

سبک رفتار



آیا اهمال کاری آن روی سکه شتابزدگی است؟

می دانیم وقت اقدام است اما پشت گوش می اندازیم

به منافع آینده) ۷۰ درصد رفتارهای مربوط به اهمال کاری مشاهده‌شده را توضیح می داد. همین رابطه بود که باعث شکل‌گیری نگرش اساسی مطرح‌شده‌از سوی استیل شد:اگر اهمال کاری تنها آن روی سکه شتابزدگی باشد چه؟ درست همان طور که شتابزدگی ناتوانی سازو کارهای خودمهاری ماست (آن باید صبر کنیم، ولی اقدام می‌کنیم)، اهمال کاری نیز اینچنین است:آن باید اقدام کنیم، اما صبر می‌کنیم.

اهمال کاری افراطی مستعد شتابزدگی اند

استیل درنهایت در سال ۲۰۰۷ پایان‌نامه‌اش را منتشر کرد. (او می‌گوید: «من به‌شوخی می‌گویم ۱۰ سال طول کشید تا یک پروژه سه‌ساله را بنویسم»)، او در طول همه آن سال‌ها همچنان به‌دنبال نشان دادن رابطه میان اهمال کاری و شتابزدگی بود. استیل در همه مطالعات همان همبستگی را مشاهده می‌کرد: آنهاپی که بیشتر مستعد شتابزدگی بودند بیشتر به اهمال کاری افراطی تمایل داشتند. استیل نتیجه‌گیری‌اش را یک فراتحلیل اثر مرتب که برآمد از بیش از ۲۰۰ مطالعه بود، ارائه داد. زمانی که داده‌ها را از موعن کرد، مشخص شد که این دو خصیصه ممکن است بنیان می‌اندازیم رویه ور شویم. حدود ۹۵در صد افرادی که دچار تمایل به اهمال‌ک‌ری هستند ازرو داشتند که می‌توانستند این تمایل را کاهش دهند و آن‌طور که استیل در کتابش «معادله اهمال کاری» می‌نویسد، اهمال کاری درنهایت به پهریزی کمتر، سلامت کمتر و درآمد کمتر ختم می‌شود. پس بااین اوصاف چرا اهمال کاری تا این حد پدیده مرسوم است؟

انان باید اقدام کنیم، اما صبر می کنیم

اگر تمایلی به اهمال‌کاری نداریم در واقع این کار باعث عذاب ماست، چرا همچنان به انجامش اصرار داریم؟ این همان سوالی بود که در دهه ۱۹۹۰ استیل را به خود مشغول کرد و باعث شد پژوهش‌هایش درباره اهمال‌کاری را آغاز کند. یکی از اولین مطالعات او، زمانی که تحت نظر توماس برادر در دانشگاه منیسوتا دانشجوی دکتری بود، زیر نظر گرفتن دانشجویانی بود که کارهای محول شده مربوط به یک دوره درسی آنلاین را انجام می‌دادند. او می‌گوید: «این دوره یک دوره آنلاین دسته‌جمعی بود، کلاسی رایانه‌ای که هر کس می‌توانست با سرعت مخصوص به خود پیش برود. میان‌رتب می‌ما می‌توانستیم به داده‌های ارزشمند زمان – سرعت دست یابیم؛ اینکه آنها چقدر دریاخ انجام می‌دهند و یا چه سرعتی.» به عبارت دیگر، پژوهشگران می‌توانستند یک رفتار قابل مشاهده را در نظر بگیرند (مثلاًقدر طول می‌کشدشجویان تکلیفی مشخص را تمام کنند یا تا چه حد توانسته‌اند از پس تکالیف برآیند)، و آن را با معیاری ازبیش تعیین‌شده یا معیاری که قبلاً توسط خود افراد بیان شده بود تطبیق دهند؛ تمایل به اهمال‌کاری نیز از جمله آن معیارها بود.

