

اهمال کاری، به تعویق انداختن کارها و نحوه درمان آن

تاریخ روزرسانی: ۸ تیر ۱۴۰۱

آیا در حال حاضر چیزی را در زندگی خود به تعویق انداخته اید؟ آن چیز چیست؟ آیا پیرامون کار، روابط، خانواده و سلامتی شماست؟ چیزی که باید در زندگی خود روی آن کار کنید، اما به دلایلی به تعویق میاندازید. برخی ممکن است به تعویق انداختن کار را به عنوان یک مشکل واقعی نبینند، زیرا احساس میکنند که از اهمال کاری سود میبرند. به عنوان مثال کاری را به تعویق می اندازید و به نوعی میتوانید آنرا به موقع تمام کنید، بنابراین زمان صرف شده برای آنرا کاهش میدهید.

اگرچه ممکن است فکر کنید که اهمال کاری، شما را در موقعیت بهتری قرار میدهد ولی معمولاً در واقع اینطور نیست بلکه این فقط یک توهم است. فرض کنید اکنون دوشنبه است و یک گزارش مهم دارید که باید تا جمعه تمام کنید (یک کار پرتاثیر). این گزارش یکی از مهمترین وظایف در لیست کارهای شماست، اما بدلیل حجم زیاد تحقیق مورد نیاز، آنرا به تعویق می اندازید. به جای اینکه روی آن کار کنید، ۳ روز آینده را صرف کارهای کمتر مهم میکنید.

سپس، پنجشنبه فرا میرسد و شما به دام افتاده اید؛ باید روی گزارش کار کنید. شما خودتان را در سوپ داغ می بینید؛ زیرا کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد. به هر حال، این دلیلی است که در ابتدا آنرا به تعویق انداختید؛ زیرا کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد. برای رسیدن به مهلت مقرر، یک شبانه روز از خود کار میکشید. پس از گذراندن آن لحظات دردناک شب، میتوانید آنرا در ساعت ۴ صبح به پایان برسانید و مهلتی که تا روز جمعه تعیین شده بود را رعایت کنید.

مزایای توهم آلود اهمال کاری

مثال بخش قبل را بخاطر دارید؟ در نهایت، کار انجام و نتیجه نسبتاً دلخواه حاصل، گزارش به موقع ارسال و همه چیز به خوبی انجام میشود. متوجه شدید چه اتفاقی در آنجا افتاده است؟ این واقعیت که همه چیز خوب پیش رفت، باعث شد فکر کنید که اهمال کاری، هیچ اثر منفی به همراه نداشته است. در واقع، برای شما، چند مزیت فرضی دارد:

- سپردن کار به آخرین لحظه، احساس فوریت ایجاد میکند که به نظر میرسد بهره وری شما را افزایش میدهد و به ازای هر واحد زمانی که صرف کار میکنید، خروجی بالاتری به شما میدهد.
- از اینکه مجبور نیستید با گزارش دوشنبه و چهارشنبه سروکار داشته باشید، برای مدت کوتاهی رهایی پیدا میکنید.
- به تعویق انداختن در نهایت چیزی را به خطر نینداخت، زیرا به ضرب الاجل خود رسیدید.

