



تنبلیلم و احساس ناکامی می کنیم

پرونده‌های ناتمام آدم‌های اهمال کار

■ **بنفشه قاسمی‌زاده***

اهمال‌کاری، پشت‌گوش‌انداختن، به تعویق انداختن کارها و موکول کردن کارهای ضروری به آینده رفتار بسیار شایعی است که در اکثر افراد وجود دارد، اما زمانی به عنوان یک اختلال و مشکل جدی شناسایی می‌شود که اولاً موجب کاهش چشمگیر کارایی فرد شده باشد و ثانیاً باعث تأخیر در انجام فعالیت‌ها و کارهای ضروری شود و دلایل متفاوتی دارد. نداشتن

مدیریت زمان و ضعف در برنامه‌ریزی گاهی باعث اهمال‌کاری می‌شود. چون افراد معمولاً کارهای سخت را به تعویق انداخته و در لحظه آخر اقدام به انجام آن می‌کنند. به دلیل نداشتن زمان کافی معمولاً آن فعالیت با اشتباهات فراوان انجام و اضطراب زیادی به فرد تحمیل می‌شود. برای مد پیریت آن قسمت بهترین کار آموزش برنامه‌ریزی است تا بتوان برای انجام هر کار زمان کافی و مناسب در نظر گرفته و روند انجام هر فعالیت را مشخص کرد.

■ ■ ■

■ **نداشتن پشتکار و فقدان مشوق‌های درونی**

نداشتن پشتکار در انجام فعالیت‌های سخت و ضروری گاهی باعث اهمال‌کاری می‌شود چراکه انجام کارهای سخت نیاز به انگیزه قوی دارد تا محرک و مشوق فرد برای انجام باشد. اما معمولاً افراد این انگیزه‌ها را انگیزه‌های بیرونی در نظر می‌گیرند مثلاً با خود می‌گویند باید همسری باشد که مرا تشویق کند تا من بتوانم روز غذایی‌ام را شروع کرده و باییند باشم! باید والدینم از تلاش من مدد رانی کنند و یا نمره بالایی در امتحان کسب کنم تا برای درس خواندن انگیزه داشته باشم! انگیزه‌های بیرونی می‌توانند مشوق ما برای کارهایمان باشند اما انگیزه‌های پایدار نیستند، چون با تغییر رابطه ما با افراد می‌توانند تغییر کنند. بهترین و قوی‌ترین انگیزه‌ها، مشوق‌های درونی هستند و باید تلاش کنیم به مشوق‌های درونی دست پیدا کنیم که محرک ما برای انجام فعالیت‌های سخت باشند.

مثلاً شما می‌توانید وقتی تصمیم به انجام کار دشوار اما ضروری می‌گیرید، ضرورت انجام آن کار را با نوشتن ستون نداشتن پشتکار در انجام فعالیت‌های سخت و ضروری گاهی باعث اهمال‌کاری می‌شود چراکه انجام کارهای سخت نیاز به انگیزه قوی دارد تا محرک و مشوق فرد برای انجام باشد. اما معمولاً افراد این انگیزه‌ها را انگیزه‌های بیرونی در نظر می‌گیرند مثلاً با خود می‌گویند باید همسری باشد که مرا تشویق کند تا من بتوانم روز غذایی‌ام را شروع کرده و باییند باشم! باید والدینم از تلاش من مدد رانی کنند و یا نمره بالایی در امتحان کسب کنم تا برای درس خواندن انگیزه داشته باشم! انگیزه‌های بیرونی می‌توانند مشوق ما برای کارهایمان باشند اما انگیزه‌های پایدار نیستند، چون با تغییر رابطه ما با افراد می‌توانند تغییر کنند. بهترین و قوی‌ترین انگیزه‌ها، مشوق‌های درونی هستند و باید تلاش کنیم به مشوق‌های درونی دست پیدا کنیم که محرک ما برای انجام فعالیت‌های سخت باشند.

