

با این راه های هفتگانه به زندگی تان در سال جدید نظم دهید - دیجیاتو

لیلا حیدری | چهارشنبه، ۰۲ فروردین ۱۳۹۶

منظم بودن یک مهارت است. برخی ذاتا منظم هستند و برخی دیگر باید آن را در خود ایجاد کنند. عادات به آرامی در افراد ایجاد می شوند. از این رو در منظم شدن باید نسبت به طول دوره صبور و به وظایف تان پایبند باشید. سابق بر این در دیجیاتو مطالب مفیدی راجع به نحوه ی ایجاد عادات بارگذاری شده است که با توجه به نو شدن سال، می توانند راهنمای خوبی برای موفقیت بیشترتان در سال ۱۳۹۶ باشد.

در زیر چندین نکته آورده شده که به منظم شدن شما در سال جدید کمک می کند:

▪ هر روزتان را عالی بسازید



به افراد موفق پیرامون تان نگاه کنید (پدر، مادر، یکی از اعضای فامیل، دوست یا افراد موفق جامعه). سعی کنید طرز تفکر و مجموعه کارهای روزانه ی آنها را دریابید. اکثر این افراد یک ویژگی مشترک دارند: روزشان را عالی می سازند.

اگر تلاش کنید هر روزتان بهتر از دیروز باشد، این حالت برای شما عادت شده و به طور خودکار پیشرفت می کنید و این تغییر را فقط با استمرار و گذر زمان خواهید فهمید.

به یاد داشته باشید هر کاری که ملزم به انجام آن هستید را باید با علاقه انجام دهید.

▪ خوب بخوابید

برای موفق و منظم بودن باید خوب بخوابید. اکثر مردم فکر می کنند که خواب تاثیری در عملکرد مغز ندارد درحالیکه این عامل آنقدر کلیدی است که در دیجیاتو به طور قابل توجهی به آن پرداخته شده است. هر روز در یک ساعت مشخص به خواب رفته و یا بیدار شوید و به هنگام خواب محیطی را فراهم کنید که کاملاً آرامش دهنده باشد.

▪ اولویت بندی صحیحی از وظایف داشته باشید

هرگز نباید یک کار را به تعویق بیاندازید. هر روز کارهایتان را اولویت بندی کنید. Jake Gibson کارآفرین برتر معتقد است:

«باید بر مسائلی متمرکز شوید که در رشدتان اثرگذار است.»

برای انجام کارهای مشکل به دنبال شرایط یا زمان مناسب نباشید. همیشه این قبیل کارها را در اول روز انجام دهید و تا زمانی که یک کار را انجام نداده اید به سراغ کار بعدی نروید.

▪ نه گفتن را بیاموزید

مهارت «نه» گفتن مودبانه با تمرین به دست می آید. هر بار که کسی از شما درخواستی می کند با خود فکر کنید و ببینید آن درخواست به رشد شما کمک می کند یا خیر، اگر در راستای رسیدن به اهداف تان بود قبول کنید. در غیر این صورت یک «نه» بگویید و عمرتان را از تلف شدن نجات دهید.

اگر مسئولیت های زیادی را قبول کنید از رسیدن به اهداف تان باز می مانید.

▪ ببخشید



لازم نیست بخاطر یک اشتباه مدام خودتان را سرزنش کنید. فقط کافی است از آن عبرت گرفته و دیگر تکرارش نکنید و یکبار برای همیشه از آن بگذرید. اگر این کار را نکنید همه ی جوانب زندگی تان را تحت تاثیر خودش قرار می دهد.

خودتان و دیگر کسانی که باعث ناراحتی تان شده اند را ببخشید و در مسیر رسیدن به اهداف تان پیش روید.

▪ سختی ها را تحمل کنید

برای رسیدن به اهداف تعیین شده حتما سختی هایی را متحمل خواهید شد و این امر اجتناب ناپذیر است. تحمل این سختی ها شما را بزرگ تر از قبل می کند.

نظر Tasha Eurich کارآفرین و روانشناس موفق درباره ی تحمل سختی ها از این قرار است:

«سختی باعث رشد، تغییر و آموزش شخص می شود. زمانی که چیز جدیدی را تجربه می کنیم باعث تحریک خلاقیت ما شده و حافظه ی ما را قوی تر می کند.»

▪ موفقیت تان را تصویرسازی کنید

Matthew Toren کارآفرین موفق دیگری است که در مورد تصویرسازی موفقیت بر این باور است:

«با تصور آینده ی موفقیت آمیزتان، راحت و سریع تر به آن می رسید.»

با تصور آینده، مغز و بدن تان با تمرکز بر تصمیماتی که می تواند شما را به آن نقطه برساند انگیزه مند می شود.

