

## ترک عادت موجب سلامت است

همیشه تا آخرین لحظه صبر می‌کند؛ منتظر می‌ماند تا شاید اتفاق خاصی بیفتد و کار طور دیگری پیش برود. اصلا حوصله ندارد ...



جام جم آنلاین: همیشه تا آخرین لحظه صبر می‌کند؛ منتظر می‌ماند تا شاید اتفاق خاصی بیفتد و کار طور دیگری پیش برود. اصلا حوصله ندارد کارش را شروع کند، چه برسد به ادامه دادن و به پایان رساندن! همیشه همین طور بوده و هنوز هم این عادت را ترک نکرده است؛ این بی‌حوصلگی و بی‌علاقگی به شروع کار بارها به ضررش تمام شده؛ ولی او هنوز هم متوجه نیست و نمی‌خواهد یا نمی‌تواند شرایط را به نفع خودش تغییر دهد.

خیلی از ما هم همین طور عمل می‌کنیم و آنقدر به این شیوه عادت کرده‌ایم که اصلا یادمان رفته شاید این نوع رفتار صحیح نبوده یا نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر باشد.

مهرناز ک. 24 ساله است و همیشه همین طور رفتار کرده؛ آن طور که می‌گوید دوستانش هم او را می‌شناسند و از این عادتش خبر دارند. او با این که از این وضع ناراحت است، می‌گوید کاری از دستش ساخته نیست و دیگران باید او را تحمل کنند! اما آیا واقعا به همین راحتی باید از کنار این موضوع گذشت؟ این دانشجوی 24 ساله خیلی راحت می‌گوید همه دوستانم قبول کرده‌اند من آدم تنبلی هستم، غافل از این که همه چیز به همین سادگی نیست.

دکتر سامان توکلی، روانپزشک و روان‌درمانگر در گفت‌وگو با «جام‌جم» اهمال‌کاری را چنین تعریف می‌کند: افراد زیادی این گونه رفتار می‌کنند و کارهای خود را به تعویق می‌اندازند. این گروه برای شروع کار یا در انجام آن تعلل می‌کنند؛ در واقع از زمانی که تصمیم می‌گیرند کار خاصی را انجام دهند یا تعهد می‌کنند آن کار را به پایان برسانند تا زمانی که کار در عمل شروع شده یا به پایان برسد، مدتی بیش از حد معمول می‌گذرد.

چرا اینقدر معطل می‌کنیم؟

خیلی‌ها عادت دارند همیشه کارها را دیرتر از آنچه انتظار می‌رود، انجام دهند، اما همه این خیلی‌ها دلیل این همه تعلل را نمی‌دانند و به دنبال دانستن آن هم نیستند. این گروه معمولا تصور می‌کنند این، خصوصیتی ذاتی است؛ باید بسوزند و بسازند و همیشه در آخرین دقایق کارها را تحویل دهند. در حالی که متخصصان نظر دیگری دارند؛ دکتر سامان توکلی هم ضمن بیان این که علل متفاوتی منجر به چنین رفتاری می‌شود، می‌گوید: نباید این نکته را فراموش کنید که بخشی از این رفتارها ممکن است به علت اختلالات و مشکلات روانپزشکی ایجاد شود؛ به عنوان مثال، افسردگی می‌تواند یکی از عوامل موثر در این زمینه باشد چراکه فرد افسرده، انگیزه و اشتیاق لازم برای شروع کارها را ندارد. علاوه بر این، کسی که مضطرب است ممکن است به علت نبود تمرکز ناشی از این مشکل نتواند کارهایش را به موقع انجام دهد. همچنین افراد مضطرب با ترس و نگرانی از شروع یک برنامه جدید یا نتیجه آن، ممکن است ترجیح دهند کار را تا جایی که امکان دارد، به تعویق بیندازند.

این نکته‌ها مشخص می‌کند به همین راحتی‌ها هم نباید تصور کنیم افرادی که در انجام کارها تعلل کرده و همیشه برنامه‌هایشان را به آینده موکول می‌کنند «تنبلی» هستند و به این شیوه عادت کرده‌اند؛ چراکه به عقیده متخصصان، اختلالات روانپزشکی هم می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

به گفته این پزشک متخصص، اغلب افرادی که انجام یا شروع کارها را به تعویق می‌اندازند، دچار اختلالات بارز روانپزشکی نیستند و این خصوصیت در میان گروهی از افراد بیشتر به شکل یک ویژگی و عادت رفتاری نمایان می‌شود.

