

کتاب هایی که تنبل ها باید بخوانند

«تنبلی» رفتاری است که بیشتر مردم جامعه از خود نشان می‌دهند. شاید اگر غیر از این می‌بود، تعداد افراد موفق و نامدار خیلی بیشتر از آن چیزی بود که اکنون داریم. در واقع، برخلاف باور عموم، موفقیت نه وابسته به هوش و استعداد که در گرو تلاش و پشتکار است.

تنبلی و اهمال کاری، دو ویژگی مهمی که احتمالاً خیلی از شما هم با آن ها دست و پنجه نرم کرده باشید! اصلاً همین که در حال مطالعه این مقاله هستید یعنی به دنبال کتاب هایی هستید که بتوانید با استفاده از آن ها، همین دو ویژگی را از درون خودتان نابود کنید. ما هم قصد داریم در این مقاله شما را به هدف خود برسانیم.

کتاب قورباغه را قورت بده!

احتمالاً نام این کتاب را زیاد شنیده باشید و شاید حتی از آن هم بسیار تعجب کرده و حیرت زده شده اید! بله حق هم دارید، چون واقعاً نام این کتاب عجیب و حتی در اصطلاح حال به هم زن است! اما شما باید با تکنیک های این کتاب دقیقاً همین کار را بکنید! چگونه؟

منظور برایان تریسی، نویسنده این کتاب که یکی از بزرگترین سخنرانان انگیزشی و موفقیت دنیا هم به حساب می آید از این نام، این است که شما باید ابتدا سخت ترین کارهای خود را انجام دهید تا از تنبلی رهایی پیدا کنید. به زبان ساده تر یعنی ابتدا قورباغه خود را که سخت ترین کار شماست و احتمال دارد آن را به تعویق بیندازید و یا حتی انجام ندهید قورت دهید تا خیالتان از بابت آن راحت شود، بعد به سایر کارهای خود بپردازید.

مثلاً اگر دانش آموز هستید و می خواهید دو درس ریاضی و دینی را در یک روز مطالعه کنید، ابتدا درس ریاضی را که برایتان سخت تر است را بخوانید تا از آن جا نمانید و به تعویق نیندازید و بعد به سراغ درس دینی بروید. این طور می توانید خیلی راحت تر خودتان و کارهایتان را مدیریت کنید و برنامه ریزی مناسبی داشته باشید.

شک نکنید قورباغه را قورت بده انتخابی فوق العاده برای شما خواهد بود تا بتوانید به بهترین شکل ممکن، تنبلی و اهمال کاری خود را درمان کنید. این کتاب در ۲۱ فصل نگاشته شده که اکنون قصد دارم برخی از مهم ترین فصل های آن را برایتان نام ببرم:

خودتان را تحت فشار بگذارید
خود را به فعالیت ترغیب کنید
سخت ترین کارها را اول انجام دهید
کارها را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید
هر روز برای روز بعد خود برنامه ریزی کنید
از قانون ۲۰.۸۰ استفاده کنید
استعدادهای خود را مشخص کنید
…

قدرت عادت

تنبلی مانند تلاشگر بودن فقط عادت است. برای همین، شناخت بهتر عادت ها، چگونگی ایجاد شدنشان و نیز آشنایی با نحوه ترک و جایگزینی عادت نادرست در کنار گذاشتن تنبلی به ما کمک می‌کنند. از این رو، ما فهرست معرفی امروز را با کتاب قدرت عادت شروع می‌کنیم. قدرت عادت در ۳ بخش متفاوت به نگارش درآمده است:

اولین بخش: عادت ها چگونه در زندگی افراد پدید می‌آیند؛
دومین بخش: عادت های شرکت ها و سازمان های موفق را بررسی می‌کند؛
سومین بخش: عادت های جوامع را بررسی می‌کند.

در این کتاب، ذات شکل گیری عادت به خوبی شرح داده شده و فردی که به تنبلی عادت کرده می‌تواند شکل عادت خود را شناسایی کند. سپس، بر اساس راهبردهای خوبی که نویسنده بیان کرده است عادت تنبلی خود را به مرور زمان به عادت مثبت تبدیل کند.

