Eksperdid annavad nõu: millised nipid ja abivahendid aitavad luua uusi häid harjumusi?

4 aastat tagasi - 02.09.2022 Autor: AM

(Sisuturundus)

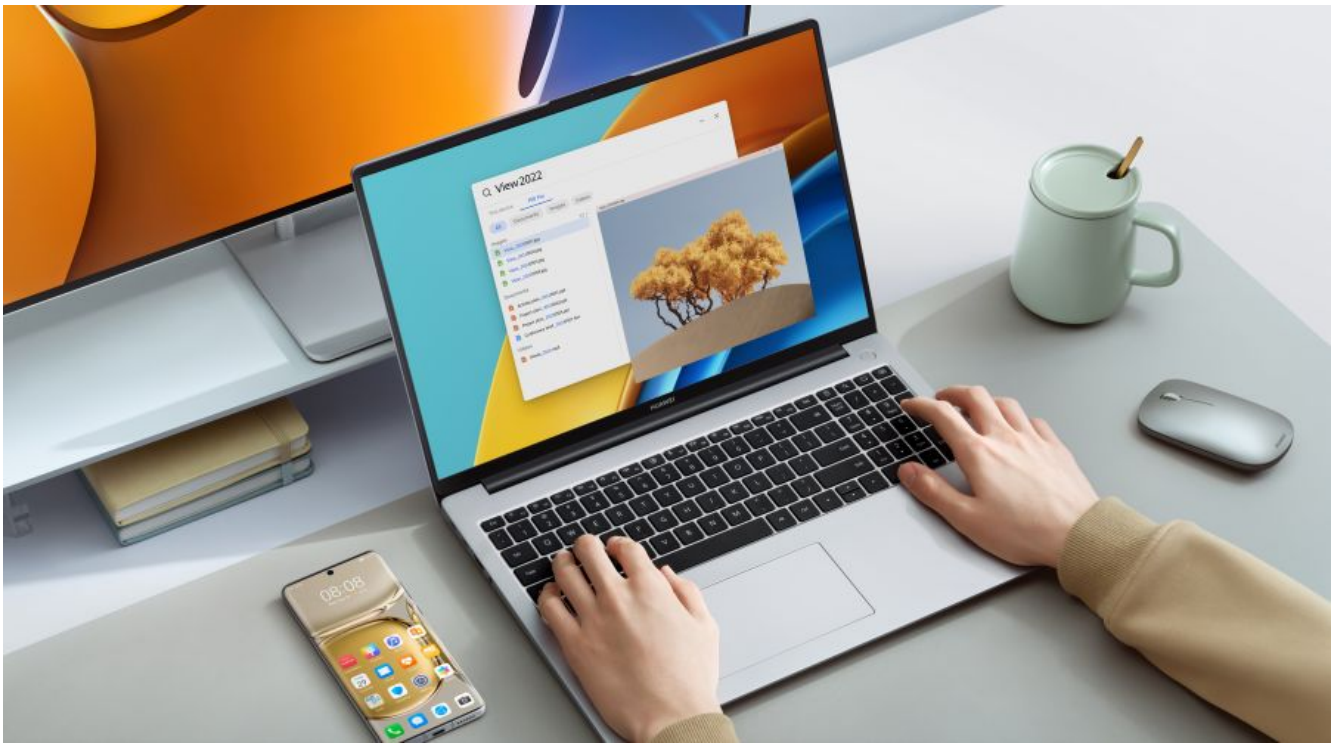
Suve lõpp tähistab paljude jaoks ühtlasi ka puhkuste lõppu ja töisema perioodi või hoopis kooliõpingute algust. Sel puhul jagavad tuntud harjumuste omandamisega seotud eksperdid nõu, kuidas end algavaks hooajaks kasulike nippide ja abivahenditega valmis seada ning rahulikust rütmist taas produktiivsemaks muutuda.

Et sügisel algav uus tööperiood või õpingute sessioon on sageli seotud paljude konkreetsete kohustuste ja tegevustega, tasub rahvusvaheliselt tunnustatud biohäkker Siim Landi sõnul seda endale ka uute harjumuste seadmisel teadvustada. “Nii valmistame oma alateadlikku meelt ja aju ette muutusteks. Hakkame automaatselt panema tähele asju ja tegevusi, mis on vajalikud toetavate harjumuste loomiseks. Et eesmärgid saavutada, peab kindlasti mõtlema, mis eesmärgid on kõige tähtsamad, sest kui ei ole piisavalt motivatsiooni või soovi muutusteks, on ennast väga raske muuta,” selgitab Land ja lisab, et püstitades tähenduslikke ja vajalikke eesmärke on nende saavutamine ka palju lihtsam.

