

گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

# مشاور پویا

انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

شماره یازدهم، پاییز ۱۴۰۰



تنبلی و  
اهمال کاری

رابطه اهمال کاری با پیشرفت تحصیلی | قرآن و مبارزه با تنبلی

از رابطه اهمال کاری با کمال گرایی چه می دانید؟ | EGO DEPLETION رو چیکار کنیم؟

تکنیک های NLP برای رفع سریع تنبلی و اهمال کاری | معرفی چند کتاب در مورد اهمال کاری و تنبلی

از شنبه . . .





# تذکره

عنوان: مشاور پویا

زمینه انتشار: علمی، فرهنگی و اجتماعی

ترتیب انتشار: گاهنامه

شماره انتشار: ۱۱

زمان انتشار: پاییز ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

مدیر مسئول: زهرا عبادی

سر دبیر: محمدرضا نوروزی همایون

استاد ناظر: دکتر زهرا اخوی

کارشناس نشریات دانشگاه: مهندس سعید بوداکی

هیأت تحریریه: زهرا عبادی - محمدرضا نوروزی همایون - محیاتوکللی

سیده لیلا ذاکری - زهرا مرجانی - زینب کاظمی - فائزه هدایت

فاطمه اسماعیلزاده - فاطمه ملکزاده - مریم جعفری

طراحی و صفحه آرایی: امیر شایعی

تاریخ و شماره مجوز: ۱۳۹۵/۰۹/۰۷ | ۲۲۳۲/ف/م

تاریخ و شماره آخرین تغییرات: ۱۳۹۹/۱۲/۲۴ | ۳۷۸۰/ف/م



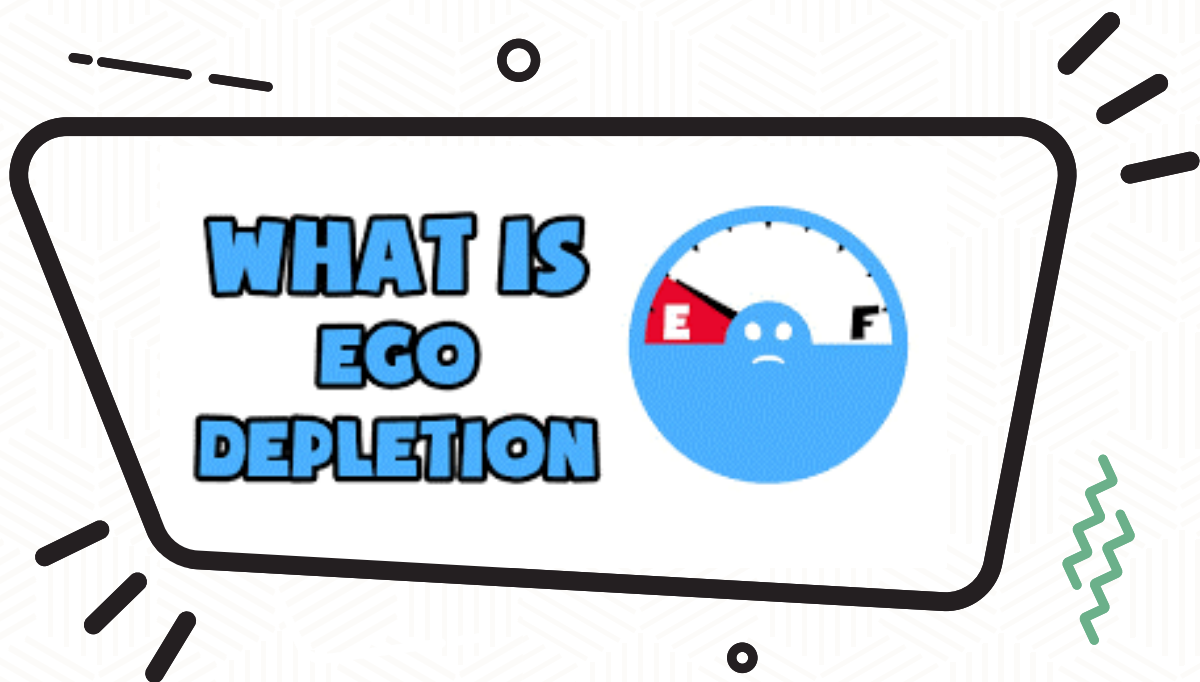
# فهرست مطالب

- سخن سردبیر ۰۶
- Ego depletion رو چیکار کنم؟ ۰۷
- تکنیک‌های NLP برای رفع سریع تنبلی و اهمال‌کاری ۱۰
- رابطه اهمال‌کاری با پیشرفت تحصیلی ۱۵
- قرآن و مبارزه با تنبلی ۱۸
- از رابطه اهمال‌کاری با کمال‌گرایی چه می‌دانید؟ ۲۳
- معرفی چند کتاب در مورد اهمال‌کاری و تنبلی ۳۰
- چیستان ۳۴

## سخن سردبیر

فصل سخت امتحانات به پایان رسید! متأسفانه امتحانات برای بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان به قدری زجرآور است تا جایی که بسیاری از افراد پس از به پایان رساندن امتحانات، دچار یک نوع تنبلی یا اهمال کاری می‌شوند؛ اما اینکه چه عامل یا چه عواملی منجر به چنین حالتی در افراد می‌شود، چگونه می‌توان از شدت اهمال کاری و تنبلی کاست، اهمال کاری چه ارتباطی با امتحانات دارد؟ اصلاً آیا اهمال کاری (procrastination) تنها با تلاش شناختی (Cognitive effort) در ارتباط است؛ یا پس از هر تلاش فیزیکی (physical effort) نیز شاهد چنین پدیده‌ای خواهیم بود؟ و سؤالات بسیار دیگری وجود دارند که نیازمند بررسی‌های بیشتر در رابطه با این موضوع هستیم و سعی داریم در این شماره از نشریه به بررسی مواردی از این سؤالات بپردازیم.

محمد رضا نوروزی همایون  
سردبیر نشریه مشاور پویا

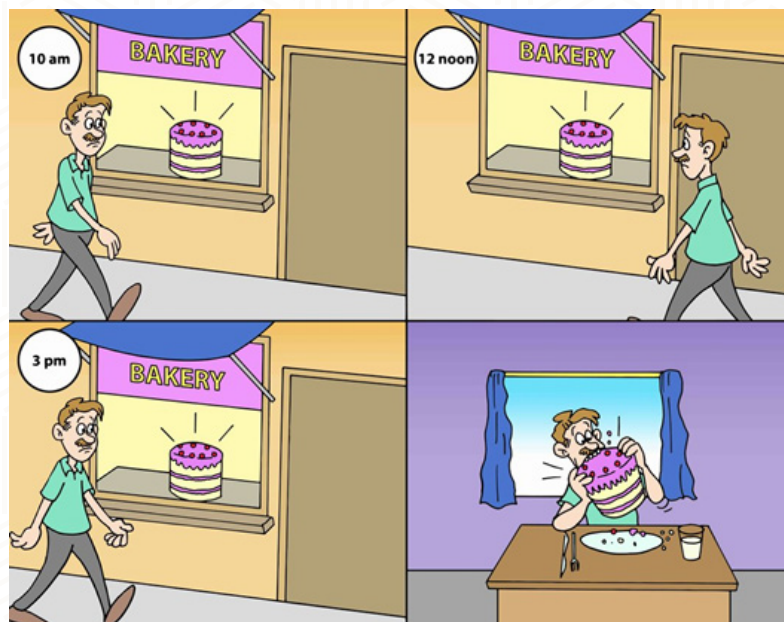


## Ego depletion رو چیکار کنم؟

گردآورنده: محمدرضا نوروزی همایون (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی)

فرسایش توان اراده یا **ego depletion** پدیده‌ای شناخته‌شده در حوزه روانشناسی است که طی آن مغز به علت انجام کارهای ذهنی مختلف، از جمله تصمیم‌گیری یا کنترل خود برای جلوگیری از بروز برخی احساسات و اعمال، با کاهش منبع انرژی روبه‌رو می‌شود و خودکنترلی فرد کاهش می‌یابد. **خودکنترلی** یا **self-control** فرآیندی ذهنی است که در تنظیم رفتار فرد برای رسیدن به اهداف خاص، ضروری است. به این توانایی کنترل خود در اصطلاح، **اراده (willpower)** گفته می‌شود؛ بنابراین اراده انسان‌ها به‌مانند ماهیچه‌های بدن اگر از آن زیاد استفاده شود، خسته خواهد شد. به‌عنوان مثال دانشجوی یا دانش‌آموزی که ۷ امتحان سخت پشت سر هم داده باشد، بعد از امتحانات به‌شدت از لحاظ اراده و تلاش دچار افت خواهد شد و تا مدت‌ها علاقه‌ای برای انجام بسیاری از کارها از خود نشان نخواهد داد؛ بنابراین در بسیاری از دانشجویان و دانش‌آموزان شاهد این هستیم که چگونه **(cognitive efforts)** یا تلاش‌های شناختی خیلی زود در آنان منجر به خستگی ذهنی یا **ego depletion** می‌گردد. البته نه تنها **cognitive efforts** بلکه **physical efforts** یا تلاش‌های فیزیکی نیز به‌مرور منجر به ایجاد خستگی بدنی و در نتیجه ناتوانی فرد در فکر کردن شده و کارکرد مغز به‌مرور کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه بازهم امکان شکل‌گیری پدیده **ego depletion** وجود خواهد داشت. طبق توضیحات بیان شده افرادی که دچار **ego depletion** شده باشند از نظر شناختی، دچار خستگی شده‌اند و دلیل اصلی این فرایند چیزی جز **محدود بودن قدرت ذهنی فرد** نیست. این پدیده محدود به برخی از افراد نبوده بلکه در همه انسان‌ها وجود دارد. برای مثال تصور کنید که سعی می‌کنید تا خود از وسوسه پرخوری، وسوسه برای ترک گوشی و ... مصون نگه‌دارید اما بعد از کلی تلاش، ممکن است انرژی روانی‌تان تخلیه‌شده و دیگر قدرت کافی برای دوری از این وسوسه‌ها را نداشته پس دوباره به گوشی یا پرخوری روی خواهید برد؛ اما با یک تفاوت که این بار با قدرت بیشتری به سراغ گوشی و پرخوری خواهید رفت (این همان فرایندی است که به‌عنوان **Rebound** از آن یاد می‌شود).

