

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تفکر آستانه‌ای

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده : دیو گری
ترجمه : محمد هادی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی



تفکر آستانه‌ای

نویسنده : دیو گری
ترجمه : محمدهادی آقاجانی
ویراستار : فاطمه آقاجانی
طراح و صفحه آرا : حامد حبیبی کسبی
مشخصات نشر : تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری : ۱۲۸ صفحه
نوبت چاپ : اول
شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
چاپ : نوتاش

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۲۲-۰
ISBN : 978-600-8808-22-0

نشانی ناشر : تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱
تلفن و دورنگار : ۵-۸۸۹۲۸۶۶۰
www.DIMORIN.ir

سرشناسه	:	گری، دیوید
Gray, David	:	
عنوان و نام پدیدآور:	:	تفکر آستانه‌ای / نویسنده دیو گری ؛ [مقدمه نویس ریچارد سال ورمن] ؛ ترجمه محمدهادی آقاجانی ؛ ویراستار فاطمه آقاجانی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی)، نمودار(بخشی رنگی) ؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۸-۲۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Liminal Thinking : Create the Change You Want by Changing the Way, ۲۰۱۷.
You Think	:	
موضوع	:	خودسازی
موضوع	:	(Self-actualization (Psychology
موضوع	:	رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	:	Behavior modification
موضوع	:	نگرش (روانشناسی)
موضوع	:	(Attitude (Psychology
موضوع	:	خود راهبری
موضوع	:	(Self-management (Psychology
موضوع	:	بصیرت
موضوع	:	Insight
شناسه افزوده	:	آقاجانی، محمدهادی، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	:	آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ - ویراستار
شناسه افزوده	:	ورمن، ریچارد سال، ۱۹۳۵ - م.، مقدمه‌نویس
شناسه افزوده	:	Wurman, Richard Saul
رده بندی کنگره	:	۶۳۷ BF۱۳۹۶ ۴۹ گ/خ
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۸۰۴۸۷۵

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمه

بخش ۱: چگونه باورها همه چیز را شکل می‌دهند؟

۱۹	اصل ۱ - باورها، الگو هستند
۲۵	اصل ۲ - باورها ساخته می‌شوند
۳۵	اصل ۳ - باورها دنیای مشترکی می‌سازند
۴۵	اصل ۴ - باورها باعث شکل‌گیری نقاط کور می‌شوند
۴۹	اصل ۵ - باورها از خود دفاع می‌کنند
۵۵	اصل ۶ - باورها و هویت به یکدیگر مربوط هستند

بخش ۲: باید چه کاری انجام دهیم؟

۶۳	تمرین ۱ - تصور کنید که عینی هستید
۶۷	تمرین ۲ - فنجانتان را خالی کنید
۷۳	تمرین ۳ - فضای امن ایجاد کنید
۸۵	تمرین ۴ - مثلث‌سازی و آزمایش کردن
۹۳	تمرین ۵ - سوال پرسید، ارتباط برقرار کنید
۹۷	تمرین ۶ - از هم گسستن روال معمول
۱۰۳	تمرین ۷ - اینجا و در همین لظه عمل کنید
۱۰۹	تمرین ۸ - با داستان‌ها ارتباط برقرار کنید
۱۱۳	تمرین ۹ - خود را تغییر دهید
۱۲۳	حالا چه می‌شود
۱۲۵	مطالب اضافی
۱۲۷	واژه‌نامه

پیش گفتار

دلیل نوشتن این کتاب

آلبرت انیشتین میگوید:

«انسان اگر می خواهد زنده بماند و به مراحل بالاتر برسد، باید روش جدیدی برای فکر کردن بیابد.»

چند سال پیش با کتابی مواجه شدم، که مرا به عنوان یک دانش آموز دبیرستانی تحت تاثیر قرار داد. نام کتاب تصویرسازی مداوم نوشته ی کرت هنکس بود که روش تصور کردن مداوم ایده ها را بیان می کرد. برای اولین بار بود که می دیدم شخصی برای فکر کردن از هنر نقاشی استفاده می کند، که همین کار بعدها تم اصلی زندگی و کار من شد.

آن کتاب به من آموخت که نقاشی، تنها وسیله ای برای نشان دادن ایده هایی موجود نیست، بلکه وسیله ای است برای جستجو، کند و کاو، فکر کردن و تحقیق.

این کتاب سال ها در قفسه کتابخانه من بود، اما روزی آن را باز کردم و از اینکه هنوز مانند ۲۰ سال پیش که برای اولین بار بازش کردم، پاک، تازه و جالب بود، خوشحال شدم.

به سرم زد و نام نویسنده را در گوگل جستجو کردم و پس از پیدا کردن سایتش از طریق فرم تماس برایش پیامی ارسال کردم. یادداشتم بسیار کوتاه بود:

سلام کورت.

فقط می خواهم بگویم کتاب تو تاثیر شگرفی بر من گذاشت. ممنون!

دیوید.

از اینکه به من پاسخ داد و این کار باعث شروع گفتگو بین ما شد، خوشحال شدم. ما با هم دوست شدیم و کتابی که هم اکنون در دست شماست حاصل این دوستی است.

آنچه الآن می دانم و قبلا نمی دانستم، این است که کورت شخصیتی فراتر از یک تصویرساز و طراح است. او کسی است که تا آن زمان نامی برایش به ذهنم نمی آمد اما حالا می خواهم بگویم او شخصی است که در آستانه فکر می کند. او از برخی نظرها مانند یک روانشناس است. هنر او به مردم کمک می کند باورهای خود را بشکنند، امتحان

کنند، در آنها جستجو کنند، آنها را تجزیه و تحلیل کنند و تغییر دهند. غالباً این کار به ایجاد تغییرات شگرفی می‌انجامد.

