



## ۷ دلیل تعلل در کارها

با اطلاع از اینکه بهای تعلل ورزیدن بسیار زیاد است، طبیعی است اگر بپرسیم «چرا این کار را می‌کنیم؟» بسیاری از ما (اما نه همه) دلایلی احساسی برای این کار داریم.

### ۱. برای فرار از کارها

با پرکردن لحظات موجود از کارهای جزئی می‌توانیم از انجام کارهایی که می‌دانیم مهم اما خیلی بزرگ هستند، فرار کنیم؛ برای مثال، سلینا که مدیر یک بخش است، باید یک گزارش فصل آماده کند. او به کاری که در پیش دارد، نگاه می‌کند و می‌گوید: «اگر این کار جدید را آغاز کنم، مجبور می‌شوم کارم را زودبه‌زود قطع کنم»؛ بنابراین خود را قانع می‌کند و گزارش را روز دیگری آماده می‌کند تا مطمئن باشد مزاحمتی در کار وجود نخواهد داشت و بقیه روز خود را به نوشتن یادداشت‌های بی‌معنی، پاسخگویی به تماس‌های تلفنی، گپ زدن با همکاران و نوشتن نامه‌های روزمره مشغول می‌شود. او خسته، اما خرسند و راضی، به خانه می‌رود. او امروز کارهای

زیادی انجام داده است! درحالی که مهلت ارائه گزارش به پایان خود نزدیک می‌شود، او که در یک برنامه آموزشی کار می‌کند، اوقات شب و تعطیلات آخر هفته را به نوشتن گزارش اختصاص می‌دهد و شکایت می‌کند که کارهای زیادی بر سر او ریخته است حتی در این حالت نیز ارسال گزارش با تاخیر یک‌هفته‌ای انجام می‌شود.

## ۲. فرار از یک کار ناخوشایند

همه ما کارهای مهم اما ناخوشایند برای انجام دادن داریم. اگر یک کار ناخوشایند و یک کار خوشایند به ما پیشنهاد شود، همه ما کار خوشایند را انتخاب می‌کنیم.

## ۳. بهانه‌ای برای کار ضعیف

یکی از بزرگ‌ترین موارد دبه درآوردن و تاخیر در کار است: «تا آخرین دقیقه نتوانستم کار را شروع کنم؛ اگر وقت بیشتری داشتم، کار را بهتر انجام می‌دادم». تهی‌تر از این بهانه وجود ندارد. وقت محدود است، کار محدودیت ندارد؛ بنابراین همیشه باید گزینه ما این باشد که برای انجام کارهایی که اولویت بیشتری دارند، وقت کافی اختصاص دهیم.

## ۴. برای جلب ترحم و دلسوزی

«می‌بینی چقدر سخت در تلاش هستم؟»، شعار جنگی شخص تنبل است. معنی واقعی آن چنین است: «کاری را که انجام داده‌ام، کوچک نبین». سلینا که پرکار به نظر می‌رسید، حاصل کارش یک گزارش ناقص بود که آن را با یک هفته تاخیر به رئیس خود داد. دانش‌آموز مضطرب از آموزگار خواهش می‌کند مهلت او را بیشتر کند... و ما باید برای این قربانیان بخت‌برگشته شرایط، احساس دلسوزی کنیم!

## ۵. برای وادار کردن شخص دیگر به انجام کار

واگذار کردن کار به دیگری، مسلماً اشکالی ندارد؛ اما راه‌های آسان‌تر، سریع‌تر و مستقیم‌تر این است که نزد شخص دیگری از زیادی کار نبالیم. این رفتار مغرورانه، وقت همه را تلف می‌کند.

## ۶. برای محافظت از تصویر ضعیف از خود

تصویر ضعیفی که از خود داریم، همراه با ترس ناشی از شکست یا موفقیت، علل دیگری برای تعلل ورزیدن و تنبلی هستند. با تراشیدن بهانه برای انجام ندادن کار، از اضطراب و درد شکست دوری می‌گزینید. هم‌زمان ممکن است از موفقیت و هر مشکلی که ممکن است با آن همراه باشد، اجتناب کنید. شما می‌توانید همچنان همان تنبل قبلی باشید و با همه بیچارگی‌ها، بدشانسی‌ها و نومیدهایی که در گذشته داشته‌اید، سر کنید. همه این‌ها را به یکی از بزرگ‌ترین علل تنبلی و انجام ندادن کارها بیفزایید!

## ۷. اجتناب از تغییر

شما درحالی‌که خسته، انتقادگر، بی‌تصمیم و بدون دستاورد هستید، زندگی خود را می‌گذرانید و بهترین بخش آن این است که به‌خاطر ناکامی‌های خود، همه‌کس و همه‌چیز را سرزنش می‌کنید؛ جز خودتان. نوار راه آسان در حال اجراست.