

اشاره

بحث اهمال کاري، از جمله مباحث به ظاهر کوچک اما بسيار مهمي است که ریشه اي اخلاقي و رواني دارد. در اين مقاله نويسنده محترم سعي نموده است که از منظر روان شناختي و با رویکرد رفتار درمانی به این معضل بپردازد و از منظر منابع ديني، نقلي و عقلي، کتاب و سنت نیز آن را مورد توجه قرار دهد.

1. تاريخچه بحث

مسأله اهمال کاري در منابع اسلامي از دير باز مورد توجه بوده و در روايات و ادعيه درباره آن سخن به میان آمده است. اميدوارم که در اين نوشته، قلمرو بحث به روشني نشان داده شود تا راه بهره وري بيش تر از آيات و روايات به روي آيندگان باز گردد. ناگفته نماند که علماي اخلاق و عرفاي اسلامي، پيوسته اهل سير و سلوک را از ابتلا به اين نابهنجاري اخلاقي رفتاري بر حذر مي داشته اند. (1)

اين واژه در غرب، به ویژه در عرصه روان شناسي، حدود چهل سال است که مطرح شده است. (2) تنها استاد روان شناسي که درباره تاريخچه اهمال کاري بحث کرده است، "پل ت. رينجن باخ" (3) مي باشد. وي کتابي به نام بررسي تاريخي علل اهمال کاري (4) تأليف کرده است. هرچند موضوع انتخابي او جالب است، اما کمک چنداني براي حل مسأله ارائه نداده است. (5) پس از وي، دو نفر از نويسندگان به نام هاي "آلبرت آليس" (6) و "ويليام جيمز نال"، (7) به نگارش کتاب روان شناسي اهمال کاري (8) همت گماردند که در نوع خود کاري بديع و قابل ارائه است.

اما دغدغه خاطر نگارنده اين است که اين آسیب را بازشناسي کرده و راه تحقيق را صرفا به تجربه محدود نسازد و از راه کارهاي وحياني نیز در اين زمينه نیز بهره ببرد.

2. تعريف اهمال کاري

روان شناسان در تعريف اهمال کاري گفته اند : اهمال کاري اين است که کاري را که تصميم به اجراي آن داريم به آينده موکول کنيم. (9) در یک کلمه مي توان گفت : جوهره اين آسیب رواني "به تعويق انداختن، تعلل ورزیدن، سبک گرفتن و سهل انگاري در کار" است. بنابر اين، اهمال هم در امور فردي و هم جمعي معنا و مفهوم پيدا مي کند. در نهايت مي توان گفت : در همه اين معاني نوعي "اين دست آن دست" کردن نهفته است. در زبان عربي واژه هاي "کسل، ضجر" مرادف اهمال کاري است. عناويني چون "تهاون" (10) و "إبطاء" چندان دور از اين واژه نيستند. (11) دو واژه "مماطله" و "تسويق" نیز مرادف اهمال کاري اجتماعي است که در قول و قرارهاي زماني تحقق پيدا مي کند. در کلام صاعدِ امام سجاد عليه السلام در دعاي ابوحمزه اين گونه آمده است : «و قد افنيت بالتسويق و الآمال عمري» ؛ (12) خدايا من عمرم را به امروز، فردا کردن (در عمل به عهد و پيماني که با تو

داشته ام) و آرزوهای طولانی و بلند، گذرانده ام. در دعای کمیل تحت عنوان "مطال" این گونه آمده است : «و خدعتنی الدنيا بغرورها، و نفسي بجنايتها و مطالی» ؛ (13) دنیا به وسیله فریفتن خود و نفسم به جنایت و سهل انگاریش مرا گول زده است.

واژه "بطئ" به معنی کندي، معنای "اهمال" را می رساند. «و ان كنت بطيئاً حين يدعوني» ؛ (14) گرچه هنگامی که تو مرا به سوی خود خوانده ای، من کندی (سستی) به خرج داده ام. «او لعلک آلف مجالس البطالین فبینی و بینهم خلیتني» ؛ (15) خدایا! مبدا مرا مأنوس به هم صحبتی آنان که عمر خود را به بیهودگی می گذرانند دیده ای، که توفیق دعا و عبادت را از من گرفته ای؟

بنابراین، اهمال کاری آسیبی روانی است که از حالات نفس آدمی است. امام علی بن الحسین علیه السلام در مناجاتی به درگاه خداوند این گونه از نفس خود گلایه دارند : «الهی الیک اشکوا نفسا بالسوء ... و تسوّفني بالتوبة» ؛ (16) خدایا از نفسم شکوه دارم که... توبه امروزم را به فردا می افکند. امام به روشنی تسويف را از حالات نفس انسانی دانسته اند.

3. ویژگی های اهمال کار

1. اهمال کار، تصمیم به انجام کاری می گیرد ولی بدون علت شناخته شده آن را به تعویق می اندازد.
2. بی شک همگان، حتی مبتلایان به اهمال کاری، این آسیب روانی را نکوهش کرده و از آن تنفر دارند ؛ (17) زیرا این حالت در واقع، مصداق ناسپاسی است، حال آن که، انسان ها بر مبنای فطرت خود تمایل به سپاس گزاری دارند و به آن اظهار علاقه می کنند. بنابراین، این بیماری را برخورد و دیگران بر نمی تابند.
3. اهمال کاری به سرعت به صورت عادت در افراد ظاهر می شود و از نظر آماری، این عادت نزد بیش تر مردم رایج است. آلبرت آلیس و ویلیام جیمز نال می گویند : حدس ما آن است که 95 درصد مردم به این بیماری مبتلا هستند. (18) پس، درمان آن به سهولت انجام پذیر نخواهد بود. بدین جهت، امام حسن عسکری علیه السلام می فرمایند : «رد المعتاد عن عادته کالمعجز» ؛ (19) کسی که به چیزی عادت کرده، باز گردانیدن او از عادتش شبیه معجزه است.

4. این بیماری مسری است و از حالتی به حالت دیگر و از انسانی به انسان دیگر و از فرد به جامعه و از جامعه ای به جامعه دیگر سرایت می کند. بنابراین، باید به تأثیر و تأثرات آن توجه جدی داشت ؛ چرا که می تواند به خانواده، جامعه، ملت و فرهنگ یک کشور آسیب رساند. پژوهش های روان شناسی بالینی نشان می دهد که این عادت در جوامع مختلف شایع و روندی رو به رشد دارد. (20)

4. انواع اهمال کاران و مراتب آن

انسان ها گاه به چیزی آگاهی می یابند و گاه نسبت به آن جاهل اند. امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرمایند : «... و عالمکم مسوّف» ؛ (21) آن که عالم و آگاه است در امور روزمره به اهمال کاری مبتلا می شود و در زمانی دیگر به آن معتاد می شود. ولی همه به یک نوع اهمال مبتلانیستند. بنابراین، اهمال کاری دارای انواع و مراتب متعددی است. (22) می توان گفت : اهمال کاران همگی با صورت مسأله برخورد یکسانی ندارند، چنانچه :

1. برخی اهمال کاران اصلاً توجهی به رفتار مسامحه آمیز خود ندارند. در واقع، به نوعی مبتلا به غفلت هستند. (23) بنابراین، باید در انتظار طلوع بیداری آنان ماند ؛ یا خود بیدار شوند و یا بیدارشان کنند.

2. بعضي به اين رفتار خود اعتراف داشته ولي قضاوتي درباره آن ندارند. از آن جا که اين افراد به زشتي آن پي نبرده اند، به فکر اصلاح خود برنمي آيند.

3. گروهي از اهمال کاري خود آگاهي دارند ولي آن را چندان زشت نمي شمارند و حتي اين برچسب را به خود مي پذيرند. درمان ايشان نسبت به گروه هاي پيشين، قدرتي مشکل تر است. قرآن کریم اين گروه را بيش از همه به خسران و زيان نزديک ديده است، آن جا که مي فرمايد : «قل هل ننبئکم بالاخسرين اعمالا، الذين ضل سعيهم في الحياة الدنيا و هم يحسبون انهم يحسنون صنعا» (کهف : 103 و 104) ؛ (اي پيامبر) آيا به شما خبر دهيم که زيان کارترين (مردم) در کارها چه کساني هستند؟ آن ها که تلاش هایشان در زندگي دنيا گم (و نابود) شده، با اين حال، مي پندارند کار نيك انجام مي دهند.

4. افرادي که به اين نارسايي اخلاقي، رواني توجه پيدا کرده و خود را نيز بر اين رفتار نابهنجار سرزنش و ملامت مي کنند، اما راهکار درمان و برخورد مناسب با آن را نمي دانند.

نکته : بايد توجه داشت که درست به همين دليل، ميزان تأثر و ناراحتي اهل اهمال و تساهل نيز يکسان نيست.

5. آثار اهمال کاري

آثار اهمال کاري را مي توان در اموري چند خلاصه کرد که عبارتند از :

1. بيش تر افراد از تأخير در انجام کار خود و ديگران پشيمان و ناراحتند.

2. اهمال کاران در خود احساس پوچي و بي ارزشي مي کنند. حضرت باقرالعلوم عليه السلام بستر اهمال کاري و تسويف را به دريائي تشبيه فرموده که غرق شدگان در آن ورطه را به هلاکت مي رساند : «اياک و التسويف، فانه بحر يغرق فيه الهلکي.» (24)

3. در بيش تر گزارش هايي که اهمال کاران داده اند، اين نکته جلب توجه کرده که همه از بي اعتمادي به نفس خود گلایه کرده اند. (25)

4. بالاخره، استمرار بر اهمال کاري انسان را به وادي حيرت و سرگرداني سوق خواهد داد. چنانچه امام صادق عليه السلام به اين واقعيت اشاره مي فرمايند : «... و طول التسويف حيرة.» (26)

6. نتيجه اهمال کاري

شخص اهمال کار به چند عارضه مبتلا خواهد شد که برخي از آن ها عبارتند از :

1. افسردگي ؛ اين بيماري خود گواه و نشانه اين است که اهمال کار مي خواهد خود را از رنج اهمال کاري نجات دهد. افسردگي داراي نشانه هايي چون : خستگي، سر دردهاي شديد، بي خوابي، فشارخون و زخم معده است. لازم به يادآوري است تا هنگامي که اهمال کاري به شکل اعتياد در نيامده، افسردگي ناشي از آن درمان پذير است. اما هنگامي که اهمال کاري عادت شد، درمان آن بسيار دشوار مي شود. (27)

2. وحشت زندگي دروني، دلهره و احساس ترس هاي دروني ؛

3. بي کنترلي و بريدگي.

ناگفته نماند که ويژگي هاي مزبور، خود از نشانه هاي شکست رويي شخص اهمال کار مي باشند. (28)

بررسي علل اساسي و ريشه يابي اهمال کاري

اگر بتوانیم اهمال کاری را ریشه یابی کنیم، بی تردید درمان آن سهل و آسان خواهد بود. اینک نوبت آن فرا رسیده که به برخی ریشه ها و عوامل اساسی اهمال کاری توجه کرده راهی برای درمان آن بیابیم. روان شناسان چند عامل مهم را برای این آسیب روانی نام برده اند که آن ها را در دو دسته کلی، مورد بررسی قرار می دهیم :

1. آسیب ها و ناهنجاری هایی که مربوط به روان شخص اهمال کار است ؛ همچون : خودکم بینی، توقع بیش از حد از خود، پایین بودن سطح تحمل، کمال طلبی و سواس گونه، اشتیاق به لذت جویی کوتاه مدت، فقدان قاطعیت، و عدم اعتماد به نفس.

