

## پرتوجفتایی

روزنامه‌نگار

تنبلی یکی از ویژگی‌های ذاتی انسان است. به‌طور کلی همه دوست دارند در طول روز کارهای کمتری انجام دهند و بیشتر استراحت کنند، اما از جایی تنبلی برای مان در دسرساز می‌شود که مانع از انجام کارهای مهم و حتی وظایف روزمره مان می‌شود. به همین خاطر به یادگیری روش‌هایی نیاز داریم که می‌تواند به ما در غلبه بر تنبلی کمک کند. ترجمه تحت‌اللفظی واژه اهمال کاری در زبان لاتین «موکول کردن کاری به فردا» است. به عبارت دیگر، اهمال کاری به معنای به تعویق انداختن کارهایی است که می‌دانیم باید همین حالا انجام‌شان دهیم. اگر شما هم دچار اهمال کاری هستید خوب می‌دانید که این مشکل فقط به معنای موکول کردن کار به فردا نیست! اهمال کاری نقطه مقابل بهره‌وری است. برای داشتن بهره‌وری باید اقدامی انجام دهیم تا بتوانیم کارها را به جلو ببریم. وقتی اهمال کاری می‌کنیم همه چیز را تا فردا، هفته آینده و در بعضی موارد تا «ابد» عقب می‌اندازیم. اهمال کاری یک بیماری روانی است که افراد را از رسیدن به توانایی‌های بالقوه‌شان در زندگی باز می‌دارد. افرادی که به متوسط بودن قناعت می‌کنند در مورد اهمال کاری لطیفه می‌سازند، اما وقتی شما زندگی را جدی می‌گیرید و می‌فهمید که اهمال کاری مانع بزرگی بر سر راه پیشرفت‌تان است، شروع به ایجاد تغییر می‌کنید.

## این یک احساس طبیعی است

احساس خستگی در هر فرد، کاملاً عادی و طبیعی است. لحظاتی وجود دارد که فرد می‌خواهد به جای انجام وظایف، تکالیف، گزارش کار، و یا هرگونه مسئولیتی مانند این‌ها، کتاب موردعلاقه‌اش را بخواند یا تلویزیون تماشا کند. با این حال، اگر حالت تنبلی در شما بیش از حد معمول شده، بی‌شک باید چاره‌ای برای آن ببینید. در غیر این صورت، شما عادت بد «اهمال کاری» را در خود پرورش خواهید داد. هرچه مدت‌زمان بیشتری برای خلاص شدن از آن از دست دهید، رهایی از آن دشوارتر خواهد شد. اما از کجا آغاز کنیم؟ نگران نباشید، ما به شما کمک خواهیم کرد که چگونه روش زندگی و تفکر خود را برای کاهش تنبلی و افزایش بهره‌وری تنظیم نمایید.

تنبلی چیست؟ واژه‌ای به غایت پراستفاده، با تنوع کاربرد در تمامی زمینه‌های زندگی بشری. تنبل کیست؟ شعری قدیمی و کودکانه در تلاش برای پاسخ‌گویی به این پرسش، تنبل را همیشه خواب و در رخت خواب معرفی می‌کند که

## راهکارهایی که به کمک آن‌ها به جنگ با تنبلی می‌رویم

## گریز از «اهمال کاری»



البته بی‌راه هم نمی‌گویید. به‌طور کلی، تنبلی یعنی گریز از کارهایی که لازم است انجام شوند. تنبلی دلایل متعددی دارد. مثلاً گاهی اوقات بعضی از کارها خسته‌کننده هستند، آن‌قدر خسته‌کننده که انجام آن‌ها دشوار می‌شود یا گاهی انجام کار به‌طور انفرادی مشکل است و در نتیجه انگیزه شروع کار از دست می‌رود. دلیل تنبلی هرچه باشد، باید برای درمان آن اقدام کرد. با درمان تنبلی انرژی شگرفی به زندگی ما تزریق می‌شود و شادایی و نشاطی که به همراه دارد زندگی را زیباتر خواهد کرد.

