



تنبلی را از ۵ نما ببینید و ۵ راه عبور را مرور کنید

گاهی تنبلی سریع‌تر از هر دوندۀ‌ای به مامی‌رسد

■ آیدین تبریزی

یک وقت‌هایی هر بند انگشتان به سنگینی مفصل و بازوی یک جر ثقیل چند ده تنی می‌شود. وقت‌هایی انگار که شتاب قتل و جاذبه زمین به توان ۱۰ بر روی ما اعمال می‌شود، یعنی یک بلند شدن ساده از روی زمین به اندازه وقتی که جهنم آدم را بغل کرده و نمی‌خواهد رهایت کند سخت و دشوار می‌شود. گاهی ما در گیر تنبلی‌های نجسی می‌شویم، تنبلی‌های کاهنده و عذاب‌آور که انگیزه و حافظه ما را می‌بلعد. چه کنیم که از این وضعیت رها شویم؟

■ ■ ■

■ تکنیک تقسیم و باز شدن مشّت تنبلی

گاهی ما دچار تنبلی می‌شویم، به خاطر اینکه کوه بلندی را جلوی خودمان می‌بینیم که هیچ رقم تنی توان از گردنه‌های صعب‌العبور آن گذشت، بنابراین از دور می‌ایستیم و کوه را نظاره و زیر بغ و لند می‌کنیم. این کوه هر چیزی می‌تواند باشد. از یک پروژه کاری تا چالشی که در زندگی ما روی داده است. برای غلبه بر این نوع تنبلی می‌توان از تکنیک خرد کردن استفاده کرد. روی هر سطح شیب‌داری می‌توان پله سوار کرد و مثلاً یک ارتفاع بلند را به چند ده یا چند صد پله تقسیم کرد، در آن صورت از اقتدار آن سطح کاسته خواهد شد. اگر یک کوه را به ۱۰ ایستگاه تقسیم‌بندی کنید و در طول مسافتی که طی می‌کنید ببینید که مثلاً چهار ایستگاه را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اید مطمئناً انگیزه بیشتری برای طی مسیر خواهید داشت، تا وقتی که هیچ تقسیم‌بندی‌ای در میان نباشد. بنابراین اگر می‌خواهید از شسر این نوع تنبلی رها شوید از تکنیک تقسیم و کوچک کردن استفاده کنید. مثل کسی که می‌خواهد کتابی بخواند اما حجم آن را نمی‌داند، بنابراین تصورات موهومی درباره کاری که می‌کند، به تعویض نمی‌اندازد بلکه قبل از چیده شدن میز با پهن شدن سفره ناخنک‌هایش را آغاز می‌کند.

این کار برمی‌آید.

■ تصویر ذهنی‌تان را تغییر دهید

گاهی ما تنبلی می‌کنیم و کارها را به تعویق می‌اندازیم برای اینکه تصویر ذهنی ما از آن کار چندان لذتبخش و مطلوب نیست. کسی که از غذا خوردن احساس لذت می‌کند، به تعویض نمی‌اندازد بلکه قبل از چیده شدن میز با پهن شدن سفره ناخنک‌هایش را آغاز می‌کند.

سبک تربیت

■ حسن فرامرزی

یک: در صف ناولی‌ای صبح روز جمعه مردی داشت به دوستش می‌گفت به پسر م می‌گویم چرا دنبال کار نمی‌گردد، برمی‌گردد به من می‌گوید پدر بزرگ زمین دارد و بالاخره دیر بازود می‌میرد، زمینش را می‌فروشیم و با پولش می‌زنیم توی کار ساخت وساز. هر دو مرد وقتی این جملات تعریف شد خندیدند، خنده هر دو آنها البته تلخ بود و من به این فکر می‌کردم که در گوشه‌ای از این دنیا کسی منتظر است پدر بزرگش بمیرد تا او صاحب زمین شود و با پولش کاری بکند، یعنی هر روزی که این پدر بزرگ زندگی می‌کند در چشم‌نوه یک افسوس بزرگ است. فکر کن به اینکه هر روز صبح از خواب بیدار شوی و بگویی امروز دیگر روی مرگ پدر بزرگ است یا امروز دیگر پدر بزرگ باید بمیرد و با همین فکرها روزت را شب کنی.