2. آسیب هایی که در ارتباط با دیگر اشخاص و یا محیط اطراف، خود را نشان می دهد ؛ مانند : نارضایتی از وضع موجود، عدم تسلط بر کار، نگرش منفی به کار، نگرش غیر واقع بینانه از دیگران، احساس عدم مسئولیت در برابر دیگران، لجبازی با دیگران، اهمال کاری و پرخاشگری انفعالی، بر چسب زدن به این و آن.

الف. آنچه تنها به شخص اهمال کار بستگی دارد

1. احساس خودکم بینی : (29) این احساس بر اثر سه برخورد اجتماعی حاصل می شود.
 1. کسی که از خود توقع دارد که کاری که به انجام می رساند، از همه بهتر و کامل تر باشد همیشه رفتار او همراه با ترس، اضطراب و تشویش ناخواسته است. (30)
 2. به طور طبیعی همه خواهان جلب محبت دیگران هستند، ولی چون نمی توانند به اوج آن دست یابند، بنابراین، رنجیده خاطر شده و در نهایت نسبت به آنان خصومت می ورزند. (31)
 3. هرکس دوست دارد بر ضعف شخصیت خود غالب آید، اما درصد کمی از انسان ها بر آن فایق می آیند. درنتیجه، به اضطراب و نا امیدی مبتلا می گردند.

به نظر می رسد، بهترین درمان برای رهایی از این حالت این است که انسان کاری کند که به حیطة ولایت خداوندي وارد شود تا به آرامشی جدی دست یابد. ولایت به معنای سرپرستی است ؛ بر مبنای تحقیقی درون دینی، تعلّق تدبیر خداوند بر موجودات ذی شعور (مانند انسان) همان ولایت است. تا آنجا که دانسته شده خداوند متعال بر بندگان سه گونه ولایت دارد : ولایت عام، ولایت خاص، و ولایت اخص. ولایت عام آن گونه تدبیری است که بر همگان، خواه مؤمن و یا بی ایمان، یکسان اعمال می گردد. اما هر که از ولایت عام خداوند بهره برد و از این نعمت سپاسگزاری کند، خود را در معرض لطف ویژه او، یعنی ولایت خاص، قرار می دهد. ولایت اخص، گونه ای برتر با شکری بی حد و حصر است که اختصاص به معصومان علیهم السلام دارد. (32) در قرآن آمده است : «الا ان اولیاء الله لا خوفٌ علیهم و لا هم یحزنون» (یونس : 62). این جاست که با قدرت و قوایی بی حد و حصر و با شتابی غیرقابل تصور به جلو حرکت می کند.

2. دم بینی : برخی انسان ها زمان کوتاهی از عمر خویش را می بینند. گویا همه چیز امروز است و فردایی وجود ندارد، گو این که دم غنیمت باید شمرد. لیکن برنامه برای آینده نداشتن و تنها به امروز نظرکردن، برنامه ریزی را به مخاطره می اندازد. بسیاری از کسانی که به مادی گرایی تمایل دارند دارای چنین بینشی هستند. چنانچه یاران موسی علیه السلام وقتی از شرّ فرعونیان نجات یافتند، هنگامی که عبورشان به گروهی افتاد که در برابر بت ها به سجده افتاده بودند، بی محابا گفتند : «اجعل لنا الهه کما لهم آلهه» (اعراف : 138) ؛ ای موسی همان گونه که آن ها دارای بت هستند، برای ما هم الهه ای را قرار بده تا در برابر آن ها کرنش کنیم. همین اندیشه بیمارگونه

بالاخره آنان را به گوساله پرستی سوق داد. این گونه افراد در امر دنیا هم موفق و پیروز نخواهند بود ؛ چرا که تنها مزد امروز را می خواهند و به آینده بی توجهند.

3. توقع بیش از حد از خود : اگر شما در رفتار خویش توقع بیش از توان خود را داشته باشید، به ناچار نمی توانید به موقع به وعده خود وفا کنید. متأسفانه کامل گراها، ستارگان را هدف قرار می دهند ولی جز هوا نصیبشان نمی شود. (33) هرچند دقت در انجام کار برای خوب انجام گرفتن لازم است، اما تندروی در این خواسته نوعی آرمان گرایی است که منجر به شکست می شود. گفتاری از مولی علی علیه السلام گویای همین واقعیت است : «به راستی که زیان کارترین مردم در معامله و ناامیدترینشان در تلاش و کوشش کسی است که تن خویش را در راه به دست آوردن آرزوهای خود فرسوده کند...» (34)

بی شک توقع بیش از حد از دیگران نیز منجر به شکست و رو در رویی خواهد شد. امام علی علیه السلام در بیان دیگری می فرماید : «من کلفک ما لاتطیق فقد افتاک فی عصیانه» ؛ (35) هر که تو را به آنچه در توان و طاقت تو نیست وادار کند، در حقیقت تو را درگیر با خود کرده است.

4. پایین بودن سطح تحمل (36) : کودک هرگاه از چیزی بدش آید، به وسیله جیغ کشیدن و فریاد زدن ناخوشنودی خویش را ابراز می دارد. به تدریج هرچه زمان می گذرد و او بزرگ تر می شود، بر اثر تجارب افزوده شده، قدرت تحمل پذیری او بالا می رود. برخی در برابر ناملایمات شکوایا و صبورند ولی بعضی ها خیلی زود از کوره در می روند.

به اعتقاد ما میزان تحمل پذیری افراد به سرشت، خُلق و خوی، میزان تأثر آن ها، ساختار فیزیولوژی (37) و قدرت اراده آنان بستگی دارد. (38) باید گفت : به طور کلی کسانی که به زندگی خوش بین ترند، ناملایمات زندگی را آسان تر گرفته و کار برای آنان رنج آور نخواهد بود.

5. کمال گرایی و سواس گونه : گرچه کمال جویی در نهاد همه انسان ها نهفته شده است و دقت برای خوب انجام گرفتن لازم است، اما کمال گرایی و سواس گونه راه مناسبی برای بالا بردن کیفیت نیست ؛ چرا که همیشه برآیند سواس جز اضطراب و عقب نشینی در انجام کار چیز دیگری نخواهد بود.

حضرت نبی اکرم صلی الله علیه و آله در بیانی می فرماید : «... یا اباذر ایاک و التسویف بأملک فانک بیومک و لست بما بعده فان یکن غد لک لم تندم علی ما فرطت فی الیوم» ؛ (39) ای اباذر، تو را از امروز و فردا کردن به خاطر آرزوی درازت بر حذر می دارم. چرا که تو برای امروز هستی و نه برای روزهای آینده. بله، اگر [قدر امروزت را دانستی] و برای تو فردایی بود، برای آنچه در آن روز گذشته به دست آورده ای، هرگز پشیمان نخواهی شد.

6. لذت جویی و راحت طلبی (40) : بسیاری از اهمال کاری ها نتیجه لذت جویی آنی و بی تابی در رسیدن به خوشی زودگذر است ؛ (41) برای مثال، کسی که به برنامه های جدی درسی خود بی اعتناست و بیش تر وقت خود را، حتی در ایام امتحانات به بازی، شب نشینی، تفریح و... می پردازد و یا داوطلب دوره دکتری که به بهانه امتحانات سخت برای ورود به آن، از این فکر صرف نظر کرده و راه پیشرفت را بر خود مسدود می کند و... .

آفات لذت گرایی آنی و راه های درمان آن

برای این کوتاه بینی، آفاتی را می توان مورد توجه و دقت قرار داد ؛ نظیر این که :

1. اگر شما در رفتار خود همیشه به لذت زودگذر بیندیشید و راحتی را بر همه چیز مقدم بدارید، نمی توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید. توجه به این نکته لازم است که در پس ارتباطات اجتماعی، راحتی های فراوانی نهفته

است که شما از ترس یک ناراحتی خیالی و موقت ذهنی، از مزایای آن صرف نظر کرده اید. (42) در احادیث اهل بیت علیهم السلام به روشنی این مطلب گوشزد شده است. این جا به چند نمونه از آن ها اشاره ای خواهیم داشت : امیرالمؤمنین علیه السلام در گفتاری از آثار لذت ها پرده برداری می کنند : «کم من شهوة ساعه اورث حزنًا طویلًا» ؛ (43) چه بسا ساعتی کامروایی، اندوهی طولانی را به بار آورد و غم و غصه ای فراوان را در پی داشته باشد. و در بیانی دیگر، درباره کسانی که توجه به خطرات لذت های انحرافی داشته ولی با این همه آن را طلب می کنند، می فرمایند : «عجبت لمن عرف سوء عواقب اللذات کیف لا یعف!» ؛ (44) در تعجبم از آن کس که به نتایج بد لذت ها شناخت دارد ولی از آن دست نکشیده و عفت به خرج نمی دهد!

2. شما با تلقین به خود، به باروری این اندیشه که، تحمل دیگران کار دشواری است، کمک کرده اید. چرا به خود نمی گوئید، من با وجود مشکلاتی که وجود دارد، سعی می کنم با دیگران رابطه برقرار کنم؟ برای من هیچ چیز تحمل ناپذیر نیست. (45)

3. روی آوردن به لذت جویی دراز مدت. (46) رفتار شما، به عنوان کسی که به لذت های آنی، یعنی زندگی لحظه ای، نمی اندیشد و به خوشی های آینده نظر دارد، کاملاً منطقی خواهد بود. برای دستیابی به لذت های ماندنی شکی نیست که باید انتخاب بهتری داشت. کسی که آرزوی رسیدن به مرحله فارغ التحصیلی را دارد، باید بتواند از تفریحات زودگذر صرف نظر کند تا وقت مناسبی برای مطالعه امتحانات خود پیدا کند. کسی که با وجود مشکلات موجود، اوقاتش را صرف کار آموزی های لازم می کند تا کار مشخصی را به عهده گیرد، در حقیقت مشکلات آنی را به خاطر آینده تحمل کرده است. (47) در دستورات اولیای دین هم مردم به ترک لذات ناپایدار برای رسیدن به لذات پایدار و ماندنی تشویق شده اند. از امام علی علیه السلام نقل شده است : «اسعد الناس من ترک لذة فانیة للذة باقیة» ؛ (48) خوشبخت ترین مردم کسی است که لذت ناپایدار (دنیا) را به خاطر لذت پایدار (آخرت) واگذارد.

7. فقدان قاطعیت : امروز روز تعطیلی اوست، تازه از خواب بیدار شده، اتاقتش کثیف و همه چیز نامرتب است. او از آن وضع نفرت دارد، از خودش هم بدش می آید ولی نمی داند چه کند و از کجا شروع کند. این توصیف کسی است که دچار اهمال کاری شده، و در نتیجه او را "مهمل" می نامند. کسی که از کار کردن می ترسد، در نتیجه باید کارش را مضاعف انجام دهد (49) و خود را بی محابا در معرکه اشتغال به آن کار بیندازد. بیانی از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده که خود حاوی تحلیل روانی بلندی است. آن حضرت می فرمایند : «اذا هبت امرا فقع فیه، فان شدّة توقیه اعظم مما تخاف منه» ؛ (50) چون از کاری ترسیدی وارد آن کار شو، [زیرا] که خود را سخت پاییدن دشوارتر باشد از وارد نشدن در کار.

8. اضطراب : ناراحتی های ناشی از اضطراب، مانند تند بادی سهمگین بر وجود انسان می وزد، به گونه ای که هر وزش آن خود عاملی برای به تعویق انداختن کارهای دیگر است. آثار ترس به صورت هیجان، شرم، احساس گناه و افسردگی بروز می کند. با روش درمانی عقلانی هیجانی با این آسیب های روانی می توان مبارزه کرد. (51) در ادامه، درباره این روش درمانی سخن خواهیم گفت.

