



رفتارهای سهل‌انگارانه؛ آسیبی اجتماعی یا روانی؟

سر به هوا شده‌ایم

مصطفی سیدرنجبر*

اگر چه رفتار سهل‌انگارانه، به نظر می‌رسد یک آسیب روانشناختی باشد، اما با توجه به ماهیتی که دارد بیش از آنکه یک آسیب روانشناختی باشد، یک آسیب اجتماعی است و استدلالی که می‌توان داشت این است که اولاً بیشتر رفتارهای سهل‌انگارانه در متن اجتماعی رخ می‌دهد، ثانیاً این نوع رفتارها در اکثر مواقع آسیب‌هایی را که در پی دارد بیشتر، جامعه‌ای را درگیر مسائل و مشکلاتی می‌کند که رفتارهای سهل‌انگارانه در متن آن رخ می‌دهد

■ **سهل‌انگاری و آشفته‌گی اجتماعی**

یکی از مفاهیم جامعه‌شناختی در ارتباط با رفتارهای سهل‌انگارانه وبدون حساب و کتاب، مفهوم انومی یا آشفته‌گی اجتماعی یا ساختارهای فرهنگی – اجتماعی آنومیک از نظر جامعه‌شناسانی مانند رابرت کینگ مرتن است، چراکه از دل ساختارهای اجتماعی – فرهنگی آنومیک یا آشفته رفتارهای سهل‌انگارانه بیرون می‌آید. اگر ساختارهای آنومیک یا آشفته اجتماعی – فرهنگی را به شکل بسیار ساده‌تری تشریح کنیم، در این صورت به نوع و شکل باوضعی روابط اجتماعی می‌رسیم. در اینجا منظور از روابط اجتماعی نیز از تباط و وابستگی بین انسان‌ها و نوع جهت‌گیری رفتاری در بین آنهاست.

■ **نقش ساختار روابط اجتماعی در رفتار سهل‌انگارانه**

اگر ساختار روابط اجتماعی به گونه‌ای باشد که در آن مردم بین خودشان احساس الفت و همبستگی کنند و مقام و سمت نزد آنان مهم نباشد و همه مورد احترام باشند، در اینصورت پیوند اجتماعی و نظم در روابط اجتماعی، بروز رفتارهای سهل‌انگارانه را به حداقل می‌رساند.

اگر ساخت روابط اجتماعی به گونه‌ای باشد که افراد بالا دست احساس فخر کنند چون صاحب فلان وزارت یا فلان مقام هستند و افراد پایین دست نیز احساس حقارت و شکست‌کنند و در ظاهر به قربان بگویند و به جای الفت

■ **حسین گل‌محمدی**

عضو کوچک خانواده که سه سال بیشتر ندارد حین بازی ناگهان به سرافه می‌افتد، مادر که در حال خیاطی است سراسیمه به سمت او می‌رود، دهان کودک را باز می‌کند، انگشت در حلق کودک فرو می‌برد و پس از چند ثانیه کلنچار رفتن، دکمه‌ای بزرگ را از دهان او بیرون می‌آورد. اگر به موقع نمی‌رسید شاید کودک خفه شده بود. مادر ناراحت و خشمگین، کودک سه‌ساله را تنبیه می‌کند اما یک لحظه با خودش فکر نمی‌کند که سهل‌انگاری او باعث این اتفاق شده است. مادری که در حال خیاطی است و قوطی دکمه‌ها را بدون توجیه روی زمین رها کرده است، دکمه‌هایی رنگین با شکل‌های مختلف که برای یک کودک ۳ ساله به اندازه شکلات جذاب و اشتها آور است! مسایراتی‌ها تقریباً همه ما ایرانی‌ها، به شدت بی‌دقت و سهل‌انگاریم و این سهل‌انگاری همیشه به خودمان و دیگران آسیب می‌زند.

■ ■ ■

■ **خودرو و سهل‌انگاری‌های ما**

بعضی سهل‌انگاری‌های به‌ظاهر کوچک و ساده ما گاهی آسیب‌ها و خساراتی جبران‌ناپذیر به بار می‌آورد.البته بسیاری از سهل‌انگاری‌هایمان نیز از تنبلی ریشه می‌گیرد. در توقف‌های کوتاه‌مدت برای خرید، قفل فرمان خودرو را نمی‌زنی‌م چون تنبلی‌مان می‌آید، هوکنگلی که برمی‌گردیم جای تراست و بچه‌نیست!کیف‌مان را در صندوق عقب خودرو می‌گذاریم چون تنبلی‌مان می‌آید یا خود به داخل رستوران ببریم و پس از صرف ناهار وقتی برمی‌گردیم باز هم جا تراست و بچه‌نیست!نت خودرومان به سر و صدا می‌افتد، آنقدر در تعویض آن دستت دست می‌کنیم تا اینکه یک روز با روی پدال ترمز می‌گذاریم، اما نمی‌گیرد و تصادف و خسارت و…

در شیوه رانندگی‌مان هم این سهل‌انگاری و سر به هوایی را داریم. با سرعت ۱۰۰ کیلومتر می‌چسبانیم به خودروی جلویی و تنها یک نیش ترمز او کافی است که سانحه‌ای وحشتناک رخ بدهد. آنقدر به خودمان

سبک‌زندگی

سبک‌زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

نگاه

بررسی شخصیت سهل‌انگارها

فردا برای اهمال‌کارها هنوز نیامده است!

