

روان‌شناسی تنبلی

روش جدید گام به گام در کاهش تأخیرها

ادوین سی. بلس

مهدی قراچه‌داغی



نشر دایره

www.dabestgroup.com

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۱۷، طبقه اول، تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۸۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	سختی با خواننده
۱۱	تبلی
۱۳	قدم اول- نگرش تازه برداشتن گام نخست
۳۳	قدم دوم- برنامه ریزی برداشتن قدم دوم
۶۷	قدم سوم- غلبه بر ترس از شکست برداشتن قدم سوم
۸۹	قدم چهارم- غلبه بر ترس از موفقیت برداشتن قدم چهارم
۱۰۳	قدم پنجم- توان خود را بالا ببرید برداشتن قدم پنجم
۱۲۵	قدم ششم- سختگیری به خرج دهید برداشتن قدم ششم
۱۳۷	قدم هفتم- محیط نامناسب کار و فعالیت برداشتن قدم هفتم

۱۵۵	قدم هشتم - از اصل تقویت استفاده کنید برداشتن قدم هشتم
۱۷۳	قدم نهم - تأخیرهای عمدی برداشتن قدم نهم
۱۸۷	قدم دهم - استفاده مناسب از زمان برداشتن قدم دهم
۲۱۱	قدم یازدهم - استفاده از یادداشت برداشتن قدم یازدهم
۲۲۱	قدم دوازدهم - چهل بهانه مهم برداشتن قدم دوازدهم

۳۱	روان‌شناسی تنبلی
۳۲	تنبلی و علائم آن
۳۳	علائم تنبلی
۳۴	علائم تنبلی
۳۵	علائم تنبلی
۳۶	علائم تنبلی
۳۷	علائم تنبلی
۳۸	علائم تنبلی
۳۹	علائم تنبلی
۴۰	علائم تنبلی
۴۱	علائم تنبلی
۴۲	علائم تنبلی
۴۳	علائم تنبلی
۴۴	علائم تنبلی
۴۵	علائم تنبلی
۴۶	علائم تنبلی
۴۷	علائم تنبلی
۴۸	علائم تنبلی
۴۹	علائم تنبلی
۵۰	علائم تنبلی
۵۱	علائم تنبلی
۵۲	علائم تنبلی
۵۳	علائم تنبلی
۵۴	علائم تنبلی
۵۵	علائم تنبلی
۵۶	علائم تنبلی
۵۷	علائم تنبلی
۵۸	علائم تنبلی
۵۹	علائم تنبلی
۶۰	علائم تنبلی
۶۱	علائم تنبلی
۶۲	علائم تنبلی
۶۳	علائم تنبلی
۶۴	علائم تنبلی
۶۵	علائم تنبلی
۶۶	علائم تنبلی
۶۷	علائم تنبلی
۶۸	علائم تنبلی
۶۹	علائم تنبلی
۷۰	علائم تنبلی
۷۱	علائم تنبلی
۷۲	علائم تنبلی
۷۳	علائم تنبلی
۷۴	علائم تنبلی
۷۵	علائم تنبلی
۷۶	علائم تنبلی
۷۷	علائم تنبلی
۷۸	علائم تنبلی
۷۹	علائم تنبلی
۸۰	علائم تنبلی
۸۱	علائم تنبلی
۸۲	علائم تنبلی
۸۳	علائم تنبلی
۸۴	علائم تنبلی
۸۵	علائم تنبلی
۸۶	علائم تنبلی
۸۷	علائم تنبلی
۸۸	علائم تنبلی
۸۹	علائم تنبلی
۹۰	علائم تنبلی
۹۱	علائم تنبلی
۹۲	علائم تنبلی
۹۳	علائم تنبلی
۹۴	علائم تنبلی
۹۵	علائم تنبلی
۹۶	علائم تنبلی
۹۷	علائم تنبلی
۹۸	علائم تنبلی
۹۹	علائم تنبلی
۱۰۰	علائم تنبلی

قدم اول: نگرش تازه

- به نظر می‌رسد که تنبلی یکی از واقعیات بی‌چون و چرای زندگی است. با این حساب آیا بهتر نیست که آن را بخشی از طبیعت انسان قلمداد کنیم و کاری به آن نداشته باشیم؟
نه به هیچ وجه. البته بعضی‌ها این کار را می‌کنند، اما این بعضی‌ها آدم‌های موفق نیستند.

- اما وقتی تا این اندازه عمومیت دارد، آیا جنگیدن با آن بی‌فایده نیست؟

نه. بیماری همه‌جاگیری است اما شانه‌هایمان را بالا نمی‌اندازیم و آن را ندیده نمی‌گیریم. مهم نیست که مسئله تا چه اندازه فراگیر است. مهم این است که آیا برای برخورد با آن کاری از ما ساخته است یا نه. و در مورد تنبلی باید بگویم که بلی ساخته است.

- مطمئن هستید؛ چگونه می‌توان این مسئله را حل کرد؟ چه مدرکی دارید؟

مدرک من زندگی همه انسان‌های موفق است. آدم‌های موفق دفع‌الوقت نمی‌کنند. تنبل نیستند موضوع به همین سادگی است. تنبلی مانع موفقیت است.

- یک دقیقه صبر کنید. امیدوارم اشتباه گرفته باشم. هر کسی را که بگوئید تنبلی می‌کند. تنبلی جزء خون انسان است. مخرج مشترک همه انسان‌ها است.

نه این طور نیست، بهتر است بگوئید مخرج مشترک همه کسانی است که از امکانات بالقوه خود استفاده نمی‌کنند.

البته درست است که هر کس در مواقعی تنبلی می‌کند اما وقتی آدم‌های موفق انجام کاری را به بعد موکول می‌کنند در واقع می‌گویند که کاری بوده که قصد انجامش را داشته‌اند و آن را انجام نداده‌اند. این با تنبلی فرق دارد.

- شاید با یک تعریف خیلی از چیزها روشن شود. دقیقاً بگوئید که منظورتان از دفع‌الوقت چیست؟

منظور به تعویق انداختن انجام کاری است که می‌دانید همین حالا باید انجام شود و به آینده موکول گردد. اگر انجام کاری را به بعد موکول کنید تا کار مهم‌تری را انجام دهید تنبلی نکرده‌اید. این را تنبلی و دفع‌الوقت نمی‌گویند.

- با این حساب منظور شما این است که تنبلی و به بعد موکول کردن منطقی یک کار دو مقوله کاملاً متفاوت هستند.

دقیقاً همین طور است. تفاوت گذاشتن میان این دو همان موضوع کتاب ماست. افزوده بر این، اقدامی که باید به جبران گناه تنبلی صورت دهید در این کتاب مورد بحث قرار گرفته است.

- گفتید گناه؟

بله گناه.

- آیا بیش از حد موضوع را بزرگ نمی‌کنید؟ قبول دارم که عادت بدی است، بله بد است اما گناه نیست.

چرا هست. اگر به هر قانون و عرف و مذهبی رجوع کنید متوجه می‌شوید که گناه به دو شکل وجود دارد. معمولاً رفتاری برخلاف آنچه معتقد به رعایت آن هستید جلب نظر می‌کند. اما گناه از نوع دیگری هم وجود دارد که اوگدن‌ناش^۱ آن را این طور تعریف کرده است:

گناه فروگذاری از انجام کارها دومین نوع گناه است که زیر پوست شما تخم می‌گذارد. لطمه دیدن شما ناشی از بیمه‌ای است که باید می‌شدید و نشدید، چک‌هایی است که باید می‌پرداختید و نپرداختید، قول و قرارهایی است که باید رعایت می‌کردید و نکردید، نامه‌ای است که باید می‌نوشتید و ننوشتید.

با انجام به موقع کارها به جای گناه‌کار شدن می‌توانیم رستگار شویم، زندگی خوشبخت‌تر، سالم‌تر و کارسازتری داشته باشیم.