

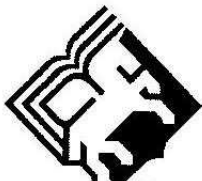


غلبه بر تعلل

چگونه می توان علی رغم مشکلات و سختی های زندگی
به روش عقلانی بر اهمالکاری غلبه کرد .

دکتر آلبرت ایس

مهرویه هاشمی نژاد



انتشارات
جایگاه اندیش

الیس، آلبرت، ۱۹۱۳-۲۰۰۷ م. Ellis, Albert

غلبه بر تعلل (چگونه میتوان علی رخم مشکلات وسختی های زندگی به روش عقلانی
براهمالکاری غلبه کرد نویسنده آلبرت آلیس؛ مترجم مهرویه هاشمی نژاد؛
تهران: چاپک اندیش، ۱۳۹۶.

۱۶۸ ص

۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۲۲-۸

فیبا

Overcoming procrastination

اهمالکاری

هاشمی نژاد، مهرویه، ۱۳۵۰ - مترجم

۱۳۹۶ ۱۷/۱۹ ت/۶۳۷ BF

۶۴۰/۴۳

۴۹۴۲۲۴۷

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشنسی ملی

• غلبه بر تعلل

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: آلبرت الیس

• ترجمه‌ی: مهرویه هاشمی نژاد

• ناظر چاپ: حسن چاپک

• نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۲

• تیراژ: ۲۰۰ نسخه

• شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۸۶۱ - ۲۲ - ۸

• قیمت: ۱۱۹۰۰۰ تومان



مرکز بخش چاپک اندیش:

۰۹۱۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل ۱- اهمالکاری به چه معناست؟	۱۳
فصل ۲- دلایل اصلی اهمالکاری	۲۳
فصل ۳- یک روش عقلانی برای غلبه بر اهمالکاری	۳۶
فصل ۴- غلبه بر اهمالکاری که ناشی از خودتحقیری است	۵۳
فصل ۵- غلبه بر اهمالکاری که ناشی از کم تحملی در برابر ناامیدی	
هاست	۶۸
فصل ۶- غلبه بر اهمالکاری که ناشی از خصومت است	۸۴
فصل ۷- غلبه بر مشکلات عاطفی دیگری که ناشی از اهمالکاری	
است	۹۳
فصل ۸- روشهای رفتاری غلبه بر اهمالکاری	۱۰۶
فصل ۹- روشهای احساسی برای غلبه بر اهمالکاری	۱۲۷
فصل ۱۰- موانع غلبه بر اهمالکاری	۱۳۸
فصل ۱۱- غلبه بر دلایل «درست و مشروع» برای اهمالکاری	۱۵۵

مقدمه:

چه تعداد از افراد تحصیل کرده دچار اهمالکاری هستند؟ اغلب اهمالکارند؟ چه کسی می‌تواند به این سؤال بسیار جدی پاسخ بدهد؟ به نظر می‌رسد کسی پاسخ را نمی‌داند. باور کردنی نیست که چنین مطلب مهمی هنوز مورد مطالعه و بررسی علمی قرار نگرفته است. حدس می‌زنیم که نود و پنج درصد از افراد به این بیماری مبتلا هستند. شاید تعجب کنید. این تعداد کم نیست!

❖ بله، تا جایی که ما اطلاع داریم همینطور است. از بررسیهایی که در مورد اشخاص داشته‌ایم و در پژوهشهای بالینی روان‌شناسی که انجام داده‌ایم به این نتیجه رسیده‌ایم که تعداد زیادی از افراد دچار این عادت هستند و تعدادشان نیز روزافزون است.

