



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان



با تَعَالی

اهمال کاری و راههای غلبه بر آن

اهمال کاری یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته اید یا به عبارتی کارها را به دقیقه نود موکول کردن .

اهمال کاری خود را در همه ابعاد زندگی نشان می دهد؛ حیطة تحصیلی (مانند دانشجویی که مدت هاست میخواهد مقاله ای بنویسد اما هربار به دلیلی آن را به تعویق می اندازد)، شغلی (کارمندی که وظایف شغلی خود را به موقع انجام نمیدهد)، سلامتی و بهداشت (مانند شخصی که مدت هاست میخواهد چکاپ بدهد یا به دندانپزشک مراجعه کند یا عادات غذایی سالم را دنبال کند اما هربار بهانه ای مانع انجام این کار می شود)، روابط بین فردی (شخصی که همیشه با تأخیر سر قرارهای دوستانه حاضر میشود، یا کسی که مدت هاست میخواهد از شخص دیگری عذرخواهی کند اما تعلل می ورزد)، تفریح (مانند شخصی که مدتهاست میخواهد به منزل یکی از اقوام برود یا با دوست خود به گردش برود اما به تأخیر می اندازد)، رشد شخصی (شخصی که مدتهاست میخواهد علائقش را دنبال کند از جمله موسیقی نقاشی یادگیری زبان و... اما امروز و فردا می کند) و..... همه این موارد میتواند بر بهزیستی و کیفیت زندگی افراد اثرات سوء داشته باشد.

چرا کارهایمان را به تعویق می اندازیم؟

دلایل مختلفی وجود دارد که موجب میشود افراد اهمال کار باشند. از جمله مهمترین آنها میتوان به موارد زیر اشاره کرد.

-ترس از شکست یا اشتباه کردن: بسیاری از افراد به جای انجام کار وقت زیادی را صرف نگرانی در مورد آن کار میکنند و گاهی ترس از شکست در آن کار موجب میشود انجام کارها را به تعویق بیندازند.



در واقع افراد با به تعویق انداختن کارها شکست خود در انجام ندادن کارها را پنهان میکنند. این افراد معتقدند بهتر است کاری را شروع نکنند که احتمال شکست در آن وجود دارد و چون احتمال شکست و اشتباه در هر کاری وجود دارد، بنابراین در بسیاری از کارها دچار اهمال کاری میشوند.

- احساس خود کم بینی یا دست کم گرفتن خود گاهی افراد تنها زمانی احساس ارزشمندی دارند که کار مهمی را انجام دهند.

- هیچ گاه شکست نخورند، همیشه مرکز توجه باشند. دیگران همیشه از آنها راضی باشند، توسط دیگران ارزیابی نشوند و ... به عبارت دیگر عزت نفس آنها، مشروط و وابسته به شرایط خاص است. از آنجایی که این شرایط ممکن است برای آنها فراهم نشود با به تعویق انداختن کارها این تجارب منفی را از خود دور میکنند.

- کم تحملی: گاهی افراد حوصله انجام کارهای یکنواخت و خسته کننده را ندارند که یا آن را کلاً به تعویق می اندازند یا بعد از شروع کار حوصله شان سر میرود و دست از کار میکشند.

- کمال گرایی: افراد کمال گرا معمولاً تمایلی به شروع یا به اتمام رساندن کارها ندارند. به این دلیل که معیارهای بلند پروازانه و دست بالا برای رسیدن به اهدافشان در نظر

می گیرند. در نتیجه ی دست نیافتن به این شرایط ایده آل، تنش و استرس فراوان را تجربه و موکول کردن کار به آینده ای نامعلوم را انتخاب میکنند.

-عدم جرات ورزی: افرادی که به تمام خواسته ها و تقاضاهای دیگران بله می گویند و هیچ کدام را رد نمیکنند علاوه بر اینکه اختیار زندگی خود را به دست دیگران می سپارند. ممکن است نهایتاً با تعداد زیادی درخواست از سمت دیگران مواجه شوند که فرصت انجام و برآورده کردن آنها را نداشته باشند. بنابراین عدم قاطعیت و عدم جرات در "نه گفتن" میتواند سبب اهمال کاری شود.