اما درمان اضطراب از دیدگاه آیات قرآن کریم، به یاد خداوند بودن است : «الا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد : 28). و به گفته عرفای اسلامی، با استفاده از آیات الهی، نماز ذکر اکبر است : «و لذكر الله اکبر» (عنکبوت : 45). چنان که تسبیحات حضرت فاطمه کبری علیها السلام «ذکر عظیم» دانسته شده است. (52) ناگفته نماند که ذکر ربانی در مرتبه ای دون ذکر قلبی و جوارحی قرار دارد. (53) در آخر توجه به این نکته ضروری است که کمال نهایی

و سعادت حقيقي انسان در گرو رضایت و قرب الهي است و بس، نه این که همچون برخي اومانیست ها (54) چشم به دهان دیگر انسان ها دوخته و سر به آستان انسان هاي دیگر بساییم.

ب. مواردی که به شرایط محیطی بستگی دارد

اکنون به گروه دیگری از عوامل مؤثر در اهمال کاری، که در ارتباط با دیگرانسان ها (یعنی غیر شخص اهمال کار) می باشند و نیز راه های درمان آن ها اشاره می کنیم :

1. نارضایتی از وضع موجود : برخي پنداشته اند که بها دادن بیش از حد به امور مادی همچون : خوب خوردن، خوش گذراندن و ... از عوامل جدی خودکم بینی می باشد و خودکم بینی به اهمال کاری منتهی می شود. اما باید گفت : دارایی و فقر در ابتلا به اهمال کاری نقش چندانی ندارد. هرچند این خودکم بینی می تواند بر بستر دارایی و یا ناداری قرار گرفته و انگل وار به حیات خود ادامه دهد، ولی به نظر می رسد، آنچه بیش از همه در ایجاد اهمال کاری مؤثر است عبارت است از : «پر توقعی و عدم رضایت از وضع موجود». آری! پرتوقعی و نارضایتی از وضع موجود دو عامل مؤثر برای ایجاد سرخوردگی است.

در کتاب بشارة المصطفی لشیعہ المرتضی آمده است : «اوصانی خلیلی ابوالقاسم علیه السلام بسبع لا ادعهن علی کل حال الی ان اموت : أن انظر الی من هو دونی و لا أنظر الی من هو فوقی...». (55) سلمان فارسی گوید : دوست گرایی ام رسول اکرم صلی الله علیه و آله مرا به چند نکته سفارش کردند که تا آخر عمرم آن ها را از دست نخواهم داد. یکی از سفارشات این بود : [در امور دنیای خود] به پایین دست خود بنگر، نه به بالا دست خود. در وضعیت دوم چون ترس از عدم موفقیت بر جان شخص، غالب می شود. بنابراین، او نمی تواند سعی و تلاش خود را با آرامش به انجام رساند و به شکست می انجامد. پس وحشت و اضطراب بار دیگر سرک کشیده، مانع موفقیت او می شود. بنابراین، هر کاری که شروع می کنید، باید از پیش، خود را برای مواجهه با برخی مشکلات پیش بینی نشده آماده سازید. در حالی که، این احتمال و آمادگی کاملاً طبیعی و منطقی است.

هربرت برث (56) معتقد است که «تحمل ناپذیری در میزان شناخته شده در فرد، موجب حرکت و سازندگی می شود، و در حد افراط، موجبات بی رمقی و رخوت او را فراهم می کند.» (57)

2. نگرش منفی نسبت به کار (58) : اگر از شما رفتاری سر زند که آن را ناپسند و گناه تلقی کنید، بی شک از آن بابت در خود احساس شرمساری، انفعال، اضطراب و هیجان را فراهم ساخته اید. این هیجان می تواند عامل و موجب عقب انداختن کار شود. وقتی کار را در غیر زمان مقرر به استاد تحویل دادید و او از شما به خوبی تحویل نگرفت، شرمندگی فزونی یافته و پس از آن در انجام کار بعدی سردی بیش تری نشان خواهید داد که این همان اهمال کاری است. بلکه سردی خود عامل پا برجایی اهمال در جان آدمی خواهد بود. (59)

برای درمان این آفت تلاش کنید از خطاها جدا پرهیز کنید تا اندیشه خود کم بینی در شما زدوده گردد و تقویت نشود. توجه داشته باشید که در اسرع وقت اقدام عملی را بر هر چیز دیگری مقدم بدارید. (60)

3. نگرش غیر واقع بینانه به دیگران

پل هاگ (61) و آرونز بک (62) گفته اند : «افسردگی با خصوصیات همراه است. آدم افسرده خود را سرزنش کرده و از دیگران ترحم می طلبد. این حالت ها با حس بدبینی نسبت به این و آن همراه است. از نظر وی، همه چیز بد جلوه می کند، در حالی که مردم بد نیستند. زندگی زیبا و دوست داشتنی است.» (63)

بنابراین، اگر افسردگی درمان گردد و شخص به این باور برسد که باید خودش از درون با بدی ها و زشتی های خود

به جنگ و ستیز برخیزد و از حوادث نترسد، به یقین با اهمال به مبارزه پرداخته است.

4. احساس عدم مسؤولیت در برابر دیگران (64) : اگر انسان در برابر دیگران احساس مسؤولیت نکند و تنها

خودمدار باشد، در نتیجه اهمیت چندانی به دیگران نداده و در ارتباط با این و آن کم می آورد.

برای درمان این مشکل، از روش جایگزینی می توان استفاده کرد ؛ به این معنا که شخص لحظه ای بیندیشد که اگر او به جای دیگران بود دوست داشت که دوستانش با او چگونه برخوردی داشته باشند. امام علی علیه السلام در نامه ای به فرزندشان امام مجتبی علیه السلام نوشتند : «ای پسر جانم، سفارش مرا بفهم، و خود را میان خویش و دیگران ترازو قرار بده. یعنی از برای دیگری همان را بخواه که برای خود می خواهی و مخواه برای او آنچه را که برای خویش نمی پسندی و ستم مکن هم چنان که برای خود نمی پسندی. و نیکی کن همان طور که برای خود دوست داری.» (65) در کتاب شریف نهج البلاغه بیش از دو بار و در سایر متون اسلامی فراوان آمده است که در برخورد با دیگران از این روش جایگزین بهره برید. بی شک بدون این راه کار تفهیم و تفاهم و ارتباط درست با دیگران حاصل نخواهد شد ؛ چرا که انسان بر مبنای خودمداری و خودمحوری می اندیشد و می گوید که چرا دیگران این انانیت را بر نمی تابند.

5. لجبازی با دیگران : گاه بر اثر استیلاي خشم و غضب، شخص از دیگری عصبانی شده و بر مبنای لجبازی با او به رفتاری نا مناسب (اهمال کاری) دست می زند.

اما او باید بداند که راه اصلاح دیگران نه تنها لجبازی نیست که خویشتن داری، تسلط بر خود، و بر خورد مناسب با آن هاست. در بیانات اهل بیت علیهم السلام آثار بسیار بدی برای لجاجت و سر سختی در برابر دیگران آمده است که از جمله آن ها، اموری را می توان نام برد که عبارتند از : شر (66)، درگیری و جنگ و جدال (67)، نابودی (68)، بی رأیی (69)، خسران و ضرر (70)، فساد رأی (71)، ورود به کارهای بی اهمیت (72)، کینه (73)، خود را در معرض بلا و گرفتاری قرار دادن (74) و

6. تلاش در جلب رضایت همگان : «جو» به مؤسسه "زندگی منطقی در شهر نیویورک" (75) برای مشورت و درمان مراجعه کرده است. او از تن دادن به کارهای فراوان خود، برای جلب رضایت دیگران که او ناخواسته آن ها را از خود می رنجاند، شکوه داشت. همسرش از روی عصبانیت که چرا او فرصت ندارد به کارخانه برسد، منزل را ترک کرده است. او کار رسمی خود را بدین سبب نمی تواند به موقع انجام دهد. بنابراین، او از این جهت فردی اهمال کار معرفی شده است. در نتیجه، افکار او پریشان، درهم، مضطرب، و نگران گشته است. آری، به وی گفته می شود که این رفتاری ها را خودش به وجود آورده است.

در حال حاضر، چاره آن است که بدون رودربایستی کارهای اضافی را ترک کند، به کارهای اصلی همت گمارد و اندیشه جلب رضای دیگران را از سر بیرون کند. (76) در نگرش اسلامی ما هرکس که خواهان وصول به کمال مطلق است، باید تمام همت خود را در جلب رضای خداوندی معطوف دارد که برترین کمال قابل تصور انسانی است. در کلام وحی، کامل ترین انسان، حسین بن علی علیه السلام ، این گونه توصیف شده است : «یا ایتهال النفس المطمئنة، ارجعي الي ربک راضية مرضية ...» (فجر : 27 و 28) ؛ ای صاحب نفس آرام، به سویی پروردگارت باز گرد در حالی که، او از تو راضی و تو از او خوشنودی. بنابراین، آخرین و نهایت راه، وصول به بارگاه و مقام رضا و جلب خشنودی حضرت باری تعالی است.

7. اهمال کاری و پرخاش گری انفعالی (77) : شما خشم خود را فرو می برید ولی بازتاب آن را به صورت کم کاری و یا سهل انگاری نشان می دهید. بدین شکل، در حال رانندگی وقتی از گره خوردن ماشین ها به تنگ آمده اید و

لحظه به لحظه بر عصبانیت شما افزوده شده، به جای این که دقیقاً در خط ویژه خود رانندگی کنید تا نظم برقرار گردد، خود مرتکب خلاف شده، تلاش می کنید تا از خط میانی بگذرید. عجیب تر این که، به جای حل مسأله، شما با این لج بازی مشکل ساز شده و به اعتراض دیگران با بی اعتنائی برخورد می کنید. البته، همیشه رفتار بازتابی به شکل پرخاش گری تجلی نمی کند، بلکه گاه با بی اعتنائی، کم کاری، عدم پذیرش خیرخواهی، و تنها گوش دادن و لجبازی کردن برخورد می شود.

اما درمان این آفت، تنها کنترل خود با حفظ خون سردی و آرامش است. باید توجه داشت که برخی امور از اختیار ما خارج است. (78)

7. درمان اهمال کاری

پیش از این گفته شد که، اهمال کاری از جمله آسیب های روانی است که تکرار تدریجی آن به شکل اعتیاد درآمده و شخص معتاد به اهمال کاری، ناخواسته زمان را به تأخیر انداخته و فرصت ها را از دست می دهد. اینک در این جا برآنیم تا برخی فنون کاربردی را برای درمان این بیماری روانی برشماریم.

الف. درمان اهمال کاری در شرایط زمان و مکان

پس از پایان بررسی برخی از علل و ریشه های اساسی اهمال کاری، اینک به درمان یک نوع خاص آن (اهمال کاری در زمان و مکان) خواهیم پرداخت.

1. قدرشناسی از فرصت به دست آمده : نکته قابل ملاحظه این که، شخص اگر گذر زمان و فرصت های پیش آمده را درک نکند و حرکت زمان را به فراموشی سپرد، در واقع، خود را گول زده است. برای درمان وقت ناشناسی اموری را می توان توصیه کرد :

1. توجه به ضایع سازی عمر که با گذر آن، تدبیری بر جبران آن نیست. بیانی از کامل ترین انسان، پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نقل شده است : «یا أباذر ایاک و التسویف بأملک...» ؛ (79) ای ابوذر تو را از اهمال کاری برحذر می دارم.

