

غلبه بر اهمالکاری

روش‌های غلبه بر تعلل ورزیدن

(ویرایش جدید)

نویسندگان

آلبرن الیور - ویلیام جی. ناوس

مترجم: دکتر محمدعلی فرجاد

ویراستاری: گروه علمی نشر



تهران ۱۳۹۸

الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷ م. (Ellis, Albert)

غلبه بر اهمالکاری: روش‌های غلبه بر تعلل‌ورزیدن: چگونه به رغم مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی به‌طور منطقی فکر و رفتار کنیم / نویسنده آلبرت الیس، ویلیام جی. ناوس؛ مترجم محمدعلی فرجاد؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران رشد، ۱۳۹۸.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۲۳-۱

یادداشت: عنوان اصلی:

Overcoming procrastination: or how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles, c1977.

عنوان دیگر: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «روان‌شناسی اهمالکاری: غلبه بر تعلل و ورزیدن» توسط همین ناشر و مترجم در سال ۱۳۷۵ منتشر شده است.

عنوان دیگر: چگونه به رغم مشکلات اجتناب‌پذیر زندگی به‌طور منطقی فکر و رفتار کنیم.

عنوان دیگر: روان‌شناسی اهمال‌کاری: غلبه بر تعلل و ورزیدن. موضوع: اهمالکاری (Procrastination)

شناسه افزوده: ناوس، ویلیام ج. ۱۹۳۸ - م. (Knaus, William J)

شناسه افزوده: فرجاد، محمدعلی، ۱۳۰۴-۱۳۷۵، مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۶۴۹۵۵

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

غلبه بر اهمالکاری

روش‌های غلبه بر تعلل ورزیدن

(ویرایش جدید)

نویسنده: گان

آلبرت الیس - ویلیا جی. ناوس

مترجم: دکتر محمدعلی فرجاد

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۸ - شمارگان: ۱۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۸

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه (دکتر محمود گلزاری)
۱۵	مقدمه
۲۷	فصل اول: مفهوم اهمالکاری
۳۰	نمونه‌هایی از افراد اهمالکار
۳۲	یک‌روز از زندگی یک اهمالکار
۳۴	سه نوع اهمالکاری
۳۵	اهمالکاری موقعیتی
۳۶	اولویت‌ها و اهمالکاری
۳۶	کاربردها و ارزش‌های زمانی
۳۷	تنوع اهمالکاری

۳۷..... خلاصه

۳۹..... فصل دوم: علل اصلی اهمالکاری

۳۹..... خودتحقیرگری

۴۲..... تحمل پایین ناکامی

۵۱..... خصومت

۵۴..... خلاصه

۵۷..... فصل سوم: رونق‌دهی منطقی برای غلبه بر اهمالکاری

۵۹..... الفبای درمان عقلانی - هیجانی

۶۰..... اهداف و ارزش‌های نظام

۶۰..... دو وجه باور

۶۱..... قدرت باور

۶۴..... الفبای درمان عقلانی - هیجانی در عمل

۶۶..... زیر سوال بردن روش‌های سیر عقلی

۷۰..... به چالش کشیدن مطالبه‌گری‌ها

۷۲..... کاهش آدرنالین

۷۳..... تلاش و تغییر

۷۶..... خلاصه

۷۹..... فصل چهارم: غلبه بر اهمالکاری ناشی از خودتحقیرگری

۸۵..... احساس حقارت: نمونه‌های موردی

۸۷..... ارزش شخصی و عملکرد: آیا آن‌ها تفاوت دارند؟

۹۱..... توضیحاتی در مورد تعریف ارزش

۹۵..... اثر یویو

۹۵..... به چالش کشیدن افکار بی‌ارزش دانستن خود

۹۷..... خلاصه

۹۹..... فصل پنجم: غلبه بر اهمالکاری ناشی از تحمل پایین ناکامی

۱۰۵..... لذت‌جویی کوتاه مدت: پافشاری برای ارضای آنی

لذت جویی درازمدت.....	۱۰۷
منشأ تحمل پایین ناکامی.....	۱۰۹
افسانه‌ی راه حل فوری.....	۱۱۱
نالهِ و شکایت.....	۱۱۲
مثال‌های موردی از تحمل پایین ناکامی و اهمالکاری.....	۱۱۴
انباشتگی.....	۱۱۶
دیگر ابعاد تحمل پایین ناکامی.....	۱۱۷
خلاصه.....	۱۲۱
فصل ششم: غلبه بر اهمالکاری ناشی از خصومت.....	۱۲۳
درک اهمالکاری ناشی از خصومت.....	۱۲۳
اهمالکاری و رفتار منفعل - پر خاشگروانه.....	۱۳۱
عصبانیت و توانایی کنترل موقعیت‌ها.....	۱۳۴
خلاصه.....	۱۳۹
فصل هفتم: غلبه بر سایر مشکلات ایجاد ناشی از اهمالکاری.....	۱۴۱
کمال‌گرایی.....	۱۴۲
نیاز مبرم به عشق.....	۱۴۴
اهمالکاری و اضطراب.....	۱۴۸
گناه یا شرمندگی.....	۱۵۵
افسردگی.....	۱۵۹
آمادگی روان‌شناختی و پیشگویی معطوف به مقصود.....	۱۶۱
خلاصه.....	۱۶۳
فصل هشتم: روش‌های رفتاری غلبه بر اهمالکاری.....	۱۶۵
اصول تقویت.....	۱۷۲
جریمه‌ها و شرطی‌سازی از طریق بیزاری.....	۱۷۵
سیستم سود - جریمه.....	۱۷۷
سیستم پاداش با سود مضاعف.....	۱۷۸

