

به نام هستی بخش



صفر تا صد دلایل تبلی و اهلل کاری
و راهکارهای غلبه سریع بر آن

محمد بهرامی



ناشر کتاب‌های
روان‌شناسی، مدیریت و کارآفرینی
بازاریابی و فروش

سرشناسه: بهرامی، محمد، ۱۳۴۸ شهریور -
 عنوان و نام پدیدآور: برندگان منتظر جنبه نمی مانند: صفرقا صد دلایل تنبلی و اهمالکاری و راهکارهای غلبه سریع بر آن
 / محمد بهرامی؛ ویراستار بهزاد مردآزادناو.
 مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص. ۱۲۰: ۲۱x۵/۱۲.۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۵-۶
 وضعیت فهرست نویسی: دنیا
 موضوع: اهمالکاری
 موضوع: Procrastination
 موضوع: تنبلی
 موضوع: Laziness
 موضوع: خود راضی
 موضوع: Self-management (Psychology)
 رده بندی کتگرده: BF۶۳۷ / الف ۹ ب ۱۳۹۷
 رده بندی دیویی: ۵۴۲/۱۵۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۴۶۳۲۷



برندگان منتظر جنبه نمی مانند

صفرقا صد دلایل تنبلی و اهمالکاری و راهکارهای غلبه سریع بر آن

محمد بهرامی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

صفحه آرا: سید علی ناصر طباطبایی

نوبت چاپ: اول، آذر ماه ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۴-۸۵-۶

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۰

تلفن: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کد پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

نشانی سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۷	مقدمه
۱۵	بخش اول: چرایی تنبلی و اهمال کاری
۱۷	فصل ۱: اهمال کاری و تنبلی چیست؟
۲۰	فصل ۲: بهانه های رایج افراد اهمال کار و تنبل
۲۸	فصل ۳: چرا تنبلی و اهمال کاری می کنیم؟
۳۰	فصل ۴: من می توانم بر تنبلی و اهمال کاری غلبه کنم!
۳۷	بخش دوم: دلایل تنبلی و اهمال کاری
۳۹	فصل ۵: کسب لذت و دوری از رنج
۴۳	فصل ۶: راحت طلبی و دوری از قبول زحمت
۴۵	فصل ۷: نداشتن عزت نفس و اعتماد به نفس کافی
۴۸	فصل ۸: مهم تلقی نکردن کارها
۵۲	فصل ۹: ایده آل گرا بودن
۵۵	فصل ۱۰: ترس های ما (ترس از شکست)
۶۱	فصل ۱۱: ترس های ما (ترس از موفقیت)
۶۴	فصل ۱۲: خستگی همیشگی
۷۰	فصل ۱۳: نداشتن نظم و ترتیب
۷۳	فصل ۱۴: فشار کاری زیاد و عدم رضایت از وضع موجود

فهرست

۷۶	فصل نهم: شش گانه
۸۰	فصل ۱۶: نندادن اطلاعات و ابزار کافی اجرا
۸۵	بخش سوم: راه‌های درمان سرخ تنبلی و اهمال کاری
۸۷	فصل ۱۷: معجزه شروع کردن
۹۱	فصل ۱۸: تشویق عامل موفقیت
۹۶	فصل ۱۹: تنبیه
۹۹	فصل ۲۰: استفاده از روش پنج دقیقه
۱۰۱	فصل ۲۱: طرح امتیازدهی
۱۰۴	فصل ۲۲: برنامه تولید موفقیت داشته باشیم
۱۱۰	فصل ۲۳: جدول T جادویی
۱۱۳	فصل ۲۴: تأثیر متقابل رفتار بر افکار
۱۱۷	فصل ۲۵: استفاده از قدرت تجسم خلاق و قدرت کلام
۱۲۳	فصل ۲۶: محیط را تغییر دهید
۱۲۷	فصل ۲۷: در مسیر پیشرفت قرار بگیرید
۱۳۱	فصل ۲۸: روش قدم به قدم معجزه می کند
۱۳۵	بخش پایانی
۱۳۷	فصل ۲۹: از همین امروز شروع می کنیم

مقدمه



آن روز را رفته آه بیا دارم در حالی که از پله‌های محضر ازدواج و طلاق به آرامی پاهای من می‌مدید از پشت سر به رؤیا نگاه می‌کردم و باورم نمی‌شد که عزیزترین کسی را که در دنیا دارم از دست دادم.

