

مراقب جعبه‌های حساس زندگی مان باشیم

## با احتیاط حمل شود شکستی است!

انقدر روی برخورد با والدین و به ویژه مادر تأکید دار د که می‌گوید:اف نگویید به او.وای بر کسانی که وقتی به جایی می‌رسند این فرشته‌ها را فراموش می‌کنند و وای بر آنهایی که دستشان به دهانشان رسید، خجالت می‌کشند یا پدر مادرشان در پیاده و همقدم شوند.وای به آنهایی که فکر می‌کنند جیب پر از پول و کیسه سوادشان را تنهایی پر کرده‌اند و پدر و مادر هیچ نقشی نداشته است. نشان این جعبه‌های شکسته را که با احتیاط حمل نشده می‌توان در خانه‌های سالمندان یافت، باید پای درد دل هایشان نشست و برای این گنج‌های با ارزش گریست.

#### جعبه دوستی‌ها

همه ما یک جعبه دیگر داریم که اسمش دوستی است. دوست‌ها و رفیق‌هایی داریم که حاضرند برایمان هر کاری کنند. چنانمان به جانشان بسته است. مدام تولد و موفقیتشان را در فضای مجازی استوری می‌کنیم. به قهوه یا شام دعوتش می‌کنیم و هر مطلبی برایمان بیاید اول از همه برای او ارسال می‌کنیم. این دردی داریم به او می‌گوییم. قدیمی‌ها دوستی‌شان را در جعبه آهنی می‌گذاشتند و دور آن را محکم می‌کردند که در طول زندگی آسیب نینند، ولی حالا جنس محافظ‌ها ضعیف و آسیب‌پذیر است، باید مراقب جعبه بود. یک لحظه غفلت می‌تواند دوستی مان را نقش بر آب کند. یک تهمت نابه‌جا یا یک قضاوت ساده می‌تواند این جعبه را خرد و خاکشیر کند.

#### جعبه آرزوها

این جعبه خیلی مهم است؛ باید در جای امنی نگه داشته شود، جایی که در عین امن بودن مدام جلوی چشم‌مان باشد تا لیست آرزوهایمان را از یاد نبریم. هر روز

صبح در جعبه را باز کنیم و آنها را با صدای بلند بخوانیم. فراموش کردن این جعبه خطرناک است، می‌تواند آدم را کسل، بی‌هویت یا حتی ناامید از زندگی کند. وقتی در مسیر رودخانه در حال غرق شدن هستتید یا در حال صعود از کوه مشکلات هستتید، کافی است در جعبه را باز کنید و خودتان را در درآینده‌اش تماشا کنید. خواهید دید که چگونه نیروی ماورایی آرزوها از برزخ نجاتتان خواهد داد. کسی که امید و آرزویی ندارد هر لحظه ممکن است به خط پایان برسد و تباهی را در آغوش بگیرد. اصلا مگر می‌شود بدون آرزو و رویا زیست. همان قانون جادویی ایکینگای که می‌گوید، هر روز صبح باید حداقل چند تا دلیل زیبا برای بیدارشدن از رختخواب و ادامه زندگی بیابید. کوچک و بزرگش با شمامست. پس مراقب جعبه آرزوهایتان باشید و حواستان باشد آن را در جای امنی در دید قرار دهید.

#### جعبه عذاب وجدان

برای این یکی اصرار ندارم که آن را هر روز و هر لحظه با خودتان حمل کنید. این جعبه بسا بقیه فرق دارد، وقتی پر باشد، خطرناک است و احتیاط یعنی مراقبت در تخلیه هر روزه آن. با خودتان قرار بگذارید هر شب مدتی با خودتان خلوت کنید. محتوای جعبه را بررسی کنید، کم‌کم با تعداد کارهایی که موجب عذاب وجدانتان شده درمی‌یابید که برای رسیدن به آرامش باید در رفتارتان چه تغییراتی بکنید. کم‌کم خواهید دید که مهربان‌تر و نسبت به دیگران مسئول‌تر شده‌اید. بعد از مدتی کارهایی می‌کنید که قبلاً نمی‌کردید. دلی که می‌شکستید دیگر نمی‌شکستید و حواستان به رفتار و کردارتان هست. این جعبه را تا می‌توانید سبک‌نگه دارید تا سبکبال و رها باشید و شب‌ها با دلی آرام سر به بالین بگذارید. خودتان را ببخشید و بارها به خودتان فرصت دوباره تغییر دهید. خواهید دید که پس از مدتی حال بهتری دارید.

