



متمان ناتوانی در شکست دادن تنبلی

در روز جهانی تنبلی، نگاهی روان شناختی به پدیده فراگیر داشتیم و از چرایی دشوار بودن کنار گذاشتن آن در زندگی گفتیم

دکتر نجمه عابدی شرق | روان شناس بالینی

محوری



تنبلی، پدیده‌ای است که تقریباً همه ما در زندگی مان با آن روبه‌رو شده‌ایم. از به تعویق انداختن تکالیف مدرسه تا اجتناب از انجام کارهای روزمره، تنبلی در اشکال مختلف و در همه سنین دیده می‌شود. اما تنبلی از منظر روان شناسی چیست و چرا برخی از افراد به طور مداوم با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند؟ امروز یعنی ۱۰ اوت، روز جهانی تنبلی است که بهانه‌ای می‌شود تا به یکی از رایج ترین تجربه‌های انسانی بپردازیم و نگاهی روان شناختی به این پدیده فراگیر داشته باشیم.

تنبلی یعنی به تعویق انداختن عمدی کاری

در روان شناسی، تنبلی به معنای به تعویق انداختن عمدی کاری است که فرد می‌داند باید انجام دهد. این به تعویق انداختن اغلب با احساسات ناخوشایندی مانند اضطراب، گناه و نا کامی همراه است. تنبلی به تعویق انداختن کارها تا آخرین لحظه یا گذشتن از مهلت آن‌هاست. برخی از محققان تعلق را به عنوان «شکلی از شکست خودتنظیمی که با تاخیر غیرمنطقی وظایف بهر غم پیامدهای بالقوه منفی مشخص می‌شود» تعریف می‌کنند. مهم نیست چقدر سازمان دهی شده و متعهد هستید، به احتمال زیاد متوجه شده‌اید که گاهی ساعت‌ها درگیر کارهای بی اهمیت (چروبحث با دیگران، تماشا ی زیاد تلویزیون، سر کشیدن طولانی در شبکه‌های اجتماعی و...) هستید، در حالی که باید آن زمان را صرف کار، مدرسه یا پروژه‌هایتان می‌کردید.

از دنیای روان شناسی

تخلیه خشم، عصبانیت را کم نمی کند؟

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که ابراز کردن خشم و تخلیه آن، خشم و عصبانیت را کاهش نمی‌دهد اما راه دیگری وجود دارد که باعث کاهش خشم می‌شود. به گزارش ایسنا، ابراز عصبانیت و تخلیه خشم در هنگام عصبانیت کاری است که اغلب انجام می‌دهیم. نظر عمومی هم می‌گوید که ابراز خشم می‌تواند مانند خروج بخار از زودیز به مادر فرونشاندن خشم و عصبانیت کمک کند. اما طبق یک بررسی فراتحلیلی جدید، این نظر رایج گمراه کننده است.

تحلیل ۱۵۴ مطالعه مر تبیط باخشم

محققان دانشگاه ایالتی اوهایو ۱۵۴ مطالعه در مورد خشم را تجزیه و تحلیل کردند و شواهد کمی مبنی بر این یافتند که تخلیه خشم به ما کمک می‌کند حتی در برخی موارد ممکن است خشم را افزایش دهد. «برذ بوشمن» نویسنده ارشد این مطالعه و دانشمند ارتباطات می‌گوید: «من فکر می‌کنم بسیار مهم است که این عادت و نظر متعارف را که اگر عصبانی هستید، باید آن را بروز دهید تا تخلیه شوید، از بین ببرید. تخلیه خشم ممکن است ایده خوبی به نظر برسد، اما هیچ مدرک علمی برای حمایت از این فرضیه وجود ندارد. این بدان معنا نیست که عصبانیت را باید نادیده گرفت. بروز و انعکاس آن می‌تواند به ما کمک کند تا بفهمیم چرا عصبانی می‌شویم و به مشکلات اساسی رسیدگی کنیم. همچنین می‌تواند به اعتبار سنجی عاطفی ما که اولین گام مهم برای پردازش سالم احساسات است، کمک کند».

