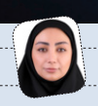
ترک اعتیاد به اتلاف وقت

چرا بعضی از ما هر کاری می کنیم، نمی توانیم جلوی هدر رفتن زمان‌مان را بگیریم و مدام کارهای‌مان را به تعویق می‌اندازیم؟



دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

هر صحبتی درباره مدیریت زمان و نظم شخصی، دیر یا زود به بحث سستی، تنبلی و اهمال کاری کشیده می‌شود. اهمال کاری یا به تعویق انداختن کارها در ساده‌ترین تعریف خود به معنای تعلل ورزیدن در انجام کارها و به تأخیر انداختن کارهاست و همه به تجربه دریافته‌ایم که یکی از چالش‌های ما در مدیریت زمان که باعث می‌شود تا در گیر اتلاف وقت شویم، این است که گاه، کارهایی را که می‌دانیم به هر حال باید انجام دهیم، عقب می‌اندازیم. در ادامه از ریشه‌های اهمال کاری حرف می‌زنیم و به این پرسش می‌پردازیم که چگونه اعتیادمان به اتلاف وقت را ترک کنیم؟ شناخت بهتر اهمال کاری می‌تواند نقش موثری در بهبود مهارت برنامه ریزی و مدیریت زمان ایفا کند.

تعریف اهمال کاری در روان‌شناسی

کلمه Procrastination (به معنی اهمال کاری) از ترکیب دو جزء لاتین Pro (رو به سوی چیزی) و Crastinus (متعلق به فردا) تشکیل شده است. بنابراین Procrastination را می‌توان معادل «به فردا انداختن» دانست. این اصطلاح در چند دهه اخیر به‌شدت رواج یافته و در گذشته‌های دورتر در کتاب‌های روان شناسی معمولاً از تعبیر Irrational Delay (به‌تأخیر انداختن غیر منطقی) استفاده می‌شد. ما در زبان فارسی از اصطلاحات «تعلل ورزیدن»، «اهمال کاری» و «به تعویق انداختن» برای بیان این مفهوم استفاده می کنیم. بنابراین اهمال کاری یعنی عقب انداختن غیر ضروری کارها، بدون این که ضرورتی در این به تعویق انداختن وجود داشته باشد.

تبعات بسیار زیاد اهمال کاری

معمولاً اهمال کاری را صرفاً چالشی در مسیر هدف گذاری و برنامه‌ریزی می‌دانند اما تبعات منفی اهمال کاری بسیار فراتر از این‌هاست. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که به تعویق انداختن کارها می‌تواند برای فرد استرس ایجاد کند و تهدیدی برای سلامتی او باشد. اهمال کارها سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند و بیشتر بیمار می‌شوند. نشانه‌های افسردگی، احساس گناه و کم‌خوابی هم در آن‌ها بیشتر از دیگران است. امروزه تأثیر منفی اهمال کاری بر سلامت جسم و روان، تأثیری شناخته‌شده و تایید شده محسوب می‌شود.

تفاوت اهمال کاری و تنبلی

در گفت‌وگوهای روزمره معمولاً اهمال کاری و تنبلی را یکسان فرض می کنیم و واژه‌های سستی و تنبلی و اهمال کاری را به جای یکدیگر به کار می‌بریم اما اگر بخواهیم دقیق‌تر باشیم، باید بین تنبلی و اهمال کاری تمایز قائل شویم. تنبلی مربوط به مواردی است که کاری را اساساً انجام نمی دهیم و آن را در برنامه کاری‌مان نمی گنجانیم. مثلاً چند سال است می گوییم باید پیاده‌روی روزانه انجام دهم اما نمی‌دانم چرا شروع نمی کنم. این تنبلی می‌تواند ناشی از بی‌انگیزگی باشد یا این که هنوز قانع نشده‌ایم پیاده‌روی روزانه واقعاً برای ما ضروری است. اما اهمال کاری مربوط به کارها و فعالیت‌هایی است که می‌دانیم باید انجام دهیم و در نهایت هم انجام می‌دهیم و صرفاً انجام آن‌ها را به تأخیر می‌اندازیم.

