

تسلط بر انگیزه

راهنمای عملی برای ایجاد و حفظ

طولانی مدت انگیزه

www.ketab.ir

تألیف:

تیو موریس

ترجمه:

ساسان جعفرنیا

مهدی صفایی خرم

سرشناسه	:	موریس، تیبو
عنوان و نام پدیدآور	:	Meurisse, Thibaut
مشخصات نشر	:	تسلط بر انگیزه: راهنمای عملی برای ایجاد و حفظ طولانی مدت انگیزه / تألیف: تیبو موریس؛ ترجمه: ساسان جعفرنیا، مهدی صفایی خرم.
مشخصات ظاهری	:	مشهد: سخن گستر، ۱۴۰۰.
شابک	:	۲۰۰ ص.
وضعیت فهرست نویسی	:	978-622-295-014-9
یادداشت	:	قیما
عنوان دیگر	:	Master your motivation: a practical to unstick yourself, عنوان اصلی: build momentum and sustain long-term motivation.
موضوع	:	راهنمای عملی برای ایجاد و حفظ طولانی مدت انگیزه.
موضوع	:	انگیزش
موضوع	:	Motivation (Psychology)
موضوع	:	راه و رسم زندگی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع	:	موفقیت -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Success -- Psychological aspects
شناسه افزوده	:	جعفرنیا، ساسان، ۱۳۵۱ فروردین - مترجم
شناسه افزوده	:	صفایی خرم، مهدی، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی کنگره	:	BF ۵۰۳
رده بندی دیویی	:	۱۵۳/۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۶۵۲۲۶۹
وضعیت رکورد	:	قیما

تسلط بر انگیزه: راهنمای عملی برای ایجاد و حفظ طولانی مدت انگیزه

تیبو موریس

ساسان جعفرنیا - مهدی صفایی خرم

چاپ اول / ۱۴۰۰

چاپخانه: چاپ البرز

۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۵-۰۱۴-۹

۵۰۰۰ تومان



ناشر: سخن گستر

فهرست مطالب

مقدمه ۱۳

بخش اول: ارزیابی وضعیت خود ۱۹

۱. وضعیت کنونی خود را بپذیرید ۲۱

۲. واقعیت‌ها را بیان نمایید ۲۴

تمرین: واقعیت‌ها را بیان نمایید ۲۶

۳. چشم‌انداز خارجی داشته باشید ۲۷

خودتان را در کفش شخص دیگری قرار دهید ۲۷

تمرین: بیرون از خودتان بایستید ۲۸

بخش دوم: ایجاد نیروی حرکت ۲۹

۱. زدودن و پاک کردن ۳۱

الف- با زمان حال دوباره ارتباط برقرار نمایید ۳۲

لحظه کنونی امکانات بیشماری برای ارائه دارد ۳۳

۱- تنظیم اهداف روزانه ۳۴

۲- خواندن اهداف روزانه خود به صورت روزانه ۳۴

۳- مراقبه کردن ۳۵

۴- تمرین شکرگزاری ۳۵

۵- مصرف محتوای انگیزشی ۳۵

۶- بازیابی خود ۳۵

۷- ورزش روزانه ۳۶

- ۳۶..... به آینده خودتان اعتماد نمایید
- ۳۷..... تمرین: انتقال مسئولیتها به آینده شما
- ۳۸..... ب- نگرانی‌های خود را دسته بندی نمایید
- ۳۹..... الف- نگرانی در مورد چیزهایی که شما بر روی آنها کنترل دارید
- ۴۰..... ب- کارهایی که شما تا حدی بر روی آنها کنترل دارید
- ۴۱..... ج- چیزهایی که شما کنترلی بر آنها ندارید
- ۴۲..... تمرین: دسته بندی تمام نگرانی‌ها
- ۴۴..... تمرین اضافی
- ۴۴..... ج- بستن حلقه‌های باز
- ۴۵..... تمرین: بستن حلقه‌های باز
- ۴۶..... د- آزاد کردن برنامه تان
- ۴۶..... چرا نه گفتن برای شما ساده نیست
- ۴۷..... الف- فقدان شفافیت
- ۴۸..... ب- فقدان ابراز وجود
- ۴۹..... ج- فقدان درک معنی بله گفتن
- ۵۰..... تمرین: مشخص نمایید که چرا نمی‌توانید نه بگویید
- ۵۱..... چگونه نه بگوییم
- ۵۱..... الف- کوچک شروع نمایید
- ۵۲..... ب- توجه بیش از حد خود را متوقف نمایید
- ۵۳..... ج- تمرین نه گفتن
- ۵۳..... د- تمرین ارائه جایگزین‌ها
- ۵۴..... حذف کارهایی که با اکراه انجام می‌دهید
- ۵۴..... تمرین: حذف کارهای ناخوشایند
- ۵۵..... ط- تمیز کردن میز کار
- ۵۵..... تمرین: تمیز کردن میزتان
- ۵۵..... ع- منظم کردن محیط فیزیکی
- ۵۷..... کتاب‌ها
- ۵۸..... روزنامه‌ها و مقالات

