

فهرست

- پیشگفتار چاپ دوم ۷
- سخن مترجمان ۹
- پیشگفتار ۱۱
- مقدمه مؤلف ۱۳
- فصل اول: چرا اهمال کاری می‌کنم؟ ۱۹
- فصل دوم: راه‌های میان‌بر برای کمک ۴۵
- فصل سوم: شما از چه می‌ترسید؟ ۶۷
- فصل چهارم: آیا بی‌نظم هستید؟ ۹۰
- فصل پنجم: از تردید به خود تا اعتماد به نفس ۱۲۱
- فصل ششم: اهمال کاری در روابط ۱۵۵
- فصل هفتم: کارکنان تابع رویکرد همه یا هیچ ۱۸۵
- فصل هشتم: لذت طلب‌ها ۲۰۹
- فصل نهم: «من همینم که هستم» ۲۳۳
- درباره مؤلف ۲۶۰

پیشگفتار چاپ دوم

اکنون که کتاب به چاپ دوم رسیده است، خوشحالیم که این کتاب با استقبال عموم به ویژه خوانندگان دانشجو و همکاران حوزه سلامت روان مواجه شده است. در این مدت مترجمان نیز بازخوردهای مفید، مثبت و سازنده‌ای از سوی خوانندگان عمومی و تخصصی این کتاب دریافت کرده‌اند که دلگرم‌کننده بوده است. همراه با این بازخوردها، نکاتی در مورد اصلاح برخی مسائل ویرایشی کتاب به مترجمان ارسال می‌شد که تعدادش در نگاه اول چشمگیر نبود؛ اما رفته‌رفته این موارد بیشتر شد. این امر مترجمان را بر آن داشت که در آستانه چاپ دوم، کتاب را مجدداً ویرایش ادبی کنند. خوشبختانه این کار با همکاری همکاران محترم انتشارات ارجمند در مدت اخیر به ثمر نشست. اصلاحات انجام شده بیشتر شامل مواردی از جمله اصلاح غلط‌های املائی، نگارشی، رسم‌خطی و در موارد اندکی اصلاحات ظریف ترجمه‌ای بود. علاوه بر آن، جاهایی که نیاز به صفحه‌آرایی و سایر تغییرات لازم مثل یکدست شدن اندازه و نوع قلم، و نیز یکدست شدن جداول، **راهنماهای تغییر و راه‌های میان‌بر** بود، نیز اصلاح شد. اینک کتاب پیش‌رو با اصلاحات انجام شده و بالا بردن کیفیت چاپ با نمایی به مراتب مقبول‌تر تقدیم خوانندگان عزیز می‌گردد.

در مورد تفاوت عنوان کتاب نیز لازم است برای خوانندگان محترم خاطر نشان کنیم که در چاپ اول، عنوان کتاب بر روی جلد و روی عطف کتاب همخوان نبود، علت آن نیز وجود دو عنوان انتخابی فارسی بود که یکی را همان اوایل شروع کار به انتشارات اعلام کردیم؛ ولی در اواسط کار به بعد و با مشورت پاره‌ای همکاران با سابقه و خوش‌فکر عنوان کتاب را به درستی از «راهنمای درمان اهمال‌کاری» به «راهنمای غلبه بر اهمال‌کاری» تغییر دادیم؛ علت این امر بیشتر به خاطر ماهیت خودیاری کتاب و ساختار نگارش آن بود. البته این کتاب قابلیت آن را دارد که با تغییرات اندکی به عنوان راهنمای درمان در روان‌درمانی و مشاوره‌های فردی و گروهی به کار گرفته شود. با این حال، به علت ثبت عنوان کتاب در کتابخانه ملی تحت عنوان **راهنمای درمان**

اهمال کاری، در چاپ دوم نیز تصمیم بر آن شد، که فرایند تغییر نام به دلیل وقت‌گیر بودن، مجدداً طی نشده و عنوان کتاب به همین صورت باقی بماند. امیدواریم که چاپ جدید با پیکری آراسته و منسجم‌تر، مقبول نظر خوانندگان افتد. ما را از نظرات روشن‌گر خویش بی‌بهره نسازید.

مصلح میرزایی
دکتر مهدی اکبری
بهار ۹۳

سخن مترجمان

اهمال‌کاری پدیده‌ای بسیار شایع است و تقریباً یک معضل جهانی است که در همه فرهنگ‌ها وجود دارد. در حقیقت همه ما کمابیش وقت تلف می‌کنیم، اما این کار برای برخی افراد تبدیل به یک شیوه زندگی شده است.

زمانی که برای اولین بار با این کتاب آشنا شدیم، فکر کردیم که چقدر ترجمه این کتاب می‌تواند برای افراد جامعه ما مفید باشد. اگر صادقانه به گذشته خود نگاه کنیم، شاید هیچ یک از ما نمی‌تواند ردپایی از اهمال‌کاری را در زندگی خود ندیده باشد. همچنین تعداد زیادی از مراجعانی که به مراکز روان‌شناسی و روان‌پزشکی به ویژه در دامنه سنی نوجوانی و جوانی مراجعه می‌کنند، از این مشکل رنج می‌برند. اهمال‌کاری علامتی شایع در اختلالات هیجانی مثل افسردگی، اضطراب و وسواس است و در برخی اختلالات شخصیتی نیز به چشم می‌خورد. انواع مختلف اهمال‌کاری در افراد عادی یا دریافت‌کنندگان خدمات بهداشت روان، عملکرد افراد را تا حد زیادی پائین آورده و بالطبع بر سلامت روان و کیفیت زندگی آن‌ها تاثیر منفی می‌گذارد. دانش‌آموزان، دانشجویان و حتی افراد شاغل زیادی وجود دارند که به دلیل این مشکل نمی‌توانند از حداکثر ظرفیت‌های وجودی خود استفاده کنند. برآورد می‌شود که بیش از ۲۰ درصد افراد بزرگسال در کارهای روزمره خود، اهمال‌کاری را تجربه می‌کنند. میزان اهمال‌کاری در دانشجویان حتی بیشتر از این است. برآوردها نشان می‌دهد که ۸۰-۹۵ درصد دانشجویان اهمال‌کاری می‌کنند و تقریباً ۷۵ درصد آن‌ها خودشان را اهمال‌کار می‌دانند، و تقریباً ۵۰ درصد به طور پیوسته و مشکل‌ساز اهمال‌کاری را تجربه می‌کنند. اهمال‌کاری در یک سوم از فعالیت‌های روزانه دانشجویان به چشم می‌خورد و غالباً خودش را به صورت پرخوابی، بازی با کامپیوتر، تماشای بیش از حد تلویزیون و سایر اشکال اتلاف وقت نمایش می‌دهد. مسئله نگران‌کننده این است که ظاهراً این اعداد و ارقام در حال افزایش است. از طرفی این افراد علاوه بر صدمات ناشی از این مسئله بر زندگی‌شان، معمولاً باید فشارهای زیادی را نیز از طرف نزدیکان و دوستان خود تحمل نمایند. گفتن کلمات ناراحت‌کننده‌ای نظیر تنبل، بی‌مسئولیت، زیر کار در رو، بی‌نظم و بی‌برنامه به خود و یا شنیدن مکرر آن از

