



موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری
غیر دولتی - غیر انتفاعی

4

راه‌های غلبه بر اهمالکاری



مرکز مشاوره دانشجویی

موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری

در پایان باید بدانیم که انگیزه قدم اول نیست، حاصل کار است. شما مجبورید کار را شروع کنید چه حس و حالش را داشته باشید، چه نداشته باشید. بعد از این که کار را شروع کردید انگیزه بیشتری پیدا خواهید کرد. حالا زندگی روزمره تان را مرور کنید. در انجام چه کارهایی تعلل می‌ورزید؟

تهیه و تنظیم:
ریحانه درگاهیان
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



- از تکنیک «خرد کردن زمان» استفاده کنید. بخشی از تکلیف را که بتوان در 30 دقیقه انجام داد انتخاب کنید. بعد از انجام هر بخش پاداشی مانند تماشای تلویزیون، قدم زدن با دوستان و ... را در نظر بگیرید. اما جالب است که پس از مدتی هر بار بیش از 30 دقیقه در هر مرحله برای اجرای تکلیف اختصاص خواهید داد، حتی بدون این که متوجه گذر زمان شده باشید.

- مدیریت زمان را بیاموزید. نداشتن برنامه زمانی می‌تواند دلیلی برای اهمال کاری باشد.

- هدف‌گذاری کنید.

- احساس لذت را جایگزین محرومیت اجباری کنید. برای این که حس نکنید انجام تکلیف شمار را از تفریحات لذت بخش محروم کرده جدول برنامه روزانه را تنظیم کنید که وقت کافی برای تفریح دارد. به این ترتیب فردی متعادل خواهید بود که انرژی روانی کافی برای انجام تکالیف دارد. افراد بهنجار 40-45 ساعت در هفته را به انجام تکالیف و امور مهم خود اختصاص می‌دهند.

برای غلبه بر اهمال کاری...

که فردی دارای توانایی و ضعف هستید و تکلیف نه چندان عالی امروز بهتر است از تکلیف عالی که هرگز انجام نشود. حتی می‌توان تکلیفی را بار اول به صورت ابتدایی و ناقص انجام داد و آن‌گاه بارها آن را مرور کرده و اصلاح کرد.

- فکر "باید شروع کنم" را جایگزین فکر "باید تمامش کنم" کنید. به جای این که فکر کنید باید کل تکلیف را انجام دهید، به تدریج آن را اجرا کنید و به جای این که بپرسید چگونه تمامش کنم بپرسید اولین گام برای اجرای تکلیف چیست؟ چرا که اگر حتی بخش کوچکی از کار را انجام دهید آن را تمام خواهید کرد.

- این باور که انگیزه داشتن مقدم بر اقدام به کار است کاملاً اشتباه است. افراد موفق می‌دانند که کار مقدم بر انگیزه است. مهم نیست که دوست دارید یا ندارید... فقط شروع کنید.

- افراد اهمال کار تصور می‌کنند که افراد موفق همیشه احساس اطمینان و اعتماد به نفس دارند و به راحتی به اهداف خود می‌رسند. در حالی که تنها تفاوت در این است که افراد موفق موانع را می‌پذیرند و در برابر مشکلات می‌ایستند، اما افراد اهمال کار از موانع اجتناب می‌کنند.

- مشخص کنید که دقیقاً در چه زمان و چگونه اهمال کاری می‌کنید. شناسایی دقیق زمان و نحوه اهمال کاری باعث می‌شود با این رفتارها بهتر مقابله کنید.

- برای انجام تکالیف زمان و مکان مناسبی را انتخاب کنید. تا حد امکان در مکان‌هایی کار کنید که عوامل کمتری در کار شما تداخل ایجاد کنند. اوقات حداقل و حداکثر کارایی را مشخص کنید.

- با باورهای غلط خود مقابله کنید. باورهای نادرست خود را نوشته و در ستون مقابل آن را تحلیل کنید. تکنیک حواسپرتی و توقف فکری هم روش خوبی برای توقف افکار منفی است.

- به جای کمال‌گرایی خود را به عنوان فردی دارای نقاط قوت و ضعف و توانایی‌های محدود بپذیرید. این باور غلط که باید تکلیف را عالی و بدون نقص انجام دهم موجب می‌شود که هرگز به اقدام به اجرای آن نکنید. از طرف دیگر کمال‌گرایی موجب اضطراب می‌شود. شما این اضطراب را به تکلیف مربوط می‌کنید و بنابراین برای سرکوب اضطراب از انجام تکلیف اجتناب می‌کنید. بپذیرید

اهمال کاری به تأخیر انداختن، تعلل و یا اجتناب از انجام و یا تکمیل تکالیف و کارهای روزمره با وجود آگاهی به لزوم انجام آن هاست. این مسأله از موانع اساسی بر سر راه موفقیت افراد به شمار می‌رود و منجر به احساس بی‌کفایتی و گناه، افسردگی، استرس، قرار گرفتن در شرایط بحرانی و آزار دیگران به دلیل انجام ندادن تعهدات می‌شود.

دلایل اهمال‌کاری می‌تواند کمال‌گرایی، دست کم گرفتن توانایی‌ها و مهارت‌ها، اعتماد به نفس پایین، ترس از شکست، باورهای منفی، فقدان مهارت و اطلاعات، فقدان جرأت‌مندی، انباشتگی کارها باشد.

در این شرایط افراد ساعات استراحت را طولانی می‌کنند، برآورد نادرستی از دشواری تکلیف دارند یا آن را بی‌اهمیت می‌شمرند، در خیالبافی غرق می‌شوند، بی‌حوصله اند و در انجام کارها احساس ناتوانی می‌کنند. وقت خود را تلف می‌کنند و به کارهای لذت بخش رسیدگی بیشتری می‌کنند.