به‌نام خدا

توجه: این فایل فقط فصل اول کتاب «شکستن مرزهای عملکرد»
است. برای تهیه کتاب کامل چاپ‌شده به آدرس زیر مراجعه کنید.
www.modiresabz.com/newbook

شکستن مرزهای عملکرد

چگونه در یک روز کارهایی انجام دهیم که دیگران در یک هفته قادر به انجام آن نیستند؟

ژان بقوسیان
سیمین بندرومی

سرشناسه : بقوسیان، ژان، ۱۳۵۵ –
عنوان و نام پدیدآور : شکستن مرزهای عملکرد: چگونه در یک روز کارهایی انجام دهیم که دیگران در یک هفته قادر به انجام آن نیستند؟/ تالیف ژان بقوسیان، سیمین بندرومی.
مشخصات نشر : تهران: سپید، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۱۲۸ ص.؛ ۵/۱۴×۵/۲۱س‌م.
شابک : ۵۰۰۰۰ ریال:۵-۲۲-۵۴۷۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
عنوان دیگر : چگونه در یک روز کارهایی انجام دهیم که دیگران در یک هفته قادر به انجام آن نیستند؟
موضوع : خودکارایی
موضوع : موفقیت
شناسه افزوده : بندرومی، سیمین
رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۷ب۹خ/ BF۶۳۷
رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۴۶۰۵۱

■ **ناشر:** **انتشارات سپید**

■ **واحد پژوهش و برنامه‌ریزی کتاب‌های:** **مدیریت**

■ **عنوان کتاب:** **شکستن مرزهای عملکرد**

■ **برنامه‌ریزی و اجرا:** **سیمین بندرومی**

■ **تالیف:** **ژان بقوسیان - سیمین بندرومی**

■ **ویراستار :** **ربابه امیری**

■ **طراحی جلد و صفحه‌آرایی:** **ژان بقوسیان**

■ **نوبت چاپ:** **۱۳۹۱ اول**

■ **شمارگان:** **۲۰۰۰ نسخه**

■ **شابک:** **۵- ۲۲- ۵۴۷۹- ۶۰۰- ۹۷۸** ISBN: 978-600-5479-22-5

■ **قیمت:** **۵۰۰۰ تومان**

■ **نشانی:** **تهران- خیابان شریعتی- روبروی مترو شریعتی- برج مینا- طبقه ۳- واحد۲**

■ **تلفن/ نمابر:** **۲۲۸۹۴۵۲۸-۲۲۸۹۴۴۷۳-۲۲۶۲۳۱۱۸-۲۲۶۱۵۰۵۴-۲۲۸۰۰۰۶۳**

■ **پایگاه اینترنتی / ایمیل:**
www.sepidpub.com
info@sepidpub.com
sepidpub@yahoo.com

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه: ۶
فصل ۱: رازهای افزایش عملکرد شخصی..... ۹
فصل ۲: شارژ انرژی فیزیکی..... ۳۳
فصل ۳: شارژ انرژی احساسی..... ۴۹
فصل ٤: شارژ انرژی فکری..... ۶۷
فصل ٥: شارژ روحیه..... ۸۳
فصل ٦: ساخت عادت‌های عمیق..... ۹۳
فصل ۷: مدیریت زمان..... ۱۰۵
فصل ۸: افزایش بیشتر عملکرد..... ۱۱۹

توجه: این فایل فقط فصل اول کتاب «شکستن مرزهای عملکرد» است. برای تهیه کتاب کامل چاپ‌شده به آدرس زیر مراجعه کنید.

www.modiresabz.com/newbook

مقدمه

هر روز که علم پیشرفت می‌کند و ارتباطات بیشتر می‌شود، دستاوردها و عملکرد شخصی افراد کاهش می‌یابد. اغلب مردم جهان امروزه بسیار خسته‌تر و بی‌حوصله‌تر از گذشته هستند و به‌سختی می‌توانند بر انجام یک کار بزرگ تمرکز کنند.

این موضوع دلایل مختلفی دارد و به موارد فراوانی بستگی دارد: از آلودگی هوا گرفته تا افزایش اطلاعاتی که در روز با آنها برخورد می‌کنیم. ولی نکته مهمی که در این کتاب به آن می‌پردازیم آن است که اغلب افراد به خودشان و بدنشان به‌عنوان سرمایه‌ای ارزشمند نگاه نمی‌کنند و با عملکرد آن آشنا نیستند و در حفظ و نگهداری بهتر آن نمی‌کوشند.

سلامتی، شادابی و افزایش عملکرد سه عامل کاملا مرتبط به همدیگر هستند و کسی نمی‌تواند در بدترین شرایط سلامتی باشد، شاداب نباشد و در عین حال عملکرد بالایی از خود نشان دهد.

پس تا دیر نشده است بیایید با این اصول آشنا شویم و با ایجاد تغییراتی در زندگی و عادت‌های روزانه خود، سلامتی و عملکرد بهتری داشته باشیم.

امروزه مردم کمتر از گذشته کارها را به اتمام می‌رسانند و رضایت اشخاص از فعالیت‌های روزانه کمتر شده است. البته منظور ما این نیست که نمی‌توان عملکرد بالایی داشت. ما می‌توانیم زندگی فوق‌العاده‌ای داشته باشیم و هر روز از سلامتی، شادابی و عملکرد خارق‌العاده خود لذت ببریم.

زندگی بسیار کوتاه‌تر از آن است که سال‌های سال از آن‌را بدون دستاوردی قابل‌توجه سپری کنیم. امیرکبیر فقط ۳ سال وزارت کرد و در همین مدت کوتاه مدرسه دارالفنون را تاسیس کرد، روزنامه وقایع اتفاقیه را منتشر کرد، قراولخانه ایجاد کرد و اصلاحات اجتماعی بزرگی انجام داد. آیزاک آسیموفِ نویسنده در طول زندگی خود بیش از ۵۰۰ کتاب نوشت!

شکستن مرزهای عملکرد

فرض کنید می‌توانستیم کارهای ۵ سال آینده را فقط در یک سال انجام دهیم. در این‌صورت از زندگی خود بهرهٔ بسیار بیشتری می‌بردیم. انجام کارهایی که افراد معمولی در ۵ سال انجام می‌دهند در یک سال، دور از واقعیت نیست. فقط باید با روش‌های افزایش عملکرد شخصی آشنا شویم و آنها را هر روز به‌کار گیریم.

ما در این کتاب درباره تبدیل شدن به دستگاهی که بازده بالایی دارد و کارهای زیادی انجام می‌دهد، صحبت نمی‌کنیم. شادابی و سلامتی ما به عوامل مهمی مانند داشتن دوستی‌های ارزشمند، تفریح و استراحت بستگی دارد.

نظر ما این است که می‌توان در طول روز کار بسیار پرمعنا و قابل‌توجهی انجام داد و سپس با انرژی فراوان به خانه رفت و با خانواده و دوستان اوقات خوشی را سپری کرد. اگر به‌دنبال چنین زندگی هستید این کتاب دقیقا برای شما نوشته شده است.