مثلاً شما می‌توانید وقتی تصمیم به انجام کار دشوار اما ضروری می‌گیرید، ضرورت انجام آن کار را با نوشتن ستون

سبک نگرش

■ **سازاسادات موسوی***

در انیمیشن قدیمی گالیور، آدم کوچولویی لی‌لی بونی به نام گلام بود که همیشه می‌گفت: «من می‌دونم موفق نمی‌شوم.» حکایت گفتوگوی درونی و منفی بسیاری از آدم‌های اهمال کار شبیه گلام است. اما مهم‌ترین و اساسی‌ترین تکنیک‌ها برای غلبه بر اهمال‌کاری‌ها تغییر در گفت‌وگوی درونی فرد است. با تجدید نظر و بررسی گفت‌وگوهای درونی و تغییر در نحوه بیان مطالب می‌توان پیام‌های مثبت‌تری به ضمیر ناخوداگاه فرستاد و به صورت قابل توجهی بر آورد فعالیت‌ها را افزایش داد. برای مثال بهتر است به جای به کار بردن جمله «من باید بیشتر کار کنم» بگویید: «اگر بیشتر کار کنم، نتایج بهتری به دست خواهم آورد» و یا به جای جمله «من هر کاری را شروع کنم با شکست مواجه می‌شوم»، بهتر است بگویید: «من معمولاً هر کاری را که به نحو مطلوب آغاز نمی‌کنم، با ناکامی مواجه می‌شوم» و سعی کنید به جای گفتن جمله منفی «من آدم بی‌ارزشی هستم و کارهایم را اهم ناتمام می‌گذارم»، از جمله «من خیلی ناراحت می‌شوم زمانی که کارم را به طور کامل انجام ندم اما عدم توانایی من در کار دلیل بر آن نیست که آدم بی‌ارزش یا بدی هستم»، استفاده کنید.

بدین ترتیب مشاهده می‌کنید که طرز بیان و کیفیت ادای مطالب برای خودتان و دیگران چگونه می‌تواند در بهبود وضعیت روانی و روحیه‌تان تأثیر داشته باشد. به عقیده روانشناسان بخش اعظمی از رفتار و احساس فرد از ضمیر ناخوداگاه تأثیر گرفته است و سبب ایجاد انگیزه‌های درونی برای رفتار او نیز می‌شود. عملکرد افراد بستگی به انگیزه‌های آنها دارد. هر چه انگیزه‌های درونی انسان نیرومندتر باشد، کارایی آنها هم افزایش خواهد یافت. به عقیده برخی روانشناسان

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

درد

اهمال‌کاری سطح عملکرد پهنه‌شما را کاهش می‌دهد. چون وقتی مدام انجام کارهایتان را پشت‌گوش می‌اندازید، کارها روی هم انباشته‌شده و حجم کارهای ناتمام و انجام‌ن داده‌تان باعث می‌شود بی‌بشتر از انجام کارهای‌تان فرار کنید. هر بار که کارهای عقب‌افتاده‌تان را مرور می‌کنید درمی‌یابید هر بار که کارهای عقب‌افتاده‌تان را مرور می‌کنید درمی‌یابید کارهای زیادی را باید انجام دهید و چون فکر می‌کنید زیاد از کافی برای پهنه‌شما دادن آن همه کار ندارید، بیشتر شروع می‌کنید و چون فکر می‌کنید زمان کافی برای پهنه‌شما دادن آن همه کار ندارید، بیشتر شروع آنها را به تعویق می‌انداخت. این دور باطل هم سبب احساس اضطراب شده، هم کارهای عقب‌افتاده بیشتری به فرست کارهایتان اضافه کرده و هم به شما احساس شکست و ناکامی می‌دهد. مانند مریم که هرچه بیشتر تمر کردن خانه را به تعویق می‌انداخت، بیشتر به این تمیز می‌اندیشید که نمی‌تواند خانه را در حد ایل تمیز کند. پس بیشتر شروع نظافت را به تأخیر می‌انداخت. از طرفی عقب‌انداختن نظافت منزل باعث می‌شد هر لحظه و هر روز که می‌گذشت، خانه نامرتب‌تر و مریم بیشتر مضطرب شده و احساس ناتوانی‌اش از اینکه نمی‌تواند نظافت را به‌بهترین شکل انجام دهد.

