

تنبل ها بخوانند

عقب انداختن کارها بلایی است که هزینه های زیادی هم دارد. موکول کردن کارها به آینده نه تنها موجب از بین رفتن بازدهی می شود، بلکه پشیمانی و تأسف و کاهش اعتماد به نفس را نیز به دنبال دارد.



سلامت نیوز: عقب انداختن کارها بلایی است که هزینه های زیادی هم دارد. موکول کردن کارها به آینده نه تنها موجب از بین رفتن بازدهی می شود، بلکه پشیمانی و تأسف و کاهش اعتماد به نفس را نیز به دنبال دارد. به تمام این دلایل، روان شناسان علاقه مندند که بدانند چه در ذهن می گذرد که باعث می شود انجام آنچه برای آن برنامه ریزی کرده ایم سخت شود. آیا ما طوری برنامه ریزی شده ایم که کارها را به تعویق بیندازیم؟ یک تیم بین المللی روان شناسی به رهبری سین مک کرا (Sean McCrea) از دانشگاه کنستاز (Konstanz) در آلمان علاقه مند بودند تا بدانند آیا رابطه ای بین طرز تفکر ما در مورد کار و تمایل به عقب انداختن آن وجود دارد یا نه. به عبارت دیگر، آیا احتمال دارد که ما برخی از کارها را به لحاظ روان شناختی بافاصله بدانیم و در نتیجه به جای آنکه الان به سراغ آنها برویم بخواهیم آنها را در انتها انجام دهیم؟

در این تحقیق، به شیوه علمی درباره ی ((تنبلی و اهمالکاری)) یا ((به تعویق انداختن کار)) بحث شده علل و انگیزه های رفتاری آن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته، سپس راههای عملی مبارزه با آن ارائه شده است.

واژه ((اهمالکاری))، ((تنبلی))، ((سهل انگاری))، ((مسامحه کاری)) و ((به تعویق انداختن کار)) معادل کلمه ی انگلیسی Procrastination به کار رفته است. البته هیچ کدام مفهوم کامل را در بر نمی گیرد.

((اهمالکاری)) رفتاری است فراگیر که بین افراد جامعه در سطوح مختلف از افراد عامی گرفته تا دانشمندان فرهیخته، مصادیق مختلف آن دیده می شود. مطالب این تحقیق در عین استفاده ی کاربردی، برای عموم افراد جامعه، دانشجویان روان شناسی عمومی و بالینی، علوم تربیتی، مشاوره و راهنمایی و علوم اجتماعی مفید و سازنده خواهد بود.

چه تعداد از تحصیل کرده ها به اهمالکاری و تنبلی عادت دارند و کارهای خود را از امروز به فردا می سپارند؟ این سوال جدی است. چه کسی می تواند به آن پاسخ بدهد؟ قطعاً هیچ کس! حدس بر این است که 95% مردم به این بیماری مبتلا هستند.

اگر ضرب المثل های عامیانه فارسی را مرور کنیم به موارد جالب توجهی بر می خوریم، که در آن، «نشانه» هایی از ویژگی های فرهنگ ایرانی نمود پیدا کرده است؛ "چو فردا شود، فکر فردا کنیم"، "جور مرا بکش"، "نان گدایی را گاو خورد دیگر به کار نرفت"، "این طفل یکشنبه ره صد ساله می رود"، "هر چه پیش آید خوش آید"، "جیم شدن" و... همه این ضرب المثل ها بیان کننده خصوصیتی از فرهنگ ایرانی است و آن چیزی نیست جز "تنبلی"، آیا ایرانی ها تنبل هستند؟ آیا ایرانیان تنبل تر از مردمان دیگر نقاط جهان هستند؟ این پرسشی است که بارها مطرح شده است و بسیاری از پژوهشگران ایرانی معتقدند یکی از خصوصیات اصلی ایرانیان تنبلی است. نتایج تحقیق تطبیقی نشان می دهد که میزان تنبلی ایرانیان از متوسط جهانی بیشتر است و تنها کشورهای عربی و آفریقایی هستند که بیش از ایرانیان دچار تنبلی هستند.