دو: خیلی مهم است که ما به فرزندان خود درباره داشته‌هایشان در زندگی چه حس و در کی را منتقل کرده باشیم. این سال‌ها حمایت‌های عجیب و غریب والدین از فرزندان خود باعث القای چنین فرهنگی در کشور شده است. آنها که تمکن مالی داشتند و فرزندان خود را از هر نظر از داشتن آپارتمان و ماشین و پول بی‌نیاز کردند عملاً فرزندانن طلبکار درو کردند و امروز می‌بینیم که آنها روز به روز طلبکارتر می‌شوند. آنها هم که تمکن مالی نداشتند طوری مسئله را برای فرزندان خود بازگو کردند

کسی که از دیدار با پدر و مادرش احساس خوشایند و لذتبخشی دارد دیدار با آن‌ها را به تعویق نخواهد انداخت. همچنین این مثال را می‌توان درباره پدیده‌ها و رخداد‌های لذتبخش دیگر هم تعمیم داد، مثل فردی که دوست دارد به مسافرت برود. کمتر کسی پیدا می‌شود که از مسافرت خوش آب و هوا خوشش نیاید، لذا برای بازدید از چنین نقاطی هم تنبلی به خرج نخواهد داد. بنابراین موضوع اینجاست که ما بیشتر زمانی دست به تنبلی می‌زنیم که کاری خوشایند ما نباشد. مثلاً شب زورمان می‌آید کیسه زباله را برداریم و برویم سر کوچه. ممکن است این موضوع برای کسانی مضحک به نظر برسد، اما این یک واقعیت است. چه کسی حاضر می‌شود حس خوشایندی نسبت به زباله و ته‌مانده‌های غذاها داشته باشد؟ در واقع تصویر ما از این اشیاء خوشایند نیست، از طرفی دوست داریم در آن لحظه پر نامه مورد علاقه‌مان را ببینیم و خستگی یک روز کاری هم به همه اینها اضافه می‌شود تا نهایتاً ما حس منفی نسبت به بیرون بردن زباله‌ها داشته باشیم.

اما راهکار چیست؟ راهکار این است که ما بتوانیم این تصویر ناخوشایند را به یک تصویر خوشایند تبدیل کنیم. مثلاً با طرح این سؤال که اگر زباله‌ها به ویژه پوشک‌های کثیف چه در سطل بماند بوهای بدی در خانه متساعد خواهد شد و چه بسا زمینه عفونت و بیماری در خانه مهیا شود، بیرون بردن زباله از خانه را به یک تصویر خوشایند تبدیل می‌کنیم. یعنی این تصویر را در ذهن خود بسازیم که چنانچه هر چه زودتر این پسماندها به بیرون برده شود عملاً فضا برای سلامتی و تندرستی خود و کودکان مهیار خواهد شد، یا مثلاً اگر این کیسه را بیرون ببرم و چند قدم در هوای آزاد گام بردارم این احساس کر ختی و رخت کم خواهد شد. بنابراین شما در این جاز جایگزینی یک تصویر ذهنی منفی با تصویر ذهنی مثبت سود می‌برد تا امری ناخوشایند را تبدیل به امری خوشایند و قابل اجرا کنید.

■ وقتی زیر آوار مانده‌ای و نمی‌دانی چه کنیم

گاهی ما تنبلی می‌کنیم به این دلیل که چند کار همزمان روی سرمان می‌ریزد. مثل وقتی که آدم اسباب‌کشی می‌کند و نمی‌داند که از کجا باید شروع کند. وقتی یک کار تن را بر می‌درد می‌بیند که اصلاً نمی‌داند محتویات داخل کار تن چیست؟ چون یادش رفته که با مایک روی کار تن را بنویسد. وقتی کار تن را روی هم می‌گذارد و می‌خواهد دست به قالی بزند، می‌بیند هنوز زمین کف

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



از مهم‌ترین عناصر در عبور از تنبلی، اشراف و آگاهی و اجرای مدیریت زمان است. دانش آموز یا دانشجویی را تصور کنید که در طول ترم زمان‌های خود را از دست داده و اکنون که می‌خواهد کتاب را بباز کند انگار که می‌خواهد در قلع‌های را بباز کند که غولی در آن زندانی شده است. او البته در این باره حق دارد چون خوردن غذای یک وعده در سر سفره تجربه لذتبخشی است اما اگر سر سفره متوجه شوید که به زور غذای ۳۰ وعده را در همان جا باید بخورید این تجربه لذتبخش صورتی از یک شکنجه را به خود خواهد گرفت

خانه شسته نشده است و نمی‌توان قالی را پهن کرد. وقتی می‌خواهد تشک را بردارد می‌بیند تخت نیاز به مونتاز دارد و هنوز سر هم شده است. گاهی ما در زندگی با چنین وضعیتی روبه‌رو می‌شویم و به هر چیزی که دست می‌زنیم می‌بینیم که اجرای آن پیش‌نیازی دارد و آن پیش‌نیاز هم زیر خروارها وسیله قرار گرفته است. درست مثل یک زلزله که همه چیز را به هم می‌ریزد. در چنین موقعیتی است که آدم مستأصل می‌شود و واقعا نمی‌داند چه کند. گاهی با خشم و گاهی با ناله می‌خواهیم کارها را پیش ببریم، اما راهکار چیست؟ به نظر می‌رسد مهم‌ترین تکنیک در این زمینه تسلط به اولویت‌بندی است. اگر شما در یک اسباب‌کشی ۱۰۰ کار تن را جابه‌جا کرده‌اید اول باید ببینید که محتویات هر کار تن چیست و در هر حله بعد کدام کار تن پیش‌نیاز را راجع بر کار تن قبلی است. در این صورت می‌توان آرام آرام وسایل خانه را چید. درباره وضعیتی که ما احساس می‌کنیم همه چیز در هم پیچیده شده هم صدق می‌کند. اگر همزمان حس می‌کنید ۱۰ کار روی سر شما ریخته

راه‌حل این نیست که یک دقیقه گوشه یک وسیله و دقیقه دیگر گوشه وسیله دیگر و دقیقه‌ای دیگر وسط یک وسیله دیگر را بگیرد، مطمئن باشید در چنین حالتی هیچ کدام از وسایل خانه از جایشان تکان نخواهند خورد، بنابراین شما دست به اولویت‌بندی می‌زنید. درست مثل وقتی که ما قطعات یک پازل را کنار هم می‌چینیم تا به یک شکل و طرح کلی که در تصویر وجود دارد برسیم. پس اگر می‌خواهید از زیر آوار کارهایی که روی هم انباشته شده و شما را گیج و مستأصل می‌کند بیرون بیاید راهکار، استفاده از تکنیک اولویت‌بندی است.

■ به خود و پروژه‌تان فرصت بدهید

گاهی افراد تصورات غیر واقع‌بینانه‌ای درباره خود دارند، به عبارت دیگر همه چیز روند طبیعی خود را طی می‌کند اما تصور می‌کنند که آنها تنبلی می‌کنند بنابراین دست به رفتارهایی می‌زنند که منافعیشان را به خطر می‌اندازد. تصور کنید که بوته گلی در یک فصل، زمان و ماه خاصی به گلدهی می‌رسد. درست است که در غیر آن زمان شما نشانه‌ای برای ظهور آن گل‌ها نمی‌بینید اما این به حساب تنبلی آن گل نیست، چون او در مکانیسمی که برای گل دادنش پیش‌بینی شده اتفاقاً به شدت دارد کار می‌کند تا گل‌هایش را به آن تاریخ مورد نظر برساند، یا دانه‌های گندمی که در ماه خاصی از سال زیر زمین افشاند می‌شود و تا ماه و فصلی دیگر هیچ نشانه‌ای دال بر رشد این دانه‌ها

که: «کار امروز به فردا میسار.»