تصویر زیر نشان‌دهنده فردی است که در طول روز بارها تلاش کرده تا خود را کنترل کرده و به سراغ کیک خوردن نرود، اما متأسفانه نه تنها در انجام این کار موفق نشده بلکه دچار حالت **Rebound** نیز شده است.

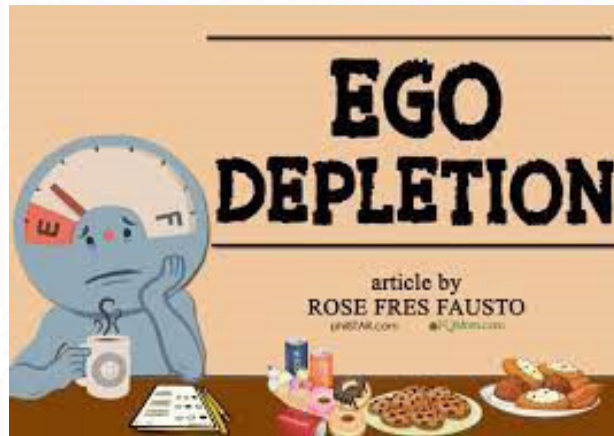


انتخاب کردن نیز همچون کنترل خود برای جلوگیری از وسوسه شدن برای انجام کاری که از آن منع شده‌ایم، نیاز به تلاش ذهنی و صرف انرژی دارد. از آنجاکه ظرفیت مغز محدود است، تصمیم‌گیری‌های متعدد باعث ایجاد پدیده‌ای به نام **خستگی تصمیم‌گیری (decision fatigue)** می‌شود و این امر، خراب‌تر شدن تصمیم‌گیری‌های بعدی فرد را در طول روز در پی خواهد داشت. همه ما هر روز تصمیمات زیادی می‌گیریم. بعضی تصمیمات کوچک هستند؛ مانند اینکه امروز صبحانه چه بخورم، چه چیزی بپوشم و... بعضی از تصمیمات بزرگ هستند مانند اینکه برای تحصیل چه رشته‌ای را انتخاب کنم، در کجا خانه بخرم و... معمولاً افراد غافل از این هستند که منبع انرژی مغز آن‌ها محدود است و تصمیمات زیاد هرچند کوچک در طی یک روز می‌تواند باعث خستگی ذهن و کاهش خودکنترلی شود. به‌طورمعمول در زمان خستگی افراد به دو شیوه تصمیم‌گیری می‌کنند: یا انتخابی انجام نمی‌دهند یا از روی بی‌احتیاطی انتخاب می‌کنند.

خستگی تصمیم‌گیری در قضاوت در هنگام بررسی پرونده‌های قضایی و در پزشکان هنگام تجویز آنتی‌بیوتیک نیز دیده شده است. مطالعه‌ای برای پاسخ به این سؤال که آیا تنها قوانین و حقایق بر تصمیم‌های قضایی تأثیر دارند، نشان داد که عوامل دیگری همچون فاکتورهای مرتبط به روانشناسی نیز می‌تواند بر تصمیم‌های قضایی اثر بگذارد. به این صورت که در مورد قضاوت، در طی یک روز و با گذشت زمان، شانس اینکه پرونده‌ای مشمول عفو مشروط شود و نتیجه به نفع زندانی تمام شود، کاهش می‌یابد. یا در مورد پزشکان، با گذشت زمان احتمال تجویز آنتی‌بیوتیک در موارد غیر لازم افزایش می‌یابد. از آنجا که پزشکان روزانه تصمیمات زیادی در مورد نوع درمان برای بیماران می‌گیرند، دچار تخلیه انرژی ذهنی می‌شوند و توانایی آن‌ها برای مقابله با تصمیمات نامناسب در طول روز کاهش می‌یابد. طبق مطالعه‌ای نشان داده شد که با گذشت زمان در یک روز، میزان تجویز نامناسب آنتی‌بیوتیک توسط پزشکان افزایش می‌یابد. مکانیسم‌هایی برای فرسایش توان اراده پیشنهاد شده‌اند که برخی از آنان در سطح بیولوژیک هستند. محققان نشان داده‌اند که فعالیت ذهنی در قسمتی از مغز (**anterior cingulate cortex**) که با شناخت در ارتباط می‌باشد، در افرادی که دچار



فرسایش توان اراده شده‌اند، کاهش پیدا کرده است. شواهد دیگر نشان می‌دهد که این کاهش در اراده به علت کاهش سوخت‌رسانی به مغز است. مغز یکی از ارگان‌های با مصرف زیاد انرژی است که همواره توسط مقدار مشخصی از گلوکز تغذیه می‌شود. محققان این فرض را مطرح کرده‌اند که مغز زمانی که فعالیت‌های خودکنترلی را اعمال می‌کند، سرعت مصرف قند آن بیشتر از سرعت جایگزینی قند مصرف شده است. حال اگر به زندگی خود بنگریم، خواهیم دید که ما نیز تا حدودی با این پدیده درگیر هستیم. پس توصیه می‌شود که تصمیم‌گیری‌های مهم، در ابتدای روز و زمانی که منبع انرژی ذهن هنوز کاهش چشمگیری نیافته، انجام شود. با توجه به توضیحات داده شده، فرایند **ego depletion** منجر به کاهش ظرفیت شناختی می‌شود و حتی بسیاری از افراد که برای پس از امتحانات برنامه‌ریزی کرده بودند؛ به اهمال‌کاری روی می‌آورند چرا که از لحاظ شناختی دچار محدودیت شده‌اند. البته تحقیقات انجام شده بر روی **ego depletion** محدود بوده و همچنان تحقیقات بر روی این فرایند ادامه‌دار هستند. در پایان برای آگاهی بیشتر با این فرایند، شما را به خواندن یکی از تحقیقات انجام شده در این زمینه دعوت می‌کنم:



روانشناسی به نام «**ژوی بائومیشتر Roy Baumeister**» به همراه دیگر همکارانش آزمایش جالبی را انجام دادند. در این آزمایش شرکت‌کنندگان به سه گروه تقسیم شدند. در اتاقی که به‌عنوان محل آزمایش انتخاب شده بود، کیک‌های شکلاتی پخته بودند؛ به طوری که بوی آن، فضای اتاق را پر کرده بود. برای دو گروه از شرکت‌کنندگان که در اتاق حضور داشتند، دو نوع خوراکی روی میز قرار دادند، یک ظرف حاوی کیک شکلاتی و یک ظرف حاوی تریچه‌های قرمز و سفید. گروه سوم که به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شده بود در این اتاق حضور نداشت و فقط در قسمت آزمون حل معما شرکت کردند. از هر گروه شرکت‌کننده در اتاق خواسته شد که تنها یکی از خوراکی‌ها را استفاده کنند. بعد از چند دقیقه از آن‌ها خواسته شد که به حل معمایی که طراحی شده بود، بپردازند. در این آزمایش متوسط زمان دست کشیدن از حل معما اندازه‌گیری شد. گروهی که تریچه مصرف کرده بودند نسبت به گروهی که کیک مصرف کرده بودند و گروه کنترل، سریع‌تر از حل معما دست کشیدند؛ چراکه آن‌ها با صرف انرژی برای خودداری از خوردن کیک، قسمتی از انرژی ذهنی خود را از دست داده و دچار خستگی ذهنی شده بودند.

### منابع:

- روزنامه دنیای اقتصاد
- استفاده از سخنرانی‌ها و پادکست‌های چندین روان‌پزشک و روانشناس



## تکنیک‌های NLP برای رفع سریع تنبلی و اهمال‌کاری

● گردآورنده: سیده لیلا ذاکری (دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی)

اهمال‌کاری یعنی به تعویق انداختن کاری که می‌دانیم باید آن را انجام دهیم. وقتی از انجام کارهای مهم طفره می‌رویم و آن‌ها را به زمانی نامشخص موکول می‌کنیم، در حال اهمال‌کاری و تعلل هستیم. ما می‌توانیم به طور کلی تنبل نباشیم، اما فردی اهمال‌کار باشیم که کارهای بی‌ارزش را جایگزین کارهای مهم می‌کند.

تعلل و اهمال‌کاری تبعات بسیار زیادی برای ما به همراه دارند. فاصله گرفتن تدریجی از اهداف، از دست دادن کنترل زندگی، بی‌انگیزگی و احساس ناامیدی، عدم استفاده از فرصت‌های مهم، کاهش اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس، عذاب وجدان و احساس گناه و حتی تهدید شدید سلامتی، همگی از تبعات تنبلی، اهمال‌کاری و تعلل می‌باشند.

دانش برنامه‌ریزی عصبی زبانی NLP با بررسی عملکرد ذهن و ضمیر ناخودآگاه، به صورت بسیار عمیقی به بررسی عوامل اثرگذار بر تعلل و اهمال‌کاری می‌پردازد.

### معنا و کاربرد NLP چیست؟

- Neuro: اولین حرف واژه ان ال پی بر نقش ویژه اعصاب در این علم تأکید دارد. Neuro به این موضوع اشاره دارد که؛ چگونه سیستم عصبی به کمک حواس پنج‌گانه، ذهن خودآگاه و ناخودآگاه و عملکردهای شناختی، از محیط اطراف اطلاعات کسب می‌کند.

- Linguistic: دومین حرف این واژه به این مفهوم اشاره دارد که؛ چگونه از کلام و زبان برای تنظیم و بازسازی افکار، رفتار و احساسات خود استفاده کنیم. به ما می‌آموزد چگونه از کلمات برای برقراری ارتباط بهتر با دیگران بهره‌مند شویم.

- Programming: سومین حرف واژه ان ال پی، نحوه ساماندهی افکار با کمک کلام و تأثیر متقابل افکار بر کلام، نگرش و رفتار را توضیح می‌دهد.

