


به نام خداوند بخشنده مهربان

مهارت های نرم با کاربرد ریاضی

باورهای محدود کننده

باورهای محدود کننده چیستند؟ هر نوع باور که مانع از شکوفایی شما شود، می تواند یک باور محدود کننده نام بگیرد. باورهای محدود کننده اجازه استفاده از ظرفیت کامل ذهن و روان را به ما نمی دهد و تمرکزمان را می گیرد. باورهای محدود کننده توان ما در موضوعات و مهارت های مختلف را با کاهش شدیدی نشانمان می دهند و نمی گذارند باور کنیم که بسیاری از مشکلات، تنها حاصل باورهای اشتباه ماست و در واقعیت



وجود ندارد. باورهای محدودکننده چگونه شکل می‌گیرند: نمی‌توانیم به ضرس قاطع بگوییم که یک باور محدودکننده چگونه در ما شکل می‌گیرد. اینکه چند درصد از آن ارثی و ژنتیکی است و چند درصد آن حاصل شنیدن، خواندن و یا دیدن است، به درستی مشخص نیست. با این حال باورهای محدودکننده هم مثل خیلی از چیزهای دیگری که یاد می‌گیریم به مرور در مغز ما شکل می‌گیرد.

به نظر می‌رسد وقتی فاکتورهای مختلفی از یک باور محدود کننده را کنار هم بگذاریم، کم کم مسیر عصبی آن شکل گرفته و تثبیت می‌شود. برای اینکه بفهمید چنین باورهایی چگونه در ذهن ما شکل می‌گیرد: مسیر عصبی یعنی دو سلول با هم رد و بدل اطلاعات دارند که اطلاعات یا سیگنال هست یا پالس الکتریکی یا مواد شیمیایی بین دو تا سلول می‌باشد که مفهوم این است که دو سلول با هم در ارتباطند.


که هر چه این ارتباط بیشتر باشند شما مهارت بیشتری در آن کار دارید. مثلاً کسی که کلاس اول ابتدایی باشد در نوشتن چطور است؟ مسیر عصبی آن خیلی ضعیف است در کلاس دوم این ارتباط بهتر می شود یعنی نورون هایی که باید با هم ارتباط داشته باشن بهتر عمل می کنن نسبت به سال قبل. چگونگی شکل گیری باورها در بحث باور گفته شده است. همانطور که دیدید خیلی از باورهایی که از بچگی در ما شکل گرفته باورهای محدود کننده می باشند. برای فهم برتر اجازه دهید چند مثال برای محدودیت ذهنی برای شما بازگو کنیم: حیوانات به سادگی به ما نشان می دهند که چطور می توان «محدودیت های ذهنی» تحمیل شده را پذیرفت. «کک»، «فیل» و دلفین مثال های خوبی هستند.

پاي فيل هاي سيرک را در مواقعي که نمايش نمي دهند مي بندند. بچه فيل ها را با طناب هاي بلند و فيل هاي بزرگ را با طناب هاي کوتاه، به نظر مي آيد که بايد برعکس باشد زيرا فيل هاي پر قدرت به سادگي مي توانند ميخ طناب ها را از زمين بيرون بکشند ولي اين کار را نمي کنند علت اين است که آنها در بچگي طناب هاي بلند را کشيده اند و سعي کرده اند خود را خلاص کنند. سرانجام روزي تسليم شده و دست از اين کار کشيده اند. از آن پس آن ها تا انتهاي طناب مي روند و مي ايستند. آنها اين محدوديت را پذيرفته اند. و مثالی ديگر:

یک نوع «دلفین» در تانک بزرگی از آب قرار می‌گیرد. نوعی ماهی که غذایی مورد علاقه دلفین است نیز در تانک ریخته می‌شود. دلفین به سرعت ماهی‌ها را می‌خورد. دلفین که گرسنه می‌شود تعدادی ماهی دیگر داخل تانک قرار می‌گیرند ولی این بار در ظروف شیشه‌ای. دلفین به سمت آنها می‌آید ولی هر بار پس از برخورد با محافظ شیشه‌ای به عقب رانده می‌شود پس از مدتی دلفین از حمله دست می‌کشد و وجود ماهی‌ها را ندیده می‌گیرد. محافظ شیشه‌ای برداشته می‌شود و ماهی‌ها در داخل تانک به حرکت در می‌آیند، آیا می‌دانید چه اتفاقی می‌افتد؟ دلفین از گرسنگی می‌میرد در حالیکه غذایی مورد علاقه او در اطرافش فراوان است ولی محدودیتی که دلفین پذیرفته است او را می‌کشد.