1. Alusta uute harjumuste loomisel ettevalmistusest

Eesmärkide, planeerimise ja produktiivsuse teemade ekspert ning mentor Katriin Mangus soovitab uute harjumuste juurutamisel alustada ettevalmistustest. “Esmalt tasuks alustada harjumustega seotud materjalide korrastamisega,” selgitab ta ja toob näiteks, et kui tegemist on uue õppeaasta või tööprojektiga, tasuks vaadata üle kõik oma digimaterjalid sel teemal.

“Näiteks vaatan üle enda pildid, failid ja erinevad programmid, mis mul kasutuses on. Korrastan tehnikat selleks, et see oleks valmis aitama mind uute harjumuste loomisel. Seejärel alles saan selgelt aru, milliseid programme pean näiteks arvutisse juurde laadima, et need aitaksid mul soovitud uues harjumuses parem olla,” kirjeldab Mangus näidete varal, mis hõlmavad tööd tehnika ja seadmetega.



Tehnoloogiaeksperdi ja Huawei koolitusjuhi Jekaterina Mishina sõnul tasub vaadata üle ka see, et uute harjumuste jaoks oleksid lisaks programmidele olemas ka kõik füüsilised seadmed, mis vastavad soovitud eesmärkidega seotud vajadustele. “Kui harjumuste juurutamine puudutab näiteks keskendumist tööl või õpingutes, tasuks veenduda, et lisaks vajalikele programmidele on olemas ka seade, mis nendega töötamisele vastu peab. Näiteks tasub teha kindlaks, et arvuti protsessor on piisavalt võimas ega jooksuta arvutit intensiivsemal tööperioodil kokku või et arvuti mikrofon summutaks piisavalt müra ja võimaldaks eemaldada koosolekul taustahelisid, mis ümbruses valitsevad,” selgitab ta ja toob näiteks Huawei uusimad sülearvutimudelid nagu MateBook D 16, mis sisaldavad selliseid võimalusi.

2. Lisaks projektidega seotud tööriistadele varu abivahendeid ka harjumuse jälgimiseks

Manguse sõnul on oluline, et uute harjumustega kohanemisel jälgiksime pidevalt progressi ja paneksime kirja oma tulemusi - olgu selleks harjumine uutmoodi tööajaga, teistsuguse tööformaadi juurutamine, soov pikendada tööpäevade fookustunde või hoopis harjumus teha rohkem pause ja luua paremat tasakaalu töö- ning puhkeaja vahel.

“Näiteks üks viimastest programmidest, mis ma enda arvutisse selleks tõmbasin, oli One Day Journal, mis aitab mul uue harjumusega harjuda - panen sinna igapäevaselt kirja oma mõtted ja tunded ning progressi. Samuti meeldib mulle

kasutada selliseid programme nagu Notion, Trello ja arvuti ning telefoniga seotud märkmerakendusi,” toob ta näiteid.

“Tähtis on leida enda jaoks sobiv programm või rakendus, mis aitab harjumust juurutada. Kui esialgu õiget kohe ei leia, tuleb testida erinevaid ja jätta seadmesse ainult üks programm. Kõige halvem variant on see, et näiteks arvutis on kasutusel kolm erinevat harjumuste jälgimise programmi, kuid need ei ole täielikult kasutusel või tekitavad segadust. Pigem valida lõpuks üks, mis jääb ja annab hea ülevaate edasiminekutest,” kirjeldab Mangus. Mishina sõnul võimaldavad uued sülearvutid hoida erinevaid progressi kaardistavaid rakendusi mugavalt koos muu ekraanipildiga samas vaates, sest seadmete ekraanid on piisavalt laiaks muutunud, et korraga mitmes vaates tööd teha.

“Töömugavusele ja produktiivsusele aitab kaasa piisavalt suur sülearvuti ekraan, mis võimaldab kiirelt erinevaid faile leida ja neid ringi paigutada. Näiteks uue MateBook D seeria 16-tollise ekraaniga sülearvuti kuvasuhe on 16:10, mis annab kasutajale 10% kõrgema kuvapinna kui traditsiooniline 16:9 kuvasuhe,” räägib tehnoloogiaekspert, kelle sõnul võimaldab see korraga rohkem infot ekraanile mahutada.

