



اهمال کار چیست؟ و اهمال کار کیست؟

دکتر احمد به پژوه

استاد روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران

مقدمه

در فرهنگ دهخدا از واژگان و اصطلاحات متعددی برای اهمال کاری یا تعلل ورزی (Procrastination) استفاده شده است:

اهمال: فرو گذاشتن کاری و رها کردن چیزی

اهمال کاری: به تعویق انداختن کارها، طفره رفتن، تعلل ورزیدن، مسامحه کاری

اهمال کار: کسی که در کارها تعلل می‌ورزد و از پی کاری نمی‌رود، عدم پی گیری کارها

مسامحه: آسان گرفتن کارها، ترک واجبات، سهل انگاری، اهمال، تساهل، تغافل، سستی، تسامح

سهل انگاری: کاهل پیشگی، تنبلی و سستی

جلوه‌هایی از اهمال کاری

اهمال کاری در موقعیت‌های گوناگون زندگی فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی رخ می‌دهد که در این بخش به برخی از آنها اشاره می‌شود:

- قرار است امروز کاری را انجام دهید، یکی از دوستانتان سر می‌رسد و آن کار را انجام نمی‌دهید و به بعد موکول می‌کنید و می‌گویید بالاخره انجامش می‌دهم!
- قرار است جایی بروید یا به دوستی تلفن بزنید، می‌گویید باشد

هر دم از عمر می‌رود نفسی

چون نگه می‌کنی نمانده کسی

برگ عیشی به گور خویش فرست

کس نیارد ز پس، ز پیش فرست

ای تهی دست رفته در بازار

ترسمت پر نیآوری دستار

عمر برف است و آفتاب تموز

اندکی ماند و خواجه غره هنوز

«سعدی»

چند سؤال

- آیا شما اهل اهمال کاری هستید؟
 - آیا شما اهل وقت کشی و دفع‌الوقت هستید؟
 - آیا شما کارها را می‌گذارید برای دقیقه نود؟!
 - آیا تاکنون در زندگی فردی و خانوادگی خود دچار اهمال کاری شده‌اید؟
 - آیا می‌دانید که علت‌های اهمال کاری در افراد به شیوه‌های تربیتی آنان مربوط می‌شود؟
 - آیا می‌دانید که اهمال کاری و تعلل ورزی ارثی نیست؟
 - آیا می‌دانید که ما چگونه زندگی کردن را یاد می‌گیریم؟
 - آیا شما درباره توانایی‌ها و شایستگی‌های خود تردید دارید؟
- ارزش انسان به اندازه همت اوست حضرت علی (ع)

برای بعد، فعلاً وقت ندارم، وقت ندارم سرم را بخارانم! از فردا شروع می‌کنم! (کدام فردا، معلوم نیست).

□ قرار است چیزی را بخرید، می‌گویید باشد برای بعد
□ قرار است قبض آب و برق و تلفن را پرداخت کنید، می‌گویید باشد برای بعد

□ قرار است باطری ساعت خانه‌تان را عوض کنید، می‌گویید باشد برای بعد

□ قرار است خانه‌تان را عوض کنید، می‌گویید باشد برای بعد
□ قرار است محل کارتان را تغییر دهید، می‌گویید باشد برای بعد
□ قرار است فرزندتان را در مدرسه‌ای ثبت‌نام کنید، می‌گویید باشد برای بعد

□ قرار است ازدواج کنید و به خواستگاری بروید، می‌گویید باشد برای بعد، فعلاً آمادگی ندارم!

