

۱۰۰+۱۰ راه برای انگیزه دادن به خود
زندگی‌تان را برای همیشه تغییر دهید

استاد و جلال
ترجمه‌ی اسماعیل نوری



اشارات نشر و نشر



نقش و نگار

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۸

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۴۹ - ۶۶۹۵۰۷۲۵

www.naghshonegar.org

۱۰ + ۱۰ راه برای انگیزه دادن به خود

نویسنده: استیو چندلر

مترجم: اسماعیل نوری

ویراستار: امین درستی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

سرشناسه: چندلر، استیو Chandler, Steve

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰ + ۱۰ راه برای انگیزه دادن به خود: زندگی تان را برای همیشه تغییر دهید استیو چندلر؛ ترجمه‌ی اسماعیل نوری

مشخصات نشر: تهران، نقش و نگار، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۲۳۴ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۵۸۴۱۳۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی: 100 Ways to Motivate Yourself, Change Your Life Forever

موضوع: انگیزش؛ (Psychology) Motivation

موضوع: خودسازی؛ (Psychology) Self-actualization

شناسه‌ی افزوده: نوری، اسماعیل، ۱۳۶۳ -، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ص ۴ ج ۹ / BF۵۰۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۴۹۳۹۷

همه‌ی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر، تولید، بازنویسی، انتشار و اقتباس تمام یا قسمتی از این اثر به هر شیوه از جمله فتوکپی، صوتی، تصویری، الکترونیکی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی از ناشر است.

فهرست

۹. مقاله: انگیزش به آتش نیاز دارد.....
۱۲. ۱. خود را در تیر مرگ تصور کنید.....
۱۴. ۲. گرسنه بمانید.....
۱۶. ۳. دروغی به خودتان بگویید که به واقعیت تبدیل شود.....
۱۷. ۴. چشمانتان را جایزه بوزید.....
۱۸. ۵. یاد بگیرید در زمان صلح سرق بریزید.....
۲۱. ۶. زندگی تان را ساده کنید.....
۲۵. ۷. در جست و جوی طلای درم شده باشید.....
۲۷. ۸. تمام دکمه های تان را بفشارید.....
۲۸. ۹. از موفقیت های تان آرشو بسازید.....
۳۰. ۱۰. از چیزهای غیرقابل پیش بینی استقبال کنید.....
۳۰. ۱۱. شاه کلید خود را پیدا کنید.....
۳۲. ۱۲. کتابخانه تان را سیار کنید.....
۳۵. ۱۳. کارتان را به دقت برنامه ریزی کنید.....
۳۶. ۱۴. جنبه ی خوش بینی افکارتان را تقویت کنید.....
۳۸. ۱۵. دینامیت تنبلی تان را روشن کنید.....
۳۹. ۱۶. چند دوست شاد برگزینید.....
۴۰. ۱۷. یاد بگیرید که نقش بازی کنید.....
۴۲. ۱۸. یکسره کار نکنید... یک جابانشینید.....
۴۴. ۱۹. مواد شیمیایی مغزتان را به کار بگیرید.....
۴۵. ۲۰. برای همیشه دبیرستان را ترک کنید.....
۴۷. ۲۱. یاد بگیرید که خونسردی تان را راکتار بگذارید.....
۵۰. ۲۲. تلویزیون تان را نابود کنید.....
۵۱. ۲۳. از زندان روح خود فرار کنید.....
۵۲. ۲۴. بازی های خودتان را به نمایش بگذارید.....

