



در روزهای پرفشار، شفقت به خود یا اهمال کاری؟

واحد روانشناسی بیمارستان آیت ا... موسوی

دانشگاه علوم پزشکی زنجان

راهنمایی علمی برای تشخیص یک مرز ظریف

در شرایط اجتماعی و اقتصادی پرفشار، مواجهه مداوم با اخبار نگران کننده و نااطمینانی‌های روزمره می‌تواند سطح استرس، خستگی ذهنی و افت تمرکز را افزایش دهد. در چنین موقعیتی بسیاری از افراد احساس می‌کنند «به کارهایشان نمی‌رسند» یا انگیزه سابق را ندارند. پرسش مهم این است:

آیا ما در حل تمرین شفقت به خود هستیم یا دچار اهمال کاری شده‌ایم؟



شفقت به خود: رویکردی سازگارانه برای تنظیم هیجان

براساس مدل نظری Kristin neff، شفقت به خود شامل سه مولفه ی اصلی است:

(۱) مهربانی با خود در برابر خودانتقادی افراطی

(۲) انسانیت مشترک (درک اینکه خطا و رنج بخشی از تجربه ی انسانی است)

(۳) ذهن آگاهی (مشاهده ی متعادل هیجان ها بدون اغراق یا سرکوب)

پژوهش‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد شفقت به خود با تنظیم هیجانی بهتر، تاب‌آوری بالاتر و انگیزش درونی پایدارتر همراه است. نکته مهم این است که شفقت به خود به معنای کنار گذاشتن مسئولیت یا کاهش تلاش نیست؛ بلکه به فرد کمک می‌کند پس از فشار یا شکست، با ثبات بیشتری به مسیر بازگردد.

شفقت به خود یعنی:

این روزها سخت است. خسته‌ام، اما می‌توانم با درک شرایط، قدم بعدی را واقع‌بینانه بردارم.



اهمال کاری: اجتناب هیجانی در لباس تعویق

در مقابل، اهمال کاری در روان‌شناسی به معنای «به تعویق انداختن داوطلبانه یک کار ضروری با وجود آگاهی از پیامدهای منفی آن» تعریف می‌شود.

بر اساس پژوهش‌ها اهمال کاری اغلب نوعی تنظیم هیجانی اجتنابی است؛ یعنی فرد برای فرار موقت از اضطراب، بی‌حوصلگی یا ترس از شکست، انجام کار را به تأخیر می‌اندازد. اگرچه این تعویق، کوتاه‌مدت تنش را کاهش می‌دهد، اما در بلندمدت استرس و احساس گناه را افزایش می‌دهد.

اهمال کاری یعنی: حالم خوب نیست، پس فعلا انجامش نمی‌دهم.



چرا در شرایط فشار، تعویق بیشتر می‌شود؟

در نظریه انگیزش زمانی Piers Steel توضیح می‌دهد چرا افراد گاهی کارها را به تعویق می‌اندازند و چگونه انگیزه در طول زمان تغییر می‌کند.

این نظریه بیان می‌کند که انگیزش تابعی از چهار عامل است:

ارزش یا اهمیت کار (میزان جذاب بودن نتیجه ی کار)

انتظار موفقیت (باور فرد به توانایی موفق شدن)

فاصله زمانی تا پیامد (تاخیر در دریافت پاداش)

حساسیت به تاخیر (تمایل به ترجیح پاداش های فوری)

در شرایط اجتماعی پرفشار و فرساینده:

۱) خستگی ذهنی، «انتظار موفقیت» را کاهش می‌دهد.

۲) نااطمینانی، «ارزش ذهنی آینده» را کم‌رنگ می‌کند.

۳) اضطراب، تمایل به پاداش‌های فوری (مثل استفاده از شبکه‌های اجتماعی) را افزایش می‌دهد.

نتیجه؟ کاهش انگیزش و افزایش احتمال تعویق.



بنابراین بخشی از تجربه این روزها می‌تواند قابل فهم و طبیعی باشد؛ اما مهم است تشخیص دهیم آیا در حال تنظیم سالم فشار هستیم یا در چرخه اجتناب افتاده‌ایم.

چگونه تشخیص دهیم؟

از خود بپرسید:

آیا بعد از استراحت یا مهربانی با خود، به شکل واقع‌بینانه به کار برمی‌گردم؟ (نشانه‌گر شفقت به خود)

آیا استراحت من به تعویق‌های مکرر، اضطراب بیشتر و انباشت کارها منجر می‌شود؟ (نشانه‌گر اهمال‌کاری)

آیا مسئولیت را می‌پذیرم و برنامه کوچک اما عملی می‌چینم؟ (نشانه‌گر شفقت به خود)

آیا مدام کار را به «فردای بهتر» موکول می‌کنم؟ (نشانه‌گر اهمال‌کاری)

جمع‌بندی

در روزهای دشوار، مهربانی با خود یک مهارت سلامت روان است، نه ضعف. اما اگر این مهربانی به قطع ارتباط با مسئولیت‌ها و تعویق مزمن منجر شود، احتمالاً با اهمال‌کاری روبه‌رو هستیم. شفقت به خود به اقدام آگاهانه منتهی می‌شود. اهمال‌کاری به اجتناب و فشار بیشتر. شناخت این مرز ظریف می‌تواند به حفظ کارآمدی فردی، سلامت روان و کیفیت عملکرد حرفه‌ای کمک کند.

از تعلل تا اقدام :

(۱) قانون ۵ دقیقه (شروع کوچک)

فقط تعهد بده ۵ دقیقه کار را شروع کنی
تحقیقات نشان می‌دهد مقاومت ذهنی قبل از شروع بیشترین شدت را دارد؛ شروع کوچک، مدار اجتناب را می‌شکند.

(۲) تمرکز بر «گام بعدی» نه کلیت آن

شکستن کار به واحدهای بسیار کوچک، اضطراب را کاهش می‌دهد (اصل خردسازی هدف)
مثلاً: به جای نوشتن پایان نامه بگو نوشتن یک پاراگراف مقدمه برای امروز.

(۳) پاداش فوری کوچک

بعد از ۲۵ دقیقه کار، یک استراحت کوتاه لذت‌بخش داشته باش
مغز به تقویت فوری بهتر پاسخ می‌دهد تا پاداش‌های دور.

(۴) حذف عوامل محیطی

گوشی را از اتاق خارج کن یا نوتیفیکیشن‌ها را ببند
اهمال‌کاری اغلب انتخاب پاداش فوری‌تر است؛ کاهش محرک‌های وسوسه‌انگیز کمک کننده است.

خانم نگین رستم‌لو - واحد روانشناسی بیمارستان آیت الله موسوی