

## اهمال کاری نوجوانان

اهمال کاری در لغت به معنی تاخیر انداختن در انجام کارهاست. عبارتتی انجام کارها بر اساس راحتی و لذتبخش بودن نه بر اساس اولویت.

### اهمال کاری بر دو نوع است:

- منفعل: اینگونه افراد در مقابل وسوسه به تاخیر انداختن کارها تسلیمند.

- فعال: اینگونه افراد آگاهانه و عمدتاً کارهای خود را به تاخیر می اندازند.

وجود خصلت اهمال کاری در نوجوانان باعث میشود در رسیدن به دانشگاه مناسب یا انتخاب شغل مناسب دچار مشکل شوند. در خیلی از مواقع نوجوان بعضاً دارای پتانسیل های زیادی برای موفقیت می باشد که متأسفانه مانعی سر راه رسیدن است.

اهمال کاری باعث ایجاد مواردی چون استرس - اضطراب - احساس گناه و در نهایت دردهای روان تنی از جمله سردردهای مزمن و اسپاسم روده ای می شود .

این امر در جوانان احساس خستگی و کسالت و سردرگمی مزمن می کند.

### عوامل بروز اهمال کاری:

طبق پژوهش ها و نتایج آماری سبک های فرزند پروری در بروز مشکل اهمال کاری نقش بسزایی دارد.

دنبال آن خصیصه هایی همچون کمالگرایی چرا که فرد کمالگرا بر این باور است که در فرصت بیشتر احتمال بروز نواقص و ضعف های احتمالی خیلی کمتر می باشد.

باور استرس مثبت که معمولاً در بین نوجوانان همان استرس دقیقه ی نودی است یعنی بر این باورند که کارهای دقیقه نودی با کیفیت بهتری انجام میشود که متأسفانه اگر استرس مثبت بعنوان الگوی رفتاری قرار گیرد به استرس مزمن تبدیل می شود و تبعات جبران ناپذیری به دنبال دارد.

مورد تاثیرگذار بعدی بر اهمال کاری ضعف در برنامه ریزی می باشد. در این حالت نوجوان توانایی برنامه ریزی برای شروع مناسب و ادامه کار همراه با مدیریت زمان را ندارد.

نوجوان بعزت ناپختگی با فقدان توانایی تصمیم‌گیری به جا و مناسب روبروست. دقیقا نمی‌داند در شرایطی که برایش پیش آمده و خواسته یا ناخواسته در آن قرار گرفته است بهترین کار ممکن چیست؟! عبارتی این فقدان قدرت تصمیم‌گیری بر انتخاب صحیح و به موقع وی نیز تاثیر می‌گذارد.

بی‌نظمی درونی و نداشتن چک لیست برای کارهای روزمره نوجوان را دچار روزمرگی و یا حتی سردرگمی می‌کند.

به دلیل اینکه سن نوجوانی سن پرداختن به رویاهای دور و آمال دست نیافتنی ذهنیست داشتن هدف‌های غیر واقع بینانه در این دوران کاملا طبیعیست که این خود بر اهمال کاری تاثیر بسزا دارد.

والدینی (الزاما پدر و مادر نیستند هر آنکسی که مسئولیت نگهداری از نوجوان را به عهده دارد) که مسئولیت نوجوانی را به دوش می‌کشند قطعا وظیفه‌ی سنگینی به عهده دارند. نوجوانی دورانیست پر از فراز و نشیب به این علت که یک نوجوان باید چالش‌های زیادی از جمله (سن بلوغ- تغییر مقطع تحصیلی) را تجربه کند. پس والدینی که همواره همراه و همگام با نوجوان خود پیش می‌روند میتوانند کمک بزرگی برای گذر از این چالش‌ها به حساب آیند.

## راه‌های مقابله با اهمال کاری نوجوانان:

حال اگر متوجه خصیصه اهمال کاری در نوجوانمان شدیم. (یعنی دیدن نشانه‌هایی از جمله به تعویق انداختن کارها- عدم اولویت بندی مناسب و انجام کارها صرفا بابت خوشایند بودن و سهل بودن) آنها باید وارد عمل شده و سریعا با این موضوع به مقابله بپردازیم.

اصولی ترین کمک به مشکل اهمال کاری نوجوانان اینست که دنبال عامل و انگیزه ای برای تغییر باشیم.

این انگیزه با توجه به خلیقیات و تفاوت‌های فردی موجود بین نوجوانان تا حدودی متفاوت است. قطعا هر پدر و مادری شناخت کافی از روحیات نوجوان خود دارد و می‌تواند بر این اساس نقش خود را بازی کند.

پس بهتر آنست که والدین با توجه به ویژگیهای فرزند خود اقدامات زیر را طی یک برنامه ریزی انجام دهند.

به نوجوان آموزش دهند:

- کارهایی را که مدام از انجام آن طفره می‌روند یادداشت کرده و سود و زیان انجام ندادن آن کار با هم مقایسه مقایسه کند.

- نوجوان را همراهی کند در رابطه با:

برنامه ریزی دقیق (که این امر توسط متخصص این کار نتیجه بهتری به همراه دارد) همراه با مدیریت زمان از بابت شروع و مدت زمانی که انجام کار لازم دارد و لیست کردن موانعی که برای شروع و ادامه کار وجود دارد همراه با راه‌های مقابله با موانع که به ذهن میرسد.

- به نوجوان گوشزد کند که:

بجای هدف‌های بزرگ و دست‌نیافتنی می‌توان هدف‌های واقعی و ساده انتخاب کرد. می‌توان کارهای بزرگ را جز‌جز انجام داد. بعبارتی اگر نوجوان توقعش از خودش بیش از توانش باشد باید او را توجیه کرد که حتی در بعضی موارد می‌توان گام به گام به همان هدف اصلی نزدیک شد و بعضاً قله‌آرزوها را فتح کرد.

- همراه او تکرار کند:

افکار منفی را دور کنیم چون مدام باعث ایجاد تاخیر در انجام کارها می‌شود. واقع بینانه فکر کردن کمک بسیاری در حل معضل دارد. نوجوانانی که مدام به جنبه منفی مسائل می‌پردازند در جهت عکس هدف گام بر می‌دارند. نوجوان باید بداند که افکار همه یا هیچ جایگاهی ندارد و لازم نیست که اگر نمی‌شود کل کار را انجام داد دیگر از انجام آن دست‌شست و ناامید شد بلکه می‌توان کارها را پلکانی انجام داد.

مهمترین امر در جایگزین رفتار مناسب اهمال‌کاری در نظر گرفتن پاداش است با توجه به علائق نوجوان. این پاداش برای شروع کار بسیار تاثیرگذار است و الزاماً مادی هم نیست. ممکن است نوجوانی با تفریحاتی نظیر کوهپیمایی - سینما رفتن و ... با دوستان به اندازه یک پاداش گرانقیمت خوشحال شود پس پاداش را دریغ نکنیم. بر اساس نوشته‌های ذکر شده موفقیت نوجوان تحت تاثیر رهبری مستقیم والدین است. بهتر است والدین شادی باشیم تا فرزندانمان یاد بگیرند شاد زیستن مهمترین اصل آفرینش است.

یک نوجوان شاد که همراهی والدین را داشته باشد (که منظور از والدین صرفاً پدر و مادر نیست بلکه سرپرست یا سرپرستانی که وظیفه نگهداری او را به عهده دارند.) قطعاً با آرامش می‌تواند برای هدف‌های بزرگ زندگی‌اش دورخیز کند و با برنامه‌ریزی صحیح شروع کرده و به سرانجام برساند.

الهام هاشمی

درمانگر کودک و نوجوان