

### سبک رفتار



«بی توجهی» از منظر فلسفه و علم الاخلاق رفتاری غیراخلاقی است

# دنیای شلوغ مجازی بی توجه و حواس پرتمان کرده است!

ذهن» برابر می‌داند و ادعا می‌کند که هر دوی آنها «دشمنان معرفت» هستند. محور واحد اندیشه‌های چسترفیلد درباره این مفسده آن است که ناتوانی در توجه، نظم اخلاقی و سلسله مراتب اجتماعی را از بین می‌برد.

### توجه به عنوان بستر آموزش و توسعه اخلاقی

در واقع، فرهنگ دوره روشنگری توجه را به عنوان مهم‌ترین قوه ذهنی برای به کارگیری عقل ارج می‌نهد. مایکل هانتر مورخ در مقاله «کوشش برای ارائه تاریخچه توجه در

فرهنگ و علم» (۲۰۰۳) استدلال می‌کند که در پایان قرن هجدهم، «توجه به چیزی بیش از استعارای مناسب برای اهداف روشنگرانه تبدیل شد.» توجه در آن دوره به عنوان بستر آموزش و پیش‌زمینه توسعه اخلاقی و روحی نیز در نظر گرفته می‌شد. فیلسوف فرانسوی کلود آدرین هلسوسوس، توجه را به‌عنوان منشا مهم روشنگری در نظر می‌گرفت. او در کتاب در باب ذهن یا مقاله‌هایی در باب ذهن و قوای مختلف آن (۱۷۵۸)، «توجه مستمر» را با «ذهن‌های برتر» پیوند می‌دهد.
باین حال، برخلاف اغلب دیگر ستاینندگان توجه این اندیشمنداناپاور رادیکال به گرایش جامعه برای محکوم کردن بی توجهی به‌عنوان مفسده‌های اخلاقی با انتقاد می‌نگریست. او قبل از آنکه این آیین کنترل اخلاقی را رد کند، می‌پرسد: «بازنمایی بی‌وقفه بی توجهی مردم به مثابه نوعی جرم، چه اهمیتی دارد؟» توجه همچون دستاوردی اخلاقی ترویج می‌شد که برای پرورش شخصیت سالم ضروری بود.
توماس رید، فیلسوف، مهم‌ترین مبلغ آموزه «عقل سلیم» در اسکاتلند قرن هجدهم، در مقالاتی در باب قدرت‌های فال ذهن بشر (۱۷۸۸)، استدلال می‌کند که «قوانینی اخلاقی در باب توجه وجود دارد» که «بدهات آنها کمتر از اصول موضوعه ریاضیات نیست.» قوانین اخلاقی توجه مستلزم پرورش و آموزش بودند و وظیفه آموزش‌دهندگان آن بود که اطمینان حاصل کنند جوانان در برابر کسب «عادات بی توجهی» محافظت می‌شوند. بی توجهی به‌طور روزافزون به‌منزله مانعی در برابر اجتماعی شدن جوانان نگریده می‌شد.
مقایله با عادت بی توجهی در بین کودکان و جوانان به دغدغه اصلی آموزش و پرورش در قرن هجدهم تبدیل شد. آموزش‌دهندگان آموزه در رابطه با جلب توجه کودکان دغدغه داشته‌اند. اما این دغدغه در قرن هجدهم از اهمیتی بی‌سابقه برخوردار شد. توجه برای پرورش ذهن استدلال گر و همچنین برای توسعه اخلاقی و روحی مهم شمرده می‌شد. کتاب‌های راهنما برای والدین، نظیر آموزش عملی (۱۷۹۸) به‌قلم مارا اجورث، تأکید داشتند که پرورش تمرکز و توجه مستلزم کوشش و مهارت است.

