

سندرم فردا؛

منیژه کاوه، دانشجوی دکترای روان‌شناسی
مرجان فیاضی، دانشجوی دکترای مدیریت

مقدمه

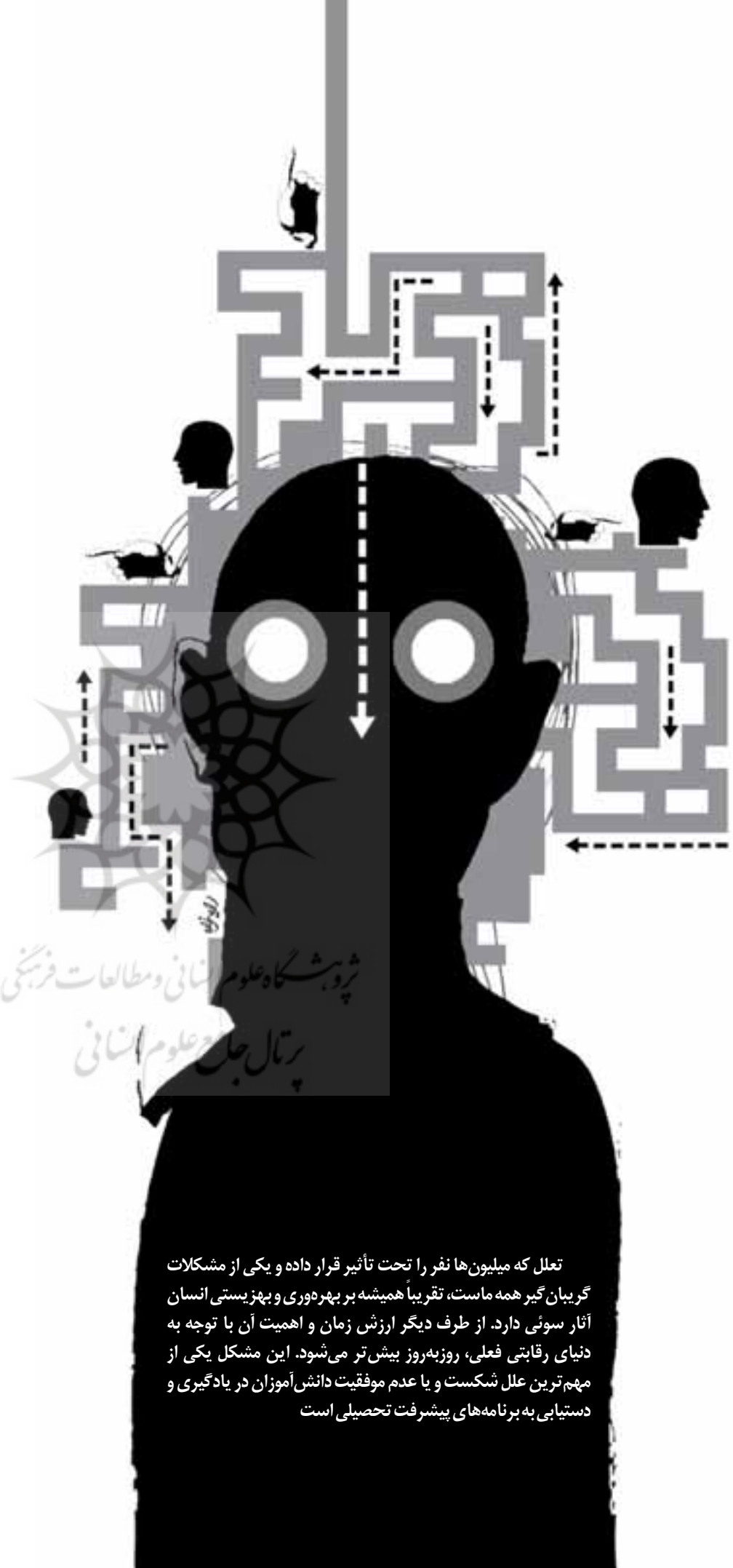
ضرب‌المثل‌ها و جملات و احادیثی وجود دارد که همه نشانگر اهمیت وقت و عدم اهمال‌کاری می‌باشد. مواردی از این قبیل: «وقت طلاست»، «کار امروز را به فردا می‌فکن»، «تعلل و اهمال‌کاری سارق زمان است» و یا این حدیث از حضرت علی(ع) که می‌فرمایند: «فرصت همانند ابر بهار می‌گذرد» نمودی از آن هستند. ارزش یک‌صدم ثانیه را باید از دونده‌ای پرسید که در مسابقات المپیک مدال نقره آورده است. پیتر دراگر می‌گوید: «اگر نتوانید وقت خود را برنامه‌ریزی کنید، هیچ چیز دیگر را هم نمی‌توانید اداره کنید.»

