

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





از فردا، یعنی هیچ وقت!  
ریشه‌ها و درمان‌های اهمال‌کاری

سرشناسه	: رفاهی، محمدحسین، ۱۳۷۶-
عنوان قراردادی	: از فردا، یعنی هیچ وقت! ریشه ها و درمان اهمال کاری
عنوان و نام پدیدآور	: از فردا، یعنی هیچ وقت! ریشه ها و درمان اهمال کاری / محمدحسین رفاهی.
مشخصات نشر	: مشهد: انتظارمهر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۰ص.
شابک	: ۹۷۸۶۲۲۶۵۰۵۶۰۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: اهمال کاری
موضوع	: اخلاق اسلامی
رده بندی کنگره	: BP۴۲/۰۵۲۳/ت/۱۳۹۸
رده بندی دیویی	: ۴۷۷/۹۷۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۱۷۶۶۴

## از فردا، یعنی هیچ وقت!



نویسنده: محمد حسین رفاهی

ناشر: انتظارات مهر

نوبت چاپ: اول

چاپخانه: انتظارات مهر

شابک: ۹۷۸۶۲۲۶۵۰۵۶۰۴

شمارگان: ۱۵۰۰

قیمت: ۲۳۰۰۰۰ ریال

همه حقوق برای مؤسسه تخصصی امام سجاد علیه السلام محفوظ است.

مرکز پخش:

مشهد مقدس، خیابان آخوند خراسانی، آخوند ۱۲، پلاک ۱، مؤسسه تخصصی امام سجاد علیه السلام

تلفن: ۰۵۱ - ۳۲۲۸۳۴۳۵ - ۰۵۱ - ۳۲۲۸۳۴۳۶ - ۰۵۱  
Ertebat-Moasser.ir

برای دریافت کتاب و بیان انتقادات و پیشنهادات، پیام دهید: ۰۹۰۲۰۷۲۶۹۱۵

یادداشت استاد گرامی حجت الإسلام و المسلمین عدالتیان، (مدیر موسسه  
راه روشن و نویسنده کتابهای مختلف) درباره کتاب:

«به نام خداوند جان و خرد»

«موفقیت» گوهر گرانبهایی است که هر انسان فهیم، متعهد و روشن ضمیری، در پی  
بدست آوردن آن می کوشد.

برای رسیدن به موفقیت واقعی که نقطه کمال آن «بندگی خداوند مهربان و حکیم»  
است به آگاهی، تلاش و استمداد از حضرت حق نیاز داریم.

به همین جهت مولای متقیان می فرمایند:

«کمر بندها را محکم ببندید و دامن همت بر کمر زنید که بدست آوردن ارزشهای والا  
با خوش گذارنی میسر نیست» (نهج البلاغه، خطبه ۲۴۱)

همچنین در ضمن کسب زمینه های موفقیت باید از آفت های آن پرهیز نمود. یکی از  
مهمترین آفت های موفقیت «اهمال کاری» می باشد.

محقق کوشا و پژوهشگر توانا، فاضل ارجمند جناب آقای محمد حسین رفاهی، با  
همتی بلند، مطالعات گسترده و دقت زیاد، ضمن بررسی و تبیین عوامل موفقیت، به  
تبیین دقیق «اهمال کاری» و درمان آن پرداخته و نام اثر خود را «از فردا، یعنی هیچ  
وقت» گذاشته است. که نامی شایسته و نکته ای مهم و کاربردی است.

خواندن این کتاب را به همه کسانی که برای عمر خود ارزش قائلند به ویژه دانشجویان  
و طلاب عزیز توصیه می نمایم.