#### بی توجهی به مثابه یک تهدید اجتماعی

بی توجهی به مثابه تهدیدی اجتماعی نخستین بار در اروپای قرن هجدهم ظهور کرد، در طول دوره روشنگری، درست هنگامی که منطق و علم دقیق و اسطوره را نقد می‌کردند.واژمانله‌انگلیسی آکسفورد یک مدخل رادر سال ۱۷۱۰ از نشریه تاتلر به عنوان نخستین ارجاع به این واژه ذکر می‌کند که بی توجهی را با تبدیلی پیوند می‌دهد؛ هر دو به عنوان مفاسد اخلاقی یا عملیات اجتماعی جدی نشان داده می‌شوند.فیلسوفان و علمای اخلاقی که در صف مقدم فرهنگسازی بودند، «عادت بی توجهی» را نه صرفاً یک ضعف اخلاقی مجزا، بلکه منشا دیگر مفاسد توصیف می‌کردند. جیمز بینی، فیلسوف اخلاق اسکاتلندی که با بیان اضطراب‌های اخلاقی خود شهرت یافته بود، در رساله‌ای «در باب حقیقت» (۱۷۷۰)، بی توجهی را منشا «عادات پتیکلرانه‌ای» در نظر می‌گیرد که «قوه اخلاق را تنزل می‌دهد.» او اظهار می‌کند: «ما دچار بسیاری از عادت بد نشده‌ایم که اگر خوب توجه کرده بودیم، می‌توانستیم از آنها پرهیز کنیم. بیستی بی توجهی را با «نامهربانی و ناخردندی» پیوند می‌دهد و هشدار می‌دهد که اگر به این عادت بد فرصت بال و پر پیداکردن بدبهم، نظم اجتماعی فرو خواهد پاشید.

#### بی توجهی دشمن معرفت است

در انگلستان، مفسران ادبی قرن هجدهم، نظیر ریچارد استیل یکی از بنیانگذاران روزنامه گاردین و ساموئل جانسون اخلاق گرا و مقاله‌نویس، بی توجهی را

نشانه‌ای از «شیوه تفکر بی در و پیکر» در نظر می‌گرفتند. آنها روش‌هایی را برای مقابله با «شتابزدگی ذهن» توصیه می‌کردند؛ شتابزدگی که «برخی روح‌های پر مشغله گرفتاری هستند.» یکی از پر ارجاع‌ترین توصیه‌نامه‌ها درباره مسئله بی توجهی در قرن هجدهم چنین نام داشت: عناصر تربیت مودبانه؛ گلچینی دقیق از میان نامه‌های جناب فیلیپ دورمر استستپوب فقید، اربل چسترفیلد، به پسرش (۱۷۷۴). چسترفیلد در مارس ۱۷۴۶ چنین می‌نویسد: «از دیدگاه من، هیچ چیز بیشتر از بی توجهی و حواس پرتی، توهین به جمع به شمار نمی‌رود.» او در نامه‌ای به تاریخ‌نویز تالوئه ۱۷۵۲، بی توجهی را با «تنبلی

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



در دهه‌های اخیر شاهد چرخشی چشمگیر در مفهوم‌سازی از بی توجهی هستیم. برخلاف قرن هجدهم که بی توجهی به مثابه امری غیر عادی در نظر گرفته می‌شد، امروز بی توجهی اغلب به‌عنوان حالت عادی نشان داده می‌شود. عصر کنونی اغلب همچون عصر حواس‌پرتی توصیف می‌شود و بی توجهی دیگر مثل عارضه‌ای ترسیم نمی‌شود که افراد اندکی دچار آن هستند. امروزه، زوال توانایی آدمی برای توجه را همچون مسئله‌ای وجودی ترسیم می‌کنند که با آثار بناپر ادعای مخرب جریان دیجیتال اطلاعات پیوند دارد؛ جریان اطلاعاتی که بی‌وقفه به‌سر راه ما هجوم می‌آورد

پدر و مادرها، معلم‌ها، برنامه‌ریزان آموزشی، کارفرماها، مدیران رسانه و حتی سیاستمدارها دنبال جوانی برای این سؤالند که «چطور می‌شود توجه جوانان را جلب کرد؟» حالا با گسترش روزافزون جریان

مهییب اطلاعات، این حواس‌پرتی و بی توجهی میان کودکان و جوانان، گویا به مرزهای جنون آمیزی رسیده است، اما نگاهی تاریخی به مسئله «توجه» سوپه‌های نامرئی تری از این ماجرا را آشکار می‌کند. در واقع، شاید گلابه مداوم از حواس‌پرتی، بر آمده از شورش جوانان علیه مراجع اخلاقی زمانه باشد.

