

قدرت انگیزه

نویسنده: سحر سلمان



سرشناسه	: سلمان، سحر،
عنوان و نام پدیدآور	: قدرت انگیزه/سحر سلمان.
مشخصات نشر	: تهران: آفتاب گیتی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
بک	: 978-622-6155-53-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: انگیزش
موضوع	: مثبت نگری
موضوع	: Motivation (Psychology)
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۳۸ الف ۵۰۳ PF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳ ۲۶۷۰

قدرت انگیزه

نویسنده: سحر سلمان
صفحه آرایی: تیم سحر مدیران
طراحی جلد: تیم سحر مدیران
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷
ناشر: آفتاب گیتی
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۵-۵۳-۳
کلیه حقوق برای ناشر و نویسنده محفوظ است.
ارتباط با مولف: ۰۹۱۲۹۲۴۴۲۸۲-۰ - اینستاگرام: @drsaharsalman

۱۱ مقدمه

فصل اول: انگیزه

- ۱۴ انگیزه
- ۱۶ انگیزه به شما تمرکز می‌دهد
- ۱۷ با انگیزه ابرویت‌های خود را تعیین کنید
- ۱۸ در برابر رویاهایتان: مسئولیت پذیر باشید
- ۱۸ با اندیشه‌های منفی برخورد کنید

فصل دوم: عادت‌های خوب باعث انگیزه می‌شود

- ۲۲ عادت‌های خوب
- ۲۴ آموختن عادت‌های جدید: تمرین تازگی است
- ۲۴ تداوم، یادگیری عادت‌های تازه را ساده می‌کند
- ۲۵ با کم آغاز کنید
- ۲۶ دیگران را از تصمیم‌های خود برای رسیدن به عادت‌های جدید مطلع کنید

فصل سوم: زمان خود را مدیریت کنید

- ۳۰ هشت قانون برنامه‌ریزی و مدیریت زمان
- ۳۱ قانون اول: استفاده درست از زمان
- ۳۲ قانون دوم: تعادل هماهنگی ایجاد می‌کند
- ۳۳ قانون سوم: محدودیت‌های خود را شناسایی کنید
- ۳۴ قانون چهارم: زمان بندی حساب شده از دشواری‌های شما می‌کاهد
- ۳۵ قانون پنجم: سهل انگاری را در نقطه خفه کنید
- ۳۵ قانون ششم: هدف‌ها، خود، مسیری را که باید بپیمایید مشخص می‌کنند
- ۳۶ قانون هفتم: تهیه فهرست کارهایی را که باید انجام دهید
- ۳۷ قانون هشتم: اندیشه عملی همیشه بهترین نتیجه را می‌دهد

فصل چهارم: بر سهل انگاری خود غلبه کنید

- ۴۰ بر سهل انگاری خود غلبه کنید
- ۴۱ مهارت‌های مدیریت زمان
- ۴۲ کمبود مهارت‌های خود را شناسایی کنید
- ۴۳ یافتن انگیزه
- ۴۵ رویارویی با استرس

فصل پنجم: هر روز خود را با نگرشی مثبت شروع کنید

- ۴۸ هر روز خود را با نگرشی مثبت شروع کنید
- ۴۹ با هدف و افکار مثبت روز خود را شروع کنید
- ۵۱ روتین را با کارهایی که از همه بیشتر دوست دارید آغاز کنید
- ۵۱ افکار مثبت خود را یادداشت کنید
- ۵۲ هدف‌های جدید را با اهداف کوچک‌تری تقسیم کنید

فصل ششم: چگونه "نگیره" رونی خود را بازیابیم

- ۵۶ چگونه انگیزه درونی خود را بازیابیم

فصل هفتم: انگیزه‌های خود را شناسایی کنید

- ۶۲ انگیزه‌های خود را شناسایی کنید

فصل هشتم: بر ترس‌های خود غلبه کنید تا به هدف‌هایتان برسید

- ۷۰ بر ترس‌های خود غلبه کنید تا به هدف‌هایتان برسید
- ۷۱ ترس
- ۷۲ به خود باور و اعتماد داشته باشید
- ۷۳ از دیگران بخواهید که از شما حمایت کنند
- ۷۴ شکست را بپذیرید

فصل نهم: با اندیشه مثبت متمرکز باقی بمانید

- ۷۸ با اندیشه مثبت متمرکز باقی بمانید
- ۷۹ هدف‌های خود را مشخص کنید

- ۸۰ شکرگزاری کنید
- ۸۰ دنبال جنبه‌های خوشایند بگردید
- ۸۰ رویاهایتان را دقیق بررسی کنید
- ۸۱ ارتباط برقرار کنید
- ۸۱ تقرب کنید
- ۸۲ مثبت بمانید

فصل دهم: خلافت باعث تقویت انگیزه می‌شود

- ۸۴ خلافت باعث تقویت انگیزه می‌شود
- ۸۵ با شکست قاطعانه برخورد کنید
- ۸۶ بدن خود را بشناسید
- ۸۶ اولویت‌های شما کدامند؟
- ۸۷ برنامه خوبی در نظر بگیرید
- ۸۷ استراحت کنید، مغز شما کامپیوتر نیست
- ۸۷ از انجام چند کار با هم خودداری کنید
- ۸۸ از کارتان لذت ببرید
- ۸۸ زمان مناسب همیشه بهترین نتایج را تولید می‌کند
- ۸۹ بدنتان را به کار و فعالیت وادارید و درباره هدف‌های رفیع‌تر باشید

