

چرا کارهای امروزمان را به فردا می اندازیم؟

تعویق انداختن کارها به معنای تنبلی نیست و دلایل روان شناختی متعددی وجود دارد که علت این رفتار را تبیین می کند



عطیه تقوی بجنوردی | روان شناس



به تعویق انداختن امور و وظایف موضوع مهمی است که گریبانگیر بسیاری از افراد می شود. این رفتار (اغلب موقتی) در واقع به معنای تنبلی نیست و معمولا در باره اموری انجام می شود که برای مدت زیادی خودمان را درگیرشان کردیم و حالا موقع به سرانجام رساندن یا وارد عمل شدن به صورت جدی، ترجیح می دهیم آن ها را عقب بیندازیم یا اصلا شروع نکنیم. اولین قدم برای غلبه بر چنین رفتارهایی این است که درباره چرایی آن آگاهی به دست بیاوریم. دلایل روان شناختی زیادی وجود دارد که علت این رفتار را تبیین می کند. در ادامه به تعدادی از این دلایل اشاره خواهد شد و سپس با روش هایی کاربردی برای غلبه بر این موضوع آشنا می شسود. بنابراین اگر با چنین مشکلی در زندگی تان روبه رو هستید، حتما نکاتی را که در ادامه مطرح می شود مد نظر قرار دهید.

ترس از شکست و اعتماد به نفس پایین | زمانی که کارها را به تعویق بیندازید همیشه در ذهن تان تصور می کنید که توانایی انجام آن را دارید اما انجام نمی دهید. با تعلل کردن در انجام امور از قضاوت کردن خودمان، قضاوت شدن از سوی دیگران و در نهایت احتمال شکست خوردن در امان می مانیم. اگر به توانایی های خودمان باور مثبت و قوی نداشته باشیم، شروع کار جدید را به تعویق می اندازیم. **کمال گرایی** | محیط آموزشی، سبک تربیتی و روحیه رقابت جویی از مهم ترین عواملی است که ممکن است باعث تقویت این باور شود: «باید کارها را کامل و بی نقص

اصلی ترین دلایل روان شناختی به تعویق انداختن کارها همان طور که گفته شد، موکول کردن چندین و چندباره کارهای امروز به فردا از لحاظ روان شناختی قابل بررسی است و دلایل آن عبارت اند از: **عادت دقیقه نودی** | هر کاری در چهار چوب خودش دارای ارزش و اهمیت است اما گاهی اوقات افراد فکر می کنند لازم نیست انرژی و زمان زیادی صرف کارها کنند و در جه اهمیت بعضی کارهایشان را پایین می دانند. بنابراین آن ها را تا آخرین مهلت خواسته شده به تعویق می اندازند.

شرط و شروط آقامعین برای موفق شدن

آنالیز روان شناسی نقاشی پسری ۱۰ ساله که نکات جالبی در باره ویژگی های شخصیتی اش دارد



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

در تفسیر نقاشی کودک باید جنبه های مختلفی از نقاشی را مد نظر قرار داد که عبارت اند از: رنگ، محتوا، فضای به کار گرفته شده و خطوط (با همان اشکال). نقاشی کودکان، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخود آگاه آن ها دارد و حاوی اطلاعات روان شناختی زیادی است. در این بین و حتما در زمان ار سال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ | این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزند تان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز روان شناسانه نقاشی آقامعین ۱۰ ساله

۱- او پسری شاد، پر انرژی و پریحان، منظم و برون گراست که اعتماد به نفس بالایی دارد، آرزوهای زیادی در ذهنش ساخته و از هوش محیطی و عاطفی بسیار بالایی بر خوردار است. ۲- هر چند آقامعین، پدر و مادرش را خیلی دوست دارد اما نیاز به حمایت عاطفی و تضمین امنیت روانی از سمت هر دو نفر در او احساس می شود و دوست دارد که پدر و مادر بیشتر به هم محبت و آقامعین را هم بیشتر حمایت کنند.



