

چرا کارهایمان را عقب می اندازیم؟

تهران (پانا) - یک روان‌شناس ضمن تشریح دلایل اهمال کاری و به عقب انداختن کارها، راه کارهایی را برای رفع این مشکل پیشنهاد کرد.

امیر محمد صفراندازی در گفت و گو با ایسنا با بیان اینکه اهمال کاری یا به تعویق انداختن کارها و تکالیف، پدیده‌ای است که در سطح یک جامعه ممکن است تبدیل به فرهنگی مخرب شود، گفت: همه ما در زندگی خود سطحی از اهمال کاری را تجربه کرده‌ایم؛ به طوری که کارهایی که باید انجام می‌دهیم را به زمانی دیگر به تعویق انداخته‌ایم که در نهایت نیز ممکن است آنها را هرگز انجام نداده یا دیر انجام داده باشیم. گاهی دیر انجام دادن کارها برای ما دردسرهایی نیز ایجاد کرده است.

وی با بیان اینکه اهمال کاری نتایج ناخوشایندی به همراه دارد که افسردگی، اضطراب، افت عملکرد مالی، شغلی و تحصیلی از جمله آنهاست، افزود: مطالعات در خصوص علت و چرایی ایجاد این رفتار نشان می‌دهد که افسردگی، بی‌نظمی، کمال‌گرایی، اجتناب از روبرو شدن با تکالیف سخت و نداشتن اعتماد به نفس در انجام کارها و لذت طلبی ممکن است از دلایل ایجاد این مشکل باشند.

این روان‌شناس با اشاره به اینکه افرادی که اهمال کاری می‌کنند در عین حال که از رفتار خودشان احساس بدی دارند آرزو می‌کنند ای کاش چنین کاری را انجام نمی‌دهند؛ دانند اظهار کرد: آنها اغلب دلشان می‌خواهد که این روش را تغییر دهند اما اغلب نمی‌دانند که باید این کار را چه طور انجام دهند.

وی در ادامه ضمن تشریح ویژگی‌های "اهمال کاری اجتنابی" توضیح داد: افرادی که برای روبرو نشدن با اضطراب و استرس کارها از انجام دادن آنها اجتناب می‌کنند اصطلاحاً اهمال کار اجتنابی نامیده می‌شوند. خصوصیت اصلی این سبک اهمال کاری به تأخیر انداختن مداوم کارهایی است که فرد احساس می‌کند برایش استرس‌آور است. برای مثال افرادی که یادگیری یک مهارت خاص مانند رانندگی را به تأخیر می‌اندازند، شروع نکردن مطالعه برای کنکور، مطرح نکردن درخواست ازدواج، شروع نکردن پروژه‌های جدید، مراجعه نکردن به پزشک یا روان‌پزشک انتخاب نکردن شغل جدید و ... مثال‌هایی از اهمال کاری اجتنابی هستند.

صفراندازی افزود: افراد دیگری که به دلیل "کمال‌گرایی" این اقدام را انجام می‌دهند؛ می‌خواهند که آن را در زمان مناسب و به طور کامل و به بهترین نحو انجام شود. این افراد بر این باورند که یا کاری را نباید انجام داد یا اینکه آن کار باید کاملاً درست انجام شود. آنها تا همه جوانب کار را نسنجند آن را شروع نمی‌کنند. این افراد کارها و ایده‌های بزرگی در سر دارند و همیشه فکرشان درگیر چگونگی انجام آن کارهاست و فهرست کارهای انجام نشده‌شان خیلی زیاد است. افسردگی، کسلی، احساس شکست و تحقیرکردن خود از اثرات این نوع اهمال کاری است.

وی در ادامه به تشریح "اهمال کاری لذت جویانه" پرداخت و گفت: در اهمال کاری نوع لذت جو، افراد از انجام کارهایی که در لذت طلبی و آرامش آنها تداخل ایجاد می‌کند دوری می‌کنند و انجام آنها را تا جای ممکن به تأخیر می‌اندازند. معمولاً این افراد برچسب تنبل یا بی‌عرضه را به خودشان می‌زنند و موقع تفریح کردن مدام احساس گناه و پشیمانی را تجربه می‌کنند. ویژگی اصلی این افراد ناتوانی در نه گفتن به لذت‌آنی و به هم زدن مکرر برنامه‌ها و به تعویق انداختن آنها به خاطر انجام فعالیت‌های لذت‌بخش مثل بودن با دوستان،

مهمانی رفتن، بازی، گشت و گذار، صرف زمان در فضای مجازی، فیلم دیدن و... است.

این روان درمانگر با بیان اینکه افرادی که "اهمال کار خود ناباور" هستند نیز چون به توانایی خودشان در انجام دادن کارها اعتماد ندارند، در شروع کردن کارها مشکل دارند، نیز تصریح کرد: این افراد فکر می کنند اشتباه خواهند کرد یا شکست خواهند خورد. تاریخچه زندگی آنها پر از کارهایی است که به خاطر انجام ندادن آنها حسرت می‌خورند و همیشه احساس حقارت و ناتوانی دارند.

صفراندافی در ادامه به ارائه راهکارهایی برای رفع این مشکل پرداخت و گفت: در صورتی که با این مشکل روبرو هستید باید اهداف خود را انتخاب کنید و متعهد باشید. کلید غلبه بر اهمال‌کاری تمرکز بر روی یک کار است. ما اغلب کارهای زیادی برای انجام دادن داریم که در اولویت بندی و رسیدگی به آنها دچار مشکل می‌شویم. برای مثال می‌توانید فقط یک کار که در آن اهمال کاری می‌کنید را انتخاب کنید و به خودتان تعهد بدهید که آن را در اولین فرصت انجام می‌دهید.

وی افزود: همین امروز شروع کنید. حالا که فقط برای یک کار برای شروع کردن انتخاب کرده‌اید همین حالا و در اولین فرصت وارد عمل شوید. اگر احساس کسلی کرده و احساس می‌کنید زمان کافی برای انجام این کار را ندارید از تکنیک ۵ دقیقه طلایی استفاده کنید. این تکنیک یکی از بهترین تکنیک‌های غلبه بر اهمال کاری است. برای انجام این تکنیک همین حالا از خودتان بپرسید چه کارهایی عقب افتاده‌ای را می‌توانید در ۵ دقیقه انجام دهید؟ کارهایی مثل تماس با دوستان، پرداخت قبوض، مرتب کردن کتابخانه و... سپس زمان را روی ۵ دقیقه تنظیم و شروع کنید.

این روان شناس در ادامه افزود: تکنیک یک ساعت نیز می‌تواند برای شما موثر باشد. این تکنیک شامل تعیین یک ساعت زمان برای کار کردن با حذف تمام عوامل پرکننده حواس است. بعد از این یک ساعت می‌توانید استراحت کنید. خودتان را سرزنش نکنید. خودسرزنشگری باعث ایجاد هیجان های منفی شده و باعث می‌شود دل و دماغ و کارهای بعدی را نداشته باشید و باز دوباره اهمال کاری کنید و این چرخه ادامه پیدا کند.

وی ادامه داد: کارهای غیرضروری را کنار بگذارید. ممکن است در لیست کارهایی که در آنها اعمال اهمال کاری کرده‌اید کارهای غیرضروری و بی‌پایه وجود داشته باشد. با حذف آنها از حجم کارهای تان کمک کنید تا فرصت رسیدگی بیشتری داشته باشید. همچنین دلیل اهمال کاری را مشخص کنید. این کار باعث می‌شود از برچسب زدن به خودتان خودداری کنید. از منابع محیطی کمک بگیرید برای مثال برای مواقعی که احساس می‌کنند اهمال کاری می‌کنید به موسیقی انرژی بخش که به شما امید انرژی می‌دهد گوش کنید و از جدول های برنامه ریزی استفاده کنید تا کارهای عقب افتاده تان را به شما یادآوری کند.