



غلبه بر تعلل: سفر به دنیای تعلل‌کنندگان

تعلل، یکی از چالش‌های همیشگی در زندگی ماست. بسیاری از ما با این مشکل دست و پنجه نرم کرده و در موقعیت‌های مختلفی با آن مواجه شده‌ایم. در این مطلب که چکیده‌ای از سخنرانی Tim Urban در تد تاک است، به بررسی عمیق‌تر مفهوم تعلل و راهکارهایی برای غلبه بر آن می‌پردازیم.

تیم اوربان در این سخنرانی به بررسی طنزآمیز و در عین حال عمیق ذهن یک فرد «استاد تعلل‌کننده» می‌پردازد و با استفاده از تصاویر جذاب و مثال‌های واقعی، مکانیزم‌های ذهنی که منجر به تعلل می‌شوند را به تصویر می‌کشد. او در این سخنرانی به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم با شناخت این مکانیزم‌ها و به‌کارگیری راهکارهای مناسب، بر تعلل غلبه کنیم و به سمت اهداف و آرزوهای خود حرکت کنیم.

تجربه‌های شخصی در دوران دانشگاه

در دوران دانشگاه، من یک دانشجوی رشته دولتی بودم که به نوشتن مقالات زیادی نیاز داشتم. وقتی یک دانشجوی معمولی مقاله‌ای می‌نویسد، ممکن است کار را به تدریج پیش ببرد. اما من هیچ‌وقت نتوانستم این کار را به درستی انجام دهم.

به عنوان مثال، برای نوشتن پایان‌نامه ۹۰ صفحه‌ای‌ام، که باید یک سال روی آن کار می‌کردم، برنامه‌ریزی دقیقی انجام دادم. اما در عمل، این برنامه‌ریزی‌ها به نتیجه نرسید. در نهایت، با نزدیک شدن به مهلت، تنها سه روز قبل از آن، شروع به نوشتن کردم و در این مدت، دو شبانه‌روز بی‌خوابی کشیدم.

چالش‌های ذهنی تعلل

در اینجا، سوالی پیش می‌آید: چرا این رفتارها در من و دیگران وجود دارد؟ آیا مغز ما به طور متفاوتی کار می‌کند؟ در واقع، من به این نتیجه رسیدم که در مغز تعلل‌کنندگان، یک «میمون لذت‌طلب» وجود دارد که همیشه به دنبال فعالیت‌های آسان و لذت‌بخش است.

این میمون به محض اینکه بخواهید کاری انجام دهید، شروع به حواس‌پرتی می‌کند و شما را به سمت کارهای غیرضروری می‌کشاند. به عنوان مثال، ممکن است به جای نوشتن مقاله، به تماشای ویدیوهای یوتیوب بپردازید یا صفحات ویکی‌پدیا را مرور کنید.

مکانیزم‌های مغز تعلل‌کنندگان

در مغز ما، علاوه بر میمون لذت‌طلب، یک «تصمیم‌گیرنده منطقی» نیز وجود دارد. این تصمیم‌گیرنده سعی می‌کند تا ما را به سمت کارهای مهم و ضروری هدایت کند؛ اما در مواقعی که میمون برنده می‌شود، به سمت سرگرمی‌ها و کارهای غیرضروری سوق داده می‌شویم.

در چنین مواقعی، «هیولای وحشت» نیز وارد عمل می‌شود. این هیولا زمانی بیدار می‌شود که مهلت‌ها نزدیک می‌شوند یا خطرات عمومی وجود دارد. او تنها موجودی است که میمون از او می‌ترسد و این ترس به ما کمک می‌کند تا به سمت کارهای مهم برگردیم.

تاثیر تعلل بر زندگی

تعلل می‌تواند عواقب جدی بر زندگی ما داشته باشد. نوع اول تعلل مربوط به کارهایی است که مهلت دارند. در این موارد، هیولای وحشت با نزدیک شدن به مهلت‌ها فعال می‌شود و ما را به انجام کارها وادار می‌کند.

نوع دوم تعلل، مربوط به کارهایی است که مهلتی ندارند. این نوع از تعلل می‌تواند به احساس نارضایتی و افسردگی منجر شود. در واقع، این افراد به مرور زمان، احساس می‌کنند که مانند تماشاچیانی در زندگی خود هستند و نمی‌توانند به اهداف و آرزوهای خود دست یابند.

["message_box text_color="light]

چگونه بر تعلل غلبه کنیم؟

در اینجا چند راهکار برای غلبه بر تعلل ارائه می‌دهیم:

- **شناسایی احساسات:** به احساسات خود توجه کنید و سعی کنید بفهمید که چرا تمایل به تعلل دارید.
- **تعیین مهلت‌های شخصی:** برای خودتان مهلت‌های مشخصی تعیین کنید تا به انجام کارها ترغیب شوید.
- **تقسیم کارها:** کارهای بزرگ را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید تا قابل مدیریت‌تر باشند.

- **استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان:** تکنیک‌هایی مانند «پومودورو» می‌توانند به شما کمک کنند تا تمرکز بیشتری بر روی کارها داشته باشید.
- **پاداش دادن به خود:** بعد از اتمام کارها به خود پاداش دهید تا انگیزه بیشتری پیدا کنید.

[message_box/]

نتیجه‌گیری

تعلل یک چالش همیشگی است؛ اما با شناخت بهتر خود و استفاده از روش‌های مناسب، می‌توانیم بر آن غلبه کنیم. به یاد داشته باشید که هر یک از ما در زندگی خود با تعلل مواجه هستیم و این طبیعی است. کلید موفقیت در مدیریت این چالش، آگاهی و عمل به موقع است.