حال مثالی از «کک» ها که حیوانات کوچک جالبی هستند، آنها گاز می گیرند و خیلی خوب می پرند. آن ها به نسبت قدشان قهرمان پرش ارتفاع هستند. اگر یک کک را در ظرفی قرار دهیم از آن بیرون می پرد. پس از مدتی روی ظرف را سرپوش می گذاریم تا ببینیم چه اتفاقی رخ می دهد. کک می پرد و سرش به در ظرف می خورد و با کمی سر درد پایین می آید. دوباره می پرد و همان اتفاق می افتد. این کار مدتی تکرار می شود و سرانجام در ظرف را بر می داریم، کک دوباره می پرد ولی فقط تا همان ارتفاع که سرپوش برداشته شده، درست است که محدودیت فیزیکی رفع شده است ولی کک فکر می کند این محدودیت همچنان ادامه دارد.

این محدودیت ها در مورد ما انسان ها هم وجود دارد و در واقع حاکم بر افکار و زندگی ماست. البته عاملي به نام کنجکاوي در جهت عکس این محدودیت ها عمل کرده و ما را از بسیاری از حیوانات مجزا نگاه مي دارد. با این حال این محدودیت های ذهني هستند که حدود و مرزهاي زندگي ما را تشکیل مي دهند، این طور نیست؟ اگر به این فکر مي کنید که اینطور نیست، بهتر است نگاهی به فرهنگ خود و فرهنگ ملل دیگر بیاندازید. همه ما فکر مي کنیم که نکاتی که در فرهنگ و آداب و رسوم ما گفته شده، درست است و باید به آنها عمل کنیم. درحالی که در فرهنگ های مختلف روش های متفاوتی برای زندگی وجود دارد. پس آنچه که از نظر ما نادرست است از دید فرهنگی دیگر ممکن است درست باشد. آیا این تنها یک «محدودیت ذهني» نیست؟ البته باید این را هم خاطرنشان کرد که بسیاری از این محدودیت ها شکل




چگونه باورهای محدود کننده را شناسایی کنیم؟ شناخت باورهای بازدارنده اصلا کار سختی نیست. همین که دقت کنیم چه حرف‌ها و اعتقاداتی ما را از انجام کارها باز می‌دارند و سد و مانع ما هستند، ما را به شناخت این‌گونه باورها می‌رسانند.

هر جا از کلماتی مانند: نمی‌شود، نمی‌توانیم، ممکن نیست، شاید و... در جملات‌تان استفاده کردید، به این فکر کنید که چه باور منفی باعث بیان این جمله شده است. سپس برای رفع آن باور اقدام کنید.

چگونه باورهای محدود کننده را از بین ببریم؟

فکر خوب احساس خوب ایجاد می کند و فکر بد احساس بد. حال اگر این فکر به احساس بچسبد و مدام تکرار شود باور تولید می کند. باور در واقع مانند نرم افزار است که کاری را مدام به یک روش خاص انجام می دهد. این باور مکانیسمی در ما ایجاد میکند به اسم عادت. عادت باوری است که برای ما به یقین تبدیل شده است و ما هر روز تکرارش می کنیم و انجامش می دهیم. عادت های ما در زندگی عملکرد ما را می سازند و عملکرد ما نتایج زندگی ما را خلق می کنند و نتایج زندگی ما مجدد فکر تولید می کنند و این چرخه مدام در حال چرخیدن است. پس همانطور که می بینید همه چیز از فکر شروع می شود. از همین چرخه تولید باور می توان استفاده کرد تا باورهای محدود کننده را از بین برد که در ادامه خواهیم گفت.



پس برای تغییر باورهایی که شما را از حرکت روبه جلو و تلاش باز می‌دارند، در ابتدا باید باورهای‌تان را بشناسید تا بتوانید آن‌ها را به وضوح مورد بررسی قرار دهید و سپس به دنبال راه‌حلی کاربردی برای تغییر و از بین بردن آن‌ها باشید. اگر مایل هستید که در تغییر باورهای خود موفق عمل کنید، بیش از هر چیز لازم است تا صداقت داشته باشید و با خودتان روراست باشید.