کتاب «شکستن مرزهای عملکرد» فقط درباره افزایش لحظه‌ای عملکرد صحبت نمی‌کند. هر فردی شاید بر اثر اشتیاق لحظه‌ای، عملکرد بسیار بالایی داشته باشد. کمتر از ۵ درصد افرادی که نواختن گیتار را آغاز می‌کنند، یادگیری را آنقدر ادامه می‌دهند تا یک آهنگ را به‌طور کامل فرا بگیرند. ۹۵ درصد بقیه بر اثر شوق لحظه‌ای تصمیم به فراگیری گیتار می‌گیرند و البته قبل از یادگیری حتی یک آهنگ، از ادامهٔ کار منصرف می‌شوند.

در این کتاب درباره عملکرد پایدار صحبت می‌کنیم، یعنی صرفنظر از اتفاقات و شرایط اطراف بتوانیم عملکرد معقول و قابل‌توجهی داشته باشیم.

شاید شما خواننده گرامی کارمندی هستید که با خود می‌اندیشید چرا باید در محل کارم عملکرد خارق‌العاده‌ای داشته باشم؟ حقوقم ارتباطی با عملکرد شخصی من ندارد و بارها کارهای ارزشمندی انجام داده‌ام که هیچ پاداشی

به‌دنبال نداشت و حتی شاید دیگران آنرا به‌نام خود تمام کرده‌اند. بله ممکن است در محل کار شما چنین شرایطی وجود داشته باشد، ولی از شما سوالی داریم. آیا دوست دارید از کارتان و همچنین زندگی خود واقعا لذت ببرید؟ احساس شادی و رضایت ما تا حد زیادی به عملکرد ما بستگی دارد.

خستگی نتیجه این احساس است که در طی روز کار مفید و قابل‌توجهی انجام نشده است. بسیاری از خستگی‌های پایان روز کاری، نتیجه فعالیت سنگین نیستند، بلکه نتیجه این احساس هستند که یک روز بسیار معمولی بدون هیچ اتفاق ارزشمندی به‌پایان رسیده و هیچ دستاوردی حاصل نشده است.

لازم می‌دانیم از دوستانی که در تهیه این کتاب به ما کمک کردند قدردانی کنیم. از خانم آذر جوزی تشکر می‌کنیم که سخنرانی را به متن تبدیل کردند و با جستجو و تحقیق، پیشنهاداتی برای بهبود کتاب دادند. همچنین از آقای آرین آبولیان برای تبدیل مطالب صوتی به متن تشکر می‌کنیم.

هیچکس نمی‌تواند روز کاری شما را لذت‌بخش‌تر کند، جز خودتان! پس بیایید سفر هیجان‌انگیز «شکستن مرزهای عملکرد» را شروع کنیم.

ژان بقوسیان – سیمین بندرومی

توجه: این فایل فقط فصل اول کتاب «شکستن مرزهای عملکرد» است. برای تهیه کتاب کامل چاپ‌شده به آدرس زیر مراجعه کنید.

www.modiresabz.com/newbook

فصل اول

رازهای افزایش عملکرد

بسیاری از افراد زندگی بسیار معمولی و معقولی دارند و به عملکردی معمولی قانع می‌شوند. اما چرا نباید در هر زمینه از زندگی به یک پدیده تبدیل شویم؟ بیایید نوع جدیدی از زندگی را آغاز کنیم که سرشار از شادی و سرزندگی است.

اگر ایده‌های این کتاب را به‌کار بگیرید، هر روز احساس بسیار خوبی نسبت به خودتان دارید و با انگیزه و انرژی فراوان از خواب بیدار می‌شوید و تا هنگام خوابیدن در شب همین وضعیت ادامه دارد. البته بعضی از روزها شاید در شرایط نامناسبی باشید، ولی اغلب روزهای شما بسیار شادی‌آور و مفرح خواهد بود.

الگو گرفتن از روش قهرمانان ورزشی

قهرمانان ورزشی در فعالیت حرفه‌ای خود کارهایی انجام می‌دهند که از دید بسیاری از مردم معمولی غیرممکن است. ورزشکاران به‌زودی می‌آموزند که اگر معمولی باشند، یا حتی اگر خوب باشند نمی‌توانند قهرمان شوند. قهرمانان کارهایی بسیار سخت و دور از انتظار انجام می‌دهند و باعث تعجب همگان می‌شوند. برای قهرمان شدن باید مرزهای معمول عملکرد را شکست و عملکرد خارق‌العاده‌ای داشت.

من با مدیران و کارمندان بسیاری سروکار دارم که عملکرد شخصی بسیار پایینی دارند و مانند یک ورزشکار معمولی هستند که هیچگاه مدالی کسب نخواهد کرد. ایدهٔ اصلی این کتاب آن است که روش‌های موفقیت ورزشکاران را در زندگی شخصی و محل کار استفاده کنیم و به موفقیت‌های فردی بزرگی دست یابیم. همانطور که یک قهرمان ورزشی می‌تواند یک وزنه ۲۰۰ کیلوگرمی را بلند کند، ما نیز می‌توانیم در محل کار خود، کارهای یک هفته را در یک روز انجام دهیم!

بنابرین موضوع این کتاب آن است که چگونه در کسب‌وکارمان و در

یادگیری‌های شخصی و فعالیت‌های روزانه، عملکردمان را به‌شدت افزایش بدهیم. ما معمولا 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.

علم افزایش عملکرد از یونان باستان به‌وجود آمده است و معلمانی بوده‌اند که ورزشکاران را آموزش می‌دادند و آن‌ها را تبدیل به قهرمان می‌کردند. نکته مهم این است که افرادی که این علم را آموزش می‌دادند به‌هیچ وجه با آن مهارت آشنا نبودند. برای مثال به ورزشکاران آموزش می‌دادند که چطور در رشتهٔ پرتاب نیزه قهرمان شوند، درحالی‌که خودشان تا به‌حال نیزه‌ای را پرتاب نکرده بودند. بنابراین نکته اصلی در رسیدن به عملکرد خارق‌العاده، مهارت تخصصی نبود بلکه موارد دیگری بود که تمرکز بر آنها باعث افزایش عملکرد ورزشکاران می‌شد.

در ادامه کتاب به روش‌هایی می‌پردازیم که باعث نائل شدن به موفقیت‌های بزرگ در زندگی ورزشکاران می‌شود و روش‌های اجرای آن ایده‌ها را در زندگی روزانه مورد بررسی قرار می‌دهیم. البته قبل از آن بهتر است به چند نکتهٔ مهم بپردازیم.

چالش‌های روزانه و انرژی ما

احساس یاس و ناامیدی پس از یک روز کاری معمولا نتیجه این موضوع است که چالش‌های ما با میزان انرژی که می‌توانیم مصرف کنیم، همخوانی ندارد. اگر ما انرژی زیادی داریم و با چالش‌هایی بسیار کوچک و ساده روبرو هستیم پس از مدت کوتاهی احساس کسالت می‌کنیم و انگیزه انجام کارها در ما کمتر می‌شود.

عکس این موضوع نیز صادق است، اگر در روز با چالش‌های بسیار بزرگی مواجه هستیم که تمام انرژی ما را مصرف می‌کند و به نتایج لازم نمی‌رسیم، باز احساس یاس و خستگی خواهیم کرد.

