



از نظر روانشناسی، اهمال کاری یا تنبلی یعنی به آینده محول 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 نمی توان از تأخیر در انجام کارها، به تصور و گمان بهتر ارائه کردن آن ها دفاع کرد. اهمال کاری به هر شکلی که باشد، رفتاری نامطلوب و نکوهیده است که به تدریج در وجود انسان به صورت عادت درمی آید. پس با آن مبارزه کنید، زیرا پیامدهای تأخیر در کار، برای خود شخص نیز رنج آور است و احساسی که از این تأخیر در او ایجاد می شود، علاوه بر آسیب های پیش بینی شده و نشده، شرمساری و بیزاری از خویش را نیز در بر دارد.

ما عادت داریم برای خطاهای خود از جمله تأخیر در کارها، به عذر و بهانه و منطقی جلوه دادن آن ها رو آوریم، در نتیجه با این کار خود، به تجدید و تقویت آن ها کمک می کنیم. وقتی برای به تعویق انداختن کارهای خود عذر و بهانه می آوریم، درحقیقت آن را موجه جلوه می دهیم و عواقبش را از یاد می بریم. تنبلی در افراد مختلف، علت های گوناگون دارد و هر شخص می تواند با توجه به روحیه و اخلاق خود آن را درمان کند. روش هایی عمومی نیز وجود دارند که با توجه به آن ها می توان بیش ترین علل تنبلی و راه های مقابله با آن ها را شناخت. در ادامه به تعدادی از این روش ها اشاره می کنیم:

(منبع: چگونه با تنبلی خداحافظی کنیم؟/ نشریه دید برتر، دو ماهنامه فرهنگی اقتصادی، سال دوم/ شماره چهارم/ص.۵۲-۵۴)



از زمانی که قرار شد درباره واژه "تلاش" مطلبی در این ستون بنویسم سیگنال های ذهنی ام نسبت به هر چیزی که کوچک ترین ربطی به این موضوع داشت، واکنش مثبت نشان می داد.اما دریغ از یک حرف تازه؛ انگار آنقدر این واژه تکرار شده که تکراری شده. در همین آثنا مطلبی در مجله ای قدیمی خواندم با عنوان "داستان مادری که چیزی در مورد تنبلی چشم نمی دانست" چون واژه تنبلی داشت، نظرم را جلب کرد و یک بخش کوچکش را اینجا برای شما آورده ام: (مادر در گوگل "تنبلی چشم" را جست و جو می کند، همه عناوین به این جمله ختم می شوند: "نوعی اختلال بینایی که اگر به موقع تشخیص داده و درمان نشود، فرد را از یک چشم، کم بینا یا نابینا می کند"؛ او در جستجوی "زمان درمان" است: " زمان مناسب درمان زیر هفت سال و در موارد اندکی بین ۷ تا ۱۰ سال نیز درمان شده اند".)

بعد از مطالعه آن به فکر رفتم. آیا متوجه "تنبلی" در وجودمان هستیم؟ آیا می توانیم تعریفی از آن ارائه کنیم؟ آیا دلایل ابتلا و راهکارهای برطرف کردن آن را می دانیم؟ آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده ایم که تنبلی هم انواعی دارد و گاهی اوقات برای درمان آن "خیلی زود دیر می شود" و ممکن است کارایی عضو تنبل نامکشوف را برای همیشه از دست بدهیم؟!

خطر عادت به ندیدن، نشنیدن و نیندیشیدن ما را تهدید می کند.

همه می دانیم که درمان تنبلی چشم، بستن چشم سالم برای مدت کوتاه در دوره زمانی معین است. این در حالی است که پزشکان قبلا در مورد راه های تشخیص، نحوه درمان، طول درمان به نتایج نسبی دست یافته اند.

به هوش باشیم تا دیر نشده خودمان را کشف کنیم و از تهدید سستی و تنبلی، فرصت تلاش و پشتکار بسازیم.

تا حالا شده به کار مسخره بکنین؟

مثلا بخواین به جماعت غریبه رو بخندونین؟ از همین کارا که تو "خندوانه" می کنن!