## چرا تنبلی می‌کنیم؟

هر کدام از ما، برای هدف‌های خودمان دلایلی داریم؛ دلایلی کاملاً متفاوت. نکته مهم اینجا است که ما باید به‌طور کامل از تمامی دلایل پشت پرده و انگیزه‌ها مطلع باشیم. گاهی اوقات یافتن این دلایل به آن آسانی‌ها که فکر می‌کنید نیست؛ شاید لازم باشد وقت بگذارید و درون‌تان را بکاویید تا دلیل واقعی را

## دریچه

ورد کنیم. وقتی خودمان را در مقابل کسی به پاسخ‌گویی متعهد می‌کنیم، می‌توانیم انگیزه کافی و لازم برای مواجهه با آن بهانه‌ها را پیدا کرده و خودمان را به ادامه مسیر متقاعد سازیم. تعارف و معذورت ما با آن فرد می‌تواند تا حد بسیار زیادی جلوی تنبلی کردن‌های ما را بگیرد. به همین دلیل، بسیاری معتقدند بهتر است فردی را انتخاب کنید که با او خیلی احساس راحتی نداشته باشید و نظر و برداشتش درباره شما هم برای‌تان اهمیت بالایی داشته باشد. در آن صورت، تا حد زیادی می‌توانید مطمئن باشید که خودتان را مجبور خواهید کرد که به‌رغم خستگی و وسوسه به استراحت، قدم لازم را بردارید و به پیش بروید.

## خودتان را تشویق کنید

مهارت‌هایی مثل تجسم و تصور، مهارت‌های مدیریت پروژه، انگیزش حس فوریت، مهارت نه گفتن به کارهای کم‌ارزش، مرور برنامه هفتگی و ماهانه... را در خود پرورش دهید. شما باید در مواقعی که از خود احساس رضایت دارید، به خودتان جایزه بدهید. شاید تا به حال فقط به اطرافیان‌تان اهمیت داده و این کار را برای آنان انجام داده باشید، اما فراموش نکنید که خود شما از همه مهم‌ترید. این غول رخوت را شکست دهید و زندگی شادتری را تجربه کنید و در ازای آن خود را تشویق کنید تا انگیزه بیشتری برای رهایی از تنبلی بیابید. این به آن معنا نیست که برای ترک عادت‌های ناشی از تنبلی ناگزیریم از سرگرمی‌ها و لذت‌های روزمره دل بکنیم یا باید کارها را سرهم‌بندی کرده و تنها به انجام آن‌ها، ولو به شلخته‌ترین شکل ممکن رضایت دهیم. باید از راهکارهایی که بهره ببریم که طی آن‌ها یاد می‌گیریم چطور برنامه‌ریزی کنیم و چطور کارهای عقب‌مانده را به بهترین شکل ممکن به انجام برسانیم.

یکی از مؤلفه‌های موفقیت، حذف کردن اهمال کاری از زندگی است. همه ما در طول شبانه‌روز ۲۴ ساعت وقت داریم که کارهای مان را انجام دهیم، پس چرا بعضی افراد می‌توانند بیش از دیگران به موفقیت برسند؟ آن‌ها به این دلیل کارهای خود را به سرانجام می‌رسانند که وقت خود را صرف فعالیت‌های غیرمولد نمی‌کنند، یعنی فعالیت‌هایی که مانع پیشرفت آن‌ها هستند. شما احتمالاً یکی از افرادی هستید که جمله‌هایی از این دست را می‌گویید: «وقت کافی در طول روز وجود ندارد»، «اگر بیل گیتس و وارن بافت می‌توانند با استفاده از همان ۲۴ ساعت شبانه‌روزی که همه ما در اختیار داریم، به دو نفر از ثروتمندترین افراد روی کره زمین تبدیل شوند، بدان معنا نیست که آن‌ها موجوداتی فرازمینی هستند بلکه به این معناست که آن‌ها تنبلی و اهمال کاری را کنار گذاشته‌اند.

