

به نام نامی که نامش نامبخش نامیان نامیست

## رفع تنبلی و اهمال کاری



نویسنده : محمد خیرآبادی

ناشر : وبسایت خودتوبشناس [www.khodetobeshnas.com](http://www.khodetobeshnas.com)

## فهرست

- خودتو بشناس ..... ۲
- فصل اول : اهمال کاری واقعا چیست؟ ..... ۵
- فصل دوم : درون گراها و برون گراهای اهمال کار ..... ۱۱
- ویژگی درونگراها و برونگراها : ..... ۱۱
- نوع اهمال کاری درونگراها و برونگراها: ..... ۱۴
- راه حل : ..... ۱۵
- فصل سوم : شهودی ها و حسی های اهمال کار ..... ۱۸
- نحوه اهمال کاری شمی ها و حسی ها : ..... ۱۹
- راه حل : ..... ۱۹
- فصل چهارم : شناخت افراد فکری و احساسی ..... ۲۱
- نحوه اهمال کاری احساسی ها و فکری ها : ..... ۲۲
- راه حل : ..... ۲۳
- فصل پنجم : تیپ شخصیتی ساختارمند و منعطف ..... ۲۵
- نحوه اهمال کاری افراد ساختارمند و منعطف: ..... ۲۶
- راه حل : ..... ۲۶



## خودتو بشناس



# خودتو بشناس

تا زندگی رویایی خودتو بسازی

سه ماه پیش در مترو به سمت دفترم می‌رفتم که یکی از دوستان دوران دبیرستانم به اسم عباس رو دیدم. بعد از سلام و احوالپرسی از شغل همدیگر پرسیدیم. براش جالب بود که سایت شخصیت‌شناسی دارم و افراد میان تو سایت تا خودشون رو بهتر بشناسند. ازم سوال کرد افراد خودشون را نمی‌شناسند؟ مگر خودتو نمی‌شناسی؟ گفتم قبلانہ و الان با شخصیت‌شناسی خیلی بهتر خودمو میشناسم.

بهش گفتم عباس مگر تو خودتو می‌شناسی؟ (با لبخند تحقیر آمیزی روی لب) گفت معلومه دیگه همه خودشون رو می‌شناسند. کافیه تو آینه یک نگاه به خودت بندازی همین.

و بعدش پرسیدم پس چرا به آرزوهای نرسیدی؟ آرزوهای بزرگی داشتی. کارهای بزرگی قرار بود بکنی.



## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

یه لحظه جا خورد اصلا انتظار نداشت اینو بگم و جواب داد : نمی دونم. هنوز آرزو هام رو دارم. هنوز هم کارهای بزرگی تو ذهنم دارم ولی خودم هم نمی دونم چرا سراغشون نمی رم.

الان دلم می خواست بهش بگم : " دیدی تو خودت رو خوب نمی شناسی و حتی نمیدونی واقعا چی می خوای " و جواب اون لبخندشو بدم، اما خودم رو نگه داشتم چون خودم هم روزی مثل این فرد بودم و نمی دونستم که دارم چکار می کنم و در یک کلام خودم رو فراموش کرده بودم.

بهش گفتم فکر می کنی چرا به آرزوهات نرسیدی؟

گفت : یه عالمه کار هست که دلم می خواد انجام بدم ولی واقعا خودم هم نمی دونم چرا انجامشون نمیدم. نمیدونم چرا هیچ وقت زمانش نمیرسه. البته گاهی هم زمانش رو دارم ولی حال و حوصله اش رو ندارم. واقعا نمیدونم چکار دارم می کنم.

گفتم شاید این کارهایی که دوست داری انجام بدی مال خودت نیست یعنی جایی دیدی خوشت اومده و پیش خودت گفتی چه خوب میشد منم این کار رو می کردم. مثلا یک فردی رو می بینیم که زبان انگلیسی رو خوب صحبت می کنه و ما هم یک لحظه دلمون می خواد مثل اون باشیم ولی نه اولویتی برامون داره نه خواسته دل خودمون هست. برای همین هر وقت سراغش میریم حال و حوصله اش رو نداریم.

عباس گفت : نه. اگر مال خودم نبود بعد از یک مدتی نسبت بهشون سرد می شدم ولی از همون دوران دبیرستان تا الان تو فکرشون هستم. خیالت راحت اورجینال مال خودمه.



## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

من ادامه دادم : پس داری به خاطر عدم شناخت مناسب آرزوهای نسبت به اونها **تنبلی** می کنی. چون هر بار هم که می خوام شروع کنی به بهانه ای بیخیال می شوی.

تا کلمه ی تنبلی رو گفتم از جا پرید با عصبانیت گفتم : **می دونی روزی چند ساعت کار می کنم. اصلا می دونی خرج و مخارج زندگی یعنی چی؟** من از ۶ صبح تا ۹ شب بیرون دارم کار می کنم اونوقت تو به من میگی تنبلم.

سعی کردم آروم ش کنم ولی ظاهرا خیلی بهش برخورد کرده بود. چون از کلمه مناسب استفاده نکرده بودم. همیشه سر کلاس هایم جلوی شاگردانم از کلمه تنبلی استفاده می کردم اما اینجا کلاس درس نبود و عباس هم شاگردم نبود که بخوادم صریح و راحت بهش بگم بنابراین بهش گفتم تو تنبل نیستی فقط **یکم اهمال کار** هستی.

گفتم : اهمال کاری یعنی چه ؟ چه فرقی با تنبلی داره ؟

وقتی این سوالات رو پرسید یهو بلند شد گفتم چی شده و جواب داد باید این ایستگاه پیاده بشم ولی خیلی دوست دارم بیشتر بدونم.

گفتم بیا دفتر بیشتر با هم صحبت کنیم فقط قبلش تماس بگیر و هماهنگ کن.

عباس گفت: دفترتون کجاست؟

من: آدرس دقیقش رو سایت است با کروکی کامل

و بعدش از هم خداحافظی کردیم.



