

فهرست مطالب

| | | |
|---|--|----|
| | سخن مترجم..... | ۵ |
| بخش اول: آشنایی با اهمال کاری و اضطراب | | |
| | فصل ۱: شناخت اهمال کاری ناشی از اضطراب..... | ۹ |
| | اهمال کاری چیست؟..... | ۱۰ |
| | اهمال کاری رفتاری..... | ۱۰ |
| | اهمال کاری در تصمیم‌گیری..... | ۱۱ |
| | رابطه‌ی بین اهمال کاری و اضطراب چیست؟..... | ۱۲ |
| | منابع اضطراب..... | ۱۳ |
| | چگونه این عوامل با هم بر اهمال کاری اثر می‌گذارند..... | ۱۷ |
| | آیا اهمال کاری می‌تواند خوب هم باشد؟..... | ۱۸ |
| | گام‌های بعدی..... | ۱۹ |
| | فصل ۲: دلایل اهمال کاری را در خود پیدا کنید..... | ۲۰ |
| | دلایل رایج برای اهمال کاری ناشی از اضطراب..... | ۲۲ |
| | دلایل شما برای اهمال کاری چیست؟..... | ۲۵ |
| | گام‌های بعدی..... | ۲۶ |
| | فصل ۳: انگیزه ایجاد کنید و خود را متمهد کنید..... | ۲۸ |
| | راه و چاه موفقیت..... | ۲۸ |
| | چک‌لیست نهایی..... | ۳۳ |
| | شروع کنید!..... | ۳۴ |
| بخش ۲: دیدتان را نسبت به اضطراب و اهمال کاری عوض کنید | | |
| | فصل ۴: بر ترس از شکست یا موفقیت غلبه کنید..... | ۳۹ |
| | ترس از شکست..... | ۴۰ |
| | ترس از موفقیت..... | ۴۱ |
| | رابطه افکار و اضطراب شما..... | ۴۲ |
| | شروع کار..... | ۴۳ |
| | گام‌های بعدی..... | ۵۹ |
| | فصل ۵: می‌دانید که توانایی انجامش را دارید..... | ۶۰ |
| | مطالبی بیشتر درباره خودکارآمدی..... | ۶۱ |
| | چگونه خودکارآمدی خود را زیاد کنید..... | ۶۲ |
| | گام‌های بعدی..... | ۷۰ |
| | فصل ۶: نقایص و عدم قطعیت‌ها را بپذیرید..... | ۷۱ |
| | کمال‌گرا کیست؟..... | ۷۲ |
| | نیاز به کامل بودن را از بین ببرید..... | ۷۳ |
| | گام‌های بعدی..... | ۸۱ |

| | |
|----|---|
| ۸۲ | فصل ۷: در حال زندگی کنید |
| ۸۲ | ذهن آگاهی چیست؟ |
| ۸۳ | ذهن آگاهی و اضطراب |
| ۸۴ | یادگیری ذهن آگاهی |
| ۹۲ | نگرانی‌های تان را در مورد تکنیک ذهن آگاهی مهار کنید |
| ۹۳ | گام‌های بعدی |

بخش ۳: پیش به سوی اهداف تان

| | |
|-----|---|
| ۹۷ | فصل ۸: با ترس‌های تان روبه‌رو شوید |
| ۹۷ | دامی از جنس اجتناب |
| ۱۰۰ | چگونه از مواجهه برای غلبه بر اهمال‌کاری ناشی از اضطراب استفاده کنیم |
| ۱۰۷ | گام‌های بعدی |
| ۱۰۸ | فصل ۹: برای خود اهداف مؤثری تعیین کنید |
| ۱۰۸ | چرا تعیین اهداف مؤثر تا این حد اهمیت دارد؟ |
| ۱۰۹ | چگونه اهداف مناسبی تعیین کنیم |
| ۱۲۰ | گام‌های بعدی |

| | |
|-----|---|
| ۱۲۲ | فصل ۱۰: زمان تان را، مؤثرتر مدیریت کنید |
| ۱۲۲ | چرا باید زمان را بهتر مدیریت کنیم؟ |
| ۱۲۳ | به عمل در آوردن مدیریت زمان |
| ۱۳۸ | نکات برنامه‌ریزی و صرفه‌جویی در زمان |
| ۱۴۰ | گام‌های بعدی |

| | |
|-----|--|
| ۱۴۱ | فصل ۱۱: نوع رابطه تان را تغییر دهید |
| ۱۴۱ | نوع رابطه با محیط‌تان را تغییر دهید |
| ۱۴۲ | شما، چطور از محیط‌تان برای اهمال‌کاری استفاده می‌کنید؟ |
| ۱۴۳ | حالا تغییرش دهید! |
| ۱۴۵ | نوع ارتباط تان با دیگران را تغییر دهید |
| ۱۵۱ | نوع رابطه تان با اهداف تان، پیشرفت تان و با خودتان را تغییر دهید |
| ۱۵۵ | گام‌های بعدی |

