

هزار دلیل اهمال کارها برای انجام ندادن

فرصت از دست رفت یه کاری بکن!



■ ساحل گرامی‌*

همیشه وقتی صحبت از اهمال کاری و راه‌هایی برای رفع آن می‌شود، همه به راه‌حل‌های دمدستی که اکثر روانشناسان توصیه می‌کنند، استناد می‌کنند. راه‌هایی که شاید در کوتاه‌مدت مفید باشند اما در نهایت تغییری اساسی در زندگی شخص ایجاد نمی‌کنند و دوباره روز از نو روزی از نو. اهمال کاری به معنی به تعویق

■ صبر، تا آخرین لحظه

استدلال هر شخص برای به تعویق انداختن کارها متفاوت است. به عنوان مثال تعدادی از افراد تا آخرین لحظه صبر می‌کنند، چون اعتقاد دارند در آخرین لحظات برانگیختگی ناشی از استرس بیشتر می‌شود و آنها می‌توانند کار بهتری تحویل بدهند. برای تعدادی هم کمال‌گرایی مانع بزرگی محسوب می‌شود و رؤیای انجام یک کار بی‌عیب و نقص باعث می‌شود کلاً کار را شروع نکنند. در این افراد ترس از شکست و اشتباه به قدری زیاد است که مانع حرکت و پیشرفت می‌شود و در نتیجه آنها ترجیح می‌دهند یا کاری را انجام ندهند یا بی‌نقص انجام دهند. برای این افراد حد وسطی وجود ندارد.

■ تأخیر به دلیل احساس منفی

به طور کل تمام انسان‌ها برای انجام یک کار خاص، احساس منفی و مثبت دارند. بسته به میزان احساسات مثبت یا منفی، افراد کار خاصی را انجام می‌دهند یا از انجام آن اجتناب می‌کنند، مثلاً ایرادگیری اساتید نسبت به مقاله، عدم تأیید آن یا امتیاز کم مقاله باعث می‌شود شخص رغبت کمی نسبت به نوشتن پیدا کند و مدام آن را پشت گوش بیندازد و احساس منفی به احساس مثبت علیه کند. به همین ترتیب ما نسبت به درخواست اضافه حقوق از رئیس‌مان اقدام نمی‌کنیم، مسائل مهم و حساس را با همسرمان در میان نمی‌گذاریم یا یک مقاله را نمی‌نویسیم. دلیل این کارها غلبه احساس منفی و ناخوشایند بر احساسات لذت‌بخش است و چون ذات انسان طوری برنام‌ریزی شده که از احساسات منفی و ناخوشایند اجتناب کند، پس ما از این احساسات فرار می‌کنیم و تاوان آن راه‌هم می‌برازیم. در آخرین لحظات فشار بیش از حد شده و احساسات مثبت ناشی از انجام کار از احساسات

سبک‌رفتار

■ بهنام صدقی

حتماً برای همه ما بارها و بارها پیش آمده که احساس می‌کنیم حال و حوصله انجام کاری یا قبول مسئولیتی را نداریم. ما با این بی‌حالی و بی‌رغبتی که در نهایت منجر به تنبلی‌مان می‌شود، اهمال‌کار نامیده می‌شویم. بعضی تصمیم‌ها و کارهای ضروری‌مان را به تعویق انداخته و با تعلل و ورزیدن گاهی هم از انجام آنها و قبول مسئولیت‌شان فرار می‌کنیم. ■■■

بی‌تردید اهمال کاری و به تعویق انداختن کارها هیچ فرجام و عاقبت به‌خیری‌ای برای فرد اهمال کار نخواهد داشت و او در پس این تنبلی پیامدها و تبعات سونی را نیز تجربه خواهد کرد. به عنوان مثال می‌توان از خستگی، ناامیدی، افسردگی، عدم اعتماد به نفس، بی‌خوابی و بدخوابی، کلافگی، هدررفت بازدهی‌امور و... به عنوان برخی تبعات اهمال کاری یاد کرد.

تنبل‌های بی‌حوصله عزیز! آیا تا به حال به این مسئله اندیشیده‌اید که چه عواملی باعث تنبلی و اهمال کاری می‌شود؟ اصلاً ریشه این اهمال شما چیست؟ چرا دیگران شما را «تنبل» یا «تنبل‌خان» خطاب می‌کنند؟ شاید به این خاطر است که چون شب‌ها دیر می‌خوابید، صبح‌ها به راحتی نمی‌توانید از رختخواب گرم و نرم خود دل بکنید و سر ساعت در محل کارتان حاضر شوید.

