

یادداشت برداری روزانه یکی از اقداماتی است که اگر به صورت مداوم انجام شود نه تنها در زمان صرفه جویی می شود بلکه موجب سریع تر رسیدن به اهداف تان می شود. بله همین نکته کوچک می تواند کاری کند که دست یابی به اهداف آسان شود.

تا حالا شده حس کنید چقدر سرتان شلوغ است ولی در عین حال به هیچ کدام از کارهایتان درست و حسابی نمی رسید؟ اکثرمان چنین حسی را داریم. ساعت ها و روزها مشغول کارهایمان هستیم اما در آخر می بینیم به هیچ چیز نرسیده ایم.

اینجاست که باید بگوییم شما به یک **برنامه ریزی درست** احتیاج دارید و این برنامه ریزی اگرچه می تواند در دفتر یادداشت موبایل شما ذخیره شود اما با استفاده از تکنولوژی ممکن است انجام دانش را فراموش کنید یا خیلی سراغ موبایل خود نروید. اما با یک دفتر یادداشت ساده و روزی 15 دقیقه زمان گذاشتن، حتی شده آخر شب، می توانید به سادگی برای کارهایتان برنامه ریزی کنید.

یادداشت برداری روزانه بهترین روش برای بهبود فردی است و با آن عملکرد بیشتری از نظر جسمی، ذهنی و هوشیاری خواهید داشت.

افراد باتجربه و ماهر در تمام زمینه ها یادداشت برداری روزانه را تأیید کرده اند. از مسئولین امپراطور رُم گرفته تا بنجامین فرانکلین که یک سیاستمدار بود و یا حتی آنتونی رابینز در دوره جدید. آن ها تپه هایی از کاغذها و یادداشت هایشان دارند که همه تجربیات زندگی شان است.

وقتی وقایع روزانه را می نویسید، بهتر فکر می کنید و نتیجه بهتری هم می گیرید بنابراین شادتر می شوید. اگر اخیراً به فکر یادداشت برداری روزانه افتاده اید، این مقاله 5 روش کارساز برای ژورنال نویسی را برای شما شرح می دهد.

- برای انجام کارهای اساسی روزانه دست به عمل بزنید.
- پیشرفت خود در بهبود فردی تان را مدیریت کنید.
- شفاف سازی های ذهن خود را اصلاح کرده و بهبود بخشید.
- هوشیارتر شوید.
- قدردان و مثبت اندیش باشید.

یادداشت برداری روزانه / راهکار اول

ثبت وقایع روزانه به طور قابل ملاحظه‌ای اجرا و عمل شما را افزایش می‌دهد یعنی بیشتر اجرا می‌کنید تا فقط حرفش را بزنید.

چطور این اتفاق می‌افتد؟

با یادداشت برداری روزانه، چیزهایی که می‌خواهیم انجام دهیم یا ایده‌هایی که داریم، برایمان تصویرسازی می‌شوند و در کارهای روزانه اجرا می‌شوند.

وقتی هدفی را می‌نویسید، نتیجه آن را تصور می‌کنید و همین باعث می‌شود بیشتر در تلاش باشید تا به سمت هدف تان بروید.

وقتی می‌نویسید این هفته فلان کار را تمام می‌کنم و در افزایش آخر هفته با دوستانم به سینما می‌روم، در ذهن خود آرامش بعد از اتمام کار و جایزه‌ای که برای خود در نظر گرفته‌اید را تصویرسازی می‌کنید.

بنابراین هدف، دیگر یک ایده‌ی گذرا نیست بلکه

می‌خواهد به حقیقت پیوندد تا شما به آنچه در ذهن خود تصور کردید، برسید.

در انتهای هر روز ما کارهای آن روز را بررسی می‌کنیم:

چه کارهایی انجام دادیم؟ در حین انجام چه کارهایی حواسمان پرت شده و چگونه می‌توانیم روز بعد بهتر عمل کنیم؟

این‌ها شاید بنظر تان ساده بیاید اما اگر هرروز در برنامه کاری خود دخیلشان کنید، به شدت قدرتمند می‌شوند.

اگر فقط یکبار وقایع روزمره‌تان را بنویسید، نتیجه‌ای ندارد. برنامه ریزی عملی باید پیوسته و مکرر باشد.

فقط آن موقع است که می‌توانید مسائل هدف‌های خود شوید و ببینید

چطور واقع‌گرایانه به آنچه می‌خواهید دست پیدا می‌کنید و هرروزتان بهتر از دیروز می‌شود. یادداشت برداری روزانه و عملی یعنی شما انتخاب کردید که هرروزتان را با هدف زندگی کنید

چطور وقایع روزانه را ثبت کنیم؟

به یک خودکار، دفترچه و 15 دقیقه از وقتتان در روز نیاز دارید.