### فضای مجازی، اضطراب فومو و حواس‌پرتی

ظهور اینترنت و دسترسی گسترده به فناوری دیجیتال، باعث شده است وسط منابع بی پایانی از حواس‌پرتی احاطه شویم؛ متن‌ها، ایمیل‌ها و پست‌های اینستاگرامی دوستامان، ویدیوها و موسیقی‌ها، اخبار دائماً در حال تغییر بازار سهام و... برای آن که به کارمان برسیم، تلاش کنیم که جریان دیجیتال راخاموش کنیم، اما انجام این کار دشوار است، آن هم‌وقتی به «اضطراب فومو» (اضطراب از دست دادن اخبار و مطالب در شبکه‌های اجتماعی) مبتلا هستیم. تری مدرن از دست دادن، برخی افراد فکر می‌کنند که اراده ما به این دلیل این قدر ضعیف است که مغم‌زمان پسر اثر ییاهوی دیجیتال اسپید دیده است، اما سرزنش فناوری به‌خاطر افزایش بی توجهی را نه‌جاست. تاریخ نشان می‌دهد که اضطراب به‌علت نوآوری‌های جدید شدید نمی‌شود، بلکه برای اثر تهدیدی تشدید می‌شود که این نوآوری، هر چه می‌خواهد باشد، در مرجعیت‌های اخلاقی زمانه تحمیل می‌کند.

### بی توجهی به مثابه یک تهدید اجتماعی

بی توجهی به مثابه تهدیدی اجتماعی نخستین بار در اروپای قرن هجدهم ظهور کرد، در طول دوره روشنگری، درست هنگامی که منطق و علم دقیق و اسطوره را نقد می‌کردند.واژمانله‌انگلیسی آکسفورد یک مدخل رادر سال ۱۷۱۰ از نشریه تاتلر به عنوان نخستین ارجاع به این واژه ذکر می‌کند که بی توجهی را با تبدیلی پیوند می‌دهد؛ هر دو به عنوان مفاسد اخلاقی یا عملیات اجتماعی جدی نشان داده می‌شوند.فیلسوفان و علمای اخلاقی که در صف مقدم فرهنگسازی بودند، «عادت بی توجهی» را نه صرفاً یک ضعف اخلاقی مجزا، بلکه منشا دیگر مفاسد توصیف می‌کردند. جیمز بینی، فیلسوف اخلاق اسکاتلندی که با بیان اضطراب‌های اخلاقی خود شهرت یافته بود، در رساله‌ای «در باب حقیقت» (۱۷۷۰)، بی توجهی را منشا «عادات پتیکلرانه‌ای» در نظر می‌گیرد که «قوه اخلاق را تنزل می‌دهد.» او اظهار می‌کند: «ما دچار بسیاری از عادت بد نشده‌ایم که اگر خوب توجه کرده بودیم، می‌توانستیم از آنها پرهیز کنیم. بیستی بی توجهی را با «نامهربانی و ناخردندی» پیوند می‌دهد و هشدار می‌دهد که اگر به این عادت بد فرصت بال و پر پیداکردن بدبهم، نظم اجتماعی فرو خواهد پاشید.

### بی توجهی دشمن معرفت است

در انگلستان، مفسران ادبی قرن هجدهم، نظیر ریچارد استیل یکی از بنیانگذاران روزنامه گاردین و ساموئل جانسون اخلاق گرا و مقاله‌نویس، بی توجهی را نشانه‌ای از «شیوه تفکر بی در و پیکر» در نظر می‌گرفتند. آنها روش‌هایی را برای مقابله با «شتابزدگی ذهن» توصیه می‌کردند؛ شتابزدگی که «برخی روح‌های پر مشغله گرفتاری هستند.» یکی از پر ارجاع‌ترین توصیه‌نامه‌ها درباره مسئله بی توجهی در قرن هجدهم چنین نام داشت: عناصر تربیت مودبانه؛ گلچینی دقیق از میان نامه‌های جناب فیلیپ دورمر استستپوب فقید، اربل چسترفیلد، به پسرش (۱۷۷۴). چسترفیلد در مارس ۱۷۴۶ چنین می‌نویسد: «از دیدگاه من، هیچ چیز بیشتر از بی توجهی و حواس پرتی، توهین به جمع به شمار نمی‌رود.» او در نامه‌ای به تاریخ‌نویز تالوئه ۱۷۵۲، بی توجهی را با «تنبلی

دیدگاه وایکاره، افراد بی توجه فاقد پایداری و منش اخلاقی لازم برای تمرکز هستند. آنها «فردایی بی‌ملاحظه، بی‌دقت، دمدمی مزاج و خوش گذران توصیف می‌شدند.» افرادی نسبتاً نابالغ، بی‌پرواواعتمادناپذیر ترسیم می‌شدند.

وایکارد اعتقاد داشت که روش‌های ضعیف فرزندپروری منشا بیماری بی توجهی است و این عارضه در بین جوانان نسبت به افراد مسن تر شیوع بیشتری دارد. نخستین کتاب درباره بیماری بی توجهی به زبان انگلیسی، کاشوی در باب الکساندر کرچوتون بود. از دیدگاه کرچوتون، اختلال بی توجهی «متعلق به حوزه پزشکی بود»، اما تحت تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی قرار داشت. او مدعی بود که توجه می‌تواند به‌طور نامطلوبی تحت تأثیر آموزش ضعیف، فقدان انگیزه و عوامل خانوادگی قرار بگیرد.
ما بی توجهی از روی عادت و هم استفاده بیش از حد از توجه می‌تواند ذهنی تبدیل شود. کرچوتون اظهار می‌کرد آنهاپی که از توجه بی‌توان بودند، «درجه‌ای غیرطبیعی از ناآرامی داشت.» برانگیخته می‌شوند. او می‌نویسد آنهاپی که از این عارضه ناتوان کننده رنج می‌برند، «ارای نام خاصی برای وضعیت احساسات خود هستند» آنها «می‌گویند دچار بی‌قراری شده‌اند.» در طول قرن نوزدهم، حالت بی توجهی کاملاً به‌امری اخلاقی تبدیل شد. بی توجهی چون تهدیدی برای پیشرفت صنعتی، توسعه علمی و رفاه نگریده می‌شد. استناددان سیاسی اسکاتلندی ویلیام پلفیر، اتفاق نظر غالب بر سر این موضوع را در جمله زیر خلاصه می‌کند:«نزول منش اخلاقی واز دست رفتن توجه به‌اصول بنیادینی که رفاه وامنیت جامعه به آنها وابسته است که هر دوی این‌ها مشکل‌ها هم‌راه با ثروت پدید می‌آیند، قدرت‌مندترین عوامل در سقوط ملل.» تا دهه ۱۹۷۰، هنگامی که تشخیص پزشکی منطقی اختلال نقص توجه زایر، دی‌آورد گفت‌مان غالب شد واز آن برای فهم یک جنبه از بی توجهی واقعی استفاده شد، معمولاً عارضه اجتماعی شایع بی توجهی اساساً به‌عنوان عارضه کنترل اخلاقی ناقص بازنمایی می‌شد.

### عصر دیجیتال و تغییر نگاه به مقوله بی توجهی

در دهه‌های اخیر شاهد چرخشی چشمگیر در مفهوم‌سازی از بی توجهی هستیم. برخلاف قرن هجدهم که بی توجهی به مثابه امری غیر عادی در نظر گرفته می‌شد، امروز بی توجهی اغلب به‌عنوان حالت عادی نشان داده می‌شود. عصر کنونی اغلب همچون عصر حواس‌پرتی توصیف می‌شود و بی توجهی دیگر مثل عارضه‌ای ترسیم نمی‌شود که افراد اندکی دچار آن هستند. امروزه، زوال توانایی آدمی برای توجه را همچون مسئله‌ای وجودی ترسیم می‌کنند که با آثار بناپر ادعای مخرب جریان دیجیتال اطلاعات پیوند دارد؛ جریان اطلاعاتی که بی‌وقفه به‌سر راه ما هجوم می‌آورد. نیکولاس کار در کتاب «کجه‌عمق‌ها، اینترنت چگونه در حال تغییر شیوه‌ای است که می‌خوانیم، می‌اندیشیم و به یاد می‌آوریم» (۲۰۱۰)، ادعا می‌کند: «اینترنت توجه ما را جلب می‌کند فقط برای آنکه آن را پرکنده سازد.» از دیدگاه دنیل لویتین، عصب‌شناس آمریکایی، حواس‌پرتی‌های جهان واقعی‌ما می‌تواند به مغز ما آسیب بزند. با وجود این، نگرانی‌های اخلاقی‌ای که همواره زیربنای دغدغه خاطر جامعه درباره بی توجهی بوده، هنوز هم در اول‌نمایش نهفته است. همان‌طور که منتقد ادبی آمریکایی سون بریر کس اذخراآورد کرده است: «آنچه می‌نامم این است: که واژه‌های توجه و اخلاقی بافوریتی شدید همراه هم به ذهن من خطور می‌کنند.»