سبک رفتار

چقدر با این گز نه موافقید که ایرانی‌ها آدم‌های تنبلی هستند؟

راست و دروغ تنبل بودن ایرانی‌ها

■ محمد مهر

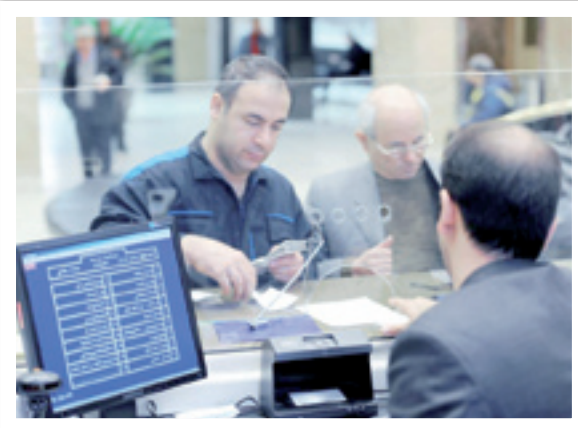
این روزها این جاو آن جاز یاد می‌شنویم که ایرانی‌ها متمم به تنبلی می‌شوند و با اشاره به پایین بودن راندمان کاری، جداولی هم در این زمینه ارائه می‌شود که از میزان پایین کار مفید ایرانی‌ها در آنجا صحبت می‌شود. در واقع ادله‌ها به گونه‌ای کنار هم چیده می‌شود که به شما نشان می‌دهد ایرانی‌ها موجوداتی تنبل هستند. اما این موضوع چقدر علمی است؟ به عبارت دیگر موضوع به گونه‌ای به شما القا می‌شود که شما بپذیرید تنبلی در خون و نژاد ایرانی است.

در اینکه راندمان کاری در ایران به ویژه در سازمان‌ها و ادارات دولتی پایین است تردیدی نیست، از آن سو عده‌ای هم مدام می‌گویند به خاطر همین بهره‌وری کم می‌بینیم که امروز کشور با چالش‌های جدی اقتصادی روبه‌رو است. اما آیا موضوع به همین سادگی است؟

یک بار یکی از کارآفرینان برجسته کشور استدلال قابل توجهی را در این زمینه مطرح کرد. در جلسه‌ای در جمع برخی از جوانانی که علاقه‌مند به کارآفرینی هستند گفت من این گزاره را که ایرانی‌ها موجوداتی تن‌پرور و تنبل هستند قبول ندارم. استدلال می‌کرد که اگر واقعاً این‌طور است‌طور همین ایرانی که در فلان سازمان کارآیی نداشته به محض اینکه وارد کشور دیگری می‌شود کارآیی‌اش ناگهان سیر صعودی می‌گیرد؟ در واقع اشاره او به شیوه و فرهنگ و مدیریت سازمانی بود که می‌تواند انسان‌هایی با انگیزه‌ها و کارآیی بالا را پرورش دهد یا آنها را به نقطه عکس برسد.

■ تنبلی‌های ما و فرهنگ معیوب

بسط مثالی که آن کارآفرین می‌زد و کاملاً درست و عینی و منطقی بر واقعیت بود این است که گاهی ما خوب کار کردن را به مثابه نقطه مقابل تنبلی می‌یابیم و آدم‌ها را متهم می‌کنیم که چرا خوب کار نمی‌کنند در حالی که «خوب کار کردن» زمانی می‌تواند نتیجه‌بخش باشد که «کار خوب» مکمل آن باشد. در واقع استدلال این است: در جایی که کار خوب وجود ندارد چرا باید خوب کار کرد؟ یک مهندس جوان و علاقه‌مند و باتalیزه در یک مجموعه دولتی که هیچ پیشنهادی را در آن نمی‌پذیرند و ترتیب اثر نمی‌دهند و از ایده‌ها و طرح‌های نوآورانه استقبال نمی‌کنند و همه چیز در کار هم برایش لذتبخش خواهد بود. مثلاً فردی که در یک زمینه خاص فناوری دست به نوآوری و ابتکار زده آن قدر ماجرا برایش شیرین است که چالش‌هایش را به چشم پله‌هایی می‌بیند که این پله‌ها را به هدف و مقصد نهایی نزدیک می‌کند، اما وقتی کسی کاری را که به او محول شده یا او خود بپذیرفته دوست ندارد چالش‌ها در



