

دهی درنگ

اگر در سالی که گذشت، اهمال‌کاری‌های زیادی داشتیم و اشتباهاتی را مرتکب شدیم، به برنامه‌ریزی‌هایی که داشتیم و عهدهایی که در این سال با خود بستیم، پایبند نبودیم...

چه باید کرد؟ آیا خود را ببخشیم یا به سرزنش خود ادامه دهیم؟ آیا می‌توان برای سال جدید انگیزه داشت و مجدد برنامه‌ریزی کرد؟ چگونه برنامه‌ریزی کنیم و با اراده‌ای قوی‌تر آنها را عملی کنیم؟

با ما همراه باشید تا به این سوالات پاسخ دهیم.



در این شماره می‌خوانید :

- ▶ آیا برای اهمال‌کاری و کارهای انجام‌نشده باید خود را ببخشیم؟ ◀
- ▶ معایب سرزنش خود ◀
- ▶ انگیزه از دست رفته را چگونه برگردانیم؟ ◀
- ▶ راهکارهایی که برای ایجاد تغییر به ما کمک می‌کنند ◀
- ▶ چگونه برای سال جدید برنامه‌ریزی کنیم؟ ◀
- ▶ اهداف کوتاه مدت و بلند مدت ◀
- ▶ نمونه جدول برنامه‌ریزی برای اهداف کوتاه‌مدت ◀

آیا برای اهمال کاری و کارهای انجام نشده باید خود را ببخشیم؟

بخشش چیزی نیست که برای دیگری انجام بدهیم؛ بلکه گاهی در مورد خودمان برای بهبودیافتن و عبور کردن از وضعیت نامطلوبی که در آن هستیم نیز لازم الاجرا است.

اینطور به نظر می‌رسد که اهمال کاری باعث پیدا کردن یک احساس بد نسبت به تصمیم هایمان می‌شود و ما باید برای کاهش این هیجان‌های منفی خودمان را ببخشیم تا بتوانیم آن کارهای انجام نشده را دوباره آغاز کنیم. در غیر این صورت ما همیشه از شروع کارها فراری هستیم و احتمال اهمال کاری مجدداً بالا می‌رود.

بخشش خود، برای انجام ندادن کارها چه نتایجی بدنبال دارد؟

۱. اولین نتیجه این هست که باعث می‌شود در آینده برای انجام کارها کمتر اهمال کاری کنیم.

۲. بخشش خود باعث کاهش احساسات منفی شده و در نتیجه به کاهش اهمال کاری منجر می‌شود.

۳. هرچه در امتحان یا کار اول بیشتر اهمال کاری کنیم؛ در کار یا امتحان بعدی شدت اهمال کاری کمتر می‌شود.

پس شاید بهتر باشد که به جای ضربه زدن به خودمان، با خودمان مهربان باشیم و برای دوباره امتحان کردن، انرژی خودمان را جمع کنیم و به خودمان یک فرصت دوباره بدهیم.



معایب سرزنش خود

اینکه خود را برای وضعیت فعلی‌مان ملامت‌کنیم پیامدهای زیادی دارد؛ جدا از اینکه واقعا علت وضعیت حاضر چه باشد، ما همیشه انگشت اتهام خود را برای نشانه گرفتن به سمت خود یا فرد دیگری آماده داریم.

درست است که هرچیزی دو وجه دارد اما در ادامه می‌خواهیم وجه منفی سرزنش کردن خودمان را ببینیم.

پوشاندن مشکل واقعی، ذهنیت ما و شیوه زندگی‌مان

دچار حس ناکارآمدی شدن و ناتوانی در تصمیم‌گیری

بستن چشم ما نسبت به نکات مثبت و ناسپاسی برای آنچه داریم

از دست دادن مقداری از عزت نفس‌مان، با هر دفعه ملامت کردن خودمان

قربانی دیدن خودمان و احساس بی‌اختیاری کردن برای تغییر وضعیت

اگرچه پیدا کردن کسی برای سرزنش یا حتی سرزنش خودمان در زمان سختی راحت‌تر است؛ اما همین نشانه گرفتن انگشت اتهام، ما را به سمت نادرستی برای حل آن مشکل هدایت می‌کند. علی‌رغم حس رضایت کوتاه مدتی که ایجاد می‌کند، سرزنش در نهایت باعث حس ترس می‌شود.