❖ نه تنها دانش آموزان، بلکه نویسندگان نیز دست نوشته‌های خود را به موقع به ویراستارها تحویل نمی‌دهند. کارمندان خانم و آقا نیز میلیونها گزارش را با تأخیر تحویل می‌دهند. آنهایی که متقاضی شغل هستند، بازگشایی مدارس، امتحانات خدمات شهری و تقریباً هر موضوع دیگری دستخوش این مسئله قرار می‌گیرد. فرم‌های تقاضای کار را با شتابزدگی هر چه تمام‌تر تحویل می‌گیرند و با خود قرار می‌گذارند که در کوتاه‌ترین زمان آنها را تکمیل کرده و تحویل بدهند، اما در آخرین لحظات و شاید آخرین ساعت مهلت تعیین شده اقدام به تحویل می‌کنند و گاهی اصلاً

تحويل نمی‌دهند! آیا افراد در مورد فرم‌هایی که منجر به ضرر مالی شود نیز تأخیر می‌کنند؟ بله! چه کسی را سراغ دارید که فرم مالیاتی را در آخرین لحظه و شاید مدتی بعد از مهلت تحويل نداده باشد؟ و چه تعداد افرادی را می‌شناسید که در مصاحبه‌ها، قرارهای ملاقات، جلسات درمانی و حتی مهمانی‌های شام دیر نرسیده باشند؟ مسلماً تعداد بسیار کم است!

❖ سری کتابهای «چگونه...؟»، مثلاً چگونه بر اهمالکاری غلبه کنیم، هم شاید بتواند کمک کننده باشد اما کامل نه! تنها کسی که در این مورد بررسی‌هایی انجام داده است پل ت رنجن باخ^۱ است که کتابی در مورد «بررسی تاریخی علل اهمالکاری» تألیف کرده است. کار پژوهشی جالبی ارائه کرده است اما کمک چندانی به حل مشکل نکرده است.

❖ آیا این موضوع برای افراد بی‌اهمیت است؟ آیا کسی پیدا نمی‌شود که دستی بالا کند و این مشکل بزرگ را برطرف نماید؟ خوشبختانه ما اقدام کرده‌ایم و به راهنمان ادامه می‌دهیم چون ما به اهمالکاری علاقه‌ای نداریم. اهمالکاری شاید به طور ناچیزی به جونی‌های لحظه‌ای زندگی اضافه کند اما در واقع میزان زیادی از شادی را از زندگی حذف می‌نماید. ما نمی‌گوئیم که آثارش به صورت بارز در زندگی مشاهده می‌شود و نمی‌گوییم که بدترین آفت و بلاست اما معتقدیم که آثار زبان بار زیادی دارد. در نهایت بر این باوریم که ویژگی زشت و ناخوشایندی است که باید ریشه کن شود.

❖ شاید بپرسید: «آیا اهمالکاری قابل درمان است؟» و «به افراد کمک می‌کنید تا به طور کامل اهمالکاری را کنار بگذارند؟»

❖ ما فکر می‌کنیم می‌توانیم. البته نه بطور کامل. پس از گذراندن چهل سال در علم روانشناسی به عنوان روان درمان نمی‌توانیم با اطمینان

کامل بگوییم که بطور کامل قابل درمان است. چون برخی رفتارها ریشه در سرشت آدمی دارد اما انسان قادر است که بطور نسبی این عادت یعنی «همالکاری را ترک کند».

❖ ما به عنوان متخصص روان درمانی می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا تغییرات قابل توجهی در خود به وجود بیاورند: تا بطور قابل ملاحظه‌ای از خود لذت ببرند تا اینکه کارشکنی و خراب کاری کنند.

❖ ما اکنون با افتخار می‌توانیم بگوییم که با استفاده از تکنیکهای عقلانی-هیجانی و شناختی به نتایج بسیار خوبی رسیده‌ایم.

❖ روشهای رفتار درمانی عقلانی-هیجانی (یا بطور خلاصه RET) از معیارهای بسیار کارآمد استفاده می‌کند. به فرد کمک می‌کند که در کوتاهترین مدت و صرف کمترین انرژی در طول مدت درمان به نتایج خوبی برسد و چندین کارگروه که در خصوص این موضوع برگزار می‌شود، ایجاد کنند. کارگروه‌هایی در موسسه‌هایی در نیویورک با همکار نویسنده‌ام (W.K) برگزار کرده‌ایم. با این روش همه مسائل عاطفی و احساسی زندگی فرد را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

