

راهکارهای برای کاهش اهمال کاری

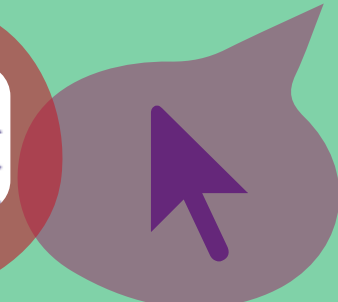
- ۱- يك روز تصمیم بگیرید که فقط به زمان حال بیندیشید، و سعی کنید پنج دقیقه را صرف انجام کاری که «می خواهید» بکنید.
- ۲- بنشینید و شروع به کاری کنید که به تعویق افکنده اید
- ۳- وقت مشخصی را تعیین کنید و این وقت را منحصراً به انجام کاری که به تعویق انداخته اید اختصاص دهید.
- ۴- خود را مهمتر از آن بدانید که با اضطراب درباره کارهایی که باید به انجام برسانید زندگی کنید.
- ۵- زمان حال را با دقت بررسی کنید. ببینید اکنون از چه چیز اجتناب می نماید و شروع به مقابله و مبارزه با ترس از زندگی، مثبت و سازنده کنید.
- ۶- تصمیم بگیرید و عمل کنید.
- ۷- نگاه دقیقی به زندگی خود بیندازید.
- ۸- در به عهده گرفتن کاری که از آن پرهیز دارید شجاع باشید. يك عمل شجاعانه می تواند همه ترس های شما را از بین ببرد. دیگر به خود نگویند که عملکردتان باید خوب باشد. به خاطر داشته باشید که نفس عمل کردن بسیار مهمتر است.
- ۹- تصمیم بگیرید که تا لحظه خوابیدن خسته نشوید اجازه ندهید که خستگی یا بیماری، وسیله ای برای فرار از کار یا به تعویق انداختن آن شود .
- ۱۰- کلمات «آرزو» و «شاید» را از فرهنگ لغات خود حذف کنید.
- ۱۱- رفتارهای منتقدانه خود را هر روز یادداشت کنید.
- ۱۲- اگر دلتان می خواهد دنیا تغییر کند، شکوه و شکایت نکنید.
- ۱۳- کارهای بزرگ را به کارهای کوچک تقسیم می کنید که در مدت کوتاه انجام پذیر باشد. با این رفتار دشواری کار کمتر به نظر می رسد.
- ۱۴- درک خطرات و بیان پیامدهای بی حالی و تبلی.
- ۱۵- استعدادهای ذاتیتان را از یاد نبرید و به ناتوانیهایتان کمتر بیندیشید .
- ۱۶- قدرشناسی از فرصت به دست آمده.
- ۱۷- کارهایتان را اولویت بندی کنید.
- ۱۸- انتظار پیشرفت سریع از خود و عملکرد خود داشته باشید.
- ۱۹- با یک یا چند شکست خود را حقیر ندانید و در انجام کار همت به خرج دهید.
- ۲۰- در زندگیتان روشی را انتخاب کنید که به نفع و صلاح شما و جامعه باشد .
- ۲۱- به قضایا از زوایای مختلف آن بنگرید از نگرش یک بعدی پرهیز کنید .
- ۲۲- در حد توان خود فعالیتتان را ادامه دهید.

عدم انجام کارها چیزی فراتر از پرهیز از کارهاست. اهمال کاری به تعبیری که آلیس آن را به کار می برد، نوعی سندرم فردا است. یعنی کاری را که تصمیم به اجرای آن گرفته می شود و آن کار حداقل می تواند در آینده برای فرد نتایجی را در برداشته باشد بدون دلیل به آینده محول می شود. اما در عین حال عدم انجام آن نیز به زیان فرد است و از این بابت خود را سرزنش می کند. چنین فرآیندی فرد را وادار می کند که برای موجه جلوه دادن عادت مورد نظر دلایل متعددی را بیورد، بگونه ای که به گفته فستینگر، بتواند درگیری های ذهنی و ناهماهنگی های شناختی خود را مرتفع سازد. فرد اهمال کار مجبور است در قبال تعلل ورزیدن و همزمان سرزنش کردن خویش از خود دفاع نماید. بدین ترتیب از یک سو برای عدم انجام کارهایش دلیل تراشی می کند و از سوی دیگر انجام کارش را به آخرین دقیقه موکول می کند.

