

چگونه زندگی تکراری را برای خودمان لذت بخش تر کنیم؟

شما هم از تکرار بیزارید؟ ممکن است شما هم همان طور که من قبلاً تصور می‌کردم، فکر کنید که تکرار کارها را خسته کننده می‌کند، ذهن را کند می‌کند و لذت زندگی را از بین می‌برد. باید اعتراف کنم هنوز هم گاهی اوقات در برابر روال شدن بعضی کارها مقاومت می‌کنم.



شما هم از تکرار بیزارید؟ ممکن است شما هم همان طور که من قبلاً تصور می‌کردم، فکر کنید که تکرار کارها را خسته کننده می‌کند، ذهن را کند می‌کند و لذت زندگی را از بین می‌برد. باید اعتراف کنم هنوز هم گاهی اوقات در برابر روال شدن بعضی کارها مقاومت می‌کنم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ شما هم از تکرار بیزارید؟ ممکن است شما هم همان طور که من قبلاً تصور می‌کردم، فکر کنید که تکرار کارها را خسته کننده می‌کند، ذهن را کند می‌کند و لذت زندگی را از بین می‌برد. باید اعتراف کنم هنوز هم گاهی اوقات در برابر روال شدن بعضی کارها مقاومت می‌کنم. ولی موضوع این است که تکرار یک بخش اساسی از قوانین زندگی است.

تصور کنید جاذبه تصمیم می‌گرفت کمی به کار خود تنوع بدهد چون از روال کار هر روزه ش خسته شده است، مطمئناً اصلاً اتفاق خوبی برای ما نمی افتاد، یا به زمین می چسبیدیم یا در هوا معلق می شدیم. با هر نفسی که می کشیم، هر ضربان قلب مان و هر طلوع خورشید زندگی خودش را تکرار می کند. وقتی امور عادی زندگی به صورت موقت قطع می شوند (مثل زمان زلزله، سونامی و غیره) به این دلیل است که طبیعت می خواهد تعادل خود را بازسازی کند.

خود ما هم موجودات عادت و تکراریم. غذاهای تکراری می خوریم، کارهای تکراری انجام می دهیم و با آدم های تکراری نشست و برخاست می کنیم. فعالیت های تکراری انجام می دهیم و بعد حوصله مان سر می رود.

تکرار از این جهت بدنام شده که درمقابل تنوع و غافلگیری قرار می گیرد. تکرار حاشیه ی امنی برایمان فراهم می کند که اسیرمان می کند؛ درواقع زندان بان مان می شود. این یک نوع دیدگاه نسبت به تکرار است. ولی تکرار هم مثل خیلی چیزهای دیگر در زندگی خنثی است. با انتخاب هامان می توانیم معنای آن را تغییر دهیم. تکرار فعالیتی است که می توان از آن هم استفاده کرد و هم سوءاستفاده. تکرار ایجاد عادت می کند؛ عادت های خوب و عادت های بد. تکرار سرچشمه ی مهارت و تسلط است.

تکرار باورهای ایجاد می کند که هم می تواند به ما قدرت دهد و هم ضعیف مان کند. تکرار می تواند بهترین دوست مان یا بدترین دشمن مان باشد. می توانیم روی جنبه ی خسته کننده و مخرب تکرار تمرکز کنیم یا از آن بیشترین فایده را ببریم. ولی چطور می توانیم تکرار را برای خودمان لذت بخش کنیم؟ می خواهید کار جدیدی را شروع کنید ولی به خاطر ترس از تکرار هیجان تان را برای آن از دست داده اید؟ اینجا به پنج راهکار اشاره می کنیم که به شما برای لذت بخش کردن تکرارها کمک می کند.

۱. انگیزه ی احساسی ایجاد کنید

به کار گرفتن احساسات مثبت وقتی کار به مراحل یکنواخت می رسد خیلی به تان انگیزه می دهد. وقتی می خواهید یک مهارت جدید یاد بگیرید، باید برای خودتان هیجان ایجاد کنید. آن را وارد رویاها و آرزوهاتان کنید. با احساساتی عمیق موفقیت تان را تجسم کنید تا انگیزه تان بالا رود. فرض کنید می خواهید زبان اسپانیایی یاد بگیرید. هنرپیشه یا خواننده ی اسپانیایی موردعلاقه تان را معلم خودتان تصور کنید. ببینید چقدر حرف زدن با او می تواند برایتان لذت بخش باشد!

