

## ■ سهل انگاری دزد وقت است

سهل انگاری نوعی رفتار پیچیده است که همه افراد کم و بیش درگیر آن هستند. سهل انگاری در برخی امور غیر مهم و بطور اندک می‌تواند مسئله کم اهمیتی باشد، ولی مقدار زیاد آن خود منبع قابل ملاحظه‌ای از تنش و اضطراب است. سهل انگاری رابطه بسیار دوری با مدیریت زمان دارد. افراد سهل انگار کاملاً می‌دانند چه باید بکنند، حتی اگر نتوانند آن را انجام دهند به همین دلیل است که برنامه‌های بسیار دقیق نیز کمکی به آنها نمی‌کند.

## ■ ویژگی‌های افراد سهل انگار

افراد سهل انگار غالباً بطور قابل ملاحظه‌ای نسبت به توانایی خود در تکمیل یک تکلیف در وقت تعیین شده خوشبین هستند. این مسئله معمولاً با بیان اطمینان از اینکه همه چیز تحت کنترل است همراه می‌شود. بنابراین نیاز به شروع نیست. برای مثال، ممکن است وی برآورد نماید که انجام یک مقاله ۵ روز وقت می‌خواهد و او ۱۵ روز فرصت دارد. وقت فراوان است، نیازی به شروع نیست. با یک احساس امنیت کاذب آرام می‌شود. بدین ترتیب وی وقت شروع خیالی را پشت سر می‌گذارد و ناگهان درمی‌یابد که، نه همه چیز تحت کنترل نیست!وقتی کافی وجود ندارد.

در این حالت کوشش‌های قابل ملاحظه‌ای جهت تکمیل تکلیف انجام می‌شود و کار پیش می‌رود. فوران ناگهانی انرژی، موجب این احساس غلط می‌شود که <sup>” من فقط تحت فشار می‌توانم خوب کار کنم“</sup>در واقع، در چنین مرحله‌ای فقط به خاطر اینکه انتخاب دیگری وجود ندارد پیشرفت می‌کنید. راه برگشتی وجود ندارد و هیچ گزینه‌ای ندارید. پیشرفت به

وقوع می‌پیوندد ولی شما آزادی خود را از دست می‌دهید.

برای مثال، مقاله‌ای که به این روش، اما به هر حال به موقع آماده شده، چه بسا نمره خوبی نیز دریافت کند، اما این امر، دانشجو را دچار احساسات متناقض می‌کند. از یک سو، از انجام تکلیف خود خوشحال است. از سوی دیگر، استاد خود را که نتوانسته یک کار غیراستاندارد را تشخیص دهد به تمسخر می‌گیرد و در همین حال از اینکه نمره‌ای را که استحقاقش را نداشته گرفته، احساس گناه می‌کند. با این همه نتیجه خالصی که به دست می‌آید، نوعی تقویت است: فرد سهل انگار علیرغم عملکرد ضعیفی که داشته پاداش مثبتی دریافت می‌کند. (مثلاً با خود می‌گوید، نگاه کن. دست آخر چه نمره خوبی گرفتم) در نتیجه همان رفتار ضد مولد دوباره و دوباره تکرار خواهد شد.

## ■ ویژگیهای دیگر

● **اعتماد به نفس پائین.** فرد سهل انگار ممکن است با احساس اعتماد به نفس پائین و عزت نفس پائین در کشمکش باشد. وی ممکن است بر عملکردی در سطح بالا تأکید داشته باشد. اگرچه، ممکن است احساس کند که در عمل از کفایت یا توانایی لازم برای دستیابی به چنین سطحی برخوردار نیست.

● **درگیری‌های بیهوده.** افراد سهل انگار ممکن است از این جمله برای جلب توجه دیگران به این نکته که چقدر مشغله دارند، استفاده کنند. مثلاً می‌گویند: روشن است که من نمی‌توانم این کار یا آن کار را بکنم، چراکه مشغله‌های من بسیار پیچیده و مهم هستند. به همین خاطر است که دیر می‌رسم. وی ممکن است حتی وقت قابل ملاحظه‌ای را برای

توجیه دلایلش صرف کند، در حالیکه، می‌توانست آن وقت را صرف انجام کار نماید.

