



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

.org

.net

.ir

سسئی و تنبلی

آفت پیشرفت انسان

قاسم رحیمیان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سستی و تنبلی آفت پیشرفت

نویسنده:

قاسم رحیمیان

ناشر چاپی:

ورع

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۷	سستی و تنبلی آفت پیشرفت
۷	مشخصات کتاب
۷	اشاره
۹	فهرست مطالب
۱۳	مقدمه
۱۵	تنبلی، آفت زندگی انسان
۱۶	تنبلی چیست؟
۱۷	نشانه های تنبلی
۱۷	۱. توجیه کردن کارهای خود
۱۸	۲. از دست دادن تحمل
۱۸	۳. بی ارزش دانستن کارها
۱۸	شروع تنبلی
۱۹	علل تنبلی و اهمال کاری
۲۰	دلایل ادامه اهمال کاری و تنبلی
۲۱	روانشناسی تنبلی
۲۲	ابعاد تنبلی (فردی و اجتماعی)
۲۳	ویژگی های فرد تنبل
۲۳	اشاره
۲۴	۱. احساس خودکم بینی
۲۴	۲. پایین بودن سطح تحمل (سرخوردگی)
۲۵	۳. خشم و عصبانیت
۲۶	راه های جلوگیری از تنبلی
۳۳	تنبلی و ارتباط آن با هدف خلقت

- ۳۴ تنبلی و عدم شناخت خود
- ۳۵ تنبلی و ارتباط آن با بی نظمی و عدم برنامه ریزی
- ۳۵ نداشتن عزم و اراده، عامل تنبلی
- ۳۶ ضعف ایمان و تنبلی
- ۳۷ تنبلی و ارتباط آن با پرخوری و پرخواهی
- ۳۸ تنبلی و دنیاطلبی
- ۳۹ تنبلی، عامل فقر و بدبختی
- ۴۰ تنبلی، عامل شقاوت دنیا و آخرت
- ۴۱ تنبلی و ضایع کردن حقوق خود و دیگران
- ۴۲ تنبلی، عامل بی تحرکی (ورزش نکردن)
- ۴۳ تنبلی و انتظار کشیدن
- ۴۴ تنبلی و تصور سختی کار
- ۴۵ تنبلی و ارتباط آن با ژنتیک (وراثت)
- ۴۶ تنبلی و ارتباط آن با تغذیه
- ۴۶ تنبلی ایرانیان بالاتر از متوسط جهانی
- ۴۷ تالاسمی خفیف در تنبلی مؤثر است
- ۴۷ تنبلی اجتماعی
- ۴۹ طراوت دختران ۱۴ ساله ایرانی برابر زنان ۴۰ ساله اروپایی
- ۴۹ تنبلی اجتماعی، محصول زندگی شهری
- ۵۰ ویژگی اقتصاد دولتی، تنبلی است
- ۵۱ تنبلی از دیدگاه قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام
- ۵۳ راز و رمز موفقیت انسان های فعال و پرکار
- ۵۴ نکته های ناب درباره دوری از تنبلی و کسالت
- ۵۶ منابع و مآخذ
- ۵۸ درباره مرکز

سرشناسه: رحیمیان، قاسم، 1344 -، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: سستی و تنبلی آفت پیشرفت / نویسنده قاسم رحیمیان.

مشخصات نشر: قم: انتشارات ورع: امام همام، 1390.

مشخصات ظاهری: 49 ص.

شابک: 15000 ریال: 2-12-5930-600-978

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: تنبلی

رده بندی کنگره: BF485/ر3س5 1390

رده بندی دیویی: 158/1

شماره کتابشناسی ملی: 2535506

ص: 1

اشاره

تقدیم به ساحت مقدس 14 نور واحد به ویژه امام زمان (عج) و نائب بر حقش حضرت آیت ... خامنه ای (مدظله العالی) و تمامی شهیدان راه حق و حقیقت که با اهدای خون خود ما را از گمراهی و ضلالت نجات دادند و به تمامی معلمین و اساتید و مادرم که زحمات طاقت فرسایی را برای تربیت و تحصیل حقیر تحمل کردند. امید است این اثر ناقابل مورد قبولشان قرار گیرد.

ص: 2

عنوان صفحه

مقدمه. 3

تنبلی، آفت زندگی انسان. 5

تنبلی چیست؟. 7

نشانه های تنبلی.. 9

1. توجیه کردن کارهای خود. 9

2. از دست دادن تحمل.. 9

3. بی ارزش دانستن کارها 10

شروع تنبلی.. 10

علل تنبلی و اهمال کاری.. 11

دلایل ادامه اهمال کاری و تنبلی.. 13

روانشناسی تنبلی.. 14

ابعاد تنبلی (فردی و اجتماعی) 15

ویژگی های فرد تنبل.. 17

1. احساس خودکم بینی.. 17

2. پایین بودن سطح تحمل (سرخوردگی) 18

3. خشم و عصبانیت... 19

راه های جلوگیری از تنبلی.. 20

تنبلی و ارتباط آن با هدف خلقت... 29

تنبلی و عدم شناخت خود. 30

تنبلی و ارتباط آن با بی نظمی و عدم برنامه ریزی .. 31

نداشتن عزم و اراده، عامل تنبلی .. 31

ص: 3

ضعف ایمان و تنبلی.. 32

تنبلی و ارتباط آن با پر خوری و پر خوابی.. 34

تنبلی و دنیازدگی.. 35

تنبلی، عامل فقر و بدبختی.. 36

تنبلی، عامل شقاوت دنیا و آخرت... 38

تنبلی و ضایع کردن حقوق خود و دیگران. 39

تنبلی، عامل بی تحرکی (ورزش نکردن) 40

تنبلی و انتظار کشیدن. 41

تنبلی و تصور سختی کار. 42

تنبلی و ارتباط آن با ژنتیک (وراثت) 43

تنبلی و ارتباط آن با تغذیه. 45

تنبلی ایرانیان بالاتر از متوسط جهانی.. 45

تالاسمی خفیف در تنبلی مؤثر است... 47

تنبلی اجتماعی.. 47

طراوت دختران 14 ساله ایرانی برابر زنان 40 ساله اروپایی.. 49

تنبلی اجتماعی محصول زندگی شهری.. 49

ویژگی اقتصاد دولتی تنبلی است... 51

تنبلی از دیدگاه قرآن و روایات اهل بیت 52

راز و رمز موفقیت انسان های فعال و پرکار. 55

نکته های ناب در باره دوری از تنبلی و کسالت... 56

منابع و مأخذ. 58

تنبلی و کسالت و خمودگی، از مشکلات مهم اخلاقی و روحی و روانی جامعه بشری است که خود منشأ بسیاری از گرفتاری هاست. البته نمی توان به طور قاطع این معضل را بیماری دانست، بلکه نوعی عادت و خصلت بد اخلاقی است که زمینه ساز بیماری های روحی و روانی گردد. در حقیقت همه ما انسان ها با این مشکل با توجه به درجات شدت و ضعف دست و پنجه نرم کرده و با آن روبه روئیم. از این رو اگر از خواب غفلت بیدار نشده و با آن مبارزه نکنیم، تمام امور زندگی مان را فرا می گیرد و ما را دچار خسرانی جبران ناپذیر می کند.

بنابراین زندگی در دنیای امروز و پیشرفت در همه زمینه ها (دنیوی و اخروی)، جز در سایه همت و تلاش عالی مقدور نیست. بی شک با تنبلی و کسالت و کار امروز را به فردا افکندن - که یکی از شگردهای شیطان است - نه تنها انسان از مقصد اصلی خلقت که همان بندگی است، باز می ماند، بلکه در امور دنیوی نیز متضرر می گردد. امروزه با توجه به زندگی صنعتی، انسان ها به ویژه نوجوانان و جوانان کمتر از عزم و اراده خدادادی خود استفاده کرده و به نوعی دچار تنبلی شده اند که این خود، مصیبت بزرگی است که آدمی را به خودفراموشی و نهایتاً خودفراموشی می کشاند. به همین دلیل قرآن و اهل بیتو بزرگان دین به شدت ما را از این امر برحذر داشته و در مقابل ما را به فعالیت و تلاش دعوت نموده اند تا با به کار بستن دستورهای حیات بخش اسلام به زندگی سعادت مند دو عالم دست یابیم؛ امری که جز با همت عالی به دست نمی آید. نگارنده با کوله باری از تجربه کار فرهنگی در ارتباط مستقیم با جوانان به این نتیجه رسیده است که یکی از عوامل اصلی شکوفان شدن استعداد های ناب جوانان ایرانی معضل تنبلی و سستی است که ریشه تمام بدبختی هاست.

از این رو بر آن شدم تا با تحقیقی نسبتاً جامع و مفید و هر چند اندک، در بیداری جوانان این مرز و بوم نقشی ناچیز داشته باشم. امید آن دارم این اثر ناقابل مورد رضای حضرت حق و ائمه معصومین قرار بگیرد.

در پایان از راهنمایی های دلسوزانه حجت الاسلام دکتر موحدی، حاج آقای دهشیری، زنده یاد حاج آقای روح بخش و آقای دکتر دولتی صمیمانه سپاسگزارم و از خوانندگان عزیز نیز انتظار دارم با پیشنهادهای و انتقادات سازنده خود ما را در هر چه بهتر شدن این اثر یاری نمایند.

و علیه التکلان و الیه المنیب

شعبان المعظم 1432

کاشان

ارتباط با نویسنده: rahimian4911@gmail.com

ص: 6

ز نیرو بود مرد را راستی

ز سستی کژی آید و کاستی

«فردوسی»

تنبلی، آفت زندگی انسان

بعضی از منش های انسانی نه تنها به فرد ضرر می رساند، بلکه جامعه را نیز با خسارت های جبران ناپذیری مواجه می سازد. از جمله این خصلت ها می توان به صفت زشت تنبلی اشاره کرد که در آیات و روایات اسلامی از آن به عنوان رذیلت و عادت زشت اخلاقی و ناهنجاری رفتاری یاد شده است؛ زیرا اسلام بنیاد انسان را بر پایه کار و تلاش قرار داده و به همین دلیل هرگونه کوتاهی و کسالت و تنبلی را حرکت در مسیر ضدکمال می شمارد. از این رو با عناوین و اشکال گوناگون، آدمی را از آن باز می دارد.

قرآن در بیان فلسفه وجودی انسان و خلقت او به این نکته نظر دارد که انسان موجودی است که همه صفات و اسمای کمال الهی را در خود داراست، از این رو می تواند در زندگی کوتاه مدت خویش با کار و تلاش و دوری از تنبلی، در جایگاه کمال به عنوان جانشین و خلیفه خدا قرار گیرد. از همین روی، در آیات قرآن از تلاش و کوشش انسان به «کدح»⁽¹⁾ (رنج و سختی) یاد شده تا بیانگر این نکته باشد که انسان تنها از این طریق به کمال رسد و از نواقص وجودی رهایی یابد.

اینکه در آیه فوق از تلاش و کدح انسان تا زمان لقای الهی سخن به میان آمده، به این معناست که انسان تنها زمانی می تواند به لقاءالله برسد که اسمای سرشته در ذات خویش را به صورت تلاش و کوشش فعلیت بخشد و این گونه مفهوم تقرب الی الله را معنا و تحقق وجودی می دهد.

همچنین در آیه مذکور، همه انسان ها مخاطب اند، بی آنکه میان زن و مرد یا کافر و مؤمن تفاوت گذاشته شود. این تلاش و کوشش برای همه انسان ها امری طبیعی تلقی شده؛ چرا که آنها به حکم دایره وجودی «اَنَا لِلَّهِ وَ اَنَا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ»، از سوی خداوند آمده و به سوی او باز می گردند. بی تردید تنها تفاوت در این باره،

ص: 7

1- . یا ایها الانسان انک کادحٌ الی ربک کدحاً فملاقیه (انشقاق/6)

چگونگی بازگشت و لقای الهی است؛ به این معنا که مؤمنان به سوی رضوان الهی رهسپار می گردند و از جنت صفات و ذات خداوند بهره مند می شوند؛ اما کافران به سوی دوزخ و آسمای جلاله الهی می روند.

از دیدگاه قرآن یکی از مأموریت ها و مسئولیت های انسان آبادسازی زمین دانسته شده است. (1) این بدین معناست که انسان برخلاف دیگر موجودات نه تنها باید با تلاش و فعالیت خود را به کمال برساند، بلکه وظیفه دارد موجودات دیگر را نیز به کمال شایسته و بایسته خودشان رهنمون شود. براین اساس هرگونه مخالفت با مسئولیت و یا کوتاهی در حرکت طبیعی به سوی کمال و تقرب الهی، امری ناپسند بوده و حرکت ضدکمالی به شمار می رود. بنابراین باید با تلاش و فعالیت دائمی و دوری از هرگونه کاهلی و تن پروری، خود و دیگران را در مسیر کمال قرار داده تا به سرچشمه لایزال الهی دست یابیم.

تنبلی چیست؟

اینکه تنبلی به چه رفتاری اطلاق می شود، شاید برای همگان امری روشن باشد، اما برای اینکه با ابعاد این مساله به خوبی آشنا شویم و راهکارهای درستی برای تغییر حالت و یا صفت ارائه کنیم، ناچاریم در آغاز به چیستی و مفهوم آن نگاهی گذرا بیفکنیم. در فرهنگ فارسی تنبلی به معنای تن پروری، بیکارگی، کاهلی، اهمال و سستی است. (2) در فرهنگ قرآن واژگانی چون کسالی (3) و قاعد (4) در این معنا به کار رفته است. شاید هر یک از ما بارها تصمیم جدی برای انجام کاری گرفته ایم، ولی آن را نیمه کاره رها کرده و با خود گفته ایم که «من بی اراده و تنبل هستم». در حقیقت، تنبلی را نوعی سستی و تکاسل و عدم اهتمام به کار تعریف کرده ایم. اینکه کاری را اساساً شروع نمی کنیم، یا آن را به وقت دیگری وامی نهیم و یا در نیمه راه آن را رها کرده و به کار دیگری می پردازیم، همه اینها نشانه هایی از وجود تنبلی است. در این حالت، هرکس به دنبال توجیه تنبلی خود برآمده و با خود و یا در برابر اعتراض دیگران عبارت هایی از این دست را همواره

ص: 8

1-... هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا... (هود/61).

