

هفت فایده فهرست کردن کارها

تهیه لیست خرید، داشتن فهرست تصمیم‌های سال نو و فهرست کردن وظایف شغلی فواید بسیاری دارد.



تهیه لیست خرید، داشتن فهرست تصمیم‌های سال نو و فهرست کردن وظایف شغلی فواید بسیاری دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در این مطلب که به تازگی در شبکه خبری بی‌بی‌سی و بی‌بی‌سی منتشر شده با هفت فایده "فهرست کردن کارها" آشنا می‌شوید:

- داشتن فهرست به تمرکز کمک می‌کند؛

آیا درباره پدیده "زایگاریک" در روانشناسی چیزی شنیده‌اید؟ ممکن است بدون آنکه بدانید، این حالت را تجربه کرده باشید. بر اساس این قاعده روانشناسی، مغز انسان بیشتر درگیر کارهای ناتمام است تا کارها و وظایف انجام شده. نتیجه این می‌شود که وقتی ما سعی می‌کنیم روی کار مهمی تمرکز کنیم، اغلب ذهنمان منحرف کارهای ناتمام دیگر می‌شود.

از همین حالا دست به کار شوید و کارهای روزمره خود را فهرست کنید

برای جلوگیری از این مشکل، روانشناسان توصیه می‌کنند که فهرستی از کارهای انجام نشده تهیه کنیم. این کار باعث می‌شود مغز ما احساس کند که ما این کارها را انجام داده‌ایم و می‌توانیم روی کار اصلی تمرکز کنیم.

- داشتن فهرست باعث اعتماد به نفس می‌شود؛

اگر در زندگی از خودتان رضایت ندارید، فهرستی از کارها و موفقیت‌های کوچک و بزرگ زندگی‌تان تهیه کنید. این راه ساده ایست برای یادآوری آنچه انجام داده‌اید، از پیشرفت‌های تحصیلی تا موفقیت‌های شخصی، مانند کمک کردن به یک دوست یا تمام کردن یک کتاب دشوار.

یک موسسه غیردولتی ویژه سلامت روان پیشنهاد داده در صورتی که دچار احساس خودکم بینی شده‌اید بهتر است فهرستی از ۵۰ کاری که به خاطرش خودتان را دوست دارید تهیه کنید. حتی اگر این کار هفته‌ها طول بکشد یا لازم باشد که از دوستان و خانواده هم کمک بگیرید. بعد لازم است که هر روز نگاهی به این لیست بیاندازید تا قدر خودتان را بدانید.

- داشتن فهرست ذهن را باز می‌کند؛

بر اساس تحقیقات متخصصان اعصاب، ما هم زمان فقط می‌توانیم به موضوع‌های محدودی فکر کنیم، اما داشتن فهرست کمک می‌کند که فضای روانی ما آزاد شود. با داشتن فهرست وظایف، می‌توان انجام کارها را اولویت‌بندی کرد، برنامه داشت و زمان را مدیریت کرد. کارهای بزرگ را می‌توان به بخش‌های کوچک تقسیم کرد که انجام آن راحتتر باشد.

اگر در زندگی از خودتان رضایت ندارید، فهرستی از کارها و موفقیت‌های کوچک و بزرگ زندگی‌تان تهیه کنید

همچنین وقتی روی کارهای انجام شده خط می‌کشید، احساس رضایت خواهید کرد.

- داشتن فهرست باعث موفقیت بیشتر شما می‌شود؛

بر اساس تحقیق روانشناسان، دانشجویانی که کارهایشان را بر اساس یک برنامه کاری دنبال می‌کنند و فهرستی از هدف‌های آینده‌شان دارند، نتایج بهتری کسب می‌کنند. بر همین اساس داشتن فهرست، بهره‌وری کارمندان را هم تا ۱۰ درصد افزایش می‌دهد.

تهیه لیستی از گام‌هایی که در راستای رسیدن به هدف‌های شخصی طولانی مدت باید برداشته شود، هم عامل مهمی در موفقیت است.

- داشتن فهرست باعث کمتر خرج کردن می‌شود

اگر قبل از رفتن به فروشگاه، فهرستی از چیزهایی که لازم است بخرید تهیه کنید، احتمال اینکه بتوانید در خرید صرفه‌جویی کنید و چیزهای اضافه نخرید بیشتر است.

البته لازمه این کار داشتن کنترل بر نفس است. برای کنترل بیشتر می‌توانید برای خریدهای خود یک سقف مشخص تعیین کنید.

- داشتن فهرست مانع اشتباه کردن شما می‌شود

اینجا منظور ما همان "چک لیست" معروف است؛ فهرستی از وظایفی که نباید انجام آن فراموش شود چه برای یک مراسم ازدواج باشد، چه عوض کردن خانه یا آماده شدن برای یک سفر خارجی. این کار کمک می‌کند که مثلاً همراه بردن پاسپورت موقع رفتن به فرودگاه را فراموش نکنید.

در بیمارستان‌ها که یک اشتباه کوچک ممکن است جبران ناپذیر باشد، چنین فهرست‌هایی حتی می‌تواند مانع مرگ افراد شود.

- داشتن فهرست، کارهای عقب افتاده را نشان می‌دهد

اگر قبل از رفتن به فروشگاه، فهرستی از چیزهایی که لازم است بخرید تهیه کنید، احتمال اینکه بتوانید در خرید صرفه‌جویی کنید و چیزهای اضافه نخرید بیشتر است

همه ما کارهایی داریم که انجام آنها را به تعویق انداخته‌ایم. وقت آن است که فهرستی از آنها تهیه کنیم.

انجام وظایف و کارها بر اساس فهرستی که تهیه کرده‌ایم به جز باری که از دوشمان بر می‌دارد باعث رضایت خاطر می‌شود.

پس تعلل نکنید. از همین حالا دست به کار شوید و کارهای روزمره خود را فهرست کنید.