تعریف اخیر ریچارد بندلر از ان ال پی که به دیکشنری آکسفورد اضافه شده است: برنامه‌ریزی عصبی کلامی، یک مدل از ارتباط بین فردی است. این مدل عمدتاً با رابطه بین الگوهای موفق رفتاری و تجربه‌های ذهنی نهفته در آن ارتباط دارد. NLP یک سیستم درمانی پایه‌گذاری تناوبی بر اساس خودآگاهی، ارتباط مؤثر و تغییر الگوهای فکری، احساسی و رفتاری است. در واقع تمرینات و تکنیک‌های علم NLP به سرعت ضمیر ناخودآگاه را برنامه‌ریزی می‌کند تا دست از مقاومت و بهانه‌تراشی بردارد و در مسیر اهداف و اتخاذ بهترین تصمیمات در بهترین زمان‌ها، به رشد و پیشرفت ما کمک کند.



### چگونه با NLP تنبل نباشیم؟

به جرئت می‌توان گفت تنبلی یکی از اصلی‌ترین مشکلاتی است که در میان دانشجویان رایج است. جالب اینجاست که اتفاقاً بسیاری از آن‌ها افراد موفق هستند، اما برای رسیدن به پیشرفت‌های بیشتر دائماً در حال تعلل هستند. این افراد زمانی که با راهکارهای غلبه بر تنبلی با NLP آشنا می‌شوند و آن‌ها را بکار می‌گیرند، اذعان می‌کنند که بر بسیاری از مشکلات دیگر خود نیز چیره شده‌اند.

### غلبه بر تنبلی با NLP

در اینجا قصد داریم شما را با ۷ گام NLP که برای رفع تنبلی به آن‌ها نیاز دارید، آشنا سازیم:

#### ۱- در پشت هر رفتاری، نیت مفید و مثبت نهفته است.

هر رفتاری که انجام می‌دهیم، در سطح ضمیر ناخودآگاه دارای منظوری مفید و مثبت می‌باشد. این یعنی درست است که از تنبلی خود رنج می‌بریم و حتی از صحبت درباره آن متنفر هستیم، ولی ذهن ناخودآگاه ما قطعاً نیت مثبتی از این موضوع دارد. بر این اساس شاید ذهن می‌خواهد به ما بفهماند که مثلاً یکی از نیازهای اساسی خود را در نظر نگرفته‌ایم یا شاید در حال بی‌توجهی به یک ارزش مهم هستیم.

حتی ممکن است ضمیر ناخودآگاه احساس کند ما با رسیدن به هدف، به دیگران یا اعضای خانواده خود ضرر

و زیان می‌رسانیم و یا هر چیز دیگر؛ بنابراین توجه به این مسئله که یکی از پیش‌فرض‌های مهم NLP می‌باشد، برای غلبه بر اهمال‌کاری ضروری می‌باشد.

## ۲- یک اقدام هر چند کوچک انجام دهید.

هنگامی که حرکت می‌کنیم، طبیعتاً وارد جریان کار خواهیم شد. این یک اشتباه بزرگ است که فکر کنیم برای شروع باید از ابتدا انگیزه داشته باشیم. نوابغ موفق که NLP از آن‌ها الگوبرداری کرده است، همگی بر این اعتقاد بودند که حتی گام‌های بسیار کوچک، به‌خودی‌خود ایجاد انگیزه می‌کنند. برای غلبه بر تنبلی با NLP و کندن از جای خود توجه به این نکته ضروری است که هر گام کوچک، راحت‌تر و سریع‌تر ضمیر ناخودآگاه را مجاب می‌کند که ما باید تغییر کنیم.

## ۳- تصاویر آزاردهنده را از مقابل چشم خود دور کنید.

در بسیاری از مواقع همین که می‌خواهیم کاری را شروع کنیم، تصاویری از سختی‌ها و رنج‌هایی که با انجام آن کار متحمل می‌شویم در مقابل چشمان ما ظاهر می‌شود. در این هنگام مراحل زیر را انجام دهید:

- به‌صورت ذهنی تصویر را از مقابل چشم خود دور کنید
- حالا تصویر را کوچک نمایید
- احساس کنید که تمام سطح این تصویر کوچک‌شده را غبار یا مه فراگرفته است



## ۴- به جملاتی که به خود می‌گویید توجه کنید:

NLP بر تأثیرات عمیق جملات و کلمات بر برنامه‌ریزی سریع ذهن تأکید ویژه‌ای دارد. به‌عنوان مثال افراد بی‌حوصله و تنبل معمولاً به خود می‌گویند: «اوه مجبورم این کار را انجام دهم» یا «باید سختی‌های زیادی را تحمل کنم».

در صورتی که این‌گونه جملات و حتی حالت بیان آن‌ها را در ذهن خود تغییر دهید، کمک فراوانی برای رهایی از سستی و تنبلی به خود کرده‌اید. به‌عنوان مثال بگویید: «اکنون وقت آن رسیده است که ...» یا «من می‌خواهم این کار را تمام کنم!»

## ۵- بر آنچه پس از رسیدن به هدف کسب می‌کنید، متمرکز شوید:

این خصوصیت ذهن ناخودآگاه است که؛ توجه ما را از لذت‌های آینده دور کند و بر رنج‌های آنی تأکید بیشتری داشته باشد؛ یعنی در بیشتر مواقع، سختی‌های لحظه‌ی شروع و انجام کاری برای ما، بسیار پررنگ‌تر از لذت‌هایی است که پس از رسیدن به خواسته‌هایمان به دست می‌آوریم.



یکی از اقداماتی که برای غلبه بر تنبلی با NLP باید انجام دهیم، پرسیدن دائمی سؤالات زیر از خود می‌باشد:

وقتی به این هدف می‌رسم، چه چیزهایی می‌بینم؟

در اینجا باید همه تصاویر لذت‌بخشی را که پس از دستیابی به موفقیت مشاهده خواهید کرد، مجسم کنید و آن تصویر را بزرگ و روشن سازید.

به‌عنوان مثال چهره خندان اطرافیانم را مشاهده و یا خود را در آن مکان رؤیایی تصور می‌کنم.

وقتی به این هدف برسم، چه چیزهایی خواهم شنید؟

تمامی صداهایی که پس از کسب این موفقیت خواهید شنید را به‌صورت واضح تصور کنید، مانند صدای تشویق دیگران و حرف‌های نشاط‌آوری که به شما می‌زنند.

وقتی به این هدف برسم، چه احساسی خواهم داشت؟

به تمام احساسات خود در لحظه رسیدن به هدف فکر کنید. این احساسات می‌توانند آرامش، شادمانی و یا اعتمادبه‌نفس باشند. با تمام وجود این احساسات را در خود جاری سازید، گویی همین حالا به هدف رسیده‌اید.

۶- برای خود پاداش تعیین کنید.

تعیین پاداش‌های هرچند کوچک برای خود، پس از شروع حرکت یا در میانه مسیر، به‌عنوان محرکی قدرتمند در رفع سستی و رخوت عمل می‌نماید. خیلی‌ها به‌اشتباه از تنبیه یا مجازات به‌عنوان محرک شروع کار استفاده می‌نمایند.

این کار شاید در کوتاه‌مدت جواب دهد، اما در طولانی‌مدت به جسم یا روح ما ضربه می‌زند.

NLP همواره بر اکولوژیک بودن هدف تأکید دارد. تعیین مجازات برای خود در صورت شروع نکردن یا به پایان نرساندن یک کار، باعث ایجاد احساس ناامنی جسمی یا ذهنی خواهد گردید. برای همین، ناخودآگاه به‌شدت به مقابله با آن برمی‌خیزد تا امنیت ما را حفظ کند.

۷- ذهن و جسم با یکدیگر در ارتباط هستند و بر هم اثر می‌گذارند.

برای غلبه بر تنبلی با NLP توجه به ارتباط ذهن و جسم با یکدیگر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آیا تاکنون به حالات جسمی خود در زمانی که احساس کسلی و بی‌حوصلگی می‌کنید، توجه کرده‌اید؟

قطعاً حالت بدنی شما در این زمان‌ها با مواقعی که بانشاط و شاداب کاری را پیش می‌برید، متفاوت است؛ بنابراین در زمان‌هایی که احساس تنبلی می‌کنید، سریعاً حالت جسمی خود را تغییر دهید. مثلاً اگر به حالت خمیده نشسته‌اید، کمر خود را صاف کنید یا از جای خود بلند شوید و سریعاً اولین گام را بردارید.

ضمن اینکه هرگاه احساس کردید قوای جسمانی‌تان تحلیل رفته است، می‌توانید به یک خاطره لذت‌بخش فکر کنید و آن را با حداکثر جزئیات در ذهن خود مرور کنید. ملاحظه خواهید کرد که در سریع‌ترین زمان، سرحال خواهید شد و جسم آماده شروع فعالیت خواهد گردید.



