

با این تمرین ۲ دقیقه‌ای صبحگاهی روز بهتر و بهره‌وری بیشتری داشته باشید - دیجیاتو

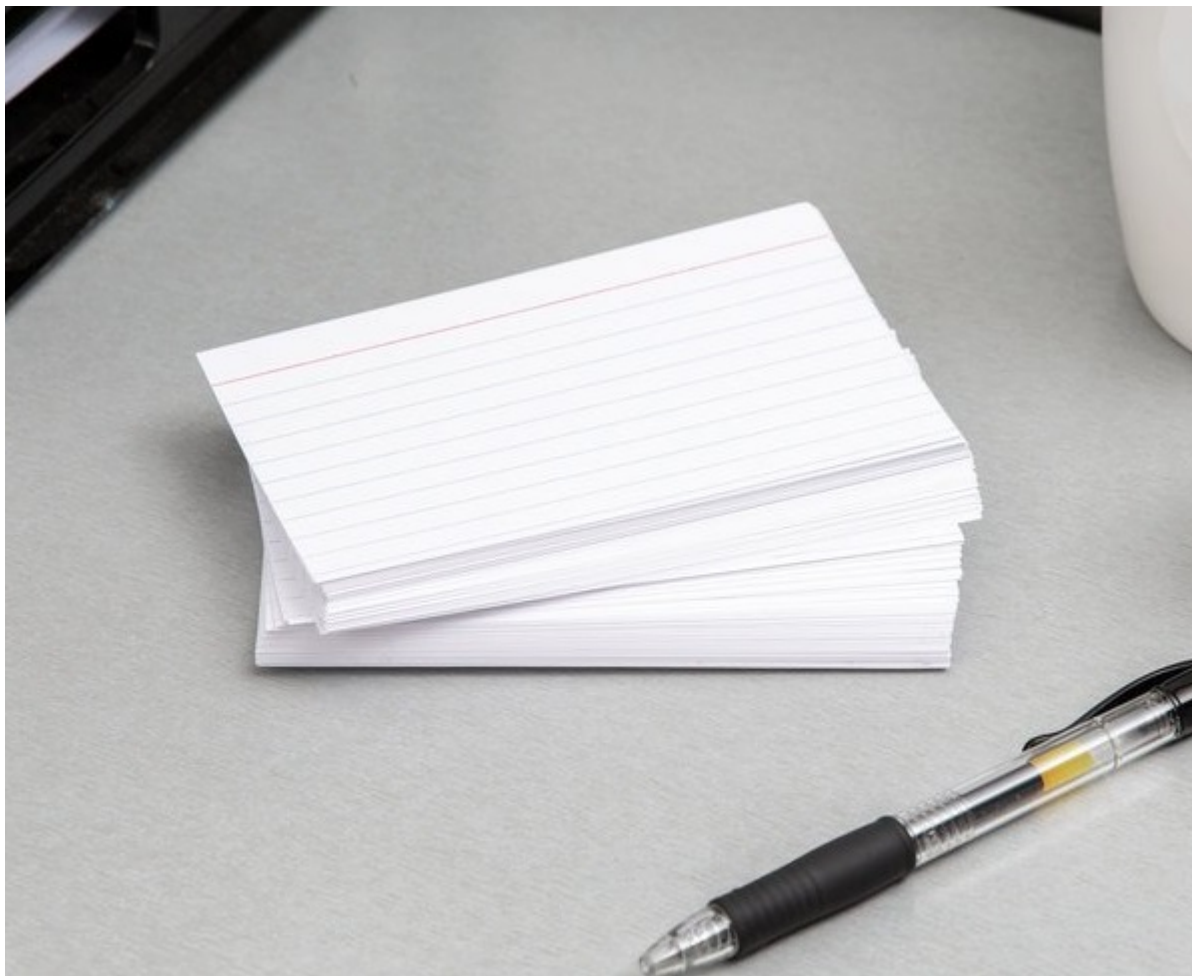
محمد قریشی | یکشنبه، ۵ بهمن ۱۳۹۹

بسیاری از ما بنابر دلایل مختلفی با استرس و اضطراب روبه‌رو هستیم و همین احساسات می‌توانند روز ما را خراب کنند و نمی‌توانیم بطور بهینه و مناسب از زمان خود استفاده کنیم. با این حال برای اینکه روز بهتری داشته باشید و بهره‌وری شما افزایش پیدا کند، می‌توانید یک کارت کوچک تهیه کنید و یک تمرین ۲ دقیقه‌ای را هر روز صبح انجام دهید.