2- فرهنگ جامع فارسی، مشیری، ج 1، ص 1147.

3-... وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى... (نساء/142).

4- لَا يَسْتَوِي الْقَاعِدُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولَى الضَّرَرِ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ... (همان/95).

تکرار می کند: «این امر ناخوشایند است؛ زیر فشار بهتر کار می کنم؛ خیلی زود است؛ امروز که خیلی دیر شده است؛ دیرتر هم انجام بدهم اتفاقی نمی افتد؛ ممکن است خجالت بکشم؛ شاید مؤثر واقع نشود؛ وقت بیشتری می خواهد؛ تا شروع می کنم، مزاحمی از راه می رسد». در واقع همه اینها شعارهایی است که اغلب ما در توجیه تنبلی و دفع الوقت به کار می بریم و به جای اقدام عملی و عملگرایی، به ذهن گرایی متوسل می شویم و بدین سان خود را می فریبیم. تعبیر قرآن از تنبلی به قعود و نشستن، از آن روست که شخص در چنین حالتی از تلاش دست برمی دارد و دور شدن از کار را بر عمل ترجیح می دهد. بر همین اساس، خداوند در قرآن کریم واژه مجاهد را در برابر قاعدین به کار می برد تا نشان دهد که تنبل و قاعد در حقیقت از مجاهدت دست می شوید و از عمل می گریزد. او در مقام توجیه و فریب خود برمی آید و گاه از گرمای تابستان یا سرمای زمستان و یا از نبود امکانات می نالد، چنانکه آیات قرآنی در توجیه برخی از تنبلی های اهل قاعدین به آن اشاره دارد. (1)

عواملی مانند عدم تمایل به قبول زحمت و یا ناراحتی، ترس از شکست، ترس از موفقیت، کمبود عزت نفس، ملالت، خجالت، موانع شناختی همچون اطلاعات ناکافی، مشخص نبودن اولویت ها، تردید، ناتوانی در درک اقدام به جا و به موقع، شرایط محیطی مانند سردرگمی، سروصدا و فشار کاری بیش از اندازه و همچنین موانع جسمانی همچون خستگی و استرس و اضطراب، بی تردید در بروز تنبلی مؤثر است.

نشانه های تنبلی

1. توجیه کردن کارهای خود

تنبلی ها و افراد منفعل همواره برای انجام ندادن کارهای خود چنین توجیه می کنند: حال و حوصله ندارم؛ صبر می کنم تا حال و حوصله پیدا کنم؛ هیچ چیز برایم جالب نیست و... در این جا یک سؤالی مطرح است: انگیزه و اقدام، کدام بر یکدیگر مقدم اند؟

ص: 9

اگر پاسخ شما انگیزه است، بدانید که جواب تنبل ها را داده اید. بسیاری با نظر شما موافق اند، ولی با این حال، این پاسخ درست نیست. آنها که موفق اند، به خوبی می دانند که اقدام، بر انگیزه مقدم است. مهم نیست که این کار را دوست دارید، یا ندارید؛ هم اکنون دست به کار شوید، وقتی شروع کردید، برداشتن قدم های بعدی ساده تر می شود. و به انجام آن راغب می شوید.

2. از دست دادن تحمل

تنبل ها بیشتر در برخورد با مانع های پیش روی، رفته رفته تحمل شان را از دست می دهند و آثار ناکامی در چهره شان پدیدار می گردد، اما پرکارها می دانند که زندگی پر از سختی است و در راه رسیدن به هدف، ممکن است سنگلاخ ها و شکست های متعددی در انتظارشان باشد. در نتیجه آنها هنگام برخورد با موانع به سادگی آن ها را می پذیرند.

جوانی را در نظر آورید که به درس فیزیک بی علاقه است. او گاه کتاب فیزیک را باز می کند، ناراحت و عصبی می شود؛ زیرا بسیاری از مطلب ها را نمی فهمد. در نتیجه، کتاب را تا شب امتحان کنار می گذارد. او گمان می کند که دروس حتماً باید ساده باشند تا بتواند آنها را بخواند و بفهمد؛ اما باید به خود جرئت بخشید و به موفقیت خود اعتقاد داشت. شاید در ابتدا، پیشرفت بسیار کند و آهسته باشد، ولی باید خواندن را شروع کرد تا انگیزه لازم برای مطالعه بیش تر شود.

3. بی ارزش دانستن کارها

بی ارزش دانستن هرکاری، یکی از نشانه های تنبلی و مسامحه کاری است. اشخاص موفق اغلب به خاطر کاری که می کنند، به خود امتیاز می دهند و احساس هیجان دارند.

شروع تنبلی

روانشناسان معتقدند تنبلی وقتی به وجود می آید که امکان برنامه ریزی برای آینده وجود داشته باشد. بی تردید آنچه موجب می شود به انجام کار ادامه دهیم، آینده نگری است. انسان های آینده نگر غالباً با انگیزه

زیادی کار می کنند. ما گاه برای رسیدن به اهداف بلندمان مجبور می شویم از لذت های ساده روزانه مان بگذریم. در آن هنگام احساس می کنیم مورد ظلم واقع شده ایم؛ چرا که ذهن ما به انگیزه های آنی پاسخ می دهد. خوابیدن، کار نکردن، نشستن و تماشای برنامه های تلویزیونی برای ما خوشایندتر از کارهایی است که قرار است چند ماه دیگر یا چند سال دیگر نتیجه اش را ببینیم. تنبلی آسیب نیست، بلکه حس عدم تمایل به مصرف انرژی است. اما؛ در دوره ای که در آن زندگی می کنیم، می باید کارآیی مان بالا باشد تا از قافله کار و تلاش و پیشرفت عقب نمانیم. (1)

کسانی که در زندگی برنامه مشخصی دارند، از تنبلی کردن و به تعویق انداختن کارهایشان می پرهیزند؛ زیرا اگر تنبلی کند و از برنامه تعیین شده خود عقب بماند، جبران آن بسیار سخت است. متأسفانه امروز بیشتر بخش های جامعه دچار بی نظمی و بی برنامهگی است؛ تا جایی که حتی برخی از مدیران در سطح کلان کشور با این مشکل روبه رویند، بی آنکه خود خبر داشته باشند. بنابراین همگی باید با تلاش و برنامه ریزی دقیق در جهت ترقی و آبادانی هرچه بیشتر کشور عزیزمان گام برداریم.

علل تنبلی و اهمال کاری

آیا شما اهل اهمال و دفع الوقت هستید؟ این احتمال هست که شما بخواهید با اضطرابات حاصل از زندگی اهمال کارانه سرکنید. ممکن است بیشتر کارها را در حالی که به انجامشان مایلید، به تعویق اندازید و به دلایلی به طفره رفتن و تعلل ادامه دهید. این مسامحه کاری از موارد بسیار خسته کننده زندگی است. اگر شما به سختی گرفتار این حالت باشید، کمتر می شود که نگوید «می دانم باید آن کار را سامان دهم اما باشد برای بعد». گناه این نقطه ضعف را به سادگی نمی توان متوجه عوامل بیرونی دانست. تعلل ورزیدن و ناراحتی های حاصل از آن تماماً به خود شما بستگی دارد. حال به چند نمونه از تنبلی های متداول اشاره می کنیم که در آنها انتخاب «تعلل ورزی» بسیار سهل تر از انتخاب «عمل» است:

1. ادامه دادن به شغلی که امکانی برای رشد و پیشرفت ندارد.

ص: 11

1- . قهرمانی، مقاله تنبلی آفت زندگی.

2. اصرار بر حفظ روابطی که نابسامان شده است. مثلاً متأهل یا مجرد ماندن فقط به امید این که اوضاع بهتر خواهد شد.
3. امتناع از کوشش در حل مشکلاتی که در روابط مختلف پیش می آید؛ از قبیل: مشکلات جنسی، خجالت و یا ترس. در این حال به جای اقدامی سازنده، فقط منتظر می مانید تا اوضاع خود به خود بهبود یابد.
4. بی توجهی به اعتیادهایی از قبیل الکلیسم و مصرف مواد مخدر، قرص های آرامبخش یا سیگار؛ به خود می گویند: «هر وقت آمادگی داشتم، ترک می کنم» در حالی که می دانید به تعویض انداختن این کار به سبب تردیدی است که نسبت به توانایی خود دارید.
5. به تأخیر انداختن کارهای دشوار و یا کم اهمیت نظیر نظافت منزل.
6. طفره رفتن از مواجهه با دیگران، که این خود موجب می شود کم کم به این نتیجه برسید که اساساً چنین برخوردی لازم نیست؛ در حالی که ممکن است این مواجهه روابط شما یا کیفیت خدمات را بهبود بخشد.
7. تصمیم گرفتن برای شروع رژیم غذایی مناسب از فرد یا هفته بعد. البته چون تأخیر در این کار از رژیم گرفتن آسان تر است، می گویند: «فردا رژیم می گیرم»؛ فردایی که هیچ گاه نخواهد آمد.
8. به تعویق انداختن کارها به بهانه خواب یا خستگی.

دلایل ادامه اهمال کاری و تنبلی

ریشه تنبلی را می توان در خودفریبی و فرار از قبول مسئولیت دانست. در اینجا مهم ترین بازده های مسامحه کاری را ذکر می کنیم:

1. تعویق هر امر به شما امکان می دهد تا از فعالیت های ناخوشایند فرار کنید.
2. از راه خودفریبی می توانید احساس آرامش کنید.
3. تا زمانی که به تعلل ورزی خویش ادامه می دهید، می توانید پیوسته همان گونه که هستید، باقی بمانید.

4. با احساس ملال و خستگی، کسی یا چیزی را موجب اندوه خود می دانید و سرزنش می کنید تا خود را بی تقصیر جلوه دهید.
5. با انتظار بهتر شدن اوضاع می توانید بنشینید و دنیا را به خاطر اندوه خود سرزنش کنید، اما اوضاع هیچگاه به نفع شما تغییر نمی کند. این یک شیوه مرسوم برای اجتناب از کار کردن است.
6. با دوری گزیدن از فعالیت هایی که مخاطره آمیز است، برای همیشه از احتمال شکست دوری می کنید.
7. آرزو می کنید که خواسته هایتان خود به خود برآورده شود.
8. ابراز همدردی دیگران و دلسوزی شخص خودتان را جلب می کنید تا به خاطر احساس اضطراب شما که ناشی از انجام ندادن کارهایی است که نتوانسته اید بکنید، همواره دلسوزتان باشند.
9. با اجتناب از کار می توانید از موفقیت فرار کنید. در نتیجه از احساس شایستگی و پذیرش مسئولیت هایی که موفقیت به همراه دارد نیز دوری خواهید کرد. (1)

روانشناسی تنبلی

خواجه عبدالله انصاری می گوید: « شما همانی می شوید که به آن فکر می کنید ». از نظر روانشناسی، اهمال کاری یا تنبلی، یعنی کاری که تصمیم گرفته ایم انجام دهیم، به آینده محول کنیم. به طور کلی دفع الوقت بودن و به تعویق انداختن کار رفتاری ناپسند است که پیامدهای ناخوشایندی دارد. هرگز نمی توان از تأخیر در انجام کارها به تصور بهتر ارائه کردن آنها دفاع کرد و گفت که می خواهیم آن را بهتر از این انجام بدهیم. اهمال کاری به هر شکلی که باشد، رفتاری نکوهیده است که به تدریج در وجود انسان به صورت عادت در می آید، از این رو باید با آن مبارزه کرد؛ چرا که پیامدهای تأخیر در انجام کار و تنبلی کردن برای خود شخص رنج آور است و احساسی که از این تأخیر در او ایجاد می شود، موجب شرمساری و بیزاری از خویشتن نیز می گردد. از نظر آماری، این عادت نزد بیشتر مردم شایع است و بسیار نادرند کسانی که دچار این بیماری نباشد. عادت به تعویق انداختن کار در انسان نظیر بسیاری از عادت های دیگر همچون

ص: 13

پرخوری، سیگارکشیدن و پرخواهی جنبه فراگیر دارد و مردم با اینکه از زیان آنها آگاه اند، بدان بی اعتنائند. ما انسان ها عادت داریم برای خطاهای خود از جمله تأخیر در کارها، به عذر و بهانه و منطقی جلوه دادن آن، روی آوریم. بدین ترتیب، این خطاها تقویت شده و عواقبش را از یاد می بریم. از همین رو باید مثل معروف «کار امروز را به فرد نینداز» عملیاتی شود تا هم در برنامه های زندگی خللی وارد نگردد و هم از انجام کار به موقع احساس لذت کنیم و با علاقه فعالیت های زندگی را ادامه دهیم و این سخن بیهقی باید همواره آویزه گوشمان باشد: «کار امروز را به فردا انداختن، از کاهلی تن است»⁽¹⁾.

ابعاد تنبلی (فردی و اجتماعی)

تنبلی فردی حالتی است که فردی میان دو انتخاب مخیر می شود: یکی لذت آنی و دیگری نفع شخصی در آینده که برای کسب آن باید از این لذت گذشت. درس در ایام نوجوانی و جوانی برای فراگیری علم و دانش، قبولی در کنکور و کسب تخصص، نمونه هایی از نفع هایی است که برای آن باید از رفیق بازی و گفت و شنودهای دوستانه، خواب شبانه، تفریحات، تماشای تلویزیون و مانند آن صرف نظر کرد. بنابراین لازم است با گذشتن از لذت های آنی و موقتی و تحمل سختی ها و تلاش شبانه روزی، از این نوع تنبلی رهایی یافت و با عزمی راسخ به کمال رسید.

