

۱۰ راه موثر برای پایان دادن به کاری که شروع کرده اید...

همه ما این تجربه را داشته ایم که ایده ای درخشان را پر از انرژی و شور و شوق شروع کنیم اما در جایی در طول مسیر، این انرژی از بین رفته و ما در دستیابی به هدف ناکام مانده ایم. به پایان رساندن یک کار مزایای زیادی دارد.مانند:

۱. وقتی که شما همیشه وظایفتان را تا آخر درست انجام دهید شخصیت خودتان را بیان می کنید.
۲. این یک درس خود آگاهی است که شما قابلیت هایتان را معرفی میکنید و با ترس هایتان مقابله می کنید و به شما آموزش می دهد که در هر شرایطی چطور وظایف خود را به انجام برسانید.
۳. اعتماد به نفس شما را در بین دیگران تایید می کند و شما به عنوان فردی پاسخگو، حرفه ای و مسئول شناخته می شوید.
۴. تکمیل وظایفتان شما را از مقید و مسئول بودن خودتان مطمئن می سازد و باعث آرامش درونی واقعی و اضافه کردن هدف و معنا و مفهوم به زندگیتان می شود.
۵. راه را برای به پایان رساندن کارهای بعدیتان به شما نشان می دهد. با توجه به اینکه پایان کار بسیار مهم است، موانع چیست و چه راهکارهایی برای افزایش توان پایان دادن به کارها وجود دارد؟

۱- اختصاص دادن زمان نا مناسب.

هر پروژه و یا هر کار دارای ۴ فاز اصلی - ایده، برنامه ریزی، اجرا، به پایان رساندن. اما ایده نمی تواند بی نهایت برنامه ریزی شده باشد و یا برای همیشه اجرا شود ... صرف وقت بیش از حد برای توسعه ایده و یا برنامه ریزی می تواند به از بین رفتن ایده (و شور و شوق) منجر شود. راه حل: اختصاص مقدار مساوی از زمان برای هر مرحله. با گذشت زمان از مرحله ای به مرحله بعد حرکت می کنیم. حفظ ریتم حرکت ادامه خواهد یافت از اجرای ایده در هر مرحله مطمئن می شویم.

۲- سد کمال گرایی بسیاری از مردم به علت اینکه حد وسطی برای هدف و برنامه خود در نظر نمیگیرند نمی توانند موفق شوند زیرا آنها موفقیت را منوط به قضاوت دیگران می دانند و از نقد شدن و ضعیف دیده شدن می ترسند. راه حل: شما ممکن است در انجام یک کار هنوز هم به عملکرد خود شک داشته باشید، اما نکته مهم این است که شما به پایان برسانیدو می توانید از بازخورد های ارزشمند دیگران به عنوان فرصتی برای یادگیری بهره مند شوید تا مهارت بیشتری در دفعات بعدی بدست آورید.

۳- انتخاب نقاط شروع اشتباه گاهی اوقات مردم نقاط پایان خود نمی رسد زیرا نقطه شروع اشتباهی انتخاب کرده اند . بسیاری از مواقع دلیل اصلی از دست دادن پایان کار عدم تمرکز، تنبلی و زمان نامناسب برای شروع است. اشتیاق و علاقه نقش بسیار مهمی ایفا می کند در اینجا به این دلیل که اگر شما یک انگیزه قوی نداشته باشید و دستاوردی برایتان نداشته باشد خیلی زود برنامه را رها می کنید. راه حل: قبل از اینکه شما را به یک کار و یا یک پروژه، از خود بپرسید " چرا من این کار را انجام می دهم؟" اگر در پاسخ به عوامل بیرونی برخوردید که احساس قوی و متفاوت بودن در رسیدن به هدف را نداد، موفق به پایان دادن کار نمی شوید.

۴- ترس از شکست ترس از شکست، اکثر مردم را از بازی زندگی دور می سازد. اما با وجود این زمانیکه شما شکست را تجربه کرده اید و باز هم خودتان را عقب می کشید، معنای این کار چه چیزی غیر از ترس و شکست می تواند باشد؟! ترس از شکست، فقط خاص انسان های ضعیف و بی اراده است. یعنی همان آدم های ساده اندیشی که گمان می کنند می توانند بدون پرداختن بهای موفقیت، آن را به دست آورند. آن هایی که واقعاً موفقیت را می شناسند، خود می دانند که شکست چیز ترسناک و هول انگیزی نیست که از بیم آن بترسیم. راه حل: موفقیت بر روی ستونهای شکست شکل می گیرد. اگر تاکنون چندین بار شکست خورده اید، نگوئید که شکست خوردم، تنها بگوئید تنبلی کردم. زیرا اگر شخص تنبل نباشد، هیچ گاه شکست نخواهد خورد.

