

اگر معمولاً کارها را به تعویق می‌اندازید از این تاکتیک‌ها استفاده کنید
اگر می‌خواهید کارهای بیشتری در شبانه‌روز انجام بدهید به این چهار راهکار توجه کنید



اگر اخیراً زیاد پیش می‌آید که کارهای خود را به تعویق بیندازید باید دنبال راهی باشید که جلوی آن را بگیرید. در این مطلب برخی از دلایل این مسئله و چند راهکار خیلی ساده به شما معرفی می‌شود که می‌توانید با عمل کردن به آن‌ها از این مشکل دوری کنید و کارهای‌تان را سر وقت و با لذت انجام دهید.

تازگی‌ها برای‌تان زیاد پیش می‌آید که کارهای‌تان را به تعویق بیندازید؟ از بابت این موضوع احساس خوبی ندارید؟ شاید چند دلیل برای قضیه وجود داشته باشد:

- 1- ممکن است از مسافرت برگشته‌اید و خواب‌تان به هم ریخته است. این یعنی آن‌که ذهن‌تان خسته است و نیاز به کمی استراحت دارد. سعی کنید صبور باشید و از خودتان مراقبت کنید.
- 2- شاید کارهای‌تان زیاد شده، یعنی بیش از حد زیاد شده است. البته نه فقط کارهای بیرون از خانه، ممکن است مسائل خانوادگی هم جزئی از آن باشد. پس، به جای این‌که خودتان را درگیر استانداردهای غیرممکن بکنید مهربان و دلسوز باشید و به خودتان اجازه دهید تا کمی فضا به وجود بیاورید تا بتوانید به سادگی راهی را پیدا کنید که جواب‌گو باشید.
- 3- شاید خودتان را وارد نواحی غیرمطمئن کرده‌اید. چیزی که باعث ایجاد ترس می‌شود. به همین دلیل، اخیراً در حال فرار از آن ترس‌ها هستید و همین امر موجب به تعویق انداختن کارها می‌شود. این امر طبیعی است. سعی کنید دلسوز باشید، بیندیشید و بهترین راه پیش رو را انتخاب کنید.

پس، اگر این تعویق انداختن‌ها چندان بد نیست و نباید خودتان را سرزنش کنید، یعنی همه چیز حل شده است؟ یا این‌که اصلاً مشکلی وجود ندارد؟

باید گفت که در واقع هیچ مشکلی وجود ندارد. هیچ چیزی که احساس بدی نسبت به آن داشته باشید وجود ندارد. اما بهتر است یکی دو پادزهر برای این تعویق انداختن‌ها پیدا کنید. چون وقتی این شرایط پیش می‌آید یعنی این‌که کارهای معنی‌دار و باارزشی انجام نمی‌دهید و باید راهی برای بیرون آمدن از این حالت پیدا کنید.

در این مقاله، چند راهکار برای مبارزه با به تعویق انداختن‌ها به شما ارائه می‌شود تا بتوانیم راهی برای انجام کارهای

مفیدی که دوست داریم انجامشان دهیم پیدا کنیم.

1- از خودتان مراقبت کنید



اگر کارها را به تعویق می‌اندازید اولین چیزی که باید از خودتان بپرسید این است که: "خسته هستم؟ باید بیشتر به فکر خودم باشم و بیشتر از خودم مراقبت کنم؟"

خیلی از اوقات دلیل اصلی به تأخیر انداختن کارها آن است که خواب و استراحت کافی نداریم یا بیش از اندازه کار می‌کنیم و همین امر باعث ایجاد خستگی زیاد می‌شود. اگر اهل دویدن هستید شاید صبح‌ها بیش از حد معمول می‌دوید و در نتیجه عصرها احساس می‌کنید که انرژی ندارید. شاید به سختی در حال کار بر روی یک پروژه سنگین هستید و به ذهن‌تان استراحت نمی‌دهید.

در چنین حالتی، یک راه‌کار خیلی ساده وجود دارد: استراحت کنید. چرت بزنید. بخوابید. از همه چیز فاصله بگیرید و کتاب بخوانید. یا پیاده‌روی کنید البته آهسته. نه این‌که ورزش کنید بلکه فقط ذهن‌تان به آرامش برسد. مدیتیشن کنید. کمی یوگا کار کنید.

مهم‌ترین مسئله در این‌جا خواب است. همه ارتباطات را قطع کنید تا از همه چیز دور شوید. تأمل کنید، بیاندیشید و به دنبال سکوت و آرامش باشید.

به محض این‌که کمی خستگی از تن‌تان بیرون رفت و انرژی شما تجدید شد (خواب بیست دقیقه‌ای یا مدیتیشن کوتاه باعث این تجدید قوا می‌شود) دوباره می‌توانید فکرتان را متمرکز کنید.



2- برای خودتان یک تعهد کوچک ایجاد کنید

یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید یک تعهد کوچک به دوست‌تان است. شما در این تعهد موظف می‌شوید که چندین کار را در یک زمان مشخص به‌انجام برسانید. و اگر موفق نشدید باید متحمل ضرر بشوید، چیزی که هر دوی شما روی آن توافق کرده‌اید.

