



# فرصت سوزی در کمین زمان طلایی

## لحظه‌ای که هرگز از راه نمی‌رسد



اهمال کاری یکی از موضوعات روانشناختی مهم و شایع بین افراد است که گاهی به عنوان یک الگو و صفت دائمی همراه با فرد می‌شود و به دنبال آن فرد خیلی از کارهای ضروری را به این علت به تأخیر انداخته و طبعاً از این موضوع متضرر می‌شود. اهمال کاران را افراد دقیقه نودی هم می‌شاسند

### گزارش

ترانه بنی یعقوب

گزارش نویسنده

برای همه سؤال است چرا دست به پول هایش نمی‌زند و این طور به خودش سخت می‌گیرد هر میهمانی دعوت می‌شود برای اینکه لباس نخرد نمی‌رود. میهمان دعوت نمی‌کند چون خرج دارد. برای همه سؤال است اینکه تنها زندگی می‌کند چرا این همه پول جمع می‌کند. جواب پاسخ‌ها به همه این پرسش‌ها ساده است: او نه خسیس است و نه بی‌انگیزه فقط منتظر است تا زمان درستش برسد تا پول هایش را خرج کند به همه نشان می‌دهد که زندگی کردن چطور است. حالا زمان مناسب برای او کی هست؟ برای او دوره بازنشستگی است همین که بازنشسته شود. سفر می‌کند، کلاس‌های مورد علاقه‌اش را می‌رود، لباس‌های قشنگ برای خودش می‌خرد و در یک کلام آن موقع

حتماً زندگی می‌کند. فعلاً وقت این کارها نیست تا می‌تواند باید پول جمع کند و به خودش سختی بدهد بعد همه این سختی‌ها جبران می‌شود. آنقدر جدی این حرف‌ها را می‌زند و آینده را به تصویر می‌کشد که می‌توانی ابر آرزوهای بالای سرش را هم ببینی. یک‌بار یکی از همکارانش پرسید: «نمی‌ترسی تا آن موقع بلایی سرت آمده باشد یا مثلاً پای سفر نداشته باشی؟» آخر خودش از آنهایی است که هر چه درمی‌آورد همان موقع خرج می‌کند چون معتقد است هیچ‌کس از فردا خبر ندارد. مرد وقتی حرف‌های همکارش را شنید چند لحظه‌ای مکث کرد انگار که دارد جدی فکر می‌کند و جواب داد: نه حتماً زمانش می‌رسد و مطمئن توی زمانش خیلی خوش می‌گذرد من نمی‌توانم همین‌طور



### هنوز آن

شنبه

نرسیده.

همان شنبه

معروفی که

قرار است

آدم دیگری

شود؛ ورزش

کند؛ زبان

انگلیسی

بخواند،

هر روز

بیست

صفحه

کتاب

بخواند. هر

هفته برای

آن شنبه

برنامه‌ریزی

می‌کند

و چون

می‌داند از

شنبه قرار

است آدم

دیگری شود

پس دو روز

آخر هفته

تا می‌تواند

پرخوری

و تفریح

می‌کند

در روز آخر هفته تا می‌تواند پرخوری و تفریح می‌کند؛ پیتزا، سبب زمین و قارچ سوخاری چرب سفارش می‌دهد و تا می‌تواند همراه این غذاها نوشابه می‌نوشد و فیلم می‌بیند و تفریح می‌کند. به همسرش که پرسرزنش نگاهش می‌کند با دهان پر می‌گوید از همین شنبه دیگر خبری از این کارها نیست، ورزش می‌کند و مسیر زندگی‌اش را تغییر می‌دهد. همسرش سری تکان می‌دهد. او مدت هاست فهمیده شنبه‌ای در کار نیست، البته از حال و روز خود زن هم نگویم که شنبه‌ها واقعا افتضاح است وقتی از خواب بلند می‌شود و می‌بیند هیچ‌کدام از برنامه‌هایش را اجرایی نکرده. افسردگی می‌گیرد و بیشتر در خودش فرو می‌رود. از خودش می‌پرسد چرا اینقدر بی‌انگیزه است؟ بعد هم تصمیم می‌گیرد بخوابد تا کمی اندوهش کمتر شود. بعد از این خواب طولانی باز هم تصمیم می‌گیرد که شنبه آدم متفاوتی شود. اما آن روز برای او دست کم هنوز از راه نرسیده. پسر جوان خیلی سیگاری کشد گاهی تا روزی دو پاکت. سیزده سالش که بود سیگار کشیدن را شروع کرد. همه می‌داند سیگاری شدن در سن پایین چقدر مضر است و در عین حال ترک این عادت را هم خیلی سخت می‌کند. وقتی ۳۰ ساله شد جدی به ترک کردن سیگار فکر کرد. اما به نظرش زود آمد و تصمیم گرفت برای خودش یک دلدلین بگذارد و آن وقت ترک کند حالا وقتش کی بود؟ ۳۵ سالگی و چون فکری می‌کرد تا آن موقع برای ترک سیگار وقت دارد تا می‌توانست دود می‌کشد و لذت می‌برد. دائم به قدم راه برود نفسش بند می‌آید بعداً حتماً ورزش می‌کند... هر کس هم به او می‌گفت خیلی سیگار می‌کشد و این جور بی‌سلامتی‌اش لطمه می‌زند فوری می‌گفت که برنامه ترک دارد تا اینکه یک روز با درد دست و قفسه سینه راهی بیمارستان شد. فکر می‌کند دکتر به او چه گفت؟ اگر دوست دارد زنده بماند باید همین الان سیگار را ترک

