

۷ راه برای به فردا نیفکندن کارها

موعده تحویل یا انجام کاری فرا رسیده است با این حال شما اصلا توانی در خودتان نمی بینید تا آنچه باید را انجام بدهید. به همین دلیل ساده خودتان را با کار...



موعده تحویل یا انجام کاری فرا رسیده است با این حال شما اصلا توانی در خودتان نمی بینید تا آنچه باید را انجام بدهید. به همین دلیل ساده خودتان را با کارهای جزئی و بی اهمیت سرگرم می کنید مثلا ایمیل می زنید؛ ها را واری می کنید؛ وارد گروه می شوید؛ های دوستی می کنید؛ شوید و سرگرم گفتگو می شوید؛ یا کتاب می خوانید و بازی آنلاین می کنید. شما می دانید که زمان در حال از دست رفتن است و باید کار کنید ولی آن انگیزه لازم را برای شروع کار ندارید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، پدیده به فردا سپردن کارهایی که باید امروز و همین حالا انجام شوند پدیده رایج و آشنایی است. این مشکل خیلی از افراد است و بسیاری از ما تا لحظه آخر حاضر نیستیم کاری را که به ما سپرده اند انجام بدهیم. هیچ انگیزه و جذابیتی برای برنامه ریزی وجود ندارد و در نهایت وقتی که خیلی دیر شده است دچار استرس شدید و نگرانی می شویم. متأسفانه این چرخه ای است که ما آدم ها در آن گیر می کنیم و اغلب به وعده های که برای برنامه ریزی می دهیم؛ عادت بدی که باعث می شود خیلی از موفقیت ها را به دست نیاوریم. با این حال نباید اجازه بدهیم که امید به فردا لحظه حال را خراب کند. اگر می خواهید این عادت اشتباه را ترک کنید این راهکارها حتما به کارتان می آید:

کارها را تقسیم کنید

یکی از چیزهایی که باعث می شود شروع کارها برایتان دشوار باشد و بخواهید انجام آن را به تعویق بیندازید این است که کار یا وظیفه را فراتر از توان خود می بینید. یعنی همه چیز فراتر از توان شما به نظر می آید. برای غلبه بر این فشار و ترس و برای ایجاد انگیزه بیشتر بهتر است کارها را دسته بندی و تقسیم کنید و سپس روی هر بخش از آن تمرکز کنید. آنقدر کارها را جز به جز انجام بدهید تا دیگر احساس نکنید انجام آن برایتان دشوار است. شاید لازم باشد برای خواندن یک کتاب مجبور شوید هر روز زمان را به وعده های بسیار کوچکی تقسیم کنید و فقط یک صفحه یا پاراگراف را بخوانید. اگرچه این در ابتدا عجیب به نظر می رسد اما فکر کردن به یک صفحه کتاب بسیار راحت تر از فکر کردن به صد صفحه یک کتاب است. با این روش بالاخره شما توان مواجهه با وظیفه ای که به عهده شما گذاشته اند را پیدا می کنید.

محیط را تغییر بدهید

محیط های متفاوت تاثیرات متفاوتی در میزان تولید و بازدهی شما دارند. به میز کارتان یا اتاقی که در آن هستید نگاه کنید و چیزهایی را تغییر بدهید و فضای فراهم کنید که در آن کار کردن احساس خوشایندی دارید. علاوه بر این سعی کنید محیط کارتان را از جای استراحت و خواب و تفریح دور کنید. جایی که می توانید در آن بخوابید و یا سرگرم کارهای دیگر باشید فضای مناسبی برای کار کردن نیست. محل کارتان را به فضایی الهام بخش تبدیل کنید تا انگیزه کافی و لازم را برای کار کردن پیدا کنید.