انجام دهی، اگر نمی توانی هیچ وقت انجام نده!« این باور جزمی و خشک باعث می شود تا مدت زمان زیادی را در تعلل و تردید به سر ببریم. داشتن معیارها و انتظاراتی با سطح خیلی بالا برای انجام امور ما را از شروع بسیاری از کارها باز می دارد. **اعتیاد به اهداف کوتاه مدت و لذات آنی** | زندگی کردن در دنیای ماشینی و پر سرعت عصر حاضر باعث شده است تا بیشتر افراد در جست و جوی رسیدن به اهداف شان در کوتاه ترین زمان ممکن باشند و از کارهایی که نیازمند تلاش مستمر و طولانی مدت است، اجتناب می کنند و ترجیح می دهند به کارهایی مشغول شوند که نتیجه فوری و لذت بخش داشته باشد.

داشتن اهداف مبهم | یکی از ویژگی های اصلی هدف گذاری، شفاف و واضح بودن آن است. به طور مثال اگر هدف شما یادگیری یک زبان جدید است، خیلی مبهم و کلی است. اما اگر هدف را به صورت مشخص و واضح با توجه به توانایی ها و اهداف تان تعریف کنید، احتمال پایبندی و شروع به انجام آن هم بالاتر می رود.

۵ روش غلبه بر این مشکل

حالا که با اصلی ترین دلایل این رفتار آشنا شدیم، بهتر است به روش های غلبه بر آن هم آگاهی پیدا کنیم: **۱ بررسی فیزیولوژی** | گاهی اوقات ممکن است سطح انرژی کلی افراد به دلایل مختلف پایین آمده باشد. این موضوع در عملکرد دروزانه آن ها تاثیر گذار است. کمبود ویتامین های ضروری بدن، نداشتن تحرک کافی و مصرف نکردن آب کافی می تواند باعث رخوت و کسالت شود و بی علاقتی به انجام امور را به دنبال خواهد داشت.

۲ افزایش اعتماد به نفس | به عنوان یک تمرین برای افزایش اعتماد به نفس، بهتر است ترس ها و توانمندی هایتان را یادداشت کنید. مجدد ترس ها را بررسی کنید. چقدر واقعی هستند؟ چقدر ساخته ذهن شماست؟ حالا بهتر است روی نقاط مثبت تمرکز کنید و به یاد آورید که قبلا چگونه کارهایی را با موفقیت به پایان رسانده اید. اگر وقت و انرژی را وقف نقاط مثبت و توانمندی هایتان کنید، اعتماد به نفس تان هر روز بیشتر می شود.

۳ تقسیم کار به مراحل کوچک | گاهی اهداف ووظایفی که داریم آن قدر بزرگ و پیچیده هستند که نمی دانیم چطور شروع کنیم. بهترین راه حل در این مواقع تقسیم کار به مراحل سبک و کوچک تر است. بهتر است پس از به پایان رسیدن هر مرحله از کار یاداشی برایش در نظر بگیریم.

۴ مدیریت زمان و پایبندی به آن | شاید لازم باشد زمان سنجی را برای خود فراهم و خودتان را موظف کنید در آن زمان (به طور مثال ۱۵ دقیقه) فقط به کارتان مشغول شوید و بعد از اتمام زمان متوقف شوید. رفته رفته تمرکز شما روی انجام کار بالاتر خواهد رفت و مایل خواهید بود بازه زمانی بیشتری را روی کارتان مشغول باشید.

۵ به حداقل رساندن عوامل حواس پرتی | در ابتدا شناسایی کنید چه عواملی باعث می شود تا از انجام کارتان صرف نظر کنید. به طور مثال، تلفن همراه، سرو صدا و لپ تاپ ممکن است حواس شما را پرت کند. بهتر است حین کار، مزاحمت این متغیرها را به حداقل برسانید. بنابراین اگر لازم است تلفن همراهتان را خاموش کنید و در جایی آرام و ساکت مشغول کار شوید.

