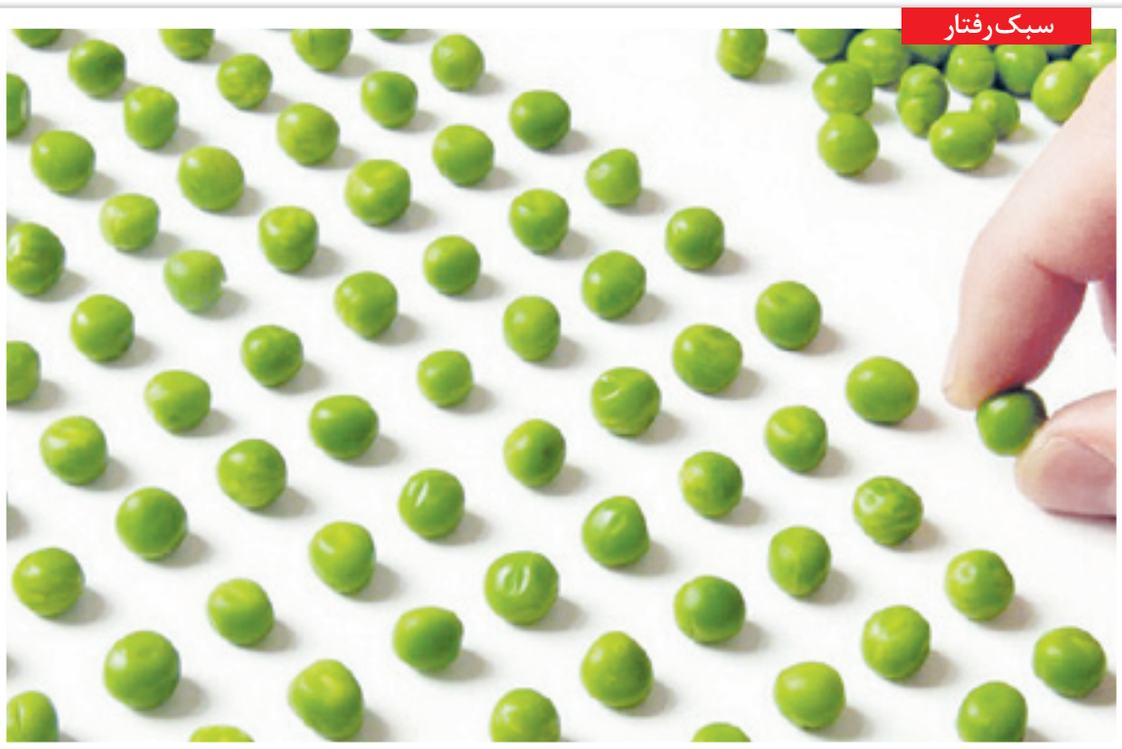
سبک رفتار



«کمال طلبی» شما را تا مرز افسردگی مزمن می‌کشاند

خودشان را می‌کُشند تا کار به بهترین شکل انجام شود!

تلخیص: حسین گل‌محمدی

اگر کمال‌طلب باشید، خودتان را می‌کشید تا کارها را به بهترین شکل انجام بدهید؛ کارهای نصفه نیمه اعصابتان را خرد می‌کند؛ هر چیزی اگر عالی نباشد، آزارتان خواهد داد؛ احساس شرم و گناه هرگز دست از سرتان برنمی‌دارد و چون اغلب اوقات زورتان به واقعیت نمی‌چربد، نهایتاً پژمرده می‌شوید. مارگارت راثرفورد روانشناسی است که می‌گوید کمال‌طلبی ناسالم آنقدر پیش می‌رود که خیلی پنهان و بی‌سروصدا صاحبش را دچار افسردگی می‌کند. او به این اختلال می‌گوید «افسردگی نقاب‌دار.» راثرفورد سال‌هاست درباره کمال‌طلبی منفی تحقیق کرده و راهنمایی عملی برای درمان آن پیشنهاد می‌کند. این مطلب را مارگارت راثرفورد نوشته و در وب‌سایت «سایکی» منتشر شده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه فاطمه زلیکانی منتشر کرده است. خلاصه مطلب را در ادامه می‌خوانید.