این کتاب یکی از معروفترین کتابهای این حوزه است و از دهها پژوهش و مصاحبه علمی برای نوشتن آن استفاده شده. مهمترین نکتهای که چارلز داهیگ با کتاب قدرت عادت بیان کرد بحث «جایگزینی عادت» به جای «ترک عادت» است؛ بنابراین اگر شما هم از تنبلی خود خسته شدهاید، پیشنهاد می‌کنیم حتماً این کتاب مؤثر را مطالعه کنید.

کتاب از شنبه نوشته

احتمالاً شما هم شده بارها خواستید کاری را انجام دهید و جهش فوق العاده ای در زندگی خود داشته باشید، اما بعد از مدتی از انجام آن کار سرد شده باشید و گفته باشید که: ایشالله از شنبه!!!

محمد پیام بهرام پور، یکی از مدرسان و سخنرانان خوب کشورمان در این کتاب دقیقاً به همین موضوع می‌پردازد و سعی می‌کند در این کتاب ۱۰ فصلی، به شما انواع اهمال کاری و راه‌های مقابله با آن‌ها را توضیح دهد تا راحت‌تر از آب خوردن بتوانید این ویژگی منفی را درون خود از بین ببرید. سر فصل‌های اصلی این کتاب عبارتند از:

آیا من این کتاب را تا آخر می‌خوانم؟

اهمال کاری، تنبلی یا hellip;

اهمال کاری به دلیل مسائل گرایشی

اهمال کاری به دلیل مسائل شناختی

اهمال کاری آنلاین

نکاتی درباره انواع اهمال کاری

اعتقادات کشنده در اهمال کاری

ورودی‌های ذهن

ایجاد انگیزه

مغزهای سه‌گانه و اهمال کاری

کتاب ۲۳ راه برای غلبه بر تنبلی

نام کامل این کتاب، ۲۳؛ راه برای غلبه بر درمان تنبلی: چرا کارهایمان را به تعویق می‌اندازیم؛ است. آقای اس.جی. اسکات نویسنده این کتاب است که همان‌طور از نام آن پیداست، قصد دارد با ۲۳ تکنیک ساده تنبلی را از درون افرادی که کتاب را مطالعه می‌کنند نابود کند. در واقع او سعی می‌کند ۲۳ عادت را در وجود افراد ایجاد کند که اگر هر فردی آن‌ها را داشته باشد، به هیچ وجه امکان ندارد دیگر اثری از تنبلی در او دیده شود. اسکات در ۲۳ فصل سعی دارد به طور مفصل هر یک از این عادت‌ها را به طور مفصل توضیح دهد و واقعاً آن‌ها را در وجود مخاطب بنشانند.

این ۲۳ تکنیک یا عادت برای درمان تنبلی و اهمال کاری (که البته برخی از آن‌ها را باید حتماً کتاب را بخوانید تا متوجهشان شوید) عبارتند از:

از قانون ۸۰.۲۰ برای تصمیم‌گیری هایتان استفاده کنید

اهداف d.s.d.m.z

ایده هایتان را ثبت کنید

سیستم ۴۳ پرونده

فهرست پروژه‌ها

فهرست بازبینی

کارهای همانند را در یک گروه قرار دهید

انجام یک به یک پروژه‌ها

برنامه مرور هفتگی

برنامه مرور ماهانه

به فعالیت‌های ک ارزش نه بگویید

پیشرفت و موفقیت‌های خود را پیگیری کنید

روزتان را با m.t.f آغاز کنید

اولویت بندی با روش ؛ldquo؛ایجده؛rdquo

ایجاد حس فوریت

در دید عموم باشید

از کوچک‌ترین‌ها شروع کنید

به خودتان جایزه بدهید

ایجاد مهارت‌های مبتنی بر پروژه

انگیزه‌های غیر مستقیم پیدا کنید

صبح جادویی

بسیاری از افراد موفق سحرخیزی را عامل موفقیتشان می‌دانند. آنها معتقدند در لحظاتی که بقیه خواب‌اند، مسیر موفقیتشان را می‌سازند. از طرفی، دیر بیدار شدن و تا حوالی ظهر خوابیدن نیز یکی از نشانه‌های تنبلی است. برای همین، کتاب سوم کتابی است در این باره: چطور صبح زود از خواب بیدار شویم؟ صبح جادویی در یک دوره شما را همراهی می‌کند تا به سحرخیزی عادت کنید و بتوانید روز خود را پربارتر به شب برسانید.