## فهرست

مقدمه	۱۱
هدف از این کتاب چیست؟	۱۵
هدف اول: پذیرش اهمالکاری	۱۵
هدف دوم: تغییر چارچوب ذهنی	۱۶
هدف سوم: بالا بردن بردن سطح توقع نسبت به خودمان	۱۶
اهمالکاری چیست؟	۱۹
اهمالکاری نامحسوس	۲۱
بهبانها	۲۳
کلید همه مشکلات در درون ماست.	۲۳
دو رویکرد متفاوت که نتایج عظیمی در پی دارد.	۲۵
چند نمونه از بهبانهای افراد اهمالکار	۲۷
هدف گذاری	۳۵
هدف چیست؟	۳۵
چرا تعیین اهداف مهم است؟	۳۷
چرا هدفگذاری نمی کنیم؟	۳۸
۱. اهمیت هدف گذاری برایمان احراز نشده	۳۸
۲. قوانین هدف گذاری را نمی دانیم.	۳۸
۴. ترس از طرد شدن	۴۰
۵. راحت طلبی	۴۰
ویژگی های یک هدف خوب	۴۱
مشکلات مسیر و اشتیاق شما	۴۴
اهداف خود را باز خوانی و تجسم کنید	۴۷
در، همیشه روی یک پاشنه نخواهد چرخید.	۴۹
مشکلی با عنوان اهداف بزرگ	۵۲
کامل گرایی	۵۵

- ۵۶..... تفاوت میان کمال‌گرایی و کامل‌گرایی
- ۵۷..... راه‌های درمان کامل‌گرایی
- ۶۱..... مدیریت زمان
- ۶۱..... پنج مرحله اصلی برای مدیریت زمان
- ۶۲..... ۱. درک ارزش وقت
- ۶۶..... ۲. کارهای پر دغدغه و دشوار را شناسایی کنید
- ۶۷..... ۳. تنظیم برنامه
- ۶۹..... ۴. بهترین راه را انتخاب کنید
- ۷۰..... ۵. با جدیت تمام تمرکز کنید و یک کار را انجام دهید
- ۷۳..... اهمالکاری به سبک تلفنی
- ۷۳..... روزه تلفن همراه
- ۷۴..... استفاده از پروفایل مناسب
- ۷۵..... یا سکوت یا خاموش
- ۷۶..... استفاده از تلفن همراه برای رفع اهمالکاری
- ۷۷..... می‌توانید از جدول T استفاده کنید
- ۷۹..... شارژی به اسم انگیزه
- ۷۹..... مراقب افکار درونی باشید
- ۸۰..... جمله هشت ریشتری خود را انتخاب کنید
- ۸۲..... هم مسیر شما کجاست؟
- ۸۳..... بزرگ فکر کنید و زیبا تصور کنید
- ۸۴..... شنیدن یا خواندن جملات انگیزشی
- ۸۵..... افکار کشنده درباره انگیزه
- ۸۵..... ۱. زمانی که انگیزه آمد فعالیتیم را آغاز می‌کنم
- ۸۶..... ۲. عوامل جنبی مهم نیستند
- ۸۷..... ۳. بیان اهداف نزد دیگران
- ۸۹..... مهارت "نه" گفتن را بیاموزید
- ۹۰..... فکر اشتباه درباره «نه» گفتن



- لازمه «نه» گفتن، اعتماد به نفس است. .... ۹۳
۱. خودتان را با ارزش ببینید. .... ۹۳
۲. خودتان را با اعتماد به نفس نشان دهید. .... ۹۵
- محیط همچون دست نامرئی است. .... ۹۷
- شما میانگین پنج نفری هستید که بیشتر وقت خود را با آنها می‌گذرانید. .... ۹۸
- کنار افراد منفی، علامت منفی بگذارید. .... ۱۰۰
- مهارت تمرکز کردن. .... ۱۰۳
- تمرکز چیست؟ .... ۱۰۴
- به کارهایی که انجام می‌دهید علاقه‌مند باشید. .... ۱۰۴
- الف. به خودتان تلقین کنید. .... ۱۰۵
- ب: افزایش اطلاعات. .... ۱۰۷
- ج. مجاورت با افرادی در آن حیطه خاص علاقه‌مند هستند. .... ۱۰۷
- عوامل حواس پرتی را با یادداشت کردن از بین ببرید. .... ۱۰۷
- ترس از شکست. .... ۱۰۹
- شکست چیست؟ .... ۱۱۰
- آیا شکست خوردن فاجعه است؟ .... ۱۱۱
- آیا شکست برای شما حرف آخر را می‌زند؟ .... ۱۱۲
- ترس از موفقیت! .... ۱۱۵
- در دل ترس شیرجه بزنید. .... ۱۱۵
- علت ترس را برای خودمان بنویسیم. .... ۱۱۷
- مهارت تصمیم‌گیری. .... ۱۲۱
- آیا میان هدف‌گذاری و تصمیم‌گیری تفاوتی وجود دارد؟ .... ۱۲۲
- روش تصمیم‌گیری صحیح. .... ۱۲۳
۲. اگر اهداف متعددی دارید، باید آن‌ها را اولویت‌بندی کنید. .... ۱۲۴
۳. با افراد موفق یا کسانی که در آن حیطه آگاهی دارند مشورت کنید. .... ۱۲۴
۴. بهترین راه را با توجه به هزینه و زمان کمتر و بازدهی بیشتر شناسایی کنید. .... ۱۲۵
- قانون شش کلاه تفکر. .... ۱۲۶