● **سرسختی (لجاجت).** سهل انگاری ممکن است بعنوان وسیله‌ای برای بیان سرسختی یا غرور باشد. فکر نکن می‌توانی مرا کنار برنی <sup>” من آن کار را وقتی خوب و آماده هستم انجام خواهم داد“</sup>

● **دخالت.** سهل انگاری ممکن است بعنوان وسیله‌ای برای کنترل یا دخالت در رفتار دیگران باشد. <sup>” تا من آنجا نباشم آنها نمی‌توانند شروع کنند.“</sup> بگذار پیش بیاید: تأخیر عمدی دیگران را تنبل خواهد کرد.

● **مقابله با فشارها.** خلاص شدن از شر سهل انگاری، اغلب کاری واقعاً مشکل است چراکه رفتار تأخیری بعنوان روشی برای مقابله با تجارب و فشارهای روز به روز مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روشن است که اگر برای یک نفر چاره جویی شود: دیگران هم خواسته‌ها و انتظارات جدیدی را متوجه شما خواهند کرد. بنابراین: ساده‌ترین راه این است که با یک معذرت خواهی کارها را به تأخیر انداخته و دیگران را دست به سر نمانیم.

● **یک قربانی ناکام.** یک سهل انگار اغلب احساسی شبیه یک قربانی دارد. او نمی‌تواند رفتارهای خود را درک کند چراکه نمی‌تواند مانند دیگران کارها را انجام دهد و در مجموع به یک راز مستأصل کننده می‌رسد. دلیل رفتارهای او از خودش پنهان است.

## ■ فواید غلبه بر سهل انگاری

فواید غلبه بر سهل انگاری چیست؟ آرامش ذهن، احساس قدرت و هدفمندی و این احساس سالم که بر زندگی خود

مسلط هستی. در حالیکه سهل انگاری موجب احساس ضعف، بی فایدن بوده و ناامیدی می‌شود. در اختیار داشتن زندگی موجب احساس قدرت، شایستگی و توانایی می‌شود. با این کار، توسعه آزادی شخصی را تجربه می‌کنید.

## ■ چهار دلیل ساده برای سهل انگاری

۱-**مشکل بودن.** انجام این کار سخت به نظر می‌رسد. ما از انجام کارهای سخت اجتناب می‌کنیم و کارهایی را که به نظرمان آسان است، ترجیح می‌دهیم.

۲ - **اعتقاد به اتلاف وقت.** انجام تکلیف، مقدار زیادی از وقت را می‌گیرد و ما انجام آن کار را مترادف با اتلاف وقت می‌بینیم. پس شروع آن را به تعویق می‌اندازیم.

۳ - **فقدان دانش و مهارت.** هیچ کس دوست ندارد اشتباه کند. بنابراین به خاطر ترس از کمبود دانش و مهارت حین انجام کار، شروع کار را به عقب می‌اندازیم.

۴ - **هراسها.** همه خواهند دانست که من سردرگم شده و توان انجام این کار را ندارم.

## ■ درمان ساده چیست؟

در همه موارد بر عکس عمل کنید. به خودتان بگوئید این کار سخت نیست. وقت زیادی نمی‌برد. در مورد چگونگی انجام کار مطمئن هستیم. در حین انجام کار، هم چنین می‌توانم آن را یاد بگیرم. هیچکس واقعاً مراقب من نیست. چراکه همه درگیر مشکلات خود هستند.

## ■ چهار دلیل پیچیده برای سهل انگاری

۱ - **کمال گرایی.** یعنی انتظارات یا معیارهای بالای

غیرواقعی داشتن. همه چیز باید کاملاً درست پیش برود. کمال‌گرایی ممکن است به فرد تحمیل شود یا خود فرد خواهان آن باشد. فرد کمال‌گرا بسیار انتقاد می‌کند و کمتر تشویق می‌نماید.

● **کمال‌گرایی میزان بالایی از عدم رضایت و ناکامی را تولید می‌کند.** زیرا بندرت اتفاق می‌افتد که چیزی انجام شود و در همان وهلهٔ اول کاملاً قابل قبول باشد.