دیگران در موقعیت‌های مختلف، می‌تواند زمینه‌ساز رنجش و آسیب‌های روانی زیادی برای این افراد باشد.

اکثر مردم بر این باورند که اهمال‌کاری نوعی تنبلی است و به فرد اهمال‌کار به چشم یک فرد تنبل، بی‌مسئولیت و راحت‌طلب می‌نگرند در حالی که اهمال‌کاری هم متفاوت از تنبلی است و هم تغییر آن کار ساده‌ای نیست. بنابراین امید است که این کتاب در تغییر نگرش افراد به پدیده اهمال‌کاری تأثیرگذار باشد.

یکی از جنبه‌های حائز اهمیت این کتاب، مشابه بیشتر کتاب‌های حوزه درمان‌های شناختی رفتاری، فهم آسان و کاربردی بودن آن است. در این کتاب سعی شده است که با ارائه راه‌کارهای ساده به افراد کمک شود که نوع اهمال‌کاری خود را شناسایی و با آن مقابله کنند. در جای جای کتاب نمونه‌های واقعی از افرادی که مشکل اهمال‌کاری دارند، ذکر شده است که برای ارتباط بهتر مخاطب با آن، اسامی آن‌ها به نام‌های فارسی تغییر داده شده‌اند.

امیدواریم که ترجمه این کتاب بتواند گامی موثر در جهت ارتقاء بهداشت روانی افراد جامعه که بزرگترین هدف همه روان‌شناسان بالینی کشور است، باشد.

مصلح میرزایی
دکتر مهدی اکبری

پیشگفتار

تقدیر از کتاب راهنمای درمان اهمال کاری

«آیا تکالیف کمتر خوشایند را به لحظه آخر موکول می‌کنید؟ آیا ۵۰ درصد از برآوردهای شما این است که «خیلی طول نمی‌کشد، وقت به اندازه کافی دارم»؟ فکر می‌کنید که در زندگی‌تان یک اهمال‌کار تمام عیار هستید؟ با این کتاب راهنما، شما راه‌های میان‌بر سریع و ساده‌ای برای دور زدن تمام بهانه‌هایتان پیدا می‌کنید. مهارت‌های شناسایی شگردهای تعلل خودتان و جعبه ابزار ترمیم آن را کسب خواهید کرد. وقتی کارها را به انجام رساندید، آماده پاداش باشید: پاداش شما بهره‌وری بیشتر و زمان بیشتر برای تفریح است.»

دکتر راید ویلسون، نویسنده کتاب هراس نداشته باشید

«این کتاب سرشار از نمونه‌های افرادی است که بر اهمال‌کاری غلبه کرده‌اند، سرشار از توصیه‌های عملی و فرم‌های کمک‌کننده. این کتاب می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد. بخوانید و به آن عمل کنید- منتظر چه هستید؟»

رابرت لیهی، مدیر انستیتو شناخت درمانی آمریکا

و نویسنده کتاب شفای نگرانی

«بازی‌های روزگار به آدم فرصت شناخت بهتر را می‌دهد. به عنوان کسی که سال‌ها اهمال‌کار بوده‌ام، شواهد و نمونه‌هایی در هر فصل پیدا کردم که به من ربط داشت. دکتر باسکو به شما کمک خواهد کرد که بدانید چرا به اهمال‌کاری ادامه می‌دهید، با این که می‌دانید بسیار مضر است و نیز چگونه یک بار برای همیشه از شر آن خلاص شوید.»

«این کتاب گنجینه‌ای از روش‌های عملی برای ترک عادت اهمال‌کاری است. دکتر باسکو شما را تشویق و دلگرم خواهد کرد تا بدانید چگونه «مرد عمل» باشید. امیدوارم این کتاب به زودی در دسترس قرار گیرد.»

جسی رایت، روان‌پزشک دانشکده روان‌پزشکی و علوم رفتاری.

مدیر بخش افسردگی؛ و معاون آموزشی دانشگاه لوئیزویل.

«فکر می‌کردم عادات خودشکن اهمال‌کاری را کنترل کرده‌ام، ولی وقتی خودم را در جای جای این کتاب دیدم، فهمیدم که باید بیشتر تلاش کنم. خوشبختانه دکتر باسکو راه‌های ساده‌ای برای گام برداشتن از انفعال و تعلل به سوی فعالیت و موفقیت پیشنهاد می‌کند. من بینشی تازه، پندهایی بزرگ و دلگرمی عمیقی دریافت کردم که همه آن‌ها به من کمک کردند که نوع نگاهم به تکالیف را تغییر دهم و از افتادن در دام‌های آشنای قدیمی، ایمن بمانم.»

سوزان فرانزن - مدیر انستیتوی مدیریت - دانشگاه نگزاس

مقدمه مؤلف

من تا حالا برای نوشتن این کتاب اهمال کاری می‌کردم. به خودم می‌گفتم که بعداً وقتی در یک حال و هوای خلاق باشم، سراغ آن می‌روم، اما این حال و هوا تا کنون پیش نیامده است. به خودم می‌گفتم به محض این که چند تا از کارهای در دست انجامم را تمام کنم، انجامش می‌دهم، اما آن کارها هنوز انجام نشده‌اند. به خودم می‌گفتم به محض این که تعطیلات تابستان آغاز شود و از کلاس‌ها خلاص شوم، کارم را شروع خواهم کرد. کلاس‌ها چهار هفته پیش تمام شد. من باز هم به خودم می‌گفتم که فردا شروع می‌کنم. دو پیش هفته بود. با خودم فکر کردم که این کار، اهمال کاری است.

