

از اہمال کاری تا عمل گرایی

نویسندگان:

دکتر مهدی مہبد

دکتر مینا مہبد

ویراستار: سیدحمید حیدری‌ثانی، از «ویراستاران»

سرشناسه.....	مهدی، مهدی، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور.....	از اهمال کاری تا عمل گرایی / نویسندگان مهدی
مهدی، مینا مهدی ؛ ویراستار سیدحمید حیدری ثانی.	
مشخصات نشر.....	تهران : کلید آموزش ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۵۸ ص. : مصور، جدول؛ ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س م
شابک.....	۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۵۶۱-۳
وضعیت فهرست نویسی.....	فیفا
موضوع.....	اهمال کاری
موضوع.....	Procrastination
موضوع.....	پراگماتیسم
موضوع.....	Pragmatism
شناسه افزوده.....	مهدی، مینا، ۱۳۶۵-
شناسه افزوده.....	حیدری ثانی، سیدحمید، ۱۳۶۸-، ویراستار
رده بندی کنگره.....	BF۶۳۷
رده بندی دیویی.....	۲۳۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی.....	۸۶۸۲۵۵۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی.....	فیفا

نویسنده: مهدی مهدی، مینا مهدی

ناشر: کلید آموزش

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۵۶۱-۳

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰ جلد

مرکزپخش: تهران، خیابان ۱۲ فروردین، روبروی

انستیتو پاسطور، بن بست فتوره چی، پلاک ۱۰

فهرست

۱۱	مقدمه، چرا باید این کتاب را بخوانم؟
۱۴	چرا این کتاب را نوشته‌ایم؟
۱۵	چرا روش‌های موجود در کتاب کاراست؟
۱۶	تمایز این کتاب با سایر کتاب‌ها چیست؟
۱۷	سفری کوتاه به محتوای کتاب
۱۹	فصل اول، شیرجه در کاهش اهمال‌کاری با قطعه‌بندی کارها
۲۱	چرا قطعه‌بندی کارها جذاب نیست؟
۲۴	دستورالعمل قطعه‌بندی کارها
۲۸	تمرین قطعه‌بندی کارها
۳۰	نکات تکمیلی برنامه قطعه‌بندی
۳۱	ارتباط اهمال‌کاری و درک از زمان
۳۳	شیرخوارگی
۳۴	خردسالان
۳۵	نوجوانی
۳۶	جوانی و میان‌سالی
۳۸	تمرین
۴۱	فصل دوم، اهمال‌کار کیست؟
۴۲	اهمال‌کاری چیست؟
۴۲	چرا رهایی از اهمال‌کاری مهم است؟
۴۳	تمرین
۴۴	مدل قلک برای شکست و موفقیت

- ۴۷ چطور اهمال کاری ما را در میانه راه متوقف می‌کند؟
 ۴۸ ضربه اهمال کاری در آغاز راه
 ۵۰ دو نتیجه اهمال کاری
 ۵۰ اهمال کاری انصراف
 ۵۱ اهمال کاری دقیقه نود
 ۵۴ چگونه بفهمیم چقدر اهمال داریم؟

فصل سوم، احساسات: شاه‌کلید کاهش اهمال کاری

- ۶۰ احساسات چیست؟
 ۶۱ چگونه افکار و احساساتمان را از هم بازشناسیم؟
 ۶۴ احساسات و افکار فرد اهمال‌کار
 ۶۵ تمرین مشاهده احساسات
 ۶۷ زور آزمایی احساسات منفی در مقابل احساسات مثبت
 ۶۸ مکانیسم احساس در اهمال کاری انصراف
 ۶۹ مکانیسم احساس در اهمال کاری دقیقه نود
 ۷۱ راه حل کاهش اهمال کاری با آگاهی از سیستم احساسی
 ۷۲ تمرین
 ۷۳ افزایش احساس ارزشمندی؛ راه حل اهمال کاری
 ۷۴ احساس ارزشمندی چیست؟
 ۷۵ چه چیزی تعیین‌کننده ارزشمندی است؟
 ۷۶ رابطه احساس ارزشمندی و سایر احساسات
 ۷۸ عوامل مؤثر بر احساس بی‌ارزشی
 ۸۰ تمرین
 ۸۰ مدل احساس بی‌ارزشی
 ۸۲ تمرین

