

« سهل انگاری »

سهل انگاری چیست؟

سهل انگاری اجتناب از انجام یک وظیفه و به تعویق انداختن کار است که امروز نیز می توان آن را انجام داد. سهل انگاری نه تنها بر عملکرد شخص تاثیر می گذارد بلکه معمولا احساساتی از قبیل حس گناه، تنفر از خود، استرس و افسردگی را به همراه دارد.

اغلب تلاش می کنیم که سهل انگاری خود را با مشغول ساختن خویش و انجام دادن کارهایی که شاید هیجان انگیز و حتی مفید هستند اما کمکی به هدف اصلی ما نمی کنند، پنهان کنیم. گاهی این پنهان سازی با انجام کارهایی که در حالت طبیعی از آنها متنفریم، صورت می گیرد.

دلایل سهل انگاری چیست؟

دلایل بسیاری در ایجاد سهل انگاری نقش دارند که عبارتند از:

- مدیریت ضعیف زمان
- ناتوانی در اولویت بخشیدن به کارها
- گنجاندن وظایفی متعدد در یک ظرف زمانی خاص
- اضطراب درباره کاری که باید انجام دهیم: این حالت موجب می شود به جای انجام دادن کار، وقت زیادی را صرف نگرانی کنیم.
- مشکل تمرکز
- عدم آگاهی نسبت به آنچه برای انجام کار مورد نظر لازم است
- احساس غرق شدن در کار
- نگرانی درخصوص شکست یا دست نیافتن به معیارهای مورد نظر
- ترس از پیروزی و پیامدهای احتمالی آن
- کمال گرایی (عامل کمال گرایی انتخاب معیارهای غیر واقع گرایانه است)
- احساسات منفی: مانند "هرگز کارهایم خوب پیش نمی رود"
- نگرش منفی نسبت به شکست های گذشته
- خسته شدن از انجام کار مورد نظر
- عدم آموزش روش های لازم برای انجام کارها و رویارویی با مشکلات، در خانه یا در مدرسه
- اجتناب از انجام کارهای سخت یا کارهایی که تمایلی به آنها نداریم

چگونه بر سهل انگاری غلبه کنیم؟

غلبه بر سهل انگاری معمولا به دو روش انجام می شود. نخستین روش یادگیری مهارت های بهتر برای مدیریت زمان و سازماندهی کارها و دومین روش رسیدن به درک روشن تری از معنای شخصی و احساسی سهل انگاری است.

یادگیری مهارت های مدیریت زمان و سازماندهی کارها از طریق تمرین ممکن خواهد بود. اما نکته مهم آن است که باید به جای الگو قرار دادن دیگران و تبعیت از آنها، روش هایی را برای انجام دادن کارها بیابید که مناسب شما باشد.

از سوی دیگر مشاوره نیز می تواند در تغییر دادن جنبه های عاطفی و شخصی سهل انگاری کمک کننده باشد.

برای غلبه بر سهل انگاری خود اینگونه آغاز کنید:

- قبول کنید که معجزه ای در کار نیست! باید کاری را که بر دوشتان است، انجام دهید.
- هر یک از واژه ها و عباراتی که در ذهن نسبت به آن شغل یا کار خاص داریم به تجربه و انتظار ما از آن کار رنگ و بو می بخشد. سعی کنید به جای استفاده از عباراتی مانند "مجبورم"، "نمی توانم"، از عباراتی مانند، "انتخاب می کنم" یا "انتخاب نمی کنم" استفاده کنید. به خود بگویید "مجبور نیستم" این کار را انجام دهم. من خود این کار را انتخاب کرده ام و "می توانم" آن را کنار بگذارم.
- نسبت به شخصیت، ارزش ها و انتظارات خود آگاهی پیدا کنید. ببینید آیا این ارزش ها با روشی که برای انجام دادن آن کار خاص در نظر گرفته اید، متناسب هستند یا این که نیازمند انتخاب رویکردی تازه هستید؟ افراد دارای الگوهای کاری متفاوت هستند و نتایج دلخواه هر فرد از انجام آن کار خاص مختص به خود وی است.
- سعی کنید دلیل سهل انگاری خود را بیابید؛ چه سودی از این کار می برید؟ چگونه می توانید بر این رفتار غلبه کنید؟ شاید بخواهید به تنهایی و با استفاده از مقاله ها و کتاب های خودیاری این مشکل را حل کنید یا به افراد متخصص برای مشاوره در این خصوص مراجعه کنید.
- اهداف خود را شناسایی کنید و درخصوص چگونگی انجام کارها تصمیماتی واقع گرایانه بگیرید و کارهایتان را اولویت بندی کنید.
- درباره امکانات و اطلاعات درست برای انجام کار اطمینان حاصل کنید. برای برنامه ریزی و مراحل آن، محدوده زمانی در نظر بگیرید. صرف اندکی وقت برای برنامه ریزی و انجام کارهای مقدماتی، مهم و ضروری است اما این کار نباید ما را از هدف اصلی باز دارد. بخش کوچکی از کار را در نظر بگیرید و سپس شروع به انجام دادن آن کنید.
- برنامه ریزی به منظور انجام دادن کار بسیار مفید است اما دقت کنید که برنامه ریزی های بسیار مفصل و صرف تمام روز برای انجام کار به تفریح شما از آن کار منجر می شود. برنامه ریزی ها باید انعطاف پذیر باشند. ساعاتی از روز را برای انجام کارهایی که به وقت بیشتری نیاز دارند یا حتی استراحت و تن آرامی اختصاص دهید.
- کارها و وظایف تان را به بخش های قابل مدیریت تقسیم کنید. اهدافی کوچک برای خود در نظر بگیرید. مثلاً پس از خواندن یک فصل از یک کتاب، نوشتن یک صفحه از یک مقاله یا پس از هر ۴۵ دقیقه کار، ۱۵ دقیقه به خود استراحت دهید و سپس کارهایتان را با همین نسبت و برنامه ریزی ادامه دهید.
- انگیزه تان را تقویت کنید. به توانایی های خود و کارهایی که تا کنون انجام داده اید فکر کنید و احساس خوبی نسبت به آنها در خود به وجود آورید. بدین ترتیب به خود یادآور شوید که می توانید موفق باشید.
- وقتی کاری را به پایان می رسانید به خود پاداش دهید.
- وقتی احساس می کنید که نمی خواهید کار را ادامه دهید، به جای متوقف ساختن روند کار روشی متفاوت را برای انجام دادن آن امتحان کنید یا به سراغ بخش دیگری از آن کار بروید (مجبور نیستید کار مورد نظر را از ابتدا تا انتها به همان ترتیب انجام دهید).
- سهل انگاری اغلب با اضطراب و ترس در خصوص کیفیت انجام کار در ارتباط است. در چنین مواقعی به خود یادآور شوید که انجام دادن بخشی از آن کار بهتر از انجام ندادن آن است.
- نکته آخر اینکه: شما اولین یا آخرین کسی نیستید که گاهی در کار خود سهل انگاری می کنید. جهت دریافت کمک می توانید از توصیه های مفید مشاوران و متخصصان در این زمینه بهره مند شوید، اما دقت کنید که برای رفع سهل انگاری خود به موقع اقدام کنید در غیر اینصورت شرایط برای شما و کسانی که قصد دارند به شما در رفع این مشکل کمک کنند، دشوار خواهد شد.