

راه‌حل‌های پیشنهادی برای نجات از یکنواختی؛ آیا زمان ارتقا زندگی شما فرا رسیده است؟

می‌توانید زندگی‌های یکنواخت و کسل‌کننده را با ایجاد تنوع‌های کوچک از یکنواختی خارج کنید و از زندگی لذت بیشتری ببرید.

به گزارش سایت خبری پُرسون، زمان در یک چشم بهم زدن می‌گذرد و شما گاهی متوجه این مسئله می‌شوید. تا به حال پیش آمده از خوتان سوال‌های مشابهی بپرسید که "چرا روتین زندگی من خسته‌کننده است؟" و "آیا این همه زندگی من است؟".

یک زندگی بدون نظم و روتین می‌تواند دچار آشفتگی و هرج و مرج شود، برای پیشگیری از فراتر رفتن از حد و مرزها ما به نظم و قاعده نیاز داریم تا هر چیزی را سر جای خودش نگه داریم. بدون نظم و روتین، خودمان را گم خواهیم کرد و بی‌انگیزه خواهیم شد. اما متأسفانه زندگی با نظم و کار کردن و تفریح و استراحت نداشتن از ما یک انسان خسته و دلزده خواهد ساخت. ایجاد تغییراتی در زندگی برای روشنی بخشیدن به آن ضروری است در این شرایط خواهید فهمید که سنگ‌های قیمتی در تاریک‌ترین و دورترین مکان نیز درخشان هستند!

بنابراین لازم است که بیاموزید چگونه زندگی را باید از دید و زاویه دیگری تماشا کرد، با مطالعه‌ی این بخش به این مهم نزدیک‌تر خواهید شد. ما در ادامه این مطلب راه‌های ساده‌ای را به شما پیشنهاد می‌کنیم که بتوانید کمی تنوع به زندگی‌تان وارد کرده و بدون اینکه مجبور شوید نظم زندگی‌تان را بهم بزنید، از دلزدگی و کسالت خارج شوید.

چگونه زندگی را از یکنواختی نجات دهیم؟

۱. به خاطر داشته باشید هیچ‌گاه برای آموختن دیر نیست

هیچ وقت زمان برای آموختن و کنجکاوی دیر نیست. در صورت دسترسی به رایانه، فرصت یادگیری تقریباً همه چیز در اختیار شماست زیرا برخی موسسات آموزش‌های خود را به صورت آنلاین ارائه می‌دهند. بنابراین فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که شما را به هیجان آورد و از نظر عاطفی و ذهنی در همه مکان‌ها شما را قلقلک دهد و به وجد بیاورد.

۲. هرگز یک جاده را دوبار طی نکنید

بر اساس یک قانون طلایی، هرگز دوبار یک مسیر را طی نکنید. برای تجربه کردن مجبور نیستید به هر مکانی که بازدید نکرده‌اید سفر کنید، شما می‌توانید با کمک یک فرد آشنا به زادگاه یا روستای مورد نظرتان به کشف‌های باورنکردنی برسید. بنابراین با استفاده از مسیرهای انحرافی و جزئی مسیرهای خسته‌کننده را جذاب کنید. بدین وسیله نه تنها مکان‌های جدیدی را کشف می‌کنید بلکه ممکن است در این راه با افراد جدید هم برخورد کنید.

۳. در محل کار خود "سرگرمی"‌هایی را ایجاد کنید

هنگامی که روز کاری شما مملو از لیست انجام کارهای بی‌پایان است، ذهن شما خسته شده و قدرت شناخت امور دیگر را براساس خستگی از دست می‌دهید. ادامه دادن به یک روش ممکن است باعث شود از کاری که دارید احساس دلزدگی کنید. برای پیشگیری از این امر، زمانی را برای انجام فعالیت‌های سرگرم‌کننده در محل کار که می‌تواند خستگی شما را به دور کند و عملکردتان را بهبود بخشد، اختصاص دهید. در حالی که این امر نیاز به مقداری برنامه‌ریزی، خلاقیت و مشاوره با همکاران و کارمندان دارد اما تغییر تجربه کاری امکان‌پذیر است و می‌تواند زندگی کاری خسته‌کننده شما را احیا کند.

