

کتاب افزایش عملکرد از ژان بتوسیان

انجام کارهای یک هفته در یک روز با افزایش عملکرد شخصی



خلاصه نویسنده: سلمان احمدی

### به نام خدا

زندگی بسیار کوتاهتر از آن است که سال های سال از آن را بدون دستاورد قابل توجه سپری کنیم. امیر کبیر فقط سه سال وزارت کرد و در این راستا مدرسه دارالفنون را تأسیس کرد، روزنامه وقایع اتفاقیه را منتشر کرد، قراولخانه ایجاد کرد و اصطلاحات اجتماعی بزرگ انجام داد. آیزاک آسموف یکی از نویسندگان در طول زندگی خود بیش از ۵۰۰ کتاب نوشت.

فرض کنیم می توانستیم کارهای بزرگ ۵ سال آینده را فقط در یک سال انجام دهیم. در این صورت از زندگی خود بهره بسیار بیشتری می بردیم. انجام کارهایی که افراد معمولی در پنج سال انجام می دهند در یک سال دور از واقعیت نیست. فقط باید با روش های افزایش عملکرد شخصی آشنا شویم و آنها را هر روز به کار گیریم.

در این کتاب درباره عملکرد پایدار صحبت می کنیم؛ یعنی صرف نظر از اتفاقات و شرایط اطراف بتوانیم عملکرد معقول و قابل توجهی داشته باشیم.

هیچکس نمی تواند روز کاری شما را لذت بخش تر کند، جز خودتان. پس بیایید سفر هیجان انگیز افزایش عملکرد را شروع کنیم.

### فصل اول، رازهای افزایش عملکرد:

در این فصل با رازهای افزایش عملکرد آشنا می شویم و با الگو گرفتن از قهرمانان ورزشی یاد میگیریم چگونه عملکرد خود را افزایش دهیم. اگر ایده های این کتاب را به کار گیرید هر روز احساس بسیار خوبی نسبت به خودتان دارید و با انگیزه و انرژی فراوان از خواب بیدار می شوید و تا هنگام خوابیدن در شب همین وضعیت ادامه خواهد داشت. البته بعضی از روزها شاید در شرایط مناسبی نباشید ولی اغلب روزهای شما بسیار شادی آور و مفرح خواهد بود.

**\*الگو گرفتن از روش قهرمانان ورزشی:**

قهرمانان ورزشی فعالیت‌های حرفه‌ای خود کارهایی انجام می‌دهند که از دید بسیاری از مردم معمولی غیر ممکن است. ورزشکاران به زودی می‌آموزند که اگر معمولی باشند یا حتی اگر خوب باشند، نمی‌توانند قهرمان شوند. قهرمانان کارهای بسیار سخت و دور از انتظار انجام می‌دهند و باعث تعجب همگان می‌شوند.

برای قهرمان شدن باید مرزهای معمول عملکرد را شکست و عملکرد خارق العاده داشت.

همان‌طور که یک قهرمان ورزشی یک وزنه ۲۰۰ کیلوگرمی را بلند کند. ما نیز می‌توانیم در محل کار خود کارهای یک هفته را در یک روز انجام دهیم. در این کتاب می‌آموزیم که چگونه در کارمان و همچنین در یادگیری‌های شخصی و فعالیت‌های روزانه عملکرد بسیار بالایی داشته باشیم. ما معمولاً آنقدر درگیر کارهای روزمره می‌شویم که طرز استفاده از بزرگترین موهبت خداوند یعنی بدن خود را فراموش می‌کنیم.

بسیاری از افراد درباره اتومبیل‌شان اطلاعات بسیار بیشتری نسبت به عملکرد مغزشان دارند.

نکته اصلی در رسیدن به عملکرد خارق العاده این نیست که ما در یک کار تخصص کامل داشته باشیم، بلکه به این بستگی دارد که چقدر برای آن کار تمرکز می‌کنیم.

در ادامه به روش‌هایی می‌پردازیم که باعث موفقیت‌های بزرگ در زندگی ورزشکاران می‌شود. روشهای اجرای آن ایده‌ها را در زندگی روزانه مورد بررسی قرار می‌دهیم. البته قبل از آن بهتر است به چند نکته مهم و کلیدی بپردازیم که پیش‌نیاز تمام موفقیت‌های بزرگ در کار و زندگی است.

### **\*چالش‌های روزانه و انرژی ما:**

راز لذت بردن از روز کاری آن است که چالش‌های ما در حد انرژی و توانایی‌های ما باشد. فرض کنید یک ورزشکار انرژی فراوانی دارد ولی ساده‌ترین فعالیت‌های ممکن به او واگذار می‌شود یا در تمرینات خود آنقدر اطراف زمین فوتبال می‌چرخد که تمام انرژی‌اش صرف این کار می‌شود او در هر دو حالت نمی‌تواند عملکرد بالایی داشته باشد.

ورزشکاران می‌دانند که میزان مصرف انرژی در داشتن عملکرد مناسب، نقشی حیاتی دارد.

بهترین حالت آن است که رفته رفته چالش‌های خود را بزرگتر کنیم و از طرف دیگر ظرفیت خود را نیز افزایش دهیم تا بتوانیم انرژی بیشتری مصرف کنیم یک ورزشکار ابتدا از وزنه‌های سبک‌تر شروع می‌کند و رفته رفته با افزایش توانایی بدن، وزنه‌ها را افزایش می‌دهد.

پس همواره باید در حال افزایش توانمندی‌ها و همچنین چالش‌های روزانه باشیم. شاید همیشه برای افزایش عملکرد در محل کار جایزه‌ای دریافت نکنیم ولی حداقل خودمان لذت بیشتری از روز کاری خواهیم بود.

### **\*چرا روز کاری ما به اندازه کافی لذت بخش نیست؟**

گاهی شاید خسته هستیم و انرژی فیزیکی کافی نداریم. همین موضوع باعث می‌شود از انجام کارها لذت نبریم.

شاید انرژی احساسی ما کم شده و به بازیابی آن اهمیت ندادیم. این موضوع باعث می‌شود و با کوچکترین برخورد یا انتقاد دیگران احساس بسیار بدی داشته باشیم و حتی شاید حالت تدافعی بگیریم. اگر در شرایط احساسی خوبی نباشیم واکنش ما به کارهای دیگران عوض می‌شود و عکس العمل‌هایی نشان می‌دهیم که در شرایط معمولی نشان نمی‌دادیم.

در یک همایش کارآفرینی سخنران می‌گفت: در محل کار باید مانند سدی بسیار بزرگ و مستحکم در برابر انتقادات و نظرات ناامیدکننده دیگران باشیم.

حال فردی که مدت زیادی استراحت نکرده، برای تفریح وقت اختصاص نمی‌دهد، بسیار خسته است می‌تواند مانند سدی در برابر انتقادات و مشکلات باشد؟ آیا می‌تواند به همکاران دیگر روحیه بدهد.

همچنین شاید از لحاظ ذهنی خسته باشیم و از روش‌های مناسبی برای شارژ قوای ذهنی استفاده نکنیم. بسیاری از ما درباره مغز و روشهای نگهداری بهتر از آن چیزی نمی‌دانیم. در فصل چهارم درباره نگهداری بهتر از مغز صحبت خواهیم کرد و نشان خواهیم داد چگونه از پیچیده‌ترین دستگاه موجود در کائنات بهتر استفاده کنیم.

همچنین شاید نیاز به تقویت روحیه داریم. روحیه خوب خود به خود حفظ نمی‌شود. ما باید کارهایی انجام دهیم تا روحیه بهتری داشته باشیم تمامی این موارد به خودمان و اقداماتی که انجام می‌دهیم بستگی دارد.

اگر بخواهیم خلاصه تر بگوییم لذت بخش نبودن روز کاری شاید نتیجه کاهش انرژی فیزیکی احساسی، فکری یا روحیه باشد.

### **\*دونده ماراتن نباشید!**

برای افزایش عملکرد و انجام کارهای خارق العاده باید دیدگاه خود را نسبت به کارها عوض کنیم. ما دونده دوی ماراتن نیستیم که ساعت‌های بی‌وقفه فعالیت کنیم تا به خط پایان برسیم.

انجام بسیاری از کارهای روزانه مانند دو سرعت است. در دوی سرعت ورزشکار استراحت کافی می‌کند و ورزش و تمرینات مناسب و همچنین تغذیه صحیح، انرژی کافی ذخیره میکند، سپس در مدت کوتاهی عملکردی بسیار بالا از خود نشان می‌دهد و بعد مجدداً به استراحت می‌پردازد.

بنابراین باید این دیدگاه را کنار بگذاریم که اگر نتایج کافی حاصل نمی‌شود راه حل آن است که بیشتر کار کنیم و ساعت کاری را افزایش دهیم با این روش نمی‌توان عملکرد خارق العاده ای داشت. عملکرد بالا در تلاش بیشتر خلاصه نمی‌شود بلکه لازم است کارهای دیگری را نیز انجام دهیم.

### **\*در حوزه خاکستری گرفتار نشوید!**

حوزه خاکستری حالتی است که مغز و احساسات و تمام قوای دیگر و انرژی فیزیکی به گونه‌ای است که نه کاملاً درگیر یک فعالیت می‌شوند و نه کاملاً از آن جدا می‌شوند.

به طور مثال یک کارمند وقتی به سر کار میرود و شروع به انجام کار می کند، در یک آن ایمیل برای او می آید و در همین حین همکارانش او را صدا می زنند تا طنزی برای او تعریف کنند و در همین حین آبدارچی چایی می آورد، در این حالت مشاهده می شود که او تمرکز کافی و روی کار خود ندارد و نمی تواند همه آنها را با هم انجام دهد. به این حالت، حالت خاکستری می گویند که کمترین بازده را شخص برای آن اداره خواهد داشت.

خود را با ساعتها کار ممتد با عملکرد پایین سرگرم نکنید، معمولاً ۷ تا ۸ ساعت کار مداوم در حوزه خاکستری معادل ۹۰ دقیقه کار کاملاً متمرکز و شدید و بدون وقفه است.

بسیاری از فعالیت های روز کاری در همان دو ساعت اولیه روز قابل انجام هستند. البته واضح است منظور کارهایی هست که به زمان خاصی وابسته نیست مثلاً نمی توانید ناهار را در همان دو ساعت اول روز میل کنید یا تماس های تلفنی را در اول روز پاسخ دهید.

### **\*رازهای افزایش عملکرد:**

۱-تصمیم آگاهانه برای داشتن عملکرد خارق العاده:

اولین قدم برای افزایش عملکرد تصمیم آگاهانه است. فرض کنید در حال قدم زدن برای رسیدن به مکانی خاص هستید ناگهان به ساعت نگاه می کنید و متوجه می شوید که دیر شده است، تصمیم می گیرید که سرعت خود را افزایش داده و سریع تر قدم بردارید این تصمیم باعث افزایش سرعت شما و رسیدن به موقع به محل مورد نظر می شود. در بسیاری از کارهای فردی، هیچ تصمیمی برای انجام سریعتر کارها نداریم و همین باعث می شود که کار بیشتر طول بکشد اگر در دوره های تندخوانی شرکت کرده باشید حتماً می دانید که یکی از اصول اولیه آن است که تصمیم بگیریم سریع تر بخوانیم. همیشه زمان انجام کارها را اندازه بگیرید و سعی کنید این زمان را کاهش دهید.

