

تایتل: تنبلی و بی‌حوصلگی در سبک زندگی انسانی؛ از توقف عمل تا اختلال در مسیر کمال

H۱ ریشه‌های تنبلی و بی‌حوصلگی؛ چگونه از فرار از مسئولیت به سمت کمال حرکت کنیم؟

فرض کنید فردی می‌داند که لاستیک ماشینش فرسوده است، اما مدام تعویض آن را به فردا و پس فردا می‌اندازد. او از خطر رانندگی با چنین لاستیکی خبر دارد، اما بین «دانستن» و «عمل کردن» فاصله افتاده است. این فاصله، همان چیزی است که می‌تواند باعث خرابی ماشین، تصادف یا آسیب به دیگران شود. یا مثلاً کسی را در نظر بگیرید که ورزش را شروع می‌کند تا سلامتی‌اش را حفظ کند، اما بعد از چند روز آن را کنار می‌گذارد. در اینجا مشکل فقط این نیست که او برنامه ورزشی ندارد؛ بلکه مشکل اصلی ناتوانی در ادامه دادن کاری است که خودش هم می‌داند برایش ضروری است.

همین موضوع در همه بخش‌های زندگی دیده می‌شود؛ از مسئولیت‌های خانوادگی و کسب درآمد گرفته تا تحصیل، عبادت و حتی کارهای ساده‌ای مثل انتخاب وسایل مناسب برای زندگی یا رسیدگی به ظاهر. گاهی فرد کار را شروع نمی‌کند (تنبلی) و گاهی آن را شروع می‌کند ولی نیمه‌کاره رها می‌کند (بی‌حوصلگی). در هر دو صورت، ظرفیت‌های وجودی انسان هدر می‌رود؛ اگر این حالت در زندگی فردی به یک عادت همیشگی تبدیل شود، او دیگر در مسیر رشد و کمال حرکت نمی‌کند؛ چون رشد کردن فقط به داشتن استعداد یا دانستن راه نیست، بلکه به حرکت منظم، تحمل سختی‌ها و ادامه دادن کار نیاز دارد.

در این بحث، «صبر» یکی از ویژگی‌های ضروری برای ساختن شخصیت انسان است. انسان برای اینکه به کمال برسد، باید بتواند بین خواسته‌های لحظه‌ای نفس و هدف بزرگش تفاوت قائل شود و برای رسیدن به آن هدف، سختی‌های کوتاه‌مدت را تحمل کند. اما در مقابل، تنبلی و بی‌حوصلگی باعث می‌شوند انسان کار را متوقف کند؛ بنابراین، این موضوع فقط یک ضعف رفتاری ساده نیست، بلکه مستقیماً با مسئولیت‌پذیری، نگاه به آینده، ابدیت و توانمندی‌های درونی انسان در ارتباط است.

۸۲ تنبلی و بی‌حوصلگی؛ دو اختلال در نسبت انسان با عمل

امام باقر علیه‌السلام در روایتی که در کتاب «تحف‌العقول» آمده، می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الضَّجَرَ؛ فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ»؛ یعنی از تنبلی و بی‌حوصلگی بپرهیز که این دو، کلید تمام بدی‌ها هستند. این روایت نشان می‌دهد که تنبلی و بی‌حوصلگی فقط نقص‌های کوچکی در رفتار نیستند، بلکه ریشه و عامل بروز بسیاری از مشکلات دیگر در زندگی محسوب می‌شوند.

برای درک بهتر، باید فرق این دو را بدانیم: فرد «تنبلی» کسی است که از شروع کار و روبه‌رو شدن با خودش می‌ترسد. او حوصله ندارد سختی‌های مسیر را تحمل کند و مدام بهانه می‌آورد یا مسئولیت‌ها را گردن دیگران می‌اندازد. او ممکن است بداند چه کاری درست است، اما اراده‌ای برای انجامش ندارد. این مشکل ناشی از ضعف در باور و شناخت است.