بخش ۴: تغییرات مثبت خود را حفظ کنید

| | |
|-----|---|
| ۱۵۹ | فصل ۱۲: حامی داشته باشید |
| ۱۵۹ | حمایت اجتماعی |
| ۱۶۴ | گام‌های بعدی |
| ۱۶۶ | فصل ۱۳: از عود مجدد جلوگیری کنید |
| ۱۶۶ | به چه چیزی، عود مجدد می‌گوییم |
| ۱۶۸ | برنامه شما برای جلوگیری از عود مجدد اهمال‌کاری ناشی از اضطراب |
| ۱۷۳ | گام‌های بعدی |
| ۱۷۵ | منابع |

سخن مترجم

زمانی که از این کتاب استفاده می‌کنید، پیشنهادهای در آن به شما ارائه شده که باعث امیدواری شما می‌شود. می‌دانیم که غلبه بر اهمال‌کاری چقدر سخت و دشوار است و مثل خیلی از افرادی که از اهمال‌کاری رنج می‌برند تا به حال راه‌های زیادی را امتحان کردید ولی همچنان ناموفق مانده‌اید و از نظر شما غلبه بر اهمال‌کاری، موضوع بسیار سختی است و هرچقدر تلاش کردید نتیجه‌ای نداشته و همچنان مشکل پابرجا مانده است. پیامدهای اهمال‌کاری شامل از دست دادن زمان، کارهای عقب‌افتاده، کیفیت عملکرد پایین، احساس گناه و بی‌کفایتی می‌باشد. آنچه که نمی‌دانید این است که اهمال‌کاری غالباً توسط اضطراب برانگیخته می‌شود.

اگرچه به نظر نمی‌رسد اما خیلی از اوقات، در حقیقت اضطراب نیروی تحریک‌کننده پشت اجتناب است. ترس از شکست، ترس از موفقیت و کمال‌گرایی همگی در جهت ایجاد اضطراب و درنهایت اهمال‌کاری می‌باشند. به این مثال با دقت بنگرید: مشغول چک کردن ایمیلتان هستید و ایمیلی که از طرف ریاستان درباره یک پروژه کاری است را مشاهده می‌کنید، در این هنگام احساس سنگینی در سر خود می‌کنید و مقدار زیادی آدرنالین در خونتان ترشح می‌شود. یک تصمیم سریع می‌گیرید: من نمی‌توانم آن را انجام بدم و در عوض به سمت همکاران می‌روید تا با او صحبت کنید یا به انجام کارهای دیگری می‌پردازید، درحالی‌که در خود احساس اضطراب وحشتناکی را تجربه می‌کنید. با خود فکر می‌کنید که من باید پول زیادی بدم و فایل را می‌بندید و تلویزیون را روشن می‌کنید. در همین زمان است که به جای مواجه شدن و به اتمام رساندن آن، در دام اجتناب از انجام کار می‌افتید و درنهایت، اهمال‌کاری شیوه‌ای از زندگی شما می‌شود.

خبر خوبی که به شما می‌دهیم این است که اهمال‌کاری، عادت است که شما می‌توانید تغییر دهید. شما می‌توانید زنجیره اجتناب‌های خود را بشکنید و زندگی خود را تغییر دهید. شما از طریق این کتاب مهارت‌هایی را یاد می‌گیرید که به وسیله آن می‌توانید وظایف و کارهایی که بر عهده‌تان است را انجام دهید و از زندگی خود نیز لذت ببرید. غلبه موفقیت‌آمیز بر اهمال‌کاری اضطرابی، بدین معنی است که شما بتوانید کارهایتان را انجام دهید و از انجام آنها نیز فارغ از احساس اضطراب لذت ببرید و می‌توانید بدون داشتن احساس گناه زمانی را به انجام فعالیت‌هایی بگذارید که از انجام آنها خوشحال می‌شوید. درنهایت، شما می‌توانید احساس آرامش واقعی را تجربه کنید بدون اینکه افکار مزاحم و دغدغه‌ای داشته باشید.

این کتاب شامل ابزارهایی است که شما لازم دارید تا بر اهمال‌کاری خود چیره شوید- در واقع هر مهارتی را که نیاز به آموختن باشد در این کتاب وجود دارد. امید ما این است که شما با بکار بستن استراتژی‌هایی که در این کتاب آمده بتوانید بر اهمال‌کاری خود غلبه کنید و بتوانید لذت، توانمندی و کفایت، اعتمادبه‌نفس بیشتر که در نتیجه مواجه شدن با ترس‌هایتان است را تجربه کنید.

دکتر بنفشه فرزین‌راد- مهندس فرزاد داودی

بهار ۱۳۹۴

بخش اوّل

آشنایی با اهمال کاری و اضطراب

فصل ۱

شناخت اهمال کاری ناشی از اضطراب^۱

هیچ‌کس از گرفتاری در دام اهمال کاری مصون نیست. مثلاً، زمانی که می‌خواهیم نوشتن یک متن را شروع کنیم، وقتی که باید گیاهان منزل را آبیاری کنیم، ایمیل‌های مان را چک کنیم، وقتی که دوست نداریم اما باید به باشگاه ورزشی برویم. در همه‌ی این موقعیت‌ها ممکن است به اهمال کاری دچار شویم. این موقعیت‌ها در زندگی همه‌ی افراد وجود دارد. هرگاه احساس کنیم توان رقابت با دیگران را نداریم، هرگاه از نتیجه‌ی کار بترسیم، به توانمندی‌های خود اطمینان نداشته باشیم، یا مواقعی که به جای کار واجب پیش رو، کار دیگری را که واقعاً دوست داریم انجام دهیم، به اهمال کاری دچار می‌شویم. همه‌ی ما گاهی گرفتن تصمیمات و انجام وظایف مان را به تعویق می‌اندازیم اما اهمال کاری اغلب زمانی است که این تعویق ناشی از اضطراب عمیق، نگرانی و تردید در مورد خود^۲ باشد. در مورد افرادی که اهمال کاری‌شان ناشی از اضطراب است، ممکن است اجتناب و تأخیر در انجام وظایف و تصمیمات به مسأله‌ای تضعیف‌کننده و مزمن تبدیل شود.