2. سپس در بیان ضرورت این نکته فرموده اند : «فإنک بیومک و لست بما بعده...» ؛ (80) چرا که تو برای امروز هستی نه برای فردا.

3. «فإن یکن غد لک لم تندم علی ما فرطت فی الیوم...» ؛ (81) توجه داشته باش که اگر فرصت را غنیمت شمردی و فردایی نداشتی، پشیمان نمی شوی که روز خود را از دست داده ای.

2. تعیین وقت معین برای انجام هر کار : (82) از حضرت علی علیه السلام نقل شده است : «کل مؤجل يتعلل بالتسويف» ؛ (83) آنان که (در انجام کار) مهلت دارند، در انجام آن کوتاهی می کنند. اغلب اهمال کاری ها نتیجه عدم آگاهی شخص از وقت معین برای انجام آن کار است. اگر انجام کاری را مطلق و بدون قالب گیری زمانی در نظر بگیریم، معمولاً اهمال به آن راه می یابد.

برای درمان، باید شخص زمان را بشناسد و بر آن مبنا کار را اندازه گیری کند ؛ (84) یعنی برای هرکاری زمان پایان در نظر بگیرد.

3. تعیین دقیق تاریخ تحویل : (85) با توجه به این که راه پیش گیری از اهمال در انجام کار، تعیین وقت معین برای پایان آن است، لازم است در اندازه گیری زمانی و مقایسه توان خویش در اجرای به موقع آن دقت کافی

داشته باشیم.

4. استفاده از طرح پنج دقیقه ای : (86) برای این که از ایستا بودن خود در انجام کار جلوگیری کنید، زمان را به اجزای مختلف تقسیم نمایید. به این شکل که، برای شروع هر کار تنها بر مبنای پنج دقیقه وقت در نظر بگیرید و پنج دقیقه پنج دقیقه برای خود برنامه ریزی کنید. کوتاه بودن زمان، به شما کمک می کند تا کار را به انجام رسانید.

5. استفاده از فن «جزء جزء» : (87) کار خود را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید تا بتوانید بر آن مسلط شده و از عهده انجامش برآیید ؛ به عنوان مثال، هر پنج صفحه مقاله خود را بخشی به حساب آورده و پس از انجام هر بخش، پاداشی مناسب برای خود در نظر بگیرید، سپس به انجام سایر بخش ها بپردازید. (88)

6. اولویت بندی کارها : (89) اشخاص برای خود وظایف گوناگونی را در نظر می گیرند. هرکسی باید بتواند کارهای با اهمیت تر را با اولویت اول انجام دهد. این تقسیم بندی، بی شک شما را مقید خواهد کرد تا به کاری که فوریت بیش تری دارد، بیندیشید. در این مورد، اگر به طور جدی در انجام آن تسریع نکنید، اهمال کاری شما در سایر امور نیز تأثیر خواهد گذاشت. (90) از امام علی علیه السلام نقل شده است که «الفرصة تمرّ مرّ السحاب، فانتبهوا فرص الخير» ؛ (91) فرصت چون ابر می گذرد، پس فرصت های خیر را غنیمت شمارید. شکی نیست که در یک زمان هیچ گاه قادر به انجام چندین کار نیستیم، پس باید ارزشمندترین کار را در اولین فرصت ممکن به انجام رسانیم.

7. مشخص کردن کارها : (92) احتمالاً دیگران شما را فرد مسامحه کار بدانند، ولی شما بر این باور نباشید و آن ها را خرده گیر بدانید. شاید در بعض موارد این گونه باشد، ولی به طور کلی نظم و ترتیب در زندگی نقش سازنده ای دارد و تأخیر در انجام وظیفه، شخص را با خطری جدی روبه رو می سازد که هرگز قابل جبران نیست. چرا نباید همواره از اوقات خود به نحو منطقی استفاده بهینه برد؟

برای درمان این معضل، باید به برنامه های خود نظم داد و هر کار را در زمان مناسب به انجام رساند. امام علی علیه السلام در وصیت نامه خود به امام حسن و امام حسین علیهما السلام می فرماید : «اوصیکما و من بلغه کتابی بتقوی الله، و نظم امرکم» ؛ (93) شما را و همه فرزندان و خویشان و هر که نامه ام به او برسد، سفارش به خدا پروایی می کنم و این که در کارهایتان نظم داشته باشید.

8. اقدام به کار در حد توان : گاه انسان به کاری مبادرت می کند که آن کار از حد توان و طاقت او به مراتب فراتر است. در این جا شخص با انتخاب غلط، زمینه اهمال کاری خود را فراهم ساخته است.

بنابراین، هر کس اول باید توان خویش را در انجام کارها درست برآورد کند و سپس کاری درخور و مناسب با توانش بپذیرد. چنانچه خداوند متعال به اندازه توان هر کس به او مسؤولیت داده است : «لا یكلف الله نفسا الا وسعها» (بقره : 286). در آیه ای دیگر آمده است : «لا یكلف الله نفساً الا ما آتاها» (طلاق : 27).

ب. درمان جدی بنای اهمال

1. تلاش در ایجاد انگیزه و پرهیز از تنبلی و بی حالی :

از عوامل دیگر اهمال کاری تنبلی و بی حالی است. (94) طرفداران نظریه "گشتالت" همچون ورتیمر کهلر و کافکا بر این باورند که انسان با اندیشه تکامل گرایی، پیوسته در تلاش برای رفع کمبودهای ذهنی خویش است ؛ چرا که انسان ها به نواقص خود آگاهی داشته و برای رفع آن تلاش می کنند. تنها کسانی که تحمل ناکامی را ندارند و

خود را در برابر ناملایمات زندگی ضعیف می بینند، دهان به شکوه گشوده و مأیوس می شوند و به تنبلی روی می آورند. (95)

برای درمان تنبلی، چند نکته ذیل قابل توجه است :

1. با یک یا چند شکست خود را حقیر ندانید و در انجام کار همت به خرج دهید. با توجه به فواید کوشش (96) و مبادرت در انجام کارها، می توان با بی حالی و تنبلی به مبارزه برخاست. امام علی علیه السلام در نامه ای به برخی از یاران خود این گونه نگاشته اند : «فتدارک ما بقي من عمرک، و لا تقل غدا و بعد غد ...»، (97) پس باقی مانده عمرت را قدر بشناس، و [در مبادرت به انجام کار] فردا، پس فردا مکن.

2. عزم را جزم کنید تا بی حالی و سستی را در خود بشکنید. امام علی علیه السلام در این باره فرموده اند : «تداو من داء الفترة في قلبک بعزيمة» ؛ (98) درد سستی را با داروی عزم و اراده ای جازم درمان کن.

3. درک خطرات بی حالی و تنبلی : توجه به خطرات زیان بار تنبلی، موجب عبرت برای خردمندان است. امام امیرالمؤمنین علیه السلام به دنبال همان نامه مرقوم فرموده اند : «... فانما هلك من كان قبلک باقامتهم علي الاماني والتسويف...»، (99) البته، کسانی پیش از شما بوده اند که به خاطر افتادن در آرزوها و اهمال کاری ها، به هلاکت افتاده اند.

4. توجه به نتایج وحشتناک اهمال کاری : نکته ای که می تواند انسان را در فرار از تنبلی کمک کند، نگرستن به نتایج اهمال، تنبلی و بی حالی است. امام علیه السلام مطلب را این گونه به اتمام رسانیده اند : «... حتي اتاهم امر الله بغته و هم غافلون» ؛ (100) تا این که ناگهان حکم خداوند فرا رسیده، در حالی که آنان در غفلت به سر می برده اند.

5. پرهیز از غفلت : اگر قدری دقت شود، شخص تنبل در غفلت و بی خبری به سر می برد تا به هلاکت رسد. امام علیه السلام در بیان خود توجه داده اند که «و هم غافلون». (101) نابودشوندگان در ورطه اهمال کاری، در حالت غفلت و بی خبری، همه چیز خود را می بازند. قدری بیندیشید، آیا این گونه نیست؟ اگر چنین است، پس چرا به خویشتن توجه نمی کنید؟ بی شک دانستن علل تنبلی، بی حالی و بی حوصلگی در اصلاح خویشتن مؤثر است. (102)

2. شکستن بستر اهمال کاری :

بی شک توجیه حفظ موقعیت شخصی، (103) بستر اهمال کاری است. اهمال کار هر چند بخواهد برای اهمال خود دلیل و برهان اقامه کند ولی خودش می داند که دلایلش قانع کننده نیست، بلکه برای فرار از مسؤولیت، آن براهین ساختگی را عنوان می کند. در ابتدای امر، استفاده از این روش برای فرد اهمال کار قدری شرم آور است ولی به تدریج، با گذشت زمان اقامه این گونه دلایل بی اساس بر او عادی شده و بدتر از آن، درک زشتی توجیه نابجا از بین می رود. (104) از این بدتر، شخص با عذر و بهانه تراشی، رفتار خود را منطقی جلوه داده، در نتیجه با این رفتار، اهمال کاری را در خود تقویت کرده و هر بار که عذری می تراشد، یک گام از اصلاح خود دورتر می شود. انسان هر قدر با سوادتر باشد، از توجیهات دقیق تری برای اغفال خود و دیگران سوء استفاده می کند.

اهمال کار برای درمان خویش پیش از هر چیز باید از عامل تقویت و ماندگار شدن اهمال کاری بپرهیزد ؛ یعنی از توجیه کارهای خویش اجتناب کند و توجه داشته باشد که خود را گول نزنند. امیر بیان علی علیه السلام در این رابطه می فرمایند : «فإن أجله مستور عنه و أمله خادع له، و الشيطان موکل به، یزین له المعصية لیرکبها...» ؛ (105) البته، پایان کارش بر او پوشیده و آرزویش او را گول می زند، شیطان نیز موکل اوست تا گناه و عصیان را

برای او زینت دهد. توصیه دیگر از آن بزرگوار این است که، شخص اهمال کار راه بازگشت مناسب را به هیچ قیمتی از دست ندهد : «... و یمّیه التوبة لیسوفها إذا هجمت منّیته علیه أغفل ما یکون عنه...» ؛ (106) انسان را در انتظار توبه نگه می دارد تا آن را به تأخیر اندازد و تا هنگام فرارسیدن مرگ، از هر زمان دیگر نسبت به بازگشت و رجوع غافل تر باشد. بنابراین، امام علیه السلام سرعت به خرج دادن، اهمال نکردن در توبه و بازگشت را دستورالعملی جدی می بینند.