در عین حال تفاوت‌های فرهنگی مهمی در ارتباط با نگرش افراد نسبت به زمان و برنامه‌ریزی آن وجود دارد. متأسفانه در کشور ما به‌علت بی‌برنامگی و عدم احساس مسئولیت «زمان» اصلی‌ترین قربانی است و افراد به این مسئله توجه چندانی ندارند.

هزاران سال است که «تعلل»^۱ به‌عنوان عقب‌انداختن کار امروز به فردا، مشکلاتی ایجاد نموده است. واژه «تعلل» معادل اهمال‌کاری، سهل‌انگاری و به‌تویق‌انداختن می‌باشد (الیس^۲ و نال^۳، ۱۹۷۷، ترجمه فرجاد، ۱۳۸۲).

تعلل که میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار داده و یکی از مشکلات گریبان‌گیر همه ماست، تقریباً همیشه بر بهره‌وری و بهزیستی انسان آثار سوئی دارد. از طرف دیگر ارزش زمان و اهمیت آن با توجه به دنیای رقابتی فعلی، روزبه‌روز بیش‌تر می‌شود. این مشکل یکی از مهم‌ترین علل شکست و یا عدم موفقیت دانش‌آموزان در یادگیری و دستیابی به برنامه‌های پیشرفت تحصیلی است

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال ملی علوم انسانی



اهمال کاری و وظیفه‌ی مشاور در قبال آن

تعطل از ریشه‌ی لاتین procrastinare گرفته شده و به معنی «به تعویق انداختن تا صبح» است، به عبارتی آن کاری که باید (ترجیحاً) حالا انجام شود به زمان دیگری موکول می‌گردد. بنابراین این وقفه‌ها موجب پیامدهای ناخواسته‌ای می‌شود. تعطل باید از تأخیرهای برنامه‌ریزی شده‌ای که به دلایل موجهی مثل به تعویق انداختن کاری به منظور جمع‌آوری اطلاعات قبل از گرفتن تصمیمات مهم صورت می‌گیرد، متمایز گردد (اگر شخص نگران گرفتن تصمیمات مهم باشد این حالت هم می‌تواند به تعطل تبدیل شود). اگر تعطل را تنبلی صرف بدانیم دچار اشتباه فاحشی شده‌ایم. زیرا در تنبلی فرد نسبت به انجام کار بی‌میل است در حالی که در تعطل، فرد غالباً کاری انجام می‌دهد و خودش را مشغول نگه می‌دارد تا از انجام تکلیفی که باید هم‌اکنون انجام شود و اولویت دارد، اجتناب کند (وسلر^۱، ووسلر، ۱۹۸۰ به نقل از ننان^۲، ۲۰۰۸).

تعطل معمولاً در سه حوزه اصلی صورت می‌گیرد (کنوس^۳، ۱۹۹۸):

۱. رسیدگی یا محافظت شخصی: تأخیر در کارهای مرتبط با سلامتی، نظافت شخصی، کارهای منزل، امور مالی، رسیدگی شخصی و نگهداری از اموال
۲. خود-شکوفایی یا رشد خود: تأخیر در امور مرتبط با شغل و فرصت‌های اجتماعی، علاقت فردی، پیشرفت آموزشی و یافتن همسر.
۳. احترام گذاشتن و پایبندی به تعهداتی که نسبت به دیگران داریم، به‌طوری که امیدواریم قول‌هایی را که به دیگران دادیم، آنان فراموش

کنند و انجام دادن قول‌هایی که قبلاً داده‌ایم اکنون آزردهنده است.