کمال‌طلبی هم منفی و مثبت دارد

۱

«اگه ارزش داره این کار رو انجام بدی، می‌ارزه خوب انجامش بدی.» خیال می‌کنید، تا بزرگ شدم، این جمله را چند بار شنیدم؟ والدینم می‌خواستند (اگر احیاناً این نکته را از رفتارشان یاد نگرفته بودم) به خاطر داشته باشم کارها را به بهترین شکل ممکن انجام دهم. آنها سعی می‌کردند چیزی را به من بیاموزند که برخی روانشناسان «کمال‌طلبی سازنده» یا «کمال‌طلبی سالم» می‌نامند. این ویژگی شخصیتی سبب می‌شود فرد کارها را به بهترین شکل ممکن انجام دهد و احساس لذت و حتی کامیابی را در زندگی تجربه کند. افرادی که کمال‌طلبی سازنده یا «مثبت» دارند به فرآیند انجام کار توجه می‌کنند و از اشتباهات و حتی شکست‌هایشان درس می‌گیرند. این صفت را معمولاً ویژگی مفیدی می‌دانند که از خویشتنداری و وظیفه‌شناسی بیشتر نشئت می‌گیرد، اما کمال‌طلبی وجه تاریک‌تری هم دارد. برنه براون، نویسنده امریکایی و استاد دانشگاه در اولین کتابش موهبت کامل‌نبودن (۲۰۱۰)، این نوع کمال‌طلبی را «پدیده‌ای خود ویرانگر و نظامی از باورهای اعتیادآور» تعریف می‌کند. به اعتقاد وی، وجه تاریک کمال‌طلبی «مقوم این اندیشه است که اگر در همه‌چیز عالی باشم، عالی زندگی کنم و اگر هر کاری را عالی انجام دهم، با احساسات دردناکی مانند شرم، قضاوت و سرزنش دیگران روبه‌رو نمی‌شوم یا می‌توانم آنها را به حداقل برسانم.» لازمه این نوع کمال‌طلبی آن است که مدام خودمان را با انتظاراتی تطبیق دهیم که از مفهوم «عالی» برداشت می‌کنیم. احساس شرم درونی، که باید فرونشانده شود این نوع کمال‌طلبی را تقویت می‌کند. در این نوع کمال‌طلبی، فرد حس رضایت را تجربه نمی‌کند و کیلومترها از احساس لذت فاصله دارد. با این حال، بسیاری از افراد احساس می‌کنند همیشه باید کامل و عالی باشند، گویی کامل بودن همه چیز است. به اعتقاد آنها، کامل نبودن است که نقص است. همین است که در بسیاری از مقالات روانشناسی، این نوع کمال‌طلبی را «کمال‌طلبی ناسالم» یا «کمال‌طلبی منفی» می‌نامند. در این نوع کمال‌طلبی، هدف با فرآیند هیچ ارتباطی ندارد. کمال‌طلبی هدف‌محور سبب می‌شود فرد فشار روانی فراوانی را تجربه کند و مدام در تلاش و تقلا باشد. معتقدم این نوع کمال‌طلبی به سلامت روان فرد آسیب‌های فراوانی وارد می‌کند. برای مثال، اگر شناگری هستید که کمال‌طلبی سازنده دارد، تلاش می‌کنید رکورد شخصی‌تان را بشکنید. این تصمیم احساسات خوشایند فراوانی با خود به همراه می‌آورد. اگر مسابقه را ببرید، محشر است، اما اگر کمال‌طلبی‌تان از نوع منفی است، می‌خواهید بهترین شناگر باشید و هدفتان برنده‌شدن در همه مسابقات است. اگر این اتفاق نیفتد، ندای شرم احساس بی‌ارزشی یا کم‌ارزشی را در درونتان زنده می‌کند. بسیاری از کمال‌طلب‌ها جایی بین دو سر این طیف قرار می‌گیرند؛ اما تجربیات بالینی‌ام توجه مرا به مسئله دیگری جلب کرده است. افرادی که به کمال‌طلبی منفی دچارند، حتی ممکن است خود را کمال‌طلب ندانند. آنها هرگز نمی‌پذیرند آنچه به حد کمال انجام داده‌اند به‌قدر کافی خوب است. همیشه هدف دیگری تعریف می‌کنند که باید به آن برسند. هدف بعدی و بعدی و بعدی.

