

مربی خودت باش

راهکارهایی برای افزایش انگیزه

تیبو موریس

مترجم: زینب زاهدی قاسمیان



سرشناسه: موريس، تيبو

Meurisse, Thibaut

عنوان و نام پدیدآورنده: مربی خردیت باش: راهکارهایی برای افزایش انگیزه / تیبو موريس؛ مترجم زينب زاهدی قاسمیان؛
دبير ترجمه الهام سادات ياسينی؛ ناظر هلس: حسن کریمی؛ ویرامستار سيما مرشار.
مشخصات نشر: قم: آلاچيق کتاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهري: ۱۶۴ ص. ۱۶/۵ x ۲۱/۵ سم.

شابک: ۵-۹۶۳۵۲-۹۴۳-۹۷۸-۶۲۲

وضعيت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Master your motivation: a practical guide to unstick yourself, build momentum and sustain long-term motivation.

یادداشت: چاپ قبلی: کتابستان معرفت، ۱۴۰۰.

عنوان دیگر: راهکارهایی برای افزایش انگیزه.

موضوع: انگیزش

موضوع: Motivation (Psychology)

موضوع: راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی

موضوع: Conduct of life -- Psychological aspects

موضوع: موفقیت -- جنبه های روان شناسی

موضوع: Success -- Psychological aspects

شناسه افزوده: زاهدی قاسمیان، زينب، ۱۳۶۲-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۰۳

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۱۹۶۷۱



عنوان ■ مریض خود را بشناس و راهکارهایی برای افزایش انگیزه
ناشر ■ آلاچیق کتاب
نویسنده ■ تیبو موریس
دبیر ترجمه ■ الهام سادات یاسینی
ناظر علمی ■ حسن کریمی
مترجم ■ زینب زاهدی قاسمیان
ویراستار ■ میما سرشار
صفحه‌آرایی ■ حامد عطائی فرزانه
شابک ■ ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۳۵۲-۰۰-۵
چاپ ■ سوم ۱۴۰۳
تیراژ ■ ۵۰۰ نسخه
چاپ و صحافی ■ زمزم

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

حقوق چاپ و نشر برای انتشارات آلاچیق کتاب محفوظ است.

فهرست

- مقدمه ۹
- فصل اول: وضعیت خود را ارزیابی کنید ۱۵
- ۱: وضعیت خود را بپذیرید ۱۷
- ۲: حقایق را بیان کنید ۲۰
- ۳: در جست و جوی چشم اندازی بیرونی باشید ۲۲
- فصل دوم: محرک ایجاد کنید ۲۵
- ۱: پاک سازی ۲۷
- الف) خودتان را در زمان حال نگه دارید ۲۷
- ب) نگرانی های خود را تفکیک کنید ۳۲
- ب) چرخه های باز را ببندید ۳۷
- ت) وقت خود را آزاد کنید ۳۸
- ث) میز کار خود را مرتب کنید ۴۶
- ج) اطراف خود را مرتب کنید ۴۷

۵۱. (ج) پیش‌بینی خود را اصلاح کنید
۵۲. (ح) به اندازه کافی استراحت کنید
- ۲: تمرکز
۵۵. (الف) بهره‌وری خود را ارزیابی کنید
۵۷. (ب) از قانون بیست‌هشتاد استفاده کنید
۶۰. (پ) حواس‌پرتی را از بین ببرید
۶۴. (ت) محیط خود را بهینه سازید
۶۸. ترک کامل
۶۹. ترک جزئی
- ۳: دوباره احیا کنید
۷۰. (الف) بیشتر، کارهایی را انجام دهید که دوست دارید
۷۰. (ب) چیزهایی را که واقعاً به شما انگیزه می‌دهند، شناسایی کنید
۷۴. (پ) اهداف مشخص‌انگیز را تعیین کنید
۹۱. ۴: جهش
۹۱. (الف) ناممکن را ممکن کنید
۹۳. (ب) با افراد جدید دیدار کنید
۹۶. (پ) الگوهای قدیمی را در هم بشکنید
۹۷. (ت) کارهای محبت‌آمیز انجام دهید
- ۵: کامل کردن
۱۰۰. (الف) وظایف خود را صددرصد انجام دهید
۱۰۱. (ب) سندرم شیء درخشان را از بین ببرید
۱۱۲. (پ) به قولتان احترام بگذارید
۱۱۵. (ت) به تعویق انداختن زیرکانه
۱۱۷. (ث) شیرجه عمیق

