

روان‌شناسی اہمال کاری

(تعلل و ردی)

الیف:

دکتر علم اسکندر

دکتر مجید سفاری

سکینه زائریان



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۳

سرشناسه	:	شیرافکن، علی، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روان‌شناسی اهمال‌کاری (تعلل‌ورزی) / تألیف علی شیرافکن، مجید صفاری‌نیا، سکینه زائریان.
مشخصات نشر	:	تهران: آوای نور، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۶ص.
شابک	:	978-600-309-061-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
موضوع	:	اهمال‌کاری
شناسه افزوده	:	صفاری‌نیا، مجید، ۱۳۴۵ -
شناسه افزوده	:	زائریان، سکینه، ۱۳۵۶ -
رند بندی کنگره	:	۶۳۷BF / الف ۹ش ۹۱۳۹۲
رده بندی یویی	:	۶۴۰/۴۳
شماره شابشناسی ملی	:	۳۲۴۸۸۴۸



روان‌شناسی اهمال‌کاری

تألیف: دکتر شیرافکن- دکتر مجید صفاری- سکینه زائریان

ناشر: انتشارات آوای نور

ویراستار: فرمهر صدقی

چاپ: اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ و صحافی: تایماز

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۶۱-۳

● تهران: خیابان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین- خیابان وحید نظری- پلاک ۹۹

تلفن: ۶- ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

● نمایندگی فروش ۱: تهران- خیابان انقلاب- شماره ۱۲۱۲- فروشگاه گوتنبرگ

● نمایندگی فروش ۲: تهران- خیابان انقلاب- پاساژ اندیشه- فروشگاه دهخدا

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۳۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۱	 فصل اول: تعریف لغوی اهمالکاری (تعلل ورزی)
۱۱	 تعاریف علمی
۱۶	 ریشه‌های تاریخی اهمالکاری (تعلل ورزی)
۱۸	 شیوع اهمالکاری (تعلل ورزی)
۲۴	 آثار سوء اهمالکاری (تعلل ورزی)
۲۷	 علائم تعلل ورزی
۳۱	 فصل دوم: علل اهمالکاری (تعلل ورزی)
۳۱	 ۱- تنفر از تکلیف
۳۵	 ۲- نگرانی درباره شکست
۳۷	 ارتباط بین اهمالکاری (تعلل ورزی) و کمال‌گرایی
۴۱	 ۳- اضطراب
۴۱	 افسردگی و مشکلات مربوط به خلق
۴۲	 عامل نوروتیزم
۴۳	 شاخص با وجدان بودن
۴۵	 ارتباط بین اهمالکاری (تعلل ورزی)، عامل نوروتیزم و وظیفه‌شناسی
۵۱	 یافته‌های پژوهشی مربوط به ارتباط اهمالکاری (تعلل ورزی) و ۵ عامل بزرگ شخصیت
۵۶	 ۴- طغیان
۶۹	 ۵- تکانشگری
۷۱	 ۶- مدیریت زمان
۷۵	 اهمالکاری (تعلل ورزی) و جهت‌گیری زمانی
۸۴	 ۷- فشار زمان
۸۷	 سایر عوامل تولید کننده اهمالکاری (تعلل ورزی)

- ۸- ترس از شکست ۸۷
- ۹- ترس از موفقیت ۸۸
- ۱۰- مکان کنترل ۸۹

فصل سوم: انواع اهمالکاری (تعلل ورزی) ۹۱

- ۱- تعلل ورزی تصمیمی ۹۱
- یافته‌های پژوهشی مربوط به ارتباط اهمالکاری (تعلل ورزی) و راهبردهای تصمیم‌گیری ۹۵
- اهمالکاری (تعلل ورزی) و کمال‌گرایی (مبنای نظری) ۱۰۱
- یافته‌های پژوهشی مربوط به رابطه اهمالکاری (تعلل ورزی) و کمال‌گرایی ۱۰۵
- ۲- اهمالکاری (تعلل ورزی) صفت ۱۲۹
- ۳- اهمالکاری (تعلل ورزی) مزمن ۱۳۲
- ۴- اهمالکاری (تعلل ورزی) برانگیخته ۱۳۳
- ۵- اهمالکاری (تعلل ورزی) اجتنابی ۱۳۴
- ۶- اهمالکاری (تعلل ورزی) عقلی ۱۴۲
- ۷- اهمالکاری (تعلل ورزی) تصبیری ۱۴۸