کند و چه باور کنید یا نه جوابش این بود: آخره‌تون ۳۵ سالش نشده. دکتر از جوابش شاخ درآورد و او همانجا فهمید گاهی زندگی منتظر آدم نمی‌ماند. مرد ۴۰ ساله است. یک خانه دارد و مقدار قابل توجهی پس‌انداز. از سی سالگی دنبال ازدواج کردن است اما نمی‌داند چرا زمان طلایی‌اش سر نمی‌رسد. شغل خوبی دارد جوری مطمئن باشد. می‌خواهد با مادری کامل وارد این مرحله از زندگی‌اش بشود شاید اگر ماشینش را عوض کند آن وقت زمان مناسبی باشد که برای ازدواج اقدام کند. البته اگر ویلای شمال بخرد بهتر هم هست یک جایی برای استراحت آخر هفته هم دارند. به قول دور و بری‌هایش همه این مقدمات را می‌چیند که به اصل مسأله نرسد. برای او هم وقت مناسب هنوز نرسیده. دکتر احمد احمدی پور، روان‌پزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی آزاد تهران در گفت‌وگو با ما درباره این موضوع بیشتر توضیح می‌دهد: «اهمال کاری یکی از موضوعات روانشناختی مهم و شایع بین افراد است که گاهی به عنوان یک الگو و صفت دائمی همراه با فرد می‌شود و به دنبال آن فرد خیلی از کارهای ضروری را به این علت به تأخیر انداخته و طبعاً از این موضوع متضرر می‌شود. می‌شناسند چون کارهایشان را در آخرین لحظه انجام می‌دهند فرق این افراد با کسانی که تنبل هستند این است که اهمال کاران به هر حال آن کار را در یک زمان دیگر با تأخیر انجام می‌دهند اما تنبل‌ها کاری انجام نمی‌دهند.» اما دلیل به تأخیر انداختن کارها مهم‌ترین است: «مهم‌ترین دلیل کمبود انگیزه برای انجام کار است. اما امروزه ثابت شده آنچه پیش نیاز انجام کار است انگیزه نیست بلکه انجام دادن آن کار است که سبب افزایش انگیزه فرد می‌شود. به طور مثال اگر کسی می‌خواهد ورزش کند تا زمانی که نتیجه کارش را نبیند انگیزه‌اش هم برای ادامه ورزش افزایش نمی‌یابد. دلیل دیگر کم‌انگیزگی است. افراد کم‌انگیزا بر

این باورند که باید برای انجام هر کاری مقدمات آن به طور کامل و تمام آماده باشد و اگر ذره‌ای از آن مقدمات فراهم نباشد عملاً شروع هر کاری برایشان بی‌معنا می‌شود. در مواردی نداشتن اطلاعات و اشراف نداشتن بر موضوع باعث تعویق کارها می‌شود اما متأسفانه در چنین مواردی افراد تلاشی برای کسب اطلاعات اولیه هم نمی‌کنند. در نتیجه شروع آن کار به بعد موکول می‌شود. برخی هم تصور می‌کنند زمان شروع کار الان نیست و مثلاً باید کاری را در زمان مشخصی انجام دهند؛ فرداً در دوران بازنشستگی یا دو سال بعد. اما آنها غافلند که آیا آن زمان شرایط جسمی و سلامتی حال حاضر دارند یا نه؟ یکی از دلایل اصلی اهمال کاری در نوجوانان و کودکان هم اختلال بیش فعالی است که ممکن است تداوم این بیماری در بزرگسالی باعث به تعویق انداختن امور شود. کمبود تمرکز موجب نقص در برنامه‌ریزی و نیازسنجی کارها می‌شود و با این نقص شروع کارها به تعویق می‌افتد. در مهارت‌های برنامه‌ریزی لازم است افراد سلسله کارهای پیش رو را تخمین بزنند تا بتوانند درصد بیشتری از کارهایشان را اجرا کنند که این موضوع در کسانی که نقص در تصمیم‌گیری و تمرکز دارند کمتر رخ می‌دهد. افراد با اضطراب زمینه‌ای هم فکری نمی‌کنند ممکن است کاری که شروع می‌کنند نتیجه بخش نباشد یا به مشکل بخورد در نتیجه آن را شروع نمی‌کنند. در حالی که نکته مهم این است آنچه باعث تعویق در کارها می‌شود نتیجه احتمالی آن نیست بلکه اضطراب فرد است که به جای او تصمیم می‌گیرد.» حالا اگر وقت کنید هر کدام ما می‌توانیم جای کسانی باشیم که قصه‌شان را برایتان روایت کردیم؛ آدم‌هایی که دنبال یک فرصت طلایی هستند تا کاری را انجام دهند اما هیچ وقت آن کار را انجام نمی‌دهند. چون زمان طلایی برایشان هیچ‌گاه فرا نمی‌رسد. ممکن است آن لحظه‌ای که در انتظارش هستیم هیچ‌گاه از راه نرسد و ما فقط با حسرت به عمر رفته‌نگاهی بیندازیم پس به قول قدیمی‌ها بهتر است کار امروز را به فردا نیندازیم چرا که تا ابد وقت نداریم.

### جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ تا طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

### جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

### حل جدول سودوکو شماره ۸۲۳۲

Solved Sudoku grid.

### یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

- ۱- خوشحال - فیلمی از سامان سالور (روی پرده سینما)
۲- بی‌آبرو - برادر شیرازی - اشک‌بار
۳- اصولی و مهم - شادمانی - صفت دانش‌آموز درس‌خوان
۴- اکنون - واحد مساحت - پرسش تردید و انتخاب
۵- فلز تمدن ساز
۶- مایع رفیع عطش - متضاد «دراز و بلند» - به آن سبب
۷- زخم خورده - سبزی خوشبو - بغل
۸- اولین نخست‌وزیر هند پس از استقلال این کشور - عجله کردن - به رخ کشیدن احسان
۹- اداره عالی - از پیشگامان جامعه‌شناسی - مترسک
۱۰- موی گردن شیر - محبوب - خانه بیلابلی مجلل
۱۱- لیز خوردن - زمین خشک - اثر جامی
۱۲- آشوب - بیماری اختلال کلیه - لؤلؤ
۱۳- تلفظ «ش» - نواله - چهره - خروس مازنی
۱۴- خیانتکار - کیفر - جوانمرگ
۱۵- آشکاری و روشنی - محصل علوم دینی - نصرانی
۱۶- در حافظه نگهداشتن و به خاطر سپردن - قافله

- ۱- خودزندگی‌نامه
۲- به نوبت است! - کوه استان کرمان - قدرت
۳- بند چرمی - آهو - شالوده
۴- بی‌رنگ و جلا - ناحیه‌ای در استان مازندران - گرفتگی از هوا - بدشگون
۵- یاری دهنده - رایج شدن - ضریان
۶- متقار مرغان - پیراستن به شیوه عکاسان - کارآمدی افراد
۷- والده - انبار کردن کالا به منظور گران فروختن آن - آب بدون املاح
۸- نشانه اختلال گوارشی - نانچیب - ساکنان محل
۹- سخت‌فرنگی - از میوه‌ها - ریختن آب و مانند آن
۱۰- جعبه حمل جنازه - تاریخ‌نگار - نفوذ اینترنتی
۱۱- گندم - شهر «عربستان» - مراجعت کردن
۱۲- سرحد کشورها - اسم ترکی - زبان و خط لاتین - ماده بیهوشی
۱۳- گردنه جاده آستارا اردبیل - آبکی - خودسر
۱۴- از شهرهای مرزی - لغو کردن - موجب آرامش خاطر
۱۵- نقش برجسته‌های متعلق به تمدن آشور در شهرستان «کامیاران»

### جدول

- ۱- سسد میانه - رئیس‌جمهور «بلغارستان»
۲- نام پسرانه - زمین‌دار بزرگ - مسطح
۳- رود «صربستان» - غیرت - زاج سیاه
۴- سخنان بیمار - برهنه - کارگر کشتارگاه - حکم
۵- خرده‌سنگ - تصور - رستگار
۶- آزمایش‌ها و آزمون‌ها - باران کم - شاه‌شاعرانه
۷- صفتی برای چشم - لقب «ناگور» - سرپرستار
۸- تورم کم یا - تزویر - پادشاه مادها
۹- انگشت برجسته - شهر «لیختن‌اشتاین» - کلمه خطاب
۱۰- تکان - هر چیز آویخته - شهر «وینتام»
۱۱- گلوله‌نخ - سالن - شوهر در زبان مازنی

### جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

Solved Sudoku grid.

### حل جدول سودوکو شماره ۸۲۳۲

Solved Sudoku grid.