



خبر

افزایش سن ازدواج و رواج بی‌مسئولیتی در جامعه



سپهرغرب، گروه اجتماعی: انسانان با ازدواج مسئولیت‌های متنوع و البته سنگینی را تقبل می‌کند و این موضوع اثر مستقیمی در مسئولیت‌پذیری وی در قبال جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند دارد.

محمد مهدی شاه‌واروفی در یادداشتی با "عنوان نقش افزایش سن ازدواج بر رواج بی‌مسئولیتی در جامعه" نوشت: افزایش چشمگیر میانگین سن ازدواج در سال‌های گذشته یکی از معضلات اجتماعی امروز به حساب می‌آید؛ بر همین اساس آمارها بیانگر این است که بیش از ۹۰ درصد جوانان، در سن ازدواج، ازدواج نمی‌کنند؛ که این موضوع زنگ خطری برای جامعه به ویژه آن که بدانیم بر اساس تحقیقات انجام شده پدیده بالا رفتن سن ازدواج صرفا دلایل اقتصادی ندارد بلکه تغییر در سبک زندگی و انتظارات و نگرش‌های نسل جوان از علل اثرگذار بر افزایش سن ازدواج شناخته می‌شوند.

زن و مرد به صورت قطری نیاز دارند که فردی از جنس مخالف در زندگی‌شان حضور داشته باشد و با او ارتباط داشته باشند تا پاسخگوی احساسات عاطفی‌شان باشد، طبیعتا بهترین نوع پاسخ به این نیاز فطری و درونی انسان، امر ازدواج است و بدون شک سایر راه‌های پاسخ دادن به این نیاز، تبعاتی را برای آدمی به دنبال دارد.

ازدواج باید آگاهانه و به‌موقع باشد، در واقع ازدواج آگاهانه و به موقع، سلامت جامعه را تضمین می‌کند و در مقابل اگر ازدواج به تأخیر بیانجامد آسیب‌های متعدد و جبران‌ناپذیری برای انسان به همراه دارد. یکی از این آسیب‌ها که نه تنها برای فرد بلکه برای جامعه نیز تبعات سنگینی دارد، بی‌مسئولیتی است، انسان با ازدواج مسئولیت‌های متنوع و البته سنگینی را تقبل می‌کند و این موضوع اثر مستقیمی در مسئولیت‌پذیری وی در قبال جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند نیز دارد؛ در مقابل فردی که ازدواجش به تأخیر می‌افتد و یا حتی به ازدواج فکر نمی‌کند، برای برطرف کردن نیازهای عاطفی و جنسی خود به راحتی می‌تواند در جامعه کنونی از طرقی اقدام کند که مسئولیتی برایش ایجاد نمی‌کنند، این افراد با خود می‌گویند "ادم وقتی که می‌تواند نیاز جنسی خود را به سادگی تأمین کنند چرا باید زیر بار ازدواج مسئولیت‌های آن برود؟" به تدریج از چنین فردی دیگر نمی‌توان انتظار مسئولیت‌پذیری در کارها را داشت.

با توجه به این تعاریف و اهمیت پرداختن به مقوله ازدواج در دین اسلام، حاکمیت جامعه اسلامی یا همان دولت نیز موظف است تا شرایط تسهیل ازدواج جوانان را مهیا کند و بخشی از فعالیت‌های خود را به این امر اختصاص دهد؛ امروز برای آغاز زندگی مشترک خود با مشکل تأمین مسکن مواجه است اما با این شرایط نابسامان اقتصادی که بر جامعه حاکم است، تسهیلات ۱۵ میلیون تومانی ازدواج رقم قابل توجهی نیست، در اینجا منظور این نیست که دولت حتما باید سقف وام ازدواج را افزایش دهد، بلکه می‌تواند طرح‌های برای تأمین مسکن زوج‌های جوان در نظر گرفت و از هزینه‌های ازدواج جوانان بکاهد. برای مثال طرحی همچون مسکن مهر با آنکه نواقعی در متن داشت، اما از آنجا که عبور از سد بزرگ تأمین مسکن را برای جوانان سهل و آسان کرد، بود، زمینه مناسبی برای آغاز یک زندگی مشترک بود.