۱۸۰	یادآورها
۱۸۰	رویکرد آهسته و پیوسته
۱۸۱	سوار شدن بر موج سکون
۱۸۲	برنامه‌ی پنج دقیقه‌ای
۱۸۲	وقت به کاری فکر می‌کنید، انجامش دهید
۱۸۳	واقب کارتان را ببینید
۱۸۵	تعیین زمانی خاص برای کارهای روزمره
۱۸۵	تغییر دادن محیط
۱۸۶	بازی با حتمات
۱۸۷	یادآورها و ظار، بر شما
۱۹۳	فایل‌های یادآور
۱۹۴	استفاده از افراد هم‌پیمان
۱۹۵	انتظار پسرفت را داشته باشید
۱۹۷	خلاصه

فصل نهم: روش‌های هیجانی غلبه بر اهمالکاری

۲۰۰	خودترغیبی اجباری
۲۰۲	تمرین مقابله با خجالت
۲۰۳	خودافشاگری حقیقی
۲۰۴	ایفای نقش
۲۰۶	ابراز احساسات
۲۱۰	تصویرسازی عقلانی - هیجانی
۲۱۴	تحقق استعدادهای انسانی‌تان
۲۱۶	خلاصه

فصل دهم: موانع غلبه بر اهمالکاری

۲۱۹	نگرش اهمالکاری
۲۲۲	اهمالکاری مشروط
۲۲۴	ناکارآمدی رویکرد اهمالکاری

۲۲۶	رفتار ملخ‌وار
۲۲۷	گریز و اهمالکاری
۲۲۹	تفریح‌گرایی
۲۳۰	تکانشگری و فرار از واقعیت
۲۳۱	فرار از واقعیت با مصرف مواد مخدر
۲۳۲	موسیقی و مطالعه برای فرار از واقعیت
۲۳۳	پرخوری برای فرار از واقعیت
۲۳۳	سوارۀ نظام نجات
۲۳۴	غلبه بر خودفریبی در اهمالکاری
۲۳۸	پاسخ به برخی دلائل برآش‌های رایج درباره‌ی اهمالکاری
۲۴۳	خلاصه
۲۴۵	فصل یازدهم: غلبه بر دلائل «مشروع» برای اهمالکاری
۲۴۷	بی‌تجربگی یا بی‌اطلاعی
۲۴۹	شکستن عادات همیشگی
۲۵۱	ایستایی
۲۵۲	مقابله با ضعف حافظه
۲۵۳	ضعف مهارت
۲۵۴	عوامل جسمانی
۲۵۷	پذیرش تأخیرهای بجا
۲۵۸	خلاصه
۲۶۰	فصل دوازدهم: جلسه‌ی روان‌درمانی یک فرد اهمالکار
۲۶۰	نمایه
۲۹۱	منابع

اهمالکاری یکی از مشکلات جدی انسان‌های معاصر است. اگرچه این رفتار کهنه و قدیمی است، ولی فن‌آوری‌های نوین ابعادی بزرگ‌تر و پیچیده‌تر به آن داده است. در گذشته اهمالکاری را رفتاری مختص بزرگسالان و در کار و حرفه منظور می‌کردند، اما امروزه جوانان و نوجوانان در این زمین‌ها که از بزرگسالان نیستند بلکه می‌توان گفت که مشکل جدی جوان‌تره‌ست، از همین رو، درک و شناخت پدیده اهمالکاری و غلبه بر آن یکی از رموز موفقیت همگان است و چاپ و نشر آثار علمی درباره‌ی شیوه‌های غلبه بر این مشکل اهمیت وافری دارد.

انتشارات رشد در همین راستا و با این هدف بیش از دو دهه پیش، کتابی در زمینه روان‌شناسی اهمالکاری را، که نوشته‌ی روان‌شناس نامدار معاصر آلبرت الیس^۱ و یکی از دانشجویان وی بود، به فارسی منتشر کرد. این کتاب یکی از کتب معتبر در امریکا است و به منزله‌ی کتاب خودیار مشهور است. مترجم اثر، زنده یاد استاد دکتر محمدعلی فرجاد، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، استاد برجسته علوم تربیتی است که متأسفانه پس از چاپ اول اثر در سال ۱۳۷۵ بدرود حیات گفتند. انتشارات رشد افتخار دارد که از این استاد برجسته به غیر از کتاب حاضر، اثر دیگری با عنوان *آموزش و پرورش تطبیقی* به بازار نشر روانه کرده است. ضمن گرامیداشت یاد و خاطره استاد گرانقدر دکتر محمدعلی فرجاد، اینک متن کامل و بازترجمه شده‌ی کتاب *غلبه بر اهمالکاری* که به جرئت می‌توان گفت همچنان یکی از آثار برجسته در این زمینه است و با توجه به افزایش این مشکل در کشور و مخصوصاً در بین جوانان، به خوانندگان عزیز تقدیم می‌شود.

دکتر محمود گلزاری