صبح جادویی نه صرفاً بیدار شدن که سر حال بیدار شدن، پرانرژی بودن و نیز ساختن روزی فوق‌العاده را به مخاطبش آموزش می‌دهد. این کتاب کمک‌تان خواهد کرد تنبلی را کنار بگذارید و صبح زود از خواب بیدار شوید و با بهره‌گیری از فواید سحرخیزی به دنبال اهدافتان بروید. اگر از آن دسته افرادی هستید که بیدار شدن برایتان سخت است و دنبال کتاب برای غلبه بر تنبلی صبح‌گاهی هستید، صبح جادویی برای شماست!

کتاب باشگاه ۵ صبحی‌ها

سحرخیزی، یکی از اصلی‌ترین و اساسی‌ترین راه‌ها برای افرادی است که می‌خواهند تنبلی را از درون خود حذف کنند و مثل افراد افراد موفق بدرخشند. رابین شارما، یکی از روانشناسان مهم و بزرگ آمریکایی هم به همین دلیل یک جنبشی راه انداخت که بسیاری از افراد را به سحرخیزی دعوت کرد و اکنون هزاران نفر عضو این جنبش هستند.

بسیاری از اعضای این گروه یا جنبش می‌گویند که به معنای واقعی زندگی شان متحول شده و از یک فرد تنبل و بی‌حوصله، به شخصی پر انرژی و درجه یک تبدیل شده‌اند که به راحتی می‌توانند به اهداف خود برسند.

شارما تصمیم گرفت که این جنبش را در کتابی به نام باشگاه ۵ صبحی‌ها هم منتشر کند تا افراد بتوانند به خوبی با تکنیک‌های این کتاب، سحرخیزی را در برنامه خود قرار داده و از این طرق، تنبلی و اهمال کاری خود را درمان کنند.

شارما این کتاب را در ۴ فصل نگاشته است که البته هر کدام از فصل‌های آن تکنیک‌های بیشماری دارند که نمی‌توان اکنون همه آن‌ها را نام برد؛ اما به برخی از مهم‌ترین‌های آن‌ها اشاره می‌کنم:

فرمول ۲۰.۲۰.۲۰

ضرورت خواب!

غنیمت شمردن روزها

تمرکز مطلق

روش ۱۰.۶۰

و…

آلبوموف

بسیاری از مخاطبان و همچنین منتقدان آلبوموف را مؤثرترین رمان ایوان گنچاروف می‌دانند. در این کتاب، واژه‌ای نو به نام «آلبومویسم» معرفی می‌شود. آلبومویسم به افرادی گفته می‌شود که به شدت دچار ضعف عملکرد و بی‌ارادگی‌اند. همین ویژگی‌ها سرآغاز ورود به زندگی همراه با تنبلی است. نویسنده در این کتاب داستان شخصیتی را روایت می‌کند که در گرداب تن‌پروری گم شده است و نمی‌تواند آینده‌اش را بسازد.

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که به داشتن زندگی آرام و بدون مشکلات مالی، مسافرت‌های به موقع، تفریح و خوشی و سلامتی کامل علاقه‌مندید ولی در راستای تحقق این خواسته‌ها کمترین تلاشی نمی‌کنید و خودتان هم نمی‌دانید چرا، آلبوموف را بخوانید. اگر بپرسید بهترین زمان برای خواندن آلبوموف چه وقتی است؟ با قاطعیت می‌گوییم: «دیروز»!