

سبک رفتار



۱۱ گام برای گریز از دام اهمالکاری

تنبلی موقوف!

❑ کیمیا بیغان *

با صدای زنگ ساعت، چشمش‌ان را باز می‌کند. الان وقت بلند شدن است! اما نه... او صدای زنگ را قطع می‌کند، بعد غلٹی می‌زند و در رختخواب فرو می‌رود که خود را از سر مای صبحگاهی حفظ کند. کمی بعد زنگ تلفن را می‌شنود. از تختخواب پایین می‌آید و گوشی تلفن را برمی‌دارد. صدای دوستش است که بعد از سلام و احوالپرسی صمیمانه به او اصرار می‌کند که فر داسر وقت حاضر شود و دیر نکند، برای اینکه با خودرو به دنبال او خواهد آمد. دوستش از تنبلی و بی‌خیالی او ناراحت است. او با غرولند

❑ تنبلی و اهمالکاری چیست؟

از منظر روانشناسی اهمالکاری یعنی کاری که تصمیم گرفته‌ایم انجام دهیم را به آینده موکل کنیم. شکل‌های مختلفی از تنبلی و اهمالکاری در افراد متفاوت وجود دارد. به عنوان مثال مایل به انجام کاری هستیم و آن کار، دست‌کم می‌تواند در آینده برایمان نتیجه‌بخش باشد - به طور قطع، مصمم به انجام کاری هستیم - کاری را بدون علت به تأخیر می‌اندازیم - نتایج نامطلوب به تعویق انداختن کار را در نظر می‌گیریم - با وجود آگاهی به ضررهای اهمالکاری، کارمان را به تعویق می‌اندازیم - از اینکه عادت به تنبلی داریم، خودمان را سرزنش می‌کنیم یا برای موجه جلوه دادن این عادت زشت، دلایل مختلفی پیدا و از خودمان دفاع می‌کنیم - ناخودآگاه به اهمالکاری خودمان ادامه می‌دهیم - کار را در آخرین مهلت با اکره انجام می‌دهیم یا هرگز آن را انجام نمی‌دهیم - از اینکه کارمان را به موقع انجام نمی‌دهیم، ناراحت هستیم و از اینکه کارمان را به تعویق انداخته‌ایم، خود را سرزنش می‌کنیم - به خودمان قول می‌دهیم که از حالا به بعد، دیگر کارهایمان را به تأخیر نیندازیم - زمان زیادی از این تصمیم نمی‌گذرد که در مواجهه با مشکلی دیگر، بازم هم اهمالکاری می‌کنیم. به طور کلی، به تعویق انداختن کار، رفتاری ناپسند و ناراحت‌کننده است و پیامدهای ناخوشایندی در پی دارد و هرگز نمی‌توان از تأخیر در انجام کارها، حتی با فکر بهتر ارائه دادن آنها، دفاع کرد. اهمالکاری به هر شکلی که باشد، رفتاری نامطلوب است که به تدریج در وجود انسان به صورت عادت در می‌آید. پس باید با آن مبارزه کنیم زیرا پیامدهای تأخیر در کار برای خودمان نیز رنج‌آور است و احساسی که از این تأخیر در ما ایجاد می‌شود، علاوه بر زیان‌های پیش‌بینی شده و نشده، شرساری و بی‌زاری از خود را نیز در بر دارد.

عادت به تعویق انداختن کار در انسان، نظیر بسیاری از عادت‌های دیگر مثل بر خوری و سیگار کشیدن، جنبه فراکری دارد که مردم با اینکه از زیان‌های آن آگاه هستند، با این وجود، از کنار آن بی‌توجه می‌گذرند. ما عادت داریم برای خطاهای خود از جمله تأخیر در کارها عذر و بهانه بیابوریم و آن را منطقی جلوه دهیم و با این کار خود، به تقویت خطاهایمان کمک می‌کنیم.

❑ علل اساسی تنبلی و اهمالکاری

به طور کلی، به عقب انداختن کارها از سه ناراحتی نشئت می‌گیرد:

احساس خودکم‌بینی: هر کدام از ما ممکن است در مواقعی احساس خودکم‌بینی کنیم، یعنی شخصیت خودمان را در جایگاه پایین‌تر از آنچه که هست می‌بینیم و دچار ناراحتی می‌شویم و با اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهیم و احساس بی‌ارزشی می‌کنیم. این احساس از این جهت در ما به وجود می‌آید که دوست داریم کارمان را بهتر و کامل‌تر انجام دهیم، اعتماد و محبت دیگران را نسبت به خود جلب کنیم و با رفتاری مجذبه‌تر به تصورات باطل خودمان که از



در مدت ۲۴ ساعت بیش از ظرفیت ۲۴ ساعت نمی‌توان کار انجام داد. اگر بگوییم من می‌خواهم در ۲۴ ساعت بیشتر از آنچه امکانپذیر است کار کنم، مثل این است که بگوییم دو به علاوه دو می‌شود پنج! پس بهتر است برای انجام کارها اولویت بندی داشته باشیم و اگر لازم باشد بعضی کارهای غیر ضروری را به بعد موکل کنیم

ضعف شخصیت سرچشمه می‌گیرد، غلبه کنیم. این خصوصیات به طور نسبی در هر کسی وجود دارد. افراط و زیاده‌روی: یکی دیگر از علل تنبلی و اهمالکاری افراط است. مثلاً افراط در خوردن، افراط در خوشی، زیاده‌روی در مصرف و... عوامل مذکور شاید مستقیماً موجب سرخوردگی نشوند، ولی به تدریج زمینه را برای آن مهیا می‌سازند، پر توقعی عامل مستقیم سرخوردگی است. مثلاً دوست داریم در کنکور نفر اول شویم یا دست‌کم نفر دوم و سوم شویم در غیر این صورت ترجیح می‌دهیم ادامه تحصیل ندهیم.

پایین بودن سطح تحمل: کم‌تحملی در برابر مشکلات، اغلب اوقات موجب وقفه و رکود در پیشرفت کار می‌شود و پیامد آن بی‌زاری و انزجار نسبت به آن است و برعکس، تحمل و پافشاری در برابر مشکلات، فرد را نیرومند می‌کند و او را برای غلبه بر آنها آماده می‌سازد. کم‌طاقتی در برابر مشکلات، در زندگی روزمره آثار منفی بر جای می‌گذارد و ما با این طرز رفتار، حلال را فدای آینده می‌کنیم. از طرفی وقتی میزان توقع ما بیش از حد توانایی‌مان باشد، کار برایمان کسل‌کننده خواهد شد. اگر توقع زیادی نداشته باشیم، کار را بی‌دغدغه شروع خواهیم کرد و با خود خواهیم گفت: می‌دانم که کار مشکلاتی در بر دارد ولی توانایی آن را دارم که از عهده آن برآیم. با این نوع برخورد، هر پیشرفتی که برای ما در انجام آن کار حاصل شود، ما را به لذتی تازه‌تر هدایت خواهد کرد. خلاصه برداشت ما از کار باید آن باشد که چه این کار را دوست داشته باشم و چه دوست نداشته باشم نمی‌خواهم از ادامه آن صرف‌نظر کنم.

❑ **غلبه بر تنبلی و اهمالکاری**

برای غلبه بر تنبلی ۱۱ گام پیشنهاد می‌شود:

گام اول، نگرش تازه: این نوع تفکر که تنبلی یکی از واقعیت‌های بی‌چون و چرای زندگی است و بهتر است آن را بخشی از طبیعت انسان قلمداد کنیم و چون فراگیر است کاری از دستمان برای آن بر نمی‌آید اگر بگذاریم و بپذیریم که در مورد غلبه بر تنبلی از دست ما کاری ساخته است پس نیازمند نگرش تازه هستیم.

گام دوم، برنامه‌ریزی: طرز تلقی مثبت در باره غلبه بر تنبلی خوب است اما مشکل را حل نمی‌کند. به همین دلیل قبل از هر کاری باید به جای کلسی گویی به کار خصوصی توجه کنیم، بنابراین مسئله این نیست که چگونه تنبلی را متوقف کنیم، بلکه مسئله این است که چگونه آزارتعمان را تمیز کنیم؟ با کلی گویی به جایی نمی‌رسیم. به جای آن باید موردی را انتخاب کنیم و با آن مشغول شویم.

پس از انتخاب رفتاری که قصد اصلاح آن را داریم، قدم بعدی تحلیل مسئله و یافتن علل تأخیر کردن است. علت‌هایی مثل خستگی، نداشتن اطلاعات کافی، ترس

از شکست، حواس پرتی و ناتوانی بر سر انتخاب اولویت‌ها و نظایر آن که به روش‌های متفاوتی نیاز دارند. اراده به کاری‌مان آگاه شویم و سپس برنامه‌ریزی کنیم برای انجام کارهای عقب افتاده.

