

## حکمت

تفسیر ادبی عرفانی قرآن مجید  
خواجہ عبد... انصاری

خدا یا زندگانی ما یا بد توست و شادی همه با یافت توست و جان آن است که در شناخت توست.

پیر طریقت گفت زندگان سه کس اند: یکی زنده به جان، دیگری زنده به علم و سومی زنده به حق. او که به جان زنده است، به قوت زنده است و به باد!

او که به علم زنده است، زنده به مهر است و به یاد. آن که به حق زنده است، زندگانی خود بدو شاد!

## درباره اهمال کاری و راه های اصلاح آن

## از شنبه!

اهمال کاری نوعی بیماری فردی و بسیار فراگیر است. خیلی ها شاید اسم این اختلال را نشنیده باشند اما به آن مبتلا هستند. اهمال کاری یعنی کارهای ضروری را عقب بیندازیم و ترجیح دهیم ابتدا سراغ کارهای با ضرورت کمتر برویم. به بیان دیگر، کارهایی که لذت انجام شان بیشتر یا رنج انجام شان کمتر است را در فهرست فعالیت های خود در اولویت قرار دهیم.

اهمال کاری مانند یک ویروس مخرب است و باید با آن مقابله کرد اما قبل از پیدا کردن راهی برای مقابله با آن ابتدا باید بدانیم با چه چیزی روبه رو هستیم.

## چرا امروز و فردا می کنیم؟

## ❁ کمال گرایی:

بسیاری از ما با این باور بزرگ شده ایم که باید همیشه کارهایمان را عالی و بی نقص انجام دهیم و باور داریم که بهترین شدن اهمیت ویژه ای نزد دیگران دارد. داشتن معیارهای سطح بالا چیز بدی نیست، اما کمال گرایی و وسواس گونه نیز راه مناسبی برای بالا بردن کیفیت کارها نیست.

## ❁ باورهای نادرست:

اهمال کاران همیشه خود را دست کم می گیرند و در همان لحظه ای که به خود می گویند: «باید این کار را انجام دهم» این فکر را در سر دارند که «اما حالا به انجام آن مجبور نیستم و تا فرصتی دیگر صبر می کنم».

## ❁ نداشتن قاطعیت و جرات ورزی در کارها

بسیاری اوقات چون فکر می کنید دیگران از شما توقعات نابه جا دارند تن به مسامحه می دهید و چون دوست ندارید کار محول شده را انجام دهید و به هر دلیلی نتوانسته اید در برابر آن مخالفت کنید به هر نحو ممکن از انجام آن کوتاهی می کنید.

## ❁ اضطراب

یک عامل دیگر برای به تعویق انداختن کارها، داشتن اضطراب و استرس برای انجام آن کار هست. اضطراب و ترس از شکست در کاری باعث می شود که ما انجام کاری را عقب بیندازیم. اضطراب نه تنها باعث اهمال کاری می شود، بلکه مانع بزرگی برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی هم محسوب می شود.

همچنین اضطراب، تنفر از انجام به موقع وظایف، ترس از شکست، ترس از ارزیابی منفی دیگران و عزت نفس پایین نیز از جمله موارد دیگری است که می توان به عنوان دلایل اهمال کاری مطرح کرد.

## دلیل تراشی ها و افکار غیرمنطقی فرد

## اهمال کار

- به تأخیر انداختن کارها باعث عملکرد دقیق و تحویل کار به بهترین نحو ممکن می شود.

- تأخیر، بار روانی را از بین می برد و می توان آزادانه و

هروقت فرصت شد کار را انجام داد.

- انجام کار در آخرین لحظات باعث صرفه جویی در وقت امروز خواهد شد.

- امروز کار مهم تری در پیش داریم پس همان بهتر است کار امروز را به فردا موکول کنم.

## انواع اهمال کاری:

❁ **اهمال کار منفعل**: همین طور که از اسم این افراد بر می آید، در مقابل وسوسه به عقب انداختن کارها کاملاً تسلیم هستند و اساساً در توانایی تصمیم گرفتن مشکل دارند.

❁ **اهمال کار فعال**: این افراد عمداً و آگاهانه کارهایشان را عقب می اندازند. آنها خودشان می دانند که اگر کارهایشان را عقب بیندازند هم می توانند در دقیقه نود انجامش دهند و هم آن را بهتر انجام می دهند و هم دست آخر از نتیجه کارشان راضی ترند.

## نسخه درمان رفع اهمال کاری

❁ اولین قدم برای ترک یک عادت منفی، آن است که مبتلا بودن به آن عادت را بپذیرید و پس از پذیرش، به دنبال راهی برای خلاص شدن از آن باشید. پس اکنون که شیوه های رایج توجیه اهمال کاری را آموختید، زمان آن است که همه این راه های فرار را روی خود ببندید. به دنبال موقعیت های مشابه در گذشته تان بگردید و ببینید از کدام روش برای توجیه خود و دیگران استفاده کرده اید و بپذیرید اهمال کاری و این اهمال کار بودن، به بازده تان در روند زندگی آسیب زده و خواهد زد. گام پذیرش را کامل کنید و با ما به مرحله کشف چرایی و راه رهایی از اهمال کاری قدم بگذارید.