اصطلاح "اهمال کاری ناشی از اضطراب" ممکن است برای شما واژه‌ی جدیدی باشد. در واقع، بسیاری از افراد اضطراب ناشی از به تأخیر انداختن کارها را تجربه کرده‌اند اما برعکس آن، نمی‌توانند تصور کنند که اضطراب، خود منبع اهمال کاری باشد. اصطلاح "اهمال کاری ناشی از اضطراب" را برای توصیف افرادی به کار می‌بریم که به‌خاطر نگرانی و اضطراب، انجام وظایف و گرفتن تصمیمات‌شان را به تعویق می‌اندازند یا کلاً سعی می‌کنند انجام‌شان ندهند. این کنار گذاشتن کارها با اینکه مثلاً، گه‌گاه تمیز کردن پارکینگ را کنار بگذارید تا از یک روز بهاری لذت ببرید، کاملاً متفاوت است. اهمال کاری ناشی از اضطراب ریشه در ترس و تردید در مورد خود دارد و می‌تواند به اعتماد به نفس شما لطمه بزند و باعث شود تصمیم‌گیری‌های مهم را کنار بگذارید و در عوض راهی برای فرار از اضطراب را به شما

1. anxious procrastination
2. self-doubt

نشان می‌دهد. اگر اهمال کاری شما ناشی از اضطراب باشد، این رفتار ممکن است شما را از رسیدن به اهداف و شناخت توانایی‌های بالقوه‌تان باز دارد.

این فصل در نظر دارد تا یک دید کلی درباره‌ی رابطه بین اضطراب و اهمال کاری به شما بدهد. در این فصل شما با انواع اهمال کاری، این که چه عواملی به تعویق انداختن وظایف و تصمیم‌گیری‌ها را تشدید می‌کند و نیز با پیامدهای جدی اهمال کاری آشنا خواهید شد. این کتاب هر آنچه را که می‌توانید برای کاهش اهمال کاری انجام دهید، به شما یاد خواهد داد و در اجرای این تکنیک‌ها نیز می‌توانید از آن کمک بگیرید.

اهمال کاری چیست؟

بسیاری از ما اهمال کاری را به عنوان به تعویق انداختن عمدی انجام کارهایی که باید انجام دهیم، می‌شناسیم. اما این تعریف خوشبینانه، وضعیت غم‌انگیز افرادی را که درگیر اهمال کاری ناشی از اضطراب هستند به خوبی منعکس نمی‌کند. جملاتی مثل "اگر نتونم کارم را انجام بدم چی میشه؟"، "اگه دیگران واقعیات درونی من را متوجه بشن چی میشه؟" "اگه این کار را شروع نکنم خیالم راحت تره تا این که شروع کنم و شکست بخورم"، "اگه این کار درست انجام نشه دیگه هیچ وقت انجام نمیشه"، موضوعاتی است که ذهن افراد دچار اهمال کاری ناشی از اضطراب را آزار می‌دهد. احتمالاً ذهن بسیاری از شما با این سؤالات درگیر می‌شود؟ اگر شما نیز از اهمال کاری رنج می‌برید، حتماً می‌دانید که این اضطراب، ترس و تردید فرد در مورد خودش تا چه حد می‌تواند فلج‌کننده باشد.

اهمال کاری رفتاری^۱

اکثر افراد زمانی که واژه‌ی اهمال کاری را می‌شنوند، به یاد فرار کردن از وظایف محول شده، کارهای روزمره یا تکالیف درسی می‌افتند. فردی را تصور کنید که تلویزیون تماشا می‌کند یا پرت می‌زند و از انجام کاری که باید انجام دهد، اجتناب می‌کند. این نوع تأخیر- فرار از انجام وظایف- اهمال کاری رفتاری نامیده می‌شود (مک‌کاون^۲، جانسون^۳ و پزل^۴، ۱۹۸۹). زمانی که باغچه‌ی منزلتان را هرس نمی‌کنید یا مالیات و قبض‌هایتان را پرداخت نمی‌کنید، دچار اهمال کاری رفتاری هستید.