۵۹	اشیایی با ارزش احساساتی
۵۹	چیزهایی که دیگر نیاز ندارید را هدیه دهید یا بیرون بیاورید
۶۱	تمرین: تمیز و منظم کردن محیط فیزیکی
۶۱	و- پیش بینی خود را اصلاح نمایید
۶۲	ه- استراحت‌های کافی داشته باشید
۶۳	هر ۷۵ تا ۹۰ دقیقه
۶۳	هر ۵۲ دقیقه
۶۴	هر ۲۵ دقیقه
۶۵	۲. تمرکز
۶۵	الف- ارزیابی بازدهی شما
۶۶	ایجاد سیستم ثبت زمان
۶۸	تمرین: ایجاد برنامه زمانی
۶۸	ب- اهرم قانون ۲۰/۸۰
۶۸	استفاده از قانون ۲۰/۸۰
۶۹	۲۰/۸۰ زندگی شما
۷۰	تمرکز برای چیزهایی که از آنها لذت می‌برید
۷۱	زندگی اجتماعی
۷۱	وضعیت مالی
۷۱	سلامتی
۷۱	حال خوب داشتن
۷۲	تمرین: ۲۰/۸۰ زندگی شما
۷۲	ج- از بین بردن حواس پرتی
۷۲	دانستن چرایی حواس پرتی
۷۳	الف- ترس از انجام ندادن خوب کار
	ب- نداشتن شفافیت کامل در مورد کاری که باید انجام دهید یا چگونگی
۷۴	انجام این کار
۷۴	ج- فقدان انگیزه
۷۵	د- فقدان انرژی
۷۶	تمرین: از بین بردن حواس پرتی

- ۷۶..... د- بهینه سازی محیط
- ۷۷..... محیط اطراف شما بسیار قویتر از اراده شماست
- ۷۹..... الف- اشیای فیزیکی
- ۷۹..... ب- افراد
- ۸۰..... ج- محیط مستقیم
- ۸۱..... تمرین: بهینه سازی محیط شما
- ۸۱..... د- محیط الکترونیکی
- ۸۲..... رفتن به سمت سم زدایی دیجیتال
- ۸۲..... سم زدایی کامل
- ۸۳..... سم زدایی نسبی
- ۸۴..... تمرین: کامل کردن سم زوای دیجیتال
- ۸۵..... ۳. احیا کنید
- ۸۵..... الف- کارهایی که کنید که عاشق انجام دادن آنها هستید
- تمرین: اگر ممکن است از انجام کارهایی که شما را شاد نمی‌کند دست
- ۸۶..... بکشید
- ۸۶..... مشخص کردن آنچه شما را شاد می‌کند
- ۸۷..... تمرین: مشخص کردن کارهایی که عاشق انجام آنها هستید
- ۸۹..... ب- مشخص کردن چیزهایی که واقعاً محرک شما هستند
- ۹۰..... دنبال کردن اهداف درست
- ۹۰..... الف- ایده آل کردن اهداف خود
- ۹۱..... تمرین: مشخص کردن چیزی که واقعاً می‌خواهید
- ۹۲..... ب- انتخاب اهداف برای تایید شدن توسط دیگران
- ۹۳..... ج- کارکردن بر روی هدف‌های درست به شیوه‌ای اشتباه
- ۹۵..... از نقاط قوت خود استفاده نمایید
- ۹۶..... تمرین: یافتن نقاط قوت
- ۹۷..... درک شخصیت خودتان
- ۱۰۰..... تمرین: از شخصیت خود استفاده نمایید
- ۱۰۱..... مشخص کردن ارزشهای اصلی خودتان

مقدمه

اولین قانون حرکت نیوتن می‌گوید که یک جسم در حال حرکت، در حال حرکت می‌ماند. این قانون در مورد انسان و حداقل در زمان ایجاد هدف صدق می‌کند. به عبارت دیگر وقتی که ما حرکت می‌کنیم و فعالانه به سمت هدف خود پیش می‌رویم گاهی اوقات حس می‌کنیم که دیگر نمی‌توانیم متوقف شویم، ما می‌توانیم در جریان کار قرار بگیریم و بسیار بیشتر از دیگران دستاورد داشته باشیم.

اما چه چیزی سبب می‌شود ما متوقف شویم؟ احتمالاً متوجه خواهیم شد که حرکت مجدد سخت خواهد بود. در نتیجه شاید در نهایت کارها را به تأخیر بیندازیم که نتیجه آن احساس افسردگی یا ترس از دست به عمل نزدن خواهد بود.

شاید اکنون شما نیز چنین حسی داشته باشید. شاید در یکی از وضعیت‌های زیر باشید:

- شما حس چسبندگی و فقدان انگیزه دارید که سبب می‌شود نتوانید در رسیدن به اهداف مهم خود پیشرفتی داشته باشید.
- شاید خود را بخاطر اینکه کاری انجام نمی‌دهید سرزنش می‌کنید.
- شاید حس شکست دارید و نمی‌دانید که باید چه کاری انجام دهید.
- شاید به خود شک دارید و بیش از اندازه نگران هستید.