- درمان‌های کلی ..... ۱۲۹
- «ن» را از اول «نمی‌توانم» بردارید. .... ۱۲۹
- نگرش را نسبت به فعالیتتان عوض کنید. .... ۱۳۳
- فعالیت‌هایتان را با امور جذاب گره بزنید. .... ۱۳۳
- چگونه از جذابیت برای رفع اهمالکاری استفاده کنید؟ ..... ۱۳۵
- از قانون ۵ ثانیه استفاده کنید. .... ۱۳۶
- چگونه به تغییرات مثبت پایبند بمانیم؟ ..... ۱۳۹
۱. از شیوه سه میم استفاده کنید. .... ۱۳۹
۱. مشارطه ..... ۱۴۰
۲. مراقبه ..... ۱۴۰
۳. محاسبه ..... ۱۴۱
۲. با اقدامات کوچک شروع کنید. .... ۱۴۳
۳. در گوشه کتاب یادداشت کنید. .... ۱۴۴
- سؤال آخر شما: رفع اهمالکاری چقدر زمان می‌برد؟ ..... ۱۴۵
- منابع و مأخذ ..... ۱۴۹

## مقدمه

تصمیم گرفت از فردا همانی شود که سال‌ها آرزو داشت. از فردا هیچ کس با شهامت‌تر و مهربان‌تر از او نخواهد بود. فردا تمام کارهای عقب‌افتاده‌ای که هر روز روی هم تلنبارشان کرده است، کامل خواهد کرد. فردا به پدر و مادر خسته و درمانده‌اش سری خواهد زد و هر کاری از دستش برآید، برای آنها انجام خواهد داد. فردا رژیم غذایی‌اش را شروع خواهد کرد. فردا پایان‌نامه‌اش را خواهد نوشت. در این صورت، او به تمام اهدافش دست پیدا خواهد کرد.

ولی افسوس که حقیقت چیز دیگری بود: فردایی در میان نبود.

انسان‌های زیادی وجود دارند که کاری را که باید در آن روز انجام دهند، به امید فردا به تأخیر انداخته‌اند. به امید اینکه فردا بهترین روز زندگیشان خواهد بود. اما آنها این حقیقت را فراموش کرده‌اند که بهترین و ارزشمندترین روز زندگیشان همان روزی است که در آن زندگی می‌کنند، و باید همان روز را غنیمت بشمارند. چرا که نمی‌توانند دیروز را به دست آورند<sup>۱</sup> و فردا هم مال آنها نیست. تا آن را هر طور که می‌خواهند بگذرانند.

---

۱. با اشاره به حدیث: مَا قَاتَ أَمْسٍ مِنَ الْعُمْرِ لَمْ تُرْجَ الْيَوْمَ رَجْعَتُهُ.

بنابراین اگر شما هم ردپایی از این «فرداها» در زندگی خود دارید، باید مراقب باشید تا در این دریای پرتلاطم غرق نشوید همچنان که امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید:

إِيَّاكَ وَالتَّسْوِيفَ فَإِنَّهُ بَحْرٌ يَغْرُقُ فِيهِ الْهَلْكَىٰ

پرهیز از به تأخیر انداختن کارها (اهمالکاری) که این به تأخیر انداختن، دریائی است که در آن افراد بسیاری غرق شده اند.