### نگاهی آسیب‌شناسانه به تنبلی اجتماعی

## کار کنیم که چه بشود!؟

احساس بی‌قدرتی نیز از زمینه‌های تنبلی اجتماعی در جامعه به ویژه سازمان‌های اداری است؛ در این سازمان‌ها اگر افراد برای فرار از مسئولیت و وظیفه خود دست به راهکارهای مختلف بزنند، ضعف یا نبود نظارت سیستمی بر عملکرد آنها، عاملی برای تحریک و تشدید این رفتار است. تفکرات حاکم بر جامعه یکی دیگر از عوامل زمینه‌ساز برای تنبلی اجتماعی است. بسیاری از اعمال و کنش‌های مردم با اینکه از



مصادف‌های تنبلی است، اما چنین تصویری از طرف کنشگران درباره آنها وجود ندارد، در این موارد حتی اگر تبلی به یک ضرانرز هم به تبدیل شود، نمی‌توان انتظار داشت که فراوانی از تکلیب آن در جامعه کم شود. از عوامل مؤثر دیگر بر رشد تنبلی اجتماعی تقدیر گریایی، پارتی‌بازی و روابط‌گرایی است که طبعاً سبب بی‌ارزش‌شدن تلاش و شایسته‌سالاری و پشتکار می‌گردد. خیلی‌ها میان تنبلی و تقدیر گرایسی آموخته‌اند که خواه بگویند و خواه نکوشند، آنچه نرسوشت و زندگی آنان را سمت و سوی دهد، تقدیر است نه تلاش‌های فردی و اجتماعی.

■ **مرضیه بامیری**
مطمئنم همه شما حداقل یک‌بار ا این جمله را روی اشیای شیشه‌ای و گرانقیمت یا در کامیون‌های حاوی اثاثیه منزل دیده‌اید. شاید هم محصولاتی که مراقبت زیادی می‌خواهند و باید آنها را با احتیاط حمل کرد، ولی آن‌ها تاکنون در مورد رفتارهای خودتان این عبارت را به‌کار برده‌اید؟ یا در آینه به خودتان نهیب زده‌اید که با احتیاط حمل شود؟ اصلاً چه چیز مهمی در درونتان است که باید با احتیاط حمل شود؟ کدام احساس یا کدام تفکر شکستنی است و باید مراقبش بود؟ پاسخ این سؤال برای افراد گوناگون متفاوت است؛ یعنی هر کسسی در طول زندگی‌اش جعبه‌های زیادی حمل می‌کند که مختص ذات و شخصیت فردی اوست. مثل آدم‌هایی که تمام عمر جعبه تیله‌ها یا تمیرهای بچگی‌شان را نگه می‌دارند. یا برای آنکسی آلبوم عکس‌های قدیمی حکم مرگ و زندگی را دارد. قسمت خصوصی جعبه‌ها برای خودتان، بیایید جعبه‌های مشتترک را بررسی کنیم. محتوای کدام جعبه نیاز به مراقبت دارد؟ کدام کمتر و کدام بیشتر. شرکت‌های حمل و نقل گاهی مهم را بیمه می‌کنند، ولی شما کدام جعبه را حساس می‌دانید و برای شکسته شدن آن حاضردی تمام مسیر آن جعبه را روی پایتان نگه دارید؟

#### جعبه دل‌پدر و مادر

بی‌شک یکی از مهم‌ترین و شکننده‌ترین محتوای جعبه‌ها، احساس پدر و مادر است. همه ما از بدو ورود به این کره خاکی تا لحظه هجرت، وابسته و متناسب به دو فرشته زمینی هستیم. آنها دارای روحی لطیف هستند و مدام نیاز به مراقبت دارند؛ از یک کجای یا باید این جعبه را حتی روی دوشمان بگیریم و از مسیرهای صعب‌العبور به سلامت بگذریم. یک آه آنها می‌تواند دودمانمان را بر باد دهد و شکست قلبشان می‌تواند آغار قهر خوندان باشد.