چرا کارهای‌مان را عقب می‌اندازیم؟

تعلل ورزیدن در کارها و اهمال کاری در انجام وظایف، رفتار پیچیده‌ای است و می‌تواند محصول ترکیبی از علت‌های متنوع باشد. همچنین با توجه به این که به سراغ چه رویکردی در روان شناسی بروید، احتمالاً پاسخ متفاوتی درباره علت اهمال کاری خواهید شنید. کسانی که رویکرد روان تحلیل گری را می‌پسندند، معمولاً ریشه بسیاری از اهمال کاری‌ها را اضطراب می‌دانند. آن‌ها بر این باورند که اگر برای انجام کاری اضطراب داشته باشید، احتمالاً آن را عقب خواهید انداخت. مستقل از این رویکرد، پژوهش‌های بسیاری تأیید کرده‌اند که «ترس از شکست» می‌تواند یکی از ریشه‌های به تعویق انداختن کارها باشد. عده‌ای از روان شناسان هم معتقدند که فضای خانواده در دوران کودکی و روش‌های رفتاری و تربیتی والدین می‌تواند یکی از ریشه‌های اهمال کاری باشد. بسیاری از پژوهش‌ها هم به رابطه عزت‌نفس پایین و اهمال کاری اشاره کرده‌اند و احتمالاً این رابطه دوسویه است. یعنی هم عزت‌نفس پایین باعث افزایش اهمال کاری می‌شود و هم اهمال کاری و دست نیافتن به نتایج مطلوب، می‌تواند عزت‌نفس را کاهش دهد.

توصیه‌هایی برای جلوگیری از اتلاف وقت

اگر قرار است مانع هدر رفتن زمان در زندگی‌تان بشوید و اهمال کاری را ترک کنید، یکی از گام‌های عملی‌تان می‌تواند تلاش برای افزایش عزت‌نفس باشد. ضعف در برنامه‌ریزی هم می‌تواند از مسیرهای مختلف به اتلاف وقت منتهی شود. اگر هدف‌های بزرگ و غیرواقع‌بینانه تعیین کرده باشید، اگر مدت زمان کافی برای انجام یک کار در نظر نگرفته باشید و اگر فعالیت‌ها و اقدام‌های پیش‌نیاز را انجام نداده باشید، احتمال این که یک کار را به تعویق بیندازید، افزایش پیدا می کند. گاهی اوقات هم کمال طلبی باعث می‌شود که به اتلاف وقت اعتیاد پیدا کنیم. به عبارت دیگر ما برخی کارها را عقب می‌اندازیم تا در زمان مناسب‌تری آن‌ها را با کیفیت بهتر انجام دهیم. ضعف در مهارت تصمیم گیری هم می‌تواند به فوبیای تصمیم گیری و اتلاف وقت منجر شود.

حرف بزنید

در یک فرصت مناسب از او بخواهید معیارها و ملاک‌های خود از خوب بودن را بنویسد و اولویت‌بندی کند. سپس به وی کمک کنید تا درک کند چه میزان از این ملاک‌ها واقع‌بینانه است. حالا وقتش است که ویژگی‌های خوب بودن از نظر خودتان را هم بنویسید و به پسرتان کمک کنید تا ببیند چقدر از این ملاک‌ها را دارد؛ قرار نیست تمام ملاک‌های خوب بودن را داشته باشد؛ بلکه داشتن ۶۰ درصد آن‌ها کافی است.

اعتماد به‌نفس پسرتان را بالا ببرید

داشتن اعتماد به نفس و عزت‌نفس، رموز طلایی موفقیت به خصوص برای کودکان است. این نگرش پسر شما، می‌تواند در آینده نزدیک برای او مشکلاتی ایجاد کند پس نباید آن را دست کم بگیرید. مراجعه به روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان هم فراموش نشود چون سوال‌تان کلی است و اگر بخواهیم پاسخ دقیق‌تری بدهیم، به بررسی عمیق‌تری نیاز داریم. موفق باشید.