برای پرهیز از افتادن در ورطه توجیه گرایی، اموری را باید مورد توجه قرار داد :

1. برای موجه جلوه دادن تأخیر در انجام کار، دلایل گوناگون را دستاویز برای دفاع از خود قرار ندهد.
2. از دیگران هم توجیه برای فرار از وظیفه را نپذیرد، تا اهمال در آن ها تقویت نشود.
3. از کسی که مسؤولیت کاری را داشته، تنها نتیجه کار سؤال شود ؛ چرا که برنامه ریزی و مدیریت از وظایف اوست و به ما ربطی ندارد.
4. به فرد توجه داده شود که ما نسبت به سوء برنامه ریزی شخص، هیچ مسؤولیتی نداشته و حتی تمایل به شنیدن توجیهات او نداریم.
5. توجه داشتن و بیدار باش دادن به این که توجیه کردن اشتباه، خود اشتباهی دیگر است. (107)
6. توجه به عواقب توجیه گرایی، که اهمال کاری را به شکل اعتیادی بی درمان در می آورد. هنگامی که توجیه عادت شد، به گفته امام علی علیه السلام ، ناگزیر نابهنجاری بر انسان حکومت خواهد کرد : «العادة عدو مملک» ؛ (108) عادت دشمن حکومت کننده و سلطه گر است.
3. تلقین درمانی :

اکثر روان شناسان بر این باورند که روان درمانی عقلانی هیجانی، سه جنبه شناختی، انگیزشی و رفتاری دارد. این بنیان فکری به فعالیت و کار اهمیت می دهد ؛ زیرا کار کردن رفتار منطقی انسان است. اگر رفتار انسان به روشی هدف دار انجام گیرد، جایی برای اهمال کاری نخواهد بود ؛ چرا که تنها انجام کار، انسان را از تردید، بی تکلیفی و ترس نجات می دهد. به طور مثال، آن که از سخنرانی در برابر جمع هراس دارد، هر چه آمادگی او برای سخن گفتن کم تر باشد، ترس او بیش تر تقویت می شود ؛ چرا که ترس نتیجه ضعف روحی شخص است. در نتیجه، او باید تلاش کند تا با جرأت و بدون واهمه سخنرانی کند. از امام موسی ابن جعفر علیه السلام نقل شده است : «إذا هبت امرا فقع فيه» ؛ (109) هرگاه از انجام کاری هراس داشتی، خود را به ناگاه در آن موقعیت قرار ده. وقتی در برابر انجام کاری پاداش دریافت می کنی، در حقیقت بر انجام آن کار تشویق شده اید و آن را در دفعات بعدی با رغبت بیش تری انجام می دهید. (110) ولی هرگاه در برابر کاری که انجام داده اید پاداش دریافت نکنید، در فرصت های بعدی چندان رغبتی برای انجام آن نخواهید داشت. پرمک (111) و هلم (112) به این نظریه، نکته ای را اضافه کرده اند : دو کار کنار هم را در نظر بگیرید، اگر بر یکی از آن ها پاداش بگیرید و دیگری را پاداش کم تر دریافت کنید، تقویت اولی بر کار دومی تأثیر گذاشته و آن کار نیز تقویت می شود. (113)

4. تنبیه و شرطی شدن اجتنابی (114) :

گو این که امروزه بسیاری از روان شناسان، تربیت از طریق تنبیه را چندان ارج نمی نهند، (115) اما با تکیه بر قرآن، که کلامی وحیانی و خالی از هر اشتباه است، می توان دریافت که راه تربیت برخی از انسان ها، با شیوه تنبیه هموار می گردد. (116) علاوه بر این، مناجات ها و دعاهای معتبری، همچون دعاهای موجود در صحیفه سجادیه (117) و نیز تجارب فراوان، جملگی دلیل بر مفید بودن تنبیه بجا و مناسب برای درمان اهمال کاری است. (118)

شخصي مي گفت : هرگاه به موقع کارم را انجام ندهم، تنها تأسف نمي خورم، بلکه براي خود تنبيهي درخور و مناسب در نظر مي گيرم. نوع تنبيهات بستگي به ميل و سليقه افراد دارد، که مي تواند ميهمان کردن افراد، کمک به مستمندان، تميز کردن اتاق، کمک بيش از اندازه معمول به ديگران، پرداخت صدقه، کمک به همسر در امر خانه و بالاخره، هر کار خير ديگري که انجامش چندان مورد رغبت نيست، باشد. اگر شخص در پرداخت و يا انجام اين گونه تنبيه ها به خود اعتماد ندارد، مي تواند ديگري را در جريان امر قرار دارد و يا پول خود را نزد او به امانت بسپارد تا هنگام تخطي از قرار و تعهد خويش، وي آن را به حساب اعانات واريز کند. (119) البته، يادآوري ميزان جريمه به صاحب امانت و پول لازم است و گرنه اگر شخص اهمال کار بي خبر بماند، تأثير اصلاحي در رفتار وي نخواهد داشت.

5. تغيير محيط :

شرائط و محيط مي تواند در وضع اهمال کاري فرد، تأثير داشته باشد. بسياري از شاگردان در اطاق بسته اي، که کتاب هاي متنوع و وسايل سرگرم کننده ديگر در آن جا نهاده شده است، نمي توانند براي مطالعه یک موضوع خاص تمرکز داشته باشند ؛ چون وقت خود را با مطالعه موضوعات گوناگون کتاب ها و يا گوش دادن به راديو و ضبط صوت و ديدن تلويزيون و يا لم دادن و آرام آرام به خواب رفتن، از دست مي دهند. همه اين ها دست به دست هم مي دهند تا شخص اهمال کار به دنبال فرصتي براي طفره رفتن باشد. در اين صورت، به اين اشخاص پيشنهاده مي شود که به خواسته خود يا در فضاي باز به مطالعه بپردازند و يا اگر مکان خلوتي مانند کتابخانه را مناسب ترديدند، براي مطالعه به آن جا بروند. (120)

6. بازي با احتمالات (121) :

بيش تر اهمال کاران منتظر فرصت مناسب هستند تا حوصله و حال کار پيدا شود، غافل از اين که اين روش خود بهانه اي براي به تأخير انداختن فرصت هاي مناسب است. سؤال اين است که چرا از نظريه احتمالات بهره نبريم؟ وقتي کار را با تأخير انجام دهيم، بي شک شانس بهتر انجام دادن آن را از دست داده ايم. پس چرا با شروع کار، خود را یک گام به بهتر سازي آن نزديک نکنيم؟ (122) در حالي که، مکرر تجربه کرده ايم، تا شروع نکنيم حال عبادت نیز خود به خود حادث نمي شود، و کارها بي دليل به انجام نمي رسد.

7. خودتنظيمي و يادآورنده ها (123) :

هرگاه کاري را به تعويق انداختيم، آن را در تقويم خود (و يا دفتری که بدین منظور در نظر گرفته شده) يادداشت کنيم. هر روز که به آن نظر مي افکنيم، احساس نفرت از اهمال کاري در ما شکل مي گيرد. از اين رو در صدد درمان برمي آييم. در اين روش، هم تنبيه وجود دارد و هم تشويق ؛ تشويق از کاهش دفعات اهمال کاري و تنبيه از زياد شدن دفعات آن. (124) اين، همان محاسبه است که دقت در به حساب آوردن مي تواند مراقبت انسان را دقيق تر، عميق تر و جدي تر سازد. در بيان اهل بيت عليهم السلام در اين زمينه فراوان توجه داده شده است. امام موسي بن جعفر عليه السلام مي فرمايند : «حاسبوا انفسکم قبل ان تحاسبوا» ؛ (125) پيش از آن که از شما حساب گيرند، به حساب خود برسيد. امام علي عليه السلام ، خودتنظيمي و خويش حسابري را عامل امنيت از سستي در کارها دانسته و مي فرمايد : «من تعاهد نفسه بالمحاسبه امن فيها المداينه» ؛ (126) کسي که با خود پيمان ببندد که از خود حسابري کند، از مداينه (به بيان عاميانه، ماست مالي کردن) در امان است. فرد زماني کارها را به اتقان خواهد رسانيد که به حساب خويش رسيدگي کند.

8. استفاده از هم پيماني (127) :

شخص با خود عهد ببندد که اهمال نکند و اگر با خود قراري گذاشت، تلاش کند تا در انجام آن کوشا باشد. در این گونه موارد مي تواند با خدای خود، (128) و یا با پیامبر و امام، استاد، همسر و یا دوست خود، عهد خود را در بیش تر اهمال کاران منتظر فرصت مناسبی هستند تا حوصله و حال کار پیدا شود، غافل از این که این روش خود بهانه ای برای به تأخیر انداختن فرصت های مناسب است. سؤال این است که چرا از نظریه احتمالات بهره نبریم؟ وقتی کار را با تأخیر انجام دهیم، بی شک شانس بهتر انجام دادن آن را از دست داده ایم. میان بگذارد و از آنان همکاری بطلبد. (129) توجه به الزام آور بودن عهد و میثاق نکته ای غیر قابل انکار و انسانی است. در قرآن کریم، سنت نبوی و اهل بیت علیهم السلام و در فقه شیعه به قانون عقلي مشهور «وفای به عهد» (130) بارها توجه شده است.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در ارتباط با پای بندی به عهد و پیمان می فرماید: «اعتصموا بالذمم فی أوتادها» (131)، عهد و پیمان را پاس دارید بخصوص با وفاداران. در اهمیت این امر همین بس که خداوند در قرآن عهدشکنان را در ردیف مفسدان در زمین قرار داده است (132) و در روایات نیز به صراحت بیان شده است که سلامت دین انسان در گرو وفای به عهد او می باشد که پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید: «لا دین لمن لا عهد له». (133) در علم اخلاق این شیوه را "مشارطه" گویند که شخصی برای اصلاح نفس خویش هر سحرگاه با خود شرط و قراردادی مجدد می بندد تا که به سویی کمال سیر کند. در گفتاری حکیمانه از امام متقین علیه السلام در آثار پیمان به وفا آمده است: «تعاهدوا امر الصلاة، حافظوا علیها»؛ (134) با نماز پیمان وفا بند، تا این که بر آن مواظبت کنی. خداوند متعال به مؤمنان دستور می دهد که در پیمان خود، حتی با مشرکان، تا زمان مقرر به آن پایبند باشید: «فاتموا الیهم عهدهم الی مدتهم» (توبه: 4)؛ پس عهد و پیمان با آن ها را تا مدت مورد قرار به سر رسانید.

9. عدم انتظار پیشرفت سریع (135):

پیش از این یادآور شدیم که اهمال کاری در بلندمدت به حالت اعتیاد درمی آید. درمان آن نیز حوصله لازم را می طلبد که بیان آن در این نوشتار نمی گنجد. در اجرای درمان نباید خود را باخت، بلکه باید با امید و تلاش خود را برای درمان آماده کرد. (136) توجه داشته باشید که کارها همیشه در گرو وقت خودش می باشد، تا آن جا که گفته اند: «ان الامور مرهونة باوقاتها»؛ البته هر کاری در گرو وقت خویش می باشد.

10. روش هیجانی غلبه بر اهمال کاری (137):

این شیوه، همان روش رفتار شناختی است که از روش عقلانی درمانی (138) کارل راجرز (139) وام گرفته ایم. چون در این روش مراجعان اعتماد به نفس دارند و تأکید بیش تر بر باقی ماندن آن حالت و به تحرک آمدن است، به برخی از فنون عقلانی هیجانی اشاره خواهیم کرد.

وادار کردن فرد به انجام کار (140): به طور طبیعی، حالت شخص از زمانی که خود را باور دارد متفاوت از زمانی خواهد بود که به خود اعتماد ندارد. از این رو، بازخورد او با دیگران در هرکدام از این حالات یکسان نخواهد بود. برای مثال جمله «من مطالعه را دوست ندارم» با عبارت «به طور قطع از مطالعه بی زارم» یکسان نیست. در عبارت دوم، در واقع شما از مطالعه نفرت دارید. در چنین حالتی چه باید کرد؟ تنها راه مبارزه با آفت این بینش است که اگر بنا را بر ادامه تحصیل گذاشته اید، ناگزیر باید وقت بیش تر، تلاش بیش تر، و زمان بیش تری را برای مطالعه صرف کنید. شک نباید کرد که در ما استعداد فراگیری وجود دارد و تنها در ایجاد انگیزه باید تلاش کرد. باید تلقین کنید که کار مشکلی نیست و این مقدار فعالیت از ما ساخته است. آری، تلاش در انجام، تلاش در

انجام. امیرمؤمنان علیه السلام می فرمایند : «...متی تکثر قرع الباب یفتح لک» ؛ (141) هرگاه بر کوبیدن دری اصرار ورزی، سرانجام به رویت باز خواهد شد. و نیز از پیامبرگرامی صلی الله علیه و آله نقل است که فرموده اند : «من قرع بابا و لَجَّ ولَجَّ» ؛ هر که دری را کوبید و بر آن اصرار ورزید، ناگزیر آن در باز خواهد شد. (142) تمرین مبارزه با شرم و کم رویی (143) : شخص از این که نمی تواند کارش را به نحو مطلوب و یا به موقع انجام دهد، مبتلا به کم رویی، شرم و آزر می شود. شرم و ترس ریشه ای مشترک دارند.