کمال‌طلبی منفی و افسردگی نقابدار

۲

تفکر و زیست کمال‌طلبانه زمانی ایجاد می‌شود که افراد بدون امنیت و حمایت عاطفی بزرگ می‌شوند. کمال‌طلبی منفی می‌تواند واکنشی به ترومای دوران کودکی یا انتظارات فراوان فرهنگی یک جامعه هم باشد؛ چنین جامعه‌ای آسیب‌پذیری را خفیف و حقیر می‌شمارد، در نتیجه فرد برای آنکه به‌لحاظ عاطفی زنده بماند، تلاش می‌کند همه‌چیز را به کمال انجام دهد. در ۱۰ سال اخیر، بیش از گذشته افرادی را درمان کرده‌ام که دقیقاً نمی‌دانند چرا برای درمان مراجعه کرده‌اند. آنها به‌شدت مقاومت به خرج می‌دهند و نمی‌توانند رنج‌های عاطفی‌شان را ابراز کنند. تعجب می‌کنم اصلاً توان بیان چنین احساساتی را داشتند یا نه، اما وقتی جلسات مشاوره ادامه می‌یافت، آرام‌آرام جسارت پیدا می‌کردند و رازهایی را بازگو می‌کردند که از بیانشان شرم داشتند. دیوار نفوذناپذیر سکوتشان آرام‌آرام فرو می‌ریخت و احساس تنهایی و ناامیدی عمیق‌شان خودش را آشکار می‌کرد. از تجربیات و شرح احوال بسیاری از مراجعانی که طی ۲۵ سال گذشته دیده‌ام استفاده کردم و نظراتم را درباره کمال‌طلبی و مواجهه مؤثر و دلسوزانه با این پدیده در کتاب «افسردگی کاملاً پنهان: رهایی از کمال‌طلبی، آنگاه که نقاب افسردگی می‌شود» (۲۰۱۹) مطرح کردم. تلاش کردم به این پرسش‌ها بپردازم که چگونه نوع خطرناکی از افسردگی که کمال‌طلبی تقویتش می‌کند، می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. این مسئله را سندرم «افسردگی نقاب‌دار» نامیدم. ۱۰ ویژگی شناسایی کرده‌ام که در تصمیم‌گیری‌های روزانه و رفتار افرادی می‌بینیم که علائم ابتلا به این سندرم را نشان می‌دهند: ۱- به‌شدت کمال‌طلب هستید و منتقدی درونی مدام احساس شرم و ترس را در شما تقویت می‌کند. ۲- بیش از حد احساس مسئولیت به خرج می‌دهید و به‌دنبال راه‌حل هستید. ۳- نمی‌توانید به‌راحتی احساسات رنج‌آورتان را بپذیرید و بیانشان کنید. بیشتر اوقات دست به تحلیل امور می‌زنید یا «در ذهنتان» زندگی می‌کنید. ۴- احتمال سوءاستفاده یا تروما را در گذشته و حال انکار یا رد می‌کنید یا آن را بی‌اهمیت می‌دانید. ۵- خیلی نگران هستید (اما نگرانی‌تان را پنهان می‌کنید) و از موقعیت‌هایی که کنترلی بر آنها ندارید می‌پرهیزید. ۶- توجهتان بیشتر معطوف کارکردن و برآوردن انتظارات دیگران است و احساس ارزشمندی‌تان را از دستاوردهایتان به دست می‌آورید. ۷- صادقانه نگران سلامت و رفاه دیگرانید و برای این کار وقت می‌گذارید، اما به دنیای درونتان چندان توجه نمی‌کنید. ۸- به‌شدت اعتقاد دارید باید «مواهب زندگی‌تان را برشمارید.» احساس می‌کنید هر رویکرد دیگری نشان از ناسپاسی است. ۹- نمی‌توانید به‌راحتی روابط عاطفی و صمیمانه بسازید، اما در حوزه کاری و حرفه‌ای‌تان بسیار موفق هستید. ۱۰- ممکن است همزمان به مسائل دیگری دچار باشید که سلامت روانتان را تهدید می‌کند، مانند اضطراب، کنترل‌کردن‌ها مانند اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)، اختلال اضطراب فراگیر (GAD)، یا اختلال خوردن. اگر تعداد زیادی از این ۱۰ ویژگی یا همه آنها را در خودتان پیدا می‌کنید، می‌توانید بفهمید چرا چنین احساسی دارید، چطور متوجه نشدید کجای کار می‌لنگد و چرا حتی از فکرکردن به آن شرمگین می‌شدید. فهم این نکته به‌تنهایی امیدبخش است. من پادزهر افسردگی نقاب‌دار را یافته‌ام: پذیرش خویشتن. اگر مطمئن شدید کمال‌طلبی ناسالم دارید، که احتمالاً نقابی برای مواجه‌نشدن با مسائل عمیق عاطفی‌تان است، پیشنهاد می‌کنم این پنج مرحله را دنبال کنید. این مراحل کمک‌تان می‌کند: هوشیاری، تعهد، مواجهه، ارتباط و تغییر.