این چیزها برای هر مورخی معنادار است. بی توجهی در طول تاریخ خود، نوعی امعان نظر دربراه نگرانی‌های مربوط به مرجعیت اخلاقی به‌شمار می‌رفته است. امعان نظری که تغییر شکل داده و موجه جلوه می‌کرده است. کشف آن در درجه اول، نیکوش نهفته است. همان‌طور که فکری عصر خرد، حقایق مقدس سنست را رد می‌کرد و اصرار داشت که استدلال‌ها باید مبتنی بر شواهد و منطق باشند. همانطور که معلمان در طول تاریخ می‌دانند، جلب توجه جوانان همواره یک‌چور چالش است، اما هنگامی که مرجعیت اخلاقی حاکم بر جوانان دست‌مایه کشمش

شود، این مسئله که چه کسی توجه آنها را جلب خواهد کرد، به مسئله‌ای اضطراری تبدیل خواهد شد. این یکی از دلایلی است که فیلسوفان اخلاق به مسئله بی توجهی روی آوردند و نکته‌ای بود که جان دویبی در روان‌شناسی کوشی (۱۸۹۷) به آن اذعان کرده و گفت: «ما وقتی از توجه آگاه می‌شویم که جامعه با ادعاهای رقیب برای آن روبه‌رو است.»

### رابطه مستقیم توجه و ارزش‌گذاری

اگرچه بی توجهی به‌عنوان قطب مخالف توجه بازنمایی می‌شود، سوده‌مندتر آن است که موضوع حواس‌پرتی را نوعی نگرانی درباره عدم توجه مردم به آن چیزی بدانیم که به عنوان کانون مشرووع توجه بازنمایی می‌شود. این نگرانی همچنین بیانگر ترسی است مبنی بر اینکه فرد بی توجه ممکن است به سنت‌های فرهنگی و متون نادرست، بیش از حد توجه کند. این نکته را اشری ترکل که درام‌آی. تی رابطه انسان‌با جهان آنلایین را مطالعه می‌نماید، تأیید می‌کند. ترکل در کتاب باز پس‌گیری گفت‌وگو، قدرت مکالمه در عصر دیجیتال (۲۰۱۵) می‌نویسد: چیزهای زیادی با «توجه» در معرض خطر قرار می‌گیرند» زیرا «اینکه توجه را کجا صرف می‌کنیم، شیوه‌ای است که نشان می‌دهد به چه چیزی ارزش می‌دهیم.» تصور عصر حواس‌پرتی مرتبط است با تردید ما در پاسخ به این پرسش: که «توجه به چه به چه.» اضطراب‌های تغییر شکل یافته درباره مرجعیت اخلاقی که در شکل وسواس نسبت به حواس‌پرتی محصول تکنولوژی در کودکان و جوانان بروز می‌یابد، ابعدای نامعقول پیدا کرده است. باین حال، همان‌طور که بیشتر ناظران آگاه می‌دانند، کودکانی که به معلمان خود بی توجه هستند، اغلب نسبت به پیام‌های متنی‌ای که در ریافت می‌کنند به‌شکلی وسواس‌گونه توجه دارند.

