

چند تمرین برای زندگی بهتر



• بهنوش خرم روز • تصویر گر • مجید صالحی

این تمرین‌ها در تمام عمر به درد شما خواهد خورد، پس آن‌ها را جدی بگیرید.

خیلی‌ها فکر می‌کنند که موفقیت آدم‌ها به هوششان بستگی دارد. خیلی‌ها هم فکر می‌کنند فقط تلاش و پشتکار تعیین‌کننده موفقیت است. احتمالاً شما هم مثل آن‌ها نمی‌دانید مهارت‌های دیگری هستند که نقش خیلی مهم‌تری در موفقیت دارند، داریم درباره‌ی چه چیزی حرف می‌زنیم؟ **مهارت‌های انجام کار.**



تحقیقات نشان داده، بچه‌هایی که بیش‌تر می‌توانند منتظر نوشتنشان بمانند، به راحتی حواسشان پرت نمی‌شود، پشتکار بیش‌تری در انجام کارهایشان دارند و کمتر به شکل تکانه‌ای* و ناگهانی تصمیم می‌گیرند یا عمل می‌کنند. در سن نوجوانی به احتمال بیش‌تری درسشان را ادامه می‌دهند و کمتر تصمیم‌های خطرناک می‌گیرند. تازه این بچه‌ها وقتی به ۳۰ سالگی می‌رسند، هم جسمی و هم روانی سالم‌تر هستند. درآمد بالاتری دارند و کمتر دچار مشکلات قانونی می‌شوند.

همین صبر و طاقت بیش‌تر داشتن، کنترل تصمیم‌ها و رفتارهای ناگهانی، انعطاف‌پذیر بودن و توانایی تغییر فکر و نظر، وقتی که شرایط تغییر می‌کند و البته توانایی پردازش اطلاعات در ذهن، می‌شود مهارت‌های کارکرد اجرایی. یک بار دیگر نتایج تحقیقات بند بالا را بخوانید، نتایج خیلی مهمی دارند نه؟ اما اگر مهارت کارکرد اجرایی خوبی نداشته باشیم چه؟ خبر خوب اینکه می‌توانید این مهارت‌ها را در خودتان تقویت کنید. چطور؟



اول

ورزش را به برنامه‌ی زندگی‌تان اضافه کنید. به خصوص ورزش‌هایی که قانونمند هستند، مثل والیبال یا بسکتبال و فوتبال. بازی‌هایی که در آن باید به شکل کنترل شده و طبق قانون ورزش حرکت کرد.



دوم

سعی کنید در کارهای روزمره خانواده شریک باشید. مثلاً فهرست خرید را بنویسید و در فروشگاه فقط براساس آن خرید کنید و خودتان را در خرید موارد خارج از فهرست کنترل کنید. حواستان هم به زمان خرید باشد که به موقع تمام شود. تمرین سادای نیست، پس اگر می‌خواهید در آن موفق باشید، از خانواده هم کمک بگیرید.

سوم

برای کارهایتان فهرست بنویسید. فهرستی که به ترتیب ضرورت انجام کارها مرتب شده باشد. مثلاً کارهایی که صبح باید قبل از مدرسه رفتن انجام بدهید یا بعد از ظهر وقتی از مدرسه برمی‌گردید یا شب قبل از خواب. این فهرست را با کمک والدینتان آماده کنید. یادتان باشد این مهارت‌ها یک روزه به وجود نمی‌آید. خود این هم تمرین صبر هست. فهرست کارهای روزانه و هفتگی را جایی که ببینید، نصب کنید و از روی آن کارهایتان را انجام بدهید که به ترتیب انجام دادن کارها و جا نینداختن آن‌ها برایتان مهارت شود. تازه وقتی فهرست داشته باشید کمتر احتمال دارد که با تصمیم‌های ناگهانی کلاً برنامه‌تان را به هم بزنید یا کارهای اصلی‌تان یادتان برود.



چهارم

بازی کنید. بازی‌های زیادی مهارت‌هایتان را تقویت می‌کند، مثل بازی برج (جنگا)^{۹۰}، سودوکو، شطرنج، جورچین (پازل) و ... در این بازی‌ها قبل از هر حرکت باید فکر کنید و نتیجه حرکتان را ارزیابی کنید و بعد تصمیم بگیرید. نباید تقلب یا جرزنی کنید. باید صبر کنید تا نوبتتان برسد. نباید ناگهانی رفتار کنید و نباید وقتی نتیجه مطابق میلان نبود، بازی را به هم بزنید.

پنجم

بازی‌های رایانه‌ای سرگرم‌کننده‌ای هستند که به تقویت مهارت کنترل و تصمیم‌گیری و آینده‌نگری کمک می‌کنند. پس به جای بازی‌های خشن و بزن بزن که فایده‌ای جز عصبی کردن آدم و ایجاد حس خشونت ندارند، به سراغ بازی‌های سرعتی - کنترلی و بازی‌های معنایی بروید.

آدم‌هایی که این مهارت‌ها را دارند، اغلب از پس مسئولیت‌های بیش‌تر و سنگین‌تری برمی‌آیند و در کارهای دشوار و مهم موفق‌تر هستند. این آدم‌ها تمرکزشان را به‌سادگی از دست نمی‌دهند و می‌توانند اوضاع را هر چقدر هم که شلوغ و پیچیده باشد با کمک شیوه‌های برنامه‌ریزی که یاد گرفته‌اند، کنترل کنند.



^{۹۰}کنگه‌ای: رفتارهای ناگهانی

^{۹۱}جنگا: برای این بازی با آجرک‌های چوبی یک ستون می‌سازیم. بلزیک‌ها به نوبت قطعه‌های برج را بیرون می‌کشند. باید دقت کنند که برج فرو نریزد.