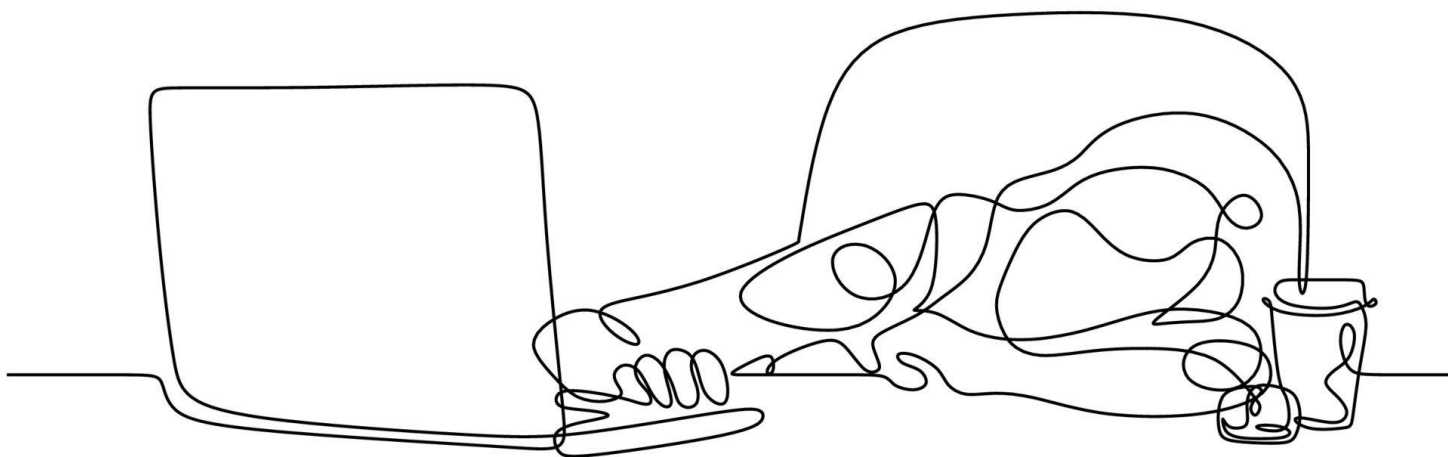


۲۳ راه غلبه بر تنبلی

چرا کارهایمان را به تعویق می اندازیم



نویسنده : اس.جی.اسکات

مترجم: رضا ابراهیمی

فهرست

- آیا شما تنبلی می‌کنید؟..... ۴
- عادت ۱: از قانون ۲۰/۸۰ در تصمیم‌گیری استفاده کنید..... ۱۱
- عادت ۲: هر فعالیت را به یک هدف مهم مربوط کنید..... ۱۴
- عادت ۳: ایده‌ها را ثبت کنید..... ۱۹
- عادت ۴: یک سیستم ۴۳ فایل بسازید..... ۲۰
- عادت ۵: یک لیست از پروژه‌ها را درست کنید..... ۲۲
- عادت ۶: برای هر فعالیتی یک چک‌لیست درست کنید..... ۲۴
- عادت ۷: بسته‌بندی روتین‌های مشابه..... ۲۶
- عادت ۸: پروژه‌ها را در دسته‌های تکی..... ۲۸
- عادت ۹: یک مرور هفتگی داشته باشید..... ۳۰
- عادت ۱۰: یک مرور ماهانه داشته باشید..... ۳۳
- عادت ۱۱: به فعالیت‌هایی با اولویت پایین بگویید "نه"..... ۳۵
- عادت ۱۲: پیشرفت و موفقیت‌های خود را پیگیری کنید..... ۳۶
- عادت ۱۳: روزتان را با مهمترین کارها شروع کنید..... ۳۸
- عادت ۱۴: از تکنیک ABCD استفاده کنید..... ۴۰
- عادت ۱۵: حس فوریت ایجاد کنید..... ۴۱
- عادت ۱۶: جوابگوی عموم باشید..... ۴۳
- عادت ۱۷: از کم شروع کنید..... ۴۵
- عادت ۱۸: به خودتان جایزه دهید..... ۴۷
- عادت ۱۹: مهارت‌های مرتبط با پروژه را توسعه دهید..... ۴۸
- عادت ۲۰: انگیزه غیرمستقیم بگیرید..... ۵۲