باید توجه داشت که دلایل افزایش سن ازدواج تنها به مسائل و مشکلات اقتصادی خلاصه نمی‌شوند، بدون شک پدیده بالا رفتن سن ازدواج علل فرهنگی و اجتماعی متعددی نیز دارد و حال آنکه غرب نیز در تلاش است تا با ارائه رفتارها و عادات اجتماعی نادرست، این پدیده را در رسانه‌های ایرانی تشدید کند. در این میان رسانه‌ها و به‌خصوص رسانه ملی باید بر خود واجب بدانند که در جهت خنثی سازی این برنامه‌های ضد فرهنگی اقدام کنند؛ متأسفانه در فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی خیلی نرم و لطیف به مردم القا می‌شود که یک زوج خوشبخت، دارای مشاغل اداری و برنامه‌های ضد فرهنگی اقدام کرده، متأسفانه و بخش قابل توجهی از زندگی‌شان نیز صرف مصرف‌گرایی می‌شود؛ قطعا این نوع نگرش‌ها جوانان را از ازدواج دور می‌کند چراکه شرایط خود را برای رسیدن به خوشبختی نمی‌پاییند.

در پایان باید گفت خانواده در تبیین ازدواج آسان و راهی فرزندان از دام‌هایی که ممکن است در راه رضای عواطف و احساسات گرفتارشان شوند، نقش بسزایی دارد؛ خانواده باید بستر را برای ازدواج مشروع فرزندان فراهم کند و نیازهای او را در نظر بگیرد تا جوان به سمت گناه نرود. از طرفی مراسم‌ها و رسم و رسوماتی که فقط سد راهی برای ازدواج جوانان است باید کمرنگ شوند که این کار انجام نمی‌شود مگر آنکه خانواده‌ها نسبت به آینده روشن زندگی مشترک فرزندان‌شان اهتمام داشته باشند.

دفتر پذیرش آکهی

۰۲۱ ۳۳۸۲۷۲۹۳۹

۰۲۱ ۳۳۱۱۳۳۰

www.sepehrpress.ir

@sepehrgharb

و اما حالا که این روزها با شدت گرفتن بارش نزولات جوی دل و جان بسیاری از ما انسان‌ها شاد و مصفا شده و از ره‌آورد این نعمات الهی چشم‌اندازهای بسیار روشنی را برای برون رفت از مشکل خشکسالی چند ساله و افزایش محصولات کشاورزی در مقابل چشمان ما ترسیم شده جا دارد که به پاس این نعمات الهی کمی شکرگذار بوده و در مقام سیاس برآئیم.

البته راه‌های شکر و سپاسگزاری بسیار زیادند تنها مختص به عبادت و ذکر نیست بلکه دادن صدقه و هدیه به نیازمندان هم از بهترین راهکارهای شکرگزاری به درگاه خداوند محسوب می‌شود که صلابت‌ت تنها مختص به انسان نبوده و حتی حیوانات هم براساس نص صریح اسلام باید مورد لطف و مهربانی و ترحم قرار گیرند.

چه اینکه در این خصوص و ضمن حدیثی از پیامبر اکرم (ص) نقل است من رحم ولو ذبیحهٔ عصفور رحمه الله یسوم القیامه؛ یعنی (هر کس حتی به لاشه گنجشکی رحم کند، خداوند در روز قیامت به او رحم خواهد کرد) و با اینکه به شاگردان و به امتش مرتباً توصیه می‌فرمودند: با حیوانات بد رفتاری نکنید، برای آنها علفه و اصطیل مناسب تهیه کنید.

