

## ورک‌بوک مقابله با ۲۰ روش عملی!

سلام! خوش اومدی به ورک‌بوکی که برای کمک بهت در مسیر مقابله با اهمال‌کاری طراحی شده. اینجا با ۲۰ راهکار ساده و قابل اجرا آشنا می‌شی که کمک می‌کنن از مرحله "فکر کردن" به مرحله "اقدام کردن" بری.

هر مرحله با یک سؤال یا تمرین شروع می‌شه که بهت کمک می‌کنه هم فکر کنی و هم دست به کار شی. اکسیدو خیلی دوست داره تا توی مسیر رشدت کنارت باشه و بتونه بهت کمک کنه.

## ۱. قانون ۵ دقیقه‌ای: فقط پنج دقیقه وقت بگذار

این تکنیک بهت کمک می‌کند که کار را بدون استرس شروع کنی. تنها ۵ دقیقه کار کن و بعد اجازه داری دست بکشی. اینجوری مغزت فریب می‌خورد و احتمالاً ادامه می‌دهی چون شروع کرده‌ای.

تمرین خلاقانه:

- بازی با زمان: تایمر گوشیات رو روی ۵ دقیقه بگذار و فکر کن که این فقط یک «تمرین» است نه کار واقعی. بدون استرس فقط دست به کار شو و بعد از پنج دقیقه اگر حس کردی آماده‌ای، ادامه بده.
- نوشتن انگیزه بعد از ۵ دقیقه: بعد از ۵ دقیقه، یک جمله کوتاه درباره احساست بنویس: «حالا که شروع کردم، چه حسی دارم؟ آیا مایلم ادامه بدم؟»

## ۲. سه کار کوچک برای امروز

با انتخاب سه کار کوچک و ساده، به ذهنیت احساس موفقیت بده و روزت را با قدم‌های کوچک شروع کن.

تمرین خلاقانه:

- چک‌لیست رنگارنگ: سه کار کوچک انتخاب کن و هر کدام را با یک رنگ متفاوت بنویس. برای هر کدام یک زمان کوتاه ۱۵ دقیقه‌ای تعیین کن. وقتی هر کار را انجام دادی، دورش را یک دایره رنگی بکش یا یک تیک بزرگ بزن. اینطوری با دیدن رنگ‌ها حس موفقیت بیشتری پیدا می‌کنی.
  - انتخاب کارهای لذت‌بخش و مفید: سه کاری که انتخاب می‌کنی یکی را «تفریحی»، یکی را «مفید» و یکی را «ضروری» قرار بده. این روش باعث می‌شود احساس رضایت و لذت بیشتری داشته باشی.
-

### ۳. هماهنگی با یک دوست

یک دوست مسئولیت‌پذیر پیدا کن و ازش بخواه که فردا در مورد کار ازت بپرسد. این کار باعث می‌شود احساس مسئولیت بیشتری کنی و انگیزه‌ات برای عمل بالا برود.

تمرین خلاقانه:

- گروه کوچک انگیزشی: از دو یا سه نفر از دوستانت بخواه که با هم گروهی بسازید و هرکدام مسئولیت پیگیری کارهای همدیگر را داشته باشید. حتی می‌توانید در گروه، وظایف روزانه را بنویسید و هر روز پایان کار، موفقیت‌ها را با هم به اشتراک بگذارید.
  - پیام ویدئویی یا صوتی: به جای یک پیام ساده، یک پیام ویدئویی یا صوتی ضبط کن که در آن بگویی «امروز می‌خواهم این کار رو انجام بدهم و منتظرم که تو ازم بپرسی».
-

## ۴. آماده کردن محیط کار

مرتب کردن محیط کارت به ذهنیت کمک می‌کند که آماده‌تر و تمرکزت بیشتر شود. فضایی که ابزارهای مورد نیازت در دسترس باشند، شروع کار را آسان‌تر می‌کند.