زمانی که استیل تحلیل‌هایش را تمام کرد، یک یافته‌بیش از همه برجسته شد: اهمال‌کاران افراطی در خودنظمی عملکرد بدتری داشتند. درواقع خودنظمی (توانایی اجرای خودمهاری و گذشتن از پاداش آنی برای دستیابی

از این اساس مشترک دارند یا نه. این طور که مشخص شد، این اساس مشترک وجود دارد. پژوهشگران دریافتند که هر کدام از این خصیصه‌ها به‌طور جداگانه تا حدی موروثی هستند: حدود ۴۶در صد تمایل به اهمال کاری و ۴۹در صد تمایل به شتابزدگی را می‌توان به ژن نسبت داد. اما همبستگی ژنتیکی تخمین زده‌شده میان این دو خصیلت را یک بود یعنی همبستگی کامل داشتند) یا حداقل بیشترین نزدیک تصور را به همبستگی کامل داشت. علاوه‌بر این گروه فریدمن دریافتند که هر دوی این تمایل‌اساس ژنتیکی مشترک‌تری دارند یا نه.

این طور که مشخص شد، این اساس مشترک وجود دارد. پژوهشگران دریافتند که هر کدام از این خصیصه‌ها به‌طور جداگانه تا حدی موروثی هستند: حدود ۴۶در صد تمایل به اهمال کاری و ۴۹در صد تمایل به شتابزدگی را می‌توان به ژن نسبت داد. اما همبستگی ژنتیکی تخمین زده‌شده میان این دو خصیلت را یک بود یعنی همبستگی کامل داشتند) یا حداقل بیشترین نزدیک تصور را به همبستگی کامل داشت. علاوه‌بر این گروه فریدمن دریافتند که هر دوی این

اهمال کاری برای اکثر ما تجربه خوشایندی نیست. هیچ‌گاه نمی‌توان آن را با تجربه دلچسپ احساس آزادی یا باغی‌گری ناشی از بیجانندن یک کلاس یا یک قرار کاری مقایسه کرد. در واقع اهمال کاری تجربه احساس فشاری روز افزون است، احساسی که به ما گوشزد می‌کند در نهایت باید با کاری که عقب می‌اندازیم رویه ور شویم.



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



انجام کارهایی که عقب می‌اندازیم مثل پریدن در استخر آب یخ‌است: چند ثانیه اول سخت خواهد بود، اما بعد از آن حس فوق‌العاده‌ای به انسان دست خواهدداد.» پس بر نامه‌ای کوتاه‌مدت برای انجام وظیفه‌های که بر دوش‌تان است مشخص کنید و بعد از انجام آن دوباره شرایط را ارزیابی کنید. معمولاً زمانی که بتوانید آن مانع اولیه را کنار بزنید، خواهید توانست کاری‌ا که بر عهده گرفته‌اید ادامه دهید

ویژگی‌های می‌توانند به‌نوبه خود با توانایی مدیریت هدف مرتب باشند؛ همان شکل مشترک ژنتیکی در اینجانبیز تحد زیادی خودنمایی می‌کند (۶۸در صد) و در گرایش به نرسیدن به هدف نیز دخیل است. به گفته فریدمن «شاید آنچه در واقع این خصیلت‌ها را به هم مرتبط می‌کند این است که افراد نمی‌توانند اهداف بلندمدت‌شان را دنبال کنند.»

انجام کارهایی که عقب می‌اندازیم مثل پریدن در استخر آب یخ‌است

اگر اهمال‌کاری را روی دیگر سکه شتابزدگی بدانیم (یعنی عدم موفقیت در خودمهار ی نه عدم موفقیت در بلندهمتی)، راه مواجهه‌مان با آن تغییر خواهد کرد. به‌عزم استیل، رویکردی‌دهایی که باید تغییر کنند همان رویکردهای پیش‌گفته‌ای هستند که بر این فرض بنا شده‌اند که تنها کار مورد نیاز درخواست عدم‌اهمال‌کاری از فرد است. او می‌گوید: «به نظر می‌رسد که در عمل همچنان درگیر رویکرد اهداف اسمارت (هستیم که در مسال ۱۹۸۲ ارائه شده است. این در حالی است که می‌دانیم چگونه مشکلات مربوط به اهمال کاری را به‌شکلی بسیار مؤثر تر تسکین دهیم.» زمانی که پای خودمهار ی وسط باشد، یکی از ترندهای مفید می‌تواند این باشد که اهداف گه‌گاهانه و بلندبروازانه را به‌شخصیت‌های ملموس‌تر، مدیریت‌پذیرتر و عاجل‌تر تقسیم کنیم. همین قضیه درباره اهمال‌کاری نیز صدق می‌کند. استیل اشاره دارد که «ما می‌دانیم که وقتی به موعد ضرب‌الاجل نزدیک می‌شویم، انگیزه‌های طبیعی بروز می‌کنند. آیا می‌توان برای بازسازی همان شرایط ضرب‌الاجل‌های مصنوعی ایجاد کرد؟»