هر صفحه را به یک روز اختصاص دهید. صفحه را به دو قسمت تقسیم کنید.

میزان تمرکزتان در روز را یادداشت کنید

این لیست باید کوتاه باشد یعنی از 3 تا 5 مورد چون باید به وضوح ببینید که در طول روزتان روی چه چیزهای اصلی وقت می‌گذارید.

در این حالت بهتر می‌توانید پیشرفت روزانه خود را بسنجید.
مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد.
همین که کارهای یادداشت شده‌ی لیست را انجام دهید، آن یک روز را برنده شده‌اید.

کارها را بنویسید و قبل از اینکه روزتان را شروع کنید با این تصور جلو بروید که چطور تک تک کارهایتان را به انجام می‌رسانید.
تمام این اقدامات موجب می‌شود که متوجه شوید چقدر تمرکز دارید و اگر نیاز به افزایش آن دارید تلاش بیشتری کنید.

ایده‌هایی که در روز به سرتان زده را بنویسید

در این بخش شما باید عکس‌العملی که نسبت به آن روز داشتید را بنویسید.
اگر به نوشتن ایده‌ها و افکارتان عادت ندارید، این کار مثل کارهای خانه از قبیل ظرف شستن و جارو برقی کشیدن خسته‌کننده خواهد بود.
بنابراین برای خودتان جذابش کنید تا به انجامش متعهد شوید.

نیاز نیست آخر شب این بخش را تکمیل کنید. هر لحظه که وقت اضافه داشتید دفترچه‌تان را در بیاورید و ایده‌ها و افکارتان را روی آن بنویسید.
گاهی اوقات در شب انقدر خسته هستید که نایی ندارید، به خواب می‌روید در حالیکه افکار و ایده‌ها و برنامه‌ریزی‌های فردایتان را انجام نداده‌اید.

بنویسید که عملکردتان چگونه بود.
چرا میزان تمرکز خود را فراموش کردید بنویسید؟ چرا نتوانستید به خوبی به تمام کارهایتان برسید؟
3 تا 5 جمله کافیت. مهم‌تر از همه این است که می‌نشینید و افکار آن روز را یادداشت می‌کنید پس مسئول تمرکز و انجام دادن یا ندادن کارهایتان می‌شوید.

بنویسید تا عملی‌اش کنید

تا کنون، برنامه‌ریزی عملی با کمک ثبت وقایع روزانه راحت‌ترین تمرین برای مقابله با حقیقت زشت و ظالمانه‌ی عملکرد واقعی ماست (همه‌ی ما می‌دانیم که کم‌کاری می‌کنیم!) بدون مسئولیت‌پذیری در قبال کارها و عملکرد روزانه‌مان، روزها و هفته‌هایمان با اهمال‌کاری و تنبلی هدر می‌شود.

با برنامه ریزی عملی و نوشتن آن ها برای انجام تمام کارهایمان، آن هم با عملکرد بالا فضا و زمان کافی خواهیم داشت. از طرفی می توانیم به تمام کارهایمان برسیم و استراحت هم کنیم و همچنین کارهای نامنظم را زودتر تمام کرده و خط بزنی که همین مورد بهترین حس را به ما منتقل می کند.

میزان پیشرفت خود را بسنجید / راهکار دوم در یادداشت برداری روزانه

با ثبت و یادداشت برداری روزانه می توانید میزان پیشرفت خود در زمان را بسنجید. این پیشرفت می تواند فردی، سلامت ذهنی و میزان دانش شما باشد. اما چطور این کار را انجام دهیم؟

پیتر دراگر، نویسنده و مشاور مدیریت می گوید:

هر آنچه را بسنجید می توانید مدیریتش کنید.

چطور مطمئن شویم که در حال پیشرفت هستیم؟

آیا در باشگاه ورزشی بهتر عمل می کنیم یا در پیاده روی روزانه خود موفق هستیم؟

من می گویم زمانی که می دَوم یا میزان وزنی که کم می کنم و رسیدن به آن وزنی که برای خودم تعیین کرده ام را به راحتی می توان سنجد

اما جنبه های کم اهمیت تر چطور؟ مثلاً چقدر آب می نوشیم،

استراحت هایی که بین زمان های کاری داریم، پیاده روی، ساعت هایی که می خوابیم،

حال ما در حین ورزش، زمانی که در روز به ورزش اختصاص می دهیم،

تمام این عواملی که در بالا مثال زدیم می توانند در کارهایی که انجام می دهید مؤثر باشند و میزان پیشرفت شما را نشان می دهند.

با یادداشت برداری روزانه می توانید تمام پیشرفت های خود را از همان روز اول تا زمانی که

استاد شدید یادداشت کنید. ساده تر بگوییم:

وقتی می سنجد چطور کارهایتان را انجام داده اید، می دانید چطور بهتر اجرایشان کنید.