می‌دانم که باید عجیب به نظر برسد که کسی کتابی درباره توقف اهمال کاری بنویسد که خودش هم مثل خوانندگانش گیر افتاده است. مردم وقتی می‌شنیدند که من اهمال کاری می‌کنم، همیشه تعجب می‌کردند، زیرا من همیشه مشغول به نظر می‌رسم. در واقع، من همیشه مشغول هستم. من سی سال است که ازدواج کرده‌ام، سه پسر بزرگ کرده‌ام و بیست و دو سال است که استاد دانشگاه شده‌ام، افراد زیادی را در کار بالینی خودم درمان کرده‌ام و توانسته‌ام چند تا کتاب بنویسم، توالتهای زیادی تمیز کرده‌ام، یک عالمه ظرف شسته‌ام و بیش از حدی که بتوانم بشمارم، غذا پخته‌ام و در این روند تفریحات بسیاری داشته‌ام. من در ظاهر مثل یک اهمال‌کار نیستم، اما خودم می‌دانم که خیلی وقت‌ها که برای انجام کاری تا دقیقه آخر صبر کرده‌ام، کارهای لذت‌بخش‌تر را به کارهای کمتر لذت‌بخش ترجیح داده‌ام و کارهای دشوار را به تعویق انداخته‌ام. من در شروع کردن تکالیف ناخوشایند تأخیر کرده‌ام. به خودم گفتم که فردا روز بهتری برای شروع فلان کار است، در حالی که این گونه نبوده است. و مواردی بوده که با این که می‌توانستم زودتر شروع کنم و خودم را در هول و ولا قرار ندهم، برای رسیدن به یک موعد مقرر خودم را به آب و آتش زده‌ام. دلیلی که مردم فکر می‌کنند من اهمال‌کار نیستم این است که در عین حال که تأخیر و تعلل می‌کنم و برای شروع یک کار تا دقیقه آخر صبر

می‌کنم، من یک جا بند نمی‌شوم. من یکی از صدتا کاری که در فهرست کارهایم است، انجام می‌دادم. گرچه به راحتی می‌توانستم تصمیمات و کارهایم را توجیه کنم، می‌دانستم که در همه این موارد اهمال‌کاری می‌کنم و واقعاً دوست ندارم این کار را بکنم.

انواع مختلفی از اهمال‌کاران وجود دارند. من نوع خوشحال آن نیستم. من نمی‌توانم اهمال‌کاری کنم و با خیال آسوده استراحت کنم و کاری انجام ندهم. حتی وقتی تصمیم می‌گیرم کاری را برای مدتی به تعویق بیندازم، مغزم به طور متناوب، یادآور می‌شود که کارهایی باید انجام شوند. من نمی‌توانم از آرامش و فراغت‌ی که اهمال‌کاری در اختیار می‌گذارد، لذت ببرم. تمام فکری که در پس اهمال‌کاری وجود دارد، این است که حداقل می‌توانی تا زمانی که برای انجام آن آماده می‌شوی، موقتاً از نگرانی درباره یک تکلیف رها شوی.

همچنان که خواهید دید، بسیاری از اهمال‌کاران دقیقاً مثل من هستند. آنها ممکن است کارهایی که در حال حاضر حوصله انجامش را ندارند، کنار بگذارند، اما آنها نمی‌توانند آن را از ذهن خود خارج کنند. اهمال‌کاری باعث می‌شود احساس ناخوشایند، احساس گناه، نگرانی، احساس کلافگی و تنش کنند. آنها می‌دانند که به محض انجام شدن کارها، مجبور نیستند ناراحت باشند. گرچه این استدلال کاملاً منطقی به نظر می‌رسد، باعث نمی‌شود که دست به کار شوند. در واقع، بیشتر اهمال‌کاران می‌دانند که دارند چه کار می‌کنند و می‌دانند که برای رهایی از آن باید دست به کار شوند، اما خودشان را ناتوان از تغییر احساس می‌کنند. از خودشان می‌پرسند، «چرا من این جور هستم؟» اما هرگز جواب روشنی به آن نمی‌دهند. آنها فکر می‌کنند که اگر می‌دانستند چرا اهمال‌کاری می‌کنند، آن را متوقف می‌کردند.

هدف این کتاب این است که فقط این کار را بکنند: به شما کمک کند بدانید که چرا اهمال‌کاری می‌کنید و با آن چه کار باید بکنید. در عین این که کتاب برای کمک به شما در کسب آگاهی و دست به کار شدن، تنظیم شده است، لازم است بدانید که برطرف کردن مشکل اهمال‌کاری لزوماً به معنای فهم کامل چرایی انجام آن نیست. در واقع، شما می‌توانید بدانید که چگونه یک اهمال‌کار از آب درآمدید، چرا انجامش می‌دهید، و چه چیزی باعث تداوم آن می‌شود و

باعث شده تا کنون رفتار تان تغییر نکند. برخی از شما ممکن است فکر کنید که فهم بیشتر علت زیربنای اهمال کاری، ممکن است برای تغییر سریع، کافی باشد. اگر برای شما روشن است که چه چیز باعث می شود این گونه رفتار کنید، برای برخی دیگر این فرایند ممکن است به زمان و تلاش بیشتری نیاز داشته باشد. اگر در گروه دوم قرار دارید، تمرین و پشتکار ضروری است اما در بلندمدت نتیجه می دهد.

همچنین پی خواهید برد که برجسب/اهمال کاری، یک برجسب منفی است که فقط مشکل را بدتر خواهد کرد. این واژه دلالت بر این دارد که اهمال کاری یک ویژگی شخصیتی است که نمی تواند تغییر داده شود. یکی از فرض های این کتاب این است که اهمال کاری یک رفتار است و رفتارها می توانند بهبود پیدا کنند. از طریق تمرین ها، مثال ها و دستورالعمل ها می توانید یاد بگیرید که گرایش به اجتناب، تاخیر و به تعویق انداختن کارها را کنترل کنید.

