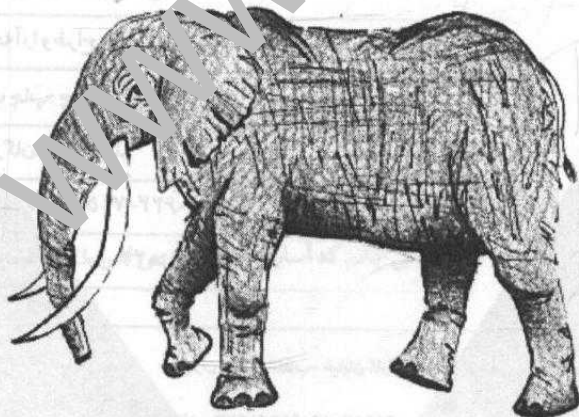


در آرزوی از سران اعمال کاری و شروع زندگی شاد

نویسنده: ابراهیم صادقیان



صادقیان فیروزآباد، محمدابراهیم، ۱۳۶۸ -	سرشناسه
فیل سواری مقدماتی: رهایی از زندان اهمال کاری و شروع زندگی شاد نویسنده محمدابراهیم صادقیان فیروزآباد.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: نشر بید، ۱۳۹۹.	مشخصات نشر
۲۵۲ص	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹۸۰-۶	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
رهایی از زندان اهمال کاری و شروع زندگی شاد.	عنوان دیگر
اهمالکاری	موضوع
Procrastination	موضوع
اهمالکاری -- جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
Procrastination -- Psychological aspects	موضوع
اهمالکاری -- پیشگیری	موضوع
Procrastination -- Prevention	موضوع
ترک عادت	موضوع
Habit breaking	موضوع
موفقیت	موضوع
Success	موضوع
۶۳۷	رده بندی کنگره
۱۵۵/۳۰	رده بندی دیویی
۷۳۰۶۵	شماره کتابشناسی ملی

نام کتاب: فیل سواری مقدماتی؛ رهایی از زندان اهمال کاری و شروع زندگی شاد

نویسنده: محمدابراهیم صادقیان فیروزآباد

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

صفحه آرا و طراح جلد: سیمین عربشاهی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹۸۰-۶

مبلغ سرمایه گذاری: ۴۴ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - کوچه رهنما - پلاک ۲ - واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



فصل ۱: یک بچه فیل تنبل

- ۲۱ داستا، حسن کچل
- ۲۱ قصه کوتاه حسن کچل
- ۲۴ معنی کلمه اهمال کاری
- ۲۵ اهمال کاری چیست؟
- ۲۸ تأخیر چیست؟
- ۲۹ فرق اثربخشی با کارایی چیست؟
- ۳۰ فیل شما از چه کارهایی بیشتر فراری است؟
- ۳۲ چه کسانی بیشتر اهمال کاری می کنند؟
- ۳۳ اهمال کاری و بی صبری
- ۳۵ اهمال کاری و دنیای مدرن
- ۳۸ تنبلی یا اهمال کاری
- ۳۸ استراحت یا اهمال کاری
- ۴۰ منطق اهمال کاری
- ۴۰ موقع اهمال کاری چه کارهایی می کنیم؟
- ۴۴ پس اهمال کاری چیست؟

فصل ۲: اگر فیل سواری یاد نگیرید چه اتفاقی می افتد؟ ۴۵

- ۴۷ چرا فیل سواری یاد بگیریم؟
- ۴۷ چرا فیل سواری یاد نگیریم؟
- ۴۹ چرا فیل سواری یاد بگیرید؟
- ۵۱ هزینه های زمانی
- ۵۲ رد دست دادن فرصت ها
- ۵۲ ضربه زدن به سر و نفس
- ۵۳ تصمیمات غلط به خاطر اهمال کاری
- ۵۳ از دست دادن اعتبار
- ۵۴ ضربه هایی که اهمال داری به زمان شما می زند
- ۵۴ ضربه هایی که اهمال کاری به بدن شما می زند
- ۵۵ هزینه های تحصیلی
- ۵۶ هزینه های کاری
- ۵۶ هزینه های مالی
- ۵۷ هزینه های معنوی و دینی
- ۵۸ ضربه هایی که اهمال کاری به روابط اجتماعی ما می زند
- ۵۹ شادی ای که از دست می دهیم
- ۵۹ آسیب های اقتصادی اهمال کاری
- ۶۰ زندگی ثروتمند با رهایی از اهمال کاری
- ۶۱ زندگی شاد با رهایی از اهمال کاری
- ۶۱ مقایسه

- ۶۵ مغز سه گانه
- ۷۱ ترس چیست؟
- ۷۱ درد چیست؟
- ۷۲ از چی می ترسیم؟
- ۷۵ حرحه افعال کاری
- ۷۷ زور بار ترسو می دهیم، مگر اینکه زور پیرزور باشد؟
- ۸۰ ترس : شکست
- ۸۱ من که اصلاً ترس نخوردم
- ۸۲ ترس از موفقیت یا ترس از شکستی بزرگ تر
- ۸۲ ترس از موفقیت یا ترس از دست دادن استقلال
- ۸۳ انتخاب بین دوستان و موفقیت
- ۸۴ بد صحبت کردن با خودمان
- ۸۶ فلج شدن در تصمیم گیری