البته این موضوع از آن جهت ارزش پیدا می‌کند که بدانیم بنا بر احادیث، خداوند نیز در قبال نیکی و ترحم به حیوانات در مقام جبران برمی‌آید و اینکه منقول از آن حضرت است که فرمودند: شخص بدکاره‌ای به‌ خاطر این که حیوان تشنه‌ای را آب داد مورد مغفرت خدا قرار گرفت و یا همچنین در روایتی دیگر، وقتی که از آن حضرت پرسیدند:ای رسول خدا! آیا حمایت از حیوان‌ها و مهربانی با آن‌ها، ثوابی برای ما دارد، در جواب می‌فرمودند: «حمایت از هر جگر "تری" (سیراب کردن هر تشنه‌ای)

فرزندآوری را امروز می‌توان یک متغیر وابسته به اقتصاد در نظر گرفت. محمد میرزایی جمعیت‌شناس، در مطالعاتی که بر خانواده‌های ایرانی داشته به این نتیجه رسیده است که "تقاضا برای فرزندآوری تابع تعاون و تعادل بین هزینه‌های فرزندآوری و تربیت فرزندان، امنیت، خطرات احتمالی، رضایت و منابع پیرامونی است. او معتقد است الگوهای نهادی، فرزندان را از حالت منبع درآمد، به عامل هزینه تبدیل کرده و این امر موجب کاهش باروری در خانواده‌ها شده است." (۱)

تأثیر مسائلی اقتصادی بر باروری و فرزندآوری منحصر به ایران نیست، بلکه در سایر کشورهای توسعه یافته و درحال توسعه، کاهش رشد جمعیت و تمایل به نداشتن فرزند نیز وجود دارد. اسپیگل نظریه پرداز غربی، در تبیینی با عنوان نظریه "اقتصادی-اجتماعی رشد جمعیت" تصمیم‌گیری برای اضافه شدن یک فرزند را تابعی از سه متغیر نظام ترجیحات، نظام قیمت‌ها و درآمد می‌داند. نظام ترجیحات؛ ارزشی است که یک زوج برای داشتن یک فرزند اضافی در مقایسه با ارزش سایر کالاها قائل‌اند. نظام قیمت‌ها؛ هزینه ثابت یک فرزند، اضافه در مقایسه با ارزش سایر کالاهای قابل اکتساب است و شامل هزینه‌های مالی، فرصت‌های زمانی و فعالیت‌ها می‌شود. درآمد شامل میزان زمان و انرژی است که زوج برای پیگیری اهداف خود در زندگی در اختیار دارند.(۲)

نظریات اقتصادی موجود در زمینه تأثیر بر رشد جمعیت با احتساب اینکه یک خانواده با وضعیت مالی پایین، تمایلی به فرزندآوری ندارد قابل پذیرش است. اما زمانی که افراد در هر نقطه جهان از تمکن مالی متوسط و بالایی برخوردار هستند ولی روش‌های جایگزینی برای خود پیدا کرده‌اند، قابل پذیرش نیست و می‌تواند نقطه ضعفی برای نظریه‌های اقتصادی

حرف‌هایی از جنس زندگی شعار این افراد این است: «تو با خیال راحت تفریح کن، ما حواس‌مان به انتشار عکس‌هایت در اینستاگرام هست.» این ماجرا واکنش‌های در پی داشته و کاربری درباره آن نوشته است: «ترساک نیست؟ ادم استخدام کنی که از اینستاگرام جا نمونی!» در ادامه نگاهی روان‌شناسانه به این ماجرا داریم.

چرا انسان نیاز به توجه دارد؟

کودک انسان با نیاز به توجه و تحسین به دنیا می‌آید. این نیاز به دلیل فوایدی که برای رشد

و بقای کودک دارد، به صورت تکاملی در درون

بباید در یک حرکت جمعی و مهربانه در این روزهای برفی و سرد حیوانات بی پناه را فراموش نکنیم...

