



نه!

امروز

فردا

انجامش می‌دهم ...

کتاب کوچک‌ها مال کاری



محمد مهدی دهقان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به

همسر عزیزم

به خاطر حمایت‌ها، تشویق‌ها و کمک‌هایی که به من کرد تا این کتاب رو برای شما بنویسم...

درسته این کتاب خیلی کوچیکه اما...

به شما کمک می‌کنه تا درک خوبی از اہمال کاری پیدا کنید.



امروز نہ!

فردا انجامش می دهم ...

نویسنده:

محمد مهدی دھقان

سرشناسه: محمد مهدی دهقان

عنوان و پدیدآور: امروز نه! فردا انجامش می‌دهم ... / محمد مهدی دهقان

مشخصات نشر: تهران؛ وبسایت متاخلاق

مشخصات ظاهری: ۶۰ ص

موضوع: اهمال کاری، پشت گوش اندازی، به تعویق انداختن کارها

توضیحات:

این کتاب به شما کمک می‌کند تا درک خوبی از اهمال کاری پیدا کنید.

قیمت: به اشتراک گذاری با دو نفر از کسانی که دوستشان دارید.

تمامی حقوق این کتاب برای سایت متاخلاق و نویسنده کتاب محفوظ است.

آنچه در این کتاب باهم یاد می‌گیریم:

۷	پیش‌مقدمه
۱۱	مقدمه
۱۶	فصل اول: اهمال‌کاری دقیقاً چیست؟ چرا بلای جان ما شده است؟
۲۲	استراتژی شماره یک: اول فکر کن بعد وارد عمل شو!
۲۵	فصل دوم: آیا اهمال‌کاری واقعاً یک مسئله است؟
۲۸	استراتژی شماره دو: برای تغییر متعهد شو!
۳۲	فصل سوم: فردا انجامش می‌دهم!
۳۷	فصل چهارم: قدرت شروع کردن و ادامه دادن!
۳۹	استراتژی شماره سه: به جمله‌های هشداردهنده توجه کن!
۴۶	فصل پنجم: بعضی‌ها استعداد بیش‌تری برای اهمال‌کاری دارند!
۵۳	استراتژی شماره چهار: برخلاف خصوصیات شخصیت‌ات رفتار کن!
۵۴	فصل ششم: فقط یک دقیقه طول می‌کشد! معضلی جدید به نام تکنولوژی!
۵۸	استراتژی شماره پنج: اینترنت را قطع کن!
۵۹	فصل آخر: در جاده ناهموار تغییر!

پیش مقدمه:



Amal

Amal

(چند کلمه حرف خصوصی)

قبل از هر چیز می‌خواهم یک اعتراف بزرگ بکنم! واقعیت این است که شروع کردن این کتاب برای من خیلی سخت است! حتی الآن هم مطمئن نیستم که دلم می‌خواهد این کار را انجام دهم یا نه شاید بهتر باشد این کار را به وقت دیگری موکول کنم! راستش را بخواهید می‌ترسم که کتاب را شروع کنم و آن‌طور که دلم می‌خواهد از آب در نیاید. همیشه از شکست می‌ترسیده‌ام ... از بچگی دوست داشتم یا کاری را شروع نکنم یا آن را به بهترین شکل ممکن به پایان برسانم.

به نظرم شما دیگر چندان غریبه نیستید، پس می‌توانم راحت‌تر با شما صحبت کنم ...؛ راستش الآن که شروع کرده‌ام، دلم می‌خواهد این کار را ادامه دهم! نمی‌دانم چرا همیشه با شروع کردن مشکل داشته‌ام. یا از نتیجه کار ترسیده‌ام، یا نمی‌دانستم چطور شروع کنم و یا ترسیده‌ام که انتظارات دیگران را برآورده نکنم! کاش می‌شد به جای اینکه از اول کاری را شروع کنیم، از آخر آن را شروع می‌کردیم تا اول مطمئن شویم که نتیجه کار خوب شده است بعد برگردیم و مراحل قبلی را تکمیل کنیم! بیش‌تر که فکر می‌کنم می‌بینم بچه‌تر هم که بودم دوست داشتم اول، آخر یک اتفاق یا خبر را بگویم تا واکنش‌های دیگران را ببینم و زمانی که خیالم راحت می‌شد، برمی‌گشتم به عقب و ماجرا را از اول با جزئیات تعریف می‌کردم.

خوب ... الآن احساس راحتی بیش‌تری می‌کنم. به نظرم می‌توانیم دوستان خوبی برای هم باشیم یا حداقل شما دوستان خیلی خوبی برای من هستید؛ چون من برای‌تان حرف می‌زنم و شما بدون اینکه من را قضاوت کنید یا به من برچسبی بزنید، فقط به حرف‌های من گوش می‌کنید. احتمالاً پیش خودتان فکر می‌کنید منظورم از برچسب چیست؟ یا اینکه چرا دیگران باید من را قضاوت کنند؟ چند خط بالاتر کمی در این مورد صحبت کرده‌ام، اما بگذارید بیش‌تر در مورد این مسئله توضیح بدهم. راستش را بخواهید ماجرا به خیلی قبل‌تر برمی‌گردد. زمانی که به اندازه‌ای بزرگ شده بودم که بتوانم (یا مجبور باشم) بدون کمک دیگران به کارهای خودم رسیدگی کنم. کدام کارها؟ انجام تکالیف مدرسه، رفت و آمد به مدرسه، رسیدگی به نظافت شخصی، انتخاب لباس، تصمیم‌گیری در مورد کلاس‌های تابستانه، تماشای برنامه‌های تلویزیون (برنامه‌هایی که مناسب سن من بودند) و ... (البته در آن سن و سال کارهایی که خودم بتوانم بدون کمک دیگران انجام بدهم، تنوع زیادی نداشت!). از همان زمان با پدیده‌ای آشنا شدم که بزرگ‌ترها اسمش را گذاشته بودند «تنبلی»، «اهمال‌کاری»، «پشت‌گوش‌انداختن»، «کوتاهی»، «از امروز به فردا انداختن» و «سستی» (البته اسم‌های دیگری هم دارد که بعداً به آن‌ها اشاره می‌کنم). این‌هایی که گفتم یعنی چی؟ اگر بخواهم به زبان ساده بگویم یعنی اینکه:

- فردا امتحان ریاضی دارم، اما هنوز در کوچه با بچه‌های همسایه بازی می‌کنم؛
- باید اتاقم را مرتب کنم، اما هنوز پای تلویزیون نشسته‌ام و پیام‌های بازرگانی را مشتاقانه دنبال می‌کنم؛

- پدرم از من خواسته است که به گلدان‌ها آب بدهم، اما من ناگهان به درس خواندن علاقه‌مند شده‌ام؛
- مادرم به من می‌گوید که باید به حمام بروم، اما من بهانه می‌آورم که احساس سرماخوردگی می‌کنم؛
- باید مشق‌هایم را بنویسم، اما دوست ندارم سریال شبکه سه را از دست بدهم؛
- و ...

آن زمان خیلی این جمله را از زبان اطرافیان می‌شنیدم که می‌گفتند: «تنبلی می‌کنی!»، «همیشه کارت رو عقب می‌اندازی!»، «یک بار شد ما به تو حرفی بزنیم و تو پشت گوش نندازی؟!»، «چرا درست رو نمی‌خونی و کوتاهی می‌کنی?!»، «چرا بهونه میاری و از زیر کار در میری?!» و در آخر هم با ناراحتی سری تکان می‌دادند و با تأسف می‌گفتند: «این بچه، درست بشو نیست!». این را هم بگویم که یک بچه درک درستی از مفهوم اهمال‌کاری و تنبلی ندارد؛ چیزی که فقط برای او اهمیت دارد لذت بردن از زندگی است! بنابراین، بی‌خیال از آنچه که دیگران می‌گفتند و نگرانی‌های آن‌ها، بزرگ شدم.

همین‌طور که بزرگ و بزرگ‌تر شدم، مسائل هم با خودم بزرگ‌تر شدند، اگرچه الآن دیگر خودم هستم که برای کارهایم تصمیم‌گیری می‌کنم و آزادی بیشتری در انتخاب کارهایم دارم اما این دلیل نمی‌شود که:

- به جای خواندن کتاب، تلویزیون نبینم؛
- رفتن به مطب دکتر را به آینده موکول نکنم؛
- داروهایم را مرتب بخورم؛
- به جای شروع پروژه، بهانه‌تراشی نکنم؛
- به جای تمیز کردن اتاقم، نخوابم؛
- برنامه‌ریزی برای کارهایم را از امروز به فردا نیندازم؛
- به دوستانی که مدت‌ها است از آن‌ها خبری ندارم، تلفن بزنم؛
- شب‌ها زودتر به رختخواب بروم تا صبح‌ها زودتر از آن جدا شوم؛
- برای عادت‌های بدی که در سال جدید تصمیم گرفته بودم تغییر دهم، اقدامی نکنم؛
- دست از سر لباس‌های قدیمی که حداقل هزار بار پوشیده شده‌اند، بردارم و لباس‌های جدید بخریم؛
- برای خودم رژیم غذایی سالمی تهیه کنم؛
- به صورت مرتب و روزانه کتاب بخوانم؛
- و ...

فکر نمی‌کنم کسی دوست داشته باشد اهمال‌کاری کند؛ به خصوص زمانی که زندگی و موفقیت‌اش را تحت‌الشعاع قرار دهد. کم‌کم به جایی رسیده‌ام که دوست دارم سبک زندگی جدید و متفاوتی را شروع کنم. پشتکار خوبی دارم و تلاش می‌کنم زندگی موفق‌تری داشته باشم، فقط یک مشکل خیلی کوچک دارم: در بعضی از قسمت‌های زندگی‌ام اهمال‌کاری می‌کنم!

اگر فایل صوتی من را گوش کرده باشید، اشاره کردم که در دوران دانشجویی متوجه این عادت بد شدم و همان موقع بود که تصمیم گرفتم در این زمینه مطالعه کنم. از آنجایی که در مسیر یادگیری و تغییر عادات، یک دوست خوب که مسئله‌ای مشابه با شما دارد، می‌تواند مسیر را برای شما هموارتر کند، تصمیم گرفتم در مسیر تغییر عادت اهمال‌کاری با شما همراه باشم.

تغییر رفتار اهمال‌کارانه، یکی از پروژه‌های شیرین مشترک میان من و شماست! و مثل همه پروژه‌ها، ابتدا لازم است که مفاهیم و ماهیت موضوع را درک کنیم. این کتاب، جلد اول از «مجموعه کتاب‌های اهمال‌کاری» است که در آن با مفاهیم اهمال‌کاری آشنا می‌شویم، می‌فهمیم که چرا و در چه زمینه‌هایی از زندگی اهمال‌کاری می‌کنیم و چند راهکار ساده برای مقابله با اهمال‌کاری یاد می‌گیریم.

مقدمه:



اگر شما الآن در حال خواندن این کتاب هستید، احتمالاً در یکی از وضعیت‌های زیر هستید:

همین الآن در حال به تأخیر انداختن کاری هستید و به همین دلیل هم این کتاب را انتخاب کرده‌اید تا از انجام آن کار اجتناب کنید.



واقعاً از به تأخیر انداختن کارهایتان خسته شده‌اید.



در هر کدام از وضعیت‌ها که باشید، تلاش می‌کنیم از وقتی که به خواندن این کتاب اختصاص داده‌اید، بیش‌ترین بهره را ببریم. درست است که این کتاب کوتاه است (احتمالاً اگر به جای یک کتاب الکترونیک یک کتاب کاغذی بود، به راحتی توی جیب شما جا می‌شد!) اما مطمئن باشید که کتاب ارزشمندی برای شما خواهد بود!

شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که اصلاً چرا این کتاب این‌قدر کوتاه است؟ دلیل اول اینکه استراتژی من در زندگی «مختصر و مفید» است (یعنی اینکه تلاش می‌کنم مطالب را مختصر و مفید بنویسم). دلیل دوم اینکه همان‌طور که از موضوع کتاب مشخص است، ما با **اهمال‌کاری** روبه‌رو هستیم و نباید از کسانی که گرفتار این عادت هستند انتظار داشته باشیم که چنین ریسکی کنند و چندین روز برای تمام کردن این کتاب وقت بگذارند! البته امیدوارم این کتاب هم مانند خیلی از کتاب‌های جذابی باشد که تا آن‌ها را نخوانید، بر روی زمین نمی‌گذارید.

پیش از آن‌که به سراغ بحث اصلی برویم، می‌خواهم چند نکته بسیار مهم را به شما بگویم:

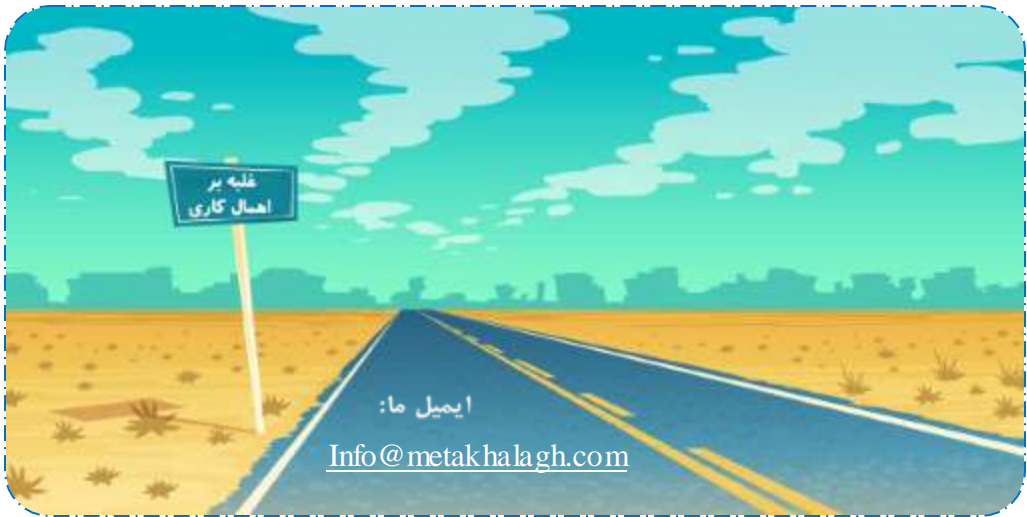
- ۱- اهمال‌کاری مثل بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی (مانند افراطی بودن، دلسوزی، مهربانی، بدگمانی و ...) نیست که به سختی قابل تغییر باشد؛ اهمال‌کاری یک رفتار و عادت است که با تمرین و تکرار می‌توان آن را با یک عادت خوب جایگزین کرد.
- ۲- *اهمال‌کاری، تنبلی نیست!* اهمال‌کاری یعنی اینکه ترجیح بدهیم انجام کار مهمی را به عقب بیندازیم و به جای آن کار ساده‌تری بکنیم (مثلاً به جای درس خواندن، تلویزیون ببینیم)؛ اما افراد تنبل حال و حوصله انجام هیچ کار مهم و غیر مهمی را ندارند (حتی نمی‌توانند از جای خود بلند شوند و برای خودشان یک لیوان آب بریزند). اگرچه این دو واژه با هم فرق می‌کنند اما خیلی از مواقع به جای هم به کار می‌روند.
- ۳- اهمال‌کاری هیچ‌گاه حذف نمی‌شود! یعنی اینکه همه *افراد کم و بیش در زندگی خود اهمال‌کاری می‌کنند*. گاهی اوقات اهمال‌کاری ما به اندازه‌ای زیاد می‌شود که خودمان و اطرافیانمان را به دردسر می‌اندازد. این همان زمانی است که باید وارد عمل شویم.
- ۴- انتظار نداشته باشید که با خواندن این کتاب یا حتی بهترین کتاب در زمینه اهمال‌کاری، ناگهان متحول شوید و اهمال‌کاری را کنار بگذارید! مثل خیلی از عادت‌های اشتباه ما، اهمال‌کاری هم سال‌ها با ما همراه بوده است و نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که یک شبه ما را ترک کند! تغییر عادت اهمال‌کاری به عزم و اراده زیاد، صبر و حوصله، تمرین و تکرار نیاز دارد.



و در آخر مهم‌ترین نکته این است که هیچ عادت بدی بدون هدف‌گذاری و آمادگی برای تغییر، تغییر نمی‌کند. اگر به نقطه‌ای رسیده‌اید که با تمام وجود احساس می‌کنید دیگر وقت تغییر است و هدف‌تان برای این تغییر نیز مشخص است، این کتاب دقیقاً برای خود شما نوشته شده است. پس، از خواندن آن لذت ببرید. مطمئن باشید که این کتاب، «**کلید طلایی**» شما برای ورود به دنیای تغییر است!

راستی ...

فراموش نکنید که این کتاب از زبان فردی نوشته است که خودش هم مثل شما زیاد اهمال‌کاری می‌کرده (نمی‌گویم از زبان یک «فرد اهمال‌کار»، چون دوست ندارم به خودم یا دیگران برچسب بزنم. اهمال‌کاری ویژگی شخصیتی نیست، تنها یک رفتار است و باید تغییر کند). پس، در این راه با هم همسفر هستیم؛ من از تجربیات خودم می‌گویم و با هم یاد می‌گیریم. مشتاقانه منتظریم که شما هم تجربیات خودتان را با ما در میان بگذارید (لطفاً در فرستادن ایمیل، اهمال‌کاری نکنید 😊).



فصل اول:

اهمال کاری
دقیقاً چیست؟



چرا بلای جان ما شده است؟



دیانا چندین کار انجام نداده داشت که مهلت خاصی هم برای آن‌ها در نظر نگرفته بود؛ اما آن کارها باید انجام می‌شدند. طبق برنامه‌ریزی خودش، می‌بایست تا آخر هفته یک تلویزیون جدید برای خرید پیدا کند؛ یک آموزشگاه خوب برای یادگیری زبان پیدا کند و برای تعویض شیرآلات آپارتمانش اقدام کند. این برنامه آخر هفته دیانا بود، ولی آخر هفته آمد و رفت و دیانا هیچ کدام از کارها را انجام نداد. جمعه شب از خودش پرسید: «این دو روز رو چطوری گذروندم؟ چرا کارهایی رو که برنامه‌ریزی کرده بودم، انجام ندادم؟» در نهایت هم به هیچ جواب خاصی نرسید. پس، به خودش قول داد که هفته دیگر حتماً این کارها را انجام دهد؛ اما هفته دیگر هم مثل این هفته گذشت!

کمال‌گرایی، سخت بودن انتخاب و تصمیم‌گیری باعث شده است که دیانا اهمال‌کاری کند. او برای انتخاب یک آموزشگاه زبان خوب، با تمام دوستانش صحبت کرد؛ اما از نظر او هیچ‌کدام از آموزشگاه‌ها ایده‌آل نبودند. او برای انتخاب تلویزیون هم دچار همین مشکل شده بود؛ هنوز نتوانسته بود تصمیم بگیرد که تلویزیون جدیدش چگونه باشد. شیرهای منزل او قدیمی شده بودند و اغلب برای او دردسر درست می‌کردند؛ اما او هنوز نتوانسته بود در این خصوص تصمیم‌گیری کند.

نادر باید یک سخنرانی مهم برای اعضای هیئت مدیره شرکت انجام بدهد و یک هفته پیش‌تر فرصت ندارد تا خودش را آماده کند. او باید به سختی کار کند تا بتواند به موقع متن سخنرانی را آماده کند اما در حین کار، با هر اتفاق کوچکی حواسش پرت می‌شود؛ از پاک کردن گرد و خاک صفحه کامپیوترش گرفته تا چک کردن اینستاگرام و تغییر چیدمان اتاق... هر زمان که سراغ کارش می‌رود، اضطراب زیادی پیدا می‌کند؛ فکر می‌کند که اگر وسط سخنرانی پروژکتور خراب شود، چی؟ او در تصوراتش یک اتاق تاریک می‌بیند که اعضای هیئت مدیره با چهره‌های ترسناک روبه‌رویش نشسته‌اند. او خودش را پشت میکروفن در حالی تصور می‌کند که عرق کرده است، صدایش می‌لرزد، ضربان قلبش تند تند می‌زند، دهانش خشک شده است و دائم مین مین می‌کند و اعضای هیئت مدیره هم دست‌هایشان را زیر چانه زده‌اند و با تکان دادن سرشان و نج کردن او را تحقیر می‌کنند. در آخر سخنرانی هم رئیس هیئت مدیره به او می‌گوید: «آقای موسوی سخنرانی شما افتضاح بود! شما اخراجید!».



احتمالاً شما هم متوجه مشکل نادر شده‌اید؛ او از شکست می‌ترسد!



مدیر **جلیل** از او خواسته است تا گزارش پروژه توسعه منابع انسانی شرکت را قبل از برگزاری جلسه ماهانه با مدیرعامل، آماده کند و به او تحویل بدهد. اگر جلیل نتواند تا آن موقع گزارش را آماده کند، مدیرش زیر سؤال می‌رود. علی‌رغم این فشار، جلیل دائماً اهمال کاری می‌کند و به هر بهانه‌ای انجام پروژه را پشت گوش می‌اندازد.

اما جلیل برخلاف نادر، از شکست نمی‌ترسد؛ در واقع او از موفقیت احتمالی‌اش می‌ترسد! او به این فکر می‌کند که نتیجه پروژه خیلی خوب شده است و مدیرش جلوی همه از او تشکر می‌کند. این تصورات نه تنها به او انگیزه‌ای نمی‌دهند، بلکه او را بیش‌تر می‌ترسانند. او دائم به این فکر می‌کند که مدیرش تحت تأثیر قرار گرفته و به او ارتقاء شغلی می‌دهد؛ در شغل جدید مسئولیت بیش‌تر، انتظارات بیش‌تر و فشار کاری بیش‌تری را باید تحمل کند. درست است که در موقعیت شغلی جدید، درآمدش بیش‌تر می‌شود اما مسئولیت زیاد، او را دچار تردید کرده است. او ترجیح می‌دهد در شغل فعلی‌اش باشد تا اینکه ارتقاء پیدا کند؛ به همین خاطر دائم از آماده کردن گزارش طفره می‌رود. او از این موفقیت احتمالی می‌ترسد!

دیانا، نادر و جلیل همه در یک چیز مشترک هستند: همه آن‌ها اهمال‌کاری می‌کنند! هر چند هر کدام دلایل مختلفی برای خودشان دارند؛ اما همه آن‌ها کارهای مهمی را که باید انجام دهند، از امروز به فردا موکول می‌کنند.

اگر بخواهیم اهمال‌کاری را به زبان ساده توصیف کنیم، باید بگوییم:

اهمال‌کاری یعنی اینکه ما کارهایی را که از قبل تصمیم گرفته‌ایم انجام بدهیم، به صورت داوطلبانه به تعویق بیندازیم، با وجود اینکه می‌دانیم این تأخیر ممکن است به ضرر ما باشد؛ یعنی اینکه بر روی عملکرد ما یا احساس ما نسبت به خودمان تأثیر بگذارد.

احتمالاً به محض خواندن این تعریف، در ذهن خودتان موقعیت‌هایی را مرور می‌کنید که کارهایتان را از این لحظه به لحظه‌ای دیگر، از این ساعت به ساعتی دیگر و از امروز به روزی دیگر موکول کرده‌اید. بعد هم حتماً به خودتان می‌گویید: «ولی همه تأخیرها عمدی نبوده‌اند! مگر دست من بوده است که پدرم به سختی مریض شد و من نتوانستم پروژه‌ام را سر وقت انجام دهم؟ مگر دست من بود که مجبور شدم به فلان مأموریت کاری خارج از برنامه بروم و

نتوانم فلان کار را به موقع انجام دهم؟ و ...». خوب واقعیت این است که همه تأخیرها، اهمال‌کاری نیستند! بعضی از تأخیرها اجتناب‌ناپذیرند (اگرچه خیلی از اتفاقات به ظاهر خارج از کنترل ما هستند و زمانی که دقیق‌تر به آن‌ها نگاه کنیم، می‌بینیم که می‌توانیم آن‌ها را تحت کنترل خودمان دریاوریم). بعضی دیگر از تأخیرها ناشی از آن است که ما به اطلاعات بیش‌تری برای شروع کار خود نیاز داریم و عاقلانه این است که پیش از دریافت اطلاعات لازم، کار خود را شتاب‌زده شروع نکنیم (البته به شرط آنکه واقعاً به آن اطلاعات نیاز داشته باشیم).

