



۲۳ راه برای غلبه بر تنبله

چرا کارهایمان را به تعویق می‌اندازیم؟

اس. جی. اسکات

امیرحسین میرزائیان

Scott, S.J.

اسکات، ایس. جی

۲۲ راه برای غلبه بر تنبلی / چرا کارهایمان را به تعویق می‌اندازیم؟

ایس. جی اسکات؛ مترجم: امیرحسین میرزائیان.

تهران: پندار تابان، ۱۳۹۴.

ISBN: 978-600-6895-48-2

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: 23Anti-procrastination: how to stop begin lazy
and get results in your life

موضوع: اهمال کاری

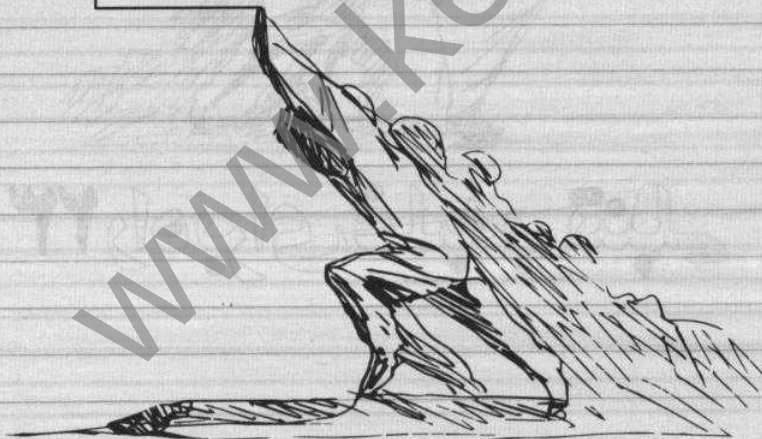
میرزائیان، امیرحسین، ۱۳۶۴ - مترجم

۵۲ الف / الف ۶۳۷ BF

کتابخانه ملی ایران:

۱۵۸/۱

۳۹۰۰۹۸۴



۲۳ راه برای غلبه بر قتل

چرا کارهایمان را به تعویق می‌اندازیم؟

اِس. جی. اسکات

امیرحسین میرزائیان

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۵-۴۸-۲

تهران: خیابان دیباجی جنوبی، کوچه ارغوان،

بن‌بست نور، پلاک ۲، واحد ۴

تلفن: ۲۲۵۵۷۳۸۱

Email: PendarTaban@gmail.com

کلیه حقوق محفوظ است.

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



پندارتابان

فهرست

- ۱۱ پیشگفتار / آیا شما هم تنبلید؟
- ۱۷ عادت تنبلی (یا به تعویق انداختن کارها) چیست
- ۲۱ هفت بهانه برای به تعویق انداختن کارها
- ۲۹ نخستین عادت ضد تنبلی: از قانون ۸۰/۲۰ برای تصمیم‌گیری استفاده کنید
- ۳۷ دومین عادت ضد تنبلی: اهداف د.س.د.م.ز
- ۴۷ سومین عادت ضد تنبلی: ایده‌هایتان را ثبت کنید
- ۵۳ چهارمین عادت ضد تنبلی: سیستم ۴۳ پرونده
- ۵۹ پنجمین عادت ضد تنبلی: فهرست پروژه‌ها
- ۶۵ ششمین عادت ضد تنبلی: فهرست بازبینی
- ۷۱ هفتمین عادت ضد تنبلی: کارهای همانند را در یک گروه قرار دهید

