

سرشناسه : مالکی نژاد، مهدی، ۱۳۴۳ -

عنوان و نام پدیدآور : مواظب پرتقال‌هایت باش / نویسنده مهدی مالکی نژاد ؛ ویراستار حسن علی شیر، امیرحسین دهقانی.

مشخصات نشر : کرج : مهدی مالکی نژاد : ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۱۱۳ ص ؛ مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۶۳۷-۴۵-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : تنبلی

شناسه افزوده : علی شیر، حسن، ۱۳۶۰، خرداد - ویراستار

شناسه افزوده : دهقانی، امیرحسین، ۱۳۶۰، ویراستار

ده بندی کنگره: ۱۳۹۱ م ۲ م / ۴۵۸ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۳۷۰۲۶

تاریخ درخواست: ۱۳۹۱/۱۰/۱۲

کد یکتا: ۳۰۳۶۴۰۱

مواظب پرتقال‌هایت باشی

نویسنده: مهدی مالکی نژاد

ویراستار: حسن علی شیر و امیرحسین دهقانی

صفحه آرا: مریم خوب‌بخش

طراح جلد: محسن روشین

مدیر کنترل پروژه: منصوره حیدری

دستیار اول پروژه: فیروزه جمشیدی آسیاب

دستیار دوم پروژه: زهره صادقی دهشیری

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

قیمت: ۶۷۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۶۳۷-۴۵-۶

ISBN: 978-964-0637-45-6

نشانی: تهران - انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، واحد ۳۱۸، جی ۵

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۶۹۲۶۰ (۲۴ ساعته)

www.orangenote.ir

Email: malekig5@orangenote.ir

با تشکر از:

صمیمی‌ترین حامی لحظه لحظه‌های روزهای زندگی‌ام، همسر عزیزم مهسا فیاضی
برادرم دکتر محمد حسن مالکی براد به خاطر ارائه نقطه‌نظرهای دقیق و سنجیده
مهندس فرهادبرزگری به خاطر وقت نظرشان در مطالعه پیش‌نویس کتاب
سرکار خانم حیدری به خاطر هدایت و کنترل پروژه
سرکار خانم جمشیدی دستیار پروژه، به خاطر تلاش در طراحی اجرای پروژه
سرکار خانم صادقی دستیار دوم پروژه، به خاطر تلاش در طراحی اجرای پروژه
سرکار خانم محرم پور به خاطر تایپ کتاب
مهندس کریمی به خاطر پیشنهادات موشکافانه

و تشکر از تمامی کسانی که در اجرای این پروژه یاور و همکار بودند:

آقایان: میثم فیاضی، نیما فیاضی
خانم‌ها: سعیده خلدی، اعظم پورمنصور، فاطمه نصیری، لیلا حسینی، یلدا قنبری، سمیه عبدالو،
مهرنوش فیاضی

فهرست موضوعی

اعتراف ۱۰

پرتقال ۱ ۱۱

تکنیک پیام اضطراری

فقط شش ماه دیگر زنده‌اید!

پرتقال ۲ ۱۴

یک علت از موانع روانی اهمال کاری: اغراق آمیز دیدن

ماجرای عینک جدیدم!

پرتقال ۳ ۱۸

تکنیک شرطی کردن

عجب انرژی دارد سرود ای ایران!

پرتقال ۴ ۲۱

تکنیک ۳۰ دقیقه زودتر

این یک ترفند فوق العاده است!

پرتقال ۵ ۲۴

یک باور خوب: اینرسی تبلی!

قانون نیوتن و تبلی، عجب شباهتی!

پرتقال ۶ ۲۸

یک علت دیگر اهمال کاری: کمبود انرژی

کمبود انرژی، چقدر انرژی هایم را هدر داد!

پرتقال ۷ ۳۲

یک باور فوق العاده: شکست تابلو راهنماست

برای یک بار پیروزی، ۹ بار شکست خوردم!

پرتقال ۸ ۳۶

باز هم علت دیگر موانع روانی اهمال کاری: کمال طلبی
ماجرای نقاشی‌ای که به کمال طلبی، تمام ناشدنی می‌نمود!

پرتقال ۹ ۴۰

علت دیگری از موانع روانی: اغراق آمیز دیدن مشکلات
وای قلم نوری! گم شد!

پرتقال ۱۰ ۴۵

باز هم علت دیگری از اهمال کاری: "برچسب زدن"
واقعا که آدم تبیلی هستیم!