فصل سوم: حفظ پویایی _____ ۱۱۹

۱: تأیید _____ ۱۲۱

الف) سه کار را کامل کنید. _____ ۱۲۲

ب) به خودتان افتخار کنید. _____ ۱۲۵

پ) اقدام درست در مقابل نتیجه درست _____ ۱۲۷

۲: متعهد شدن _____ ۱۳۰

الف) به دنبال پاسخ‌گویی به کسی غیر از خودتان باشید. _____ ۱۳۰

ب) مراسم صبحگاهی طراحی کنید. _____ ۱۳۳

پ) هدفمند زندگی کنید. _____ ۱۳۵

ت) به چالش‌های سی‌روزه متعهد باشید. _____ ۱۳۸

ث) گفت‌وگوی درونی خود را تغییر دهید. _____ ۱۴۱

ج) بهبود شفقت و رزی با خود. _____ ۱۴۵

چ) شکرگزاری روزانه را تمرین کنید. _____ ۱۴۹

فصل چهارم: بیست و پنج راهبرد ساده برای به دست آوردن

انگیزه _____ ۱۵۵

۱: فقط انجامش دهید. _____ ۱۵۶

۲: به خودتان استراحت دهید. _____ ۱۵۷

۳: همه چیز را مرتب کنید. _____ ۱۵۹

۴: هیجان خود را بازیابید. _____ ۱۶۰

۵: خودتان را دوباره کشف کنید. _____ ۱۶۱

نتیجه‌گیری _____ ۱۶۳

مقدمه

قانون اول نیوتن می‌گوید هر جسمی در هر حالتی که باشد، تمایل دارد به همان حالت باقی بماند؛ مگر اینکه تحت تأثیر نیرویی، مجبور به تغییر حالت شود. این قانون درباره انسان‌ها نیز، دست‌کم از نظر تعیین هدف صادق است. به عبارت دیگر، زمانی که در حال حرکتیم و فعالانه به سمت اهدافمان پیش می‌رویم، گاهی اوقات احساس می‌کنیم که هرگز متوقف نخواهیم شد. ممکن است غرق کار شویم و خیلی بیشتر از آنچه انجام داده‌ایم، به دست آوریم.

اما اگر متوقف شویم، چه اتفاقی می‌افتد؟ شاید احساس کنیم خیلی سخت است که دوباره دست به کار شویم. در نتیجه کار را به تعویق می‌اندازیم و افسرده می‌شویم یا با دست‌روی دست گذاشتن و کاری نکردن، احساس ناامیدی می‌کنیم. چه بسا این همان حسی است که اکنون دچار آن هستید. شاید یک یا چند وضعیت زیر را شرح حال خود می‌دانید:

«احساس می‌کنید درجا می‌زنید و انگیزه ندارید و نمی‌توانید در مهم‌ترین اهداف خود پیشرفت کنید؛

« خود را به دلیل انجام ندادن کارها تنبیه می‌کنید؛
 « احساس شکست می‌کنید و نمی‌دانید باید چه کاری انجام دهید؛
 « به خودتان شک دارید و بیش از حد نگرانید؛
 « بدون اینکه به نتیجه درخورتوجهی برسید، تنها مدام از این شاخه به
 آن شاخه می‌پرید.

