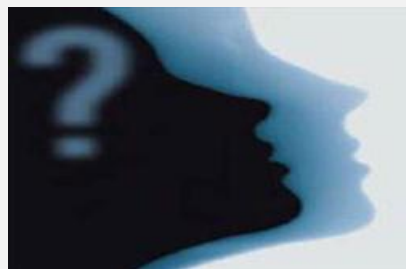


انواع اهمال کاري و راهکار مبارزه با آن

معنای اهمال کاري به تعویق انداختن کارهاست و در نتیجه فرد کارها را به زمان نامعلومی در آینده موکول می کند که این امر می تواند دلایل مختلفی داشته باشد.



معنای اهمال کاري به تعویق انداختن کارهاست و در نتیجه فرد کارها را به زمان نامعلومی در آینده موکول می کند که این امر می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. به گزارش خبرگزاری مهر، اهمال کاري معنایش به تعویق انداختن کارهاست و در نتیجه فرد کارها را به زمان نامعلومی در آینده موکول می کند. صاحب نظران اهمال کاري حاد را به این شرح بیان می کنند:

- کمال طلبی؛ ما تمایلی به شروع یا تمام کردن کارها نداریم، زیرا فکر می کنیم ممکن است به اهداف بلند خود به طور تمام و کمال دست نیابیم. بنابر این ممکن است توجیهاتی برای عملکرد ناقص خود پیدا کنیم تا دچار محکوم کردن خود نشویم. مثلاً؛ من به این دلیل در امتحان نمره عالی نگرفتم که خیلی خوش گذرانی کردم. اگر واقعا درس خوانده بودم و باز نمره عالی نمی گرفتم آدم ناموفقی بودم.

- رویا دیدن؛ ما به ابهام و عدم واقعیت، گرایش داریم. افکار بلند و واهی تبدیل به اهداف دست یافتنی نمی شوند. از خیال پردازی برای فرار از گویی یکنواخت و ظاهراً غیر قابل تغییر زندگی خود استفاده می کنیم.

- نگرانی؛ می ترسیم اوضاع بد شود و مشکلات ما را مستاصل کنند، بنابر این ریسک نمی کنید و یا دست به هیچ تغییری نمی زنیم و به توانایی خود در تصمیم یا تحمل ناراحتی ها اعتمادی نداریم.

- بحران سازی؛ می گوییم تا ثانیه های آخر، نمی توانیم اشتیاقی داشته باشیم و یا می گوییم فقط در ثانیه های آخر می توانیم بهترین نحو عمل کنیم و بدین ترتیب دوست داریم از خود شجاعت نشان دهیم. "هیجان" باعث افزایش ترشح آدرنالین می شود. معمولاً تظاهر می کنیم که اصلاً تحمل نداریم حوصله مان سر می رود و یا گاهی امیدواریم کاري که باید انجام دهیم، به طور معجزه آسایی رفع شود یا کسی پیدا شود و به ما کمک کند و یا خودش آن را انجام دهد.

- پرخاشگری؛ نسبت به پیشنهادها یا دستورات دیگران حالتی تهاجمی و مشاجره آمیز داریم، زیرا فکر می کنیم به ما دیکته می شود و یا دیگران می کوشند بر ما تسلط پیدا کنند. حالتی غیر فعال و پرخاشگر داریم و وقتی "بله" می گوییم، منظورمان "نه" است تا بدین ترتیب به طور غیر مستقیم از فردی انتقام بگیریم، زیرا اصلاً تمایلی به بیان احساسات واقعی خود نداریم و شاید هم از این کار می ترسیم.

- پرکاری؛ مدام کار می کنیم و اغلب برای خود کار می تراشیم. اما به مسایل مهمی که باید به آنها پرداخته شود فکر نمی کنیم. مثلاً تصمیم گیری در مورد اینکه اهداف و ارزش های اصلی ما در زندگی کدامند. نمی توانیم "نه" بگوییم و کار را به دیگران واگذار کنیم. وقتی از افراد می پرسیم اگر کاري را که از آن می پرهیزند، تمام کنند، چه احساسی به آنها دست می دهد، اغلب می گویند: خیلی خوب! سوال بعدی این است که چرا با اجتناب از آن کار، این احساس خوب را از خود دریغ می داریم. اگر پیش بینی می کنیم که احساس خوبی خواهیم داشت به این معنی نیست که ناگهان اشتیاق لازم برای انجام کار را به دست آورده ایم. هنوز مرحله سختی هست که مانع شروع کار می شود و باید از آن بگذریم. برای کشف اینکه چه عاملی جلو ما را می گیرد، باید این مرحله سخت را بررسی کنیم. مثلاً شاید احساس می کنیم آن کار ما را مستاصل کرده است. بنابراین تمایلی به ادامه آن نداریم، ادامه در حدی که دیگر احساس کنیم، آنچه انجام می دهیم، تحت کنترل ما است.

آشکارترین راه حل برای مقابله با اهمال کاري احتمالاً برنامه اجرایی است. مثلاً برنامه مدیریت زمان تا بهره وری شخصی زیادتیر شود. با این حال ما موافق این نیستیم، اهمال کاري روی ستون مشکلات عاطفی استوار است. وقتی از نظر عاطفی ناراحت هستیم، حل مشکلات عینی ما هم معمولاً عالی نیست، یا آرام کردن مشکلات عینی قبل از مشکلات عاطفی معمولاً باعث می شود افراد انگیزه ی خود را برای حل مشکلات عاطفی از دست بدهند و با وجود احساس راحتی بیشتر، بازهم نگران باشند.

بنابر این برای مبارزه با اهمال کاري معمولاً روشی با در نظر گرفتن دو جنبه پیشنهاد می شود؛ اول به جنبه های عاطفی آن بپردازیم و بعد با جنبه های عینی آن مقابله کنیم.

در نتیجه برای تغییر يك الكوي رفتاري مثل اهمال کاري "نیاز به کار و معمولاً کار زیاد است. گرچه ممکن است طنز آمیز به نظر برسد،

اما مشکل فرار از کار را فقط می توان با بیشتر کار کردن حل کرد و این مورد، شامل کشف و مقابله جدی با افکار بیهوده و عقایدی است که تأکید دارند، کار به هر دلیلی بسیار مشکل است. با ایجاد رشد و تحول در طرز فکر و نگرش ضد تنبلی، هرآنچه که به نظر غیر قابل تحمل باشد عاقبت تحمل پذیر می شود، همان طور که فعالیت جایگزین بی تحرکی و اجتناب می گردد.