



اهمال کاری:

به معنای به تعویق انداختن، کنار گذاشتن، طفره رفتن و محول کردن کاری به فردا یا زمان دیگری است. اهمال کاری را می‌توان راهی برای حفاظت از خود در افراد با عزت نفس شکننده دانست. رابطه مستقیمی میان انتظار والدین و اهمال کاری فرزندان وجود دارد. در واقع یکی از نتایج سبک فرزندپروری مستبدانه اهمال کاری است. طبق نظریه یادگیری، اهمال کاری به خاطر دریافت پاداش یا عدم تنبیه کافی آموخته می‌شود. اهمال کاری عادت آموخته شده و حاصل ترجیح فعالیت‌های خوشایند و پاداش‌های کوتاه مدت در افراد است.



در افراد اهمال کار نتیجه شکست در یک تکلیف نشان دهنده فقدان توانمندی و خود ارزشمندی اندک است، از این رو اهمال کاری به عنوان عملکرد دفاعی عمل می‌کند به همین دلیل است که تقویت می‌شود. اهمال کاری با توجه به تجارب دوران کودکی تبیین می‌شود که حاصل سبک فرزند پروری توأم با انتظار پیشرفت بیش از حد و تعیین اهداف غیر واقعی برای کودکان است. هنگامی که کودکان از تأمین تقاضاها و انتظارات والدین عاجز می‌مانند اضطراب و ارزشمندی پایین را تجربه می‌کنند.

♦ تصمیم می‌گیرند فعالیت‌های ضروری را به تأخیر بیندازند.

♦ برای انجام دادن کارها در آینده به خود قول می‌دهد.

♦ مشارکت در فعالیت‌های جانبی که ارتباطی با کارش ندارد.

♦ با بهانه جویی‌های مختلف، تأخیرهای خود را توجیه کرده و خود را از

سرزنش شدن تبرئه می‌نماید.

راههای شکل گیری
 اهمال کاری

برای مقابله با اهمال کاری باید به سؤالات زیر جواب بدهیم:

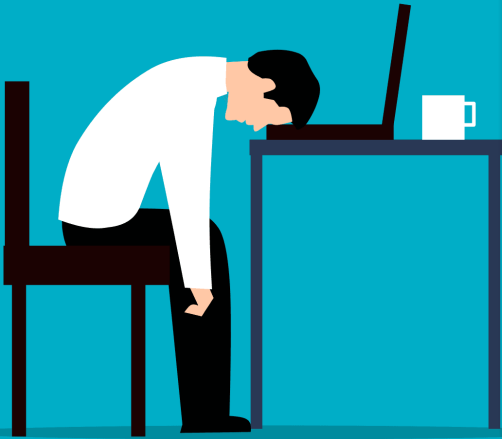
✓ چه زمانی اهمال کاری می‌کنیم؟

✓ در چه موضوعاتی اهمال کاری می‌کنیم؟

✓ دلیل اهمال کاری مان چیست؟ (دوست‌نداشتن،
بلد نبودن، دنبال دردرس نبودن و)

✓ چگونه اهمال کاری می‌کنیم؟

✓ اغلب، کار جایگزینی که انجام می‌دهیم چیست؟



برخی از ویژگی‌های افراد اهمال‌کار به شرح زیر است:

- زمان زیادی را در حال بررسی شبکه‌های مجازی هستند.
- نظم ذهنی ندارند اغلب ذهنشان شلوغ است.

- مشغله زیادی دارند و شاکی هستند.
- شروع کار برایشان دشوار است.
- کارهای نیمه‌تمام زیادی دارند.
- برنامه‌ریزی مشخصی ندارند.
- مشکل مدیریت زمان دارند.
- اغلب فراموش می‌کنند.
- اولویت‌بندی ندارند.
- مدام دیر می‌کنند.

