

# اهمال کاری (۲)



حسین جلالی

نکته: در بخش اول از این مقاله، با علل اساسی اهمال کاری آشنا شدیم. در این قسمت ادامه این بحث را در باره راه‌های پیش‌گیری و درمان اهمال کاری پی می‌گیریم:

## ب - راه‌های پیش‌گیری و درمان اهمال کاری

### ۱- تعیین زمان

برای انجام هر کار، باید وقت معینی در نظر گرفت. بیش‌تر اهمال‌کاری‌ها نتیجه عدم آگاهی از وقت مقرر برای انجام کارهاست. اگر برای هر کار، زمان مشخصی در نظر گرفته نشود و زمان انجام آن را به‌طور مطلق در نظر بگیریم، طبیعی است که بر حسب عادت، آن را به تعویق اندازیم. اما اگر قرار باشد که آن را در وقت

معینی تحویل دهیم، به هر نحو که شده، آن را در وقت مقرر، انجام خواهیم داد و نشان می‌دهیم که می‌توانیم آن را انجام دهیم.

### ۲- اولویت بندی

افراد وظایف متفاوتی دارند و هر یک در عین فوری بودن، ضرب‌الاجلی مشخص دارند. باید بین کارهایی که در نظر داریم انجام دهیم، اولویت را بشناسیم - یعنی، در نظر بگیریم که کدام یک را باید پیش‌از دیگری و کدام یک

را در درجه دوم قرار دهیم. این تقسیم‌بندی تا حدی ما را مقید می‌کند تا به انجام کاری که فوریت بیش‌تری دارد، بیندیشیم.

### ۳- کار مطابق با توانایی

بعضی از اوقات انسان اقدام به انجام کارهایی می‌کند که از طاقت او خارج است. در این صورت، فرد به علت ناتوانی در اتمام آن، ناچار به اهمال‌کاری و تأخیر می‌گردد. یا گاهی اقدام به کارهای خرد و کوچکی می‌کند که با توانایی‌اش



بیچاره و زیون در برابر آن. اقدام — انگیزه  
در دو حالت اخیر، فرد دچار  
اهمال کاری می شود.

هرچه بیش تر عمل  
کنید، بیش تر لذت می برید.  
خلاصه آن که در هر  
صورت، انجام و اقدام بر  
انگیزه مقدم است.

۴- اقدام به کار، پس از  
وجود انگیزه قوی

آیا همه کارها نیاز به انگیزه  
دارد؟ آیا نمی توان کاری را  
بدون انگیزه آغاز کرد؟

۵- توجه به توانایی ها و

موفقیت های خود

اگر فرد به توانایی های خود  
توجه داشته باشد، به آنها  
ارج بنهد و باور داشته باشد  
که دیگران نیز برایش ارزش  
قایلند، تصویری مثبت از  
خود و کارش پیدا می کند.  
وضعیت هرکس نتیجه  
تجارب و تلقین های گذشته  
اوست. بزرگترین نیروی  
انگیزه بخش در جهان،  
احساس شور و هیجان و  
رضایت از کاری است که  
انجام می دهید. اگر احساس  
کنید که مثبت هستید و  
کاری مثبت انجام می دهید  
انگیزه ای برای کار بیش تر  
به دست می آورید.  
مسامحه کارها در بی ارزش  
دانستن کاری که انجام

اشخاص اهمال کار  
همیشه توجه می کنند که  
اکنون انگیزه ای برای اقدام  
به کار ندارم و حال آن که  
آنها توجه ندارند که انگیزه  
هرگز از راه نمی رسد. برای  
پیدایش انگیزه و شدت آن،  
باید شروع به کار کرد. افراد  
موفق خوب می دانند که کار،  
مقدم بر انگیزه است. مهم  
نیست که دوست می دارید یا  
دوست نمی دارید. دست  
به کار شوید، وقتی شروع  
کردید برداشتن گام های  
بعدی ساده تر می شود. وقتی  
کار را شروع کنید، می بینید،  
آن قدر هم که فکر کرده اید  
وحشتناک نیست، احساس  
می کنید که به انجامش  
راغب هستید:

سازگاری ندارد. در این  
صورت نیز فرد دچار  
حقارت و سرشکستگی  
می گردد و کار را رها  
می سازد. پس باید پیش از  
اقدام به عمل، کار را مناسب  
شان و توانایی خود ببیند،  
سپس اقدام نماید. هرگاه در  
کاری به نتیجه ای بالاتر از  
میزان استعداد و توانایی  
خود فکر می کنید، باید  
بدانید به جای این که به ادامه  
آن تشویق شوید، به  
بی زاری و انزجار از آن  
سوق داده خواهید شد؛ چرا  
که توانایی شما نمی تواند  
بیش از حد کارایی تان باشد.  
وضع انسان ها در هر  
کار، از سه صورت خارج  
نیست: معمولی و متعارف،  
عدم تسلط کامل بر کار، و



او پرسید: آیا به نتایج  
اهمال کاری فکر کرده‌ای؟  
آیا آن‌ها رنج آورتر و  
ناراحت کننده‌تر نخواهد  
بود؟ منطق و استدلال حکم  
می‌کند که هر کس رنج حال  
را برای راحتی آینده تحمل  
کند.

هرکاری با یک ناراحتی  
موقت همراه است که در  
صورت استمرار، آن نیز  
عادی می‌شود، اما به تعویق  
انداختن کار، رنجی دو  
چندان در پی دارد. باید دید  
انسان منطقی کدام را  
انتخاب می‌کند: تحمل رنج  
دایم یا رنج موقت حاصل از  
کار را؟ بدیهی است که هر  
عاقلی راه دوم را ترجیح  
می‌دهد؛ یعنی، ناراحتی‌های  
حاصل از کار را برای نیل به  
آسایش بعدی تحمل  
می‌کند.

#### ۷- نحوه بیان تکلیف

مسامحه کارها معمولاً به  
خود می‌گویند: «باید این کار  
را انجام بدهم.» عبارت‌های  
«باید» دار معمولاً مؤثر

نیستند؛ زیرا احساسی از  
گناه تولید می‌کنند و در  
نتیجه، شرایطی فراهم  
می‌سازند که از انجام آن  
خودداری می‌نمایند. گاهی  
اوقات هر چه بیش‌تر به  
خود بگوییم که باید کاری  
صورت دهیم، انجامش به  
همان اندازه دشوار می‌شود.  
طرز بیان و کیفیت ادای  
مطالب می‌تواند در بهبود  
روحیه و خصوصیات روانی  
فرد نقش داشته باشد؛ مثلاً،  
به جای این جمله «من باید  
بیش‌تر کار کنم»، بهتر است  
بگویید: «اگر بیش‌تر کار کنم،

می‌دهند، مهارت زیادی  
دارند و همواره خود و  
کارشان را دست کم  
می‌گیرند. اگر هم کاری  
انجام دهند، آن را ناشی از  
توانایی خود نمی‌دانند، بلکه  
به عوامل خارجی و شانس  
نسبت می‌دهند.

#### ۶- منطقی اندیشیدن و

##### پیش‌بینی کردن مشکلات

هر کاری را که می‌خواهید  
شروع کنید، باید از پیش،  
خود را برای مواجه شدن با  
برخی مشکلات آماده  
سازید. احتمال بروز  
مشکلات کاملاً طبیعی و  
منطقی است. ترک کردن  
کاری به دلیل احتمال  
مواجهه با مشکل، در واقع،  
از دست دادن منافع و مزایای  
آن کار است. با چنین  
تفکری، انسان هرگز موفق  
به انجام کار نمی‌شود و در  
نتیجه، با اهمال کاری مواجه  
می‌گردد.

اگر کسی بگوید: «من  
کار نمی‌کنم؛ زیرا کار کردن  
برایم رنج آور است»، باید از

نتایج بهتری به دست خواهیم آورد» یا به جای جمله «من هر کاری را که شروع کنم با شکست مواجه می شوم»، بگوید: «من معمولاً هر کاری را به نحو مطلوب آغاز نمی کنم و برای همین است که با ناکامی مواجه می شوم.» البته استفاده از «باید» تنها در برخی موارد، بی اشکال است. از جمله این موارد، باید‌های اخلاقی، باید‌های قانونی و باید‌های طبیعی است که به حکم قانون طبیعت اتفاق می افتد.

#### ۸- پرهیز از عمومیت

دادن

اگر در کاری با شکست و ناکامی مواجه شدیم، این دلیل بر آن نمی شود که اقدام به هیچ کاری نکنیم و ناکامی خود را به همه جوانب زندگی تعمیم دهیم. نباید هیچ وقت خود را بدشانس و شکست خورده بینداریم. باید بدانیم که زندگی همیشه با فراز و نشیب و شکست و پیروزی همراه

است و شکست هاست که پیروزیهای چشم گیر به دنبال می آورد.

#### ۹- زمان شروع کار

اگر بخواهیم دچار اهمال کاری نگردیم، باید با فراغ بال، تصمیم به شروع کار بگیریم. اگر اشتغال به کارهای ناتمام، ما را محاصره کرده و ما را فرا می خوانند، نباید تصمیم به انجام کاری بگیریم که به تأخیر می انجامد و در نتیجه، با اهمال کاری مواجه می شویم.

نکته دیگر این که باید شروع مجدد کار را منوط به اتمام کار سابق بدانیم. تا کاری را که اقدام به انجام آن کرده ایم تمام نشده، نباید دست به کار مجدد بزنیم. انسان نمی تواند در یک زمان، توان خود را بر انجام چند کار متمرکز کند. بنابراین، نباید در یک زمان، دست به چند کار زد، وگرنه با تأخیر و تعلل مواجه خواهیم شد.

#### ۱۰- تغییر محیط و شرایط

شرایط محیط می تواند در

وضع اهمال کاری مؤثر واقع شود. بسیاری از افراد با جابه جایی و تغییر محیط، می توانند از اهمال کاری رهایی پیدا کنند. بسیاری از محصلان ترجیح می دهند در محیط آزاد به مطالعه بپردازند؛ زیرا فکر می کنند شرایط لازم برای مطالعه در اتاق های در بسته فراهم نیست.

#### ۱۱- مراجعه به مشاور

اگر شما دچار اهمال کاری و به تأخیر انداختن کار هستید، به جاست پس از رعایت نکات مزبور، با مراجعه به مشاور، از روش های درمانی نیز برای اصلاح این عادت ناپسند استفاده نمایید.

#### منابع

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