□ قرار است به دندان‌پزشکی مراجعه کنید، می‌گویید باشد برای بعد
□ قرار است هفته‌ای یک بار به استخر یا به کوه بروید، می‌گویید باشد برای بعد

□ قرار است به عنوان دانش‌آموز یا دانشجو تکلیف درسی خاصی را انجام دهید، آن را به عقب می‌اندازید، می‌گویید باشد برای بعد
□ قرار است بیمه ماشینتان را تمدید کنید، آن را به عقب می‌اندازید و می‌گویید باشد برای بعد

اهمال کاری چیست؟

اهمال کاری، پدیده‌ی جدیدی نیست! و شاید در کشورهای در حال رشد بیشتر شایع است! از این رو، اهمال کاری، پدیده‌ای وابسته به فرهنگ است و بر اساس ارزش‌ها و آموزه‌های فرهنگی بتوان تعبیر و تفسیر کرد. در فرهنگ ایرانی - اسلامی ما، بارها و به شکل‌های گوناگون بر لزوم استفاده بهینه از زمان و نیفکندن کار امروز به فردا تأکید شده است. برای مثال، حضرت علی (ع) فرموده‌اند: از دست دادن فرصت، اندوه‌بار است (نهج‌البلاغه، حکمت‌ها، ۱۱۸) و یا فرصت‌ها، چون ابرها می‌گذرند، پس فرصت‌ها را غنیمت شمارید (نهج‌البلاغه، حکمت‌ها، ۲۱).

برخی از کارشناسان، اهمال کاری، تنبلی یا تعلل‌ورزی را نوعی رفتار ناهنجار و نامطلوب معرفی می‌کنند که به تدریج به صورت یک رفتار عادی درمی‌آید و باید با آن مبارزه کرد. برخی دیگر بر این باورند که اهمال کاری، یک مشکل شناختی است. در این دیدگاه، مبنای اهمال کاری، وجود افکار و باورهای نادرست و غیرمنطقی و فقدان انگیزش لازم معرفی می‌شود (کاظمی، فیاضی و کاوه، ۱۳۸۹). اهمال کاری، گاهی در زندگی فردی و خانوادگی و در روابط زن و شوهر و اعضای خانواده مشکلاتی به وجود می‌آورد که موجب بروز آسیب‌ها و اختلال در کارکرد خانواده می‌شود و پیامدهای ناخوشایندی به دنبال دارد. گاهی پیامدهای منفی اهمال کاری موجب رنجش، کدورت و حتی جدایی میان زن و شوهر می‌شود.

اهمال کاری، عبارت است از کاری که تصمیم به انجام آن می‌گیرید، اما بدون دلیل موجه به تعویق و تأخیر می‌اندازید و در عین حال خود را سرزنش می‌کنید که چرا آن را به تعویق انداخته‌اید.

از این رو، فرد برای غلبه بر این حالت، اقدام به دلیل تراشی می‌کند تا ناهماهنگی روانی خود را مرتفع کند؛ زیرا که می‌خواهد از خود دفاع کند و رفتار خود را توجیه نماید. اهمال کاری مزمن، نوعی اختلال شخصیت است. اهمال کاری بیشتر ناخودآگاه است و می‌تواند هم به عنوان علت و هم به عنوان معلول مورد بررسی قرار گیرد (کرمی، ۱۳۸۸). برای مثال، فرد اهمال کار می‌گوید: «می‌دانم باید آن کار را انجام دهم، اما باشد برای بعد و باز هم دست به کار نمی‌شود!».

ویژگی‌های افراد اهمال کار

افراد اهمال کار، کسانی هستند که می‌گویند: «چو فردا بیاید، فکر فردا کنیم!» در حالی که فردا همان امروزی است که دیروز در انتظارش بودید! این‌گونه افراد ویژگی‌های خاصی دارند که در این بخش به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

افراد اهمال کار به طور معمول

- کسانی هستند که هدف ندارند؛
- کسانی هستند که دچار خستگی روانی شده‌اند؛
- کسانی هستند که دچار افسردگی خفیف شده‌اند (کسی که می‌گوید دل و دماغ هیچ کاری را ندارم)؛
- کسانی هستند که به مسئولیت‌ها و وظایف خود متعهد نیستند؛
- کسانی هستند که مایوس هستند؛
- کسانی هستند که اعتماد به نفس ندارند؛
- کسانی هستند که لذت‌های آنی را به لذت‌های دراز مدت ترجیح می‌دهند و تن‌پرور و تنبل هستند.
- کسانی هستند که قدرت تصمیم‌گیری ندارند؛
- کسانی هستند که برای آغاز کردن و ادامه دادن کار مشکل دارند؛
- کسانی هستند که احساس مسئولیت نمی‌کنند و راحت‌طلب هستند؛
- کسانی هستند که موفق نیستند؛
- کسانی هستند که عزت‌نفس پایین دارند؛
- کسانی هستند که احساس حقارت می‌کنند و خود را دست‌کم می‌گیرند؛

