



## اهمال کاری چیست؟

به فرآیند به تعویق انداختن کارهایی که نیازمند برنامه ریزی و تصمیم گیری هستند، اهمال کاری گفته می شود که فرد در نتیجه ی این تأخیر انداختن، سطحی از اضطراب را تجربه می کند.

LATER

NOW

## انواع اهمال کاری

**اهمال کاری عمومی:** اهمال کاری در امور مختلف روزمره که منجر به ایجاد مشکل در اجرای وظایف روزانه حتی کوچکترین تکالیف؛ مثل مسواک زدن می شود.

**اهمال کاری در تصمیم گیری:** در این نوع از اهمال کاری وقتی فرد قرار است تصمیمی بگیرد، با دلایل متفاوت به تعویق می اندازد. این گونه افراد در تشخیص موقعیت جهت تصمیم گیری مناسب ناتوان و ناکارآمد می باشند و در زمان تصمیم گیری آشفتگی های هیجانی و حالت های بی قراری بسیاری را تجربه می کنند.

**اهمال کاری روان رنجورانه:** در این نوع از اهمال کاری تعلل و تعلیق کارها به شکل یک مدل و الگو در می‌آید که عواقبی چون اهمال کاری در تصمیمات مهم و ضروری زندگی و اجتناب از مسئولیت‌های اصلی و اساسی زندگی را به دنبال دارد.

**اهمال کاری وسواس گونه:** در این نوع از اهمال کاری افراد ذهن شلوغ و پرتنش دارند. افکار زیادی در ذهن خود می‌پرورانند و هر فکر و تصمیمی را به خاطر فکر دیگر به تعویق می‌اندازند که در نهایت بافت عملکرد یا ناکارآمدی مواجه می‌شوند.

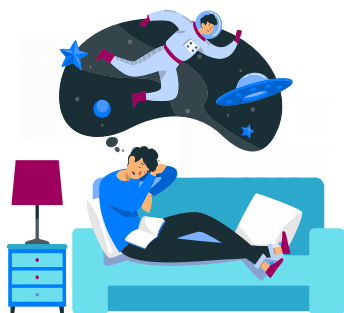
**اهمال کاری تحصیلی:** اکثر موارد مرتبط با تحصیل می‌باشد، مانند حضور منظم و به‌موقع در جلسات کلاس به خاطر کارهای دیگر و تکمیل تکالیف در طول‌ترم به تعویق انداخته می‌شود. به دنبال آن، شب امتحانی بودن و به دنبال میانبرها بودن برای جبران فرصت از دست رفته تنها راه‌حل به نظر می‌رسد.



## اهمال کاران به شکل های مختلف عمل می کنند

### کمال گراها:

این افراد اگر تمام امکانات، استانداردها و شرایط برای شروع کار مهیا نباشد کاری را آغاز نمی کنند. و توجه زیاد به جزئیات دارند. برای شروع کارها مقاومت زیادی دارند.



### رویاپردازها:

این افراد قدرت تخیل بالایی دارند و مدام در ارتباط با موضوعی جدید خیال پردازی می کنند. از این شاخه به آن شاخه می پرند. نقشه های مختلف دارند اما اقدام نمی کنند.

### اجتناب گراها:

این افراد قبل از اینکه کاری را شروع کنند به نتایج آن فکر می کنند و اغلب نگرشی خنثی هم به نتایج دارند در انجام کاری که ترس از مدیریتش را دارند، اجتناب می کنند. ترس از آینده و ترس از قضاوت دیگران باعث اجتناب آن ها از اقدامات جدید، منجر به اهمال کاری می شود.

### بحران سازها:

این افراد کوچک ترین اهداف و تصمیمات را به فاجعه تبدیل می کنند. اکثراً دقیقه ۹۰ کارها را انجام می دهند و اغلب ناقص عمل می کنند و تا زمانی که مجبور نشوند کاری را انجام نمی دهند.



