

راهکارهای غلبه بر پشت گوش اندازی

نویسنده
دکتر مونا رامیرز باسکو

مترجم:
حمیرا سلیمی

سرشناسه	باسکو، مونیکا رامیرس Basco, Monica Ramirez
عنوان و نام پدیدآور	راهکارهای غلبه بر پشت گوش اندازی / نویسنده مونیکا رامیرز باسکو :
مشخصات نشر	تهران: رسپینا، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۲۱/۵×۱۴/۵، ص ۲۶۴، س. م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۲۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	عنوان اصلی: The procrastinator's guide to getting things done, c2010
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان « راهنمای درمان اهمال کاری » با ترجمه صلح میرزایی، مهدی اکبری توسط انتشارات کتاب آرجمند و آرجمند در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.
عنوان دیگر	اهتمای درمان اهمال کاری.
موضوع	اهمال کاری Procrastination
موضوع	خودسازی (Psychology) Self-actualization
شناسه افزوده	سیمی، میرزا، ۱۳۴۷ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۳۷
رده بندی دیویی	۶۳۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۵۷۹۳

انتشارات رسپینا

راهکارهای غلبه بر پشت گوش اندازی

نویسنده: دکتر مونیکا رامیرز باسکو

مترجم: حمیرا سلیمی

تنظیم صفحات: خرمشاهی

چاپ اول: ۱۳۹۹، شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۹-۲۹-۳

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

انتشارات رسپینا: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، ابتدای وحید نظری

شرقی، کوچه قدیری، شماره ۲۳ کد پستی ۱۳۱۴۷۷۳۱۱۸

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۷
بخش ۱: - کارها را پشت گوش می اندازم؟	۵
بخش ۲: - مایه های که شما را در شروع یاری می رسانند	۳
بخش ۳: - از چه می ترسید؟	۱۷
بخش ۴: - آیا شما بی نظم هستید؟	۱۹
بخش ۵: - حرکت از عدم اعتماد به نفس به تکیه بر اعتماد به نفس	۲۱
بخش ۶: - پشت گوش اندازی در روابط	۵۵
بخش ۷: - کسانی که به همه یا هیچ معتقدند	۸۵
بخش ۸: - راحت طلب ها	۹۹
بخش ۹: - این دقیقاً کاری است که می خواهم بکنم	۳۵

مقدمه مؤلف

من خود در نوشتن این کتاب بارها تعلل کرده و آن را پشت گوش انداخته‌ام به خود می‌گفتم وقتی در شرایط یا حالت بهتری باشم به این کار مبادرت می‌ورزم، اما آن حالات یا شرایط پیش نیامد. می‌گفتم به محض این که اندکی از فاسادها، دیگرم کاسته شد نوشتن را شروع خواهم کرد اما آن کارها هنوز هم انجام نشده‌اند. به خود می‌گفتم با شروع تعطیلات تابستانی و وقفه بین کلاس‌ها این کار را خواهم کرد البته کلاس‌ها چهار هفته پیش تمام شدند. حتی به خود می‌گفتم فردا شروع می‌کنم و البته این فردا مربوط به دو هفته پیش است. این یعنی من کارم را پشت گوش انداخته‌ام.

می‌دانم باید عجیب به نظر برسد که کسی بخواهد درباره پشت گوش نینداختن بنویسد اما خود به قدر خوانندگان اثرش گرفتار این معضل باشد. مردم همیشه از شنیدن این که من پشت گوش اندازی می‌کنم متعجب می‌شوند زیرا همیشه به نظر می‌رسد سرم خیلی شلوغ است. در حقیقت من همیشه سرم شلوغ است. ۳۰ سال است که ازدواج کرده و سه پسر را بزرگ کرده‌ام، ۲۲ سال است که استاد دانشگاه هستم، خیلی‌ها