پسر ۱۰ ساله‌ام باور نمی کند که بچه خوبی است

پدری هستم که فقط یک فرزند دارم. مشکلم این است که پسرم زیاد از من و مادرش عذرخواهی می کند. نمی‌دانم چرا ولی باور نمی کند که بچه خوبی است. احساس می کنم پسرم از خودش راضی نیست. به نظرتان باید با او چه رفتاری داشته باشم؟

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

تربیت فرزند

پدر گرامی، خانواده یک سیستم است بنابراین تمامی رفتارهای یکی از اعضای آن بر دیگران اثر می گذارد و متقابلا از رفتار دیگران اثر می‌پذیرد. به عبارتی در سیستم خانواده همه چیز مبتنی بر کنش و واکنش است. برای حل مشکل‌تان، چند توصیه به شما دارم.

رفتار و گفتارتان را دقیق‌تر بررسی کنید

با توجه به این که این رفتار کودک درون سیستم خانواده شکل گرفته است، به دنبال نقش خود و همسرتان در ایجاد این مشکل باشید؛ به عبارتی، بررسی کنید آیا معیارهای سرسختانه‌ای برای فرزندتان دارید؟ آیا او را تشویق به بهترین بودن و نه عادی و معمولی بودن می کنید؟ آیا او را در شرایط ارزش قرار می‌دهید یعنی همیشه به او می گویید که «اگر مودب باشی»، «اگر بیست بیاوری»، «اگر نفر اول باشی» فلان کار را برایت انجام می‌دهیم؟ آیا هر روز او را با کودکان دیگر مقایسه می کنید؟ گاهی اوقات بیان می کنیم که نه، هیچ کدام از این موارد نیست و من فرزندم را تحت این شرایط قرار نمی‌دهم اما در عمل به شکل خودکار و البته در بیشتر مواقع ناخودآگاه این موارد را در تربیت فرزندتان پیاده کرده‌اید. بنابراین، یک بار دیگر به بررسی دقیق‌تر حرف‌ها و رفتارها با پسرتان بپردازید تا شاید متوجه ریشه مشکل شوید.

درباره معیارهای خوب‌بودن با پسرتان حرف بزنید

در یک فرصت مناسب از او بخواهید معیارها و ملاک‌های خود از خوب بودن را بنویسد و اولویت‌بندی کند. سپس به وی کمک کنید تا درک کند چه میزان از این ملاک‌ها واقع‌بینانه است. حالا وقتش است که ویژگی‌های خوب بودن از نظر خودتان را هم بنویسید و به پسرتان کمک کنید تا ببیند چقدر از این ملاک‌ها را دارد؛ قرار نیست تمام ملاک‌های خوب بودن را داشته باشد؛ بلکه داشتن ۶۰ درصد آن‌ها کافی است.

اعتماد به‌نفس پسرتان را بالا ببرید

داشتن اعتماد به نفس و عزت‌نفس، رموز طلایی موفقیت به خصوص برای کودکان است. این نگرش پسر شما، می‌تواند در آینده نزدیک برای او مشکلاتی ایجاد کند پس نباید آن را دست کم بگیرید. مراجعه به روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان هم فراموش نشود چون سوال‌تان کلی است و اگر بخواهیم پاسخ دقیق‌تری بدهیم، به بررسی عمیق‌تری نیاز داریم. موفق باشید.