علائم و نشانه‌های تعطل

تعطل که آن را «سندرم فردا» نیز نامیده‌اند، دارای علائم و نشانه‌هایی به شرح زیر است:

(الف) وقت‌کشی و اتلاف زمان
(ب) احساس غرق‌شدگی در مسئولیت‌ها
(ج) ناتوانی در رسیدن به اهداف مهم زندگی
(د) انجام کارها با سرعت زیاد در آخرین دقایق
(ه) خیال‌بافی و آرزو به‌جای انجام کارها
(و) نداشتن برنامه‌ریزی مداوم برای زندگی
(ز) دادن شعارهایی که هیچ‌گاه عملی نمی‌شوند (آتش‌پور و امیری، ۱۳۷۸).

تعطل با افسردگی، احساس گناه، نمرات پایین در امتحان، اضطراب، روان‌رنجوری، تفکرات غیرمنطقی، جر زدن، گول زدن دیگران و اعتماد به نفس پایین، ارتباط دارد. در نتیجه تعطل باعث می‌شود فرد به توان بالقوه‌اش دست پیدا نکند و در نهایت در او به یک بیماری روان‌شناختی ناتوان‌کننده، تبدیل شود (ننان، ۲۰۰۸). همچنین این رفتارهای اجتنابی و تعطل‌گونه باعث می‌شود که فرد با مشکلاتی مواجه شود، بسیاری از پاداش‌هایش را از دست بدهد و دچار یأس و ناامیدی گردد (بیتزر^۴، ۱۹۹۱).

علل تعطل و اهمال کاری

دیدگاه‌های مرتبط با تعطل در یک طیف خوش‌بینانه تا بدبینانه قرار دارند. دیدگاه‌های خوش‌بینانه بر این اساسند که خصوصیتی چون رفتار، شناخت و انگیزش عامل مهم بروز تعطل

هستند؛ در حالی که دیدگاه‌های بدبینانه، تعطل را نوعی عادت یا اختلال شخصیتی می‌دانند که نیازمند مداخلات روان‌شناختی است (شهنی بیلاق، سلامتی، مهرابی‌زاده هنرمند، حقیقتی، ۱۳۸۵).

در زیر اکثر رفتارهای اهمال‌کارانه، باورهای مختل مربوط به خود^۵ و باورهای مختل مربوط به ناراحتی^۶، وجود دارد. باورهای مختلف مربوط به خود به الزاماتی گفته می‌شود که فرد به خود تحمیل می‌کند، پیامد آن خودزایی‌های منفی است که فرد از خودش دارد. یکی از باورهای مختل مربوط به خود که در افراد کمال‌گرا دیده می‌شود، این است که: «من باید کارم را بسیار عالی انجام دهم و گرنه یک فرد شکست‌خورده هستم.» باورهای مختل مربوط به ناراحتی با موضوع راحتی انسان در ارتباط هستند و زمانی اتفاق می‌افتد که ما این اعتقاد جزم‌اندیشانه و دگم‌را داشته باشیم که باید شرایط زندگی راحتی، برایمان موجود باشد. مثلاً من نباید برای برآورده کردن رویاهایم سخت کار کنم. «البته ممکن است هر دو نوع باور مختل و غیرمنطقی در پس رفتارهای تعطل‌گونه افراد، وجود داشته باشد. برای مثال ممکن است برخی از افراد کمال‌گرا علاوه بر ترس از شکست، باورهای مختلف مربوط به ناراحتی را در مورد رسیدن به معیارهای بالایشان بدون هیچ‌گونه تلاش یا کوشش داشته باشند. مثلاً من نباید تلاش کنم.» (ننان، ۲۰۰۸) در هر صورت نگرش‌های فرد نسبت به تکلیف یا خود و به عبارتی شناخت‌های او و افکارش نقش مهمی در بروز تعطل دارد.

در منابع مختلف برای تعطل، علل متفاوتی

شناسایی شده است، که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌گردد:

- کمال‌گرایی
- ترس از شکست
- احساس خصومت و طغیان و سرکشی
- لذت نبردن از انجام کارها
- ترس از موفقیت
- فقدان انگیزش
- نداشتن اطمینان به توانایی‌های خود
- لذت‌جویی آنی و کم‌طاقتی، به عبارت دیگر ترجیح تقویت‌کننده‌های کوچک فوری بر تقویت‌کننده‌های بزرگ در آینده.