اگر درگیر هر یک از این وضعیت‌ها هستید، اصلاً نگران نباشید. این کتاب به شما کمک می‌کند از رخوت بیرون بیایید و انگیزه خود را بازسازی کنید. خوشبختانه بی‌حرکتی یا احساس توقف هرگز دائمی نیست. می‌توانید وضعیت آن را موقتی کنید. کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید تا در خود انگیزه ایجاد کنید و بار دیگر مشتاق شوید تا به سوی اهداف و آرزوهای خود پیشروی کنید. همه ما هرازگاه احساس می‌کنیم متوقف شده‌ایم.

بشخصه در زندگی‌ام حتی گاهی برای انجام ساده‌ترین کارها به سختی تلاش می‌کنم. در این مواقع حتی پاسخ دادن به ایمیل هم برایم مشکل می‌شود؛ برای مثال هنگام نوشتن این کتاب، گرفتار بازدارنده‌های ذهنی شدم و بعضی روزها نمی‌توانستم کار زیادی انجام دهم. اگرچه بنا بر تجربه شخصی، می‌دانم انگیزه در نوسان است و به همان سرعتی که رفته برمی‌گردد، درست نبود این حقیقت را با شما در میان نگذارم.

با به‌کارگیری آموزه‌های این کتاب می‌توانید شتاب خود را بیشتر کرده و ثبات بیشتری در زندگی خود ایجاد کنید. انگیزه شما افزایش می‌یابد و در نتیجه می‌توانید بیشتر از آنچه فکر می‌کردید، به بسیاری از اهداف خود برسید.

در «فصل اول» این کتاب، گامی به عقب برمی‌داریم و وضعیت شما را به‌طور عینی ارزیابی می‌کنیم. بنابراین می‌توانید از برخی از احساسات ناخوشایند خود دست بکشید و خود را از سختی‌هایی که روی هم تلنبار کرده‌اید، رها سازید.

در «فصل دوم» خواهیم دید که چگونه می‌توانید محرکی ایجاد کنید تا به شما کمک کند در زندگی روزمره خود انگیزه بیشتری داشته باشید.

در «فصل سوم» این موضوع را بررسی می‌کنیم که برای حفظ آن محرک در بلندمدت، چه کاری می‌توانید انجام دهید تا به شما کمک کند به سطح بالایی از انگیزه دست یابید و حتی از اهداف خود فراتر بروید.

در پایان، در «فصل چهارم»، بیست و پنج راهبرد به شما معرفی می‌کنم که می‌توانید برای بازسازی و حفظ انگیزه خود به کار گیرید.

آیا آماده‌اید انگیزه خود را افزایش دهید و با اعتماد به نفس کامل، به سمت اهداف خود حرکت کنید؟

عالی است. بیایید شروع کنیم.

دست نگه دارید. همین حالا آن کار را انجام دهید

آیا انگیزه ندارید؟ الان حس می‌کنید متوقف شده‌اید؟

زمانی که احساس می‌کنید متوقف شده‌اید، اغلب ممکن است چشم‌انداز کلی را فراموش کنید و در نهایت بیش از حد نگران شوید. بنابراین به نظرم رسید کار را این‌گونه شروع کنم و از شما بخواهم یک گام به عقب برگردید و دست از فکر کردن بکشید و وضعیت فعلی خود را بررسی کنید.

همچنین به این فکر کردم که با ایجاد انگیزه، به شما کمک کنم احساس بهتری به خودتان داشته باشید.

ولی اکنون قصد ندارم هیچ‌یک از این کارها را انجام دهم. حتی قصد ندارم از شما بخواهم این کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید.

در عوض، قصد دارم این حقیقت را به شما بگویم که چگونه همین حالا با انجام یک کار ساده، از حالت سکون خارج شوید. انجام کامل همین راهکار به تنهایی وضعیت روحی شما را به سرعت عوض می‌کند و شما را دوباره در مسیر قرار می‌دهد. از شما نمی‌خواهم فکر کنید. اگر احساس می‌کنید که متوقف شده‌اید، احتمالاً به این دلیل است که بیش از حد فکر می‌کنید. نه از شما نمی‌خواهم فکر کنید، بلکه می‌خواهم عمل کنید.