تأخیر با زندگی ما عجین شده است. ما در یک مقطع زمانی کارهای زیادی برای انجام دادن داریم و نمی‌توانیم تمام آن‌ها را به صورت همزمان انجام دهیم. پس، ناچاریم که از بین کارهای موجود، انتخاب کنیم. همین انتخاب ما به این معنی است که باید انجام بعضی از کارها را به وقت دیگری موکول کنیم. می‌بینید؟ این هم نوعی تأخیر است. زندگی ما پر از انتخاب است و ما در هر مقطع زمانی بر اساس درجه مهم بودن کارها، میزان تأثیر کارها بر زندگی‌مان، اهدافی که از قبل تعیین کرده‌ایم، برنامه روزانه‌مان و حتی حس و حالی که در آن لحظه داریم تصمیم می‌گیریم که کدام کار را الآن انجام دهیم و به کدام کار در زمان دیگری رسیدگی کنیم.

اما اهمال‌کاری داستان کاملاً متفاوتی دارد. زمانی که دچار اهمال‌کاری هستیم، کارهایمان را **عمداً و داوطلبانه** عقب می‌اندازیم، در صورتی که می‌دانیم الآن دقیقاً زمان انجام همان کار است. هیچ چیز هم نیست که مانع انجام آن کار شود به جز بی‌میلی و اکراه خود ما! نداشتن میل و انگیزه نسبت به کاری، باعث ایجاد اهمال‌کاری می‌شود.

اهمال‌کاری یک بیماری یا ویژگی شخصیتی نیست؛ بلکه یک عادت است و مانند بسیاری از عادت‌های دیگر، درونی و ناخواسته است. مثلاً شما نمی‌گویید: «من امروز هوس کرده‌ام کمی اهمال‌کار باشم!» یا اینکه «من از این لحظه به بعد دیگر اهمال‌کاری نمی‌کنم!». اهمال‌کاری چیزی نیست که شما در مورد آن فکر کنید. خیلی از اوقات بدون آن‌که متوجه باشید، در دام اهمال‌کاری می‌افتید. عادت‌ها به راحتی تغییر نمی‌کنند، به خصوص اینکه چندین سال هم قدمت داشته باشند. اگر شما سالیان سال است که موقع فکر کردن با موهای خود بازی می‌کنید، زمانی که دچار استرس می‌شوید ناخن‌هایتان را می‌جوید، سال‌هاست که سیگار می‌کشید، مدت زمان زیادی است که چند لیوان چای در روز می‌نوشید، از زمان کودکی به خوردن شیرینی‌جات علاقه زیادی داشته‌اید، عادت کرده‌اید که با غذایان آب یا نوشابه بنوشید، از زمانی که به یاد دارید شب‌ها تا دیروقت بیدار بوده‌اید و صبح‌ها تا ساعت‌ها در رختخواب خود مانده‌اید و ... بعید می‌دانم که از فردا صبح و یک باره بتوانید بازی با موهای خود را کنار بگذارید، ناخن‌هایتان را نجوید، سیگار را ترک کنید، دو فنجان کوچک چای در روز بنوشید، خوردن شیرینی‌جات را

خیلی محدود کنید، همراه غذایتان هیچ چیزی ننوشید و ساعت ۱۰ شب به رختخواب بروید و ساعت ۵ صبح از رختخواب خود بیرون بیایید.

از فردا دیگه اهمال کاری
نمی‌کنم! قول میدم!



اهمال کاری هم مانند همین عادت‌هاست. باید به سختی تلاش کنیم تا بتوانیم آن را تغییر دهیم؛ اما اصلاً ناامید نشوید! درست است که تغییر عادت‌ها کمی سخت و زمان‌بر است، اما خبر خوب این است که با استفاده از استراتژی‌ها و تکنیک‌های کاربردی می‌توانیم تا حد زیادی بر آن غلبه کنیم (همان‌طور که در ابتدای کتاب گفتم، من هم به این تکنیک‌ها نیاز دارم! پس می‌توانیم با هم و در کنار هم یاد بگیریم و آموخته‌هایمان را به اشتراک بگذاریم).

شاید برایتان جالب باشد که بدانید ...

شاید برایتان جالب باشد که بدانید اهمال‌کاری دغدغه امروز و دیروز نیست؛ بلکه بشر از زمان‌های قدیم با این موضوع درگیر بوده است.

انسان‌ها برای قرن‌هاست که اهمال‌کاری می‌کنند؛ مسئله خیلی قدیمی است. در واقع فیلسوفان باستان مانند سقراط و ارسطو هم از کلمه Akrasia برای توضیح این حالت رفتاری استفاده می‌کردند. Akrasia یعنی ما کاری را انجام می‌دهیم هر چند که می‌دانیم باید کار دیگری را انجام می‌دادیم. به عبارت بهتر می‌توان گفت Akrasia همان اهمال‌کاری است. نکته جالب این است که اهمال‌کاری حتی برای انسان‌های موفق و معروف دنیا هم اتفاق می‌افتد. بگذارید یک داستان قدیمی را با هم مرور کنیم:

تقریباً ۵۰۰ سال پیش، اوایل مارس سال ۱۵۱۵، پاپ ایتالیایی، لئو دهم به لئوناردو داوینچی سفارش داد که در طی ۷ ماه نقاشی مهمی برای او بکشد؛ چرا که می‌خواست آن نقاشی را به مهمان ویژه‌ای از رم تقدیم کند.

طبق پیش‌بینی لئو دهم، ۷ ماه زمان مناسبی برای کشیدن یک نقاشی خوب بود. داوینچی هم این موضوع را قبول کرد. اما او به جای اینکه سریع به انجام این کار بپردازد، ساعت‌های زیادی از روزش را هدر می‌داد. گاهی اوقات بدون هیچ استراحتی، حتی بدون خوردن غذا بر روی نقاشی کار می‌کرد اما بعد دوباره چندین هفته استراحت می‌کرد. او بیش‌تر وقت خودش را صرف انتقاد از نقاشی‌های خودش، کار بر روی مجسمه و حتی کشیدن نقاشی‌های دیگر می‌کرد.

تا اینکه ۷ ماه تمام شد و لئو دهم آمد تا نقاشی‌اش را تحویل بگیرد. وقتی لئو نتیجه کار را دید که داوینچی پیشرفت چندانی در این کار نداشته و نقاشی کامل نشده است، شوکه شد و فریاد زد.



اهمال‌کاری، سازماندهی ضعیف و عدم تمرکز داوینچی توضیح‌دهنده این است که چرا فقط ۱۵ اثر نقاشی و فقط چندین طراحی معماری در طول زندگی‌اش ایجاد شده است. این سطح از اثر هنری برای چنین استعدادی به طرز محسوسی پایین است؛ با توجه به این واقعیت که هنرمندان تأثیرگذار دیگری مانند ون گوگ، ۲۱۰۰ اثر هنری را فقط در یک دهه ایجاد کرده‌اند.

استراتژی شماره یک: اول فکر کن بعد وارد عمل شو!

از شما خواهشی دارم. شما هم مثل من، یک ورق کاغذ و یک خودکار بردارید و بنویسید که در زندگی شخصی و کاری خود در کدام فعالیت‌ها، پروژه‌ها، اهداف و ... اهمال‌کاری می‌کنید (بیایید با خودمان صادق باشیم). شما دوستان جدید من هستید و من می‌خواهم دفتر یادداشت خودم را با شما تقسیم کنم.



حداقل حالا می‌دانیم که در چه مواردی بیشتر اهمال‌کاری می‌کنیم. حالا بیایید ببینیم که چرا در این مواقع اهمال‌کاری می‌کنیم. شما هم مانند من در جدول زیر بنویسید که با فکر کردن به هر یک از موارد بالا، چه احساسی به شما دست می‌دهد.

جدول من

فعالیت، پروژه و هدف	احساس و فکری که در مورد این فعالیت/ پروژه/ هدف دارم
صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شدن	لذت بردن از خواب بیشتر، کم خوابی
رفتن پیش چشم‌پزشک	انتظار زیاد در نوبت
کار کردن بر روی پروژه جدید کاری	نداشتن اطلاعات کافی (سردرگمی) و ترس از شکست
تعمیر آبگرمکن	سخت پیدا کردن تعمیرکار خوب و نداشتن زمان خالی برای آمدن تعمیرکار
خریدن لباس‌های مورد نیاز	مورد پسند نبودن لباس‌ها به خاطر سایز و مدل
هماهنگی جهت نصب توری بالکن	پیدا نکردن فرصت مناسب و سخت بودن انتخاب بین ارائه‌دهندگان این نوع خدمات

جدول شما

فعالیت، پروژه و هدف	احساس و فکری که در مورد این فعالیت/ پروژه/ هدف دارم

حالا به جدول بالا نگاه کنیم و ببینیم که آیا احساسات ما از الگوی خاصی پیروی می‌کنند یا نه؟ به نظر می‌رسد که من در مورد کارهایی که علاقه‌ای به انجام آن‌ها ندارم (لذت بردن از انجام کاری که باید انجام شود و لذت بردن از کاری که باید کمتر انجام شود) اهمال‌کاری می‌کنم. ترس از شکست، مشکل در تصمیم‌گیری، نداشتن زمان کافی و سردرگمی هم دلایل دیگری هستند که منجر به اهمال‌کاری من می‌شوند. شما چگونه؟ توانستید الگوی اهمال‌کاری خود را پیدا کنید؟

فصل دوم:



آیا اهمال کاری واقعاً یک مسئله است؟

بگذارید یک واقعیت را به شما بگویم:

واقعیت این است که همه افراد اهمال‌کاری می‌کنند!

تمامی شواهد و سوابق هم همین را نشان می‌دهند. پس هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند که تافته جدا بافته است! درست مثل این است که کسی بگوید: «من تا به حال حتی یک دروغ کوچک هم نگفته‌ام» یا «تا به حال عصبانی نشده‌ام و با کسی بد صحبت نکرده‌ام». البته نه این که بگویم اصلاً چنین چیزی امکان ندارد، اما راستش احتمالش خیلی کم است! ما دوست نداریم به عادات یا رفتارهای نامطلوب خودمان اعتراف کنیم و به همین دلیل هم این مسئله را کتمان می‌کنیم؛ اما ... اگر اهمال‌کاری یک عادت همه‌گیر است و همه افراد اهمال‌کاری می‌کنند، پس چرا یک مسئله است؟

جواب این سؤال ساده و روشن است!

نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که افرادی که امتیاز بالایی در خودارزیابی‌های اهمال‌کاری گرفته‌اند دستاورد کمتر، احساسات منفی بیشتر و حتی مشکلات بیشتری در خصوص سلامتی خود داشته‌اند.

دستاورد کمتر:

اگرچه همه ما می‌توانیم موقعیت‌هایی را به یاد بیاوریم که حتی با وجود اهمال‌کاری هم توانسته‌ایم به موفقیت برسیم (این موقعیت‌ها را به خاطر می‌سپاریم تا احساس بهتری داشته باشیم و با خیال راحت‌تری بتوانیم اهمال‌کاری کنیم!)، اما تحقیقات نشان می‌دهند که اهمال‌کاری نه تنها اصلاً مفید نیست بلکه منجر به عملکرد پایین‌تر ما می‌شود (چرا که زمان کم‌تری برای انجام کامل کار صرف می‌کنیم).

احساسات منفی بیشتر:

وقتی کاری را که از انجام آن لذت نمی‌بریم به تعویق می‌اندازیم، احساس بهتری داریم. کاش واقعاً همین‌طور بود! اما در واقع این‌طور نیست ... تحقیقات نشان داده‌اند که زمانی که ما انجام کاری را به تعویق می‌اندازیم، بیشتر از آن که خوشحال باشیم که می‌توانیم کارهای مورد علاقه خود را انجام دهیم، احساس گناه می‌کنیم.

