禪

---

Powered by Blogger

# 8 Bad Habits Successful People Break Every Day




Bad habits are the enemy of success. Successful people know this and work hard to break their bad habits. Here are 8 bad habits successful people break every day.

Bad habits are the enemy of success. Successful people know this and work hard to break their bad habits. Here are 8 bad habits successful people break every day.

مطلب پیشنهادی



براساس اعتقاد دانشمندان

# چرا خوشحالی مانع خلاقیت میشود؟

## 1••• استفاده از گوشی همراه، تبلت یا کامپیوتر در تختخواب

انسانها حتی متوجه نیستند که با این عادت چه آسیبی به خواب و بهرهوری خود میزنند . نور آبی با طول موج کوتاه نقش مهمی در خلق و خو، سطح انرژی و کیفیت خواب ما دارد. صبحها نور خورشید غلظت بالایی از این نور آبی را دارد . وقتی چشمهای شما مستقیم در معرض این نور آبی قرار میگیرد، تولید هورمون ملاتونین که القاکننده خواب است، متوقف و موجب میشود شما هشیارتر شوید . بعد از ظهر اشعههای خورشید نور آبی خود را از دست میدهند و همین موضوع باعث میشود بدن شما ملاتونین تولید کند و احساس خوابآلودگی کنید . عصرها مغز شما انتظار ندارد در معرض نور آبی قرار بگیرد و نسبت به آن بسیار حساس است. بسیاری از دستگاههای مورد علاقه ما در بعد از ظهرها مثل لپتاپ، تبلت، تلویزیون و گوشیهای همراه، نور آبی با طول موج کوتاه ساطع میکنند و درباره لپتاپ، تبلت و گوشیهای همراه این نور بسیار روشنتر است و درست به چهره شما میتابد. قرار گرفتن در معرض چنین نوری، تولید ملاتونین را مختل و کیفیت خواب شما را کاهش میدهد. همان طور که همه ما تجربه کردهایم، یک خواب ضعیف در شب تأثیرات فاجعهباری روی بهرهوری و خلاقیت خواهد داشت. بهترین کار این است که بعد از شام از این دستگاهها دوری کنید (تلویزیون برای اکثر افراد خوب است، البته تا زمانی که فاصله کافی با آن را رعایت کنند ).

## 2••• وبگردی بیاراده

برای آنکه بتوانید کاملاً درگیر کاری شوید، به 15 دقیقه متوالی تمرکز نیاز دارید . بعد از آن، شما وارد حالت بینظیری از افزایش بهرهوری بهنام تچان یا غوطهوری (FLOW)میشوید. تحقیقات نشان میدهند بهرهوری افرادی که در حالت غوطهوری هستند، پنج برابر آنان در زمانهای دیگر است . وقتی کار خود را رها میکنید تا نگاهی به اخبار، فیسبوک، امتیازات یک مسابقه ورزشی یا چیزهایی از این دست بیاندازید، این کار شما را از حالت غوطهوری خارج میکند . یعنی شما باید 15 دقیقه دیگر تمرکز متوالی داشته باشید تا مجدد وارد حالت غوطهوری شوید .

## 3••• کمالپرستی (Perfectionism)

اکثر نویسندگان ساعتهای بیشماری را صرف بارشهای ذهنی و خلق شخصیتها و طرح داستان میکنند و حتی صفحه پشت صفحه مینویسند، با وجود اینکه میدانند این نوشتهها هرگز سر از کتاب درنمیآورند . آنها این کار را انجام میدهند، چون میدانند ایدهها برای آنکه توسعه پیدا کنند نیاز به زمان دارند . وقتی زمان شروع کار فرامیرسد، میترسیم و نگران و دستپاچه هستیم . میدانیم که ایدههایمان کامل و پخته نیستند و آنچه تولید میکنیم ممکن است اصلاً خوب نباشند . اما چگونه میتوانید چیز خارقالعادهای خلق کنید، وقتی هنوز شروعش نکردهاید و به ایدههایتان فرصت تکامل ندادهاید؟ از دلایل دوری از کمالپرستی این است: «شما میتوانید یک صفحه بد را ویرایش کنید، اما نمیتوانید یک صفحه خالی را ویرایش کنید .»

مطلب پیشنهادی



موفقیت بیشتر با اتکا بر نوآوری

استاد هاروارد به شما یاد میدهد چگونه خلاق باشید !

### 4••• برگزاری جلسهها

هیچ چیز به اندازه برگزاری جلسهها وقت گرانبهای شما را نمیگیرد . آدمهایی که بهرهوری بسیار بالایی دارند تا جایی که امکانش باشد از جلسهها و ملاقاتها پرهیز میکنند . آنها میدانند که یک جلسه میتواند تا ابد به درازا بیانجامد؛ بنابراین، وقتی میخواهند جلسهای بگذارند، به افراد اطلاع میدهند تا طبق زمانبندی مشخص آن را برگزار کنند . در این صورت یک محدودیت مشخص اعمال میشود که افراد را ترغیب میکند متمرکزتر و کارآمدتر باشند .

### 5••• پاسخ دادن به ایمیلها بهمحض دریافت آنها

افراد خلاق و مبتکر نمیگذارند که ایمیلها مدام در کارشان وقفه ایجاد کنند . آنها علاوه بر چک کردن ایمیلها در یک زمانبندی مشخص، از ویژگیهای خوبی همچون اولویتبندی پیامها از سوی ارسالکنندگان هم استفاده میکنند . آنها هشدارها یا پیامهایی را برای فروشندگان بسیار مهم و بهترین مشتریان خود تنظیم میکنند و زمانی بهسراغ بقیه ایمیلها میروند که دیگر کارشان تمام شده است . برخی هم حتی یک پاسخگوی خودکار تنظیم میکنند که به ارسالکنندگان اطلاع میدهد ایمیل آنها مجدد بررسی خواهد شد .