چطور در ثبت وقایع روزانه، پیشرفت مان را یادداشت کنیم؟

گام اول: بخشی از فضای برگه را برای یادداشت پیشرفتتان خالی بگذارید

می توانید برای این کار یک دفترچه جداگانه تهیه کنید اما می توانید یک دفتر بزرگ بردارید

و فضایی را به سنجش پیشرفتتان اختصاص دهید.
بهترین روش برای سنجش پیشرفت در ثبت وقایع روزانه همان روش دیجیتالی است.
نرم افزاری پیدا کنید که شما را حمایت کند. دنیای دیجیتالی برای این کار مزایایی دارد:

در دسترس:

به این صورت شما می‌توانید به راحتی پیشرفت خود را با یک تبلت یا گوشی هوشمند یادداشت کنید.

آلارم‌ها:

با صداها و یادآورها به یاد شما می‌اندازد که: "هی، وقت نوشتن پیشرفته!"

حافظه ذخیره:

فضای زیادی برای توضیحات و یادداشت‌ها دارند که از سیر تا پیاز موفقیتتان را تعریف و یادداشت کنید.

گام دوم: همه چیز را به ترتیب بنویسید

تمام لحظات و پیشرفت‌های خود را یادداشت کنید.

اول ببینید در هر زمینه چه می‌خواهید و بعد پیشرفت‌ش را بسنجید و هرروز داده‌ها را به روز کنید.
مثلاً اگر مدیتیشن می‌کنید باید بدانید چطور می‌توانید بدن خود را بررسی کنید و
این کار چقدر طول می‌کشد.

باید ببینید چه مدت طول می‌کشد تا یک کار را به اتمام برسانید.

سپس ببینید بعد از گذشت چندین جلسه چه حسی خواهید داشت.

با این کار می‌فهمید چقدر در روز تمرین می‌کنید و ذهن شما چقدر تمرین دارد.

تمام هدف‌های بزرگ از هدف‌ها و گام‌های کوچک تشکیل شده‌اند که سرعت انجامشان کند است طوری که شما گاهی نمی‌توانید هدف بزرگ را ببینید یا فراموش می‌کنید. به جای اینکه با استفاده از سنجش پیشرفت علاقه خود را از دست دهید و هدف را رها کنید باید یاد بگیرید چطور بهتر شوید، خلاقیت به خرج دهید و دیگر اهمال کار نمانید.

از طرفی وقتی کارهایتان و نتیجه آنها را بررسی می‌کنید از خود راضی و خشنود می‌شوید و می‌بینید چقدر از راهتان مانده تا به هدف برسید.

باغچه ذهنتان را از هر چیزی خالی کنید / راهکار سوم

بعد از 15 دقیقه خاطره نویسی فضای ذهنتان را به طور کامل خالی کنید. چطور؟

80% از افکار ما منفی هستند و 95% آنها تکراری!"

این نتیجه یکی از کشفیات مهم مجله ملی و علمی ایالت متحده آمریکا در سال 2005 بود.

کیفیت وجود ما به افکار داخلی و خارجی ما بستگی دارد و همانطور که در نتیجه آزمایش دیدید، 80% از افکار داخلی ما مخرب زندگی ما هستند و مدام هم بطور روزانه، هفتگی و ماهیانه تکرار می‌شوند.

این افکار می‌توانند ترس، نگرانی برای آینده، پشیمانی، شرمساری و عذاب وجدان درباره کاری باشند که در گذشته انجام دادید. با این تفاسیر ما هرروزه داریم می‌شکنیم و خرد می‌شویم، سپس به تدریج حس بدمان بیشتر و بیشتر می‌شود.

وقتی افکارمان را در کاغذی می‌نویسیم، چرخه‌ی افکار منفی را در هم می‌شکنیم و نمی‌گذاریم بیش از این ادامه پیدا کنند. سپس از بالا بطور منطقی و آگاهانه به قضیه نگاه می‌کنیم. همینطور که فکر می‌کنیم افکار ما، ما را به سمت احساسات منفی هدایت می‌کنند. نوشتن، تاثیرات خوب خودش را دارد.

ما می‌توانیم با نوشتن ریشه‌ی افکار و احساسات خود را پیدا کنیم و بفهمیم چه چیزی از ابتدا موجب شکلگیری این احساسات و افکار شده است، چه چیزی دارد ما را از درون می‌خورد. فقط با این کار می‌توانیم ذهن خود را به آرامش برسانیم

اگر از شر علف‌های هرز خلاص نشویم، در ذهنمان غوغایی به پا می‌شود و دیگر مهم نیست چقدر گل زیبا در آن بکاریم، باغچه زیبای ذهنمان از دست خواهد رفت.

چطور افکار، احساسات و مشکلاتمان را یادداشت کنیم؟

عجله نکنید! برای یک مکالمه سخت با احساسات و افکار منفی خود آماده شوید. دفترچه‌ای تهیه کنید و یک خودکار بردارید. اینطوری حس می‌کنید با احساساتتان صمیمی‌تر هستید و آماده می‌شوید.

گام اول:

مشکل را بنویسید
آنچه که موجب رنجش خاطرتان است را یادداشت کنید، هم از لحاظ عوامل خارجی (یعنی بنویسید چه کسی آزارتان می‌دهد، چرا و شرایطتان دقیقاً چیست؟) هم از لحاظ عوامل درونی (یعنی بنویسید چه حسی درباره این موضوع دارید).
همین عمل نوشتن می‌تواند از لحاظ روان شناختی شما را درمان کند و آرام‌تر شوید اما قرار نیست اینجا کار را متوقف کنیم. باید به عمق موضوع پی ببریم.

گام دوم:

مشکل را شناسایی کنید
تا وقتی ندانیم صورت مسئله‌ی دقیق چیست، نمی‌توانیم مسئله را حل کنیم.
بعد از اینکه مشکل را توصیف کردید، باید با آن رو در رو شوید. به بالای صفحه بروید. چند کلمه بنویسید:
مشکل من است.

حالا که از بالا به نوشته‌هایتان نگاه می‌کنید دقیقاً می‌دانید با چه چیزی مواجهید یا اهمال کاری است، یا رابطه‌ی نادرست با خودتان و دیگران و یا اعتیاد به یک عادت بد که نمی‌توانید ترکش کنید.
حالا می‌خواهیم این چرخه را بشکنیم.

گام سوم:

دوباره مشکلاتان بنویسید

ما می‌توانیم تمام ذهن خود را از موارد بیهوده خالی کنیم و بگذاریم ذهنمان نفسی بکشد. پس هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد را بنویسید، هر چیزی که توجهتان را جلب کرده، هر چیزی که ذهنتان را مشغول کرده و یا اینکه از چه چیزهایی می‌ترسید و چرا این ترس را دارید.

یا می‌توانید از یک روش استراتژیکی استفاده کنید و فعالانه از خود سؤال‌هایی درباره افکار و احساساتتان بپرسید. (چرا انقدر تنبلی و اهمال کاری می‌کنم؟ دیگر انگیزه هیچ کاری را ندارم.) (چه زمان‌هایی حس می‌کنم انگیزه گرفتم؟/ جواب: وقتی با مسئولیت‌هایی که باید انجامشان بدهم رو به رو می‌شوم

خصوصاً وقتی برای انجامشان محدودیت زمانی وجود داشته باشد.)

(چه چیزی باعث می‌شود من و پدرم اکثر اوقات جر و بحث کنیم؟/ جواب: خب هر دوی ما کمی عصبی هستیم.)

گام چهارم:

راه حل آن را پیدا کنید

گاهی اوقات یک راه حل ساده فقط با نوشتن افکار و مشکلات به سراغمان می‌آید و سپس می‌دانیم باید با آن مشکل یا احساس یا فکر چه کار کنیم. گاهی اوقات کافیت فقط یک لیست تهیه کنیم:

10"راه حل برای حل این مشکلات" و می‌بینید که ناگهان 15 ایده روی کاغذ نوشته می‌شود.

اما گاهی آنقدر هم واضح و ساده نمی‌توان راه حلی برای مشکلات پیدا کرد.

یک سری از مشکلات هم عمیق هستند و ساعت‌ها باید رویشان کار کنیم،

فکر کنیم و ایده‌های مختلف بنویسیم تا به راه حلی برسیم و به مقابله با آنها پردازیم.

اما در نهایت چنین مشکلاتی هم حل می‌شوند. فقط کافیت این‌ها را در دفترچه ثبت وقایع خود بنویسید.

آن‌ها را مدام تکرار کنید و همین باعث می‌شود دور خودتان نچرخید و به روشی برای حل آن‌ها برسید.

شما باید این منفی بافی‌ها و مشکلات را از زندگی خود حذف کنید تا فردا زندگی بهتری داشته باشید.

سه کاری که فردا بهتر انجامشان می‌دهم:

یک دفترچه ثبت وقایع که تمام کارهایم را در آن بنویسم و آن ها را پیگیری کنم. دوم، اگر نمی دانید چطور این کار را شروع کنید: از کسانی که چنین کاری انجام دادند و مشکلاتشان را حل کردند بپرسید. و سوم، اگر بخاطر مشکلاتتان حساسی مضطرب و نگران شده‌اید: با یک نفر صحبت کنید.

