

انرژی پلاس

۵۵+۱ روش جهت خودبرانگیختگی

www.ketab.ir

سرشناسه	: محرابی، حمید، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآورنده	: انرژی پلاس: ۱+۵۵ روش جهت خود برانگیختگی
مشخصات نشر	: نویسنده حمید محرابی؛ ویراستار رها عرفانی.
مشخصات ظاهری	: تهران، مانیان، ۱۴۰۰.
شابک	: ۲۸۰ ص؛ ۱۷×۲۴ س.م.
وضعیت فهرست‌نویسی	: 978-622-310-006-2
عنوان دیگر	: فیفا
موضوع	: ۱+۵۵ روش جهت خود برانگیختگی.
موضوع	: انگیزش
موضوع	: (Motivation Psychology)
موضوع	: موفقیت -- انگیزش
موضوع	: Achievement motivation
رده‌بندی کنگره	: BF۵۰۳
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۳/۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۴۴۷۲۶
وضعیت رکورد کتابشناسی	: فیفا

انرژی پلاس

نویسنده: حمید محرابی

ویراستار: رها عرفانی

صفحه آرا: بهمن پرتو

نوبت و سال چاپ: اول/۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۲-۰۰۶-۳۱۰-۶۲۲-۹۷۸

ناشر: انتشارات مانیان

قیمت: ۹۹۰,۰۰۰ ریال



نشر
مانیان

manian.ir

۰۲۱۵۵۱۳۸۹۹۱

۰۹۱۰۴۸۳۱۹۶۵

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان ایران» قرار دارد.

فهرست

مقدمه	۹
چرا به خودبرانگیختگی نیاز داریم؟	۱۷
راهکار چیست؟	۲۰
انگیزش چیست؟	۲۲
سلسله مراتب نیازهای آقای مازلو	۲۵
نیاز به راحتی، آسایش و رفاه	۲۶
احساس مهم بودن و خاص بودن	۲۷
عشق و ارتباطات	۲۷
مهارت و یادگیری	۲۹
اقدام	۳۱
خودبرانگیختگی	۳۱
چرا به خودبرانگیختگی نیاز داریم؟	۳۳
چگونه انگیزه خود را بالا ببریم؟	۳۶
۵۵+۱ روش برای افزایش انگیزه	۳۷
۱. باورها	۳۷
۲. داشتن هدف	۴۵

۵۱	۳. برنامه‌ریزی
۵۵	۴. شکرگزاری
۶۱	۵. سحرخیزی
۶۴	۶. تماشای طلوع و غروب خورشید
۶۵	۷. مطالعه
۷۰	۸. نوشتن
۷۴	۹. ورزش
۷۸	۱۰. خواب
۸۰	۱۱. موسیقی
۸۶	۱۲. شرکت در همایش‌ها و سمینارها
۸۸	۱۳. تجسم خلاق
۹۴	۱۴. تحسین کردن دیگران یا حسن جویی از آن‌ها
۹۸	آلکسی تایمیا چیست؟
۹۹	۱۵. قدردانی کردن
۱۰۱	چگونه انسان قدردانی باشیم؟
۱۰۲	۱۶. بخشش و گذشت
۱۰۷	۱۷. مثبت‌اندیشی یا تفکر مثبت یا خوش‌بینی
۱۰۹	تمرین عملی برای مثبت‌اندیشی:
۱۱۲	۱۸. مثبت‌نگاری
۱۱۶	۱۹. طبیعت‌گردی
۱۲۰	۲۰. سفر کردن
۱۲۴	۲۱. جملات تأکیدی
۱۲۸	۲۲. تابلوی آرزوها

- ۱۳۱..... چگونه تابلوی آرزوهای خود را بسازیم؟
۲۳. ملاقات با خود ۱۳۲
۲۴. حضور در گروه‌ها، انجمن‌ها، اجتماعات شاد و پرانرژی، تئاتر و کنسرت موسیقی و خنده ۱۳۷
۲۵. شهربازی، دستگاه‌های مهیج و جامپینگ ۱۳۹
۲۶. تمرکز یا توجه ۱۴۲
۲۷. نوشیدن قهوه ۱۴۷
۲۸. خریدکردن ۱۵۰
۲۹. آشپزی کردن ۱۵۲
۳۰. حضور در اماکن مقدس، متبرک و زیارتی و آرامستان‌ها ۱۵۵
۳۱. کمک کردن به دیگران و تقویت روحیه حمایتگری ۱۶۰
۳۲. پوشیدن لباس‌های متنوع و جدید، جلاقیک در پوشش ۱۶۸
۳۳. لبخندزدن ۱۷۴
۳۴. تنفس عمیق و درست ۱۸۰
- تنفس دیافراگی و شکمی چگونه است؟ ۱۸۲
۳۵. مراقبه و مدیتیشن ۱۸۵
۳۶. تکنیک همین الان انجامش بده ۱۹۰
۳۷. خریدن هدیه برای خود ۱۹۶
۳۸. بازی کردن ۲۰۰
۳۹. سخت‌ترین کار را اول انجام بده (قورباغه‌ها را قورت بده) ۲۰۳
۴۰. انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات ۲۰۵
- دعوت به چالش: ۲۱۰
۴۱. کمد لباس را مرتب کن ۲۱۲

