

# اهمال کاری را متوقف کن، زندگی را شروع کن

اهمال کاری را شکست دهید و سازندگی را  
برای خود مراقبتی و موفقیت تقویت کنید.

نویسنده:

جماری

مترجمین:

پریسا صمدی

دکتر مجید ابراهیم پور



السلام عليكم

سرشناسه عنوان و نام پدیدآور	ری، جما Ray, Gemma اهمال کاری را متوقف کن، زندگی را شروع کن: اهمال کاری را شکست دهید و سازندگی را برای خود مراقبتی و موفقیت تقویت کنی/ نویسنده جما ری؛ مترجمین پریسا صمدی، مجید ابراهیم پور. تهران : آوای نور، ۱۴۰۲.
مشخصات نشر مشخصات ظاهری	شایبک ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۶۵-۵
یادداشت	عنوان اصلی: Stop Procrastinating and Start Living: Beat Procrastination and Boost Productivity for Self Care and Success
عنوان دیگر	اهمال کاری را شکست دهید و سازندگی را برای خود مراقبتی و موفقیت تقویت کنی.
موضوع	اهمال کاری Procrastination راه و رسم زندگی Conduct of life
شناسه افزوده	صمدی، پریسا، ۱۳۶۲، مترجم
شناسه افزوده	ابراهیم پور، مجید، ۱۳۶۲، مترجم
شناسه افزوده	Ebrahimpour, Majid:
رده بندی کنگره	۶۳۷BF:



## اهمال کاری را متوقف کن، زندگی را شروع کن

اهمال کاری را شکست دهید و سازندگی را برای خود مراقبتی و موفقیت تقویت کنید.

نویسنده: جما ری

مترجمین: پریسا صمدی - دکتر مجید ابراهیم پور

صفحه آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ: اول 1403

شمارگان: 200 نسخه

شایبک: 978-622-383-065-5

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان 12 فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک 99، طبقه دوم،

تلفن: 6 و 66967355. شماره: 66480882

قیمت 21000 تومان

همه حقوق برای مولف محفوظ است.

## فهرست

---

- مقدمه ..... 7
- فصل 1: اهمال کاری به چه معناست؟ ..... 13
- فصل 2: کمال‌گرایی را کنار بگذارید ..... 21
- فصل 3: شمارش معکوس و اقدام کنید ..... 29
- فصل 4: قانون ۲ دقیقه‌ای برای انجام کارها ..... 35
- فصل 5: قانون ۵ دقیقه - آیا واقعی‌تر از ۲ دقیقه است؟ ..... 41
- فصل 6: پیاده‌سازی اهداف یا اجرای اهداف ..... 45
- فصل 7: جمع‌آوری عادت ..... 53
- فصل 8: از روش پومودورو استفاده کنید ..... 60
- فصل 9: ایجاد یک فضای مرتب ..... 66
- فصل 10: خود را موفق و سازنده تصور کنید ..... 71
- فصل 11: در منطقه بودن ..... 77
- فصل 12: با انرژی طبیعی خود بازی کنید ..... 87
- فصل 13: بخشندگی را تمرین کنید ..... 95
- فصل 14: ترس‌های خود را فهرست کنید ..... 101
- فصل 15: آن لعنتی را در سطل پرتاب و حرکت کنید ..... 107
- فصل 16: موفقیت‌های خود را بنویسید ..... 113
- فصل 17: یک لیست برانگیزاننده درست کنید ..... 119
- فصل 18: آهنگ برنده خود را انتخاب کنید ..... 125
- فصل 19: ریتم‌های دوگوشی ..... 133
- فصل 20: یک چرت کوتاه داشته باشید ..... 137
- فصل 21: چرت زدن بعد از قهوه ..... 141
- فصل 22: قدرت پاسخ‌گویی ..... 145
- فصل 23: آینده مسئولیت‌پذیری ..... 153

159	فصل 24: استفاده از تلفن خود را بررسی کنید.....
163	فصل 25: عاملی در تفریح و سرگرمی .....
167	فصل 26: سهم‌زدایی سریع و دیجیتالی دوپامین .....
173	فصل 27: از سختی لذت ببرید. ....
177	فصل 28: سخن آخر .....

### خودانضباطی بالاترین شکل مراقبت از خود است.

غلبه بر اهمال کاری نیازمند تمرین و نظم است. در ابتدا باید شیوه‌های مختلف مقاومت را قبل از اینکه اهمال کاری به شما ضربه بزند، تمرین کنید تا کمک کند که متمرکزتر و مولدتر باشید. تمرین این روش‌ها و یافتن راهبردهایی که به شما کمک می‌کند که آن را به عادت تبدیل کنید، باعث می‌شود اهمال کاری را به آسانی در هر زمانی مدیریت کنید. قرار گرفتن در موقعیتی که بتوان این روش‌ها را در عمل به کار برد، مستلزم نظم و انضباط است.

اگر می‌خواهید به یک هدف ورزشی برسید، برای تمرین کردن به انضباط اولیه و تمایل مداوم به تمرین نیاز دارید که به این معنی است که اقدام کنید. اگر می‌خواهید کتابی بنویسید، نیاز به انضباط اولیه برای نشستن، نوشتن و تمرین مداوم برای تحقیق و نوشتن دارید. اگر می‌خواهید در این ماه ۱۰۰ فروش داشته باشید، به نظم اولیه نیاز دارید تا سطح فروش و مشتریان هدف خود را مشخص کنید و تمرین مستمری داشته باشید که خود و فروش‌تان را برای سرنخ‌های هدف‌تان قابل مشاهده کنید و به آنها بفروشید. اقدام مکرر باعث موفقیت هدف می‌شود.

اخیراً از من خواسته شد که یک سخنرانی کلیدی در سفر خود با نظم و انضباط ارائه کنم. من کمی عصبی بودم که با این مخاطب خاص در مورد نظم و انضباط خود صحبت می‌کردم زیرا شرکت‌کنندگان در رویداد، در رویکرد خود بسیار معنوی بودند. در دنیای آنها ما معتقدیم که با شهود راهنمایی می‌شویم و نیازی نیست جنبه‌های زندگی خود را

مجبور کنیم و جملات تاکیدی داریم که جهان پشت ماست. من یک فرد مذهبی نیستم اما کسانی را که چیزهایی دارند که معتقدند به آنها کمک می‌کند، تحسین می‌کنم. من یک خطی ساده از افکارم را که منعکس‌کننده نقطه‌نظر اعتقادی‌ام بود، کشیدم که نشان‌دهنده چیزهایی بزرگتر در بیرون از خودم بود که شامل علایق در قلبم بود. با این حال تمرین انضباط، سخت‌کوشی و اعتقاد به تحت فشار گذاشتن خود در حال حاضر، برای داشتن زندگی آزادتر در آینده یک جملات تاکیدی شخصی قوی است. من به راهی برای ازدواج با دو مکتب فکری نیاز داشتم که برای مخاطب جذاب باشد و آن این بود:

### آیا خودانضباطی بالاترین شکل مراقبت از خود است؟

در نوامبر ۲۰۱۹ تصمیم گرفتم وارد یک چالش خودانضباطی دیوانه‌وار شوم. اولین کتاب خود را درباره خودانضباطی نوشته بودم اما احساس می‌کردم کلاهبرداری هستم. من در اکثر جنبه‌های زندگی‌ام به خصوص درباره کارم منظم بودم اما در زمینه سلامتی و تناسب اندام نظمی نداشتم، بنابراین تصمیم گرفتم اقدامات شدیدی در این زمینه انجام دهم. وارد چالشی شدم که بنیان‌گذار آن اندی فریسل بود. این چالش ۷۵ روزه بود که شامل کار کردن به صورت دوبار در روز که یکبار آن خارج خانه و هوای آزاد باشد، نوشیدن یک گالن آب، خواندن کتاب‌های خودتوسعه‌ای، گرفتن رژیم و استقامت در آن بود.

اگر در هر کدام از این کارهای روزانه شکست می‌خوردی باید دوباره به نقطه شروع برمی‌گشتی. دوستانی که تلاش کرده بودند را در رسانه‌های اجتماعی دنبال می‌کردم که از پیشرفت و تکمیل ده هفته خود صحبت می‌کردند و اینکه چقدر این روش از نظر ذهنی و روانی به آنها کمک کرده بود. بنابراین من هم شروع کردم. روزی ۶ مایل پیاده‌روی می‌کردم. آب خود را می‌نوشیدم و کتاب‌های معرفی شده را می‌خواندم. من یه قطره الکل نخوردم و آب بهترین دوست من شد. می‌خواستم ساعات آن را افزایش دهم. متمرکز شدم و هدفی داشتم و بالاخره آن را انجام دادم.

با سه بار در هفته در چالش با چیزهایی که واقعا درون مرا تغییر می‌داد. به آینه نگاه کردم و به دختری که اولین بار بعد از سال‌ها می‌دیدم، اعتقاد پیدا کردم و هیجان‌زده شدم. شروع به اعتماد به خود کردم. چرا این اتفاق افتاد؟ چرا این چالش سخت را انجام



دادم که چیزهایی که عمیقا در من ریشه کرده بود را تغییر دهم؟ فهمیدم که بارها و بارها تلاش کرده و شکست خوردم تا به قولی که به خودم داده بودم پایبند باشم. اینها چیزهای کوچکی بودند مثل اینکه: سه بار در هفته باشگاه بروم، فردا کالری‌های مصرفی را کنترل کنم، یا نخوردن چیپس به جای ناهار. چه اتفاقی خواهد افتاد زمانی که به قولی که به خودتان داده‌اید پایبند نباشید؟ اعتماد خود را به خود از دست می‌دهید. چه اتفاقی خواهد افتاد زمانی که اعتمادتان را به خود از دست بدهید؟ اعتقاد به خودتان را نیز از دست می‌دهید.

