

غلبه بر اهمال کاری

استراتژی‌های قدرتمند برای غلبه بر تنبلی
و چند برابر کردن وقت تان

نویسنده:

دنیل والتر

ترجمه‌ی:

علیرضا نظری انامق

سید تیمور سیدی اصل

اندیشه
آگاه

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه	والتر، دانیل Walter, Daniel
عنوان و نام پدیدآور	غلبه بر اهمال کاری استراتژی های قدرتمند برای غلبه بر تنبلی و چند برای کردن وقت تان / نویسنده دنیل والتر. ترجمه علیرضا نظری انامق، سید تیمور سیدی اصل.
مشخصات نشر	تهران اندیشه آگاه ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۸۳ ص. ۵/۱۴×۵/۲۱/۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۸۳-۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی : How to Stop Procrastinating: Powerful Strategies to Overcome Laziness and Multiply Your Time
موضوع	اهمال کاری
موضوع	Procrastination
موضوع	مدیریت زمان
موضوع	Time management
شناسه افزوده	نظری انامق، علیرضا، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	سیدی اصل، سید تیمور، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۳۷
رده بندی دیویی	۶۵۰/۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۲۷۲۵۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

عنوان کتاب	غلبه بر اهمال کاری
نویسنده	دنیل والتر
ترجمه	علیرضا نظری انامق، سید تیمور سیدی اصل
صفحه آرا	سینا آزادی
طراح جلد	الویرا صیامی
ناشر	اندیشه آگاه
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	چاپ اول
قیمت	۴۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۸۳-۱-۲

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
فصل اول: مؤلفه‌های اهمال کاری	۱۱
فصل دوم: چرا اهمال کاری می‌کنیم؟	۱۷
فصل سوم: ذهنیت خود را درست کنید	۳۱
فصل چهارم: دانش باید کردن اهمال کاری	۳۷
فصل پنجم: بخورید تا پرور شوید	۴۹
فصل ششم: به سوی تصورات ذهنی خود حرکت کنید	۵۷
فصل هفتم: تصورات خود را یادداشت کرده و برای آنها برنامه‌ریزی کنید	۶۳
فصل هشتم: قدرتمند ماندن را یاد بگیرید	۶۹
فصل نهم: ایجاد یک مانیفست شخصی	۸۳
فصل دهم: سامان دادن به ذهن برای مقابله با اهمال کاری	۹۳
فصل یازدهم: برنامه ۲۱ روزه برای غلبه بر اهمال کاری و افزایش بهره‌وری	۹۹
نتیجه‌گیری	۱۸۱

مقدمه

واژه اهمال کاری از دو کلمه لاتین گرفته شده است: "Pro" به معنی «برای» و "Cris" به معنی فردا. ترجمه تحت‌اللفظی این کلمات، موکول کردن کاری به فردا است. به عبارت دیگر، اهمال کاری به معنی به تعویق انداختن کارهایی است که می‌دانیم باید همین حالا انجام‌شان دهیم. اگر شما هم دچار اهمال کاری هستید خوب می‌دانید که این مشکل فقط به معنی موکول کردن کار به فردا نیست؛ وقتی من در چاله اهمال کاری گیر افتاده بودم در لیست کارهای مهمی که باید انجام می‌دادم مواردی بود که سال‌ها در این لیست قرار داشت!

اهمال کاری نقطه مقابل بهره‌وری است. برای داشتن بهره‌وری باید اقدامی انجام دهیم تا بتوانیم کارها را به جلو ببریم. وقتی اهمال کاری می‌کنیم همه چیز را تا فردا، هفته آینده و در بعضی موارد تا ابد عقب می‌اندازیم. اهمال کاری یک

بیماری روانی است که افراد را از رسیدن به توانایی‌های بالقوه‌شان در زندگی محروم می‌دارد.

فردی که به متوسط بودن قناعت می‌کنند در مورد اعمال‌گری لطیفه و جک می‌سازند، اما وقتی شما زندگی را جدی می‌گیرید و می‌فهمید که اعمال‌گری مانع بزرگی بر سر راه پیشرفت‌تان است، شروع به ایجاد تغییر می‌کنید. این همان چیزی است که برای من اتفاق افتاده است. من همیشه دوست داشتم نویسنده شوم. بنابراین چندین سال قبل از چاپ اولین کتاب‌ام، طرح کلی آن را نوشته بودم، اما هر زمان که برای نوشتن آن اقدام می‌کردم هر حواس‌پرتی و وسوسه‌ای که فکرش را بکنید به سراغم می‌آمد و نمی‌توانستم تمرکز کنم.