نذر مهربانی برای پرندگان

نگه عباس سریشی



پاداشی نزد خدا دارد»

شاید برای برخی تعجب‌آور باشد در حالی‌که امروزه بسیاری از جوامع متضمن غربی و اروپایی، مهربانی کردن با حیوانات و حمایت از آن‌ها را جزء افتخارات خود در سده اخیر محسوب کرده و حتی به همین بهانه نیز بر بسیاری دیگر از مشکلات خود سربوش می‌گذارند اما از قرن‌ها پیش و درست در زمانی که بسیاری از اجداد همین افراد حتی برای مهنوع خویش هم ترحمی قائل نبودند دین اسلام و پیامبر آن برای نخستین بار درباره حقوق حیوانات قوانینی را پایه گذاری نموده و بران توصیه داشته‌اند.

گو اینکه به تازگی برخی از دزدان پیام‌های پیامبر رحمت، مدعی امتیاز آن برای خود شده اند و مدعی هستند که ایمن موله از دستاوردهای تمدن غربی در دنیا۱ امروز ی می‌باشند با این حال واز صد‌ها قرن قبل این اسلام بود که با صحه گذشتن بر این امر تاکید

هزینه‌های نگهداری از یک حیوان خانگی

عضو پرهزینه خانه بدون آینده

تمایل به باروری باشد. دنیسای امروز با انسان‌هایی مواجه است که برای فرار از تنهایی و سرگرم شدن به موجوداتی پناه می‌برند که گرچه تا پایان عمر خودشان ممکن است وفادار باشند، اما هیچ‌گاه نمی‌توانند محبت، عشق، همدلی و مهربانی را برای آدم‌ها بوجود بیاورند. از سلیبیتی تا مردم عامه همگی به منظور ایجاد یک پز اقتصادی، دوست‌دار محیط زیست و حیوانات سوار بر موج نگهداری از حیوانات خانگی شده‌اند. ایده داشتن حیوان خانگی و دایه مهربان بودن و نگهداری از حیوانات، در ایران از افراد در طبقات بالای جامعه با وضعیت اقتصادی بالا به همه سطوح جامعه و مناطق سرایت کرده است. داشتن یک حیوان خانگی شان، شخصیت، کلاس و پز اقتصادی در همه جامعه شده است. انحصار داشتن سگ و گربه به‌شماره در ماشین‌های گران قیمت شکسته شده و در هر منطقه‌ای از شهر با هر وضعیت اقتصادی سگ‌هایی را پشت شیشه ماشین می‌توان دید که شاید از قیمت آن ماشین بالاتر باشد.

هزینه‌های نگهداری از یک حیوان خانگی چند؟ هزینه‌های بالای نگهداری یک حیوان خانگی بسته به نوع و سن از ۳۰۰ هزار تا یک میلیون تومان در ماه متغیر است. البته باید به این مبلغ، هزینه‌هایی که بابت طول درمان‌های انگل تریایی و غمیم سازی آنها پرداخت می‌شود را نیز اضافه کرد. حتی گاهی هزینه‌های نگهداری در پانسیون‌ها هم باید به آن افزود. چندین پیش‌خبری در شبکه‌های مجازی منتشر شد که افرادی روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان از صاحبان حیوانات خانگی دریافت می‌کنند تا برای چند ساعت در ماشین و پارک آنها را بچرخانند و به عبارتی به تفریح برزند؛ بر این اساس مجموع هزینه‌های داشتن یک سگ، گربه، خزنده و به طور کلی حیوانات خانگی، در ماه ممکن است از یک میلیون تومان بیشتر شود.

عضو سودمند در خانه زن و مردی که به مسئولیت داشتن یک فرزند استعناص می‌ورزند و انواع هزینه‌های اقتصادی و بی‌وفا بودن او درآینده را بهانه می‌کنند، حاضر هستند مبالغ و ساعات

ترس جا ماندن از اینستاگرام در سفر و تفریحات!