این کتاب نوشته شد تا به شما کمک کند از این دریای پرتلاطم رهایی پیدا کنید و برای همیشه به «فردا»هایی خاتمه دهید که هیچ وقت آن فرداها نیامده اند. اما تحقق این وعده وابسته به چند شرط است:

۱. با تمام وجود بخواهید که دست از اهمالکاری بردارید.

چه بسیارند افرادی که اهمالکاری دارند و چه اندک اند کسانی که با تمام وجود می خواهند دست از اهمالکاری بردارند. خیلی ها از اهمالکاری خود اظهار ناراحتی می کنند و ظاهراً آرزو دارند این وضع را تغییر دهند، اما آن چنان که باید نمی خواهند.

در واقع خواست جدی است که باعث می شود تغییر صورت پذیرد. این قانون الهی است که سرنوشت هیچ شخصی تغییر نمی کند مگر خودش با تمام وجود بخواهد:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ<sup>۱</sup>

خداوند سرنوشت هیچ قومی را دگرگون نخواهد کرد، مگر آنکه آنان خود دست به تغییر زنند.

بنابراین صرف اینکه ما یک آرزوی سطحی داشته باشیم و گاهی از وضعیت موجود گله‌مند باشیم، منجر به تغییر نمی‌شود.

۲. به مطالعه تنها اکتفا نکنید.

انسان‌ها به سه گروه تقسیم می‌شوند:

اول، کسانی هستند که سخنان و مطالب را از گوشی گرفته و از گوش دیگر به در می‌کنند. دوم، کسانی که مطالب را درک می‌کنند تا بتوانند خوب صحبت کنند و سومین گروه انسان‌هایی هستند که مطالب را می‌آموزند تا در زندگی خود به کار گیرند.

بنابراین برای تغییر شرایط موجود باید مطالب این کتاب را یاد بگیرید و در مقاطع مختلف زندگی، به آن‌ها عمل کنید.

۳. به دنبال تغییر ناگهانی نباشید.

مطالبی که در این کتاب بیان می‌شود برای کسانی که به دنبال رفع اهمالکاری به صورت گام‌به‌گام هستند مفید خواهد بود. بنابراین برای کسانی که به دنبال معجزه می‌گردند تا یک شبه اهمالکاری‌شان برطرف شود مفید نخواهد

بود چرا که اهمالکاری در طی سالیان طولانی در انسان به وجود آمده است بنابراین راهی وجود ندارد که یک شبه اهمالکاری برطرف شود.

تقدیم به:

قطب عالم امکان، عالم علوم بیکران، قائم آل محمد (عجل الله تعالی فرجه الشریف)

باشد که غنای دفتر خالی از معرفت و تهی از دانشم، روشن به نام مقدسش باشد.

m.h.refahi@gmail.com

محمد حسین رفاهی

مشهد مقدس

پاییز ۹۸

## هدف از این کتاب چیست؟

### هدف اول: پذیرش اهمالکاری

هدف اول آن است که متوجه شویم اهمالکار هستیم (در بخش بعدی توضیح خواهیم داد که چطور می‌شود اکثر افراد، حتی افرادی که به بعضی از موفقیت‌ها رسیده‌اند اهمالکار باشند).

چرا که اولین گام برای رفع اهمالکاری پذیرش آن می‌باشد؛ تا زمانی که ما قبول نکنیم اهمالکار هستیم نمی‌توایم در صدد رفع آن برآییم.

مانند اینکه کسی مبتلا به بیماری سرطان باشد، تا زمانی که قبول نکند این بیماری در وجود او هست، برای بهبودش کاری انجام نمی‌دهد چرا که به پزشک مراجعه نمی‌کند و از راه‌های درمان استفاده نمی‌کند.

خیلی‌ها نسبت به اهمالکاری همین حالت را دارند، ترجیح می‌دهند با خودشان رو راست نباشند و بگویند ما مشکلی نداریم، درسمان را می‌خوانیم، امتحاناتمان را قبول می‌شویم، تدریس هم داریم، و خدا رو شکر زندگی‌ام خوب است، یا همین که درآمدی دارم که می‌توانم تا آخر ماه با آن درآمد سرکنم کافی است؛ بنابراین من که فرد اهمالکاری نیستم!