هوشیار باشید؛ کمال‌طلبی‌تان جدی است

۳

در این مرحله، در درجه اول باید به اهمیت این حقیقت آگاه شوید که کمال‌طلبی‌تان مسئله‌ای جدی است. شناخت مسئله بخشی از فرآیند بهبود عاطفی ذهنی است؛ برخی تصور می‌کنند کمال‌طلبی پدیده‌ای عادی است و به توجه خاصی نیاز ندارد. همین تصور ممکن است این مرحله را برایتان دشوار کند. می‌توان از راه‌های متنوعی استفاده کرد و نشان داد کمال‌طلبی منفی چه نقشی در زندگی‌تان بازی می‌کند، اما خودتان می‌توانید از تمرین ذهن آگاهی استفاده کنید. مربیان ذهن آگاهی به ما می‌آموزند قرار نیست در فرآیند ذهن آگاهی با همه وجود به چیز خاصی توجه کنید. در حقیقت، ذهن آگاهی نشانتان می‌دهد چگونه به پدیده‌ها توجه می‌کنید. ذهن آگاهی تجربه شما را از زمان حال عمیق‌تر می‌کند. این هم یک راهکار ساده برای ذهن آگاهی: جای راحتی بنشینید و سه تا پنج دقیقه زمان بگیرید. نفس عمیق بکشید و چشم‌هایتان را ببندید. تا آنجا که می‌توانید بر نفس‌هایتان تمرکز کنید، حتی آنها را از صفر تا ۱۰ بشمارید و دوباره از اول شروع کنید. اگر حواستان پرت می‌شود (که می‌شود) خیلی آرام، افکارتان را به حال خودشان رها کنید و دوباره بر تنفس‌تان تمرکز کنید. وقتی زنگ ساعت به صدا درآمد، به احساساتتان توجه کنید. چشم‌هایتان همچنان بسته باشد. ممکن است دل‌آزردگی، آرامش و حماقت را احساس کنید. فقط حواستان به احساساتتان باشد و ببینید چگونه از هم پراکنده می‌شوند. هوشیارشدن مستلزم صبوری است. هرچه بیشتر ذهن آگاهی را تمرین کنید، بیشتر متوجه می‌شوید چطور با دنیای بیرون و درونتان ارتباط برقرار می‌کنید. اینجاست که بیش از پیش درمی‌یابید چطور نیاز به کامل بودن به تمامی جنبه‌های زندگی‌تان نفوذ کرده است.

تعهد را به قصد تغییر دهید

۴

هر چه بیشتر از مشکلاتی آگاه شوید که کمال‌طلبی برایتان ایجاد کرده است، احتمالاً بیشتر متوجه خواهید شد تغییر چقدر دشوار است. طنز ماجرا (و جنبه آسیب‌زننده آن) اینجاست که این امر می‌تواند به هدف جدیدی برایتان تبدیل شود و تلاش کنید به کمال آن را محقق کنید. پنج عامل اصلی نمی‌گذارد ذهن و قلبتان را از چنگال کمال‌طلبی رها کنید: ۱- تعهد سرسختانه: یعنی اگر در مسیر بلغزید یا نتوانید این هدف را به کمال محقق کنید، رهایش می‌کنید یا دیگر نمی‌خواهید به آن فکر کنید. ۲- انتخاب هدفی که خیلی دور از ذهن است یا هدفی که رسیدن به آن دشوار است. ۳- تنها طی‌کردن این مسیر و کمک‌نخواستن از دیگران. ۴- کنارنیامدن با ترس و شرم ناشی از کنارگذاشتن نقابتان؛ نقابی که راهبردهای دفاعی خودش را دارد، این مانع عموماً با افزایش استرس بروز می‌کند. ۵- وخیم‌شدن دیگر مشکلات ذهنی مانند وسواس فکری‌عملی یا اختلال تغذیه که تحت فشار بدتر می‌شوند. یکی از بهترین راهبردها برای غلبه بر دو مانع نخست آن است که «تعهد» را به «قصد» تغییر دهید. استبداد و قطعیت قصد کمتر از تعهد است و در مقایسه انعطاف بیشتری دارد. حالا با تمرکز بر مانع سوم، این تمرین نگارشی را امتحان کنید: موقعیت‌هایی را به خاطر بیاورید که از کسی کمک نگرفتید، اما بعد متوجه شدید بهتر بود از دیگران کمک بخواهید. سعی کنید به زمان حال و به موقعیتی فکر کنید که می‌توانید از کسی کمک بگیرید. احتمالاً چهارمین مانع در این فهرست دشوارترین مانع است. رهاکردن تمایلات کمال‌طلبانه‌تان مانند آن است که در میانه نبرد زره‌تان را از تن درآورید؛ شما مدت‌ها از آنها به‌عنوان مکانیسم دفاعی استفاده کرده‌اید؛ البته این مکانیسم‌ها آسیب‌زا بودند و تأثیر عکس داشتند. برای غلبه بر این مانع، ثبت خاطرات روزانه یکی از بهترین روش‌هاست. این روش کمک‌تان می‌کند زمان‌ها و مکان‌هایی را روی کاغذ بیاورید که وسوسه شدید باعث شده دوباره آن نقاب کمال‌طلبی را به چهره بزنید. پس از آن، راحت‌تر می‌توانید موقعیت‌هایی را پیش‌بینی کنید که احتمال دارد بلغزید. پنجمین مانع در این فهرست نشان می‌دهد پرداختن به کمال‌طلبی‌تان آسان نخواهد بود. شاید لازم باشد این فعالیت را مدتی متوقف کنید و به نشانه‌های بالینی اضطراب و اختلالات دیگری توجه کنید که شدت گرفته است.

با قوانین زندگی‌تان مواجه شوید

۵

در مرحله مواجهه لازم است قوانینی را بشناسید که با آنها زندگی می‌کنید، حتی قوانینی که احتمالاً از آنها آگاه نیستید: اموری که مجاز یا غیرمجاز می‌پندارید، آنچه باید انجام دهید و نباید انجام دهید، آنچه همیشه لازم است انجام دهید و هرگز نباید مرتکب شوید. این قوانین همیشه در ذهنتان هستند؛ دیگر از چه قوانینی تبعیت می‌کنید؟ برخی قوانین شفاهی هستند و از خانواده، فرهنگی که در آن رشد کرده‌اید، خطراتی که احاطه‌تان می‌کند و انتظارات دیگران نشئت گرفته‌اند. برخی قوانین هم نانوشته‌اند، اما به‌هر روی مردم آنها را درک می‌کنند. اگر فکر می‌کنید قانونی آنچنان که باید به کارتان نمی‌آید، قانون دیگری بنویسید و به‌جای قانون فعلی قرار دهید. فهم این نکته که می‌توانید قانون جدیدی را جایگزین قانون دیگری کنید رهایی‌بخش است و کمکتان می‌کند زندگی آزادانه‌تری را تصور کنید. این امر می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد.

با رنج‌هایتان ارتباط برقرار کنید

۶

اگر شرایط نامطلوب گذشته شما را در معرض ابتلا به کمال‌طلبی منفی قرار داده باشد، احتمال دارد با ظهور احساسات رنج‌آور به هر ریسمانی که پیدا می‌کنید چنگ بزنید. اگر با جراحت عاطفی‌تان، خشم‌تان یا اندوه‌تان ارتباط برقرار نکنید و پردازش‌شان نکنید، این احساسات بی‌آنکه متوجه شوید، کنترل زندگی‌تان را به دست می‌گیرند و شما کورکورانه زندگی‌شان می‌کنید. یک جدول زمانی رسم کنید. خط افقی را با فاصله‌های سنی از هم جدا کنید: بنویسید «۲، ۴، ۸، ۱۲، ۲۰» و غیره. قرار است به آنها سال‌ها بازگردید و اتفاقات خوشایند و ناخوشایندی را بنویسید که برایتان رخ داده است. این تمرین صرفاً یک اقرارنامه است. قرار نیست کسی را ملامت کنید. هرچه هست از خوب و بد و زشت بنویسید. این امر به شجاعت نیاز دارد چون ممکن است، در ضمن این فرآیند، انکار دوباره پیدایش شود و شکایت کند که: «اوضاع خیلی هم بد نبود.» قرار نیست ناله کنید. در حقیقت دارید پیامدهای عاطفی یا هزینه‌های آن رخداد را با همان دلسوزی و شفقتی بیان می‌کنید که ممکن بود نسبت به کس دیگری نشان دهید. با این کار آرام‌آرام الگوها و ارتباط بین رخدادها را درک می‌کنید. می‌توان امیدوار بود به خودشفقتی هم دست پیدا کنید.

حالا وقت تغییر است

۷

به فهرست آن ۱۰ ویژگی مرتبط با افسردگی ناشی از کمال‌طلبی توجه کنید. با کمک دوستی که به او اعتماد دارید، شریک عاطفی‌تان، والدین‌تان یا درمانگر به روش‌های مشخصی فکر کنید که با تکیه بر آنها می‌توانید بینش حاصل از درون‌بینی‌تان را به عمل درآورید. در حقیقت، ریسک تغییر را به جان بخرید. برای مثال، هر روز را متفاوت زندگی کنید. تصمیمات جدیدی بگیرید. با خودتان مهربان‌تر باشید. ببینید کدام روش ساده‌تر است و امتحانش کنید. قرار نیست این شیوه را هم با مقیاس‌های کمال‌گرایانه انجام دهید. با همه نواقصتان و بهتر بگویم به خاطر نواقصتان، ارزش دارد برای خودتان مبارزه کنید. شما شایسته دوست‌داشتن هستید، نه برای آنچه می‌توانید انجام دهید، بلکه به‌خاطر کسی که هستید. دارید با قدرت رشد می‌کنید، نه به این خاطر که کنترل امور را به دست گرفته‌اید، بلکه بدین دلیل که خودتان را همان‌گونه که هستید پذیرفته‌اید و می‌توانید به صدای هر بخش از وجودتان گوش کنید و به آنها پاسخ دهید.

سبک برنامه‌ریزی

تنبلی بزرگ‌ترین آفت موفقیت است

فرصت‌سازی کنیم نه فرصت‌سوزی

حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

از مهم‌ترین آفاتی که بسیار باید نسبت به آن احتیاط کنیم، سستی و تنبلی در کارهاست. انسانی که بخواهد در زندگی و برنامه‌های خود نظم داشته باشد باید از تنبلی و بی‌حالی دست بردارد تا نتیجه کافی بگیرد. اگر بدن ما عادت کند به اینکه همیشه برنامه‌ای داشته باشد، همیشه نشاط در زندگی‌مان وجود خواهد داشت. انسان‌های تنبل و بی‌حال از نظر روحی نیز افسرده هستند. از این جهت امیر مؤمنان، حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «آفَةُ النَّجْحِ الْكَسَل: آفت موفقیت، تنبلی است». کسانی که به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کردند، مهم‌ترین دلیل موفقیت‌شان این است که از زیاد خوابیدن دوری کردند. مثلاً ادیسون روزانه کمتر از پنج ساعت می‌خوابید و بیشتر در آزمایشگاه خودش بود. یا نیوتن که روزانه سه الی چهار ساعت بیشتر نمی‌خوابید. او بارها شده بود که چند روز نمی‌خوابید تا از بی‌خوابی بیمار شده و به اجبار تن به تختخواب می‌داد. هرچند هدف ما در زندگی مشخص است، اما دانشمندان بزرگ دین نیز در تنظیم خواب خود بسیار دقیق بودند و خواب را به عنوان عبادت و کمکی برای پیشبرد اهداف و کارهای مهم خود می‌دانستند.

۱- مدیریت خواب و دوری از بی‌نظمی

از آفات نظم در زندگی، مدیریت نکردن خواب است. در مدیریت خواب باید به نکاتی توجه کرد. از جمله اینکه در طول روز باید خود را مشغول کنیم با برنامه‌های متفاوت و اگر بین روز خواستیم بخوابیم بسیار کوتاه باشد تا به خواب شب ضربه نزند. از جمله نکاتی که باید دقت شود، این است که خواب مفید، خواب اول شب به تعبیر دین و کارشناسان طب و افراد متخصص و صاحب نظر در این زمینه است. خواب منظم باعث نظم‌دهی به برنامه‌های دیگر نیز می‌شود. برای تنظیم خواب باید مدتی هرچند به سختی با برنامه جلو رفت و از ادامه کار ناامید نشویم تا این برنامه برایمان یک عادت شود. در روایات آمده خداوند دشمن کسی است که زیاد می‌خوابد، یعنی اینکه کسی که کارهای مهم خود را فدای خواب و جسم خود می‌کند و از کارهای مهم خود می‌زند. در واقع خواب زیاد انسان را از رسیدن به کارهای بزرگ غافل می‌کند. از علمای بزرگ اسلام درباره جدیت مرحوم سیدجواد عاملی، صاحب مفتاح الکرامه نوشته‌اند: دختر صاحب مفتاح الکرامه که بانویی جلیل القدر و مشهور به تقوی و عبادت بوده است و تا بیش از ۹۵ سالگی با صحت حواس و قدرت ادراک زندگی کرد، گفت: پدرم جز اندکی از شب را نمی‌خوابید و من به یاد ندارم شبی از خواب برخاسته باشم و او را در خواب دیده باشم. نوه او شیخ رضا بن زین‌العابدین عاملی مدتی در خانه او بود و شب‌ها وقتی مطالعاتش تمام می‌شد می‌خوابید و جدش همچنان بیدار و مشغول کار خود بود. به نوه‌اش رو کرده و گفته بود: این عشق به خواب چیست؟ مرا از خواب همین اندازه بس است و سپس سر را بین دو زانوی خود می‌گذاشت و می‌خوابید و پیش از آنکه خواب سیری کند، بیدار می‌شد و به کارش برمی‌گشت. گاهی نیز نوه خود را برای نماز شب بیدار می‌کرد!

۲- تنبلان دنیا، بی‌حالان آخرت!

یک قاعده کلی داریم و آن اینکه هر کسی در کار دنیای خود تنبل باشد حتماً در کار آخرت خود نیز سستی به خرج می‌دهد. البته برعکس این صادق نیست. اینطور نیست که هر کسی در دنیا تنبل نبود در کار آخرتی خود نیز تنبل نیست. مهم این است که در دین مبین اسلام، جایی برای تن پروری و تنبلی نیست و اگر کسی تنبل و بی‌برنامه باشد بی‌شک نسبت به آخرت خود نیز بی‌برنامه است. از همین رو امام محمد باقر (ع) می‌فرمایند: من مردی را که در کار دنیایش تنبل باشد مبغوض می‌دارم و کسی که در کار دنیا تنبل باشد، در کار آخرتش تنبل‌تر است.

۳- دروغگویی و توجیه گری

بعضی انسان‌ها به خاطر بی‌برنامه‌گی و بی‌نظمی وظایف خود را به خوبی انجام نمی‌دهند و وقتی مورد مؤاخذه یا بازخواست قرار می‌گیرند، به دنبال توجیه و دلیل‌تراشی برای بی‌نظمی خود به دروغ متوسل می‌شوند تا بتوانند راهی برای خروج از این مشکل پیدا کنند. در حالی که اگر به نظم و برنامه خود عمل کرده بودند نیاز به این همه زحمت نبود. منشأ بعضی از دروغ‌ها انجام ندادن وظایف در زمان مناسب خود است.

۴- تنبلی و حسرت زندگی

وقتی انسان در زندگی تنبل بوده و نظم و برنامه‌ریزی نداشته باشد، فرصت‌های زندگی از دست او می‌رود و وقتی وقتش به بطالت بگذرد به دنبال آن حسرت و ندامت در زندگی بر او حکم فرما می‌شود. امامان معصومین بسیار تأکید فرموده‌اند که از دست دادن فرصت و اقدام نکردن به کار در وقت مناسب باعث بروز غم و اندوه می‌شود. پس برای اینکه بعد از سال‌ها زندگی بر فرصت‌هایی که از دست رفته غم نخوریم برنامه‌ریزی و نظم در زندگی را رعایت کنیم.

۵- فرصت‌ها را بسازیم

برخی هستند که از زمان‌های خود به خوبی استفاده نمی‌کنند، اما برعکس بعضی‌ها هم هستند از زمان‌هایی که ما فکر می‌کنیم، سوخته است، مثلاً در صف مترو یا جاهای مختلف، بهترین استفاده‌ها را می‌کنند. از این جهت آنقدر دین اسلام نسبت به بیکاری و تنبلی حساس است که در روایتی امام جعفر صادق(ع) می‌فرمایند: اگر در خط مقدم جبهه، درگیری شروع شد، باز هم کارکردن و طلب‌روزی را در آن روز ترک نکن. یعنی نسبت به وظیفه‌ات در هر حالتی کوتاهی نکن و فرصت را از دست نده. بعضی برای اجرای برنامه‌های خود دنبال فرصتی مناسب می‌گردند. در حالی که باید انسان خودش برای خود فرصت درست کند. مثلاً در صف نانوایی که هستی، می‌توانی از این فرصت استفاده کنی. یا در اتوبوس و مترو و... هستی، آنجا هم می‌توانی ادامه کارها و برنامه‌ات را داشته باشی. از این جهت اسلام می‌فرماید در میدان جنگ هم از وظیفه‌ات غافل مشو. آیت‌الله بهاءالدینی، درباره غنیمت شمردن فرصت‌ها فرموده‌اند: همین که ۱۰ روز یا بیشتر برای مسافرت به شهری می‌رفتم از فرصت استفاده می‌کردم، مباحثه و مذاکره علمی می‌گذاشتم. مواظب بودم وقتم تلف نشود. تفریح من در ایام تحصیل فقط تغییر آب و هوا بود. آن گاه که از دوران طلبگی سختی به میان می‌آمد، می‌فرمودند: ما برای رفتن از منزل به فیضیه، سعی می‌کردیم مسیری را انتخاب کنیم که خلوت باشد، تا بتوانیم روی درس‌ها و مباحث تفکر کنیم. از کوچه باغ‌ها عبور می‌کردیم تا به فیضیه برسیم و در طی مسیر روی مطالب فکر می‌کردیم. این مدت هم وقت ما به تفکر و مطالعه می‌گذشت. در نتیجه استفاده از وقت در هر شرایطی برای انسان‌های با اراده یکی از موفقیت‌های آنان است.

از آفات نظم در زندگی، مدیریت نکردن خواب است. در مدیریت خواب باید به نکاتی توجه کرد. از جمله اینکه در طول روز باید خود را مشغول کنیم با برنامه‌های متفاوت و اگر بین روز خواستیم بخوابیم بسیار کوتاه باشد تا به خواب شب ضربه نزند. از جمله نکاتی که باید دقت شود، این است که خواب مفید، خواب اول شب به تعبیر دین و کارشناسان طب و افراد متخصص و صاحب نظر در این زمینه است. خواب منظم باعث نظم‌دهی به برنامه‌های دیگر نیز می‌شود

*پژوهشگر سبک زندگی