



# اهمال کاری

تغییر اهمال کاری دشوار است. چیزی نیست که همین الان تصمیم بگیرید آن را رها کنید و کاملاً از شرش خلاص شوید

شاید اهمال کاری آن درنگ کوتاهی باشد که در یک لحظه قصد میکنید کاری را انجام بدهید، اما دچار تردید شده و کنار میکشید.



شاید تلفن را بر میدارید که با فردی تماس بگیرید، ولی تصمیمتان را عوض کرده و به خودتان میگویید که بعداً با او تماس میگیرم.

همال کاری مثل رانندگی در مسیری است که میخواهید در آن امتداد به مقصد برسید و در لحظه ی آخر به مسیر دیگری تغییر جهت می دهید.

عادتی که آنقدر خودکار است که نیاز به فکر کردن و برنامه ریزی ندارد، این طور نیست که یک روز صبح از خواب بیدار شوید و بگویید: فکر میکنم که امروز دوباره اهمال کاری کنم. در واقع، کاملاً عکس این مساله اتفاق می افتد. شما روزتان را با گفتن این جملات آغاز میکنید که دیگر آن مسیر را نمیروید و آن عادت را تکرار نمیکنید؛ ولی بدون این که متوجه شوید خودتان را در گیر آن می بینید.

## علل اهمال کاری:

۱- عوامل درونی—روانی

۲- عوامل محیطی—بیرونی

ما در دنیایی با انتخاب های زیاد زندگی میکنیم. هنگامی که مالیات های مان را به موقع پرداخت نمیکنیم، اداره ی مالیات به ما فرصت تمدید میدهد. فرجه هایی وجود دارند که بدون جریمه به ما امکان تاخیر میدهند. اگر فرصتی را از دست بدهیم، غالباً میتوانیم فرصت دیگری پیدا کنیم. ما هشدار هایی پیش از موعد مقرر دریافت میکنیم. وقتی زمان یا شارژ باتری مان تمام میشود، هشدار دریافت میکنیم یا علایم هشدار روی تلفن همراه مان ظاهر میشود. در بیشتر کارهای روز مره میتوانیم تا حدودی تاخیر و وقت کشی کنیم، یا حتی در حین آنها بخواهیم، دنیای مدرن ما مملو از فرصت هایی برای اهمال کاری کردن است.

## راهکارهای عملی برای پیشگیری از اهمال کاری:

۱- هدف گذاری و برنامه ریزی برای هر هدف

۲- هدف کلی را به اهداف کوچکتر تقسیم کردن

۳- شناسایی امور که زمان زیادی از بین می برد (اصطلاحاً سارق زمان)

۴- اولویت بندی در کارها ( امور مهم و غیر مهم)

۵- تعهد زمانی ( محدودیت زمان برای امور مشخص شده)

۶- زمان بندی و تعیین قانون ساعت خواب و بیداری

۷- ایجاد عادت رفتاری

۸- شناسایی عوامل حواس پرتی

۹- ایجاد انگیزه و جذاب نمودن کارها

♦ محبوبه آدینه پور (کارشناس مشاوره دانشگاه کوثر)

♦ مریم خیراتی (مشاور دانشگاه کوثر)