

# اقدام فوری

یک برنامه هفت‌روزه برای غلبه بر اهمال‌کاری و بازیابی انگیزه

تیو موریس

ترجمه لطیف احمدی

چاپ دوم

www.ketab.ir



سرشناسه: موريس، تيبو

Meurisse, Thibaut

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

تیبو موريس؛ ترجمه لطيف احمدپور.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهري: ۵۵ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۴۱-۴

وضعيت فهرست نويسی: فيبا

يادداشت: عنوان اصلي: Immediate Action: A 7-Day Plan.

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

موضوع: اهمال‌كاري

Procrastination

شناسه افزوده: احمدپور، لطيف، ۱۳۶۱- مترجم

رده بندي كنگره: BF۶۳۷

رده بندي ديويي: ۶۴۰/۴۳

شماره كتابشناسي ملي: ۸۷۵۰۰۸۲

اطلاعات ركورد كتابشناسي: فيبا





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



## اقدام فوری

تیپو موریس

ترجمه: لطیف احمدپور

ویراستار: سید راسلی

حروفچین و صفحه آرا: آتیبه نیک

لیتوگرافی و چاپ: نیک

چاپ: ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۴۱-۴

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، طبقه سوم، واحد ۷

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



## فهرست

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

## 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 رؤیاهای ما 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 آینده ما را به یغما ببرد و پتانسیل درونی ما را نابود کند؟ چرا اجازه می‌دهیم بین ما و رؤیاهایمان 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 چطور؟ آیا اجازه می‌دهید نیروی نامرئی تعادل، 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 اهمال‌کاری 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 اهمال‌کاری کمک کند. در این کتاب، تمرین‌های روزانه‌ای را در اختیاران قرار می‌دهم که شما را به سمت یک هدف ساده سوق می‌دهند:

فقط در هفت روز، درکتان از اهمال کاری را بهبود بخشید و یاد بگیرید که بر آن غلبه کنید، یا حداقل به شیوه مؤثرتری با آن مقابله کنید. این چیزی است که با هم بررسی خواهیم کرد.

در روز اول (ذهنتان را پاک سازی کنید) می فهمید که چگونه ذهنتان را پاک سازی کنید تا به شما کمک کند شتاب ایجاد کنید و به سمت اهدافتان حرکت کنید. اگر در حال حاضر احساس می کنید گیر افتاده اید، روز اول برایتان بسیار مفید خواهد بود.

در روز دوم (دلیل اهمال کاری تان را مشخص کنید) به دلایل خاصی می پردازیم که موجب می شوند کارها را به تعویق بیندازید و اقدام به ایجاد یک برنامه ساده برای غلبه بر تمایل شما به اهمال کاری می کنیم.

در روز سوم (درکتان را از اهمال کاری عمیق تر کنید) نحوه عملکرد اهمال کاری را توضیح خواهیم داد و بررسی می کنیم که برای تقویت انگیزه و تکمیل وظایف کلیدی چه کاری می توانید انجام دهید.

در روز چهارم (شفافیت و وضوح را به چنگ آورید) یاد می گیرید که چرا شفافیت کلیدی است و همان طور که درباره وظایفتان شفافیت و وضوح بیشتری به دست می آورید، تمایل شما برای به تعویق انداختن کارها کاهش می یابد.

در روز پنجم (تمرکز لیزرگونه ایجاد کنید) متوجه خواهید شد یکی از بزرگ ترین دلایلی که باعث می شود انجام مهم ترین وظایفتان را به تعویق بیندازید، تحریک بیش از حد است. با بررسی جزئیات خواهیم دید که چگونه می توان تمرکز عمیق تری ایجاد کرد که به شما کمک می کند بتوانید وظایفتان را با سهولت بیشتری انجام دهید.