یادتان باشد:

هر یک از ما مشکلاتی داریم که مثل انگل به زندگی ما چسبیده‌اند و رهایمان نمی کنند و بهتر است با وحشت با آنها رو به رو شویم، نه اینکه اصلاً با آنها رو به رو نشویم. به مثالی که درباره باغچه ذهن زدیم توجه کنید.

وقتی علف‌های هرز محصول را خراب می کنند، مهم نیست چه گل‌های زیبایی کاشته باشیم، باغچه کاملاً نامرتب و از نظر ظاهری بدریخت می شود. بیرون کشیدن علف‌های هرز از نظر احساسی سخت است. وقتی دفترچه ثبت وقایع دارید، بخصوص در چنین شرایط سختی به شما کمک می کند تا احساساتتان را درک و پردازش کنید سپس می توانید یک راه حل برای مشکل پیدا کنید و ریشه اصلی آن را بیابید.

سؤال یک میلیون دلاری / راهکار چهارم

بهتر است به خودآگاهی خود بیفزایید. فقط کافیست در دفترچه یادداشت برداری روزانه ، از خودتان سؤال‌هایی بپرسید تا به سادگی بتوانید جهت یابی بهتری داشته باشید و به سمت موفقیتتان پیش بروید. ولی چطور؟

تونی رابینز اینطور راهنماییمان می کند که:

"سؤال‌های باکیفیت، زندگی باکیفیت می سازند.

آدم‌های موفق بهترین سؤال‌ها را می پرسند و در نتیجه، جواب‌های بهتری هم می گیرند".

بعنوان مثال سؤال‌هایی از این قبیل می توانند مناسب باشند:

چند بار کارهایی انجام دادید که دقیقاً بعدش پشیمان شده‌اید؟

چه چیزهایی را حاضرید در این زندگی قربانی کنید؟

چه چیزهایی را حاضر نیستید در این زندگی قربانی کنید؟

موفقیت از نظر شما چیست و چگونه است؟
همه‌ی ما باید این سؤال‌های اساسی و مهم را از خودمان بپرسید درحالی‌که کمتر کسی چنین کاری می‌کند.

یکی از دلایلی این است ما آنقدر مشغول برنامه‌سنگین خود و کارهای روزمره زندگی هستیم که دیگر وقتی برای این کارها نخواهیم داشت.
در مقایسه با تمام مسئولیت‌هایمان، خودآگاهی بیشتر شبیه یک سرگرمی در اوقات فراغت بنظر می‌رسد و اکثر مردم هم چندان زمانی برای اوقات فراغت ندارند.
اما همین که تلاش نمی‌کنیم تا به خودآگاهی برسیم موجب می‌شود حس بیهودگی داشته باشیم.

جهت درست را انتخاب کنید

سپس یک روز به خودمان می‌آییم و می‌بینیم حتی نمی‌دانیم با سه ساعت وقت اضافه‌ای که داریم چه باید بکنیم.
آیا زمانی که حوصله‌تان سر می‌رود، به این معنا نیست که نتوانسته‌اید زمانتان را با کارهای مفید پر کنید؟
یک دلیل دیگر هم می‌تواند این باشد که ما نمی‌توانیم کاملاً روی این سؤال‌ها تمرکز کنیم.
به آن‌ها برجسب "سؤال‌های بزرگی که نمی‌توانم جوابشان دهم پس نباید هم جوابی به آنها بدهم" می‌زنیم و بیخیالشان می‌شویم.
اما وقتی نمی‌توانید به چنین سؤال‌هایی پاسخ دهید یعنی به چیزهایی که می‌خواهید نمی‌رسید و جهت یابی شما در زندگی ممکن است دچار مشکل شود.
حالا باید دید چگونه می‌توانید یک دفترچه مخصوص سؤال‌های روز داشته باشید!

برای شروع باید متعهد شوید که به درون خود سفر کنید.
خود را بکاوید و کشف کنید. فقط این موقع است که می‌توانید زمانی برای تکمیل این کار بگذارید.
برای پیدا کردن سؤال‌های مناسب می‌توانید از همین سؤال‌هایی که در پارگراف‌های قبل به آن‌ها اشاره شد استفاده کنید.
باید یک دفترچه برداریم، همیشه همراهمان باشد و رفیق شفیعمان بماند.

اول:

یک زمان و مکان مناسب را در نظر بگیرید
برای تاثیرگذاری بیشتر باید 30 تا 60 دقیقه از زمان خود را وقف این کار کنید.

زمانی را در نظر بگیرید که مناسب باشد، کاملاً بیدار، هوشیار و از نظر ذهنی آماده باشید. مکانی را انتخاب کنید که تنها باشید. وقتی با خودتان تنها هستید راحتتر فکر می کنید. خودکار و دفترچه هم فراموش نشود.

مواردی که موجب حواسپرتی شما هستند را کنار بگذارید مثل موبایل، لپ تاپ، کتابها و غیره. همه‌ی اینها بعد از تفکر هم همانجا خواهند بود و فرار نمی کنند.