شاید به این خاطر است که نسبت به قرار ملاقات کاری مهم خود بی‌اعتنا هستید و چون طرف مقابلتان را ساعت‌ها منتظر گذاشته‌اید، او شما را تنبل خوانده و کارتان را تنبلی می‌داند! شاید هم به این دلیل که مثلاً در خانه برادر خود، چای‌تان را می‌نوشید اما حال و حوصله جمع کردن استکان و فندان را از روی زمین ندارید!

منفی‌سنگین‌تر می‌شود. پس انجام ندادن کار از انجام آن درناک‌تر می‌شود و در همان زمان است که ما قال قضیه را می‌کنیم و بالاخره آن کار را انجام می‌دهیم.

■ ایجاد محیطی که امکان اجتناب در آن وجود ندارد

خاصیت ذهن انسان به شکلی است که به راحتی گول می‌خورد و شما می‌توانید او را وادار به کارهایی کنید که تمایلی به انجام آن ندارد. به عنوان راهکار اول محیطی به وجود بیاورید که امکان اجتناب در آن وجود ندارد. در این محیط انجام ندادن یک کار از انجام دادن آن درناک‌تر است. مثلاً ثبت‌نام در باشگاهی که هزینه ثبت‌نام آن بسیار بالاست و در صورت نرفتن جلسات شما سوخت می‌شود. به این شکل احساس عمل می‌کنند و به درمان عمیق و در شما ایجاد می‌کند به احساس مثبتی که ناشی از تنبلی و استراحت است، غلبه می‌کند.

■ استفاده از قانون «به کاری بکن!»

راهکار دیگر برای غلبه بر تنبلی استفاده از قانون «به کاری بکن» است. طبق این قانون هنگامی که در نظر دارید کاری را انجام دهید با ساده‌ترین جزء آن شروع کنید. مثلاً اولین جمله یک مقاله را بنویسید، یک قاشق برنج را از وعده غذایی حذف کنید یا فقط لباس‌های زحمت هستند و ما انگیزه کافی برای انجام این کارهای ورزشی خود را بیوشید. هنگامی که شما اولین قدم را برای انجام یک کار برمی‌دارید برداشتن گام‌های بعدی بسیار ساده‌تر می‌شود.

به عنوان مثال بعد از نوشتن یک جمله، نوشتن ۱۰ جمله بعدی راحت‌تر است یا بعد از پوشیدن لباس‌های ورزشی، منصرف شدن و باشگاه نرفتن مسخره به نظر می‌رسد. طبق این قانون عملکرد هم به وجود آورنده انگیزه است و هم ناشی از آن. به عبارت دیگر همیشه نیازی نیست که ما انگیزه انجام کاری را داشته باشیم تا آن را انجام

با نظم به جنگ اهمال کاری برویم

تنبل خان تسلیم تعویق



د

یاد‌تان باشد افرادی پیدا می‌شوند که گاهی شما را تشویق به تنبلی می‌کنند، چرا که معتقدند ا یـن کار بخور و بخواب! به نفع شما خواهد بود. از این جور آدم‌ها دور شوید!

و برنام‌ریزی شده‌است، ذهن و هوش محاسبه‌گر بشر مدام درگیر حساب و کتاب است. شاید شما هم مشغول طرح این سؤال هستید که از فلان تلاشتان چه نتیجه‌ای حاصل شده

سبک‌زندگی

سبک زندگی ۹۸۴۷۱۹۸۸

د

تعویق در انجام کارها باعث آزار و شکل‌گیری احساس منفی در ما می‌شود، اما همچنان غلبه احساس منفی به مثبت مانع از این می‌شود که ما برای آنها کاری کنیم. این مسئله به این حقیقت برمی‌گردد که پشت تمام این به تعویق انداختن‌ها ترسی پنهانی وجود دارد که از بین نمی‌رود. ممکن است ترس از شکست، ترس از موفقیت، ترس از آسب پذیری یا ترس از رنجاندن دیگری دلیل این اهمال کاری‌ها باشد

تعویق در انجام کارها باعث آزار و شکل‌گیری احساس منفی در ما می‌شود، اما همچنان غلبه احساس منفی به مثبت مانع از این می‌شود که ما برای آنها کاری کنیم. این مسئله به این حقیقت برمی‌گردد که پشت تمام این به تعویق انداختن‌ها ترسی پنهانی وجود دارد که از بین نمی‌رود. ممکن است ترس از شکست، ترس از موفقیت، ترس از آسب پذیری یا ترس از رنجاندن دیگری دلیل این اهمال کاری‌ها باشد

ما هر آن چیزی که هويت ما را زیر سؤال برد شروع نمی‌کنیم و از انجام آن ابا داریم. مثلاً ما مقاله یا پایان‌نامه را شروع نمی‌کنیم چون فکر می‌کنیم اگر آن را کامل و بی‌نقص انجام ندهیم با تصویر ما از یک دانشجوی ممتاز و کار درست در تضاد است. با رابطه خود را با همسرمان تمام نمی‌کنیم چون می‌ترسیم پس از اون‌توانیم به زندگی عادی خود ادامه دهیم.

■ از شر این برچسب‌ها رها شویم

ما با نیروی هر چه تمام‌تر از تصور و باورهایی که از خودمان داریم محافظت می‌کنیم و با هر آنچه این باورها را نقض می‌کنند، می‌کنجیم. مثلاً اگر تصور من از خودم یک دانشجوی نمونه است دنبال فرصت‌هایی خواهم بود که این باور را تثبیت کند یا اگر من باور دارم که شخص آسب‌پذیری هستم از تمام موقعیت‌هایی که نیازمند استقلال و عدم وابستگی است، اجتناب می‌کنم. یا اگر من باور دارم که باهوش هستم و توانایی انجام هر کاری را دارم در شروع ایده‌های جدید به شدت تعلل می‌کنم، چون اگر موفق نشوم، تصور از یک انسان باهوش را نقض کرده‌ام. پس برای شروع تغییر در ابتدا باید نگاهی به خود داریم یا تغییر بدهیم. اینکه ما تصور مثبت و بی‌نقصی در مورد خود داشته باشیم باعث می‌شود شروع کارها برایمان سخت‌تر و سخت‌تر شود. اینکه من فکر کنم خیلی درسخوان هستم، خیلی باهوش و سرآمدم، خیلی مهربانم و... باعث می‌شود انقدر خودم را بالا ببرم که هر عمل کوچکی برایم سخت شود. هنگامی که بتوانیم از شر این برچسب‌ها رها شویم، می‌توانیم عمل کنیم، واقعاً شکست بخوریم و در نهایت رشد کنیم. مثلاً اگر مردی قبول کند که آن قدرها کم همرس خوبی نیست، آن گاه احساس رهایی می‌کند، لجاجت را کنار می‌گذارد و پیش روانشناس می‌رود. یا وقتی دختری می‌پذیرد که آن قدر هم سرآمد و ممتاز نیست، می‌تواند کار نوشتن پایان‌نامه‌اش را شروع کند.

پس معمولی بودن و تعریف دوباره خود به شکلی که دیگر آن تصور پر آب و تاب را از خودتان نداشته باشید موانع اهمال کاری را به شکل باور نکرده‌ای از سر‌تان بر خواهد داشت و شما را به هدف نزدیک خواهد کرد. چون با تصور معمولی بودن، کوچک‌ترین اشتباه شما را سرخورده نمی‌کند و نمی‌ترس‌اند و در نتیجه شما از اقدام کردن و شروع به کار نمی‌بریزید و از شکست‌ها نمی‌هراسید. ■

■ دکترای تخصصی روانشناسی

اگر شما از جمله افرادی هستید که به سؤالات ابتدای این میحت پاسخ مثبت داده‌اید، اگر فکر می‌کنید کارهای مهم زیادی باید انجام دهید تا زندگی‌تان بهبود یابد اما تا کنون به درلیلی موفق به انجام آنها نشده‌اید، اگر فکر می‌کنید جایگاه و موقعیت اجتماعی و خانوادگی فعلی شما بسیار کمتر و پایین‌تر از سطح لیاقت و شایستگی شماست اما برای بهبود آن کاری نکرده‌اید، اگر در ذهنتان فحرفستی از کارهای ضروری انجام‌نشده‌ای دارید که هر بار به انجام آنها فکر می‌کنید اضطراب و جودتان را در برمی‌گیرد و برای کاهش این اضطراب از انجام آن کار فرار یا اجتناب می‌کنید، شما یک اهمال‌کار حرفه‌ای هستید و برای نجات خود از چرخه معیوب ناراضی – اهمال کاری باید از همین حالا اقدام کنید در غیراین صورت هیچ کاره‌ی روی‌ارمش، شادکامی و رضامندی درونی را نخواهید دید. حال که به چستی و چرایی اهمال کاری بی‌بردم و ضرورت تغییر این عادت مخرب را دانستیم، لازم است راهکارهایی را بشناسیم که به ما در ترک این عادت و رفتار مخرب کمک کند. در اینجا به برخی تکنیک‌های مفید اشاره می‌کنیم.

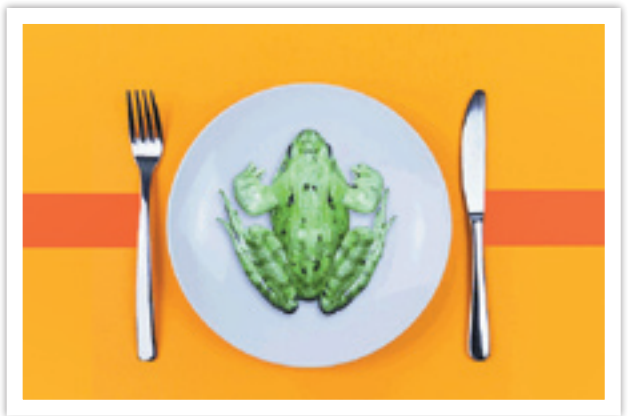
حوزه‌هایی در زندگی‌تان را که بیشتر در آن اهمال کاری می‌کنید، شناسایی کنید. مثلاً بیشتر در روابط خانوادگی‌تان اهمال می‌کنید یا حوزه شغلی، سلامت، روابط اجتماعی، تحصیلی، اقتصادی و... سپس حوزه تعیین شده را با رفتارهای اختصاصی‌تری که در آن کوتاهی و اهمال می‌کنید، تعریف کنید. مثلاً حوزه اقتصادی شامل پس‌انداز کردن، تعیین میزان در آمد و هزینه ماهانه، مکاتبه برای افزایش حقوق، تلاش برای حذف هزینه‌های

د

هر شب حداقل ۱۰ دقیقه را به نوشتن بر نامه و کارهایی که فردا باید انجام دهید، اختصاص دهید، سپس بر نامه‌تان را با توجه به ضرورت و نیازهایتان اولویت‌بندی کنید. هر روز صبح ابتدا بزرگ‌ترین، زشت‌ترین و بدترین قورباغه‌تان را قورت دهید! همان سخت‌ترین، رنج‌آورترین و مهم‌ترین قورباغه‌تان را به نوشتن فصل اول کرده و سپس بر نامه این یک ماه را به برنامه هفتگی روزانه خرد کنید. به یاد داشته باشید برای آنکه انگیزه بیشتری برای انجام قدم‌های کوچک داشته باشید، بابت انجام این قدم‌ها خودتان را تشویق کنید. در پایان هر هفته، حداقل ۳۰ دقیقه را به تهیه فهرست کارهای مهمی که در هفته نسبت به انجام آنها اقدام و کوتاهی کرده‌اید، اختصاص دهید. سپس در مکانی خلوت به آسودگی دراز بکشید یا بنشینید و در ذهن خود مجسم کنید در هفته پیش رو، آن کارها را به بهترین شکل ممکن انجام داده و به خوبی از عهده آن برآمده‌اید. این تصویرسازی و تجسم هر چقدر قوی‌تر باشد، به شما برای غلبه بر ترس و اهمال‌کاریتان بیشتر کمک خواهد کرد. برای استفاده از تکنیک‌های قوی‌تر تجسم می‌توانید از روانشناس کمک بگیرید.

افسوس خوردن و خورد سرزنش‌گری بابت زمان از دست رفته گذشته را رها کنید. این کار نه تنها در انجام کارهای مهم‌تان به شما کمکی نمی‌کند، بلکه بیشتر باعث می‌شود زمان حال را نیز از دست بدهید. از تکنیک از الان تا پنج دقیقه دیگر استفاده کنید. این تکنیک به‌مامی آموزد مشکل افراد بسیاری فقط این باشد که نمی‌توانید رابطه‌هایتان را به خوبی حفظ کنید و رفتارتان این است که در تماس با دوستان‌تان کوتاهی و آن را به‌زمان دیگری می‌وکول می‌کنید. ممکن است در حوزه عملکرد شغلی‌تان اهمال کنید چرا که فکر می‌کنید نمی‌توانید گزارش کارایتان را به بهترین شکل ممکن تکمیل کنید، بنابراین نوشتن گزارش‌های روزانه‌تان را به تأخیر می‌اندازد. شاید شما در حوزه سلامت جسمی و ورزش کردن کوتاهی کنید چون فکر می‌کنید سبب شما لاا رفته و اکنون برای شروع دیر است. پس پیاده‌روی و باشگاه

نگاه



دشوارترین کارهای عقب افتاده را اول انجام دهیم

هر روز صبح

زشت‌ترین قورباغه‌ات را قورت بده!

■ بنفشه قاسمی زاده*

چقدر از این قول‌ها به خود داده‌اید؟ شروع رژیم غذایی از شنبه، شروع ورزش و پیاده‌روی از ابتدای ماه، شروع نظافت منزل از جمعه آینده، خواندن درس‌های دانشگاه از اول ترم، صحبت با رئیس در زمانی مناسب، شروع فعلیاتی جدید برای تغییر شغل از سال جدید و... اما هیچ وقت آن شنبه و روز اول ماه و سال نرسیده و باز هم فعالیت‌های مهم اما دشوارتان را به زمانی غیر قابل پیش‌بینی در آینده موکول کرده‌اید. حال به هفته گذشته‌تان ببیندیشید. آیا کاری بوده که باید انجام می‌دادید اما انجامش نداده‌اید؟ معمولاً کارهایتان را تا آخرین دقیقه به تأخیر می‌اندازدید؟ چقدر کارهای ضروری‌تان را به تعویق انداخته و به انجام کارهای غیر ضروری پرداخته‌اید؟ چقدر در انجام دادن کارهای مهمی که لذت کمتری دارند کوتاهی کرده و به انجام کارهای غیر مهم سرگرم شده‌اید؟ در مورد کارهایی که به تعویق انداخته‌اید چه فکر می‌کنید؟ آیا نگران این هستید که نتوانید آن کار را ربه خوبی انجام دهید؟ نگران این بودید که در انجام آن کار شکست بخورید؟ فکر می‌کردید باید آن کار را به بهترین شکل ممکن انجام دهید؟ متعقد بودید برای انجام عالی آن کار باید زمان زیادی را صرف کنید؟ چرا با وجود اینکه می‌دانیم کاری را باید انجام دهیم، باز هم در شروع و انجام آن کوتاهی می‌کنیم؟

رفتن را همچنان به تأخیر می‌اندازد.

هر شب حداقل ۱۰ دقیقه را به نوشتن برنامه و کارهایی که فردا باید انجام دهید، اختصاص دهید، سپس برنامه‌تان را با توجه به ضرورت و نیازهایتان اولویت‌بندی کنید. هر روز صبح ابتدا بزرگ‌ترین، زشت‌ترین و بدترین قورباغه‌تان را قورت دهید! همان سخت‌ترین، رنج‌آورترین و مهم‌ترین قورباغه‌تان را به نوشتن فصل اول کرده و سپس بر نامه این یک ماه را به برنامه هفتگی روزانه خرد کنید. به یاد داشته باشید برای آنکه انگیزه بیشتری برای انجام قدم‌های کوچک داشته باشید، بابت انجام این قدم‌ها خودتان را تشویق کنید. در پایان هر هفته، حداقل ۳۰ دقیقه را به تهیه فهرست کارهای مهمی که در هفته نسبت به انجام آنها اقدام و کوتاهی کرده‌اید، اختصاص دهید. سپس در مکانی خلوت به آسودگی دراز بکشید یا بنشینید و در ذهن خود مجسم کنید در هفته پیش رو، آن کارها را به بهترین شکل ممکن انجام داده و به خوبی از عهده آن برآمده‌اید. این تصویرسازی و تجسم هر چقدر قوی‌تر باشد، به شما برای غلبه بر ترس و اهمال‌کاریتان بیشتر کمک خواهد کرد. برای استفاده از تکنیک‌های قوی‌تر تجسم می‌توانید از روانشناس کمک بگیرید.

افسوس خوردن و خورد سرزنش‌گری بابت زمان از دست رفته گذشته را رها کنید. این کار نه تنها در انجام کارهای مهم‌تان به شما کمکی نمی‌کند، بلکه بیشتر باعث می‌شود زمان حال را نیز از دست بدهید. از تکنیک از الان تا پنج دقیقه دیگر استفاده کنید. این تکنیک به‌مامی آموزد مشکل افراد بسیاری فقط این باشد که نمی‌توانید رابطه‌هایتان را به خوبی حفظ کنید و رفتارتان این است که در تماس با دوستان‌تان کوتاهی و آن را به‌زمان دیگری می‌وکول می‌کنید. ممکن است در حوزه عملکرد شغلی‌تان اهمال کنید چرا که فکر می‌کنید نمی‌توانید گزارش کارایتان را به بهترین شکل ممکن تکمیل کنید، بنابراین نوشتن گزارش‌های روزانه‌تان را به تأخیر می‌اندازد. شاید شما در حوزه سلامت جسمی و ورزش کردن کوتاهی کنید چون فکر می‌کنید سبب شما لاا رفته و اکنون برای شروع دیر است. پس پیاده‌روی و باشگاه

*روانشناس