

با رعایت این ۷ مورد، راحت تصمیم بگیرید! درست مثل استیو جابز

آیا از یک رژیم غذایی سالم پیروی می کنید؟ آیا ورزش می کنید؟ اگر پاسخ شما مثبت باشد احتمالاً هدفتان از اینکار حفظ تناسب اندام و سلامتی است.

آیا تابحال درباره تاثیر تصمیمات بزرگ و کوچک بر سلامتی ذهنیتان فکر کرده اید؟ ما روزانه به صورت متوسط بین ده تا چهل هزار تصمیم می گیریم ، بنابراین جای تعجب ندارد اگر دچار عارضه ای به نام "خستگی تصمیم" شویم.

خوشبختانه قوانینی وجود دارد که با پیروی از آن ها می توان فرایند تصمیم گیری را تا حد زیادی ساده و موثر کرد. این قوانین در کاهش خستگی تصمیم به شما کمک کرده و ذهنیتان را آماده فعالیت در زمینه های دیگر می کنند.

قبل از گفتن این قوانین باید خستگی تصمیم و تاثیر آن روی فرایندهای فکری را بیشتر بررسی کنیم.

زمانی که ذهنتان خسته است احتمال اخذ تصمیم اشتباه بیشتر می شود

جین توینگ، استاد روانشناسی دانشگاه سن دیگو معتقد است که ذهن برای تصمیم گیری نیازمند انرژی است. بر طبق تحقیقات او تصمیم گیری های بی وقفه باعث کاهش شدید انرژی ذهن و در نتیجه تصمیم گیری غیر منطقی می شود.

در تحقیق دیگری که سال ۲۰۱۰ در نشریه علوم روانشناسی چاپ شده مشخص شده که بین سطح گلوکز خون (انرژی بدن) و توانایی تصمیم گیری منطقی، ارتباط مستقیم وجود دارد و سطح گلوکز بالاتر به تصمیم گیری بهتر منجر می شود.

با توجه به این تحقیقات روشن است که خستگی روی تصمیم گیری صحیح، تاثیر منفی دارد. در ادامه روش های تصمیم گیری ساده و موثرتر توضیح داده شده اند.

استیو جابز، دلیلی برای اثبات تاثیر مثبت ساده گرایی بر تصمیم گیری

صرفه جویی در انرژی ذهنی کلید اصلی تصمیم گیری منظم و منطقی است. اما بهترین راه برای ذخیره انرژی ذهنی چیست؟ پاسخ روشن است، ساده گرا بودن.

استیو جابز فردی ساده گرا بود که گفته می شد در خانه اش لوازم خانگی چندانی ندارد و برای نشان دادن این ساده گرایی در محل کار و محصولاتش نیز تلاش می کرد. او از مدیتیشن ذن استفاده کرده و از فواید سکوت و خلوت گزینی (مسائلی که به نظم ذهنی کمک می کنند) آگاه بود.

جان سکولی، مدیرعامل اسبق اپل گفته است: آنچه که روش استیو جابز را از دیگران متمایز می کند این است که او همیشه معتقد بود بزرگترین تصمیمات آن هایی نیستند که تصمیم می گیرید انجام دهید، بلکه آن هایی هستند که تصمیم می گیرید انجام ندهید.

استیو جابز تنها فرد شاخصی نیست که برای تمیم گیری از ساده گری استفاده می کرد و افراد دیگری مثل مایکل بلومبرگ، رابرت پتینسون و اگنس مارتین نیز از این روش استفاده می کنند.

چگونگی ذخیره انرژی برای تصمیم گیری بهتر

قوانین زندگی ساده گرایانه بسیار ساده هستند که در ادامه برخی از آن ها را بررسی کرده ایم.

۱- الگویی که بر اساس آن، کارها را انجام می دهید، کشف کنید!

اکثر ما بر اساس عاداتمان زندگی می کنیم، برای مثال در ساعتی مشخص بیدار شده، صبحانه ای یکسان خورده و از مسیری تکراری به سر کار می رویم. اگرچه عادت های خوب به بهبود زندگی کمک می کنند اما عادت های بد باعث افزایش اضطراب، به هدر رفتن وقت و انجام کارهای اضافه می شوند. برای مثال اگر به بررسی ایمیل ها بعد از بیدار شدن از خوب عادت کرده باشید ممکن است پربازده ترین زمان برای مرور و حذف اطلاعات اضافه را از دست بدهید. در عوض می توانید به کارهای مهم تر در اول صبح که میزان انرژی ذهنی در بالاترین حد خود قرار دارد، عادت کنید.