به هر حال، این نوع رفتار و عادت هم علل مختلفی دارد که بهتر است با آنها آشنا باشیم؛ مثلا کسی را تصور کنید که چند دفعه مراحل کار را از ابتدا تا انتها کنترل می‌کند تا مطمئن شود همه چیز بدون عیب و نقص انجام شده است. او می‌داند این همه تاخیر به ضررش تمام خواهد شد، ولی نمی‌تواند طور دیگری عمل کند؛ سال‌ها همین طور زندگی کرده و میان همه دوستان و آشنایانش هم معروف است که برای هر کاری تا دقیقه 90 صبر می‌کند و در آخرین لحظه‌ها تند و با شتاب کارهایش را انجام می‌دهد!

به گفته توکلی، برخی از افراد ممکن است بخواهند کاری را خیلی خوب، به بهترین شکل و بدون نقص انجام دهند و چون تمایل دارند

کارشان بدون کوچک‌ترین ایرادی شروع شده و به پایان برسد، معمولاً آنقدر معطل می‌کنند تا از نگاه خودشان به زمان و شرایط ایده‌آل برسند، غافل از این که در دنیای واقعی برای انجام دادن کارها هیچ‌وقت وضع ایده‌آلی که آنها در ذهنشان ترسیم می‌کنند، پیش نمی‌آید و فقط کار بی‌دلیل به تعویق می‌افتد.

گاهی اوقات به این ویژگی افراد «کمال‌گرایی» گفته می‌شود که بار معنایی مثبتی دارد؛ در حالی که اگر تبعات منفی آن را بر عملکرد فرد در نظر بگیریم، شاید متناسب با آن بارمعنایی مثبتی که اصطلاح کمال‌گرایی منتقل می‌کند، نباشد. بنابراین بهتر است این ویژگی را «بی‌نقص‌گرایی» بنامیم که نشان‌دهنده توقع بالایی است که دستیابی به آن در زندگی واقعی غیرممکن است. در واقع، گاهی افراد بی‌نقص‌گرا به قدری درگیر جزئیات می‌شوند که حتی فرصت نمی‌کنند کار را شروع کرده و آن را به مرحله اجرا درآورند.

نکته: اگر بدون اولویت‌بندی کارهایتان را انجام دهید، ممکن است ابتدا مشغول بخش‌های ساده شوید و در نتیجه کارهای سخت‌تر می‌ماند برای بعد، بنابراین تعجبی ندارد اگر این گروه همیشه قسمتی از کارها را به تعویق بیندازند و با تاخیر آنها را انجام دهند همچنین اگر فرد بیش از توانش مسئولیت بپذیرد، ممکن است نتواند تعهدات خود را انجام دهد و به‌ناچار حداقل بخشی از کارهایش به موقع تمام نمی‌شود. گاهی هم ممکن است افراد به دلیل آشنا نبودن با مهارت‌های پایه‌ای مانند اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی، با زمان‌بندی نامناسب، بخشی از کارها را به آینده‌ای نامعلوم موکول کنند. در واقع، اگر نتوانیم کارهای مختلف و متفاوتی را که بر عهده ماست، به درستی اولویت‌بندی کنیم با این مشکل روبه‌رو خواهیم شد.

به همین دلیل است که بسیاری از ما کارهای لذت‌بخش و دوست‌داشتنی را اول وقت و سر فرصت انجام می‌دهیم و کارهای دشوار می‌ماند برای روزی و وقتی دیگر! اما اگر بتوانیم به درستی کارها را اولویت‌بندی کنیم، این مشکل هم برطرف خواهد شد.

توکلی با اشاره به این که بخشی از کارهای ما لذت‌بخش‌تر و خوشایندتر است و بخش‌هایی هم این گونه نیست، می‌گوید: اگر بدون اولویت‌بندی و برنامه‌ریزی کارهایتان را انجام دهید، ممکن است ابتدا مشغول بخش‌های ساده و لذت‌بخش شوید و در نتیجه کارهای سخت‌تر و طولانی‌تر می‌ماند برای بعد! بنابراین تعجبی ندارد اگر این گروه همیشه قسمتی از کارها را به تعویق بیندازند و با تاخیر آنها را انجام دهند.