تمرین خلاقانه:

- میز ساده و منظم: ۵ دقیقه وقت بگذار و فقط وسایل مورد نیازت برای کار فعلی رو روی میز بگذار. هر چیز اضافی رو بردار. بعد از ۵ دقیقه حس مرتب شدن محیط باعث انگیزه‌ات برای شروع می‌شود.
- یک تغییر کوچک برای ایجاد حس مثبت: اگر گل، شمع یا عکسی داری که دوستش داری، آن را روی میزت قرار بده. یک حس خوب و تازه به محیط کارت می‌دهد و انرژی بیشتری بهت می‌دهد تا شروع کنی.

## ۵. تایمر ۱۰ یا ۱۵ دقیقه‌ای بذار و شروع کن!

یک تایمر کوتاه تنظیم کن و در این مدت تمام توجهت رو به کاری که می‌خواهی انجام بدی اختصاص بده. تایمر این زمان محدود رو مشخص می‌کنه و از احساس بی‌پایانی کار جلوگیری می‌کنه.

تمرین خلاقانه:

- بازی مسابقه‌ای با خودت: به خودت بگو «ببینم در این ۱۰ دقیقه چقدر می‌تونم پیشرفت کنم!» این تمرین مسابقه‌ای رو با خودت انجام بده و حس چالش ایجاد کن.
- وقتی تایمر خاموش می‌شه، یک توقف برای تشویق: بعد از خاموش شدن تایمر، لحظه‌ای استراحت کن و به خودت تبریک بگو! می‌تونی یک خوراکی کوچک یا یک استراحت کوتاه داشته باشی.

## ۶. تصور کن یک ساعت بعد چطور حس می‌کنی

فکر کن یک ساعت بعد از شروع کار، چقدر جلوتر هستی و چطور احساس رضایت بیشتری داری. تصور این حس مثبت بهت انگیزه شروع می‌ده.

تمرین خلاقانه:

- نوشتن آینده نزدیک: با خودت تصور کن که کار رو شروع کرده‌ای و حالا در یک ساعت بعد در کدام مرحله هستی؟ چه احساسی داری؟ حتی می‌تونی این جمله رو بنویسی: «یک ساعت بعد از شروع کار، من...»
  - آرزوهای کوچک برای یک ساعت بعد: سه تا از تغییرات کوچکی که دوست داری یک ساعت بعد از انجام این کار حس کنی رو بنویس، مثلاً «حس تمرکز بیشتر»، «حس پیشرفت» و «رضایت».
-

## ۷. آهنگ یا پادکست انگیزشی گوش بده

آهنگ‌های خاص یا پادکست‌های مورد علاقه می‌تونن بهت انرژی شروع بدهند. فقط مطمئن باش آهنگ یا پادکست چیزی باشه که باعث تمرکز بشه نه حواس‌پرتی.

تمرین خلاقانه:

- پلی‌لیست کار درست کن: یک پلی‌لیست مخصوص «شروع کار» درست کن و وقتی نیاز داری شروع کنی، یکی از اون‌ها رو پخش کن.
  - آهنگ سیگنال شروع: فقط از یک آهنگ خاص به عنوان سیگنال شروع کارت استفاده کن، وقتی ذهنت به این آهنگ عادت کنه، هر بار که آهنگ پخش بشه، ناخودآگاه به حالت شروع کار می‌ری.
-



## ۸. نوشتن یک جمله دربارهٔ حس فعلیات

یک جمله بنویس که دلیل پشت گوش انداختن کارت رو توضیح بده. این نوشتن بهت کمک می‌کنه با تردیدها روبرو بشی.

تمرین خلاقانه:

- دفترچه تردیدها: هر بار که احساس می‌کنی کاری رو نمی‌خوای شروع کنی، دلیلش رو توی دفترچه‌ای یادداشت کن. با نوشتن دلایل، می‌تونی آگاهانه‌تر اون‌ها رو بررسی و ارزیابی کنی.
- چالش تفکر معکوس: برای هر دلیلی که نوشتی، یک جمله انگیزشی مخالف بنویس. مثلاً اگه نوشتی «این کار خیلی سخته»، زیرش بنویس «اما من همیشه از پس کارهای سخت بر اومدم».

## ۹. انتخاب آسون‌ترین قدم برای شروع

شروع هر کار با برداشتن کوچک‌ترین قدم ممکن خیلی راحت‌تر می‌شه. سعی کن قدم اول رو بدون فکر به نتیجه، خیلی ساده و بدون فشار انجام بدی.