پرتقال ۱۱ ۵۲

تکنیک تلویزیون خاموش
تلویزیونی که با پشت کردن به من، به زندگی من خدمت کرد!

پرتقال ۱۲ ۵۷

یک باور خوب دیگر: عمل مقدم بر انگیزه است
یک دستور نظامی: انگیزه نمی‌خواه، یا لا شروع کن!

پرتقال ۱۳ ۶۱

باور خوب دیگر: همانقدر که یک کار عالی است همانقدر آسان است
بین همه چه راحت نمره ۲۰ می‌گیرند!

پرتقال ۱۴ ۴۵

تکنیک ترازوی تعادل
تعادل ترازویم به هم خورد!

پرتقال ۱۵ ۶۹

تکنیک برنامه روزانه
چرا امروز کارها اینقدر خوب پیش رفت!

پرتقال ۱۶..... ۷۳

تکنیک شکار افکار اتوماتیک

وقتی شگفت زده شدم که زمان ناخن گرفتنم را اندازه گرفتم!

پرتقال ۱۷..... ۷۷

تکنیک تدارک مقدمات کار

بعد از ۲ سال، کارت تلفن گرفتم و دیدم دارم با او صحبت می کنم!

پرتقال ۱۸..... ۸۱

تکنیک کوتاه ترین راه را انتخاب کن

مثل خلافتار فیلمها سوزن سنجاق را در قفل فرو کردم!

پرتقال ۱۹..... ۸۵

تکنیک فرار رو به مشکلات

فرار کرد ولی رو به جلو!

پرتقال ۲۰..... ۸۹

باور اهمال کاری عادت شده

انگار پذیرفته بودم که این مشکل همیشه با من است!

پرتقال ۲۱..... ۹۳

تکنیک تعهد صد درصدی

مگر می شود کیک روز تولد را نخورد!

پرتقال ۲۲..... ۹۸

تکنیک بازی تصمیم گیری

عجب بازی بود این بازی تصمیم گیری!

پرتقال ۲۳..... ۱۰۳

تکنیک مواظبت از واحدهای وقت برنامه ریزی شده

مواظب پرتقال هایت باش

اعتراف

شاید وقتی این کتاب را می‌خوانید تصور کنید، آقای مالکی عجب تجربه‌های نابی دارد! ولی بگذارید همین اول کار اعتراف صادقانه‌ای با شما داشته باشم؛ بله اینها واقعا تجربه‌های شخصی من هستند ولی اتفاق مهم دیگری هم افتاده است و آن این که حدود ۸۰ درصد این تجربه‌ها، الهام گرفته از مطالعه کتاب‌های خوب، شرکت در سمینارها و الگه گرفتن از افراد موفق بوده است.

برای مثال، من زمانی در حال مطالعه ی کتابی در زمینه‌ی «ترس» بودم (چون در آن زمان می‌خواستم کار بزرگی بکنم و برای انجام آن ترس داشتم). یکی از توصیه‌های آن کتاب این بود که وقتی خوب ارزیابی کردی حالا «بترس ولی انجام بده». من هم بعد از آن که عمق محل پریدن در آب را مشخص کردم و خیالم راحت شد که قرار نیست سرم پس از شیرجه زدن به کف استخر بخورد، ترس را کنار گذاشتم و کاری را که آن زمان ریسکی در زمینه‌ی بار و کسب محسوب می‌شد، انجام دادم و بدینگونه یک «تجربه ناب» و جهت دار شکل گرفت. بنابراین بسیاری از این «تجربه‌ها» در حقیقت «تجربه‌های امتحان شده» یا شاید هم بشود گفت «تجربه‌های ایرانی شده» اند.

چطور این کتاب می‌تواند زندگی شما را متحول کند:

همسرم بهتر از هر کسی علت سر حال نبودن مرا متوجه می‌شود. وقتی می‌بیند که من زیاد روی فرم نیستم می‌گوید: "کتاب خونت پایین اومده!" و البته با لطفی که دارد کمک می‌کند تا میزان کتاب خونم بالا بیاید و سر حالتر شوم. می‌شود گفت این شیوه مطالعه دقیقا مثل آن می‌ماند که همیشه مواد غذایی دم دست داشته باشید و به محض نیاز دست ببرید و آن را مصرف کنید. شما اگر روزی سرزده به خانه ما بیایید چندین کتاب نیمه باز را روی میز، روی دسته مبل یا هر جای ممکن مشاهده می‌کنید و البته هر کدام یک موضوع دارند یکی مربوط به "تقویت هوش هیجانی کودکان" است، دیگری کتاب "جوهره مدیریت" است و آن یکی کتابی است در مبحث "سادگی" که بطور دائمی در حال مطالعه آنها هستیم؛ البته مطالعه‌های کوتاه شاید حتی یک یا دو صفحه. همین چند روز پیش که کتاب تقویت هوش هیجانی کودکان را تمام کردم، شبی یک صفحه و البته گاهی هم چند صفحه می‌خواندم و سعی می‌کردم مطالب کاربردی آن را در مورد ویانا کوچولو پیاده‌سازی کنم. خیلی آهسته پیش رفت ولی وقتی تمام شد احساس کردم حالا متخصص "هوش هیجانی کودکان" هستم و البته بدون شک این مطالعه بر زندگی آینده ویانا کوچولو تاثیرات عمیقی خواهد گذاشت. آهستگی این نوع مطالعه فرصت بی‌نظیری می‌دهد تا شما با دستورات آن زندگی کنید و اثرات عمیق آن را ببینید، خب این یک شیوه مطالعه است که هر بار چند صفحه یا یک عنوان را بخوانید و به خود فرصت دهید تا نوبت بعدی مطالعه، آن را پیاده‌سازی

کنید و از اثرات آن بهره‌مند شوید. در مورد این کتاب کار بسیار ساده است، کافیست هر روز یا هر شب یک پرتقال را پوست بکنید و از طعم مطلوب آن بهره‌مند شوید و این اتفاق از نظر من نویسنده موثرترین راه خوردن این تجربه‌های پرتقالی است! هر بار یک پرتقال عالیست، شما تا یک ماه آینده ۲۳ پرتقال دارید. واقعیت این است که هر کدام از این تجربه‌های پرتقالی یک تکنیک یا علت یا باور مثبتی را پیش روی شما می‌گذارد تا با بزرگترین مشکل بشر یعنی اهمال‌کاری و تبلی مبارزه کنید و این مشکل خودساخته را از پیش روی خود بردارید و لذت کامیابی را تجربه کنید. لازم نیست که به تک تک این تجربه‌ها عمل کنید ولی بدون شک تک تک آنها برای شما می‌توانند الهام بخش و راه‌گشا باشند.

پس اینکه به طور منظم هر روز یک تجربه را بخوانید و از آن استفاده کنید یک راه مطالعه این کتاب است. راه دوم آن است که هر بار که با مشکل عقب انداختن کارها مواجه می‌شوید، درست مثل یک دیکشنری به سراغ آن بروید و ببینید کدام پرتقال به درد شما می‌خورد همان را بخوانید و همان لحظه به آن عمل کنید. مزیت این روش این است که چون به طور کامل درد و ناراحتی ناشی از عقب انداختن یک کار رنج تبلی را به خوبی احساس کرده‌اید، دارو و ویتامین پرتقالی آن را هم به خوبی جذب خواهید کرد. نام این روش راه هم می‌گذاریم "مطالعه داروخانه‌ای!" عیبش هم این است که بعضی مواقع آنقدر درگیر اهمال‌کاری می‌شوید که حال اینکه بلند شوید و خود دارو را هم بخورید ندارید. آنوقت بسیار بد می‌شود چون شما به یک دارو نیاز دارید که در قفسه کتاب‌هایتان هست ولی چنان فلج شده‌اید که حتی حال و حوصله برداشتن آن را هم ندارید. بنابراین اگر می‌خواهید این شیوه شما باشد با خود عهد کنید که حتماً در چنین مواقعی سراغ پرتقال‌ها بروید و مناسب‌ترین آنها را میل کنید، حداقل در این مورد اهمال‌کاری نکنید!