دلایل غلبه بر تعلل

چرا باید بر تعلل غلبه کنیم؟

- انجام دادن کارها در دقایق آخر، توانایی فرد را برای انجام درست کار کاهش می‌دهد.
- افراد اهمال‌کار هیچ‌گاه کار مطلوب یا ضروری را انجام نمی‌دهند (آن‌ها آن قدر منتظر یا معطل می‌کنند که دیر می‌شود).
- اهمال‌کاری منجر به افزایش استرس و کاهش بهزیستی و اعتماد به نفس می‌شود.
- فشارهای دقایق ۹۰ (آخر) استرس ایجاد می‌کند
- تأخیرهای روزانه در کارهای مطلوب یا ضروری منجر به نگرانی‌های مزمن می‌شود.
- دانستن این مسأله که با وجود این هنوز هم باید کار را انجام دهیم، باعث می‌شود از زمان حالمان لذت نبریم.
- دانستن این که شما عمداً کاری را انجام نداده‌اید و خودتان باعث آن هستید به اعتماد به

نفستان صدمه می‌زند.

علاوه بر این، غلبه بر تعلل مزایایی دارد و موجب بروز حالت‌هایی در فرد می‌شود که وی را برای ادامه کار و فعالیت برمی‌انگیزد. برخی از این حالت‌ها عبارتند از: آسودگی خیال، احساس خوشایند قدرت و کنترل اوضاع در فرد (فرد از این که بالاخره از پس کار برمی‌آید به خود می‌بالد)، احساس رها شدن و آزادگی، احساس شایستگی، احساس سبک‌بالی و پایان یافتن استرس‌ها.

راهکارهای مبارزه با اهمال‌کاری

- طراحی یک نظام تنبیه و پاداش برای اعمال اهمال‌کارانه و غیراهمال‌کارانه (طراحی یک سیستم قرارداد وابستگی برای افراد اهمال‌کار).

- اصلاح نظام نگرشی و شناختی فرد و درمان‌های شناختی - رفتاری مثل تغییر نگرش از طریق نظام A, B, C الیس.

- از سیستم، اولویت‌بندی ABC را برای فرد مورد استفاده قرار دهید. کارهایی را در طبقه‌ی A قرار دهید که اهمیت بالایی دارد و باید انجام شود. B کارهای مهم ولی غیرضروری و C کارهایی که کم‌ارزش هستند و می‌توان آن‌ها را کنار گذاشت. به این طریق فرد کارهای طبقه A را انجام می‌دهد و در صورت داشتن فرصت به بقیه می‌پردازد.

- طرح لقمه‌گیری ذهنی را به فرد آموزش دهید. (کار را به قطعات کوچک تقسیم کنید). هنگامی که شما با ۱۵۰ صفحه یا ۵۰ مسئله برای حل کردن مواجه می‌شوید، احساس دست‌پاچگی می‌کنید. با این وجود اگر شما تصمیم بگیرید

که برای ۲۰ دقیقه مطالعه کنید یا ۳۰ صفحه را بخوانید، می‌توانید از عهده این کار برآیید. - به فرد مهارت‌های مدیریت زمان را بیاموزید.

بی‌نوشت

1. Procrastination
2. Ellis
3. Knall
4. Wessler
5. Neenan
6. Knaus
7. Bitter
8. Ego disturbance belief
9. Discomfort disturbance belief

منبع
فارسی:

الیس، آلبرت و نال، ویلیام جیمز. (بی تا). روان‌شناسی اهمال‌کاری، (محمدعلی فرجاد، مترجم، ۱۳۸۲). تهران: انتشارات رشد.

آتش‌پور، حمید و امیری، ساناز. (۱۳۷۷). چگونگی می‌توان در محیط کار از تعلل جلوگیری کرد. نشریه فولاد، ۴۲، ع-۱.

شهنی بیلاق، منیجه. سلامتی، سیدعباس. مهربایی‌زاده هنرمند، مهناز. و حقیقی، جمال. (۱۳۸۵). بررسی شیوع تعلل و تأثیر روش‌های درمان‌شناختی - رفتاری و مدیریت رفتار بر کاهش آن در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر اهواز؛ مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۳، ۱-۳۰.

انگلیسی:

Neenan, M. (2008). Tackling Procrastination: An REBT Perspective for Coaches. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther* 26:53-62.
Knaus, W.J. (1998) *Do it now! Break the procrastination habit* (2nd ed). New York: Wiley.
Bitter, J.R. (1991). *Conscious Motivation: An enhancement to Dreikurs' Goals of children's misbehavior*. *Individual psychology*, 47 (2), 210-221.