تمرین خلاقانه:

- فهرست قدم‌های کوچیک: کارت رو به چند قدم کوچک تقسیم کن و فقط اولین قدم رو بردار. مثلاً «فقط باز کردن فایل»، «تنظیم یک لیست از چیزهایی که می‌خوام بنویسم.»
  - کار خیلی کوتاه ۲ دقیقه‌ای: یک قدمی انتخاب کن که تنها ۲ دقیقه زمان بیره، مثل «فقط جمع کردن وسایل» یا «نوشتن یک جمله.»
-

## ۱۰. جمله‌ی تشویق‌آمیز برای شروع

یک جمله انگیزه‌بخش بنویس و همیشه اون رو دم دستت داشته باش. این جمله بهت یادآوری می‌کنه که فقط شروع کنی و به کامل کردنش فکر نکنی.

تمرین خلاقانه:

- ایجاد کارت انگیزشی: کارت کوچکی درست کن و جمله‌ات رو با خطی زیبا یا رنگی روش بنویس. این کارت رو جایی بذار که همیشه ببینی و هر بار که نیاز داری دوباره بهش نگاه کنی.
  - چالش تغییر جمله‌ها: هر هفته یک جمله انگیزشی جدید برای کارت بنویس و سعی کن با تغییر جملات انگیزه‌ات رو تازه کنی.
-

## ۱۱. تصور بدترین حالت و پیدا کردن راه‌حل فوری

یکی از موانع بزرگ اهمال‌کاری، ترس از شکست یا مواجهه با نتیجه نامطلوب است. این تمرین بهت کمک می‌کند این ترس رو از نزدیک ببینی و برایش راه‌حل پیدا کنی. به خودت اجازه بده بدترین نتیجه‌ای که به ذهنت میاد رو تصور کنی و برایش آمادگی ذهنی پیدا کنی.

تمرین خلاقانه:

- نوشتن "اگر بد شد چی؟": یک جمله در مورد بدترین نتیجه‌ای که ممکنه رخ بده بنویس. بعد، سریعاً یه راه‌حل برایش پیدا کن، حتی اگه ساده و کوچیک باشه. مثلاً: «اگه نتونم خوب بنویسم، فقط شروع کردم و می‌تونم بعداً ویرایش کنم.»
- تمرین ذهنی مقابله با ترس: چشمت رو ببند و خودت رو تصور کن که با بدترین حالت ممکن روبه‌رو شدی. بعد از چند لحظه نفس عمیق بکش و فکر کن که اگر واقعاً این اتفاق بیفته، چطور می‌تونی قدم به قدم اون رو مدیریت کنی. این تکنیک کمک می‌کنه ذهنت آماده‌تر بشه و اضطرابت کمتر بشه.

## ۱۲. چالش ۱۰ دقیقه‌ای سرعتی

گاهی ذهن ما اهمال‌کاری رو بیشتر به خاطر پیچیدگی و طولانی بودن کار می‌بینه. این تمرین، بهت فرصت می‌ده که کار رو در قالب یه مسابقه کوچک، کوتاه و متمرکز ببینی. فقط برای ۱۰ دقیقه همه تمرکزت رو بذار روی کاری که داری.

تمرین خلاقانه:

- مسابقه با خودت: به خودت بگو: «ببینم در این ۱۰ دقیقه چقدر می‌تونم جلو برم!» حتی می‌تونی برای خودت یه رکورد ثبت کنی و بعد از چند روز دوباره امتحان کنی که ببینی پیشرفت کردی یا نه.
- تایمر ماجراجویی: فکر کن که این ۱۰ دقیقه، مثل یه ماموریت سریعه. تایمر رو بذار و به خودت بگو که مثل یک چالش هیجان‌انگیز تا پایان تایمر، نهایت تلاش رو می‌کنی و در پایان، حس موفقیت به خودت می‌دی.

### ۱۳. تعیین یک پاداش فوری

بعضی وقت‌ها، اهمال‌کاری به خاطر این‌ه که نتیجه کار رو خیلی دور و دست‌نیافتنی می‌بینیم. برای مقابله با این حس، یه پاداش کوچیک و بلافاصله برای خودت تعیین کن که وقتی کارت رو شروع کردی، به خودت بدی.