### **\*عملکرد خارق العاده چیست؟**

عملکرد خارق العاده را می توان این گونه تعریف کرد؛ گذشتن از معیارهای رایج در انجام کارها به صورت پایدار و در طولانی مدت برای داشتن عملکرد خارق العاده باید فراتر از باورهای عمومی حرکت کنیم. وقتی کارم را شروع کردم و میخواستم اولین کتابم را بنویسم ناشر کتاب به من حدود یک سال فرصت داد تا آن را بنویسم. من هم به این نتیجه رسیدم که نوشتن کتاب به حداقل یک سال زمان نیاز دارد. بعد دیدم میتوان در دو هفته کتاب نوشت که بسیاری از نویسندگان در یک سال قادر به نوشتن آن نیستند.

### **\*از قفس دیدگاه های محدود کننده خارج شوید:**

بعضی از افراد در قفس زندگی می کنند که توسط دیدگاه های دیگران ساخته شده است. آنها خودشان را به نظرات دیگران محدود می کنند. این افراد زندگی بسیار تکراری و محدود کننده دارند و از آزمودن موارد جدید هراس دارند. اگر دیگران می گویند نمی توانیم در سه ماه نواختن حرفه ای یک ساز را بیاموزیم به راحتی قبول می کنیم. اگر به ما بگویند در نقاشی هیچ استعدادی نداریم حرفشان را می پذیریم. اگر می شنویم که در یک روز نمی توان چهار صفحه کتاب نوشت می پذیریم. اگر می گویند نمی توان در یک ماه آن قدر یاد گرفت که در کنکور قبول شد فکر می کنیم حتما همینطور است.

افراد با عملکرد خارق العاده معیارهای جدید را تعریف می کنند در واقع آن ها آتقدر عملکرد خود را افزایش می دهند تا به جایی برسند که فقط یک رقیب داشته باشند، یعنی خودشان! بیل گیتس مؤسس مایکروسافت می گوید بزرگ ترین رقیب خودتان باشید.

### \*قانون پارکینسون:

مدت انجام یک فعالیت در زمانی که برای آن در نظر گرفته ایم منقبض یا منبسط می شود.

یکی از روش های استفاده از قانون پارکینسون آن است که در برنامه روزانه برای هر فعالیت فهرستی معادل نصف زمان همیشگی را در نظر بگیریم و تصمیم بگیریم سریعتر کار کنیم. همین تغییر ساده می تواند زمان انجام کارها را به میزان چشمگیری کاهش دهد.

### \*آیا مدیریت زمان کافیت؟

برای کسانی که میخواهند عملکرد بالایی داشته باشند، مدیریت انرژی بسیار مهمتر از مدیریت زمان است.

افرادی که در مدیریت زمان قوی هستند. معمولاً برنامه ریزان قدرتمندی هستند و هر روز بر نامه می نویسند و سعی میکنند فهرست کارهای روزانه را پیش ببرند و هر مورد را پس از انجام آن تیک بزنند. این موارد بخش های ضروری از موفقیت فردی و افزایش عملکرد هستند ولی موضوع فقط به برنامه ریزی ختم می شود.

فرض کنید امروز تصمیم گرفته اید که این کتاب را تا انتها بخوانید و در برنامه امروزان وقت کافی برای این موضوع در نظر گرفته اید. شاید پس از انجام یک یا دو ساعت احساس خستگی کنید و همچنین گرسنگی و موارد دیگر شمارا از خواندن این کتاب منصرف کند.

افرادی که انرژی کافی ندارند به تدریج خسته میشوند و کم کم مدیریت زمان را نیز کنار می گذارند.

### ۲-مدیریت انرژی:

برای افزایش عملکرد شخصی علاوه بر مدیریت زمان باید بر مدیریت انرژی تمرکز کرد. ما چهار منبع اصلی انرژی داریم که با مدیریت صحیح آنها عمل کرد افزایش می یابد.

### الف) انرژی فیزیکی:

اولین منبع انرژی فیزیکی و قدرت جسمانی ماست بدون انرژی فیزیکی انجام هیچ کار بزرگی امکان پذیر نیست بدون انرژی جسمانی کافی هیچگاه نمی توانیم عملکرد بالایی داشته باشیم.

### ب) انرژی احساسی:

وقتی انرژی احساسی ما در شرایط مناسب باشد بهتر می توانیم مسائل را حل کنیم و بر مشکلات و موانع غلبه کنیم در شرایط احساسی نامناسب معمولاً انرژی جسمانی هم به سرعت تغییر می یابد. اغلب فراموش میکنیم به انرژی احساسی خود اهمیت بدهیم و آن را بازیابی کنیم.

### پ) انرژی فکری:

سومین منبع قوای ذهنی ماست. آشنایی بهتر با عملکرد مغز و استفاده بهتر از این پدیده خلقت می تواند باعث انجام کارهای بسیار خارق العاده شود مغز انسان پیچیده ترین دستگاه در کائنات است. هر چه از آن بیشتر و صحیح تر استفاده کنیم عملکرد آن افزایش می یابد فردی که ذهن خسته است نمی تواند کارهای بزرگ انجام دهد و کیفیت تصمیماتش کاهش می یابد.

### **ت) انرژی روحیه:**

چهارمین منبع انرژی روحیه ماست. کسانی که از روحیه بالایی برخوردارند کارهای سخت تر و بزرگتر از افراد معمولی انجام می دهند. در فصل بعد دقیقاً توضیح خواهیم داد که روحیه چیست.

### **\*مدیریت انرژی عملکرد ما را خارق العاده می سازد!**

به تازگی سخنرانی بسیار جالبی مشاهده کردم و شاید همین سخنرانی باعث شد به فکر تهیه چنین کتابی بیفتم. سخنران یک معلم موسیقی حرفه‌ای بود که در روش ابداعی است به افراد معمولی که در طول عمر خود انگشت پیانو نزده بودند، ولی استعداد موسیقی داشتند، موسیقی آموزش می‌دهد نکته بسیار جالب آن است که او زمان آموزش را به یک دهم زمان معمول کاهش داده است. نوازنده های پیانویی که در حد بهترین نوازندگان دنیا هستند، معمولاً پس از ۱۰ تا ۱۲ سال تمرین مداوم به این مهارت می رسند. این معلم افراد معمولی را طی یک تا دو سال به نوازندگانی حرفه ای تبدیل می کند. من چون سال های زیادی است که ساز می زنم برایم بسیار جالب بود که چگونه می توان زمان یادگیری پیانو را به یک دهم کاهش داد. در آن سخنرانی او روش کارش را توضیح داد در کمال تعجب دیدم روش آموزش او فرق عمده ای با دیگران نداشت. ولی به دانشجو هایش یک برنامه روزانه می داد که باید مو به مو اجرا کنند و سپس در کلاس حاضر شوند برنامه او بسیار عجیب است مثلاً دانشجو در روز اول باید یک مهمانی ترتیب دهد و دوستان نزدیکش را دعوت کند و با آنها وقت بگذرانند روز بعد باید با سه نفر که در گذشته قهر کرده آشتی کند و... این معلم قبل از تدریس موسیقی دانشجو را در بهترین شرایط ممکن برای داشتن عملکرد بالا قرار می دهد و سپس به تعلیم موسیقی می پردازد همین موضوع باعث کاهش زمان یادگیری به یک دهم زمان معمول می شود!

### **۳- تمرکز، تمرکز و تمرکز:**

تمرکز باعث افزایش عملکرد می شود معمولاً افراد مدام در گذشته و آینده خود زندگی می کنند. تصمیم بگیرید در همین لحظه زندگی کنید و تمام انرژی خود را بر کاری که انجام می دهید، متمرکز کنید.

### **۴- بهانه ممنوع:**

یکی از موانع افزایش عملکرد آن است که بهانه هایی برای انجام ندادن کارهای مهم و ارزشمند پیدا کنیم.

هنری فورد، مؤسس شرکت اتومبیل سازی فورد جمله بسیار معروفی دارد که می گوید: اگر فکر میکنید موفق می شوید یا اگر فکر می کنید شکست می خورید در هر دو صورت حق با شماست.

### **۵- توجه به عملکرد تناوبی بدن:**

به بیان ساده بدن انسان وقتی بالاترین عملکرد و کارایی ممکن را از خود نشان می دهد که به صورت متناوب انرژی شدیدی را مصرف کند و سپس به بازیابی انرژی پردازد.

### **\*ظرفیت بدن:**

بدن انسان می تواند ظرفیت خود را به صورت مداوم افزایش دهد. ظرفیت توانایی مصرف انرژی در یک بازه زمانی مشخص است. ما می توانیم عادت کنیم در یک زمان مشخص انرژی بیشتری را مصرف کنیم و البته بعد از آن بلافاصله باید به بازیابی انرژی پردازید. مهم ترین مشکلی که در مدیران و کارمندان دیده می شود و همینطور افرادی که به صورت شخصی کارایی پایینی دارند عدم تعادل در مصرف درست انرژی و سپس بازیابی آن است.

### **\*۹۰ دقیقه طلایی:**

روز کاری را به بازه های زمانی ۹۰ دقیقه ای تقسیم کنید. ۹۰ دقیقه با تمام قوا کار کنید و سپس به استراحت و بازیابی انرژی پردازید. پس از استراحت ۹۰ دقیقه بعدی را آغاز کنید.

سوالی که بسیاری از دوستان در همایش ها می پرسند آن است که کارشان طوری است که نمی توانند آن را به بازه های زمانی ۹۰ یا ۱۲۰ دقیقه تقسیم کنند شاید هر ۴۵ دقیقه اتفاقی می افتد که مجبور می شوند کارشان را قطع کنند در این شرایط باید چه کرد؟ این نوع کار کردن هم امکان پذیر است ولی از حداکثر ظرفیت بدن استفاده نمی شود چون عملکرد بدن طوری است که تا حدود ۶۰ دقیقه در اوج کارایی است بعد از آن به تدریج افت پیدا می کند اگر فعالیت خود را زودتر قطع کنیم از حداکثر کارایی خود استفاده نکردیم.

### **\*شارژ و مصرف باتری ها:**

همان طور که قبلاً گفتیم چهار منبع انرژی داریم که باید شارژ شود که ما افزایش عملکرد بالایی داشته باشیم اگر این چهار باتری را به شدت تخلیه کنیم کارها پیش نمی رود؛ زیرا عملکرد ما کاهش پیدا کرده است و دچار ناراحتی و عصبانیت و اضطراب می شویم عکس آن نیز صادق است؛ زیرا اگر این باتری ها را بیش از حد شارژ کنیم و استفاده نکنیم باز کارایی ما کاهش پیدا می کند حتی می تواند به مرگ بیانجامد.

راز عمل کرده بسیار بالا و خارق العاده این است که یاد بگیریم به طور مرتب هر روز این باتری ها را شارژ کنیم و سپس با فعالیت و کار جدی و متمرکز انرژی شارژ شده را مصرف کنیم و سپس مجدداً شارژ کنیم.

**\*حل مشکل اضطراب و عصبانیت:**

اگر در روز کاری معمولاً عصبانی هستیم یا احساس خستگی می کنیم یا اضطراب شدیدی داریم معمولاً ریشه آن نبود تعادل در مصرف و بازیابی انرژی است.

