

خلاصه کتاب

روان شناسی اهماالکاری

نویسنده: آلبرت الیس

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایبینز



تجزیه و تحلیل آنها، از روش پرسشی استفاده کنید، یعنی برای تشخیص دادن درست از نادرست پرسش‌هایی طرح کنید و خود در صدد آن باشید که به آن پرسش‌ها پاسخ دهید. به این ترتیب، با روش درست فکر کردن درست آشنا خواهید شد. ما معمولاً باورهای غیر منطقی را جزء آن دسته از باورها به شمار می‌آوریم که یا به طور مستقیم همراه با بازتاب‌هایی نظیر اندوه، افسردگی و خشم ظاهر می‌شوند. یا غیر مستقیم به صورت درونی و لحظه‌ای تظاهر می‌کنند و حاصل آنها عدم تحرک و بی‌علاقگی به کار و فعالیت است. باورهای منطقی را جزء آن دسته از باورها می‌دانیم که بازتاب آنها به شکل منطقی ظاهر می‌شود.

در تجزیه و تحلیل روش روان درمانی منطقی، خصوصیات رفتاری در شش مرحله مورد بررسی قرار می‌گیرد :

الف) بررسی میزان آمادگی برای کار و فعالیت و استفاده از تجارب در درجه‌ی اول قرار دارد.

ب) باورهای منطقی و غیر منطقی درباره فعالیت‌ها و تجارب یاد شده

ج) نتایج احساس باور ها

د) بازتاب‌های رفتاری در ارتباط با انگیزش و هیجان ناشی از سهل انگاری

ه) مبارزه باورهای غیر منطقی

مرحله‌ی شناخت رفتاری - هیجانی در اهماکاری :

شما هر چقدر برای اهمالکاری‌تان دلیل بیاورید و بخواهید عملتان را موجه جلوه دهید، با این همه در نهاد خود اقرار خواهید داشت که دلایل شما تنها برای فرار از بار مسئولیت است. و قانع‌کننده نیست؛ این کار برای شخص، شرم‌انگیز است زیرا شخص می‌داند که از عهده کار برمی‌آید ولی بر اثر تنبلی انجام آن را به فردا و فرداهای دیگر محول می‌سازد. اما این حالت با گذشت زمان عادی می‌شود؛ یعنی زشتی آن از بین می‌رود. این حالت آثاری در پی دارد که اولین اثر آن، قبول رفتار خود کم‌پنداری است که اولین مرحله نفی شخصیت و آغاز پیدایش هیجان و ناراحتی‌های جسمی و روانی می‌باشد.

یکی از علت‌های اهمالکاری، خود کم‌بینی است.

شما خود را دست کم می‌گیرید و فردی بی‌دست و پا تصور می‌کنید و از این جهت احساس خود کم‌بینی دارید. با این طرز فکر نمی‌توانید از توانایی‌ها و تجربه‌هایتان استفاده کنید. قضاوت بر مبنای چند مورد رفتار مطلوب یا نا مطلوب نمی‌تواند ملاک ارزشمندی یا بیهودگی شما به شمار آید.

▪ چه باید کرد؟

• راه حل منطقی آن است که در درک از خود، راه تعادل پیش گیرید نه زیاد به خود باور داشته باشید و نه خود را دست کم بگیرید.

• قضاوت شما درباره‌ی خودتان نباید موردی باشد.

• رفتارتان را به طور منطقی ارزیابی کنید.

• استعدادهای ذاتی‌تان را از یاد نبرید.

• اصول رفتاری و خصوصیات اخلاقی را بدون قید و شرط قبول کنید.

- عاقلانه و مثبت عمل کنید و از منفی بافی پرهیزید.
- به ارزش‌های اجتماعی اهمیت بدهید.
- بین نظرهای خود و نظرهای دیگران در باورها، تفاوت قائل شوید و به روش منطقی قضاوت کنید.
- در زندگی‌تان روشی انتخاب کنید که به نفع و صلاح شما و جامعه باشد.
- به قضایا از زوایای مختلف آن بنگرید.
- از نگرش یک بعدی پرهیز کنید؛ در اینصورت به تعادل دست پیدا خواهید کرد. و در قضاوت خود، کمتر دچار اشتباه خواهید شد.
- خودخواهی‌ها را کنار بزارید؛ به ناتوانی‌های‌تان کمتر بیندیشید. در اینصورت به بیشتر از آنچه در انتظارش بوده‌اید، دست خواهید یافت.
- بسیاری از اهمالکاری‌ها نتیجه‌ی لذت جویی‌انی است. بی‌تابی در این که، آرزوهای شما هر چه زودتر برآورده شود و به خوشی دست پیدا کنید.

لذت جویی در دراز مدت :

شما به عنوان کسی که به لذت‌های‌انی فکر نمی‌کند؛ ولی به خوشی‌های‌آینده نظر دارد، رفتاری در جهت جستجوی خوشی و فرار از رنج و زحمت در پیش می‌گیرد. البته رفتارتان کاملاً منطقی است. خوب تشخیص داده‌اید که انسان باید ناراحتی‌های‌زودگذر را فدای راحتی‌های‌بعدی سازد.