### آیا زوال توجه نشانه عصری تاریک و قریب‌الوقوع است؟

اغلب ناکامی در الهام‌بخشی و جلب تخیل جوانان، به حالت بی توجهی ذهنی آنها نسبت داده می‌شود.اغلب اوقات مری‌های آموزش و پرورش، در واکنش به این وضعیت، رویکردی تقدیرگرانه در پیش می‌گیرند که با عادات خواننده بدون توجه که در نسل دیجیتال مغزوفی گرفته می‌شوند، هم‌راه است. این الگو در آموزش عالی آشکار است. طبق این الگو، بنا به فرض که دیگر دانشجوایان نمی‌شود توقع داشت که متون طولانی دشوار را بخوانند یا به سخنرانی‌های جدی در کلاس توجه کنند، به تطابق مواد درسی با ذهنیتی بی توجه نسل دیجیتال منجر شده است. دعوت به تغییر محیط آموزشی برای آنکه «مناسب دانشجو‌شود»، در آموزش عالی به امری رایج تبدیل شده است. این واکنش چقدر متفاوت است یا اینکه فیلسوفان اخلاقی نظیر گوگالد استیوارت که مسئله دانشجویی بی توجه دغدغه آنها نیز هست، استیوارت، نویسنده کتاب «کلیات فلسفه اخلاق: برای استفاده دانشجویان در دانشگاه ادینبور» (۱۷۹۳)، بر این باور بود که از طریق آموزش اخلاقی می‌توان به مسئله بی توجهی فلق آمد. برخلاف برخی متخصصان‌دانشگاهی معاصر، او «عادت اولیبه بی توجهی» را مسئله‌ای در نظر می‌گرفت که باید حل شود نه اینکه واقعیتی تغییرناپذیر در وجود آدمی باشد. هلسوسوس فیلسوف فرانسوی عمیقاً اعتقاد داشت هر کسی توان آن را دارد که «توجه مداوم» و «پیروزی بر تبدیلی» را به دست آورد.

متأسفانه، خوش‌بینی هلسوسوس موجب دیدن در نوعی روحیه تسلیم شده است. توجه همچنان امری مطلوب دانسته می‌شود که دستیابی به آن تقریباً ناممکن است. آنچه‌آن که یکی از این روایت‌های جنجالی هشدار می‌دهد: «زوال همه‌گیر توجه نشانه طغی عصری تاریک و قریب‌الوقوع است.» تقدیرگرایی نهفته در این شکوه، هلسوسوس را بریشان حال می‌کرد.

**نقل از:وب سایت ترجمان /نوشته:فرانک فوردی/ ترجمه: علی بزگر /تلخیص:سیمین جم/ مرجع:وب‌سایت ایان**

### سبک مراقبت



آیا شما هم از اهمال کاری لذت می‌برید؟!

## همین حالا دست به کار شو! فردادیر است

■ لیلا قاسمی

**اهمال کاری یعنی کارهای ضروری را عقب بیندازیم و ترجیح دهیم که ابتدا به سراغ کارهایی با ضرورت کمتر برویم.**
به بیان دیگر، کارهایی که لذت‌انجام‌شان بیشتر یا رنج انجام‌دادن‌شان کمتر است را در فهرست فعالیت‌های خود (مستقل از اهمیت و ضرورت واقعی آنها) در اولویت قرار دهیم.
حضرت علی(ع) در این زمینه می‌فرماید:«...ای ابادر، تو را از امروز و فردا کردن به خاطر آرزوی درازت بر حذر می‌دارم، چراکه تو برای امروز هستی و نه برای روزهای آینده.
بله، اگر اقدر امروزت را دانستی او برای تو فردایی بود، برای آنچه در آن روز گذشته به دست آورد‌های، هرگز پشیمان نخواهی شد.»
امیرالمؤمنین (ع) نیز در باره لذت‌های زودگذر می‌فرماید: «چه بسا ساعتی کامروابی، دیگرم، فرموده‌است: در تعجیب از آن کس که به نتایج بد لذت‌ها شناخت دارد، ولی از آن دست‌نکشیده و عفت به خرج نمی‌دهد!

با این مقدمه، نوشتار خود را در باره اهمال کاری و ابعاد آن ادامه می‌دهیم.

=====

که منتظر زمان مناسب رنگ‌آمیزی اتاق خود است، اما هنوز زمان و حال و حوصله انجام آن را پیدا نکرده است!
افکاری که بر اهمال کاری ما مؤثرند به ما تلقین می‌کنند که ما هیچ‌گونه کنترلی بر زمان نداریم. به ما می‌گویند تازمانی که وقت مناسب کاری فرا برسد باید صبر کنیم. می‌گویند ما زودتر از موعد نمی‌توانیم پروژه‌ها را برامه‌ریزی کنیم و در زمان مناسب آنها را انجام دهیم. اما این باور غلط است. ما یقیناً بر زمان انجام کار تسلط داریم. ما خود انتخاب می‌کنیم که کاری را شروع کنیم یا خیر.

