

بنام اچھی نام فریاد



ادیبان روز

## اقدام فوری

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

### مؤلف:

تیپو موریس

### مترجم:

نیلوفر حدادی

## مشخصات کتاب

عنوان و نام پدیدآور: اقدام فوری (یک برنامه هفت روزه برای غلبه بر اهمال‌کاری و بازیافتن انگیزه)

نویسنده: تیپو موریس

مترجمان: نیلوفر حدادی

مشخصات نشر: تهران: ادیبان روز، ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۵۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۲-۷۴-۰۰

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۴۰/۴۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۳۲۲۹۷

## دست اندرکاران

صفحه‌آرا: فاطمه رحمتی

طراح جلد: رضا رضوانی

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲

نویت چاپ: اول

چاپ و صحافی: سرمدی

## انتشارات ادیبان روز

ناشر تخصصی کتاب‌های مدیریت،  
بازاریابی، کسب و کار و تبلیغات



کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات ادیبان روز می‌باشد و هرگونه استفاده از این کتاب (کپی، تکثیر، استفاده در کارگاه‌های آموزشی) بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین،

پلاک ۳۰۰، طبقه اول واحد ۴

تلفن ۱۵-۶۶۹۵۶۸۱۲

## فهرست

صفحه	عنوان
۷	درباره نویسنده .....
۹	این کتاب برای چه کسی نوشته شده؟ .....
۱۱	کتاب تمرین مرحله به مرحله رایگان برای شما .....
۱۳	مقدمه .....
۱۷	اهمال کاری چیست؟ .....
۱۹	روز اول: ذهنتان را پاکسازی کنید .....
۲۳	روز دوم: دلیل اهمال کاریتان را شناسایی کنید .....
۲۷	روز سوم: درکنتان را از اهمال کاری عمیق تر کنید .....
۳۳	روز چهارم: شفافیت را بدست آورید .....
۳۷	روز پنجم: تمرکز لیزری ایجاد کنید .....
۴۱	روز ششم: ترستان رارها کنید .....
۴۹	روز هفتم: یک روال روزانه داشته باشید و ثبات ایجاد کنید .....
۵۳	سخن پایانی .....

## درباره نویسنده

تبو موریس، بلاگر در زمینه پیشرفت شخصی، نویسنده و بنیان گذار وب سایت [whatispersonaldevelopment.org](http://whatispersonaldevelopment.org) است.

به دلیل وسواس به خودسازی و مجذوب شدن به قدرت مغز، ماموریت شخصی این است که به دیگران کمک کند تا به پتانسیل کامل خود پی ببرند و به سطوح بالاتری از رضایتمندی و آگاهی برسند.

او عاشق زبان های خارجی است و فرانسوی بود و به انگلیسی می نویسد و تقریباً ده سال در ژاپن زندگی کرده است.

اگر می خواهید درباره ی او بیشتر بدانید، به سایت های زیر مراجعه کنید:

[amazon.com/author/thibautmeurisse](https://amazon.com/author/thibautmeurisse)

[whatispersonaldevelopment.org](http://whatispersonaldevelopment.org)

[thibaut.meurisse@gmail.com](mailto:thibaut.meurisse@gmail.com)

او را در اینستاگرام دنبال کنید:

[https://www.instagram.com/thibaut\\_meurisse/](https://www.instagram.com/thibaut_meurisse/)

## 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 مناسب شماست.

حتی بهره‌ورترین افراد روی این کره زمین، کارهایشان را به تعویق می‌اندازند. همه 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. به طور خاص این کتاب برای شما مفید خواهد بود، اگر می‌خواهید:

- تمایل به اهمال‌کاری را کاهش دهید و مهم‌ترین وظایف کاری‌تان را تکمیل کنید،
  - به اهداف بلندپروازانه یا رؤیاهای بزرگی دست پیدا کنید که نیازمند رسیدن به سطح بالاتری از بهره‌وری هستند،
  - به خاطر تکمیل نکردن کارهایی که می‌دانید باید انجام دهید، از احساس شرمندگی رها شوید،
  - دربارهٔ ذهن‌تان بیشتر بیاموزید و خودآگاهی عمیق‌تری ایجاد کنید.
- اگر هریک از موارد بالا به شما مربوط می‌شود، ادامهٔ مطلب را بخوانید.
- در این راهنمای عملی دریابید که چگونه با اهمال‌کاری به شیوهٔ مؤثرتری برخورد کنید، البته فقط در هفت روز!