مشکلات سلامتی بیشتر:

تحقیقات نشان می‌دهند که اهمال‌کاری سلامتی ما را به خطر می‌اندازد. جالب به نظر می‌رسد، این‌طور نیست؟

اهمال‌کاری به دو صورت بر روی سلامتی ما اثر می‌گذارد: اول اینکه اهمال‌کاری منجر به استرس می‌شود که بنا بر دلایل زیادی برای سلامتی ما مضر است (مثلاً استرس به سیستم ایمنی ما

آسیب می‌رساند). دوم اینکه، کسانی که اهمال‌کاری مزمن دارند، در مورد رفتارهایی که به سلامتی مربوط می‌شوند (مانند ورزش، تغذیه سالم و خواب کافی) هم اهمال‌کاری می‌کنند! البته می‌دانیم که با یک روز ورزش نکردن و غذای سالم نخوردن، سلامتی ما به خطر نمی‌افتد؛ اما فردا و پس فردا هم به همین صورت می‌گذرد و تا چشم بر هم می‌زنیم، می‌بینیم که سال‌های زیادی در خصوص سلامتی خود اهمال‌کاری کرده‌ایم. نتیجه تمام این اهمال‌کاری‌ها هم چیزی جز دیابت، بیماری‌های قلبی و ... نیست که با انجام رفتارهای ساده روزانه خود می‌توانستیم از بروز خیلی از آن‌ها جلوگیری کنیم.

از تمام چیزهایی که گفتیم نتیجه می‌گیریم که:

اهمال‌کاری برای عملکرد کاری، آسایش روانی و سلامت جسمانی ما مضر است.

اما نکته جالب اینجاست که با وجود تمام این آثار منفی، هنوز نگرانی جدی در خصوص اهمال‌کاری وجود ندارد!

اهمال‌کاری زمانی به عنوان یک «مسئله اساسی» جای نگرانی زیادی دارد که مانند یک مار بزرگ بر روی اهداف ما چنبره می‌زند.

اهداف ما بهترین قسمت‌های زندگی ما را تشکیل می‌دهند و زمانی که ما در مورد اهداف خود اهمال‌کاری می‌کنیم، به بزرگ‌ترین دشمن خود تبدیل می‌شویم. ما زمانی خوشحال هستیم که اهدافمان را دنبال می‌کنیم و در جستجوی چیزی هستیم که فکر می‌کنیم به زندگی ما معنا می‌دهد.

زمانی که ما در مورد اهدافمان اهمال‌کاری می‌کنیم، عملاً زندگی خود را کنار می‌گذاریم. زمان، محدودترین دارایی ماست و ما به راحتی زمانی را که باید صرف رسیدن به اهدافمان بکنیم، هدر می‌دهیم. برای اینکه زندگی‌مان را آنطور که می‌خواهیم بسازیم، باید نقش فعالی داشته باشیم، نه اینکه مانند یک شرکت‌کننده منفعل، مدام بابت کارهایی که انجام نمی‌دهیم، بهانه بیاوریم. زمانی که یاد بگیریم تأخیرهای عمدی و داوطلبانه خود را متوقف کنیم، زندگی بهتری خواهیم داشت.

استراتژی شماره دو: برای تغییر متعهد شو!

بهترین استراتژی برای یک تغییر موفقیت‌آمیز (برای اینکه بتوانیم در زندگی‌مان نقش فعالی داشته باشیم، به اهدافمان برسیم و از مسیر زندگی‌مان لذت ببریم) این است که نسبت به تغییر، تعهد زیادی داشته باشیم. به نظر شما چطور باید برای تغییر عادت اهمال‌کاری متعهد شویم؟

یک بار دیگر به دفترچه اهمال‌کاری خود نگاهی بیندازیم (اگر مورد جدیدی به ذهن‌تان می‌رسد، به لیست خود اضافه کنید). حالا با هم یک تمرین انجام می‌دهیم. در جدول زیر، سه ستون داریم:

ستون اول لیست اهمال‌کاری‌های ماست. ستون دوم نشان می‌دهد که اهمال‌کاری در هر یک از زمینه‌های زندگی ما مانند سلامتی، استرس، شادی، مالی، روابط و ... چه تأثیری می‌گذارد (به تأثیرات پنهان اهمال‌کاری مانند زیر قول زدن، انجام ندادن تعهدات و بار خود را بر دوش دیگران انداختن هم توجه داشته باشید). نوشتن هزینه‌های اهمال‌کاری به ما کمک می‌کند که نسبت به تغییر، تعهد بیشتری داشته باشیم.

برای اینکه عزم خودمان را بیش‌تر جزم کنیم، علاوه بر تعیین هزینه‌های اهمال‌کاری، بهتر است که مزایای اقدام به موقع را هم بدانیم؛ بنابراین در ستون سوم بنویسید که چرا این فعالیت، پروژه یا هدف مهم است و اقدام به موقع در این خصوص چه مزایایی دارد. مثل تمرینات قبلی، من جدول خودم را تکمیل می‌کنم و شما هم جدول خودتان را تکمیل کنید.

جدول من

فعالیت، پروژه و هدف	هزینه‌های اهمال‌کاری	مزایای اقدام به موقع
صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شدن	۱- زمان کافی برای خوردن صبحانه ندارم ۲- فکر می‌کنم اراده کافی برای جدا شدن از رختخوابم ندارم ۳- نمی‌تونم ورزش کنم (پیاده‌روی) ۴- نمی‌تونم به کارهایی که باید آن روز انجام بدم فکر کنم ۵- فکر می‌کنم از برنامه‌هام عقب هستم	۱- صبحانه رو با همسرم می‌خوریم ۲- احساس سرزندگی بیش‌تری می‌کنم ۳- پیاده روی و احساس انرژی بیشتر ۴- زمان بیشتر برای انجام کارها ۵- استفاده از سکوت صبح جهت انجام کارها
رفتن پیش چشم‌پزشک	۱- مدام این کار رو از امروز به فردا میندازم و فکرم همش درگیره ۲- چشم‌هام ضعیف‌تر می‌شه، ضمن اینکه گاهی اوقات سردردهایی دارم که ممکنه به این مسئله مربوط باشه	۱- اطرافم رو بهتر می‌بینم ۲- متوجه میشم که مشکل سردردم به خاطر ضعیف بودن چشم‌هامه یا نه؟
کار کردن بر روی پروژه جدید	گاهی اوقات هم کارانم این پروژه رو از من پیگیری می‌کنند (با اینکه فعلاً پروژه‌های مهم‌تری برای انجام دارم اما پیگیری دیگران حس خوبی برام نداره)	آگه هر روز زمان هرچند خیلی کوتاهی رو برای پروژه بذارم احساس بهتری خواهم داشت
تعمیر آبگرمکن	۱- رسوب گرفتن لوله‌ها ۲- ریختن آب، رسوب و دوده روی کابینت آشپزخونه ۳- گرم و سرد شدن آب موقع حمام کردن ۴- خرابی بیش‌تر آبگرمکن (آگه زودتر تعمیر نشه ممکنه مجبور بشم آبگرمکن جدیدی بخرم)	۱- فشار آب بهتر می‌شه ۲- کابینت به خاطر خراب بودن آبگرمکن کثیف نمی‌شه ۳- در هزینه‌هام صرفه‌جویی می‌شه
خریدن لباس‌های مورد نیاز	۱- از اینکه برای مدت زیادی لباس‌های تکراری بپوشم، احساس خوبی ندارم ۲- گاهی اوقات مهمونی دعوت می‌شم و فرصت کافی برای تهیه لباس مناسب ندارم	از اینکه می‌تونم متنوع لباس بپوشم، حس خوبی بهم دست می‌ده
هماهنگی جهت نصب توری بالکن	کبوترها بالکن خونه رو کثیف می‌کنن و گل‌های توی گلدون‌ها رو می‌شکنن	زمانی که میرم مسافرت دیگه بابت خراب شدن گل‌ها و کثیفی بالکن نگرانی ندارم

- در نهایت اینکه، دانش چیزی را داشتن با انجام دادن آن در واقعیت تفاوت دارد. به عنوان مثال همه ما می‌دانیم که مرتب ورزش کردن، خوردن غذاهای کم‌چرب یا خوردن شیرینی کم‌تر برای ما مفید است؛ اما به نظر شما دانستن همین مطلب کافی است؟ در واقع، نه! در اغلب مواقع دانسته‌های ما در زندگی واقعی پیاده نمی‌شوند مگر اینکه اتفاقی بیفتد:
- رژیم غذایی خود را اصلاح نمی‌کنیم مگر اینکه دچار اضافه وزن یا بیماری‌های قلبی-عروقی شویم (با اینکه همه می‌دانیم چه مواد غذایی باعث اضافه وزن می‌شوند و برای سلامتی ما مضر هستند!).
 - برنامه‌ریزی صحیح را یاد نمی‌گیریم مگر اینکه پروژه با تأخیر مواجه شود و به خاطر این مسئله سرزنش بشویم (در هر حال خودمان بهتر از هر کس دیگری می‌دانیم که بدون برنامه‌ریزی صحیح با شکست مواجه می‌شویم!).
 - برای نظافت و تمیز نگه داشتن خانه برنامه‌ریزی نمی‌کنیم مگر اینکه مهمان ناخوانده از راه برسد و ما حسابی شرمنده شویم (معمولاً پیش می‌آید که افرادی بدون هماهنگی قبلی به منزل ما بیایند!).
 - سیگار را ترک نمی‌کنیم مگر اینکه دچار مشکلات ریوی شویم (واقعاً کسی هست که از تأثیر منفی سیگار بر سلامتی اطلاعی نداشته باشد؟!).
- همان‌طور که می‌بینید، صرفاً داشتن اطلاعات در مورد یک موضوع، زندگی ما را تغییر نمی‌دهد. از طرف دیگر، منتظر ماندن برای اینکه ببینیم چه اتفاقی خواهد افتاد هم استراتژی مناسبی نیست (گاهی اوقات زمانی برای جبران کردن نمی‌ماند). پس، بهتر است نسبت به تغییر متعهد بمانیم و برای این کار همیشه به مزایای اقدام به موقع توجه داشته باشیم.

فصل سوم:



فردا انجامش می‌دهم!

بزرگ‌ترین مسئله در خصوص اهمال‌کاری در یک جمله خلاصه می‌شود:

فردا انجامش می‌دهم!

از فردا رژیم غذایی جدیدم را شروع می‌کنم، از فردا کم‌تر غذا می‌خورم، از فردا شیرینی نمی‌خورم، از فردا درس خواندن را شروع می‌کنم، از فردا ورزش می‌کنم، از فردا سیگار را ترک می‌کنم، از فردا صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوم، از فردا برنامه‌ریزی می‌کنم، فردا با مادرم تماس می‌گیرم، فردا با دوستم آشتی می‌کنم، فردا با مافوقم در مورد مشکلات کاری صحبت می‌کنم، فردا به مطب دکتر می‌روم و ... *از فردا زندگی‌ام متحول می‌شود!* به شرط آن‌که این «فردای معروف» بالاخره از راه برسد!

اهمال‌کاری در زبان لاتین به معنای به «فردا انداختن» است. شاید به همین دلیل است که ما علاقه داریم بسیاری از کارهایمان را به فردا موکول کنیم! به خودمان می‌گوییم: «فردا حتماً نسبت به این کار احساس بهتری خواهم داشت!»، «فردا با انرژی بیشتری شروع می‌کنم و حتماً این کار را فردا تمام می‌کنم!». اما یک واقعیت تلخ وجود دارد ... ؛ *متأسفانه ما اصلاً پیش‌گوهای خوبی نیستیم!* در واقع، هواشناسان پیش‌بینی بهتری از وضع هوای روزهای آتی دارند تا ما نسبت به حال و روز فردای خودمان! چرا که ما در پیش‌بینی‌های خود دچار خطا می‌شویم. مثلاً خیلی از ما فکر می‌کنیم که اگر بتوانیم در فلان قرعه‌کشی برنده شویم، زندگی‌مان دگرگون می‌شود و برای همیشه خوشحال خواهیم بود ... ؛ اما جالب است بدانید که این پیش‌بینی چندان درست نیست! تحقیقات انجام شده بر روی افرادی که چندین سال قبل در قرعه‌کشی برنده شده بودند، نشان داد که این افراد به همان اندازه پیش از برنده شدن، شاد هستند! یا برعکس، تصور اکثر ما این است که اگر دچار سانحه رانندگی شویم و آسیب جدی ببینیم، زندگی‌مان نابود می‌شود و دیگر هیچ‌وقت مثل گذشته شاد نخواهیم بود ... ؛ اما این پیش‌بینی هم چندان درست نیست! نتایج تحقیقات بر روی افرادی که چندین سال قبل دچار تصادفات رانندگی شده و صدمه دیده بودند نشان داد که این افراد به همان اندازه پیش از تصادف، خوشحال بودند! مثال‌هایی از این نوع به خوبی نشان می‌دهند که ما پیش‌بینی‌کننده‌های قابلی نیستیم و نمی‌توانیم کاری را از امروز به فردا بیندازیم صرفاً به این دلیل که «پیش‌بینی» می‌کنیم فردا احساس بهتری نسبت به آن کار خواهیم داشت!

