گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۱۰۹۶
یکشنبه ۲۹ فروردین ۱۴۰۰ ۱۱:۱۲

۸ عادت صبحگاهی افراد منظم و موفق

افراد منظم و با برنامه که به تمام کارهایشان به نحو احسنت می رسند 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 پروژه هایی که شروع کرده ایم، یک گام مهم برای رسیدن به اهداف بزرگتر است ". اگر احساس می کنید که بطور کامل سازماندهی نشده اید و کارهایتان بی نظمی دارد، می توانید از افرادی که توانسته اند این ویژگی را در خود خود ایجاد کنند الگو بگیرید. به نظر می رسد افرادی که با برنامه هستند، خودشان تلاش کرده اند و همیشه بنظر می رسد که در هر شرایطی می دانند که باید چیکار کنند و از پس هر مشکلی بر میایند. برای بقیه ما، حتی خارج شدن از تخت و پوشیدن لباس هم می تواند 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 می دهند برنامه دارند و پای برنامه خود می مانند و برای هر اتفاقی که برای آنها می افتد، انگار از قبل می دانستند و راه حلی برای آن فورا می اندیشند و رهایی می یابند. برای سازماندهی شدن باید برخی اخلاق هایتان را ترک کنید و شروع به یادگیری عادت های جدیدی بکنید تا فرد سازمان یافته ایی 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 صبح ها زود از خواب بیدار شوید:

اگر شما با هم اتاقی خود یا خانواده تان زندگی می کنید، سعی کنید همیشه ۱۵ دقیقه قبل از آنها برخیزید و این عامل نیز باعث تقویت استعدادهای شما می شوند و همچنین با دیگر افرادی که بسیار دیر از خواب بلند می شوند تفاوت خواهید داشت. در این تایم شما می توانید فورا 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 می شود زمانیکه به اتاق خواب می روید، تلفن همراهتان را دورتر از خود نگه دارید و سپس بخوابید تا اینکه بتوانید عادت ناپسند خود را که قبل از بیداری کامل شروع به چک کردن تلفن همراه می کنید 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 خواهد بود و به کار خود نخواهید رسید. بجای اینکه صبح بلا فاصله 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 بی وقفه بپیمایید:

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

-۴ کارهایی که از انجام دادن آنها لذت می برید انجام دهید:

هر روز صبح می توانید کارهایی که به انجام دادن آنها علاقه دارید را انجام دهید و در اولویت بگذارید. این کار می تواند شامل نقاشی، کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه تان و یا حتی کار با تلفن همراه تان نیز می باشد. شما روزانه فقط می توانید 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 می شود. 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 عادتی که شما می خواهید تغییرش دهید یا به کل آن را حذف کنید، این تغییرات را می توانید به راحتی با یک اراده کاملا صحیح و عاقلانه انجام دهید و به خواسته خود برسید.

جودی واتسون، موسس و رییس سازمان عالی، در طی بیانیه ایی 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 کاملا 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 آن ها انتخاب کنید تا تمام آنها انجام شوند.

زمانیکه شما یک عادت جدیدی را برای خود شروع می کنید، به شما نیرویی برای انجام دادن بهتر کارهای دیگر خواهد داد. افراد سازمانه یافته اهداف واقعی خود را حفظ می کنند 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 قطعا 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 کاملا 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 اولیت 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.