



## تفاوت اهمال کاری و تنبلی: اگر برای انجام کارها امروز و فردا می کنید، بخوانید؟

«از شنبه» عبارتی آشنا برای خیلی از ماست که در ابتدای اکثر برنامه‌های زندگی‌مان قرار می‌دهیم. شاید خود شما یا یکی از اطرافیانتان به این مساله دچار باشید که در هرکاری تعلل ورزیده و آن را به تعویق می‌اندازید.

«از شنبه» عبارتی آشنا برای خیلی از ماست که در ابتدای اکثر برنامه‌های زندگی‌مان قرار می‌دهیم. شاید خود شما یا یکی از اطرافیانتان به این مساله دچار باشید که در هرکاری تعلل ورزیده و آن را به تعویق می‌اندازید. تلاش برای لاغر شدن، مرتب کردن اتاق، درس خواندن و در لایه‌های بالاتر در زمینه مسئولیت‌های بزرگ نیز چنین چیزی مشاهده می‌شود، اما نکته اینجاست که زمانی جنبه شوخی و خنده دار ماجرا را رها کرده و به فکر فرو می‌رویم که بدانیم در روانشناسی به این مساله «سندروم فردا» گفته می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان، شاید برای شما هم پیش آمده باشد که برای کار امروز خود برنامه‌ریزی کرده و به خود قول می‌دهید امروز دیگر تمامش می‌کنم، اما زمان عمل که می‌رسد آن را به روزهای دیگر موکول می‌کنید. این مشکل دلایل مختلفی دارد که توجه به آنها می‌تواند مسئولیت بزرگی را از شما سلب کند. برای بیشتر مردم، فردا افکنی یک نیروی قوی است که آنها را از انجام کارهای ضروری و مهم بازمی‌دارد و مانند نزدیک کردن دو قطب همنام آهنربا عمل می‌کند. این نیروی قوی قربانی‌های زیادی دارد و باعث می‌شود که افراد از تحصیل باز بمانند، عملکرد ضعیفی از خود نشان دهند و پس‌اندازی برای دوران بازنشستگی خود ذخیره نکنند.

نتیجه یک بررسی در دانشگاه کیس وسترن رزرو در سال ۱۹۹۷ نشان داده است که فردا افکنی در دانشجویان منجر به بالا رفتن استرس، ناخوشی و نمرات پایین در امتحانات خواهد شد. از این رو فردا افکنی برای اکثر افراد پدیده‌ای شناخته شده است اما دلایل آن چندان برای آنها واضح نیست. برخی محققان این امر را حاصل از شکست در انضباط فردی می‌دانند. مانند دیگر عادات بد رفتاری، این نوع عادت هم به علت نداشتن کنترل کافی بر خود به وجود می‌آید. بعضی دیگر می‌گویند که فردا افکنی ارتباطی با تنبلی بودن یا عدم توانایی مدیریت زمان ندارد. آنها بر این باور هستند که این موضوع ریشه در عملکرد مغز دارد.

### ریشه‌های تعلل

اغلب روانشناسان تعلل در انجام کارها را نوعی رفتار اجتنابی می‌دانند. یک نوع مکانیسم مقابله در انجام کار ضروری که باعث می‌شود فرد احساس بهتری داشته باشد. این پدیده بیشتر زمانی اتفاق می‌افتد که افراد احساس ترس یا اضطراب در مورد کارهای ضروری انجام نشده، داشته باشند و برای خلاص شدن از این استرس، فردا افکنی را انتخاب می‌کنند. آنها ترجیح می‌دهند در این مواقع سر خود را با یک بازی رایانه‌ای یا گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی گرم کنند. البته این مساله در کوتاه مدت حس خوبی به فرد می‌دهد اما تاثیر منفی خود را در نهایت نشان خواهد داد. وقتی که مهلت انجام کاری به اتمام می‌رسد افرادی که تعلل می‌ورزند، بیش از بقیه احساس ناراحتی و شرم می‌کنند. در موارد حاد، همین احساس منفی باعث می‌شود که فرد باز هم به فردا افکنی خود ادامه دهد و در این چرخه اسیر شود.

