

انجمنی برای تنبل‌های ایران!

تا به حال برایتان پیش آمده که تشنگی بر شما مستولی شود و حوصله نداشته باشید که بلند شوید و یک لیوان آب برای خودتان بریزید؟



تا به حال برایتان پیش آمده که تشنگی بر شما مستولی شود و حوصله نداشته باشید که بلند شوید و یک لیوان آب برای خودتان بریزید؟ آیا تجربه این را داشته اید که هفته‌ها در خانه نامرتبتان شب و روز را سر کنید و حوصله ای برای سر و سامان دادن به شلختگی اطرافتان نداشته باشید؟ آیا دقایق طولانی سر جایتان می‌نشینید و به محض اینکه چشمتان به یک آشنا می‌افتد، درخواست یک فنجان چای می‌کنید؟

اگر جواب شما به این پرسش‌های ساده مثبت است، شما یک «تنبل» هستید و بهتر است هر چه زودتر فکری برای خودتان بکنید. اما خبر خوب برای تنبل‌های عزیز این است که می‌توانند به عضویت «انجمن تنبل‌های گمنام» در بیایند و در کنار تنبل‌های دیگر خودشان را درمان کنند.

گفته می‌شود تنبلی ایرانیان بالاتر از متوسط جهانی است؛ به طوری که بر اساس آمارهای جهانی، ایرانیان بعد از عرب‌ها و آفریقایی‌ها جایگاه سوم تنبلی را در جهان به خود اختصاص داده‌اند. حسن قاضی مرادی - جامعه‌شناس - نیز در کتابی با عنوان «کار و فراغت ایرانیان» به این مسئله پرداخته و در آن تصریح می‌کند که «کار» و «تفریح» در بین ایرانیان، به شکل «زحمت» و «سرگرمی خواهی» نمود پیدا کرده است.

تنبلی کسی است که اختیار زندگی‌اش را از دست داده و کارهایش را نه بر اساس درست بودن بلکه بر اساس اجبار یا علاقه انجام می‌دهد. تنبل معمولاً یا کاری انجام نمی‌دهد و یا اگر هم انجام دهد، استاد کارهای نیمه تمام است و برایش مهم نیست که این کارهای نیمه تمام چه لطمه بزرگی به زندگی‌اش می‌زنند.

تنبلی، حاشیه امنی دور خود دارد و این حاشیه را همیشه محدود و محدودتر می‌کند. تنبل، شغل مشخصی ندارد و یا دائم در حال تغییر شغل است.

در این میان، افرادی هم هستند که به آسیب‌های تنبلی آگاه شده‌اند و تلاش می‌کنند که این رفتار را از خودشان دور کنند. «انجمن تنبلان گمنام» برای همین تشکیل شده است تا آدم‌هایی که به تنبلی اقرار می‌کنند به عضویت انجمن در بیایند و در راستای بهبود خود تلاش کنند.

«انجمن تنبلان گمنام» یکی از زیرمجموعه‌های انجمن‌های «دوازده قدمی» است. «دوازده قدم» برنامه‌ای متشکل از مجموعه‌ای از اصول راهنماست که برای رهایی از اعتیاد، وسواس و دیگر مشکلات رفتاری به کار می‌رود. دوازده قدم بر پایه اقرار به ناتوانی شخصی و پذیرش کمک یک نیروی برتر بنا شده است. این برنامه، اول در «انجمن الکلی‌های گمنام» ایجاد شد و در سال ۱۹۳۹ در کتاب بزرگ «الکلی‌های گمنام» منتشر شد. در سال ۱۹۵۳ «انجمن معتادان گمنام» و پس از آن انجمن‌های مشابه دیگری با مبنا قرار دادن این اصول تشکیل شدند.

ما تلاش کردیم تا با اعضای انجمن تنبلان گمنام، دیدار و گفت‌وگو داشته باشیم اما این دیدار برایمان میسر نشد و به یک گفت‌وگوی تلفنی بسنده کردیم و خب قطعاً شما دلایل را متوجه شده‌اید!

«علی آقا» عضو انجمن تنبلان گمنام است و در این باره برایمان می‌گوید: «همه آدم‌ها نقص‌هایی دارند و این نقص‌ها در هر انسانی متفاوت است اما این موضوع در برخی آدم‌ها آنقدر زیاد است که آن شخص را دچار آسیب می‌کند. مثلاً فکر کنید اگر فردی دارای غرور بیش از حد یا تنبلی بیش از اندازه باشد، دچار چه مشکلاتی می‌شود.»

علی آقا که شغل آزاد دارد و ترجیح می‌دهد نامش برای مخاطبان فاش نشود، درباره قدم‌هایی که یک تنبل باید در این انجمن طی کند، توضیح می‌دهد: «سه سال پیش چند نفر دور هم جمع شدند تا برنامه‌های انجمن‌های دوازده قدمی را برای آدم‌های تنبل شرح دهند. در قدم اول، فرد تنبل باید با بیماری خودش آشنا شود و بداند که هیچ وقت تنبلی خود را جدی نگرفته در حالی که این موضوع صدمات زیادی به روح و جسم او زده است. او باید روی نواقص خود خط قرمز بکشد و به سمت درمان و پیشرفت قدم بردارد. او باید در راستای رشد روح و جسمش تلاش کند.»

