



## خلاصه کتاب درمان تعلل

تهیه مطلب و ترجمه: تیم مدیرسبز

افرادی که کارها را به تعویق می‌اندازند، معمولاً به دلیل نگرش‌ها و هیجانات تاخیرهایی را به وجود می‌آورند. برخی کمال‌گرایانی هستند که نمی‌توانند پروژه‌هایی را شروع کنند؛ به این دلیل که می‌دانند نمی‌توانند آن‌ها را به خوبی به پایان برسانند. دیگران مشکلات هر کس دیگری را برطرف می‌کنند و زمانی برای بهبود زندگی خودشان ندارند.

اگر در کارهایتان از مشکل تعلل رنج می‌برید، جفری کامز، چند درمان عملی پیشنهاد می‌دهد.

راهنمای مفید او شامل دیدگاه‌های جالبی در مورد «روانشناسی فوری» و گونه‌های شخصیتی افرادی که کارهای را به تعویق می‌اندازند است و نکات درمانی خوبی را ارائه می‌دهد. اگر تعلل بلای جان شما شده، مدیر سبز این کتاب موشکافانه را به

شما توصیه می‌کند. شاید مایل باشید دیگر کارها را به تعویق نیندازید. پس این خلاصه کتاب را همین حالا بخوانید!

## ماهیت مخرب تاخیر

عبارت «تعطل» از یک فعل لاتین به معنی «کنار گذاشتن چیزی تا فردا» ریشه گرفته است. اهمال‌کاران با تاخیر در کارهایی که می‌تواند آن‌ها را در کار و زندگی شخصی پیش ببرد، خود را تخریب می‌کنند.

بسیاری از مردم درک درستی از ماهیت عمل تعطل ندارند و آن را مسبب مشکلات خود می‌دانند. هرچند که این مشکل اصلا غیر جدی نیست؛ ناشی از تلاش برای جلوگیری از فعالیت‌های دردآور، است. به جای درگیر شدن در فعالیت‌های چالش‌برانگیزی که شاید سخت باشند و به شکست بینجامند، این افراد اغلب کارهای ساده و اولیه که انجامشان دردآور نیست را برای انجام دادن پیدا می‌کنند. جهت‌گیری اصلی آن‌ها این است که فعالیت‌های ساده و جالب را انجام دهند و از زیر کارهای سخت که شاید باعث اضطراب شوند در بروند. مردم همچنین برای برطرف کردن عدم اطمینان، دودلی و زحمت وقت‌کشی می‌کنند.

تنها راه حل کردن مشکل تعطل این است که به صورت ریشه‌ای بفهمید که چرا شما - یا هر یک از کارکنان و نزدیکان- از زیر مسئولیت‌هایتان فرار می‌کنید. اگر فقط روی اثر مشکل متمرکز شوید و نه بر دلایل احساسی و نگرشی پشت آن، کار زیادی پیش نخواهید برد. مثلا افرادی هستند که می‌خواهند وزن کم کنند و فقط بر تاکتیک‌های کاهش وزن متمرکز می‌شوند و توجهی به دلایل پرخوری خود ندارند.

## تعطل در تاریخ

۸۰۰ سال قبل از میلاد مسیح یک شاعر یونانی نه نام هیسوید، از تعطل به‌عنوان گناه یاد کرد. چه مردم آن را قصور بدانند چه نه، هنوز به‌عنوان یک مشکل اجتماعی

شایع مطرح است. زندگی مدرن برای افراد متعلل بهانه‌های زیادی جور می‌کند، معمولاً در قالب حواس‌پرتی‌های الکترونیکی. شخص به‌جای انجام کاری که باید انجام دهد، می‌تواند درگیر وب‌گردی، تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای شود.

بسیاری از مردم خود را گول می‌زنند که این‌گونه فعالیت‌ها می‌تواند سازنده باشد، مانند مشتری پیدا کردن از طریق شبکه‌های اجتماعی. بحثی نیست که می‌توانید در شبکه‌های اجتماعی با افراد زیادی آشنا شوید؛ اما باید در مقابل وسوسه مشغول شدن با پست‌های متنوع که با مشتری‌سازی مرتبط نیستند، مقاومت کنید.

تعلل هزینه‌های زیادی را تحمیل می‌کند: ۴۰ درصد از آمریکایی‌ها به دلیل تعلل ضرر مالی دیده‌اند. در سال ۲۰۰۲ آمریکایی‌ها ۴۷۳ میلیون دلار بیشتر از میزان مقرر مالیات پرداختتند. چرا؟ بسیاری از آن‌ها برای بستن پرونده مالیاتی خود تا لحظه آخر صبر کردند و در حین عجله اشتباهات هزینه‌بری انجام دادند. تعلل نقطه عکس بهره‌وری است و باعث می‌شود احساس بسیار بدی داشته باشید. بهره‌وری باعث می‌شود که احساس فوق‌العاده‌ای داشته باشید.