### هدف دوم: تغییر چارچوب ذهنی

دومین هدف این است که چارچوب ذهنی شما، طوری پایه ریزی شود که به جای اینکه زندگی بدون اهمالکاری را با افسردگی، دشواری و بیچارگی ببینید آن را با غرور و شادی احساس کنید گویا که از یک بیماری مهلک و کشنده رها شده‌اید.

اغلب افراد اهمالکار تصور می‌کنند که ترک اهمالکاری یک کار مشکل و غیر قابل انجام است، گویا قرار است کوهی را با دست‌ان‌شان جابه‌جا کنند، یا تصور می‌کنند رفع اهمالکاری یعنی دست کشیدن از تفریحات و امور مورد علاقه. آیا این بدترین نوع نگرش و یک چارچوب ذهنی غلط از ترک اهمالکاری نیست؟

اما در اینجا توضیح خواهیم داد که ترک اهمالکاری به این معنا نیست، بلکه در برنامه‌ریزی شما باید تفریحات باشد و حتی در برخی موارد می‌گوییم برای اینکه بتوانید اهمالکاری را ترک کنید باید پاداش خودتان را از امور مورد علاقه قرار دهید البته با رعایت شروطی که در فصل‌های بعد به آنها اشاره خواهد شد. چنانچه ذهنیت ما از ترک اهمالکاری ذهنیت درستی باشد ترک آن، کار بسیار آسان و بیش از تصور لذت بخش خواهد بود.

### هدف سوم: بالا بردن بردن سطح توقع نسبت به خودمان

داستانی نقل شده از سارقی در روزگاران گذشته که پالتویی گران‌بها را دزدید. آن پالتو از بهترین مواد اولیه تهیه شده بود و دکمه‌هایی از جنس طلا و نقره



داشت، او پس از این که پالتورا به تاجری فروخت، نزد دوستانش برگشت. یکی از دوستانش پرسید: «پالتورا به چه قیمتی فروختی؟» او پاسخ داد: «به صد سکه نقره.»

دوستش گفت: «منظورت این است که بابت پالتویی به آن گران بهایی فقط صد سکه نقره دریافت کردی؟» دزد پرسید: «مگر شماره‌ای بالاتر از صد وجود دارد؟»

گاهی ما انسان‌ها در زندگی نیز این‌چنین با خودمان برخورد می‌کنیم. فقط تا صد می‌توانیم بشماریم و بالاتر از آن را یاد نداریم. یعنی همین که بندگی خدا را انجام دهیم، کمی تحصیلات و مقداری رزق و روزی به دستمان برسد راضی هستیم<sup>۱</sup>. در صورتی که این دیدگاه اشتباه است ما انسان‌ها اشرف مخلوقات هستیم<sup>۲</sup>، خداوند متعال تمام عالم را خلق کرد و اراده کرد که عالم مسخر ما باشد<sup>۳</sup>.

چرا خداوند متعال تا این حد به برای انسان‌ها ارزش قائل شده است؟ آیا به این خاطر است که با توجه به تمام گوهرهای درونی که برای ما قرار داده است با

۱. منظورم این نیست که گرفتار حرص و طمع شویم که مسلماً این دیدگاه اشتباه است.

۲. وَ لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَصَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً (اسراء/ ۷۰)

۳. وَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (جاثیه/ ۱۳)

اهمالکاری به یک چیز پست و فرومایه راضی شویم؟ خداوند متعال در این باره می‌فرماید:

أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ۱

چگونه پست‌تر را با بهتر عوض می‌کنید؟

مسلماً خداوند متعال استعدادهایی را در درون ما قرار داده است که این استعدادها کشف نمی‌شود مگر اینکه دست از اهمالکاری برداشته و نسبت به خودمان توقع بیشتری داشته باشیم.

## اهمالکاری چیست؟

قبل از این که اصطلاح اهمال کاری در ادبیات رفتارشناسی رواج پیدا کند، از اصطلاح به تأخیر انداختن توجه‌ناپذیر یا «Irrational Delay» استفاده می‌شد.