دلایل بسیاری وجود دارند که افراد را به اهمال کاری سوق می دهند. برخی افراد نسبت به توانایی خود برای انجام درست کارها نگران هستند. وقتی با کاری جدید و چالش آمیز مواجه می شوند، اضطراب و خودناباوری آنها باعث می شود کارها را آخرین لحظه ممکن به تاخیر بیندازند. برخی افراد تکالیفی را به تعویق می اندازند که نمی خواهند انجامشان دهند. به نظر می رسد همواره چیزی سرگرم کننده تر و جالب تر هست که ابتدا انجام دهند. در مقابل، کارهایی «باید انجام شوند»، برایشان ناخوشایند به چشم می آید. برخی افراد تاخیر می کنند زیرا به اندازه کافی منظم نیستند و نمی دانند از کجا شروع کنند. برخی افراد تاخیر می کنند، زیرا نسبت به خود و توانایی شان برای تکمیل یک تکلیف یا پروژه، تردید دارند. برخی از اهمال کاری به عنوان شیوه ای برای تذکر دادن به دیگران استفاده می کنند تا به آنها بگویند که نمی خواهند برای شان تعیین تکلیف شود. شما ممکن است در مسیر زندگی تان با یک یا همه این موانع مواجه شده باشید.

معمولاً متوقف کردن اهمال کاری دشوار است، زیرا معمولاً موثر است. بیشتر اهمال کاران راهی برای انجام کارها پیدا می کنند. ممکن است در دقیقه آخر انجام شود، نتیجه نهایی به اندازه دلخواه، خوب نباشد، ممکن است کمی

دیر شده باشد، و گاهی به دلیل تاخیر، تنبیهی هم اعمال شود، اما معمولاً به طریقی انجام می‌شود. شما این را خوب می‌دانید. شاید به این دلیل این کتاب را می‌خوانید که از اهمال‌کاری خسته شده‌اید. می‌دانید که این عادت است که به صورت بالقوه می‌توانید تا آخر زندگی حفظ کنید، اما می‌خواهید تغییر کنید. می‌توانید یاد بگیرید که کارها را به شکل متفاوت انجام دهید. مجبور نیستید در مسیر قهقرویی اهمال‌کاری بیافتید. اگر مثل بسیاری از اهمال‌کاران هستید، ممکن است صرفاً راهی متفاوت را شناسید. در راستای کمک به شما برای حرکت در مسیر درست، فصل اول این فرصت را به شما می‌دهد که یک آزمون اهمال‌کاری از خودتان بگیرید. این آزمون به شما کمک می‌کند که بدانید چه چیزی شما را به اهمال‌کاری سوق می‌دهد. وقتی نمره‌هایتان را جمع زدید، می‌فهمید که کدام نوع اهمال‌کاری شما را بهتر توصیف می‌کند. شما می‌توانید از این اطلاعات برای تمرکز بر فصولی که نیاز شما را بهتر پاسخ می‌دهند، استفاده کنید. فصل دوم با ارائه تعدادی راه‌های میان‌بر، شروع خوبی برای شما خواهد بود. این راه‌ها اهمال‌کاری را کاملاً برطرف نمی‌کنند، اما تغییرات سریعی را ممکن می‌سازند که می‌توانند کمک کنند تا اعتماد به توانایی‌تان برای غلبه بر اهمال‌کاری را بازیابید. در سراسر کتاب، شما با میان‌برهای بیشتر و بخش‌هایی تحت عنوان «راهنمای تغییر» مواجه خواهید شد که راه‌های جدیدی برای مقابله آموزش می‌دهند. این مهارت‌های پیشرفته در موقعیت‌های مختلفی به شما کمک خواهند کرد، و اگر آن‌ها را تمرین کنید، می‌توانید برخی تغییرات پایدار در اهمال‌کاری‌تان ایجاد کنید. فصول ۳ تا ۸ هر کدام به نوع خاصی از اهمال‌کاری می‌پردازند. تمرین‌های راه‌های میان‌بر و راهنماهای تغییر در این فصل‌ها به صورت اختصاصی برای همان نوع اهمال‌کاری طراحی شده‌اند. شما می‌توانید کتاب را از اول تا آخر مطالعه کنید، و یا اینکه فصل‌هایی را که فکر می‌کنید بیشتر به درد شما می‌خورند، بخوانید. بیشتر افرادی که اهمال‌کاری می‌کنند به دلایل بسیار، بسته به موقعیت و تکلیف، همین کار را می‌کنند. از این نظر، ممکن است مطالعه همه فصل‌ها، کمک‌کننده باشد. در واقع، از آنجایی که فصل‌ها بر اساس یکدیگر سازمان پیدا کرده‌اند، اگر آن‌ها را به ترتیب بخوانید ممکن است از آن‌ها بیشتر یاد بگیرید.

این کتاب از رویکردی به نام درمان شناختی-رفتاری یا CBT به اهمال‌کاری نگاه می‌کند. این دیدگاه، یک نوع روان‌درمانی است که در درمان بسیاری از اختلالات مثل افسردگی، اضطراب و استرس و همچنین درد مزمن و مشکلات ارتباطی موثر شناخته شده است. تخصص من در این حوزه درمان است و بیشتر کار من به پژوهش و تدریس CBT اختصاص داشته است. من روش‌های CBT را دوست دارم، زیرا این روش‌ها به خوبی آزمایش شده‌اند و یادگیری آن‌ها نسبتاً آسان است. من آموزش‌های بسیاری در مورد CBT برای افسردگی، اضطراب و اختلال دو قطبی به دانشجویان و درمانگران حرفه‌ای داده‌ام. آموزش‌گیرندگان CBT را آسان یاد می‌گیرند و بعدها این راهبردها را به افرادی که درمان می‌کنند، منتقل می‌کنند. در طی این کتاب، شما شیوه‌های بسیاری که به شاگردان و بیمارانم آموزش می‌دهم، یاد خواهید گرفت.

وقتی به اهمال‌کاری خودم در شروع این کتاب، برمی‌گردم، باید بگویم که هرگز نمی‌دانم که چرا آن را به تعویق می‌انداختم. الآن که دارم می‌نویسم، می‌دانم که احساس خوبی دارم، مثل این که باری از دوشم برداشته باشم. ممکن است ناشی از این باشد که نمی‌دانستم از کجا شروع کنم. شاید به این دلیل باشد که به توانایی خودم در نوشتن آن، اعتماد نداشتم؛ یا شاید تنبل بودم. هر کدام از این موانع یا همه آن‌ها، ممکن است پیشرفت من را با مشکل مواجه کرده باشد، اما، هم اکنون مسئله‌ای به شمار نمی‌آید. امیدوارم که با پیش‌قدم شدن خودم، به شما کمک کرده باشم دست به کار شوید.