درمان : در این جا چند مورد را به عنوان درمان و راهکار عملی اشاره می کنیم : الف. برای مبارزه با آن تلاش کنید، بر اعصاب خود مسلط باشید. نگذارید که اتفاقات و حوادث شما را تحت تأثیر قرار دهد.

ب. برای بررسی نقاط قوت و ضعف و حدود آن، ضوابطی را در نظر بگیرید تا بتوانید درجه قوت و ضعف و جایگاه هرکدام و اشتباهاتتان را بشناسید.

ج. چون ما مسلمان هستیم، بنابراین عقل و شرع می تواند دو میزان خوبی برای اصلاح رفتار فردی و اجتماعی ما باشد.

د. تلاش کنید از رفتار کسی که به نظر شما کامل است، تقلید کنید. برای یک انسان مسلمان، بهترین و برترین الگو، حضرت خاتم الانبیاء صلی الله علیه و آله است.

در قرآن آمده است : «و لقد کان لکم فی رسول الله اسوة حسنة» ؛ بهترین الگو برای شما رسول خداست. در عصر حاضر، آشنایان به سیره و روش معصومان علیهم السلام ، علما و عرفای والامقام می توانند برترین الگوی زندگی باشند. قدری مطالعه در زندگی بزرگانی مانند، آیه الله بهجت، امام خمینی قدس سره ، علامه طباطبائی رحمه الله ، آیه الله سیدعلی قاضی طباطبائی، میرزای شیرازی، مرحوم محمد بهاری، مرحوم میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، مرحوم سیداحمد کربلایی، مرحوم ملا حسینقلی همدانی و...، که هرکدام مردان علم و تقوا بوده اند، می تواند الگوی مناسبی برای اخلاق، رفتار و کردار صحیح ما باشد. (144)

حتی در زندگی اجتماعی نظر به سیره نبوی (145) در برخورد با دیگران، به موقع به خود رسیدن، شانه کردن موها، خود را در آیین دیدن، دست دادن، تقدم در سلام کردن، احوال پرسیدن، ارتباط برقرار کردن، همنشینی، همدردی، عیادت، تشییع جنازه، حضور در جمع مردم، شرکت در غم و شادی آنان و... راهکار مناسبی است. (146)

پس از قدری نشست و برخاست با افراد صالح و صادق و کسانی که تنها رضایت خداوند برای آنان ملاک قابل قبول است، مطمئن باشید که شما هم این گونه خواهید شد. کم تر به قضاوت مردم و دیگران که هر کدام راه و چاهی را نشان می دهند نظر خواهید کرد ؛ بلکه بیش از هر چیز به دنبال کسب کمال و جلب رضای حضرت دوست خواهید بود که از ویژگی های امام علی علیه السلام است : «و لاتأخذہ فی الله لومة لائم» ؛ (147) ملامت ملامت کنندگان هرگز او را از مسیر خود باز نمی داشت. البته، این تلاش عاقبت به چنین مرتبه ای ختم می شود : «رضي الله عنهم و رضوا عنه» (توبه : 100) ؛ خدا از آنان راضی و آنان از خدا راضی اند.

خود آشکاری حقیقی (148) : شاید دلیل اهمال کاری شما ترس از قضاوت دیگران باشد ؛ یعنی به این دلیل

دست به کار نمی زنید که مبدا دیگران درباره شما بگویند : «فلانی بی دست و پاست.»

درمان مشکل مزبور این است :

1. خود را نبازید (از رو نروید).

2. خود را شاد و پرنشاط وارد معرکه کنید.

3. ممکن است در اولین برخورد موفق نشوید، اما مهارت هایی را کسب خواهید کرد.

4. اگر وارد کار نشوید، همیشه در نقطه صفر باقی خواهید ماند. شک نیست که املای نانوشته نمره اش همیشه بیست است، اما این نوع توفیق در ورود به کار در واقع شکستی باور نکردنی است.

5. در هر حال خود را نشان دهید.

6. هرگز نگویید : «می ترسم در گفتارم اشتباهی رخ دهد و آبرویم برود»، بلکه بگویید : «می گویم و می خواهم اشتباهاتم را اصلاح کنم» و یا «می خواهم حرفم را بزنم».

7. تلاش کنید با مردم صادق و بی تکلف (رو راست) باشید.

8. به خود جرأت شرکت در جمع را بدهید.

9. خود را از آن ها دانسته و با آن ها باشید.

نقش بازی کردن (149) : گرچه نزد ما نقش "بازی کردن" (150) جزئی از شیوه روان درمانی عقلی هیجانی است، ولی در این بخش ما از شیوه رفتار درمانی مور نو ریموند کورسینی فرتیز پرلز بهره برده ایم که روش او را "روان نمایشی" (151) گویند. این روش در جمع دوستان و آشنایان کاربرد دارد.

فرض کنید برای یک سخنرانی آماده می شوید که هنوز جرأت ارائه آن را ندارید. از دوست و یا همسر خود بخواهید تا در برابر شما به طور جدی و به عنوان یک مستمع بنشیند و شما مقاله خود را در برابر او ارائه دهید. او بخواهید تا شما را نقد بزند.

گاه می توان در جمع دوستان و برخی اوقات در مقابل آئینه این تمرین را انجام داد. بعضی مواقع شخص می تواند نوار صوتی و یا تصویری خود را ضبط کرده و خود پای آن بنشیند و به اصلاح سخنرانی خود بپردازد. توجه داشته باشید که در این صورت حقیقتاً منتقدانه به خود بنگرید.

ابراز احساسات (152) : گاه شخص اهمال کار بر اثر اهمال کاری خود از جان خویش خسته می شود و به گونه ای نفرت آور به خود می نگرد. با توجه به شکست های متعدد و اهمال کاری هایش، به حالت خشم به خود می نگرد. در این صورت راه درمان چیست؟

بررسی احساسات و عواطف شخص در روزهای گذشته و برخورد مناسب با آن یکی از شیوه های موفق برای مبارزه با اهمال کاری است. در اولین بار، برای کاوش در احساسات و هیجان ها زیگموند فروید شیوه «تخلیه روانی» را اتخاذ کرده است که البته در همه موارد موفق نبوده است. سپس، گشتالتی ها از این شیوه درمان بهره برده اند، اما با عوارضی که تجدید خاطره شخص را تداعی می کند مواجه شدند. این امر البته، برای سلامت روانی فرد زیان آور بود و نمی توانست تسکین بخش باشد. اما در این جا می توان بدون عوارض، خاطرات گذشته، به آینده نگریت و از این شیوه بهره برد.

ممکن است شما با کسی قرار گذاشته اید که فلان جا حاضر باشد. ولی او سر وقت حاضر نشد. اگر شما از او عصبانی شده اید، نباید تحت تأثیر عصبانیت خود از او انتقاد کنید، هرچند او انتقادپذیر باشد. و یا ممکن است همسرتان دیر به خانه آمده و مدتی طولانی شما را در انتظار گذاشته باشد. توجه داشته باشید که در برخورد اول چگونه با او روبه رو شوید. اگر تحت تأثیر احساسات و هیجان های درونی خویش باشید، بی شک او را از خویش رنجانده اید و اصلاً جای نقدپذیری و اصلاح رفتار را برای او نخواهید گذاشت. کار درست این است که نفرت خود را ظاهر نسازید، ولی به صراحت به او بگویید که کار او اشتباه بوده است. بنابراین، با روش منطقی به دور از

احساس تند و پرخاش گری می توان اندیشید و رفتاری جدی داشت. همیشه وقتی رابطه شما با شخص دوستانه و صمیمانه باشد، خیلی راحت تر می توانید احساس خود را بدون عصبانیت نسبت به رفتار او نشان دهید. (153) گاه باید منتظر فرصت بود تا در هنگام مناسب بتوانید به طور طبیعی نظر خود را عنوان کنید. به هر حال، در هنگام عصبانیت، سعی کنید خشم خود را فرو ببرید. در متون اسلامی، بخصوص اخلاق اجتماعی، عنوان "کظم غیظ"، یعنی خشم فرو بردن، عنوانی شناخته شده است.

صحنه پردازی های ذهنی (154) : بیشترین کاری که در این زمینه انجام شده است توسط ماکسیک مولتسبی (155) و آلبرت آلیس (156) بوده است که از روش تصور منطقی هیجانی برای مبارزه با اهمال کاری استفاده کرده اند. آنان تأکید دارند که تا حد امکان موضوع اهمال کاری خود را زیاد جلوه ندهند، بلکه در عوض در جهت جبران آن تلاش کنند. طبیعی است، وقتی کارتان را به موقع انجام نداده اید، پشیمان و ناراحت هستید. ولی به جای ایجاد رخوت و سستی در خود، باید وقت را غنیمت شمرد و آینده را دریافت. (157)

سرور عارفان امیرمؤمنان علیه السلام می فرماید : «ان ماضی یومک منتقل و باقیه متهم، فاغتنم وقتک بالعمل» ؛ (158) به راستی در گذشته روز تو (که در آن هستی) انتقال یافته و رفته، و باقیمانده از آن نیز متهم است (و یقین نیست که بدان برسی یا نه) پس در این صورت، وقتی را که در آن هستی به انجام کار غنیمت شمر. بنابراین، باید از جا برخاست و به عمل کوشید.

دست رسی به استعداد های انسانی (159) : بعید نیست اهمال کاری زاییده بینش منفی گرایانه انسان نسبت به کار و طرز تلقی ما باشد. چون این کار را مشکل دیده اید، به آن رغبت نشان نداده اید. باید توجه داشت که وقتی با دیدی منفی به موضوع می نگریم، توانایی خود را به فراموشی می سپریم و یا از آن غافل می شویم. شاید هم توجه به نکات منفی ما را از جهات مثبت و امتیازات آن کار غافل کند.

درمان : 1. در این صورت، برای رفع مشکل همان طور که بیش از این گذشت، باید از برنامه های کوتاه مدت بهره برد. هر برنامه را مقدمه برنامه های بعدی قرار داده و گام به گام نتایج کار را مدنظر قرار دهید. ناراحتی ها و سختی های زودگذر را فدای اهداف عالی بعدی کنید که ثمرات ماندگاری خواهد داشت.

2. توجه داشته باشید که فرار از انجام کار اهمال کاری است و ممکن است لذت و راحتی کاذبی را به همراه داشته باشد، اما رنجی را که در پیش دارید سخت ماندگار بوده و پیامدی ناگوار خواهد داشت.

3. با تجربه، تحرک و تلاش امروز برای رسیدن به فردایی بهتر گام بردارید.

4. در نظر بگیرید یک لذت جنسی، که به شکل منطقی و اصولی انجام گرفته، چگونه آرامش را به همراه می آورد، ولی آن گاه که به تکرار و افراط افتاد رنج آور شده و ضایعاتی جبران ناپذیر به بار می آورد.

5. به هر حال، راه های مختلف استفاده از اوقات فراغت زندگی را پیدا کنید.

