



چرا ساده‌ترین کارها را به تعویق می‌اندازیم؟

«اهمال کاران و کسانی که کارهای ساده را به تعویق می‌اندازند، افرادی تنبل، بی‌خیال و پشت‌گوش‌انداز نیستند. آنها مرتب خود را به خاطر کار ساده نکرده سرزنش می‌کنند و از تعلل‌های خود نگرانند.»

«اهمال کاران و کسانی که کارهای ساده را به تعویق می‌اندازند، افرادی تنبل، بی‌خیال و پشت‌گوش‌انداز نیستند. آنها مرتب خود را به خاطر کار ساده نکرده سرزنش می‌کنند و از تعلل‌های خود نگرانند.»

به گزارش ایسنا، عصر ایران نوشت: «سال نو را جور دیگری آغاز کنید؛ به سراغ کارهای ساده و عقب افتاده بروید، انجامش دهید و شرش را بکنید. تنها در چند دقیقه می‌توانید بار فکری یک کار ساده را از دوش تان بردارید و احساسی فوق‌العاده به خود هدیه دهید.»

به گفته و نوشته بسیاری از نویسندگان موفقیت و روانشناسان، کارهای کوچک انجام نشده انرژی روانی زیادی از شما می‌گیرند و منشاء روحی دارند. در بسیاری از مواقع ترس انجام یک کار یا مواجهه با واکنش یک نفر باعث به تعویق افتادن چندماهه یک کار چند دقیقه‌ای می‌شود؛ به تعویق افتادنی که می‌تواند در هر لحظه روح شما را آزرده کند و توان شما را برای انجام کارهای دیگر کاهش دهد.

جالب اینجاست که همه ما کارهای ساده‌ای در زندگی داریم که مرتباً آنها را به تعویق انداخته، خود را برای انجام کاری چند دقیقه‌ای ناتوان می‌بینیم. اما چرا این روند را در بسیاری از مراحل زندگی خود تکرار می‌کنیم؟ این کارهای کوچک می‌توانند ارسال یک ایمیل به همکاری باشد که دوستش ندارید، ثبت یا ایجاد یک تغییر کوچک روی فاکتور یا دیگر مدارک کاغذی باشد و شاید یک تماس با رئیس تان که تنها یک یا چند دقیقه طول می‌کشد.

بی‌بی‌سی در گزارش «چرا کوچک‌ترین کارها را به تعویق می‌اندازیم» به علل و تاثیرات آن بر زندگی افراد پرداخته و برایش راهکار ارائه می‌دهد.

اگر انجام بسیاری از این کارها تنها ۵ دقیقه طول بکشد، احتمالاً پس از اتمام کار از خود می‌پرسید که چرا این کار را قبلاً انجام نداده‌اید؟ شما وقت خود را با فکر آزاردهنده بودن کارتان تلف کردید و با همین فکر از انجام آن طفره رفته‌اید. جای تعجب ندارد که به تعویق انداختن یک کار ساده و چند دقیقه‌ای در زندگی تان، به مرور زمان به معضلی آزاردهنده و بزرگ تبدیل می‌شود و به منابع و انرژی فیزیکی و روانی بیشتری برای حل و فصل آن نیاز خواهید داشت.

کارهای کوچک به شکلی غیر عادی فضای زیادی از ذهن شما را درگیر می‌کنند. با این حال روش‌های ساده‌ای برای برگرداندن این فضا به اندازه واقعی‌شان وجود دارد؛ روش‌هایی که با درک و دیدن ریشه‌های بزرگ جلوه کردن آنها آغاز می‌شوند. پس از درک و دیدن ریشه‌های این اهمال، موضوع رویکرد ما با تغییر واکنش‌های احساسی و تمرین خودمهرورزی قالبی جدید می‌یابد و در این شرایط به آسانی می‌توانیم به سمت انجام کارهای کوچک به تعویق افتاده خیز برداریم.

چرا کارهای کوچک تبدیل به هیولاهایی بزرگ می‌شوند؟

«فوشیا سیروس»، استاد روانشناسی دانشگاه شفیلد انگلستان، در این باره می‌گوید: اهمال کاری انسان‌ها را در وضعیت پردردسرتی قرار خواهد داد. اغلب افراد همواره در راه تراشیدن دلایلی برای به تعویق انداختن کارهای ساده‌اند و مرتب می‌گویند که چه خوب است که به فلان دلیل کارها به تعویق افتاده‌اند اما واقعیت این است که هیچ نوع تاخیری برای انجام امور برای هیچ‌کس خوب یا خوشایند نیست. افرادی که به صورت مزمّن کارهای ساده را به تعویق می‌اندازند، در هنگام پذیرش نقش‌های برجسته‌تر زندگی که نیاز به استقلال و تصمیم‌گیری سریع‌تری دارد سطح استرس بالا، الگوی خواب نامناسب و چشم‌انداز شغلی بدتری را تجربه می‌کنند. از نگاه علوم مرتبط به بهداشت روان اهمال کاری با افسردگی و اضطراب مرتبط است. این موضوع می‌تواند روابطمان را نیز تضعیف کند زیرا با اهمال کاری که نوعی بدقولی نیز محسوب می‌شود، تعهدات خود با دیگران را می‌شکنیم.