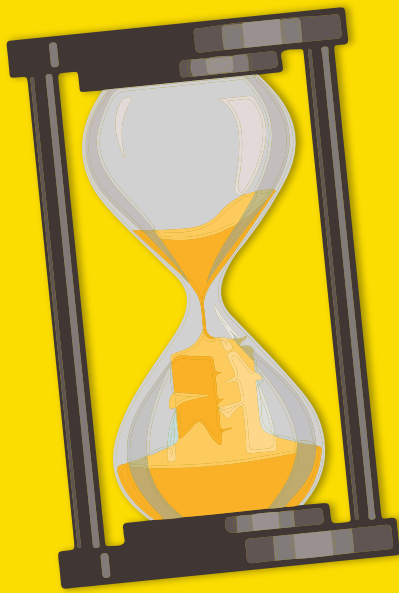


بهبانها و توجه‌هایی که افراد اهمال‌کار جهت به تعویق انداختن کارها دارند:

- ✦ اگر این کار را انجام دهم، کار دیگری به من واگذار می‌کنند.
- ✦ تمایل دارم که این را انجام دهم، اما فراموش می‌کنم.
- ✦ ممکن است مهم باشد اما ضرورتی ندارد.
- ✦ تا شروع کنم مزاحمی از راه می‌رسد.
- ✦ ممکن است مؤثر واقع نشود.
- ✦ اول باید همه‌جا را مرتب کنم.
- ✦ باید درباره‌اش خوب فکر کنم.
- ✦ ممکن است خجالت بکشم.
- ✦ تا حالا کسی شکایت نکرده است.
- ✦ دیرتر هم انجام بدهم اتفاقی نمی‌افتد.
- ✦ اگر صبر کنم ممکن است دیگران آن را انجام دهند.
- ✦ حیف روز به این خوبی نیست که آن را صرف کار کنم.
- ✦ نمی‌دانم چگونه این کار را انجام بدهم.

- ✦ دشوار است.
- ✦ خیلی زود است.
- ✦ فعلاً سرم شلوغ است.
- ✦ الآن زمان مناسبی نیست.
- ✦ فعلاً در شرایط خوبی نیستم.
- ✦ به مطالعه بیشتری نیاز دارم.
- ✦ قبل شروع باید کمی استراحت کنم.
- ✦ امروز که خیلی دیر شده است.
- ✦ حالا میلی به انجامش ندارم.
- ✦ نمی‌دانم از کجا شروع کنم.
- ✦ زیر فشار بهتر کار می‌کنم.
- ✦ از شنبه شروع می‌کنم.
- ✦ الآن خیلی خسته‌ام.
- ✦ سرم درد می‌کند.
- ✦ خوشم نیاید.
- ✦ وقت بیشتری می‌خواهد.
- ✦ کار خسته‌کننده‌ای است.
- ✦ تلویزیون برنامه جالبی دارد.
- ✦ ممکن است من را ناراحت کند.





در همه ی موارد اشاره شده، افراد به دنبال این هستند که شرایط مساعدی جهت اقدام کردن پیش بیاید تا آن‌ها بتوانند شروع کنند. از اقدام در اینجا و اکنون اجتناب می‌کنند و مداوم دنبال عذر و بهانه هستند و نهایتاً کاری که باید انجام شود را به تعویق می‌اندازند و اقدام به انجام کارهای غیر ضروری می‌کنند.

راهکارهای مؤثر جهت غلبه بر اهمال کاری

- از قرار دادن استانداردهای سخت‌گیرانه، برای خودتان پرهیز کنید.
- از هدف‌گذاری‌هایی که منجر به خود سرزنشگری می‌شود، اجتناب نمایید.
- کارهای خود را اولویت‌بندی نمایید.
- برای اولویت‌های خود برنامه‌ریزی کرده و به آن پایبند باشید.
- تقسیم اهداف و کارها به مراحل کوچک و کوچک‌تر ضمانت اجرایی آن‌ها را بالا می‌برد.
- موانع موجود در مسیر برنامه‌ریزی را شناسایی کرده و آن‌ها را مدیریت کنید.
- توقع درستی از خودتان داشته باشید. انتظار بیش‌ازحد از خودتان منجر به شکست و خود سرزنشگری می‌شود.
- منتظر بهترین زمان نباشید همین‌الان با کم‌ترین زمان و کوچک‌ترین کارها شروع کنید.
- از تکنیک 5 دقیقه‌ای استفاده کنید یعنی برای هر کاری که تصمیم گرفتید زیر 5 دقیقه اقدام کنید.



نویسنده:

دکتر حسن اکبرزاده
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود
رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود