

عجول بودن

راه های مقابله با عجول بودن



آرام روان
« مهارت های زندگی
و خودمراقبتی »



آرامش برای همه...

**عجول بودن چیست؟**

معنای دیگر عجول بودن، شتابزدگی در انجام امور است. این را بدانیم که عجول بودن با سرعت عمل و اقدام به موقع کاملاً فرق دارد.

در انجام همه امور زندگی باید سه اصل اساسی را رعایت کنیم: سرعت - دقت - آرامش
ولی عجول بودن باعث می شود که سرعت عمل نداشته باشیم. کارهایمان را بدون تمرکز و با دقت کمتری انجام بدهیم. در نتیجه آرامش خود را از دست خواهیم داد.

چرا در همه کارها عجله می کنیم؟

یکی از دلایل عجول بودن انسان، بعد مادی است. یعنی به خاطر منافع بیشتر و کسب موقعیت های بهتر و بیشتر، ذره ای تفکر و تأمل نمی کنیم.

دلیل دیگر این است که به خیال خودمان می خواهیم خیلی زود به نتایج بزرگتر دست یابیم.

عجول بودن انسان در قرآن

قرآن کریم کتاب آسمانی ما مسلمان ها، انسان را به صبر و پرهیز از عجله و شتاب دعوت می کند. همه ما این جمله را بارها و بارها شنیده ایم ولی هیچ وقت به آن عمل نمی کنیم.





یکی از آیات قرآن مثال بسیار خوبی است که باید به آن عمل کنیم و در کارهایمان عجله نکنیم.

قرآن می فرماید:

صبر کن و منتظر فرمان پروردگارت باش و همانند صاحب ماهی (حضرت یونس) نباش، که در تقاضای مجازات قومش عجله کرد و خودش گرفتار مجازات شد.

در آن زمان متوجه اشتباه خودش شد و در حالی که اندوهناک بود، از خداوند طلب مغفرت کرد.

عجول بودن کودکان

بهترین الگوی کودکان تا قبل از سنین مدرسه، پدر و مادر است. اگر ما در کارهایمان عجله کنیم، کودک نیز کار ما را تقلید خواهد کرد.

باید صبر و تحمل داشته باشیم و کودکانمان را نیز به آرامش دعوت کنیم.

عجول بودن چه معایبی دارد؟

عجول بودن و شتابزدگی در انجام کارها چه در زندگی شخصی و چه در زندگی شغلی اثرات منفی و جبران ناپذیری دارد.

در ادامه برخی از معایب عجول بودن انسان را با هم بررسی می کنیم.

شاد نبودن

در مقاله شاد بودن گفتم که یکی از نیازهای اساسی انسان، شاد بودن است. شاد بودن در این دنیای مدرن یک هنر است.

عجول بودن باعث می شود که به دلیل عدم موفقیت، غمگین شویم و شاد بودن را نیز فراموش کنیم.



پس به جای اینکه عجول بودن را انتخاب کنید، هنرمندانه شاد بودن را انتخاب کنید. مطمئن باشید که به نتایج بسیار عالی دست خواهید یافت.

عدم تمرکز

عجله در کارها، تمرکز را برهم می زند. افراد عجول به دلیل عدم تمرکز نمی توانند مسائل زندگی شان را حل کنند.

عدم موفقیت

موفقیت را همه ما دوست داریم. ولی راه رسیدن به موفقیت، عجول بودن نیست. عجله و شتابزدگی در کارها باعث می شود که همه جوانب کار را نسنجیم و به قول معروف، بی گذار به آب بزنییم.

تصمیمات اشتباه

عجول بودن باعث می شود که تصمیمات اشتباه زیادی بگیریم و موقعیت های زیادی را از دست بدهیم.

پشیمانی

به دلیل تصمیمات اشتباه که گرفته ایم، نه تنها به نتایج قابل قبولی دست نیافتیم بلکه سودی جز پشیمانی عایدمان نشده است.

افزایش استرس و اضطراب

یکی از عوامل استرس زا، شتاب در انجام کارهاست. عجول بودن، ترس، استرس و اضطراب را بیشتر و بیشتر می کند.

البته ترس، استرس و اضطراب هم دلیلی بر عجول بودن ما به حساب می آید. مقاله ترس، استرس و اضطراب را مطالعه کنید.



حساسیت و زود رنج بودن

یکی دیگر از معایب عجول بودن این است که آدم حساسی می شویم و در مقابل کوچکترین حرف دیگران رنجیده خاطر شده و از دست آن ها ناراحت می شویم.

عصبانیت

به دلیل عدم موفقیت و به نتیجه نرسیدن در خیلی از امور، خیلی زود تبدیل به یک آدم خشن و بداخلاق خواهیم شد.

عصبانی شدن و به اصطلاح از کوره در رفتن نه تنها باعث آسیب جسمی و روانی به خودمان می شود بلکه به دیگران نیز آسیب می رساند.

قضاوت کردن

وقتی که عجول بودن به یکی از عادت های روزانه ما تبدیل شود. در همه کارها دخالت می کنیم. همه را مقصر می دانیم. خیلی زود درباره دیگران قضاوت می کنیم. همیشه به خاطر بسپارید که هیچ وقت در قضاوت کردن عجله نکنید. یا اصلاً به خودتان اجازه ندهید که قضاوت کنید.

اهمال کاری

کارهایی که با عجله انجام شود به خاطر اینکه نتایج خوبی را برجای نمی گذارد و در نهایت باعث شکست می شود. در دراز مدت، تنبل بودن را هم در ما تقویت می کند. چون هیچ وقت نتایج عالی کسب نکردیم پس دیگر دست و دل مان به هیچ کاری نمی رود و مدام بهانه های الکی و بیخود می آوریم.



