

# خسته نباشی!

فوت و فن فرار کردن از تنبلی

آیا برنامه مشخصی برای اهداف خود دارید؟ آیا سختی رسیدن به هدف را می‌دانیم؟ چقدر در انجام کارهایمان امروز و فردا می‌کنیم؟ تا حالا بدقولی کرده‌ایم؟ بی‌نظمی را تجربه کرده‌ایم؟ آیا این کار احساس خوشایندی در ما ایجاد می‌کند؟ چگونه می‌توانیم در این رفتار خود تغییری ایجاد کنیم؟ شاید فکر کنیم آن قدر این تغییر رفتار سخت است که ترجیح دارد رهاش کنیم و اصلاً به آن فکر نکنیم! یا شاید هم تصور کنیم همه اطرافیانمان هم همین‌طوری‌اند... چه دلیلی دارد که ما به‌گونه دیگر باشیم؟

به نظر می‌رسد تمام مسئله‌های بالا یک ریشه واحد داشته باشند. «تنبلی» واژه‌آشنایی برای ماست. در این شماره به سستی و تنبلی و ریشه‌های آن می‌پردازیم. سخته! وای این همه کار انجام بدهم؟ حوصله ندارم... ولش کن! بابا همه‌اش به من گیر دادی‌ها، نمی‌توانم! حالا بعداً انجام می‌دهم. این همه وقت دارم، چه عجله‌ای داریم؟! عجله کار شیطان است!

واژه‌ها و عبارتهای بالا زمانی بیان می‌شوند که انگیزه و تمایل برای انجام کاری بسیار پایین است. به عبارت خودمانی، تنبلی می‌کنیم. تنبلی به معنای تن پروری،





کُلُّ شَرٍّ: از تنبلی و بی‌حوصلگی بهره‌میز، زیرا این دو کلید هر بدی هستند (میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۵۱۸۶).

امام باقر (علیه السلام): «إِنِّي لَأُبْغِضُ الرَّجُلَ أَنْ يَكُونَ كَسَلًا عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ، وَ مَنْ كَسَلَ عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ فَهُوَ عَنْ أَمْرِ آخِرَتِهِ أَكْسَلَ: مَنْ مَرَدِي رَا كَهْ دَر كَار دُنْيَايش تَنْبَلِ بَاشَد، مَبْغُوضِ مِي دَارَم وَ كَسِي كَهْ دَر كَار دُنْيَا تَنْبَلِ بَاشَد، دَر كَار آخِرَتَش تَنْبَلِ تَرِ اسْت.» (وسائل الشيعه، ج ۱۲، صفحه ۳۷)

از امام باقر (علیه السلام) روایت است که فرمود: «یاک و التوانی فیما لاعذر لک فیه»: از سستی و تنبلی در کارهایی که در ترک آن عذری نداری بهره‌میز که انسان با تنبلی به جایی نمی‌رسد (بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۶۶).

بی‌کاری، کاهلی و اهمال و سستی است (فرهنگ فارسی، ج ۱: ۱۱۴۷). در همه فرهنگ‌ها این کار زشت و مذموم است. در عوض همواره آدم سخت‌کوش و زرتنگ مورد تحسین و تقدیر قرار می‌گیرد. اما چه عواملی باعث تنبلی می‌شوند؟ پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله): «مُنُّنٌ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ وَ أَعْدَانَا مِنَ الْفُسْطَلِ وَ الْكَسَلِ وَ الْعَجْزِ وَ الْعِلَالِ وَ الضَّرَرِ وَ الضَّجْرِ وَ الْمَلَلِ» (خدایا) نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی، تنبلی، ناتوانی، بهانه‌آوری، زبانی، دل‌مردگی و ملال، محفوظمان دار (میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۵۱۸۴).

امام علی (علیه السلام): «أَفَةُ النَّجْحِ الْكَسَلُ».

آفت موفقیت تنبلی است (میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۵۱۸۴).

امام باقر (علیه السلام): «إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ

با خودت کمی خلوت کن!

آیا تو هم در انجام بعضی از کارها تنبلی می‌کنی؟

کاغذ و قلم بردار! کدام عامل‌ها در این تنبلی بیشتر دخالت دارند؟ آن‌ها را یادداشت کن. آیا برای رفع این مشکلات راهکاری به نظرت می‌رسد؟ آن‌ها را هم یادداشت کن. در شماره بعد درباره راهکارهای رفع تنبلی صحبت می‌کنیم.