

۸ عادت صبحگاهی افراد منظم و موفق

افراد منظم و با برنامه که به تمام کارهایشان به نحو احسن می‌رسند با دیگران تفاوت چندانی ندارند تنها راز موفقیت آنها داشتن چند عادت روزانه بسیار مهم است.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، Joyce Meyer: " برای سازمان یافتن در زندگی روزمره عادی و تمام کردن پروژه‌هایی که شروع کرده ایم، یک گام مهم برای رسیدن به اهداف بزرگتر است ". اگر احساس می‌کنید که بطور کامل سازماندهی نشده‌اید و کارهایتان بی‌نظمی دارد، می‌توانید از افرادی که توانسته‌اند این ویژگی را در خود ایجاد کنند الگو بگیرید. به نظر می‌رسد افرادی که با برنامه هستند، خودشان تلاش کرده‌اند و همیشه بنظر می‌رسد که در هر شرایطی می‌دانند که باید چیکار کنند و از پس هر مشکلی بر می‌آیند. برای بقیه ما، حتی خارج شدن از تخت و پوشیدن لباس هم می‌تواند سخت باشد و باید برای آن برنامه ریزی از قبل داشته باشیم.

حقیقت این است افرادی که سازماندهی را از برند مثل اکثر ما نیستند و برای هرکاری که انجام می‌دهند برنامه دارند و پای برنامه خود می‌مانند و برای هر اتفاقی که برای آنها می‌افتد، انگار از قبل می‌دانستند و راه حلی برای آن فوراً می‌اندیشند و رهایی می‌یابند. برای سازماندهی شدن باید برخی اخلاق هایتان را ترک کنید و شروع به یادگیری عادت‌های جدیدی بکنید تا فرد سازمان یافته‌ای بشوید. در ادامه این بخش ۸ عادت روتین روزانه افراد سازمان یافته را برای شما آورده ایم تا بتوانید بیشتر آشنا شوید.

برای آنکه همیشه به برنامه هایتان برسید این عادات صبحگاهی افراد منظم را اجرا کنید

۱- سحرخیز باشید و صبح‌ها زود از خواب بیدار شوید:

اگر شما با هم اتاقی خود یا خانواده تان زندگی می‌کنید، سعی کنید همیشه ۱۵ دقیقه قبل از آنها برخیزید و این عامل نیز باعث تقویت استعدادهای شما می‌شوند و همچنین با دیگر افرادی که بسیار دیر از خواب بلند می‌شوند تفاوت خواهید داشت. در این تایم شما می‌توانید فوراً به حمام بروید و دوش بگیرید و سرحال تر روز خود را شروع کنید و اگر شما زندگی مجردی دارید، اگر ۱۵ دقیقه زودتر نسبت هشدار موبایل خود بیدار شوید و یک دوش کوتاهی بگیرید، بسیار فعال تر و پر انرژی تر خواهید بود.

۲- تلفن همراه خود را پس از بیدار شدن چک نکنید:

توصیه می‌شود زمانیکه به اتاق خواب می‌روید، تلفن همراهتان را دورتر از خود نگه دارید و سپس بخواهید تا اینکه بتوانید عادت ناپسند خود را که قبل از بیداری کامل شروع به چک کردن تلفن همراه می‌کنید را کنار بگذارید. اگر اول صبح بعد از بیدار شدن شروع به چک کردن تلفن همراهتان نمایید، زودتر از آنچه که تصورش را کنید زمان سپری خواهد شد و شما هنوز در حال چک کردن تلفن همراه خود خواهید بود و به کار خود نخواهید رسید. بجای اینکه صبح بلافاصله تلفن همراه خود را چک کنید، به حیاط خانه یا پارک اطراف خانه تان بروید و حرکات ورزشی را تمرین کنید تا سالم تر زندگی کنید.

۳- مسیری را بی‌وقفه بیمایید:

افراد سازمان یافته صبح روتین خود را به ترتیب روزهای قبل حفظ می‌کنند. افراد سازمان یافته هر روز صبح یک ریتم را تکرار می‌کنند و سعی بر حفظ این ریتم می‌کنند. کیسی اوسماندسون، وبلاگ نویس و عکاس حرفه‌ای می‌گوید: هر چه بیشتر تمرین کنید، تکلیف کمتری برای حل کردن خواهید داشت. چیزی که در ابتدا فکر می‌کنید که یک هدف یا تلنگری است در یک چشم به هم زدن به آن خواهید رسید. زمانیکه شما شروع به انجام این کار می‌کنید، متوجه خواهید شد که تغییرات جدی در شما ایجاد شده‌اند و می‌توانید بهتر به کارهای خود بپردازید و در کارهای روزمره خود موفق خواهید بود.

۴- کارهایی که از انجام دادن آنها لذت می‌برید انجام دهید:

هر روز صبح می‌توانید کارهایی که به انجام دادن آنها علاقه دارید را انجام دهید و در اولویت بگذارید. این کار می‌تواند شامل نقاشی، کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه تان و یا حتی کار با تلفن همراه تان نیز می‌باشد. شما روزانه فقط می‌توانید ۵ الی ۱۰ دقیقه یکی از موارد بالا را برگزینید و شروع به انجام دادن آن نمایید. شما از انجام دادن کارهایی که به آنها علاقه دارید، انرژی بیشتری را به دست خواهید آورد.