۲- موقعیت هایی که باعث مضطرب شدن شما می شوند را شناسایی کرده و روش مدیریت آن ها را فرابگیرید!

فرایند ساده گرا شدن شامل بررسی روحیات نیز می شود. بدین منظور باید موقعیت هایی که باعث افزایش استرس شما می شوند را مورد توجه قرار دهید. برای مثال فرض کنید از

شما دعوت می شود برای کارکنان شرکت سخنرانی کنید و اگرچه موضوع خوبی را آماده کرده اید اما از سخن گفتن در برابر جمع هراس دارید و فکر کردن به این مساله هم باعث افزایش اضطراب شما می شود.

با افزایش آرامش و تمرین سخنرانی می توانید بر این مشکل غلبه کنید در غیر این صورت بهتر است از قرار گرفتن در چنین موقعیت هایی اجتناب کنید. استرس و اضطراب فرایندهای فکری و توان تصمیم گیری شما را مختل می کنند.

۳- روی فعالیت هایی تمرکز کنید که در راستای اهدافتان قرار دارند!

تلاشتان را بیشتر صرف چه کارهایی می کنید؟ آیا این کارها در رسیدن به هدف به شما کمک می کنند؟ افراد ساده گرا می دانند باید توانشان را صرف چه چیزی کنند.

شما نیز باید همین کار را انجام دهید، برای مثال اگر می خواهید باغچه تان مرتب به نظر برسد بجای بررسی صدها برنامه نظافت باغچه، دست به کار شده و چمن ها را کوتاه کنید.

این مساله در مورد تصمیم گیری نیز صدق می کند. وقت خود را صرف تفکر درباره تصمیماتی که تاثیر چندانی روی زندگیتان ندارد نکنید، در عوض تصمیمات مهم و اثرگذار روی زندگیتان را در اولویت قرار دهید.

۴- میزکار، خانه و ذهنتان را مرتب کنید!

در اولین قدم برای ساده گرا شدن باید همانگونه که چیزهای غیرضروری را از محیط اطرافتان حذف می کنید، تفکرات اضافی را نیز از ذهنتان پاک کنید. برای مثال اگر میزکارتان پر از برگه های باطله است باید از شر آن ها خلاص شوید. همین کار ساده فضای کاری و ذهنی بیشتری را در اختیار شما قرار می دهد که می تواند به تصمیم گیری بهتر بی انجامد.

۵- تعداد اعلان هایی را که در شبکه های اجتماعی دریافت می کند کاهش دهید!

اگر اعلان های زیادی را از طریق شبکه های اجتماعی، ایمیل و پیامک دریافت می کنید بهتر است تعداد آن ها را بر اساس اولویت ها کاهش دهید چون این اعلان ها تمرکز شما را

برهم می زنند. با کاهش این اعلان ها آرامش بیشتری به دست آورده و می توانید تصمیمات بهتری بگیرید.

۶- از ابزارهای چند منظوره استفاده کنید!

آیا تاکنون با افرادی مواجه شده اید که گوشی مخصوص امور کاری، گوشی مخصوص امور شخصی، لپتاپ کاری و لپتاپ شخصی جدا گانه دارند. آن ها مجبورند چهار دستگاه مختلف را با خود به سرکار و منزل ببرند در حالی که چنین کاری عاقلانه به نظر نمی رسد.

امروزه شرکت های بسیاری از سیاست BYOD به معنی استفاده کارکنان از ابزارهای شخصی استفاده می کنند. با این کار می توانید تمام کارهای شخصی و اداری را با یک دستگاه انجام دهید. با استفاده از ابزارهای چندمنظوره، در مصرف هزینه و زمان صرفه جویی می کنید.

۷- از روابط مخرب اجتناب کنید!

هیچ چیزی به اندازه یک رابطه مخرب انرژی شما را به هدر نمی دهد. این روابط می توانند از نظر روحی شما را تحت تاثیر قرار داده و حتی به افسردگی بکشانند. اگر درگیر چنین روابطی هستید بهتر است از آن ها کناره گیری کرده و روحیه و انرژیتان را که برای تصمیم گیری منطقی، ضروری هستند بازیابی کنید.

با در پیش گرفتن رویکرد ساده گرایانه، انرژی ذهنی و فیزیکی خود را حفظ کرده، بر خستگی تصمیم غلبه کرده و تصمیمات بهتری اتخاذ می کنید. با استفاده از این رویکرد می توانید کارایی خود را بهبود بخشیده و پیشرفت کنید.