هوا گرفته بود و به‌نظم سیه‌ها حتی آسمان هم دلش برای من می‌سوزد. برای آخرین بار همه‌ی یک نگاه کردیم و این نگاه پر از پرسش‌هایی بود که هیچ‌وقت برایش پاسخی پیدا نکردیم. رؤیا به سمت راست پیچید و من به سمت چپ و دیگر هیچ‌وقت رؤیا به زندگی من برگشت! دوست دارم داستان زندگی خودم را برای شما بگویم شاید به شما کمک کند تا راه پراشتباه را از دست من رها کنید.

اولین بار من رؤیا را در شرکت خودمان دیدم. یک دوست بسیار آرام و جدی که به راحتی نمی‌شد به او نزدیک شد. شاید همین جای من را مجذوب او کرد. اوایل موضوع برایم جدی نبود ولی کم‌کم متوجه شدم به رؤیا علاقه‌مندم و دوست دارم با او ارتباط بیشتری داشته باشم. ولی رؤیا چهارچوب کاملاً مشخصی برای ارتباطات کاری داشت و به هیچ وجه اجازه نمی‌داد کسی از این حد به او نزدیک‌تر شود و این موضوع، او را برای من جذاب‌تر کرده بود.

بعد از چند ماه متوجه شدم که واقعاً به او علاقه مند شدم و دوست دارم او شریک همیشگی زندگی ام باشد. توسط یکی از همکاران خانم موضوع را به اطلاع رؤیا رساندم و قرار شد با هم صحبتی داشته باشیم و بیشتر با هم آشنا شویم. همان طور که تصور می کردم رؤیا انسان بسیار جدی و قانونمندی بود و برعکس من که تقریباً برای هیچ چیز برنامه نداشتیم و همه کارها را به تعویق می انداختیم او برای همه چیز برنامه داشت و تمام زندگی اش بر اساس برنامه و قانون بود.

با خودم فکر می کردم او حتماً می تواند روی من اثر عالی داشته باشد و من را به فردی منضبط و قانونمند تبدیل کند. ولی اشتباه بزرگم این بود که همه از موقع و در جلسات بعد به رؤیا نگفتم که از نظر شخصیتی دقیقاً برعکس او هستم. چون عاشقش شده بودم و فقط می خواستم برای همیشه به او تکیه کنم.

اوضاع خوب پیش رفت و در مدت دو ماه مراسم ازدواج برگزار شد و ما رسماً زن و سوهر شدیم و از خوشحالی در آسمان ها سیر می کردم. همه چیز عالی بود و من سعی می کردم طبق برنامه و سلیقه او زندگی کنم تا بتوانم رؤیا را خوشتر کنم. ولی قضیه از روزی شروع شد که قرار بود برای مسافرت به شمال برویم. رؤیا همه چیز را آماده کرده بود و قرار بود صبح زود حرکت کنیم. وقتی به ربه بنزین نگاه کردم دیدم یک چهارم بنزین داریم و گفتم اولین پمپ بنزین بنزین می زنیم.

اولین پمپ شلوغ بود و رؤیا گفت همین جا نگه دار و بنزین بزن. من گفتم که خیلی شلوغ است می رویم اول جاده، بنزین می زنیم. رؤیا مخالفت کرد ولی من کار خودم را کردم و حرکت کرده بودم. بنزین اول جاده هم شلوغ بود و باز من به حرکت خودم ادامه دادم. رؤیا می گفت رؤیا دائم می گفت نگه دار و بنزین بزن و من می گفتم پمپ بعد حتماً خلوت است.

