

چگونه می‌توان «پشت گوش انداختن» را مدیریت کرد؟

چگونه می‌توان «پشت گوش انداختن» را مدیریت کرد؟ این هنر در کتاب «پشت گوش انداختن» موسسه مدرسه زندگی که با ترجمه نادیا فغانی در نشر هنوز منتشر شده، آموزش داده می‌شود.



چگونه می‌توان «پشت گوش انداختن» را مدیریت کرد؟ این هنر در کتاب «پشت گوش انداختن» موسسه مدرسه زندگی که با ترجمه نادیا فغانی در نشر هنوز منتشر شده، آموزش داده می‌شود.

به گزارش خبرنگار مهر، نشر هنوز از مجموعه جستارهایی برای زندگی کتاب «پشت گوش انداختن» از مؤسسه مدرسه زندگی و ترجمه نادیا فغانی را با شمارگان هزار نسخه، ۸۴ صفحه و بهای ۲۸ هزار تومان منتشر کرد. این کتاب با توافق آلن دو باتن و مؤسسه مدرسه زندگی به فارسی ترجمه و منتشر شده است.

هدف تدوین کنندگان این کتاب آموزش یک نکته بسیار مهم به مخاطبان است: اهمال کاری و پشت گوش انداختن از کجا نشئت می‌گیرد؟ زندگی هر انسان از دو بخش تشکیل شده است: یکی آن بخشی که در واقعیت وجود دارد و دیگری زندگی پربارتر و آرمانی تری است که دلخواهش است، اما هیچگاه به آرزویش جامه عمل نمی‌پوشاند، چرا که از فرط خستگی، نگرانی، ناامیدی یا مشغولیت ذهنی زمان زیادی را به بطالت‌هایی چون ولو شدن روی مبل و... می‌گذراند. انسان‌ها معمولاً برای توجیه اینکه چرا کارها را پشت گوش می‌اندازند، دلایلی بسیار قانع‌کننده می‌تراشند که در عین حال حسابی آنها را مستحق تنبیه و مجازات می‌کند؛ مثلاً «ما وظایف مان را انجام نمی‌دهیم چون تنبلیم. کارهایی را که بر دوش مان است انجام نمی‌دهیم چون ذاتاً خوش‌گذران، تنبل و وراي همه اینها آدم بدی هستیم.»

این زندگی پربار می‌توانست زندگی واقعی ما باشد اگر به موقع پشت میز کارمان می‌نشستیم، صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شدیم، خواسته‌هایمان را با دیگران مطرح می‌کردیم، کوتاه بودن عمر را فراموش نمی‌کردیم یا سراغ روان‌درمانگر می‌رفتیم. ما با غلتیدن به وادی غمبار و خاموش اهمال کاری، برخی از بهترین استعدادهایمان را هدر می‌دهیم.

شرمندگی ما بابت میزان پشت گوش انداختن‌ها خود بخشی از مشکل است. ما آنچنان بابت کارهایی که انجام نداده‌ایم احساس گناه می‌کنیم که حتی فکر این که بخواهیم اشتباه‌های مان را بررسی کنیم و برایشان چاره‌ای بیندیشیم، معذبمان می‌کند. با خودمان فکر می‌کنیم آنقدر پشت گوش انداخته‌ایم که دیگر واقعاً نمی‌شود فرصتی دوباره به خودمان بدهیم. با تمام این اوصاف اما ضرورت دارد که کمتر به خودمان سخت بگیریم و در روند اصلاح اهمال کاری مان، جبرگرایي و امید نداشتن به تغییر را اندکی کنار بگذاریم.

پشت گوش انداختن خطایی است که طبیعت در طراحی انسان مرتکب شده و نباید به آن به چشم یک عیب شخصی هولناک نگاه کرد. باید به این مشکل با دیدی منطقی نگاه کرد. بی‌پرده درباره اش حرف زد و آموخت که برای کاهش آسیب‌های ناخوشایند آن، قدم‌هایی کوچکی برداشت. قدم‌هایی که انسان از پس آنها برمی‌آید.

هدف این کتاب در بررسی این نکته است که اهمال کاری از کجا نشئت می‌گیرد و چه مواقعی ممکن است بروز کند و چطور می‌توان از زیر سلطه اش بیرون آمد. با درک این جوانب است که انسان قادر خواهد بود تا دیگر در دام اهمال کاری نیفتد. مجهز بودن به هنر مدیریت اهمال کاری باعث می‌شود تا هنگام مرگ حسرت‌های انسان کمتر باشد.

کتاب شامل ۲۲ مبحث کوتاه با این سرفصل‌هاست: «ترس و پشت گوش انداختن»، «لولا‌های غی‌غی‌غی»، «گرفتار بودن»، «از پنجره به بیرون زل زدن»، «فقدان طرح کلی»، «وقتی دیگران پشت گوش می‌اندازند»، «کمال‌گرایی»، «تاریخچه مختصر پشت گوش انداختن»، «اخبار تمرکز ما را به هم می‌زند»، «تخیلات جسمانی تمرکز ما را به هم می‌زند»، «خوردن»، «دشواری انتخاب»، «روانکاوی»، «صومعه»، «بی‌قاعدگی هوشمندانه»، «ضرب‌الاجل»، «غلبه بر اهمال کاری»، «در ستایش پشت گوش انداختن»، «پشت گوش انداختن‌های گزینشی»، «محدودیت‌های سخت‌کوشی»، «نامی دیگر برای پشت گوش انداختن» و «به قدر کافی فرصت هست».