را درمان کرده و چند کتاب هم نگاشته‌ام. بارها توالت‌شویی کرده و به قدر بار چند کامیون ظرف شسته‌ام و آنقدر غذا پخته‌ام که حسابش را نمی‌توانم بکنم در این بین تفریحات زیادی هم داشته‌ام. من به ظاهر تنبل نیستم اما آنچه که راجع به خود می‌دانم این است که اوقات زیادی بوده که منتظر شده‌ام تا لحظه آخر برسد تا کارهایم را انجام دهم، انجام کارهایی که می‌شد بیشتر از انجامشان لذت برد و یا کارها را به تعویق انداخته‌ام که بعداً انجامشان بسیار دشوار می‌شد. من شروع کارهای دشوار و ناخوشایند درنگ کرده‌ام. بارها به خود گفته‌ام فردا برآیم سرور فلان پروژه روز بهتری است اما این فکر اشتباه بود. یا بارها خود را به آب و آتش زده‌ام تا سر موعد کاری را انجام دهم در حالی که اگر کمی زودتر شروع می‌کردم کمتر دچار دلهره و هراس می‌شدم. دلیل این که من فکر نمی‌کنم من آدم پشت‌گوش‌اندازی باشم این است که با رجوع به تویق انداختن کاری یا شروع آن در دقیقه نود، بی‌کار نمی‌نشینم و مشغول انجام یکی از هزاران کار دیگری هستم که در لیست انجام دادن قرار داده‌ام. گرچه من به راحتی می‌توانستم اعمال خود را توجیه کنم اما می‌دانم در واقع قصد پشت‌گوش‌انداختن هر کاری را نداشته‌ام.

پشت‌گوش‌اندازها انواع مختلفی دارند و من از شروع به انجامش نیستم. من نمی‌توانم کاری را پشت‌گوش‌بیندازم و بعد راحت و آسوده باشم و کاری نکنم. حتی وقتی تصمیم بگیرم کاری را برای مدتی به تعویق بیندازم. مغزم موارد متناوبی را خاطر نشان می‌سازد که باید انجام شوند و این در حقیقت خیلی آزار دهنده است. من قادر نیستم به فرض از آرامشی که با پشت‌گوش‌اندازی فراهم شده لذت ببرم. آنچه که در آن

سوی پشت گوش اندازی نهفته این است که شما حداقل می‌توانید به طور موقت خود را از نگرانی کاری تا زمانی برهانید که آمادگی انجامش را داشته باشید.

به هر حال بسیاری از کسانی که در انجام کارها تعلل می‌ورزند هم‌اکنون می‌هستند. ممکن است آنها کاری را به تعویق بیندازند که اکنون حال و حوصله انجامش را نداشته باشند اما در واقع نمی‌توانند آن را از ذهن خود راندند. پشت گوش اندازی حالشان را بد می‌کند، احساس گناه، نگرانی، شکست و اضطراب می‌کنند. آنها می‌دانند انجام دادن کارهای دیگر واجب نمی‌شود که حس بدی در مورد کارهای انجام داده نشده نداشته باشند. چنانچه استیلائی گرچه منطقی به نظر می‌رسد اما هیچ کمکی در دست به کار شدن آنها نمی‌کند. در حقیقت اکثر کسانی که کارهایشان را پشت گوش می‌اندازند می‌فهمند چه می‌کنند و می‌دانند برای دست به کار شدن باید تعلل را کنار گذاشت، اما احساس می‌کنند توان تغییر ندارند. آنها از خود می‌پرسند "چرا من این گونه‌ام؟" اما هرگز به پاسخ درستی نمی‌رسند. آنها فکر می‌کنند اگر می‌توانستند بفهمند که چرا کارها را پشت گوش می‌اندازند می‌شد جلوی آن را بگیرند.

هدف این کتاب دقیقاً همین است، یعنی به شما کمک می‌کند بفهمید چرا کارها را پشت گوش می‌اندازید و در این راستا چه باید کرد؟ این کتاب به گونه‌ای طراحی شده که فهم موضوع را آسان‌تر ساخته و در عین حال در طریقه اقدام کردن شما را یاری می‌رساند، در ضمن باید بدانید تعیین معضل پشت گوش اندازی شما را ملزم نمی‌سازد که کاملاً به دلیل آن پی ببرید. در حقیقت شما به درک کاملی خواهید رسید از این که چگونه شخص پشت گوش اندازی شده‌اید و چرا چنین