در واقع ما در پیش‌بینی‌های خود دچار دو نوع خطا می‌شویم:

خطای اول) دست کم گرفتن سایر وقایعی که ممکن است بر روی افکار و احساسات ما در آینده اثر بگذارند. به عبارت دیگر، ما هنگام پیش‌بینی تمایل داریم که به بخشی از اطلاعات اهمیت بیش از حد داده و سایر اطلاعات را نادیده بگیریم. این موضوع باعث می‌شود که نتوانیم قضاوت‌های صحیح و در نتیجه پیش‌بینی‌های معتبری داشته باشیم.

خطای دوم) تأکید زیاد بر وضعیت فعلی برای پیش‌بینی آینده.

زمانی که این دو خطا ترکیب می‌شوند: ما به وضعیت فعلی خودمان و احساسی که در حال حاضر داریم، توجه می‌کنیم؛ بدون اینکه به وضعیت آینده، اتفاقاتی که در آینده می‌افتد و احساسی که پس از آن خواهیم داشت، توجه کافی داشته باشیم.

مثلاً ممکن است ما بلافاصله بعد از غذا خوردن تصمیم بگیریم برای خرید مواد غذایی مورد نیاز هفته بعد خود، به فروشگاه برویم. در این صورت، چه اتفاقی می‌افتد؟ با توجه به اینکه در آن لحظه احساس سیری می‌کنیم، مواد غذایی مورد نیاز خود را کم‌تر از معمول تخمین می‌زنیم و خرید کم‌تری می‌کنیم.

زمانی که ما کاری را از امروز به فردا می‌اندازیم، از اینکه مجبور نیستیم آن کار را الآن انجام دهیم احساس خوبی داریم و تصور می‌کنیم در آینده هم همین احساس را خواهیم داشت! بنابراین، هر زمان وسوسه شدیم کاری را که باید الآن انجام دهیم، به تعویق بیندازیم، بهتر است به خودمان بگوییم: «پیش‌بینی من درست نیست. همین الآن وقت انجام این کار است و اگر الآن احساس خوبی نسبت به آن ندارم، فردا هم احساس خوبی نخواهم داشت. درد امروز، کم‌تر از درد فرداست (زمانی که نیاز به عمل جراحی داریم و از ترس مدام آن را از امروز به فردا می‌اندازیم، ترس ما روز به روز بیشتر می‌شود و علاوه بر درد جسمی حاصل از عمل جراحی، روحمان هم صدمه می‌بیند)».

شوخی می‌کنه! من خودم
میدونم درد فردا کمتره



رابطه میان افکار و اهمال‌کاری

افکار ما و آنچه که در ذهن ما تجزیه و تحلیل می‌شود، رابطه مستقیمی با اهمال‌کاری ما دارد. مثلاً:

۱- **پاداش‌های آینده جذابیت کم‌تری برای ما نسبت به پاداش‌های کوتاه مدت دارند.**
زمانی که به خودمان قول می‌دهیم که اگر در آینده به فلان هدف رسیدیم، فلان پاداش را به خودمان بدهیم، درست مانند این است که به عکس کوهی که در دوردست‌ها قرار دارد، نگاه می‌کنیم! پاداش‌های آینده برای ما به کوچکی همان کوه درون عکس هستند. پاداش‌های آینده جذابیت کم‌تری نسبت به پاداش‌های آنی دارند. مغز ما به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که پاداش‌های فوری را ترجیح می‌دهد. به عبارت دیگر باید گفت «سیلی نقد به از حلوای نسیه است».

۲- **تمایل داریم که زمان انجام کارها را کم‌تر از حد معمول و توانایی خودمان را برای انجام کارها بیش‌تر از حد معمول تخمین بزنیم.**

انسان ذاتاً موجودی بیش از حد خوش‌بین است! یعنی اینکه ما تصور می‌کنیم که می‌توانیم کار بیش‌تری را در زمان کم‌تری انجام دهیم یا به عبارتی، کارها به زمان کم‌تری نسبت به حالت معمول نیاز دارند. مسئله اصلی این است که ما فراموش می‌کنیم که انجام یک کار بر اساس تجربیات گذشته چقدر طول می‌کشد.

۳- **فردا را به امروز ترجیح می‌دهیم.**

فرض کنیم قرار است کاری را در روز شنبه انجام دهیم. شنبه از راه می‌رسد و فکر می‌کنیم چه بهتر اگر بتوانیم این کار را در روز یکشنبه انجام بدهیم. یکشنبه از راه می‌رسد و هر چقدر فکر می‌کنیم می‌بینیم که بهتر است این کار دوشنبه انجام شود، در هر حال دوشنبه ارجحیت بیش‌تری نسبت به یکشنبه دارد. دوشنبه، سه‌شنبه، چهارشنبه و پنج‌شنبه هم از راه می‌رسند و می‌روند و هر کدام ارجحیت بیش‌تری نسبت به شنبه داشته‌اند! اکنون روز جمعه است و ما با خودمان فکر می‌کنیم که ترجیح می‌دادیم این کار را همان روز شنبه انجام می‌دادیم!

۴- **برای محافظت از عزت نفس‌مان، از «خود ناتوان‌سازی» استفاده می‌کنیم.**

«خود ناتوان‌سازی» فرایندی است که ما برای محافظت از عزت نفس خود در مقابل خطرات، از آن استفاده می‌کنیم. به عبارت دیگر، خود ناتوان‌سازی هر نوع عمل یا انتخابی است که به ما امکان می‌دهد شکست‌های خود را به عوامل بیرونی (بهانه تراشی) و موفقیت‌ها را به توانایی‌های خودمان نسبت دهیم. مثلاً قرار است در یک مسابقه دو شرکت کنیم و کفش ورزشی بزرگ و سنگینی را برای این کار انتخاب می‌کنیم. اگر مسابقه را ببازیم،

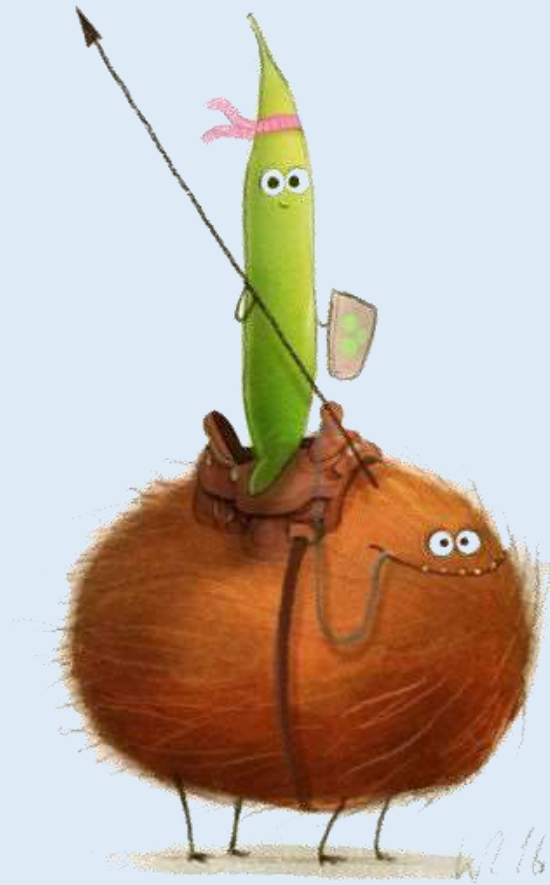
خوب قطعاً تقصیر این کفش‌های سنگین لعنتی است! و اگر مسابقه را ببریم، نتیجه توانایی‌ها و شایستگی‌های خودمان بوده است! در هر حالتی (شکست یا موفقیت) عزت‌نفس ما خدشه‌دار نمی‌شود. همین موضوع در خصوص اهمال‌کاری هم صدق می‌کند. زمانی که ما کاری را تا دقیقه نود به تأخیر می‌اندازیم، اگر کار به خوبی انجام نشود، بهانه خوبی داریم: زمان کافی برای انجام آن نداشتیم! اما اگر کار را به خوبی انجام دهیم، حاصل توانمندی‌های خودمان بوده است. در هر حال همیشه می‌توانیم کارهایمان را پشت گوش بیندازیم و نتیجه هر چه که باشد، عزت‌نفس ما نباید آسیب ببیند!

۵- تفکرات غیرمنطقی داریم.

خیلی از ما معتقدیم که نباید هیچ اشتباهی بکنیم و باید همیشه کامل باشیم. گمان می‌کنیم که ارزش ما به موفقیت شغلی‌مان وابسته است. باورهایی داریم که فکر می‌کنیم درست هستند، اما در اصل درست نیستند! تمام این موارد تفکرات غیرمنطقی ما هستند که بسیار رایج و البته مشکل‌آفرین هستند. این تفکرات باعث می‌شوند احساس منفی داشته باشیم و بهانه‌ای برای تلاش نکردن ما هستند. به عنوان مثال اگر ما نگران باشیم که نکند نتوانیم کاری را کامل انجام بدهیم و ارزش ما وابسته به این عملکرد عالی باشد، ترجیح می‌دهیم آن کار را انجام ندهیم تا عزت‌نفس‌مان را حفظ کنیم. به عبارت دیگر، اهمال‌کاری می‌کنیم.



فصل چهارم:



قدرت شروع کردن و ادامه دادن!

در زندگی روزانه خود به صورت مداوم با فعالیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که هیچ علاقه‌ای به آن‌ها نداریم، فعالیت‌هایی که نمی‌خواهیم انجام‌شان بدهیم، کارهایی که خسته‌کننده هستند یا کارهایی که شک داریم توانایی انجام دادن آن‌ها را داشته باشیم. در این شرایط تمایل داریم که کارهایمان را به عقب بیندازیم. همین که به خودمان می‌گوییم: الآن حوصله انجام دادن این کار را ندارم، بهتر است که بعداً انجامش دهم! یک علامت هشدار است برای اینکه بفهمیم اوه، اوه ... بوی اهمال‌کاری به مشام می‌رسد! من در این‌گونه مواقع سعی می‌کنم سریع دست به کار شوم و از هر کاری که مرتبط با آن فعالیت است، شروع کنم.

به محض اینکه کاری را شروع می‌کنیم، متوجه می‌شویم که آن کار به آن بدی هم که فکر می‌کردیم، نیست! تحقیقات نشان می‌دهند که زمانی که ما کاری را شروع می‌کنیم، دیدمان نسبت به آن کار و از همه مهم‌تر نسبت به خودمان تغییر می‌کند. وقتی ما کاری را شروع می‌کنیم، حتی اگر آن را تمام نکنیم، حداقل کاری کرده‌ایم و نسبت به خودمان احساس ناخوشایندی نداریم. زمانی که ما در جهت رسیدن به اهدافمان پیشرفت می‌کنیم، خوشحال‌تر می‌شویم و رضایت بیشتری از زندگی‌مان داریم. همین احساس مثبت به ما کمک می‌کند که پیش‌تر به سمت اهدافمان حرکت کنیم و کمتر اهمال‌کاری کنیم.

اوه، اوه ... بوی اهمال‌کاری به
مشام می‌رسد!



مونا

استراتژی شماره سه: به جمله‌های هشداردهنده توجه کن!

بیاپید با هم یک قول و قرار بگذاریم. هر زمان به خودمان آمدیم و دیدیم که در حال گفتن این جملات به خودمان هستیم، بفهمیم که قصد داریم اهمال‌کاری کنیم و باید سریع دست به کار شویم:

- 🔔 الآن حوصله ندارم. دوست دارم فردا انجامش بدهم؛
- 🔔 تحت فشار بهتر کار می‌کنم؛
- 🔔 اوه ... هنوز خیلی وقت دارم که انجامش بدهم؛
- 🔔 این که کاری ندارد، امشب یکی دو ساعته تماشای می‌کنم ...

ممکن است به خودتان بگویید: «من اگر می‌توانستم شروع کنم که اهمال‌کاری نمی‌کردم! تمام مشکل من با همین شروع کردنی است که به نظر شما خیلی هم ساده است!». صبر کنید ... مشکل شما در شروع کردن کارها نیست!