1. behavioural procrastination
2. McCown
3. Johnson
4. Petzel

اهمال کاری در تصمیم‌گیری^۱

نوع دیگری از اهمال کاری که با اضطراب و نگرانی رابطه دارد و غالباً از نظر پنهان می‌ماند، اهمال کاری در تصمیم‌گیری است و بسیار آسیب‌زننده است (اسپادا^۲، هیو^۳ و نیککوید^۴، ۲۰۰۶). اهمال کاری در تصمیم‌گیری زمانی است که تصمیم‌گیری را عقب می‌اندازید (افرت^۵ و فراری^۶، ۱۹۸۹). اینکه هنگام خرید ماکروفر در انتخاب مدل آن تردید دارید یا مردد هستید که رنگ اتاق خواب‌تان را زرد بزنید یا خاکستری، مثال‌هایی از اهمال کاری در تصمیم‌گیری می‌باشد.

تمرین: اهمال کاری رفتاری یا اهمال کاری در تصمیم‌گیری؟

به گزینه‌های زیر نگاه کنید و ببینید آیا می‌توانید نوع اهمال کاری را تشخیص دهید. هر یک از موارد را خوب بررسی کنید:

جارو کردن منزل به جای رفتن به باشگاه

□ اهمال کاری رفتاری

□ اهمال کاری در تصمیم‌گیری

نگرانی از پیامدهای انتخاب نادرست در خرید اتومبیل

□ اهمال کاری رفتاری

□ اهمال کاری در تصمیم‌گیری

جستجو در اینترنت برای یافتن عنوانی بهتر برای مقاله‌ای که می‌خواهید بنویسید

□ اهمال کاری رفتاری

□ اهمال کاری در تصمیم‌گیری

تمیز کردن میز کارتان قبل از پرداختن قبض‌ها و صورت حساب‌ها

□ اهمال کاری رفتاری

□ اهمال کاری در تصمیم‌گیری

حتماً شما هم نرفتن به باشگاه و یا پرداخت نکردن قبض‌ها و صورت حساب‌ها را نمونه‌ای از اهمال کاری رفتاری می‌دانید؟! همین‌طور اگر تأخیر در تصمیم‌گیری در مورد خرید اتومبیل و یا انتخاب موضوع مقاله را به عنوان اهمال کاری در تصمیم‌گیری انتخاب کردید، گزینه درست را حدس زده‌اید.

1. decision procrastination
2. Spada
3. Hiou
4. Nikcevic
5. Effert
6. Ferrari

مانند اغلب مردم، شما هم هر دو نوع اهمال کاری را مرتکب می شوید. شما می توانید با استفاده از تکنیک‌هایی که در فصول بعدی خواهید دید، بر اهمال کاری رفتاری و اهمال کاری در تصمیم‌گیری غلبه کنید. مواردی از هر دو نوع اهمال کاری را که در زندگی خود داشته‌اید، در جدول زیر یادداشت کنید:

اهمال کاری در تصمیم‌گیری

اهمال کاری رفتاری

وظایفی که اخیراً انجام آنها را به تأخیر انداخته‌ام: تصمیم‌گیری‌هایی که اخیراً به تأخیر انداخته‌ام:

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

نگران جای کافی برای ثبت تمام وظایف یا تصمیماتی که از آنها اجتناب می‌کردید، نباشید. زمانی که کم‌کم عادت اهمال کاری خود را می‌کنید، یکی یکی به سراغ همه‌ی آنها می‌روید. با استفاده از این فهرست و تمریناتی که در فصل ۲ آمده است به دلایلی که باعث اهمال کاری در شما شده پی خواهید برد.

رابطه‌ی بین اهمال کاری و اضطراب چیست؟

برای اینکه متوجه شوید که اضطراب و نگرانی منجر به اهمال کاری می‌شود و به طور متقابل در یک چرخه‌ی معیوب، اهمال کاری نیز منجر به افزایش اضطراب می‌شود، بسیار مهم است که بخش‌های آینده‌ی این کتاب را به دقت مطالعه کنید. پژوهش‌های زیادی در زمینه‌ی ارتباط اضطراب با اهمال کاری انجام گرفته است (مثل فریتز^۱، یانگ^۲ و هیکسن^۳، ۲۰۰۳؛ میلگرام^۴ و تویینا^۵، ۱۹۹۹)، و به نظر می‌رسد که اضطراب بالا با هر دو نوع اهمال کاری رفتاری و تصمیم‌گیری رابطه داشته باشد (اسپادا^۶، هیو^۷ و نیکویک^۸، ۲۰۰۶).

