



شنبه های انگیزشی

بناناریم همیشه با کوله باری از کارهای نکرده، خسته و کوفته راه برویم. تصمیم گرفته ایم به اوضاع سروسامانی داده و با تصمیم های درست و به موقع دست و پای اهمال کاری را از بین کارو زندگیمان جمع کنیم.

از آنجا که پای قدرت اولاده و توکل را به این میدان باز کرده ایم، پس، حتما نتیجه جنگ ما با دشمن درونی هم پیروزی خواهد بود.

قرار است برای همه کارو برنامه هایی که با اهمال کاری رویشان خاک گرفته فکری بکنیم، چاره ای بیندیشیم و بدون معطلی دست به کار شویم.

واحد مشاوره متوسطه دو پایه دوازدهم مجتهد با نوا امین (۱۴۰۱)



Posts

nojavan_khamenei

#خواندنی از شنبه ته از همین الان

چند راهنمایی مختصر و مفید برای آنکه دست از اهمال کاری برداریم



ورق بزنید



Liked by mobin_sa99 and 7,301 others
nojavan_khamenei

#خواندنی | از شنبه ته، از همین الان
👉 ورق بزنید

👉 چند راهنمایی مختصر و مفید برای آنکه دست از #اهمال_کاری برداریم





بگرد و پیدا کن

یک جلسه تشکیل بدهید با خودتان، و قلم و کاغذی که قرار است فکرها را ثبت کنند. علت تأخیر انداختن کارها چیست؟ آیا فکر می کنید همیشه وقت هست؟ همیشه در اوج توان و انرژی به سر خواهید برد؟ آیا ترس از شکست باعث می شود کارها را شروع نکنید؟ آیا محیط اطرافتان بی نظم است و ذهنتان را آشفته کرده؟ آیا دوست و رفیق هایی دارید که دائم در گوشه های بی خیالی را زمزمه می کنند؟ علت اهمال کاری را پیدا کنید، بخش مهمی از راه را طی کرده اید. در این جست و جو حتماً حواستان به عوامل جسمانی هم باشد؛ یعنی شرایط جسمانی تان را هم بررسی کنید شاید کم و کسری در بدن تان هست که باعث این رخوت و یکدانشینی شده است.

دست به قلم شو

یک لیست بلند و بالا از کارهایی که توی ذهنتان دارید و هر روز یکی دو تا از آن ها یادتان می آید بنویسید. هیچ چیزی را از قلم نیندازید. مثلاً دوختن دکمه فلان لباس را هم بنویسید، انجام دادن فلان تحقیق مدرسه را هم بنویسید و... هر چیز دیگری که مدت ها است تصمیم دارید انجام بدهید. از طولانی شدن لیست اصلاً نترسید. **اتفاقاً این لیست هرچه دقیق تر و جزئی تر باشد، گام های بعدی برنامه ریزی را بهتر برمی دارید.**

چه از همه مهم تره؟

کارها را اولویت بندی کنید؛ یعنی میزان اهمیت هر کدام از کارها باید معلوم بشود. هدف این است که مشخص کنیم اول سرخ کدام کارها برویم و ترتیب انجامشان را بدانیم. بدین ترتیب هیچ وقت کارهای مهم و اولویت دارمان روی زمین نمی ماند.

کارها رو بر کن

بعضی کارها آن قدر بزرگ و پیچیده اند که معلوم نیست از کجا باید شروع کنیم. هر وقت هم اسم آن کار می آید یک پروژه سنگین جلوی چشممان می آید. پس این کار را هر چند هم مهم باشد باز به تأخیر می اندازیم. باید این کارها را به قسمت های کوچکتر تقسیم کنیم. در هر زمان وقتمان را به انجام یکی از آن مراحل اختصاص داده و موقتاً به باقی مانده های آن هم نگاه نکنیم. البته خیالمان راحت است که برای هر مرحله به وقت خودش زمان خواهیم گذاشت.



دوره های زمان را وا دستگیر کنید

عواملی که باعث ایجاد مزاحمت می شود را کم و یا در صورت امکان حذف کنید. یکی از این عوامل مزاحم قطعاً شبکه های اجتماعی و فضای مجازی است. اگر برای استفاده از این ها برنامه ای نداشته باشیم، گاهی تمام روز را از ما می دزدند و طبیعی است که همه کارهای مهم ما روی زمین می ماند.

وقت تمام!

برای کارهایتان ضرب العجل مشخص کنید؛ یعنی معلوم باشد هر کار و برنامه ای تا چه تاریخی باید به نقطه پایان برسد. اگر کار بزرگ است برای هر یک از مراحل آن ضرب العجل را مشخص کنید. ضرب العجل ها را فضایی و دست نیافتنی مشخص نکنید، واقع بینانه هدف گذاری کنید تا دچار احساس شکست و ناتوانی نشوید.

آخرش که چه!

پرش بزرگ بزنید و به آن نقطه ای نگاه کنید که وقت تمام شده و شما هنوز کارتان را انجام نداده اید. مثلاً امتحانات رسیده و هنوز نمونه سؤال ها حل نشده اند. دوستان کتابش را می خواهد و شما هنوز آن را نخوانده اید. نتایج اهمال کاری و تعویق انداختن کارها را مرور کنید. نتایج فردی و اجتماعی آن را بررسی کنید. **مطمئن باشید این فکر عمیق محرک خوبی برای شروع کارها خواهد بود.**

همنشین خوب

پیدا کن، همان رفیق شفیق و پُرانگیزه را پیدا کن. داشتن یکی از این دوست ها برای هر انسانی ضروری است. همراهی یک دوست با انگیزه، امیدوار و موفق سرعت شما را چند برابر خواهد کرد.

اقدام و عمل

شاید خوب باشد کارهای سخت را اول انجام بدهی که ذهنت آزاد شده و بهتر بتوانی پس از آن به کارهای دیگر فکر کنی. در نهایت اینکه یک برنامه ریزی خوب، دقیق و همه چیز تمام تا وقتی روی کاغذ باشد هیچ گرهی را باز نکرده و هیچ دردی را دوان نمی کند. باید شروع کنی.