❁ فهرست کنید کدام کار است که مدام از انجام آن طفره می روید؟ آن را یادداشت و سود و زیان انجام ندادن آن را برآورد کنید. سپس مزایا و معایب انجام ندادن کار مورد نظر را با هم مقایسه کنید و به آنها امتیاز بدهید.

❁ برای کارهایتان برنامه ریزی کنید. زمان شروع

هر کاری را دقیقاً مشخص کنید. سپس فهرست مواردی را که ممکن است شما را از شروع کار منع کند تهیه کنید و راه حل هایی را که طرز برخورد با این مشکلات را نشان می دهد، بنویسید.

❁ کار سخت را ساده کنید. اگر به جای هدف های بسیار بزرگ و دست نیافتنی، هدف های واقعی و ساده انتخاب کنید، کار دشوار آسان می شود. به دو شکل می توانید این کار را انجام دهید: راهکار اول اینکه برای انجام هر کاری آهسته و پیوسته پیش بروید.

راهکار دوم ساده کردن کار، تقسیم بندی زمان است. زمان های کوتاه و محدودی را برای تقسیم کارهای بزرگ به کارهای کوچک انتخاب کنید تا در مدت کوتاه انجام پذیر باشد.

❁ واقع بینانه فکر کنید. افکار منفی مرتبط با کاری را که مدام انجامش را به تأخیر می اندازید، یادداشت کنید و جای افکار غیرواقع بینانه را با افکار منطقی یا شناخت های کارآمد عوض کنید. برای مثال اگر با خود می گوید باید تمام این کتاب را بخوانم. این تفکر همه یا هیچ است و می توانید به جای این جمله منفی به خود بگویید، مجبور نیستم همه را امروز بخوانم اما اگر دست کم تعدادی از فصل ها را بخوانم، احساس بهتری خواهم داشت.

❁ به خود پاداش بدهید. وقتی کاری را که از انجامش طفره رفته اید شروع می کنید، به جای بی ارزش جلوه دادن کار از خود به خاطر کاری که کرده اید سپاسگزاری کنید. اگر به خواسته خود نرسیدید، می توانید از تجربه ای که کرده اید درس بگیرید و به جای آن که خود را بازنده بدانید، زمینه را برای موفقیت های بعدی هموار سازید.

❁ برخی مواقع خسته کننده بودن کار موجب اهمال کاری می شود. با انجام چند کار ساده می توانید وظیفه خود را جالب و لذت بخش کنید. مثلاً یک تایمر روشن کرده و به رقابت با خود بپردازید یا با پخش موسیقی کار خود را به یک عمل سرگرم کننده تبدیل کنید. همچنین می توانید با تعیین پاداش برای خود، انرژی تان را افزایش دهید.



❁ برای شروع می توانید یک زمان مشخص و کوتاه برای انجام کار تعیین کنید. مثلاً تایمر را روی ۱۰ دقیقه بگذارید و با خود بگویید که تنها در این مدت محدود کار می کنید. اما به طور معمول پس از ۱۰ دقیقه درگیر کار شده و می توانید مدت بیشتری به انجام آن بپردازید. اگر نتوانستید هم جای نگرانی وجود ندارد. پس از پایان زمان به کار خود وقفه داده و پس از کمی استراحت دوباره آن را شروع کنید.

❁ عوامل مزاحمی که مانع از انجام کار می شوند را شناسایی و آنها را حذف کنید. مثلاً از مهم ترین محرک ها می توان به موبایل و شبکه های اجتماعی اشاره کرد.

در حین انجام کار تلفن همراه خود را خاموش کنید و با تمرکز بیشتر به انجام کار ضروری خود بپردازید. ❁ اهمال کاری و تأخیر در انجام کارهای مهم پیامدهای منفی با خود به همراه دارد. این پیامدها را روی یک کاغذ یادداشت و آن را تصور کنید.

در این صورت برای پیشگیری از وقوع این پیامدها می توانید به کار خود بپردازید.

عواقب جبران ناپذیر  
اهمال کاری

❁ افراد اهمال کار همیشه از تأخیر در انجام کار خود و دیگران پشیمان و ناراحت هستند.

❁ اهمال کاران در وجود خود احساس پوچی و بی ارزشی می کنند.

❁ افراد اهمال کار همیشه از عدم اعتماد به نفس گلایه دارند.

❁ اهمال کاران اغلب سرگردان، افسرده و مضطرب هستند.

❁ اهمال کاران ترس همیشگی و درونی و دلهره و تردید در انجام کارها دارند.

❁ افراد اهمال کار در کارهای خود بی کنترلی و بی ارادگی را نشان می دهند.