

استیو چندلر

۱۰۰ شیوه

برای انگیزه بخشیدن به خود

زندگی خود را برای همیشه تغییر دهید

مترجم: مجتبی پُردل

www.ketab.ir

سرشناسه	: چندلر، استیو، ۱۹۴۴ - م. Chandler, Steve
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ شیوه برای انگیزه بخشیدن به خود: زندگی خود را برای همیشه تغییر دهید / استیو چندلر؛ مترجم مجتبی پردل.
مشخصات نشر	: مشهد: توان دانش دامون.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۸ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ م.
شابک	: 978-600-7061-73-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی:
	100 ways to motivate yourself : change your life forever , Rev. ed, c2001.
یادداشت	: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران مختلف ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	: انگیزش
موضوع	Motivation (Psychology):
موضوع	: خودسازی
موضوع	Self-actualization (Psychology) :
شناسه افزوده	: پردل، مجتبی، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ص ۹ / ج ۵۰۳ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتاب شناسی ملی	: ۵۳۳۰۹۴۲

www.ketab.ir



انتشارات ترانه

۱۰۰ شیوه برای انگیزه بخشیدن به خود

استیو چندلر

ترجمه: مجتبی پُردل

ناشر همکار: دانیال دامون

چاپ اول: اسفند ۱۳۹۸، شمارگان ۱۰۰۰ جلد

۲۸۰۰۰ تومان، لیتوگرافی: مشهد اسکندر

چاپ و صحافی دانشگاه فردوسی

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۱-۷۳-۲ ISBN: 978 - 600-7061-73-2

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است.

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب - تلفن ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست مطالب

۱۳	یادداشت مترجم.....
۱۵	مقدمه: انگیزه بخشی فضای مجازی.....
۱۷	درآمد: شخصیت انسان‌ها ثابت و لایتنر نیست.....
۱۹	۱- خود را در بستر مرگ تصور کنید.....
۲۱	۲- گرسنه بمانید.....
۲۳	۳- یک دروغ راست بگوئید.....
۲۴	۴- چشمان خود را به جایزه بدوزید.....
۲۴	۵- پیاموید تا در زمان صلح عرق بریزید.....
۲۶	۶- زندگی خود را ساده کنید.....
۳۰	۷- در پی یافتن گوهر باشید نه خرّمهره.....
۳۱	۸- همهی دکمههای خود را بزنید.....
۳۲	۹- فهرستی از موفقیت‌های گذشته‌ی خود جمع‌آوری کنید.....
۳۳	۱۰- از رویدادهای غیرمنتظره استقبال کنید.....
۳۴	۱۱- شاهکلید خود را پیدا کنید.....
۳۶	۱۲- کتابخانه‌ی سیار خود را داشته باشید.....
۳۸	۱۳- کارهای خود را با قاطعیت طرح‌ریزی کنید.....
۴۰	۱۴- افکارتان را بجهانید.....
۴۱	۱۵- دینامیت تنبل درون خود را آهسته روشن کنید.....
۴۳	۱۶- با آدم‌های شاد و خوشبین معاشرت کنید.....
۴۴	۱۷- پیاموید نقش بازی کنید.....
۴۵	۱۸- لازم نیست کاری انجام دهید... فقط گوشه‌ای بنشینید.....
۴۶	۱۹- از مواد شیمیایی مغز خود استفاده کنید.....
۴۸	۲۰- برای همیشه دبیرستان را ترک کنید.....
۵۰	۲۱- پیاموید قید باحال‌بودن را بزنید.....
۵۲	۲۲- تلویزیون را نابود کنید.....
۵۳	۲۳- از زندان روح خود فرار کنید.....
۵۴	۲۴- بازیهای زندگی را خود برنامه‌ریزی کنید.....
۵۵	۲۵- اینشتین درونی خود را پیدا کنید.....
۵۷	۲۶- بهسوی ترس‌های خود بروید.....
۵۹	۲۷- شیوه‌ی رابطه‌ی خود را خلق کنید.....
۶۱	۲۸- گوشکردن تعاملی را امتحان کنید.....
۶۲	۲۹- اراده‌ی خود را تقویت کنید.....

۱۰۰ شیوه برای انگیزه بخشیدن به خود

- ۳۰- آداب و مناسک کوچک خود را اجرا کنید..... ۶۳
- ۳۱- اهل سرزمین شادکامان باشید..... ۶۵
- ۳۲- مرید و پیرو خود باشید..... ۶۶
- ۳۳- واژه‌نامه‌ی مخصوص خود را داشته باشید..... ۶۷
- ۳۴- رایانه‌ی زیستی خود را برنامه‌ریزی کنید..... ۶۸
- ۳۵- زمان حال را دریابید..... ۷۰
- ۳۶- کارآگاه خوبی باشید..... ۷۱
- ۳۷- به دیگران انگیزه بدهید..... ۷۲
- ۳۸- از نوسان در پیشرفت نهراسید..... ۷۳
- ۳۹- خودتان را نجات دهید..... ۷۶
- ۴۰- هدف غایی خود را بیابید..... ۷۹
- ۴۱- از دنده‌ی راست بلند شوید..... ۸۳
- ۴۲- کل مغزتان را به کار بگیرید..... ۸۴
- ۴۳- اختران درونی خود را نمایان کنید..... ۸۶
- ۴۴- همه چیز را ابداع کنید..... ۸۸
- ۴۵- نقاب بازی به چهره مزینید..... ۸۸
- ۴۶- تمدد اعصاب فعالانه را تجربه کنید..... ۹۱
- ۴۷- از امروز خود شاهکار بسازید..... ۹۲
- ۴۸- از تمامی مسائل و مشکلات لذت ببرید..... ۹۳
- ۴۹- ذهن خود را از نو سازمان‌دهی کنید..... ۹۵
- ۵۰- برای خود اهداف فرآیندی قرار دهید..... ۹۸
- ۵۱- اهداف خود را برای خود تبلیغ کنید..... ۹۹
- ۵۲- خارج از چارچوب فکر کنید..... ۱۰۲
- ۵۳- پیوسته فکر کنید و باز هم فکر کنید..... ۱۰۴
- ۵۴- مناظره‌گر خوبی باشید..... ۱۰۷
- ۵۵- از مشکلات بهره‌برداری مثبت کنید..... ۱۰۹
- ۵۶- با خود هم‌اندیشی کنید..... ۱۱۳
- ۵۷- صدای خود را پیوسته تغییر دهید..... ۱۱۴
- ۵۸- به مرزهای فکری جدید دست یابید..... ۱۱۶
- ۵۹- عاداتهای گذشته‌ی خود را تعالی بخشید..... ۱۱۸
- ۶۰- شاهکار امروز خود را نقاشی کنید..... ۱۱۹
- ۶۱- برای مغز اکسیژن کافی فراهم کنید..... ۱۲۱
- ۶۲- برای خود مربی خوبی استخدام کنید..... ۱۲۲
- ۶۳- سعی کنید خانه‌ی قدیمی خود را بفروشید..... ۱۲۶
- ۶۴- روح خود را به صحبت وادارید..... ۱۲۸
- ۶۵- قولی محال و ناممکن بدهید..... ۱۲۹
- ۶۶- برای دیگران شانس ایجاد کنید..... ۱۳۱
- ۶۷- دایره‌بازی کنید..... ۱۳۲
- ۶۸- رقابت کنید..... ۱۳۴
- ۶۹- از مادر بدبین پیروی نکنید..... ۱۳۷

