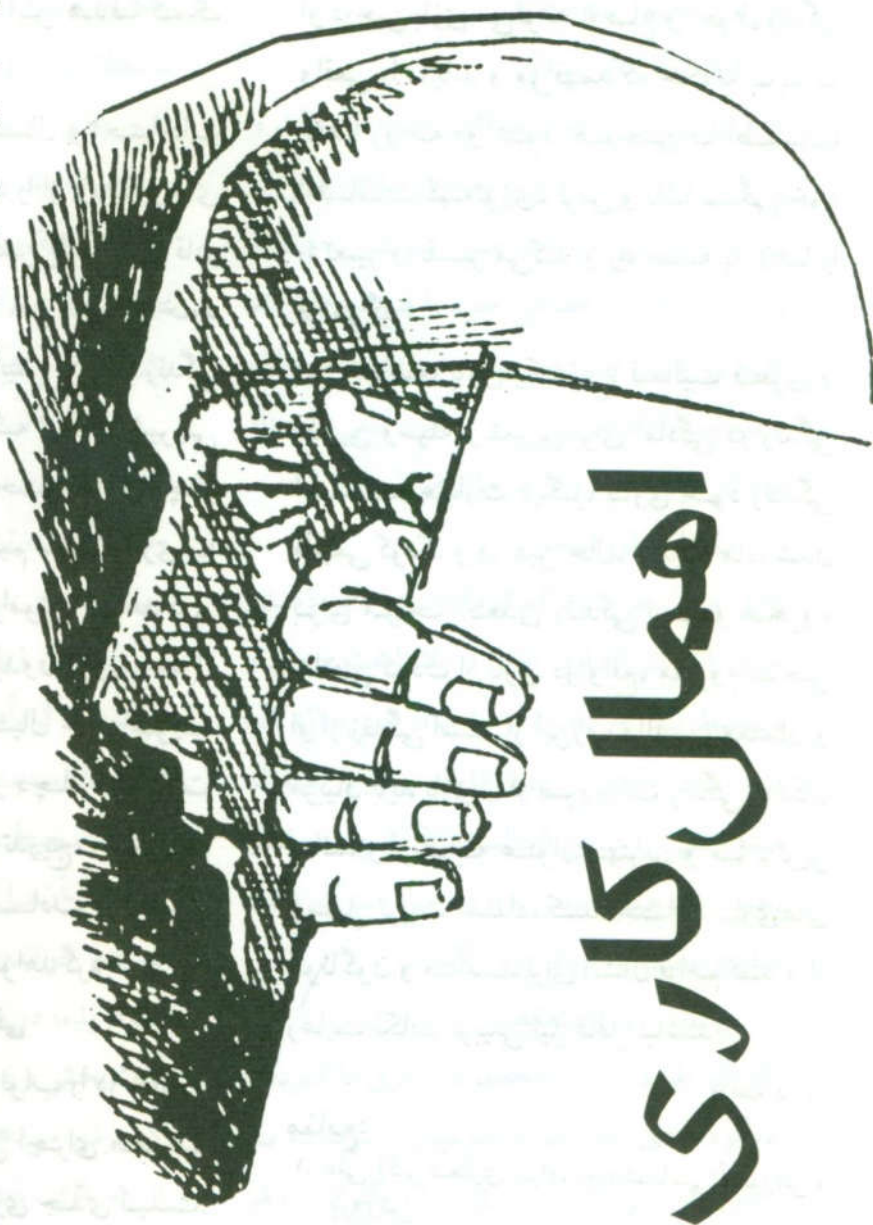


مقدمه

چرا عده‌ای کار امروز را به فردا می‌سپارند؟ چرا بسیاری از کارها همیشه با تأخیر زیاد همراه است؟ آیا شما گرفتار این رفتار ناپسند نیستید؟ آیا از پیامد ناخوشایند آن آگاهی دارید؟ آیا شما بیش از آن‌چه انتظار دارید، در دام اهمال‌کاری و به تعویق انداختن کارهایتان گرفتار نیستید؟ آیا دوستان یا همکارانی ندارید که به‌طور مداوم، کار و اوقات فراغت خود را بر اثر اهمال‌کاری از بین می‌برند؟

