

کاری را که شروع کرده‌ای، تمام کن هنر پشتکار، عمل، اجرا و خودتنظیمی

پیتر هالینز

ترجمه ی:

اکرم سلیمانی ايرانشاهی



نقش و مکار

- سرشناسه : هالینز ، پیتر Hollins Peter
- عنوان و نام پدیدآور : کاری را که شروع کرده ای، تمام کن: هنر پشتکار، عمل، اجرا و خودتنظیمی / پیتر هالینز / اکرم سلیمانی ایرانشاهی
- مشخصات نشر : نقش و نگار، ۱۳۹۹
- مشخصات ظاهری : ۱۴۴ ص. رقعی
- شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۵۸۴ - ۲۷ - ۸
- وضعیت فهرست نویسی: فیفا.
- یادداشت: عنوان اصلی: The Art of following through, Taking Action, Executing, Self-Discipline, Finish what you start: 2018-executing, & self.
- عنوان دیگر : تمام کن آنچه آغاز کردی را: هنر دنبال کردن افکار و ایده‌ها، تا رسیدن به نقطه هدف.
- موضوع : انگیزش (Motivation Psychology)
- موضوع : موفقیت انگیزشی (Achievement motivation)
- موضوع : اهمالکاری (Procrastination)
- شناسه افزوده : سلیمانی، اکرم، ۱۳۵۷ - ، مترجم.
- رده‌بندی کنگره : BF ۵۰۳
- رده‌بندی دیویی : ۱۵۳/۸
- شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۹۵۷۴۴

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Finish what you start:

The Art of following through, Taking Action, Executing, Self-Discipline



نقش و نگار

تهران - انقلاب، ۱۲، زر دین، شهدای ژاندارمری، شماره ۱۱۸

تلفن ۶۶۴۹۶۲۴۹ - ۶۶۹۵۰۰۲۵

www.raghsh-negar.org

کاری را که شرح کرده‌ای، تمام کن:

هنر پشتکار، عمل، اجرا، خرد، تعلیمی

شابک: ۸ - ۲۷ - ۸۵۸۴ - ۰ - ۷۸

پیتر هالینز

اکرم سلیمانی ایرانشاهی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ: نیک

همه 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 و الکترونیکی، منوط به اجازه‌ی کتبی و قبلی ناشر است.

مرجع قیمت سایت رسمی انتشارات نقش و نگار است.

قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

فهرست

۹	درمانی کاب.....
۱۱	پیشگزار.....
۱۵	۱: دست از سر بردار، فقط عمل کن!.....
۱۷	پشتکار چیست؟.....
۲۰	چرا پشتکار داریم؟.....
۲۱	ترندهای بازدارنده.....
۲۶	بازدارندههای روانی.....
۳۰	اگر پشتکار داشته باشیم چه میشود؟.....
۳۲	چکیده.....
۳۴	۲: انگیزهات را حفظ کن.....
۳۶	محركهای بیرونی.....
۳۹	محركهای درونی.....
۴۲	هر کاری هزینه‌ای دارد.....
۴۴	انگیزهات را مدنظر داشته باش.....
۴۵	چکیده.....
۴۷	۳: برای خودت قانون بگذار.....
۵۰	قانون ۱: خودت را ارزیابی کن.....
۵۱	قانون ۲: حداکثر سه کار.....

- قانون ۳: ایجاد محدودیت‌ها و ملزومات ۵۲
- قانون ۴: آرزوهایت را بازتأیید کن ۵۳
- قانون ۵: براساس ۱۰ - ۱۰ - ۱۰ فکر کن ۵۵
- قانون ۶: فقط ده دقیقه ۵۸
- چکیده ۵۹
- ۴: برز فکرهای پشتکارداشتن ۶۱
- طرز فکر ۱: ارزش‌اش را دارد ۶۳
- طرز فکر ۲: با ناملایمات کنار آمدن ۶۴
- طرز فکر ۳: یاد گرفتن همیشگی ۶۶
- طرز فکر ۴: استرس را بپذیر ۶۸
- چکیده ۷۰
- ۵: علم غلبه بر تعلل ۷۱
- وسوسه‌ی بهینه ۷۳
- پیشروی از گام‌های کوچک و ساده ۷۵
- در نظر گرفتن مخاطرات ۷۷
- چکیده ۷۸
- ۶: حواس پرتی بی حواس پرتی ۸۱
- به حداقل رساندن حواس پرت کن‌ها ۸۱
- پیش فرض رفتارها و کشش‌های مثبت ۸۴
- باقی مانده‌ی توجه ۸۷
- تک وظیفه‌ای یعنی چه؟ ۹۱
- تقسیم‌بندی ۹۲
- فهرست نیایدها ۹۵

قانون ۴۰ - ۷۰	۹۸
کاری نکردن	۱۰۰
چکیده	۱۰۲
۷: دام‌های مرگ‌بار	۱۰۴
سندروم امید واهی	۱۰۶
یادی فکر کردن	۱۰۷
گرانی	۱۰۹
خردت به‌ساز	۱۱۰
چکید	۱۱۲
۸: سازوکارهای ضروری موفقیت	۱۱۵
تابلوی ثبت نتایج	۱۱۹
مدیریت زمان	۱۲۰
پایین آوردن هزینه تراکنش	۱۲۲
اول همه‌ی اطلاعات را گردآوری کن	۱۲۴
چکیده	۱۲۷
نظرت را برایم بنویس	۱۲۹
خلاصه‌ی فصل‌ها	۱۳۱

درباره‌ی کتاب

گاهی پیش می‌آید که مدت‌ها درباره‌ی کاری خیال‌بافی می‌کنیم، آرزوها اوج می‌گیرند و به‌روز می‌آیند و حسی از شور و هیجان وجودمان را لبریز می‌کند، اما وقتی پای عمل بر می‌آید بی‌خیالتش می‌شویم یا پیوسته امروز و فردا می‌کنیم تا روزی که دیگر لایه‌ای از خاکستر خاموشی روی آن را بگیرد و به خودمان می‌قبولانیم که باخته‌ایم و به زنگه‌ی درون اقلیت، و همیشگی‌مان بر می‌گردیم.

پیتر هالینز در این کتاب با تحلیلی به‌شکافانه، روی نقاط ضعفی انگشت گذاشته که آدمی را به این مرحله می‌رساند، و یکی یکی آن‌ها را واکاوی کرده است. افرادی در این کتاب معرفی می‌شوند که پس از شکستی بی‌بار، دست از آرزوهای دور و درازشان می‌شویند، فقط و فقط چون اندکی باستانی هم شده بوده است.

هالینز فقط به شناسایی عوامل بسنده نکرده، کما این که شناسایی علت نیمی از راه‌حل است. او راهکارهایی مفید و عملی ارائه کرده که همه‌گاه هم‌اکنون می‌آیند و دستان را می‌گیرند تا در کوچه‌پس‌کوچه‌های بی‌برنامگی و بی‌نظمی گم نشویم. همراهی‌مان می‌کنند تا خرواری کار نیمه‌تمام در پس‌زمینه‌ی ذهن‌مان تلنبار نکنیم. با راهکارهایی روان‌شناسانه و کارآمد، رؤیاهای دور از دسترس را از آرزوهای واقع‌بینانه جدا کنیم و مسیرمان را روشن کنیم.

الف. س.