

۷۶۴ ۴۴۴

غلبه بر تنبلی



استراتژی‌های آسان و مؤثر برای شکست تنبلی و دستیابی به بهرهوری بیشتر

نادالی بارو

www.ketab.ir

مترجم:

هنگامه تام

سبزان

سرشناسه	: باردو، نادالی	Bardo, Nadalie
عنوان و نام پدیدآور	: غلبه بر تنبلی : استراتژی‌های آسان و مؤثر برای شکست‌دادن تنبلی و بهره‌وری بیشتر / نادالی باردو : مترجم هنگامه تام.	
مشخصات نشر	: تهران: سیزان، ۱۴۰۲.	
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ص.	
شابک	: 978-600-117-728-6	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Conquer Procrastination: Proven Strategies to Maintain Productivity and Take Control of Your Life, 2020.	
عنوان دیگر	: استراتژی‌های آسان و مؤثر برای شکست‌دادن تنبلی و بهره‌وری بیشتر.	
موضوع	: اهمالکاری -- جنبه‌های روان‌شناسی Procrastination -- Psychological aspects	
شناسه افزوده	: تام، هنگامه، ۱۳۶۲- مترجم	
رده‌بندی کنگره	: ۶۳۷BF	
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۳۲	
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۴۶۱۶۲۸	
اطلاعات رکورد کتابشناسی:		



میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرصت) - ساختمان ۴۴: تلفن: ۸۸۳۴۷۰۴۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

غلبه بر تنبلی

استراتژی‌های آسان و مؤثر برای شکست تنبلی و دستیابی به بهره‌وری بیشتر

• نویسنده: نادالی باردو

• مترجم: هنگامه تام

• ویراستار: لیلا کمالخانی

• ناشر: سیزان

• خدمات نشر: واحد فنی سیزان

۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۱۹۵۵۷

• نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

• تیراژ: ۵۰۰ نسخه

• قیمت: ۱۳۶.۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: واژه

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌آی‌کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-728-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۷۲۸-۶

فهرست

۷.....	درباره نویسنده
۹.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول: تعلل از منظر روان
۳۵.....	فصل دوم: کارها و اهدافتان را آماده کنید
۵۵.....	فصل سوم: زمان را تسخیر کنید
۷۵.....	فصل چهارم: انگیزه خود را دریابید
۹۳.....	فصل پنجم: متمرکز شوید و متمرکز بمانید
۱۱۱.....	فصل ششم: برای خود مشوق‌هایی تعیین کنید
۱۲۷.....	فصل هفتم: نگاه روبه‌جلو
۱۳۷.....	منابع
۱۴۱.....	نمایه

درباره نویسنده



نادالی باردو خالق محتوای انگیزشی است، فردی که متعهد شده به شما برای داشتن یک زندگی عالی عملی و مطمئن کمک کند. او شغل تمام وقت و کار روزانه هشت ساعته خود را رها کرد تا به آرزوی خود به عنوان یک کارآفرین جامعه عمل بپوشاند. ناتالی مؤسس وبلاگی به نام «همه چیز به تو بستگی دارد»¹ است و محتوای بسیار جامع و خوبی برای بانگیزه نگه داشتن افراد و ترغیب آن‌ها به دنبال کردن اهدافشان در کار و زندگی می‌نویسد. او همچنین خالق «برنامه ریز دستیابی به آرزوها»² نیز هست، برنامه‌ای که به شما برای دستیابی حقیقی به اهدافتان کمک می‌کند.

نادالی، پیشین از این، در زمینه مشاغل مرتبط با روابط عمومی مطالعه داشته و فارغ التحصیل کارشناسی ارشد مطالعات پیشرفته از دانشگاه یورک در تورنتو کانادا است و تحصیلات تکمیلی‌اش را نیز در زمینه ارتباط سازمانی و روابط عمومی به پایان رسانده است.

نادالی، با ادغام تجربیات گذشته و اشتیاق شخصی‌اش، با بلاگرها، شرکت‌های تجاری و کسب و کارهایی که تصمیم دارند به دنیای آنلاین وارد شوند کار می‌کند و همچنین در شاخه بازاریابی شبکه‌های اجتماعی و تولید محتوا نیز فعال است. برای نادالی، خانه، محل کار یا دانشگاه فرقی نمی‌کند؛ او تصمیم گرفته به همه برای زیستن آن زندگی‌ای که آرزویش را دارند کمک کند.

مقدمه



همان‌جا چهارزانو نشسته بودم، با لپ‌تاپم روی زمین در اتاق مشترکی پر از سروصدای هم‌خانه‌ای‌هایم. نمی‌دانستم چطور کل شب را بیدار مانده و یا اینکه اصلاً چطور ۱۲ ساعت بدون انجام هیچ‌کاری جلوی لپ‌تاپ نشسته بودم، ولی این اتفاق افتاده بود. از بیرون آرام و خونسرد بودم اما بیرونم پر از فریاد بود؛ چراکه باید مقاله‌ی نهایی‌ام را تا فردا ظهر تحویل می‌دادم و هنوز هم نشسته بودم شروعش کنم. چرا تا الان صبر کرده بودم؟ چرا دوباره اجازه دادم چنین مسئله‌ای برایم پیش بیاید؟

در هر حال، پس از گذشت ۳ ساعت توانستم یکی از مقاله‌ها را تهیه کنم؛ مقاله‌ای که تقریباً با هر سختی‌ای که بود، رأس ساعت مقرر آماده‌ی تحویل شد. شاید باورتان نشود، اما بار اولی نبود که در چنین شرایطی قرار می‌گرفتم. من متخصص پشت گوش انداختن و تعلل بودم. در برابر زمان و ضرب‌الاجل‌ها بسیار خطر می‌کردم و از هر راهی برای به تعویق انداختن کارها استفاده می‌کردم و باز هم برنده می‌شدم، اما به چه قیمتی؟

در نگاه اول، داستان من پایان خوشی دارد و شاید سبب شود شما به این نتیجه برسید که تعلل چیز بدی هم نیست، ممکن است با خود بگویید حالا که خلاص شده و نجات یافته‌ام، پس تبدیلی اشکالی هم ندارد، بالاخره که کار انجام شد. این دقیقاً همان تله‌ای است که تعلل برایتان گذاشته است. با خود فکر می‌کنید خوب، کارها که سرانجام پیش رفتند و تا وقتی هم که کاری روی زمین نمانده، می‌توانیم به همین روند ادامه دهیم. چیزی که از قصه‌ام با شما در میان نگذاشتم حجم استرسی بود که در آن دوره از زندگی تحمل کردم، چیزی که تا آن زمان هرگز درک نکرده بودم. مدت‌زمان طولانی

نمی‌خواهیدم، برای مقابله با آن همه دشواری و خلاص شدن از آن حاضر بودم سور بدهم و آن شرایط من را به شدت مستأصل کرده بود. سال بعد، تصمیمی گرفتم که زندگی‌ام را دستخوش تغییراتی کرد. تصمیم گرفتم هرگز انجام کارهایم را به دقیقه ۹۰ موکول نکنم. هنگامی که به گذشته فکر می‌کنم، می‌بینم حتی نمی‌دانستم کاری که مدام انجامش می‌دادم اهمال کاری بوده است. تمام آنچه می‌دانستم این بود که دیگر نمی‌خواهم این رفتار در من وجود داشته باشد. امیدوارم اگر شما هم به نتیجه مشابهی دست یابید که تعلل روش خوبی برای به انجام رساندن کارها و دستیابی به اهداف نیست، خواننده این کتاب شوید. تعلل و تنبلی ارزش نگرانی، ماجرهای و ریسک از دست دادن یک‌باره همه چیز در اثر عجله در انجام کارها را ندارد. پس چرا هنوز هم به بازی به تعویق انداختن کارها ادامه می‌دهید؟

راهکارهای موجود در این کتاب اثرگذارند؛ من نمونه زنده این تجربه هستم. به عنوان یک فارغ التحصیل پزشکی که کار تمام‌وقتی داشته‌ام و حالا کسب و کار آنالیزی هم راه‌اندازی کرده‌ام، تعهد مدام برای پوای مقابله با تنبلی دارم. در وبلاگ خود با نام «همه چیز به تو بستگی دارد» به افراد درگیر با این مسئله کمک می‌کنم - دانش آموزان، والدین، کارمندان، کارآفرینان و هرکسی که می‌خواهد اهداف خود را با عمل و اعتماد به نفس پیش ببرد. در اینجا همان راهکارهای عملی را با شما به اشتراک می‌گذارم تا کمک کنم به کارهایتان برسید، اهدافتان را مشخص و زمان را مدیریت کنید و در عین حال، انگیزه پیدا کنید، متمرکز بمانید و پویایی و مداومت داشته باشید. در ضمن، با راهنمایی‌های روان‌شناسان برجسته، در نهایت متوجه علت تنبلی و تعلل خود می‌شوید و درمی‌یابید که چگونه این عادت را برای همیشه کنار بگذارید.

حالا که شروع به خواندن این کتاب کرده‌اید، پس کاملاً آماده دور انداختن تعلل از زندگی‌تان هستید. بسیار به شما افتخار می‌کنم، زیرا پشت سر گذاشتن تعلل و غلبه بر آن را انتخاب کرده‌اید.

حتماً از پس این کار برمی‌آیید، همین حالا اولین گام را برداشته‌اید.