برخی افراد زمانی که با شرایط نامساعدی مانند تنهایی، مشکلات بی‌خوابی یا اضطراب بی‌پایان مواجه می‌شوند، شروع به کار زیاد می‌کنند و در حقیقت معتاد به کار می‌شوند. در حقیقت برای فرار از احساساتی که با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنیم، کار را به عنوان جایگزین آن‌ها انتخاب می‌کنیم.

این موضوع می‌تواند آسیب‌های زیادی به ما وارد کند و نه تنها مشکلات قبلی مانند بی‌خوابی و استرس را برطرف نمی‌کند، بلکه با مشکلات جدیدی هم مواجه می‌شویم. اعتیاد به کار خود مانع از خواب می‌شود که در ترکیب با استرس می‌تواند مشکل بی‌خوابی را تشدید کند.

دلیل چنین موضوعی می‌تواند «خستگی تصمیم‌گیری» باشد و در حقیقت شما به دنبال انجام کارهای زیادی در یک روز هستید. برای جلوگیری از بروز چنین مشکلی باید تعداد کمی از اهداف روزانه‌تان و کارهایی که می‌خواهید در طول روز روی آن‌ها تمرکز کنید را در یک کارت کوچک بنویسید. برای یادداشت این موارد از عبارت‌هایی مانند «من امروز می‌خواهم روی اینکار تمرکز کنم»، استفاده کنید.



این تمرین باعث تعادل در روزهای شما می‌شود و دیگر با سوالی مانند «باید در ادامه چه کاری انجام دهم؟» روبه‌رو نمی‌شوید. علاوه بر این می‌توانید پروژه‌های بزرگ را به چندین کار ساده تقسیم کنید. برای مثال اگر می‌خواهید در یک دوره مشخص یک کتاب بنویسید، می‌توانید روزانه ۵۰۰ کلمه از آن را بنویسید یا اینکه بجای برنامه شدید ورزشی، روزانه ۱۰ دقیقه پیاده‌وری کنید.

برای شروع کار باید چندین کارت کوچک بخرید و با نوشتن کارهای روزانه‌تان، از خستگی تصمیم‌گیری دوری کنید. شاید پس از مدتی دوباره شروع به تمرکز روی تفکرات منفی کنید که البته این اشتباه شما نیست و مربوط به «آمیگدال» یا «بادامه» مغز انسان‌ها می‌شود.

تکامل باعث شده به اخبار بد و غم‌انگیز توجه کنیم و به همین دلیل بطور مداوم به دنبال کارهای اشتباه خود هستیم. آمیگدال عملکرد بی‌نظیری در جستجوی مشکلات، پیدا کردن و رفع آن‌ها دارد. رسانه‌های خبری و شبکه‌های اجتماعی از همین موضوع استفاده می‌کنند و با ترکیبی از محتوا، بیشترین توجه را به خود جلب می‌کنند، بنابراین شما در این زمینه تنها نیستید.

برای جلوگیری از این مشکل، باید درون کارت خود چیزی درباره داشته‌هایتان بنویسید و قدردان آن‌ها باشید. اینکار را برای چندین هفته تکرار کنید تا علاوه بر اینکه شما را خوشحال‌تر کند، از نظر فیزیکی هم سالم‌تر شوید.



تا به اینجای کار باید در کارت خود کارهای روزانه‌تان و همچنین مواردی که قدردان آن‌ها هستید را نوشته باشید. با این وجود تمام ما در طول زندگی با حس پشیمانی دست و پنجه نرم می‌کنیم که می‌تواند تاثیر مخرب روی ما داشته باشد. برای دوری از این حس، در پایان کارت خود موردی را بنویسید که می‌خواهید از دست آن راحت شوید. برای مثال می‌توانید درباره جلسه‌ای بنویسید که به آن نرسیده‌اید و می‌خواهید دیگر به آن فکر نکنید.

هر روز صبح می‌توانید با صرف تنها ۲ دقیقه زمان، یک کارت کوچک را با موارد بالا پر کنید. مسلماً چنین کاری باعث نمی‌شود همیشه خوشحال باشید یا دیگر با هیچ مشکل یا اضطرابی مواجه نشوید، اما روز بهتری را تجربه خواهید کرد و با گذر زمان، تاثیر مثبتی روی کیفیت زندگی‌تان خواهد داشت.

[دیجیاتو](#)