به نظر جیمی گریم:

معلما میگن: "آینده ما به رویاهامون بستگی داره، ولی اجازه نمیدن تو کلاس بخوابیم!"

جیمی گریم به کمدين نشسته ست که می خواد تو مسابقه با نمک ترین بچه ی دنیا شرکت کنه! مسابقه ای که یک استندآپ کمدیه، یعنی کمدی ایستاده!

پیشنهاد داغ ما به شما دوستان در این شماره، کتاب "من جوکم!" اثر آقای جیمز پترسون وکریس گرابنستاین هست.

انجمن بوک لیست درباره ی این کتاب گفته:

کتابی سرشار از رویداد های ختم به خیر!



به قلم: لیلا شجاعی پور

داشتم توی مقالات می گشتم که یه اسم دیگه واسه تنبلی پیدا کنم، به یه اسم باحال برخورددم. "فقر حرکتی".

یعنی از این به بعد به جای واژه سخیف "تنبل" از واژه مودبانه "فقیر حرکتی" استفاده کنید.

کلا چیزی که دستگیرم شد براتون بیارم این بود که دو نوع فقر حرکتی داریم:

۱.فقر حرکتی فردی: در این نوع فقر حرکتی آدم دو تا انتخاب داره.

یکی اینکه لذت همون لحظه رو انتخاب کنه و دیگری اینکه یه نفع شخصی رو توی آینده انتخاب کنه.

یعنی مثلا شب های امتحان که یکی تو سر خودتون می زنید دوتا تو سر کتاب و کلا دور تلویزیون و گوشی و نت و مهمونی رو خط می کشید، این یعنی شما موفقیت در آینده رو بر نفع شخصی ترجیح می دید.

پس خوشحال باشید که فقیر حرکتی نیستید.

البته خیلی هم خوشحال نباشید. همین حرکت هم حاصل یه فقر حرکتی طولانی مدته. همین که در طول سال می گید از شنبه شروع می کنم به درس خوندن و آخرشم اون شنبه هرگز نمی رسه و مجبور می شید برای امتحانا تا صبح شب زنده داری کنید، یعنی فقیر حرکتی هستید.

۲.فقر حرکتی اجتماعی: یعنی یه جماعتی با هم فقیر حرکتی هستن.

این عدم وجود حس و حال برای کار طولانی و پدیده بین تعطیلین نشون میده بعضی ها فقیر حرکتی هستن.

خلاصه اینکه در کشورمون همه از شرایط ناراضی هستن و مهم ترین عاملش هم همین فقر حرکتیه.

هر کسی به اندازه خودش باید این فقر حرکتی رو از خودش دور کنه و شروع کنه به تلاش.

فقیر حرکتی نباشیم.

• صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی کرامت • مدیرمسئول: فاطمه غفاری • سردبیر: معصومه صفایی

• نویسندگان این شماره: معصومه صفایی، لیلا شجاعی پور، زهرا کاظمی، حدیث پور دانش، راضیه سادات موسوی.

• طراحی و صفحه آرایی: فاطمه مظلومی.



دوستان عزیز، اگر قلم خوبی دارید نوشته های خودتون رو برای ما به آدرس anj.ft.keramat@gmail.com بفرستید تا با نام خودتون چاپ بشه. اگر هم پیشنهاد یا انتقادی دارید لطفا با ما درمیون بذارید.

تار نمای موسسه فرهنگی کرامت: www.anjoman.keramat.ir

آدرس کانال تلگرام دست نوشته های هیئت تحریریه: [@paragrafwriters](https://t.me/paragrafwriters)

در محضر امیرالمومنین (علیه السلام)

احادیث معتبر مختلفی در ستایش تلاش و نکوهش تنبلی ذکر شده است:

یکی از سفارش‌های مولای متقیان به مردم کار کردن در زمان جوانی و میان‌سالی و قبل از پیری و کهولت است؛ زیرا عمر انسان کوتاه و دوران جوانی و تحرک و فعالیت محدود است؛ لذا بایستی در دوران جوانی و میان‌سالی به کار و کوشش صحیح و شایسته پرداخت.