*زمانی که اشتباهات و اهمال‌کاری‌های خود را در زندگی بپذیریم می‌توانیم بر سرزنش خودمان غلبه کنیم. در نتیجه عزت نفس ما بالاتر می‌رود و ترس‌هایمان کاهش می‌یابد.



انگیزه از دست رفته را چگونه برگردانیم؟

اول بیایید به دو سوال جواب بدیم؛ جواب دادن به این دو سوال میزان انگیزه فعلی شما رو مشخص می‌کنه؛

۱: در حال حاضر تا چه حدی نسبت به اتفاقاتی که قبلا برای شما هیجان آور بودند، برانگیخته می‌شوید؟

۲: تا چه حدی به دنبال انگیزه هستید؟

تفاوت بین میزان انگیزه‌ای که الان دارید و آن میزانی که دنبالش هستید می‌تواند کمک زیادی در مسیر دستیابی دوباره به انگیزه‌ای که از دست دادید، بکند.

بعضی اوقات انرژی ما کاهش پیدا می‌کند و انگیزه قبلی خود را در مورد انجام بعضی امور از دست می‌دهیم.

در ادامه با ما همراه شوید تا ببینیم انگیزه از دست رفته را چگونه زنده کنیم؟



✓ بعضی اوقات نیاز است علت انجام امور رو به خودمان یادآوری کنیم، می‌توانیم دلایلی را برای خودمان بنویسیم یا یک بار آنها را برای خودمان بازگو کنیم، فراموش نکنیم که فواید انجام کارها را به خودمان گوشزد کنیم. انجام این روش به دستیابی مجدد انگیزه از دست رفته‌تان کمک می‌کند.

✓ گاهی اوقات دلیل از دست دادن انگیزه شما بخاطر بزرگی مسئولیتی است که انجام آن کار، بر دوش شما گذاشته‌است؛ پس با تقسیم‌کردن یک مسئولیت بزرگ به بخش‌های کوچک‌تر انگیزه و اشتیاق ما برای انجام و ادامه کارها افزایش پیدا می‌کند.

✓ برای به سرانجام رساندن کارهای‌تان به خود جایزه بدهید و از قبل جایزه خود را مشخص کنید.

حتی بعد از انجام امور کوچک نیز خود را تشویق کنید؛ این تشویق و جایزه می‌تواند هر چیزی باشد حتی یک استراحت کوتاه یا دیدن فیلم مورد علاقه تا خریدن کادویی برای خودتان که دوستش دارید.

✓ برای برگرداندن انگیزه خود دفترچه‌ای تهیه کنید و لیست کارهای‌تان را بر اساس اولویت و از کوچک‌ترین کارها به بزرگ‌ترین کارهایی که باید انجام بدهید بنویسید. بعد از انجام هرکار کنار آن تیک بزنید و این‌گونه انگیزه خود را برای به سر انجام رساندن بقیه امور تقویت کنید.

در آخر به این دو نکته توجه داشته باشید که:

۱) انجام دادن کارها بدون وقفه و یکسره باعث خستگی جسمی و روانی شما نسبت به ادامه دادن مسیر می‌شود؛ بنابراین از استراحت دادن بین انجام کارها به خودتان غافل نشوید تا بتوانید انگیزه خود را همواره حفظ کنید.

۲) با استفاده از جملات مثبت در مسیری که پیش رو دارید به خودتان روحیه بدهید، به خودتان یادآور شوید که شما توانایی به پایان‌رساندن مسئولیتی که بر عهده گرفتید را دارید و از تفکرات منفی مثل اینکه امروز کارهای زیادی دارم و به همه آنها نمی‌رسم؛ دوری کنید.