همین که یاد گرفتم چگونه بر اعمال‌گری غلبه کنم فهمیدم که هیچ چیزی غیرممکن نیست! من اکنون در اوج حرفه خود هستم و به آن زندگی که همیشه در رویاهایم داشتم رسیده‌ام، زندگی‌ای که زمانی فکر می‌کردم فقط در دسترس افراد خوش‌شانس است. من نمی‌دانستم که تا این حد برای تغییر آینده‌ام اختیار و قدرت دارم. به افرادی مانند بیل گیتس، استیو جابز و ابراوینفری نگاه می‌کردم و فکر می‌کردم که حتماً آن‌ها زن خاصی دارند که باعث موفقیت‌شان می‌شود، اما حالا آموخته‌ام که یکی از مؤلفه‌های موفقیت، حذف کردن اعمال‌کاری و زندگی است.

همه ما در طول شبانه‌روز ۲۴ ساعت داریم که کارهایمان را انجام دهیم. پس چرا بعضی افراد می‌توانند بیش از دیگران به موفقیت برسند؟ آن‌ها به این

۹. غلبه بر اهمال کاری

دلیل کارهای خود را به سرانجام می‌رسانند که وقت خود را صرف فعالیت‌های غیرمولد نمی‌کنند. فعالیت‌هایی که مانع پیشرفت آن‌ها هستند. شما احتمالاً یکی از افرادی هستید که جمله‌هایی از این دست را می‌گویید: وقت کافی در طول روز وجود ندارد. اگر بیل گیتس و وارن بافت می‌توانند با استفاده از همان ۲۴ ساعت شبانه‌روزی که همه ما در اختیار داریم، به دو نفر از ثروتمندترین افراد روی کره زمین تبدیل شوند، بدان معنی نیست که آن‌ها موجوداتی فرازمینی هستند بلکه به این معنی است که ما وقت خود را تلف می‌کنیم.

بخشی من اهمال کاری را متوقف کردم چندین اتفاق روی داد و معتقدم با به کار بردن اصولی که در این کتاب ترسیم کرده‌ام شما نیز همان اتفاق‌ها را تجربه خواهید کرد:

- احساس آرامش و آزادی خواهید کرد و دیگر احساس بی‌ارزشی و گناه برای انجام ندادن کارها را نخواهید داشت.
- بهره‌وری شما بیشتر شده و فرد مثرثمرتری خواهید شد.
- شروع به دنبال کردن رویاهای تان خواهید کرد.
- شروع به پذیرفتن مسئولیت‌های مهم خواهید کرد.
- هم‌زمان با رسیدن به اهداف تان، موفقیت باعث افزایش عزت نفس تان خواهد شد.

همچنین خواهید فهمید که غلبه بر اهمال کاری، شما را در مسیری قرار می‌دهد که همیشه آنجا منتظر بوده که آن را کشف کنید اما شما هیچ وقت به آن فکر

نمی‌گردید. این کتاب ذهن شما را روشن می‌کند و چشمان‌تان را به سوی امکانات بی‌نهایتی که در دسترس‌تان است باز می‌کند، البته در صورتی که مایل باشید سخت تلاش کنید. دستیابی به اهداف اصلی‌تان، به توانایی شما در غلبه بر اهمال‌کاری بستگی دارد، خواه این هدف توانایی مالی بیشتر باشد، یا ثنوی و رضایت شخصی و یا هر چیز دیگری که از زندگی می‌خواهید. این کتاب راهنمندی شما خواهد بود تا با کمک آن بر اهمال‌کاری خود غلبه کنید.

وقت انجام این کار همین حالا است. نه فردا و نه هفته آینده. روز دیگری را هم ندهید، اکنون زمان تحول است. زندگی چیزی به شما نمی‌دهد. باید آن را به دست بیاورید و تا زمانی که بلند نشوید و به دنبال آن نروید، هرگز به خواسته خود نخواهید رسید!

در یازده فصل ارزشمند این کتاب غوطه‌ور شوید، دانشی که به دست می‌آورید را به عمل تبدیل کنید، اهمال‌کاری را متوقف کنید و زندگی هدفمندی که می‌خواهید به آن برسید را شروع کنید.