## فصل اول : اهمال کاری واقعا چیست؟



یک ماه بعد از اولین برخورد با عباس می گذشت و او تماسی نگرفته بود و من هم به کلی موضوع را فراموش کرده بودم و متمرکز روی کلاس ها و دوره هایم بودم که پنجشنبه صبح تلفن دفتر به صدا درآمد و چون منشی دفتر به علت بیماری مرخصی گرفته بود خودم گوشی را برداشتم با تعجب فهمیدم که عباس است و می خواهد من را ببیند و راجع به اهمال کاری به او کمک کنم. ازش پرسیدم که چه شد بعد از یک ماه به فکر من افتادی؟ جواب داد که ابتدا حرف هایت را جدی نگرفتم برای همین اصلا به سایتت مراجعه نکردم اسمش رو هم یادم رفت ولی الان دیگه خسته شدم، حس و حال هیچ کاری رو ندارم نمی دانم مشکلم چیست؟ و یاد حرف های اون روز تو مترو افتادم برای همین زنگ زدم، کی وقت داری همدیگر رو ببینیم.

## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

بهش گفتم که خیلی خوش شانس هستی زیرا امروز فردی که برای عصر وقت مشاوره رزرو کرده بود تماس گرفت و عذرخواهی کرد که نمی‌تواند مراجعه کند. می‌توانی امروز بیایی.

عصر که شد عباس با فرد دیگری آمدند بعد از سلام و احوالپرسی عباس همراهش رو معرفی کرد: ایشون شایان میرزایی مدیر داخلی شرکت ماست و بر کار افراد نظارت می‌کند. وقتی که خواستم مرخصی بگیرم که زودتر پیام دلیش رو پرسید و منم گفتم با دوستم قرار دارم و می‌خوام ازش در زمینه بهبود فردی چیزهایی یاد بگیرم. او هم با من همراه شد.

من به آقای میرزایی خوش آمد گفتم و ازش خواستم که شایان صدایش کنم و اونم گفت که اتفاقاً خودم هم می‌خواستم چنین پیشنهادی بدم. شایان و عباس رو به دفترم هدایت کردم. عباس خیلی دیر قدم برمی‌داشت و یهو منو صدا کرد. آرام جوری که شایان نفهمه بهم گفت که راجع به اهمال کاری چیزی نگم چون نمی‌خوام منو یک آدم تنبل و اهمال‌کار بدونه. بهش گفتم خیالت راحت.

وقتی نشستیم گفتم: قرار بود با عباس راجع به تنبلی و اهمال کاری صحبت کنیم.

اینو که گفتم عباس چشمانش گرد شد و با چهره‌ای برافروخته و زمزمه کنان که فکر کنم داشت به من فحش می‌داد به من نگاه می‌کرد و می‌خواست ...

من ادامه دادم که عباس چون به شرکتش خیلی علاقه‌مند هست دوست داره راجع به اهمال کاری بیشتر بدونه تا هم بهره‌وری شرکت رو بیشتر کنه و هم کمک کنه تا همکارانش از حضور در شرکت بیشتر لذت ببرند و در زندگی شخصی‌شون هم موفق‌تر باشند.



# رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

رو کردم به شایان و ازش پرسیدم :

شایان، اگر کارمندی از صبح تا شب پشت میزش یکسره کار کنه به نظرت کارمند خوبی هست یا یک کارمند تنبل ؟

جواب داد : سوالات بدیهی می‌پرسی خوب معلومه که، یک کارمند خوب که هیچ یک کارمند ایده‌آل هست.

- میدونی اهمال کاری یعنی چی؟

گفت خوب مسلمه دیگه هرکس که کار نکنه تنبل و اهمال کار هست دیگه خوب شایان اگر فردی صبح تا شب کار کنه ولی کارش هیچ ارزشی نداشته باشه به نظرت این یک فرد پرتلاش هست یا یک فرد تنبل و اهمال کار ؟  
با این سوال شایان به فکر فرو رفت و جوابی نداد و عباس وارد بحث شد و گفت:

زیاد تلاش می‌کنه اما کاری را که باید انجام بده را انجام نمیده

گفتم : آفرین عباس دقیقاً همینه

تعریف اهمال کاری هم همینه :

**کاری که باید انجام بدی ولی به هر دلیلی انجامش نمیدی**

افراد باید کار خاصی رو انجام بدن اما با شلوغ کردن سر خودشون با کارهای دیگر، اون کار اصلی رو انجام نمیدن





## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

البته روش‌های مختلفی برای اهمال کاری هست که هر فردی متناسب با تیپ شخصیتی خودش از آن استفاده می‌کند. که به آن "اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیت افراد" می‌گوییم.

شایان گفت: اهمال کاری بر مبنای چی؟

جواب دادم: اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیت افراد. یعنی هر کس به روشی با توجه به تیپ شخصیت خود اهمال کاری می‌کند و اون کاری که باید انجام دهد را انجام ندهد.

شایان پرسید: روش‌های اهمال کاری رو چطوری بفهمیم؟

ساده است ابتدا باید تیپ‌های شخصیتی را بشناسی.

البته باید بگویم که مطالب شخصیت شناسی برای این نیست که مچ دیگران را بگیری بلکه تنها هدف این مباحث این است که مچ خودت را هنگام اهمال کاری بگیری و عملکرد خودت را بهبود بدی زمانیکه خودت خوب باشی اطرافیان هم خوب خواهند شد.

حالا واقعا می‌خواهی راجع به شخصیت شناسی بیشتر بدانی؟

شایان: من بی‌صبرانه منتظر شروع کنی

عباس: آره منم خیلی مشتاقم

سپس شایان داشت دنبال چیزی می‌گشت و به این طرف و آنطرف نگاه می‌کرد ازش پرسیدم دنبال چه هستی؟ گفت کاغذ و قلم و می‌خواهم که یادداشت کنم که عباس گفت نمی‌خواهد من با گوشی صدا را ضبط می‌کنم و بعد برایت ارسال می‌کنم.



## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

همین جا بود که گفتم درس اول در شخصیت شناسی این است که به **ویژگی‌های شخصیتی همدیگر احترام بگذاریم** همین عامل کوچک اهمال کاری‌های سازمانی را کاهش می‌دهد و هم‌چنین به بهبود روابط بسیار کمک می‌کند.

یهو احساس کردم شایان و عباس به صورتی خاص به من نگاه می‌کنند که شایان گفت: درباره چه چیزی صحبت می‌کنی؟ کدام ویژگی شخصیتی؟

گفتم: نحوه یادگیری افراد با هم متفاوت است. عباس شنیداری است و تو شایان دیداری هستی. عباس با شنیدن و تکرار صدای ضبط شده بهتر یاد می‌گیرد در حالی که تو با دیدن و نوشتن بهتر یاد می‌گیری.

این موضوع را می‌توانید زندگی شخصی خود وارد کنید اگر فردی شنیداری هستید که با گوش کردن بهتر یاد می‌گیرید برنامه ریزی خود را به صورت صوتی انجام دهید و برای خود پیامهای صوتی ضبط کنید و اگر دیداری هستید برای خود لیست کار بنویسید و در معرض دید خود قرار دهید. افراد شنیداری معمولاً لیست‌های مکتوب را نمی‌بینند و ترجیح می‌دهند که کاری که قرار است انجام دهند به آنها گفته شوم.

همین عامل کوچک در شیوه ارتباط شما با همکاران و کارمندان بسیار موثر است. زیرا افراد شنیداری ترجیح می‌دهند که لیست کارها را به آنها بگویید و توضیح دهید و افراد دیداری ترجیح می‌دهند همان لیست را مکتوب دریافت کنند و اگر لیست مکتوب به آنها ندهید ممکن است کارها را فراموش کنند.

در این لحظه شایان گفت: ای خدا، کاش اینا رو زودتر یاد می‌گرفتم و رو کرد به عباس و گفت علی میرزایی که در بخش اطلاعات شرکت هست و می‌شناسی؟ عباس گفت: آره چی شده؟ شایان ادامه داد: هر وقت من به این



## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

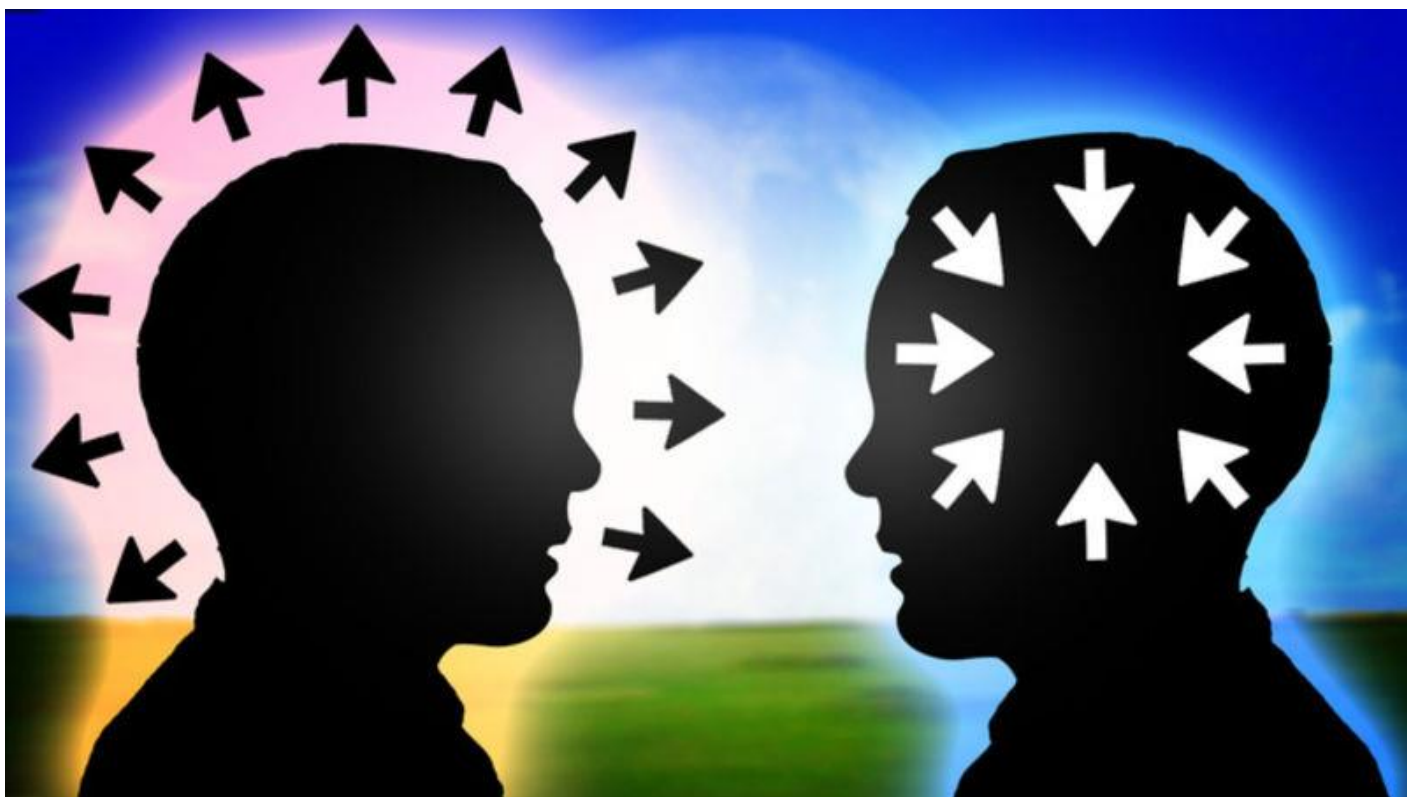
آدم گفتم این کار رو بکن سریع انجام می‌داد اما اگر لیست می‌دادم و می‌گفتم مثلاً تا ساعت ۱۱ اینها رو آماده کن و این کارها رو هم انجام بده آدم رو دق می‌داد و آخرش هم نصفه انجام می‌داد.

