

رهایی از اهمال کاری

فوتسندگان

ریحانه نادری بلداجی

دکتر احمد غضنفری

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد شهرکرد)

انتشارات خانواده سالم

۱۴۰۱

سرشناسه : نادری بلداجی، ریحانه، ۱۳۷۱-
 عنوان و نام : رهایی از اهمال کاری/ نویسندگان ریحانه نادری بلداجی،
 پدیدآور احمد غضنفری.
 مشخصات نشر : اصفهان: خانواده سالم، ۱۴۰۱.
 مشخصات : ۱۰۸ص:، ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
 ظاهری :
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۵۱-۰۰-۹
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی :
 موضوع : اهمال کاری
 Procrastination
 اهمال کاری -- پیشگیری
 Procrastination -- Prevention
 : ۱۳۲۳- احمد، غضنفری
 شناسه افزوده :
 رده بندی کنگره : BF۶۴۷
 رده بندی دیویی : ۶۴۰/۲۲
 شماره : ۸۷۸۵۹۲۰
 کتابشناسی
 ملی
 اطلاعات رکورد : فیبا
 کتابشناسی

رهایی از اهمال کاری

نویسندگان: ریحانه نادری بلداجی، دکتر احمد غضنفری/ انتشارات: خانواده سالم
 تعداد صفحات: ۱۰۸ ص/ قطع: رقعی/ چاپ اول: بهار ۱۴۰۱/ شمارگان: ۲۰۰ نسخه
 قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۵۱-۰۰-۹

کلیه حقوق این اثر برای نشر خانواده سالم محفوظ است

اصفهان: خیابان سجاد-خیابان حضرت قائم- کوچه ۲۲- شماره ۳۳

تلفن ۳۶۳۰۱۰۴۱ و ۶۳۶۳۰۶۳۱۴

Kh.salem.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار.....
۱۰.....	مقدمه.....
۱۳.....	اهمال کاری.....
۱۵.....	تاریخچه اهمال کاری.....
۱۷.....	آیا شما هم گرفتار اهمال کاری هستید.....
۲۰.....	علل اهمال کاری.....
۲۳.....	ویژگی های افراد اهمال کار.....
۲۷.....	تفاوت اهمال کاری با تنبلی.....
۳۴.....	انواع اهمال کاران.....
۳۹.....	انواع اهمال کاری.....
۴۱.....	اهمال کاری به دلیل مسائل شناختی.....
۴۴.....	چرا در تصمیم گیری مشکل داریم؟.....
۵۱.....	مفاهیم و مولفه های مرتبط با اهمال کاری.....
۵۹.....	باورهای کشنده در اهمال کاری.....
۶۷.....	افزایش بازدهی و عملکرد.....
۷۸.....	راه های غلبه بر اهمال کاری.....

پیش گفتار

من تا حالا برای نوشتن این کتاب اهمال کاری می کردم. به خودم می گفتم که بعد وقتی در یک حال و هوای خلاق باشم، سراغ آن می روم، اما این حال و هوا تا کنون پیش نیامده است. به خودم می گفتم به محض اینکه چند تا از کارهای در دست انجام را تمام کنم، انجامش می دهم، اما آن کارها هنوز انجام نشده اند، به خودم می گفتم به محض اینکه تعطیلات تابستان آغاز شود و از کلاس ها خلاص شوم، کارم را شروع خواهم کرد. کلاس ها چهار هفته پیش تمام شد. من باز هم به خودم می گفتم که فردا شروع می کنم. دو هفته پیش بود. با خودم فکر کردم که این کار، اهمال کاری است.

می دانم که باید عجیب به نظر برسد که کسی کتابی درباره توقف اهمال کاری بنویسد که خودش هم مثل خوانندگانش گیر افتاده است. مردم وقتی می شنیدند که من اهمال کاری می کنم، همیشه تعجب می کردند، زیرا من همیشه مشغول به نظر می رسم. در واقع، من همیشه مشغول هستم. من چندین سال است که ازدواج کرده ام، فرزند دارم، یک

عالمه ظرف شسته‌ام و پیش از حدی که بتوانم بشمارم، غذا پخته‌ام و در این روند تفریحات بسیاری داشته‌ام. من در ظاهر مثل یک اهمال‌کار نیستم، اما خودم می‌دانم که خیلی وقت‌ها که برای انجام کاری تا دقیقه آخر صبر کرده‌ام، کارهای لذت بخش‌تر را به کارهای کمتر لذت بخش ترجیح داده‌ام و کارهای دشوار را به تعویق انداخته‌ام. من در شروع کردن تکالیف ناخوشایند تأخیر کرده‌ام. به خودم گفته‌ام که فردا روز بهتری برای شروع فلان کار است، در حالی که این گونه بوده است. و مواردی بوده که با اینکه می‌توانستم زودتر شروع کنم و خودم را در هول و ولا قرار ندهم، برای رسیدن به یک موعد مقرر خودم را به آب و آتش زده‌ام. دلیل اینکه مردم فکر می‌کنند من اهمال‌کار نیستم این است که در عین حال که در انجام کارهایم تأخیر و تعلل می‌کنم و برای شروع یک کار تا دقیقه آخر صبر می‌کنم، یکجا بند نمی‌شوم. من یکی از صد تا کاری که در فهرست کارهایم است را انجام می‌دهم. انواع مختلفی از اهمال‌کاران وجود دارند.

در واقع این کتاب مخصوص کسانی است که می‌دانند مدام در حال اهمال کاری هستند، می‌دانند اگر کارشان را انجام دهند، خوشحال‌تر خواهند بود و دیگر عذاب وجدان نخواهند داشت، اما احساس ناتوانی می‌کنند و در آغوش اهمال کاری باقی می‌مانند. آنها فکر می‌کنند راهی برای خلاصی از تنبلی نیست. دکتر مونیکا رامیرز باسکو، می‌گوید که برای نوشتن کتاب اهمال کاری‌اش، مدام امروز و فردا می‌کرده و منتظر یک فرصت مناسب بوده است، اما ناگهان متوجه می‌شود که هیچ دلیلی برای شروع نکردن کارش ندارد، بلکه خودش در دام اهمال کاری افتاده

است. او وقتی متوجه این نکته می‌شود، دیگر معطل نمی‌کند و نوشتن کتابش را آغاز می‌کند.

اگر اهمال کاری شما کهنه و شدید نباشد، می‌توانید مانند نویسنده کتاب با یک تلنگر آن را متوقف کنید. اما اگر مدت‌هاست ذهن‌تان عادت کرده است هر کاری را به "بعد" موکول کند، مسئله قدری سخت‌تر می‌شود. این کتاب به شما می‌گوید که از دیدگاه روانشناسی اهمال کاری یک رفتار قابل کنترل است، پس نباید تسلیم آن شوید. نباید به حال کسانی که به طور مرتب به همه کارهایشان می‌رسند، غبطه بخورید. چون شما هم می‌توانید منظم باشید و طبق برنامه کارهایتان را پیش ببرید، فقط کافی است بخواهید.