توصیه استیل، آماده‌ار رویکرد گابریل آتینگ و پتر گالویتر است که روی خودمهار ی و تعیین هدف کار کرده‌اند: تا جایی که ممکن است اقدامات را کوچک، عاجل و مشخص کنید. برای مثال، استیل از بخش‌های ۱۰دقیقه‌ای برای شروع کارهایی استفاده می‌کند که تمایل چندانی به انجامشان ندارد. او می‌گوید: «مشکل اهدافی که از آنها دور ی می‌کنیم این است که قبلاً چنین بذهمان تلقین کرده‌ایم که انجام آن‌ها بسیار طاقت‌فرسا خواهد بود. در واقع انجام کارهایی که عقب می‌اندازیم مثل پریدن در استخر آب یخ‌است: چند ثانیه اول سخت خواهد بود، اما بعد از آن حس فوق‌العاده‌ای به انسان دست خواهد داد.» پس بر نامه‌ای کوتاه‌مدت برای انجام وظیفه‌ای که بر دوش‌تان است مشخص کنید و بعد از انجام آن دوباره شرایط را ارزیابی کنید. معمولاً زمانی که بتوانید آن مانع اولیه را کنار بزنید، خواهید توانست کاری را که بر عهده گرفته‌اید ادامه دهید. به گفته استیل «گوییید می‌خواهم بنویسم، بگویید می‌خواهم تا ساعت دو چهارصد کلمه بنویسم. هر چه مشخص‌تر قدرتمندتر. این باعث می‌شود بتوانید راحت‌تر پیش بروید.»

موانع رسیدن به هدف را از پیش پیمان برداریم

بخش دیگر رویکرد «نتینگ» و «گالویتر»، از میان برداشتن موانعی است که ممکن است در راه رسیدن به هدف پیش پیمان سبز شود. لفظات «تعیین‌کننده» مهار تمایلات ناگهانی را بشناسید، آن لفظاتی که بیش از همیشه مستعد تسلیم‌شمن در برابر مشغولیت‌ها هستید. پس از شناسایی این لحظات، راه‌هایی برای رویارویی مستقیم با آنها بیابید. به گفته استیل «یکی از ساده‌ترین کارها درک این نکته‌است که شاید این مشغولیت‌های شما و نه هدف شماست که ایجاد مشکل می‌کند. کاری کنید که این مشغولیت‌ها واضح و دم دست نباشند.» او بر نامه‌اندرویدی نام می‌برد که دسترسی افراد به بازی‌های گوشی‌شان را دشوارتر می‌کند. گروه استیل نیز برنامه‌ای برای کاهش و همین‌طور رایانه طراحی کرده‌اند که یک سازوکار ساده تأخیر را به برنامه‌های حواس‌پرت‌کن اضافه می‌کند. مثلاً وقتی برنامه «کندی کراش» را باز می‌کنید، با شمارش معکوس نشان می‌دهد که از شما می‌پرسد که آیا واقعاً می‌خواهید این بازی را باز کنید یا نه. یافته‌های استیل نشان می‌دهد که معمولاً همین تأخیر کوتاه‌کافی است تا باعث شود نگاهی دوباره به اهمال کاری بیندازیم.

نوشت:

«رویکردی که پنج شرط را برای تعیین هدف مشخص می‌کند و نام این رویکرد نیز برگرفته از حروف اول همین شروط است: Relevant, Achievable, Measurable, Specific

.limited Time

سبک درمان



۴ روایت درباره پیشگیری از اهمال کاری

برنامه نویسی برای رسیدگی به همسر و فرزندان!

می‌دانم در کنکور تبه خوبی بیاورند. من تنها کاری که برای جلوگیری از این وضعیت برای خودم انجام دادم این بود که در تمام مدت شیوع کرونا همان شرایط و نظم و انضباطی را که در دوران مدرسه داشتم حفظ کردم. سر وقت می‌خوابم، سر وقت بیدار می‌شوم و همه کارهایم را با همان دقت و نظم قبل از کرونا انجام می‌دهم. بدون شک اگر من هم در این زمینه اهمال‌کاری می‌کردم دچار تبیلی‌ وافت تحصیلی می‌شدم.