مونیکا رامیرز باسکو



چرا اهمال کاری می‌کنم؟

دستور العمل‌ها:

در آغاز فصل: پی ببرید که چرا افراد اهمال کاری می‌کنند.

← بپذیرید که اهمال کاری برای شما یک کلمه «نتیجه بخش» است.

← شدت مشکل تان را اندازه‌گیری کنید.

← یاد بگیرید که چگونه میل به اهمال کاری را تشخیص دهید.

در پایان فصل: برای ایجاد تغییر متعهد شوید.

فرصت خوبی برای شما پیش آمده است که این کتاب را مطالعه می‌کنید، چون از خودتان ناراضی هستید. احتمالاً مدت‌ها است که در برخی از مسائل اهمال کاری کرده، از اتکای صرف به خودتان برای تغییر خسته شده و خیلی هم در این کار موفق نبوده‌اید. اگر شبیه بیشتر افراد اهمال‌کار باشید، ممکن است به خودتان قول داده باشید که دفعه بعد که با تکلیفی مواجه می‌شوید، تا دقیقه آخر منتظر نمی‌نشینید که کارتان را انجام دهید. در واقع، احتمالاً بیش از یک بار با خود این توافق را کرده و

در پابندی به آن با مشکل مواجه شده‌اید. این کتاب برای افرادی است که:

- نمی‌دانند چرا اهمال کاری می‌کنند.
- در مورد این کار احساس بدی دارند.
- آرزو می‌کنند که این کار را انجام نمی‌دادند.
- می‌خواهند تغییر کنند، اما نمی‌دانند چگونه.

تغییر اهمال کاری دشوار است. چیزی نیست که همین الآن تصمیم بگیرید آن را رها کنید و کاملاً از شرش خلاص شوید. اهمال کاری مسیر پیش پا افتاده‌ای در زندگی شماست، عادتی که آن قدر خودکار است که نیاز به فکر کردن و برنامه‌ریزی ندارد. این طور نیست که یک روز صبح از خواب بیدار شوید و بگویید، «فکر می‌کنم که امروز دوباره اهمال کاری کنم». در واقع، کاملاً عکس این مسأله اتفاق می‌افتد. شما روزتان را با گفتن این جملات آغاز می‌کنید که دیگر آن مسیر را نمی‌روید و آن عادت را تکرار نمی‌کنید، ولی بدون این که متوجه شوید خودتان را درگیر آن می‌بینید. شاید اهمال کاری آن درنگ کوتاهی باشد که در یک لحظه قصد می‌کنید کاری را انجام بدهید، اما دچار تردید شده و کنار می‌کشید. شاید تلفن را بر می‌دارید که با فردی تماس بگیرید، ولی تصمیم‌تان را عوض کرده و به خودتان می‌گویید که بعداً با او تماس می‌گیرم. یا با این نیت وارد آشپزخانه می‌شوید که ظرف‌ها را بشوید، ولی ریخت و پاش را می‌بینید و در نتیجه، آن جا را ترک می‌کنید تا دنبال کار دیگری بروید. اهمال کاری هنگامی اتفاق می‌افتد که می‌خواهید کاری را شروع کنید، به طور مثال، صورت حساب‌هایتان را پردازید و ناگهان می‌بینید که به جای آن دارید کشوی کمدتان را تمیز می‌کنید. همچنین هنگامی این اتفاق می‌افتد که قبل از آمادگی برای انجام کاری خیلی وقت صرف

می‌کنید؛ به طور مثال، قبل از پرداختن به کار اصلی، شروع به مرتب کردن محل کار خود می‌کنید. اهمال کاری مثل رانندگی در مسیری است که می‌خواهید در آن امتداد به مقصد برسید و در لحظه آخر به مسیر دیگری تغییر جهت می‌دهید.

اهمال کاری قلمرو راحتی ماست. جایی است که در آن، نهایت آسودگی به ما دست می‌دهد. خودمانی و دوستانه است. ما می‌دانیم که چگونه انجامش دهیم. اهمال کاری ما را به چالش و نمی‌دارد و ما را نمی‌ترساند. اهمال کاری در دنیایی که مملو از درخواست‌ها و عدم قطعیت‌هاست، موقتاً به ما راحتی می‌دهد. در مسیر طولانی زندگی و مسئولیت‌هایش، ایستگاه استراحت ماست.

اهمال کاری حالتی تغییر یافته از واقعیت می‌باشد. جایگاه خوشحالی ماست. به ما موقتاً اجازه می‌دهد که باور کنیم هیچ کاری نداریم. برای مدت کوتاهی آن‌چنان فهرست کارهای مان را از ذهن مان دور می‌کند که فکر می‌کنیم اصلاً این فهرست وجود ندارد. باعث می‌شود احساس کنیم که شایسته استراحت، آرامش و سهل‌گیری هستیم. باعث می‌شود شجاعانه‌تر بتوانیم منفعل بودن، رخوت، تعلل و کناره‌گیری خود را توجیه کنیم.

اهمال کاری یک مانع بر سر مسیر زندگی تان است. پیشرفت تان را کند کرده و گاهی به‌طور کلی شما را از مسیر زندگی تان خارج می‌کند.

اهمال کاری یک داروی مسکن است. به شما اجازه می‌دهد که کمی شادی، لذت یا رهایی از استرس را تجربه کنید. شما را از کارهایی که از انجام آن متنفرید، دور کرده و آن را با چیزهای بهتر جایگزین می‌کند. شما را از روبه‌رو شدن با افراد سخت‌گیر و کارهای سخت محافظت می‌کند. به شما امکان می‌دهد که خبرهای بد را به تأخیر

بیاندازید. در یک صبح سرد زمستانی به شما اجازه می‌دهد که پنج دقیقه بیشتر در تخت خواب‌تان راحت باشید.