۵- تنظیم اهداف واقعی برای خود:

تلاش برای تغییر کل روال خود تنها باعث ایجاد دغدغه و استرس می‌شود. با این وجود، تنظیم اهداف واقعی برای خودتان به شما کمک خواهد کرد که همه کارهایی را که باید انجام دهید را انجام دهید و بتوانید در آن به موفقیت برسید. کار کردن روی عادت‌هایی که شما می‌خواهید تغییرش دهید یا به کل آن را حذف کنید، این تغییرات را می‌توانید به راحتی با یک اراده کاملاً صحیح و عاقلانه انجام دهید و به خواسته خود برسید.

جودی واتسون، موسس و رییس سازمان عالی، در طی بیانیه‌ای گفت: شما باید روال و اصول اولیه استخوان بندی یک کار را چنان دقیق بیابید که بتوانید آن کار را به بهترین نحو انجام دهید و در آن کاملاً موفق شوید. اگر شما کارهای زیادی برای انجام دادن در یک روز را دارید، سعی کنید بهترین و آسان ترین راه را برای انتخاب و برگزیدن آن‌ها انتخاب کنید تا تمام آنها انجام شوند.

زمانیکه شما یک عادت جدیدی را برای خود شروع می‌کنید، به شما نیرویی برای انجام دادن بهتر کارهای دیگر خواهد داد. افراد سازمان یافته اهداف واقعی خود را حفظ می‌کنند تا بدون نگرانی بتوانند تمام کارهای خود را انجام دهند.

۶- شام را شب ها زود بخورید:

شاید بگویید این عادت صبحگاهی نیست اما باید گفت که این یکی از مقدمه های عادات صبحگاهی افراد منظم است. درست کردن یک وعده غذایی و خوردن آن زمان زیادی را قطعاً خواهد گرفت. اگر شما بتوانید از غذای شب گذشته مقداری را نگه دارید و آن را مصرف کنید (به شرطی که باعث مسمویت شما نشوند) راه آسانتری است. افراد سازمان یافته اغلب غذای زیادی را آماده می کنند و آنرا برای وعده های دیگری در یخچال بسته بندی می کنند و برای راحتی بیشتر آنها را استفاده می کنند و در هر وعده یک بسته را به بیرون می آورند و مقداری به آن حرارت می دهند و می خورند. با این کار شما بیشتر سازماندهی خواهید شد و دیگر دغدغه درست کردن غذا را نخواهید داشت.

۷- رفع بهم ریختگی خانه:

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که عادت دارند که لباس ها و دیگر وسایل خود را هر روز صبح روی تخت یا اطراف تخت خود می گذارند، کاری کاملاً اشتباه است چرا که شما پس از پایان روز به خانه تان باز خواهید گشت و می خواهید استراحت کنید و یا ممکن است که کارهای عقب افتاده خود را انجام دهید و با مشاهده بی نظمی در خانه، به شما حس خواب آلودگی دست خواهد داد و دیگر نخواهید تنواست که کارهای عقب خود را انجام دهید و به مرور زمان این بی نظمی بیشتر خواهد شد و با دیدن داخل خانه شما احساس خوبی نخواهید داشت. افراد سازمان یافته اطمینان حاصل می کنند که نباید زمان اضافه زیادی را برای این نوع کارها صرف کنند و آنها بیشتر علاقه دارند که خانه شان تمیز و با نظم باشد تا بهتر بتوانند روی کارهایشان متمرکز شوند.

۸- کاری را که دوست ندارید در اولویت قرار دهید را به پایان برسانید :

بجای آن که کاری که برای شما انجام دادنش کمی دشوار است را کنار بگذارید، سعی کنید سخت ترین کار را در اولویت قرار دهید و اول آنرا انجام دهید و بعد از اینکه مطمئن شدید آنرا به پایان رساندید، سراغ کارهای دیگرتان بروید و شروع به انجام دادن آنها کنید. اگر شما این کار را انجام ندهید، از ابتدای روز استرس اینکه چگونه می خواهید کاری که انجامش برای شما دهید را، شما را خواهد گرفت و ممکن است با این استرس دیگر هم نتوانید کاری که انجامش برای شما سخت است را انجام دهید و هم کارهایی که انجامشان برای شما آسان است را نتوانید انجام دهید و بطور کل از انجام تمام کارها باز خواهید ماند.

بسیاری از ما نیز می توانیم منظم باشیم، بخشی از این مورد به دلیل این است که ما مطمئن نیستیم که کدام عادت می تواند بهتر پاسخ دهد تا آن را برگزینیم. افراد منظم اغلب عادت های خوب را تمرین می کنند که نتیجه این کار باعث انجام آسان کارهای دیگر خواهد شد و می توانند به بهترین نحو کار خود را به پایان برسانند. اگر شما موارد بالا را رعایت کنید، یک فرد سازماندهی خواهید شد و می توانید تمام کارهایتان را به بهترین نحو و بسیار آسان انجام دهید.