برابر چشم او چند برابر می‌شوند، درست به مانند آفتابی که از زاویه کوتاه بر کسی می‌تابد و سبایه او را چندین برابر بلندتر نشان می‌دهد. کارمندی که مدام در طول ساعات اداری به ساعت نگاه می‌کند، مسلماً لذتی از کاری که انجام می‌دهد نمی‌برد، بنابراین نمی‌شود از او انتظار داشت که مرتکب آن چیزی که ما نامش را تنبلی می‌گذاریم نشود.

■ کاری انجام دهید که دوستش دارید

نسخه پیچیدن برای یک رفتاری که لایه‌های تو در توی روانشناختی و اجتماعی و اقتصادی دارد بسیار دشوار است اما اگر بخواهیم به سختی در این باره بسنده کنیم باید گفت آدم‌ها حتی امکان به سمت حرفه و مشاغل و مسئولیت‌های برونند که با استعدادها و توانمندی‌ها و خلق و خوی آنها رابطه مستقیمی دارد، مثلاً اگر کسی روحیه‌اش به گونه‌ای است که نمی‌تواند کار تیمی انجام دهد و خودش را در قواره‌های کار سازمانی تعریف کند، یا باید خلق و خوی خود را اصلاح کند یا به سمت مسئولیت‌هایی برود که نیازی به رئیس و بالاسری ندارد. کسی که نمی‌تواند فرهنگ سازمان‌های دولتی را بپذیرد باید این ریسک را قبول کند که برود سراغ ایده‌هایی که خود دارد و بتواند با ریزی و جوان‌مهندس فارغ‌التحصیلی که در یک مجموعه صنعتی دولتی در کشور انگیزه‌های ندارد وقتی سازمان و مجموعه‌اش را تغییر می‌دهد، تبدیل به یک عنصر کاملاً فعال و پویا می‌شود یا می‌بینید که مدیری دلسوز و شایسته‌محور بر آن مجموعه می‌آید، مدیری که به اندازه ظرفیت‌ها و ایده‌ها و توانمندی‌ها به کار کاتشش بها می‌دهد، در آن مدیریت آن فرد می‌بینیم که چه بسا همان مهندس جوان یک سره به موجودی



پادشاه ما مواجه می‌شود در چنین سازمانی

چرا ما باید انتظار داشته باشیم که آدم‌ها با

انگیزه بالا در محل کار حضور داشته باشند

و هر آنچه در چنته دارند رو کنند؟

بنابراین اگر ما می‌خواهیم که به گزاره

«ایرانی‌ها تنبل هستند» ای‌تواند کسی که

کافی است نگاهی به فرهنگ سازمانی و

اداری کشور داشته باشیم و آن وقت حکم

کلی در این باره صادر کنیم. چه بسا همان

جوان مهندس فارغ‌التحصیلی که در یک

مجموعه صنعتی دولتی در کشور انگیزه‌های

ندارد وقتی سازمان و مجموعه‌اش را تغییر

می‌دهد، تبدیل به یک عنصر کاملاً فعال و

پویا می‌شود یا می‌بینید که مدیری دلسوز

و شایسته‌محور بر آن مجموعه می‌آید،

مدیری که به اندازه ظرفیت‌ها و ایده‌ها و

توانمندی‌ها به کار کاتشش بها می‌دهد، در

آن مدیریت آن فرد می‌بینیم که چه بسا

همان مهندس جوان یک سره به موجودی