۵- اندازه اهداف. گاهی اوقات کاری را شروع می کنیم که بسیار دور از دسترس و خسته کننده است این تقریباً یکی از بزرگترین دلایل به تعویق انداختن است. آیا این معنایش این است که ما هرگز نباید اهداف دشوار یا ایده های بزرگ داشته باشیم؟ راه حل: کلید دست زدن به چنین پروژه های بزرگ این است که آنها را به راهکارها و اهداف ، وظایف و فعالیت های کوچکتر، عملی و دست یافتنی تجزیه کنیم و پس از آن یک چارچوب زمانی مشخص برای تکمیل هر

یک از آنها اختصاص دهیم. تقسیم یک پروژه بزرگ را به دسته های کوچک و زیر دسته ها بیشتر باعث می شود شما بتوانید آنها را به پایان برسانید و دلسرد نشوید.

۶- اهداف چند جهتی. این مانند این است که ما به همه جهت حرکات کنیم ولی هیچ کجا نرویم.. پروژه ها و وظایف زیادی ممکن است برایتان وجود داشته باشد که از نظر جسمانی و روانی خسته تان کند. اگر شما نشخوار فکری در مرد انجام همه آنها داشته باشید ، به پایان نرساندن هر کدام از آنها محتمل است. راه حل: هنگام انجام یک پروژه یا فعالیت در یک زمان، تمرکز ۱۰۰٪ بر روی آن داشته باشید. وضعیت خود را در یک جهت نگه دارید و تا زمان پایان نیافتن فعالیت به کار دیگری فکر نکنید. پس از پایان آن می توانید کار بعدی را شروع کنید.

۷- دست کم گرفتن هدف یا برنامه گاهی اوقات ما پروژه بلند مدت خودمان را یا هدف مان را در نیمه رها می کنیم زیرا هدف دیگری باری خود انتخاب و آن را بی اهمیت تر می دانیم. " ناگهان صبح بیدار می شویم و از هدف یا برنامه خود تعجب می کنیم و در صدد تغییر آن هستیم."

راه حل: وقتی شما احساسی رفتار کنید بسیار طبیعی است که از هدفی به هدف دیگر مدام تغییر کنید . بنابراین بسیار مهم

الف) برای انجام ×روزه تان برنامه ریزی داشته باشید.

ب) هدف نهایی داشته باشید و مدام به خودتان در مورد آنچه می خواهید به آن برسید یادآوری هایی داشته باشید.

ج) مدام خوتان را پیگیری نمایید و بررسی کنید در راه رسیدن به هدف تعیین شده هستید . میزان پیشرفت خود را بررسی نمایید.

د) با موفقیت های کوچکتان خوشحال شوید و جشن بگیرید تا انگیزه داشته باشید.

۸- عوامل مزاحم را حذف نمایید. اختتامیه همه چیز در مورد حفظ تمرکز است . برای اینکه مطمئن باشید که تمرکز کامل دارید و هدف و برنامه تان در راس توجه قرار دارد ، تمام محرک های مزاحم را دور سازید. حتی صدای رادیو می تواند مزاحم شما باشد بدون اینکه متوجه آن باشید.

راه حل: هنگامی که شما در حال انجام برنامه تان هستید ، رادیو و تلویزیون را خاموش کنید ،

همه صفحات باز اینترنت را ببندید ، از تمام برنامه و شبکه های اجتماعی خارج شوید و تا پایان زمان و برنامه مشخص کرده برای خودتان سروقت آنها نروید.

۹- **رشد کنید بدون اینکه حرکت کنید** کار آسانی نیست که تفکر به اهداف دور و دراز را با چیزهای کوچک شبیه فکر کردن به کار، خانه یا کارهای روتین هر روزه متمرکز نگه دارید. لیست اهداف در حال رشد شما ممکن است برای اینکه فکر نکنید از آهنگ زندگی عقب مانده اید شما را از وظیفه ای به وظیفه دیگر تغییر دهد بدون اینکه به هدف نهایی توجه کنید.. راه حل: باور داشته باشید هیچ چیز به اندازه چیزی که الان در حال انجام آن هستید باعث پیشرفت شما نمی شود. وظایفی که به ذهنتان می آید را در جایی مانند نوت گوشی یادداشت نمایید . بعد از زمانی باری انجام آن اختصاص دهید.

۱۰- همه چیز اهمیت ندارد .

گاهی اوقات ما برای رسیدن به هدف نهایی خودمان را بیش از حد لزوم با فعالیت های ساده و بی اهمیت سرگرم می کنیم. زمان زیادی را صرف برنامه ریزی می کنیم و یا در کلاس هایی که مهارت های جزئی را آموزش می دهند سرگرم می شویم و این باعث می شود زمان را از دست داده و فعالیت خود را تمام نکنیم. بنابراین از هدف بزرگتر باز می مانیم. راه حل: به یاد داشته باشید ، گام های کوچک است که منجر به بزرگترین مقصد از زندگی ما می شود. مهم است که هدف بزرگ را به اهداف کوچکتر تجزیه کنید اما نه اینکه خود را در آنها غرق کنید زیرا فراموش نکنید که موفقیت در آنها شما را به هدف بزرگترتان نزدیک می کند. برای مثال اگر شما نمی توانید به هدف های کوچک کاهش مصرف قند روزانه خود برسید ، هرگز نمی توانید به هدف بزرگ کاهش وزن دست یابید.

رعایت این نکات شما را به لذت تجربه پایان دادن به برنامه ها و اهداف می رساند...

دکتر زهره جعفری (روانپزشک)