



۵ قدم موثر برای رسیدن به هدف

اگر یاد بگیریم کجا باید فکر کنیم و کجا نباید، جلوی فعال شدن بسیاری از دغدغه‌های بی‌مورد را گرفته‌ایم. ذهن هوشیار ما اگرچه خیلی جاها ما را برای رسیدن به مقصد یاری می‌کند اما وقتی زیاده از حد فعال باشد ...

اگر یاد بگیریم کجا باید فکر کنیم و کجا نباید، جلوی فعال شدن بسیاری از دغدغه‌های بی‌مورد را گرفته‌ایم. ذهن هوشیار ما اگرچه خیلی جاها ما را برای رسیدن به مقصد یاری می‌کند اما وقتی زیاده از حد فعال باشد و بخواهد همه‌چیز را تحلیل کند و هزار و یک ترس واقعی و غیرواقعی برای ما بسازد می‌تواند به همان اندازه ما را از دسترسی به توانایی‌های واقعی‌مان در زمان لازم باز دارد؛ اتفاقی که به علت استرس بیش از حد برای بسیاری از شاگرد زرنگ‌ها در سر جلسه امتحان می‌افتد.

۱- ته داستان را فرض کنید
به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، خیلی وقت‌ها اگر آخر ترس‌هایمان را در نظر بگیریم دیگر نگرانی‌ای برای نرسیدن به هدف نخواهیم داشت.

فرض اینکه بالاتر از سیاهی رنگی نیست خیلی جاها می‌تواند وضعیت قرمز روانی ما را به وضعیت سفید برگرداند. یک راه خوب این است که ته تمام ترس‌هایتان را روی کاغذ بیاورید و بعد از نوشتن و تخلیه روانی، روانه سطل زباله‌شان کنید.

2- دکمه فکر خاموش را بزنید

اگر یاد بگیریم کجا باید فکر کنیم و کجا نباید، جلوی فعال شدن بسیاری از دغدغه‌های بی‌مورد را گرفته‌ایم. ذهن هوشیار ما اگرچه خیلی جاها ما را برای رسیدن به مقصد یاری می‌کند اما وقتی زیاده از حد فعال باشد و بخواهد همه‌چیز را تحلیل کند و هزار و یک ترس واقعی و غیرواقعی برای ما بسازد می‌تواند به همان اندازه ما را از دسترسی به توانایی‌های واقعی‌مان در زمان لازم باز دارد؛ اتفاقی که به علت استرس بیش از حد برای بسیاری از شاگرد زرنگ‌ها در سر جلسه امتحان می‌افتد.

3- فقط به گام بعدی فکر کنید نه گام آخر

سعی کنید بعد از برنامه‌ریزی دقیق، تعیین مسیر مبدأ تا مقصد و تجهیز و شروع پرقوت راه، در هر لحظه به هیچ‌چیز جز برداشتن قدم بعدی فکر نکنید. برای پیمودن طولانی‌ترین راه‌ها، شما فقط باید همیشه گام بعدی را درست بردارید نه چیز دیگر. پس دائم به ته راه نگاه نکنید که دوری مقصد، آزارتان دهد یا ناامید شوید. فقط به قدم بعدی فکر کنید و نه هیچ‌چیز دیگر.

4- صد درصدی فکر نکنید

دنیا به دست آوردن صد درصدها نباشید. خود را برای نتیجه مطلقاً بی‌نقص تحت فشار روانی قرار ندهید. بالعکس سعی کنید تلاشتان صد درصد بی‌نقص باشد.

5- مرکب را بر عکس سوار شوید

مثلی قدیمی می‌گوید اگر راهی طولانی در پیش داری مرکب را برعکس سوار شو. این یعنی به جای راه مانده، راه رفته را ببین.