وقتی به پمپ بعدی رسیدیم دیدم خالی است. خیلی خوشحال شدم و پیروزمندانه به رؤیا نگاه کردم و گفتم: دیدی خانم چقدر خلوت است! حالا به حرف من رسیدی! رؤیا در حالی که حرص می خورد حرفی نزد. وقتی خواستم وارد پمپ بنزین شوم یکی از کارگرها گفت

آقا بنزین نداریم، داخل نیا. گفتم یعنی چی! بنزین نداریم! گفت تا نکر بنزین توراه خراب شده امروز هم جاده خیلی شلوغ بوده و بنزین تمام شده است. گفتم تا کی بنزین می‌رسد؟ گفت معلوم نیست!

با شرمندگی سوار ماشین شدم در حالی که رؤیا از عصبانیت در حال انفجار بود! خلاصه با گالن سر جاده ایستادم تا بنزین بگیرم. و این شروع بگو مگوها و دعوای ما بود!

من تقریباً انجام دادن تمام کارها را به بعد موکول می‌کردم در حالی که رؤیا بسیار مرتب و منظم بود و برای تمام امور برنامه داشت. این موضوع که روزهای اول برایم خیلی جالب بود، برایم مثل کابوس شده بود! اگرچه نظم و برنامه بود متنفر شده بودم و دوست داشتم طبق اصول - خودم ریدم - کم و از شنیدن امرونی خسته شده بودم. البته رؤیا هم خسته و از رده بود چون تصور می‌کرد من عمداً این کارها را می‌کنم و وقتی با این توضیح می‌دادم که نه این طور نیست و من ذاتاً این تیپ آدمی هستم او قبول نمی‌کرد و می‌گفت نه! پس چرا این چند ماهه این طور نبودی؟! در حقیقت رؤیا تصور می‌کرد من به او کم توجهی می‌کنم و میزان الاقه کم شده است.

دیگر سر کوچک‌ترین موضوعات را در جروب بحث می‌شد. یکی از دوستان گفت بهتر است پیش یک مشاور بروید و مشکل خودتان را بگویید. من گفتم: باشه یک وقت خالی کنم تا برویم. ولی اصلاً وقت خالی پیدا نمی‌کردم و در حقیقت باز هم داشتم تنهایی می‌کردم و این کار به این مهمی را به تعویق می‌انداختم.

وقتی رؤیا دید در این کار هم جدی نیستم به دادگاه رفت و با اضافی طلاق کرد و در جلسه دادگاه گفت به هیچ وجه قادر به ادامه این زندگی نیست و من هم که لج کرده بودم گفتم من همین آدم هستم که می‌بینی و هیچ تغییری نخواهم کرد، می‌خواهی بمان نمی‌خواهی برو! و رؤیا با بخشیدن همه حقوقش رفت و از من جدا شد!

تا مدت‌ها تصور می‌کردم خودش زنگ می‌زند و برمی‌گردد. ولی این اتفاق نیفتاد و وقتی که خواستم اقدام به آشتی کنم به من گفت هیچ

علاقه‌ای برای زندگی با من ندارد و دیگر سراغ او نروم و به همین راحتی عشق زندگی‌ام را از دست دادم!

این داستان همایون، یکی از دوستانم بود که برایتان با تغییر اسم بیان کردم. و این داستان اهمال‌کاری و تنبلی است که مشکلات کوچک و بزرگی برای همه ما به وجود آورده، می‌آورد و خواهد آورد.

اجازه بدهید یک داستان از زندگی خودم برایتان تعریف کنم. سال ۱۳۷۴ بود و من با یکی از دوستانم کار مشترکی انجام می‌دادیم. در آن سال وضعیت فروش ما خیلی خوب بود و ما هر روز تصور می‌کردیم که در حال سود کردن هستیم.

