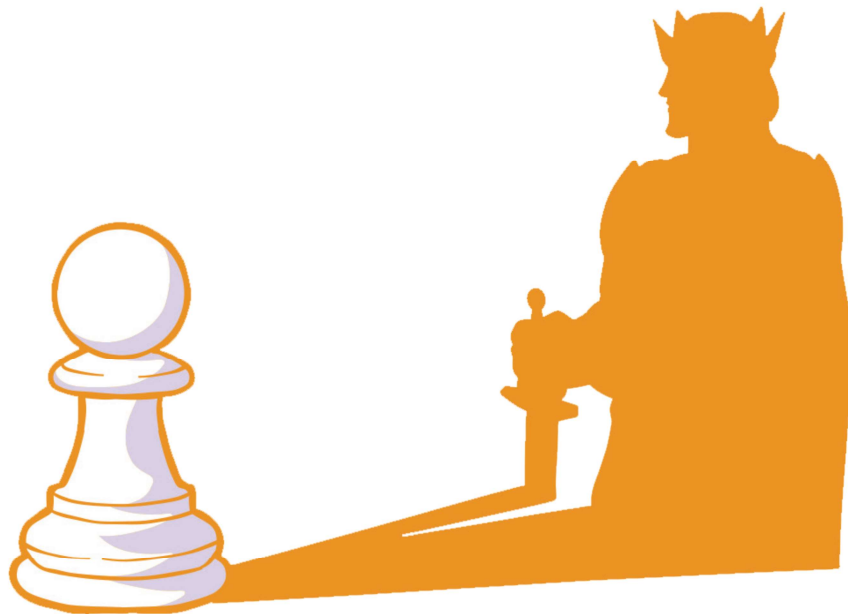




# هیولای انگیزه

راهنمای عملی برای تبدیل انگیزه به یک عادت



سرشناسه: کلیر، جیمز

Clear, James

عنوان و نام پدیدآور: هیولای انگیزه: راهنمای عملی برای تبدیل انگیزه به یک عادت / جیمز کلیر؛ ترجمه‌ی علی دینی؛ ویراستار احسان خانی.

مشخصات نشر: تهران: ویان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۶ص؛ ۱۹×۹ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۵۸-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Motivation: the scientific guide on how to get and stay motivated

یادداشت: عنوان دیگر: راهنمای عملی برای تبدیل انگیزه به یک عادت.

موضوع: انگیزش

Motivation (Psychology)

شناسه‌ی افزوده: دینی، علی، ۱۳۷۰-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۰۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۸۷۳۰۴۹

اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیپا

# هیولای انگیزه

راهنمای عملی برای تبدیل انگیزه به یک عادت

جیمز کلیر | ترجمه‌ی علی دینی

### هیولای انگیزه: راهنمای عملی برای تبدیل انگیزه به یک عادت

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: علی دینی

ویراستار: احسان خانی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۵۸-۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی و چاپ: پیشگامان

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان



• کلیه‌ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

• آدرس: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان شهدای ژاندارمری، نرسیده به منیری جاوید.

پلاک ۱۱۷، طبقه‌ی سوم، واحد ۳

 [viaanbook@gmail.com](mailto:viaanbook@gmail.com)

 [vian\\_publication](https://www.instagram.com/vian_publication)

 ۰۲۱-۶۶۴۸۰۰۱۷

 [vianbook.ir](http://vianbook.ir)

# فهرست

۷	سازوکار انگیزه
۱۳	چطور (حتی وقتی که دوست نداریم) انگیزه را به دست آوریم؟
۱۷	چطور انگیزه را به یک عادت تبدیل کنیم؟
۲۳	چگونه به اوج انگیزه برسیم؟
۲۹	بازی درونی تنیس
۳۳	موضوعی شگفت‌انگیز در ارتباط با انگیزه
۳۹	ساخت تدریجی رم
۴۵	آنچه هر فرد موفق می‌داند؛ اما هرگز نمی‌گوید
۴۹	برای این که احساس ناامیدی کنید، به اندازه‌ی کافی خوب نیستید
۵۳	چطور به دنبال رؤیاهای مان برویم و خود را از نو بسازیم؟
۵۷	پاداش واقعی، مبارزه کردن است
۶۱	«برگزیده‌ها» خودشان را برمی‌گزینند
۶۵	پایبندی یا مرگ؟
۷۱	این وظیفه‌ی شما نیست که به خودتان «نه» بگویید
۷۵	از ابرانسان‌ها یاد بگیرید
۸۱	یافتن انگیزه در شروع کارها
۸۷	پیش به سوی تجربه‌ی بعدی!
۹۵	قبل از آمادگی، دست به کار شو!
۱۰۳	برای داشتن اعتماد به نفس و انمود کنید



