



چگونه هیجانات منفی بازدهی شما را تضعیف می‌کند؟

شناسایی تاثیری که احساسات ما روی بازدهی‌مان می‌گذارند حائز اهمیت است. هنگامی که ناراحت هستیم، استرس یا ترس داریم، بازدهی ما تحت تاثیر قرار می‌گیرد. احساس می‌کنیم از کار خود، بدون توجه به نقش آن در دستیابی به اهدافمان، جدا شده‌ایم. همچنین خلاقیتمان کمتر می‌شود و در تصمیم‌گیری مشکل بیشتری پیدا می‌کنیم. به علاوه، تمرکز خود را از دست می‌دهیم و خیلی راحت‌تر حواسمان پرت می‌شود. در نتیجه، کار کمتری به انجام می‌رسانیم.

تاثیر استرس بر تصمیم‌گیری

همه ما وارد زمان‌هایی می‌شویم که احساسات منفی را تجربه می‌کنیم. این طبیعت انسان است. اما اهمیت دارد که درک کنیم چنین زمان‌هایی موقتی هستند. نهایتاً دید مثبتی که به ما اجازه می‌دهد از وضعیت بد خود رها شویم و کارها را به انجام برسانیم را مجدد به دست می‌آوریم.

متاسفانه، خیلی از افراد کشمکش‌های طولانی‌مدت منفی‌نگری را تجربه می‌کنند. آن‌ها به اضطراب‌ها، ناامیدی‌ها و عدم اعتماد به نفس‌های خود اجازه می‌دهند تا افکارشان را در دست بگیرند، چیزی که تاثیر مهیب و قابل‌پیش‌بینی روی بازدهی آن‌ها دارد.

مطالعات نشان می‌دهد که استرس و ترس مزمن می‌تواند کاملا نحوه عملکرد مغز را تغییر دهد. هنگامی که هورمون‌های استرس، مانند کورتیزول، افزایش پیدا می‌کنند، توانایی ما در پردازش افکار و اتخاذ تصمیم‌های منطقی تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد. عصب پژوهان کشف کرده‌اند که در طول زمان، این وضعیت می‌تواند به مغز صدمه بزند و توانایی تصمیم‌گیری ما را نابود کند.

این موضوع را در مفهوم کارکرد برنامه‌های روزانه‌تان در نظر بگیرید. حتی اگر برنامه‌هایتان کوتاه بوده و سررسید داشته باشند، دارای مفاد و مفهوم بوده، کمترین تنوع را ارائه داده و با اهداف مشخصی در ارتباط باشند، باز هم شاید نتایج شما عالی نباشند. احساسات منفی مثل ترس، عصبانیت، احساس گناه می‌توانند تمرکز و به انجام رساندن کارها را تقریبا غیرممکن سازند.

راه حل

بنابراین، اگر در کارکرد خود در طول روز کاری مشکل دارید، به شرایط عاطفی خود با دقت فکر کنید. آیا با احساساتی دست‌وپنجه نرم می‌کنید که انگیزه شما را از بین می‌برند؟ آیا با عواطفی سروکله می‌زنید که تاثیر سمی روی عزم و اراده شما دارند؟ آیا منفی‌نگری مداوم تمرکز شما را مختل می‌کند و باعث می‌شود راحت‌تر حواستان پرت شود؟

اگر چنین است، دلایل آنکه در حال تجربه این احساسات هستید را دقیقا مشخص کنید. برای مثال، آیا احساس گناه و افسردگی به خاطر از دست‌دادن مواعده‌های مقرر مهمی در کارتان می‌کنید؟ آیا احساس استرس و عصبانیت دارید؛ چراکه با تعداد زیادی مسئولیت مجزا در خانه سردرگم هستید؟

زمانی که باعث‌وبانی منفی‌نگری خود را شناسایی کردید، می‌توانید برای تغییر شرایط خود و رهایی از فشار آن قدم بردارید.

شاید این موضوع به برنامه‌هایتان نامربوط به نظر برسد؛ اما وضعیت عاطفی‌تان نقش بسیار مهمی در میزان موفقیت شما در انجام کارها از روی برنامه‌هایتان بازی می‌کند.

["message_box text_color="light]

نتیجه‌گیری

به‌خاطر داشته باشید، برنامه‌های شما برای کمک به سازمان‌دهی وظایف طبق اهمیت و اولویتشان و شناسایی بهترین مکان برای صرف زمان محدودتان هستند. اگر درگیر منفی‌نگری مداوم باشید، قادر به انجام موثر آن نخواهید بود.

[message_box/]

["message_box text_color="light]

منبع: کتاب «فرمول برنامه‌ریزی»

نویسنده: دیمون زاهاریادس

ناشر: نوین

ترجمه: ژاله بهادری و امیرپویا چراغی

[message_box/]