

روان‌شناسی اهمال‌کاری

نویسندگان

مینا فراهانی

علیرضا عرب بیگی

هرا هاشمی



نشر واثیا



نشر و انیا

سرسنانه	فراهانی، مینا، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	روان شناسی اهمال کاری /
مشخصات نشر	نویسندگان مینا فراهانی، علیرضا عرب بیگی، زهرا هاشمی. تهران: و انیا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۱۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۲۴۲-۴۹-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۳۱۵.
موضوع	اهمال کاری
موضوع	Procrastination
موضوع	اهمال کاری -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Procrastination -- Psychological aspects
شناسه افزوده	عرب بیگی، علیرضا، ۱۳۷۱ -
شناسه افزوده	هاشمی، زهرا، ۱۳۷۷ -
رده بندی کنگره	۵۴۳۷
رده بندی دیویی	۶۴۰/۴۳
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۱۰۹۵۲
عنوان	روان شناسی اهمال کاری
نویسندگان	مینا فراهانی - علیرضا عرب بیگی، زهرا هاشمی
شمارگان	۲۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۹
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۲۴۲-۴۹-۲
ناشر	و انیا
	خیابان انقلاب خیابان ابوریحان خیابان وحید نظری
	پلاک ۳۶ واحد ۱ تلفن ۶۶۹۷۴۵۶۱-۰۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸
قیمت	۷۵۰۰۰۰ ریال

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: اهمال کاری چرا و چگونه
۱۷	فصل دوم: علل اصلی اهمال کاری
۱۹	فصل سوم: تاریخچه و انواع اهمال کاری
۴۷	فصل چهارم: درمان
۵۵	فصل پنجم: تعریف ساده
۵۹	فصل ششم: تنبلی ممنوع
۶۵	فصل هفتم: نظم شخصی
۷۱	فصل هشتم: تکنیک خرید زمان
۷۲	فصل نهم: قانون مؤثر در تنبلی
۸۷	فصل دهم: چگونه تنبل نباشیم
۹۷	فصل یازدهم: چطور انگیزه بگیریم
۱۲۹	فصل دوازدهم: نه گفتن را یاد بگیرید
۱۳۷	فصل سیزدهم: تنبلی شعلی
۱۵۳	فصل چهاردهم: تنبلی کودک و نوجوان
۱۶۵	فصل پانزدهم: ایده سازی، دشمن تنبلی

۱۷۳	فصل شانزدهم: چند نوع تنبل داریم
۱۷۹	فصل هفدهم: راهکارهای عملی
۲۰۳	فصل هجدهم: اهمال‌کار یا تنبل
۲۰۵	فصل نوزدهم: تیپ‌های شخصیت و اهمال‌کاری
۲۱۵	فصل بیستم: درمان شناختی و رفتاری
۲۱۹	فصل بیست و یکم: همه اهمال‌کارند
۲۳۵	فصل بیست و دوم: مدیریت زمان
۲۸۷	فصل بیست و پنجم: عادات متفاوت افرادی که تنبل نیستند
۲۹۷	فصل بیست و ششم: ترس و شکست
۳۱۵	مراجع

مقدمه

مسئله پنجاست که چرا آن روز طلایی که قرار است همه این اتفاق‌ها رخ بدهد، نمی‌آید؟ و هیچ شنبه‌ای با شنبه‌های دیگر فرقی ندارد، هیچ نوروزی باعث تغییر جدیدی نمی‌شود و همه چیز را انتهای فروردین، مانند سال گذشته است. چرا هیچگاه موعد تغییرات نمی‌رسد و بدن را می‌برد که بر خلاف فیلم‌ها و افسانه‌ها و داستان‌های موفقیت، روز خاصی در دنیا وجود ندارد. و یا حداقل این روزها برای ما پیدا نمی‌شود!

حقیقت این است که اکثر انسان‌ها در واقع است عجبی از این دنیا دارند! اکثر انسان‌ها می‌خواهند به رفتارهای قبلی خود ادامه دهند، اما نتایج متفاوتی بگیرند! اهمال‌کاری، پشت گوش‌اندازی، تنبلی، دفع‌الوقت یا هر اسم دیگری بلایی است که تأثیرات بسیار بدی در زندگی ما می‌گذارد. قرار نیست ما لزوماً آدم تنبلی باشیم که هیچ کاری انجام نمی‌دهد. ممکن است شما مدیر بسیار موفق باشید اما خود را می‌دانید در مواقعی اهمال‌کاری می‌کنید و کارهایی را انجام می‌دهید که لازم نیست آن انجام شوند. شما می‌توانید جایگاه بسیار بالاتری نسبت به جایگاه فعلی خود داشته باشید اما به خاطر اهمال‌کاری فعلاً به همین جایگاه بسنده کرده‌اید. این کتاب به بررسی اهداف کار و جنبه‌های مختلفش در زندگی انسان پرداخته و امید که تأثیری مثبت در زندگی خواننده این کتاب