

چگونه به زندگی خودمان نظم بدهیم؟

خودنظم‌دهی یعنی با خواست خودمان تصمیم بگیریم به دنبال بهتر کردن خود برویم؛ حتی اگر لازم باشد سخت کار کنیم.



خودنظم‌دهی یعنی با خواست خودمان تصمیم بگیریم به دنبال بهتر کردن خود برویم؛ حتی اگر لازم باشد سخت کار کنیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ خودنظم‌دهی با اراده فرق دارد. البته که انگیزه، اراده و همچنین ثبات قدم و تلاش، برای رسیدن به خودنظم‌دهی به ما کمک می‌کنند. خودنظم‌دهی در بسیاری از حیطه‌های زندگی به کار می‌آید. خودنظم‌دهی باعث می‌شود کارتان را به نحو احسن انجام بدهید، حتی اگر حوصله کار کردن نداشته باشید. خودنظم‌دهی می‌تواند منجر به پیشرفت در قدرت یادگیری و سطح عملکرد نیز بشود.

تحقیقات نشان داده که دانش و اطلاعات دانشجویانی که سطح بالاتری از خودنظم‌دهی دارند، بیشتر از آن دسته‌ای است که از خودنظم‌دهی بی‌بهره‌اند. همچنین دانشمندان پی برده‌اند که دانشجویانی که خودنظم‌دهی بالاتری دارند، هنگام انجام تکالیف‌شان دقت بیشتری دارند و بنابراین عملکردشان بیشتر پیشرفت می‌کند. برای تقویت خودنظم‌دهی خود، پنج مرحله‌ی زیر را باید طی کنید:

انتخاب هدف

کار را با تعیین هدف شروع می‌کنیم. هدفی که قرار است با تلاش برای آن، خودنظم‌دهی مان را تقویت کنیم. فقط و فقط یک هدف باید انتخاب کنید، نه بیشتر. مثلاً شاید دوست داشته باشید هر روز عصر ورزش کنید. یا شاید بخواهید هر هفته یک کتاب بخوانید. حتی با اهداف خیلی کوچک هم می‌شود خودنظم‌دهی را تمرین کرد؛ مثلاً کار کردن برای یک ساعت مداوم بدون چک کردن پیام‌ها، یا خودداری از خوردن غذاهای ناسالم برای یک هفته. از یاد نبرید که بهترین روش برای آغاز این پروسه، همین شروع کردن آرام است. به مرور زمان که مهارت خودنظم‌دهی تان تقویت می‌شود، کم‌کم می‌توانید تمرکز خود را روی حیطه‌های بیشتری بگذارید.

در جست‌وجوی انگیزه

وقتی هدف تان را تعیین کردید، فکر کنید ببینید چرا دوست دارید به آن برسید. فهرستی از این دلایل تهیه کنید. سعی کنید هر دلیل را به شکل مثبتی بنویسید. مثلاً به جای «می‌خوام سه بار در هفته ورزش کنم تا وزنم کم‌شود»، بنویسید: «می‌خوام ورزش کنم تا برای بازی کردن با بچه‌هایم و موفق بودن در سرکار انرژی کافی داشته باشم.» وقتی می‌فهمید که برای چه می‌خواهید به یک هدف برسید، انجام دادن کارهایی که برای رسیدن به آن لازم است هم راحت‌تر می‌شود.

شناسایی موانع

حالا وقتش رسیده که ببینید در مسیر رسیدن به هدف موردنظرتان، چه سنگلاخ‌هایی در انتظارتان است و برای عبور کردن از آنها راه حل پیدا کنید.

آرمان امروز: مثلاً فرض کنیم هدف تان این است که هر هفته یک کتاب بخوانید. در تلاش‌های قبلی تان برای محقق کردن این هدف با چند مشکل مواجه شده‌اید. مثلاً با اینکه بعد از کلی جست‌وجو موفق می‌شوید کتابی پیدا کنید که دوست دارید، اما برای خواندنش وقت پیدا نمی‌کنید. وقتی هم که بالاخره وقت پیدا می‌کنید، صدای پیام‌ها و نوتیفیکیشن‌هایی که دم به دقیقه از گوشی بلند می‌شود حواس تان را پرت می‌کند. وقتی موانع احتمالی را شناسایی کردید، می‌توانید دنبال راهی برای غلبه بر آنها بگردید. در مورد این مثال، می‌شود چنین کارهایی کرد: به جای اینکه به کتاب فروشی بروید، یک ساعتی وقت بگذارید و در اینترنت دنبال کتاب‌های محتمل بگردید. چند تا را پیدا کنید که به نظر جذاب می‌آیند و نقد و نظرهای خوبی هم در موردشان وجود دارد. نسخه الکترونیکی این کتاب‌ها را پیدا کنید و در گوشی تان نگه دارید. به این ترتیب همیشه یک کتاب دم دست تان خواهید داشت. با چند تکنیک ساده، می‌

توانید وقت بیشتری در روزتان ایجاد کنید و آن را به مطالعه اختصاص بدهید. شاید بتوانید در ساعت استراحت کمی بخوانید یا زمانی که منتظر تمام شدن کلاس یا مدرسه فرزندان تان هستید چند صفحه ای جلو بروید. موبایل، تبلت یا کتاب خوان خود را همیشه دم دست داشته باشید و در خرده فرصت هایی که در طول روز دست تان می افتد، مطالعه تان را پیش ببرید. هنگام مطالعه، گوشی تان را خاموش کنید. اگر با استفاده از موبایل مطالعه می کنید، می توانید حالت پرواز را فعال کنید.

نظارت بر میزان پیشرفت

بد نیست اگر دفتری را هم به خودنظم دهی اختصاص بدهید؛ اهدافتان را در آن بنویسید و سیر پیشرفت خود را یادداشت کنید. این کار باعث می شود تغییرات مثبتی که دارید در زندگی تان ایجاد می کنید تقویت شوند. علاوه بر این، می توانید هر از گاهی به این موفقیت های ثبت شده نگاهی بیندازید و یادتان بیاید که چقدر پیشرفت کرده اید. در گذر زمان، می بینید که قدرت خودنظم دهی در وجودتان بیشتر می شود و سرانجام می توانید از آن در بسیاری دیگر از حیطه های زندگی تان هم استفاده کنید.

اجازه ندهید ترس از شکست یا سرخوردگی های هر از گاه در طی مسیر، انگیزه تان را از بین ببرد. همه ما شکست و سرخوردگی را تجربه می کنیم، بالاخره زندگی این چیزها را هم دارد. از آنها درس بگیرید و این درس ها را به یاد بسپارید. بلند شوید، به مسیر ادامه بدهید تا بتوانید شکست را شکست دهید.