

اهمال کاری

انجام میدهم اما الان حسش نیست....!!!

اهمال کاری یعنی کاری را که تصمیم به اجرای آن داریم به آینده موکول کنیم. اهمال کاری تحصیلی بیانگر تأخیر در فعالیت های تحصیلی است که می تواند عمدی، اتفاقی و یا عادتى بوده و با عوامل متعددی مرتبط باشد. اهمال کاری تحصیلی تمایلی غیرمنطقی برای به تعویق انداختن امور (برای شروع، یا کامل کردن یک تکلیف) درسی است. جالب این است که دانش آموز قصد انجام فعالیت تحصیلی در زمان مشخص را دارد اما انگیزه کافی برای انجام آن را ندارد و در نتیجه در انجام کامل تکالیف در چارچوب زمانی مطلوب و مورد انتظار با شکست مواجه می شود. مثلاً دانش آموزان اهمال کار، آمادگی برای امتحان را به شب پایانی موکول می کنند و در نتیجه در زمان امتحان اضطراب شدیدی را تجربه می کنند. اهمال کاری موجب درجات بالایی از اضطراب و افسردگی در دانش آموز می شود و عزت نفس او را پایین می آورد. دانش آموزان اهمال کار انگیزه موفقیت کمتری نیز دارند.

علت های فردی و درونی اهمال کاری خودکم بینی، توقع بیش از حد از خود، پایین بودن سطح تحمل، کمال طلبی، تمایل به کسب لذت های کوتاه مدت مانند تفریح و راحت طلبی، فقدان قاطعیت در رسیدن به اهداف، و عدم اعتماد به نفس است. از علل بیرونی این مشکل می توان به نارضایتی از وضع موجود، عدم تسلط بر تکلیف، نگرش منفی به تکلیف، درس یا مدرسه، احساس عدم مسؤلیت در برابر خود و دیگران، لجبازی با دیگران و... اشاره نمود.

ویژگی های افراد اهمال کار

- ۱- اهمال کار، تصمیم به انجام کاری می گیرد ولی بدون علت شناخته شده آن را به تعویق می اندازد.
- ۲- اغلب دانش آموزان اهمال کار از تأخیر در انجام تکالیف و وظایف خود پشیمان و ناراحتند.
- ۳- اهمال کاری به سرعت به صورت عادت در افراد ظاهر می شود و از نظر آماری، این عادت نزد بیش تر مردم رایج است.
- ۴- این مشکل مسری است و از حالتی به حالت دیگر (مثلاً اهمال کاری تحصیلی یک نفر موجب اهمال کاری شغلی او نیز می شود) و از انسانی به انسان دیگر (اگر دوست اهمال کار داشته باشید می تواند شما نیز به این عادت مبتلا کند) و از فرد

به جامعه و از جامعه ای به جامعه دیگر سرایت می کند. بنابراین، باید به تأثیر و پیامد های آن توجه جدی داشت.

راهکار هایی برای رهایی از اهمال کاری

* تعیین وقت معین برای انجام هر کار: اغلب اهمال کاری ها نتیجه عدم آگاهی شخص از وقت معین برای انجام آن کار است. بنابراین بهتر است برای هرکاری زمان پایان تعیین کنید. خوب است برای شروع هر کار تنها پنج دقیقه وقت در نظر بگیرید و پنج دقیقه پنج دقیقه برای خود برنامه ریزی کنید. کوتاه بودن زمان، به شما کمک می کند تا کار را به انجام رسانید.

* تکالیف را تقسیم کنید: کار خود را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید تا بتوانید بر آن مسلط شده و از عهده انجامش برآید؛ به عنوان مثال، هر پنج صفحه از فصل مورد مطالعه خود را بخشی به حساب آورده و پس از انجام هر بخش، پاداشی مناسب (مثلاً یک خوردنی کوچک، یا یک حرکت کششی) برای خود در نظر بگیرید، سپس به انجام سایر بخش ها بپردازید.

* اولویت بندی کارها: اگر تکالیف گوناگونی برای انجام دارید بهتر است اولویت بندی کنید مثلاً اول برای درسی که امتحان کتبی دارید وقت بگذارید و بعد برای حل تمرین های درس دیگر. این تقسیم بندی، بی شک شما را مقید خواهد کرد تا به کاری که فوریت بیش تری دارد، بیندیشید.

* غلبه بر اضطراب: ناراحتی های ناشی از اضطراب، مانند تند بادی سهمگین بر وجود انسان می وزد، به گونه ای که هر ورزش آن خود عاملی برای به تعویق انداختن کارهای دیگر است. برای جلوگیری از اضطراب باید عادت هایی که موجب آن می شود شناسایی و بر آنها غلبه کنید. یک روش ساده برای غلبه بر اضطراب از دیدگاه آیات قرآن کریم، به یاد خداوند بودن است: «الا بذکر الله تطمئن القلوب». اما در این زمینه میتوانید از مشاور نیز کمک بخواهید.

* تعهد و مسؤلیت پذیری نسبت به اهداف بلند مدت به جای لذت های مقطعی: کسی که آرزوی رسیدن به مرحله فارغ التحصیلی را دارد، باید بتواند از تفریحات زودگذر صرف نظر کند تا وقت مناسبی برای مطالعه امتحانات خود پیدا کند. با ایجاد حس کنجکاو، پافشاری، یادگیری هدفمند و تقویت عزت نفس با پیروزی های کوچک این تعهد و مسؤلیت پذیری را در خود ایجاد و تقویت نمایید.

نگارش: مرزده جانه

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