مشکل شما این است که به «کل کار» نگاه می‌کنید و به این فکر می‌کنید که «کار را تمام کنید». اما واقعیت این است که شما باید بر روی «شروع کردن» کار تمرکز کنید و «نقطه‌ای را پیدا کنید» که بتوانید کار را از آنجا شروع کنید.

فرض کنیم قرار است بر روی مقاله‌ای کار کنیم. به نظر کار سخت و کسل‌کننده‌ای می‌آید؛ جذابیتی برای ما ندارد و چندان هم مطمئن نیستیم که از پس انجام آن برمی‌آییم یا نه ... همه این‌ها کافی است که مدام در شروع کردن تعلل کنیم و آن را از امروز به فردا بیندازیم. احتمالاً پشت میز کارمان می‌نشینیم و به انبوه مقالاتی که باید بخوانیم نگاه می‌کنیم و بعد متوجه می‌شویم که این کار از آنچه که فکر می‌کردیم، سخت‌تر است ... به خودمان می‌گوییم: «نه! امروز نمی‌توانم این کار را انجام دهم! باشد برای وقتی دیگر ...». با ناامیدی و استرس زیاد از جای خود بلند می‌شویم. این چندمین بار در یک هفته گذشته است که این صحنه تکرار می‌شود! حالا بیاپید سناریوی دیگری را بررسی کنیم. پشت میز کارمان می‌نشینیم و باز استرس و ناامیدی به سراغمان می‌آید. حالا از کجا شروع کنیم؟! تصمیم می‌گیریم که هر طور شده شروع کنیم. فایل ورد خود را باز می‌کنیم و نام خود را در صفحه اول تایپ می‌کنیم. سعی می‌کنیم برای مقاله عنوانی انتخاب کنیم، در آخرین صفحه عنوان مقاله‌های مرجع احتمالی را تایپ می‌کنیم و بعد ... کم‌کم متوجه می‌شویم آن‌قدرها هم سخت نبوده است! اگرچه هنوز کار چندان انجام نداده‌ایم، اما از اینکه بالاخره توانسته‌ایم شروع کنیم، احساس خوبی داریم ...

این جمله قدیمی را همیشه به یاد داشته باشیم (پیشنهاد می‌کنم شما هم مثل من آن را بر روی در یخچال و بالای میز کارتان (یا هر جای دیگری که خودتان دوست دارید) بچسبانید تا همیشه جلوی چشمانتان باشد):

یک سفر طولانی با اولین قدم آغاز می‌شود ...

بیا بید با هم روراست باشیم! اگر هنوز آماده نیستید تا شروع کنید و اولین قدم را بردارید، بهتر است که همین الآن این کتاب را ببندید و به سراغ کار دیگری بروید؛ چرا که هنوز به اندازه کافی برای تغییر متعهد نشده‌اید و با ادامه مسیر هم تغییری ایجاد نمی‌شود. اما اگر متقاعد شده‌اید که باید همین الآن شروع کنید، پس با من همراه باشید تا تمرین دیگری انجام دهیم. یکی از اهداف یا فعالیت‌هایی را که در خصوص آن اهمال‌کاری می‌کنید و شما را عذاب می‌دهد، از جدول قبلی خودتان انتخاب کنید و آن را در قسمت بالای جدول زیر (جدول شما) بنویسید. حالا تا جایی که می‌توانید زیر فعالیت‌هایی را که برای انجام آن نیاز است، در ستون دوم یادداشت کنید و بعد، در ستون اول، فعالیت‌هایی را که اولویت بالاتری دارد یا ترجیح می‌دهید ابتدا آن را انجام دهید، تعیین کنید. مثلاً یکی از کارهایی که مدت زیادی است در مورد آن اهمال‌کاری می‌کنم و واقعاً عذابم می‌دهد این است که صبح‌ها با زحمت زیادی از رختخواب خود جدا می‌شوم و بعد در حالی که با سختی سعی می‌کنم چشمانم را باز نگه‌دارم، آماده می‌شوم و با عجله به محل کار خود می‌روم. تا یکی دو ساعت بعد از رسیدن به محل کار هم همچنان سر حال نیستم و نمی‌توانم تمرکز کافی بر روی کارم داشته باشم. از طرف دیگر، از دست خودم شاکی هستم که چرا صبح‌ها زمانی را برای ورزش کردن، مطالعه کردن و صرف صبحانه با خانواده‌ام اختصاص نمی‌دهم؟! هر روز این اتفاق تکرار می‌شود و من هر روز صبح به خودم قول می‌دهم که از این به بعد شب‌ها زودتر می‌خوابم. پس یکی از مواردی که واقعاً دوست دارم اهمال‌کاری را در مورد آن کنار بگذارم، همین سحرخیز شدن است.

عالی است! همین که توانسته‌ایم اولین قدم را برداریم، موفقیت بزرگی است؛ اما نباید در همین نقطه متوقف شد. درست است که با انجام این کار احساس بهتری پیدا کرده‌ایم، اما شروع کردن همه چیز نیست!

برای اینکه قضیه روشن‌تر شود، این سناریو را در نظر بگیریم:

قرار است گزارشی را آماده کنیم که خوب مسلماً از انجام آن لذتی هم نمی‌بریم. امشب به خودمان قول می‌دهیم که همین فردا کار را شروع کنیم و برای شروع، چه بهتر که از قسمت‌های ساده‌تر آن شروع کنیم. امروز، پس از خوردن صبحانه مشغول کار می‌شویم و حدود نیم ساعت با تمرکز و با انرژی بر روی قسمتی که از قبل مشخص کرده‌ایم، کار می‌کنیم. در همین حال یکی از دوستانمان با ما تماس می‌گیرد و از ما خواهش می‌کند که با او به سینما برویم (ظاهراً شخصی که قرار بود دوستمان را همراهی کند، انصراف داده است). به خودمان می‌گوییم: «بین امروز چقدر خوب شروع کردی. برای امروز کافی است؛ بالاخره تو هم به استراحت و تفریح نیاز داری! بقیه‌اش بماند برای فردا»؛ بنابراین، آماده رفتن به سینما می‌شویم! چه اتفاقی افتاد؟ احساس خوب ما از اینکه بالاخره کار را شروع کرده‌ایم، ما را در دام انداخت!

تماس تلفنی دوست ما، نمونه‌ای از عوامل پرت شدن حواس ما حین کار است. عوامل پرت‌کننده حواس در اطراف ما کم نیستند. این عوامل به اهمال‌کاری ما دامن می‌زنند؛ برای همین هم همیشه عذر و بهانه‌ای برای انجام ندادن کارهایمان داریم! برای مقابله با این عوامل دو رویکرد داریم:

رویکرد اول) کم کردن تعداد عوامل حواس پرتی، پیش از آن‌که کارمان را شروع کنیم.

در اطراف ما عوامل حواس پرتی زیادی وجود دارد که در اکثر مواقع از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به عنوان مثال، برای بعضی از افراد کار کردن با صدای رادیو یا موسیقی یا فضای پر سر و صدا بسیار سخت است؛ اما بعضی از افراد ترجیح می‌دهند در زمان کار کردن، تلویزیون یا رادیو روشن باشد؛ بنابراین، باید ببینیم چه عواملی باعث پرت شدن حواس ما می‌شوند و قبل از اینکه کارمان را شروع کنیم، آن‌ها را حذف کنیم. مثلاً ممکن است بخواهیم در اتاقمان را ببندیم، صدای تلفن را قطع کنیم، گوشی تلفن همراهمان را خاموش کنیم، شبکه‌های اجتماعی را ببندیم و هر چیزی را که باعث حواس پرتی ما می‌شود از روی میز کارمان جمع کنیم (مانند مجله، روزنامه، کتاب و ...).

هر چقدر هم که بتوانیم عوامل حواس پرتی را به خوبی از قبل شناسایی کنیم، باز هم نمی‌توانیم تمام آن‌ها را حذف کنیم (مانند تماس تلفنی دوستمان که اصلاً انتظارش را نداشتیم). در این حالت بهتر است که از رویکرد دوم استفاده کنیم.

رویکرد دوم) استفاده از رویکرد «اگر ... آنگاه».

همان‌طور که در قسمت قبل گفتیم، حذف تمام عواملی که باعث پرت شدن حواس ما می‌شوند، امکان‌پذیر نیست. پس، بهتر است از رویکرد «اگر ... آنگاه» برای پیش‌بینی شرایطی استفاده کنیم که ممکن در حین کار برای ما اتفاق بیفتد. این رویکرد به ما کمک می‌کند که بدانیم در زمان مواجهه با شرایط پیش‌بینی نشده، بهتر است چه واکنشی داشته باشیم. جدول صفحه بعد به ما کمک می‌کند که عوامل حواس‌پرتی را تا جایی که ممکن است بشناسیم، در صورت امکان آن‌ها را حذف کنیم یا حداقل بدانیم چطور با آن‌ها مقابله کنیم!

اگر من این گل را نخورم!
آنگاه این گل من را می‌خورد!؟



جدول من

عوامل حواس پرتی	می‌توانم حذفش کنم؟ چگونه؟	چطور با آن مقابله کنم؟
چک کردن اینستاگرام، پیام‌های واتساپ، تلگرام و ...	بله، با قطع کردن اینترنت گوشی تلفن همراه	
چک کردن ایمیل‌ها	بله، استفاده از نرم‌افزارهایی که دسترسی من رو به سایت‌ها محدود می‌کند	
خوراکی‌های روی میز/ و سوسه خوردن	بله، خوراکی‌های روی میز رو بردارم و برای اینکه مدام سر یخچال و کشوی خوراکی‌ها نرم، اون‌ها رو به عنوان پاداش تکمیل کار برای خودم در نظر بگیرم	
کارهای پیش‌بینی نشده‌ای که اطرافیان از من می‌خواهند انجام بدهم و از نظر خودشان فوری است (اما شاید چندان مهم نباشد)		روی‌کرد اول: یاد بگیرم که نیازی نیست به همه خواسته‌ها «بله» بگم! (گاهی اوقات باید گفت نه!) روی‌کرد دوم: از اون‌ها خواهش می‌کنم که کمی صبر کنند و بهشون توضیح میدم که مشغول انجام کار مهمی هستم و باید تمرکز داشته باشم
یکی از دوستانم تماس می‌گیرد و می‌خواهد شرح اتفاقاتی را که برایش افتاده است، تعریف کند		بهش می‌گم: ببخشید اما الان نمی‌تونم صحبت کنم، اگر از نظر تو اشکالی نداره من یک ساعت دیگه با تو تماس می‌گیرم
لیوان چای خالی/ کتاب روی میز	بله، قبل از شروع کردن کار، میزم رو تمیز می‌کنم	
قطع شدن برق		می‌تونم کارهای عقب‌افتاده‌ای رو که به برق نیاز نداره (مثل بایگانی کردن، نظافت و ...) انجام بدم
در حین انجام یک کار، به یاد کار دیگری می‌فتم و ذهنم را مشغول می‌کند		اگر کار مهم و فوری باشد، باید کار فعلی را متوقف کنم و سراغ آن کار بروم؛ ولی اگر مهم نباشه، می‌تونم روی یه برگه کاغذ اون رو بنویسم تا بعداً بهش رسیدگی کنم
یکی از همکارانم وارد اتاق شده و با همکار دیگرم مشغول صحبت می‌شود		از هندزفری یا هدفونم استفاده می‌کنم

فصل پنجم:



بعضی‌ها استعداد بیشتری
برای اهمال‌کاری دارند!

به عقیده روانشناسان، خصوصیات ما نشان می‌دهند که معمولاً چگونه عمل می‌کنیم و انتظار داریم دیگران در اغلب شرایط چگونه عمل کنند. اگرچه رفتار ما به «خصوصیات» و «شرایط» وابسته است، اما در این قسمت می‌خواهیم در مورد خصوصیات شخصی خودمان صحبت کنیم. واقعیت این است که اهمال‌کاری به خصوصیات شخصیتی ما بستگی دارد. بعضی از افراد استعداد بیشتری برای اهمال‌کاری دارند و خصوصیات شخصیتی این افراد، نقش زیادی در اهمال‌کاری آن‌ها دارد؛ به خصوص زمانی که فشارهای محیطی برای انجام کار در زمان مشخص وجود نداشته باشد. زمانی که شرایط ما را وادار به اقدام نکند (مثلاً کسی وجود نداشته باشد که ما را زیر نظر بگیرد یا خروجی ما را چک کند)، نقش خصوصیات شخصیتی بر روی رفتار ما، پررنگ و پررنگ‌تر می‌شود.