بنابرین راز لذت بردن از روز کاری آن است که چالش‌های ما در حد انرژی و توانایی‌های‌مان باشد. در فصل‌های بعد درباره افزایش انرژی شخصی به اندازه کافی صحبت خواهیم کرد و به راه‌های ساده‌ای اشاره خواهیم کرد که باعث افزایش انرژی و عملکرد می‌شود.

فرض کنید یک ورزشکار انرژی فراوانی دارد ولی ساده‌ترین فعالیت‌های ممکن به او واگذار می‌شود، یا در تمرینات خود آن‌قدر اطراف زمین فوتبال می‌دود که تمام انرژی‌اش صرف اینکار شود. او در هر دو حالت نیز نمی‌تواند عملکرد بالایی داشته باشد. ورزشکاران می‌دانند که میزان مصرف انرژی در داشتن عملکرد مناسب نقشی حیاتی دارد.

بهترین حالت ممکن آن است که رفته‌رفته 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 رفته‌رفته با افزایش توانایی بدن وزنه‌ها را افزایش می‌دهد. درباره این موضوع بیشتر توضیح خواهیم داد.

چرا روز کاری ما به اندازهٔ کافی لذت‌بخش نیست؟

وقتی در این کتاب دربارهٔ روز کاری صحبت می‌کنیم، برخی از دوستان شاید فکر کنند که چون کار نمی‌کنند مطالب برای آنها قابل‌استفاده نیست. منظور از روز کاری هر فعالیتی است که نه به‌عنوان تفریح بلکه به‌عنوان کاری هدفمند انجام می‌شود. این فعالیت می‌تواند آماده شدن برای کنکور، نوشتن یک‌کتاب، ورزش برای کسب تناسب اندام یا هر فعالیت دیگری باشد.

اغلب افراد بلافاصله جواب می‌دهند که دلیل عملکرد پایین آنها **دیگران** هستند، مثلا عضوی از خانواده که کنار آمدن با او مشکل است، رئیسی که توقعات زیادی دارد یا مشتریانی که با خواسته‌هایشان زندگی او را سخت کرده‌اند.

ولی اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، معمولا موضوع به خودمان برمی‌گردد. گاهی شاید انرژی فیزیکی کافی نداریم و همین موضوع باعث می‌شود، از انجام کارها لذت نبریم، شاید انرژی احساسی ما کم شده است و به بازیابی آن اهمیت نداده‌ایم. همین موضوع باعث می‌شود با کوچکترین برخورد یا انتقاد دیگران احساس بسیار بدی داشته باشیم و حتی شاید حالت تدافعی بگیریم.

مدتی قبل در سمیناری درباره کارآفرینی شرکت کردم. سخنران می‌گفت: کارآفرین مانند سدی بسیار بزرگ و مستحکم در برابر انتقادات و نظرات ناامیدکنندهٔ دیگران است. حال یک کارآفرین بسیار خلاق و باهوش که مدت زیادی استراحت نکرده، برای تفریح وقت اختصاص نمی‌دهد و بسیار خسته است آیا می‌تواند مانند سدی در برابر انتقادات و مشکلات باشد؟

همچنین شاید از لحاظ ذهنی خسته باشیم و از روش‌های مناسبی برای شارژ قوای ذهنی استفاده نکنیم. بسیاری از ما درباره مغز خودمان و روش نگهداری بهتر آن چیزی نمی‌دانیم. در فصل چهارم درباره نگهداری بهتر از مغز صحبت خواهیم کرد.

همچنین شاید نیاز به تقویت روحیه داریم. روحیه خوب خودبه‌خود حفظ نمی‌شود. تمامی این موارد به خودمان و اقداماتی که انجام می‌دهیم بستگی دارد.

بنابرین لذت‌بخش شدن روز کاری ما اغلب به خودمان بستگی دارد و اگر با روش‌های افزایش عملکرد آشنا شویم، می‌توانیم در بدترین شرایط، عملکرد بسیار بالایی داشته باشیم.

دونده ماراتن نباشید!

ایرانی‌ها افرادی بسیار سخت‌کوش هستند. هر روز در جلسات مشاوره با مدیرانی برخورد می‌کنم که حداقل روزی ۱۰ ساعت به‌طور پیوسته کار می‌کنند. آنها معتقدند که با کار و تلاش پیوسته و بی‌وقفه بالاخره موفق می‌شوند و عده‌ای از آنها به موفقیت‌های بزرگی هم دست می‌یابند. ولی همیشه اینگونه نیست.

برای افزایش عملکرد و انجام کارهای خارق‌العاده باید دیدگاه خود را نسبت به کارها عوض کنیم. ما دوندهٔ دوی ماراتن نیستیم که ساعت‌های بی‌وقفه فعالیت کنیم تا به خط پایان برسیم. انجام بسیاری از کارهای روزانه مانند دوی سرعت هستند. در دوی سرعت ورزشکار استراحت کافی می‌کند. با ورزش و تمرینات مناسب و همچنین تغذیه صحیح، انرژی کافی ذخیره می‌کند. سپس در مدت کوتاهی عملکردی بسیار بالا از خود نشان می‌دهد و سپس مجددا به استراحت می‌پردازد.

مشکل بسیاری از مدیران و کارمندان آن است که در طول روز فعالیت‌های طولانی و بی‌وقفه‌ای دارند که معمولا بازده بسیار پایینی دارد و همین موضوع باعث می‌شود انجام کارهای قابل‌توجه و بزرگ، سخت‌تر شود و نتیجه فقط خستگی و یاس است.

دوندهٔ دوی سرعت باشید!

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

بنابراین باید این دیدگاه را کنار بگذاریم که اگر نتایج کافی حاصل نمی‌شود راه‌حل آن است که بیشتر کار کنیم و ساعات کاری را افزایش دهیم. با این روش نمی‌توان عملکرد خارق‌العاده‌ای داشت.

در «حوزه خاکستری» گرفتار نشوید!

روز کاری اغلب مردم کاملا خطی است، یعنی از صبح که به محل کار می‌روند مثلا ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر، فعالیت‌هایشان در حوزه خاکستری است، یعنی مغز و احساسات و تمام قوای دیگر و انرژی فیزیکی به‌گونه‌ای است که نه کاملا درگیر یک فعالیت، نه کاملا از آن فعالیت جدا می‌شوند.

فرض کنید کار شما پاسخگویی به ایمیل‌های مشتریان است. شما صبح به محل کارتان می‌رسید و درحالی‌که با همکاران صحبت و احوال‌پرسی می‌کنید کامپیوتر را روشن می‌کنید و سراغ ایمیل‌های دریافتی می‌روید. سپس اولین ایمیل را باز می‌کنید، ناگهان به این فکر می‌افتید چای بنوشید. از جای خود بلند می‌شوید و با لیوان چای پشت کامپیوتر برمی‌گردید. حین خواندن اولین ایمیل و پاسخگویی به آن پیامکی دریافت می‌کنید که قبض موبایل را پرداخت نکرده‌اید. وسط نوشتن پاسخ، سراغ موبایل می‌روید و می‌بینید چند پیامک دیگر هم دریافت کرده‌اید. آنها را می‌خوانید و به کارتان برمی‌گردید.

