



محیط چطور به اهمال کاری ما کمک می کند

با این ۸ راهکار

اهمال کاری محیطی رو کمتر کنیم

واک (ع)

توسط: امین رحمتی
زمان آموزش 14 دقیقه و 15 ثانیه



چطور محیط به اهمال کاری ما کمک می کند؟

سلام در این واک میخوایم با هم بررسی کنیم که محیط چطور به اهمال کاری ما کمک می کند و یاد می گیریم با راهکارهایی که چطور میتونیم این اهمال کاری ها را کمتر کنیم.

یکی از بزرگترین موانعی که کمک می کند ما اهمال کارتر باشیم محیط اطراف ماست، محیط اطراف یعنی چی؟ تمام اشیایی که همین الان دارید می بینید موبایل، لپ تاپ، یخچال، قاب عکس روی دیوار، تمام اینها می تواند به اهمال کاری ما کمک کند که جلوتر به شما خواهیم گفت که اینها چطور می توانند ما را اهمال کار تر و چطور می توانیم کاری کنیم که اهمال کاریمان را نسبت به محیط اطرافمان کمتر کنیم.

محیط چطور می تواند به اهمال کاری ما کمک کند

با چند مثال بررسی می کنیم:

مثلاً هدف شما اینه که خانه، محل کار یا اتاق شخصی خود را تمیز کنید ولی یک دفعه نگاه می کنید به یخچال و مغز ما از آنجایی که دوست دارد کارهای جذاب را در اولویت بگذارید، به شما می گوید: ببین اون خوراکی خوشمزه که بود، الان برو بخورش بعد برو سراغ تمیز کردن! یا نگاهتان به موبایل می افتد با خود می گویید بگذار اول دایرکت هامو جواب بدهم چند دقیقه بیشتر نمیشه بعد میروم سراغ تمیز کردن! یا نگاهتان به شانه می افتد با خود می گویید بگذار اول موهامو شونه کنم! اینها اشیایی است که در محیط شما وجود دارد، یا مثلاً نگاهتان به کتاب می افتد و می گویید چند صفحه دیگر بخوانم کتاب تمام می شود بعد از کتاب می روم سراغ نظافت کردن! اتفاقی که در حال رخ دادن هست این است که هدف ما نظافت کردن است ولی از آنجایی که مغز ما کارهای جذاب تر و دم دستی را بیشتر دوست دارد سراغ یک کار دیگر می رویم و این یعنی اهمال کاری.

یا مثلاً هدف اصلی ما مطالعه کردن است اما به محض اینکه قاب عکس روی دیوار را می بینیم یکدفعه خیالبافی می کنیم به گذشته و آینده می رویم و می گوییم الان داره به من حال می ده بزار یه خورده خیال پردازی کنم بعد مطالعه، اکنون ما در حال اهمال کاری هستیم یا اینکه می رویم وبگردی می کنیم خرید اینترنتی انجام می دهیم و یا نظافت می کنیم. می بینید بعضی وقت ها اهمال کاری یک نفر می شود کار اصلی آن و بعضی وقت

ها کار اصلی یک نفر دیگر می شود اهمال کاری آن، در واقع ما هدف اصلی را انجام نمی دهیم و سراغ خورده ریزها و کارهای دیگر که دلایلش هر چیزی می تواند باشد و جالب اینجاست بعضی وقت ها خودمان را متقاعد می کنیم و می گوییم نه اول باید آن کار انجام می شد! دوستان خوبم ما داریم خودمان را گول میزنیم چون کار اصلی را انجام ندادیم! می گوییم نه اول باید روی میزم تمیز میشد! نه اول باید اتاقم تمیز میشد! نه اول باید فلان کار را حتماً انجام می دادم. دوستان یک نگاه به خود بندازیم و آگاهی پیدا کنیم در این مواقع و مچ خودمان را بگیریم و بگوییم آیا این کاری که داریم انجام می دهیم هدف اصلی من بود یا نه در حال اهمال کاری هستم؟

به لیست زیر نگاه کنید و ببینید در زمان هایی که اهمال کاری می کنید معمولاً کار اصلی را با کدام یک از این کارها جایگزین می کنید و اگر جزو این لیست نبود به رفتارهای خود موقع اهمال کاری دقت کنید و آن کار را به لیست خود اضافه کنید، دوستان این لیست بسیار تا بسیار مهم است اگر می خواهید از این واک نتیجه بگیرید اولین گام این است که خودآگاه باشید و در زمان های اهمال کاری چه چیزهایی رو جایگزین کار اصلی می کنید.