گسترش بیکاری و کم‌کاری به تدریج آسیب‌ها و مشکلات اقتصادی و اجتماعی دیگری را به همراه دارد که برخی از آنها عبارتند از:

افزایش فقر و تهی دستی، گسترش انحرافات نظیر اعتیاد، فساد، تبعیض، تکدی‌گری و

حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند:

هرگاه کسالت و ناتوانی با هم همراه شدند، از آنها فقر و تهی دستی متولد می‌شود. (میزان الحکمه ۲۵۱)

× المثل

تنبل نرو به سایه، سایه خودش میایه!

ریشه ضرب المثل:

تنبلی در آفتاب خوابیده بود. گفتند: برخیز و برو در سایه بخواب. گفت: لازم نیست، یک ساعت دیگر سایه خودش می آید.

کارتون بازی

به قلم: حدیث پور دانش

خیلی یهویی میریم سراغ اصل مطلب:

اصل مطلب اونجایی شروع می شه که پشت هر فیلم و کارتون‌ی یه فکر و ایده ای هست.

مثلا بره ی ناqlا، یکی از کارتون هاییه که همه دوشش دارن و این فقط بچه ها نیستن که می بیننش و دنبالش می کنن. تا اسمش میاد، آدم یاد تیتراژش میفته، من که خودم اینجوریم، شما رو نمی دونم.

مخصوصا این تیکه:

شور و نشاط کار و تلاش وقتشه

بپا یه وقت تنبلی پیروز نشه

دقیقه ها و ثانیه ها میگذرن

نداری یه وقت که لحظه ها در برن.



انگار آدمو تو یه رودروایی خاصی با خودش قرار میده، همش یاد کارای نکرده و برنامه های عقب افتاده ی زندگیش میندازه.

یه جور آمپاس فکری! یه عالمه کار داری و انجام ندادی و قاعدتا حامل نداری که انجامشون بدی، اگه حس و حالش بود، حتما تا الان انجام شده بود.

خدا ازشون نگذره که ذهن بچه های مردمو اینجوری درگیر میکنن، والا.

آدم یه کارتون میبینه که دلش باز شه، بدتر یاد هزار کار نکردش میوفته.

یا مثلا کارتون اسکار، همون مارمولک بدبخت فلک زده که در به در، تو بیابون دنبال یه چیکه آب و دونه.



از اونجایی که هرچی سنگه، مال پای لنگه، هرچی بدشانسی و گرفتاری تو دنیا هست و نیست، سر این اسکار بخت برگشته ی ماجرای ما پیش میاد.

ولی اسکار مارمولکی نیس که به این سادگیا تسلیم شه و پرچم سفید دستش بگیره.

اگر بخوایم از نمونه های وطنی گزینه ای رو معرفی کنیم، بدون شک اولین انتخاب قصه های مجید که همه اونو می شناسیم.

قصه های مجید رو همه می شناسیم و با دسته گلایی که مجید جون آب می داد همگی آشنایی داریم. مجیدم یکی دیگه از اونایی که که برای رسیدن به خواستش، همه کاری می کنه و گاهی اوقاتم دست از پا درازتر برمی گرده سرجای اولش. مثلا برای خوردن میگو یا به قول بی بی «ملخ» همه ی زورش رو می زنه.

چون به نظرش فسفر داره و باعث می شه مغزش خوب کار کنه و نویسنده بشه. اما بی بی هم این وسط بیکار نشسته و اونم یه کارایی می کنه که نذاره مجید به هدفش برسه.



اما بالاخره تو این قسمت فرد موفق و پیروز که فسفر مغزش زیاد می شه، کسی نیست جز مجید، که میره خونه معلمشو فسفر گیری می کنه و برمی گرده خونه، اونم با یه افتخاری که ناشی از خوردن میگو بوده.