جست و جوی حمایت اوست. گاهی اتفاقی می افتد که کودک با کشیدن رنگین کمان، قصد دارد خودش را تحت حمایت آن قرار دهد تا توانی که در زندگی اش به راه افتاده به پایان برسد. واضح است که این موضوع باید توسط یک روان شناس کودک به صورت دقیق تر مورد بررسی قرار بگیرد. ۸- بعضی رنگ هادر این نقاشی بیشتر از بقیه استفاده شده اند که بی دلیل نیست. در خورد ذکر است که استفاده از رنگ زرد نشان دهنده خوش بینی و گرایش به پیشرفت، رنگ سبز نشان دهنده مهربان و عاطفی بودن و رنگ بنفش خبر از انرژی زیاد، هیجان و البته گاهی اضطراب می دهد.

چند توصیه به والدین آقامعین

پدر زمان بیشتری در کنار پسر گلش باشد، برای دو نفری بیرون رفتن، صحبت کردن، دوت نفری بازی کردن، به دور از مقایسه و توبیخ و سرزنش کردن. همچنین پدر برای تایید، تمجید و تشویق کردن آقا معین بیشتر وقت بگذارد. مادر گرمی هم تا حد امکان در جمع خانواده ها از کارهای خوب آقامعین تعریف و تمجید کند. شما به عنوان والدینش در یک حیطه ورزشی، هنری، آموزشی و... استعداد پایبی کنید تا علاقه خودش را پیدا کند و به آن ادامه دهد.

حین خواب مدام خمیازه می کشم و صورتم را با دستانم می مالم.

دوست دارم بازی کنم | چشمان باز و کاملا در خشانم به سمت هر چیزی شبیه به اسباب بازی یا صورت شما در چرخش است.

دست ها و پاهایم را به هر طرفی تکان می دهم چون خیلی هیجان زده ام، حتی ممکن است فریاد بزنم و یا لذت بخندم. مدام در جست و جوی چیزی سرگرم کننده در اطراف هستم و به محض پیدا کردن آن به سمتش حرکت می کنم.

حوصله ام سر رفته | چشمانم را می بندم و سعی می کنم هیچ ارتباط چشمی با شما برقرار نکنم. یا اگر چشمانم را باز کنم از نگاهتان دوری می کنم چون به دنبال چیز جذباتری هستم! اگر موفق نشوم، شروع به گریه و سرو صدا می کنم

قرار و مدار

روز بررسی خود رو قبل از استارت زدن

امروز قبل از این که خود روتون رو استارت بزنین، کاپوئتش رو بزنین بالا و یک نگاهی به میزان روغن موتور و ترمز، آب رادیات، آب شیشه شوی و ... بندازین. همین چند تا کار ساده، باعث میشه که احتمال خراب شدن خود روتون تو این روزهای سرد سال کمتر بشه...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۶۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده زندگی سلام می خواستم بگم که نسل بعدی ما اصلا با این خونه ها نمی تونه ارتباط برقرار کنه. شاید به دردش هم نخوره. نسلی که همه اش سرش تو گوشی و لپ تاپه، حوض تو حیاط رو می خواد چی کار.

* شعر مهتاب که در صفحه دار کوب چاپ شده، دقیقا بیان حال و احوال من در این روزها بود، خیلی باهاش حال کردم. ممنون.

* در صفحه ۶۰+ زندگی سلام روز ۳۰/۱۰/۹۹ مطلبی با عنوان «تاثیر جوراب بر فشار خون» درج شده بود که خیلی بی محتوا بود و هیچ پیامی از آن استنباط نمی شد و هیچ نتیجه گیری نداشت. اگر ممکنه بیشتر توضیح بدین.

* **ما و شما:** مطلب «تاثیر جوراب...» خاطره طنزی بود از یکی از مخاطبان صفحه که به شوخی داستان فشار خون و جوراب هاشون رو تعریف کرده بودن.

* این داداش مون جوری گفته که عشق به این خونه در خون همه ما ست که انگار ما بدمون میاد که یک خونه ویلایی بخریم. بحث پوله، و گر نه هیچ کی تو آپارتمان زندگی نمی کنه.

* اتفاقی که برای خریدار این خانه تاریخی ۲۰۰ ساله افتاده در زندگی سلام با او گفت و گو کردین، من را یاد قانون جذب انداخت! از بچگی عاشق وسایل قدیمی بوده و به همین خونه ای فکر می کرده الان بهش رسیده.

پدرم ۳ تا خانه دار داما به

پسرهایش خانه نمی دهد

مردی ۳۷ ساله ام و دو فرزند دارم. کارمند هستم و با این که از صبح تا شب، سرکار هستم و اضافه کار هم می ایستم اما در آمدن چنانی ندارم که بتوانم خانه بخرم. پدر پولداری دارم که ۳ تا خانه و ۲ خودرو دارد. ۴۰ تا برادر یم و هر چه می گویمم که یکی از خانه ها را به ما بده تا بسازیم و از مستاجری خلاص شویم، قبول نمی کند. می گوید من کار کردم، شما هم باید کار کنید. با پدرم چطور صحبت کنم تا راضی شود؟ مادر هم نمی تواند روی حرف پدرم حرف بزند.

زهره حسینی | مشاور و دانش آموزانه دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب گرامی، دیدگاه پدرتان بر گرفته از تجربیات و گذشته خودشان است و گاهی والدین در نوع ارتباط با فرزندنان به سبک تربیتی سخت گیرانه اعتقاد دارند و از آن جایی که خودشان هم از چنین تربیتی نتیجه گرفته و راضی بوده اند، همان را در باره فرزندنان اجرایی کنند. بنابراین پدر شما بر این باور است که در راستای رشد و پختگی شما رفتار می کند.

پدرتان را با همین ویژگی های شخصیتی بپذیرید

با توجه به اطلاعات محدودی که از پدرتان داریم، برای حل این مسئله بهتر است که پدرتان را با همین ویژگی های شخصیتی بپذیرید. پذیرفتن به این معناست که بتوانید عقاید، شرایط روحی و روانی و حتی سن و سال ایشان را رد ک کنید. ممکن است یکی از ویژگی های شخصیتی ایشان انعطاف پذیری پایین باشد که شما و حتی مادرتان تاثیر کمی در تغییر تصمیم ایشان دارید. در زمان مناسب و با اجازه از ایشان گفت و گویی را ترتیب دهید. در ابتدای گفت و گو از حمات و تلاش های پدر در تمام این سال ها و مسئولیت پذیری ایشان قدر دانی کنید تا موجب احساس کفایت در پدرتان شود و سپس در خواستتان را با بیان شرایطتان مطرح کنید.

شاید پدرتان بابت از دست دادن اموالش نگران است

گاهی افراد ترس ها و نگرانی هایی در باره از دست دادن اموال خود دارند که بهتر است به آن ها توجه شود. می توانید در باره آن ها از پدر سوال کنید و برای رفع این نگرانی ها، پیشنهاد های مناسب بدهید. البته مشاوران حقوقی اطلاعات کامل تری دارند که می تواند در این زمینه کمک کننده باشد. اگر در بین اعضای خانواده فردی اعتبار بیشتری نزد پدر دارد، حتما از ایشان کمک بگیرید. از اصرار و پافشاری بر خواسته خود پرهیز کنید چون معمولاً نتیجه عکس دارد و مقاومت بیشتری ایجاد می کند.



زندگی سلام •
شبه •
۴ بهمن ۱۳۹۹ •
شماره ۱۸۰۱ •

خانواده و مشاوره

