

مقابله با تعلل در ۶۰ ثانیه

تکنیک طلایی برای شروع کردن کارها

جف دیویدسون

مترجم: محبوبه امین تشویق

سرشناسه	: دیویدسون، جفری پی.، ۱۹۵۱ - م. Davidson, Jeffrey P
عنوان و نام پدیدآور	: مقابله با تعلل در ۶۰ ثانیه: شصت تکنیک طلایی برای شروع کردن کارها/ جف دیویدسون؛ مترجم محبوبه امین-تشویق.
مشخصات نشر	: تهران : سیمین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۷ ص.
شابک	: 978-600-6245-97-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The 60 second procrastinator : sixty solid techniques to jump-start any project and get your life in gear!, c2004
عنوان دیگر	: شصت تکنیک طلایی برای شروع کردن کارها.
موضوع	: اهدای
موضوع	: Procrastination
شناسه افزوده	: امین-تشویق، محبوبه، ۱۳۶۵ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF : ۱۳۵ : ۹۰الف/
رده بندی دیویی	: ۵۵/۳۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۶۸۰۵۷

📖 نام کتاب: مقابله با تعلل در ۶۰ ثانیه

✍ مولف: جف دیویدسون

✎ مترجم: محبوبه امین تشویق

✎ ناشر: سیمین

✎ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

✎ چاپ و صحافی: سیمین

✎ نوبت: اول ۱۳۹۶

✎ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۴۵-۹۷-۳

✎ قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۹	پیش گفتار.....
۱۲	مقدمه.....
۲۴	فصل اول (طرز فکرت را تغییر بده).....
۲۵	۱. از جنبه ای متفاوت به کارتان نزدیک شوید.....
۲۹	۲. با چشمان باز با تعلل روبرو شوید.....
۳۴	۳. چارچوب چالش را تغییر دهید.....
۳۷	۴. معانی کار را به چیزی بزرگ تر ربط دهید.....
۴۰	۵. به موفقیت های گذشته رجوع کنید.....
۴۳	۶. خودتان را در حال تصور کنید که به زیبایی موفق شده اید.....
۴۹	۷. با وجود ترس ۱۵ ثانیه ای کنید پیش بروید.....
۵۲	۸. زبان محدود کننده را بیگانه کنید.....
۵۴	۹. تعلل خلاق را تمرین کنید.....
۵۷	۱۰. گفتگوهای درونی مناسب به کار بکنید.....
۶۱	فصل دوم (هدف را تعیین کن).....
۶۲	۱۱. اولویت ها و اهداف مکمل خود را مرور کنید.....
۶۵	۱۲. ادعا کنید صاحب یک کار یا هدف هستید.....
۶۸	۱۳. مرتب و منظم شوید.....
۷۲	۱۴. میز کارتان را برای کار مرتب کنید.....
۷۶	۱۵. میز کارتان را برای تصمیم گیری آماده کنید.....
۷۹	۱۶. به کارهایتان ترتیب دهید.....
۸۲	۱۷. در قلمرو خودتان بمانید.....
۸۶	۱۸. عوامل بر هم زننده ی تمرکز را به حداقل برسانید.....
۸۹	۱۹. خلوت اختیار کنید.....
۹۳	۲۰. هیچ زمان ایده آلی وجود ندارد. دیگر منتظر چنین زمانی نباشید.....
۹۷	فصل سوم (به خودت یک فرجه ی کوچک بده).....