بهبانۀ ضد تنبلی ۲۱: از تکنیک‌های تجسمی استفاده کنید..... ۵۴

عادت ضد تنبلی ۲۲: در روندها صبور باشید..... ۵۵

عادت ضد تنبلی ۲۳: از چالش ۳۰ روزه استفاده کنید..... ۵۶

هرگونه کپی و تکثیر از همه یا بخشی از کتاب غیرقانونی بوده و پیگرد قانونی دارد

آیا شما تنبلی می‌کنید؟

برای همه ما پیش اومده که نیاز به تمرکز کامل روی پروژه خاصی داشته باشیم اما در عوض دنبال بهانه می‌گردیم تا شروع به کار نکنیم. یا اول باید با کسی تماس بگیریم، یا اسناد و مدارک درست رو نداریم یا اصلاً نمی‌دونیم از کجا باید شروع کنیم. علاوه بر "چرا ها"، همه ما هرازگاهی تنبلی میکنیم.

علاوه بر این، تنبلی باعث جمع شدن کارها میشه. حتی وقتی که بالاخره به کاری که به تعویق انداختید رسیدگی می‌کنید، متوجه می‌شوید که ۵ کار دیگر جایش را گرفتند. مهم نیست چقدر سعی کنید، بنظر می‌رسد که یک زنجیر تمام نشدنی از کارهای انجام نشده دارید.

حقیقت این است که همه ما بعضی اوقات تنبلی می‌کنیم. برای اکثرمون بیش از حد این اتفاق میوفته. ولی متأسفانه، تنبلی زندگی بعضی از ما را کاملاً مختل میکنه و شانس داشتن یک زندگی شاد و موفق را می‌گیره. این کتاب برای افرادی که تنبلی زمین گیرشون کرده، کسانی که در انجام وظایف روزانشون مشکل دارند، نوشته شده.

دست از تنبلی برداشتن کار سختی نیست. واقعاً میگم، فقط ببینید افراد موفق توی زندگی چه کارهایی کردند و آنها را به بخشی از روتین روزانتون تبدیل کنید. افراد موفق هم مثل شما ترس‌ها و محدودیت‌هایی دارند، اما با این حال انسجام عمل دارند و تنبلی نمی‌کنند. فقط و فقط چون برای مدت‌ها تمرین کردند تا کارهای مهم را پشت گوش نیندازند.

در کتاب **۲۳ روش غلبه بر تنبلی**، یکسری روش ساده به شما آموزش داده میشه تا در امور روزانتون تنبلی نکنید. اکثر کتاب‌ها فقط یک لیست از نکات به شما می‌دهند، اما در این کتاب به شما آموزش داده می‌شود که چرا و چطور از هر روش استفاده کنید. چطور از باورهای محدود کننده عبور کنید و بلافاصله از این روش‌ها استفاده کنید تا زندگی بهتری داشته باشید. به طور خلاصه، شما دلایل اصلی تنبلی و نحوه غلبه بر آنها را خواهید آموخت.

من کی هستم؟

من S.J Scott هستم. مدیر وبلاگ Develop Good Habits

در این وبلاگ نشان میدم که چطور عادت های روزمره منجر به زندگی بهتر می شوند. یک سری روش ساده را به شما ارائه می دهم، که به راحتی می توان به یک زندگی پرمشغله اضافه کرد. بنظر من بهترین روش برای تغییر اساسی، ساخت یک به یک عادت های درست هستند.

برای بیشتر زندگی با تنبلی مشکل داشتم. توی دبیرستان و دانشگاه، فقط شب امتحان درس می خواندم. مقالاتم هیچوقت سر وقت نبودن و نمی تونستم حتی به ساده ترین حرفام پایبند باشم.