آسایشی که انسان پر تلاش  
بدست می آورد،  
هرگز نصیب افراد تنبل نخواهد شد

بنجامین فرانکلین

منابع:

• آکادمیک NLP، مهدی عرب زاده

• <https://www.coachingwithnlp.co>

• <https://whyamilazy.com>

# رابطه اهمال کاری با پیشرفت تحصیلی

گردآورنده: فائزه هدایت (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تحقیقات آموزشی، دانشگاه شهید مدنی تبریز)

پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان یکی از شاخص‌های مهم در ارزشیابی آموزشی است و بیانگر میزان دستیابی به استانداردها و اهداف آموزشی است. پیشرفت تحصیلی میزان دستیابی فراگیران به اهداف آموزشی از پیش تعیین شده است که انتظار می‌رود در کوشش‌های یادگیری خود به آن‌ها برسند (سیف، ۱۳۸۸). آموزش و پرورش با کودک به صورت یک کل سر و کار دارد و به‌طور آرمانی می‌کوشد تا شرایط مؤثر برای یادگیری او را در آموزشگاه و بیرون از آن فراهم آورد. یادگیری بهتر (پیشرفت بیشتر) در مقایسه با یادگیری ضعیف (پیشرفت کمتر) برای یادگیرنده، معلم، مدرسه و حتی اجتماع پیشرفت به حساب می‌آید. یادگیرندگان و معلمان احساس شایستگی و تسلط یافتن بر جنبه‌های محیط را (از جمله بر آنچه فعلاً در مدارس تدریس می‌شود و در آینده تدریس خواهد شد) بر احساس شکست، عدم شایستگی یا محرومیت ترجیح می‌دهند (بلوم، ۱۳۶۳). ترو (۱۹۵۶) پیشرفت تحصیلی را به‌عنوان دانش دستیابی به توانایی یا درجه‌ای از مهارت در تکالیف کلاسی تعریف کرده است که معمولاً از طریق آزمون‌های استاندارد و مطرح‌شده در یک کلاس، یا واحدهای در نظر گرفته‌شده برای دانش‌آموزان به دست می‌آید. مهتا (۱۹۶۹) نیز پیشرفت تحصیلی را به‌عنوان عملکرد تحصیلی دانش‌آموز، هم در برنامه‌های آموزشی و هم مشارکت در این برنامه‌ها تعریف کرده است. به اعتقاد وی، پیشرفت تحصیلی پیامد یادگیری دانش‌آموزان است؛ یعنی در کلاس‌ها، دانش‌آموزان به‌طور کارآمدی قابلیت‌هایی را شکل می‌دهند و در نتیجه آن یادگیری اتفاق می‌افتد؛ نتیجه یادگیری نیز تغییر الگوی رفتاری دانش‌آموزان از طریق موضوعات درسی مختلف است. پیشرفت تحصیلی به توانایی آموخته‌شده یا اکتسابی فرد در موضوعات آموزشی نیز اطلاق می‌شود (دلیر ناصر و حسینی نسب، ۱۳۹۴). اصطلاح اهمال کاری از دو بخش (pro) به معنی جلو، پیش و در حمایت از؛ و (crastinus) به معنی فردا و تا فردا است (استیل ۲۰۰۵). این اصطلاح برگرفته از واژه لاتین Procrastinate است به معنی از سر خود واکردن، به تأخیر انداختن، کش دادن، درنگ کردن، از حرکت بازداشتن، یا به تعویق انداختن انجام یک تکلیف (روزاریو، کوستا، نونز، گونزالس-پیندا، سولانو و واله، ۲۰۰۹). از این اصطلاح، به‌عنوان یک عادت بد (چیس، ۲۰۰۵)

و مشکلی رفتاری یادشده که بسیاری از بزرگسالان در کارهای روزانه خود تجربه می‌کنند (جانسن و کارتون، ۱۹۹۹)، به‌ویژه در تکالیفی که بایستی به‌صورت معمول انجام شوند. میلیگرام، میتالم و لوینسون (۱۹۹۸) در تعریف اهمال کاری می‌نویسند اهمال کاری، ویژگی یا نقیصه رفتاری است که به شکل عقب انداختن یک تکلیف و یا یک تصمیم‌گیری نمایان می‌شود (به نقل از سواری، ۲۰۱۱). اهمال کاری را گرایش رفتاری در به تأخیر انداختن آنچه برای رسیدن به هدف ضروری است، می‌دانند و به عبارتی به آینده محول کردن کاری است که تصمیم به اجرای آن گرفته‌ایم (خرمایی، عباسی و رجبی، ۱۳۹۰؛ پورعبدل، صبحی قراملکی و عباسی، ۱۳۹۴).

اهمال کاری یکی از متغیرهای مرتبط با پیشرفت تحصیلی دانشجویان است (بینتریچ و اسپونک، ۲۰۰۲). اهمال کاری تحصیلی، به تأخیر انداختن وظایف و تکالیف تحصیلی است (نیلوفر، ۲۰۱۷). روانشناسان معتقدند که اهمال کاری تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثر مستقیمی دارد (پائولا و اسکاپا، ۲۰۱۵؛ کیم و سو، ۲۰۱۵). علی‌رغم اینکه اهمال کاری در همه انواع تکالیف روزمره اتفاق می‌افتد (الکساندر و اونوگبوزی، ۲۰۰۷)، اهمال کاری تحصیلی در دانش‌آموزان زیاد است و عاملی تعیین‌کننده در پیشرفت تحصیلی و موفقیت

محسوب می‌شود (روزاریو و همکاران، ۲۰۰۹). سازه اهمال‌کاری به‌طورقطع بر عملکرد تحصیلی و پیشرفت تحصیلی تأثیر دارد (ترویا، ۲۰۱۰).

## منابع

- بلوم، بنجامین س. (۱۳۶۳). ویژگی‌های آدمی و یادگیری آموزشگاهی. (ترجمه دکتر علی‌اکبر سیف). تهران: مرکز نشر دانشگاهی. ص ۱۸۲، ۲۲۶.
- دلیرناصر، نرگس؛ و حسینی نسب، سیدداود. (۱۳۹۴). بررسی مقایسه‌ای پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت در دانش آموزان ابتدایی مدارس عادی و هوشمند شهر تبریز. نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی، ۸(۲۴)، ۳۱-۴۲.
- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۸۸). روش‌های یادگیری و مطالعه. ناشر: دوران.
- Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, A. J. (۲۰۰۷). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, ۱۳۱۰-۴۲, ۱۳۰۱.
- Chase, L. (۲۰۰۵). Procrastination: the new master skill of time management. *Agency Sales Magazine*, ۶۲-۶۰, ۳۳.
- Jansen, T. & Carton, J. S. (۱۹۹۹). The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *The Journal of Genetic psychology*, ۴۴۲-۴۳۶, ۱۶۰.
- Khormae, F., Abbasi, M. & Rajabi, S. (۲۰۱۵). Comparison of Perfectionism and Procrastination in Mothers of Students with and without Learning Disability. *Journal of Learning Disabilities*, ۷۷-۶۰, (۱)۱. (Persian).
- Kim, K. R., & Seo, E. H., (۲۰۱۵). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, ۳۳-۲۶, ۸۲.
- Mehta, A. P., (۱۹۶۹). Achievement motive in high school boys. *Monographs of National Council of Educational Research and Training (NCERT)*, New Delhi, ۱۴-۱۲, ۶۱.
- Nilufer B. Understanding the academic procrastination attitude of language learners in Turkish universities. *Educ Res Rev*. ۱۵-۱۰۸:(۳)۱۲;۲۰۱۷. doi: ۱۰/۵۸۹۷/err۲۰۱۶/۳۱۲۲.
- Paola, M. D., & Scoppa, V., (۲۰۱۵). Procrastination, academic success and the effectiveness of a remedial program. *Journal of Economic Behavior & Organization*, -۲۱۷, ۱۱۵ ۲۳۶.
- Pintrich P, Schunk D. *Motivation in education: theory, research and applications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall Merrill; ۲۰۰۲.
- Pourabdol, S., Sobhi-Gharamaleki, N. & Abbasi, M. (۲۰۱۵). A comparison of academic procrastination and academic vitality in students with and without specific learning disorder. *Journal of Learning Disabilities*, ۳۸-۲۲, (۳)۴. (Persian).



- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J. C., Gonzalez-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (۲۰۰۹). Academic procrastination: associations with personal, school, and family variables. *The Spanish Journal of Psychology*, ۱۲۷-۱۱۸, ۱۲.
- Savari, K. (۲۰۱۱). The development and validation of academic procrastination test. *Educational Measurement*, ۱۱۰-۹۷, (۵)۲. (Persian).
- Steel, P. (۲۰۰۵). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, ۹۴-۱۳۳, ۶۵.
- Troia, G. A. (۲۰۱۰). *Instruction and assessment for struggle long writers*. A deviation Guilford publications, Inc.
- Trow, W. C., (۱۹۵۶). *Psychology in teaching and learning*. New York, M.CGraw-Hills series publications.



## قرآن و مبارزه با تنبلی

● گردآورنده: فاطمه ملک زاده، سیده لیلا ذاکری (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی)

وهن در لغت به سستی در ویژگی‌های جسمانی و اخلاقی، اطلاق می‌گردد؛ و در اصطلاح قرآنی به پدیدار شدن ضعف در اثر بروز علتی در بدن یا عمل یا فکر و یا مقام، گفته می‌شود.

دو واژه «فشل» و «کسل» به نوعی با کلمه وهن مترادف می‌باشند. فشل در لغت به سستی که همراه با ترس باشد، گفته می‌شود؛ و به سستی کردن در چیزی که نباید در آن سستی شود، نیز کسل گفته می‌شود.

در اصطلاح علم اخلاق، به هر نوع بی‌میلی و بی‌رغبتی به کار، تنبلی نمی‌گویند، زیرا در برخی از موارد، عامل گریزانی از کار، ضعف جسمانی و وجود یک بیماری جسمی است و گاهی نیز اهمیت نداشتن یک موضوع خاص در اعتقاد شخصی سبب بی‌رغبتی آن شخص برای انجام آن موضوع است، به طوری که اگر اهمیت موضوعی برایش قطعی شود، با چابکی و نشاط انجامش می‌دهد و همه‌ی جوانب کار را نیز رعایت می‌کند. از این‌رو در علوم تربیتی به کسی تنبل اطلاق می‌شود که شخص بدون داشتن کوچک‌ترین ضعف جسمانی، مهم‌ترین کارهای خود را به تأخیر انداخته و یا با اکراه و اجبار انجام می‌دهد.

### تنبلی از منظر قرآن

یکی از صفات ناپسندی که در وجود انسان‌ها ریشه می‌دواند، سستی کردن است که می‌تواند در تمام مراحل زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها مانند امور عبادی، دینی، نظامی، تعاملات اجتماعی و... رسوخ کرده، فرد و جامعه را با بحران مواجه گرداند.