■ **انباشت کارها و کاهش عملکرد**

اهمال‌کاری سطح عملکرد پهنه‌شما را کاهش می‌دهد. چون وقتی مدام انجام کارهایتان را پشت‌گوش می‌اندازید، کارها روی هم انباشته‌شده و حجم کارهای ناتمام و انجام‌ن داده‌تان باعث می‌شود بیشتر از انجام کارهای‌تان فرار کنید. هر بار که کارهای عقب‌افتاده‌تان را مرور می‌کنید درمی‌یابید کارهای زیادی را باید انجام دهید و چون فکر می‌کنید زیاد از کافی برای پهنه‌شما دادن آن همه کار ندارید، بیشتر شروع می‌کنید و چون فکر می‌کنید زمان کافی برای پهنه‌شما دادن آن همه کار ندارید، بیشتر شروع آنها را به تعویق می‌انداخت. این دور باطل هم سبب احساس اضطراب شده، هم کارهای عقب‌افتاده بیشتری به فرست کارهایتان اضافه کرده و هم به شما احساس شکست و ناکامی می‌دهد. مانند مریم که هرچه بیشتر تمر کردن خانه را به تعویق می‌انداخت، بیشتر به این تمیز می‌اندیشید که نمی‌تواند خانه را در حد ایل تمیز کند. پس بیشتر شروع نظافت را به تأخیر می‌انداخت. از طرفی عقب‌انداختن نظافت منزل باعث می‌شد هر لحظه و هر روز که می‌گذشت، خانه نامرتب‌تر و مریم بیشتر مضطرب شده و احساس ناتوانی‌اش از اینکه نمی‌تواند نظافت را به‌بهترین شکل انجام دهد.

■ **دور باطل کمال‌گرایی و اهمال‌کاری**

یکی از مهم‌ترین دلایل وجود اهمال‌کاری، کمال‌گرایی یا کمال‌طلبی فرد است. کمال‌گرایی باعث می‌شود شروع انجام کارها را به تعویق بیندازیم تا بتوانیم آن کار را با بهترین کیفیت و بهترین شکل ممکن در مناسب‌ترین زمان به انجام برسانیم. اهمال‌کاری از لحاظ زیادی با کمال‌گرایی دارد، تا حدی که دور باطلی را ایجاد می‌کند که هر کدام دیگری را تشدید می‌کند. یعنی هرچه بیشتر کمال‌گرا باشید، بیشتر در انجام کارهایتان اهمال‌کاری می‌کنید و هرچه بیشتر اهمال‌کاری کنید، کمال‌گرایی‌تان بیشتر خواهد شد.

■ **احساس ناکامی، شکست و اضطراب**

اهمال‌کاری در شما احساس ناکامی، شکست و اضطراب ایجاد می‌کند. چون باعث می‌شود انجام کارهای‌تان را تا آخرین لحظات به تأخیر انداخته و در لحظات آخر اقدام به انجام آن کار کنید. همین امر باعث احساس اضطراب شده و این اضطراب باعث می‌شود در حین انجام کار مرتب اشتباهات فراوان شوید. از سویی دیگر چون به دلیل این اضطراب مرتب اشتباه می‌شوید، نمی‌توانید به خوبی از عهده انجام آن کار بر آیید. بنابراین احساس می‌کنید فردی شکست‌خورده هستید و به دنبال آن احساس درماندگی، بی‌عرضه بودن و توانایی می‌کنید.