### سبک رفتار

#### ■ وحیداصغری ینگچه

بسیاری از آسیب‌های اجتماعی از فقر و بیکاری نشئت می‌گیرد و برخی دیگر از آسیب‌ها نیز از طلب گنجی که بی‌رنج حاصل شود. هر چند بخش عمده‌ای از فقر و بیکاری ناشی از زیرساخت‌های معیوب اقتصادی و اجتماعی است، اما این نکته را نباید از نظر دور داشت که در بین مسائل اجتماعی و مشخصه‌هایی که کم و بیش از آنها با عنوان آسیب‌های فرهنگی و اجتماعی یاد می‌شود، خصوصیتی اخلاقی را مشاهده می‌کنیم که به اعتقاد برخی صاحب‌نظران بسیاری از ویژگی‌های نامطلوب ما روی آن سوار شده است و در فرهنگ و خصلت جمعی ما ریشه دارد. این خصوصیت اخلاقی، تنبلی اجتماعی است که بسیاری از علالت فرهنگی و صفات اجتماعی ما از آن مایه می‌گیرند و تعذیه می‌کنند. اگر ضرب‌المثل‌های عامیانه فارسی را مرور کنیم به موارد جالب توجهی برمی‌خوریم که در آن نشان‌هایی از تنبلی نمود پیدا کرده‌است: «چو فردا شود، فکر درآ کنیم»، «چور م‌راکش»، «هان گندایی را آگاو خورد دیگر به کار نرفت»، «هر چه پیش آید خوش آید»، «جیم شدن» و…

آنچه روشن است تنبلی اجتماعی یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های رفتاری ناپسند برخی از ماست. این مسئله به ویژه در عدم تمایل به درس خواندن در مدارس و دانشگاه‌ها به دلیل کسب درآمد بی‌بسیار و الگو قرار دادن دلالتی به جناس فعالیت مولد و کارآفرین، در کار اداری کارمندان در میزان بالای تماشای تلویزیون به جای کتابخوانی، در کار به دست حوادث و قضا و قدر سپردن، در فرار از مسئولیت به خاطر نفع فردی، در تمایل زیاد به استخدام در دستگاه دولتی و عدم تمایل برای کسب تخصص و مهارت و کارآفرینی، در وجود تعطیلی‌های فراوان سالانه، در پدیده‌ای نظهور به نام بین‌التعلیلین و در موارد فراوان دیگر موجود است. همین شیوع و گسترده‌گی آسیب‌های اجتماعی تنبلی اجتماعی نشان از اهمیت ریشه‌یابی و تبیین دقیق این خصلت است که به یکی از ویژگی‌های رفتاری ناپسند تبدیل شده‌است. تنبلی به عنوان یک رفتار اجتماعی، متأثر از عوامل بسیاری است. یکی از مهم‌ترین دلایل تنبلی اجتماعی، در ساخت‌های



#### جعبه سلامتی

این جعبه پیش شما امانت است، پس آن را جایی بگذارید که کمترین آسیب را ببیند. مسیری رودخانه در حال غرق شدن هستتید یا در حال صعود از کوه مشکلات هستتید، کافی است در جعبه را باز کنید و خودتان را در درآینده‌اش تماشا کنید. خواهید دید که چگونه نیروی ماورایی آرزوها از برزخ نجاتتان خواهد داد. کسی که امید و آرزویی ندارد هر لحظه ممکن است به خط پایان برسد و تباهی را در آغوش بگیرد. اصلا مگر می‌شود بدون آرزو و رویا زیست. همان قانون جادویی ایکینگای که می‌گوید، هر روز صبح باید حداقل چند تا دلیل زیبا برای بیدارشدن از رختخواب و ادامه زندگی بیابید. کوچک و بزرگش با شمامست. پس مراقب جعبه آرزوهایتان باشید و حواستان باشد آن را در جای امنی در دید قرار دهید.