### **۶-استراحت مناسب**

یکی از رازهای بزرگ عملکرد خارق العاده استراحت کافی و مناسب است. با استراحت مناسب منابع انرژی ما مجدداً شارژ می شوند.

عملکرد بسیاری از افراد پایین است؛ زیرا به درستی استراحت نمی کنند و در نتیجه انرژی آن‌ها به اندازه کافی بازیابی نمی شود. خیلی‌ها تصور می کنند در حال استراحت هستند، در حالی که چنین نیست. ساده ترین تعریف استراحت جدا شدن کامل از یک کار و بازیابی انرژی است جدا شدن از یک کار صرفاً جدا شدن فیزیکی نیست. بسیاری از مدیران و کارمندان ساعت‌های طولانی از زمانی که در خانه هستند را به تفکر درباره کارشان به کاهش آن می پردازند. آن‌ها در خانه هستند ولی چون از کارشان کاملاً جدا نشده اند در حال استراحت نیستند و انرژی آن‌ها شارژ نمی شود.

### **\*سه نوع استراحت:**

#### **الف) استراحت روزانه:**

بدن ما هر ۹۰ دقیقه یک بار به استراحت و بازیابی انرژی نیاز دارد.

#### **ب استراحت هفتگی:**

برای داشتن عملکرد مناسب بهتر است یک روز کامل در هفته را به تفریح و استراحت اختصاص دهیم. شاید بهترین روز برای این کار روزی غیر از جمعه باشد.

#### **پ) استراحت فصلی:**

برای پیشبرد اهداف بزرگ تر بهتر است، در هر فصل یک هفته کامل را به استراحت و تفریح بپردازیم. در این فرصت می توانیم به مسافرت‌های بزرگ تر برویم یا از مکان‌های مختلف و موزه‌ها دیدن کنیم. همچنین برای استراحت هفتگی از قبل برنامه ریزی کنید. اگر برای روز استراحت خود برنامه لذت بخش و مفرحی در نظر نگیرید روزه اتمام خواهد رسید و از آن استفاده کافی نخواهید کرد. سپس دچار احساس یاس و پشیمان می شوید.

### **\*در تعطیلات و مسافرت چه کنیم:**

در درجه اول فراموش نکنید که تعطیلات برای استراحت و بازیابی انرژی است؛ اما می توانیم حداکثر ۲ ساعت در روز را در تعطیلات به برنامه ریزی برای آینده بپردازیم. دفعه بعد که به تعطیلات می روید به جای بردن کتاب‌های مختلف با خود کافی است یک دفتر و خودکار ببرید و هر ایده‌ای را که به ذهنتان خطور می کند، یادداشت کنید.

### **\*فصل دوم\***

#### **\*شارژر انرژی فیزیکی:**

چند پیشنهاد برای افزایش فعالیت‌های بدنی

بدن نیاز به توجه فراوانی دارد و باید بهترین نگه داری ممکن را از آن انجام دهیم. اگر از بدنمان به خوبی نگهداری کنیم نه تنها سلامتی و شادی بیشتری خواهیم داشت، بلکه عملکرد ما افزایش می یابد و می توانیم کارهای خارق العاده ای انجام دهیم. حال به چند مورد عمل می پردازیم که با انجام آن‌ها انرژی فیزیکی تان در شرایط بهتری قرار خواهد گرفت.



## ۱- بهتر تنفس کنید:

با توجه به آلودگی هوا، اگر در جای خوش آب و هوایی قرار می‌گیرید، فرصت تنفس عمیق را از دست ندهید. اگر در مسیر رفتن به محل کار از پارک عبور می‌کنید، چند دقیقه وقت اختصاص دهید و به پارک بروید و حتی اگر نمی‌خواهید ورزش کنید، حداقل چند دقیقه نفس عمیق بکشید.

ما در طول روز کارهای شدید و سخت انجام می‌دهیم و بهتر است که در لابه‌لای آن‌ها چند دقیقه اختصاص به نفس کشیدن عمیق دهیم.

تمرین تنفس عمیق به این نحوه است که با بینی خود به اندازه کافی اکسیژن را وارد ریه‌ها کنید. چند ثانیه اکسیژن را حبس کنید و سپس آن را از طریق دهان به آرامی خارج کنید.

## \*آب بخورید!

بیش از ۶۵ درصد وزن بدن یک فرد بالغ از آب تشکیل شده است. اگر بخواهیم فقط یک تغییر در برنامه روزانه ایجاد کنیم که باعث افزایش انرژی فیزیکی و بهبود عملکرد شود نوشیدن آب بیشتر در طول روز است. یکی از عادت‌های بسیار مفید آن است که به محض بیدار شدن یک لیوان بزرگ آب ولرم بخوریم. نوشیدن آب هنگام بیدار شدن برای شروع فعالیت سیستم بدن کاملاً ضروری است وقتی ساعت‌های طولانی در خواب هستیم بدن دچار کم‌آبی می‌شود. پس هر صبح به محض بیدار شدن آب بخورید.

سه دشمن بزرگ عملکرد خستگی، گرسنگی، و سردرد هستند و مصرف آب کافی باعث کاهش این موارد می‌شود. نوشیدن آب کافی بر تناسب‌اندام تأثیر می‌گذارد.

در طول روز حداقل یک و نیم تا ۲ لیتر آب بنوشید. راهکاری بیاید تا بدون هیچ تلاشی بتوانید آب بنوشید. مثلاً یک آب‌معدنی بزرگ یک و نیم لیتری روی میز کارتان بگذارید، عادت کنید که مرتب از آن استفاده کنید.

## ۲- خوراکی‌های مناسب بخورید:

تقریباً غیرممکن است بدون صرف صبحانه مفید و مناسب بتوانیم روز کاری خود را با عملکردی عالی طی کنیم پس برای صرف صبحانه حتی وقتی سرتان شلوغ است، وقت اختصاص دهید و به این کار عادت کنید.

## \*گلايسميک ايندکس يا GI چیست؟

عددی بین صفر تا صد است. هرچه این عدد برای خوراکی بالاتر باشد یعنی آن خوراکی سریع‌تر باعث افزایش گلوکز یا قند خون می‌شود. بالاترین‌های مربوط به گلوکز است. مصرف خوراکی‌ها با GI کمتر عملکرد ما را برای مدت طولانی‌تری بالا نگه می‌دارد.

بهتر است در آغاز روز خوراکی‌هایی مصرف کنیم که GI پایینی دارند. این موضوع باعث می‌شود تا مدت طولانی‌تری حتی چند ساعت انرژی کافی داشته باشیم.

## \*صبحانه قهرمانان را بخورید:

صبحانه اغلب ورزشکاران از مایع تشکیل می‌شود که ترکیبی از توت‌های مختلف، سیب، کنجد و غلات مختلف است که متناسب با بدن و نیازهای خودشان است. ما نیز می‌توانیم گاهی صبحانه‌های این چنین میل کنیم و ببینیم که در طول روز چقدر احساس انرژی و شادابی بیشتری خواهیم داشت.

خوراکی‌ها که GI آن‌ها از ۵۵ کمتر است، برای صبحانه مناسب هستند. مثل سیب، زردآلو، موز، جو، هویج، ذرت عسل، انبه، شیر، پرتقال و... در این دسته هستند.

### **\*انرژی بدن را با کافئین تأمین نکنید:**

بسیاری از افراد عادت به مصرف بیش از حد قهوه و نوشیدنی‌های کافئین دارند که این نوشیدنی‌ها باعث کم شدن آب بدن می‌شود. بهتر است پس از صرف قهوه بلافاصله آب کافی بنوشید تا آب بدن تأمین شود. مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار باعث بالا رفتن سطح اضطراب می‌شود.

### **\*خوراکی‌های تازه بخورید:**

تا حد ممکن از خوراکی‌های تازه استفاده کنیم به خریدن شیرینی‌ها و خوراکی‌های مغازه‌ها عادت نکنید. بهتر از خوراکی‌های مصرف کنید که هیچ فرایندی بر آن‌ها انجام نشده است خوردن شیرینی‌های مختلف را با مصرف کشمش یا نخودچی جایگزین کنید.

### **\*چند وعده غذا بخوریم:**

بدن انسان طوری ساخته شده که در بازه‌های زمانی حدود ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه نیاز به تغذیه مناسب دارد. پس برای عملکرد بالاتر بهتر است در طول روز بیش از سه وعده غذا بخوریم و البته حجم هر وعده را کاهش دهیم.

\* در طول روز ۵ یا ۶ وعده غذا بخورید:

اگر بتوانیم وعده‌های غذایی کوچک‌تری در حد ۲۰۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری بخوریم، هضم بخش عمده آن حدود دو تا دو و نیم ساعت در بدن طول می‌کشد. بهترین حالت آن است که در طول روز ۵ تا ۶ وعده غذایی غذا بخوریم و میزان انرژی هر وعده را کمتر کنیم.

عادت‌های اشتباه غذایی باعث می‌شود که نتوانیم تمرکز کنیم و خلاقیت کمتر داشته باشیم و به همین دلیل بعد از شروع یک کار سخت احساس خستگی می‌کنیم و نمی‌توانیم آن را ادامه دهیم.

\*به اندازه کافی بجوید:

جویدن غذا برای هضم بهتر آن بسیار ضروری است. معمولاً در محل کار غذا را به سرعت می‌خوریم و همین باعث می‌شود غذا به اندازه کافی جویده نشود. بهتر است غذا را ۲۵ تا ۳۰ بار بجویم.

\*خطر گرسنگی و سیری شدید:

این عامل باعث کاهش عملکرد ما می‌شود به این نحو که اگر ساعت‌های طولانی غذا نخوریم بدن ما به دلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفتگی شده و وقت دوباره شروع به خوردن می‌کنید. بدن شما گمان می‌کند باید کالری مصرفی را به چربی تبدیل کند. چون نمی‌داند چقدر طول می‌کشد که دوباره غذا بخورید؛ بنابراین غذا به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود و باعث افزایش وزن می‌شود.

### **\*عادات های مضر پس از صرف غذا:**

الف) سیگار کشیدن:

با استفاده از دخانیات خود را در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها و حتی سرطان قرار می‌دهیم. سیگار کشیدن همواره مضر است و زیان آن پس از صرف غذا بسیار بیشتر است.

ب) صرف چای:

در برگ‌های چای مقدار زیادی اسید وجود دارد که باعث سخت شدن فرایند هضم غذا می‌شود. همچنین چای دارای ترکیباتی است که جذب آهن را کمتر می‌کند.

پ) حمام کردن:

حمام کردن بعد از غذا گردش خون را سریع‌تر می‌کند. همچنین باعث کاهش جریان خون در اطراف معده می‌شود و سیستم هضم غذا با اختلال مواجه می‌شود. شب‌ها پس از صرف شام شاید یکی از بدترین زمان برای حمام کردن باشد.

ت) خوابیدن:

اگر پس از صرف غذا بلافاصله بخوابیم عمل هضم غذا به درستی انجام نمی‌شود و با ناراحتی‌های گوارشی مواجه خواهیم شد. در اغلب کشورهای اروپایی زمان صرف شام حدود ساعت ۶ بعد از ظهر یا اگر میهمان داشته باشند ساعت ۷ است ولی ما عادت داریم در آخرین ساعات شب غذای سنگین بخوریم و سپس بخوابیم این کار به تدریج عملکرد ما را کاهش می‌دهد و بر کیفیت خواب ما تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود روز بعد انرژی کافی نداشته باشیم (الف) هیچ‌گاه بیش از دو خوراکی در بشقاب خود نگذارید:

بر اساس گفته کارشناسان دانشگاه کرنل، افرادی که در یک‌زمان حداکثر دو چیز در بشقاب خود قرار می‌دادند ۲۱ درصد کمتر می‌خوردند.