1. Fritzsche
2. Young
3. Hickson
4. Milgram
5. Toubiana
6. Spada
7. Hiou
8. Nikcevic

آیا یکی از مواقعی را که به خاطر به تأخیر انداختن تصمیم‌گیری یا انجام کاری مضطرب بودید، به یاد می‌آورید؟ چه اتفاقی افتاد؟ آیا با فرار از انجام کار، اضطراب‌تان موقتاً کاهش یافت؟ موقع نزدیک شدن موعد انجام آن کار چطور؟ آیا اضطراب زیاد شد یا کم؟ اگر جزو افرادی باشید که به اهمال کاری ناشی از اضطراب دچار هستند، به تعویق انداختن کارها یا تصمیمات باعث می‌شود که به طور موقت از اضطراب و نگرانی خلاص شوید. ممکن است این طور خود را متقاعد کنید که آنچه در حال انجامش هستید، مهم‌تر از کارهای اصلی‌تان است که به تعویق انداخته‌اید. به هر حال، هیچ‌گاه اضطراب واقعاً کاهش نمی‌یابد- شما می‌دانید که باید کارها و تصمیمات‌تان را عملی کنید- و همین طور زمان می‌گذرد و موعد اتمام کار فرا می‌رسد و اضطراب‌تان مرتب بیشتر و بیشتر می‌شود. ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن پررنگ‌تر شده و احتمال وقوع پیامدهای منفی بیشتر می‌شود. در این هنگام افکار مختلفی باعث می‌شود تلاش‌های‌تان به نتیجه نرسد. افکاری مثل این که آیا برای انجام کارتان به اندازه‌ی کافی زمان دارید (یا اصلاً وقت ندارید)، مخصوصاً اکنون که زمان زیادی را از دست داده‌اید، احساس گناه به خاطر اهمال در انجام کارها و ترس‌های فلج‌کننده‌ی ناشی از احساس شکست ذهن شما را فرامی‌گیرد. با چنین مشکلاتی باید خوش شانس باشید که نتیجه‌ی کارتان فاجعه‌بار نشود! اما حتی در این حالت هم انرژی زیادی از شما گرفته شده، احساس خیلی بدی نسبت به خود دارید و مستعد هستید که دوباره کل فرایند قبلی اهمال کاری تکرار شود.

منابع اضطراب

برای اکثر افراد زمانی که فرآیند اضطراب و اهمال کاری شروع می‌شود، به صورت "خود-دوام‌بخش"^۱ ادامه می‌یابد. اما ممکن است از خودتان بپرسید اضطراب اولیه‌ام از کجا می‌آید؟ چرا از همان ابتدا کارهایم را رها می‌کنم؟ این سؤالی بسیار مهم با پاسخی پیچیده است. در حقیقت، پاسخ برای هر کدام از افرادی که این کتاب را مطالعه می‌کنند، متفاوت است. به نظر می‌رسد اهمال کاری ناشی از اضطراب از تعاملی پیچیده بین متغیرهای زیادی مثل تردید در مورد خود (تن^۲ و همکاران، ۲۰۰۸)، ترس از شکست (انوگبازی^۳ و کولیس^۴، ۲۰۰۱)، و کمال‌گرایی (استوبر^۵ و جورمن^۶، ۲۰۰۱) حاصل می‌شود. در این بخش مروری بر نقش‌آفرینان اصلی در اهمال کاری خواهیم داشت.

1. self-perpetuating process
 2. Tan
 3. Onwuegbuzie
 4. Collins
 5. Stober
 6. joormann

تردید در مورد توانمندی خود

اگر باور داشته باشید که می‌توانید کاری را با موفقیت انجام دهید، نتایج شگفت‌انگیزی خواهید گرفت اما اگر در مورد توانایی‌های تان در خوب انجام دادن کارها شک داشته باشید، حدس می‌زنید چه اتفاقی بیفتد؟ بله، احتمال اهمال کاری تان بیشتر می‌شود (تن و همکاران، ۲۰۰۸؛ استیل^۱، ۲۰۰۷). خودکارآمدی پایین، یا اعتقاد به این‌که قدرت انجام دادن یک کار خاص را ندارید، همواره با اهمال کاری رابطه دارد (بندورا^۲، ۱۹۹۷). ریشه‌ی به تعویق انداختن انجام کارها در بسیاری از افراد دچار اهمال کاری ناشی از اضطراب، "تردید درباره‌ی توانمندی خود" است.

یکی از مراجعانم به نام جنی، دانشجوی جوان، باهوش و منظمی بود. سال آخر دوره‌ی دکتری‌اش در رشته زیست‌شناسی، کم‌کم احساس کرد که اجرای پایان‌نامه‌اش به کندی پیش می‌رود و زمان دفاع هم نزدیک است. به علاوه او سابقه‌ی تحصیلی موفق‌تری داشت و نمی‌توانست این کندی و تمام نشدن کار را برای استادش توجیه کند. در جلسات درمان، از صحبت‌های جنی معلوم شد که او به هوش و توانایی‌اش در انجام پایان‌نامه اطمینان دارد ولی درباره‌ی توانایی‌اش در به‌دست آوردن نتایج معتبر تردید دارد. او به دلیل تردیدهایی که در مورد خودش داشت، از موقعیت‌ها و کارهایی که نیازمند خلاقیت و تفکر ناب بود- مثل انجام پایان‌نامه- اجتناب می‌کرد.

اگر مثل جنی، پشت اضطراب و اهمال کاری شما هم شک و تردید در مورد خودتان نهفته است، تمرینات فصل ۵ بسیار برای تان مفید خواهد بود. به خاطر داشته باشید که جنی تنها در زمینه‌های خاصی در مورد خودش تردید داشت و در اصطلاح خودکارآمدی پایین داشت، حال آن‌که افراد با اعتماد به نفس پایین در اکثر امور به توانایی خودشان اطمینان ندارند و این به جنبه‌های متعددی از شخصیت‌شان ضربه می‌زند. در فصل ۲ بیشتر در مورد الگوهای فردی اضطراب و اهمال کاری خواهید آموخت.

