

تنبل نگو بلا بگو!

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

از نظر روان شناسی، «اهمالکاری» یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم. مثلاً نظافت کردن بخشی از منزل یا ماشین و... .

امام باقر علیه السلام در مورد اهمالکاری می فرمایند: امان از واگذار کردن کار امروز به فردا، زیرا این کار دریایی است که مردمان در آن غرق و نابود می شوند. (گزیده ی میزان الحکمه ص 287)

علل اهمال کاری از دیدگاه روان شناسی:

1. نداشتن اولویت بندی و برنامه ریزی در زندگی:

نداشتن برنامه طبق اولویت بندی، در زندگی نقش مهمی در اهمالکاری دارد، به عنوان مثال من امروز اول باید به کلاس درس بروم، سپس برای خرید کتب درسی و احوالپرسی از مادر و پدر و...

2. لذت جویی:

یکی دیگر از دلایلی که باعث اهمال کاری می شود، لذت جویی است. افرادی که فقط دوست دارند از هر چیزی در زندگی خود لذت به دست بیاورند. مثلاً جوانی را در نظر بگیرید که 2 هفته دیگر یک امتحان مهمی دارد. باید با جدیت و کوشش فراوان هر روز خودش را برای آن امتحان آماده کند ولی به خاطر تفریحاتی چون دورهمی های دوستانه، رفت و آمد های خانوادگی و... هر روز می گوید که از فردا برای خواندن امتحان شروع می کند و هر روز، خواندن درس را برای روز دیگری موکول می کند.

3. کمال گرایی:

یکی دیگر از دلایل اهمال گرایی، کمال گرایی است. بعضی از انسان ها دوست دارند کاری را که انجام می دهند بی عیب بی

عیب بی عیب باشد. در نتیجه وقتی احساس می کنند کاری ممکن است که در آن کمی عیب باشد، آن کار را انجام نمی دهند و به تعویق می اندازند.

4. مهرطلبی:

یک علت دیگر مهر طلبی است، یعنی بعضی از انسان ها خیلی دوست دارند مهرطلب باشند، یعنی دوست دارند دیگران، خانواده و دوستان، دوستشان داشته باشند. برای آن ها خیلی مهم است که دیگران نسبت به آن ها چه نگاهی دارند، برای همین در محیط کار برای اینکه همه از او راضی باشند و او را دوست داشته باشند، مجبور است بنا به خواسته آن ها مدام کارهایی را انجام دهد که مورد توجه آن ها قرار گیرد. در نتیجه انبوهی از بار مسئولیت و کار به دوش چنین فردی می افتد و چون نمی تواند همه این کارها را انجام دهد، باعث اهمال کاری می شود.

5. افسردگی آموخته شده:

در بعضی از خانواده ها ممکن است فردی به یک بیماری یا مشکلی دچار شود، چنین شخصی ممکن است ادعا کند من حق دارم به شما پرخاش کنم یا حق دارم کارهای خود را درست انجام ندهم. بعضی ها معتقدند ما حق داریم اهمال کاری کنیم، هر کسی جای من باشد، در شرایط من باشد سهل انگار و تنبل خواهد شد. این افراد انتظار دارند دیگران از آن ها مراقبت کرده و کارهای آن ها را انجام دهند.

6. لجبازی:

لجبازی یک فرایند آگاهانه است. مثلاً فردی از یک سیستم دلخور است، آگاهانه لجبازی کرده و در انجام یک کاری اهمال کاری می کند.

بیان چند تکنیک برای مقابله با اهمال کاری در انجام امور:

1. به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید: تمرکز در معنای اصلی و درست کلمه یعنی توانایی دقت و توجه دهن روی یک موضوع واحد است.

2. پیش از شروع، مقدمات کار را فراهم کنید: میزان کارایی شما هر چه باشد، توانایی های بالقوه شما بیشتر از آن است که تا کنون به فعل در آمده است.

3. موانع اصلی بر سر راه خود را شناسایی کنید:

برق دزدی ذهنتان را شناسایی کنید تا تمام حواستان متمرکز انجام کار شود.

4. برای خودتان قبض جرمه صادر کنید:

مثلاً به خودتان بگویید اگر فردا فلان کار مشخص را انجام ندهم، برای خود یک جرمه در حد توانتان قرار دهید چه جرمه ی نقدی یا غیر نقدی.

5. کار را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید:

برای اینکه یک کار را راحت تر انجام دهیم، بهتر است آن کار را به چند بخش کوچک تر تقسیم کنیم تا انجامش راحت تر شود.

6. خودتان را به فعالیت ترغیب کنید:

قبل از شروع، به نکته های خوب و مثبت آن کار فکر کنید تا شوق بیشتری به انجام آن کار بدست آورید.

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/728>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/kher3%20tanbal.jpg> [1]