



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

اهمال کاری

- آشنایی با ویژگی‌های افراد اهمال‌کار
- راهکارهای کوتاه‌مدت مقابله با اهمال‌کاری



اهمال‌کاری یا پشت‌گوش‌اندازی در لغت به معنای به تأخیر انداختن و آهسته انجام دادن کاری به بهانه انجام و اتمام آن در آینده است. اهمال‌کاری درست در زمانی شروع می‌شود که شما تصمیم به انجام کاری را دارید، در واقع اهمال‌کاری مسکنی است که در یک مدت زمان کوتاه ما را از استرس و کارهایی که دوست نداریم انجام دهیم دور می‌کند.

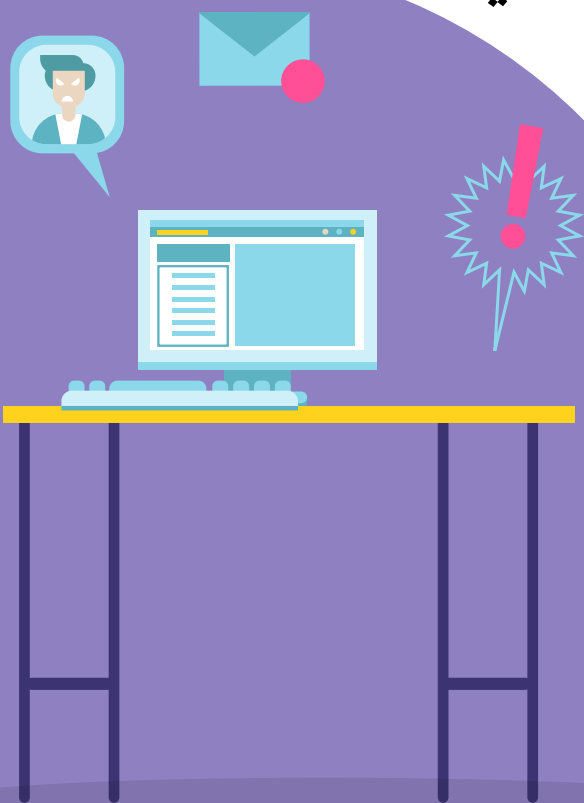
آشنایی با ویژگی‌های افراد اهمال‌کار

۱. افراد اهمال‌کار مدام با تأخیر تصمیم می‌گیرند.
۲. این افراد مدام کارهای خود را به فردا موکول می‌کنند و بیشتر کارهای خود را در دقایق آخر و با دستپاچگی انجام می‌دهند.
۳. آن‌ها نمی‌توانند تصمیم بگیرند که چه کاری را در چه روز و ساعتی انجام دهند.
۴. بیشتر افراد اهمال‌کار کمال طلب هستند یعنی اهداف بزرگ و دشواری در سردارند اما برای انجام آن قدمی بر نمی‌دارند.
۵. معمولاً به دلیل ترس از شکست و فرار از سرزنش و انتقاد دیگران کارهای خود را به روز دیگری موکول می‌کنند.
۶. با وجود اینکه کاری انجام نمی‌دهند اما نمی‌توانند آرامشی تجربه کنند و خود را غرق شده در مسئولیت‌ها می‌دانند.



راهکارهای کوتاه مدت مقابله با اهمال کاری:

- پشت گوش اندازی خود را بپذیرید و در قدم اول سعی کنید به خود متعهد شوید که به راهکارهای مقابله با آن پایبند باشید.
- معایب و مزایای اهمال کاری را شناسایی کنید و سعی کنید به کمک مشاور آن را به چالش بکشید.
- انتظار پیشرفت سریع برای غلبه بر آن را نداشته باشید، صبر و حوصله در غلبه بر آن بسیار مهم است.
- هر روز برای غلبه بر آن برنامه کاری خود را بنویسید و به کمک یادآورنده ها فعالیت ها را به خود گوشزد کنید.
- محیط خود را تغییر دهید تا بهانه‌ای برای اهمال کاری نداشته باشید به عنوان مثال در اتاق خواب و روی تخت خود مشغول به درس خواندن نشوید و یا موبایل خود را دورنگه دارید.
- اهداف خود را به قسمت‌های کوچک و ساده تقسیم کنید تا با انجام آن انرژی و انگیزه شما بیشتر شود، زیرا اگر روز خود را با کاری سخت و طولانی شروع کنید احتمال به تعویق انداختن و نیمه‌کاره رها کردن آن افزایش می‌یابد.
- از فن شکست زمان استفاده کنید.
- با یک مشاور درباره مهارت نه گفتن صحبت کنید.
- مهارت مدیریت زمان می‌تواند به شما در غلبه بر اهمال کاری کمک کند.



مریم کدخدایی

کارشناس ارشد روان شناسی

روان شناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

آدرس ساختمان مرکزی:

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

تلفن تماس:

۰۲۱-۶۶۴۸۰۳۶۶

آدرس ایمیل:

counseling@ut.ac.ir

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org



مشاوره تلفنی
۸۸۳۲۱۶۱۱_۶۶۹۶۲۳۷۷
(خط ۳)

. مشاوره برخط (آنلاین)

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران می‌توانند در طول هفته از طریق لینک زیر وارد سامانه شده، با وارد نمودن شماره دانشجویی جلسه درمانی خود را با متخصصین مرکز مشاوره برگزار نمایند و یا طبق زمانبندی صورت گرفته برای رزرو وقت اقدام کنند.

<https://mashverapp.com/user/#?inputType=tehran-university>



utcounseling 