## لنگرگاه

## شهر اسب‌های ترکمن



راز و جرگلان بر تابلوی کنار جاده دوراهی پیش قلعه در ۳۵ کیلومتری شرق بخجورد مرکز خراسان شمالی نقش بسته و با گذر از این تابلو وارد دنیای ناشناخته‌ای می‌شوی که در آن زوایای پنهان اجتماعی، فرهنگی و محیطی از زندگی اقشاری از مردم ترکمن در این منطقه شمال شرق کشور نمایان می‌شود. «راز و جرگلان» شهری تاریخی است که به اسب‌های ترکمنی‌اش معروف است. آبی آسمان با لکه‌های سفید ابرها به دشت‌ها و تپه‌های کم‌ارتفاعی می‌رسد که سبز روشن است، این رنگ خاص در پای تپه‌ها کم‌تیره می‌شود و چشم‌نوازی این رنگ‌ها با طیفی از رنگ‌های سرخ تن پوش‌های عروس‌های ترکمن دیدنی‌تری می‌شود. برای رفتن به راز و جرگلان، در فاصله حدود ۱۰ کیلومتری جاده بین‌المللی بخجورد آشنانه، وارد جاده‌ای فرعی شوید که در سمت چپ مسیر قرار گرفته است؛ این جاده شما را به این شهرستان زیبا خواهد رساند. رودها و حوضه‌های آبی‌ریز منطقه شامل رودهای جرگلان و غلامان در شمال منطقه و حوضه آبریز رود تنگه ترکمن در جنوب است. رشته کوه کپه داغ و دره سومبار در شمال به عنوان مرزی طبیعی بین ترکمنستان و شهرستان راز و جرگلان قرار گرفته است. این شهر با ۳۱۳۸ کیلومتر مربع مساحت، تاریخ قدیمی‌اش زبان‌دست، نوروز که می‌آید، بیشتر راز و جرگلانی‌هایی که تمام سال از خانه و خانواده دورند به دیار خود برمی‌گردند و بازار عروسی‌ها و در کنار آن آیین‌هایی مانند مسابقات اسب‌سواری و کشتی کوراش گرم می‌شود. برای هر یک از این مراسم‌ها لباس ویژه و زیورآلات زیبایی لازم است. به این شهر زیبا سفر کنید و از مکان‌های دیدنی آن بازدید کنید؛ چرا که قدمت و تاریخ کهن این آثار برای هر رهگذری جذاب است.

پارک ملی بومو- شیراز



زادبوم

## من فهمیده‌ام که...



بیشتر اضطراب‌ها و نگرانی‌های من ناشی از اتفاقاتی است که از عهده من خارج هستند و راهی جز پذیرفتن آن‌ها ندارم

رواق

## راهکار

## کنار آمدن با سوگ



همه ما در زندگی با مرگ و مصیبت روبه‌رو می‌شویم و پذیرفته‌ایم که این بخشی از طبیعت زندگی انسان است. پاره‌ای از مصیبت‌ها و ماتم‌ها زودگذر هستند، پاره‌ای پیچیده و دیرگذر. آشنایی با پدیده سوگواری و مراحل عبور از آن و نیز توصیه‌های علمی برای نزدیکان و اطرافیان شخصی که داغ‌دیده است به ما کمک می‌کند تا بهتر بتوانیم از آن گذر کنیم. به‌طور کلی، زمانی که هر آنچه به آن وابستگی داریم را از دست می‌دهیم سوگوار می‌شویم چه آن چیز مادی باشد چه معنوی. در هنگام طلاق یا پایان یک رابطه عاطفی هم مثل مرگ مراحل سوگواری باید به ترتیب طی شود تا فرد از آن احساسات گذر کند. تجربه‌های انسانی نشان داده است که مرگ عزیزان اما بالاترین میزان فشار روانی را در افراد ایجاد می‌کند. سوگ در افراد احساسات متفاوتی را ایجاد می‌کند. غم، خشم، احساس گناه و اضطراب از جمله احساساتی است که فرد سوگوار با آن دست‌وپنجه نرم می‌کند. داشتن این احساسات تا حدودی طبیعی است، اما اگر مدت طولانی با همان شدت ادامه‌دار باشد، مراجعه به یک روانشناس الزامی است. پنج مرحله سوگواری شامل شوک و ناباوری، عصبانیت و پرسش، جروبخت و چانه زدن، آشفتگی و غم، پذیرش واقعیت و بازسازی زندگی می‌شود. در انتها به یاد داشته باشید که مرگ و از دست دادن عزیزان برای همه ما رخ می‌دهد و عبور از آن نیازمند آگاهی است. برای عبور از این منجلاب به یاد داشته باشید که زندگی شما پس از این اتفاق تغییر می‌کند اما همچنان ادامه خواهد داشت.

مأموریت آپولو ۱۱، تاسا - ۱۹۶۹



یادنگاره