سال ۲۰۰۳ بود که بالاخره برای حل این مشکل کاری کردم. وقتی که کسب و کار اینترنتی خودم را شروع کردم، متوجه یک حقیقت ساده شدم: "شما کاملاً مسئول زندگی خود هستید." از این جمله ساده فهمیدم که برای نتیجه گرفتن توی کسب و کارم اول باید خودم را تغییر بدم. طی چند سال، اطلاعات زیادی از کتاب ها و سایت های مختلف درباره عملکردی شخصی خوانده و جمع آوری کردم: *Getting Things Done*, *۴۳ Folders*, *Zen Habits*, *Eat the Frog*, *The Success Principles*, *The War of Art*, *The ۷ Habits of Highly Effective People* and. علاوه بر این، شخصا یک سری تکتیک مختلف، برای غلبه بر تنبلی را تست کردم.

نتیجش چی شد؟

در حال حاضر کسب کار دیجیتالی موفق دارم و ۳۷ کتاب منتشر کردم.

درسته که کاملاً استاد "عملکرد شخصی" نشدم، ولی مسیر خیلی طولانی را طی کردم. تمام اینها بخاطر ساختن عادت هایی است که روی رسیدن به نتیجه تمرکز میکنند. به زبان دیگر، یکسری عادات ضد تنبلی درست کردم.

درباره کتاب ۲۳ روش غلبه بر تنبلی

بریم سر اصل مطلب، این کتاب را برای کمک به شما نوشتم. این کتاب شامل هر نکته و روشی میشه که در چند سال اخیر درباره غلبه بر تنبلی یاد گرفتم. درسته که این کتاب باعث کم شدن میل شما به تنبلی نیمشه، ولی به شما نشون میده که چرا این اتفاق میوفته و چطور می تونید با استفاده از عادت های

درست بر تنبلی غلبه کنید.

اطلاعات این کتاب ساختار مشخصی دارند. اول، درباره روانشناسی تنبلی حرف میزنیم. بعد به ۷ بهانه اصلی برای تنبلی می‌رسیم. سوم درباره ۲۳ روش غلبه بر تنبلی صحبت می‌کنیم و در آخر، کمک می‌کنم تا از این اطلاعات استفاده کنید.

براحی می‌شه بر این مشکل غلبه کرد، نیازی نیست که تنبلی زمین گیرتون کنه. در این کتاب یک آموزش قدم به قدم در اختیارتون گذاشته می‌شه تا براحی به نتیجه موردنظرتون برسید.

عادت به تنبلی (یا "چطور کاری را انجام ندادن")

رد هر موفقیت یا شکست را می‌شود تا یک عادت یا روتین روزانه گرفت. کارهایی که روزانه انجام می‌دهید تا حد زیادی تعیین می‌کنند که در زندگی به چه نتیجه ای خواهید رسید.

عادات منجر به تشکیل روتین می‌شوند، و اکثر ما توی زندگی روتین های خاصی داریم. هر روز بیدار می‌شیم و یک روتین خاص را دنبال می‌کنیم. دوش می‌گیریم، مسواک می‌زنیم، لباس می‌پوشیم، صبحانه می‌خوریم، میریم سرکار، کار می‌کنیم و برمی‌گردیم خونه.

بعضی از ما روتین‌های بهتری را دنبال می‌کنیم: هدف های بهتری تعیین می‌کنیم، کتاب‌های الهام بخش می‌خوانیم، روی پروژه‌های مهم کار می‌کنیم و حواس پرتی‌های بی‌مصرف را نادید می‌گیریم. دیگران عادات مخرب: حداقل کار ممکن را انجام میدن، فعالیت‌های کسل کننده و سرگرمی‌های بی‌کیفیت، غذای مضر می‌خورند و بقیه مردم را برای مشکلات زندگی مقصر میدونن.

حقیقت اینه که، عادات میتونن مفید یا مضر باشن. عادات تعریف میکنند که ما کی هستیم، چیکار می‌کنیم و توی زندگی به چی می‌رسیم. نکته جالب اینجاست که همه عادات شبیه به هم درست میشن. وقتی که با این روند آشنا بشید، می‌تونید به شکل منسجم از روتین و عادات جدید و مفید استفاده کنید.

مثلا فرض کنید که تصمیم گرفتید روزانه ۳۰ دقیقه بنویسید. این عادت را با پیروی از همان روندی که دیگران در گذشته طی کردند ایجاد خواهید کرد:

۱. هر روز زمان خاصی را برای ساختن این روتین مشخص کنید.