فصل یازدهم: بر موانع زندگی غلبه کنید

- ۹۲ بر موانع زندگی غلبه کنید
- ۹۳ با مقاومت‌های خود مقابله کنید
- ۹۴ انگاره‌های منفی خود را در هم شکنید
- ۹۵ گام بعدی خود را درست انتخاب کنید
- ۹۶ با افراد مثبت اندیش و با انگیزه کار کنید

فصل دوازدهم: نااملايمات، انگیزه دهنده‌های قدرتمند

- ۱۰۰ نااملايمات، انگیزه دهنده‌های قدرتمند

فصل سیزدهم: با تعیین هدف‌ها انگیزه خود را حفظ کنید..... ۱۰۷

با تعیین هدف‌ها انگیزه خود را حفظ کنید..... ۱۰۸

فصل چهاردهم: معجزه متمرکز ماندن..... ۱۱۵

معجزه متمرکز ماندن..... ۱۱۶

مقابله با حواس پرتی‌ها..... ۱۱۷

از قدرت ۴۸ دقیقه استفاده کنید..... ۱۱۷

مركز به شما امکان می‌دهد تا نظمی در محیط کاری خود ایجاد کنید..... ۱۱۸

درباره کارهایتان مثبت فکر کنید..... ۱۱۹

فصل پانزدهم: ۷ روز برای تغییر مثبت و موفقیت

۷ روز برای تغییر مثبت و موفقیت..... ۱۲۲

تکرار عبارات انگیزشی، زاننه تاثیر مثبتی برای تحول درونی..... ۱۲۴

فصل شانزدهم: افکار رقابتی انگیزه را در شما زنده می‌کند

افکار رقابتی انگیزه را در شما زنده می‌کند..... ۱۲۸

فصل هفدهم: تسلیم نشو

تسلیم نشو..... ۱۳۲

شکست فرصتی برای یادگیری است..... ۱۳۴

گاهی اوقات احساس می‌کنیم انگیزه‌ای نداریم. روزهایی که دلمان می‌خواهد فقط تنبلی کنیم و هیچ انگیزه‌ای برای کارهای عادی و ساده هم نداریم. آیا می‌خواهید با این حالت مبارزه کنید؟ باید بدانیم که انگیزه است که به زندگی ما رنگ می‌دهد و راه را به سوی اهداف متری و بالا هموار می‌کند. انگیزه سبب می‌شود ارزش هر وقت خود را بدانیم و از هدر رفت زمان و انرژی جلوگیری می‌کند.

چرا بی انگیزه‌ای؟

به طور طبیعی موقعیت‌هایی وجود دارد که در آن عاقلانه است عمیق‌ترین احساساتتان را از دیگران پنهان کنید، ما اگر این پنهان کاری احساسات روش زندگی‌تان شود از نظر هیجانی و روحی فردی خشک و بی‌روح می‌شوید و تنها و منزوی خواهید شد. درست آن است که انتخاب می‌کنید. یعنی احساساتتان را به افرادی که قابل اعتمادند بیان کنید.

با خود قرار بگذارید.

هنگامی که احساس می‌کنید علاقه‌ای به انجام کاری یا کارهایی ندارید. به خود بگویید که این بخش از کتاب قدرت انگیزه را خواندم و یا گرایش‌های کاریم را تمام کردم. می‌روم بیرون قدم می‌زنم و یک بستنی (یا هر چیز دیگری) که به آن علاقه دارم می‌خورم.

با انگیزه رفتار کنید.

اگر بی حوصله‌اید و انگیزه کاری را ندارید. تصور کنید که سرشار از انگیزه‌اید. حسن این کار در این است که به محض شروع، آرام آرام احساس می‌کنید که شور و علاقه حقیقتاً در وجود شما زنده شده است.

راههای ایجاد انگیزه

اگر بی حوصله آید و انگیزه کاری را ندارید، تصور کنید که سرشار از انگیزه‌اید.

از شکست نه‌راسید

شکست را به عنوان نوعی اطلاعات مفید و ضروری و بخش طبیعی از موفقیت بپذیرید. یکی از بسکتبالیست‌های مشهور (مایکل جردن) می‌گوید: بیش از ۹ هزار خطا داشتم و تقریباً ۳۰۰ بازی را باختم. ۲۶ مرتبه به من اعتماد کردند تا ضربه پیروزی را بزنم.

با داشتن هدف

هدف را منظور خود را از انجام آن فعالیت بنویسید. سپس آن را روی دیوار، یا آینه بچسبید. با این کار، در طول روز، مراحل انجام کار را مرور می‌کنید و این آگاهی تداوم کار را برای شما آسان‌تر می‌کند.

مثبت اندیش باشید

بیاموزید که بیشتر اوقات مثبت اندیش باشید و یاد بگیرید که افکار منفی را قبل از آنکه سد راه شما باشند از سر بیرون کنید. ممکن است که همه نتوانیم همیشه مثبت اندیش باشیم اما باور کنید بیشتر ما می‌توانیم این حس را در خود تقویت کنیم و مطمئناً این کار نتیجه کار را بهتر می‌کند.

با مثبت اندیشی عاداتی خوب را در خود افزایش دهید و زمان خود را به بهترین شکل ممکن مدیریت کنید و بر سهل انگاری‌های بی مورد خود غلبه کنید.

با مطالعه کتاب قدرت انگیزه، شما به کسی تبدیل می‌شوید که تصمیم می‌گیرید او می‌شوید.

با آرزوی موفقیت

سحر سلمان

بهار ۱۳۹۷