

## راهکار های مقابله با سندرم فردا

خواننده یگرامی

اگر از جمله افرادی هستید که در امور و کارهای زندگی طفره روی و امروز و فردا کردن را پیشه خود می سازید و یا در خانواده خود با چنین افرادی سرو کار دارید.

بدانید که:

طفره روی یا سندروم فردا بر بهداشت روانی خود و خانوادتان تأثیر منفی می گذارد و زندگی را به کام انسان تلخ کرده و بر کیفیت روابط انسانی تأثیر منفی می گذارد.

اگر

افراد هر از گاهی یا درمورد کارهایی خاص اندکی طفره روی کنند این امر موضوع مهمی نیست ولی بعضی از افراد دچار طفره روی مزمن اند که بهتر است نسبت به درمان آن اقدام نمایند.

علائم و نشانه های طفره روی

– انجام کارها با شتاب و سرعت در آخرین دقایق باقیمانده بدون توجه به عواقب و نتایج آن.

اهمیت ندادن به ارزش وقت و زمان.

– وقت کشی ، یعنی فرد در اکثر اوقات نمی داند چه کند و خود را به کارهای غیر ضروری مشغول می کند یا هیچ مشغولیتی ندارد.

– عدم ارضاء از فعالیت های عادی و تفریحی و همیشه به دنبال چیز دیگری گشتن.

– خیال بافی زیاد به جای انجام کار و در رو یا به دنبال واقعیت گشتن.

– آرمان گرایی

– بیان صحبت هایی که معمولاً جامه عمل نمی پوشد.

– ناتوانی در رسیدن به اهداف مهم زندگی.

– نداشتن برنامه ریزی صحیح برای زندگی.

عوارض طفره روی

– عدم قاطعیت در انجام امور.

– چشم پوشی از برخی کارهای ضروری تر به علت احتمال تأخیر.

– مقصر شناختن دیگران و ملامت رویدادها برای جبران طفره روی و اهمال.

– گم کردن وسایل شخصی.

– دیر رسیدن و دلیل تراشی پس از آن.

– رویارویی با فشار و استرس به علت شتاب در کارها

– احساس خستگی و بی حالی در پایان روز.

– در انتظار نگهداشتن دیگران.

– خارج شدن فعالیت های برنامه ریزی شده از مسیر اصلی به علت پراکندگی مکرر کارها.

روش های مقابله با طفره روی یا سندروم فردا

– هر روز قبل از هرکاری کارها و فعالیت های خود را برنامه ریزی کنید.

– سپس کارهای روزانه خود را الویت بندی کنید.

– بر زندگی و وقت تسلط آگاهانه داشته باشید.

– حرکت های شتاب زده را به اقدامات معقول و منطقی تبدیل کنید.

– اهداف خود را مشخص کنید و این اهداف را به اهداف بلند مدت ، کوتاه مدت و فوری تقسیم کنید.

– راه های رسیدن به اهداف بلند مدت مثلاً سه ماهه یا یک ساله را مشخص کنید. به طور مثال:

بسمه تعالی

بروشور آموزشی

# راهکار های مقابله با سندرم فردا

دفتر مشاوره دبیرستان علمی

فروردین ماه ۱۳۹۹

- بر عمل تأکید زیادی کنید. یعنی اگر برنامه ای تنظیم کردید فوری عمل کردن به آن را آغاز کنید.

- گاهی اوقات ابتدا عمل و سپس برنامه تان را کاملاً تنظیم کنید. با عمل کردن می توانید بفهمید در چه زمینه هایی ضعف دارید و در چه زمینه هایی توانا هستید. بخشی از هنر زندگی درگیر شدن در فرایند آزمایش و خطا است به جای اجتناب از موقعیت ها، عمل کردن باعث می شود که اضطراب نیز کاهش یابد.

- احساسات و عواطف خود را از رویداد های پیرامونتان جدا کنید.

- پراکنده کاری و از هم گسیختگی را از کارهایتان بزدانید.

- پیوسته از دیدگاه مثبت و آمیخته به اعتماد به نفس به امور بنگرید.

- اگر قرار است قسمتی از کار توسط دیگران انجام شود وظیفه دیگران انجام شود وظیفه دیگران را خیلی زود به آن ها ابلاغ کنید بگویید تا چه زمانی وقت دارند کار مورد نظر را انجام دهند . همچنین در موعد مقرر نتیجه کار را از آن ها بخواهید.

- جلوی غرق شدن خود در عالم خیال و در نتیجه حواسپرتی را بگیرید ، از آن چه در حال حاضر وجود دارد استفاده کنید و کمتر به خیال پناه ببرید.

- قبل از این که کنترل امور را از دست بدهید ، سریع و قاطعانه اشتباهات خود را جبران کنید .

- اگر یک سال یا شش ماه دیگر امتحان مهمی دارید گرفتن نمره در امتحان جزء اهداف بلند مدت است. شیوه رسیدن به آن را مشخص کنید برای آن برنامه ای طرح کنید حتی الامکان مدتی قبل از موعد مقرر تمامی تکالیف مربوطه را انجام داده باشید.

- از کار هایی که در کوتاه مدت ، بلند مدت و فوری باید انجام شود لیست تهیه کنید . فهرست کارهای فوری و کوتاه مدت را در جیبتان بگذارید و سعی کنید در اسرع وقت به انجام آن ها مبادرت ورزید.

- برای روز های تعطیل خود براساس اهداف برنامه ای تنظیم کنید.

- تمام تعهدات خود را به وقت مقرر به مرحله اجرا بگذارید.

- قبل از انجام کار از صحبت زیاد در مورد آن خودداری کنید ، زیرا صحبت زیاد انرژی روانی شما را تحلیل می برد.

- کار ها را براساس الویت علاقه از ضعیف به قوی طبقه بندی نمایید برای مثال : اگر به تماشای تلویزیون بیش از مطالعه گرایش دارید ، به گونه ای برنامه ریزی نمایید که ابتدا مطالعه و سپس تلویزیون تماشا کنید.

- هرشب موقع خواب کارهای روزمره تان را مرور کنید و طفره روی ها و اتلاف خود را مشخص سازید و با خود قرار بگذارید فردا در محیط و موقعیت هایی که باعث طفره روی می شود قرار نگیرید.