

قاهرو التسويف

1. تأكد من أن هذه هي المهمة التي تريد فعلاً القيام بها، أي أنّ هناك فوائد حقيقية لك في تنفيذ هذه المهمة وأنها تتوافق مع أولوياتك وأهدافك.
2. فكر في التسويف كطريقة بدائية لحل المشكلة. قم بتشخيص المشكلة التي كنت تحاول حلها وركز على الحلول البديلة (على سبيل المثال، ما الذي يقلقني بشأن هذه المهمة بالضبط؟ كيف يمكنني إدارة هذه المخاوف؟)
3. نهج الجبن السويسري - اجعل ثقباً في مهمة تبدو ساحقة. افعل أي شيء متعلق بهذه المهمة.
4. تقنية السلامي- قم بإعداد قائمة بجميع الخطوات المختلفة التي يجب عليك اتخاذها لإكمال العمل. ركز على اتخاذ الخطوة الأولى، ثم التالي، وما إلى ذلك. حافظ على انتباهك على الأقسام الفردية بدلاً من السماح لنفسك بأن تكون غاضباً من الصورة الكاملة. (هذا النهج يُسمى "تقنية السلامي" لأن شريحة من السلامي في وقت ما تعتبر أكثر شهية من تناول النقانق كلها).
5. خطة العشر دقائق - اعمل على مهمة كبيرة لمدة لا تقل عن 10 دقائق في اليوم.
6. قم بتخطيط المهام مسبقاً وتأكد من أن لديك المعدات والمعلومات التي تحتاج إليها للمضي قدماً. (ملحوظة: قد يساعدك تصور نفسك وأنت تنفذ المهمة على إنجازها).
7. خصّص بضع دقائق في التفكير مسبقاً فيما تريد تحقيقه في المرة القادمة التي تجلس فيها للعمل وكيف ستبدأ. يمكنك القيام بذلك أثناء الاستلقاء على السرير، القيام بالغسيل، المشي في الصباح الباكر، الذهاب إلى المنزل على متن الحافلة... الخ.
8. ضع مهاماً "للإجماء" للبدء، على سبيل المثال ممارسة العصف الذهني، وإعادة قراءة الملاحظات، وتنظيم المواد الخاصة بك.
9. ضع حدوداً زمنية - ضع قائمة المهام التي تخطط للقيام بها في جلسة واحدة والمدة التي تتوقع أن تستغرقها لإكمال كل منها. (يساعدك ذلك على تفادي "التقدم ببطء" - ولكن تأكد من أنك واقعي).
10. عندما تميل للتخلي عن العمل، استغرق دقيقة واحدة لمعرفة الشيء الذي تسبب لك في فقدان الطاقة. وإذا كنت تتجنب أحد جوانب المهمة، فحاول حل المشكلة للعثور على طريقة للتعامل معها. ويمكنك أن تخصص بضع دقائق لمراجعة تقدمك حتى الآن ووضع هدف جديد. يمكنك استغراق على الأقل خمس دقائق أخرى قبل أخذ استراحة. قد يكون هذا كافياً لجعلك تتخطى نقطة توقفك.
11. قم بترتيب بيئة عملك لتكون جاذبة ومغرية.
12. اذهب إلى مكان مختلف للعمل لا توجد فيه الأشياء التي عادةً ما تشتت انتباهك.
13. ابرم اتفاقاً مع صديق، واسمح له بمعرفة ما تخطط لتحقيقه وتحديد الموعد النهائي له. ثم اتصل به ليعرف كيف تسير في إنجاز المهمة.
14. رتّب للعمل جنباً إلى جنب مع شخص يعمل بشكل جيد.
15. استعن بشخص لمساعدتك، على سبيل المثال شخص يدعّمك لاتخاذ قرار، أو توضيح الأفكار.

16. فكّر في الشيء الذي أحببته بالفعل في المهمة (مثل العثور على معلومات جديدة، وحل مشكلة). تأكد من أنك لا تبالغ في الجوانب السلبية. إذا لم تكن للمهمة نفسها جوانب ممتعة، ابحث عن طرق لجعل العملية أكثر متعة (مثل الموسيقى والزهور بجانب المكتب والمكافآت والإشارة إلى الإنجازات والمسابقات... إلخ)

17. اعثر على الأصدقاء النشطين والذين ينجزون الأشياء.

18. حدد مكافأة لاستكمال هدفك أو أهدافك الفرعية.

19. ابرم اتفاقاً مع نفسك لتأجيل شيء تريد القيام به حتى الانتهاء من مهمة محددة.

20. خذ وقتاً ممتعاً للراحة

21. ركّز على إعطاء رسائل مشجعة لنفسك بدلاً من رسائل التمرن أو النقد الذاتي أو اليأس.

22. قم بتقييم نقدي لأية أعذار تعيق مضيقك قديماً في هذه المهمة.

23. كن حازماً مع الأشخاص الذين يريدون صرف انتباهك.

24. قم بتصميم مخطط أو ملصق جداري يظهر تقدمك/إنجازاتك.

25. اكتب حواراً مع جزء منك لا يريد القيام بالمهمة حتى تجلب نزاعاتك الداخلية إلى الوعي.

26. اعتمد موقفاً إيجابياً لاتخاذ القرارات. توقف عن تصورها كخيار بين الصاح أو الخطأ. معظم القرارات سيكون لها جوانب إيجابية لكل خيار.

27. تصوّر نفسك وأنت تنفذ مهمتك بنجاح وتتمتع بالمزايا.

28. قم بتغيير أنماط اللغة الخاصة بك بوعي من اللغة التي تشير إلى عدم السيطرة وال فشل إلى لغة تركز على الاختيار الشخصي والطاقة (على سبيل المثال "سأفعل ذلك" بدلاً من "سأحاول القيام بذلك"، "لن أفعل ذلك" أو "يمكنني فعل ذلك" بدلاً من "لا يمكنني فعل ذلك")

29. قم بتصميم ملصق يعرض تأكيدات ذي صلة بالمهمة. بعض الأمثلة ستكون:

أنا نكي وقادر

أوازن بين احتياجاتي للعمل والمرح

يمكنني أن أكون ناجحاً بدون أن أكون مثالياً

عدد قليل جداً من القرارات خاطئة. أيّاً كان ما أقرره سيكون جيداً

كل يوم أقوم بتطوير قدراتي من خلال التجربة والمخاطرة

يمكنني إكمال المهمة، فلننجز ونمضي قديماً

أنا مبدع وكفؤ ومنتج.

يسعدني أن أكون ناجحاً

أنا أستخدم كل مواردتي لتحقيق أهدافي

غير العادة - افعلها الآن!

ركّز على الحاضر وليس المستقبل

خطوة واحدة في كل مرة - استمر في التقدم للأمام

"أيّاً كان ما يمكنك فعله أو تحلم به، يمكنك البدء به. الجرأة تنم عن عبقرية وقوة وسحر. ابدأ الآن" (جوته)

"السفن في المرفأ آمنة، ولكن ليس لهذا بُنيت السفن؟". (جون شيد)

30. استفد من الموارد الشخصية التي ساعدتك على التغلب على العقبات في حالات أخرى (على سبيل المثال، التصميم والشجاعة والإبداع والمثابرة). تذكر أمثلة عندما هزمت المقاومة وأنجزت أشياء في الماضي.

المزيد من المعلومات:
مركز التدخلات السريرية – صفحة الموارد الإلكترونية: <http://www.cci.health.wa.gov.au/resources/consumers.cfm>