خلاصه کتاب

چرا کارها را پشت گوش می اندازیم؟

نویسنده: نیلز سالزگبر

خلاصه شده توسط: رضا زارعی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز

فصل دوم: آگاهی، اولین گام به سوی تغییر

چرا از ۹۹ درصد اهمال‌کارهای دیگر جلوتر هستید؟

اولین گام به سوی هر تغییر جدی و ماندگار، **آگاهی** است .بدون آگاهی، تغییر در بهترین حالت شانسی یا اتفاقی خواهد بود .اگر از اینکه چه چیزی در زندگی‌تان اشتباه است، آگاه نباشید، چگونه می‌خواهید آن را درست کنید؟ اگر متوجه نشوید که چگونه، چه زمانی، کجا و چرا اهمال‌کاری می‌کنید، چگونه می‌خواهید از آن جلوگیری کنید؟ بدون آگاهی، اصلاً این کتاب را نمی‌خواندید .شما از این واقعیت آگاه نمی‌شدید که یک اهمال‌کار هستید و قطعاً نمی‌فهمیدید که اهمال‌کاری یک مشکل جدی است که باید روی آن کار کنید .پس به شما تبریک می‌گویم .برخلاف اکثر اهمال‌کارهای دیگر که نمی‌دانند در زندگی‌شان چه می‌گذرد، شما از قبل متوجه شده‌اید که این جنبه‌ای از وجودتان است که باید روی آن کار کنید .حتی بهتر از آن، شما با خریدن و خواندن این کتاب، برای حل این مشکل اقدام کرده‌اید.

واقعیت غم‌انگیز این است که ۹۹ درصد مردم هرگز حتی متوجه نمی‌شوند که اهمال‌کاری می‌کنند، چه رسد به اینکه گام‌های لازم برای غلبه بر آن را بردارند .شما همین حالا هم از آن‌ها جلوتر هستید .و اگر به خواندن ادامه دهید و استراتژی‌های این کتاب را به کار ببرید، به آرامی اما مطمئناً تأثیر اهمال‌کاری را در زندگی خود کاهش خواهید داد .با این کار، بهره‌وری خود را بهبود می‌بخشید و به فردی سالم‌تر، شادتر و موفق‌تر تبدیل می‌شوید .یک راه خوب برای نشان دادن رابطه بین تغییر و آگاهی، در نظر گرفتن یک سیگاری است که می‌خواهد سیگار را ترک کند .او باید بپذیرد که سیگار به سلامتی‌اش آسیب می‌زند و تصمیم آگاهانه برای ترک آن بگیرد .او باید اولین نشانه یک هوس را بشناسد و راهی برای مقاومت در برابر وسوسه پیدا کند .او باید ببیند که اگر این بار تسلیم شود، احتمال بیشتری دارد که دفعه بعد دوباره سیگار بکشد .هر چه آگاهی او از محرک‌های سیگار کشیدن بیشتر باشد، موفق‌تر خواهد بود.

بدون آگاهی، او هیچ شانسی نخواهد داشت .او به طور کامل بر روی حالت خلبان خودکار عمل خواهد کرد و بدون اینکه متوجه شود، از انگیزه‌ها و هوس‌های میمون پیروی می‌کند .او در تمام تلاش‌هایش برای ترک سیگار شکست می‌خورد و بقیه عمرش را بدون اینکه بداند چه اشتباهی رخ داده است، سیگار می‌کشد .همین امر در مورد اهمال‌کاری نیز صدق می‌کند .ما باید از اتفاقاتی که در حال وقوع است،

آگاه باشیم .تنها در این صورت است که فرصت تغییر هر چیزی را پیدا می‌کنیم .اگر متوجه نشوید که اهمال‌کاری امروز، در آینده به اهمال‌کاری بیشتر منجر می‌شود، همیشه در دردسر خواهید بود .اگر متوجه نشوید که هرگز «فردا حال بهتری برای انجامش ندارید»، همیشه تصمیم خود برای تأخیر انداختن را منطقی جلوه می‌دهید .هرچه آگاهی بیشتری درباره جزئیات اهمال‌کاری خود داشته باشید، آمادگی بیشتری برای تغییر خواهید داشت .من حتی پا را فراتر می‌گذارم و می‌گویم هرچه آگاهی بیشتری داشته باشید، کمتر اهمال‌کاری می‌کنید .آگاهی اغلب به تنهایی کافی است .وقتی می‌بینیم چه خبر است، تقریباً به طور خودکار کارهای درست را انجام می‌دهیم.

فصل سوم: پارادوکس شروع کردن

چرا مشکل خودِ درمان است؟

کارهایی که روی آن‌ها اهمال‌کاری می‌کنید، چه وجه مشترکی دارند؟ آن‌ها همه باعث می‌شوند احساس ناراحتی، اضطراب یا غرق شدن در کار کنید، این‌طور نیست؟ گاهی اوقات حتی وقتی به این کارها فکر می‌کنید، انگار درد واقعی را احساس می‌کنید .خب، دلیلش این است که فکر کردن به کارهای ترسناک، باعث درد واقعی و فیزیکی می‌شود .وقتی محققان افراد را در دستگاه‌های fMRI قرار دادند و از آن‌ها خواستند به انجام یک کار ترسناک فکر کنند، نواحی درد مغز شرکت‌کنندگان روشن شد، که نشان می‌دهد آن‌ها در حال تجربه درد ملموسی هستند .من شوخی نمی‌کنم .وقتی به انجام کارهای سخت فکر می‌کنید، درد واقعی را احساس می‌کنید .پس جای تعجب نیست که بسیاری از ما همچنان اهمال‌کاری می‌کنیم .هیچ‌کس دوست ندارد درد بکشد .و واکنش طبیعی ما در مواجهه با چیزهای دردناک چیست؟ از آن‌ها دوری می‌کنیم.

در حالی که برخی افراد می‌توانند بدون مشکل به کارهای دشوار فکر کنند، اهمال‌کاران با فکر کردن به برخی کارها، بلافاصله احساس بدی پیدا می‌کنند .همان‌طور که در فصل اول گفتم، اهمال‌کارها تمایل دارند زخم‌های عاطفی عمیقی داشته باشند که منجر به ارتباطات منفی با برخی کارها می‌شود .این تقصیر ما نیست که این درد ناشی از اهمال‌کاری را احساس می‌کنیم، اما مسئولیت ماست که یاد بگیریم چگونه آن را مدیریت کنیم و با وجود آن به وظایف خود عمل کنیم .این را در نظر داشته باشید دفعه بعد که یک آدم ازخودراضی به شما می‌گوید: «فقط انجامش بده .اینقدر سختش نکن .«خب، به همین

سادگی نیست .و هر کسی که با اهمال‌کاری دست و پنجه نرم کرده، می‌داند که «فقط انجامش بده» غیرممکن است .دقیقاً مشکل ما همین است – به هر دلیلی، نمی‌توانیم فقط انجامش دهیم.

حالا خبر خوب: تحقیقات نشان می‌دهد که یک راه آسان برای خلاص شدن از شر درد مرتبط با برخی کارها وجود دارد: «فقط شروع کنید .«به محض اینکه شروع به انجام یک کار می‌کنید، درد ناپدید می‌شود .باربارا اوکلی، متخصص اهمال‌کاری دانشجویان، در کتاب خود «ذهنی برای اعداد» توضیح می‌دهد: «ما روی کارهایی که باعث ناراحتی ما می‌شوند، اهمال‌کاری می‌کنیم. مطالعات تصویربرداری پزشکی نشان داده است که به عنوان مثال، افراد دارای فوبیای ریاضی، از ریاضی اجتناب می‌کنند؛ زیرا حتی فکر کردن به آن نیز دردناک است .مراکز درد مغز آن‌ها هنگامی که به کار روی ریاضی فکر می‌کنند، روشن می‌شود .اما یک نکته مهم وجود دارد: این انتظار بود که دردناک بود .وقتی افراد واقعاً ریاضی انجام می‌دادند، درد ناپدید می‌شد.»

علاوه بر از بین رفتن درد، اتفاقات دیگری نیز رخ می‌دهد: صرف شروع کردن، به طور قدرتمندی ادراک ما را نسبت به آن کار و خودمان تغییر می‌دهد .تیموتی ا. پیچی، محقق برجسته اهمال‌کاری، در کتابش «حل پازل اهمال‌کاری» توضیح می‌دهد: «ما تغییر در ادراک شرکت‌کنندگان از وظایفشان را پیدا کردیم. روز دوشنبه، کار ترسناک و اجتناب شده، بسیار استرس‌زا، دشوار و ناخوشایند تلقی می‌شد. روز پنجشنبه (یا ساعات اولیه جمعه صبح)، پس از اینکه واقعاً در کاری که تمام هفته از آن اجتناب کرده بودند، درگیر شدند، ادراکشان تغییر کرد .رتبه‌بندی آن‌ها از استرس‌زا بودن، دشواری و ناخوشایندی آن کار به طور قابل توجهی کاهش یافت .در واقع، بسیاری از شرکت‌کنندگان در حین انجام کارهای دقیقه نودی‌شان، اظهار داشتند که ای کاش زودتر شروع کرده بودند – زیرا کار در واقع جالب بود و آن‌ها فکر می‌کردند با کمی زمان بیشتر می‌توانستند کار بهتری انجام دهند.»

فصل چهارم: چیزی که گوروهای بهره‌وری به شما نمی‌گویند

چرا مدیریت زمان فقط بخشی از راه حل است؟

برخی به شما خواهند گفت که اهمال‌کاری در درجه اول یک مشکل مدیریت زمان است. به این افراد گوش ندهید .آن‌ها نمی‌دانند در مورد چه چیزی صحبت می‌کنند .اهمال‌کاری در هسته خود، یک مشکل