#### جعبه بخشش‌ها

این جعبه را خیلی دوست دارم، رنگی‌تر از بقیه است. دلم می‌خواهد مدام در آن را باز کنم و از محتوایش به آنهایی که دوستشان دارم، هدیه بکنم. مراقبت تا کلید این جعبه را

گم نکنم. صبح‌ها که در ایوان خانه نفسی عمیق می‌کنم و دانه‌ای برای گنجشک‌ها می‌ریزم و شب‌ها با محبت به کودک فال فروش در منبرو لیخند می‌زنم، حالم بهتر می‌شود. فکر می‌کنم دنیا با بخشش جای بهتری است. اگر همه همیشه چیزی برای بخشیدن به همنوع داشته باشند، جعبه آرزوی کمتری می‌شکند و همه جا پر از عطر مهربانی می‌شود. اگر همه ببخشند، لیخندها پکرتنگ می‌شود و فرافز و نشیب‌های عجیب و غریب دارا و نادر پر می‌شود. آن وقت است که برابری و برادری جایش را به غرور و بدجنسی می‌دهد و همه به سهم خودشان از آفتاب بهره می‌برند.

#### جعبه شکلات و لبخند

پیشنهاد می‌کنم لبخندو شکلات همیشه همراهتان باشد. این روزها هر کسسی گرفتاری و اندوه خاص خودش را دارد.

دیگران با معجزه لبخند تو خوشحال و با شکلات‌های کوچک رنگی‌ات شیرین کام می‌شوند.

#### نگاه



در ستایش نوع خاصی از اهمال کاری

## پادویی را کنار بگذار و کارهای بزرگ انجام بده!

به نظر می‌رسد، هر گاه به افرادی که می‌شناسم و می‌دانم کارهای بزرگی انجام داده‌اند فکر می‌کنم، آنها را در حال اتمام و خطرزدن فیهرست وظایفشان تصور نمی‌کنم. تصورشان می‌کنم که جیم می‌زنند تاروی ایدهای جدید کار کنند.

به‌صورت برعکس، مجبور کردن شخص به انجام همزمان پادویی‌ها لاجرم بازدهی‌اش را کاهش می‌دهد. هزینه یک گسست فقط زمانی که می‌برد نیست، بلکه این است که زمان را در هر دو سوی خود نصف می‌کند. احتمالاً کافی است چند پار در کار کسی گسست ایجاد کنید تا او دیگر ابدانتواند روی مسئله‌های سخت کار کند.

من خیلی به این فکر کرده‌ام که چرا استارت‌آپ‌ها در همان ابتدای کار بیشترین بی‌زاده را دارند، زمانی‌که تنها چند نفر در یک آپارتمانند. دلیل اصلی ممکن است این باشد هنوز کسی نیست که گسست ایجاد کند. این در تئوری خوب است که بنیانگذارها در نهایت به اندازه کافی پول به دست آورند تا افرادی را استخدام کنند که کارهای را برایشان انجام دهند، اما ممکن است پر کاری از گسست بهتر باشد. زمانی‌که شما استارت‌آپی را با کارمندان معمولی دفتری –اهمال‌کاران نوع «ب»- تعصیف می‌کنید، کل شرکت به تدریج بسامد آنها را تشدید می‌کند. این گسست است که آنها را –به زودی رفتن به‌مدایت می‌کند.

پادویی‌ها انقدر در کشتن پروژه‌های بزرگ مؤثرند که خیلی‌ها از آنها دقیقاً به همین منظور استفاده می‌کنند. مثلاً کسی که تصمیم به نوشتن رمان گرفته، تا وقتی می‌بیند که خلاصش نیاز به تمیزکاری دارد. آدم‌ها با نشستن جلوی کاغذهای سفید برای روزهای متوالی، بدون نوشتن هیچ چیز، در رمان نوشتن شکست نمی‌خورند. آنها با غذا دادن به گرچه، بیرون رفتن به قصد خرید چیزی برای آپارتمان، ملاقات و صرف قهوه با یک دوست و چک کردن ایمیل بکسبت می‌خورند. می‌گویند: «وقت ندارم کار کنم» و واقعاً هم ندارند؛ کاری کرده‌اند که از این بابت خاطر جمع باشند.