۴. خلاقیت خود را به کار بگیرید

مزایای خلاقیت بسیار زیاد است زیرا نه تنها در این میان چیزی می‌آموزید بلکه به قسمت‌هایی از مغز که در روز کاری خسته می‌شود اجازه تنفس و احیا می‌دهید. انجام یک نوع کاردستی مانند سفالگری، کارهای چوبی، طراحی داخلی یا بازاریابی می‌تواند به طیف وسیعی از احساسات دسترسی پیدا کند. بنابراین در سبک زندگی خود خلاقیت نشان دهید، کنجکاو باشید و آزمایش کنید.

۵. به سفر بروید

هر وقت که پول و وقت کافی داشتید به شهرها یا کشورهای همسایه که تا به حال نرفته اید، مسافرت کنید. دنیا جای بسیار بسیار بزرگی است که همیشه جاهایی برای دیدن و افرادی برای ملاقات کردن دارد که برای تان جذاب و جالب باشند.

اگر سفر کردن واقعا برای تان سخت و چالش برانگیز است، حلقه ی دوستان خود را گسترش دهید و یا به دوستان قدیمی خود سر بزنید و خودتان را با فضایی که هم اکنون در آن هستید محدود نکنید.

۶. اهداف تجربی روزانه برای خود خلق کنید

داشتن اهداف روزانه و افزودن مداوم به آن بسیار توصیه می شود. شما می توانید از مقیاس های کوچک نیز استفاده کنید، به عنوان مثال:

- هنگامی که قصد خرید دارید چیزی را سفارش دهید که معمولا سفارش نمی دهید.

- به رستورانی بروید که تا به حال نرفته اید.

- مسیر دیگری را برای رسیدن به مقصد امتحان کنید.

- با گوش دادن به کتاب صوتی به مغزتان اجازه تنفس دهید.

- با همکار تان به ناهار بروید.

*هر روز کار متفاوتی انجام دهید تا در زمانی کوتاه روحیه تان تقویت شود. نکته مهم این است که هیچ یک از این ایده ها نیازی به خرید هیچ ابزاری برای تجربه یا تحقق آن ها ندارد.

۷. به وضعیت ظاهری خود توجه کنید

اگر بدون علت خاصی احساس دلزدگی و کسالت می کنید، نگاهی به خودتان بیندازید و خودتان را فراموش نکنید. همانطور که در نمناک می خوانید تغییرات جزئی در وضعیت ظاهری شما ناخودآگاه جرقه ی تغییراتی بزرگ تر، مثلا تغییر هدف در زندگی، را در ذهن شما روشن می کند. پس برای اینکه تاثیر بسیار خوبی بر حس و حال تان بگذارید، از جسم و بدن خود مراقبت کنید و تغییراتی ریز در ظاهر تان ایجاد نمایید زیرا این تغییرات بهترین راه پاکسازی ذهن و آرامش روحی است.

سر فرصت و با فراغ خاطر برای دل خودتان به خرید بروید، کفش های جدید بخرید، به فروشگاه بروید و لباس کار جدیدی برای خود تهیه کنید، در سبک زیورآلات تان تغییر ایجاد کنید و نوع جدیدشان را بخرید، مدل لباس پوشیدن تان را تغییر دهید و مدل های دیگر را هم امتحان کنید.

۸. سورپرایز کنید و سورپرایز شوید

با یک روال خسته کننده خداحافظی کنید و به خود انگیزگی و هیجان سلام کنید! انجام این کار به شما کمک می کند تا نه تنها زندگی شخصی بلکه زندگی شغلی تان دوباره زنده شود. هدیه دادن و هدیه گرفتن هدف نهایی نیست زیرا از طرفی می تواند نشان دهنده این باشد که از حضور شخصی در زندگی تان قدردانی می کنید.