هو الاول

مقدمه

از زمانی که انسان پای به عرصه وجود نهاد و تا زمانی که به سوی مرگ ابدی رهسپار شد، همیشه به فکر این گوی فضیلت بوده است: چگونه می‌توان به بهترین خویش دست یافت؟ چگونه می‌توان از بالاترین ظرفیت و امکانات وجودی خود به بهترین شکل ممکن بهره‌برداری کرد تا گوهر ناب خویش را نمایان کرده و به این گوی سعادت دست یافت؟ این موضوع همیشه در عرصه‌های مختلف یکی از سؤالات اساسی انسان از خویش بوده است. در نوشتن این کتاب، از این سؤالات الهام گرفته شده است که چگونه می‌توان به سمت بهترین خویش حرکت کرد؟ چگونه می‌توان نسخه وجودی خویش را به‌روزرسانی کرد و بهترین آن را خلق کرد؟ چگونه می‌توان با نمایان کردن بهترین نسخه، به هرآنچه در عالم هست دست یافت و چگونه برای به‌دست آوردن هرآنچه در عالم هست، باید از درون خود شروع و جست‌وجو کرد؟

حتماً همگی بارها و بارها در زندگی ملاحظه کرده‌ایم که انسان‌ها برای انجام دادن یک سری از امور و یک سلسله اقدامات، تصمیمی جدی می‌گیرند؛ به‌طور مثال برای باشگاه رفتن تصمیم می‌گیرند، برای مطالعه یک کتاب خوب تصمیم می‌گیرند، برای ادامه تحصیل، برای کار بیشتر و برای سحرخیزی تصمیم می‌گیرند. تصمیم می‌گیرند برای ارتباط مؤثر برقرار کردن، برای داشتن تاکنون نداشته‌ها، برای به‌دست آوردن تاکنون به‌دست‌نیآورده‌ها. انسان‌ها در طول زندگی خویش

بسیار تصمیم می‌گیرند. برای برطرف کردن نیازها، برای کسب تاکنون کسب‌نشده‌ها و جذب تاکنون جذب‌نشده‌ها و آرام گرفتن در ناآرامی‌ها، با گذشت، با بخشش خود و سپس دیگران و... تصمیم‌های زیاد دیگری را می‌گیریم و حتی از مرحله هدف‌گذاری نیز عبور می‌کنیم و سپس شروع به اقدام و کار می‌کنیم و بعضاً هم اقدامی قوی و قدرتمند، شروعی مقتدرانه و شروعی پر از هیجان و پر از نشاط و پر از انگیزه؛ ولی به محض اینکه چند ساعت و چند روز و شاید هم چند هفته از آن می‌گذرد، دچار سردرگمی‌های زیادی می‌شویم و نومیدی همانند ابرهای سیاه بر بالای سر ما ظاهر می‌شود و گویی که تمام اشتیاق و توان و تحرک ما از بین رفته باشد، قدم از قدم نمی‌توانیم برداریم، کاری نمی‌توانیم انجام دهیم، کوچک‌ترین اقدامی برای ما سخت به نظر می‌رسد، نمی‌توانیم تلاش کنیم و نمی‌توانیم حرکت کنیم. با خود می‌گوییم: خدایا، چه اتفاقی افتاده است؟ چه شده است؟ چرا این‌گونه شد؟

برای مدتی زمان متوقف می‌شود و گویی چاره‌ای نداری، جز فراموش کردن تمام خواسته‌ها و تمام اهداف و آرزوها و انگار باید تماشاگر شکست و ریختن آرزوها در زیر پاهای ناامیدی باشی. واگویی‌هایی در ذهنت شروع به همه‌می‌کند و تو نمی‌توانی، باید دست بکشی از تمام چیزهایی که به دنبالش بودی، شبیه به متحدشدن قطره‌های آب سردی است که بر پیکر بی‌جان شدن‌ها، خواستن‌ها و می‌توانم‌ها سرازیر می‌شود.

یارای ادامه‌دادن نداری، نمی‌توانی حرکت کنی. لحظات بسیار سخت و دردناکی به سراغت می‌آید. از طرفی حسرت انجام‌ندادن‌ها را در آینه آینده می‌بینی که چگونه گریبان‌ت را می‌گیرد و از طرفی قدرت نمی‌توانم‌ها و غرش نشدن‌ها و هیاهو و شورش نجوهای «این کار برای تو بزرگ است و از پیشش بر نمی‌آیی» نیز بسیار زیاد است و بر تو مستولی می‌شود.

چه باید کرد؟ به‌راستی در چنین موقعیت‌هایی چگونه باید کلمه زیستن را زندگی کرد؟ مغزمان واژگان و رویدادهای اطراف را چگونه ترجمه کند و به چه چیزی ترجمه کند؟ چگونه باید ادامه داد و اینکه در نهایت چه باید کرد؟