❖ هر دوی ما با افراد بیشتر در مورد موضوع به تعویق انداختن مسائل بسیار مهم زندگیشان صحبت کرده‌ایم. هر چند که کارهای زیادی در زمینه روان درمانی شامل آموزش تکنیکها و به کارگیری درمانهای مبتنی بر روشهای عقلانی انجام می‌دهیم اما هنوز هم نیاز شدید به انجام تحقیق و نوشتن در این خصوص می‌باشد. اصول درمانی عقلانی هیجانی (RET)، کاربردهای قابل توجهی در ابعاد مختلف دارد. این روش شامل یک دیدگاه علمی در خصوص رفع مشکل و یک روش فلسفی برای ریشه کن کردن تمام ناخوشایندی‌ها می‌باشد.

❖ اصول RET در مورد مسائل بسیار متعددی قابل اجراست. ما در مورد

اصول RET کتابهایی داریم که «آرون بک»^۱ و «آلبرت الیس»^۲ نوشته‌اند که عنوان آن کتاب «تصمیم درمانی مستقیم» را «هارولد گرین والد»^۳ نوشته است.

- ❖ رابرت هارپر کتابی در مورد «روش‌های جدید روان درمانی» نوشته است.
- ❖ کتابهایی در مورد خودسازی، مسائل حقوقی، اجتماعی، مدیریت و مسائل جنسی و مسائل مختلف در مورد موضوع اهمالکاری نوشته شده است.
- ❖ در مورد مسائل خودیاری، غلبه بر ترس و نگرانی، خودیاری تا رسیدن به شادی، نیز کتابهایی نوشته شده است.
- ❖ از آن جا که نیاز به RET روزافزون است و دامنه وسیعی از ابعاد زندگی را شامل می‌شود مسئله اهمالکاری به نظر ما بایستی از شکل کلی گویی خارج شده و ملموس‌تر بررسی شود.
- ❖ برای کمک به افراد در خصوص دقیق‌تر فکر کردن، آلبرت الیس سه جلد کتاب و مقالات بیشماری در روزنامه‌ها در مورد اهمالکاری نوشته است و با کلامی گویا و استاندارد با مخاطب سخن می‌گوید. این کار فوایدی دارد که به قرار زیر است:
- ❖ ما پرسشهایی نامفهوم از قبیل «سرنوشت من چیست؟» و «من کیستم؟» که بیشتر اوقات پاسخ درستی هم ندارند را حذف می‌کنیم و به جای آنها پرسشهایی نظیر: «من چه دوست دارم؟» و «چه احساسات و افکاری دارم؟» که غالباً پاسخهای روشنی دارند را جایگزین می‌کنیم.
- ❖ به جای اینکه بگوییم: «ما می‌دانیم که کار درست همین است.» بهتر است بگوییم: «شواهدی وجود دارد که نشان داده این روشها بهتر

^۱ - Aron Beck

^۲ - Albert Eles

^۳ - Haron Green Wald

است.» و به جای اظهار نظرهای خود موضوع را بطور عینی بررسی کرده و از دودلی و تردید در هنگام عمل پرهیز خواهیم کرد.

❖ وقتی بگوییم «از نتایج تحقیقی چنین به دست آمده است که...» در گفته ها ابهام به وجود می آید چون «چه کسی و در کجا چه تحقیقی را انجام داده است؟» پس بهتر است بگوییم: «جونز در تحقیقاتش در مورد خرس قطبی به این نتیجه رسیده است که...». در مورد اهمالکاری هم بهتر است کاملاً بطور مستقیم بگوییم: «اگر شما مداوم با تأخیر به محل کار خود بروید صاحبکار شما را اخراج خواهد کرد.»

❖ همه ما تمایل داریم که مطالب را به نحوی بیان کنیم که خودمان را در آن شرایط ثابت کنیم. مثلاً: «منشأ همه مشکلات من خانواده من هستند» در عوض بگویید: «خانواده از زمان کودکی به من ایراد می گرفتند و هر بار انتقاد می کردند دچار حس بی ارزشی می شدم و هنوز هم ادامه دارد و هنوز هم همین حس به من دست می دهد. هنوز هم خودم را بی ارزش احساس می کنم و انتقادهای آنها را بیش از حد جدی می گرفتم و خودم را سرزنش می کردم.»