- صحبت کردن با تلفن
- تماشای تلویزیون
- نظافت شخصی
- جواب دادن به ایمیل ها و پیامک ها
- خوردن
- خوابیدن

- ورزش کردن
- انجام کارهای خرده ریزه
- خرید اینترنتی
- روابط جنسی، خودارضایی
- وب گردی
- تمیز و مرتب کردن میز کار، ماشین یا خانه
- مصرف مواد مخدر یا مشروبات الکلی
- تحقیق بیشتر در مورد کاری که می خواهید انجام دهید
- شانه زدن موها یا اصلاح صورت
- مطالعه روزنامه، مجله یا کتاب
- خیال بافی کردن
- و مواردی که قراره شما آگاهانه به این لیست اضافه کنید...

۸ راهکار که ما کمک می کند چطور محیط اطراف کمتر باعث اهمال کاری ما شود

دوستان یادتان باشد ما هیچ زمانی نمی توانیم، کلاً کاری کنیم که اهمال کاری از زندگی ما حذف شود اما خیلی راحت با ادامه دار کردن این ۸ راهکار و انجام آنها می توانیم اهمال کاری خودمان را کنترل کنیم و همیشه هدف های اصلی را انجام بدهیم و سراغ جذابیت ها و ایده های مغز نرویم.

۱- از خانه بزنیم بیرون

خیلی وقت های می خواهیم در خانه کار کنیم و یک دفعه نگاهمان به کتابخانه می افتد با خود می گوییم اول کتابها را بر اساس حروف الفبا بچینم بعداً! یا مثلاً می گوییم اول بروم

وان حمام را تمیز کنم بعد... دوست خوبم خیلی وقت ها می خواهیم کاری را انجام بدهیم مثل مطالعه کردن و شاید ده دقیقه زمان بخواهد اما می رویم سراغ کار سخت تر مثل تمیز کردن وان! و اگر می بینید محیط شما را وسوسه می کند از خانه بیرون بزنید، بروید کتابخانه یا کافی شاپی که محیطش باعث اهمال کاری شما نشود.

۲- فن آوری را کنار بگذاریم

سعی کنید یک ربع، نیم ساعت، یک ساعت فن آوری را کنار بگذارید و کار اصلی را انجام بدهید و بعد از آن سراغ فن آوری ها مثل موبایل بروید می دانم که کار سختی شاید باشد اما شدنی است مثلاً من چند روز پیش از یکی از اکانت های اینستاگرامم که خیلی وقت ها استوری ها را چک می کردم خارج شدم و وقتی که می خواهم بروم داخل این اکانت مغزم می گوید ولشکن چون الان باید نام کاربری و رمز را وارد کنی شب برو و این اکانت رو چک کن و جالبه که الان فکر می کنم دو سه روز باشد که اصلاً واردش نشدم. این یک ایده بود که من انجامش دادم و شما هم لطفاً امتحانش کنید یا اینستاگرامتان را حذف کنید یا اینکه از اکانت خود خارج شوید.

۳- حذف عوامل حواس پرتی

اگر تلویزیون باعث می شود شما اهمال کاری کنید کابل آن را از پریز خارج کنید و همان چند لحظه ای که می خواهید آن را به پریز بزنید شاید کمک کند که شما اهمال کاری

نکنید یا اینکه به محیط اطرافتان نگاه کنید و به لیست بالا نگاه کنید و به گزینه هایی که به جای کار اصلی سراغ آنها می روید و اهمال کاری می کنید و این عوامل را از دسترس خارج کنید. اگر سراغ کار اصلی نمی روید و عواملی مثل کتاب، روزنامه، مجله حواس شما را پرت می کند آنها را از دسترس خارج کنید یا اگر قرار است که در خانه کار کنید محلی را برای انجام پروژه هایتان انتخاب کنید و عوامل حواس پرتی را کم کنید.

۴- از دیگران دور باشید

خیلی وقت ها می رویم سراغ افراد با تجربه، افرادی که اطلاعات فراوانی دارند و با آنها صحبت می کنیم و در واقع شاید توجیهی باشد که کار اصلی را انجام ندهیم و در حال اهمال کاری کردن هستیم و بعداً خودمان را توجیه می کنیم که اگر کار اصلی را انجام ندادم بجایش اطلاعات خوبی را از فلانی گرفتم! نه دوست خوبم داریم اهمال کاری می کنیم! و لازمه که از افراد خانواده، دوستان و ... که به اهمال کاری ما کمک می کنند دور باشیم به مدت محدود و کار اصلی را شاید لازم است در محل کار یا در فضایی دیگر انجام بدهیم.