۸۶	تکنیک هدیه
۸۹	فصل چهارم، چگونه با شناسایی و تغییر افکار، عمل‌گراتر باشیم؟
۹۱	ویژگی افکار عامل اهمال‌کاری
۹۲	ترس از شکست
۹۴	کمال‌گرایی
۹۵	تمرین
۹۶	چطور افکارمان را تغییر بدهیم؟
۹۷	دستورالعمل تغییر یک فکر
۱۰۰	طرز فکرهای مؤثر در اهمال‌کاری
۱۰۶	شاه‌کلیدی به نام «متوسط»
۱۰۸	تمرین
۱۰۹	فصل پنجم، کاهش اهمال‌کاری با کاهش اضطراب
۱۱۰	در ستایش اضطراب
۱۱۱	اضطرابِ ناکارآمد چیست؟
۱۱۲	اضطراب چگونه منجر به اهمال‌کاری می‌شود؟
۱۱۳	از کجا بفهمیم دچار اضطراب شده‌ایم؟
۱۱۳	علائم جسمی
۱۱۴	اولین گام در مدیریت اضطراب
۱۱۶	روش اول کاهش اضطراب: تکنیک کش
۱۱۶	روش دوم کاهش اضطراب: پیکان عمودی
۱۲۰	روش سوم کاهش اضطراب: معجزه حضور
۱۲۲	تمرین
۱۲۴	روش چهارم کاهش اضطراب: مراقبه روزانه
۱۲۸	روش پنجم کاهش اضطراب: فعالیت بدنی

اهمال‌کاری به معنای تأخیر در تصمیم‌گیری و عقب‌انداختن کارهای زندگی است. تقریباً همه ما انسان‌ها در زندگی اهمال‌کاری می‌کنیم؛ اما تفاوت‌مان در مقدار دست‌به‌گریبان‌بودن با اهمال‌کاری است. یک فرد اهمال‌کار ممکن است فقط یک ساعت از وقت روزانه‌اش را تلف کند و فرد اهمال‌کار دیگر بیش از چهار ساعت از وقت روزانه‌اش را صرف امور غیرمهم و غیرضروری کند. حتی برخی تمام روز خود را برای کارهایی صرف می‌کنند که اصلاً در مسیر هدف‌ها و خواسته‌هایشان نیست. هر قدر شدت اهمال‌کاری در ما بیشتر باشد، زیان‌مان از این فرایند بیشتر می‌شود.

اگر به دنبال چاره‌ای برای کاهش یا رفع اهمال‌کاری خود هستید، این کتاب گزینه مناسبی است.

این کتاب برای چه کسانی است؟

این کتاب را برای کسانی نوشته‌ایم که از گذشته کارهای نیمه‌تمامی دارند و اکنون آرزو می‌کنند آن کار را به پایان رسانده بودند. کمی به گذشته برگردیم. آیا چنین لحظاتی را تجربه نکرده‌اید؟ اگر چنین باشد، اکنون فکر می‌کنید که اگر آن تصمیم یا اقدام را در گذشته به سرانجام می‌رساندید، اکنون زندگی متفاوتی داشتید؟ اما به گذشته دسترسی نداریم و جز خاطراتی در ذهن ما، چیزی باقی نمانده است؛ بنابراین جاده‌ای که در آن می‌توانیم حرکت کنیم، زمان حال و آینده است. آیا می‌خواهید امروز هم خاطره‌ها و حسرت‌هایی از تصمیم‌ها و اقدام‌های نیمه‌کاره به جا بگذارید؟

با پاسخ مثبت یا منفی، جملات زیر را بررسی کنید:

• شروع کارها را به تأخیر می‌اندازم.