❖ به این صورت می توانید به این نتیجه برسید که می توانستید و می توانید کاری را انجام بدهید که خانواده از شما انتظار دارند اما از انجام آن طفره رفته و می روید.

❖ وقتی با قاطعیت فردی را اعمالکار خطاب می کنیم به این باور می رسم که افراد اهمالکار همیشه افرادی نادان هستند که به دو دیدگاه ما را می رساند: الف) افراد مسامحه کار همیشه اهمالکار هستند و ب) هرگز از روی عقل و منطق عمل نمی کنند. پ) به نظر می رسد این افراد محکوم به اهمالکاری هستند و نه تنها در زمان حال بلکه در آینده هم اهمالکاری خواهند کرد. که بسیار تصور غلطی است!

❖ وقتی فردی خود را ناتوان برشمرد، مثلاً بگوید: «من شکست خورده ام»،

«در آینده هم شکست خواهم خورد.» به این باورها می‌رسد:

الف: من همیشه در زندگی با شکست رو به رو بوده‌ام.

ب: من در آینده هم با شکست مواجه خواهم بود.

پ: زندگی من همیشه با شکست و مصیبت همراه بوده است و

روزگار با من سرناسازگاری دارد.

❖ در RET ما به افراد کمک می‌کنیم تا از تعمیم دادن خودداری کنند.

بسیاری از متخصصان بر این مسئله تأکید فراوان دارند.

❖ مثلاً اگر فردی بگوید: «من باید بیشتر کار کنم.» به او خواهیم گفت

بگوید: «اگر بیشتر کار کنم نتایج بهتری به دست خواهم آورد.»

❖ یا اگر فردی بگوید «من همیشه نگران هستم.» به او می‌گوییم: «شما

می‌توانی به نگرانی هایت خاتمه دهی اما احتمالاً تا به امروز به این

توانایی‌ات فکر نکرده‌ای.»

❖ مثلاً اگر بگوید: «من هر کاری را شروع می‌کنم با شکست مواجه می‌شوم.»

در جواب می‌گوییم بگوید: «من معمولاً کارهایم را به نحو مطلوب آغاز

نمی‌کنم و برای همین شکست می‌خورم.» اگر افراد اصرار بورزند و بگویند:

«اگر در این کار موفق نشوم وضعیت بسیار بدی خواهم داشت.» به او

می‌گوییم بگوید: «این کار بسیار عالی و مطلوب است، اگر موفق شوم

فردی خوشبخت خواهم بود.» و به جای ای‌نکه بگوید «من آدم ناشایستی

هستم که کارهایم را به خوبی انجام نمی‌دهم.» بگوید: «اگر کارم را کامل

و با موفقیت انجام ندهم بسیار ناراحت خواهم شد اما عدم موفقیت من

دلیل بر این که من آدم بدی هستم نیست»

❖ بنابراین RET از اصول معنایی استفاده می‌کند و همانطور که مشاهده

می‌کنی طرز بیان و ادای مطالب می‌تواند در بهبود وضعیت روحی فرد

نقش داشته باشد.

❖ در این کتاب ما بیشتر به شیوه‌های کلامی توجه کرده‌ایم و با کمک

یکی از همکاران، رابرت اچ مور^۱، در مؤسسه «زندگی با روش منطقی»^۲، روشهای کلامی و شیوه‌های اصولی را در مصاحبه‌هایمان با بیماران به کار بگیریم و می‌توانیم بگوییم که به موفقیت‌های چشمگیری رسیده‌ایم. ❖ آیا شما بیش از حد اهمالکاری می‌کنید و آیا از اینکه کارهایتان را به تعویق بیندازید احساس خوبی دارید؟ آیا دوستان و همکارانی دارید که بطور دائم کارهایشان را به تعویق می‌اندازند و به قولشان عمل نمی‌کنند؟ آیا حاضر هستید که اصول و معیارهایی را برای غلبه بر چنین عادتی بیاموزید؟ این کتاب را بخوانید!

www.ketab.ir

^۱ - Robert H. Moor

^۲ - Rational Living