فعالیت‌های آرام‌بخش؛ کلید مهار خشم
مطالعات بررسی شده شامل ۱۰۱۸۹ شرکت کننده بود که از سنین، جنسیت‌ها، فرهنگ‌ها و قومیت‌های مختلف بودند. نویسندگان می‌گویند یافته‌ها نشان می‌دهد که کلید مهار خشم، کاهش برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خود خشم یا فعالیت بدنی مفیدی است که می‌تواند کمک کننده باشد. بوشمن گفت: «برای کاهش خشم بهتر است در فعالیت‌هایی شرکت کنید که سطح برانگیختگی

را کاهش می‌دهند. بر خلاف آنچه که باور عمومی ممکن است بگوید، حتی دودیدن هم استراتژی مؤثری نیست، زیرا سطح برانگیختگی را افزایش می‌دهد و در نهایت نتیجه معکوس دارد. آن‌ها دریافته‌اند که فعالیت‌های آرام‌بخش، خشم را کاهش می‌دهند. فعالیت‌های مؤثر کاهش برانگیختگی شامل تمرکز حواس، آرام‌سازی عضلانی، تنفس دیافراگمی و فراغت زمانی بود. «همچنین به نظر می‌رسد ورزش‌های توپی و سایر فعالیت‌های بدنی شامل بازی کردن، باعث کاهش برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌شوند و این نشان می‌دهد که اگر تمرین سرگرم کننده باشد، می‌تواند برای کاهش خشم مفیدتر باشد. «بوشمن» در پایان می‌گوید: فعالیت‌های فیزیکی خاصی که برانگیختگی را افزایش می‌دهند، می‌توانند برای قلب شما مفید باشند، اما قطعاً بهترین راه برای کاهش خشم نیستند. این واقعاً یک نبرد است، زیرا افراد عصبانی می‌خواهند خشم خود را تخلیه کنند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که هر احساس خوبی که از تخلیه خشم می‌گیریم در واقع در نهایت، بر خاشاگری می‌تقویت می‌کند.» تحقیقات بیشتری برای روشن شدن هرچه بیشتر این یافته‌ها مورد نیاز است، اما در حال حاضر محققان می‌گویند تکنیک‌های آرام‌بخش، حتی شمارش از یک تا ۱۰ از بهترین گزینه‌ها برای آرام‌سازی مهار خشم هستند. این مطالعه در مجله Clinical Psychology Review منتشر شده است.

۴ خستگی و فرسودگی | خستگی مزمن و فرسودگی جسمی و روانی می‌تواند توانایی فرد را برای انجام کارها کاهش دهد.

۵ مشکلات مدیریت زمان | عدم توانایی در مدیریت زمان و اولویت‌بندی کارها هم می‌تواند منجر به تنبلی شود.

۶ عوامل روانی | برخی اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب می‌توانند بر انگیزه و توانایی فرد برای انجام کارها تأثیر بگذارند.

چرا کنار گذاشتن تنبلی دشوار است؟

تنبلی یک عادت است و مانند هر عادت دیگری، تغییر آن زمان‌بر و نیازمند تلاش است. علاوه بر این، دلایل روان شناختی و اجتماعی که ذکر شد، می‌توانند کنار گذاشتن تنبلی را دشوارتر کنند. به همین دلیل که گاهی در مان تنبلی، به یک فرآیند چالش برانگیز تبدیل شده و فرد در مدیریت آن به مشکل بر می‌خورد.

راهکارهایی برای مقابله با تنبلی

تنبلی یک پدیده پیچیده است که دلایل متعددی دارد. با شناخت این دلایل و استفاده از راهکارهای مناسب می‌توان بر تنبلی غلبه کرد و به زندگی پر بارتر و موفق‌تری دست یافت. روز جهانی تنبلی فرصتی است تا به خودمان یادآوری کنیم که تنبلی یک مشکل قابل حل است و با کمی تلاش می‌توانیم بر آن غلبه کنیم. در ادامه به راهکارهای مقابله با تنبلی خواهیم پرداخت.