کاش این استوری را نمی گذاشتی خانم مجری

مجری و بازیگر تلویزیون با انتشار یک استوری جنبه مهمی از مشکلات زندگی‌اش را عمومی کرد؛ چرا این کار اشتباه بود؟

سیده‌زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

شبکه های اجتماعی

در بسیاری از سایت‌ها و فضای مجازی، تصویر یک استوری با این تیتر منتشر شده: «شایعه عجیب درباره همسر مجری زن تلویزیون در یک هتل». «ژیلا صادقی» در این استوری تلویحا به خیانت همسرش اشاره کرده است. از منظر روان‌شناسی چند نکته درباره گذاشتن چنین استوری‌هایی مطرح است.

حق دارید خیلی عصبانی باشید

مواجه شدن با خیانت قطعا برای هر فردی چه زن و چه مرد، سخت و دردناک است. احساس ضعیف و ناتوان بودن، از بین رفتن اعتماد به نفس و پس از آن میل به تلافی و انتقام، احساس‌های مشابهی است که بیشتر افراد با وضعیت مشابه تجربه می کنند. اولین سوالی که فرد مورد خیانت واقع شده از خود می کند، این است که چرا من؟ و سوال بعدی این است که حالا چه کار کنم؟ اما در برابر خیانت منطقی‌ترین رفتار چه می‌تواند باشد و آیا شبیه خانم «صادقی»، اعلام کردن جزئیات رفتار همسر، بردن آبروی او در رسانه‌ها و فضای مجازی و ... صحیح است یا خیر؟

پیش نیازهای قضاوت همسر خطاکار

ما از جزئیات این اتفاقی که برای خانم صادقی افتاده، اطلاع نداریم اما به‌طور کلی اگر با چنین مشکلی مواجه شدید، قبل از هر رفتار و واکنشی، حرف‌های همسر خیانتکار را باید بشنوید و ببینید راجع به رفتار خود توضیحی دارد و آیا اشتباه خود را پذیرفته، از رفتار خود پشیمان است یا خیر و رفتار خود را توجیه کرده و قصد ادامه رابطه با شخص سوم را دارد و پس از آن همسرتان را قضاوت کنید.

تمایل به انتقام را کنترل کنید

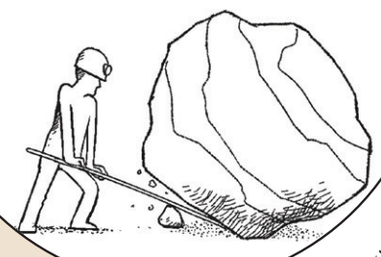
تمایل به تنبیه و انتقام از همسر را در خود کنترل کنید. تمایل شدید خود به تلافی و انتقام گرفتن و انجام رفتارهایی چون بردن آبروی همسر نزد دوستان و آشنایان و همکاران یا استوری کردن ماجرا را در خود کنترل کنید و سعی کنید برای مدتی از همسرتان فاصله بگیرید. شما در بدترین وضعیت روحی و روانی خود قرار دارید پس حال بد خودتان را بپذیرید و دست از انکار آن و تظاهر به خوب بودن بردارید و برای بهبود حال‌تان تنها کسی که می‌تواند به شما کمک کند یک مشاور یا روان‌شناس مجرب و متخصص است.

خودتان را سرزنش نکنید

بعضی از افراد پس از مواجهه با چنین اتفاقی خود را مقصر می دانند و همه تقصیرها را گردن خود می‌اندازند و با اگرهای فراوانی چون اگر این طور نبودم، اگر چنین نمی کردم و ... احساس گناه و کمبود به خود می دهند، اما به جای این رفتار سعی کنید نقطه ضعف‌ها و مشکلات زندگی که باعث چنین اتفاقی شده و ضعف‌های شخصیتی خود و همسرتان را بیابید و در صدد اصلاح و رفع آن باشید.

فتونکته

با ایده های ساده و کوچک
می توان کارهای بزرگی انجام داد
اما با اراده های ضعیف نه!



