

چهار راه برای شاد ماندن، سالم ماندن و سازنده بودن در روزهای قرنطینه

۳- خود را برای موفقیت تنظیم کنیم- روش WOOP

در طول این وضعیت دشوار، احتمالاً کارهای روزمره‌مان تغییر کرده یا به کلی رها شده‌اند که این باعث می‌شود این زمان ارزشمند را از دست بدھیم.

هدف گذاری، برنامه‌ریزی و ایجاد رغبت و تمرکز در خود برای انجام کارها، به ما کمک می‌کند از نظر ذهنی قوی و سازنده بمانیم.

روش WOOP، یک تکنیک هدف گذاری چهاربخشی است که توسط پروفسور گابریل اوئینگل از دانشگاه نیویورک ساخته شده. WOOP مخفف کلمات زیر است:

Outcome (پیامد)

Wish (آرزو)

Plan (برنامه)

Obstacle (مانع)

این روش به ما کمک می‌کند در مسیر سازندگی بمانیم و یادگیری این روش برای دستیابی به تمام اهداف توان مؤثر است. در ادامه به شما خواهیم گفت که این روش چگونه کار می‌کند.



کمپین دانشجویی
در خانه بمانیم

پیامد: می‌خواهید چه دستاوردهای داشته باشید؟

زمانی که چشم انداز روشنی از هدفتان پیدا کردید، از خود بپرسید

بهترین نتیجه و پیامد دستیابی به این هدف چه خواهد بود؟

مثال:

* من به تناسب اندام خواهم رسید، انرژی بیشتری خواهم داشت

و سیستم ایمنی ام را ارتقاء خواهم بخشید.

* کمتر احساس ترس، ناراحتی و استرس خواهم داشت و امیدوارتر

خواهم بود.



مانع: چه چیزهایی راه موفقیت‌تان را سد خواهد کرد؟

اغلب، مشکل بزرگ احتمالی که در راه موفقیت به وجود می‌آید این است افراد معمولاً موانع دستیابی به هدف را شناسایی نمی‌کنند و این موجب می‌شود در مواجهه با موانع دچار سردرگمی و ناکامی شوند. با فکر کردن در مورد این مرحله مهم، شما خود را برای رسیدن به موفقیت از طریق فرایند شناسایی موانع و تعویض چرخ دنده‌ها، بیمه می‌کنید. پس شناسایی موانع احتمالی را جدی بگیرید. مثلا:

* بودن در آشپزخانه و در دسترس بودن غذاهای و تنقلات مرا ترغیب به خوردن می‌کند، پس تا وقتی واقعاً احساس گرسنگی نکنم، به آشپزخانه نخواهم رفت.

هنگامی که همه چالش‌ها و موانع را مشخص کردید، زمان آن رسیده است که یک برنامه داشته باشد.



برنامه: چگونه به اهداف تان خواهید رسید؟

حالا که متوجه شده اید چه می خواهید، چه دستاوردهای شگفت انگیزی با رسیدن به اهداف تان خواهید داشت و چه موانعی بر سر راه شما خواهد بود، زمان آن رسیده است که یک برنامه "اگر...، پس..." داشته باشید.

*اگر من در حالی که گرسنه نیستم، غذا می خورم پس با مسوک زدن دندان هایم خود را ترغیب می کنم که کمتر به سمت غذا بروم.

تعیین اهداف با استفاده از این روش چهار گانه، به شما کمک می کند تا در مسیر سازندگی و اهداف تان بمانید مخصوصاً زمانی که به صورت مداوم در خانه هستید و ممکن است در شما احساس رخوت و عدم کنترل ایجاد کند.



۴- حالا به رختخواب بروید!

این روزها، به جای روال معمول، ممکن است که وسوسه شوید تا دیر وقت بیدار مانده و به تماشای تلویزیون یا بازی با کامپیوتر پردازید. اما با خود بگویید این آخرین باری بود که این کار را برای پرکردن اوقات فراغت خود انجام دادم.

کم خوابی می‌تواند سیستم ایمنی شمارا ضعیف کند، باعث از بین رفتن بافت مغز شود و خلق شمارا پایین بیاورد. در این صورت متوجه خواهد شد که بیشتر هیجانی می‌شوید، تمرزتان را از دست می‌دهید و مشکل حافظه پیدا می‌کنید. عواقب کمبود خواب مزمن، طولانی مدت و شدید است و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها را افزایش دهد، همچنین خطر سکته مغزی را چهار برابر می‌کند.



از آنجایی که مشخص نیست که چه زمانی قرنطینه به پایان می رسد، پس این موضوع بسیار حیاتی است که از راه های چگونه سالم ماندن هم از لحاظ جسمی و هم روانی آگاه باشیم. از اتصال وقت در این روزهای قرنطینه به شدت پرهیز کنید. این زمان فرصت مناسبی است که تمرين کنید، زود بخوابید. اینگونه شادی بیشتری را تجربه خواهید کرد، سیستم ایمنی بدن برای مقابله با ویروس ها آماده تر خواهد بود و در کل انگیزه بیشتری خواهید داشت.

یکی دیگر از مشکلات کمبود خواب، ارتباط آن با پرخوری است. کمبود خواب باعث ایجاد اختلال در تعادل شیمیایی بدن می شود. سطح گرلین (هورمون گرسنگی) بالا می رود و منجر به افزایش احساس گرسنگی می شود.

"در صورت استفاده عاقلانه از تجربه ها، هیچ چیز اتصال وقت

نیست- آگوست رودین"



این کاملاً طبیعی است که اکنون احساس ترس کنید. ما با یک وضعیت دشوار پیش بینی نشده و لبریز از احساس عدم اطمینان در مورد اینکه این وضعیت چه قدر طول خواهد کشید، روبرو هستیم و سلامتیمان را در خطر می‌بینیم. رفتار منفعلانه آن است که استرس شدیدی را تجربه کنیم و غرق در هیجانات منفی باشیم، اما نکته اصلی این است که طرز فکر منطقی و عاقلانه ای داشته باشیم و چیزهایی که در کنترل‌مان است را بهبود ببخشیم. تمرکزتان را بر قوی‌تر شدن، باهوش‌تر شدن و موفق‌تر بودن نسبت به آنچه اکنون هستید، بگذارید. این‌ها همه به نگرش ذهنی شما بستگی دارد... اینکه آیا این روزهای طلایی را از دست بدھید یا از آن استفاده کنید، این انتخاب شماست.