ب) ۵۰۰ کالری از رژیم غذایی روزانه خود کم کنید:

نزدیک به ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغز شما پیام سیر شدن را دریافت کند. پس آرام تر بخورید یا بین خوردن خود وقفه ایجاد کنید.

پ) قبل از غذا سالاد بخورید:

متخصصان می‌گویند افرادی که قبل از غذا سالاد می‌خورند میزان کالری جذب شده را ۱۲ درصد کاهش می‌دهند.

ت) ظرف غذای خود را کوچک کنید:

غذای خود را در بشقاب کوچک میل کنید. این کار باعث می‌شود برای کشیدن بار دوم بیشتر فکر کنید و در نهایت کمتر بخورید.

ث) در رستوران درخواست جعبه برای بردن غذا کنیم:

غذای اضافه خود را در رستوران، بدون هیچ خجالتی در یک ظرف که قبلاً از مستخدم درخواست آن را کرده‌اید بریزید و بعداً آن مقدار را میل کنید.

۳- فعالیت بدنی کافی داشته باشید!

ورزش را جدی بگیرید هرچقدر هم پرمشغله باشید، حتماً فرصت دارید که حداقل برای چند دقیقه ورزش کنیم. این ورزش هم می‌تواند انجام حرکات کششی بدون ترک کردن صندلی باشد.

### **\*چند پیشنهاد برای افزایش فعالیت‌های بدنی؛**

اتومبیل خود را دورتر از مقصد پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید.

در زمان‌های استراحت ساکن باشید و کمی پیاده‌روی کنید

به جای صحبت تلفنی با همکاران به اتاقشان بروید.

به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

هنگام تماشای تلویزیون از تردمیل یا دوچرخه ثابت استفاده کنیم.

اگر از مترو استفاده می‌کنید پله‌هایش را سریع‌تر طی کنید و روی پله‌ها راه نروید.

۴- خوب بخوابید!

افراد بالغ صرف‌نظر از توانایی فیزیکی‌شان در طول شبانه‌روز به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند تا در بالاترین حالت عملکرد قرار بگیرند؛ بنابراین خواب کافی نه تنها باعث استراحت و رفع خستگی می‌شود بلکه عملکرد ما را افزایش می‌دهد.

سعی کنید بدون زنگ بیدارباش از خواب بلند شوید.

برنامه منظمی برای خواب داشته باشید. به‌تراست هرروز سر ساعت معینی به رختخواب بروید. هر چه زمان خوابیدن یکسان باشد خواب بهتری خواهید داشت. البته شاید دوست داشته باشید تا آخر هفته دیرتر بخوابید ولی حداقل روزهای دیگر هفته سعی کنید در ساعت معینی بخوابید.

قبل از خواب چند فعالیت آرام‌بخش انجام دهید. مثلاً چند صفحه کتاب بخوانیم یا به یک موسیقی آرام‌بخش سعی کنید آخرین کارتون قبل از خواب تماشای تلویزیون نباشد.

\*جبران کمبود خواب:

اگر فکر می‌کنید کمبود خواب زیادی دارید، بهتر است یک یا چند روز مرخصی گرفته و استراحت کنید یا کل روز جمعه را استراحت کنید. کاری کنید تا هرروز صبح قبل از صدای زنگ ساعت خودبه‌خود از خواب بیدار شوید. به اندازه کافی استراحت کنید و مطمئن باشید با چند روز استراحت نظم دنیا به هم نمی‌ریزد و پس از آن می‌توان با انرژی کافی به کار برگردیم.

\*کالای خواب مناسب تهیه کنید:

ما در طی شبانه‌روز زمان زیادی را در رختخواب می‌گذرانیم بهتر است وقت و بودجه کافی اختصاص دهیم با بهترین شرایط ممکن برای خوابی راحت و لذت‌بخش را فراهم کنیم.

هیچ موقع در حالتی که روی سرپوشیده باشد را برای خوابیدن امتحان نکنید. اکسیژن کافی برای بدن در این حالت در حالت خواب فراهم نمی‌شود و به شدت از این کار بپرهیزید.

## فصل سوم

### شارژ انرژی احساسی

شاید مهم‌ترین عامل کاهش عملکرد و پیش نرفتن کارهای بزرگ کم بودن انرژی احساسی باشد. بیایید ببینیم چگونه باتری انرژی اختصاصی شارژ می‌شود.

\***تأمین سوخت:**

برای داشتن عملکرد فوق‌العاده باید احساسات خود را مدیریت کنیم. اگر انرژی احساسی خود را مدام مصرف کنیم بدون آنکه آن را بازیابی کنیم عملکرد ما کاهش می‌یابد. شاید در کشورهایی مانند ایران که مردم بسیار احساسی و دلسوز هستند مهم‌ترین عامل کاهش عملکرد و پیش نرفتن کارهای بزرگ کم بودن انرژی احساسی باشد. اگر انرژی احساسی کم باشد حتی اگر انرژی فیزیکی کافی داشته باشیم بازده کمی خواهیم داشت.

\***تأثیر احساسات بر بدن:** احساسات مثبت یا منفی بر فعالیت‌های شیمیایی بدن تأثیر مستقیم دارد و حتی بدن را در برابر انواع بیماری‌ها قوی‌تر یا ضعیف‌تر می‌کند. احساسات منفی برای مدیران بسیار مضر و خطرناک است زیرا بلافاصله به دیگران سرایت می‌کند.

\***تأثیر احساسات بر ورزشکاران:**

جیمی کانرز، یکی از قهرمانان تنیس جهان است وقتی از او پرسیدند مهم‌ترین مهارتی که شما را به قهرمان تبدیل کرده چیست؟ او گفت در سال‌های اول در بازی عصبانی می‌شدم ولی باگذشت سال‌ها یاد گرفتم که هیچ‌گاه در بازی عصبانی نشوم حتی از دست خودم!

احساسات منفی اغلب به شرایط بستگی ندارد بلکه به تفسیر ما از اتفاقات مربوط می شود.

بسیاری از افراد بیش از حد نگران نظرات دیگران درباره خودشان هستند. کافی است فردی به آن‌ها بگوید که کمی اضافه وزن دارند خود را می‌بازند و دچار نگرانی و حتی افسردگی می‌شوند حتی شاید نتوانند تا صبح بخوابند. چنین افرادی نمی‌توانند عملکرد بالایی داشته باشند.

احساس شما به دست خودتان است!

احساسات منفی بزرگ‌ترین دشمن پیشرفت و افزایش عملکرد است. دیوید اسنودان تحقیقی بر ۶۷۸ خانم مسن انجام داد به این نتیجه رسید افرادی که در سال‌های گذشته مثبت و خوش‌بین بودند، احتمال وقوع بیماری آلزایمر در آن‌ها نصف می‌شود. تحقیقات پزشکی نشان می‌دهد که افسردگی شدید و طولانی مدت احتمال بروز بیماری آلزایمر را دو برابر می‌کند.

برایان تریسی در کتاب ((قورباغه را ببوس)) توضیح می‌دهد که همه احساسات منفی سرانجام عصبانیت و خشم منتهی می‌شوند. پس اگر معمولاً عصبانی می‌شویم باید دنبال احساساتی باشیم که به آن‌ها اجازه رشد می‌دهیم و این موارد در نهایت به صورت عصبانیت بروز می‌کنند.

### \* پنج عامل اصلی ایجاد احساسات منفی:

۱- توجیه کردن:

احساسات منفی تنها زمانی به وجود می‌آیند که به خود حق می‌دهید این احساسات را برای خود و دیگران به وجود بیاورید. شما می‌توانید انتخاب کنید که احساس بدنتان را نگه‌دارید یا آن را رها کنید.

۲- برخورد گرفتن:

به این معنی که از موارد برداشت شخصی می‌کنید و اتفاقات را حمله به شخص خودتان تفسیر می‌کنید.

۳- حساسیت شدید:

به این معنی که به تفکرات، عقاید یا دیدگاه‌های دیگران نسبت به خودتان واکنش شدید نشان دهید.

۴- قضاوت کردن:

قضاوت کردن یا تمایل و ارزیابی منفی دیگران چهارمین عامل برای ایجاد احساسات منفی هست. وقتی دیگران را قضاوت می‌کنید همواره آن‌ها را مقصر خواهید دانست.

مقصر دانستن دیگران توجیهی برای عصبانیت تنفر و احساسات منفی شما نسبت به آن‌ها می‌شود.

فقط به خودتان یادآوری کنید که همه مردم مستحق زندگی با روش و شیوه خودشان هستند.

وقتی مردم کارهای می‌کنند یا چیزهایی می‌گویند که به نظر منفی و بی‌ارزش است، بدون هیچ ناراحتی یا درگیری ذهنی خود را کنار بکشید.

۵- خود فریبی:

خود فریبی یعنی با توضیح قابل قبول اجتماعی بخواهید روی یک رفتار غیر قابل قبول سرپوش قرار دهید و آن را با دلیل موجه بدانید. اغلب مردم به دلیل عزت نفس پایین و شخصیت ضعیف نمی توانند اقرار کنند کاری که کردند یا حرفی که زدن نادرست و غیر منطقی بدترین مجرمان احساس می کنند که بی گناه هستند و صرفاً قربانی کسی چیزی و یا جامعه شده اند آن ها سعی دارند رفتارشان را منطقی جلوه دهند.

هیچ کس نمی تواند در شما احساس منفی ایجاد کند غیر از خودتان.

### \*روش های شارژ انرژی احساسی:

۱- با موارد اضطراب آور مواجه شوید:

دنیای روانشناسی دو نوع شخصیت را شناسایی کرده است. روبرو شونده و گریزنده.

افراد روبرو شونده ترس روبرو شدن را می پذیرند. با آن مواجه می شوند احساسات خود را کنترل می کند. شخصیت های گریزنده شخصیت مبهمی دارند و از کمبود اعتماد به نفس که لازمه حرکت به جلوست رنج می برند.

۲- در محل کار دوستانی داشته باشید:

در محل کار خود دوستان خوبی داشته باشید که مثبت هستند و باعث شارژ انرژی احساسی شما می شوند.

\*دوستان صمیمی:

داشتن دوستان خوب و صمیمی باعث ایجاد تعادل در مصرف و بازیابی احساسات می شود.

گاهی با مشکلات بزرگ و ناراحت کننده مواجه می شویم انجام کارهای لذت بخش نیز نمی تواند ما را از آن شرایط خارج کند. مهم ترین و کلیدی ترین عامل شارژ کننده انرژی احساسی همین روابط خوب و دوستانه با دیگران است.

به دوستان خود اهمیت بیشتری بدهید و وقت کافی برای آن ها اختصاص دهید.

۳- درگیر حاشیه نشوید:

در برابر حاشیه ها مقاومت کنید. سعی کنید به حرف های منفی گوش ندهید. احساسات شما بسیار ارزشمند است. پس نگذارید کنجکاوی یا هر عامل دیگر باعث شود به چنین صحبت های گوش دهید.

۴- در صدد تغییر دیگران نباشید:

یکی از کارهای بی سرانجام که هر کسی می آموزد این است که دیگران تغییر نمی کنند. شخصیت و طرز فکر افراد در سنین ۱۷ یا ۱۸ سالگی شکل می گیرد و تقریباً تا پایان زندگی به تغییر می ماند به همین دلیل تلاش برای تغییر دیگران معمولاً به یاس و ناامیدی می انجامد. البته منظور ما این نیست

که افراد نمی‌توانند مهارت‌ها و توانایی‌های خود را ارتقا بدهند و چیزی بشوند که توانایی و لیاقتش را دارند؛ اما در نبود اشتیاق واقعی و تلاش زیاد تغییر قابل توجهی ایجاد نمی‌شود.

نکته اصلی این است که هرگز نباید خوشحالی یا آرامستان را قربانی آرزو و امید بی‌جهت تغییر دیگران کنید تا مناسب حال شما شوند. معمولاً هیچ‌گاه چنین اتفاق نمی‌افتد کار بسیار امیدوارکننده‌تر و عملی‌تر تغییر تدریجی خودتان است تا حساسیت خود را نسبت به رفتار آزاردهنده دیگران کمتر کنید.

۵-واقعیت‌ها را از مسائل جدا کنید:

واقعیت‌ها را بپذیرید!

یکی از کلیدهای خوشبختی و خرسندی این است که هرگز در مورد واقعیت‌ها ناراحت و عصبانی نشوید. استعدادها و توانایی‌هایتان را بر حل مسائل و رسیدن به اهداف متمرکز کنید.

۶-از زندگی لذت ببرید!

یکی از مهم‌ترین روش‌های شارژ انرژی احساسی آن است که هرروز به کارهای موردعلاقه و لذت‌بخش وقت اختصاص دهیم.

### **\*بازی فقط برای کودکان نیست:**

افراد بالغ هم به بازی احتیاج دارند، بازی ما را از دنیای واقعی دور می‌کند و باعث تقویت احساسات مثبت می‌شود.

البته منظور از بازی، بازی‌های کامپیوتری نیست. بازی‌هایی مفید هستند که معمولاً گروهی هستند و به تعامل با افراد دیگر وابسته هستند بازی‌های گروهی می‌تواند مهارت‌هایی مانند مذاکره کار گروهی و حل مسئله را در ما تقویت کند.

\*از تلویزیون و کامپیوتر کمتر استفاده کنید:

تفریح فعالیتی است که باعث شادی و مفرح شدن ما می‌شود با این تعریف بسیاری از تفریحات دنیای مدرن در واقع تفریح نیستند زیرا باعث ایجاد احساس شادی درمان نمی‌شوند.

۷-در محل کار به تفریح پردازید:

همان‌طور که قبلاً توضیح دادیم بهترین روش کار کردن آن است که حدود ۹۰ دقیقه فعالیت شدید و متمرکز انجام دهیم و سپس چند دقیقه را به بازیابی انرژی اختصاص دهیم.

برای خود فهرستی از کارهای لذت‌بخش پنج دقیقه‌ای تهیه کنید که می‌تواند باعث شارژ انرژی احساسی شما شود و در محل کار قابل انجام است مثل کشیدن نقاشی، خوشنویسی، خواندن لطیفه و...



\*پاداش شخصی:

به خودتان پس از انجام هر قسمت از کار پاداش بدهید با این روش احساسات مثبت بیشتری ایجاد خواهید کرد. فهرستی از جوایز موردعلاقه خود را تهیه کنید و هرگاه کاری را به اتمام رساندید برای خود یک جایزه از آن فهرست انتخاب کنید.

۸- از افراد منفی و بدبین دوری کنید:

یکی از رازهای افراد فوق موفق آن است که با افراد مثبت و خوش بین معاشرت می کنند.

از افراد ایراد گیر و منفی دوری کنید. دوستانی انتخاب کنید که متعادل و شاد هستند. افراد متعادل به دنبال اتفاقات بزرگ برای شاد بودن نیستند. بلکه می توانند از تمام محبت های خداوند لذت ببرند. مثلاً همین که فرصت دارند با دوستان خود جای بنوشند بسیار خوشحال می شوند.

۹- به ظاهر محیط کارتان اهمیت بدهید:

ما در روز، ساعاتی طولانی را در محیط کار سپری می کنیم. منظره محل کار ساعت ها در معرض دیدمان است؛ بنابراین بیشترین تلاش را برای لذت بخش تر ساختن محیط کار انجام دهید مثلاً نصب یک تابلو زیبا از طبیعت یا استفاده از گل و گیاهان در محل کار.

۱۰- عامل باشید:

افراد عامل منتظر اتفاقات نیستند. بلکه خودشان اتفاقات را شکل می دهند. آن ها اجازه نمی دهند هر محرکی به راحتی در آن ها پاسخ شدید ایجاد کند.

در بسیاری از موارد، ما هیچ نقشی در به وجود آمدن اتفاقات نداریم. ولی خودمان انتخاب می کنیم که چه واکنشی نشان دهیم واکنش های درست باعث می شود احساس بهتری داشته باشیم.

۱۱- فعالیت فیزیکی انجام دهید:

ناپلئون هیل نویسنده کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید در سخنرانی هایش می گوید بهترین درمان دل تنگی تنهایی و نارضایتی کاری است که به طور سالم عرق تن را در آورد. پس اگر هنگام بروز احساسات منفی بلافاصله ورزش کنیم یا کار سنگینی انجام دهیم تا ضربان قلب افزایش یابد احساسات منفی در ما کمتر می شود.

۱۲- خودتان را توجیه نکنید:

ما هیچ گاه در زندگی هیچ بهانه ای نداریم که در شرایط احساسی منفی باقی بمانیم اگر مصمم باشیم بزرگ ترین اتفاقات غم انگیز هم نمی تواند در وجود ما دوام آنچنانی داشته باشد.

## فصل چهارم

## شارژ انرژی فکری

خیلی‌ها درباره اتومبیلشان بیشتر از عملکرد مغزشان می‌دانند بیا باید با مغز آشنا شویم و روش‌های شارژ انرژی فکری را بیاموزیم.

### واقعیت‌ها درباره مغز شما:

شامل حدود ۱۰۰ میلیارد اثر است دو درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد ۲۰ تا ۳۰ درصد انرژی بدن را مصرف می‌کند حدود یک‌سوم خوراکی‌هایی که می‌خورید صرف تغذیه مغز می‌شود فعالیت‌های شما می‌تواند باعث فرسوده شدن یا فعال شدن مغز شود.

به مغز خود استراحت بدهید

استراحت فراتر از کار نکردن است باید بتوانیم به صورت ارادی مغز خود را از کار و مشکلات و اتفاقات جدا و فقط برای استراحت متمرکز شویم.

برخی از افراد به فکر درباره کارشان یا اتفاقات روزانه اعتیاد پیدا کردند و همیشه درباره کار فکر می‌کنم این کار بسیار مضر است و زمان‌های استراحت را از مغز می‌میرد و خلاقیت ما به تدریج کم می‌شود

به‌طور خلاصه می‌توان گفت زمانی می‌توانیم خلاقیت بالایی داشته باشیم که مرض به صورت تناوبی در حالت ۴ فکری و سپس استراحت باشد یعنی فکر کردن شدید درباره موضوعی و سپس کنار گذاشتن آن.

نکته مهم آن است که قبول کنیم استراحت فکری اندازه فعالیت فکری در عملکرد ما تأثیر دارد

### روش‌های مراقبت بهتر از مغز و افزایش عملکرد:

یک مراقب وزن خود باشید

دو بیشتر بخوابید

۳-خوش‌بین باشید:

مردم در روز ۱۲ هزار تا ۵۰ هزار مورد مجزا فکر می‌کنند. ۷۰ درصد این تفکرات نگرانی از نتایج نامطلوب در آینده است. دلیل آن چیست دکتر، ال‌ن وبر، توضیح می‌دهد که شرایط اجتماعی و تجربیات زندگی باعث تفکر منفی می‌شود.

ما اغلب به اتفاقات فکر می‌کنیم که واقعی نیستند و هرگز اتفاق نمی‌افتند.

4-بر راه‌حل‌ها تمرکز کنید:

در شرایط بحرانی به‌جای نگرانی بی‌مورد درباره مسائل مختلف، تمرکزتان را به روی راه‌حل‌ها بگذارید تا از توانایی‌های فکری خود مفیدتر استفاده کنید. مرور ذهنی مشکلات و مسائل هیچ کمکی به حل آن نمی‌کند.

به جای نگرانی و یافتن مقصر از خود برسید حال چه باید کرد؟

هر چه بیشتر به یافتن راه کار، تمرکز کنید راه حل های بیشتری می یابید. در واقع تمام آینده شغلی و زندگی تان به مهارت حل مسائل بستگی دارد. با حل مسائل، خود به خود به سطح بالاتری ارتقا می یابید. درست شبیه رفتن به کلاس بالاتر وقتی امتحانات را با موفقیت طی می کنیم.

#### ۵- از مصرف دخانیات بپرهیزید:

مصرف دخانیات باعث می شود؛ خون کمتری به مغز برسد و همین موضوع باعث فرسودگی و سالخوردگی مغز می شود. مصرف دخانیات حتی باعث پیر شدن پوست بدن می شود.

#### ۶- تمرکز کنید:

وقتی فعالیتی را شروع کردیم نباید به ذهن خود اجازه بدهیم تا درباره موضوعات دیگر فکر کند. رؤیایپردازی در هنگام انجام فعالیت های مهم را کنار بگذاریم و سعی کنیم به صورت ارادی به خود یادآوری کنیم که ذهن ما نباید منحرف شود و باید فقط بر فعالیت کنونی تمرکز کنیم.

#### ۷- تناوبی کار کنید:

فعالیت ذهنی هم مانند فعالیت فیزیکی از قانون تناوب زمانی پیروی می کند.

مغز زمانی بهترین عملکرد را از خود نشان می دهد که در بازه های زمانی مشخص در حال فعالیت شدید و سپس در حال استراحت باشد.

#### ۸- مغز را به انبار اطلاعات کم ارزش تبدیل نکنید:

یکی از کارهایی که عملکرد ذهنی را کاهش می دهد نگهداری اطلاعات کم ارزش و موقتی در مغز است. مثلاً مرتباً به خودمان یادآوری کنیم که باید در ساعتی مشخص به فردی تلفن کنیم به جای این کار می توانیم یک دفترچه یادداشت کوچک در کنار خود داشته باشیم و موارد کم ارزش و موقتی را یادداشت کنیم.

پس از پایان هر کار بهتر است خلاصه ای از کار را یادداشت کنیم و مواردی که باید بعد آن انجام شود را هم بنویسیم و اگر در زمان های دیگر و به خصوص زمان استراحت نکته درباره آن کار به ذهنم نرسید و بلافاصله آن را ثبت کنید و تا زمان مناسب آن را فراموش کنیم.

#### ۹- گاهی به مغز استراحت های طولانی مدت بدهید:

مایکل گلب در کتاب معروف است، چگونه مانند لئوناردو داوینچی فکر کنیم سؤال بسیار مهمی می پرسد:

وقتی ایده هایی فوق العاده به ذهنتان خطور کرد کجا بودید؟

گلب این سؤال را طی سال ها از هزاران نفر پرسید.

