان موفقیت.
موضوع	: خود -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	: Self -- Social aspects
موضوع	: هویت (روان‌شناسی)
موضوع	: Identity (Psychology)
موضوع	: پرورت
موضوع	: Becoming (Philosophy)
موضوع	: فضایی محاورات
موضوع	: Proximity spaces
شناسه افزوده	: علیزاده‌جور، ابراهیم، ۱۳۶۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۹۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۲۳۳۶۶

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد رس به خیابان
دانشگاه پلاک ۱۱۵- طبقه اول تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱ - ۰۲۱-۸۳۰۰۶۶۱

■ خواستن توانستن نیست!

- | | |
|-----------------------|---|
| ♦ مولف: بنیامین هاردی | ♦ مترجم: ابراهیم علیزاده |
| ♦ صفحه آرا: زهرا بیات | ♦ ویراستاران: سیاوش صفری - زهرا سیدمحمدطهرانی |
| ♦ ناشر: آتیس | ♦ طراح جلد: تکتم سلمانی |
| ♦ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه | ♦ چاپ و صحافی: گنج شایگان |
| ♦ نوبت چاپ: یکم ۱۳۹۹ | ♦ شابک: ۹-۴۳-۷۱۸۲-۶۲۲-۹۷۸ |

فهرست

- ۸ مقدمه: چرا خوابیدن برآستان نیست؟
- ۱۱ بخش اول: محیط اختصاصی شما را شکل می‌دهد
- ۱۲ فصل اول: هر قهرمانی یک مدل زندگی و وضعیت است
- ۲۸ فصل دوم: محیط چگونه شما را شکل می‌دهد
- ۴۲ فصل سوم: دو نوع محیط «غنی‌سده»
- ۴۹ بخش دوم: چگونه می‌توان نیروی اراده را نادیده گرفت
- ۵۰ فصل چهارم: زندگی خود را بازسازی کنید
- ۶۰ فصل پنجم: طراحی یک فضای مقدس
- ۶۷ فصل ششم: هر چیزی را که با تصمیمات شما در تضاد است حذف کنید
- ۸۰ فصل هفتم: گزینه‌های پیش‌فرض خود را تغییر دهید
- ۹۵ فصل هشتم: محرک‌هایی را برای پیشگیری از خودتخریبی ایجاد کنید
- ۱۰۳ بخش سوم: برون‌سپاری کامل
- ۱۰۳ درخشش و موفقیت در محیط پیرامونتان
- ۱۰۴ فصل نهم: «توابع اجباری» را در محیط پیرامونتان بگنجانید
- ۱۱۸ فصل دهم: فراتر از اهداف خوب
- ۱۳۵ فصل یازدهم: با اهداف خود رشد کنید
- ۱۵۷ فصل دوازدهم: محیط خود را تغییر دهید
- ۱۶۷ فصل سیزدهم: یافتن همکاری‌های منحصربه‌فرد
- ۱۷۹ فصل چهاردهم: هرگز گذشته خود را فراموش نکنید
- ۱۸۷ نتیجه‌گیری: هر کجا باشید می‌توانید شرایط را تغییر دهید

سخن مترجم

همه ما در زندگی با مشکلات و مسائل زیادی مواجهیم که گاهی از پس آن‌ها برمی‌آییم و گاهی سعی می‌کنیم با آن‌ها کنار بیاییم. مهم نیست مشکلات ما چگونه شکل می‌گیرند، اینکه ما چگونه با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم و مقابله می‌کنیم اهمیت بسیاری دارد.

محیط پیرامونی یکی از مهم‌ترین مسائلی است که بیشتر افراد در زندگی شخصی و کاری خود با آن‌ها می‌گیرند. حال آنکه، به گفته بسیاری از روان‌شناسان، محیط نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت و هویت انسان ایفا می‌کند. برای مثال، ما عادت کردیم در مهمانی‌ها، به‌جای معاشرت با صاحب‌خانه یا هم‌سن‌وسالان خود، به گسلی‌مان خیره شویم و به انجام بازی، خواندن اخبار یا گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی بپردازیم. بر کسی پوشیده نیست که ابزارهای جدید و فناوری‌های روز در راحل و آسایش انسان تأثیر بسزایی داشته‌اند، اما نکته اینجاست که انسان‌ها عادت کرده‌اند، مثل بازی از ابزارهای مفید دیگر، به بدترین شکل از آن‌ها استفاده کنند.

اهمیت محیط پیرامونی آنجا مشخص می‌شود که جدا از اثرگذاری بر روی شخصیت انسان، بر رشد و توسعه فردی و اجتماعی تأثیر دارد. مثلاً همه ما در مقاطع مختلف زندگی تصمیم گرفته‌ایم تغییرات اساسی در سبک و شیوه رفتاری و عملکردی خود ایجاد کنیم و معمولاً روز اول هفته را برای این کار انتخاب می‌کنیم، اگرچه این اتفاق هیچ‌گاه رخ نمی‌دهد. درست مثل معتادی که هر روز تصمیم می‌گیرد اعتیادش را ترک کند، ولی به‌محض مواجهه با مواد محرک اعتیادش عوض می‌شود. یا افراد چاق که مدام تصمیم می‌گیرند وزنشان را کم کنند، ولی یخچالشان مملو از مواد غذایی مضر و ناسالم است.

بنابراین، تصمیم‌گیری برای ایجاد هر تغییر در زندگی مستلزم توجه به محیطی است که برای آن در نظر گرفته‌ایم. برای مثال، خواندن کتاب در اتاقی که مملو از وسایل غیرضروری و سروصداست هیچ فایده‌ای ندارد. چنانچه محیط پیرامونمان را تغییر دهیم، معجزه آن را در زندگی‌مان خواهیم دید. درست است که ترک

عادت‌های روزانه بسیار سخت است، اما اگر چیزهای اضافی را از محیط خارج کنیم، با تمرکز بیشتری می‌توانیم به سوی هدفمان گام برداریم.

البته، حضور انسان‌هایی که در ما انگیزه ایجاد می‌کنند و تجاربشان را در اختیار ما می‌گذارند نیز در نیل به اهداف فردی و اجتماعی بسیار مهم است. از طرفی، برای ایجاد هرگونه تغییری باید به لحاظ زمانی و هزینه سرمایه‌گذاری کنیم تا بتوانیم مسئولیت آن کار را بر عهده گیریم. پرداخت هزینه برای یادگیری و رشد در زمینه‌های گوناگون سبب می‌شود که مصمم‌تر به سوی اهدافمان پیش رویم.

از پایان لازم است اشاره کنم که شاید محیط و شرایط زندگی هر یک از ما راحتی تغییرپذیر نباشد، اما تغییر شیوه زندگی و آماده‌سازی زمینه لازم برای رسیدن به اهدافمان دست خود ماست. اگر شما هم با خواندن این کتاب احساس کردید که نابه‌حال مسیر را اشتباه پیموده‌اید، همین حالا اقدام کنید و کار را به فردا موکول نکنید.