من به شایان گفتم آیا لیست رو برایش توضیح می‌دادی؟ شایان گفت نه ولی خیلی واضح می‌نوشتم. من: واضح برای کی؟ شاید از نظر خودت خیلی واضح باشه اما از دید دیگران خیلی مشکل باشه باید از دید دیگران به موضوع نگاه کنی. همانطور که یادگیری افراد با هم متفاوت است نحوه اهمال کاری افراد با هم متفاوت است و من می‌خواهم این تفاوت‌ها را بر مبنای سیستم MBTI می‌خواهم بگویم. موافقید؟

شایان و عباس هر دو مسلح به ابزار یادگیری خود یکی با کاغذ و خودکار و دیگری با گوشی که صدا را ضبط می‌کرد. گفتند: ما آماده‌ایم.



## فصل دوم : درون گراها و برون گراها اهمال کار



که آنها درونگرا هستند یا

برونگرا و چطور باید این موضوع را تشخیص داد.

شایان یهو وسط حرفم پرید و گفت : این موضوع تابلوئه ازش سریع عبور کن درونگراها افرادی هستند که کم حرف اند و برونگراها افرادی هستند که پر حرف اند. این موضوع رو خیلی راحت میشه تشخیص داد.

من گفتم اشتباه نکن برخی درونگرا در جمع از برونگراها بیشتر حرف می زنند و فقط روی یک معیار نمی شود درونگرایی و برونگرایی را تشخیص داد.

### ویژگی درونگراها و برونگراها :

- ترجیح می دهند تنها باشند تا اینکه در جمع باشند یعنی از تنهایی انرژی می گیرند و برای اینکه در جمع باشند باید انرژی مصرف کنند ولی برونگراها

## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

برعکس هستند و تمایل دارند در جمع باشند و تنهایی به شدت از آنها انرژی می‌گیرد اگر بین تنهایی و جمع حق انتخاب داشته باشند و شرایط یکسان باشد درونگراها تنهایی و برونگراها جمع را انتخاب می‌کنند.

- درونگراها دوست دارند درب اتاقشان بسته باشد تا حواسشان پرت نشود زیرا که می‌خواهند کاملاً روی یک موضوع تمرکز کنند. در حالی که برونگراها محیط بسته را نمی‌توانند تحمل کنند و باید درب اتاق باز باشد تا رفت و آمدها را ببینند زیرا که دوست دارند به صورت پراکنده و واگرا فکر کنند.

زمانی که خدمت سربازی بودم یکی از اتاق‌ها برای افسری بود که به شدت برونگرا بود برای همین ماندن در اتاق و انجام کار دفتری برایش بسیار سخت بود. این فرد در اوج تابستان که کولرها روشن بود و باید پنجره و درب اتاق بسته باشد تا محیط خنک شود تمام پنجره‌ها را باز می‌کرد و همیشه درب اتاقش کامل باز بود وقتی هم بهش اعتراض می‌کردیم می‌گفت نمی‌توانم نفس‌ام بند میاد برای حضور یا عدم حضورش فقط کافی بود ببینیم درب اتاقش باز هست یا بسته همین.

- برونگراها مهارت‌هایی را دوست دارند بیاموزند که خلاقانه باشد و بعد از آموختن به سراغ مهارت دیگری می‌روند اما درونگراها در یک مهارت می‌مانند به آن مسلط می‌شوند و از آن استفاده می‌کنند.

- افراد درونگرا ترجیح می‌دهند کمتر تماس تلفنی برقرار کنند.

- افراد درونگرا دوست دارند به موضوعات عمیق بنگرند و آنها را تحلیل کنند در حالی که افراد برونگرا بیشتر دوست دارند یک مفهوم کلی از موضوع داشته



## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

باشند و به دنبال موضوع بعدی می‌روند. در واقع برونگرا دوست دارند مباحث متعددی که پیرامونشان هست به صورت کلی بدانند در حالی درونگراها دوست دارند روی یک موضوع متمرکز شوند.

- درونگراها قبل از اینکه دست به کاری بزنند آن را به خوبی می‌سنجند و با سرعت کم دست به اقدام می‌زنند در حالی که برونگرا دست به اقدام می‌زنند سپس در طول مسیر سعی می‌کنند که اصلاحات و ویرایش‌های لازم را انجام دهند. درونگراها بیشتر به کیفیت اهمیت می‌دهند تا کمیت

- برونگراها معمولاً به راحتی با شما هم‌کلام می‌شوند و ذهنیت خود را بیان می‌کنند در حالی که درونگراها اگر از آنها سوالی پرسیده نشود چیزی نمی‌گویند.

یک لحظه به عباس و شایان نگاه کردم و فهمیدم که آنها کمی گیج شدند به آنها گفتم: خوب حالا بگویید درونگرا هستید یا برونگرا؟

عباس گفت: نمی‌دانم. ویژگی‌های زیادی بیان کردید برخی از ویژگی‌های درونگراها را داشتم و برخی از ویژگی‌های برون‌گراها را.

شایان گفت: منم همینطور ولی فکر می‌کنم برون‌گرا هستم بیشتر ویژگی‌های برون‌گراها را داشتم اما هنوز مطمئن نیستم.

گفتم: درسته. هرکسی ممکن است در موقعیتی درونگرا و در موقعیت دیگر برونگرا باشد. زمانی به یک فرد می‌گوییم درونگرا که بیشتر مواقع ترجیح می‌دهند ویژگی‌های درونگرایی بروز دهد و برای برونگرا هم به همین صورت. اما بنا به تجربه می‌گوییم که عباس درونگرا است و شایان برونگراست.



# رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

و یک راه ساده‌تر این است که به سایت " خودتو بشناس " بخش آزمون‌ها بروید و تست MBTI را انجام دهید. در آنجا میزان درونگرایی و برونگرایی شما مشخص می‌شود. انجام این تست کمتر از نیم ساعت طول می‌کشد.

