

راهای سبزی کردن به روز شلوغ



گذران زمان به شیوه ی سیاه و سفید در کنار هم و در حالت تعادل کمک می کند احساس خوب موفق بودن و آرامش را تجربه کنیم. به این ترتیب کمتر پیش می آید که یک هفته بگذرد و گاهی یک فصل و شما اعتراف کنید که اصلا نفهمیدم زمان چطور گذشت!

گذران زمان به شیوه ی سیاه و سفید در کنار هم و در حالت تعادل کمک می کند احساس خوب موفق بودن و آرامش را تجربه کنیم. به این ترتیب کمتر پیش می آید که یک هفته بگذرد و گاهی یک فصل و شما اعتراف کنید که اصلا نفهمیدم زمان چطور گذشت!

وقتی به جریان زندگی در دنیای مدرن فعلی نگاه می کنیم؛ نمی توانیم سرعت و حجم کارها و دلمشغولی های افراد را در حوزه های مختلف نادیده بگیریم. در واقع بسیاری از ما در شرایطی قرار داریم که به نظر می رسد مجبوریم چندین کار را همزمان انجام دهیم.

به گزارش اقتصاد آنلاین به نقل از تبیان، این شیوه گرچه امروزه بسیار فراگیر است و حتی گاهی به عنوان یک ویژگی مثبت و مهارت کارآمد محسوب می شود، اما در دراز مدت می تواند سلامت جسم و روان ما را دچار اختلال و ضعف کند و کارایی شغلی ما را نیز تحت تاثیر قرار دهد.

نقطه ی مقابل این شیوه، زمانی است که شما فقط و فقط روی انجام یک کار تمرکز می کنید؛ قطعاً شما هم می توانید اوقاتی را بخاطر بیاورید که نه تنها از انجام کار خسته نشدید، بلکه بنظر بیشترین کارایی را با صرف کمترین انرژی تجربه کرده و در پایان هم حسی از خوشنودی و رضایت داشتید. این حالت که در اصطلاح "غرقه سازی" نامیده می شود، علی رغم فوایدش کمتر برای افراد محقق می شود.

اما واقعا چه چیزی مانع می شود تا این حالت را به دفعات و هر روز تجربه کنیم؟

خودآگاهی

وقتی ما کاملا روی کاری متمرکز می شویم، بگونه ای که تمام توجه و حواس مان را معطوف به آن کار خاص کرده ایم، خودآگاهی در بالاترین سطح قرار دارد و در واقع در زمان سیاه قرار داریم. این تمرکز باعث می شود ما درک کامل و دقیقی از لحظاتی که گذراندیم داشته باشیم.

تمرکز کامل روی لحظه ها ضمن افزایش کارایی شما را از یکنواختی و سرعت بی مورد رها می کند. اینجاست که می توان گفت تقسیم بندی زمان به سفید و سیاه از معدود تقسیم بندی های دوگانه ای است که کارکرد مثبت دارد

به این ترتیب ما با گذشت زمان غافلگیر می شویم، اما حس نمی کنیم که آن را از دست داده ایم. حالا بیایید نقطه ی مقابل آن را تصور کنیم. وقتی هیچ کاری نمی کنیم و با فراغت خاطر، بدون هیچ اندیشه ی مزاحمی مشغول لذت بردن، استراحت و تفریح هستیم در زمان سفید قرار داریم؛ اما باز هم در بالاترین سطح تمرکز و خودآگاهی. می بینید که این دو موقعیت بظاهر متضاد یک ویژگی مشترک اساسی دارند؛ زندگی کردن زمان.

احساس آرامش را تجربه کنیم

گذران زمان به شیوه ی سیاه و سفید در کنار هم و در حالت تعادل کمک می کند احساس خوب موفق بودن و آرامش را تجربه کنیم. به این ترتیب کمتر پیش می آید که یک هفته بگذرد و گاهی یک فصل و شما اعتراف کنید که اصلا نفهمیدم زمان چطور گذشت! تمرکز کامل روی لحظه ها ضمن افزایش کارایی شما را از یکنواختی و سرعت بی مورد رها می کند. اینجاست که می توان گفت تقسیم بندی زمان به سفید و سیاه از معدود تقسیم بندی های دوگانه ای است که کارکرد مثبت دارد.

در این تقسیم بندی مشکل از جایی شروع می شود که ما در زمان خاکستری قرار داریم یا به عبارت بهتر زمانی طولانی را در حالت خاکستری می گذرانیم؛ اغلب ما بخاطر حجم کارها و برنامه هایمان و نیز کمال گرایی از اینکه در زمان سفید باشیم اکراه

داریم؛ از طرفی وقتی هم لازم است در زمان سیاه باقی بمانیم، همزمان خودمان را درگیر یک فعالیت سبک تفریحی می کنیم؛ در نتیجه در زمان استراحت کار می کنیم و در زمان کار، استراحت. این آمیختگی می تواند گوش دادن به یک فایل صوتی یا موسیقی، چک کردن ایمیل یا مرور گاه و بی گاه شبکه های مجازی یا سر زدن به گوشی تلفن همراهمان باشد.

برای درک بهتر این تفاوت یک تمرین را با هم انجام می دهیم:

روی یک کاغذ از 1 تا هر عددی که فرصت می کنید را در مدت 30 ثانیه بنویسید. حالا کمی پایین تر تمرین را ادامه دهید؛ به این ترتیب که دو خط بکشید و زمان شمار را فعال کنید، روی خط اول یک عدد بنویسید و روی خط پایین اولین حرف الفبا را، دوباره روی خط بالا عدد 2 و روی خط پایین حرف ب و به همین ترتیب ادامه دهید؛ یک عدد در خط بالا و یک حرف معادل آن در خط پایین. پس از 30 ثانیه نتیجه را با تمرین قبلی که فقط باید اعداد را می نوشتید، مقایسه کنید. چقدر پیش رفتید؟

این تجربه نشان می دهد که خلاف انتظار ما، زمان خاکستری کارایی را کاهش می دهد. بنابراین برای آرامش و کارایی بیشتر سعی کنیم تا آنجا که می توانیم سیاه باشیم یا سفید و تعادل را بین این دو رنگ حفظ کرده و نیز موقعیت های خاص و خارج از کنترل زمان خاکستری را نیز بپذیریم.