سبک فناوری

اسکرین‌شات‌ها به آشوبگران اینترنت تبدیل شده‌اند

نماگرفت، شبحی که در قلمروهای برخط پرسه می‌زند!

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

در اینترنت همه چیز سریع و گذراست. در شبکه‌های اجتماعی خیلی وقت‌ها عکس یا نوشته‌ای را یک بار می‌بینید و دیگر هیچ‌وقت نمی‌توانید دوباره پیدایش کنید. پیام‌ها ارسال، ویرایش و پاک می‌شوند. اکانت‌ها ساخته و فعال و غیرفعال می‌شوند. در این هیاهو، اگر بخواهید اطلاعاتی را برای خودتان نگه دارید، احتمالاً اولین راهی که به ذهنتان می‌رسد این است که از آن نماگرفت (اسکرین شات) بگیرید، اما دقیقاً همین قابلیت ثبت و ضبط و افشای لایه‌های خصوصی است که اسکرین‌شات‌ها را ترسناک و آشوب‌برانگیز می‌کند.

شایعه هراس‌آور ضبط و ثبت اسکرین‌شات‌ها

۱

اوایل سال ۲۰۱۷ شایعه‌ای هراس‌آور در اینترنت پیچید. یک به‌روزرسانی نرم‌افزاری برای آیفون در راه بود و آنارشیست‌ها در اپل تصمیم گرفته بودند که قابلیت جدیدی به نرم‌افزار آیفون اضافه کنند؛ به‌زودی دستگاه شما هر اسکرین‌شاتی را که از مکالمه‌های متنی می‌گیرید ثبت و ضبط می‌کند و به طرفین دیگر هم اطلاع می‌دهد. کاربران اپل تصور کردند که چه اوضاع قمر در عقربی پیش می‌آید یا دیگر واجب می‌شود که دو تلفن همراه داشته باشند، یکی برای استفاده روزمره و دیگری برای عکس گرفتن از اولی. کاربرانی هم بودند که پاهایشان را در یک کفش کرده و عهد کردند که هیچ‌گاه از اسکرین‌شات گرفتن از متن‌هایشان دست نکشند. مردی در توئیتر نوشته بود: «نرم‌افزار آی‌اواس ۱۱ قرار است هشدار اسکرین‌شات داشته باشد، پس اگر اعلانی از من دریافت کردید، می‌توانید دست [از حرف‌زدن با من] بکشید، صادقانه خیلی اهمیت نمی‌دهم.» البته هیچ‌گاه این قابلیت ایجاد نشد، نشانه‌اش هم همین است که هنوز داریم در یک جامعه کنار هم زندگی می‌کنیم.

اما اسکرین‌شات‌ها به‌خودی‌خود بسیار واقعی‌اند و گاهی اوقات به‌همان‌اندازه هراس‌انگیز. فکر اینکه هر کاری را آنلاین انجام می‌دهیم ممکن است کسی، جایی ضبط کند و برای بهره‌برداری‌های آتی نگه دارد، زندگی آنلاین ما را آکنده از احساسات نهفته پارانویایی می‌کند و بیایید با آن روبه‌رو شویم: کسانی این کار را انجام می‌دهند. این واقعیتی است که همگی ما داریم با آن زندگی می‌کنیم، اما خودمان را مجبور می‌کنیم که فراموشش کنیم تا بتوانیم همچنان در آرامش (یا چیزی شبیه آن) پیام بفرستیم و پست بگذاریم و چت کنیم و اسکرین‌شات بگیریم.

مراقب اسکرین‌شات‌هایت باش!

