

## با تنبل‌ها چه کنیم؟



ساعت 12 است. توی تختش این دنده و آن دنده می‌شود. لای چشمش را به زور باز می‌کند. همه رفته‌اند، هر کسی دنبال کاری. همسرش اداره، دخترش مهد کودک و پسرش مدرسه. آخ که چقدر دلچسب است که هیچ کس برایت کاری تعریف نکرده باشد و خودت هم به روی خودت نیاوری که کار و مسئولیتی داری.

ساعت 12 است. توی تختش این دنده و آن دنده می‌شود. لای چشمش را به زور باز می‌کند. همه رفته‌اند، هر کسی دنبال کاری. همسرش اداره، دخترش مهد کودک و پسرش مدرسه. آخ که چقدر دلچسب است که هیچ کس برایت کاری تعریف نکرده باشد و خودت هم به روی خودت نیاوری که کار و مسئولیتی داری.

آقای تنبل کم‌ZWNJ& کم دارد احساس گرسنگی می‌ZWNJ& کند. می‌ZWNJ& رود سر یخچال و بطری شیر را سر می‌ZWNJ& کشد و برای خودش چای می‌ZWNJ& گذارد.

فلسفه او این است: حالا که جامعه مرا در جایگاه خودم قرار نمی‌ZWNJ& دهد، من هم در هیچ جایگاه دیگری قرار نمی‌ZWNJ& گیرم، اما هیچ کس تاکنون نتوانسته، به او بفهماند که تو بخواهی یا نخواهی در جایگاه یک پدر و یک همسر هستی و این مسئولیت‌ZWNJ& ها کافی است که تو سراغ جامعه بروی و جایگاه خودت را با تلاش به دست بیاوری. بعضی‌ZWNJ& ها به این آدم‌ZWNJ& ها سوءاستفاده می‌ZWNJ& گویند. بعضی‌ZWNJ& ها تنبل و بعضی‌ZWNJ& های دیگر آنها را زنگ باشی فرض می‌ZWNJ& کنند. این نوع آدم‌ZWNJ& ها هر چه باشند، سر جای انسان بودن خود قرار نگرفته‌ZWNJ& اند و تنبلی و کناره‌ZWNJ& گیری و گاه اهمال کاری از پذیرش مسئولیت‌ZWNJ& ها آنها را از زندگی دورتر می‌ZWNJ& کند و رفته رفته همه چیزشان را از آنها می‌ZWNJ& گیرد.

تنبلی‌ZWNJ& های پاره‌ZWNJ& وقت

آیا می‌ZWNJ& شود آدم در بعضی کارها خیلی زنگ باشد و در بعضی کارها خیلی تنبل؟ این چه نوع تنبلی است؟

روان‌ZWNJ& شناسان معتقدند، تنبلی اقسام مختلف دارد. برخی تنبلی‌ZWNJ& ها از عافیت‌ZWNJ& طلبی برمی‌ZWNJ& خیزد و ریشه‌ZWNJ& های تربیتی و خانوادگی دارد. مثلا این که کار خانه مال مرد نیست با نوعی سلب مسئولیت برای مرد در خانه حاشیه امنی برای تنبلی فراهم می‌ZWNJ& کند که ریشه در تربیت خانوادگی دارد.

دکتر ابراهیم میثاق، روان‌ZWNJ& شناس معتقد است، برخی تنبلی‌ZWNJ& ها در امور مورد پسندشان زنگ هستند و در برخی امور که دوست ندارند یا از آن وحشت دارند، کناره‌ZWNJ& گیر و تنبل به نظر می‌ZWNJ& رسند. این نوع تنبلی ریشه در کامل‌ZWNJ& گرایی دارد.

این روان‌ZWNJ& شناس معتقد است، کامل‌ZWNJ& گرایی‌ZWNJ& ها تنبل می‌ZWNJ& شوند و قانون یا همه یا هیچ می‌ZWNJ& گذارند یعنی یا کاری را باید در اوج کمال انجام داد یا اصلا انجام نداد. پس چون نمی‌ZWNJ& توانم در اوج کمال انجام دهم، رهاش می‌ZWNJ& کنم. ترس از شکست در این گروه بالاست. وقتی آنها از شکست در مقابل عملکرد کامل در یک موضوع می‌ZWNJ& ترسند، اضطراب پیدا می‌ZWNJ& کنند و همین موضوع باعث تخریب و مانع عملکرد آنها می‌ZWNJ& شود و دوباره اضطرابشان بالا می‌ZWNJ& رود. این افراد تنها به امور مورد علاقه‌ZWNJ& شان که در آن مهارت دارند، می‌ZWNJ& پردازند و بقیه امور را رها می‌ZWNJ& کنند.

کمال تنبلی

شاید کمال تنبلی را در آدم‌ZWNJ& هایی ببینید که وسواس کمال‌ZWNJ& گرایی دارند. از آنها زیاد می‌ZWNJ& شنوید که من یا هیچ کاری نمی‌ZWNJ& کنم یا اگر بخواهم کاری بکنم آن را عالی انجام می‌ZWNJ& دهم که کسی نتواند با من رقابت کند. در درون این کلام، سایه‌ZWNJ& ای از شکست نهفته است؛ شکستی که ترس از دوباره برنخاستن را در خود دارد؛ یعنی کمال‌ZWNJ& گرایی‌ZWNJ& ها از ترس این که بهترین نباشند و رقابت را نبرند، گاهی دست به هیچ اقدامی نمی‌ZWNJ& زنند. کار در نظر آنها آنقدر بزرگ و سخت می‌ZWNJ& شود که دیگر طرفش نمی‌ZWNJ& روند. دیدن آدم‌ZWNJ& های منظمی که در عین وابستگی به نظم در وضع شلختگی به سر می‌ZWNJ& برند، از این پس برایتان عجیب نخواهد بود. آنها تنبل‌ZWNJ& های کمال‌ZWNJ& طلب هستند.