راهکارهایی که برای ایجاد تغییر به ما کمک می‌کنند

۱- برای انجام وظایف، مهلت نهایی تعیین کنید

یکی از مواردی که می‌تونه به مشکل شما کمک‌کنه، این هست که مهلتی تعیین کنید و یک فشار اجتناب ناپذیر به وجود بیارین. یعنی یک مهلت نهایی برای انجام وظایف تعیین کنید تا بتونید در اون زمان به مسئولیت‌های خودتون متعهد باشین.

۲- از قانون ۱۰ دقیقه استفاده کنید.

اگر کار شما بسیار طاقت فرسا به نظر می‌رسه یا اگر نمی‌تونین خودتون رو برای شروع آماده‌کنین به خودتون بگین که فقط ده دقیقه از اون کار رو انجام می‌دین. زمان حدود ده دقیقه اصلا ترسناک نیست.

وقتی که شروع به کار می‌کنین اثر زیگاریک ظاهر میشه و به احتمال زیاد به راه خود ادامه میدین.

۳- حواس پرتی‌ها را برطرف کنید

وقتی هرچیزی مثل شبکه‌های اجتماعی حواستون رو پرت می‌کنند، شما خیلی راحت کارهاتون رو به تعویق می‌اندازید. در قدم اول میز کارتون رو مرتب کنید، اعلان‌های موبایل‌تون رو خاموش کنید، همه تب‌های باز مرورگر رو ببندین و هرگونه عامل مزاحم دیگه‌ای که اطرافتون وجود داره رو از بین ببرید.



۴- قورباغه رو آخر قورت بدین

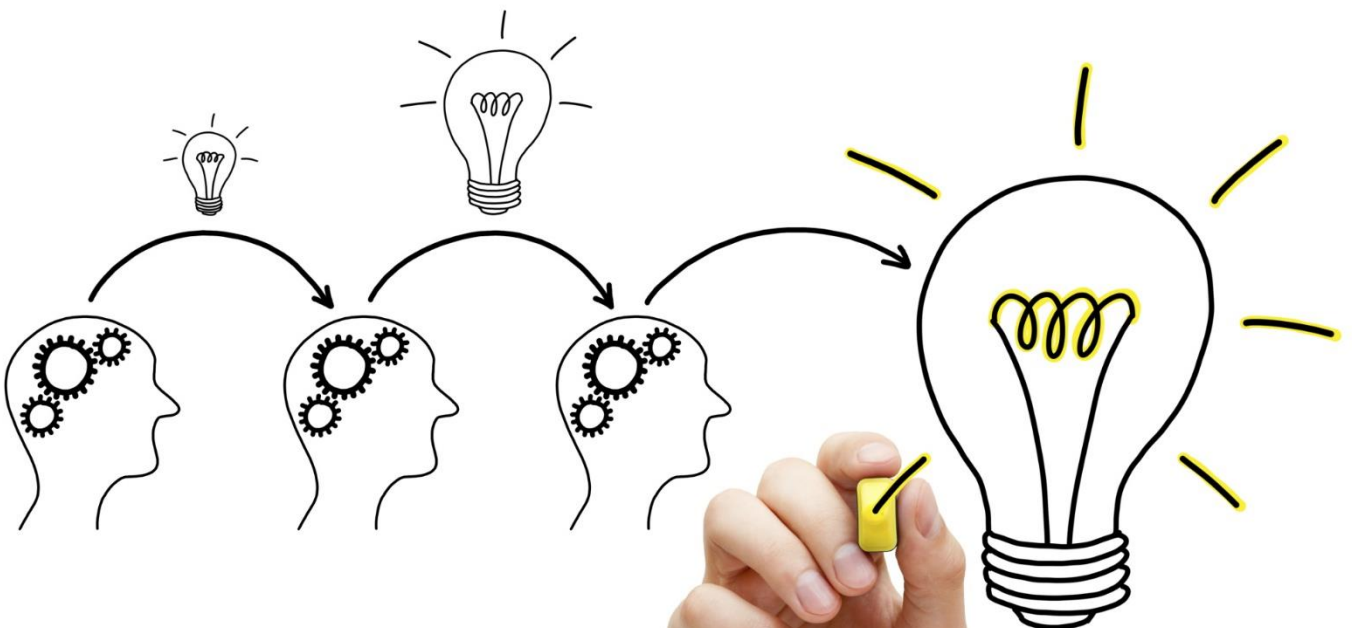
اگر باید مجموعه‌ای از وظایف انجام بدین و مدام کارها رو به تعویق می‌اندازین ابتدا ساده‌ترین کار رو انجام بدین. با این‌طور شروع کردن ادامه دادن اون کار خیلی آسون تر میشه.