دیگری نیز وجود دارد: آدم جایی برای کار کردن ندارد. درسان آن بازدید از مکان‌هایی است که آدم‌های مشهور در آنها کار می‌کرده‌اند و دیدن اینکه چقدر آماناسیوب بوده‌اند، من هر دو این بهانه‌ها را گاهی این و گاهی‌آن را آورده‌ام طی ۲۰ سال گذشته، ترفندهای زیادی یاد گرفته‌ام تا خودم را مجبور به کار کردن کنم، اما حتی حالا نیز همیشه برنده نمی‌شوم. بعضی روزها کار واقعی انجام می‌دهم، روزهای دیگر را پادویی‌ها پر می‌کنند. می‌دانم که اغلب تقصیر خودم است؛ اجازه می‌دهم که پادویی‌ها روزم را پر کنند تا مواجه‌با مسئله‌ای سخت قرار کنم.

دلیل اصلی اینکه مردم کار کردن روی یک مسئله خاص را دشوار می‌یابند این است که از آن لذت نمی‌برند. به‌ویژه وقتی جوان هستتید، اغلب خود را مشغول کاری چیزهایی می‌یابید که واقعاً علاقه‌ای به آنها ندارند، روی آنها کار می‌کنید چون مثلاً به نظر تان حسین برانگیز است یا اینکه به شما محول شده‌است.

دلیل دیگری که افسرد روی پروژه‌های بزرگ کار نمی‌کنند – و طعنه‌ها در آن هست – ترس از اتلاف وقت است. اگر بکسبت بخورند چه؟ آن وقت آن همه زمانی که صرف آن کرده‌اند، تلف شده‌است. (در واقع، احتمالاً ترس درستی نیست؛ زیرا کار روی پروژه‌های سخت تقریباً همیشه به جایی می‌رسد) وقتی با افرادی صحبت می‌کنم که موفق شده‌اند خود را مجبور به کار کردن روی چیزهای بزرگ کنند، می‌بینم که همگی به پادویی‌هایی اعتنایی کرده و همه از بابت آن احساس گناه می‌کنند. به نظر من نباید چنین احساسی داشته باشند. انقدر کار زیاد است که یک نفر نمی‌تواند به همه‌شان برسد. بنابراین اگر کسی در حال انجام بهترین کاری باشد که می‌تواند، ناگزیر پادویی‌های زیادی روی زمین می‌ماند. احساس بد داشتن در این‌باره اشتباه‌است.

فکر می‌کنم راه «حل» مشکل اهمال کاری اجازه‌دادن به رضایت خاطر است تا شما را به‌سوی خود بکشند، نه فرصت‌دادن به فیهرست وظایف تا شما راهل بدهد. روی پروژه جاهطلبانه‌ای که واقعاً از آن لذت می‌برید، کار کنید و تا جایی که می‌توانید در برابر باد دریا نوردی کنید و این گونه می‌توانید همان کارهایی را که باید، روی زمین باقی بگذارید.

**نقل و تلخیص از: نویسایت ترجمان /نوشته: فل گرهام / ترجمه: علی امیری**

#### ■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

وقتی به کاری مشغول می‌شوید، لاجرم باید دست از کارهای دیگر بکشید. اگر کاری که خودتان را وقف آن کرده‌اید کاری بزرگ و مهم باشد، آن وقت شاید لازم باشد همه مشغولیت‌هایتان را کنار بگذارید. ممکن است قبض‌ها را نهدارزید، نظافت شخصی و نظم و ترتیب خانه‌تان را فراموش کنید یا کارهای اداری‌تان را پشت گوش بیندازید. آن وقت دیگران از راه می‌رسند و متهم‌تان می‌کنند به اهمال کاری، ولی اشتباه می‌کنند همیشه وقت برای خرده‌کاری‌ها هست.

اکثر افرادی که درباره اهمال کاری قلم می‌زنند درباره چگونگی درمان آن می‌نویسند؛ درمانی، به بیان دقیق کلمه، ناممکن. شمار کارهایی که می‌توان انجام داد محدود است. مهم نیست هم‌اکنون مشغول چه کاری هستتید، نمی‌توانید هم‌زمان مشغول همه کارهای دیگر هم باشید. مسئله چگونگی احتراز از اهمال کاری نیست، بلکه راه و رسم درست اهمال کاری است. اهمال کاری، بسته به کاری که به‌جای کار دیگری انجام می‌دهید، سه نوع مختلف دارد: ممکن است، الف) هیچ کار نکنید، ب) کار با اهمیت کمتر از ج) کاری با اهمیت بیشتر انجام دهید. من استدلال می‌کنم که نوع آخر اهمال کاری خوب است.

