

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی مسئولیت فردی و اجتماعی

اهمال کاری

- آشنایی با ویژگی‌های افراد اهمال‌کار
- راهکارهای کوتاه‌مدت مقابله با اهمال‌کاری



اهمال‌کاری یا پشت‌گوش‌اندازی در لغت به معنای به تأخیر انداختن و آهسته انجام دادن کاری به بهانه انجام و اتمام آن در آینده است. اهمال‌کاری درست در زمانی شروع می‌شود که شما تصمیم به انجام کاری را دارید، در واقع اهمال‌کاری مسکنی است که در یک مدت زمان کوتاه ما را از استرس و کارهایی که دوست نداریم انجام دهیم دور می‌کند.

آشنایی با ویژگی‌های افراد اهمال‌کار

۱. افراد اهمال‌کار مدام با تأخیر تصمیم می‌گیرند.
۲. این افراد مدام کارهای خود را به فردا موکول می‌کنند و بیشتر کارهای خود را در دقایق آخر و با دستپاچگی انجام می‌دهند.
۳. آن‌ها نمی‌توانند تصمیم بگیرند که چه کاری را در چه روز و ساعتی انجام دهند.
۴. بیشتر افراد اهمال‌کار کمال طلب هستند یعنی اهداف بزرگ و دشواری در سردارند اما برای انجام آن قدمی بر نمی‌دارند.
۵. معمولاً به دلیل ترس از شکست و فرار از سرزنش و انتقاد دیگران کارهای خود را به روز دیگری موکول می‌کنند.
۶. با وجود اینکه کاری انجام نمی‌دهند اما نمی‌توانند آرامشی تجربه کنند و خود را غرق شده در مسئولیت‌ها می‌دانند.



راهکارهای کوتاه مدت مقابله با اهمال کاری:

- پشت گوش اندازی خود را بپذیرید و در قدم اول سعی کنید به خود متعهد شوید که به راهکارهای مقابله با آن پایبند باشید.
- معایب و مزایای اهمال کاری را شناسایی کنید و سعی کنید به کمک مشاور آن را به چالش بکشید.
- انتظار پیشرفت سریع برای غلبه بر آن را نداشته باشید، صبر و حوصله در غلبه بر آن بسیار مهم است.
- هر روز برای غلبه بر آن برنامه کاری خود را بنویسید و به کمک یادآورنده ها فعالیت ها را به خود گوشزد کنید.
- محیط خود را تغییر دهید تا بهانه ای برای اهمال کاری نداشته باشید به عنوان مثال در اتاق خواب و روی تخت خود مشغول به درس خواندن نشوید و یا موبایل خود را دورنگه دارید.