از دست دادن آرامش

همه موارد بالا بدون شک باعث می شوند که آرامش خود را از دست بدهید. خیلی می گویند که ما تلاش می کنیم تا به آرامش برسیم.

اما سخت در اشتباه هستند. چون ناخودآگاه و ناخواسته آرامش فعلی را قربانی می کنند تا به اهداف پوچ و بی ارزش دیگری دست پیدا کنند.

آرامش نداشتن باعث می شود که همیشه با عجله و شتابزده عمل کنیم.

درمان عجول بودن

همه ما عجول بودن را تجربه کرده ایم. با عجله تصمیم گرفتیم. زود قضاوت کردیم. خونسردی خود را از دست داده ایم. شتابزده عمل کردیم.

عجول بودن یک نوع بیماری نیست. عجول بودن یک خصلت در وجود همه انسان هاست.

در ادامه ۷ راهکار برای تقویت آرامش و انجام امور زندگی با حوصله بیشتر را خدمت شما عزیزان عرض می کنم.



**راهکار ۱: مدیریت زمان**

همه ما روزانه ۲۴ ساعت زمان در اختیار داریم، نه کمتر و نه بیشتر. باید یاد بگیریم که زمان را بوجه بندی کنیم.

وقت از طلا هم گران تر است. طلا را می شود خرید ولی زمان را نه.

بودجه بندی زمان باعث می شود به امور فوری و مهمتر زندگی پردازیم و بیهوده وقت خود را در کارهای دیگر مثلاً بازی، اینترنت، شبکه های مجازی و ... تلف نکنیم.

همین الان دست به کار شوید و ۲۴ ساعت خود را برنامه ریزی کنید.

راهکار ۲: مدیریت استرس

همانطور که گفتیم ترس، استرس و اضطراب نیز یکی از دلایل عجول بودن ما انسان هاست. استرس جز لاینفک زندگی ماست. ولی می توان آن را مدیریت و کنترل کرد.

راه های بسیار زیادی برای کاهش استرس وجود دارد. پیشنهاد می کنم کتاب بی نظیر آمپول استرس را حتماً مطالعه کنید.



راهکار ۳: تفریح و گردش

سومین راه درمان عجول بودن این است که کمی به خودتان برسید. دنیای مادی را ترک کنید و به دل طبیعت پناه ببرید.

تلفن همراه خود را خاموش کنید. به هیچ چیز غیر از خودتان فکر نکنید. چند دقیقه این کار را انجام دهید. این زمان متعلق به شماست. باز هم ادامه دهید.

حداقل هفته ای یکبار، ۲ ساعت اختصاصی برای تفریح و گردش خود در نظر بگیرید.





راهکار ۸: معایب عجول بودن را بنویسید.

همین الان یک قلم و کاغذ بردارید. خواهش می کنم که تمرینات گفته شده را جدی بگیرید و انجام دهید.

مطمئنم که قلم و کاغذ را آماده کرده اید. خُب یکبار دیگر معایب عجول بودن را مطالعه کنید.

نکات مهم را یادداشت کنید. لیست خودتان را تهیه و کامل کنید. به خاطر عجول بودن چه موقعیت هایی را

از دست داده اید و چه ضررهایی کرده اید؟



**راهکار ۵: از بارش فکری استفاده کنید.**

به جای عجولانه تصمیم گرفتن، یک کاغذ بردارید. یک دایره در وسط کاغذ بکشید. مسئله مورد نظرتان را در وسط دایره بنویسید.

حالا بارش فکری را شروع کنید. به تنهایی یا با کمک همسر، فرزند، پدر، مادر و اطرافیان خود روی مسئله مورد نظر فکر کنید.

از دایره مرکزی به سمت بیرون شاخه هایی را بکشید. هر چیزی که به ذهن تان می رسد را بنویسید. بارش فکری نتایج فوق العاده ای دارد. کفایت یکبار انجام دهید، مطمئنم که از راهکارهای بدست آمده شگفت زده خواهید شد.

**راهکار ۶: تقویت ایمان به خدا**

به جای عجول بودن، ایمان به خدا را تقویت کنیم. ایمان داشته باشیم که خالق ما همیشه به فکر ما هست. همیشه کسی هست که ما را دوست دارد و بیهوده خلق مان نکرده است.



همه امور را به دست او بسپاریم و فقط شکرگزار خداوند باشیم. در مقاله شکرگزاری گفته ام که چطور می توانیم قدر نعمت های خداوند را بدانیم. حتماً تمرین های آن را انجام بدهید.

تقویت ایمان باعث می شود که به جای عجول بودن، با آرامش بیشتری به امور روزمره خود پردازیم. در نتیجه نتایج بهتری را کسب خواهیم کرد.



راهکار ۷: استراحت کافی داشته باشید.

استراحت نکردن و خواب ناکافی باعث می شود که همیشه خسته به نظر برسیم. خستگی نیر باعث می شود تا عجول بودن را انتخاب کنیم.

حتماً حداقل ۷ ساعت خواب شبانه داشته باشید. با خواب کافی، مغز به طور کامل استراحت می کند و به قوی در طول روز هنگ نمی کند.

در نتیجه با صبر و حوصله زیادی کارها را به اتمام خواهیم رساند.

پیشنهاد می کنم مقاله چطور خواب خوب داشته باشیم را حتماً مطالعه کنید.



بسیار سپاسگزارم از اینکه این مقاله را تا انتها مطالعه کردید.

همیشه شاد و سرحال و خندان و پرانرژی باشید.

صادق عباسی - آرام روان



آرامش برای همه...