● **یک فرد کمال‌گرا شروع یک پروژه را ممکن است به تأخیر بیندازد** چراکه میزان انرژی که صرف نقدای و خرده‌گیری از مسائل می‌کند به او احساس ناتوانی می‌دهد. در این فرایند میزان بالایی از استیصال تولید می‌شود.

● **کلماتی هم چون باید، می‌بایست، حتماً،** در گفتگوهای چنین فردی بسیار تکرار می‌شود. برای مثال، من باید مستقیماً به فلان چیز دست یابم ؛ من باید همه چیز را در همان وهله اول درست انجام دهم و مواردی از این قبیل. <sup>” اگر نمی‌توانید کاری را درست انجام دهید، بهتر است که انجام ندهید.“</sup>

● **تمایل به داشتن همه چیز در کمال مطلق،** ممکن است مشکلات مربوط به عزت نفس و اعتماد به نفس را پنهان سازد.

● **راه حل الف** - تلاش کنید و به خود اطمینان دهید که این تلاش یا این کار به اندازه کافی خوب است

ب - تلاش کنید از آنچه انجام داده‌اید، قدردانی کنید.

ج - درصدد حذف همه اشتباهات نباشید. این امر غیرممکن است.

د - شما بدون شک همه اشتباهات مهلک را تاکنون یافته‌اید. نهایتاً به خودتان یادآوری کنید که نویسندگان، شعرا و هنرمندان بزرگ در مسیر زمان، کارهای خود را کامل کرده‌اند،

بنابراین اشکال ندارد که بگوئید کارهای شما نیز سرانجام کامل‌تر می‌شود.

۲ - **خشم و خصومت.** اگر ما از کسی خرسند نباشیم، اغلب از به کار گرفتن تمامی تلاش خود دریغ می‌کنیم. برای مثال، اگر با یک استاد مسئله‌ای داشته باشیم احتمالاً بعنوان تلافی شروع پروژه را به تأخیر می‌اندازید، ولی شما تنها کسی هستید که ضرر می‌کند و نمره پائین می‌گیرد.

● **راه حل.** به خودتان بقبولانید که در نهایت شما هستید که احساس آشفتگی می‌کنید و توجه داشته باشید چگونه این اقدامات در دراز مدت به شما آسیب می‌زند. شما نمی‌خواهید که اجازه دهید نوع احساسی که دربارهٔ یک تلاش خاص دارید، مانعی بر سر راه آینده باشد آیا می‌خواهید؟

۳ - **عدم بردباری در برابر ناکامی.** در چنین حالتی شرایطی به آسانی شما را در هم می‌شکند و در می‌یابید که موقعیت‌ها بطور افراطی غیر قابل تحمل و شدیداً نامناسب هستند.

ویژگی ناکامی و استیصال عبارت است از: نالیدن و شکوه کردن و بکار بردن عباراتی مثل <sup>” کارها روبراه نیست“</sup> این بسیار کار مشکلی است و هیچ کس دیگر مجبور به داشتن چنین شرایط نیست و جملاتی از این قبیل. طبیعی است که با چنین احساسی، این کاملاً منطقی به نظر می‌رسد که دست از کار بکشید، مگر اینکه احساس بهتری نسبت به این کار پیدا کنید. مشکل این است که شما روز بعد نیز به همین میزان احساس استیصال خواهید کرد.

● **راه حل.** هر چه چیزی را بیشتر بخواهید و نتوانید آن را داشته باشید، سطح ناکامی شما بالاتر خواهد بود.

الف - از کسی که بتواند چگونگی حل مشکل را به شما

نشان دهد، کمک بگیرید. ب - بتدریج یاد بگیرید که چگونه خواسته‌های خود را موقتاً به تأخیر اندازید. در بیشتر مواقع سرانجام به آنچه می‌خواهید می‌رسید.