درباره نحوه برگزاری جلسات انجمن از او می پرسیم که می گوید: «جلسات انجمن هفته ای یک ساعت تا یک ساعت و نیم برگزار می شود و همه اعضای انجمن باید تابع قوانین باشند. از جمله قوانین ما این است که بدگویی و قضاوت کردن را کنار بگذاریم و از روی انتخاب های آگاهانه صحبت کنیم. برابری بین اعضا حرف اول را می زند و چیزی به اسم بالای مجلس و پایین مجلس وجود ندارد. صحبت ما اینجا اتحاد و همدلی است؛ شاید با هم اختلاف نظر داشته باشیم اما جایگاه هر شخصی محترم است. اصول کلاس های ما بر مبنای خودشناسی و خدامحوری است. کلاس های ما معمولاً در فرهنگسراها برگزار می شود اما خیلی وقت ها هم سه یا چهار نفری در جایی دور هم جمع می شویم و خودمان را ارزیابی می کنیم. در این جلسه ها با هم قول و قرارهای جمعی می گذاریم. مثلاً اینکه در طول یک هفته، روزی یک بار نرمش کنیم. خب همه ما می دانیم که ورزش خیلی چیز خوبی است اما چند درصد آدم ها روزانه ورزش می کنند؟»

او ادامه می دهد: «یکی از کارهای ما داشتن برنامه روتین است چون معتقدیم که روح و جسم یک تنبل، ضعیف شده است. ما سه برنامه روزانه برای خودمان انتخاب می کنیم. مثلاً من می آیم نرمش کردن و مسواک زدن را در برنامه روتین خودم قرار می دهم اما این برنامه روتین را محدود به زمان و مکان خاصی نمی کنم. مثلاً فرقی ندارد من ورزش روزانه را در خانه یا پارک انجام دهم اما چیزی که مهم است این است که حتماً ورزشم را انجام دهم. بهتر است که برنامه های ابتدایی برنامه های سختی نباشند که فرد تنبل به راحتی از عهده آن بر بیاید. اگر این برنامه در ابتدا زمان بندی مشخصی داشته باشد، ممکن است اعضا از پس آن برنیایند و در اصطلاح دچار لغزش شوند.»

علی آقا همچنین می گوید: «لغزش در برنامه روتین، ناامیدی با خود به همراه می آورد و حال ما را بد می کند. به هرحال در ناخودآگاه همه ما یک عامل بازدارنده وجود دارد که جلوی ما را برای انجام خیلی از کارها می گیرد. یک نفر که دائم می گوید ولس کن! دائم می گوید خب که چه؟ این همه آدم در زندگی موفق شدند، در نهایت چه شد؟ در واقع من تنبل باید جلوی این نیروی بازدارنده بایستم. یکی دیگر از برنامه های ما برنامه هفتگی است. مثلاً اینکه باید هر هفته اتاقمان را یا محل زندگی مان را مرتب کنیم.»

یکی دیگر از برنامه های اعضای انجمن تنبلان این است که آنها یک ساعت در روز را بر خلاف میل و علاقه شان زندگی می کنند: «ما باید به مدت یک ساعت کاری را که دوست نداریم انجام بدهیم. مثلاً اگر دوست داریم یک ساعت تلویزیون تماشا کنیم، باید آن یک ساعت را بر خلاف میلمان کتاب بخوانیم.»

از علی آقا درباره تعداد اعضای انجمن می پرسیم: «آمار دقیقی نمی توانم به شما بدهم. کانال تلگرامی انجمن ما حدود ۴۰۰ نفر عضو دارد و در جلسات هفتگی هم حدود ۱۰ نفر حاضر می شوند. در انجمن به روی همه باز است و من به عنوان منشی جلسات موظفم در روز و ساعت مشخص در کلاس را باز کنم؛ چه ۱۰ نفر بیایند و چه یک نفر. در واقع این کلاس شامل کسانی می شود که خودشان به تنبلی اقرار می کنند. من خودم در همان جلسه اول متوجه تنبلی خودم شدم.»

از او می خواهیم که راجع به مصادیق تنبلی اعضای انجمن برایمان صحبت کند: «ما شخصی را داریم که با وجود داشتن یک دختر ۱۵ ساله نمی تواند زودتر از ۴ بعد از ظهر از خواب بیدار شود. دانشجویی را داریم که سر کلاس های دانشگاه حاضر نمی شود چون تنبلی می کند و وقت خودش را پای تلویزیون و موبایل می گذراند. متأسفانه تنبلی باعث می شود که ما در جمع های مختلف اعتباری نداشته باشیم. تنبل ها زبازد همه می شوند و کسی کار مهمی را به آنها نمی سپارد. یکی از خانم های انجمن به خاطر تنبلی زیادی که داشته شوهرش او را ترک کرده است. یک وقت هایی هست که آدم ها از تنبل ها فراری می شوند و تو را طرد می کنند.»

او ادامه می دهد: «مثلاً خود من الان که دارم با شما صحبت می کنم، همسرم سر کار است و روفرفشی های خانه نانخورده و نامرتب است اما من هنوز حوصله نکرده ام آنها را درست کنم. من اولش عضو یک انجمن دوازده قدمی دیگر بودم و موظف بودم سر ساعت مشخصی در کلاس را باز کنم اما همیشه پنج دقیقه دیرتر این کار را می کردم و همیشه هم برای این کار توجیه های خاص خودم را داشتم. اما به من گفتند که تو تنبلی و این توجیه ها هم از روی تنبلی است و بهتر است که عضو انجمن تنبلان گمنام شوی!»

علی آقا توضیح می دهد که تمام انجمن های دوازده قدمی مثل انجمن مغرورها، پرخورها، الکلی ها و … از کشورهای خارجی وارد ایران شده اند اما انجمن تنبلان گمنام اولین انجمن دوازده قدمی تمام ایرانی است: «انجمن تنبلان گمنام هنوز آن طور که باید توسعه پیدا نکرده اما آرزو داریم که تا چند سال دیگر این انجمن خیلی بزرگ تر شود و بتوانیم پیام تنبل ها را به همه برسانیم.»