

کتاب کار راهنمای غلبه بر اهمال کاری، نگرانی و کمال گرایی

(با رویکرد درمان تلفیقی ذهن آگاهی با شناختی - رفتاری (MiCBT)

تألیف

پاملا س. ویه گارتز

کون ل. گورکی

ترجمه

دکتر بنفشه فرزین راد

استادیار دانشگاه علوم پزشکی یزد

مهندس فرزاد داودی



newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

Copyright © 2010 by Pamela S. Wiegartz and Kevin L. Gyoerkoe
New Harbinger Publications, Inc

مجوز رسمی کپی‌رایت ترجمه فارسی این کتاب از سوی انتشارات نیوهاربینگر به انتشارات
کتاب ارجمند واگذار شده است.



newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: ویگارتز، پاملا س. Wiegartz, Pamela S.

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار راهنمای غلبه بر اهمال‌کاری، نگرانی و کمال‌گرایی (با رویکرد درمان تلفیقی ذهن‌آگاهی - شناختی) / تألیف پاملا س. ویگارتز، کوین ل. گورکی؛ ترجمه بنفشه فرزین راد، مهندس فرزاد داودی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص. وزیری

شابک: ۷-۳۹۹-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

عنوان اصلی: The Worrier's Guide to Overcoming Procrastination: Breaking Free from the Anxiety that Holds You Back, c2010.

موضوع: اهمال‌کاری، اضطراب، نگرانی
موضوع افزوده: گورکی، کوین ل. Gyoerkoe, Kevin L. داودی،

فرزاد، ۱۳۶۱-، مترجم؛ فرزین راد، بنفشه، ۱۳۶۱-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۹۹۰ الف / BF ۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۳۱۱۴۶

پاملا س. ویگارتز، کوین ل. گورکی

کتاب کار راهنمای غلبه بر اهمال‌کاری، نگرانی و

کمال‌گرایی (با رویکرد درمان تلفیقی ذهن‌آگاهی با شناختی-
رفتاری (MiCBT)

ترجمه: دکتر بنفشه فرزین راد، مهندس فرزاد داودی

فروست: ۳۷۹

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرایی: معصومه دلتواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان؛ صحافی: روشنگر

چاپ اول، تیر ۱۳۹۴، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۷-۳۹۹-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۲۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۲۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پست پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۱۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ ۱ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

..... ۵ سخن مترجم

بخش اول: آشنایی با اهمال کاری و اضطراب

..... ۹	فصل ۱: شناخت اهمال کاری ناشی از اضطراب
..... ۱۰	اهمال کاری چیست؟
..... ۱۰	اهمال کاری رفتاری
..... ۱۱	اهمال کاری در تصمیم گیری
..... ۱۲	رابطه‌ی بین اهمال کاری و اضطراب چیست؟
..... ۱۳	منابع اضطراب
..... ۱۷	چگونه این عوامل با هم بر اهمال کاری اثر می گذارند
..... ۱۸	آیا اهمال کاری می تواند خوب هم باشد؟
..... ۱۹	گام های بعدی
..... ۲۰	فصل ۲: دلایل اهمال کاری را در خود پیدا کنید
..... ۲۲	دلایل رایج برای اهمال کاری ناشی از اضطراب
..... ۲۵	دلایل شما برای اهمال کاری چیست؟
..... ۲۶	گام های بعدی
..... ۲۸	فصل ۳: انگیزه ایجاد کنید و خود را متعهد کنید
..... ۲۸	راه و چاه موفقیت
..... ۳۳	چک لیست نهایی
..... ۳۴	شروع کنید!

بخش ۲: دیدتان را نسبت به اضطراب و اهمال کاری عوض کنید

..... ۳۹	فصل ۴: بر ترس از شکست یا موفقیت غلبه کنید
..... ۴۰	ترس از شکست
..... ۴۱	ترس از موفقیت
..... ۴۲	رابطه افکار و اضطراب شما
..... ۴۳	شروع کار
..... ۵۹	گام های بعدی
..... ۶۰	فصل ۵: می دانید که توانایی انجامش را دارید
..... ۶۱	مطالبی بیشتر درباره خودکارآمدی
..... ۶۲	چگونه خودکارآمدی خود را زیاد کنید
..... ۷۰	گام های بعدی
..... ۷۱	فصل ۶: نقایص و عدم قطعیت ها را بپذیرید
..... ۷۲	کمال گرا کیست؟
..... ۷۳	نیاز به کامل بودن را از بین ببرید
..... ۸۱	گام های بعدی

۸۲	فصل ۷: در حال زندگی کنید
۸۲	ذهن آگاهی چیست؟
۸۳	ذهن آگاهی و اضطراب
۸۴	یادگیری ذهن آگاهی
۹۲	نگرانی‌های تان را در مورد تکنیک ذهن آگاهی مهار کنید
۹۳	گام‌های بعدی

بخش ۳: پیش به سوی اهداف تان

۹۷	فصل ۸: با ترس‌های تان روبه‌رو شوید
۹۷	دامی از جنس اجتناب
۱۰۰	چگونه از مواجهه برای غلبه بر اهمال‌کاری ناشی از اضطراب استفاده کنم
۱۰۷	گام‌های بعدی
۱۰۸	فصل ۹: برای خود اهداف مؤثری تعیین کنید
۱۰۸	چرا تعیین اهداف مؤثر تا این حد اهمیت دارد؟
۱۰۹	چگونه اهداف مناسبی تعیین کنیم
۱۲۰	گام‌های بعدی