بیماری تنبلی

معصومه بعد از زایمان به افسردگی مبتلا شد و از آن زمان تاکنون دیگر حس و حال هیچ کاری را ندارد. محسن سال‌ZWNJ& ها عادت داشت، آدم فعالی باشد، اما ناگهان همه چیز تغییر کرد و دائم او را می‌ZWNJ& ببینید که خمیازه می‌ZWNJ& کشد. چاق شده و خیلی از کارهایش را کنار گذاشته. ورزش نمی‌ZWNJ& کند، به دوره‌ZWNJ& های دوستانه نمی‌ZWNJ& رود و دیگر مثل سابق تر و فرز نیست. اخیرا پزشک تشخیص داده او دچار اختلال تیروئید شده است.

روان‌شناسان گونه‌هایی از تنبلی را ناشی از بیماری می‌دانند در حالی که انواع دیگری از آن به ضعف اخلاقی یا تربیتی مرتبط است. آنها که به بیماری تنبلی مبتلا هستند، دچار اختلالات هورمونی چون مشکل تیروئید یا پایین بودن سروتونین هستند. این دو می‌توانند اختلالات خلقی در فرد به وجود آورند. اغلب کسانی که دچار افسردگی هستند، بدنشان قادر نیست سروتونین کافی تولید کند.

یا همه یا هیچ

معصومه - ف بانویی 47 ساله است که همسری تنبل دارد. این استنباط اوست. معصومه می‌گوید: شوهرم به کارش می‌چسبد و فقط دوست دارد بیرون کار کند، اما از دید من او یک تنبل است. او به محض رسیدن به خانه، مسئولیتش را پایان یافته می‌داند. کفش‌هایش را در جا کفشی نمی‌گذارد، پاهایش را نمی‌شوید، لباسش را آویزان نمی‌کند و وقتی جایی می‌نشیند، گاهی تا فردا صبح از آنجا تکان نمی‌خورد. از مشارکت در کار خانه حرف نمی‌زند، زخم که خنده‌دار به نظر می‌رسد. بعضی‌ها به من می‌گویند، خسته است، اما من هم خسته‌ام. من هم خانه‌داری می‌کنم و هم بیرون از منزل شاغل هستم. اگر شاغل نبودم هم باز در کار خانه و رسیدگی به بچه‌ها به اندازه کافی خسته می‌شدم که بتوانم یک گوشه لم بدهم و کار دیگری نکنم، اما این طور نیستم و شوهرم هست. به نظر من او تنبل است.

مصطفی شوهر این خانم مدعی است چیزی از نظافت و کارهای خانه که سلیقه‌های آنچنانی می‌خواهد، نمی‌داند و ترجیح می‌دهد وقتی وارد خانه می‌شود، کار را به کاردان بسپارد و کنار بکشد. وی می‌گوید: اگر من تنبل بودم، ساعت‌ها بیرون از خانه کار نمی‌کردم.

تنبلی و شدت عمل

داستان‌های زیادی درباره کارکرد مناسب افراد تنبل در صورت به کار گرفتن شدت عمل وجود دارد. یکی از این داستان‌ها درباره به سربازی فرستادن پسرهایی است که والدین معتقدند، نیاز به انضباط و زور بالادستی برای کار کردن دارند.

دکتر ابراهیم میثاق، روان‌شناس اثر تنبیه و شدت عمل را در ریشه‌زنی تنبلی معکوس می‌داند و می‌گوید: شاید شرکت در دوره‌های ای از کار اجباری برای آنها موثر باشد، اما تنبیه جواب معکوس می‌دهد. وی توصیه می‌کند، پس از ریشه‌یابی و درمان تنبلی و علل پزشکی آن اگر شخص تنبلی را زرنگی تلقی کرد و خواست از زیر کار در برود، باید گفت دچار ضعف اخلاقی است.

وی با اشاره به ریشه‌های گرایشی رنج‌گریزی در برخی افراد تنبل به نوع تربیت این افراد اشاره می‌کند که در کودکی از هر کاری غیر از درس خواندن منع شده‌اند و برای این که درس خود را خوب بخوانند، نگذاشته‌اند آب توی دلشان تکان بخورد. وی این نوع تربیت را منجر به پرورش انسان‌های تک‌بعدی می‌داند.

او معتقد است، تنبل‌ها سعی می‌کنند کسی در کنارشان باشد که آنها را به حرکت تشویق کند. تنها تصمیم می‌گیرند و در جمع حرکت می‌کنند و اگر کسی نباشد، از جای خود به بهانه‌های مختلف تکان نمی‌خورند. شرط و شروط گذاشتن و دلیل تراشی برای انجام ندادن کارها از صفات آنهاست.

ماندانا ملاعلی