اغلب جواب‌ها این گونه بود: هنگام حمام، استراحت در رختخواب، گوش دادن به موسیقی، مسافرت تفریحی، قدم زدن در طبیعت ساحل دریا و موارد شبیه این بود.

موفقیت‌های بزرگ فقط به میزان تلاش ما و ساعت کار ما بستگی ندارد؛ بلکه به کیفیت استراحت فکری ما نیز بستگی دارد.

۱۰- میز کارتان را سازمان‌دهی کنید:

یک میز شلوغ باعث کاهش کارایی می‌شود زیرا اطلاعات لازم به راحتی یافت نمی‌شود و زمان جستجو افزایش پیدا می‌کند و همچنین عملکرد ذهنی ما را کاهش می‌دهد.

در مکان‌های اداری به طور متوسط ۱۵۰ ساعت در سال صرف جستجوی اقلام مختلف می‌شود. پس عادت کنید که میز کار خود را همیشه تمیز و مرتب نگاه دارید.

خانم لیز دیون پورت در کتابش به نام از بی‌نظمی تا نظم در این زمینه پیشنهادها ساده و کاربردی ارائه می‌دهد.

هر چیزی که کاربرد روزانه و هفتگی دارد باید در دسترس باشد.

هر چیزی که کاربرد ماهانه دارد باید در اتاق کار باشد.

هر چیزی که کاربرد کمتری دارد نباید در اتاق کار باشد.

۹۵ درصد وسایل اطراف و زیر نیز بی‌مصرف هستند.

### \*از فرمول دوان استفاده کنید:

**د:** دور ریختن: تا حد ممکن هر چیزی را قبل از این که حواستان را پرت کند دور بیندازید یا پاک کنید مثل تبلیغات کاغذی روزنامه‌ها و غیره

**و:** واگذاری: یعنی واگذار کردن کار به شخص دیگری که آن را انجام دهد. از هر فرصتی برای محول کردن هر کار ممکن استفاده کنید تا زمان بیشتری برای انجام کارهایی که تنها شما توانایی انجامش را دارید داشته باشید.

**الف:** اقدام: پرونده اقدام شما شامل تمام کارهایی است که باید در آینده نزدیک انجام شود هر چیزی که در پوشه اقدام قرار بگیرد باید انجام شود و به پایان برسد.

**ن:** نگه داشتن و بایگانی کردن: شامل کاغذها اسناد و پرونده‌هایی است که برای استفاده‌های بعدی باید در دسترس باشند.

نکته: قبل از آنکه چیزی را نگه دارید به خاطر داشته باشید که به ۸۰ درصد مطالب ذخیره شده هیچ‌گاه رجوع نمی‌شود. هنگامی که یادداشتی برای نگهداری چیزی می‌نویسید اغلب برای شخص دیگر کار می‌کنید. پس قبل از نگهداری و بایگانی از ضرورت کار مطمئن شوید.

۱۱- همیشه در حال یادگیری باشید:

مغز برخلاف دستگاه‌های دیگر با استفاده بیشتر فعال‌تر می‌شود. یکی از مواردی که عملکرد مغز را افزایش می‌دهد فرایند یادگیری است. یادگیری را به عادت روزانه تبدیل کنید.

۱۲- از فعالیت‌های مضر برای مغز بپرهیزید:

مثل موارد زیر:

مصرف الکل و دخانیات، پرخوری کم‌خوابی، تنفس مواد سمی، مصرف بیش از حد قهوه، شکر، نگرانی بیش از حد، فعالیت کم بدنی.

۱۳- کارهای ناتمام را مدیریت کنید:

یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث می‌شود نتوانیم بر یک کار تمرکز کنید، کارهای ناتمام است هرچه در زندگی کارهای نام‌تمام بیشتری داشته باشیم به همان میزان تمرکز ذهن ما کمتر می‌شود.

بهتر است فهرستی از کارهای ناتمام بنویسیم. آن‌ها را اولویت‌بندی کنیم و برای هر کدام از آن‌ها یک تاریخ مشخص ذکر کنیم و به موارد قابل کنترل رسیدگی کنیم و آن‌ها را حل کنیم.

\*افکار تان را روی کاغذ بیاورید:

در پایان روز کاری، هر فعالیت ناتمامی و نگرانی کاری را در دفتر یادداشت کنید و سپس محل کار را ترک کنید با این کار می‌توانیم پرونده آن را به‌طور موقت ببندیم و فردا صبح که به محل کار آمدیم با مرور فهرست روز قبل کارها را ادامه دهیم.

## فصل پنجم

### \*شارژ روحیه:

مدیرانی را می‌شناسم که در کارشان به‌طور خارق‌العاده‌ای موفق هستند ولی از زندگی رضایتی ندارند. این افراد باید روحیه خودشان را شارژ کنند! آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا برخی از انسان‌ها روند تاریخ را تغییر دادند درحالی‌که بیشتر مردم هیچ تأثیر قابل توجهی بر روند اتفاقات نداشتند؟ شاید جواب را بتوان در یک کلمه خلاصه کرد، روحیه.

انجام کارهای بزرگ و خارق‌العاده مستلزم داشتن روحیه قوی و مستحکم است بسیاری از افراد در انجام کارهای کوتاه‌مدت و مقطعی موفق هستند ولی وقتی کارها بزرگ‌تر می‌شوند آن‌ها را به پایان می‌رسانند زیرا کارهای بزرگ به روحیه قوی نیاز دارد.

داشتن روحیه بالا سبب می‌شود به تعهدات خود عمل کنید. حتی اگر این تعهد فقط به شخص خودمان باشد. جان ماکسول در کتاب (امروز اهمیت دارد) می‌گوید داشتن انگیزه بالا برای شروع به کار لازم است ولی اگر می‌خواهیم کاری را به پایان برسانیم باید تعهد بالایی داشته باشیم.

### تفاوت روحیه و احساسات:

روحیه به احساس رضایت ماززندگی بستگی دارد. یعنی اینکه بدانیم مطابق با معیارهای درست زندگی می‌کنیم و دنبال چیزی فراتر از خواسته خود هستیم.

احساسات یعنی حالتی که ما در طول روز برای خود می‌سازیم مثلاً انتخاب کنیم غمگین باشیم یا شاد، بخشنده باشیم یا خسیس.

اگر یاد خدا را فراموش کنیم بلافاصله معیارهای ما تنزل می‌یابد و پس از مدتی روحیه خود را از دست می‌دهیم.

### **\*چشم‌انداز ارزشمند داشته باشید:**

به این معنی که برای مثال اگر یک نقاش هستید هدف اولیه شما از نقاشی کسب پول نباشد بلکه تغییر حال افراد و تأثیر زیبا در احساسات آنها باشد البته شاید از این راه پول خوبی هم دریاورید ولی این از چشم‌انداز شماست.

هلن کلر می‌گوید: بهتر است نابینا باشیم و چشم‌انداز خارق‌العاده‌ای داشته باشیم تا بینیم اما هیچ رؤیایی بزرگی نداشته باشیم.

-ارزش‌های خود را مشخص کنید:

تعریف چشم‌انداز به تنهایی معجزه نمی‌کند. چشم‌انداز باید با ارزش‌های مشخصی همراه شود. مثلاً شاهرخ زهیری مؤسس و مالک صنایع غذایی مه‌رام می‌گوید: از بازار یاد گرفتم که صداقت مهم‌ترین دارایی است و پایه تمام کارم را بر صداقت قراردادم. بنابراین برای داشتن موفقیت پایدار و درازمدت باید ارزش و معیارهای داشته باشیم و در هیچ شرایطی آن را زیر پا نگذاریم

\*تجسم کنید:

چشم‌انداز باید به بخشی از صحبت‌های روز آن‌هم تبدیل شود باید با تمامی گفته‌ها و رفتارمان نشان دهیم که نه تنها چشم‌انداز مشخصی داریم بلکه با آن زندگی می‌کنیم و خودمان بهترین الگوی ممکن هستیم.

### **\*فصل ششم**

#### **ساخت عادت‌ها:**

افراد فوق موفق تمام کارهای مهم زندگی را به عادت تبدیل کردند. وقتی انجام یک فعالیت به عادت تبدیل شود دیگر انجام آن را فراموش نمی‌کنید. به عادت‌های خود عمق بیشتری بدهید. یعنی آن‌قدر آن کار را تکرار کنید که انجام آن کار دیگر انرژی خاصی از شما نگیرد و به صورت خودکار انجام شود. تحقیقاتی که در دانشگاه دوک در سال ۲۰۰۶ انجام شد نشان می‌دهد که بیش از ۴۰ درصد کارهای روزانه از روی عادت و بدون هیچ گونه تصمیم‌گیری انجام می‌شود!

تأثیر عادت‌ها در موفقیت انکارناپذیر است. اگر نتوانیم کارهای مهم را به عادت تبدیل کنیم، حفظ تداوم در آن کارها بسیار سخت‌تر می‌شود.

اگر یک فعالیت را برای مدتی کافی تکرار کنیم به عادت تبدیل می‌شود.

### **\*تبدیل فعالیت‌های مهم و عادت:**

بسیاری از عادت‌ها می‌تواند در زمانی حدود ۳۰ روز شکل بگیرد. پس اگر بتوانیم ۳۰ روز متوالی دقیقاً در یک‌زمان مشخص با شرایط مشابه کاری کنیم پس از آن فعالیت موردنظر را از روی عادت انجام خواهیم داد. با این روش می‌توانیم کارهای سخت و مهم را به عادت تبدیل کنیم که خودبه‌خود انجام می‌شود. مثل کاهش وزن در سی روز ماه رمضان که برای بسیاری از افراد اتفاق می‌افتد.

### **۱۰ روز اول تغییر عادت سخت‌ترین دوره:**

در تغییر عادت است زیرا بدن ما در برابر تغییر مقاومت بیشتری می‌کند.

چگونه می‌توانیم مقاومت کار را کاهش دهیم؟

برنامه‌ریزی تمام مراحل و جزئیات کار راه‌حل بسیار مناسبی است.

برای مثال فرض کنید می‌خواهیم عادت کنیم هرروز صبح که محض بیدار شدن یک لیوان آب بنوشیم برای این کار در جای خاصی یک لیوان می‌دهیم روی آن نوشته‌شده آب بخورید.

در ۱۰ روز دوم مقاومت بدن کمتر می‌شود. سیستم بدنی و ذهنی به‌گونه‌ای که مقاومت می‌کند. ولی در حال پذیرش شرایط جدید است تا این مرحله بدن با شکل‌گیری عادت جدید مقابله می‌کند؛ اما در ۱۰ روز سوم سیستم بدن شروع به وضعیت جدید می‌کند؛ یعنی مرحله کار آسان‌تر می‌شود و در واقع بدن انرژی کمتری برای انجام کار جدید مصرف می‌کند.

شاتل‌هایی که به خارج از جو پرتاب می‌شوند ۸۷ درصد سوخت خود را فقط در دو دقیقه اول مصرف می‌کنند. مصرف انرژی برای ایجاد تغییر در ما هم این چنین است برای کسب یک عادت جدید بیشترین انرژی در همان چند روز اولیه مصرف می‌شود.

### **\*چرخه شکل‌گیری عادت‌ها:**

۱- نشانه: ما را به انجام فعالیتی هدایت می‌کند.