به گفته استاد روانشناسی دانشگاه شفیلد درک اهمال کاری در وظایف و امور بزرگ و سخت، آسان است. این کارهای بزرگ که به زمان، انرژی و تعهد زیادی نیاز دارند، می‌توانند ترسناک، دلهره‌آور یا تضعیف‌کننده قوای ذهنی باشند. اما اهمال در کارهای

ساده و کوچک نیز می تواند به همان اندازه آزردهنده و انرژی بر به شمار آیند.

سیروس می گوید: در اصل ما امور ساده ای را آگاهانه و هوشمندانه به تعویق می اندازیم که احتمالا احساس شک، ناامنی، ترس یا بی کفایتی را در ما برانگیزند. این کارها می توانند به سادگی پرکردن اسناد اداری جدید یا تعویض "کارت ریج" پرینتری باشد که طرز کار با آن را بلد نیستید یا نوشتن یک ایمیل کاری به همکاری که از جواب یا واکنش او نگران یا هراسان هستید.

سیروس در ادامه می گوید: بسیاری معتقدند که که اهمال کاری در این موارد به ضعف مدیریت زمان مربوط می شود اما واقعیت این است که این تعلل و به تعویق انداختن ها به مدیریت روحیات و خلق و خوی افراد ارتباط دارد. اهمال کاران و کسانی که کارهای ساده را به تعویق می اندازند، افرادی تنبل، بی خیال و پشت گوش انداز نیستند. آنها مرتب خود را به خاطر کار ساده نکرده سرزنش می کنند و از تعلل های خود نگرانند. کار نکرده مانند خوره روح آنها را می خورد و انرژی زیادی از آنها می گیرد. این نگرانی در ذهن آنها نشست و منبع روانی آنها را تخلیه می کند و توانایی آنها در حل مسئله را کاهش می دهد. این افراد در این مواقع جمله «چه مرگم شده؟» را در ذهن خود تکرار می کنند و مرتب به این موضوع فکر می کنند که چرا توانایی انجام یک کار کوچک را از دست داده اند. پس از آن که اهمال کاران قصد انجام یک کار ساده را می کنند، خود را در میان موج عظیمی از احساسات منفی درونی دیده و قدرت مشاهده منطقی نسبت به توانایی های خود را از دست می دهند. آنها در این شرایط و به دلیل ترس و استرس، خود را برای انجام یک کار ساده چند دقیقه ای ناتوان و ضعیف می بینند.

این روانشناس و استاد دانشگاه شفیلد انگلستان در این باره می گوید: شما با کمی ترس و عدم اطمینان به یک کار کوچک آن را به یک موضوع بزرگ، بسیار وحشتناک و ترس آور تبدیل کرده اید. در واقع شما از کاه کوهی ساخته و آن را هیولا می کنید.

دلیل دیگر تلبارشیدن کارهای ساده و کوچک این است که معمولا این کارها فاقد مهلت ها و ساختارهای امور مهم و بزرگ هستند. شما می توانید به راحتی این کارها را در هر موقع روز انجام دهید. به همین دلیل داشتن واکنش های اجتنابی درباره این کارها ساده تر از اجتناب از انجام کارهای بزرگی است که تکمیل آن زمان زیادتری می طلبد.

چگونه با امور ساده مقابله کنیم؟

چگونه خود را آماده کاری کنیم که از آن وحشت داریم؟ «تیموتی پیکل»، استاد روانشناسی دانشگاه کارلتون و نویسنده کتاب «حل معمای تعویق» می گوید انگیزه اغلب به بهبود اهمال کاری کمک می کند. بنابراین اگر بدون توقف و فکر اضافه در مورد چرایی انجام ندادن آن کار، به سراغش بروید، احتمالا در طولانی مدت وضعیت بهتری برای انجام امور و انرژی روانی بالاتری خواهید داشت.

او در این باره گفت: دفعه بعد که تمام وجودتان فریاد می زند که نمی خواهم فلان کار را انجام دهم یا حس خوبی نسبت به آن ندارم، از خود بپرسید: «قدم بعدی برای انجام این کار چیست؟» همین سوال ساده توجه شما را به احساسات، عمل و موانع انجام کار جلب می کند.