### مدیریت مغز چپ

افراد دچار مشکل تعلل، بسیار بیشتر از دیگران از عصبانیت و استرس و مشکلات سلامتی رنج می‌برند. بسیاری از آن‌ها وقت‌کشی می‌کنند تا از دردی که با کارهای سختشان مرتبط می‌دانند، فرار کنند. هرچند که انجام ندادن کارها فقط بر تنش شما می‌افزاید. مغز شما با ترشح مواد اعتیادآور مانند کورتیزول، آدرنالین، دوپامین و سروتونین به این احساسات و هیجانات واکنش شیمیایی نشان می‌دهد. به دلیل ترشح آدرنالین، عادت «تعلل» ادامه پیدا می‌کند، هرچند که شکست‌های بزرگی را در پی داشته باشد.

درک اینکه مغز چپ شما یک مرکز کنترل بسیار قدرتمند است، راهی فراهم می‌کند

که اضطرابتان را کم کنید و واکنش‌های مثبتی نشان دهید. به‌عنوان مثال، مغز چپ گفتگوی درونی شما را کنترل می‌کند، همان صدایی که می‌گوید: «احتمالا در این کار شکست خواهی خورد.» این پیام‌ها دردآور هستند. در عوض، گفتگوی درونی مثبتی به وجود بیاورید. به خودتان بگویید «به‌اندازه‌ی کافی خوب هستم. من دوست‌داشتنی هستم. من توانمند هستم». این جملات تأکیدی را با اعمال مثبتی همراه کنید تا احساس شادتر و حالت روحی ایده‌آل‌تری را تجربه کنید. وقتی احساس خوبی داشته باشید احتمال اینکه کارها را به تعویق بیندازید کمتر می‌شود. برای همین، داشتن خودآگاهی یکی از بخش‌های حیاتی برای غلبه بر تعلل است.

به نسخه‌ی جدیدی از خودتان نیاز داری تا از تعلل ممانعت کنید. دیگر خود را یک اهمال‌کار نبینید. در عوض به خودتان بگویید «من دیگر کارها را به تعویق نمی‌اندازم. من فرایند بهبود خود را شروع کرده‌ام.» فلسفه جدید شما در این عبارت خلاصه می‌شود: «الان انجامش بده!»

گفتگوی درونی مثبت یک قدم اولیه بزرگ است، اما به‌تنهایی برای خلاص شدن از شر گرایش شما برای تعلل کافی نیست. باید دلایل واقعی این مشکل را بیابید.

مقداری وقت صرف کنید و شخصیت و هیجانات خود را بررسی کنید تا خودآگاهی خود را بیشتر کنید. این کار شما را در جایگاه بهتری قرار خواهد داد تا گرایش تعلل را برطرف کنید. افراد دچار مشکل تعلل به‌طور کلی در یکی از این شش گونه شخصیتی قرار می‌گیرند.

## 1. «کمال‌گرایان وسواسی»

این فرد باید هر کاری را کامل و عالی انجام دهد. البته، این ممکن نیست. این تناقض موجب درد شدید روان‌شناختی می‌شود، چیزی که این افراد با به تعویق

انداختن کارها از آن دوری می‌کنند. برای تغییر کردن، دیگر فکر نکنید که باید در همه چیز عالی و کامل باشید. در عوض به یک «کمال‌گرای عمل‌گرا» تبدیل شوید؛ به این معنی که سعی نکنید به کمال‌های غیرممکن دست پیدا کنید. در عوض سعی کنید که خوب باشید و لزومی ندارد همیشه عالی باشید.

## ۲. «دنبال‌کنندگان اهداف جاه‌طلبانه»

این افراد غیر واقع‌بین، معمولاً توانایی‌های خوبی دارند، اما عادت‌هایشان وحشتناک است. آن‌ها آرزوهای جاه‌طلبانه دارند، اما طرحی برای دستیابی به آن‌ها ندارند. برای ایجاد تغییر، سعی کنید در مورد کارهایی که می‌توانید انجام دهید، واقع‌بین‌تر باشید. از دور به موفقیتی که خواهان دستیابی به آن هستید نگاه کنید. قدم‌های کوچک و پیوسته‌ای به طرف هدف خود بردارید. اگر با عجله کردن به کسی آسیبی رسانده‌اید، معذرت‌خواهی کنید.

## ۳. «غم‌خوردگان مزمن»

این افراد اغلب با سناریوهای «چه می‌شد اگر» درگیر هستند. این کار به نگرانی، عصبی بودن، اضطراب و حمله‌های عصبی ختم می‌شود. افراد به شدت اخمو به راحتی دچار افسردگی می‌شوند. دقت کنید که وقتی بدن شما کاملاً دور از استرس است، از لحاظ روانی هم احساس بهتری دارید، بنابراین مواظب جسمتان باشید. سعی کنید بیش از حد در مورد همه چیز فکر نکنید.

## ۴. «طفره‌رونده‌های سرکش»

این افراد پرخاشگر-انفعالی، وسواسی و همیشه عصبانی، ظاهراً خوب عمل می‌کنند. اما اگر کمی عمیق‌تر نگاه کنید، خواهید دید که زندگی آن‌ها از لحاظ احساسی آشفته است.

