هل تتأخر دائماً على مواعيدك؟ تغلّب على التأخر المزمن!

إذا كنت تتأخر كثيراً وبشكل مستمر، كيف يمكنك أن تصل إلى موعدك في الوقت المحدد؟

الكثير من الناس لديهم عادة الوصول إلى المواعيد في وقت متأخر – وهذا الشيء يدفعهم ويدفع غيرهم إلى الجنون!

الشعور أنك دائماً متأخر على المواعيد المحددة هو شعور مزعج للغاية. الحاجة إلى الهرولة، نسيان الأشياء وأنت في حالة عجل، وتعاملك مع أشخاص إنزعجوا من تأخيرك… انها تصرفات غير طبيعية.

إذا وجدت نفسك قد تتأخر على موعد ما، ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها؟ هذا يعتمد على السبب الذي جعلك تتأخر! الخطوة الأولى هي تحديد المشكلة – ثم يمكنك ان ترى بسهولة أكثر ما تحتاج إلى تغييره.

هناك العديد من الأسباب التي قد تؤخرك عن مواعيدك، ولكن بعضها شائعة. هل أنت تتأخر بسبب:

1. النوم المتأخر؟

إذا كنت منهكاً للغاية في الصباح لدرجة أنك قمت بضغط زر المنبه للحصول على خمسة دقائق إضافية من النوم، فقد حان الوقت للتفكير في الذهاب الى النوم في وقت مبكر. الكثير من الناس لا يحصلون على قسط كاف من النوم، والحرمان من النوم يشكل عائقا حقيقيا على السعادة والصحة.

2. إنجاز أعمالك في آخر لحظة؟

على ما يبدو، هذا هو أكثر سبب شائع للتأخر على المواعيد. إذا كنت دائماً تجيب على المزيد من الرسائل على بريدك الإلكتروني أو تنشر الغسيل قبل أن تغادر المنزل، هنا وسيلة لكي تخدع نفسك: خذ معك المهمة التي يمكنك القيام بها عندما تصل إلى وجهتك، واترك منزلك في وقت مبكر!

3. قلّة تقديرك للوقت؟

قد تقول لنفسك أن المشوار يستغرق عشرين دقيقة للوصول، ولكن إذا كان يأخذ في الواقع أربعون دقيقة، ستصل بالتأكيد إلى موعدك في وقت متأخر. هل حددت بالضبط الوقت الذي تحتاج إليه للوصول إلى وجهتك؟

4. عدم عثورك على المفاتيح / المحفظة / الهاتف / النظارات الشمسية؟

ليس هناك شيء مزعجاً أكثر من البحث عن الأشياء المفقودة عندما تكون في عجلة للخروج من المنزل. عيّن مكان في منزلك للعناصر الرئيسية الخاصة بك، وضع هذه الأمور في ذلك المكان في كل مرة.