چیزهایی که باعث حواس پرتی هستند را دور کنید

تقریبا انجام هر کاری بهتر از کارکردن و انجام تعهدات است. با این حال شما مسئول انجام تعهداتان هستید. یکی از

چیزهایی که باعث می‌شود کارها را به عقب بیندازید این است که دائماً حواستان با چیزهای دیگر پرت می‌شود. زمانی که صفحه فیس بوک باز است و شما نوتیفیکیشن‌ها را مشاهده می‌کنید و یا زمانی که صدای هر دریافت پیامی را می‌شنوید و یا تلویزیون روشن است و حتی وقتی دیگران مشغول صحبت‌های خودشان هستند شما تمرکز کافی برای کار کردن نخواهید داشت. بعضی‌ها برای رهایی از این مشکلات سعی می‌کنند خود را از اپلیکیشن‌ها دور نگه دارند. این روش برای مدتی اثرگذار است اما روش موثر و ماندگاری نیست. به جای حذف کامل آن سعی کنید روش‌های موثرتر دیگری را پیدا کنید. مثلاً گوشی را در حالت خاموش بگذارید یا سرگرمی‌هایتان را برای زمان استراحت بگذارید و فضای کار را از مظاهر حواس پرتی دور نگه دارید.

معاشرت با آدم‌های الهام‌بخش؛ های الهام‌بخش؛ مطمئن باشید اگر ده دقیقه با بیل گیتس معاشرت کنید برای کارکردن انگیزه پیدا می‌کنید. آدم‌های اطراف شما روی رفتارشان تأثیر زیادی دارند. اگرچه شما بیل گیتس را در میان دوستانتان ندارید و نمی‌توانید هر روز با او گفتگو کنید اما این باید روش شما در انتخاب دوستانتان باشد. با افرادی معاشرت کنید که به شما انگیزه و روحیه تلاش کردن می‌دهند نه کسانی که در طول روز هیچ بازدهی مفیدی ندارند، هیچ تأثیر اندکی در بهبود زندگی خود و جهان ندارند و فقط غرولند می‌کنند.

یک شریک با انگیزه پیدا کنید یکی از راه‌های تقویت انگیزه و ایجاد شور و هیجان برای کار این است که کارها را در همراهی با فردی انجام بدهید که خودش روحیه مشارکت و همراهی و بهبود کارها را دارد. اگر بتوانید کارها را در همراهی با چنین فردی انجام بدهید و بخواهید در کنار هم اهداف مشترک را تعریف کنید بدون شک برای کار کردن علاقه و انگیزه بیشتری خواهید داشت. شاید شما به این دلیل کارها را به عقب می‌اندازید که تنها کار کردن برایتان دشوار است. اگر چنین است و شرایط کار به شما اجازه می‌دهد به فکر یافتن یک همراه یا شریک باشید.

اهدافتان را بازنگری کنید گاهی فقط به این دلیل کارها را به عقب می‌اندازید که احساس می‌کنید از اهداف خواسته‌هایتان دور شده‌اید یا کاری که انجام می‌دهید تکراری، خسته‌کننده و بدون هیچ چشم اندازی به سوی آینده است. در این صورت طبیعی است که دلتان نخواهد کار کنید و آن را تا لحظه آخر معطل باقی بگذارید و به امید فردایی باشید که شکل امروز نباشد. در این صورت خوب است اهدافتان را بازنگری کنید. هرچند که تغییر شغل کار ساده‌ای نیست اما شاید این امکان برایتان وجود داشته باشد که کارتان را تغییر بدهید و یا با ایجاد اهداف تازه برای همان کار احساس مثبتی در خودتان ایجاد کنید.

افسردگی را درمان کنید به تعویق انداختن کارها می‌تواند یکی از نشانه‌های افسردگی باشد. زمانی که دچار اضطراب شدید هستید و از نظر روحی ضعیف شده‌اید علاقه‌ای به کارکردن ندارید و یا بخاطر استرس زیاد کار را به بعد وامی‌گذارید. اگر احساس می‌کنید از نظر روحی ثبات ندارید و نشانه‌های افسردگی به شکل جدی در حالات روحی شما دیده می‌شود برای حل این مشکل اساسی اقدام کنید. با وجود افسردگی طبیعی است که نتوانید و نخواهید که کار کنید. بنابراین پیش از ایجاد هر تغییر دیگری بهتر است افسردگی را درمان کنید.