تمرین خلاقانه:

- جعبه پاداش: یه جعبه کوچیک درست کن و داخلش چند تا پاداش کوچیک مثل شکلات، جمله‌های تشویقی یا چیزهای کوچیکی که دوست داری بذار. هر وقت که کارت رو شروع کردی و یک مرحله انجام دادی، یکی از پاداش‌ها رو به خودت بده!
- یادداشت پاداش: یک برگه یا نوت کوچیک بردار و بنویس «اگر این کار رو انجام بدم، به خودم یه فنجان قهوه خوش‌طعم جایزه می‌دم.» این یادداشت رو بذار جایی که می‌بینی و بعد از کار واقعاً به خودت پاداش رو بده.

## ۱۴. تجسم تصویری از نتیجه‌ی مثبت

ذهن ما گاهی از تصور کردن شکست لذت می‌بره و باعث اهمال‌کاری می‌شه. این تمرین بهت کمک می‌کنه نتیجه‌ای رو تصور کنی که برات لذت‌بخشه و بهت انرژی بده.

تمرین خلاقانه:

- صفحه چشم‌انداز (ویژن برد): (یه تصویر یا برگه درست کن که نشون‌دهنده هدف نهایی باشه. مثلاً اگر می‌خوای در امتحانی نمره خوبی بگیری، یه تصویر مرتبط با موفقیت تحصیلی پیدا کن و جایی بذار که همیشه ببینی.
- عبارت تأییدی بنویس: یک جمله کوتاه و مثبت درباره نتیجه بنویس، مثل «من می‌تونم این کار رو انجام بدم و وقتی تموم شد، حس رضایت دارم.» این جمله رو دم دستت نگه دار و هر وقت می‌خوای شروع کنی، بهش نگاه کن.

## ۱۵. پیدا کردن یک مثال الهام‌بخش

گاهی دیدن موفقیت دیگران بهمون انگیزه می‌ده. کسی که قبلاً همین چالش رو داشته و از پسش بر اومده، می‌تونه منبع الهام و انگیزه باشه.

تمرین خلاقانه:

- داستان‌های انگیزشی بخون: یک یا دو داستان کوتاه در مورد کسی که چالش مشابهی داشته رو پیدا کن و بخون. این کار باعث می‌شه بدونی تنها نیستی و می‌تونی از تجارب دیگران انگیزه بگیری.
- الگو و یادآوری مداوم: یک نقل قول یا جمله الهام‌بخش از کسی که الگوی تو هست پیدا کن و اون رو جایی که می‌بینی قرار بده، یا حتی به عنوان تصویر زمینه گوشیت بذار. هر بار که حس ناامیدی داشتی، بهش نگاه کن.



## ۱۶. جلسه‌ی صبحگاهی با خودت

قبل از شروع هر روز، ۵ دقیقه وقت بذار تا فقط روی کاری که امروز می‌خوای انجام بدی تمرکز کنی. این بهت کمک می‌کنه از همون اول روز تمرکزت رو برای انجام دادن کار بالا ببری.

تمرین خلاقانه:

- گزارش به خودت: یک دفترچه بردار و هر صبح فقط یک جمله درباره کاری که می‌خوای امروز انجام بدی و دلیلش بنویس. این گزارش کوتاه هر روز باعث می‌شه ذهنت از صبح آماده باشه.
- پیش‌بینی مثبت روز: قبل از شروع کار، چشم‌ت رو ببند و تصور کن که در پایان روز کاری انجام‌شده‌ای داری و حس خوبی بهت دست می‌ده. این پیش‌بینی باعث می‌شه صبح‌ها انرژی بیشتری برای شروع داشته باشی.

## ۱۷. کمی انعطاف‌پذیری با برنامه

خیلی وقت‌ها وقتی کاری رو بیش از حد رسمی و سخت برنامه‌ریزی می‌کنیم، ترس از نرسیدن به برنامه باعث اهمال‌کاری می‌شه. این تمرین بهت کمک می‌کنه کمی انعطاف‌پذیری رو تمرین کنی.

تمرین خلاقانه:

- بازی با جدول زمانی: برنامه‌ریزی روزانه‌ات رو با اسامی سرگرم‌کننده بچین. به جای «کار ا»، بنویس «گام کوچک اول» یا «شروع ماجراجویی!» همین تغییرات باعث می‌شه احساس خشکی از بین بره و به انجام برنامه متعهدتر بشی.
- برنامه‌ی جایگزین: برای هر کاری که داری، یک گزینه‌ی دوم هم در نظر بگیر. اگر نمی‌تونی مطالعه رو شروع کنی، مثلاً یک فصل از کتاب صوتی مرتبط گوش بده. این انعطاف‌پذیری باعث می‌شه که با حس بهتری به کار اصلی نزدیک بشی.

## ۱۸. مرور روزانه قبل از خواب

وقتی قبل از خواب کارت رو مرور می‌کنی، به ذهن و بدنت فرصت می‌دهی تا آماده‌ی شروع دوباره بشه. این تمرین بهت کمک می‌کنه شب‌ها با فکر باز و رضایت بیشتری بخوابی و صبح‌ها آماده‌تر باشی.

تمرین خلاقانه:

- جمله‌ی کوتاه شکرگزاری: هر شب قبل از خواب، یه جمله کوتاه درباره‌ی چیزی که انجام دادی و ازش رضایت داری بنویس. این کار حس مثبتی بهت می‌ده و باعث می‌شه خواب بهتری داشته باشی.
- موفقیت‌های کوچک روز: سه تا از چیزهایی که امروز انجام دادی و حس خوبی بهت دادند رو بنویس. این موفقیت‌های کوچک رو روی کاغذ بیار تا ذهنت آماده‌ی موفقیت‌های بعدی باشه.

## ۱۹. تقسیم کار به تیکه‌های خیلی کوچک

گاهی اوقات کارها به قدری بزرگ و پیچیده به نظر می‌رسند که حتی شروع کردن هم سخت می‌شود. این تمرین کمک می‌کند که کارها رو به قطعات خیلی کوچک تقسیم کنی تا از حجم سنگین اون‌ها کم بشه و احساس کنی که می‌تونی شروع کنی.

تمرین خلاقانه:

- میکرو-اهداف: به کار اصلی که داری، فکر کن و اون رو به چند بخش کوچک و ساده تقسیم کن. مثلاً اگر می‌خواهی یک پروژه بزرگ رو تموم کنی، به جای اینکه "شروع پروژه" رو بنویسی، بنویس «۵ دقیقه مطالعه منابع» یا «نوشتن دو پاراگراف». این تقسیم‌بندی باعث می‌شود هر بار که به یک تیکه کوچک می‌رسی، حس پیشرفت کنی و راحت‌تر ادامه بدی.
- استفاده از روش "تیک زدن": از دفترچه‌ای استفاده کن و به هر مرحله‌ی کوچک که انجام می‌دی، یک تیک بزنی. دیدن اینکه کارهای کوچیک یکی پس از دیگری انجام می‌شن، بهت انگیزه میده که مرحله بعد رو هم شروع کنی.

## ۲۰. جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک

یک دلیل بزرگ برای اهمال‌کاری اینه که فکر می‌کنیم هیچ چیزی تا رسیدن به هدف نهایی ارزش جشن گرفتن نداره. اما باید یاد بگیریم که حتی موفقیت‌های کوچک هم باید جشن گرفته بشن تا انگیزه‌مون بالا بمونه.

تمرین خلاقانه:

- پاداش‌های ویژه: هر وقت یکی از مراحل کوچیک رو تموم کردی، به خودت یه پاداش کوچیک بدی. مثلاً یک تکه شکلات، یک استراحت کوتاه یا حتی دیدن یک ویدئوی خنده‌دار. این پاداش‌های کوچک باعث میشن که مغزت احساس کنه که کار ارزشمندی انجام داده.
- برگزاری "جشن موفقیت‌های کوچک": برای خودت یک مراسم کوچیک ترتیب بده. مثلاً بعد از انجام هر کار کوچیک، یک نفس عمیق بکش و به خودت بگو «آفرین به من!» یا می‌تونی حتی یک عکس از کارت بگیری و در ذهن خودت جشن بگیری که یک قدم به جلو برداشتی.