او نهادینه شده‌است. رفته‌رفته با رشد کودک و دریافت توجه غیرمشروط از والدین، این نیاز به‌شدت کاهش می‌یابد. به‌طوری‌که پس از مدتی او می‌تواند بدون حساسیت و نیاز مفرط به تأیید و نظیر دیگران به زندگی خود ادامه دهد. اگر این فرایند به شکل ناسالمی پیش برود، تمام ابعاد زندگی فرد تحت تأثیر قرار خواهد گرفت.

میل به توجه چه زمانی آسیب‌زاست؟ امروزه شبکه‌های اجتماعی بخشی از زندگی اجتماعی ماست. افراد در این فضا شخصیت خود، الگوهای رفتاری، نیازها، گرایش‌ها و مدغفه‌های خود را به نمایش می‌گذارند. گاه به دلیل شکل نگرفتن هویت فردی، نیاز به توجه و تایید در افراد شدت می‌گیرد. این مسئله ممکن است تا جایی پیش برود که فرد در هر شرایطی و در هر لحظه‌ای درصدد نمایش خود و دریافت برآید و تحسین دیگران باشد. هرچند تمایل برای به اشتراک گذاشتن برخی از لحظه‌ها با دیگران می‌تواند طبیعی باشد اما زمانی‌که این

اجتماعی

sepehrgharb.news@gmail.com

روانه‌شناس و روانشناس کودک

لانه و پناهگاه برایشان مقدور نگردد. چه اینکه این روزها نیز به دلیل بارش برف و یخبندان تهیه غذا و سرپناه برای حیوانات و به خصوص پرندگان بسیار سخت شده و آن‌ها ناگزیر برای یافتن غذا به سکونتگاه‌های انسان پناه می‌آورند ما نیز می‌توانیم همراه با آن دسته از طبیعت دوستانی که با تهیه علفه و دانه‌پاشی در عرصه‌های طبیعی به نذر مهربانی می‌پردازند با قرار دادن تکه‌های نان و باقیمانده سفره غذای خود در مکانی از حیاط، بالکن یا معابر حیوانات و پرندگان را سیر و با احتمالا با گذاشتن یک جعبه یا ساختن یک لانه با پوشش‌های نرم برای آنها سرپناه مناسبی را تهیه کنیم.

شک نکنیم که تغذیه حیوانات و پرندگان تبلور نوعی ترحم و مهربانی‌گو اینکه این شکل دیگر از سپاسگزاری و شکر به درگاه خداست و تبلور نوعی ترحم و مهربانی‌گو اینکه این شکل مهربانی قطعا حسی توام با توانگری و رضایت به زندگی ما می‌بخشد و امتیاز دیگر آن، ارتقای سلامتی و طول عمر است؛ مهربانی خصیصه‌ای است که نه تنها بر خود بلکه بر اجتماع اطراف هم تأثیری مثبت خواهد داشت و البته فرقی هم نمی‌کند که ایمن مهربانیی در خصوص انسان‌های نیازمند باشد یا حیوانات بی‌پناه.

خاصه اینکه این روزها علاوه بر مشکل کمبود غذا و آب و سرمای شدید هوا برخی بی‌تفاوتی‌ها بدرفتاری‌های هم باعث بروز مشکلاتی برای حیوانات و پرندگان شده، پس اگر نمی‌توانیم همه مشکلات آن‌ها را برطرف کنیم حداقل با دادن غذا به پرندگان به آن‌ها برای زنده ماندن فرصت دهیم و فراموش نکنیم که زمستان می‌تواند زمان بسیار خوبی برای مهربانی با حیوانات و پرندگان و لذت بردن از آن باشد، پس بباید در حد توان از این دوستان کوچک تا رسیدن بهار نگهداری کنیم...

حالات رفتاری خود را فراموش می‌کنند. ویلیام کلاسر، بنیان‌گذار واقعیت درمانی و تئوری انتخاب معتقد است انسان برای داشتن بهداشت روانی ۵ نیاز مهم دارد که یکی از این نیازها احساس امنیت است. احساس امنیت در انسان جز با بقا و جاودانگی ارضا نخواهد شد. احساس جاودانگی در انسان از طریق فرزند به او منتقل می‌شود. والدین، فرزندان‌شان را عامل بقای خود می‌دانند. این احساس بخصوص در دوران پیری بیش از هر دوره دیگری خودش از کودکان هستیم. "هفته گذشته خبر زخمی شدن یک دختر بچه در یکی از پارک‌های لولاسن توسط یک سگ خانگی ابتدا در شبکه مجازی و سپس در رسانه ملی منتشر شد".

گرچه نمی‌توان از مسائل اقتصادی و فرهنگی داشتن فرزند چشم‌پوشی کرد. اما نکته جایی قابل توجه است که دیگر توانایی مالی مانعی بر کاهش رشد جمعیت و فرزندآوری نیست بلکه تفکر بی‌فایده بودن داشتن فرزند است که همه اقشار را به‌سوی پرورش حیوان خانگی کشانده است.

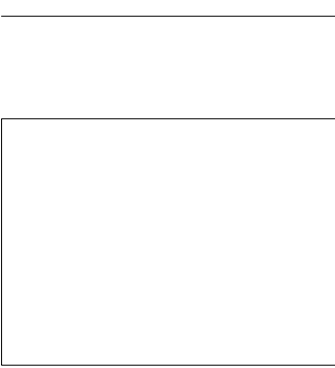
ایمن در حالی است که آلفرد آدلر روانشناس اجتماعی اتریشی دیدگاهی تحت عنوان "منظومه خانوادگی" را مطرح می‌کند. به عقیده او اگر منظومه خانوادگی خوب شکل بگیرد، روح احساس خوارت نمی‌شود. احساس خقارت یکی از عوامل بیماری‌های روانی محسوب می‌شود. منظوره از منظومه خانوادگی تعامل‌های بین اعضای خانواده است مثل سلام و احوالپرسی و... این تعامل‌ها از آدلر به‌نوعی به‌عنوان ضربه یا نوازش از آنها یاد می‌کند، باعث افزایش کیفیت زندگی و سلامت روان می‌شود و هر میزان این تعامل‌ها بیشتر باشد، بهتر است. طبعاً

ایمن تعامل‌ها یا به قول آدلر ضربه‌ها در یک خانواده پرجمعیت به‌مراتب بیشتر از یک خانواده کم‌جمعیت است. زوج‌هایی که تنها به حیوان خانگی موجود در خانه سلام کرده و پاسخی دریافت نمی‌کنند به‌مرور دچار احساس خقارت می‌شوند. همچنین تک‌فرزدانسی که به‌جای هم‌بازی با یک هم سن باید با یک حیوان بازی کنند به‌مرور پی نوشت‌ها:

(۱) میرزایی، محمد، وثوقی، منصور و ابراهیم پور، محسن(۱۳۸۴): "تغییرات نظری و مفهومی در نظریات جمعیت شناسی و توسعه روانی، نامه علوم اجتماعی ۱۱.

(۲)اسپیگل (۱۹۴۶)، "تئوری اقتصادی- اجتماعی رشد جمعیت"، نیویورک، دفتر مطالعات ملی اقتصاد ۱۱۴-۴۷.

* زهرا جمشیدی



کند. برقراری رابطه اصیل با خود، توانایی برقراری رابطه اصیل با دیگری را نیز فراهم می‌کند. چنین رابطه‌ای درحالی‌که قادر است برای خود حیاتی مستقل و ارزش‌ها و باورهای منحصربه‌فرد داشته‌باشد می‌تواند دیگران را نیز همچون افرادی مستقل که دارای ارزش‌ها و علاقه‌های شخصی هستند به رسمیت بشناسد. برقراری ارتباط با خود نیز باشد. شما می‌توانید لحظه‌هایی را برای تنهایی خود تری دهید و تجربه‌هایی را بدون حضور دیگری به دست بیاورید که بتواند به همان اندازه، شما را خشنود



روانه‌شناس و روانشناس کودک



هیجوقت منتظر شنبه‌ها نباشید

۴ تکنیک برای موفقیت تنبل‌ها

سپهرغرب، گروه خبر: حتماً برای شما هم پیش‌آمده که برای انجام کاری مدام امروز و فردا کرده‌اید. گاهی از فکر کردن زیاد به کارهای عقب افتاده‌تان دچار استرس می‌شوید و آنگاه خود را به بی خیالی می‌زنید...

چند بارشده تصمیم گرفته‌اید به باشگاه یا کلاس زبان بروید و آن را موکول کرده‌اید به شنبه؟! چند بار برای شرکت در کنکور عزمان را جزم کردید تا جدی درس بخوانید اما احساس خستگی کرده‌اید و گفته‌اید باشد برای ماه دیگر؟! چند مرتبه قصد داشتید کارهای ناتمامتان را تمام کنید اما پشت گوش انداخته‌اید؟! طبیعتاً که شروع هر کاری سخت است؛ زود از خواب بیدار شدن و رفتن به سر کار، یادگرفتن رانندگی، آشنیزی کردن، درس خواندن بعد از چند ماه تعطیلی و... اگرچه سخت است اما از آنجایی که همه انسان‌ها انعطاف‌پذیر آفریده‌شده‌اند، کارهای سخت به‌مرور

برای آنها راحت می‌شود. چه‌سبسا افراد موفقی که در طول زندگی رنج کشیده‌اند و اکنون موفق هستند؛ در قرآن کریم هم به این مسئله اشاره‌شده است و خداوند می‌فرماید: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» پس به جای آنکه به سختی‌های انجام کاری فکر کنید به موفقیت‌های بعدازآن سختی ببیندشید. اگر قادر به انجام این کار نیستیدو کارها را مدام به آینده موکول می‌کنیدشما فردی تنبل هستید. ما راهکارهایی را برای غلبه بر تنبلی به شما ارائه می‌کنیم:

علیرضا مُطَّلَی روانشناس خانواده و مشاور تحصیلی در زمینه‌ی تنبلی به تبیین می‌گوید: واقعیت این است که تنبلی با اهمال‌کاری متفاوت است، شما شاید اهمال‌کار باشید، اما لزوماً تنبل نیستید؛ لطفاً این برچسب را به خودتان نزنید.

تنبلی اساساً معنای منفی دارد و شبیه صفت تعریف می‌شود، اما اهمال‌کاری یک رفتار قابل اصلاح است. وقتی ما به کسی می‌گوییم تنبل، انگار به او گفته‌ایم: "تو دیگر قابل تغییر کردن نیستی." پس نه به خودتان بگویید تنبل و نه به فرد دیگری؛ چون ما آدم‌ها بیشتر رفتارهایمان شبیه اهمال‌کاری است.

ما در زمینه‌هایی به دلایل مختلفی اهمال‌کاری می‌کنیم مثلاً حوصله نداریم یا فکر می‌کنیم آن کار سخت است و از آن فرار می‌کنیم، گاهی به نظرم‌ان در آن کار شکست می‌خوریم و برخی از اوقات هم «کامل‌گرا» هستیم؛ آدم‌های کامل‌گرا به شرطی کاری را شروع می‌کنند که موفقیت‌شان تضمین شود و این باعث می‌شود که یکسری از کارها را انجام ندهند. گاهی در مسائلی اهمال‌کاری می‌کنیم که تأثیر فوری در زندگی‌مان ندارد، اما این‌ا اهمال‌کاری در بلندمدت آسیب‌زا است پس که ما باید جلوی آنها را بگیریم.