۲۵. اینشتین درون تان را پیدا کنید..... ۵۴
۲۶. به سوی ترس تان بدوید..... ۵۶
۲۷. راه برقراری ارتباط را ایجاد کنید..... ۵۸
۲۸. گوش دادن متقابل را امتحان کنید؛ یکی بگویید، یکی بشنوید..... ۶۰
۲۹. قدرت اراده تان را قبول داشته باشید..... ۶۱
۳۰. تشریفات کوچک خودتان را داشته باشید..... ۶۳
۳۱. تایی برای ظهور پیدا کنید..... ۶۵
۳۲. رید خود باشید..... ۶۷
۳۳. به دست پردازشگر کلمه تبدیل شوید..... ۶۸
۳۴. کامپیوتر بدنتان را برنامه دار کنید..... ۶۹
۳۵. زمان - مکان را در آید..... ۷۰
۳۶. کارآگاه تبدیل باشید..... ۷۱
۳۷. در رابطه تغییر مسیر ایجاد کنید..... ۷۴
۳۸. یاد بگیرید بعد از عقب افتادن پیروز شوید..... ۷۵
۳۹. خودتان به نجات خود بپردازید..... ۷۷
۴۰. به نیت روح خود پی ببرید..... ۸۰
۴۱. با طرف راست مغزتان بلند شوید..... ۸۶
۴۲. اجازه دهید هر دو طرف مغزتان نفس بکشند..... ۸۷
۴۳. ستاره های تان را به درخشش درآورید..... ۸۹
۴۴. چیزی خلق کنید..... ۹۱
۴۵. نقاب بازی تان را به صورت بزنید..... ۹۲
۴۶. آرامش فعال را پیدا کنید..... ۹۴
۴۷. امروز را به یک شاهکار تبدیل کنید..... ۹۵
۴۸. از مشکلات تان لذت ببرید..... ۹۶
۴۹. [مطالب مهم را] به ذهن تان یادآوری کنید..... ۹۹
۵۰. اهداف بزرگ تان را به هدف های کوچک تر تقسیم کنید..... ۱۰۲
۵۱. اهداف تان را جلوی چشمان تان قرار دهید..... ۱۰۴
۵۲. خارج از قاب فکر کنید..... ۱۰۷
۵۳. دست از فکر کردن برندارید..... ۱۱۰
۵۴. یک مناظره ی خوب ترتیب دهید..... ۱۱۵
۵۵. دردسرها را برای خودتان سودمند کنید..... ۱۱۷
۵۶. در مغزتان طوفان به راه بیندازید..... ۱۲۰

۵۷. دائماً صدای تان را متحول کنید..... ۱۲۲
۵۸. مرزهای جدید را در آغوش بگیرید..... ۱۲۴
۵۹. عادت های قدیمی تان را بهسازی کنید..... ۱۲۷
۶۰. تابلوی شاهکار امروزتان را نقاشی کنید..... ۱۲۹
۶۱. طول استخر را زیر آبی شنا کنید..... ۱۳۰
۶۲. یک مربی خوب دست و پا کنید..... ۱۳۲
۶۳. سعی کنید خانه تان را بفروشید..... ۱۳۶
۶۴. روح تان به گفت و گو بنشینید..... ۱۳۸
۶۵. قول سفر به کره ی ماه را بدهید..... ۱۴۰
۶۶. روز کسی را بزرگ کنید [کسی را خوشحال کنید]..... ۱۴۱
۶۷. بازن دایره را انجام دهید..... ۱۴۲
۶۸. یک بازی راه مدار کنید..... ۱۴۶
۶۹. از مادر تان پولید کنید..... ۱۴۹
۷۰. روبه خورشید بایستید..... ۱۵۰
۷۱. به اعماق وجودتان سفر کنید..... ۱۵۲
۷۲. [با مشکلات] بجنگید..... ۱۵۳
۷۳. از راه حل پنج درصد استفاده کنید..... ۱۵۴
۷۴. کار مورد نظرتان را بد انجام دهید..... ۱۵۷
۷۵. تصویر سازی ذهنی را یاد بگیرید..... ۱۶۰
۷۶. مشکلات را جدی نگیرید..... ۱۶۲
۷۷. خدمت کنید و ثروتمند شوید..... ۱۶۳
۷۸. لیستی از زندگی تان تهیه کنید..... ۱۶۵
۷۹. هدف نیرومند و مشخصی تعیین کنید..... ۱۶۷
۸۰. اول خودتان را تغییر دهید..... ۱۶۹
۸۱. زندگی تان را ضربه فنی کنید..... ۱۷۰
۸۲. نه را یک جور سؤال در نظر بگیرید..... ۱۷۲
۸۳. در مسیر منتهی به یک مقصد قرار بگیرید..... ۱۷۴
۸۴. روزی اخبار بگیرید..... ۱۷۶
۸۵. فعالیت را جایگزین نگرانی کنید..... ۱۷۸
۸۶. با متفکران معاشرت کنید..... ۱۸۱
۸۷. بیشتر لذت ببرید..... ۱۸۳
۸۸. پیاده روی کنید..... ۱۸۴