در بن بیشتر مشکلات ایرانیان و مشخصه هایی که کم و بیش، از آنها با عنوان آسیب های فرهنگی و یا اجتماعی یاد می کنند، خصوصیتی اخلاقی را مشاهده می کنیم که به اعتقاد برخی از صاحب نظران، بسیاری از ویژگی های نامطلوب ما بر روی آن سوار شده است و در فرهنگ و خصلت جمعی ما بسیار ریشه دارد. این خصوصیت اخلاقی، تنبلی اجتماعی است که بسیاری از عادات فرهنگی و صفات اجتماعی ما از آن مایه می گیرند و تغذیه می کنند.

آنچه روشن است «تنبلی اجتماعی» یکی از مهمترین ویژگی های رفتاری ناپسند ایرانیان است. این مساله بویژه در عدم تمایل به درس خواندن در مدارس و دانشگاه ها، و در کار اداری کارمندان، و در میزان بالای تماشای تلویزیون در ایران به جای کتابخوانی، و در تمایل زیاد به استخدام در دستگاه دولتی و عدم تمایل برای کسب تخصص و مهارت و کارآفرینی، در وجود تعطیلی فراوان سالانه، در پدیده ای به نام بین تعطیلین، و در موارد فراوان دیگر موجود است.

تنبلی چیست؟

از نظر روانشناسی، اهمالکاری یا تنبلی یعنی به آینه‌محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم. به طور کلی، به تعویق انداختن کار، رفتاری ناپسند و ناراحت کننده است که پیامدهای ناخوشایندی در بر دارد و هرگز نمیتوان از تأخیر در انجام کارها، به تصور و گمان بهتر ارائه کردن آنها دفاع کرد. اهمالکاری به هر شکلی که باشد، رفتاری نامطلوب و نکوهیده است که بتدریج در وجود انسان به صورت عادت درمی آید. پس با آن مبارزه کنید، زیرا پیامدهای تأخیر در کار، برای خود شخص نیزرنج آور است و احساسی که از این تأخیر در او ایجاد می شود، علاوه بر زیانهای پیش بینیشده و نشده، شرمساری و بیزاری از خویشتن را نیز در بر دارد.

از نظر آماری، این عادت نزد بیشتر مردم رایج است و بسیار نادرند کسانی که دچار این بیماری نباشند. عادت به تعویق انداختن کار در انسان، نظیر بسیاری از عادات دیگر همچون پر خوری و سیگار کشیدن، جنبه فراگیر دارد و مردم با این که از زیان آنها آگاه هستند، با وجود این از کنارش بی توجه می گذرند.

ما عادت داریم برای خطاهای خود از جمله تأخیر در کارها، به عذر و بهانه و منطقی جلوه دادن آن رو آوریم، در نتیجه با این کار خود، به تجدید و تقویت آنها کمک می کنیم. وقتی برای به تعویق انداختن کارهای خود عذر و بهانه می آورید، درحقیقت آن را موجه جلوه می دهید و عواقبش را از یاد می برید.

وجود نشانه های افسردگی، خستگی، سردردهای شدید، بی خوابی، فشارخون و زخم معده در وجود فرد اهمالکار، گواه بر آن است که او می خواهد خود را از رنج اهمالکاری نجات دهد. اما تنها میل به ترک عادت و سرزنش کردن خود برای رهایی از چنگال آن کافی نیست.

سه وجه مختلف از اهمالکاری

1- خودشکوفایی: به خصوصیات فرد و هرفهایی که در زندگی به دنبال آن است ارتباط پیدا می کند.

2- حفظ موقعیت شخصی: به تمام فعالیتهایی اطلاق می شود که فرد برای زندگی خود به کار می برد. همه وظایف شغلی و شخصی او به منظور آنکه از زندگی خود هرچه بیشتر لذت ببرد، در این تعریف قرار می گیرد.

3- احساس عدم مسوولیت در باره ی دیگران: در کارتان احساس مسوولیت نمی کنید و درزندگی بتدریج دوستانتان را از دست می دهید. اهمالکاری و به تعویق انداختن کارها به طور قابل ملاحظه ای با ماهیت کارهای مختلف ارتباط دارد.