آیا اهمال‌کاری و تنبلی ژنتیکی است یا انتخابی؟

اگرچه برخی معتقدند که تنبلی ژنتیکی است، اما از نظر علمی برای هر رفتاری سه عامل وجود دارد: ۱- عوامل زمینه‌ساز از رفتار ۲- عوامل آشکار ساز از رفتار ۳- اثرسب یا فشارهای بیرونی

ژن‌ها از عوامل زمینه ساز رفتار ما نیستند و حرف ناپایر را در اهمال‌کاری ما نمی‌زنند؛ این انتخاب‌های ما هستند که مشخص می‌کنند چه رفتاری داشته باشیم. براساس تئوری انتخاب افسرده‌ها، افسردگی را خودشان انتخاب می‌کنند چون عقیده دارند باید بین افسردگی و مسئولیت کاری را انتخاب کنند؛ درواقع افسردگی برای آنها یک نفع ثانویه دارد؛ این مسئله در اهمال‌کاری هم صادق است. گاهی اهمال‌کاری برای ما سودآور است و موجب کاهش موقتی اضطراب و استرس در زندگی می‌شود. گاهی اهمال‌کاری توجیهی برای شکست است مثلاً من وقتی از داورطیان کنکور سؤال می‌کنم چرا درس نمی‌خوانی می‌گویند: اگر ما درس بخوانیم و در کنکور موفق نشویم سرخورده خواهیم شد و هیچ توجیهی برای عدم موفقیت‌مان نداریم اما اگر درس نخوانیم و قبول نشویم می‌گوییم درس نخواندیم و شکست خوردیم!

راهکارهای کاهش و ترک اهمال‌کاری
به تعویق انداختن مسدوم امور بعد از مدتی به یک روند ثابت در زندگی تبدیل می‌شود و اهمال‌کاری را تقویت می‌کند.

روش‌های زیر به شما کمک می‌کند تا به مبارزه با اهمال‌کاری بپردازید:

۱-آسبب‌ها را مشخص کنید
به این فکر کنید که وقتی شما اهمال‌کاری می‌کنید، در آینده چه آسیب‌هایی خواهید دید.مشخص کردن آسیب‌ها و ضررهای احتمالی می‌تواند اهمال‌کاری را کمتر کند.
۲- تکلیف‌تان را با خودتان روشن کنید
هذتان از زندگی را مشخص و اولویت‌بندی کنید و بر طبق اولویت‌ها اقدام کنید. شاید مهم‌ترین هدف برای زندگی یک نفر قبول شدن در کنکور باشد و برای فرد دیگر لاغر شدن برای حفظ سلامتی.

۳- عمل‌گرا باشید
یکی از دلایل اهمال‌کاری این است که در کارها به‌جای آنکه عمل‌گرا باشیم، بیشتر به برنامه‌ریزی توجه می‌کنیم؛ درحالی‌که ما درنهایت با رفتارهایمان سنجیده می‌شویم نه بافکرهای خوبمان. ممکن است ما ایده‌های خیلی خوبی داشته باشیم اما اگر به آنها عمل نکنیم درنهایت گویا به چیزی نرسیده ایم.

۴- زمان‌گرا باشید
دلیل اینکه به‌جای کامل‌گرایی از واژه «کامل‌گرایی»

استفاده می‌کنم این است که سندروم پرفکشنیسم (کامل‌گرایی و کامل‌گرایی افراطی) در روانشناسی تعاریف مثبت و منفی دارد. جهت مثبت، کامل‌گرایی است؛ این افراد به دنبال اهداف بزرگ هستند. اما جهت منفی، کامل‌گرایی زیتر آن‌ها همیشه به نقطه ۱۰۰ فکر می‌کند و به همین دلیل هیچ‌گاه دست به انجام کاری نمی‌زنند اما لازم نیست عالی باشید تا کاری را شروع کنید بلکه باید شروع کنید تا عالی شوید؛ اگر کامل‌گرایی خود را کنترل کنید مطمئناً در زندگی نتایج خیلی خوبی خواهید گرفت.

با این راهکارها به راحتی می‌توانید از امروز و فردا کردن رها شوید؛ البته به شرط آنکه صبور باشید و این روش‌ها را عملی کنید.