

۷ عادت هفتگی که شما را به موفقیت می‌رساند

آدم‌های موفق، نه تصادفی موفق شده‌اند و نه صرفاً با استعداد بوده‌اند. بیش‌تر از تصادف و شانس، افرادی پیگیری بودند که برخی عادت‌های خاص داشتند. در این مقاله با شما ۷ عادت هفتگی افراد موفق را به اشتراک گذاشته‌ایم.

به گزارش سایت خبری پُرسون، موفقیت چیزی نیست که به شانس یا استعداد بستگی داشته باشد. بلکه حاصل مجموعه‌ای از اقدامات کوچک و مداوم است که در طول زمان تکرار می‌شوند. افراد موفق برای پیشرفت تنها به انگیزه یا اراده تکیه نمی‌کنند، بلکه به سراغ عادت‌هایی می‌روند که آن‌ها را متمرکز، مقاوم و رو به جلو نگه می‌دارد.

بر اساس یافته‌های روانشناسی، ۷ عادت‌ی که افراد موفق هر هفته انجام می‌دهند، تأثیر زیادی بر رشد شخصی و حرفه‌ای آن‌ها دارد. در ادامه این مطلب از وبسایت خبری-تحلیلی با این عادت‌های کلیدی آشنا شوید.

۱. آن‌ها هر هفته پیشرفت‌شان را ارزیابی می‌کنند

ممکن است شما هم فکر کرده باشید که برای رسیدن به موفقیت، باید بدون توقف به جلو حرکت کنید. اما افراد موفق می‌دانند که بدون ارزیابی مسیر، پیشرفت واقعی امکان‌پذیر نیست.

تحقیقات روانشناسی نشان می‌دهد که خوداندیشی و بررسی عملکرد نه‌تنها به بهبود تصمیم‌گیری کمک می‌کند، بلکه انگیزه را افزایش داده و از فرسودگی شغلی جلوگیری می‌کند.

برای این کار، می‌توانید هر هفته زمانی را به این پرسش‌ها اختصاص دهید:

این هفته چه کارهایی را به‌خوبی انجام دادم؟
چه چالش‌هایی داشتم؟
چطور می‌توانم در هفته‌های آینده بهتر عمل کنم؟

لازم نیست فرایند پیچیده‌ای باشد. یک دفترچه بردارید یا حتی این سؤالات را در ذهن خود مرور کنید. نکته مهم این است که این کار را به یک عادت تبدیل کنید، چون موفقیت فقط به سخت کار کردن نیست، بلکه به هوشمندانه کار کردن هم بستگی دارد.

۲. روی عمق کارها تمرکز می‌کنند

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که بهره‌وری یعنی انجام چندین کار به‌طور همزمان، اما حقیقت این است که مشغول بودن همیشه به معنای مؤثر بودن نیست.

«عمیق کار کردن»، یعنی اختصاص دادن زمان به فعالیت‌های مهم بدون حواس‌پرتی. افراد موفق به‌جای اینکه بین ایمیل‌ها، پیام‌ها و کارهای مختلف جابه‌جا شوند، بازه‌های زمانی مشخصی را به تمرکز کامل روی یک کار اختصاص می‌دهند.

برای امتحان این روش، حداقل یک یا دو جلسه در هفته را به عمیق کار کردن اختصاص دهید. گوشی را کنار بگذارید، اعلان‌ها را خاموش کنید و فقط روی یک کار مهم تمرکز کنید. به‌زودی متوجه خواهید شد که نه‌تنها بهره‌وری شما افزایش می‌یابد، بلکه احساس رضایت بیشتری از کارهایتان خواهید داشت.

۳. زمانی را به استراحت واقعی اختصاص می‌دهند

ممکن است شما هم فکر کرده باشید که استراحت فقط مال زمانی است که وقت اضافه‌ای داشته باشیم. اما واقعیت این است که اگر استراحت را برنامه‌ریزی نکنید، همیشه کارهای دیگری پیدا می‌شوند که جای آن را بگیرند.

استراحت واقعی یعنی فعالیت‌هایی که واقعاً ذهن و بدن را بازیابی می‌کنند. مثلاً پیاده‌روی در طبیعت، خواندن یک کتاب موردعلاقه، یا حتی نشستن در فضای باز بدون هیچ حواس‌پرتی.