□ کسانی هستند که اغلب می‌گویند «من نمی‌توانم!»؛ در حالی که «شانگان من نمی‌توانم!» را باید به «شانگان من می‌توانم!» تبدیل کرد.

تنبلی آرد به چشمان تو خواب

می‌کند آینده‌ات یکسر خراب

علت‌شناسی

در مورد علت‌های اهمال کاری نظریه‌های گوناگونی ارائه شده است و روان‌شناسان و مشاوران بر این باور هستند که اهمال کاری از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد. در این بخش به دو نظریه اضطراب و راحت‌طلبی به اختصار اشاره می‌شود.

اضطراب: در چنین حالتی، فرد فکر می‌کند اگر دست به کاری بزند که تا به حال از آن اجتناب کرده است، موفق نخواهد شد و یا آن کار مورد نظر، ارزش ندارد. برای مثال، فردی می‌خواهد از کسی

در این ارتباط خداوند علیم و حکیم در سوره العصر فرموده: سوگند به زمان، که واقعا انسان همواره زیانکار و دستخوش زیان است؛ مگر کسانی که به خداوند یکتا ایمان آورده و کارهای شایسته و صالح انجام دادند و یکدیگر را به درستی و راستی در دین حق سفارش کردند و به شکیبایی و استقامت توصیه نمودند.

پیامدهای دیگر اهمال کاری عبارتند از:

□ افراد اهمال کار به طور معمول از زندگی خود لذت نمی‌برند و بازده عمرشان کم است.

□ افراد اهمال کار ممکن است دچار زیان و ضرر شوند (برای مثال، قبض یا قسطی را سرموقع نپردازند و جریمه شوند).

□ افراد اهمال کار ممکن است گاهی کسل و اندوهگین شوند و حالتی به آنان دست دهد که از خودشان بدشان بیاید! در حالی که انسان باید کاری کند که از خودش خوشش بیاید!

□ افراد اهمال کار ممکن است به دلیل ترس از شکست! پیشرفت نکنند و به موفقیت‌های لازم نائل نشوند.

باورهای نادرست در افراد اهمال کار

افراد اهمال کار در زندگی فردی و خانوادگی خود باورهای نادرستی دارند که موجب اهمال کاری آنان می‌شود. در این بخش به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

۱- منتظر بمانیم، خودش خوب می‌شود!

افراد اهمال کار به غلط معتقدند که امور زندگی خود به خود درست می‌شود! در حالی که در زندگی فردی و خانوادگی، بهبود خود به خود نداریم! زن و شوهر و اعضای خانواده باید دست به دست هم بدهند با مهر و با تلاش و سخت‌کوشی زندگی فردی و خانوادگی خود را بهبود بخشند تا در نتیجه مملکت و جامعه نیز تعالی یابد.

۲- کار امروز را به فردا افکنند!

افراد اهمال کار عادت کرده‌اند انجام کارها را به تأخیر بیندازند. در حالی که اگر قرار است کاری را انجام دهید، به کسی تلفن بزنید یا کسی را ملاقات کنید، همین الان اقدام کنید و پیش قدم شوید.



خواستگاری کند، ولی می‌ترسد که با درخواست وی موافقت نشود و منزلتش زیر سؤال برود. در این حالت آن فرد از انجام این کار طفره می‌رود و آن را به تعویق می‌اندازد و در ظاهر احساس می‌کند که اضطرابش کاهش می‌یابد! در حالی که در دراز مدت، فرصت لازم را از دست می‌دهد و نمی‌تواند با فرد دلخواه خود ازدواج کند. در این وضعیت نظریه تحلیل روانی، اهمال کاری را نمادی از بازگشت به تعارض‌های دوران کودکی تعبیر می‌کند (کاظمی، فیاضی و کاوه، ۱۳۸۹).

راحت طلبی: در این حالت، فرد راحت طلب و بی‌حوصله است و از انجام کارهای سخت و مشقت‌بار دوری می‌کند. در این ارتباط فرد می‌گوید «نمی‌توانم رنج فعلی را برای گنج آینده تحمل کنم!» برای مثال، فرد دوست دارد تناسب اندام داشته باشد، اما وقتی که قرار است به باشگاه برود و ورزش کند یا صبح زود بیدار شود و پیاده‌روی کند، از انجام این کار طفره می‌رود و آن را به عقب می‌اندازد. در این وضعیت، فرد رفتار خود را توجیه می‌کند و به نوعی خود را فریب می‌دهد. برای اهمال کاری، علت‌های متعددی را می‌توان معرفی کرد که در این بخش به برخی از آنها اشاره می‌شود:

□ تعلیم و تربیت نادرست

□ خانواده ناسالم و وجود الگوهای نادرست

□ توجیه به تأخیر انداختن کارها و خودفریبی (تو خود حجاب خودی، از میان برخیز)

□ اعتماد به نفس پایین، عدم اعتماد به نفس و خود ناپاوری

□ نداشتن هدف مشخص و عدم رضایت از زندگی شخصی و خانوادگی

□ عدم مدیریت زمان و ناتوانی در استفاده بهینه از وقت و فرصت‌ها

□ ناتوانی در انجام کار و تردید نسبت به توانایی‌ها و شایستگی‌های خود

□ فرار از قبول مسئولیت و عدم وظیفه شناسی؛ کسانی که انجام

کاری (مانند ازدواج) را به عقب می‌اندازند

□ اضطراب و به کار بردن مکانیسم‌های دفاعی فرار

□ تنبلی، تن‌پروری و اراده ضعیف

□ نداشتن انگیزه برای انجام کار و عدم تمایل به انجام کار مورد نظر

□ ترس از شکست و عدم موفقیت

□ گاهی پرخوری و پرخواهی و عدم تحرک بدنی مزید بر علت می‌شود و تنبلی به دنبال می‌آورد.

پیامدهای اهمال کاری

اهمال کاری، پیامدهای نامطلوب متعددی در زندگی فردی و خانوادگی به دنبال دارد و همواره عوارض منفی بر سلامت جسمانی و روانی و نیز بهره‌وری فرد بر جا می‌گذارد. مهم‌ترین پیامد اهمال کاری، این است که فرد وقت را از دست می‌دهد و به بیان دیگر فرصت‌ها را می‌سوزاند و از آن‌ها نمی‌تواند به درستی استفاده کند. همان طور که استاد شعر فارسی شیخ اجل، سعدی شیرازی گفته است: «عمر، برف است و آفتاب تموز» (تموز ماه تیر از سال رومیان است). او زندگی را مانند برف تشبیه کرده است که در مقابل آفتاب سوزان قرار دارد.

۳- انتظار بیش از حد از خود داشتن!

افراد اهمال کار بیش از حد از خود انتظار دارند و دچار کمال گرایی منفی هستند. این گونه افراد انتظار دارند تمام شرایط فراهم و مهیا شود تا آنگاه اقدام کنند! در حالی که شرایط ایده آل وجود ندارد و باید از شرایط و امکانات موجود استفاده کرد، کار را شروع و آمادگی لازم را ایجاد کرد و برنامه ریزی نمود (برای مثال: برای ازدواج، برای ادامه تحصیل، برای کار آفرینی، برای ترک اعتیاد و نظایر آن).

۴- این کار مهم نیست!

افراد اهمال کار در زندگی فردی برخی امور را مهم تلقی نمی کنند. در حالی که همه امور زندگی مهم هستند، به ویژه در مورد امور خیر گفته اند که آن را به تأخیر نیندازید و در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست.

۵- بهانه تراشی و دلیل تراشی

افراد اهمال کار به طور معمول برای انجام کارها بهانه تراشی و دلیل تراشی می کنند، حالا خسته هستم! و خوابم می آید! الان وقتش نیست! برای مثال، در مورد بازی کردن با فرزندان، خرید کردن به همراه همسر، عیادت کردن از بیماران یا شرکت در فعالیت های اجتماعی، مرتب از نداشتن وقت و نداشتن حوصله و وسیله می نالند!

۶- این کار دشوار است!

افراد اهمال کار به طور معمول انجام کارها را بسیار سخت جلوه می دهند! بدیهی است انجام هر کاری دشواری خاص خودش را دارد و برای انجام آن کار باید زحمت کشید و تلاش کرد که گفته اند: ناپرده رنج، گنج میسر نمی شود. برای مثال، کسانی که می خواهند رژیم غذایی بگیرند یا ورزش کنند، می گویند از فردا! فردایی که هیچ وقت نخواهد آمد!

۷- کمال گرایی افراطی

افراد اهمال کار اغلب می خواهند کاری را در حد عالی انجام دهند که در روان شناسی، این گونه رفتارها، کمال گرایی منفی و کمال گرایی وسواس گونه قلمداد می شود. برای مثال، افراد اهمال کار انجام کاری را به تأخیر می اندازند و می گویند «می خواهم این کار را به بهترین وجه انجام دهم!»

۸- به تأخیر انداختن کارها

افراد اهمال کار به طور معمول انجام کارها را به تأخیر می اندازند و آن را در آخرین فرصت (دقیقه نود)، انجام می دهند. برای مثال، خانواده هایی که خرید شب عید نوروز را در آخرین لحظه و با شتاب زدگی انجام می دهند! این گونه افراد به تصور خودشان می خواهند در وقت خود صرفه جویی کنند! در حالی که همه امور قابل پیش بینی و قابل کنترل نیست و چه بسا اتفاقاتی رخ دهد و موجب بروز مشکلاتی شود. مثال دیگر در مورد کسانی صدق می کند که قرار است یک ساعت یا دو ساعت قبل از پرواز در فرودگاه حضور یابند و با تأخیر به فرودگاه می رسند و هواپیما را از دست می دهند!

توصیه هایی برای غلبه بر اهمال کاری

در این بخش به عده معدودی که در زندگی فردی و خانوادگی خود دچار اهمال کاری هستند، توصیه هایی به شرح ذیل ارائه می شود: تعیین هدف: توصیه می شود برای زندگی خودتان هدف های واقعی و دست یافتنی انتخاب و تعیین کنید و سپس آن ها را به هدف های جزئی تر برای یک ساعت، یک روز، یک هفته، یک ماه و یک سال تقسیم کنید. آنگاه درصد پیدا کردن روش ها، راهکارهای عملی و تهیه وسایل و ابزار لازم برای تحقق این هدف ها باشید. داشتن هدف در زندگی و تحصیل در شما ایجاد امید و انگیزه می کند و شما را از سرگردانی، بلاتکلیفی و نگرانی نجات می دهد و باعث تلاش و کوشش و در نتیجه پیشرفت شما می شود.

در این ارتباط امام جعفر صادق (ع) به درستی فرموده اند:

□ هر کس دو روزش (از نظر رشد و کمال) یکسان باشد، ضرر کرده و مغبون و زیانکار است.

□ هر کس که امروزش بهتر از دیروزش باشد، مورد غبطه دیگران قرار می گیرد.

□ هر کس که امروزش بدتر از دیروزش باشد، محروم از رحمت خداست.
□ هر کس که در وجود خود، رشد و کمال را نبیند و حس نکند، رو به کاستی و نقصان است (سفینه البحار، ماده یوم).

□ برنامه ریزی: برای بهره برداری صحیح از استعدادها، قابلیت ها، توانمندی ها و پرداختن به علائق و رغبت ها و استفاده از منابع و امکاناتی که خانواده، دانشگاه و جامعه در اختیار شما قرار داده است و همچنین بهره برداری بهینه از اوقات خودتان و تحقق هدف هایی که برای زندگی خود تعیین کرده اید، احتیاج به برنامه ریزی دقیق و عملی دارید. لذا لازم است که برای هر روز، هر هفته، هر ماه و هر سال برنامه ریزی کنید و برنامه های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت داشته باشید.