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره پرونده «تخته گاز با موشک‌های زمینی» می‌خواستم بگم که این جا طرف خوشحاله با سمند، ۲۰۰ تا سرعت می ره و خودش رو به کشتن می ده! اگر ماشینش ۴۹۰ تا سرعت می‌رفت، چی کار می کرد.
*نکاتی درباره هندوانه در صفحه سلامت نوشتین. آیا هر چه هندوانه شیرین‌تر باشه، خاصیتش بیشتره یا فرقی نمی کنه؟
*اختلال اسکیزوفرنی ترسناک بود. فقط اگر کسی احساس کرد علایمش رو داره، باید زودتر برای درمان پیگیری کنه که به خودش و دیگران آسیب نزنه.
*درباره خودروهایی که در صفحه اول زندگی سلام، عکس هاشون رو زدین، اولا خیلی ظاهر خوشگلی داشتن، ثانیا فقط دوتاشون سفید بودن و همین که در رنگ‌های مختلف بودن، برام جالب بود.
*خانم‌ها به جای جاسازی جی‌پی‌اس و شنود، اگر بیشتر هوای شوهرهاتون رو داشته باشین، دیگه لازم نیست نگران باشین. وقتی از صبح تا شب تو اینستا هستین یا با دوستا می رین بیرون، باید هم بترسین.

برگ سبز و سند کمپانی خودروی پراید مدل ۱۳۷۸
به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۳۲ط۷۷ وشماره موتور 00107483 و شماره شاسی S1412278585701 به نام علی اصغر برات پور مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۷۹۱۲/ش

آگهی مناقصه خریدسنگ لاشه ورقه ای وجدول مالون چهارتراش
موضوع : شهرداری قاین در نظر دارد اجرای پیاده رو سازی بلوار ابوذر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمان کار ذیصلاح واگذار نماید .
کلیه افراد حقیقی و شرکت های دارای توان اجرائی براساس مدارک و مناقصه شرکت کنند.
(کلیه شرکت کنندگان در مناقصه باید کلیه مدارک پیوستی مناقصه اعم از آگهی مناقصه و تمامی صفحات نقشه های پیوست را مهر و امضاء نموده و در سامانه بارگذاری نمایند در غیر این صورت قیمت پیشنهادی ابطال و شهرداری هیچ گونه مسئولیتی در این زمینه نخواهد داشت)
ارائه سپرده شرکت در مناقصه ۷۱۵.۰۰۰.۰۰۰ریال می باشد که شرکت کنندگان می توانند مبلغ قید شده را به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش نقدی واریزی بشرح مندرج در اسناد مناقصه را به حساب سپرده شهرداری واریز و فیش ان را در پاکت الف سامانه ستاد بارگزاری نمایند
کلیه فرایند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می گردد.
مهلت و دریافت اسناد مناقصه : پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد مناقصه را از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸تا ۱۴۰۲/۰۳/۲۱مورخ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.
مهلت بارگزاری اسناد و ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱
زمان گشایش و قرائت پیشنهاد ها : ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳می باشد.
کلیه هزینه های کارشناسی و درج آگهی در جراید به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد
مدت اولیه اجرای پروژه۶ ماه و همچنین در صورت نیار به میزان ۲۵ درصد قرارداد منعقده قابلیت کاهش یا افزایش خواهد داشت که بستگی به نظر کارفرما (شهرداری قاین) خواهد داشت و کتبی به پیمان کار ابلاغ گردید.
برنده مناقصه باید در مدت ۷ روز پس از اعلام برنده مناقصه از طرف شهرداری نسبت به تهیه کلیه مدارک مورد نیاز جهت عقد قرارداد اقدام و به امور قراردادهای شهرداری مراجعه و نسبت به عقد قرارداد اقدام نماید.در غیر این صورت سپرده نامبرده ضبط و نسبت به عقد قرارداد با نفر دوم اقدامات لازم صورت گرفته و شهرداری هیچگونه مسئولیتی نخواهد داشت.
نشانی مناقصه گذار : استان خراسان جنوبی ، بلوار سیمان شهر ، نبش بلوار آزادگان ، ساختمان مرکزی شهرداری قاین
متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت پاسخ سئوالات فنی و رفع ابهام و ... به واحد عمران شهرداری آقای مطهری مراجعه یا به شماره همراه ۳۲۵۶۶۲۱۰ -۰۵۶(آقای مطهری) تماس حاصل نمائید.
شناسه آگهی:۱۵۰۵۹۷۵
شهردار قاین: یداله غلام پور