چگونه؟

به سادگی با انجام کارهای زیر:

همین حالا کاری را که سال‌ها به تعویق انداخته‌اید، تمام کنید. کتاب را ببندید و کاری را که به تعویق انداخته‌اید، تمام کنید. بعد از آن ببینید، چه اتفاقی می‌افتد. اگر مطمئن نیستید الان باید چه کاری انجام دهید؟ سؤال‌های زیر را از خود پرسید:

«چه کاری دارم که باید انجامش دهم اما نمی‌خواهم انجامش دهم؟»
 «اگر بخواهم همین حالا کاری را تمام کنم، انجام کدام کار ذهنم را بیشتر آرام می‌کند؟ احتمالاً این همان کاری است که نگران آن هستید و نمی‌توانید از فکرکردن به آن دست بردارید.

به یاد داشته باشید که در اغلب مواقع، عمل، تنها چیزی است که شما را رها می‌سازد.

چندی پیش یکی از دوستانم پیام زیر را در فیس‌بوک فرستاد که چکیده‌ای از کتابی نوشته دن میلمن است:

برای تغییر مسیر زندگی خود، یکی از دوروش اصلی را انتخاب کنید. می‌توانید:

۱. انرژی و توجه خود را هدایت کرده و تلاش کنید تا ذهنتان متمرکز شود. موضوع اصلی خود را پیدا کنید. قدرت خود را باور کنید. احساسات خود را رها سازید و نتایج مثبت را تجسم کنید. همه این کارها را بکنید تا در نهایت بتوانید خودباوری خود را برای نشان دادن شجاعت خود، کشف عزم و اراده خود، متعهد شدن، داشتن انگیزه کافی و انجام هر کاری که نیاز است، افزایش دهید؛
۲. فقط انجامش دهید.

از شما می‌خواهم فقط انجامش دهید.

حالا این کتاب را کنار بگذارید و کاری را که مدتی طولانی به تعویق انداخته‌اید، تمام کنید. شاید نیاز است اظهارنامه مالیاتی خود را پر کنید. شاید باید پروژه‌ای را که نیمه‌کاره رها کرده‌اید، به پایان برسانید. شاید بهتر باشد خانه خود را نظافت کنید.

مدتی قبل، حسابرسی داشتم که ماه‌ها بود می‌خواست راهروی خانه‌اش را موکت بچسباند. اگرچه این کار فقط یکی دو روز طول می‌کشید، نمی‌توانست خودش را مجبور کند تا این کار را تمام کند. تشویقش کردم تا روی انجام این کار خاص تمرکز کند و چیزهای دیگر را فراموش کند.

حدس می‌زنید چه شد؟

کار را تمام کرد و موجی از انگیزه در او جریان یافت که باعث شد از عهده بسیاری از کارهای دیگر خانه هم برآید.

این معجزه حرکت است. کاملاً معتقدم شما هم اگر کاری را که سال‌هاست به تعویق انداخته‌اید، شروع کنید و به اتمام برسانید، همین اتفاق برایتان می‌افتد. به خاطر بسپارید که عمل، سازنده محرک است و به ندرت با تفکر می‌توان به این هدف دست یافت. بنابراین، وقت آن است که دست به کار شوید و محرک بسازید. از شما می‌خواهم وقتی کارتان را تمام کردید، به این کتاب برگردید. قرار است با هم محرک بسازیم.

وقت جنب و جوش است.

مریی معروف زندگی، آنتونی رابینز،^۱ نیز می‌گوید: «هیجان، انرژی در حال جنب و جوش است.»

بایستید و بدن خود را حرکت دهید. حرکات شنا روی زمین، مشت زنی خیالی یا حرکت پروانه را انجام دهید. فقط بدن خود را تکان دهید. اگر امکانش را دارید، با خودتان حرف بزنید؛ بلند حرف بزنید.

حالا بروید و کار مدنظرتان را انجام دهید. منتظرم.