تنبلی اجتماعی نیز گاهی محصول تنبلی افراد جامعه و برآیند تنبلی آنهاست؛ یعنی وقتی بسیاری از افراد بی عمل و لذت طلب هستند، در سطح جامعه نیز این فرآیند مشاهده می شود. پایین بودن سطح بهره وری اداری، عدم اقبال به کار طولانی مدت و سخت و... و همچنین پدیده نوظهوری به نام بین تعطیلین، از این نمونه است. بین تعطیلین وقتی است که تمام افراد جامعه تمایل به تنبلی دارند و نظام اداری هم از آن تبعیت می کند، یا تعطیلی روزنامه ها و ادارات (به صورت غیررسمی)، در پانزده روز اول فروردین و در بین تعطیلین⁽²⁾.

ص: 14

1- . سایت تاپ ایران، مقاله علل تنبلی.

2- . جوادی یگانه؛ فولادیان، تنبلی اجتماعی، ص 3.

اما بُعد دیگر تبدیلی اجتماعی، حالتی است که "ریمون بودون" در کتاب منطق اجتماعی، آن را حاصل نظام های وابستگی متقابل می داند؛ بدین معنا که افراد در سطح فردی رفتار نسبتاً مطلوبی دارند، اما این رفتار در سطح جمعی نتیجه مطلوبی ندارد و دلیل آن هم ناهماهنگی در سطح نهادهای اجتماعی است. مثلاً وقتی تلویزیون برنامه های جذاب و آگهی های طولانی مدت خوش ساخت پخش می کند، هدف آن کسب درآمد و جذب مخاطب است، ولی در عوض مخاطب خردسال و نوجوان به جای انجام تکالیف به سمت تلویزیون جذب می شود که محصول آن عدم موفقیت نظام آموزشی است. همچنین زیادبودن تعطیلات در کشورمان یکی از بهترین مثال های تبدیلی اجتماعی است. البته تعطیلات در ایران پدیده ای است که دلایل عمدتاً مذهبی دارد، اما حاصل آن وقعه های زیان آور در فرایند کار و تلاش و پیشرفت و پایین آمدن بهره وری و عادت کردن به کار نامنظم است. (1)

بنابراین هر یک از انسان ها باید به این باور فردی برسند که هر عمل و فعالیتی علاوه بر تأثیر فردی (منفی یا مثبت)، در جامعه نیز اثر خواهد گذاشت. از این رو هر فردی باید به گونه ای عمل کند که ابتدا برای خود و خانواده اش و سپس برای افراد جامعه و بلکه برای تمامی انسان ها مفید واقع شود و حتی بتواند دنیا را تغییر دهد؛ امری که تنها با تلاش و همت بلند دست یافتنی است. ما اگر خواهان داشتن جامعه ای پویا و با نشاط و مولّد در همه زمینه ها هستیم و به فتح تمامی قله های علم و دانش و کمال می اندیشیم، باید از هر نوع تبدیلی (فردی و اجتماعی) و سستی کردن و کم کاری دوری کنیم و با اعتماد به نفس بالا و اراده ای قوی و همتی متعالی و با تعهد و مسئولیت پذیری و تلاش خستگی ناپذیر حرکت کنیم.

ویژگی های فرد تنبل

اشاره

این دسته از افراد از به تأخیرافتادن کارهایشان ناراحت و پشیمان هستند و همچنین احساس پوچی و بی ارزشی می کنند. در بیشتر تحقیقات آمده است که افراد یادشده از نداشتن اعتماد به نفس و اراده ای محکم

ص: 15

شکایت دارند. وجود نشانه‌هایی چون افسردگی، خستگی، سردردهای شدید، بی‌خوابی، فشار خون و زخم معده، گواه بر آن است که او می‌خواهد خود را از رنج و عذاب تبلی نجات دهد.

این افراد در کارهایشان احساس مسئولیت نمی‌کنند و در زندگی به تدریج دوستانشان را از دست داده، گوشه‌گیر می‌شوند. همین احساس مسئولیت نکردن باعث می‌شود که افراد تنبل به نصایح دوستان، استادان، معلمان و دلسوزان خود اعتنا نکنند و در نتیجه آنها را یکی پس از دیگری از دست بدهند و به طور کلی به تأخیرانداختن کارها از سه بیماری روانی سرچشمه می‌گیرد که به آنها می‌پردازیم:

1. احساس خودکم‌بینی

به طور نسبی هر فرد در مواقعی احساس خودکم‌بینی می‌کند؛ یعنی شخصیت خود را در جایگاهی پایین‌تر از آنچه هست، می‌بیند. او از این نظر دچار ناراحتی می‌شود و یا اینکه اعتماد به نفس خود را از دست داده، احساس بی‌ارزشی می‌کند؛ زیرا شخص تنبل ارزش و مقام انسانی خود را نشناخته، در مرحله عمل کوتاهی می‌کند و به همین دلیل دچار این بیماری روحی و روانی می‌گردد.

2. پایین بودن سطح تحمل (سرخوردگی)

یکی از علل سرخوردگی یا پایین بودن سطح تحمل، افراط در توجه به خویش است. مثلاً افراط در خوردن، خوابیدن، تفریح و خوشی و زیاده‌روی در مصرف مواد مخدر به تنهایی موجب سرخوردگی نمی‌شود، بلکه به تدریج زمینه را برای آن فراهم می‌کند. این ویژگی‌ها به طور نسبی در رفتار هر فرد دیده می‌شود.

از کارکردن نهراسید و تنها به خوب انجام دادن آن توجه نکنید؛ زیرا قضاوت درباره کار انجام نشده، بی‌حاصل است. اگر شما به ایده آل بودن می‌اندیشید و بخواهید هر کاری را به بهترین شکل آن انجام دهید، ولی نمی‌توانید، این طبعاً موجب ناراحتی شما می‌شود. این نارضایتی عاملی است که شما را از فعالیت‌های بعدی باز می‌دارد؛ به گونه‌ای که دیگر حاضر نخواهید بود آن کار را انجام دهید. این وضع ابتدا به صورت بهانه جوئی و سرانجام به شکل عادت بروز خواهد کرد. هر کار خوب، ظاهراً بدون ایراد و خالی از نقص

نخواهد بود. بنابراین سخت گیر نباشید و به خود اعتماد داشته باشید؛ زیرا یکی از دلایل بی‌علاقگی، عدم اعتماد به نفس است. از این رو، خود را باور کنید که این، سرآغاز خودشناسی است. پرتوقعی در حقیقت عامل مستقیم سرخوردگی است. مثلاً شما دوست دارید در آزمون زبان انگلیسی نمره 20 بگیرید، در غیر این صورت ترجیح می‌دهید به تحصیل ادامه ندهید. این همان پرتوقعی است که آدمی را به سوی تنبلی سوق می‌دهد، چرا که می‌ترسید توقع شما در حد انتظارتان نباشد. به همین دلیل به حد لازم نمی‌کوشید و در نتیجه به کار بی‌علاقه می‌شوید.

هرگاه در کاری به نتیجه بالاتر از میزان استعداد و توانایی خود بنیدیشید، باید بدانید به جای اینکه به ادامه آن کار تشویق شوید، به انزجار از آن کشیده خواهید شد، زیرا توانایی و استعداد شما بیش از حد کارایی‌تان نیست و نمی‌توانید بدون آنکه از نتیجه کار واهمه داشته باشید، به فعالیت‌های خود پردازید. تنها اشتغال به کار و فعالیت و دوری کردن از تنبلی است که شما را از اندیشه‌های مزاحم می‌رهاند. به تدریج در می‌یابید که بسوی قله‌های موفقیت گام بر می‌دارید و در کارتان نیز احساس رضایت می‌کنید.

همچنین شما در هر کاری باید از قبل، خود را برای روبه‌رو شدن با برخی مشکلات آماده کنید. از این رو نباید به خود بگویید: «به دلیل مشکلاتی که در این کار وجود دارد، آن را دوست ندارم». بنابراین در برخورد با سختی‌ها باید شکیبام بود و به خود تلقین نمود که می‌توان آن را به شکلی دلخواه انجام داد. این فکر، انرژی و نیرویی مثبت به شما می‌دهد تا در جهت مقصود پیش بروید.

3. خشم و عصبانیت

بسیاری از تنبلی‌ها نتیجه خشم و پرتوقعی است؛ مانند شاگردی که از ترس مردود شدن، انجام تکالیف درسی خود را به تأخیر می‌اندازد و از آن نظر که نمی‌تواند آن را به خوبی انجام دهد، از روی خشم بهانه تراشی می‌کند. مثلاً او هم اتاقی خود را مقصر می‌داند و یا معلم و استادش را که تکلیف دشواری برای او تعیین کرده و یا حتی والدینش را گناه کار می‌شمرد که او را به مدرسه فرستاده‌اند. بدین ترتیب، او نسبت به

معلمان و والدین خود احساس دشمنی می کنند و به جای اینکه از دست خود عصبانی باشند، همه تقصیرها را به گردن دیگران می اندازد. انسان پرتلاش اگر هم در کاری دچار مشکل شود و یا شکست بخورد، هیچ گاه ناامید و عصبانی نمی گردد و دیگران را نیز مقصر نمی داند. او از آن رو که خود را مسئول تمام کارهایش می داند، دوباره با اراده ای قوی و همتی عالی به تلاش خود ادامه می دهد تا به هدفش برسد. بر پایه بررسی آماری که در این خصوص به عمل آمده، علت عمده تبیلی در افراد، پرتوقعی و پایین بودن سطح تحمل آنهاست که به خصومت و تفر از اشخاص می انجامد.

از سوی دیگر، دلایل عصبانیت، کم ظرفیتی و احساساتی بودن جامعه جوان ماست و همین عامل تبیلی است که افراد می خواهند با شتاب و بدون هیچ برنامه قبلی کارهای عقب افتاده خود را به سامان رسانند که این خود بر روی اعصاب و روان انسان تأثیر منفی بسیار دارد.

راه های جلوگیری از تبیلی

1- به خود پاداش دهید:

بزرگ ترین عامل انگیزه بخش در جهان، شور و هیجان و رضایت از کاری است که انجام می دهید. اگر احساس کنید پاداش تلاش خود را می گیرید، برای کار بیشتر انگیزه می یابید، ولی اگر کاری که می کنید چندان سودمند نباشد، زندگی تان کسل کننده و بی نشاط می شود و به تدریج از فعالیت های خود دست می کشید و در آخر نیز دچار سرخوردگی و شکست روحی می شوید.

افراد موفق به خاطر کاری که می کنند، به خود امتیاز و پاداش می دهند و به همین دلیل شور و هیجان و نشاط دارند؛ درست برخلاف کسانی که در زندگی به دلایل مختلف از جمله تبیلی دچار شکست و حقارت شده و خود را فراموش کرده اند، بی آنکه از زندگی خود لذت برند. بنابراین می توان با امتیاز دادن و تشویق خود گامی مؤثر در جهت جلوگیری از این عادت زشت اخلاقی برداشت.

2- قاطعیت نشان دهید: بسیاری به دلیل نداشتن قاطعیت (شجاعت در نه گفتن) و یا به سبب تعارف داشتن و یا کم رویی، به انجام کارهایی که قلباً به آن علاقه ای ندارند، تن می دهند و بدین ترتیب خود را به رنج می افکنند. گاه حس نوع دوستی، کمک به دیگران، وقتی از حد گذشت ما را از مدیریت و قاطع بودن در امور دیگر زندگی باز می دارد. در واقع لزومی ندارد که آدمی همه را از خود راضی نگاه دارد و به تمام خواسته های دیگران پاسخ مثبت دهد. بی شک کمتر انسانی را می توان یافت که همه از او احساس رضایت کنند. بنابراین می توان با برنامه ریزی و قاطعیت و صداقت، از مسامحه کاری دست برداشت و در مسیر درست زندگی قرار گرفت.

3- از کلمه «باید» استفاده نکنید:

عبارت های «باید دار» معمولاً مؤثر نیستند؛ زیرا احساس گناه و ندامت ایجاد می کنند و در نتیجه شرایطی فراهم می شود که فرد از انجام کار خودداری ورزد. در همان لحظه ای که به خود می گوید «باید این کار را انجام دهم» احتمالاً این اندیشه را در سر دارید. اما «حالا به انجام آن مجبور نیستم و دیر نمی شود و سر فرصت کافی آن را انجام می دهم و تا فرصتی دیگر صبر می کنم» و گاه هرچه بیشتر به خود بگویند که باید کاری صورت دهید، به همان اندازه انجامش دشوار می شود.

4- مثبت اندیش باشید:

وقتی به کاری که از انجامش طفره رفته اید، می اندیشید، احتمالاً ناراحت می شوید و ترجیح می دهید کار دیگری انجام دهید؛ زیرا به خود پیام های منفی می دهید و بر اثر آن خود را گنه کار و شکست خورده می دانید. این امر شما را به سوی تنبلی و بی تحرکی سوق می دهد. از این رو می توانید برخورد صحیح با افکار منفی را بیاموزید تا تحت تأثیر آن قرار نگیرید. بهترین راه برای مبارزه با افکار منفی این است که آنها را یادداشت کنید تا نقاط ضعف خود را بشناسید، اما مشروط بر اینکه بعد از شناخت این افکار وارد عمل شوید و فعالیت خود را دوباره از سر بگیرید.