برای شروع، حداقل یک شب در هفته را به استراحت واقعی اختصاص دهید. بعد از مدتی متوجه خواهید شد که تمرکز و خلاقیت شما افزایش می‌یابد و کارهایتان را با انرژی بیشتری انجام می‌دهید.

۴. شکرگزاری را تمرین می‌کنند

گاهی ممکن است درگیر اهداف آینده شویم و فراموش کنیم که چه چیزهایی را تا همین حالا به دست آورده‌ایم. روانشناسان ثابت کرده‌اند که تمرین شکرگزاری باعث افزایش شادی و کاهش استرس می‌شود. لطفاً نوشتن «خدایا شکر!» را بخش نوت اینستاگرام، با شکرگزاری واقعی اشتباه نگیرید. شکرگزاری با احساس رضایت درونی مرتبط است.

برای امتحان این روش، هر هفته سه چیزی را که بابت آن‌ها سپاسگزار هستید، یادداشت کنید. این موارد می‌توانند اتفاقات بزرگی مانند رسیدن به یک هدف مهم باشند یا حتی لحظات ساده‌ای مثل یک گفت‌وگوی دلگرم‌کننده یا یک فنجان قهوه دلچسب نیز جزو همین موقعیت‌ها محسوب می‌شوند.

وقتی این کار را تبدیل به عادت می‌کنید، به خودتان یادآوری می‌کنید که موفقیت صرفاً رسیدن به مقصد نیست بلکه مسیر نیز به همان اندازه دلچسب است.

۵. با افرادی در ارتباط هستند که می‌توانند از آن‌ها درس بیاموزند

تحقیقات نشان می‌دهد که اطرافیان ما تا ۹۵٪ در موفقیت یا شکستمان تأثیر دارند. افراد موفق این موضوع را درک کرده و آگاهانه خود را در محیط‌هایی قرار می‌دهند که آن‌ها را به رشد و پیشرفت سوق دهد.

اگر احساس می‌کنید که درجا می‌زنید، نگاهی به اطراف خود بیندازید. آیا افرادی که با آن‌ها وقت می‌گذرانید، شما را به بهتر شدن تشویق می‌کنند؟

این هفته، سعی کنید با فردی که الهام‌بخش شماست ارتباط بگیرید. می‌تواند یک همکار، یک مربی یا حتی یک گروه آنلاین باشد که در زمینه موردعلاقه شما فعالیت می‌کند. شبکه‌ای از افراد مثبت و موفق، می‌تواند مسیر شما را تغییر دهد.

۶. از منطقه امن خودشان خارج می‌شوند

ممکن است شما هم تصور کرده باشید که افراد موفق ذاتاً شجاع و بی‌باک هستند. اما واقعیت این است که آن‌ها هم ترس را تجربه می‌کنند، فقط اجازه نمی‌دهند که مانع پیشرفتشان شود.

کارول دوک، روان‌شناس، در تحقیقات خود نشان داده است که افرادی که ذهنیت رشد دارند، چالش‌ها را به‌عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری و نه تهدید می‌بینند.

برای تقویت این مهارت، هر هفته کاری را انجام دهید که کمی خارج از منطقه امن شماست. مثلاً در یک جلسه نظر خود را با صدای بلند بگویید، با فردی جدید صحبت کنید یا مهارتی را امتحان کنید که همیشه از آن اجتناب می‌کردید.

این قدم‌های کوچک، در طول زمان به تغییرات بزرگی منجر خواهند شد.

۷. زمانی را به غیرمولد بودن اختصاص می‌دهند

ممکن است فکر کنید که موفقیت یعنی همیشه مشغول بودن. اما تحقیقات نشان داده است که استراحت‌های کوتاه می‌توانند تمرکز و خلاقیت را به‌طور چشمگیری افزایش دهند.

افراد موفق می‌دانند که بهره‌وری واقعی، به معنی کار کردن بی‌وقفه نیست، بلکه به توانایی مدیریت انرژی و زمان بستگی دارد.

این هفته، حداقل یک ساعت را به انجام کاری اختصاص دهید که هیچ ارتباطی با کار یا پیشرفت شخصی ندارد. نه ایمیل، نه مطالعه برای رشد فردی—فقط فعالیتی که صرفاً از آن لذت می‌برید.

به احتمال زیاد، بعد از این استراحت، ذهنی شفاف‌تر و انگیزه بیشتری برای ادامه کار خواهید داشت.