۵- محیط خودتون تغییر بدین

گاهی اوقات محیط کار باعث تعلل و اهمال‌کاری میشه. اتاق کارتون در نظر بگیرین؛ آیا باعث میشه دلتون بخواد بخوابین تا اینکه کار کنین؟ پس وقتش رسیده محیط پیرامون‌تون رو با مرتب کردن یا اضافه کردن گل و گیاه تغییر بدید و چیدمان جدیدی رو تجربه کنید.

۶- درباره پیشرفت هاتون با بقیه حرف بزیند

وقتی هرچیزی مثل شبکه‌های اجتماعی حواستون رو پرت می‌کنند، شما خیلی راحت کارهاتون رو به تعویق می‌اندازید. در قدم اول میز کارتون رو مرتب کنید، اعلان‌های موبایل‌تون رو خاموش کنید، همه تب‌های باز مرورگر رو ببندین و هرگونه عامل مزاحم دیگه‌ای که اطرافتون وجود داره رو از بین ببرید.



اهداف کوتاه مدت و بلند مدت

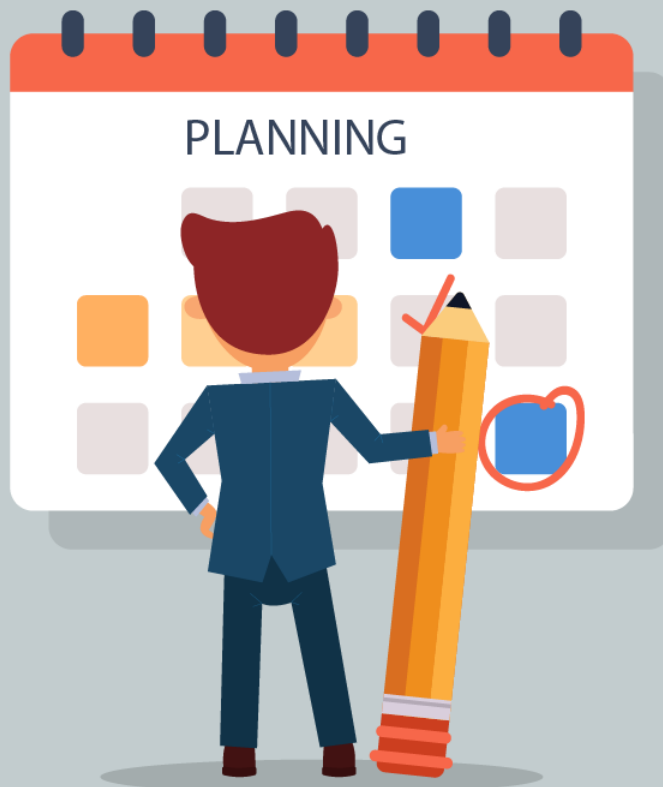
برای رسیدن به اهدافتان، به صورت کوتاه مدت و بلند مدت برنامه ریزی کنید. تفاوت اصلی بین برنامه ریزی کوتاه مدت و برنامه ریزی بلند مدت در این است که برنامه ریزی کوتاه مدت بر اقدامات فوری متمرکز است، در حالی که برنامه ریزی بلند مدت بر نتایج مورد انتظار برای آینده پیش بینی شده متمرکز است. علاوه بر این، برنامه ریزی کوتاه مدت اغلب پله پله است که در دستیابی به اهداف بلند مدت کمک می کند. ما معمولاً با در نظر گرفتن اینکه ظرف یک سال یا چندین سال آینده می خواهیم چه کارهایی بکنیم یا دوست داریم در چه جایگاهی باشیم، برای خود اهداف بلند مدت ترسیم می کنیم و سپس برای رسیدن به آنها، از اهداف کوتاه مدت استفاده می کنیم. این در حالی است که اهداف کوتاه مدت، هدف های مقطعی زندگی ما هستند و از اهمیت زیادی برخوردارند و زمینه ساز رسیدن به اهداف بزرگ و بلند مدت ما هستند.