به طور کلی، به تأخیر انداختن کارها از ۳ ناراحتی منشا می گیرد:

الف) احساس خود کم بینی

به طور نسبی هر کس در مواقعی احساس خود کم بینی می کند. یعنی شخصیت خود را در جایگاهی پایینتر از آنچه هست می بیند و از این نظر دچار ناراحتی می شود یا اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و احساس بی ارزشی می کند. این احساس از آن جهت در شخص ایجاد می شود که:

1- هرکسی دوست دارد کارش را هرچه بهتر و کاملتر انجام دهد.

2- اعتماد و محبت دیگران را نسبت به خود جلب کند.

3- با رفتاری مجدانه بر تصورات باطل خود که از ضعف شخصیت سرچشمه می گیرد، غلبه ورزد.

خصوصیات یاد شده در رفتار هر کس به طور نسبی دیده می شود.

گاهی به دلایل مختلف موفق نمی شوید که کارتان را به موقع انجام دهید و در نتیجه احساس شرمندگی می کنید. احيانا به خودتان می گوئید: ((من آدم بدی هستم، چون کارم را به موقع انجام نداده ام)). خوب کسی که در ارزش وجود خود شک می کند طبیعی است که آمادگی انجام کار خوب را ندارد.

از کار کردن نهراسید و تنها به خوب ارائه کردن آن توجه نداشته باشید، چون همیشه قضاوت درباره کار انجام نشده، پوچ و بی حاصل است. اگر شما بهایده آل می اندیشید، یعنی می خواهید هر کاری را به بهترین شکل انجام دهید و لینمی توانید، طبعاً ناراضی می

شوید.

نارضایتی عاملی است که شما را از فعالیت بعدی بازمی دارد و دیگر حاضر نخواهید بود آن کار را ادامه دهید و این وضع در شما ابتدا به صورت بهانه جویی و سرانجام عادت ظهور خواهد کرد. شما باید بدانید مقصود از کار، انجام آن به نحو احسن نیست. هر کار خوب و ظاهرا بی ایراد، خالی از نقص نخواهد بود.

پس سختگیر نباشید و به خود اعتماد داشته باشید. یکی از دلایلی علائقی، عدم اعتماد به نفس است، پس خود را باور کنید.

ب) پایین بودن سطح تحمل (سرخوردگی)

یکی از علل سرخوردگی یا پایین بودن سطح تحمل، به ((خود رسیدن)) و افراط است؛ مثلاً افراط در خوردن، افراط در خوشی، زیاده روی در مصرف مواد مخدر و غیره. عوامل یاد شده موجب ((سرخوردگی)) نمی شوند، ولی بتدریج زمینه را برای آن مهیای کنند.

پرتوقعی در حقیقت عامل مستقیم سرخوردگی است. دوست دارید در آزمون ادبیات انگلیسی حتماً نمره ۲۰ بگیرید یا لااقل نمره ۱۸ و ۱۹، در غیر این صورت ترجیح می دهید به تحصیلات ادامه ندهید. این همان پرتوقعی است که از آن یاد کردیم و طرز فکری است که شما را به تنبلی سوق می دهد، زیرا ترس دارید که توقع شما در حدانتظارتان نباشد و به این دلیل کوشش و سعی لازم را به کار نمی برید، در نتیجه نسبت به کار بی علاقه می شوید.

در حقیقت، توقع بیش از حد برای کسب موفقیت هرچه بیشتر، شما را دچار ترس و فرار از کار کرده است..

هرگاه در کاری به نتیجه بالاتر از میزان استعداد و توانایی خود فکر کنید، باید بدانید به جای این که به ادامه آن تشویق شوید، به بیزاری و انزجار از آن سوق داده خواهید شد؛ چراکه توانایی شما نمی تواند بیش از حد کارایی تان در آن باشد. بدون واهمه درباره نتیجه کار به فعالیتهای خود بپردازید.