است که وقتی به مسئله‌ای جالب می‌اندىشد، باشم می‌رود ریش بتراشند، غذا بخورد یا حتی جلوی پایش را نگاه کند. ذهن او از جهان روزمره غایب است؛ زیرا در جهانی دیگر سخت مشغول است کار.

اکثر آدم‌های تحسین‌برانگیزی که می‌شناسم همگی به همین منوال اهمال کارند. آنها اهمال‌کاران نوع «ب» هستند؛ کار کردن روی خرده‌چیزها را به تعویق می‌اندازند تاروی چیزهای بزرگ کار کنند.

«خرده‌چیزها» چیستند؟ به‌طور کلی هر کاری که احتمال ذکرشدنش در آگهی‌ی ترجمه‌شماضر باشد! در حال حاضر سخت می‌توان گفت بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید چه خواهد بود، اما دسته کاملی از وظایف وجود دارند که می‌توانید با خیال راحت کنار بگذارید: ریش‌ترشیدن، لباس شستن، تمیز کردن خانه، نوشتن یادداشت‌های تشکر و خلاصه هر چیزی که می‌شود اسمش را پادویی گذاشت؛ اهمال کاری خوب احتراز از پادویی به‌منظور انجام‌دادن کارهای واقعی است. دست کم به یک معنا خوب، به نظر افرادی که از شما می‌خواهند پادویی کنید، این اهمال کاری خوب نیست. اما احتمالاً اگر می‌خواهید کاری را به انجام برسانید، باید آنها را برنجانید. افرادی با ملایم‌ترین روحیه نیز اگر بخواهند کار واقعی انجام دهند، اندیشه و صرف کالاهای زنگلمی را رعایت نمی‌کنند، تجارت، صنعت و علم به کندی پیش می‌رود و انسجام جامعه به خطر می‌افتد. افراد آن برای انجام دادن امور کوچک و بزرگ در زندگی شخصی یا مناسبات اجتماعی و عمومی، همیشه س سعی می‌کنند کارها را به آینده موکول و تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری را به دیگران واگذار کنند. در همین راستا در کشور ما فرهنگ یقه سفیدی پذیرفته شده‌است؛ یعنی افراد می‌خوانند تا کار نکنند و اگر کسی درس نخواند باید کار کند؛ یعنی فرار کردن از کار و زحمت یک نوع زندگی است.

برای گسترش فرهنگ کار و مقابله با تنبلی چاره‌ای نداریم جز آنکه با اصلاح‌ساختارهای مرتبط با بازار کار و فعالیت‌های علمی و تحصیلی و سیستم‌های ارتقا، انگیزه کار را افزایش دهیم و مهم‌تر از آن اینکه در روش‌های تعلیم و تربیت فرزندانمان به شیوه‌های مبتنی بر فردگرایی و نخبه‌پروری صرف، تجدیدنظر نماییم. هر چه بیشتر در جامعه و خانواده و مدرسه به جای تکیه بر موفقیت‌های فردی و نخبه‌پروری به تلاش جمعی ارزش داده شویم، پذیرفته شده‌است؛ یعنی افراد که لازمه پیشرفت و توسعه کشور است ارتقا می‌یابد. وقتی افراد در یک کار روهی به اهمیت کاری که انجام می‌دهند باور داشته باشند و بدانند که عملکرد تک‌تک آنها به درستی قابل‌ارزیایی است و عملکرد فردی آنها برای موفقیت و رسیدن به اهداف تعیین شده ضروری است، تنبلی و اهمال کاری به حداقل می‌رسد.

به‌طور خلاصه اگر افسراد در جامعه و ساختار بیاموزند که تلاشگر و پیگیر باشند و به همان نسبت به منزرات‌های اجتماعی و اقتصادی دست یابند، به مرور کاهل‌ها و تیل‌ها از کاروان پیشرفت جامعه باز می‌مانند، اما این مهم مستلزم برقراری عدالت و بسیاری مفاهیم دیگر در کارزار عملی کشور است.