پس از پاسخگویی ایمیل اول، سراغ ایمیل دوم می‌روید و درمی‌یابید که برای پاسخگویی کامل باید از همکارتان اطلاعاتی دریافت کنید. به اتاق او می‌روید و او درباره اتفاقی که همان‌روز هنگام آمدن به محل کار برایش پیش آمده صحبت می‌کند. ۱۰ دقیقه بعد برمی‌گردید و به ایمیل دوم پاسخ می‌دهید و این شرایط تا پایان روز کاری ادامه می‌یابد.

در این شرایط شما در حوزه خاکستری هستید، یعنی نه به‌صورت کامل درگیر انجام کار می‌شوید و نه کاملا از کار جدا می‌شوید. در این حالت معمولا

عملکرد به کمترین مقدار ممکن می‌رسد و اتلاف وقت خیلی زیادی خواهید داشت.

در روش دوم شما به محل کارتان می‌رسید. برای خود چای تهیه می‌کنید. موبایل خود را خاموش می‌کنید. درِ اتاق را می‌بندید و ۹۰ دقیقه متوالی بدون کوچکترین وقفه‌ای کارتان را انجام می‌دهید. تمام همکاران شما می‌دانند هنگام کار نباید با شما صحبت کنند. وقتی ۹۰ دقیقه پیوسته کار کردید به خود استراحت می‌دهید و در این فرصت با همکاران وقت می‌گذرانید و سپس مجددا به کار خود برمی‌گردید. در این روش بازده شما بسیار بالاتر است و از کارتان لذت می‌برید.

خود را با ساعت‌ها کار ممتد با عملکرد پایین فریب ندهید. معمولا ۷ تا ۸ ساعت کار مداوم در حوزه خاکستری، معادل ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه کار کاملا متمرکز و شدید و بدون وقفه است. بسیاری از فعالیت‌های روز کاری در همان دو ساعت اولیه روز قابل‌انجام هستند. البته واضح است منظورمان کارهایی هستند که به زمان خاصی وابسته نیستند. مثلا نمی‌توانید ناهار را در همان دو ساعت اول روز میل کنید!

رازهای افزایش عملکرد

در این بخش به رازهای افزایش عملکرد می‌پردازیم تا دیدگاهی کلی از افزایش عملکرد به‌دست آورید. در فصل‌های بعد به جزئیات بیشتری می‌پردازیم و دربارهٔ روش‌های اجرای این ایده‌ها صحبت می‌کنیم.

تصمیم آگاهانه

اولین قدم برای افزایش عملکرد، تصمیم آگاهانه است. فرض کنید در حال قدم زدن برای رسیدن به مکانی خاص هستید. ناگهان ساعت خود را نگاه

می‌کنید و متوجه می‌شوید که دیر شده است. در آن لحظه تصمیم می‌گیرید که سرعت خود را افزایش داده و سریع‌تر قدم بردارید. این تصمیم باعث افزایش سرعت شما و رسیدن به‌موقع به محل موردنظر می‌شود.

در بسیاری از کارهای فردی هیچ تصمیمی برای انجام سریع‌تر کارها نداریم و همین باعث می‌شود کار را در زمان بیشتری انجام دهیم. اگر در دوره‌های تندخوانی شرکت کرده باشید حتما می‌دانید که یکی از اصول اولیه تندخوانی آن است که تصمیم بگیریم سریع‌تر بخوانیم.

قانون پارکینسون

قانون پارکینسون می‌گوید: «مدتِ انجام یک فعالیت، در زمانی که برای آن درنظر گرفته‌ایم منقبض یا منبسط می‌شود».

گاهی مجبور می‌شویم فقط دو ساعت در محل کارمان باشیم و پس از آن باید از آنجا خارج شویم تا به کار مهم‌تری برسیم. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در کمال تعجب درمی‌یابید کارهای ضروری آن روز را در همان دو ساعت به‌پایان رسانده‌اید. چرا هر روز با این دید کار نکنیم که تمام کارها باید در همان دو ساعت اول روز تمام شود.

اگر فعالیت‌های خود را به زمان محدود نکنیم، معمولا وقت بسیار بیشتری را اشغال خواهند کرد و باعث کاهش عملکرد می‌شوند.

یکی از روش‌های استفاده از قانون پارکینسون آن است که در برنامه روزانه برای هر فعالیت، وقتی معادل نصف زمان همیشگی را درنظر بگیریم و تصمیم بگیریم سریع‌تر کار کنیم. همین تغییر ساده می‌تواند زمان انجام کارها را به‌میزان چشمگیری کاهش دهد.

قانون پارکینسون

مدتِ انجام یک فعالیت، در زمانی که برای آن درنظر گرفته‌ایم منقبض یا منبسط می‌شود.

آیا مدیریت زمان کافی است؟

بسیاری از افراد افزایش عملکرد را با مدیریت زمان یکسان می‌دانند. یعنی وقتی درباره انجام کارهای بیشتر در یک زمان مشخص صحبت می‌کنیم، بلافاصله می‌گویند تنها راه ممکن آن است که در مدیریت زمان مهارت بیشتری پیدا کنیم.

در بسیاری از دوره‌های مدیریتی به‌خصوص مدیریت زمان و کتاب‌های مرتبط می‌بینیم که بیشترین تاکید فقط بر استفاده بهتر از زمان است. در همین کتاب یک فصل کامل را به مدیریت زمان اختصاص داده‌ایم. ولی مدیریت زمان با اینکه بسیار مهم است، کافی نیست. برای کسانی که می‌خواهند عملکرد بسیار بالایی داشته باشند مدیریت انرژی بسیار مهم‌تر از مدیریت زمان است.

افرادی که در مدیریت زمان قوی هستند معمولا برنامه‌ریزان قدرتمندی هستند و برای هر روزشان برنامه روزانه می‌نویسند و سعی می‌کنند فهرست کارهای روزانه را پیش ببرند و هر مورد را پس از انجام آن تیک بزنند. این موارد بخش‌های ضروری از موفقیت فردی و افزایش عملکرد هستند. ولی موضوع فقط به برنامه‌ریزی ختم نمی‌شود.

فرض کنید امروز تصمیم گرفته‌اید که این کتاب را تا انتها بخوانید و در برنامه امروزتان وقت کافی برای این موضوع درنظر گرفته‌اید. شاید پس از یک یا دو ساعت احساس خستگی کنید و همچنین گرسنگی و موارد دیگر شما را از خواندن ادامهٔ این کتاب منصرف کند. بنابرین افرادی که انرژی کافی ندارند به‌تدریج خسته می‌شوند و کم‌کم مدیریت زمان را نیز کنار می‌گذارند.

برای داشتن عملکرد خارق‌العاده مدیریت زمان کافی نیست. مدیریت انرژی به ما در داشتن عملکرد بالا کمک می‌کند. ما باید ۴ جنبه انرژی خود یعنی انرژی فیزیکی، احساسی، فکری و روحیه را مدیریت کنیم.

مدیریت انرژی

برای افزایش عملکرد شخصی علاوه بر مدیریت زمان باید بر مدیریت انرژی تمرکز کرد. ما چهار منبع اصلی انرژی داریم.

