

# اهمال کاری



## اهمال کاری چیست؟

اهمال کاری در لغت به معنای به تأخیر انداختن و آهسته انجام دادن کاری به بهانه انجام دادن و به اتمام رساندن آن در آینده است.

در واقع اهمال کاری مسکنی است که در یک مدت زمان کوتاه ما را از استرس و کارهایی که دوست نداریم انجام دهیم دور می‌کند.



## ویژگی‌های افراد اهمال‌کار

- مدام با تأخیر تصمیم می‌گیرند.
- کارهای خود را به فردا موکول می‌کنند.
- کمال‌گرا هستند.
- نمی‌توانند تصمیم بگیرند چه کاری را چه روزی انجام دهند.



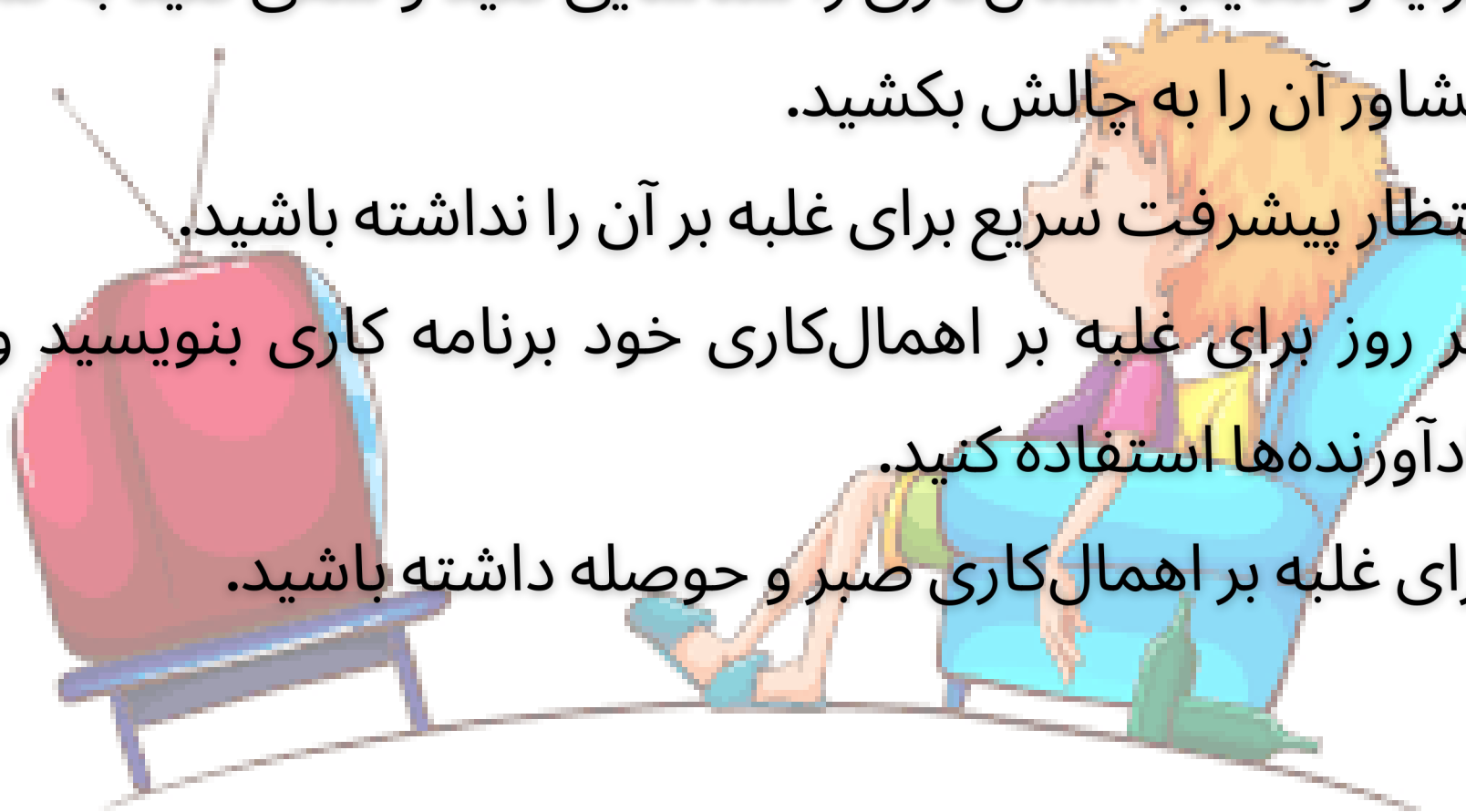
## ویژگی‌های افراد اهمال‌کار

- بیشتر کارهای خود را در دقایق آخر و با دستپاچگی انجام می‌دهند.
- معمولاً به دلیل ترس از شکست و انتقاد دیگران کارهای را به روز دیگری موکول می‌کنند.
- با وجود اینکه کاری انجام نمی‌دهند اما نمی‌توانند آرامشی را تجربه کنند و خود را غرق در مسئولیت‌ها می‌دانند.



## راهکارهای کوتاه مدت مقابله با اهمال کاری

- مزایا و معایب 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.
- هر روز برای غلبه بر اهمال کاری خود برنامه کاری بنویسید و از یادآورنده‌ها استفاده کنید.
- برای غلبه بر اهمال کاری صبر و حوصله داشته باشید.



## راهکارهای کوتاه مدت مقابله با اهمال کاری

- محیط خود را تغییر دهید تا بهانه‌ای برای اهمال کاری نداشته باشید.
- اهداف خود را به قسمت‌های کوچک و ساده تقسیم کنید.
- زمان خود را مدیریت کنید.
- روز خود را با کار سخت و طولانی شروع نکنید.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه فردوسی مشهد



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان  
دفتر مشاوره و سلامت



**moshaver\_fum**



**moshaverfum**



**moshaver.um.ac.ir**



**051-38806921**



**moshaver\_fum**



**moshaverfum**