۲

من به‌اندازه‌ای که از اسکرین‌شات‌ها هراس دارم از بقیه چیزها ندارم، چراکه خودم دائماً اسکرین‌شات می‌گیرم: از استوری‌های احمقانه اینستاگرام کسانی که دورادور آنها را می‌شناسم، از بگومگوهای توئیتری که واقعاً من به جای آنها خجالت می‌کشم یا حتی از مکالمه‌های متنی که می‌خواهم درباره آنها نظر شخص دوم، سوم، چهارم یا پنجمی را هم جویا شوم. من برای خودم خاله‌زنکی هستم و از اسکرین‌شات‌ها برای مقاصد خیرخواهانه یا پلید خودم استفاده می‌کنم. به‌علاوه، همیشه ترسی دائمی همراهم است؛ من که با این عکس‌هایم در قالب‌های پی‌ان‌جی و جی‌پی‌جی باد کاشته‌ام، روزی طوفان درو خواهم کرد. چه می‌شود اگر اسکرین‌شات پیام‌ها را به‌جای اینکه برای فردی بفرستم که می‌خواهم آنها را تجزیه‌وتحلیل کند، تصادفاً به همان شخصی ارسال کنم که با او گفت‌وگو می‌کردم؟ یا حالتی بدتر از این، چه می‌شود اگر بدون اطلاع من استوری‌ها، توئیت‌ها یا پیام‌های خود من ضبط شوند تا مضحکه خاص‌وعام شوم یا طوری شود که مردم چپ‌چپ نگاهم کنند؟

قوانین اسکرین‌شات گرفتن هم مانند پیامدهای آن شفاف نیست. حتی وقتی فرد نگرانی این پرسش ساده را در گوگل جست‌وجو می‌کند «آیا زمانی که اسکرین‌شات می‌گیرم، طرف مقابل متوجه می‌شود یا نه؟» گوگل دهها مورد از وبلاگ‌های مختلف می‌آورد که در آنها با نهایت حوصله و همدلی مطالبی برای او نوشته شده است. نگرانی یک نفر باعث شد تا او در انجمن‌های مشاوره حقوقی این پرسش را مطرح کند که آیا خلاف قانون است اسکرین‌شات تبادل نظرهای متنی‌مان را به دیگران نشان دهیم یا نه؟ و آیا این کار مصداق نقض حق حریم خصوصی اسکرین‌شات است؟ ساب‌ردیت «آیا من عوضی‌ام» یکی از بزرگ‌ترین انجمن‌های ردیت است که به پرسش‌هایی در زمینه آداب معاشرت و رفتارهای انسانی اختصاص دارد. در این ساب‌ردیت دهها مطلب وجود دارد که در این باره بحث می‌کنند که اسکرین‌شات گرفتن از چیزهای مختلف اشکالی دارد یا نه؟ اگرچه این پاسخ‌ها کمک خاصی به شما برای حل این مسئله نمی‌کنند.

استفاده شیطنت‌آمیز از اسکرین‌شات‌ها

۳

دلیل گرفتنشان هر چه باشد، بسیاری از اسکرین‌شات‌ها زندگانی آرام و بی‌سروصدایی را سپری می‌کنند. مجموع آنها تبدیل می‌شود به آرشیوی صمیمی از زندگی مجازی یک فرد. این اسکرین‌شات‌ها گاهی شیرین و بامزه، گاهی نفرت‌انگیز و اغلب اوقات نیز تقریباً عاری از احساس هستند (بهترین دسته آرشیوی آنها در وبلاگ تامبلر موجود است. در این وبلاگ قسمتی هست به نام «اسکرین‌شات‌های ناامیدی» که حرف حسابشان این است «قصد دارم دلت را بشکنم» و در قسمت «آخرین پیامی که از کسی دریافت کردید» هم اسکرین‌شات‌هایی وجود دارد که محتوای بسیار سوزناکی دارند). با این همه می‌توان سرخود از اسکرین‌شات‌ها در مسیرهای دیگری استفاده و با آنها شیطنت کرد. در سال‌های اخیر، اسکرین‌شات به ابزار شیطنت‌آمیزی برای عدالت یا حداقل به وسیله‌ای برای بردن آبروی افراد تبدیل شده است.

