

تمام کن، آنچه را شروع کرده‌ای

(شروع کردی، تمومش کن)

www.ketab.ir

نویسنده:

پیتر هولینز

مترجم:

سحر نوشادمطهر

- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
- Hollins, Peter : هالینز، پیتر
تمام کن آنچه را شروع کرده‌ای :
هنر پشتکار، عمل، اجرا و خودتنظیمی / نویسنده پیتر هولینز ؛
مترجم سحر نوشادمطهر.
ویراستار آذین نوذری.
تهران: السا، ۱۴۰۱.
۱۱۲ ص.
۹۷۸-۶۳۲-۷۵۸۴-۳۶-۴ :
شابک
- مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
- عنوان اصلی: Finish What You Start: The Art of Following
Self-Discipline & ,Through, Taking Action, Executing
کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "تمام کن آنچه آغاز کردی را: هنر
دنبال کردن افکار و ایده‌ها، تا رسیدن به نقطه هدف" با ترجمه ساناز
اصفهان‌ی توسط نشر میدان سال ۱۳۹۸ منتشر شده است.
تمام کن آنچه آغاز کردی را: هنر دنبال کردن افکار و ایده‌ها، تا
رسیدن به نقطه هدف.
هنر پشتکار، عمل، اجرا و خودتنظیمی.
شروع کردی، تمومش کن
انگیزش
Motivation (Psychology)
موفقیت -- انگیزش
Achievement motivation
اهمال کاری
Procrastination
- عنوان دیگر
عنوان دیگر
عنوان دیگر
موضوع
- شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی
- نوشاد مطهر، سحر، ۱۳۶۷-، مترجم
نوذری، آذین، ۱۳۷۶-، ویراستار
BF۵۰۳ :
۸/۱۵۳ :
۸۸۱۴۶۹۷ :
۸۸۱۴۶۹۷ :
فیها :



نام کتاب: تمام کن آنچه را شروع کرده‌ای

هنر پشتکار، عمل، اجرا و خودتنظیمی

(شروع کردی، تمومش کن)

نویسنده: پیتر هولینز

مترجم: سحر نوشادمطهر

ویراستار: آذین نوذری

نمونه‌خوان: محمد دسترس

طراح جلد: آثار گرافیک

صفحه‌آرا: غلامرضا ایمانی

مدیر امور فنی: محمد دسترس

ناظر چاپ: سجاد لطفی

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ گلها

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شابک: ۴ - ۲۶ - ۷۵۸۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، شادمان، خیابان زنجان شمالی،

کوچه شهید امیر ولدخانی، پلاک ۴۳، طبقه منفی یک

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۳۱۰۹۵ کد پستی: ۱۴۵۶۸۳۹۱۳۶

همراه مدیر مسئول: ۰۹۰۲۳۰۹۰۰۳۶ - ۰۹۱۲۰۴۸۵۷۱۵

همراه مدیر فروش-سجاد لطفی: ۰۹۳۵۳۰۰۴۱۹۳

حق چاپ و نشر دائم این اثر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۷
فصل اول: فکر نکنید، فقط عمل کنید.....	۱۰
فصل دوم: مشتاق بمانید.....	۲۷
فصل سوم: برای خودتان قوانینی تعیین کنید.....	۴۱
فصل چهارم: داشتن پشتکار یک ذهنیت است.....	۵۴
فصل پنجم: علم غلبه بر تعلل.....	۶۳
فصل ششم: مقابله با حواس پرتی و عدم تمرکز.....	۷۲
فصل هفتم: خطرهای مهلک.....	۹۲
فصل هشتم: سیستم روزانه موفقیت.....	۱۰۱

پیش‌گفتار

دقیقاً به پایان رساندن کاری که شروع کرده‌اید، چه مفهومی دارد؟ شاید عبارتی آشنا باشد، اما چه مفهومی می‌تواند داشته باشد؟

از دیدگاه من، به پایان رساندن کار به معنای تحقق بخشی به اهدافتان است. خیلی وقت‌ها، در نظر داریم کاری را انجام دهیم و حتی ممکن است در یک آخر هفته خوش‌یمن آن کار را شروع کنیم، اما با اولین نشانه از سختی، خستگی، دل‌زدگی یا مشغله، به راحتی ره‌ایش می‌کنیم و تا پایان زندگی آن کار کنار کارهای انجام‌نشده (ذهنی، تخیلی، لفظی) قرار می‌گیریم. به پایان رساندن آن چه شروع کرده‌اید و دنبال کردن آن، به معنای شکستن حصار زنجیره‌ای و در اختیار گرفتن زندگی است.