ص: 19

هنگامی که شما از کاری اجتناب می کنید، همیشه درباره چیزی خود را فریب می دهید. این خودفریبی جز هجوم افکار منفی نتیجه ای ندارد و در آخر نیز به تبدیلی می انجامد. همچنین ذهن انسان هنگامی دچار افکار منفی می شود که فرد فعالیتی نداشته باشد. به بیانی دیگر، انجام فعالیت هایی چون ورزش، مطالعه و مسافرت عامل بسیار مهمی در تولید افکار مثبت است. برای مثال، اگر قرار است چند نامه به دوستان خود بنویسید، در این حالت ممکن است به خود بگویید: «آه، این همه نامه را باید بنویسم؛ اصلاً حوصله اش را ندارم؛ بهتر است این کار را به وقتی دیگر موکول نمایم؛ کار خسته کننده ای است و....» تمام این جملات، پیام هایی منفی است که شخص به خود القا می کند. شخص برای مبارزه با منفی نگری در امور زندگی باید این فکرها را یادداشت کند تا بتواند طرز فکر و احساسات خود را تغییر دهد. پس از نوشتن فکرهای منفی، می تواند با فکرهای مثبت، اندیشه های خود را اصلاح کند. مثلاً به جای اینکه بگوید: «باید این همه نامه را بنویسم» می تواند بگوید: «مجبور نیستم همه را امشب بنویسم، اما اگر دست کم یکی از آن ها را بنویسم، احساس بهتری پیدا می کنم». شایان ذکر است که فرد باید به خود القا کند که «برای شروع، نیازی به روحیه خوب نیست؛ وقتی شروع کنم، احتمالاً حال و حوصله پیدا خواهم کرد.»

5- وقت مشخصی را تعیین کنید:

یکی دیگر از عوامل اصلی تبدیلی، بی نظمی و بی برنامهگی در انجام امور است. به طوری که هر کسی می خواهد کاری را که باید قبلاً در زمان مشخصی انجام می داد ولی آن را با کوتاهی کردن و سستی به عقب انداخته در کوتاه ترین زمان و به بهترین شکل انجام دهد که این مهم ممکن نیست؛ چرا که ما را از انجام کارهای جدید و روزانه مان عقب خواهد انداخت، مگر اینکه با برنامه ریزی دقیق و منسجم آن را جبران کنیم. مثلاً جمعه از ساعت 9-8 را فقط به کاری اختصاص دهید که به تعویق انداخته اید. در این صورت خواهید دید که همین یک ساعت تلاش مشکل تعلل ورزی و کوتاهی کردن شما را از بین خواهد برد.

6- در پذیرفتن کاری که از آن پرهیز دارید شجاع باشید:

ص: 20

یک عمل شجاعانه و جدی می تواند ترس ها و نگرانی های شما را از بین ببرد. بی تردید یکی از عوامل به تأخیر انداختن کارها، ترس و وحشت از انجام آن است که در ذهن و افکار آدمی تأثیر منفی دارد. به خاطر داشته باشید که نفس عمل کردن بسیار ارزشمندتر از خود عمل است. بنابراین با اراده ای قوی و شجاعانه و فعالیتی مستمر می توان تمام سختی ها، نگرانی ها و ترس ها را از بین برد.

7- واژگان «امیدوارم، آرزو می کنم و شاید» را از ذهن خود حذف کنید:

هرگاه این کلمات به ذهن شما آمد، واژگان دیگری را جایگزین آنها کنید. مثلاً جمله «امیدوارم کارها روبه راه شود» را به جمله «کارها را عملی خواهم کرد»، یا جمله «شاید فردا زودتر از خواب بیدار شوم» را به جمله «فردا زودتر از خواب بیدار خواهم شد» و یا جمله «آرزو دارم در کنکور قبول شوم» را به جمله «در کنکور قبول می شوم»، تبدیل کنید و این ها را به زبان آورید؛ چرا که به زبان آوردن هر کاری خود نقش مهمی در عملی کردن آن دارد، مشروط به اینکه شما اهل تعهد و مسئولیت و اجرای گفته های خود باشید.

8- به زندگی خود به دقت بنگرید:

با نگاهی موشکافانه به زندگی می توان به نقاط ضعف و قوت خود پی برد. یکی از نقاط ضعف زندگی بیشتر انسان ها همین عادت بد اخلاقی، یعنی تنبلی و سستی است. معمولاً انسان ها تا با مشکلی مواجه نشوند، چاره جویی نمی کنند. مثلاً اگر شما بفهمید فقط شش ماه دیگر زنده خواهید بود، آیا مانند گذشته زندگی خواهید کرد، بی آنکه در خود و شیوه زندگی تان تغییری دهید؟ اگر ابدیت زمان را در نظر بگیرید، سی سال با شش ماه تفاوتی ندارد؛ زیرا زندگی شما لحظه ای بیش نبوده و تأخیر در هر کار به هیچ رو پذیرفته نیست.

بنابراین با نگاهی دقیق به زندگی خود می توان از بسیاری از ناهنجاری ها و انحرافات فکری جلوگیری کرد. بدین ترتیب، زندگی خشک و بی روح و یکنواخت، به زندگی بانشاط و پویا بدل خواهد شد که این خود توفیقی بزرگ به شمار می آید.

9- زمان حال را با دقت بررسی کنید:

امروزه بسیاری از انسان ها در زمان حال زندگی نمی کنند؛ بدین معنا که یا تأسف زمان از دست رفته را می خورند یا اینکه نگران زمان آینده اند. این افراد هیچ گاه از زندگی لذت نمی برند، بلکه بیشتر اوقات نگران و مضطرب اند. اینان غالباً در معرض بیماری های جسمی و روحی قرار دارند؛ تا جایی که حتی به خودکشی روی می آورند، یا در دام قتل و دزدی و اعتیاد می افتند.

بی تردید به تعویق انداختن موجب نگرانی نسبت به امری در آینده می شود و سپس این نگرانی جانشین زمان حال شما می گردد. اگر آن امر به صورت «اکنون» درآید، نگرانی شما نسبت به آینده از بین می رود و شما می توانید در زمان حال زندگی کنید. شاید بگویید «تصور این امر آسان است، ولی در مقام عمل، کار دشواری است»؛ در حالی که اصلاً چنین نیست، بلکه با مقداری تمرین و تلاش می توان به این خواسته رسید.

10- اگر می خواهید دنیا را تغییر دهید، شکوه و شکایت نکنید:

گلایه کردن از هر چیزی و در هر موردی موجب تولید انرژی منفی می شود و از سویی فرد را به انواع بیماری های جسمی و روحی دچار می کند. چنان که امروزه در جامعه جوان کشور خودمان شاهد آنیم. انسان ها معمولاً ایرادگیر و منتقدند تا اهل تشکر و قدردانی؛ یعنی به جای اینکه به نعمت های الهی نگاهی مثبت و امیدوارکننده داشته باشیم، بیشتر به آنچه اکنون نداریم، می اندیشیم و تأسف می خوریم.

از این رو با تلاش و فعالیت و راضی بودن به آنچه خداوند برای ما رقم زده و همچنین با قناعت به آنچه داریم و تشکر عملی از نعمت های خداوند، می توان دنیای درون خود را تغییر داد و به بلندای ایمان رسید.

11- برای رسیدن به هدف باید در زندگی صادق باشید:

انسان ها در زندگی برای رسیدن به اهداف خود از تمام امکانات و توانایی خود استفاده نمی کنند که این به دلیل نشناختن خود و استعدادهای نهفته در درون آدمی است. از این رو می توان با اندکی تأمل و تفکر، استعدادها و نیروهای خفته را کشف نمود و سپس برای بروز آن تلاش کرد.

یکی از عواملی که ما را در رسیدن به این هدف کمک می کند، صادق بودن با خود و دیگران است. شما نباید فکر کنید با فریب دادن خود و دیگران و کوتاهی کردن در انجام کارها و متوسل شدن به بهانه های پوچ و واهی و حتی دروغ می توانید سریع تر و بهتر به اهداف خود برسید، بلکه بالعکس هر اندازه از صداقت و پاکی درون خود فاصله بگیرید، به همان مقدار از مسیر و هدف اصلی دور شده و چه بسا سقوط خواهید کرد.

12- به سلامت روح و روان خود اهمیت دهید:

خود را مهم تر از آن بدانید که با اضطراب کاری را به انجام رسانید. اگر بار دیگر اضطراب ناشی از تعویق کاری شما را ناراحت کرد، به یاد بیاورید مردمی که خویشتن را دوست دارند، این گونه خود را آزار نمی دهند. انسان هایی که از خود احساس رضایت دارند، با جنب و جوش و ارزش نهادن به مقام خود، از سستی و تبلی دوری می کنند و به سلامت و آرامش روحی می رسند.

13- با اراده قوی به سراغ کارهای سخت بروید:

اگر هم اکنون اراده کنید، می توانید بر مشکلات فایز آید. اگر تاکنون نتوانسته اید، به این دلیل بوده که قدرت خود را باور نداشته اید. ایمان به نیروی اراده شما را در برابر مشکلات و بیماری های جسمی و روحی یاری می رساند.

14- کار را باید ساده کرد:

اگر به جای هدف های بسیار بزرگ، هدف های واقعی و نسبتاً ساده را انتخاب کنیم، کار دشوار، آسان می شود. یک کتاب سیصد صفحه ای در مقابل فردی قرار دارد و باید آن را برای امتحان بخواند، این کار واقعاً دشوار به نظر می رسد، از این رو، فرد می تواند زمانی کوتاه (مثلاً یک ربع ساعت) یا یک فصل از کتاب را برای شروع در نظر بگیرد. احتمال اینکه او پس از ربع ساعت یا مطالعه یک فصل، اشتیاق به خواندن داشته باشد، بسیار زیاد است. همین روش باعث می شود که انگیزه کافی در شخص به وجود آید تا بتواند در همین زمان های کوتاه، کتاب را به راحتی به اتمام رساند.

ص: 23

سعی کنید به جای بی ارزش جلوه دادن کار، از خود به خاطر کاری که کرده اید تشکر کنید و از آن کار تعریف نمایید و هرگز کار خود را بیهوده نشمارید.

آیا شما هم جزو آن دسته از دانش آموزان کنکوری هستید که زمان های مطالعه تان را به تأخیر می اندازید و گاه از خواندن حتی یک صفحه از کتاب درسی تان فرار می کنید؟ اگر پاسخ تان مثبت است، باید بدانید شما دچار تبلی شده اید. کارشناسان آموزشی معتقدند تبلی در دانش آموزان دبیرستانی به ویژه دانش آموزانی که در آستانه کنکور قرار دارند، امری طبیعی است، اما تبلی مفرط می تواند موجب بروز مشکلات درسی و شکل گیری احساس گناه در دانش آموز کنکوری شود. اما اینکه چرا دانش آموزان در ماه های آمادگی برای کنکور کوتاهی می کنند، می توان به این دلایل اشاره کرد:

الف) شاید دانش آموز کنکوری از استاندارد زمان مطالعه فاصله گرفته است. او باید برنامه ریزی های درسی خود را با توانایی های ذهنی اش مطابقت دهد و اگر فقط می تواند دو ساعت در روز مطالعه کند، همین قدر درس بخواند، نه بیشتر؛ چرا که این خود منجر به بروز خستگی و تبلی می شود. از طرف دیگر نباید از دو ساعت کمتر درس بخواند؛ زیرا سبب می شود که فرد از درس خواندن طفره رود.

ب) گاهی ترس از شکست نیز یکی از دلایل بروز تبلی و از دست رفتن انگیزه در دانش آموزان کنکوری است. ممکن است دانش آموز دچار کمبود اعتماد به نفس شود و به خود بگوید هرچه تلاش کند، باز هم موفق نمی شود.

ج) گیج شدن دانش آموزان در روزهای کنکور موجب می شود که آنها به جای سختکوشی و مطالعه زیاد، به تبلی روی آورند. این دانش آموزان مهارت و توانایی لازم برای شرکت در کنکور را دارند، اما به دلیل گیج شدن نمی توانند به نتیجه خوبی برسند. اگر با موارد گفته شده روبه روئید، می توانید پنج راهکار زیر را در برنامه ریزی خود در اولویت قرار دهید.

1. در آغاز به خود بگویند که می‌توانید به کارهای غیرممکن و سخت بپردازید (مثلاً به صورت پیوسته دو ساعت درس خواندن). نگذارید ذهن شما از انجام کوچک‌ترین فعالیت درسی که دشوار به نظر می‌رسد، بترسد و آن را به تأخیر اندازد.
2. در برنامه ریزی درسی خود زمان مطالعه کتاب‌هایی را که خوانده نشده، در یک روز قرار ندهید. با این کار شما ترس را به ضمیر ناخودآگاه خود راه داده و روحیه شما طفره رفتن را آغاز و پس از مدتی به این عمل عادت می‌کند.
3. سعی کنید کتاب‌هایی را که دوست ندارید، هم زمان با کتاب‌هایی مطالعه کنید که مطالب درسی‌شان مورد علاقه شماست. در این صورت شما به خود فرصت می‌دهید تا درس خواندن را به فعالیتی مورد پسند بدل کنید.
4. اگر عادت دارید کتاب درسی را نخوانده کنار بگذارید و به سراغ کتاب دیگری بروید، بکوشید همان کتابی را که کنار نهاده‌اید دوباره بردارید و مطالعه کنید. با این کار، ذهن شما یاد می‌گیرد از خواندن مطلبی طفره نرود.
5. مهم‌ترین مشکل دانش‌آموزان کنکوری که از درس خواندن می‌گریزند، این است که تصور می‌کنند اگر از خواندن نکته‌ای درسی چشم‌پوشی کنند، در روزهای آینده آن مطلب را در دیگر مباحث درسی می‌آموزند. اگر شما نیز با این مشکل روبه‌روید، باید روحیه مسؤلیت‌پذیری را تقویت کنید و کتابی را بخوانید که آسان‌تر است؛ ضمن آنکه در این خصوص، فکر مثبت، محکم و استوار نیز مؤثر است. (1)

تنبلی و ارتباط آن با هدف خلقت

اساساً هدف از خلقت ما در این جهان چیزی جز تقرب الی الله نیست؛ هدفی که تنها در سایه فعالیت دائمی بدست می‌آید. به نظر نگارنده، تنبلی می‌تواند در دیدگاه و طرز تفکر ما از جهان خلقت و خودمان ریشه داشته باشد؛ یعنی ایمان داشتن به اینکه ما برای هدفی خلق شده‌ایم و برای رسیدن به آن باید از تمام

ص: 25

ناملايمت هايي كه مانع رسيدن ماست، دوري كنيم. حتي با نگاه كردن به طبيعت و ديگر مخلوقات خداوند مي توان آموخت كه آنها نيز از اين معضل به دور بوده و يا كمتر دچار آن اند.