• انرژی فیزیکی

اولین منبع، انرژی فیزیکی و قدرت جسمانی ما است. بدون انرژی فیزیکی کافی انجام هیچ کار بزرگی امکان‌پذیر نیست. بدون انرژی جسمانی کافی، هیچگاه نمی‌توانیم عملکرد بالایی داشته باشیم. یک فوتبالیست هرچقدر که نگرش مثبتی داشته باشد، درصورت خستگی زیاد نمی‌تواند در بازی درخششی داشته باشد. وینس لومباردی می‌گوید: «خستگی انسان را ترسو می‌کند». ما برای انرژی جسمانی خود اهمیت بسیار کمی قائل هستیم. معمولا به‌راحتی ساعات خواب خود را به کارهای دیگر اختصاص می‌دهیم. با خوردن غذاها و خوراکی‌های مضر به بدن لطمه می‌زنیم. این ضرب‌المثل قدیمی کاملا درست است که «عقل سالم در بدن سالم است».

• انرژی احساسی

دومین منبع انرژی ما انرژی احساسی است. وقتی انرژی احساسی ما در شرایط مناسب باشد بهتر می‌توانیم مسائل را حل کنیم و بر مشکلات و موانع غلبه کنیم. در شرایط احساسی نامناسب معمولا انرژی جسمانی ما هم به‌سرعت تقلیل می‌یابد. ما اغلب فراموش می‌کنیم که به انرژی احساسی خود اهمیت بدهیم و آنرا بازیابی کنیم.

• انرژی فکری

سومین منبع، قوای ذهنی ما است. آشنایی بهتر با عملکرد مغز و استفاده بهتر از این پدیده خلقت می‌تواند باعث انجام کارهای بسیار خارق‌العاده‌ای

شود. مغز انسان پیچیده‌ترین دستگاه روی کرهٔ زمین است. هرچه از آن بیشتر و صحیح‌تر استفاده کنیم عملکرد آن افزایش می‌یابد. فردی که ذهنش خسته است نمی‌تواند کارهای بزرگ انجام دهد و کیفیت تصمیماتش کاهش می‌یابد.

- **انرژی روحیه**

چهارمین منبع انرژی، روحیهٔ ما است. کسانی که از روحیهٔ بالایی برخوردارند کارهایی سخت‌تر و بزرگ‌تر از افراد معمولی انجام می‌دهند.

مدیریت انرژی عملکرد ما را خارق‌العاده می‌سازد!

به‌تازگی سخنرانی بسیار جالبی مشاهده کردیم و شاید همین سخنرانی باعث شد به فکر تهیه چنین کتابی بیافتیم. سخنران، یک معلم موسیقی حرفه‌ای بود که در روش ابداعی‌اش به افراد معمولی که در عمر خود انگشت‌شان به پیانو نخورده ولی استعداد موسیقی دارند، موسیقی آموزش می‌دهد.

نکته بسیار جالب آن است که او زمان آموزش را به یک‌دهم زمان معمول کاهش داده است. نوازنده‌های پیانویی که در حد بهترین نوازندگان دنیا هستند معمولا پس از ۱۰ تا ۱۲ سال تمرین مداوم به این مهارت می‌رسند. این معلم افراد معمولی را طی یک تا دو سال به نوازندگانی جهانی تبدیل می‌کند.

من چون سال‌های زیادی است که ساز می‌زنم برایم بسیار جالب بود که چگونه می‌توان زمان یادگیری پیانو را به یک‌دهم زمان معمول کاهش داد. در آن سخنرانی او روش کارش را توضیح داد. در کمال تعجب دیدم روش آموزش موسیقی او فرق عمده‌ای با دیگران نداشت. ولی او به دانشجوهایش یک برنامه روزانه می‌داد که باید موبه‌مو اجرا می‌کردند و سپس در کلاس حاضر شوند.

برنامه او بسیار عجیب است. مثلا دانشجو در روز اول باید یک مهمانی ترتیب دهد و دوستان نزدیکش را دعوت کند و با آنها وقت بگذراند. 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 می‌دهد و سپس به تعلیم موسیقی می‌پردازد. همین موضوع باعث کاهش زمان یادگیری به یک‌دهم زمان معمول می‌شود!

پس اگر به‌طور خلاصه بگوییم که چگونه می‌توان عملکرد بسیار بالایی داشت که دیگران را به تعجب وادارد، جواب این است: اگر قبل از انجام یک کار بسیار سخت و پیچیده بتوانیم این چهار انرژی را به‌اندازه کافی شارژ کنیم و درواقع در بهترین شرایط فیزیکی، احساسی، فکری و روحیه‌ای باشیم معمولا می‌توانیم کارهایی انجام دهیم که دیگران هیچ‌وقت نمی‌توانند انجام دهند. اگر یک یا چند مورد از این انرژی‌ها در بهترین حالت نباشد و مابقی در بهترین حالت باشند بازهم نمی‌توانیم کارهای خیلی بزرگ و قابل‌توجه را انجام دهیم.

شارژ چهار انرژی

اگر قبل از انجام یک کار بسیار سخت و پیچیده بتوانیم چهار انرژی را به‌اندازه کافی شارژ کنیم و در بهترین شرایط فیزیکی، احساسی، فکری و روحیه‌ای باشیم می‌توانیم کارهایی انجام دهیم که دیگران هیچ‌وقت نمی‌توانند انجام دهند!

ما این هدیه بزرگ را داریم که از اول شروع کنیم. امروز می‌تواند اولین روز شروع زندگی متفاوت ما باشد. بنابرین مهم نیست تاکنون عملکرد شما چگونه بوده و چقدر در مصرف و بازیابی انرژی خوب عمل کرده‌اید. از همین امروز

زندگی متفاوتی را شروع کنید. اصول این کتاب را اجرا کنید و به دستاوردهای بزرگ نائل شوید.

عملکرد خارق‌العاده چیست؟

عملکرد خارق‌العاده را می‌توان اینگونه تعریف کرد: «گذشتن از معیارهای رایج در انجام کارها به‌صورت پایدار و در طولانی مدت».

برای داشتن عملکرد خارق‌العاده 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 آنرا بنویسم. من هم به این نتیجه رسیدم که نوشتن کتاب به حداقل یک سال زمان، نیاز دارد. بعد دیدم می‌توان در دو هفته کتابی نوشت که بسیاری از نویسندگان در یک سال قادر به نوشتن آن نیستند.

بعضی از افراد در قفسی زندگی می‌کنند که توسط دیدگاه‌های دیگران ساخته شده است. آنها خودشان را به نظرات دیگران محدود می‌کنند. این افراد زندگی بسیار تکراری و محدودکننده‌ای دارند و از آزمودن موارد جدید هراس دارند. اگر دیگران می‌گویند نمی‌توانیم در سه ماه نواختن حرفه‌ای یک ساز را بیاموزیم، به‌راحتی قبول می‌کنیم. اگر به ما می‌گویند در نقاشی هیچ استعدادی نداریم، حرفشان را می‌پذیریم. اگر می‌شنویم که در یک روز نمی‌توان ۴۰ صفحه کتاب نوشت، ماهم آن‌را می‌پذیریم. اگر می‌گویند نمی‌توان در یک ماه آنقدر یاد گرفت که در کنکور قبول شد، ما می‌پذیریم.

