



Σstep

روتین شبانه‌گاهی

روتین شبانه‌گاهی به ما کمک می‌کند که زمان خودمان را به خوبی مدیریت و نقاط ضعف و قوت مان را شناسایی کنیم و هر روز نسبت به روز قبل، عملکرد بهتری داشته باشیم.

روتین شبانه‌گاهی حدود دو ساعت قبل از اینکه بخوابیم شروع می‌شود و تقریباً یک ربع مانده به وقت خوابمان زمان طلایی روتین شبانه‌گاهی است که در بلند مدت نتایج فوق العاده‌ای برای ما خواهد داشت و اگر شما بتوانید این روتین را هر شب پیاده کنید، مطمئناً به صورت صعودی رشد خواهید کرد و فرقی نمی‌کند که این رشد در بحث کسب و کار، روابط یا تحصیل باشد.

کام اول: تنظیم خواب

اولین و مهمترین گام در روتین شبانه‌گاهی، تنظیم خواب است، چون خواب خوب و با کیفیت باعث می‌شود که در طول روز راندمان و عملکرد بهتری داشته باشیم و یکی از دلایلی که اخیراً باعث می‌شود ما خواب خوب و با کیفیتی نداشته باشیم، این است که تا وقتی که می‌خواهیم بخوابیم، به صفحه نمایش موبایل یا تلویزیون نگاه می‌کنیم!

نکته اول برای اینکه بتوانیم خواب با کیفیت و بهتری داشته باشیم، این است که تا دو ساعت قبل از خواب تکنولوژی را تعطیل کنیم، یعنی موبایل را دور از دسترس خودمان قرار بدهیم و همچنین به تلویزیون نگاه نکنیم و در حالت کلی اصلاً به سمت تکنولوژی نرویم و به جای آن می‌توانیم با خانواده خودمان وقت بگذرانیم و یا یکسری بازی‌هایی را انجام بدهیم و یا می‌توانیم مطالعه بکنیم و البته کارهای بسیار زیادی وجود دارد که می‌شود به جای موبایل و تلویزیون آنها را انجام داد.

و نکته دوم این است که بدانیم تخت‌خواب فقط محلی برای استراحت کردن است، نه فکر کردن راجع به کسب و کار، مشکلات و یا کارهای روز بعد.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد آن‌هایی که کار خود را نیز به همراه خود، به تخت‌خواب می‌برند، نمی‌توانند به آرامشی که سایر افراد در حین خواب به آن دست می‌یابند برسند. پس بهتر است تخت خود را از هرگونه وسیله و ابزاری که یادآور کارتان است، پاکسازی کنید.

کام دوم: بازخورد گرفتن

دومین گام در روتین شبانه‌گاهی، بازخورد گرفتن از کارهایی است که در طول روز انجام داده ایم

ما تا زمانی که از کارهای خودمان بازخورد نداشته باشیم و ندانیم که کجاها اشتباه عمل کردیم و در کجاها میتوانستیم بهتر عمل کنیم، رشد چشمگیری نخواهیم داشت و همیشه کارهای خودمان را با روش‌های همیشگی انجام خواهیم داد و در نهایت نتایج متفاوتی نیز کسب نخواهیم کرد.

بهترین روشی که برای بازخورد گرفتن وجود دارد، سوال پرسیدن و پیدا کردن جواب آنها است.

این سوالات عبارتند از:

۱. چقدر طبق برنامه ای ریزی عمل کرده ام؟
۲. چه دلایلی باعث شد که من طبق برنامه عمل نکنم؟
۳. فردا چطور می توانم بهتر از امروز اقدام کنم و نتایج بهتری را کسب کنم؟

این سه سوال طلایی را همیشه و هر شب باید در کنار خودتان داشته باشید و به آنها جواب بدهید.

نکته بسیار مهم و حیاتی در اجرای این کارها این است که حتما باید نوشته شوند و همه چیز روی کاغذ آورده شود، فرم برنامه ریزی روزانه قبلا برای شما آپلود شده است.

اولین گامی که باید بردارید این است که به برنامه روز خودتان نگاه کنید و ببیند که چند درصد طبق آن برنامه عمل کرده اید، و وقتی که مشخص کردید چند درصد طبق برنامه عمل کردید بعدا به سراغ سوال دوم بروید و علت یابی کنید که چه دلایلی باعث شد نتوانید طبق آن برنامه پیش برید.

مثلا دلایلی که نتوانستید طبق برنامه عمل کنید، می تواند این موارد باشد که:

- تنبلی کردم،
- یک کار یهویی پیش آمد،
- گفتم که روز بعد انجامش می دهم الان حس و حالش را ندارم
- یا یک کار دیگری را به جای آن انجام دادم
- و ...

و وقتی که کاملا مشخص کردید که چه دلایلی باعث شد نتوانید طبق برنامه عمل کنید، در گام بعدی به سراغ پیدا کردن راهکار برای هر کدام از دلایل بگردید.

مثلا یکی از دلایلی که باعث شده طبق برنامه عمل نکنید، ایجاد شدن کار یهویی بوده است.

در این حالت از خودتان پرسید که اگر فردا دوباره یک کار یهویی پیش آمد، عکس العمل من باید چه شکلی باشد تا بتوانم طبق آن برنامه ای که عمل کردم پیش بروم و به اهدافی که در آن روز تعیین کردم برسم؟

وقتی توانستید که جواب مناسبی را پیدا کنید، در واقع شما یک قدم توانستید رشد کنید، چون وقتی یک کار یهویی پیش بیاید، در این صورت شما کاملا آگاه هستید که باید چه اقدامی را انجام دهید و سردرگم نخواهید بود.

و با این روش سوال پرسیدن و بازخورد گرفتن روزانه، قطعاً هر روز بهتر از دیروز خواهید بود.

گام سوم: لیست کردن کارهای روز بعد

سومین گام در روتین شبانه‌گاهی این است که لیست کارهای روز بعد را آماده کنیم و آنها را اولویت بندی کنیم، فرم برنامه ریزی روزانه قبلا برای شما آپلود شده است، طبق آن عمل کنید.

نوشتن لیست کارهای روز بعد یکسری قاعده و قوانین خاص خودش را دارد که در ادامه به بررسی هر کدام از آنها می پردازیم:

فقط کار بنویسیم و پروژه ننویسیم!

اولین نکته در نوشتن لیست کارها این است که پروژه ننویسیم و فقط کار بنویسیم و منظور ما از پروژه کاری است شامل چند کار دیگر باشد.

مثلا یک نفر می نویسد که می خواهم فردا خانه را تمیز کنیم.

این کار یک پروژه است، چون تمیز کردن خانه خودش به چند کار دیگری تقسیم می شود مثل جارو کشیدن، دستمال کشیدن

حالا وقتی که می خواهید لیست کارهای فردای خودتان را آماده کنید، دقت کنید که فقط کارها را بنویسد نه پروژه را

تعداد مجاز کارها چقدر است؟

دومین نکته در مورد نوشتن لیست کارها، تعداد آنهاست.

تعداد مجاز کارها برای هر روز بین سه الی هفت کار پیشنهاد می شود که کمتر از سه کار اصلا برای انسان هدفمند عادی نیست و بیشتر از هفت کار هم توصیه نمی شود.

تخمین درست مدت زمان انجام یک کار

سومین نکته در مورد نوشتن لیست کارها، تخمین درست در مورد مدت زمان انجام دادن کارها است.

معمولا اکثر افراد تخمین درستی از زمان تمام کردن کارها ندارند. مثلا با خودشان می گویند که می توانم این کار را در عرض یک ساعت تمام کنم، در حالی که سه ساعت کار می کنند ولی نمی توانند آن را تمام کنند.

بهترین کار برای درست تخمین زدن مدت زمان انجام یک کار حدس زدن و مقایسه آن با مدت زمان واقعی است!

مثلا حدس می زنیم که یک کاری را در عرض یک ساعت می توانیم انجام دهیم ولی در واقعیت می بینیم که در دو ساعت انجام شده است و این کار به ما کمک می کند که در بلند مدت تخمین درست تری نسبت به مدت زمان انجام کارها داشته باشیم.

گام چهارم: تمرکز بر روی اتفاقات خوب

هر شب قبل از خواب، سه اتفاق خوب و یا بهتر بگوییم کار مهمی که در طول روز انجام داده اید را یادداشت کنید، با این کار بر روی نقاط قوت خود تمرکز کرده و انگیزه پیشرفت و ترقی را در خود تقویت می کنید.

گام پنجم: رها کردن خود از فشار روزانه

هر کسی ممکن است روش خاص خود را در رسیدن به آرامش قبل از خواب داشته باشد که برخی ها با دوش گرفتن و برخی نیز با گوش دادن به موسیقی به این مهم دست می یابند. شما هم می توانید از این روش ها برای خالی کردن خود از استرس کار روزانه و سریع تر به خواب رفتن استفاده می کنید.

گام ششم: تصویرسازی موفقیت در روز بعد

دقایقی قبل از خواب را، در مورد جنبه ها و نتایج مثبت پروژه ای که در حال کار بر روی آن هستید، فکر کنید، پروژه و کارهای خود را موفق و پیروز تصور کنید و با این تصویرسازی به خواب بروید.

گام هفتم: رعایت نکات بهداشتی قبل از خواب

کارهایی همچون مسواک زدن، نخ دندان کشیدن، شستن صورت و شانه کردن موها می تواند این پیام را به مغز ارسال کند که وقت خواب فرا رسیده است.