۴ - **خود کم بینی.** این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که پیوسته مهارت‌ها و توانائیهای خود را دست کم بگیرید و در تواناییهای خود برای موفقیت اظهار تردید نمایید. کسی که عادت می‌کند خودش را دست کم بگیرد تمایل دارد خود را حتی زمانی که موفق است باور نکند. این صرفاً یک اتفاق بود. علاوه بر این، ممکن است، برای او دشوار باشد. برای کاری که انجام داده است، ترغیب و تشویق‌ها را پذیرا باشد (شما در این امتحان خوب عمل کردید. نه، من شانس آوردم. من واقعاً به این خوبی نمی‌دانستم.)

اشکال خود کم بینی در این است که اگر برای مدت طولانی ادامه یابد، فرد به این اعتقاد خواهد رسید که قادر به کسب سطوح خاصی از دستاوردها نیست.

خود کم بینی منجر به سهل انگاری نیز می‌شود چراکه، فردی که برای کسب موفقیت چندان خشنود نیست به دنبال راههایی می‌گردد که کمتر موفق و کمتر در معرض دید قرار گیرد. توجه داشته باشید که گزارش مفصلی به تأخیر افتاده و بزودی موفقیت شما از بین خواهد رفت. (چرا آنها شما را بر کنار کردند. من به آنها گفتم که نمی‌توانم در آن رقابت شرکت کنم. ببین، من گفتم نمی‌توانم در این سطح کار کنم).

● **راه حل:** الف تمرین کنید که با گفتن یک تشکر ساده پذیرای تشویق‌های مربوط به عملکردتان باشید.

ب - مشخص کنید چرا در برابر موفقیت احساس ناراحتی می‌کنید. آیا افراد برجسته‌ای در زندگی شما به داشتن چنین احساساتی دامن می‌زنند؟ آیا به شما یاد داده شده که

موفقیت‌ها را باید دست کم بگیرد؟ چرا موفقیت این قدر هراس آور است؟ آیا موفقیت باعث می‌شود که شما در جمع انگشت نما شوید؟ آیا احساس می‌کنید چنانچه موفق شوید دیگران شما را نمی‌پذیرند؟

### ■ کارکردهای درونی سهل‌انگاری

**اتفاقات فعال کننده.** وقایع فعال کننده چیزهایی هستند که شما ملزم به انجام آنها می‌شوید ولی آنها را کنار می‌گذارید، مانند یک مطالعه، یک امتحان یا یک تکلیف ناخوشایند.

### ■ نظام باورها.

این باورها احساسات پنهان شما نسبت به یک تکلیف هستند و احساسها برانگیزه غلبه دارند. اگر احساسات منفی دارید، متمایل به کنار گذاشتن کارها یا به تعویق انداختن آنها هستید این احساسات پاسخ شما را کنترل می‌کنند.

### ■ پیامد.

این آن چیزی است که ما عملاً انجام می‌دهیم. دو رویکرد وجود دارد: منطقی و غیرمنطقی. یک پاسخ منطقی این است که "من اصلاً علاقه‌ای به نوشتن این مقاله ندارم اما به نفع من است که آن را به هر شکل انجام دهم" یک پاسخ غیر منطقی این است که "من از نوشتن مقاله متنفرم اگر چه باید تا هفته آینده آماده شود اما بعداً شروع می‌کنم"

حقیقت این است که همه تکالیف خنثی هستند. سیستم باورهای خود را به آزمون گذارید و ببینید چرا از تکلیف خوششان نمی‌آید و بعد طرز فکر خود را عوض کنید.

### ■ گام‌هایی برای کاهش سهل‌انگاری

۱ - بدانید که شما بعضی چیزها را بی‌دلیل به تأخیر می‌اندازید.

۲ - دلایل واقعی خود را برای به تأخیر انداختن کشف

کرده و لیست نمائید.

۳- دلایل واقعی را به مجادله گذاشته و بر آنها فائق آئید و سخت گیر نباشید.

۴- تکلیف را شروع کنید.

### ■ چیزهایی را که آموخته‌اید تمرین کنید

● به چیزی که در حال حاضر در مورد آن سهل‌انگاری می‌کنید، فکر کنید. آن را در جای خالی ذیل بنویسید. ممکن است مسئله شخصی، تحصیلی یا کاری باشد.