اهمال‌کاری عادت زشتی است که هرکس باید تا حد امکان، از آن پرهیزد. شما می‌توانید از خود پرسید که آیا قادر هستید این بیماری را درخود معالجه کنید؟ البته انجام این کار مشکل نیست و حتماً از شما ساخته است. آن‌چه در ذیل می‌آید اصول و معیارهایی برای غلبه بر این عادت ناپسند است.



اهمال‌کاری

حسین جلالی

تعریف «اهمال کاری»

«اهمال کاری» به معنای تأخیر انداختن کاری است که شخص تصمیم به انجام آن گرفته یا این که بدون علت، کاری را به تأخیر بیندازد. بعضی از مردم عادت کرده اند برای تأخیر در کارها، با آوردن عذر و بهانه، خطای خود را منطقی جلوه دهند و آن را موجه بدانند. در نتیجه، عواقب آن را از یاد می برند. بعضی دیگر خود را به علت اهمال کاری در کارها، همیشه ملامت می کنند. اینان دچار خلقی افسرده، پریشان، مضطرب، منزوی و وحشت زدگی می گردند و احساس بی ارزشی می کنند. وجود نشانه های افسردگی، خستگی، سردردهای شدید، بی خوابی، فشار خون و زخم معده در اهمال کار گواه بر آن است که او می خواهد از رنج اهمال کاری نجات یابد.

الف - علل اساسی اهمال کاری

۱- خود کم بینی

به طور نسبی، هرکسی در

مواقعی احساس خود کم بینی می کند؛ یعنی، شخصیت خود را در جایگاهی، یا بیش تر از آنچه هست می بیند و از این جهت، دچار ناراحتی می شود یا اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و احساس بی ارزشی می نماید. ریشه احساس حقارت را باید در شکستی که فرد در تمایل به برتری با آن مواجه می شود، جست و جو کرد که البته ریشه آن به کانون خانواده و روابط خانوادگی باز می گردد؛ بدین معنا که فرد از همان کودکی به نوعی، تمایل تسلط یابنده یا فایق شونده از خود نشان می دهد و مایل است همواره بیش تر بشناسد و بیش تر بداند. بدین سبب، می پرسد، می آزماید، در همه چیز دخل و تصرف می کند و دائماً پای از حوزه ضروریات فراتر می نهد و در هر لحظه، به افق والاتر و بالاتر می گراید و بدین ترتیب، به توسعه خود می پردازد. اما از همان ابتدا، موانعی غلبه نایافتی سد راه

توسعه وجودی او می شوند و گلوی امیال او را می فشردند و دردناک تر از همه، این که بزرگ سالان نیز با امر و نهی های مکرر مانع از این می شوند که به اهداف و امیالش دست یابد. پس ریشه احساس کهنتری در ناکام ماندن کودک در توسعه خود با امر و نهی های بزرگ سالان به وجود می آید، گرچه عوامل دیگری نیز مانند مقایسه نابجای کودک با دیگران، تحقیر در بین سایر اعضای خانواده، سرزنش در حضور سایرین و انتظار بیش از توانایی کودک می تواند از جمله عوامل احساس خود کم بینی باشد، لکن آنچه مهم می باشد خانواده است

به نحوی انجام دهد که از هرگونه عیب و نقصی مبرا باشد و به صورت تمام و کمال به شکلی مطلوب ارائه شود، طبیعی است که این کار به تعویق می افتد. اگرچه این به تعویق انداختن اهمال کاری نیست، اما در نهایت، این رفتار با اهمال کاری یکی است. اشتباه در این جا، تصور مطلوب است که مانع انجام کار شده. نباید از کار کردن

هراسید و نباید تنها به خوب ارائه کردن آن توجه داشت؛ زیرا همیشه قضاوت درباره کار انجام شده پوچ و بی حاصل است. هنگامی که به کمال گرایی می اندیشید، ناخودآگاه، به خود تلقین می کنید که برای کار مورد نظر، به زمان بیشتری نیاز دارید و این موجب می شود که به فوریت انجام کار نیندیشید، بلکه به بهتر ارائه کردن آن توجه داشته باشید.