- ۹۲ انگیزه بیرونی
- ۹۵ عادت به انگیزه از بیرون
- ۹۵ انگیزه درونی بر پایه هدف
- ۹۶ انگیزه درونی بر پایه مسیر
- ۹۹ زندگی بامعنا

- ۱۰۵ خوش بینی و انگیزه
- ۱۰۶ بدبینی آموخته شده
- ۱۰۹ تعمیم بدبینی آموخته شده
- ۱۱۰ نگرانی و نحوه توضیح دادن مسائل برای خودمان
- ۱۱۱ سرزنش
- ۱۱۲ خوش بینی بیش از حد
- ۱۱۵ میزان پاداش اندام کا، و انگیزه
- ۱۱۶ تأخیر و انگیزه
- ۱۱۷ دوربینی یا نزدیک بینی
- ۱۱۹ تست مارشمالو
- ۱۱۹ تأثیر بدبینی به تکانش
- ۱۲۰ تکانشگری
- ۱۲۰ اعتیاد و اهمال کاری
- ۱۲۱ انگیزه زیاد برای بعضی کارها
- ۱۲۴ چگونه خوش بینی و میزان پاداش روی هم اثر می گذارند؟
- ۱۲۵ چگونه تکانش گری و تأخیر روی هم اثر می گذارند؟
- ۱۲۶ فرمول کامل انگیزه
- ۱۲۷ اهمال کاری و افسردگی و انضباط شخصی

- ۱۳۱ با فیل خود صحبت کنید
- ۱۳۲ دنبال عشقتان بروید
- ۱۳۳ عشق خودتان را پیدا کنیم
- ۱۳۳ SWOT
- ۱۳۴ نقاط قوت و نقاط ضعف
- ۱۳۴ شناسایی نقاط قوت
- ۱۳۶ همپوشانی فرصت‌ها و قوت‌ها
- ۱۳۶ همپوشانی نقاط ضعف و فرصت‌ها
- ۱۳۷ لیست موفقیت‌ها
- ۱۴۰ ساختن مدل اولیهٔ رسالت خردتان
- ۱۴۲ تقویت نقاط قوت و نقاط ضعف
- ۱۴۳ استفاده از رسالت برای ایجاد انگیزه

- ۱۴۷ موتور خوش‌بینی را روشن کنید
- ۱۵۱ شکستن پروژه‌های بزرگ به قدم‌های کوچک‌تر
- ۱۵۵ از نیروی تکانش استفاده کنید
- ۱۵۶ تجربهٔ موفقیت از طریق دیگران
- ۱۵۷ تصویرسازی و برنامه ذهنی
- ۱۶۰ شکرگزاری برای ایجاد انگیزه

۱۶۳	شمردن موفقیت‌ها
۱۶۳	دعاکردن
۱۶۴	نگاهتان به شکست عوض شود
۱۶۵	برای پس رفت‌ها آماده باشید
۱۶۶	گرفتن مسئولیت اتفاقات

فصل ۸ : چگونه فیل خود را با لذت ببرانیم؟ ۱۶۹

۱۷۱	بالا بردن ارزش کار
۱۷۱	کارها را سخت‌تر کنید و به بازی تبدیل کنید
۱۷۳	رابطه دادن کار به زمان
۱۷۳	با تعهد، خودتان را جوابگو کنید
۱۷۴	از ترس فرار نکنید به سمت عسنان بپردازید
۱۷۵	افزایش انرژی
۱۷۸	ببین چقدر کار می‌کنم! (اهمال کاری مثبت)
۱۷۹	به خودمان محبت کنیم؟
۱۸۲	مقاومت به تعهد
۱۸۲	طفره روی در تفریح کردن
۱۸۶	بار فکری‌تان را کم کنید
۱۸۹	قانون ۱۰ - ۱۰ - ۱۰
۱۹۰	روان‌شناسی معکوس

فصل ۹ : فیل حرف گوش کن

۱۹۵

- ۱۹۷ انضباط شخصی
- ۱۹۹ فیل سوار را شارژ کنید
- ۲۰۰ چگونه فیل سوار را شارژ کنید
- ۲۰۲ کارهایی که باید امروز انجام دهید
- ۲۰۴ ورود به ناحیه ناراحتی
- ۲۰۵ هزینه اسب کار را پرداخت کنید
- ۲۰۶ اعتراض کنید که به اهمال کاری اعتیاد دارید
- ۲۰۷ توجیه کردن مسقف کنید
- ۲۰۸ حواس پرتی ها را دم کنید
- ۲۰۸ سطل آشغال رو بردار بر دم

فصل ۱۰ : فیل دنده اتومات

۲۱۱

- ۲۱۳ چگونه ظرفیت باطری فیل سوار را افزایش دهید
- ۲۱۴ ساختن عادت های جدید
- ۲۱۶ موانع شکل گیری عادت
- ۲۱۸ قطع کردن عادت های بد
- ۲۲۰ لیست عادات

مقدمه

سلام دوست عزیز! کتاب مقدمه به فیل سواری دارید. شاید شما که تصمیم گرفته اید این کتاب را بخوانید، قبلاً تجربه خرسواری یا اسب سواری داشته اید. شاید حالا علاقه مند شده اید تا سطح خود را بالاتر بیاورید و فیل سواری یاد بگیرید. شاید هم تعجب کرده اید که فیل سواری دیگر چیست؟! مگر فیل سواری هم آری؟! شاید اطلاع نداشته باشید، ولی دائم در حال فیل سواری هستید؛ فیل دیتان است که زندگی شما را کنترل می کند و چون سوار فیل شدن را دوست بلد نیستید، یعنی عملاً فیل تان سوار شما شده است.

فیل سواری می تواند خیلی لذت بخش باشد. فرض کنید سوار بر فیل خود در خیابان در حال رفتن هستید و هیچ چیز جلودار شما نیست. حتی می توانید با فیل خود از روی ماشین ها رد شوید و به راحتی به



مقصد برسید. حالا فرض کنید فیل تان رم کند و شتابان به سمتی که شما فرمان نداده بودید. آن وقت خیلی هم لذت بخش نخواهد بود! شاید هم خیلی ترسناک باشد! زمین خوردن از روی فیل با زمین خوردن از روی اسب یکسان نیست، آسیبش به مراتب بیشتر است، ولی باین حال باید بگویم که ۹۵ درصد مردم دنیا به سبک نوع دوم فیل سواری می کنند. در این کتاب فیل سواری اصولی را به شما آموزش خواهیم داد.

این کتاب درباره تمام کارهای ناتمامی که رهائشان کرده اید، درباره آن کتاب که با شوق و شوق خریدید، ولی در کتابخانه تان رها کرده اید و شاید هر بار که کنارش می گذرید و به آن یک نگاهی می اندازید، کمی احساس گناه می کنید، با نگاهی که اسم نوشتید یا اینکه می خواستید اسم بنویسید، ولی رهاپوش کردید، درباره درس خواندن های آخرین شب امتحان که باعث شده بر نمره ها، پایین بگیرید، ولی هر ترم گفتید از اول ترم شروع می کنم و هر ترم هر وقتید من شب امتحان بهتر درس می خوانم ولی این کار را نکردید است.

هر بار آرزوهای بزرگ خود را به بهانه های مختلف به بعد موکول کردید و وقتی به خودتان آمدید، دیدید ۱۰ سال گذشته و دیگه دیر شده است. درباره میزهای نامرتب که دائم به خودتان گفتید کارهای مهم تری دارم و ماه ها این میز نامرتب ماند. همچنین این کتاب درباره این است که چگونه این رفتارها را عوض کنیم و کارهایی را که برایمان اهمیت دارد، به خوبی و با توجه کامل و به موقع انجام دهیم.

در این کتاب یاد می گیریم که چگونه کارها را شروع کنیم و چگونه تا انتها ادامه دهیم، یعنی چطوری سوار فیل خود شویم و تا مقصد

هدایتش کنیم. این کتاب به شما کمک می‌کند که هم به کارهایتان برسید و هم بتوانید با احساس رضایت و بدون حس گناه، از تفریحات خودتان لذت ببرید.

در این کتاب از اهمال‌کاری خواهیم گفت؛ کاری که همیشه مانع رسیدن ما به تمام آرزوهایمان بوده است، مانع که چه عرض کنم، نابودگر تمام آرزوهایمان بوده. در این کتاب با آگاهی پیدا کردن درباره ساختار مغزمان یاد می‌گیریم که چگونه بر اهمال‌کاری غلبه کنیم. بخش از مغز ما که شاید ۹۵ درصد از زندگی ما را کنترل می‌کند و ما نسبت به وجودش آگاهی نداریم، این بخش از مغز از قدیم به فیل درون تشبیه شده است، چه خیلی قدرتمند است، ولی خواسته‌های متفاوتی از ما دارد و ما نسبت به حراسه‌هایش آگاه نیستیم.

در این کتاب یاد می‌گیریم که اهل کاری چیست، چرا اهمال‌کاری می‌کنیم، چرا وقتی به فیل خود دستور می‌دهیم کاری را انجام دهد برایمان انجام نمی‌دهد، چطوری اهمال‌کاری می‌کنیم و خودمان را فریب می‌دهیم، چگونه اهمال‌کاری نکنیم، یعنی مهم‌تر از همه، کارهایی را که می‌خواهیم با کمک فیل خود انجام دهیم، به فیل خود حتی انجام دهیم. وقتی این کتاب را خواندید فیل‌سواری برای شما لذت‌بخش خواهد شد و شما همیشه به مقصدتان خواهید رسید. آماده‌اید تا با فیل خود آشنا شوید؟