## سازوکار انگیزه

### مقدمه

انگیزه هیولایی قدرتمند و درعین حال، مکار و نیرنگ باز است. به دست آوردن انگیزه، گاهی اوقات واقعاً آسان است و باعث می شود که خود را در گردبادی از هیجانات ببینید؛ اما در مواقع دیگر، این که دریا بید چطور می توانید به خود انگیزه دهید تقریباً غیرممکن است و آن زمان است که در ماریچ مرگ آلودی از اهمال کاری گرفتار می شوید.

مطلب پیش رو، یک سخنرانی انگیزشی نیست که با تشویق حضار همراه باشد (در واقع این سبک سخنرانی، با روحیات من سازگار نیست). در عوض، قصد داریم تا در مرحله ی اول علمِ چگونگیِ ایجاد انگیزه را شرح دهیم و بعد، نحوه ی حفظ انگیزه را در درازمدت بررسی کنیم. چه بخواهید درباره ی چگونگی انگیزه دادن به خودتان اطلاعاتی به دست آورید، چه بخواهید چگونگی انگیزه بخشی به یک تیم را فرا بگیرید، این کتاب می تواند تمام آنچه را که باید بدانید پوشش دهد.

## انگیزه چیست و چطور عمل می‌کند؟

تعریفی که دانشمندان برای انگیزه ارائه می‌دهند این است: تمایل عمومی فرد برای انجام یک کار مشخص. در واقع، انگیزه مجموعه‌ای از نیروهای روانی است که فرد را به انجام کاری وادار می‌کند. این تعریف، هم خوب است و هم تمام جوانب را در بر می‌گیرد؛ اما به عقیده‌ی من باز هم می‌توان تعریف بهتری ارائه داد.

شاید سؤال کنید که انگیزه دقیقاً چیست؟ استیون پرسفیلد<sup>۱</sup>، در کتاب خود با نام *هنز جنگ*<sup>۲</sup>، جمله‌ی فوق‌العاده‌ای را نوشته که فکر می‌کنم هسته‌ی اصلی موضوع انگیزه است: «در برخی مواقع، درد انجام‌ندادن یک کار، بیش‌تر از درد انجام‌دادن آن است».

به عبارت دیگر، گاهی انجام تغییرات آسان‌تر از این است که ما در همان نقطه باقی بمانیم؛ این‌که در محیط باشگاه ورزشی باشیم و احساس ناامنی کنیم، بسیار راحت‌تر از این است که روی کاناپه بنشینیم و از خودمان متنفر باشیم؛ این‌که در زمان برقراری تماس برای فروش محصولات خود احساس ناخوشایندی داشته باشیم، بسیار آسان‌تر از احساس ناامیدی است که از کاهش موجودی حساب بانکی خود خواهیم داشت.

به نظر من، همین موضوع اساس و جوهره‌ی انگیزه است. هر انتخاب بهایی دارد؛ ولی زمانی که انگیزه داشته باشیم، تحمل عذاب و ناراحتی اقدام و عمل، بسیار آسان‌تر از تحمل درد ماندن در همان نقطه است. در واقع، انگار ما از یک آستانه‌ی ذهنی عبور می‌کنیم؛ معمولاً پس از هفته‌ها تعلل و زمانی که ناچاریم با یک ضرب‌الاجل قریب‌الوقوع مواجه شویم، انجام‌دادن یک کار دردناک‌تر از انجام‌دادن آن می‌شود.

حالا سؤال مهم این است: برای این‌که احتمال عبور از این آستانه‌ی ذهنی را افزایش دهیم و بتوانیم بر اساس یک مبنای ثابت انگیزه داشته باشیم، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

---

1. Steven Pressfield

2. The War of Art

## باورهای غلط و رایج درباره‌ی انگیزه

اگر پایبندی به عادت‌های خوبتان برایتان مشکل است یا اگر قربانی عادت‌های بد خود می‌شوید، احتمالاً باید یاد بگیرید که چگونه می‌توانید انگیزه پیدا کنید یا این که احتمالاً طرز کار اراده را نمی‌دانید.