وقتی میزان توقع شما بیش از حد توانای تان است، کار برای شما کسل کننده خواهد بود. تنها اشتغال به کار، شما را از اندیشه های مزاحم نجات خواهد داد و بتدریج درمی یابید که به سوی موفقیت گام برمی دارید و در کارتان احساس بهروزی می کنید. شما در هر کاری که شروع می کنید، باید از پیش خود را برای مواجهه با برخیمشکلات آماده کنید. این احتمال کاملاً طبیعی و منطقی است. نباید با خود بگویید: «#بهرعلت مشکلاتی که وجود دارد آن کار را دوست ندارم.» پس در مواجهه با مشکلات شکیباشید. به خود تلقین کنید که می توانید آن را به شکلی دلخواه انجام دهید. خود این فکر به شما نیرو می دهد که در جهت مقصود پیش بروید.

ج) خشم

بسیاری از تنبلی ها نتیجه خشم و پرتوقعی است؛ مثلاً شاگردی از ترس مردود شدن، انجام تکالیف درسی خود را عقب می اندازد و از آن نظر که نمی تواند آن را به طور کامل انجام دهد، بهانه تراشی می کند. مثلاً تقصیر را به گردن هم اتاقی خود می اندازد، استادش را مقصر می داند که تکلیف مشکل برای او تعیین کرده است. والدینش را مقصر می داند که او را به مدرسه برده اند و نسبت به معلمان و والدین خود احساس دشمنی می کند.

به جای این که از دست خود عصبانی باشد و خود را مقصر بداند، همه تقصیرها را به گردن دیگران می اندازد!

در بررسی آماری که در این مورد به عمل آمده، معلوم شده علت عمدتاً تنبلی در افراد، پرتوقعی و پایین بودن سطح تحمل آنهاست که به خصومت و تنفر آنها از اشخاص می انجامد.

چاره تنبلی چیست؟

در پاسخ باید بگوییم کار و کوشش. اگر منطقی فکر کنید، تنبلی را کنار خواهید گذاشت.

رفتار افراد در مورد شخص تنبل و قضاوت جامعه در مورد او از جمله نگرانیها و ناراحتیهایی است که معمولاً افراد تنبل با آن مواجه هستند. انجام کار به موقع هم آسانتر است و هم مزایایی در بر دارد. در صورتی که گذشت زمان، هم کار را مشکلتر می سازد و هم مزایای انجام به موقع آن را از بین می برد. رفتار مسامحه کارانه ناشی از اندیشه شماسست. تفکر منطقی می تواند در رفتار شما نقش فعالی داشته باشد. مسامحه کاری از عدم تحرک ناشی می شود. یعنی فرد مسامحه کار کسی است که در کارهایش به سعی و کوشش توجه ندارد. پس منطق و استدلال حکم می کند که هر کس رنج حال را به خاطر راحتی آینده تحمل کند.

درتجزیه و تحلیل روش ((روان درمانی منطقی))، خصوصیات رفتاری در شش مرحله ی زیر مورد بررسی قرار می گیرد:

1. بررسی میزان آمادگی برای کار و فعالیت و استفاده از تجارب در درجه اول قرار دارد و با عنوان ((الف)) مشخص می شود.

2. باورهای منطقی و غیرمنطقی درباره ی فعالیتها و تجارب یاد شده با عنوان ((ب))

3. نتایج احساس باورها، مرحله ی ((ج))

4. بازتابهای رفتاری در ارتباط با انگیزش و هیجان ناشی از سهل انگاری، مرحله ((د))

5. مبارزه با باورهای غیر منطقی، مرحله ی ((ه))

6. مرحله ی شناخت رفتاری-هیجانی در تنبلی

با روش منطقی به باورهای غیرواقعی خود فکر کنید و آنها را در کارتان تاثیر دهید. بدین ترتیب شما به رفتاری منطقی و دور از احساس و هیجان دست خواهید یافت و دیری نخواهد گذشت که برایمبارزه با تنبلی در خود احساس آمادگی خواهید کرد.

منبع: انجمن روانشناسی اجتماعی ایران