گام سوم، غلبه بر ترس از شکست: ناکامی به مفهوم بی‌آرویی و فرصت‌ها را برای همیشه از دست دادن نیست. در نهایت یک درنگ موقتی است، همین و بس. اگر اینگونه با ناکامی و شکست برخورد کنیم، روحیه‌مان را حفظ می‌کنیم، به زندگی خوشبین می‌شویم و سر خود را بالا نگه می‌داریم. در واقع موفق نشدن نه تنها مصیبت نیست، بلکه می‌تواند به ما خدمت کند. اگر بخواهیم می‌توانیم از شکست به سود خودمان استفاده کنیم.

گام چهارم، غلبه بر ترس از موفقیت: برای مثال ترس از اینکه اگر ارتقای درجه بگیریم و شغل مورد نظرمان را به دست آوریم چه اتفاقی می‌افتد. مسئولیت‌های تازه‌ای پیدا می‌کنیم، در محیط جدیدی باید کار کنیم، باید تصمیمات جدی‌تری بگیریم و ساعات بیشتری کار کنیم و... باعث می‌شود دست از تلاش برداریم و برای رسیدن به شغل بالاتر از این تلاش خودداری کنیم در حالی که باید بر این ترس غلبه کنیم.

گام پنجم، توان خود را بالا ببریم: ممکن است خوب بدانیم چه باید کنیم و به انجام آن مصمم باشیم اما تحت تأثیر خستگی جسمانی انجام آن را مرتباً به بعد موکل کنیم. خستگی یکی از علل اهمالکاری است. خستگی از فعالیت‌های جسمانی طبیعی است اما کم‌دوام است. خستگی مزمن، همان خستگی‌ای است که به تنبلی منجر می‌شود و تا آن را برطرف نکنیم روی راندمان کارمان تأثیر می‌گذارد.



❑ **ناکامی به مفهوم بی‌آرویی و فرصت‌ها را برای همیشه از دست دادن نیست.**
در نهایت یک درنگ موقتی است، همین و بس. اگر اینگونه با ناکامی و شکست برخورد کنیم، روحیه‌مان را حفظ می‌کنیم، به زندگی خوشبین می‌شویم و سر خود را بالا نگه می‌داریم.
در واقع موفق نشدن نه تنها مصیبت نیست، بلکه می‌تواند به ما خدمت کند.
اگر بخواهیم، می‌توانیم از شکست به سود خودمان استفاده کنیم



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



به‌طور کلی، به‌تعمیق انداختن کار، رفتاری ناپسند و ناراحت‌کننده است و پیامدهای ناخوشایندی در پی دارد. اهمالکاری به هر شکلی که باشد، رفتاری نامطلوب است که به تدریج در وجود انسان به صورت عادت در می‌آید. بس باید با آن مبارزه کنیم زیرا پیامدهای تأخیر در کار، برای خودمان نیز رنج‌آور است

می‌شود:با سه سرعت چیزی برای خوردن برمی‌دارد اما همه ظرف‌ها کثیف است و ظرفی پیدا نمی‌کند که صبحانه‌اش را در آن بگذارد. خود را ملامت می‌کند که نتوانسته زندگی مرتبی درست کند و از خودش بدش می‌آید. با خود می‌گوید، باید فکری به حال خودش کند و از بدبختی رهایی یابد. آ‌پار تماشش را در حال در ماندگی و پریشانی‌ها می‌کند. مثل همیشه، دیر می‌کند و دوستانتش را منتظر نگه می‌دارد. آنقدر دیر که خشم آنها را برمی‌انگیزد. او به بیماری تنبلی و اهمالکاری دچار شده است و همه نیز او را تنبیل و اهمالکار می‌دانند.

گام ششم، سختگیری به خرج دهید: باید سختگیری به خودمان را یاد بگیریم. همه ما اگر بخواهیم، می‌توانیم به کار خودمان نظم دهیم. انسان به حکم طبیعت از توانایی برخوردار است که با محرومیت‌ها، درها و ناراحتی‌ها برخورد کند و با آنها کنار بیاید اما در زندگی امروزی چنان به زندگی راحت عادت کرده‌ایم که از نیروهای درونی خود استفاده نمی‌کنیم.