مریم و رضا بیش‌تر از ده سال است که ازدواج کرده‌اند. دوستان **مریم** می‌گویند او فردی مرتب و منظم است، در گروه آن‌ها مریم برنامه‌ریزی می‌کند و دوستانش می‌توانند روی او حساب کنند؛ وقتی قرار است کاری انجام شود، او بلافاصله آن را انجام می‌دهد. **رضا** استانداردهای بالایی برای خودش دارد. او مدام خودش را انتقاد می‌کند و هر زمان می‌خواهد کاری را انجام بدهد، صدای پدر و مادرش در گوشش می‌پیچد که می‌گویند: «می‌توانی بهتر انجامش بدهی». وقتی قرار است کاری را انجام بدهد، میلی برای شروع کردنش ندارد. زمانی که قرار است **مریم** و **رضا** برنامه‌ریزی کنند یا کاری را انجام بدهند، اوضاع چندان خوشایند نیست!

این مثال، دو خصوصیت رفتاری مرتبط با اهمال‌کاری را نشان می‌دهد، اما در جهت مخالف هم! وظیفه‌گرایی **مریم** که نشان می‌دهد او فردی سازمان‌یافته، با برنامه و وظیفه‌شناس است؛ خصوصیتی که با اهمال‌کاری رابطه عکس دارد؛ یعنی اینکه هر چقدر شما وظیفه‌شناس‌تر باشید و وجدان کاری بالاتری داشته باشید، کم‌تر اهمال‌کاری می‌کنید. در نقطه مقابل، **رضا** قرار دارد که دچار "کمال‌گرایی جامعه‌محور" شده است. کمال‌گرایی یکی از عواملی است که با اهمال‌کاری رابطه مستقیمی دارد؛ یعنی هر چقدر که شما کمال‌گراتر باشید، احتمال اینکه در کارهایتان اهمال‌کاری کنید، بیش‌تر خواهد بود. کمال‌گرایی ابعاد مختلفی دارد:

۱- **کمال‌گرایی خود محور:** در این نوع کمال‌گرایی، فرد مدام خودش را انتقاد می‌کند و معیارهای غیرواقعی و دست‌نیافتنی برای خودش تعیین می‌کند. **مرجان** معتقد است که باید بهترین باشد، از خودش انتظارات بالایی دارد و برای برآورده کردن این انتظارات به سختی تلاش می‌کند (این نوع کمال‌گرایی با افسردگی همراه است).

۲- **کمال‌گرایی دیگر محور:** در این نوع کمال‌گرایی، تمرکز فرد بر دیگران است و رفتار آن‌ها از نظر او باید کامل و بدون ایراد باشد. مدام دیگران را انتقاد می‌کند و معیارهای بالایی برای آن‌ها در نظر می‌گیرد؛ مانند پدر و مادر **رضا** که به خاطر علاقه‌ای که به رضا

داشته‌اند، نسبت به او سخت‌گیر بوده و انتظار داشتند رفتاری بی‌عیب و نقص داشته باشد (این نوع کمال‌گرایی منجر به سرزنش دیگران، تنهایی، بدبینی و مشکلات خانوادگی می‌شود).

۳- **کمال‌گرایی جامعه‌محور:** در این نوع کمال‌گرایی، فرد باور دارد که دیگران (خانواده و جامعه) از او انتظارات بالایی دارند. اگرچه در اغلب مواقع خود فرد این فشارها را تحمیلی می‌داند، اما با این حال خودش را ملزم می‌کند که انتظارات دیگران را برآورده کند تا بتواند مورد حمایت و پذیرش آن‌ها قرار بگیرد (این نوع کمال‌گرایی منجر به اهمال‌کاری، اضطراب و خشم می‌شود).

همان‌طور که گفتیم، **رضا** دچار کمال‌گرایی جامعه‌محور شده است. این نوع کمال‌گرایی رابطه زیادی با اهمال‌کاری دارد. افرادی که دچار کمال‌گرایی جامعه‌محور شده‌اند، فشار زیادی را از بیرون احساس می‌کنند و معتقدند که دیگران آن‌ها را منتقدانه ارزیابی می‌کنند. همین موضوع سبب می‌شود که این افراد خود انتقادگر شوند (مانند **رضا** که مدام صدایی در گوشش می‌پیچد: «این کار بهتر از این هم می‌تواند انجام بشود»). مثال **مریم** و **رضا** به خوبی نشان می‌دهد که خصوصیات شخصیتی ما چگونه می‌توانند بر روی اهمال‌کاری ما تأثیر بگذارند.

به نظرتان شما هم از نظر شخصیتی، استعداد بیش‌تری برای اهمال‌کاری دارید؟

برای پاسخ دادن به این سؤال نیاز است در مورد صفاتی که با اهمال‌کاری مرتبط هستند، اطلاعات بیش‌تری کسب کنیم. در واقع، صدها ویژگی شخصیتی وجود دارند؛ اما تنها تعدادی از آن‌ها ارتباط زیادی با اهمال‌کاری دارند. در ادامه آزمون کوچکی را بررسی می‌کنیم که تأثیر این خصوصیات را بر اهمال‌کاری نشان می‌دهد.

دستورالعمل:

ابتدا توصیف هر خصوصیت شخصیتی را بخوانید و بعد برای اینکه معلوم شود هر خصوصیت شخصیتی چقدر شما را توصیف می‌کند، به خودتان از بازه ۱ (اصلاً شبیه من نیست) تا ۱۰ (کاملاً شبیه من است) امتیاز بدهید.

۱- وظیفه شناسی و باوجدانی (Conscientiousness)

افرادی که وظیفه‌شناسی بالایی دارند، افرادی مسئول، دقیق، متعهد و ایرادگیر یا مرتب هستند. این خصوصیت شخصیتی رابطه‌ای منفی با اهمال کاری دارد.

من فرد بسیار وظیفه‌شناسی هستم.
 ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
 اصلاً شبیه من نیست کاملاً شبیه من است

۲- بی‌ثباتی احساسی (Emotional instability)

بی‌ثباتی احساسی، واژه دیگری برای روان‌رنجوری است. افرادی که در بی‌ثباتی احساسی امتیاز بالایی می‌گیرند، افرادی نگران، مضطرب یا عصبی هستند.

به نظرم نسبت به دیگران روان‌رنجورتر هستم یا ثبات احساسی کم‌تری دارم.
 ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
 اصلاً شبیه من نیست کاملاً شبیه من است

۳- تکانش‌گری (Impulsiveness)

افرادی که امتیاز بالایی در تکانش‌گری می‌گیرند، افرادی هستند که تمایل دارند پیش از فکر کردن، اقدام کنند. این خصوصیت نشان‌دهنده خودکنترلی پایین است. تکانش‌گری، نشان‌دهنده توانایی کم افراد برای در نظر گرفتن پیامدهای کارهای خود است.

به نظرم فردی بسیار تکانشی هستم.
 ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
 اصلاً شبیه من نیست کاملاً شبیه من است

۴- خودکارآمدی (Self-efficacy)

این خصوصیت نشان‌دهنده باور به این است که ما می‌توانیم آنچه را که برای رسیدن به خروجی مطلوب نیاز است، انجام دهیم. این خصوصیت نشان‌دهنده اعتماد به نفس و صلاحیت است.

احساس می‌کنم فرد بسیار با صلاحیتی هستم و خودکارآمدی بالایی دارم.
 ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
 اصلاً شبیه من نیست کاملاً شبیه من است

۵- عزت نفس (Self-esteem)

عزت نفس یعنی اینکه ما در مورد خودمان چه احساسی داریم. این خصوصیت، ارزیابی ما از ارزش خودمان است.

به طور کلی، احساس خیلی خوبی نسبت به خودم دارم.
 ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
 اصلاً شبیه من نیست کاملاً شبیه من است

۶- کمال‌گرایی جامعه‌محور (Socially prescribed perfectionism)

در کمال‌گرایی جامعه‌محور، افراد معتقدند که دیگران از رفتار آن‌ها انتظارات غیرواقعی دارند. افرادی که دچار کمال‌گرایی جامعه‌محور هستند، معتقدند که دیگران از آن‌ها انتظار دارند که کامل باشند و آن‌ها هم مجبورند این انتظارات را برآورده کنند.

معتقدم که افراد مهم زندگی من، از من انتظار دارند که کامل باشم.
 ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰
 اصلاً شبیه من نیست کاملاً شبیه من است

بعضی از مهم‌ترین خصوصیات شخصیتی را که با اهمال‌کاری در ارتباطند، با هم مرور کردیم. حالا نوبت این است که امتیازات خودمان را محاسبه کنیم. اگرچه این روش امتیازدهی از نظر علمی چندان معتبر نیست، اما آسیب‌پذیری ما را از نظر شخصیتی، در مقابل اهمال‌کاری نشان می‌دهد.

شش خصوصیت بالا در دو دسته قرار می‌گیرند: دسته اول خصوصیات شخصیتی هستند که ما را در خطر دچار شدن به اهمال‌کاری قرار می‌دهند. برای محاسبه امتیاز این دسته:

مجموع امتیازات دسته اول = امتیاز خصوصیت ۲ + امتیاز خصوصیت ۳ + امتیاز خصوصیت ۶
(بی‌ثباتی احساسی، تکانش‌گری و کمال‌گرایی)

دسته دوم خصوصیات شخصیتی هستند که تاب‌آوری (تحمل) ما را در برابر اهمال‌کاری نشان می‌دهند. برای محاسبه امتیاز این دسته:

مجموع امتیازات دسته دوم = امتیاز خصوصیت ۱ + امتیاز خصوصیت ۴ + امتیاز خصوصیت ۵
(وظیفه‌شناسی، خودکارآمدی و عزت نفس)

همان‌طور که می‌بینید، خصوصیات دسته اول رابطه‌ای مستقیم با اهمال‌کاری دارند؛ یعنی اینکه اگر بی‌ثباتی احساسی، تکانش‌گری و کمال‌گرایی ما افزایش پیدا کند، احتمال اهمال‌کاری ما بیش‌تر می‌شود. خصوصیات دسته دوم رابطه‌ای معکوس با اهمال‌کاری دارند؛ یعنی اینکه اگر وظیفه‌شناسی و وجدان کاری، خودکارآمدی و صلاحیت و عزت نفس ما افزایش پیدا کند، احتمال اینکه اهمال‌کاری کنیم، کم‌تر می‌شود.

و اما یک تمرین دیگر ...!

مجموع امتیازات‌تان را مانند من، در جعبه امتیاز خودتان بنویسید:

جعبه من

مجموع امتیازات دسته اول = ۱۴

مجموع امتیازات دسته دوم = ۲۳

جعبه شما

مجموع امتیازات دسته اول =

مجموع امتیازات دسته دوم =

حداکثر امتیاز هر دسته، 30 ($10+10+10$)، حداقل امتیاز آن، 3 ($1+1+1$) و حد وسط آن، 15 است. اگر مجموع امتیازات ما در دسته اول (ریسک اهمال کاری) بیش‌تر از 15 باشد، نشان‌دهنده این است که در خطر دچار شدن به اهمال کاری هستیم (البته این موضوع کاملاً منطقی است. اگر دچار اهمال کاری نبودیم، دلیلی وجود نداشت که الآن مشغول خواندن این کتاب باشیم!). حتی اگر مجموع امتیازات شما در دسته اول، کم‌تر از 15 شود، به این معنی نیست که از اهمال کاری در امان هستید! بلکه به این معنی است که در ریسک کم‌تری قرار دارید (به هر حال مجموع امتیازات شما از 3 ، که حداقل امتیاز است، بیش‌تر است! اما اگر به فرض محال، مجموع امتیازات شما در دسته اول 3 باشد، باید به شما تبریک گفت! به نظر می‌رسد که شما نیازی به خواندن ادامه کتاب ندارید!).

استراتژی شماره چهار: برخلاف خصوصیات شخصیت‌ات رفتار کن!

