





## فهرست مطالب

۱۳	.....
۱۶	.....
۱۷	..... <b>صل اوله آیا من این کتاب را تا آخر می خوانم؟!</b>
۱۹	.....
۱۹	.....
۲۰	.....
۲۰	.....
۲۱	.....
۲۲	.....
۲۲	.....
۲۲	.....
۲۳	.....
۲۳	.....
۲۴	.....
۲۴	.....
۲۶	.....

- این کتاب به هیچ دردی نمی خورد! ..... ۲۶
- این کتاب چگونه عمل می کند؟ ..... ۲۹

### فصل دوم: اهمال کاری، تنبلی یا ... .. ۳۱

- جناب آقای / سرکار خانم اهمال کاری ..... ۳۳
- عامل موفقیت از نظر دانشگاه استنفورد ..... ۳۴
- حفظ حالت موجود، وظیفه مغز ما ..... ۳۷
- چه کسی موفق می شود؟ ..... ۴۱
- اهمال کاری چیست؟ ..... ۴۴
- الگوی اهمال کاری خود را پیدا کنید ..... ۴۴
- شما یک اهمال کار خاموش هستید؟ ..... ۴۶
- تقسیم به فعالیت های کوچک ..... ۴۸
- اهمال کاری روتوش شده ..... ۵۱
- آیا می توانیم تغییر کنیم؟ ..... ۵۱
- آیا من اهمال کارم؟ ..... ۵۱
- انواع اهمال کاری ..... ۵۲

### فصل سوم: اهمال کاری به دلیل مسائل گرایشی ..... ۵۳

- اهمال کاری به دلیل مسائل گرایشی ..... ۵۷
- اهمال کاری به دلیل فرار از زحمت ..... ۵۷
- اهمال کاری به دلیل اجتناب ..... ۶۴
- اهمال کاری به دلیل ترس از شکست و موفقیت ..... ۶۶
- اهمال کاری به دلیل کامل گرایی ..... ۷۰
- اهمال کاری به دلیل تصمیم های هیجانی ..... ۷۶

### فصل چهارم: اهمال کاری به دلیل مسائل شناختی ..... ۷۹

- اهمال کاری به دلیل مسائل شناختی ..... ۸۱

- اهمال کاری به دلیل زحمت گریزی ..... ۸۱
- اهمال کاری به دلیل ناتوانی در تصمیم گیری ..... ۸۴
- اهمال کاری به دلیل ناتوانی در درک و حل مسئله ..... ۹۵
- اهمال کاری به دلیل تردید به خود ..... ۹۸
- اهمال کاری به دلیل توقع و تصورات نابجا و بهانه جویی ..... ۱۰۵
- اهمال کاری به دلیل نامنظم بودن ..... ۱۱۴
- اهمال کاری افراد افراط کار ..... ۱۲۲
- اهمال کاری به دلیل مسائل جسمانی ..... ۱۲۳

### فصل پنجم: اهمال کاری آنلاین ..... ۱۲۵

- تماس تلفنی ..... ۱۲۷
- پیام کوتاه ..... ۱۳۰
- ایمیل ..... ۱۳۱
- راهکارهای غیر تکنولوژیک ..... ۱۳۵
- تکنولوژی در خدمت مقابله با اهمال کاری ..... ۱۳۵

### فصل ششم: نکاتی درمورد انواع اهمال کاری ..... ۱۳۹

- چند نکته درمورد انواع اهمال کاری ..... ۱۴۱
- با جرایمی شروع کنید! ..... ۱۴۳
- بزرگی های هدف ..... ۱۴۴
- خاص بودن ..... ۱۴۴
- تقلید اندازه گیری بودن ..... ۱۴۴
- تقلید دستیابی بودن ..... ۱۴۵
- نظارتی زمان باشد ..... ۱۴۵
- مکتوب کردن هدف ..... ۱۴۶
- چرا هدف گذاری نمی کنیم؟ ..... ۱۴۶

**فصل هفتم: اعتقادات کشنده در اهمال کاری** ۱۵۳

عدم قبول تقصیر ..... ۱۵۵

یه روز خوب میاد... ..... ۱۵۷

تا از آن لذت نبرم انجامش نمی دهم ..... ۱۵۷

من نباید هیچ وقت اهمال کاری کنم ..... ۱۵۸

بدگویی به خود ..... ۱۵۸

با یک بار هیچ چیزی نمی شود ..... ۱۶۱

افزایش بازدهی و عملکرد ..... ۱۶۲

جنبه فیزیکی ..... ۱۶۲

جنبه فکری - ذهنی ..... ۱۶۴

جنبه احساسی و روحیه ..... ۱۶۴

مهارت مدیریت زمان و برنامه ریزی ..... ۱۶۴

استفاده از زمان های مرده ..... ۱۶۷

ارتباط موثر ..... ۱۶۹

مهارت نه گفتن ..... ۱۷۰

کنترل احساسات و مدیریت خشم ..... ۱۷۲

مدیریت انتقادات و جلوگیری از جرّ و بحث ..... ۱۷۲

نحوه درخواست کردن ..... ۱۷۴

نحوه صحبت با دیگران ..... ۱۷۴

**فصل هشتم: ورودی های ذهن** ۱۷۹

ورودی های ذهن شما ..... ۱۸۱

ورودی اطلاعات ..... ۱۸۲

ورودی از طریق انسان های اطراف ..... ۱۸۴

ورودی محیط ..... ۱۸۶

قانون ویلفرد پرتو ..... ۱۸۷

**فصل نهم: ایجاد انگیزه** ۱۸۹

چطور انگیزه داشته باشیم؟ ..... ۱۹۱

صلاات انگیزه بخش ..... ۱۹۱

سکوت ..... ۱۹۲

تخصص در سه مهارت ..... ۱۹۳

نقشه تاسیدی در مهارت ..... ۱۹۵

مبارزه شخصی ..... ۱۹۷

انفال کاری هدفمند ..... ۱۹۸

تغییرات مستمر ..... ۱۹۹

**فصل دهم: مغزهای سه گانه و اهمال کاری** ۲۰۱

مغز خزنده ..... ۲۰۴

مغز پستاندار ..... ۲۰۴

مغز منطقی یا نتو کور تکس ..... ۲۰۵

مغز خسته های متفاوت ..... ۲۰۵

خواست های مغز خزنده ..... ۲۰۵

خواست های مغز پستاندار ..... ۲۰۷

ترگریری بین سه مغز ..... ۲۰۸

الکترهای کنترل سه مغز برای جلوگیری از اهمال کاری ..... ۲۰۹

**بیست و نهم: مدیران** ۲۱۳



جدیدی نمی‌شود و همه چیز از انتهای فروردین، مانند سال گذشته است. اصلاً چرا هیچگاه موعد تغییرات فرا نمی‌رسد؟! به نظر می‌آید بر خلاف فیلم‌ها، افسانه‌ها و داستان‌های موفقیت، روز خاصی در دنیا وجود ندارد و یا حداقل این روزها برای ما پیدا نمی‌شود!

حقیقت این است که اکثر انسان‌ها درخواست عجیبی از این دنیا دارند!

**اکثر انسان‌ها می‌خواهند به رفتارهای قبلی خود ادامه دهند، اما نتایج متفاوتی بگیرند!**

و از آنجایی که این موضوع برای اکثر ما نتایج مخربی در پی داشته و باعث اهمال کاری و تنبلی شده است، در این کتاب قصد داریم در مورد آن با هم صحبت کنیم که چطور اهمال کاری، تنبلی و پشت گوش اندازی را در زندگی خود مدیریت کنیم؟

سؤالی که بسیاری از ما را آزرده خاطر می‌کند، این است که: آیا ۳ یا ۵ سال پیش فکر می‌کردیم روزی در این شرایط یا موقعیت فعلی خواهیم بود، یا اینکه فکر می‌کردیم شرایط بسیار بهتری خواهیم داشت؟ معمولاً اکثر انسان‌ها نسبت به شرایط فعلی خود رضایت ندارند و احساس می‌کنند که باید جایگاه بالاتری را کسب می‌کردند. یکی از اصلی‌ترین دلایل این موضوع اهمال کاری است.

حال با توجه به این توضیحات از شما می‌خواهم سؤال زیر را با دقت تمام پاسخ دهید:

**به این فکر کنید که دوست دارید ۳ تا ۵ سال دیگر در چه موقعیتی باشید؟ و ببینید که آیا با این شرایط امکان‌پذیر است؟**

**آیا این کتاب به درد شما می‌خورد؟**

اگر می‌خواهید بدانید آیا این کتاب برای خریدن و یا خواندن مفید است یا خیر، پیشنهاد می‌کنم حتماً این قسمت را مطالعه کنید. اگر پاسخ شما به یکی از پرسش‌های ابتدای کتاب مثبت است و زمان‌هایی

بگذرد که از انجام کارهای مهم طفره می‌روید، یا اینکه به انجام کارهای مهم نمی‌رسید و از همه مهم‌تر اینکه نسبت به این شرایط احساس بدی نیز دارید، باید متوجه شوید که این کتاب دقیقاً برای شما نوشته شده است. اگر شرایط غیر از این است، اصلاً کتاب‌های مفیدتری برای شما وجود خواهد داشت!

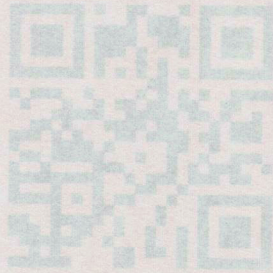
اگر این سؤال‌ها ذهن شما را درگیر کرد و حس کردید که برای ایجاد تغییر، نیاز به یک برنامه دارید، خواندن این کتاب به شما کمک خواهد کرد. اگر نسبت به این شرایط ناراضی نیستید و برنامه خاصی هم برای خود ندارید، پیشنهاد می‌کنم این کتاب را ببینید و به کارهای دیگری مشغول شوید.

اگر پاسخ شما مثبت است با ما همراه باشید تا تغییرات فوق‌العاده‌ای را با هم

سازیم! این نگرانی را داشته باشید که آنقدر اهمال کار هستید که این کتاب را تا انتها نخوانید! نگران نباشید، در فصل بعد دقیقاً در مورد این صحبت می‌کنم که چه کار کنیم که حداقل این کتاب را تا انتها بخوانیم و در طی این مسیر، تنبلی

را دور کنیم. اگر می‌خواهید بدانید که آیا این کتاب می‌تواند به شما کمک کند،

محمد پیام بهرام‌پور  
تهران ۱۳۹۴



www.bahar.feb.ir

۰۲۷۱