افراد با عملکرد خارق‌العاده معیارهای جدیدی را تعریف می‌کنند. درواقع آنها آن‌قدر عملکرد خود را افزایش می‌دهند تا به‌جایی برسند که فقط یک رقیب داشته باشند، یعنی خودشان! بیل گیتس مؤسس مایکروسافت می‌گوید: «بزرگ‌ترین رقیب خودتان باشید!»

تمرکز، تمرکز و تمرکز

یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای افزایش عملکرد، توانایی تمرکز بهتر است. تمرکز را می‌توان «بودن در لحظه» و ادامه کار تا پایان یافتن آن، تعریف کرد. مثلا وقتی به ایمیل مشتریان پاسخ می‌دهیم، فقط به ایمیل مشتریان پاسخ می‌دهیم و هیچ‌کار دیگری در هیچ شرایطی انجام نمی‌دهیم. حتی به ذهن‌مان اجازه نمی‌دهیم درباره کار بعدی فکر کند، یا درباره کارهای اضطراب‌آور دیگر فکر نمی‌کنیم. ما در آن لحظه تمام انرژی خود را فقط بر یک موضوع متمرکز کرده‌ایم: پاسخ به ایمیل مشتریان. اگر حوصله ما سر رفت به خودمان اجازه نمی‌دهیم گشت و گذاری در اینترنت انجام دهیم، یا سراغ تلفن همراه نمی‌رویم. در آن یک ساعت، زندگی ما در یک موضوع خلاصه شده است: پاسخ به ایمیل‌های مشتریان.

تمرکز باعث افزایش عملکرد می‌شود. معمولا افراد مدام در گذشته یا آینده خود زندگی می‌کنند! تصمیم بگیرید در همین لحظه زندگی کنید و تمام انرژی خود را بر کاری که انجام می‌دهید متمرکز کنید.

بهانه ممنوع!

یکی از موانع افزایش عملکرد آن است که بهانه‌هایی برای انجام ندادن کارهای مهم و ارزشمند پیدا کنیم. در بسیاری از جلسات، همیشه عده‌ای درباره شرایط اقتصادی نامناسب، سرعت پایین اینترنت و موانعی صحبت می‌کنند تا عملکرد پایین خود را توجیه کنند. ولی افراد تاثیرگذار افرادی هستند که تمامی بهانه‌ها را فراموش می‌کنند و به این فکر می‌کنند در شرایط کنونی چگونه می‌توان کارهای ارزشمند انجام داد. هنری فورد جمله بسیار معروفی دارد که می‌گوید: «اگر فکر می‌کنید موفق می‌شوید و یا اگر فکر می‌کنید شکست می‌خورید، در هردو صورت حق با شما است».

عملکرد تناوبی بدن

یکی از مهم‌ترین کشفیات دانشمندان در حوزه افزایش عملکرد، تناوبی بودن عملکرد بدن انسان است. در حدود سال‌های ۲۰۰ قبل از میلاد فردی یونانی به نام فلاویوس تحقیقاتی انجام داد و برای اولین بار ایده تناوبی بودن عملکرد بدن انسان را مطرح کرد و به قهرمانان یونانی آموزش داد که چگونه در بازه‌های زمانی منظمی انرژی خودشان را مصرف کنند و سپس به بازیابی انرژی بپردازند.

این ایده در عصر ما برای اولین بار توسط دانشمندان روسیه مورد استفاده قرار گرفت. در سال ۱۹۶۰ دانشمندان این ایده را بازسازی کردند و به این نتیجه رسیدند که برای افزایش عملکرد بدن انسان، باید بازه‌های متناوبی از فعالیت سنگین و سپس استراحت مناسب داشته باشیم. آنها در سال ۱۹۶۰ با این ایده و آموزش قهرمانان خودشان توانستند مدال‌های المپیک زیادی را کسب کنند و این ایده از هزاران سال قبل تا به‌حال به‌صورت پایه‌ای هیچ تغیری نکرده است. به بیان ساده: بدن انسان وقتی بالاترین عملکرد و کارایی ممکن را از خود نشان می‌دهد که به‌صورت متناوب انرژی شدیدی را مصرف کند و سپس به بازیابی انرژی بپردازد.

> بدن انسان وقتی بالاترین عملکرد و کارایی ممکن را از خودش نشان می‌دهد که به‌صورت متناوب انرژی شدیدی را مصرف کند و سپس به بازیابی انرژی بپردازد.

هرچه در بازه‌های زمانی مشخص انرژی بیشتری مصرف کنیم، ظرفیت بدن افزایش پیدا می‌کند. ورزشکاران وقتی ورزش را شروع می‌کنند معمولا قادر نیستند وزنه‌های سنگین را بلند بکنند و با تمرینات روزانه و افزایش

تدریجی وزن وزنه، ظرفیت انرژی بدن خود را آهسته آهسته افزایش می‌دهند. وزنه‌هایی که در روزهای اول بلند کردنشان غیرممکن به نظر می‌رسد بعد از چند ماه به‌راحتی جابه‌جا می‌شود.

ظرفیت بدن

بدن انسان می‌تواند ظرفیت خود را به‌صورت مداوم افزایش دهد. ظرفیت توانایی مصرف انرژی در یک بازه زمانی مشخص است. ما می‌توانیم عادت کنیم در یک زمان مشخص انرژی بیشتری را مصرف کنیم و البته بعد از آن بلافاصله باید به بازیابی انرژی بپردازیم. مهم‌ترین مشکلی که در مدیران شرکت‌ها دیده می‌شود و همین‌طور افرادی که به‌صورت شخصی کارایی پایینی دارند، عدم تعادل در مصرف درست انرژی و سپس بازیابی آن است.

۹۰ دقیقه طلایی

بدن برای داشتن بالاترین عملکرد ممکن باید به‌صورت تناوبی انرژی مصرف کند و سپس به استراحت و بازیابی انرژی بپردازد.

به یک ایده بسیار جالب علمی بپردازیم. در سال ۱۹۵۰ دو دانشمند بسیار معروف به نام‌های کلیت‌من و اسنیسکی درمورد خواب انسان تحقیق کردند و به این نتیجه رسیدند که خواب انسان به بازه‌های زمانی کوتاه‌تری تقسیم می‌شود که هر بازه زمانی حدود ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه است. بنابرین فردی که فکر می‌کند ۸ ساعت در خواب بوده، درواقع ۴ یا ۵ بخش ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای را خوابیده است. بدن انسان طوری است که بین این زمان‌ها با کوچکترین اتفاق می‌تواند بیدار شود و سپس باز به خواب عمیق می‌رود و باز به حالت بیداری برمی‌گردد. بنابرین خوابیدن فرایندی تناوبی است که در بازه‌های زمانی ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای تکرار می‌شود.

در سال ۱۹۷۰ یعنی ۲۰ سال بعد دانشمندان به نتیجه بسیار جالب‌تری رسیدند و دریافتند که این دوره تناوبی ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای در زمان بیداری هم تکرار می‌شود و این آغاز یک تحول بزرگ در کشف راز کارایی و عملکرد انسان بود.