قرآن نیز در این باب با روشنگری و آگاهی بخشی سعی در ریشه‌کنی آن و به حرکت درآوردن افراد نموده که به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود:

## عوامل تنبلی در قرآن

### ۱. ناآگاهی و غفلت:

یکی از علل سستی، عدم شناخت صحیح و غفلت می‌باشد، زیرا معمولاً افرادی که در عالم بی‌خبری و بی‌خیالی سیر می‌کنند، به‌آسانی در دام‌ها گرفتار شده و در اعتقادات و انجام فرایض، سست می‌گردند، لذا دین مبین اسلام برای جلوگیری از سست شدن بنیان‌های فردی و اجتماعی، تأکید بسیار زیادی بر تفکر در آیات الهی نموده و تدبیر نکردن در آیات را نکوهیده است تا خود و جایگاه خود را بشناسند و خود را از بند غفلت و جهل رهانیده، به سمت اهداف والا به حرکت درآیند:

«كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَ لِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ»

**«این کتابی است پر برکت که بر تو نازل کرده‌ایم تا در آیات آن تدبیر کنند و خردمندان متذکر شوند!»**

خداوند در این آیه هدف از نزول قرآن را تدبیر در آن معرفی نموده تا سرچشمه اندیشه و مایه بیداری وجدان‌ها گردد و به‌نوبه خود حرکتی در مسیر عمل بیافریند.

### ۲. نبود انگیزه:

یکی از مهم‌ترین عوامل جهش فکری و فرهنگی یک جامعه، داشتن انگیزه است، هر چه انگیزه قوی‌تر باشد، افراد جامعه با قدرت و اراده بیشتری قدم برداشته و در راه رسیدن به هدف، تلاش افزون‌تری به خرج می‌دهند ولی جامعه‌ای که از انگیزه بی‌بهره‌اند و یا انگیزه کافی برای آن ندارند، در آغاز و یا در اواسط راه، سست شده و حتی از رسیدن به هدف نیز پشیمان می‌گردند و نسبت به آن بی‌تفاوت می‌شوند، قرآن به خاطر ایجاد انگیزه برای تلاش و پرهیز از سستی، به انسان‌ها وعده زندگی جاوید در بهشت و استفاده از نعمت‌های بهشتی را داده و یا آن‌ها را از عذاب‌های جاودان بیم داده. قرآن در مورد افرادی که از روی بی‌انگیزگی با مسائل برخورد می‌کنند می‌فرماید:

«وَ إِنِّ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ عَنِ الصِّرَاطِ لَنَّاكِبُونَ»

**«و کسانی که به آخرت ایمان ندارند از راه راست منحرف‌اند»**

افرادی که به معاد و زندگی جاوید ایمان ندارند، برای به دست آوردن بهشت و یا فرار از عذاب، انگیزه‌ای نداشته و لذا برای آن تلاش نکرده و دنبال امیال نفسانی خود می‌روند و از مسیر انسانیت دور می‌گردند.

### ۳. هوس مداری:

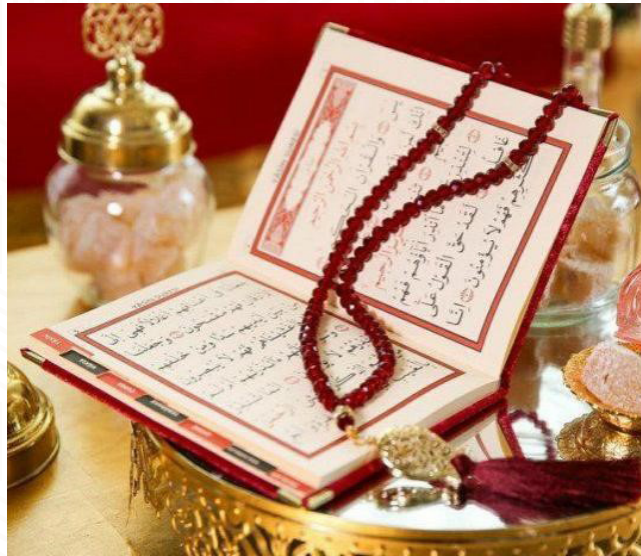
یکی از بزرگ‌ترین عوامل سستی، هوس مداری است، چراکه هوس‌بازی، انسان را از تمام قیود آزاد می‌کند، لذا در واجبات دینی و وظایف انسانی سستی می‌نماید تا هوس خود را ارضاء کند که نتیجه آن چیزی جز سستی و به‌تبع آن، فروپاشی نظام خانواده، جامعه انسانی و دور شدن از مسیر سعادت نیست. لذا قرآن در آیات متعددی به معرفی این پدیده پرداخته و صفات هوی پرستان را بیان نموده و مؤمنان را به دوری از آن توصیه نموده است:

«أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَ أَصَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَ خَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَ قَلْبِهِ وَ جَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَ فَلَآ تَذَكَّرُونَ»

**«آیا دیدی کسی را که معبود خود را هوی نفس خویش قرار داده و خداوند او را با آگاهی (بر اینکه شایسته**

هدایت نیست) گمراه ساخته و بر گوش و قلبش مَهر زده و بر چشمش پرده‌ای افکنده است؟! با این حال چه کسی می‌تواند غیر از خدا او را هدایت کند؟! آیا متذکر نمی‌شوید؟!»

خداوند در این آیه اشاره می‌کند که هوس‌بازی، قدرت «درك صحيح حقایق» را از انسان می‌گیرد و پرده بر چشم و عقل آدمی می‌افکند و لذا در انجام وظایف اصلی خود سستی می‌کند و از مسیر هدایت دور می‌گردد.



## آثار تنبلی

امام صادق (ع) می‌فرماید:

«از دو صفت پرهیز: ملالت و تنبلی، اگر ملول باشی حق را تحمل نکنی و اگر تنبل باشی از ادای حق باز مانی.»

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

«از تنبلی دوری کنید، زیرا هر کس تنبلی کند، نمی‌تواند حق خداوند را انجام دهد.»

کسی که در ادای حقوق دیگران سستی و تنبلی به خرج دهد، در احقاق حقوق خود نیز کاهل و تنبل خواهد بود. تأمین آزادی و احقاق حق هیچ‌گاه با تنبلی به دست نخواهد آمد. از منظر اسلام، تنبلی و سستی سه اثر زیان‌آور به همراه دارد:

### الف) فقر

از مخرب‌ترین آثاری که تنبلی به دنبال دارد، دچار فقر شدن است. امیر مؤمنان (ع) در این باره چنین می‌فرماید:

«آنگاه‌که همه چیز جفت گشت، تنبلی و درماندگی باهم جفت شدند و «فقر» محصول و ثمره‌ی آن دو گردید.»

### ب) سربار دیگران شدن

از دیگر آثار و نتایجی که تنبلی به همراه دارد، محتاج و سربار دیگران بودن است. آنکه خود را محتاج دیگران یابد فاقد امید و نشاط و اراده است. انسان‌هایی که از درون زبون و خوار می‌شوند، در رویارویی با مشکلات بیرونی فاقد توانایی لازم برای حل آن‌ها می‌باشند.

### ج) نرسیدن به آرزوها

آدمی در مسیر زندگی‌اش در پی آرزوهایی است که همیشه فکرش را به خود مشغول می‌دارد. اگر این آرزوها دور و دست‌نیافتنی نباشد، امید به زندگی و تلاش و کوشش را بیش‌تر می‌کند؛ اما انسان سست و تنبل فرصت‌ها را ازدست‌داده، در نتیجه به هیچ‌یک از آرزوهای خود دست نمی‌یابد و همین امر سبب یأس و ناامیدی شده افسردگی را به همراه خواهد داشت.

### راهکار قرآن برای درمان تنبلی

#### ۱. ریاضت و تهذیب نفس:

یکی از راه‌های درمان سستی این است که با ریاضت و تهذیب نفس به تقویت اراده بپردازیم. در این‌باره می‌توان از دعا، صبر و توکل بهره برد:

#### الف. دعا:

یکی از راه‌های نجات از سستی، توجه به درگاه خداوند و درخواست ثبات قدم از آن یگانه هستی می‌باشد:

«رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَ إِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَ ثَبِّتْ أَقْدَامَنَا»

«پروردگارا... قدم‌های ما را استوار بدار!»

افرادی که به معاد و زندگی جاوید ایمان ندارند، برای به دست آوردن بهشت و یا فرار از عذاب، انگیزه‌ای نداشته و لذا برای آن تلاش نکرده و دنبال امیال نفسانی خود می‌روند و از مسیر انسانیت دور می‌گردند.

#### ب. صبر:

یکی دیگر از راه‌های مبارزه با سستی، تقویت صبر است، چراکه صبر عبارت است از اینکه انسان در قلب خود استقامتی داشته باشد که بتواند کنترل نظام نفس خود را در دست گرفته، دل خود را از تفرقه و فساد رأی جلوگیری کند؛ و لذا صابران آن‌هایی هستند که در مصائب استقامت به خرج داده و از پا در نمی‌آیند و هجوم رنج‌ها و سختی‌ها پایشان را نمی‌لغزاند؛ و لذا خداوند مؤمنین را به صبر سفارش می‌نماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ»

«... از صبر و نماز باری جوید...»

#### ج. توکل:

توکل به خداوند، یکی از راه‌های غلبه بر سستی است که نشانه ایمان و سرّ موفقیت مؤمنان می‌باشد، چرا که یگانه مؤثر حقیقی او است و لذا خداوند در این آیه مسلمانان را به توکل ترغیب نموده و به آنان می‌آموزد که در همه امور به آفریدگار باید اعتماد داشت و باید استقامت و موفقیت را تنها از پروردگار خواست:

«وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»

«هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند»

## ۲. توجه به آثار استقامت:

یکی از راه‌های رهایی از سستی، توجه نمودن به آثار استقامت می‌باشد:

«وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَاءً غَدَقًا»

«اینکه اگر آن‌ها [جن و انس] در راه (ایمان) استقامت ورزند، با آب فراوان سیرابشان می‌کنیم!»

طبق این آیه استقامت بر ایمان و تقواست که مایه وفور نعمت می‌شود، لذا اگر کسی به برکات استقامت توجه نماید مطمئناً دست از سستی برداشته و به تلاش و مقاومت رو می‌آورد.