یکی از شگفت‌انگیزترین موضوعاتی که درباره‌ی انگیزه وجود دارد این است که اغلب بعد از شروع یک رفتار جدید به وجود می‌آید، نه قبل از آن. تصور اشتباه این است که انگیزه در نتیجه‌ی تماشای منفعلالانه‌ی یک ویدیوی انگیزشی یا خواندن یک کتاب الهام‌بخش به دست می‌آید. با این حال، الهامات فعالانه می‌توانند انگیزه‌ی بسیار قوی‌تری باشند.

انگیزه، اغلب نتیجه‌ی یک عمل است نه علت آن. شروع به انجام دادن یک کار - حتی کارهای کوچک - نوعی الهام فعالانه است که به شکلی طبیعی، باعث ایجاد حرکت می‌شود.

نامی که من علاقه دارم برای این موضوع انتخاب کنم «فیزیک بهره‌وری» است؛ زیرا این موضوع اساساً اولین قانون نیوتن است که در شکل‌گیری عادت اعمال می‌شود: اشیایی که در حال حرکت هستند، تمایل دارند تا در حال حرکت باقی بمانند. زمانی که کاری شروع شود، ادامه دادن آن رو به جلو آسان‌تر است.

هنگامی که یک رفتار را شروع کرده باشید، به انگیزه‌ی زیادی نیاز ندارید. پس تقریباً تمام اصطکاک‌کی که در این امر وجود دارد، در آغاز انجام آن است. پس از این که کاری شروع شود، پیشرفت به طور طبیعی تر اتفاق می‌افتد. به بیان دیگر، به پایان رساندن یک کار اغلب آسان‌تر از شروع آن در مرحله‌ی اول است. به همین دلیل، یکی از کلیدهای اصلی ایجاد انگیزه، آسان کردن آغاز کارهاست.

## چطور انگیزه بیابیم و اقدام کنیم؟

دلیل این که بسیاری از افراد، برای به دست آوردن انگیزه‌ی مورد نیاز جهت رسیدن به اهداف مد نظر خود، کشمکش زیادی دارند و تقلا می‌کنند، این است که زمان و انرژی زیادی را برای بخش‌های دیگر این فرایند تلف می‌کنند.

اگر می خواهید به دست آوردن انگیزه و شروع کارها را آسان تر کنید، باید تلاش کنید که مراحل اولیه‌ی رفتارتان را به یک امر خودکار و اتوماتیک تبدیل کنید.

### برای به دست آوردن انگیزه‌ی خود برنامه‌ریزی کنید

زمانی که داشتم با دوستم سارا پک درباره‌ی نوشتن این مطالب صحبت می‌کردم، او به من نگاه کرد و گفت: «بسیاری از افراد هیچ وقت نمی‌توانند کتاب‌ها و مطالب مد نظرشان را بنویسند؛ زیرا همواره به این فکر می‌کنند که چه زمانی قرار است شروع به نوشتن کنند». همین موضوع درباره‌ی ورزش کردن، راه‌اندازی یک کسب‌وکار، خلق یک اثر هنری و شکل‌دهی عادت‌های دیگر نیز صدق می‌کند.

۱. اگر برای ورزش، زمان مشخصی نداشته باشید، هر روز با این فکر از خواب بیدار می‌شوید که «ای کاش امروز برای ورزش کردن انگیزه داشته باشم».

۲. اگر کسب‌وکارتان یک سیستم منظم برای بازاریابی نداشته باشد، با خود می‌گویید که «ای کاش (علاوه بر تمام کارهای دیگری که باید انجام دهم) راهی وجود داشت که می‌توانستم کسب‌وکار خود را تبلیغ کنم».

۳. اگر برای نوشتن یک مطلب، هر هفته زمان مشخصی را اختصاص ندهید، همواره این جمله را با خود تکرار خواهید کرد: «فقط باید اراده‌ی لازم برای انجام آن را پیدا کنم».

مقاله‌ای که در گاردین به چاپ رسیده بود، به خوبی این وضعیت را با این جمله جمع‌بندی می‌کند: «اگر منابع خود را برای تصمیم‌گیری درباره‌ی زمان یا مکان انجام یک کار هدر دهید، توانایی خود را برای انجامش مختل خواهید کرد».

این که برای خودتان یک برنامه تنظیم کنید کار ساده‌ای به نظر می‌رسد؛ اما همین کار ساده، به این معناست که اگر یک زمان و یک مکان خاص برای اهدافتان تعیین کنید، باعث خواهد شد فرایند تصمیم‌گیری‌تان در حالت خودکار قرار بگیرد. همین موضوع، احتمال این که بدون توجه به سطوح