در این برنامه ریزی می توانید با مدیریت زمان به امور گوناگون بپردازید:

الف - اوقاتی را به کار و اشتغال و کسب درآمد اختصاص دهید،
ب - زمانی را برای فعالیت های تحصیلی (مانند رفتن به کلاس و آزمایشگاه و کارآموزی، مطالعه و انجام تکالیف) در نظر بگیرید،
ج - زمانی را به فعالیت های اجتماعی، مذهبی، فرهنگی، ورزشی و هنری اختصاص دهید،

د - اوقاتی را برای استراحت (خوابیدن و دراز کشیدن)، غذا خوردن، نظافت و بهداشت شخصی در نظر بگیرید،
ه - زمانی را به تفریح و سرگرمی (تماشای تلویزیون، گردش در پارک، رفتن به سینما) اختصاص دهید.

شایان ذکر است که داشتن کارهای متعدد و قصد انجام آن ها در یک زمان (تهیه غذا و صرف آن، نظافت، مطالعه، انجام تکالیف، رفتن به کلاس، ملاقات یک دوست، عیادت از یک بیمار، شرکت در فعالیت های تفریحی، اجتماعی، خانوادگی و فرهنگی) فشار روانی و اضطراب ایجاد می کند و از کیفیت امور می کاهد. بنابراین توصیه می شود با مدیریت زمان، آن ها را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کنید و در هر زمان یک کار را انجام دهید تا آن را با موفقیت به پایان برده

و از انجام دادن آن لذت ببرید. پیشنهاد می‌شود به فصل هفتم کتاب ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ تحت عنوان خانواده سالم و مدیریت زمان مراجعه کنید (به‌پژوه، ۱۳۸۹).

چند توصیه دیگر

فرض کنید فقط یک روز، یک هفته، شش ماه، یا صد سال دیگر زنده خواهید بود، چه کار می‌کنید؟ آیا همین‌گونه زندگی می‌کنید که تا کنون زندگی کرده‌اید؟ یا روش و سبک زندگی خود را تغییر می‌دهید؟ آیا از کیفیت زندگی خود تا کنون رضایت دارید؟

بدون شک، افراد موفق با کسب دانش‌ها، مهارت‌ها، تلاش و سخت‌کوشی و همت بلند به جایی رسیده‌اند و در مقابل افراد ناموفق بر اثر جهل، غفلت، کم‌کاری و تنبلی از زندگی خود بهره‌لازم را نبرده‌اند. ما مگر چند بار به دنیا می‌آییم؟! برای اینکه زندگی موفق، با کیفیت همراه با عقلانیت و معنویت داشته باشید، موارد ذیل توصیه می‌شود:

۱- سعی کنید همواره برای انجام کارها، برای خودتان ضرب‌العجل تعیین کنید.

۲- سعی کنید همواره از قدرت اراده و تصمیم‌گیری خود استفاده کنید (سلام بر اراده).

۳- سعی کنید فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید، تهیه و آن‌ها را به تدریج انجام دهید.

۴- سعی کنید کارها را برحسب اولویت انجام دهید.

۵- سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید، زندگی متنوعی داشته باشید و به امور گوناگون بپردازید.

۶- سعی کنید به دیگران کمک کنید و در امور خیر شرکت نمایید.

۷- سعی کنید زمانتان را مدیریت کنید و عمرتان را بیهوده تلف نکنید.

۸- سعی کنید از شکست نهراسید؛ هیچ کودکی، راه رفتن را بدون زمین خوردن یاد نمی‌گیرد! هر کس دیکته بنویسد، اشتباه هم خواهد داشت.

۹- سعی کنید با سخت‌کوشی و تلاش به هدف‌های خود نائل شوید؛ دامن سرو بلند آسان نمی‌آید به دست.