باورهای غیر منطقی در افراد اهمال کار

باورهای غیر منطقی اعتقاداتی هستند که موجب سوق دادن فرد به سمت رفتارهای خلاف منطق و عقل می شود. افراد اهمال کار نیز با اعتقاد به این افکار غیر منطقی موجب تداوم اهمال کاری خود می شوند. در زیر به برخی از این باورهای اشتباه اشاره می شود.

من باید کارم را خوب انجام دهم در غیر این صورت از خودم یا کارم راضی نخواهم بود. (در این مورد چون فرد انتظار زیادی برای هرچه بهتر انجام شدن کارش دارد نتیجه اش نگرانی و ترس از شکست است).

-به تاخیر انداختن کارها موجب دقیق تر انجام دادن آن کار در آینده و حفظ اعتماد به نفس من می شود. (نتیجه ی این باور اشتباه تداوم و تشدید اهمالکاری در شخص است).



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان



-در حال حاضر کار لذت بخش تری برای انجام دارم. اگر آن را از دست بدهم شاید دیگر فرصت دوباره ای برای انجام آن پیش نیاید. بنابراین بهتر است کار اصلی را به روز دیگری موکول کنم.

-همه شرایط باید به نفع من تغییر کند و هر آنچه میخواهم برایم فراهم شود. (باور به این فکر موجب رنجیدن شخص از دیگران و گاهی خصومت و دشمنی با آنها می شود).
-در حال حاضر تحت استرس و فشار روانی هستم، تمرکز لازم را ندارم. بهتر است کارم را به روز دیگری موکول کنم که با خیال آسوده تری آن را انجام دهم.
-همه باید با من خوب رفتار کنند و احترام من را نگه دارند. (نتیجه ی چنین باوری کاهش سطح تحمل بالا رفتن سطح اضطراب و ناامیدی است).

راهکارهای مبارزه با اهمال کاری

برای غلبه بر اهمال کاری به برخی از راهکارها اشاره می شود.
-مشخص کنید دقیقاً "کجا اهمال کاری می کنید و کارهایتان را به تأخیر می اندازید"؟
می توانید فهرست کارهای عقب افتاده را یادداشت کنید (سعی کنید فهرست طولانی نباشد و بیشتر کارهای مهم تر را اولویت دهید).

مزایا و معایب کوتاه مدت و بلند مدت به تعویق انداختن هر کار را بنویسید و نهایتاً قضاوت کنید که موکول کردن این کار به زمان دیگر به نفع شماست یا به ضرر شما؟

-سعی کنید توجیحات و افکار فریب دهنده ای که در آن لحظه شما را به سمت اهمالکاری سوق میدهد شناسایی کنید (توجیحاتی مانند: بعداً انجامش میدهم، الان

حوصله ندارم ،فردا هم روز خداست، فعلاً وقت برای انجامش دارم و ...و با آنها مقابله کنید.

-سعی کنید در ابتدا برنامه ها و اهدافی را انتخاب کنید که در مدت زمان کوتاه تری قابل انجام است.

-برای انجام کارهایی که به مدت زمان بیشتری نیاز دارند می توانید هر روز جزئی از آن را انجام دهید. قطعاً انجام دادن جزء به جزء کار بهتر از انجام ندادن آن است.

-در صورت انجام هر یک از کارهای به تعویق افتاده تان ،به خودتان پاداش دهید.

-گاهی اهمالکاری ناشی از مشکلات زیربنایی تر از جمله مسائل هیجانی و باورهای غیر منطقی است. به منظور شناسایی این موارد بهتر است از روانشناس یا مشاور کمک گرفته شود.

حوزه معاونت دانشجویی دانشگاه



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان



شماره تماس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه رازی:

۰۸۳۳۴۲۷۷۸۸۰

۰۸۳۳۴۲۸۳۹۱۵

۰۹۹۱۳۴۲۹۴۹۰