اما امروزه تقریباً همه جا اصطلاح «Procrastination» یا اهمال کاری یا به تعویق انداختن به کار برده می‌شود.

روانشناسان تعاریف مختلفی را برای اهمالکاری بیان کرده‌اند مانند اینکه:

۱. شما بدون علت کاری را به تأخیر بیاندازید<sup>۱</sup>.

۲. شما با وجود آگاهی به زیانهای اهمالکاری، کارتان را به تعویق

بیاندازید<sup>۲</sup>.

۳. شما کارتان را در آخرین مهلت با اکراه انجام بدهید یا هرگز آن را انجام

ندهید<sup>۳</sup>.

---

۱. دکتر آلبرت آلیس، روانشناسی اهمالکاری، ص ۱۹

۲. همان

۳. همان، ص ۲۰

و تعاریف دیگری که بیان شده؛ اما به نظر می‌رسد اگر بخواهیم یک تعریف ساده و البته جامع را بیان کنیم بهتر است بگوییم:

اگر در انجام کاری که باید توسط ما انجام شود حداکثر توانمان را به کار نگیریم در واقع فرد اهمالکاری هستیم.

## اهمالکاری نامحسوس

در تعریف اهمالکاری قید شد «کاری که باید توسط ما انجام شود» علت این تأکید به این خاطر است که اکثر اوقات ما کارهایی را انجام می‌دهیم که لازم نیست توسط ما انجام شود یا بهتر بگوییم وظیفه ما نیست که انجام شود اما، ما آن کار را انجام می‌دهیم.

کیم وو چونگ<sup>۱</sup> می‌گوید: من هر وقت دو یا سه صفحه گزارش دریافت می‌کنم به راحتی متوجه می‌شوم که نصف صفحه نیز برای دریافت اطلاعات کافی می‌باشد. مدیران تنها به اطلاعات کلیدی برای تصمیم‌گیری احتیاج دارند. من اسناد و مدارک زیادی را مطالعه نمی‌کنم، بلکه فقط به آنها گوش می‌دهم و این باعث می‌شود در وقت و انرژی‌ام صرفه جویی شود. اگر گزارشات را برای من بیاورند به جای خواندن آن همه گزارش، آنها را به دستیارانم می‌دهم تا خلاصه مطالب و سوالات مطرح شده را به دست من برسانند.

---

۱. مدیر و موسس کمپانی دوو

ما نیز در بسیاری از امور نیاز نیست که خودمان کاری را انجام دهیم بلکه آن کار وظیفه فرد دیگری است بنابراین چنانچه آن کار را انجام دهیم در واقع اهمالکار هستیم اما اهمالکاری به صورت نامحسوس!

در نتیجه اگر بگوییم که وقت کافی نداریم نشان از این نیست که حتماً ما فرد پرتلاش و پرکاری هستیم بلکه در بعضی مواقع نشان از عدم برنامه ریزی صحیح است. چرا که وقتمان را به کارهایی پر کرده‌ایم که اصلاً وظیفه ما نمی‌باشد.

## بهانه‌ها

کلید همه مشکلات در درون ماست.

برای اینکه بتوانیم از اهمالکاری رهایی پیدا کنیم باید بهانه‌ها را کنار بگذاریم.

در واقع بیشتر ما شرطی شده‌ایم تا چیزی خارج از خودمان را برای آن بخش‌هایی از زندگی‌مان که دوست نداریم سرزنش کنیم. گاهی به خاطر اینکه موقعیت شغلی خوبی نداریم پدرمان را سرزنش می‌کنیم که باعث و بانی تمام این خفت‌ها و گرفتارهای اقتصادی‌مان پدرمان هست چرا که او به ما کمک نکرد، او برای ما وقت نگذاشت، یا گاهی مادرمان، دوستان، همسرمان و هرکس و هر چیزی که بتوانیم گناه را گردنش بیندازیم را مقصر می‌دانیم.

در چنین مواقعی ما نمی‌خواهیم با خودمان رو راست باشیم و انگشت اتهام را به سمت فرد اصلی (که خودمان هستیم) بگیریم.

