

به نام هستی بخش



صفر تا صد دلایل تنبلی و اهمال کاری

و راهکارهای غلبه سریع بر آن

محمد بهرامی



ناشر کتاب‌های

روان‌شناسی، مدیریت و کارآفرینی

بازاریابی و فروش

# فهرست

۷	مقدمه
۱۵	بخش اول: چرایی تنبلی و اهمال کاری
۱۷	فصل ۱: اهمال کاری و تنبلی چیست؟
۲۰	فصل ۲: بهانه های رایج افراد اهمال کار و تنبل
۲۸	فصل ۳: چرا تنبلی و اهمال کاری می کنیم؟
۳۰	فصل ۴: من می توانم بر تنبلی و اهمال کاری غلبه کنم!
۳۷	بخش دوم: دلایل تنبلی و اهمال کاری
۳۹	فصل ۵: کسب لذت و دوری از رنج
۴۳	فصل ۶: راحت طلبی و دوری از قبول زحمت
۴۵	فصل ۷: نداشتن عزت نفس و اعتماد به نفس کافی
۴۸	فصل ۸: مهم تلقی نکردن کارها
۵۲	فصل ۹: ایده آل گرا بودن
۵۵	فصل ۱۰: ترس های ما (ترس از شکست)
۶۱	فصل ۱۱: ترس های ما (ترس از موفقیت)
۶۴	فصل ۱۲: خستگی همیشگی
۷۰	فصل ۱۳: نداشتن نظم و ترتیب
۷۳	فصل ۱۴: فشار کاری زیاد و عدم رضایت از وضع موجود



فصل ۱۵: نداشتن انگیزه	۷۶
فصل ۱۶: نداشتن اطلاعات و ابزار کافی اجرا	۸۰
<b>بخش سوم: راه‌های درمان سریع تنبلی و اهمال‌کاری</b>	<b>۸۵</b>
فصل ۱۷: معجزه شروع کردن	۸۷
فصل ۱۸: تشویق عامل موفقیت	۹۱
فصل ۱۹: تنبیه	۹۶
فصل ۲۰: استفاده از روش پنج دقیقه	۹۹
فصل ۲۱: طرح امتیازدهی	۱۰۱
فصل ۲۲: برنامه تولید موفقیت داشته باشیم	۱۰۴
فصل ۲۳: جدول I جادویی	۱۱۰
فصل ۲۴: تأثیر متقابل رفتار بر افکار	۱۱۳
فصل ۲۵: استفاده از قدرت تجسم خلاق و قدرت کلام	۱۱۷
فصل ۲۶: محیط را تغییر دهید	۱۲۳
فصل ۲۷: در مسیر پیشرفت قرار بگیرید	۱۲۷
فصل ۲۸: روش قدم به قدم معجزه می‌کند	۱۳۱
<b>بخش پایانی</b>	<b>۱۳۵</b>
فصل ۲۹: از همین امروز شروع می‌کنیم	۱۳۷

## مقدمه



آن روز را دقیقاً به یاد دارم در حالی که از پله‌های محضر ازدواج و طلاق به آرامی پایین می‌آمدیم از پشت سر به رؤیا نگاه می‌کردم و باورم نمی‌شد که عزیزترین کسی را که در دنیا دارم از دست دادم.

هوا گرفته بود و به‌نظرم رسید حتی آسمان هم دلش برای من می‌سوزد. برای آخرین بار به‌همدیگر نگاه کردیم و این نگاه پراز پرسش‌هایی بود که هیچ‌وقت برایش پاسخی پیدا نکردیم. رؤیا به سمت راست پیچید و من به سمت چپ و دیگر هیچ‌وقت رؤیا به زندگی من برنگشت! دوست دارم داستان زندگی خودم را برای شما بگویم شاید به شما کمک کند تا راه پراشتباهی را که من رفتم تکرار نکنید.

اولین بار من رؤیا را در شرکت خودمان دیدم. یک دختر بسیار آرام و جدی که به راحتی نمی‌شد به او نزدیک شد. شاید همین جدی بودنش من را مجذوب او کرد. اوایل موضوع برایم جدی نبود ولی کم‌کم متوجه شدم به رؤیا علاقه مندم و دوست دارم با او ارتباط بیشتری داشته باشم. ولی رؤیا چهارچوب کاملاً مشخصی برای ارتباطات کاری داشت و به هیچ‌وجه اجازه نمی‌داد کسی از این حد به او نزدیک‌تر شود و این موضوع، او را برای من جذاب‌تر کرده بود.