### 6••• فشردن دکمه اسنوز

وقتی میخوابید ذهن شما وارد چرخهای پیچیدهای میشود که آخرین آنها شما را آماده میکند تا سر موقع از خواب بیدار شوید . به همین دلیل است که گاهی اوقات قبل از آنکه ساعت زنگ بزند، بیدار میشوید . مغز شما میداند که زمان بیدار شدن است و آماده میشود تا این کار را برای شما انجام دهد . وقتی دکمه اسنوز را فشار میدهید و مجدد میخوابید، این هشیاری را از دست میدهید و بعد از مدتی با حالت خموده بیدار میشوید .

بدتر از همه اینکه این بیحالی و خمودگی میتواند ساعتها طول بکشد تا برطرف شود . پس توجه نکنید که چقدر خسته هستید، وقتی ساعت زنگ میزند از خواب بیدار شوید. اگر میخواهید صبح پرباری را آغاز کنید، به زور هم که شده از تختخواب بلند شوید .

مطلب پیشنهادی



غلبه بر مشکلات روانشناختی

این ده مورد خلاقیت شما را نابود میکنند

### 7••• چندوظیفگی

چندوظیفگی قاتل خلاقیت است. تحقیقات انجام شده در دانشگاه استنفورد تأیید میکند که چندوظیفگی سودبخشی کمتری نسبت به زمانی دارد که در لحظه یک کار را انجام میدهید . تحقیقات نشان میدهند افرادی که مرتب با چند جریان از اطلاعات الکترونیکی بمباران میشوند، بهخوبی کسانی که در لحظه یک کار را انجام میدهند و به پایان میرسانند، قادر نیستند تمرکز کنند، اطلاعات را به خاطر بسپارند و از کاری به سراغ کار دیگر بروند . وقتی دو کار را همزمان انجام میدهید، مغز شما فاقد ظرفیت برای انجام هر دو کار بهشکل موفق است.

اما افرادی که امتیاز ویژهای برای چندوظیفگی قائل هستند، چه؟ محققان دانشگاه استنفورد گروههایی از افراد را بر اساس تمایلشان به چندوظیفگی و باورشان به اینکه این کار به عملکردشان کمک میکند، مقایسه کردند . آنها دریافتند افرادی که چندین وظیفه سنگین را همزمان انجام میدهند (کسانی که کارهای زیادی را همزمان انجام میدهند و احساس میکنند این کار عملکرد آنان را تقویت میکند )، در واقع در مقایسه با کسانی که در لحظه فقط یک کار را انجام میدهند، بسیار کُند عمل میکنند . به دلیل اینکه آنها با سازماندهی افکارشان و فیلتر کردن اطلاعات مربوط به مشکل برمیخورند و در

انجام کارها کندتر هستند .

### 8••• به تأخیر انداختن کارهای سخت و دشوار

همه ما انرژی ذهنی محدودی داریم و وقتی این انرژی را در طول روز مصرف میکنیم، تصمیمگیری و بهرهوری ما بهسرعت کاهش پیدا میکند. به این حالت، درماندگی در تصمیمگیری گفته میشود . وقتی کارهای دشوار را به ساعات پایانی روز محول میکنید، تنها به این دلیل که ارعابآور هستند، در واقع آنها را برای زمانی ذخیره میکنید که در بدترین شرایط هستید . برای اینکه حالت درماندگی در تصمیمگیری به سراغتان نیاید، باید کارهای سخت و پیچیده را صبحها انجام دهید، یعنی زمانی که ذهنتان سرحال و شاداب است .

برخی از این عادتها ممکن است به نظرتان بیاهمیت و ناچیز باشند، اما این عادتها روی هم جمع میشوند و به مقدار قابل توجهی میرسند . بیشترین این عادتها هم به انتخاب شخصی بین لذتهای آنی و لذتهای ماندگار مربوط میشوند . بدترین عادت این است که در جریان چیزهایی که واقعاً برای شما مهم هستند، نباشید و از آنها اطلاع نداشته باشید .

مترجم:
مهسا قنبری
دسته بندی:
عصرشبکه
موفقیت و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
10:30 - 15/06/1396

برچسب:
عادت بد - خلاق - خلاقیت - سازنده - وبگردی - Bad habit - موانع موفقیت - مانع موفقیت - موفقیت - مانع خلاقیت - موانع خلاقیت - تبلت در تختخواب - گوشی همراه در تختخواب - کمالپرستی - فشردن دکمه اسنوز

---

نشانی
□□□□: https://www.shabakeh-mag.com/are-network/9421/%D8%A7%DA%AF%D8%B1-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%87%DB%8C%D8%AF-%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1-%D9%88-%D8%B3%D8%A7%D8%B2%D9%86%D8%AF%D9%87%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1-%D8%A8%D8%A7%D8%B4%DB%8C%D8%AF%D8%8C-%D8%A7%DB%8C%D9%86-8-%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%AA-%D8%A8%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%DA%A9%D9%86%D8%A7%D8%B1-%D8%A8%DA%AF%D8%B0%D8%A7%D8%B1%DB%8C%D8%AF