ترس از شکست

تصور بر این است که ترس از شکست، یکی از علل اهمال کاری است و پژوهش‌ها نیز این ارتباط را تأیید می‌کنند (مثل انوگبازی و کولیس، ۲۰۰۱). نگرانی در مورد این‌که نتیجه‌ی کاری خوب از آب در نیاید، مانعی برای شکوفایی بسیاری از استعدادها و به‌موقع انجام شدن کارها است. در حقیقت، افراد به دلیل انتظارات بسیار بالایی که از خود دارند از شکست می‌ترسند و به‌راحتی اجازه می‌دهند که ترس بر آنها غالب شود. چنین ترس‌هایی آنها را از رسیدن به آرزوهایشان باز می‌دارد.

کالوین بیرون از دانشگاه، شغلی پاره‌وقت پیدا کرده بود. او در شغل قبلی خود یعنی بازاریابی بین‌المللی موفق بود و از نظر شخصیت نیز فردی جذاب، خوش برخورد و باهوش بود. در شغل جدیدش نیز انتظار پیشرفت زیادی از خودش داشت و توانسته بود رابطه‌ی خوبی با رئیس‌اش برقرار

1. Steel
2. Bandura

کند. همچنین به خاطر آینده‌ی شغلی بسیار خوبش در این محیط جدید، بسیار هیجان‌زده بود. اما پس از مدتی احساس کرد که همکارانش زیاد به او توجه نمی‌کنند و اغلب اوقات در دفترش تنهاست. در جلسات، از ترس این‌که پاسخ درست ندهد یا آگاهی کافی نداشته باشد، غالباً سکوت می‌کرد و زمانی که بحث با همکارانش به سمت موضوعاتی می‌رفت که تخصصی در آن نداشت، بحث را عوض می‌کرد. یک‌بار که قرار بود کالوین در حضور رئیس و همکارانش سخنرانی کند، اضطراب زیادی داشت. چند روز مانده به سخنرانی برای فرار از اضطرابش دائماً می‌خوابید، تلویزیون تماشا می‌کرد یا به جای این‌که به محتوای سخنرانی‌اش فکر کند، به جزئیات کم‌اهمیتی هم‌چون اندازه و رنگ حروف در اسلایدها و زیباسازی آنها می‌پرداخت. از این‌که رئیس‌اش بعد از سخنرانی از او ناامید شود خیلی می‌ترسید و این ترس برایش بسیار آزاردهنده بود. شب قبل از سخنرانی تا صبح بیدار بود و صبح برای فرار از سخنرانی، وانمود کرد که مریض است و سر کار نرفت.

پشت رفتار افراد دیگری هم که به اهمال کاری ناشی از اضطراب دچار هستند، همانند کالوین، ترس از شکست وجود دارد. ترس‌های ناشی از انتظارات غیر واقعی یا ترس از اینکه نتیجه‌ی کار برای خود فرد یا دیگران مایوس‌کننده باشد، فرد اهمال‌کار را از شب تا صبح بیدار نگه می‌دارد و صحنه‌های هولناکی را برایش مجسم می‌کند. از این رو اهمال کردن واقعاً به عنوان مکانیزمی برای حمایت از فرد در برابر این ترس‌ها عمل می‌کند. اگر پیش از انجام کارها، زمان بیشتری را برای آماده کردن خودتان اختصاص دهید مطمئناً نتیجه‌ی بهتری کسب خواهید کرد و این منطقی است اما اگر احساس می‌کنید که ترس از شکست با اهمال کاری و احساس نیاز شما به زمان بیشتر رابطه دارد، فصل ۴ در کم کردن این اضطراب و دستیابی به اهداف‌تان به شما کمک خواهد کرد.

ترس از موفقیت

باور کنید یا نه، بسیاری از اوقات، ترس از شکست نیست که محرک اهمال کاری می‌شود بلکه ترس از موفقیت عامل آن است (بروکا^۱ و یوئن^۲، ۲۰۰۸). رها کردن کارها و عمداً شکست خوردن در آن‌ها، راه فراری است برای رهایی از توجهات و توقعات بالای دیگران که ناگزیر همراه با موفقیت شما پدید می‌آیند. اهمال کاری شکلی از خود-ویرانی در افرادی است که باور ندارند شایسته‌ی موفقیت هستند. اکثر اوقات، به تعویق انداختن و اجتناب کردن ناشی از تضاد بین برداشت فرد از موفقیت و نوع نگاه او به خود و محیطش است.

برای مثال، جان^۳ کودک ۶ ساله‌ای از یک خانواده‌ی مهاجر بود و در محله‌ی کوچکی زندگی می‌کرد که اکثر خانواده‌های ساکن در آنجا فرهنگ مشابهی با آنها داشتند. تحصیلات برای پدر و مادر جان ارزشمند بود و خواهرها و برادرهایش هم افرادی تحصیل کرده بودند. جان نیز از استعداد تحصیلی

1. Burka
2. Yuen
3. John

بالایی برخوردار بود. همه خواهرها و برادرهایش در حال تحصیل در دانشگاه‌های معتبر و دور از محل زندگی والدین‌شان بودند. موفقیت جان در مدرسه باعث شده بود تا بچه‌های شرور مدرسه که فکر می‌کردند او از دید همه خیلی خوب است، مسخره‌اش کنند. با این‌که قبلاً جان همیشه بدون حمایت خواهرها و برادرهایش عملکرد تحصیلی عالی‌ای داشت، اما طوری شده بود که انجام تکالیفش را پشت گوش می‌انداخت و در عوض اکثر اوقاتش را با دوستانش می‌گذراند. در فصل امتحانات نیز آخرین روزها خودش را برای امتحان آماده می‌کرد. به تدریج نمراتش افت کرد با این حال جان واقعاً احساس رهایی می‌کرد. او احساس می‌کرد از زمانی که جزو دانش‌آموزان متوسط کلاس شده بیشتر مورد پذیرش همسالانش قرار گرفته و اوضاع بهتر شده است.