۲. کم کم شروع کنید

بعضی پروژه ها به نظر سخت تر از بقیه می رسند. یاد گرفتن آن مهارت و آشنا شدن با اصطلاحات مربوط به آن نیاز به تلاش فراوان دارد. مثلاً یادگیری آهنگسازی را در نظر بگیرید با استفاده از تمام تکنولوژی های موجود؛ انواع و اقسام برنامه های نرم افزاری، نمونه ها، سازها، بعلاوه ی اصولی مثل تئوری موسیقی یا حتا یادگیری نواختن یک ساز. وقتی به کل ماجرا فکر کنید هیچ چیز یاد نمی گیرید.

ولی می توانید با یکی از آن ها شروع کنید. مثلاً یادگیری یک برنامه ی کامپیوتری را شروع کنید و قدم به قدم پیش روید. هر کار را تا زمانی که با آن آشنا شدید جلو ببرید و بعد کار دیگری را شروع کنید. با هر قدم درک بهتری نسبت به کل ماجرا پیدا خواهید کرد. این کمک تان می کند بهتر تصمیم بگیرید که وقتی زمان مناسبش رسید قدم بعدی تان چه باشد.

۳. بازه ی زمانی مشخص نکنید

وقتی انتظار دارید نتیجه ی کارتان را ببینید برای خودتان چارچوب زمانی مشخص نکنید. وقتی کار جدیدی را شروع می کنید مطمئناً زمان زیادی را باید با آن سر و کله بزنید. به جای این که خودتان را مجبور کنید طبق یک برنامه ی زمانی از پیش تعیین شده جلو بروید، بهتر است روی تمرینات تمرکز کنید و وقتی خودتان راحت بودید قدم بعدی را بردارید.

۴. روی عمل تمرکز کنید نه نتیجه

وقتی کار جدیدی را شروع می کنید، با خودتان فکر می کنید که حرفه ای شدن در آن کار چه حسی می تواند داشته باشد. ولی واقعیت این است که استاد شدن در یک مهارت تازه زمانی بسیار زیاد (حداقل ۱۰،۰۰۰ ساعت) و تکرارهای فراوان می خواهد. پس روی بهترین شدن در آن مهارت تمرکز نکنید. به تمرین و پیشرفت تان توجه کنید. آیا امروز بهتر از دیروز بوده اید؟ همین برایتان انگیزه می آورد.

۵. فعالانه درگیر شوید

خودتان را عمیقاً در آن تجربه درگیر کنید. باید با کاری که می کنید یکی شوید. آن را زندگی کنید، آن را نفس بکشید، لمسش کنید، آن بو کنید و بچشید. این بالاترین لذتی است که هرکس می تواند در زندگی داشته باشد. مثل یک بچه بازی کنید و یاد بگیرید، ز غوغای جهان فارغ. درمورد مثال یادگیری زبان اسپانیایی، مکالمه ای با همان سوپرستار محبوب تان داشته باشید. اگر هنوز هم نمی توانید کلمه ای را تلفظ کنید، آن را بلند تکرار کنید و بخندید. یک بار دیگر آن را در لغت نامه چک کنید و دوباره سعی کنید.

نبايدها

این جا به کارهایی اشاره می کنیم که معمولاً به صورت ناخودآگاه انجام می دهید و باعث می شوند از فعالیت های تکراری خسته شوید. اگر می خواهید از تکرارها لذت ببرید:

آن عمل را به وظیفه ای که حتماً باید انجام دهید تبدیل نکنید. یادتان باشد این کار را می خواهید به انتخاب خودتان انجام دهید.

درمقابل کاری که می خواهید بکنید مقاومت نکنید. درعوض به آینده ی آن نگاه کنید، مطمئناً موفق خواهید شد.

کار امروز را به فردا نیندازید. به خودتان متعهد باشید.

نگذارید تردید و ترس فلج تان کند. احساسات تان را تشخیص داده و به راه تان ادامه دهید. یادتان باشد هیچ وقت خیلی دیر یا خیلی زود نیست. آمادگی تان هم هیچ وقت خیلی زیاد یا خیلی کم نیست.

به خودتان نق نزنید. خیلی خوب است که دلایلی را که می خواستید این کار را شروع کنید به خودتان یادآور شوید. خودتان را به خاطر خطاها و وقفه ها ببخشید و به جلو حرکت کنید.

تکرار برای رشد شما ضروری است. تکرار دوستی فوق العاده است. از همراهی ش لذت ببرید و بگذارید به شما برای رسیدن به خواسته ها و هدف هاتان کمک کند.