می‌کنید و چه چیزی شما را بدان سو سوق می‌دهد که هنوز هم قصد تغییر رفتار ندارید. برخی از شما درخواست یافت که بیشتر دانستن در مورد آنچه که ورای پشت‌گوش‌اندازی نهفته، ممکن است در ایجاد یک تغییر سریع در شما کافی باشد. برای عده‌ای دیگر این روند شاید بیشتر به طول بیانجامد و چنانچه دلیل آن را بدانید، باید بیشتر تلاش کنید. در صورتی که شما در زمرهٔ گروه دوم باشید، باید صبر و استقامت به خرج داده و دراز مدت به نتیجه برسید.

نماه چنانچه خواهید آموخت که برچسب آدم پشت‌گوش‌انداز برچسبی بی‌اساس است که تنها مشکل را بدتر می‌کند. این برچسب حاکی از این است که پشت‌گوش‌اندازی ویژگی شخصیتی غیرقابل تغییری است. تیزمهم کتاب پیش‌ر این است که پشت‌گوش‌اندازی یک رفتار است. رفتاری که می‌تواند اصلاح گردد. شما از طریق تمرین‌ها، مثال‌ها و دستورالعمل‌ها می‌توانید تمایل خود را به اجتناب ورزیدن، تأخیر کردن و به تعویق انداختن تحت کنترل درآورید.

مردم به دلایل بسیار متفاوتی در دام پشت‌گوش‌اندازی گرفتار می‌شوند. برخی در مورد توانایی‌های خود در رسیدن انجام دادن کارها نگران هستند، وقتی با موضوعی جدید یا چالشی مواجه می‌شوند اضطراب یا عدم اعتماد به نفس موجب می‌شود که آنها کارها را تا آخرین لحظه ممکن به تعویق بیندازند. برخی هم در کارهایی که تمایلی به انجامش ندارند تأخیر می‌کنند، گویی همیشه از همان ابتدای امر بایستد چیزی جذاب‌تر و خوشایندتر وجود داشته باشد. انگار کارهایی که مجبور به انجام دادنش هستند ناخوشایند به نظر می‌آید. بعضی‌ها چون به خود و توانایی‌شان مطمئن نیستند که کار یا پروژه‌ای را تمام و کمال به انجام

رسانند، تعلل می‌کنند. برخی از پشت‌گوش اندازی به عنوان راهی برای مزیت یافتن بر دیگران استفاده می‌کنند یعنی می‌خواهند به این وسیله بگویند ما نمی‌خواهیم کاری را که به ما محول شده، انجام دهیم. ممکن است شما در طول مسیر زندگی خود با همه این سدمعبرها مواجه شده باشید. جلوی پشت‌گوش اندازی را گرفتن دشوار است چون معمولاً این کار کاملاً مد است. بیشتر پشت‌گوش اندازها راهی برای انجام کارها می‌یابند، شما باید لحظه آخر این راه را پیدا کنند اما احتمال دارد نتیجه نهایی به نوبی پییزی، که می‌خواستند نباشد. گاهی اوقات ممکن است اندکی دیر شود که برای وقت‌شناسی و تأخیر، تنبیه و توبیخی وجود داشته باشد به معنای معمولی آن. شما هم بر این امر به خوبی واقف هستید احتمالاً به همین دلیل این کتاب را می‌خوانید چون دیگر از پشت‌گوش اندازی خسته شده‌اید. می‌دانید این عادت ممکن است تا ابد با شما بماند، اما شما می‌خواهید تغییر کنید.

می‌توان آموخت که کارها را به گونه متفاوتی انجام داد. شما مجبور به ادامه پشت‌گوش اندازی نیستید، احتمالاً فقط راه متفاوت را نمی‌شناسید. بخش اول کتاب به شما کمک می‌کند روش درست را برای انجام یک تست پشت‌گوش اندازی فراهم آورده است. این تست شما را یاری می‌رساند تا بفهمید چه چیزی ممکن است شما را به بدن سحر سوق دهد. وقتی امتیازها را جمع بستید می‌فهمید که چه نوعی از پشت‌گوش اندازی شرح حال شما را به بهترین وجه توصیف می‌کند. می‌توان با استفاده از این اطلاعات توجه خود را روی بخش‌هایی معطوف داشت که بیشتر نیازهای شما را برآورده می‌کنند. بخش دوم با ارائه چند میانبر آغاز خواهد گشت. این میانبرها با هم مشکل پشت‌گوش