نمونه جدول برنامه‌ریزی برای اهداف کوتاه‌مدت

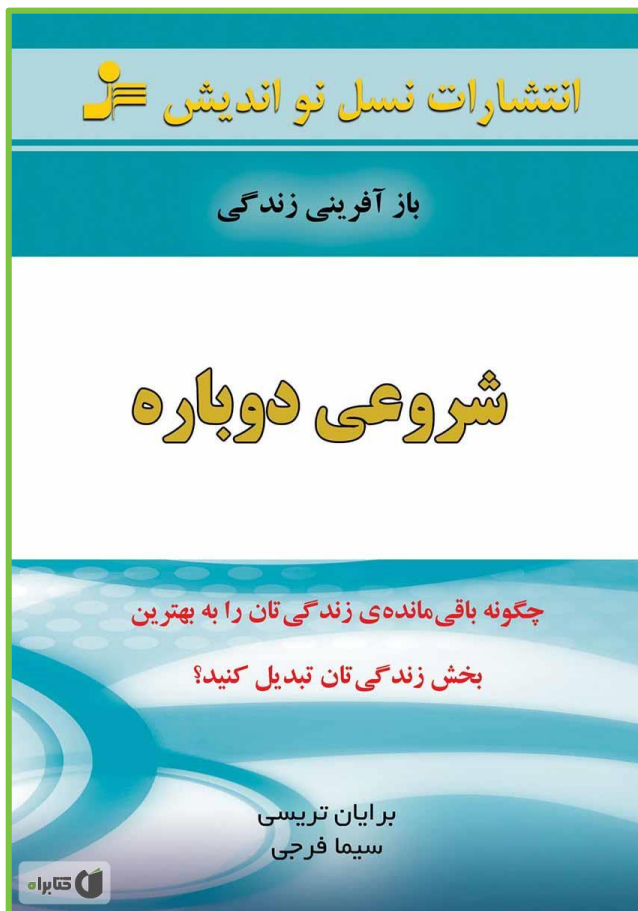
روز	هدف ۱	هدف ۲	هدف ۳	هدف ۴	هدف ۵
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					

هفته	هدف ۱	هدف ۲	هدف ۳	هدف ۳	هدف ۴
هفته ۱					
هفته ۲					
هفته ۳					
هفته ۴					





کتاب زیر مے تواند برای شروع دوباره در سال جدید به شما کمک کند



منابع

-خورشیدی، عباس؛ مولانا، ناصر؛ درب اصفهانی، حمیده.
(تابستان ۱۳۸۹). عوامل موثر بر تقویت انگیزه شغلی مدیران، ۲(۶)،
۱۳-۲۹.

-ملکی، محمدرضا (۱۳۹۵). برنامه ریزی استراتژیک. تهران: انتشارات
ترمه.

-کلیر، جیمز. خرده عادت-ها(عادت های اتمی). (۱۳۹۸). ترجمه ی
زهرا صادقی، انتشارات میلکان.

-Wohl, M. J. A., Pychyl, T.A., & Bennett, S.H. (2010) I forgive
myself, now I can study: How self-forgiveness for
procrastinating can reduce future procrastination.
Personality and Individual Differences. (2010).
doi:10.1016/j.paid.2010.01.029

-Axelrod, S. (2022). How to Motivate Yourself.
<https://www.wikihow.com/Motivate-Yourself>.





دهی درنگ

www.moshaver.uk.ac.ir

مرکز مشاوره دانشگاه باهنر کرمان

دکتر عباس رحمتی

زهرا زمانی

سوده باغخانی

امیرعباس محمدزاده ، ریحانه تشکری

فاطمه سلمانی ، فاطمه لشکری ، نرجس مهدوی فر

زهرا محمود آبادی

شیمیا منصوری

لیلی روحی

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر

سرپرست نویسندگان

نویسندگان

ویراستار

طراح گرافیک

ناظر کیفی