گام هفتم، محیط مناسب کار و فعالیت: در بسیاری از موارد محیط است که روی تنبلی تأثیر می‌گذارد اما معمولاً محیط کار می‌تواند ما را تا حدودی تشویق یا دلسرد کند، برای همین به این جنبه نیز باید توجه کافی شود. در واقع باید برای انجام هر کاری محیط مناسب آن را بیابیم. برای مثال جای مطالعه، اگر مطالعه است. گام هشتم، از اصل تقویت استفاده کنیم: اگر طالب تکرار رفتار خاص هستیم، بلافاصله بعد از آن رفتار خاص از یک تقویت مناسب استفاده کنیم و برای خود یاداشی در نظر بگیریم.

گام نهم، تأخیرهای عمدی: انجام ندادن کارها همیشه و بدون استثناء بد نیست و مواقعی به سود ما تمام می‌شود. در مواقعی به تعویق انداختن کارها اشکال ندارد و بهتر است در این جا به جای استفاده از واژه‌هایی مثل از زیر کار فرار کردن، مسامحه کاری یا تنبلی، از تأخیر عمدی استفاده کنیم.

گام دهم، استفاده مناسب از زمان: در مدت ۲۴ ساعت بیش از ظرفیت ۲۴ ساعت نمی‌توان کار انجام داد. اگر بگوییم من می‌خواهم در ۲۴ ساعت بیشتر از آنچه امکانپذیر است کار کنم، مثل این است که بگوییم دو کارها اولویت بندی داشته باشیم و اگر لازم باشد بعضی کارهای غیر ضروری را به بعد موکل کنیم.

گام یازدهم، استفاده از یادداشت: در منزل می‌توانیم یادداشت‌هایی را روی آینه چسبانییم یا آن را روی تلوئیزون یا روی داشبورد اتومبیل یا داخل کیف دستی‌مان بگذاریم و با ایگر در اداره هستیم آن را روی میز کار و... قرار دهیم.

❑ فهرست‌های پیشنهادی

فهرستی از همه کارهای شغلی‌تان را که قرار بوده انجام دهید و انجام ندادهایم تهیه کنید. باید چه کاری را شروع می‌کردید؟ چه پیشنهادی ارائه می‌دادید؟ سوئ‌تفاهمی که با سرپرست خود داشتید و قرار بود که با او در این باره صحبت کنید، گزارش‌ی که قرار بود بنویسید، تماس‌هایی که باید برقرار می‌کردید، یادداشتی که باید برمی‌داشتید و مقالاتی از این قبیل. سعی کنید دست‌کم یک صفحه از این برنامه‌های انجام نشده را تهیه کنید.

حالا فهرستی از کارهایی را که باید در منزل انجام می‌دادید و هنوز انجام ندادهایم تهیه کنید. کارهای مربوط به خانه را که هفته‌ها و ماه‌ها و شاید سال‌هاست انجامش را به بعد موکل کرده‌اید.

حالا فهرستی در زمینه روابط شخصی که باید انجام می‌دادید و انجام ندادید، تلفن‌هایی که باید می‌زدید، نامه‌هایی که باید می‌نوشتید، دعوت‌های خانوادگی که قرار بود انجام دهید، مسافرتی که قرار بود با همسر و فرزندان‌تان بروید، همسایه‌ای که قرار بود ملاقاتش کنید و با او آشنا شوید، تلفنی که باید به عمه خانم می‌زدید، دیدار مجدد همکلاسی‌های دوران درس و مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی که انتظار دارید شخص دیگری

ابتکار عملش را به دست گیرد

و فهرستی از کارهایی که قرار است روزی روزگاری برای خود انجام دهید تهیه کنید. شرت‌ک در کلاس موسیقی، رفتن به تعطیلات و مرخصی که مدت‌هاست به تعویق انداخته‌اید، عادت‌های بدی که می‌دانید باید ترک کنید، تمرینات ورزشی که قرار بوده شروع کنید، زبان تازه‌ای که می‌خواستید بیاموزید و...