۵- نزدیک دیگران باشید

این راهکار دقیقاً برعکس راهکار چهارم است یک نگاه به لیست اهمال کاری خود بیاندازید و ببینید در زمان های اهمال کاری کدام یک از این کارها را نزدیک دیگران نمی توانید انجام بدهید مثلاً خیلی وقت ها می خواهیم مطالعه کنیم می بینیم که در حال بازی کردن با موبایمان یا جای

دیگری از بدنمان هستیم! و این کارها باعث می شود که
اهمال کاری کنیم و از کار اصلی دور باشیم پس کار اصلی را
نزدیک دیگران انجام می دهیم تا بازدهی کار بالا رود.

۶- یادآوری اولویت ها

خیلی وقت ها می رویم سراغ هدف اصلی اما می بینیم در
حال انجام خورده کارهایی مثل لباس شستن هستیم یا فکر
می کنیم که باید اول یکسری کارها انجام شود بعد کار اصلی!
خیلی وقت ها دوستان یادتان باشد که باید مچ خودمان را
بگیریم مثلاً اگر می خواهیم برویم و فیش های خودمان را
پرداخت کنیم و یک دفعه می بینیم سر از یک کار دیگر
درآوردیم یک لحظه آگاهی پیدا کنید به اولویت هایتان و
ببینید این کاری که الان در حال انجامش هستیم می توانستیم
به بعد موکولش کنیم و ابتدا فیش های خودم را پردازم یا
نه؟ پس لطفاً اولویت هایتان را مشخص کنید و اول آنها را
انجام بدهید.

۷- ترتیب کارها را برعکس کنیم

یعنی مثلاً همه ما دوست داریم بخوابیم، بخوریم، ورزش
کنیم و کارهایی که حالمان را خوب می کند انجام بدهیم، همه
اینها باید در لیست روزانه ما باشد نمی گویم باید حذف
شوند اما بیاییم که ترتیب آنها را تغییر بدهیم مثلاً اگر قرار
است کاری را انجام بدهیم با خود بگوییم اول یک ساعت می
روم سراغ کاری و انجامش می دهم بعد ورزش می کنم یا
دوش می گیرم و این می تواند به بازدهی ما کمک کند و
وقتی که ورزش هم می کنیم چون یک ساعت قبلش کار

اصلی را انجام داده ایم آن ورزش خیلی بیشتر به ما حال می دهد و اگر یک ساعت زیاد است تنها ۵ دقیقه آن کار را انجام بدهید ۵ دقیقه زیاد است؟ فقط ۲ دقیقه انجامش بدهید! و خیلی وقت ها این زمان های کوتاه باعث می شود مدت بیشتری آن کار را انجام بدهیم. پس کارها را کوچک کنیم و به مغزمان بگوییم من فقط می خواهم ۲ یا ۵ دقیقه کار اصلی را انجام بدهم و بعد می رود سراغ کارهای مورد علاقه ام و این خودش یک تکنیک است با نام تکنیک ۵ دقیقه.

۸- یادآوری بگذاریم

چیزی برای یادآوری بگذاریم. خیلی وقت ها وقتی می خواهیم متمرکز شویم در کاری متاسفانه در فاز رویاپردازی و خیال پردازی گیر می کنیم و میبینیم که چندین دقیقه از وقتمان را از دست دادیم و به دیوار ذول زدیم! دوست خوبم اگر اهمال کاری شما هم از این نوع است (منظور خیال پردازی است که غیر آگاهانه باشد) لطفاً یک یادآوری برای خودتان بگذارید مثلاً ساعتی را کوک کنید که هر چند دقیقه یکبار زنگ بخورد یا بر روی لپ تاپتان یک یادآوری بگذارید یا شاید لازم باشد بر روی یک کاغذ جمله ای را بنویسید، پس با این ایده ها و راهکارها می توانیم رویاپردازی ناخودآگاه خود را بشکنیم و به کار اصلی برگردیم.

خوب دوستان خوبم ما در این واک با هم بررسی کردیم که محیط چطور به اهمال کاری ما کمک می کند و با هشت راهکاری که بررسی کردیم یاد گرفتیم که چطور می توانیم اهمال کاریمان را نسبت به محیط اطرافمان کمتر کنیم یادتان

باشد که ما به تعداد افراد اهمال کار بر روی کره زمین دلیل برای اهمال کاری و دلیل برای این داریم که چطور به اهمال کاری خود غلبه کنیم. لطفاً مدل خودتان را پیدا کنید که با چه راهکارهایی می‌توانید به اهمال کاری خود غلبه کنید و لطفاً آن را در زیر این واک به اشتراک بگذارید، سپس از همراهی و توجه شما.

دوستدار موفقیت شما امین رحمتی



AmiinRahmati



www.AminRahmati.com