

#خواندنی

چگونه می‌توان یک مقاله دریاره **اهمال کاری** تتوشت؟!



سردبیر پیام داد: «خانم دکتر! برای اهمال کاری یک نوشته می‌خواهیم.» من هم قبول کردم. مدت زیادی گذشته و چند روز یک‌بار پیام می‌دهد که چه شد؟ از خودم می‌پرسم دقیقاً چه شد؟ با من در این سفر اکتشافی همراه باشید.

مقاله را ننوشتیم؛ چون می‌ترسم

می‌ترسم بنویسم و خوب از آب درنیاید، سردبیر سرش را چپکی کند و ابرویش را بیاندازد بالا و دیگر رویم حساب نکند. وقتی مضطربیم، در توانایی خودمان شک می‌کنیم. انجام کار که عقب افتاد، وقت بیشتری برای فکر کردن داریم. پس، اضطراب‌ها هم فرصت بیشتری پیدا می‌کنند. این دفعه جدی‌تر گیر می‌افتیم!

چه کار کنیم؟ ترس را با به زبان آوردن، واضح کن.
می‌توانی آن را روی کاغذ بنویسی. حالا اطلاعاتت را درباره
کاری که نگرانش هستی بالا ببر. هنوز نگران هستی؟
همه احتمالات را ردیف کن. بدترین اتفاقی که می‌تواند
بیفتد را تصور کن و راهی برایش پیدا کن. یادت باشد
این را که شاید زیادی بدبین بودی، توی محاسبات
بیاوری. مبهم و نامرئی بودن را که از ترس بگیری،
ابهتت فرو می‌ریزد.

مقاله را هنوز ننوشته‌ام؛ چون دوسوته می‌توانم تمامش کنم!

خطر این نوع از اهمال‌کاری، بیخ‌گوش‌بچه‌زرنگ‌هاست. جمله‌هایی مثل «کار شاقی نیست که، کار دو دقیقه است. من اصلاً تحت فشار بهتر کار می‌کنم!» شما هم از این جمله‌های غیرواقع‌بینانه دارید؟ فعالیت‌هایتان را مدتی لیست کنید و زمان واقعی موردنیاز برای آن‌ها را ثبت کنید. متوجه می‌شوید که ماجراً واقعاً چیست! حالا افکار مثبت غیرواقع‌بینانه مخصوص خودتان را روی چند کارت یادداشت کنید تا هر وقت از سرتان گذشتند، به دامشان بیندازید!

مقاله را هنوز ننوشتیم؛ چون نمی‌دانم از کجا باید شروع کنم؟

لیستی از مراحل کار بنویسید و سعی کنید آن‌ها را اولویت‌بندی کنید و یکی‌یکی خط بزنید. نشد؟ نتیجه کارتان را توی ذهنتان ترسیم کنید. حالا از خودتان سوالات ریزریز بپرسید تا جزئیات واضح شود. نشد؟ بپرید وسط کار! مثلاً، وقتی در پاراگراف اول نوشته‌ای گیر کرده‌اید، آن را رها کرده و از هر جا که دوست دارید شروع کنید.

مقاله را هنوز ننوشته‌ام؛ چون هزارتا کار دیگه سر خودم ریخته‌ام!

وقتی ایده جدیدی به سرتان می‌زند، یا پیشنهادی برای یک مسئولیت جدید دارید، آدرنالین حمله می‌کند؛ هورمونی که باعث می‌شود ما هیجان‌زده شویم. کمی مکث کنید، نفس‌های عمیق بکشید و از خودتان بپرسید، چرا می‌خواهید این فعالیت را قبول کنید؟ اگر وقت اضافی داشتید واقعاً می‌خواستید صرف این کار کنید؟ ۲۴ ساعت به خودتان فرصت دهید و بعد درباره آن تصمیم بگیرید.

مقاله را ننوشته‌ام؛ چون شاید عالی نشود!

نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کمال‌گرایی سوخت اصلی اهمال‌کاری است. اگر فکر می‌کنید «یا باید کاری را کامل انجام داد، یا اصلاً شروعش نکرد»، شما متعلق به این طبقه از اهمال‌کاران هستید. چطوری کمرش را بشکنیم؟ جایش را با شعار «انجام دادن یک کار بهتر از هیچ‌کاری نکردن» عوض کن. در حرکت بین آونگِ کمال‌گرایی و اهمال‌کاری، حد وسط می‌تواند انجام‌دادن بخشی از کار باشد.

مقاله را نوشته‌ام؛ می‌شه بذاری پنج دقیقه بیشتر بخوابم؟

آیا به‌جای آوردن لیوان، بطری را سر می‌کشید؟
آیا مجبورید مستند سیر تغییر خط در دوران صفویه
را ببینید؛ چون کنترل تلویزیون آن طرف اتاق است؟
آیا اکثر اوقات به‌جای نشستن دراز می‌کشید تا
انرژی بی‌هوده مصرف نشود؟ دوست عزیز! اهمال‌کاری
شما از جنس «لذت‌طلبی» است. دلیلی برای تغییر پیدا
کنید. به استثنای سردبیر و ویراستار که مجبورند نوشته
مرا بخوانند، اگر تا اینجای مقاله رسیده‌اید؛ یعنی
دنبال راهی برای تغییرید.

اهمال کاری خود را بپذیرید و محکم‌ترین دلایل خود را برای تغییر لیست کنید و با صدای بلند برای خودتان بخوانید. (همین الآن انجامش دهید!) حالا هدف‌های کوچک انتخاب کنید و تصمیم بگیرید اهمال کاری را کم کنید، نه اینکه یک‌شبه ناپدیدشان کنید. مثلاً، تصمیم بگیرید این دفعه، به جای دو هفته تأخیر در تحویل تکالیف به مربی، فقط ده روز دیر کنید! با کارهای ساده شروع کنید و بگذارید احساس لذت موفقیت را حس کنید. هر چقدر هم که سرتان شلوغ است، برای تفریح جای حسابی باز کنید، وگرنه لیز می‌خورد بین لحظه‌های دیگر زندگی.

مقاله‌ام را ننوشتم؛ چون عصبانیم!

اهمال کاری برای برخی از ما، راهی برای ابراز خشم است. وقتی مهارت گفت‌وگوی قاطعانه را نداریم، یاد در موقعیتی پُر از رودربایستی در مقابل اصرار بیش از حد کسی نمی‌توانیم «نه» بگوییم، با اهمال کاری حرصش می‌دهیم تا حسابی اذیت شود! شاید فکر می‌کنید که باید همه را راضی نگه دارید و هیچ‌کس ناامید برنگردد! یادتان باشد در نهایت این رفتار شما از یک «نه» قاطعانه، بیشتر دیگران را آزار خواهد داد. پس، فرصتی را به آموختن و تمرین مهارت‌های جرئت‌ورزی اختصاص دهید. (به اطلاع خوانندگان عزیز می‌رساند، این بخش صرفاً جهت بررسی علل اهمال کاری نوشته شده و خصومتی پنهان بین اینجانب و سردبیر نیست!)