به عبارت دیگر، وقتی بیدار هستیم زمان‌های بیداری ما به دوره‌های ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای تقسیم می‌شود که در آغاز هر دوره ترشح هورمونی، ضربان قلب، فعالیت مغزی و تمامی موارد در بهترین حالت ممکن خودشان هستند. بعد از حدود ۶۰ دقیقه عملکرد شروع به کاهش می‌کند و زمانی می‌رسد که در نقطه‌ای بین ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه، بدن انسان به‌شدت احساس می‌کند نیاز به بازیابی انرژی و استراحت دارد. اگر ما در این شرایط، یعنی زمانی که بدن تشخیص می‌دهد نیاز به بازیابی و استراحت دارد کاری را ادامه بدهیم، معمولا نتیجه اضطراب شدید، عدم تمرکز، خستگی و حتی گرسنگی بی‌موقع خواهد بود. در این‌صورت عملکرد ما کاهش می‌یابد.

سوال مهم آن است که این بازه‌های زمانی در چه زمانی از روز آغاز می‌شوند؟ یعنی ما در چه زمانی از روز در حداکثر کارایی خود هستیم؟ آغاز این بازهٔ زمانی دقیقا بعد از بازیابی انرژی یا استراحت مناسب است.

وقتی از خواب بیدار می‌شویم و یک صبحانه مقوی و مفید می‌خوریم، در شرایط حداکثر کارایی هستیم و می‌توانیم یک کار مهم و سخت را آغاز کنیم و این‌کار مهم و سخت نباید بیشتر از ۹۰ دقیقه تا ۱۲۰ دقیقه طول بکشد.

سوالی که بسیاری از دوستان در همایش‌ها می‌پرسند آن است که کارشان به‌صورتی است که نمی‌توانند آنرا به بازه‌های زمانی ۹۰ یا ۱۲۰ دقیقه تقسیم کنند، شاید هر ۴۵ دقیقه اتفاقی می‌افتد که مجبور می‌شوند کارشان را قطع کنند. در این شرایط چه باید کرد؟ این نوع کار کردن هم امکان‌پذیر است ولی از حداکثر ظرفیت بدن استفاده نمی‌شود، چون عملکرد بدن طوری است

که تا حدود ۶۰ دقیقه در اوج کارایی است و بعد از آن به‌تدریج افت پیدا می‌کند و اگر ما فعالیت خود را زودتر قطع کنیم از حداکثر کارایی خود استفاده نکرده‌ایم.

روز کاری را به بازه‌های زمانی ۹۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید. ۹۰ دقیقه با تمام قوا کار کنید و سپس به استراحت و بازیابی انرژی بپردازید. پس از استراحت، ۹۰ دقیقه بعدی را آغاز کنید.

شارژ و مصرف باتری‌ها

همانطور که قبلا گفتیم چهار منبع انرژی داریم که باید شارژ شود. برای ساده‌تر شدن مطلب می‌توانیم فرض کنیم در بدن ما چهار باتری وجود دارد که باعث افزایش عملکرد ما می‌شود. اگر این چهار باتری را به‌شدت تخلیه کنیم باعث می‌شود عملکرد کاهش یابد، کارها پیش نرود و دچار ناراحتی و عصبانیت و اضطراب شویم و اگر بیش از حد این باتری‌ها را شارژ بکنیم و استفاده نکنیم، باز کارایی ما کاهش پیدا می‌کند و حتی می‌تواند به مرگ بیانجامد.

راز عملکرد بسیار بالا و خارق‌العاده این است که یاد بگیریم به‌طور مرتب هر روز این باتری‌ها را شارژ کنیم و سپس با فعالیت و کار جدی و متمرکز، انرژی شارژ شده را مصرف کنیم و سپس مجددا شارژ کنیم.

بسیاری از موارد در طبیعت به‌صورت تناوبی طراحی شده و بدن انسان هم دقیقا همین‌گونه است. مثلا در طبیعت فصل‌ها، روز و شب و ... معمولا به‌صورت تناوبی هستند. بسیاری از مدیران و افرادی که کارهای مهم انجام می‌دهند عادت ندارند که به‌صورت تناوبی زندگی کنند، یعنی حتی در محل کارشان که حدود ۸ ساعت است در زمان‌هایی مشخص کاملا متمرکز کار

کنند و از انرژی خود حداکثر استفاده را ببرند و سپس یک استراحت مناسب داشته باشند. البته منظور از استراحت فقط این نیست که کار نکنیم. اغلب افراد دوست دارند زندگی خطی داشته باشند تا زندگی تناوبی. آنها ترجیح می‌دهند به‌صورت پیوسته کارهای خیلی طولانی و مشابهی را انجام دهند. کارایی اینگونه افراد معمولا بسیار پایین است.

آرامش یا اضطراب، کدام مفیدتر است؟

بدن انسان طوری طراحی شده که اگر برای مدتی طولانی در آرامش کامل باشد یعنی از لحاظ فیزیکی، احساسی، فکری و روحیه‌ای حداقل انرژی را مصرف کند، عملکرد آن به‌شدت کاهش می‌یابد. ورزشکارانی که کمتر از حد لازم تمرین می‌کنند معمولا بعد از مدت کوتاهی عملکردشان افت می‌کند. وقتی دست فردی به‌علت شکستگی در گچ قرار می‌گیرد، پس از باز شدن گچ، دست توانایی قبلی را ندارد و مدتی طول می‌کشد تا عضله‌ها با حرکت و تمرین قوی‌تر شوند.

عکس این موضوع هم صادق است، اگر کاملا تحت فشار باشیم یعنی برای مدتی طولانی از تمام این چهار انرژی بیش از حد استفاده کنیم، عملکرد ما باز به‌شدت کاهش پیدا می‌کند. ورزشکارانی که بیش از حد لازم تمرین می‌کنند دچار خستگی شدید، بیماری، اضطراب و حتی عصبانیت می‌شوند. اگر ما در روز کاری معمولا عصبانی هستیم یا احساس خستگی می‌کنیم یا اضطراب شدیدی داریم معمولا مشکل از عدم تعادل در مصرف و بازیابی انرژی است.

کار مهمی که بسیاری از افراد به‌درستی انجام نمی‌دهند این است که بعد از انجام کار، آن‌را کاملا کنار بگذارند و استراحت کنند. بنابرین آرامش طولانی‌مدت و همچنین قرار گرفتن در شرایط پراضطراب برای بدن مضر است و کاهش عملکرد را به‌همراه دارد.

آیا استراحت می‌کنید؟

یکی از رازهای بزرگ داشتن عملکرد خارق‌العاده، استراحت کافی و مناسب است. با استراحت مناسب منابع انرژی ما مجددا شارژ می‌شوند و ما را برای انجام کار سخت بعدی – مصرف انرژی – آماده می‌کنند. عملکرد بسیاری از افراد پایین است، زیرا به‌درستی استراحت نمی‌کنند و درنتیجه انرژی آنها به اندازه کافی بازیابی نمی‌شود.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند درحال استراحت هستند، درحالی‌که چنین نیست. ساده‌ترین تعریف استراحت: جدا شدن کامل از یک کار و بازیابی انرژی است. جدا شدن از یک کار، صرفا جدا شدن فیزیکی نیست. بسیاری از مدیران و کارمندان ساعت‌های طولانی از زمانی که در خانه هستند را به تفکر درباره کارشان می‌پردازند. آنها در خانه هستند، ولی چون از کارشان کاملا جدا نشده‌اند، درحال استراحت نیستند و انرژی آنها شارژ نمی‌شود.