● حال تمام دلایل خود را برای تأخیر انداختن بنویسید.

این کار ممکن است ۱۰-۵ دقیقه به طول انجامد چراکه، بعضی از این دلایل برای ما واقعاً پنهان هستند. این دلایل عوامل کنترل کننده هستند. دلایل بیشتری را بنویسید.

● در ستون مربوط به مخالفت با تأخیر بر علیه تمامی دلایلی که برای تأخیر دارید به روش قانع کننده بحث کنید. اگر با موفقیت علیه این دلایل بحث کنید قادر خواهید بود تکلیف را شروع کنید.

من در حال به تأخیر انداختن..... زیرا

دلایل برای تأخیر مخالفت بر علیه تأخیر

۱-.....

۲-.....

۳-.....

۴-.....

### ■ برخی ابزارهای مؤثر

● سعی کنید تکالیف را در ذهن خود کوچک و ساده

کنید. (من تعداد زیادی مقاله‌های عالی نوشته‌ام این هم یکی از این مقاله هاست).

● در هر نوبت فقط یک قسمت از تکلیف را انجام دهید. (امشب کتابها را فقط جمع و جور می‌کنم بعداً نگاهی به آنها می‌اندازم).

● طرح‌های ۵ دقیقه‌ای. روی بعضی چیزها فقط ۵ دقیقه کار کنید و بعد از ۵ دقیقه، اگر خواستید به یک کار دیگر مشغول شوید. ممکن است این فرصت پیش آید که درگیر کار شده و به آن ادامه دهید.

● درباره‌ی طرح‌های خود برای انجام یک کار، نزد دیگران تبلیغ کنید و اجازه دهید فشار همسالان شما را به جلو براند. (به همه گفته‌ام که می‌خواهم امشب این را تمام کنم).

● از یک دوست خوب به عنوان الگوی مثبت استفاده کنید. اگر مشکل تمرکز دارید، در حضور کسی که مشکل تمرکز ندارد مطالعه کنید.

● محیط خود را اصلاح کنید. اگر نمی‌توانید در خانه مطالعه کنید، جایی را پیدا کنید که بهتر مطالعه می‌کنید یا موقعیت مطالعه خود را در خانه تغییر دهید.

● برنامه‌ریزی برای فردا و تعیین اولویت‌ها. برخی دانشجویان درمی‌یابند که نوشتن ساده زمان شروع و پایان، به آنها در انجام تکالیف کمک می‌کند.

● اندکی عقب‌گرد را پذیرا باشید. حتی زمانی که در تلاش برای رهایی از کمال‌گرایی هستید، انتظار کامل بودن را نداشته باشید. به این ترتیب، بعضاً اتفاق خواهد افتاد که طرح‌های شما اثر بخش نباشد. این نوع عقب‌گرد را پذیرا باشید و از نو شروع کنید.

### ■ نگاه عمیق

سهل‌انگاری خود به خود تحکیم می‌شود. هر زمان که شما کاری را به تأخیر می‌اندازید، در واقع، تمایل منفی خود را نسبت به آن کار تقویت کرده‌اید. هر زمان که کاری را دوست نداشته باشید و آن را متوقف کنید:

۱- عادت انجام ندادن را تقویت کرده‌اید.

۲- اجتناب را به جای شرکت کردن تمرین می‌کنید.

۳- از کسب آموزش و مهارت خودداری می‌کنید.

۴- خودتان را با ترس‌ها می‌آمیزید.

شرکت فعال در هر چیزی به شما نگرشی مثبت نسبت به آن فعالیت می‌دهد. فعال نبودن، موجب نگرش‌های نامطبوع می‌شود به عبارت دیگر، دلیل اینکه محاسبه رادوست ندارید این است که، مرتب در مغز شما می‌چرخد و شما را نگران می‌سازد و از آنجا که مهارت آن را به دست نمی‌آورید، نمی‌توانید تکالیف را انجام دهید. پس از خود سؤال می‌کنید برای چه تلاش می‌کنم؟