۱۸۷.....	۸۹. داستان های معماگونه ی بیشتری بخوانید.
۱۸۹.....	۹۰. راه صعودتان را کشف کنید.
۱۹۰.....	۹۱. از نقاط ضعفتان بهره برداری کنید.
۱۹۲.....	۹۲. سعی کنید مشکل شما باشید.
۱۹۴.....	۹۳. هدفتان را بزرگ تر کنید.
۱۹۶.....	۹۴. به خودتان درس پرواز بدهید.
۱۹۹.....	۹۵. نیایان را توجیه پذیر نگه دارید.
۲۰۱.....	۹۶. پایه قدرتتان را مستحکم کنید.
۲۰۲.....	۹۷. صداقت را به زیبایی ربط دهید.
۲۰۴.....	۹۸. برای خودتان داستانی بخوانید.
۲۰۶.....	۹۹. بی دلیر بخند.
۲۱۶.....	۱۰۱. فقط بغیر.
۲۱۷.....	۱۰۲. شادمانی را تجربه کنید.
۲۲۰.....	۱۰۳. دسته ی زندگی را در دست بگیرید [نه تیغی آن را].
۲۲۲.....	۱۰۴. برای خودتان پیام های انگیزشی بگذارید.
۲۲۴.....	۱۰۵. سعی کنید خودتان را دوباره بسازید.
۲۲۴.....	۱۰۶. پاسخ دادن را به واکنش نشان دادن ترجیح دهید.
۲۲۵.....	۱۰۷. آموزه های کتابی که می خوانید را به کار بیندید.
۲۲۹.....	۱۰۸. کاری که امروز می توانید را انجام دهید.
۲۳۱.....	۱۰۹. ساختاری متفاوت خلق کنید.
۲۳۲.....	۱۱۰. از پرورش استقامت خود لذت ببرید.

مقدمه: انگیزش به آتش نیاز دارد

وقتی باب دیلن^۱ در کتابش با عنوان رویدادنامه^۲، از میزان شیفتگی‌اش به جون بایز^۳ قبل از ملاقات با او می‌نویسد، احساساتش را این‌گونه توصیف می‌کند: «از رویارویی با او من سراسیمه شدم. قبلاً می‌خواستم ببینمش، اما حالا دلم نمی‌خواست با او روبه‌رو شوم. این که در آن لحظه پشت سرش بودم، داشتم دنبالش راه می‌رفتم. او [در وجودش] آتش داشت و احساس می‌کردم من هم همان آتش را در وجودم دارم.»

ما نمی‌پرسیم که منظور او از «آتش» چیست و در حالی که منظورش را خوب درک می‌کنیم به خواندن ادامه می‌دهیم. بایز سال من بعضی وقت‌ها شک می‌کنم و از خودم می‌پرسم: «آیا واقعاً منظور او را می‌دیم؟ آیا از روی تجربه این را می‌دانیم؟ آیا ما هم همان آتش را احساس می‌کنیم؟ آیا باید شاعر یا ترانه‌سرا باشیم تا درک کنیم؟» نه! همه می‌دانیم که منظور از داشتن آتش چیست، مهم نیست که چقدر کم آن را تجربه کرده‌ایم.

