

# تعال: سندرم فردا

مرجان فیاضی  
fayyazi474@yahoo.com

منیژه کاوه  
mgkaveh@yahoo.com

## چکیده

کوتاهی کردن و اهمال کاری که به معنای به تأخیر انداختن انجام کار بدون هیچ دلیل، موجه است؛ یکی از اصلی ترین عوامل هدر دادن زمان در بین افراد (کارکنان و دانشجویان) و سازمان ها به حساب می آید. برای کوتاهی کردن و اهمال، علت های متعددی وجود دارد، از جمله: نا مطلوب بودن فعالیت و نداشتن انگیزه برای انجام آن، کمال گرایی و ترس از پیامدهای کار. از آنجا که تعلل و کوتاهی کردن برای بسیاری از افراد یک مشکل محسوب می شود، بنابراین آگاهی و شناخت نسبت به آن می تواند منجر به کاهش و کنترل آن شود.



در قرن ۲۱ به دلیل تنوع گسترده محیط و تغییرات مداوم، مدیریت موثر فردی و سازمانی با چالشهای فراوانی روبه رو شده است. در چنین شرایطی سرعت عمل، نقش تعیین کننده ای در کارایی و اثربخشی فردی و سازمانی یافته است. بزرگنمایی که گاه یک ثانیه زودتر کلیک کردن بر موس، سرنوشت افراد و سازمانها را تغییر می دهد و لحظه ای غفلت و اهمالکاری صدمات بسیاری بر آنها وارد می سازد. بنابراین به نظر می رسد استفاده درست از زمان و انجام کارها در موعد مقرر، یک الزام فردی و سازمانی است؛ مطلب مهمی که در بسیاری از زمانها فراموش می شود و اثرهای نامطلوب بر جای می گذارد.

بسیاری از افراد از تعلل و اهمالکاری رنج می برند. کافی است با دیدی واقع بینانه، عملکرد روزانه خود را مورد ارزیابی قرار دهیم تا دریابیم که بسیاری از ما نیز از تعلل و اهمالکاری خود صدمه می بینیم. این مشکل تنها مختص افراد خاصی نیست، بلکه شخصیت های بنامی، مانند: لئوناردو داوینچی (نقاش) سنت آگوستین (فیلسوف) داگلاس آدامز (نویسنده) و ساموئل تایلور (شاعر) نیز به اهمالکاری مشهور بوده اند. تعلل تقریباً همیشه عوارض منفی بر بهره وری و بهزیستی افراد بر جا می گذارد. اگر چه هر کسی به گونه خاص اهمالکاری می کند ولی بهترین تعریف تعلل می تواند این باشد: به تأخیر انداختن انجام کار، بدون هیچ دلیل موجه. (Dubrin, 2004; Ellis & Knaus, 2002) بررسی های انجام شده، نشان می دهند که تعلل برای ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد همیشگی و به عنوان یک مشکل مطرح است. (Steel, 2003) بر همین اساس لازم است این مشکل موشکافی شده، علل آن شناسایی و راه حل های بهینه برای کاهش آن ارائه شود.

### تعریف

واژه لاتین تعلل، مرکب از دو کلمه «پرو» و «کراسینوس» از ریشه لاتین procrastinare به معنی «به تعویق انداختن تا صبح» است. این واژه معادل اهمالکاری، سهل انگاری، به تعویق انداختن و این

دست و آن دست کردن می باشد (الیس و نال، ۱۳۸۲). تعریف واحد پذیرفته شده ای درباره تعلل وجود ندارد و هر یک از صاحب نظران از منظر خود به این موضوع نگریده، تعریفی از آن ارائه کرده است. در ادامه به برخی از این تعریفها اشاره می شود:

تعلل به تأخیر انداختن و جایگزین کردن تکالیف ضروری با انجام فعالیت های غیر ضروری دیگر است. الیس و کنوس، تعلل را تمایل به اجتناب از فعالیت، واگذار کردن انجام کار به آینده و استفاده از پوزش خواهی برای توجیه تأخیر در انجام فعالیت تعریف کرده اند. (Ellis & Knaus, 2002) استیل، تعلل را عقب انداختن انجام عملی به دلیل ناخوشایندی و ملال آوری آن تعریف می کند. (Steel, 2003) از نظر فراری و تیس نیز تعلل مبین تأخیر در آغاز یا ادامه کار است. (Ferrari & Tice, 2000) در مجموع، تعلل به آینده محول کردن کاری است که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم که به هر دلیل منطقی یا غیر منطقی از زیر بار انجام آن شانه خالی می کنیم. به همین دلیل اغلب اهمالکارها با رنج و ناراحتی روان شناختی همراه است.

تعلل دزد زمان توصیف می شود. حتی به اعتقاد برخی افراد، تعلل سارق زندگی است (دوبینز و پتمن، ۱۹۹۸). تعلل در اصل، مبین نبود خود مدیریتی است، بدین معنی که فرد وقت خود را از راه انجام کارهای بی فایده می دزد؛ اما هنگام مرگ، حاضر است به هر بهایی زمان را خریداری کند، تا لحظه ای بیشتر زنده بماند. برخی تعلل را به اشتباه معادل تنبلی می دانند، در حالیکه این دو با هم تفاوت دارند؛ زیرا در تنبلی فرد خودش میلی برای انجام کار ندارد، در حالی که در تعلل فرد غالباً کاری را انجام می دهد و خودش را مشغول نگه می دارد تا از انجام تکلیفی که باید در آن زمان انجام شود و اولویت دارد، اجتناب کند.

تعلل معمولاً در سه حوزه اصلی صورت می گیرد (Neenan, 2008): رسیدگی یا محافظت شخصی: شامل تأخیر در کارهای مرتبط با سلامتی، نظافت شخصی، کارهای منزل، امور مالی، رسیدگی شخصی و نگهداری از اموال است.

خود-شکوفایی یا رشد خود: شامل تأخیر در امور مرتبط با شغل و فرصت های اجتماعی، علائق فردی، پیشرفت آموزشی و یافتن همسر را شامل می شود. احترام گذاشتن و پایبندی به تعهداتی که نسبت به دیگران داریم: به گونه ای که امیدواریم قولهایی که به آنها داده ایم فراموش کنند و پذیرفتن قول هایی که بیشتر داده ایم، اکنون آزار دهنده است.

### علائم و ریشه های تعلل

تعلل یک روش رفتاری است که فرد آن را پیش می گیرد، تا خودش را از تجربه کردن حالت های هیجانی ناخوشایند، مثل ناراحتی های شدید در امان بدارد، زیرا اگر فرد کار خسته کننده ای را شروع کند، آرزو دارد که ای کاش این کار را هیچگاه آغاز نمی کرد.

تعلل که آن را سندرم فردا نیز نامیده اند، دارای علائم و نشانه هایی به این شرح است:

الف) رفتار وقت کشی و هدر دادن وقت، ب) احساس غرق شدن در مسئولیت ها، ج) ناتوانی در رسیدن به هدفهای مهم زندگی،

د) انجام کارها با سرعت زیاد، در آخرین دقیقه،

ه) خیالبافی و آرزو به جای انجام کارها، و) نداشتن برنامه ریزی مداوم برای زندگی،

ز) دادن شعارهایی که هیچ گاه انجام نمی شوند (آتش پور و امیری، ۱۳۷۸).

متخصصان، علل مختلفی را برای تعلل و اهمالکاری بر شمرده اند که از جمله آنها می توان به این موارد اشاره کرد: ترس از موفقیت، ترس از شکست، رفتارهای خود شکن (رفتارهای آگاهانه یا ناآگاهانه ای که منجر به شکست و ناکامی فرد می شوند)، نداشتن انگیزه برای انجام کار (پاداش)، ایجاد استرس برای انجام کارها در دقیقه نود (برخی از افراد، در فشار بهتر کار می کنند و عملکرد بالاتری دارند)، سختی کار، نبود دانش و مهارت مورد نیاز برای انجام کار. (Dubrin, 2004) همچنین، مواردی مثل کمالگرایی، پایین بودن سطح تحمل و توانایی در برابر مشکلات و احساس خودکم بینی را نیز

جزء ریشه های اهمالکاری می دانند (الیس و نال، ۱۳۸۲). علاوه بر این بسیاری از اهمالکاری ها نتیجه لذت جویی آنی، کم طاقتی و ترجیح دادن تقویت کننده های کوتاه مدت به بلند مدت است. به نظر می رسد که ضعف در خویشتن داری ویژگی غیر قابل تعجب بشر است بطوری که از موقعیت های دشوار اجتناب می کند زیرا به راحتی با لذت های فوری اغواء می گردد.