۲- فعالیت: کار خاصی را انجام می‌دهیم.

۳- پاداش: پاداشی ملموس یا احساسی دریافت می‌کنیم.

### **\*اصل طلایی تغییر عادت:**

کسانی که می‌خواهند عادت‌هایشان را تغییر دهند. باید ابتدا این عقیده را بپذیرند که می‌توانند تغییر کنند. به نظر برخی این پذیرش به روحیه شخص بستگی دارد. کسانی که می‌خواهند رفتار را تغییر دهند باید بتوانند باور کنند که همه چیز روبه‌رو خواهد رفت.

بنابراین کلید طلایی تغییر عادت آن است که نشانه و پاداش را حفظ کنید و فعالیت را تغییر دهیم.

### **\*جایگزینی عادت‌ها:**

روش ترک عادت‌های مضر مثل ترک سیگار و موارد مشابه چگونه است؟ راه‌حل آن جایگزین کردن یک عادت مضر به عادت مفید است.

**\*تغییر عادت‌های کلیدی یک سازمان:**

زمانی که (پل اونیل) مدیرعامل شرکت آلومینیوم آمریکا شد. با تمرکز شدید بر امنیت محیط کار کارمندان خود را شگفت‌زده کرد. او این کار را انجام داد چون تشخیص داده بود که عادت‌های سازمانی قدرت ایجاد تغییرات بزرگ را دارند. با این کار او، هزینه‌های شرکت کاهش یافت، کیفیت بالا رفت بهره‌وری به اوج رسید!

**\*اثر یک عادت بر عادت‌های دیگر:**

یک عادت کلیدی می‌تواند بر زندگی فرد تأثیر بگذارد. برای مثال کسی که ورزش می‌کند تمایل کمتری به کشیدن سیگار و مصرف مواد مخدر دارد غذای سالم‌تری می‌خورد و بهره‌وری از بیشتر است.

عادت‌های سازمانی، یک سازمان راحت و در سخت‌ترین شرایط سرپا نگه می‌دارد. بدون این عادت‌ها شرکت‌ها دچار تفرقه و جروبحث می‌شوند. این عادت‌ها باعث ایجاد صلح می‌شوند.

**\*عادت‌ها و افزایش عملکرد:**

همان‌طور که دیدیم یکی از رازهای مهم افزایش عملکرد آن است که عادت‌ها را تغییر دهیم. عادت‌های تغذیه، عادت‌های کار کردن و مهم‌تر از آن عادت‌های استراحت و بازیابی انرژی را.

معمولاً به‌طور هم‌زمان می‌توان دو یا چند عادت را تغییر داد بهتر از همراه بر تغییر یک عادت خاص کار کنیم.

پس از گذشت سال‌ها خواهیم دید عادت‌های بسیار مفیدی داریم که باعث می‌شوند از افراد معمولی متمایز شویم و همه از دستاوردهای ما تعجب کنند.

**\*فصل هفتم\***

**\*مدیریت زمان کاربردی:**

در این فصل به‌جای پرداختن به اصول مدیریت زمان به موارد کاربردی‌ترین می‌پردازیم که شاید در کتاب‌های مدیریت زمان کمتر به چشم می‌خورد.

**\*درک ارزش زمان و محافظت از آن:**



با خود بیندیشید که چقدر به پول اهمیت می‌دهید، کار می‌کنید تا پول در آورید، حساب پولتان را دارید، دنبال بهترین راه‌ها برای سرمایه‌گذاری هستید مطالبی درباره راه‌های کسب پول بیشتر می‌خوانید و می‌خواهید اطمینان حاصل کنید که هیچ‌کس پولتان را نمی‌دزدد. هرگز کیف پولتان را روی پیشخوان جا نمی‌گذارید و هرگز کارت عابر بانک خود و رمز آن را به غریبه‌ها نمی‌دهید ولی درباره زمان شاید به راحتی بگذارید دیگران زمان ارزشمند شما را بدزدند.

### \* عدد ۱۴۴۰:

هر روز ۱۴۴۰ دقیقه است اگر دنبال ابزاری برای تحول در زندگی هستید عدد ۱۴۴۰ را با فونت درشت پرینت بگیرید و آن را به در اتاق کارتان به پایه تلویزیون یا کنار مانیتور بچسبانید.

این کار دو فایده دارد

نخست: هر بار که وارد اتاق می‌شوید ارزش زمان به شما یادآوری می‌شود

دوم: اینکه این کاغذ یک ابزار مکالمه عالی است تا دیدگاه خود را درباره زمان به دیگران بگویید.

### \* اهمیت ابتدای روز:

تا جای ممکن کارهای مهم را صبح انجام دهید گاهی فقط یک ساعت زودتر بیدار شدن از خواب می‌تواند یک فرصت بی‌نظیر ایجاد کند تا کارهای مهم و کلیدی را بدون وقفه انجام دهید.

### \* قرار با پزشک:

هر کار مهم در برنامه روزانه را مانند قرار با پزشک بدانید فرض کنید ماه‌ها قبل از یک پزشک بسیار سرشناس وقت گرفته‌اید. آیا به راحتی و برای کارهای کم‌ارزش آن قرار را لغو می‌کنید؟ اما در مواردی که شخصی برنامه‌ریزی کرده‌ایم به راحتی دخیل و تصرف می‌کنیم.

بهترین حالت این است که به صورت خودکار به تقاضاهای پیش‌بینی نشده که با برنامه تقویم مان در تضاد است واکنش نشان دهیم و چیزی شبیه این بگوییم من از ساعت ۴ تا ۵ کار مهمی دارم میشود بعد از ساعت ۵ با هم صحبت کنیم یا آن را به فردا صبح موکول کنیم.

\*واژه ای که زندگی شما را متحول می‌کند:

استادان زمان و بهره‌وری می‌دانند باید به درخواست‌های بیشمار **نه** بگویند مگر اینکه باید اولویت ارزشمند مواجه شوند.

\*چرا نه گفتن سخت است؟

می‌ترسیم مردم را عصبانی کنیم.

می‌ترسیم احساسات مردم را خدشه دار کنیم.

می خواهیم محبوب باشیم.

نمی خواهیم بی ادب به نظر برسیم.

الویت های خود را به وضوح نمی شناسیم.

با کمک کردن به دیگران احساس خوبی پیدا میکنیم.

می خواهیم دیگران هم در آینده به ما محبت کنند.

### **\*گذاشتن پیغام برای یک بازیگر معروف:**

یکی از بازیگران معروف سینما نویسنده سرشناس یا هر فرد معروف دیگری زنگ بزیم پیغامی برای بگذارید که مایلید نظرش را درباره ایده ای که در ذهن دارید بدانید و بگویید که واقعا از این بابت ممنون هستید. آیا فکر می کنید هیچ یک از آنها به پیغام شما جواب می دهند؟ البته که نه.

پس وقتی درخواست ها را رد می کنیم فرد درخواست کننده باید همین واکنش را داشته باشد که شما مانند یک بازیگر خیلی پر مشغله هستید یا ممکن است فکر کند فلانی خیلی مهم شده دیگر حتی با تلفن هم صحبت نمی کند.

این مشکل شما نیست شما هیچگاه نمی توانید همه را راضی و خوشحال نگه دارید.

### **\*فیل ها از دور کوچک هستند!**

هنگامی که درخواست ها را بررسی می کنید مراقب فیل های دور باشید.

به نظر می رسد منظور نویسنده از این جمله این است که اهداف ما از دور کوچک به نظر می آیند و زمانی که برای آنها اقدام می کنیم می بینیم که چندان کوچک هم نیستن.

### **\*غلبه بر تعلل:**

تعلل: به تعویق انداختن کار های ناخوشایند و مهم و پرداختن به کارهای ساده تر و خوشایندتر است. ما در زمان های مختلف و به درجات مختلف تعلل می کنیم و یک پنجم افراد دنیا دچار مشکل تعلل مزمن هستند.

**\*دلیل تعلل چیست:**

دلیل تعلل می تواند متفاوت باشد. مثلاً شاید خسته هستید یا انگیزه شما کم شده، شاید انضباط فردی ضعیفی دارید و ...

**\*راهکارهایی برای کاهش تعلل:**

۱- بررسی درد و لذت:

اگر در انجام کاری عجله نمی‌کنیم به این دلیل است که رویاهایمان به اندازه کافی بزرگ یا انگیزه بخش نیست زیرا انگیزه به درد و لذت منجر می‌شود وقتی در انجام کارهای سخت تعلل می‌کنید و آنها را به تعویق می‌اندازید درباره دلیل آن فکر کرده و حرکت آن را تجسم کنید.

۲- یافتن یک شریک قابل اعتماد:

دلیل اهمیت موضوع این است که وقتی تعلل می‌کنیم به قولی که به خودمان داده‌ایم را میشکنیم که حس بسیار بدی به ما میدهد؛ اما حس بسیار بدتر زمانی به وجود می‌آید که قولی را که به شخص دیگری داده‌ایم بشکنیم.

۳- پاداش و تنبیه در نظر بگیرید:

به این معنی که اگر یک کار مهم را در سر موقع انجام دادید به خودتان پاداش بدهید و اگر کار را در زمان ممکن و مناسب انجام ندادید خودتان را جریمه کنید مثلاً اگر در روز ۳۰ دقیقه ورزش نکردید شب فقط سالاد بخورید.

۴- طوری عمل کنید که انگار...

یک استراتژی غیرمعمول اما بسیار اثربخش گفت و گوی درونی با خودتان است. فرض کنید همین الان آن شخص ایده‌آلی هستید که می‌خواهید باشید با خود بگویید من تغذیه سالمی دارم، من ورزشکارم، من فروشنده برتر شرکت هستم، من فرد تمیزی هستم، من نویسنده‌ی کتاب پرفروش هستم، من یک کارآفرین هستم. اثر این گفتگوهای درونی خارق‌العاده است.

۵- پیشاپیش برنامه‌ریزی کنید:

خودتان را در میدان مبارزه جدی تصور کنید. مدام فکر کنید که کوچکترین خطا باعث تخریب آینده‌تان می‌شود. ورزشکاران می‌دانند چند ثانیه غفلت در زمین بازی، شاید باعث باخت آنها شود. پس شجاعت داشته باشید و مبارزه را ترک نکنید.

\* شش گام برای مدیریت بهتر زمان:

۱- دوباره کاری را کنار بگذارید:

اگر فعالیت را آغاز کردید سعی کنید آن را به نتیجه برسانید. هرگز تا زمانی که وقت کافی برای پرداختن به یک نامه یا ایمیل را ندارید سراغ آن نروید.

۲- فهرست کارهای روزانه را کوتاه نگه دارید:

کلید افزایش عملکرد محدود کردن فرصت فعالیت‌های روزانه به کمترین موارد ممکن است. در فهرست روزانه حداکثر شش مورد از مهمترین کارهای آن روز را بنویسید و بر انجام آن متمرکز شوید. البته تجربه شخصی نویسنده بر این است که اگر فهرست ما حداکثر سه مورد باشد بهتر است.

\* ماتریس استنفان کاوی:

افزایش عملکرد فقط زمانی امکان پذیر است که برای کارهای مهمی که هیچ فوریتی ندارند و شاید هیچ گاه کسی از من نخواهد که آنها را انجام دهیم وقت کافی بگذارید. یکی از کارهای مهم و غیرفوری شاید طراحی وب سایت حرفه ای برای توسعه کارمان باشد. کار دیگر می تواند به بهبود توانایی های تیم فروش باشد.