به چرخه مالی پیش می‌رفت. فقط یک مشکل وجود داشت و آن این بود که ما خیلی به حسابداری و امور مالی علاقه‌ای نداشتیم. بنابراین، پیگیری به حساب‌ها را به طور کامل انجام نمی‌دادیم و در حقیقت در این مورد تنبلی می‌کردیم و البته یک بهانه خیلی خوب هم داشتیم: اینکه رستم و شر که خیلی خوب است و ما هم به تعهدات پرداختی خود سر مرقع عمل می‌کنیم، بنابراین خیلی لازم نیست که وسواس به خرج دهیم و در پایان سال، وقت مناسبی پیدا می‌کنیم و به تمام حساب‌ها رسیدگی می‌کنیم. آخر سال هم که شد به علت حجم بالای کار و البته فرارسیدن ایام تعطیلات عید، مجدداً کار به تعویق افتاد و امور مالی و رسیدگی نه به پایان نام نشد.

سال بعد، اداره دارایی و تأمین اجتماعی با ترمه به گردش مالی، برای تعیین وضعیت مالیاتی و اداری ما درخواست مدارک کرد و البته ما چیز زیادی برای ارائه نداشتیم. بنابراین اصلاً به این مدارک مراجعه هم نکردیم.

مدتی بعد چیزی که تصورش را هم نمی‌کردیم اتفاق افتاد! یک برگه مالیاتی با رقم بسیار بالا برای ما ارسال شد که از کل سود سال قبل ما هم بیشتر بود. البته برای اعتراض، مهلت قانونی را در نظر گرفته بودند. اول خیلی عصبانی شدیم و کلی به زمین و زمان بدوبیراه گفتیم. بعد به فکر افتادیم که مدارک مالی را تنظیم و ارائه کنیم تا مبلغ مالیات واقعی شود.

با توجه به اینکه خودمان حسابدار حرفه‌ای نبودیم و البته کمبود وقت هم داشتیم با معرفی یکی از دوستان، یک حسابدار استخدام کردیم. وقتی حسابدار بررسی را شروع کرد مرتب از ما مدارک مربوط به کارمان را می‌خواست. مثلاً فاکتور خرید این تاریخ را بیاورید یا بارنامه شماره فلان را بدهید و الی آخر. متأسفانه متوجه شدیم بر اثر اهمال‌کاری، تقریباً ۶۰ درصد مدارک را نداریم. یعنی یا آن‌ها را دور ریخته بودیم یا نمی‌دانستیم کجا هستند. در نهایت، حسابدار قادر به اثبات حقانیت ما نشد و آن سال بیش از مبلغی که سود کرده بودیم مالیات پرداخت کردیم.

این تنها یک نمونه از هزاران هزار ضرری است که ما با تنبلی و اهمال‌کاری و به تعویق انداختن کارها متحمل می‌شویم. دوست دارید بعضی از آن‌ها را با هم مرور کنیم؟

آدم چاقی هستیم و سدل‌های سال است که می‌خواهیم وزن خود را کم کنیم و به تناسب اندام برسیم ولی وقت پیدا نمی‌کنیم و به خودمان می‌گوییم از شنبه شروع می‌کنم. ولی شروع نمی‌کنیم و آنقدر این روش زندگی را ادامه می‌دهیم تا اینکه بافت چربی و استخوانی ما را به عوارض چاقی مثل دیابت، خطر سکته قلبی، فشارخون و... گریبانمان را می‌گیرد! قصد ترک سیگار را داریم و با خودمان می‌گوییم وقتی که ازدواج کردم سیگار را ترک می‌کنم. ازدواج می‌کنیم ولی سیگار را ترک نمی‌کنیم. بعد با خودمان عهد می‌کنیم که به محض تولد اول و دوم فرزندمان سیگار را ترک می‌کنم. فرزند اول و دوم هم به دنیا می‌آیند ولی سیگار را ترک نمی‌کنیم تا اینکه یک روز متوجه می‌شویم سرطان ریه گرفته است. می‌خواهیم درس بخوانیم! به خودمان می‌گوییم از شنبه شروع می‌کنم ولی شروع نمی‌کنیم. بعد می‌گوییم اواسط ترم شروع می‌کنم ولی شروع نمی‌کنیم تا اینکه به آخر ترم می‌رسیم و کوهی از کتاب‌ها و جزوه‌ها جلوی رویمان است. حالا باید یکی‌یکی توی کتاب‌ها بزنیم و یکی‌توسر خودمان!