injamax.com



جنبه های منفی به تعویق انداختن کارها

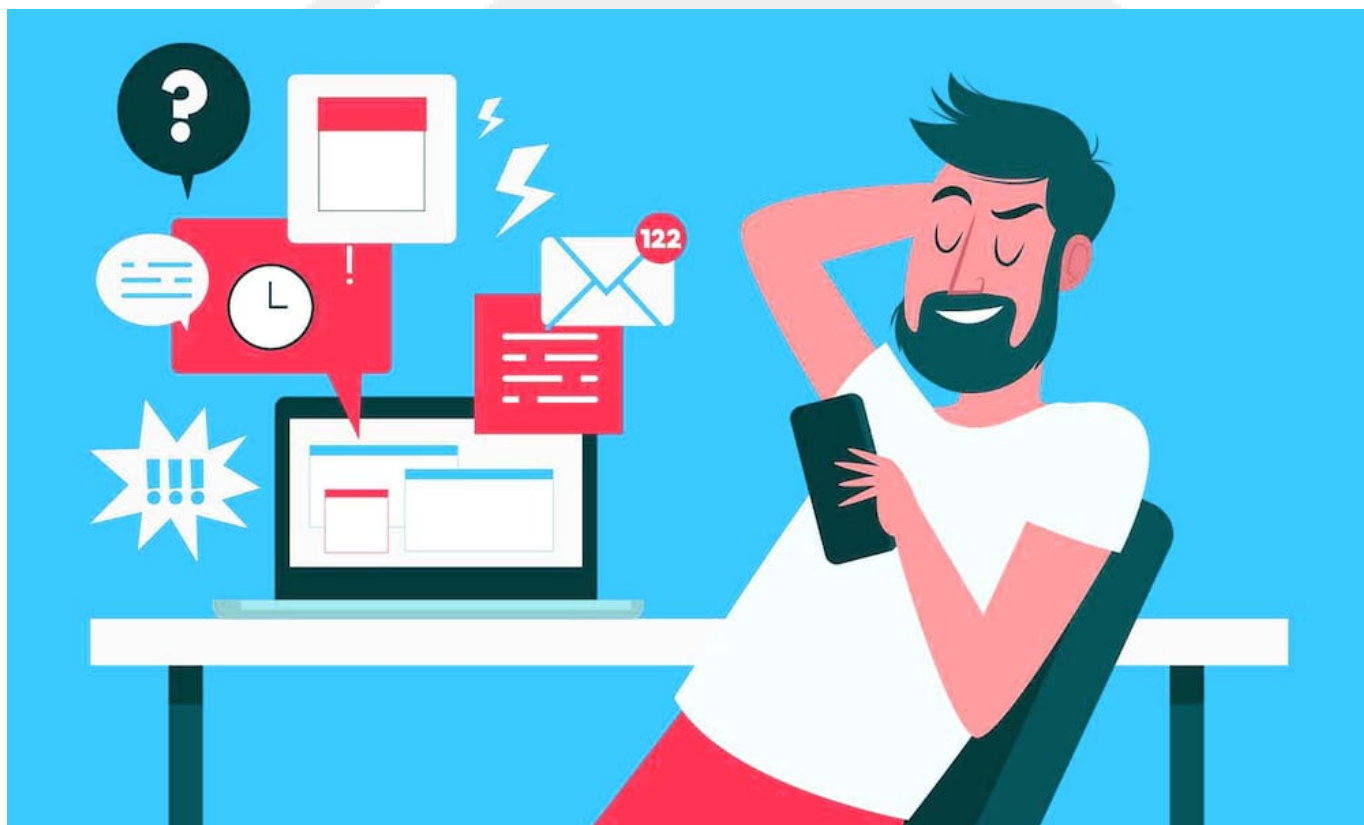
در مثال بخش های قبلی، وقتی بطور کلی به آن نگاه میکنید، اهمال کاری جنبه های منفی ایجاد کرده است که از ابتدا قابل توجه نبودند:

- زمان شما از دوشنبه تا چهارشنبه بطور مؤثر سپری نشده است. در حالت ایده آل، میخواهید بر اساس اهمیت یک کار، زمان را به آن اختصاص دهید. هر چه آن کار مهمتر باشد، زمان بیشتری باید به آن اختصاص دهید. صرف زمان بیشتر برای کارهای کم اهمیت تر باعث افزایش ارزش شما نمیشود؛ زیرا کار در حال حاضر اهمیت کمتری دارد. نسبتی که من استفاده میکنم ۸۰ به ۲۰ است، که در آن ۸۰ درصد از وقتم را صرف کارهای پرتاثیر و ۲۰ درصد برای کارهای کم تاثیر میکنم.
- اضطراب غیر ضروری (چه بصورت خودآگاه یا ناخودآگاه) ناشی از تلاش برای اجتناب از انجام وظیفه. هر چه بیشتر کار را طولانی تر کنید، در مقایسه با زمانی که با آن کار روبرو شده بودید، اضطراب بیشتری خواهید داشت. این اضطراب غیرضروری است. نه تنها این، بلکه اجتناب مداوم شما، تصویری تحریف شده از ترسناک بودن این کار در ذهن شما در مقایسه با آنچه واقعاً هست، ایجاد میکند. در نهایت شما یک ترس اغراق آمیز اما بی اساس از کاری که قرار است انجام دهید، دارید.
- اغلب اوقات، خروجی نهایی از آنچه واقعاً قادر به انجام آن هستید، ضعیف تر است. زیرا رها کردن آن کار تا آخرین لحظه، باعث میشود زمان کافی برای ایجاد بهترین خروجی خود را نداشته باشید.

این جنبه منفی نقطه مقابل این ۳ مزیت توهم زا هستند. وقتی آنها را با هم مقایسه میکنید، معایب آن بسیار بیشتر از مزایای احتمالی تعلل کردن است. نه تنها بهره وری کمتری دارید، بلکه اضطراب غیرضروری را نیز تجربه

میکنید و خروجی کمتری از آنچه میتوانید انجام دهید، ارائه میدهید. به تعویق انداختن کار شما را در موقعیت بدتری قرار میدهد در مقایسه با زمانی که تعلل نکنید.

بنابراین، اگر گاهی اوقات، اهداف و وظایف خود را به تعویق می اندازید، وقت آن است که این مشکل را حل و از هدر دادن زندگی خود دست بردارید. تا زمانی که کاری را که باید انجام دهید به تعویق می اندازید، زندگی را به تعویق می اندازید.



آیا میتوان جلوی اهمال کاری را گرفت؟

پاسخ بله است. در حالی که برخی ممکن است فکر کنند که اهمال کاری جزئی از زندگی روزمره است و در هر کاری که انجام میدهیم تجربه میشود. این باور ناشی از عدم درک واقعی علت اهمال کاری است. زندگی به تعویق انداختن کارها نیست. با درک کامل عواملی که باعث اهمال کاری میشود، میتوانید بطور مؤثر با آن مقابله کنید. توجه به این نکته ضروری است که اهمال کاری اغلب یک مشکل چند وجهی است. بنابراین چگونه میتوانید جلوی به تعویق انداختن کار را بگیرید؟

به تعویق انداختن کار علامت مسئله است. برای غلبه بر اهمال کاری، ابتدا باید متوجه شوید که اهمال کاری موضوع اصلی نیست. به تعویق انداختن کار فقط نشانه این موضوع است. همین امر در مورد تنبلی، مدیریت ضعیف زمان و عدم انضباط شخصی صدق میکند. بسیاری از مردم سریعاً اینها را به عنوان دلایل اصلی مشکلات خود مشخص میکنند، زیرا در دسترس ترین پاسخ ها هستند. دلیل واقعی عمیق تر از این است.

مثالی برای پیدا کردن ریشه مشکل اهمال کاری

یک تشبیه مفید نیش پشه است. وقتی پشه نیش میزند چه اتفاقی می افتد؟ اکثر مردم آنرا خراش میدهند. برخی پماد میزنند یا کرم ضد عفونی کننده میزنند. خراش ناشی از گزش کاهش می یابد و به زودی بهبود می یابد. با این

حال، آیا واقعا مشکل حل شده است؟ اینطور نیست. نیش پشه از یک پشه آمد. تا زمانی که پشه از تصویر خارج نشود، نیش های جدید را دریافت خواهید کرد. قرار دادن مکرر پماد یا کرم فقط یک راه حل موقت است. قرار دادن پشه بند ممکن است راه حل موثرتری باشد، اما همچنان مشکل را ریشه ای حل نمیکند.

حتی اگر از شر پشه خلاص شوید، باز هم مشکل واقعی حل نشده است. خلاص شدن از شر یک پشه به این معنی نیست که پشه های بیشتری به سمت شما نمی آیند. بالاخره پشه ها از یک جایی می آیند، درست است؟ آنها اهل کجا هستند؟ اگر منشا آنها را ردیابی کنید، ممکن است محل های تولید مثل آنها مثلا را در گیاهان گلدانی خانه خود پیدا کنید. اما صبر کنید، همه چیز به اینجا ختم نمیشود. چگونه این محل پرورش آغاز شد؟ اگر عمیق تر نگاه کنید، متوجه میشوید که مشکل واقعی، سهل انگاری و نگهداری ضعیف خانه است. تلاش برای مقابله با این مشکل از طریق هر یک از مراحل میانی (پماد، کشتن پشه و از بین بردن محل پرورش) تنها منجر به تسکین موقت میشود، اما نه حل طولانی مدت آن. تنها با رعایت دقت در نظافت منزل این مشکل برای همیشه حل خواهد شد.

مدیریت زمان و خود انضباطی، پماد یا کرم ضد عفونی کننده شما هستند که علائم را برطرف میکنند. آنها راه حل های سطح پایین تری هستند. من به راحتی میتوانستم مقاله ای مانند «۲۰ راه برای مقابله با اهمال کاری» بنویسم که زمان و تفکر بسیار کمتری را میطلبد، اما این مشکل شما را حل نمیکند.

از سوی دیگر، اگر به ریشه (های) موضوع برسید، ابتدا کشتن پشه، سپس شناسایی محل تولید مثل و در نهایت تغییر عادات بدی که منجر به پرورش پشه شده است، در غلبه بر تعویق، بطور جهشی جلوتر هستید. نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که اندازه موضوع را میتوان با میزان مزمن بودن اهمال کاری سنجید. با استفاده مجدد از مثال پشه، هرچه نیش های شما بیشتر باشد و گزش شدیدتر باشد، مشکل ریشه ای بزرگ تر دارد (مانند یک مکان بزرگ، چندین مکان تکثیر، و مرگبار بودن گونه های پشه). به همین ترتیب، هر چه اهمال کاری شما شدیدتر و مزمن تر باشد، مشکل شما بزرگتر است.



پس چه چیزی باعث اهمال کاری میشود؟

تعریف دوباره اهمال کاری چیست؟ یعنی انجام کاری را به تعویق انداختن. بنابراین، چه چیزی باعث میشود مردم از چیزی اجتناب کنند؟ پس از کار با هزاران مراجع متوجه شدم که همه دلایل اهمال کاری همیشه میتوانند به دو عامل مرتبط باشند که عبارتند از: میل و ترس. بطور خاص

۱. عدم تمایل

۲. ترس از چیزی

میل و ترس دو نیروی اصلی هستند که در مورد کنش یا عدم عمل دخالت دارند. میل سوختی است که شما را به جلو می برد. بدون میل، نیروی محرکه ای برای عمل ندارید. ترس مانند مه است که شما را احاطه کرده و از حرکت به جلو فلج میکند. وقتی میل کمتر از ترس باشد، اهمال کاری اتفاق می افتد. در نتیجه، وقتی میل بیش از ترس باشد، عمل صورت میگیرد.

اگر فقدان میل همراه با احساس ترس وجود داشته باشد، اهمال کاری همیشه اتفاق می افتد. به عنوان مثال، دانش آموزان مدرسه ای را در نظر بگیرید. بیشتر دانش آموزان فقط به خاطر درس خواندن، درس میخوانند و از آنچه در حال مطالعه هستند، احساس پوچی میکنند. علاوه بر این، رقابت سخت در مدرسه و شدت دروس باعث ایجاد ترس نسبت به تحصیل آنها میشود؛ زیرا فشار و دردی بی پایان با درس خواندن مرتبط است. در نتیجه، اغلب دانش آموزانی را می بینید که مطالعه درسهای خود را به تعویق می اندازند و از امتحان وحشت دارند.

منبع: personalexcellence.co