با این حال، اهمال‌کاری صرفاً یک سرپوش است. افکار و احساس‌های واقعی شما را پنهان می‌کند. هرچند که اهمال‌کاری به شکل تنبلی خودش را نشان می‌دهد، اما خیلی بیشتر از آن است. در واقع، هرچند که اهمال‌کاری در ظاهر، یک تجربه ساده و آرامش‌بخش بوده اما در زیر آن، انبوهی از احساس شرم و بی‌زاری از خود، نهفته است. احساس آرامش چیزی است که در موقع اهمال‌کاری تظاهر به داشتن‌اش می‌کنیم، اما اهمال‌کاری هر چیزی هست مگر احساس آرامش. وقتی اهمال‌کاری می‌کنیم و خودمان را در حین انجام آن مشاهده می‌کنیم، این رفتار را به باد انتقاد می‌گیریم. ما از ظفره رفتن از کارها احساس گناه می‌کنیم. هنگامی که برای شروع کار صبر می‌کنیم، وحشت داریم که چه اتفاقی خواهد افتاد. به خاطر انجام این کار از خودمان متنفر می‌شویم و خودمان را «تنبلی»، «بی‌مسئولیت»، «بی‌عار»، «احمق» و «بی‌ارزش» می‌خوانیم. معمولاً ما طوری عمل می‌کنیم که با مسائلی که می‌خواهیم نادیده بگیریم، مواجه نشویم، اما از درون تحت فشار بوده و نگران کاری هستیم که در نهایت باید آن را انجام دهیم. احتمالاً تجربه‌های مشابه این را داشته‌اید که در مقابل تلوزیون می‌نشینید تا قبل از شروع تکالیف‌تان چند دقیقه به اخبار گوش دهید، اما آن‌قدر افکارتان در مورد این که بعداً قرار است چه کار کنید، حواس‌تان را پرت می‌کند که در نهایت گفته‌های مجری را متوجه نمی‌شوید. یا شاید چند دقیقه‌ای بعد از خاموش کردن زنگ ساعت، توی تخت‌خواب می‌مانید و در این حالت هر چند که جسماً استراحت می‌کنید ولی ذهن‌تان درگیر فهرست کارهایی است که در طول روز باید انجام دهید. در این مواقع، ما می‌دانیم که با اهمال‌کاری

احتمالاً کار را خراب‌تر می‌کنیم. این مسأله ما را مضطرب کرده و تمایل به عمل را از ما می‌گیرد.

علت اول اهمال کاری این است که ما می‌توانیم این کار را انجام دهیم. در واقع بیشتر کارها را می‌توان بالاخره در یک زمانی انجام داد و عواقب بدی نیز متوجه آن نیست. ما این تجربه را از زمان تحصیل داریم، به این صورت که در دقیقه آخر خودمان را برای امتحان آماده می‌کردیم. وقتی بزرگ‌تر می‌شویم، مسأله به این صورت جلوه‌گر می‌شود که تصمیم خود را تغییر می‌دهیم و در نهایت آن کار را انجام نمی‌دهیم. در محیط کار هم به این شکل خود را نشان می‌دهد که یکی از اعضای گروه نگران انجام کار می‌شود و مسئولیت ما را به عهده می‌گیرد. در خانه آن را به این شکل انجام می‌دهیم که درگیر کارهای جانبی ناتمام می‌شویم و یا فرض می‌کنیم که بالاخره فرد دیگری آن کار را برای ما انجام می‌دهد. هرچند که ممکن است از عواقب آن در عذاب باشیم اما معمولاً این مسأله خیلی قابل توجه نیست. ما در نهایت یک هزینه دیرکرد و یا یک مبلغ اضافه‌تر برای کرایه‌مان، به خاطر عدم پرداخت به موقع می‌پردازیم. حالا که چي؟ ما بدون این که پول زیادی بدهیم این هزینه را می‌پردازیم و این مسأله را از این طریق رفع و رجوع می‌کنیم.

ما در دنیایی با انتخاب‌های زیاد زندگی می‌کنیم. هنگامی که مالیات‌های ما را به موقع پرداخت نمی‌کنیم، اداره مالیات به ما فرصت تمدید می‌دهد. فرجه‌هایی وجود دارند که بدون جریمه به ما امکان تأخیر می‌دهند. اگر فرصتی را از دست بدهیم، غالباً می‌توانیم فرصت دیگری پیدا کنیم. ما هشدارهایی پیش از موعد مقرر، دریافت می‌کنیم. وقتی زمان یا شارژ باتری ما تمام می‌شود، هشدار دریافت می‌کنیم یا علائم هشدار روی تلفن همراه ما ظاهر می‌شود. در بیشتر کارهای روزمره می‌توانیم تا حدودی تأخیر و وقت‌کشی کنیم، یا حتی

در حین آن‌ها بخوابیم. دنیای مدرن ما مملو از فرصت‌هایی برای اهمال کاری کردن است.

تا حالا چندبار تا دقیقه آخر منتظر شده‌اید ولی با این حال، کار را به سرانجام رسانیده‌اید؟ به چند تمدید تا حالا احتیاج پیدا کرده‌اید؟ چند بار به خاطر دیر کردن، عذرخواهی کرده‌اید؟ چند هزینه دیرکرد پرداخت کرده‌اید؟ احتمالاً از تکالیف زیادی که آگاهانه دوست نداشته‌اید انجام دهید و از آن‌ها اجتناب کرده‌اید، باخبر هستید؛ اما آیا موارد دیگری هم هستند که به صورت ناآگاهانه از آن‌ها دوری می‌کنید. همه آن مواقعی را به خاطر بیاورید که یا اتفاق بدی روی نداده یا عواقب آن کم بوده و هزینه زیادی در بر نداشته است. شما توانسته‌اید به نوعی با آن کنار بیایید.

سوال اصلی این است که چرا می‌خواهیم آن را کنار بگذاریم. چرا در مورد آن احساس گناه داریم؟ چرا بارها و بارها زمان صرف می‌کنیم که روش‌مان را عوض کنیم؟ علت این است که اهمال کاری فقط در کوتاه مدت مؤثر است. اهمال کاری صرفاً آرامشی موقت ایجاد می‌کند، ولی در بلندمدت ما را به جایی که می‌خواهیم، نمی‌برد. وقتی به گذشته بر می‌گردیم و فشاری را که بر ما وارد آورده است، می‌بینیم و مخل بودن آن را در زندگی بررسی می‌کنیم؛ از دست خودمان عصبانی می‌شویم. اگر می‌توانستیم تصویر بزرگ‌تری از مقصدهای مشخص‌مان در زندگی داشته باشیم، انتخاب‌مان این بود که اهمال کاری نکنیم. اگر می‌توانستیم به خاطر بیاوریم که این مسأله چقدر در گذشته برای ما مشکل ایجاد کرده، احتمالاً بار دیگر اهمال کاری نمی‌کردیم. مشکل اینجاست که ما آنقدر به اهمال کاری به عنوان یک شیوه کنار آمدن با مسائل، عادت کرده‌ایم، که بدون در نظر گرفتن آن تصویر بزرگ، به طور خودکار آن را انجام می‌دهیم. وقتی با کار ناخوشایندی مواجه می‌شویم، در آن لحظه فقط

می‌خواهیم که حول و حوش آن موضوع دور بزنیم؛ و در نتیجه از آن اجتناب کرده و در انجام آن تأخیر می‌کنیم، به تعویقش می‌اندازیم، آن را فراموش می‌کنیم و به نوعی در آن اهمال کاری می‌کنیم.