لمس فیزیکی، کلمات تایید آمیز، خدمت به یکدیگر، هدیه دادن و سپری کردن زمان با کیفیت، ۵ زبان عاشقانه می باشند. حتی اگر صمیمیت محور اصلی آن باشد این زبان ها به تعمیق عشق در همه روابط انسانی کمک می کند. منتظر موقعیت خاصی برای سورپرایز کردن نباشید. گاهی اوقات مهربانی های تصادفی در زندگی شخصی و کاری فراتر از کلمات عمل می کنند.

۹. محدودیت های تان را تغییر دهید

کنار زدن محدودیت ها گاهی اوقات بهترین راه مقابله با دلزدگی و یکنواختی است، بنابراین در محدودیت ها کمی تغییر و تنوع ایجاد کنید یا کمی چالش برانگیزترشان کنید!

مثلا اگر کارتان کسل کننده است شاید ضرب العجل های کاری تان را به بیشتر از یک هفته برسانید. یا زمان انجام کارهای یکنواخت روزمره را کمی جابجا کنید. یا انجام کارهای روزانه را کمی سخت ترشان کنید و زندگی در پیش بگیرید که کمی بیشتر غافلگیرکننده باشد.

۱۰. هنر درک و حمایت را بیاموزید

محققان دریافته اند که ما وقتی دیگران را در زمانی خاص بیشتر درک کنیم لذت می بریم. در یک مطالعه، آن ها دریافته اند که پشتیبانی از دیگران استرس را نیز کاهش می دهد. به همین ترتیب کسانی که قسمت های فعال مغز مرتبط با مراقبت و حمایت را تجربه می کنند رضایت شخصی دارند.

ترک روال خسته کننده همیشه به معنای تمرکز درونی و تدوین برنامه های بزرگ برای تغییر همه چیز نیست. برای ایجاد احساس سرزندگی راهی بهتر از ایجاد و پرورش ارتباطات مثبت وجود ندارد.

۱۱. به موسیقی های متفاوت گوش دهید

آهنگ های جدید می توانند روحیه ی شما را عوض کنند، تنها به آهنگ های قدیمی گوش ندهید زیرا این کار شما را کسل خواهد کرد. علاوه بر موسیقی های جدید چیزهای جدید دیگری را نیز می توانید وارد زندگی تان کنید؛ مثلا یک مهارت جدید یاد بگیرید، یک گیم متفاوت انتخاب کنید و بازی کنید یا یک سرگرمی جدید پیدا کنید.

۱۲. روزمرگی خسته کننده خود را مرتبا تغییر دهید

تغییر یکباره روال خسته کننده زندگی با اختلال در آن مواجه می شود. با این حال مراقب باشید تغییرات را به تدریج وارد زندگی خود کنید تا با آزمایش هرکدام متوجه شوید کدامیک بهتر نتیجه می دهد. تجربیات اولیه خود را مرور کنید اما اگر احساس رضایت سریعی نکردید خیلی زود منصرف نشوید.

هر چیزی خارج از یک روال خسته کننده باشد حتی اگر ناشی از یک تغییر مثبت باشد احساس ناخوشایندی به همراه دارد. در عوض به خودتان زمان دهید تا تغییراتی تدریجی را وارد زندگی تان کنید. با شروع دیدن و تجربه جهان از دریچه ای جدید، برنامه روزمره شما می تواند از یکنواختی دور شود.

آیا زمان ارتقا زندگی شما فرا رسیده است؟

تصمیم برای تغییر به معنای واقعی ۱۰۰ درصد به خودتان بستگی دارد. با این وجود یادداشت کردن تغییرات مورد نظر و مرور آن ها می تواند به شما در این راه کمک کند.

تا زمانی که به زندگی با دید دیگری نگاه نکنید نمی توانید احساس متفاوت بودن داشته باشید.