که اگر این کانون، متزلزل، سرد و بی عاطفه باشد، طبیعی است که فردی که در آن پرورش می یابد دچار خودکم بینی گردد. افراط یا تفریط در روابط عاطفی نیز می تواند مشکلاتی را در این زمینه ایجاد کند.

یکی دیگر از عوامل مؤثر در پیدایش خودکم بینی و در نتیجه، اهمال کاری، دستورات مستبدانه و خالی از عطف و والدین به فرزندان است. دستورات الزامی با لحنی آمرانه، فرد را بیش تر به اهمال کاری سوق می دهد تا به انجام کار. فرزندان رفتارها را به مرور زمان، از عمل بزرگ ترها فرا می گیرند، نه از الفاظ و دستورات آمرانه آنها.

۲- کمال طلبی

وسواس گونه

اگر انسان بخواهد کارش را



کسی که همیشه به کامل و بی نقص بودن کارها فکر می کند، هیچ چیز او را راضی نمی سازد و به همین دلیل، به خطا کشیده می شود. انسان کمال گرا همیشه خود را در معرض اضطراب می بیند و می ترسد مبادا کارش مطلوب واقع نشود یا در کارش نقصی پدید آید و بدین روی، در شروع کارها دچار اهمال کاری می شود.

متأسفانه کامل گراها ستاره ها را هدف می گیرند، ولی جز هوا نصیبشان نمی شود. وقتی فرد بیش از اندازه تلاش می کند، به قدری تحت فشار روانی قرار می گیرد که دست به کاری نمی زند و به عکس، وقتی معیارها تخفیف یابد، احساس آرامش بهتری بر او حاکم می شود و مفیدتر و خلاق تر می گردد.

البته باید توجه کرد که داشتن معیارهای سطح بالا چیز بدی نیست و بدون توجه به کیفیت، موفقیت های بزرگ علمی

به دست نمی آید، لکن این کامل گرایی وسواس گونه راه مناسبی برای بالا بردن کیفیت نیست. اگر فرد همیشه به مطلوب نیندیشد یعنی، می خواهد هرکاری را به بهترین شکل انجام دهد، لکن هر قدر کار را بیش تر انجام می دهد یا فکر آن را می کند، کار به صورت مطلوب و کمال و تمام نیست. در نتیجه، همیشه ناراضی باقی می ماند.

۳- نارضایتی

اگر در صدد انجام کار مطلوب باشید، چون کار مطلوب حد و حصری ندارد، در این صورت، انجام یا عدم انجام آن، نارضایتی به دنبال خواهد داشت. نارضایتی عاملی است که انسان را از فعالیت بعدی باز می دارد و دیگر حاضر نخواهد بود آن را ادامه دهد و این موضع در ابتدا، به صورت بهانه جویی و سرانجام، عادت ظهور خواهد کرد و در کار بی عیب، دیگران را مدنظر قرار می دهد

و توانایی های خود را فراموش می کند.

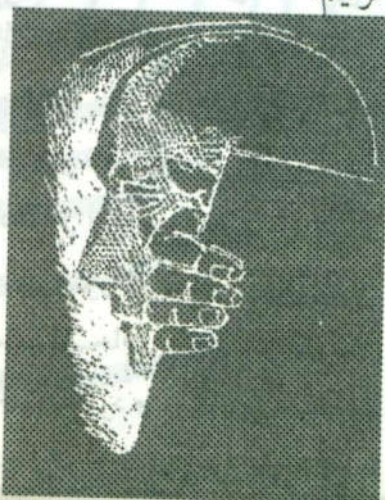
۴- فقدان قاطعیت

بسیاری از افراد به دلیل نداشتن قاطعیت و موافقت کردن با انجام کارهایی که علاقه ای به انجام آن ندارند، مسامحه می کنند. ممکن است به صرف این که تصور می کنند باید آدم خوبی باشند، تسلیم خواسته های غیر منطقی دیگران گردند یا بر این گمان باشند که باید توقعات دیگران را برآورده سازند و عزت نفس خود را به برداشت دیگران از خود منوط کنند یا از انتقاد دیگران بترسند یا از «نه» گفتن وحشت داشته باشند و یا

۵- عدم اعتماد به نفس

وقتی انسان می‌خواهد کار خود را خوب و بی‌عیب عرضه کند، منظورش این است که مورد پسند دیگران واقع شود. در این صورت، فرد در کار خود به نظریات دیگران اهمیت می‌دهد و نقش خود را در این میان فراموش می‌کند. بدین دلیل، رغبتی به انجام کار ندارد و همیشه احساس یأس و واماندگی می‌کند و در نتیجه، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد. باید توجه داشت که مقصود از کار، انجام آن به نحو احسن نیست. هر کار خوب و ظاهراً بی‌عیبی خالی از نقص نخواهد بود. هر کار خوب، خوب‌تری هم می‌تواند داشته باشد. پس نباید سخت‌گیر بود و باید به خود اعتماد داشت. با اعتماد به نفس، به کار علاقه پیدا می‌کنیم و خود را باور می‌داریم که می‌توانیم آنرا انجام دهیم، وگرنه باشکست‌های پی در پی و ناکامی‌ها با

دیگران بدانیم، در این صورت، از نظر روانی، فردی متزلزل خواهیم بود که در تصمیم‌گیری‌ها نخواهیم توانست به موقع گامی مؤثر برداریم و در نتیجه، فردی اهمال‌کار به شمار خواهیم آمد. باید سعی کنیم هر کاری را با اراده و تصمیم و به‌خاطر خودمان شروع کنیم، نه به‌خاطر دیگران. در صورت قبول نظرات دیگران - که بعضی ما را تأیید کنند و بعضی رد - چاره‌ای جز تعویق و تأخیر وجود ندارد. از سوی دیگر، چون می‌خواهیم کسی از ما نرنجد و همه را از خود راضی نگه‌داریم، مجبور می‌شویم دست به انجام هیچ کاری نزنیم.



ممکن است بترسند که دیگران را ناراحت کنند و در نتیجه، هر وقت به یاد آن کار می‌افتند از انجامش طفره ببروند.

البته همه ما در مواقعی، برای کمک به دیگران تن به انجام کارهایی می‌دهیم که به آن علاقه‌ای نداریم، اما اگر احساس کنیم که همیشه باید «آری» بگوییم و همه را راضی کنیم، این می‌تواند مسأله‌ساز شود: ممکن است بیش از حد ما را متعهد سازد و به‌جای آن‌که برخوردی صادقانه داشته باشیم، تن به مسامحه دهیم.

اگر در هر کاری خود را مقید به قبول نظریات



موجب به تعویق انداختن کار می شود. درحقیقت، توقع بیش از حد، برای کسب موفقیت هرچه بیش تر، او را دچار ترس، اضطراب و فرار از کار می کند.

۷- عدم تسلط بر کار

اهمال کاری ممکن است نتیجه عدم آشنایی به کار و ناشی گری در انجام آن باشد. شخص مسامحه کار در این مورد استدلال می کند که بهتر است دست به اقدام نزنند تا وقتی که مهارت لازم را کسب کند. بسیاری از افراد با وجود توانایی انجام کار، این مسأله را بهانه قرار می دهند تا از زیر بار کار شانه خالی کنند. اینان برای این که بر کار تسلط پیدا کنند، لازم است ابتدا درباره آن تحقیقی کامل انجام دهند و در مورد آن، مطالعاتی به عمل آورند که چه شرایطی یا چه منافعی دارد، به چه قدر وقت نیاز دارد و ... سپس وقتی اطلاعات لازم را به دست آوردند، هر تصمیمی که می گیرند، عملی کنند.

بی اعتمادی مواجه خواهیم شد. و در این صورت، اهمال کاری به سراغ ما خواهد آمد.

۸- توقع بیش از حد

پرتوقعی عاملی است که انسان را به اهمال کاری سوق می دهد. فرد ترس دارد که توفیقش در حد انتظار نباشد و به این دلیل، کوشش و سعی لازم را به کار نمی برد. در نتیجه، نسبت به کار بی علاقه می شود و وحشت از کار و اضطراب موجب می شود که شخص از ترس آن که مبدا مثلاً، نمره مورد انتظارش را دریافت نکند، به دنبال آن نرود و این خود

۸- خودپنداری

آیا ارزش وجود شخص و رفتارش با هم فرق دارند؟ نظام ارزشی وجودی هر کس میزان لیاقت و شایستگی او را مشخص می سازد. رفتارهای انسان براساس نظام ارزشی وجودی او شکل می گیرد. این که فرد چگونه نگرشی به خود دارد، آیا خود را فردی توانمند و مفید می انگارد یا ناتوان و ضعیف، در نحوه درک او از خودش در زندگی تأثیر می گذارد. اگر او ارزش های وجودی خود را نادیده گرفته و با نگرشی غیر منطقی شایستگی خود را زیر سؤال برده باشد، بی شک، در معرض نگرانی و بیهودگی قرار خواهد گرفت و دچار

خود را شکست خورده و ناکام می‌پندارند و این خود اهمال‌کاری را می‌طلبد.

افرادی که از سطح تحمل پایین برخوردارند و دوراندیش نیستند، همیشه در کارها و تحقیقات، به دنبال نتایج فوری و آنی هستند و در چنین کارهایی از تعمق کافی برخوردار نیستند. بنابراین، وقتی افراد کاری را شروع می‌کنند لکن ثمرات و نتایج آن را فوری نمی‌یابند، علاقه خود را از دست می‌دهند و آن‌کار را، یا رها یا در انجامش امروز و فردا می‌کنند.

۱۰- نگرش غیر

واقع‌بینانه از دیگران

مسامحه‌کارها معمولاً از رفتار اشخاص کارآمد برداشتی غیر واقع‌بینانه دارند. ممکن است تصور شود که اشخاص موفق همیشه احساس اطمینان و اعتماد به نفس دارند و به راحتی، به هدف خود

هستند و تحمل ناکامی‌ها و شکست‌ها را ندارند. با قطع نظر از علل پایین بودن سطح تحمل - که «به خود رسیدن» و افراط در لذت‌هاست؛ مانند: افراط در خوردن یا افراط در خوشی - این خود عامل مهمی در اهمال‌کاری است. چنین فردی برای این‌که با شکست مواجه نشود، کار را به تأخیر می‌اندازد، تعلل می‌ورزد و به تعبیری، از موقعیت‌هایی که تحمل آن‌ها را ندارد، فرار می‌کند تا با آن‌ها مواجه نشود. بیش‌تر مردم مسامحه‌کارها را تنبل و فاقد احساس مسئولیت می‌دانند، درحالی‌که مشکل اصلی چیز دیگری است. مشکل این است که این افراد موفقیت را بیش از حد مهم می‌دانند و در نتیجه، به جای آن‌که به استقبال خطر بروند، از آن می‌گریزند. اشخاصی که از شکست می‌ترسند، غالباً عزت نفس خود را با موفقیت می‌سنجند و وقتی در کاری موفق نمی‌شوند،

اهمال‌کاری و تعلل خواهد شد. اگر پندار شما در مورد خودتان در حدی بسیار بالاست و خود را از هر جهت بالاتر از دیگران می‌دانید، رفتار شما تحت تأثیر این تصور (بزرگ‌پنداری) قرار خواهد گرفت و همیشه در معرض نگرانی خواهید بود که مبادا به این پندار شما خللی وارد شود. در هر حال، چه خود را وجودی شایسته و بالاتر از دیگران و چه کم‌تر از آن‌چه هستید تصور کنید، در هر صورت، نگرانی به سراغ شما خواهد آمد و چنین بینشی خطاست.

۹- پایین بودن تحمل

بعضی افراد بسیار زودرنج

می‌رسند. این تصور کاملاً غیر واقع‌بینانه است. رسیدن به هدف‌های شخصی غالباً با فشار روانی همراه است. ما بیش‌تر اوقات به ناچار، با موانع گوناگونی روبه‌رو می‌شویم. اگر به راحت بودن زندگی معتقد باشیم و اگر تصور کنیم که دیگران بدون تلاش به جایی می‌رسند، به این نتیجه می‌رسیم که مشکلی در کارمان وجود دارد و در نتیجه، در برخورد با هر مشکل از آن صرف‌نظر می‌کنیم و میزان تحمل‌مان کم می‌شود، به گونه‌ای که جزئی‌ترین دل‌سردی‌ها و ناکامی‌ها برایمان غیر قابل تحمل می‌شود. پرکارها می‌دانند که زندگی پر از سختی است، می‌دانند که در راه رسیدن به هدف، موانع و ناکامی‌های متعددی وجود دارد. از این رو، هنگام برخورد با موانع، به سادگی آن‌ها را می‌پذیرند، در برابر مشکلات، می‌ایستند و با عزمی جزم به رویارویی با آن‌ها می‌روند.

۱۱- نگرش منفی نسبت به کار و طرز تلقی از آن

اهمال‌کاری ممکن است نتیجه طرز تلقی از کار مورد نظر باشد. احتمال دارد فرد کاری را مشکل یا رنج‌آور بداند. اما به جای این‌که با دید منفی موضوع را بررسی کنیم، می‌توانیم نظری مثبت به آن داشته باشیم؛ یعنی، با توجه به مشکلات، به راه‌های انجام آن بپندیشیم. وقتی با نگرش منفی موضوع را بررسی می‌کنیم، در حقیقت، توانایی‌هایمان را از یاد می‌بریم و فراموش می‌کنیم که نیرو و استعداد ذاتی نیز داریم و می‌توانیم با هر مشکلی مقابله نماییم.

۱۲- برچسب زدن

پذیرش این مطلب که فرد خود را اهمال‌کار بداند، خود عاملی برای ادامه رفتار اهمال‌کارانه خواهد بود. تأکید بسیار بر کاری که کسی باید آن را انجام دهد، نشانه این است که گوینده، مخاطب

را فردی آماده و مصمم نمی‌داند و این خود تلقینی منفی به شمار می‌آید؛ یعنی، گوینده اعتماد ندارد که شنونده‌اش به موقع، کار خود را انجام دهد. این تأکید نشانه آن است که گوینده، مخاطب را اهمال‌کار می‌داند. بنابراین، مخاطب نیز حق دارد که وقتی گوینده چنین نگرشی نسبت به او دارد و به اجبار او را ملزم به کار می‌کند، خود را مجاز به تعلل و اهمال‌کاری بداند و برچسبی را که به او زده شده، ناخودآگاه بپذیرد و این حالت را به عادت تبدیل کند. (ادامه دارد.)

منابع

- ۱- دیوید برنز، از حال بد به حال خوب، شناخت درمانی، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران، البرز، ۱۳۷۵
- ۲- آلبرت آلیس و ویلیام جیمز نال، روان‌شناسی اهمال - کاری با غلبه بر تعلل ورزیدن، ترجمه محمد علی فرجاد، تهران، رشد، ۱۳۷۵