## منابع:

- راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ مفردات فی غریب القرآن، ص ۸۸۷
- مصطفوی، حسن؛ التحقیق فیکلمات القرآن الکریم، ج ۱۳، ص ۲۱۴
- مفردات فی غریب القرآن، ص ۶۳۷
- مفردات فی غریب القرآن، ص ۷۱۱
- مطهری، مرتضی؛ انسان در قرآن، ص ۵۳ تا ۵۹
- مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه، ج ۱۹، ص ۲۶۸
- مترجمان، تفسیر هدایت، ج ۸ ص ۲۱۵
- مومنون/ ۷۴
- ترجمه المیزان، ج ۱۳، ص ۱۲۰
- تفسیر نمونه، ج ۲۱، ص ۲۶۶
- عنکبوت/ ۴۱
- ترجمه المیزان، ج ۱۶، ص ۱۹۴
- ترجمه المیزان، ج ۵، ص ۱۹۰
- نساء/ ۱۴۲
- حسینی همدانی، سید محمدحسین؛ انوار درخشان، تحقیق: بهبودی، محمدباقر، ج ۳، ص ۱۵۶ و ۱۵۵
- ترجمه المیزان، ج ۹، ص ۲۵۱
- توبه/ ۷ و ۸
- جوادی آملی، عبدالله؛ مراحل اخلاق در قرآن، تنظیم: علی اسلامی، چاپ دوم، ص ۱۸۷ و ۱۸۸
- مصطفوی، حسن؛ تفسیر روشن، ج ۵، ص ۷۲
- آل عمران/ ۱۴۷
- ترجمه المیزان، ج ۱، ص ۲۲۹
- ترجمه المیزان، ج ۱۱، ص ۱۴۲
- بقره/ ۴۵
- انوار درخشان، ج ۳، ص ۱۸۰
- طلاق/ ۳



## از رابطه اهمال کاری با کمال گرایی چه می‌دانید؟

● گردآورنده: فاطمه اسماعیل زاده (دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره مشاوره خانواده، دانشگاه محقق اردبیلی)

### آیا شما هم گرفتار اهمال کاری هستید؟

شاید هم‌اکنون که در حال خواندن این متن هستید، قرار بوده تکالیف دانشگاهی خود را انجام دهید. شاید هم قرار بوده به همراه خانواده بیرون بروید و قدم بزنید؛ یا اینکه باید دوش بگیرید؛ اما خواندن این نوشته را بهانه کرده‌اید تا فرصتی برای فرار کردن به دست بیاورید. گریختن از وظیفه‌ای که دیر یا زود به‌رحال باید آن را به انجام برسانید.

اهمال کاری به موکول کردن کاری به آینده و تمایل غیرمنطقی برای به تأخیر انداختن تکالیفی که باید انجام شود، علی‌رغم آگاهی از پیامدهای منفی آن اطلاق می‌شود و تصویری از یک مغایرت و ناهماهنگی بین نیت انجام یک عمل و انجام دادن واقعی آن ارائه می‌کند. اهمال کاری نوعی شکست در خودتنظیم‌گری فراگیر است که تقریباً یک‌پنجم از جمعیت بزرگسالان و نیمی از جمعیت دانشجویان را مبتلا می‌سازد. شناخت متغیرهای تأثیرگذار بر اهمال کاری می‌تواند در حوزه پیشگیری و درمان از اهمیت برخوردار باشد. در مورد اینکه آیا اهمال کاری یک ویژگی شخصیتی یا وابسته به موقعیت است، برخی از محققان پیشنهاد کرده‌اند، اهمال کاری یک الگوی یکپارچه شخصیتی نیست، بلکه در حقیقت رفتاری پویاست که در طول زمان و بر اثر کنش‌وری تکلیف و بافت آن دچار تغییر می‌شود.

در مقابل بسیاری از تحقیقات بر ویژگی‌های شخصیتی به‌عنوان پیشایندهای اهمال کاری تمرکز کرده‌اند. اهمال کاری به دلیل این‌که جزء شرایط روان‌پزشکی محسوب نمی‌شود، تعیین وقوع آن دشوار است و معیارهای تشخیصی و مصاحبه بالینی ساختاریافته در مورد آن وجود ندارد. تفحص در مورد این‌که آیا رفتار اهمال کارانه منجر به ناراحتی ذهنی می‌شود دارای اهمیت است و باید در نظر گرفته شود. با این‌حال احتمالاً ناراحتی ذهنی حاصل، خود را به شکل مشکلات بین شخصی، بیماری فیزیکی، استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات مالی نشان می‌دهد.

نرخ شیوع اهمال کاری در پژوهش‌های مختلف به صورت متفاوت گزارش شده است. اندازه‌گیری شیوع اهمال کاری تحصیلی صرفاً بر اساس مقیاس‌های خود گزارشی است که حدوداً ۱۵ تا ۲۰ درصد بزرگسالان آن را دارا هستند. اهمال کاری تحصیلی یک مشکل شایع در بین دانشجویانی است که مخصوصاً با کارهای مختلفی از قبیل گذراندن واحدهای درسی و نوشتن مقاله مواجه می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند درصد بالایی از دانشجویان (حدود ۷۵٪) خود را اهمال‌کار در نظر می‌گیرند. پژوهش‌های مربوط به اهمال کاری به طور عمده درگیر بررسی مکانیسم‌های زیربنایی، مخصوصاً عوامل جمعیت شناختی هستند که می‌توانند بر تمایل فرد برای به تأخیر انداختن یک عمل مؤثر باشند. یافته‌ها تأثیر جزئی جنس را نشان داده‌اند به گونه‌ای که مردان نسبت به زنان کمی بیشتر اهمال کاری می‌کنند. به علاوه رابطه منفی بین جنس مؤنث بودن و اهمال کاری یافت شده است که احتمالاً مربوط به خویشتن‌داری بیشتر زنان به طور کلی است. از سوی دیگر رابطه صفات شخصیت با اهمال کاری بررسی شده است. طبق پژوهش‌ها وظیفه‌شناسی با اهمال کاری رابطه منفی معنادار و نوروگرایی با اهمال کاری رابطه مثبت معنادار دارد. افراد وظیفه‌شناس به عنوان مسئولیت‌پذیر، دقیق و مستحکم تعریف می‌شوند. صفاتی که تمایل به اهمال کاری را محدود می‌کند. از طرف دیگر نورو گرایی افرادی را شامل می‌شوند که خودبین و نگران هستند و بیشتر مستعد تجربه اضطراب و افسردگی هستند که می‌تواند رابطه آن را با اهمال کاری تبیین کند. شواهد بالینی مرتبط با درمان اهمال کاری نشان داده‌اند که باورهای غیرمنطقی از قبیل پیش‌فرض‌ها، باورهای بنیادی و افکار منفی خودکار اغلب منجر به تأخیر در انجام تعهدات می‌شوند. یکی دیگر از صفات شخصیتی که به رابطه آن با اهمال کاری پرداخته شده است کمال‌گرایی است.

### کمال‌گرایی چیست؟

کمال‌گرایی یکی از مشکلاتی است که بیش‌تر افراد به نوعی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند؛ اما از چگونگی آن اطلاعی ندارند. کمال‌گرایی به شکل بیمارگونه آن یعنی داشتن معیارها و خواسته‌های بسیار سطح بالا که غیرواقع‌گرایانه هستند و عملاً نمی‌توانند انجام شوند؛ بنابراین فرد کمال‌گرا در مواجهه با شرایط احساس گناه و شرم کرده و شروع به سرزنش خود می‌کند. پارکر محقق دانشگاه جان هاپکینز، تعریف ساده‌ای از کمال پرستی دارد. او می‌گوید: انسان‌های کمال پرست، فشاری دائمی برای حرکت به سمت هدف‌های غیرقابل دستیابی در درون خود احساس می‌کنند. آن‌ها ارزش خودشان را با کارایی خودشان و دستاوردهایشان می‌سنجند. کمال‌گرایی بلاهای زیادی بر سر انسان می‌آورد:

- لذت را از شما می‌گیرد.
- اعتماد به نفس‌تان را می‌گیرد.
- توانایی شما برای انجام کارها را می‌گیرد.
- اشتیاق شما را می‌گیرد.
- توانایی رشد شما را می‌گیرد.

افراد کمال‌گرا، معیارهای سطح بالایی دارند. آن‌ها معتقدند که همه چیز باید کامل و بی‌نقص باشد، به خودشان و دیگران سخت می‌گیرند. فرقی نمی‌کند که چه کار می‌کنند. آشپزی، ورزش یا کار. مهم این است که باید آن را کامل و بدون کوچک‌ترین نقصی انجام دهند و اگر کمی کار ایراد داشته باشد احساس می‌کنند شکست خورده‌اند.



آن‌ها کمتر کسی را قبول دارند که به حد مطلوب آن‌ها بتواند برسد و معمولاً جذب کسانی می‌شوند که بالقوه کمال‌گرا هستند. آن‌ها همچنین گرایش به ناراحتی و افسردگی دارند؛ به‌جای این‌که از امکاناتی که دارند لذت ببرند، غصه می‌خورند که چرا در زندگی به حد مطلوب خود نمی‌رسند و این امر باعث می‌شود که همیشه تا حدی افسرده باشند.