دوم:

یک سؤال انتخاب کنید
توقع نداشته باشید که بعد از 30 دقیقه ثبت افکارتان برای خودآگاهی جوابهای درست، کامل و مناسب پیدا کنید. این سؤالها مهم و بزرگ هستند و شاید مجبور باشید هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها به آن‌ها فکر کنید.
نکته اینجاست که از خودتان سؤال بپرسید و در این فرآیند قرار بگیرید که موجب می شود به خودآگاهی بیشتر و درک عمیق خود برسید.

یادتان باشد:

فقط یک سؤال هست که ذهن من و مسلماً اکثر کسانی که با آن‌ها در ارتباط بودم را به مدت طولانی تری مشغول کرده است: مرگ!
همیشه از خودم می پرسم اگر فرصت دوباره داشتم و از زمان مرگم باخبر بودم، چه کارهای متفاوتی برای زندگی ام انجام می دادم؟

تقریباً می توان گفت با پاسخ به این سؤال تمام مشکلات شما ناگهان در جای درست قرار می گیرند و راه حلی خواهند داشت. وقتی من بزرگ می شدم هیچوقت به این فکر نمی کردم که باید گاهی هم با خودم حرف بزنم. با توجه به تمام آن چیزهایی که کنجکاویشان بودم، می توانستم منابع بهتری برای پاسخ پیدا کنم.

ولی اکثر مواقع می دانم که جواب سؤالهایم درونم هستم و آن‌ها را می دانم خصوصاً وقتی لازم است خودم را درک کنم.

فقط کفایت سؤال مناسب را از خودمان بپرسیم و زمان کافی برایش بگذاریم. دفترچه‌ی ثبت سؤال‌های روز می‌تواند شما را به سوی زندگی بهتر سوق دهد.

ارتقاء لحظه ای / راهکار پنجم

با ثبت و یادداشت برداری روزانه و تهیه یک دفترچه برای این کار زندگی شادتر و مثبت‌تری را تجربه کنید. چطور؟

همانطور که در راهکار دوم گفتیم یادداشت برداری روزانه باعث می‌شود در لحظه تمرکزمان فقط روی یک موضوع باشد. اگر زندگی را به عکاسی تشبیه کنیم، ثبت وقایع مثل لنز دوربین است و می‌توانیم با استفاده از آن جهان را به دید دیگری نگاه کنیم.

اگر می‌توانستیم خودمان یک لنز برای تماشای جهان انتخاب کنیم، بهتر نبود لنزی را برگزینیم که زندگی بهتر و آینده‌ی روشن‌تری را به ما نشان دهد؟ درباره آن چیزهایی بنویسید که:

- قدردان و شکرگزارشان هستید.
- بهترین اتفاق آن روز بودند.
- بهترین کارهایی بودند که آن روز انجام دادید حتی اگر خیلی کوچک هستند.

با نوشتن این سه مورد شکرگزار و قدردان خواهید بود و در نتیجه حس مثبت بر شما غلبه می‌کند. این‌ها درون مایه‌ی کارهای هرروزه‌ی شما هستند. این‌ها موجب افزایش اعتماد به نفس شما و قدرت بخشیدن به عزت نفستان می‌شوند. ثابت شده که افکار مثبت و مثبت اندیشی زندگی ما و عملکرد ما را بهتر می‌کند.

وقتی شاد هستیم و احساس خوبی به خود داریم، میزان ترشح دوپامین و سروتونین در بدن افزایش پیدا می‌کند در نتیجه حافظه و مهارت پردازش اطلاعات در مغز ما بیشتر می‌شود. وقتی به هدف می‌رسیم، حالا هرچقدر هم می‌خواهد کوچک و یا گام‌های اولیه‌ی هدف بزرگتر ما باشد، حس خوبی را به ما منتقل می‌کند، عملکرد ما بهتر و اطلاعات برای زمان بیشتری در ذهن ما می‌ماند مثل دانش آموزان درسخوانی که با سن کم خود می‌توانند درس‌های بیشتری را به خاطر بسپارند.

چطور برای چنین چیزی به ثبت وقایع بپردازیم؟

از این روش‌ها استفاده کنید و هرروز وقایع روزمره را بنویسید و ببینید چطور زندگی شما را بهتر می‌کنند:

- امروز، من شکرگزارِ هستم.
- امروز، من را به خوبی انجام دادم. (کارهایی که انجام دادید، هرچند کوچک!)
- امروز، من خوش شانسم که.....! (اتفاقی را بنویسید که به خوبی پیش رفته!)
- امروز، من هستم. (حس خود را بنویسید.)