چه باید کرد؟

بالاخره چه کار باید کرد؟ آیا باید دست روی دست گذاشت و منتظر ماند تا فرد تصمیم بگیرد رفتارش را تغییر دهد یا این که به محض مشاهده کوچکترین موردی از اهمال‌کاری باید از متخصصان کمک گرفت؟

خیلی از افرادی که این طور زندگی کرده‌اند و تعلل کردن بخشی از ویژگی‌های رفتاری‌شان شده است، مراجعه به متخصصان را چندان مهم و موثر نمی‌دانند و برعکس عده‌ای هم تصور می‌کنند قبل از هر تلاشی باید با پزشک مشورت کنند، اما توکلی در پاسخ به این سوال چنین می‌گوید: برای حل مشکل باید برای هر فرد به صورت خاص و جداگانه و با شناخت علت یا علل بروز مشکل، تصمیم‌گیری شود. البته در بسیاری از مواقع، با توجه به این که فرد دچار اختلال خاصی نیست، ممکن است خودش هم بتواند مشکل را حل کند؛ ولی لازم است بدانند ابتدا باید دنبال راه‌حل واقعی بوده و به فکر برطرف کردن مشکل باشد؛ بنابراین از راه‌های متفاوت می‌توان به این گروه کمک کرد.

با وجود این، عده‌ای هم هستند که براحتی نمی‌توانند مساله را حل کنند؛ در واقع زمانی که فرد سال‌ها با چنین خصوصیتی زندگی کرده و یک عمر عادت داشته کارهایش را به تعویق بیندازد، شاید نتواند به تنهایی بر این مشکل غلبه کند؛ چراکه ترک یا تغییر عادت‌ها مستلزم پایداری و تداوم در تغییر رفتار است که بسیاری از ما نمی‌توانیم به صورت فردی این گونه عمل کنیم. در این شرایط بهتر است به متخصص مراجعه شود و با استفاده از مشاوره و روش‌های درمانی مختلف مانند درمان‌های شناختی- رفتاری که با توجه به نظر پزشک تعیین می‌شود، به درمان بپردازیم. در پاره‌ای موارد حتی می‌توان از اطرافیان فرد هم کمک گرفت تا با نظارت آنها روند بهبود و تغییر به خوبی طی شده و درمان نیمه‌کاره رها نشود.

اگر به فکر نباشید...

تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید اگر این مشکل درمان نشود، چه عوارض و عواقبی در پی خواهد داشت؟ البته اگر شما هم جزو آن گروه هستید که فکر می‌کنند تعلل کردن و به تعویق انداختن کارها مشکل مهمی نیست و نباید به فکرش بود، خوب است بدانید متخصصان نظر دیگری دارند.

دکتر توکلی ضمن بیان این که خیلی از افراد به فکر حل این مشکل نیستند، توضیح می‌دهد: رفتارهایی از این دست برای خیلی‌ها حل شده است؛ این گروه معمولاً تنها با ذکر این که «#171؛ آدم‌های تنبلی» هستند و کارها را «#171؛ دقیقه 90» انجام می‌دهند، صورت مساله را پاک می‌کنند. در واقع آنها آنقدر راحت درباره نوع رفتارشان صحبت می‌کنند که گویی می‌خواهند یکی از ویژگی‌های فیزیکی مادرزادی مانند رنگ چشم‌شان را بیان کنند؛ خصوصیتی که همیشه همین طور بوده و به همین شکل هم باقی خواهد ماند، اما باید توجه داشت بسیاری از این موارد عادت‌های رفتاری هستند که ما به تدریج آنها را آموخته و با تکرار هم تثبیت‌شان کرده‌ایم. بنابراین اگر روزی تصمیم به تغییر بگیریم، حتماً توانایی این کار را خواهیم داشت.

به گفته وی، یکی از مهم‌ترین عواقبی که در صورت نادیده گرفتن این مساله ایجاد خواهد شد، آن است که فرد پایین‌تر از توانایی‌های بالقوه‌اش عمل می‌کند؛ به عنوان مثال دانش‌آموزان و دانشجویانی که عادت دارند شب امتحان درس بخوانند، معمولاً با ورود به دانشگاه با یک افت تحصیلی روبه‌رو می‌شوند که ناشی از عادات رفتاری غلط است و نه ناتوانی فرد.

علاوه بر این، فشار و سنگینی کارهای نیمه‌تمامی که برای روزها و هفته‌های بعد باقی می‌ماند، استرس بیشتری به فرد وارد کرده و موجب سردرگمی و اضطراب بیشتر او می‌شود. این مجموعه استرس و نگرانی، باعث می‌شود بتدریج فرد نتواند فعالیت‌های لذتبخش و حتی تفریحات را هم به راحتی و درست انجام دهد.

در واقع، اهمال‌کاری منجر به ایجاد عواقب ناگواری می‌شود که اگر صادقانه و آگاهانه به آنها دقت کنید، حتماً متوجه تاثیرات مخرب آن بر زندگی‌تان خواهید شد.

نیلوفر اسعدی بیگی / جام‌جم