

اقدام فوری

یک برنامه هفت روزه برای غلبه بر اهمال کاری و بازیابی انگیزه

تیو موریس

ترجمه لطیف احمدپور

چاپ پنجم



سرشناسه: موريس، تيبو
Meurisse, Thibaut

عنوان و نام پديدآور: اقدام فوري: يك برنامه هفت روزه براي غلبه بر اهمال‌كاري و بازيايي انگيزه/تيبو موريس

؛ ترجمه لطيف احمدپور.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهري: ۵۵ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۴۱-۴

يادداشت: عنوان اصلي: Immediate Action: A ۷-Day Plan...

عنوان ديگر: يك برنامه هفت روزه براي غلبه بر اهمال‌كاري و بازيايي انگيزه.

موضوع: اهمال‌كاري

Procrastination

شناسه افزوده: احمدپور، لطيف، ۱۳۶۳ -، مترجم

رده بندي كنگره: BF۶۳۷

رده بندي ديويي: ۶۴۰/۴۳

شماره كتابشناسي ملي: ۸۷۵۰۰۸۲



اقدام فوری

یک برنامه هفت روزه برای غلبه بر اهمال کاری و بازیابی انگیزه

تیو موریس

ترجمه لطیف احمدپور



نشر ترنگ

 torang_pub
 @nashretorang
www.nashretorang.com



اقدام فوری

تیپو موریس

ترجمہ: لطیف احمد پور

ویراستار: سمیہ رشیدی

حروف چین و صفحہ آرا: آتلیہ ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ پنجم: ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخہ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۴۱-۴

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، طبقہ اول، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

- ۷ درباره نویسنده
- ۹ این کتاب برای چه کسی نوشته شده است؟
- ۱۳ مقدمه
- ۱۵ اهمال کاری چیست؟
- روز اول**
- ۱۷ ذهنتان را پاک سازی کنید
- روز دوم**
- ۲۱ دلیل اهمال کاری تان را مشخص کنید
- روز سوم**
- ۲۵ در کتان را از اهمال کاری عمیق تر کنید
- روز چهارم**
- ۳۱ شفافیت و وضوح را به چنگ آورید
- روز پنجم**
- ۳۵ تمرکز لیزرگونه ایجاد کنید
- روز ششم**
- ۳۹ ترستان را رها کنید
- روز هفتم**
- ۴۹ یک رویه روزانه داشته باشید و ثبات ایجاد کنید
- ۵۳ سخن پایانی

درباره نویسنده

تیو موریس، بلاگر و نویسنده حوزه پیشرفت شخصی و بنیان‌گذار وب‌سایت whatispersonaldevelopment.org است.

وسواس به خودسازی و مجذوب شدن به قدرت مغز موجب شده است
مأموریت شخصی او این باشد که به دیگران کمک کند تا پتانسیل کامل
خود را درک کنند و به سطوح بالاتری از رضایتمندی و آگاهی برسند.
او فرانسوی است و به زبان‌های خارجی عشق می‌ورزد، به انگلیسی
می‌نویسد و تقریباً ده سال در ژاپن زندگی کرده است.

این کتاب برای چه کسی نوشته شده است؟

آیا مدام کارهایتان را به فردایی موکول می‌کنید که هرگز نمی‌آید؟ آیا ابتدا به کارهای بی‌اهمیت می‌پردازید تا از پرداختن به چالشی‌ترین کارهایتان اجتناب کنید؟

اگر چنین است، این کتاب برای شما نوشته شده است.

حتی پربازده‌ترین و بهره‌ورترین افراد روی این کرهٔ خاکی، کارهایشان را به تعویق می‌اندازند. همهٔ ما این کار را انجام می‌دهیم، اما اگر متوجه شدید که بیش از حد کارهایتان را به تعویق می‌اندازید، ممکن است وقت آن رسیده باشد که در این باره کاری انجام دهید.

به‌طور خاص این کتاب برای شما مفید خواهد بود، اگر می‌خواهید:

■ تمایل به اهمال‌کاری را کاهش دهید و مهم‌ترین وظایف کاری‌تان را به سرانجام برسانید،

■ به اهداف بلندپروازانه یا رویاهای بزرگی دست پیدا کنید که نیازمند رسیدن به سطح بالاتری از بهره‌وری هستند،

■ به خاطر انجام ندادن کارهایی که می‌دانید باید انجام دهید، از احساس شرمندگی رها شوید، و

■ درباره ذهن‌تان بیشتر بیاموزید و خودآگاهی عمیق‌تری ایجاد کنید.

اگر هریک از موارد بالا درباره شما صدق می‌کند، ادامه مطلب را بخوانید.

در این راهنمای عملی پی می‌برید که چگونه با به تعویق انداختن کارها به شیوه مؤثرتری برخورد کنید، البته فقط در هفت روز!

هرروز تمرین‌های ساده‌ای به شما ارائه می‌شود تا به شما در درک بهتر تعلل و غلبه بر آن کمک کند. در پایان این هفت روز، به یک سیستم ساده و در عین حال مؤثر مجهز خواهید شد که به شما کمک می‌کند تا مهم‌ترین کارتان را تکمیل کنید.

بنابراین آیا آماده‌اید تعلل را کنار بگذارید و سرانجام به سمت دستیابی به اهدافتان حرکت کنید؟

مقدمه

«نه هیچ خردمندی و نه هیچ شجاعی هرگز بر روی ریل‌های تاریخ دراز نمی‌کشد تا منتظر قطار آینده باشد که از روی او عبور کند.»

آیزنهاور، رئیس‌جمهور سابق ایالات متحده

به دلیل تعلل و اهمال‌کاری، چند بیماری هنوز درمان نشده‌اند؟ چند اختراع هنوز کشف نشده‌اند؟ و چه تعداد آرزوهایی هنوز محقق نشده‌اند؟ هزینه اهمال‌کاری نجومی است و بدون شک بیش از هر چیز دیگری روی این سیاره، مسبب نابودی رؤیاها بوده است. تعلل، احساس موزیانه‌ای است که ما را از کاری که می‌دانیم باید انجامش دهیم، دور می‌کند. با این حال آنچه تعیین‌کننده بیشتر دستاوردهای ما در طول زندگی خواهد بود، دقیقاً توانایی ما در انجام کارهایی است که باید انجامشان دهیم، آن‌هم در زمانی که باید انجام شوند و فارغ از اینکه دوستشان داشته باشیم یا نه.

پس چرا به تعلل و اهمال‌کاری اجازه می‌دهیم آینده‌ما را به یغما ببرد و پتانسیل درونی ما را نابود کند؟ چرا اجازه می‌دهیم بین ما و رؤیایمان قرار بگیرد؟ شاید به این دلیل است که ما از چیزهایی که واقعاً قادر به دستیابی

به آنها هستیم، می‌ترسیم. همان‌طور که ماریان ویلیامسون نوشته است: «عمیق‌ترین ترس ما این نیست که بی‌کفایت هستیم. عمیق‌ترین ترس ما این است که بیش از اندازه قدرتمند هستیم. این نور ماست که ما را بیشتر می‌ترساند، نه تاریکی ما. ما از خودمان می‌پرسیم: من کی هستم که باهوش، جذاب، بااستعداد و شگفت‌انگیز باشم؟ در واقع چرا نباشید؟ شما فرزند خدا هستید. این نقش‌های ناچیز شما هیچ خدمتی به جهان هستی نمی‌کند.»

ترس از کشف آنچه واقعاً می‌توانیم به دست آوریم ممکن است ما را وادار کند تا بر رشد مهارت‌ها، توانایی‌ها و استعدادهایمان ترمزی بگذاریم. ممکن است ما را به سمت ایفای این نقش سوق دهد که سعی کنیم یکدیگر را متقاعد کنیم که موجوداتی ناتوان و بدون استعداد واقعی یا توانایی‌های ویژه هستیم.

اما آیا واقعاً چنین است؟

شما چگونه؟ آیا اجازه می‌دهید نیروی نامرئی تعلل، مانع از به‌جا گذاشتن اثر شما در جهان شود؟

اگر چنین است، شاید وقت آن رسیده باشد که به‌جای اینکه منتظر یک فردای افسانه‌ای باشید، کاری در این باره انجام دهید و هم‌اکنون اقدام کنید. در کتاب *اقدام فوری* خواهیم فهمید که چگونه با اهمال کاری به روشی درست مقابله کنیم. من عمداً این کتاب را کوتاه نوشته‌ام. خواندن یک کتاب ۳۰۰ صفحه‌ای دیگر بعید است به شما در غلبه بر اهمال کاری کمک کند. در این کتاب، تمرین‌های روزانه‌ای را در اختیارتان قرار می‌دهم که شما را به سمت یک هدف ساده سوق می‌دهند: