

گام‌های کوچکی که زندگی‌تان را تغییر می‌دهد

این گام‌ها کوچک، عملی و علمی هستند و می‌توانید از آنها برای تغییرات فوری در زندگی روزمره استفاده کنید.



«این گام‌ها کوچک، عملی و علمی هستند و می‌توانید از آنها برای تغییرات فوری در زندگی روزمره استفاده کنید. ایده این است که اگر گام‌های شما کوچک باشد احتمال شکست در آنها خیلی کم است. آن طور که پژوهش نشان داده است شروع کردن با گام‌های کوچک موجب می‌شود عادت‌های جدید با احتمال بیشتری ادامه یابند.»

به گزارش ایسنا و به نقل از فرارو، آریانا هافینگتون در نیویورک تایمز نوشت: در ششم آوریل سال ۲۰۰۷ خود را در وضعیت سختی یافتم. دو سال تمام در ساختمان هافینگتون پست بودم. مادر مطلقه دو دختر نوجوان بودم. من تازه از یک هفته همراهی دختر بزرگترم در تور دانشکده برگشته بودم. از اول برگزاری تور او اصرار داشت که بلکبری خود را در طول روز خاموش کنم و من مجبور بودم شب‌ها را بیدار بمانم و کار کنم. صبح روز بعد از این که به خانه برگشتیم من خسته و فرسوده از خواب پا شدم و فروپاشیدم. نتیجه این تور برای من یک گونه باد کرده، چندین چروک روی چشم و آغاز یک سفر طولانی جدید بود!

در روزهای بعد از آن روز خودم را در اتاق انتظار پزشکان زیادی دیدم که به نظر می‌رسید جای خوبی برای فکر کردن در مورد زندگی است و این همان کاری است که من انجام دادم. من از خودم سوالات زیادی پرسیدم. مثل: آیا این واقعا شبیه موفقیت است؟ آیا این همان زندگی است که من می‌خواهم ادامه بدهم؟ پاسخ "نه" بود و تشخیصی که از طرف پزشکان مختلف دریافت کردم این بود که من نوع شدیدی از فرسودگی شغلی و استرسی دارم. بنابر این به علم رجوع کردم تا در مورد ارتباط بین رفاه و عملکرد بدانم و این که چگونه ما می‌توانیم وقتی رفاه و زمان استراحت و بازیابی را اولویت می‌گذاریم بازدهی بیشتری داشته باشیم. بنابر این تصمیم گرفتم تغییرات زیادی در زندگی خود بدهم. تصمیم گرفتم بیه اندازه کافی بخوابم. تصمیم گرفتم دوباره مدیتیشن را که از بچگی یاد گرفته بودم شروع کنم. قصد کردم روش کار کردنم را تغییر دهم تا بازدهی بیشتری داشته باشم، بهتر تمرکز کنم، با انرژی‌تر باشم و کمتر خسته شوم و استرس بگیرم.

اما تغییر دادن زندگی‌هایمان و به وجود آوردن عادت‌های جدید آسان نیست مخصوصا وقتی به ایامی نزدیک می‌شویم که می‌خواهیم خودمان را تغییر دهیم؛ مثل سال نو.

پژوهش جدید دانشگاه اسکرانتون نشان می‌دهد ۹۲ درصد افراد نمی‌توانند تغییرات سال نویشان را حفظ کنند و یک تحقیق دیگر نشان می‌دهد تا ۸۰ درصد افراد قبل از شش هفته در این کار شکست می‌خورند.

به این دلیل یک شرکت تاسیس کردم که به مردم کمک کند هم رفاه و هم عملکردشان را بهبود بخشند. سیستم تغییر رفتار ما بر پایه ایده "گام‌های کوچک" بنا شده است. این گام‌ها کوچک، عملی و علمی هستند و می‌توانید از آنها برای تغییرات فوری در زندگی روزمره استفاده کنید. ایده این است که اگر گام‌های شما کوچک باشد احتمال شکست در آنها خیلی کم است. آن طور که پژوهش نشان داده است شروع کردن با گام‌های کوچک موجب می‌شود عادت‌های جدید با احتمال بیشتری ادامه یابند.

مردم از مریضی و خستگی، خسته شده‌اند. آنها می‌خواهند جوری کار و زندگی کنند که در هم نشکنند. ایجاد تغییرات حتی خیلی کوچک در مسیرمان می‌تواند در طول زمان ما را به مقصدی کاملا متفاوت برساند. با برداشتن گام‌های کوچکی که احتمال شکستشان بسیار کم است می‌توانیم شروع کنیم به ساختن روش جدید و سالم‌تری برای زندگی و کار. هدف بزرگ مشکلی ندارد اما ما می‌توانیم برای کمک به خودمان با اهداف کوچک شروع کنیم.