فصل چهارم: اهمالکاری (تعلل ورزی) و عواملی غیر منطقی ۱۵۷

- نظریه شناختی- رفتاری در مورد اهمالکاری (تعلل ورزی) ۱۵۷
- درمان شناختی- رفتاری اهمالکاری (تعلل ورزی) ۱۶۳

فصل پنجم: تعلل ورزی و تجربه سیال ۱۶۹

- اهمالکاری (تعلل ورزی) و عزت نفس، خود معلول سازی (ترس از شکست) ۱۷۳
- اهمالکاری (تعلل ورزی) و خود تنظیمی (خودگردانی) ۱۹۴
- اهمالکاری (تعلل ورزی) و انگیزش ۱۹۹
- اهمالکاری (تعلل ورزی) و خودکارآمدی ۲۰۶

منابع ۲۰۹

هنگامی که بخواهم فکر کردن به اهمالکاری (تعلل ورزی) 'بودم صحنه‌های زیادی را به خاطر می‌آوردم: صحنه‌های خیابانهای مملو از جمعیت و ازدحام برای خرید کردن در روزهای پایانی سال، بانک‌های شلوغ در روزهای قبل از تعطیلات برای انجام کارهای بانکی و پرداخت قبوض متفرقه و مالیات و عوارض، غیره. مراجعه به موقع نزد پزشک برای مراقبت‌های بهداشتی، کوتاهی در انجام وظایف و تعلل در یافتن تویخ از سوی مقام بالاتر در محیط‌های شغلی، درد دل خانواده‌ها درباره وضعیت تحصیل فرزندان و شکایت از عدم دستیابی فرزندان به نمرات بالا و پیشرفت‌های مورد انتظار، حضور افراد ناموفق در زمینه رسیدن به آرزوها و نارضایتی از شرایط فعلی، افرادی که احساس می‌کنند کارهایی که به اتمام رسانیده‌اند به اندازه کافی خوب نیستند، افرادی که احساس می‌کنند کارهای جدید درصد درست انجام شوند در غیراین صورت فردی متوسط و یا بازنده هستند، در زمینه تحصیلی صحنه‌هایی از قبیل دانشجویان سراسیمه و نگران که نوشتن مقاله عقب افتاده را در نیمه شب پایان ترم گذشته شروع می‌کنند تا در اوایل ترم جدید آنرا تحویل دهند، دانش‌آزمودانی که احساس می‌کنند کارهایی که تاکنون انجام داده‌اند به اندازه کافی خوب نبوده و یا حتی بدتر است و آنان دانشجویانی که نوشتن کتابها، مقالات و طرح‌ها را با هدف انجام دقیق و کامل آنها به تعویق می‌اندازند.

بسیاری از افراد به خاطر اهمالکاری (تعلل ورزی) پیامدهای منفی دریافت کرده‌اند و حتی دچار افسردگی و اضطراب شده‌اند. اکثر افراد می‌پذیرند که حداقل گاهی اوقات اهمالکاری

۱- لازم به یادآوری است که واژه اهمالکاری، تعلل ورزی معادل واژه انگلیسی Procrastination هستند. بنابراین هم معنا می‌باشند. لذا در داخل متن چه از واژه تعلل ورزی استفاده شده باشد؛ چه از واژه اهمالکاری، هر دو به یک معنا هستند.

