

# V طرق فعالة لتفادي تأجيل المهام ..



يميل مراهق افتا إلى التأجيل أو المماطلة في أداء المهام إما لكثرتها أو عدم استحسانه لها أو لصعوبتها أو لتعارضها مع بعضها البعض. ولهذه الظاهرة آثار سلبية على أدائه وعلى شعوره بالضغط نتيجة عدم انتهائه من أداء مهامه.

**فذلك ينبغي على مراهق افتا التغلب على ظاهرة التأجيل ليدير حياته وأوقاته بشكل مفيد ، ويستخدم الأساليب التالية:**

**٢** أجمع كل المواد والأدوات التي ستحتاجها قبل أن تبدأ بمهمتك:

قبل أن تشرع بالبداية بأية مهمة، تأكد من أن كل شيء ستحتاجه في متناول يديك حتى لا يتشتت ذهنك، لأن الاستعداد التام يعد حافظاً قوياً للاستمرار في المهمة حتى يتم الانتهاء منها.

**٤** هيء لنفسك أوقات للاسترخاء قبل البدء بمهمتك:

قم بتهيئة بيئة مناسبة تساعدك على الاسترخاء قبل البدء بالمهمة ، مثلاً: اشرب الشاي الأخضر ، عصير طازج في حديقة المنزل ، أو قم بعمل بعضاً من تمارين الاسترخاء كتمارين التنفس العميق أو تأمل الطبيعة لفترات قصيرة قبل البدء بالمهمة.

**٦** ابتعد عن جميع المشتتات:

اختر مكان هادئ بعيداً عن المشتتات والمؤثرات الخارجية و مناسباً لأداء مهمتك، حتى تحمي انتباهك من التشتت وتحافظ على مستوى تركيزك ويتسنى لك التسلسل في الأداء و الانتهاء في الوقت المحدد.

**١** كن مستعداً:

اكتب أفكارك على ورقة و ضع قائمة مسبقة لخطوات المهمة، وقسم المهمة إلى مكوناتها الأساسية قبل أن تبدأ ، فإن كتابة كل التفاصيل والاستعداد المسبق سيساعدك في التغلب على التأجيل ويجعلك تبدأ العمل على الفور.

**٣** قسم أعمالك و مهامك إلى أجزاء صغيرة:

قم بتقسيم المهمة إلى سلسلة مهام بسيطة و خصص لها وقتاً معيناً، مثلاً ١٥ دقيقة لكل مهمة، وبذلك تكون قد أنجزت جزءاً من مهمة معقدة بسلاسة و مجهود أقل.

**٥** ادخل جانب المرح في أداء مهامك:

إدخال المرح لمهامك سيشعرك بمتعة في العمل وسينسبك مشقته وسيساعدك على إنهاء المهام في وقت قياسي بدلاً من تأجيلها لأيام.

**٧** احذر من تعدد المهام في وقت واحد:

أثبتت الدراسات أن ذوي افتا لديهم القدرة على إنجاز مهمتين في آن واحد إذا امتازتا بالسهولة ، ولكن ما إن كانت تلك المهمتين معقدتين، فإن الجمع بينهما لا يجدي نفعاً بل سيضيع ذلك وقتك دون فائدة.

قد يشعرك إنجاز مهام متعددة في نفس الوقت بأنك تقوم بشيء جيد وإنك تحافظ على وقتك ، ولكن في المقابل ستجد أن جودة العمل الناتج منخفضة، وأن التنقل بين المهام قد ضاعف جهتك وأضعف تركيزك و أجبرك على تأجيل مهامك لوقت آخر.