## آیا کمال‌گرایی بر اهمال کاری تأثیر می‌گذارد؟

شیوع زیاد اهمال کاری باعث شده که مطالعات بسیاری در مورد عوامل تأثیرگذار بر آن صورت گیرد. یکی از عواملی که به نظر می‌رسد در بروز آن مؤثر باشد کمال‌گرایی است. جانسون و اسلونی فرضیه‌ای را مطرح کردند که اهمال کاری مشکلی است که توسط کمال‌گرایان تجربه می‌شود. به این دلیل که کمال‌گرایان می‌خواهند بهترین اثر، نقاشی و یا ابتکار تازه را به وجود بیاورند. پس به علت تردید و تفکر و تأمل بسیار، دچار اهمال کاری و تأخیر در آغاز و یا پایان کار می‌شوند و گاهی ممکن است که محصول و اثر نهایی آن‌ها، حتی هرگز به اتمام نرسد یا تکمیل نشود. بورکا و یوئن معتقدند که اهمال‌کاران توقعات غیرواقع‌بینانه‌ای از خود دارند و افراد چون کمال‌گرا هستند، اهمال کاری می‌کنند. در تبیین ارتباط بین اهمال کاری و کمال‌گرایی می‌توان گفت زمانی که یک فرد به کمال‌گرایی می‌اندیشد، ناخودآگاه در ذهن خود به این نتیجه می‌رسد که برای فعالیت موردنظر به زمان بیشتری نیاز دارد. فرد کمال‌گرا همیشه به بی‌نقص بودن کارها فکر می‌کند و به همین علت است که همیشه در حال تجربه کردن اضطراب است؛ زیرا از این می‌ترسد که کارش مطلوب واقع نشود به همین دلیل برای به تأخیر انداختن اضطراب خود دچار اهمال کاری می‌شود. کسی بخواهد کاری را به بهترین نحو انجام دهد ولی توانایی آن را نداشته باشد دچار ناکامی و شکست می‌شود و این امر عاملی است که شخص را از فعالیت بعدی باز می‌دارد.

طرفه رفتن در کارها و اهمال کاری در این افراد ابتدا به شکل بهانه‌جویی سپس به شکل عادت بروز خواهد کرد. افراد کمال‌گرا معیارهای سطح بالا و غیرواقعی برای خود در نظر می‌گیرند و بیش‌ازحد در مورد ارزیابی دیگران درباره خودشان تأمل می‌کنند به همین خاطر نمی‌توانند تکالیف خود را انجام دهند و دچار اهمال کاری می‌شوند. ترس از شکست، ویژگی بارزی است که باعث می‌شود افراد کمال‌گرا اهمال کاری داشته باشند؛ به عبارت دیگر، افراد دارای اهمال کاری بالا درباره آینده بدبین هستند. یکی از خطاهایی که این افراد دچار آن می‌شوند فاجعه انگاری است، به این معنا که فرد انتظار وقوع حادثه‌ای ناگوار یا ایجاد پیامد بدی برای یک اتفاق را دارد و یا ممکن است حادثه‌ای را بزرگ‌نمایی و توانایی خود را کوچک نمایی کند که این عامل باعث دلسردگی و کاهش انگیزه افراد و در نتیجه انجام رفتارهای اهمال کاری می‌گردد. یکی دیگر از خطاها شخصی سازی است به این معنا که فرد هر چیزی را به خودش نسبت می‌دهد و خودش را بابت برخی اتفاقات مسئول می‌داند. این نوع خطا هم باعث می‌گردد تا دایره ارتباطات اجتماعی فرد کاهش یافته و سعی نماید همه امور را شخصاً و به دور از دیگران انجام دهد که نتیجه آن به تأخیر انداختن کارهاست. در خطای تعمیم افراطی هم فرد موضوعی را که تنها مربوط به یک موقعیت بوده، به سایر موقعیت‌ها بسط می‌دهد که این خطا هم باعث اجتناب شدید فرد از آزمایش کردن و انجام کارهایی می‌شود که قبلاً در آن‌ها ناکام بوده و به همین دلیل فرد رفتارهای اهمال کارانه نشان می‌دهد. خطای دیگر، انتزاع انتخابی است که طی آن فرد بدون داشتن شواهد نتیجه‌گیری می‌کند و تصور می‌کند که نتیجه‌ای که گرفته است کاملاً صحیح است مثلاً ممکن است درباره یک اتفاق افکار منفی داشته باشد و نتیجه‌ای بد بر اساس آن گرفته و همان نتیجه را تنها پیامد قطعی آن اتفاق بداند که این خطا هم می‌تواند فرد را دچار بی‌انگیزگی در انجام کارها نماید و در نتیجه نسبت به انجام آن‌ها تعلل ورزد.

## چه باید کرد؟

### راه‌های مقابله با کمال‌گرایی

#### ۱- سبک سنگین کنید!

به ویژگی‌های کمال طلبی خود نگاهی بیندازید. شاید تصور کنید کمال طلبی باعث می‌شود بهره‌وری بالاتری داشته باشید؛ اما به چه قیمتی؟! کمال‌گرایی عواقب نامطلوب بسیاری با خود به همراه خواهد داشت و حتی شاید همین حالا هم برخی از آن‌ها را تجربه می‌کنید. فهرستی از مضرات کمال‌گرایی را که روی زندگی‌تان (و اطرافیانتان) تأثیر منفی گذاشته‌اند تهیه کنید تا بانگیزه بیشتری بتوانید علت کمال طلبی خود را پیدا کنید.

#### ۲- نسبت به الگوهای رفتاری خود آگاه باشید.

شاید خودتان متوجه نشده باشید که تأثیر کمال‌گرایی در زندگی چقدر عمیق است. اگر نسبت به رفتارهایتان آگاهی داشته باشید راحت‌تر می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید. اگر برایتان امکان‌پذیر است زمانی که افکار کمال‌گرایانه به ذهنتان خطور می‌کند آن‌ها را روی کاغذ بنویسید. شب‌ها قبل از خواب نوشته‌هایتان را مرور کنید و سعی کنید بفهمید چه زمان‌هایی احساس شکست، ناکامی و بی‌کفایتی کرده‌اید؟ در آن لحظات به چه چیزی فکر می‌کردید؟

این کار به شما کمک می‌کند وقتی دوباره این افکار به ذهنتان آمد آن‌ها را سریع‌تر تشخیص داده و نسبت به کمال‌گرایی منفی خود آگاهی پیدا کنید.

#### ۳- مثبت نگر باشید.

افراد کمال‌گرا استعداد عجیبی در شناسایی و گوشزد کردن اشتباهات خود و دیگران (حتی اگر کار به بهترین وجه انجام شده باشد) دارند. این افراد کاستی‌ها را پیش از هر چیز دیگری می‌بینند. شاید ترک این عادت دشوار باشد، اما احتیاج به تمرین دارد.

به جای تمرکز بر کاستی‌ها، تمام تلاش خود را به کار بگیرید تا تمام جنبه‌های مثبت کار خود و دستاوردهای دیگران را ببینید. اگر در خود یا دیگران متوجه نکته‌ای شدید که موردعلاقه‌تان «نیست» تلاش کنید به سایر ویژگی‌های آن‌ها که موردعلاقه‌تان «هست» توجه کنید.

این تمرین مفید در درمان کمال‌گرایی باعث می‌شود تفکر انتقادی شما تبدیل به یک عادت مثبت جدید شود.

#### ۴- صدای درونتان را تغییر دهید!

صدای درون افراد کمال‌گرا همواره به آن‌ها می‌گوید که کارشان به اندازه کافی خوب نیست، به اندازه کافی خوب تلاش نمی‌کنند و به اندازه کافی خوب نیستند!

اگر می‌خواهید کمال‌گرایی خود را درمان کنید باید صدای درون خود را تغییر دهید. صدای درونی منفی‌باف می‌تواند باعث رفتارهای منفی و تخریب اعتماد به نفس‌تان شود. برای غلبه بر کمال‌گرایی سعی کنید بیشتر از زندگی لذت برده و برای خودتان و کاری که انجام می‌دهید ارزش بیشتری قائل شوید.

## ۵- اهداف خود را خرد کنید!

کمال‌گرایی باعث می‌شود فرد اهداف غیرواقعی و غیرقابل‌دسترس برای خود تعیین کند. به‌جای این کار، اهداف خود را به اهداف بسیار کوچک و واقعی‌تر بشکنید. با این کار استرس کمتری هم تجربه می‌کنید. وقتی به هرکدام از اهدافتان می‌رسید به خود پاداش کوچکی بدهید. کوچک کردن اهداف باعث می‌شود در صورت وجود اشتباه، پذیرش آن برایتان ساده‌تر شود.

مثلاً فرض کنید برای تناسب‌اندام قصد دارید پنج روز در هفته ورزش کنید. اگر بدنتان آمادگی لازم را نداشته باشد خیلی زود خسته می‌شوید؛ اما اگر ابتدا هدف خود را برای دو روز در هفته تنظیم کنید و به‌تدریج آن را افزایش دهید تا به هدفتان برسید، دستیابی به هدف و موفق شدن ساده‌تر خواهد بود.

## راه‌های مقابله با اهمال‌کاری

### ۱- مبارزه با افسردگی و سطح انرژی پایین:

اگر دچار افسردگی هستید و یا سطح انرژی شما پایین است و زود خسته می‌شوید، باید در جهت رفع آن اقدام کنید. برای مبارزه با تنبلی و اهمال‌کاری ورزش و تحرک فیزیکی را فراموش نکنید؛ زیرا کمک می‌کند تا از حالت رخوت و سستی بیرون بیایید و سطح انرژی شما افزایش پیدا کند.

### ۲- اولویت‌بندی در کارها:

دومین راهکار مبارزه با تنبلی و اهمال‌کاری داشتن اولویت‌بندی در زندگی برای رسیدن به اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت است. اگر فردی برای انجام کارهایی که قرار است در یک روز انجام دهد، اولویت‌بندی درستی نداشته باشد؛ به احتمال زیاد از انجام یک یا چند کار مهم باز خواهد ماند. افراد موفق تلاش نمی‌کنند تا همه کارهای خود را انجام دهند، بلکه آن‌ها یاد گرفته‌اند تا کارهای مهم خود را انجام دهند.

### ۳- تعیین اهداف کوتاه‌مدت:

علاوه بر اهداف بلندمدت، بایستی اهداف کوتاه‌مدت و قابل وصول برای خود تعیین کنید. اهداف کوتاه‌مدت انگیزه شما را برای حرکت افزایش می‌دهد. پاداش رسیدن به هدف، انگیزه مجددی می‌شود برای مراحل بعدی. در صورتی که ضرب‌الاجل شما برای انجام کار بسیار دور است، باید کار را به مراحل کوچک تقسیم کرده و برای هر یک ضرب‌الاجل تعیین کنید. تحقیقات نشان می‌دهد هر چه فرد مهلت بیشتری برای انجام کار داشته باشد به میزان کمتری اراده برای انجام آن کار دارد.