> دلیل گرفتنشان هر چه باشد، بسیاری از اسکرین‌شات‌ها زندگانی آرام و بی‌سروصدایی را سپری می‌کنند. مجموع آنها تبدیل می‌شود به آرشیوی صمیمی از زندگی مجازی یک فرد. این اسکرین‌شات‌ها گاهی شیرین و بامزه، گاهی نفرت‌انگیز و اغلب اوقات نیز تقریباً عاری از احساس هستند. با این همه می‌توان سرخود از اسکرین‌شات‌ها در مسیرهای دیگری استفاده و با آنها شیطنت کرد. در سال‌های اخیر، اسکرین‌شات به ابزار شیطنت‌آمیزی برای بردن آبروی افراد تبدیل شده است

خبرنگاران به خیل کسانی پیوسته‌اند که چت‌های شخصی را ضبط می‌کنند تا ماجراهای جذابی را که در نیویورک تایمز، آمازون، فیس‌بوک و دیگر شرکت‌های بزرگ اتفاق می‌افتد در معرض دید عموم قرار دهند. چه بخواهیم بپذیریم و چه نخواهیم، اسکرین‌شات‌ها به آشوبگران اینترنت تبدیل شده‌اند. قابل کنترل نیستند و فقط باید بیشتر با کارکردهای آنها آشنا شویم.

از آلبوم شخصی تا شکار اسکرین‌شات

۴

اسکرین‌شات‌ها بسیار متنوع و وابسته به حال و هوای جامعه‌اند، مانند عکس‌هایی از انواع و اقسام متن‌ها که شکل‌دهنده میم‌ها هستند و در گفت‌وگوهای آنلاین میان افراد ردوبدل می‌شوند (برای نمونه می‌توانید دسته‌ای از اسکرین‌شات‌ها را ببینید که این عبارات در آنها آمده است: «نمی‌توانم همه این مطلب را بخوانم» یا «دیگر توان ندارم به کسی که دچار بحرانی شده کمک کنم.») برخی از اسکرین‌شات‌ها هم هستند که هرگز برای این منظور گرفته نشدند که به اشتراک گذاشته شوند. من دوستی دارم که پوشه‌ای شخصی روی صفحه دسکتاپش دارد و پر از اسکرین‌شات از پیام‌هایی است که روز تولدش از دیگران دریافت کرده است، این اسکرین‌شات‌ها پیام‌های بسیار صمیمانه‌ای دارند و او آنها را نگه داشته تا هر وقت که ناراحت بود، آنها را دوباره بخواند.

اما در حال حاضر مهم‌ترین ویژگی اسکرین‌شات‌ها این است که نمی‌توان از آنها مطمئن بود. رد و بدل کردن پیام‌های شخصی می‌تواند به تولید یک میم یا حربه‌ای علیه فرد تبدیل شود. چه‌بسا یک لحظه اتفاقی به شکل اثری هنری درآید یا مصیبتی به بار آورد. انجمن ادبیات جایگزین یک جنبش ادبی اینترنتی بود که مدت زیادی دوام نیاورد. بنیانگذاران این جنبش افرادی بودند که از اسکرین‌شات‌های گرفته‌شده از پیام‌های متنی و از گفت‌وگوهای گوگل‌چت و اسنپ‌چت استفاده می‌کردند تا اشعار و آثار هنری دیجیتال درست کنند. مدتی بعد، این جنبش به‌خاطر وجود افرادی که به شکارچیان جنسی معروفند از رونق و اعتبار افتاد؛ افراد مختلفی از پیام‌های آنها اسکرین‌شات گرفته بودند و با منتشر کردن این اسکرین‌شات‌ها در تامبلر و توئیتر، دست آنها را برای مردم رو کردند.

شبحی که در قلمروهای برخط پرسه می‌زند

۵

این تغییر و تبدل‌ها ویژگی شبح‌گونی به اسکرین‌شات‌ها می‌بخشد. فرانسیس کوری این ویژگی را اینگونه توصیف می‌کند: «تکنیکی مبتنی بر مدرک که همچون شبحی در قلمروهای آنلاین پرسه می‌زند.» او در مقاله اخیرش درباره کارکرد اجتماعی اسکرین‌شات‌ها ماجرای آنتونی وینر، نماینده سابق مجلس امریکا را هم بررسی می‌کند که در سال ۲۰۱۱، با درز کردن پیام مستهجنش در توئیتر، خوار و خفیف شد و کار به استعفای او از کنگره کشید. دو سال بعد، اسکرین‌شات‌های متعددی از پیام‌های آنلاینش به مطبوعات راه یافت با این برچسب که این محتوا مناسب دیده شدن در محل کار نیست. این قضیه باعث شد تا برنامه وینر برای نامزدی در انتخابات شهرداری نیویورک بر باد برود. سه سال بعد از این ماجرا، دوباره وقایع مشابهی اتفاق افتاد و در آستانه انتخابات سال ۲۰۱۶ به داستان غیرمنتظره و جنایی پرسروصدایی تبدیل شد (مدتی بعد، وینر به‌خاطر ارسال پیام‌های بی‌شرمانه به نوجوانی ۱۵ ساله محکوم شد و ۱۸ ماه در زندان بود.) انحطاط او نشان می‌دهد که نداشتن شم صحیح استفاده از فناوری نقش مهمی در رسوایی او ایفا کرده است. کوری به من می‌گفت وینر به‌خاطر رفتار زننده خودش محکوم شد و «بازیچه ندانم‌کاری‌هایش با اینترنت شد» که البته عذری بدتر از گناه است. چطور می‌شود فردی آن‌قدر از مرحله پرت باشد که نسبت به خطر اسکرین‌شات که همواره در کمین است، این‌قدر بی‌محابا عمل کند؟

البته آگاهی‌یافتن از این وقایع فراموش‌نشدنی به‌منزله این نیست که در دام آنها گرفتار نمی‌شویم. کوری بیان می‌کند: «درز کردن اطلاعات در قلب محیط‌های رسانه‌ای جدید قرار دارد.» مراد او از این عبارات ترساندن ما نیست، تنها به این خاطر این مسائل را عنوان می‌کند که واقعیت‌های زندگی دیجیتال هستند. باید بپنداریم که ممکن است از مطالب ما هم اسکرین‌شات گرفته شود و باید پیش خودمان فکر کنیم که شاید این اسکرین‌شات‌ها در جای دیگری هم منتشر شوند. زمانی که ما از چیزی اسکرین‌شات می‌گیریم، باید تصور کنیم که اگر فردی به‌طور اتفاقی با آنها برخورد کند، پیش خودش چه پاسخی برای این پرسش دارد که چرا این اسکرین‌شات‌ها گرفته شده‌اند؟

اسکرین‌شات‌ها دارایی شما نیستند!

۶

اسکرین‌شات‌ها با تکامل فناوری در حال زیاد شدن هستند، از این‌رو پیش‌بینی کردن آنها، ایجاد آمادگی برای مقابله با آنها و جلوگیری از آسیب‌هایی که در بر دارند کار دشوارتری می‌شود. دورکاری‌ها و محیط‌های کاری اینترنتی فرصت‌های بیشتری را برای ضبط تماس‌ها و ذخیره کردن پیام‌ها فراهم می‌کند. گبوری می‌گوید: «تعداد عظیم و حجم انبوهی از اسکرین‌شات در تمام مدت روز گرفته می‌شوند.» اگر کتابخانه‌ای از اسکرین‌شات‌های موجود در جهان داشته باشیم، هیچ‌کس نمی‌تواند آن را به تصویر بکشد یا ابعاد آن را در ذهنش مجسم کند، چراکه اسکرین‌شات‌ها مخفی هستند مگر زمانی که به اشتراک گذاشته شوند یا به بیرون درز پیدا کنند. او این‌طور بیان می‌کند: «ما فکر می‌کنیم اسکرین‌شات‌ها چیزهای شخصی کوچک و بخشی از کارهایی هستند که برای خودمان انجام می‌دهیم، اما به‌صورت انبوه به آنها نظر نمی‌کنیم، زیرا بیشتر اوقات اسکرین‌شات‌های دیگران را نمی‌بینیم.» این همان ویژگی اسکرین‌شات‌هاست که هم مایه شگفتی و هم مایه وحشت ما می‌شود؛ هیچ‌گاه نمی‌دانید که چه کسی چه چیزی را احتکار می‌کند. در حال حاضر اسکرین‌شات‌ها شکل‌های عجیب و جدیدی به خود می‌گیرند. اوایل سال جاری (۲۰۲۱) بود که اسکرین‌شات‌های پیام‌های آرمی همر، بازیگر معروف در اینستاگرام منتشر شد که به رسوایی وی انجامید. در ماه آوریل هم هنرمندی در محله بروکلین می‌خواست اسکرین‌شات‌های پیام‌هایی را که آرمی همر با او رد و بدل کرده بود به‌عنوان دارایی‌های دیجیتال خود بفروشد (او با فصاحت و با لحنی هنری می‌پرسد: «اما آیا اینها پیام‌هایی شخصی نیستند؟» و خودش پاسخ می‌دهد: «به‌هیچ‌وجه، اینها آثاری هنری و مبادلات من هستند.») جای هیچ تعجبی نیست که تا به حال کسی برای مزایده این اثرهای هنری رقمی پیشنهاد نداده است. اگر از این دریچه خاص - که از ابتدای این مطلب توضیح داده شد - به مسئله اسکرین‌شات‌ها نگاه کنیم، روزی همه می‌فهمند که نمی‌توان اسکرین‌شات‌ها را در جایی ثابت نگه داشت یا کنترل کرد، چه رسد به اینکه آنها را جزء دارایی‌های خود حساب کنیم!

> اسکرین‌شات‌ها به‌خودی‌خود بسیار واقعی‌اند و گاهی اوقات به‌همان‌اندازه هراس‌انگیز. فکر اینکه هر کاری را که آنلاین انجام می‌دهیم ممکن است کسی، جایی ضبط کند و برای بهره‌برداری‌های آتی نگه دارد، زندگی آنلاین ما را آکنده از احساسات نهفته پارانویایی می‌کند. این واقعیتی است که همگی ما داریم با آن زندگی می‌کنیم، اما خودمان را مجبور می‌کنیم که فراموشش کنیم تا بتوانیم همچنان در آرامش پیام بفرستیم و پست بگذاریم و چت کنیم و اسکرین‌شات بگیریم

نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان / نوشته: کیتلین تیفانی / ترجمه: محسن به‌خوی / مرجع: آتلانتیک

سبک رفتار

منظم بودن سخت اما شدنی است

منضبط‌ها از باهوش‌ها موفق‌ترند

■ نادیا اسماعیلی

تبدیل شدن به یک فرد منظم و برخوردار از انضباط کامل شخصی کمی دشوار است. حتی تبدیل شدن به یک شاگرد خوب منضبط هم سخت، اما شدنی و امکانپذیر است. در واقع، دانستن بیشتر در رابطه با انضباط شخصی نیازمند یک مطالعه دقیق و اراده قوی است. روانشناسان به بررسی وضعیت روانی، تربیت، شرایط فعلی و موارد دیگر پرداخته‌اند تا بدانند چرا برخی از مردم تا این حد غرق در بی‌نظمی بوده و با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. انضباط شخصی از مواردی است که مستلزم تمرین و پرورش مداوم است و مانند هر کار و هر چیزی که توسعه و پیشبرد آن به زمان نیاز دارد، شما نیز می‌توانید نظم و انضباط خود را بهبود بخشید، اما ابتدا بهتر است بدانیم که اصلاً انضباط چیست و چرا وجود آن در زندگی مهم است؟