- ۷۰- رو به خورشید پیش بروید..... ۱۳۸
- ۷۱- به اعماق درون خود سفر کنید..... ۱۳۹
- ۷۲- خود را در شرایط اضطراری قرار دهید (به جنگ بروید)..... ۱۴۰
- ۷۳- اندک اندک جمع گردد..... ۱۴۲
- ۷۴- کارها را بیکفایت آغاز کنید..... ۱۴۴
- ۷۵- از روش «تخلی کردن» استفاده کنید..... ۱۴۶
- ۷۶- کارها را سبک بشمارید..... ۱۴۸
- ۷۷- خدمت کنید و ثروتمند شوید..... ۱۵۰
- ۷۸- فهرستی از زندگی خود تهیه کنید..... ۱۵۱
- ۷۹- هدف نیرومند خاصی برگزینید..... ۱۵۳
- ۸۰- اول خود را تغییر دهید..... ۱۵۴
- ۸۱- زندگی خود را ضربه‌ی فنی کنید..... ۱۵۶
- ۸۲- جواب نه را سؤال تلقی کنید..... ۱۵۷
- ۸۳- عازم جایی باشید..... ۱۵۹
- ۸۴- «روزی خبر» بگیرید..... ۱۶۱
- ۸۵- نگرانی را با کنش جایگزین کنید..... ۱۶۲
- ۸۶- با متفکران همراه شوید..... ۱۶۵
- ۸۷- به زندگی خود فرحناکی بیفزایید..... ۱۶۷
- ۸۸- قدم بزنید..... ۱۶۸
- ۸۹- داستانهای پلیسی بیشتری بخوانید..... ۱۷۰
- ۹۰- از نردبان اندیشه بالا روید..... ۱۷۲
- ۹۱- از ضعفهای خود بهره‌برداری کنید..... ۱۷۳
- ۹۲- خود تبدیل به مشکل شوید..... ۱۷۵
- ۹۳- اهداف خود را بزرگ کنید..... ۱۷۶
- ۹۴- برای خود الگویی انتخاب کنید..... ۱۷۸
- ۹۵- رویاهای خود را پاسخ‌گو کنید..... ۱۸۰
- ۹۶- قدرت خود را بی‌بریزید..... ۱۸۲
- ۹۷- حقیقت را با زیبایی پیوند دهید..... ۱۸۳
- ۹۸- برای خود داستانی بخوانید..... ۱۸۵
- ۹۹- ببذلیل بختید..... ۱۸۶
- ۱۰۰- قدم‌زنی با عشق و مرگ..... ۱۸۷
- مؤخره: از قدرت تفکر منفی بهره‌برداری کنید..... ۱۹۳

یادداشت مترجم

"Verbrennen musst du dich wollen in deiner eignen Flamme: wie wolltest du neu werden, wenn du nicht erst Asche geworden bist!"

– Friedrich Nietzsche, *Also sprach Zarathustra*

«سوختن در آتش خویش را خواهان باش، بی خاکستر شدن کی نو توانی شد؟»
فریدریش نیچه، چنین گفت زرتشت^۱

کتاب حاضر به قلم استیو چندلر به زبانی ساده و به کمک نمونه‌هایی از زندگی روزانه و به دور از اصطلاحات فنی و تخصصی روان‌شناسانه و فلسفی مهم‌ترین مفاهیم مطرح در روان‌شناسی مبتنی بر نحله فلسفی موسوم به «اگزیستانسیالیسم» را برای مخاطب عام و غیرحرفه‌ای روشن می‌سازد. تمامی «صد» نکته مطرح در کتاب به نوعی حول چند مضمون اساسی در فلسفه‌های موسوم به اگزیستانسیال می‌چرخد، مضامینی نظیر «آزادی»، «انتخاب/اختیار»، «مرگ آگاهی» و «مسئولیت»، که نویسنده اشاره صریحی بدان‌ها نمی‌کند و در واقع نیازی هم نیست، چه مخاطب کتاب عام است و لذا می‌بایستی با زبانی روشن و به دور از پیچیدگی با او سخن گفت تا وی بتواند از این مفاهیم در زندگی روزانه خود بهره بگیرد. غرض از بیان این مطلب تنها این است که خاطر نشان شود «صد» نکته مطرح در کتاب مبتنی بر سنت فلسفی مهمی است، یعنی اگزیستانسیالیسم، و از سوی فلاسفه بزرگ چندی در قرن نوزده و بیست به طور مفصل و نظام‌مند مورد بررسی قرار گرفته‌اند، و در این جا استیو چندلر آن‌ها را به صورت کاربردی در زندگی روزانه تقدیم خوانند می‌سازد. امید آن که مخاطب را به کار آیند.

مجتبی پُردل