عوامل زیادی می‌توانند باعث ترس از موفقیت باشند و این شما هستید که باید تشخیص دهید آیا این گونه ترس‌ها زیر بنای اهمال کاری در شما هستند یا خیر؟ و اگر هستند ترس شما دقیقاً از چیست. فصل ۴ به شما کمک خواهد کرد تا ترس احتمالی‌تان از موفقیت را بسنجید و راهکارهای غلبه بر این ترس‌ها را یاد بگیرید تا دیگر نیازی به اهمال کاری نباشد.

کمال گرایی^۱

رابطه‌ی اهمال کاری و کمال گرایی مسئله‌ی پیچیده‌ای است و همیشه این ارتباط واضح و مشخص نیست (استیل، ۲۰۰۷). برخی از پژوهشگران دریافته‌اند که نگرانی، اهمال کاری و کمال گرایی با هم در ارتباط هستند (استوبر و جورمن، ۲۰۰۱) در حالی که مطالعات دیگر نشان داده است، تپ‌های خاصی از کمال گرایی واقعاً مفید هستند (کلیبرت^۲، لانگینریچن-روهلینگ^۳ و سایتو^۴، ۲۰۰۵). تجربه نشان داده اهمال کاری و کمال گرایی با هم رابطه‌ی مستقیم دارند. استانداردهای غیرواقعی، اضطراب بالاتر در انجام کارها را به همراه دارد. البته داشتن درجاتی از کمال گرایی خوب است لیکن فاصله‌ی این حد تا نقطه‌ای که کمال گرایی به اضطرابی فلج‌کننده و اهدافی دست‌نیافتنی تبدیل شود، زیاد نیست. تأثیرات کمال گرایی در گروه زیادی از مراجعانی که اهمال کاری می‌کنند کاملاً واضح و مشخص است.

مارلا، خانم خانه‌داری بود که با یک کودک دو ساله و نوزادی که در راه داشت، در یک منطقه‌ی خوب در "میدوست" زندگی می‌کرد. دوستان و خانواده‌اش گمان می‌کردند که مارلا به خاطر مسئولیت‌ها و شرایط بارداری از پس انجام امور روزمره‌اش بر نمی‌آید، اما مشکل اصلی مارلا کمال گرایی و اهمال کاری او بود؛ از زمانی که دانش‌آموز بود و می‌خواست جمله‌بندی مناسبی برای انشاءاش انتخاب کند تا زمانی که می‌خواست برای مراسم عروسی‌اش، گل مناسب انتخاب کند، همه‌ی این تصمیم‌گیری‌ها در نظر

1. perfectionism
2. Klibert
3. Langhinrichsen
4. Saito

او بسیار مهم بودند و گزینه‌هایش برای انتخاب آن قدر زیاد بود که نمی‌دانست واقعاً کدام از همه بهتر است. در گذشته، همه‌ی کارها بالاخره به طریقی به سرانجام می‌رسید اما با اضافه شدن مسئولیت مادری، مارلا بیشتر و بیشتر احساس می‌کرد که به انجام همه‌ی کارهایش نمی‌رسد. قوانین سختگیرانه‌ای برای انجام کارهایش در نظر می‌گرفت که اجرایشان وقت زیادی از او می‌گرفت و به ندرت تصمیم‌گیری‌ها یا کارهایش را تمام می‌کرد. خرید یک صندلی مخصوص اتومبیل برای نوزاد تازه به دنیا آمده‌اش به این معنی بود که باید ساعت‌ها برای بررسی محصولات مختلف، سایت‌های فروش وسایل ایمنی کودک و صحبت با افرادی که در این زمینه اطلاعات دارند، وقت بگذارد. او لیستی از مزایا و معایب هر صندلی تهیه می‌کرد و در سبیلی از اطلاعات و دیدگاه‌های متناقض غرق می‌شد. به نظر او هیچ‌کدام از صندلی‌ها آن قدر که باید باکیفیت نبودند یا اینکه رنگشان خوب نبود یا اینکه تجهیزات جانبی لازم را نداشتند. تلاش برای یافتن گزینه‌ای عالی، او را به بن‌بست رسانده بود. مارلا در نهایت بعد از اینکه دید نمی‌تواند بیش از این خرید صندلی را به تاخیر بیندازد، از شوهرش خواست تا او صندلی را بخرد. استانداردهای بالایی که مارلا داشت و همچنین حساسیت او برای اینکه اشتباه نکند باعث شده بود که نتواند باغچه‌های خانه را گل کاری کند یا خانه‌اش را نقاشی کند و یا برای اتاق نوزادش وسایل تهیه کند.