علی تو فیلم سینمایی بچه های آسمان هم می تونه یک نمونه ی خوب دیگه، برای خجالت کشیدن از خودمون به خاطر تنبلی مون باشه. علی هم مثل مجید یه بچه ی دوازده سیزده ساله ی لاغر و نحیف که به خاطر وضعیت مالی پدرش، کفششو با خواهرش دو نفری استفاده می کنن. یه روز شانس میاره و مسابقه ای بین چند تا مدرسه برگزار می شه و جایزه نفر سوم یک جفت کتونی ورزشی بوده. به خواهرش قول میده که حتما به دستش بیاره چون خودش باعث شده که خواهرش بی کفش بشه.



این بار هم باز همون خواستنه و به آب و آتیش زدنه جواب میده؛ اما خیلی بهتر از اون‌ی که فکرشو می کرد. یه جورایی اصلا انکار براش نتیجه ی معکوس داد، چون عالی بودن و نفر اول بودن رو نمی خواست، ولی بهش رسید و با گریه های آخرش دل آدمو کباب کرد.

به حدی که دیگه از هر چی کتونی بهت میاد...اونم از رنگ سفیدش.

یکی از قانونایی که توی کتاب قانون دنیا وجود داره اینه که هر چی بیشتر سعی کنیم، به چیزی بهتری می رسیم و دقیقا نقطه مقابلشم وا دادن و لهیدگی نه. هر چی بیشتر وا بدیم میزان لهیدگیمونم بیشتر می شه، حالا اینکه توی چی و سر چی حس لهیدگی بهمون دست میده، بسته به ارزش هاییه که خودمون تعریفش می کنیم.

یه درجه ای توی ماها وجود داره که بهش میگن «درجه خواستن»، درجه ی خواستنمون دست خودمونه، هر چی بیشتر چیزو بخوایم باید به همون اندازه هم براش قدم جلو بذاریم و هر چقدرم حال قدم گذاری نداشتیم باید پیچ درجه ی خواستون رو بپیچونیم.

اسکار و بره ناqlا دوتا حیوون گوگولین که برای هر چی که می خوان جون می کنن و بهش میرسن و کاری به بقیه هم ندارن، تکلیف مجید و علی هم که روشنه، اونا هم برای هدفشون دائما در حال رمق کشی از خودشونن و همه ی نفسشونو میذارن روی چیزی که می خوان.

من و تو چقدر حاضریم نفس بذاریم؟

يَكُ كُنْتُ تَطَلُّ

به قلم: زهرا کاظمی

یه چند سالی هست که هر وقت اسم تلاش میاد یاد یه داستانی میافتم که براتون میگم.

پدربزرگ خدایامرزم یه همسایه داشت که چندین سال دنبال گنج بود.

به دستگاه طلاياب خريده بود و هر شب می رفت که به قول خودش یک شب راه پدربزرگ من، که کشاورز بود و کلی زحمت می کشید رو بره.

این بنده خدا کلا کارش شده بود همین. از صبح تا شب با اون دستگاه قراضه اش دنبال گنج می گشت.

هرچی آهن و فلز توی اون روستا بود رو جمع کرده بود بعضی از جاهای زمین رو آنقدر کنده بود که به قنات رسیده بود اما دریغ از یک گرم طلا.

خلاصه این همسایه داستان ما بعد از نود و یک سال عمرشو داد به شما و از دنیا رفت. بچه هاش تمام زمین هاش رو فروختن.

از اونجایی که مالک جدید زمین این جریانات رو میدونست به سرش زد که اونم این کار رو انجام بده.

دقیقا همون جاهایی رو که پیرمرد کنده بود رو دوباره زیر و رو کرد و یکی از اون چاله ها رو دو سه متر دیگه رفت پایین تا بالاخره کلی طلا پیدا کرد. بیچاره اون پیرمرد بخت برگشته که بیشتر راه رو رفته بود ولی خب به تلاش نرسیده بود.

نکته طلایی داستان اینجاست که برای رسیدن به هدفتون تمام تلاشتون رو بکنید.

شاید **طلا** توی چند قدمتون باشه.

