

درس هفتم: راهزنان وقت (۲)

در پایان این درس از فراگیر انتظار می رود:

۱. راهزنان وقت را بشناسد.
۲. علل و درمان راهزنان وقت را بیان کند.

۱۰- **ناتوانی " نه " گفتن به خواسته های نابجا:** تعارف بی جا و رودربایستی داشتن در حقیقت یک نوع دروغگویی است. وقتی فرد نمی تواند یا نمی خواهد کاری را انجام دهد و آن کار را بپذیرد باعث اتلاف زمان، سرمایه ها و تضییع حقوق دیگران خواهد شد.

امام علی علیه السلام می فرماید: وقتی از رسول خدا چیزی را می خواستند چنان چه اراده اش بر انجام آن کار تعلق می گرفت، می فرمود: آری و اگر نمی خواست آن را انجام دهد سکوت می کرد و هرگز کلمه نه را بر زبان جاری نمی ساختند. بنابراین پیامبر اکرم اینگونه نبودند که هر درخواستی را بپذیرند.

برخی از علل و درمان ناتوانی نه گفتن:

الف: تمایل به خشنود کردن دیگران.

درمان: اولویت کارهای خود را مرور کنید و بدانید که پذیرش هر کار جدید زیر پا گذاشتن آن اولویت هاست.

ب: کسب توانایی از تقاضاهای دیگران.

درمان: خود را بیش از حد ضعیف نشان ندهید. بر تلاش هایتان اتکا کنید.

ج: بی اطلاعی نسبت به شیوه های نپذیرفتن.

درمان: به دقت گوش کنید و دریابید که از شما چه چیزی خواسته می شود، قبل از گفتن بله تا ده بشمارید، دلایل خود را بیان کنید، اگر قصد نپذیرفتن را دارید این کار را با قاطعیت و ادب انجام دهید، با پاسخ متزلزل امید کاذب در قلب درخواست کننده ایجاد نکنید.

۱۱- **تنبلی و بی حوصلگی:** امام باقر علیه السلام می فرمایند: من از کسی که در امور دنیایش تنبل باشد، بیزار هستم؛ زیرا کسی که در امور دنیایش تنبل باشد در امور مربوط به آخرتش تنبل تر است.

امام علی علیه السلام می فرمایند: تاخیر العمل عنوان الکسل؛ شاخصه تنبلی به تاخیر انداختن کار است. فرد تنبل چون اهل کار نیست، حتی هدف های قابل دسترس و آسان را دست نیافتنی می بیند و به همین دلیل اوقات خود را به بطالت می گذراند.

برخی عوامل و راه های درمان تنبلی:

الف: عوامل گرایشی مانند: عدم تمایل به قبول زحمت یا ناراحتی، ترس از شکست، عزت نفس کم،

افسردگی، ملالت، خجالت، احساس تقصیر و

درمان: باید در خود نگرش مثبت ایجاد کرد و به خود تلقین نمود که (تلاش می کنم)، (فردا یعنی هرگز)، (مهم امروز است)، (تنبلی مانع موفقیت است)، (خواستن توانستن است)

ب: موانع شناختی مانند: اطلاعات ناکافی، مشخص نبودن اولویت ها، تردید داشتن، تفکر منفی، هدف

های مبهم و....

درمان: علت مسامحه کاری خود را شناسایی کنید، برای خود برنامه ریزی دقیق داشته باشید، مسائل را تجزیه، تحلیل و خرد نمایید، اقدام کنید، انسان های موفق وقت را ضایع نمیکنند، تنبل نیستند و تنبلی را مانع موفقیت می دانند.

۱۲- **تسویف و اهمال کاری:** کار امروز را به فردا انداختن منجر به سنگین تر شدن بار فرداها می شود و نگرانی از کارهای مانده و دشواری انجام آن ها به مرور زمان منجر به بیماری های عصبی و یا بی تفاوتی نسبت به امور می شود و به دنبال آن بی نظمی و عدم تعهد نسبت به مسئولیت ها رخ می دهد و از همه مهم تر فرصت ها از دست می رود.

برخی از علل و راه های درمان تسویف:

الف: اعتقاد به اینکه من تحت فشار بهتر کار می کنم.

درمان: این تصور یک توجیه محض است، برای انجام کار و مطالعه خود مهلت زمان مشخص کنید، بر شروع کار به جای پایان آن تاکید کنید، قاطع باشید و اولویت ها را مشخص کنید.

ب: ترس از شکست.

درمان: باید به توانایی ها و استعداد و امکانات خود بیشتر توجه نمایید.

ج: فقدان علاقه به موضوع درسی.

درمان: به موضوع مورد علاقه خود بپردازید، به عوامل موثر در ایجاد انگیزه توجه داشته باشید.

د: عادت به انجام امور ساده و پیش افتاده در ابتدا و سپس به تعویق انداختن امور دشوار.

درمان: وقتی که در اوج انرژی روزانه ی خود هستید، کاری را که مهم تر است انجام دهید.

۱۳. **قبول و یا تحمیل بیش از حد مسئولیت و کار:** امام علی علیه السلام می فرمایند: قلیل تدوم علیه، ارجی من کثیر مملول منه؛ کار کمی که ادامه یابد، از کار زیادی که ملال آور باشد، امید بخش تر است.

پذیرفتن و پرداختن به کارهای مختلف بیش از توان، به بیماری های جسمی و روحی منجر می شود؛ بنابراین هر کس باید با توجه به توان و ظرفیت خویش قبول مسئولیت نماید.

برخی از علل و راه های درمان تحمیل بیش از حد مسئولیت:

الف: اعتماد بیش از حد به خود

درمان: از خود بپرسید چه چیزی را می خواهید ثابت کنید. واقع گرا باشید. عاقبت اندیش باشید. خودتان را هلاک نکنید.

ب: ناتوانی در پذیرفتن درخواست ها.

درمان: از پذیرفتن مسئولیت ها صرفا به خاطر مورد تحسین واقع شدن خودداری کنید.

ج: تخمین نادرست از انجام کار در محدوده زمان.

درمان: بدانید که هرکاری بیش از آنچه می‌پندارید، نیاز به وقت دارد.

د: ناتوانی در واگذاری امور به دیگران.

درمان: اگر کارها را بیشتر برعهده بگیرید، بدین جهت که فکر می‌کنید شخص دیگری قادر به انجام آن نیست، بی‌تردید در انبوه کارها غرق و در انجام کارها دچار اشتباه خواهید شد.

اندکی تأمل:

برای مواردی که علل و درمان بیان نشده، با دوستان خود مطرح کنید و به بحث بگذارید.