۱۰- سعی کنید برخی از عادت‌های خوب را در خودتان ایجاد کنید (برای مثال، نظم و ترتیب، اول وقت نماز خواندن، وفای به عهد، صداقت و درستکاری).

۱۱- سعی کنید از موفقیت‌های کوچک و بزرگ خود لذت ببرید و بعد از انجام هر کاری به خودتان پاداش دهید.

۱۲- سعی کنید همواره رفتار خود را در گذشته و حال مورد ارزیابی قرار دهید؛ یک فرد عمل‌گرا باشید و به خودارزیابی بپردازید.

۱۳- سعی کنید همواره افق‌های روشنی برای آینده خود ترسیم کنید و برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنید.

۱۴- سعی کنید همواره رفتارهای خود را در آینه ببینید و نکات قوت و ضعف خود را شناسایی کنید و مورد نقد قرار دهید (انتقاد از خود و خود را در آینه دیدن).

۱۵- سعی کنید همواره به زندگی خود و خانواده خود نگاه مثبتی داشته باشید (مثبت‌نگری) و از منفی‌گرایی اجتناب نمایید.

۱۶- سعی کنید همواره از خودتان شروع کنید و همان‌طور که

خداوند فرموده است: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، ما شما را به نفس خودتان آگاهی می‌دهیم (علیکم انفسکم، سوره مائده، آیه ۱۰۵).

۱۷- سعی کنید همواره کاری را که قرار است انجام دهید مشخص کنید، مزایا و زیان‌های انجام دادن یا انجام ندادن آن کار را شناسایی کنید، امتیاز بدهید و مقایسه کنید.

۱۸- سعی کنید همواره برای انجام کارها برنامه‌ریزی کنید و زمان لازم برای انجام آن کار را محاسبه کنید و کارها را از ساده شروع کنید و آن‌ها را به مراحل تقسیم نمایید.

سخن پایانی

اکنون زندگی فردی و خانوادگی خود در سال‌های گذشته و در حال حاضر را مرور کنید و ببینید در چه اموری و در چه کارهایی سستی و تعلل ورزیده‌اید؟ و دلایل آن‌ها چیست؟ در پایان این مقاله، حدیث زیبایی از حضرت امام جعفر صادق (ع) نقل می‌شود که امیدارم سرمشق زندگی همه ما باشد:

از امام جعفر صادق (علیه السلام) پرسیدند: کارهای خود را بر چه اساسی استوار ساخته‌اید؟ فرمودند: بر چهار بنیان:

اول: دانستم که کار مرا غیر از من، کسی انجام نمی‌دهد، پس خود در به جا آوردن آن کوشیدم.

دوم: دانستم که خداوند بر حال من آگاه است (ظاهر و باطن)، پس حیا کردم.

سوم: دانستم که روزی مرا دیگری نخواهد خورد، پس آرام گرفتم. **چهارم:** دانستم که پایان کار من مرگ است، پس برای آن مهیا شدم.

(بحارالانوار، جلد ۷۸، ص ۲۲۸، حدیث ۱۰۰).

معرفی چند منبع مفید

- قرآن مجید

- نهج البلاغه

- بحار الانوار

- سفینه البحار

- فرهنگ دهخدا

- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۰). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (چاپ هشتم). تهران: نشر دانژه.

- به‌پژوه، احمد (۱۳۸۹). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ دوم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

- کاظمی، مصطفی؛ فیاضی، مرجان و کاوه، منیژه (۱۳۸۹). بررسی میزان شیوع تعلل و عوامل مؤثر بر آن در بین مدیران و کارکنان دانشگاه. پژوهش‌نامه مدیریت تحول، ۲، ۴، ۴۲-۶۳.

- کرمی، داود (۱۳۸۸). میزان شیوع اهمال‌کاری در دانشجویان و ارتباط آن با اضطراب و افسردگی. اندیشه و رفتار، ۴، ۱۳، ۲۵-۳۴.

- نورانی‌پور، رحمت‌اله (۱۳۸۴). روش‌های نیل به موفقیت در تحصیل و زندگی. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دفتر مرکزی مشاوره.