از این خودفریبی دوری کنیم که اگر در تلاش و فعالیت هستیم، پس حتما در حال پیشروی هستیم. از وقت روزانه خود برای کارهای با ارزش استفاده کنیم معمولاً فعالیت های کمی وجود دارند

۳- زمان موجود برای هر کار را مشخص کنید:

زمانی که می توانید به یک کار اختصاص دهید را واقع گرایانه مشخص کنید. این گامی مهم برای اطمینان از این است که می توانید ۶ مورد فهرست خود را در یک روز انجام دهید.

۴- روز خود را برنامه ریزی کنید:

اکنون چه مقدار زمان مشخصی را به انجام هر کار اختصاص داده اید باید روز خود را برنامه ریزی کنیم. این زمان بندی شامل زمان لازم برای انجام چند کار مهم روزانه و همچنین زمان استراحت و بازیابی انرژی است.

۵- اولویت بندی کنید:

بارها و بارها این جمله را شنیده ایم که تنها ۲۰ درصد تلاش های ما منجر به کسب ۸۰ درصد نتایج می شود. اغلب مردم در کارهای پر مشغله ای غرق شده اند که نتایج کمی دارد. آنها آنقدر گرفتار هستند که توانایی خود برای اولویت بندی تمرکز را از دست داده اند.

اگر ۸۰ درصد تلاش خود را صرف کارهای نتیجه محور کنید و فقط ۲۰ درصد را به کارهای دیگر اختصاص دهید به احتمال زیاد می توانید بهره وری خود را تا ۴ برابر افزایش دهید کاری که باید انجام دهید داشتن انضباط شخصی و عزم راسخ است.

۶- دور بریزید!

مطالعات نشان داده که هیچ وقت به ۸۰ درصد اطلاعات بایگانی شده رجوع نمی کنیم پس برای چه آنها را نگه میداریم.

برای مشخص کردن اینکه چیزی را نگهداری یا دور بریزید از خود بپرسید آیا دور انداختن آن ضرری به من می زند؟ اگر آن را دوباره لازم داشته باشم آیا می تواند به دست آورم.

\*واقع بین باشید:

بعضی از روزها مجبور می شوید برنامه روزانه را کنار بگذارید و به یک کار غیر منتظره پردازید. واقع بین باشید کلید کار این است که وقتی موردی برنامه شما را مختل می کند با آن کنار بیایید و مجدداً در کوتاهترین زمان به برنامه خود برگردید.

**\*چند نکته دیگر برای بهبود مدیریت زمان:**

۱- روش تماس مناسب را انتخاب کنید:

برای هر مذاکره و دریافت و ارسال اطلاعات از مناسب ترین رسانه ممکن استفاده کنید. گاهی لازم از تلفنی صحبت کنیم. ارسال یک ایمیل کفایت می کند و گاهی باید ساعت ها در رو صحبت کرد.

۲- درگیر جزئیات نشوید:

یکی از رازهای میلیاردرهای دنیا آن است که خود را درگیر جزئیات بی ارزش نمی کنند و نگرش سیستمی دارند. درباره این وسوسه مقاومت کنید که تمام اتفاقات کسب و کارتان را زیر ذره بین قرار دهید.

۳- ایده آل گرا نباشید:

خانم مریسا مایر اولین و تأثیرگذارترین کارمندان گوگل می گوید: اگر در کارها ایده آل گرا نباشیم خیلی سریعتر پیشرفت می کنیم. به این معنی که افرادی هستند که ترجیح می دهند کاری را تا پایان روز انجام دهند و روز بعد آن را تصحیح کرده و ارتقا دهند. به نظر می رسد منظور از این موضوع این باشد که در کارها نباید آنچنان وسواس به خرج داد که همه چیز را به یکباره رو کرد.

۴- از انجام چند کار همزمان بپرهیزید:

هنگام انجام کارهای مهم فقط بر یک فعالیت متمرکز شویم و تا آن فعالیت به پایان نرسیده هیچ کار دیگری انجام ندهیم.

سعی کنید برای انجام یک کار تمرکز بالایی داشته باشید. به قول این ارل نایتینگل، هر موفقیت بزرگ در زندگی با تمرکز طولانی و پایدار حاصل می شود.

\*تک کاری را تمرین کنید:

به این معنی که کاری که شروع کرده اید را کامل کنید و بعد به سراغ کار دیگر بروید.

\*زمان انجام کارها را تا ۸۰ درصد کاهش دهید:

مطالعات نشان داده هر بار که کاری را رها می کنید و سراغ کار دیگری می روید حرکت و آهنگ آن کار را از دست می دهید و مسیر انجام کار را گم می کنید وقتی دوباره سراغ آن می روید چاره‌ای ندارد جز اینکه کاری که قبلاً انجام داده اید را مرور کنید و ببینید هنگام ترک کار در چه مرحله بوده و سپس شروع می کنید.

این فرآیند در مقایسه با وقتی که کاری را شروع می کنید و تا اتمام ادامه دهید تا ۵ برابر زمان انجام کار را بیشتر میکند. تک کاری می تواند زمان انجام کارهای مهم را تا ۸۰ درصد کاهش دهد.

**\*فصل هشتم\***

### **\*افزایش بیشتر عملکرد:**

اگر می خواهید عملکرد خارج از حد معمول داشته باشید خودتان را به نظر دیگران محدود نکنید و از معیارهای رایج فراتر بروید.

### **\*فقط به نتایج اهمیت بدهید:**

با سعی و تلاش خود را فریب ندهیم. افراد عادی جامعه اگر تلاش کردند و نتیجه نگرفتند تا همین حد راضی هستند خودشان را دلداری می دهند که تلاششان را کردند؛ اما شما اینطور نباشید. هیچ بهانه ای را نپذیرید. سعی کنید نتایج و دستاوردها را بهبود دهید.

### **\*کارهای کم ارزش را حذف کنید:**

با کارهای کم ارزش سرگرم نشوید! ما خودمان را با انجام کارهای کم ارزش توجیه می کنیم چون جسارت مواجه شدن با کارهای بزرگ و پر مسئولیت را نداریم.

### **\*کارها را واگذار کنید:**

قانون این کار بسیار ساده است باید هر کاری که در آن مهارت دارید و می توانید آسانی انجام دهید.

قانون ۷۰ درصد را به کار گیرید. اگر شخص دیگری می تواند کاری را تا ۷۰ درصد به خوبی شما انجام دهد کار را واگذار کنید. وقتتان را برای انجام کارهای بزرگ دیگر که فقط از عهده شما بر می آید کمی آزاد کنید.

### **\*از معیارهای رایج فراتر بروید:**

برای افزایش عملکرد باید معیارها و کلیشه های موجود را کنار بگذاریم. افراد فوق موفق معیارهای جدیدی تعریف می کنند که شاید از دید دیگران بسیار نامعقول است اگر همه مردم معیارهای رایج را رعایت می کردند هیچ گاه هواپیما تلفن همراه و... ساخته نمی شد.

### **همیشه روش انجام کارها را زیر سوال ببرید.**

فهرستی از کارهای مهم و وقتگیر خود تهیه کنید. سپس بررسی کنید چگونه می توان از روش های رایج و کنونی را کنار گذاشت.

هدف های عجیب و بزرگ برای خود بگذارید، هدف هایی که شاید از دید دیگران غیر قابل دستیابی باشند و سپس سعی کنید به آنها برسید.

### **\*مهارت ترغیب دیگران را بیاموزید:**

برای افزایش بیشتر عملکرد تنها لازم است با ارزش تر شوید؛ بلکه باید بتوانید بر دیگران تاثیر بگذارید و آنها را ترغیب به انجام کارها کنید. ۸۵ درصد دستاوردهای کاری و شخصی به توانایی انتقال پیام تان به دیگران و مجاب کردن مردم برای عمل به گفته ها و توصیه های تان بستگی دارد.

### **\*گاهی عمداً تعلق کنید!**

سعی کنید کارهایی که ارزش انجام دادن یا ندادن آن نتایج ناچیزی دارد را عمداً به تعویق بیندازید. قبل از آغاز هر کاری مطمئن شوید آن کار جزو ۲۰٪ مهم از کل کارهاست. بقیه کارها را به تعویق بیندازید.

\*ضعیف‌ترین حوزه‌های شما کدامند:

روزهایی که لازم است برای ارتقای عملکرد و گرفتن نتایج بهتر، برای آنها کار کنید کدامند؟ اگر مطمئن نیستید، شهامت و صداقت پرسیدن نظرات دیگران را داشته باشید. یادتان باشد دریافت بازخورد، الفبای قهرمانی است. تا زمانی که کسی شما را صادقانه نقد نکند و کمک نکند تا خودتان را همانگونه که هستید ببینید بهتر نخواهد شد.

\*ترکیب فعالیت‌ها:

ما میتوانیم چند فعالیت را به صورت همزمان انجام دهیم و با این کار عملکرد خودمان را در روز بالا ببریم. برای مثال وقتی می‌خواهیم فعالیت فیزیکی داشته باشیم و برای خانه نیز می‌خواهیم خرید کنیم می‌توانیم با یک پیاده روی تند که ضربان قلب ما را بالا ببرد، به دنبال خرید خانه نیز باشیم و تقریباً این کار را ۲۰ دقیقه انجام دهیم.

\*پنج تأسف بزرگ قبل از مرگ:

در این کتاب درباره افزایش عملکرد انجام کارهای بیشتر صحبت کردیم. مجدداً تأکید می‌کنیم که زندگی در دست آورده‌ای بیشتر خلاصه نمی‌شود.

زمانی دستاورد ما ارزش دارد که همواره به یاد خداوند باشیم، به دوستان و اطرافیان توجه بیشتری کنیم و به ارزش‌های خود پایبند بمانیم.

برونی ویر، پرستار یکی از بیمارستان‌های استرالیا که مخصوص نگهداری از بیماران در شرف مرگ بوده است، بر اساس گفته‌های بیماران در آخرین لحظات عمر، عمده‌ترین تعصب‌های آن را جمع‌آوری و دسته‌بندی کرده است.

۱- کاش جرئت داشتم تا در زندگی با خودم روراست باشم و آن‌طور که دوست داشتم زندگی کنم، نه آن‌طور که دیگران از من توقع داشتند.

۲- کاش این قدر کار نمی‌کردم.

۳- کاش این قدر جرئت داشتم تا احساساتم را به دیگران بگویم.

۴- کاش با دوستانم وقت بیشتری سپری می‌کردم.

۵- کاش به خودم خیلی سخت نمی‌گرفتم و زندگی شادتری داشتم.

پس حالا که سالم و قدرتمند هستیم، طوری زندگی کنیم که در روزهای پایانی زندگی افسوس نخوریم!

\*سخن‌هایی از خلاصه نویسی:

خداوند بزرگ را شاکرم که بار دیگر توانستم یک کتاب با ارزش دیگری را بخوانم و در حد توان آن را خلاصه بنویسم و در اختیار دوستان عزیزم قرار دهم.

یادمان باشد بزرگترین هدیه به دیگران خوب کردن حال آن‌هاست.

سلطان احدی، سال ۱۳۹۹