

تصغير المهام

الكاتب



شيماء المرزوقي

ما هو السبب الذي يقف خلف تأجيل أو تضخيم البعض من المهام؟ إنها النظرة المبالغ فيها لتلك الأعمال، وكأنها عبء ينقل الكاهل باستمرار، وهذا يجعل البعض يلجأون إلى عادات سلبية مثل التسويف والتهرب واختلاق الأعذار بشكل مستمر لعدم إتمامها، حتى تصبح تلك الأعمال متراكمة وعبئاً حقيقياً.

التعامل مع مشاكل العادات، قد يختلف من شخصية إلى أخرى، لكن هنالك حلاً عاماً لهذه المشكلة، وخاصة تلك التي تتعلق بالعمل وإنجاز المهام، وهي النظر إليها بشكلها الطبيعي، نحن نميل إلى تخيل الأمور التي لا نرغب بالقيام بها على أنها صعبة وكبيرة، لكن عندما نبدأ بالعمل نكتشف أنها كانت أبسط مما كنا نتخيله، لكن كيف يمكن البدء بها من الأساس، طالما هناك عادة التسويف والتهرب؟

إن النظر إلى المهمة الكبيرة الصعبة والطويلة كعدد من المهام المقسمة قد يكون وسيلة فعالة لتحويل الصورة المخيفة إلى صورة واقعية، قم بتقسيم أعمالك على عدة مهام صغيرة، ثم ابدأ بإنجاز كل واحدة منها بشكل منفرد في وقت منفرد، هل ترغب بتحليل البيانات الخاصة بشركتك؟ عوضاً عن تسميتها بهذا المسمى العام، اجعلها مهام متعددة كالتالي 1- تحميل البيانات على جهازي 2- توفير البرنامج اللازم للتحليل 3- تحليل بيانات النصف الأول 4- تحليل بيانات النصف الثاني. عندما تقرر البدء في عملك، والنظر إلى هذه المهام بشكل منفرد ستعطيك شعوراً بأنها مهام صغيرة ولا تتطلب كل ذلك الخوف الذي تسببه جملة- تحليل بيانات الشركة- هذا مجرد مثال يمكننا تطبيقه على مختلف أمور الحياة.

تأكد من إنهاء أعمال، لا تنجز النصف أو قدراً قليلاً ثم تتوقف، لا تحط نفسك بالأمور التي تشغلك أو تتصفح هاتفك المحمول أثناء القيام بالعمل، يوجد وقت للعمل ووقت آخر يمكن فيه تصفح المواقع ونحوها. تذكر أن الانقطاع عن العمل أو الانشغال بجانب آخر قد يحدث بسهولة، ومن الممكن أن يعيدك إلى نقطة التسويف مرة أخرى. تصغير المهام، طريقة واحدة من بين العديد من الطرق التي تساعد على حل مختلف مشاكل الحياة، مهما كانت الحلول والطرق التي

تتعامل بها مع المشاكل، قم بتجربة تجزئتها وتفكيكها، ثم ابدأ في معالجة كل جزئية، هذا أفضل من أن تندفع وتضع حلولاً مؤقتة لا تتناسب مع حجم المهمة الكبيرة المتفرعة، أو أفضل من أن تصاب بالإحباط وتدخل في حالة من التسويف والتأجيل... لا تجعل الصعوبات والعقبات والمشاكل دون حلول وعلاجات

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzoogi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.