گفت‌وگوی درونی اهمال‌کاران منفی است

من می‌دونم موفق نمی‌شیم!

شمردن کار و دست‌کم گرفتن آن خود را برای تعویق انداختن آن به آینده آماده می‌کنند. این افراد خیلی زود احساس خستگی و ناکامی می‌کنند و از انجام کار دست می‌کشند.

افراد سیاست‌گرا غالباً افرادی اجتماعی هستند که بیشتر تمایل دارند وقت خود را با دوستان و خانواده می‌دهند و برای انجام آنها هم زمان زیادی را صرف می‌کنند که البته قادر به تشخیص و مدیریت زمان برای انجام تکالیف‌شان نبوده و به همین دلیل با کمبود زمان مواجه‌اند و برای انجام کارهای دیگرشان دچار تأخیر یا عدم موفقیت می‌شوند.

تعویق‌گراها به صورت افراطی در زمان حال زندگی می‌کنند و آنچنان که باید دغدغه‌فردا را ندارند. دامنه توجه آنان به زمان حال محدود است و مدام فکر می‌کنند برای انجام کار هنوز باقی است و با کوچک



نگاه



توصیه‌هایی ساده برای رهایی از تنبلی

خانهات را تنبل‌خانه‌شاه عباسی نکن

■ **پنهام صدقی**

اهمال‌کاری یعنی است‌قابل تأمل که از جهات مختلفی قابل بررسی است. در این باب حتی حکایت‌ها و ضرب‌المثل‌های زیادی نیز وجود دارد که هر یک حکایتی را بازگو می‌کند. «تنبل‌نرو به سایه، سایه خودش می‌باید…» «چو فردا شود فکر فردا کنیم» و از جمله معروف‌ترین آنها «تنبل‌خانه‌شاه عباسی».

چنین نقل شده است که روزی شاه‌عباس به اطرفیانش گفت: «خدا را شکر که همه اصناف در مملکت به‌نوابی رسیده‌اند». تمام دور و بری‌ها حرف‌شاه را تأیید کردند به غیر از وزیر که گفت: «فقط تنبل‌ها سرشان بی‌کلاه مانده است». سپس شاه دستور داد تنبل‌خانه‌ای در اصفهان تأسیس شود تا به‌امور تنبل‌ها رسیدگی کنند و این‌گونه بود که تنبل‌خانه‌ای بناشد. تنبل‌ها از گل‌کشور به آنجا آمدند و از بودجه دولت‌امور خود را می‌گذرانند. شاه از مصرف روزافزون بودجه تعجب کرد و علت را پرسید. به او گفتند: «آن‌قدر جمعیت زیاد شده که به غیر از کمبود فضا، بودجه هم کم می‌آید.»

روزی شاه با لباس مبدل وارد تنبل‌خانه‌شد و دید به‌حدی تعداد آنها زیاد شده که آنان از در و دیوار بالا می‌روند. حتی زمانی هم که اعلام کردند شاه وارد شده، کسی محل نمی‌گذاشت. شاه در یافت که بسیاری از آنها تنبل نیستند و به‌بهبانه تنبلی وارد شده‌اند تا مواجب بگیرند. او مسئله را با مشاوران خود به‌شور گذاشت. مشاوران از حل مسئله بازماندند. سپس دلفک گفت: «همه را به حمام ببرید، منافذ را ببندید و آتش را کم‌کم تند کنید. تنبل‌نماها تاب نمی‌آورند و با فرار می‌گذارند.» این تصمیم اجرا شد و از آن همه جمعیت همه به‌جز دو نفر که کف حمام سوزان خوابیده بودند، با به فرار گذاشتند. یکی از آنها ناله می‌کرد و می‌گفت: «آخ! سوختم!» و دیگری که از شدت تنبلی مفرط حال ناله‌کردن هم نداشت فقط ه گداری می‌گفت: «بگو رفیقم سوخت!»