3. Pane kirja selge plaan, mõõdikud ja meeldetuletused

Biohäkker Siim Landi sõnul on uute harjumuste seadmisel selge plaan kindlasti miski, mis aitab jälgida protsessi ja lisab vastutustunnet, kuid ei muuda pingutust lihtsamaks. “Plaan peab olema tasakaalus ja ratsionaalne. Mõned inimesed võivad olla neurootilised ja kompulsiivsed, mistõttu väga range plaan progressi jaoks neile ei sobi, sest tekitab liigselt stressi. Kergekäelise ja vabama lähenemise puhul võib aga plaanist palju kasu olla ja eesmärkide poole liikumine palju sujuvamalt kulgeda,” märgib ta.

Eesmärgistamise mentorina soovitab Katriin Mangus eesmärkide poole püüdlemisel uute harjumuste juurutamise puhul kindlasti endale selge meeldetuletussüsteem seada. “Näiteks, kui uueks harjumuseks on vee joomine, siis väga hea meetod on panna endale meeldetuletus, äratuskell või teavitus kalendrisse, et tehnika tuletaks meelde, mida on vaja teha,” kirjeldab ta.

Nii näiteks soovitab Mangus rakendust TickTick, mida saab laadida oma arvutisse ja ka telefoni. “See aitab mul esiteks jälgida igapäevaselt enda to-do listi ja teiseks märkida üles erinevaid harjumusi, kui soovin neid hakata juurutama ja olla sealjuures järjepidev. Väga lahe on jälgida rakenduses oma edusamme, sest just tulemuste nägemine aitab meil hoida harjumustes järjepidevust!”

Kuidas harjumustest kinni pidada ja mitte teelt kõrvale kalduda?

Landi sõnul on harjumuste võtmeküsimuseks jätkusuutlikkus ja järjepidevus. “Tihti kiputakse teelt kõrvale kalduma siis, kui eesmärk on liiga raske, vale või võtab saavutamiseks liiga kaua aega,” selgitab ta. Selle vältimiseks soovitab ta keskenduda eesmärgi saavutamisega seotud verstapostidele nagu 25%, 50%, 75%, mis aitaksid harjumustega jätkamist atraktiivsena hoida.

Kui eesmärkide jälgimine toimub näiteks arvuti abil, on Mishina sõnul kasuks selline mudel, mida on kerge endaga alati kaasas kanda. “Traditsiooniline

kontoritöö mudel on muutunud ning paljud töötavad täna hoopis kaugelt või vabakutselistena. Seetõttu on oluline, et ükskõik mis seade kasutusel ka poleks, saaks seda mugavalt ühest kohast teise transportida," lisab Mishina. Näiteks metallist korpusega MateBook D 16 sülearvuti kaalub kõigest 1,7 kilogrammi, olgugi, et mudel ise omab laia ekraani ning seadme korpusesse on mahutatud vastupidav protsessor.

Samuti on Landi sõnul heaks nipiks kellegagi koos oma eesmärkide poole püüelda või üksteisele aru anda. "Treeneri või kellegi muu vastutava omamine on ülitõhus, sest teiste ees kipuvad inimesed olema rohkem joone peal. Kui keegi ei kontrolli ega hoia õigel teel, kiputakse raskuste tekkimisel kõrvale kalduma ja loobuma. Kihlvedude sõlmimine, näiteks sõbrale rahatrahvi maksmine juhul kui eesmärki ei saavuta, on samuti väga tõhus," toob ta põnevaid näiteid.

Mangus kirjeldab, et sellise vastutuspartneri võib leida ka tehnika näol. "Minu jaoks on tehnika harjumuste loomisel väga suur abiline, sest aitab mul meeles pidada, mis harjumusi ma juurutan. Tehnika on meil alati kaasas ja me ei saa mitte kuidagi sellest mööda minna, seega meil tuleks seda ära kasutada," soovitab ta. Küll aga soovitab ta võtta seadmete puhul maha teavitused, mis röövivad aega - näiteks sotsiaalmeediaplatvormide või ebaoluliste rakendustega seotud teated. "Samas tasuks aga lülitada sisse need teavitused, mis on seotud konkreetsete harjumustega. Kui näiteks õpid keelt ja kasutad selleks rakendust, lülita sisse meeldetuletavad teavitused. Tehnika aitab meid ses osas harjumuste juurutamisel väga palju, meil tuleb seda lihtsalt oskuslikult ära kasutada!" märgib Mangus.

- Uudised

- Sisuturundus
- Sülearvutid

Pilt