



انجامش بده

آیلت فیشباخ
مترجم: مطهره ابراهیمزاده

www.ketab.ir

www.ketab.ir

سرشناسه: فیشباخ، ایلت

Fishbach, Ayelet

عنوان و نام پدیدآورنده: انجامش بده / آیلت فیشباخ؛ مترجم مطهره ابراهیم زاده؛ دبیر ترجمه الهام سادات یاسینی؛ ویراستار رضا صادقیان.

مشخصات نشر: قم: آلاچیق کتاب، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۳۵۲-۹-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Get it done : surprising lessons from the science of motivation , 2022.

موضوع: انگیزش

Motivation (Psychology)

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)

Goal (Psychology)

موضوع: خود راهبری

Self-management (Psychology)

شناسه افزوده: ابراهیم زاده، مطهره، ۱۳۷۶-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۰۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۷۸۰۳۹



www.ketab.ir

عنوان ■ انجمنی بد
ناشر ■ آلاچیق کتاب
نویسنده ■ آیت فیشباخ
دبیر ترجمه ■ الهام سادات یاسینی
مترجم ■ مطهره ابراهیم زاده
ناظر علمی ■ حسن کریمی
ویراستار ■ رضا صادقیان
طراح جلد و صفحه آرا ■ حامد عطائی فرزانه
شابک ■ ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۳۵۲-۹-۸
چاپ ■ اول ۱۴۰۱
تیراژ ■ ۱۰۰۰ نسخه
چاپ ■ زمزم
صحافی ■ جواهری

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین منیری جاوید و ۱۲ فروردین، پلاک ۱۹۱
تلفن: ۶۶۹۶۲۹۵۹ - ۶۶۹۶۲۹۶۰ / همراه: ۰۹۱۲۷۲۳۷۵۰۹

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

- ۱۱ _____ بخش اول: هدف‌هایت را برگزین
- ۱۵ _____ فصل اول: اهداف، کار سختِ روزانه نیست
- ۱۷ _____ انتخاب هدف به جای انتخاب ابزار
- ۱۸ _____ انتخاب هدف انتزاعی
- ۲۱ _____ اهداف «بایدی» در برابر اهداف «نبایدی»
- ۲۷ _____ این سؤالات را از خودتان پرسید
- ۲۹ _____ فصل دوم: برای اهداف، غایت عددی تعیین کنید
- ۳۳ _____ اهداف چالش‌برانگیز
- ۳۷ _____ اهداف قابل اندازه‌گیری
- ۳۹ _____ اهداف قابل پیگیری
- ۴۰ _____ اهدافی که فرد تعینشان می‌کند
- ۴۲ _____ بدخواهی در هدف‌گذاری
- ۴۵ _____ این سؤالات را از خودتان پرسید

- ۴۷ فصل سوم: اهمیت تشویق و تنبیه
- ۵۰ پاداش برای کار درست
- ۵۳ مشوق های اضافی
- ۵۷ اصل تضعیف انگیزه
- ۵۹ مشوق ها چگونه تأثیر معکوس می گذارند؟
- ۶۲ مشوق ها جلوی تأثیر کار را می گیرند
- ۶۳ مشوق های نامطمئن
- ۶۷ این سؤالات را از خودتان پرسید
- ۶۹ فصل چهارم: انگیزه درونی و اینکه چرا باید بیشتر لذت ببرید
- ۷۲ انگیزه درونی چیست؟
- ۷۶ دلیل انگیزه درونی
- ۷۹ چگونه انگیزه درونی را تقویت کنیم؟
- ۸۲ اصلاح افسانه ها و تصورات غلط
- ۸۷ این سؤالات را از خودتان پرسید
- ۸۹ بخش دوم: تسلیم نشو
- ۹۳ فصل پنجم: پیشرفت باعث افزایش انگیزه می شود
- ۹۴ پیشرفت باعث افزایش تأثیر می شود
- ۹۸ پیشرفت باعث افزایش تعهد می شود
- ۱۰۴ چه زمانی نبود پیشرفت، انگیزه را افزایش می دهد؟
- ۱۰۵ عواطف: راهنمای فرایند پیشرفت اهداف
- ۱۰۹ این سؤالات را از خودتان پرسید
- ۱۱۱ فصل ششم: نیمه پر لیوان و نیمه خالی لیوان
- ۱۱۳ محرک های انگیزه هدف
- ۱۱۷ سطح اشتیاق
- ۱۱۹ بازنمایی اقدامات

- ۱۲۲ _____ چه چیزی بازنمایی اقدامات را تعیین می‌کند؟
- ۱۲۴ _____ این سؤالات را از خودتان پرسید
- ۱۲۷ _____ فصل هفتم: مشکل میانه راه
- ۱۲۸ _____ درست انجام دادن کار
- ۱۳۴ _____ تکمیل کار
- ۱۳۸ _____ این سؤالات را از خودتان پرسید
- ۱۴۱ _____ فصل هشتم: «تواستباه می‌کنی!»؛ درس گرفتن از بازخورد منفی
- ۱۴۳ _____ درس گرفتن از بازخورد منفی
- ۱۴۴ _____ مانع اول: عقب نشینی
- ۱۴۷ _____ مانع دوم: ژیمناستیک ذهنی
- ۱۵۱ _____ درس‌های گرفته شده از بازخورد منفی
- ۱۵۵ _____ تعهد و تخصص
- ۱۵۷ _____ بازخوردی که به دنبالش هستیم و بازخوردی که می‌گیریم
- ۱۵۸ _____ حفظ انگیزه در مواجهه با بازخورد منفی
- ۱۶۱ _____ شکست‌های پنهان
- ۱۶۵ _____ اطلاعات منفی خاص‌اند
- ۱۶۶ _____ اطلاعات منفی دقیق‌اند
- ۱۶۹ _____ این سؤالات را از خودتان پرسید
- ۱۷۱ _____ بخش سوم: اهداف رقابتی
- ۱۷۵ _____ فصل نهم: تردستی با اهداف
- ۱۷۶ _____ اصل دستیابی حداکثری
- ۱۸۰ _____ چه چیزی یک مسیر یا ابزار را مناسب می‌کند؟
- ۱۸۵ _____ مبادله کردن هدف
- ۱۸۹ _____ اولویت‌بندی در برابر تعادل
- ۱۹۳ _____ این سؤالات را از خودتان پرسید