

۸ روش برای برقراری نظم و انضباط در زندگی و کار

داشتن نظم و انضباط در زندگی یکی از بزرگترین موانع، برای رسیدن به سطح موفقیتی است که از خود در زندگی انتظار داریم. اگر نظم و انضباط لازم را برای همه ی کارهای زندگی داشته باشیم، می توانیم برای رسیدن به هدف هایی که در سر داریم با سرعت بیشتری قدم برداریم. چالش برانگیزترین عادت برای انجام همه ی کارها در زندگی به صورت پیگیرانه، نظم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، در همه جای دنیا برای افرادی که چه در زندگی شخصی و چه در زندگی غیر شخصی نظم و انضباط دارند، احترام و اهمیت خاصی قائل هستند. اما همیشه افرادی هستند که از نظم خاصی در کارهای خود استفاده نمی کنند، به همین منظور اگر شما هم احساس می کنید جزو این دسته هستید، به شما پیشنهاد می کنیم که این مقاله را تا انتها مطالعه کنید. پس در ادامه با ما همراه باشید.

۱- تعهد داشته باشید

فراموش نکنید اگر واقعا می خواهید به اهداف خود در زندگی برسید، باید نظم و انضباط داشته باشید. شما باید به تمامی کارهای خود نظم و ترتیب بدهید، این نظم و ترتیب باید برای همه ی عادت های شما وجود داشته باشد؛ از سلامت جسمانی و برنامه ی غذایی تان گرفته تا استراحت و احساسات شما. در ضمن به یاد داشته باشید که منفی نگر نباشید و همچنین مراقب گفتار تان باشید.

۲- تمرکز داشته باشید

هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می شوید در ذهن خود اهداف تان را مرور کنید، حتی قبل از خواب اهداف و کارهایی که باید در روز بعد انجام دهید را بررسی کنید. محیط و زمان ساکتی را برای متمرکز شدن بر روی اهداف خود انتخاب کنید. اهداف خود را در ذهن تان تجسم کنید حتی می توانید اهداف خود را به صورت یک فهرست درآورید.

مثلا اگر هدف شما قبولی در یک دانشگاه خوب است آن دانشگاه را در ذهن خود تجسم کنید. حتی تصور کنید که خودتان در آنجا حضور دارید این تصور و موفقیتی که همراه آن احساس می کنید، باعث می شود که روز خود را با یک طرز فکر عالی شروع کنید.

۳- الویت بندی کردن وظایف تان را فراموش نکنید

زمانی که برای یک روز برنامه ریزی می کنید ابتدا کارهایی را انجام دهید که نسبت به امور دیگر به تلاش و نظم بیشتری نیازمندند. اگر احساس می کنید یکی از کارهایی که باید در آن روز انجام دهید در مقایسه با سایر کارها استرس بیشتری برای شما به دنبال دارد آن را در صدر فهرست برنامه ریزی خود قرار دهید. با این کار هم از استرس خود در طول روز می کاهید و هم یاد می گیرید چگونه یک چیز در هم و برهم را با یک نتیجه ی عالی به اتمام برسانید و موفقیت در زندگی را تجربه کنید.

۴- به اندازه استراحت کنید

استراحت دادن به جسم و ذهن را می توانیم به عنوان یکی از مهمترین کلیدهای موفقیت نام ببریم. ما برای داشتن تمرکزی بیشتر و حتی برای صبور بودن به یک استراحت کافی در طول شبانه روز نیازمندیم. سعی کنید خوابی کافی داشته باشید تا به آرامش دست پیدا کنید. قبل از خواب تمام چیزهایی که به شما استرس می دهد را فراموش کنید. چیزی که به شما استرس وارد می کند می تواند در روز آینده به عنوان اولویت شماره ی یک قابل رسیدگی باشد پس نگرانی را کنار بگذارید.

همچنین نوشتن اتفاقاتی که در روز برای شما پیش آمده به شما کمک می کند که برای آن ها راه حل های مناسبی پیدا کنید و این چنین استرس خود را کاهش دهید یا از بین ببرید. این روش، راهی فوق العاده برای این است که خودتان را از شر افکار و انرژی های منفی خلاص کنید.