نقطه‌ی عطف زندگی‌ام وقتی اتفاق افتاد که فهمیدم می‌توانم این آتش را خودم به تنهایی روشن کنم. بیش از پنجاه سال از عمرم صرف کشف این حقیقت شد. اما

۱. Bob Dylan: خواننده، آهنگساز، شاعر و نویسنده‌ی آمریکایی. - م.

۲. Chronicles: شرح وقایع به ترتیب تاریخ زمانی. - م.

۳. Joan Baez: خواننده و ترانه‌سرای نامدار و اسطوره‌ای موسیقی آمریکا که به مشهور شدن باب دیلن در

آمریکا کمک کرد. - م.

در رابطه با این موارد، من کند و آهسته عمل می‌کنم، شما اگر بخواهید می‌توانید همین امروز به این حقیقت برسید. تا پنجاه سالگی فکر می‌کردم این آتش فقط وقتی به وجود می‌آید که چیزی مرا به هیجان می‌آورد. این چیزی بود که باید برایم اتفاق می‌افتاد و این باور را داشتم، چون آن را تجربه کرده بودم. باید از چیزی که درک می‌کنی پیروی کنی، این طور نیست؟

جالب‌ترین چیز در مورد آتش این است که برای روشن شدنش آتش می‌خواهد. من برای روشن کردن آتش به طرف اجاق [منقل] می‌روم. روزنامه‌ی مچاله‌شده‌ای را بر روی آن می‌گذارم. بعد هیزم‌ها را روی چوب‌های نازک قرار می‌دهم. اما حطور این آتش را روشن می‌کنم؟ یک کبریت لازم دارم؛ یا یک فندک. برای روشن کردن آتش باید آتش داشته باشید. کنایه‌آمیز است؟ متناقض‌نماست؟ غیر منطقی است؟ یک شوخی است؟

یک بار یکی از دوستانم گفت: «روای آتشی!» او داشت به این واقعیت اشاره می‌کرد که من حجم زیادی از ایده‌های، آمارها، نسخه‌ی مکتوبی از چیزهایی که داشتیم می‌فروختیم، برنامه‌های صوتی ضبط‌شده و چند تا کار دیگر را برایش فرستاده بودم.

چطور در وجودم آتشی را شعله‌ور کردم و خودم را با آتش قرار دادم [به خودم انگیزه دادم]؟ با آتش.

یک کار منجر به کارهای دیگر شد و از زود برخاستن و زود رفتن نتایج خودم را وادار به انجام کار کردم. به جای اجازه دادن به حواس پرتی، خودم را وقف کار کردن کردم. کار کردن (همیشه وقتی تمام وجودتان را وقف آن می‌کنید) خیلی زود سرگرم‌کننده و مفرح می‌شود.

نولن کوارد نمایشنامه‌نویس می‌گفت: «کار کردن مفرح‌تر از تفریح است.»

این زمانی است که کار را انجام می‌دهید، نه وقتی که به آن فکر می‌کنید. به خصوص وقتی که پیش از موعد به آن فکر می‌کنید.

برای روشن کردن آتش به آتش نیاز دارید. مالیدن دو تکه چوب به هم اصطکاک و حرارت لازم برای تولید یک جرقه و سپس شعله‌ی کوچکی که بتوانید با آن آتش بزرگ‌تری را فراهم کنید، ایجاد می‌کند.

برای شما هم فرایند مشابهی وجود دارد. دست به کار شدن - فارغ از این که میل به انجام کار و فعالیت را داشته باشید یا نه - مشابه مالیدن دو تکه چوب به هم است. آن فکر مانع‌کننده‌ی تکه‌های چوب، میل دارند که به هم مالیده شوند؟ آیا تا به حال دیده‌اید که آن‌ها این کار را با هم انجام دهند؟

