



پیام روانشناس

غلبه بر اهمال کاری

دکتر بهاره سقائزاد

کد: ۰۵/۱۴۰۲/آ س س / ۸۳

گروه آموزشی "نواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

راه های غلبه بر اهمال کاری

- تصمیم های صادقانه درباره وظایفتان بگیرید.
- سعی کنید درک درستی از ملزومات به اتمام رسیدن یک کار در زمانی معین بدست آورید.
- فعالیت هایی که حس تعهد شما را نمایش می دهد از فعالیت هایی که منجر به اتمام کار می شود، متمایز کنید.
- برنامه ریزی مؤثر: کار را قسمت بندی کنید.
- مراحل کوچک را در یک چهارچوب منطقی زمانی، مرتب کنید.
- به خودتان برای کارهای انجام شده جایزه آرامش و احساس سربلندی دهید.
- پیشرفت مراحل کوچک را پیگیری کنید.
- در انتظاراتی که از خود دارید، واقع بین باشید.
- تحمل تان را نسبت به تجربه هیجانات منفی بالا ببرید.
- گاهی اوقات نیز اهمال کاری می تواند نشانه ای از افسردگی باشد.

اشکال مختلف اهمال کاری:

موانع احساسی، افکار و باورهایی که موجب اهمال کاری می شود:

- ۱- آیا شما وظایفتان را نادیده می گیرید، انگار خود به خود از بین می رود؟
- ۲- آیا شما ملزومات کار را دست کم می گیرید یا قابلیت های خود را بیش از حد، دست بالا می گیرید؟
- ۳- آیا شما خودتان را گول می زنید که یک اجرای متوسط یا استانداردهای پایین هم قابل قبول است؟
- ۴- آیا با جایگزین کردن یک کار با ارزش به جای وظیفه مورد انتظار خود را گول می زنید؟
- ۵- آیا فکر می کنید تأخیرهای کوچک بی ضرر هستند؟
- ۶- آیا شما بیشتر از انجام یک کار به نمایش برای تعهد به آن مشغولید؟
- ۷- آیا شما فقط در انجام بخشی از کار پشتکار دارید؟
- ۸- آیا شما در تصمیم گیری بین دو راه انتخابی فلج می شوید؟

غلبه بر احمال کاری

اهمال کاری به تعویق انداختن انجام کار یا وظیفه- ای مشخص و ضروری است. هرچند این تعریف بیانگر احساسات آغازگر این کار نیست. برای اغلب ما کلمه‌ی اهمال یاد آور تجربه‌های قبلی است. وقتی احساس گناه، تنبلی، عدم شایستگی، اضطراب یا حماقت یا ترکیبی از این احساسات را داشتیم. این احساسات در ارزش گذاری ما نسبت به خودمان نقش دارند: شما احساس می‌کنید که اگر کاری را به تعویق بیندازید، آدم بدی هستید.

خار در دیده‌ی فرصت‌مشکن
کار امروز به فردا مفکن
جامی

اهمال کاری و علل آن

عدم علاقه: احتمالاً شروع کاری که برای شخص شما مناسب و معنادار نباشد، سخت است. پذیرش اهداف دیگران: اگر کاری به شما تحمیل یا واگذار شده و مورد علاقه شما نباشد، ممکن است برای انجام آن بی‌میل باشید. ایده آل گرایی: تلاش برای کسب نتیجه‌ای با استانداردهای غیر قابل دستیابی، شما را برای ادامه آن بی‌انگیزه می‌کند. به یاد داشته باشید بهترین بودن یا رسیدن به حد اعلی اغلب غیر قابل دسترس است.

مهرطلبی یا نیاز به تأیید: وقتی پاسخ دیگران به کار شما تحت کنترل مستقیم شما نیست، ارزش بیش از حد قائل شدن برای این پاسخ‌ها می‌تواند نوعی اضطراب ایجاد کند و با دستیابی به نتیجه تداخل پیدا کند.

ابهام: حتی اگر پیش از این کارهای مشابهی را انجام داده باشید، در صورت عدم اطمینان از نتیجه مورد انتظار در کار، شروع آن می‌تواند سخت باشد.

ترس از ابهام: اگر می‌خواهید در یک حوزه‌ی جدید ریسک کنید، راهی برای شناخت نتیجه مورد نظر وجود ندارد. چنین نتیجه‌ی نامطمئنی می‌تواند مانعی برای شروع باشد، پس چندان دنبال قطعیت نباشید و تحمלתان نسبت به ابهام و عدم قطعیت را بالا ببرید.

عدم مهارت در انجام کار: عدم آموزش، مهارت یا قابلیت ممکن است باعث شود شما حس کنید، نمی‌توانید از عهده کار برآیید و لذا از انجام آن اجتناب کنید.