اهمال کاری یک رفتار رایج است ولی برخی بیش از سایرین این کار را انجام می‌دهند. احتمالاً این کتاب به این دلیل توجه شما را جلب کرده است، که شما هم درست مثل من، یک اهمال کار خوشحال نیستید. شما می‌خواهید تغییر کنید. این تمایل به تغییر است که همه چیز را متفاوت می‌کند.

فکر یادداشت شخصی

مثل هر کس دیگری، من هم دوست ندارم کارهای ناخوشایند یا استرس‌زا انجام دهم. چیزهایی وجود دارند که دوست دارم برای همیشه آن‌ها را فراموش کنم، اما در دنیای من چنین چیزی ممکن نیست. من جایی را که ذهنم درگیر یک کشمکش عجولانه با هیجان‌هایم است، دوست ندارم: «باید همین الآن این کار را انجام بدم». «نه، من نمی‌خوام!» احساس می‌کنم دل و روده‌ام به هم می‌ریزد و در قفسه سینه‌ام احساس فشار می‌کنم. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، نحوه تربیت و بزرگ شدنم باعث می‌شود که احساس گناه به من دست بدهد. گاهی اوقات، احساس گناه ناشی از فکر کردن به تأخیر در یک کار، ناخوشایندتر از ترس ناشی از انجام آن تکلیف است. بهتر است همین حالا آن کار را انجام بدهم و به پایان برسانم. هدف من این است که این کشمکش را متوقف کنم، به این صورت که یا عمداً تکلیف را با آوردن یک دلیل خوب به تأخیر بیاندازم و از لحظه آرامشم لذت ببرم و یا بلند شوم و کاری را که آزارم می‌دهد انجام دهم. هدف شما چیست؟

اهمال کاری راهی برای مقابله است

ممکن است مثل بیشتر افراد، برای شما اهمال کاری با تنبلی تداعی شود. احتمال این قضیه خیلی زیاد است، زیرا در گذشته پدر، مادر و یا معلمانتان هر وقت کارتان را رها کرده و استراحت می کردید، مشغول یک سرگرمی می شدید، با دوستانتان صحبت می کردید، تلوزیون تماشا می کردید، پرسه می زدید، مشغول کار با کامپیوتر می شدید و یا هر کار دیگری انجام می دادید که نوعی اتلاف وقت محسوب می شد؛ به شما می گفتند که تنبلی را کنار بگذار! من معلمانی را به یاد می آورم که می گفتند: هرگز کاری را که امروز از پس آن بر می آیی، به فردا حواله نکن؛ بیهوده وقت را تلف نکن، و یا باید قبل از این که بیرون بروی و بازی کنی، وظایفت را انجام بده. مادرم لغات پر آب و تابی برای «تنبلی» بلد بود که هر وقت به جای انجام دادن کارهایم، پای تلوزیون می نشستم؛ این کلمات را می شنیدم.

آنچه که از تجاربم در قالب نقش مادری، روان شناس و یک استاد دانشگاه به آن رسیده ام، این است که اهمال کاری چیزی بسیار فراتر از تنبلی است. پشت بیشتر اهمال کاری ها تکلیف یا فعالیتی است که فرد دوست دارد تا جایی که می تواند از انجام آن فرار کند. اغلب فرد اعتقاد دارد که انجام چنین کاری دشوار، ناخوشایند و یا حتی به نوعی عذاب آور است. صرف فکر کردن به این موضوع، احساسات ناخوشایندی همچون اضطراب، ترس و یا خشم را برمی انگیزد. اهمال کاری شیوه ای برای خاموش کردن این احساسات بد است. از این منظر، اهمال کاری یک شیوه محافظت از خود و یا یک شیوه مقابله است.

✎ یادداشت شخصی

من در دانشکده روان‌شناسی تدریس می‌کنم. فکر می‌کنم کلاس‌های من برای خودم و دانشجویانم خیلی لذت‌بخش است. با این حال، من از جمله استادهایی هستم که دانشجویان را وادار به نوشتن مقاله در طول ترم می‌کنم و به جز در موارد اورژانس پزشکی که قابل تأیید باشد؛ هرگز مقالات دیرتر از موعد را نمی‌پذیرم. وقتی که اولین بار این کار را انجام دادم، در روزهای پایانی ترم تماس‌های زیادی از سوی دانشجویان درباره دستورالعمل‌های نوشتن مقاله داشتم. مسلماً آن‌ها تا لحظه آخر صبر کرده بودند و بیشتر مواقع مقالاتشان بدون آمادگی نوشته می‌شد. مطمئناً دانشجویان من کاملاً باهوش هستند و عملکرد ضعیف آن‌ها مربوط به ناتوانایی ذهنی‌شان نیست. دلیل این کار مربوط به اهمال‌کاری و از دست دادن زمان است.

در ترم‌های بعدی، من مدتی را صرف این مسأله کردم که از دانشجویان بپرسم، آیا آن‌ها در شروع کردن مقاله مشکل دارند. بسیاری از آن‌ها کار را شروع نکرده بودند و در مورد نحوه شروع آن نیز هیچ ذهنیتی نداشتند. برخی سر و صدای زیادی به پا می‌کردند که تکلیف را «درست انجام نخواستند داد» و در ترسشان غرق شده بودند. برخی هم مشغول تفریح بودند و می‌گفتند بیشترین وقت دنیا را در اختیار دارند و از این بابت اصلاً نگران نیستند.