اگر برای هر یک از نوشته‌های بالا، سه مورد بنویسید پنج دقیقه هم وقتتان را نمی‌گیرد. جدای از همه‌ی راهکارهایی که گفتیم، این یکی از همه ساده‌تر است و کمترین زمان را می‌برد و می‌توانید همین امروز شروعش کنید. یادتان باشد:

ثبت وقایع روزانه کار ساده‌ای نیست چون تمرکز ما به راحتی از دست می‌رود و گاهی ممکن است فراموش کنیم که این ثبت وقایع را انجام دهیم. همیشه روزهای بد هم وجود دارند. نگران نباشید. همه چیز همیشه مطابق میل شما پیش نمی‌رود.

اما ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که چطور نسبت به آنها عکس العمل نشان دهیم. منفی بافی، عصبی شدن، دلسوزی زیاد و یا نفرت هیچوقت مشکلات را حل نمی‌کند. وقتی دفترچه یادداشت برداری روزانه دارید می‌توانید حال خود را خوب کنید و هم از نظر روحی سلامت بمانید و هم از نظر جسمی.

حالا شما 5 ایده برای شروع یادداشت برداری روزانه تان دارید

کار خود را شروع کنید، از پیشرفتتان برای ما بنویسید و اگر ایده جدیدی به ذهنتان رسیده آن را کامنت کنید.

100 سوال مهم که باید از خودتان بپرسید تا زندگی سالم و شادی داشته باشید

1. آیا من در موقعیتی هستم که می‌خواهم؟
2. من واقعا از چه چیزهایی می‌ترسم؟
3. چه چیزهایی باعث می‌شود بیشتر بترسم و احساس شکست کنم؟

4. از چه چیزی آینده بیشتر می ترسم؟
5. چه چیزی باعث شده بیشتر در گذشته خوشحال باشم و چطور می توانم دوباره همان احساس را داشته باشم؟
6. اگر امروز آخرین روز زندگی من بود، می خواستم آن را چطور سپری کنم؟
7. به چیزی شدیداً وابسته ام که از رشد من جلوگیری می کند؟
8. سه چیز مهم زندگی من چیستند؟
9. چه چیزهایی را تسلیم و قربانی کردم که موجب شده قوی تر باشم؟
10. چه چیزهایی را از دست دادم تا قوی تر بمانم؟
11. از چه کارهایی دست کشیدم؟
12. آیا آن چیزی که از دست کشیدم موجب شده فرد بهتری شوم؟
13. آخرین باری که کاری را برای اولین بار انجام دادم کی بوده؟
14. آخرین باری که به خودم فشار آوردم تا از منطقه امنم خارج شوم کی بوده؟
15. چه تغییراتی باید در خودم ایجاد کنم تا به این نتیجه برسم که بهترین خودم شدم؟

ادامه سوالات

1. آیا دارم کارهای کافی را برای خودم انجام می دهم؟
2. آیا دارم کارهای کافی را برای اطرافیانم انجام می دهم؟
3. آخرین باری که به خانواده ام گفتم دوستشان دارم کی بوده؟
4. آیا شخصی که برایم سمی و مضر است در زندگی ام هست که هنوز از دستش خلاص نشده ام؟
5. آیا نظر دیگران روی من تاثیر می گذارد؟
6. آیا شکست تا به حال موجب مرگ من یا حسی شبیه به آن شده؟
7. بهترین کاری که برای خودم انجام دادم چه بوده؟
8. من به چه چیزهایی اشتیاق دارم؟
9. آخرین باری که یک تغییر مثبت در زندگی ام دادم کی بوده؟
10. آخرین باری که به کسی کمک کردم کی بوده؟
11. در زندگی بیشتر از همه قدردان چه چیزی هستم؟
12. از چه صفاتی برای توصیف خودم استفاده می کنم؟
13. آیا خودم را دوست دارم؟
14. چه کارهایی باید انجام دهم با خودآگاهی ام افزایش پیدا کند؟
15. آیا دارم آن زندگی ای را می کنم که تصورم می کردم؟

1. آیا این زندگی باعث خوشحالی من است؟
2. آیا روزانه خود را به چالش می کشم؟
3. درباره احساساتم با دیگران حرف می زنم یا در خودم می ریزم؟
4. بزرگترین درسی که گرفتم چه بوده؟
5. کاش چه نصیحتی را سال ها پیش می شنیدم؟
6. چه نصیحتی به خود جوان ترم می کردم؟
7. آینده من کیست؟
8. آیا کارهایی که الان می کنم در آینده تفاوتی ایجاد می کند؟
9. هدف بعدی من در زندگی چیست؟
10. آیا هر چه در توانم هست را انجام می دهم تا به هدف هایم برسم؟
11. چه چیزی مانع می شود به رویاهایم برسم؟
12. اگر تمام زندگی ام تا آخر عمر وقت اضافه داشتم چه کار می کردم؟
13. چرا الان برای آن کارها زمان نمی گذارم؟
14. اگر پولدارترین بودم، با پول هایم چه کار می کردم؟
15. باور من این است که پول، خوشبختی می آورد؟

