

بسیاری از افراد به دلایل زیر کارها را به تعویق می اندازند:

• **عدم علاقه:** احتمالاً شروع کاری که برای شخص شما مناسب و معنادار نباشد، سخت است.

• **پذیرش اهداف دیگران:** اگر کاری به شما تحمیل یا واگذار شده و ارتباطی با علایق شما نداشته باشد، ممکن است برای وقت گذاشتن و انجام آن بی میل باشید.

• **ایده آل گرایی:** تلاش برای کسب نتیجه ای با استانداردهای غیرقابل دستیابی، شما را برای ادامه آن بی انگیزه میکند. به یاد داشته باشید بهترین بودن یا رسیدن به حداعلی اغلب غیرقابل دسترس است.

• **مهرطلبی یا نیاز به تایید:** اغلب افراد به تعریف دیگران از خودشان اهمیت می دهند. اما وقتی پاسخ دیگران به کار شما تحت کنترل مستقیم شما نیست، ارزش بیش از حد قائل شدن برای این پاسخها میتواند نوعی اضطراب ایجاد کند و با دستیابی به نتیجه تداخل پیدا کند.

• **ابهام:** حتی اگر پیش ازین کارهای مشابهی را انجام داده باشید، در صورت عدم اطمینان از نتیجه مورد انتظار در کار، شروع آن میتواند سخت باشد.



اهمال کاری به تعویق انداختن انجام کار یا وظیف های مشخص و ضروری است. هر چند این تعریف بیانگر احساسات آغازگر این کار نیست. برای اغلب ما کلمه ی اهمالکاری یادآور تجربه های قبلی است؛ وقتی احساس گناه، تنبلی، عدم شایستگی، اضطراب یا حماقت یا ترکیبی از این احساسات را داشتیم. این احساسات در ارزش گذاری ما نسبت به خودمان نقش دارند: شما احساس می کنید که اگر کاری را به تعویق بیندازید، آدم بدی هستید



اهمال کاری و علل آن

برای درک و رفع اهمالکاری، باید به بررسی موقعیت های مشکل آفرین بپردازید. ابتدا، مشخص کنید آیا دلیل امروز و فردا کردن شما، ضعف در مدیریت زمان است؛ و اگر چنین است، مهارتهای مدیریت زمان را بیاموزید. هر چند، اگر مدیریت زمان را بلد باشید اما آنها را به کار نبندید، با مشکل جدیتری روبه رو می شوید. اگر مسئله این است، فکر کنید که چه چیزی شما را از انجام کاری که میدانید مفید است باز میدارد. اگر در این مسیر احتیاج به کمک دارید یک مشاور متخصص را ملاقات کنید.



اهمال کاری چیست؟



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی و ارستگان

دفتر مشاوره

پاییز ۹۷

• **ترس از ابهام:** اگر می خواهید در یک حوزه جدید ریسک کنید، راهی برای شناخت نتیجه مورد نظر وجود ندارد. چنین نتیجه‌ی نامطمئنی می‌تواند مانعی برای شروع باشد پس چندان دنبال قطعیت نباشید و تحملتان نسبت به ابهام و عدم قطعیت را بالا ببرید.

• **عدم مهارت در انجام کار:** عدم آموزش، مهارت، یا قابلیت ممکن است باعث شود شما حس کنید نمی‌توانید از عهده کار برآید و لذا از انجام آن اجتناب کنید.

اشکال مختلف اهمالکاری

بعد از تایید اهمالکاری، به شناسایی موانع احساسی (گناه، اضطراب، احساس عدم کفایت) و بررسی دلایل زیربنایی، بپردازید تا از افکار و باورهای خود که موجب اهمالکاری می‌شود، آگاه شوید.

مثالهای زیر را در نظر بگیرید:

۱- آیا شما وظایفتان را نادیده می‌گیرید، انگار خود به خود از بین می‌رود؟ امتحان میان ترم کلاس شیمی شما بخار نمی‌شود حالا هر چقدر هم که شما آن را نادیده بگیرید.

۲- آیا شما ملزومات کار را دست کم می‌گیرید یا قابلیت‌های خود را بیش از حد دست بالا می‌گیرید؟ آیا به خودتان می‌گویید که مفهوم را یاد گرفته اید و فقط به ۱ ساعت زمان برای حل مسایل فیزیک نیاز دارید در حالی که معمولاً ۶ ساعت زمان می‌برد؟

۳- آیا خودتان را گول می‌زنید که یک اجرای متوسط یا استانداردهای پایین هم قابل قبول است؟ برای مثال، اگر شما خودتان را با این باور که نمره ۱۰ برای پاس شدن کافی است گول می‌زنید، احتمالاً از تلاش بیشتر برای خواندن بیشتر و بهبود معدل اجتناب می‌کنید و لذا ممکن است مشروط شوید. این نوع از اجتناب می‌تواند شما را از انتخاب‌های آگاهانه درباره‌ی اهداف مهم زندگی‌تان باز دارد و مجبور به انتخاب‌هایی کند که دوست ندارید

۴- آیا با جایگزین کردن یک کار با ارزش به جای وظیفه مورد انتظار خود را گول می‌زنید؟ فرض کنید شما به جای نوشتن مقاله‌ی خود، اتاقتان را تمیز می‌کنید. ارزش یک اتاق تمیز بالا است اما اگر هنگامی ارزش پیدا میکند که پای نوشتن یک مقاله از آن طرف در میان باشد، شما در حال به تعویق انداختن هستید.



۵- آیا شما فکر می‌کنید تاخیرهای کوچک بی‌ضرر هستند؟ مثلاً نوشتن مقاله را عقب می‌اندازید تا ۵ دقیقه برنامه مورد علاقه‌تان را ببینید. اگر شما بعد از ۵ دقیقه سراغ مقاله نروید، احتمالاً تمام عصر را تلویزیون می‌بینید و کاری از پیش نمی‌برید

۶- آیا شما بیشتر از انجام یک کار به نمایش برای تعهد به آن مشغولید؟ مثلاً، کتاب‌هایتان را با خود به تعطیلات می‌برید اما آنها را هرگز باز نمی‌کنید یا شاید دعوت به مهمانی لذتبخش را رد می‌کنید اما همچنان کار را انجام نمی‌دهید. در این حالت، همیشه در آمادگی بی‌فایده برای انجام کار می‌مانید، بدون اینکه کاری انجام دهید.

۷- آیا شما فقط در انجام بخشی از کار پشتکار دارید؟ مثلاً نوشتن و پاک‌نویس کردن پاراگراف مقدمه مقاله و رها کردن قسمت اصلی و نتیجه‌گیری آن. مقدمه مهم است اما نه به قیمت خود پروژ.

۸- آیا شما در تصمیم‌گیری بین دو راه انتخابی فلج می‌شوید؟ مثلاً بیش از حد وقت گذاشتن برای تصمیم‌گیری بین دو موضوع مقاله، آنقدر که وقت کافی برای نوشتن خود آن نماند.

با ما در ارتباط باشید:



@Moshavere_varastegan

moshavere@varastegan.ac.ir