اندازی را حل نمی‌کنند اما موقعیت‌های سریعی را پیش روی قرار می‌دهند که می‌توانند در کسب اعتماد به نفس و غلبه بر پشت‌گوش‌اندازی شما را یاری رسانند. از طریق این کتاب، راه‌های میانبر و قسمت‌های دیگری را به نام "تغییر مسیر" خواهید یافت و بدین وسیله شما راه‌های جدیدی را برای مقابله با این معضل خواهید آموخت. مهارت‌هایی پیشرفته‌تر در موقعیت‌های گوناگون شما را یاری خواهند رساند و اگر آنها را تمرین کنید تغییراتی دائمی در غلبه بر آن ایجاد می‌شود. اما بخش‌های ۸-۳ هر کدام نوع متفاوتی از پشت‌گوش‌اندازی را پوشش می‌دهند. راه‌های میانبر و تمرین تغییر مسیر در این بخش‌ها به طرز خاصی برای همان نوع پشت‌گوش‌اندازی طراحی شده‌اند. می‌توان این کتاب را صفحه به صفحه خواند و یا فقط به بخش‌هایی مراجعه کرد که فکر می‌کنید بیشترین کاربرد را برایتان دارد. اکثر کسانی که کارها را پشت‌گوش می‌اندازند بنا به موقعیت و نوع کارشان دلایل متفاوتی می‌تراشند. بنابراین خواندن همه بخش‌ها در کتاب خالی از لطف نیست. در حقیقت از آنجا که هر بخش بر پایه بحث پیشین بنا شده پس خواندن بخش‌ها به ترتیب به شما کمک می‌کند تا چرخش‌های بیشتری از آنها دریابید.

کتاب پیش‌رو از دیدگاه "رفتارشناسی درمانی" (CBT)^۱ به بحث دربارهٔ مقولهٔ پشت‌گوش‌اندازی می‌پردازد. این روش نوعی از روان‌درمانی است که تأثیر مفید آن در درمان انواع گوناگونی از اختلالات از جمله افسردگی و اضطراب و همچنین دردهای شدید ناشی از

استرس، به اثبات رسیده است. تخصص من به شخصه در این حیطه درمانی است، من طی دوران شغلی و حرفه‌ای خود بیشترین وقتم را به تحقیق و تدریس رفتارشناسی درمانی (CBT) اختصاص داده‌ام. از آنجا که شیوه‌های CBT امتحان خود را به خوبی پس داده و آموزش‌شان تا حد زیادی ساده است من علاقه خاصی به آنها دارم، و برای درمان اضطراب و اختلال دوقطبی به دانشجویان و درمانگران حرفه‌ای این شیوه را آموزش داده‌ام. افراد تحت آموزش درمی‌یابند که یادگیری CBT آسان است و از این رو می‌توانند چنین تدابیری را به افراد تحت درمان اقبال دهند. شما از طریق این کتاب بسیاری از شیوه‌های مشابهی را خواهید آموخت که من به درمانگران تحت تعلیم خود و نیز بیمارانم آموزش می‌دهم.

وقتی به گذشته می‌نگرم و مسیر شروع نگارش این کتاب را پشت گوش انداختم باید اذعان دارم که هیچگاه کاملاً نفهمیدم چرا این کار را به تعویق می‌انداختم. اکنون که در حال نوشتن هستم می‌دانم که حس خیلی خوبی است. گویی باری از دوشم برداشته‌ام شاید نمی‌دانستم باید از کجا شروع کنم، شاید به توانایی خود در نوشتن اعتماد کافی نداشتم یا شاید فقط کاهلی بوده باشد و بس. هر کدام یا همه این موانع ممکن است مانع پیشرفت من بوده باشد اما دیگر مهم نیست. من ارادتم بر آن است که به کار شدن خود بتوانم به شما در وارد عمل شدن کمک کنم.