۵– برای داشتن انرژی وعده های غذایی را فراموش نکنید

هوش بالاتر داشتن و پر انرژی بودن مساوی است با داشتن یک تغذیه ی مناسب. حتما صبحانه بخورید؛ صبحانه ای که سرشار از پروتئین و کربوهیدرات به مقدار کم است. به اندازه ی کافی آب بنوشید. از نوشیدنی هایی که کافئین آن ها زیاد است یا دارای نیکوتین هستند و همچنین استفاده از قندهای ساده پرهیز کنید. از خوراکی های حاوی پروتئین یا بادام و مغزها به عنوان میان وعده استفاده کنید.

۶– از کارهای کوچک شروع کنید

برای این که نظم و انضباط به یک عادت در زندگی شما تبدیل شود بهتر است از تمرکز کردن بر روی کارهای کوچک شروع کنید. به عنوان مثال قبل از خروج از منزل رختخوابتان را مرتب کنید یا تمیز نگه داشتن اتوموبیل تان و یا تمیز نگه داشتن اتاق یا محل زندگی تان! وقتی نظم به عنوان یک عادت در چنین کارهای کوچکی برای شما تبدیل شد آن گاه می توانید در انجام کارهای بزرگ و مهم تر نیز منظم باشید و با این اقدام به موفقیت در زندگی نزدیک تر شوید.

۷– تصمیمی که از قبل گرفته اید را عملی کنید

اگر برای انجام کاری تصمیم می گیرید دیگر اجازه ی تردید در انجام آن را به خودتان ندهید. اگر تصمیم گرفته اید بعد از درس خواندن اتاق تان را نظافت کنید دیگر تامل نکنید و آن کار را انجام دهید. وقتی برای یک روز خود برنامه ریزی کرده اید و تصمیماتی برای آن روز گرفته اید دیگر تعلل نکنید. در واقع اگر پیگیر تصمیماتی که گرفته اید نباشید بدین معناست که هیچ نظم و انضباطی ندارید.

گاهی ذهن شما را به تنبلی کردن یا انجام دادن تصمیم تان در روز دیگری تشویق می کند، اما این تشویق را تنبیه به حساب آورید چرا که شما در روزهای آتی کارهای دیگری دارید که باید به آن ها برسید پس کارتان را چند برابر نکنید و برای خودتان دردسر درست نکنید و اعمال تان را در روزی که برای آن برنامه ریزی شده است انجام دهید. مثلا اگر برنامه ریزی کرده اید که در ساعت فلان ریاضی تمرین کنید حتما تمرین کنید و آن را به ساعت دیگری موکول نکنید، چرا که ممکن است در آن ساعت درس دیگری مطالعه شود.

۸– برای خودتان پاداشی در نظر بگیرید

رسیدن به موفقیت در زندگی بزرگترین پاداش برای تلاش هایی است که جهت انجام کارهایی که نیازمند به نظم بوده اند، کرده اید. وقتی موفقیتی که خواهان آن بودید به دست آوردید یک پاداش یا انجام کاری که شما را خوشحال می کند برای خودتان در نظر بگیرید.

خوشحال باشید و به خودتان ببالید، شادی تان را با عزیزان تان تقسیم کنید، حتی می توانید جشن بگیرید و از کسانی که در این راه همراه شما بوده اند، یا حتی به شما کمک کرده اند، تقدیر و تشکر کنید. برای این که نظم و انضباط به یک عادت همیشگی در زندگی شما تبدیل شود. اولاً فکر این که انجام تصمیم تان را به زمان دیگری موکول کنید را کاملاً و برای همیشه از ذهن خود پاک کنید، ثانياً این قول را به خودتان بدهید که همیشه سرحال و منظم خواهید بود و ثالثاً اجازه ی ورود افکار منفی را به ذهن تان ندهید و همیشه پر انرژی باشید.

همچنین با عوامل استرس زا برای همیشه خداحافظی کنید و زمانی را در روز برای تمرکز بر روی اهداف بلندمدت تان اختصاص دهید و آن ها را از یاد نبرید، اصلاً داشتن نظم و انضباط باعث می شود استرس کمتر به سراغ شما بیاید و این خود یک موفقیت بزرگ در زندگی است.