چند روز است کمی قفسه سینه‌مان درد می‌کند و باید به دکتر مراجعه کنیم ولی به خودمان می‌گوییم اگر تا فردا خوب نشد می‌روم

دکتر. این فردا آنقدر ادامه پیدا می‌کند که یک شب در خواب سکت می‌کنیم!

می‌دانیم وضع شرکت یا فروشگاهمان خوب نیست و می‌دانیم که باید به چند دوره آموزشی برویم و فروشندگی حرفه‌ای را یاد بگیریم تا وضع کارمان بهتر شود. ولی به خودمان می‌گوییم بگذار اول اجاره شرکت یا فروشگاه را بدیم بعد در یک دوره خوب ثبت‌نام می‌کنم. و البته این موقعیت هیچ وقت پیدا نمی‌شود تا اینکه ورشکست می‌شویم!

با همسرمان بشدت مشکل داریم و نمی‌توانیم دو کلمه با هم صحبت کنیم و سریع دعوایمان می‌شود. یکی از دوستانمان پیشنهاد می‌کند که به مشاور مراجعه کنیم و مشکل خود را با او مطرح کنیم تا به ما کمک کند. به خودمان می‌گوییم خوب است و می‌رویم. ولی آنقدر امروز و فردا می‌کنیم تا یک روز وقتی از هم طلاق گرفته‌ایم از محضر خارج می‌شویم.

این‌ها فقط تعداد بسیار کمی از هزاران هزار مشکلی است که اهمال‌کاری و تنبلی برای وجود می‌آورد.

مطمئنم که اگر شما هم شروع به نوشتن کنید یک لیست بلندبالا از کارهایی دارید که با تنبلی و مسامحه کاری، انجام دادن آن‌ها را به بعد موکول کرده‌اید و حتماً تاکنون بارها صد مایه تنبلی را که بسیاری از مواقع جبران‌ناپذیر هم هستند، تحمل کرده‌اید. واقعاً، چرا انسان‌ها تنبلی می‌کنند و کارها را به تعویق می‌اندازند؟ چرا کاری را که می‌دانند باید انجام شود به آینده حواله می‌کنند؟

در این کتاب کاربردی ابتدا به شما دلایل اهمال‌کاری و تنبلی را می‌گوییم و بعد راه‌های عملی برای رفع این مشکل بزرگ را خواهیم گفت:

- ◀ اگر واقعاً می‌خواهید که این عادت مخرب را کنار بگذارید.
- ◀ اگر واقعاً می‌خواهید که انسان فعالی بشوید.
- ◀ اگر واقعاً می‌خواهید که زندگی خوب و شادی داشته باشید.
- ◀ و اگر واقعاً می‌خواهید که به اهداف خود در زندگی برسید و خوشبخت‌تر زندگی کنید.

لطفاً کمربندهای خود را محکم کنید و آماده یک سفر هیجان انگیز شوید که شما را از تنبلی و اهمال کاری دور می‌کند و شما را انسانی فعال و شاد خواهد کرد.

تمرین این فصل

لطفاً قبل از اینکه به فصل بعد بروید، یک کاغذ و قلم بیاورید و فهرستی از کارهایی را که می‌دانید باید انجام دهید ولی آن‌ها را به تعویق می‌اندازید بنویسید. برای این کار وقت مناسبی در نظر بگیرید. سعی کنید موارد گوناگون مثل اهمال کاری در منزل، درس، کار، ربط اجتماعی و خانوادگی را بنویسید. (یادمان باشد که انجام دادن تمرین با کمک بزرگی به حل مشکل تنبلی و اهمال کاری خواهد کرد).