در ادامه به ۱۰ گام کوچک محبوب در وضعیت‌های انگشت شماری در زندگی اشاره می‌کنم. هر کدام از این‌ها می‌تواند به عنوان پایه‌ای در راه ادامه ایجاد تغییرات در زندگی شما باشد.

زمانی را برای خاموش کردن وسایل الکترونیکی خود در شب انتخاب کنید و آنها را از اتاق خواب بیرون ببرید

گوشی های ما منبع هر چیزی است که ما برای این که بتوانیم راحت بخوابیم باید آنها را از خود دور کنیم. فهرست کار های روزمره، پیام های دریافتی، مسائل و مشکلات همه جوره و... قطع ارتباط با دنیای دیجیتال به شما کمک می کند بهتر بخوابید، عمیق تر هشیار شوید و دوباره هوش و خلاقیت خود را بازیابی کنید.

برای نیم ساعت قبل از وقت خواب زنگ ساعت را تنظیم کنید

وقتی شما به خواب به چشم یک قرار ملاقات واقعی بنگرید احتمال بیشتری وجود دارد که وقتی که لازمه آن است را اختصاص دهید. زنگ هشدار به شما یادآوری می کند باید سر موقع به رختخواب بروید و کارهایتان را جمع و جور کنید.

وقتی غذا می خورید بنشینید؛ حتی برای چند دقیقه

غذا خوردن در حالی که در حرکت هستیم ممکن است به ما احساس فعال بودن یا استفاده از وقت بدهد، اما غذا خوردن ناآگاهانه در حالی که ما در حال انجام چند کار هستیم می تواند باعث شود کالری بیشتری مصرف کنیم. این مساله ممکن است باعث نفخ و سوء هاضمه شود. همین غذا خوردن در حرکت را تبدیل به یک وعده غذایی کامل کنید. در عوض بعدا کمتر وسوسه می شوید که میان وعده بخورید.

جلسه نشسته را به جلسه ای در حال قدم زدن تبدیل کنید

به جای نشستن در اتاق کنفرانس سعی کنید با همکارانتان در طول جلسه قدم بزنید. احتمال کمتری وجود دارد که زیر چشمی به گوشی خود نگاه کنید. حرکت کردن باعث می شود ایده خلاق برای حل مساله شکل بگیرد.

اعلام دریافت پیام را به جز برای کسانی که ضروری است غیر فعال کنید

هر چه تلفن ما بیشتر صدا دهد بیشتر شرایطی را به وجود می آورد که هورمون استرس در بدنمان آزاد شود.

صفحه گوشی خود را بررسی کنید و برنامه هایی که وقتتان را تلف می کند کم کنید

فقط چند دقیقه زمان بگذارید و تعیین کنید کدام برنامه ها را واقعا نیاز دارید. تنها ابزا هایی را نگه دارید که ارزش دارند؛ نه برنامه هایی که طراحی شده اند تا حواستان را پرت کنند.

بگذارید حوصله تان سر برود

دفعه بعدی که در صف منتظر هستید یا در ترافیک مانده اید یا منتظر کسی هستید که دیر کرده است، به جای این که سریع سر خود در گوشی کنید فرصت را غنیمت بشمارید. لحظات برنامه ریزی نشده می تواند الهام بخش باشد و موجب خلاقیت و تامل شود.

برای مدیریت ایمیل ها زمان خاصی اختصاص دهید

مطالعات نشان می دهد که تمرکز دوباره بعد از این که متوقف می شود به طور میانگین ۲۵ دقیقه وقت می گیرد. پس کنار گذاشتن زمانی برای چک کردن ایمیل ها به شما کمک می کند از حواس پرتی مداوم در امان باشید.

هر روز زمان مخصوصی به «وقت نگرانی» اختصاص دهید (حتی ۵ دقیقه)

نگرانی های خود را بنویسید یا به آن ها فکر کنید. البته نه با این هدف که نگرانی شما برطرف شود یا راه حلی پیدا کنید. اگرچه ممکن است وقتی شروع به تفکر کردید خود به خود راه حلی به ذهنتان برسد.

برای روز یک «پایان» اعلام کنید حتی اگر فهرست کارهایتان را کامل نکرده اید

اولویت بندی موثر به معنی راحت بودن با کامل نبودن هاست. پس از تعیین اولویت های اصلی روز، می فهمید که تقریبا غیر ممکن است همه کار ها را یک روزه انجام دهید. با وقت گذاشتن برای بازیابی شما روز بعدی سر کار بر میگردید و از

فرصت ها استفاده می کنید.»