وقتی به کسی که احترام زیادی برای‌اش فائل هستید (این شخص می‌تواند همسرتان، دوست نزدیک‌تان یا یکی از اعضای خانواده‌تان باشد) تمام تلاش‌تان را به‌کار می‌بندید تا به‌تعهدتان پایبند باشید. آن وقت انجام کاری که در پیش دارید همان چیزی است که می‌خواهید انجام‌اش دهید.

نکته: کاری که برای آن تعهد می‌دهید را نسبتاً کوچک انتخاب کنید تا بتوانید راحت‌تر آن‌را شروع کنید و در نتیجه بدون دردسر به وعده‌تان عمل کنید.

3- فضا به‌وجود بیاورید

بخش بزرگی از مشکل به‌تعیق انداختن کارها آن است که محیطی که در آن مشغول به‌کار هستیم به‌گونه‌ای است که تمرکز را از بین می‌برد و باعث می‌شود که کارهای کوچک و بی‌اهمیت انجام دهیم (مانند خواندن پیام‌ها، پاسخ‌گویی به ایمیل‌ها، یا دیدن این‌که پست شما در فیسبوک چند لایک خورده است).

شاید خودتان را آماده انجام کاری بکنید ولی بعد تصمیم بگیرید که خیلی سریع یک چیز کوچک را چک کنید. همین کار باعث می‌شود تا چیز دیگری را چک کنید و بدون این‌که متوجه شوید کل روزتان از بین رفته است. وقتی در چنین محیطی هستید تمرکز کردن کار بسیار دشواری می‌شود.

پس کوچک‌ترین کاری که می‌توانید بکنید ایجاد فضا است. وای‌فای را خاموش کنید، یک بلاک‌کننده اینترنت راه‌اندازی کنید، روتر را از برق بکشید یا جایی بروید که اینترنت ندارد. در چنین محیطی است که می‌توانید تمرکز بهتری داشته باشید.

داشتن این فضا باعث می‌شود تا به‌غیر از کاری که می‌خواهید انجام دهید هیچ کار دیگری نکنید، جایی مانند فضای تمرین برای کارهای رزمی یا موسیقی، یا مطالعه کردن بدون این‌که خبری از دستگاه‌های الکترونیکی باشد یا

استودیوی نقاشی که در پارکینگ خانه‌تان دارید.

پس فضای لازم را ایجاد کنید، همه چیز را از خودتان دور کنید و کارتان را انجام دهید.



4- از کاری که انجام می‌دهید لذت ببرید

وقتی فرار است کاری انجام دهیم که فکر می‌کنیم خیلی سخت و دشوار است، یا این‌که استرس زیادی به‌همراه دارد یا این‌که از آن می‌ترسیم ... یعنی این‌که آماده به‌تأخیر انداختن هستیم.

پس اگر ذهنیت‌مان را تغییر دهیم فواید زیادی به‌همراه خواهد داشت. اگر دوست داشته باشید آن‌را انجام دهید، مطمئن باشید که آن‌را به‌تعویق نمی‌اندازید.

برای این منظور باید دنبال جنبه‌های لذت بردن از کاری که قرار است انجام دهید باشید. هیچ‌وقت به‌چشم یک کار روزمره و خسته‌کننده به‌آن نگاه نکنید، کاری که بالاخره باید به‌هر شکلی انجام‌اش دهید تا از شرش خلاص شوید. در عوض، به‌آن به‌چشم یک کار باارزش نگاه کنید. چیزی که انجام آن یک مزیت است چون فرصت انجام آن برای هر کسی پیش نمی‌آید.

چقدر خوب است که زنده هستیم و می‌توانم الان این کار انجام دهم، این یعنی معجزه هستی و بودن در این لحظه!

پس، در هر لحظه شکرگذار قدرت کاری که می‌کنید باشید، سعی کنید در آن غرق شوید، ذهنیتی پر از شور و احساس از تجربه کاری که انجام می‌دهید داشته باشید تا ببینید در هر حرکتی که می‌کنید نوعی لذت و خوشی یافت می‌شود.

آن وقت مغز شما شروع به برنامه‌ریزی خود می‌کند تا در لذت از انجام کارها عمیق شود و مطمئنًا از کاری که می‌کنید راضی و خشنود خواهید بود.

منبع:

uk.businessinsider

تاریخ انتشار:
22 فروردین 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/12383/%D8%A7%DA%AF%D8%B1-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%87%DB%8C%D8%AF-%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%DB%8C%D8%B4%D8%AA%D8%B1%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D8%B4%D8%A8%D8%A7%D9%86%D9%87%E2%80%8C%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%A7%D9%86%D8%AC%D8%A7%D9%85-%D8%A8%D8%AF%D9%87%DB%8C%D8%AF-%D8%A8%D9%87-%D8%A7%DB%8C%D9%86-%DA%86%D9%87%D8%A7%D8%B1>