عباس و شایان برای شناخت دقیق درونگرایی و برونگرایی خود سریع به سایت مراجعه کردند و شروع به انجام تست MBTI کردند و در انتها عباس گفت: دقیقاً درست گفتم من ۸۰ درصد درونگرا هستم شایان هم گفت: آفرین در مورد من هم درست گفتم من ۷۰ درصد برونگرا هستم این درصدهای شهودی و حسی و منطقی و حسی چی هست؟

گفتم: آنها را هم امروز یاد می‌گیری. صبر داشته باش ولی خوب شد که تست دادی چون موارد دیگر اهمال کاری را سریع‌تر یاد می‌گیری.

حال که درونگرایی و برونگرایی خود را مشخص کردید موافقید که به سراغ اهمال کاری مختص آن برویم و به رفع آن پردازیم.

## نوع اهمال کاری درونگراها و برونگراها:

بهانه بیشتر افراد (چه درونگرا و چه برونگرا) برای انجام ندادن یک کار این است که می‌گویند " وقت ندارم " اما واقعا وقت ندارند یا نمی‌خواهند که وقت داشته باشند.

با این جمله هم عباس و هم شایان اعتراض کردند که ما واقعا وقت نداریم و بهانه نمی‌آوریم. هر دو را آرام کردم و گفتم صبر کنید بعد ببینید آیا واقعا وقت ندارید یا با انجام یکسری تکنیک‌ها وقت هم پیدا می‌شود.



## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

درونگراها برای اهمال کاری دست به کارهایی می‌زنند که وقتشان گرفته شود و کاری که باید انجام بدهند را نمی‌دهند شایع‌ترین اهمال کاری درونگراها تمیز کاری است. برای مثال: می‌خواهد شروع به یادگیری زبان انگلیسی کند، همین که تصمیم می‌گیرد شروع کند می‌بیند که بهتر است اتاق را تمیز کند، محتویات کفشو میز را تمیز کند، به اطلاعات داخل کامپیوتر سروسامان بدهد و... جالب اینکه تا زمانی که تصمیم نگرفته بود زبان بخواند هیچ‌کدام از این کارها را انجام نمی‌داد.

عباس گفت: آخ آخ راست گفتم تا میای یک کاری انجام بدی هزارتا کار میان جلوی چشمت می‌گن اول ما اول ما، اول منو انجام بده من ساده‌ترم، من ضروری‌ترم و ... واقعا آدم قفل می‌شود. بگو چکار کنم؟

گفتم: به محض اینکه تصمیم می‌گیری کاری را انجام بدی سریع شروع کن. اصلا به مقدماتش فکر نکن یا اینکه چقدر طول می‌کشد. کار را شروع کن حتی اگر ۵ دقیقه باشد. در واقع پرونده آن کار را در ذهنت باز کن. این باعث می‌شود که کار را ادامه بدی.

### راه حل:

هر زمان که تصمیم گرفتی کاری را انجام بدی فقط ۵ دقیقه شروع کن و به هر کاری که به ذهنت آمد که انجام بدی بگو فعلا ۵ دقیقه می‌خواهم این کار را انجام بدم.

اما برونگراها چگونه اهمال کاری می‌کنند؟

با ایجاد روابط غیرضروری

شایان گفت: یعنی چه؟





## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

برونگراها هم مثل درونگراها خودشان را مشغول کارهای غیرضروری می کنند با نوع متفاوت تر

برونگراها وقتی می خواهند کاری را انجام دهند یاد همه دوستان قدیمشان می افتند یا برعکس دوستانشان یاد آنها می کنند و خودشان یهو دلشان برای همه تنگ می شود و یا یک مطلب جالب به نظرشان می رسد که دوست دارند به همه بگویند و یا می خواهند که در شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارند.

اینجا بود که شایان گفت : داغ دل مرا تازه کردی. تا می خوام کاری رو انجام بدم یا به من زنگ زده می شود یا اینکه یاد یکی از دوستانم می افتم یا مطالب شبکه های اجتماعی به نظرم عالی میان. واقعا شخصیت شناسی چقدر خوبه. اینو چطور حلش کنم که به کارهام برسم؟

من گفتم : نگران نباش. راه حل ساده ای داره شما هم باید از قانون ۵ دقیقه استفاده کنید منتها به شیوه ای دیگر

هر زمان که تصمیم می گیرید که کاری را انجام دهید همان موقع کار را شروع کنید ممکنه که فردی به شما زنگ بزند یا وارد اتاق شود و بخواهد با شما ملاقات کند. همین که شما کار را شروع می کنید باعث می شود که روابط خود را کوتاه تر کنید زیرا یک کار نیمه تمام زیر دست دارید. به همین صورت باعث می شود کمتر اهمال کاری کنید و برگردید تا کار را نیمه تمام کنید.

اما انواع اهمال کاری به همین درون گرایی و برون گرایی ختم نمی شود. زمانی که در سایت تست دادید پارامترهای مختلفی را به شما داد که نشان دهنده شخصیت شما در سیستم شخصیت شناسی MBTI هست.



## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

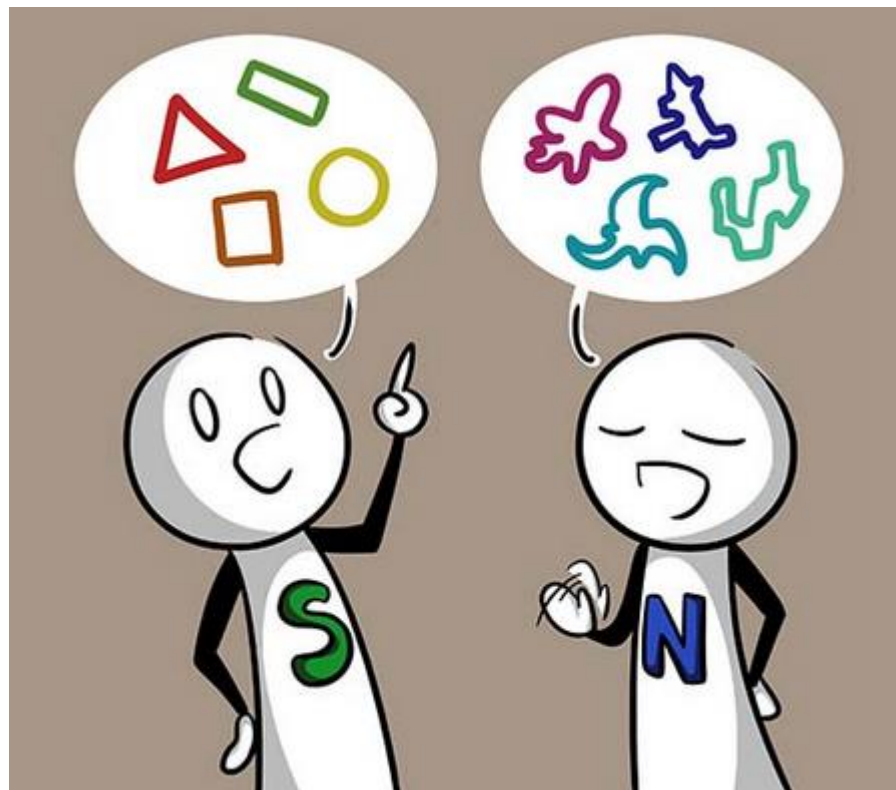
گاهی اوقات اهمال کاری ما به خاطر نوع جمع‌آوری و درک اطلاعات توسط ماست و اگر کاری که می‌خواهیم انجام دهیم برخلاف نوع تیپ شخصیت ما باشد خیلی اذیت می‌شویم و معمولاً در آن مورد اهمال کاری می‌کنیم.

برای مثال فردی از جزییات زیاد کلافه می‌شود و دنبال طرح کلی موضوع است و دیگری به دنبال جزییات است و از کار بر موضوعات کلی خسته می‌شود.

در ادامه به بیان نوع اهمال کاری این افراد می‌پردازیم.



## فصل سوم : شهودی‌ها و حسی‌های اهمال کار



الان می‌خواهم حرف دومی که تست MBTI به شما می‌دهد را توضیح دهم. یعنی شناخت شخصیت‌های شهودی و حسی .

افراد شهودی به کلیات توجه می‌کنند ولی حسی‌ها به جزئیات. مثلا اگر این دو با هم به جنگل بروند فرد شهودی به کلیت جنگل نگاه می‌کند و فرد حسی به تک تک درختان.

اگر گلی را به این دو نفر بدهید فرد شمی یاد خاطره‌ای راجع به گل می‌افتد و فرد حسی به خود گل و گلبرگ‌هایش توجه می‌کند .

شهودی‌ها خلاق هستند و به دنبال ساخت چیز جدید هستند ولی حسی‌ها به دنبال پیدا کرده نحوه استفاده از چیزهایی هستند که قبلا کشف شده.

## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

شهودی‌ها به الهامات درونی خود توجه دارند و به روابط اهمیت بیشتری می‌دهند ولی حسی‌ها به اعداد و ارقام دقیق و واقعیت‌های فیزیکی و تجربه شده اهمیت می‌دهند. برای همین معمولاً شهودی‌ها به علوم نظری و انسانی، مثل روانشناسی، فلسفه، جامعه‌شناسی علاقه‌مندند و حسی‌ها به مهندسی، علوم بازرگانی و اینگونه رشته‌ها تمایل دارند.

شهودی‌ها ایده‌های جدید و متفاوت را صرف جدید بودنشان دوست دارند ولی حسی‌ها ایده‌های جدید را زمانی دوست دارند که بتوانند یک کاربرد جدید برایش پیدا کنند و بتوانند آنرا تجربه کنند.

در امور کاری شهودی‌ها شروع‌کننده کار هستند و کلیت کار را می‌دانند اما ادامه‌دهنده معمولاً حسی‌ها هستند زیرا که آنان هستند که به جزئیات اهمیت می‌دهند و می‌توانند ساعت‌ها بر روی یک کار متمرکز شوند.

### نحوه اهمال کاری شمی‌ها و حسی‌ها :

هر دو گروه به دلیل نوع نگاهشان به موضوع ممکن است دچار تله کامل‌گرایی شوند یعنی شمی‌ها که نگاه کلی‌نگر دارند به خاطر اینکه می‌خواهند یک کار عالی انجام دهند هیچ‌وقت کار را شروع نمی‌کنند و حسی‌ها برای اینکه کاری بی‌نقص را انجام دهند آنقدر درگیر جزئیات می‌شوند که نمی‌دانند از کجا شروع کند برای همین هم هیچ‌وقت شروع نمی‌کند.

### راه‌حل :

برای این منظور از تکنیک اجایل استفاده کنید.

شایان گفت : تکنیک چی؟ ساده بگو ما هم بفهمیم



## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

من گفتم بیخیال اسمش مهم اینه که انجامش بدی و غول اهمال کاری رو از پا در بیاری.

در واقع این تکنیک می‌گه : با هر وضعیت و با هر امکاناتی که دارید باید شروع کنید و کار رو به یک جایی برسونید بعد دائما چک می‌کنید و اصلاح می‌کنید. مثلا افراد شهودی سریعا کار رو باید شروع کنند و هر داخل کار بروند می‌توانند تصویر کلی خود را بهتر کنند و هم‌چنین ایده‌هایشان به واقعیت نزدیکتر می‌شود و افراد حسی داخل کار است که متوجه می‌شوند یک عالمه جزییاتی که در نظر گرفته بودند اصلا نیاز نیست یا باید به جزییات دیگر و مهمتری توجه کرد.

پس سریعا کار رو شروع کنید آنوقت است که دید شما به نسبت به اون کار واضح میشه شاید اصلا نباید آن کار را انجام بدهید ولی تا زمانی که واردش نشدید این را متوجه نمی‌شوید و دائما برایش برنامه‌ریزی می‌کنید یا ایده‌پردازی می‌کنید و همیشه دلتان می‌خواهد انجامش دهید و هیچوقت انجامش نمی‌دهید. پس خیلی سریع وارد کار شوید.



## فصل چهارم : شناخت افراد فکری و احساسی



تا اینجا دو دسته از ویژگی‌های شخصیتی را شناختید :

اول درونگراها و برونگراها

دوم شهودی‌ها و شمی‌ها

و الان می‌خواهم راجع به دسته سوم صحبت کنم یعنی فکری‌ها و احساسی‌ها افراد فکری، بسیار منطقی هستند و احساس افراد را در کارهایشان وارد نمی‌کنند. این افراد در هنگام کار فقط به کار و نحوه انجام بهینه کار فکر می‌کنند و در شرکت‌ها فقط به ارتقای شرکت می‌اندیشند و احساس افراد و در موارد شدیدتر حتی خود افراد برایشان اهمیتی ندارد و به برای رسیدن به اهدافشان به راحتی کارمندانشان را اخراج یا ممکن است یک رابطه دوستی را قطع کنند. اما افراد احساسی دقیقا برعکس هستند اینها احساس افراد و راضی نگه داشتن دیگران برایشان بسیار مهم است و تا جایی که می‌توانند سعی می‌کنند افراد را راضی نگه دارند و حس و ذهنیت افراد نسبت به خودش از اهداف و کارهای شرکت (و حتی خودش) مهمتر است. برای همین این

# رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

افراد اگر مسئول قسمتی باشند به سختی فردی را اخراج می‌کنند حتی اگر بهره‌وری پایینی داشته باشد زیرا دلش به حال فرد می‌سوزد.

فکری‌ها برای قانون و مقررات بیش از روابط ارزش قائلند در حالی که احساسی‌ها بیشتر به دوستی و محبت و رضایت شغلی اهمیت می‌دهند.

در برخورد با مسایل فکری‌ها سوالات زیر را از خودشان می‌پرسند :

- این موضوع با عقل جور درمی‌آید؟

- جنبه‌های مثبت و منفی آن چیست؟

- معنی دقیق این موضوع چیست و هدف آن چه می‌باشد؟

- این موضوع روی اهداف آینده چه اثری می‌گذارد؟

در حالی که احساسی‌ها برعکس فکری‌ها سوالات زیر را می‌پرسند :

- نسبت به این موضوع چه احساسی دارم؟

- این موضوع روی من و دیگران چه اثری می‌گذارد؟

- آیا این کار درستی هست یا نه ؟

- آیا با ارزش‌های من هماهنگی دارد یا مخالف است؟

در واقع در تست MBTI این دسته با حرف T یا F در حرف سوم نتیجه تست نمایان می‌شود.

## نحوه اهمال کاری احساسی‌ها و فکری‌ها :

اهمال کاری احساسی‌ها و فکری‌ها به صورت ترس درونی خودش را نشان می‌دهد. یعنی فکری‌ها از ترس اینکه این کار نتایج مثبتی داشته باشد یا نه



# رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

کار را شروع نمی‌کنند به زبان ساده‌تر نسبت نتایج آن تردید دارند بنابراین تردید دارد که کار را انجام دهند یا نه.

و احساسی‌ها از ترس اینکه ممکن است این کار به روابط صدمه بزند و موجب ناراحتی اطرافیانم شوم اقدامی نمی‌کنند در واقع چون نسبت به اثرات آن کار روی روابطشان آگاه نیستند نسبت به انجام آن کار اهمال کاری می‌کنند.

در واقع این ترس درونی باعث شک می‌شود و شک باعث توقف کار.

## راه حل:

برای رفع این مشکل استفاده از نمودار T بسیار راهگشا خواهد بود.

یک جدول به صورت زیر رسم می‌کنید و آثار مثبت و منفی آن کار را یادداشت می‌کنید و همچنین در جدول دوم آثار مثبت و منفی اهمال کاری نسبت به آن کار را یادداشت می‌کنید

همین نوشتن این آثار در جدول باعث روشن شدن موضوع می‌شود و بسیار به شما کمک می‌کند که نسبت به انجام آن کار اقدام کنید یا برای همیشه آن را کنار بگذارید.

جنبه های مثبت انجام کار	جنبه های منفی انجام کار





## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

آثار مثبت انجام ندادن کار	آثار منفی انجام ندادن کار

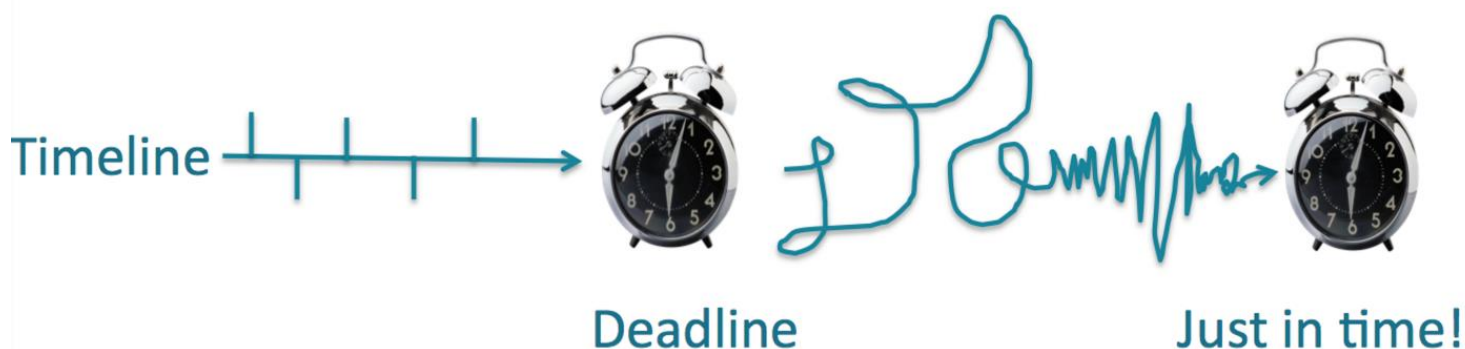
**نکته مهم:** نوشتن روی کاغذ به شما کمک می‌کند. فکر کردن به آن و در ذهن پر کردن این جداول ارزشی ندارد. و اما دسته آخر تیپ‌های ساختارمند و منعطف



## فصل پنجم : تیپ شخصیتی ساختارمند و منعطف

Judging (J)

Perceiving (P)



می‌گیرند. برنامه ریزی

می‌کنند و به اجرای آن حساسند و محیط کارشان دارای نظم و ترتیب ویژه‌ای است و برای زمان اهمیت ویژه‌ای قائلند. کار برایشان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است به گونه‌ای که حاضرند از استراحت خود کم کنند تا کار را به اتمام برسانند.

در مقابل افراد منعطف در قبال تصمیم‌گیری دچار استرس می‌شوند و سعی می‌کنند تصمیمی نگیرند زیرا دوست ندارند خود را مقید به چیزی بکنند. مدیریت زمان ندارند و معمولاً دقیقه نودی هستند. افرادی که از بیرون میز و محیط کاریشان را می‌بینند آنها را بی‌نظم می‌دانند اما خودشان می‌گویند که اینگونه نیست و درواقع همه چیز را در دسترس خود قرار می‌دهند. کارها با به دلایل گوناگون به بعد موکول می‌کنند.

# رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

نحوه اهمال کاری این دسته از شخصیت‌ها به اینگونه است که:

افراد ساختارمند برای گرفتن تصمیم به اطلاعات زیاد نیازمندند برای همین تا لحظه آخر و جایی مجبور نشوند تصمیمی نمی‌گیرند و اقدامی انجام نمی‌دهند تا اطلاعاتشان کامل شوند و با اطمینان برنامه ریزی کنند و افراد منعطف چون دوست ندارند در قید و بند برنامه اجرایی باشند تمام تصمیم‌ها و اقدامها را به روز آخر منتقل می‌کنند.

## نحوه اهمال کاری افراد ساختارمند و منعطف:

در واقع ساختارمندها با شلوغ کردن سر خود و چارچوب‌ها و قیدهای خود، دست به اقدام نمی‌زنند و منعطف‌ها دقیقا برعکس با انعطاف بیش از حد خود اقدامها را روی هم تلنبار می‌کنند.

## راه حل:

تعیین زمان برای انجام کارها .

مثال برای انجام کاری ۱۲ روز زمان دارید.

کار را به ۴ قسمت تعیین کرده و در فاصله‌های ۳ روزه برای خود در صورت انجام کار پاداش و در صورت عدم انجام آن مجازات می‌گذارید. شاید برایتان عجیب باشد ولی روش فوق‌العاده است که باعث می‌شود سریعتر کار را شروع کنید این کار صرفا برای این است که کار شروع شود اگر این کار صورت نگیرد افراد ساختارمدار ۱۰ روز برنامه ریزی می‌کنند. ۱ روز تحلیل می‌کنند و روز دوازدهم تازه کار را شروع می‌کنند و افراد منعطف ۱۱ روز را به کارهای دیگر می‌گذرانند و روز دوازدهم یادشان می‌افتد که ظاهرا فردا باید کاری را تحویل دهیم! و شروع می‌کنند به انجام کار یا بهتر بگوییم سنبل کردن آن کار.



## رفع تنبلی و اهمال کاری بر مبنای تیپ شخصیتی افراد

دقت کنید که راه کارهای ارائه شده بیشتر برای این بود که فرد کار را آغاز کند و با آن بیشتر آشنا شود تا بتواند تصویری واضح از انجام آن داشته باشد تا به این آگاهی برسد که این کار واقعا کار مورد علاقه من هست یا نه؟ آیا از انجام این کار لذت می‌برم یا نه؟ و این آگاهی میسر نمی‌شود مگر با انجام آن کار

همین که شما کار را شروع کنید آگاهی به دنبالش خواهد آمد و آن زمان خودتان بهتر از هر فرد دیگری خواهید فهمید که این کار را ادامه بدم یا برای همیشه آنرا انجام ندهم.

عباس و شایان که داشتند وسایلشان را برای رفتن جمع می‌کردند به آنها گفتم که این جلسه برای شما هیچ فایده‌ای ندارد. یک لحظه تعجب کردند گفتند چرا؟ اینها مطالب عالی هستند که می‌توان در هر زمینه‌ای از آنها استفاده کرد چرا می‌گویی فایده ندارند. گفتم: زمانی فایده ندارد که اقدامی انجام ندهید الان فقط دانش‌تان کمی اضافه شد و همچنین ادعایتان مبنی بر اینکه خیلی می‌دانید اما اگر از این دانسته‌هایتان استفاده نکنید هیچ ارزشی برایتان نخواهد داشت.

آیا حاضرید قول دهید همین که منزل رسیدید این مطالب را اجرا کنید .  
هر دو با هم گفتند بله.

من گفتم: پس قول خود را مکتوب کنید و آنرا امضا کنید و یادتان باشد که قول دادید.



من ..... متعهد می‌شوم که به دانسته‌های خود عمل کنم.

امضا

۴۰ روز بعد از این جلسه مشاوره من با عباس و شایان ، شایان به من زنگ زد و از موفقیت‌ها و عملکرد فوق العاده اش با شور و اشتیاق می‌گفت و اینکه به واسطه انجام این کارها پیشرفت کرده و به سمت مدیریت رسیده. سراغ عباس را از او گرفتم که عباس کجاست در جواب گفت او هم پیشرفت کرده البته داره یک کارهای خاصی هم می‌کنه خودش میگه بالاخره دارم به آرزو هام نزدیکتر می‌شوم.