1. اگر تمام اطلاعاتی که لازم است یک نفر بداند تا شکست نخورد را داشتم، چه کار می کردم؟
2. اهدافم چقدر برای من مهم هستند؟
3. تک اولویت زندگی من الان چیست؟
4. چه کاری برای این اولویت انجام می دهم؟
5. آیا شغلم مرا خوشحال می کند؟
6. آیا این شغل چیزیست که اگر دوباره زندگی ام را از اول شروع می کردم، انتخابش می کردم؟
7. این بار چه کار متفاوتی انجام می دادم؟
8. آیا رژیم غذایی من موجب می شود بهترین حس ها را داشته باشم؟
9. آیا چیزی هست که به آن بی اعتنایی می کنم؟
10. چه باورهای محدودی دارم که هنوز به آنها پایبندم؟
11. آیا زمان آن رسیده که این باورها را دور بریزم؟

12. عادت های بد من چیستند؟

13. آیا زمان آن رسیده که عادت های بدم را ترک کنم؟

14. عادت های خوب من چیستند؟

15. بزرگترین نقاط قوت من چیستند؟

ادامه سوالات

1. چه چیزی هم اکنون مانع می شود تغییراتی در زندگی ام ایجاد کنم؟
2. آیا محیطی که در آن زندگی می کنم سالم هست؟
3. آیا درباره سلامت ذهنم صحبت می کنم؟
4. آیا هر کاری از دستم برمیاید را انجام می دهم تا ذهن سالمی داشته باشم؟
5. آیا در گذشته زندگی می کنم یا در حال؟
6. آیا به آینده ای که امیدوارم همه چیز بهتر می شود وابسته ام؟
7. آینده ای که بنظر می رسد خیلی بهتر خواهد شد چه؟
8. الان چه کارهایی باید انجام بدهم که به آن زندگی بهتر در آینده برسیم؟
9. آیا ممکن است صبح از خواب بیدار شوم و از زندگی ای که دارم خوشحال؟
10. از نظر من خوشبختی یعنی چه؟
11. چه زمانی در زندگی ام حس کردم خوش حال ترینم؟
12. غمگین ترین چطور؟
13. از کمبودها و از دست رفته ها چه چیزهایی یاد گرفتم؟
14. چه چیزی را قربانی کردم و یا داده ام که کاش نداده بودم؟
15. زندگی یعنی چه؟

ادامه سوالات

1. چه چیزی به من انگیزه می دهد؟
2. 5 شخص زندگی ام که بیشترین زمان را با آنها می گذرانم چه کسانی هستند؟
3. آیا آنها باعث می شوند من بهترین باشم؟
4. اگر نه، آیا زمان آن رسیده که رهایشان کنم؟
5. آیا می ترسم که دیگران را به زندگی خود، افکار و احساساتم راه بدهم؟

6. چرا؟
7. با چه جور آدم هایی که باشم بیشترین لذت را می برم؟
8. چطور می توانم خودم چنین آدمی باشم که همه از همصحبتی با من لذت ببرند؟
9. کدام بدتر است، هیچوقت تلاش نکردن یا تلاش کردن و شکست خوردن؟
10. آیا من بیشتر رهبری می کنم یا بیشتر دنبال کننده ام؟
11. آیا ترجیح می دهم کمتر کار داشته باشم یا بیشتر کارهایی داشته باشم که از انجامشان لذت می برم؟
12. تعهد مرا می ترساند؟
13. چرا؟
14. آیا چیزهایی که قبلا عادت داشتم به آنها اهمیت بدهم هنوز هم روی من تاثیر می گذارند؟
15. کاش چه کاری را بیشتر انجام داده بودم؟

ادامه سوالات

1. چرا الان دیگر انجامش نمی دهم؟
2. چه چیزی برایم مهم تر است: کار درست را انجام دادن، یا کارها را درست انجام دادن؟
3. آیا کتابهایی که در قفسه کتابخانه ام هستند را خوانده ام؟
4. افکاری که شب ها قبل از خواب دارم کمکم می کنند یا آزارم می دهند؟
5. منطقه امن من کجاست؟
6. کجا بیشتر از همه احساس راحتی می کنم؟
7. اگر می توانستم یکی از نقطه ضعف هایم را از بین ببرم، کدام را از بین می بردم و چرا؟
8. آیا کینه ای هستم یا دیگران را می بخشم؟
9. اگر قرار باشد یک رابطه های خراب شده را نگه دارم، کدام رابطه ام را نگه می داشتم؟
10. حالا بعد از نوشتن پاسخ به تمام این سوالات، می خواهم چه کار کنم؟