### ویژگی‌های فرد اهمال کار

صاحب نظران اهمال کاری حاد را به این شرح بیان می‌کنند:

۱) کمال طلبی: ما تمایلی به شروع یا تمام کردن کارها نداریم، زیرا فکر می‌کنیم ممکن است به اهداف بلند خود به طور تمام و کمال دست نیابیم. بنابراین ممکن است توجیهاتی برای عملکرد ناقص خود پیدا کنیم تا دچار محکوم کردن خود نشویم. برای مثال من به این دلیل در امتحان نمره عالی نگرفتم که خیلی خوشگذرانی کردم. اگر واقعا درس خوانده بودم و باز نمره عالی نمی‌گرفتم آدم ناموفقی بودم.

۲) خیال بافی: ما به ابهام و عدم واقعیت، گرایش داریم. افکار بلند و واهی تبدیل به اهداف دست‌یافتنی نمی‌شوند. از خیال‌پردازی برای فرار از الگوی یکنواخت و در ظاهر غیر قابل تغییر زندگی خود استفاده می‌کنیم.

۳) نگرانی: می‌ترسیم اوضاع بد شود و مشکلات ما را مستاصل کنند، بنابراین ریسک نمی‌کنیم یا دست به هیچ تغییری نمی‌زنیم و به توانایی خود در تصمیم یا تحمل ناراحتی‌ها اعتمادی نداریم.

۴) بحران سازی: می‌گوییم تا ثانیه‌های آخر، نمی‌توانیم اشتیاقی داشته باشیم و یا می‌گوییم فقط در ثانیه‌های آخر می‌توانیم به بهترین نحو عمل کنیم و بدین ترتیب دوست داریم از خود شجاعت نشان دهیم. هیجان باعث افزایش ترشح آدرنالین می‌شود. معمولاً تظاهر می‌کنیم که اصلاً تحمل نداریم، حوصله‌مان سر می‌رود یا گاهی امیدواریم کاری که باید انجام دهیم، به طور معجزه آسایی رفع شود یا کسی پیدا شود و به ما کمک کند یا خودش آن را انجام دهد.

۵) پرخاشگری: نسبت به پیشنهادها یا دستورات دیگران حالتی تهاجمی و مشاجره آمیز داریم، زیرا فکر می‌کنیم به ما دیکته می‌شود یا دیگران می‌کوشند بر ما تسلط پیدا کنند. حالتی غیرفعال و پرخاشگر داریم و وقتی بله می‌گوییم، منظورمان این است که به طور غیر مستقیم از فردی انتقام بگیریم، زیرا اصلاً تمایلی به بیان احساسات واقعی خود نداریم و شاید هم از این کار می‌ترسیم.

۶) پرکاری: مدام کار می‌کنیم و اغلب برای خود کار می‌تراشیم اما به مسائل مهمی که باید به آنها پرداخته شود فکر نمی‌کنیم. برای مثال تصمیم گیری در مورد اینکه اهداف و ارزش‌های اصلی ما در زندگی کدامند. نمی‌توانیم نه بگوییم و کار را به دیگران واگذار کنیم.