ما توانایی آن را داریم تا اختیار عمل را در دست بگیریم و دست به کار شویم. پس همین الان اختیار عمل را دست بگیریم و دست به کار شویم. در حقیقت ما باید پیذبریم که در حال بهانه‌جویی هستیم. باید تصمیم قطعیانه بگیریم و اقدام به عمل کنیم. باید خود را مجبور به عمل کنیم. باید به خود روحیه بدهم و خود را تحسین کنیم و در آخر با توجه به روانشناسی شخصیت با ریشه‌یابی و رفع ریشه‌ای مشکل تنها افرادی این حس را دارند که لذت بردن از اهمال‌کاری برایشان سخت و ناخوشایند است و خود را واقع دچار نوعی تضاد هستند. مثلاً مسعود از اینکه اهمال‌کاری می‌کند احساس گناه می‌کند، اما آیا این احساس گناه او را از اهمال‌کاری می‌داند؟ خیر. او با سرگرم کردن خود احساس گناه را از خود دور می‌کند. مثلاً گردش و گپ با دوستان و...

ایجاد احساس گناه در مورد اهمال‌کاری راهی است که دیگران در آن نقش به‌سزایی دارند. وقتی اهمال‌کاری می‌کنیم دیگران حرفهایی به ما می‌زنند که در ما احساس گناه ایجاد می‌کنند و در دفعات بعدی اهمال‌کاری آن حرف‌های گناه برانگیز به ذهن ما خطور می‌کنند. نکته مهم این است که هرچه بیشتر مستعد احساس گناه باشیم به همان اندازه کمتر از یک لحظه تبدیلی آرامش بخش لذت می‌بریم. این مسئله تقریباً مطلوبیت اهمال‌کاری را از بین می‌برد. آیا وقتی حالم خوب است و حوصله‌اش را دارم کاری را انجام می‌دهم؟ در واقع هیچ زمان ایده‌آلی برای شروع کار وجود ندارد.

گناه برانگیز به ذهن ما خطور می‌کنند، نکته مهم این است که هرچه بیشتر مستعد احساس گناه باشیم به همان اندازه کمتر از یک لحظه تبدیلی آرامش بخش لذت می‌بریم. این مسئله تقریباً مطلوبیت اهمال‌کاری را از بین می‌برد. آیا وقتی حالم خوب است و حوصله‌اش را دارم کاری را انجام می‌دهم؟ در واقع هیچ زمان ایده‌آلی برای شروع کار وجود ندارد.
هیچ‌کدام از ما همیشه در حال فعالیت است. هیچ‌کدام از ما همیشه در بدن وجود ندارد تا به ما آرام دهد که الان زمان توقف اهمال‌کاری و هنگام شروع کار است. به عنوان مثال، بهرام چشیدن ماست است.



#### ایجاد احساس گناه در مورد

اهمال کاری راهی است که دیگران در آن نقش به‌سزایی دارند. وقتی

اهمال کاری می‌کنیم دیگران حرف‌هایی به ما می‌زنند که در ما احساس گناه ایجاد می‌کنند و در دفعات بعدی اهمال‌کاری آن حرف‌های گناه برانگیز به ذهن ما خطور می‌کنند. نکته مهم این است که هرچه بیشتر مستعد احساس گناه باشیم به همان اندازه کمتر از یک لحظه تبدیلی آرامش بخش لذت می‌بریم. این مسئله تقریباً مطلوبیت اهمال‌کاری را از بین می‌برد. آیا وقتی حالم خوب است و حوصله‌اش را دارم کاری را انجام می‌دهم؟ در واقع هیچ زمان ایده‌آلی برای شروع کار وجود ندارد.
هیچ‌کدام از ما همیشه در حال فعالیت است. هیچ‌کدام از ما همیشه در بدن وجود ندارد تا به ما آرام دهد که الان زمان توقف اهمال‌کاری و هنگام شروع کار است. به عنوان مثال، بهرام چشیدن ماست است.