■ **فرزانه نوریان***

هر کدام از ما تاکنون بارها با سهل‌انگاری و اهمال‌کاری روبه‌رو بوده‌ایم. ظفره رفتن از انجام کارها، به تعلل انداختن کارها و مصداق همان جمله معروف که فردا انجام می‌دهم… و آن فردا هنوز نیامده است! گاهی ما خیلی آسان به کارها نگاه می‌کنیم، با خود می‌گوییم چیزی نیست انجامش می‌دهیم ولی بعد می‌بینیم به آن آسانی‌ها هم که تصور می‌کردیم نبوده است.

د

یکی از مفاهیم جامعه‌شناختی در ارتباط با رفتارهای سهل‌انگارانه و بدون حساب و کتاب، مفهوم آنومی یا آشفته‌گی اجتماعی یا ساختارهای فرهنگی – اجتماعی – اجتماعی آنومیک از نظر جامعه‌شناسانی مانند رابرت کینگ مرتن است، چراکه از دل ساختارهای اجتماعی – فرهنگی آنومیک یا آشفته رفتارهای سهل‌انگارانه بیرون می‌آید

د

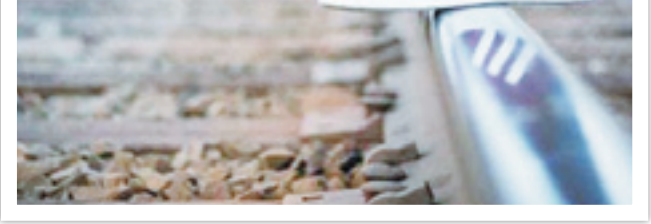
در حال حاضر ما بیش از پیش با مقوله سهل‌انگاری دست و پنجه نرم می‌کنیم چراکه سهل‌انگاری هزاران نفر را تحت تأثیر قرار داده است و از مشکلات گریبان‌گیری است که روی بهره‌وری افراد تأثیرات سوء خود را دارد. فردی که اهمال‌کاری می‌کند، در جنبه‌های مختلف زندگی‌اش این‌سهل‌اهمال‌کاری نمود پیدا می‌کند و در زندگی فردی و اجتماعی او شاهد این مقوله هستیم. بعدها و فرdahایی که مدام تکرار می‌شود، اما دریغ از تأثیر مثبتی که ایجاد شود و روزبه‌روز کارهای عقب‌افتاده‌اش بیشتر می‌شود.

فرد اهمال‌کار بدون داشتن دلیلی موجه در این عیارت را زیاد شنیده‌ایم که ما دست به هر کاری می‌زنیم، موفق نمی‌شویم، شانس ما بار نیست و از جمله این مسائل. اما نکته حائز اهمیت این است که افرادی که موفق شده‌اند، با تلاش و برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری مناسب به موفقیت خود دست پیدا کرده‌اند و در کنار تلاش خود با کسب دانش و آگاهی می‌کنند موفق نمی‌شوند.

از آنجایی که سهل‌انگاری افراد گاهی می‌تواند از مسائل شناختی باشد، بهتر است دید واقع‌بینانه‌ای را به این مشکل داشته باشیم و با تصحیح خطاهای شناختی خود در بهبود این مسئله بکوشیم. در بین افراد اهمال‌کار این عبارت را زیاد شنیده‌ایم که ما دست به هر کاری می‌زنیم، موفق نمی‌شویم، شانس ما بار نیست و از جمله این مسائل. اما نکته حائز اهمیت این است که افرادی که موفق شده‌اند، با تلاش و برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری مناسب به موفقیت خود دست پیدا کرده‌اند و در کنار تلاش خود با کسب دانش و آگاهی می‌کنند موفق نمی‌شوند.

سهل‌انگاری در شخصیت‌های مختلف نمود متفاوتی دارد. در شخصیت‌های وابسته، افراد به دلیل وابسته‌بودن به دیگران و داشتن اعتماد به نفس پایین یا نبود آن در کارهای خود اغلب دچار بی‌توجهی و سهل‌انگاری می‌شوند و این باعث می‌شود که کارها پیشان دچار نقص باشند. این افراد دست‌پسه انجام بسیاری از کارهای شخصی نمی‌زنند

مشکل خرید لباس که حتی در صورت نیاز داشتن به تعویق می‌اندازند یا اینکه پسه دیگران می‌گویند که در خرید لباس همراهشان باشند یا همواره لباس‌های پسه در د نظر خود می‌خرند که از آنها استفاده نمی‌کنند



انجام کار را به تعویق می‌اندازد و به تدریج این رفتار برای فرد عادی شده و به صورت عادت درمی‌آید. او تصمیم به انجام کار می‌گیرد اما چون بدون دلیل موجهی به تأخیر می‌اندازد، بابت این تأخیر خود را سرزنش کرده و در این حال برای اینکه این حالت را در خود از بین ببرد شروع به دلیل‌تراشی برای خود می‌کند که تا این مسئله را در خود حل کند چراکه دچار نوعی ناهماهنگی روانی می‌شود.

