

به جای فردا صبح

از همین حالا شروع کن!

(راهکارهایی برای رهایی از بی‌نظمی و پشت‌گوش‌اندازی

تألیف: دکتر محمد قهرمانی خرم

نویسندگان:

دکتر محمد قهرمانی خرم

مریم کدخدایی



سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: به جای فردا صبح از همین حالا شروع
کن!؛ (راهکارهایی برای رهایی از بی‌نظمی و پشت‌اندازی تا
لحظه‌ی آخری) / محمد قهرمانی، مریم کدخدایی.
مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص.

فروست: (خودیاری)؛ ۹.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۳-۱۳-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: راهکارهایی برای رهایی از بی‌نظمی و

پشت‌اندازی تا لحظه‌ی آخری.

موضوع: اهمالکاری

موضوع: Procrastination

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (Psychology)

شناسه افزوده: کدخدایی، مریم، ۱۳۶۳-

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۱۲۰۵۴

عنوان کتاب:

به جای فردا صبح از همین حالا شروع کن

(خودیاری) (۹)

نویسندگان:

دکتر محمد قهرمانی خرم، مریم کدخدایی

ویراستار:

رودابه بابایی نژاد مقدم، نگین نجفی پور

طراح جلد:

بهداد شریفی مطلق

تصویرگر جلد:

علی پاک نهاد

صفحه آرا: معصومه صائمی

تصویرگر داخل صفحات:

زهره نورآیین

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۳-۱۳-۰

انتشارات: ندای کادح

تلفن مراکز پخش:

پخش گسترش: ۰۲۳-۷۷۳۵۴۱۰۵ داخلی ۱۲۴ و ۱۲۳

پخش میعاد: ۰۲۱-۶۶۹۷۸۳۴۰

پخش جاوید: ۰۲۱-۶۶۴۷۸۵۰۸-۱۱

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول:	۹
تعریف مفاهیم و نشانه‌های پشت‌گوش‌اندازی و بی‌نظمی	
فصل دوم:	۲۳
علل پشت‌گوش‌اندازی و بی‌نظمی	
فصل سوم:	۳۹
ضرورت پیشگیری و اصلاح پشت‌گوش‌اندازی و بی‌نظمی	
فصل چهارم:	۵۷
راه‌های اصلاح پشت‌گوش‌اندازی و بی‌نظمی	
پیوست	۸۳
کلام آخر	۱۲۴
منابع	۱۲۵

مقدمه

آیا جزء آن دسته از افرادی هستید که در زندگی کلی کار انجام نشده یا ناتمام دارید و یا کارهایتان را تا دقیقه آخر به امید این که سر فرصت آن‌ها را به بهترین نحو و کامل انجام دهید به تعویق می‌اندازید؟ و در روزها و ساعات آخر تحویل، دچار اضطراب زیادی شده و مدام نگران قضاوت دیگران بابت تأخیر در قولتان می‌باشید؟ یا دنبال بهانه هستید و دلیل تراشی می‌کنید و خودتان را به مریضی زده تا انجام ندادن کارتان را توجیه کرده و دوباره فرصتی بگیرید تا آن را انجام دهید، اما باز هم آن را تا لحظه‌ی آخر به تعویق انداخته و در نهایت هُل هُل و سرسری آن را انجام می‌دهید و یا اصلاً انجام نمی‌دهید و سعی می‌کنید آن را فراموش کنید. لازم است بدانید خیلی از افراد با وجود این که دارای استعداد و توانایی‌های بسیاری هستند، اما به دلیل اهمال‌کاری یا پشت‌گوش‌اندازی، متأسفانه تصمیم‌گیری و انجام کارهایشان را در زمینه‌های تحصیلی، شغلی، ازدواج، روابط اجتماعی و... را به تعویق انداخته و دچار مشکلات زیادی می‌شوند.

در ضمن خیلی از والدین یا اساتید یا کارفرمایان، اهمال‌کاری یا پشت‌گوش‌اندازی را با تنبلی اشتباه می‌گیرند و مدام برچسب تنبلی به این دسته افراد می‌زنند.

کتابی که در دست دارید، نهمین کتاب از مجموعه "کتاب‌های خودیاری" با هدف آگاهی و برطرف کردن بی‌نظمی و پشت‌گوش‌اندازی گردآوری و تدوین شده است.

به دلیل کمبود فرهنگ مطالعه در ما ایرانی‌ها و نیز مشغولیت‌های متعدد در زندگی روزمره، این کتاب به طور خلاصه و با زبانی ساده و روان برای تمامی افراد جامعه با هر سطح از سواد تحصیلی نوشته شده است. محتوای کتاب بر اساس تجربه‌ی نویسندگان در طول بیش از یک دهه در زمینه‌ی مشاوره و آموزش در خصوص راه‌های از بین بردن پشت‌گوش‌اندازی، و با استفاده از کتاب‌های موجود در این زمینه به نگارش درآمده و امید است افراد مختلف با خواندن و عمل کردن به پیشنهاد‌های آن بتوانند به آن غلبه کنند.

در پایان از تمامی کسانی که ما را در کلیه‌ی مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری نمودند، کمال تشکر را داریم و از همه‌ی خوانندگان و صاحب‌نظران در این حوزه، خواهشمندیم تا نظرات خود را در جهت رفع نواقص احتمالی این کتاب با راه‌های درج شده در انتهای کتاب با ناشر یا مولفین مطرح نمایند.

محمد قهرمانی خرم (دکترای روانشناسی)

مریم کدخدایی (کارشناس ارشد روانشناسی)