از سویی دیگر در ورای رفتارهای اهمالکارانه یکسری افکار و توجیه ها نظیر موارد زیر وجود دارد: «لازم است قبل از انجام این کار بیشتر بررسی کنم»، «اگر چیزی بخورم انرژی بیشتری برای انجام کار پیدا می کنم»، «باید به مغزم استراحت بدهم، اینطوری می توانم شروع بهتری داشته باشم»، «دفعه قبلی که کاری شبیه این داشتم، زمان زیادی صرف آن نکردم، بنابراین هنوز وقت دارم»، «کار را فعلا انجام نمی دهم به خاطر اینکه بعدا که وقت بیشتری دارم، آن را بهتر انجام می دهم».

دیدگاههای مرتبط با تعلل در یک طیف خوشبینانه تا بدبینانه قرار دارند. دیدگاههای خوشبینانه بر این اساسند که خصوصیات چگون رفتار، شناخت و انگیزش عامل مهم بروز تعلل هستند درحالی که دیدگاههای بدبینانه، تعلل را نوعی عادت یا اختلال شخصیتی می دانند که نیازمند مداخلات روانشناختی است.

### چرا باید بر تعلل غلبه کنیم؟

انجام دادن کارها در دقایق آخر، تقریبا توانایی فرد را برای انجام درست آن کار کاهش می دهد.

اهمالکاران هیچگاه کار مطلوب یا ضروری را انجام نمی دهند (آنها آن قدر منتظر یا معطل می کنند که دیر می شود). اهمالکاری موجب افزایش استرس و کاهش بهزیستی و اعتماد به نفس است. فشارهای دقایق ۹۰ (آخر) ایجاد استرس می کند.

تأخیرهای روزانه در کارهای مطلوب یا ضروری منجر به نگرانی های مزمن می شود.

دانستن این مسئله که با وجود این

خواهد شد که برخی از آنها عبارتند از: افسردگی، این بیماری خود گواه و نشانه این است که اهمالکار می خواهد خود را از رنج اهمالکاری نجات دهد. افسردگی دارای نشانه هایی، مانند: خستگی، سر دردهای شدید، بی خوابی، فشارخون و زخم معده است. لازم به یادآوری است تا هنگامی که اهمالکاری به گونه اعتیاد در نیامده، افسردگی ناشی از آن درمان پذیر است، اما هنگامی که اهمالکاری عادت شد، درمان آن بسیار دشوار خواهد بود.

وحشتزدگی درونی، دلهره و احساس ترس های درونی،

بی کنترلی و بی نظمی،

گیجی و حواس پرتی،

فراموشی و بی توجهی.

### تعلل، سندرمی است که از حالتی به حالت دیگر از انسانی به انسان دیگر و از فرد به سازمان و از سازمان به سازمان دیگر و جامعه سرایت می کند.

هنوز هم باید کار را انجام دهیم، باعث می شود از زمان حالمان لذت نبریم. دانستن اینکه شما خودتان به عمد کاری را انجام نداده اید و باعث آن خودتان هستید، به اعتماد به نفستان صدمه می زند.

علاوه بر این، غلبه بر تعلل، مزایایی دارد و موجب بروز حالتی در فرد می شود که وی را برای ادامه کار و فعالیت بر می انگیزد. برخی از این حالتها عبارتند از: آسودگی خیال، احساس خوشایند قدرت و کنترل اوضاع در فرد (فرد از اینکه بالاخره از پس کار برمی آید به خود می بالد)، احساس رها شدن و آزادگی، احساس شایستگی، احساس سبکبالی و پایان یافتن استرسها.

### بهای تعلل

تعلل با افسردگی، احساس گناه، اضطراب، روان رنجوری، تفکرات غیر منطقی، فریب دادن دیگران و اعتماد به نفس پایین ارتباط دارد. در نتیجه باعث می شود فرد به توان بالقوه اش دست پیدا نکند و در نهایت می تواند به یک بیماری روان شناختی ناتوان کننده تبدیل شود. (Neenan, 2008) گاه این عارضه باعث می شود فرد نتواند بین کارهای ضروری و اولویتها از کارهای کم اهمیت، تمایز قائل شود.

شخص اهمالکار به چند عارضه مبتلا

### راهکارها و درمان

برای غلبه بر تعلل چهار مرحله اساسی مطرح شده است:

(۱) آگاهی شخص از رفتارهای اهمالکارانه؛

(۲) ایجاد رفتارهای هدف مدار برای انجام تکالیفی که از آنها اجتناب شده است؛

(۳) تعهد به تحمل ناراحتی های کوتاه مدت به منظور رسیدن به دستاوردهای بلند مدت؛

(۴) مداومت در حفظ نگرش ضد اهمالکارانه؛

برای غلبه بر اهمالکاری، باید به این نکات توجه کنید (Dubrin, 2004):

- هزینه های اهمال کاری و تعلل خود را محاسبه کنید.

- به مزایای اتمام کار (برای خودتان و دیگران) بیندیشید.

- عوامل اصلی و فرعی اهمالکاری خود را تشخیص دهید و در صدد چاره جویی آن بر آید.

- خود را توانا بدانید و به ناتوانی های خود فکر نکنید.

- در برابر عاداتهای نادرست و زشت خود مقاومت کنید و آنها را تغییر دهید.

- تحمل داشته باشید. با مشکلات بجنگید و عوامل اهمالکاری را از وجود خود بردارید.

- ممکن است بعد از هر ترک عادت، دوباره به آن بازگشت کنید. البته ترسی

از این مسئله نداشته باشید ولی در نهایت کوشش کنید که مقهور آن نشوید.

- به کارهای خود شتاب دهید. با استفاده از مشخص کردن زمان مشخص برای انجام کار، انجام کارهایی که مطلوبتر و ساده تر است، شروع آهسته و آرام فعالیتهایی که برایتان ناخوشایند است (لابه لای کارهای خود ۵ دقیقه به انجام کارهای ناخوشایند اختصاص دهید تا کم کم عادت کنید).

- از مهارت های مدیریت زمان استفاده کنید.

- از محرک ها و تقویت کننده رفتار برای خود استفاده کنید.

- خود را در برابر دیگران متعهد سازید.

- کار را به بخشهای کوچکتر قابل انجام، تقسیم بندی کنید.

- برای انجام کارهایتان از دیگران کمک بگیرید.

- از کمالگرایی افراطی دوری کنید.

### نتیجه گیری

تعلل، بخشی جدا ناپذیر از سرشت آدمی است که هیچ کس آن را دوست ندارد؛ اما با پیامدها و عوارض

منفی آن، در زندگی فردی و سازمانی دست به گریبان است (کندل، ۲۰۰۶). زیرا

سعی هرکس بر این است که از زندگی لذت ببرد. انسان نیازمند خلق شده و برای

ارضای نیازهای خود ناچار از کوشش و مجاهدت است. هر گاه فرد کمبودی در

زندگی احساس کند، به طور طبیعی به تلاش بر می خیزد و در سایه تلاش، به

آرامش دست می یابد. زمان کنونی در اختیار افراد است و آینده بر اساس حال ساخته

می شود، پس نباید تعلل کرد. این نکته

گفتنی است که این سندرم مسری است و از حالتی به حالت دیگر و از انسانی به

انسان دیگر و از فرد به سازمان و از سازمان به سازمان دیگر و جامعه سرایت می کند.

