

راه‌های غلبه بر اهمال کاری

ونسا لودر سرمایه‌گذار سابق و در حال حاضر یک کارآفرین، نویسنده، سخنران انگیزشی و هم‌بنیان‌گذار شرکت «دستاوردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی»^۲ با نگاهی جدید به مدیریت کار و کسب است. وی مدرک فوق‌لیسانس مدیریت کار و کسب را از دانشگاه استنفورد دریافت کرده و از دانشگاه کلمبیا هم مدرک لیسانس اقتصاد دارد. در این مقاله ده روش علمی را به شما نشان می‌دهد تا کاری را که مدت‌هاست پشت گوش انداخته‌اید و از انجام آن طفره می‌روید، بالاخره به سرانجام برسانید!

از همین امروز شروع کن

حالا که یک کار را برای انجام دادن انتخاب کرده‌اید، باید بلافاصله شروع به انجام آن کنید؛ همین امروز! اگر این کار ترسناک به نظر می‌رسد یا فکر می‌کنید وقت کافی برای انجام آن ندارید، تمرین پنج دقیقه معجزه‌آسا را که در ادامه آمده است انجام دهید.

دوی انجام یک کار تمرکز کن

کلید غلبه بر اهمال تمرکز است. ما تصمیم داریم کارهای زیادی انجام دهیم، تا جایی که بین انجام آن‌ها سردرگم می‌شویم. برای تغییر این شرایط، فقط یکی از کارهایی را که برای انجام آن‌ها تعلل می‌کردید انتخاب و با خودتان عهد کنید که تا پایان هفته پیش رو آن را تمام کنید.

وقت قدرت را دریاب!

وقت قدرت یعنی در یک زمان مشخص، تمام مواردی را که حواس شما را پرت می‌کنند، از خود دور کنید و در بازه‌هایی زمانی که کاملاً تمرکز دارید، کار کنید. پیشنهاد می‌کنم از فاصله‌های زمانی ۲۰ دقیقه‌ای شروع کنید و سپس استراحتی کوتاه داشته باشید تا به کارایی ذهنی و جسمی بهتری برسید.

پنج دقیقه معجزه‌آسا را امتحان کن

این کاری یکی از بهترین فن‌ها برای افرادی است که با اهمال دست و پنجه نرم می‌کنند. در این تمرین شما باید از خودتان بپرسید: «امروز چه فعالیتی می‌توانم انجام بدهم که کمتر از پنج دقیقه کوچک بکشد، ولی کارم را ذره‌ای جلو ببرد؟» حالا که برای خودتان وظیفه‌ای پنج دقیقه را صرف انجام آن کار کنید. تحقیقات نشان داده‌است، احتمال به پایان رساندن کار، به محض اینکه انجام آن را شروع کردید، بیشتر است. این شرایط در پی یک پدیده روان‌شناسی به نام «اثر زی‌گارتیک»^۳ است. اثر زی‌گارتیک به این موضوع اشاره دارد که افراد کارها و وظایف ناتمام را بیشتر از کارها و وظایفی که به صورت کامل انجام داده‌اند، به خاطر می‌آورند. به همین خاطر است که ذهن ما در دام فکر کردن به همه کارهایی که انجام نداده‌ایم، اسیر می‌شود. به یاد داشته باشید: کار کوچک هم یک کار است. همان پنج دقیقه می‌تواند به مرور تغییری بزرگ ایجاد کند.

۶ یک آهنگ مخصوص مبارزه با اهمال کاری داشته باش.

آهنگی را که برای شما انرژی بخش است انتخاب کنید و هر وقت خواستید کاری را که در انجام آن تعلل می‌کردید انجام دهید، آن را پخش کنید. ذهن ما دوست دارد برای ساختن عادت‌های جدید محرکی داشته باشد. به علاوه، احتمال به پایان رساندن کار، وقتی روحیه و احساس بهتری دارید، بیشتر است.

۵ از محبت خارها را گل کن!

شاید از دیدن این عنوان تعجب کرده باشید، اما هر اندازه شما بتوانید خودتان را برای اهمال کاری‌های گذشته‌تان ببخشید، احتمال اینکه بتوانید بر اهمال کاری‌های حال حاضر غلبه و پیشرفت کنید، بیشتر است. وقتی در مورد اهمال کاری‌های قبلی‌تان فکر می‌کنید، سعی کنید خودتان را دوست داشته باشید و درک کنید.

۸ بی‌خیالش شو!

بیشتر مردم تصمیم به انجام کارهای زیادی می‌گیرند. یکی از راه‌های مقابله با اهمال در انجام دادن یک کار، این است که تصمیم بگیرید هیچ وقت آن را انجام ندهید! چه چیزی را می‌توانید از فهرست کارها حذف کنید؟ سعی کنید چند مورد از فعالیت‌ها را فهمیده‌اید هیچ وقت قرار نیست آن‌ها را انجام دهید. به خودتان اجازه بدهید بعضی چیزها را رها کنید و از قید بعضی مسائل بگذرید.

۷ ریشه‌یابی کن.

بعضی وقت‌ها پیدا کردن دلیل تنبلی در انجام یک کار می‌تواند مفید باشد. آیا از چیزی می‌ترسید؟ شاید احساس سردرگمی می‌کنید و نمی‌دانید از کجا شروع کنید! این جمله را کامل کنید: «من از انجام این کار پتفره می‌روم، چون» یا «من از انجام این کار پتفره می‌روم، چون می‌ترسم ...». نتیجه را بررسی کنید. شناختن ترس‌هایتان به شما کمک می‌کند با حقایق مواجه شوید و بفهمید هیولای پنهان شده در کمند آن قدرها هم ترسناک نیست!

۱۰ کار را برای خودت جالب و هیجان‌انگیز کن!

یک راه دیگر برای انگیزه‌دادن به خودتان این است که برای به پایان رساندن کار جایزه‌ای معین کنید. برای به سرانجام رساندن کار این هفته چه چیزی می‌توانید به خودتان هدیه بدهید؟ پاداش‌دهی محرک خوبی برای ذهن است. این روش می‌تواند شیوه خوبی برای خلق عادت‌های جدید باشد.

۹ قول و قرار بگذار.

داشتن دوستی که حواش به شما هست و باعث پیشرفت شما می‌شود، خیلی کمک‌کننده است. یک راه جالب برای هیجان‌انگیزتر شدن این روش آن است که با دوست خود قول و قرار بگذارید. روز و زمانی را که می‌خواهید کارتان را به پایان برسانید مشخص کنید و به دوست یا همکار خود بگویید: «من به تو ده هزار تومان خواهم داد. تو را به ناهار دعوت خواهم کرد، یک لیوان چای مهمان من خواهی بود، آن فیلمی را که می‌خواستی ببینی با هم خواهیم دید. ... البته اگر کارم را تا هفته بعد، چهارشنبه، ساعت ده صبح، تمام نکرده باشم!»

زمان مشخص شده را به دوستان بدهید و به او بگویید برای دریافت جایزه‌اش باید در زمان معین شده سراغی از شما بگیرد و نتیجه کارتان را بررسی کند. بدانید، اگر کارتان را تمام نکرده باشید، هرآنچه را شرط کرده‌اید، باید به او بدهید!

بی‌نوشت‌ها

1. Vanessa Loder
2. Mindfulness Based Achievement)
3. Zeigarnik effect

منبع

<https://www.forbes.com/sites/vanessaloder/2016/04/15/10-scientifically-proven-tips-for-beating-procrastination/#3b0ba1f296a6>