معمولاً انسان ها از كارهاي سخت و دشوار گريزان اند. به همين دليل، ابتدا بايد طرز تفكر و تلقّي خود را درباره كارهاي دشوار تغيير دهيم و با قاطعيّت به خود بگوييم: «اگر بخواهيم، مي توانيم اين شرايط را تغيير دهيم». تغيير اين نگرش، گام مهمي در جهت رفع تبلي و رسيدن به هدف است.

همچنين منفي نگري و عدم شناخت خود (خودشناسي)، و اينكه توانايي ها و استعدادهاي دروني خود را دست كم بگيريم، عاملي ديگر بروز تبلي است.

از سويي ديگر، تبلي خود نوعي گناه و معصيت است. از اين رو با انجام به موقع كارها مي توان رستگار شد و به زندگي سعادت مند تري رسيد. تبلي، نوعي خودفريبي و فريب شيطان و افكار و القانات اوست؛ چرا كه با به كار بردن كلمات اگر، به محض اينكه، وقتي كه، زماني كه و خود را اسير هوي و هوس ها و افكار شيطاني کرده و از انجام كار به موقع مي گريزيم.

تبلي يك نوع بازي احمقانه است؛ زيرا بازنده اصلي خود ما هستيم و انسان هاي عاقل و صاحب فهم و درك هرگز دچار معضل تبلي و سستي نمي شوند و انسان هاي موفق كساني هستند كه با تلاش و كار شبانه روزي و استفاده بهينه از تمام لحظات زندگي شان استعدادهاي دروني و خدادادي خود را شكوفا مي كنند و ما نيز با دست كشيدن از بازيهاي بيهوده و صداقت داشتن با خود مي توانيم در مسير انسان هاي موفق و سعادت مند قدم بگذاريم.

تبلي و عدم شناخت خود

ریشه تبلي در وجود انسان ها به طرز تفكر و جهان بيني آنها بازمي گردد؛ يعني اعتقاد داشتن به نيروي غيبي و مافوق طبيعي در جهان خلقت كه همان خداست و اينكه تمام موجودات عالم براي ادامه حيات خود مشغول فعاليت و تلاش اند. از اين رو انسان با كسب معرفت و اصلاح بيش خود و اينكه جهان كنوني را

پایانی است و هدف از این خلقت (انسان)، چیزی جز تقرب به خدا نیست که باید از هرگونه تفکر و القانات انحرافی دوری گزید. بنابراین لازم است این معضل اخلاقی را با قوی کردن پایه های اعتقادی از میان برد، و می توان با خودشناسی گامی بلند در مسیر دوری از تنبلی برداشت.

تنبلی و ارتباط آن با بی نظمی و عدم برنامه ریزی

یکی دیگر از عوامل تنبلی، عدم برنامه ریزی و نظم نداشتن در زندگی است. انسانی که برای خود ارزش قائل است و خود را شناخته، برای تمام لحظات عمر خود برنامه ریزی می کند تا بتواند به بهترین شکل از ساعات زندگی اش استفاده کند. این مثل معروف قدیمی که «جوش زن، هر اتفاقی که باید بیفتد، می افتد»، اگرچه ظاهرش سخن زیبایی است، ولی با این طرز تفکر هیچ کس تاکنون به جایی نرسیده؛ چرا که این گفته، بیانگر بی نظمی و بی برنامه گی است. این مثل معروف «که هرچه پیش آید، خوش آید» نیز به همین گونه، کاملاً تمثیلی جاهلانه است. بنابراین می توان با داشتن برنامه ای مدوّن و نظمی دقیق و مهم تر از همه عملیاتی کردن آن، گامی مهم در جهت غلبه بر تنبلی برداشت.

نداشتن عزم و اراده، عامل تنبلی

یکی از ویژگی های برجسته انسان که او را از سایر موجودات متمایز می کند، نیروی عزم و اراده است که متأسفانه در درون بسیاری از انسان ها به دلایل مختلف از جمله سستی ایمان مخفی مانده و به عبارتی مرده است. انسان با داشتن ویژگی خلیفه الهی می تواند با بهره گیری درست از نیروی عزم و اراده تحولی شگرف در خود و جهان بیافریند. اما افسوس که برخی نه تنها با استفاده نکردن از این نیروی فوق العاده در مسیر کمال و انسانیت قرار نگرفته اند، بلکه با نشناختن ارزش خود دچار ضعف اراده شده و چه بسا از مقام حیوانات نیز پایین تر رفته اند. اما با این همه می توان با تقویت اراده و عزمی راسخ گامی مؤثر در زدودن این معضل بزرگ فردی و اجتماعی برداشت.

بکاربردن جملات «بلد نیستم، نمی توانم، از من بر نمی آید، در حد من نیست و...»، از نشانه های ضعف اراده بوده و ناشی از نفوذ تفکرات شیطان در درون آدمی است. شیطان همیشه و در هر لحظه انسان را از تلاش برای رسیدن به هدف نهایی باز می دارد، ولی او می تواند با توکل بر خدا و همت و تلاش شبانه روزی به کمال رسد.

ضعف ایمان و تبلی

عامل مهم دیگر در باروری تبلی، نداشتن ایمان و یا ضعف آن است. معمولاً کسانی که ایمان ضعیف دارند و یا کسانی که به وجود خدا و جهان آخرت هیچ اعتقادی ندارند و یا باورشان ضعیف است، به راحتی به تبلی می گرایند. از آن رو که ما معتقدیم این دنیا مقدمه آخرت است، اگر می خواهیم آخرتی آباد داشته باشیم، باید دنیایمان را با فعالیتی مضاعف رنگی دیگر بخشیم که این مهم جز با داشتن همت عالی و اراده قوی میسر نمی شود. البته منظور از فعالیت، تنها فعالیت دنیایی نیست، بلکه باید در کنار آن تلاش معنوی (ارتباط با خدا و بندگی) نیز داشت.

داشتن نیروی عظیم ایمان و تقوا، مرتفع کننده بسیاری از معضلات و بیماری های روحی و روانی جامعه بشری است. امروزه دنیای کنونی به دلیل ضعف اراده و ایمان، دچار انواع بیماری های شناخته و ناشناخته روحی و روانی شده که مهم ترین آنها ناامیدی، بی هویتی، افسردگی، خمودگی و بی انگیزگی ... است. این ویروس به سرعت در دنیا رو به فزونی است که بی شک دلیل اصلی آن دوری از معنویات و قرآن است.

متأسفانه امروزه آدمیان به جای ریشه یابی و بازگشت به اصل خویش، به سراغ عوامل فرعی و موقتی می روند تا شاید مقداری از این دردها را التیام ببخشند؛ حال آنکه تمامی اینها ریشه در تبلی و سستی دارد. اما این بشر ظلم با علم به این موضوع به لجبازی و تکبرش ادامه می دهد و بیش از پیش از خدا و معنویات دور می گردد که این خود غذایی بزرگ است. انسان های تبیل و سست اراده، هم در دنیا و هم در آخرت دچار عذاب و شکنجه روحی می گردند. بنابراین عقل سلیم حکم می کند که ما برای رسیدن به

تمامی لذات مادی و معنوی (دنیوی و اخروی)، باید دست از تکبر و غرور برداشته و با خدای مهربان آشتی کنیم و با اراده ای استوار و ایمانی مستقر در راه رسیدن به او گام برداریم.

بی ایمانی و یا کمبود ایمان موجب می شود آدمی نسبت به تکالیف دشوار واکنش مثبتی نشان ندهد و با برخوردی سرد آن را کنار نهد؛ ولی کسانی که به خدا و آخرت ایمان دارند، همواره می کوشند به دستورهای الهی عمل کنند، بی آنکه از کارها بگریزند.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) عوامل نافرمانی خدا را شش خصلت از جمله تبلی می داند و می فرماید: «إِنَّ أَوَّلَ مَا عَصَى اللَّهُ بِهِ سِتَّةَ حُبِّ الدُّنْيَا وَ حُبِّ الرَّئَاسَةِ وَ حُبِّ الطَّعَامِ وَ حُبِّ النَّوْمِ وَ حُبِّ الرَّاحَةِ وَ حُبِّ النَّسَاءِ؛ دوست داشتن دنیا، ریاست، غذا، زن، خواب، آسایش و رفاه طلبی» (1). این حدیث به ما می آموزد که انسان تبیل با نشناختن قدر و منزلت خود و همچنین با عدم وظیفه شناسی، در مسیر نافرمانی خداوند گام برمی دارد و از کمال حقیقی دور می گردد.

تنبلی و ارتباط آن با پرخوری و پرخوابی

بی تردید یکی دیگر از عوامل مهم در ایجاد و تقویت تبلی، پرخوری و پرخوابی است. افراط در تمام امور به ویژه در خوردن و خوابیدن، مشکلی است که جامعه امروز ما به خصوص قشر جوان با آن روبه روست. این امر، آدمی را از بارور شدن استعدادهای درونی اش باز می دارد و او را به خمودگی، ناامیدی، بی هویتی و چندشخصیتی دچار می کند. پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) در این باره فرمودند: «إِيَّاكُمْ وَ فَضُولَ الْمَطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسْمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَ يُبْطِئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ...»؛ از خوردن بیش از حد پرهیزید که آن دل را سخت می گرداند و اعضای بدن را در اطاعت خدا تبیل می سازد...» (2).

پرخوری، هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی به ما آسیب می رساند؛ بدین معنا که به جز بیماری های جسمی، دل را نیز سخت و حال عبادت و بندگی را از ما می گیرد. به گونه ای که در انجام امور دینی به ویژه

ص: 29

1- . وسائل الشیعه، حر عاملی، ج 15، ص 339.

2- . دیلمی، اعلام الدین، ص 339.

نماز کسل شده و هیچ لذتی از آن نمی بریم و در این میان پرخوابی نیز موجب تبلی می گردد. اگر شما بیشتر از حد معمول در طول روز استراحت کنید، اعضای بدنتان سنگین شده و دوباره به استراحت رغبت می یابید. بدین ترتیب با عادت به خواب، دچار تبلی شده و از انجام کارهای روزمره بازمی مانیم. مهم تر اینکه پرخوابی آن چنان در روح و جان شما اثر منفی می گذارد که دیگر به عبادت اشتیاقی نخواهید داشت که این خود زیانی افزون است.

روانشناسان و پزشکان با تحقیق و مطالعه دریافته اند که پرخوری و پرخوابی تأثیر بسیار زیانباری بر جسم و روح انسان می گذارد؛ آن گونه که می توان ریشه تمام بیماری ها را این دو عامل دانست، چنان که امامان بزرگوار ما نیز بدان اشاره داشته اند.

تنبلی و دنیاطلبی

عامل دیگر تبلی از منظر قرآن و روایات ثروت و دنیاطلبی است. بسیاری از خانواده ها درباره کودکانشان دچار اشتباه فاحشی می شوند و آنان را در رفاه و آسایش زیاد قرار می دهند که این خود موجب تبلی آنها می گردد. برخورداری از ثروت و امکانات مادی سبب می شود انسان از کارهای دشوار بگریزد؛ به ویژه آنکه اگر ارتباط تنگاتنگی با جان و مال داشته باشد و او را در سختی جانکاهی قرار دهد. گرفتار محبت دنیاشدن نیز موجب می گردد که شخص حاضر نشود به کارهای سختی پردازد و از جان و مال خود نیز مایه بگذارد.

از منظر قرآن، کسانی که به دین اسلام ایمان کامل نداشته و یا منافق اند، در نمازگزاردن و جهاد در راه خداوند و امور دشوار تبلی می کنند. قرآن به مؤمنان و منافقان و دیگرانی که در حوزه دین تبلی می کنند، هشدار می دهد که این گونه رفتارها دیر یا زود موجب حسرت و ندامت می شود، بی آن که راه گریزی داشته باشند. و زود هنگام آن، این خواهد بود که دشمنان بر ایشان پیروز شده و یا از بهره های مادی و معنوی، دستورها و عمل به آموزه های قرآنی بی بهره مانده و در آخرت دچار خشم و عذاب الهی می گردند. (1)

ص: 30

1- . الذین ییخلون و یامرون الناس بالبخل و یکتمون ما ءاتهم الله من فضله؛ آنها کسانی هستند که بخل می ورزند و مردم را نیز به بخل دعوت می کنند و آنچه را که خداوند از فضل (و رحمت) خود به آنها داده کتمان می نمایند (این عمل آنها در حقیقت از کفرشان سرچشمه گرفته...) (نساء/37).

بنابراین لازم است با به کار بستن تعالیم قرآن و اهل بیت با کار و تلاش و دوری گزیدن از تنبلی، مورد لطف و رضایت پروردگار قرار گیریم.