### تفاوت اهمال کاری و تنبلی

افراد اهمال کار و افراد تنبل در بسیاری از موارد رفتارهای شبیه به یکدیگر دارند که این مساله باعث شده است تا این دو را با هم یکی فرض کنیم. برای اینکه تفاوت بین اهمال کاری و تنبلی را بدانیم بهتر است ابتدا نگاهی به تعریف این دو واژه در لغت نامه‌ها بیندازیم. کسی که مایل به کار کردن نباشد و تن به کار ندهد. بیکاره و تن‌پرور برای تعریف فرد تنبل آمده است اما اهمال کار را کسی تعریف کرده اند که در کارها درنگ کند، تکاهل ورزد و پی کاری نرود. گفتن چند مثال در این زمینه تفاوت این دو را بیشتر آشکار می‌کند. ممکن است فردی هر روز ساعت ۱ بعد از ظهر از خواب بیدار شود، چندین سال بیکار باشد، زیر بار هیچ مسئولیت زندگی و... نرود، ما به این فرد تنبل می‌گوییم. حال ممکن است فردی مدیر باشد، از ۷ صبح الی ۱۲ شب کار کند، همزمان چندین شغل داشته باشد و... اما چندین سال است که هنوز نتوانسته اضافه وزن خود را کم کند و رژیم‌های موقتی می‌گیرد، تا به حال ۱۳ بار قصد ترک سیگار کرده است و حتی چندین بار باشگاه ثبت نام کرده اما آن را نیمه کاره رها کرده و کلی پروژه و کارهای عقب مانده دارد. فرد دیگری را تصور کنید، این فرد بهترین پزشک متخصص قلب می‌باشد، روزانه ۱۰۰ نفر را ویزیت می‌کند و بسیار پر مشغله است، اما هر روز در مطب خود وقت کم می‌آورد، همیشه با تاخیر به مطب می‌آید و به بیمارستان دیر می‌رسد. این مدیر و پزشک تنبل هستند؟ خیر تنبل نیستند و افراد بسیار فعالی هستند، اما اهمال کار هستند و انضباط شخصی ندارند.

### تکنیک‌هایی برای جلوگیری از تعلل

۱) آگاهی: دلایل به تعویق انداختن کارها، رفتارها و تفکراتی که باعث تنبلی شما می‌شود را بشناسید.

۲) ارزیابی: چه احساس‌هایی منجر به تاخیر در انجام کارها می‌شود؟ آیا حس مثبت و اثر بخشی هستند: تمایل به تغییر آنها دارید؟

۳) دیدگاه: رویکرد خودتان را تغییر دهید. کارهای بزرگ را با دید قطعه‌های پازل کوچک ببینید تا هراس کمتری داشته باشید. این نکته را در نظر داشته باشید که کدام قسمت انجام کار برایتان جدا از نتیجه جذابیت دارد.

۴) تعهد و شروع کار: اگر واقعا احساس درماندگی در انجام کارها و وظایف می‌کنید، سعی کنید از کارهای کوچک‌تر شروع کنید و آنها را بنویسید. زمانی که کارها را تمام کردید، به خودتان پاداش بدهید. در لیست برنامه خود نیز تنها وظایفی را یادداشت کنید که در واقع، می‌توانید انجام دهید و اگر آنها را نوشته اید، تلاش کنید که آنها را انجام دهید. با این کار، در خود اعتمادی دوباره ایجاد می‌کنید که می‌توانید هر آنچه را که می‌خواهید انجام دهید و از تعویق انداختن کارها نیز جلوگیری می‌کنید.

۵) محیط: وقتی کارهای مربوط به دانشگاه خود را انجام می‌دهید، با هوشمندی در انتخاب مکان و فردی که می‌خواهید کار را با او انجام دهید، دقت کنید. پراکندگی و جابه‌جایی مکرر در موقعیت‌های مختلف باعث می‌شود که کار خود را کامل به پایان

نرسانید و تمرکز خود را از دست بدهید. به عنوان مثال مطالعه در رخت خواب یا کنار دوستان می‌تواند به جلوگیری از انجام کار کمک کند.

۶) اهداف: بر آنچه می‌خواهید انجام دهید تمرکز کنید، نه کارهایی که می‌خواهید از انجام دادنشان چشم‌پوشی کنید. به دلایل اثربخش، مثبت، دقیق و یادگیری انجام کارها فکر کنید.

۷) واقع‌گرا بودن: انتظارات غیر واقعی که نمی‌توانید برآورده کنید از خود نداشته باشید.

۸) برنامه داشتن: اگر از عهده کارها بر نمی‌آیید، به نظر می‌رسد برنامه مشخص اطلاع‌دهنده‌ای از کارها ندارید که به شما عدم انجام آنها را اطلاع دهد.

۹) آسان کردن انجام کارها: شکستن کارها به وظایف کوچک و عملیاتی یکی از رویکردهای موثر است. این موضوع باعث می‌شود در زمان انجام کارهای بزرگ صرفه‌جویی کنید.