- ۷۷ هشتمین عادت ضد تنبلی: انجام یک به یک پروژه‌ها
- ۸۱ نهمین عادت ضد تنبلی: برنامه‌ی مرور هفتگی
- ۸۹ دهمین عادت ضد تنبلی: برنامه‌ی مرور ماهانه
- ۹۵ یازدهمین عادت ضد تنبلی: به فعالیت‌های کم‌ارزش «نه» بگویید
- ۹۹ دوازدهمین عادت ضد تنبلی: پیشرفت و موفقیت‌های خود را پیگیری کنید
- ۱۰۵ سیزدهمین عادت ضد تنبلی: روزتان را با م.ت.ف آغاز کنید
- ۱۰۹ چهاردهمین عادت ضد تنبلی: اولویت‌بندی با روش «ابجد»
- ۱۱۳ پانزدهمین عادت ضد تنبلی: ایجاد حس فوریت
- ۱۱۹ شانزدهمین عادت ضد تنبلی: در دید عموم باشید
- ۱۲۳ هفدهمین عادت ضد تنبلی: از کوچک‌ترین‌ها شروع کنید
- ۱۲۷ هجدهمین عادت ضد تنبلی: به خودتان جایزه بدهید
- ۱۳۱ نوزدهمین عادت ضد تنبلی: ایجاد مهارت‌های مبتنی بر پروژه
- ۱۳۹ بیستمین عادت ضد تنبلی: انگیزه‌های غیرمستقیم پیدا کنید
- ۱۴۱ بیست و یکمین عادت ضد تنبلی: تکنیک تجسم و تصور
- ۱۴۵ بیست و دومین عادت ضد تنبلی: صبوری کنید
- ۱۴۹ بیست و سومین عادت ضد تنبلی: چالش سی‌روزه
- ۱۵۳ نتیجه‌گیری / چگونه از همین امروز دست به کار شویم

پیشگفتار

آیا شما هم تنبلید؟

این اتفاق برای همه‌ی آدم‌ها می‌افتد: پروژه‌ای پیش رو دارید که واقعاً مهم است و شما باید بر کامل کردن آن تمرکز کنید. اما شما انواع و اقسام بهانه‌ها را می‌آورید تا شروع کردنش را به تعویق بیندازید، مثلاً قبل از شروع آن باید به فلان شخص تلفن بزنید، هنوز کارهای اداری لازم برای آن را انجام نداده‌اید و یا هنوز نمی‌دانید از کجا شروع کنید. فرقی نمی‌کند چه دلیلی برای این کارمان بیآوریم، مواقعی پیش می‌آید که در آن‌ها شروع کارمان را به تعویق می‌اندازیم. از این گذشته، به تعویق انداختن کارها اثری فزاینده نیز دارد، حتی وقتی که بالاخره موفق می‌شوید کاری را به انجام برسانید، چند کار دیگر سر راهتان سبز می‌شوند تا جایی آن را بگیرید. فرقی نمی‌کند که چقدر سختکوش باشید، به نظر می‌رسد چرخه‌ی کارهایی که باید انجام شوند پایان‌ناپذیر است.

حقیقت آن است که همه‌ی ما در زندگی تنبلی را تجربه کرده‌ایم. برای اغلب ما این اتفاق گاه به گاه می‌افتد اما آدم‌هایی هم وجود دارند که عادت به تعویق انداختن کارها توانایی داشتن یک زندگی شادمان و موفق را از آن‌ها گرفته است. این کتاب برای این دسته از آدم‌ها نوشته شده است: هر کسی که در انجام دادن مرتب و منظم پروژه‌هایش همیشه با مشکل روبه‌رو است.

غلبه بر تنبلی آن قدرها هم سخت نیست. شما تنها باید عادت‌های مردمان موفق را در زندگی روزمره‌ی خود به کار گیرید. این مردمان هم محدودیت‌ها و ترس‌هایی همانند شما دارند، اما توانسته‌اند به کار موفق خود ادامه دهند زیرا به خود آموخته‌اند که چگونه باید بر تنبلی غلبه کنند.

در این کتاب شما با ایده‌های بسیاری آشنا می‌شوید که به شما کمک می‌کنند در زندگی روزانه‌تان بر تنبلی غلبه کنید. کتاب‌های بسیاری در این باره نوشته شده است که تنها فهرست ساده‌ای از راهنمایی‌هایشان را در اختیار شما قرار می‌دهند، اما در این کتاب می‌آموزید که هر استراتژی ضد تنبلی چرا و چگونه کار می‌کند، کدام باورهای محدودکننده را از میان می‌برد و چگونه می‌توانید آن را بلافاصله پس از خواندن در زندگی‌تان به کار گیرید. به طور خلاصه، در این کتاب با ریشه‌های تنبلی و به تعویق انداختن کارها و چگونگی غلبه بر آن‌ها آشنا می‌شوید.

در باره‌ی نویسنده

اسم من اس.جی. اسکات است و نویسنده‌ی وبلاگ مشهور «عادت‌های مفید برای زندگی شما» هستم.

هدف این سایت آن است که به شما نشان دهد چگونه تبدیل کردن کارهایی برای کمک کردن به خودتان به عادت می‌تواند زندگی شما را بهتر کند. من در این سایت به جای موعظه و اندرزهای تکراری، استراتژی‌های ساده‌ای را به شما معرفی می‌کنم که می‌توانند در هر زندگی پُر مشغله‌ای به کار گرفته شوند. من بر اساس تجربه‌ی شخصی‌ام می‌دانم که بهترین راه برای ایجاد یک تغییر دائمی، بنا کردن یک عادت مفید در یک زمان مشخص است.

خود من در بیشتر زندگی‌ام درگیر مسئله‌ی به تعویق انداختن کارهایم بوده‌ام. من در دبیرستان و دانشگاه از آن دسته آدم‌هایی بودم که درس خواندن را تا شب امتحان به تعویق می‌اندازید و پروژه‌های درسی‌شان را همیشه دیر تحویل می‌دهند. من حتی نمی‌توانستم بر سر ساده‌ترین قول‌هایم بمانم.

در سال ۲۰۰۳ بود که بالاخره تصمیم گرفتم فکری برای این مشکل بکنم. وقتی شغل تجارت الکترونیکم را آغاز کردم از همان ابتدا به حقیقت ساده‌ای دست یافتم: «هر انسانی صد در صد مسئول زندگی خودش است» من دریافتم که اگر می‌خواهم از فعالیت‌م نتیجه بگیرم باید ابتدا خودم را عوض می‌کردم. در عرض چند سال کتاب‌های بسیاری با موضوع بهره‌وری

شخصی، از قبیل آغاز و انجام کار، ۴۳ پرونده، عادت‌های زن، قورباغه را قورت بده، اصول موفقیت، جنگ هنر و هفت عادت مردمان موفق را خواندم و اطلاعات آن‌ها را به کار گرفتم و تاکتیک‌های مختلفی را به امید این که به من کمک کنند بر تبلی‌ام غلبه کنم را امتحان کردم. و نتیجه چه شد؟

حالا من مسئول یک مؤسسه‌ی موفق تجارت اینترنتی هستم و ۳۷ جلد کتاب را هم منتشر کرده‌ام. با وجود این که هنوز هم کاملاً به دانش «بهرموری شخصی» مسلط نشده‌ام، اما احساس می‌کنم در عرض این چند سال خیلی عوض شده‌ام و این نتیجه‌ی ایجاد عادت‌هایی بوده است که بر گرفتن نتیجه از کارها تمرکز داشته‌اند. به عبارت دیگر، من موفق شدم چندین عادت ضد تبلی در خودم پرورش بدهم.

در باره‌ی این کتاب

اما این کتاب سرگذشت من نیست و هدف از نگارشش این بوده است که شما را در غلبه بر تبلی‌تان یاری دهد. مطالب این کتاب شامل هر آنچه در این چند سال در مورد چگونگی پرورش عادت‌های محکم و همیشگی به انجام رساندن به موقع کارها آموخته‌ام است. البته این کتاب میل ذاتی شما را برای به تعویق انداختن کارهایتان از میان نمی‌برد، اما به شما یاد می‌دهد تا بدانید این میل چیست، از کجا می‌آید و چگونه می‌توان بر آن چیره شد.

مطالب این کتاب در چهارچوب خاصی به شما ارائه می‌شود. نخست، به سراغ پدیده‌های روانشناسی نهفته در پس تنبلی می‌رویم. سپس به هفت بهانه‌ای که مردم برای به تعویق انداختن کارها می‌آورند می‌پردازیم و بعد ۲۳ عادت برای غلبه بر این مانع روانی را معرفی می‌کنیم و چگونگی به کار گرفتن آن‌ها در زندگی را به شما می‌آموزیم.

از دستورالعمل‌های ساده‌ی این کتاب به آسانی می‌توانید استفاده کنید تا دیگر تنبلی شما را فلج نکند. شما در کتاب ۲۳ راه برای غلبه بر تنبلی نقشه‌ی قدم به قدمی را برای نتیجه گرفتن از این دستورات کشف خواهید کرد.

با ما همراه باشید.