تناقض بر زندگی‌شان حاکم است که مانع از بهره‌وری‌شان می‌شود. اگر این توصیف برای شما هم صدق می‌کند، سعی کنید به جای جنگیدن، با افراد همکاری و ارتباط



داشته باشید. انرژی‌ای را که برای عصبانی شدن هدر می‌دهید را برای افزایش خلاقیت و بهره‌وری خود استفاده کنید.

### ۵. «معتادین به شور و هیجان»

به‌طور معمول فردی که کارها را به تعویق می‌اندازد، همه‌چیز را تا لحظه‌ی آخر نگه می‌دارد و آن موقع برای جلوگیری از فاجعه، کاری تقریباً جادویی صورت می‌دهد. معتادین به شور و هیجان، از آدرنالین و کورتیزولی که بدنشان تحت فشار ترشح می‌کند شدیداً لذت می‌برند؛ به همین دلیل مشکلاتشان را تا لحظات آخر حل نمی‌کنند.

برای تغییر این الگو، باید کمی واقع‌بینی به زندگی خود اضافه کنید. هر روز از خود بپرسید که آیا کارهایتان را طوری مدیریت کرده‌اید که به یک شرایط دراماتیک برسید؟ اگر جواب مثبت است، قدم بعدی این است که بیاموزید که آرامش خود را حفظ کنید و برای حرکت روبه‌جلو برنامه‌ریزی کنید. با گفتن این عبارات تأکیدی به خود، آرامش را حفظ کنید: «من در حال ترک اعتیادم به شور و هیجان هستم، من دیگر به این هیجان نیاز ندارم».

### ۶. «خیرین عصبانی»

این افراد زندگی خود را صرف خدمت به دیگران می‌کنند. این کار باعث می‌شود که بار غیرقابل‌حمله بر دوششان قرار گیرد. افرادی که مسئولیت‌های بیش از توانشان بر عهده می‌گیرند نیز در همین دسته قرار می‌گیرند. از آنجایی که همیشه بر کمک به دیگران متمرکز هستند، هرگز وقت کافی برای خودشان ندارند؛ به همین دلیل کارهای خودشان را به تعویق می‌اندازند.

این افراد برای اینکه تغییر کنند، باید موقرانه از دیگران درخواست کمک کنند. یک عبارت تأکیدی مفید: «من احساس خوبی در مورد خودم و درخواست چیزهایی که مستحقشان هستم، دارم».

## درمان تعلل

درحالی که ممکن است یک یا چند تا از ویژگی‌های شخصیتی ذکر شده را در خود داشته باشید، به خود نگویید که شما هم یکی از آنها هستید. آن شخصیت را برای خود برنگزینید. دیدن خودتان به عنوان یک فرد اهمال‌کار، بهانه خوبی است که کارها را به تعویق بیندازید.

در عوض خود را یک اهمال‌کار تحت درمان ببینید. اگر این مانند برنامه‌ای برای ترک اعتیاد به نظر می‌آید، باید هم همین‌گونه باشد. درست مانند معتادانی که در حال ترک اعتیاد هستند، یک اهمال‌کار تحت درمان فردی است که با روبرو شدن با عوامل مشکل، از خود شجاعت نشان می‌دهد که تغییر کند. برای شروع، اول قبول کنید که به تعویق انداختن یک مشکل است، سپس دنبال دلایل این مشکل بگردید.

زمان بگذارید و موانع فیزیکی و مسایل احساسی را که بر دوش شما سنگینی می‌کنند و مانع می‌شوند که در مواقع لازم فوراً دست به عمل شوید را رفع کنید. چگونه؟ شروع کنید و فقط یک جنبه از زندگی خود را سروسامان دهید. کیسه‌زباله بزرگی بردارید و هر چیزی را که نیاز ندارید و سد راه شما می‌شوند و بهانه‌ای برای تعلل به شما می‌دهند را دور بریزید. شروع کنید و در لحظه حال زندگی کنید؛ «همین حالا». زمان دوست شما است، از آن استفاده کنید.

برای راه‌حل زندگی کنید. برای دستیابی به خواسته‌ها الان دست‌به‌کار شوید. گفتگوی درونی منفی خود را به گفتارهای تاکیدی مثبت مانند «یک روز از شر به تعویق انداختن خلاص می‌شوم» جایگزین کنید. بر اعتیادها متمرکز شوید و هرچه که شما را ضعیف نگه می‌دارد را بزدایید. به کارهای جدیدی که می‌توانید در آنها بهترین باشید مشغول شوید. در راه سلامتی و تناسب‌اندام قدم بردارید، برای روابط و معنویت خود وقت بگذارید. حسرت نخورید. مثبت فکر کنید و عمل کنید؛



اما تعهدهای جدید غیرواقعی به دوش خود نیفزایید. از کوچک شروع کنید و به راه خود ادامه دهید؛ هر زمان فقط یک چالش. صبور باشید.

این مطلب خلاصه کتاب The Procrastination Cure نوشته Jeffery Combs است.