تنبلی، عامل فقر و بدبختی

همان گونه که کار و تلاش عامل اصلی دارایی و ثروت در دنیا و آخرت است، تنبلی نیز سبب فقر و نداری در همه حوزه هاست. بی تردید کسی که راه تنبلی و تکاسل را در پیش گرفته، جز فقر چیزی را درو نمی کند و در خرمنگاه خویش جز حسرت، گرد نمی آورد. حضرت علی (علیه السلام) در این باره می فرماید: «إِنَّ الْأَشْيَاءَ لَمَّا اُذْوَجَتْ اُذْوَجَ الْكَسَلِ وَالْعَجْزُ فَنَتَجَا بَيْنَهُمَا الْفَقْرُ؛ هنگامی که موجودات جفت شدند، تنبلی با ناتوانی نیز جفت و زوج گشتند که فرزند آنها فقر است» (1). اگر کسی به جایی رسید و چیزی از کمالات دنیا و آخرت را بدست آورد تنها از راه تلاش و مجاهدت و ترک تنبلی و راحت جوئی بوده است.

در روایت است که یکی از اصحاب رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) زندگی اش بسیار سخت شده و به فقر گرفتار شده بود. همسرش به او گفت: ای کاش به حضور پیامبر می رفتی و از او چیزی می خواستی. آن شخص نزد پیامبر رفت، ولی هنوز سخنی بر زبان نرانده بود که حضرت فرمود: «هر کسی از ما چیزی بخواهد، به او می دهیم، ولی اگر بی نیازی جوید، خداوند او را بی نیاز سازد. صحابی با خود گفت: مقصود از این سخن، جز من کسی نیست. پس بدون آنکه درخواستی کند به خانه اش بازگشت و سخن پیامبر را به همسرش گفت. زن گفت: پیامبر نیز بشری مثل ماست. نزد او برو و وضعیت خود را بیان کن. صحابی دوباره به سوی پیامبر رفت و هنوز سخنی نگفته بود که آن حضرت دوباره همان جمله را تکرار کرد. صحابی بازگشت و سخن پیامبر را نقل کرد، ولی زن دوباره او را وادار کرد تا نزد آن حضرت برود و درخواست خود را بگوید. اما چون بار سوم بازگشت، بی آنکه سخنی بگوید، همان سخن را از پیامبر شنید. صحابی تصمیم گرفت دست از بیکاری و تنبلی بشوید و کاری انجام دهد. از این رو به نزد همسایه رفت و تیشه ای را امانت

ص: 31

گرفت و به سوی دشت رفت و مقداری خاک و خاشاک گردآورد و به شهر برد و فروخت. سپس از پول آن غذایی خرید و به خانه برد و روزهای دیگر نیز چنین کرد، تا آنکه برای خود تیشه و دو شتر و غلامی خرید و این گونه ثروتمند شد. روزی خدمت پیامبر آمد و ماجرای کار و درآمد خود را به عرض ایشان رسانید. پیامبر فرمود: به تو گفته بودم که هر کسی از ما چیزی بخواهد، به او می دهیم، ولی اگر از خلق بی نیازی جوید، خداوند او را بی نیاز سازد.⁽¹⁾

همچنین خداوند در قرآن می فرماید: «و اینکه برای انسان بهره ای جز سعی و کوشش او نیست و هر چه انسان دارد، همان کار و فعالیتش است»⁽²⁾، و در آن روز انسان به یاد کوشش هایش می افتد»⁽³⁾، و به قول سعدی شیرین سخن:

نابرده رنج، گنج میسر نمی شود

مزد آن گرفت، جان برادر که کار کرد

تنبلی، عامل شقاوت دنیا و آخرت

در رسیدن به سعادت و خوشبختی عوامل مختلفی مؤثر است که در احادیث اهل بیت و آیات قرآن به آنها اشاره شده؛ مانند ایمان، تقوا، عمل صالح، صبر و

همه انسان ها دوستدار سعادت اند، ولی اگر انسان به عوامل یادشده بی اعتنا باشد، دچار شقاوت شده و از مسیر انسانیت خارج می شود. یکی از اعمالی که ما را به سوی بدبختی سوق می دهد، تنبلی و تن پروری است که اگر شخص به آن عادت کند و به دنبال آن نرود، در زمره زیانکاران قرار می گیرد. این موضوع به حدی مهم است که امام سجاد (علیه السلام) در دعای ابوحمزه ثمالی از تنبلی و کسالت به خداوند پناه

ص: 32

1- . کلینی، کافی، ج3، ص208.

2- . و أن لیس للانسان الا ما سعی (نجم/39).

3- . یَوْمَ یَتَذَكَّرُ الْاِنْسَانُ مَا سَعَى (ناوعات/35).

می برد. (1) در حدیث دیگری نیز امام باقر (علیه السلام) می فرمایند: « الْكَسَلُ يَصْرُّ بِالْدِّينِ وَ الدُّنْيَا؛ تنبلی به دین و دنیای انسان زیان می رساند». (2) بی تردید این ضرر، همان شقاوت آدمی است.

تنبلی و ضایع کردن حقوق خود و دیگران

انسان تنبل نه تنها حق و حقوق خود را تباه می سازد، بلکه حقوقی که دیگران بر گردن او دارند نیز نادیده می گیرد؛ زیرا هر کس در جامعه مسئولیتی دارد که انجام آن جز با تلاش و دوری از تنبلی مقدور نیست مانند حقوق والدین و خانواده که در صورت سستی کردن و تنبلی، حق آنها تباه می گردد. همچنین تمام کارهای انسان تنبل علاوه بر آثار فردی، دارای آثار اجتماعی نیز هست. فرد در صورت کوتاهی کردن در انجام وظایف فردی، از انجام امور اجتماعی نیز باز می ماند؛ چنان که امام علی (علیه السلام) فرمودند: «آن که زمام خود را به دست سستی سپارد، حقوق را خوار دارد (تباه می سازد)». (3)

در میان تمام حقوق، حق خداوند و پیامبران و اهل بیت و به ویژه امام زمان (عج) از همه مهم تر است که باید در شناخت آنها دقت نمود؛ چرا که کوتاهی کردن در این باره خسارت جبران ناپذیری به دنبال دارد.

شایان ذکر است که لازمه شناخت این حقوق، شناخت خویشتن است؛ یعنی کسی که خود را بشناسد، در پی آن خدای خود را شناخته و سپس در جهت ادای حقوق الهی گام بر می دارد تا بتواند در مسیر کمال قرار گیرد و به سر منزل مقصود برسد.

در این دنیا اگر کسی حقی را از کسی ضایع کند، طبق احکام اسلامی باید مجازات شود و حق را به صاحبش برگرداند. به همین گونه، اگر در ادای حقوقی که بر گردنمان نهاده شده، بخواهیم با تنبلی و غفلت شانه خالی کنیم، هم در دنیا و هم در آخرت باید پاسخگو باشیم. از سویی هر کسی در هر مقام و مرتبه ای که قرار دارد، باید با کسب معرفت و بصیرت و دوری از راحت طلبی، دین خود را در بر آوردن حقوقی که خداوند بر عهده او گذارده، ادا کند. پیامبر عزیز اسلام فرمودند: همه مردم مسئول اند و در مقابل آنچه

ص: 33

- 1- . مفاتیح الجنان، قمی، ص 346.
- 2- . تحف العقول، حرّانی، ص 300.
- 3- . نهج البلاغه، شریف رضی، حکمت 239، ص 401.

مسئولیت دارند، نگهبان اند؛ بدین معنا که احدی نمی تواند ادعا کند که هیچ حقی بر گردن من نیست و در کمال آسایش (بی خیالی) و راحت طلبی نیز زندگی کند، بی آنکه به تکالیف الهی و انسانی خود توجه داشته باشد. از این رو باید با تلاش و اراده و همّتی پولادین حقوق مادی و معنوی را شناخته و در راستای ادای آنها گام برداریم.

تنبلی، عامل بی تحرّکی (ورزش نکردن)

امروزه تحرّک داشتن و به عبارتی ورزش کردن منظم باید یکی از برنامه های اصلی زندگی ما باشد؛ چرا که امروزه تمامی پزشکان و کارشناسان به تأثیر شگرف ورزش در جسم و روح اعتراف کرده اند و اینکه ورزش یکی از بهترین دارو ها برای بیماری های جسمانی و روحی است. به همین دلیل از عوامل اصلی تنبلی بی گمان بی تحرّکی و ورزش نکردن است.

شما اگر به طور متوسط روزانه 30 دقیقه ورزش کنید، متوجه خواهید شد که بسیاری از بیماری های قبلی شما به شکل معجزه آسا از جسم و جان شما رخت بر بسته و شما دارای روحیه ای بسیار شاداب و اراده ای قوی شده اید. در این حالت، شما به طور طبیعی از تنبلی و کسالت متنفر خواهید شد. بی تردید ریشه بسیاری از بیماری های جسمی و روحی نداشتن برنامه منظم ورزشی در زندگی است. اگر آدمی ورزش را در رأس برنامه های روزانه زندگی قرار دهد، آن گاه است که از زندگی خود لذت می برد. دین ما نیز به این امر بسیار سفارش کرده و در زمان خودمان نیز رهبر بزرگوارمان بر این امر به ویژه برای جوانان تأکید نموده که این خود نشان دهنده اهمیت و آثار سازنده آن است. (1)

بسیاری از جوانان عزیز ما به دلیل بی توجهی به امر ورزش و مشغول شدن به سرگرمی های بیهوده و مخرب به انواع بیماری های جسمی و روانی مبتلا شده و بعضاً مرتکب خلاف هایی می شوند که جبران آن بسیار

ص: 34

1- . اگر در یک جمله کوتاه از من بپرسند از یک جوان چه می خواهید، خواهم گفت: ورزش، تهذیب و تحصیل.

سخت است. بنابراین می توان با اندکی ورزش و فعالیت، هم به درستی زمان را سپری کرد و هم از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری نمود.

تنبلی و انتظارکشیدن

هر کدام از ما در زندگی خود با واژه انتظار سروکار داشته ایم. اگر فردی از اعضای خانواده یا یکی از دوستانمان به مسافرت برود، بی صبرانه منتظریم تا او بازگردد و هر لحظه که دیدار او نزدیک تر می شود، شور و هیجان و فعالیت و اشتیاق ما بیشتر می گردد. اینک که ما نیز منتظر آمدن موعود جهان (حضرت مهدی «عج») هستیم باید تمام تلاش و توان و نیروی خود را در فراهم کردن شرایط لازم برای آمدن آن عزیز سفرکرده به کار بریم و اگر با دست روی دست گذاشتن و تنبلی و عدم شناخت وظیفه و عمل نکردن به آن و تنها با دعا کردن خود را در زمره منتظران آن حضرت بدانیم، دچار تفکر کاملاً شیطانی شده ایم؛ زیرا شخص منتظر تمام امکانات خود را برای رسیدن به مقصودش به کار می برد و اثر انتظار این است که فرد از همین حالا به فکر اصلاح و تزکیه نفس و سامان بخشیدن به امور خود و جامعه می افتد و برای رسیدن به آن هدف بزرگ از هیچ کوشش و تلاشی فروگذار نخواهد کرد. همچنان که رهبر بزرگوار انقلاب فرمودند: انتظار فرج داشته باشید و بدانید که این فرج محقق خواهد شد مشروط به اینکه شما انتظارتان واقعی باشد یعنی همراه با عمل، تلاش و انگیزه و حرکت.

پس اگر می خواهیم جزء منتظرین حقیقی امام زمان (عج) باشیم، باید لحظه ای آرام ننشسته و با تلاش شبانه روزی و خستگی ناپذیر و همتی عالی خود و جامعه را برای ظهور آن حضرت آماده کنیم که با تشریف فرمایی آن حضرت دیگر تنبلی و کم کاری معنایی نخواهد داشت و سراسر حکومت جهانی آن حضرت تلاش و فعالیت و کار است.

ظرفه رفتن از کار، وقتی پیش می آید که تصور کنیم کارها بسیار دشوار است. در این هنگام با خود می گوئیم بهتر است این کار را فردا انجام دهیم. برخی از روانشناسان می گویند که این مشکل پس از انقلاب صنعتی که برنامه ریزی بیشتری نیاز بود، به وجود آمد. کارشناسان علوم رفتاری می گویند که ما کارهایی را که زودتر به نتیجه می رسند، ترجیح می دهیم. مثلاً درس خواندن برای امتحانی که ماه ها بعد برگزار خواهد شد، به اندازه بازی شطرنج برای ما لذتبخش نیست. ما نمی توانیم در باره آینده بازخورد آنی داشته باشیم، زیرا ممکن است اطمینان خود را نسبت به توانایی انجام کار از دست بدهیم و احساس کنیم تلاش برای رسیدن به اهداف بلندمدت کاری سخت و توان فرساست و بعد هم فکر کنیم که بد نیست زندگی عادی مان را ادامه دهیم.

در واقع همین تمایل به سکون موجب می شود تصور کنیم که این کار، دشوار است و نمی توانیم از عهده آن برآیم. در حقیقت تنبل کسی است که از مسئولیت های واقعی و نقش های اجتماعی و فردی خود می گریزد و می کوشد تا با عدم فعالیت و تلاش، به لذت هایی زودگذر برسد. مثلاً دانش آموزی که درس نمی خواند و به فوتبال و بازی رایانه ای علاقه دارد، در حقیقت از فلسفه زندگی و یا دست کم از هدف دانش آموزی تصور روشنی ندارد؛ زیرا به نظر وی اهدافی چون دکترا و مهندس شدن، اهدافی واهی و خیال پردازانه است که نمی تواند جایگزین لذت های آنی او شود.

بنابراین ریشه تنبلی از لحاظ روانشناسی این است که تصور ذهنی درستی برای کاری که به شخص محوّل شده، وجود ندارد و او به همین سبب نمی تواند آن را هدف خود قرار دهد. از همین رو می باید برای هر کاری تصویری ذهنی با اهداف و کارکردها و کمالات آن وجود داشته باشد تا انگیزه، اراده، اشتیاق و عزمی جدی برای انجام آن کار پدید آید.

ظرفه رفتن دانش آموز از درس خواندن و به جای آن اشتیاق به دیدن فیلم و بازی کردن، به سبب آن است که فرد تصویر درستی از آنها را در ذهن دارد (مثلاً لذت بخش بودن بازی). بنابراین باید چنین تصویر ذهنی را

در ذهن دانش آموز پدید آورد تا وی مشتاق به درس خواندن شود و بتواند با تحمل اندکی سختی، از تنبلی فاصله گیرد.

تنبلی و ارتباط آن با ژنتیک (وراثت)

چندی است که ارتباط رفتاری انسانی با زمینه ژنتیکی فرد به اثبات رسیده است. با انجام آزمایشاتی که بر روی حیوانات آزمایشگاهی مثل موش و خرگوش صورت گرفته و دستکاریهای ژنتیکی ایجاد شده در این حیوانات بروز تغییرات رفتاری در آنها بررسی شده است و مطالعات مختلف بر روی جوامع گوناگون انسانی نیز نتایج این آزمایشات را تأیید کرده است. بنابراین همان طور که عملکرد ژن های یک فرد منجر به بروز علایم حیاتی و فیزیولوژیکی منحصر به فرد در آن شخص می شود باعث بروز رفتارهای ژنتیکی آن فرد نیز خواهد شد برای مثال افزایش سطح بعضی از هورمون ها مثل تستوسترون (هورمون مردانه) باعث رفتار پر خاشگرانه در مردان می شود یا افزایش سطح بعضی از مواد مثل سراتونین (1) که با کاهش سرعت انتقال پیام های عصبی، منجر به بروز رخوت و سستی در فرد و خواب آلودگی او می شود.

بیماری های ژنتیکی مثل تالاسمی خفیف که منجر به کم خونی در فرد می شود و یا بیماری های تیروئیدی که منجر به کم کاری تیروئید می گردد باعث می شود فرد به سمت بی حالی و تنبلی سوق داده شود، در نتیجه درمان این بیماری ها رفتار فرد را تغییر خواهد داد. بنابراین زمینه ژنتیکی در هر فردی باعث بروز رفتارهای انحصاری در او می شود. تحقیقات اخیر ژن هایی را برای تنبلی پیشنهاد کرده اند و تنبلی بیش از حد فرد را به اختلال در عملکرد آن ژن ها مربوط دانسته اند؛ اما این تحقیقات به طور کامل اثبات نشده است ولی به نظر می رسد در آینده کشف های تازه ای که بر روی تأثیر متقابل ژن ها و رفتارهای انسان صورت می گیرد افق دید را نسبت به مسائل مختلف و راهکارهای درمانی و مقابله با بروز رفتارهای غیرعادی گسترده تر نماید.

ص: 37

1- . ماده ای است که بعنوان یک رابط بین رشته های عصبی عمل می کند.

تنبلی و ارتباط آن با تغذیه

نقش تغذیه در بروز رفتارهای انسان از گذشته دور اثبات شده است مصرف بعضی از غذاها می تواند منجر به افزایش یا کاهش یکسری از مواد در بدن شده و می تواند اثرات مختلفی بوجود آورد برای مثال کمبود ید در مواد غذایی منجر به بروز کم کاری تیروئید و بی حالی و تنبلی فرد می گردد و اصلاح ید در نمک مصرفی یک راهکار برای از بین بردن کمبود ید مواد غذایی و برطرف کردن بیماری تیروئید محسوب می شود. همچنین مصرف بعضی از مواد مثلاً ماست و دوغ به علت داشتن سراتونین زیاد می تواند منجر به افزایش مقدار سراتونین در پایانه های عصبی شده و ایجاد خواب آلودگی و رخوت نماید. مواد غذایی که فاقد ریز مغذی ها باشند به طور کلی اختلالات آنزیمی و عملکرد متفاوتی در بدن بوجود خواهند آورد که باعث بروز بیماریهای مختلف از جمله بیماری های خلقی و رفتاری خواهد شد؛ البته باید توجه داشت که کاهش این ریز مغذی ها در دراز مدت می تواند اثرات بیماری زایی خود را بوجود آورد.

تنبلی ایرانیان بالاتر از متوسط جهانی

اتلاف وقت و فرار کردن از کار و زحمت و تلقی آن به زرنگی، در فرهنگ ما به موضوعی عادی تبدیل شده است به طوری که بر اساس آمارهای جهانی ایرانیان بعد از اعراب و آفریقاییان جایگاه سوم تنبلی را در جهان به خود اختصاص داده اند.

درست سر ساعت پشت میز می نشینیم و بساط صبحانه را راه می اندازیم. یک ساعتی بعد روزنامه صبح مان را هم خوانده ایم. نم نمک کار را آغاز کرده ایم که تلفن زنگ می زند و یک ساعتی هم گزارش میهمانی شب گذشته را به یکی از غایبان مراسم می دهیم. دوباره سرمان را به کار گرم می کنیم تا یکی از همکاران مان که با یکی دیگر حرفش شده به سراغمان می آید و تا ظهر به بررسی ابعاد این حادثه می پردازیم. روز به نیمه رسید. وقت نماز و ناهار و استراحت نیز تمام می شود و بعد از آن دوباره درگیر کار می شویم. هنوز درصدی از کار پیش نرفته است که سرویس اداره منتظر است تا ما را به خانه بازگرداند.

این داستان هر روز با ماجرای تازه تکرار می شود تا آنجا که ما را از نظرتنبلی اجتماعی به رده سوم جهان برساند. مردمانی که روزمرگی هایشان را تکرار می کنند تا سوت پایان برایشان به صدا درآید.

امان الله قرایی مقدم جامعه شناس و استاد دانشگاه نیز در این زمینه می گوید: فراگیر بودن تبلی در ایران ریشه فرهنگی دارد. ایرانیان معتقدند کار کردن، در خُور شایستگان نیست که از فلسفه ارسطو به ما رسیده است. مردم ایران به دلیل وجود نعمت های خدادادی و وفور نعمت سرزمینشان، کارکردن را برای مردم عادی می دانستند و تن پروری را نوعی اشرافیت تلقی می کردند. متأسفانه این تلقی هنوز هم وجود دارد که افرادی که کار نمی کنند از طبقه اجتماعی بالاتری برخوردار هستند. (1)

تالاسمی خفیف در تبلی مؤثر است

عباس محمدی اصل جامعه شناس در این رابطه می گوید: تبلی در ایرانیان تنها به عوامل اجتماعی برنمی گردد، بلکه مشکلاتی جسمی نیز در این تبلی تاثیر گذاشته است. براساس تحقیقات علمی بیشتر ایرانیان به تالاسمی خفیف دچار هستند که این به دلیل نوع اقلیم و کمبود آب است. در طول تاریخ نیز دستوردادن و کار خواستن در رفتار ایرانیان ریشه تاریخی دارد. (2)

تنبلی اجتماعی

دلیل دیگری که سبب تشدید این رفتار می شود، وجود نفت خام و نعمت های الهی است؛ ما به دلیل برخورداری از این منابع مالی بی نهایت کمتر به سوی کارهای تولیدی رفته ایم. عباس محمدی اصل معتقد است: این بی برنامهگی و تبلی نیز در سطح کلان جامعه نیز به چشم می خورد. ابتدا تعطیلی مدارس ابتدایی در پنجشنبه ها مطرح شده و در ادامه مدارس راهنمایی و دبیرستان نیز تعطیل می شود. تعطیلی سه ماه تابستان به اضافه تعطیلات های فراوانی که در طول سال وجود دارد سبب رخوت در سیستم آموزشی کشور شده است.

ص: 39

1- . سایت تابناک.

2- . همان.

همچنین عدم تمایل به سرمایه گذاری خلاق و گرایش به کارهای تولیدی و خلاقانه نیز سبب می شود گرایش به شبکه های هر می افزوده شود و بیشتر به فکر سود هنگفت با کار کم باشند. محمدی اصل با بیان اینکه ناامیدی از آینده انگیزه سخت کوشی را در نسل جدید از بین برده است. جوانی که نمی داند چه زمانی قرار است ازدواج کند، چه زمانی به شغل می رسد و آیا با وجود داشتن توانایی و لیاقت های لازم می تواند به جایگاه واقعی خود برسد بنابراین به سمت تنبلی پیش می رود.

این جامعه شناس یادآوری می کند: کمتر دیده می شود که در فعالیت های کلان از مردم کمک گرفته شود و این عدم مشارکت سبب منزوی شدن فرد و نهایتاً تنبلی می شود. او رسانه هایی مانند تلویزیون و بازی های رایانه ای و فضای مجازی را در تنبلی ترشدن ایرانی ها مؤثر می داند و می گوید: مردم دیگر مانند گذشته برای تفریح به پارک و باشگاه ورزشی و ... نمی روند بلکه منفعلانه ساعت ها جلوی تلویزیون می نشینند. سیستم آموزشی مدارس نیز تنها بر مطالب نظری تاکید می کند و از مهارت های عملی کمتر استفاده می شود.

این جامعه شناس معتقد است که اگر اشعار قدیمی را نیز مرور کنیم متوجه می شویم این تنبلی در ایرانیان ریشه تاریخی دارد. باید برنامه های اجتماعی، مردمی و جامعه نگر باشد تا روحیه مشارکت پذیری مردم تقویت شود. استاد کتاب 500 صفحه ای را در جزوه ای 20 صفحه ای خلاصه کرده است، 10 سوال نیز انتخاب کرده و قرار است هفت سوال را برای امتحان آخر ترم انتخاب کند. روز امتحان بیشتر دانشجویان پاسخ ها را مرتب و ریز در برگه به مساحت 25 سانتیمتر جای داده اند.

محمدی اصل این نوع تنبلی در دانشجویان را به دلیل بی رغبتی و تحمیلی بودن رشته تحصیلی شان می داند و می گوید: کنکور، یک عاملی است که سبب می شود در برخی از افراد خلاقیت و علاقه به کار از بین رود. نباید همه را از سوراخ یک سوزن رد کرد. ممکن است یکی سفال گری دوست داشته باشد؛ اما در کنکور روانشناسی قبول شود و زندگی اش تغییر کند و به دلیل عدم علاقه به حرفه همیشه دچار رخوت باشد. (1)

ص: 40

طراوت دختران 14 ساله ایرانی برابر زنان 40 ساله اروپایی

محمدی اصل در توجیه تنبلی اجتماعی ایرانیان می گوید: آماری در این رابطه وجود دارد که نشان می دهد دختران 14 ساله ما طراوت و شادابی شان برابر با زن های 40 ساله فرانسوی است. این ها به عنوان مادران فردا چگونه می توانند نسلی پویا و خلاق را تربیت کنند.

تنبلی اجتماعی، محصول زندگی شهری

زیر این لایه پر جنب و جوش شهری، رخوت تنبلی نهفته است و کمتر احساس رضایت مندی وجود دارد. هر روز صبح مردم از شهر خوابگاهی مانند کرج به تهران می آیند و با خستگی و خواب آلودگی به سرکارهایشان می روند و هر روز همین اتفاقات تکرار می شود. این چرخه را نمی توان زندگی نامید. جان دادن تدریجی است و نمی توان روزمرگی را زندگی دانست.

او محیط شهرها را هم در ایجاد این بی تحرکی و تنبلی موثر می داند و می گوید: استوانه هایی پر از دوچرخه در برخی از مناطق وجود دارد اما همیشه قفل هستند و شهروندان نمی دانند چگونه از این وسایل استفاده کنند. همچنین میزان پیاده روی پایتخت محدود است. با وجود پستی و بلندی هایی که در این مسیرها وجود دارد ممکن است دچار آسیب های جسمی شویم.

«تنبلی اجتماعی» درد تازه ای نیست؛ روزهای پایانی اردیبهشت ماه سال 86 نیز رئیس مجلس شورای اسلامی در نطق پیش از دستور مجلس می گوید: عده ای شب و روز درس می خوانند که بعداً مجبور نشوند کار کنند. ما از حیث فرهنگ کار در کشور مشکل داریم. در کشور ما فرهنگ یقه سفیدی پذیرفته شده است. اینکه آدم درس می خواند تا کار نکند و هر کسی درس نخواند کار کند... اتلاف وقت در فرهنگ ما یک امر عادی شده است و فرارکردن از کار و زحمت یک نوع زرنگی است، قبلاً به کسی زرنگ می گفتند که بیشتر کار کند، ولی الآن کسی که از زیر کار در برود، زرنگ است.

اهمیت مسئله تنبلی اجتماعی و نیز فقدان تحقیقات قبلی در این باره سبب شد تا کمیسیون اجتماعی دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی پژوهشی با این موضوع انجام دهد. محققان در این پژوهش به دنبال

آن بودند که میزان و نوع تبدلی اجتماعی را بدست آورند، تا معین شود که در ایران با چه نوعی از تبدلی روبرو هستیم: تبدلی در سطح فردی و بر پایه دلایل شخصیتی، یا تبدلی در سطح فردی و بر پایه دلایل اجتماعی و یا اینکه مسئله اساساً در سطح ساختاری و کلان است و تبدلی بیش از آنکه فردی باشد باید اجتماعی قلمداد شود.

برای سنجش میزان تبدلی در تهران در پیمایش از هزار و 328 نفر از شهروندان تهرانی با روش نمونه گیری PPS استفاده شد و نتایج تحقیق، وجود حداقل 20 درصد تبدلی در سطح شهروندان (در سطح زیاد و خیلی زیاد) را تایید کرد. (1)

ویژگی اقتصاد دولتی، تبدلی است

امان الله قرایی مقدم جامعه شناس و استاد دانشگاه نیز در این خصوص می گوید: ویژگی اقتصاد دولتی، تبدلی است. بر اساس تحقیقات انجام شده ما در سال 156 روز کار می کنیم و بیشتر اوقات نیز به گپ زدن و خوردن چای می پردازیم. بر اساس آخرین آمار میزان ساعت کار مفید در ادارات دولتی یک ساعت و 25 دقیقه است که به نظر می رسد عدد 25 دقیقه صحیح تر باشد. اما در این میان بی انگیزه گیهایی که از سوی جامعه به فرد تحمیل می شود هم دلیلی بر این تبدلی است.