اما فرد «بی‌حوصله»، یک گام جلوتر است؛ یعنی جرئت شروع کردن را دارد، اما به دلیل نداشتن دید کافی و ضعف در بصیرت، نمی‌تواند کار را تا آخر پیش ببرد. مثلاً ورزش را شروع می‌کند اما نیمه‌کاره رها می‌کند، یا ازدواج می‌کند اما در مسئولیت‌های خانوادگی کوتاهی می‌کند، یا عبادت را شروع می‌کند اما عمق و اثر آن را پیگیری نمی‌کند.

پس تفاوت اصلی این است: تنبلی مانع شروع کار است و بی‌حوصلگی مانع ادامه دادن آن. هر دوی آن‌ها هم یک خروجی دارند: اینکه انسان نمی‌تواند ظرفیت‌هایش را به عمل تبدیل کند. «صبر» اینجا یعنی همان نیرویی که به انسان کمک می‌کند سختی‌های مسیر را تحمل کند تا کار به سرانجام برسد، نه اینکه فقط بی‌هدف تحمل کند.

از این نگاه، رشد انسان با انجام یک عمل به دست نمی‌آید، بلکه با «تغییر کردن» در جریان آن عمل محقق می‌شود. اگر عبادت، تحصیل یا کار برای ما فقط رفع تکلیف باشد، نتیجه‌ای جز انجام یک کار تکراری

^۱ تحف‌العقول : ۲۹۵

نخواهیم داشت. در این صورت، ما ظاهراً در حال انجام کار هستیم، اما در درون خود حرکتی به سمت کمال نداریم.

۲۲ ریشه‌های وجودی و معرفتی

اولین ریشه این مسئله، «راحت‌طلبی نفس» است. نفس ما به صورت طبیعی دوست دارد راحت باشد و از سختی و استمرار فرار کند. اگر ما این میل به راحتی را با آگاهی و اراده کنترل نکنیم، همیشه کارهای آسان بی‌ارزش را به کارهای سخت ارزشمند ترجیح می‌دهیم. ممکن است برای پول درآوردن یا رسیدن به یک جایگاه اجتماعی دنیوی سخت تلاش کنیم، اما برای رشد اخلاقی و معنوی خودمان که مربوط به حیات ابدی است، هیچ تلاشی نکنیم.

این رفتار با ساختار وجودی انسان جور در نمی‌آید. انسان برای امور کوچک و محدود آفریده نشده است؛ چون خداوند از روح خودش در ما دمیده است. قرآن در توصیف جایگاه بهشتیان می‌گوید: «وَإِذَا رَأَيْتَ ثَمَّ رَأَيْتَ نَعِيمًا وَمُلْكًا كَبِيرًا»؛ یعنی آنجا نعمت‌های بسیار و ملک و پادشاهی بزرگی خواهی دید. با این وجود، وقتی از ابدیت غافل می‌شویم، تمام توانمان را صرف امور دنیایی ناپایدار می‌کنیم و برای هدفی که واقعاً ارزشش را دارد، انرژی کافی نمی‌گذاریم.

مشکل اصلی اینجاست که ما بین ارزش کارهای مختلف تفاوت قائل نمی‌شویم. ممکن است برای کارمان برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشیم، اما برای تربیت نفس یا اصلاح رابطه با خانواده‌مان هیچ برنامه‌ای نداشته باشیم. این فقط کمبود وقت نیست، بلکه مشکل تشخیص ندادن اولویت‌هاست. کسی که فقط به امروز فکر می‌کند و نگاهی به آینده (ابدیت) ندارد، همیشه راحت‌ترین گزینه را انتخاب می‌کند.

همچنین، ضعف در باور و اندیشه باعث می‌شود که فرد در اولین برخورد با مانع، عقب‌نشینی کند. برای چنین کسی، عبادت یا محبت به خانواده، کارهای جداگانه‌ای هستند که هیچ ارتباطی با هم ندارند. اگر کسی فقط به ظاهر عمل توجه کند و به دنبال اثر آن در اخلاق و رفتار خودش نباشد، عبادت برایش به یک کار تکراری و بی‌اثر تبدیل می‌شود.

۲۲ تنبلی و بی‌حوصلگی در نسبت با شیطان و رهاشدگی انسان

در این نگاه، شیطان دشمنی است که از هر فرصتی استفاده می‌کند و یکی از راه‌های نفوذ او، ایجاد همین حالت سستی و کسالت است. البته منظور این نیست که هر بار خسته شدیم بگوییم تقصیر شیطان است؛ بلکه منظور این است که اجازه ندهیم سستی، بهانه‌ای برای فرار از مسئولیت باشد. وقتی فرد تصمیم می‌گیرد کاری را انجام دهد اما با هر بهانه‌ای مانند خستگی یا تنبلی کار را تعطیل می‌کند، به مرور زمان قدرت اراده‌اش کمتر می‌شود.

امام علی علیه‌السلام درباره کسانی که مورد غضب خداوند هستند می‌فرمایند: «رَجُلٌ وَكَلَهُ اللَّهُ إِلَى نَفْسِهِ»؛ یعنی کسی که خدا او را به حال خودش رها کرده است. وقتی انسان از مسیر تربیتی که خداوند تعیین کرده فاصله بگیرد و از مسئولیت‌هایش فرار کند، در واقع خودش را از هدایت الهی محروم کرده است. تنبلی و بی‌حوصلگی فقط یک حس بد نیست، بلکه نشانه این است که فرد فرمول رشد را قبول ندارد. انسان بدون تمرین، استمرار و تحمل سختی ساخته نمی‌شود. پس فرار از عمل، فرار از «ساخته شدن» است.

^۳ نهج البلاغة : الخطبة ۱۷، انظر تمام الكلام

۴۲ پیامدهای فردی، خانوادگی و اجتماعی

مشکلات ناشی از تنبلی فقط برای خود فرد نیست. ما در اجتماع زندگی می‌کنیم و کارهای ما روی دیگران اثر می‌گذارد. کسی که در تأمین نیازهای خانواده کوتاهی می‌کند، فقط به خودش آسیب نزده، بلکه امنیت و آرامش خانواده‌اش را هم گرفته است. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «مَلْعُونٌ مَلْعُونٌ مَنْ ضَيَّعَ مَنْ يَعُولُ»؛ یعنی کسی که افراد تحت سرپرستی‌اش را ضایع کند، از رحمت خدا دور است. این مسئولیت فقط پول درآوردن نیست، بلکه تأمین عشق، اخلاق و نیازهای معنوی خانواده را هم شامل می‌شود.

ازدواج پایان کار نیست، شروع تعهدات است؛ اگر کسی در محبت کردن، تربیت فرزند یا توجه عاطفی به همسرش تنبلی کند، پیوند خانواده را سست کرده است. حتی چیزهای کوچکی مثل انتخاب رنگ لباس، بوی خوش و آراستگی هم مهم هستند. در سیره اهل بیت علیه‌السلام توجه به زیبایی و سلیقه خانواده دیده می‌شود؛ مثلاً نقل شده امام حسین علیه‌السلام به سلیقه همسرشان اهمیت می‌دادند و لباس‌های رنگی می‌پوشیدند. بی‌توجهی به این جزئیات، نشان‌دهنده کم‌رنگ شدن مسئولیت‌پذیری در روابط است. در سطح جامعه هم، کسی که وظایفش را انجام نمی‌دهد، باعث می‌شود کارها روی هم انباشته شود. مشخص است که اگر همه تنبلی کنند، هیچ جامعه‌ای به رشد نمی‌رسد.

باید دقت کنیم که همیشه تنبلی تقصیر اراده نیست. گاهی بدن فرد دچار مشکل است. کم‌خونی، کمبود روی یا بیماری تیروئید باعث بی‌حالی شدید می‌شود. در این موارد، اینکه به فرد بگوییم «بی‌اراده» یا «بی‌دین» هستی، کاملاً اشتباه است.

پس باید ریشه‌یابی کنیم. اگر مشکل جسمی است، باید با آزمایش پزشکی و درمان مناسب یا اصلاح تغذیه حل شود. اینکه بگوییم بدن و روح از هم جدا هستند درست نیست، اما هر بی‌حالی هم دلیلش بی‌ارادگی نیست. تشخیص درست، اولین قدم برای درمان است.

۲۲ تنبلی و بی‌حوصلگی در مسیر ابدیت

مسیر رسیدن به ابدیت با کارهای پراکنده و بدون برنامه‌ریزی طی نمی‌شود. دنیا محل رسیدن به قلب سلیم است و کسب این گوهر گرانبها جز از مسیر تضادها، تعارض‌ها، تن دادن به مشکلات و عبور از سختی‌ها حاصل نمی‌شود. اگر این را نفهمیم، همیشه درگیر کارهای گذرا می‌شویم و هدف اصلی‌مان را فراموش می‌کنیم.

پس تنبلی و بی‌حوصلگی، یک زنجیره مخرب است. این زنجیره ابتدا ما را از ظرفیت‌هایمان دور می‌کند، بعد خانواده و جامعه را دچار مشکل می‌کند و در نهایت ما را از مقصد اصلی زندگی باز می‌دارد. برای مقابله با این آفت، باید نگاه خودمان را به زمان و عمر تغییر دهیم. زندگی وقتی از حالت توقف خارج می‌شود که «دانستن» تبدیل به «تصمیم» و «تصمیم» تبدیل به «عمل مستمر» شود.

از راه‌هایی که در کلام علما برای مقابله با این بیماری عنوان شده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. مسئولیت‌پذیری شجاعانه: باید کارهای درست را بشناسیم و با وجود سختی، شروعشان کنیم. هدف، نفي استراحت و تفریح

نیست، بلکه جلوگیری از «راحتی طلبی افراطی» است.

۲. ایجاد نظم در کارها: گاهی فرد تلاش می‌کند اما چون برنامه ندارد، به نتیجه نمی‌رسد. عمل کم اما همیشگی، بهتر از تلاش هیجانی مقطعی است. همان‌طور که گفته شده: «إِعْمَلُوا قَلِيلًا تَنْعَمُوا كَثِيرًا»؛ کم عمل کنید اما پایدار باشید تا بهره زیادی ببرید.

۳. توجه به کیفیت عمل: هدف این نیست که فقط کار را انجام دهیم و تمام شود؛ بلکه باید ببینیم این کار چقدر ما را تغییر داده است. اگر عبادت یا مسئولیت‌پذیری ما، تغییری در اخلاقمان ایجاد نمی‌کند، باید در روشمان تجدیدنظر کنیم.

^۵ تنبيه الخواطر : ۱۸۳/۲

۴. تلقین آگاهانه و تعهد دادن: خودمان را به کارهای مثبت متعهد کنیم. نذر کردن یا عهد بستن، اگر واقعی باشد، به انسان کمک می‌کند تا در برابر تنبلی مقاومت کند.

۵. کمک گرفتن از خدا: در لحظاتی که واقعاً کم می‌آوریم، از خداوند و خانواده آسمانی‌مان کمک بخواهیم. این درخواست، جای کار کردن را نمی‌گیرد، بلکه به ما توان شروع می‌دهد.

و در نهایت، داشتن الگوی خوب. داستان علامه جعفری رضوان‌الله تعالی علیه را شنیده‌اید که حتی در خانه هم بیکار نمی‌نشستند و اگر کاری نبود، خانه را جارو می‌کردند؟ این برای این نیست که جارو زدن کار مهمی است، بلکه برای این است که ایشان اجازه نمی‌دادند وقتشان به بطلالت بگذرد.