در این بخش به چند مورد از راه‌های اساسی اشاره می‌کنیم.

۱) گفتگوهای درونی مثبت

با کلماتی که استفاده می کنید ، مغز و ذهنتان را برنامه ریزی می کنید. بنابراین، اگر از نتایجی که در زندگی می گیرید راضی نیستید، بهترین کار این است که برنامه ریزی نرم افزار ذهنتان را تغییر دهید. شما می توانید هر باور محدود کننده ای که در خود پیدا کرده اید را با جملات تاکیدی مثبت مخالف آن جایگزین کنید. و برای آنکه آن جمله مثبت را باور ذهنی خودتان کنید تا ۲۱ روز (بسته به عمیق بودن باورتان تا ۱۸۰ روز هم ممکن است طول بکشد) مدام هر روز تا ۵۰ الی ۱۰۰ بار تکرار کنید تا چرخه باورسازی را تکمیل کنید همانطور که در تفسیر شکل [؟] گفته شد. به طور مثال اگر این باور در شما وجود دارد که دست به هر کاری می زنید شکست می خورید می توانید این باور را جایگزین باور قبلی کنید: من در هر کاری وارد می شوم عالی عمل می کنم شما در واقع این فکر را وارد ذهن خود می کنید و بعد احساس مثبتی در شما ایجاد می شود با تکرار این فکر و احساس باور شکل می گیرد. اگر این باور مثبت را هر روز تا ۱۰۰ بار تکرار کنید و احساس خوب بعد آن را تجربه کنید بعد از یک مدت نتایج این باور را خواهید دید.


۲) زندگی نامه افراد موفق

خواندن زندگی نامه افراد موفق و مشهور جهان باعث می شود تا بدانیم که در هر شرایط و سن و سالی می توانیم اهداف و آرزوهای خود را محقق سازیم. علاوه بر این می توانیم انگیزه و انرژی کافی برای رسیدن به مقصد را به دست آوریم، زیرا به این

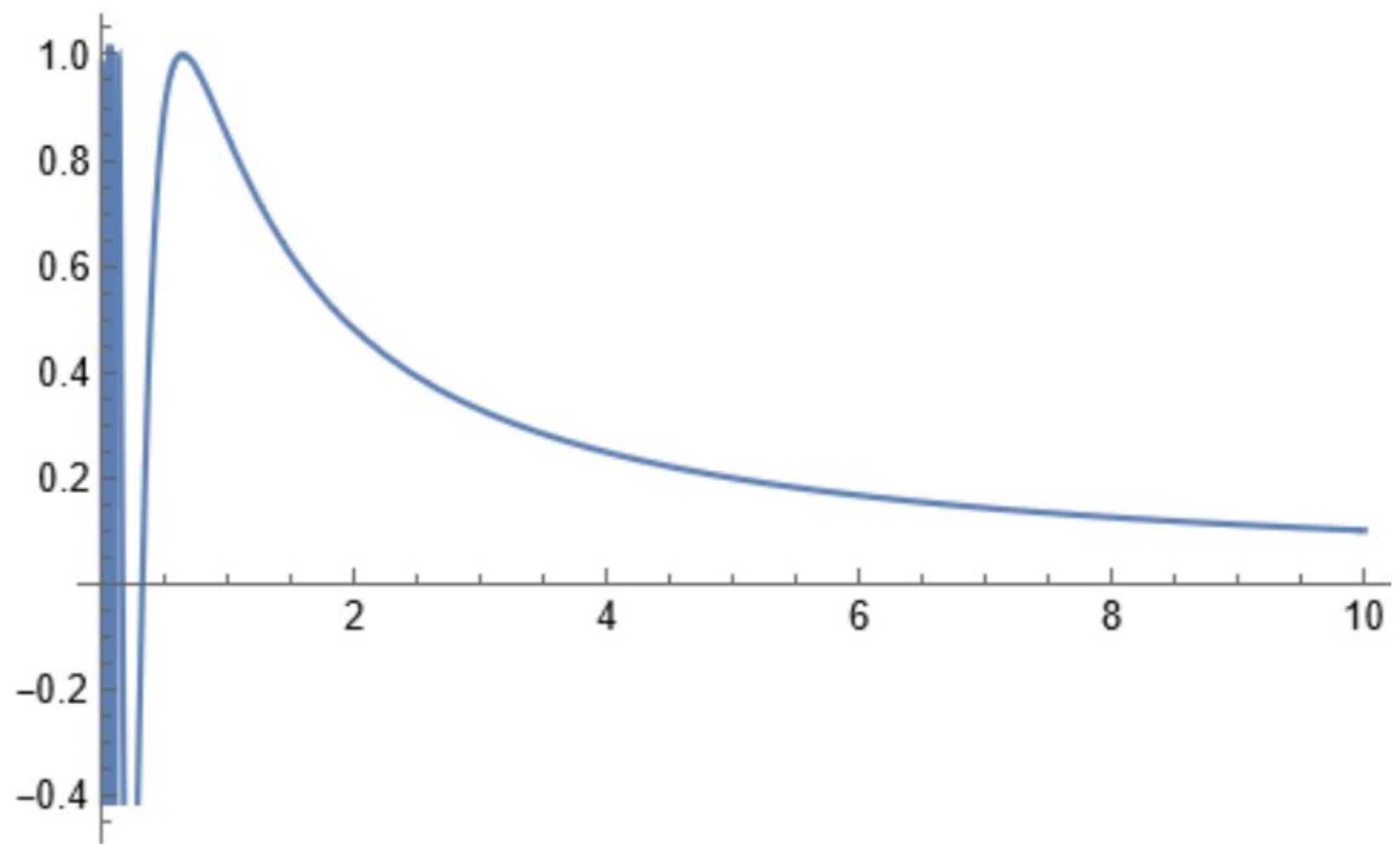
باور می‌رسیم که دیگران نیز توانسته‌اند با وجود موانع و مشکلات زیادی به مقصد برسند.

۳) دوست داشتن خود

اگر خودتان را دوست داشته باشید و به عقاید و نظرات خود احترام بگذارید، باورهای منفی را از خود دور خواهید کرد. زندگی کردن برای رضایت دیگران و ناتوانی در نه گفتن به درخواست‌های نابجا، حال ما را بد می‌کنند. بنابراین لازم است خودتان را دوست داشته باشید و این دوست داشتن را به دیگران نیز ثابت کنید.




اگر بتوانید ذهنیت و باورهای خود را به بهترین شکل تغییر دهید و به خودتان بگویید که انجام هیچ کاری برای تان غیرممکن نیست، موفقیت در انتظار شما خواهد بود. این نکته نیز قابل ذکر است که محدودیت های ذهنی هر فردی ممکن است بر اساس خانواده، اجتماع و ... متفاوت باشد ولی محدودیت های عامی وجود دارد که تقریبا بیشتر افراد درگیر آن هستند این محدودیت های عام را توضیح خواهیم داد و راهکار برطرف کردن آن را ارائه می دهیم. که بسیار موثر بر زندگی شغلی و اجتماعی افراد است.



محدودیت اول: ترس

قبل از ورود به محدودیت ترس ابتدا در مورد مغز خزنده صحبت می کنیم. مغز خزنده قسمتی از مغز ماست که وظیفه اصلی آن تلاش برای زنده ماندن و صرفه جویی در انرژی است. این مغز مسؤول تنفس، گردش خون، ضربان قلب و دیگر اعمال حیاتی بدن انسان است و تلاش می کند تا با صرف کمترین انرژی ممکن وظایف خود را



انجام دهد و به این ترتیب انرژی بیشتری ذخیره کند. چرا که هدف آن مدیریت بلند مدت بدن و فعالیت‌های حیاتی آن است. دلیل نام‌گذاری این مغز این است که ابتدا در خزندگان شناسایی شد.

ویژگی‌های این مغز:

۱. به علت وظیفه اصلی آن که وظیفه حیات است، این مغز به دنبال مصرف کمترین انرژی است و به همین علت تنبل است.
۲. در هنگام مواجه شدن با خطر این مغز شرایط را برای فرار یا مواجه شدن با خطر فراهم می‌آورد.

۳. تلاش این مغز این است که تا جایی که ممکن است انرژی کمتری مصرف شود و به این ترتیب به دنبال حفظ حالت موجود است. به همین علت ایجاد تغییرات برای ما سخت است.

۴. ترس‌های ما هنگام مواجه شدن با محیط‌های جدید نتیجه فعالیت این مغز است. این مغز هنگام مواجه شدن با مسائل و محیط‌های جدید به دنبال این است که آیا این موقعیت خطرناک است یا نه؟ آیا جدید و جالب است؟ اگر جدید نیست به آن توجهی نخواهم کرد چرا که می‌خواهم انرژی کمتری صرف کنم. توجه نیز انرژی بر است.


۵. آیا می‌توان این پروسه یا رودر رو شدن با این موقعیت را به آینده موکول کرد؟ به این ترتیب تا آنجا که ممکن است سعی در به تعویق انداختن امور دارد.

۶. چطور می‌شود چیزی تغییر نکند (تا انرژی کمتری مصرف شود)؟

۷. در مقابل تفکر نیز مقاومت از خود نشان می‌دهد چون برای تفکر باید انرژی مصرف کند.

یکی از دلایلی که هر کاری جدیدی انجام می‌دهیم ترس به سراغ ما می‌آید همین مغز خزنده است که می‌خواهد از حاشیه امن خودش بیرون نیاید زیرا هر کار جدید نیاز به ریل گذاری جدید دارد نیاز به تلاش و پشتکار دارد و چون این قسمت از مغز کارش حفظ شرایط موجود است تا انرژی زیادی مصرف نکند شما را با ترس و اضطراب نگران می‌کند تا شاید منصرف شوید اگر اندکی مقاومت کنید بعد از چند روز این قسمت از مغز با شما همراه می‌شود. همه افراد موفق بر این قسمت از مغز خود غلبه کرده و از حاشیه امن خود بیرون می‌آیند.

زیرا محدودیت ترس بیشتر اوقات نمی گذارد تا به موفقیت برسید زیرا اگر بترسید
عموما به خاطر ترستان درخواستی نخواهید داشت، کار جدیدی انجام نخواهید داد
زیرا می ترسید مبتدی به نظر آیید، می ترسید سوالی بپرسید که نکند کم سواد جلوه
کنید یا ممکن است ترس از شکست داشته باشید که باعث شود کاری انجام ندهید.
ترس بسیار ترمز قدرتمندی است که اگر نتوانید بر این ترمز غلبه کنید گریبان گیرتان
می شود و اجازه نمی دهد هیچ گاه از حاشیه امن تان خارج شوید. ترس مدام دارد از
آینده بدی که برایت پیش میاید صحبت می کند. ترس مدام می گوید اگر نشد چی،
اگر موفق نشدی چی، اگر مسخره ات کردن چی. و این تصاویر منفی از آینده کل
فضای ذهن شما را درگیر می کند تا نتوانید قدم از قدم بردارید و شما را در حاشیه
امن تان نگه می دارد. در صورتی که شرط لازم موفقیت این است که از حاشیه امن




خود درایید و گام های بزرگ بردارید.

جمله امام علی (ع) برای مقابله با ترس: ”هنگامی که از چیزی می ترسی ،خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی ،از خود آن سخت تر است”

البته این را هم اضافه کنیم که ترس به مقدار کم خوب است زیرا یک سیستم هشدار دهنده است که ما را هوشیار می کند. ترس از وجود ما محافظت می کند و ما را قادر می سازد خود را از عامل خطر دور نگه داریم. بنابراین باید بدانیم راه مدیریت آن چیست؟


محدودیت دوم: اهمال کاری


اهمال کاری به تعویق انداختن یا به تعویق انداختن کارها تا آخرین لحظه یا گذشتن از مهلت آنها است. برخی از محققان تعلل را به عنوان “شکلی از شکست خودتنظیمی که با تاخیر غیر منطقی وظایف علیرغم پیامدهای بالقوه منفی مشخص می شود” تعریف می کنند. مهم نیست چقدر سازماندهی شده و متعهد هستید، به احتمال زیاد متوجه شده اید که ساعت ها درگیر کارهای بی اهمیت (تماشای تلویزیون، به روز رسانی اینستاگرام، خرید آنلاین) هستید، در حالی که باید آن زمان را صرف کار، دانشگاه یا پروژه ها می کردید.



به تعویق انداختن یک پروژه برای کار، اجتناب از انجام تکالیف یا نادیده گرفتن کارهای خانه می تواند تأثیر عمده ای بر شغل، نمرات و زندگی شما داشته باشد. حال دلایل اهمال کاری چیست؟ یکی از بزرگترین عواملی که در به تعویق انداختن کارها نقش دارد، این تصور است که ما باید در یک لحظه خاص برای انجام یک کار

الهام یا انگیزه داشته باشیم. واقعیت این است که اگر منتظر بمانید تا در چارچوب ذهنی مناسبی برای انجام برخی کارها (مخصوصاً کارهای نامطلوب از دید شما) قرار بگیرید، احتمالاً متوجه خواهید شد که زمان مناسب هرگز فرا نمی‌رسد و کار هرگز کامل نمی‌شود (که در اصطلاح عامیانه گفته می‌شود حسش را نداشتم). یا در مسیر تحصیلی، محققان فکر می‌کنند که اهمال‌کاری می‌تواند به‌ویژه در بین دانش‌آموزان مشهود باشد. یک متا آنالیز در سال ۲۰۰۷ که در بولتن روانشناسی منتشر شد، نشان داد که ۸۰ تا ۹۵ درصد از دانشجویان کالج به طور منظم اهمال‌کاری می‌کنند، به‌ویژه هنگامی که صحبت از تکمیل تکالیف و دوره‌های آموزشی می‌شود. به گفته محققان، برخی از تحریفات شناختی عمده وجود دارد که منجر به اهمال‌کاری تحصیلی می‌شود. دانش‌آموزان و دانشجویان تمایل دارند:

- 
- زمان باقی مانده برای انجام وظایف را بیش از حد برآورد کنند.
 - میزان انگیزه و حس انجام دادن در آینده را بیش از حد ارزیابی کنند.
 - مدت زمان انجام برخی فعالیت ها را دست کم بگیرند.
 - به اشتباه فرض کنند که آنها باید در چارچوب ذهنی مناسب برای کار بر روی یک پروژه باشند.



یکی دیگر از عوامل اهمال کاری می تواند نتیجه افسردگی باشد. احساس ناامیدی، درماندگی و کمبود انرژی می تواند شروع (و اتمام) ساده ترین کار را دشوار کند. افسردگی همچنین می تواند منجر به شک و تردید به خود شود. وقتی نمی توانید بفهمید که چگونه با یک پروژه مقابله کنید یا نسبت به توانایی های خود

احساس ناامنی کنید، ممکن است راحت‌تر آن را به تعویق بیندازید و روی کارهای دیگر کار کنید.

سایر دلایل برای به تعویق انداختن کارها


علاوه بر دلایلی که باعث به تعویق انداختن کارها می‌شود، به گفته محققان، چند

دلیل کلیدی دیگر نیز برای به تعویق انداختن کار افراد وجود دارد:

- ندانستن اینکه چه کاری باید انجام شود


- ندانستن چگونگی انجام کارها

- اهمیت نداشتن آن کار برای شما

- 
- عادت کردن به انتظار تا آخرین لحظه یا دقیقه نودی بودن
 - باور داشته باشید که تحت فشار بهتر کار می کنید
 - فکر می کنید که می توانید آن را در آخرین لحظه تمام کنید
 - نداشتن ابتکار عمل برای شروع
 - فراموش کردن
 - منتظر لحظه مناسب بودن
 - نیاز به زمان برای فکر کردن در مورد کار
 - به تأخیر انداختن یک کار به نفع کار دیگری

عوارض و پیامدهای اهمال کاری

پیامدهای آن تنها در مواردی است که به تعویق انداختن کار مزمین می شود و شروع به تأثیر جدی بر زندگی روزمره فرد می کند یا موضوع جدی تری می شود. در چنین مواردی، موضوع فقط داشتن مهارت های مدیریت زمان ضعیف نیست، بلکه بخش عمده ای از سبک زندگی آنهاست. متأسفانه، این تعلل می تواند تأثیر جدی



بر تعدادی از زمینه های زندگی، از جمله سلامت روانی و رفاه اجتماعی، حرفه ای و مالی فرد داشته باشد:


سطوح بالاتر استرس و بیماری، افزایش بار بر روابط اجتماعی، رنجش از طرف دوستان، خانواده، همکاران و دانش آموزان، عواقب شغلی و مالی.

آیا اهمال کاری مانند تنبلی است؟ به تعویق انداختن کار اغلب با تنبلی اشتباه گرفته می شود، اما آنها بسیار متفاوت هستند. به تعویق انداختن یک فرآیند فعال است، شما انتخاب می کنید به جای کاری که می دانید باید انجام دهید، کار دیگری را انجام دهید. در مقابل، تنبلی حاکی از بی علاقه‌گی، بی تحرکی و عدم تمایل به عمل است. به تعویق انداختن کار معمولاً شامل نادیده گرفتن یک کار ناخوشایند، اما احتمالاً مهم تر، به نفع کاری است که لذت بخش تر یا آسان تر است. اما تسلیم شدن در برابر این انگیزه می تواند عواقب جدی داشته باشد. به عنوان مثال، حتی قسمت های جزئی اهمال کاری می تواند باعث شود ما احساس گناه یا شرمندگی کنیم. این می تواند منجر به کاهش بهره وری شود و باعث شود ما دستیابی به اهداف خود را از دست بدهیم.

درمان اهمال کاری


مانند بسیاری از عادات، غلبه بر اهمال کاری ممکن است. برای کمک به مقابله و جلوگیری از اهمال کاری مراحل زیر را دنبال کنید:

مرحله ۱: تشخیص دهید که کار را به تعویق می اندازید: ممکن است یک کار را به تعویق بیندازید زیرا مجبور شده اید حجم کاری خود را دوباره اولویت بندی کنید.




اگر یک کار مهم را برای یک دلیل کاملاً خوب به تعویق می اندازید، پس لزوماً معطل آن نیستید. با این حال، اگر تمرکز خود را تغییر دهید زیرا می خواهید از انجام کاری اجتناب کنید، قطعاً دچار اهمال کاری شده اید. همچنین تعلل می کنید اگر:

روز خود را با کارهای کم اولویت پر کنید. یک مورد را برای مدت طولانی در لیست کارهای خود بگذارید، حتی اگر مهم باشد. یک کار با اولویت بالا را شروع کنید و سپس آن را نصفه رها کنید. زمان خود را با کارهای بی اهمیتی که دیگران از شما می خواهند انجام دهید، به جای ادامه دادن به کارهای مهمی که از قبل در لیست شما وجود دارد، پر کنید. منتظر “زمان مناسب” برای انجام یک کار باشید.



مرحله ۲: بررسی کنید که چرا کار را به تعویق می اندازید: قبل از اینکه بتوانید شروع به مقابله با آن کنید، باید دلایل تعلل خود را درک کنید. به عنوان مثال، آیا از یک کار خاص اجتناب می کنید زیرا آن را خسته کننده یا ناخوشایند می دانید؟ اگر چنین است، اقداماتی را انجام دهید تا به سرعت آن را از سر راه بردارید تا بتوانید روی جنبه‌هایی از شغل خود تمرکز کنید که برایتان لذت بخش‌تر است. طبق دلایل ذکر شده می توانید علت اهمال کاری را حدس بزنید.



مرحله ۳: استراتژی های ضد اهمال کاری را اتخاذ کنید: به تعویق انداختن یک عادت یا یک الگوی رفتاری عمیقاً ریشه دار است. این بدان معنی است که احتمالاً نمی توانید یک شبه آن را بشکنید. عادت‌ها تنها زمانی از عادت کردن خودداری می‌کنند که از انجام آن‌ها اجتناب کنید، بنابراین تا آنجا که ممکن است استراتژی‌های زیر را امتحان کنید تا بهترین شانس ممکن را برای موفقیت به خود بدهید.

خود را به خاطر تعلل در گذشته ببخشید: مطالعات نشان می دهد که خودبخشی می تواند به شما کمک کند تا نسبت به خودتان احساس مثبت تری داشته باشید و احتمال به تعویق انداختن کار را در آینده کاهش دهید.

روی انجام دادن تمرکز کنید نه اجتناب. کارهایی را که باید انجام دهید بنویسید و زمانی را برای انجام آنها مشخص کنید. این به شما کمک می کند تا به طور فعال با کار خود مقابله کنید.

به خودتان قول پاداش بدهید. اگر یک کار دشوار را به موقع انجام دادید، به خودتان جایزه بدهید، مانند یک تکه کیک یا یک قهوه از کافی شاپ مورد علاقه تان. و مطمئن شوید که متوجه می شوید چقدر خوب است که کارها را تمام کنید!

از کسی بخواهید که شما را بررسی کند. که در صورت اهمال کاری به شما یادآوری

کند.