شادی خلیلی دانشجوی سال آخر عمران است. به اعتقاد او دلیلی برای تلاش وجود ندارد؛ زیرا تمام تلاش ها وقتی به نتیجه می رسد که یک پشتیبان در سایه همیشه مراقبت باشد. او از یکی از همکلاسی هایش می گوید که هنوز درسش به اتمام نرسیده؛ اما در پروژه های بزرگ حضور دارد.

به اعتقاد خلیلی جوان های این دوره بیشتر خیال بافی می کنند تا کار. آنها با خیال پولدار شدن، کار کردن، درس خواندن و... خوش هستند تا این که تلاشی برای رسیدن به خواسته هایشان کنند.

ص: 42

تعریف زرنگی و سخت کوشی این روزها کمی جابجا شده است. حالا اگر بتوانی با کمترین تلاش بهترین موقعیت را به دست بیاوری زرنگ هستی و اگر انگیزه ای برای ماندن باشد و خوب کار کنی در نگاه دیگران هنوز راه و روش زندگی کردنت را یاد نگرفته ای. (1)

تنبلی از دیدگاه قرآن و روایات اهل بیت علیهم السلام

اسلام، مکتبی است که همگان را به تلاش و فعالیت و دوری از تنبلی و سستی در امور زندگی فراخوانده است، اما مشروط بر اینکه تلاش دنیایی در راستای امور آخرتی باشد؛ چنان که پیامبر عزیزمان فرمودند: «الدُّنْيَا مَرْزَعَةُ الْآخِرَةِ؛ دنیا، کشتزار آخرت است». (2) با نگاهی کوتاه به زندگی ائمه نیز درمی یابیم که این بزرگواران نه تنها تنبلی نکرده اند، بلکه تمام تلاش و توان خود را برای ایجاد زندگی سالم و پرنشاط به کار گرفته اند.

قرآن کریم در آیات مختلف انسان ها را به تلاش و دوری از سستی و کوتاهی دعوت کرده است (3) و به ویژه مؤمنان را به داشتن ثبات قدم و پایداری و تحمل سختی ها سفارش نموده است. (4) البته در روایات نیز در این باره سخنانی آمده که بجاست در پایان این کتاب به برخی از آنها اشاره کنیم.

حدیث اول: تنبلی و عدم شناخت حق

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «إِيْمَاكَ وَخَصَلَّتَيْنِ: الضَّجْرُ وَالْكَسَلُ؛ فَإِنَّكَ إِنْ ضَعَجْتَ لَمْ تَصْبِرْ عَلَى حَقٍّ، وَإِنْ كَسَلْتَ لَمْ تُؤَدِّ حَقًّا؛ از دو خصلت بپرهیز: بی تابی کردن و تنبلی؛ زیرا اگر بی تابی کنی، حق را تحمل نخواهی کرد و اگر تنبلی کنی، حق را آن گونه که هست، ادا نمی کنی». (5)

حدیث دوم: کار و تنبلی

ص: 43

- 1- . همان.
- 2- . عوالی اللئالی، ابن ابی جمهور، ج 1، ص 267.
- 3- . نجم/39؛ نازعات/35.
- 4- . ولا تهنوا ولا تحزنوا وانتم الاعلون ان كنتم مؤمنين؛ سست نشوید و غمگین نگردید؛ شما برترید اگر ایمان داشته باشید (آل عمران/139).
- 5- . بحار الانوار، مجلسی، ج 70، ص 159.

اگر جامعه ای خواهان پیشرفت و اصلاح امور است، باید روحیه صبر و تحمل و پذیرش حق را تقویت کند وگرنه به هیچ مرتبه ای از شناخت حق نخواهد رسید. بی تردید انسان کم صبر و بی تاب تحمل شنیدن و پذیرش حق را ندارد و از سویی انسان تبیل نیز با کوتاهی کردن در انجام وظایفش و عدم شناخت حق، آن را به درستی ادا نخواهد کرد؛ چرا که در شناخت حق از باطل، قوه تشخیص و بصیرت ندارد. رئیس مذهب شیعه امام جعفر صادق (علیه السلام) فرمودند: «عَدُوُّ الْعَمَلِ الْكَسَلُ؛ دشمن کار، تبیلی است».⁽¹⁾ بی تردید تنها عاملی که می تواند تبیلی را از پا درآورد، کار و تلاش است که هم بر جسم آدمی اثرگذار است و هم بر روح و روان او. یکی از دلایلی که امروزه بسیاری از مردم به انواع بیماری های جسمی و روانی دچار شده اند، این است که آنها با وجود پیشرفت تکنولوژی، کمتر به فعالیت بدنی می پردازند.

حدیث سوم: تبیلی مانع موفقیت

با نگاهی به زندگی بزرگان و حتی اطرافیان خودمان در می یابیم که عامل اساسی موفقیت آنها در زندگی چیزی جز تلاش و فعالیت مستمر نیست؛ چنان که مقام معظم رهبری در دیدار با جوانان فرمودند: «انسان های بزرگ اهداف بزرگ دارند؛ زود به پایان نمی رسند و تمام نمی شوند».

امام علی (علیه السلام) که خود نمونه بارزی از فعالان و دشمنان تبیلی بود، در این خصوص می فرمایند: «آفَةُ النَّجْحِ الْكَسَلُ؛ آفت موفقیت، تبیلی است».⁽²⁾

آری، حقیقت این است که با کم کاری و عدم احساس مسئولیت نمی توان به قله های موفقیت دست یافت. بی تردید تنها عاملی که ما را در مسیر پیروزی قرار می دهد، کار و تلاش و دوری از هر نوع تبیلی است و به قول فردوسی:

کسی را که کاهل بود، گنج نیست کاندر جهان، سود بی رنج نیست

حدیث چهارم: تبیلی دنیا و آخرت

ص: 44

1- . کلینی، کافی، ج 5، ص 85.

2- . نوری، مستدرک الوسائل ج 12، ص 67.

بی شک تمام امور و فعالیت های دنیوی ما با امور آخرت ارتباط مستقیمی دارد؛ بدین بیان که هر کس در زندگی دنیایی به جای کار و فعالیت به خوشگذرانی و امور باطل و بیهوده پردازد و عمرش را در راه غیر خدا بگذراند، در آخرت نیز هیچ بهره ای نخواهد داشت و بلکه از زیانکاران خواهد بود (خسرالدنیا و الاخره). امام باقر (علیه السلام) فرمودند: «مَنْ كَسَلَ عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ فَهُوَ عَنْ أَمْرِ آخِرَتِهِ أَكْسَلُ؛ هر که در کار دنیا تنبل باشد، در کار آخرتش نیز تنبل تر است» (1).

حدیث پنجم: تنبلی و عدم تدبیر (آینده نگر نبودن)

انسان عاقل و فعال، اهل دوراندیشی و تدبیر و برنامه ریزی است و سعی می کند امور زندگی خود را بر این پایه تنظیم کند. معمولاً انسان های موفق برای تمام لحظات عمر خود برنامه مشخصی دارند. از این رو، انسان های نادان که اهل تنبلی و سستی اند، نه تنها به فکر آینده خود نیستند، بلکه در زمان حال نیز با بدبختی زندگی می کنند و به انواع ناراحتی های روحی و جسمی مبتلایند. بنابراین با آینده نگری می توان تنبلی را از ساحت زندگی زدود. مولای متقیان حضرت علی (علیه السلام) که خود نمونه بارز آینده نگری بود، فرمودند: «ضادّوا التّقریط بالحزم؛ با دوراندیشی و آینده نگری، با تنبلی بستیزید و مبارزه کنید» (2).

راز و رمز موفقیت انسان های فعال و پرکار

به طور کلی عوامل موفقیت انسان به دو دسته تقسیم می شود: عوامل مادی و معنوی.

عوامل مادی عبارتند از:

1. داشتن کار متناسب با ذوق و استعداد و علاقه
2. اعتماد به نفس بالا
3. ایمان به هدف مورد نظر
4. استقامت و پشتکار
5. تمرکز اندیشه و توجه داشتن به موضوع
6. نظم و انضباط
7. شروع کار از مقدار کم
8. دوری کردن از راه های ناشناخته و ناسنجیده
9. مشورت
10. عبرت گیری از گذشتگان و همچنین درس گرفتن از شکست ها
11. استفاده از فرصت ها و...

عوامل معنوی نیز عبارتند است از:

ص: 45

1- . کلینی، کافی، ج 5، ص 85

2- . تمیمی آمدی، غرر الحکم، ص 427.

1. تقوا و پرهیزکاری 2. توکل به خدا 3. توسل به اهل بیت 4. اخلاص در عمل 5. ادای تکلیف و احساس مسئولیت 6. پرهیز از هوای نفس 7. دوری از گناه 8. سحرخیزی و اهل دعا و نیایش بودن 9. انس با قرآن و....

نکته های ناب درباره دوری از تنبلی و کسالت

* باید با کوشش و تلاش و پرهیز از کسالت و تنبلی، در رقابتی سالم به قوت و کثرت و استقلال رسید و اجازه استعمار و استعمار به دیگران نداد.

* زیان بی تحرکی و رکود، به خودمان می رسد، نه به خدا.

* سستی و تنبلی، سبب جایگزین شدن دیگران به جای ما می شود.

* رسیدن به لطف الهی، با تنبلی سازگار نیست.

* بیکاری مایه خستگی، تنبلی، فرسودگی، فرصتی برای نفوذ شیطان، ایجاد فتنه و گسترش گناه می باشد.

* در نصیحت لقمان به فرزندش آمده که: از کسالت و تنبلی بپرهیز، بخشی از عمرت را برای آموزش قرار بده و با افراد لجوج، گفتگو و جدل نکن.

* اعتقاد و یقین به آگاهی خداوند، رمز نشاط و امید در انجام وظایف و دوری از کسالت و تنبلی است.

* هر فکر و توهمی که برای شما تنگ نظری، تنبلی و یأس و اثر منفی بیاورد، شیطانی است و هر فکر و الهامی که برای شما حرکت، نشاط و سعه صدر آورد، الهی است.

* افراد صالح کسانی هستند که با نشاط و شتاب، به سراغ هر کار خیری می روند، نه فقط بعضی از کارها.

* فرماندهان باید به روحیه، نشاط، ایمان و تصمیم سپاه اسلام توجه داشته باشند.

* تنبلی و ضعف اراده، گاهی توان رزمی و روحی ده برابر را به دو برابر کاهش می دهد.

* توجه به حضور خداوند، به انسان نشاط و دلگرمی می دهد و او را در برابر ناگواری ها مقاوم می کند.

* نشاط، مایه ارزشمندی عبادت است.

* اسلام، برای برطرف کردن خستگی و ایجاد نشاط، راه های مناسب و سالمی را به ما ارائه کرده است و ما را به سیر و سفر، ورزش، کارهای متنوع و مفید، دید و بازدید، گفتگوهای علمی و انتقال تجربه، رابطه با فرهیختگان و مهم تر از همه ارتباط با آفریدگار هستی و یاد او که تنها آرام بخش دل هاست، سفارش کرده است. (1)

* تحرک، جنب و جوش و پویایی است که به هدف های بلند واقعیت می بخشد و کام انسان را شیرین می کند.

* ملتی که به دنبال سربلندی است باید عمران و آبادانی را یکی از اهداف بزرگ خود قرار دهد و با تن دادن به سختی ها بهره خود را از نعمت های الهی به دست آورد.

* پیشوایان ما از بیکارگی و تنبلی و سر بار دیگران بودن متنفر بودند و بیزاری خود را به صورت های مختلفی نشان می دادند.

در پایان از خداوند سبحان و حضرات معصومین علیهم السلام عاجزانه می خواهیم که همه ما را از تنبلی و اهمال کاری در همه امور زندگی به ویژه بندگی خالصانه، مدد نماید.

والحمد لله رب العالمین

ص: 47

- قرآن، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر، دار الکتب الإسلامیه، چاپ دهم، تهران: 1371 ه.ش.
- نهج البلاغه، شریف الرضی، محمد بن حسین، ترجمه شهیدی، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ چهاردهم، 1378 ش.
1. ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین، عوالی اللئالی العزیزیه فی الأحادیث الدینیہ، قم: دار سید الشهداء للنشر، چاپ اول، 1405 ق.
 2. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم، 1404 ق.
 3. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: دار الکتب الاسلامی، چاپ دوم، 1410 ق.
 4. جوادی یگانه، محمدرضا؛ فولادیان، مجید، مقاله تبلی اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن، 1391 ش.
 5. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعہ، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، چاپ اول، 1409 ق.
 6. دیلمی، حسن بن محمد، أعلام الدین فی صفات المؤمنین، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، چاپ اول، 1408 ق.
 7. رحمتی شهررضا، محمد، گنجینه معارف، انتشارات صبح پیروزی، چاپ چهارم 1389 ش.
 8. صادق پور، محمد، سایت تابناک.
 9. قمی، شیخ عباس، مفاتیح الجنان، قم: انتشارات نبوغ، چاپ چهارم، 1386 ش.
 10. قهرمانی، مقاله تبلی، آفت زندگی، نشریه کیهان، آبان 1388.
 11. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دار الکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، 1407 ق.

12. کلینی، محمد بن یعقوب، أصول الکافی / ترجمه مصطفوی، تهران: کتاب فروشی علمیه اسلامیة، چاپ اول، 1369 ش. 13.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار، بیروت: دار إحياء التراث العربی، چاپ دوم، 1403 ق.
14. مشیری، مهشید، فرهنگ جامع فارسی، تهران: بنیاد دانش نامه بزرگ فارسی، 1378 ش.
15. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، چاپ اول، 1408 ق.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