۱۲۲	فصل ۱۰: زمان تان را مؤثرتر مدیریت کنید
۱۲۲	چرا باید زمان را بهتر مدیریت کنیم؟
۱۲۳	به عمل در آوردن مدیریت زمان
۱۳۸	نکات برنامه‌ریزی و صرفه‌جویی در زمان
۱۴۰	گام‌های بعدی

۱۴۱	فصل ۱۱: نوع رابطه تان را تغییر دهید
۱۴۱	نوع رابطه با محیط‌تان را تغییر دهید
۱۴۲	شما، چطور از محیط‌تان برای اهمال‌کاری استفاده می‌کنید؟
۱۴۳	حالا تغییرش دهید!
۱۴۵	نوع ارتباط‌تان با دیگران را تغییر دهید
۱۵۱	نوع رابطه‌تان با اهداف‌تان، پیشرفت‌تان و با خودتان را تغییر دهید
۱۵۵	گام‌های بعدی

بخش ۴: تغییرات مثبت خود را حفظ کنید

۱۵۹	فصل ۱۲: حامی داشته باشید
۱۵۹	حمایت اجتماعی
۱۶۴	گام‌های بعدی

۱۶۶	فصل ۱۳: از عود مجدد جلوگیری کنید
۱۶۶	به چه چیزی، عود مجدد می‌گوییم
۱۶۸	برنامه شما برای جلوگیری از عود مجدد اهمال‌کاری ناشی از اضطراب
۱۷۳	گام‌های بعدی

۱۷۵	منابع
-----	-------

سخن مترجم

زمانی که از این کتاب استفاده می‌کنید، پیشنهاداتی در آن به شما ارائه شده که باعث امیدواری شما می‌شود. می‌دانیم که غلبه بر اهمال‌کاری چقدر سخت و دشوار است و مثل خیلی از افرادی که از اهمال‌کاری رنج می‌برند تا به حال راه‌های زیادی را امتحان کردید ولی همچنان ناموفق مانده‌اید و از نظر شما غلبه بر اهمال‌کاری، موضوع بسیار سختی است و هرچقدر تلاش کردید نتیجه‌ای نداشته و همچنان مشکل پابرجا مانده است. پیامدهای اهمال‌کاری شامل از دست دادن زمان، کارهای عقب‌افتاده، کیفیت عملکرد پایین، احساس گناه و بی‌کفایتی می‌باشد. آنچه که نمی‌دانید این است که اهمال‌کاری غالباً توسط اضطراب برانگیخته می‌شود.

اگرچه به نظر نمی‌رسد اما خیلی از اوقات، در حقیقت اضطراب، نیروی تحریک‌کننده پشت اجتناب است. ترس از شکست، ترس از موفقیت و کمال‌گرایی همگی در جهت ایجاد اضطراب و در نهایت اهمال‌کاری می‌باشند. به این مثال با دقت بنگرید: مشغول چک کردن ایمیل‌تان هستید و ایمیلی که از طرف رئیس‌تان درباره یک پروژه کاری است را مشاهده می‌کنید، در این هنگام احساس سنگینی در سر خود می‌کنید و مقدار زیادی آدرنالین در خون‌تان ترشح می‌شود. یک تصمیم سریع می‌گیرید: من نمی‌توانم آن را انجام بدم و در عوض به سمت همکاران می‌روید تا با او صحبت کنید یا به انجام کارهای دیگری می‌پردازید، درحالی‌که در خود احساس اضطراب و حشمتاکی را تجربه می‌کنید. با خود فکر می‌کنید که من پول زیادی باید بدم و فایل را می‌بندید و تلویزیون را روشن می‌کنید. در همین زمان است که به جای مواجه شدن و به اتمام رساندن آن، در دام اجتناب از انجام کار می‌افتید و در نهایت، اهمال‌کاری شیوه‌ای از زندگی شما می‌شود.

خبر خوبی که به شما می‌دهیم این است که اهمال‌کاری، عادتی است که شما می‌توانید تغییر دهید. شما می‌توانید زنجیره اجتناب‌های خود را بشکنید و زندگی خود را تغییر دهید. شما از طریق این کتاب مهارت‌هایی را یاد می‌گیرید که به وسیله آن می‌توانید وظایف و کارهایی که برعهده‌تان است را انجام دهید و از زندگی خود نیز لذت ببرید. غلبه موفقیت‌آمیز بر اهمال‌کاری اضطرابی، بدین معنی است که شما بتوانید کارهایتان را انجام دهید و از انجام آنها نیز فارغ از احساس اضطراب لذت ببرید و می‌توانید بدون داشتن احساس گناه زمانی را به انجام فعالیت‌هایی بگذارید که از انجام آنها خوشحال می‌شوید. در نهایت، شما می‌توانید احساس آرامش واقعی را تجربه کنید بدون اینکه افکار مزاحم یا دغدغه‌ای داشته باشید.

این کتاب شامل ابزارهایی است که شما لازم دارید تا بر اهمال‌کاری خود چیره شوید- در واقع هر مهارتی را که نیاز به آموختن باشد در این کتاب وجود دارد. امید ما این است که شما با بکار بستن استراتژی‌هایی که در این کتاب آمده بتوانید بر اهمال‌کاری خود غلبه کنید و بتوانید لذت، توانمندی و کفایت، اعتماد به نفس بیشتر که در نتیجه مواجه شدن با ترس‌هایتان است را تجربه کنید.

دکتر بنفشه فروزین‌راد- مهندس فرزاد داودی

بهار ۱۳۹۴

www.ketab.ir