همان‌طور که داستان مارلا نشان می‌دهد، کمال‌گرایی عاملی بازدارنده و قوی در مقابل فعالیت مؤثر است. اگر تمایل به اجتناب از اشتباه و یا پیدا کردن گزینه‌ی ایده‌آل برای شما حس می‌آید، مطالعه‌ی فصل ۶ برای تان مفید خواهد بود. در آن فصل خواهید آموخت که با باورهای کمال‌گرایانه مقابله کنید، با عدم اطمینان سر کنید و نواقص زندگی را که جزء جدانشدنی آن است، تحمل کرده و در نتیجه کمتر اهمال کاری کنید.

چگونه این عوامل با هم بر اهمال کاری اثر می‌گذارند

خوب، اکنون شما می‌دانید چه عواملی در اهمال کاری ناشی از اضطراب نقش کلیدی داشته و از رابطه‌ی نزدیکی که با هم دارند، آگاه هستید. ترس از شکست، منجر به چرخه‌های فکری کمال‌گرایانه می‌شود؛ مثل ترس کالوین از ارزیابی شدن در محل کارش که باعث شده بود او موارد کاری ناچیز را هم بسیار مهم بداند. کمال‌گرایی باعث تردید شما در مورد توانایی خودتان می‌شود مثل تردید مارلا در مورد انتخاب گزینه‌ی درست و جستجوی او برای یافتن بهترین‌ها. تردید درباره‌ی خود مطمئناً به ترس از شکست دامن می‌زند، مثل تردید جنی در مورد توانایی‌هایش که منجر به نگرانی او از خراب شدن جلسه‌ی دفاع پایان‌نامه‌اش شده بود. تمام این متغیرها به همراه تعدادی دیگر، در تعامل با هم منجر به ایجاد اهمال کاری ناشی از اضطراب می‌شوند. این متغیرها روی هر فرد به روشی متفاوت و با ترکیبی خاص تأثیر می‌گذارند اما نتیجه‌ی نهایی مشابه و یکسان است: اضطراب، نگرانی و اجتناب که به بهره‌وری آسیب رسانده و مانع دسترسی شما به اهدافتان می‌شود. در فصل‌های بعد، نقش این عوامل در اهمال کاری و اضطراب‌تان بیشتر مشخص خواهد شد و مطالبی درباره‌ی این که چگونه می‌توانید این عوامل را تحت تأثیر قرار دهید، یاد خواهید گرفت.

آیا اهمال کاری می تواند خوب هم باشد؟

اگر در حال مطالعه‌ی این کتاب هستید پاسخ شما به این سؤال که "آیا اهمال کاری می تواند خوب هم باشد؟" احتمالاً منفی است. حقیقت این است که شما در حال جستجوی راهکار برای تغییر رفتارهایی هستید که برای تان دردسر ایجاد می کنند. با این حال، برخی از پژوهش گران، معتقدند که همه انواع اهمال کاری بد نیستند (چو^۱ و چویی^۲، ۲۰۰۵). آنها دو نوع اهمال کاری را مشخص کرده اند: منفعل و فعال. افراد دچار اهمال کاری ناشی از اضطراب، جزو گروه اول یعنی اهمال کاری منفعل قرار می گیرند - نگرانی و ناتوانی در تصمیم گیری این افراد را فلج کرده و در به انجام رساندن کارهایی که باید در زمان مشخصی انجام شوند شکست می خورند. در مقابل، افراد اهمال کار فعال، کارهای شان را عمدتاً به تأخیر می اندازند و در عوض به کارهای مهم دیگری که دارند توجه می کنند. این افراد کار کردن تحت فشار زیاد یا چالش کردن با کارهایی که موعد انجامشان نزدیک است را دوست دارند. به نظر می رسد که افراد اهمال کار فعال با افراد اهمال کار منفعل تفاوت زیادی دارند. دسته ی اول از زمان، استفاده ی مفیدتری می برند، احساس می کنند بر زمان شان کنترل بیشتری دارند، کمتر اجتناب می کنند و میزان استرس کمتر و خودکارآمدی بالاتری دارند (چو چویی، ۲۰۰۵).

تمرین: آیا شما اهمال کار فعال هستید یا منفعل؟

نگاهی به فهرست های زیر بیندازید و ببینید کدام گزینه ها بهتر شما را توصیف می کنند.

- | افراد اهمال کار منفعل | افراد اهمال کار فعال |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> با نزدیک شدن مهلت انجام کار، در توانایی خود تردید می کنند. | <input type="checkbox"/> به تأخیر انداختن کارها را انتخاب می کنند. |
| <input type="checkbox"/> از به تأخیر انداختن کارها، احساس گناه دارند. | <input type="checkbox"/> کارها را به موقع به پایان می رسانند. |
| <input type="checkbox"/> هنگام به پایان رسیدن مهلت انجام کار، دچار استرس می شوند. | <input type="checkbox"/> از چالش هایی که در هنگام اتمام مهلت کارها پیش می آید، لذت می برند. |
| <input type="checkbox"/> به وسیله ی اجتناب با گذر زمان مقابله می کنند. | <input type="checkbox"/> احساس می کنند بر زمان تسلط دارند. |