۱ تعیین اهداف کوچک و واقع‌بینانه | اهداف بزرگ و مبهم می‌توانند دلهره‌آور باشند. بهتر است اهداف خود را به بخش‌های کوچکتر و قابل مدیریت تقسیم کنید.

۲ ایجاد برنامه روزانه | داشتن یک برنامه روزانه مشخص و پیروی از آن می‌تواند به شما کمک کند تا کارهای خود را سازماندهی کرده و از تعویق انداختن آن جلوگیری کنید.

۳ ایجاد محیط کار مناسب | یک محیط کار تمیز، منظم و بدون حواس‌پرتی می‌تواند به شما کمک کند تا تمرکز کرده و کارهای خود را به طور مؤثر انجام دهید.

۴ جایزه دادن به خود | پس از انجام هر کار، به خود پاداش دهید. این کار می‌تواند انگیزه شما را افزایش دهد. همان طور که مطرح شده بود، یکی از دلایل تنبلی افراد، همین نداشتن انگیزه است.

۵ کمک گرفتن از دیگران | اگر تنبلی شما به یک مشکل جدی تبدیل شده است، از دوستان، خانواده یا یک متخصص روان شناسی کمک بگیرید تا بدون از دست دادن زمان و با درمان این اختلال، شاهد موفقیت‌های بیشترتان در زندگی باشید.

اتاق مشاوره

پسر ۴ ساله ام‌زور گوو بسیار هیجانی است

مادری هستم که ۲ فرزند ۴ و ۶ ساله دارم. پسر کوچک‌ترم به معنای واقعی کلمه، من و پدرش را ذله کرده است. بسیار هیجانی است و البته زورگو. خیلی هم حرف می‌زند. راهنمایی کنید.



ریحانه نودریان | روان شناس



مخاطب گرامی، داشتن دو کودک با اختلاف سنی کم که هر کدام نیازهای متفاوتی دارند و تلاش برای مدیریت روابطی می‌تواند گاه بسیار چالش برانگیز باشد. با توجه به نکاتی که بیان کردید، در ادامه چند توصیه به شما دارم.

در تله مقایسه فرزندان نیفتید
یکی از تله‌هایی که معمولاً والدین در آن گرفتار می‌شوند، مقایسه فرزندشان با هم‌سالان دیگر یا مقایسه فرزندانشان با هم است. زمانی که شما با اختلاف چند سال به خصوص اگر فاصله سنی کم باشد، صاحب فرزند دیگری می‌شوید، هنوز خاطرات کودکی فرزند بزرگتر در ذهن شما زنده است و در بسیاری از مواقع ممکن است ناخوسته فرزند کوچک‌تر را با فرزند بزرگ‌ترتان مقایسه کنید. در این مواقع اگر از بد شناسی کودک دوم، فرزند اولتان کودک آرامی بوده باشند وقت هر شیطنت یا هیجان دومی بسیار به چشم می‌آید. پس در اولین قدم مطمئن شوید که فرزندتان را به عنوان دو فرد مجزا که هر کدام شخصیت خاص خود را دارند، پذیرفته‌اید. این تفاوت‌ها می‌تواند در خلق، هیجان، اشتها، میزان خواب، صبوری، قدرت کلام، علاقه به نوازش و... باشد.

وقت بیشتری برای پسرتان بگذارید
زمانی که بتوانیم تفاوت‌های فرزندانمان را بپذیریم، متوجه این واقعیت می‌شویم که با وجود این که هر دو فرزند شما هستند ولی به دلیل تفاوت‌هایی که دارند، نیازهایشان متفاوت است پس نحوه برخورد با هر کدام باید مطابق با نیازهای او باشد. به طور مثال اگر فرزند دوم شما نیاز بیشتری به صحبت کردن دارد تا بتواند هیجان‌ناش را تخلیه کند، پس شما هم باید وقت بیشتری به عنوان یک شنونده فعال برای او بگذارید.