از ویژگی های افراد اهمال کار تأخیر در تصمیم گیری است. اهمال کاری مزمن در تصمیم گیری باعث اهمال کاری مزمن در انجام وظایف می شود، زیرا فرد اهمال کار نمی تواند تصمیم بگیرد که چه فعالیت هایی را در چه زمانی و براساس اولویت بندی باید انجام دهد.

افراد غیراهمال کار نیز ممکن است گهگاه دچار رفتار تأخیری شوند. اما این رفتار در مورد فرد اهمال کار تفکرات عمیق آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. تفکرات عمیق در مورد یک فرد اهمال کار منجر به بروز رفتارهای تأخیری به اشکال گوناگون می شود. بعلاوه ممکن است این تفکرات حتی زودتر از مشارکت آنها در انجام کارها ظاهر گردد.

شاید لازم باشد که تصمیم گیری در مورد برخی از موضوعات به تأخیر بیفتد. به عنوان مثال اگر هیچگونه فشار زمانی وجود نداشته باشد، زمانی که اطلاعات کافی جهت اتخاذ یک تصمیم آگاهانه وجود ندارد، زمانی که اطلاعات و موضوع از نظر ادراکی پیچیده هستند و نمی توان این سطح از پیچیدگی ادراکی را برطرف کرد و یا زمان بیشتری جهت بررسی موضوع لازم است، وقتی سایر مسائل فوری با اولویت برتر وجود دارد که در آن واحد نیازمند توجه هستند و یا وقتی که پیامدهای تصمیم گیری آنقدر مهم هستند که تفکر بیشتری در مورد موضوع لازم است، بهتر است که تصمیم گیری را به تعویق انداخت. اما اهمال کاری مزمن در تصمیم گیری و انجام وظایف باعث ایجاد واکنش های پراسترس در فرد می شود که شامل حس از دست دادن کنترل نسبت به زندگی خود (احساس گرفتاری) توأم با پیامدهای ناخوشایندی در زمینه بهداشت جسمی و ذهنی می باشد. برای کاهش اهمال کاری بهتر است اینگونه باشیم:



تقویت اراده و مقابله با عدم جدیت

این سه بخش به کمک یکدیگر اراده را می‌سازند و زمانی که این بخش‌ها انرژی یا فعالیت کافی نداشته باشند، نیروی اراده تضعیف می‌شود. به دنبال این اتفاق هیچ کار ارزشی انجام نخواهد شد و فرد بعدها از کرده‌ی خود پشیمان می‌شود. حال که دانستیم فقدان انرژی کافی این نواحی از مغز، عامل بسیاری از اشتباهات و کاستی‌های ماست، باید همیشه انرژی‌شان را تأمین کنیم تا اراده‌مان ضعیف نشود. برای شروع به موارد پایین توجه کنید. این موارد به شما کمک می‌کند تا انرژی کافی برای بخش جلویی مغزتان را فراهم کنید و کارکرد این بخش از مغزتان را به حداکثر برسانید.

۱. به اندازه‌ی کافی بخوابید.
۲. مدیریت‌تان را انجام دهید.
۳. تحرک داشته باشید.
۴. غذاهای گیاهی مصرف کنید.
۵. کارهای مهم‌تر را اول انجام دهید.
۶. بعضی کارها را به عادت تبدیل کنید.
۷. تمرین اراده.
۸. محیط اطراف‌تان را تغییر دهید.
۹. خوددلسوزی را تمرین کنید.
۱۰. دور و برتان را با افرادی پر کنید که با شما خواسته‌های مشترک دارند.
۱۱. فرض کنید در جلسه آزمون سراسری هستید، آیا همین طور بدون جدیت از سوالات گذر می‌نمایید؟

چگونه اراده‌ای محکم و پولادین داشته باشیم؟

اکنون با تکنیک‌های بالا، برای تقویت اراده آشنا شدید. یکی از این تکنیک‌ها را این هفته به کار ببندید و نتیجه‌ی حاصل را مشاهده کنید. زمانی که این تکنیک به بخشی از زندگی‌تان تبدیل شد، یک تکنیک دیگر را به عادت خود تبدیل کنید. پس از مدت کوتاهی تبدیل به فردی می‌شوید که اراده‌ای قوی و کم‌نظیر دارد.

نگارش: سید سعید واعظ فر - دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی

«از هفته‌ی بعد درس می‌خونم» و جملاتی دیگر از این دست که یا خودمان همیشه می‌گوییم یا از دیگران شنیده‌ایم، بهانه‌هایی برای پوشاندن ضعف اراده‌ی ماست. اما چاره چیست؟ چگونه بتوانیم تصمیمات محکمی بگیریم؟ آیا تکنیک‌هایی برای تقویت اراده وجود دارد؟ اگر فکر می‌کنید قدرت اراده‌تان نیاز به تقویت دارد، با ادامه‌ی این مقاله همراه باشید.

«کلی مک‌گونیگال» روان‌شناس دانشگاه استنفورد، در کتابش به نام «غریزه‌ی اراده» می‌نویسد:

در اصل «اراده» رقابتی بین دو بخش از شماسات: بخشی از شما که به اهداف بلندمدت فکر می‌کند و بخش دیگران که به خوشحالی و لذت آنی می‌اندیشد. بسته به میزان استرس، انرژی و طرز تفکر، مغز شما راه‌های متفاوتی را برای مواجهه با هر چالشی که نیازمند اراده است، انتخاب می‌کند.

اگر همه‌ی تصمیمات‌مان را بر اساس لذت‌های آنی بگیریم، معمولاً در زندگی دستاورد بزرگی نخواهیم داشت. «اراده» نقش مهمی در موفقیت شغلی، سلامت جسمی، ارتباط با دیگران و موفقیت اقتصادی بازی می‌کند. حال که از اهمیت اراده آگاه شدیم، چگونه می‌توانیم آن را تقویت کنیم؟

فیزیولوژی اراده

یافته‌های جدید علوم اعصاب نشان می‌دهد که اراده با سه بخش از مغز در ارتباط است که تمامی این بخش‌ها در قشر جلوی مغز (PFC) واقع شده‌اند.

۱. نیروی «من می‌توانم» که در قسمت بالای سمت چپ قشر جلوی مغز قرار دارد و به شما کمک می‌کند تا به فعالیت‌های خسته‌کننده، سخت و استرس‌زا ادامه بدهید.

۲. نیروی «من نمی‌توانم» که در قسمت بالای سمت راست قشر جلوی مغز قرار دارد. این قسمت باعث می‌شود به خواسته‌های بد، جواب منفی بدهید. مثلاً به شما کمک می‌کند تا به خوردن غذای بیش از حد یا خواندن پیامک در هنگام رانندگی «نه» بگویید.

۳. نیروی «من می‌خواهم» که در قسمت زیرین و میانی قشر جلوی مغز قرار دارد. این نیرو فرد را به پیگیری اهداف و خواسته‌هایش ترغیب می‌کند. این نیرو به شما یادآوری می‌کند که واقعاً چه می‌خواهید. هر چه این نیرو قوی‌تر باشد، با انگیزه‌ی بیشتری اهداف خود را دنبال کرده و در برابر وسوسه‌ها بیشتر مقاومت می‌کنید.