*روانشناس

نگاه

زندگی نابسامان اهمالکاران

آنان حال هیچ کاری ندارند

❑ **حمیرا ورمقانی***
اهمالکاری یک رفتار رایج است اما برخی بیشتر از سایرین این کار را انجام می‌دهند. برای همه افسرد کم‌بیش این مسئله تلف شدن وقت پیش آمده اما این امر برای برخی از افراد به یک سبک رایج و شیوه متداول در زندگی تبدیل شده است. یک نکته مهم قابل توجه این است که اهمالکاری یک رفتار قابل تغییر است نه یک ویژگی شخصیتی ثابت و غیر قابل تغییر. آنانی که حال هیچ کاری ندارند زندگی شان نابسامان می‌شود اما این وضعیت را می‌توان تغییر داد.
❑❑❑

اهمالکاری یک مانع بر سر مسیر زندگی است و پیشرفت را کند کرده و گاهی به طور کلی افراد را از مسیر زندگی خارج می‌کند.اهمالکاری یک داروی مسکن است که به افراد اجازه می‌دهد که شادی، لذت و رهایی از استرس را تجربه کنند. آنها را از درگیر شدن با امور دشوار و افراد سختگیر محافظت می‌کند اما واقعیت این است که اهمالکاری فقط و فقط سرشوش است و زیر آن احساس‌های منفی چون شرم، عذاب وجدان، نگرانی، غم و بی‌زاری از خود پنهان است. به طور کلی اهمالکاری هر چیزی است جز احساس آرامش.

این افراد در کارشان احساس مسئولیت نمی‌کنند و کم‌کم روابط آنها با دیگران بر هم می‌خورد و دوستان خود را از دست می‌دهند. معمولاً افراد اهمالکار نمی‌دانند چرا اهمالکاری می‌کنند. در مورد این کار احساس بدی دارند. می‌خواهند تغییر کنند اما نمی‌دانند چگونه. اهمالکاری دلایل متفاوتی دارد. گاهی هم خودشان از دلایل آن آگاه نیستند. اما مهم‌ترین آنها می‌تواند مواردی از جمله موارد زیر باشد:

نگرانی نسبت به توانایی خود برای انجام درست کارها باعث ایجاد اضطراب و خودباوری می‌شود و این خود باعث می‌شود تا آخرین



باشید و از قبل مقدمات آن را آماده کرده باشید، انگیزه شما برای انجام آن کار خواهد بود، در شروع غلبه بر اهمالکاری فراموش نکنید که پرداختن به سلامت از همه چیز واجب‌تر است اما از خواب زیاد، بر خوری و دیگر کارهای سست‌کننده اراده بپرهیزید.

در انجام هر کاری یکسری موانع روانی وجود دارد که شناسایی آنها نیازمند دقت و توجه است. شناسایی این موانع روانی گام بزرگی در خاتمه دادن به اهمالکاری است، زیرا زمانی که افراد موانع روانی از جمله خواب کم، علاقه پایین یا حتی خلق نامتناسب خود را شناسایی و رفع کنند، می‌توانند کارها را با سرعت بیشتری انجام دهند. کار را از هر نقطه‌ای که برایتان راحت‌تر و دلنشین‌تر است، آغاز کنید؛ زیرا بر داشتن قدم اول با انگیزه و انجام فعالیت باعث می‌شود نیمه مهم کار را انجام داده باشید. همچنین سعی کنید کارها را برای خودتان به قدم‌های کوچک تبدیل کنید تا برایتان فرسودگی به بار نیاورد. همان اندازه که افکار منفی کار را برایتان خراب و سست می‌کند، افکار مثبت غیرواقعی‌بینانه و داشتن انتظارات بیش از حد از خود هم می‌تواند اهمالکاری را تشدید کند.

کاری را که شوال کرده‌اید بهتر است به اتمام برسانید. گاهی خستگی بهانه اصلی‌رها کردن نصفه کارهاست. داشتن استراحت کوتاه کمک می‌کند که کارها نصفه نماند و با موفقیت هر چه بیشتر امور را به اتمام برسانید. وقتی قصد انجام کاری را دارید ولی مدام آن را به تعویق می‌اندازید درباره آن احساس گناه مؤثر است و آرامش حاصل از آن موقتی است. پس از مدتی عذاب وجدان حاصل از اهمالکاری باعث شومساری و بی‌زاری از خوشتن و ایجاد آسیب‌های جدی در افراد می‌شود. گاهی افراد دوست ندارند و نمی‌خواهند اهمالکاری کنند و قصد دارند کارها را سر موقع انجام دهند اما باز هم نمی‌شود. موانع این امر زیاد است.

***دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی**