

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نېاشد تن من مېباد بدین بوم و بر زنده یک تن مېباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

فرستنده: گروه پروسه

شورش رها

۳۰ جون ۲۰۱۳

آسیب‌شناسی جامعه منفعل و یا چرا غرور ملی می‌آفرینیم؟

۲

پروکرسستینیشن اجتماعی

پروکرسستینیشن یا تعویق اندازی، واژه غربی برای بسیاری از ما نیست. بالاخص دانشجویان، بیش از هر قشری با این واژه آشنائی دارند: تعویق انداختن تا لحظه آخر. یا به اصطلاح عامه «دقیقه نودی» یا به اصطلاح دانشجویی «شب امتحانی». اما حقیقت امر این است که پروکرسستینیشن یک رفتار بیمارگونه فراگیر در اغلب جوامع شده است. البته که هر کس در زندگی چند بار تجربه تعویق‌اندازی داشته است، اما زمانی که این رفتار تبدیل به خصیصه‌ای شود که بیش از یک عادت فردی به کل جامعه تسری یابد، زنگ خطری خواهد بود برای سیاست‌گذاران آن جامعه. تعویق‌اندازی یکی از رفتارهای ناشی از دیپرشن است و چنانچه در بین افرادی که دچار دیپرشن حاد و یا کلینیکال هستند مشاهده شود، وضعیت روانی آن‌ها را به سمت خطر جدی می‌برد. در ایالات متحده که نسبت به بسیاری از کشورها معضل تعویق‌اندازی کمتر اپیدمیک است، بیش از چهار دهه است که بودجه کلانی برای تحقیقات در کشف دلایل و یافتن روش‌های مؤثر بهبود آن تخصیص یافته است. دکتر جوزف فراری [۷] و گروه تحقیقاتی‌اش دست‌آوردهای ارزشمندی در این خصوص کسب کرده‌اند.

انفعالی که نتیجه عملکرد ضعیف پریفرانتال کورتکس مغز در افراد دچار دیپرشن است یکی از سه عامل مؤثر در بروز رفتار تعویق‌اندازی است. دو عامل مهم دیگر که شاید قابل تعمیم نباشند «وجود استرس زیاد و اضطراب - عامل اصلی مکانیزم تدافعی مغز» و «کمال‌گرایی و ترس از شکست» هستند. از نگاه فراری، این وجود انگیزه‌های غیر درونی است که افراد تعویق‌انداز را به این عادت در حد بیمارگونه‌ای سوق می‌دهد. دکتر «سنکال» و دکتر «کوستنر» از دانشگاه «مک‌گیل» (۱۹۹۵) در تحقیقی میدانی به این نتیجه رسیدند که افرادی که برای رسیدن به هدفی عامل محرک و انگیزه‌های درونی دارند بدون وجود تثبیت‌کنندگان تحریک‌های بیرونی می‌توانند بر این به اصطلاح «تنبلی» به راحتی فائق آیند. در حالی‌که وابستگی افراد به انگیزه‌های بیرونی نهایتاً به آن‌ها انگیزه فعالیت نمی‌دهد بلکه با بالارفتن استرس و اضطراب و نیز ترس از شکست و تصمیم‌گیری اشتباه آن‌ها را به فرار از هر

اقدامی جهت دستیابی به هدف مشخص تا جای ممکن، جایی که به تعبیر «فراری» -مورد مواخذة و تنبیه قرار نگیرند، و می‌دارد[۸].

گسترش این رفتار که در واقع نتیجه پروسه‌های مختلف مکانیزم تدافعی مغز است در سطح جامعه آن‌ها را به سوی فرار از مواجهه با محرک‌هایی که نیاز به واکنش آنی، صریح، سریع و محکم دارد سوق می‌دهد. افراد این جامعه حاضراند هر کاری انجام دهند، اما به وظایفی که دارند عمل نکنند. در این جامعه در اوج معضلات و تحریک‌های اجتماعی که باید قاعدتاً به برخورد و واکنش شدید و صریح آن‌ها بینجامد کوچکترین فضای باز و تفریحی سطحی می‌تواند آن‌ها را مشغول و سرگرم کند. روشی که دولت در دوران برپائی کنفرانس سران عضو جنبش عدم تعهد در تهران، درست همزمان با گرماگر می وضعیت زلزله‌زدگان، دستگیری فعالان شناخته شده امدادگر در آذربایجان در کنار خیل اتفاقات موازی ناخوشایند جاری، با دادن سی لیتر بنزین مجانی به ساکنان تهرانی، تعطیلی پنج روزه تهران، و پخش برنامه‌های مفرح از تلویزیون و کمک هزینه سفر به کارمندان دولت اتخاذ کرد که البته به راحتی جواب گرفت. جامعه دبیرسی که با رویاپردازی‌های ذهن درگیر مکانیزم تدافعی دربند پروکرسیتینیشن گسترده است البته که از این وضعیت و موقعیت فراهم شده با آغوش باز استقبال می‌کند.

«جنی ماریاسیس»[۹]، عوامل پدیداری تعویق اندازی را در هشت مورد خلاصه می‌کند:

۱. عزت نفس پائین ۲. کمال‌گرایی ۳. عدم رقابت‌پذیری ۴. خود فریبی ۵. خودمهارى ۶. عدم اعتماد به نفس ۷. دبیرشن و ۸. اضطراب. هر هشت عامل از عوامل محرک مکانیزم تدافعی مغزاند. عواملی که به انفعال گسترده جامعه می‌انجامد، آن‌ها را از حقیقت فراری داده و به توهمی رویاگونه از آنچه وجود ندارد، سوق می‌دهد.

نقش مذهب در انفعال فردی و اجتماعی

یکی از روش‌های درمان و کنترل دبیرشن و اضطراب، توصیه پیروی از الگوهای اسپریچوالیسم و معنویت است. آن‌هایی که با علم به نیاز به درمان دبیرشن خود به مشاور و یا روانشناسی مراجعه کرده‌اند حتماً متفقاً مجبور به پاسخ‌گویی به این پرسش تراپیست خود شده‌اند: «آیا دعا می‌کنی؟». بسیاری از روان‌شناسان بر این باوراند که دبیرشن در بین مذہبیون کمتر و یا با شدت کمتری دیده می‌شود و تحقیقات گسترده‌ای در اثبات این باور انجام داده‌اند. شاید بی‌نیاز به آمار و ارقام تحقیقاتی هم بتوان قبول کرد که این ادعا قابل اثبات است. باور به وجودی و رای تخیل بشر با قدرتی تام و شکست ناپذیر می‌تواند در فرد مکانیزم تدافعی تخیل را فعال کند. باور آن‌که هر آنچه شود خواست خداست، تقدیر در دست مافوق بشر است و انسان هیچ نقشی در رقم خوردن اتفاقات و حتا آینده خود ندارد، و آن قدرت ما فوق بشری آن‌ها را در سختی‌ها یاری می‌دهد، بالاخره حقوق از دست رفته‌شان را به آن‌ها باز می‌گرداند حتا اگر آن‌ها هیچ حرکتی برای احقاق حقوق حق خود نکنند، و خداوند متعال گناهان آن‌ها را می‌بخشد اگر به دعا کردن اصرار ورزند، قرآن به سر گیرند، اعتراف کنند و نان مقدس را از کشیش بگیرند و یا روزهای متمادی روزه‌دار شوند، توبه کنند، کاهل نماز نشوند، هر یکشنبه به کلیسا بروند، و خمس و زکات و نذورات خود را بپردازند، فطریه بدهند یا در روز فسخ قربانی کنند، همه و همه عواملی بسیار کارآمد برای تحریک مکانیزم تدافعی مغز و فرار از حقیقت و البته انفعال است.

در مسیحیت، انتقام از گناهان کبیره است. در انجیل متی می‌خوانیم که مسیح به صراحت می‌گوید که در برابر بدی باید محبت کرد، و اگر بر صورت شما سیلی زدند، بگذارید بر سوی دیگر صورتتان هم بزنند. مسیح آخرین کلامی که بر صلیب گفت طلب بخشش برای قوم یهود از خداوند بود. در واقع در مسیحیت وظیفه احقاق حق در دست وجودی فراشری انتزاعی یعنی خداست. انفعال از ارکان مسیحیت است و بسیاری از نوکیشان مسیحیت را دین محبت

می‌خوانند. توبه در مسیحیت تنها با اعتراف خفی به گناه و سوگند به یکتائی پدر، خدا، و فرزندش، مسیح و روح القدس و التزام به کلیسا و ایاستل محقق می‌شود.

در اسلام، توبه مراتبی دارد، و در اثر ریاضت و اصرار در دوری از گناه، لابه و استغاثه و بنا به نوع گناه پرداخت کفاره محقق می‌شود. در عین حال که اسلام جهاد را به عنوان راهی برای کسب قدرت و یا دفاع از دیانت باز می‌گذارد، این روش را درواقع در جهت فعال‌سازی فرآیند «سازند واکنش» (که در بالا توضیح داده شد) واجب می‌کند.

در تمام ادیان، از دین بهی و زرتشتیت تا اسلام، دنیای پس از مرگ، معاد، از ارکان دین است. وجود بهشتی رؤیائی که در هر دین منطبق با شرایط جغرافیائی و فرهنگی پیروانشان ترسیم می‌شود، از دشت‌های آفتابی زرتشتیان، تا دارالسلام بنا شده بر گنج‌های بی‌پایان بنی‌اسرائیل بر سرزمین تخریب شده قوم صهیون در غزه برای یهودیان، تا دنیای کامل و لقاء فرزند خدا در صلح مسیحیت، تا باغ‌های معلق همراه با حوریان و غلمان برای مسلمانان. رؤیائی که چنان فاصله زیادی با حقایق تلخی دارد که بشر با آن‌ها هر روز درگیر است، که می‌تواند مغز بشر را در پنهان‌ترین بخش لیمبیک به حبس واقعیات و ساختن رؤیاهای تدافعی در برابر عوامل دبیرشن‌زا وا دارد. دکترینی مشابه در مسلک‌های عرفانی و اسپریچوالیستی وجود دارد:

توجه و زندگی در «حال». دکترینی که مشترکاً در بین عرفان شرقی، عرفان مغربی، عرفان هیندوئیسم و بودائیسم، آئین قابالا و اسپریچوالیسم وجود دارد. آنچه جامعه را از واکنش در برابر ناملایمات باز داشته به انفعال دعوت می‌کند. بسیار حافظ می‌خوانیم و در فرهنگ عامه ایران است «بنشین بر لب جوی و گذر عمر ببین» و یا خیام می‌خوانیم که «چون بوده گذشت و نیست نابوده پدید/خوش باش و غم بوده و نابوده مخور». آنچه به تعبیر دکتر ایمی فرایز «جامعه را به سمت «برده‌داری و بهره‌کشی حکومت‌ها» هدایت می‌کند و اگر این باور جهانی می‌شد هرگز بردگان برای دستیابی به حقوق انسانی خود بر نمی‌خاستند [۱۰].

مسلماً همان‌طور که افراد در مشکلات و سختی‌ها به سرعت به دین چنگ می‌زنند و حتا در قرآن به صراحت آمده است که مردم در زمان مشکل یاد خدا می‌کنند، جامعه‌ای که به شدت سرکوب، خفقان و معضلات اجتماعی، مدنی، سیاسی و اقتصادی را تجربه می‌کند به راحتی به سمت دین‌مداری سوق یافته، و همان‌گونه که در انقلاب ۵۷ به طور ملموس درک کردیم، به پیشوایان دینی پناه می‌برند. دین، یکی از قوی‌ترین محرک‌هایی است که می‌تواند مکانیزم تدافعی مغز را تحریک کرده و به انفعال اجتماعی بینجامد. حتا اگر این تحریک به سمت انقلابی دینی سوق یابد، بدان معنا نیست که جامعه از انفعال خارج شده است و برای دگرگونی و مواجهه با مشکلات خود قدم سازنده‌ای برداشته است بلکه پروسه «سازند واکنش» را که یکی از ۱۰ پروسه مکانیزم تدافعی مغز است به کار بسته است. نتیجه این مکانیزم، شعار «ما همه سرباز تو ایم خمینی/گوش به فرمان تو ایم خمینی» و «حزب فقط حزب الله/رهبر فقط روح الله» است، شعارهایی که از نوجوان تا پیر را هشت سال بدون آن که پرسشی یا مقاومتی کنند و یا حتا هدفی ملی داشته باشند، تنها به خاطر «فرمانبری از امر رهبر» به جبهه‌های جنگ «حق علیه باطل» کشاند و کسی نپرسید که فلسفه جنگ دو کشور مسلمان چگونه در این شعار حق علیه باطل می‌گنجد. مگر این دو کشور هر دو مسلمان نیستند؟ و چرا ما باید برای حفظ اسلام و برای اسلام بجنگیم؟ مگر این جنگ برای براندازی اسلام است؟ و مگر نه این که کشته‌شدگان در راه جهاد برای خدا به مقام شهادت می‌رسند، پس چگونه است که ما هم اگر کشته شویم شهید شده‌ایم؟ ما برای وطنمان می‌جنگیم. و یا چرا به این جنگ پایان نمی‌دهیم؟ و یا چرا شعار ما شده است «کربلا ما داریم می‌آئیم؟» مگر ما برای دفاع نمی‌جنگیم چرا باید در خاک عراق وارد شویم؟ حتا پس از قبول قطعنامه ۵۹۸ و خاتمه

جنگ پس از هشت سال، بسیاری از این‌که جنگ پایان گرفته بود ناراحت بودند! مسخ در دین. عملکرد کاملاً طبیعی مغز در فعال‌سازی مکانیزم تدافعی انفعال تحلیل‌گر مغز که با محرک قوی دین کاملاً درونی شده بود. دور از ذهن نیست که ادیان در شرایط بحران‌های شدید یک جامعه که جمعیت کثیری را به سوی دیپرشن، و انفعال استدلالی هدایت می‌کند، برنده میدان بی‌انگیزگی‌ها خواهند بود.

چرا ملی‌گرایی و سلطنت‌طلبی به سرعت در بین مردم گسترش پیدا می‌کند

دیپرشن بر اثر تلخ‌کامی‌ها و سرخوردگی‌ها بسیار تشدید می‌شود. فردی که در اثر شکست‌های متعدد عشقی، ذهن خود را زخم خورده و هراس‌زده از تکرار ناکامی‌های عشقی می‌بیند باید برای التیام زخم‌هایش دست به کاری بزند. و البته راه حل در فرار از حقایق است. یا به سمت فعال‌سازی رویاها در اتخاذ یکی از پروسه‌های مکانیزم تدافعی می‌رود، یعنی یا به انکار عشق، تظاهر به سنگدلی و استقلال احساسی، تکفیر عشق و روابط عاطفی و یا تعمیم زشتی‌های اخلاقی در بین فی‌المثل «همه مردها» یا «همه زن‌ها» می‌پردازد، و یا به ترسیم عشق‌های معناگرا و رومانیک دور از دسترس در قالب ادبیات و شعر و موسیقی سرگرم می‌شود، و یا به سمت انتقام‌کشی در روابط بعدی خود کشش می‌یابد، و یا با انکار این که هرگز عاشق نبوده است رنج خود را التیام می‌بخشد؛ و یا از سوی دیگر دست به خودکشی می‌زند، یعنی انتقام از خود و پایان دادن به تمام گذشته و صفر کردن خاطرات.

وقتی دیپرشن در سطح یک جامعه مسری می‌شود، و به انفعال و گریز رویاپردازانه اجتماعی می‌انجامد، حال این «نفس» ضربه خورده و عزت از دست رفته‌اش به دنبال بازسازی رؤیائی التیام‌بخش می‌رود. ملی‌گرایی و بالا رفتن عرق ملی، جست‌وجو میان خرابه‌های باقی‌مانده از تمدنی کهن که با خرافه و تحریفات تاریخی بسیار و اسطوره سازی‌ها آمیخته است، به او حس مقبولیت و خودبزرگ‌بینی داده، در مقابل حس حقارت ناشی از سرکوب‌ها و ناکامی‌ها واکنش «ندامت» و یا «جا به جایی» در پروسه مکانیزم تدافعی را اتخاذ می‌کند.

کوچک‌ترین حرکتی که در سطح ملی بتواند برای او التیام حقارتی که در اثر شکست‌های پی در پی داشته است باشد، باعث غرور ملی او شده و سوپاپی می‌شود برای جامعه‌ای که آمادگی فرو رفتن در لایه «سرکوب» ذهنی در پروسه مکانیزم تدافعی را داراست. اگر این افتخار حاصل نشود، او به دنبال می‌رود: از جست‌وجو بین نام‌آوران دنیا و یافتن رُئی ایرانی، فی‌المثل، تا ادعاهای تاریخی به پیشرو بودن در تحولات و یا کشف و اختراعات علمی دنیای مدرن در تاریخ باستان غیر مکتوب. عرق ملی درست مانند عرق مذهبی، همچون افیونی اثرگذار به انفعال جامعه کمک می‌کند.

در این میان احزاب ملی‌گرا و سلطنت‌طلب‌ها، با وقوف کامل به این کارکرد مؤثر پروسه‌های «جابه جایی»، «ندامت» و «پروجکشن» توانسته‌اند طی سال‌های اخیر بالاخص، در بین جامعه منفعل ایرانی رخنه کرده و پیروزمندانه جمعیت کثیری را با خود همراه کنند. دور از ذهن نیست که جامعه‌ای که برای رهائی از حس حقارت و سرخوردگی‌های مداوم خود مسخ این پروسه‌های فرار مغز از واقعیت شده‌اند، در مورد عملکرد این احزاب پرسشی نکنند و به تحلیل نپردازند. همان‌طور که در بالا شرح داده شد، دیپرشن و فعال شدن مکانیزم تدافعی مغز به کوچک شدن بخش «پریفرانتال کورتکس» مغز که مسؤول تحلیل و قضاوت و تصمیم‌گیری است می‌انجامد. مشکل این‌جاست که این گروه عظیم در حالت عادی در انفعال اجتماعی به سر خواهند برد و هرگز حرکت انقلابی از آن‌ها سر نخواهد زد. و چنان‌چه روزی نیاز به به‌کارگیری نیروی این جامعه در تحولی شود، همان‌گونه که ادیان انفعال دیپرسیو جامعه را به سمت «سازند واکنش» سوق می‌دهند، این احزاب نیز خواهند توانست از همین روش بهره ببرند.

درمان انفعال اجتماعی

دکتر «کارول گاتو» در تحلیل عملکرد مغز در فعال‌سازی مکانیزم تدافعی، بخش چپ مغز را در پروسه منطقی‌سازی مؤثر می‌داند. وی بیان می‌کند که چنانچه بتوان تحلیل نیمکره چپ مغز را به قدرت تجربه نیمکره راست مغز برد، توان تحلیل حقیقی در فرد بالا رفته، نیاز به فعال‌سازی فرآیند «فرار از واقعیت و دلیل‌تراشی» از بین می‌رود. [۱۱] او تأکید می‌کند که باید با رنج‌ها و خاطرات تلخ، اما به آرامی و از سطح کم‌کم به سمت عمق، مواجه شد. در مقابل دانشمندانی چون «زیگموند فروید» و «ژانت روش» «بازگویی» را مؤثر می‌دانند. این‌که فرد دبیرس بتواند به مرحله‌ای برسد که از وقایعی که از به خاطر آوردن آن رنج می‌برد و یا شکست‌هایی که از قبول آن‌ها فرار می‌کند حرف بزند و وقوع آن‌ها را باور کند. با بازگویی این رنج‌ها از لایه عمیق ناخودآگاه به سطح خودآگاه می‌آید، حس حقارت او از بین رفته و برای تغییر دست به کار می‌شود.

در درمان پروکرسیتینیشن، یا تعویق‌اندازی، وجه دیگری از انفعال، نیز تمام محققان از «فراری» گرفته تا «نانسی پیور»، در بین مراحل فائق آمدن بر این رفتار مخرب، متفق‌القول‌اند که روش «مواجهه با مشکل» اولین قدم برای درمان است. این‌که فرد بداند که چرا به این نوع روش تدافعی روی آورده است، این‌که بداند مشکل دارد، و این‌که بیابد مشکل از کجا شروع شده است می‌تواند او را آگاه کند تا ناخودآگاه خود را غیرفعال کرده و حوادث را به بخش خودآگاه برای مقابله، یا حل آن مشکل بیاورد [۱۲].

آنچه به این انفعال دبیرسیو می‌افزاید افزایش فشارهای بیرونی، و از دست رفتن انگیزه و باور توان مقابله با اضطرابات نو است. مکانیزم طبیعی تدافعی مغز در چنین شرایطی هرگز از فعالیت باز نخواهد ایستاد و جامعه منفعل را با هول دادن به سمت رویابافی‌ها، اسطوره‌سازی‌ها، و به‌کارگیری پروسه‌های مختلف تدافعی جهت فراموشی واقعیات، به رشد انفعال آن‌ها یاری می‌دهد. پس چه باید کرد؟

قطعاً تنذیر و هوشدار به آینده‌ای سخت هولناک با پایانی تراژیک در چنین جامعه‌ای نه‌تنها اثرگذار خواهد بود بلکه به انفعال بیشتر آن خواهد انجامید. به کرات می‌شنویم که مردم می‌گویند: «از این بدتر چه خواهد شد؟ مگر دست ماست؟ ما جنگ هم دیده‌ایم، فو‌ش بمب اتم می‌زنند و همه با هم می‌میریم. یا این‌که کار رژیم را تمام می‌کنند. از دست ما کاری بر نمی‌آید. هر چه می‌خواهد بشود، بشود.» آنچه این جامعه نیاز دارد بیداری است، بیداری که با هوشدار و ترسیم آینده‌ای تلخ‌تر از امروز و خطری فاجعه‌آمیز حاصل نمی‌شود. این جامعه نیاز دارد که تاریخ را به سرعت ورق بزند، شکست‌های پیشین خود را که سعی به فراموشی آن‌ها دارد بازخوانی کند، بتواند از آن‌ها سخن بگوید و نقش مخرب خود را بشناسد و بدان اعتراف کند و راه صحیح را در خیزشی برای تغییر دریابد. باید اعتماد به نفس از دست رفته‌اش باز گردد و امید یابد که این بار اشتباه نخواهد کرد و این گزاره باور شده تکراری که «یک بار انقلاب کردیم و این شد، این‌بار دیگر چنین شکری نمی‌خوریم» از ذهن فراری او پاک شود. تاریخ را برایشان ورق بزنید، و چون آینه‌ای جلوی چشمانشان بیاورید تا خود را در آن ببینند، از موفقیت‌هایشان بگویند، از شکست‌هایشان بگویند، و عوامل پیروزی‌ها و شکست‌ها را آن‌گونه که حقیقی است نشان دهید. آنچه مذهب‌یون، ملی‌گرایان و سلطنت‌طلب‌ها با ترسیم رویاگونه سعی به اخفای واقعیات و پاک کردن آن از ذهن خودآگاه جامعه دارند. جایگزین کنیم تکرار «دم غنیمت شمر امروز» را با گزاره «کار ما شاید این است که میان گل نیلوفر و قرن پی‌آواز حقیقت بدویم».

شهریور [سنبله] ۹۱

منابع:

[۱] Stephanie Pappas, How depression shrinks the brain, Published August 13, 2012, LiveScience

[٢] http://en.wikipedia.org/wiki/Dorsolateral_prefrontal_cortex

[٣] http://en.wikipedia.org/wiki/Lucid_dream

[٤] Freud, A. (1937). (The Ego and the Mechanisms of Defense, London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis

[٥]. [٦] [Heather A. Berlin](#) and [Christof Koch](#), Defense Mechanisms: Neuroscience Meets Psychoanalysis, Suppression and dissociation, two psychoanalytic defense mechanisms, are now studied by modern neuroscience, Scientific American, April 13, 2009

[٧] <http://www.apa.org/news/press/releases/2010/04/procrastination.aspx>

[٨] Neal Thakkar Lethbridge Undergraduate Research Journal, ISSN 1718-8482 Why Procrastinate: An Investigation of the Root Causes behind Procrastination, Virginia Commonwealth University, Richmond, Virginia, USA

[٩] Jenny Maryasis, Procrastination: Habit or Disorder?, Bryn Mawr College, [٢٠٠٢](#)

[١٠] [Amy Fries](#), The Great Paradox: Daydreaming vs. Mindfulness, Daydreaming vs. Mindfulness: Can't we all just get along?, Published on July 1, 2009, [The Power of Daydreaming](#), Psychology today

[١١] [Dr. Carole Gaato](#), Defense Mechanisms ٢٠١٢-٢٠٠٦, myShrink.com Suite 511-470 Granville Street, Vancouver. B.C. V6C 1V5 Canada

[١٢] NANCY PAYEUR, MSW, RSW, REGIONAL DIRECTOR, INTERLOCK, Overcoming procrastination, [Benchers' Bulletin](#), :٢٠٠٤ No. 5 November-December