بزرگترین موفقیتی که از سراسر این فرآیند نصیب من شد، خودمراقبتی و خود دوست داشتن به طرق مختلف بود. اتفاق دیگری که برای من افتاد سلامت روان و ذهنم بود. درک این موضوع که اتفاقی که امروز برای من می‌افتد به فردای من کمک می‌کند. من با اهمال کاری در بسیاری از کارها آشنا بودم، انجام ندادن کارها تا دقیقه نود که موجب احساس غم، بدبختی و استرس می‌شد.

از اضطراب و حملات پنیک به دلیل اهمال کاری رنج می‌بردم. یاد گرفتم از گام‌های کوچک در کارها و پروژه‌های بزرگ استفاده کنم. دیگر صرفا با فکر کردن به کارها از انرژی ذهنی ارزشمند خود استفاده نمی‌کردم. از گام‌های کوچک به منظور کاهش استرس و نگرانی و توقف فکر کردن استفاده کردم. در این صورت احساس کنترل بیشتری داشتم.

تغییر می‌تواند فوری اتفاق بیفتد و هر کدام از ما می‌توانیم تصمیم برای تغییر بگیریم. دوستم، هلن امروز مطلبی را پست کرد با این عنوان: تغییر نیاز به پیچیدگی ندارد، تغییر فوری و در لحظه اتفاق می‌افتد. این مطلب همه روز دز ذهن من بود. آن تصمیمی است که در لحظه باید گرفت و آن را دنبال باید کرد.

الان تصمیم بگیرید که می‌خواهید برای بهتر شدن تغییر کنید و سپس از این کتاب برای تغییر استفاده کنید. این کتاب به شما کمک می‌کند که اهمال کاری خود را تغییر داده و سازنده شوید. من یک زن هستم و احساس کردم بسیار مهم است که درباره این موضوع صحبت شود، زیرا من زنان نویسنده مشهوری که درباره سازندگی و اهمال کاری صحبت کرده‌اند را نمی‌شناسم. در لیست ۱۰۰ نفری که ناشر کتاب‌هایی در حوزه نظم پیشنهاد کرده، من یکی از آنها هستم.

## این کتاب چگونه کار می کند؟

### گام اول: اهمال کاری با خواندن این کتاب

نگران نباشید، این کنایه من را درباره این کتاب گمراه نکرده که به شما بگویم که اهمال کاری کنید و کارها را به تعویق بیندازید. اگر برای شما آسانتر است، روزانه تنها ۱۰ صفحه از کتاب را بخوانید. بدین ترتیب در طول یک ماه آن را خواهید خواند.

### گام دوم: خود را ببخشید.

از شما می خواهم که هر چیز منفی که تا کنون باعث اهمال کاری شما شده را ببخشید.

### گام سوم: اول همه کتاب را بخوانید.

سرانجام زمانی که همه کتاب را به طور کامل خواندید، می توانید بارها و بارها به کتاب برگردید و به صفحات آن تلنگر بزنید و به مطالب جادویی که فوراً شما را در غلبه بر اهمال کاری کمک می کند رجوع کنید.

### گام چهارم: زمانی که اهمال کاری شروع می شود به کتاب تلنگر بزنید.

زمانی که اهمال کاری یک مهمان ناخوانده بی شرم شد و در خانه شما را زد، زمانی است که به این کتاب نیاز دارید. وقتی به شما می گوید که این آخرین سریال را در نتفلیکس تماشا کنید، کشو فاشق و چنگال را دوباره مرتب کنید، یا در فیس بوک به مدت دو ساعت آینده باشید، پس صفحه ای از این کتاب را به صورت تصادفی انتخاب کنید و دستورالعمل های ضد اهمال کاری را دنبال کنید.

### گام پنجم: آنچه را که نیاز دارید بردارید، آنچه را که ندارید دور بریزید.

همه ما متفاوت هستیم. بعضی از ما مشاغل شرکتی داریم، و بعضی دیگر مشاغل آزاد دارند. بعضی دانش آموز هستند و بعضی بازنشسته. بعضی والدین هستند و بعضی آنقدر

جوان هستند که فکر ازدواج نمی‌کنند. همه ما چالش‌های متفاوتی داریم و چیزهایی که توجه ما را به مسیرهای مختلفی معطوف می‌کند.

### گام ششم: از جملات تاکیدی و یادداشت‌های روزانه استفاده کنید.

در هر بخش جملات تاکیدی و یادداشت‌های روزانه را برای شما گنجاندم. اگر این جملات تاکیدی برای شما طنین‌انداز شد، ممکن است آنها را برای خود برای تکرار انتخاب کنید، یا آنها را در هر جایی که در دید شماست بگذارید. آرزومندم که این جملات و یادداشت‌ها برای شما مفید باشد و کمک کند که حالت ذهنی خود را تغییر دهید.

چیزی که در این کتاب روی آن تاکید شده عبارت است از: به جلو حرکت کن، خودت را ببخش، درباره خودت و الگوهای انرژی خود بدان، محدودیت‌های خود را کشف کن، سبک بهره‌وری خود و سایر عواملی که شما را به انسان منحصر به فردی تبدیل می‌کند را بشناس.

---