پی نوشت ها :

1 به کتاب، چهل حدیث، امام خمینی قدس سره و دیگر کتب اخلاقی بنگرید. واژه هایی چون «ابن الوقت بودن» در عرفان، «غنیمت شمردن عمر» در اخلاق، «پرهیز از لهو لعب و ...» در فقه و کلام، می تواند کلید کار جدید باشد.

2 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، روان شناسی اهمال کاری، تهران، مؤسسه امید، 1375، محمد علی فرجاد، ص

3. Paul T. Ringenbach

4. Procrastination Emotive Reasons

5 آلبرت آلیس و جیمزنال، پیشین، ص 10

6. Albert Ellis

7. William Jamesnal

8. Reason & Emotion in Psychology Therapy

9 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 19

10 «تهاون» از ماده «هون» از مصدر «هان» است. «هان الامر علیه» یعنی خداوند کار را بر او آسان و سبک گرفت. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، دارالمعرفه، بیروت، ماده هون.

11 محمد عبدالحمید و محمد عبداللطیف السبکی، المختار من صحاح اللغه، تهران، انتشارات ناصر خسرو، 1363، ص 556

12 محدث قمی، کلیات مفاتیح الجنان، انتشارات نبوغ، 1375، چ 5، بخشی از دعای ابوحمزه ثمالی

13 همان، بخشی از دعای خضر مشهور به دعای کمیل.

14 و 15 همان، فرازی از دعای ابوحمزه ثمالی

16 همان، فرازی از مناجات خمس عشره، الثانیه، مناجات الشاکین.

17 و 18 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 9

19 محمدباقر مجلسی، بحارالانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار، بیروت، مؤسسه الوفاء، 1403، ج 17، ص 217.

20 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 9

21 نهج البلاغه، ترجمه محمددشتی، قم، نشرکوثر، 1379، چ 1، ص 698، حکمت 283

22 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 27

14

23 غفلت را در لغت به معنای "بی توجه بودن و یا بی خبر گشتن" آورده اند. مصطفی حسینی دشتی، معارف و معاریف، قم، بی نا 1376، ماده غفلت. اما در اصطلاح غفلت را می توان از بیانی که امام صادق علیه السلام دارند به روشنی دریافت کرد. ایشان می فرمایند : مردم چهار دسته اند :

شخصی که می داند و می داند که می داند. پس او انسان مرشدی است. بر شما باد به تبعیت از او.

شخصی که می داند و نمی داند که می داند. او غافل است، بیدارش کنید.

شخصی که نمی داند و می داند که نمی داند. او را یاد دهید.

فردی که نمی داند و نمی داند که نمی داند. او گمراه است و از این رو، راهنمایی اش کنید. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج 1، ص 195، ح 15

24 محمدباقر مجلسی، پیشین، ج 78، ص 164

25 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 23

26 محمدباقر، مجلسی، پیشین، ج 73، ص 365

27 و 28 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 24.

29. Self Downing/ Inferiority Feeling.

30 و 31 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین

32 برای اطلاع بیش تر از بحث ولایت، به دو نوشته گران سنگ محمدتقی مصباح، معارف قرآن، و عبدالله جوادی آملی، ولایت در قرآن، مراجعه کنید.

33 حسین جلالی، دیدار آشنا، ش 4، قم، مؤسسه امام خمینی، فروردین و اردیبهشت، 1377، ص 21 و 27

34 عن علي عليه السلام : انّ اخسر الناس صفقة و اخيهم سعيا، رجل اخلق بدنه في طلب آماله و لم تساعده

المقادير علي اردته فخرج من الدنيا بحسراته و قدم علي الآخرة بتبعاته. آمدي، غررالحكم ودررالکلم،

قم، دفتر نشر فرهنگ اسلامي، 1379، چ 3، ترجمه و تحقيق سيد هاشم رسولي محلاتي، ج 1، ص 101، باب الامل و

الاماني، ش 2، ص 594 35 آمدي، پیشین، ج 2، ص 46، باب الطاقه، ش 1، ص 5713

36. Low Frustration, Tolerance

37 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 102 - 3

38 روان شناسان به طور معمول در بیان عوامل مؤثر در حالات انسان، از نقش اراده غفلت می ورزند، در حالی که

اراده وجه امتیاز انسان از حیوان است. آن ها بیش تر به محیط و وراثت نظر کرده و گویا انسان تنها برآیند این دو

عامل است. لیکن با قدری تأمل در قرآن، اراده و جایگاه آن بهتر دیده می شود. در قرآن شریف خداوند متعال از

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درخواست کرده که، "فاصبر کما صبروا اولوالعزم من الرسل" (احقاف : 23) ؛ پس

شکیبا باش همان گونه که رسولان صاحب عزم و اراده این گونه بوده اند. در آیه دیگری آمده : "و لمن صبر و غفر

ان ذلک لمن عزم الامور" (شوری : 43) ؛ و کسی که صبر کند و دیگران را ببخشد، این حال او از اراده قوی او ناشی

می شود. در هر حال از این دو آیه شریفه ارتباط تحمل پذیری و اراده انسان به روشنی آشکار می گردد.

39 بحارالانوار، ج 77، ص 75

40. Sort Range Hedonism : The Demand for Immediate Gratification.

41 و 42 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 98 / ص 99

43 حرعالملي، وسائل الشيعه، ج 4، باب وجوب غلبه عقل، ص 29

44 ابن ابي الحديد، شرح نهج البلاغه، ج 18، خطبه، باب 177، ص 406

45 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 100

46. Long Range Hedonism

47 برای مطالعه بیش تر از موارد و مثال های دیگر ر.ک. به : روان شناسي اهمال کاري، ص 101-2

48 آمدي، پیشین، ج 2، ص 405

49 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 107 - 108

50 نهج البلاغه، کلمات قصار، ترجمه سيد جعفر شهيدي، انتشارات علمي و فرهنگي، تهران، 1379، چ 18، ش

175، ص 392.

51 آلبرت آلیس و ویلیام جیمزنال، پیشین، ص 142

52 هادي هاشميان، دريائي عرفان، زندگي نامه و شرح احوال آيه الله سيد علي قاضي، قم، مؤسسه فرهنگي طه،

1379، ص 12، اصل 5

53 امام خميني، چهل حديث، صص 246-251، ح 18

54. Humanists.

55 عمادالدين ابي جعفر محمد ابن ابي القاسم، الطبري، بشارة المصطفى لشيعة المرتضي، قم : مؤسسه النشر الاسلامي، 1420، ص 342، ح 36.

56. Herbert Berth

57 آلبرت آليس و ويليام جيمز، پيشين، ص 97.

58. Guilt or Strame

59 آلبرت آليس و ويليام جيمز، پيشين، ص 137-138

60 همان، ص 140-141

61. Paul Hack

62. Aron Beck

63 همان.

64. Personal Maintenance

65 ابي محمد ابن شعبه البحراني، تحف العقول عن آل الرسول صلي الله عليه و آله ، تهران. كتابچي، 1379، چ 7، ص 27

66 عن علي عليه السلام : "اللجاج بذر الشر". لجاجت تخم بدي کاشتن است. آمدي، پيشين، ج 2، ص 104، ش 2/8986

67 عن علي عليه السلام : "اللجاج مثار الحروب". لجاجت سبب برانگيختن جنگ ها و نزاع هاست. همان، ش 4/8988.

68 عن علي عليه السلام : "اللجاج ينبوبراكبه". لجاجت مركبي است که سوار خود را به سر بر زمين مي کوبد. همان، ش 5/8989 و 6/8990

69 عن علي عليه السلام : "اللجاج لارأي له". آدم لج باز رأي و اندیشه صحيحي ندارد. همان، ص 402، ش 7/8991 و نیز "اللجاج يفسد الرأي". لجاجت رأي و اندیشه را تباه مي سازد. همان، ش 9/8993

70 عن علي عليه السلام : "اللجاج يعقب الضرّ". لج بازي زيان و خسران در پي دارد. همان، ش 1/256

71 عن علي عليه السلام : "اللجاج يفسد الرأي". لجاجت رأي و اندیشه را تباه مي سازد. همان، ش 9/8993

72 عن علي عليه السلام : "اللجاج تورث ما ليس للمرء اليه حاجه". لجاجت و سرسختي جيزهايي را براي انسان به بار مي آورد که نيازي به آن ها ندارد. همان، ش 1/397

73 عن علي عليه السلام : "اللجاج ينتج الحروب و يوغر القلوب". لجاجت جنگ ها به بار آورده و کينه ها در دلها برافروزد. همان، ش 33 / 20.

74 عن علي عليه السلام : "راكب اللجاج متعرض للبلاء". کسي که مرکب لجاجت را سوار است در معرض بلا و گرفتاري است. همان، 11/90017

75. Rational Living in New York

76 آلبرت آليس و ويليام جيمز، همان، صص 130-131

77. Procrastination of Passive Aggressiveness

- 78 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پشین، ص 122.
- 79،80،81 محمدباقر مجلسی، پشین، ج 77، ص 75
82. Establishing a Set Time for a Routine
- 83 نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، حکمت 285، ص 698
- 84 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پشین، ص 162
85. Deal line
86. The five Minute Plan
87. Bite & Pieces
- 88 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پشین، ص 155
89. Priority of uses.
- 90 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پشین، ص 30
- 91 نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، حکمت 21، ص 626
92. Uses
- 93 نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، وصیت 47، ص 558.
- 94 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پشین، ص 69
- 95 همان، ص 133-134
96. Effort
- 97 محمدباقر مجلسی، پشین، ج 73، ص 75
- 98 الي 101 آمدي، همان، ج2، ص120. در بياني ديگر مي فرمايند : "ضادوا التواني بالعزم" با عزم اراده با سستي و بي حالي برخورد كن. (همان)
- 102 براي رهيافت به درمان و نيز آزمون درجه تنبلي ر.ك.به : ديويدي برنز، از حال بد به حال خوب، شناخت درماني، نشر پيكان، 1380، تهران، چ8، ص 197 - 231
103. Self Development
- 104 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پشین، ص 76
- 105 و 106 نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، خبطه 64، ص. 112.
- 107 چنان که گفته اند : توجيه الغلط غلط آخر.
- 108 غرالحکم، ص 33
- 109 محمدرضا حکیمی و دیگران، الحیاء، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، 1363، ص 276
- 110 اسکینر صاحب این نظریه است که آن را شرطی کنشگر می نامند.
111. David Premack
112. L. Holm
- 113 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پشین، ص 148-151
114. Penalties & Aversive Conditioning
- 116 براي مطالعه بيش تر در اين زمينه ر.ك.به : عبدالله مجوزي، چرا تنبيه، تهران، سازمان انجمن اولياء و مربيان،

115 آیات فراوانی در قرآن به گونه ای انسان را از تنبیه های تندي چون سوختن و دوری از نیاکان و ... انذار می دهد، تا خود را از خطرات و انحرافات اعتقادی، اخلاقی و رفتاری به دور دارند. این شیوه خود گویای این است که تنبیه و اخطار به آن خود می تواند در بازسازی انسان مؤثر باشد. ناگفته نماند که حدود و اجرای آن در اسلام نوعی تنبیه است که در قرآن نیز آمده است.

117 کتاب شریف "صحیفه سجادیه" به انشای امام سجاد علیه السلام و به املاي حضرت امام باقر علیه السلام است که در نهایت اتقان و محکمی است. به لطف خداوند، این کتاب ارزشمند امروزه حتی در مغرب زمین نیز در دسترس و قابل استفاده می باشد. جناب ویلیام چیتیک، که از مسلمانان آن دیار بوده و از استادانی است که در زمینه عرفان ابن عربی کار کرده، آن کتاب گرانسنگ را به زبان انگلیسی ترجمه کرده است.