شخصیت افراد، خصوصیات هستند که به راحتی تغییر نمی‌کنند و ما هم برای موفق شدن نیازی به تغییر شخصیت خودمان نداریم! بلکه می‌توانیم برخلاف تمایلات یا خصوصیات خودمان عمل کنیم. مثلاً، تصور غالب افراد این است که افراد درون‌گرا، منزوی هستند و فعالیت اجتماعی چندانی ندارند. جالب است بدانید که افراد درون‌گرای بسیاری وجود دارند که می‌توانند به خوبی در جامعه فعالیت کنند، در مقابل جمعیت صحبت کنند و در محیط کاری مشارکت دیگران را جلب کنند. همان‌طور که می‌بینید ما به سختی می‌توانیم شخصیت خودمان را به عنوان یک فرد درون‌گرا یا برون‌گرا تغییر دهیم (و نیازی هم نیست که انرژی‌مان را برای این کار هدر دهیم!)، اما می‌توانیم برخلاف خصوصیات شخصیتی‌مان، رفتار یا اقدام کنیم. برای این کار لازم است که به صورت استراتژیک عمل کنیم و برای استراتژیک عمل کردن نیاز است که قبل از مواجه شدن با شرایط، تصمیم بگیریم که چطور به آن پاسخ خواهیم داد (به عبارت دیگر نباید منتظر بمانیم که یک اتفاق بیفتد و بعد تصمیم بگیریم که چه اقدامی بکنیم).

رویکرد «اگر ... آن‌گاه» را از فصل قبل به خاطر دارید؟ این رویکرد به ما کمک می‌کند که هر کجا لازم است، برخلاف خصوصیات شخصیتی‌مان رفتار کنیم. مثلاً فرض کنید که شما تکانش‌گری بالایی دارید (پیش از فکر کردن، اقدام می‌کنید). رویکرد «اگر ... آن‌گاه» به شما می‌گوید: «اگر کسی از شما دعوت کرد که با او بیرون بروید، فوراً جواب ندهید. بلکه بگویید: «ده دقیقه به من فرصت بدهید تا تصمیم بگیرم».

فراموش نکنیم که اگرچه بعضی از خصوصیات شخصیتی ما با اهمال‌کاری رابطه دارند، اما نباید از این خصوصیات به عنوان عذر و بهانه‌ای برای به تأخیر انداختن کارهایمان استفاده کنیم.



من خیلی ترسناک و خشن
هستم!

فصل ششم:

فقط یک دقیقه طول می‌کشد!



معضلی جدید به نام تکنولوژی!



نزدیک نیمه شب است و سعیده هنوز کار بر روی گزارشش را شروع نکرده است؛ اگرچه از ساعت ۸ شب تا الآن پشت سیستم خودش نشسته است! زمانی که کامپیوترش را روشن کرد، تصمیم گرفت پیش از شروع کارش، سری به فیس بوک و لینکدین خود بزند؛ خیلی وقت است که آن‌ها را آپدیت نکرده است. پیش خودش فکر کرد که: «در هر حال یک دقیقه بیشتر که طول نمی‌کشد! بعد از آن می‌روم سراغ گزارشم!»؛ اما الآن حدود ۴ ساعت گذشته است و او هنوز گزارش خود را شروع نکرده است!

در حال حاضر، تکنولوژی‌های اینترنتی و انواع دیگر تکنولوژی‌ها مانند تلفن‌های هوشمند، به بزرگ‌ترین ابزارهای اتلاف وقت تبدیل شده‌اند؛ از طرفی بهترین ابزارها برای بهره‌وری ما هستند و از طرف دیگر، بلای جان ما شده‌اند. اشتباه نکنید، موضوع این قسمت از کتاب این نیست که ما نباید از تکنولوژی استفاده کنیم؛ در واقع همه ما به وفور از تکنولوژی استفاده می‌کنیم و از آن لذت می‌بریم. موضوع این است که ما زمان زیادی را صرف کارهای غیرقابل انتظار و پیش‌بینی نشده‌ای می‌کنیم که در واقع نمی‌خواستیم انجام بدهیم (مثلاً بی‌هدف از این سایت به آن سایت می‌رویم؛ در حال پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی هستیم؛ ایمیل‌هایمان را چک می‌کنیم؛ پست‌های جدید اینستاگرام را بالا و پایین می‌کنیم و ...). تمام این کارها، کارهایی هستند که قرار نبود انجام بدهیم، نه حداقل در آن بازه زمانی خاص!

اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، بزرگ‌ترین خطر برای پیگیری اهداف و بزرگ‌ترین عامل اهمال‌کاری ما در حوزه تکنولوژی هستند. دلایلی که باعث می‌شوند ما اهمال‌کاری آنلاین داشته باشیم عبارتند از:

- ۱- ما ذاتاً موجودی اجتماعی هستیم و از ارتباط برقرار کردن با دیگران لذت می‌بریم. شبکه‌های اجتماعی این امکان را به ما می‌دهند تا بتوانیم با هر کسی که می‌خواهیم، در هر نقطه‌ای از این جهان پهناور که باشد، ارتباط برقرار کنیم.
- ۲- علاوه بر اینکه ما ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستیم، اینترنت هم به دلیل زرق و برق‌هایی که دارد، ذاتاً اعتیادآور است. کافی است کمی در مورد اعتیاد اینترنتی جستجو کنید تا متوجه عمق فاجعه بشوید!
- ۳- اینترنت یک عامل حواس‌پرتی حاضر و آماده است؛ به خصوص زمانی که مشغول انجام کاری هستیم که از آن لذت نمی‌بریم یا به خوبی پیش نمی‌رود! چرا که در همه جا وجود دارد و اتصال به آن هم که اصلاً کار سختی نیست.
- ۴- از همه مهم‌تر، افسانه چند وظیفه‌ای بودن است. می‌گوییم «افسانه» چرا که برخلاف باور عموم، تحقیقات نشان می‌دهند که تنها درصد خیلی کمی از افراد می‌توانند چند کار را به گونه‌ای مؤثر به صورت هم‌زمان انجام دهند. انسان‌ها کانال توجه بسیار محدودی دارند؛ بنابراین بهتر است که در هر لحظه تنها بر روی یک کار تمرکز کنیم. تصادفات جاده‌ای مثال خوبی از توهم ما نسبت به چند وظیفه‌ای بودن مان است (در حال رانندگی، پیامک می‌فرستیم یا با تلفن صحبت می‌کنیم!). قسمت دردناک افسانه چند وظیفه‌ای بودن این است که ما خودمان را با این فکر گول می‌زنیم که: «من بر روی کارم تمرکز کرده‌ام و دارم کارم را انجام می‌دهم»؛ اما واقعیت این است که ما

کارمان را در میان ایمیل‌ها، شبکه‌های اجتماعی، جستجوهای اینترنتی، تبلیغات اینترنتی و بازی‌ها دنبال می‌کنیم.



استراتژی شماره پنج: اینترنت را قطع کن!

بهترین روش برای محدود کردن اهمال کاری آنلاین، حداقل کردن عوامل پرتکننده حواس است؛ یعنی زمانی که مشغول انجام کاری هستیم، باید اینترنت را خاموش کنیم و هر چیزی را که باعث حواس پرتی ما می‌شود-فیس بوک، لینکدین، اینستاگرام، توئیتر، تلگرام و ...- کنار بگذاریم. می‌دانم که خیلی سخت است که در مقابل وسوسه شبکه‌های اجتماعی مقاومت کنیم؛ اما اگر بخواهیم به اهدافمان برسیم، باید نسبت به تغییر متعهد باشیم. زمانی که قرار است با کامپیوتر خود، کار کنید، تنها برنامه‌هایی را باز بگذارید که به آنها نیاز دارید. در حال حاضر برنامه‌ها و نرم‌افزارهای زیادی وجود دارند که دسترسی شما را به فایل‌ها محدود می‌کنند، یا به شما اجازه نمی‌دهد تا زمان مشخصی به بعضی از برنامه‌ها دسترسی داشته باشید. اگرچه ممکن است این ابزارها برای شما مفید باشند، اما فراموش نکنید که جای تعهد شما نسبت به تغییر را نمی‌گیرند.

به من میگی اینترنتتو
خاموش کن!!!!



فصل آخر:



در جاده ناهموار تغییر!

پدرام دلسرد شده است. دیروز روز خوبی برای او بود؛ کارش را درست در زمانی شروع کرد که برای آن برنامه‌ریزی کرده بود و بر روی کارش متمرکز ماند. احساس خیلی خوبی داشت و پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در نوشتن پایان‌نامه‌اش داشت؛ اما امروز ... امروز همان احساس قدیمی را دارد. دلش نمی‌خواهد هیچ کاری بکند. تمام صبح را در حال چک کردن ایمیل و ارسال پیام برای دوستانش بوده است. احساس می‌کند انرژی کمی دارد و دوست دارد بعد از ناهار چرتی بزند. او می‌داند که دوباره دارد از انجام کارهایش اجتناب می‌کند.

عادت‌های بد قدیمی ما، مانند اهمال‌کاری، به سختی تغییر می‌کنند و عادت‌های جدید به سختی ایجاد می‌شوند. تغییر عادت اهمال‌کاری، جاده‌ای است که در آن دو قدم به سمت جلو می‌رویم و دوباره یک قدم به عقب بازمی‌گردیم. اگرچه باید نسبت به تغییر متعهد باشیم، اما خوب است که نسبت به خودمان هم مهربان باشیم. همه ما با موانع و لحظات ناامیدکننده مواجه می‌شویم. نگرش ما نسبت به ناکامی‌ها و خودمان، برای اینکه بتوانیم به پیشرفت خود ادامه دهیم، اهمیت زیادی دارد. نسبت به خودمان مهربان اما استوار باشیم و یاد بگیریم که هر گاه نتوانستیم بر اساس انتظاراتمان پیش برویم، خودمان را ببخشیم. تحقیقاتی در خصوص رابطه بین خود بخشودگی و اهمال‌کاری انجام شده است که نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که خودشان را برای اهمال‌کاری کوچکی که در خصوص آمادگی برای یک امتحان انجام داده بودند، بخشیدند، اهمال‌کاری کم‌تری در خصوص آمادگی برای امتحانات بعدی داشتند. این یافته‌ها، قدرت بخشش را برای ادامه مسیر نشان می‌دهند. مثلاً فرض کنید که شما قولی را که به یکی از دوستانتان داده‌اید، شکسته‌اید و شما یا دوستتان در مورد بخشش اقدامی نکرده‌اید؛ نتیجه چه می‌شود؟ شما از آن دوست دوری می‌کنید! بنابراین زمانی که شما خودتان را می‌بخشید، هم دوستانتان را دوباره می‌سازید و هم کارت‌تان را دوباره از سر می‌گیرید. در مسیر تغییر، باید برای بخشش خودمان آماده باشیم تا بتوانیم دوباره تلاش کنیم.

فراموش نکنید که ما نمی‌توانیم همه چیز را یک‌باره تغییر دهیم. یک یا دو تا از مسائلی را که برای شما دردسرساز شده‌اند، انتخاب کنید و برای حل کردن آن‌ها اقدام کنید.

من و شما، با هم و به کمک هم، این کتاب را نوشتیم و آنچه را که یاد گرفتیم با هم به صورت عملی تمرین کردیم. امیدوارم که خواندن این کتاب، اولین قدم از سفر تغییر شما باشد. مشتاقانه منتظرم که درباره سفر شما بشنوم. این کتاب در چه زمینه‌هایی به شما کمک کرد؟ در چه زمینه‌هایی برای شما مفید نبود؟ چه چیز دیگری در این سفر به شما کمک کرد؟

این کتاب، مقدمه‌ای برای درک مفهوم اهمال‌کاری است و راهکارهایی ساده و کاربردی برای مقابله با اهمال‌کاری در اختیار شما قرار می‌دهد. منتظر کتاب بعدی ما باشید. به شما قول می‌دهم که کتاب بعدی، یکی از کامل‌ترین و کاربردی‌ترین کتاب‌های اهمال‌کاری است که می‌توانید پیدا کنید! در این مدت می‌توانید از طریق ایمیل متاخلاق با ما در ارتباط باشید.

راستی شما هنوز هزینه این کتاب را پرداخت نکرده‌اید! هزینه این کتاب، به اشتراک گذاری با دو نفر از کسانی است که دوستشان دارید. اگر این کتاب برای شما مفید بود، آن را در اختیار کسانی قرار دهید که دوستشان دارید.

همچنین پیشنهاد می‌کنیم در «دوره رایگان غلبه بر اهمال‌کاری» که در وب سایت متاخلاق منتشر شده است، شرکت کنید.