افرادی که اغلب از مکانیسم دلیل‌تراشی استفاده می‌کنند در کارهای خود سهل‌انگار و بی‌دقت هستند. به خاطر اینکه مشکل را از جای دیگر می‌خواهند ببینند و همواره برای نقص خود فقط دنبال دلیل هستند و دچار سهل‌انگاری می‌شوند و اغلب با کار را انجام نمی‌دهند یا اشتباه انجام می‌دهند. دقیقاً مثل همین رانندگی در زمین برفی قطریه به تهران و برخورد خودروها به یکدیگر. در کل

افراد سهل‌انگار هدف‌گذاری درستی ندارند، اعتماد به نفس پایینی دارند و گاهی احساس حقارت کرده و خود را دست‌کم می‌گیرند. این مسئله در زندگی خانوادگی این افراد نیز اختلالاتی را ایجاد می‌کند. سهل‌انگاری در شخصیت‌های مختلف نمود متفاوتی دارد. در شخصیت‌های وابسته، افراد به دلیل وابسته‌بودن به دیگران و داشتن اعتماد به نفس پایین یا نبود آن در کارهای خود اغلب دچار بی‌توجهی و سهل‌انگاری می‌شوند و این باعث می‌شود که کارهایشان دچار نقص باشند. این افراد دست‌به انجام بسیاری از کارهای شخصی نمی‌زنند مثل خرید لباس که حتی در صورت نیاز داشتن به تعویق می‌اندازند یا اینکه به دیگران می‌گویند که در خرید لباس همراهشان باشند یا همواره لباس‌های به درد نخور می‌خرند که از آنها استفاده نمی‌کنند و در خرید که مسئله‌ای

د

بعضی سهل‌انگاری‌های به‌ظاهر کوچک و ساده ما گاهی آسیب‌ها و خساراتی جبران‌ناپذیر به بار می‌آورد. البته بسیاری از سهل‌انگاری‌هایمان نیز از تنبلی ریشه می‌گیرد. در توقف‌های کوتاه‌مدت برای خرید، قفل فرمان خودرو را نمی‌زنی‌م چون تنبلی‌مان می‌آید و هنگامی که برمی‌گردیم جا تراست و بچه‌نیست! کیف‌مان را در صندوق عقب خودرو می‌گذاریم چون تنبلی‌مان می‌آید یا خود به داخل رستوران ببریم و پس از صرف ناهار وقتی برمی‌گردیم باز هم جا تراست و بچه‌نیست!

د

به همراهان تأکید می‌کنم چیزی را جا نگذارند. به دقت چک می‌کنم که خودرو را جایی پارک کنم که ایمن باشد و مزاحم دیگران و البته مزاحم قوانین راهنمایی و رانندگی نباشد. همیشه به وسایل آشیز خانه و به ویژه میز غذا را کیف‌نکنند و البته پس از ریختن دوغ یا نوشابه به لیوان بلافاصله در آن را می‌بندم. برای هر چیزی جای مخصوصی در نظر می‌گیرم که در پیدا کردنش دچار مشکل نشوم و بی‌شمار رفتارهای مشابه که موجب شده است مرا وسواسی‌بلانند، ولی من وسواس ندارم. من دقت دارم و این دقت برای تبدیل به یک عادت خوب شده است. فقط همین! کمی دقت، زندگی آرام‌تر، کم‌حادثه‌تر و ایمن‌تری را برابیمان به ارمغان می‌آورد. شما هم امتحان کنید. امتحانش مجانی است.

ما و سهل‌انگاری‌هایمان

در را باز نگذاریم



ر و زندگی‌مان مطمئن هستیم که دقت را تعطیل می‌کنیم.
■ **درهای باز و سهل‌انگاری‌های ما**
دوستی از دوران کودکی و نوجوانی‌اش تعریف می‌کرد که به دلیل باز گذاشتن در خانه همیشه از پدرش کتک می‌خورد. می‌گفت تمام ماه‌های فصل سرد سال وقتی از اتاق بیرون می‌رفتم در را باز می‌گذاشتم و سوز سرما وارد خانه می‌شد و پدرم فریاد می‌زد: «بچه‌جان در را ببند!» و کتک جاناتهای نوش‌جان می‌کردم. وقتی عادت می‌کردم در را پشت سر خود ببندم فصل سرما به پایان رختک شود! این بی‌دقتی یک عمر بالای جاتم شده است تا جایی که یک بار به خاطر باز گذاشتن در همه زندگی‌ام برباد رفت و طعمه سارق شد… در بالکن را باز می‌گذاریم، حواسمان به بچه نیست، او

^[1] سبک‌زندگی ۸۸۴۹۴۷۱