انضباط شخصی و کاهش اضطراب

۱

از جمله مهم‌ترین فواید برخورداری از انضباط شخصی این است که استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد. در عصر تکنولوژی و زندگی صنعتی و مکانیزه و ماشینی امروز، وقتی کنترل رفتار خود را در دست داشته باشید، کمتر احساس استرس، نگرانی، اضطراب و به هم ریختگی روانی و شلوغی می‌کنید و این توانایی شما را برای دستیابی به اهداف بلندمدت‌تان افزایش می‌دهد. داشتن نظم و انضباط به شما امکان می‌دهد تا به اهداف خود برسید و باعث می‌شود احساس شادی و نشاط بیشتری داشته باشید. وقتی در مسیر رسیدن به اهداف خود هستید، احساس شور و شادی بیشتری می‌کنید و انعطاف‌پذیرتر می‌شوید. چون در حال طی مسیر زندگی‌ای همراه با شعف و پیشرفت هستید. انضباط و نظم سهم عمده‌ای در این امر دارد و به نوبه خود باعث می‌شود تا در حالات و شرایط مختلف انعطاف‌پذیرتر شوید.

منضبط‌ها موفق و شادترند

۲

ممکن است باورش سخت باشد اما مطالعات نشان می‌دهد که شادی، موفقیت و رضایت از زندگی از تمرکز خوب بر روند نظم دهی به اوضاع و پیرامون و کنترل شرایط نشئت می‌گیرد و خود انضباطی در مقایسه با ضریب هوشی تأثیر قوی‌تری بر عملکرد تحصیلی دارد و موفقیت تحصیلی را ارتقا می‌دهد. افراد منظم و منضبط و دارای نظم و انضباط شخصی موفق‌تر، سر زنده‌تر و شادتر هستند. با نظم، انضباط و کنترل است که ما در واقع به اهدافی که واقعاً به آنها اهمیت می‌دهیم، دست می‌یابیم. نتیجه یک پژوهش نشان می‌دهد افرادی که منظم‌تر، وظیفه شناس‌تر و مسئولیت‌پذیرتر هستند، انتخاب‌های سالم‌تری نیز دارند. این بدان معناست که خود انضباطی به شما کمک می‌کند تا تعادل بین هر چیزی را پیدا کنید و در نتیجه سالم‌تر و شادتر بمانید. طبق تحقیقات انجام‌شده، افرادی که دارای نظم و انضباط شخصی بالاتری هستند، نسبت به دیگران با مشکلاتی که برایشان به وجود می‌آید، به طور مسالمت‌آمیزتری برخورد می‌کنند.

شمارش معکوس و اقدام کنید

۳

معمولاً استراتژی‌ها و راه‌های ساده‌ای برای بهبود نظم و انضباط فردی به دلیل برخورداری از یک زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تر وجود دارد. چگونگی ایجاد مهارت‌های خود انضباطی می‌تواند به شما این امکان را بدهد که عادت‌های بد را کنار بگذارید، به اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت‌تان برسید و زندگی خود را به طور کامل تغییر دهید. وقتی احساس بی‌انگیزگی می‌کنید، ابتدا شمارش معکوس و سپس اقدام کنید. خودتان را مجبور کنید هر کاری را که باید انجام دهید سریعاً انجام دهید. یک شمارش معکوس و عمل سریع می‌تواند به شما کمک کند تا به فضای ذهنی مناسبی به منظور ایجاد انگیزه برسید. گاهی اوقات تنها چیزی که ما نیاز داریم کمی نظم برای برداشتن گام‌های مهم به سمت اهداف‌مان و خلاصی از به هم ریختگی اوضاع و شلوغی‌های دور و برمان است. اگر واقعاً بخواهیم منضبط باشیم و اراده به ایجاد نظم در زندگی‌مان کنیم، روند نظم دهی فردی و انضباط شخصی خود به خود آغاز می‌شود. این اراده و نظم مکمل یکدیگرند و آدمی را به اهداف عالی می‌رسانند.

اهداف خود را بنویسید

۴

نوشتن یک هدف، نظم دهی به زندگی را واقعی‌تر می‌کند. برگه حاوی هدف‌های نوشته شده را در جایی مثل پشت میز کار، در اتاق خواب، در ماشین و... آویزان کنید تا اغلب آن را ببینید. حتی می‌توانید آن را در تقویم آشپزخانه خود قرار دهید. با افزودن جملات انگیزشی از افرادی که تحسین‌شان می‌کنید به آن نظم و انضباط خود را افزایش دهید. اگر مطمئن نیستید که اهداف درستی دارید، مدتی را صرف بررسی اهداف خود کنید تا مطمئن شوید. سعی کنید هر از گاهی به خود یادآوری کنید که چرا شروع به منضبط شدن کردید. هدف نهایی خود را در ذهن داشته باشید. بدون اینکه به خودتان اجازه دهید فراموش کنید که از کجا شروع کرده‌اید. دائماً به خود یادآوری کنید چگونه و چرا این هدف را تعیین کرده‌اید و پس از اتمام به چه چیزی دست خواهید یافت. تصور کنید که کنترل کامل زندگی خود را به دست گرفته و به هر هدف خاصی که تعیین کرده‌اید، دست یافته‌اید. پرسش‌ها و جمله‌هایی را روی تلفن خود تنظیم کنید تا به خودتان بگویید که چقدر پیشرفت کرده‌اید. جملات تأکیدی همچنین راهی عالی برای متمرکز نگه داشتن خود هستند. ابتدا اهداف کوچک تعیین کنید و اعتماد به نفس خود را با تعیین و دستیابی به یک هدف کوچک قبل از اینکه به دنبال یک هدف بزرگ باشید، تقویت کنید. به عنوان مثال، اگر هدف نهایی شما دویدن یک ساعت بدون توقف است، هدف اولیه را برای دویدن یک ربع بدون توقف یادآوری تعیین کنید. صبور باشید و سعی کنید از این روند ناامید نشوید. دستیابی به آن اهداف کوچک در ابتدا می‌تواند انگیزه لازم برای ادامه راه را به شما بدهد. فراموش نکنید بهترین کار برای نظم دهی در ابتدا این است که اهداف خود را در جایی قرار دهید که بتوانید هر روز آنها را ببینید.

اولویت‌بندی را تمرین کنید

۵

اولویت‌بندی را تمرین کنید و تصمیم بگیرید که کدام کارها ارزش تلاش بیشتر را دارند، سپس روز خود را طوری سازماندهی کنید که مسائل مربوط به بی‌نظمی را کاملاً شکست دهید. اگر یک برنامه مطالعاتی تنظیم کنید، کمتر احتمال دارد کارهایی را که کمتر خوشایند هستند، به تعویق بیندازید. چیزهایی را که لزوماً دوست ندارید در رأس اولویت‌های خود قرار دهید و به جای اینکه آنها را یک روز دیگر به تعویق بیندازید، از تمام شدن آنها راحت شوید. بکوشید نقاط ضعف خود را بشناسید. سپس فعالانه با آنها مبارزه کنید. تعیین کنید که چگونه ممکن است دچار لغزش شوید و چگونه می‌توانید از وقوع آن جلوگیری کنید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که باید یک ساعت زودتر سر کار بروید اما کمی اهل شب‌نشینی هستید، سعی کنید با نفس خود مبارزه کنید و زود به رختخواب بروید تا دچار اهمال و بی‌نظمی نشوید.

> مطالعات نشان می‌دهد که شادی، موفقیت و رضایت از زندگی، از تمرکز خوب بر روند نظم‌دهی به اوضاع و پیرامون و کنترل شرایط نشئت می‌گیرد و خود انضباطی در مقایسه با آی کیو تأثیر قوی‌تری بر عملکرد تحصیلی داشته و موفقیت تحصیلی را ارتقا می‌دهد. افراد منظم و منضبط و دارای نظم و انضباط شخصی، موفق‌تر، سر زنده‌تر و شادتر هستند

ترجمه و تنظیم از: www.forbes.com