禪

© OLLYY / SHUTTERSTOCK.COM

[redacted]

[redacted] (eustress) [redacted] (distress) [redacted]. [redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

چگونه رشد کنیم

تقویمسازی از تمام افکار و حوادث مهم زندگی به ما کمک میکند تا موثر و کارآمد باشیم . در نتیجه، وقتی به برنامه و زمانبندی کارهایتان نگاه میکنید، به ندرت احساس آرامش میکنید . مقدار مشخصی استرس در ارتباط با انجام کارها وجود دارد که در قلمرو استرس مثبت یا استرس مفید (eustress) قرار میگیرد . و این همانجایی است که همه ما میخواهیم باشیم . در اینجا، شما احساس میکنید که مجبورید کارها را انجام دهید . این فشار به شما انگیزه میدهد تا کارها را به انجام برسانید .

تصور غلطی که وجود دارد این است که این وضعیت به خودی خود ناسالم و مضر است . اما در واقع برعکس . در حقیقت، این وضعیت ما را در قالب یک انسان رشد میدهد. ما نمیخواهیم در موقعیت غم و اندوه و اضطراب باشیم چون ما را به سمت خستگی، فرسودگی و کاهش عملکرد هدایت میکند . برای دوری از این حالت یک راه ساده وجود دارد .

استراحت زیاد، استرس زیاد را کاهش میدهد

استرس مثبت را میتوان با استراحتی کافی متعادل نمود و این کلیدی برای رسیدن به موفقیت واقعی است . به جای این که طولانی مدت خود را در معرض محیطهای استرسزا قرار دهید، سعی کنید به همان نسبت وقت خود را در محیطهای آرام سپری نمایید . هفته کاری شما این گونه تنظیم شده است : 5 روز در محل کار و دو روز استراحت و انرژی گرفتن .

اما مسئله استراحت کافی در مورد اهداف بزرگ نیز کاربرد دارد. احتمالاً دیدهاید که کارآفرینان موفق ماههای پرتنشی را سپری میکنند تا بتوانند یک شرکت را سرپا نگاه دارند و بعد از آن به دنبال یک ماه استراحت و سفر و تفریح هستند . برخی از آنها حتی بدون تمام وسایل ارتباطی و بدون آن که بخواهند به سراغ اینترنت و یا حتی تلوزیون بروند تعطیلات خود را سپری میکنند تا بتوانند سرحال و بانشاط به کارشان برگردند . طبق یک مطالعه، تنها 16 درصد دیدگاههای خلاقانه و ذهنی در محل کار رخ میدهند و بقیه نتیجه بازتاب و ارتباطهای شکل گرفته در زمان استراحت بودهاند . پس کلید بهرهوری و انگیزه، داشتن دوز سالمی از استرس است. به شرط آن که با دوز زیادی از استراحت همراه باشد .

Eustress
Distress

درک درستی از انرژی طبیعی خود داشته باشید

برای آن که بتوانید عملکرد خود را در زمانهایی که تحت فشار هستید به حداکثر برسانید، یک راه ساده وجود دارد : از میزان انرژی طبیعی خود که در تمام طول روز آن را تجربه میکنید، آگاه باشید . در برخی از کشورها بسیار متداول است که کسب و کار روزانه را در اواخر بعد از ظهر متوقف میکنند . به این دلیل که در این زمان میزان انرژی طبیعی به پایینترین سطح خود میرسد . به طور کلی، ما در اولین ساعات روز که بیدار هستیم از بیشترین سطح انرژی طبیعی بهره میبریم . این انرژی به تدریج تا اواخر روز کاهش مییابد و بین ساعت 4 تا 7 بعد ازظهر شاهد پیک دیگر انرژی هستیم .

با همین منطق، باید سعی کنیم استرسزاترین کارهای خود را صبحها انجام دهیم، یعنی زمانی که بالاترین پیک ذهنی را در روز داریم، و میتوانیم بهترین شرایط رشد و پیشرفت را تحت فشار داشته باشید . البته، هر کسی آهنگ پیشرفت و سرعت خود را دارد. اما با تنظیم ریتم طبیعی بدن خود میتوانید به درستی حجم کاری خود را تقسیم بندی نموده و در قلمرو استرس خود بیشترین بهروری را داشته باشید . ن
یک پییثقثث

منبع :
اینک
دسته بندی:
موفقیتِ و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
12:20 - 10/05/1397
برچسب:
انواع استرس - یوسترس - دیسترس - استرس خوب - استرس بد - ریتم بدن

نشانی
:https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/13561/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%D9%87-%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%AF%D9%88%D8%B3%D8%AA-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%AA%D8%A8%D8%AF%DB%8C%D9%84-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D9%85