و اما روش سوم مطالعه این کتاب: پا را روی گاز بگذارید و تخته گاز تا آخرین صفحه کتاب را بخوانید، بی‌وقفه و بدون مکث، شاید در آن لحظه از اینکه این همه پرتقال خورده‌اید، خیلی احساس خوبی داشته باشید و احساس کنید که برای همیشه مشکل اهمال‌کاری خود را حل کرده‌اید یا حداقل راه‌حلش را پیدا کرده‌اید. احساس خوبیست ولی دقیقاً مثل آن می‌ماند که یک طلوع صلابی خورشید را به نظارت نشسته‌اید و چنان محو زیبایی آن شده‌اید که به نظر همیشگی می‌رسد ولی خب همه می‌دانیم که به‌زودی امواج طلایی رنگ و سرخ‌فام خورشید در حال طلوع، بساطش را از روی زمین بر می‌چیند و یک روز گرم دیگر آغاز می‌شود. پس روش "تخته گاز" مزایایی دارد از جمله اینکه به شما احساس تسلط کلی می‌دهد، و اگر در بحران یک اهمال‌کاری گیر افتاده باشید کمک فوق‌العاده‌ای به شما می‌کند و در عمل یک نگاه و نگرش کامل و درستی در زمینه علت‌های اهمال‌کاری، باورهای که باعث سهل‌انگاری می‌شوند و البته بیشتر از همه تکنیک‌های متنوعی که به شما کمک می‌کنند تا به مشکل اهمال‌کاری فائق آید را یکجا دریافت خواهید کرد ولی عیب روش تخته گاز آن است که تکنیک‌های بسیار متنوع این کتاب را نمی‌شود به یک باره انجام داد و عملاً شاید شما هیچ گاه فرصت استفاده از آنها را به دست نیاورید اگر کتاب را ببندید و به گوشه کتابخانه تان تبعید کنید ولی پرتقال‌های خوب را جدا کنید تا در فرصت‌های دیگر هم از آنها استفاده کنید بدون شک نتایج عمیق تری را تجربه خواهید کرد. من راه‌حل‌م برای این مشکل این است که صفحات مهم را از گوشه‌ی سمت چپ تا می‌زنم تا یک مثلث کوچک شکل بگیرد،

مواقع بیکاری به سراغ کتابهای خوانده شده ام می‌روم و این صفحات منتخب را می‌خوانم؛ خیلی لذت‌بخش است، حتما تجربه کنید. پس با سه روش می‌توانید کتاب پرتقال‌ها را بخوانید:

۱. روش "تخته گاز": با نهایت سرعت تا آخرین صفحه کتاب را می‌خوانید، اگر از این روش استفاده می‌کنید یادتان باشد حتما پرتقال‌های مهم را جدا کرده و صفحه‌های آنها را علامت گذاری کنید، مثلا تا بزنی و هرچند وقت یکبار به سراغ آنها بروید و یکی را برای عمل به آن انتخاب کرده و مجددا تمرین‌هایش را اجرا کنید.

۲. روش "داروخانه‌ای": با کوچکترین احساس اهمال کاری به سراغ کتاب پرتقال‌هایتان بروید و با خوردن یک یا چند پرتقال آبدار خود را در مقابل وپروس تبلی واکسینه کنید. روش موثری است ولی حواستان باشد اگر بتوانید دائما و به هر بهانه‌ای از این داروخانه ویتامین بگیرید خیلی خیلی موفق تر خواهید بود.

۳. روش پرتقالی: هرروز یک پرتقال، شما قبل از آنکه وپروس اهمال کاری سراغتان بیاید آنقدر مقاوم هستید که می‌توانید روی شیوه درست زندگی خودتان حساب کنید، اگر هرروز ۲۰ دقیقه از وقت خودتان را صرف پوست کردن یک تجربه پرتقالی کنید، هم لذت فوق‌العاده خواهید برد و هم به خود فرصت می‌دهید که هرروز یک تجربه را در زندگی خود پیاده سازی کنید و در رابطه با آن با دوستان، خانواده، همکاران و همکلاسیها صحبت کنید و اجازه دهید تا در زندگی شما نهادینه شود.

بنابراین:

با هر روشی که دلتان می‌خواهد کتاب را بخوانید ولی به این چند نکته توجه داشته باشید:

- این یک کتاب داستان نیست، کتاب خاطره هم نیست، پس به آن به این چشم نگاه نکنید.
- این کتاب "مجموعه‌ای از راه‌حل‌هاست"، راه‌حل‌های تجربه شده، پس هر پرتقال آن یک تجربه عملی برای مشکل تبلی و اهمال کاری است.
- حتما در دفتر یادداشت مخصوص تمرین‌های عملی را برای خودتان یادداشت کنید، اهمال کاری شما با "مسئولیت‌پذیری" و "تعهد" شما نسبت به خودتان حل می‌شود. پس تمرین‌ها را حتما انجام دهید.
- کتاب را علامت‌گذاری کنید و به وقت نیاز به آن مراجعه کنید.
- حتما به سایت www.orangenote.ir و تجربه‌های پرتقالی دیگران را ببینید و مال خودتان را هم ثبت کنید.

منتظر ثبت تجربه پرتقالی شما هستم

مهدی مالکی نژاد