### ۴- برنامه‌ریزی واقع‌بینانه:

چهارمین راه مبارزه با تنبلی و اهمال‌کاری برنامه‌ریزی دقیق و واقع‌بینانه است. فرد اهمال‌کار همواره باید به خود یادآوری کند که بر اساس تجربیات قبلی خود، وقت و تلاش موردنیاز برای انجام کارها را کمتر از میزان واقعی آن در نظر می‌گیرد و مشکلات احتمالی پیش رو را در نظر نمی‌گیرد؛ بنابراین این بار باید در برنامه‌ریزی به این ویژگی خود توجه داشته باشد و وقت و انرژی کافی برای انجام کار در نظر بگیرد.

### ۵- قورباغه را قورت بده:

کاری که دشوار است و از انجام آن لذت نمی‌برید، همان ابتدا انجام دهید و کاری را که از انجام آن لذت می‌برید به تأخیر بیندازید. اگر قرار است هرروز صبح یک قورباغه زنده را قورت بدهید، بهتر است این کار دشوار اولین کارتان باشد تا باقی روز را با خیال راحت به باقی کارها بپردازید. (کتاب قورباغه را قورت بده اثر برایان تریسی را در این زمینه مطالعه کنید)؛ و اگر از سینما رفتن لذت می‌برید، به خود بگویید تنها پس از انجام کارهای غیر فوری و مهم می‌توانی به سینما بروی. مبارزه با تنبلی و اهمال‌کاری مستلزم آن است که یاد بگیری لذت خود را به تأخیر بیندازید و ابتدا کار دشوار را انجام دهید.

### ۶- عوامل حواس‌پرتی را دور کنید:

ششمین راهکار مبارزه با تنبلی و اهمال‌کاری دور کردن خود از عوامل حواس‌پرتی است. فضای محیط را برای انجام کار آماده کنید. تحقیقات نشان می‌دهد اگر موبایل در اطرافتان باشد، حتی اگر از آن استفاده نکنید، ۲۰ درصد کیفیت عملکردتان کاهش می‌یابد؛ بنابراین محیط اطرافتان را از مواردی که باعث حواس‌پرتی شما می‌شوند، خالی کنید. تلویزیون، زنگ در یا تلفن، وصل بودن به اینترنت در زمانی که مشغول کار با کامپیوتر هستید همگی علت حواس‌پرتی و قطع شدن رشته تمرکز شما بر روی کارتان می‌باشد. مسلماً بازگشت به کار و تمرکز مجدد از شما انرژی می‌گیرد و مستلزم تلاش و اراده‌ای است که شاید همیشه نداشته باشید؛ بنابراین بهتر است تا جای ممکن از عوامل حواس‌پرتی جلوگیری کنید.

### ۷- افزایش اعتمادبه‌نفس:

همان‌گونه که ذکر شد، بر اساس تحقیقات انجام‌شده اهمال‌کاری در گروهی از افراد به دلیل ترس از شکست است. یک‌راه برای افزایش اعتمادبه‌نفس در این افراد آن است که ببینند چگونه دیگران با شرایط مشابهشان در انجام این کار موفق بوده‌اند.

باید برای نفس انجام کار، خود را تشویق کنید و نه لزوماً موفق شدن. قرار نیست در هر کاری موفق باشید. شکست را به‌عنوان مقدمه و نشانه‌ای از موفقیت و تجربه‌ای برای رشد خود بدانید. به خود بگویید قرار نیست تا برای شروع کار مطمئن باشم که هیچ اشتباهی نمی‌کنم. بلکه اشتباهات کوچک در انجام کار را نه تنها بپذیرید، بعلاوه در مسیر رشد و کمال قدر نیز بدانید.

### ۸- به نتایج اهمال‌کاری فکر کنید:

به نتایج اهمال‌کاری و به تعویق انداختن کار فکر کرده و آن را بر روی کاغذ بنویسید. خود را در آینده تصور کنید که مشغول انجام کار تلنبار شده‌اید و فشار ناشی از آن را احساس کنید. موقعیتی را تصور کنید که نتوانسته‌اید در مهلت مقرر کار موردنظر را انجام دهید.

## منابع:

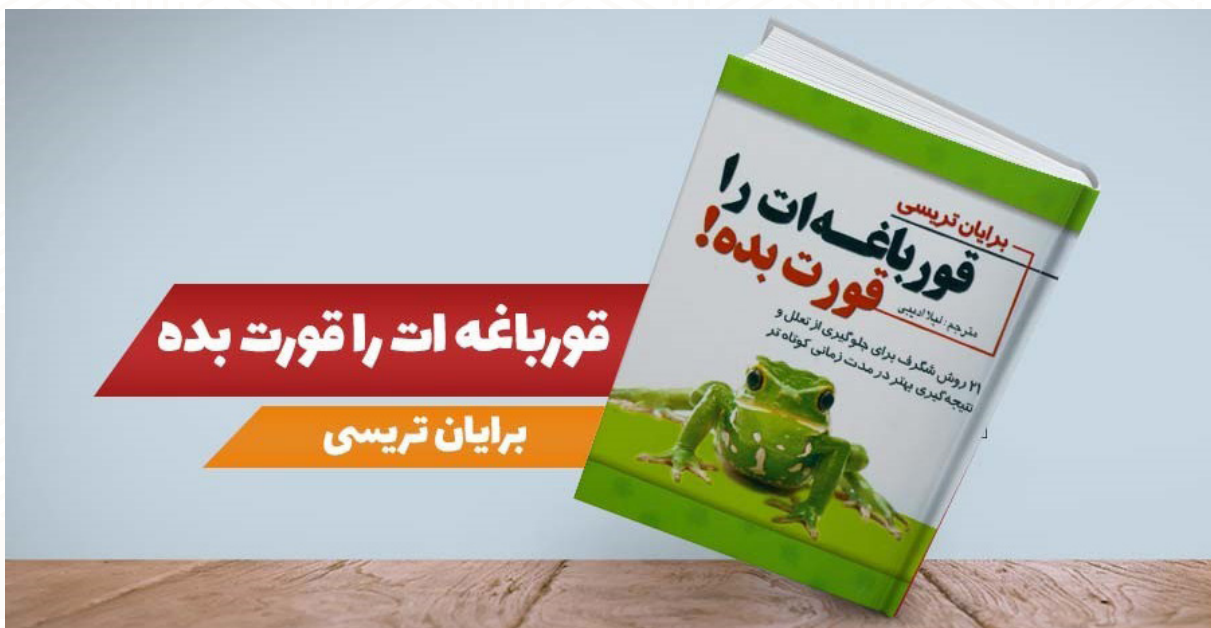
- بشارت، محمدعلی؛ فرهمند، هادی (۱۳۹۷). بررسی رابطه ابعاد کمال‌گرایی و اهمال‌کاری. رویش روانشناسی، سال هفتم، شماره ۲، شماره پیاپی ۲۳، تهران.
- محمودزاده، رقیه؛ محمدخانی، شهرام (۱۳۹۵). کمال‌گرایی و اهمال‌کاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای نشخوار فکری. دو فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)، دوره چهارده، شماره ۱، پیاپی ۲۶، تهران و تبریز.
- ندافی، لیلا؛ کورش نیا، مریم (۱۳۹۵). رابطه باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی با اهمال‌کاری تحصیلی. مجله اصول بهداشت روانی، سال هجده (ویژه‌نامه سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم تربیتی)، شیراز.
- رئوف، کوثر؛ خادمی اشکذری، ملوک؛ نقش، زهرا (۱۳۹۸). رابطه کمال‌گرایی با اهمال‌کاری تحصیلی: نقش واسطه‌ای متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی، عزت‌نفس و خود ناتوان‌سازی تحصیلی. فصلنامه علمی اندیشه‌های نوین تربیتی، دوره پانزده، شماره ۱، بابل‌سر.
- شاهرخی، مسلم؛ نصیری، صادق (۱۳۹۳). بررسی ارتباط کمال‌گرایی و اضطراب امتحان با اهمال‌کاری تحصیلی در دانشجویان. فصلنامه علمی اندیشه‌های نوین تربیتی، دوره دهم، شماره ۲.



## معرفی چند کتاب در مورد اهمال کاری و تنبلی

گردآورنده: مریم جعفری (دانشجویان کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه محقق اردبیلی)

تنبلی هیچ وقت راهی به جاده‌ی آرزوهای زیبا ندارد (میگل د سروانتس)  
تنبلی و اهمال کاری، دو ویژگی مهمی که احتمالاً خیلی از شما هم با آن‌ها دست‌وپنجه نرم کرده باشید! اصلاً همین که در حال مطالعه این متن هستید یعنی به دنبال کتاب‌هایی هستید که بتوانید با استفاده از آن‌ها، همین دو ویژگی را از درون خودتان نابود کنید.  
ما هم قصد داریم در این نشریه شما را به هدف خود برسانیم و با معرفی بهترین کتاب‌های درمان تنبلی، شما را از همیشه به از بین بردن این دو ویژگی نزدیک‌تر کنیم. پس حتماً تا پایان همراه ما باشید.













### چیستان

آلبرت ایس به عنوان یکی از درمانگران مشهور در دنیای روانشناسی، بیشتر افکار و مبنای فکری خود را مدیون کدام دو فیلسوف بود؟

پاسخ‌های خود را به آیدی اینستاگرامی  
[@anjoman\\_elmimoshavere\\_uma](https://www.instagram.com/anjoman_elmimoshavere_uma) ارسال نمایید.

## تنبلی، از بین برندهٔ فرصت‌ها

برای از دست دادن فرصت‌ها و ضایع کردن عمر یک اقدام کافی است و آن اینکه تنبلی کنیم، ولی برای مفید بودن عمر هزاران تلاش لازم است و باید هنرهای فراوان داشته باشیم.

علیرضایپناهیان





گاهنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی

# مشاور پویا

انجمن علمی مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی

شماره یازدهم، پاییز ۱۴۰۰