118 ژان شاتو، مربیان بزرگ، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، 1376، چ 4، ترجمه غلام حسین شکوهی

119 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پیشین، ص 152-154

120 همان، ص 162-163

121. Playing Probabilities

122 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پیشین، ص 163-164

123. Self Monitors & Reminders

124 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پیشین، ص 167-168

125 و 126 این بیان از پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله با دو بیان و از امام صادق علیه السلام نیز می توانید ببینید. محمدی ری شهری، میزان الحکمه، قم، مرکز النشر، 1403، چ 2، ص 406 / ص 409

127. The Use of Confederates

128 امام علی بن الحسین علیه السلام در مناجاتی به خداوند متعال این گونه از نفس خویش گلایه می کنند : "و تسوفني بالتوبه" آری این نفس من توبه امروز را به فردا افکند. محدث قمی، کلیات مفاتیح الجنان، مناجات دوم (الشاکین) از مناجات خمس عشر. شکی نیست که برای اهل ایمان دعا درمانی، برترین و ماندنی ترین راه تثبیت موقعیت بوده و هست.

129 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پیشین، ص 168

130 در بسیاری از کتب فقهی شیعه نظیر : الخلاف (شیخ طوسی)، مختلف الشیعه (محقق حلی)، الحقائق الناطرة (محقق بحرانی)، الدروس (شهید اول) و ... که از معتبرترین کتب نزد علمای شیعه می باشد، به این اصل مسلم عقلی استناد شده است. برای نمونه کتاب "المکاسب" که یکی از همان کتب می باشد، و کار بزرگ اصولی فقیه و محقق نامدار شیعه شیخ مرتضی انصاری است، می تواند مورد توجه قرار گیرد. این نوشته پس از دو قرن هنوز متن زنده و گرانبها از کتب درسی حوزه های علمیه ما است. اصل عقلی مزبور در جای جای این کتاب، در بحث معاملات، کسب ها و ... به کار رفته است. می توان گفت این کتاب مفصل بر پایه قانون عقلی "وفا به عهد و پیمان" نهاده شده است.

131 نهج البلاغه، حکمت. 155

132 بقره : 67.

133 بحارالانوار، ج 72، ص 98.

134 نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتي، خطبه 199، ص 418.

135. Expect Backsliding

136 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پيشين، ص 170-171

137. Emotive Method of Overcoming Procrastination

138. R.E. T.

139. Carl Ransom Rogers

کارل راجرز 1902 - 1987 در امریکا به دنیا آمد و در دانشگاه کلمبیا دکترای خود را دریافت کرده. او از روان شناسان بزرگ انسان گرا و از پیشگامان معارضه با دو مکتب مسلط روان شناسی، یعنی "رفتارگرایی" و "تحلیل روانی" است. راجرز برای بسط نظریه فلسفی خود از نظر فلسفی به مکتب وجودی و از نظر شناختی به مکتب پدیدارشناسی تکیه دارد. گو این که او نتوانست به نظریه خود چهره ای علمی ببخشد، لیکن توانست بر سایر مکاتب روان شناسی در تبیین مکانیکی خرد در باب انسان، تجدید نظری جدی ببخشد. او کوشیده است تا انسان را موجودی تک معرفی کند و روان شناسی را به این نکته متوجه سازد.

برای مطالعه بیش تر در باب گروه های رویاروی، ر.ک. به : راجرز، گروه های رویاروی، بحثی در روان درمانی گروهی، ترجمه دکتر فرهاد ماهر، انتشارات رشد، تهران، چ 2، 1375

140. Forceful Persuasiveness

141 کلینی، اصول کافی، ج 2، ص 486، روایت 4

142 مولانا جلال الدین بلخی در مثنوی این حدیث را چنین به نظم در آورده است :

"گفت پیغمبر که چون کوبی دریعاقت زان در برون آید سري"

143. Shame attaching Exercise

144 درباره هرکدام از این بزرگان کتاب های متعددی نوشته شده است که می توان به آن ها مراجعه کرد.

145 برای مطالعه بیش تر به کتاب شریف سنن النبى، تألیف مرحوم علامه محمدحسین طباطبائی، انتشارات پیام آزادی، قم و نیز کتاب سیری در سیره ائمه اطهار و کتاب سیره نبوی از مرحوم شهید آیه الله مرتضی مطهری، انتشارات صدرا، مراجعه فرمایید.

146 برای اطلاع بیش تر به کتاب شریف رساله حقوق امام سجاد علیه السلام مراجعه کنید. در این کتاب امام به حقوق یک یک اطرافیان ما توجه داده ان که جای مطالعه و تحقیق و نیز علمی بسیار خوبی است

147 محمدباقر مجلسی، پیشین، ج 36، ص 217، باب 40، روایت 19.

148. Authentic Self Disclosure

149. Role playing

150. J. L. MORMO Raymond Corsini Fritz Perls

151. Psycho Drama

152. Enpresing Feeling

153 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پيشين، ص 86.

154. Rational Emotiv Imagery

155. Maxic Maultsby

157 آلبرت آلیس و ویلیام جیمز، پشین، ص. 181

158 آمدي، پشین، ج2، ص 276، ح. 25/7823

159. Achieving The Potenciality of humanity

... سایر منابع

الف. عربي :

1 قرآن کریم.

2 آمدي، ناصح الدين ابوالفتح عبدالواحد بن محمد. غررالحکم و درر الکلم، ترجمه و تحقيق سيد هاشم رسولي

محلاتي. قم. دفتر نشر فرهنگ اسلامي. 1379. چ. 3

3 آمدي، غررالحکم و درر الکلم، شرح جمال الدين محمد خوانساري. مقدمه و تعليق از مير جلال الدين حسيني

ارموي. تهران. انتشارات دانشگاه. 1360. چ. 3

4 ابن شعبه البحراني، ابي محمد الحسن بن علي ابن الحسين، تحف العقول عن آل الرسول (ص)، ترجمه

محمدباقر کمره اي، تهران، انتشارات کتابچي، 1376، ط. 6

5 امام علي عليه السلام ، نهج البلاغه، تنظيم سيد رضي، ترجمه و شرح اين ابي الحديد معتزلي، بيروت، داراحياء

التراث العربي، 1385 ق. چ. 2

6 امام علي عليه السلام ، نهج البلاغه، تنظيم سيد رضي، ترجمه سيد جعفر شهيدي، تهران، انتشارات علمي و

فرهنگي، 1379، چ. 18

7 امام علي عليه السلام ، نهج البلاغه، تنظيم سيد رضي، ترجمه محمد دشتي، قم، انتشارات مشرقين، 1379، چ

4.

8 شيخ مرتضي انصاري، المكاسب، مجمع الفكر الاسلامي، قم، 1422، چ. 2

9 الحر العاملي، محمد بن الحسن، وسائل الشيعه الي تحصيل مسائل الشريعة، بيروت، احياء التراث العربي،

1382.

10 محمدرضا حکيمي، و ديگران، الحياه، قم، دفتر تبليغات اسلامي حوزه علميه قم، 1363

11 الراغب الاصفهاني، ابي القاسم الحسين بن محمد، المفردات في غريب القرآن، بيروت، دارالمعرفه، بي تا.

12 علامه محمدحسين الطباطبائي، سنن النبي (آداب، سنن و روش رفتاري پیامبر گرامي اسلام)، ترجمه حسين

استادولي، تهران، انتشارات پیام آزادي، 1379، چ. 1

13 عمادالدين ابي جعفر محمدابن ابي القاسم الطبري، بشارة المصطفي لشيعه المرتضي، قم، مؤسسه النشر

الاسلامي، 1420.

14 عبدالحميد، محمد محيي الدين و محمد عبد اللطيف السبكي، المختار من صحاح اللغة، تهران، انتشارات

ناصر خسرو، 1363.

15 محمدباقر مجلسي، بحارالانوارالجامعه لدرر اخبار الائمة الاطهار، بيروت، مؤسسه الوفاء، 1403 ق، ط. 3

16 محمد محمدي ري شهري، ميزان الحكمه، قم، مركز انتشارات دفتر تبليغات اسلامي حوزه علميه، 1362

17 لوئيس معلوف، المنجد، تهران، انتشارات ايران، 1380.

ب. فارسي

- 1 راس آلن، روان شناسي شخصيت (نظريه ها و فرايندها)، ترجمه سیاوش جمال فر، تهران، انتشارات بعثت، 1373.
 - 2 آلیس آلبرت و ویلیام جیمز نال، روان شناسي اهمال کاري، ترجمه محمدعلي فرجاد، تهران، مؤسسه اميد، 1375.
 - 3 دیوید برنز، از حال بد به حال خوب، شناخت درمانی، ترجمه مهدي قراچه داغي، تهران، نشر پیکان، 1385، چ 7.
 - 4 ادوانس بلس، روش جديد گام به گام در کاهش تأخیرها، روان شناسي تنبلي، ترجمه مهدي قراچه داغي، نشر دایره، 1379، چ 5.
 - 5 حسيني دشتي، مصطفي، معارف و معاريف، قم، بي نا، 1376، چ 1.
 - 6 خميني الموسوي، روح الله، چهل حديث، تهران، مرکز نشر فرهنگي رجا، 1368.
 - 7 درسلي، پيتر، نظم اجتماعي، در نظريه هاي جامعه شناسي، ترجمه سعيد معيدفر، تهران، مؤسسه فرهنگي انتشاراتي تبیان، 1378.
 - 8 راجرز کارل، گروه هاي روياروي، بحثي در روان درماني گروهي، ترجمه فرهاد ماهر، تهران، انتشارات رشد، 1375، چ 2.
 - 9 شاتو ژان، مربيان بزرگ، ترجمه غلامحسين شکوهي، تهران، انتشارات دانشگاه، 1376، چ 4.
 - 10- قمي شيخ عباس، کليات مفاتيح الجنان، تهران، انتشارات نبوغ، 1375، چ 5.
 - 11 مجوزي عبدالله، چرا تنبيه، تهران، سازمان انجمن اولياء و مربيان، 1379.
 - 12 مصباح محمدتقي، توحيد در نظام عقيدتي و ارزشي اسلام، قم، انتشارات شفق، 1375، چ 4.
 - 13 مطهري مرتضي، مجموعه آثار (سيره معصومين عليهم السلام)، چ 16، تهران، انتشارات صدرا، 1378، چ 3.
 - 14 هاشميان هادي، دريائي عرفان (زندگي نامه و شرح احوال آيت الله سيد علي قاضي)، قم، مؤسسه فرهنگي طه، 1379.
- ج. انگليسي
1. Albert Ellis. Reason & Emotion in Psychology Therapy. New York : Castilla International. 1985.
 2. Aron Beck. Cognitive & Emotional Disorder. U.S.A. Predule Press. 1979.
 3. Don Gobor. Main Causes of Procrastinations. Los Angeles Caligornia : Predule Press Santa manica Blvd. 1990. 9004.
 4. Fred New Man. Typical Procrastinators. Let up Develop! 1975.
 5. Harold Green Wald. Derict Decision Therapy. Predule Press. 1984.
 6. Paul T. Rengen. Procrastination Over the Ages. New York : Simon & Schuster. 1975.
 7. Peter, Mc Milliam. Low Frustrators Tolerance. Los Angeles CA. Predule Press.
 8. Phyllis Goldberg. Situational Procrastination. CA. Self Dowing, 1992. 90046.
 9. Robert Harper. The New Psychology the Rapy. CA. Predule Press. 1985.
 10. Robert H. Moore. Rational Living. CA. Predule Press. 1991. 90046