> عملکرد بسیاری از افراد پایین است، زیرا به درستی استراحت نمی‌کنند و انرژی آنها به اندازه کافی بازیابی نمی‌شود.

سه نوع استراحت

فعالیت‌هایی که برای استراحت خود انتخاب می‌کنیم به سه دسته تقسیم می‌شوند. ما به سه نوع استراحت نیاز داریم: استراحت روزانه، استراحت هفتگی و استراحت فصلی.

استراحت روزانه

بدن ما هر ۹۰ دقیقه یک‌بار به استراحت و بازیابی انرژی نیاز دارد. در افراد مختلف این زمان ممکن است کمی طولانی‌تر یا کوتاه‌تر باشد. اگر فردی

برای کنکور درس می‌خواند نمی‌تواند ۳ ساعت متوالی درس بخواند و بازده مناسبی داشته باشد.

می‌توانیم در محل کارمان حداقل ۱۰ تا ۱۵ مورد پیدا کنیم که بعد از ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه کار شدید بتوانیم در چند دقیقه به استراحت و بازیابی انرژی بپردازیم. در فصل‌های بعد به روش‌های مختلف بازیابی انرژی می‌پردازیم. مثلا شنیدن موسیقی لذت‌بخش، نگهداری از یک گیاه و ...

استراحت هفتگی

برای داشتن عملکرد مناسب باید یک روز کامل در هفته را به تفریح و استراحت اختصاص دهیم. شاید بهترین روز برای اینکار جمعه نباشد. اگر یک روز کامل یا حتی نصف روز در اواسط هفته از کار و محیط کاری کاملا جدا شویم، در روزهای دیگر عملکرد بسیار بهتری خواهیم داشت.

اگر مدیر هستید بررسی کنید که آیا چنین امکانی وجود دارد که یک روز در وسط هفته را به استراحت و تفریح اختصاص دهید. همچنین اگر کارمند هستید می‌توانید عملکرد خود را افزایش دهید و به‌عنوان پاداش درخواست مرخصی در وسط هفته را داشته باشید.

در استراحت هفتگی معمولا می‌توان به تفریحات وقت‌گیرتر و بزرگ‌تر پرداخت. مثلا رفتن به استخر شنا، کوه‌پیمایی یا حتی استراحت در خانه و خواندن کتاب.

استراحت فصلی

برای پیشبرد اهداف بزرگ‌تر بهتر است در هر فصل، یک هفته کامل را به استراحت و تفریح بپردازیم. در این فرصت می‌توانیم به مسافرت‌های بزرگ‌تر برویم یا از مکان‌های مختلف و موزه‌ها دیدن کنیم.

استراحت به برنامه‌ریزی و هماهنگی نیاز دارد. شاید بتوانیم در ابتدای سال یا ابتدای هر فصل وقتی را به برنامه‌ریزی استراحت خود اختصاص دهیم. یعنی از قبل مشخص کنیم که مثلا در فصل بهار، کدام هفته را به استراحت اختصاص خواهیم داد.

همچنین برای استراحت هفتگی خود از قبل برنامه‌ریزی کنید. اگر برای روز استراحت خود برنامه لذت‌بخش و مفرحی درنظر نگیرید، روز به اتمام خواهد رسید و از آن استفاده کافی نخواهید کرد.

پیشنهاد می‌کنیم دفترچه‌ای تهیه و هرگاه ایده جالبی برای تفریح و استراحت به ذهن‌تان رسید در آن دفترچه یادداشت کنید. علاقه‌های شخصی افراد متفاوت است. بنابراین باید ببینیم کارهای موردعلاقه ما که بازیابی انرژی محسوب می‌شود کدامند. بهتر است حوزه علاقه‌مندی‌های خود را افزایش دهیم. مثلا شاید به عکاسی در طبیعت علاقه‌مندیم، ولی تابه‌حال برای آن وقت اختصاص نداده‌ایم. با یادگیری و افزایش مهارت در این زمینه، لذت ما از این تفریح بیشتر خواهد شد.

در تعطیلات و مسافرت‌ها چه کنیم؟

من از دوران کودکی از طرفداران یادگیری در طبیعت بودم. وقتی به مسافرت‌های تفریحی چندروزه می‌رفتم همیشه یک کیف پر از کتاب با خودم حمل می‌کردم و اغلب آنها را حتی باز نمی‌کردم و شاید چند صفحه از یک کتاب را می‌خواندم. این موضوع تا سال‌ها ادامه داشت و کتاب‌ها جای خود را به لپ‌تاپ، تبلت و کتاب‌های الکترونیکی داد. قبل از هر مسافرت ساعت‌ها صرف انتخاب کتاب‌های الکترونیکی و فیلم‌های آموزشی می‌کردم تا در تعطیلات از آنها استفاده کنم.

ولی در سال‌های اخیر دیدگاهم عوض شد. در کتابی خواندم که یکی

از مواردی که به خلاقیت کمک می‌کند، قرار گرفتن در محیطی جدید است. وقتی در محیطی متفاوت و خارج از روال روزانه قرار می‌گیریم، اغلب اطلاعاتی که به مغز منتقل می‌شوند جدید هستند. فرض کنید به مسافرت در شهرهای ساحلی زیبای دریای خزر رفته‌اید. هر روز تصاویر زیبا و متفاوتی می‌بینید. صداهای لذت‌بخشی مانند صدای دریا می‌شنوید و همینطور رایحه درختان و گل‌ها به مشام می‌رسد. بنابرین مغز درحال دریافت اطلاعاتی جدید از طریق حواس پنج‌گانه است و این موضوع باعث می‌شود بتوانیم تصمیمات درست‌تر و خلاقانه‌تری بگیریم. بنابرین به این نتیجه رسیدم که حیف است زمان تعطیلات خود را به خواندن کتاب یا یادگیری اختصاص دهم. می‌توان کار بسیار ارزشمندتری انجام داد و آن گرفتن تصمیمات کلان و برنامه‌ریزی برای آینده یا حل مشکلات شرکت است.

البته فراموش نکنیم که تعطیلات برای استراحت و بازیابی انرژی است. بنابرین در تعطیلات تا حد ممکن به بازیابی انرژی بپردازیم و حداکثر دو ساعت در روز را به برنامه‌ریزی آینده بپردازیم. بنابرین دفعه بعد که به تعطیلات می‌روید به‌جای بردن کتاب‌های مختلف با خود که به اصطلاح هوا عوض کنند، کافی است یک دفتر و خودکار با خود ببرید!

در این فصل با موارد کلیدی افزایش عملکرد آشنا شدیم. در فصل‌های بعد به روش‌های شارژ انرژی‌های فیزیکی، احساسی، فکری و روحیه می‌پردازیم و سپس درباره تبدیل کارهای مهم به عادت صحبت می‌کنیم.

توجه: این فایل فقط فصل اول کتاب «شکستن مرزهای عملکرد» است. برای تهیه کتاب کامل چاپ‌شده به آدرس زیر مراجعه کنید.

www.modiresabz.com/newbook