

افراد موفق صبح‌ها چه کارهایی انجام نمی‌دهند؟

همه ما برای شروع روز عاداتی داریم. بعضی از ما سرحال و شاداب از خواب بیدار می‌شویم و عده‌ای دیگر معمولاً احساس خستگی می‌کنیم و با ذهنی خسته و نگران از اتفاقات گذشته، روز خود را آغاز می‌کنیم. اما صرف‌نظر از همه این موارد، شما فکر می‌کنید بهتر است چگونه به استقبال یک روز جدید بروید؟

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر نگاهی به چگونگی آغاز روز خود بیندازید، می‌توانید از خود سؤال کنید که نوع احساس شما در آغاز روز و کارهایی که انجام می‌دهید تا چه حد می‌تواند شما را برای موفقیت آماده کند. اما معمولاً ما فقط یک‌سری عاداتی داریم که هرگز هم فکر نمی‌کنیم می‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم.

اغلب وقتی دنبال هدفی می‌رویم، فراموش می‌کنیم که موفقیت فقط به آنچه به دست می‌آوریم نیست، بلکه نحوه دستیابی به آن نیز بستگی دارد.

راه تشخیص شروع یک روز خوب

چگونه می‌توانید تشخیص دهید که کاری که هر روز صبح انجام می‌دهید واقعاً به موفقیت داشتن احساس خوب شما کمک می‌کند یا فقط وقت شما را قبل از شروع کار، پر می‌کند؟

پس از مطالعه عادات افراد بسیار موفق و مقایسه آن‌ها با دیگران، فهرستی از کارهایی که افراد موفق هرگز در آغاز صبح انجام نمی‌دهند به دست آمده است. شما ابتدا باید کاری کنید که از حالت کسلی و خواب آلودگی رها شوید. رها شدن از چنین احساسی برای هر فرد متفاوت است. ضمن آنکه بهتر است شب‌ها دیر نخوابید.

صبحانه را حذف نکنید

برای شروع یک روز خوب و موفق، داشتن انرژی الزامی است و افراد موفق هم معمولاً اهمیت یک صبحانه خوب را درک می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که این فقط برای پر کردن معده نیست، بلکه در واقع سوخت ذهن برای یک روز پربار است.

با وجود مشغله زیاد، همیشه زمانی را برای نشستن و صرف یک وعده غذایی مناسب در نظر بگیرید. در واقع با شروع روز خود با یک وعده غذایی سالم، خود را برای موفقیت آماده می‌کنید؛ بنابراین مهم نیست که چقدر مشغله دارید، صبحانه را حذف نکنید. شاید به نظرتان خیلی ساده باشد، اما تفاوت زیادی به دنبال خواهد داشت.

روز را با موبایل شروع نکنید

اگرچه ممکن است منطقی به نظر برسد که روز خود را با چک کردن پیام‌های گوشی همراه یا صندوق ورودی‌ای میلان شروع کنید، اما افراد موفق تمایل دارند از این دام صبحگاهی اجتناب کنند.

آن‌ها می‌دانند فرو رفتن در دنیای دیجیتال، ارتباطات و فضاهای مجازی بی‌پایان اول صبح می‌تواند شروعی پر استرس و همراه با حواس‌پرتی به دنبال داشته باشد. در عوض، می‌توان کارهایی را که نیاز به تمرکز و خلاقیت بیشتری دارند، انتخاب کرد.

البته اگر برای بررسی این موارد استرس دارید یا تحت فشار هستید، سعی کنید انجام این کارها را به زمان دیگری از روز اختصاص دهید.

عجله نداشته باشید

یکی از ویژگی‌های مشترک افراد موفق این است که روز خود را با عجله شروع نمی‌کنند. آن‌ها می‌دانند که صبح‌ها می‌تواند روند و سرعت بقیه روز آن‌ها را تعیین کند.

این شروع آرام به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با ذهنی روشن و متمرکز به جای ذهنی آشفتۀ به روز خود نزدیک شوند.

بنابراین، به جای اینکه با عجله از خانه بیرون بروید، سعی کنید یک روال صبحگاهی آرام داشته باشید که شما را برای یک روز موفق آماده کند.

روی مشکلات و شکست‌ها تمرکز نکنید

البته کار سختی است که با داشتن مشکلات و کارهای زیاد سعی کنید در آغاز روز بر آن‌ها تمرکز نکنید. هیچ کس نیست که تا به حال شکست نخورده باشد. فقط بعضی افراد به جای اینکه اجازه دهند مشکلات، صبح یا روحیه آن‌ها را خراب کند، سعی می‌کنند در حد توان به موقع به آن فکر کنند یا راهی برای حل آن‌ها بیابند.

بنابراین، هر روز صبح، به جای اینکه خود را به خاطر اشتباهات روزهای قبل شماتت کنند بر کارهایی تمرکز می‌کنند که می‌توانند انجام دهند.

شکست خوردن دردناک است. اما چیزی که بیشتر باعث آزار شما خواهد شد این است که اجازه دهید شکست شما را از حرکت به جلو باز دارد.

هر روز فرصت جدیدی برای بهتر شدن است. پس صبح‌هایتان را با فکر کردن به گذشته هدر ندهید تا بتوانید آن‌ها را برای ساختن آینده‌تان سرمایه‌گذاری کنید.

از علایق خود غافل نشوید

افراد موفق معمولاً چیزهایی دارند که بتواند آن‌ها را شاد کند و به آن‌ها انگیزه دهد. تمرکز ذهن بر علایق و همچنین فکر کردن به افرادی که دوستشان دارید می‌تواند احساس بسیار خوبی برای شما به دنبال داشته باشد و اشتیاق شما را برای شروع روز بیشتر کند. فقط به دنبال موفقیت نباشید؛ بلکه دنبال چیزی باشید که شما را خوشحال می‌کند تا بتوانید، روزی با انگیزه و اشتیاق را آغاز شود، روزی است که حتماً موفق خواهد بود.

برنامه‌ریزی کنید

افراد موفق می‌دانند که یک روز بدون برنامه مانند یک کشتی بدون سکان است. بدون جهت و به احتمال زیاد از مسیر خارج می‌شوند.

چه یک دستور کار دقیق باشد یا یک لیست ساده برای انجام کارها، داشتن یک برنامه عمل واضح برای آن‌ها غیرقابل مذاکره است.

بنابراین، اگر می‌خواهید شانس موفقیت خود را افزایش دهید، روز خود را با یک برنامه شروع کنید. زیرا موفقیت عاشق آمادگی است و آمادگی با برنامه‌ریزی آغاز می‌شود.