یکی از دلایلی که او می‌تواند این کار را خوب انجام دهد رفتار خوبش با مردم است. او شخصی با رفتار گرم و مهربان است و یکی از بهترین شنوندگانی است که من می‌شناسم. او قضاوت نمی‌کند.

من از کورت آموختم که بزرگترین موانع بر سر راه تغییر افراد، گروه‌ها و مردم یک شهر و کشور و حتی جهان، باورهای آنهاست.

چند سال طول کشید تا بتوانم فلسفه‌ی کورت را درک کنم و مدت بیشتری طول کشید که بتوانم آن را در زندگی شخصی و کارم به عنوان یک مدیر و مشاور به کار ببرم. هنوز هم در حال آموختن از او هستم.

علاقه اولیه من به طراحی، ناشی از جرعه‌ای بود که کار کورت در ذهن من ایجاد کرد، پس من نباید از اینکه او سال‌ها بعد دوباره جرعه‌ای در من ایجاد کند و باعث روناسی در زندگی و کار من شود، شگفت‌زده شوم.

من به عنوان مشاور، برخی از ایده‌های کورت را در پروژه‌های بزرگ پیاده کردم و متوجه شدم موفقیت این پروژه‌ها حتی فراتر از بزرگترین رویاهای من بود. هرچه بیشتر در دنیای سازمانها کار کردم، بیشتر به اصل بنیادین کورت برگشتم که می‌گوید:

ما بیشتر به صورت ناخودآگاه باورهایمان را می‌سازیم، سپس آنها ما را به زنجیر می‌کشند. آنها می‌توانند به ما در افزایش تمرکز کمک کنند و ما را یاری کنند تا انسان‌های موثرتری باشیم، اما شوربختانه می‌توانند ما را محدود کنند.

آنها چشم ما را به روی احتمالات می‌بندند و ما را در هوایی ابری، در ترس و شک قرار می‌دهند.

من و کورت بر سر روحی که بر دوستی حاکم است توافق داریم و می‌خواهیم اصول آنچه را که فکر آستانه‌ای نامیده‌ایم طراحی و گسترش دهیم، در عین حال مستقل از یکدیگر هم هستیم.

با این حال من می‌خواهم از او به خاطر بسیاری از ایده‌هایی که در این کتاب خواهید یافت

تشکر کنم. کورت سال‌هاست که با قلب‌های مردم سر و کار دارد.
این کتاب به کورت هنکس تقدیم می‌شود که دوست و راهنمای من است.

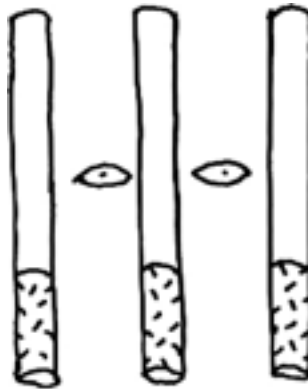


مقدمه

فکر آستانه‌ای چیست؟

مارشال مکلوهان می گوید:

وقتی شما موانع محیط خود را شناختید آنها دیگر مانع نیستند.



گرفتار در یک دام

آیا تا کنون برای شما اتفاق افتاده که یک لحظه، زندگی شما را برای همیشه تغییر دهد؟ وقتی ۲۹ سالم بود به شدت مایل بودم سیگار کشیدن را ترک کنم اما باور نداشتم که از پس آن بر می آیم. احساس می کردم در یک دام گرفتار شده‌ام. دیگر نمی خواستم سیگار بکشم، اما باور نداشتم که می توانم ترک کنم. قبلا امتحان کرده بودم و شکست خورده بودم.

روزی گرفتار سرما خوردگی شدم. چنان به سیگار معتاد شده بودم که با وجود بیماری و سرفه نمی توانستم کشیدنش را حتی برای یک روز متوقف کنم. همانطور که لباس حمام به تن داشتم و سرفه می کردم و سیگار می کشیدم، خود را پیرمردی تصور کردم که سینه‌ام خس خس می کند و نمی توانم نفس بکشم. متوجه شدم که این احساس را همیشه دارم نه

فقط زمانی که مریض هستم. پس سیگار را ترک کردم. این کار اصلاً آسان نبود، اما از اینکه توانستم انجامش دهم و بیش از ۲۰ سال حتی یک سیگار هم نکشم، شگفت زده شدم.

این کار به خودی خود یک تغییر بزرگ بود. اما این تغییر با تغییر بزرگتری همراه بود. من متوجه شدم اگر من توانستم سیگار را ترک کنم در حالی که گمان می‌کردم ترکش غیر ممکن است، پس توانایی‌های به مراتب بیشتری دارم.

اعتماد به نفس و انگیزه‌ای که با ترک سیگار به دست آوردم، باعث شد زندگی‌ام را تغییر دهم و فراتر از آن، راه‌های بهتری را ایجاد کنم. در طول چند ماه بعد، از شغلم استعفا دادم، عرصه‌ی فعالیت‌م را تغییر دادم، کل کشور را گشتم و کسب‌وکار شخصی خودم را راه اندازی کردم.

دید کلی من تغییر کرده بود و این تغییر دید، زندگیم را تغییر داد.



یک راه جدید برای دیدن درهای باز جدید