داستان بسیار جالبی درباره مردی نقل شده است که یک شب در بیرون از خانه قدم می‌زد و به مرد دیگری را دید که خم شده و زیر تیر چراغ برق خیابان

دنبال چیزی می‌گشت. رهگذر پرسید که دنبال چه می‌گردی؟ او جواب می‌دهد که دنبال کلید گم‌شده‌ام هستم.

رهگذر خم می‌شود تا به او کمک کند. پس از یک ساعت جستجوی بی‌فایده می‌گوید: ما همه جا دنبال کلید گشتیم و آن را پیدا نکردیم آیا تو مطمئن هستی آن را این‌جا گم کردی؟

مرد می‌گوید: نه، من آن را در خانه‌ام گم کردم، ولی در این‌جا زیر تیر چراغ برق نور بیشتری هست.

دیگران را مسئول دانستن، یعنی به دنبال چیزی در جایی گشتن که وجود ندارد. کلید همه‌ی مشکلات در درون ماست. و جالب این‌جاست که انسان‌ها خودشان می‌دانند این دلایل ساختگی (بهانه‌ها) قانع‌کننده نیست بلکه برای فرار از مسئولیت آن‌ها را عنوان می‌کنند. قرآن کریم از این ویژگی انسان‌ها پرده برمی‌دارد و می‌فرماید:

بَلِ الْإِنْسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ۚ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ ۚ

بلکه انسان خودش از وضع خود آگاه است، هر چند (در ظاهر) برای خود عذرهایی بتراشد.

باید تغییر موضع بدهیم، باید طوری موضع بگیریم که انگار همیشه قدرت داشته‌ایم شرایط را عوض کنیم، و نتیجه دلخواه را به دست بیاوریم. و حالا که



توانسته‌ایم به آن منزلگاه برسیم مشکل از جانب خود ما بوده است نه شرایط بیرونی.

اگر چیزی آن طور که برنامه ریزی کرده بودیم از آب در نیامد، از خودمان بپرسیم: «من چه کاری را باید انجام میدادم و آن را ترک کردم؟ و چه کاری را باید ترک می‌کردم ولی انجامش دادم؟»  
دو رویکرد متفاوت که نتایج عظیمی در پی دارد.

اگر نتایجی که در حال حاضر می‌گیریم را دوست نداریم دو روش پیش رو داریم:

۱. آن اتفاقی که رخ داده، به خاطر اینکه نتیجه دلخواه ما نیست، سرزنش کنیم:

به بیانی ساده اگر محصل هستیم و می‌خواستیم بهترین نمره‌ها را کسب کنیم و حالا اتفاقی که رخ داده کاملاً بر خلاف آن نتیجه‌ای است که در ذهن داشتیم، می‌توانیم آن استاد یا مدیر آن مجموعه را سرزنش کنیم که آنها کم کاری کردند آنها بودند که به شیوه صحیح تدریس نکردند و هزاران بهانه دیگر برای اینکه به خواسته‌مان نرسیده‌ایم.

یا اگر که کارمند هستیم و دوست می‌داشتیم از لحاظ درجه، ارتقاء می‌گرفتیم و از حیث درآمدی نسبت به سال گذشته در آمدمان دوبرابر می‌شد ولی اتفاقی که رخ داده بر خلاف میل ما هست، می‌توانیم مدیر را سرزنش کنیم، که او از اول رابطه‌اش با من خوب نبود، یا جو سیاسی حاکم بر جامعه بر خلاف

تمایلات و برنامه‌های من بود و باز هم هزاران بهانه دیگر برای اینکه به نتیجه مطلوب نرسیده‌ایم.

۲. عملکرد خود را با توجه به شرایط عوض کنیم، تا نتیجه دلخواه به دست بیاید.

ما می‌توانیم تفکرمان را عوض کنیم و در پی آن رفتار خودمان را عوض کنیم، باید افکار، تفکرات و رفتارمان را به دست بگیریم. هر چیزی که فکر می‌کنیم و انجام می‌دهیم باید ارادی باشد و با اهداف و ارزش‌هایمان هماهنگ باشد.

اما متأسفانه هنوز تصمیم نگرفته‌ایم که تفکراتمان را در دست بگیریم و رفتارمان را عوض کنیم، و می‌خواهیم رفتارهای گذشته را انجام بدهیم ولی در عین حال اهمالکار نباشیم و نتایج متفاوت به دست بیاوریم.

در چند سال پیش مدیر شرکتی برای این‌که به کارمندان خود بفهماند که باید خودشان را مقصر بدانند نه دیگران را، اطلاعیه‌ی بزرگی را در تابلوی اعلانات نصب کرد که نوشته شده بود:

دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود در گذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ در سالن اجتماعات برگزار می‌شود دعوت می‌کنیم.

ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می‌شدند، اما پس از مدتی، کنجکاو بودند بدانند کسی که مانع پیشرفت آن‌ها در اداره می‌شده که بوده است.

این کنجکاوی تقریباً تمام کارمندان را به ساعت ۱۰ به سالن کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می‌شد هیجان هم بالا می‌رفت. همه پیش خود فکر می‌کردند: «این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما شده بود؟ به هر حال خوب شد که مُرد!»

کارمندان در صف و به نوبت، یکی‌یکی به تابوت نزدیک می‌شدند و وقتی به درون آن نگاه می‌کردند، ناگهان خشک‌شان می‌زد و زبان‌شان بند می‌آمد آینه‌ای درون تابوت قرار داشت که هرکی به درون آن نگاه می‌کرد، تصویر خود را می‌دید. نوشته‌ای به ایمن مضمون در کنار آینه بود:

«تنها یک نفر وجود دارد که می‌تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جز خود شما. شما تنها کسی هستید که می‌توانید زندگیتان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می‌توانید بر روی شادی‌ها، تصورات و موفقیت‌های‌تان اثر گذار باشید. شما تنها کسی هستید که می‌توانید به خودتان کمک کنید.»

### چند نمونه از بهانه‌های افراد اهمالکار

#### ۱. فقط همین امروز!

«فقط همین امروز» باور غلطی است که باید از ذهنمان خارج کنیم. آن را همان طور که هست ببینیم؛ باور غلط! «فقط همین امروز» افراد بسیاری را از کودکی به دام خود انداخته و به مرحله‌ای از زندگی رسانده که از خود راضی نیستند. این باور غلط ما را در مسیر سخت و شرایط خاص قرار می‌دهد و علت شکست اغلب تلاش‌های ما برای ترک اهمالکاری است.

این را با تمام وجود قبول داشته باشیم که چیزی به نام «فقط همین امروز» وجود ندارد. اهمالکاری یک عکس العمل زنجیره‌ای است که تا پایان زندگی با ما همراه است. مگر این که بخواهیم آن را کنار بگذاریم.

زمانی که این کتاب را به اتمام می‌رسانید شاید در میانه روز باشید، اولین چیزی که احتمالاً به ذهن شما خطور می‌کند این است که «فقط همین امروز» را به پایان برسانم و از فردا شروع به هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی می‌کنم و بر طبق آن‌ها عمل می‌کنم.

اما باید بدانید که فردای شما نیز مانند دیروز است اما با این تفاوت که الان دوشنبه است تا جمعه چند روز بیشتر نمانده، انشاءالله از شنبه شروع خواهم کرد. و فقط همین چند روز را کامل استراحت کنم تا اینکه شنبه با قدرت وارد میدان شوم.

شنبه هم فرا می‌رسد در حالی که تصمیم گرفته‌اید ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شوید و فعالیتتان را آغاز کنید، چشمانتان را باز می‌کنید نگاهی به اطراف می‌اندازید، با صحنه‌ای روبه‌رو می‌شوید که شما را ترغیب به خوابیدن می‌کند، می‌بینید که افراد خانواده خواب هستند در چنین لحظه‌ای انتخاب شما هم خوابیدن است، بعد از این که ساعت ۱۰ صبح بیدار می‌شوید کمی عذاب وجدان می‌گیرید که چرا تا این موقع خوابیدم قرار بر این بود که دیگر فرد اهمالکار نباشم، اما چند دقیقه بعد تصمیم بزرگی می‌گیرید.