این کتاب کوچک از زمان چاپ اولش در سال ۱۹۹۶ تا به حال، از چنان موفقیتی برخوردار شده است که هیچ وقت تصورش را هم نمی‌کردم. در طول هجده سال اول فروش این کتاب، ما شاهد پیدایش اینترنت به عنوان منبع اصلی اطلاعات جهان بوده‌ایم. [در طول این سال‌ها] مردم نه تنها این کتاب را از طریق اینترنت می‌خریدند، بلکه بازخوردهای شان را در آن جا اعلام می‌کردند. ویژگی شگفت‌انگیز فروشگاه‌های اینترنتی کتاب این است که آن‌ها بازخوردهای عامه‌ی مردم را به نمایش می‌گذارند، و نه فقط نقدهای روزنامه‌نگاران حرفه‌ای که برای بقای شان باید شوخ طبع، عیب‌جو و زیرک باشند.

یکی از منتقدان مردمی ویراست اول کتاب ۱۰۰ راه، بوبا اسپنسر از آلانت تنسی بود. او نوشته بود: «در واقع این کتاب کتابی عمیق با نظریه‌های پخته، درباره‌ی نحوه‌ی بهتر کردن زندگی‌تان نیست، بلکه عمدتاً راهنمایی‌های بسیار خوبی برای افزایش انگیزه‌تان دارد. اگر می‌خواهید در همه‌ی بخش‌های زندگی‌تان پیشرفت کنید، باید این کتاب را بخوانید.»

بوبا به این کتاب امتیاز پنج ستاره داده بود و من بیشتر از هر منتقد حرفه‌ای از بازخورد او سپاسگزارم. او [با این حرفش] می‌گوید من از پس کاری که قصد

انجامش را داشتم، برآمدم:

«پیچیده کردن چیزهای ساده، کار پیش پا افتاده‌ای است؛ اما ساده کردن چیزهای پیچیده نشانه‌ی خلاقیت است.»

چارلز مینگوز، نوازنده‌ی مشهور جاز

۱. نرد، ادر بستر مرگ تصور کنید

چند سال پیش وقتی داشتم با دیورس براندرن روان‌درمان‌گر کار می‌کردم، مرا درگیر اجرای تمرین «بستر مرگ» خودش کرد.

از من خواست بلند شوم و وضوح خودم را - دراز به دراز - در بستر مرگ تصور کنم و احساسات مربوط به مرگ و خواندن غزل خداحافظی را به‌طور کامل در ذهنم مرور کنم و بعد، در خیالم از آنجا که در زندگی برایم مهم بودند را یکی‌یکی برای عیادت به بالینم دعوت کنم. به‌طور کلی حضور هر یک از دوستان و خویشاوندان را تجسم می‌کردم، باید بدان بلند با آن‌ها حرف می‌زدم. باید به آن‌ها می‌گفتم هنگامی که دارم می‌میرم می‌خواهم به چیزی را بدانند.

با هر کسی که صحبت می‌کردم، می‌توانستم صدای صدام را احساس کنم. نمی‌توانستم جلوی جریحه‌دار شدن احساساتم را بگیرم. چشمانم پر از اشک بودند. حس زوال و از دست دادن را تجربه می‌کردم. غصه‌ی تمام شدن عمرم را نمی‌خوردم؛ غصه‌ی عشقی را می‌خوردم که داشتم از دست می‌دادم. به عبارت دقیق‌تر، ارتباط عاشقانه‌ای که هیچ‌وقت وجود نداشت.

در طول این تمرین سخت، واقعاً فهمیدم که چقدر از عمرم را تلف کرده بودم. مثلاً چقدر احساسات شگفت‌انگیزی درباره‌ی فرزندانم داشتم که هیچ‌وقت صراحتاً ابرازشان نکرده بودم. در پایان تمرین، از لحاظ روحی به‌هم‌ریخته بودم. به‌ندرت در زندگی‌ام به آن شدت گریسته بودم، اما وقتی آن هیجانات رنگ باختند، اتفاق عجیبی رخ داد. هشیار شدم. فهمیدم که واقعاً چه چیزی مهم است و چه