



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان هرات
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مركز مشاوره دانشجویی

پروژه آموزشی

اعلامی



اهمالکاری

اهمالکاری رفتاری است فراگیر که بین افراد جامعه در سطوح مختلف از افراد عامی گرفته تا دانشمندان فرهیخته دیده می شود، شیوع این عادت در جوامع مختلف روندی گسترده دارد بطوری که حدود ۹۵٪ مردم به این بیماری مبتلا هستند.

تعریف اهمالکاری از نظر روانشناختی :

به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته شده است. به تعویق انداختن کار پیامدهای ناخوشایندی در بر دارد که شامل :

۱ - رنج آور بودن و زیانهای پیش بینی نشده برای شخص

۲ - شرمساری و بیزاری از خویشتن

انسانها با عذر و بهانه و منطقی جلوه دادن اهمالکاری به تقویت و تجدید آن کمک می کنند و عواقب آنرا به طرف ادامه این رفتار سروق داده می شوند .
اهمالکاری تا زمانیکه بصورت عادت در نیامده رنج آور اما قابل درمان است.

❖ خصوصیات الگویی برخی افراد اهمال کار :

- ✓ عدم دلبستگی به کار و فعالیت
- ✓ افسردگی و سرزنش و ملامت فرد بر اثر خطاهایش
- ✓ تنبلی، اندوه، تلف شدن وقت ، احساس پشیمانی
- ✓ داشتن اعتماد به نفس، احساس پوچی و بی ارزشی
- ✓ اضطراب، منزوی شدن. کنترل رفتار خود را از دست می دهند

❖ علل اساسی اهمالکاری

۱ - خود کم بینی : یعنی فرد شخصیت خود را در جایگاهی پایین تر از آنچه هست قرار می دهد

۲ - برتری جستن در کار : اگر بخواهید هر کاری را به بهترین شکل انجام دهید ولی نتوانید طبعاً " ناراضی میشوید و نارضایتی از خود عاملی است که فرد را از فعالیت بعدی و ادامه کار باز می دارد .

۳ - انجام کارهایی که فرد مجبور بر انجام آن بدون میل خود است ، ایجاد اهمالکاری می کند .

❖ افراط و پر توقعی عامل مستقیم اهمالکاری است : توقع بیش از حد از تواناییها و استعدادهای فرد در انجام کاری باعث ترس از توفیق در انجام آن کار می شود که نتیجه آن بی علائگی به کارودر نتیجه اهمالکاری است در حالی که بدون واهمه درباره نتیجه کار به فعالیتهای خود پردازد و با اشتغال به کار کم کم از افکار مزاحم کاسته و بتدریج درمی یابد که به سوی موفقیت گام بر میدارید.

۴ - کم تحملی در برابر مشکلات به نارضایتی و بد بینی و مشکل پسند بودن شما می انجامد و در نتیجه باعث وقفه رکلمی شود که پیامد آن بیزاری و انزجار نسبت به کار است

❖ فرایند اهمالکاری در سه سطح متفاوت بروز می نماید:

۱ - شک به تواناییهای خود در انجام کار بطوری که فرد اشتباه فکری کند از پس یک کار بر نمی آید.

۲ - فرد خود را توانا میداند و کار را مشکل نمی بیند ولی در انجام آن از خود ضعف نشان می دهد و انرا به یک عادت تبدیل می کند .

۳ - فرد مسامحه کاری را عادت می نکوهیده می داند و سعی میکند با آن مبارزه کند اما آنرا به تاخیر می اندازد

❖ اثرات اهمالکاری بر روی فرد در نتیجه ضعف شخصیت و خود کم بینی

- مثل کودک عمل کردن ، زود رنج ، کم حوصله ، کم طاقت
- فرد خود را فاقد استعداد می پندارد در نتیجه اعتماد به نفس خود را از دست میدهد .
- نگرانی ، افسردگی ، نا امیدی ، بی ارزشی

❖ درک مثبت از خویشتن

درک مثبت از خویشتن باعث خصوصیات رفتاری زیر میشود.

- توجه به تواناییهای خود و ارج نهادن به آنها
- باور داشتن به اینکه دیگران برای شما ارزش قائلند
- قائل شدن ارزش والا برای خود
- و اینکه لیاقت انجام هر کاری را دارید

❖ راههای مبارزه با اهمالکاری

- از پیش داوری در مورد کارها بپرهیزید تا میزان تحمل خود را بالا ببرید
- اگر بعلت ضعف و ناشیگری کاری را درست انجام نداده اید این دلیل نیست که همیشه وضع همینطور خواهد بود اعتماد به نفس خود را بالا ببرید و این در سایه آگاهی بر تواناییهای ذاتی خود و در نتیجه تسلط بر زندگی فراهم می شود که شما از خشم ، نفرت از خود و افسردگی نجات می دهد
- کار خود را به موقع با اندیشه منطقی شروع و به پایان برسانید و با کوچکترین اشتباه خود را نبازید تحت هیچ شرایطی خود را زبون و بیچاره تصور نکنید .
- برای انجام کاری طور صحیح همه توان خود را بکار ببندید اما از خود توقع بالاتر از استعداد و تواناییتان نداشته باشید و خودتان رادست کم نگیرید و در تصمیم گیریها قاطع باشید .

❖ افسردگی و شرم :

اهمالکاری ناشی از افسردگی را می توان به طرق زیر اصلاح نمود :

- ۱ - برای خود ارزش قائل شوید و خود را شخصی ضعیف تصور نکنید
- ۲ - خداوند استعدادهای ذاتی و سازنده ای در وجود شما نهاده از نیروهای خلاقیتان آگاه شوید.
- ۳ - با تحرک و کار افسردگی را از خود دور سازید .
- ۴ - دید خود را نسبت به زندگی و اطرافیان بطور مثبت تغییر دهید.

راههای مبارزه با اهمالکاری

❖ مبارزه با شرم و کمروبی

شرم و کم رویی در نتیجه ضعیف و حقیر پنداشتن خود شخص ناشی میشود. چون می پندارد نمیتواند کارش را به نحو مطلوب انجام دهد احساس شرم می کند و در نتیجه اهمالکار میشود .

راهکارهای مبارزه با شرم و کم روئی که موجب از بین رفتن اهمالکاری ناشی از آن میشود:

- ۱ - درمقابل دیگران از رو نروید و خود را پر تحرک و شاداب نشان دهید .
- ۲ - با مردم روراست باشید و جرات خود را در گفتن مسائل بالا ببرید .
- ۳ - نقش بازی کردن درزمینه های مختلف و تخلیه هیجانی و عاطفی
- ۴ - تقلید صدا برای صحبت کردن به زبان بیگانه ، تقویت دوستی و برخورد خوب با افرادی که آنها را ملاقات می کند بدون ترس از قضاوت دیگران

❖ اهمالکاری به دلایل قابل توجه:

۱ - ناشیگری ناشی از عدم مهارت و ترس از رسوایی: قدم اول در اصلاح آن تحقیق و مطالعه در مورد کاری است که می خواهید انجام دهید تا شرایط و پیش نیازها و منافع و..... آن برای شما روشن شود.

۲ - ترک عادت پایدار: روانشناسان در مورد ترک عادت اصولی را پیشنهاد کرده اند:

- جانشین کردن عادت‌تی به جای عادت قبلی

- مقابله با ضعف خود و باور به انرژی و نیروی کافی

- برای اجرای هر گونه تصمیمی به نفع خود

- گذاشتن وقت کافی برای ترک عادت

۳- بی رمقی و بی حالی: در انجام هر کاری باید با اراده عمل نمایید با پایبندی به تصمیم قطعی خود حتما "موفق می شوید

۴- رویارویی با ناتوانی حافظه: از فراموشی مطالب مهم وحشت نکنید فراموشی در حد معمول برای همه انسانها وجود دارد برای مقابله با آن نکات زیر را بخاطر بسپارید.
* گذاشتن وقت معین برای انجام هر کار.

* یادداشت عنوان کارهای واجب و نصب آن در جاهایی که در معرض دید شماست مثل راهروی اتاق

۵- شرایط فیزیکی و روانی فرد نیز در انجام کار به نحو مطلوب موثر است عواملی مثل ضعف، خستگی، فشار خون و ... ممکن است کار شما را به تاخیر بیندازد اگر وضعیت درونی خود را مساعد انجام کاری نمی بینید آنرا به وقت دیگری موکول نمایید اگر از نظر بهداشت جسمی و روانی مواظب خود باشید و مرتب تحت مراقبت قرار گیرید نیروی بیشتری برای انجام بهتر کار به شما می بخشد.

منابع :

روانشناسی اهمالکاری. دکتر البرت آلیس – دکتر ویلیام جیمز نال . ترجمه: دکتر محمد علی فرجاد. انتشارات رشد (۱۳۷۵)

گردآورندگان :

کارشناسان مرکز مشاوره دانشجویی

دانشگاه علوم پزشکی همدان