

برنامه شبانه موفق ترین افراد چیست؟

اگر عبارت "لیست صبحگاهی" را در گوگل جستجو کنید بیش از ۲۰ میلیون نتیجه نمایش داده می شود. تهیه لیست صبحگاهی و اجرای آن، باعث افزایش بازدهی و شادی بیشتر می شود. برای مثال باعث می شود یک مادر خانه دار به کارهایش رسیده یا یک مدیرعامل به موقع سرجلساتش حاضر شود. با این وجود تهیه یک لیست صبحگاهی قوی تنها نیمی از مساله است و نیمه دیگر آن، یک برنامه شبانه مناسب است.

یک برنامه شبانه قوی، به سازماندهی روز بعد کمک می کند.

معروف است که بنجامین فرانکلین رییس جمهور سابق آمریکا هر شب این سوال ها را از خودش می پرسید: امروز چه کار خوبی انجام داده ام؟ چه کار خوبی دیگری باید انجام دهم؟ او با پرسیدن این سوال ها کارهای درستی را که انجام داده بود بررسی کرده و خود را برای دستیابی به موفقیت های بعدی آماده می کرد.

در واقع برای داشتن یک برنامه شبانه قوی باید دو کار زیر را انجام دهید:

- بازتاب کارهایی که در طول روز انجام داده اید و دستیابی به آرامش
- ایجاد یک برنامه پیگیری برای روز بعد

یک برنامه شبانه که از این دو مرحله برخوردار باشد به شما کمک می کند روی نتایج مثبت تمرکز کرده و استرس های روزی را که پشت سر گذاشته اید از خود دور کنید. علاوه بر این می توانید از وسایل دیجیتالی فاصله گرفته و به ذهنتان استراحت دهید.

با استفاده از این برنامه از کارهایی که باید روز بعد انجام دهید اطلاع داشته و می توانید به ضمیر ناخودآگاهتان اجازه دهید حین خواب راه حل مشکلات را پیدا کند.

برنامه شبانه افراد موفق

زمانی که زندگی افراد موفق مثل بنجامین فرانکلین، آریانا هافینگتون و لودویگ فن بتهوون را بررسی می کنیم پی می بریم که رمز موفقیت آن ها خواب به موقع و بیدار شدن زودهنگام است. آن ها قبل از اینکه دیگران دورشان را شلوع کنند بیدار شده و به کار می پرداختند، بدین ترتیب می توانستند روی مسائل مهمتر تمرکز کرده و به اهدافشان برسند. ثبات در اجرای این روند نیز اهمیت خاص خود را دارد.

آریانا هافینگتون شب ها فقط یک فنجان چای می نوشد، حمام می گیرد و وسایل دیجیتالی را نیز اصلا به اتاق خواب نمی برد. این عادت باعث می شود بدن او فرصتی برای استراحت پیدا کرده و خود را برای خواب آماده کند. او در این باره در کتابش به نام انقلاب خواب توضیحات مفصلی ارائه کرده است. لودویگ فن بتهوون هر شب راس ساعت ۱۰ به تختخواب می رفت و صبح ها زود از خواب بیدار می شد.

تغییری کوچک با نتایج بزرگ

ایجاد یک برنامه شبانه می تواند به تغییر عادات منجر شود

زمانی که RebeccaLynn Bologna، برنامه شبانه اش را شروع کرد، عادت دیر به خواب رفتن (ساعت ۱۱) و خوردن نیم لیتر بستی را کنار گذاشته و به خوابیدن ساعت ۹ و نخوردن هیچ چیز بعد از ۶،۵ بعداز ظهر عادت کرد. البته این تغییر کوچک یک شبه اتفاق نیفتاد و با گذشت زمان به دست آمد.

گاهی اوقات ما می خواهیم با یک دست چند هندوانه برداریم و به همین خاطر موفق نمی شویم. با تهیه برنامه ای مناسب می توانیم عادت های نامناسب را کنار گذاشته و عادت های مناسبی را در خود ایجاد کنیم که به موفقیت منجر شود.

من با زودتر خوابیدن شروع کردم که مستلزم خاموش کردن گوشی و دیگر وسایل دیجیتال و خواندن کتاب بود. پس از آن رژیم غذایی را به مواد غذایی طبیعی تغییر داده و نوشیدنی های کافئین دار را بعد از ساعت ۱۱ شب کنار گذاشتم.

این موارد مثل یک دومینو به نتایج مثبت منجر شد. داشتن یک برنامه شبانه می تواند ساختار کلی روز بعد را تغییر داده و زمان زیادی را برای انجام کارها در اختیار شما قرار دهد.

هرگاه خواستید به عادت های قبلی برگردید، به نتایج تغییرات و موفقیت های دیگران فکر کرده و به خود یادآوری کنید که همین تغییرات باعث شده آن ها به اهدافشان دست پیدا کنند.

تغییرات را هوشمندانه و از موارد کوچک شروع کنید

لازم نیست برنامه شبانه پیچیده و سنگین باشد، هر گام کوچک که در مسیر صحیح برداشته شود شما را به موفقیت نزدیکتر می کند.

شاید شب بیداری رماتیک به نظر برسد اما تحقیقات بسیاری نشان داده اند که کلید اصلی موفقیت به موقع خوابیدن است. علاوه بر زود خوابیدن کارهای که شب ها انجام می دهید نیز تاثیر بسیاری دارند، برای مثال خواندن یک کتاب و کنار گذاشتن وسایل دیجیتال و گذراندن وقت با خانواده نتایج مثبتی در پی خواهند داشت.

اگر می خواهید با تغییر برنامه شبانه به موفقیت نزدیکتر شوید مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. هر شب به موقع بخوابید و صبح های زود هنگام بیدار شوید
۲. حداقل یک ساعت قبل از خواب وسایل دیجیتال را خاموش کرده و کتاب بخوانید یا وقتتان را در کنار خانواده سپری کنید
۳. هر شب به کارهایی که کرده یا نکرده اید فکر کنید
۴. برنامه صبحگاهی روز بعد را آماده کنید
۵. بخوابید

این پنج مرحله در رسیدن به آرامش به شما کمک کرده و ذهنتان را برای خواب آماده می کنند. علاوه بر این زمانی که به خواب می روید ضمیر ناخودآگاهتان می تواند روی برنامه های روز بعد کار کند.

یک برنامه شبانه مناسب امکان ساختن عادت های بهتر را برای شما فراهم کرده و عادت های بهتر هم به موفقیت منجر خواهند شد.