به تعویق انداختن تصمیم یا کاری و یا گریز از انجام کارها مختص فرد یا گروه خاصی نیست، بلکه این امر شامل تمامی افراد و اقسام می‌شود. از مردم عادی گرفته تا افراد برجسته، نجیبان و حتی دانشمندان. مطمئناً برای همه پیش‌آمده است که احساس کرده‌ایم توان و رغبتی برای انجام کاری نداریم.

اهمال‌کاری نه تنها هیچ نتیجه‌مثبتی برای فرد به‌همراه ندارد، بلکه باعث خواهد شد او در پی آن تأثیرات سونی را نیز متحمل شود. برای مثال تن دادن به این امر موجب از بین رفتن یازدهی کارها می‌شود. همچنین باعث افسردگی، خستگی، کمبود اعتماد به نفس، زخم معده، فشار خون، بی‌خوابی و… نیز خواهد شد. کمی‌وقت‌بگذارد و در خلوت خود به این موضوع فکر کنید که تنبلی‌تان از کجا ریشه می‌گیرد. هیچ‌کس بهتر از خودتان خبر ندارد که علت اصلی چیست. سعی کنید ریشه را بیابید و آن را حل کنید. برای مثال اگر هر روز صبح دیر سر کلاس حاضر می‌شوید و شما را تنبل خطاب می‌کنند، شاید علت در شب‌زنده‌داری شما باشد. به راحتی می‌توانید با کمی‌زودتر به رختخواب رفتن این مشکل را حل کنید.

گاهی خستگی زیاد باعث اهمال‌کاری می‌شود. برای مثال زمانی که حجم زیادی از کارها را نتهایی در محل کارتان به دوش می‌کشید، مسلم است که دیگر توان ندارید حتی یک لیوان آب برای خود بریزید. در این شرایط خستگی شدید باعث اهمال‌کاری می‌شود و پس از چند ماه و چند سال اطرفیان شما را فردی تنبل می‌خوانند. بهتر است کارها را تقسیم و زمان‌بندی کنیم و نتوانهیم یک‌شبه ر صد ساله را برویم. ترس نیز باعث تنبلی می‌شود؛ برای مثال ترس از انجام‌کاری. زمانی که‌سازا انجام کاری یا پذیرفتن مسئولیتی هراس داریم، از تقلیل آن عمل امتناع کرده و به قول خود را از افکار منفی دور کنید و نیمه‌پر لیوان را بنگرید. به زندگی‌تان عشق بورزید و برای آن تلاش کنید. از انجام کارهای روزانه لذت ببرید و از چیزی فرار نکنید. برای رسیدن به قله آرزوهایتان دست از تلاش برندارید. اگر شما هم خود را فردی اهمال‌کار می‌دانید و قصد ترک این عادت ناپسند را دارید، بر خیزید و د‌کمه استارت را فشار دهید. زندگی‌تان را بازنگری کرده، اهداف‌تان را مشخص کنید، برنامه‌ای روزانه با حجمی سبک داشته باشید، نظم را وارد زندگی‌تان کرده و در کلاس‌های ورزشی ثبت‌نام کنید. از فردا، گفتن و ره صد ساله را یک‌شبه طی کردن دوری کرده و خانه‌تان را شبیه تنبل‌خانه‌شاه‌عباس کنید.

درد

کمی‌وقت‌بگذاردید و در خلوت خود به این موضوع فکر کنید که تنبلی‌تان از کجا ریشه می‌گیرد. هیچ‌کس بهتر از خودتان خبر ندارد که علت اصلی چیست. سعی کنید ریشه را بیابید و آن را حل کنید. برای مثال اگر هر روز صبح دیر سر کلاس حاضر می‌شوید و شما را تنبل خطاب می‌کنند، شاید علت‌در شب‌زنده‌داری شما باشد. به راحتی می‌توانید با کمی‌زودتر به رختخواب رفتن این مشکل را حل کنید