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

بنابراین آیا آماده‌اید تعلق را کنار بگذارید و نهایتاً به سمت دستیابی به اهدافتان حرکت کنید؟

# کتاب تمرین مرحله به مرحله رایگان برای شما

به منظور کمک غلبه بر اهمال کاری، یک کتاب تمرین درست کرده‌ام که مانند یک راهنمای همراه این کتاب است. می‌توانید از لینک زیر، از دانلود آن مطمئن شوید:

<https://whatispersonaldevelopment.org/immediate-action>

اگر مشکلی در دانلود این کتاب تمرین دارید، از طریق آدرس زیر با من در تماس باشید:  
thibaut.meurisse@gmail.com

و من این کتاب را در اولین فرصت برایتان ارسال می‌کنم.

## اکنون بهره‌وری خود را با سری کتاب‌های بهره‌وری افزایش دهید:

کتاب حاضر، دومین کتاب از پکیج ۴ جلدی بهره‌وری است. عناوین دیگر این

پکیج شامل:

- سم‌زدایی دوپامین
- تمرکز قدرتمند
- طرز تفکر استراتژیک

## مقدمه



هیچ انسان عاقل و شجاعی هرگز بر روی ریل‌های تاریخ دراز نمی‌کشد تا منتظر قطار آینده باشد که از روی او عبور کند.

دوایت دی آیزنهاور، رئیس‌جمهور سابق ایالات متحده



به دلیل اهمال‌کاری، چند بیماری هنوز درمان نشده‌اند؟ چند اختراع هنوز کشف نشده‌اند؟ و چه تعداد آرزوهایی هنوز محقق نشده‌اند؟

هزینه‌ی اهمال‌کاری نجومی است و بدون شک بیش از هر چیز دیگری روی این سیاره، رؤیاهای زیادی را نابود کرده است. اهمال‌کاری، احساس موزیانه‌ای است که ما را از کاری که می‌دانیم باید انجامش دهیم، دور می‌کند. در عین حال آنچه تعیین‌کننده‌ی بیشتر دست آورد های ما در طول زندگی خواهد بود، دقیقاً توانایی ما در انجام کارهایی است که باید در زمان مشخص انجامشان دهیم، بدون توجه به اینکه دوستشان داریم یا نه.

پس چرا به اهمال‌کاری اجازه می‌دهیم آینده‌ی ما را به سرقت 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 زیرک، جذاب، با استعداد 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 باعث شود 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 ضعیف و بدون استعداد واقعی یا توانایی‌های خاص هستیم. اما آیا واقعاً اینگونه است؟

شما چطور؟ آیا اجازه می‌دهید نیروی نامرئی اهمال‌کاری، مانع از به‌جا گذاشتن اثر شما در این جهان شود؟

اگر چنین است، شاید زمان آن باشد که به جای منتظر ماندن برای یک فردای افسانه‌ای، 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 اختیارتان قرار می‌دهم که شما را به سمت یک هدف ساده سوق می‌دهند:

فقط در هفت روز، درک‌تان از اهمال‌کاری را بهبود بخشید و یاد بگیرید که بر آن غلبه کنید، یا حداقل به صورت مؤثرتری با آن مقابله کنید.

این چیزی است که باهم بررسی خواهیم کرد.

در روز اول (ذهنتان را پاکسازی کنید) پی خواهید برد که چگونه ذهنتان را پاکسازی کنید تا به شما کمک کند سرعت و شتاب ایجاد کنید و به سمت اهدافتان حرکت کنید. اگر در حال حاضر احساس می‌کنید گیر افتاده‌اید، روز اول برایتان بسیار مفید خواهد بود.

در روز دوم (دلیل اهمال‌کاری‌تان را شناسایی کنید) به دلایل خاصی می‌پردازیم که باعث اهمال‌کاری در شما می‌شود و شروع به ایجاد یک برنامه ساده برای غلبه بر تمایل شما به اهمال‌کاری می‌کنیم.

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

در روز چهارم (شفافیت را به دست آورید) یاد می‌گیرید که چرا شفافیت کلیدی است و همان‌طور که درباره وظایفتان شفافیت بیشتری به دست می‌آورید، تمایل شما برای به تعویق انداختن کارها کاهش می‌یابد.