دیوید آلن، مشاور آمریکایی بهره وری و نویسنده کتاب «کارها را انجام بده»، این موضوع را «قانون ۲ دقیقه ای» می نامد. بر اساس این قانون اگر کاری کمتر از ۲ دقیقه طول بکشد زمان صرف شده برای افزودن آن به لیست امور روزانه بیشتر از انجام فوری آن طول می کشد و چنین اقدامی از نظر زمانی ارزشمند نیست. بنابراین به جای برنامه ریزی فکری و فیزیکی فقط به داخل کار شیرجه بزنید. این اقدام فعال می تواند به شما کمک کند که از نشخوار فکری غیر ضروری عبور کنید. (گفتگو یا نشخوارهای ذهنی فرآیندهایی بسیار انرژی گیر هستند.)

تحقیق پیکل روی گروهی از دانشجویانش نشان داد که دانشجویان به محض شروع و انجام کار ساده آن را آسان و کم استرس تر از زمان به تعویق انداختن آن ارزیابی کردند. پیکل می گوید: انجام کارها به حالات روحی و عاطفی شما ارتباط دارند. شما با متوازن کردن واکنش های روحی، عاطفی و درونی، کارهای کوچک و ساده را بهتر مدیریت می کنید.

پیکل می گوید: ما چیزهای کوچک را روی هم تلبارش و آنها را در ذهن خود بزرگ می کنیم. در این شرایط از نظر هیجانی «ربایش آمیگدالا» را تجربه می کنیم. بنابراین در هنگام فکرکردن به کاری کوچک واکنش منفی نشان داده و در اصل از وجود و انرژی خودمان تغذیه می کنیم.

در یک تعریف ویکیپدیایی «ربایش آمیگدالا» یک پاسخ احساسی - عصبی و بیش از اندازه به محرک خارجی، فوری یا پرتلاطم است که کنترل منطقی را از دست شما می رباید. افراد در این مواقع عصبی، غمگین یا ناراحت شده و واکنش های طبیعی خود

نسبت به موقعیت و شرایط را از دست می دهند.

یک ترفند دیگر برای انجام کارهای کوچک تر، جادادن آنها میان کارهای بزرگ تر است. پیکل پیشنهاد می کند: «سعی کنید یک جای مناسب برای انجام کارهای ساده در میان کارهای روزمره و معمولی خود بیابید.» او می گوید که هر روز در فاصله ۱۵ دقیقه ای پختن جو سر صبحانه، خانه اش را جارو می زند. این موضوع نه تنها به شما حس استفاده بهتر از زمان در طول کارها را می دهد بلکه از انرژی انجام کار مهم تر برای انجام کارهای کوچک تر نیز بهره می برد.

تمرین خود مهرورزی

سیروس می گوید در بسیاری از موارد ما از گذشته خود خاطراتی داریم که باعث به تعویق افتادن کارهای ما می شوند. وی می افزاید: یکی از بهترین راه های مقابله با اهمال کاری برگشتن به گذشته و قرارگرفتن در ریشه خاطراتی است که باعث به تعویق افتادن امور در زندگی ما می شوند. فکرکردن در مورد ریشه های شروع اهمال کاری می تواند ما را برای انجام امور ساده به آماده کند.

شاید شما بتوانید به کار ساده به عنوان فرصتی برای یادگیری یک مهارت جدید نگاه کنید. این استاد دانشگاه شفلید بریتانیا در این باره گفت: مهم است که بتوانید کار ساده را به موضوعی سرگرم کننده یا لذتبخش تبدیل کنید. وی می گوید: یکی دیگر از ترفندهای انجام کارهای ساده «تغییر لنزهای نگرشی به امور» است. این کار باعث تغییر دیدگاه احساسی و کاهش هیجانات منفی می شود. شاید کمی احمقانه به نظر برسد اما روشی بسیار قدرتمند است.

سیروس و پیکل می گویند: لازم است که بیش از حد خود را سرزنش نکنیم و با توجه به شرایط پراسترس بیماری همه گیر کرونا به خود سخت نگیریم. از طرف دیگر همه تاخیرها اهمال کاری محسوب نمی شوند.

پیکل افزود: «تاخیرها بخشی از زندگی ما هستند. من می توانم کارها را به تاخیر بیندازم اما این تاخیر نوعی شکست اخلاقی نیست. گاهی این تاخیرها اولویت یک چیز بر دیگری است.

اگر خود را اهمال کار می دانید و برای آن خود را سرزنش می کنید، کمی مهرورزی به خود می تواند عامل موثر برای بازگشت به مسیر درست باشد. پیکل در حال تالیف تحقیقی است که نشان می دهد اهمال کارانی که خود را برای تعویق های بی دلیل کارهای ساده بخشیده اند، در آینده اهمال کاری های کمتری داشته اند. سیروس نیز در حال تالیف تحقیقی است که نشان می دهد چگونه خودمهرورزی در کاهش استرس ناشی از انجام وظایف مفید بوده است.»