همان‌طور که گفته شد هر کودک با خلق و خو و مزاج خاص خود به دنیا می‌آید. برای همین بعضی از کودکان از همان زمان تولد خودش خلق‌تری آرام‌تر هستند و بعضی نه. بدان این حال، به نظر می‌رسد که کودک شما ابزارهای لازم برای درست ارتباط برقرار کردن را فرا گرفته است. خوب است که در دوره‌های فرزندپروری شرکت کنید تا مهارت‌هایتان را افزایش پیدا کنید. در سنین ابتدایی نیازهای کودک‌کان بسیار ساده است و رفته رفته با بزرگ‌تر شدن، نیازهای آن‌ها پیچیده می‌شود. ۲ تا ۴ سالگی سن من گفتن و لجبازی‌های کودکانه است. آشنایی با روند رشد نیازهای هر سن به مادر کمک شایانی در جهت تطابق با نیازهای فرزندش می‌کند. کودکان زمانی که نمی‌توانند نیازهایشان را برآورده کنند، دست به رفتارهایی در جهت جلب توجه شما می‌زنند. بنابراین آگاهی از نیازهای پسرتان کمک بسیاری در حل مشکلات شما در رفتار با او خواهد شد.

داده تصویری



زوجین

ترفند ۲۰ ثانیه‌ای برای افزایش صمیمیت زوجین

«جان» و «جولی گاتمن»، روان‌شناسان بالینی که در سال ۱۹۸۷ از دواج کرده و موسسه «گاتمن» را با هدف درمان زوج‌های ناسازگار تأسیس کرده‌اند، پس از بررسی‌های متعدد به تمرینی برای افزایش صمیمیت میان زوج‌ها دست یافته‌اند. به گزارش «یورونیوز»، آن‌ها پس از مطالعه برپونده بیش از سه هزار زوج در طول ۳۰ سال، دریافته‌اند که شش ثانیه صمیمیت عمدی برای شروع ترشح اکسی‌توسین کافی است. این همان هورمونی است که به طور گسترده تصور می‌شود مسئول پیوند کودک با مادرش است. گاتمن‌ها می‌گویند که با آرام کردن مرکز ترس در مغز، اعتماد در یک رابطه ایجاد می‌شود.

اهمیت ترغوش گرفتن همسر

گاتمن‌ها به پژوهشی توسط پاول زاک، دیگر دانشمند آمریکایی استناد می‌کنند که نشان داده که در آغوش گرفتن ۲۰ ثانیه‌ای همین نتیجه را در پی دارد. گاتمن‌ها تأکید دارند که ۲۰ ثانیه در آغوش گرفتن یا یک بوسه ۶ ثانیه‌ای، احساس کاملاً متفاوتی در میان زوج‌ها ایجاد می‌کند. به باور آن‌ها یک بوسه طولانی برای زوج‌هایی که به یکدیگر متعهد هستند و سطح بالایی از اعتماد به یکدیگر را ایجاد کرده‌اند، بهترین کارکرد دارد. زوج‌های پریشانی که در تلاش برای در مان خود و نجات رابطه خدشه‌دار شده خود هستند، آماده انجام این تمرین نیستند.

چگونه شروع کنیم؟

زوج‌ها باید تصمیم بگیرند که برای تقویت رابطه‌شان کمی وقت بگذارند. کافی است که یکی از زوجها بگوید که معتقد است این تمرین می‌تواند پیوند آن‌ها را عمیق‌تر کند. او سپس از دیگری بپرسد که چرا این تمرین را امتحان نکنیم؟ به گفته گاتمن‌ها این تمرین هر روز باید تکرار شود، به عنوان مثال زمانی که آن‌ها می‌خواهند به محل کار بروند یا بلافاصله قبل از خواب شبانه. آن‌ها تأکید می‌کنند که زوج‌ها باید مطمئن شوند که این بوسه حداقل ۶ ثانیه‌ای یا به آغوش کشیدن ۲۰ ثانیه‌ای را بالذات انجام می‌دهند و آن را به انجام وظیفه بدل نکنند. سپس بعد از مدتی، از اثرات روان شناختی آن برای داشتن یک زندگی موفق‌تر بهره ببرند.

نکته‌ها

۸ روش کاربردی برای ترمیم قلب شکسته



- ۱- به خودتان اجازه سوگواری بدهید
- ۲- در گذشته گیر نکنید
- ۳- خواسته‌هایتان را بنویسید
- ۴- احساسات منفی را سرکوب کنید
- ۵- امید را پیدا کنید
- ۶- کتاب بخوانید و یادگست‌گوش بدهید
- ۷- نقاط قوت خود را فهرست کنید
- ۸- به دنبال کمک حرفه‌ای باشید

پرونده «شب به یادماندنی دوبلانتیس پرند و ورفا».

*مطلب «چرا عینکی‌ها باهوش به نظر می‌رسند؟» در صفحه جوانه، جذاب و خواندنی بود. فکرتی کردم که مردم جهان هم نگاه متفاوتی به عینکی‌ها داشته باشند. ۶ میلیون برای یک طرح باهوش مصنوعی، خیلی زیاده. این شغل هم درآمد خوبی باید داشته باشد.

*ماجرای حواشی حضور پرسپولیس در ترکیه که در ستون «ایپنور کی» نوشتین، واقعی بود؟ بیشتر شبیه این بود که خبرش طنز باشد. باورش سخته.

ما و شما
راه‌نمایی بازنگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*تصویری که هوش مصنوعی ساخته بود از ما را گوی اگر آدم باشد، خیلی خنده‌دار بود. ذهنم درگیر شد که کباب و قیمه چه شکلی می‌شن.

*ماجرای حواشی حضور پرسپولیس در ترکیه که در ستون «ایپنور کی» نوشتین، واقعی بود؟ بیشتر شبیه این بود که خبرش طنز باشد. باورش سخته.

برک سبز خودرو سواری پرلید رنگ نقره‌ای متالیک
به شماره پلاک ۳۲ ایران ۱۷۵۱۴ به شماره موتور ۲۹۷۷۷۵۹ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۲۵۹۲ به نام (رسول حیان نما مفقود و فاقد اعتبار می باشد

کارت ماشین خودرو پیکان دو لوکس مدل ۵۷ به رنگ سبز با شماره موتور ۱۲۹۸۹۱ و شماره شاسی ۱۱۴۱۳۱۹۵۹
به شماره پلاک ۱۲ ایران ۱۷۵۱۴ به شماره موتور ۲۹۷۷۷۵۹ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۲۵۹۲ به نام علی اکبر برادران حکاک مفقود و فاقد اعتبار میباشد

برک سبز و سند کمپانی سواری روآ مدل ۱۳۸۵
ش انتظامی ۳۶-۱۳۱ ش شاسی ۱۵۴۱۸۴۲۶
ش موتور ۱۱۶۸۵۰۲۰۸۵۱
بنام جعفر جوان آرا مفقود شده و فاقد اعتبار است

کارت ماشین و معاینه فنی پارس سفید۹۷
به شماره انتظامی ۴۲-۴۲۷ به شماره موتور ۱۲۴۱۲۵۰۲۵ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۲۵۹۲
بنام اصغر نیاتچان مفقود و فاقد اعتبار است

برک سبز و سند کمپانی سواری پرلید رنگ نقره‌ای متالیک
به شماره پلاک ۳۲ ایران ۱۷۵۱۴ به شماره موتور ۲۹۷۷۷۵۹ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۲۵۹۲ به نام محمدابراهیم دلیری علی آباد مفقود و فاقد اعتبار است

کارت ماشین و معاینه فنی پارس سفید۹۷
به شماره انتظامی ۴۲-۴۲۷ به شماره موتور ۱۲۴۱۲۵۰۲۵ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۲۵۹۲
بنام اصغر نیاتچان مفقود و فاقد اعتبار است

برک سبز و سند کمپانی سواری پرلید رنگ نقره‌ای متالیک
به شماره پلاک ۳۲ ایران ۱۷۵۱۴ به شماره موتور ۲۹۷۷۷۵۹ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۲۵۹۲ به نام محمدابراهیم دلیری علی آباد مفقود و فاقد اعتبار است

کارت ماشین و معاینه فنی پارس سفید۹۷
به شماره انتظامی ۴۲-۴۲۷ به شماره موتور ۱۲۴۱۲۵۰۲۵ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۲۵۹۲
بنام اصغر نیاتچان مفقود و فاقد اعتبار است