## پرمشغله‌ها:

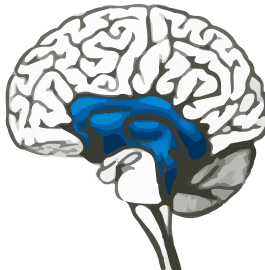


این افراد ذهنشان، محل کارشان، محل زندگی‌شان و... اغلب به هم ریخته است و به دنبال یک زمان کافی و مناسب هستند که کارهای خود را سرو سامان بدهند و معمولاً چنین زمانی را نیز به دست نمی‌آورند. اغلب امور زیاد اما کم‌اهمیت برای انجام دادن دارند. خود سرزنشگر و ایرادگیر هستند و در اهداف مختلف زندگی اولویت‌بندی ندارند.

## نظریه مغز سه‌گانه

در این نظریه اعتقاد بر این است که می‌توان مغز انسان را به سه قسمت اصلی تقسیم کرد:

- ۱- مغز خزنده یا قدیمی
- ۲- مغز پستان دار یا مغز میانی (عاطفی، احساسی)
- ۳- مغز منطقی یا نئوکورتکس (مغز جدید)



## وظایف و عملکرد این سه مغز

- ◀ مغز خزنده: خواب و تغذیه
- ◀ مغز منطقی: فکر کردن، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری، مطالعه کردن و یادگیری
- ◀ مغز پستاندار: مرتبط با دوست‌داشتنی‌ها، لذت‌ها و تفریح‌ها، توجه به علاقه‌مندی‌ها

### عملکرد و خواسته‌های مغز خزنده:

- ✓ **هدف اصلی** آن حفظ بقا است و به دنبال مصرف انرژی به صورت بهینه است. تمایل به فیلتر کردن اطلاعات دارد و تا حد امکان می‌خواهد کارهای جدید انجام نشود و تغییری صورت نگیرد این مغز تنبل است و همیشه می‌گوید «نمیشه بعداً انجام بدم؟»
- ? **سؤال اصلی** این مغز این است که چطور می‌شود هیچ چیز تغییر نکند؟ و همیشه به دنبال حل مسئله در این مرحله است. و در نهایت منجر به اهمال‌کاری حرفه‌ای می‌شود.

### عملکرد و خواسته‌های مغز پستاندار:

- ✓ **گرایش اصلی** آن به موضوعات انگیزشی عاطفی و جذاب و لذت‌بخش است. تمایل به فیلتر موارد و کارهای خسته کننده دارد و تمایل دارد که در زمان حال و مکان حاضر احساس خوبی داشته باشد. تا حد امکان از توجه و تمرکز کردن اجتناب می‌کند.
- ? **سؤال اصلی** این مغز این است که آیا این کار دوست‌داشتنی و جذاب است یا خیر؟

## عملکرد و خواسته‌های مغز منطقی:

- ◀ اغلب وقتی از کارکرد مغز صحبت می‌کنیم منظور ما این مغز است.
- ◀ بررسی موقعیت‌های زیر به عهده مغز منطقی است:
- ◀ آیا در موقعیت مورد نظر با عقل جور در می‌آید یا نه؟
- ◀ این تصمیم چه نفع یا ضرری برای من دارد؟
- ◀ آیا این موضوع منطقی است یا نه؟



## تعارضات بین سه مغز

قدرت مغزها به ترتیب:

مغز خزننده بیشترین قدرت را دارد، سپس، مغز پستان دار و بعد از آن مغز منطقی که کمترین قدرت را دارد.

از عملکرد مغز منطقی برای برنامه‌ریزی، تصمیمی‌گیری و شروع کارها استفاده می‌کنیم. علی‌رغم اینکه مغز منطقی از قدرت کمتری برخوردار است، در موقعیت‌های مهم هنگام تصمیم‌گیری باید با وسوسه‌های مغز خزننده و لذت‌جویی‌های مغز پستاندار نیز مقابله کند.

مثال مکالمات سه مغز صبح، هنگام بیدار شدن از خواب:

- مغز خزننده: بخواب...
- مغز پستاندار: اگر بخوابی بیشتر خوش می‌گذرد یا بیدار بشوی؟
- مغز منطقی: برای موفقیت باید تلاش کنی، بیدار شو

## نتیجه‌گیری

ما به کارکرد صحیح هر سه مغز نیاز داریم. آگاهی از کارکرد سه مغز در موقعیت‌های مختلف باعث تمرکز و عملکرد بهتر می‌شود.

نویسنده:

دکتر حسن اکبرزاده

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران