

هفتمین جلسه آموزش خانواده خانم نظری با عنوان «مهارت های مدیریتی زمان و غلبه بر تعلل»

هفتمین جلسه آموزش خانواده روز دو شنبه ۹۹/۰۸/۱۲ ساعت ۱۸:۳۰ الی ۱۹:۳۰ با حضور سرکار خانم نظری با موضوع مهارت های مدیریتی زمان و غلبه بر تعلل به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید.

خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

از خانواده ها خواسته شد که با دادن جواب به سوالات زیرمیزان تعلل خود را ارزیابی کنند:

۱- آیا من دیرتر از موعد مقرر شروع به انجام تکالیف خود می کنم؟

۲- آیا من تکمیل تکالیف خود را به آخرین لحظات واگذار می کنم؟

۳- آیا من همیشه دیر به قرار ملاقات هایم می رسم؟

۴- آیا من همیشه برای کامل کردن تکالیف خود زمان لازم را دست کم می گیرم؟

و سپس سرکار خانم نظری درباره دو علت اصلی تعلل برای خانواده ها توضیحاتی داد:

❑ **تن پروری: ناشی از تربیت + مزاج (فردی و سنی و فصلی + تغذیه)**

❑ **کمال گرایی: ناشی از قواعد غلط ذهنی**

و در جلسه درباره بهانه هایی اصلی که انسان درباره تعلل می آورد گفته شد:

یکی از این بهانه ها:

فرار از زحمت بود که درباره آن توضیحاتی داده شد.

- ما کار مهم را به هر دلیلی انجام نمیدهیم و به جای آن کار دیگری را انجام میدهیم.
- سوال: چه کارهایی را به دلیل فرار از زحمت از انجام آن ها شانه خالی میکنید؟
- سوال: با اهمال کاری چه چیزهای بزرگ که در حقیقت شیرینی اصلی بزرگ خوشمزه شما است، چشم پوشی می کنید؟

درباره تصمیمات هیجانی هم توضیحاتی داده شد:

- هنوز که کاری را نیمه کاره رها کرده ایم، ناگهان سراغ کار جدیدی میرویم.
- در این شرایط کافی است به خودمان فرصت دهیم، یعنی از راهکار تاخیر در کارها استفاده کنیم.
- تاخیر باعث میشود تا هیجان آن فروکش کند و از خودمان بپرسیم:
- آیا این کار در الویت من است؟
- آیا این ایده، مرا به هدفم نزدیک میکند؟

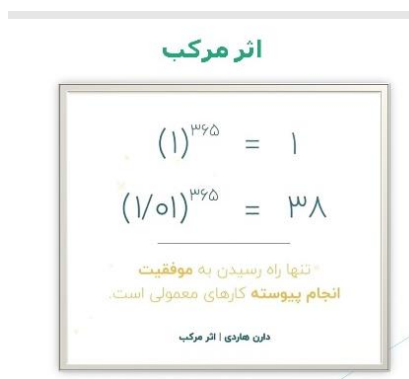
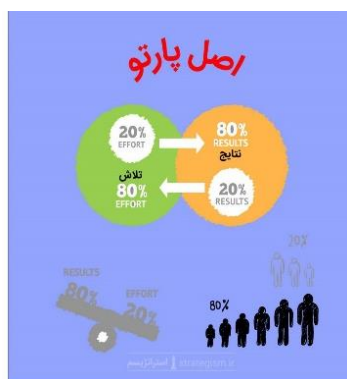
ترس از شکست و موفقیت یکی دیگر از عوامل به تاخیر انداختن کارها است:

- من نباید شکست بخورم
- من کارم را باید به طور کامل انجام دهم
- اگر کارم را خراب کنم، دیگران در مورد من فکر بدی میکنند.

ترس از موفقیت:

- چون آن ها میترسند که به واسطه کسب موفقیت، انتظار دیگران از آن ها زیادتر میشود.
- ولی این نکته مهم است که:
- اگر آماده شکست خوردن نباشیم، هیچ وقت خلاقیتی از ما بروز نخواهد کرد و هیچ وقت چیز جدید کشف نمیکنیم.

اصل پارتنو و اثر مرکب در جلسه برای خانواده ها مطرح شد:



و در آخر جلسه درباره تکنیک ۵ دقیقه ای توضیحاتی داده شد:

- شما اگر کاری را دو ست ندارید یا حتی حس و حال انجام آن را ندارید و ... فقط تصمیم که ۵ دقیقه ای آن را انجام دهید و بعد از ۵ دقیقه هم اگر دوست داشتید کار را قطع کنید.
- حوصله ما را برای همیشه تنها گذاشته است و مطمئن باشید اگر چنین زمانهایی وجود داشتند خیلی زودتر، خیلی از کارهای را انجام میدادیم.
- بهترین لحظه همین الان و بهترین اتفاق، خود شما هستید پس به دنبال هیچ معجزه ای نباشید.
- تا این طوری نشود من کاری نمیکنم..
- یه روز خوب میاد که من حوصله انجام آن کار را خواهیم داشت..
- اگر کاری را بخواهیم انجام بدهیم راه انجامش را پیدا میکنیم و اگر نخواهیم انجام دهیم بهانه اش را پیدا میکنیم.