من تجربه‌ای پرفرازونشیب از به پایان رساندن کار دارم. در یک تابستان، به خودم قول دادم روی قایق چوبی کنده‌کاری کنم که حدود دوازده اینچ طول و سه اینچ عرض داشت. زیاد بزرگ نبود، اما برای شخص تازه‌کاری مثل من، به اندازه کافی چالش‌برانگیز بود. هفته اول، گودی قابل توجهی روی قطعه چوبی ایجاد کردم. هفته دوم، دستانم زخمی شدند و فیلم جدید جنگ ستارگان روی پرده رفت. هفته سوم، دوباره سرگرم دیدن فیلم شدم و کارم عقب افتاد. نتوانستم ساخت قایق چوبی را به سرانجام برسانم.

اما هر موقع به گاراژ می‌رفتم، دیدن قایق چوبی تنبلی و ناتوانی‌ام را یادآوری می‌کرد. این فکر همیشه با من بود، تا این که خودم را مجبور کردم تا آخر تابستان کار را به پایان برسانم. شاید بتوانید حدس بزنید چه اتفاقی

افتاد. هفته اول به‌خوبی سپری شد، هفته دوم بد نبود، هفته سوم خسته و ناتوان شده بودم.

من خیلی خوش‌شانس بودم که چیزهایی درباره افزایش نیروی اراده در مدت کمی پس از آن ماجرا یاد گرفته بودم که باعث شد انگیزه‌ام برای تمام کردن کشتی بالا برود. به‌طور خلاصه، افزایش نیروی اراده که عنوان اصلی این کتاب خواهد بود، زمانی اتفاق می‌افتد که پاداش را در قبال انجام کارهای ناخواسته و اجباری قرار دهید. وقتی بتوانید در مقابل انجام‌دادن کار سخت به خودتان پاداش بدهید، دیگر به پایان رساندن کاری که شروع کرده‌اید، یک عمل سخت و طاقت‌فرسا برای قدرت اراده به‌شمار نمی‌آید، بلکه تبدیل به کاری لذت‌بخش می‌شود.

پاداشی که برای تمام کردن کشتی برای خودم قرار داده بودم، گوش کردن به آلبوم‌های موردعلاقه‌ام بود؛ چیزی که این روزها برایش کم‌تر وقت می‌گذاریم. آخرین باری که بدون وقفه به آلبوم موردعلاقه‌تان گوش داده‌اید، کی بوده است؟

ناگهان به دنیای جدیدی قدم گذاشتم. با خودم گفتم اگر بتوانم هر کار سخت و دشواری را با قراردادن پاداش به کاری لذت‌بخش تبدیل کنم، با کمی پشتکار، می‌توانم کارهایم را به مرحله اجرا برسانم. با این‌که ذهن انسان به‌طور غریزی در مقابل انجام کارها مقاومت می‌کند، اما یک دستاورد کوچک (یک موفقیت کوچک) باعث شد من به سمت مطالعه علوم اراده سوق پیدا کنم. اینک نکته مهم این‌جا است که چگونه می‌توانیم در مقابل بدترین غرایزمان مقاومت کنیم و به دنبال اهداف خود برویم، بدون این‌که تهدیدی بالای سرمان باشد؟ چگونه می‌توانیم به هدف‌هایمان توجه کنیم و آن‌ها را با تمام سختی انجام دهیم؟

دوست دارم روش‌هایی که برای خودم انتخاب کرده‌ام، برای همه کاربردی باشند. ترفندهای زیادی در این کتاب وجود دارد که اگرچه همیشه همه

آن‌ها را به کار نمی‌برم، اما بیشتر آن‌ها برای اغلب مردم کاربرد دارد. طبق معمول، این کتاب را برای خودم نوشتم و خوشحال هستم و افتخار می‌کنم که یافته‌هایم را به اشتراک می‌گذارم. امیدوارم مطالب مفید باشد و به شما کمک کند تا کارهایی را که دوست دارید، به سرانجام برسانید. حداقل، امیدوارم مجبورتان نکند زمانی را به گوش دادن به آلبوم‌های موردعلاقه‌تان اختصاص دهید، که خودش نوعی رسیدن به موفقیت است.