آگهی مناقصه واگذاری اجرای پیاده رو سازی بلوار ابوذر
موضوع : شهرداری قاین در نظر دارد اجرای پیاده رو سازی بلوار ابوذر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمان کار ذیصلاح واگذار نماید
کلیه افراد حقیقی و شرکت های دارای توان اجرائی براساس مدارک و مناقصه شرکت کنند.
(کلیه شرکت کنندگان در مناقصه باید کلیه مدارک پیوستی مناقصه اعم از آگهی مناقصه و تمامی صفحات نقشه های پیوست را مهر و امضاء نموده و در سامانه بارگذاری نمایند در غیر این صورت قیمت پیشنهادی ابطال و شهرداری هیچ گونه مسئولیتی در این زمینه نخواهد داشت)
ارائه سپرده شرکت در مناقصه ۱.۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰ریال می باشد که شرکت کنندگان می توانند مبلغ قید شده را به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش نقدی واریزی بشرح مندرج در اسناد مناقصه را به حساب سپرده شهرداری واریز و فیش ان را در پاکت الف سامانه ستاد بارگزاری نمایند
کلیه فرایند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می گردد.
مهلت و دریافت اسناد مناقصه : پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد مناقصه را از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ تا ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ مورخ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.
مهلت بارگزاری اسناد و ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱
زمان گشایش و قرائت پیشنهاد ها : ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳می باشد.
کلیه هزینه های کارشناسی و درج آگهی در جراید به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد
مدت اولیه اجرای پروژه ۳ ماه و همچنین در صورت نیار به میزان ۲۵ درصد قرارداد منعقده قابلیت کاهش یا افزایش خواهد داشت که بستگی به نظر کارفرما (شهرداری قاین) خواهد داشت و کتبی به پیمان کار ابلاغ گردید.
برنده مناقصه باید در مدت ۷ روز پس از اعلام برنده مناقصه از طرف شهرداری نسبت به تهیه کلیه مدارک مورد نیاز جهت عقد قرارداد اقدام و به امور قراردادهای شهرداری مراجعه و نسبت به عقد قرارداد اقدام نماید.در غیر این صورت سپرده نامبرده ضبط و نسبت به عقد قرارداد با نفر دوم اقدامات لازم صورت گرفته و شهرداری هیچگونه مسئولیتی نخواهد داشت.
مشخصات فنی اجرای پروژه طبق مستندات پیوست به تعداد ۳۰ برگ و تمامی مراحل اجرای کار بر اساس قوانین و مقررات و تاییدیه های لازم مورد نیاز طبق نظر واحد عمران شهرداری خواهد بود که باید توسط ناظر فنی و مشاور طرح مورد تایید قرار گیرد.
کلیه ادوات و تجهیزات مورد نیاز به عهده پیمان کار بوده و کارفرما هیچگونه تعهدی نسبت به تهیه مصالح ، ادوات ، سوخت و ... مورد نیاز نخواهد داشت
نشانی مناقصه گذار : استان خراسان جنوبی ، بلوار سیمان شهر ، نبش بلوار آزادگان ، ساختمان مرکزی شهرداری قاین
متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت پاسخ سئوالات فنی و رفع ابهام و ... به واحد عمران شهرداری آقای مطهری مراجعه یا به شماره همراه ۳۲۵۶۶۲۱۰ -۰۵۶(آقای مطهری) تماس حاصل نمائید.
شناسه آگهی:۱۵۰۵۹۴۵
شهردار قاین: یداله غلام پور