آن‌ها باید نگران می‌بودند. چیزی که آن‌ها به من یاد دادند این بود که اهمال‌کاری تنبلی یا بی‌مسئولیتی نیست. بلکه شیوه‌ای است که دانشجویانم برای مقابله با ترس از اشتباه کردن، عدم اطمینان و فقدان اعتماد به نفس در انجام تکلیف به کار می‌گیرند و محصول این باور غلط است که اگر تحت فشار

باشند بهتر مقاله می نویسند. دانستن این قضیه به من کمک می کند که به دغدغه های آن ها قبل از تحویل مقاله نهایی بپردازم. در حین گفتگو درباره مقاله پایان ترم، من آن ها را مضطرب می کنم تا مجبور شوند به چیزی که از آن دوری می کنند، فکر کنند. من توانایی شان را برای استفاده از اهمال کاری در کوتاه مدت، به عنوان یک شیوه مقابله ای در نظر می گیرم. ولی با این حال، آن ها در بلندمدت خوشحال خواهند شد که به سوال هایشان جواب داده شده و ترسشان ریخته می شود.

راهنمای تغییر ۱ را بخوانید تا بدانید که آیا از اهمال کاری به عنوان یک شیوه مقابله ای استفاده می کنید.

اهمال کاری چقدر می تواند آسیب زننده باشد؟

اهمال کاری یک رفتار رایج است و انجام آن هر از چندگاهی معمولاً مشکل ساز نیست. در بیشتر مواقع شما تنها کسی هستید که از آن رنج می برید. دست کم این همان چیزی است که به خودتان می گوئید. قدم اول برای غلبه بر اهمال کاری این است که با خودتان رو راست باشید، از این جهت که این مسأله چقدر اتفاق می افتد و چقدر برای شما مشکل ایجاد می کند. به راهنمای تغییر ۲ جواب بدهید. ببینید آیا واقعاً شما بدترین اهمال کار دنیا هستید یا فقط یک اهمال کار معمولی و روزمره هستید.

➔ راهنمای تغییر ۱

آیا از اهمال کاری به عنوان یک شیوهٔ مقابله‌ای استفاده می‌کنید؟

هر سؤال را بخوانید و در جلوی مواردی که به آن‌ها پاسخ مثبت می‌دهید، علامت بگذارید.

اگر احساس عدم اطمینان بکنید، آیا انجام کار یا گرفتن تصمیمی را به تأخیر می‌اندازید؟

اگر از لحاظ ذهنی یا جسمی خسته باشید، آیا به خودتان می‌گویید که بعداً آن کار را انجام می‌دهید؟

اگر از رویارویی با یک مشکل یا فردی سخت‌گیر بترسید، آیا تا جایی که ممکن باشد از آن اجتناب می‌کنید؟

اگر قرار باشد از انجام کاری دشوار، عصبی شوید، آیا انجام آن را به تأخیر خواهید انداخت؟

اگر از این که مجبور به انجام کاری ناخواسته هستید، عصبانی شده‌اید، آیا اهمال کاری خواهید کرد؟

اگر از این بترسید که اشتباه یا خرابکاری کنید، آیا به مدت طولانی منتظر می‌شوید که تکلیفی را شروع کنید؟

اگر مجبور باشید که با فردی ناخوشایند برخورد کنید، آیا بهانه‌ای می‌آورید که از آن ملاقات صرف نظر کنید؟

اگر به هر کدام از این پرسش‌ها جواب مثبت بدهید، شما از اهمال کاری به عنوان یک شیوهٔ مقابله‌ای استفاده می‌کنید.

↳ راهنمای تغییر ۲

آزمون کوتاه اهمال کاری

در مقابل هر جمله، میزان مشکلاتی را که اهمال کاری در زندگی، مدرسه، محیط کار و خانه برای تان ایجاد می کند، برآورد کنید. در هر مورد، میزان وقوع آن را مشخص نمایید. برای این کار از مقیاس زیر استفاده کنید.

۰ = هیچ وقت اتفاق نمی افتد.

۱ = گاهی اتفاق می افتد.

۲ = نسبتاً، بیشتر مواقع اتفاق می افتد.

۳ = غالباً، خیلی بیشتر از آنچه دوست دارم اتفاق می افتد.

نمره هایتان در هر خرده مقیاس را جمع بزنید. در مورد رفتارهای هر خرده مقیاس به این مسأله فکر کنید که این رفتارها بیشتر در کجا برای شما مایه دردسر هستند؟ در محیط کار، خانه، محیط تحصیلی، روابط با دیگران و یا در مورد مسائل شخصی که بیشتر تأثیرش بر روی خود شماست و لزوماً بر دیگران تأثیر نمی گذارد. در پایان هر خرده مقیاس، حوزه ای که بیشتر در مورد شما صدق می کند را مشخص کنید. اشکالی ندارد اگر بیشتر از یک مورد هم در مورد شما صادق بود.

در پایان آزمون، خرده مقیاس ها را با هم جمع کنید تا شدت مسائل و مشکلاتی را که اهمال کاری برای شما ایجاد کرده، تعیین نمایید.

هر چند وقت یکبار این مسأله اتفاق می‌افتد؟	خرده مقیاس ۱
	۱. کارها را رها می‌کنم و در نتیجه آن‌ها انجام نمی‌شوند.
	۲. هنگامی که اهمال کاری می‌کنم، هم‌چنان به کاری که باید بکنم، فکر می‌کنم.
	۳. افراد دیگر هم در اهمال کاری کردن شبیه من هستند.
	۴. اهمال کاری من باعث می‌شود که در انجام بیشتر کارها تأخیر کنم.
	۵. برای شروع نکردن، بهانه‌تراشی می‌کنم.
	خرده مقیاس ۱
	این قضیه در کدام حوزه برای شما بیشترین مشکل را ایجاد می‌کند؟ (✓) () محیط کار () خانه () محیط تحصیل () روابط () شخصی

هر چند وقت یکبار این مسأله اتفاق می‌افتد؟	خرده مقیاس ۲
	۶. از تکالیف و موقعیت‌های استرس‌زا اجتناب می‌کنم.
	۷. وقتی انجام یک تکلیف، به من فشار می‌آورد، تا دقیقه آخر برای انجام آن صبر می‌کنم.
	۸. تا دقیقه آخر تکالیف ناخوشایند را نادیده می‌گیرم.
	۹. از خبرهای بد دوری می‌کنم.
	۱۰. از اطلاعاتی که واقعاً نمی‌خواهم بشنوم، اجتناب می‌کنم.
	خرده مقیاس ۲
	این قضیه در کدام حوزه برای شما بیشترین مشکل را ایجاد می‌کند؟ (✓) () محیط کار () خانه () محیط تحصیل () روابط () شخصی