



چرا اهمال کاری می شویم / اهمال اخلاص در روند زندگی است

اهمال کاری این است که ما با اینکه عقل سلیم می گوید کاری را همین حالا انجام دهیم مدام آن را به تعویق می اندازیم و این امر می تواند برای زندگی ما آسیب های زیادی داشته باشد.

اهمال کاری این است که ما با اینکه عقل سلیم می گوید کاری را همین حالا انجام دهیم مدام آن را به تعویق می اندازیم و این امر می تواند برای زندگی ما آسیب های زیادی داشته باشد. به گزارش خبرگزاری مهر، اهمال کاری در لغت به معنای "به تعویق انداختن کارهاست"، یعنی اینکه آگاهانه تصمیم بگیریم کاری را بعدا انجام دهیم. مثلا "من چهارشنبه هفته بعد تصمیم می گیرم" این نمونه ای از به تعویق انداختن بر نامه است. تا بتوانیم قبل از تصمیم گیری همه جنبه های مساله را بررسی کنیم با این حال، وقتی می گوئیم فردی تنبل یا سهل انگار است، یعنی اینکه به کندي کار می کند و در نتیجه کارها را به زمان نامعلومی در آینده موکول می کند. به عنوان مثال بالاخره روزی این کار را انجام می دهیم و اگر هم زمان مشخصی را درآینده تعیین کند، در زمان مقرر، آن را انجام نمی دهد.

به بیان ساده تر، مشکل اهمال کاری این است که ما با اینکه عقل سلیم می گوید کاری را همین حالا انجام دهیم مدام آن را به تعویق می اندازیم. اهمال کاری اغلب با دو پهلویی اشتباه گرفته می شود. دو پهلویی یعنی به طور گمراه کننده و طفره آمیزی حرف زدن و یا عمل کردن است.

یکی دلایل اهمال کاری اضطراب است و این امر از آنجا ناشی می شود که تصور می کنیم اگر مرتکب کاری شویم که از آن اجتناب می کنیم، خودباوری و عزت نفس ما تهدید می شود. برای مثال فکر می کنیم می خواهیم از دوست خود درخواست کنیم با ما بیرون بیاید و تصمیم گرفته ایم از این کار اجتناب نکنیم. تصور انجام دادن این کار باعث می شود مضطرب شویم. زیرا فکر می کنیم او دعوت ما را قبول نکند و در نتیجه این تاییدی است بر آنکه اصلا جذاب نیستیم. یا مثلا از نوشتن مقاله ای سر باز می زنیم و مدام آن را به تعویق می اندازیم زیرا می ترسیم از این که مبدا به چاپ نرسد و بدین ترتیب این فکر به ما القا می شود که من هیچ استعدادی ندارم. اجتناب از انجام دادن این کارها، موقتا به ما کمک می کند اضطراب و عواقبی را که از آنها واهمه داریم از نظر دور کنیم ولی در درازمدت مشکلات ما را پابرجا می کند.

کم تحملي هم از عوامل اهمال کاری است. این امر به معنی تصویری است که از ناتوانی خود برای تحمل سختی، بی حوصلگی، کار مشکل، ناراحتی، بد شانس و... داریم. بنابراین از کارهای ناخوشایند اجتناب می کنیم و یا به محض شروع کاری صحنه را ترک می کنیم. فلسفه کم تحملي بر اساس ضرب المثل معروف "سیلی نقد، به از حلوائی نسیه" شکل می گیرد. برای مثال دوست داریم به تناسب اندام برسیم ورزش بگیریم، ولی این کار نیاز به تلاش بیش از حد دارد، دست از کار می کشیم و ترجیح می دهیم بدنام به همان فرم باقی بماند.

اهمال کاری روشی برای نشان دادن عصبانیت خود است. در واقع با این عمل می خواهیم از کسی که مدام به ما می گوید باید چه بکنیم و چطور رفتار کنیم، انتقام بگیریم. ممکن است در جریان اهمال کاری هر سه دلیل آن یعنی اضطراب، کم تحملي و عصبانیت نقش داشته باشند. برای مثال، رئیسمان از ما می خواهد که فوراً تاریخی را برای ساختن کارگاهی برای بهتر کردن عملکرد کارها تعیین کنیم ما در اعلام تاریخ انجام کار اهمال می کنیم، زیرا با خود می گوئیم او به جای اینکه به متخصص این کار پول بدهد و از آنها بخواهد این کار را برایش انجام دهد آن را بر دوش من گذاشت و در نتیجه عصبانی می شویم. تسامح ما همچنین به خاطر دلخوری و اکراه زیادی است که از انجام کارهای مقدماتی و روند آماده سازی کارگاه داریم و احتمالا فکر می کنیم نکند شکست بخوریم و همکارمان فکر کنند ناشی هستیم.

افراد اهمال کار، معمولا در دو زمینه اصلی، یعنی تلاش برای پیشرفت و مراقبت شخصی دچار مشکل هستند. تلاش برای پیشرفت به معنی کوشش برای دستیابی به اهدافی است که مورد نظر فرد هستند. برای مثال تغییر شغل و یا شیوه زندگی، جستجوی همسر و یا دوستی های جدید و ایجاد زندگی اجتماعی مهیج و مراقبت شخصی، باعث می شوند زندگی جذاب تر و راحت تر شود. مثلا انجام کارهای خانه، پرداختن به موقع قبض ها، جواب دادن به نامه ها، تعمیر ماشین و... تاخیر در این گونه کارها ممکن است باعث افزایش رنجش در زندگی و کاهش لذت و شادی شود. تقریبا هر رفتاری ممکن است از اهمال کاری آسیب ببیند بنابراین باید خود را از گزند اهمال و اهمال کاری در امان نگاه داشت.