برنامه‌نویسی برای انجام به موقع کارها

–نسرین رحمتی ۴۳ساله/خانهدار
با وجود سه تا بچه قد و نیم پنج ساله، هشت ساله و ۱۳ ساله اگر برنامه‌ریزی درستی نداشته باشم از همه کارهای زندگی می‌افتم. تازه کارهای منزل و رسیدگی به همسر و گاهی مهمان داری و سرکشی باید درمدریت درستی برای رسیدن به همه کارهای فردی و خانوادگی داشته باشییم و گرنه از خیلی از امورات زندگی عقب می‌مانیم. به نظر من باید کانها را به ترتیب اهمیت اولویت‌بندی کرد و سپس با آرامش و بدون استرس نسبت به انجام آن‌ها اقدام نمود. ازطرفی نباید خود را در برابر موقعی که در برابر کارها به وجود می‌آید باخت. بدون تردید انجام هر کاری راه‌حلی دارد و در این زمینه بهتر است از کسانی که مسیر انجام کارها را راه‌نقد کمک بگیریم یا بتوانیم ساده‌تر به مقصد برسیم. به عنوان کارمند یک شرکت خصوصی که حجم بالایی از کار را بر دوش دارم به هیچ وجه نمی‌توانم تا تامل امروز و فردا کردن کارم را پیش ببرم، چون مدیران شرکت همه چیز را دقیق و کامل و به موقع می‌خواهند پس مجبورم مفیدترین زمان و انرژی خود را صرف کار کنم، وگرنه باید قید کار و درآمد را بزنم.

برنامه‌ریزی حتی در دوران بازنشستگی

–محمدرضا کمالی/۷۱ساله/بازنشسته
اکثریت افراد جامعه تصور می‌کنند بازنشستگی دوران بیسک‌اری است، در حالی که واقعاً اینطور نیست و بسیاری از ما بازنشسته‌ها حتی فرصت سرخراندن هم نداریم. اعضای خانه انتظار دارند حالا که بازنشسته شده‌ایم خیلی از کارهای منزل مثل خرید کردن را انجام بدهیم. حتی انتظار دارند نوهما را بدرگرم کنیم و حواسمان به کوچک‌ترهای خانواده باشد. ثانیاً بازنشستگی اصلاً به معنای عادت نکردن نیست و در شرایط فعلی اقتصادی ما هم باید برای جبران کم و کسری‌های زندگی کار و تلاش کنیم. از همه اینها که بگذریم حتی انجام ورزش و فراغت در دوران بازنشستگی هم زمان، انرژی و برنامه‌ریزی می‌خواهد. من از وقتی بازنشسته شدمم خودم را از تک و تا نینداخته و خانه‌نشین نگرده‌ام. برای خود برنامه دارم و نمی‌خواهم به اسم بازنشستگی خدای سرخرانده زمین گیر شوم و به تنبلی و سستی عادت کنم. بازنشسته‌ها خیلی باید مراقب باشند تا دچار کاهلی و اهمال کاری نشوند.

رعایت نظم مدرسه حتی در آموزش

آنان

–مهديه رمضانی/دانش آموز/۱۷ساله
ایام کرونا باعث شد سیستم درس خواندن دانش آموزان کلاً به هم بریزد. عدم حضور در مدرسه و آموزش آنلاین خیلی از دانش‌آموزان را تبلیل کرد و بار درس خواندن و امتحان دادن را بر دوش والدین و مخصوصاً مادران گذاشت. خیلی از دوستان و هم‌کلاسی‌های من دچار اقت تحصیلی شده‌اند و با اینکه در مدرسه دانش آموزان ممتازی بودند در ایام کرونا به شدت افت کردند و بعید



رفع و رجوع کردن همه کارها و

امورات زندگی روزمره در این دوره و زمانه خیلی سخت شده است. با این همه گرفتاری، ترافیک و مشکلات ریز و درشتی که ناخواسته درگیر آن می‌شویم واقعاً باید مدبریت درستی برای رسیدن به همه کارهای فردی و خانوادگی داشته باشیم و گرنه از خیلی از امورات زندگی عقب می‌مانیم.

بصیرت نگاه کنند.

بصیرت نگاه کنند.