۲۱. از قدرت رایحه ها استفاده کنید ۹۸
۲۲. به موسیقی های تحریک کننده گوش دهید ۱۰۳
۲۳. خودتان را از شر حجم زیاد اطلاعات خلاص کنید ۱۰۶
۲۴. از خودتان بپرسید، «بعداً انجام این کار راحت تر می شود؟» ۱۱۲
۲۵. بپذیرید اینکه بخواهید پروژه ای را شروع کنید با تصمیم گرفتن در مورد آن فرق دارد ۱۱۵
۲۶. کسی را پیدا کنید که می تواند برای شروع به شما کمک کند ۱۱۷
۲۷. منتظر «سر حال شدن» نشوید ۱۲۲
۲۸. از یک به یک به جلو نهایت استفاده را ببرید ۱۲۵
۲۹. کار را از تن مرور کنید ۱۲۹
۳۰. قسمت های سخت کار را اول کار به دست بگیرید ۱۳۲
- فصل چهارم (قدم های پیدی دار) ۱۳۴
۳۱. راحت شروع کردن را انتخاب کنید ۱۳۵
۳۲. زمانی را به استراحت اختصاص دهید ۱۳۸
۳۳. یک سیستم خود پاداش دهی درست کنید ۱۴۱
۳۴. با خودتان قرارداد ببندید ۱۴۳
۳۵. یک مسیر مشخص ترسیم کنید ۱۴۵
۳۶. یک معامله ی پویا با خودتان راه بیندازید ۱۵۰
۳۷. تمامی هزینه ها را محاسبه کنید ۱۵۲
۳۸. خوب بخوابید و تغذیه ی سالم داشته باشید ۱۵۴
۳۹. از روش سه-تا-پنج استفاده کنید ۱۵۹
۴۰. محدودیت های زمانی کوتاه مدت تنظیم کنید ۱۶۲
- فصل پنجم (با کارهای سخت روبرو شو) ۱۶۴
۴۱. ورزش را به تفریح تبدیل کنید ۱۶۵
۴۲. دل را به دریا بزنید ۱۶۸
۴۳. صدای خودتان را ضبط کنید ۱۷۰
۴۴. برای مسیر موفقیت خودتان شریک انتخاب کنید ۱۷۲

۴۵. یک نفر را استخدام کنید ۱۷۴
۴۶. در یک مدت زمان مشخص، فقط یک کار را انجام دهید ۱۷۹
۴۷. ذهنیت نیمه ی سنگین را در پیش بگیرید ۱۸۴
۴۸. شیوه ی بزرگتر و بدتر را به کار بگیرید ۱۸۷
۴۹. پولتان را به امانت بگذارید ۱۹۰
۵۰. از یک مشاور کمک بگیرید ۱۹۲
- فصل ششم (پیشرفت را ادامه بده) ۱۹۶
۵۱. لقب به اندازه ی دهانتان بردارید! ۱۹۷
۵۲. سانس را از جلوی چشم بردارید ۱۹۹
۵۳. این صورت سر کنید که دیگران تحت تأثیر کار شما هستند ۲۰۲
۵۴. اجازه بدهید سحر خطر کار شما باشد ۲۰۳
۵۵. قدرت مهلت انجام کار را «شمار کنید» ۲۰۵
۵۶. انجام چند کار با هم را سراموش کنید ۲۰۹
۵۷. چالش هایتان را به دیوار بزنید ۲۱۲
۵۸. زمان استراحتتان را به حداقل برسانید ۲۱۵
۵۹. در واحد های روزانه کار کنید ۲۱۸
- ۶۰- سن و سال را فراموش کنید ۲۲۲
- گفتار نهایی ۲۳۹

مقدمه مترجم

خوشحالم که توانستم ترجمه ی این کتاب را نیز به لطف خدا تمام کنم. مطلبی که در طول ترجمه ی این کتاب به من انگیزه ی بیشتری می داد، راهکارهای عملی و کاربردی آن برای مقابله با تعلل بود. مطمئناً همه ی ما در طول زندگی، روزها یا لحظاتی را سپری کرده ایم که اراده ی شروع یک امر مهم را در خود نمی دیده ایم و آن را به تعویق انداخته ایم. من هم بارها و بارها در این شرایط قرار گرفته ام و به همین دلیل وقتی شروع به خواندن این کتاب کردم آن را بسیار مفید دیدم و تصمیم گرفتم به هم زبانان عزیزم فرصت خواندن آن را بدهم. وقتی خواندن این کتاب را شروع کنید متوجه خواهید شد که نویسنده سعی کرده است با زبانی بسیار خودمانی با شما صحبت کند. به همین دلیل من کلمه ی «تعلل» را انتخاب کردم؛ چرا که نسبت به کلمات مترادف خود (مسامحه، تکامل، درنگ، سستی، اهمال، کاهلی) ملموس تر است. معادل های غیر رسمی تر این کلمه «دست دست کردن»، «این دست و آن دست کردن» و «پشت گوش انداختن» هستند.

امیدوارم شما هم مثل من از خواندن این کتاب لذت ببرید و بتوانید با این مانع بزرگ پیشرفت مقابله کنید.

محبوبه امین تشویق