در روز پنجم (تمرکز لیزری ایجاد کنید) متوجه خواهید شد یکی از بزرگ‌ترین دلایلی که باعث می‌شود انجام مهم‌ترین وظایفتان را به تعویق بیندازید، تحریک بیش از حد است. با جزئیات خواهیم دید که چگونه می‌توان تمرکز عمیق‌تری ایجاد کرد که به شما کمک می‌کند بتوانید وظایفتان را با سهولت بیشتری انجام دهید.

در روز ششم (ترستان را رها کنید) درباره بزرگ‌ترین ترس‌هایی بحث خواهیم کرد که شما را به سمت اهمال کاری سوق می‌دهند و چند نکته ساده برای کمک به شما برای کاهش این ترس‌ها بیان خواهیم کرد.

سرانجام در روز هفتم (یک روال روزانه داشته باشید و ثبات ایجاد کنید) یک روال روزانه ایجاد خواهید کرد که بهره‌وری شما را به‌طور چشم‌گیری افزایش می‌دهد، در حالی که احتمال اهمال کاری شما را نیز کاهش می‌دهد. من شما را به چالش‌هایم کشیدم تا ۳۰ روز آینده به این روال پایبند باشید.

خوب به نظر می‌رسد؟

اگر چنین است، بیایید بیشتر از این تعلل نکنیم، شروع کنیم؟

## اهمال کاری چیست؟

در این بخش قصد داریم نگاه کوتاهی به مفهوم اهمال کاری داشته باشیم. بعداً دربارهٔ تمام دلایلی که باعث اهمال کاری شما می شود، صحبت خواهیم کرد تا به شما برای غلبه بر این روال ناتوان کننده کمک کنیم.

به زبان ساده، اهمال کاری این است که بدانید وظیفه‌ای وجود دارد که باید انجام دهید، اما متوجه می شوید که قادر به انجام آن نیستید. این موضوع چیزی نیست که از آن خجالت بکشید؛ زیرا به تعویق انداختن کار پدیده‌ای است که همه از جمله موفق ترین افراد روی کره زمین نیز تجربه می کنند. به این ترتیب، هدف ما تلاش برای ریشه کن کردن آن نیست، چراکه غیرممکن است، بلکه هدف ما رام کردن آن است.

از نگاهی دیگر، اهمال کاری مانند سیگنالی است که مغز شما برایتان ارسال می کند و احتمالاً موارد زیر را به شما می گوید:

به نظر می رسد که شما نمی خواهید یا نمی توانید این کار خاص را انجام دهید. شاید باید دلایل زیربنایی این احساس را بررسی کنید.

از دیدگاه بیولوژیکی، مغز ما تا حد زیادی برای اطمینان از زنده ماندن و تولید مثل طراحی شده است. از هدر دادن انرژی یا خطر کردن متنفر است، مگر اینکه کاملاً ضروری باشد. وقتی احساس می کنید نیاز دارید کارها را به تعویق بیندازید، اغلب به این دلیل است که مغز شما آن کار را به عنوان اتلاف انرژی یا یک حرکت خطرناک دریافت می کند.

به عبارت دیگر، اهمال کاری را می توان به عنوان یک مکانیسم حفاظتی در نظر گرفت که توسط ذهن شما برای افزایش شانس زنده ماندن و تولید مثل ایجاد می شود.

با این حال امروزه ما در دنیایی بسیار متفاوت از اجدادمان زندگی می‌کنیم. بسیاری از ما به صورت روزانه با موقعیت‌های مرگ و زندگی روبرو نمی‌شویم. به این ترتیب، اهمال‌کاری تا حد زیادی به یک مکانیسم حفاظتی منسوخ تبدیل شده است و اگر مراقب نباشیم، این مکانیسم ما را از دستیابی به پتانسیل واقعی مان باز خواهد داشت.

ما همچنین می‌توانیم اهمال‌کاری را بهایی ببینیم که برای انسان بودن می‌پردازیم. برخلاف سایر موجودات زنده به ما این امکان داده شده است که انتخاب کنیم و آینده‌مان را شکل دهیم، اما همراه با این نعمت، یک نفرین نیز وجود دارد؛ ما باید پیوسته تصمیم بگیریم که آیا اقدام کنیم یا اقدام نکنیم و چه زمانی بر ترس‌هایمان غلبه کنیم یا از آن‌ها فرار کنیم.

حالا قبل از اینکه بیاموزیم چگونه بر اهمال‌کاری غلبه کنیم، اجازه دهید یک تمرین ساده انجام دهیم که به شما در ایجاد انگیزه برای اقدام کردن کمک می‌کند.