برای مثال قرار است به زودی آزمونی برگزار شود و شما باید به خوبی از عهده آن برآئید. اگر تصور کنید نمی‌توانید موفق شوید، ناگهان همه چیز به طرز هراس‌آوری نامطلوب به نظر می‌رسد (کلاس خیلی سخت است) و شما از دست استاد عصبانی می‌شوید (او خیلی سریع پیش می‌رود و نسبت به مشکلات من بی‌تفاوت است) و واقعیت این است که چنانچه هر چه زودتر درگیر مطالعات خود شوید، احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

### ■ برخی تلقین‌های رایج

از آنجا که افراد به راحتی تن به سهل‌انگاری می‌دهند، در نتیجه غلبه بر آن نسبتاً سخت است. فهرست زیر چیزهایی

هستند که ما غالباً به خود می‌گوییم:

۱- "آن کار را فردا انجام می‌دهم." (به تأخیر انداختن)

۲- "آن کار را فردا انجام می‌دهم، اگر..." (به تأخیر انداختن مشروط)

۳- "من باید مدتی از این کار کناره‌گیری کنم تا ذهنم آماده شود" (فرار کردن)

۴- "مشکل من با تغییر رشته یا دانشگاه حل می‌شود" (اجبار)

۵- "استاد مریض می‌شود و امتحان نهایی برگزار نخواهد شد." (خیالبافی)

### ■ منطق‌سازی‌های رایج

می‌بایست علیه هر یک از توجیهاات زیر استدلال کرده و نادرستی آنها را اثبات کنید تا قادر به کسب موفقیت شوید. برای هر یک از توجیهاات زیر یک استدلال مخالف بنویسید.

۱- کارآیی من وقتی که تحت فشار باشم بیشتر است. به همین دلیل همه کارهایم را به تأخیر می‌اندازم تا فشار بر من زیاد شود و سپس به راحتی آن را انجام خواهم داد.

۲- نمی‌دانم چطور باید این کار را انجام دهم. بنابراین صبر می‌کنم و اول کار را یاد بگیرم. بعد آن را انجام می‌دهم.

۳- این تکلیف نمی‌خواهد انجام شود، چون واقعاً نمی‌خواهم آن را انجام دهم و این یک برخورد صادقانه است.

۴- راحت باش، دنیا با انجام نشدن این کار به آخر نمی‌رسد.

۵- انجام این کار وقتی حالم خوب باشد، آسانتر است و الان حالم خوب نیست.

۶- من دفعه قبل تا لحظه آخر صبر کردم و آن موقع کار را

به خوبی انجام دادم. پس چرا این دفعه، این کار را نکنم.

۷- اگر تا آخرین لحظه صبر کنم، این کار را با صرف وقت کمتری انجام خواهم داد.

۸- اگر این کار را همین الان انجام دهم یک فرصت منحصر به فرد اجتماعی را در زندگی از دست می‌دهم.

۹- شرایطی که تحت کنترل من نیستند مانع از انجام این کار می‌شوند.

۱۰- من برای مدت طولانی چنان روی این موضوع کار کرده‌ام که الان علاقه و انرژی برای انجام آن ندارم.

### ■ نکته پایانی

حال که فهمیدید، سهل‌انگاری چگونه عمل می‌کند و چگونه می‌توانید تأثیرات آن را در زندگی خود کاهش دهید، احساس آزادی و تجربه شخصی بیشتری را تجربه خواهید کرد. کارهایتان را در نظر آورید، ممکن است در حال حاضر، سهل‌انگار باشید ولی شما قادرید، موقعیت‌های این چنینی را سریعاً با بالا بردن احساس اعتماد به نفس خود، از بین ببرید. وقتی به توفیقی دست می‌یابید، زمانی را برای مزه مزه کردن احساس به خود اختصاص دهید تا بعدها به یاد آورید که چه احساس شیرینی است. این خاطره در موقعیت بعدی که در آینده نیاز به تشویق دارید، به شما کمک خواهد کرد. با این فرایند کشفی، هم چون یک بازی برخورد کنید و از حالات خودتان لذت ببرید.

مریم گلی زاده

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مرکزی مشاوره

# سهل‌انگاری