(تعلل‌ورزی) کرده‌اند در حالی که بخشی از جمعیت جهان می‌پذیرند که اساساً از عادت اهمالکاری (تعلل‌ورزی) برخوردارند (فراری و جانسون و مک کون^۱، ۱۹۹۵ به نقل از فاران^۲، ۲۰۰۴) و هزینه‌های زیادی برای آن پرداخت کرده‌اند. مثلاً عدم پرداخت قبوض متفرقه و مالیات و عوارض باعث جریمه می‌شود، تاخیر در تحویل مقالات ترم، سبب گرفتن نمره پایین در پایان ترم و حتی مشروطی و ترک تحصیل می‌گردد، تأخیر در پرداخت ای امتحانات در طول ترم منجر به گرفتن نمره پایین و یا حتی مشروطی در آن درس می‌گردد، زنان زیادی انجام آزمایشات خاص (مانند ماموگرافی) مربوط به سلامت جسمی خود را تاخیر می‌اندازند، مردان زیادی درمان‌های پزشکی خود را به تأخیر می‌اندازند تا اینکه عدم معالجه به موقع سبب هجوم حمله‌های قلبی آنها می‌گردد و حتی خیلی ساده فراموشی که از محکم کردن پیچ وسیله‌ای (مثل دوچرخه) که استفاده می‌کنند غفلت می‌کنند تا اینکه بالاخر آن خراب می‌شود و به جای اینکه آنرا تعمیرکنند راهی انباری می‌کنند تا بلااستیاسه به دست و پوسد. در تمام موارد فوق در حالت اهمالکاری (تعلل‌ورزی) افراد به صورت مداوم اقدام عمل ضروری را تا آخرین لحظه به تأخیر می‌اندازند و این تأخیر سبب پیامدهای منفی و شاید هلاک کننده می‌گردد. چون اهداف مربوط به پیشرفت و بارآوری در همه فرهنگ‌ها از جمله ایران فوق‌العاده مهم هستند لذا عامل یا عواملی که مانع از رسیدن به این اهداف می‌شود لازم است مورد بررسی قرار گیرد. یکی از مهمترین این عوامل، اهمالکاری (تعلل‌ورزی) است. ناس^۳، ۱۹۷۳ (به نقل از فاران، ۲۰۰۴) در زمینه اهمالکاری (تعلل) اشاره می‌کند که همه آدم‌ها حداقل در برخی مواقع اهمالکاری (تعلل‌ورزی) کرده‌اند لذا اهمالکاری فوق‌العاده شایع است به گونه‌ای که همه آدم‌ها به گونه‌ای با آن درگیر هستند (برنز^۴، ۱۹۸۰ به نقل از فاران، ۲۰۰۴).

1- Ferrari, J. R. Johnson, J. L & McCown, W. G

2- Farran, B

3- Knaus, W. J

4- Burns, D

از مطالب فوق پیداست که اهمالکاری (تعلل ورزی) شیوع فراوانی در بین افراد جامعه دارد و ضرر و زیان‌های زیادی نیز تولید می‌کند. لذا تصمیم گرفته شد کتابی در این زمینه تالیف گردد تا از این طریق افراد با ماهیت واقعی این مشکل یا بیماری آشنا شوند.

کتاب حاضر دارای پنج فصل می‌باشد. فصل اول در مورد تعاریف لغوی و علمی اهمالکاری (تعلل ورزی) از دیدگاه‌های مختلف است. همچنین به علائم اهمالکاری (تعلل ورزی) آثار سوء اهمالکاری (تعلل ورزی) و همچنین تاریخچه اهمالکاری (تعلل ورزی) اشاره شده است.

فصل دوم در مورد علل اهمالکاری (تعلل ورزی) است. در این فصل به تمام عواملی که سبب تولید اهمالکاری (تعلل ورزی) می‌گردد به گونه مفصل پرداخته شده است. با خواندن این علل خواننده می‌تواند کمک روشنی در مورد اهمالکاری (تعلل ورزی) کسب کند.

فصل سوم در مورد انواع اهمالکاری (تعلل ورزی) است که به خواننده کمک می‌کند به خوبی با انواع اهمالکاری (تعلل ورزی) آشنا شود. مطالب این فصل به خواننده کمک می‌کند انواع اهمالکاری (تعلل ورزی) را با مدیریت تمیز یا تشخیص دهد.

فصل چهارم در مورد درمان اهمالکاری (تعلل ورزی) است. در این فصل سعی شده است به خوبی به درمان باورها و رفتارهایی که تولید اهمالکاری (تعلل ورزی) می‌کنند پرداخته شود.

فصل پنجم نیز در مورد ارتباط اهمالکاری (تعلل ورزی) و سایر اغما می‌باشد.