بنابراین، باید به تأثیر و تأثرات آن توجه جدی داشت؛ چرا که می تواند به خانواده،

سازمان، جامعه، ملت و فرهنگ یک کشور آسیب رساند. از دیدگاه سازمانی، تعلل،

دشمن سازمان و مانع رشد بهره وری و خلاقیت است. برای پیشگیری و درمان

تعلل باید ۱) بدانیم که چه عواملی باعث ایجاد و حفظ آن رفتارهای اهمالکارانه می

### از دیدگاه سازمانی، تعلل، دشمن سازمان و مانع رشد بهره وری و خلاقیت است.

سازند. اگر کارکنان کارها را به تعویق می اندازند، پیش از خرده گیری به آنها،

باید چگونگی مدیریت را مورد بازنگری قرار داد. شاید انگیزه لازم برای آنها ایجاد

نمی شود و یا شاید توقعات مدیر برای کارمندان، واضح و مشخص نیست. آخرین

مشکل که حتما باید مورد توجه قرار گیرد،

نداشتن برنامه کاری روزانه و هفتگی برای مدیر و کارمندان است. بسیاری از مردم

هنگامی که صبح از خواب بیدار می شوند و می خواهند به سر کار بروند، نمی دانند

چه کاری باید انجام دهند و منتظرند تا وقایع و اتفاقات، روز کاری را شکل دهد

و این یک فاجعه است. کسی که برنامه روزانه خود را نداند، انگیزه بسیار کمی

برای رفتن به محل کار خواهد داشت. □

### منابع:

۱. آتش پور، سید حمید و امیری، ساناز (۱۳۷۸). چگونه می توان در محیط کار از تعلل ورزیدن جلوگیری کرد. مجله فولاد، ۴۲، صص ۴۱-۳۶.

۲. الیس، آلبرت و نال، ویلیام جیمز (۱۳۸۲). روان شناسی اهمالکاری؛ غلبه بر تعلل ورزیدن، ترجمه: محمد علی فرجاد. تهران: انتشارات رشد.

3. Dobbins, R. & Pettman, B. O. (1998). Creating more time, Equal opportunities international, Vol.17 No. 2, pp. 18-27.

4. Dubrin, A. J. (2004). Applied psychology: individual and organizational effectiveness. Prentice-Hall.

5. Ellis, A. & Knaus, W. (2002). Overcoming procrastination. New York: New American Library.

6. Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. Journal of Research in Personality, 34, 73-83.

7. Neenan, M. (2008). Tackling Procrastination: An REBT Perspective for Coaches. J Rat-Emo Cognitive-Behavioral Therapy 26:53-62.

8. Ross, B. L. (2008). The price of Procrastination. Available at [http:// WWW.Uliveandlearn.com](http://WWW.Uliveandlearn.com).

9. Steel, p. (2003). The nature of procrastination, Haskayne, Ucalgary. Ca/research/working/paperresearch/.../2003.

شوند. ۲) برای غلبه بر آنها چه چیزی نیاز است که انجام بدهیم. علاوه بر این بهتر است از افزودن کارهای جدید به فهرست کارهایمان خودداری کنیم، چرا که کار

اضافه فقط استرس را زیادتر می کند، تمرکزمان را از بین می برد و ما را به سمت

تعلل بیشتر می کشاند. همچنین می توانیم

انجام امور کم اهمیت و ناخوشایند را به دیگران واگذار کنیم و خود فعالیتهای

مهمتر را انجام دهیم (Ross, 2008).

تعلل عوارض منفی و نامطلوبی در سازمان بر جای می گذارد که کاهش

بهره وری، نارضایتی و معطلی مراجعان، کاهش انگیزه کارکنان و افزایش غیبت

و جابه جایی از جمله آنهاست (هنک، ۲۰۰۶).

تعلل در پاسخ به مشتری، یعنی از دست دادن مشتری؛ تعلل در تعمیر و نگهداری ماشین آلات، یعنی خرابی آنها

و توقف خط تولید؛ تعلل در یادگیری و آموزش، یعنی فراموشی و از دست دادن

استانداردهای کاری و عملیاتی؛ تعلل در استفاده از فرصت ها، یعنی از دست

دادن بازار رقابت؛ و تعلل در انجام تغییر، یعنی کاهش احتمال ماندگاری. کارکنان و

مدیران موفق با تمرین و تلاش این عادت را از خود دور کرده اند. مدیران عمل

گرا بسیار سریع رشد می کنند زیرا سعی ندارند انجام کاری را به بهانه های مختلف

به تعویق بیندازند، بلکه همواره می کوشند بهانه هایی را بیابند تا کاری را عملی

● مرجان فیاضی: دانشجوی دکترای مدیریت بازرگانی - گرایش رفتار سازمانی در دانشگاه

علامه طباطبایی و مدرس دانشگاه فردوسی ● ● منیژه کاوه: دانشجوی دکترای روانشناسی در دانشگاه علامه طباطبایی و مدرس دانشگاه